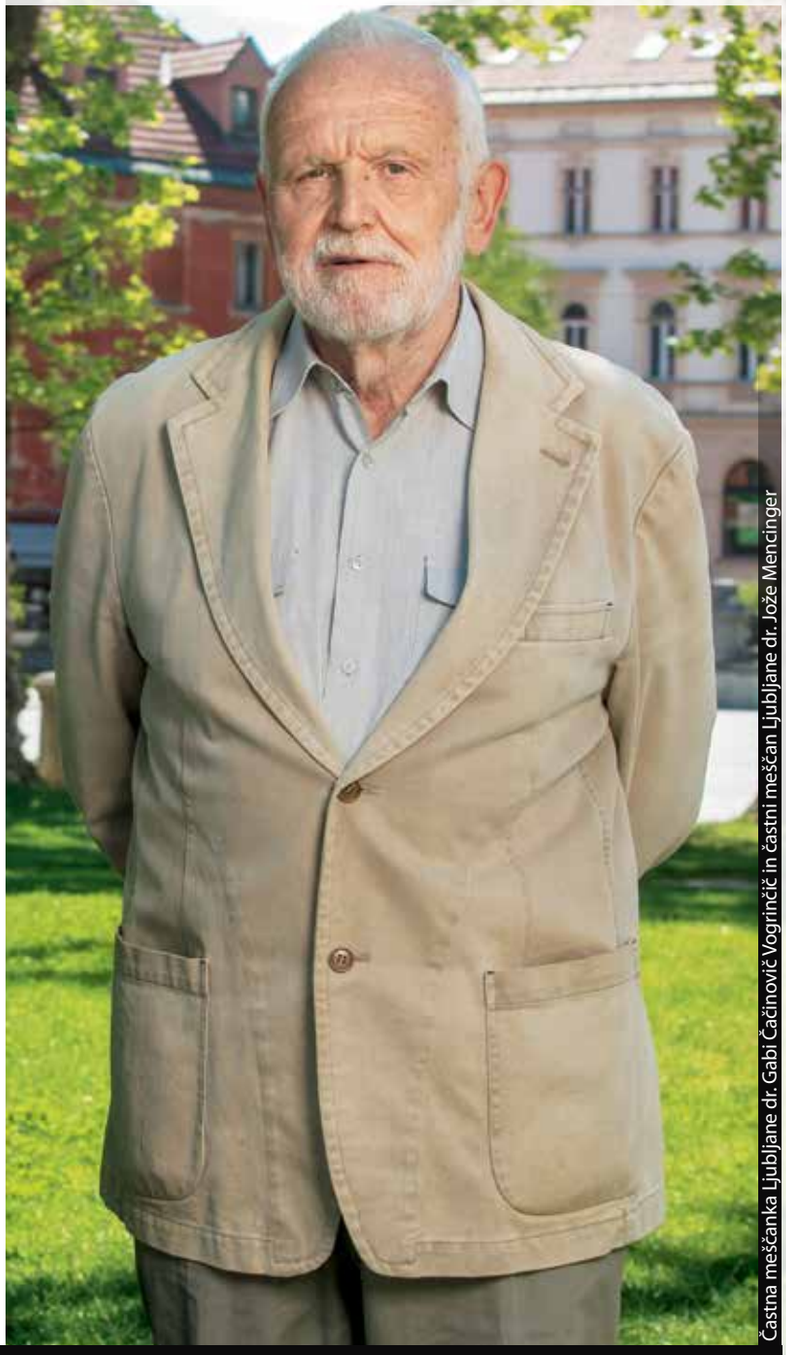


Častna meščanka Ljubljane dr. Gabi Čačinović Vogrinčič in častni meščan Ljubljane dr. Jože Mencinger

Glasilo Mestne občine Ljubljana, letnik XXV, številka 4, maj 2020, ISSN 1318-797X

Ljubljana

8–12
Nagrajenci Mestne občine Ljubljana

13–20
Življenje v Ljubljani v času epidemije II.

32
Ljubljana je mesto solidarnosti

40–45
Čas za naravo in samooskrbo

Nepremično premoženje Mestne občine Ljubljana

Mestna občina Ljubljana vsem zainteresiranim s spletno aplikacijo »Nepremičnine MOL« (www.ljubljana.si/sl/nepremicnine-mol) omogoča vpogled v načrt prodaje in oddaje nepremičnin, ki so v njeni lasti. DDV ni vključen v ceno.

OBIŠČITE NAS TUDI NA
www.facebook.com/GlasiloLjubljana

PRODAMO

Parkirna mesta v parkirni hiši Kozolec II
Dvorakova ulica 2, Ljubljana
Vrednost: **30.500 €**/parkirno mesto z DDV

Bežigrad
Izklicna cena: **487.750 €**
Zemljišča s parc. št. 804/3, 804/4 in 808/2 v skupni izmeri 1951 m²

Kašelj
Izklicna cena: **169.200 €**
Zemljišči s parc. št. 330/1 in 324/4 v skupni izmeri 1.128 m²

Bežigrad
Izklicna cena: **2.576.030 €**
Zemljišča s parc. št. 1333/2, 1333/6 in 2240/86 v skupni izmeri 6.283 m²

Bežigrad
Izklicna cena: **2.449.340 €**
Zemljišča s parc. št. 1324, 1347/5 in 1332/2, v skupni izmeri 5.974 m²

Slape
Izklicna cena: **185.200 €**
Zemljišče s parc. št. 876/7 v izmeri 926 m²

Slape
Izklicna cena: **185.400 €**
Zemljišče s parc. št. 876/9 v izmeri 927 m²

Kašelj
Izklicna cena: **131.250 €**
Zemljišče s parc. št. 96/11 ob križišču Agrokombinatske ceste in Delavske ulice.

Ljubljana

V Ljubljani se dogaja tudi med epidemijo! 4
Nagrajenci Mestne občine Ljubljana 8

Epidemija v Ljubljani
»Ni lahko, ampak to je naše poslanstvo« 13
Temelj organizacije zdravstva je lahko le javno zdravstvo 14
Grožnja je virus, ne ljudje 15
Zgodbe še ni konec 15

Ranljivi v času epidemije
Solidarnost in sočutje 16
Ob oknu na pomladnem soncu 17
Lepo se je povezovati – s skupnim namenom 18
Začasna »Rimska« 19
Pogrešamo stike 19
Sproščeni in obkroženi z najbližjimi 20
Doživljate nasilje v družini? 21

Otroci v mestu
Ljubljanske glavce 22
Igraj se z mano - virtualno 22
Zgodbi iz domače učilnice 22
Svet se je ustavil 23
Ljubljančanka: Nika Rozman 24
Peter Škerl: cikel Ljubljana, Milan 25
Pridušanjevalnica 26

Mladi na sceni
Mladi in solidarnost v času kriznih razmer 27

Zdravje za vse
Maske za vse 29
Omika naredi meščana 29
S tehnologijo proti covidu-19 30
Z znanostjo do boljšega življenja 31

Pomniki solidarnosti v mestni preteklosti 32
»Ljubljana je mirno in prijazno mesto« 34

In memoriam
Prof. dr. Martin Žnideršič 35
Prof. dr. France Bernik 35

Šport
Gradolski potok 36
Razgibajmo Ljubljano 36
Človek, razgibaj se! 38

Čas za naravo in samooskrbo
Dan v zbirnem centru na Barju 40
Kaj posadimo med plodovke 41
Jejmo lokalno pridelano! 42
Oblačila naša vsakdanja 44
Glamurozne smeti 44
Narava v delovnem okolju 45

Minute za mite 46
Nagradni fotonatečaj 46
Meritve okolja 47

Fotografija na naslovnici
Častna meščanka Ljubljane prof. dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič in častni meščan Ljubljane prof. dr. Jože Mencinger; *foto:* Miha Fras

Fotografija na strani 3
Aleš Čerin, podžupan Ljubljane, *foto:* Primož Korošec

Izdajatelj: Mestni svet Mestne občine Ljubljana, Mestni trg 1. Zanj: župan Zoran Janković. Uredniški odbor: Marjan Šedmak (predsednik), Urška Honzak, Ida Medved, mag. Verica Šenica Pavletič, Lada Zei. Odgovorni urednik: dr. Uroš Grilc, kontakt: 051/398 843, glasilo.ljubljana@ljubljana.si. Redaktorica: Živa Čebulj, lektorica: Renata Vrčkovnik, avtorica logotipa: dr. Petra Černe Oven, Studio ID, oblikovalska zasnova: Miljenko Licul. Naslov uredništva: Glasilo Ljubljana, Mestni trg 1, Ljubljana. Tisk: Salomon d. o. o., grafična priprava: Lupa design. Naklada: 126.000 izvodov. Natisnjeno na okolju prijaznem papirju. Glasilo brezplačno prejme vsako gospodinjstvo v Mestni občini Ljubljana.

S pomladjo se vrača življenje

Ljubljana je na nesreče, iz katerih se je sproti učila, dobro pripravljena. To velja za požare, ekološke, prometne in druge nesreče, pa tudi velike poplave. Današnji virus, ki spominja na pozabljeno kugo izpred stoletij, pa je vendarle nekaj novega. Globok razmislek kaže, kako krhko in ranljivo je človeštvo, kljub izjemnemu napredku v dobi sodobne medicine, informatike, umetne inteligence in biotehnologije. Sem sodi tudi nedavni potres v bližnjem Zagrebu.

Zaradi nevidnega malega virusa mednarodne organizacije o tako usodnih vprašanjih, kot je preložitev olimpijskih iger in nogometnega prvenstva, odločajo kar na videokonferencah. Vsekakor bo ta nevidni stvor požrl več nacionalnega bruto domačega proizvoda, kot ga je finančni zlom leta 2008. Že sedaj je znano, katerih množičnih in športnih prireditev v naslednjih mesecih ne bo mogoče izpeljati. Odpovedane so trofejne kolesarske dirke, tudi naša Dirka po Sloveniji. Celo za Franjo že imamo rezervni scenarij.

Tako srhljivo izumrle Ljubljane še nisem doživel. Kot da vsakodnevnega vrveža, značilnega za mestno središče, ko smo mnogi hiteli po službenih in drugih opravkih, se pomenkovali po vogalih, polnili trgovine in lokale, nikoli ne bi bilo. Kot da noben turist vsaj naključno ne bi želel v naše mesto. Ni ne dogodkov ne druženj, večina se je varno poskrila za zidove. Komaj koga srečam na prostem, ko nekam hiti ali lenobno sprehaja psa. Nekateri so zaviti v masko ali šal, drugi se me izognejo v velikem loku. Najbolj nesrečni so videti na videz poznani »gospod, bi bil kak kovanček,« ki nimajo koga prositi. Garaže bolj ali manj samevajo. Že tako čisto mesto je še bolj čisto, nobenega papirčka ali ogorka na tleh. Zdi se, da so Ljubljanica, Gradaščica in Mali graben še bolj čisti kot običajno.

Če ne bi bilo zavijanja vetra, bi bila tišina prav strašljiva: ni zvoka avtomobilov, ni glasbe iz lokalov, ni hitrih korakov, glasnih pogovorov in gromkega smeha. Z vrvjo speti stoli in mize pred lokali in prijazna obvestila na vratih obljubljajo boljše čase. Bolj vsakdanje življenje je ostalo v naravi in na rekreacijskih površinah, kjer tisti, ki so nam hoja, tek ali kolesarjenje del življenja, ostajamo zvesti zdravim aktivnostim. Z rekreativci se pozdravljamo na varni razdalji, spregovorimo pa komaj kaj.

Na Magistratu je skoraj grobna tišina. Samo dežurni in maloštevilni krizni štab, ki ga vodi župan Zoran Janković. Vsako jutro sestanek, pregled aktivnosti prejšnjega dne in noči, nato dogovor o aktivnostih in v akcijo! Po količini pošte se vidi, kako zelo so poslovne aktivnosti usahnile.

A življenje teče dalje, kako drugačno in za mnoge mestne službe še zahtevnejše! Nič ne sme odpovedati. Posebna skrb gre staršem, ki ne morejo zagotoviti varstva za svoje otroke, in, z dostavo hrane, tistim, ki si je ne morejo zagotoviti ali privoščiti. Za izvedbo teh aktivnosti poskrbijo prostovoljci, ki se jih vedno javi več, kot je potrebno.

Po dobrih dveh mesecih od prve registrirane okužbe pri nas se zdi, da smo se v Sloveniji in Ljubljani naglo odzvali z ustreznimi ukrepi. Ko bodo ljubljanske ulice in trgi spet oživeli in jih bo napolnil otroški živžav, bomo bogatejši za novo izkušnjo svetovne epidemije.

Toda neizbežno je prišel najlepši pomladni mesec. Narava je zaživela v vsem svojem bogastvu, drevje in rastlinje brsti v čudovitih barvah in vonjavah, živali in ptice igrivo, glasno in ponosno razkazujejo naraščaj in ga privajajo na samostojnost, mladež končno nadene kratke hlače. Vračajo se vedrina, radost in optimizem, ni čudno, da je maj mesec ljubezni.

Poleg praznika dela pa je 9. maj prav poseben dan za Ljubljano in Evropo, dan, ko slavimo osvoboditelje in zmagovalce; za meščanke in meščane naše prestolnice najlepši dan, dan svobode, dan Ljubljane, ko se priklonimo partizankam in partizanom ter vsem v odporniškem gibanju, ki so pred 75-imi leti osvobodili naše mesto.

Letošnja polokrogla obletnica je povsem drugačna, takšne še nismo izkusili. Brez kresovanj in množičnih druženj, brez proslav, brez tradicionalne z domoljubjem prežete svečane seje Mestnega sveta na Ljubljanskem gradu. Prvič se je zgodilo, da prejemnicam in prejemnikom nagrad in plaket mesta Ljubljane, skupaj z novoimenovano častno meščanko in meščanom, ne moremo seči v roko, jih objeti in poljubiti. A vseeno smo s srcem in v mislih z njimi.

Aleš Čerin, podžupan

> *Vračajo se vedrina, radost in optimizem, ni čudno, da je maj mesec ljubezni.*

V Ljubljani se dogaja

dr. Uroš Grilc, foto: **Nik Rovan**

Tako kot se je narava prebudila in se zdaj že razcveta, se prebuja tudi mesto. Izkazalo se je, da smo se v Mestni občini Ljubljana pravočasno, odgovorno in celostno odzvali na epidemijo, s katero se soočamo.

Z marčevskimi ukrepi smo ukinili plačevanje javnih parkirišč, najemnike gostinskih vrtov in poslovnih prostorov v lasti MOL smo za obdobje do 30. aprila oprostili plačevanja najemnin, organizirali smo najraznovrstnejše oblike prostovoljne pomoči, v brezplačno uporabo smo ponudili in predali prostore nekaterih naših javnih zavodov **in pomagali mestu Zagreb**, ki ga je prizadel potres. Še isti dan smo poslali 32 štabnih šotorov, iz proračunske rezerve pa namenili 100.000 evrov finančne pomoči. Čeprav je bila aprila Ljubljana podobna speči lepotici, se je pod odejo tišine in nepremičnosti dogajalo marsikaj. S postopnim rahljanjem ukrepov, ki jih je sprejela Vlada RS zaradi epidemije novega koronavirusa, se v mesto počasi vrača življenje, nekatere javne storitve so znova začele delovati.

Opažamo tudi, da se povečuje zasedenost parkirnih mest z dnevnimi migranti, kar pomeni, da je manj prostih parkirišč za meščanke in meščane z letnimi parkirnimi dovolilnicami.

Zato smo na Združenju mestnih občin Slovenije **soglasno sprejeli sklep, da se v vseh mestnih občinah s 4. majem 2020 na javnih parkiriščih znova uvede plačilo parkirnin**. Kljub temu bomo **v maju** še naprej zagotavljali **brezplačno parkiranje** na območju **Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana** za tamkajšnje zaposlene.

Ko bo javni prevoz znova vzpostavljen, se bo veljavnost marčevske mesečne vozovnice **sorazmerno prenesla v maj**.

Od 4. maja so **vse ljubljanske tržnice začele ponovno obratovati po ustaljenem urniku**, ki je veljal pred nastopom razmer, povezanih z epidemijo. Obiskovalci bodo morali še vedno upoštevati navodila Vlade RS in NIJZ ter ohranjati varnostno razdaljo.

•

3. aprila smo se ob iskanju rešitve za ločeno obravnavo zdravih varovancev in obolelih za covidom-19 v domovih za starejše občane odzvali na predloge zdravnikov in izraženo skrb direktorjev omenjenih domov. **Sporočili smo, da bomo domovom za starejše, čeprav so v domeni države in ne mesta, nudili vso potrebno pomoč**. Tudi nosilce koncesij s področja zdravstva smo pozvali, da jim priskočijo na pomoč.

•

Vsako pomlad med 22. marcem, svetovnim dnevom voda, in 22. aprilom, svetovnim dnevom Zemlje,

“ Tudi letos bomo podelili Župančičeve nagrade, najvišja priznanja Mestne občine Ljubljana na področju umetnosti in kulture. Rok za zbiranje pobud za prejemnike nagrad smo **podaljšali do 15. maja 2020**.

ZELENA LJUBLJANA

Številna drevesa dodatno zasajamo v sklopu prenov ulic, cest, parkirišč in ob vzpostavitvah novih površin. Tako med drugim sadimo drevesa na prenovljeni Trubarjevi ulici, Ulici talcev, na Letališki cesti, na novem parkirišču ob Tomačevski cesti in na P+R Stanežiče. V sklopu urejanja vrtičkov in parka Vižmarje Brod smo zasadili 54 sadnih dreves (češnje, hruške in jablane) ter 6 hrastov. V sklopu urejanja črnuškega bajerja pa smo zasadili 25 dreves (beli jesen, mokovec, lipa in bela vrba).

Foto: Dunja Wedam

Novourejeni Črnuški bajer

Mestna občina Ljubljana
MESTNO REDARSTVO

Na **Mestnem redarstvu** smo lani obravnavali skoraj 1.000 prijav zapuščenih vozil. Takšna vozila so nevaren odpadek, ki kazi in onesnažuje okolje, saj zaradi iztekanja olj in drugih nevarnih tekočin negativno vpliva na okolje in predstavlja neposredno okoljsko in ekološko nevarnost, hkrati pa zapuščena vozila zasedajo prepotrebna parkirna mesta. Toda svoja izrabljena vozila lahko brezplačno oddate v razgradnjo pooblaščeni družbi za ravnanje z izrabljenimi vozili, ki bo vozilo razgradila na okolju prijazen način. Zato smo v sodelovanju z družbo EKOMOBIL, d. o. o., edinim nosilcem skupnega načrta ravnanja z izrabljenimi vozili, pripravili ozaveščevalno kampanjo ***Odstranimo zapuščena vozila iz Zelene Ljubljane***, ki jo podpirata Ministrstvo za okolje in prostor in Javna agencija RS za varnost prometa. Pokličete lahko na **01 788 80 98**.

tudi med epidemijo!

pripravimo spomladansko akcijo Za lepšo Ljubljano. Čeprav zaradi epidemije novega koronavirusa letos akcije nismo mogli izpeljati v običajni obliki, na okolje nismo pozabili. 29. aprila smo v vseh četrtnih skupnostih izvedli čistilno akcijo, ki se je je udeležilo 120 sodelavcev mestne uprave ter javnih podjetij in zavodov pod okriljem MOL, skoraj 1.300 občank in občanov ter mnoga prostovoljna društva.

Zbrali smo skoraj **20 ton odpadkov**.

22. aprila pa je 1.500 strokovnih sodelavcev iz vrtcev in šol izvajalo različne naloge in aktivnosti, povezane z varstvom okolja.

Ne smemo pozabiti na naše okolje, **zato odpadkov nikar ne odlagajmo v naravo! Z mislijo na generacije, ki šele prihajajo, poskrbimo, da bo naš planet čist.**

Letos smo med drugim **revitalizirali drevored divjih kostanjev na Plečnikovi tržnici** ter na pobudo meščanov **na Baragovi ulici in na Novih Fužinah zasadili nova drevoreda** srčastolistne jelše. Ta vrsta dreves je odporna na vročino, sušo in mestno okolje ter uspeva tudi v revnih, peščenih in zbitih tleh. Zavedamo se, da podnebne spremembe prinašajo temperaturne ekstreme in daljša obdobja brez padavin, zato se jim skušamo prilagoditi tudi s premišljenim izborom drevesnih vrst.

•

Potem ko je Vlada RS sprostila prepoved opravljanja tehničnih pregledov in ostalih postopkov v zvezi z registracijo motornih vozil, lahko od **20. aprila na LPP ponovno opravite tehnični pregled in postopke ugotavljanja skladnosti vozil**. Veljavnost prometnih dovoljenj, vključno z zavarovanjem motornih vozil, je sicer **podaljšana do 19. junija 2020**.

•

22. aprila smo znova odprli nekatere **tekaške in teniške površine**, s katerimi upravlja javni zavod Šport Ljubljana, in sicer stadiona Kodeljevo in Šiška, Holmerjevo stezo v Parku Šiška ter Tenis center Tivoli. Že dva dni prej pa smo ponovno odprli **Mladinski golf center Stanežiče**. Rezervacija terminov za teniška in golf igrišča je obvezna. Uporabniki igrišč morajo upoštevati nova pravila uporabe. Spoštujmo ukrepe in še naprej skrbimo za zdravje vseh!

•

23. aprila smo ponovno odprli **glavno pisarno Mestne občine Ljubljana ter skupno blagajno javnih podjetij in Javnega holdinga Ljubljana na Mačkovi ulici 1**. Odprti sta od ponedeljka do četrtka od 8.30 do 15.00, ob petkih pa od 8.30 do 13.00. Obiskovalce prosimo, da si ob prihodu razkužijo roke in upoštevajo ostala navodila za preprečevanje okužb z novim koronavirusom.

Foto: Dunja Wedam

Čisto in urejeno okolje je bogastvo mesta.

SOLIDARNOST MED MESTOMA

Od mesta Šanghaj smo 14. aprila prejeli 18.000 mask tipa FFP2 in 3.000 kirurških mask tipa II. Namenili smo jih našim zavodom s področja zdravstva in sociale, ki se pri svojem delu srečujejo z okuženimi z novim koronavirusom, sodelavcem v mestnih službah, ki so pri svojem delu izpostavljeni javnosti, ter nevladnim organizacijam, ki nudijo socialno pomoč.

Foto: Nik Rovan

Ob dnevu upora proti okupatorju, 27. aprila, se je ljubljanski župan Zoran Janković udeležil slovesnega polaganja vencev pred spomenikom OF pred Vidmarjevo vilo.

Foto: Dunja Wedam

Toplota zadnjih aprilskih dnevov je privabila Ljubljančanke in Ljubljančane na ulice, kjer jih je pričakalo presenečenje: prvi sladoled!

Ob zadnjem aprilskem vikendu smo **odprli prve štiri pitnike**, in sicer na Cankarjevem vrhu (pri gostilni Rožnik), na Golovcu (pri odcepu proti observatoriju), na Stritarjevi ulici (pri Mestni hiši) in na Starem trgu (ob gostinskem lokalu Romeo). Preostalih 35 pitnikov bomo odpirali postopoma, saj vsakega temeljito pregledamo in očistimo, po potrebi izvedemo vzdrževalna dela ter odvzamemo vzorce pitne vode. Pitnik aktiviramo šele po prejetih pozitivnih rezultatih analize.

Meščanke in meščane ter druge uporabnike pitnikov prosimo, da zaradi lastne varnosti in varnosti drugih upoštevate naslednja priporočila:

- gumba za dotok vode se dotikajte le s čistimi rokami, papirnatim robčkom ali drugo zaščito;
- pritisnite gumb in pustite, da voda nekaj časa teče (dokler se temperatura vode ne ustali);
- iztočnega mesta se ne dotikajte z rokami ali usti, temveč si vodo natočite v steklenico;
- po uporabi pitnika se ne dotikajte obraza in
- če opazite nepravilnosti, pokličite na 01 58 08 112.

27. aprila smo **ponovno odprli Živalski vrt Ljubljana**. Odprt je od 9. do 19. ure, vendar le na zunanjih površinah. Obiskovalce prosimo, da obisk vrta izkoristite za sprehod in opazovanje živali, pri tem pa ne posedate ali se v večjih skupinah ne zadržujete na enem prostoru. Zato smo označili krožno smer ogleda, ki jo je treba upoštevati. Krajša pot poteka mimo zeber in slonice, daljša pa mimo medvedov v zgornjem delu živalskega vrta.

Živali se ne dotikamo in jih ne hranimo. Tako bomo lažje poskrbeli, da bodo živali pojedle vse, kar potrebujejo, in ničesar preveč. To se je posebej izkazalo v dneh, ko je bil živalski vrt zaprt, saj živali niso imele nikakršnih prebavnih težav. Nekatere, ki so bile bolj debelušne, npr. surikate, so shujšale na običajno težo in pojedle tudi tisti navadno manj okusen, a bolj zdrav del obroka.

Veselo vas pričakujejo **mala zebra Sanaa, mladič dvogrbe kamele Zaya, mladiči divje svinje, indijskega ježevca, mar, muflonov in kenguruja**. Poskrbimo, da bo njihova prva izkušnja srečanja z obiskovalci karseda prijetna.

4. maja je ponovno odprla vrata Mestna knjižnica Ljubljana. Sprva so po rednem obratovalnem času, a v omejenem obsegu, začele delovati knjižnice Bežigrad, Jožeta Mazovca, Otona Župančiča, Prežihov Voranc, Knjižnica Šiška in Slovanska knjižnica.

Knjižnice so odprte le za vračilo in prevzem predhodno naročenega gradiva, uporabniki lahko še podaljšajo članstvo in poravnajo druge finančne obveznosti.

Ostali oddelki knjižnic ostajajo zaprti, učenje v čitalnicah in pregledovanje gradiva po knjižnih policah še ni mogoče.

4. maja se je odprla **Knjigarna LGL**, ki je specializirana z izborom vrhunske literature za otroke in mlade.

4. maja je svoja vrata odprl tudi **Ljubljanski grad**, odprli so vse **stalne muzejske postavitve** (Slovenska zgodovina, Lutkovni muzej, Kaznilnica, Virtualni grad in Grajsko orožje), **grajsko trgovino Friderik, informacijski center** ter **vrtove gostinskih lokalov** (Grajska kavarna, terasa Grajske vinoteke ter vrt gostilne Na gradu na Grajskem dvorišču), ki so v domeni najemnikov. Odprli smo tudi **letni vrt Hostla Celica**, v Hostlu Celica pa ostaja nameščeno zdravstveno osebje UKC Ljubljana.

Ko bo ponovno vzpostavljen javni prevoz, bo začela obratovati tudi **vzpenjača na Ljubljanski grad**.

4. maja je Kino Šiška odprl **letni vrt Kavarne Kina Šiška** in **galerijo DobraVaga** na Plečnikovi tržnici.

5. maja je svoja vrata odprl tudi **Mestni muzej Ljubljana**, skupaj s **Plečnikovo hišo in galerijami**.

Od 6. maja spet deluje tudi **Turistični informacijski center**, a po prilagojenem urniku.

Odprto je tudi **Kamnoseštvo ŽALE**, na oddelku grobnin in soglasij za kamnoseška in vrtnarska dela pa bodo ponovno **sprejemali stranke**. Znova je omogočeno tudi osebno plačilo položnic za grobnine.

Od 5. maja so spet odprta **tri od ljubljanskih javnih stranišč**, in sicer sanitarije na Tromostovju in pod Mesarskim mostom (vsak dan od 7. do 23. ure) ter pod Zmajskim mostom (pon-sob med 7. in 15. uro).

Zbirni center Barje je od 6. maja spet odprt od 6. do 20. ure, in to od ponedeljka do sobote. Zaradi velikega števila vozil v vrsti na vstop v zbirni center vstopno cesto predčasno zapiramo. O tem obveščajo varnostniki oziroma table v krožišču.

Zbirni center Povšetova ostaja zaprt.

V **Zdravstvenem domu Ljubljana** bodo maja predvidoma postopno pričeli z **dejavnostjo fizioterapije** in povečevali obseg **preventivnih pregledov s cepljenjem** ter **pregledov v centrih medicine dela**, prometa in športa, skladno z usmeritvami stroke. Organizacija zdravstvene oskrbe na primarni ravni se bo tudi v prihodnje prilagajala epidemiološki situaciji z vidika zagotavljanja varnosti tako bolnikov kot zdravstvenih delavcev, vsaj dokler ne dosežemo dobre prekuženosti ali precepljenosti prebivalstva.

V začetku maja spreminjajo tudi urnik dosegljivosti psihološke podpore po telefonu in elektronski pošti ob epidemiji. Podpora bo odslej na voljo **vsak delovnik od 13. do 19. ure na številki 051 684 253 in na psiholoska.podpora.covid19@zd-lj.si**.

Od 4. maja naprej **Lekarne Ljubljana postopoma podaljšujejo obratovalne čase** enot. Za zdaj ostajajo zaprte Lekarna Levstik v Ljubljani, Lekarniška podružnica Zagradec in Lekarniška podružnica Log - Dragomer. Dežurna Lekarna pri polikliniki ostaja ves čas izrednih razmer odprta 24 ur na dan.

V VRSTO ZA ODPADKE

Od 15. aprila ponovno deluje zbirni center Barje. Odpadke iz gospodinjstev sprejemajo ob delovnikih in sobotah med 14. in 20. uro.
Zaradi preprečevanja širjenja okužbe z novim koronavirusom morajo uporabniki nositi svoje zaščitne maske in rokavice ter upoštevati predpisano varnostno razdaljo.
Vstop v zbirni center usmerjajo varnostniki in ker pri dovozu lahko nastanejo zastoji, prosimo za strpnost in upoštevanje navodil.
Odpadke ustrezno pripravite in razvrstite že doma, da bo njihovo odlaganje potekalo lažje in hitreje.
Za zeleni odrez in kosovne odpadke je vzpostavljen dodaten prostor, zato uporabnike, ki bodo pripeljali tovrstne odpadke, prosimo, da spremljajo posebne označevalne table in se že v krožišču pravilno razvrstijo.

Svoja vrata so odprli tudi primestni zbirni centri, in sicer po dosedanjem običajnem urniku.

> “ Zaključili smo projektni natečaj za izbiro strokovno najprimernejše rešitve za minipleks mestnega kina s petimi kinodvoranami, ki ga bomo uredili v središču Ljubljane, v podhodu Ajdovščina. Tako bo Ljubljana še bolj filmsko mesto!

Foto: Dunja Wedam

Prebujajo se tudi kulturne dejavnosti: knjižnice so že privabile nekaj bralcev, k obisku pa vas vabijo tudi že muzeji, galerije, knjigarne ...

Foto: Dunja Wedam

Z majem so se razživele tudi ljubljanske ulice: odprti gostinski vrtovi spet vabijo na kavo. Vsem uporabnikom javnih površin za gostinske vrtove bomo za maj računali le polovično takso, najemnin za gostinske lokale pa ne bomo zaračunavali.

Mestna občina Ljubljana podeljuje naziv častna meščanka glavnega mesta Ljubljana za leto 2020

prof. dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič

Foto: Miha Fras

Častna mesščanka Ljubljane dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič

Prof. dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič je zaslužna za veliko dosežkov na področju razvoja izobraževanja za socialno delo in za razvoj konceptov socialnega dela tudi v povezavi z nekaterimi drugimi strokovnimi področji. S svojim pedagoškim in znanstvenim ter strokovnim delovanjem je tlakovala pot preraščanju sprva višje šole za socialne delavce v visoko šolo in nazadnje fakulteto za socialno delo, kjer je bila na položaju dekanje med letoma 1987 in 1993 in nato ponovno od leta 2011 do 2013.

V Sloveniji je prva uvedla raziskovalno področje psihologije družine, s katerim so se študentke socialnega dela seznanile pri predmetu Psihologija za socialno delo. V nadaljnjih letih je razvila eno od osrednjih polj socialnega dela – socialno delo z družino, vodila vrsto s tem povezanih raziskav in razvojnih projektov, napisala znanstveno monografijo (Socialno delo z družino – 2006, v soavtorstvu Socialno delo z družino: soustvarjanje želenih izidov in družinske razvidnosti – 2019) in oblikovala študijski program 2. stopnje Socialno delo z družino (2009), ki je po njeni zaslugi najbolj priljubljen magistrski program Fakultete za socialno delo.

Doma in v tujini je verjetno najbolj prepoznavna po svojem pojmovanju delovnega odnosa soustvarjanja in izvirnega delovnega projekta pomoči, poudarjanju vloge jezika socialnega dela in pomena refleksije o socialnem delu, ki je dozorelo v samostojno stroko in znanost socialnega dela. Prof. dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič je pomembno prispevala še k razvoju sistemskega dela oz. postopkov, organizacije in standardov na področju rejništva, starega človeka v družini, otrokovih pravic in otroškega zagovorništva, socialnega dela z otroki in mladostniki glede prestopništva idr. Svoje znanstvenoraziskovalno delo vselej preizkuša in oplaja z delom v praksi.

Prof. dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič ima številne zasluge za vzpostavitev stikov in ohranjanje različnih oblik sodelovanja v mednarodnem merilu. Z njo so Fakulteta za socialno delo in njene predhodne razvojne oblike razvile široko mrežo stikov z visokošolskimi ustanovami iz držav nekdanje Jugoslavije, iz Evrope in Združenih držav Amerike. Kot vabljena predavateljica se je udeležila mnogih mednarodnih znanstvenih in strokovnih dogodkov, predavala je v Nemčiji, na Švedskem, v ZDA, na Hrvaškem, v Bosni in Hercegovini, Republiki Srbski, na Finskem in Šrilanki. Sodelovala je na številnih strokovnih seminarjih in izkustvenih delavnicah v različnih javnih ustanovah in nevladnih organizacijah v Sloveniji ter v več mednarodnih in domačih raziskovalnih projektih, tudi v projektih Mestne občine Ljubljana, ki so pomembno prispevali k identifikaciji potreb ranljivih skupin in iskanju odgovorov na številne izzive, s katerimi se soočajo ljudje. S svojim angažiranim delovanjem je tako pustila pomemben pečat v družbi, predvsem v mestu Ljubljana, kjer živi že 60 let.

Potrebujemo drugačen človeški svet

dr. Uroš Grilc

Spoštovana častna meščanka dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič, kaj vam pomeni imenovanje za častno meščanko?

Danes sem hvaležna, srečna, zelo počaščena. A ko sem izvedela, da sem resnično izbrana za ta častni naziv, so me najprej preplavili dvomi, tesnoba, skrb – a smem, a sem vredna? Pomagalo mi je, ko sem razumela, da to ni priznanje samo meni, temveč socialnemu delu, znanosti in stroki, ki prinaša pomembna znanja za soustvarjanje skupnosti, ki jo potrebujemo v tem tisočletju, skupnosti, ki bo varovala javno dobro, človekove pravice, dostojanstvo vsakega človeka. Hvaležna in ponosna sem.

Kaj vam je v življenju dala Ljubljana, kako socialna je Ljubljana, kako solidarno mesto je Ljubljana?

V Ljubljani sem preživela vse svoje odraslo življenje, mnogo lepega je povezanega z Ljubljano. Oba z možem sva bila srečna, da sva po koncu študija lahko ostala na univerzi. V Ljubljani sem diplomirala in doktorirala, v Ljubljani sem dobila priložnost, da vse svoje delovno življenje učiteljice, raziskovalke ter soustvarjalke v procesih pomoči posvetim socialnemu delu. V Ljubljani je naš dom, v Ljubljani sta se rodila najina otroka, v Ljubljani so mnogi prijatelji. Milo prekmursko ravnico nosim v srcu, a Ljubljano imam rada, rada živim tu. Ljubljana je socialna in solidarna, varuje javno dobro, spoštljivo ravna s pridobitvami socialne države iz časov socializma. Moje mesto skrbi za javno zdravstvo in šolstvo, kulturo za vse. A tudi Ljubljana zmore le do roba, ki ga določa brutalni neoliberalni kapitalizem. Želim si, da bi se skupaj zmogli upreti prav tu.

Kako preživljate čas socialnega distanciranja in kaj bi ob tej nenavadni izkušnji Ljubljančanom in Ljubljančankam položili na srce?

Preživljam ga solidarno, vse tedne sem doma, upoštevam vsa navodila, umivam si roke, uporabljam razkužila, nosim masko, vnukom maham na razdalji 10 m. Čuvam zapovedano fizično razdaljo za vse nas. A druženje, bližina z ljubimi ljudmi ostaja. Po telefonu, na Skypu, preko elektronske pošte, in mi veliko pomeni. V tej povezanosti doživljam novo povezanost ozaveščene skupnosti, ki podpira solidarnost in razmišlja o bodočnosti.

Vsem nam v Ljubljani želim, da varujemo in razvijamo dragoceno izkušnjo solidarne skupnosti, ki jo zdaj doživljamo. Dober izid iz pandemije ne more biti vrnitev v svet, kot je bil. V solidarni človeški skupnosti se zavedamo, da potrebujemo drugačen človeški svet. To bo svet, ki se bo usmeril v varovanje okolja, vode in zraka, v soočenje s podnebnimi spremembami in brezpogojno varovanje socialne države.

Mestna občina Ljubljana podeljuje naziv častni meščan glavnega mesta Ljubljana za leto 2020

akad. zasl. prof. dr. Jožetu Mencingerju

Foto: Miha Fras

Častni meščan Ljubljane dr. Jože Mencinger

Akademik zaslužni profesor dr. Jože Mencinger je eden najuglednejših slovenskih ekonomistov in dolgoletni rektor Univerze v Ljubljani.

Leta 1964 je diplomiral na Pravni fakulteti v Ljubljani, ob tem je študiral tudi na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Magistriral je iz ekonomske analize na Institutu ekonomskih nauka v Beogradu leta 1966. Doktoriral je iz ekonomije v ZDA na ekonomskem oddelku Univerze Pennsylvania, Philadelphia, pri komisiji pod vodstvom nobelovca L. R. Kleina. Od vsega začetka je bil zaposlen na Pravni fakulteti Univerze v Ljubljani, kjer je redno napredoval in leta 1987 postal redni profesor. Leta 2013 je postal dopisni član SAZU. V 47 letih učiteljevanja je profesorja Mencingerja poslušalo več kot 10.000 bodočih pravnikov.

Prof. dr. Jože Mencinger je bil rektor Univerze v Ljubljani v dveh štiriletnih mandatih 1997–2005. V tej funkciji je predvsem poudarjal avtonomijo univerze, v njenem okviru pa avtonomijo posameznih fakultet kot njenih članic. Ljubljansko univerzo je povezal z drugimi uglednimi univerzami po svetu in si prizadeval za njeno dobro razvrstitev na lestvicah najboljših univerz v svetu. Doma je konstruktivno sodeloval v rektorski konferenci ter se odločno boril za večje priznanje in uglednost univerzitetnega študija in raziskav v Sloveniji.

S pedagoškim in znanstvenoraziskovalnim delom tudi drugod v Sloveniji in v tujini je profesor Mencinger dodatno prispeval k utrditvi ugleda ljubljanske univerze. Predaval je na Ekonomski fakulteti v Zagrebu in Ekonomsko-poslovni fakulteti v Mariboru, bil je gostujoči profesor na univerzi v Pittsburgu v ZDA, gostujoči znanstvenik na mednarodnem centru za ekonomske raziskave v Torinu, na Inštitutu za družbene vede na Dunaju ter na podiplomskih programih univerze v Bologni in univerze v Skopju. Je aktivni udeleženec mednarodnih in domačih konferenc s področij makroekonomije in širših vprašanj družbenega razvoja, posebej po preobrazbi socialističnih gospodarstev.

Prof. dr. Jože Mencinger je eno od mednarodno najbolj poznanih imen ekonomistov iz Vzhodne in Srednje Evrope. Sodeloval je s številnimi mednarodnimi organizacijami: Organizacijo združenih narodov, Svetovno banko, bil je svetovalec UNDP za Gvajano ter v Bosni in Hercegovini in v Moldaviji. Tranzicijskim državam, še posebej na zahodnem Balkanu, je z nasveti pomagal ob prehodu v tržni sistem.

V času demokratizacije Slovenije je postal minister za gospodarstvo in podpredsednik prve demokratične vlade Republike Slovenije (od maja 1990 do maja 1991). Prvi koraki v demokratizacijo pri nas so bili na ekonomskem področju uspešni v veliki meri prav po njegovi zaslugi.

S svojim izjemnim znanstvenim opusom, ugledom v mednarodnih krogih in pripadnostjo Univerzi v Ljubljani je tako nedvomno pomembno prispeval k prepoznavnosti mesta Ljubljana.

Ljubljana in Slovenija sta lahko zgled socialno naravnanega sistema

dr. Uroš Grilc

Spoštovani častni meščan dr. Jože Mencinger, vaša profesionalna pot je vseskozi povezana z Ljubljano. Se je vaš pogled na mesto skozi leta spreminjal?

Sem Jeseničan, v Ljubljano sem prišel kot študent leta 1960, od takrat bolj ali manj neprekinjeno živim v Ljubljani, od 1973 pa z družino v terasastih blokih v Kosezah, ki so morda najboljše naselje z vso infrastrukturo. Vse do upokojitve sem ostal vezan na Pravno fakulteto in Univerzo v Ljubljani.

Moj pogled na Ljubljano se je spreminjal tako, kot se je spreminjalo mesto, ki po mnenju tujcev sodi med najčistejša in najvarnejša mesta, ki ima vso infrastrukturo, kakršno imajo milijonska mesta, obenem pa je pol ure oddaljena od Krvavca in poldrugo uro od morja. Živeti v Ljubljani je zato prijetno; v eni uri lahko s kolesom prideš od severa na jug ali od vzhoda na zahod.

Čas koronavirusa je do temeljev pretresel globalno ekonomijo. Ste velik kritik liberalnega kapitalizma, ki se je v tem času izkazal za nedelujočega. Kakšen bi bil torej sistem prihodnosti, ki bi prenesel tudi takšne pretrese?

Že v gimnazijskih letih sem se proglasil za socialnega demokrata in to tudi ostal; za socialno demokracijo sem se navdušil med počitniškim delom v Hamburgu. Seveda je moja kritika liberalnega kapitalizma razumljiva. Morda je prav zdajšnja nepričakovana in edinstvena kriza pokazala vse slabosti liberalnega kapitalizma in prednosti gospodarstva z javnim zdravstvom, šolstvom in socialnim varstvom. Celo ljudje, ki jim je država v napoto, kadar je ne rabijo, zdaj iščejo njeno pomoč. Ob vsej nesreči, ki jo je prinesel virus; gospodarski problemi nas še čakajo in bodo po jakosti podobni tistim iz leta 1930, pa se zdi, da je kriza naznanila konec vere v nebrzdani kapitalizem.

Ali mesto kot je Ljubljana, ki je znana kot mesto solidarnosti, pri tem lahko začrta nov družbeni sistem, ki bo pravičen za vse in trajnostno naravnan?

Ljubljana sama seveda ne more začrtati novega družbenega sistema, tudi Slovenija ga ne more. Lahko pa sta tako Ljubljana kot Slovenija zgled delovanja socialno naravnanega sistema. O tem, kako dobro nam dejansko gre, morda največ pove tale zgodba. Po šestdesetih letih od študija v ZDA me je obiskal sošolec iz Čila. Ni se mogel načuditi čistosti mesta in kar naprej me je spraševal, kje pa imate reveže.

Kako preživljate čas socialnega distanciranja in kaj je ta zahtevna izkušnja koronavirusa prinesla dobrega?

Ne bom rekel, da se mi je kar nekaj omejitev zdelo nesmiselnih in neumnih, a sam z njimi nisem imel problemov. Celo pogosteje kot sicer sem šel po gozdu na Rožnik. Morda nimam prav, a zdi se mi, da so ljudje postali prijaznejši. Objektivno pa gotovo drži, da je koronakriza povečala čistost zraka, ki pa v Ljubljani nikoli ni bila problem.

Mestna občina Ljubljana podeljuje nagrade glavnega mesta Ljubljana za leto 2020

Zavodu župnije Trnovo – Domu Janeza Krstnika

Dom Janeza Krstnika je bil odprt v letu 2009. Kot direktor ga uspešno vodi gospod Anton Kompare, župnik v župniji Trnovo v Ljubljani. Delovanje doma se kaže v izpolnjevanju Kodeksa etičnih načel za zaposlene v katoliških domovih. Tako so zaposleni gradili skupnost na vrednotah, kot so – dom kot naš lasten dom, hvaležnost ali prošnja, pravičnost, preprostost, preudarnost, odpuščanje, strpnost, prepoznavanje svojega poslanstva in tudi samega sebe. Danes ima dom 66 razpoložljivih mest in 36 zaposlenih, od katerih jih ima 27 % višjo stopnjo formalne izobrazbe, kot jo zahteva sistematizirano delovno mesto. V času desetletnega delovanja je bilo v Domu Janeza Krstnika poleg individualnih in skupinskih storitev delovne terapije za oskrbovance izvedenih več kot 400 dogodkov oz. prireditev. Največ je bilo medgeneracijskih srečanj ter glasbenih in plesnih nastopov. Praznujejo vse državne in verske praznike, oblikujejo kreativne delavnice, hodijo na izlete in romanja, imajo literarna srečanja in srečanja s stanovalci drugih domov, delujejo povezovalno in odprto do vseh Ljubljančanov, ki bi si želeli dom obiskati ali mu celo ponuditi pomoč. V letu 2019 je na vrtu doma nastal tudi Paviljon agape pri Plečniku, ki bo nudil ponudbo vseh vrst delovanja in življenja in s tem vključeval dom v širše okolje.

Mladinskemu domu Malči Beličeve

Mladinski dom Malči Beličeve deluje od leta 1929. V začetku svojega delovanja je imel dom tri oddelke: dnevno zavetišče, sirotišče in pomožno kuhinjo. Takratna Vincencijeva družba je imela namen vzgajati v krščanski ljubezni do bližnjega, podpirati vlogo družine, skrbeti za bolnike, vdove, sirote, zlasti za zanemarjene otroke, brezposelnim pa posredovati delo. Dom so kmalu po koncu vojne poimenovali po narodni junakinji Malči Beličevi. Od leta 1990 mladinski dom deluje v sedanjih prostorih na Mencingerjevi ulici 65. Danes je Mladinski dom Malči Beličeve ustanova, ki razvojno, vzgojno in socialno ogroženim otrokom in mladostnikom z vedenjskimi in čustvenimi težavami nudi in zagotavlja celovito celodnevno oskrbo skozi vse leto. Poleg tega nudi še varstvo, zdravstveno nego, vzgojo in prevzgojo ter celotno pomoč pri izobraževanju osnovno- in srednješolcev, ki obiskujejo redne osnovne in srednje šole. Značilnosti življenja v domu danes so: družinski sistem vzgoje (vsako vzgojno skupino vodita matična vzgojitelja, ženska in moški, ki predstavljata starše v vzgojnem smislu), individualna učno-vzgojna pomoč otrokom, ki jo najbolj potrebujejo, vključevanje v interesne dejavnosti znotraj in zunaj doma, botrstvo, sodelovanje s starši, doživljajska pedagogika (letovanja, zimovanja, tabori itd.).

Zavodu za oskrbo na domu Ljubljana

Zavod za oskrbo na domu Ljubljana (ZOD) je javni socialnovarstveni zavod, ki ga je ustanovila Mestna občina Ljubljana. Je največji izvajalec storitev socialne oskrbe na domu v Sloveniji. S svojimi številnimi dejavnostmi omogoča kakovostnejše življenje vsem tistim, ki zaradi starosti, bolezni ali invalidnosti potrebujejo pomoč in oporo pri življenju v domačem okolju. Uporabnikom zavoda nudijo pomoč pri temeljnih dnevnih opravilih, pomoč v gospodinjstvu in pri ohranjanju socialnih stikov. Letno oskrbujejo več kot 1000 uporabnikov. Poleg osnovne dejavnosti v zavodu izvajajo tudi storitev socialnega servisa ter program organiziranega prostovoljstva in medgeneracijskega sodelovanja. Leta 2015 so v okviru evropskega projekta Aktivno in kvalitetno staranje v domačem okolju (A-Qu-A) izvajali brezplačne storitve fizioterapije, delovne terapije in druge zdravstvene dejavnosti na domu uporabnikov. V obdobju 2018–2020 kot nosilec nadaljujejo s podobnim, tokrat čezmejnim projektom med Slovenijo in Hrvaško, CrossCare. Od aprila 2014 dalje izvajajo Program organiziranega prostovoljstva in medgeneracijskega sodelovanja. V zavodu organizirajo tudi številne dogodke in projekte, v okviru katerih uporabnikom nudijo podporo, omogočajo druženje in vzpostavljanje socialnih stikov (številne delavnice, učenje tujih jezikov, letno srečanje uporabnikov idr.). Delo zavoda predstavljajo v lokalni skupnosti, na državnem nivoju ter v tujini, na različnih festivalih, kongresih in konferencah, sodelovali so že z različnimi fakultetami. S svojim strokovnim delom ZOD prispeva k uveljavitvi dobre prakse na področju postavitve nacionalnega sistema dolgotrajne oskrbe v skupnosti ter predstavlja učno in raziskovalno bazo s področja socialnega dela in zdravstva. Že skoraj 20 let zaposleni v ZOD s svojim zagnanim strokovnim delom vpeljujejo novosti in prispevajo k strokovnemu napredku, ki temelji na sodobnih trendih in smernicah v oskrbi na domu in v skupnosti, in tako sooblikujejo nov sistem dolgotrajne oskrbe.

Centru urbane kulture Kino Šiška

Javni zavod Center urbane kulture Kino Šiška je bil ustanovljen leta 2008. Redni program Kina Šiška je leta 2009 odprl koncert skupine Laibach in Juno Reactor. V desetih letih je Kino Šiška postal osrednjeslovenska institucija na področju sodobne koncertne ponudbe, ki jo dopolnjujeta programa vizualne in uprizoritvene kulture. Glavni in prepoznavni programi so: mednarodno prepoznavni festival in konferenca MENT Ljubljana, mednarodni festival sodobnega plesa CoFestival,

galerija DobraVaga in festival stripa Tinta. MENT Ljubljana je zaradi svoje kakovosti in odmevnosti programa prejel evropski stanovski nagradi združenja Yourope za najboljši manjši in najboljši klubski festival. Vzporedno s programi je Kino Šiška postal tudi dnevni prostor, v katerem se srečujejo najrazličnejši profili obiskovalcev, od upokojencev, mladih staršev, mladih in starejših umetniških ustvarjalcev do okoliških prebivalcev, ki Kino Šiška vidijo kot svojo dnevno sobo. Dober odnos in sodelovanje z lokalno skupnostjo sta Kino Šiška postavila tudi v vlogo glavnega generatorja dogajanja v očeh lokalnih prebivalcev. Pomemben delež predstavljajo obiskovalci iz tujine, ki obiskujejo ne le glasbene, temveč tudi ostale programske enote Kina Šiška. K prepoznavnosti je nedvomno prispevala tudi aktivna vloga Kina Šiška znotraj evropskih mrež. Glasbeni program poleg lastne organizacije in produkcije zajema še sodelovanje s slovenskimi organizatorji koncertov. Programsko delovanje pa je usmerjeno tudi v podporo nekomercialnim glasbenim tokovom ter tistim izvajalcem, ki šele prihajajo v ospredje.

Cene Štupar
Center za izobraževanje Ljubljana

Javnemu zavodu Cene Štupar – Center za izobraževanje Ljubljana

Javni zavod Cene Štupar – Center za izobraževanje Ljubljana že 60 let vsem generacijam ne glede na njihov status omogoča, da se vključujejo v številne formalne in neformalne programe. Poslanstvo zavoda temelji na vključevanju najširšega kroga ljudi, vseh generacij v vseživljenjsko učenje, ki s pomočjo strokovnjakov v spodbudnem okolju razvijajo sposobnosti in spretnosti za kakovostno življenje in delo. Javni zavod v vseživljenjsko učenje vključuje tudi ranljive ciljne skupine, kot so npr. brezposelni, priseljenci, zaporniki in osebe s posebnimi potrebami. Prav tako javni zavod Cene Štupar uspešno sodeluje v nacionalnih in mednarodnih projektih in ima dobro razvito mrežo podjetij, s katerimi odlično sodeluje. Leta 2009 je ob 50. letnici delovanja prejel spominsko listino mesta Ljubljana.

Mestna občina Ljubljana podeljuje plakete glavnega mesta Ljubljana za leto 2020

PREBOJ

Dejanu Babosku z ekipo filma Preboj

Film Preboj je posnet po resnični zgodbi iz romana komandanta in častnega meščana Ljubljane Franca Severja Frante. Film je nastal v sodelovanju filmske produkcije Narayan production, Zveze združenj borcev za vrednote NOB Slovenije in Kulturno zgodovinskega društva Triglav. V letu 2019 je dosegel izjemen uspeh in v kino pripeljal 17.000 gledalcev, v letu 2020 pa potekajo nove kinoprojekcije filma po Sloveniji, gostovanje filma v Sarajevu in Mostarju ter distribucije v Južni Koreji in Severni Ameriki. Režiser in scenarist filma je Dejan Babosek, avtor več kot 600 glasbenih spotov za raznolike pop in rock izvajalce. Zgodaj v mladosti je razvil zanimanje za umetnost, se ukvarjal s slikarstvom, glasbo, fotografijo, nato pa se je popolnoma posvetil filmu. V njegovi filmografiji najdemo celovečerna igrana filma Izhod (2013) in Ksana (2017) ter družbeno angažirana filma Strah (2016) in V imenu resnice (2017). Po besedah Dejana Baboska se ga je impresivna vojna zgodba močno dotaknila, zato se je odločil narediti film z odlično ekipo, saj je prepričan, da je le film tisti medij, ki se gledalca najbolj čustveno dotakne in pokaže ta edinstveni dogodek naše zgodovine, katere spomin mora ostati živ in ne sme nikoli utoniti v pozabo.

CAMERATA MEDICA
zdravniški orkester

Ljubljanskemu zdravniškemu orkestru Camerata Medica

Zdravniški orkester Camerata Medica združuje zdravnike, študente medicine in druge zdravstvene delavce ter prijatelje orkestrske igre v enovit godalni korpus, ki v pristni ljubezni in predanosti glasbi neguje skupinsko muziciranje. Člani orkestra so šolani ljubitelji glasbe, ki pridobljena znanja ohranjajo in negujejo ob bogati koncertni dejavnosti. Orkester se je prvič predstavil leta 1991 na slovesnosti ob zaključku strokovnega simpozija Plečnikovi dnevi (gre za poimenovanje po prof. Janezu Plečniku, arhitektovemu bratu, ki je bil anatom in patolog). Orkester se ponaša s številnimi koncerti. Vsako leto nastopa v Slovenski filharmoniji, nastopil je že v Cankarjevem domu, v muzejski noči v Brežiškem gradu, v Križevniškem hodniku v Piranu, nastopa na različnih zdravniških dogodkih, v domovih za starejše občane in drugje. Lani je ob dnevu Karitas nastopil v Celju na koncertu Klic dobrote. V zadnjem času so se orkestru pridružili novi člani, večinoma študenti in mladi zdravniki. Orkester, ki ga vodi maestro Frenk Avsenek, v odličnem medsebojnem razumevanju sledi visokim ciljem kakovostne orkestrske igre na ravni ljubiteljske kulture in bo naslednje leto praznoval 30 let svojega obstoja.

KRALJI ULICE

Društvu za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice

Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice je nevladna humanitarna organizacija z nepridobitnimi cilji, ki je bila formalno ustanovljena leta 2005. Združuje strokovnjake ter druge posameznike, ki se ukvarjajo z brezdomstvom in z njim povezanimi pojavi, ter posameznike, ki brezdomstvo in s tem povezano socialno izključenost doživljajo. Društvo že več let sodeluje tudi z Javnim stanovanjskim skladom MOL v okviru postopkov dodelitve bivalnih enot ljubljanskim brezdomcem. Sodelovanje med Društvom Kralji ulice in Javnim stanovanjskim skladom MOL pri podpori bivanja in ohranitvi ogrožene nastanitve se je razširilo tudi na najemnike neprofitnih stanovanj. Tako je v začetku leta 2014 sodelovanje prešlo v pogodbeno izvajanje dejavnosti preprečevanja izgube stanovanja oz. »antideložacijsko dejavnost«. Društvo pomaga ogroženim najemnikom pri vselitvi, opozarja jih na redno plačevanje položnic, na možnosti subvencionirane najemnine in jim nudi pomoč pri uveljavitvi pravic do denarne socialne pomoči. Poleg tega jih opozarja na primerno vzdrževanje stanovanjskih enot in skupnih prostorov ter na spoštovanje hišnega reda, izjemno aktivno pa je tudi pri urejanju vseh življenjskih situacij,

ki so v breme najemnikom. Društvo s svojim delovanjem tudi prispeva k trajnostnemu razvoju, saj z omogočanjem ponovne uporabe rabljenih stvari socialno šibkejšemu prebivalstvu omogoča dostojnejše življenje, hkrati pa gre za pozitiven korak v smeri trajnostne politike.

Društvu Urbani čebelar

Ljubljansko društvo Urbani čebelar je bilo ustanovljeno pred šestimi leti z namenom združevanja posameznikov, ki delujejo na področju čebelarstva, čebelarskega turizma, okoljevarstva, kmetijstva, biotehnologije, kulture, arhitekture in oblikovanja, krajinske arhitekture in urejanja okolja ter sorodnih področij v Ljubljani in Sloveniji. Ljubljansko urbano čebelarstvo je društvu uspelo s pomočjo partnerjev v samo nekaj letih postaviti na svetovni zemljevid, dejavnost urbanega čebelarjenja pa je najbolj razširjena prav v Ljubljani. Društvu je s svojim delovanjem med drugim uspelo izboljšati zdravstveno stanje slovenskih čebel, povečati število medovitih rastlin v Ljubljani ter izboljšati stopnjo domače samopreskrbe z medom in čebeljimi izdelki. Na XXII Trinenalle di Milano (2019), ki je ena najpomembnejših mednarodnih prireditev s področja oblikovanja in kulture, se je društvo odmevno predstavilo s projektom Najemi panj. Na mednarodnem ocenjevanju medu v Semiču leta 2019 je gozdni med predsednika društva Gorazda Trušnovca prejel zlato priznanje; leta 2018 pa je urbani cvetlični med iz BTC-ja člana društva Franca Petroviča prejel zlato priznanje na sejmu Agra. Mestne lokacije, na katerih so nameščeni panji, so vedno bolj priljubljena točka turistov in obiskovalcev z vsega sveta. S tem se ljubljansko urbano čebelarstvo še intenzivneje pridružuje trendu rasti priljubljenosti apiturizma oziroma s čebelami in čebelarstvom povezanih potovanj. V letu 2019 so z urbanim čebelarjenjem začeli zaposleni na Evropskem računskem sodišču v Luksemburgu, idejo za to pa so dobili prav ob panjih na strehi Računskega sodišča RS v Ljubljani. Društvo tako s svojim delovanjem prispeva k varstvu in razvoju urbanega okolja in lahko omogoči rast bivalne kakovosti.

Pavlu Kavcu

Glasba ga je zanimala že od malih nog. Kot otrok je pričel z igranjem harmonike, a pravega veselja za harmoniko ni imel. Vseeno je dokončal nižjo glasbeno šolo, obenem pa ga je vedno bolj zanimala kitara, posebno električna kitara. Okrog leta 1964 se je kot kitarist pridružil ljubljanskemu ansamblu Rožʻce in z njimi takoj nastopil na zagrebški »Gitarjadi«, kjer so zasedli odlično drugo mesto po izboru publike. Ko je leta 1967 na svetovno glasbeno sceno prodrl Jimi Hendrix in dobesedno na novo napisal pravila igranja električne kitare, se je takoj navdušil za tovrsten slog igranja, še posebej zato, ker je sam igral na precej podoben način. Bil je soustanovitelj skupine Yeti Experience, prvega kitarskega tria, ki je k nam prinesel udarno Hendrixovo glasbo in na svojih nastopih po Sloveniji, delno pa tudi že po takratni Jugoslaviji, pridobil množico navdušencev. Zatem je igral še v ansamblih Skarabeji, Delial in od leta 1972 v triu OKO. Leta 1975 so v ljubljanskem studiu Akademik posneli LP ploščo »Raskorak«, ki je dosegla velik uspeh in še danes predstavlja rock standard, ponovno jo izdajajo vsako leto. Po letu 1978 skupina OKO nastopa le še občasno, za posebne priložnosti. Skupina OKO je s številnimi nastopi po Sloveniji in takratni Jugoslaviji igrala udarni hard rock z dodatki jazz-rocka. Po letu 1978 se je Pavle Kavec v svoji šoli bolj posvetil poučevanju mlajših generacij kitaristov. Leta 1994 so za založbo Corona izdali CD z naslovom »Hočeš z menoj«, od leta 1999 pa Pavle Kavec z različnimi glasbeniki ponovno nastopa pod nazivom »A Tribute to Jimi Hendrix«.

Fakulteti za varnostne vede Univerze v Mariboru

Sodelovanje med Mestno občino Ljubljana in Fakulteto za varnostne vede Univerze v Mariboru temelji na medsebojnem povezovanju in sodelovanju v okviru različnih raziskovalnih projektov fakultete, katerih namen je raziskovanje problematike in motečih varnostnih pojavov v urbanem središču ter iskanje ustreznih rešitev za zagotavljanje večje varnosti v lokalni skupnosti. Analize in predlagane rešitve ter ukrepi za izboljšanje stanja služijo organom in službam MOL ter še posebej Mestnemu redarstvu za planiranje in izvedbo konkretnih in učinkovitih nalog ter sistemskih ukrepov za rešitev določene problematike, ki pomenijo večjo varnost in kvaliteto bivanja in dela v Ljubljani. Projekt URBIS je potekal v okviru Evropskega projekta EFUS. Namen sodelovanja in projekta je bil prikazati in uporabiti analitičen pristop pri zagotavljanju varnosti v lokalni skupnosti s poudarkom na uporabi metod prevencije ter na podlagi izsledkov ugotovitev, analiz in posnetka dejanskega stanja pripraviti predloge ukrepov za izboljšanje razmer. Projekt »Varnost v lokalni skupnosti« izvaja posebna programska skupina fakultete, glavne vsebinske smernice projekta pa so v multidisciplinarnem preučevanju varnosti v lokalnih skupnostih, s ciljem predlaganja uporabnih rešitev za bolj učinkovito zagotavljanje varnosti v urbanem okolju. Dolgoletno odlično sodelovanje s fakulteto je obojestransko koristno, saj gre za povezovanje in prepletanje teorije s prakso in obratno, kar pa tudi pripomore k prizadevanjem Mestnega redarstva, da mesto Ljubljana ohranimo še bolj varno.

Društvu Parada ponosa

Parada ponosa je festival LGBTIQ+ kulture z izrazito politično noto. Zaključi se z vsakoletno Parado ponosa – protestnim pohodom po Ljubljani. Je javna manifestacija, namenjena preboju molka, predstavitvi življenja in dela LGBTIQ+ skupnosti, promociji človekovih pravic, enakih možnosti in svobode izbire. Parada ponosa je s svojim delovanjem in poseganjem v aktualni politični prostor postala eden temeljnih glasov, ki se bori proti oblikam diskriminacije in rasizma ter zahteva družbene spremembe. Poleg tega bogat spremljevalni festivalski program omogoča različnim umetnikom, da predstavijo svoja dela, ki bi bila drugače v našem prostoru prezrta, ter s svojo prakso povezuje različne družbene akterje. Letošnje leto LGBT skupnost organizira že 20. Parado ponosa, ki se je v letih svojega obstoja spremenila v pravi festival – traja namreč 9–11 dni in zajema najrazličnejše dogodke. Njeno glavno sporočilo ostaja vsa leta enako: vprašanja manjšin niso manjšinska vprašanja, temveč so temeljni del razmisleka o enakopravnejših, strpnejših in pravičnejših družbenih oblikah. Rdeča nit parade je enakost pred zakonom in opozarjanje na različne oblike diskriminacije.

»Ni lahko, ampak to je naše poslanstvo«

Obisk na enoti za intenzivno terapijo obolelih s covidom-19

univerzitetni klinični center ljubljana

Alenka Klun, Univerzitetni klinični center Ljubljana

Videoposnetek oblačenja zaščitne opreme si lahko ogledate na: https://youtu.be/2CHyP3jMbRs

Zaposleni v enoti za intenzivno terapijo Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja so razgibanega urnika sicer vajeni, a v času izrednih razmer zaradi novega koronavirusa je njihov delovni vsakdan postal še zahtevnejši.

Razpored se dnevno prilagaja delu, oddelku in trenutnim razmeram: v času epidemije je klinika v celoti namenjena obolelim s covidom-19, zaradi prostorske stiske pa so v sklopu Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana konec marca odprli še dodatno enoto na ortopedski kliniki. »Tipičnega dneva trenutno ni. Urnik je zelo raznolik, delamo dopoldne, popoldne, ponoči in po potrebi tudi čez cel dan. Ni lahko, ampak to je naša služba, poslanstvo, za katero smo se odločili,« je v začetku aprila v imenu celotnega kolektiva pojasnila diplomirana medicinska sestra **Sandra Vrhovac Đorđević**. Nato nam je prikazala celoten proces

> “ Celo v prostem času je skoraj nemogoče pozabiti na delo.

oblačenja v zaščitno opremo, ki lahko traja tudi deset minut in je na njihovi enoti postal ustaljen obred po prvi jutranji skodelici kave.

Ob izbruhu epidemije so bili nekateri zaposleni ločeni od svojcev, saj so želeli zaradi preprečevanja širjenja okužb omejiti vse stike, še posebej, če si dom sicer delijo z osebami iz rizičnih skupin, torej starejšimi od 60 let ali kroničnimi bolniki. Sodelavci prihajajo iz celotne Slovenije, dolgotrajna vožnja ob celodnevnih delavnikih pomeni zanje še dodaten napor. »Vse pohvale ekipi Hostla Celica Ljubljana, ki je poskrbela za udobje in nastanitev v svojih prostorih,« je povedala sogovornica in dodala, da je situacija še posebej velik izziv za tiste člane ekipe, ki imajo majhne ali šoloobvezne otroke, v nekaterih družinah sta v zdravstvu ali celo na isti kliniki zaposlena oba starša.

Pozitiven pristop je pomemben

»Začetni strah nam je uspelo premagati s pogovori in komunikacijo. Trenutno se je stanje malce umirilo in se motiviramo s pohvalami, seveda brez kritik tudi ne gre. Kdaj pa kdaj se tudi pošalimo na svoj račun in s tem ohranjamo pozitivnost,« je z nasmehom odgovorila Sandra Vrhovac Đorđević na vprašanje o vzdušju na oddelku. Obenem je priznala, da je prebiti toliko časa s sodelavci svojevrstna izkušnja, ki ni vedno lahka, a so si v medsebojno oporo in »bodo skupaj premagali tudi to«.

Zaposleni z infekcijske klinike so z veseljem priskočili na pomoč tudi kolegom z drugih klinik, ki so se šele uvajali v delo z bolniki, obolelimi za covidom-19, je dodala medicinska sestra z osemletnimi delovnimi izkušnjami. ***Prikimala je mojemu razmišljanju, da gre bržkone za enega največjih izzivov v zgodovini delovanja klinike.*** »V preteklosti smo se srečali z različnimi nalezljivimi boleznimi, vendar takšnega stanja še nismo doživeli. Sicer smo se že učili in vadili za primer izrednih razmer, a se to, kar se dogaja zdaj, ne more primerjati z nobeno vajo.«

Celo v prostem času je skoraj nemogoče pozabiti na delo, je priznala sogovornica. »Način, kako odmisliti dane razmere, je težko opredeliti. Vsak ima svoje metode, nekateri si recimo pomagajo s posebnimi tehnikami dihanja. Sama menim, da je nastala situacija odlično izhodišče, da svoje misli usmerimo v hvaležnost. Vse preveč je razpršenosti, zato je prav, da smo tukaj in zdaj z vso pozornostjo in, kadar se le da, izberemo pozitiven pristop.«

Temelj organizacije zdravstva je lahko le javno zdravstvo

Živa Čebulj, foto: **Jure Makovec**

Tea Stegne Ignjatovič: Dobri medsebojni odnosi nam dajejo moč, da se spopadamo z izzivi vsakdanjega življenja.

V Zdravstvenem domu Ljubljana so že pred pojavom prve okužbe pri nas spremljali razmere v tujini ter posodobili in preizkusili svoj krizni načrt za primer pandemije nalezljive bolezni.

Med epidemijo so takoj reorganizirali delovanje, ki ga ves čas prilagajajo tako nacionalnim usmeritvam kot tudi spremenljivi epidemiološki situaciji. Pri tem se soočajo s številnimi izzivi. Kako v teh razmerah deluje največji zdravstveni dom v državi, smo se pogovarjali s **strokovno direktorico Zdravstvenega doma Ljubljana** in družinsko zdravnico **Teo Stegne Ignjatovič**.

S kakšnimi izzivi se soočate med epidemijo?

Predvsem moramo organizacijo dela nenehno prilagajati epidemiološkim razmeram ter usmeritvam ministrstva za zdravje in Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Pri tem moramo racionalno razporejati tako kader kot osebno varovalno opremo glede na zaloge, s katerimi razpolagamo. V Zdravstvenem domu Ljubljana imamo več kot 350 000 opredeljenih bolnikov, med katerimi so tako kronični bolniki kot številni akutno oboleli brez covida-19, vendar potrebujejo zdravniško pomoč tudi med epidemijo.

Opozarjate, naj bolniki ne hodijo v zdravstveni dom nenapovedano, temveč da najprej pokličejo svojega zdravnika. Zakaj je to tako pomembno?

Glede na to, da se bolezen prenaša tudi preko oseb, ki nimajo simptomov bolezni, je treba vsak stik obravnavati kot potencialno kužen. Zato je treba zaradi varnosti vseh nas stike omejiti na tiste, ki so resnično potrebni, in pri tem uporabljati ustrezno zaščitno opremo. Marsikatera zdravstvena tegoba se lahko reši tudi s posvetom, zdravnik pa bo na pregled naročil tiste bolnike, pri katerih zanesljiva ocena zdravstvenega stanja po telefonu ni možna. Na vseh vhodih enot Zdravstvenega doma Ljubljana je urejena tudi triaža, kjer zdravstveno osebje bolnike usmerja in skrbi, da v enoti ni preveč bolnikov hkrati.

V vašem zavodu deluje največja vstopna točka za odvzem brisov, pa tudi vstopna točka za nujno zobozdravstveno pomoč. Kako ste se organizirali?

Zdravstveni dom Ljubljana je ena izmed 16 vstopnih točk za odvzem brisov in tudi največja vstopna točka za covid-19 v državi. Najprej smo organizirali vstopno točko za jemanje brisov, ki smo jo nadgradili s sistemom »drive-in« ter s centralizirano ambulanto za pregled in obravnavo bolnikov s covidom-19.

Za dobro organizacijo vstopne točke tako za splošno kot za zobozdravstveno medicinsko pomoč sta poleg stalne ekipe koordinatorjev najpomembnejša dobra telefonska triaža ter 24-urni klicni center. Za normalen potek dela kljub omejitvam pa so glavne jasne usmeritve vodstva in hiter pretok informacij do vseh zaposlenih.

S kakšnimi izzivi se trenutno soočajo družinski zdravniki?

Bolniki trenutno seveda ne obolevajo le z znaki in simptomi covida-19, temveč imajo številne druge zdravstvene težave, med katerimi so tudi stanja, ki jih ne smemo spregledati, in moramo bolnikom omogočiti pravočasno diagnostiko in zdravljenje. Specialist družinske medicine ima tudi med epidemijo od 40 do 70 kontaktov na dan. Skoraj polovica primerov so stanja, kjer je potrebno zdravljenje na daljavo, ki ima svoje prednosti in številne pomanjkljivosti. Predvsem za zdravnika pomeni dodatno odgovornost, saj ocena bolnikovega zdravstvenega stanja temelji le na telefonskem pogovoru.

Kako so zdravljenje na daljavo sprejeli uporabniki?

Bolniki so z obravnavo po telefonu večinoma zadovoljni pa tudi sami bolje presojajo, kdaj je potreben posvet z zdravnikom, kdaj so pa zdravstvene težave take, da zdravnik pravzaprav sploh ni potreben.

Ali še izvajate obiske na domu?

Hišne obiske izvajamo po skrbni telefonski triaži za nepokretne bolnike s simptomatiko, sumljivo za covid-19, pri katerih se po potrebi na domu tudi naredi bris, ter ločeno za ostale nepokretne bolnike, katerih zdravstveno stanje zahteva zdravniški pregled. Večji del bolnikov tako ostaja v domači oskrbi. Bolnike s kroničnimi ranami, preležaninami ipd. na domu obiskujejo tudi patronažne medicinske sestre.

Kakšen je pomen javnega zdravstva v času epidemije? Se je odnos javnosti do javnega zdravja v tem času spremenil?

Epidemija je pokazala, da je temelj organizacije zdravstva lahko le javno zdravstvo, ki lahko hitro in učinkovito odgovori na nepredvidljive razmere. Če je osnovno zdravstvo ustrezno koordinirano, potem je možen tudi usklajen pristop v razmerah, ki se pojavijo ob nepričakovanih dogodkih.

Opažamo, da je presoja bolnikov o nujnosti obiska bolj racionalna. Pomoč poiščejo ljudje, ki jo tudi resnično potrebujejo. Želimo si, da bi to racionalnost do zdravstvene oskrbe ljudje ohranili tudi,

> “ Tudi sami moramo prevzeti odgovornost za svoje zdravje.

ko bo epidemija za nami. Izkazalo se je namreč to, česar se vsi zdravniki zavedamo, in sicer, da se določena stanja ugodno pozdravijo tudi brez zdravnika. Določena stanja pa seveda zahtevajo obravnavo pri zdravniku in odlašanje je lahko tudi škodljivo. Za ločevanje med obojim pa moramo prisluhniti sebi in tudi sami prevzeti odgovornost za svoje zdravje. Seveda je pri tem pomembno troje: zdrav življenjski slog, izogibanje stresu in skrb za dobre medsebojne odnose, ki nam dajejo moč, da se spopadamo z izzivi vsakdanjega življenja, katerega sestavni del je žal tudi bolezen.

Grožnja je virus, ne ljudje

dr. Andreja Mikuž, specialistka klinične psihologije, Zdravstveni dom Ljubljana

Ukrepi v času epidemije covida-19 so nenadoma pomembno spremenili naše vsakdanje življenje. Predvsem prvi tedni so prinesli strah pred neznano boleznijo, marsikomu pa tudi strah pred ekonomskimi in drugimi posledicami ukrepov. Večina ljudi lahko bolj ali manj pogosto občuti tudi nejevoljo, razdražljivost, jezo pa tudi tesnobo in žalost.

Foto: arhiv ZDLJ

Andreja Mikuž

Te dni se srečujemo z različnimi izzivi in obremenitvami. Ljudje, ki živijo sami in ne zapuščajo doma, so lahko hudo osamljeni. Nasprotno pa je vsakdan lahko izrazito naporen za družine, ki živijo na omejenem prostoru, vsak družinski član pa ima svoje delovne in šolske naloge. Ljudje, ki so družabni, težko prenašajo ločenost od ljudi, ki so jim ljubi. Še posebej težko je to za otroke in mladostnike, saj so v obdobju razvoja, ko je družba vrstnikov zanje izrednega pomena. Za vse pa velja, da je velika obremenitev negotovost – ne vemo, kdaj in kako se bo epidemija iztekla, ukrepi končali in kakšne bodo dolgoročne posledice.

V takih okoliščinah je občasno neugodno doživljanje povsem normalno in se ga ni treba prestrašiti. Razdražljivost, stiska, tesnoba, žalost ali občutek nemoči še ne pomenijo, da je z nami kaj narobe in da potrebujemo zdravljenje.

Toda če teh občutkov ne zmorete (več) obvladovati, če vas skrbi, da bi lahko škodovali sebi ali drugim, ali če zaradi stiske zlorabljate alkohol ali psihoaktivne snovi, se posvetujte z zdravstvenimi delavci in poiščite ustrezno pomoč.

Pomembno je, da tako med ukrepi kot ob njihovem postopnem popuščanju negujemo občutek skupnosti, sodelovanja in povezanosti – tako znotraj družine in prijateljskega kroga kot širše. To bo bistveno vplivalo na to, kako bomo spet vzpostavili sobivanje in kako se bodo počutili oboleli s covidom-19 in njihovi bližnji. Tudi generalni sekretar Združenih narodov Antonio Guterres je pozval: *»Grožnja je virus, ne ljudje.«*

Če razdražljivosti, stiske, tesnobe, žalosti ali občutkov nemoči ne morete obvladovati, pokličite v Zdravstveni dom Ljubljana za razbremenilni pogovor:
051 684 253
psiholoska.podpora.covid19@zd-lj.si
vsak delovnik od 13. do 19. ure

Zdravstveni dom Ljubljana
Community Health Centre Ljubljana

IZPOVED OBOLELE ZA COVIDOM-19

Zgodbe še ni konec

N. N., zaposlena v zdravstvu

V začetku marca me je novi virus SARS-CoV-2 spodbudil k poizvedovanju, kako obvarovati svoje zdravje in kako ravnati, da ne bi ogrožala zdravja drugih. Prebrala sem poučno čtivo na internetni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje in sledila sem medijskim poročilom.

Zdravstvo na primarni ravni se je urno organiziralo in se povezalo z novo kontaktno točko za jemanje brisa.

Prvo soboto v marcu sva se z možem družila s štirimi sorodniki. Umivanje in razkuževanje rok smo usvojili, izogibanje tesnim stikom tudi – nismo se objeli in rokovali. Nasmejan pozdrav nam je zadostoval za dobrodošlico. Vendar se mi je za trenutek le utrnilo nelagodje: Ali je sploh prav, da smo skupaj?

In se je zgodila – okužba s covidom-19, ki je enajst dni kasneje v meni zaigral svoj ples. **Najprej me je onesposobil z močno utrujenostjo.** Mislila sem si, da sem preveč delala, in se ulegla do naslednjega dne. Naslednje jutro so me že ob majhnem naporu začele boleti mišice s spremljajočim plitkim dihanjem in nemočjo globokega vdiha. Pridružilo se je pogosto, močno kašljanje in zvišana telesna temperatura.

Dan za tem so me sprejeli na Kliniko za infekcijske bolezni in vročinska stanja. Zdravnik mi je vzel anamnezo, me pregledal. Zdravstveni tehnik mi je vzel bris in me na vozičku odpeljal v bolniško sobo z dvema posteljama. Na moj pozdrav je odzdravil moški, s kisikovo masko na obrazu.

»Na, ta je pa lepa! Kakšno prijetno naključje!« sem se razveselila, ko sem prepoznala svojega moža, ki je bil na kliniko sprejet dan prej. »Premestili so me v to sobo, da bova skupaj.«

To je bilo res izredno prijetno presenečenje. A po krajšem pogovoru sva ugotovila, da že samo govorjenje utruja, zato se mož ni odzival ne na telefonske klice, ne na SMS in druga sporočila. **Bolezen izredno izčrpa in onesposablja telo.** Pritisnila sem mu poljubček na čelo, zlezla v svojo posteljo in zaspala.

Telesno temperaturo in vsebnost kisika v telesu je zdravstveno osebje merilo petkrat na dan in ustrezno ukrepalo. Izvajali so še druge meritve in terapije. Po nekaj dneh sem kliniko zapustila, mož pa je še ostal.

Osebje, ki je prihajalo v najino bolniško sobo, je bilo oblečeno v dvojno zaščitno obleko, pod katero jim je bilo vroče. Obraz so imeli zaščiten z masko in očali, ki so se že v kratkem času zarosila. **Kljub oteženim pogojem so prinašali umirjenost, toplino, dobro voljo in spodbudo.** V njihovi strokovni oskrbi sva se počutila varno. Iskreno se jim zahvaljujeva za vse dobro, ki so ga delili z nama.

Zdravnica epidemiologinja nama je takoj odredila samoizolacijo, pomagala z nasveti in večkrat povprašala po počutju in zdravstvenem stanju. Zahvaljujeva se ji za njene dobre ideje in hrabrenje. **Najverjetneje zgodbe še ni konec, zato bodimo čuječi in pazljivi.**

Solidarnost in sočutje

8. maj – mednarodni dan Rdečega križa

Simona Gonza Škerjanec, Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana, foto: **Aleš Černivec**

En sam ne more pomagati vsem, a vsak lahko pomaga vsaj enemu.

Na Rdečem križu Ljubljana v času epidemije delujemo na več ravneh: z zagotavljanjem neposredne pomoči najbolj ogroženim, s posredovanjem informacij in podporo ljudem pri urejanju življenjskih situacij, ki so trenutno res kompleksne, in s psihosocialno podporo.

Od razglasitve epidemije smo govorili z več kot 850 ljudmi, ki so se znašli v najrazličnejših stiskah. Starejši so ostali brez vse nenujne oskrbe, brez toplega kosila, potrebnih osnovnih živil ali pomembnih socialnih stikov. Marsikdo je brez javnega prevoza ostal odrezan v svojem bivališču. Več ljudi je že izgubilo službo. V tesnem sodelovanju z Mestno občino Ljubljana, ki je zagotovila tudi številne materialne donacije, nam je tem ljudem uspelo pomagati in jim olajšati življenje: vsak dan pomagamo z dostavo prehranskih in higienskih paketov, zdravil in toplih obrokov ter z nujnimi prevozi.

Nepogrešljivi del ekipe za zagotavljanje pomoči so naše prostovoljke in prostovoljci: sprejemajo klice, kličočim so na voljo za pogovor, razbremenitev in informacije, na dom jim prinašajo nujne življenjske potrebščine. Prostovoljec, ki ljudem dnevno dostavlja prehranske pakete, je zapisal: »Nekaj najlepšega je, ko ti starejša gospa reče: ‚Polepšali ste mi dan,' in veš, da je bil stavek iskren.« V sodelovanju s šolskimi svetovalnimi službami naši prostovoljci nudijo pomoč in podporo tudi otrokom, ki se šolajo na daljavo in v domačem okolju nimajo zadostne podpore, da bi sledili pouku na daljavo.

Odziv ljudi, ki želijo pomagati, je bil izjemen, saj se je od začetka epidemije k nam prijavilo preko 400 novih prostovoljk in prostovoljcev, hvala vsem! Zaradi čim manjšega širjenja socialnega kroga smo vključili le del vseh, a vseeno odzvanja močno sporočilo, da smo si ljudje pripravljeni med seboj pomagati.

Od aprila dalje skupaj s Slovensko krovno zvezo za psihoterapijo omogočamo ljudem psihosocialno podporo na posebni telefonski številki. Več kot mesec v izolaciji je namreč potegnil na plano drugačna vprašanja, razmišljanja kot na začetku. Zdaj ljudje pripovedujejo o tem, da jim velikokrat ponovljen stavek: »Nič ne bo več tako, kot je bilo,« povečuje negotovost, nekaterim pa vzbuja tudi jezo. Tatjana Verbnik Dobnikar, prostovoljka in strokovna mentorica prostovoljcem – terapevtom (SKZP), pravi: »Človeški stik je zdravilen, čeprav le preko telefona. Občutek, da smo slišani in razumljeni v svojem človeškem občutenju, nam prinese olajšanje. Včasih se je tudi lažje pogovoriti z osebo, ki ni vpletena v naše osebno življenje in ji z manj zadržkov lahko povemo, kaj nas teži, saj vemo, da je s tem ne bomo obremenili.«

Zadnji tedni so bili intenzivni, a po zaslugi vseh angažiranih navdihujoči. Tudi zgodba Rdečega križa je nastala v izjemnih razmerah, na bojišču, v severni Italiji pred 160 leti. Tam je sredi poletne vročine na poljih obležalo več kot 30.000 mrtvih in ranjenih ljudi. Henry Dunant, trgovec, ki je takrat potoval po severni Italiji, je svoje potovanje prekinil in se aktiviral za pomoč ljudem. Dogodki so ga močno pretresli. Njegova ideja, da mora biti človekovo dostojanstvo ključna vrednota tudi v izrednih razmerah, je hitro zaobšla svet in nastalo je gibanje Rdečega križa. Henry Dunant, prvi prejemnik Nobelove nagrade za mir, bi 8. maja praznoval rojstni dan. Njegovo sporočilo humanosti pa vsak dan ostaja med nami. Vsakdo se lahko odzove in pomaga po svojih najboljših močeh.

Psihosocialna podpora na posebni telefonski številki Rdečega križa Ljubljana

Prepoznavamo psihično stisko ljudi v obliki strahu, nezaupanja, nestrpnosti, obupa, občutka nemoči, praznine, osamljenosti ipd. Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana je odprl posebno linijo za psihosocialno podporo ljudem, ki v teh dneh občutijo stisko.

Na številko 01 600 93 26 lahko pokličete vsak dan od 16. do 20. ure. Z vami se

Pokličite nas!
Na 040 788 698 vsak dan od 8. do 16. ure – za informacije o nujni oskrbi.
Na 01 600 93 26 vsak dan od 16. do 20. ure – za psihosocialno podporo.

bodo pogovarjali prostovoljci terapevti iz Slovenske krovne zveze za psihoterapijo in vam nudili strokovno psihosocialno podporo. Z istim prostovoljcem ali prostovoljko se lahko dogovorite za ponovni klic.

Pomagajo s pogovorom pri osebni stiski zaradi:

- občutka nemoči, negotovosti, zaskrbljenosti, nemira, nespečnosti, občutenja panike;
- tesnobe ali strahov pred boleznijo, pred prihodnostjo;
- osamljenosti;
- težav v odnosih: s partnerji, otroki, sosedi;
- prevladujoče zaskrbljenosti za druge: stare starše, ostarele, ki so v domovih ...

Pomagajo tudi z nasveti za uspešno komunikacijo, za pomiritev in razvedritev. Niso psihiatri in ne nudijo medicinske pomoči v času stiske, lahko pa svetujejo, kje tako pomoč poiskati.

Človek, ki pokliče, ni več sam.

Spoštovane krvodajalke in krvodajalci!
Rdeči križ Slovenije - Območno združenje Ljubljana vas obvešča, da odvzemi krvi potekajo v prilagojeni obliki: potrebna je najava, s katero se predhodno preveri primernost za darovanje. Če želite darovati, pokličite na 051 389 270 ali 051 672 147 in se dogovorite o uri prihoda na odvzem z Zavodom RS za transfuzijsko medicino, Šlajmerjeva ulica 6, Ljubljana. www.ztm.si
Hvala, ker darujete kri za življenje.

Ob oknu na pomladnem soncu

dr. Tanja Pihlar

V Domu za starejše občane Ljubljana Vič - Rudnik so od 6. marca obiski popolnoma prepovedani. O trenutnih razmerah v domu, varnosti in počutju stanovalcev smo se pogovarjali z direktorico **Melito Zorec**.

Foto: Sandra Kovačič

Melita Zorec

Kakšne so trenutne razmere v domu?

Od 17. marca imamo v domu žal potrjeno okužbo pri stanovalcih in zaposlenih, na današnji dan je še vedno potrjena pri dvanajstih stanovalcih in eni zaposleni. V skladu s strokovnimi smernicami ministrstva za zdravje smo zato uredili izolacijo za stanovalce, ki imajo potrjeno okužbo s covidom-19. Pri večini stanovalcev se bolezen izraža v milejši obliki; do sedaj sta bila dva stanovalca zaradi dodatne zdravstvene oskrbe napotena v bolnišnico. Zdravljenje bolnikov sicer izvajata domski zdravnici v sodelovanju z zunanjimi strokovnjaki iz Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

> “ Tudi v izolaciji poskrbimo, da so stanovalci deležni varne, dostojne oskrbe in nege.

Kako je poskrbljeno za varnost stanovalcev in zaposlenih?

V domu zelo skrbno upoštevamo vsa navodila in strokovne smernice ter ukrepe pristojnih ministrstev in drugih ustanov. Zaposlenim ob prihodu na delo in odhodu z dela merimo telesno temperaturo, skrbimo za higieno rok in razkuževanje. Trudimo se obdržati stalne delovne time po posameznih bivalnih enotah, zaposlene pa periodično poučujemo o uporabi osebne varovalne opreme. Vsi zaposleni, ki prihajajo v stik s stanovalci, uporabljajo ustrezno zaščitno opremo in zaščitne maske. V medsebojnih stikih – kolikor je le mogoče – vzdržujemo osebno razdaljo, v primeru znakov z okužbo s covidom-19 pa zaposlene nemudoma napotimo na odvzem brisa in v samoizolacijo. V prostorih za izolacijo delovni proces izvajajo isti zaposleni, ločeni od ostalih zaposlenih. Tu ob stalni uporabi zaščitne opreme, samoizolaciji stanovalcev in strogih ukrepih čiščenja in razkuževanja skrbimo, da so stanovalci deležni varne, dostojne oskrbe in nege, da prejmejo poslastice, ki jih imajo radi, ter da so vsak dan ob oknu na prijetnem spomladanskem soncu in svežem zraku.

S kakšnimi težavami se srečujete?

Eden izmed največjih izzivov je, kako preprečiti širjenje virusa, ko je že prisoten v hiši. **Težava je tudi to, da starostniki, okuženi s covidom-19, ostajajo v samem domu, ki praviloma nima niti prostorskih niti kadrovskih pogojev za učinkovito osamitev in oskrbo tovrstnih bolnih stanovalcev.** Dom namreč za zdravljenje stanovalcev nima registrirane tovrstne dejavnosti.

Velik izziv nam predstavlja tudi komunikacija s svojci. O splošnih informacijah jih obveščamo prek spletne strani in Facebooka ter preko Novičnika za svojce. Poleg tega svojce vedno obvestimo o spremembi zdravstvenega stanja stanovalca ter jim omogočimo, da nas pokličejo enkrat na dan po ustaljenih poteh, če želijo informacije o počutju stanovalca. Zaradi pojava covida-19 v našem domu je stanovalcem prepovedano prinašati pakete.

Kako se počutijo stanovalci?

Stanovalci trenutno stanje sprejemajo z razumevanjem, občasno se pošalijo, da smo zaposleni sedaj, ko nosimo zaščitne maske, videti kot maškare. Ob stiski se obračajo na zaposlene. Strokovni sodelavci našega doma našim stanovalcem po potrebi nudijo psihosocialno pomoč. Sicer pa stanovalci čas še vedno radi preživljajo v senzornem parku, ob sončnem vremenu pa tudi na balkonu.

DSO Ljubljana Vič - Rudnik

Lepo se je povezovati – s skupnim namenom

Anita Ogulin, predsednica Zveze prijateljev mladine Ljubljana Moste - Polje, foto: **Miha Fras**

Anita Ogulin: Ta negotovi čas mora biti tudi čas povezovanja med ljudmi.

V Zvezi prijateljev mladine Ljubljana Moste - Polje smo že več kot 60 let med prvimi, ko je treba poskrbeti za najšibkejše in najranljivejše v družbi. Prvi v prizadevanjih za enake možnosti otrok, mladih, družin in obvarovanje otrok pred silovitim zdrsom v revščino, socialno in materialno izključevanje. V prostor in čas smo glede na potrebe ljudi postavljali programe, kot sta Botrstvo in Veriga dobrih ljudi.

Naše sodelovanje z Mestno občino Ljubljana, ki je zares izjemno odzivna na stiske občanov, je steklo tudi v času epidemije novega koronavirusa. Skupaj z vodstvom Ljubljane in civilno zaščito smo se takoj podali v preverjene aktivnosti za pomoč ljudem. V ZPM Ljubljana Moste - Polje smo v medijih še pred zaprtjem vrtcev in šol opozorili, da ti izredni ukrepi pomenijo tudi izpad toplih obrokov za otroke izjemno šibkih družinskih okolij, pa tudi izpostavljenost tistih otrok, ki so v vrtcu, šoli ali dijaških domovih našli mir, ki jim žal v domačem okolju ni dan. Mestna občina je takoj poskrbela za tople obroke za vrtčevske in osnovnošolske otroke, ki so imeli ta dragoceni topli obrok brezplačno v šoli ali subvencijo vrtca. Poskrbela je tudi za topli obrok ostarelim in nemočnim.

Toplina in odgovornost se dnevno prelivata v družine socialnega dna in v domove osamljenih, bolnih in ostarelih. Šolniki, vzgojiteljice in prostovoljci ves čas uresničujejo varstvo otrok po domovih tistih staršev, ki opravljajo svoje izjemno delo v bolnišnicah, domovih za ostarele, policiji, vojski in drugod. Pa tudi tam, kjer starši svoje vloge zaradi različnih okoliščin ne zmorejo izpolnjevati. **Tudi v času epidemije goreče nadaljujemo uresničevanje svojega poslanstva** z varstvom otrok po domovih, učenjem in podporo učenju na daljavo učencem in dijakom pa tudi z nabavo tehnične opreme. V skladišču pripravljamo pakete prehrane in higiene, ki jih delimo in vozimo po domovih tam, kjer nimajo prevoznih sredstev, saj je javni promet ustavljen. Komisija za humanitarna vprašanja tedensko dodeljuje finančno pomoč predvsem družinam staršev, ki so zaradi izrednih razmer ostali brez prihodka in dela, samozaposlenim, samostojnim podjetnikom itd. Naši terapevti pa pomagajo reševati številne stiske staršev, ki vse pogosteje obupujejo in ne vidijo prihodnosti ne zase ne za svoje otroke. Tako za mlade kot za starostnike smo vzpostavili spletne klepetalnice in on line srečanja, na voljo smo za nasvete in druge težave. Družinam pripravljamo ideje za preživljanje časa z otroki – z različnimi animacijami, družabnimi igrami, telovadbo ... Po telefonu smo na voljo za lajšanje stisk v teh tako zelo drugačnih časih. V teh tako zelo posebnih in negotovih časih.

Stiske, ki jih ljudje dnevno izražajo, so velike. Prevelike, da bi jih zmogli reševati sami. In odločno prevelike za tiste, ki so že pred tem časom živeli v negotovosti in socialni izključenosti. Ta negotovi čas mora zato biti tudi čas povezovanja med ljudmi. Kajti kljub vsemu je pomemben človek. Tisti, ki mu je mar. Tisti, ki je na voljo sočloveku, tisti, ki prisluhne, ki zmore, zna in želi pustiti pečat v dobrem, in tisti, ki – v družini Mestne občine Ljubljana – čuti odgovornost za posameznika ter pripadnost skupnosti.

ZPM Ljubljana
Moste-Polje

Če želite vse dobro deliti z ljudmi, ki nimajo, potem vas vabimo med naše donatorje. Med dobre ljudi, ki s svojim zgledom in širokim srcem delijo družbeno odgovornost v skrbi za zdrav razvoj, uspešno rast, enakost in enakopravnost naših otrok in mladih ljudi.
www.zpmmoste.net/donatorji

Z donatorsko pogodbo vas bomo vpisali v seznam donatorjev, sredstva pa lahko nakažete tudi anonimno, in sicer na račun:

ZPM Lj Moste - Polje,
Proletarska 1, Ljubljana
IBAN: SI56 3300 0000 1303 865**, BIC:** HAABSI22
Namen: humanitarna pomoč; **Koda namena:** CHAR; **Sklic/referenca:** SI00 301

Začasna »Rimska«

Alenka Žagar, Oddelek za zdravje in socialno varstvo

V času epidemije novega koronavirusa so se številni znašli v stiskah, še posebej ranljiva skupina pa so brezdomni.

Za preprečevanje in lajšanje posledic brezdomstva Mestna občina Ljubljana preko mestnega stanovanjskega sklada zagotavlja neprofitna najemna stanovanja in bivalne enote za začasno reševanje stanovanjskih potreb najbolj ogroženih. **Brezdomnim so v Ljubljani na voljo namestitveni programi, dnevni centri in svetovalni programi, terensko delo, programi za distribucijo materialne pomoči, programi za zdravstveno in higiensko oskrbo ipd.**

Od namestitvenih programov Mestna občina Ljubljana sofinancira delovanje treh zavetišč za brezdomne, ki lahko skupaj nudijo prenočitev okoli 70-im osebam. Poleg tega je trenutno okoli 35 brezdomnih deležnih nastanitvene podpore v stanovanjih, ki so izvajalcem teh programov oddana v najem.

Ob nastopu izrednih razmer zaradi novega koronavirusa so morali izvajalci navedenih programov svoje delovanje začasno prekiniti, močno omejiti oziroma predrugačiti ter ga v največji možni meri podrediti zaščitnim ukrepom za preprečevanje širjenja virusa. Hitro se je pokazala potreba po dodatnih mestih za namestitve, **zato je Mestna občina Ljubljana za čas trajanja izrednih razmer omogočila uporabo prostorov na Rimski cesti**. V prostoru velikosti 345 m² smo zagotovili brezplačno vodo, elektriko in ogrevanje, vanj namestili 20 zložljivih postelj z odejami in rjuhami ter ga v brezplačno upravljanje predali Društvu za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice.

Začasno zavetišče za brezdomne »Rimska« deluje od začetka aprila. Napolnilo se je v prvih dneh in zgledno deluje, redno skrbijo za vzdrževanje čistoče in higiene ter razkuževanje prostorov. Ljudje imajo v začasnem zavetišču možnost celodnevnega bivanja. Ob sodelovanju partnerskih nevladnih organizacij (Društvo Stigma, Društvo prostovoljcev Vincencijeve zveze dobrote, ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje, Slovenska filantropija) je poskrbljeno tudi za hrano, svežo posteljnino, brisače ter razne oblike pomoči in svetovanje. Solidarnost in pomoč pri delovanju začasnega zavetišča so pokazali tudi v soseski, lažje bivanje in delovanje začasnega zavetišča tako omogočajo tudi občani in občanke s spodbudnimi sporočili in donacijami.

Foto: arhiv Društva Kralji ulice

Soba v začasnem zavetišču »Rimska«

Pogrešamo stike

ZVEZA PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

dr. Tanja Pihlar

Foto: osebni arhiv

Mirjam Kanalec: Še zlasti je pomembna komunikacija in občutek, da niso sami.

Zveza paraplegikov Slovenije je krovna organizacija, v katero je vključenih devet lokalnih društev, ki združujejo osebe z okvaro hrbtenjače, para- in tetraplegike. O delovanju zveze smo se pogovarjali s predsednico skupščine Zveze paraplegikov Slovenije in predsednico Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine Mirjam Kanalec.

Kako v času epidemije deluje Zveza paraplegikov Slovenije?

Vsa društva so zaprla svoja vrata. Dejavnosti »v živo«, kot so fizioterapija, masaža, druženja, športna vadba, izleti ipd., ne opravljamo več. Ker uporabniki ostajajo doma, niti ne opravljamo prilagojenih prevozov s kombiji, razen v nujnih primerih. Nekateri zaposleni v društvih in Zvezi delajo od doma preko informacijske tehnologije.

Kako je poskrbljeno za zaščito vaših članov?

Za para- in tetraplegike, ki zaradi invalidnosti sodijo med najranljivejše skupine, je zelo pomembno, da ostanejo doma s čim manj stiki z zunanjim svetom. Naše društvo je članom na dom poslalo nekaj zaščitnih mask.

Kakšna pomoč jim je na voljo?

Večina članov živi s svojci, ki jim tudi pomagajo pri vsakdanjih opravilih; nekateri imajo pomoč osebnih asistentov, drugi živijo sami. Tem smo pomagali pri nakupu in dostavi hrane. Vsi pa v tem času potrebujejo pogovor, zato člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine lahko kadarkoli pokličejo na telefonske številke društva ali pošljejo elektronsko sporočilo. Obrnejo se lahko tudi na svojega socialnega poverjenika, ki jim je na voljo za nasvet, klepet, pomoč, posredovanje informacij o delu društva ipd. Poverjeniki imajo pomembno vlogo prav med epidemijo, saj se člani društva lahko neposredno obračajo nanje.

S kakšnimi težavami se med epidemijo srečujejo člani društva in osebni asistenti?

Tako kot ostali prebivalci v samoizolaciji pogrešamo osebni stik. Ker nas skrbi, da bi zboleli, se vedemo odgovorno in ostajamo doma. Vsi komaj čakamo, da se bomo lahko vrnili v običajno življenje in se udeležili dejavnosti društva. Člani se večinoma obračajo na društvo z raznimi vprašanji, imeli smo tudi nekaj nujnih prilagojenih prevozov v bolnišnico. Še zlasti je pomembna komunikacija in občutek, da niso sami.

Naše društvo je v manjšem obsegu tudi izvajalec osebne asistence v skladu z Zakonom o osebni asistenci. Na začetku epidemije je bilo problematično zlasti pomanjkanje zaščitne opreme, zdaj je položaj boljši. Zelo pomembno je, da osebni asistent tudi v prostem času strogo upošteva navodila za preprečevanje okužbe, da ne bi vnesel virusa na uporabnikov dom.

Sproščeni in obkroženi z najbližjimi

Petra Boh, Zavod za oskrbo na domu, foto: arhiv ZOD

Gospa Marija spretnosti rok v tem času ohranja s peko piškotov.

V času, ko se naša država sooča z epidemijo, so starejši še bolj potrebni pomoči in prijazne besede, ki vliva upanje v prihodnost in boljše čase. Na **Zavodu za oskrbo na domu Ljubljana** si prizadevamo, da bi uporabnikom tudi v današnjih časih omogočali kakovostno življenje na lastnih domovih.

S svojim delom omogočamo lepše življenje meščankam in meščanom Ljubljane, ki potrebujejo pomoč pri osnovnih dnevnih aktivnostih, pri gospodinjskih aktivnostih ter pri ohranjanju socialnih stikov. Zaradi preventivnih ukrepov smo morali zmanjšati obseg storitev socialne oskrbe na domu, pri tem pa visoki standardi, ki smo si jih zastavili pri izvajanju naših storitev, še vedno temeljijo na celostnem pristopu do uporabnika.

Ohranjati samostojnost v domačem okolju

V okviru projekta CrossCare starejšim meščankam in meščanom Mestne občine Ljubljana ter njihovim družinskim članom preko telefonskega pogovora omogočamo delovnoterapevtsko telefonsko svetovanje, ki jim pomaga ohranjati čim večjo samostojnost v domačem okolju.

Delovna terapija individualno in celostno obravnava posameznika in tako pomaga hitro odkrivati težave ter lajšati in preprečevati zaplete, ki jih prinaša starost. Posameznikom kljub okvaram, boleznim in pomanjkljivostim omogoči čim bolj samostojno opravljati vsakodnevne dejavnosti, s tem pa je človek tudi bolj zadovoljen in zdrav.

> “ Pogovor lahko daje neprecenljiv občutek varnosti.

Iznajdljivo in ustvarjalno

Delovni terapevti poleg znanj in spretnosti potrebujemo tudi zvrhano mero iznajdljivosti in ustvarjalnosti pri reševanju težav, še posebej za telefonsko svetovanje. Svetujemo, na kakšen način se najlažje obrniti v postelji, kako se usesti in vstati. Marsikdo je v teh mesecih čez noč postal oskrbovalec svojih staršev in se na nas obrača s praktičnimi vprašanji, predvsem, kako človeka iz postelje presesti na invalidski voziček. Prav tako vam delovni terapevti svetujemo, kako smiselno uporabljati medicinskotehnične pripomočke ter kako urediti življenjsko okolje, da bi čim bolje preprečili padce. Prav slednji so najpogostejši razlogi za nastanek poškodbe, začasne ali trajne nepokretnosti ali celo smrti, zato je preprečevanje res izjemnega pomena.

Na poseben način se posvečamo tudi ljudem z demenco, predvsem tako, da ohranjajo miselne procese. Svetovanje je namenjeno tudi družinskim članom, kako človeka z demenco ohranjati dejavnega v vsakodnevnih aktivnostih, kako pomirjati in sproščati njega in sebe.

Piškoti in kondicija

Ena od uporabnic delovnoterapevtskega svetovanja preko telefona je tudi gospa Marija. Spretnosti rok v tem času ohranja z gnetenjem testa za piškote. Njen sin nam je poslal fotografije Marijinih spretnih in pridnih rok in dodal, da bi nam paketek piškotov tudi poslal, če že ne moremo priti na obisk. Lepo se zahvaljujemo in upamo, da čim prej ponovno obiščemo gospo Marijo in se skupaj posladkamo.

Tudi gospod Jure, ki je pred nedavnim prestal operacijo hrbtenice, se je obrnil na nas po nasvet za ohranjanje telesne kondicije: »Terapevtka mi je preko elektronske pošte poslala nekaj slikovnih vaj, ki jih vsakodnevno izvajam. Tudi poklicala me je večkrat in preverila, kako mi gre in ali potrebujem še kakšen nasvet. Hvala, ker tudi v tem času niste pozabili na nas.«

Za brezplačno delovnoterapevtsko telefonsko svetovanje lahko od ponedeljka do petka med 8. in 15. uro pokličete na telefonsko številko 051 649 082.

Program preprečevanja osamljenosti starejših

V Zavodu za oskrbo na domu Ljubljana smo zato vzpostavili program preprečevanja osamljenosti starejših meščank in meščanov po telefonu. Z Mestno občino Ljubljana in mestnimi kulturnimi ustanovami smo se povezali v mrežo prostovoljcev in prostovoljk, ki želijo olajšati vsakdan starejšim.

Na 01 24 20 605 vsak delovnik med 8. in 15. uro vodja programa organiziranega prostovoljstva zbira telefonske številke tistih, ki želijo, da jih naši prostovoljci pokličejo.

POMEMBNE TELEFONSKE ŠTEVILKE

Krizni center za ženske in otroke, žrtve nasilja
(sprejemajo le zdrave osebe, ki nimajo simptomov okužbe s covidom-19) je dosegljiv 24 ur na dan, vse dni v tednu, na **031 233 211**.
Varne hiše društva SOS telefon:
080 11 55

Psihosocialno svetovanje in podpora:

Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja
vsak delovni dan od 9.00 do 15.00:
031 699 333
vsak dan od 12.00 do 18.00 **SOS telefon:**
080 11 55
drustvo-sos@drustvo-sos.si
Društvo za nenasilno komunikacijo
24ur/dan na **031 770 120**,
vsak delovnik od 8.00 do 20.00 na:
01 4344 822
info@drustvo-dnk.si
Društvo Ženska svetovalnica
vsak delovnik od 9.00 do 18.00 na:
01 25 11 602, 040 359 909 in **051 338 811**
Krizni telefon od petka od 18.00 do prvega delovnega dne do 9.00 na **051 338 811**
zenska@svetovalnica.org
Združenje za MOČ – Celostna psihosocialna pomoč žrtvam spolnega nasilja in drugih oblik nasilja
vse dni v tednu, tudi izven delovnega časa, na
080 28 80 in **041 204 949**
info@zamoc.si
@SkupajZaMoc.
Beli obroč Slovenije, Društvo za pomoč žrtvam kaznivih dejanj
od ponedeljka do petka od 10.00 do 16.00 na:
01 430 54 90 in **040 772 276**
beliobroc@gmail.com

Svetovanje, namenjeno otrokom, mladostnikom, staršem, strokovnim in dežurnim delavcem:

Lunina vila, Inštitut za zaščito otrok
od ponedeljka do četrtka od 10.00 do 12.00 na: **051 411 995**, od 15.00 do 17.00 na:
031 564 967
ob petkih od 9.00 do 11.00 na: **041 283 742**, od 15.00 do 17.00 na: **031 564 967**
ob sobotah od 9.00 do 11.00 na: **041 283 742**
ob nedeljah od 9.00 do 11.00 na: **031 218 863**
V primeru hujše stiske lahko 24h/dan pokličete na **031 665 266**
svetovanje@luninavila.si

Doživljate nasilje v družini?

Maja Plaz, Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja

1. **Tudi v času epidemije NISTE SAMI – svetovalke v nevladnih organizacijah SMO TUKAJ ZA VAS!**
2. **Vaša PRAVICA je, da živite v VARNEM OKOLJU.**
3. **Če se nasilju NE MORETE IZOGNITI, se poskušajte čim bolj ZAŠČITITI pred udarci (pokrijte si glavo, zvijte se v klobčič).**
4. **Pri sebi imejte VEDNO NAPOLNJEN TELEFON, da lahko POKLIČETE POLICIJO na 113.**
5. **VZDRŽUJTE STIK z zunanjim svetom, kolikor je le možno, opozorite na svojo stisko osebo, ki ji zaupate, ali pokličite na SOS telefon 080 11 55.**
6. **OTROCI SO ŽRTVE NASILJA tudi, če so v sosednjem prostoru, ko oče ponižuje, pretepa, posiljuje mamo.**
7. **SOSEDJE smo še kako POMEMBNI – ne obrnimo se stran, pokličimo policijo, če slišimo ali sumimo, da se v bližini dogaja nasilje.**
8. **Nasilje je lahko zelo PREFINJENO – prikrite grožnje, pogledi, tišina – pogovorite se z nami, če se v odnosu počutite ujeti, neslišani, spregledani, ponižani …**
9. **Če sumite, da je OTROK v vaši bližini ŽRTEV SPOLNEGA NASILJA, TAKOJ kontaktirajte policijo, center za socialno delo ali nevladno organizacijo.**
10. **Svoje vedenje IZBIRAMO SAMI. Tudi ko izvajate nasilje, ste se zanj ODLOČILI. Poiščite pomoč.**

Verjamemo, da pot iz nasilja vedno obstaja.

Ljubljanske glavce

Vsi radi potujemo, tako otroci kot odrasli. Na potovanje se lahko odpravimo z avtom, vlakom, ladjo, peš … Pa ste že kdaj potovali samo na preprogi domišljije, s katero ste poleteli na drug konec sveta? Ste kdaj odprli kovček, poln neznanih predmetov, spominkov in razglednic, ki so vas ponesli na neznane kraje? *Za petimi gorami* je doživljajska avanturistična predstava, ki vas popelje na vznemirljivo potovanje in odkrivanje skritih kotičkov sveta. V predstavi obiščemo pet različnih celin in na vsaki spoznamo različne gore – vulkan, koralni greben, ledeno goro … Na koncu pa nas pot pripelje domov v Slovenijo.

Sprašujemo vas: kako se imenuje gora, pod katero se v predstavi konča potovanje okoli sveta?
Namig: Na vrhu se lahko skrijemo v Aljažev stolp.

Izmed vseh pravilnih odgovorov, ki bodo prispeli do **31. 5. 2020** na **ljubljanske.glavce@gmail.com**, bomo **izžrebali dobitnico ali dobitnika darilne kartice** za ogled štirih predstav v Hiši otrok in umetnosti z neomejenim rokom trajanja.

Pravilni odgovor na marčevsko vprašanje se glasi: Prostoru za orkester pod odrom pravimo **orkestrska jama**. Dobitnik dveh vstopnic za ogled izbrane predstave SNG Opera in balet je: Katarina Troha. *Čestitamo!*

Igraj se z mano – virtualno

Brin Kotnik, 5. c, OŠ Oskarja Kovačiča, Ljubljana

Letošnje leto brez dvoma zaznamuje novi koronavirus. Zaradi njega so prestavili ali celo odpovedali veliko pomembnih dogodkov. Zato so se organizatorji mednarodnega festivala **Igraj se z mano** odločili, da bo festival letos virtualen, in sicer od 27. 5. do 7. 6.

Prav gotovo vzdušje ne bo takšno, kot je bilo prejšnja leta. Ampak vseeno bo krajšal čas tistim, ki dneve preživljajo doma. Kdaj, kako, kje … Vse to in še več pojasnjuje vodja koordinacije otrok iz Centra Janeza Levca in vodja koordinacije delavnic festivala Igraj se z mano Neža Adamič.

Ali bodo nastopajoči ostali enaki, bodo nastopali posamezno ali v skupinah?
Prizadevamo si, da bodo sodelovali tisti, ki so to počeli že do sedaj. To pomeni, da se bodo vključevale šole, društva, zavodi, ustanove, gimnazije, fakultete, vrtci … Razlika bo le v tem, da se bodo z nami povezali prek družbenih omrežij (Facebook in Instagram).

Ali bo program enak kot v prejšnjih letih ali bo potekal drugače?
Program bo podoben kot prejšnja leta. Uvedli pa bomo tudi nekaj novosti. Dopoldne bodo na sporedu posnete vsebine: Janezov oder, ki ga že poznamo s prejšnjih festivalov, in delavnice.

Nato bomo program razširili na popoldanski del, ko se bodo sodelujoči vključevali v živo prek aplikacije Zoom, ki jo zdaj uporablja velik del sveta. Ohranili bomo večerni program, letos ga bomo dopolnili s pripovedovanjem pravljic in s sodelovanjem v inkluzivni igri. Več podrobnosti pa ne smem razkriti, saj je to še skrivnost.

Seveda bodo na festivalu sodelovali tudi naš ambasador Zlatko, učenci Centra Janeza Levca in učenci drugih šol.

Koliko gledalcev pa pričakujete?
Težko govorimo o teh številkah, ker prvič delamo tovrsten projekt. V prejšnjih letih nismo nikoli izvajali posebnih promocijskih aktivnosti, pa je festival vendarle obiskalo veliko otrok in odraslih.

Neži Adamič in ostalim organizatorjem želimo veliko sreče, bralce pa vabimo, da se nam pridružite na virtualnem festivalu Igraj se z mano.

Zgodbi iz domače učilnice

Ema piše pesmi

Ema Marenk, 4. razred, OŠ Milana Šuštaršiča

Epidemija novega koronavirusa spodbuja k ustvarjanju otroke in odrasle. Četrtošolka Ema Marenk je po pouku, ko si je vzela odmor od šolanja na daljavo, napisala pesem o tem, kako otroci dojemajo koronavirus in napotilo #ostanidoma.

Koronavirus

Bil je en čist navaden dan,
ko prišla je korona k nam.
Vsi smo se je bali,
zato smo doma ostali.
Učimo se na daljavo,
sošolcu ne rečemo niti zdravo.
A če kihnemo v rokav,
vse bo v redu, vse bo prav.
Da me korona ne napade,
to si jaz zdaj želim,
delam vse, kar je potrebno,
sam' da ne zbolim.
Sam' ostan' doma,
da ne okužiš drugega.
Umivaj roke, delaj vse,
da korona ne ujame te.

Aleksander snema videe o nogometu

Aleksander Juvan, 6. razred, OŠ Hinka Smrekarja

Z družino sem v karanteni od zaprtja šol. V tem času nisem imel fizičnih stikov z nikomer drugim, ne s prijatelji iz šole, ne s soigralci. V prostem času treniram nogomet pri NK Olimpija. Dneve v karanteni namenjam opravljanju šolskih obveznosti v dopoldanskem času, popoldneve pa si popestrim tudi z nogometnimi treningi, ki v karanteni potekajo v nekoliko drugačni obliki.

Nogometno igrišče je postala domača spalnica ali dnevna soba, poligon pa ulica za blokom. Za pripomočke za trening uporabim domišljijo. Namesto uteži je tu mlajša sestra, plastenke vode pa mi služijo kot stožci. Ker nogometni treningi niso dovolj, energije je preveč, si nekajkrat tedensko jutra popestrim s tekom po okoliških poljih in gozdovih. Družbe mi ne primanjkuje, ker se družim s starejšim bratom in mlajšo sestro, tako da bi si občasno želel malo več miru.

Ko si zaželim prijateljev, jih pokličem preko Viberja ali pa smo v stiku preko Instagrama. Vsako popoldne so obvezni družinski sprehodi, na katerih je nogometna žoga obvezni spremljevalec. Najslabši del karantene je dejstvo, da nimamo nogometnih treningov in da se ne smem družiti s sošolci in soigralci. Najbolj mi je všeč, da sta starša doma.

Od šolskih nalog zelo rad delam naloge za gospodinjstvo. V karanteni sem praznoval tudi rojstni dan. Dnevi v karanteni mi hitro minevajo, vendar vseeno komaj čakam, da se vrnem v šolo in na treninge. Vsakodnevne treninge si popestrim s snemanjem posnetkov, ki jih pošiljam trenerju. Ta spremlja delo vseh članov ekipe.

Svet se je ustavil

Sonja Merljak Zdovc, urednica Časorisa

Kako lahko v koronačasih zmenkamo, kako se učimo in kako poskrbimo za spletno varnost?

V koronačasu smo se morali umakniti od vsega tistega, kar smo tako radi počeli: se družili s prijatelji in znanci, klepetali s sošolci, športali in se potepali.

Ti pa morda ravno zdaj zaljubljeno pogledueš v zvezde in se ježiš, ker se zaradi novega koronavirusa s svojo ljubeznijo ne moreš dobivati v živo. »Ja, ni fer, in ja, je zoprno,« pravi Mateja Dolinar z ISA Instituta, ki je zate pripravila nekaj napotkov za virtualno zmenkanje v času, ko se moramo držati napotka #ostanidoma.

»Lahko gresta na pijačo in klepet prek videoklica. Vsak pripravi nekaj komadov in organizirata ‚danceparty' ali pa karaoke, na katerih plešeta, pojeta, se pogovarjata in se imata fajn. Na spletu si lahko skupaj ogledata film ali serijo. Skupaj lahko igrata spletne videoigre. Pošiljata si lahko slike in posnetke zanimivih stvari, ki so se vama zgodile čez dan. Skupaj lahko gresta na virtualni izlet v katero od držav, ki si jo želita obiskati. Izredne razmere bodo zagotovo minile. Do takrat pa lahko naredita načrt, kaj bosta skupaj počela potem, ko bo ta kriza minila.«

Ker so šole zaprte in so se naši družabni stiki omejili na dopisovanje na družbenih omrežjih, ni nenavadno, da te dni prejemamo številna obvestila, da moramo biti pozorni na spletno varnost.

Etični heker Edvin Rustemagić iz podjetja SIQ svetuje, da nikomur ne daš osebnih podatkov, imena in priimka, gesla, domačega naslova ... »Ne objavljaj slik brez dovoljenja staršev in ne pogovarjaj se s tujci. Ne odpiraj sporočil oziroma priponk od nekoga, ki ga ne poznaš. Na računalnik ne nalagaj ničesar brez dovoljenja staršev. Na neprimerna sporočila in vsebino nemudoma opozori odraslo osebo, ki ji zaupaš.«

Si med tistimi, ki so se sprva med šolanjem na daljavo še spotikali ob številne ovire, nato ujeli ritem in nazadnje ugotovili, da je motivacija popustila? Mateja Rozman je skupaj s sinom Svitom za vse, ki potrebujejo nasvete in spodbudo za uspešno šolanje od doma, pripravila plakat z napotki.

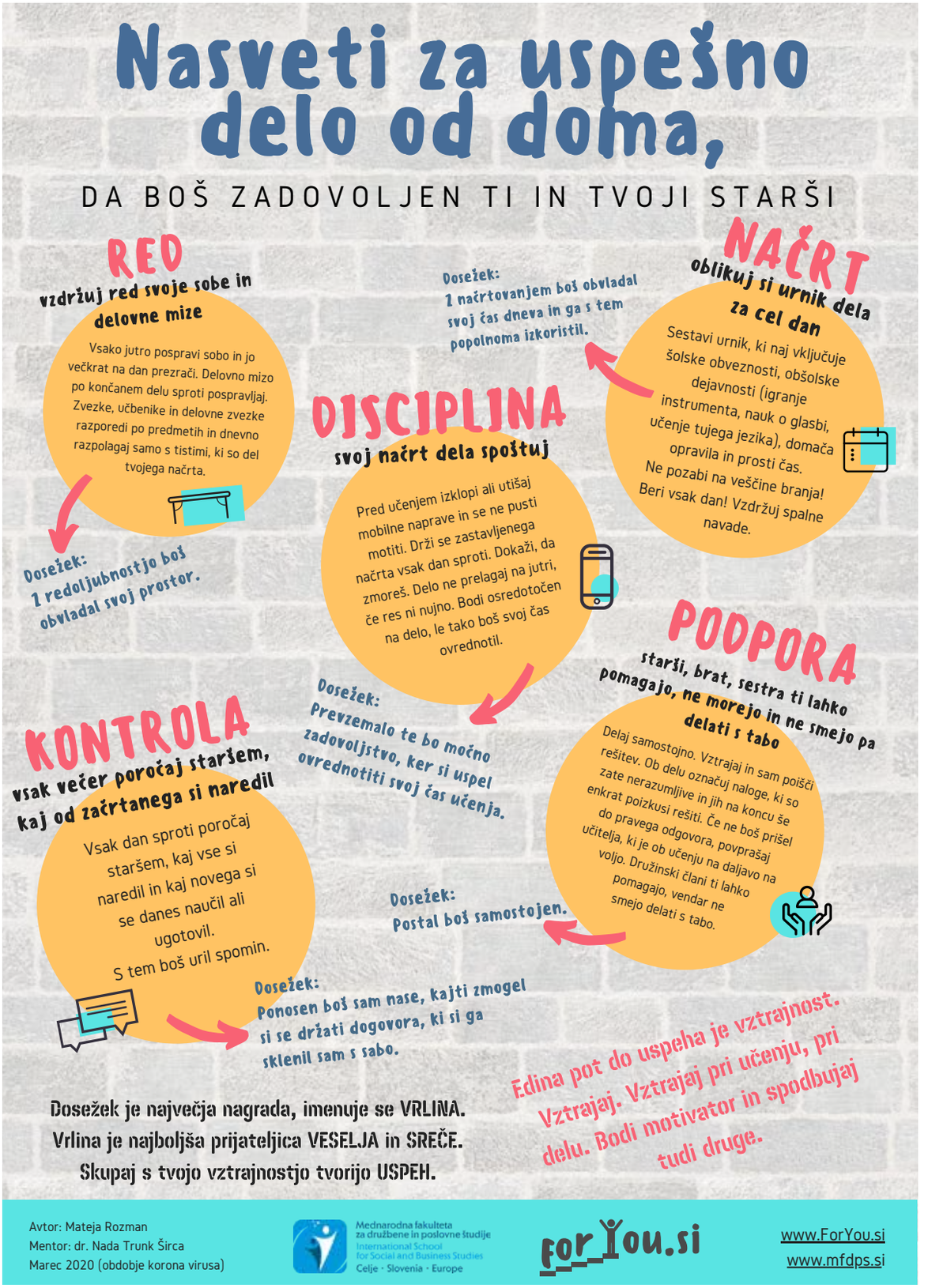
Kateri od njunih nasvetov ti najbolj pride prav?

In kaj je dobra novica v teh koronačasih? Da je zrak trenutno čistejši! Svet se je ustavil. Zaprte so tovarne, na tleh so ostala letala, številni ljudje delamo od doma. Pandemija novega koronavirusa je prekinila dnevno rutino ljudi v večjem delu sveta. Zaradi zaustavitve dela v tovarnah in prekinitve prometa so v velikem delu Evrope izmerili nižje koncentracije dušikovega dioksida v zraku.

Kako pa ti preživljaš koronapočitnice?

Piši nam na urednik@casoris.si in z nami deli svoje kreativne ideje! Veseli te bomo!

ČASORIS
moj prvi spletni časopis



Ljubljančanka: Nika Rozman

Šiškar'ca

Lora Power, foto: **Miha Fras**

Igralka Nika Rozman

Mogoče ste jo opazili na odrih Mestnega gledališča ljubljanskega, kjer je med drugim upodobila Katarino iz Nevihte in z njo na 47. Festivalu Borštnikovo srečanje osvojila Borštnikovo nagrado za mlado igralko. Morda se vam je priljubila kot obetavna inšpektorica Tina, ki v nadaljevanki Jezero s Tarasom Birso išče skrivnostnega morilca. A če ne prej, ste jo te dni na malih ekranih zagotovo uzrli v novi vlogi – skupaj z Nikom Škrlecem vodita oddajo Izodrom, namenjeno mladini v času učenja od doma.

»Čisto drugačna je, kot je bila v vlogi tiste inšpektorice,« je komentirala neka gledalka. »Kar naprej se smeji, v Jezeru pa je bila tako resna.« Ko se je Nika Rozman pri devetnajstih vpisala na Akademijo za gledališče, radio, film in televizijo, še slutila ni, da jo bodo nekoč na ulici prepoznavali. Takrat je bila Ljubljana, kakopak, drugačna. Tistikrat se je iz Šentvida v center najraje prevažala s kolesom: »Pohajkovanje po mestu mi je takrat pomenilo svobodo. S prijateljico sva lahko ure in ure sedeli na stopnicah frančiškanske cerkve in opazovali mimoidoče. Od takrat se je promet umaknil iz središča, kar mi je zelo všeč. Iz tistih časov pogrešam samotne sprehode po mestu ob nedeljah zvečer, ko ni bilo žive duše, le kakšen ulični glasbenik. Morda trenutne razmere najbolj spominjajo na tiste nedeljske večere.«

Pravi, da mesto v tem času težko doživlja. »Ko se s kolesom peljem na RTV, me vsakič znova preseneča, kako prazne so ceste. Mislim, da si je tudi mesto malo oddahnilo od neprestanega vrveža, prometa in turizma. Je pa res, da zdaj večino ljudi srečam na rekreativnih površinah in v naravi na obrobju mesta. Še dobro, da v občino spada tudi nekaj gozda, kamor se lahko poljubno izgubim.«

»Ljubljana se je v zadnjem času res zelo spremenila,« je nadaljevala z opisi rojstnega kraja. »Predvsem mi je všeč, ker se lahko že skoraj povsod varno zapeljem s kolesom, pa pešpoti so lepo urejene in parki. Narava mi veliko pomeni, zato mi je Ljubljana tako zelo ljuba, ker lahko hitro najdeš zeleni kotiček. Šele med bivanjem v Mariboru in Nemčiji sem se zavedela, kako ljubljansko-centrično sem se obnašala. Tu je namreč vse na dosegu roke, zato človek dobi občutek, da je to samoumevno, in vsi drugi čudoviti slovenski kraji postanejo navidezno daleč. Pa ni res! Ljubljančani imamo prav ta privilegij, da je vožnja v katerokoli smer zelo kratek izlet.«

Sicer pa ji je, Šiškar'ci, kot si pravi sama, najljubše pribežališče Rožnik. »Tam se vsaj za silo nahranim z naravo in mirom.« In kadar ji prija družba? »Godec pub, Lepa žoga, Kino Šiška, to so moji najljubši lokali.«

Toda zdaj ni ne priložnosti ne časa, pravi Nika. »Moji dnevi so trenutno zelo delovni, saj na RTV redno pripravljamo izobraževalno oddajo Izodrom. V nasprotju z mojimi kolegi, ki so zaradi ukrepov ob pandemiji izgubili večino dela v gledališčih in na snemanjih, se zavedam, da imam srečo.«

Izodrom ji je izziv, trdi: »Najbolj razburljivo je vsekakor to, da oddajo snemamo v živo. Vsebine so sicer skrbno pripravljene vnaprej, vendar je komunikacija z gosti odvisna od sodobnih naprav. Z vsakim gostom se drugače ujamemo, najina energija pa, kar je povsem človeško, odstopa glede na vsakodnevni navdih.«

Tudi otroci se zabavajo, še posebej takrat, ko si z Nikom ponagajata, so ji pravili po telefonu. »Sicer pa po elektronski pošti dobim veliko lepih odzivov na oddajo, česar sem zelo vesela. Gledalci jo imajo radi, ker je poučna in sproščujoča hkrati.«

In ko se vrne domov, v karanteno? »Po dolgem času sem spet prijela kitaro v roke.«

Ostal bom večni iskalec pravljičnega sveta.

Milan Klemenčič, slikar, scenograf, fotograf in utemeljitelj lutkarstva na Slovenskem (1875–1957)

dr. David Petelin

Začetnik lutkarske dejavnosti na Slovenskem Milan Klemenčič se je rodil 7. marca 1875 v Solkanu pri Gorici kot drugorojenec med štirimi otroki in že v rani mladosti osirotel. V otroških letih se je v Gorici prvikrat srečal z marionetnim gledališčem. Da bi si predstavo lahko ogledal brezplačno, je za odrom pomagal pri delu z lutkami. Gimnazijska leta je preživel v Gorici in Trstu, študiral je na beneški slikarski akademiji, na akademiji Brera v Milanu ter na Kraljevski bavarski akademiji upodabljajoče umetnosti v Münchnu. V tem mestu, po Jakopičevem prepričanju »zbirališču vseh mednarodnih umetnikov«, je obiskoval tudi gledališki tečaj pri Lautenschlägerju. Ob študiju slikarstva je redno zahajal tudi v lutkovna gledališča. Leta 1895 se je za eno leto prostovoljno javil v vojno mornarico, nato pa potoval po Bližnjem vzhodu. Po vrnitvi je služboval kot sodniški uradnik v Bovcu in Gorici, se poročil in ustvaril družino, s katero je od leta 1903 živel v Štorjah. »Štursko« obdobje je bilo najsrečnejše v njegovem življenju in umetniško plodno. Slikal je realistične portrete, marine in krajine v olju in akvarelu, sodeloval na slikarskih razstavah v Ljubljani in Trstu, v Benetkah, Gorici in za številne primorske podeželske odre ustvaril mnoge scenografije. Uveljavil se je tudi kot fotograf amater in kot prvi na Slovenskem leta 1907 ustvaril barvne fotografije.

Odločilno spodbudo za postavitev lastnega marionetnega gledališča je dobil ob gostovanju hrvaškega marionetnega gledališča, ki ga je podžgalo, da se dokončno posveti lutkam. Tako je 22. decembra 1910 uprizoril krstno predstavo *Mrtvec v rdečem plašču* svojega Malega marionetnega gledališča ob petrolejkah in svečah na svojem domu. Za prvo lutkovno predstavo je sam izdelal desetcentimetrske marionete, sceno in oder, s tem pa se proslavil kot pionir izvirnega slovenskega lutkovnega gledališča. Leto pred izbruhom prve svetovne vojne je Klemenčič postal učitelj risanja na obrtni šoli, iz tega obdobja pa izhaja tudi prijateljevanje z Venom Pilonom, ki mu je kot študent na akademiji poročal iz praškega lutkovnega gledališča. Tudi po prvi svetovni vojni, ki jo je preživel kot častnik in v Gradcu postavil nekaj iger, se je zavzemal za slovensko lutkovno gledališče za širšo javnost in ozaveščal, da je to resna umetnostna panoga. Po koncu vojne se je z družino naselil v Domžalah, nato pa v Ljubljani, kjer je bil nekaj časa šef scenske opreme v Narodnem gledališču (Drame in Opere), leta 1919 pa je Slovenski gledališki konzorcij ustanovil Slovensko marionetno gledališče v prostorih Mestnega doma in Klemenčiča imenoval za ravnatelja. Za otvoritveno igro *Čarobne gosli* leta 1920 je prevedel besedilo, predstavo režiral, postavil oder in odigral glavno vlogo Gašperčka. Do leta 1924, ko je gledališče zaradi finančnih težav prenehalo delovati, je imelo 15 premier in 105 predstav, izdelali pa so 100 lutk in 60 scen. Klemenčič, ki je sledil evropskim zgledom, je s svojim slikarskim znanjem utemeljil lutkovno gledališko umetnost v neposredni povezavi z likovno. S prevodi in originalnimi lutkovnimi besedili je sestavil repertoar Slovenskega marionetnega gledališča, si prizadeval, da bi lutkarstvo postalo enakovredna gledališka zvrst, in tako postavil temelje sodobnemu slovenskemu lutkovnemu gledališču. Umrl je v Ljubljani 5. februarja 1957. Ob stoti obletnici prve lutkarske predstave je izšla monografija *Milan Klemenčič. Iskalec lepote in pravljičnih svetov*.

Na prejšnji strani:
Peter Škerl: cikel Ljubljana, Milan

Pridušanjevalnica

Dušan Merc, nekdanji ravnatelj OŠ Prule in predsednik DSP

Motorni padalci, matura in bralna značka

Nacionalno preverjanje znanja in matura imata za Republiški izpitni center isti smisel. V izobraževanju in zaključku nekega obdobja šolanja imata nekoliko drugačno vrednost. V resnici pa sta precej nepotrebna. Napovedno in dejansko vrednost za posameznika pa tudi za družbo ima njegov učni uspeh pri vseh predmetih v vsem času šolanja po celotni vertikali. To je podatek z največjo vrednostjo (ki ga s sedanjo tehnologijo z lahkoto ugotovimo). NPZ in matura sta torej precej obrobna šolska dogodka. To dokazuje tudi življenje samo ...

V vseh medijih je, povedala je tudi ministrica, povedal je direktor Republiškega izpitnega centra, da matura bo. Bo. Vsi se že pripravljajo, kajti matura pomeni zrelostni izpit. Brez tega izpita nikoli ne dokažeš, da si zrel, ne moreš naprej na želeno šolo.

Če se bo kdaj ponovilo kaj takšnega, kot je ta koronavirus, se po zaslugi ministrice in direktorja RIC ne bo moglo zgoditi naslednje: okuženi z nekim virusom pridemo (ali nas celo pripeljejo) k zdravniku, mi pa ga v skrajni stiski vprašamo: »Ali ste opravili maturo?« Tudi sestro vprašamo, ali imate tisto, ono drugo, poklicno maturo. In oba poštena in iskrena pogledata sama vase in v grozi spoznata, kaj ju je do sedaj oviralo, da nista povsem iskrena do bolnikov, kaj ju je uničevalo in zasledovalo, tiščalo k tlom, ju delalo manj vredna, kaj jima je vedno in povsod manjkalo. Matura!

Skesano in tudi z olajšanjem priznata v en glas: »Ne, mature pa nimam.« In mi odgovorimo: »Če nimate mature, me ne morete in ne smete zdraviti! Od zdravstvenega sistema zahtevam, da me premestite drugam ...«

Pravico imamo do tega, ker natančno vemo, da zdravniki in zdravnice, ki so bili med letoma 1981 in 1994 stari devetnajst ali dvajset let, nimajo mature. Niti ministri je nimajo niti učitelji. Država je v permanentni krizi, ker nekateri na odgovornih mestih nimajo mature! Sedanja ministrica in direktor RIC bi morala brez soglasja parlamenta (saj je tam precej takšnih, ki zaradi različnih razlogov nimajo mature) sprejeti odlok (zakonov sedaj ne potrebujemo, potrebujemo ukaze in odloke), da je treba opraviti maturo za nazaj! Duševno zdravje mnogih bo nedvomno boljše potem, ko bodo opravili maturo.

Na urgenci se z nami lahko znajde tudi motorni padalec. On ni tako rahločuten in ne sprašuje. Ne more. On priznava pač nekaj drugega, kot je koronavirus. Užitek. Kaj ga briga vse skupaj, tudi če strmoglavi. Se zgodi. Vsi moramo uveljaviti do užitka in svobode, kar je v nas samih in v bistvu demokracije. Ne zdržimo brez letanja po nebu, se temu reče. Zakon nam ne prepoveduje in naš notranji jaz od nas zahteva, da poletimo. Slabo se bom počutil, če ne bom izkoristil tega, do česar imam pravico. To je poseben virus.

Če se vprašamo, koliko je v resnici vredna matura, je prava vzporednica pravzaprav vprašanje zdravorazumske knjižničarke v splošni knjižnici, ko bi si radi izposodili knjigo: »Ali ste opravili bralno značko za deveti razred osnovne šole?!«

Če ste iskreni, ne veste, ali ste jo ali je niste. Vaš trenutni molk gospa lahko takoj prekine in reši vašo dilemo: »Če bralne značke nimate oziroma se ne spomnite, ali ste jo opravili, vam knjige ne posodimo!«

Sedanja šolska oblast bi si lahko izposodila kakšno od množice tehtnih razprav o maturi, ki so nastale pred ponovno uvedbo tega tako pomembnega izpita, saj ima, menda, maturo, zrelostni izpit. Vseeno pa leta po zraku. Bralno značko bo pa le treba opraviti za nazaj.

Mladi in solidarnost v času kriznih razmer

Patricija Fašalek, foto: osebni arhivi

V času od razglasitve pandemije in sprejetih vladnih ukrepov je življenje veliko posameznikov obrnjeno na glavo. Na srečo pa v Ljubljani obstajajo prostovoljci, ki so izkazali več kot potrebno gesto solidarnosti. Prosti čas, ki so ga pridobili s karanteno, so izkoristili v družbeno korist. Predstavljamo nekaj zgodb, kjer mladi poskušajo podati roko tistim, ki jo potrebujejo.

Iniciativa Pomagaj sosedu

Anja Kadič, šestnajstletna gimnazijka, se je v času epidemije pridružila iniciativi **Pomagaj sosedu**, ki na svoji spletni strani ažurno objavlja seznam dejavnosti, kjer lahko ljudje najdejo brezplačno pomoč, različne učne ure, spletni obisk živalskega vrta in še mnoge druge dejavnosti, vključno s spletnimi dogodki, ki se jih lahko udeležijo. Pri projektu sodelujejo taborniki, skavti in drugi prostovoljci, skupaj jih je približno petnajst in prihajajo z različnih študijskih smeri. Anja je del ekipe, ki skrbi za objave na Facebooku in Twitterju, da lahko ljudje spremljajo, kaj se dogaja. Drugi del ekipe skrbi za vsebino spletne strani, zadnji del pa sestavlja IT, ki je zadolžen za pravilno delovanje strani. »Za sodelovanje sem se odločila, ker sem želela pomagati v času epidemije, saj doma razen šole nisem imela veliko dela. Vesela sem, če lahko pomagam. **Že če enemu na dan narišem nasmešek na obrazu s kakšno objavo ali mislijo, se mi to zdi lepo.«**

Ljudem pomagajo tudi tako, da jim svetujejo, kako lahko rešijo svoje težave in kam naj se obrnejo po pomoč: »Pred par dnevi je z nami v stik stopila gospa, ki je potrebovala računalnik za svoje otroke, da bi lahko sledili pouku na daljavo, in mi smo jo povezali z ustanovami, ki bi ji lahko pomagale ta računalnik pridobiti. Pri projektu se ukvarjamo predvsem s tem, da ljudi povezujemo, ne pomagamo jim mi osebno. Ne nudimo fizične pomoči, ampak prek spleta ustvarjamo boljše vzdušje.«

Psihosocialna podpora ob novem koronavirusu

Študentje psihologije so se odločili, da na enem mestu ponudijo kratke, strokovne in uporabne psihološke napotke, na voljo pa so tudi za enkratni posvet. V ožji ekipi projekta, ki je v dejavnosti vpeta vsakodnevno, je približno pet študentov, v širši ekipi pa več kot petdeset.

Blaž Uršič, absolvent magistrske stopnje študija psihologije in vodja projekta, pravi, da obstaja ogromno psevdopsihologije in nepreverjenih nasvetov. »Zato smo se odločili, da napišemo kratke, uporabne in strokovne objave, ki bodo uporabnikom razumljive. Zbrali smo se, se pogovorili, katere objave so pomembne, generirali ideje, sestavili uredniško ekipo, določili pravila objavljanja in grafike ter začeli vsakodnevno objavljati prispevke.« Nudijo tudi psihološki posvet, kjer gre za enkratni 45-minutni pogovor, s katerim poskušajo uporabniku zagotoviti tri stebre: varnost, podporo in reorganizacijo življenja. **»Mi ne ciljamo na resne probleme, smo odprti za kakršenkoli pogovor.«**

Prevoz zaposlenih v domu

Veronika Foška Šaina kot prostovoljka deluje pri **Slovenski filantropiji** že približno tri leta, med epidemijo pa je prisotna pri treh projektih. Že pred razglasitvijo pandemije je pomagala pri projektu Viški hrane, kjer se enkrat tedensko odpravi v Hofer in prevzame hrano, ki je niso prodali, da jo lahko razdelijo družinam, ki jo potrebujejo. »V času epidemije pomagam tudi pri prevozih zaposlenih v domu za ostarele Bokalce na Viču. To pomeni, da vsak dan opravim en prevoz: ali grem iskat osebo, ki jo nato odpeljem v službo, ali pa jo grem iskat v službo in jo peljem domov.« Poleg tega že nekaj časa bere knjige gospe, ki je utrpela poškodbo glave in s katero sta v času epidemije branje prilagodili tako, da se namesto osebnega stika slišita in bereta prek telefona. Čas trenutne krize se ji zdi idealen za prostovoljstvo, saj meni, da lahko vsi ljudje pripomorejo k spreminjanju sveta na bolje ter da se je vredno vsak dan boriti za bolj pravičnejšo in vključujočo družbo. »S svojo odločitvijo za prostovoljstvo želim prispevati k spremembam na bolje. Podžigajo me družbene krivice in za to sem se odločila predvsem iz vrednot, ki jih želim živeti: humanizem, ljubezen do soljudi, sočutje, solidarnost, prijaznost, resnica in poštenost. **Menim, da so to vrednote, h katerim se moramo vsi vrniti, in da je čas epidemije čas, ko lahko na tem gradimo.«** Prostovoljstvo se ji zdi pomembno tudi zato, ker meni, da lahko na ta način odpravljamo predsodke in nestrpnost v družbi, saj imamo priložnost spoznati nekoga, ki ne prihaja iz enakega socialnega okolja kot mi.

Dostava paketov hrane in zdravil na dom

Andrej Gyergyek je v času epidemije eden od **prostovoljcev Rdečega križa**, ki pomaga pri dostavi paketov: »Na dom dostavljamo hrano, higienske pripomočke in zdravila. Danes sem z dvema prostovoljkama odpeljal tudi blago in šivalni stroj za šivanje mask.« Večinoma dostavljajo prehranske pakete tistim, ki so bili že prej prejemniki pomoči, saj trenutno nimajo izdaje paketov v centru, da ne bi prišlo do okužb, ampak jih ljudem pripeljejo na dom. Andrej pravi, da z veseljem pomaga, in doda: **»Čeprav se mi zdi prispevek majhen, saj se mi to, da nekomu prinesem zdravila, ne zdi velika stvar, so ljudje bolj hvaležni, kot sem si mislil, da bodo.«**

Špela Tepina prav tako raznaša toplo prehrano občanom na dom. Najprej gre v restavracijo po obroke, nato pa jih odnese ljudem domov: »Ko pozvonim, se malo odmaknem, da ohranimo varnostno razdaljo, in počakam, da pridejo prevzet. To počnem vsak dan približno dve ali tri ure. **Zakaj ne bi pomagala, če lahko? Je dober občutek.«**

Šivanje mask izpod rok kostumografinje

Katarina Šavs je zaščitne maske začela šivati pred kakšnim mesecem na pobudo modne oblikovalke in kostumografinje Jelene Proković, ki je idejo za šivanje mask dobila, ko je zasledila video, v katerem je izvedela, da v **UKC Ljubljana** maske šivajo kar sami, ker jih primanjkuje. **»Ko me je poklicala in vprašala, ali bi se priključila projektu, sem bila takoj za, saj sem želela vsaj malo olajšati delo zaposlenim v UKC-ju in pomagati tistim, ki maske potrebujejo.** Poleg tega je šivanje zapolnilo moje dneve v karanteni, saj so bili zaradi epidemije odpovedani vsi projekti, pri katerih sem sodelovala.« Kroj in material, potreben za izdelavo mask, ji je predala Jelena, nato pa se je posvetila delu: »Izdelava mask je precej enostavna in se je lahko loti vsak z osnovnim znanjem šivanja. Ko sem zašila večje število mask, sem jih pripeljala Jeleni, ki jih je nato razporedila in poslala tistim, ki jih potrebujejo, torej v UKC Ljubljana, Pediatrično kliniko Ljubljana, Zdravstveni dom Bežigrad, Anina zvezdica, Društvo Žarek idr.« Poleg tega je kar nekaj mask zašila tudi za svoje sorodnike in prijatelje. V zadnjem mesecu je šivala skoraj vsak dan po več ur. »Skupno sem naredila 300 mask, a še nisem končala,« je svojo pripoved zaključila Katarina.

Pomoč pri učenju otrok doma

Eva Kralj, dvaindvajsetletna študentka psihosocialne pomoči na Fakulteti za uporabne družbene študije, je postala neke vrste učiteljica na domu. Pomaga svoji teti, ki ne zmore opravljati svojega dela od doma in hkrati učiti svojih dveh sinov, ki obiskujeta osnovno šolo. »Pomoč pri učenju mlajšega sina, ki hodi v drugi razred in se še ne zna samostojno učiti, sem prevzela jaz. Z učenjem pričneva okoli 10. ure zjutraj. Delo je raznoliko, saj imava vsak dan druge predmete na urniku. Učiva se seštevanja in odštevanja, novih pisanih črk itd. Veliko časa preživiva tudi v naravi, kjer telovadiva ter raziskujeva različna življenjska okolja, rastline in živali, ki tam bivajo.« Pravi, da se je njen življenjski ritem drastično spremenil, saj ne more hoditi ne na delo ne na fakulteto, kar ji je omogočilo, da svoj čas preživlja drugače: »Svojo pomoč sem ponudila, saj lahko s tem svoji teti olajšam delo in jo vsaj malo razbremenim. **Solidarnost zame ni enostranski proces, saj mi prinaša notranje zadovoljstvo.** Vsi smo na koncu samo ljudje. Pridejo časi, ko mi pomagamo drugim, in časi, ko sami potrebujemo pomoč. Menim, da je v povezovanju moč, ki je večja od posameznika.«

Maske za vse

Karolina Jenko, Srednja zdravstvena šola Ljubljana, foto: arhiv SZŠ LJ

Razrez blaga za maske

Več kot mesec je že, odkar smo zapustili šolske klopi in se pričeli navajati na delo od doma. Tako dijaki kot profesorji smo bili postavljeni pred povsem nove izzive.

Pouk na daljavo je kar hitro stekel, dijaki priznavajo, da smo učitelji hitro usvojili sodobne tehnologije, ki nam služijo kot uporabno orodje. Naučili smo se samoorganizacije, bolj prilagodljivi smo, zavedamo se, da včasih komunikacijske poti ne delujejo. Vsi pa ugotavljamo, da prav nič ne more nadomestiti osebnega stika.

Obrazne zaščitne maske so postale nujen del naše opreme, a veliko ljudi jih ni imelo. **Zato se mi je porodila ideja, da bi dijaki in profesorji s šivanjem zaščitnih mask lahko veliko prispevali za varnost posameznikov, družbe in tudi za svojo varnost.**

Navezala sem stik s podjetjem »More than beauty« iz Trbovelj, ki nam je dostavilo za 1.500 mask blaga, ki zagotavlja odbojnost kapljic in ščiti pred delci v aerosolih. Pošiljki so priložili dva različna kroja in posredovali spletno povezavo z navodili za izdelavo dvoplastnih pralnih zaščitnih mask.

Na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana smo povabili k sodelovanju vse, ki imajo čas in znanje, da naročijo blago in maske izdelajo doma. Paket je bil brezplačen, za poštnino je namreč poskrbela Srednja zdravstvena šola Ljubljana.

Odziv je bil izjemen: v prvem tednu smo razposlali za 860 pralnih mask blaga s priloženimi kroji. **Dijaki in profesorji so maske izdelali in jih podarili ljudem, ki jih potrebujejo, veliko mask je bilo poslanih v domove upokojencev, Zvezi društev gluhih in naglušnih**, predvsem pa so bile maske razdeljene v bivalnem okolju dijakov in profesorjev, njihovim sorodnikom, prijateljem, znancem, skratka vsem, ki zaščitnih mask niso imeli in so jih potrebovali.

S šivanjem in podarjanjem pralnih mask so dijaki in profesorji Srednje zdravstvene šole Ljubljana opravili pomembno prostovoljno delo in **prispevali k zdravju prebivalstva v svojem okolju in posredno tudi k ohranitvi svojega zdravja in zdravja vseh nas**. Ponosni se zavedamo, da smo s tem tudi mi del zlate verige dobrote, ki povezuje človeštvo.

Omika naredi meščana

Branko Čeh,
Srednja zdravstvena šola Ljubljana

Svet se je spremenil. Zelo so se spremenile naše prioritete, vsakdanjost in vrednote. Bolj kot kadarkoli spremljamo novice in beremo nasvete zdravstvenih strokovnjakov. Vsi skupaj se učimo mikrobiologijo in epidemiologijo.

Ti strokovnjaki so svoje življenje posvetili mikroorganizmom. Gledajo jih pod mikroskopom, o njih pišejo članke, razpravljajo na kongresih, izmenjujejo si podatke. Svet mikroorganizmov je drugačen od našega sveta, zato ga moramo spoznati. Na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana imamo predmet varovanje zdravja. V njegovih vsebinah so poglavja, ki opisujejo mikroorganizme. Dijakinje in dijaki spoznajo različne mikrobe in zaščito pred njimi. Natančno si znajo umiti in razkužiti roke ter obleči in sleči vso zaščitno opremo, ki se uporablja v zdravstvenih ustanovah. To od njih zahteva poklicni standard, ki ga morajo znati popolnoma, brez napak.

Danes se zdi, da imamo bolnišnično okolje tudi zunaj bolnišnice. Maske in razkužila imamo tudi v trgovinah, poštah, bankah, bencinskih črpalkah ... Z maskami hodimo po ulicah, v žepih imamo majhne razkužilne spreje, za vsak primer, če se česa dotaknemo. Upoštevamo socialno razdaljo; ko pridemo domov, si najprej natančno umijemo roke. Skrbimo, da se površine, kjer hodimo s čevlji, ne križajo s površinami, rezerviranimi za copate.

Ta pravila niso izmišljena, nihče se ne norčuje iz nas. So preizkušena in vodijo do zdravja. Zato ne smemo biti brezbrižni do navodil strokovnjakov in ravnati po svoje. Maske ne nosimo pod brado, na glavi kot čepico, za vratom, v roki kot vrečko ... Maska mora pokriti nos in usta, ne samo usta.

Vsa nova pravila, ki jih uvajamo v naše življenje, niso prijetna. So zelo stresna. A ko jih usvojimo, niso več tako neprijetna, ker postanejo smiselna in delujejo. Ko se jih bomo navadili, se bomo nenadoma zavedeli, da je življenje spet prijetno.

S tehnologijo proti covidu-19

Mateja Prinčič, Tehnološki park Ljubljana, foto: arhiv Iniciative DIHAM

Ekipa in podjetja v skupnosti Tehnološkega parka Ljubljana smo dokazali, da lahko dobra tehnologija in proaktivna drža pomagata reševati življenja. V dneh, ko je skoraj ves svet obstal, je bilo pri nas polno življenja in razvoja. In še vedno je tako. Mladi, postanite inženirji!

Razvoj prototipa respiratorja DIHAM

Ekipa iz **Tehnološkega parka Ljubljana** je sprožila in vodila nastanek prototipa respiratorja DIHAM v skupini vrhunskih tehnoloških podjetij. Cilj je bil razvoj prototipa za reševanje življenj, ki bi ga lahko v celoti samozadostno proizvajali v Sloveniji, s slovenskimi komponentami in slovenskim znanjem. To iniciativo nam je uspelo pripeljati od popolnega kaosa do delujočega prototipa. Na tej poti smo razvili kulturo sodelovanja, požrtvovalnosti, agilnosti in pomoči. »Nastali so prototipi, s katerimi lahko rešujemo življenja, če pride do pomanjkanja respiratorjev,« zatrjuje pobudnik akcije **dr. Jernej Pintar**.

S to napravo smo partnerji priskočili na pomoč državi pri njenem osnovnem poslanstvu, zaščiti prebivalcev. Zato spodbujamo državo k enakemu dejanju – da pomaga izvoznim podjetjem v Sloveniji pri njihovih osnovnih dejavnostih. Izvozniki bodo ključni v prihodnjih mesecih, saj v Slovenijo prinašajo svež denar ter delovna mesta – in to v kriznih mesecih ali letih, ki bodo finančno izredno naporna za državo. Če okrepimo izvoznike, okrepimo tudi razpoložljiva sredstva za vse vrste pomoči in socialnih transferjev.

Sodelujemo pri tiskanju 3D zaščitnih mask

Druga iniciativa, ki se je zagnala v okolju Tehnološkega parka Ljubljana, je iniciativa Zaščitimo Slovenijo s tiskom 3D zaščitnih mask. Prototip 3D maske je z namenom zaščite svoje družine razvil David Kvaternik, tehnološki frik,

> “ Vse, ki imate 3D tiskalnik, vabimo, da se pridružite akciji.

ki verjame, da tehnologija virtualne resničnosti obljublja najboljšo možnost. Skupaj smo na Facebooku objavili poziv k sodelovanju in le v nekaj urah združili številne posameznike in podjetja, ki imajo 3D tiskalnike in so bili pripravljeni sodelovati. Tako je nastala iniciativa Zaščitimo Slovenijo, v kateri so trenutno združeni številni posamezniki in podjetja, ki so za zaščito pred okužbo s covidom-19 pripravljeni ponuditi svoje tiskalnike.

Ponosni smo, da prototip maske uporabljajo v Združenih državah Amerike in po Evropi, kar potrjuje, da sta Ljubljana in Slovenija v svetovnem ospredju pri inovacijah in rešitvah v teh kriznih časih. Vse aktualne informacije o projektu in partnerjih so na voljo na **www.zascitimo.si**. Vse, ki imate 3D tiskalnik, vabimo, da se pridružite akciji.

Dogodke smo preselili na splet

V začetnem času karantene smo dogodke iz konferenčnih dvoran preselili na spletne platforme. Pri tem nas je najbolj motiviralo, da nam obisk ni prav nič upadel. Naše XR srečanje je obiskalo 120 ljubiteljev virtualne resničnosti!

Dogodkov v dvoranah trenutno še ne izvajamo, a življenje tukaj že skoraj normalno teče dalje, in to je najlepše. Garaža se polni, ulice parka tudi. Navaden dan, ko se tudi mi lahko končno počutimo spet normalne.

Starši, če ima vaš otrok rad tehniko, matematiko, fiziko, kemijo, biologijo – spodbujajte ga! Podprite njegovo strast in veselje. Inženirji spreminjajo in rešujejo svet. Boljša tehnologija za boljši svet.

Z znanostjo do boljšega življenja

Nada Breznik, foto: **Dunja Wedam**

Štipendisti Mestne občine Ljubljana s področja medicine, nevroznanosti in sociologije so se prijazno odzvali vabilu in napisali nekaj misli o življenju med epidemijo in po njej. Njihova razmišljanja nam pomagajo pri iskanju odgovorov na vprašanja, na katera danes nihče ni imun.

Gašper Tkačik, profesor biofizike in računskih nevroznanosti na Inštitutu za znanost in tehnologijo v Avstriji

Menim, da bo v prihodnje treba zagotoviti infrastrukturo za hiter odziv z masovnim testiranjem ter za zelo natančno usmerjene ukrepe omejevanja in karantene. To lahko s seboj prinese precej invazivno začasno delovanje države (denimo sledenje posameznikom preko telefonov ipd.), toda če državljani dobijo rezultate testov v nekaj urah ali obvestila o okužbah v okolici, lahko hitro prilagodijo vedenje. Takšni ukrepi zdravstvenim sistemom omogočijo obvladovati okužbo ter vzdržati, dokler ne bi bilo na voljo zdravilo oziroma cepivo. **Ugibam, da bo v prihodnje bistvo v pripravljenosti: kako mobilizirati sedanjo visokotehnološko infrastrukturo in čimprejšnjo diagnostiko, kako narediti sisteme odločanja in globalne izmenjave informacij, sposobne informiranega, s simulacijami podprtega odziva v urah ali dnevih in ne tednih ali mesecih.** Skupni znanstveni in tehnološki potencial človeštva je velik, če ga je mogoče uskladiti in mobilizirati po vnaprej dogovorjenih protokolih in ne šele, ko nam teče voda v grlo.

Anže Smole, imunolog, Univerza v Pensilvaniji, ZDA

Trenutna situacija se je neposredno dotaknila življenj vseh nas. Velika negotovost vodi do tesnobe in strahu. Znan psiholog z Univerze v Pensilvaniji, prof. dr. Martin Seligman, razlaga, da je človeški um nagnjen k razmišljanju v smeri najbolj črnega scenarija, ki je pogosto zelo nerealističen. Zato svetuje preprosto miselno vajo, ki se začne z identifikacijo najprej najslabšega, nato najboljšega ter na koncu najbolj realnega scenarija. Ideja je preusmeriti misli iz iracionalnega razmišljanja v racionalno ter najti konstruktiven pristop. Torej, najbolj negativna misel bi bila: gotovo se bo kdo od mojih najbližjih okužil, zelo resno zbolel in umrl. Naslednji korak je iskanje najboljše možnosti: nihče od mojih najbližjih ne bo zbolel. To bo šlo mimo in vse bo v redu. **Nazadnje poskušam identificirati najbolj realen scenarij: verjetno se bodo nekateri moji najbližji res okužili, vendar bodo tako kot večina bolezen preboleli.** Na podlagi najverjetnejšega scenarija potem lahko razvijem konstruktiven načrt in se na to pripravim.

Glavno poslanstvo znanosti je prispevati k boljšemu življenju ljudi. Pomemben, morda bolj oseben vidik, ki ga sam prepoznavam v celotni situaciji, je, da v teh težkih časih ne pozabimo na empatijo, solidarnost ter da drug z drugim ravnamo z občutkom, odgovornostjo in spoštovanjem. Verjamem, da bo to krizno obdobje svet še bolj povezalo in vodilo v boljšo prihodnost glede pripravljenosti na morebitne podobne izzive.

Jernej Godec, imunolog Atlas Venture, Boston

Verjamem, da bomo še letos imeli na voljo zdravila, ki se bodo pokazala kot varna in učinkovita sredstva za omilitev bolezni in hitrejšo ozdravitev. Že za nekaj od teh, kot so remdesivir, chloroquine in faviparivir, ki se sicer uporabljajo za druge bolezni, kaže, da bi bila lahko učinkovita proti covidu-19. Za zdaj so to še zelo zgodnji rezultati, ki se morajo zdaj potrditi v večjih kliničnih študijah, in to bo še nekaj časa trajalo. Do poletja bo stopilo v fazo kliničnih raziskav še nekaj drugih zanimivih zdravil. Spodbujajoč je tudi hiter odziv izdelovalcev novih cepiv, saj je eno od teh že ta teden začelo klinično preskušanje novega cepiva, narejenega izključno za covid-19. **Mislim, da je zelo impresivno, kako hitro in učinkovito se je odzvala znanstvena skupnost in v kratkem času podala kar nekaj opcij za rešitev tega problema.**

Otto Gerdina, sociolog, Zavod OPRO, zavod za aplikativne študije

Tako kot ves svet nas je zajelo nekaj, česar si pred kratkim še zamisliti nismo mogli. A vseeno ni vse le slabo, že sam razmislek o dosedanjih samoumevnostih bo korak naprej (ali nazaj) v razumevanju sobivanja in skupnosti. **Predvsem pa pričakujem, da bodo obrisi naših osebnosti, od sebičnosti do solidarnosti, postali očitnejši.** Na preizkušnji je delovanje sistemov, družb, neoliberalizma pa tudi humanizma, ki sta se do zdaj izključevala.

Vsem bralcem Ljubljane želim, da ta turbulentni čas preživijo s kar najmanj težavami in da se vsi skupaj v novih časih srečamo modrejši za novo izkušnjo, kaj vse zmoremo in čemu se moramo v prihodnje upreti.

Pomniki solidarnosti v mestni

dr. David Petelin

Vir: Wikipedia

Begunci iz Posočja 1916-19

V zgodovini so dolgoročno preživele le tiste civilizacije in mestne kulture, ki so bile zmožne vzdrževati najšibkejše člene in zanje tudi poskrbeti. Moč posameznega mesta ni le v njegovi številski velikosti, temveč tudi v povezanosti njenih posameznikov v družbenih mrežah. Vzdržnost neke družbe se ne meri zgolj s kazalniki gospodarske uspešnosti in z izjemnostjo redkih sposobnih posameznikov, temveč tudi s solidarnostjo med njenimi člani, ki jih kot nevidno lepilo povezuje v enovito skupnost.

Solidarnost (iz lat. *solidus* – trden) je temeljna vrednota vsake povezane skupnosti, pri kateri gre za prostovoljno ali prisilno podporo med ljudmi. Tudi Ljubljančanke in Ljubljančani so v preteklosti vedno znova izkazovali solidarnost, tako v času naravnih nesreč, vojn, gospodarskih in drugih kriz, kakor tudi v obdobjih miru. V tem duhu denimo lahko razumemo nastanek srednjeveških cehov, ki so imeli tudi močno solidarnostno komponento, saj so s članarino in posebnimi dajatvami skrbeli za socialni položaj ostarelih mojstrov, njihovih vdov in otrok.

Rojstvo sindikatov in delavska solidarnost

V 19. stol. se je iz trnja stanovsko-fevdalne in absolutistične oblike oblasti izvila moderna meščanska država z liberalnimi, socialnimi in demokratičnimi zahtevami. To je bil čas postopne industrializacije Ljubljane, kjer se je število delavstva iz desetletja v desetletje povečevalo. Že leta 1867 so ljubljanski grafični in tiskarski delavci ustanovili izobraževalno društvo kot prvo delavsko organizacijo na Slovenskem. Po letu 1870 so nastali tudi prvi avstrijski sindikati, ki so se trudili tako za izobraževanje delavcev kot za dostojno plačilo, varne delovne razmere in druge delavske pravice. Po vzoru Bismarckovega modela javnega zdravstvenega varstva je leta 1889 to tudi v Avstro-Ogrski postalo del vsakdanjika, a je bil kljub temu položaj delavstva še daleč od idealnega. Prvega maja 1890 je kar 1.000 ljubljanskih delavcev med prvimi v Evropi organiziralo praznik dela v spomin na krvavo zatrte proteste za osemurni delavnik štiri leta prej v Chicagu.

Od solidarnosti do humanitarnosti

Zametki Rdečega križa na Slovenskem segajo v leto 1866, ko je bilo v Ljubljani ustanovljeno Žensko društvo za pomoč ranjenim in bolnim vojakom ter vdovam in sirotam padlih vojakov, leta 1879 pa še Moško društvo za podporo in postrežbo ranjenih in bolnih vojakov. Društvi sta se ukvarjali z zbiranjem oblek in obutve, delitvijo pomoči ranjenim in bivšim vojakom, invalidom in revnim ter z usposabljanjem prebivalstva iz prve pomoči. Zaradi porušene civilne bolnišnice ob velikonočnem ljubljanskem potresu leta 1895 sta društvi organizirali preselitev bolnikov na bolnišnični vrt. Zgradili so 27 barak za bolnišnične namene in organizirali 25 kuhinj, ki so pripravljale po 3000 obrokov na dan. K pomoči prebivalstvu, ki je ostalo brez domov, sta priskočili mestna oblast in vojska, pomagale pa so tudi železnice, ki so za začasno bivanje darovale nekaj sto vagonov. Oče slikarja Riharda Jakopiča je prebivalstvu ponudil kar 200 velikih zeljarskih sodov.

Družbeni nauk Cerkve in Janez Evangelist Krek

S papeško encikliko Rerum Novarum papeža Leona XIII. leta 1891 se je rodil t. i. družbeni nauk Cerkve, ki zagovarja pravičnejše prerazporejanje bogastva. Že leto za tem je na prvem katoliškem shodu v Ljubljani duhovnik in profesor Janez Evangelist Krek začel udejanjati krščanskosocialno gibanje. Kot nasprotnik liberalnega kapitalizma in socialističnih naziranj o razrednem boju je zagovarjal solidarno in harmonično stanovsko družbo, utemeljeno na dogovoru med delavci in lastniki kapitala. Začel je ustanavljati hranilnice in posojilnice, na njegovo pobudo je bilo leta 1894 v Ljubljani ustanovljeno Slovensko katoliško delavsko društvo, podobna društva po slovenskih krajih pa so do prve svetovne vojne štela 40.000 članov. V Ljubljani je ustanovil zadružno, trgovsko, gospodarsko in »Krekovo« gospodinjsko šolo. Po Krekovi smrti je njegovo delo prevzel ekonomski teoretik Andrej Gosar, profesor, poslanec in minister, ki je napisal knjigo *Za nov družbeni red*. V njej je zagovarjal socialno državo, samoupravljanje (pred Kardeljem), univerzalni temeljni dohodek, državno regulacijo razmerja med lastniki podjetij in delavci, ločitev Cerkve in države,

preteklosti

Ljubljana2025
Evropska prestolnica kulture
Kandidatka

Ljubljana je mesto solidarnosti

socialno tržno gospodarstvo in slovensko ekonomsko suverenost.

Brambni ščit in solidarnostna stanovanja

Ob izbruhu prve svetovne vojne leta 1914 so se tako državna in mestna oblast kot tudi številni posamezniki in društva trudili omiliti pomanjkanje živeža in pripomoči k znosnejšemu življenju v Ljubljani, ki je leto kasneje postala zaledno mesto soške fronte. K zbiranju sredstev je pozval tudi Pomožni zaklad za vdove in sirote pri vojnem ministrstvu na Dunaju. Po prvi svetovni vojni je revščina s stanovanjsko krizo zajela tudi Ljubljano. Mesto je postavljalo delavske stanovanjske kolonije po vzoru delavskih hiš na Hranilniški ulici in razdeljevalo zemljišča v predmestjih brezposelnim, revežem in brezdomcem.

Okupirana Ljubljana – mesto heroj

Aprila 1941 je Ljubljano zasedel italijanski okupator. Zaradi vojne nevarnosti in strahu, da bo fašistična vojska zasedla prazno novozgrajeno Plečnikovo univerzitetno knjižnico, so Ljubljančani organizirali živo verigo ter v knjižnico prenesli knjige iz gimnazijskih prostorov na Poljanah. Še istega meseca je na oder zgodovine vstopila ilegalna in marginalna Komunistična partija Slovenije. Skupaj s somišljeniki je v Ljubljani ustanovila Osvobodilno fronto in s partizansko vojsko nadaljnja štiri leta vodila upor. Pod pretvezo varovanja mestnih prebivalcev je italijanska vojska februarja 1942 obdala Ljubljano z žico in bunkerji. Kljub temu so številni nesebični Ljubljančani pomagali borcem s tihotapljenjem živeža, oblek in sanitetnega materiala, ponarejenimi dokumenti, skrivanjem ranjencev in z materialno podporo. Med vojno so tudi ljubljanski umetniki, kulturniki, novinarji in znanstveniki sledili družnemu pozivu h kulturnemu molku in bojkotiranju prireditev, ki imajo značaj sodelovanja z okupatorjem. Humanitarna organizacija Slovenska narodna pomoč z 10.000 člani je pomagala številnim zapornikom, internirancem, partizanom in socialno ogroženim prebivalcem Ljubljane.

Obnova Ljubljane

Po končani vojni je bilo treba obnoviti mestno infrastrukturo, stavbe, postaviti nove tovarne in javne zgradbe. Obnova je potekala s prostovoljnim in udarniškim delom z množično mobilizacijo ljudi vseh slojev, s prisilnim delom vojnih ujetnikov in političnih zapornikov. Organizirali so delovne nedelje, večdnevne delovne akcije in mladinske delovne brigade, kjer je sodelovalo 20.000 mladih prebivalcev Ljubljane. V sedemdesetih letih so na pobudo Mestne konference Zveze mladine Slovenije Ljubljana pričeli urejati 34-kilometrsko traso ob nekdanji žici. Peščeno pot, obdano z drevesi, so poimenovali Pot spominov in tovarištva, pri gradnji pa je s prostovoljnimi prispevki ali delom sodelovalo več kot 150.000 Ljubljančanov.

S prostovoljnimi prispevki tudi do mestnih ikon in ustanov

Da je Ljubljana na novoletni večer leta 1793 prvič zasijala z javno razsvetljavo, so bili zaslužni radodarni meščani s prostovoljnimi prispevki. S pomočjo prispevkov meščanov so novembra 1865 odprli otroško bolnišnico na Poljanah, ki je bila vse do leta 1945 edina otroška bolnišnica v Sloveniji. Številne javne zgradbe, ki jih še danes občudujemo, so bile zgrajene s prostovoljnimi prispevki in v duhu solidarnosti (Kazina, Slovenski dom, danes Narodna galerija, Filharmonija, Sokolski dom Tabor). Podobno so nastali tudi prvi slovenski narodni spomeniki, med njimi Valentinu Vodniku in Francetu Prešernu.

> “ Vzdržnost neke družbe se meri tudi s solidarnostjo med njenimi člani, ki jih kot nevidno lepilo povezuje v enovito skupnost.

Čas po drugi svetovni vojni je v Ljubljano prinesel nov družbeni sistem, vrh solidarnosti pa predstavljajo samoprispevki občanov, za katere so bili razpisani referendumi za izgradnjo ali rekonstrukcijo javne infrastrukture. S prvim samoprispevkom so financirali gradnjo vrtcev in domove za upokojence, z drugim osnovne šole, tretji je bil za kulturne ustanove, četrti pa ni uspel. S pomočjo samoprispevka so postavili tudi novo ljubljansko porodnišnico in financirali izgradnjo Cankarjevega doma.

Mesto Ljubljana že stoletje zatočišče beguncev

Ob izbruhu prve svetovne vojne so prvi begunci prišli iz Galicije. Ljubljanske mestne oblasti so begunce oskrbele s hrano, oblačili in obutvijo, nekaterim pa so našle tudi zaposlitev. Še večji naval je sledil ob začetku soške fronte, ko je dom zapustilo okoli 100.000 primorskih rojakov. Na stranskem tiru v Dravljah so si družine zaradi bivalne stiske uredile provizorična stanovanja kar v tovornih vagonih, barake za začasno bivanje so zrasle tudi ob Vilharjevi cesti. Janez Evangelist Krek je ustanovil Posredovalnico za goriške begunce, ki je prišleke denarno podpirala, iskala priložnostne zaposlitve in posebno skrb namenila šolski mladini. V slovenski prestolnici je novi dom našlo tudi mnogo ruskih emigrantov po letu 1920. V času izbruha druge svetovne vojne je v Ljubljano prišlo iskat zatočišče skoraj 13.000 beguncev pred nemškim okupatorjem. Ob razpadu Jugoslavije in tragični balkanski vojni moriji je od leta 1991 prišlo v Slovenijo 30.000 beguncev iz Hrvaške in 70.000 iz BiH. Četrtina med njimi se je nastanila pri sorodnikih ali prijateljih, mnogi pa so bili nastanjeni tudi v ljubljanskih zbirnih centrih in v izpraznjenih objektih JLA. Že tri desetletja Azilni dom na Viču nudi začasno domovanje beguncem in migrantom s celega sveta. Številni begunci so v preteklem stoletju v Ljubljani ostali in jo tudi obogatili.

Ljubljana, zatočišče za preganjane pisatelje

V letu 2011 je Ljubljana nosila laskavi Unescov naslov svetovne prestolnice knjige. Takrat se je v imenu begunske solidarnosti Mestna občina Ljubljana pod vodstvom župana Zorana Jankovića v sodelovanju s slovenskim centrom PEN pridružila mreži mest ICORN (The International Cities of Refuge Network). Tako mesto nudi zatočišče preganjanim pisateljem.

»Solidarnost« je osrednja tema kandidature Ljubljane za Evropsko prestolnico kulture 2025. Ljubljana lahko o tej temi svetu pove veliko! Podrobnejšo zgodovino solidarnosti v Ljubljani boste lahko kmalu prebrali na www.ljubljana.si.

»Ljubljana je mirno in prijazno mesto«

Besedilo in foto: **Ajda Borak**

Veljko Zejak prihaja iz Srbije. Po študiju v Beogradu je nekaj časa gostoval v Düsseldorfu, od tam pa ga je pot vodila v Pariz. Tam je bival dve leti, pripravil pet razstav, med drugim realiziral dve samostojni razstavi in zastopal Srbijo na umetniškem bienalu v Lillu.

V Parizu je zasnoval tudi projekt Hibridni objekt, ki je bil kasneje realiziran v Beogradu, Sloveniji, Parizu in Berlinu. Leta 2010 ga je ljubezen pripeljala v Ljubljano. Danes s svojo ženo Ano in dvema otrokoma živi v središču mesta. Mestna občina Ljubljana mu je v uporabo dodelila enega od ateljejev v Švicariji.

Po življenju v velikih evropskih prestolnicah ste se nazadnje odločili za življenje v Ljubljani. Zakaj?

S Slovenijo sem bil nekako povezan že od otroštva. Moja starša sta po končani fakulteti v Postojni dobila prvo delo, oba s sestro pa sva se tam tudi rodila. V Postojni sta živela osem let, vendar smo se kmalu po mojem rojstvu vrnili v Beograd, kjer sem preživel otroštvo in čas študija.

Starša sta mi o tem obdobju svojega življenja vedno govorila samo dobro. Med študijem na Fakulteti za likovno umetnost sem spoznal Ano, ki je prišla v Beograd študirat iz Ljubljane. Tam sva ostala šest let. Potem sem skoraj dve leti živel v Parizu, kjer sem študiral pod mentorstvom svetovno znanega kiparja Richarda Deacona. Nato sva se z Ano odločila, da se vrneva v Slovenijo.

Kakšni so bili začetki v Ljubljani?

V Beogradu sem kot umetnik že uveljavljen. Imel sem veliko poznanstev in razstav, od tam sem tudi prodrl na mednarodno sceno. Ko sem prišel v Slovenijo, je bilo sprva seveda težko. Nekaj let sem potreboval, da sem spet spoznal prave ljudi. A počasi so se mi vrata le začela odpirati. *Pred dvema letoma pa sem kot edini tujec dobil tudi atelje v Švicariji.* To je veliko priznanje in spodbuda zame in za moje delo.

> “ Atelje v Švicariji mi pomeni veliko priznanje in spodbudo.

Kaj je za vas največji vir navdiha v Ljubljani?

Velika mesta, kot so Pariz, Düsseldorf ali Beograd, so navdihujoča zaradi raznolikosti, mešanice kultur in dogajanja. Ljubljana pa je majhno, mirno in prijazno mesto. Všeč mi je tukajšnji odnos do narave. V Logarski dolini že tretjič organiziram LandArt festival. Iz različnih naravnih materialov, kot so les, kamen, zemlja in voda, bomo na nepričakovanih mestih gradili LandArt instalacije in s tem ustvarjali sodobne umetniške intervencije. LandArt obstaja že od poznih 60-ih let, izhaja iz ZDA in se je prijel tudi v Sloveniji (Skupina OHO). Zdaj postaja ta vrsta umetnosti, tudi zaradi ekoloških in klimatskih sprememb, vse aktualnejša.

Kaj pa kulturna scena, ponudba tukajšnjih kulturnih programov v primerjavi z Beogradom? Beograd je včasih veljal za kulturno prestolnico Jugoslavije. Kako je danes?

V Beogradu je veliko več profesionalnih likovnih ustvarjalcev. Veliko srbskih umetnikov je razpršenih po vsem svetu, nekateri med njimi so dosegli tudi mednarodno slavo. Trenutno v Srbiji umetnost ne uživa dobre podpore s strani države. Vendar se mi zdi, da tam obstaja več medsebojne podpore in navdušenja med samimi umetniki. Nekatere umetnosti, recimo sodobni ples, pa imajo v Ljubljani boljšo podporo. Tudi projekti, kot so Švicarija in prihajajoča projekta Rog in Cukrarna, so odličen pokazatelj, kako mesto skrbi za razvoj kulture.

V čem je bilo vaše otroštvo v Beogradu drugačno od otroštva, ki ga vaši otroci danes preživljajo v Ljubljani?

Živel sem v Novem Beogradu, naselje je bilo getoizirano, bilo je veliko medvrstniškega nasilja. Tukaj tega ne zaznavam. Življenje v Beogradu v času mojega otroštva dobro prikazuje film Srdžana Dragojevića *Rane*. Seveda so sedaj časi drugačni, pa kljub temu mislim, da je tukajšnje okolje bolj zdravo za vzgojo otrok.

Kateri je vaš najljubši kotiček v mestu?

Ptičji gaj pod Švicarijo, ta mir sredi mesta je tako dragocen. In sploh ves Tivoli, ta velika zelena površina sredi mesta. Ko se zvečer, ponoči vračam skozi Tivoli, srečam lisice in srne. Tega nisem videl še v nobenem velikem mestu.

Kaj bi spremenili, če bi bili župan?

Nisem kritičen. Verjetno se slabih stvari zavedamo vsi in jih počasi izboljšujemo. Bi si pa morda želel malo bolj sproščenega in manj birokratskega odnosa do umetnosti.

Prof. dr. Martin Žnideršič
(1934–2020)

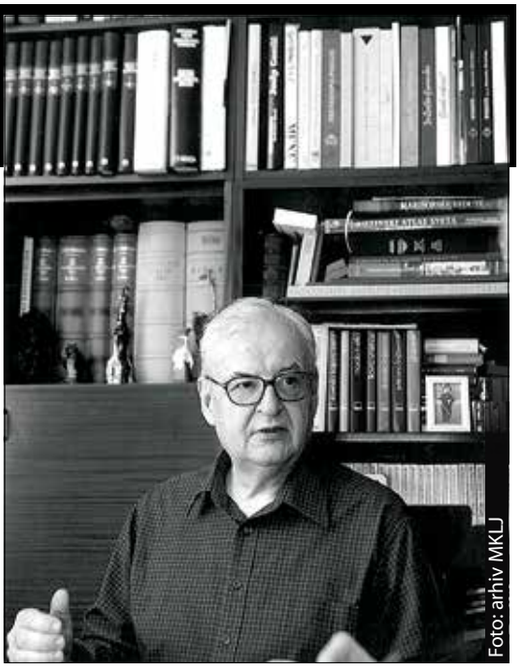


Foto: arhiv MKLJ

Andrej Savnik, Mestna knjižnica Ljubljana

V začetku februarja se je od nas poslovil naš someščan, urednik, založnik, zaslužni univerzitetni profesor Oddelka za bibliotekarstvo, prejemnik številnih uglednih domačih in mednarodnih nagrad, pa tudi bibliofil in strasten knjižni zbiratelj prof. dr. Martin Žnideršič. V spominu nam bo ostal tudi po zbirki miniaturnih knjig, ki jo je mestu podaril leta 2010 po zaključku mednarodnega dogodka Ljubljana, svetovna prestolnica knjige. Zbirka je svoj novi dom dobila v *Slovanski knjižnici*, Centru za domoznanstvo in specialne humanistične zbirke Mestne knjižnice Ljubljana.

Prof. dr. Žnideršič je bil prvi slovenski zbiralec miniaturnih knjig in eden vidnejših v Evropi. Končni rezultat je največja tovrstna zbirka v Srednji Evropi, ki šteje preko 3.000 naslovov. Med njimi najdemo redke in eksotične primerke, npr. izdaje iz daljne Mongolije, dve polovici riževega zrna v velikosti 5 x 2 mm, z natisnjeno ilustracijo in tekstom v kitajščini, ali pa najdaljšo miniaturno knjigo na svetu, kjer papir, zložen med platnicama kot zgibanka, v dolžino meri 17,01 m. V obsežni zbirki se zrcali bogastvo kulturne raznolikosti človeštva, ki se odraža v številnih jezikih in pisavah.

Povod za zbirateljsko dejavnost je bil dogodek, ko je prof. dr. Žnideršič v 70-ih letih 20. stol. ob obisku knjižnega sejma v Leipzigu v dar prejel svojo prvo miniaturno knjigo. Pri svojem zbiranju se ni specializiral oziroma omejil na nobeno posebno področje, pogoj je bil le, da velikost knjižnega bloka ne presega 10 cm. Prizadeval si je zbrati tudi čim več primerkov miniaturnih knjig, izdanih v Sloveniji. V njegovi zbirki so se znašle številne miniaturne knjige, ki so se kot najmanjše na svetu znašle tudi v sloviti Guinnessovi knjigi rekordov. Najmanjša med vsemi je ruska ultraminiaturka velikosti 0,9 x 0,9 mm avtorja Anatolija Kononenka. Kakor vsaka resna zbirka se tudi Žnideršičeva ponaša z najdragocenejšim osrednjim eksponatom, najstarejšo miniaturno knjigo v tiskani obliki *The Whole Book of Psalms in Meter* iz leta 1661 avtorja Jeremiaha Richa.

Mali knjižni zakladi nas bodo vedno spominjali na velikega zbiratelja, ljubitelja knjig in založniškega strokovnjaka prof. dr. Martina Žnideršiča.

Prof. dr. France Bernik
(1927–2020)

Foto: Nik Rovan

dr. Uroš Grilc

V 93. letu starosti je umrl akademik, literarni zgodovinar in pisatelj ter od leta 2005 častni meščan Ljubljane prof. dr. France Bernik.

Dr. France Bernik je diplomiral na Filozofski fakulteti ljubljanske univerze iz jugoslovanske književnosti ter ruskega in nemškega jezika. Leta 1960 je napravil doktorat literarnih znanosti in pridobil naziv redni profesor za zgodovino slovenske književnosti. Med letoma 1992 in 2002 je bil predsednik Slovenske akademije znanosti in umetnosti. Bil je tudi senator Academiae Scientiarum et Artium Europaea v Salzburgu ter dopisni član Hrvaške akademije znanosti in umetnosti. Raziskoval je slovensko književnost 19. in 20. stoletja, zlasti obdobja realizma, simbolizma in novejše književnosti – v srednjeevropskem kontekstu in z vidika notranjega pristopa k umetnosti.

Bil je avtor več literarnozgodovinskih monografij, kot so Lirika Simona Jenka, Cankarjeva zgodnja proza, Problemi slovenske književnosti, Tipologija Cankarjeve proze, Slovenska vojna proza ter Slowenische Literatur im europäischen Kontext. Objavil je več kot 250 znanstvenih razprav in prispevkov v nacionalnih in mednarodnih publikacijah in revijah, med drugim v Wiener slawistischer Almanach, Pannonia, Annales, Steirische Berichte zur Volksbildung und Kulturarbeit, Helikon in Europai utas, s svojimi referati se je udeležil mnogih nacionalnih in mednarodnih srečanj, kongresov in simpozijev.

Prejel je številna visoka državna in mednarodna priznanja: ambasador Republike Slovenije v znanosti, red dela z zlatim vencem, zlati častni znak svobode Republike Slovenije, Recherche de la Qualité Reda sv. Fortunata, Eques commendator ordinis sancti Gregorii Magni. Bil je tudi častni član Znanstvenoraziskovalnega centra SAZU, Slavističnega društva Slovenije, Ameriškega biografskega inštituta v Raleighu in ameriško-kanadskega društva Society for Slovene Studies.

Gradolski potok

Rok Kušlan

Odlok o prepovedi gibanja izven občine stalnega prebivališča je ljubljanske ljubitelje svežega zraka, kot so kolesarji, tekači pa tudi pohodniki, pošteno omejil. Priljubljene izletniške točke so večinoma na meji Mestne občine Ljubljana ali pa onkraj nje. Polhograjskega hribovja je v občini le za vzorec okrog Toškega Čela. Dosti bolje ni niti s Šmarno goro ali Rašico. Rožnika s Šišenskim hribom in Grajskega hriba je komaj kaj, na Golovcu pa so Orle že v občini Škofljica. Zato ni nič čudnega, če so poti na teh območjih v tem času precej obljudene.

Nekaj več prostora, kjer Ljubljančani lahko razpremo krila, pa je na vzhodu občine, v četrtnih skupnostih Polje in Sostro, ki segata kar globoko v Posavsko hribovje. Območja bliže mestu, kot je Kašeljski grič, so seveda bolj oblegana, za njimi pa se proti vzhodu le nahaja nekaj divjine.

Sem spada tudi grapa Gradolskega potoka, ki se pri zaselku Gradovlje izlije v Savo. V ustju grape se nahaja domačija Boškaj, za njo pa je grapa nenaseljena, kar obeta malo manj gneče.

Do Gradovelj se pripeljemo iz Zaloga in mimo Podgrada po Cesti v Kresnice. Ko pripeljemo v Gradovlje, tik preden bi prečkali Gradolski potok, zavijemo desno, skozi podvoz pod železniško progo ter mimo domačije Boškaj zapeljemo v grapo Gradolskega potoka in parkiramo na primernem mestu nad domačijo.

Od izhodišča krenemo po kolovozu vzdolž Gradolskega potoka, ki pa mu po nekaj sto metrih popusti sapa, čeprav je na topografski karti 1:25 000 vrisan. Če se bomo zanašali na omenjeno karto, bomo opazili, da ta teče do sotočja z desnim pritokom (gledano dolvodno), ki priteče izpod Malega Brovca, nato pa se požene v breg in po grebenu doseže Vnajnarje. Ideja je torej slediti omenjenemu kolovozu, kar pa je sila težko, saj že desetletja ni vzdrževan, a ni povsem nemogoče. Hodimo torej ob potoku, zdaj po levem, zdaj po desnem bregu, in sledimo prehodom predhodnikov. Ves čas smo pozorni na levi breg iz našega zornega kota. Od tam namreč priteče nekaj pritokov, od katerih sta dva močnejša. Po približno eni uri pridemo na nekoliko širšo uravnavo, na kateri z leve priteče glavnemu potoku skoraj enakovreden pritok. Onstran se začne greben, ki ga iščemo. Spoznamo ga po ostanku kolovoza, ki se ponuja med borovničevjem. Zagrizemo proti njemu in mu poskušamo slediti, kar je z višino vse lažje. Po četrt ure grizenja kolen prilezemo do gozdne ceste, kjer zavijemo desno in kmalu pridemo do domačije Jožman, ki je že del hribovskega naselja Vnajnarje. Od Jožmana nadaljujemo po slemenu do kote 632 m pri kmetiji Vrhovec, kjer si lahko nekoliko oddahnemo, saj višje na tem pohodu ne bomo več stali. Z vrha je lep razgled, ki pa ga nekoliko kvari daljnovodni steber v bližini. Z vrha se nato spustimo na glavno cesto in po 200 m na križišču zavijemo ostro desno proti domačiji Jakopič. Na križišču stopimo na Borovničevo pohodno pot. Njenim oznakam sledimo ves preostanek pohoda. Pod Jakopičem prečkamo Gradolski potok in se povzpnemo na greben med omenjenim potokom in Besnico. Nekaj časa hodimo po makadamu, za domačijo pri Tomažetu pa se ta prelije v kolovoz, po katerem pridemo do turistične kmetije pri Lazarju. Stojimo praktično na balkonu nad Ljubljansko kotlino in razgled bi bil veličasten, če se tukaj proti Beričevemu ne bi stekali preštevilni daljnovodi. Za povratek na izhodišče sta od Lazarja dve možnosti. Najvarnejša, a precej daljša je ta, da se spustimo v Podgrad, od tam po cesti nadaljujemo v Gradovlje in vzdolž potoka do izhodišča. Lahko pa od Lazarja sledimo kolovozu, ki nas okrog Lazarjevega vrha pripelje nad Gradolski potok, nato pa se z njega po brezpotju spustimo v grapo in vzdolž potoka pridemo do izhodišča.

Razgibajmo

Žiga Černe, Športna zveza Ljubljane,
foto: **Dunja Wedam**

Uživajte v gibanju in v naravi!

Človek, razgibaj se!

Letošnja športna pomlad je krenila svojo pot: končala se je, še preden se je začela. Ampak športniki smo navajeni, da pridejo trenutki, ko se je treba hitro prilagoditi, zato nam tudi tokratna situacija ni vzela poguma, še manj pa idej. Pri tem nam pomagajo športniki, trenerji in društva, ki nam po spletu pripravljajo navodila, kako vaditi doma, mi pa vam na naslednjih straneh podarjamo nekoliko drugačno telovadno zabavo – družabno družinsko namizno igrico, ki vas bo s kocko in figurico (ali fižolčkom) vodila po zemljevidu ljubljanskih otokov športa.

Spodbuda: Poslušajte svoje telo

Nekateri strokovnjaki svetujejo miganje vsaj pol ure na dan, drugi trdijo, da se je dobro z gibanjem prepotiti vsaj vsak drugi dan. Obojim gre verjeti, a resnica je vedno tam, kjer se najbolje počutite, uživate v gibanju in ob tem napredujete.

Ljubljano

Za objavo v glasilu Ljubljana ali v elektronskem tedniku Športni utrinki nam lahko novice pošljete na **info@szlj.si**, vprašanja pa lahko zastavite tudi po telefonu 01 434 72 91.

Izrežite strani z igrico, prilepite ju na podlago, nato pa oblecite udobna oblačila, očistite športne copate, vrzite kocko in poskrbite za svoje telo!

Če se boste med športno zabavo fotografirali, lahko trenutke delite tudi z nami s ključniki #rekreacija, #vadidoma, #trenirajdoma, #ostanidoma in #razgibajmoljubljano.

Zvočni treningi z Urbanom Praprotnikom

Skupinska vadba bo zaradi posledic virusa še nekaj časa omejena, za samostojno pa z nekaj spodbude poskrbimo le sami. Nekateri ste v tem že vešči, saj ste znanje pridobili bodisi na vadbi v klubu ali pridobili z nasveti s spleta oziroma iz knjig, veliko pa je še začetnikov. V pomoč vam bodo morda čisto sveži in inovativni zvočni treningi, ki jih za začetnike in nadaljevalce pripravljajo v Športnem društvu Urbani tekači. Zvočni nasveti so na voljo enkrat tedensko, poiščite jih na **www.urbanitekaci.com**.

Majsko razgibavanje

Množičnejših dogodkov še nekaj časa ne bo, napovedi, spremembe ali odpovedi pa spremljajte na **www.rekreacija.si**. Del prostega časa izkoristite za samostojno ali družinsko nabiranje kondicije: aerobno vzdržljivost vzdržujte recimo s tekom, daljšimi pohodi in kolesarjenjem, vsak dan pa skrbite za gibljivost sklepov in prožnost mišic ter vezi in redno izvajajte vaje za moč.

Namig: (P)oživimo mesto

Z zmanjševanjem protivirusnih ukrepov imamo spet priložnost za osvoboditev telesa in duha. Čakajo vas nove dogodivščine, ki bodo zelo verjetno najprej precej omejene in zato drugačne. Upoštevajte jih, a naj vas ne ovirajo pri raznoliki vadbi v mestnih parkih in gozdovih.

ZNANI LJUBLJANČANI O GIBANJU

Marko Baloh, slovenski ekstremni kolesar

Imel sem srečo, da so me starši vzpodbujali k prakticiranju različnih športov. S starši smo veliko hodili v hribe, sam pa sem v otroštvu poskusil gimnastiko, namizni tenis, nogomet in karate, dokler nisem v srednji šoli začel kolesariti. To je bil zame prvi šport, pri katerem sem vztrajal več kot dve leti, danes je tega že 35 let! Seveda je imelo nekaj s tem opraviti tudi to, da sem bil dokaj uspešen, državni prvak in reprezentant Jugoslavije in Slovenije. Mislim pa, da je največ vredno to, da sem našel šport, pri katerem mi zaigra srce. To že dolgo ni več samo šport, s katerim se ukvarjam, kolesarstvo je moje življenje.

Vsi vemo, da si s športom izboljšamo zdravje in dobro počutje, bolje smo telesno pripravljeni, lažje se bo naše telo ubranilo bolezni oz. hitreje bomo okrevali po njej. Da ne govorim o tem, da šport sprošča endorfine in ne samo izboljša naše počutje, ampak je tudi najbolj naravno zdravilo proti stresu.

Torej, ali se ukvarjati s športom ali ne, sploh ne bi smelo biti vprašanje. Vprašanje je samo, kateri šport izbrati. Meni se odgovor zdi jasen: »Vsi na kolo za zdravo telo,« toda vsak mora najti svoj odgovor.

NASVET STROKOVNJAKA

mag. Peter Škerlj, predsednik Športnega društva ABC šport

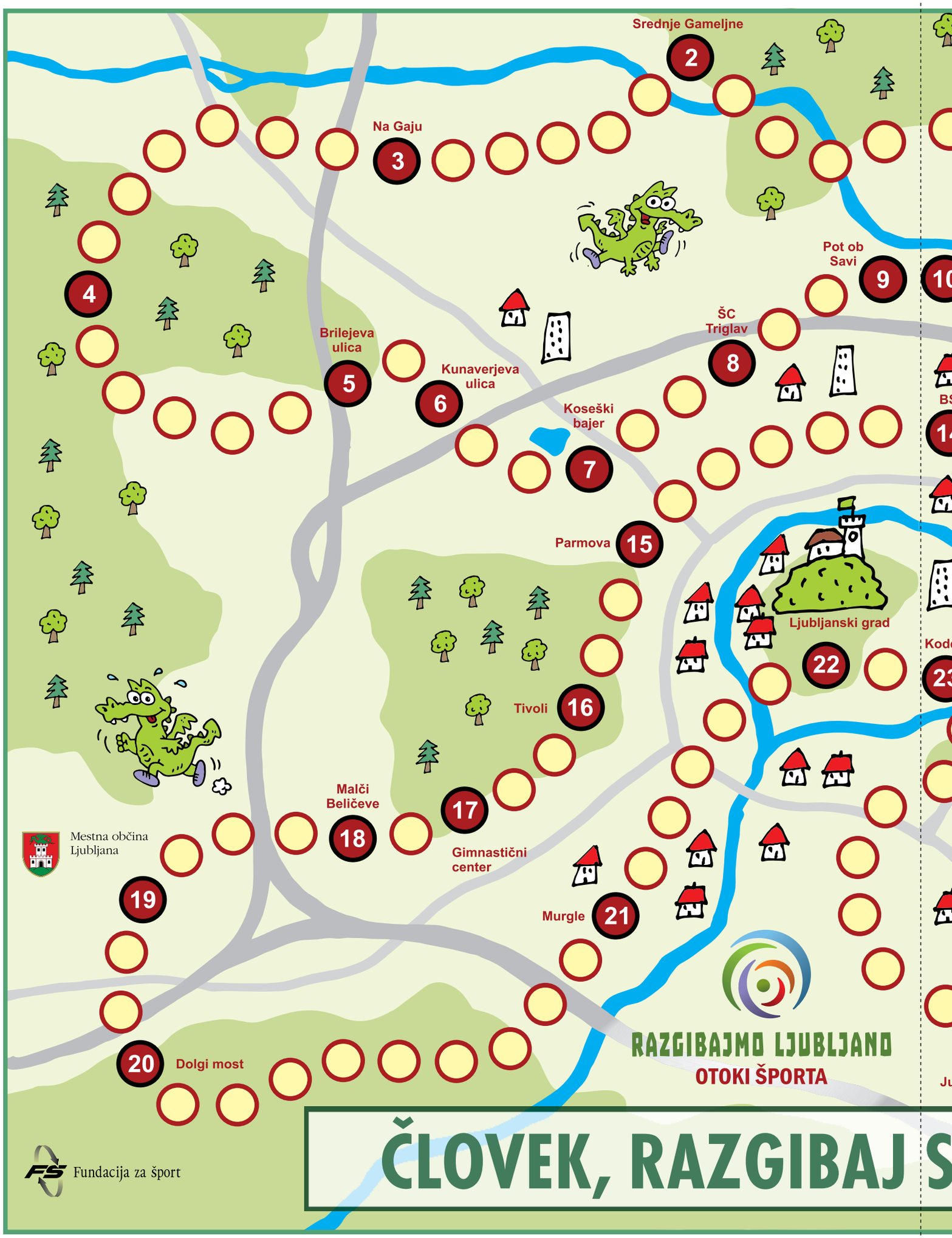
Obdobje med razglašeno epidemijo in po njej vsaj do neke mere vpliva na vse nas. Ali pa tudi ne!

Vsi, ki nam je gibanje sestavni del življenja, smo se v tem času prilagodili ukrepom, a nekako vseeno nadaljevali rutino. Peš v trgovino, uporaba stopnic, neskončne možnosti vadbe doma z lastno težo, če pa imamo v kleti še zaprašeno sobno kolo, utežne ročke, elastike ali kaj podobnega, kar smo v preteklosti kupili zaradi zapeljive reklame, pa sploh nimamo več izgovorov. Verjamem, da ste se vsi, ki vam pomeni gibanje način življenja, začasno že organizirali.

Morda pa ste se pomena gibanja začeli zavedati šele zdaj, ko je omejeno, v nekaterih oblikah pa kar prepovedano. Včasih nas namreč šele prepoved premami v neko aktivnost. Toda v tem primeru svetujem, da se vključite v katero od vodenih oblik vadbe, začnete zelo postopno, trenutno še doma, in da nadaljujete tudi potem, ko se bomo lahko spet družili.

Nekateri izmed vas imate zdaj čas, ki ga namenjate sebi, še bolj omejen, saj vam ga opredeljuje 24-urno varstvo otrok in šolanje od doma. Toda ne morem si zamisliti primernejšega časa za družinski trening. Druženju dodate vsebino, ki jo seveda prilagodite najšibkejšemu članu.

Ne čakajmo, da bo vse enako kot prej! Telo je narejeno za gibanje, samo prilagodimo se.


Srednje Gameljne
2
Na Gaju
3
4
Pot ob Savi
9
10
ŠC Triglav
8
Brilejeva ulica
5
Kunaverjeva ulica
6
Koseški bajer
7
Parmova
15
Ljubljanski grad
22
Tivoli
16
Malči Beličeve
18
17
Gimnastični center
19
Murgle
21
20
Dolgi most
Mestna občina Ljubljana
Fundacija za šport
RAZGIBAJMO LJUBLJANO
OTOKI ŠPORTA
ČLOVEK, RAZGIBAJ S

1 Niste dovolj ogreti, hodite ali tecite na mestu, 60 sekund
2 Razteg sprednjih stegenskih mišic (leva, desna), 60 sekund
3 Položaj predklon, 30 sekund
4 Ustavili ste se na masaži, počivate en krog
5 Položaj globok počep, s komolci potiskate kolena navzven, 30 sekund
6 10 vojaških poskokov
7 Leža na trebuhu, 20 dvigov trupa
8 20 trebušnjakov
9 10 sonožnih poskokov (s kolebnico ali brez)
10 Leža na hrbtu, opora na plečih in petah, visoko dvignete boke, 30 sekund
11 10 sklec
12 20 počepov
13 Potrebujete odmor, počivate 2 kroga
14 Izpadni korak nazaj izmenično (leva, desna), 60 sekund
15 Deska na podlahteh (plank), 60 sekund
16 10 sonožnih poskokov (s kolebnico ali brez)
17 Tek na mestu, srednje dvigovanje kolen (srednji skiping), 30 sekund
18 Tek na mestu, nizko dvigovanje kolen (nizki skiping), 30 sekund
19 Niste spili dovolj tekočine - spijte kozarec vode, počivate en krog
20 Položaj predklon, 30 sekund
21 Položaj globok počep, s komolci potiskate kolena navzven, 30 sekund
22 Položaj sveče, 30 sekund
23 Položaj strešice, 60 sekund
24 Položaj lastovke (leva, desna), 60 sekund
25 Kroženje trupa v bokih (levo, desno), 30 sekund
26 Kroženje rok v ramenih, 30 sekund
27 Zibanje v položaju izpadnega koraka (leva desna), 30 sekund
28 Potrebni ste svežega zraka, vrnite se v Tivoli
29 Hoja ali tek na mestu, 60 sekund
X: Lahko nadaljujete levo in odtečete še en krog
CILJ: čestitamo, prišli ste do konca; za podrobno razlago vaj pridite po nasvet na bližnji otok športa

ZŠD KRIM
SLOVAN
ŠPORTNA ZVEZA LJUBLJANE

za športnih društev Krim, Zveza športnih društev Slovan • Sofinancerja: MOL, FŠO • Risba: Marko Kočevar

Dan v zbirnem centru na Barju

Tudi odvoz smeti je lahko družabni dogodek

Lora Power, foto: **Miha Fras**

Morda se bo ravno v vrsti pred zbirnim centrom Barje primerila kaka zanimiva koronska prigoda.

Ko je JP VOKA SNAGA 15. aprila ponovno odprla zbirni center na Barju, so med drugo in osmo zvečer sprejeli približno tristo vozil. Nekateri so bili v vrsti še pred uradnim pričetkom, posamezniki pa so menda čakali tudi štiri ure in pol. Kdo bi si mislil, da bo odvoz smeti v koronačasih postal družabni dogodek. Z varne razdalje, za stekli avtomobilskih oken – kot v kakšnem kinu na prostem.

Zadnji petek v aprilu sva se med delavci in čakajočimi znašla tudi midva s fotografom. Sonce je še grelo, golfisti so vztrajno vadili, občani pa mirno in varno (vsi do zadnjega z maskami) čakali, da pridejo na vrsto. Že v krožišču sta naju zaustavila varnostnika in vprašala po najinih namenih, potem pa razvrstila v pravo kolono: ena je vodila do začasne lokacije z dodatnim prostorom za zeleni odrez in za kosovni odpad.

V vrsto za smeti

Tako številen obisk je presenetil tudi zaposlene, pravi **Nina Sankovič**, svetovalka za odnose z javnostmi v JP VOKA SNAGA. Takšen vtis je odprtje pustilo tudi Dejanu, ki naju je pričakal v službenem kombinezonu, maski, rokavicah in zaščitnih očalih. »Prvi dan smo ostali do pol desetih zvečer,« torej uro in pol dlje, kot veleva odpiralni čas. »Ko smo odprli, smo mislili, da bodo ljudje živčni, ampak so bili izjemno potrpežljivi,« se je čudil. Bi tudi on tako potrpežljivo čakal, če bi zamenjal vloge? »Za hrano bi šel takoj štiri ure v vrsto stat, za smeti nikoli!«

Eden glavnih razlogov za dolge čakalne vrste so varnostni ukrepi, drugi pa nepoučenost občanov, ki bi morali smeti razporediti po predpisanih kategorijah že pred prihodom na Barje. Nina Sankovič pa opozarja še na nekaj: »Številni v zbirni center pripeljejo tudi odpadke, ki niso najbolj nujni in bi jih doma lahko hranili še nekaj časa.« A kot je dejal gospod z masko domače izdelave: »Jaz sem ravnokar izselil taščo. Zdaj, ko sem se znebil še vse te krame, precej lažje diham.«

Razloge ima vsak svoje

Petkovo popoldne se je počasi prekucnilo v večer, ko se je zapornica znova dvignila, nova peterica avtomobilov pa je zapeljala do tega ali onega kontejnerja. Gospod Pavel z Brezovice je odlagal steklo, zvočnike, papir ... »Dvakrat sem bil že tukaj,« je dejal, »zdaj imam čas.« Ampak višek ur bržkone ni edini razlog za tako množičen odziv. »Na misel mi ne bi prišlo, da peljem smeti na smetišče,« je komentiral gospod za volanom družinskega enoprostorca, »pa kaj hočem, žena me je nagnala!« Gospa soproga je mirno ugriznila v jabolko in ga ljubeče boksnila v ramo.

In kaj neki so počeli ostali, ko so čakali, da odvržejo stare žarnice, polomljeno šaro, razmajane police? »Igrice igram,« je odvrnil mladenič v kombiju. »Jaz pa sem na skypu s punco,« je pristavil kolega, medtem ko se je iz avtomobila na začetku kolone zaslišala glasba. »Napišite, naj ljudje s sabo prinesejo malico,« se je nekdo pošalil.

Odgovorni potrošniki

Vsekakor je smotrno obiskati Snagino spletno stran in se seznaniti s trenutnimi ukrepi. »Priporočljiva je tudi uporaba lastnih zaščitnih mask in rokavic, pri čemer si lahko uporabniki zagotovijo večjo varnost pri odlaganju odpadkov,« je dodala svetovalka.

Sicer pa tudi med korono velja: »Bodimo odgovorni potrošniki. Ne pretiravajmo z nakupi živil, kajti ogromen delež hrane zavržemo, ker se nam pokvari. Razmislimo tudi, kaj se da izposoditi, ponovno uporabiti ... Seveda pa tudi v teh časih ločujemo odpadke.«

A če se vseeno znajdete med čakajočimi na Cesti dveh cesarjev 101, uživajte. Če ne drugega, bo tisti dan malce drugačen od ostalih.

PAST ZA KOMARJE

Potrebujemo:

- 1 staro embalažo za slaščice
- 1 večji bel jogurtov lonček
- kos starih prosojnih zaves
- 1 dl vode
- nekaj zelenja
- male škarjice
- večje škarje
- alkoholni flomaster
- malo navadnega olja
- čopič

Jogurtov lonček položimo na sredino prozornega pokrova in dno lončka obrišemo s svinčnikom ali flomastrom.

Z malimi škarjicami izrežemo narisani krog.

Odrežemo še dno jogurtovega lončka.

Kos stare prosojne zavese položimo čez dno embalaže in izrežemo krog, ki je dva prsta širši od dna embalaže.

Prozorni pokrov embalaže po notranji strani namažemo z oljem.

Na dno embalaže damo nekaj zelenih listov ali trave in zalijemo z vodo.

Dno pokrijemo s kosom zavese in čez poveznemo še prozorni pokrov embalaže.

V izrezano luknjo na pokrovu vstavimo jogurtov lonček.

Past za komarje je pripravljena. Postavite jo v senčno lego v travo ali grmovje na vrtu. Komarji se ulovijo v past, ker želijo v vodo odložiti jajčeca.

Naredi sam!
Skupaj preprečimo širjenje tigrastega komarja!

Rokavice gor!

REPELENT PROTI KOMARJEM

Potrebujemo:

- 2dl medicinskega alkohola ali vodke
- 3 bio limone
- lupilec/nožek
- 2 žlici posušene sivke
- 1/2 l kozarec s pokrovom
- razpršilec starega repelenta
- cedilo
- lijak

Limone olupimo z lupilcem.

Lupinice in suho sivko damo v steklen kozarček in vse skupaj prelijemo z alkoholom/vodko.

Zaprto pustimo stati vsaj 3 dni.

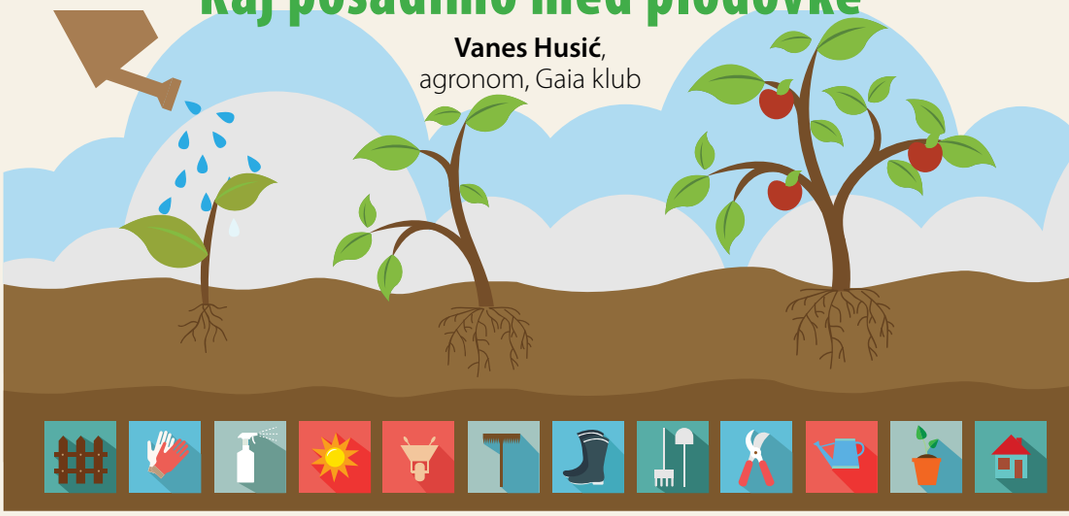
Vsebino (macerat) precedimo in nalijemo v razpršilec starega repelenta/deodoranta/parfuma.

Repelent proti komarjem je pripravljen. Nanesete ga z razdalje 20 cm direktno na kožo ali obleko. Prvič manjšo količino nanesite le na zapestje, da preverite, ali ste morda občutljivi za katero od sestavin. Ne nanašajte ga v bližino oči in sluznice.

Past za komarje in repelent so iz odpadnih materialov načrtovali in izdelali v Društvu Smetumet (www.smetumet.com)

Kaj posadimo med plodovke

Vanes Husić,
agronom, Gaia klub



Plodovke izvirajo iz toplih krajev, zato v tleh potrebujejo toploto in vlago. Po prvem maju že lahko posejemo kumare in bučke, v sredini meseca pa sadimo paradižnik, paprike, lubenice in melone.

Če jih sadimo v mešanih kulturah, zmanjšamo izčrpavanje tal ter izrabimo prostor. V vrtu posnemamo naravo tako, da gojimo različne vrste zelenjave skupaj. Okoli glavnega posevka nasadimo dobre sosede in koristne rastline. Tako bo manj škodljivcev, bolezni v vrtu, plodovi pa bodo veliko boljšega okusa.

Paradižnik

Paradižnik sadimo kar precej narazen, saj potrebuje dovolj prostora. Spomladi lahko med vrste paradižnika posejemo berivko ali posadimo glavnato solato pa tudi čebulo, česen in drobnjak. Ob paradižniku se dobro počuti tudi zelje, saj ga paradižnik ščiti pred kapusovim belinom, škodljivca namreč zmede z intenzivnim vonjem, da ne najde zelja. Kot koristne rastline sadimo še ognjič, kapucinke in meto, ki preganjajo bolezni in škodljivce ter privabijo opraševalce. Za boljši okus paradižnika poskrbi bazilika.

Paprika in feferoni

Papriko in feferone je dobro saditi na grebene, visoke 20–40 cm. Zalivamo pa v dno grebena, in to z večjo količino vode. Voda se kapilarno dviga in rastlina je prisiljena razviti globoke korenine, da seže do vode. Rastlina s tako razvitimi koreninami bolje prenaša sušo in vročinski šok. Je pa pomembno, da mlado sadiko rastline zalivamo tudi od vrha in enkrat tedensko dobro zalijemo z raztopino organskega tekočega gnojila, ki pripomore k boljšemu razvoju koreninskega sistema in splošne odpornosti rastline. Okoli paprike in feferonov lahko posadimo ali posejemo redkvico, kolerabico in čebulnice: čebulo, drobnjak in česen. Prav tako lahko zapolnimo prostor s solato, ki jo pobiramo, preden širina paprike zavzame prostor. Prav tako je dober sosed stalni rastlini v vrtu, rabarbari. Kot koristne rastline posadimo ognjič, kapucinke in baziliko za boljši okus.

Jajčevec

Dobri sosedje jajčevca so stročnice, predvsem fižol, grah in bob, dobro pa se v njegovi bližini počuti tudi zelje. Za privabljanje opraševalcev sadimo tagetes, kapucinko in ognjič, ki odganjajo talne škodljivce ter koloradskega hrošča, ki napade tudi jajčevec.

Kumare

Kumare odlično uspevajo v kombinaciji s sladko koruzo, ki oddaja veliko ogljikovega dioksida, ta pa dobro vpliva na trdnost plodov. Ko posejemo sladko koruzo, počakamo, da požene in razvije dva prava lista. Nato na vsako stran vtaknemo po 1 ali 2 semeni visokega fižola, ki raste in se vzpenja po koruzi. Kumare sadimo ob oporo, na katero lahko speljemo tudi visok fižol in bob, zraven pa sadimo: čebulo, grah, kolerabico, motovilec, peteršilj, solato, zeleno, zelje, rdečo peso in česen. Kot uporabne rastline v bližino kumar posadimo kumino, koriander, baziliko, koper in ognjič, za lepoto in hrano ptic pa bodo poskrbele sadike sončnic.

Buče in bučke

Buče in bučke potrebujejo zelo veliko prostora in hranil. Namenimo jim poseben del vrta, ki je dovolj prostoren. Lahko jim tudi dovolimo, da se razvijejo preko dela trave, ni jih treba omejevati na vrt. Dobro se ujamejo s sladko koruzo, fižolom, čebulo, bobom, grahom, paradižnikom, redkvico in solato. Za zdravje in dobro opraševanje sadimo še baziliko, sončnice, kapucinko in meto.

Jejmo lokalno pridelano!

Nemoteno delovanje ljubljanskih tržnic je ključnega pomena tako za meščanke in meščane, ki jim tržnice predstavljajo dostop do kakovostnega svežega sadja in zelenjave, kot tudi za lokalne kmete, ki jim prodaja na ljubljanskih tržnicah pomeni osnovni vir prihodka.

Zato ob strogem upoštevanju varnostnih priporočil tržnice vse od razglasitve epidemije poslujejo nemoteno, a po skrajšanem delovnem času. Kupcem so ponudniki, ki ponujajo nujno potrebna živila, kmetijske pridelke in sadike, na voljo od ponedeljka do sobote, od 6. do 14. ure.

Vse obiskovalce ljubljanskih tržnic prosimo, da ravnajo odgovorno in sami poskrbijo za primerno zaščito, ustrezno higieno rok in kašlja ter dosledno upoštevajo navodila naših sodelavcev.

Kmetija Balant
Srečko Birk
Vnajnarje 5, 1129 Ljubljana Zalog
041 503 964, 01 367 10 07
srecko.birk@siol.net
PONUDBA IZDELKOV IZ SADJA: sok
PRODAJA: na kmetiji

Sadjarstvo Dežman
Lidija, Andrej Potočnik
Prežganje 10, 1129 Ljubljana – Zalog
31 681 638, 041 681 638
sadjarstvo.dezman@gmail.com
PONUDBA: jagode, jabolka
PRODAJA: na kmetiji (kadarkoli), po naročilu dostava

Kmetija Dovč/Pr' Tomaževc
Feliks Dovč
Saveljska c. 87, 1000 Ljubljana
041 261 083, 041 654 696
kmetija.dovc@gmail.com
PONUDBA: jagode, sirupi, marmelade
PRODAJA: na kmetiji (pon.–pet. od 8. do 18. ure, sob. do 14. ure), osrednja tržnica v Ljubljani, tržnica Koseze

Kmetija Fazajnar
(certifikat o ekološkem kmetijstvu)
Jernej Dolinar
Grič 24, 1000 Ljubljana
031 364 888, 01 423 12 34
klima.dolinar@siol.net
PONUDBA: jabolka ekološke pridelave (elster, carjevič, jonagold, idared, lonjon); jabolčni kis ekološke pridelave; cvetlični, kostanjev in mešani med
PRODAJA: na kmetiji (pet., sob.), po dogovoru

Kmetija Končar/Pr' Kresc
Janez Končar
Gabrje pri Jančah 22c
041 382 169, 01 367 12 40
jani.koncar@siol.net
PONUDBA: jagode, jabolka, kostanj; kis, sok
PRODAJA: na kmetiji (vse dni od 7. do 20. ure), po naročilu dostava

Domačija Kostevc Hribar
Srečko Hribar
Vnajnarje 7, 1129 Ljubljana - Zalog
01 367 11 85, 031 335 298
domacijakostevc@gmail.com
www.domacija-kostevc.si
PONUDBA: jagode, češnje, maline, hruške, slive
PRODAJA: na domu (po telefonskem dogovoru), po naročilu možna dostava

Ameriške borovnice Lavrinc
Marija Lavrinc
Drenov grič 139, 1360 Vrhnika
051 204 470
marija.lavrinc@gmail.com
S: www.borovnice.eu
PONUDBA: ameriške borovnice

Kmetija Oven/Pri Škrjan
Ivan Oven
Sadinja vas 12, 1261 Ljubljana – Dobrunje
051 239 453, 01 542 93 33
kmetija.oven@gmail.com
PONUDBA: aronija, marmelada iz aronije
PRODAJA: na kmetiji

Kmetija Porenta
Tomaž Porenta
Češnjica 14, 1261 Lj. - Dobrunje
031 790 047
tomaz.porenta@telemach.net
SVEŽE SADJE: jagode, češnje, jabolka, slive
PRODAJA: tržnica Bežigrad ter na kmetiji (tor., čet., pet.)

Borovnice Pristavec
Jernej Pristavec
Pot v Jele 8, 1353 Borovnica
041 499 424
jernej.pristavec@siol.net
PONUDBA SADJA: gojene (ameriške) borovnice

Domačija Turnšar/Kmetija Maren
Maks Maren
Vnajnarje 3, 1000 Ljubljana
041 537 127, 01 367 10 48
marlen.lili123@gmail.com
PONUDBA: jagode, češnje, jabolka; jabolčni kis in sok, suho sadje
PRODAJA: na kmetiji (vsak dan), po naročilu dostava

Z MOŽNOSTJO DOSTAVE

Kmetija Avšič/Zeleni hit, d. o. o.
(certifikat o ekološkem kmetijstvu)
Savlje 90a, 1000 Ljubljana
041 353 846, 01 580 00 58
info@zelenihit.si, www.zelenihit.si
PONUDBA: korenje, solata, radiči, cvetača, brokoli itd.; jagode; sveža zelišča
Prodaja na kmetiji (pon.–pet. od 9. do 17. ure, sob. od 9. do 13. ure), po naročilu dostava

Kmetija Cunder/Pr' Klemen
Jernej Cunder, Stožice 19, 1000 Ljubljana
051 246 780, 031 279 885, 041 822 671
sasa.rancnik@gmail.com
Kmetijstvo & zeljarstvo Cunder
ZELENJAVA: krompir, ptujska rdeča čebula, buče hokaido, česen, sezonska zelenjava
PONUDBA SADJA: jagode
IZDELKI IZ ZELENJAVE: kislo zelje, kisla repa, kisle zeljne glave, zeljnica
Prodaja na kmetiji (pon.–pet. od 15. do 18. ure), po naročilu dostava

Kmetija Česenj
Nadja Česenj
Tacenska cesta 139, 1000 Ljubljana
031 774 055
kmetija.cesenj@gmail.com
www.kmetija-cesenj.com
PONUDBA: paradižnik, buče, kumare, solata, rdeča pesa, paprike
PEKOVSKI IN MLEVSKI IZDELKI: konopljino pecivo, konopljina moka, otrobi, proteini, semena, pšenična in pirina moka ter otrobi

OSTALA PONUDBA: jajca, domači zeliščni sirupi, paradižnikova mezga, domača vegeta, zeliščni čaji, konopljin čaj in konopljino olje
Spletna trgovina, prodaja na kmetiji (sre.–pet. od 9. do 17. ure, sob. do 13. ure), po naročilu dostava

Kmetija Gregorc/Pri Mačku
Ivan Gregorc, Sneberska cesta 144a, 1260 Ljubljana – Polje
031 356 820
PONUDBA: krompir (tudi zgodnji), rumena koleraba, črna redkev, sveža repa, sveže mleko
Prodaja na kmetiji (pon.–sob. od 17. do 19. ure), po naročilu dostava

Kmetija Groznik/Pr' Žnidarčk
Urška Groznik
Zagradišče 5, 1261 Ljubljana – Dobrunje
041 535 893, 040 551 589, 01 542 96 87
kmetija.groznik@gmail.com
PONUDBA: jagode, češnje, breskve, slive, jabolka; jabolčni sok in kis; fižol maslenec, fižol sivček, paradižnik
Prodaja na kmetiji (po dogovoru), po naročilu dostava

Kmetija Kopač/Pr' Mihuc
Rok Lebar, Podgorica 85, 1231 Ljubljana - Črnuče
041 985 937, roklebar@hotmail.com
ZELENJAVA: stročji fižol, cvetača, brokoli, romaneske, ohrovt, brstični ohrovt, zelje, solate, radič, paprika, paradižnik, kumare, bučke, melancani, korenje, pesa, koleraba, zelena gomolj, peteršilj, motovilec
Prodaja na kmetiji (po predhodnem dogovoru), po naročilu dostava

Kmetija Novak/Pri Terceljnu
Janez Novak, Saveljska cesta 106, 1000 Ljubljana
041 791 335, 01 563 32 10
hnovak3@siol.net
Facebook Kmetija Novak - Savlje
PONUDBA: solata, krompir, bučke, kumare, paradižnik; kislo zelje, kisla repa, kisle zeljnate glave ter sveže mleko
Prodaja na kmetiji (vsak dan ob večernih urah oz. po dogovoru), po naročilu tudi dostava

Kmetija Pr' Novak
Tatjana Peterca, Cesta v Hrastje 1, 1000 Ljubljana
040 397 053, 01 541 10 01
urban.vaupotic19@gmail.com
PONUDBA: vse vrste zelenjave, krompir, šparglji; kislo zelje, kisla repa, sarme, vloženi šparglji v kisu; jagode; jajca in začimbe
Prodaja na kmetiji (vse dni, razen ob nedeljah in praznikih, od 10. do 19. ure), po dogovoru dostava določenih količin

Kmetija Pri Povlačevih
Denis Jeretina, Ocvirkova 41, 1231 Črnuče
041 363 446, 041 651 935, 01 562 62 84
jeretinadenis@gmail.com
PONUDBA: solata, radič, kapusnice, paprika, paradižnik, krompir, gomoljnice, pesa itd.; jagode, češnje; jajca
Po naročilu dostava na dom

Kmetija Pri Ropič
Mojca Podboršek, C. v Šmartno 25, 1000 Ljubljana
040 509 080, 01 541 20 55
mihanaglicmihanaglic@gmail.com
Kmetija Pri Ropič
PONUDBA ZELENJAVE: solata, radič, krompir, korenje, peteršilj, por, zelena, bučke, kumare, paradižnik, fižol, grah, paprika, motovilec, špinača
Prodaja na kmetiji (po dogovoru), po naročilu dostava

Kmetija Zajc/Pr' Končanc
Janez Zajc, Cesta v Šmartno 9a, 1000 Ljubljana
040 356 347, matevz.zajc@t-2.net
PONUDBA: korenje, peteršilj, špinača, blitva, čebula, por, ohrovt, rdeče zelje, zelje, rdeča pesa, krompir, črna redkev, solata, sezonska sveža zelenjava
Prodaja na kmetiji (pon.–sob. od 6. do 17. ure), po naročilu dostava

Če ste tudi vi ponudnik lokalnih pridelkov in vas nismo uvrstili na seznam, nas o tem obvestite na **splet@ljubljana.si**.

Krožni namig

LJUBLJANA NA POTI V KROŽNO GOSPODARSTVO

Uporabite trajnostno vrečko, izdelano iz zaves. Ker je lahka in pralna, jo lahko uporabite za nakup sadja in zelenjave. V njej lahko sušite tudi zeliščа, jo uporabite pri pranju občutljivih kosov perila ali pa samo shranjujete stvari.

Če sami niste vešči šivanja, oprane zavese, ki jih ne potrebujete več, oddajte v Center ponovne uporabe, na Povšetovi 4 v Ljubljani.

Tam bodo iz njih nastale trajnostne vrečke, ki jih lahko po simbolični ceni kupijo vsi okoljsko ozaveščeni posamezniki in podjetja.

Uspešno pri ustvarjanju krožnih zgodb!

Oblačila naša vsakdanja

Višnja Gavran,
Center ponovne uporabe Ljubljana

Se kdaj vprašate, kako je nastalo vaše oblačilo in od kod je prišlo? Sploh tisto, ki ste ga za nekaj evrov kupili v kakšnem od tekstilnih diskontov?

Naša oblačila so med drugim kriva za več kot 20 % vseh industrijsko onesnaženih voda na svetu. Za proizvodnjo enih samih kavbojk porabimo toliko vode, kolikor jo povprečen človek spije v nekaj letih. Tekstilna industrija prispeva več ogljičnega odtisa, kot ga prispevata letalska in ladijska industrija skupaj in je za industrijo nafte na lestvici najbolj okoljsko neprijaznih industrij.

Če je še v osemdesetih letih povprečen državljan razvitega sveta kupil samo nekaj kosov oblačil letno, je ta številka danes nekajkrat višja in kar je še bolj zaskrbljujoče, polovico teh oblačil obleče manj kot trikrat!

Manj kot deset odstotkov teh oblačil se reciklira, kar pomeni, da večina pristane med odpadki. Okoljsko obremenilna ni samo njihova proizvodnja, ki nemalokrat temelji na izkoriščanju ljudi, temveč tudi uničenje.

Pa je res potrebno kupovati vedno nove in nove kose oblačil? Ste že pomislili, da bi bilo mogoče oblačila podariti, jih zamenjati ali mogoče kdaj kupiti rabljena? Ob naslednjem nakupu premislimo. **Ne kupujmo impulzivno, saj v takšnih primerih največkrat prinesemo domov kose, ki jih sploh ne potrebujemo.** Včasih tudi takšne, ki nam niso niti prav, z izgovorom, da je bilo zelo poceni in bomo shujšali ali pa oblekli na dopustu. Običajno še nekaj časa visijo v omari, potem pa prej ali slej romajo med odpadke.

Poskušajmo biti odgovorni, kupujmo trajnostno, pred nakupom premislimo, ali bomo ta kos res nosili. Pa tudi ali bo uporaben še naslednje leto, nam bo še všeč čez mesec ali dva, preverimo, ali je material okolju prijazen. **Vsekakor pa ne pozabimo, da obstaja možnost menjave, ponovne uporabe ali predelave.** Rabljenih oblačil nikar ne zavrzite, odnesite jih v **Center ponovne uporabe**, kjer bodo dobila novo priložnost. Tako s svojim odgovornim ravnanjem koristite okolju in družbi, saj na ta način omogočite tudi delovna mesta težje zaposljivim posameznikom.

Glamurozne smeti

Jedrt Jež Furlan,
foto: **Miha Fras**

Prepoznavni barvni nahrbtniki, cekarji, torbe, malhe ali pa vrečke iz blaga za nakupovanje sadja in zelenjave: Smetumet.

Gonilni sili sta **Maja Rijavec** in **Alenka Kreč Bricelj**, ki iz odpadnih materialov izdelujeta tudi trajnostna poslovna darila. Njuni izdelki so prava uganka za oči: ponjave s tovorjakov, varnostni pas, pa naramnice ... Obenem nudita brezplačno popravilo, všteto v ceno izdelka, ki velja za vse življenje. Ko se recimo tudi njuna torba obrabi, jo lahko razgradite, jo prinesete k njima in dobite popust na novi izdelek.

Smeti, ki se jih ne da predelati, je po njunem mnenju veliko. »Vendar ne bi imeli delavnic, kjer bi vsak otrok popil vodo iz plastenke, potem pa naj bi nekaj iz nje napravil. Ne, hvala. Ne delava z odpadki, ki se jih da enostavno industrijsko reciklirati ali ki se jim enostavno izognemo.« **Smetumet je kulturno-ekološko društvo in socialno podjetje in prebuja v nas aktivne državljane in državljanke.** Prav gotovo je za začetek dovolj, da smeti ločujete in pijete vodo iz steklenic in ne iz plastenk. Toda, kaj bi lahko še naredili? Prvi koraki in novo usvojene navade so namreč najboljša motivacija za naslednje korake.

V času pred #ostanidoma sta mi razlagali, kako delata s podjetji. Podjetjem ponujata posebna poslovna darila iz njihovih odpadkov. Nekatera podjetja samo prispevajo svoje odpadke, druga kupijo izdelke iz odpadkov, nekatera pa oboje. To, da sta dražji od osnovnih daril, jih kdaj tudi odvrne. Vendar je tistih, ki se odločajo za sodelovanje z njima, vse več. »Marketinški oddelki so polni smeti. Ko menjajo celostno podobo, ostane veliko izdelkov s starim znakom podjetja. Vrečke s starim logotipom, majice, embalaža.«

Letno organizirata in vodita od 100 do 150 delavnic, sodelujeta na festivalih, v centrih za mladostnike. Pri obravnavi z odpadki pogrešata sistemske spremembe. »Meniva, da bi podjetja, ki veliko onesnažujejo, morala plačati več davkov. Podpreti bi morali ekološke kmetije. Strošek odpadka je treba prenesti na proizvajalca. Nacionalni energetsko-podnebni načrt predvideva strožje ukrepe za zmanjšanje energetske porabe tako v gospodinjstvih kot v industriji, čeprav je industrija 50-odstotni uporabnik električne energije. Prav bi prišla tudi prepoved določenega tipa plastike. Predaleč smo, da bi računali na izdelovalce, da se bodo sami regulirali.«

V času samoizolacije nam Maja Rijavec in Alenka Kreč Bricelj priporočata, da si vzamemo čas drug za drugega, da razmislimo, kako si lahko medsebojno pomagamo ali si le z drobno pozornostjo ali prijazno gesto polepšamo dan. **Doma šivata maske iz bombažnih rjuh, kar je super aktivnost za šivanje s strojem, pravita, da pa se jih narediti tudi na roke, potrebujemo le kos bombažnega blaga, šivanko in sukanec.**

Idej, kako lahko ustvarjamo doma, jima ne zmanjka. Časopisni papir, revije, vrečke od kruha in liste poškodovanih knjig lahko spremenimo v origami ladjice, ptičke, cvetove. Že narejene figurice lahko pobarvamo z naravnimi barvili, ki jih najdemo v kuhinji: s kavo, kakavom, kurkumo, žafranom ali hibiskusovim čajem. Spretnejši lahko iz časopisnega papirja naredijo košare, tistim, ki radi packamo, pa svetujeta, da se lotimo sajenja semen v jajčni embalaži.

Če vam kaj ne gre in potrebujete nasvet, jima lahko pišete ali pa pokukate na njuno spletno stran: **www.smetumet.com**.

Narava v delovnem okolju

Gnezdilnice v urbanem prostoru

Veronika Sorokin, foto: **Nataša Ilec**

V društvu Trajna so gnezdilnico izdelali iz lesa invazivne robinije.

Zelene mestne površine so izrednega pomena za biotsko raznovrstnost in prispevajo k dobremu počutju. Svojo vlogo igrajo tudi naša bivališča – bloki, stolpnice, skladišča, dimniki in stavbe v starem mestnem jedru.

V podjetju **Medis iz Črnuč** so na strehi novega skladišča namestili ptičje gnezdilnice, pri čemer so se povezali z arhitekti in **Društvom za opazovanje in proučevanje ptic Slovenije**. Poleg ptičjih gnezdilnic so v bližnji okolici poskrbeli za zasaditev z drevesi in grmovnicami. Tako se je črnuško delovno okolje prelevilo v pravcati živi vrt. V njem je vse nared za pisano druščino ptic, predvsem za veliko sinico, plavčka, šmarnico in belo pastirico. Z nekoliko več sreče in potrpežljivosti se jim bosta pridružila tudi redkejša postovka in hudournik. Sožitje človeka z naravo tudi v okolici pisarne je več kot dobrodošlo, saj nas navdaja s pozitivnim odnosom do okolja v urbanem prostoru, kjer imamo vse premalo časa za pristen stik z naravo.

Namestimo gnezdilnico in novi sostanovalci nam bodo hvaležni

Tako pri novogradnji kot sanaciji lahko po zaključku del pticam omogočimo nadaljnje bivanje v naši stavbi. Gnezdilnice so enostavna in cenovno ugodna rešitev. Če namestitev načrtujemo že pred gradnjo ali sanacijo, se lahko strukture vgradijo v samo zgradbo in so tako pravzaprav neopazne. **Tako lahko v zgradbah ohranimo številne redke vrste ptic, kot so hudourniki, mestne in kmečke lastovke, šmarnice, pogorelčki, postovke in sokoli selci.** Malokdo se ne razveseli čudovitega petja šmarnice in pogorelčka ali pa neverjetnih akrobacij hudournika, ki šviga nad mestno ulico! Za povrh večini ptic, ki gnezdijo v stavbah, še posebej teknejo muhe in komarji. Torej več prostora za gnezda pomeni manj nadležnih muh in komarjev. Raziskovalci so ugotovili še, da lahko sinice, ki gnezdijo v sadovnjaku, tudi za polovico zmanjšajo škodo na pridelku, ki jo povzročijo gosenice.

Z nameščanjem gnezdilnic ptice privabimo v svojo bližino, da jih lažje opazujemo, prisluhnemo njihovemu petju in razvijemo pozitiven odnos do narave. Le kdo si ne bi želel sodelovati pri takšnih podvigih?

PTICE IN LJUDJE POD ISTO STREHO

Tilen Basle, varstveni ornitolog, Društvo za opazovanje in proučevanje ptic Slovenije

V središču večjega srednjeevropskega mesta povprečno gnezdi od 35 do 40 vrst ptic, skupaj s predmestjem in vrtovi pa okoli 70 do 75. Biotska raznovrstnost v urbanem okolju je za vse več ljudi vsakodnevni stik z naravo, ta pa je še posebej pomemben za mlade pri oblikovanju vrednot za varstvo okolja in sobivanje z naravo. Prisotnost in razširjenost določenih vrst ptic ima v nekaterih mestih tudi velik kulturno-zgodovinski pomen in gradi identiteto mesta, na primer sokoli selci v nekaterih ameriških mestih, bele štorklje v Španiji ali planinski hudourniki v Švici. Prav vse lahko upravičeno imenujemo ambasadorje urbanega okolja z dodano vrednostjo za naravo in človeka.

Natančnejša navodila, načrt in mere za gnezdilnico boste našli na: **www.ptice.si/ptice-in-ljudje/pomagajmo-pticam-in-naravi/gnezdilnice**.

TIČISTAN

Mateja Nose Marolt, naravovarstvena svetnica, JP VOKA SNAGA, Služba krajinski park Tivoli, Rožnik in Šišenski hrib

V mestnem parku Tivoli najdemo Tičistan, kjer se ljudje že od nekdaj srečujejo s pticami in vevericami, jih hranijo in opazujejo. V Tičistanu imajo ptice veliko skrivališč, poskrbeli pa smo tudi za mrežo primernih gnezdilnic, namenjenih predvsem veliki sinici, plavčku, brglezu in belovratemu muharju. Na širšem območju Krajinskega parka Tivoli, Rožnik in Šišenski hrib je nekaj večjih gnezdilnic namenjenih še sovam.

Tudi letos smo v sodelovanju z Društvom za opazovanje in proučevanje ptic Slovenije pregledali gnezdilnice, jih očistili, poškodovane in dotrajane pa nadomestili z novimi. Ptice namreč ne zasedejo starih gnezd, ker so ta pogosto polna zajedavcev. Pri zamenjavi gnezdilnic smo sodelovali z Živalskim vrtom Ljubljana, kjer so za nas izdelali 20 novih gnezdilnic za ptice pevke. Nekatere smo že namestili, druge pa bodo nameščene po potrebi.

Z zgledom nameščanja gnezdilnic v Tivolskem parku želimo ljudi spodbuditi k skrbi za ptice in jih poučiti o pravilnem načinu nameščanja, pri katerem ne poškodujemo dreves, na katera so gnezdilnice nameščene.

Eliksir zdravja

MINUTE za mite

Dušica Kunaver

Tako kot vso Evropo so tudi Ljubljano v preteklih stoletjih napadale bolezni. V jezikovni spomin slovenščine se je najgloblje zasekala kuga: vsaki nalezljivi bolezni danes rečemo, da je kužna. Ko se okužiš, si kužen in lahko okužiš še koga.

Spomin na kugo je do danes ostal tudi v nenavadni navadi, da ob kihanju drug drugemu zaželimo »na zdravje«. Močno kihanje naj bi bil eden najočitnejših znakov pljučne kuge. Ljudje, ki so bili v bližini umirajočega, so nemočno vzklikali »Bog, pomagaj!« Čeprav smo na kugo že davno pozabili, je prijaznost ostala: ob kihanju še vedno zaželimo zdravja.

Tudi sedaj so prišli časi, ko drug drugemu želimo predvsem zdravja, vendar se moramo zavedati, da imamo danes velike prednosti pred tistimi časi, ko so tako neusmiljeno gospodarile stare kužne bolezni. Tedanjega razumevanja medicine, javnega zdravja, higiene, predvsem pa možnosti obveščanja, ne moremo primerjati z današnjim časom.

Za obrambo proti kužnim boleznim po širšem, evropskem prostoru kroži stara legenda o kisu štirih tatov. Po hišah kužnih bolnikov so namreč za kugo »pustošili« še štirje tatovi. Ko so jih končno ujeli, so jim sodniki obljubili svobodo, če izdajo skrivnost, kako jim je uspelo ostati živi in zdravi, čeprav so se ves čas gibali po okuženih hišah. V zameno za svobodo so torej izdali čudežni recept tega eliksirja zdravja: jabolčni kis, timijan, rožmarin, žajbelj, sivka, meta, česen, poper in klinčki.

Torej tudi pri najtežjih boleznih velja stara slovenska ljudska modrost, da za vsako bolezen rožica raste. Pa čeprav morajo znanstveniki zavihati rokave in združiti moči, da najdejo pravo.

Nagradni fotonatečaj

Ožarjeno Petkovškovo nabrežje

Nagrajena fotografija Jasminke Ćišić

Stane Jagodič, akad. slikar in publicist

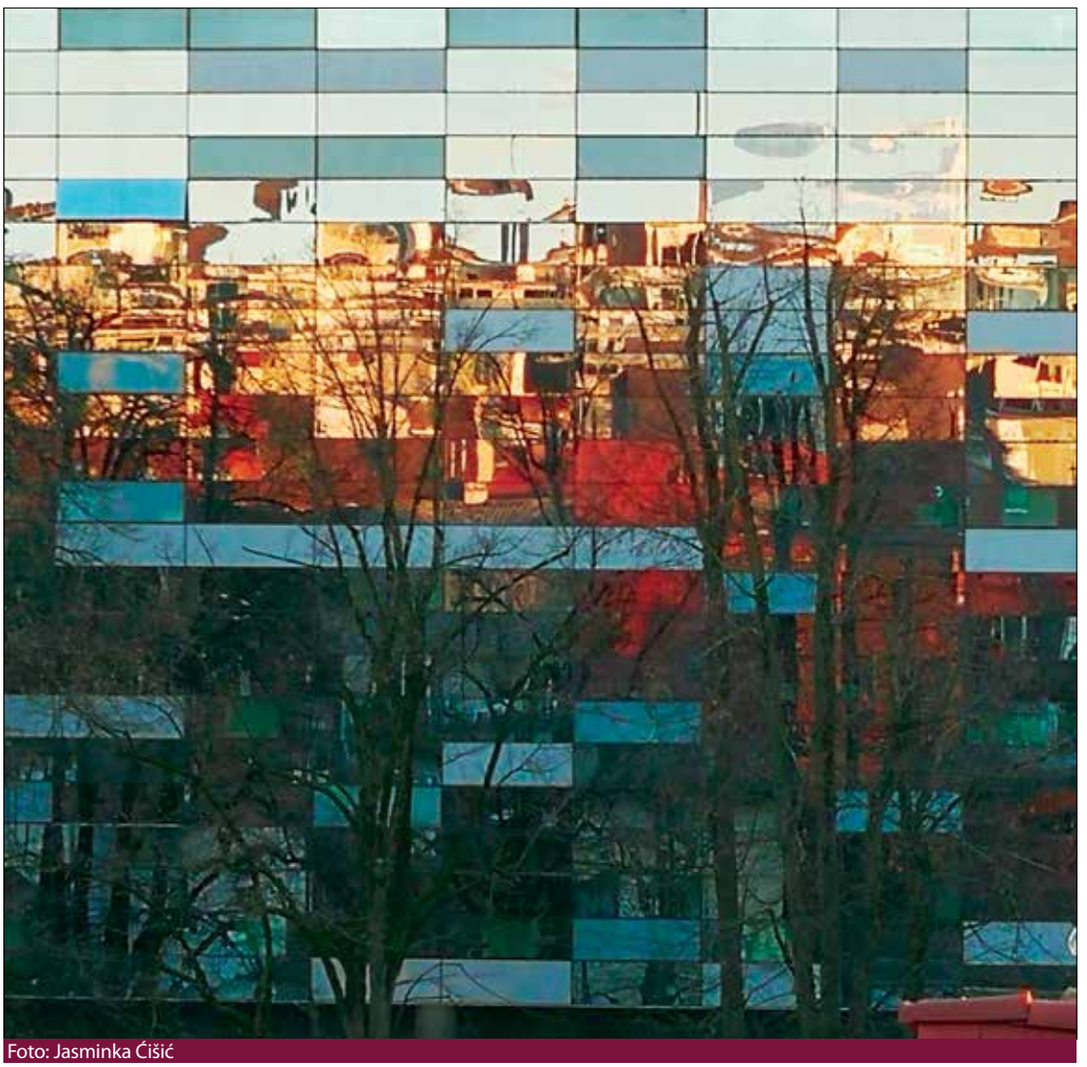


Foto: Jasminka Ćišić

Nagrajena fotografija

Posnetek Barbare Gamberger prinaša črno-belo zaporedje enojnih kozolcev na obrobju Ljubljane, v ozadju pa se vidijo značilne trikotno zašiljene bežigrajske stolpnice. Fotografija Helene Slatinšek predstavlja motiv decembrske zasnežene ceste, ki jo je nekdo virtuozno zaznamoval s potezo dveh src in dodatnimi linijami. Zanimiva je tudi fotografija Stojana Femca, ki predstavlja razmočeno poljsko cesto v turobnem vremenu s pogledom na oddaljeno zamegljeno mestno panoramo. Toda nagrado je dobila **Jasminka Ćišić** za izredno razgiban motiv. Za izhodiščno točko snemanja si je izbrala Petkovškovo nabrežje blizu Zmajskega mostu in nekdanje plesne šole Jenko. Pogled je preko Ljubljanice usmerila proti poslovni stavbi Kapitelj, ki stoji na Poljanskem nasipu ob desni strani reke. Motiv z geometrično razgibano stekleno fasado v spodnjem delu zakrivajo gole krošnje dreves. Krošnje niso ostre, ker jih temnina steklene fasade vizualno posrka. Srednja horizontala stekel zrcali ožarjeno Petkovškovo nabrežje, zgornji pas pa odseva modro nebo. Gre za nekakšno vizualno križanko, ki spominja na računalniško grafiko v duhu oparta. Motiv je barvno ter kompozicijsko usklajen, simbolno pa prikazuje utrip sodobne dinamične urbanizacije v igri slikovitega zrcaljenja.

Nagradni fotonatečaj Moja Ljubljana

Avtor vsakokratnega izbranega posnetka motiva Ljubljane prejme 125 evrov bruto. Fotografije pošljite najpozneje do 10. junija 2020 na **glasilo.ljubljana@ljubljana.si**. Za vse prejete natečajne fotografije si Mestna občina Ljubljana pridržuje pravico, da jih objavi v tiskani in/ali spletni obliki glasila Ljubljana.

Kakovost vode in zraka v Ljubljani

dr. Brigita Jamnik, JP VOKA SNAGA, in
Nataša Jazbinšek Seršen, Oddelek za varstvo okolja Mestne občine Ljubljana

O pitni vodi v Ljubljani in okolici

Centralni vodovodni sistem Ljubljane in okolice se oskrbuje iz dveh vodnih virov, peščenoprodnih vodonosnikov Lj. polja in Lj. barja, kjer se podzemna voda izkorišča v petih vodarnah: Kleče, Hrastje, Jarški prod, Šentvid in Brest.

Notranji nadzor nad skladnostjo pitne vode JP VOKA SNAGA, d. o. o., izvaja na vseh oskrbovalnih območjih skladno z določili Pravilnika o pitni vodi v okviru mikrobioloških in fizikalno-kemijskih preiskav, katerih obseg je odvisen od ocene tveganja za določeno vzorčno mesto oz. nadzorno točko sistema. Notranji nadzor izvajajo akreditirani laboratoriji. V preglednici je prikazan del rezultatov rednih preskušanj notranjega nadzora pitne vode v aprilu 2020.

Oskrba s pitno vodo poteka brez posebnosti in je varna.

Dodatne informacije najdete na spletni strani
www.vokasnaga.si/informacije/kaksno-vodo-pijemo.

V primeru vprašanj nam pišite na e-naslov
vokasnaga@vokasnaga.si.

Kakovost podzemne vode v marcu 2020

V marcu 2020 je bila presežena predpisana mejna vrednost za desetilatrazin v podzemni vodi v vodnjaku Brest IIa. Voda iz tega vodnjaka se uporablja, vendar vzporedno z načrpano vodo drugih vodnjakov na način, da koncentracija desetilatrazina na zbirnem vodu na izhodu iz vodarne ne presega mejne vrednosti. Ostale mejne vrednosti niso bile presežene na nobenem merilnem mestu.

Del rezultatov rednih preskušanj notranjega nadzora pitne vode v aprilu 2020

PARAMETER	enota	mejna vrednost	OSKRBOVALNO OBMOČJE KLEČE	HRASTJE/ KLEČE	ŠENTVID
			Kavčičeva ul.	Pot v dolino	Medno
			14. 4. 2020	**14. 4. 2020**	**15. 4. 2020**
Temperatura	°C	-	12,4	11,8	10,0
pH	-	6,5–9,5	7,5	7,5	7,4
Elektroprevodnost (pri 20 °C)	µS/cm	2500	435	431	502
Motnost	NTU	*	0,84	<0,1	0,73
Amonij	mg/L NH_4	0,50	<0,025	<0,025	<0,025
Barva (436 nm)	m^{-1}	*	<0,02	<0,02	<0,02
Nitrit	mg/L NO_2	0,5	<0,003	<0,003	<0,003
Escherichia coli	CFU/100 mL	0	0	0	0
Koliformne bakterije	CFU/100 mL	0	0	0	0
Skupno št. mikroorganizmov pri 36 °C	CFU/mL	100	<1	<1	<2
Skupno št. mikroorganizmov pri 22 °C	CFU/mL	**	14	< 2	5
OCENA			SKLADEN	SKLADEN	SKLADEN

*Legenda: *Sprejemljiva za uporabnike in brez neobičajnih sprememb.*
***Brez neobičajnih sprememb.*

Povzetek letnega poročila o skladnosti pitne vode v vodovodnih sistemih v upravljanju JP VOKA SNAGA v Mestni občini Ljubljana za leto 2019

VODOVODNI SISTEM	MIKROBIOLOŠKA PRESKUŠANJA št. vzorcev redno preskušanje	št. vzorcev občasno preskušanje	št. neskladnih vzorcev redno preskušanje	št. neskladnih vzorcev občasno preskušanje	FIZIKALNO-KEMIJSKA PRESKUŠANJA št. vzorcev redno preskušanje	št. vzorcev občasno preskušanje	št. neskladnih vzorcev redno preskušanje	št. neskladnih vzorcev občasno preskušanje
CENTRALNI VODOVODNI SISTEM LJUBLJANA	**2204**	**34**	**79**	**0**	**516**	**34**	**0**	**0**
LIPOGLAV	**66**	**1**	**1**	**0**	**66**	**1**	**0**	**0**
TREBELJEVO	**50**	**1**	**0**	**0**	**50**	**1**	**1**	**0**
RAVNO BRDO	**39**	**1**	**1**	**0**	**39**	**1**	**0**	**0**
ŠMARNA GORA	**39**	**1**	**4**	**0**	**39**	**1**	**0**	**0**

Legenda: redno preskušanje – ožji nabor parametrov; občasno preskušanje – več kot 100 preskušanih parametrov.

Oskrba s pitno vodo je v letu 2019 potekala varno, notranji nadzor pa je bil učinkovit in skladen s predpisi. Letno poročilo o skladnosti pitne vode v vodovodnih sistemih v upravljanju JP VOKA SNAGA v letu 2019 je objavljeno na www.vokasnaga.si/informacije/kaksno-vodo-pijemo, kjer najdete tudi več informacij o oskrbi s pitno vodo. Za vse informacije smo vam na razpolago na brezplačni modri številki 080 8652, lahko pa nam tudi pišete na: vokasnaga@vokasnaga.si.

Podatki o kakovosti podzemne vode v vodnjakih vodarn na Lj. polju in Lj. barju

Marec 2020

merilno mesto	datum	atrazin	desetilatrazin	lahkohlapni halogenirani ogljikovodiki	nitrat	krom (skupno)
enota		**µg/l**	**µg/l**	**µg/l**	**mg/l**	**µg/l**
mejna vrednost		0,1	0,1	10	50	50
Kleče VIIIa	11. 3. 2020	0,007	0,008	< 2	13	1,5
Šentvid IIa	11. 3. 2020	0,006	0,005	< 2	14	1,4
Jarški prod III	11. 3. 2020	< 0,002	< 0,004	< 2	8,9	1,8
Hrastje Ia	11. 3. 2020	0,036	0,056	< 2	19	15
Brest IIa	11. 3. 2020	0,010	**0,130**	< 2	8,9	0,9

Vir: Monitoring kakovosti podzemne vode in površinskih vodotokov za leto 2020 MOL, MU, Oddelek za varstvo okolja
( ) - meja zaznavanja merilne metode (LOD)
<- meja določanja (LOQ)
MV - predpisane mejne vrednosti za podzemno vodo po Uredbi o stanju podzemnih voda, za krom (skupno) pa po Pravilniku o pitni vodi

Ljubljanska zmaja

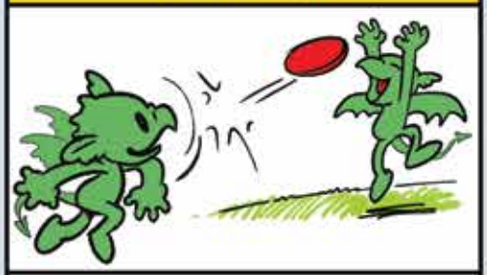
V sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

LJUBO & JANA svetujeta

MLADI!

Igre na prostem so lahko dober način druženja, a paziti morate na razdaljo.



Maske ostajajo obvezne na mnogih javnih mestih, toda lahko jih porišete s flomastri.

Ne pozabite poklicati dedka, babice ali gospe, ki stanuje v spodnjem nadstropju.

SREDNJA GENERACIJA!

Mnogi se vračate nazaj na delovna mesta. Še vedno velja, da se izogibamo telesnim stikom in si redno umivamo roke.

Pogosto očistite telefone in tipkovnice.

Če delate od doma, poskrbite za odmore, telesno vadbo in spanje.

Na javnih mestih se izogibajte stikom s površinami, kot so kljuke, tipke dvigala ipd.

UPOKOJENCI!

Izogibajte se osebnim stikom, če niso nujni – ne pozabite: sodite v najbolj ogroženo skupino. Če je le mogoče, za stike uporabite tehnologijo.

Pokličite sorodnike ali prijatelje, ko potrebujete pomoč ali pogovor.

ČE STE V STISKI, NE OKLEVAJTE. POKLIČITE USTREZNO ŠTEVILKO ZA STROKOVNO POMOČ.