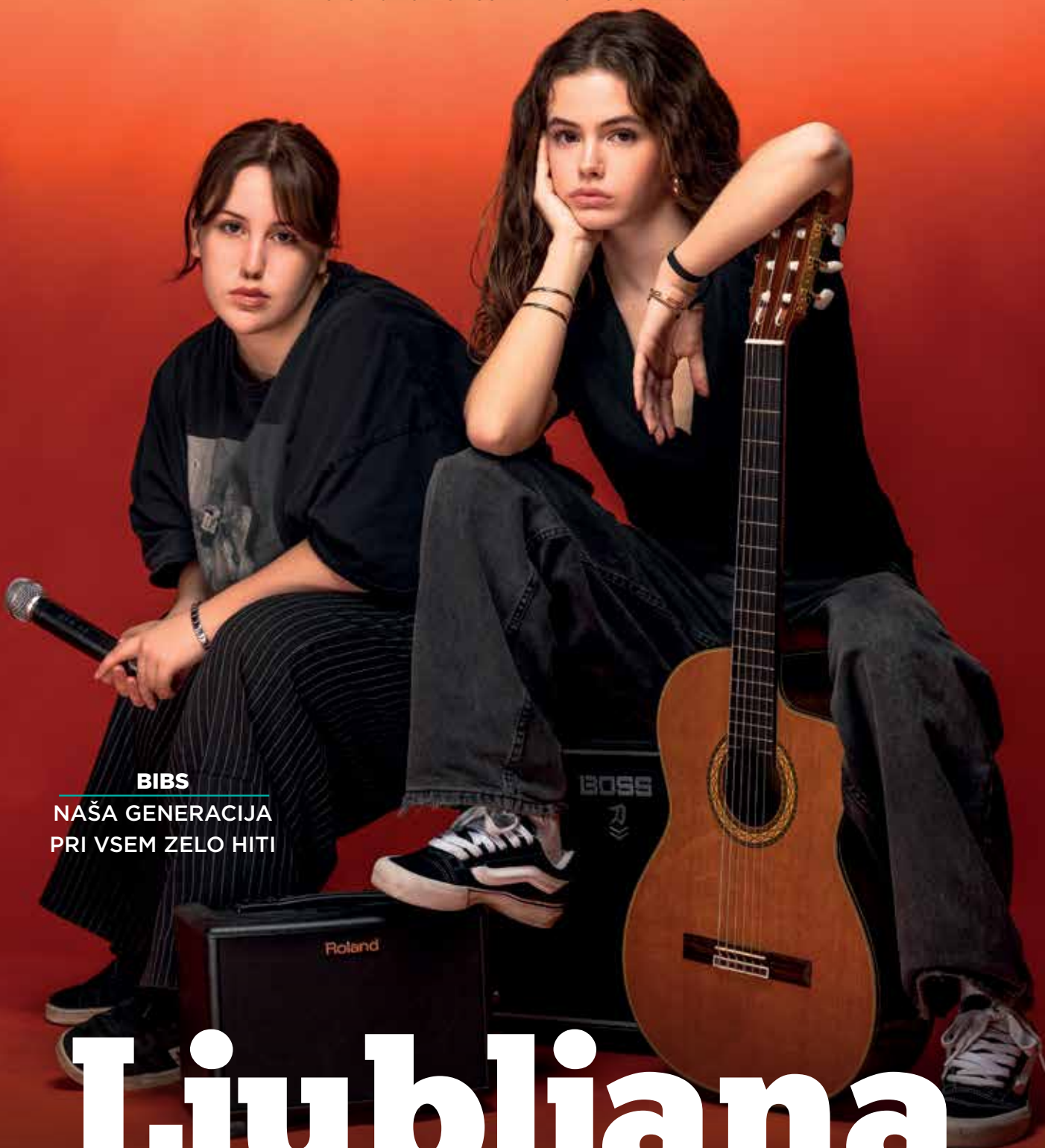




SKUPAJ PIŠEMO ZGODBE NAJLEPŠEGA MESTA



BIBS

NAŠA GENERACIJA
PRI VSEM ZELO HITI

Ljubljana

**OBISKALI SMO JUNAKE TRETJEGA NADSTROPJA. PREIZKUSILI
SMO NENAČADNE TERAPIJE IN SI OGLEDALI UMETNOSTNE GALERIJE.
PO SLADKANJU S ČOKOLADO SMO SE NA BREZPLAČNI VADBI
ZNEBILI ODVEČNIH KALORIJ.**

O ČEM PIŠEMO TOKRAT

Kaj se jima zdi najlepše v našem mestu, smo povprašali industrijskega oblikovalca Davida Tavčarja in fotografa Arneja Hodaliča. Prvi piše o nočnem sprehodu po Krakovem, drugi o Ljubljani, ki je eno najpomembnejših arheoloških najdišč Evrope. Med najlepšimi prostori Ljubljane je tudi naša osrednja tržnica. Kljub zimi je na njej zelo živahno. Branjevke in prodajalce sicer malce zebe v prste, a jim to ne pride do živega. Mraz veje tudi z ledu, po katerem se na sosednjem Pogačarjevem trgu veselo drsajo otroci, mladi zaljubljeni pari in vsi tisti, ki se pač radi gibajo. Nič hudega, če niste med njimi, mogoče se raje pridružite brezplačnim programom športa, kjer vas bodo hitro spravili nazaj v formo. Nekaj podobnega obljublja tudi nenavadne terapije, kot so microneedling, lebdenje na vodi, ledene kopeli, kitajske ventuze in solne sobe. V tretjem nadstropju Pediatrične klinike UKC Ljubljana se medtem izjemna ekipa zdravnikov, medicinskih sester in drugih strokovnjakov resno bojuje z zahrbtnimi otroškimi raki. Težke trenutke si olajšajo s humorjem, pogovorom in povezanostjo. Velikokrat pomaga tudi glasba, s katero poskušajo v Domu starejših občanov Fužine omiliti posledice demence. Umetnost je pravzaprav eno najboljših zdravil za dušo. Z njo se lahko obdamo v galerijah, ki predstavljajo zanimive ustvarjalce in njihove poglede na svet. Umetnost gojijo tudi na Akademiji za gledališče, film, radio in televizijo, ki se je pred nekaj leti preselila v prenovljene nekdanje prostore Fakultete za kemijo in kemijsko tehnologijo. Seveda smo si jih ogledali, za slajši začetek leta pa smo se ustavili še v novem muzeju čokolade in se do sitega najedli sladke pregrehe.



12



20



26

Ljubljana

januar 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 Senič

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



ANDREJA JERNEJČIČ

svetovalka za odnose z javnostmi in trenerka javnega nastopanja

Ko daješ dobro, se to množi

Verjetno ima vsak od nas šibko točko ali področje, ki ga želi vsaj malo spremeniti. Zato se je dobro s to šibko točko soočiti. Z globoko meditacijo sem se poglobila vase – to je kar trajalo in bilo malo naporno – in se šla pogovorit z želodčkom. Povedal mi je, da naredim marsikateri grizljaj preveč, tudi prepozno zvečer, potem pa moram več telovaditi, zaradi česar se obremenjujem in sem utrujena. Ljudje, ki so bolj utrujeni, so več v stresu, manj potrpežljivi, lahko tudi manj prijazni. Ojoj, tega nočem, priznam sama sebi. Vseeno si v mislih ne priznam, da si želim gibanja.

»Seveda lahko telovadiš, še sreča za to, samo najprej se naspri, jej manj, veliko manj, ker toliko tvoje telo ne potrebuje, in naj bodo res le najbolj kakovostne sestavine. Več počivaj. Uživaj v odklopih, ker se ti rojevajo ideje, tudi samo za to si velja vzeti čas.« Zveni abstraktno in trajalo je kar nekaj časa, da sem se res povezala z organi v sebi in se pogovorila. Tudi noge so se oglasile, pa možgani, zapestje, glasilke ...

Ojoj, koliko pritožb! Tako sem zmanjšala količino hrane, povečala količino spanja, športam le, ko sem dovolj spočita. Kakšen luksuz, narava, ki me kliče in obdaja le nekaj minut stran od mene, ob Savi ali v Tivoliju, kjer najdem samotne koticke. Hvaležne so mi tudi noge, ker z izgubo kilogramov prenašajo manj teže. Začela sem se učiti več poslušati in manj govoriti. Zdi se odštekano,

nerealno, pa ni. Naše telo in um sta neverjetna mojstrovina in nas nenehno opozarjata, kaj lahko spremenimo, le želiti si moramo slišati.

S tem, kaj daš vase, kako delaš s sabo, poveš, kako rad se imaš. Sam sebe. Na tej točki se vse začne. Šele, ko imaš res rad sebe, se spoštuješ, imaš lahko rad druge ljudi. Ko človek odpravi ali začne reševati svoj problem ali težavico, ki ga lahko podzavestno obremenjuje, se počutje v njem spremeni na bolje. Ko ste zadovoljni sami s sabo, imate pozitivne misli in ste znotraj sebe lepi – čutite lepoto. Šele ko vidite lepo v sebi, lahko vidite lepoto v drugih.

Človek ima več kot 50.000 misli na dan; več kot 70 odstotkov jih nikoli ne izgovori, a približno 30 odstotkov jih dnevno ponavlja. Negujte pozitivne misli, privabite boste pozitivno energijo in pozitivne ljudi. Vso to lepoto in pozitivno stvarri pa delite. Lahkotno. Tu je še ena zanimivost: ko daješ ljudem, v nasprotju z matematično formulo, ne izgubljaš. Ko daješ, se ti množi, povečuje. Deliti je v življenju najpomembnejša stvar in prav znanje je neskončen vir, ki se nikoli ne izčrpa.

Je napisano lahek proces? Seveda ne; zahteva veliko notranje volje, moči in želje. Vendar najlepší stavek sledi. Deluje. In še lepša poved: vse to zmore doseči ena oseba, torej vsak sam. Le prvi korak v neznanu (včasih) zahteva malo več truda. Meni ga je bilo najlažje narediti s sprehodi v gozd. Na srečo jih imamo v Ljubljani res veliko, in to lepih in mirnih. Pa srečno!

Nepremično premoženje MOL

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

PRODAJA POSLOVNEGA PROSTORA

Prostor s pripadajočo kletjo v stavbi št. 1725-323-12 na Gosposvetski cesti 1, in sicer v 1. nadstropju, v skupni izmeri 170 m². Prostor je potreben celovite prenove.

Izključna cena: 680.000 €

Cena ne vključuje dwoodstotnega davka na promet nepremičnin, ki ga plača kupec.

FEBRUARJA VPIS OTROK V 1. RAZRED OSNOVNE ŠOLE ZA ŠOLSKO LETO 2025/26

Obveščamo vas, da bo vpis učencev v 1. razred osnovne šole za šolsko leto 2025/26 na vseh javnih osnovnih šolah v Ljubljani mogoč vsak delovni dan od ponedeljka, 17. februarja, do vključno četrtek, 20. februarja 2025, od 8. do 12. in od 16. do 18. ure.

Starši morate v 1. razred osnovne šole vpisati otroke, ki bodo v koledarskem letu, v katerem bodo začeli obiskovati šolo, dopolnili starost šest let. Osnovne šole za šolsko leto 2025/26 vpisujejo otroke, rojene v letu 2019.

Otroku se lahko začetek šolanja odloži za eno leto na predlog staršev, zdravstvene službe ali na podlagi odločbe o usmeritvi Zavoda RS za šolstvo, če se ugotovi, da otrok ni pripravljen za vstop v šolo. Za postopek ugotavljanja pripravljenosti in odložitve šolanja je pristojna šolska svetovalna služba.

Natančnejše informacije bomo februarja objavili na spletnem mestu MOL.

MOŽNOSTI NAJEMA PARKIRNEGA MESTA V PARKIRNI HIŠI ILIRIJA

Stanovalce območja med Gosposvetsko cesto (hišne številke 1, 3, 5 in 7), Slovensko cesto (hišne številke 41, 37, 35, 33, 31, 29 in 27), Šubičevo ulico (hišne številke 2, 4, 6, 8 in 10) ter Bleiweisovo cesto, ki za svoja vozila nimajo izdanih dovolilnic za stanovalce na območjih C1 in C5 ali S16 ali nimajo lastne garaže oziroma dvorišča, obveščamo, da lahko oddajo vlogo za mesečni najem parkirnega mesta v novozgrajeni parkirni hiši Ilirija.

Pogoji za sklenitev pogodbe za mesečni najem parkirnega mesta so naslednji: prosilec je lastnik stanovanjske enote in lastnik osebnega avtomobila ali uporabnik službenega osebnega avtomobila ali uporabnik osebnega avtomobila na podlagi pogodbe o lizingu oziroma pogodbe o poslovnem najemu ter ima stalno prebivališče na območju, označenem na zemljevidu (skenirajte spodnjo QR-kodo).



Sklenitev pogodbe bo možna predvidoma od marca letos dalje. O sklenitvi pogodbe bomo upravičence pravočasno obvestili. Cena najema parkirnega mesta za stanovalce je 70 evrov na mesec.

Vse druge zainteresirane, ki bi želeli najeti parkirno mesto v parkirni hiši Ilirija in ne izpolnjujejo pogojev za stanovalce, obveščamo, da lahko oddajo vlogo kot fizična ali pravna oseba. V tem primeru je cena najema za fizične osebe 132 evrov na mesec, za pravne osebe pa 220 evrov na mesec.

Vlogo lahko oddate na spletni strani lpt.si/parkirisca/informacije-za-parkiranje/najem-parkirnega-mesta.



Prenavljamo. Za vas.

ZAPRTA VEROVŠKOVA ULICA

Zaradi obnove vodovoda in ceste je do predvidoma 15. marca 2025 za ves promet zaprta Verovškova ulica.

Obvoz je urejen po Ulici Alme Sodnik in Litostrojski cesti. Mestni avtobusi na liniji 18 vozijo po spremenjeni trasi.

ZAPORA JURČKOVE CESTE

Nadaljuje se renova Jurčkove ceste, začeli pa smo tudi rekonstrukcijo krožišča Jurčkove, Betettove in Lorenzove ceste pri nakupovalnem središču Rudnik.

Dela na Jurčkovi cesti na odseku med Peruzzijevo in omenjenim krožiščem bodo predvidoma trajala do 21. aprila 2025.

Izključno za dovoz do parkirne hiše Supernova/E'Leclerc je urejeno začasno krožišče na območju zunanega parkirišča pri E'Leclercu, preostali promet pa je preusmerjen na obvoz, ki poteka po Lorenzovi cesti, Ukmarjevi, Cvetkovi, Kumerjevi in Premrlovi ulici ter Betettovi cesti. Na obvozu velja spremenjen prometni režim prednostnih cest, postavljena je ustrezna prometna signalizacija. Razmere na tem območju bomo spremljali in po potrebi prilagajali prometno signalizacijo.

Tudi mestni avtobusi na liniji 27 vozijo po spremenjeni trasi: Jurčkova cesta, Peruzzijeva ulica, Betettova cesta in Premrlova ulica. Začasno sta ukinjeni postajališči Bobrova in NS Rudnik, v smeri NS Rudnik pa smo uredili dodatno postajališče na Peruzzijevi ulici, za križiščem z Jurčkovo cesto.

ZAPORA LINHARTOVE CESTE

Zaradi nadaljevanja rekonstrukcije ceste bo do predvidoma 15. marca 2025 za ves promet zaprta Linhartova cesta na odseku od Stolpniške ulice do Lekarne Soča na Linhartovi cesti 51.

Dostop do Stolpniške ulice bo mogoč iz Topniške ulice.

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.

Mestna občina Ljubljana



Mestni svet Mestne občine Ljubljana

Komisija za priznanja vabi k predlaganju kandidat in kandidatov za:

- podelitev naziva častni meščan oziroma častna meščanka glavnega mesta Ljubljana,
- nagrado glavnega mesta Ljubljana in
- plaketo glavnega mesta Ljubljana.

Kandidatke in kandidate za naziv častni meščan oziroma častna meščanka glavnega mesta Ljubljana je mogoče predlagati vse leto, za leto 2025 pa pridejo v poštev kandidature, vložene do 31. marca 2025.

Kandidatke in kandidate za nagrado glavnega mesta Ljubljana in plaketo glavnega mesta Ljubljana je mogoče predlagati do 31. januarja 2025.

Razpis in obrazci so do izteka prijavnega roka dosegljivi na ljubljana.si/sl/razpisi-razgrnitve-in-javne-objave in v prostorih Glavne pisarne MOL na Mačkovi ulici 1.

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



Novo družabno središče na šoli

KAJA BENKO

Središče vsakega doma je kuhinja, v šolah pa imajo osrednjo vlogo po navadi učilnice in hodniki. V OŠ Dravljice pa je novo središče dogajanja postala jedilnica, ki je v letošnje šolsko leto vstopila sodobnejša in večja. Po prenovi je to tudi prostor druženja in različnih šolskih prireditev, na katerih učence in učenci lahko predstavijo svoje znanje in talente. Upamo, da so med njimi tudi kuharski talenti, ki bodo večšine vihtenja kuhalnice lahko nabirali v novi kuhinji. Tam imajo sicer polne roke dela kuharice in kuharji, ki vsak dan pripravijo kar 370 dopoldanskih in popoldanskih malic ter kosil za lačna usta mladih učenjakov.



Dobrote naših sosedov

SONJA JAVORNIK

Aleša Zupančič in Jurij Zupančič sta se pred leti odločila, da k nam pripeljeta prave italijanske specialitete, in svojo prvo trgovino odprla na mestni tržnici. Zdaj ju najdete na Tavčarjevi ulici 11 v delikatesi Dobrote.si. Namesto velikih znamk so njihovi dobavitelji manjši kmetje, s katerimi sta vzpostavila osebni odnos. Takšnega imata tudi s kupci, pri čemer jima pomaga sodelavka Daria Babnik. Marsikdo je vesel recepta, kako vrhunske dobrote kar najbolje izkoristiti v kuhinji. Vsak izdelek je namreč posebej izbran, pa naj bo to mortadela, pršut, testenine, omake ali odlični siri. Ljubitelji sladkega ne spreglejte lešnikovih piškotov, čokolade s pistacijo in ekološke pomarančne marmelade.



Ledene rože iz šotor

KLARA ORAŽEM

Svetlo moder paviljon pred Naravoslovnotehniško fakulteto na Snežniški ulici 5 je stara carinarnica z jugoslovansko-italijanske meje, spremenjena v razstavni prostor Mitnica. Te dni jo prekriva nenavadna pajkova mreža, ki so jo nakvačkali študenti na tamkajšnji Katedri za oblikovanje tekstilij in oblačil. Instalacija z naslovom Ledene rože je nastala iz ponovno uporabljenega pletiva, ki je bilo nekdanj šotor na livadi pri Šišenski soseski 6 pod okriljem mednarodnega festivala Svetlobna gverila. Projekt, pri katerem sodeluje tudi Fakulteta za arhitekturo, tako prepleta zgodovino, tradicijo in trajnost.



Spoj tehnologije in umetnosti

LANA NATEK

Začelo se je s 3D-tiskalnikom, ki ga je arhitekt Janez Peter Grom prinesel domov za izdelavo arhitekturnih maket. Njegova partnerka, prav tako arhitektka, Urška Kalčič, si takrat še ni predstavljala, da bo z njim nastal nakit, ko pa je pod božično smreko zasijal prvi par uhanov, je bilo jasno – to je res nekaj posebnega. Tako se začne zgodba nakita Sophy iz žlahtnih kovin, ki združuje arhitekturno natančnost in umetniško strast. Nastaja s kombinacijo laserskega sintranja in ročne obdelave, poimenovala pa sta ga po svoji prvi hčerki Sofiji. Vsak kos je mala mojstrovina, ogledate pa si ga lahko v trgovini Muzeja za arhitekturo MAO na Rusjanovem trgu 7 ali na spletni strani sophy3d.com.



Omarica se opravičuje

KARMEN ŽIROVNIK

Na križišču med Celovško in Bleiweisovo cesto, pred skoraj odprtim Športnim centrom Ilirija, je do pred nekaj dnevi stala omarica za javno razsvetljavo, ki je zaradi nerodne postavitve čez pločnik zmotila mimoidoče. A je hitro našla način, kako situacijo obrniti v pozitivno smer. S hudomušnim sporočilom, ki pravi: »Danes se počutim, kot da sem vam na poti. Naj vam povem, da me bodo prestavili, še preden boste skočili v bazen Ilirija. Vaša elektro omarica,« potrjuje, da so lahko tudi infrastrukturne nevšečnosti priložnost za nasmeh. Omarica se je že poslovila s pločnika ob enem najbolj prometnih križišč v mestu, a ne brez svoje novopridobljene slave.

Zabava na ledu

KAJA BENKO

V začetku januarja je na Pogačarjevem trgu začelo rasti drsališče. Mojstri so hitro postavili ledeno ploskev, streho in lične hiške, kjer si lahko izposodite drsalke ali se pocrkljate s toplim napitkom. Prvi drsalci so na drsališče zapeljali v ponedeljek, srečnega 13. januarja, male in velike ljubitelje drsanja pa bo ledena ploskev vabila vse do konca februarja.

Drsanje je lahko zelo romantično, lahko pa je tudi pravo okolje za zdravo tekmovalnost. Romantiko

bosta ustvarili prava družba in glasbena spremljava, tekmovalnost pa bo spodbudila poslovna liga v curlingu, v kateri se bodo ekipe pomerile vsak četrtek. Prvič bodo metle in kamne na ledu prekrizali 30. januarja, seveda pa lahko svojo ekipo sestavite že zdaj, se prijavite in začnete najprej s »suhi-mi« pripravami.

V curlingu se lahko spopadete tudi individualno in izzovete prijatelje, saj so za individualne igre curlinga rezervirani sredini popoldnevi. Tudi v tem primeru velja upoštevati nasvet, da čim prej rezervirate termin in si privoščite zabavo na ledu.

Letos so organizatorji pripravili novost. Razveselili se je bodo predvsem otroci, ki praznujejo rojstni dan v zimskem času. Skupaj s prijatelji bodo lahko praznovali in se zabavali na drsalkah.

Dogajanje na ledu je torej pestro čisto vsak dan. Drsališče je odprto od 9. do 21. ure, so pa nekateri dopoldanski termini rezervirani za tečaje drsanja za otroke iz ljubljanskih vrtcev in šol, popoldanski pa za že omenjene igre curlinga. Še to: za drsanje na Pogačarjevem trgu boste odšteli tri evre, skupaj z izposojajo drsalk pet evrov, izposojajo pripomočka za drsanje – pingvina pa prav tako stane tri evre.



Zelje je zvezda tržnice

Naj bo sneg, sonce, veter ali dež, na osrednji ljubljanski tržnici je vedno živahno. Pozimi sicer za stojnicami stoji nekaj manj prodajalcev, a redni so tam vsak dan in zaradi njih so tam tudi redni kupci, ki cenijo svežo in okusno zelenjavo in sadje, za katero vedo, od kod prihaja, predvsem pa osebni odnos, ki so ga skozi leta zgradili s »svojo« branjevko ali branjevcem.

KAJA BENKO

Prvo januarsko sredo smo se na tržnico odpravili tudi mi. Najprej smo zavili k stojnici, za katero se zdi, da je pred njo vedno najdaljša vrsta. To je stojnica kmetije Žabjek, kjer zelje, repo in druge domače dobrote prodaja Marjeta Žabjek skupaj s svojo sestro. Mraz jima ne pride do živoga: »Danes imam oblečene troje hlače,« nam na hitro pove Marjeta, ko v vrečko daje zelje in prijazno klepeta z gospodom, ki redno kupuje pri njej. »Kaj pa prsti?« jo vprašam, ko vidim, da pri delu uporablja rokavice brez prstov. »Mi smo utrjeni,« se nam veselo nasmeji, tako da jo prepustimo njenim kupcem in se odpravimo k sosednji stojnici, kjer Mehmed Babić Medo že 48 let prodaja sadje. Tudi on najprej pove in pokaže, da imajo vsi prodajalci na tržnici utrjene roke, ki jim mraz ne more do živoga, nato pa pogovor hitro naveže na načrtovano prenovno: »Seveda potrebujemo hladilnice. Mi zdaj sadje vsak dan vozimo v skladišče v Plavi laguni in hladilnice tukaj bodo res olajšale naše delo,« poudari.

Malce naprej zelenjavo z domače kmetije Blažun ponuja Veronika, ki pravi, da ima vsak letni čas na tržnici svoj čar, vseeno pa vsako leto lažje prenaša vročino kot mraz: »Tokrat spijemo več vode, pa tudi sicer je v največji vročini ponavadi več kupcev, kot takrat ko je zelo mraz.« Sicer pa se je v 26 letih, kar prodaja na tržnici, veliko spremenilo: »Našo ponudbo smo precej razširili, od



Marjeta Žabjek, ki na tržnici prodaja že več kot 30 let, napovedana prenova ne skrbi. »Počakajmo, pa bomo videli, kaj bo prinesel čas,« pravi.



Veronika s kmetije Blažun, ki že 26 let prodaja na tržnici, prenovo pričakuje z negotovostjo: »Raje bi videli, da ostane tako, kot je.«

začetnih nekaj artiklov jih imamo zdaj precej več,« še pove Veronika.

Naša pot nas pelje še k stojnici kmetije Dovč, kjer imajo prav tako veliko stalnih kupcev. Klemen Dovč takoj pove, da bi morala biti prenova tržnice izpeljana že zdavnaj, saj prodajalci nimajo osnovnih pogojev za delo, so brez sanitarij in drugih prostorov, kjer bi lahko odložili stvari, dostava je otežena ... »Še Vodnik nam kaže hrbet!« Dovč slikovito opiše potrebno po prenovi.

Naj bo sneg, sonce, veter ali dež, te posebne energije in osebnega odnosa med kupci in prodajalci, ki ga lahko doživimo le na tržnici, ne more prekiniti prav nič, tudi prenova ne. Res je, da vsaka sprememba prinese s seboj nekaj negotovosti, a glede na trdne vezi, ki so spletene med kupci in prodajalci, bodo ti zagotovo prihajali tudi med prenovo in poiskali »svojega« prodajalca na nadomestnih lokacijah.

MOL je konec minulega leta predstavila načrte za celovito prenovno tržnice, s katero želijo izboljšati razmere tako za prodajalce kot kupce. V prihodnjih dveh letih in pol bodo celotno območje prenovili, dodatno ozelenili ter uredili podzemne etaže, kjer bodo garderobe za prodajalce, stranišča, skladišča in hladilnice. Poleg tega bodo uredili tudi parkirne prostore, kjer bodo v prvi vrsti zagotovili prostor za parkiranje dostavnih vozil najemnikov na tržnici in vozil stanovalcev starega mestnega jedra. V Kresiji pa bodo ostali prostori Mestne uprave MOL.



Na MOL so posebno skrb pri načrtovani prenovi namenili ohranitvi Plečnikove dediščine, ki je vpisana tudi na Unescov seznam svetovne kulturne in naravne dediščine.



Klemen Dovč je prepričan, da bi morala biti prenova tržnice izpeljana že zdavnaj, saj prodajalci nimajo osnovnih pogojev za delo, so brez sanitarij in drugih prostorov, kjer bi lahko odložili stvari, otežena je tudi dostava.



Mehmed Babić Medo, ki že 48 let prodaja na tržnici, ponosno pove, da so nad tržnico navdušeni tudi turisti z vsega sveta. Pravijo, da take ni v vsej Evropi. Po prenovi pa bo ta samo še lepša.

Naj blok 2024

Na MOL tudi letos nadaljujejo akcijo Naj blok v Ljubljani, ki poteka že od leta 2016. Letos vanjo vključujejo meščanke in meščane, ki lahko predlagate kandidate za ta naziv, nato pa boste med finalistami izbrali tudi zmagovalni blok.

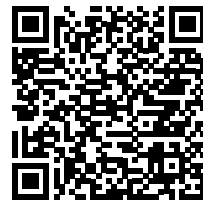
Kako so na MOL sploh začeli to akcijo? Na pobudo dr. Marka Mihajloviča, ki je to svojo idejo za revijo Ljubljano pred skoraj tremi leti med drugim pojasnil z besedami: »Žal je pri nas tako, da začnemo razmišljati o neki investiciji, ko svojo opravi sosed. Tako sem razmišljal, kakšen bi šele bil učinek, če bi MOL vso Ljubljano seznanila z uspehom celega bloka.«

Glavni namen akcije je spodbujati stanovalce večstanovanjskih stavb, da po svojih zmožnostih vsakodnevno pripomorejo k temu, da je njihova stavba odsev čistega, urejenega in trajnostno naravnane sobivanja. Stanovalci dozdajšnjih naj blokov v Ljubljani so prejeli plaketo in zastavo naj bloka, 10 sadik vrtnice Ljubljana ter ugodnejšo enoletno ponudbo Energetike Ljubljana za elektriko v skupnih prostorih.

MOL tako meščanke in meščane vabi, da predlagate kandidate za naj blok 2024. Sodelujejo lahko večstanovanjske stavbe, ki izpolnjujejo naslednje pogoje:

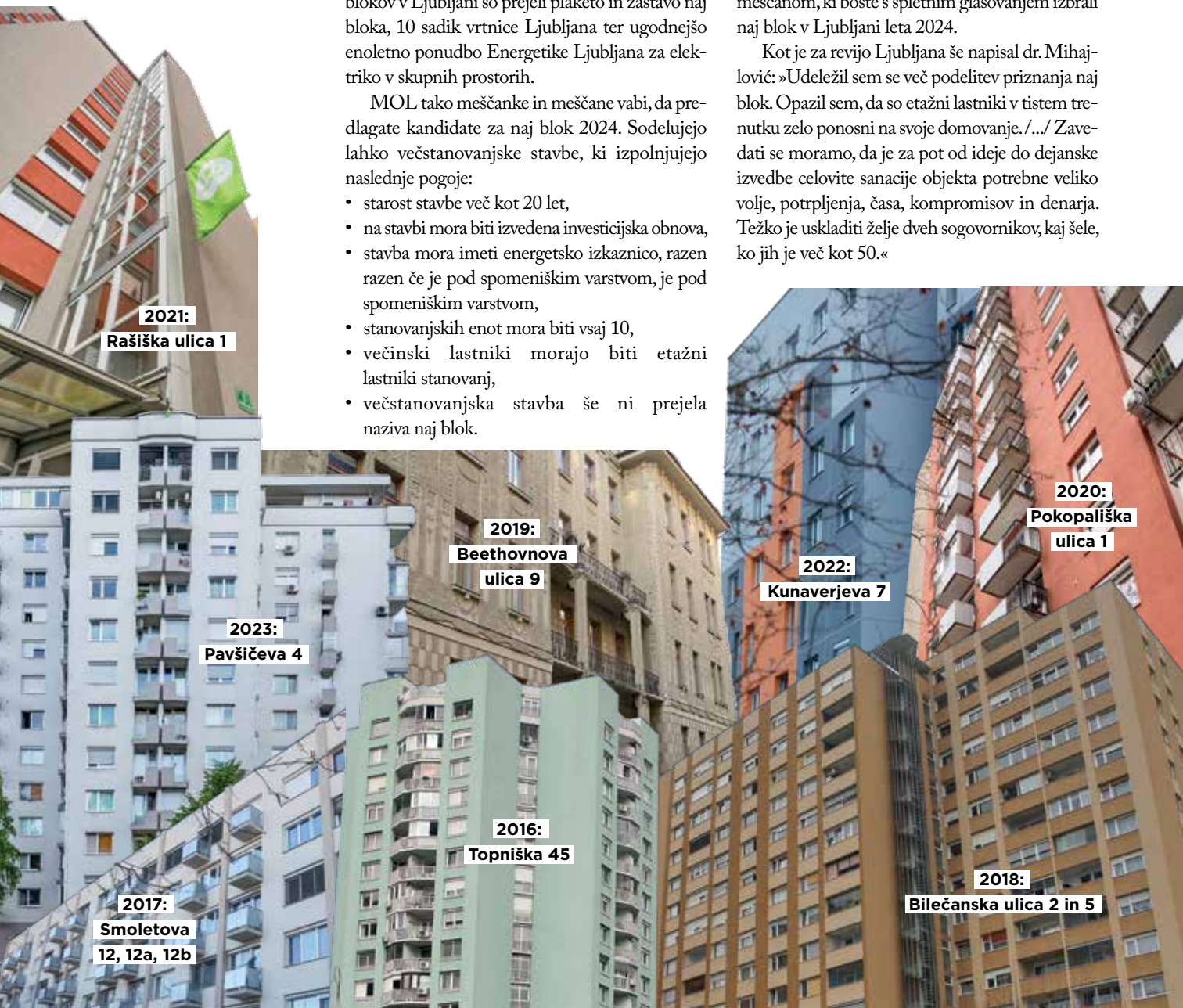
- starost stavbe več kot 20 let,
- na stavbi mora biti izvedena investicijska obnova,
- stavba mora imeti energetska izkaznico, razen razen če je pod spomeniškim varstvom, je pod spomeniškim varstvom,
- stanovanjskih enot mora biti vsaj 10,
- večinski lastniki morajo biti etažni lastniki stanovanj,
- večstanovanjska stavba še ni prejela naziva naj blok.

Svoj predlog za naj blok 2024 lahko do 31. januarja 2025 oddate s skeniranjem spodnje QR-kode.



Strokovna komisija bo med prispelimi predlogi izbrala finalistice, končno odločitev o zmagovalnem bloku pa bodo znova prepustili meščankam in meščanom, ki boste s spletnim glasovanjem izbrali naj blok v Ljubljani leta 2024.

Kot je za revijo Ljubljana še napisal dr. Mihajlovič: »Udeležil sem se več podelitev priznanja naj blok. Opazil sem, da so etažni lastniki v tistem trenutku zelo ponosni na svoje domovanje. /.../ Zavedati se moramo, da je za pot od ideje do dejanske izvedbe celovite sanacije objekta potrebne veliko volje, potrpljenja, časa, kompromisov in denarja. Težko je uskladiti želje dveh sogovornikov, kaj šele, ko jih je več kot 50.«



2021:
Rašiška ulica 1

2019:
Beethovnova
ulica 9

2023:
Pavšičeva 4

2016:
Topniška 45

2017:
Smoletova
12, 12a, 12b

2022:
Kunaverjeva 7

2020:
Pokopališka
ulica 1

2018:
Bilečanska ulica 2 in 5

Strokovno in preišljeno

LANA NATEK

Nad Grajskim gričem je najprej vzlela jata ptic, za njimi pa helikopter. Kljub vetru in mrazu je še na eni od svojih številnih voženj tovar drevesnih debel in vejevja varno prepeljal na začasno deponijo ob Ljubljanskem gradu. Za pilote družbe Wucher Helicopter so takšni prevozi vsakdanje opravilo, za naše mesto pa je to prva tovrstna izkušnja, zato jo je veliko meščanov ujelo na svoje pametne telefone.

Helikoptersko spravilo lesa se je po oceni strokovne komisije izkazalo za najprimernejše, saj povzroča najmanjše poškodbe tal, objektov in rastja, gozdne poti pa so po končanih delih še vedno dostopne. Na ta način so v tednu med 13. in 17. januarjem prepeljali 205 dreves, ki so zaradi boleznih, poškodovanosti ali nagiba ogrožala stabilnost tal ter varnost objektov in prebivalcev pod Grajskim gričem. Težka drevesa na strmih pobočjih namreč ne preprečujejo erozije, ampak zaradi svoje teže pogosto oslabijo tla. Odstranitev starega drevja je ustvarila boljše pogoje za rast mlajših dreves, ki bodo dolgoročno izboljšala zaščitno funkcijo gozda.

Dela so izvedla podjetja Tisa, Monterra in Flycom Aviation. Pri njih so sodelovali strokovnjaki z različnih področij, odločitve za posek pa so bile sprejete po tehtnem premisleku. Zavod za gozdove Slovenije je zagotovil, da so bile pri načrtovanju upoštewane vse smernice gozdno-gospodarskih načrtov.



Z Lucijo Nemeč Križmančič, ki jo vsi kličejo Lučka, in Amaljo Veger Poles smo se dobile v Pionirskem domu na Vilharjevi cesti 11, ki ni dom le po imenu, saj sem ob obisku dobila copate in skodelico kave. Lučka in Amalja sta dve od 1400 tečajnikov, ki letno obiskujejo njihove raznolike programe. Vljudni in samozavestni najstnici, ki prijateljujeta od vrtca, tam že vrsto let obiskujeta ure petja pri Evi Moškon in tečaj kitare pri Andreju Pekaroviču. Lani sta kot duo Bibs zmagali na njihovem 17. Glasbenem festivalu, ki mladim glasbenikom daje priložnost, da se predstavijo s svojim ustvarjanjem.

MAŠA OGRIZEK



LJUBLJANČANKI

Vajina avtorska pesem Junij, s katero sta zmagali na lanskem Glasbenem festivalu v Pionirskem domu, je ljubezenska balada. Ali najraje ustvarjata ljubezenske pesmi?

Lučka: Vsa moja besedila so ljubezenska. *(smeh)* To čustvo je zame najtežje predelati, zato pišem o njem. Besedila so sicer avtobiografska, a se trudim, da o svojih čustvih ne pišem dobesedno, ampak jih poskušam izraziti prek metafor. Pesem Junij sem napisala poleti, ko sem bila v ljubezenskem odnosu, za katerega sem si želela, da bi zdržal vsaj do jeseni oziroma zime, a se je končal že avgusta. Tipična najstniška ljubezen pač. *(smeh)*

Se vama zdi, da je ljubezen univerzalno čustvo, ki se ne spreminja bistveno skozi čas, ali pa, nasprotno, menita, da se doživljanje ljubezni pri generaciji Z, ki ji pripadata, v globini razlikuje od predhodnih generacij?

Lučka: Zdi se mi, da je na našo generacijo zelo vplivalo odraščanje ob družbenih medijih, zaradi česar je po eni strani veliko izbire, obenem pa tudi veliko nekih standardov, ne le lepotnih, ki so povsem nedosegljivi. Obstajajo tudi povsem nove oblike odnosov, denimo odnosi prek ekrana, ko imaš lahko partnerja z drugega kontinenta.

Amalja: Veliko mladih zaradi velike izbire niti ne ve natančno, kaj sploh iščejo. In tako vzamejo, kar se jim ponuja. Pritisk družbe je velik, saj vrstniki ne gledajo nate na enak način, če si že bil z nekom v zvezi ali če še nisi bil.

Lučka: Naša generacija pri vsem zelo hiti. Moja prva ljubezenska pesem je nastala, ko sem bila stara deset let. Spomnim se, da sem se že pri devetih obremenjevala, ker še nisem imela fanta, saj je bil tak pritisk na družbenih omrežjih.

Amalja: Najini vrstniki hitijo. Zdi se jim, da če ne bodo v ljubezenskem razmerju v tem trenutku, potem bodo za vedno izgubili priložnost. Meni pa se zdi, da je bolje počakati na iskreno ljubezen.

Lučka: Bolje je napisati ljubezensko pesem kot iskati nov odnos. *(smeh)* Eden mojih najljubših filmov je Podmornica, ki na krasen, iskren način govori o nedolžni najstniški ljubezni. Ker smo pri petnajstih ali šestnajstih v resnici še nedolžni.

Amalja: Naša generacija pa poskuša pri teh letih početi stvari, ki so bile prej pričakovane pri dvajsetih. Zato zamujamo tisto, kar bi se nam moralo dogajati zdaj – se družiti s čim več različnimi ljudmi, raziskovati, videti čim več stvari ...

V najstništvu je morda prijateljstvo še pomembnejše kot ljubezen.

Amalja: Meni je prijateljstvo veliko pomembnejše kot ljubezen. Nekatere ljudi imam okoli sebe zares dolgo, tako da so že del družine. To so zares močne vezi. Pri

»NA NAŠO GENERACIJO ZELO VPLIVA ODRAŠČANJE OB DRUŽBENIH MEDIJH.«

LUČKA

prijateljstvu je pomemben drug človek, ne pa to, kako se sam počutiš ob njem.

Lučka: Tudi jaz podobno čutim v zadnjem obdobju, prej pa sem bila vedno po malem zaljubljena.

Omenili sta socialni status med vrstniki. Ali na vajinega pozitivno vpliva, da se ukvarjata z glasbo in da sta zmagali na glasbenem festivalu? Se z glasbo ukvarjata predvsem zato, da bi se izrazili ali je to tudi eden od načinov biti kul?

Lučka: Jaz se z glasbo ukvarjam izključno zato, ker me to veseli. Na tekmovanje nisva šli z željo, da bi zmagali, ampak ker radi igrava na kitaro in pojeva. Nimava nekih velikih ambicij.

Amalja: Ne bi rekla, da sva v širšem krogu zaradi zmage sploh kaj bolj kul. Najbrž tudi zato, ker Junij ni pesem, ki bi bila tipična za naš čas. V glasbi pa je težko uspeti, če ustvarjaš glasbo, ki ni najbolj popularna. A glasbe ne delava, ker bi nama to prineslo status kul osebe, ampak ker v tem uživava.

Vajin odgovor me je presenetil, saj za generacijo Z velja stereotip, da ste nori na slavo, prepoznavnost. Veliko vajinih vrstnikov in mlajših si želi biti uspešen športnik in vplivnež.

Lučka: Saj na prvo žogo je to res super. A ko vidiš, kaj vse slava prinese s seboj, je grozno. Če gledaš dokumentarce o znanih igralcih ali glasbenikih, vidiš, da gre za pokvarjeno industrijo.

Amalja: Midve se ne udeležujeva festivalov in tekmovanj z namenom, da bi si ustvarili kariero ali da bi postali slavni.

Lučka: Saj niti nimava časa za to. *(vzdih)* Obe hodi-va na gimnazijo.

Sta zadovoljni vsaka s svojo gimnazijo in šolskim sistemom nasploh? Se vama zdi, da vaju omejuje?

Amalja: Zadovoljna sem z Gimnazijo Poljane, a zdi se mi, da imamo mladi ob srednji šoli premalo časa, da bi zares lahko raziskali, kaj nas zanima.



Lučka: Jaz obožujem umetniško gimnazijo na SVŠ GUGL, ki jo obiskujem, ker imamo veliko strokovnih predmetov, ki so mi pisani na kožo, denimo film. Že od malega sem umetnica na vseh področjih.

V najstniškem obdobju je običajno, da je umetnost predvsem osebnoizpovedna. Se vama zdi pomembno, da se prek umetnosti izraža tudi družbena kritika?

Amalja: Dobro se mi zdi, da družbeno kritiko izraziš prek umetnosti – slik, knjig, filmov, glasbe – ne pa dobesedno.

Lučka: Ena od najinih prijateljic piše samo družbenokritične pesmi, ki so krasne. A meni je o tem zelo težko pisati, saj pri tovrstni umetnosti črpaš predvsem iz občutka jeze, jaz pa lažje pišem z občutkom žalosti. Jeze enostavno nimam v sebi.

Omenili sta, da je vajina generacija zelo podvržena družbenim omrežjem, kjer se oblikujejo razna digitalna plemena. Kako pomembno se vama zdi druženje v živo, denimo v Pionirskem domu?

Lučka: Ko prideš v Pionirski dom, te sprva vodijo. Ko odrasčaš, pa vedno bolj sam odločaš o tem, kaj želiš početi. Veliko je tudi priložnosti, da se predstaviš vrstnikom, s tem pa dobiš dragocene izkušnje, kako je nastopati pred drugimi.

»VŠEČ MI JE, DA JE ZJUTRAJ MESTO POVSEM PRAZNO.«

AMALJA

Amalja: Tu se zelo trudijo povezati več mladih v skupno glasbeno ustvarjanje. Rock akademija je dober primer tega. Tukaj tudi najdeš vrstnike, ki imajo enake interese kot ti. Res ti dajo veliko priložnosti, da sodeluješ s sovrstniki in potem tudi predstaviš svoje stvaritve na različnih prireditvah. Midve sva denimo nastopali na 60-letnici Pionirskega doma, ki je bila zelo svečana.

Kako pa je živeti v Ljubljani? Je najstnikom prijazno oziroma zanimivo mesto?

Amalja: Jaz imam zelo rada Ljubljano. Ni prevelika, zato je vse na dosegu roke. V šolo se vozim s kolesom, ker se mi z mestnim avtobusom enostavno ne splača. Všeč mi je, da je zjutraj mesto povsem prazno. V zgozlj sedmih minutah sem lahko v šoli, kar se mi zdi nekaj najboljšega.

Lučka: Jaz obožujem Ljubljano! Skupaj sva bili v Londonu, ki je krasno mesto, ampak potrebuješ ogromno časa, da prideš z enega konca mesta na drugega.

Noben starš noče slišati, da se bo njegov otrok zdravil v tretjem nadstropju Bohoričeve ulice 20, kjer je doma Pediatrična klinika. Starši s to izkušnjo pa se lahko zanesejo, da je njihov otrok v najboljših rokah. O tem smo se prepričali tudi sami na obisku Kliničnega oddelka za otroško hematologijo in onkologijo.

NINA KOŽAR

Tretje nadstropje

Na tretjih vratih desno je nalepljena risba z napisom Kabinet tečnega jazbeca, za njimi je pisarna predstojnika otroške hematookologije, profesorja doktorja Janeza Jazbeca, za katerega bi težko verjeli, da je kdaj tečen. Ko za njim hitimo po hodniku, ga otroci iz bolniških sob pozdravljajo z veselimi vzkliki. Zunaj je zimska sivina, tukaj pa se zdi, kot bi sijalo sonce. Šestnajstletnega Neja je prišla iskat mama, danes gre domov. Pred tem pa se je prišel še poslovit od doktorja Jazbeca. V roke mu je dal veliko čokolado, ki si jo bo predstojnik razdelil z medicinskimi sestrami.



»Na našem oddelku imamo 11 sob. V vsaki sta lahko po dva otroka, vsak z enim staršem,« nam pove doktor Jazbec. Spremembo enega starša imajo po zakonu lahko samo otroci do 15. leta, ampak tukaj jim včasih pogledajo skozi prste in to dovolijo tudi tistim, ki so že presegli to starost. Povsem jih razumemo, otrok je otrok in zanje nas nikoli ne neha skrbeti. Starši bolj slabo spijo, tarejo jih skrbi, pa tudi ležalniki niso ravno udobni. Na voljo jim je majcena kuhinja z mikrovalovno pečico in hladilnikom, v katerem je zelo težko vzdrževati red. Vsak, ki gre domov,

**NI ŠE KONEC.
OBRNITE STRAN!** ↩

v njem pusti nekaj hrane, tako da nikoli ne vedo, katera je še aktualna. Društvo Junaki tretjega nadstropja pa skrbi, da nikoli ne zmanjka sladkarij.

Zmanjka pa prostora, tega nikoli ni dovolj. Zdravstveni modreci so pred leti načrte za novo Pediatrično kliniko oklestili tako silovito, da ta nima svojega laboratorija, rentgena in magnetne resonance. Manjkajo celo prostori za doječe matere. Na otroški hematooonkologiji so s prispevki staršev uredili dnevno bolnišnico s petimi posteljami za otroke, ki potrebujejo samo kratek počitek po diagnostiki ali terapiji, a so zanj žrtvovali prostore zdravniškega konzilija. Ta se je preselil v sobo na koncu hodnika, ki je bila dozidana naknadno. Skozi njo se pride do sobe zaupanja, ki so jo prav tako v celoti financirali Junaki tretjega nadstropja, društvo staršev otrok, zdravljenih na hematooonkološkem oddelku. V njej je poleg udobne sedežne garniture tudi akvarij z živahnimi ribicami. »Če ima vaš otrok raka, je gotovo bolje, da vam to namesto na hodniku povedo v prostoru, ki je vsaj malo bolj prijeten.« Doktor Jazbec ima še kakov prav.

»Število otrok z rakom se v zadnjih letih ni bistveno povečalo,« nam pove. »Eno leto smo imeli samo 45 novih primerov, največ jih je bilo 106, povprečje pa je 70 do 80 primerov letno. Ljudje radi govorijo, da zaradi telefonov in hitre hrane oboleva vedno več otrok, a to ni res.«

Izboljšala pa se je ozdravljivost. »Od vseh otrok, ki obolijo za rakom, jih 80 odstotkov popolnoma ozdravimo. V zadnjih 20 letih zaradi raka ledvice ni umrl noben otrok, tudi akutno limfoblastno levkemijo pozdravimo v 90 odstotkih primerov. Še vedno pa je nekaj rakov, ki so neozdravljivi, ampak tako je povsod po svetu. Če obstaja kje v tujini z uradno medicino podprta terapija, bo otroku zdravljenje z njo vključno z bivanjem enega starša na naše priporočilo krila zavarovalnica. Tako na primer že ves čas otroke vozimo na protonsko obsevanje v italijanski Trento.«

»Tudi če je rak ozdravljiv, je ta diagnoza za starše vedno šok. Večina že sluti, da nekaj ni v redu, če so se znašli pri nas. Na prvem pogovoru sta vedno prisotna dva člana naše ekipe. Eden govori, drugi je samo zraven, navadno je to psihologinja. Takrat povemo samo osnovna dejstva, saj so sogovorniki preveč pretreseni, na naslednjih pogovorih pa predstavimo potek in okvirni načrt zdravljenja. Nikoli ne rečemo, da bo vse v redu, saj tega nikdar ne moremo z gotovostjo trditi,« odgovori na vprašanje, kako staršem povedo tako slabo novico. O tem se pogovarjamo tudi z Mihaelo Kores, glavno medicinsko sestro na oddelku za otroško hematooonkologijo: »Nekateri starši so občutljivi, drugi jezni. Iščejo odgovore, poskušajo razumeti, zakaj je otrok zbolel. Vedno najdemo skupni jezik. Dobrega pol



leta intenzivnega zdravljenja smo veliko skupaj, v tem času nam marsikaj zaupajo. Naše delo ostaja na profesionalni ravni.«

Na oddelku vlada sproščeno vzdušje, zaradi katerega se tudi otroci in mladostniki počutijo bolje. Zanje skrbi kolektiv, ki je med seboj zelo povezan. »To delo zahteva veliko človeka, zato ni za tiste, ki ne zmorejo presnavljati stresa. Vsaka zgodba se te dotakne, treba je najti mehanizme, ki ti pomagajo pri spopadanju s tem. Specializanti, ki pridejo k nam za mesec ali dva, so včasih šokirani nad našim humorjem, mnogi mislijo, da se nam je zmešalo,« razlaga doktor Jazbec, ki je na svoje sodelavce zelo ponosen. Z njim se strinja tudi sestra Kores: »Med seboj se veliko pogovarjamo. Sploh kadar je kakšna težka situacija, ko umre kateri od otrok. Takrat smo sami sebi najboljši terapevti. Vsak pove, kar ga muči, potem to predebatiramo in nam je lažje. Pogovor nas dela močne. Včasih pa nas poslušajo tudi doma.«

V ekipi je devet zdravnikov specialistov, normiranih je deset, ampak eden jo je pravkar odkuril, zato iščejo novega. Tudi fenomenalnih medicinskih sester bi radi imeli več. Z njimi so še kineziolog, fizioterapevtka – nekdanja evropska prvakinja

v ju-jitsuju, pa dietetičarka, ki se pri vsakem otroku posebej trudi, da ne izgubi kakšnega kilograma. Njej zaupajo, kaj radi jedo, ona pa poskrbi, da v kuhinji čim bolj ustrezajo njihovim željam. Tudi hamburgerje, krompirček in sladoled jim naročijo, samo da kaj spravijo vase. Na oddelku imajo zaposlene še tri psihologinje, ki so otrokom in staršem v veliko oporo. Zelo pomembna je tudi laboratorijska diagnostična enota z molekularnimi genetiki, ki pomagajo pri diagnostiki. Pacient ima ves čas ob sebi svojega zdravnika, ki naredi načrt zdravljenja in skrbi za njegovo izvajanje. Otroci niso ves čas v bolnišnici, pravzaprav so večinoma doma. Za nekaj dni pridejo na terapijo, nato grede spet domov. Starši vedo, na kaj morajo biti pozorni in v kakšnem primeru se morajo takoj vrniti. Slovenija je majhna, tudi iz Lendave so hitro v Ljubljani. Družine iz težje dostopnih krajev pa lahko bivajo v lepo urejenem stanovanju na Topniški ulici, ki ga je MOL kliniki odstopila v trajno uporabo.

Dan se na oddelku začne z jutranjo kavo, na kateri nočna izmena preda delo dnevni. Potem grede sestre po sobah, izvedejo zdravstveno nego, otrokom dajo predpisano terapijo in vzamejo kri. Nato so na vrsti vizite, preiskave, kostne punkcije in drugi diagnostično-terapevtski posegi. Med kosilom se oddelek večinoma malce umiri, potem pa že pride popoldanska ekipa in



prevzame delo od dopoldanske. Včasih pride do kakšne nenačrtovane situacije, ki zahteva takojšnje ukrepanje. »Pri nas na žalost nikoli ni dolgčas,« pomenljivo pove sestra Kores. Do večera spet potekajo redne terapije in posegi. V oknih tretjega nadstropja luči lahko gorijo tudi pozno v noč. Otroci nihče preveč resno ne podi spat. Tisti, ki se ne počutijo dobro, prespijo ves dan, pa so zvečer malce živahnejši, drugi na telefonu ali tablici gledajo najljubše risanke in filme.

Kljub temu, da starši bolne otroke malce bolj razvajajo, pa to niso počitnice. V družabnem prostoru oddelka, ki je poln iger, iger in knjig, delujeta bolnišnični vrtec in šola. »Tukaj smo tri pedagoginje – učiteljice razrednega in predmetnega pouka, ki delujeta pod okriljem OŠ Ledina, in jaz, ki sem del Vrta Vodmat,« pojasni vzgojiteljica Janja Hana Jamnikar. »Vsaka izvaja svoj program, a med seboj sodelujemo, da bi bilo otrokom čim lepše.« Otroci pišejo tudi teste, ki jih pripravijo učiteljice v njihovih matičnih šolah, sicer pa dejavnosti prilagajajo njihovemu počutju in zdravstvenemu stanju. Večina rada obiskuje vrtec ali pouk. V skupnem prostoru se radi igrajo in družijo, tam si ogledajo kakšno lutkovno predstavo ali priredijo koncert, velikokrat

jih obiščejo kakšni znani obrazi. Vzgojiteljica in učiteljici tudi očkom in mamicam privoščijo kakšen sprehod in kavo, otroci pa medtem počakajo pri njih.

Čprav je delo fizično in psihično zelo naporno, pa je srčen in prisrčen kolektiv Kliničnega oddelka za otroško hematologijo in onkologijo zanj tudi bogato nagrajen. »Od teh otrok dobimo zelo veliko za dušo. Najlepše je takrat, ko zdravi pridejo na obisk. Ker so pri nas večinoma brez las, mnogih sploh ne bi prepoznali, če ne bi s seboj pripeljali še staršev. To je najlepše,« pravi sestra Kores. Doktor Jazbec pa navdušeno doda: »Največje veselje je, ko na ulici srečaš dekle z majhnim otrokom, ki ti pove, da je tvoja nekdanja pacientka. Ena med njimi je celo končala medicino in je zdaj naša kolegica. Tako vidimo, da smo naredili nekaj dobrega. To me drži pokonci. Pa naš res dober kolektiv.«

Z SMS-sporočilom JUNAKI5 na številko 1919 prispevate 5 evrov za otroke z rakom. Za več informacij o preostalih načinih podpore Društvu Junaki 3. nadstropja obiščite spletno stran junaki3nadstropja.si.





Videti lépo

Kaj bomo gledali in kako bomo videli, je osebna odločitev vsakogar od nas. Odločimo se lahko, da bomo opazili samo tisto, kar nas zmoti. To je hvaležna tema, velikokrat se zdi, da pogovori tečejo samo še o tem. Lahko pa svoje oči, ušesa in čute odpremo vsemu lepemu in dobremu okoli nas, ki je velikokrat spregledano ali zapostavljeno. Svet namreč lahko spreminjamo na bolje tudi tako, da pokažemo na to, kar nam je všeč, in predlagamo še več takšnih rešitev.



DAVID TAVČAR
industrijski oblikovalec

O lepoti prostorov

Iskrenost do sebe in uporabnika ambienta je v ustvarjalnem procesu dejavnik, ki po mojem mnenju tvori neokrnjeno entiteto lepote. Organske odločitve brez vplivov družbenih medijev, prijateljev in družine so redkost, njihov rezultat pa popolna lepota prostora.

Obsedeni smo z idejo avtentičnosti. Je ta enaka nedotaknjenosti? Sta nedotaknjenost in časovna kapsula isto? Intakten, iskren in absolutno lep ambient trgovine s klobuki Rikoma na Kongresnem trgu 5 posebja natančno to. Arhitektka Staša Blažič Gjura je z njim ujela duh časa, to pa je ultimativni cilj projektanta. Če mu uspe, ustvari brezčasen prostor.

Café bar Bangladeš, gostilne Kurji tat, Čad, Pri Žabarju in Pri stričku, restavraciji Martinšek in Pri škofu, bistro Žmauc, Kuhna na Kotnikovi, picerija Parma, kitajska restavracija Dobrote vzhoda pri Stari cerkvi, dnevna restavracija v klubu Cankarjevega doma, Calypso bar no. 2 na Zemljemerski ulici in vrsta drugih ambientov se mi zdi lepa, ker lepoto enačim z iskrenostjo. Sem nostalgičen? Vem, da nisem. Spremembe absolutno pozdravljam, ni pa vsaka prenova uspešna. V te ambiente kot otrok in študent nisem zahajal, njihovo lepoto sem odkril v zadnjih letih, ko opažam, da izginevajo.

Lani sem v času Ljubljana Festivala večerjal na vrtu restavracije vis-a-vis vhoda Fakultete za arhitekturo. V Križankah je bil na sporedu simfonični koncert, da ne bi bilo prometnega hrupa, je bila Zoisova cesta zaprta. Ta ambient večerje z darilom nepričakovane simfonične spremljave v družbi prijateljev je bil res lep. Ključni faktor lepega so ljudje, s katerimi si obdan, in ne dekor. Užitek lepega mi daje tudi sprehod čez Krakovo ponoči. Kar je vasica Hameau de la Reine za obiskovalca Versaillesa, je zame Krakovo v centru Ljubljane – oaza

sredi urbanega, vas sredi mesta. Dodatni bonus Krakovega je ta, da je brez slehernega soobiskovalca lahko na ogled sredi noči, medtem ko ta scenarij v Versaillesu zame ni mogoč.

KLJUČNI FAKTOR LEPEGA SO LJUDJE, S KATERIMI SI OBDAN.

Leta 1970 je Jože Pogačnik za TV Ljubljana snemal nanizanko Vodnik po Ljubljani. Projekt je bil na žalost predčasno opušen. Majda Širca je po skoraj pol stoletja odprla škatle s filmi in v dokumentarcu Devet krogov raja obudila ta nedokončani projekt, ki poje odo mestu. Montirani izseki so svojevrstna časovna kapsula, saj do potankosti ujamejo zeitgeist sedemdesetih. Film riše paralele s Fellinijevim Rimom in Sorrentinovo Grande bellezza, kar govori o brezčasnosti Pogačnikovega projekta in smiselnosti angažmaja Majde Širca. Tako kot Pogačniku vlečem paralelo s Fellinijem, s svojim seznamom Lepot v Ljubljani mežikam oblikovalcu interierjev Nicholasu Haslamu, ki z objavo List of common things (Seznam navadnih reči) vsako leto hudomušno graja ali pa odobrava nabor aktualnih objektov in subjektov.

Lepote v Ljubljani

- Franciškanska knjižnica
- Semeniška knjižnica
- prvo nadstropje Trubarjevega antikvariata na Mestnem trgu 25
- Plečnikov avditorij v Tivoliju
- ogrevane zunanje klopi pred lokalom LP na Novem trgu 2
- vhod in avla Jakopičeve galerije
- zunanje stopnice na Igriški ulici 12
- rokokosko stopnišče v Gruberjevi palači
- Dolinarjev kip Mojzesa na fasadi NUK-a
- Goršetovi kipi grških glav v avli Nebotičnika
- relief z motivi ribičev iz zeleno glazirane keramike pri vhodu v Ribarnico pod arkadami Plečnikove tržnice
- Morandijeva risba v Batičevem ateljeju v Švicariji
- Morandijevo olje v stalni postavitvi Narodne galerije
- palma, ki raste skozi vse zime na vrtu za Nemsko hišo
- zimski vrt Plečnikove hiše
- mozaiki Helene Vurnik na fasadi cerkve sv. Petra
- spiralaste Plečnikove »gavtre« na Stari cerkvi v Šiški



ARNE HODALIČ
fotograf, popotnik, biolog, potapljač

Skrivnostna lepota z bogato zgodovino

Janez Vajkard Valvasor je v Slavi vojvodine Kranjske zapisal: »Ljubljana nosi veliko ladij in vsake vrste blago, tako, ki prihaja iz Italije, in tako, ki je namenjeno tja. Vozijo tako ponoči kot podnevi ne le z majhnimi, temveč tudi z veliki ladjami.«

Prepričan sem, da večina Ljubljančanov in turistov, ki obiščejo našo lepo prestolnico in se sprehodijo čez njene mostove, ne slutijo, da reka pod njimi velja za eno najpomembnejših arheoloških najdišč Slovenije, če ne kar Evrope. Dragocene najdbe iz obdobja med mezolitikom in novim vekom, jo uvrščajo med bisere svetovne arheologije. O pomembnosti te plovne poti je v prvem stoletju pred našim štetjem pričal že grški geograf, kronist in filozof Strabon, pa tudi mit o Jazonu in argonavtih, ki naj bi pristali nekje pri Vrhnikih in prenesli svojo ladjo do morja, nakazuje, da je Ljubljana od nekdanj zavzemala izjemno mesto v zgodovini naših krajev.

Bogastvo, ki ga skriva, so razkrila že poglabljanja struge v mestnem jedru v letih od 1823 do 1868. Najdbe rimskega bronastega posodja in orožja, ki je na Vrhnikih prihajalo na dan ob ribolovu in nizkih vodostajih, so privedle tudi do ene prvih podvodnih arheoloških raziskav v Evropi. Leta 1884 jo je izpeljal ravnatelj Deželnega muzeja Karel Dežman s potapljači vojne mornarice iz Pulja. Z razmahom športnega potapljanja ob koncu 70. let je podvodna arheološka dediščina postala dostopna amaterskim raziskovalcem in preprodajalcem, v 80. pa se je začelo nebrzdano ropanje Ljubljane.

Nekateri potapljači so najdbe posredovali Narodnemu muzeju, večina pa je bila prodana v zasebne zbirke, tudi v tujino. Arheolog in potapljač prof. dr. Andrej Gaspari je ocenil, da je bilo iz Ljubljane odtujenih več tisoč dragocenosti izjemnega arheološkega pomena.

DRAGOCENE NAJDBE LJUBLJANICO UVRŠČAJO MED BISERE SVETOVNE ARHEOLOGIJE.

Strokovne arheološke raziskave so se pod njegovim vodstvom začele leta 1980. Dragoceni predmeti in plovila z rečnega dna odsevajo gospodarski pomen Ljubljane, ki je bila tisočletja glavna pot čez Ljubljansko barje in pomembna povezava rimskega imperija z njegovimi vzhodnimi provincaми. Nekoroziivna sladka voda in odsotnost kisika v rečnem mulju sta večino artefaktov ohranili v skoraj prvotnem stanju. Nesreče pri transportu ali prečkanju reke in vojaški spopadi so le nekatere od številnih priložnosti za potopitev trgovskega blaga, orožja ali vsakdanjih predmetov, vse bolj pa se uveljavlja tudi teorija, da je veliko najdragocenejših najdb votivnega značaja. Žrtvovanje in zaobljube so bile dolgo sestavni del človeške zgodovine. Večje koncentracije predmetov iz različnih obdobij na istem mestu kažejo na to, da se v vodi niso znašli slučajno, temveč s posebnim, danes neznanim namenom.

Arheologom potapljačem sem se na terenu priključil leta 2002 ter več let dokumentiral njihovo delo in prizadevanja za ohranitev in zaščito tako pomembnega najdišča. Moji naporji so leta 2007 kulminirali z objavo v ameriški izdaji revije National Geographic. S tem sem postal prvi slovenski fotograf, ki mu je uspel ta podvig, posebej pa sem ponosen, da je bila na tako zanimiv način prvič v tej reviji predstavljena tudi naša država. A ne samo to; medijska pojavnost in naši skupni naporji so privedli do pomembne odločitve, da se Ljubljana razglasi za kulturni spomenik državnega pomena, kjer je individualno potapljanje (in s tem povezano plenjenje arheoloških zakladov) prepovedano, s tem pa je bilo najdišče tudi trajno zaščiteno.

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

Zakaj pa ne

Ljudje si želimo zdravja, lepote, pomirjenosti in dolgega življenja, za to smo pripravljeni preizkusiti tudi kakšno nenavadno terapijo, ki naj bi blagodejno vplivala na duha in telo. Nekaj najzanimivejših smo preverili tudi mi.

SONJA JAVORNIK

MICRONEEDLING

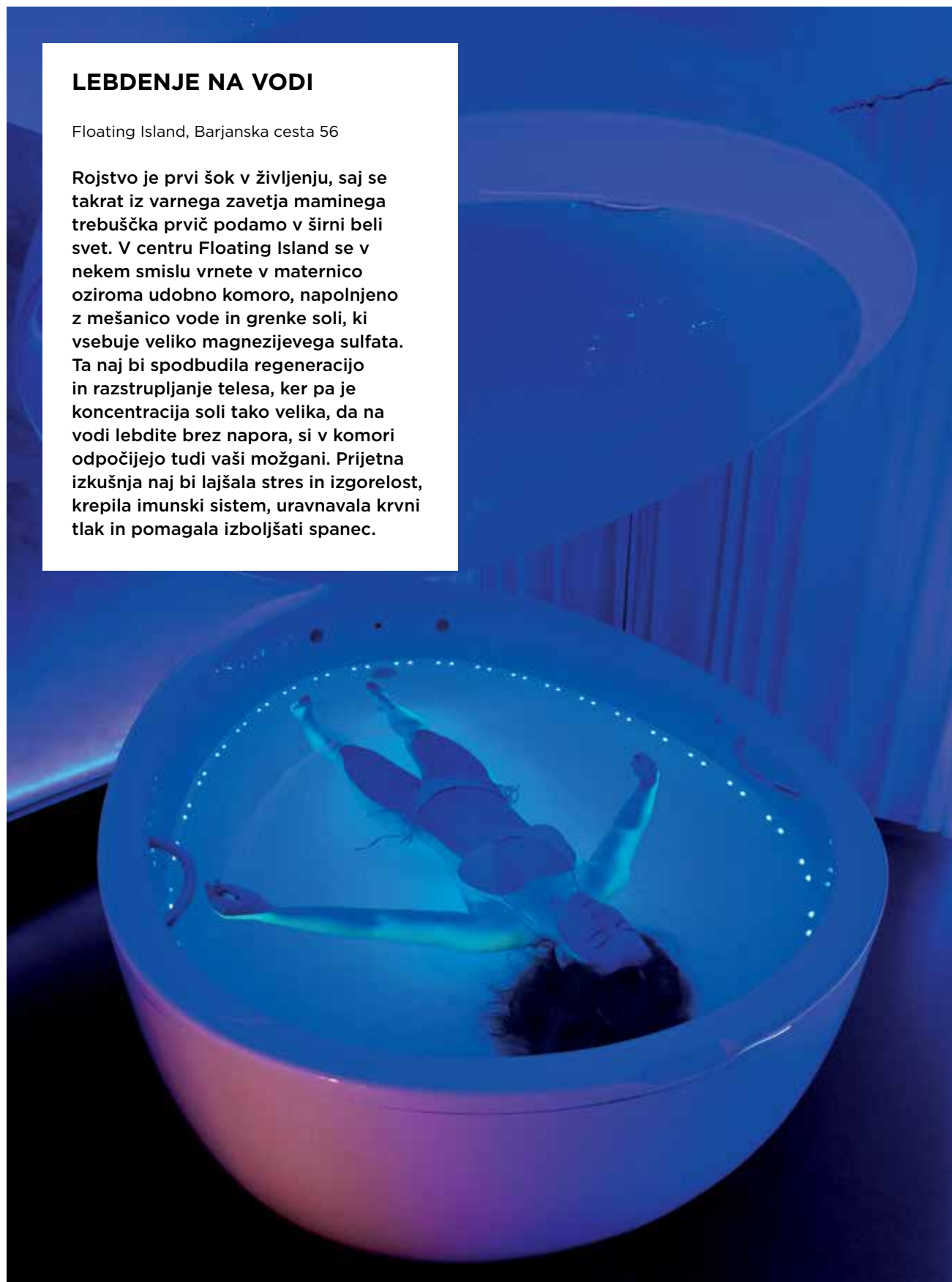
NatashaSPAcE Mediesthetic, Peričeva ulica 17

Več kozmetičnih salonov ima v ponudbi microneedling – tretma obraza, pri katerem z nadzorovanimi mikrovbodi v kožo stimulirajo tvorbo kolagena in elastina, s tem pa izboljšajo njeno čvrstost in videz. V salonu NatashaSPAcE Mediesthetic poleg klasičnega naredijo tudi microneedling z radiofrekvenco in metaterapijo, kombinacijo microneedlinga in mezoterapije, pri kateri s kratkimi visokointenzivnimi električnimi sunki povečajo prepustnost celičnih membran. Lastnica Nataša Godler je specializirana za dermadiagnostiko. To znanje ji omogoča natančen vpogled v skrita stanje kože. Na podlagi rezultatov meritev vsaki stranki določi personalizirano nego kože v salonu in doma, saj pravi, da individualen pristop prinaša najboljše rezultate.

LEBDENJE NA VODI

Floating Island, Barjanska cesta 56

Rojstvo je prvi šok v življenju, saj se takrat iz varnega zavetja maminega trebuščka prvič podamo v širni beli svet. V centru Floating Island se v nekem smislu vrnete v maternico oziroma udobno komoro, napolnjeno z mešanico vode in grenke soli, ki vsebuje veliko magnezijevega sulfata. Ta naj bi spodbudila regeneracijo in razstrupljanje telesa, ker pa je koncentracija soli tako velika, da na vodi lebdite brez napora, si v komori odpočijejo tudi vaši možgani. Prijetna izkušnja naj bi lajšala stres in izgorelost, krepila imunski sistem, uravnavala krvni tlak in pomagala izboljšati spanec.



LEDENA KOPEL

Beluga studio, Kunaverjeva ulica 7

Ledene kopeli so že iz antičnih časov znane kot zdravilo proti vnetnim stanjem, pomagale naj bi pri krepitvi imunskega sistema, spodbujale metabolizem, krepile krvožilni sistem, zniževale krvni tlak in raven holesterola, izboljšale spanec, večale odpornost proti stresu, utrjevale voljo, motivacijo in pozornost, lajšale pa naj bi tudi depresijo in anksioznost. Za ledeni potop zdaj ni več treba čakati zime, saj je v Dravljah studio ledenih kopeli Beluga. Tam se pod strokovnim vodstvom lahko potopite v ledeno kad, ki temperaturo vode ohranja pri štirih stopinjah Celzija. Inštruktorica za prosto potapljanje in učiteljica integralnega dihanja Tjaša Učakar z vami pred potopom opravi dihalne vaje, da bi bila izkušnja čim bolj mirna in sproščena.



TERAPIJA Z VENTUZAMI

DAO TKM, Savska cesta 10

Kadar rečemo, da bi kozarček za zdravje, imamo po navadi v mislih nekaj drugega kot ventuze, posebne okrogle kozarce, s katerimi zdravilci v kitajski medicini na hrbtu pacienta ustvarijo podtlak. S to terapijo naj bi spodbudili pretok krvi in življenjske energije či po telesnih meridianih. Ventuze uporablja tudi več naših zdravilcev, v ordinaciji tradicionalne kitajske medicine Dao TKM pa zdravnik dr. Wang Zili vsako stranko najprej pregleda in izpraša, potem pa zanjo izbere primerno terapijo. Poleg ventuz kitajski zdravniki prakticirajo še akupunkturo, zeliščno medicino, gretje z mokso oziroma divjim pelinom in stimulacijo točk na ušesu.



SOLNA TERAPIJA

Solna Roža, Rožna dolina, Cesta IX 25

Zdravilne učinke morskega zraka so poznali že naši predniki, vendar pa vodja centra Solna Roža Urša Avsec opozarja, da je morje vse bolj onesnaženo. Poleg tega naj bi se aerosoli soli v zadostni količini pojavili samo v suhem zraku, mi pa smo imeli zadnja poletja veliko vlage. Solna oziroma haloterapija naj bi bila zato precej bolj učinkovita, saj je koncentracija aerosolov v sobi, obdani z debelo plastjo soli, veliko večja, predvsem pa je na voljo vse leto. Večina obiskovalcev solne sobe je otrok, ki jih starši redno pripeljejo na čiščenje in razkuževanje dihalnih poti, zelo koristna pa naj bi bila tudi za astmatike, alergike in športnike.



Gledališče na severu, film na jugu

KATJA ŠOLTES

Če bi življenjsko zgodbo Akademije za gledališče, radio, film in televizijo posneli, bi bila žanrsko zgodovinsko prostorska drama. S srečnim koncem, saj so že dobra tri leta končno na svojem – v popolnoma prenovljeni stavbi stare kemije na Aškerčevi 5.

Prvi profesor kemije na ljubljanski tehniški fakulteti Maks Samec je bil velik prijatelj svojega sodelavca, prav tako profesorja, arhitekta Ivana Vurnika. Študijske smeri so se množile in stara tehnika je kmalu postala pretesna. Kemiji je šlo zelo za nohte, hoteli so jo kar opustiti. Samec in Vurnik sta neumorno iskala rešitev zanjo. Slednji je leta 1939 zasnoval samostojno enoto za kemijsko fakulteto – med Aškerčevo in Mirjem. Preden je bila gradnja zaključena, je nedokončani skelet preživel vojno in obdobje povojne obnove. Kemija je vztrajala in obstala.

Akademija za igralsko umetnost je bila ustanovljena leta 1945. Za dovršen del svoje mladosti in zrelosti se je ustalila na Nazorjevi ulici 3. A širitev medijskega programa je prostorske potrebe kmalu povečala do te mere, da so bili primorani najemati dodatne prostore. Rešitev prostorskega problema AGRFT s selitvijo v staro kemijo se je izmuznila v naslednje tisočletje.

Ko se je končno začela prenova stare kemije, je po pregledu konstrukcije postalo jasno, da jo je treba zgraditi na novo. Spomeniška zaščita je narekovala ohranitev portala z vhodno avlo, podzidu, glavnega stopnišča in členitev fasade.

Glavno vlogo pri obnovi notranjih prostorov sta imeli tehnološka opremljenost in prilagojenost specifičnim vsebinam. V tem ozkemu in dolgem tlorisu so našli svoje mesto mali in veliki filmski studio, gluha soba, snemalnica zvoka, atelje za animacijo, soba za montažo, projekcijska dvorana, študijski odri, baletna vadnica, velika gledališka dvorana, predavalnice, kabineti in garderobe.

Arhitekta Tea Savelli in Tine Kljun sta stavbo programsko razdelila na sever in jug – na severu je šest nadstropij za gledališče, na jugu pa za film. Velika filmski studio in gledališka dvorana sta najvišje, v jekleni konstrukciji vrhnjega nadstropja. Njegove navpične lamele spominjajo zdaj na gledališko zaveso, zdaj na ribje škrge, razkošen vhodni portal na funkcionalistični fasadi pa se zdi kot kulisa za film ali predstavo. Od kemije do alkimije!



Okusi Japonske z naše tržnice

Nekoliko zunaj centra, a še vedno ujeta v živahen mestni utrip, se za Bežigradom odvija kulinarčna zgodba, ki prepleta dve kulturi – japonsko in slovensko. Taeko Onishi, nasmejana, srčna in predana mojstrica okusov iz kavarne Cafe Iko in restavracije Chica na Dunajski cesti 167, je pred leti iz Tokia prinesla košček domačnosti in ga začinila z lokalnimi sestavinami. Kljub kulturnim razlikam in novim izzivom je tukaj našla dom, s svojo ustvarjalnostjo in toplino pa osvojila Ljubljancane.

LANA NATEK



Kako vas je pot z Japonskega zanesla v Ljubljano? Kje ste živeli prej?

V Slovenijo smo prišli leta 2003, ko je moj nekdanji mož dobil službo v Ljubljani. Vmes smo eno leto s sinom živeli tudi na Japonskem, vendar smo se po potresu leta 2011 vrnili v Slovenijo. Pred tem smo živeli v Tokiu.

Kaj vas je najbolj presenetilo ob prihodu v slovensko prestolnico?

Večjih presenečenj nisem doživela, a je bilo vseeno potrebnih nekaj prilagoditev. Takrat smo bili eni redkih Japoncev v Ljubljani, kar je prineslo občutek drugačnosti. Navaditi sem se morala tudi na odpiralne čase trgovin, saj so na Japonskem, sploh v Tokiu, trgovine odprte ves čas. Tu pa je treba že v petek ali soboto napolniti hladilnik za naslednji teden. Zelo zanimivo mi je bilo tudi to, da se v Ljubljani ljudje srečujejo v lokalih čez dan in med tednom, ne samo med vikendi.

Vaša kuhinja je most med dvema svetovoma – Japonsko in Slovenijo. Kje se te dve kuhinji srečata? V čem se najbolj razlikujeta?

Slovinci in Japonci imamo skupno ljubezen do zelenjave, čeprav je pri nas nekoliko drugačna. Obe kuhinji imata jedi nežnega okusa in ne uporabljata močnih začimb. Zanimiva povezava je ajda – v Sloveniji jo uporabljate v različnih jedeh, na Japonskem pa je simbol dolgega in skromnega življenja, zato ajdove rezance jemo kot zadnji obrok v letu. Lani sem prvič pripravila ajdove rezance z moko iz Slovenije. Razlika je tudi v sestavi obrokov. Na Japonskem so obroki sestavljeni iz več manjših jedi, kot so juha, solate in glavne jedi, zato so izjemno pestri. V Sloveniji je obrok bolj enostaven – na primer kos mesa z določeno količino krompirja.

»TUKAJ SE LAHKO V POL URE DOGOVORIŠ ZA PIJAČO.«

Kateri je vaš najljubši kotiček v Ljubljani?

Ljubljanska tržnica. Ko sem bila na Japonskem, sem jo zelo pogrešala, saj v Tokiu nimamo takšnega kraja, kjer bi bilo vse na kupu – imamo le supermarkete in specializirane

trgovine. Tržnica je res nekaj posebnega, tja zelo rada zahajam.

Ste si v mestu ustvarili svoj krog prijateljev? Kaj radi počnete skupaj?

Da, v Ljubljani imam svoj krog prijateljev. Skupaj hodimo na izlete ali pa se spontano dogovorimo za kavo. V Tokiu je to precej drugače, saj moramo srečanja zaradi razdalj in tempa življenja načrtovati vnaprej. Tukaj pa lahko pokličeš prijatelja in se v pol ure dogovoriš za pijačo. Res je enostavno.

Kje dobite sestavine za pripravo japonskih jedi, kakšna je pri nas ponudba? Vam lokalna ponudba ustreza ali ste se morali kaj prilagoditi in poiskati kreativne rešitve?

V Ljubljani imamo azijske trgovine, kjer dobim kar nekaj sestavin. Poleg tega pa imam dobavitelja z Dunaja, ki mi dvakrat na mesec dostavi posebne izdelke. Sveže sestavine pa lahko večinoma najdem tukaj. Malo drugače je pri ribah, saj se slovenska in japonska kulinarika na tem področju precej razlikujeta. A se vedno nekako znajdemo.

Umetniški zalogaji iz malih galerij

Ne vem, kako je z vami, a jaz rada zavijem v kakšno galerijo in si ogledam razstavo fotografij ali slikarskih in kiparskih stvaritev. Tako za popestritev dneva, kot nekakšen kulturni zalogaj. Pri srcu so mi zlasti manjše galerije. V Ljubljani jih je okoli 15.

MIČA VIPOTNIK

V Galeriji Bažato me je navdušila razstava priznanega umetnika Gustava Gnamuša. Ali se lahko potopiš v barvo še globlje, sem se spraševala med ogledom. Zlahka, sem ugotovila, to se mi je zgodilo že ob naslednji barviti sliki. Mavrično razpoložena sem zapustila razstavo, ki mi je polepšala dan. Bilo je pred dobrim letom dni. Nekaj mesecev kasneje je Gustav Gnamuš žal umrl.

Galerija Bažato je že tri leta umeščena v del stavbe nekdanje Astre na Dunajski cesti 53. Lastnik in vodja galerije Matjaž Bažato, ki živi za umetnost, ne more skriti svojega porekla. Pojoča govornica ga izdaja, da prihaja iz Goriških brd. Njegov oče, ki je bil umetniški fotograf, je tam nekoč imel Hišo umetnikov, v kateri so se zbirali ustvarjalci vseh vrst. Matjaž Bažato pa si je ves čas želel galerijo. Nekaj časa jo je imel v Postojni, potem je prostor našel v Ljubljani. Na leto se zvrsti pet razstav, pa še ena skupinska vseh umetnikov galerije. Najljubša mu je še vedno otvoritvena razstava slikarja Iva Prančiča, ki je umetniška dela slikal na razstavnem prostoru. Trenutno razstavlja 23 avtorjev, fotografov in slikarjev. Omenjena galerija je tudi prodajna. Cene se gibljejo od 300 pa vse do vrtoglavih 55.000 evrov. Najvišjo ceno dosega fotografije znanega umetnika Davida Yarrowsa. In kaj gre najbolj v promet? »Ni pravila,« pravi Matjaž Bažato. Enkrat si kupci zaželi figuralko, potem spet česa abstraktnega.

Miloš Bašin je kustos in vodja dveh galerij, Bežigrajske galerije 1 na Dunajski cesti 31 in Bežigrajske galerije 2 na Vodovodni cesti 3, ki sta druga od druge oddaljeni dobrih 500 metrov. Obe sodita pod okrilje

Javnega zavoda Muzej in galerije mesta Ljubljane (MGML), ki ga je MOL ustanovila leta 2008.

Na leto se v obeh Bežigrajskih galerijah zvrsti 12 razstav in dva festivala. Lani so bile najbolj odmevne razstave Franceca Miheliča, Silvestra Komela, Bogdana Borčiča, Miklavža Komelja, Od skice do lutke in glasbeni festival O*zvočenje. Kot pravi Miloš Bašin, izbira razstavljalce po inovativnosti in kvaliteti. Letošnje leto se v Bežigrajski galeriji 1 začne z razstavo grafika Mihe Eriča, ki je tudi glasbenik v skupini Prismojeni profesorji bluesa, v Bežigrajski galeriji 2 pa bo na sporedu štirikidnevni videofestival Narava 21. Na njem se bodo predstavili ustvarjalci novejših videov in filmov iz polpretekle zgodovine, ki pri svojem delu niso uporabljali računalniške tehnologije. Po tem pa bo v Bežigrajski dvojki razstavljal priznana kiparka Dragica Čadež, ki bo letos prejela Prešernovo nagrado za likovno umetnost.

John Fekner iz New Yorka, ulični umetnik in grafitar, razstavlja v Galeriji Vžigalica na Trgu francoske revolucije 7, nasproti vhoda v Križanke. Tudi ta sodi pod okrilje MGML, na dan jo obišče od 15 do 20 ljudi. Gre za umetnikovo retrospektivo z naslovom Samo John ... in tako naprej. Fekner je med vidnejšimi predstavniki newyorške scene, ko se je ta šele prebujala v grafitarski in urbani kulturi. Kot zanimivost omenimo, da se je njegov oče Ivan rodil v Ljubljani. Fekner je vsestranski umetnik – pesnik, glasbenik, slikar, grafitar in digitalni videast. Sledila bo razstava fotografije Mance Juvan z naslovom Dolina.

SVETLOBNA GVERILA

Vsako leto od maja do junija v Ljubljani na mednarodnem festivalu Svetlobna gverila gostujejo in razstavljajo umetniki z različnih koncev sveta. Njihova dela si lahko ogledate sami ali pa v organizirani skupini. Nekaj svetlobnih instalacij je takrat razstavljenih tudi v Galeriji Vžigalica.

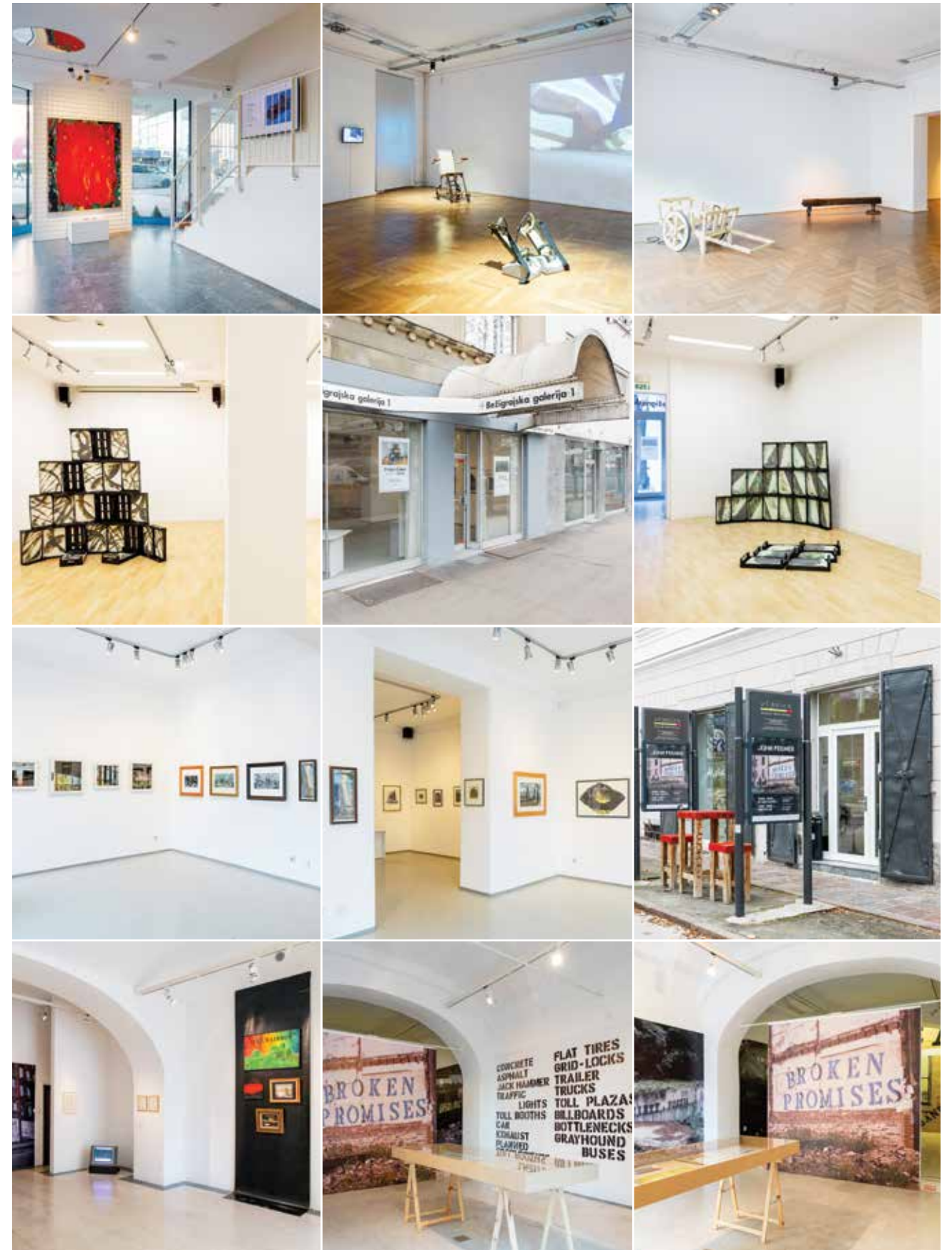
SLIKE, KI ZNAJO

PLAVATI

Povodenj, ki je avgusta 2023 prizadela velik del Slovenije, je na Sneberskem nabrežju uničila tudi zenovski vrt, del hiše in atelje Gustava Gnamuša. Slike sta reševala njegov zet, tudi slikar, Robert Černelč in hči Nadja Gnamuš, ki sta bila v bližini. Veliko jih je voda uničila. Slike so plavale. Odtod tudi naslov razstave, ki je bila dva meseca po ujmi v Galeriji Bažato.

OD SKICE DO LUTKE ŽE VEČ KOT 40 LET

Razstava Od skice do lutke, ki prikazuje lutkarsko umetnost, je v Bežigrajski galeriji 1 na sporedu vsako leto že 44 let. Lani so jo pripravili v sodelovanju z Mini teatrom. Predstavljal je Roberta Smolika, oblikovalca lutk in likovnih zasnov za lutkovne predstave Zvezdica Zaspanka, Pekarna Mišmaš in Mizica, pogrni se. Razstavljenih je bilo 83 lutk, 24 scenskih elementov in trije odri.



Tudi zima je pravi čas za šport

V Ljubljani tudi v zimskem času potekajo nekateri brezplačni programi Gremo na šport, s katerimi k rednemu gibanju spodbujajo predvsem začetnike in tiste, ki so premalo telesno dejavni. Zakaj ne bi bil ravno današnji dan pravi za odločitev, da greste na jogo, plavanje ali telovadbo? Da bo odločitev lažja, vam predstavljamo omenjene vadbe, ki se jim lahko pridružite tudi v hladnejšem delu leta.

KAJA BENKO



Gremo na jogo

Brezplačnim programom Gremo na šport se je lansko pomlad pridružila vadba joge. Kvalificirani vaditeljici Jana Mancevič in Nina Barbič sta v toplem delu leta vadbo vodili v mestnih parkih Tivoli, Kodeljevo in ob Staničevi ulici, v zimskem času sta jo začasno preselili v dvorane. Takoj, ko bo v mesto prišla pomlad, pa bosta udeležence znova povabili na prosto, v zelene oaze našega mesta.

Joga je idealna vadba za vsakogar, ki si želi razgibati telo in umiriti duha v velikokrat prehitrem tempu življenja. Redna praksa joge ima številne koristi za telesno in duševno zdravje, zato je priporočljiva za vse starostne skupine. Prav vseh starosti so tudi udeleženci vadb Gremo na jogo. Po besedah vaditeljic je njuna najmlajša udeleženka v poznih najstniških letih, najstarejša pa jih šteje kar 78. Po pričakovanjih prevladujejo ženske, a se skoraj v vsaki skupini najde po kak predstavnik moškega spola. »Večinoma so to mlajši moški, starejši gospodje se očitno še niso opogumili,« se pošalita vaditeljici Jana in Nina.

Vadba traja 60 minut. Običajno se začne z umirjenim položajem, s katerim pozornost obrnemo k sebi, navznoter. »Vadeče povabiva, da zaprejo oči, ker takrat bolj začutimo, kaj je znotraj nas, saj je manj zunanjih motilcev. Po začetnem

osredotočanju na občutja v telesu in svojo notranjost preidemo v ogrevanje in osrednji del vadbe – aktivne položaje, ki nas dobro ogrejejo,« razložita vaditeljici. Sledi še zaključni del, namenjen sproščanju. Tega v zaprtih prostorih najpogosteje izvedejo v ležečem položaju, v naravi pa se prepustita domišljiji in možnostim, ki so na voljo. Te včasih prav preizkušajo njuno iznajdljivost, še posebej ob manj ugodnem ali deževnem vremenu. Uro joge vselej prilagodita danim razmeram, saj po njenem mnenju ni ovir, da se s seboj in z naravo ne bi povezali tudi v dežju, hkrati aktivirali telo ter ob koncu uživali v neprecenljivih občutkih, ko naredimo nekaj dobrega zase.

Večina udeležencev na tej vadbi sploh prvič pride v stik z jogo. »Obe se trudiva, da jim dava tako izhodišče, da lahko najdejo svoj način in svojo pot joge,« poudarjata Jana in Nina. »Za nekatere je to res minimalno razgibavanje in vedno poudarjava, naj vsak vadi po svojih zmožnostih. So dnevi, ko bomo lahko odlično naredili neke položaje in bo res vse super, in bodo dnevi, ko nam bo telo sporočalo: danes pa ne zmorem toliko. Ravno to je bistvo joge – naučiti se prisluhniti svojemu telesu,« razlaga Jana in dodaja, da je pomembno predvsem to, da se redno gibamo in smo aktivni, ne glede na morebitne omejitve.

Urnik vadbe Gremo na jogo

Dnevni center aktivnosti za starejše Puhova (naselje BS3, Puhova 6)

Ob ponedeljkih od 10.40 do 11.40
Ob sredah od 17. do 18. ure

Tivoli, dvorana na Kopaljšču Tivoli

Ob četrtnkih od 10. do 11. ure

Dnevni center aktivnosti za starejše Golovec (Štepanjsko naselje, Pesarska 14)

Ob ponedeljkih od 8. do 9. ure
Ob četrtnkih od 17. do 18. ure

Skupnostni paviljon v soseski Novo Brdo (Pot Rdečega križa 76)

Ob ponedeljkih od 18.30 do 19.30
Ob četrtnkih od 12. do 13. ure

V nekaterih skupinah je še nekaj prostora, zato le pišite vaditeljicama Nini in Jani na e-naslov gremonajogo@yahoo.com in se jogi pridružite tudi vi. Posebne opreme ne potrebujete, priporočamo le svojo blazino, odejo ter stekleničko vode.

Telovadba na otokih športa

Brezplačna telovadba za začetnike na otokih športa na vseh koncih Ljubljane je prva vadba, s katero so na MOL pred skoraj tremi leti zasnovali program Gremo na šport. Pod vodstvom Mateja Majeriča, vodje programa, in mlade ekipe strokovno usposobljenih vaditeljev se ta dejavnost nenehno razvija in dopolnjuje, med drugim so jo razširili tudi v dnevne centre aktivnosti za starejše. Med načrti za prihodnost je še uvedba ciljno usmerjenih vadb za večjo gibljivost, upočasnitev procesov staranja in izgubljanje teže.

Vadba poteka na 20 otokih športa, med katerimi so najbolj priljubljeni tisti na Rusjanovem trgu in Štepanjskem nabrežju ter pri osnovnih šolah Maksa Pečarja na Črnuški cesti 9 in Vižmarje Brod na naslovu Na gaju 9. Traja 60 minut ter vključuje naravne oblike gibanja, dinamične raztezne telovadne vaje

za ogrevanje, krepilne in statične raztezne vaje za raztezanje glavnih mišičnih skupin telesa.

Med udeleženci prevladujejo starejši od 55 let, ki se v programu naučijo pravnega in varnega izvajanja vaj. Ker je to vadba za začetnike, je treba poudariti, da vaditelji intenzivnost in zahtevnost vaj prilagodijo vsakemu posamezniku.

Vaditelji in vadeči v programu Gremo na telovadbo dokazujejo, da ni prav nobenih ovir za vadbo na prostem. Ne ustavi jih ne dež ne mraz. Za dobro počutje v hladnih dneh poskrbijo s toplim napitkom, ki ga prinesejo s seboj. Naučili so se tudi, da na vadbo pridejo oblečeni v več plasti, da se lahko po potrebi slečejo in na koncu toplo oblečejo.

Da je vadba na prostem vse bolj priljubljena, kažejo tudi številke. V prvem zimskem obdobju od decembra 2022 do

februarja 2023 so v 15 aktivnih vadbenih skupinah zabeležili 715 obiskov. Naslednjo zimo je vadilo 18 skupin, na katerih so prešteli že 981 obiskov. Tudi v letošnji zimi udeleženci pridno vadijo in zagotovo bo obiskanost ob koncu zimske sezone še večja, saj so že v decembru prešteli 575 obiskov.

Vsak dan je pravi, da se pridružite telovadbi na prostem. Vaditelji v skupine z veseljem sprejmejo nove člane. Da gibanje res povezuje ljudi, dokazujejo tudi udeleženci telovadbe, ki hitro navežejo prijateljske odnose in z veseljem podpirajo drug drugega. Prijava na vadbo ni potrebna, preverite le, kdaj in kje poteka, ter se pridružite. Celoten urnik in lokacije najdete na spletni strani ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/sport-v-ljubljani/brezplacna-telovadba-na-prostem.



Gremo na plavanje

Plava lahko vsak, imamo celo občutek, da plavati pa res znamo vsi. A čofotanje in plavanje žabice v morju ali bazenu še ne pomeni, da smo plavalci. Vaditelj plavanja Luka Posavec pravi, da je med nami veliko neplavalcev ali slabših plavalcev vseh starostnih obdobjih. In ravno njim je namenjen 12-urni brezplačni začetni tečaj Gremo na plavanje.

Profesionalni plavalci so znani po zgodnjih jutranjih treningih in morda se tudi zato začetni tečaj plavanja na Kopališču Tivoli začneja že ob 7. uri zjutraj. A plavalec to ne moti. Polni energije in zagnanosti se učijo veščin plavanja. Luka Posavec opaža, da je nekaterim na začetku malce nerodno, a strah in trema hitro mineta, ko jim pove, da so večino dela opravili že s prihodom na bazen. Tudi sicer se z Dašo Tičar, s katero skupaj vodita tečaje, trudita za sproščeno vzdušje. Rada pohvalita udeležence, se pohvalita z njimi in se veselita vsakega napredka.

V vodi je vedno zabavno. Plavanje je oblika rekreacije, ki je primerna za prav vsakogar, ne glede na starost ali morebitne ovire, zato le upoštevajte Lukov nasvet: »Naj vam ne bo nerodno, ogromno je ljudi, ki ne znajo plavati, precej več, kot si mislimo. Prvi korak je, da se prijavite in pridete, mi bomo potem tukaj že poskrbeli, da se boste dobro počutili.«

Januarski tečajji plavanja so v polnem teku, v Športnem društvu Aqua pa se že pripravljajo na spomladanske tečaje, ki bodo trajali od marca do maja. Prijave bodo začeli sprejemati predvidoma konec februarja ali v začetku marca, zato le spremljajte spletno stran plavanje.net in se jim pridružite.

Urnik plavalnih tečajev

Kopališče Tivoli, šolski bazen
Vsak torek in četrtek
od 7. ure do 7.45



BREZPLAČNE ŠPORTNE AKTIVNOSTI ZA ZAČETNIKE

Na MOL so leta 2022 oblikovali program Gremo na šport z brezplačnimi vadbami, namenjenimi začetnikom, ki niso dovolj telesno aktivni. Z vadbami, prilagojenimi prav njim, jih želijo spodbuditi k rednemu gibanju in nato k rednemu obiskovanju vadb, ki jih izvajajo javni zavod Šport Ljubljana ter drugi ponudniki. Začeli so z vadbo na otokih športa, nadaljevali s tečajji cestnega in gorskega kolesarjenja, teka, golfa, plavanja, namiznega tenisa, supanja in urbanih športov. Večina vadb poteka na prostem, na številnih zelenih površinah po vsem mestu. V letu 2024 so strokovno usposobljeni vaditelji izvedli skoraj 2.000 različnih vadb, ki se jih je udeležilo več kot 17.700 ljudi. Program nadaljujejo tudi letos, nova sezona večine vadb se bo začela spomladi in bo trajala do jeseni, joga, plavanje, telovadba in urbani športi pa potekajo tudi v zimskem času.

Dostojno slovo v mirnem in spoštljivem okolju

KAJA BENKO

Ob Hradskega cesti na vznožju Golovca stoji Hiša Ljubhospica, prostor mirnega in dostojanstvenega slovesa za umirajoče. To je edini stacionarni hospic v Sloveniji, v katerem zagotavljajo brezplačno celostno hospic paliativno oskrbo z namestitvijo. Pod svoje okrilje sprejmejo bolnike, pri katerih se je zdravljenje izteklo, potrebujejo pa blaženje simptomov bolezni in celostno podporo ob koncu življenja. Skupaj z njimi pa tudi njihovi svojci.

Mara Škerl, vodja sprejemov v Hiši Ljubhospica, pojasnjuje, da čas za odhod v hospic nastopi v terminalni fazi bolezni, ko zdravnik preživetje ocenjuje na manj kot tri mesece. Med bolniki, ki so sprejeti v Ljubhospic, je kar 95 odstotkov onkoloških bolnikov, sledijo nevrološki bolniki in bolniki s hudo srčno okvaro. Če so ti bolniki nameščeni doma, jim svojci mnogokrat ne morejo dovolj kakovostno lajšati bolečin in drugih simptomov bolezni. »Svojci so preutrujeni, celo izgoreli ob tako zahtevni oskrbi, so odsotni oziroma jih preprosto ni in takrat je Hiša Ljubhospica varno zatočišče, nekakšno nadomestilo za domače okolje, kjer se človek sreča tudi v svojimi čustvenimi in duhovnimi težavami,« razlaga Mara Škerl in dodaja: »Človek je mnogo več kot le fizično telo, proces umiranja pa je tudi proces zaključevanja odnosa. Predvsem v omogočanju slednjega je poslanstvo hospica.«

V Ljubhospicu zato posebno pozornost namenjajo tudi svojcem umirajočih. »Svojci v sebi nosijo nemoč, stisko, bolečino in še mnogo drugega, kar se je nabralo skozi čas,« poudarja strokovna sodelavka Urška Končan in nadaljuje: »V Ljubhospicu lahko vse to breme odložijo, so slišani in razumljeni. Izreči besede, kot sta hvala in oprsti, je težje, kot se zdi. A ko naredijo ta veliki korak v iskrenost, odprtost in ranljivost, smrt ni več nekaj groznega, morbidnega, ampak priložnost, da srečajo drug drugega, kot se morda niso nikoli prej v življenju. Nепrecenljivo je, ko svojci s hvaležnostjo povedo, da so svojim bližnjim prvič v življenju zmogli reči, da jih imajo radi. Ali pa so prvič iskreno ubesedili nekatera bremena, ki so jih vse življenje nosili v sebi.«

Kako priti do oskrbe v Ljubhospicu? V bolnišničnem okolju možnost odhoda bolnika v Ljubhospic praviloma predstavijo zdravniki, tistim, ki so doma, pa so v veliko oporo predvsem patronažne sestre, ki znajo svetovati tudi glede hospic paliativne oskrbe. »Prav je, da se o tako prelomnem koraku odločajo bolniki sami in da jim ne prikrajamo resnice glede slabe prognoze bolezni, če pa zaradi narave bolezni tega niso več sposobni, naj o tem odločajo najbližji svojci,« meni Mara Škerl.

Ustanoviteljica in glavna finančna podpornica Ljubhospica je Lekarna Ljubljana.

Za informacije o možnosti sprejema v Hišo Ljubhospica in svetovanje v procesu umiranja lahko **24 ur na dan pokličete** na telefonsko številko 051/322 979.

V Hiši Ljubhospica je svojo življenjsko pot doslej sklenilo **1625 ljudi**, od tega 264 lani.

34 % umirajočih je bilo lani v Hiši Ljubhospica manj kot 4 dni, kar kaže na prepozno namestitvev, zanikanje stanja bolezni in nepoznavanje možnosti, ki jih daje paliativna oskrba.

V letu 2024 je bila večina bolnih starih med **60 in 65 let**, povprečna starost je bila **73 let**, delež žensk je bil **52 %**.

Najmlajši bolnik je bil star **28 let**, najstarejša pa **106 let**.

Povprečna doba oskrbe v letu 2024 je bila **9 dni**, najkrajša doba je bila manj kot eno uro, najdaljša pa **65 dni**.

V letu 2024 so **370** svojcem umirajočih ponudili podporo v spoprijemanju z izgubo in ob pripravi na slovo.

V Hiši Ljubhospica je trenutno **18** aktivnih prostovoljcev, ki prihajajo na prostovoljno delo 2- do 3-krat mesečno po 4 ure.

Ljubhospic bo 14. februarja 2025 zaznamoval devet let delovanja hiše, v kateri zagotavljajo celostno hospic oskrbo z namestitvijo. Pripravljajo dan odprtih vrat s predavanji in vodenimi ogledi hiše.

Dvanajst se jih zbere vsak petek na pevskem srečanju z glasbenima terapevtkama, včasih tudi kdo manjka. Vsi so oskrbovanci Doma starejših občanov Fužine na Novih Fužinah 40, ki bolehajo za demenco. Nekateri so na vozičkih. Z njima pojeta in jih spremljata na električni klaviaturi Petra Gabršček, na kitari pa Jana Pavli Per, obe sta kvalificirani glasbeni terapevtki s končanim triletnim magisterijem na Inštitutu Knoll za glasbeno terapijo in supervizijo, ki pri nas še ni uradno priznan. Z njima je tudi prostovoljka

v Ljubljani so ga izvajali še v DSO na Ptuj in v Idriji.

Zborček starejših prepeva, vsakič nekdo od njih vihti dirigentsko palico. Najraje dirigira 92-letni Jože, ki je bil nekoč kapelnik v godbi na pihala. Ko zapojejo Mi se imamo radi, se primejo za roke. Zelo radi pojejo pesmi, kot sta Tam dol na ravnem polju in Kje so tiste stezice. Včasih tudi sami predlagajo, kaj bi zapeli.

Frančiška, stara 93 let, je v domu leto in pol. »Zelo rada sem delala na vrtu, potem me pa noge niso več držale in sem morala v dom,« pove.

v otroštvu. Glasbena terapevtka se posveti vsakemu posebej. Ko je pristopila k Franciju in ga vprašala, kako je, ji je odvrnil: »Tople roke imate, mož je srečen!« Prav nasmejala se je in bila je videti sila zadovoljna. Tudi Franci se je od srca nasmejalo. Pomemben je individualni pristop. Na začetku terapije vsakemu poimensko zapojejo pozdravno pesem, ob odhodu pa vsakemu na svidenje. Med oskrbovanci, ki prihajajo na glasbeno terapijo, so tudi taki, ki ne komunicirajo več z okolico ali ne prepoznajo svojih bližnjih. Pri vsem tem je najpomembnejše spodbujanje.

Glasbena terapija blaži demenco

MIČA VIPOTNIK

Jolanda Ravnikar, upokojenka, ki ob sredah v fužinskem domu vodi pevski zbor tamkajšnjih oskrbovancev, v katerem pojejo tako osebe z demenco kot tisti brez nje.

Ducat pevcev se razporedi v krog. Na voljo imajo dirigentsko palico in Orffove inštrumente, drobne ropotuljice, s katerimi v ritmu spremljajo glasove. Ob našem obisku so se petju pridružile še slušateljice seminarja, ki se bodo za svoje delo opolnomočile z glasbenoterapevtskimi prijemi. Učijo se tudi vokalne tehnike, odnosa in komunikacije z osebami z demenco ter glasbenoterapevtskih intervencij. V Sloveniji je lani od oktobra do decembra potekal projekt Pevske skupine za osebe z demenco, ki je povsem nekaj novega in prinaša pomemben napredek v njihovi oskrbi. Razen

Z veseljem hodi na glasbeno terapijo. »Veste, kolo se v naših letih vrti nazaj. Petje mi polepša dan. Lepi občutki so to,« prida. Pela je že pred vojno v otroškem pevskem zboru in zapoje pesmico od takrat: »Vrabček poje čiv, čiv, čiv, sem komaj še živ ...« (To je Vrabčkova zimska pesem.)

Gorazd, star 81 let, je okrbovanec doma že šest let. Na klasični gimnaziji je pel v tamkajšnjem zboru. In poje še vedno zelo rad. Ob torkih pa hodi še na bobnarsko sekcijo. Petnajst jih bobna na terapevtske žoge, ki so poveznjene v plastične lonce. »Zelo uživamo,« pravi Gorazd. »A vidite bobne?« reče in pokaže na balkon.

»Petje je priporočljivo prav za bolnike z demenco,« nas pouči Petra Gabršček. Starejši se spomnijo besedil in melodije pesmi, ki so jih peli

Glasbena terapija do neke mere prebudi kognitivne sposobnosti, sprošča, pomirja, izboljšuje spomin in spodbuja socialno vključenost obolelih. »Napredek je viden,« pravi Petra Gabršček.

V Sloveniji je po podatkih NIJZ vsako leto več oseb z demenco. Raziskava iz leta 2019 je pokazala, da je bilo takih z diagnozo 43.038, kolikšno je sivo polje, ne ve nihče. Življenjska doba prebivalstva se daljša in s tem narašča tudi število oseb z demenco. Strokovnjaki napovedujejo, da bo do leta 2050 njihovo število naraslo na 84.735.

Petra Gabršček, kvalificirana glasbena terapevtka, je med drugim končala nižjo glasbeno šolo za klavir. Kot članica Združenja glasbenih terapevtov Slovenije je ambasadorica glasbene terapije, predava pa tudi na Inštitutu Knoll za glasbeno terapijo in supervizijo. Vodi zasebno prakso za osebe s travmatičnimi izkušnjami, stisko in demenco. V UKC Ljubljana izvaja glasbeno terapijo za osebe po prebuditvi iz kome.

Zakaj ste se odločili za delo s starejšimi z demenco?

Ko sem oktobra 2020 izgorela, sem začutila, da je moje poslanstvo pomagati z glasbo drugim ljudem, da se ne bi znašli v takšni stiski, kot sem se jaz. Vpisala sem se na Inštitut Knoll, edino kompetentno institucijo za študij glasbene terapije v Sloveniji. Med študijem sem opravljala prakso glasbene terapije z osebami z demenco in spoznala, da mi takšno delo leži. To z veseljem delam že dve leti. Zakaj so glasbene terapije z osebami z demenco uspešne? Glavni cilj glasbene terapije je vzpostaviti dialog in srečati osebo z demenco na njeni ravni – skozi glasbo, ki povezuje ter odpira nove možnosti za izražanje in stik. Opazno je, da se glasbene strukture občutno dlje in bolj stabilno ohranjajo kot druge kognitivne strukture. V stiku z glasbo nastanejo tako imenovane oaze spominjanja, občutenja identitete in jaza ter občutenja lastne vrednosti – prav to pa deluje kot protiutež izgubi jaza in sveta.

Demenca je bolezen, to ni normalen del staranja.

Ne, demenca ni normalen del staranja. Je kompleksna bolezen, ki

prizadene možgane in povzroča postopno izgubo kognitivnih funkcij, spremembo prej utečenih navad ter vedenjske ali duševne spremembe.

Za demenco oboleva več žensk kot moških. Kje je vzrok?

To je že nekaj časa predmet raziskav. Ena od razlag je, da ženske v povprečju živijo dlje, demenca pa je pogostejša v starosti. Druga je, da hormonske spremembe pri ženskah, kot je na primer upad estrogena po menopavzi, ki ima zaščitno vlogo za možgane, lahko poveča tveganje za nevrodegenerativne spremembe. Razlag je še več.

Kaj vas pri delu z osebami z demenco najbolj razveseli?

Najbolj me razveselijo trenutki, ko z osebo z demenco, ki pred glasbeno terapijo tava po hodniku in me ne prepozna, s pomočjo glasbe vzpostavim stik. Takrat se sprosti, nasmeji, poheca ali zajoče. Včasih deli kakšen spomin ali misel, kar je vedno ganljivo. Takrat začutim neverjetno moč glasbe, ki dobesedno dvigne in potegne človeka iz stiske in bremena demence. Ti trenutki so dragoceni in mojemu delu dajejo globok pomen.



NAJLEPŠE SLOVENSKE UMETNINE V NOVI LUČI



Ko si obiskovalci Narodne galerije ogledujejo največje mojstrovine slovenskih impresionistov, gotovo kdaj pomislijo, kako lepo bi se bilo na sliki Matije Jame zavrteti v kolu z deklicami, opazovati Groharjevega sejalca pri delu, se z damo pod roko sprehoditi po promenadi pod Sternenovim rdečim parazolom ali pa se z Jakopičevimi kopalkami v vročem poletju potopiti v hladen tolmun. Temu se boste najbolj približali, če na Ljubljanskem gradu obiščete dvorano Kazemate in se med petnajstminutno prostorsko in zvočno projekcijo V objemu impresionizma z izbranimi deli Riharda Jakopiča, Ivana Groharja, Matije Jame in Mateja Sternena prepustite svojim čutom. Več informacij o doživetju, ki bo gotovo navdušilo ljubitelje umetnosti in sodobnih tehnologij, najdete na spletni strani ljubljangrad.si.

Svoboda so zakrpane nogavice

Nekako smo se navadili, da preluknjane nogavice vržemo v koš za smeti, medtem pa z nekaj kliki že naročimo nove. Marsikdo pa se še spomni časov, ko smo nogavice zakrpali in v njih še naprej veselo migali s prsti. Ker vse NITI vodijo v Šiško, bodo v tej majhni, a nadvse živahni knjigarni na Runkovi ulici 2 te čase obudili 5. februarja ob 19. uri z delavnico »flikanja zoknov«. Vodila jo bo Saša Eržen, ki pravi: »Krpanje preluknjanih nogavic je v svetu, ki hoče, da jih zavrzete in si kupite nove, subverzivno dejanje.« Materiali in vsi potrebni pripomočki bodo na voljo, da pa bo šivalnih igel dovolj, pišite na rocnodestvo@gmail.com in povejte, da pridete. Več informacij najdete na spletni strani vigevageknjige.org.



Sladki tabuji

Izšla je šesta številka revije Cukr, ki z najrazličnejših strani obravnava življenje in umetnost. Tokrat so njena osrednja tema tabuji. Prebrali boste lahko, zakaj v nemškem kulturnem prostoru drugače govorijo o Palestini, zakaj ne smemo nehati govoriti o genocidu, kako škandali generirajo zanimanje za umetnost, zakaj je humor katarzičen, kako se tabuji obnesejo v vizualni umetnosti ali filmu in kako se izražati o lastni smrti in seksualnosti. Eseje in kolumne so prispevali Teja Kleč, Jela Krečič, Eva Vrtačič, Barbara Pešut, Arjan Pregl, Marko Jenko in drugi. V reviji, ki je nastala na pobudo Cukrarne, je objavljen tudi intervju s francosko pisateljico Constance Debré, vizualna oprema pa je delo avtoric in avtorjev, kot so Aleksandra Vajd & Šejla Kamerić, Simon Chang in Tereza Prepadnik. Revijo lahko kupite na blagajnah Muzeja in galerij mesta Ljubljana ter na spletni strani shop.mgml.si. Naj živi tisk!



VRHUNSKA GLASBENA DOŽIVETJA TUDI POZIMI

Z Vojnim rekviemom angleškega skladatelja Benjamina Brittna v izvedbi Orkestra in Zbora Slovenske filharmonije s priznanim švicarskim dirigentom Charlesom Dutoitem, rusko sopranistko Nadeždo Pavlovo, britanskim tenoristom Ianom Bostridgem, nemškim baritonistom Matthiasom Goernejem, Državnim zborom iz Kaunasa in Zborom dunajskih dečkov se bo 20. februarja v Gallusovi dvorani Cankarjevega doma na Prešernovi cesti 10 začel 8. Zimski festival. Glasbeni navdušenci bodo do vključno 2. marca, ko se bo dogajanje sklenilo z recitalom izjemnega pianista Grigorija Sokolova, na različnih prizoriščih lahko uživali v nastopih Zagrebških solistov, harfistk Mojce Zlobko Vajgl in Marion Ravot ter harmonikarja Marka Hatlaka z Mešanim pevskim zborom Glasbene matice Ljubljana in solisti. Festival bo spremljalo tudi Mednarodno tekmovanje Festivala Ljubljana – Trobilni kvinteti in kvarteti 2025, na katerem se bodo med seboj pomerili mladi nadarjeni glasbeniki. Vstopnice za prireditve lahko kupite pri blagajni Festivala Ljubljana na Trgu francoske revolucije 1 ali na spletni strani ljubljanafestival.si.

Mladost na filmskem platnu

Odraščanje nikoli ni enostavno, pravijo ustvarjalci celovečernega filma za najstnike Čao Bela. Še posebej, če imaš medtem, ko iščeš sebe, opravka še z odsotnimi starši, družbenimi mediji, kompliciranimi prijateljstvi in prvimi ljubeznimi. Bela, ki jo je v filmu upodobila Alisa Miličević, je odločno, zapleteno, nadarjeno in prikupno dekle, ki trenira taekwando, igra klavir in piše pesmi. Živi z očetom, ki je glasbeni producent, njena mama pa je pred leti odšla v Ameriko, da bi tam naredila igralsko kariero. Na začetku prvega letnika Bela izve, da bi se mama rada vrnila v njeno življenje, kar jo spodbudi, da začne razmišljati o odnosih, ki so se ji zdeli samoumevni, pa tudi o tistih, ki jih ponovno vzpostavlja. Film režiserja in scenarista Janija Severja bo prvič prikazan 21. januarja v Cineplexu Ljubljana Rudnik na Jurčkovi cesti 223, nato pa bo tam tudi na rednem sporedu.



V ČETRTHNIH SKUPNOSTIH SE DOGAJA. PRIDRUŽITE SE!

CENTER

Srečanja ob knjigi

Na srečanjih se pogovarjamo o doživljanju knjige, ki smo jo prebrali. Na letošnjem prvem srečanju se bomo pogovarjali o knjigi, ki smo jo prebrali od zadnjega lanskega srečanja, nato pa bomo sproti iskali smer razvoja srečanj. Predhodne prijave zaželene na e-naslov nikolisam@gmail.com. **Vsako tretjo sredo v mesecu od 16.30 do 18. ure**
Zarnikova 3, soba 05 v pritličju

DRAVLJE

Vinjasa joga

Vabljeni na tedenske vadbe joge, kjer boste skozi povezovanje diha in gibanja sprostili svoje telo ter umirili misli. To je priložnost, da si vzamete čas zase in se napolnite z novo energijo. Za več informacij lahko pokličete učitelja joge Andreja Renčlja, na številko 041/560 552. **Vsak torek od 17. ure do 18.15**
Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana

GOLOVEC

Proslava ob dnevu kulture

Vabljeni na proslavo ob dnevu kulture, ki jo pripravljajo krajanji Hrušice in Bizovika. **8. februar ob 17. uri**
Kulturni dom Hrušica, Pot do šole 2a, dvorana

JARŠE

Brezplačne meritve

Krajevna organizacija Rdečega križa Nove Jarše vabi na brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi. **Vsak drugi ponedeljek v mesecu od 16. do 18. ure**
Sedež ČS Jarše, Kvedrova 32

ROŽNIK

Gremo na jogo

Vadba joge združuje različne telesne položaje (tako imenovane asane), dihalne in sprostitvene tehnike, zato je v prvi vrsti pot vase, saj je pozornost posameznika usmerjena navznoter. Redna praksa joge ima številne koristi za naše telesno in duševno zdravje ter je kot takšna priporočljiva za vse starostne skupine. Za vadbo potrebujete joga blazino ali drugo ustrezno podlogo, na kateri boste vadili, in odejo, s katero se lahko pokrijete med končnim sproščanjem ali jo zloženo uporabite pri izvajanju različnih položajev. Prijave sprejemajo na e-naslovu gremonajogo@yahoo.com. **Vsak ponedeljek od 18.30 do 19.30 in vsak četrtek od 12. do 13. ure**
Paviljon Brdo, Pot Rdečega križa 76

RUDNIK

Ustvarjalna delavnica s Poligildo

Društvo ustvarjalcev Poligilda vabi na serijo ustvarjalnih delavnic zima-pomlad 2025 v Četrtni skupnosti Rudnik. Tema januarske bo knjigoveznica, februarske pa valentinovo. Udeležba je brezplačna. **30. januarja in 13. februarja**
Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba

SOSTRO

Cvenka, da ti odklenka

Gledališka skupina Svizci vabi k ogledu komedije Cvenka, da ti odklenka. Vstop je prost! **26. januarja ob 18. uri**
Zadružni dom Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, dvorana

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

Vsi navedeni dogodki so brezplačni.



Raj za sladkosnede

Naše mesto ima nov muzej. Pravzaprav bi mu prej kot muzej lahko rekli doživljajski svet, saj eksponate v njem lahko ovohavamo, primemo v roke in celo pojemo. Obiskali smo Chocolarium – muzej čokolade, ki je s sladkimi dobrotami napolnil nekdanjo prodajalno Murinih oblačil na naslovu Ajdovščina 3.

NINA KOŽAR

Chocolarium je tudi edini muzej v mestu, v katerega se obiskovalci zadričajo. Potem ko pod velikim kakavovcem kupijo vstopnico in ob odlični italijanski kavi Goriziani, vroči čokoladi ali kozarčku penine počakajo na voden ogled, se namreč spustijo po toboganu, ki jih popelje nadstropje nižje v ekvatorialno džunglo.

Tam sva si s fotografom najprej ogledala kratek film o kakavovcu in zgodovini sladkanja s čokolado. V njenem sladko-grenkem okusu so uživali že Azteki, iz Južne Amerike pa je v Evropo prišla s španskimi in portugalskimi osvajalci. Slovenci smo se z njo поблиže seznanili po drugi svetovni vojni, ko je bila vključena v zavezniške pakete pomoči. Očitno smo prišli na okus,

saj je zdaj v povprečju pojemo štiri kilograme letno. Sladkosnede z njo zalaga tudi Čokoladnica Cukrček. Njena lastnika, Anjeza Fojkar Bonotelli in Luka Fojkar, sta si zamislila še Chocolarium.

»Vsi imamo radi čokolado, redko pa se vprašamo, kako nastane, od kod so prišla zrna in kako dolga je njihova pot do čokolade. Ko pojasnimo te postopke, naši obiskovalci malce drugače gledajo nanjo, saj razumejo, da je vanjo vložena veliko truda in časa,« nama na začetku poti skozi muzej pojasni Maja Žitnik Vrhovšek, ki v Chocolariumu skrbi za marketing.

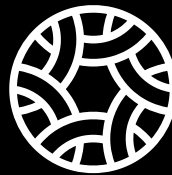
Vse se začne z drevesom, katerega življenjska doba je približno 100 let. Prvih sedem let je treba počakati, da doseže rodno dobo, nato pa daje plodove le 30 do 40 let. Nestanovitnemu vremenu je lani v Gani in Slonokoščeni obali, kjer so največje plantaže kakavovcev v Afriki, podleglo veliko dreves. Zato cena kakava na svetovnih borzah trenutno dosega vrtočlave višine, kar občutimo tudi ljubitelji sladkih pregreh.

Prva postojanka v muzeju je preizkuševalnica kakavovih zrn iz različnih držav Afrike in Južne Amerike. Njihov trpki okus me je navdušil celo bolj kot večina končnih izdelkov. Spoznala sva še pomen certifikatov, ki zagotavljajo, da se ob pridelavi kakava ne uničuje tropski gozd, pridelovalci

pa dobijo pošteno plačilo, si ogledala ponazoritev sestave posameznih vrst čokolade in preizkusila vsak svojo pest čokoladnih žetončkov iz bele, mlečne, temne in karamelne čokolade. Mimo galerije, v kateri so predstavljeni pralineji Prešernove kroglice, smo tako prišli iz izobraževalnega v okuševalni del.

Morda so to nebesa, saj se čokolada tu dejansko cedi iz fontan. Mislim, da ni obiskovalca, ki bi ob tem ostal hladnokrven in s svojo žličico sramežljivo stal ob strani. Ampak, pozor, v naslednjem prostoru se med gugalnicami in čokoladnim prestolom, kjer se lahko ovekovečite za svoje facebook, instagram ali tiktok sledilce, mize šibijo pod koščki bele, črne in mlečne čokolade z najrazličnejšimi dodatki od sezama, limone, maka in malin do cimeta, čilija, pehtrana in papaje. Meni se je še posebej vtisnila v spomin bela čokolada z bazilikom.

Dobra novica je to, da se lahko po ogledu muzeja ustavite še v delavnici, kjer si z najljubšimi posipi sestavite svojo čokolado. Medtem ko se hladi, lahko sami pobarvate njen ovitek. Tam se bodo odvijale tudi delavnice izdelave pralinejev, cupcakov in prazničnih sladice za sladkosnede vseh starosti. Preden se poslovimo, naj še omenimo, da v Chocolariumu organizirajo tudi otroške rojstne dneve. Zobne miške pa takrat zamižijo na eno oko.



RUTA

MESTNO GLEDALIŠČE
LJUBLJANSKO

REGIONALNI
GLEDALIŠKI FESTIVAL
od 29. 1. do 3. 2. 2025

Sreda, 29. januarja, ob 19. uri na Velikem odru

Mestno gledališče ljubljansko
Ödön von Horváth **KAZIMIR IN KAROLINA**
Režiserka Nina Rajič Kranjac

Četrtek, 30. januarja, ob 19. uri na Velikem odru

Centar za kulturo Tivat, Črna gora
Eugène Ionesco **PLEŠASTA PEVKA**
Režiser Jagoš Marković

Petek, 31. januarja, ob 19. uri na Velikem odru

Kamerni teatar 55, Sarajevo
Boris Lalić **MIRNA BOSNA**
Režiser Saša Peševski

Sobota, 1. februarja, ob 19. uri na Velikem odru

Dramski teatar Skopje
Elfriede Jelinek **DRAME PRINCES**
Režiserka Živa Bizovičar

Nedelja, 2. februarja, ob 17. in 20. uri na Velikem odru

Beogradsko dramsko pozorište
Jaroslav Hašek **ŠVEJK**
Režiser Veljko Mićunović

Ponedeljek, 3. februarja, ob 19. uri na Velikem odru

Kazališče Ulysses
Produkcija HNK Ivana pl. Zajca, Kolektiv Igralke,
Zavod VIDNE
Kolektiv Igralke in Tjaša Črnigoj **PUNCE**
Režiserka Tjaša Črnigoj
Predstava ni primerna za osebe, mlajše od 14 let.

KAZALIŠTE ULYSSES
BRIONI/ZAGREB

BEOGRADSKO
DRAMSKO POZORIŠTE

KAMERNI TEATAR 55
SARAJEVO

CENTAR ZA KULTURU
TIVAT

DRAMSKI TEATAR
SKOPJE

Pridržujemo si pravico do spremembe programa.
Predstave bodo opremljene z nadnapisi v slovenščini.

Predstavam bodo sledili pogovori z ustvarjalci,
ki jih bo vodila naša dramaturginja Petra Pogorevc.

Več o predstavah najdete na www.mgl.si.



NAKUP

VSTOPNIC