



SKUPAJ PIŠEMO ZGODBE NAJLEPŠEGA MESTA



DRUŽINA JENKO

LJUBEZEN
SE MNOŽI,
NE DELI

Ljubljana

PLAVALI SMO NA ILIRIJI IN S ČILI TEKAČI TEKLI ČEZ MOSTOVE TER SE ZADIHANI ODŽEJALI PRI PITNIKIH. OGLEDALI SMO SI SRBSKO PRAVOSLAVNO CERKEV. S KUŽKI SMO SE UČILI PASJEGA BONTONA, NOČ PA PREBEDELI Z ŽURERJI NA PLESIŠČIH IN DEŽURNIMI SLUŽBAMI, KI SKRBIJO ZA VSE NAS.

O ČEM PIŠEMO TOKRAT

Naše mesto je kot velika družina. Vsak družinski član je zanimiv po svoje, vsi skupaj pa smo prava pisana družina. Z nekaterimi se razumemo odlično, z drugimi malce manj, a se znamo poslušati in pogovarjati. Drug drugemu stojimo ob strani in si v težavah hitro priskočimo na pomoč. Lepo je vedeti, da nismo sami in da pripadamo tako povezani skupnosti. Takšno je tudi življenje v družini Jenko s šestimi otroki. Od vseh zahteva malce potrpežljivosti in prilagajanja, vsi pa se med seboj podpirajo in si pomagajo. Enako velja pri zaupnem telefonu Samarijan in dežurnih službah, ki so nam na razpolago vsakič, ko jih potrebujemo. Za družinski dom so poskrbeli prostovoljci Četrtna skupnosti Trnovo, ki so očistili nabrežje Ljublanice, a bi bilo veliko bolje, če bi vsak pospravil za sabo. V družini smo vsi enakopravni. V Mestni knjižnici Ljubljana si knjige lahko izposodijo gibalno ovirani ter slepi in slabovidni, dogodke pa lahko spremljajo tudi gluhi in naglušni. Na voljo nam je veliko preventivnih zdravstvenih programov, morda smo zato malce bolj zdravi, kot sta povprečna Slovenka ali Slovenec. Po novem lahko še preizkusimo, ali zmoremo preplavati dvojno dolžino olimpijskega bazena Ilirija, ali pa se na teku čez mostove pridružimo čilim tekačem. Družinsko shrambo imamo na lokalnih kmetijah, ki nas zalagajo z odličnimi pridelki, kadar smo žejni, pa se lahko na mestnih ulicah osvežimo pri več kot 60 pitnikih. Tudi zabave nam ne manjka, plesat gremo lahko v katerega od klubov, ki so odprti pozno v noč, čeprav se z nostalgijo spominjamo starih časov v legendarnem Turistu. Ja, na tako ustvarjalno in uspešno družino smo res lahko ponosni.



8



10



20

Ljubljana

april 2025

Izdajatelj

Mestni svet Mestne občine Ljubljana, Mestni trg 1

Zanj

župan Zoran Jankovič

Uredniški odbor

Marjan Sedmak
(predsednik), Manuela Ela Piškur (podpredsednica), Maruša Babnik, dr. Tina Bregant, Boštjan Koritnik

Odgovorni urednik

Nenad Senić

Pomočnica

odgovornega urednika
Nina Kožar

Oblikovna zasnova

Špela Pfeifer

Izvedbeno oblikovanje

Maja Petrovič

Foto na naslovnici

Miran Juršič

Tisk

Salomon, d. o. o.

Naklada

133.405 izvodov

Predloge, pohvale, kritike ali le pozdrave pošljite na:
revija.ljubljana@ljubljana.si

Glasilo Ljubljana
Mestni trg 1
1000 Ljubljana

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



ISSN 1318-797x



GREGOR MAKUC

glavni izvršni direktor Leka in predsednik Sandoza Slovenija

Mesto, ki raste skupaj z nami

Ob zgodnjih jutrih rad sprehajam psa v Šmartinskem parku. Takrat je v zraku pričakovanje novega dneva in vsakič pomislim, kako dragoceno je živeti v okolju, ki ni le kraj bivanja, ampak prostor priložnosti. Tu se prepletata zgodovina in prihodnost, trdna tla pod nogami in vizije, ki segajo daleč naprej. Od Zoisovega kroga do mladih raziskovalcev danes. Od delavnic v Mostah do visokotehnoloških laboratorijev na fakultetah in raziskovalnih inštitutih. Vsak kotiček tega mesta nosi sporočilo: z voljo, znanjem in skupnostjo je mogoče doseči več.

Gospodarski razvoj se pogosto prikazuje v številkah. A v resnici se začne precej bolj osebno – z idejo, pogumom, pripravljenostjo narediti nekaj drugače. Začne se z vizionarji, ki znajo povezati znanje z dejanskimi potrebami družbe, z okoljem, ki tem pobudam daje prostor in zagon. Ljubljana je vedno bila mesto, kjer so ideje padale na plodna tla. Naše mesto spodbuja tiste, ki razmišljajo širše. To je njegov značaj.

V farmacevtski panogi, kjer delujem, se s tem srečujemo vsak dan. Premikanje meja za bolnike zahteva več kot le odličnost znotraj podjetja. Ni dovolj imeti dobro idejo, ključno je, da jo znamo uresničiti skupaj. Zato inovacije danes ne prihajajo več iz zaprtih laboratorijev, ampak iz sodelovanja. Med raziskovalci in podjetniki. Med izkušenimi strokovnjaki in mladimi, ki razmišljajo brez omejitev. Med gospodarstvom in

širšo družbo. Ko enkrat to razumemo, gledamo na napredek drugače, ne kot na tekmovanje, ampak kot na skupno pot.

Takšen razvoj temelji na povezanosti in prav v tem je naša največja priložnost. Ljubljana je že dolgo stičišče idej in praks, kjer se družbene vrednote ne izključujejo z gospodarsko ambicijo. Ravno nasprotno – dopolnjujejo se. Zato je toliko bolj pomembno, da ustvarjamo okolje, ki omogoča prebojne rešitve, podpira podjetnost in spodbuja odgovornost do skupnosti.

Ko na mestnih ulicah srečujem ljudi, ki hitijo po opravih ali službenih obveznostih, ki se družijo ali opazujejo lepote Ljubljane, razmišljam, kako vsak izmed nas prispeva k širši sliki. Napredek ni naloga posameznika. Je rezultat povezovanja različnih znanj, poklicev, pogledov. Ko se tega zavemo, postane jasno, da se prihodnost gradi tukaj in zdaj – z mislijo, da ima vsak člen v verigi svojo vrednost. To ni samo krilatica. To je način delovanja, ki se je v tem mestu globoko ukoreninil.

Zato verjamem, da bo moje rojstno mesto tudi v prihodnje središče gospodarskega napredka, zgled podjetnosti, ustvarjalnosti, odgovornosti in optimizma. Ne zato, ker bi bili največji, ampak ker vemo, kaj pomeni sodelovati. Smo tisti, ki pogumno hodimo po novih poteh, ki verjameмо v moč inovacij in družbenega razvoja. Mesto, ki se ne boji prihodnosti, ampak jo soustvarja – in kjer vsak posameznik lahko prispeva k tej zgodbi in pusti svoj pečat.

Zbiramo predloge za Župančičeve nagrade

Do 5. maja 2025 zbiramo predloge za Župančičeve nagrade za leto 2025, najvišja priznanja s področja kulture in umetnosti v Ljubljani.

Podelili bomo največ štiri Župančičeve nagrade, od tega eno za življenjsko delo za izjemne kulturne stvaritve iz daljšega obdobja, ki trajno bogatijo kulturno zakladnico MOL in so lahko izjemen kulturni dosežek tudi v mednarodnem merilu, in tri za izjemne kulturne stvaritve, ki so bile javnosti predstavljene v obdobju preteklih dveh let (od konca marca 2023 do vključno marca 2025).

Župančičevo nagrado lahko prejmejo posamezniki, ki ustvarjajo na območju MOL, pobude pa lahko dajo posamezniki in pravne osebe, ki imajo stalno prebivališče oziroma sedež v MOL. Celoten razpis je objavljen na spletni strani MOL. Za dodatne informacije pokličite 01/306 48 16 ali pišite na sasa.ogrizek@ljubljana.si.



Pot ob žici
GARMIN 12,5 km
in 20 km

PRIJAVE SO MOŽNE
DO 18. APRILA 2025

10. MAJ
PRIJAVI
SE!

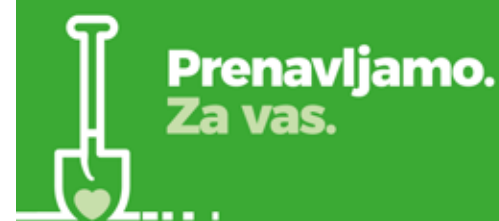


OTP
BANKA
TEK TROJK

SPOMINI NA DELO V ROGU

Ste bili tudi vi nekoč zaposleni v tovarni koles Rog? Delite z nami spomine o svojem delovnem mestu! Katere so bile vaše naloge in kako je potekal delovni proces, kakšno je bilo delovno vzdušje, kako ste vi in vaša okolica dojemali pomen in kakovost Rogovih koles, kakšne so bile oblike druženja s sodelavci, kateri so bili najtežji in najlepši trenutki v času zaposlitve?

V Mestni knjižnici Ljubljana se veselimo vaših zgodb in fotografij – pošljite nam jih na e-naslov slovanska@mklj.si ali nas pokličite na telefonsko številko 01/308 56 02.



ZAPRTA LINHARTOVA CESTA

Zaradi nadaljevanja del bo do predvidoma 25. aprila 2025 za ves promet zaprta Linhartova cesta na odseku od Stolpniške ulice do URI Soča (Linhartova 51). Na odseku med Matjaževu in Stolpniško ulico promet poteka izmenično enosmerno, na odseku med Mislejevo ulico in krožiščem Štajerske in Savske ceste ter Flajšmanove in Žalske ulice pa promet poteka v obe smeri po zožanem vozišču. Dostop do URI Soča je mogoč iz smeri navedenega krožišča.

ZAPORA SOSTRSKE CESTE

Zaradi sanacije mostu čez potok Dobrunjščica v Zavogljah bo do predvidoma 31. maja 2025 za ves promet zaprta Sostrska cesta.

Vse udeležence v prometu prosimo za razumevanje in upoštevanje prometne signalizacije. Celovite informacije o mobilnosti in zaporah cest v Ljubljani lahko spremljate na našem portalu aktualnih prometnih informacij prominfo.projekti.si/web.

Zapisniki in magnetogramski zapisi sej Mestnega sveta MOL so objavljeni v rubriki Seje Mestnega sveta na ljubljana.si.

OSNUTKA ODLOKOV O PRORAČUNIH MOL ZA LETI 2026 IN 2027

Na podlagi 82. člena Statuta Mestne občine Ljubljana (Uradni list RS, št. 31/21 – uradno prečiščeno besedilo) in drugega odstavka 144. člena Poslovnika Mestnega sveta Mestne občine Ljubljana (Uradni list RS, št. 31/21 – uradno prečiščeno besedilo) sta osnutka odlokov o proračunih MOL za leti 2026 in 2027 objavljena na spletni strani ljubljana.si.

Od 11. aprila 2025 do vključno 10. maja 2025 lahko pisne pobude in predloge pošljete po pošti na naslov Mestna občina Ljubljana, Glavna pisarna, Adamič Lundrovo nabrežje 2, Ljubljana, s pripisom »Za proračun 2026« ali »Za proračun »2027«.

Pobude ali predloge lahko pošljete tudi na e-naslov glavna.pisarna@ljubljana.si do vključno 10. maja 2025.

Samo validirana vozovnica je veljavna vozovnica

V Ljubljanskem potniškem prometu opozarjajo na pomen redne validacije vozovnic ob vsakem vstopu na avtobus. To je pomembno tako z vidika zavarovanja potnikov kot tudi učinkovitega načrtovanja prevoznih zmogljivosti.

V Ljubljanskem potniškem prometu želijo potnike znova opozoriti na pomen validacije vozovnic ob vsakem vstopu na avtobus. Najprej zaradi varnosti – potniki, ki vozovnic ne validirajo, niso zavarovani v primeru prometne nesreče ali drugega nepredvidljivega dogodka. Čeprav imajo vozovnico pri sebi, ta brez validacije ni veljavna.

Poleg varnosti je validacija pomembna tudi za načrtovanje javnega potniškega prometa. Le če imajo v Ljubljanskem potniškem prometu pravilne podatke, lahko natančno spremljajo zasedenost posameznih linij in prilagajajo število avtobusov, kjer je to potrebno. V zadnjem obdobju ob rasti števila uporabnikov ugotavljajo, da več kot 15 odstotkov potnikov na nekaterih linijah ne validira svoje vozovnice. Takšni nevalidirani vstopi izkrivljajo podatke in lahko povzročijo nepravilno razporejenost vozil, kar privede do gneče na nekaterih linijah, ki bi jo sicer lahko preprečili.

Zato potnike pozivajo, da ob vsakem vstopu na avtobus obvezno validirajo svojo vozovnico – ne glede na to, kakšno vrsto vozovnice imajo, mesečno, letno, enkratno ali brezplačno. Čeprav je vozovnica kupljena ali v primeru upokoјencev pridobljena, prevoz ni plačan, če potnik vozovnice ne validira.



S kmetije v Ionec

Jutranje meglice še poležavajo nad Savo, ko branjevke in branjevci že razpostavljajo svoje pridelke na stojnice pred Kulturnim domom Črnuče na Dunajski cesti 367. Vsako sredo in soboto si okoliški prebivalci lahko naredijo zalogo domače zelenjave, sadja, jajc in mlečnih izdelkov za svoje hladilnike in shrambe. Kolerabo, zeleno, korenje, cvetačo, peteršilj in čebulo za krepko juho, radič in fižol za okusno solato. Z novima tržnicama v Črnučah in Polju, ki ju je javno podjetje Ljubljanska parkirišča in tržnice uredilo na pobudo četrtnih skupnosti, imajo prebivalci dostop do kakovostne lokalno pridelane hrane, z nakupom pa podpirajo pridelovalce iz svoje neposredne okolice.



Letijo pa ne

Farzad Koushki je pred 25 leti k nam prišel iz Irana. Tu mu je bilo tako všeč, da je na Gornjem trgu 4 odprl Galerijo Farzad, prodajalno unikatnih, ročno izdelanih perzijskih preprog. Njegov sodelavec, etnolog, kustos in restavrator Aleš Krhin pa skrbi, da te čudovite umetnine ne podležejo zobu časa. Farzad vsako leto v svoji domovini izbere najzanimivejše preproge iz volne in svile, ki jih prodajata po vsem svetu. »Najdragocenejša preproga v galeriji meri 24 kvadratnih metrov, izdelana je z 12 milijoni drobnih vozlov,« ponosno pohvalita svoje blago.



Slaščičarna s francoskim pridihom

Na hišni številki 4 v Aljaževi ulici, znani po drevoredu japonskih češenj, najdete slaščičarno Čopomana, ki jo vodi Tanja Vilar. Za to lokacijo je ime nenavadno. Tako se je imenovala njena nekdanja sladoleđarna na Čopovi ulici, po selitvi pa je ostalo samo ime. Zdaj ima štiri zaposlene, Nino Škorič, Simono Kos, Luko Vilarja in Dimitrija Chapella, ki prihaja iz Francije. Slaščice imajo zato tudi francoski pridih. Delavnica, kjer jih ustvarjajo, začne obratovati že ob 5.30. Do odprtja ob 9. uri so torte in tortice že nared. »Vse, kar ponujamo, je naravno, nobenih praškov ne uporabljamo,« pravi šefica. Po obisku sodeč, pa so ženske bolj sladkosnede kot moški.



Trnovo brez odpadkov

Prostovoljcem iz Turističnega društva in medgeneracijskega mreženja Ljublanica Trnovo, ŠRD Bober, Društva ILCO Ljubljana, Četrtna skupnosti Trnovo in drugih lokalnih društev sobotni dež ni prišel do živega. V Kajak kanu klubu levi breg na Veliki čolnarski ulici 22, kjer so se zbrali na spomladanski čistilni akciji Za lepšo Ljubljano, so jim postregli s kavico in kosilom, zagnani prostovoljci pa so medtem okolico Ljublanice očistili smeti. Največ jih za seboj pustijo družbe, ki se pridejo zabavat na nabrežje nasproti Špice. Trnovčani jim bodo zelo hvaležni, če bodo po zabavi odpadke pospravili v vrečko in jih odložili v najbližji smetnjak.

Sodobni center športa

Svoja vrata je nedavno odprla nova Ilirija. Na mestu nekdanjega legendarnega kopališča, kjer so vroče poletne dni preživljale številne generacije Ljubljančank in Ljubljančanov, je zrasel sodoben športni center, ki je veliko več kot le kopališče. V središču Ilirije sicer še vedno ostajajo vodni športi, svoje prostore pa so tu dobili tudi drugi športi in športniki.

V središču novega Športnega centra Ilirija je sodoben 50-metrski bazen, za zdaj edini pokriti olimpijski bazen v Ljubljani. Prva je vanj skočila plavalka Olimpije Neža Klančar, ki je na lanskih olimpijskih igrah v Parizu v finalu na 50 metrov prosto osvojila izjemno šesto mesto.



»SPLAČALO SE JE POČAKATI, SAJ LAHKO ZDAJ TRENIRAMO V ZELO LEPEM IN MODERNEM OBJEKTU. PLAVALCI SO DOBILI NOV ZAGON ZA OBISK TRENINGOV IN KAKOVOST NAŠEGA DELA SE JE MOČNO DVIGNILA.«
TOMAŽ TORKAR



»PLAVALCI SO NAVDUŠENI! PRAVIJO, DA JE BAZEN HITER, DA JE LEPŠI OD VSEH DO ZDAJ, VŠEČ JIM JE, DA JE BOLJ TOPLO.«
TINA JEROMEN



Š

portni center Ilirija je v prvi vrsti namenjen treningom športnikov in tekmovanjem, svoj prostor pa bodo tu našli tudi rekreativci. Marko Kolenc, vodja Oddelka za šport MOL, poudarja, da Športni center Ilirija ni več samo kopališče: »To je center, ki pod eno streho nudi najboljše pogoje za vadbo vodnih športov, gimnastike, borilnih veščin in iger z žogo. Tu so vzpostavljeni pogoji tako za vrhunske športnike kot rekreativce.«

Osrednji del Športnega centra Ilirija sestavljata olimpijski in manjši trenažni bazen s pripadajočimi garderobami in drugimi prostori ter veliko tribuno, ki sprejme 1500 gledalcev, zato najprej pogledimo, kako so novo pridobitev sprejeli ljubljanski plavalci.

Da je v Ljubljani res primanjkovalo zmogljivosti za treniranje plavanja, zgovorno kažejo podatki javnih razpisov za brezplačno dodelitev prostora za izvajanje športnih programov. Leta 2023, na primer, so društva in klubi za izvedbo letnega programa športa zaprosili za 73.680 enot izvajanja programa (ena enota znaša 45 minut), na podlagi razpoložljivih zmogljivosti pa jim je MOL lahko dodelila zgolj

43.313 enot, kar pomeni, da je lahko pokrila le malce več kot polovico potreb.

Z odprtjem Športnega centra Ilirija so se pogoji za vadbo ljubljanskih plavalcev bistveno izboljšali. Tomaž Torkar, trener v Plavalnem klubu Olimpija in selektor slovenskih plavalnih reprezentanc, poudarja: »Po dobrem tednu treningov na Iliriji lahko rečemo, da se je splačalo počakati, saj lahko zdaj treniramo v zelo lepem in modernem objektu. Plavalci so dobili nov zagon za obisk treningov in kakovost našega dela se je močno dvignila. Tu lahko pod eno streho izvajamo vodne in suhe treninge, za prevoz med bazeni in dvoranami oziroma fitnesi pa ne izgubljamo več časa.«

Na Iliriji je bilo že nekaj dni po odprtju prvo tekmovanje, namenjeno najmlajšim plavalcem. Zbralo se je precej več tekmovalcev, kot so jih pričakovali organizatorji, bazen pa kljub temu ni pokal po šivih. »Za vse je bilo dovolj prostora, tudi za gledalce in starše, ki so na tribunah lahko uživali ob nastopih naših najmlajših,« je povedal Torkar in dodal, da bo že 12. in 13. aprila Ilirija gostila prvo večje mednarodno tekmovanje, na katerem se bodo pomerili plavalci, stari od 13 do 15 let, iz 12 evropskih držav.

»To pa je le začetek, saj že potekajo priprave na največja tekmovanja v mladinski in članski konkurenci!«

V bazenu na Iliriji trenirajo plavalci plavalnih klubov Ljubljana, Ilirija in Olimpija ter športnih društev Delfin, Aqua in Riba. Tina Jeromen, predsednica Športnega društva Riba, kjer poleg tekmovalnih selekcij veliko pozornosti namenjajo tudi veteran-skemu plavanju in paraplananju, pravi, da je odprtje novega bazena velik korak naprej: »Gre za sodobno infrastrukturo, ki bo omogočila kakovostnejše pogoje za treninge vseh naših skupin. To je tudi priložnost, da razširimo svoje programe.«

Veterani ŠD Riba so se po tednu dni treningov na Iliriji sicer vrnili na Kodeljevo, a je Ilirija velika pridobitev tudi zanje, saj bo po mnenju Tine Jeromen dala veteran-skemu plavanju nov zagon in prepoznavnost: »Prepričani smo, da bo to še več odraslih spodbudilo k redni vadbi, morda celo k udeležbi na veteranskih tekmovanjih.«

Ilirija je velika pridobitev tudi za paraplavce. »Novi bazen na Iliriji ima dostopno infrastrukturo, kar paraplavalcem močno olajša prihod in vključevanje v redne treninge. Za nadaljnji razvoj paraplananja pomeni

to več kakovostnih ur v vodi, večje možnosti za napredek in več prostora za vključevanje novih članov. Ilirija tako odpira vrata še bolj inkluzivnemu športu,« je poudarila predsednica ŠD Riba.

Na Iliriji del svojega programa izvajajo tudi sinhroni plavalke Kluba umetnostnega plavanja Katalina Ljubljana, ki so prav tako navdušene. »Selitev v novi bazen na Iliriji je za nas velika pridobitev, saj smo končno dobile prostor, ki zagotavlja kakovostne pogoje za izvajanje umetnostnega plavanja. Dekleta so še posebej navdušena nad malim bazenom, saj jim ponuja več prostora ter omogoča večjo osredotočenost na tehniko in izpopolnjevanje veščin,« razlaga glavna trenerka kluba in selektorka umetnostnega plavanja Anja Zorko. Kljub nekaterim pomanjkljivostim, ki otežujejo predvsem organizacijo mednarodnih tekmovanj, je selitev na Ilirijo nedvomno velik korak naprej. »Prek letnega programa športa smo pridobili prostor, ki omogoča boljše treninge in večjo fleksibilnost pri izvajanju različnih vaj. Optimistični smo, da bo ta pridobitev pripomogla k večji prepoznavnosti in napredku umetnostnega plavanja ter omogočila, da bodo naši plavalci in plavalke

lahko konkurirali tudi na najvišji ravni,« je še poudarila Anja Zorko.

Plavalci se torej hitro navajajo na novi center, kako pa na novo pridobitev gledajo v Javnem zavodu Šport Ljubljana, kjer upravljajo športne objekte v lasti MOL? Direktorica Tatjana Polajnar verjame, da bo Športni center Ilirija prostor, ki bo povezoval, navdihoval in spodbujal k presežkom – tako na športnem kot osebnem področju: »Nova pridobitev športne infrastrukture v mreži športnih objektov v lasti MOL, ki jo bomo upravljali z veliko odgovornostjo in ponosom, bo center, kjer se bodo združevali športniki vseh generacij, kjer se bodo kalile prihodnje športne zvezde in kjer bodo vsi, ki cenijo gibanje, našli svoj prostor.«

Na Iliriji pa niso dobrodošli samo športniki, ampak tudi rekreativci, ki so se doslej prav tako spopadali s pomanjkanjem prostora za plavanje. Plavanje velja za eno najbolj zdravih oblik rekreacije, primerno je za vse starostne skupine in različne stopnje telesne pripravljenosti, zato je med rekreativci zelo priljubljeno. Po podatkih javnega zavoda Šport Ljubljana je na Iliriji v že prvem tednu delovanja plavalo okoli 200 rekreativnih plavalcev.



URNIK REKREATIVNEGA PLAVANJA

Od ponedeljka do petka
od 8. do 14. ure
od 20. do 22. ure

Sobota od 13. do 20. ure

Nedelja od 10. do 20. ure

V času tekmovanj je kopališče za rekreativno plavanje zaprto.



NI ŠE KONEC. OBRNITE STRAN!



»NOVI ŠPORTNI CENTER, KI JE NACIONALNEGA POMENA, NI LE POKLON VSEM, KI VERJAMEJO V MOČ ŠPORTA, TIMSKEGA DELA IN ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA, AMPAK TUDI VSEM, KI SO SI DRZNILI SANJATI O TEM CENTRU, IN TISTIM, KI SO S SVOJIM DELOM IN PODPORO PRISPEVALI K NJEGOVI IZGRADNJI.«
TATJANA POLAJNAR



Z odprtjem Ilirije se je torej povečala tudi ponudba rekreativnega plavanja v Ljubljani. Na Iliriji so termini za rekreativno plavanje vsak dan v tednu, poleg tega termini za rekreativce ostajajo na Kopališču Tivoli, kjer je zdaj na voljo več prog za jutranje plavanje, sprostili pa se bodo še termini med vikendi, ki so bili doslej zasedeni zaradi tekmovanj, ki so potekala na tamkajšnjem bazenu. V Tivoliju je zdaj več prostora tudi za tečaje plavanja za neplavalce in za vrtčevske otroke, ki jih doslej zaradi pomanjkanja prostora niso mogli sprejeti. Poleti se bodo možnosti rekreativnega plavanja še razširile, saj se bosta odprli še kopališči Kodeljevo in Kolezija, pričakujemo pa tudi odprtje kopališča Vevče.

Na začetku smo omenili, da je Športni center Ilirija veliko več kot samo kopališče, saj so poleg bazenskega dela v njem še štiri dvorane. Večnamenska dvorana je namenjena vadbi dvoranskih športov in rekreativnim aktivnostim, košarkarska treningom in tekmovanjem v košarki, odbojki ter rokometu, gimnastična vadbi gimnastičnih disciplin, borilnica pa je urejena posebej za borilne športe. Ti prostori so poleg treningov med drugim na voljo tudi za izvajanje ur športa v osnovnih in srednjih šolah, ki nimajo posebej namenjenega prostora za ta del pouka. V toplem delu leta bodo dogajanje na Iliriji dopolnile še aktivnosti na zunanjih

površinah med Športnim centrom Ilirija in Narodnim domom, kjer so igrišče za odbojko na mivki in večnamensko igrišče, zunanje fitnes naprave za vadbo na prostem, atletska steza ter čofotalnik in otroški bazen.

Še eno veliko pridobitev moramo omeniti. Z odprtjem Športnega centra Ilirija je vnovič zaživel tudi Lattermanov podhod, ki pod železniško progo povezuje park Tivoli z Ilirijo in središčem mesta. S tem smo dobili še eno urejeno površino za pešce in kolesarje, ki zdaj še hitreje pridejo iz središča mesta v osrednji mestni park.

Športni center Ilirija bo zagotovo spodbudil razvoj športa v Ljubljani. Na MOL so prepričani, da se bomo v prihodnjih letih lahko še večkrat veselili vrhunskih športnih dosežkov. Že zdaj je v Ljubljani registriranih kar 12.032 športnikov, to so tisti, ki nastopajo na uradnih tekmovanjih, od tega jih je kategoriziranih 1895 – to pa so tisti, ki dosegajo vidnejše rezultate, s katerimi izpolnijo postavljene kriterije za posamezno športno panogo. Ljubljana je tako mesto športa v pravem pomenu besede. Šport in športnike podpira tudi MOL, ki skrbi za razvoj rekreativnega in vrhunskega športa. V letošnjem proračunu MOL je za investicije na področju športa namenjenih skoraj 36 milijonov evrov, za programe športa pa 17 milijonov evrov. Skupaj torej skoraj 53 milijonov evrov.

CENIK POSAMEZNA VSTOPNICA

ob delavnikih:

7,5 evra (otroci do 10. leta,
upokojenci in študenti 5,5 evra)

sobota, nedelja in prazniki:

8,5 evra (otroci do 10. leta,
upokojenci in študenti 7,5 evra)

Za zdaj so v prodaji samo posamične vstopnice. Septembra letos, po končanih usklajevanjih urnikov letnega programa športa, bo objavljen nov cenik, ki bo predvidoma vključeval tudi permanentne vstopnice (mesečne, večmesečne in letne vstopnice).



V pritličju stavbe s športnimi dvoranami je borilnica, v kateri formo pilijo judoisti Judo kluba Olimpija, ki smo jih ujeli med treningom kat. Robert Kojc, predsednik ŠD Polyteam in komisije za kate na Judo zvezi Slovenije, je poudaril, da je vsaka nova pridobitev za judo izjemnega pomena: »Prostori so svetli in veliki, pogoji za poučevanje borbenega in rekreativnega juda so izpolnjeni, tako da lahko v Ljubljani razvijamo ta šport naprej.«



Lattermanov podhod je pod železniško progo spet povezal park Tivoli s središčem mesta. Podhod je namenjen pešcem in kolesarjem, ki tako lahko še hitreje pridejo iz središča mesta v osrednji mestni park. Skozi podhod vodi tudi ena od poti v garažno hišo Ilirija, v kateri je 322 parkirnih mest.



V prvem nadstropju sta večnamenska dvorana z 275 kvadratnimi metri površine in košarkarska dvorana, ki se razteza na 545 kvadratnih metrih. V njej je mogoče igrati tudi odbojko in rokomet. Na parketu, položenem v košarkarski dvorani, so najboljši evropski igralci leta 2013 igrali tekme evropskega prvenstva v predtekmovalni skupini, ki so potekale v Hali Tivoli.



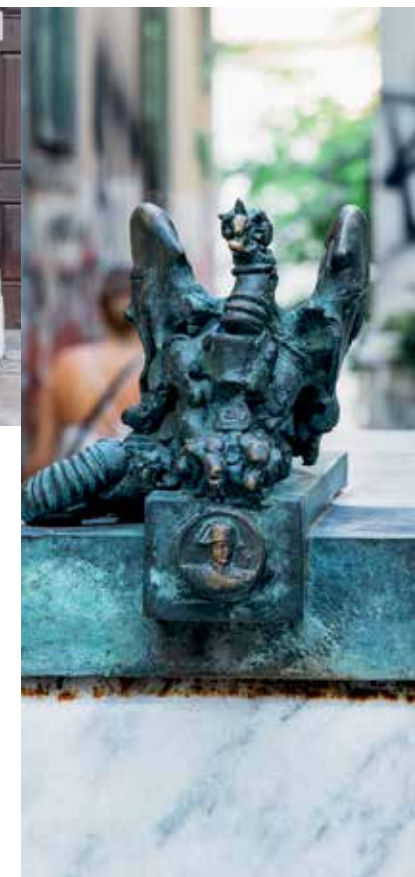
V rekonstruiranem vhodnem delu centra so recepcija, gostinski lokal in Muzej Stanka Bloudka, ki je posvečen pionirju slovenskega športa. Bloudkovo Kopališče Ilirija so odprli leta 1929. Z olimpijskim bazenom, skalalnim stolpom in zaprtim ogrevalnim bazenom je bila takrat Ilirija središče slovenskega plavalnega športa.



Tudi gimnastična dvorana, ki je v spodnjem delu objekta s športnimi dvoranami, je velika, svetla in zelo barvita. Z njo so telovadke in telovadci dobili nov prostor za trening, s tem pa zagotovo tudi novo motivacijo za doseganje še boljših rezultatov.



Vhod v Športni center Ilirija je skozi rekonstruirano pročelje stare Ilirije. Krasi ga replika kipa Kopalka, ki sta jo ustvarila študenta Denis Vučko in Denis Dražetič pod mentorstvom profesorja Matjaža Počivavška. Pred vhomom je urejena pokrita ploščad s klopami, ob robu so postavljena stojala za kolesa, zraven pa je tudi nova postaja sistema izposoje koles BicikeLJ.



Pitniki in fontane, pri katerih se lahko odžejate

Naše mesto slovi po izjemno kakovostni pitni vodi, ki je prosto dostopna vsem, ki se želite odžejati in osvežiti v poletni vročini. Trenutno na različnih lokacijah od aprila do oktobra deluje 61 pitnikov in fontan z vodo za pitje. Za vse, razen štirih, skrbijo zaposleni v Voki Snagi, ki vsako pomlad preverijo, ali pitniki pravilno delujejo in ali voda ustreza določbam zakonodaje.

- | | |
|--|--|
| ① Pitnik Cankarjev vrh pri gostilni Rožnik | ③② Pitnik Eipprova ulica |
| ② Pitnik Stari trg ob lokalu Romeo | ③③ Pitnik Hribarjevo nabrežje ob kavarni Pločnik |
| ③ Pitnik Stritarjeva ulica pri Mestni hiši | ③④ Pitnik Trubarjeva ulica |
| ④ Pitnik Tisnikarjeva ulica ob bajerju | ③⑤ Pitnik Vidovdanska ulica |
| ⑤ Pitnik Zoisova ulica ob Križankah | ③⑥ Pitnik Preglov trg |
| ⑥ Pitnik Gornji trg 2 | ③⑦ Pitnik Ulica Staneta Severja |
| ⑦ Pitnik Gornji trg pri tunelu | ③⑧ Pitnik Miklošičev park |
| ⑧ Pitnik Navje pri osrednji fontani | ③⑨ Pitnik Šljajmerjeva ulica |
| ⑨ Pitnik Navje pri svetilniku | ④① Pitnik Cesta španskih borcev |
| ⑩ Pitnik Navje pri otroškem igrišču | ④② Pitnik Gosposka ulica |
| ⑪ Pitnik Tivoli pri igrišču | ④③ Pitnik Družinski park Grba |
| ⑫ Pitnik Tabor | ④④ Pitnik Tivoli pri golf igrišču |
| ⑬ Pitnik Privoz pri št. 17 | ④⑤ Pitnik Cesta v Gorice |
| ⑭ Pitnik Mostec | ④⑥ Pitnik Trg MDB |
| ⑮ Pitnik Čopova ulica | ④⑦ Pitnik Park Muste |
| ⑯ Pitnik Pot na Golovec | ④⑧ Pitnik Čufarjeva ulica |
| ⑰ Pitnik podhod Ključavničarska ulica | ④⑨ Fontana Park Zvezda |
| ⑱ Pitnik pri Malem grabnu | ⑤① Fontana Pogačarjev trg |
| ⑲ Pitnik Pod gabri | ⑤② Fontana Trubarjeva |
| ⑳ Pitnik Uršičev štradon | ⑤③ Ljubljanski grad (dvorišče) |
| ㉑ Pitnik Litijška cesta | ⑤④ Ljubljanski grad (parkirišče) |
| ㉒ Pitnik Leskoškova cesta | ⑤⑤ Lutkovno gledališče |
| ㉓ Pitnik Tomačevska cesta | ⑤⑥ Mesarski most |
| ㉔ Pitnik Kmečka pot | ⑤⑦ Pitnik Žitni most |
| ㉕ Pitnik Cesta na Brdo | ⑤⑧ Pitnik Petkovškovo nabrežje |
| ㉖ Pitnik Dolgi most | ⑤⑨ Pitnik Janče |
| ㉗ Pitnik Ajdovščina | ⑥① Pitnik Čufarjeva ulica II |
| ㉘ Pitnik Zupančičeva jama | |
| ㉙ Pitnik Slovenska cesta | |
| ㉚ Pitnik Slomškova ulica | |
| ㉛ Pitnik Prekmurski trg | |





Novi prometni režim za prijetnejše bivanje

P

rebivalke in prebivalci Medna, Stanežič in Dvora so razbremenjeni nenehnega tranzitnega prometa. MOL je prisluhnila njihovim pobudam in pripravila novo prometno ureditev, ki bo izboljšala kakovost življenja v teh naseljih. Novi prometni režim je začel veljati 2. aprila, v prvih tednih pa mestni redarji in policisti izvajajo

poostren nadzor in skrbijo za to, da se bodo nova pravila dosledno upoštevala.

Cilj novega tranzitnega prometa skozi Medno, Stanežiče in Dvor je izboljšati varnost in kakovost življenja tamkajšnjih prebivalcev. Ti bodo še naprej ohranili nemoten dostop do svojega doma, hkrati pa bo izboljšana varnost vseh udeležencev v prometu.

Sprememb je kar nekaj. Na vseh priključkih v Mednem in Stanežičah ter med božjim znamenjem in uvozom za betonarno zdaj velja enosmerni promet v smeri priključevanja na Celovško cesto. Izjemi sta pri gasilskem domu Medno, kjer je dovoljena vožnja v obe smeri kmetijski mehanizaciji, in pri betonarni, kjer je promet dovoljen

v obe smeri na odseku med Celovško cesto in prvim priključkom za betonarno. Hitrost je omejena na 30 kilometrov na uro, pri betonarni pa bodo naknadno urejene tudi grbine za umirjanje hitrosti.

Za stanovalce Medna, Stanežič in Dvora ostaja promet znotraj naselij nespremenjen. Dvosmerni promet v naseljih je ohranjen,

dostop do domov pa je mogoč le prek semaforiziranega križišča pri igrišču za golf.

S temi in podobnimi ukrepi MOL nadaljuje prizadevanja za varnejše in prijaznejše mestno okolje. Upajo, da bodo spremembe pozitivno vplivale na vsakdanje življenje prebivalcev in pripomogle k bolj umirjenemu prometu.

7 dni po 24 ur

Težave ne poznajo delovnika. Običajno pridejo takrat, ko imamo najmanj možnosti, da bi jih rešili. Še dobro, da imamo dežurne službe, ki nam lahko pomagajo, kadar smo v stiski ali težavah.

LEKARNA LJUBLJANA - LEKARNA PRI POLIKLINIKI

Njegoševa cesta 6k

V Sloveniji je 12 dežurnih lekarn, ki izvajajo 24-urno neprekinjeno oskrbo prebivalcev z zdravili, Lekarna pri polikliniki pa edina opravlja dežurno službo v nočnem času v osrednjeslovenski regiji. Dežurna lekarniška dejavnost je namenjena preskrbi prebivalcev z zdravili za zdravljenje ali lajšanje nujnih medicinskih stanj in izdaji zdravil na recepte, ki so označeni kot nujni ali so predpisani istega dne. Zaradi bližine UKC Ljubljana je Lekarna pri Polikliniki še dodatno obremenjena. Nakupe nenujnih zdravil in drugih izdelkov, kot so na primer prehranska dopolnila in kozmetika, zato opravite v rednem delovnem času lekarn. Tako boste bolnikom, ki nujno potrebujejo oskrbo, omogočili hitrejši dostop do zdravil v času dežurne službe.



ZD LJUBLJANA - PEDIATRIČNA NUJNA MEDICINSKA POMOČ

Metelkova ulica 9

01/555 25 55

Otrokom in mladostnikom do dopolnjenega 19. leta iz Ljubljane in primestnih občin je nujna medicinska pomoč na voljo vsako noč od 19. do 7. ure ter vsako soboto, nedeljo in praznik. Medicinska sestra najprej opravi triažni postopek, v katerem oceni zdravstveno stanje pacienta, nato pa ga glede na stopnjo nujnosti uvrsti v čakalno vrsto. Nujna stanja so znaki težkega dihanja ob prebolevanju resnejših virusnih okužb ali pri astmi, lajajoč kašelj pri laringitisu, vročinski krči in hujša alergijska reakcija, ki se lahko izkaže za anafilaktično reakcijo. Starši z otroki pa pogosto prihajajo že zaradi zaskrbljenosti ob vročini, prehladu, bruhanju, driski, piki, blažjih alergijskih reakcijah, manjših poškodbah ali duševnih stiskah. V obdobjih sezonskega obolenja lahko v čakalnici nastane velika gneča. Služba je namenjena nujnim stanjem, zato si dežurne ekipe želijo, da bi pred prihodom poklicali in upoštevali navodila.

ENERGETIKA LJUBLJANA

Dežurna služba za plin 01/588 94 46

Dežurna služba za toploto 01/588 95 37

Energetika Ljubljana s toploto in plinom oskrbuje več kot 80 odstotkov stanovanj v mestu. Njihovo dežurno službo za toploto lahko pokličete vsi, ki imate z njimi sklenjeno pogodbo za vzdrževanje toplotne postaje in potrebujete pomoč zaradi težav z ogrevanjem, dežurno številko za plin pa lahko pokliče kdorkoli. Po prejemu klica – lani jih je bilo 750 – se dežurna ekipa odpelje na lokacijo in izvede najnujnejše ukrepe za odpravo morebitne nevarnosti. Ob uhajanju zemeljskega plina izmeri njegovo koncentracijo, odstrani vire vžiga, prepreči širjenje, prezrači zaprte prostore, izprazni in zavaruje nevarno območje, pri operaterju poskrbi za izklop električne napetosti, po potrebi pa tudi pokliče še druge službe.



VOKA SNAGA

Dežurna služba za vodovod 01/580 81 12 in 080 86 52

Uporabniki pitne vode dežurno službo za vodovod kličejo zaradi iztekanja vode iz javnega vodovodnega omrežja ali hišnega vodovodnega priključka, iztekanja vode v vodomernem jašku, prekinitve oskrbe, neustreznih tlačnih razmer ali neobičajnega vonja in okusa vode. Ekipa v prvem koraku identificira lokacijo težave, prepreči, da bi iztekanje pitne vode povzročilo nadaljnjo škodo, nato pa se loti odprave okvare. Uporabnike, ki ostanejo brez pitne vode, obvestijo o vzrokih in predvidenem času odprave težav. Ne pozabite: če voda izteka na vodomernem mestu, zaprite ventil pred vodomermom in obvestite dežurno službo. Priključek na javni vodovod, vključno z obračunskim vodomermom, namreč lahko vzdržuje izključno izvajalec javne službe oskrbe s pitno vodo.



SOS TELEFON

080 11 55

Brezplačno zaupno svetovalno linijo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja lahko pokličete vsak dan ob katerikoli uri. Oglasila sem vam bo ena od 10 zaposlenih oziroma 44 prostovoljk, ki ponujajo svetovalni pogovor z ozaveščanjem o nasilju in informacijami o oblikah pomoči. Društvo SOS ima organizirano še svetovanje pravnice in kriminalistke, nanje pa se lahko obrnete tudi v klepetalnici na spletni strani društvo-sos.si ali po e-pošti sostelefon@društvo-sos.si. Žrtvam nasilja lahko ponudijo zatočišče v svojih dveh varnih hišah. Letno se odzovejo na približno 2000 klicev, največkrat jih pokličejo ženske zaradi nasilja v družini, na delovnem mestu ali partnerskih in sorodstvenih odnosih, otroci pa jih pokličejo zaradi vrstniškega nasilja.



Za bralce ni ovir

V Mestni knjižnici Ljubljana imajo posluh za vse ljudi. Gradivo lahko ponudijo tudi slepim in slabovidnim, gluhim in naglušnim. Za vsakogar se dobra zgodba najde.

Mestna knjižnica Ljubljana (MKL) je velika družina. Poleg 35 knjižnic v Ljubljani in okolici pod njeno okrilje sodi tudi Bibliobus, potujoča knjižnica na štirih kolesih, ki ob točno določeni uri pride na točno določen kraj. Knjige pripelje pred Center Janeza Levca za usposabljanje oseb s posebnimi potrebami, Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS Soča, v domove starejših občanov in odročnejše kraje, kjer v bližini nimajo knjižnic ali pa ne morejo do njih. V vozilu je na voljo 7000 naslovov, med njimi so tudi knjige, ki jih bralci naročijo vnaprej.

Kot nam je povedal Aleš Klemen, pomočnik direktorice MKL, imajo skupaj več kot 80.000 članov, ljubiteljev branja. Posebno pozornost namenjajo uporabnikom z različnimi oviranostmi. Gibalno oviranim v vse večje knjižnice omogočajo dostop s klančinami in dvigali, invalidnim osebam prilagojene toaletne prostore pa so zagotovili tudi v zgradbah, ki prvotno niso bile namenjene izposoji knjig in druženju.

Za osebe z motnjami sluha so v nekaterih knjižnicah dvorane, učilnice in izposojevalne pulte opremili z indukcijsko zanko. Te naprave zvoke, ki jih oddajajo na primer ljudje, zvočniki in glasbila, brez motečih šumov iz okolice prenesejo neposredno v slušni aparat in naprej v uho. Mesta, kjer so na voljo, so označena s prepoznavnim simbolom indukcijske zanke, ki ga lahko opazite tudi v mesečnem napovedniku dogodkov. Nekaj knjižničark in knjižničarjev, ki obvladajo znakovno govorico z rokami, se z gluhimi in naglušnimi lahko sporazumeva tudi na ta način.



S knjigami v Braillovi pisavi oziroma brajici je najbolje založena Knjižnica slepih in slabovidnih Minke Skaberne na Kotnikovi ulici 32. Ta deluje v okviru Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije, s katero MKL zelo uspešno sodeluje. V Mestni knjižnici pa so za slepe in slabovidne, tudi starejše, ki jim peša vid, na voljo še zvočne knjige in knjige s povečanim tiskom. »Kakšnih 4000 naslovov zvočnih knjig v slovenščini in drugih jezikih lahko naštejemo,« pravi Aleš Klemen. Pokupijo prav vse, kar izdajo slovenski založniki. Med pomembnimi pripomočki, ki so na razpolago slabovidnim, je še elektronska lupa. Ker močno poveča črke, je primerna tudi za dislektike in osebe z bolezenskimi stanji, ki prizadenejo vid.

V MKL si že 15 let lahko izposodi tudi elektronske knjige. V slovenščini je na voljo 2300 naslovov. COBISS Ela je knjižni katalog oziroma platforma,

v katero vstopite s članskimi podatki, izbrano vsebino pa si naložite na bralnik ali drugo primerno napravo. Tudi tu lahko črke poljubno povečate, če imate težave z očmi.

Načrtujejo še tako imenovano senzorno sobo. V njej se bodo lahko na branje osredotočili otroci s posebnimi potrebami, motnjami avtističnega spektra, motnjami pozornosti in hiperaktivnostjo.

Nazadnje omenimo še eno, verjetno najbolj humano storitev ljubljanske mestne knjižnice. To je obisk na domu. Ljudje, ki so priklenjeni na posteljo, ne morejo do knjižnice ali nimajo prevoza iz odročnega kraja, lahko knjigo, ki bi jo radi brali, sami ali prek svojcev naročijo na telefonski številki 051/216 821 ali e-naslovu info@mklj.si. Knjižničar jim jo bo dostavil na dom. Storitev je brezplačna. Podatke o njej najdete na spletni strani mklj.si/obisk-na-domu.

Društvo Zaupni telefon Samarijan je humanitarna organizacija, ki že 29 let pomaga ljudem v stiski. Prek telefonske številke 116 123, na kateri deluje tudi društvo Sopotnik, so na voljo vse dni v letu. Klicanci se nanje obrnejo anonimno, ko se znajdejo v najtemnejših trenutkih svojega življenja. Včasih je že to, da lahko spregovorijo in da jih nekdo posluša, prvi korak k temu, da začnejo premagovati svoje težave.

Ideja o zaupnem telefonu se je Marjanu Žvegliču, ustanovitelju društva, porodila leta 1994. V Sloveniji so takrat sicer že delovali nekateri podobni telefoni, vendar so bili na voljo le nekaj ur na dan. »Stiska posameznika s samo-

Klicalca pričakata prijazen glas in človeška toplota, ki sta lahko v trenutku stiske v veliko pomoč. Zaradi poslušanja in pogovora se po nekem času klicalec razbremenjen in počuti bolje. »Marsikoga, ki ne pozna takšnega načina dela ali pa v bližini nima ljudi, ki bi res poslušali, bi presenetilo, kako zelo je lahko poslušanje v pomoč,« pojasnjuje naš sogovornik. Stiske, s katerimi se ljudje obračajo na zaupni telefon, so zelo različne. Pogosto gre za osamljenost, težke življenjske razmere, težave v odnosih, bolezen ali smrt bližnjih. Vsak klic je drugačen, a skupna nit, ki povezuje vse, je potreba po človeškem stiku – pristnem in iskrenem, ki pomaga ljudem, da se odprejo in najdejo pot iz težav.

mehanizme za soočanje s temi težkimi pogovori,« pravi Samo. »Naloga prostovoljcev ni le, da prisluhnejo, temveč tudi, da se po končanem pogovoru psihološko razbremenijo.« Društvo prostovoljcem zagotavlja podporo v obliki rednih supervizij. Tako prostovoljci ne ostanejo sami s svojimi čustvenimi bremenji, temveč lahko tudi oni vedno najdejo pomoč in podporo. Poleg tega se skozi ta proces izobražujejo in rastejo, ne le v svojem prostovoljskem delu, temveč tudi na osebni ravni.

Največja nagrada za prostovoljce pa je, ko se klicanci, ki so našli pot iz svojih težav, znova oglasijo in se jim zahvalijo. »Ljudje, ki so klicali v trenutkih najhujše stiske, se pogosto

zahvalijo za to, da so se zmogli postaviti na noge,« ugotavlja Samo. »To je za prostovoljce najlepša nagrada.«

Zaupni telefon Samarijan tudi v prihodnje ostaja svetilnik upanja za tiste, ki v najtežjih trenutkih potrebujejo pomoč. Vsem, ki se znajdejo v stiski, pošilja jasno sporočilo: Niste sami! Na številki 116 123 bo vedno nekdo, ki se bo odzval na vaš klic in vam prisluhnil.



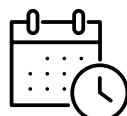
Društvo trenutno šteje **288** članov, od tega **176** aktivnih prostovoljcev, ki delo opravljajo v **7** slovenskih mestih.



V letu 2024 so izvedli **22.537** klicev in **6803** ure pogovorov.



Največ klicalec je starih med **46** in **64** let.



Klicev je veliko vse leto, nekoliko več pa jih je v prazničnem času.

Pomoč v najtežjih trenutkih

morilnimi mislimi ne more čakati,« je pogosto poudarjal Žveglič. Vse se je začelo z nekaj somišljeniki, ki jim je kljub pomanjkanju sredstev in podpore uspelo zbrati prvih 90 prostovoljcev, in leta 1996 so začeli sprejemati klice. Danes je pri Zaupnem telefonu Samarijan klicalcem, ki potrebujejo pomoč, na voljo 176 prostovoljcev. Samo Zupanc, strokovni sodelavec društva, razlaga: »Zaupni telefon klicalcem ponuja prostor, kjer lahko brez strahu razkrijejo svoja čustva in misli. Mnogi ljudje, ki pokličejo, nimajo nikogar, ki bi jim resnično prisluhnil. Včasih že to, da jih nekdo posluša, pomeni vse.«

Za zagotavljanje primernega odnosa prostovoljci društva, ki bodo delali na telefonu za klic v stiski, opravijo obvezno osnovno usposabljanje, kjer pridobijo tako teoretično znanje kot praktične izkušnje. »Usposabljanje povečuje zavedanje, kaj je potrebno za kakovostno razumevanje in poslušanje sogovornika, ter poudarja, da so v spretnostih poslušanja velike rezerve in možnosti za izboljšanje odnosov,« pojasnjuje Samo.

Delo na zaupnem telefonu je zahtevno, saj prostovoljci pogosto sprejemajo čustveno zahtevne klice, ki lahko vplivajo na njihovo lastno počutje. »Pomembno je, da prostovoljci poznajo

Jan (ime prostovoljca je izmišljeno, da se v skladu z delovanjem društva ohrani njegova anonimnost) je prostovoljec Zaupnega telefona Samarijan že več kot sedem let. V tem času je sprejel številne klice in opravil nešteto prostovoljskih ur pomoči tistim, ki so se znašli v najtemnejših trenutkih svojega življenja. Kljub številnim izzivom in čustveno zahtevnim situacijam se še vedno rad vrača na dežurno mesto, saj ve, da je mnogim klicalcem edina opora v njihovi stiski.

Zakaj ste se odločili postati prostovoljec?

V svojem življenju sem srečal mnogo ljudi, ki so se zaradi najrazličnejših razlogov znašli v stiski in so potrebovali pomoč. V meni je tako več let rasla želja pomagati ranljivim, četudi le s poslušanjem. Vedel sem, da ljudje v stiski potrebujejo predvsem razumevajoč človeški stik. Prostovoljsko delo mi je to le potrdilo.

Kaj vas najbolj izpolnjuje pri tem delu?

Všeč mi je, da sem ob ljudeh takrat, ko potrebujejo stik, pomoč in podporo. Zame je to naravno dober občutek. Posebnost našega načina dela je, da poslušamo in postavljamo vprašanja, ob tem pa ne svetujemo. To mi je zelo všeč. Po daljšem času opravljanja dela na telefonu za klic v stiski sem dojel, da bi v mnogih pogovorih besede, s katerimi bi svetovali, bile res odveč, saj nas klicanci ne kličejo zato. Obenem ne smem pozabiti tudi prispevka odnosa z drugimi prostovoljci, s katerimi močnejšo vez ustvarimo že na usposabljanju, med seboj pa delimo le pozitivnost, kar mi zelo veliko pomeni.

Vam je kdaj tudi težko?

Seveda kdaj občutim žalost ali nemoč. Čustev ne moreš zanikati

in zgodi se, da ti kakšen pogovor ostane globoko v spominu. V takih trenutkih mi je v pomoč zavedanje, da delam tisto največ, kar je v moji moči. Da sem ob klicalcu in da sem mu v oporo. Vsem prostovoljcem pa so nam v veliko pomoč supervizije. Na njih spregovorimo o izkušnjah in občutkih ter se ob tem tudi medsebojno povezujemo.

Nam lahko zaupate katero izmed zgodb, ki ste jo doživeli med svojim prostovoljnim delom in vam je ostala v spominu?

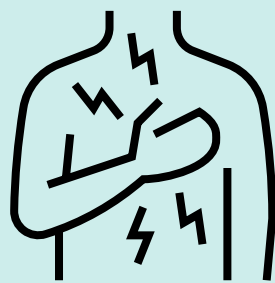
Pred meseci sem imel zanimiv in zahteven pogovor. Poklicala nas je gospa – žena v stiski, ker jo partner zaničuje in vpije nanjo. V ozadju je bilo mogoče slišati alkoholiziranega moža. Po začetnem pogovoru z obema sem nadaljeval pogovor z možem. Zaupal mi je, da je pred leti opravljal zahtevno in stresno službo v tujini, a je ta pustila posledice, ki jih zdaj utaplja v alkoholu. Na koncu pogovora mi je povedal, da bo spet poklical, ko bo potreboval pomoč. Zahvalil se je za pogovor, ob katerem se je pomiril, in zaključil, da ni vedel, da obstaja telefon, kamor lahko pokliče prav kdorkoli, ki potrebuje pomoč.



Dobro skrbimo zase



Delež oseb, ki prejemajo zdravila zaradi povišanega krvnega tlaka, je v Ljubljani manjši od slovenskega povprečja. Za sladkorno bolezen velja enako.



Stopnja bolnišničnih obravnav zaradi srčne kapi je bila v Ljubljani **1,3 na 1000** prebivalcev, starih od 35 do 74 let, v Sloveniji pa **2,0**.

Umrljivost zaradi vseh vrst raka je bila v starosti do 74 let v Ljubljani **136 oseb na 100.000** prebivalcev, v Sloveniji pa **147**.



Vir: obcine.nijz.si, leto objave podatkov 2024



TJAŠA JERMAN, DR. MED.

Nacionalni inštitut za javno zdravje – območna enota Ljubljana

Zdravje v občini

Pregledujem kazalnike zdravja na spletni strani Zdravje v občini (obcine.nijz.si), kjer že 10 let prikazujemo izbrane podatke o zdravju za vsako slovensko občino. Nanašajo se na več sklopov – splošno o prebivalcih in skupnosti, dejavniki tveganja za zdravje, preventivni programi, poraba zdravil, bolnišnične obravnave zaradi nekaterih bolezni ... Večina kazalnikov je stalna, da jih lahko primerjamo skozi čas, vsako leto pa je tudi nekaj novih. Prikazano je tudi, kam v primerjavi z razponom vseh občin sodi naša občina.

MOL sodi med bolj razvite občine, za ta kazalnik dobi navzgor usmerjen zelen trikotnik. Tega ima tudi pri bolniških odsotnostih – leta 2022 je bil delovno aktiven Ljubljčan povprečno v bolniškem staležu 18 dni, kar je štiri dni manj od slovenskega povprečja. Boljša je tudi po deležu prekomerno prehranjenih. Debelost je povezana z nastankom številnih bolezni, kot so bolezni srca, sladkorna bolezen in nekateri raki. V MOL je bilo med odraslimi manj kot polovica pretežkih, v Sloveniji pa je takih 56 odstotkov; ta podatek je pridobljen iz anketne raziskave, ki jo izvajamo vsakih nekaj let, zato ga ne objavljamo vsako leto. Med ljubljanskimi osnovnošolci jih je bilo pretežkih 20 odstotkov, v Sloveniji pa kar 25 odstotkov. Zato ne preseneča, da imajo ljubljanski osnovnošolci tudi nekoliko boljše gibalne sposobnosti.

Tam, kjer je občina slabša, je rdeč trikotnik usmerjen navzdol – Ljubljana na primer po številu poškodovanih v prometnih nezgodah. Pri sodelovanju v preventivnih programih Svít, Zora in Dora Ljubljanci nekoliko zaostajajo za slovenskim povprečjem. Na vabilo programa Svít za preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka debelega črevesa in danke se

jih odzove blizu 63 odstotkov, na Zorinega za odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu in Dorinega za zgodnje odkrivanje raka dojke pa okoli 70 odstotkov. Glede na to, da nam ti programi lahko rešijo življenje, je škoda, da ni udeležba še večja. Čeprav se Ljubljanci lahko pohvalijo z nadpovprečno stopnjo izobrazbe, kar se na splošno kaže tudi v boljši skrbi za zdravje, se s preventivo pri odkrivanju raka ne morejo ravno pohvaliti.

Za nekatere kazalnike ne moremo enoznačno reči, ali je njihova večja ali manjša vrednost dobra ali slaba – primer je število prejemnikov zdravil zaradi sladkorne bolezni. Teh je med občani Ljubljane nekaj manj kot pet odstotkov, kar je malo pod slovenskim povprečjem. Je to dobro? Upam, da to pomeni, da je tukaj res manj oseb s sladkorno boleznijo. Lahko pa bi tudi pomenilo, da je manj prepoznanih in zdravljenih, kar seveda ne bi bilo dobro, saj pravočasno zdravljenje zmanjša zaplete bolezni. Zato se le udeležujmo preventivnih pregledov v referenčnih ambulantah, ki nam pripadajo na vsakih pet let.

UDELEŽUJMO SE PREVENTIVNIH PREGLEDOV.

Med razmišljanjem o preventivi ugotavljam, da ima velik pomen zdrav način življenja. Vsi vemo, da kajenje povzroča pljučnega raka. Da alkohol škoduje jetrom. Manj je znano, da alkohol prispeva tudi k nastanku različnih vrst raka – od raka ustne votline, žrela, grla, požiralnika in črevesa pa do raka dojke pri ženskah.

Gibanje je gotovo stvar, pri kateri lahko združimo prijetno s koristnim. Izberemo gibalne aktivnosti, ki nas veselijo, lahko je to že preprosta hitrejša hoja, ki nam nekoliko pospeši dihanje in srčni utrip, najbolje v naravi, ki tudi iz središča Ljubljane ni daleč. Počutili se bomo bolje in hkrati poskrbeli za svoje zdravje. Da je spanje pomembno za zdravje, so vedeli že naši predniki, zato velja pregovor »spanec je boljši kot žganec«. Zdaj pa kot da pozabljamo na to, čeprav je medtem znanost dokazala povezavo med kakovostjo, količino in dnevnim ritmom spanja ter pojavom nekaterih bolezenskih stanj. Na spanje poleg našega načina življenja vpliva še okolje s hrupom in svetlobnim onesnaževanjem. Tu ima lahko pomembno vlogo občina. Marsikaj je bilo že narejenega, priloženosti pa je še veliko.



ALENKA SLAPŠAK

vodja Centra za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Ljubljana, enota Center

Zdravje na dosegu roke

V vsakodnevnem vrvežu pogosto pozabimo nase. Med službenimi obveznostmi, družinskimi skrbmi in družabnim življenjem je skrb za zdravje pogosto postavljena na stranski tir – dokler nas telo ne opozori, da nekaj ni v redu. Toda ali mora res priti do tega?

V Centru za krepitev zdravja (CKZ) si prizadevamo, da bi bile informacije, orodja in podpora za boljše zdravje dostopni prav vsaki prebivalci in prebivalcu Ljubljane. Naše preventivne programe smo oblikovali tako, da vas opolnomočimo in vam damo znanje, kako ohraniti svoje zdravje, še preden se pojavijo prve težave.

Maja bomo v Cukrarni predstavili ključne preventivne programe, ki so na voljo odraslim Ljubljčanom. To bo odlična priložnost, da spoznate, kako lahko brezplačno poskrbite za svoje zdravje, izboljšate počutje in se izognete kroničnim boleznim, ki so danes vse preveč pogoste.

V programu, ki ga pripravljamo, bomo predstavili veliko delavnic in svetovanj, kjer lahko od strokovnjakov pridobite ogromno praktičnega znanja. Predstavitve smo razdelili v več tematskih sklopov. Prvi je Zdrav življenjski slog, ki bo posvečen zdravi prehrani, redni telesni dejavnosti in ohranjanju zdrave telesne teže. Drugi je Obvladovanje kroničnih bolezni, kot so zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi, zvišan krvni sladkor in sladkorna bolezen tipa 2. V sklopu Duševno zdravje bomo predstavili delavnice s tehnikami sproščanja in obvladovanja stresa, izvedeli pa boste tudi, kako lahko poiščete podporo pri spoprijemanju z depresijo, tesnobo in drugimi duševnimi težavami. Četrtri

sklop je Opustitev tveganih navad. V njem se bodo predstavili programi individualnega ali skupinskega svetovanja, ki vam bodo pomagali opustiti kajenje ter tvegano in škodljivo pitje alkohola. V sklopu Telesna pripravljenost boste izvedeli vse o delavnicah Ali sem fit?, Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše ter Gibam se. Z njimi vas želimo spodbuditi k različnim aktivnostim, saj je to najboljše zagotovilo za dolgotrajno kakovostno življenje.

SKUPAJ LAHKO USTVARIMO LJUBLJANO ZDRAVIH IN ZADOVOLJNIH LJUDI! SE VIDIMO!

Vsaka delavnica, ki jo bomo predstavili v Cukrarni, udeležencem ponuja praktična znanja in učinkovita orodja za izboljšanje kakovosti življenja, večjo telesno in duševno vitalnost ter dolgoročno zdravje. Skozi strokovno vodene dejavnosti boste pridobili prilagojene nasvete za uspešno premagovanje vsakdanjih izzivov, vzpostavljanje zdravih navad in njihovo ohranjanje na dolgi rok.

Zdravje je naše največje bogastvo. Mnogi mislijo, da se bolezen zgodi drugim, dokler se ne zgodi njim. Resnica pa je, da lahko s pravilnim pristopom močno zmanjšate tveganje za številne bolezni. Preventivni programi CKZ so dostopni vsem odraslim z urejenim osnovnim zdravstvenim zavarovanjem. Ključno je, da veste, kako lahko sami vplivate na svoje zdravje in kje dobite pomoč.

Velikokrat slišimo izgovore: »nimam časa«, »se bom posvetil zdravju kasneje« ali »zdravstveni pregledi so mi neprijetni«. A razmislite – koliko časa na dan namenite družbenim omrežjem ali televiziji? Če bi le delček tega časa vložili v svoje zdravje, bi bilo naše življenje kakovostnejše in polnejše.

Maja vas torej vabimo, da nas obiščete v Cukrarni, kjer boste lahko iz prve roke izvedeli, kako lahko CKZ pomaga tudi vam. Skupaj lahko ustvarimo Ljubljano zdravih in zadovoljnih ljudi! Se vidimo!

Mnenja avtorjev ne izražajo nujno stališča MOL in uredništva glasila Ljubljana.



LJUBLJANČANI

Ana in Jernej Jenko sta si vedno želela veliko družino. Danes imata šest otrok, Timoteja, Aljaža, Julijo, Benjamina, Pijo in Erazma. Med njimi takoj začutite njihovo medsebojno ljubezen, spoštovanje in povezanost. Predvsem pa veliko sproščenost, s katero navdušijo vsakogar. Družina Jenko je zgled za to, kaj v življenju zares šteje ter kako z ljubeznijo in odgovornostjo vzgajati otroke.

Vajina družina je za sodoben čas precej netipična. Sta si že na začetku skupne poti želela veliko otrok?

Ana: Imela sva malce različne poglede, kdaj bo zadostno število otrok. Jaz prihajam iz velike družine, zato mi je povsem naravno, da nas je veliko in se ves čas nekaj dogaja.

Jernej: Jaz imam brata, ki je 11 let starejši od mene, tako da sem odraščal skoraj kot edinec. Tudi jaz sem si želel veliko družino, mogoče le nisem razmišljal o tako širokih okvirjih.

Zdaj pa ste zadovoljni oče šestih otrok?

Jernej: Ja, je fino, je pa tudi zelo naporno. Pridejo obdobja, ki so kar malo napeta. Moram priznati, da se je včasih težko znajti.

Ana: Otroci so v različnih starostnih obdobjih, najstarejši Timotej je že srednješolec, najmlajši Erazem pa je še v plenicah. Vse to morava nekako znati obvladati. Ni čisto enostavno, je pa lušno. Jaz uživam.

Kateri so največji izzivi pri veliki družini?

Ana: Najprej sva midva. Ko sva midva v redu, so tudi otroci v redu. Če najin odnos ni v redu, se to takoj pozna v dinamiki pri otrocih. Ne moreva biti namreč v stiku z njimi, če sama s sabo nisva pomirjena. To, da sva midva okej, je torej prvi izziv. Drugi izziv je organizacija doma, pospravljanje. V veliki družini zelo spustiš kriterije, kdaj si zadovoljen, kdaj je dovolj pospravljen, koliko te motijo čevlji na hodniku, pa nepospravljene torbe, ki jih moraš prestopiti. Naslednji izziv je organizacija časa. Logistiko moramo imeti zelo naštudirano. Ko se septembra postavljajo šolski in obšolski urniki, vzamem papir formata A3 in nanj zapišem vse urnike. Vsakemu od otrok želiva omogočiti čim širšo izobrazbo, zato vsak trenira svoj šport, obiskujejo tudi glasbeno šolo. Torej, na tem velikem papirju moram na enem mestu vse urnike uskladiti tako, da lahko eden od naju zvozi otroke na vse dejavnosti. Narediva tudi po sto kilometrov na dan. Ali pa še več.

Jernej: Prvi mesec zagotovo koga pozabiva.

Ana: Ja, trenerje že vnaprej prosiva, naj naju pokličejo, če slučajno do določene ure ne prideva po otroka. To se je že zgodilo, ja. Imava pa tudi pomoč babic in dedkov, za kar sva jim zelo hvaležna.

Ana, vi hodite tudi v službo?

Ana: Ja, sem tiflopedagoginja v Centru IRIS, kjer učim otroke s posebnimi potrebami. S seboj imam terapevtsko psičko, s katero hodiva tudi na dodatna izobraževanja. Poleg tega še študiram, pišem magistrsko nalogo iz inkluzivne pedagogike.

Koliko časa pa vam ob vsem tem sploh ostane za spanje?

Ana: Ne gledam na uro, zato da ne vem, koliko časa spim. Je pa zdaj že bolje, ker so otroci starejši in se ponoči ne zbujajo več toliko.

Tudi pranje perila je zagotovo zahtevno. Je en pralni stroj sploh dovolj?

Ana: Potrebovali bi dva, pa nimamo prostora, zato imamo samo enega.

Jernej: Veste, človek že opere perilo, pa posuši tudi, ker imamo sušilec, samo zlaganje, to pa je problem ... (*smeh*)

Kaj pa hrana?

Jernej: To je tudi izziv. Težko je skuhati ravno prav. Ali je premalo ali pa preveč. Se pa zmeraj bolj pozna, da so fantje večji in potrebujejo več hrane. Včasih smo skuhalili kilogram makaronov, pa je še ostalo, zdaj pa ni več tako. Na dan na primer porabimo dva litra mleka, za en obrok pa 20 jajc.

Si otroci pomagajo med sabo?

Jernej: Kakor kdaj, včasih bolj, včasih manj. Meni je zelo všeč, da znajo, sploh starejši, oceniti, kdaj res ne morem več, in mi pridejo pomagat.

Ana: Zelo so zanesljivi. Izpolnijo vse naloge, včasih pa potrebujejo kakšno dodatno spodbudo, odvisno, kaj je treba narediti. Če je treba odnesti smeti, lahko vrečka čaka tudi tri dni, če je treba v trgovino po kruh in si lahko zraven vzamejo še sladoled, je pa to zelo hitro opravljeno.

Rekla sta, da če sta vidva v redu, potem tudi družina deluje. Kako poskrbita, da sta v redu? Kje najdetta čas za vaju?

Ana: Dobro vprašanje. Zelo malo časa imava zase, ker je že nekaj let vedno en otrok majhen in naju potrebuje. Znava pa izkoristiti trenutke. Ko gremo na sprehod ali igrišče, se oni igrajo, midva pa klepetava. To zelo rada počneva. Včasih si zvečer vzameva čas in pogledava film.

Jernej: Kdaj pa je bilo to?

Ana: Ja, pride tak dan ...

Jernej: Lani mislim, da je bil res enkrat tak dan. (*smeh*)

Večera zase si verjetno še ne moreta vzeti?

Ana: Ne, ker otrok ne želiva obremeniti s skrbjo, sploh zvečer, ko so utrujeni. Ne zdi se nama pošteno, da bi



»NI TREBA, DA JE ZMERAJ VSE PO TVOJE.«

»KO SVA MIDVA V REDU, SO TUDI OTROCI V REDU.«

morali oni prevzeti najine obveznosti. Jih pa poprosiva, da se popazijo, to pa ja.

Jernej: Mene zvečer velikokrat ni doma. Ko pa sem, si želiva biti samo doma, nimava želje, da bi šla kam ven.

Ana: Najti čas samo za naju je velik izziv. Ga je pa vredno najti. Tudi, če je to samo 10 minut.

Kaj najbolj šteje v vašem življenju?

Ana: Meni to, da rada pridem domov. Komaj čakam, da vidim otroke in slišim, kaj zanimivega mi bodo povedali. Pa to, da lahko, ko grem v službo, v avtu ugasnem radio in si privoščim malo tišine. To veliko šteje. Zelo dragoceno je, da imava prijatelje, s katerimi se lahko pogovoriva. Če je treba, se potolažimo in si damo kakšne nasvete. Všeč mi je tudi, ko drugi opazijo, da imava lepo vzgojene otroke.

Vama izkušnje pri starejših otrocih pomagajo pri mlajših?

Ana: Zagotovo. Med drugim se naučiš, da ni treba, da je zmeraj vse po tvoje. Ni treba komplicirati in ni treba veliko, da si vesel. Več ko je otrok, več je interakcije med njimi in to je najtežje – uravnovesiti njihovo interakcijo.

Kaj pa v času viroz? Verjetno je takrat zelo pestro pri vas?

Jernej: Uh, to se pa kar vleče pri nas. Takrat nama še posebej prav pride pomoč najinih staršev, ki nama zelo pomagajo. Če se le da, poskusiva ne vzeti bolniške zaradi tega.

Ana: Kdaj seveda ne gre drugače. Je pa to odvisno od tega, kakšna je bolezen in ali ima otrok stisko, če me ni ob njem.

Kakšna se vama zdi Ljubljana za družinsko življenje?

Ana: Jaz se v Ljubljani počutim odlično. Vse je blizu. Otroci so lahko hitro precej samostojni. Lahko gredo sami iz Šiške v Šentvid, kamor hodijo v šolo, saj je vso pot urejena kolesarska steza. Ali pa gredo z avtobusom. Živimo sicer v mestnem stanovanju v Šiški, potrpežljivo pa čakamo na večje stanovanje. Smo prvi v čakalni vrsti. Čakamo samo, da se katero od večjih stanovanj sprosti. **Jernej:** Glede na to, da delam v Mariboru in sem dosti tam, lahko rečem, da vedno rad pridem v Ljubljano. Tukaj je čisto drug občutek. Res smo radi tukaj.

Kam pa najraje zavijete v Ljubljani?

Ana: Na Ljubljanski grad. Kar peš se odpravimo od doma in potem nazaj. Gremo čez Tivoli, na igralih se sicer redko ustavimo, saj nas potem do teme ni nazaj. Ali pa nam zmanjka malice ali plenice.

Saj res, še to! Koliko malice morate imeti s seboj?

Ana: Navadno imamo kakšne smutije ali sadje, pa piškotke. Ne kompliciramo, vzamemo tudi kruh in paštete. Včasih se ustavimo v kakšni pekarni.

Jernej: Tudi na uro nismo preveč pozorni. Zakaj bi morali biti doma na primer ob 12. uri, če smo nekje, kjer nam je fino. Bomo pač prišli domov kasneje in takrat jedli.

Videti je, da zelo uživate v življenju in drug z drugim.

Ana: Prav to je moj moto – uživaj življenje! Res imam rada življenje, zato pa imam toliko otrok. Do rojstva Erazma pred letom dni sem čutila, da nam še nekdo manjka. Zdaj pa tega občutka nimam več. (*Jernej si glasno oddahne in Ana se od srca nasmeji.*)

Večja je družina, večja je tudi ljubezen?

Ana: Ja, ljubezen se ne deli, ampak se množi. Taka radost, veselje je.

»RADA IMAM ŽIVLJENJE, ZATO PA IMAM TOLIKO OTROK.«



Zlati časi diskotek

Polna Festivalna dvorana ob 45. obletnici začetka delovanja diskoteke Turist nas je spomnila na čase, ko smo šli vsak konec tedna plesat in se družiti ob dobri muziki.

Vrnilo se nekaj desetletij v preteklost. Starša sta mi dovolila prespati pri štiri leta starejši sestrični, tam me je vzela s sabo na nedeljsko matinejo v diskoteko Valentino na Celovski cesti 25, kjer je danes Plezališče Tivoli. Matineja je bila nekakšen klubski vrtec za šolarje, ki so jo natakariji izkoristili za pospravljanje po sobotnem žuru ter praznjenje zaloga gostega soka in smetane. Didžej je ves zaspan vrtel mediteranske disko popevke Tarzan Boy, Papa Chico in Vamos a la Playa, ne preveč spretno zmiksane z domačimi pop hiti skupin Agropop, Gu-gu in Moulin Rouge. Očarana nad ogledali, polnim plesiščem in pisanimi lučmi, ki so se v pikicah odbijale od disko krogle pod stropom, sem si želela le eno – nekoč biti tako velika, da bi me v petek zvečer spustili v Turista.

Nisem ravno največja ljubiteljica prevečkrat zlorabljenih besede kulturno, ampak končno jo lahko upravičeno uporabim v povedi – če je kaj v Ljubljani kulturno, je to gotovo diskoteka Turist. Častilcev tega kulta je toliko, da so na nedavnem praznovanju njene 45. obletnice napolnili Festivalno dvorano na Vilharjevi cesti 11, nekateri pa so tja pripeljali še svoje zdaj že odrasle otroke. Marsikdo je ob muziki naše mladosti preplesal vso noč, čisto tako kot v pravem Turistu, ki je danes žal le še garaža City hotela na Dalmatinovi ulici 10 vizavi vhoda v stavbo Radia Slovenija.

Diskoteko v podzemlju tedanjega hotela Turist je leta 1980 odprl nedavno preminuli (pop) kulturni impresarij Janoš Kern in jo opremil s prvim parom profesionalnih gramofonov znamke Technics v tedanji Jugoslaviji. Ob ponedeljkih so na njima vrteli jazz, ob torkih so goste privabljali s prostim vstopom za dame, srede so bile rezervirane za študentske žure, četrtki za alternativo, petki in sobote pa za množice mladih ljudi, ki smo se slučajno znašli v koščku zgodovine, v katerem se je zdelo, da je tudi nemogoče mogoče.

Dokaz tega je bilo že dejstvo, da se nam je tam nekje proti koncu srednje šole, končno dovolj velikim za v Turista, vsak petek kljub gneči uspelo zmuzniti mimo varnostnika dol po stopnicah k šanku in

plesišču. V prižnici nad njim sta dvignjena nad množico plešočih teles kraljevala didžeja Andrej Kokalj in Tomaž Pezdirc. Tomaž je muziko vrtel že na šolskih plesih, na zabavi po valeti pa je pristopil k Andreju in se mu ponudil za pomočnika. »Spokaj, mali,« mu je zabrusil takrat že zvezdnik na sceni, a vztrajnost se je obrestovala. Sveže hite, ki smo jih poslušali na glasbeni televiziji MTV, sta že naslednji dan zavrtela v Turistu. »Plošče smo kupovali v tujini in jih švercali čez mejo. Veliko so nam jih prinesli tudi prijatelji in znanci, katerih starši so bili gastarbajterji v Italiji,« se spominja Tomaž Pezdirc. Še mene, ki se raje delam fino, kot plešem, sta sukala s Freedom od Georgea Michaela, Groove is in the heart od Deee-Lite in himno Let's go crazy od Princea. »Programa nismo nikoli pripravili vnaprej. Pravzaprav smo se šli psihologijo, opazovali smo množico in dobro vedeli, kateri komad jo bo dvignil. Seveda smo rolali tudi sentise za stiskanje. Vsaka noč je imela dramaturški lok, ni bilo tako kot danes, ko ves čas pumpa isti beat.«

Tomaž me spomni še na en običaj iz tistih časov. Če so bili okrog deklet fantje, natakariji dekletom nikoli niso pustili plačati pijače, za to so morali poskrbeti gentlemani. Pilo se je stock colo, jack colo, bacardi colo in gin tonic. Za šankom je imel največje gravitacijsko polje barman Slave, pred njim pa znamenita plenilca deklinskih src – Tomaž Štrucl, ki je kasneje postal gledališki režiser in scenograf, ter Gregor Fon, danes scenarist in dramaturg. Teater sta imela že takrat v krvi, saj smo vsi v zraku začutili, ko sta v svojih značilnih dolgih črnih plaščih vstopila v prostor.



NI ŠE KONEC.
OBRNITE STRAN! ➡



ČE JE KAJ V LJUBLJANI KULTNO, JE TO GOTOVO DISKOTEKA TURIST.

V spomin na stare čase sva se z Gregorjem sprehodila po Tivoliju in se naklepeta spominov. To je pravzaprav vse, kar nam je iz tistih časov ostalo, saj je bil na vhodu v Turista znak, da je fotografiranje prepovedano. Te zapovedi ni kršil nihče, ker bi ob pogledu na fotoaparati vsi zavijali nosove. Telefoni so v tistih časih pridno počivali doma in v pisarnah, varno privezani na kable. Sva se pa strinjala, da je bil v zlatih časih Turist poln gimnazijcev, umetniških duš, kreativcev, modnih trendsetterjev, tudi alternativcev. Številni med njimi so bili kasneje znana imena iz pop kulture, gledališča, televizije. Ti so zahajali tudi na četrtkove zabave TV-oddaje Studio City in tednika Mladina, kjer so muziko vrteli Primož Pečovnik, Brane Zorman in Andrej Ilc.

Sčasoma sem tudi jaz počakala, da sta didžeja zavrtela komad Kako bih voleo, da si tu skupine Videosex, potem pa odjadrala naprej v klub K4 na Kersnikovi ulici 4, kjer so didžeji Roman Kopač, DJ Zeds in Aldo Ivancič na začetku devetdesetih let rolali Pearl Jam, Faith No More, Red Hot Chili Peppers, Soundgarden, Urban Dance Squad, De La Soul, Jane's Addiction, Pixies, Ministry in Nine Inch Nails. Punce iz Turista smo se znale tako urediti, da smo bile tudi tu usklajene z oblačilnim kodeksom, divji fantje iz K4 pa so bili za nas, uradno šminkerke, prava trofeja. Ob treh ponoči je Aldo vsakič zavrtel komad 3AM Eternal legendarnih The KLF, kar je bil opomnik, da bodo kmalu začeli voziti



prvi avtobusi, ki nas bodo varno pripeljali domov. Na Bavarskem dvoru smo jih čakali skupaj z žurjerji iz El Dorada, diskoteke na ploščadi Ajdovščina, v katero so zahajali plesat lepa dekleta iz Kazine in drugih priljubljenih plesnih šol ter sinovi obrtnikov z mestne periferije, ki so se tja največkrat pripeljali z jato vesp. Konkurenca so jim bili ponočnjaki iz Babilona, kluba na Kongresnem trgu 3, ki se je kasneje prelevil v Bachusa, zdaj pa je klub Square. Nekaj mojih znank in znancev je občasno hodilo plesat tudi v diskoteko Black Jack na Dunajsko cesto 367, kjer imajo danes prostor Mladi zmaji Črnuče, iz diskoteke Super Li v Bizoviku pa nisem poznala nikogar. Fantje z drugih koncev mesta si tja niso upali zahajati, saj so domačini sloveli po hitrih nogah in močnih rokah.

Kmalu po osamosvojitveni vojni sem na glasbeni založbi Dallas dobila prvo resno službo in od znamenitega arhitekta Savina Severja kupila avtomobil renault 11. Poleg svobode mi je prinesel tudi mobilnost, vanj sem lahko strpala svojega fanta in prijatelje ter se z njimi odpeljala v Palmo pod Halo Tivoli, kjer so vsak četrtek igrali rokerji Bombe. Glede na to, da sem bila vedno bolj Duran Duran punca, sem ob neskončnem preigravanju repertoarja AC/DC, Led Zeppelin, Def Leppard in Bon Jovi bolj kot ne trpela, ampak kaj hočemo, tam so bili vsi, pa sem bila še jaz. »V Turista so hodili šminkerji, v K4 takratni hipsterji, v Palmo pa konservativni rokerji, kakršen sem bil tudi jaz,« se večerov v zakajenem klubu spominja Alen Steržaj, basist skupine Big Foot Mama. Sedišča, katerih prvotne barve ne bi mogli določiti niti s forenzično preiskavo, so bila rezervirana za parčke in trojčke na različnih stopnjah parjenja,

na odru, ki je bil le stopničko dvignjen nad plesišče, pa so se izmenjevali številni mladi še neuveljavljeni bendi. »Tam smo začeli Big Foot Mama, Orleki, Siddharta, skratka vsi večji domači rokarski bendi.« Palma, ki je bila s svojo prejšnjo inkarnacijo Stopoteko najstarejša diskoteka v mestu, se je kasneje prelevila v klub Sub Sub. Vodila ga je didžeja ekipa Radyoyo, a je malce precenila zanimanje za urbano hiphop in elektronsko glasbo, zato so se njegova vrata kmalu zaprla za vselej. Podobno usoda je doživel tudi klub DC 3 Dakota v BTC-ju. Program, ki smo ga sprva vodili na Dallasu, je zmedel obiskovalce. Eno soboto znamenita godalna zasedba Balanescu Quartet, naslednji teden pa Severina je bil koncept, ki se ni ravno najbolje prijel, zato so diskoteko zasedli rejverji, nato pa odleteli drugam.

Časi so spremenili, z njimi pa tudi ljudje. Če hočeš biti viden, ti ni več treba iti v disko, dovolj je, da malce poplesuješ na Instagram ali TikTok profilu, pa imaš hitro četico občudovalk in občudovalcev. Kar pa ne pomeni, da je scena povsem zamrla. Moji mlajši kolegi poročajo, da je Klub Cirkus na Trgu mladinskih delovnih brigad 7 še vedno poln, da v Publiki na Vilharjevi cesti 11 lahko preplešete vso noč in da so na gradu Kodeljevo na Ulici Carla Benza 20 zadnje čase spet odlični žuri. Tudi v klubih Channel Zero in Gromka na Metelkovi 4 se da preplesati noč. Samo iti je treba in nabrati čim več lepih spominov. Takšnih, kot jih imamo na Turista.

Bogatejša za nova spoznanja

Slovenščina, ki jo govori Hannah Mancini, prav poboža ušesa. Ljubezen do moža, ki je Američanko pripeljala v naše mesto, se je razrasla na vso našo deželo, njen izjemni pevski glas pa je postal del naše pop kulture.



Je bilo srečanje z Ljubljano ljubezen na prvi pogled ali ste se morali privaditi na našo prestolnico?

Ko sem se priselila iz sončne Kalifornije, kjer je bila izbira aktivnosti, lokalov in restavracij ogromna, se je bilo treba čez noč znajti v precej bolj okrnjeni ponudbi. Na srečo se je ta skozi leta razbohotila, sprehod po ljubljanskih ulicah je postal paša za oči in dušo. Na vsakem koraku te pozdravijo lično urejene butične trgovine in kavarne, tudi tukajšnja kulinarika je neverjetna. Ljubljana se zlahka kosa z večino evropskih prestolnic, kljub temu pa ohranja svoj čar.

Kaj najbolj pogrešate iz rodne Amerike?

Nekega dne sem med potjo v Slovenijo na enem od ameriških letališč ugotovila, da mi manjka brbotajoč, včasih celo preveč intenziven klepet, značilen za deželo na drugi strani Atlantika. Tega zagotovo ne bi dojela, če ne bi zapustila domače grude. Danes sem bogatejša za nova spoznanja, privadila sem se na tukajšnjo družbeno klimo in se naučila slovenskega jezika, ki pa ga nikoli ne bom obvladala tako dobro kot svojo materinščino. Seveda je lahko ameriško čebljanje tudi zame moteče, čeprav ga na trenutke pogrešam. Najbolj mi manjka del družine, ki jo redno obiskujem.

Skozi leta ste se prelevili v pristno Ljubljancanko. Kaj vam je dalo to mesto?

Predvsem sem si tu lahko oblikovala družinsko življenje po svojem okusu. Dragocena je tudi priložnost, da bivanje v centru združim s sprehodi po Tivoliju in Golovcu. Skok na Orle s psom je pravo razkošje za telo in duha. Nakupovanje sveže, organske hrane na tržnici je privilegij, ki se ga marsikdo sploh ne zaveda. Pijača s prijatelji v bližnjih barih, uživanje ob kavici na terasi, opazovanje ljudi, ki polnijo jedro tega čarobnega mesta. Vse to so drobni, a strašansko vredni biseri. Nabrala sem dovolj izkušenj, zdaj lahko s ponosom rečem, da sem prava Ljubljancanka.

LJUBLJANA SE ZLAHKA KOSA Z VEČINO EVROPSKIH PRESTOLNIC, KLJUB TEMU PA OHRANJA SVOJ ČAR.

Kakšen pečat pa ste vi pustili tukaj?

Srčno upam, da so moje sledi navdihujoče. Laskalo bi mi, če bi me videli kot prijazno Američanko, ki je zapela nekaj lepih pesmi in pustila prijeten vtis. Trudim se tudi širiti glas o tej zeleni podalpski oazi, kjer te prijazno pozdravi zmaj,

ki namesto ognja bruha ljubezen. Povojni mož pa te povabi na ples po očarljivih nostalgičnih trgih.

Veliko potujete in zlahka najdete podobnosti med različnimi mesti. Kaj po vašem mnenju manjka Ljubljani?

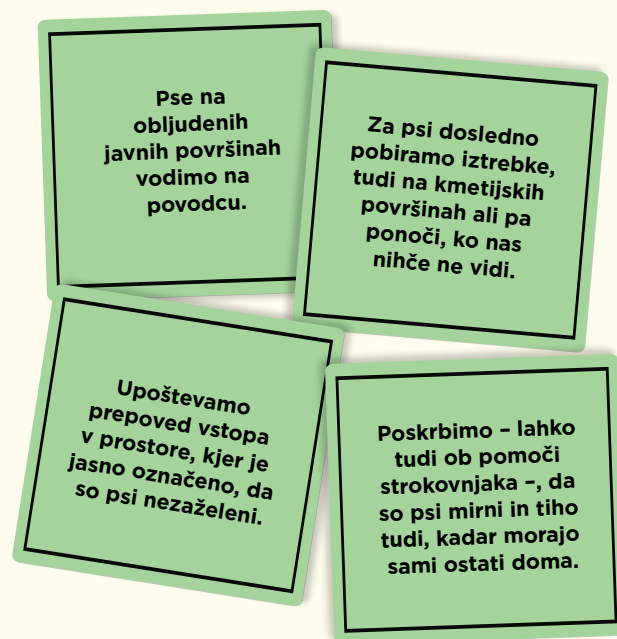
Naj še enkrat poudarim, da mestu res ne primanjkuje raznolike in kakovostne hrane. Pogrešam pa večjo izbiro kotičkov, kjer bi lahko uživali ob virtuozi glasbi v živo. Morda bi bilo dobro imeti kakšen bar, ki bi bil odprt pozno v noč, da bi se starši lahko brez navzočnosti otrok malce razvedrili ali si vsaj odpočili v sproščenem vzdušju.

Je za ustvarjalko vašega kova, vajeno velikih svetovnih odrov, slovenska glasbena scena dovolj navdihujoča?

Trg je premajhen, da bi na njem našli svoj prostor številni umetniki, vključno z mano. Povezovanje s ciljno publiko zahteva ogromno truda, ni pa nemogoče. Velik del poslušalstva ceni različne stile kakovostne glasbe, celo hrepenijo po njej, na koncu pa jo najdejo predvsem na festivalih in koncertih v tujini. Toda optimistično opažam, da mlajše generacije spreminjajo ta trend in si prizadevajo, da bo v bodoče več raznovrstnosti, ki bo zadovoljila vsak okus.

Pasji bonton

Psi so kot udomačene živali povsem odvisni od ljudi, zato smo dolžni skrbeti za njihovo dobrobit, smo pa tudi v celoti odgovorni za njihova dejanja. Ne glede na velikost ali pasmo jim moramo skrbniki omogočiti vsestransko socializacijo, jih vzgojiti tako, da za okolico niso moteči, ter upoštevati pravila in omejitve, ki se nanašajo na naše štirinožce.

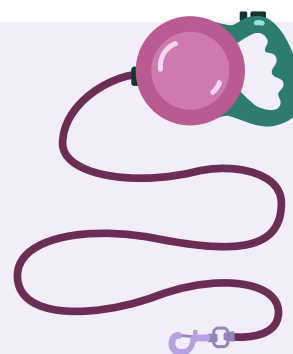


Sprehodi

Vse pse, tudi majhne, naj sprehajajo le odrasle osebe ali odgovorni mladostniki, nikoli pa otroci brez spremstva, saj bi se utegnili znajti v situacijah, ki jim ne bi bili kos, njim in psom pa bi ostale slabe izkušnje.

Po pločniku vodimo pse na kratkem povodcu in vedno na notranji strani, ne ob cesti. Na vsakem sprehodu jim tudi večkrat omogočimo, da na popuščenem povodcu vohajo in raziskujejo.

Tu in tam jim tudi dovolimo kratko druženje s psi, ki jih srečamo, če se tudi njihovi skrbniki s tem strinjajo. Pri tem smo pozorni, da povodcev ne zategujemo, ampak pazimo, da ostajajo popuščeni. Brez slabe vesti se stikom s psi tudi izognemo, saj ni treba, da se prav vsi psi spoznajo.



Povodec

Na krajih, kjer lahko pričakujemo veliko ljudi ali psov, vodimo pse vedno na kratkih povodcih; v manj obiskanih okoljih lahko uporabimo tudi daljši ali raztegljiv povodec, prosto pa se lahko psi tam gibljejo le pogojno, in še to samo, če jih lahko v vsaki situaciji takoj zanesljivo prikličemo. Žal pri nas ni parkov, kakršne poznajo ponekod v tujini, kjer je prosto gibanje psov izrecno dovoljeno in so hkrati tudi tako veliki, da se sprehajalci in psi v njih lahko porazgubijo.

Srečanja

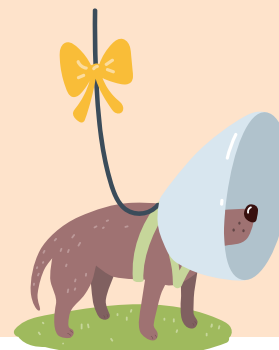
Če se bomo na sprehodih dovolj posvečali svojemu psu in opazovali njegove odzive, bomo lahko pravočasno predvideli morebitne kočljive situacije in se jim izognili. Tega seveda ne moremo storiti, če vodimo psa zatopljeni v telefon ali zavzeto klepetamo s spremljevalcem. Povodec vedno skrajšamo in psa umaknemo na nasprotno stran v bližini skupine ljudi, zlasti majhnih ali glasnih otrok, mamic z vozički, oseb s pripomočki za hojo, starejših ljudi ali ob srečanju s tekači. Psa po potrebi tudi zamotimo in hkrati mirno nadaljujemo hojo.

Povodec vselej takoj skrajšamo ali svojega psa prikličemo in pripnemo tudi, ko opazimo, da se nam približuje privezan pes, pa čeprav se nam zdi, da je naš kuža prijazen in bi se želel zgolj malo poigrati. Nikoli namreč ne moremo vedeti, zakaj je drugi pes na povodcu – morda se ne razume z drugimi psi, lahko je zelo plašen, bolan in mogoče kužen, ali pa je psička v času gonitve.



Rumena rutka

Na žalost pri nas še nismo prevzeli v tujini že precej bolj udomačene prakse, da psom, za katere ne želimo, da bi se jim kdo preveč približal, na ovratnico ali povodec navežemo pentljo ali rutico živo rumene barve. Tako okolici že na daleč sporočamo, da potrebuje naš pes trenutno več prostora, in mu prihranimo morebitne slabe izkušnje ob neprijetnih stikih z drugimi psi, pa tudi z ljudmi.



Vpliv razdalje

Psi se vznemirijo, kadar se znajdejo preblizu stvari, bitij ali dogodkov, ki jih veselijo, jezijo ali skrbijo, na dovolj veliki razdalji od tega pa ostanejo mirnejši in bolj obvladljivi.

Ob prvih znakih vznemirjenja lahko psa umirimo tako, da povečamo razdaljo: skupaj z njim se mirno umaknemo nekoliko stran, spremenimo smer hoje, gremo na drugo stran ceste ali pa »izziv« obidemo v širokem loku. Še bolje je, če vsem prisotnim že na daleč s kretnjami nakažemo, kam se nameravamo umakniti.

Družabno življenje in aktivnosti psov

Druženje z vrstniki sicer zadovoljuje socialne potrebe psov, ne pa tudi njihovih drugih interesov. Mnoge kinološke organizacije zato poleg šolanja prirejajo še različne aktivnosti, kjer lahko psi – tudi zgolj rekreativno – nadzorovano izživijo prirojene nagone in odvečno energijo. Tako postanejo bolj zadovoljni in umirjeni, krepi se njihov odnos s skrbniki, vse to pa se odraža tudi v vsakdanjem življenju. Resnično drži rek, da je utrujen pes priden pes.



Ciril in Metod na Antarktiki

Pravoslavno bogoslužje se je v Ljubljani izvajalo že veliko prej, a prva cerkev je bila zgrajena šele v kraljevini Jugoslaviji. Leta 1932 so bili posvečeni njeni temelji, štiri leta kasneje je bila gradnja zaključena, za letnico njenega dokončanja pa šteje leto 2005.

Ljubljanska pravoslavna cerkev svetega Cirila in Metoda stoji med Prešernovo in Bleiweisovo cesto nasproti vhoda v Moderno galerijo in ob boku Narodni galeriji. K njenemu kompleksu sodita tudi parkovna ureditev s spomenikom Primožu Trubarju in Vuku Karadžiću ter moderen kulturno-pastoralni center srbske pravoslavne skupnosti. Njegov boter je košarkar Radoslav Rašo Nesterović.

Načrte za cerkev je narisal arhitekt Momir Korunović, ki je v istem obdobju gradil še dve drugi skoraj identični v Celju in Mariboru. Celjska in mariborska sta padli že leta 1941 pod nemško okupacijo, ljubljanska pa je obstala.

Zasnovana je po vzoru srbskih srednjeveških petkupolnih cerkva s tlorisom v obliki grškega križa. Spomnimo, grški križ je v nasprotju s katoliškim enakokrak. Ikone v notranjosti so delo slikarja Mirka Šubica. Ima tudi največjo površino pravoslavnih fresk v tem delu Evrope, kar za 2000 kvadratnih metrov jih je.

Sprva so hoteli ljubljansko cerkev posvetiti svetemu Nikolaju, a so se zaradi podpore multikulturalnosti odločili, da jo bodo posvetili Cirilu in Metodu. Bizantinska brata, sozavetnika Evrope in očeta inkulturacije, sta potovala iz Moravske proti Rimu in nekaj časa preživela tudi na Slovenskem. Njuni imeni nosijo tako katoliške kot pravoslavne cerkve.

Poslanstvo Cirila in Metoda je bilo, da se vsakemu narodu sporočilo razodetja posreduje prilagojeno njegovi kulturi in v njegovem jeziku. To velja tudi na Antarktiki, ki si jo želijo lastiti mnogi, a ne pripada nikomur – zato tudi nima uradnega jezika. Na otoku Livingston, enem izmed Južnih Šetlandskih otokov, je najbolj prodorna raziskovalna postaja bolgarska. Vsaj 1600 od 20.000 geografskih imen na Antarktiki je v bolgarskem jeziku in iz bolgarske kulture. Dve gori tako nosita imeni Cirila in Metoda, ki si ju takisto želijo lastiti mnogi, a ne pripadata nikomur.

Pravoslavno cerkev v Ljubljani na Prešernovi cesti 35 lahko obiščete vsak dan od 8. do 19. ure.



Odstranjevanje nelegalnih oglasov

Ob sprehodu skozi Ljubljano si vsi želimo urejenih ulic, čistih pločnikov in okolja, ki ga ne kazijo prevelike količine oglasnih panojev. MOL zato že skoraj dve leti izvaja akcije odstranjevanja nezakonito nameščenih oglasnih objektov.

Inšpektorat MOL že od jeseni 2023 odstranjuje oglasne table, ki so postavljene brez ustreznih dovoljenj. Ne samo, da te table kvarijo podobo mesta, temveč tudi ogrožajo varnost mimoidočih, pa tudi voznikov avtomobilov. Do danes so obravnavali več kot 2400 oglasnih objektov, od tega so jih 586 že odstranili, za 608 objektov pa so ugotovili, da so postavljeni legalno. Za preostalih 1223 objektov upravni inšpekcijski postopki še tečejo.

Marsikdo se sprašuje, zakaj preprosto ne odstranijo vseh nelegalnih oglasov kar čez noč. Naj pojasnimo, da je za vsak objekt treba ugotoviti, kdo ga je postavil in kdaj je bil postavljen, treba je pridobiti vso ustrezno dokumentacijo, na podlagi katere se lahko potem sprejmejo odločitve. Oglaševalci denimo mnogokrat odpirajo podjetja v tujini, da bi se izognili prejetju pošte. Tak primer so imeli na Golovcu, kjer je občini tri nezakonite objekte uspelo odstraniti šele po dveh letih in dveh mesecih.

Nekatere lokacije v Ljubljani so še posebej zasičene z velikimi oglasnimi panoji. Inšpektorat MOL se osredotoča prav na ta območja. V sklopu akcije so januarja in februarja letos odstranili 17 večjih nelegalno postavljenih oglasnih panojev na Zaloški, Šmartinski in Dolenjski cesti. Posebej pa izstopa marčevska akcija na Tržaški cesti, od koder so odstranili kar 24 velikih oglasnih tabel. Nekatere so bile pritrjene na trhel les, ki je ob odstranitvi razpadel, ob tem pa so se na pločnik usule opeke. Ta primer torej nazorno kaže, kako nevarni



Zid ob križišču Tržaške ceste in Šestove ulice je bil včasih zakrit z velikimi oglasnimi panoji.

so lahko ti objekti. Z drugimi besedami, ne gre le za estetsko težavo, temveč tudi za varnostno tveganje. Še posebej so nevarni objekti, ki so postavljeni ob prometnih cestah, saj zmanjšujejo vidljivost in medejo voznike, obstaja pa tudi nevarnost, da ob močnejšem vetru padejo na cesto.

Na MOL bodo akcijo odstranjevanja nelegalnih objektov nadaljevali, prednostno pa bodo obravnavali oglasne površine, postavljene ob pločnikih in kolesarskih stezah, ki ogrožajo varnost pešcev in kolesarjev.

MOL poziva lastnike nelegalnih oglasnih objektov, naj jih odstranijo sami. S tem si bodo prihranili stroške odstranitve – v nasprotnem primeru jih bo na njihove stroške odstranil Inšpektorat MOL – hkrati pa prispevali k lepšemu in varnejšemu okolju. Mestni utrip je pomemben del življenja v Ljubljani in prav urejenost javnega prostora vpliva na to, kako se v njej počutimo. Neurejeni panoji ustvarjajo vizualni kaos, zmanjšujejo privlačnost mestnega središča in kvarijo lepoto mesta.

Čili tekači imajo radi čili

Člani Športnega društva Čili spodbujajo zdrav način življenja ter povezovanje ljudi različnih starosti in poklicev. Njihov slogan »Skupaj je lažje do cilja« jih vodi pri organizaciji treningov in nastopov na domačih in tujih tekaških prireditvah.

Ob srečanju s čili tekači pri Hladnikovi brvi na Špici je močno deževalo, a 15 tekačev Športnega društva Čili je bilo dobro razpoloženih. Vsi so bili oblečeni v majice z društvenim logotipom. »Dež za nas ni nobena prepreka, zelo lepo je teči tudi, kadar sneži,« pravi Polona Štajnar. Društvo, ki ga vodi, so ustanovili pred 18 leti, aprila pa vstopajo že v 19. leto redne tekaške vadbe. Zakaj ime Čili? »Najprej zato, ker je tek zdrav, zaradi njega smo čili in zdravi. Vsi pa imamo tudi zelo radi začimbo čili,« pojasnjuje. Celo njihov logotip je v tem slogu, tekač, izrisan s čiliji. Članov je 20, stari so od 35 do 75 let. Polovica je žensk, nekaj je tudi parov.

Vsako sredo od novembra do marca imajo na Fakulteti za šport na Gortanovi ulici 22 najeto rdečo dvorano Grintovec, v kateri je podlaga iz tartana. Tam že 18 let po eno uro vadijo pod strokovnim vodstvom trenerja Kristiana Grünfelda. Ujeli smo jih zadnjo sredo v marcu. Zadeva je resna, trener pa zahteven. Tudi jamranje je bilo slišati vmes. Poleg vaj za moč se učijo še tehnike teka. Ampak pred tem so čiliji za ogrevanje tekli že na grad. Po treningu si radi privoščijo pico s čilijem.

Vsako leto se čili tekači udeležijo številnih tekaških prireditev, vrhunec sezone pa je tek na Ljubljanskem maratonu. Vsak teče po svojih močeh – 10, 21 ali pa 42 kilometrov. Med smelimi tekači izstopa Barbara Dolenc, ki je pretekla že pet največjih svetovnih maratonov: v Bostonu, New Yorku, Chicagu, Berlinu in Londonu. V tej dragoceni zbirki podvigoj ji manjka le še maraton v Tokiu, za katerega obljublja, da ga bo vsekakor pretekla. Med

21. in 23. marcem so organizirali vsakoletno tridnevno Čilijado, kjer je sodelovalo kar 19 tekačev. Tokrat so treninge združili s tekaško prireditvijo Polmaraton v Plavi laguni v Poreču. »Dež je ponehal v soboto, ravno pred startom teka na štiri in 10 kilometrov, med nedeljskim polmaratonom pa je že sijalo sonce,« navdušeno pripoveduje Polona Štajnar.

Še posebej pa so čili tekači ponosni na tek po ljubljanskih mostovih in mostičkih, ki si ga je zamislil njihov član Igor Pirnat Pirči. Pot je dolga približno devet kilometrov, odvisno, kako na široko jemljejo ovinke in kje tek končajo. Na poti je 26 mostov, 18 jih preči Ljubljano, osem pa Gruberjev kanal. Ostane še en manjši most, imenovan Jekarski, ki vodi čez Gradaščico in povezuje Krakovo s Trnovim.

»Če se povzpneš na vrh stolpa Ljubljanskega gradu, ugotoviš, da Grajski grič stoji na otoku, ki ga od preostalega dela glavnega mesta ločita Ljubljana in Gruberjev kanal,« razlaga Igor Pirnat. Naj naštejemo samo nekaj mostov, po katerih tečejo. To so Materinski most, brv na Potočnikovi, Štepanjski most, Moščanska brv, Šempetrski most, Žitni most, Codellijev stari in Codellijev novi most ter Brv ob sotočju. Tromostovje šteje za tri mostove in čiliji tečejo čez vse tri. »Pomembno je, kje začneš teči, da ne tečeš po istem mostu dvakrat, temveč vijugaš,« poudarja oče te genialne zamisli. Izpustijo le Železniški most, saj bi bilo prečkanje prenevarno. Omenimo, da je med Moščanskim mostom in Moščansko brvjo predviden še en most, ki bo povezoval Koblarjevo ulico z Zaloško cesto. Člani Športnega društva Čili so to progo prvič pretekli lani jeseni, zdaj pa obljublajo, da bo to postal njihov vsakoletni tradicionalni tek.

Seveda, čili tekači vabijo tudi vas, dragi bralke in bralci, da se jim naslednjič pridružite, saj je dogodek za vse udeležence brezplačen. Mi pa čilijem želimo, da ostanejo zdravi in čili, naj uživajo ob hrani, začinjeni s čilijem, in naj pretečejo še veliko kilometrov.



DOBRODOŠLI V ODPRTIH HIŠAH



Kakovostno arhitekturo, ki jo občudujete v revijah in TV-oddajah, si lahko med 11. in 13. aprilom brezplačno in pod vodstvom strokovnjakov pobljže ogledate na 16. festivalu Odprte hiše Slovenije (OHS), katerega osrednja tematika je dediščina za prihodnost. Predstavljenih bo več kot 70 stavb in prostorov po vsej državi, od tega 30 v Ljubljani, ki so kot primeri dobre prakse možna rešitev za naše družbene, ekonomske in okoljske izzive. Vstopili boste lahko v zasebna stanovanja, enodružinske hiše, izobraževalne in kulturne ustanove ter poslovne in turistične objekte. Pod vodstvom arhitektov si boste ogledali grad Tivoli in prenovljeno Vodnikovo domačijo. Vrata vam bo odprlo Gledališče Glej. Udeležili se boste lahko ogleda gradbišča Palače Cukrarna ter arhitekturnega sprehoda po Plečnikovi zeleni Ljubljani. Festival se bo poklonil tudi arhitektu Maksu Fabianiju, katerega 160. obletnico rojstva praznujemo letos. Program je v celoti objavljen na spletni strani **odprtehiseslovenije.org**, kjer se lahko prijavite za vodene ogleda.



Življenje stanovanja na Resljevi cesti

V knjigi Enfilade: Življenje stanovanja, ki je izšla pri pogumni neodvisni založbi No! Press, arhitekt Miloš Kosec skozi osrednji lik, ki je meščansko stanovanje na Resljevi cesti, pripoveduje o svoji živopisni družini, družbenih spremembah, ki so trkale na njihova vrata, bivanjski kulturi in zgodovini našega mesta. Skozi niz prostorov, povezanih z odprtimi ali zaprtimi vrati, stopajo češko meščanstvo, nacistične racije druge svetovne vojne, socialistično prisilno sobivanje, mladostniške ljubezni, žalostna razhajanja in rojevanje novega sveta. Ta nostalgiji pogled v preteklost, ki se je marsikdo še dobro spominja, lahko naročite v knjigarni na spletni strani **no-press.eu**.

Lego planet za ustvarjalne vesoljce

Ljubitelji Lego kock, s katerimi cele generacije otrok in odraslih razvijajo svoj ustvarjalni potencial, ne smete zamuditi dogodka Planet kock, ki bo 12. in 13. aprila v Hali C Gospodarskega razstavišča na Dunajski cesti 18. Občudovali boste lahko velike in male Lego skulpture, sete Lego City, Voja zvezd, Technic in NinjaGo, navijali za tekmovalce z Lego vozili, se zabavali v Lego igralnicah in obiskali Lego bazar. Ekipa Zavoda 1-2-3 vam bo predstavila Lego robotiko Mindstorms in druge izobraževalne programe, od vseh Lego reči pa si boste lahko malce odpočili med odmorom za malico Burger Time. Vstopnice za Planet kock so na voljo na prodajnih mestih Eventim in na spletni strani **eventim.si**, na dan dogodka pa jih lahko kupite tudi na Gospodarskem razstavišču.

IGRAJMO SE KONCERT

Ni vsak ponedeljek brezvezen. V ponedeljek, 14. aprila, bo na primer pravi žur, imenovan Divje. Tako so namreč svoj tradicionalni koncert naslovili igralci iz ansambla MGL in študenti AGRFT, ki bodo svoje gledališke odre za en večer zamenjali za oder Kina Šiška na Trgu prekomorskih brigad 1. Pod vodstvom Mihe Petrica in ob spremljavi odličnega benda bodo Lena Hribar Škrlec, Jernej Gašperin, Gregor Gruden, Jose, Matic Lukšič, Matej Puc, Lara Wolf in številni drugi prepevali zimzelene hite, kot so Bella Ciao, Lep poletni dan, Birds of a Feather, I Will Survive in Unchain my Heart. V zboru lahko z njimi požete tudi iz parterja, če prej kupite vstopnico na spletni strani **kinosiska.si**.



Rekviem za očeta

Svojemu očetu, psihiatru Gorazdu V. Mrevljetu, se bo s projektom REKVIEM dve leti pozneje v Lutkovnem gledališču Ljubljana na Krekovem trgu 2 poklonil umetnik JAŠA. V prepletu vizualne umetnosti, performansa, poezije in glasbe raziskuje žalovanje, univerzalno človeško izkušnjo, ki nas sooča z izgubo in sproži kompleksno čustveno potovanje. Umetniško delo, ki bo uprizorjeno 17., 18. in 19. aprila, je most, ki ustvarja prostor, v katerem se sin lahko vnovič poveže z očetom. Vstopnice za ogled predstave lahko kupite na spletnem mestu **lgl.si**.



Velika razstava umetniških del Zore Stančič

V Mestni galeriji Ljubljana na Mestnem trgu 5 si do 18. maja oglejte razstavo Dobro, da pogledi ne puščajo odtisov priznane vizualne ustvarjalke Zore Stančič, ki skozi obsežen opus umetniških del sooblikuje sodobno slovensko likovno umetnost ter raziskuje meje grafičnega medija in njegove vloge v sodobnem vizualnem jeziku. Njena prva tako obsežna predstavitev v tem prostoru prinaša celovit izbor grafičnih likovnih del, ki se osredotoča na raznovrstnost motivno-vsebinske pripovedi in poglobljenost v tehnično formalnem uresničevanju. Kustos razstave je dr. Sarival Sosič, ki postavitev umešča v širši kontekst sodobnih umetniških praks.

V ČETRTHNIH SKUPNOSTIH SE DOGAJA. PRIDRUŽITE SE!

BEŽIGRAD

Očistimo BS3

Vabimo vas, da se pridružite čistilni in olepševalni akciji Očistimo BS3, katere namen je očistiti našo sosesko in poskrbeti za okoliške gredice ter tako prispevati k lepšemu in prijetnejšemu okolju. Mladi zmaji in ČS Bežigrad bomo poskrbeli za opremo, palačinke in majhno presenečenje Semenarne Ljubljana, ki vas bo čakalo kot zahvala za vaš trud.

11. aprila med 15. in 18. uro (v primeru zelo slabega vremena bo akcija prestavljena na 18. april)
Zbor pred Mladimi zmaji Bežigrad, Vojkova 73

CENTER

Družabna hoja po poteh spominov

Vabimo vas na enourne sprehode po Poti spominov in tovarištva. Hodimo v smeri Murgel do Spara, kjer gremo na kavico, in potem nazaj ali pa še naprej do Mosteca. Prijave niso potrebne.

Vsak četrtek ob 8.30
Zbirno mesto pri Mercatorjevi trgovini na Jeranovi

ČRNUČE

Proslava ob dnevu upora proti okupatorju in 1. maju

Združenje borcev za vrednote NOB Črnuče in ČS Črnuče vabita na proslavo ob dnevu upora proti okupatorju in 1. maju, prazniku dela.

23. aprila ob 17. uri
Park narodnih herojev pred OŠ n. h. Maksa Pečarja, Črnuška cesta 9 (v primeru slabega vremena bo proslava v Kulturnem domu Črnuče, Dunajska cesta 367)

DRAVLJE

Pevske vaje ženskega pevskega zbora Rožmarin Dravlje

Vse, ki rade požete ter vas veselita lepo zborovsko petje in druženje,

vabimo, da se nam pridružite na pevskih vajah. Za več informacij se lahko obrnete na Nevenko Šalej s klicem na 051/319 421 ali po e-pošti **salejnevenka@gmail.com**.

Vsak ponedeljek od 15.30 do 17. ure
Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44

MOSTE

Pomlad v Mostah - nogometni turnir enakosti in sožitja

Vabimo vas na ogled nogometnega turnirja med mladimi nogometaši osnovnih šol Vide Pregarc, Nove Fužine, Martina Krpana, OE Skala ter Cone Moste in Fužine. Poleg ogleda razburljivih tekem ČS Moste in Društvo skupnostni programi za mlade pripravljata tudi zabavni spremljevalni program in prijetno druženje.

6. maja od 15. ure naprej
Športne površine Brodarjev trg

POSAVJE

Čistilna akcija v Posavju

Ulični zmaji v duhu svetovnega dneva Zemlje organizirajo čistilno akcijo, ki bo okrepila povezovanje skupnosti in ozaveščanje o pomenu ohranjanja čistega okolja, v katerem živimo vsi skupaj. Vabimo vas, da se nam pridružite tudi vi!

15. aprila med 16. in 18. uro
Igrišče pod Bratovševo ploščadjo, pri baru Forca

ROŽNIK

Čistilna akcija v soseski Novo Brdo

Ulični zmaji ob svetovnem dnevu Zemlje organizirajo čistilno akcijo, ki bo okrepila povezovanje skupnosti in ozaveščanje o pomenu ohranjanja čistega okolja, v katerem živimo vsi skupaj. Vabimo vas, da se nam pridružite tudi vi!

15. aprila med 17. in 19. uro
Paviljon, Pot Rdečega križa 76
in celotna soseska Novo Brdo

SOSTRO

Ali je samooskrba ogrožena? Bližnjica do dobrih semen!

Društvo Ajda Sostro vabi na predavanje Sanje Lončar o tem, ali je samooskrba ogrožena in kakšne so bližnjice do dobrih semen.

16. aprila ob 19. uri
Zadružni dom Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43

TRNOVO

Čistilna akcija ob svetovnem dnevu Zemlje

Ob svetovnem dnevu Zemlje bodo Mladi zmaji skupaj z obiskovalci njihovega mladinskega centra pobirali smeti po naselju Rakova jelša II. S skupnimi močmi bodo poskrbeli za čistejšo in bolj zdravo okolje. Vabljeni vsi, ki vam je mar za naravo in želite narediti nekaj dobrega za naš planet.

22. aprila od 14. do 17. ure
Kusoldova 4

VIČ

Čistilna akcija na Viču

Ulični zmaji ob svetovnem dnevu Zemlje organizirajo čistilno akcijo, ki bo okrepila povezovanje skupnosti in ozaveščanje o pomenu ohranjanja čistega okolja, v katerem živimo vsi skupaj.

17. aprila med 15. in 17. uro
Igrišče OŠ Vič, Abramova ulica 26

Novice, različne informacije, pa tudi mesečni napovednik vseh dogodkov v četrtnih skupnostih na območju MOL so na spletni strani **ljubljanasi.si/si/moja-ljubljana/cetrne-skupnosti-v-ljubljani**.

Vsi navedeni dogodki so brezplačni.



Moda za in pred časom

Predhodnice vaše najljubše majice s kratkimi rokavi so stare dobrih sto let, džinsa pa še 50 let več. Naj vas še malo razsvetlim, vaša najljubša ogrlica je čisto podobna ogrlici iz četrtega stoletja. Izjemno arheološko odkritje nam daje vedeti, da naše prednice modno niso bile tako za časom, pa tudi mi nismo pred njim.

Te dni je veliko govora o jutranji rutini, pa vendar vsaj moja trenutno ne vključuje podloge za jogo, dnevnika hvaležnosti ali kozarca limonine vode na tešče. Časa (ali volje, če hočete) je premalo, kljub vsemu pa zjutraj, tik preden se odpravim skozi vrata, rada opravi majhen ritual, ki ni le investicija v dober dan, temveč poteši tudi skritega stilista v meni.

Včasih se namreč ustavim še pri svoji leseni komodi s parfumi in asortimanom iz butičnih trgovin v mestnem jedru ter izberem nakit, ki bo stajling tistega dneva od solidnega ponesel vse tja do »vau« efekta. Žal na njej ni dragocene ročno izdelane šatulje, v kateri bi se skrival babičin prstan ali kosi nakita neprecenljivih umetniških

– še boljše, sentimentalnih vrednosti, temveč je v moji skatli sodobna bižuterija. A tudi ta je lahko dragocena, če jo pogledamo skozi prizmo dediščine.

Tudi naši predniki antični Emonci so namreč gojili naklonjenost do raznolikega okrasja, nas pouči razstava Nova rimska odkritja pod Emoniko, ki si jo lahko do 1. junija ogledate v Mestnem muzeju Ljubljana na Gosposki ulici 15. Prikaz je plod lanskimi arheoloških izkopavanj, izvedenih pred gradnjo večnamenskega kompleksa, ki bo zrasel ob glavni železniški postaji.

Največja najdba nakita iz četrtega stoletja na tem najdišču ponuja vpogled v stil gospe višjega sloja, za katero lahko rečemo, da tudi danes ob sprehodu mimo izložb trgovin na Čopovi ulici ne bi dvignila obrvi od začudenja. (Le kaj bi si mislila o drvečih električnih skirojih?) Bila je namreč lastnica kompleta nakita, osupljivo podobnega današnjemu. V njem so bile štiri bronaste zapestnice, dve preprosti, dve pa z zaključki v obliki kačjih glav. Po njih danes slovi rimska draguljarska hiša Bvlgari. V zbirki sta še srebrn prstan z vstavkom iz zelenega stekla in ogrlica iz 15 temno modrih steklenih jagod, katerih točno zaporedje ni znano. Če ta rimska dama ne bi bila posebno presenečena nad našo ogrlico, naj dodam, da bi

si lahko sami v hipu zapeli njeno – sistem zapenjanja je namreč skoraj enak!

Med predmeti iz drugih grobov sta poleg oljenk, vrčev in loncev še dva uhana, eden iz zlate žice in drug, srebrn, v obliki muhe ali škržata. Sodobni modni trend zadnje čase spet dovoljuje nošenje obeh materialov hkrati, zato naj nihče več ne reče, da se moda ne vrača. Veliko naštetega je ročno izdelano, pa tudi kalupi jim niso bili tuji. »So bili kar mojstri,« pokomentira muzejska svetnica in kustosinja za antiko dr. Bernarda Županek.

Skok nazaj v čas je torej tokrat prinesel spoznanje, da smo v koraku z njim prav zaradi mojstrskega rokodelstva naših (zelo modnih) prednikov.

15. aprila in 18. maja si razstavo Nova rimska odkritja pod Emoniko v Mestnem muzeju Ljubljana na Gosposki ulici 15 lahko ogledate s kustosinjo dr. Bernardo Županek in arheologinjo Ano Kovačič. Predstavili bosta nova odkritja in razkrili zgodbe iz vsakdanjega življenja prebivalcev antične Emone. Informacije o prijavi najdete na spletni strani **mgml.si**.

Naj bo naša Ljubljana še lepša.

V **soboto, 19. aprila 2025**, bomo s tradicionalnim čiščenjem Ljubljanice zaključili akcijo **Za lepšo Ljubljano**. Med 10. in 14. uro vabljeni na Čevljarski most, kjer bo potekal pester kulturni program.*



Akcija **Za lepšo Ljubljano** poteka v sklopu projekta **Ljubljana na poti do ogljične nevtralnosti 2030**.

*Ob slabem vremenu kulturni program odpade.



Mestna občina
Ljubljana

