



SKUPAJ PIŠEMO ZGODBE NAJLEPŠEGA MESTA

MARJETKA KRAPEŽ
JAVNE KNJIŽNICE
V MESTU
SO DOBRO UREJENE
IN ZALOŽENE

Ljubljana

Z MLADIMI ZNANSTVENIKI SMO V LABORATORIJU USTVARILI VULKAN, V BOTANIČNEM VRTU PA SMO MALICALI POGANJKE, LISTJE IN LUBJE. DA NE BI KOMU STOPILI NA PRSTE, SMO ŠLI V ŠOLO K MOJSTROM PLESA. S SPOMINI NA NAJBOLJŠE PROFESORJE SMO UČENCE IN DIJAKE POSPREMILI V NOVO ŠOLSKO LETO. NAJ BO POLNO ZNANJA IN ZABAVE!

O ČEM PIŠEMO TOKRAT

Ob začetku novega šolskega leta se spominjamo profesorjev, ki so nas zaznamovali s svojo zavzetostjo, znanjem in neko posebno iskrico radovednosti, ki je preskočila tudi na njihove učence. Takšna je naša tokratna sogovornica Marjetka Krapež, učiteljica slovenščine in voditeljica literarnega krožka na Gimnaziji Vič, ki mlade spodbuja k branju in pisanju. Za tiste otroke, ki jih zanima naravoslovje, pa so v Pionirskem domu odprli nov laboratorij, v katerem lahko raziskujejo po mili volji. Nič hudega, če se v njem kaj ponesreči, pomembno je, da se poskusi. V tem duhu smo se odpravili na sprehod v Botanični vrt, kjer smo pokusili drobnico, octovec in smrdljivko. To so rastline, s katerimi bi lahko preživeli v naravi, v vesolju pa bi nam bolj teknil ješprenj, s katerim so študenti Biotehniškega izobraževalnega centra Ljubljana navdušili komisijo agencije NASA. Sledili smo mamljivemu vonju dima, ki nas je pripeljal k Tapravemu Žibertu. Govori se, da so njihovi hamburgerji božanski. Vso to jedačo je treba tudi nekako pokuriti. Lahko na 2. Ljubljanskem festivalu športa, kjer bomo imeli priložnost izkusiti vsakega športa po malo, na NLB 28. Ljubljanskem maratonu, na katerega se pripravljamo po nasvetih strokovnjakov, ali pa na plesišču. Korakov, s katerimi boste navdušili soplesalce, vas naučijo v številnih ljubljanskih plesnih šolah. Zakaj je znamenita Meksika pri Polikliniki dobila takšno ime, pa se lahko poučite na straneh te revije, v kateri tudi tokrat pišemo o našem lepem mestu in njegovih ustvarjalnih prebivalcih.

Ljubljana

september 2024



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

Jernej Lasič

Tisk

Salomon, d. o. o.

Naklada

132.972 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



22



28



30



MOJCA MIHELČ

ravnateljica OŠ Danile Kumar

Prvi vstop skozi velika starinska vrata

Nekoč pred davnimi časi je drobna deklica na septembrsko jutro s svetlečo oranžno šolsko torbo na rami stala v gruči vrstnikov pred mogočnimi stopnicami, ki so vodile v častljivo ljubljansko hišo, po Vidi imenovano. Ko je prišel vrstni red na njeno skupino, je tovarišica Cvetka otroke v gosjem redu popeljala v notranjost hrama učenosti. Učiteljica je bila praznično urejena, okoli vratu je imela pisano ogrlico, ki se je vtisnila v dekličin spomin. Vanj pa se je vtisnil tudi vonj te stavbe, vonj po generacijah otrok in malici, sestavljeni iz kosa kruha, rezine navadne salame in kisle kumarice. Spomni se tudi črne lokomotive, ki je v zrak puhala dim in iskre v mrzlih zimskih jutrih na poti v šolo ali večerih, ko se je deklica vračala domov od popoldanskega pouka.

Minevala so leta in strogi, vendar ljubeči in spodbudni učitelji so deklico tako navdihnili, da je sama izbrala enak poklic. Že v četrtem razredu se je odločila, da bo tudi sama tovarišica.

Po dobrem desetletju se je kot mlada učiteljica udeležila izobraževanja, ki je bilo organizirano na »njeni« šoli. S strahospoštovanjem je vstopila skozi velika starinska vrata, kjer jo je sprejel znani vonj šole. Vonj po generacijah otrok in preprosti malici s kislimi kumaricami. V trenutku je bila spet šestletna deklica, ki komaj premaguje strah in

občuduje učiteljico s pisano ogrlico. Precej napora je bilo potrebnega, da je upala stopiti v zbornico, v svet, učencem prepovedan prostor.

Minevala so leta, učiteljica je nabirala izkušnje in postajala prepoznavna v profesionalnem krogu. Nekega dne jo je razveselilo vabilo na prireditev ob odprtju prenovljenih prostorov, saj Ljubljana skrbi za varnost in optimalne pogoje za naše najmlajše. S pričakovanjem je vstopila v znano šolsko avlo, tam pa jo je pričakalo, oh, razočaranje: šola je izgubila svoj prepoznavni vonj. Nekoč velike učilnice, ki so bile skozi otroške oči videti kot ogromne dvorane, so se skrčile in postale čisto navadne sobe. Nekdaj velika okna, prek katerih je razred prehajal v zunanje zelenje, so postala majhna, vsakdanja. Minila je čarovnija, ki dojemanje otrok in mladostnikov loči od sveta odraslih.

Danes sama vsako leto septembra pozdravim učence in nagovorim novo generacijo prvošolčkov. Nagovorim pa tudi njihove starše, ki se praviloma spominjajo svojega prvega šolskega dne. Spodbudim jih, naj le naredijo prazničen dan svojemu otroku, ki bo verjetno pestoval ta spomin do konca svojih dni.

Šolniki pa kot feniks iz pepela vsako leto znova nadaljujemo svoje poslanstvo z novo generacijo otrok. Dragi Ljubljančani, bodimo ponosni na naše odlične vrtce in šole. To si zaslužijo!

Nepremično premoženje Mestne občine Ljubljana

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

Prostori v stavbi št. 1725-466 na Resljevi cesti 14, in sicer v 2., 3., 5., 6., 7. in 8. etaži, v skupni izmeri 1250,11 m²
Izključna cena: 2.260.000 €

Poslovni prostor s pripadajočo kletjo na Gosposvetski cesti 1 v 1. nadstropju v skupni izmeri 170 m² (ID oznaka 1725-323-12), potreben celovite prenove
Izključna cena: 680.000 €

PRODAJA ZUNANJIH DRVARNIC

Zunanja drvarnica velikosti 3,6 m² (ID oznaka 2679-1012-12) na Tržaški cesti 27
Izključna cena: 2160 €

Zunanja drvarnica velikosti 3,9 m² (ID oznaka 2679-1012-13) na Tržaški cesti 27
Izključna cena: 2340 €

PRODAJA VEČ KLETI

Klet velikosti 9,9 m² (ID oznaka 1725-593-31) v Vošnjakovi ulici 4a
Izključna cena: 11.880 €

Klet velikosti 6,3 m² (ID oznaka 1725-593-33) v Vošnjakovi ulici 4a
Izključna cena: 7560 €

Klet velikosti 2,7 m² (ID oznaka 1725-593-39) v Vošnjakovi ulici 4a
Izključna cena: 3240 €

Klet velikosti 7 m² (ID oznaka 1725-593-28) v Vošnjakovi ulici 4b
Izključna cena: 8400 €

Klet velikosti 9,9 m² (ID oznaka 1725-593-37) v Vošnjakovi ulici 4b
Izključna cena: 11.880 €

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



Sanjaj. Načrtuj. Uresniči.

Mestni inkubator, ki je program Mladih zmajev za uresničevanje idej mladih v Ljubljani, vpisuje že 9. generacijo idejalistk in idejalistov. Tokrat v sodelovanju s Centrom Rog in programom Mladi Rog!

Mestni inkubator je namenjen mladim med 18. in 29. letom, ki živijo v Ljubljani, prihajajo v prestolnico na študij ali delo, se iz Ljubljane ob vikendih vračajo v domače kraje, delujejo v Ljubljani in so na začetku svoje profesionalne poti.

Rok za prijavo idej je 6. oktober 2024. Za prijavo skenirajte zgornjo QR-kodo, za več informacij pa pišite na e-naslov inkubator@mladizmaj.si. V program sprejmemo največ 20 idej.

SOBLIKUJ PRIHODNOST PROMETA V LJUBLJANI!

Obišči spletno javno razpravo in na zemljevidu označi prometne ureditve, ki se ti zdijo težavne ter povej, zakaj.



Tvoj prispevek nam bo pomagal pri pripravi nove Občinske celostne prometne strategije Mestne občine Ljubljana (OCPS MOL 2025 – 2032).

Konkretne ukrepe boš lahko na portalu predlagal/-a že jeseni!

V LJUBLJANI IZBERI TRAJNOSTNO MOBILNOST

Več na ljubljana.si

V zeleni Ljubljani vsak dan urejamo in izboljšujemo varne ter udobne površine za pešce, kolesarje in uporabnike javnega potniškega prometa. Uživaj v njihovi uporabi.



Spoštovane krvodajalke, spoštovani krvodajalci mesta Ljubljana!

Vljudno vas vabimo, da darujete kri za zdravje in življenje soljudi. Pokličite 051/389 270, 051/671 147 ali 030/716 796 in se naročite na odvzem. Krvodajalska akcija bo 6., 20. in 27. septembra 2024 na Zavodu RS za transfuzijsko medicino v Štajmerjevi ulici 6. Več informacij na ztm.si.

Hvala, ker darujete kri za življenje.

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana

Spoštovane Ljubljančanke, spoštovani Ljubljančani! Z odločitvijo o darovanju organov in tkiv lahko rešite mnogo življenj, a morate o tem humanem dejanju po smrti razmišljati za časa življenja in v krogu najbližjih. Za darovanje organov in tkiv po svoji smrti se lahko odloči tudi mladoletna oseba po dopolnjenem 15. letu starosti. Pristopno izjavo za darovanje organov in tkiv lahko izpolnite na spletnem mestu e-uprava.gov.si (z elektronskim podpisom) ali pri pooblaščenih osebah na RKS – Območnem združenju Ljubljana na Tržaški cesti 132, in sicer po predhodnem dogovoru na telefonski številki 01/62 07 290 in 040/943 937 ali s sporočilom, poslanim na e-naslov kaplja@rdedekrizljubljana.si. Izpolnjena pristopna izjava se posreduje zavodu Slovenija-transplant, ki vas nato vpiše v register darovalcev organov in tkiv po smrti.

Podeljujemo štipendije za novo študijsko leto

Novo študijsko leto je že skoraj pred vrati, a je še nekaj časa za prijavo za štipendije MOL za nadarjene in kadrovske štipendije MOL za študijsko leto 2024/25.

Razpisanih je 74 štipendij za nadarjene študente, ki imajo stalno prebivališče na območju MOL.

Podrobnosti o razpisu najdete na spletnem mestu ljubljana.si, rok za prijavo pa je 4. oktober 2024.

Poleg tega je razpisanih 15 kadrovskih štipendij za študente, ki so državljani Republike Slovenije.

Podrobnosti o razpisu najdete na spletnem mestu ljubljana.si, rok za prijavo pa je 15. oktober 2024.



ŠE SE LAHKO PRIJAVITE NA NLB 28. LJUBLJANSKI MARATON

NLB 28. Ljubljanski maraton, največji tekaški dogodek v Sloveniji, se vrača na ljubljanske ulice. V soboto, 19. oktobra, bodo svoje tekaške sposobnosti na različnih razdaljah preverili otroci in mladi. V nedeljo, 20. oktobra, pa sledi vrhunec – najprej Garmin tek na 10 kilometrov ob 8. uri. Ob 9. uri pa se bodo proti cilju pognali tekači na Generali Zame polmaratonu in Heineken 0.0 maratonu. Dogodek je postal sinonim za športno vzdušje, povezanost in izjemne dosežke. S svojo slikovito traso, ki vodi skozi zgodovinsko jedro mesta in ob znamenitostih, ljubljanski maraton privablja tako rekreativne tekače kot tudi vrhunske maratonce z vsega sveta.

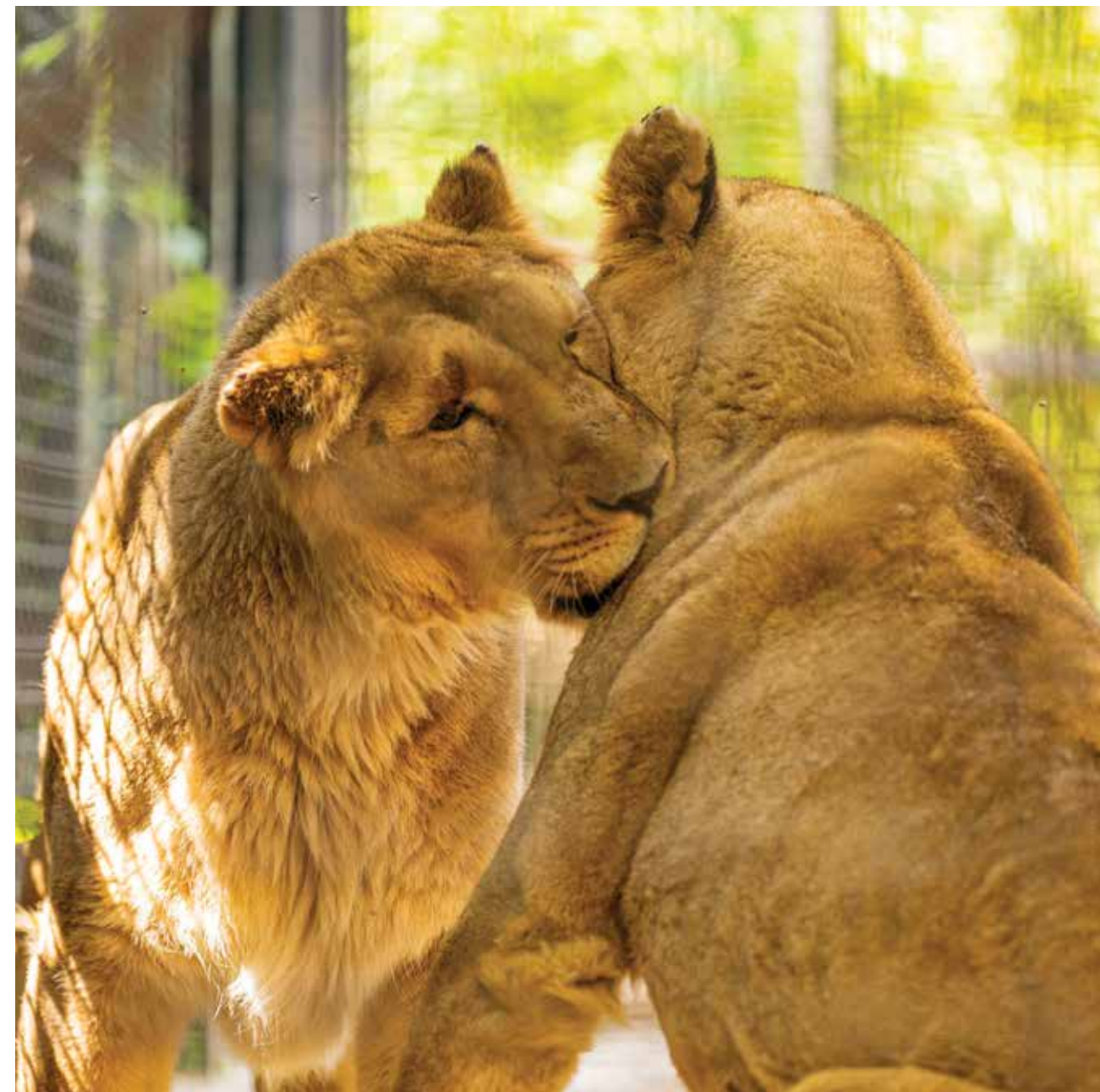
Pridružite se nam na nepozabnem teku! Prijavite se lahko do 30. septembra, in sicer na spletnem mestu ljubljanskimaraton.si.



V Šentvidu diši po dimu

NINA KOŽAR

Staro furmansko oštarijo na Celovski cesti 335, kjer so se nekdanje ob pečenki in tenstanem krompirju sklepali takšni in drugačni posli, je mlada ekipa postavila na glavo in iz nje naredila priljubljeno shajališče domorodcev iz okoliških Dravelj, Pržana, Podgore in Šentvida. Tam so toplo sprejeti tudi preostali Ljubljančani, ki jih navadno privabijo govorice, da v Tapravem Žibertu, kot se zdaj imenuje, poleg drugih dobrot pečejo najboljše hamburgerje v mestu. Daleč naokoli slovijo po mamljivem vonju, ki se ga navzamejo v kopi, peči na oglje. Če se vam mudi, jih lahko prevzamete v drive-inu, sicer pa lahko v dobri jedači uživate tudi na njihovem z lučkami obsijanem vrtu.



Dovolj prostora za dve dami

NINA KOŽAR

Vsakomur prija malce samote, pretiravati pa z njo ni dobro. Zato se je po slovesu samca Maksimusa nove družbe razveselila levinja Čaja iz ZOO Ljubljana. Ogrado si zdaj deli z levinjo Jeevano, predstavnico ogrožene podvrste azijskih levov, ki jo v okviru programa Evropske zveze živalskih vrtov in akvarijev vzrejajo v 42 živalskih vrtovih. Petnajstletni dami se odlično razumeta, čeprav novinka dobro ve, da ima na prostoru v senci prednost staroselka. Dobrodošlico Živani, kot jo bomo imenovali po domače, je poleg navdušenih obiskovalcev izrekla tudi Namrata S. Kumar, veleposlanica Indije v Ljubljani, ki je živalskemu vrtu donirala drevje za pozelenitev ograde azijskih levov.



Novo življenje za draveljsko igrišče

KAJA BENKO

Ob stanovanjski soseski na Brilejevi ulici stoji športno igrišče, na katerem so se družile in ob igrah z žogo ter drugih športnih aktivnostih odraščale generacije otrok in mladostnikov iz bližnjih blokov. Zadnje čase je sicer kazalo precej klavarno podobo, zdaj pa je ponovno dobilo stari sijaj, saj so na MOL med poletjem poskrbeli za celotno prenavo. Preplastili so asfaltno površino, zamenjali ograjo ter namestili nove košarkarske koše in nogometne gole. Igrišče je tako spet pripravljeno na športne podvige in kdo ve, morda pa bodo ravno tu svoje prve športne korake naredili novi košarkarski ali nogometni zvezdniki, za katere bomo strastno navijali čez nekaj let.



Mladi levi v gozdu

NINA KOŽAR

Morda ste zadnje dni v Koseškem borštu srečali ljudi, ki so ležali v travi ali tavalji po gozdni poti z očali za virtualno resničnost. Med njimi so bili tudi ljudje na invalidskih vozičkih. Tja so jih za pol dneva popeljali ustvarjalci gledališkega doživetja Skupne krajine in jim na sedmih točkah pripravili sedem različnih predstav, ki so jih spodbudile k razmisleku o našem odnosu do narave in skupnosti. S tem doživetjem se je konec avgusta odprl 27. mednarodni festival sodobnih uprizoritvenih umetnosti Mladi levi, ki ga organizira ekipa Bunker. Sklenil pa se je v Stari elektrarni na Slomškovi ulici 16, ki letos praznuje 20. obletnico preroda v pomembno kulturno prizorišče.

Nova prometna ureditev v Šiški

Na območju Šiške med Celovško cesto, ulico Na jami, Vodnikovo in Šišensko cesto je MOL spremenila prometno ureditev in izvedla več ukrepov, s katerimi izboljšuje varnost v prometu in olajšuje parkirno stisko tamkajšnjih prebivalcev. Tako so več ulic spremenili v enosmerne, zarisali površine za kolesarje in nova parkirna mesta oziroma območja za parkiranje približno 220 avtomobilov.

Dopolnili so vertikalno prometno signalizacijo in naknadno uredili hitrostne ovire ter zelene otoke. Sledi še dodatna ozelenitev območja z zasaditvijo dreves, ko bodo vremenske razmere to dopuščale. S spremembami so ustvarili več prostora predvsem za pešce in kolesarje ter deloma rešili problematiko parkiranja za stanovalce. Strokovne službe MOL so predloge in rešitve za novo ureditev dalj časa usklajevale z meščankami in meščani, ki tu živijo ali se gibljejo po območju, četrtno skupnostjo, mestnimi redarji in drugimi deležniki z namenom poiskati najustreznejše ukrepe za izboljšanje

kakovosti življenja. Območje, kjer je več javnih objektov, ki so dobro obiskani, med njimi šola, vrtec, pošta, zdravstvene ustanove, Kino Šiška in živilske trgovine, je bilo namreč precej obremenjeno s prometom; pogosti so bili prekrški, povezani z napačnim parkiranjem in oviranjem ranljivejših udeležencev v prometu. Kolesarji so ponekod dobili kolesarski pas, ponekod pa je označen tako imenovani sharrow – sistem vodenja kolesarjev in motornega prometa skupaj na vozišču, pri čemer so kolesarji enakovredni motornemu prometu, povsod pa je dovoljen promet kolesarjev v nasprotno smer po enosmernih ulicah.

Območje bodo opremili s parkirni in bo parkiranje postalo plačljivo. Namen tega ukrepa je tudi zmanjšati število dnevnih migracij z daljšim časom parkiranja in tako omogočiti več prostih parkirnih mest za stanovalce, obenem pa spodbujati trajnostno premikanje po območju. Pri tem na MOL poudarjajo, da lahko prebivalci pridobijo cenovno ugodno parkirno dovolilnico, ki omogoča časovno neomejeno parkiranje na javnih površinah, ki so za to določene; več informacij dobite na spletni strani ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/promet-in-mobilnost/parkirne-dovolilnice.



Ulice, kjer je na novo urejen enosmerni promet

Freyerjeva ulica: od Vodnikove proti Derčevi

Kneza Koclja ulica: od Pavšičeve proti Martina Krpana ulici in od Šišenske ceste proti Martina Krpana ulici

Tugomerjeva ulica: od Vodnikove proti Derčevi in od Derčeve proti Celovski

Pavšičeva ulica: od Celovške proti Derčevi in od Derčeve proti Vodnikovi

Sternena ulica: od Scopolijeve proti Pavšičevi in Tugomerjevi

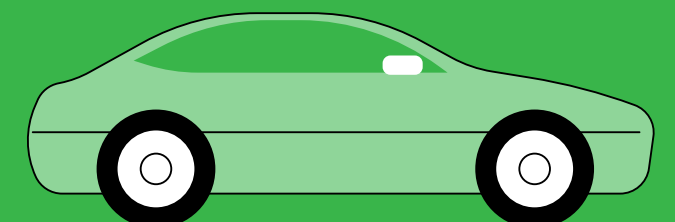
Scopolijeva ulica: od Vodnikove proti Derčevi (sprememba smeri v primerjavi z dozdajšnjo ureditvijo) in od Derčeve proti Sterneni

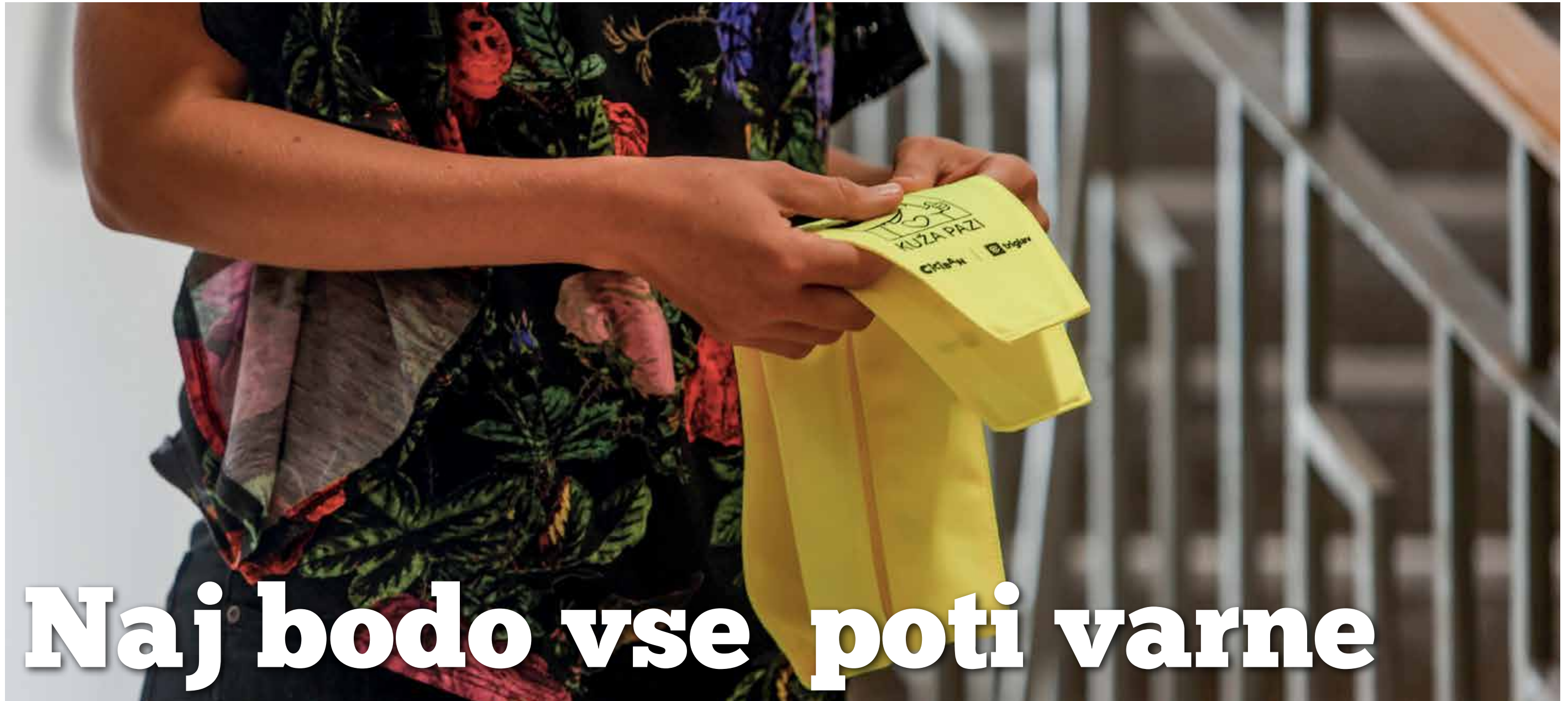
Gospodinjska ulica: od Celovške proti Derčevi in od Derčeve proti Scopolijevi

Enosmerni potek prometa so ohranili na naslednjih lokacijah

Martina Krpana ulica: od Derčeve proti Vodnikovi

Vodnikova cesta: od Tržne ulice do Na jami





Naj bodo vse poti varne

S koncem počitnic in začetkom novega šolskega leta so se na ceste vrnili razposajeni otroci in pogumni najstniki, ki so lahko v prometu zelo nepredvidljivi. Odrasli jim moramo biti zgled in jim pokazati, kako pomembno je odgovorno ravnanje v prometu.

KAJA BENKO

V

Ljubljanske šole je letos zakorakalo skoraj 25.000 osnovnošolk in osnovnošolcev, med katerimi je tudi 2462 prvošolčkov. Ti se bodo, opremljeni z rumenimi ruticami in v spremstvu staršev, začeli pripravljati na samostojno pot do šole in nazaj. Da bo ta zares varna, dogajanje na cestah prve dni šolskega leta nadzorujejo mestni redarji in policisti, pa tudi številni prostovoljci, člani ZŠAM, AMZS-AMD, dijaki in drugi posamezniki, ki jim ni vseeno za najmlajše in najranljivejše udeležence v prometu. Skupaj v teh dneh za varnost na ljubljanskih cestah in ulicah skrbi kar 150 ljudi.

Številne aktivnosti za zagotavljanje varnosti izvaja tudi Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu MOL, ki skupaj z Živalskim vrtnom Ljubljana in javnim podjetjem Ljubljanski potniški promet tudi v novo šolsko leto vstopa s kampanjo Bodi vZOOren, bodi poZOOren. Otroci jo že dobro poznajo. V okviru kampanje najmlajše k varnemu in samozaščitnemu ravnanju na cestah spodbujajo z živalskimi vzorniki, med drugim zebro, želvo in slonom, letos pa so jo nadgradili še s himno in novo poslikavo avtobusa.

V Ljubljani se lahko pohvalimo z dobro prometno statistiko, a ker je že ena smrtna žrtev na naših cestah preveč, moramo vsak dan posebej vsi skupaj skrbeti, da ne pride do nesreče. Na MOL prometno varnost zagotavljajo s številnimi ukrepi in aktivnostmi, med drugim ob koncu poletnih počitnic preverijo vso prometno signalizacijo v okolici šol in jo po potrebi dopolnijo, mestni redarji pa začnejo izvajati preventivne aktivnosti, voznike pogosteje opozarjajo na morebitne kršitve cestnoprometnih pravil in vse pripravljajo na prihod otrok na ceste.

Tudi osnovne šole na različne načine spodbujajo varno in previdno ravnanje v prometu. Ob šolah uvajajo cone, imenovane »od tod naprej grem sam« (»kiss & go«), kjer starši varno odložijo otroka in čimprej odpeljejo naprej. Poleg tega skupaj z MOL otrroke in starše že vrsto let navajajo na uporabo okolju prijaznih oblik prihoda v šolo, torej peš, s kolesom ali skirojem.

V zadnjih letih so med mladimi vse bolj priljubljeni električni skiroji. Ti pa so velik izziv predvsem zaradi varnosti, zato ne bo odveč, če na



hitro ponovimo osnovna pravila varne vožnje z njimi. E-skiroje lahko vozijo mladostniki, starejši od 12 let, do 14. leta pa morajo imeti pri sebi tudi kolesarsko izkaznico. Spoštovanje prometnih pravil in signalizacije je osnova, ki velja za vse udeležence v prometu, pri vožnji e-skiroja pa je treba poskrbeti še za zaščitno opremo, predvsem čelado, ki je za mlajše od 18 let obvezna. Poleg tega pa velja še: prilagodite hitrost, bodite osredotočeni, med vožnjo ne uporabljajte mobilnih naprav in bodite pozorni na dogajanje v okolici. Ne pozabite preveriti vremenskih razmer in še posebej previdno vozite, ko so ceste mokre zaradi dežja.

Skratka, na cesti bodimo strpni, umirjeni, solidarni in previdni, predvsem pa upoštevajmo prometne predpise. Skupaj poskrbimo, da bodo vse poti varne in da se bodo vsi udeleženci v prometu vedno varno in srečno vrnili domov.



Počasi mimo zmajevih zob

Na ljubljanskih ulicah in cestah poleg klasične prometne signalizacije lahko opazimo tudi nekoliko drugačne, posebne talne oznake. Poleg kreativno zasnovanih prehodov za pešce ste morda videli tudi »zmajevе zobe«. To so talne optične ovire v obliki niza kvadratov ob robni in sredinski črti na vozišču, ki spominjajo na odtis zob. Njihov namen je umiritev hitrosti vozil, da bi zagotovili večjo varnost pešcem in kolesarjem. Prve ljubljanske zmajevе zobe najdete na prenovljeni Obvozni cesti v Gameljnah, kjer so jih zarisali na pobudo Četrtnе skupnosti Posavje.

Nova igrala za nove dogodivščine

Vsako otroško igrišče je svet v malem, v katerem domišljija dobi krila. Lahko postane grad, ki ga varuje zmaj, najdišče fosilnih ostankov dinosavrov ali vesoljska ladja na potovanju med zvezdami. Najpomembnejše pa je, da je prostor igranja, gibanja in druženja. V našem mestu je približno 200 otroških igrišč, zato jih MOL obnavlja postopoma. Mojstri nanje nameščajo nova igrala, ki spodbujajo radovednost, premagovanje ovir in ustvarjalnost, ponekod pa urejajo še okolico igrišč.

LANA NATEK

① Za vzdrževanje otroških igrišč skrbi javno podjetje Voka Snaga. Med bloki na Rusjanovem trgu so odstranili stara dotrajana igrala in namestili novo dvojno gugalnico, gugalnico gnezdo, vzmetno igralo, prevesno gugalnico, kombinirano igralo, vrtiljak in spiralni tobogan. Površino igrišča so posuli s prodcem, ki nežno blaži vsak otroški korak.

② Na Črtomirovi ulici 1 so namesto starih igral postavili spiralni tobogan, dvojno gugalnico, vrtiljak in kombinirano igralo. Tudi tu so nasuli prodec. Okoliški otroci in njihovi starši so nad prenovo navdušeni. Vsa nova igrala so certificirana in ustrezajo najvišjim standardom za varno igro. Otroški živžav bogati stanovanjska naselja, igrišča pa prispevajo k živahnemu in povezanemu okolju.

③ Na igrišču Bonifacija 2 so v sklopu prenove odstranili vso staro opremo. Trdo asfaltno podlago je nadomestil prodec. Otroci so dobili novo dvojno gugalnico, gugalnico gnezdo, vzmetno igralo, prevesno gugalnico, kombinirano igralo, vrtiljak in tobogan. Da bi si med varovanjem otrok oddahnili tudi starši, so namestili nove klopi. Igrala na igriščih so odporna proti vsem vremenskim razmeram in so otrokom na voljo vse leto.

④ Tudi na igrišču Tomažičeva 42 bodo v sklopu prenove v teh dneh odstranili stara igrala in namestili nova, po tleh pa posuli prodec. Vsa javna otroška igrišča v Ljubljani ostajajo brezplačno dostopna vsem otrokom. Za varnejšo otroško igro pa lahko poskrbite tudi tako, da na teh območjih ne sprehajate svojih hišnih ljubljencev, odpadke odlagate v temu namenjene koše in skrbno ravirate z igrali, ki razveseljujejo naše najmlajše someščane.



Marjetka Krapež je profesorica slovenščine na Gimnaziji Vič, kjer vodi tudi literarni klub. Svoje dijake spodbuja k pisanju, predvsem pa k branju. Zdi se, da ima sorodno karizmo kot učitelj iz filma Društvo mrtvih pesnikov, četudi so na njenem priporočilnem seznamu predvsem sodobni, še živeči avtorji in avtorice. Med najinim kratkim pogovorom sta v kavarni, kjer sva se dobili, dvakrat pristopila nekdanja člana literarnega kluba, da bi jo pozdravila. Ena od njiju je nedavno izdala svoj romaneskni prvenec.

MAŠA OGRIZEK

L J U B L J A N Ć A N K A

Zdi se mi, da v mladosti knjige beremo drugače, z manj distance. Mene so kot srednješolko denimo navdušili Wilde, Baudelaire, Hesse. Ste imeli tudi vi kot srednješolka kakšno usodno avtorico, avtorja ali knjigo?

Bila sem prva generacija usmerjenega izobraževanja. To pomeni, da književnost pri pouku ni bila v ospredju. Knjige sem našla ali so me našle po drugih poteh. Najbolj me je navdušil Dostojevski. Odkril mi je področje psihe, ki se mi je zdela kot jama brez dna, v kateri vedno brbota. Te neznane literarne pokrajine in slutnja različnih svetov so me pripeljale do študija primerjalne književnosti in slovenščine.

Kaj pa radi berejo vaši dijaki in dijakinje?

Šolski kanon ostaja že dolgo enak. Mislim, da mladostnike še lahko navdušijo Baudelaire, Wilde ali klasiki. Vprašanje pa je, koliko potrpežljivosti premorejo, da jih globlje spoznajo, in koliko časa lahko temu posvetimo. Šolski kurikulum namreč določa obseg snovi – od domačih branj do mature. Profesorji imamo premalo prostora za lasten izbor oziroma premalo avtonomije. Bolje bi bilo, če bi lahko sami izbirali literarne teme, saj poznamo mlade, dinamiko posameznega razreda in podobno.

Tako bi jih lahko bolj neposredno, individualno nagovorili. Lahko bi jim predpisali knjigo »na recept«, saj veste, kaj vsaka posameznica ali posameznik med njimi potrebuje.

Točno tako. In to pogosto tudi naredim. Dam jim sicer seznam, pogosto pa pridejo vprašat, kaj bi jim osebno priporočila. Literatura je pač takšna – potrebuje osebni in poglobljen pristop.

Sama sicer nisem zagovornica mnenja, da je pisanje terapija, zagotovo pa ima lahko terapevtske učinke. Vsako ustvarjanje, ne le pisanje, je namreč stik z najbolj pristinim delom v nas.

Dijaki pišejo prav na takšen način – z iskanjem možnosti, kako bi izrazili sebe. To je prvi od mnogih korakov do dobrega besedila. A če bodo veliko brali, od klasikov do Rilkeja, bodo do lastnih tekstov znali vzpostaviti distanco in jih kritično oceniti. Branje je najboljši recept proti nečimrnosti in nepismenosti. Pri tem ne gre za primerjanje z drugimi. Gre za občutenje, da je literatura kot reka, za katero ne veš vnaprej, kam te bo pripeljala. Lahko je ponikalnica, lahko pa te bo odpeljala na odprto morje.

Pri tem bi jim bile v pomoč tudi ure kreativnega pisanja, ki pa niso vključene v naš šolski sistem.

Zavzemam se za uvedbo kreativnega pisanja v šolo. Ta na prvi pogled precej obrtniški pristop lahko marsikomu odpre vrata v svet literature. Tudi svojim dijakom občasno



»BRANJE JE UPOR PROTI PASIVNOSTI.«

»LETOS BOM NA ŠOLI PRVIČ IMELA TUDI BRALNI KLUB ZA ODRASLE.«

dam kakšno vajo za razvijanje sposobnosti pisanja. Tako spoznavajo mehanizme in orodja za ustvarjalni proces. Čudijo se, da zmorejo ustvarjati tudi sami. Prav čudenje je ena od najlepših dimenzij, ki jih literatura omogoča. Cilj pisanja mora biti notranje potovanje; odkrivanje, kaj vse nosimo v sebi; spoznavanje, da obstajajo svetovi, ki jih nismo znali ali zmogli ubesediti, razumeti. Videti v sebi drugega in sebe v drugem. Literatura bistveno pripomore k razvijanju sočutja.

Sami ste kot študentka obiskovali delavnice kreativnega pisanja pri Lojzetu Kovačiču, kajne?

Res je. Te delavnice, ki jih je organiziral Javni sklad za ljubiteljske dejavnosti, so bile ene prvih tovrstnih delavnic pri nas. Zdaj jih je že precej, a ne znotraj šolskega sistema. Morda me je to spodbudilo k temu, da sem začela voditi literarni krožek, urejati pesniške prvence, da sem razpisala vseslovenski srednješolski natečaj za sonet, za kons ... Dela je veliko in je naporno, a odziv je dober.

Pa si današnji mladostniki sploh želijo postati umetniki, pisatelji?

Vsekakor manj kot pred nekaj desetletji, ker je na delu kapital, največji požiralec človeških kapacitet, tudi ustvarjalnosti. Umetnost ni profitna in ne prinaša socialnega

statusa. To dvojje pa se zdi dandanes najbolj pomembno. V tem smislu opažam spremembe glede na prejšnje generacije – da se mladim literatura sicer zdi zanimiva, a ne življenjsko pomembna. Spoštovano je tisto, kar prinaša denar, in ne tisto, kar gradi jezikovno skupnost in prispeva k evoluciji jezika. Hkrati pa se mi zdi, da branje s stališča sistema, v katerem živimo, postaja vse bolj prevratniško, subverzivno. Branje kot upor proti pasivnosti.

Kaj so preostali razlogi za usihanje navdušenja nad branjem in pisanjem?

Jezik je prostor svobode in ne samo pravil. Otroci bi morali zgodaj začutiti, da je jezik lahko tudi igra, pri kateri ni treba vedno paziti na pravila. Seveda se jih moramo naučiti, a ne na račun živosti jezika ali za ceno rigidnosti šolskega sistema. Gotovo na upad bralne sposobnosti vplivajo tudi družbeni mediji.

Manjka sproščenost, morda tudi zavedanje, da je jezik naša skupna last, da je naš že zato, ker ga govorimo.

V šoli smo ravno obravnavali rezultate letošnje spomladanske mature. Skrb zbujajoča je ugotovitev, da spet nihče v državi ni dosegel sto odstotkov pri slovničnem preizkusu iz slovenščine. Kaj to pomeni za jezikovno samozavest mladih ljudi, ki 13 let hodijo v šolo in je za večino to materni jezik? Da niti zlati maturanti

ne obvladajo jezika? Potrebujemo več zaupanja v lastne jezikovne sposobnosti.

Zdaj se pogovarjava v enem od priljubljenih ljubljanskih barov. Fino bi se bilo takole dobiti v kaki knjigarni, ki bi bila kombinirana s kavarno. Ljubljana je še nima. Nekako se tudi tu kaže zapetost, ki ste jo omenili.

Bralni kotički, kjer bi lahko pili kavo in zraven brali, bi gotovo spodbujali k branju tudi odrasle.

V Ljubljani bi bil dobrodošel takšen prostor, kjer bi se družili ljubitelji knjig, podobno kot se v Kinodvoru družijo zaljubljeni v film.

Ja, res je. Kdor obiskuje Kinodvor, ve, da ima vedno publiko. Letos bom na šoli prvič imela tudi bralni klub za odrasle. Lepo bi se bilo srečavati tudi zunaj šole, sčasoma bi se oblikovala skupnost in se širila bralna kultura. Upam, da bo Vodnikova domačija po prenovi omogočala tak prostor.

Ljubljana pa ima res dobro mrežo splošnih knjižnic. Ste redna obiskovalka ali knjige raje kupujete?

Ne le na ravni mesta, tudi na ravni države so javne knjižnice dobro urejene in založene. Najraje hodim kar v prijetno in bogato šolsko knjižnico na Gimnaziji Vič, sicer obiskujem tudi Knjižnico Otona Župančiča. V knjigah so zakladi, z veseljem jih podarim svojim bližnjim in obogatim domačo knjižnico.

»JEZIK JE PROSTOR SVOBODE IN NE SAMO PRAVIL.«



Učna leta so najlepša

V Osrednjeslovenski regiji je v šolske klopi sedlo nekaj več kot 26.000 dijakov, od tega 7700 v začetnih letnikih. Za marsikoga med njimi bodo to najlepša leta življenja, ki se jih bo še dolgo z veseljem spominjal. Poleg prvih resnih prijateljstev in ljubezni ter velikih korakov v samostojnost je to tudi čas, ko ima vsak možnost pridobiti ogromno znanja, s katerim lahko postane vse, kar si želi. Vsem mladim učenjakinja in učenjakom želimo veliko uspeha in lepih trenutkov v novem šolskem letu.



URŠA PUČKO

komunikatorica, solastnica agencije Internavti

Poljane, dom prelepih dni

Ta stara viža se mi je zoprno podila po glavi, ko sem razmišljala, kaj napisati v kolumno, posvečeno spominom na gimnazijski čas.

Vse svoje šolanje sem končala v Ljubljani, iz Polja prek Poljan za Bežigrad. Ta srednja postaja, ta stara hiša s toliko zgodovine na Strossmayerjevi ulici, je sodila ravno v tisti čas odraščanja in iskanja odgovorov na življenjska vprašanja, da je pustila sledi. Mnogo nas je šlo prek Poljan, še danes mi je zanimivo v pogovorih odkrivati, koliko »poljancev« poznamo z odrskih desk, TV-zaslono in drugih sfer javnega in gospodarskega delovanja.

Zanimivo je, da se slabo spomnim profesorjev, pri katerih se ni bilo treba prav veliko truditi. Profesorice geografije se spomnim samo zaradi njene slabe avtoritete. Pozornost razreda je pritegnila tako, da je tiste stare atlaste sveta treščila ob kateder. Kaj nas je naučila, ne vem, ni pa bilo težko imeti pet.

Nikoli pa ne bom pozabila naše razredničarke in profesorice francoščine, »Madame« Pohar. Njene preparacije so bile nočna mora, a hkrati življenjska lekcija: napiši, ponovi, razmisli, povej po svoje. Verjetno ena najbolj zahtevnih šolnic, kar sem jih srečala, ampak je francoščino učila s toliko ljubezni do jezika, kulture in zgodovine Francije, da ni čudno, da je oblikovala generacije frankofilov. Ker nas jezika ni učila skozi že takrat preživete učbenike, ampak smo brali Elle in Paris Match, poslušali in analizirali besedila Edith Piaf, Jacquesa Brela in Joeja Dassina ter se najstniško istovetili s Saint-Exupéryjem in njegovim Malim princem. Na ekskurziji po Provansi smo v ne povsem pedagoško

ustreznih okoliščinah (avtobus najstnikov sam po sebi kliče po tem) nazorno spoznali pomen besede »parter« (par terre, fra. na tla/na tleh). Tudi od natakarev se učiš jezikov.

Še danes obožujem Francijo in vse francosko in se tja rada vračam, kljub temu da z odraslostjo pride tudi manj idealizirano spoznanje, da tam ni vse lepo in prav in da romantičen jezik ne predpostavlja vedno romantike vsakdanjega življenja.

Pomemben vpliv na moja gimnazijska leta je imel tudi matematik po duši in srcu, žal pokojni profesor Vagaja. Naučil me je dobro lekcijo za življenje – najdi tisto, v čemer si dober.

Matematika mi nikdar ni delala težav. Se je pa vse ustavilo pri odvodih in integralih. Ti so prešli nevidno mejo moje volje po poglobljanju v stvari, ki me niso posebej zanimale. In tako sem kontrolko na to temo »zašutirala«, kolikor sem dolga in široka. Kar ni bilo najbolj prijetno za moj ego. Profesor Vagaja nas je imel precej dobro »naštudirane«. Ko mi je vrnil tisto kontrolko z rdečimi popravki, je dejal: »Naslednje poglavje je kombinatorika. Tam me boste razočarala, če bo manj kot pet.« Imel je prav, logika je področje, kjer sem dobra. Tako sem lahko popravila vse od prej in matematiko zaključila z dovolj dobro oceno, da mi ni povzročala težave pri vpisu na fakulteto. Še danes mi matematika, kot jo potrebujemo za življenje in posel, ni ne grozna ne nerazumljiva. Včasih me celo zabava. Lekcijo gospoda med profesorji pa sem si dobro zapomnila.

KO GLEDAM NAZAJ, KAJ JE VPLIVALO NAME, ME OBLIKOVALO, PIŠEM O NAJZAHTEVNEJŠIH PROFESORJIH.

Ko gledam nazaj, kaj je vplivalo name, me oblikovalo, pišem o najzahtevnejših profesorjih gimnazijskih let. Tistih, ki smo se jih malo bali in jih predvsem izjemno spoštovali. Zraven razmišljam, ali tak odnos do profesorjev sploh še obstaja. Ali starši in dijaki sploh še dovolijo šoli, da sooblikuje najstnike v odrasle? In ali si profesorji to vlogo sploh še vzamejo?

Ne vem, nisem strokovnjakinja na področju. Mi pa ni žal, da sem na Gimnazijo Poljane hodila v letih, ko so bili (nekateri) profesorji še avtoritete.



TINA BONČINA

psihoterapevtka, avtorica knjige A to je vse, kar je?

Naučimo se iz dobrega in slabega

Včasih me kdo vpraša, zakaj sem postala zdravnica. Vedno znova povem, da sem se zaljubila v človeško telo. Z navdušenjem sem odkrivala skrivnosti, ki držijo organizem v ravnovesju. Sprva so me osupnili življenjski krogi metljajev in deviškornost nekaterih vrst (ja, jaz sem ena od teh čudakov), ko pa sem spoznala hormone, receptorje, DNK in sintezo beljakovin, je bila moja pot zapečaten. »Med dohtarje grem!«

Edino logično je torej bilo, da se po osnovni šoli vpišem na srednjo naravoslovno šolo, danes je to Gimnazija Bežigrad. Mislim, da je bila posebnost naše šole žeja po znanju – nihče ni bežal od znanja in vsi smo pridobili ogromno spoštovanja do znanosti.

Profesorji so bili zelo zahtevni, od nas so terjali veliko truda in predanosti. Vedeli so, česa smo sposobni, in nam zaupali, da bomo zmogli. Na šolo smo prišli večinoma sami odličnjaki ali drugače nadarjeni otroci, kmalu pa so nas streznile zahteve usmerjenega izobraževanja. Soočili smo se s tem, da to ni več osnovna šola, ki smo jo izdelali z bore malo truda. Tu je bilo treba delati. Tako smo brali, računali, se učili tujih jezikov, predelovali geografijo in umetnostno zgodovino. No, pa seveda tudi osnove tehnike in proizvodnje in geologijo, se zabavali ob športni vzgoji in petkovih plesih. Vsega je bilo dosti in temu primeren je bil tudi profesorski zbor. Čeprav smo se na teh razvpitih plesih radi drli »We don't need no education«, smo na maturantskem plesu z enako vnemo zapeli tudi »Vivat academia, vivant professores«.

Vedno rečem, da me je od profesorjev najbolj zaznamoval profesor biologije Aleš

Sojar, ki je tako doživetvo razkrival skrivnosti celic, da se mi je zdelo, da berem Sherlocka Holmesa, ob tem pisanju pa ugotavljam, da bi drugim delala krivico, če bi v ospredje postavila le njega. Da lahko danes pišem in izdajam knjige, je gotovo zaslužna profesorica slovenščine Marjeta Hočevnar. Mislim, da se ne bom zmotila, če bom rekla, da je zrasla z nami – njeni dijaki smo postali ljudje, ona pa pedagog. Čeprav nikoli, prav nikoli nisem pisala prostega spisa za odlično oceno, sem vedno dobila pošteno in pronicljivo kritiko svojega dela in komentarje, ki so mi pomagali do tod, kjer sem zdaj. Najlepši, ki mi še vedno odzvanja v glavi, je: »Imaš svoj slog. Nadaljuj s pisanjem.« Tako malo, a tako veliko.

PROFESORJI SO VEDELI, ČESA SMO SPOSOBNI, IN NAM ZAUPALI, DA BOMO ZMOGLI.

Ne morem mimo profesorice Narcise Deskočič, ki je vzgojila generacije intelektualcev, da smo vsaj približno razgledani in imamo osnovno izobrazbo o umetnosti. Z neverjetnim entuziazmom in predanostjo nas je vodila po slovenskih in evropskih znamenitostih in nam z vztrajnostjo vcepila toliko znanja, da zmoremo ceniti svet okoli sebe. Čeprav groba v odnosu in pogosto žaljiva, je pustila neizbrisni pečat na mnogih pred in za mano. Tudi Tihomirja Borenovića ne želim pozabiti. Profesor nas je učil geologijo in z monotonim glasom ponavljal značilnosti kristalov ter prostodušno priznal, da bomo te podatke morebiti uporabili le še v kakšni obscurni križanki. Kako prav je imel! V učilnici je bil strog in zatežen, na plesih pa prizanesljiv in zabaven. Ko to pišem, vidim v mislih še vse preostale profesorje, in lahko le rečem, da se vseh spomnim. Ne le po dobrih zgodbah, tudi iz slabih pristopov sem se naučila, kakšna ne želim biti. Vsaka stvar je za nekaj dobra.

Profesorji so nenavadna bitja. Včasih oddaljena ali celo vzvišena, pa hkrati tako pomembna. Ne pozabimo, kako so nas oblikovali. Časi se spreminjajo in učni pristopi tudi. Toda učitelji ostajajo.

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



Sprašuj, dotakni se, polij

Mladi naravoslovci, ki v Pionirskem domu obiskujejo delavnice Znanost za otroke, lahko to, kar se naučijo, zdaj preizkusijo v tamkajšnjem novem laboratoriju. V njem se peni, bliska in kuri. Kdaj pa kdaj lahko tudi kaj malega eksplodira.

NINA KOŽAR



Športniki vedo, da moraš za uspehe na velikih tekmovanjih talente spodbujati in razvijati že v zelo rani mladosti. Zakaj ne bi enako veljalo za znanost? Če želimo biti med vodilnimi tudi na tem področju, moramo pri naših otrocih spodbujati radovednost, jih izzvati s problemi in jim omogočiti samostojno iskanje rešitev.

»Otroci se rodijo radovedni in začnejo hitro raziskovati svet. Potem pa jih šola pri tem malce zaustavi. Kemija, biologija in fizika jim delajo preglavice, ker jim vsega tega ne znamo priljubiti,« smo se pogovarjali z Vesno Tripkovič, vodjo Oddelka za kulturno-umetniško vzgojo in ustvarjalnost v Pionirskem domu, ki je pred skoraj tremi desetletji tam zasnovala program Mladi raziskovalci. »Naravoslovcev nam trenutno primanjkuje, zato smo se odločili, da bi radi že otroke navdušili za te zanimive vede.«

Program, ki se zdaj imenuje Znanost za otroke, je namenjen deklicam in dečkom od četrtega do 12. leta starosti. Srečujejo se v učilnici na Vilharjevi ulici 11, ki je opremljena s teleskopom, maketo človeškega okostja in drugimi pripomočki za raziskovanje fizike, kemije in biologije, včasih tudi kaj skuhamo. Pred kratkim so v sosednjem prostoru dobili še čisto pravi otroški laboratorij.

»Zdaj je to za otroke čisto nova izkušnja. Nadeli si bodo zaščitno haljo in očala, saj je varnost na prvem mestu,« se namuzne naša sogovornica, mali raziskovalci pa že pomerjajo zaščitno opremo. »V primerjavi s šolo smo veliko bolj fleksibilni. Otroci tu šolsko snov lahko preverijo na čisto drugačen način in s tem pridobivajo izkušnje.«

Poudari pa še en izjemno pomemben vidik. »Tukaj otroke učimo, naj se ne bojijo delati napak. Filozofijo, da šteje samo uspeh, bi radi obrnili in jih ponovno sprostili, da bodo znali uživati v raziskovanju. Vsak se lahko zmoti, vsak je lahko drugačen od drugih. Svoje strahove lahko premagajo, ne da bi se ob tem počutili slabši.« Šolski sistem še vedno uči: ne dotikaj se, ne sprašuj, bodi tiho, uči se. Na delavnicah Znanost za otroke pa je ravno obratno: sprašuj, dotakni se, polij, poskusi, pa boš videl.

Radovedne otroške glave so medtem že zbrane okoli pedagoginje Mojce Čampa, ki jim z navihanim nasmeškom razkazuje laboratorij z mikroskopom, spojinami, energenti, preparati in drugimi rečmi, ki burijo njihovo domišljijo. Vse lahko primejo, vse poskusijo. Ko pritisne na vžigalnik, pa se v vseh petih parih oči prižgejo iskrice. Gremo čarat!

Program delavnic Znanost za otroke je podrobneje predstavljen na spletni strani pionirski-dom.si, kjer poteka tudi vpis.

Tako kot v drugih laboratorijih morajo tudi v tem otroci nositi zaščitna oblačila in očala.



V kozarčku zmešajte olje, barvo za živila in vodo. Postavite ga na telefon z razsvetljenim zaslonom, pa boste imeli majceno lava lučko.



Najbolj zabaven je bil vulkan. Mlada raziskovalca sta v stekleničko nalila alkoholni kis, vanj kanila nekaj kapljic barve za živila, nato pa dodala dve žlici sode bikarbone. Poskus ni nevaren, a previdnost ni odveč.



Komarja, ki ga je Leonora gledala pod mikroskopom, so preostali lahko opazovali na velikem zaslonu.



V predalih laboratorija je veliko zanimivih reči, ki pod povečevalnim steklom ali mikroskopom razkrijejo vse svoje skrite podrobnosti.

Pedagoginja Mojca Čampa je otrokom pokazala, kako svetlo gori trak magnezija.



Zvedavemu Oskarju so bile najbolj všeč barve, s katerimi je pobarval svoj penasti vulkan.



Program znanosti za otroke si je pred skoraj tremi desetletji zamislila Vesna Tripkovič, danes vodja Oddelka za kulturno-umetniško vzgojo in ustvarjalnost v Pionirskem domu.

Za učenje ni nikoli prepozno

LANA NATEK

Marsikdo sanja o tem, da bi se vrnil v šolo, osvežil svoje znanje ali začel povsem novo karierno pot. Kdo drug se želi naučiti dovolj italijanščine, da bi lahko na naslednjih počitnicah pri naših sosedi samozavestno naročil espresso ali pico. Nekatere pa zanima, kako nam lahko pomaga kitajska medicina.

V Javnem zavodu Cene Štupar – Centru za izobraževanje Ljubljana (CILJ) pravijo, da za usvajanje novih znanj in spretnosti nikoli ni prepozno. Zato odraslim, ki se želite naučiti česa novega ali obnoviti znanje, ponujajo vrsto programov, s katerimi boste lažje dosegli svoje cilje.

Prvi korak je iskanje prave poti. V svojem svetovalnem središču zato ponujajo brezplačne nasvete o vključevanju v izobraževanje, vrednotenju vašega znanja, spretnosti in kompetenc ter samostojnem učenju. To pomeni, da vam njihovi svetovalci lahko pomagajo izbrati različne tečaje in oblike učenja, načrtovati vašo poklicno pot, pripraviti učinkovito predstavitev potencialnim delodajalcem, poudariti svoje znanje in izkušnje, pridobiti dokazila o izobraževanju in vas naučiti samostojnega učenja.

Pri njih se lahko vpišete tudi v srednješolske programe, kot so administrator, trgovec, bolničar negovalec, ekonomski tehnik, kozmetični tehnik, logistični tehnik, predšolski vzgojitelj ali kateri od gostinsko-turističnih programov. Vse to so poklici, po katerih je zadnje čase precej povpraševanja. Praktična znanja boste pridobili od strokovnjakov, ki učijo v sodobno opremljenih učilnicah, izpite pa boste opravljali enkrat mesečno.

Pri zavodu Cene Štupar – CILJ pa niso pozabili niti na upokojenice in socialno šibke prebivalce MOL. Zanje so zasnovali brezplačne 50-urne tečaje, ki potekajo dvakrat letno, v jesenskem in spomladanskem semestru. Z njimi želijo odrasle spodbuditi k vseživljenjskemu učenju in povečati

njihovo usposobljenost za odzivanje na potrebe trga dela, s tem pa tudi okrepiti njihovo samozavest in vključenost v družbo. Poleg slovenščine za starše se tam lahko naučite še angleščine, italijanščine, nemščine, francoščine, španščine in ruščine.

Kmalu bo na Ulici Ambrožiča Novljana 5 ponovno zaživel tudi njihov N's plac - Večgeneracijski center Ljubljana. Ranljivim skupinam, kot so družine z nizkim socialno-ekonomskim statusom, otroci in mladi s posebnimi potrebami ali tveganjem za socialno izključenost, starejši iz socialno ogroženih okolij, enostarševskim družinam, invalidom ter migrantom, beguncem in romskim družinam bodo tam ponudili podporni in preventivni sistem socialnega vključevanja, kreativne in medkulturne delavnice ter študijske krožke.

Kako pa je z zanimanjem za omenjene programe? »Pri starejših je veliko zanimanje za brezplačne jezikovne tečaje, ki jih organiziramo za prebivalce MOL, in brezplačne delavnice v okviru N's plac - Večgeneracijskega centra Ljubljana, kjer se najbolj navdušujejo nad različnimi oblikami telovadbe (ples, joga), samooskrbo ter digitalnimi in kuharskimi delavnicami,« poroča direktor zavoda Bojan Hajdinjak. »Zaposleni odrasli pa se udeležujejo digitalnih in jezikovnih izobraževanj ter tečajev komunikacijskih veščin. Veliko je tudi povpraševanje po srednješolskih programih in tečajih slovenščine za tujce.«

Podrobnejše informacije o programih javnega zavoda Cene Štupar – Centra za izobraževanje Ljubljana najdete na spletni strani cene-stupar.si, kjer se lahko tudi vpišete. Če pa vam je ljubše, se lahko oglasite osebno na ulici Ambrožiča Novljana 5, kjer vas bodo prijazni svetovalci usmerili v pravi program.



Hranilni in zdravilni zalogaji

Neverjetno, koliko rastlinic, grmov in dreves sva spoznala s fotografom, ko sva obiskala Botanični vrt Univerze v Ljubljani. Pa koliko užitnih cvetov, listkov in plodov svaokusila. Res si nisem predstavljala, kaj vse lahko poješ in da ima vsak tak zalogaj še svoje zdravilne učinke. Najina vodnica je bila Katja Malovrh, tamkajšnja raziskovalka, ki pripravlja doktorat iz biologije.

MIČA VIPOTNIK

Ste vedeli, da lahko mlade bukove liste pripravimo v solati, žir pa se olupiti in je po termični obdelavi užiten? Da se iz hrastovega želoda, posušenega, olupljenega in zmletega, pripravita kava in moka, ki se doda kakšni drugi? Lubje vrbe, na primer, vsebuje salicilno kislino. Včasih, ko še ni bilo protibolečinskih tablet, so ga grizljali in si tako lajšali bolečine.

Zanimivo je, da so užitne tudi nekatere invazivne rastline, gre za tuje vrste, ki so k nam prišle od drugod, na primer iz Severne Amerike. Odlično so se prilagodile na naše okolje, tako zelo, da ogrožajo domače rastline. Lahko so pobegnile s kakšnega vrta v naravo ali pa se zasejale kako drugače. Poganjki invazivnega japonskega dresnika, ki je marsikomu nadležen, so užitni in zelo okusni v solati. Užiten je tudi stebel, ki ga lahko napolnimo z različnimi nadevi. Raste povsod, podoben je bambusu, le da bambus zelo redko cveti. Octovec, ki ima užitne plodove, se tudi uvršča med invazivke.

Navadna zlata rozga, ki je naša domača vrsta, ima zdravilne učinke, kanadska in orjaška zlata rozga pa sta uvrščeni med invazivne rastline. Čaj iz navadne zlate rozge, ki cveti od avgusta do oktobra, pomaga pri vnetju mehurja in ledvičnih kamnih. Rumene cvetove rade obletavajo čebele.

Sladke koreninice praprotnice se posušijo in zmeljejo, da se lahko uporabijo kot sladilo. Iz listov vodne mete se kuha čaj, vendar se s pitjem ne sme pretiravati, kakor tudi ne s čajem iz poprove mete. Pri mrtvi koprivi so užitni cvetovi, liste mlade navadne koprive pa pripravimo podobno kot špinačo. Topinambur, ki je tudi invazivna rastlina, se kuha

in peče, podobno kot krompir. Dobrodejno vpliva na črevesno floro. Ostrolistni javor se ponaša s plodovi, podobnimi helikopterju, ko jih vržeš v zrak, se vrtilo. Iz zadebeljene sredice se lahko izlušči seme, ki je užitno. Trobentice so zelo okusne kot dodatek k solatam. Užiteni so tako cvetovi kot listi. Navadni toliščak ali portulak je zelo pogost plevel z užitnimi mesnatimi listi. Zanimiv je tudi mokovec, ki ga najdemo na Krasu. Plodovi se posušijo, zmeljejo in dodajo za popestritev kakšni drugi moki. Zelo uporabna je cikorijska. Cvetove in liste vmešamo v solato, korenine pa posušimo in zmeljemo. Iz tega pripravimo okusen nadomestek kave, ki ima poživljajoč učinek. Poskusili smo tudi smrdljivko ali krompirjevko, ki jo najdemo v naših gozdovih. Podobna je regratu, vonj in okus ima po krompirju. Uporablja se za samostojne solate.

Med sprehodom smo odkrili tudi izjemno visoko in staro divjo hruško ali drobnico, katere plodovi so neverjetno majhni, okrogli, rahlo kiselkasti, a dišijo kot hruška.

Če vas zanima kaj več, se lahko v okviru Tedna ljubljanskega turizma v četrtek, 26. septembra, ob 17. uri v Botaničnem vrtu na Lžanski cesti 15 udeležite vodnega izkustvenega ogleda z naslovom Preživetje v naravi s pomočjo rastlin. Sprehodili se boste po zeleni krajini, z užitnimi rastlinami in njihovimi plodovi pa vas bo seznanila Katja Malovrh. Prijavite se lahko na njen e-naslov katja.malovrh@bf.uni-lj.si.

NAJSTAREJŠE DREVO

Rumeni dren je najstarejše drevo v Botaničnem vrtu Univerze v Ljubljani. Staro je približno 215 let. Plodovi drenulje, nekateri jim pravijo tudi drnulje, so bogati z vitaminom C. Cveti zelo zgodaj, še preden se olista, februarja ali marca, plodi pa pozno, šele konec avgusta. Zreli plodovi so rdeče barve in vsebujejo koščico. Iz drenulj delajo sokove, marmelade in žganje.

VEČ KOT 6000 RASTLIN

Botanični vrt Univerze v Ljubljani, ki obstaja že od leta 1810, te dni poleg raznovrstnega rastlinja na nekaterih delih ponuja tudi globoko senco. Zelena razkošje obsega 3500 vrst, vseh rastlin pa je približno 6000. Vrt je lepo urejen. Tam je zaposlenih 11 ljudi, pet raziskovalcev in šest vrtnarjev. Ne gre brez pomoči prostovoljcev, večinoma študentov, ki prodajajo vstopnice in rastline na tamkajšnji recepciji, tu in tam pa postorijo še kaj drugega.

NARAVNA ŠKROPIVA NE ZALEŽEJO VEDNO

V Botaničnem vrtu uspešno zatirajo boleznirastlin. Trenutno so najbolj aktualne pušpanova večša in glive. Na sobnih tropskih rastlinah se pojavljajo kaparji in gosenice. Bio različice škropiv ne zaležejo vedno, pravi raziskovalka Katja Malovrh, zato je včasih žal treba poseči po umetnih, malo močnejših, a so v vrtu za pravilno uporabo ustrezno usposobljeni.



Ambulanta s posvetovalnico za osebe brez zdravstvenega zavarovanja, znana kot ambulanta pro bono, je ena tistih ustanov, za katere si človek želi, da jih ne bi potrebovali, a je hkrati srečen, da jih imamo.

V idealnem svetu bi dostop do zdravstvene oskrbe morali imeti čisto vsi ne glede na socialni status, premoženjsko stanje, narodnost ali katerokoli drugo osebno lastnost. Ampak svet nikoli ni bil idealen, v današnjem pa je razlik najbrž še več kot prej. Ljudem, ki so se znašli v nezavidljivem položaju in nimajo niti osnovnega zdravstvenega zavarovanja, so se požitvalni

V ambulanti pro bono ne ocenjujejo nikogar. Nasprotno, kot pravi sedanja strokovna vodja dr. Nena Kopčavar Guček, ki je na položaju letos nasledila dr. Vido Drame Orožim, nikomur ne pustijo, da bi se počutil manjvreden.

Sprva je bilo med tistimi, ki so iskali pomoč, največ brezdomcev. Pozneje so prišli še drugi. Odvisniki, ki se ne zmorejo upreti dovoljenim in prepovedanim strupom, pa ljudje, ki so bili odrinjeni na socialni rob, vse pogosteje pa tudi tujci, ki so prišli v Slovenijo z željo po boljšem življenju, zdaj pa so tu ujeti v dolgih postopkih in brez urejenega zdravstvenega statusa. »Smo svo-

Pacienti lahko na Mislejevi 3 v Savskem naselju računajo na zdravstveno oskrbo in psihosocialno pomoč, se stuširajo in uredijo, dobijo kak kos oblačil in osnovne higienske pripomočke. Brez ocenjevanja ali morebitnih očitkov in predvsem brez kakršnegakoli plačila. Volje do ponujanja pomoči nikomur od prostovoljcev v ambulanti ne zmanjka. Želijo si, da bi lahko pomagali kar se da uspešno. Največja ovira pri tem je, da marsikdo prestopi prag takrat, ko je že zelo pozno. V ambulanti si prizadevajo, da bi bilo strahu pred obiskom manj. Pri ozaveščanju, da si vsakdo zasluži oskrbo in pozornost ter da mu je ta na voljo, potrebujejo tudi našo pomoč.

Vsak človek si zasluži spoštovanje in prijazno besedo

JAK VREČAR

zdravniki, zbrani okrog pobudnika in nato dolgoletnega vodje dr. Aleksandra Dopliharja, uradno začeli posvečati leta 2002. Takrat je namreč ambulanta pro bono s sodelovanjem MOL, Zdravstvenega doma Ljubljana, Slovenske filantropije in Župnijske karitas Štepanja vas prvič odprla vrata.

Hitro se je izkazalo, da je ideja o ambulanti, ki naj bi bila le prehodna rešitev, dokler se zadeve ne uredijo drugače, (pre)optimistična. Obiskovalo jo je namreč vse več ljudi, ki uradno niso mogli k zdravniku. Včasih zaradi svojih odločitev in dejanj, včasih zaradi nesrečnih prelomnic v življenju, včasih pa zaradi dejavnikov, na katere niso imeli nikakršnega vpliva.

jevrsten barometer družbe. Pri nas se izzivi pokažejo, še preden jih naplavi na površje, še preden se pogovarjamo o zakonski ureditvi,« pravi vodja posvetovalnice Alenka Ugrin Vatovec. »Rada pomagam ljudem. Ko vidim, da nam zaupajo svoje zgodbe, čutim zadoščenje. Na našo ambulanto sem tudi ponosna,« pove. Na njeno zgodbo se naveže koordinatorka ambulante, sestra Martina Petric. »Zelo sem vesela, ko izvem, da je kak naš pacient dobil zdravstveno zavarovanje. Ampak včasih je pot do tega zelo dolga ali pa sploh nemogoča. Občutek, da pomagamo ljudem, ki so jim druga vrata zaprta, nas vse napolnjuje z energijo za delo.«

Če želite ambulanti pomagati z zdravili, medicinskimi pripomočki, oblačili ali kako drugače, pokličite na telefonsko številko 01/555 31 80 ob delavnikih med 12. in 14. uro. Ambulanta s posvetovalnico za osebe brez zdravstvenega zavarovanja na Mislejevi ulici 3 je odprta vsak delavnik. Urniki zdravnikov so odvisni od njihove razpoložljivosti in potreb pacientov. Če potrebujete kakršnokoli pomoč ali veste za sočloveka, ki bi moral obiskati ambulanto, pokličite na številko 01/555 31 81 ali pošljite sporočilo na probono@zd-lj.si.



22 let že deluje ambulanta pro bono v Ljubljani.



5 dni na teden je odprta posvetovalnica.



959 storitev so opravili samo v prvi polovici tega leta.



341 obiskov oziroma obravnav so imeli v prvi polovici tega leta.

Prim. doc. dr. Nena Kopčavar Guček je redno zaposlena družinska zdravnica v Zdravstvenem domu Ljubljana Vič - Rudnik na Šestovi ulici 10, predava na Medicinski fakulteti v Ljubljani, od letošnje pomladi pa še strokovno vodi ambulanto pro bono. Še danes je enako kot na začetku svoje dolgoletne kariere prepričana, da je zdravniški poklic najlepši na svetu.

Komu vse lahko pomagate v ambulanti pro bono?

Trudimo se pomagati čim več ljudem. V njej sodelujemo trije specialisti družinske medicine, povezujemo pa se tudi s številnimi drugimi kolegi. Veliko je takih, ki so pripravljeni pomagati. Specialisti za bolezni srca in ožilja, ginekologije, ortopedije, psihiatrije, radiologije, pulmologije, zobozdravniki, rentgenolog ... seznam tistih, ki so pomagali samo v zadnjih mesecih, je res dolg. Kmalu bomo imeli tudi urejen prostor za manjše kirurške posege. Delo pri nas ni nikoli monotono. Nekatere paciente že poznamo in vemo, kaj potrebujejo, velikokrat pa se srečamo z novimi izzivi, pri katerih poleg strokovnosti prideta prav še empatija in etika našega dela. Med sprejetimi osebami so tudi otroci in starejši. Včasih potrebujejo medicinsko oskrbo, včasih samo topel tuš, oblačilo - in kako prijazno besedo.

S kakšnimi izzivi se srečujete?

S tem, da si včasih ljudje ne upajo v ambulanto. Včasih niti zastarane bolezni,

rane ali bolečine, ki ključajo že dolgo in sporočajo, da je v telesu nekaj hudo narobe, niso dovolj, da bi pacienti šli k zdravniku. Strah, da ne bodo dobili pomoči, ker nimajo zdravstvenega zavarovanja in denarja, je pogosto močnejši celo od hudih težav s srcem ali pa očitnih znakov rakastih obolenj.

Kaj pa je največja nagrada za vaše delo?

Nihče ni tu zaradi nagrad. Navsezadnje vsi, razen medicinske sestre, delamo prostovoljno, v svojem prostem času in povsem brez plačila. Je pa lep občutek, ko se zaveš, da delaš s človeško, etično in strokovno svobodo, brez omejitev, ki veljajo v običajnem zdravstvenem sistemu. V ambulanti pro bono srečamo zelo veliko dobrih ljudi in zanje si želim vsak nov dan narediti še kaj dobrega.



Klicali so jo Meksika

KATJA ŠOLTES

Ko se je cesar Maksimilijan neuspešno bojeval proti uporniškim republikancem v Mehiki, je bil Vodmat še vas. Franc Jožef je mlajšemu bratu priskočil na pomoč s 6000 vojaki. V Mehiko so odhajali z ladjami iz Trsta, med čakanjem nanje pa so fantje z vseh koncev cesarstva bivali na Vodmatu. Pravijo, da je bilo zaradi njih povsod veselo. Klicali so jih meksikajnarji.

Ko je arhitekt Vladimir Šubic leta 1927 ob današnji Njegoševi cesti zgradil prvo kolektivno stanovanjsko hišo za nižje uradnike, so jo takoj poimenovali Meksika. Morda zaradi spomina na rekrute in njihov začasni tabor, morda je meščane spominjala na trdnjave z Divjega zahoda.

Šubic je tedaj delal v mestnem gradbenem uradu, kjer je pripravil načrte. Po navdih je odšel na Dunaj in Meksiko zasnoval po vzoru bloka Fuchsenfeldhof. V Ljubljani je tako nastalo 82 stanovanj za občinske nameščence. Stanovanja so bila eno-, dvo- in trosobna, s predsobo, kuhinjo, shrambo in vsako s svojim straniščem. V vogalnih arkadah so bili lokali in trgovine, z notranjega dvorišča pa vходи v skupna stopnišča, kopališče in pralnico. Šubic je stavbo zasnoval z dvema dvoriščema, obe stranski fasadi sta bili že pripravljene za nadaljevanje. A gradnja drugega objekta se ni zgodila.

Gradnja je potekala v času varčevanja med obema vojnama, a je arhitekt kljub temu stremel k tehnološkim inovacijam in vključevanju umetnosti v arhitekturo. Meksika je zgrajena iz vrhniške opeke. S skulpturami iz kraškega kamna jo je opremil Janez Dolinar, poslikave veže pa so delo Riharda Jakopiča.

Pri izdelavi fasadnih ometov je arhitekt uporabil tedaj napredne Keimove barve. Spet vladarji in njihove kaprice! Ludvik II. Bavarski je bil velik ljubitelj umetnosti. Ob obisku Italije se je silno zaljubil v freske in jih hotel imeti tudi v svojem novem gradu Nueschwanstein. A v hladnejšem podnebjju se italijanska tehnika nikakor ni obnesla. Zato je gospod Keim zanj in za vse nas izumil silikatne barve, ki so bile vodoodbojne in hkrati paroprepustne. Še vedno jih uporabljamo.

Danes skoraj stoletna Meksika je že 12 let osvežena, še vedno čila, zlita v kakofonijo poliklinike, garaže, hotela in urgence. Nad njo letijo urgentni helikopterji, mimo brzijo reševalna vozila, naokrog kovčke kotalijo turisti. Nekje vmes je Vodmat namreč postal mesto.



Se vidimo v Šiški!

Šiška ima svojo tržnico. Pa smučarske skakalnice. Knjigarno z najboljšimi stripi in Vodnikovo domačijo z najlepšimi zgodbami. Bajer s čudovitimi sončnimi zahodi. Gozd in v njem srne. Koncertno dvorano z nastopi najboljših domačih in tujih glasbenikov. Ima Dravlje in Šentvid. Gogija in pesmi, ki opevajo njeno navihano dušo. Ima pa tudi festival Cela šiškarija, na katerem se bo med 7. in 13. septembrom predstavila z vso svojo ustvarjalnostjo in šarmom.

NINA KOŽAR

Na dogodku, ki je nastal na pobudo Turizma Ljubljana za vzpostavitev Kulturne četrti Šiška, se bodo letos že drugič predstavili umetniki, ustvarjalci in institucije, ki delujejo v tem delu mesta. »Odzivi na lanskoletno Cela šiškarijo so bili pozitivni, kar se potrjuje v odličnem partnerskem sodelovanju. Dogodek so zelo dobro sprejeli prebivalci, to sta pokazala številčna udeležba in pozitiven odziv skupnosti. Letos se je projektu pridružilo še več lokalnih ustvarjalcev,« nam je povedala Neža Semič, vodja projekta Cela šiškarija pri Turizmu Ljubljana.

7. septembra se bo festival uradno odprl z Dnevom urbanega dogajanja, na katerem boste lahko ustvarjali iz recikliranih materialov, nakupovali zine in umetniške knjige, se učili plesnih korakov in doživeli glasbeno predstavo Filaments of Existence. Računalniški muzej na Celovški cesti 111 vas bo povabil na klepet o starih dobrih časih in programersko delavnico za otroke. Muzej novejšje in sodobne zgodovine Slovenije pa bo na dnevu odprtih vrat predstavil svoje zbirke in Šiško na fotografijah Marjana



Cigliča. V dneh do konca festivala si boste lahko v Studiu Biskvit na Celovški cesti 149 izdelali kaj lepega iz gline, se v Centru in galeriji p74 na Trgu prekomorskih brigad 1 učili animacije z Daliborjem Borijem Zupančičem, v Knjižnico Šiška pa vas vabijo na učenje programiranja z uporabo robota Lego Mindstorms Educator. To pa še ni vse. Tudi kuhali boste s Patricijo Horvat iz Masterchefa Slovenija, kolesarili in plesali ob dobri glasbi, festival pa se bo končal 13. septembra z večerom kratkih filmov pred Kinom Šiška na Trgu prekomorskih brigad 3.

Ni slabo za nekdanje podeželsko predmestje s furmanskimi gostilnami in njivami, na katerih so kasneje zrasle modernistične stanovanjske soseske, industrijski gigant Litostrój, trgovine, vrstne hiše, šole in veliko zelenih površin. Danes je okoli centra urbane kulture Kino Šiška več kot 30 ateljejev, ustvarjalnih inkubatorjev, razstavnih prostorov, centrov za obiskovalce in muzejev. Predvsem pa se lahko pohvali s prebivalci, ki so kljub neverjetni pripadnosti do ene in edine Šiške vedno veseli vsakega obiskovalca.

Program festivalov Cela šiškarija in Teden ljubljanskega turizma najdete na spletni strani visitljubljana.com v sklopu Prireditve. Vabljeni!

Ljubljana za Ljubljančane
Obiskovalci našega mesta glas o njegovi lepoti, prijaznosti in gostoljubnosti nosijo daleč po svetu. Vse, kar jih navdušuje, lahko doživite tudi sami med Tednom ljubljanskega turizma od 23. do 29. septembra. Organizatorji pri Turizmu Ljubljana so v program vključili edinstvena doživetja, kot so zajtrk na hotelski terasi, delavnica ročnega oblikovanja nakita, sprehod po Barju, voden ogled obnovljenega Ljubljanskega gradu, nagradna igra Lov za izgubljenim zakladom, dan odprtih vrat v hotelu Grand Plaza in še veliko drugih. S številnimi partnerji želijo namreč skupaj pokazati, kako turizem bogati naše mesto in kaj imamo do tega vsi meščani.

Dobro se pripravite na maraton

Tek se začne veliko prej kot 19. in 20. oktobra, ko bodo tekači stopili na startno črto NLB 28. Ljubljanskega maratona. Poleg tekaških pravil imajo veliko vlogo še motivacija, usmeritve in spodbuda. Zato so organizatorji letos ustanovili demo team NLB 28. Ljubljanskega maratona, v katerega so vključili strokovnjake za šport. Ti so pripravili nekaj nasvetov za vse, ki se boste odpravili na to veliko preizkušnjo po ulicah našega mesta. Nanjo se lahko še do 23. septembra prijavite na spletni strani ljubljanskimaraton.si.

SIMONA MARKOVIČ, BORIS FLUHER, ANŽE KOSMAČ, ŽIGA LAH

Tekaške priprave v zadnjem mesecu

Ko odštevamo zadnje dneve do NLB 28. Ljubljanskega maratona, ne preizkušajte novih stvari in ne eksperimentirajte. Držite se načrta, ki ste si ga zastavili, in verjemite vanj. Postopoma zmanjšajte trajanje treninga in več časa namenite regeneraciji. Z dobrim ogrevanjem, raztezanjem in kakovostno prehrano boste zmanjšali verjetnost nastanka poškodb tik pred tekmovanjem. V tednu dni pred maratonom naredite največ dva krajša lahkotna teka, ki naj vključujeta ogrevanje, kakršnega boste naredili na dan tekmovanja. S tem boste ohranili mišični tonus in se malo predihali. Ne pozabite, v zadnjem mesecu ne morete narediti več veliko dobrega, lahko pa naredite veliko slabega.

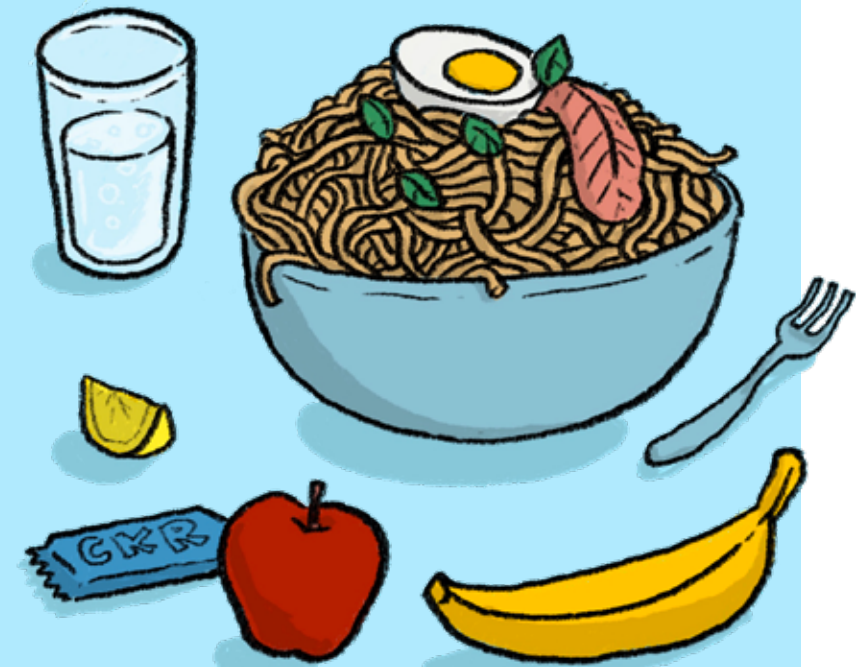


Psihološka priprava

Trenirali ste veliko, telo je pripravljeno, pripravljene pa morajo biti tudi misli. Zelo pomembno je imeti nadzor nad situacijo, zato si pripravite načrt tekmovalnega dne. Kdaj morate vstati, kaj boste jedli, kako boste prišli na prizorišče, kje boste pustili stvari, kako se boste ogreli, kdaj morate biti na startu. To so vprašanja, na katera morate imeti odgovore že nekaj dni pred tekmovanjem. Seveda boste trpeli. Težko bo, utrujeni boste in bolelo bo. Je pa nagrada zato toliko večja. Ne podcenjujte moči samogovora. Misli, kot je »na to sem se pripravil vse leto« ali »toliko stvarer sem se odrekel zaradi tega«, lahko med tekom delajo čudeže. Najpomembnejše pa je, da se ne obremenjujete preveč. Po svetu je vsako leto na tisoče maratonov, ki jih preteče na milijone ljudi. Kako težko je sploh lahko?

Prehrana in hidracija

V dnevih pred maratonom je pomembno, da zapolnite zaloge glikogena v telesu. To naredite s skoraj dvakratnim vnosom in spremembo vira ogljikovih hidratov. Uživate lažje prebavljive enostavne ogljikove hidrate, ki vsebujejo manj vlaknin (bel kruh, testenine, marmelade, sladke pijače). Tako prehrano lahko uvedete dva dneva pred tekmo, zadnji obrok naj bo dve uri pred startom. S povečanim vnosom ogljikovih hidratov pride tudi povečana potreba po hidraciji. Vodi dodajte elektrolite in jo čez dan pijte po požirkih. Pazite, da boste zaužili več tekočine kot sicer! Dve uri pred tekom zaužijte štiri decilitre tekočine, med tekom pa pijte dva do tri požirke na 20 minut. Po teku spijte liter in pol tekočine za vsak izgubljen kilogram. Opisani protokol preizkusite, da vidite, ali vam ustreza.



Tekaška oprema

Pri izbiri tekaške opreme najprej pomislite na udobje, zato naj bodo oblačila iz hitro sušečih se materialov in ne preveč ohlapna. Izogibajte se bombažnim majicam, saj hitro vpijejo znoj, med tekom pa postanejo težke in neudobne. Pri izbiri tekaških copatov upoštevajte specifične svojega stopala in terena, po katerem boste tekli. Profili tekaškega copata se zelo razlikujejo po namembnosti, od terena pa je odvisno, kakšno blaženje si boste izbrali. Če tečete po različnih terenih, imejte za to več tekaških copatov. Zamenjajte jih pravočasno, saj s pretečenimi kilometri izgubijo svojo funkcionalnost. S tem zmanjšate tudi možnost poškodb. Če želite med vadbo spremljati svoje tekaške rezultate, tempo in srčni utrip, pa si lahko omislite tudi športno uro.

Počitek

Skoraj tako pomemben kot trening je tudi počitek. Brez tega ne moremo doseči optimalne vzdržljivosti, moči ... Počitek omogoča telesu tako imenovano superkompenzacijo. Ta deluje tako, da med treningom naša sposobnost, ki jo treniramo, upade. Po počitku se naša sposobnost nato poveča (predvsem na račun povečanja zaloga energije v telesu, zadebelitve mišičnih vlaken, krepitve vezi ...). Brez počitka bi vse te strukture in zaloge počasi nazadovale, kar bi lahko vodilo v bolezenska stanja ali poškodbe. Pomemben je počitek med intervali, med vadbenimi enotami ter med cikli treninga. Večja je obremenitev, večji počitek bomo potrebovali.





Šport na vsakem koraku

KAJA BENKO

Si predstavljate, da lahko na enem mestu in v enem dnevu spoznate več športnih aktivnosti, se udeležite različnih vodenih vadb in delavnic ter uživate v dobri glasbi in družbi daleč stran od zaslonov in virtualnega sveta? Si? Super, potem vabljeni 7. septembra v park Tivoli, kjer bo od jutra do poznega popoldneva potekal 2. Ljubljanski festival športa, ki ga MOL pripravlja v sodelovanju z Intersportom.

Telesna dejavnost je temelj za zdravo in polno življenje, saj krepi telo in duha ter nam daje energijo za spopadanje z vsakodnevnimi izzivi. Da boste lažje izbrali najprimernejšo rekreacijo zase, skupaj z družino in prijatelji obiščite Ljubljanski festival športa. Športna društva, zveze in klubi tam pripravljajo več kot 45 športnih postaj, na katerih se boste seznanili z znanimi in manj znanimi športi, udeležili pa se boste lahko tudi različnih izzivov in tekmovanj. Bolj tekmovalni se boste tako lahko pomerili v ulični košarki, nogometu, odbojki, cestnem

kolesarstvu, rokometu, atletiki, namiznem tenisu in urbanih športih, pa tudi smučanju in hobbyhorsingu. Ob tem bodo potekale različne vodene vadbe, delavnice in meritve telesne sestave, brezplačno pa si boste lahko privoščili še rekreacijo, ki jo v parku Tivoli ponuja javni zavod Šport Ljubljana. Svoja vrata bo med 5. in 7. septembrom obiskovalcem odprl Fitnes Tivoli na Celovski cesti 25, kjer boste lahko preizkusili vadbo na orodjih in vodeno vadbo, dobrodošli pa boste tudi na kopališču, drsališču in v Tenis centru Tivoli.

Poleg športnih navdušencev bodo festival obiskali tudi najboljši ljubljanski športnice in športniki. Pozdravili boste lahko udeležence letošnjih olimpijskih iger, ki so si pot do tja tlakovali z vadbo na mestnih športnih površinah, ter člane ekip najmočnejših ljubljanskih klubov, ki nastopajo na evropskih in svetovnih tekmovanjih.

Ker alkohol in šport ne gresta skupaj, bo tudi letošnji festival potekal pod geslom »Čista nula, čista vest«. Torej brez ponudbe alkoholnih pijač v času festivalskega programa. Pa še eno veliko prednost ima šport. »Šport je lajv«, je aktivnost v živo, ki nas popelje daleč stran od zaslonov. Zato bo na festivalu športa sodelovala tudi ekipa Centra pomoči pri prekomerni uporabi interneta Logout, ki poleg poligona pametne rabe zaslonov pripravlja še brezplačna individualna svetovanja za družine. Pomagali vam bodo sestaviti učinkovit in zdrav družinski dogovor o uravnoteženi uporabi digitalnih naprav. Čez dan bo za svetovanje na voljo 11 terminov, prijave bodo zbirali na festivalu.

Kampanjo »Šport je lajv« podpira tudi Telekom Slovenije s projektom Uživajmo pametno. Pred nami je torej športno obarvan vikend, s tem pa pestrega dogajanja ne bo konec. Ljubljanski športni klubi in društva bodo septembra s široko odprli vrata in brezplačno predstavljali svoje programe. Izbira je res pestra, zato verjamemo, da bo prav vsak našel šport in družbo, ob katerih bo lahko poskrbel za rekreacijo in dobro počutje.

Celoten program 2. Ljubljanskega festivala športa s termini dnevov odprtih vrat javnega zavoda Šport Ljubljana ter ljubljanskih športnih klubov, zvez in društev najdete na spletni strani sport.ljubljana.si.

Vsak v svojem ritmu

Po številu plesalcev, osvojenih evropskih in svetovnih titul ter registriranih plesnih studiev se Ljubljana umešča v sam vrh plesnih prestolnic. Vendar se je v zadnjih treh desetletjih na domači sceni marsikaj spremenilo. Nekdanje skupnosti so se razdrobile v nepregledno množico posameznikov, od katerih si vsak poskuša izbojevati svoj prostor na plesišču.

TOMAŽ MIHELČ

Če ste se v osemdesetih in devetdesetih letih prejšnjega stoletja pobahali, da plešete v plesni šoli Kazina, Urška ali pri Mojci Horvat, ste si pri sošolcih hitro prislužili zvrhano mero občudovanja. Trije največji mestni rivali so narekovali ritem vsej državi in zagotavljali srdite boje na plesnem parketu. Njihovo glavno orožje so bile osupljive koreografije, z njimi pa so se redno izmenjevali na vrhu slovenskih in mednarodnih tekmovanj. Od omenjenih velikanov so ostali le še obris nekdanje slave, ohranila pa se je bogata zapuščina, ki jo nekdanji učenci predajajo novim generacijam.

Plesalka in koreografinja Mojca Horvat bo za vselej ostala sinonim Broadwaya, ki ga je k nam bravurozno vpeljala skozi muzikale. Danes sodeluje le še pri skrbno izbranih projektih, občasno pa bolj za dušo vodi manjše skupine plesnih navdušenk. Z

Na letni produkciji plesne šole Kazina plesalci ob druženju, glasbi in plesnih zgodbah pokažejo, česa vsega so se naučili na treningih in tečajih.

njeno nepreokosljivo vizijo se je v podalpska srca zasedlo Poletje v školjki, prvi mladinski film s plesno vsebino. Za vlogo glavnega junaka, ki jo je zasedel David Sluga, se je na avdiciji potegoval tudi Miha Krušič, a je že takrat štrlel iz povprečja. »Bil sem previsok. Ves čas sem poslušal, da mi bo to delalo preglavice. Vendar mi je bila to najboljša motivacija, da jim dokažem nasprotno. V Kazini sem pilil svoj talent in pridobil znanje. Z odraščanjem pa me je vse bolj vznemirjala ideja o širšem konceptu plesa, ko ta ne bi bil zgolj v ozadju kot neka spremljevalna kulisa, ampak bi se prestavil v samo središče dogajanja,« pove lastnik Pro dance studia na Štihovi ulici 20, edine tovrstne organizacije, ki se ukvarja z gledališčem, televizijo in korporativnimi dogodki. Miha velja za enega izmed začetnikov nove ere profesionalnega šov plesa pri nas. Številni

so že prej poskusili dvigniti njegovo raven, a jim zaradi preobremenjenosti z zaprisego določenim plesnim šolam ni uspelo. »Jaz sem se raje usmeril ven iz teh ozkih okvirov. Leta 2003 sem dobil navdih, da pod skupnim imenovalcem, ki ga je predstavljala spektakularni koncert Siddharte na bežigrjskem stadionu, združim vse najboljše plesalke in plesalce. Naletel sem na upor različnih plesnih šol in na koncu se je zaradi koreografije Nataše Lovše priključil le Bolero. Nekateri so morali celo prenehati trenirati v svojih plesnih ustanovah, saj jim njihovi nadrejeni niso dovolili sodelovanja v tem povezovalnem projektu,« je iskren Krušič, ki mu zaupa veliko producentov in režiserjev.

Nad idejo o združevanju moči se navdušuje še ena pomembna ljubljanska plesna ustvarjalca, ki je od mladih nog predana tej izrazni umetnosti. Azra Pucko je

»PLES JE ŽIVLJENJE SAMO.«
ANŽE ŠKRUBE

ustanoviteljica Libero Dance Centra in Hiše plesa na Ulici gledališča 8 v BTC-ju. Triindvajset let je bila nepogrešljiv del plesne družine Urška in ni skrivnost, da jo je pokojni Tomaž Ambrož želel izoblikovati v svojo naslednico. Še danes se z nostalgijo spominja prve maturantske četvorke, katere idejni vodja je bil prav njen občudovani mentor. Kmalu zatem se je vse obrnilo na glavo. Prevladal je občutek, da vsakdo, ki ima pet minut časa, lahko odpre svojo šolo. »Mi smo generacija pripadnosti, pluralnosti in že kot otroci smo živeli za ples. Hrepeneli smo po tem, da bi bili del nečesa večjega, in s ponosom smo se učili od najboljših. Spemembe pa so edina stalnica življenja in plesna dejavnost pri tem ni izvzeta,« pravi poznavaalka in dodaja, da so ljudje izgubili



Foto: Nino Kolarev



Foto: Jernej Serjak

občutek, kako je biti del skupnosti. Zahotelo se jim je svobode in so se podali na svoje. Toda računica se ni tako zlahka izšla, saj se le redki zavedajo, kakšni stroški so povezani s takšnim zalogajem. »Vsakdo mora sam izkusiti te lekcije, da bi začel spoštovati predhodnike, ki so mu dali priložnost. Premalo se pogovarjamo in si zaupamo, ko se dajejo nasveti. Marsikomu, ki sanjari o svoji plesni šoli, odsvetujem ta korak, kajti v trenutku, ko jo bo odprl, bo prenehal plesati. To mi je na srce položil Ambrož, pa sem si mislila, da pretirava. Zdaj je to moja kruta realnost, ker sem kot menedžerka šole izgubila prvotni stik z ljubeznijo do giba. Preprosto ti ne ostane več dovolj časa, da bi bil v popolnosti prisoten na vseh področjih. Današnji otroci ne morejo razumeti, kako močno smo bili vpeti v ples. Takrat ni bilo spletnih platform, da bi nas videli nastopati. Veliko se

Katarina Venturini, vodja šole Plesna zvezda, je bila v plesnem paru z Andrejem Škufco večkratna državna prvakinja in štirikratna svetovna prvakinja v standardnih in latinskoameriških plesih. V poletnih mesecih vodi večere plesa na Plečnikovi ulici na osrednji tržnici.

je spremenilo v sami Ljubljani, kjer s svetlimi izjemami skoraj ni več plesnih večerov. Mesto je nekoč ponujalo plesu večjo podporo, čeprav razumem okoliščine. Iz treh dominantnih plesnih šol se je v prestolnici razbohotilo več kot 40 registriranih plesnih društev in šol. Nemogoče je vse jemati

NI ŠE KONEC. OBRNITE STRAN!



Plesna šola Fredidance na Zadobrovški 88 prireja plesne večere dunajskega in angleškega valčka, fokstrola, quickstepta, čačačaja in drugih družabnih plesov. Leta 2022 pa so v Festivalni dvorani priredili plesni spektakel Let's dance.



Foto: arhiv plesne šole Fredi

Plesno šolo Bolero sta ustanovila plesna strokovnjaka Janja Pušl in Zoran Kljun, nekdanja vice državna prvaka v standardnih plesih. Plesu je predana tudi njuna hči Nika Kljun, ki v ZDA sodeluje s številnimi uveljavljenimi glasbeniki.



Foto: arhiv plesne šole Bolero

Miha Krušič je idejni vodja in koreograf svojega Pro dance studia. Zahtevnejše plesne točke mu zaupajo režiserji razvedrilnih oddaj in producenti večjih dogodkov.

resno,« razloži Azra, lastnica edine mlade plesne šole, ki se je obdržala. Postali so znani po organizaciji največjih plesnih festivalov pri nas. Po desetih letih bodo na mednarodni dan sreče obudili flashmob, nenapovedan plesni utrinek, s katerim bo na ljubljanskih ulicah mimoidoče presenetilo na stotine plesalk in plesalcev. 8. septembra pa bodo prišli na vrsto najmlajši, ki bodo lahko brezplačno rajali na otroškem Libi FESTU v Šmartinskem parku. Prihodnje leto nato pripravljajo največje plesno presenečenje za prestolnico.

Sicer pa je od velikih treh ostala le še Kazina. Ta se po dogovoru z Ivom Boscarolom seli v ljubljanski center nakupov BTC, njen glavni učitelj pa ostaja Željko Božič. Na Dunajski cesti 49 kraljuje Bolero, v tem trenutku najmočnejša in največja plesna šola,

za kar je načrtno poskrbel Zoran Kljun. Tudi Plesno mesto na Cesti Ljubljanske brigade 33 se trudi z raznoliko ponudbo plesnih zvrsti. Grešno bi bilo pozabiti na dvorane, namenjene latinskoameriškim in standardnim korakom. Fredidance na Zadobrovški cesti 88, Plesni center Feniks na Vodovodni cesti 25, Plesna šola Diamant, ki jo vodi Zoran Plohl na Dunajski cesti 190, in Plesna zvezda Katarine Venturini na Španski ulici 5 ohranjajo visok nivo profesionalizma. Prav naša virtuoziinja sambe, rumbé in razgibanega čačačaja je v središče Plečnikove tržnice,

pred Mesarski most, vnesla vročo poletno salso. Tam se boste ob sredah lahko vrteli vse do konca septembra.

Svoje misli sta z nami delila še dva plesna talenta, ki sta se kalila v Ljubljani. Mlada koreografinja Karin Putrih se je iz izurjene plesalke prelevila v kreativno vodjo večjih skupin. Nazadnje je sodelovala z organizatorji poslovnega večera Gorana Dragiča, in kot opaža, so za večje priložnosti angažirani eni in isti obrazi. »Vsak ima svoj primat, zato moraš biti vztrajen, če želiš priti na vrsto.

»MI SMO GENERACIJA PRIPADNOSTI.«
AZRA PUCKO

Vendarle je v ospredju kakovost, po kateri smo prav v Sloveniji zelo cenjeni. In ne, ni dovolj spremljati YouTuba ali TikToka, da bi osvojili vso kompleksnost plesa. Osnov in napredka se boste lahko naučili samo v šolah, kjer poučujejo mojstri,« nam zaupa Karin.

Eden takšnih je brez dvoma na področju plesa najbolj slaven in opevan ljubljčan, ki si je z garaškim pristopom prislužil zaupanje svetovnih zvezd. Anže Škrube je s skupino Maestro zastavil nova merila, ki so vsem za zgled. Sam pa je k plesu in koreografijam dodal še režijo največjih koncertov, odmevnih videospotov in drugih visokopračunskih projektov. »Ples se danes dojema drugače kot nekoč. Verjetno zato, ker so razne delavnice in slavni koreografi zdaj bistveno bolj dostopni. Jaz sem moral vse leto varčevati, da sem se lahko z avtobusom zjutraj odpeljal v Nemčijo na učne ure in zvečer nazaj. Mladim pa je danes težko priti iz Kranja v Ljubljano, kjer gostuje kako zveneče ime. Na srečo je še vedno veliko neizbrušenih diamantov, ki jih odkrivam z največjim veseljem in jih usmerjam proti vrhu. Pot je dolga, trnava, prostora pa je le za najboljše. Pri tem pa ni odveč zavedanje, da je ples veliko več kot samo gibanje ob ritmu glasbe. Je namreč način življenja ali kar življenje samo.«

Azra Pucko je ustanovila Libero Dance Center, da bi svoje bogate plesne izkušnje prenašala na nove generacije mladih plesalcev. Poleg uspehov na številnih tekmovanjih je sodelovala tudi z glasbeniki, kot so Magnifico, Plavi orkestar in Alenka Godec.

Foto: arhiv plesne šole Libero Dance Center

Foto: Jernej Prelac





LUTKE SO TUDI ZA ODRASLE

SONJA JAVORNIK

V eč kot 100.000 obiskovalcev vsako leto vstopi v dvorane Lutkovnega gledališča Ljubljana, ki je eno najbolj obiskanih slovenskih gledališč. Njihove predstave, ki slovijo po umetniški dodelanosti, vrhunski izvedbi in sporočilni vrednosti, navdušujejo tako otroke kot tudi odrasle. V prihajajoči sezoni bi radi še posebej privabili dijake, študente in ljubitelje gledališča, ki so jim posvetili Abonma 15+. Vanj so vključili sedem raznolikih predstav – štiri lastne, s katerimi so v zadnjih letih že navdušili gledalce, eno gostujočo in dve premieri.

Direktor LGL Uroš Korenčan pravi, da imajo z novim abonmajem »ambiciozno

načrte, saj pomeni osvajanje in kritično usposabljanje generacije, ki vstopa v svet odraslih«. Vanj so vključili sama izjemna dela sodobne lutkovne umetnosti, nabor predstav pa zajema tudi iz programa letošnjega mednarodnega festivala Lutke.

»Program za mlade letos ponuja veliko različnih uprizoritev. Navdih za predstave izhaja iz klasičnih in sodobnih avtorjev svetovne literature, kot so Ibsen, Shakespeare, Andersen, Kristof, Porter, pa tudi povsem avtorskih razmislekov o izbranih temah. Uprizoritve z močnimi vizualnimi sredstvi odpirajo poti v nove svetove. Vabljeni mladi po letih in mladi po srcu, saj ko te medij lutk in vizualnega gledališča enkrat začara, te ne izpusti več iz rok.« Pravi prvakinja ansambla Maja Kunišč, ki je že dolgo med temi začaranici. Trenutno se pripravlja, da bo odigrala Noro v predstavi Hiša za lutke, ki je v koprodukciji več evropskih gledališč nastala po besedilu norveškega dramatika Henrika Ibsena. Režiserki Yngvild Aspeli in Paola

Rizza napovedujeta, da bosta to mojstrovino uporabili kot ogledalo in odkrivali, kako se zgodbe preteklosti prepletajo s sedanjostjo.

Spektakularna predstava Hiša za lutke je vključena v Abonma 15+, premierno pa bo pri nas izvedena v sklopu 17. mednarodnega bienalnega festivala sodobne lutkovne umetnosti Lutke, ki se bo med 25. in 28. septembrom odvijal na več prizoriščih po Ljubljani. Na njem si boste lahko ogledali 23 lutkovnih uprizoritev, v katerih se sprašujejo o položaju posameznika v tem zmedenem svetu. A raje kot distopično in brezupno se te predstave vsaka na svoj način na vprašanje odzivajo z upanjem, ljubeznijo in sočutjem – lastnostmi, za katere verjамemo, da so danes nujno potrebne. Med predstavami je tudi osupljiva francoska poslastica Pinocchio (live) #3, namenjena občinstvu, starejšemu od 12 let. V zgodbi Carla Colloiddja si majhna lesena lutka želi postati človek, v predstavi Alice Laloy pa se zgodi ravno nasprotno, otroci se spremenijo v lutke.

Na repertoarju LGL je trenutno ducat predstav, ki so namenjene občinstvu, starejšemu od 15 let, v prihajajoči sezoni pa bosta za mlade premierno uprizorjeni še lutkovna predstava Transport: Odhod v režiji Tina Grabnarja in lutkovno-dramska predstava Bridkost je stvar s peresi režiserja Luke Maricena. Zato si čim prej zagotovite abonmajske vstopnice, saj običajnih navadno zmanjka, kot bi mignil.

Vpis v Abonma 15+ bo potekal do 25. septembra 2024 pri mentorjih na srednjih šolah, na blagajni Lutkovnega gledališča Ljubljana na Krekovem trgu 2 in na spletni strani **lgl.si**. Tam lahko kupite tudi vstopnice za ogled predstav na 17. mednarodnem bienalnem festivalu lutkovne umetnosti Lutke.

AKTIVNI FESTIVAL ZA AKTIVNO STAROST



Človek in umetna inteligenca

O umetni inteligenci in njenem vplivu na svet, kot ga poznamo, bo tekla beseda na dogodkih projekta Humanistika, to si ti!, ki jih v sklopu evropske noči raziskovalcev pripravlja Filozofska fakulteta v Ljubljani v sodelovanju z drugimi članicami Univerze v Ljubljani in partnerji. 27. septembra vam bodo znanstveniki z različnih področij na predavanjih, delavnicah, okroglih mizah in celo na plovbi po Ljubljani podrobneje predstavili zelo zanimive teme, kot so raba umetne inteligence v poslovnem svetu, metode umetne inteligence za avtonomno plovbo, 3D-tiskanje objektov, generiranih z umetno inteligenco, in raziskovanje molekule življenja DNK z bioinformatičnimi orodji. Veliko vsebin pripravljajo tudi za osnovnošolce in srednješolce, saj bo umetna inteligenca po vsej verjetnosti povsem običajen del njihovega vsakdanjika. Vsi dogodki bodo brezplačni, program projekta Humanistika, to si ti! pa si lahko v celoti ogledate na spletni strani humanistika.si.

Dva dneva za zdravje

Vsi, ki radi zdravo in aktivno živite ali pa bi radi začeli malce bolj skrbeti zase, ste v soboto, 7. septembra, med 9. in 15. uro vabljeni na Kongresni trg na 9. Festivalu zdravja. S strokovnjaki se boste lahko pogovorili o zdravem življenjskem slogu in pravilni uporabi zdravil, demenci in zdravi prehrani, predstavili vam bodo nego kože, temeljne postopke oživiljanja, vam izmerili krvni tlak, venski pretok, kakovost kože in krvni sladkor ter vas malce razgibali z vajami zumba. Na stojnicah se bodo predstavili ponudniki medicinskih pripomočkov, izdelkov za nego in prehranskih dopolnil, za zabavo pa bo poskrbela skupina Raubarji. Program festivala je objavljen na spletni strani lekarnaljubljana.si. 21. septembra pa v okviru evropskega tedna športa v Hali Tivoli na Celovški cesti 25 obiščite Be Active dan. Na delavnicah joge, aerobike, aquagyma, funkcionalne vadbe, bodyarta, x-bodyja, nordijske hoje in drugih oblik vadbe vas bodo vodili znani športni obrazi, od katerih se lahko naučite veliko koristnega za vzdrževanje zdravja in dobre telesne kondicije.

Osrednja tema letošnjega že 23. Festivala za tretje življenjsko obdobje, ki bo med 30. septembrom in 2. oktobrom v Cankarjevem domu na Prešernovi cesti 10, bo aktivna priprava na aktivno upokožitev, zato ste nanj vabljeni tako upokoženci kot tudi tisti, ki se boste kmalu upokožili. O tem bo tekla beseda na okrogli mizi, ki jo bo vodila Vlasta Nussdorfer, program pa je poln tudi izobraževalnih delavnic, predavanj o aktivnem in zdravem staranju, sejmskih predstavitev, kulturnih dogodkov in medgeneracijskih druženj. Dogodek pripravljata soorganizatorja Mestna zveza upokožencev Ljubljana in Proevent. V središču festivala bo tudi MOL. Skupaj z javnimi zavodi bo predstavljala širok nabor aktivnosti za starejše, ki so na voljo v Ljubljani. Vstop je prost, program pa si lahko ogledate na spletni strani f3zo.si.

LJUBLJANA SMO LJUDJE



Pristojna sem za preverjanje varnosti na gradbiščih. Smo terenci, kot se reče. To pomeni, da skrbimo za ekipe na vseh gradbenih območjih oziroma investicijah Energetike Ljubljana. Moje delo sicer večinoma še vedno opravljajo moški. Priznam, moški svet je prijeten in nič nimam proti, da sem vsak dan obkrožena z njimi.

FRANCKA,
Energetika Ljubljana

LJUBLJANA SMO LJUDJE

Veliko mestno družino sestavljajo Mestna uprava MOL, Javni holding Ljubljana z javnimi podjetji Voka Snaga, Ljubljanski potniški promet, Ljubljanska parkirišča in tržnice, ŽALE in Energetika Ljubljana. V njej so tudi Javni stanovanjski sklad, Gospodarsko razstavišče in drugi javni zavodi, katerih ustanoviteljica je MOL. V njih je skupaj zaposlenih več kot 12.000 ljudi, ki vsak dan zagotavljajo zanesljive mestne storitve in višjo kakovost življenja. Nekaj posameznikov lahko spoznate v plakatni galeriji Figovec na Slovenski ploščadi, kjer bo do 3. oktobra na ogled razstava z naslovom Ljubljana smo ljudje.

Zvočni sprehodi po mestu

Mestu boste lahko prisluhnili na TO)potu, festivalu korenite zvočne hoje, ki bo med 25. in 29. septembrom potekal v Cukrarni na Poljanskem nasipu 40 in drugih javnih prostorih Ljubljane. Pridružite se umetnikom, teoretikom in radovednim sprehajalcem na različnih tematskih pohajkovanjih po mestu, kjer boste lahko prisluhnili akustiki, zgodovini, ekologiji, družbenemu življenju in spreminjanju neslišnega v slišno. Program festivala je objavljen na spletni strani steklenik.si. Vsi dogodki so brezplačni.

Bowrain na odru Kina Šiška

Svoj novi album Million Homes bo 26. septembra v Kinu Šiška na Trgu prekomorskih brigad 2 predstavil skladatelj, pianist in glasbeni producent Tine Grgurevič – Bowrain. Njegova glasba, ki bi jo najlažje opredelili kot sofisticiran elektropop, je pravzaprav sanjsko popotovanje po čudovitih zvočnih krajinah, v katerih lahko srečate tudi sami sebe. Med številnimi glasbenimi gosti bo na koncertu nastopila tudi Kiki, izjemna mlada glasbenica, ki v svojih pesmih pripoveduje skrivnostne zgodbe domače folklore. Vstopnice dobite na spletni strani kinosiska.org.



Metal na Viču

Tudi ljubljanski metalci imajo svoj praznik, imenuje se MetalWitch in je del prireditve Viški dan sosedov – tokrat bo v četrtek, 19. septembra, v Klubu Cirkus na Trgu mladinskih delovnih brigad. Tam boste lahko svoje lasišče zavrteli v ritmih domačih heavy metalcev Godzila ter melodičnih doom death metalcev Doomas in black death metalcev Depresy s Slovaškega. Koncert je brezplačen, zato res nimate opravičila za izostanek.

V ČETRTHNIH SKUPNOSTIH SE DOGAJA. PRIDRUŽITE SE!

BEŽIGRAD

Dan ČS Bežigrad

Za tradicionalno prireditev Dan ČS Bežigrad pripravljamo zabavne, športne in izobraževalne vsebine, namenjene vsem generacijam. Celoten program bomo objavili na spletnem mestu ČS Bežigrad in njenem profilu na Facebooku. V primeru dežja prireditev odpade. **17. septembra od 15.30 do 19. ure Park literatov ob Železni cesti**

ČRNUČE

Dan ČS Črnuče

Na prireditvi, ki bo potekala tudi pod okriljem Evropskega tedna mobilnosti, bodo sodelovali člani kulturnih, športnih in humanitarnih društev, tabornikov in gasilcev ter Mestne knjižnice Ljubljana in Mladih zmajev. Obiskovalci bodo lahko poskusili jedi domačih gostincev in si ogledali izdelke drugih ponudnikov, ki dajejo kraju svoj pečat. **19. septembra ob 15.30 Prostor med kulturnim, gasilskim in zdravstvenim domom, Dunajska 367**

DRAVLJE

Telovadba na prostem

Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi ter na vadbo Dihamo z naravo, ki sta namenjeni vsem generacijam. Za več informacij o vadbi 1000 gibov lahko pokličete Angelco Škripec na številko 051/342 184, o vadbi Dihamo z naravo pa Mojca na številko 031/432 988. **1000 gibov: vsak delavnik ob 8. uri Dihamo z naravo: vsako sredo ob 8.30 Zbor pred Domom krajanov Dravlje, Draveljska 44**

GOLOVEC

Povezujemo Štepanjsko - skupaj za boljše sosese!

Vabimo vas na 3. festival Povezujemo Štepanjsko, ki je poleg zabave tudi

odlična priložnost za povezovanje sosese Štepanjsko naselje. Pripravljamo športne igre, kulturni program, dejavnosti za otroke, predstavitve in delavnice športnih klubov ter pokušnjo dobrot mednarodnih kuhinj. Za več informacij lahko pokličete številko 040/306 346 ali pišete na stepanjskoljubljana@gmail.com. **7. septembra od 15. do 19. ure Športno igrišče pred Centrom ČS Golovec, Pesarska cesta 14**

MOSTE

Fužinetlon

Na tradicionalnem Fužinetlonu »Oživimo Fužine - sosed sosedu človek«, ki ga organiziramo skupaj z društvom Skupnostni programi za mlade, pripravljamo športne aktivnosti, glasbene in pevске nastope, poligone, fusbalo in še veliko zanimivega, s čimer želimo otrokom, mladostnikom in odraslim približati alternativne načine preživljanja prostega časa. **19. septembra ob 15. uri Zelenica pred stavbo na Preglovcem trgu 15**

POSAVJE

Druženje z Mladimi zmaji

Mladi zmaji vabijo mlade na priložnostne aktivnosti, igranje različnih športov, družabnih iger in druženje ob zanimivem pogovoru. **Vsako sredo od 17. do 19. ure Igrišče pred Forco za Bratovševo ploščadjo ali sedež ČS Posavje na Bratovševi ploščadi 30**

RUDNIK

Dan ČS Rudnik

Dan se bo začel z Oskarjevim pohodom čez Golovec, nadaljeval pa s srečanjem krajanov, kjer boste spoznali dejavnosti društev, zavodov in drugih organizacij, se udeležili predstavitve, delavnic in športnih aktivnosti ter poskusili lokalne dobrote. Vabljeni, na Dnevu ČS Rudnik

se najde nekaj za vsakogar! **21. septembra od 11. do 16. ure Pred dvorano Krim, Ob dolenski železnici 50**

SOSTRO

Zadvorska golažijada

Na Zadvorski golažijadi lahko sodelujejo društva in organizacije ter skupine krajanov, ki se bodo pomerile v kuhanju golaža. **8. septembra od 9. do 15. ure Brunarica Zadvor, Cesta 13. julija 86**

ŠENTVID

Jesensko srečanje ČS Šentvid

Društva in druge nevladne organizacije bodo predstavili svoje dejavnosti z nastopi na odru in delavnicami ter na stojnicah z informativnim gradivom. **28. septembra od 11. do 14. ure Rugby igrišče Oval v Guncjljah**

VIČ

Viški dan sosedov

Učenci viških osnovnih šol se bodo pomerili v malem nogometu, občani pa v balinanju. **12. septembra ob 16. uri Športni park Svoboda, Gerbičeva ulica 61**

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

Vsi navedeni dogodki so brezplačni.



Houston, imamo ješprenj!

Astronavti morajo med plovbo po vesolju jesti, zato je ameriška vesoljska agencija NASA razpisala kulinarčni natečaj, da bi z njim pridobila recepte za njihovo prehrano. Udeležili so se ga tudi študenti Biotehniškega izobraževalnega centra Ljubljana in osvojili odlično tretje mesto.

NINA KOŽAR

Kdor skozi vesolje ne pluje na ladji Death Star, ki slovi po svoji kantini, v vesolju ne bo prav dobro jedel. Mednarodna vesoljska postaja nima prostora niti za pošteno posteljo, kaj šele kuhinjo, poleg tega v mikrogravitacijskem okolju vse frči po zraku, da je treba prigrizek najprej uloviti, preden si z njim potešiš lakoto.

Ameriška vesoljska agencija NASA pa želi svojim astronautom vseeno ponuditi kar se da dobre in hranljive obroke, zato je priredila mednarodni natečaj za pripravo vesoljskega zajtrka, v katerem je navedla kup dejavnikov, ki jih je morala upoštevati

tudi ekipa BIC Ljubljana. Od primerne tehnološke priprave in dostopnosti sestavin do specifičnih prehranskih zahtev, otežene prebave ter oslabiljenih čutov za vonj in okus vesoljskih mornarjev.

Mala malica, so si rekli Anže Jarc in Marko Jeraj, študenta živilstva in prehrane, Hana Wolf in Aljaž Ritmanič, ki študirata gostinstvo in turizem, ter njihova mentorja, predavateljica Katarina Smole in inštruktor Andrej Molk. Z upoštevanjem fizioloških potreb, ki jih ima človeško telo med bivanjem v vesolju, so pripravili recept za ješprenj s suhim hruškami, orehi in dimljenim tofujem, nekakšno variacijo na temo tradicionalnega slovenskega ričeta. Z njim so se kot edina evropska šola uvrstili med najboljše deseterico tekmovanja NASA HUNCH Culinary Challenge. Aprila so se tako odpravili na finalno tekmovanje v Johnson Space Center v Houston, kjer pa so se srečali z novim izzivom. Kako namreč v ZDA kupiti vseh 19 sestavin, med katerimi so denimo ječmen, dimljen tofu, čebula, krompir, korenje, peteršiljeva korenina, pastinak, fižol, suhe hruške. »Dimljenega tofuja v Houstonu ne poznajo.

Nikjer ga ni bilo možno kupiti. Ni nam preostalo drugega, kot da kupimo navaden čvrst tofu. V neki žar restavraciji smo prosili, ali nam ga lahko predimimo, in so ga. Z veseljem. Suhe hruške pa smo odbrali iz embalaže mešanega sadja,« so o svoji iznajdljivosti povedali člani ekipe.

Komisija, ki je ocenjevala jedi, je bila sestavljena iz 23 članov, med katerimi je bila tudi astronautka. V nasprotju z drugimi kuharskimi tekmovanji tokrat niso upoštevali postopka priprave jedi in njenega videza, ampak je bila zelo pomembna sestava obroka. Naša ekipa jih je navdušila s tem, da jed izhaja iz tradicionalne slovenske kuhinje, z zgodbo o dimljenem tofuju pa so v dvorani poželi velik aplavz.

Slovenski ješprenj sicer ne bo poletel v vesolje, bodo pa tja poletela imena članov naše ekipe, ki je zasedla odlično tretje mesto. Vsak od njih se je namreč podpisal na vrata omarice za vesoljsko ladjo, z odlično uvrstitvijo pa so pridobili tudi možnost štipendije na ameriški univerzi Sullivan v Kentuckyju. Zato jim lahko zaželimo še veliko uspehov, astronautom pa dober tek.

Človek, razstava!

10 LET AKCIJE
ČLOVEK, ČUVAJ
SVOJE MESTO
Mestna hiša
Zgodovinski atrij
11. 9. - 10. 10. 2024



Mestna občina
Ljubljana



MLADI
ZMAJI

človek

Človek, čuvaj svoje mesto.