

ČRNUŠKI GLAS

glasilo

Četrtna skupnost Črnuče

številka 26

december 2025

**Četrtna skupnost
Črnuče**



Mestna občina
Ljubljana

UVODNIK

Po novem letu boljše bo



ŽARKO HOJNIK

Leto 2025 je v svetovnem merilu tako slabo, da ni veliko upanja na boljše naslednje leto. Zaradi izčrpa- vajočih svetovnih razmer je optimizem pomemben bolj kot kdaj prej. V družbi so vse večje razlike med ljudmi. Te so bile tudi pred osemindesetimi leti, ko je Tomaž Domicelj zabrenkal Po novem letu boljše bo, vendar smo jih doživljali drugače. Čas in način doživljanja se skozi zgodovino nenehno spreminjata.

Zdi se, da še nikoli nismo imeli tako malo vizije, kaj si želimo kot družba in država. Svojevrstna epidemija otopelos- ti se kot srednjeveška kuga širi od bruseljskih soban in tudi Sloveniji ne prizanaša. V sistemu je marsikaj zelo narobe, pravijo analitiki. Posebnim dosežkom vlade, s katerimi smo vse bolj enaki vsaj v revščini in čakalnih vrstah v zdravstvu, so se letos pridružile kolone na avtocestah. Ob božičnici nam bo zato vlada z infrastrukturno ministrico na čelu podaljšala še

**VZAMEMO, kar pade
z gospodarjeve
mize, tudi če pade
s tovarnjaka ali
še pred volitvami.
Volivcem je treba
posladkati življenje.**

rok za vinjete. Vidite, da ni vse tako črno, če se kaj malo podaljša. Dedek Mraz in Božiček bosta zaradi novoletnih priboljškov in podaljškov pozelenela od zavisti.

So pa decembra posebej veseli oblastniki, lokalni in tisti na višjih ravneh, domala metafizični. Iger nam bodo dali, iger. In v- tra tudi: saj po novem letu boljše bo. Človek zlahka

pozabi na vse skrbi, ko vidi, kako bogato so okrašene naše ulice. Do sitega se lahko nagleda založenih trgovin. Zvečer na osrednjem trgu strežejo vonj po kuhančku in dobrotah z žara. Če prislunheš še pojoči zvezdi, žareči smreki in kanonadi tru- bačev v pihalnem jurišu, ti duša poka po šivih od blaženosti.

Skromni smo postali, preskromni. Ker je iger dovolj, je še kruh odveč. Smo še pri vrlini skromnosti ali že v stanju kolektivne norosti? Nekateri ljudje se namreč nikdar niso posebej veselili decembra, ker jih je skrbelo, kako bodo preživeli. Božičnica ali zimski dodatek – je to predvolilni populizem za naivne, kot o tem finančnem posladku menijo nasprotniki?

Karkoli že je, s priboljški ni nič narobe. Vzamemo, kar pade z gospodarjeve mize, tudi če pade s tovarnjaka ali še pred volitvami. Volivcem je treba posladkati življenje. Človek z grenkobo v ustih je kot prazna vreča, ki ne stoji pokonci, kaj še obkroža kandidate, za katere glasujemo. Če hočeš, da kleni volivec glasuje na pravi strani zgodovine volilnih lističev, ga je treba nakrmiti.

Ko smo že pri zgodovini. Na božični večer leta 1986 je v posebni, do takrat nepredstavljeni poslanici predsednik Soci- alistične zveze delovnega ljudstva Jože Smole zbranim pred televizijskimi sprejemniki voščil vesel božič. Božično voščilo je smel po radiu prvič prebrati tudi ljubljanski nadškof Alojzij Šuštar. Verski praznik, ki so ga leta 1952 izbrisali iz javnosti, je spet zaživel in leta 1989 ob burni razpravi, ki partijskim, SZDL-jevskim in borčevskim protiargumentom ni bila ravno v čast, znova postal dela prosti dan.

Smoletovo voščilo, zaradi katerega je dobil vzdevek Boži- ček, je bilo gotovo eno od znamenj, da se stvari spreminjajo. Naključje ali ne: pozneje so se prav okoli božiča, 23. decembra 1990, odvili najpomembnejši trenutki slovenske zgodovine, zgoščeni v plebiscitarno vprašanje, ali naj Republika Slovenija postane samostojna in neodvisna država.

Božič, dan samostojnosti in enotnosti ter zimski solsticij, ko svetloba spet premaga temo, ni čas za pesimizem. To je čas iskanja notranjega miru, ljubezni do bližnjega in tistega bolj oddaljenega, človeku po istem stvarniku enakega. Čas inventure prehojenih poti in iskanja svoje poti v labirintu velike skrivnosti, ki ji rečemo – življenje. In po Domicelju čas za pesem Po novem letu boljše bo.

Bralkam in bralcem želimo mirne in vesele božične prazni- ke ter jim čestitamo ob dnevu samostojnosti in enotnosti!

ČRNUŠKI GLAS

Izdajatelj: Mestna občina Ljubljana, Četrtna skupnost Črnuče, Dunajska 367, 1231 Ljubljana Črnuče, ISSN 2670-7012

Telefon: 01 306 48 74, 01 306 48 72

e-pošta: crnuski.glas@gmail.com

Glavni in odgovorni urednik: Žarko Hojnik

Uredništvo: Zvonko Keržan, Darko Rozinec

Zunanja sodelavca: Peter Bernik, Marija Plazar

Lektorica: Urška Jarnovič

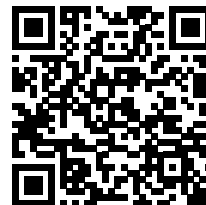
Tehnični urednik: Sergej Murko

Tisk: HB Grafika d.o.o.,

Pot čez Horjulko 16A, Dobrova, 1356 Dobrova

Naklada: 4.750 izvodov

Naslovnica: Foto Žarko Hojnik



Prepovedana je vsakršna reprodukcija, distribucija, predelava ali dajanje na voljo javnosti avtorskih del ali njihovih delov v tržne namene brez sklenitve ustrezne pogodbe.

Prepovedana je vsakršna reprodukcija, distribucija, predelava ali dajanje na voljo javnosti avtorskih del ali njihovih delov v tržne namene brez sklenitve ustrezne pogodbe.

Prepovedana je vsakršna reprodukcija, distribucija, predelava ali dajanje na voljo javnosti avtorskih del ali njihovih delov v tržne namene brez sklenitve ustrezne pogodbe.

OKOLJE IN OSNOVNA ŠOLA MAKSA PEČARJA

Odpadna hrana kot vir za naravo

Vsako leto 29. septembra zaznamujemo mednarodni dan ozaveščanja o izgubah hrane in odpadni hrani, ki nas opozarja na enega od največjih okoljskih in družbenih izzivov današnjega časa ter spodbuja, da skupaj razmislimo, kako lahko vsakdo prispeva k zmanjšanju odpadne hrane in bolj trajnostnemu ravnanju z viri. Vsak dan v gospodinjstvih in večjih obratih (kuhinjah) nastane ogromno bioloških odpadkov. Preveč hrane pristane v smeteh, kar povzroča neprijetne vonjave, obremenjuje okolje in pomeni izgubo dragocenih naravnih virov.

Na osnovni šoli n. h. Maksa Pečarja se zavedamo, da ima hrana veliko vrednost za človeštvo, zato v okviru organizirane šolske prehrane dosledno skrbimo za odgovoren odnos do hrane in ustrezno ravnanje z ostanki. Vzgojno delovanje šole je naravnano tudi k odgovornemu in spoštljivemu odnosu do hrane, posebno pozornost namenjamo pomenu lokalno pridelane hrane in zavedanju pomena kakovostno pridelane in predelane hrane za posameznika.

V šoli smo že pred časom namenili pozornost zmanjšanju odpadkov (kosovna embalaža, ustekleničena voda ipd.), saj se zavedamo vpliva odpadne emba-

laže, predvsem plastične, na okolje in prostor. Zato smo ukinili kosovno malico v posamezni embalaži (namazi, jogurti, naravni sokovi), namesto tega postrežemo učencem enako kakovostno malico drugače, z razdeljevanjem večje količine po oddelkih.

220 KILOGRAMOV ODPADNE HRANE NA MESEC

Pri malici učenci in dežurni učitelji skrbijo, da ločujejo ostanke hrane od čiste, neporabljene. Neporabljeno malico v kuhinji skrbno pregledajo in jo odložijo pred jedilnico, kjer je na voljo učencem, ki so še lačni, vse do kosila. Nečiste ostanke obrokov zbirajo ločeno, njihov odvoz zagotavlja zunanji servis.

Pri kosilu ostanke hrane zbirajo ločeno – meso posebej. To počnemo zato, ker se meso uporablja kot krma za živino, drugi ostanke pa gredo v ustrezno obdelavo.

V šolskem letu 2024/25 smo na šoli imeli povprečno 2200 kilogramov odpadne hrane. V ta podatek so vključeni tudi neužitni deli, ki nastanejo pri pripravi obrokov (krompirjevi olupki, neužitni deli sadja in zelenjave ipd.). To pomeni približno 220 kilogramov odpadne hrane na mesec. Za primerja-

vo: povprečno slovensko gospodinjstvo vsak teden zavrže več kot dva kilograma hrane, od tega je najmanj kilogram hrane še užitne.

Pri razdeljevanju kosila upoštevamo želje učencev po velikosti porcij. Če si učenec želi manjšo porcijo od predvidene, jo dobi, s čimer zmanjšujemo količino odpadne hrane. Učence spodbujamo, da pri malici in kosilu vzamejo le toliko hrane, kolikor je lahko pojedjo.

PRAVOČASNA ODJAVA OTROK OD PREHRANE

Starši s pravočasno odjavo otrok od prehrane v primeru odsotnosti od pouka prav tako prispevajo k zmanjšanju odpadne hrane, obenem seveda prihranijo pri lastnih stroških. Vzajemna skrb za trajnostni način življenja, v katerem se količina odpadkov in odpadne hrane kolikor je mogoče zmanjša, je torej odvisna od nas in našega odnosa do okolja ter soljudi.

Z navedenimi ukrepi si prizadevamo zmanjšati količino odpadne hrane in pri učencih ter zaposlenih spodbujati zavedanje o pomenu odgovornega ravnanja s hrano.

Nataša Sitar, ravnateljica

Sara Jeram, vodja šolske prehrane

VRTEC ČRNUČE PODPISALI SMO NOVO EKOLISTINO

Program *Ekošola* je mednarodno uveljavljeni program celostne okoljske vzgoje in izobraževanja, namenjen spodbujanju in večanju ozaveščenosti o trajnostnem razvoju otrok. Otroci se skozi vzgojni in izobraževalni program ter prek aktivnega udejstvovanja v lokalni skupnosti in širše seznanijo z različnimi ekovsebinami. Vrtec Črnuče je v šolskem letu 2006/07 prejel ekozastavo in od takrat deluje v programu *Ekošola*. Kljub temu vsako leto dodamo kakšno zanimivo ekovsebino ter na različne načine ozaveščamo otroke, njihove starše, zaposlene in druge o pomenu odgovornega ravnanja z okoljem. V Vrtcu Črnuče pravimo, da *Ekošola* ni zgolj projekt, temveč je tudi način razmišljanja in življenja.

Po skoraj dvajsetih letih sodelovanja in delovanja v okviru *Ekošole* so se strokovni delavci in vodstvo vrtca odločili, da je čas za prenovu ekolistine, saj so tudi ekološke teme in problemi, s katerimi se srečujemo danes, drugačni. Ustvarjen je bil tim, ki je zbiral predloge, iskal cilje ter oblikoval zunanjo podobo listine ter načrtoval prireditve. Maja je bila v vrtcu svečana prireditev s podpisom nove ekolistine. Strokovni delavci so pripravili pester program, nastopi otrok so bili ekološko obarvani.

SKUPAJ V TRAJNOSTNO PRIHODNOST

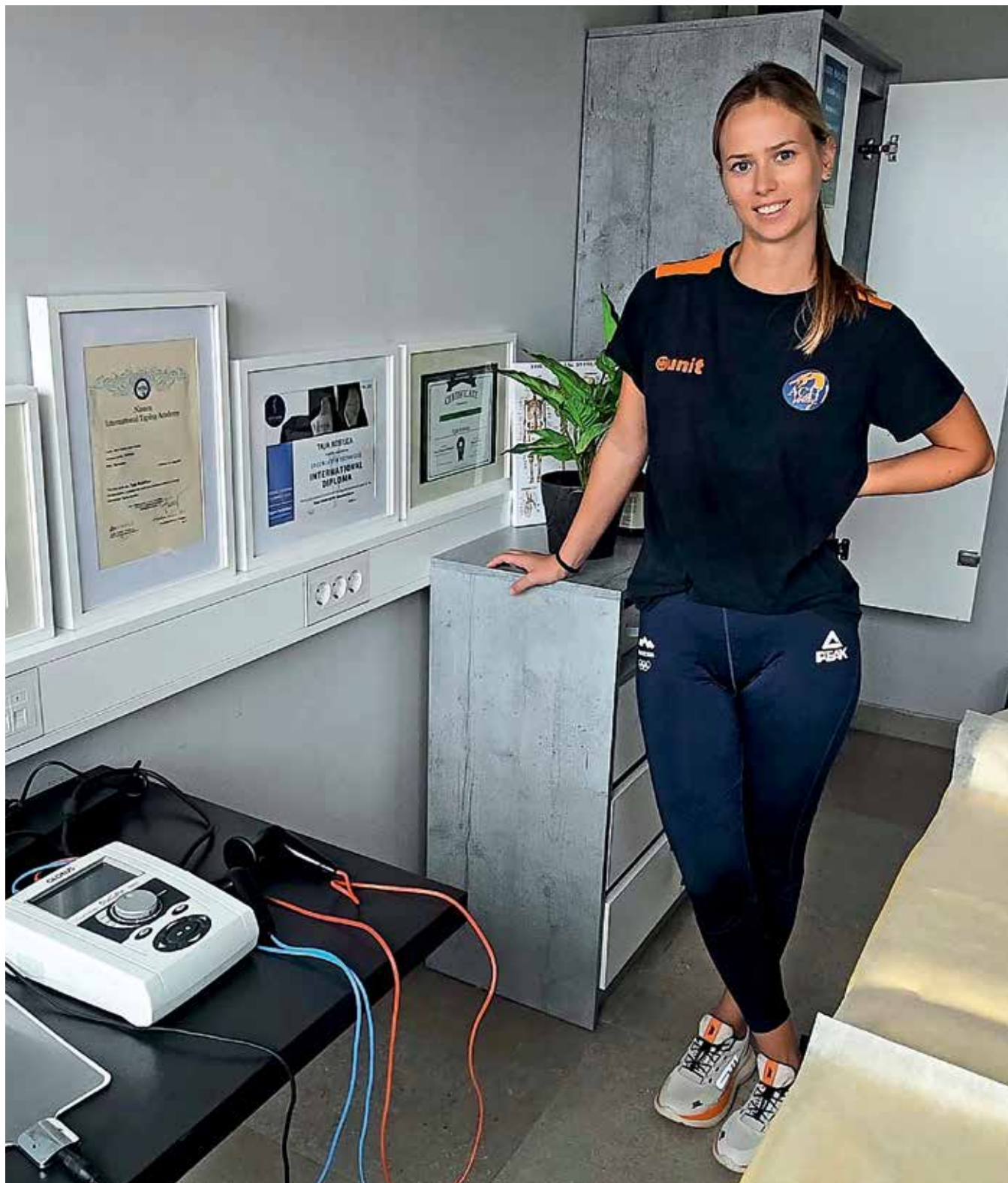
Igrišče Vrtca Črnuče, enote Ostržek, je bilo čudovito okrašeno s skulpturami iz odpadnega materiala, ki so jih ustvarili otroci skupaj z vzgojiteljicami. Posebnost nove ekolistine so »podnapisi« otrok – njihove preproste, a iskrene razlage

zastavljenih *ekociljev*, ki so dali listini edinstven in otrokom prijazen pečat. Pomembno je tudi, da so ekolistino simbolično podpisali otroci, kar je še poudarilo, da je prihodnost okolja v njihovih rokah. Vrtec Črnuče že vrsto let sodeluje tudi s črnuško četrtno skupnostjo. S skupnimi projekti in dejavnostmi bogatimo okoljsko vzgojo, spodbujamo trajnostni razvoj ter krepimo občutek povezanosti in odgovornosti do kraja, v katerem živimo. Ponosni smo na vse strokovne delavce vrtca, otroke in njihove starše, ki z ustvarjalnostjo, vnemo in zgledom prispevajo k ohranjanju in izboljševanju našega okolja. Podpis nove ekolistine je za Vrtec Črnuče pomemben mejnik, hkrati pa tudi obveza, da bomo z majhnimi, a vztrajnimi koraki skupaj gradili trajnostno prihodnost.

Karmen Markič Nadvešnik, diplomirana vzgojiteljica, Vrtec Črnuče

TAJA KOBILCA

Vsaka zadovoljna stranka je mala zmaga



INTERVJU

Novo leto je idealen čas za nov začetek – ne le mentalno, ampak tudi za vaše telo in um. Zakaj ga ne bi začeli z masažo, ki sprosti napetost, mobilizira vašo energijo in vas optimalno pripravi na izzive prihajajočega leta? Zakaj je masaža točno to, kar potrebujete, kako deluje in katere masažne tehnike so vam lahko v pomoč? Taja Kobilca, diplomirana fizioterapevtka, je od mladih nog vpeta v šport prek plesa, plezanja, plavanja, dvoranske odbojke in odbojke na mivki. V intervjuju za *Črnuški glas* smo se pogovarjali z njo o delu maserke. Kot rada reče, »vsaka zadovoljna stranka je mala zmaga«. Prek športa je dobila delo kot animatorka in trenerka na *Slovenian Beachcampu*, v Ludus Beach Parku v spodnjih Črnučah pa že tretje leto opravlja masaže. Upam, da boste uživali!

Kaj vas je navdihnilo, da ste postali fizioterapevtka?

Željo, da bi postala fizioterapevtka, sem imela že na začetku gimnazije, ko sem še trenirala odbojko. Nekaj težav sem imela tudi sama in vem, koliko pomeni, da imaš nekoga, ki ti lahko v najkrajšem možnem času pomaga. Mislim, da želja izvira od tu, da si želim pomagati športnikom in splošni populaciji pri lajšanju simptomov, rehabilitaciji in vračanju v šport, tako na najvišjo tekmovalno raven kot k vsakdanjim športnim dejavnostim.

Kako nameravate nadaljevati izobraževanje in razširiti nabor znanj in spretnosti?

Primarni cilj je trenutno dokončati magistrski študij fizioterapije. Izobraževanje je pri nas vseživljenjsko. Najverjetneje bom začela s tečaji na področju ortopedske medicine in manualne terapije, na področju fascij [vezivno tkivo], nadaljevala pa tam, kjer se bo pojavilo največ zanimanja, saj je človeško telo tako kompleksno in povezano, od čustev, notranjih organov do mišično-skeletne komponente.

Kako se spoprijemate s konstruktivno kritiko in kako v svoje delo vključujete povratne informacije?

Pravijo, da sta vsaka napaka in kritika možnost za napredek in novo učenje ter raziskovanje. Kritiko poslušam, razmislim o njej in podam svoje mnenje ter razmišljanje. Vesela sem vsake povratne

informacije, saj lahko s tem obravnavo bolj prilagodim strankam in njihovim ciljem. Zame osebno je vsaka zadovoljna stranka mala zmaga.

Opišite poklicni dosežek, na katerega ste še posebej ponosni.

Najbolj sem ponosna na osvojen evropsko prvenstvo z moško odbojgarsko reprezentanco U17, to je bilo prvo leto, ko sem se tekmovanja udeležila kot fizioterapevtka. Ponosna sem tudi na vsak osvojeni naslov državnih, pokalnih prvakov in prvakov Mevza z moškim odbojgarskim klubom ACH Volley Ljubljana.

Katere ukrepe sprejmete, če opazite, da ima stranka reakcijo na olje ali kremo, ki jo uporabljate?

Že na začetku preventivno vprašamo o morebitnih alergijah ali občutljivosti na kakršnekoli izdelke. Uporabljamo preverjene in kakovostne izdelke, ki naj ne bi povzročali alergijskih ali drugih reakcij.

Kako strankam zagotavljate zaupnost in zasebnost?

Zaupnost jemljem zelo resno, vedno upoštevam zakon o varstvu osebnih podatkov. V praksi to pomeni varno shranjevanje

V VSEH OKOLIJH se nenehno učiš in izobražuješ, to je čar našega poklica.

zapisov, diskretno razpravljanje o podrobnostih obravnave in ustvarjanje udobnega prostora, v katerem se stranke dobro počutijo. Ustvarjanje zaupanja je ključno – stranke spomnim, da je njihova zasebnost moja prednostna naloga, kar jim pomaga, da se sprostijo.

Lahko opišete različne tehnike masaže, ki jih obvladate?

Izvajamo klasično ali švedsko masažo, pri kateri so tehnike bolj nežne, gre za spodbujanje krvnega pretoka, izboljšanje splošnega počutja in zmanjševanje stresa. Športno masažo priporočamo bolj športnikom oziroma aktivnim posameznikom. Tu je pritisk nekoliko močnejši, saj je cilj regeneracija in vzdrževanje elastičnosti mišic. Primerna je pred, med in po obremenitvah – odvisno od tega, kaj je

naš cilj. Izvajamo tudi terapevtsko masažo, ki je usmerjena predvsem na sproščanje določenih mišičnih skupin, ki povzročajo bolečino ali preneseno bolečino, kar je po navadi posledica ponavljajočih se gibov ali kompenzacije drugih neaktivnih mišic.

Lahko pojasnite pomen telesne mehanike v vaši praksi?

Telesna mehanika in prenos sile prek trupa na roke sta bistvena pri masaži, ker pomagata zaščititi moje telo, hkrati mi omogočata učinkovito delo. Uporaba pravilne drže in gibov zmanjšuje obremenitev in mi preprečuje poškodbe ter morebitne bolečine. Na primer, osredotočam se na vključevanje svojih globokih stabilizatorjev trupa in uporabo telesne teže namesto pritiska samo iz rok. Poleg tega uporabljam tudi komolce in podlaket, v pomoč so mi tudi drugi masažni pripomočki.

Koliko let izkušenj imate kot fizioterapevtka?

Med študijem fizioterapije sem nabirala izkušnje v moškem odbojgarskem klubu ACH Volley Ljubljana in moških odbojgarskih reprezentancah U17, U18, U19 in U20, lahko bi rekli sedem let.

Katere korake naredite za oceno potreb stranke, preden začnete masažo?

Pred začetkom se s stranko pogovoriva, da razumem njene skrbi, življenjski slog in morebitne zdravstvene težave. To mi pomaga prilagoditi masažo njenim potrebam. Če na primer nekdo omeni napetost zaradi dela za pisalno mizo, se osredotočim na vrat in ramena, omenim tudi psihološko komponento stresa.

Kakšne tehnike uporabljate, da se stranka počuti udobno in sproščeno?

Bistven je prvi pristop, odprta komunikacija, naša odprta drža, ki ponazarja pripravljenost poslušanja in nudenja pomoči. Pridobitev zaupanja je ključna. Med obravnavo sem pozorna na udobje strank in to po potrebi prilagajam, kar pomaga ustvariti zaupanje in občutek, da so stranke na prvem mestu. Če se na primer nekemu zdi, da je napet, mu predlagam globoko dihanje, da ga sprostim in umirim. Drugače pa večina strank komaj čaka, saj je to zanje pobeg od hitrega tempa življenja in čas zase.

INTERVJU

Ste delali v različnih okoljih, kot so zdravilišča, klinike in zasebna praksa? Če da, katero vam je ljubše in zakaj?

Da, delala sem v zdraviliščih, zdravstvenih domovih, domovih za starejše, klinikah in zasebni praksi. Vsako okolje ima svoj tempo, pričakovanja in zahteve strank, svoje specifične, lahko rečemo pluse in mi-

POZORNO POSLUŠANJE mi pomaga ugotoviti raven udobja strank in njihove preference, spodbujam postavljanje vprašanj in izražanje pomislekov. Tudi med obravnavno ali spremembo tehnike in metode prosim za povratno informacijo.

nuse. Najljubša mi je zasebna praksa, saj se lahko posamezniku bolj posvetiš kot v katerikoli drugi ustanovi. Delo v različnih okoljih ti da širino in širšo sliko o znanju in fizioterapevtskih kompetencah. Vsekakor se v vseh okoljih lahko nenehno učiš in izobražuješ, to je čar našega poklica.

Lahko opišete primer, ko ste morali svojo tehniko prilagoditi specifičnim potrebam stranke?

Seveda. Bil je primer, ko je imela stranka tako napete mišice, da so ji povzročale bolečino in hipersenzitivnost. Začeli sva z nežnejšimi in površinskimi tehnikami, dokler se mišica ni tako sprostila, da sva prišli do globlje ležečih mišic, ki so primarno povzročale bolečino.

Kaj bi naredili, če bi stranka med masažo občutila bolečino?

Ustavila bi se in preverila, kaj ji povzroča bolečino in kje ter ali bolečino na tem predelu občuti zgolj ob pritisku. Včasih je pritisk lahko premočen ali pa občutljivo območje potrebuje nežnejši dotik. Povratna informacija je bistvena. Pomembno je, da se stranke počutijo varno in da upoštevamo tudi njihovo mnenje, saj se vsako telo drugače odzove.

Kako komunicirate s strankami, da bi razumeli njihove potrebe in želje?

Vedno začnem z odprtimi vprašanji o tem, kaj jih je pripeljalo k meni in na katera



FOTO OSEBNI ARHIV

področja se želijo osredotočiti. Pozorno poslušanje mi pomaga ugotoviti raven udobja strank in njihove preference, spodbujam postavljanje vprašanj in izražanje pomislekov. Tudi med obravnavno ali spremembo tehnike in metode prosim za povratno informacijo.

Kako zagotavljate ustrezno higieno med obravnavami?

Higiena je na prvem mestu. Pred vsako obravnavo si vedno umijem in razkužim

roke, za vsako stranko uporabim sveže pogrinjalo in brisače. Redno, po vsaki stranki čistim in razkužujem svojo opremo ter vzdržujem urejenost območja. To ne zagotavlja le varnosti, temveč tudi pomaga, da se stranke dobro počutijo.

Kako si uredite urnik, ko imate obravnave, ki si sledijo druga za drugo?

Prednost dajem jasni komunikaciji in upravljanju časa, s čimer zagotovim, da vsaka stranka dobi ustrezno pozornost.

INTERVJU

Med obravnavami si ustvarim kratke premore, da pospravim prostor in se mentalno pomirim. To mi pomaga ohranjati kakovost, ne da bi občutila naglico.

Katere vire uporabljate za nadaljnje izobraževanje ter izboljšanje svojega znanja in spretnosti?

Uporabljam več virov. Redno se udeležujem tečajev, delavnic, usposabljanj in strokovnih konferenc, na katerih pridobivam nova znanja in sledim razvoju stroke. Poleg tega pogosto uporabljam strokovno literaturo, predvsem prek dostopa do spletnih znanstvenih baz, kjer sprem-

MISLIM, DA JE RES POMEMBNO, da tudi fizioterapevti redno hodijo na masaže. Da se spomnijo, kako lepo je prejeti masažo, in da ne pozabijo na čudovite stvari, ki jih vsak dan dajejo strankam.

ljam najnovejše raziskave in smernice. Dragoceno je tudi učenje prek izmenjave izkušenj s kolegi in vrstniki – takšna srečanja pogosto prinesejo praktične vpogleda, ki jih v literaturi ni mogoče najti.

Kako ostanete na tekočem z industrijskimi standardi in najboljšimi praksami?

Redno obiskovanje delavnic, tečajev in usposabljanj ter branje strokovne literature je bistveno, da ostaneš na tekočem z nenehno razvijajočo se stroko. Mreženje z drugimi terapevti mi pomaga pri učenju novih tehnik in metod ter izmenjavi izkušenj. Nenehno učenje zagotavlja nudenje najboljših oskrb, prilagojene potrebam vsakega posameznika.

Lahko navedete primere specializiranih usposabljanj ali certifikatov, ki ste jih opravili?

Moj prvi tečaj je bil za športno masažo, nadaljevala sem s pridobitvijo certifikata za kineziotaping [uporaba elastičnih trakov], opravila tečaj za miofascialno sproščanje, zadnji obiskan tečaj je bil *Ergon*

IASTM. Če povežemo v celoto – tečaj za sproščanje globokih tkiv in mobilizacijo oziroma sprostitev fascije, kar podpremo oziroma razbremenimo oziroma stabiliziramo s kineziološkim trakom.

Kakšne so vaše izkušnje z različnimi vrstami masažne terapije, kot so masaža globokih tkiv, švedska masaža ali športna masaža?

Pri klasični ali švedski masaži si želim predvsem doseči, da se stranka sprosti, saj je vrsta masaže namenjena sprostitvi telesa in uma, odpravljanju stresa in sproščanju živčnega sistema. S športno masažo je moj cilj ogreti mišico in jo pripraviti na obremenitve, če se jo izvaja pred aktivnostjo, med aktivnostjo je cilj podaljševanje zmoglosti napora, po obremenitvi pa je namenjena sprostitvi in vzdrževanju elastičnosti mišic, zmanjšanju bolečin, odplavljanju mlečne kisline in stranskih produktov s pospešitvijo krvnega obtoka. S terapevtsko masažo želimo odpraviti mišični izvor bolečine ali prenesene bolečine, ki jo povzroča določena mišica ali mišična skupina zaradi preobremenjenosti. Seveda se je treba prej pogovoriti s stranko, kakšne so njene želje, preference in cilji masaže. Vedno pozorno prisluhnem potrebam vsake stranke.

Lahko opišete primer, ko je bilo vaše delo kritizirano?

Iskreno, še nisem doživela, da bi bilo moje delo kritizirano ali pa to še ni prišlo do mene (*smeh*). Med obravnavami s stranko komuniciram o pritisku, ali je premočen ali prešibek, in hitro rešiva nevšečnost, a tega ne sprejemam kot kritiko, saj je vsak posameznik zgodba zase in se drugače odzove. V ospredju je stranka in njeno dobro počutje ter cilji, ne moje preference.

Ali tudi sami hodite na masaže?

Seveda! Mislim, da je res pomembno, da tudi fizioterapevti redno hodijo na masaže. Da se spomnijo, kako lepo je prejeti masažo, in da ne pozabijo na čudovite stvari, ki jih vsak dan dajejo strankam. Tudi fizioterapevti so pogosto napeti, zato je takšna masaža res dobra. Super se mi zdi tudi, ker tako spoznam kolege, zgradim majhno mrežo, vidim, kdo kako masira. Vedno lahko posnemate

in se učite od drugega ter imate od tega koristi. Mislim, da je tukaj solidarnost res pomembna. Zato namerno pravim *kolegi* in ne *konkurenca*.

Kje se vidite čez pet let?

V ambulantni fizioterapiji v sodelovanju s kineziologom, saj se mi zdi, da sta fizioterapija in kineziologija oziroma izvajanje individualiziranih vaj dobitna kombinacija. Želim si poglobiti znanje na področju ortopedske medicine in manualne terapije ter na področju fascij. Pod našo kožo je namreč vezivno tkivo – fascija, ki obdaja naše telo ter se razprostira po celotni notranjosti kot nekakšna mreža.

Žarko Hojnica



FOTO OSEBNI ARHIV

DODATNE INFORMACIJE

Če imate še kakšna vprašanja, pišite na e-pošto ali uporabite kontaktni obrazec na spletni strani <https://ludus.si/>.

instagram: [ludus_masaže](#)
e-pošta: masaza@ludus.si
urnik: od ponedeljka do petka po dogovoru po 16 uri

POLICIJSKO POROČILO

Nepriidipravi so med nami

Na območju črnuške četrtne skupnosti policisti zaznamo največ kaznivih dejanj na področju premoženjske kriminalitete, in sicer vlomov in tatvin.

V zadnjih letih opažamo, da storilci pri vlomih najpogostejše odtujijo denar in nakit. Večina vlomov se zgodi v večjih središčih in naseljih. Storilci praviloma vlomijo s silo – z nasilnim odpiranjem vrat in oken, predvsem v pritličju. Zato priporočamo občanom uporabo kakovostnega stavbnega pohištva, večtočkovnih ključavnic in protivlomnih vrat ter kombinacijo mehanskih in tehničnih varoval.

Pogoste tarče so stanovanjske hiše, sledijo vozila, stanovanja, gostinski lokali in trgovine. Storilci izkoriščajo zgodnjo temo, odsotnost stanovalcev in opuščanje osnovnih varnostnih ukrepov, kot so odprta okna, nezaklenjena vrata in puščanje predmetov na vidnem mestu.

NASVETI OBČANOM

- Pred odhodom od doma zaprite okna in zaklenite vrata; hiša naj ne deluje zapuščeno. Ob krajših odsotnostih prižgite luč, televizijo ali radio oziroma uporabite časovna stikala.
- Vrednejših predmetov ne puščajte na vidnih mestih doma ali v vozilu. Vozilo parkirajte na urejenem in osvetljenem mestu ter ga vedno zaklenite.
- Na dvorišču in okrog objektov ne puščajte nezavarovanih predmetov, kot so kolesa in orodje.
- Med daljšo odsotnostjo poskrbite za praznjenje poštnega nabiralnika in občasen pregled nepremičnine.
- Policisti ugotavljamo, da storilci hiše in navade stanovalcev pogosto predhodno opazujejo, zato je še pomembnejše, da dom ne daje vtisa, da v njem ni nikogar.

Ob morebitnem vlamu ali tatvini takoj pokličite na številko 113. Do prihoda policistov ničesar ne premikajte, saj lahko s tem uničite pomembne sledi. Občane prosimo, da nas obveščajo tudi o sumljivih osebah ali vozilih, ki bi lahko bila povezana s pripravo na kaznivo dejanje.

Pri kršitvah cestnoprometnih predpisov zaznamo največ kršitev dovoljene hitrosti.

Nepriilagojena hitrost je še vedno eden od najpogostejših vzrokov za najhujše prometne nesreče. Zato pozivamo voznike, naj hitrost vedno prilagodijo razmeram na cesti – gostoti prometa, vremenu, vidljivosti in stanju vozišča.

OPOZORILA VOZNIKOM

- Vozite po omejitvah in hitrost dodatno zmanjšajte v naseljih, pri šolah, vrtcih in prehodih za pešce.
- Ohranjajte ustrezno varnostno razdaljo, da se lahko pravočasno ustavite.
- V temi, megli ali dežju hitrost dodatno zmanjšajte.
- Bodite pozorni na ranljive udeležence – pešce, kolesarje in voznike e-skirojev.
- Med vožnjo ne uporabljajte mobilnega telefona in se izogibajte vsem dejavnikom, ki zmanjšujejo pozornost.

Redno nadziramo hitrost, da bi povečali varnost vseh udeležencev v prometu. Verjamemo, da lahko s pravočasno prilagojeno hitrostjo skupaj preprečimo najhujše posledice na cestah.

Špela Škoporc, predstavnica za odnose z javnostmi PU Ljubljana in samostojna policijska inšpektorica

ISKALNA AKCIJA

KJE JE POGREŠANA JULIJA?

Policija od sredine novembra 2021 išče pogrešano Julijo Pogačar in njeno mamo Meliso Smrekar. Kljub intenzivnemu iskanju ter kriminalistični preiskavi, pri kateri sodelujejo tudi s tujimi varnostnimi organi, ju še vedno niso našli.

Inšpektor slovenske policije za odnose z javnostmi Tomaž Tomaževič nam je povedal, da v zadevi poteka tudi predkazenski postopek, o vseh ugotovitvah je bilo obveščeno pristojno okrožno državno tožilstvo v Ljubljani. Iskanje pogrešanih še poteka, sodišče je izdalo tudi mednarodno tiralico. V okviru iskanja so dobili več informacij, kje bi lahko bili osebi, kakor tudi druge informacije o zadevi. Podrobnosti o tem zaradi morebitnega razkrivanja operativnega dela policije ni mogel pojasniti.



SMREKAR, Melisa

Melisa je slovenska državljanica.

IMENSKO IME	Nataša Brumen
IMENSKO IME	Ljudmila, razpisnica pridržanja in prenehanja talca
IMENSKO IME	Ženska
IMENSKO IME	Rojena
IMENSKO IME	20. januar 1980 (45 let)
IMENSKO IME	Prebivališče
IMENSKO IME	Evropski
IMENSKO IME	Prebivališče
IMENSKO IME	Ne se umika sodni
IMENSKO IME	20. januar 2025, naslednje razpisovanje 2. avgusta 2025

Melisa Smrekar, ki se je nekoč imenovala Nataša Brumen, je na Evropolovem seznamu najbolj iskanih ljudi v Evropski uniji. Pred štirimi leti je izginila s hčerjo Julijo. Takrat sta bili na Interpolovem seznamu pogrešanih, zdaj Meliso Smrekar že nekaj časa iščejo s tiralico, obtožena je ugrabitve, nezakonitega pridržanja in zajetja talcev. Pri iskanju je očetu Petru pomagal tudi kolesar Tadej Pogačar, ki se je obrnil na javnost s pozivom, naj pomagajo iskati njegovo pogrešano sestrnico. Policija s ciljem, da bi pogrešani čim prej našli, ponovno poziva vse, ki bi imeli kakršnokoli informacijo, naj o tem obvestijo domžalsko policijsko postajo na številko +386 1 724 65 80 ali drugo najbližjo policijsko enoto v Sloveniji ali tujini.

Žarko Hojnik

NASVETI ZA PREMAGOVANJE PREHLADA NA SPLETU

Veliko placeba, malo dokazov

Naj gre za prehlad, gripo ali covid-19, okužb dihal je jeseni in pozimi več. Družbeni mediji so polni nasvetov, kako hitro ozdraveti. Toda koliko teh nasvetov je znanstveno utemeljenih? Beseda *placebo* v latinščini pomeni 'ugajal bom'. Preden se je usidrala v medicini, so to besedo uporabljali v druge namene, recimo za opisovanje neiskrenih izrazov, ki pa so lahko kljub temu tolažilni. Vsak, ki bolan leži na kavču, lahko na spletu najde veliko nasvetov, kako čim hitreje ozdraveti. Pogosto so namesto običajnih zdravil priporočena domača zdravila, katerih učinkovitost ni dokazana ali ni dovolj dokumentirana.

ČEBULA

Nekateri videoposnetki kažejo, da takšni nasveti delujejo bolje kot običajno medicinsko zdravljenje. Na tiktoku z več kot petimi milijoni ogledov svetujejo, da narežete čebulo, jo zavijete v krpo in si jo zavežete okoli vratu. Trdijo, da se tako lahko »znebite prehlada čez noč«. Vendar za tem ni verjetnega mehanizma delovanja, da lahko nanos čebulnega soka na kožo pomaga pri prehladu. Prav tako ni znanstvenih študij o tem. Po spletnih podatkih naj bi čebula pomagala lajšati prehlad tudi drugače. Priporočajo na primer pripravo napitka iz rdeče čebule in medu, ki naj bi »lajšal bronhitis in vnetje dihalnih poti, odpravljal bakterije in odstranjeval sluz iz pljuč«. V drugem videoposnetku na tiktoku z več kot 1,4 milijona ogledov blogger o hrani daje recept za sirup proti kašlju iz čebule in sladkorja. Ta napitek naj bi pomagal pomiriti hud kašelj in boleče grlo.

Zdravniki splošne medicine pravijo, da gre za teoretična razmišljanja, ki predpostavljajo, da imajo določene sestavine čebule določen učinek. Čebula na primer vsebuje kvercetin, snov, ki ima antioksidativne in protivnetne lastnosti. Vendar ni kliničnih študij o pozitivnem učinku na prehlad pri ljudeh. Tudi na splošno ni dovolj dokazov o učinkovi-

tosti sirupov proti kašlju – tudi tistih iz lekarn. Seveda pa z uživanjem čebulnega soka ni nič narobe. Študije na živalih so pokazale, da širi bronhije in nima stranskih učinkov. V najslabšem primeru imate le neprijeten vonj.

ČESEN

Poleg čebule je na družbenih omrežjih priljubljeno domače zdravilo tudi česen. Če ga vmešamo v čaje in sokove ali zaužijemo celoten strok, naj bi hitro pomagal pri prehladu. Res je, da obstaja študija o česnu, vendar le o preprečevanju prehladov. Narejena je bila na zelo majhnem vzorcu in ni dobro zasnovana, zato rezultatov ni mogoče razlagati kot zadosten dokaz za učinkovitost česna. Na splošno lahko ugotovimo, da je česen zdrav: obstajajo študije o srčnožilnih boleznih, kot je visok krvni tlak, pri katerih je česen deloval.

MED

V objavah na družbenih omrežjih je pogosto priporočeno uživanje medu za zdravljenje prehlada. Med manuka naj bi imel celo antibiotične lastnosti. Proizvajajo ga čebele iz nektarja drevesa

manuka, ki izvira z gorskih območij Nove Zelandije in jugovzhodne Avstralije. Pregled literature, ki so jo britanski raziskovalci objavili leta 2022, je pokazal, da je med manuka v laboratorijskih testih dejansko pokazal antibakterijske učinke. Vendar so bile raziskave osredotočene predvsem na zunanjo uporabo pri oskrbi ran, avtorji

pa menijo, da primanjkuje kliničnih študij, ki bi potrdile te laboratorijsko dokazane lastnosti pri zdravljenju ljudi.

Zaradi splošne učinkovitosti vseh vrst medu proti prehladu so raziskave omejene. Obstajajo dokazi, da med pomaga pri kašlju pri otrocih. Čeprav ni študij o njegovi učinkovitosti pri odraslih, bi na podlagi rezultatov pri otrocih lahko domnevali, da pomaga tudi odraslim. Študije z naravnimi izdelki so težavne. Obstajajo indikacije, da med pomirja

sluznice in nekoliko blaži kašelj. Vendar otroci, mlajši od enega leta, ne smejo uživati medu, saj lahko vsebuje določene bakterije, ki so lahko škodljive za zdravje.

Zdravniki pojasnjujejo, da je na splošno težko izvajati medicinske študije z izdelki, kot sta med ali čebula. Med je namreč naravni izdelek, zato se njegova sestava razlikuje. Zaradi tega ni dobrih dokazov, ker s takšnimi študijami nihče ne zasluži.

INFRARDEČA SVETILKA

V videoposnetkih na instagramu priporočajo tudi uporabo infrardeče svetilke za zdravljenje zamašenega nosu. Pravijo, da spodbuja prekrvavitev na obsevanem območju in s tem podpira imunski sistem.

Študija dveh ameriških zdravnikov iz leta 2011 je prav tako pokazala pozitiven učinek terapije z rdečo svetlobo na kronični sinusitis. Vendar je bila narejena samo s 23 bolniki, kar pomeni, da je bila premajhna za splošne sklepe o učinkovitosti terapije. To velja tudi za inhalacije z vročo paro.

PRŠILO ZA NOS IN POČITEK

Kaj torej lahko storimo, če smo zaradi prehlada obtičali doma? Študije kažejo, da je lahko v pomoč pršilo za nos s fiziološko raztopino. Če bolnik vzame pršilo takoj, ko zbolí, se trajanje bolezni skrajša skoraj za dva dni.

Obstajajo tudi dokazi o učinkovitosti zdravil z evkaliptusovim oljem pri lajšanju nelagodja v sinusih. In priporočilo, da gremo ven, ne da ležimo na kavču ali zofi, da bi spodbudili krvni obtok. Seveda le, če se počutimo dovolj močne za to.

Najpomembneje je počivati in si pravilno opomoči. Čeprav večina prehladov mine sama od sebe, je priporočljivo obiskati zdravnika. To velja na primer za visoko vročino, težko dihanje in vztrajne simptome, pa tudi za bolnike z že obstoječimi boleznimi. Vsak, ki je zaskrbljen zaradi svojih simptomov, naj vedno obišče zdravnika.

Uredništvo



PRIREDITVI

DAN ČETRTNE SKUPNOSTI TER NA ČRNUČAH PLEŠEMO IN POJEMO



Poletje se še ni dobro prevesilo v jesen, ko smo na Črnučah 18. septembra s posebnim dogodkom proslavili dan četrtne skupnosti. Ker so imeli pri tej prireditvi pomembno besedo črnuški kulturniki, je to bil uvod v novo kulturno sezono in prijazno vabilo Črnučanom, da se udeležijo prihajajočih kulturnih dogodkov, ki se jih bo do izteka leta nabralo kar precej.

Dan četrtne skupnosti Črnuče, ki je bil tako poimenovan pred dvema letoma iz nekdanjega *Dneva sosedov*, se je v kraju dodobra zasedel. Gre za urban, kultiviran mestni sejem, na katerem se poleg domačih podjetij in kulturniških skupin predstavijo tudi nekatere osrednje mestne ustanove, kajpak tudi mestna in črnuška oblast, če tako imenujemo občinske in krajevne samoupravne organe. Priročno je, da poteka v tednu mobilnosti, zaradi česar smo lahko videli predstavitev dela Ljubljanskega potniškega prometa, Energetike in

Mestnega redarstva, Mestne knjižnice oziroma njene črnuške enote, zavoda Mladi zmaji itd.

Domačini so kajpak ohranili tradicionalno visoko raven nastopov: pevska skupina »Fijolice«, instrumentalisti in folklorna sekcija – vsi MKUD Ivan Car, ženski in mešani pevski zbor Medis, oktet Zven, dixieland orkester Ljubljanske korenine in folklorna skupina Črnučan' – vsi v okviru KUD Svoboda Črnuče, Ansambel ljubljanskih mažoret, folklorna skupina Cof, harmonikarska skupina Klavdije Ceglar, recitatorica Lidija Bizjak, članica ZB NOB Črnuče, gasilci PGD Črnuče in PGD Nadgorica, taborniki rodu heroja Viteza Črnuče ter športno društvo Polyteam in nogometno društvo Črnuče, pa tudi Pihalni orkester Ljubljana, so kolektivi in posamezniki, ki promovirajo Črnuče kot eno od treh najaktivnejših ljubljanskih četrtin skupnosti. Žal so tokrat zaradi bolezni zborovodje manjkali pevci mladinskega pevskega zbora črnuške osnovne šole, ki jih ljudje tako radi poslušajo. Pa naslednjič!

Predsednik sveta ČS Gregor Kumer, ki je odprl ta živahni sejem, je bil gotovo zadovoljen tudi s številnim občinstvom, ki je obstopilo 20 stojnic, postavljenih med gasilskim, kulturnim in zdravstvenim domom, ki je na Črnučah nekakšno glavno zbirališče. Tudi dobrote, ki sta jih za pokušino prispevala slaščičarna Rašica in restavracija Rogovilc, so šle za med. Priprava takšne prireditve je

zahtevna naloga, zlasti če poteka na prostovoljni oziroma ljubiteljski ravni. Predsednica organizatorja KUD Svoboda Črnuče Helena Lampe, ki je spomlad postala prva ženska tega društva, je tej nalogi posvetila najmanj 300 ur oziroma več kot mesec in pol polnega delovnega časa. Treba je pohvaliti tudi pomoč delavk četrtne skupnosti.

NA FOLKLORNEM DOGODKU KAR 160 LJUDI

Dobra dva tedna pozneje so se na odru črnuškega kulturnega doma prižgale luči na folklorni prireditvi *Na Črnučah plešemo in pojemo*, ki je tokrat pristala v jesenskem terminu. Pokazalo se je, da



je ta boljši od majskega, saj je dogodek privabil v dvorano kar okrog 160 ljudi. Organizator, folklorna skupina Črnučan' KUD Svoboda Črnuče, je k prireditvi pritegnil kar precej izvajalcev. Nastopili so ljudski godec Tone Malenšek in pevka Majda Novak, folklorna skupina Črnučan', folklorna skupina osnovne šole Maksa Pečarja, tercet pevk folklornega društva Groblje iz Domžal, pevska skupina »Fijolice« in folklorna skupina Medžimurskega KUD Ivan Car Črnuče, folklorno skupino Cof je tokrat zastopala njihova pevska skupina Fantje Ljubljančani.

Kaj naj še dodamo? Morda le, da vas bomo črnuški organizatorji kulturnih in družabnih dogodkov tudi v prihodnje veseli na prireditvah. To nas zavezuje, da vse dogodke dobro in skrbno pripravimo.

Jože Osterman



FOTOGRAFIJE KUD SVOBODA

ZDRUŽENJE BORCEV ZA VREDNOTE NOB ČRNUČE

ŽIVIMO ZA SVOBODO IN MIR

Kot že vrsto let smo se tudi letos v okviru tedna mobilnosti zbrali ljubitelji narave, pohodništva in spoštovanja vrednot polpretekle zgodovine, da bi se poklonili spominu na takratne dogodke. Živimo za svobodo in mir, ta dan nam je tudi opomnik, kako ranljivi smo in koliko pomeni mir v današnjem času, ko ga kalijo vojne in številne žrtve med civilisti, zlasti otroci. Deveti tradicionalni pohod na Rašico se je v meglenem sobotnem jutru 20. septembra v organizaciji Združenja borcev za vrednote NOB Črnuče in četrtni skupnosti začel v Parku narodnih herojev ob osnovni šoli n. h. Maksa Pečarja. Pohodniki so lahko izbirali med dvema potema. Zahtevnejša je potekala od parka po grebenu, mimo spomenika padlega prvoborca Ceneta Štuparja, do gostilne Blaž na Dobenu, naprej do rašiškega stolpa, s ciljem pri gostilni »Pri Špan« na Rašici. Lažja pot je potekala po Sračji dolini do vasi Rašica. Pohoda se je udeležilo 35 mladih pohodnikov z OŠ Maksa Pečarja s petimi mentorji, 28 pohodnikov je šlo po daljši in 72 po krajši poti. Osnovnošolci z mentorji in domačini so izbrali težjo pot s postankom pri spomeniku padlega prvoborca Ceneta Štuparja - Matevža, kjer so jim vodje pohoda pripravili krajše predavanje o dogodkih med drugo svetovno vojno.

Zaključek pohoda je bila rašiška gostilna »Pri Špan«, v kateri je potekala osrednja spominska slovesnost. Mineva namreč 84 let, odkar so okupatorji obkolili vas Rašica nad Ljubljano, izgnali vaščane, vas pa požgali. Spomenik na hribu nad cesto v začetku vasi priča o žalostnem dogodku. Slovenski pesnik, politik in borec Kosovelove brigade Ciril Zlobec je zapisal: »Res je včasih dovolj le trenutek, trenutek drznosti, da v sebi najdeš moč za odločitve, ki spreminja življenje – tebi in drugim.«

Slavna govornica je bila državna sekretarka z zunanjega ministrstva Neva Grašič. Poudarila je, da je treba odnos do osvobodilnega boja kot največje poglavlje naše zgodovine gojiti naprej tudi za zanamce. Udeležence je pozdravil tudi predsednik Združenja borcev za vrednote NOB Črnuče Rudi Vavpotič, ki je v naši sredini pozdravil predsednico in podpredsednico ZZB NOB Ljubljana Julijano Žibert in Meto Verbič. Na kratko je opisal dogodke usodnega dne septembra 1941 na Rašici. Evropski povojni svet je utrdil zavezanost spoštovanju človekovih pravic, razumevanju svobode, enakosti in pravičnosti. Pa vendar morda ni zavedanja, kdaj je prišel čas, ko nestrpnost in sovraštvo do sočloveka spet nevarno korakata v naši družbi. Ivan Cankar je zapisal: »Prijetelji,

zdaj gre za življenje in smrt! Jaz upam v življenje! In takrat, kadar si uresničimo to pravo življenje, takrat si bomo zopet pogledali v oči in se povprašamo: Kdo si? Kako misli ti?«

V okviru kulturnega programa je nastopil tudi MePZ KUD Svoboda Črnuče pod vodstvom Marka Tirana s pesmimi *Pesem XIV. divizije* (avtor Karel Destovnik - Kajuh), *V ranem jutru* (gorenjska ljudska partizanska pesem) in *Naša vojska* (avtor France Kosmač, priredba Marjan Kozina). Lidija Bizjak je recitala pesem Petra Levca *Spomini*. Mlajši pohodniki z OŠ Maksa Pečarja so se predstavili z dvema recitacijama: učenki Neli Gajšek in Manja Dvoršak sta recitali pesem Lojzeta Krakarja *Jesen* in Hana Koderman Škoberne pesem *Svetovja*. Mladi kitarist Tibor Ostrožnik je zaigral pesem *Pravljica za Mihca* (avtor Aleš Strajnar).

Podpredsednik ZB za vrednote NOB Črnuče Slavko Pečnik je podelil priznanje, miniaturno skulpturo *Borec partizan*, ki simbolizira trpkost trpljenja in veličino narodnoosvobodilnega boja, ohranja spomin na junaško obdobje zgodovine slovenskega naroda, ki je prvič v zgodovini ustanovil svojo državo v skupnosti jugoslovanskih narodov. Priznanje za dolgoletno požrtvovalno delo v Zdrženju borcev NOB Črnuče sta prejela Boštjan Rupnik in povezovalac prireditve Aleksander Kocič.

Dragica Škrlep

SVEČANI DOGODEK

KOMEMORACIJA OB DNEVU SPOMINA NA MRTVE

Ob dnevu spomina na mrtve, ki ga zaznamujemo 1. novembra, smo se poklonili spominu na tiste, ki so dali vse, da bi nam bilo lepše. Pri spomeniku padlim borcem narodnoosvobodilne vojne na Črnučah je 22. oktobra potekala osrednja svečanost. Po položitvi cvetja je predsednik Združenja borcev za vrednote NOB Črnuče Rudi Vavpotič pozdravil podpredsednika ZZB NOB Republike Slovenije Ivana Svetlika, predsednico ZZB NOB Ljubljana Julijano Žibert, slavnostnega govornika, poslanca državnega zbora Lenarta Žavbija, vse praporščake, nastopajoče in udeležence prireditve. Z minuto molka smo se poklonili padlim za svobodo. Slavnostni govornik je poudaril, da so partizani postavili temelje naše države. Dodal je, da naj Slovenija še naprej gradi

razvoj na tej dediščini. »Slovinci imamo srečo, ki je marsikateri drug narod nima, da svetnikov nismo imeli v knjigah, ampak smo jih imeli v praksi – slovenskim svetnikom se reče Titovi partizani.« Kulturni program so ustvarili mladinski pevski zbor osnovne šole Maksa Pečarja, MePZ KUD Svoboda Črnuče in recitatorki ZB Črnuče Marija Plazar in Lidija Bizjak. V okviru komemoracij je devetčlanska delegacija ZB NOB Črnuče položila



FOTO BOŠTJAN RUPNIK

cvetje in prižgala sveče na grobovih borcev Rašiške čete v vasi Selo pri Vodichah. Slavnostna govornica Jadranka Vouk Železnik je spomnila na dogodek, ko je sovražnik pobil ali zajeli talce, ki so jih oktobra 1941 v Lancovem pri Radvljici ustrelili kot talce. Pred dnevom spomina smo v Dragomlju, kjer stoji bronast spomenik Rezke Dragar, pozneje pa še v Podgorici, na Kraljevi domačiji, z učenci osnovne šole Dragomelj v kulturnem programu pod vodstvom profesorice glasbe Jasne Medved in govoru članice ZB NOB Črnuče Ive Ropotar podoživeli dan, ko se spomnimo, da nas ljubezen povezuje tudi onkraj časa in prostora. Slava jim!

Dragica Škrlep



FOTOGRAFIJE ŽARKO HOJNIK

ČRNUŠKI BAJER

ENAJST NOVIH OSKRBOVANIH STANOVANJ

V soseski Črnuški bajer na območju črnuške četrtne skupnosti so župan Zoran Janković, direktor občinskega javnega stanovanjskega sklada Sašo Rink, minister za solidarno prihodnost Simon Maljevac in minister za javno upravo Franc Props odprli enajst oskrbovanih stanovanj. Namenjena so starejšim od 65 let, bivanje bodo omogočala tudi ljudem z oviranostmi. Javni stanovanjski sklad je stanovanja različnih velikosti skupaj z zunanji zelenimi površinami in 20 parkirnimi mesti v zasebni stanovanjski soseski

Lagom Črnuški bajer odkupil od družbe ZL Living. Gre za šest dvosobnih, štiri enosobna in eno dvoinsobno stanovanje, vsa imajo neposreden stik z vrtom ob bajerju. Stanovanja na Cesti Ceneta Štuparja 135 a in 137 a so zasnovana tako, da omogočajo samostojno uporabo tudi ljudem s funkcionalnimi ovirami. Imajo tudi signalizacijo in opremo za nemoteno gibanje, komunikacijo in orientacijo. Primerno so uredili tudi poti, vhode, vrata, stopnice in klančine.

Celotna ocenjena vrednost investicije znaša skoraj tri milijone evrov brez DDV. Javni stanovanjski sklad je za projekt pridobil 700.000 evrov nepovratnih sredstev Evropske unije iz načrta za okrevanje in odpornost. Direktor stanovanjskega sklada Sašo Rink je ob odprtju dejal, da bo novih enajst stanovanj dopolnilo fond 82 obstoječih stanovanj, stanovalci pa bodo po njegovih besedah dobili kakovostno in mirno okolje za bivanje. Župan Zoran Janković je eni od najemnic simbolično predal ključje stanovanja. Žarko Hojnik

DAN ODPRTIH VRAT PGD NADGORICA

GASILSKE IZKUŠNJE IN ZNANJE ZA VSAKDANJO RABO

Gasilci PGD Nadgorica so 10. oktobra med 17. in 20. uro že tradicionalno pripravili dan odprtih vrat. Občanom so predstavili delo gasilcev, gasilska vozila in opremo.

Na dogodku so operativni člani z mladinci predstavili obiskovalcem prikazno vajo, potek intervencije in gašenje požara v stavbi, iz katere so rešili poškodovano osebo (lutko ponesrečenca) in na njej izvedli prikaz osnovnih postopkov oživljanja ter pravilne uporabe defibrilatorja in opisali nudenje nujne medicinske prve pomoči poškodovancu na kraju dogodka.

Obiskovalci so se seznanili s pravilnim ukrepanjem ob začetnem požaru. Spoznali so pravilno uporabo ročnih gasilnih aparatov in se lahko preizkusili v gašenju začetnega požara z gasilnim aparatom na učnem simulatorju.

Ves čas so bila na voljo za ogled vozila in oprema za gašenje ter reševanje, ki jih upravlja društvo. Gasilci so obiskovalcem z veseljem povedali več o delovanju in uporabi opreme, ki jo uporabljajo na intervencijah. Za otroke smo pripravili napihljiv gasilski dom, po katerem so lahko poskakovali. Preizkusili so se lahko tudi v zbijanju tarče z vedrovko ali brentačo, kar je ena od osnovnih vaj na gasilskih mladinskih tekmovanjih.

Pred zaključkom je bil izveden prikaz maščobne eksplozije, ki je pravzaprav napačno ukrepanje ob požaru olja. Ob gašenju z vodo namreč nastane tako imenovana maščobna eksplozija, ki še poveča požar. Obiskovalce so gasilci seznanili s pravilnim ukrepanjem v primeru takega požara. Najlažji ukrep je pokrivanje ponve s pokrovko, s čimer odvzamemo kisik in požar hitro pogasimo. Obiskovalci so se lahko okrepčali s sveže pečenim kostanjem, sokom in čajem.

Dogodek je bil odlična priložnost za družine iz bližnje okolice, posameznike in vse generacije, da se povežejo, družijo in skupaj uživajo v zanimivem popoldnevu, polnem novih izkušenj in znanj, ki bodo marsikomu prav prišla. Se vidimo prihodnje leto.

Matej Močnik, predsednik PGD Nadgorica



FOTOGRAFIJE SEBASTJAN KODERMAN

PODGORICA IN ŠENTJAKOB

VARNOST PROMETA SKOZI PODGORICO – MOL VOZI VZVRATNO BREZ OGLEDAL

Občani Podgorice in Šentjaka na vzhodnem robu Mestne občine Ljubljana (MOL) že dolgo opozarjamo na nevarne in neurejene razmere na cesti Šentjakob–Domžale skozi Podgorico in na cestah v naseljih. Cesta skozi Podgorico je tudi »obvozna« ob vsakodnevnih zastojih na štajerski avtocesti in je preobremenjena. Zunaj prometnih konic so razmere še slabše – cesta postane poligon za objestne voznike, ki ogrožajo življenje vseh udeležencev v prometu. Pločnik je preozek, opozorilnih znakov ni, ni kolesarskih

oznak. Kolesarjenje skozi naselje je nevarno. Zato s številnimi dopisi, pobudami in urgencami zahtevamo stacionarni radar, protihrupno ograjo, jasne prometne oznake in varno kolesarsko povezavo.

PRELAGANJE ODGOVORNOSTI

Že večkrat smo se obrnili na MOL, ČS Črnuče, Policijo in DRSI, toda odgovori so vselej enaki: da »bodo zadevo preučili, da to ni v njihovi pristojnosti, da bodo sredstva morda zagotovljena v prihodnjem proračunu, da gre za

državno cesto, da je za naše zahteve odgovoren nekdo drug ...« Takšno prelaganje odgovornosti, sprenevedanje, nestrokovnost in neučinkovitost občinskih služb so nesprejemljivi. Občani MOL imamo poleg svojih obveznosti tudi pravico zahtevati strokovno in učinkovito delovanje služb, zlasti ko gre za varnost. Sosednja občina ukrepa hitro in odgovorno ter zagotavlja varnost tudi našim otrokom, ki obiskujejo OŠ Dragomelj. Vzhodni del MOL ostaja pozabljen, pri praznih obljubah in dopisih brez rešitev. S svo-

jimi zahtevami smo seznanili tudi prisotne na javni razpravi, ki je potekala 22. septembra v KD Črnuče. Ker sta bili temi razprave drevored in Dunajska cesta, prisotnih naše varnostne težave (težave »periferije ČS Črnuče«) niso zanimale, čeprav je bil prisoten tudi podžupan MOL. Bili smo celo opozorjeni, da je predstavitev naših težav zunaj konteksta razprave. Menimo, da je čas za dejanja – ne za nova pojasnila, dogovore, proučevanje in predvsem prelaganje odgovornosti.

Vanda Kovač

CERKEV SVETIH SIMONA IN JUDA TADEJA

Obnovljena Plečnikova krstilnica

Škof dr. Anton Jamnik je 26. oktobra v črnuški cerkvi svetih Simona in Juda Tadeja slovesno blagoslovil obnovljeno krstilnico, ki jo je zasnoval arhitekt Jože Plečnik. Gre za eno izmed njegovih zadnjih zamisli in umetnin, ki jo je leta 1955 blagoslovil župnik Feliks Zajec ob arhitektovi prisotnosti. Prav župnik Zajec, ki je prijateljeval z arhitektom, ima zasluge za to, da je naš veliki mojster kar nekaj del poklonil črnuški cerkvi. Pogosto se je oglasil pri njem na sprehodu na Rašico in je tako lahko v miru dopolnjeval svoje zamisli. Plečnik je bil globoko veren človek, zato je znal svetim prostorom dati dušo.

MOJSTROV NAJLEPŠI LESTENEC

Krstilnico je Plečnik umestil v do tedaj neizkoriščen prostor na levi strani glavnega vhoda pod korom. Na vhod je postavil precej mogočen portal. Vitka samostojno stoječa stebra povezuje preklada in nanjo je postavil dve, po obliki različni vazi. Vrata v krstilnico so kovana mreža, stiliziran motiv gorenjskih mrež. Ker je prostor sorazmerno majhen, je v njem vse domišljeno. Ob krstnem kamnu, ki z masivnostjo predstavlja bistvo krsta, je postavljen krstni svečnik, ki z lahkotnostjo, širino in bogatimi dodatki dopolnjuje prostor. Iz stare cerkve, porušene v ljubljanskem potresu leta 1895, je mojster na steno pod oknom umestil veliko razpelo z zlatim sijem, nad krstnim kamnom pa kipa sv. Petra in sv. Magdalene. Z njimi je hotel arhitekt povezati čase in vernike, krščene v stari in novi cerkvi.

Stene krstilnice skoraj od tal do vrha okna krasijo modre glazirane pečnice z reliefom orla s križem v medaljonu v kobaltno modri barvi, kar daje občutek, da stojimo v vodi – simbolu krsta, očiščenja in novega začetka. Pod stropom nad krstnim kamnom se bohoti lestenelec, za katerega poznavalci Plečnikovih del menijo, da je to mojstrov najlepši lestenelec. Strop povezuje lesena preklada, ki je prevotljena, zaradi česar deluje lahkotno. Omarico za odlaganje drobnih predmetov zapira dvojne lesenih kril s



FOTO JANKO JARC

plameni na vrhu, ki so v okras edini steni, ki ni obložena s pečnicami.

ZAHTEVNA OBNOVA

Vso to lepoto je že pred desetletji načela vlaga. Ta je s hrbtne strani prodirala v pečnice, zaradi solitra je v njih nastala napetost in glazura je začela odstopati. Ker je bila vlaga težava v vsej cerkvi, so pod vodstvom gradbenega odbora leta 1994 prerezali in izolirali zunanje zidove. Pri tem so bile v krstilnici poškodovane pečnice v prvi vrsti. Obnovitvena dela so se nadaljevala s prenovo zunanosti in notranosti cerkve, za obnovo krstilnice pa je zmanjkalo strokovne spodbude in sredstev. Da je obnova zahtevna, se je potrdilo pred leti, ko se je župnik Stanko Štefanič odločil, da jo bo izvedel.

Poškodovanih je bilo namreč več kot dve tretjini pečnic. Vsako od 120 ohranjenih pečnic je restavrator Luka Bogovčič s sodelavci skrbno očistil, utrdil, popravil in zaščitil. Manjkajoče pečnice so izdelali na Črnučah, na podlagi edine pečnice brez glazure, ki so jo skoraj po naključju odkrili v Plečnikovi hiši v Trnovem. Da se razlikujejo od ohranjenih, so nove nekoliko svetlejšje. Stene, poškodovane zaradi

dodatnih napeljav, so obnovili v prvotni barvi, dodana je bila nova razsvetljava – močnejša za ogled in nevsiljiva za čas obreda. Za ohranitev sedanjega stanja je pomembno predvsem pred leti vgrajeno talno ogrevanje, ki omogoča stalno temperaturo in vlago, kar bo preprečilo propadanje.

Ta obnova je bila mogoča zaradi velike predanosti in sodelovanja, in tako je bila rešena naša skupna dediščina in Plečnikova zapuščina. Zahvaljujemo se zglednemu sodelovanju med restavratorjem Lukom Bogovčičem iz restavratorskega ateljeja Bogovčič, Triptih d. o. o., odgovorno konservatorko Meto Škoflek Brezovčnik iz zavoda za spomeniško varstvo, enota Ljubljana, in župnikom Stankom Štefaničem. Njemu gre posebna zahvala, da je tudi tokrat vztrajal in dokončal to obsežno delo, kljub številnim zapletom. Vsa sredstva za obnovo je v celoti prispevala župnija Črnuče.

Resnično smo lahko ponosni, da je prav Črnučam arhitekt Plečnik kot eno od svojih zadnjih del podaril takšen biser in da je bil ta tudi obnoven.

Cerkev je odprta po vsaki maši, ko je možen tudi ogled krstilnice. Janko Jarc



FOTOGRAFIJI POLYTEAM

PRAZNIK ŠPORTA TEKMOVANJE V JUDU

Tekmovanje, ki smo ga člani športnega društva Polyteam 23. novembra pripravili s podporo društva SIJK, je preraslo okvire ter združilo tekmovalce iz 22 klubov iz Slovenije in tujine. Dogodek smo razdelili na tri dele: *18. mednarodni turnir Črnuče*, *5. memorial Dušana Stražiščarja* in *1. kata pokal mladih Ljubljana*, hkrati smo poskrbeli za *Dan inkluzije v judu*.

Organizatorji turnirja smo si zadali nalogo, da poleg tekmovalnega športa, ki je v ospredju vsakega takšnega dogodka, promoviramo zdrav način življenja ter vključevanje vseh posameznikov. Vsem nam se je globoko vtisnilo v srce glavno vodilo ustanovitelja juda Džigoroja Kanoja – *džita kjei*, kar pomeni 'medsebojna pomoč in sodelovanje

za lepši in boljši svet'. Zato so na našem dogodku našli svoje mesto tudi tekmovalci v inkluzivnem judu.

Na turnirju v judo borbah in katah je nastopilo skoraj 300 tekmovalcev iz 22 klubov. Najuspešnejši so bili ponovno domači tekmovalci, ki so v borbah osvojili deset zlatih, sedem srebrnih in devet bronastih medalj. Premoč so naši mladi judoisti pokazali tudi v katah ter nadaljevali uspehe starejših vzornikov, ki dobivajo medalje na evropskih in svetovnih prvenstvih. V katah so osvojili šest zlatih, tri srebrne in dve bronasti medalji. Tekmovali so v kategorijah *nage-no-kata*, *katame-no-kata*, *enbu judo* ter v prilagojeni obliki kate. Tribune v veliki dvorani narodnega heroja Maksa Pečarja so bile premajhne za vse,

ki so si želeli ogledati tekmovanje, kar je nedvomno največja nagrada za organizatorje.

Turnir, ki je že tradicionalni, je uvod v leto 2026, ko bomo zaznamovali tridesetletnico delovanja našega društva. Praznovanje se bo končalo prihodnje leto z dvodnevним turnirjem in slavnostnim nastopom sedanjih in prihodnjih prvakov. Za odlično izvedbo turnirja se poleg organizatorjem zahvaljujemo tudi vsem staršem tekmovalcev, prostovoljcem ter seveda ljubljanski mestni občini, črnuški četrtini skupnosti in pokroviteljem, brez katerih tako obsežnega tekmovanja ne bi mogli izpeljati.

Boštjan Fink





Mestna občina
Ljubljana

Četrtna skupnost Črnuče

Dunajska cesta 367, 1000 Ljubljana
t: 01 306 48 74
mol.crnuce@ljubljana.si, www.ljubljana.si

Posredujte nam programe in projekte za leto 2026

Četrtna skupnost Črnuče Mestne občine Ljubljana si želi sodelovati v programih in projektih krajevnega pomena na področju kulture, športa, gasilstva, medgeneracijskega sodelovanja, varstva okolja in sociale.

Vabimo vsa društva in druga združenja, zavode, ustanove, kot druge pravne osebe, da nam posredujete predstavitve svojih programov in projektov, ki bi jih v sodelovanju z nami izvedli v letu 2026.

Rok za oddajo vlog je najkasneje do ponedeljka, 5. januarja 2026 do 13. ure, pisno na sedež ČS Črnuče, MOL, Dunajska 367, Ljubljana ali na elektronski naslov: mol.crnuce@ljubljana.si.

Prednost bodo imela društva, zavodi, ustanove ali pravne osebe s sedežem na Črnučah oz. tista, ki opravljajo dejavnosti, dostopne vsem občanom na območju Četrtna skupnosti Črnuče in zasledujejo cilje Mestne občine Ljubljana in Četrtna skupnosti Črnuče, kot tudi inovativni pristopi.

Želimo sodelovanja v okviru Tedna mobilnosti, ki poteka od 15. do 22. septembra vsako leto, kot tedna otroka (7. 10. do 13. 10.) ali dneva otrokovih pravic (20. 11.), pa tudi druga sodelovanja, npr. športna ali okoljevarstvena, pomembna za lokalno skupnost. Projekti so lahko predstavljeni v obliki prireditev, razstav (urnik) ali drugih ustreznih oblik.

V predstavitev vključite **osnovne podatke** (ime, naslov, predsednik/ca, zastopnik/ca, številka poslovnega računa in davčna številka) **vsebino in cilj programa/projekta, oceno in specifikacijo stroškov, število ur/dni programa, velikost (število) skupine ter predviden termin izvedbe.**

O odločitvi Sveta Četrtna skupnosti Črnuče bodo društva/zavodi obveščena pisno najkasneje 45 dni po seji Sveta Četrtna skupnosti Črnuče v mesecu januarju 2026.

V pričakovanju pobud in predstavitev vas lepo pozdravljamo!

Priloga: Obrazec



PROGRAM/PROJEKT
V ČETRTHNI SKUPNOSTI ČRNUČE ZA LETO 2026

I. OSNOVNI PODATKI:

1. Polno ime izvajalca _____
2. Naslov izvajalca _____
3. Telefonska številka izvajalca: _____
4. Predsednik/predsednica društva:
 - ime in priimek _____
 - naslov _____
 - telefon _____
 - e-pošta _____
5. Oseba, pooblaščenca za sprejemanje dokumentov/zastopnik/zastopnica:
 - ime in priimek _____
 - naslov _____
 - telefon _____
6. Matična številka društva _____
7. Davčna številka društva _____
8. Številka poslovnega računa _____

II. PROGRAM/PROJEKT

1. Vsebina programa/projekta _____
2. Cilji programa/projekta _____
3. Predviden kraj in čas izvajanja programa: _____
4. Število ur/dni programa/projekta: _____

III. FINANČNI NAČRT PROGRAMA/PROJEKTA

1. Finančni načrt programa/projekta (okvirna celotna ocena/vrednost programa/projekta in okvirna specifikacija stroškov):
2. Ali je program za udeležence (gledalce oz. poslušalce), uporabnike brezplačen (obkroži ustrezen odgovor);

DA ali NE

žig

Opomba: Za vsak posamezni program/projekt je treba izpolniti svoj obrazec

RAZVEDRILO

ŠALE

Božiček, pošteni politik in pridni učitelj na ulici zagledajo bankovec za 100 evrov. Kdo ga na skrivaj pobere? Božiček, seveda, druga dva ne obstajata.

Policist vozniku: No, pa naredimo alkotest.

Voznik: Seveda. V kateri pub bomo šli?

Policist ustavi tovornjak. »Tretjič in zadnjič vam povem, da izgubljate tovor.«

»Da, z veseljem vam še enkrat povem, da vozim tovornjak za posipanje peska.«

Med ogledom mesta turistični vodnik pojasni: »Dragi turisti, čez nekaj minut bomo šli mimo najstarejše pivovarne v mestu.«

Z zadnjega dela avtobusa se zasliši: »Zakaj mimo?«

Javni uslužbenec gre k zdravniku na pregled.

»Zadnje čase se počutim popolnoma izčrpanega!«

»Ali preveč delate?«

»Seveda ne, doktor. Pred letom sem delal 42 ur na teden z nadurami, zdaj pa samo še 37,5 ure.«

»Verjetno vam manjka 4,5 ure spanca!«

Zakaj je 31. marec pomemben za javne uslužbence?

Konec zimskega spanja in začetek spomladanske utrujenosti.

Mama reče hčerki: »Naj ti dam dober nasvet: če se boš kdaj poročila, se poroči z vojakom. Zna pospraviti posteljo, vzdrževati red, kuhati in ubogati.«

Moški vstopi v odvetniško pisarno in vpraša odvetnika po ceni pravnega svetovanja.

»1200 evrov za tri vprašanja,« odgovori odvetnik.

»To je precej drago, kajne?« vpraša moški.

»Da,« odgovori odvetnik.

»In katero je vaše tretje vprašanje?«

Zakaj tako pogosto najdemo napačna darila pod božičnim drevescem?

Ker je Kristusov otrok blondinec!

»Kaj bo vaš sin, ko bo končal študij?«

»Starec.«

Najnovejša reforma zdravstvenega varstva: starejši moški s težavami s prostato ne bodo več zdravljeni. Razlog: upokojenci imajo čas za lulanje.

Moški na silvestrski zabavi reče drugemu:

»Med nama, tista blondinka tam je moja žena, tista rjavolaska pa moja ljubica!«

Drugi odgovori: »Pri meni je ravno obratno!«

Slovenski politik prispe v nebesa in Bog ga toplo pozdravi. Politik se ozre naokoli in zagleda nešteto ur. Vpraša Boga, zakaj je toliko ur.

Bog pojasni: »Vsaka ura predstavlja vlado. Če voditelji držav delajo napake, ura hitreje teče.«

Politik pregleda sobo in vpraša: »In kje je slovenska ura?«

»Oh,« pravi Bog, »v dnevni sobi jo imam za ventilator!«

Na pokopališču stojita vdovi. Mož ene od njiju je pravkar umrl. Potem ko je poskrbela za grob, se nova vdova vzvratno oddalji od njega. Druga vdova jo presenečeno vpraša: »Zakaj hodiš vzvratno?«

»Moj mož je vedno govoril: 'Tvoja velika zadnjica lahko obudi mrtve.' Nočem tvegati,« ji odgovori.

Mihec se vrne iz šole in reče očetu:

»Razredničarka mi je rekla, da sem brezupen primer in da bom razred lahko izdelal samo v enem primeru.«

»Katerem?«

»Če bodo na jablani rasle slive.«

Žena pri kosilu reče možu: »Si vedel, da se večina nesreč zgodi v kuhinji?«

Mož ji odvrne: »Da, in vedno jih moram jesti.«

Profesor in kmet sedita v istem kupeju na vlak. Da bi si krajšal čas, profesor predlaga igro vprašanj in odgovorov. Če eden od njiju ne zna odgovoriti na vprašanje, mora plačati. Kmet plača pet evrov, profesor pa petdeset. Razliko upraviči s tem, da je veliko bolj izobražen in inteligenčen od kmeta, zato je nemogoče, da ne bi mogel odgovoriti na vprašanje.

Kmet postavi prvo vprašanje. Kakšna žival je to? V zraku ima šest nog, ko prileti, štiri, ko pristane, pa dve.

Profesor guba čelo in končno vzame iz žepa 50 evrov, jih da kmetu in skesano reče: »Ne vem.«

Kmet zadovoljno pospravi denar v žep.

Nato profesor reče: »Zdaj pa bi rad vedel, kako se imenuje ta žival.«

Kmet mu da pet evrov in reče: »Ne vem.«

Direktor zapora reče novemu obsojencu: »Torej ste po poklicu kuhar in lahko delate v kuhinji.«

»Če me boste postavili za kuharja, ljudje ne bodo hoteli oditi iz zapora.«

Moški gre k zdravniku in se pritožuje, da se mu je spolno življenje zmanjšalo. Zdravnik mu da majhno stekleničko in reče:

»Pri večerji kanite nekaj kapljic tega ženi v vino in spet bo dobre volje!«

Moški stori, kot mu je bilo rečeno, in si misli: »Če to res deluje, bi moral pokusiti tudi jaz.« In srkne iz stekleničke.

Večer mine in gresta spat.

Žena se sredi noči zbudi in reče:

»Potrebujem moškega!«

Mož ji odvrne: »Jaz tudi!«

»Mislim, da me žena vara.«

»Kako pa veš?«

»Preselila sva se iz Novega mesta v Ljubljano in imava še vedno istega poštarja!«

Starejša gospa prvič pije viski. Nekaj časa razmišlja in reče: »Čudno, ta stvar ima točno takšen okus kot zdravilo, ki ga je moral moj pokojni mož jemati dvajset let.«

Moški si želi položiti denar v švicarsko banko.

»Koliko bi radi položili?« vpraša bančni uslužbenec.

Moški zašepeta: »Tri milijone.«

»Lahko govorite glasneje,« reče bančni uslužbenec. »V Švici revščina ni sramota.«

»Hvala, babica, boben, ki si mi ga dala, je bil moje najboljše božično darilo.«

»Res?« je bila vesela babica.

»Ja, mama mi vsak dan da pet evrov, če ne igram nanj!«

Naročnik vpraša gradbenike: »Zakaj ne nadaljujete gradnje pozimi?«

»V tem mrazu bi nam vse steklenice piva počile!«

Na silvestrovo ustavijo voznika zaradi prometne kontrole. Na vprašanje, ali je pil, odgovori: »Samo majhen kozarec Jägermeistera, gospod Jägermeister.«

RECEPT

**GOVEJE RULADICE****SESTAVINE**

- 6 govejih zrezkov
- 3–4 korenčke
- 4–5 kislih kumaric
- 1 majhna čebula
- 6 rezin slanine
- 2 žlici kisle smetane
- 1 čajna žlička gorčice
- 1/8 litra rdečega vina, goveje ali zelenjavne juhe
- 2 žlici smetane
- koruzni škrob

PRIPRAVA

1. Goveje zrezke dobro potolcite ter začinite s soljo in poprom.
2. Korenje in kisle kumarice grobo naribajte ali sesekljajte. Čebulo in slanino narežite na drobne kocke ter ju dodajte zelenjavi. Dobro premešajte s kisló smetano in gorčico ter mešanico namažite na zrezke.
3. Meso zvijte, prebodite z zobotreb-
cem in dobro popecite v ponvi na malo olja.
4. Osnovi, ki se je nabrala med pečenjem ruladic, dodajte rdeče vino, govejo juho ali zelenjavno osnovo in premešajte.
5. V omako dajte popečene ruladice, pokrijte in kuhajte na majhnem ognju 45 minut. Omako izboljšajte s sladko smetano in po potrebi zgostite s koruznim škrobom.
6. Postrezite z vlivanci ali kakšno drugo prilogo.

Dober tek!

VABILO

ČETRTNA SKUPNOST
ČRNUČE IN DRUŠTVO PRI
7 HRASTIH VABITA NA

*Sprevod Dedka Mraza
po Dunajski cesti*

DECEMBER 26. OB 17. URI

**Dedek Mraz se bo ustavil pred
kulturnim domom, kjer bo
nagovoril otroke ter delil
bombone.**

Cetrtna skupnost
Črnuče
Mestna občina
Ljubljana

NOVO
v Črnučah

**Odkrijte
lahkotnejše gibanje
s priznano somatsko metodo
Feldenkrais**

OŠ Maksa Pečarja, Črnuška cesta 9
sreda ob 17.30
prvi obisk je brezplačen

prijave: mojca.kw@gmail.com, 040 52 62 42