Šmarnogorski razgledi

Informator krajanov Gameljn, Rašice, Šmartna in Tacna

Številka 5, april 2017, naklada 1250 izvodov

Mestna občina Ljubljana
City of Ljubljana

Uvodni nagovor

Spoštovani sokrajanke in sokrajani!

Živahno žvrgolenje ptic opozarja, da se je pomlad ponovno naselila v naše kraje. Simboliko pomladi letos v naši četrtni skupnosti še posebno dobro občutimo, saj so se kot rezultat dela in prizadevanj krajanov, pristojnih in Sveta ČS, pričela tako težko pričakovana sanacijska in gradbena dela. Tako pomladni veter ne prinaša le toplejših dni, ampak tudi polepšano in bolj urejeno podobo okolja, kjer bivamo. Sonce je zato še prijetnejše ob zavedanju, da končno lahko čutimo, da je tudi naš, sicer obrobni, z zelenjem obdan košček, opazen del Mestne občine Ljubljana.

Tokrat smo veliko vsebin posvetili preventivi, še vedno pa je ostalo dovolj prostora za ostale, zanimive in z dobro voljo napisane zgodbe vseh, ki prostovoljno sodelujejo pri polnjenju strani našega »zvezka«.

In ko prelistavam strani, ob njihovem šelestenju občutim hvaležnost, veselje in potrditev, da naš trud ni zaman …

Tanja Muha

Vsebina

Svet četrtne skupnosti

Utrinki

Napovednik

Ideje

Razvedrilo

Uredniška ekipa:
Mag. Tanja Muha (glavna urednica)
mag. Alenka Pirjevec
Brigita Pavlič

Naslovnica:
Narisala mag. Tanja Muha
Lektorirala:
mag. Alenka Pirjevec
Tisk:
Tiskarna Artelj

Mestna občina Ljubljana
Četrtna skupnost Šmarna gora
Pločanska 8
1211 Ljubljana - Šmartno

Telefon: (01) 511 06 33
Faks: (01) 511 06 34
E-pošta: mol.smarnagora@ljubljana.si

URADNE URE
Ponedeljek: 8-12 in 13-15
Sreda: 8-12 in 13-16
Petek: 8-12

Poročilo in aktivnosti Sveta četrtne skupnosti Šmarna gora v letu 2016

Brigita Pavlič in Primož Burgar

1. Pobude, ki jih je Četrtna skupnost posredovala na pristojne oddelke MOL in druge službe:

Realizirane so bile naslednje pobude:
- ureditev zelenice pred trgovino Mercator v Gameljnah;
- popravilo prometnih znakov in ogledal na območju ČS ;
- vzdrževanje in urejanje poljskih poti;
- pregledana je bila meteorna kanalizacija v Srednjih Gameljnah - ob športnem igrišču;
- obnova talne označbe in zaris nove talne označbe »ŠOLA« na Cesti v Gameljne;
- pojasnilo JP VOKA zaradi oporečnosti pitne vode na območju naselja Šmartno;
- postavitev prometnih znakov prepovedi vožnje in parkiranja na Šmarnogorski poti;
- sanacija vodovodne cevi v Spodnjih Gameljnah do h. št. 35;
- povečan dovoz materiala s tovornimi vozili - gradbenimi tovornjaki v gramoznico v Gameljnah: pregled stanja poškodovanih cestišč, vzpostavitev v prejšnje stanje ter preveritev ali ima Komunalno podjetje Ljubljana vsa potrebna dovoljenja za zasipanje gramoznice;
- popravila cestišč, javne razsvetljave na območju ČS;
- izdelana je bila študija Celovitih protipoplavnih ukrepov za povodje Gameljščice in na osnovi tega tudi izveden usklajevalni sestanek;
- postavitev prometnega ogledala na Kajakaški cesti.

Nerealizirane pobude:
- ureditev ceste Zgornje Gameljne - Povodje – predvidena realizacija v drugi polovici leta 2017;
- predlogi za izvedbo investicijskega vzdrževanja v letih 2017 in 2018 v prostorih na sedežu ČS Šmarna gora in v Gameljnah;
- ureditev dela Poti na goro - povezovalna pot od. h. š. 36 do Šturmove ulice;
- postavitev prometnih znakov na Ul. bratov Novak ter na Juričevi in Šturmovi ulici;
- odkup objekta »Ruska dača« v Zgornjih Gameljnah – MO Ljubljana ni bila zainteresirana za odkup objekta;
- vzpostavitev stanja cest v prejšnje stanje po dovozu materiala v gramoznico Gameljne;
- čiščenje kanala ob Poti na goro;
- obnova cestnih talnih označb za avtobusna postajališča v Gameljnah – bo realizirano v prvi polovici leta 2017
- postajališča Bicikelj na območju Četrtne skupnosti Šmarna gora;
- odstranitev odloženega gradbenega materiala na poti v Šmartnem;
- kategorizacija ceste v Srednjih Gameljnah – od h. št. 24 do 31 c;
- ureditev javne razsvetljave v ulici v Spodnjih Gameljnah (od križišča proti čistilni napravi, od h. št. 2e – 25a) – ni bila izvedena zaradi nasprotovanja enega od lastnikov zemljišča na omenjeni ulici;
- prestavitev ulične svetilke na Cesti Cirila Kosmača, nasproti h. št. 22 – Pristojni oddelek MOL (OGDP) predlaga, da se prestavitev izvede istočasno z dograditvijo javne kanalizacije v aglomelioracijah MOL, večjih od 2000 PE, ki se bodo izvajale med leti 2017 in 2020;
- postavitev fitnes naprav ob športnem igrišču v Gameljnah – dogovorjena izvedba v letu 2017;

2. V okviru plana malih del in v okviru sredstev namenjenih komunalni dejavnosti je četrtna skupnost financirala naslednja dela:

- ureditev cvetličnih gred in korit v Tacnu, Šmartnu in Gameljnah;
- montaža igrala na otroškem igrišču v Gameljnah;
- dobava in montaža klopi na športnem igrišču pri OŠ Šmartno;
- postavitev dveh košev za odpadke na avtobusnem postajališču v Šmartnu - pri kapelici;
- nabava in posip peska po nekategoriziranih makadamskih ulicah v Gameljnah in Šmartnu;
- čiščenje peskolova na Ul. Bratov Novak;
- ureditev zelenice ob končni avtobusni postaji LPP v Gameljnah;
- obrez zelene vegetacije v Gameljnah;
- najem prikazovalnika hitrosti v Šmartnem.

3. Četrtna skupnost je v sodelovanju z društvi izvedla:

- tri tedne v mesecu februarju smo bili nosilci replike ambasador Zelene prestolnice Evrope-
  - Prevzem replike na prireditvi, ki se je deloma odvijala v Črnučah, deloma pa v Gameljnah, kjer smo opozarjali predstavniki obeh ČS na nesprejemljivost t.i. Severne trase visokonapetostnih električnih vodov
  - Osrednji dogodek pred Mestno hišo 6.2.2016
  - lokalna tržnica s prodajo lokalnih pridelkov,
  - predstavitev domače izdelave sirupov,
  - multimedijska predstavitev in pogovor na temo »ČS Šmarna gora in samopreskrba mesta - izgubljena priložnost«
  - kulturni del,
  - Ogled kurilnice na bio maso v Gameljnah;
- prireditev » Krajani krajem« v počastitev Dneva ČS, kjer smo se spominjali 150 obletnice osnovnega šolstva v Šmartnu;
- sodelovanje pri izvedbi prazničnega sejma v Šmartnem in pri organizaciji predstav za otroke v mesecu decembru.

4. Četrtna skupnost je sodelovala s pristojnimi službami MOL tudi pri naslednjih aktivnostih

- rekonstrukcijo regionalne ceste skozi Šmartno, za širitev ceste in za izgradnjo pločnika v Zg. Gameljnah od. h. št. 42 do 51 ter ureditev pločnika od AC do prvih hiš v Zgornjih Gameljnah;
- Preverjanje območij stavbnih zemljišč, kar naj bi predstavljalo strokovno podlago za razvoj naselja Šmartno;
- Pridobivanje soglasij lastnikov zemljišč za čiščenje kanala ob avtocesti (od naselja Grobeljca do meje s Četrtno skupnostjo Šentvid);
- Ureditev poplavne ogroženosti na področju ČS Šmarna gora in
- Izvedbi Tedna mobilnosti z enodnevno zaporo Ceste v Gameljne.

5. V sklopu Programa usposabljanja in ozaveščanja občanov MOL za leto 2016, so bile za občane izvedene delavnice oz. predavanja:

- preventivna delavnica ozaveščanja ob ukrepih pred, med in po nesreči;
- okrogla miza v sklopu projekta »Aktivno in kvalitetno staranje v domačem okolju;
- delavnici o Temeljnih postopkih oživljanja s prikazom pravilne uporabe defibrilatorja ter
- brezplačnimi meritvami krvnega tlaka, sladkorja in holesterola;
- predavanje o demenci.

Kaj lahko Svet Četrtne skupnosti naredi za nas?

Brigita Pavlič

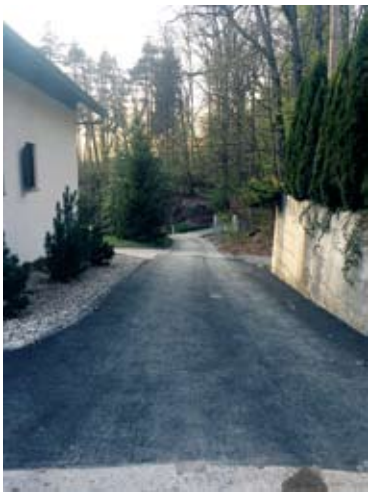
Četrtne skupnosti, kot ožji deli Mestne občine Ljubljana, imajo svoje naloge določene s Statutom MOL. Tako so naloge Sveta ČS:

- na področju lokalnih gospodarskih javnih služb ter urejanja in varstva okolja spremlja stanje ter opozarja pristojne organe MOL na potrebne ukrepe za zagotavljanje primernih življenjskih pogojev občanov, s posebnim poudarkom na varovanju življenjskega okolja; sodeluje pri pripravi in sprejemanju prostorskih izvedbenih aktov ter njihovih sprememb in dopolnitev ter pri urejanju pogojev za zagotavljanje prometne varnosti; sodeluje z lastniki in upravniki stanovanjskih in poslovnih objektov, itd.;
- na področju družbenih dejavnosti opravlja naloge, ki se nanašajo na sodelovanje s socialnimi službami, vzgojno varstvenimi, zdravstvenimi, kulturnimi in športnimi organizacijami in na vzpodbujanje društvene dejavnosti;
- sodeluje v postopkih, ki se nanašajo na obratovanje gostinskih lokalov in trgovin;
- sodeluje pri nadzoru nad izvajanjem predpisov;
- opravlja določene naloge, ki se nanašajo na zagotavljanje in funkcioniranje lokalnih gospodarskih javnih služb in tovrstnih infrastrukturnih objektov in naprav;
- opravlja določene naloge, ki se nanašajo na zaščito in reševanje, v skladu s pooblastili in zadolžitvami župana ali drugega pristojnega organa;
- po navodilih pristojnih organov opravlja naloge pri pripravi in izvedbi volitev in referendumov in zborov občanov;
- daje pobude in predloge za uresničevanje skupnih interesov občanov v posamezni četrtni skupnosti in pri tem sodeluje z mestnim svetom, županom in mestno upravo;
- po predhodnem soglasju župana lahko opravlja, v imenu in za račun drugih, naloge, ki ne sodijo med lokalne zadeve javnega pomena in jih je smotrno izvajati skupno oziroma je skupno izvajanje edini način ter so v interesu četrtne skupnosti, njenih prebivalcev in drugih z območja četrtnih skupnosti;
- opravlja druge naloge, ki jih določi mestni svet ali župan.

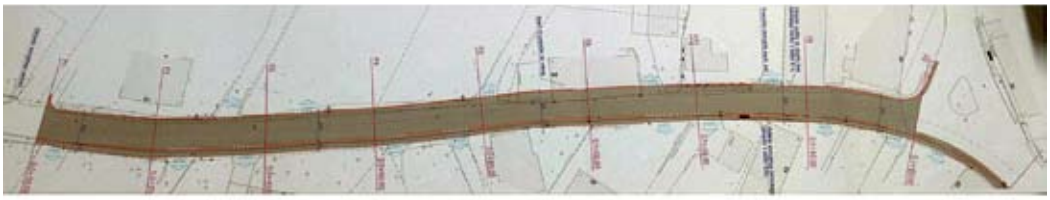
V naši ČS so končno zabrneli gradbeni stroji

Tanja Muha, fotografije: Tanja Muha in Primož Burgar

Svet naše ČS je redno opozarjal na probleme s katerimi se srečujemo v naši ČS in ki jih je potrebno sanirati. V okviru tega smo iskali in predlagali tudi rešitve, ter si z aktivnostmi v okviru svojih pooblastil prizadevali za dosego teh ciljev. Po mesecih čakanja in razočarani nad odzivom pristojnih smo na MOL poslali ogorčeno pismo. Na MOL so razumeli resnost našega pisanja in predvsem problematik, ki smo jih izpostavili. Tako so se v mesecu aprilu končno začele odvijati aktivnosti, ki so nam bile obljubljene že v preteklih letih, istočasno pa so se sanirale tudi nekatere najbolj urgentne zadeve.



Tako je bila v mesecu aprilu delno, na najbolj problematičnih delih, sanirana cesta v Srednjih Gameljnah (h.št. 24-31c). Obnovljeno je bilo tudi cestišče mosta v Tacnu in ureditvijo dveh odsekov Ceste vstaje v Tacnu. Še vedno pa so v teku dela zgraditve pločnika v Zgornjih Gameljnah. Nameščeni pa so bili tudi koši za smeti na Šturmovi ulici v Tacnu.

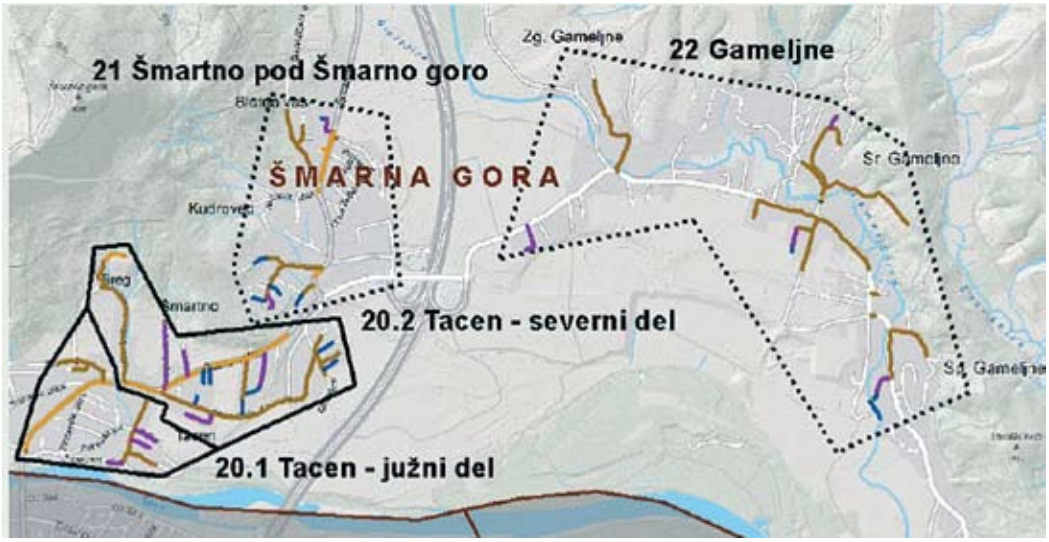


NAČRT IZGRADNJE PLOČNIKA IN ŠIRITVE CESTE V ZGORNJIH GAMELJNAH
- celotna trasa omogoča 5,5 m široko cestišče
- celotna trasa omogoča 1,3 m širok pločnik za pešce
- izvede se nov prehod za pešce

Dograditev kanalizacijskega omrežja v naši ČS

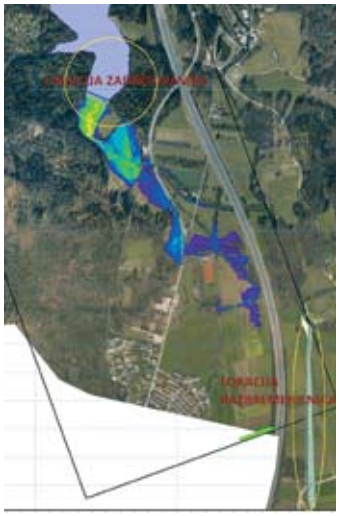
Tanja Muha, slika: Arhiv ČS Šmarna gora

V MOL intenzivno potekajo priprave na izvedbo projekta »Odvajanja in čiščenja odpadne vode na območju vodonosnikov Ljubljansko polje: Dograditev kanalizacije v aglomeracijah MOL večjih od 2000 PE«. V okviru tega projekta je predvidena dograditev omrežja tudi na nekaterih območjih v naši ČS. Tako je bil članom Sveta ČS v mesecu januarju predstavljen projekt. Dokumentacija je trenutno v fazi priprav za pridobitev evropskih sredstev. Gradnja pa je predvidena v letu 2018 - 2020. Naša ČS je v celoti kanalizacijsko zelo podhranjena, saj kar 62% gospodinjstev še nima kanalizacijskega priključka. Tako so območja Gameljn, Šmartna in Tacna brez kanalizacijskih priključkov skoraj v celoti vključena v zgoraj navedeni projekt, območje Rašice, pa se rešuje skozi poseben projekt MOL, saj naselje po kriterijih za pridobitev EU sredstev, ne spada v sam projekt. Istočasno z gradnjo kanalizacijskega območja, pa se bo gradila tudi ostala infrastruktura in sicer vodovodno omrežje, telekomunikacijski vodi, energetika, ter seveda urejanje samih cest in prepotrebnih pločnikov. Osnovno skico območij, ki so vključena v projekt si lahko ogledate na spodnji sliki. Vsi, ki vas o tem zanima več, prosimo, da se obrnete na tajništvo ČS, kjer je na ogled tudi plan predvidenih gradenj.



Študija – celoviti protipoplavni ukrepi za povodje Gameljščice

Tanja Muha, fotografija: arhiv ČS Šmarna gora



Kot smo vas seznanili že v predhodni številki je bil v mesecu septembru lanskega leta usklajevalni sestanek na terenu v zvezi z celovitimi protipoplavnimi ukrepi za povodje Gameljščice na območju MOL. Sestanek je bil sklican na podlagi obsežnega in poglobljenega popisa vseh problematičnih odsekov na vodotoku Gameljščica, ki smo ga pripravili predstavniki pododbora ČS Gameljne - Rašica. Sestanka so se udeležili predstavniki: Direkcije za vode, Sektor območja srednje Save, IZVO-R (izdelovalec študije), MOL (podžupan, OZRCO in OUP), ČS Šmarna gora. Po takratnem terenskem ogledu možnih protipoplavnih ukrepov za zagotavljanje poplavne varnosti v Zgornjih, Srednjih in Spodnjih Gameljnah v okviru 1. študije Celovitih protipoplavnih ukrepov za povodje Gameljščice na območju MOL je bilo dogovorjeno, da se študija dopolni skladno z ugotovitvami.
Tako je sedaj dokončana 2., dopolnjena, verzija omenjene študije, ki jo je pripravil IZVO-R d.o.o. V študiji je obravnavano območje Gameljščice s pritoki na območju MOL. Študija zajema opis obravnavanega območja s poplavno problematiko, rezultati hidravličnih presoj in prikazanimi kartami poplavne in erozijske nevarnosti in razredov poplavne in erozijske nevarnosti od občinske meje do izliva v Savo. V študiji so navedeni tudi potrebni ukrepi in cena izvedbe za posamezne odseke. Glede na dejstvo, da je za same vodotoke pristojna država, za same mostove in nekatere druge objekte pa občina, se bomo v nadaljevanju na ČS Šmarna gora trudili predvsem v smeri, da se država in občina dogovorita za celovito urejanje Gameljščice s pritoki.

Zavestno starševstvo

Brigita Pavlič

Današnji hitri čas ni naklonjen družinam in dobrim odnosom v njih. Vse več staršev izgublja kakovosten stik s svojimi otroki, vse prehitro se rušijo postavljene meje in neučinkovita komunikacija hitro pripelje do konfliktnih situacij, ki jih starši velikokrat ne znajo razrešiti.

Zato smo se na četrtni skupnosti odločili, da sodelujemo z Zvezo prijateljev mladine Ljubljana pri izvedbi programa »Zavestno starševstvo«. V sklopu programa so bila izvedena štiri predavanja za starše.

Na predavanjih so bili predstavljeni procesi soočanja z razvojnimi stopnjami osebnostne rasti otrok ter kako in na kakšen način se je potrebno soočiti z neučinkovitimi ali celo škodljivimi oblikami vedenja pri odnosu z otroci in znotraj družine, o pozitivni samopodobi in samospoštovanju, kot najbolj pomembni lastnosti vsakega posameznika, o mejah, ki so pravzaprav pogoji in pravila ter kako jih postavljati v odnosu z otrokom in o ravnotežju med zahtevami, pohvalo in kritiko v vzgoji.

Požari v naravnem okolju

Gasilci iz PGD Gameljne, PGD Rašica in PGD Tacen

Glede na to, da ste v letošnjem letu že večkrat opazili in slišali, da gasilci v naši ČS Šmarna gora gasimo požare v gozdovih, vrtovih, poljih in travnikih, je prav, da tudi po tej poti opozorimo na nevarnost takšnega početja. Še tako nedolžno kurjenje odpadnega vejevja, listja, ali požiganje delov travnikov, brežin nam kaj hitro uide izpod nadzora, sploh če nam zapiha še veter, pa so posledice lahko hude. Večino požarov v naravi povzroči človek zaradi malomarnosti in nevednosti.

Najpogostejši vzroki za nastanek požara v naravi so:
- kurjenje in požiganje,
- odmetavanje cigaretnih ogorkov,
- odlaganje vročega pepela in drugih gorljivih materialov,
- udar strele,
- iskrenje zavor in odpadanje delov zavor vlakov,
- uporaba sveč, bakel, raket, petard ipd.

Pravila kurjenja v naravi

Če kurimo v naravi, mora biti kurišče urejeno, zavarovano in nadzorovano ves čas kurjenja. Urejeno kurišče je obdano z negorljivim materialom (npr. s kamni), okolica (vsaj v razdalji enega metra od zunanjega roba kurišča) pa mora biti očiščena vseh gorljivih snovi. Poskrbimo, da je v bližini kurišča voda, gasilnik ali drugo priročno orodje za gašenje (npr. lopata, pesek, zemlja ipd.).

Ob vetrovnem vremenu se nevarnost za nastanek požara močno poveča, zato takrat ne smemo začeti kuriti oziroma moramo kurjenje takoj prekiniti.

Požiganje v gozdovih, na drugih gozdnih zemljiščih in na območjih v oddaljenosti do 100 metrov od gozda in drugih gozdnih zemljišč ni dovoljeno!

Ko je razglašena velika ali zelo velika požarna ogroženost naravnega okolja, je v naravnem okolju

prepovedano kuriti, prižigati kresove in ognjemete ter izven pozidanih površin uporabljati predmete in naprave ali izvajati aktivnosti, ki lahko povzročijo požar.

Kako ravnamo, da ne bi prišlo do požara v naravi

- Poskrbimo za urejeno okolico okoli stavb - vse gorljive snovi skladiščimo v varni razdalji.
- Odstranimo veje dreves v bližini stavbe, zračnikov in dimnikov.
- V naravi kurimo samo na urejenih kuriščih in nikoli v suhih in vetrovnih dneh.
- V ogenj ne mečemo doz pod tlakom in drugih vnetljivih snovi.
- Po končanem kurjenju ogenj in žerjavico pogasimo ter prekrijemo z negorljivim materialom.
- Nikoli ne odmetavamo cigaretnih ogorkov.
- Vozil ne parkiramo v suhi travi.
- Po gozdu se ne vozimo z avtomobili in motorji.
- V gozdovih ne prižigamo ognjemetov.
- Dosledno upoštevamo prepovedi in omejitve uporabe ognja v času, ko je razglašena velika ali zelo velika požarna ogroženost naravnega okolja.

Če ste se že odločili požigati kup vejevja, zaraščeno brežino ali travnik se prosim obrnite na gasilsko društvo in z veseljem vam bomo za čas požiga izvajali požarno stražo.

Namenite več pozornosti varnosti na cestah v naši ČS

Tanja Muha

V naši ČS na mnogih cestnih odsekih še vedno niso urejene ustrezne površine za pešce. Prav tako obstajajo tudi mesta, kjer je potrebno zaradi slabe preglednosti biti pri prečkanju ceste še posebno previden. V tem času je na cesti še več peščev, pa tudi kolesarjev in izletniških voznikov. Zato dodatna previdnost ni odveč. Svet ČS bo nadaljeval z aktivnostmi usmerjenim k reševanju tovrsten problematike in iskanju ustreznih rešitev za izboljšanje prometne varnosti.

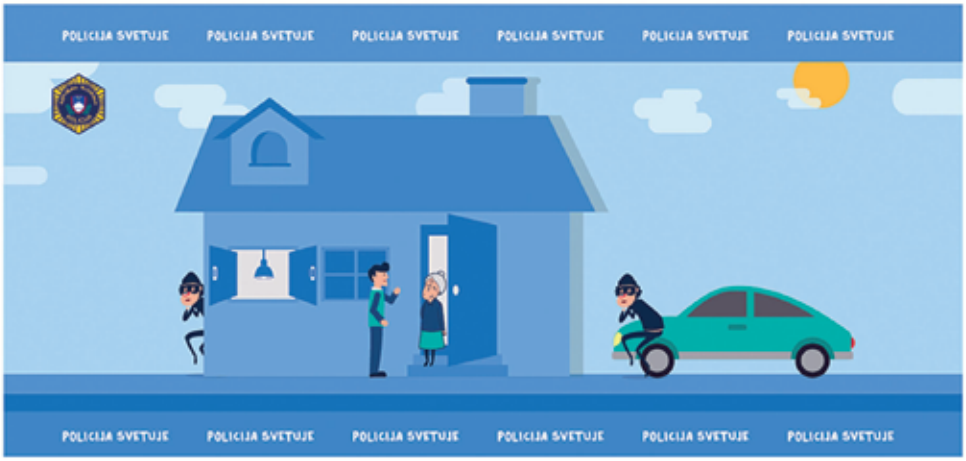
Zato na tem mestu vsem voznikom in kolesarjem polagamo na srce, da vozijo varno in da pazijo na pešce, posebno na otroke, pešcem pa, da naj bodo previdni pri prečkanju cest in hoji ob njih.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE
POLICIJA

Policisti opozarjamo na drzne tatvine v vaših domovih

Kako delujejo drzni tatovi?

- Žrtve so pogosto starejše osebe na osamljenih krajih, tatvine pa se največkrat zgodijo dopoldne.
- Tatovi delujejo v skupinah.
- Eden izmed tatov vas zamoti z raznimi pretvezami (sprašuje za pot; poizveduje, ali ste sami doma; pove, da je iz komunalnega ali telekomunikacijskega podjetja, elektropodjetja ipd. in da bo v okolici vašega doma napeljeval kable, kopal jarke; razlaga, da zbira staro železo; prosi za vodo ipd.) in poskuša zvabiti stran od doma.
- Drugi tatovi medtem vstopijo v vaš dom ter kradejo denar in vrednejše predmete.



Kako ukrepati, da ne postanete žrtev tatov?

- Bodite pozorni na sumljiva vozila in osebe v okolici svojega doma ter o tem obvestite policijo na telefonsko številko 113.
- Vedno zaklepajte vrata, zapirajte okna in doma ne hranite večjih vsot denarja.
- Neznancev ne spuščajte v svoj dom.
- Pogovor z njimi opravite na varni razdalji (skozi okno, z balkona ipd.).
- V pogovorih s sumljivimi osebami vzbudite prepričanje, da niste sami doma.
- Na pojav takšnih oseb opozorite sosede.
- Ko vas ni doma, imejte v hiši oziroma stanovanju prižgano luč in se dogovorite s sosedi, naj bodo pozorni tudi na vaš dom.

Kako ukrepati, če postanete žrtev tatov?

- Obvestite policijo na telefonsko številko 113.
- Zapomnite in zapišite si čim več podatkov o tatovih (opis zunanjega videza, uporabljeno vozilo, smer odhoda ipd.).
- Do prihoda policistov ne hodite tam, kjer so se gibali tatovi, in ne premikajte predmetov, s katerimi so bili ti v stiku.

Veseli december

Brigita Pavlič, fotografija: arhiv ČS Šmarna gora

December je bil čas pričakovanj, veselja, iskric v očeh tako otrok kot odraslih. To se je videlo na vsakem koraku. Posebno vzdušje so pričarale okrašene ulice, trgi, drevesa in hiše. Tudi naša četrtna skupnost je bila lepo okrašena. Že drugo leto zapored je bila smreka na parkirišču v Tacnu okrašena tudi z okraski, katere so izdelali učenci OŠ Šmartno.

Mali nedobudneži, polni pričakovanj, so v mesecu decembru pisali pisma Miklavžu, Božičku, Dedku Mrazu, kaj vse si želijo. Za njihovo veselje je bilo lepo poskrbljeno, saj smo v sodelovanju s Turističnim društvom Šmarna gora-Tacen, Zvezo prijateljev mladine Šiška in Družinskim gledališčem Kolenc izvedli kar nekaj programov.

Sredi decembra so si otroci v Gameljnah ogledali predstavo »Pravljica o dveh vasicah«, konec decembra pa predstavo v Tacnu »Škratka na delu«. Otroci so pri obeh predstavah navdušeno sodelovali. Otroke je po predstavah obiskal Dedek Mraz in jih obdaroval.
Iskrice v očeh, široki otroški nasmeški, sreča v srcu otrok ter zadovoljstvo otrok in staršev povedo veliko, zato se zahvaljujemo vsem, ki so sodelovali pri oblikovanju in organizaciji programov.
In še nekaj je bilo, kar je zaznamovalo leto 2016. Ljubljana je bila nosilka naslova Zelena prestolnica Evrope. Celo leto so potekale mnoge prireditve in programi, ki smo jih pripravili in izvedli v 17 četrtnih skupnostih. S prireditvijo ZELENA NOČ. ZATE., 2. januarja 2017, pa se je enoletni projekt Ljubljane, Zelene prestolnice Evrope 2016, zaključil.

Mestna občina Ljubljana
City of Ljubljana

Organizacija Združenih narodov za izobraževanje, znanost in kulturo

LJUBLJANA: MESTO/CITY OF/LITERATURE ...
Unescovo kreativno mesto od 2015

V Tacnu je bilo spet praznično

Tanja Muha, fotografija: Roman Muha

V mesecu decembru so pri Ježkovih, tako kot že več preteklih let, postavili jaslice v Tacnu. Zaradi njih je bilo vzdušje v naši ČS še bolj praznično in čarobno.

Otroško pustovanje

Marija Hladnik in Lučka Kovačič, fotografija:

V Turističnem društvu Šmarna gora-Tacen smo letos drugič, na pustni torek, organizirali otroško pustovanje. Dvorana gasilcev in krajanov v Tacnu je pokala po šivih. Napolnile so jo predvsem predšolske maškare s starši. Princesk je bilo največ. Izstopali so: domiselno narejen traktor, dva grozda, lubenica, umetniško poslikan obraz,… Dvourno animacijo sta uspešno vodila klovn Jaka in Pika Nogavička. Lakoto in žejo so si maškare potešile s krhkimi flancati in s čajem.

Pozdrav pomladi na Gregorjevo

Marija Hladnik in Lučka Kovačič, fotografija: arhiv Turistično društvo Šmarna gora - Tacen

Lep dan, nedelja, 12. marec 2017, je v Tacen pod Šmarno goro, pri gostilni Košir, privabil veliko število otrok in odraslih. Člani Turističnega društva Šmarna gora – Tacen smo že dvaindvajseto leto zapored organizirali in pripravili »Pozdrav pomladi na Gregorjevo«. To pa ni kar tako.

Obvestila otrokom o izdelavi ekoloških plovil, smo poslali že pred zimskimi počitnicami. Lotili so se dela in imeli smo kaj videti. Otroci iz bližnje in daljne okolice so za splavilo po Savi prinesli 97 izjemnih, domiselnih plovil in jih razstavili. Žal pa smo morali tudi letos več kot 10 plovil zaradi nedovoljenega materiala (stiropor) zavrniti. Vsakemu smo pripravili skromno »malico«.

Ocenjevalna komisija je imela zelo težko nalogo. Izbrati je morala deset najbolj inovativnih, okolju prijaznih plovil. Med delom komisije je potekal kulturni program. Povezovalec programa Jure Sešek in skupina KRILA, so s pesmimi prebujali pomlad.

Po izboru komisije je deset otrok prejelo za svoja plovila praktične nagrade.

Sledil je najbolj razburljiv dogodek.

Po pripravljeni poti, ob soju bakel, so otroci s pomočjo gasilcev, reševalcev iz vode, staršev, pričeli spuščati plovila po Savi . Veselje je bilo nepopisno, pomladne ladje so plule, na njih pa so gorele lučke. Istočasno so po Savi priveslali kajakaši z baklami. S tacenskega mostu so se gledalcem nudili čarobni pogledi.

Praznični sejem

Taborniki Rašiškega rodu, fotografija: Davor Novak

Pred dobrimi štirimi meseci, ko so bili dnevi še kratki, noči pa dolge, smo vsi potrebovali nekaj prijetnega druženja ob toplem čaju, ki je omilil nizke temperature. V soboto, 17. decembra 2016, je potekal zdaj že tradicionalni praznični sejem, ki ga organiziramo taborniki s pomočjo lokalne skupnosti. Na cesti pred šmarsko cerkvijo se je raztezalo več stojnic, od domačih izdelkov, ročno izdelanih mil, nakita, kuhanega vina, vroče čokolade, izdelkov iz lesa, nogavic, peciva do otroških izdelkov in taborniške stojnice.
Nastopili so otroški pevski zbor OŠ Šmartno pod Šmarno goro, »Trio Sečnik«, flavtistka Alja Burgar in harmonikar Domen Suhoveršnik. Zbralo se nas je veliko tabornikov in domačinov, ki si vsi skupaj želimo, da se sejem skozi leta ohranja in še naprej druži ljudi.
Zahvaljujemo se Turističnemu društvu Šmarna gora za izposojo stojnic, Roku Koželju za prevoz stojnic, gostilnama Bizeljčan in Ledinek, Marku Potočniku za izdelavo plakatov in letakov, tiskarni Artelj, gospodu župniku Sebastjanu Likarju, gasilcem, vsem, ki ste kakorkoli pomagali in tudi prispevali svoj prostovoljni prispevek. Župnijska Karitas je zbrala 700 €, ki so jih razdelili socialno ogroženim.
Hvala vsem še enkrat, upamo, da se prihodnje leto spet vidimo!

Pomladni vrtiljak

Taja Lukežič, fotografija: Taja Lukežič

V soboto, 8.4 2017 smo imeli v Osnovni šoli Šmartno Pomladni vrtiljak. Okoli pol enajste ure so začeli prihajati starši, stari starši in vsi, ki so si želeli ogledati naše izdelke. Imeli smo poslikavo rok in obraza, bolšji sejem, na katerem so se prodajale sicer rabljeme stvari, vendar v zelo lepem stanju. Prodajali smo cofke prijateljstva, organizirali srečelov in druge stvari za katere smo se zelo trudili vsi učenci in učitelji šole. Seveda smo pekli tudi slastne palačinke, kuhali kavico, nudili sok, čaj in

kot posladek tudi piškotke. Zbralo se je zelo veliko ljudi in bilo je zabavno. Učenci in učitelji šole smo veselo prodajali na stojnicah in tako zbirali denar za šolski sklad Čebelica. Zunaj pa so deveti razredi tudi zbirali papir, da bi zbrali dovolj denarja za končni izlet.

Uspešno leto Društva upokojencev Gameljne – Rašica v letu 2016

Anica Troha

Čas je neustavljiv, koledarsko leto se je prehitro obrnilo. V enem letu se je v našem društvu zgodilo veliko dobrega, pa tudi kaj slabega. Na napakah se učimo, če se zgodi kaj dobrega in lepega, smo veseli in se še z večjim optimizmom lotimo dela.

V DU Gameljne- Rašica smo v letu 2016 realizirali vse naloge, ki smo si jih zastavili, nekaj dejavnosti pa smo še dodali.

18. 02. 2016 smo izvedli občni zbor. Vsak prvi torek se je sestal UO. Načrtovali smo nove dogodke in postorili tekoča dela. Organizirali smo dva izleta, prijetni so bili tudi naši pikniki.
26. 05. 2016 - piknik pri Ribiškem domu v Sp. Gameljnah
15. 09. 2016 - prijateljsko srečanje na Rašici
18. 10. 2016 - kostanjev piknik na športnem igrišču v Sr. Gameljnah
Organizirali smo dva izleta,
16. 6. 2016 smo se odpeljali na izlet v Kranjsko Goro in Planico,
23. 08. 2016 smo se z ladjico vozili po Ljubljanici,
10. 11. 2016 smo martinovali v gostilni Bizeljčan v Šmartnu.

Dejavni so bili tudi športniki. Balinarke našega društva so se udeležile kar šestih tekmovanj in dosegle prvo mesto na GIP Bežigrad. Organizirale so turnir na domačem igrišču in povabile šest ekip iz ljubljanske in gorenjske regije. Igrale so prijateljsko tekmo s sosednjim društvom. Tudi moški so bili dejavni, predvsem strelci in balinarji, šahisti pa so na državnem prvenstvu dosegli drugo mesto.

V letošnjem letu smo začeli z Ustvarjalnimi delavnicami. Pod prsti udeleženk je nastalo že veliko lepih prtičkov, oblačil, okraskov in voščilnic.

Ob tej priliki bi se radi zahvalili vsem in vsakomur, ki nam je kadarkoli in kdajkoli pomagal, še posebej Gasilskemu društvu Gameljne. Naše bolne in ostarele člane so velikodušno prepeljali na vrh Rašice.

HVALA, BILO JE PESTRO IN ZANIMIVO

Življenje je lahko lepo, bogato tudi v jeseni našega življenja. Nič dobrega se ne zgodi samo od sebe. Življenje je treba popestriti, se vključiti v razne dejavnosti, se družiti in tudi kaj narediti za druge. Vse oblike druženja človeka sproščajo in osrečujejo.

Društvo se predstavi
Turistično društvo Šmarna gora – Tacen

Marija Hladnik in Lučka Kovačič

Turistično društvo Šmarna gora-Tacen uspešno deluje že od leta 1982 dalje. V svojem 35 letnem delovanju smo pripravili mnogo uspešnih prireditev, razstav, akcij in še marsikaj drugega. Najbolj odmevna je bila »Planinska pesem na Šmarni gori, katero smo z veliko truda pripravljali kar 32 let zaporedoma. Pri tem gre največja zahvala gospej Gabrijeli Cedilnik.

V programu našega dela za letošnje leto imamo med drugim tudi:

- Varovanje naravne in kulturne dediščine;
- Pustovanje za otroke (torek, 28.2.2017);
- Pozdrav pomladi na Gregorjevo (nedelja, 12.3.2017);
- Krajani krajem (maj 2017);
- Miklavžev sejem (2.12. do 5.12.2017);
- Postavitev novoletne jelke na parkirišču;
- Postavitev jaslic pod zvonikom cerkve sv. Jurija v Tacnu;
- Priprava na obuditev in po možnosti tudi izvedba tradicionalne etnološke prireditve »vinska trgatev«.

Skladno s programom Turizem Ljubljana bomo od 22.3. do 22.4. organizirali in koordinirali čistilno akcijo na področju naše ČS.

Postavitev informacijske table o kajakaštvu na desnem begu Save pred tacenskim mostom

Obnova in postavitev poškodovanega obeležja sodarstva v Tacnu

V sodelovanju s Planinskim društvom in Društvom za gorske teke si bomo prizadevali za ureditev poti na Šmarno goro.

Vabimo vse krajane naše ČS, da se nam pridružijo ter s svojim delom, predlogi in pripombami pomagajo pri uspešnem delu našega društva.

Dve prireditvi sta že za nami.

2. Trail Rašica

Roman Jež

V novembru 2016 se je v Gameljnah in po Rašici v organizaciji entuzijastov in ljubiteljev teka odvil 2. Trail Rašica. Tekma je ponujala tri različne dolžine: 50 km, 20 km ter štafete treh tekmovalcev. Prireditve se je udeležilo čez 90 tekmovalcev, ki so v sicer meglenem in malo deževnem vremenu na vsakem koraku sproščali obilo dobre volje. Okrepčevalnice so bile dobro založene, tudi ekipa je dobro sodelovala in dan je kar lepo mineval. Manjšo težavo so nam pov-

zročali le dnevni pohodniki, ki so na nekaj mestih odstranili trakove, smo jih med tokom nadomestili. Zato bralce lepo prosim, da ob takih priložnostih oznake pustijo na miru, saj jih organizator sam odstrani po teku.

Sledijo še rezultati:
V kategoriji 15. štafet je zmago odnesla domača štafeta Topatlet v sestavi Trontelj, Jež in Erzar;
Med 16 dekleti na 20 km je zmagala Jasmina Jelovšek, med 17 moškimi pa Jernej Kejžar. Na 50 km dolgi trasi pa je zmago odnesla špartatlonka Nataša Robnik, ter pri moških Ivan Hrastovec. Več o tekmi si lahko ogledate na FB Trail Rašica.
Veselimo se že naslednje prireditve

Šolstvo v Šmartnu v času socializma

Jurij Šilc, fotografija: Drago Praintz; hrani: OŠ Šmartno pod Šmarno goro

Med drugo vojno je bila ukinjena slovenska in uvedena nemška šola, ki je začela s poukom februarja 1942. Do novembra 1943 je šolo vodil Josef Binder in za njim krajši čas Franz Herbst. Nemška šola je 1943 prenehala z delovanjem, v stavbo pa se je naselila žandarmerija.
Po koncu vojne se je 15. oktobra 1945 začel pouk za približno 200 učencev; šolo je vodil predvojni upravitelj Macarol, ki je bil 31. avgusta 1946 upokojen. Z osvoboditvijo in zmago revolucije je šola postala sestavni del državnega aparata za marksistično preobrazbo celotne družbe. Povojni šolski sistem je temeljil na povsem novih pedagoških načelih, pri čemer je bilo kot novo in napredno označeno vse, kar je propagiralo nov politični sistem, vse ostalo so bili reakcionarni ostanki preteklosti. S šolskim letom 1947/48 sta prišla na šolo zakonca Ljubič, ki sta prevzela vodstvo šole. Najprej Angela do 1952 in za njo mož Tone do 1962.
V prvih povojnih letih je šola delovala kot sedemletka, s šolskim letom 1950/51 pa se je preoblikovala v štiriletno osnovno šolo in štiriletno nižjo gimnazijo. S šolsko reformo sta se s šolskim letom 1958/59 osnovna šola in nižja gimnazija združili v enotno, popolno osemletno osnovno šolo. Šolski odbor je sklenil, »da se naša popolna osemletna osnovna šola imenuje po krajevnem borcu narodnoosvobodilne borbe Osnovna šola heroja Staneta Kosca«.
V januarju 1962 je postal ravnatelj Drago Praintz, ki je to delo opravljal polnih 14 let, do aprila 1976. Sredi šestdesetih let so bili na šoli številni krožki: šahovski, rokometni, namiznoteniški, kino krožek, fotografski, matematični, lutkarski in šiviljski krožek. Pevski zbor pa je štel kar 100 učencev od skupno okrog 280, kolikor jih je bilo takrat na šoli. Jeseni 1964 je šola dobila vodovod, urejeno je bilo tudi centralno ogrevanje. 1966, ob njeni 100 letnici, pa so začeli razmišljati tudi o gradnji novega šolskega poslopja. Gradnja se je začela aprila 1969, prizidek pa je bil končan oktobra 1970. S šolskim letom 1975/76 je začela delovati celodnevna osnovna šola – kot prva v Občini Ljubljana-Šiška. Na šoli je bilo takrat 14 oddelkov s skupno 375 učenci. Od junija 1976 do avgusta 1980 je bil ravnatelj šole Anton Prančič, za njim Janez Veršnjak in od 1983 do 1991 Stane Štemberg. Prostorska stiska na šoli je postajala vse bolj pereča in razmišljati je bilo treba o novem prizidku. Šola še zdaleč ni imela pogojev za celodnevno šolo in je bila ta, kot piše v kroniki, »proizvod političnih pritiskov, tako s strani občine kot Zavoda za šolstvo.« Gradnja se je dejansko začela aprila 1984. Kuhinjo in jedilnico so dokončali kar tri mesece pred rokom – septembra 1984, ostale prostore pa spomladi 1985, ko je bil opravljen tudi tehnični prevzem. Tako so bili z začetkom šolskega leta 1985/86 vsi novi prostori dokončno urejeni in opremljeni.

V šolskem letu 1991/92, prvem v samostojni državi Sloveniji, je prišlo do sprememb pri organizaciji vzgojno-izobraževalnega dela, saj je bila ukinjena celodnevna osnovna šola in uveden enoizmenski pouk z na novo organiziranim podaljšanim bivanjem. Na šoli je bilo 337 učenk in učencev, razdeljenih v 16 oddelkov. Vodenje šole je prevzela nova ravnateljica Minca Peršič, šola pa je dobila ime OŠ Šmartno pod Šmarno goro.

Pogled na nov prizidek in (malo) telovadnico. Fotografija je nastala 5. aprila 1973.

Predstavljamo perspektivne prebivalce naše Četrtne skupnosti
Miha Češnovar, plesalec

fotografija: arhiv Miha Češnovar

Miha je 15-leten fant, ki končuje osnovno šolo v Šmartnem pod Šmarno goro, vpisal pa se je na športni oddelek Gimnazije Šentvid. Celo življenje se ukvarja s športom: 3 leta je treniral hokej, sedaj že 6 let pleše akrobatski rock'n'roll. Sočasno s tema dvema športoma, je pred leti 6 let treniral tudi karate. Poleg vsega je končal tudi nižjo glasbeno šolo. 6 let se je namreč učil igrati na kitaro. Ker očitno najraje pleše, na treningih in v glasbi zelo uživa, vztraja pri akrobatskem rock'n'rollu. Včasih mu starša celo zagrozita, da v primeru, da česa ne bo opravil, ne bo smel na trening. Grožnje na srečo še nista uresničila.

Trenirati je začel čisto po nesreči. Rad je plesal, sošolka pa je potrebovala soplesalca. Takoj, ko je poskusil, je vedel, da je to zanj. S soplesalko Paulino Horvat – Zeilhofer je začel plesati šele čez dve leti. Trenira vsak dan, včasih celo večkrat, pod vodstvom Irene Petan in Boštjana Pavčka iz Plesnega mesta. Včasih je težko, ker pleše v paru. Včasih se s soplesalko sporečeta, a vedno zgladita vsa nestrinjanja. Tudi to ga je že veliko naučilo. Morda je bilo do sedaj več težav med vrstniki, saj nekateri niso vedno z navdušenjem sprejeli dejstva, da je plesalec. A tako vsaj hitro vidiš, kdo je tvoj pravi prijatelj…

Najbolj ponosen je na njune uspehe. Lani sta postala državna prvaka v kategoriji mlajši mladinci in prav vse tekme končala na prvem mestu. Uspešno sta zastopala barve Slovenije na tekmah za svetovni pokal. Miha je imel srečo, da je sodeloval tudi v mladinski formaciji sosednjega kluba (nadomestil je enega plesalca). V manj kot dveh mesecih se je naučil nove koreografije, ki so jo ostali pilili kar dve leti. V tistem obdobju je hodil na 10 treningov na teden, a se je obrestovalo, saj so postali svetovni prvaki. Zelo je užival, ko je v olimpijski dvorani v Sočiju poslušal Zdravljico!

Letos sta se s soplesalko preselila v višjo kategorijo, med starejše mladince in na prvi tekmi sta zares presenetila in dosegla odlično 2. mesto! V prihodnosti ciljata tudi še na kakšen naslov državnega prvaka v višjih kategorijah, želita pa si tudi nastopati v finalu na tekmah svetovnega pokala.

Lahko si predstavljate, kako zelo uživa, čeprav je zelo zaseden. A najlepše je, če uživaš v tem, kar počneš in Miha res z veseljem trenira in pleše. Včasih mu nekaj prostega časa le ostane in takrat se ukvarja z glasbo. Najraje posluša in »miksa« elektronsko glasbo.

Med vikendi, pa priznava, mora velikokrat pomagati v njihovi družinski gostilni na Šmarni gori. In šele takrat, ko imajo vsi čas, z veseljem odrinejo na kak izlet po Sloveniji, potovanje ali na skupne počitnice.

Za konec pa pripomni: »Vse, ki vas zanima kako pleševa, vabim v najino družbo na gasilsko veselico v Tacnu, kjer (skupaj z našimi učitelji iz Plesnega mesta) s Paulino pokaževa kaj znava in morda še koga navdušiva za akrobatski rock'n'roll.«

Vabimo da predlagate tudi druge perspektivne prebivalce ČS Šmarna gora, da se predstavijo v eni izmed naslednjih izvodov. Predloge pošljite na naslov: mol.smarnagora@ljubljana.si

Štirje stebri: voda, hrana, gibanje in spanje, ki podpirajo naše telesno in duševno zdravje

Veronika Dolenc, fotografija: arhiv Zdravo živi

Ali kdaj pomislite na osnovne fiziološke potrebe, ki jim imamo? To so: voda, hrana, gibanje in spanje. Velikokrat nas boli glava, imamo otrdele sklepe, nas boli hrbtenica, zaradi lakote posegamo po hrani, ki nam je pri roki (to so največkrat sladkarije), ob najmanjšem telesnem naporu smo zadihani in brez moči, počutimo se nezadovoljni, prazni, nesamozavestni, grdi...

Če organizem ni močno podprt z vsemi štirimi stebri, se začne podirati naše telesno in duševno zdravje. Če

eden od temeljev hiše ne opravlja svoje funkcije kot bi jo moral, t.j. držati »hišo« pokonci, trdo na podlagi, se hiša počasi nagiba na eno stran, nato popusti prvi temelj, ki največkrat potegne za sabo še ostale. Zato je skrb za naše telo in fiziološke potrebe osnova našega telesnega in duševnega zdravja.
Poglejmo posamezne stebre in njihov vpliv na naš organizem.

Voda

Voda sestavlja 70% našega telesa. Če ima organizem premalo vode, kar pomeni, da smo že dehidrirani, lahko to povzroči odpoved posameznih organov in po treh dneh brez vode nastopi smrt. Če čutimo žejo, smo že dehidrirani in se telo že bori. Vodo moramo piti ves dan. Minimum je 1 liter na 25 kg lastne telesne teže, kar v povprečju pomeni okoli 2,5 do 3 litra vode, limonade, mineralne vode ali čaja na dan. Telo se rehidrira šele v 24-48 urah. Tudi če spijete 3 litre vode ali česa drugega, ne boste nič na boljšem, ker telo potrebuje nekaj časa, da vsrka iz vode sladkorje (glukozo) in soli (natrij). Zato je priporočljivo, da pijete sproti. Če so razmere ekstremne, kar pomeni huda vročina in vlaga, ali če ste dalj časa športno aktivni, več ur npr. tečete, kolesarite, vam bo voda oz. elektroliti edina rešilna bilka. Hrana v ekstremnih situacija ni tako pomembna kot voda. Glej članek: http://zdravozivi.si/tek-ali-drugi-vzdrzljivostni-sporti-v-vrocini-2/

Hrana

Hrana je gorivo, energija, ki jo dobimo, da lahko normalno delujejo naši možgani in notranji organi, da se obnavljajo celice, da mislimo, delamo, se gibljemo in športno udejstvujemo. Če telesu ne nudimo vsaj dveh uravnoteženih obrokov na dan, kar pomeni, da so v obroku ogljikovi hidrati, beljakovine, vlaknine, potem telo nima dovolj moči, da bi normalno delovalo. Če ni beljakovin, nismo siti, ampak ves čas lačni in posegamo po nečem (največkrat kar nam je pri roki), kar ni zdravo in hranilno, ampak najverjetneje škodljivo. Če v obroku ni vlaknin, ki jih vsebuje predvsem zelenjava, potem bomo imeli slabo prebavo. Če nimamo kompleksnih ogljikovih hidratov, nimamo dovolj moči za fizično delo. Zato dobro premislite, kaj jeste za zajtrk in kosilo. Malica je lahko poljubna, toda naj bo zdrava.

Gibanje

Naše telo je ustvarjeno za gibanje in ne za sedenje. To je, to je dejstvo. Če veliko sedimo, se to kmalu pozna na celotnem organizmu ter na duševnem počutju. Počasi se nam začne sesedati hrbtenica, ker diski nimajo hranil, ker nam slabijo mišice trupa; sklepi otrdijo in pojavijo se bolečine v sklepih; mišice celotnega telesa atrofirajo; elastičnost vezi in kit ter kože se zmanjša (na elastičnost vpliva starost, prehrana, največ pa gibanje); srce in pljuča oslabita; gradniki kosti se zmanjšujejo in kosti postajajo vedno bolj krhke. Osteoporoza se pri ženskah lahko pojavi že okoli 30 leta, pri moških pa okoli 40 leta. Z gibanjem, ki je udarno (tek, poskoki, hoja po hribu navzdol), zmanjšujemo pojav osteoporoze. Če se ne gibljemo, zelo upočasnimo prebavo in peristaltiko ter celoten metabolizem.
Koliko se je potrebno gibati? Odvisno od sposobnosti posameznika. Nekdo, ki se nič ne giblje

in bi to rad želel spremeniti, naj med delom vsako uro vstane od mize in se vsaj nekaj minut razgibava. Po službi naj gre na zrak, na sprehod. Počasi naj dodaja vaje za moč: hoja v hrib, vaje moči posameznih mišičnih skupin. Kdor se že redno giblje ali rekreira, že čuti pozitiven vpliv gibanja na telo in duha. Postopoma naj povečuje količino oz. intenzivnost vadbe. Vsekakor pa je gibanje na svežem zraku pomembno in nenadomestljivo.

Spanje

Počitek oz. spanje je tako pomemben steber kot vsi ostali trije. Človek potrebuje 8 ur spanja na dan. Otrok še več. Če ne spimo, telesu ne damo možnosti, da se obnovi na celičnem nivoju. Med spanjem se izloča melatonin, ki uravnava našo biološko uro spanja in budnosti ter rastni hormon, ki ima neverjetno pozitiven vpliv na obnovo in rast našega organizma. Športniki se še kako dobro zavedajo, da brez regeneracije ne morejo trenirati, ker se mišice preveč izmučijo – temu pojavu pravimo pretreniranost, kar vodi v poškodbe. Toda spanje je pomembno za vse, obnova ni samo mišična. Rastni hormon ima neverjetno pozitivne učinke tudi na naše kosti, vezivno tkivo, lepo kožo, poveča pa tudi zmogljivost telesa in uma, sprošča maščobne kisline iz maščobnih celic in porabo maščobe v energijo itd.

Če povzamem: zavedati se moramo, da tako kot dojenček potrebuje red in urnik hranjenja, spanja, gibanja, tako smo tudi mi veliki dojenčki, ki potrebujemo točno to. Če smo telesno preskrbljeni, imamo moč in energijo, da se zoperstavimo stresu, opravimo zahtevno delo v roku, dosežemo dobre športne rezultate, imamo dovolj energije za igro z otroki, smo samozavestni, pokončni, srečni in najpomembneje – zdravi!

Še vedno je čas za spomladansko čiščenje

Melita Močnik Okorn, fotografija: arhiv Bioars

Joj, tako natrpan urnik imam, da mi je res škoda žrtvovati vikenda za čiščenje! Si mogoče mislite, ko ste prebrali naslov. Za vas sem pripravila rešitev, ki vas bo spravila v dobro voljo in dala zagon, da se lotite vsaj mini čiščenja. S tem, ko naredite prostor v hiši in se poslovite od stvari, ki jih ne potrebujete več, hkrati naredite tudi prostor za novo energijo (sveže ideje, več prostega časa...).

Lažje boste zadihali, saj si boste prihranili čas (tudi za brisanje prahu s stvari, ki jih ne potrebujete več ali iskanje založenih stvari). Da bo čiščenje dišeče in prijetno opravilo, uporabite aromaterapijo.

Kako deluje?

Eterična olja so sestavljena iz zelo hlapljivih molekul, ki zelo hitro dosežejo možgane in vplivajo na razpoloženje. Torej, če niste ravno pri volji in potrebujete nekaj za motivacijo, bo za vas prva izbira eterično olje sladke pomaranče.

Kako uporabite eterično olje?

Lahko ga poduhate direktno iz stekleničke ali ga nakapate na blazinice, ki jih enostavno izdelate iz pisanega blaga in napolnite z vato ali posušenimi zelišči. Če boste uporabili eterično olje sivke ali poprove mete in blazinico dali v omaro z oblačili, boste poskrbeli, da se bodo molji izogibali vašim oblačilom. Hkrati pa vas bo zjutraj objel prijeten vonj, ko boste odprli omaro in vam polepšal jutro, preden se boste odpravili v službo.

Danes otrok ne pozna več proste igre

Veronika Dolenc, fotografija: arhiv Zdravo živi

Se spomnite, kako smo se v otroštvu igrali pred blokom popolnoma brez nadzora staršev? Zase vem, da smo se kot otroci igrali s kartonasto škatlo, kateri smo odprli dno, se ulegli vanjo in kotalili po hribu navzdol. Hodili smo tudi na Pržan in si delali bunkerje. Bilo je zabavno kot le kaj. Nobenega mobija, samo ob določeni uri smo morali priti domov. Če si zamudil, pa ni bila velika panika.

Danes je pa scena približno takšna. Otroci imajo vsaj dve ali več popoldanske dejavnosti, po možnosti večkrat na teden. Vzemimo na primer šport in glasbo. Pri športu je tako, da otroci zberejo en šport, ki ga trenirajo. Toda to ni vse – tu so še tekme, ki so navadno ob vikendih. Enako je z glasbo. Vaja med tednom in nastopi čez vikend. Starši so ves teden prostovoljni taksisti. Po treningu imajo otroci tudi delo za šolo, ki je odkrito rečeno veliko bolj zahtevna, kot je bila v našem otroštvu (cca. 20, 25 let nazaj). Boj, boj, boj, tekma, tekma, tekma, tekmovalnost, tekmovalnost in še tekmovalnost na vsakem koraku.

Ko pa otroci današnje dobe končno zadihajo v popolnoma prostem času, pride na vrsto tehnika, kot so igrice na računalniku in na drugih podobnih pripomočkih. Če jim rečeš, naj se igrajo kaj drugega, je tu vprašanje kaj pa, kako, zakaj?

Ali otrokom s konstantnim določanjem urnika ubijamo njihovo lastno ustvarjalnost? V športu je že tako, da če otrok trenira nekaj specifičnega, poteka ves trening v domeni trenerja. Prostora za otrokovo domišljijo ni.

Sama pri športni vadbi z otroki – Pogumni Risko (http://zdravozivi.si/sportna-vadba-za-otroke/) spodbujam ustvarjalnost in domišljijo. Osebno sem najbolj srečna, če mi otroci sami predlagajo kakšno novo igrico, novo obliko gibanja ali pa imajo domišljijsko idejo. Velikokrat jim dam nalogo, da sami postavijo poligon itd. To jim buri ustvarjalni duh in domišljijo. Ko gremo v naravo, se prav zares začuti v zraku nekakšen svoboden duh otroštva. Ni cilj zgolj trening in utrjevanje motoričnih sposobnosti, ampak tudi učenje ljubezni do gibanja v naravi.

Takšno svobodno občutenje otrokom manjka. Užitek, ko brca žogo po travi in pri tem pošteno zdrsne in pade na tla in se posledično umaže ter mu prijatelj ponudi roko in skupaj nasmejana nadaljujeta z igro. Občutek, ko steče po gozdni poti in med tekom preskoči visok štor. Občutek, ko se lovi po travniku in naredi kolo kar za hec, pa mu prijatelji ploskajo, občutek ko pride ves zardel in moker s skakanja in ponosno pove, da je letel kot Peter Prevc. Gre za veliko več kot samo telovadbo na zraku.

Otrok, ki bo doživel in prejel izkušnjo takšnega gibanja, se mu bo to prijetno občutje zasidralo v možgane in ga vleklo ven v gibanje v svet. Kaj je več vredno za otroka: dober rezultat na tekmi ali občutek popolne svobode v prosti igri. Eno je bolj otipljivo, ker dobi kolajno v roke, drugega se ne da prijeti. Naj si vsak otrok sam ustvari svojo svobodo in naj bo resnično tista doživeta in brezpogojna. Starši pa ga spodbujajte in mu jo pomagajte doživeti.

Kaj vse lahko počnem v knjižnici. In česa v knjižnici ne smem početi.

Idejna zasnova in besedilo: Matična knjižnica Kamnik

V knjižnici lahko poslušam glasbo. A le tako, da ne motim ostalih obiskovalcev.
V knjižnici si lahko izposojam knjige. In ostalo knjižnično gradivo.
V knjižnici si lahko bogatim svoj besedni zaklad. In se z njim nedelikatno hvalisam pred prijatelji.
A v knjižnici ne smem glasno telefonirati. Kaj šele vpiti ali psovati. Šmentana reč!
V knjižnici lahko grem na uro pravljic. In množico ostalih prireditev in dogodkov.
V knjižnici se lahko družim s prijatelji. A pazim, da ne preveč na glas.
V knjižnici lahko igram družabne igre. Katerekoli želim.
A se v knjižnici ne smem loviti. In tudi ne teči in se skrivati.
V knjižnični čitalnici lahko berem najrazličnejše revije. Pa tudi časopise in knjige.
V knjižnici lahko pišem domačo nalogo. Pa tudi seminarske naloge in proste spise.
V knjižnici lahko uporabljam računalnik. A le za izobraževalne namene. Igrice igram doma.
Skrbim, da knjige ostanejo ohranjene za prihodnje bralce. V primeru poškodb na gradivu se oglasim pri knjižničarju.
Uporabljam knjižno kazalko. Namesto, da prepogibam strani ali v knjige vlagam papirnate robčke ali palčke za ušesa.
Pazim, da knjige ne postanejo igrače hišnih ljubljenčkov. Doma imam knjige varno spravljene na knjižni polici.
Iz knjig ne izrezujem fotografij in ilustracij. Naj si jih ogledajo tudi prihodnji bralci.
V knjigah ne sušim rož in drevesnih listov za herbarij. Si pa v knjigah lahko preberem veliko zanimivosti – tudi o rastlinah.
V knjižnici ne smem jesti in piti. Drobtine med stranmi knjige in politi listi zmanjšujejo navdušenje nad branjem.
V knjižnico ne smem z rolerji. Da ne omenjamo rolk, skirojev ali celo koles!
V knjižnico ne smem pripeljati psov in drugih hišnih ljubljenčkov. Z izjemo knjižnih moljev, seveda. Ti ne puščajo lužic za seboj.

Če upoštevam bonton, je v knjižnici lepše vsem obiskovalcem. Kot je tudi prav.

ČETRTNA SKUPNOST **ŠMARNA GORA**

Mestna občina Ljubljana

SPOŠTOVANI KRAJANI IN KRAJANKE,

VABIMO VAS, DA OBIŠČETE SPLETNO STRAN NAŠE ČETRTNE SKUPNOSTI, KJER SE REDNO OBJAVLJAJO AKTUALNE NOVICE IN OBVESTILA O DOGAJANJU V NAŠEM KRAJU IN AKTIVNOSTIH ČETRTNE SKUPNOSTI.

Svet Četrtne skupnosti Šmarna gora

http://www.smarna-gora.si/

Pobude meščanov

Na Odseku za pobude meščanov MOL občankam in občanom Ljubljane svetujejo, jih informirajo in predvsem nudijo pomoč pri urejevanju ter razreševanju njihovih zelo raznoterih problemov in pobud.
Na Odseku za pobude meščanov, Adamič-Lundrovo nabrežje 2, se v času uradnih ur lahko oglasite osebno ali pokličete po telefonu na številke 01/ 306 1282, 01/ 306 1065 in 01/ 306 1167 ali pa sporočilo oziroma vprašanje pošljete po pošti oziroma elektronski pošti na pobude@ljubljana.si ali po faksu številka 01/ 306 1291.

Županovi »Dnevi odprtih vrat«

Župan Zoran Janković ima vsak prvi torek v mesecu »Dan odprtih vrat«, ko je v pritličju Mestne hiše, Mestni trg 1, med 14. in 20. uro osebno na voljo za pogovor z meščankami in meščani.
Za razgovor je potrebno, da se na le-tega vnaprej po telefonu najavite sodelavkam Odseka za pobude meščanov, na telefonske številke 01/306 1282, 01/306 1065 ali 01/ 306 1167.

Demenca

Brigita Pavlič, fotografija: Brigita Pavlič

Slovensko združenje za pomoč pri demenci »Spominčica« je v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana in Četrtno skupnostjo v mesecu decembru 2016 izvedlo predavanje, na katerem so predstavili, kateri so prvi znaki demence in kako komunicirati z osebami z demenco.
Demenca je kronična napredujoča bolezen, ki prizadene možganske ce-

lice, odgovorne za spomin, mišljenje, orientacijo, razumevanje, računske in učne sposobnosti, sposobnosti govornega izražanja ter presoje.
Obstaja več vrst demence. Alzheimerjeva bolezen je najpogostejša med oblikami demence in v najpogostejši obliki prizadene starejše od 65 let, obstaja pa tudi manj pogosta oblika z zgodnjim nastopom. Demenca nastane zaradi bolezenskih sprememb na možganskih celicah. Medicina še ne pozna vzroka niti načina zdravljenja te bolezni.
Vsako pozabljanje še ni demenca. O demenci govorimo takrat, ko so prvi znaki tako pogosti, da motijo posameznikovo vsakdanje življenje.
Kateri so prvi znaki demence:

- postopna izguba spomina
- težave pri govoru (iskanje pravih besed)
- osebnostne in vedenjske spremembe
- upad intelektualnih funkcij, nezmožnost presoje in organizacije
- težave pri vsakodnevnih opravilih
- iskanje, izgubljanje in prestavljanje stvari
- težave pri krajevni in časovni orientaciji
- neskončno ponavljanje enih in istih vprašanj
- spremembe čustvovanja in vedenja
- zapiranje vase in izogibanje družbi

Ko opazite prve znake bolezni, obiščite zdravnika, ki bo presodil, ali gre za demenco ali kako drugo bolezen. zdravnik specialist, psihiater ali nevrolog bo opravil pregled, postavil diagnozo in predpisal zdravila, ki so najučinkovitejša v zgodnji fazi bolezni.

aktivnosti spominčice:

- skupine za samopomoč vodi strokovnjak s področja demence in je namenjena svojcem, ki skrbijo za osebe z demenco v domačem okolju. sodelovanje v skupini se še posebej priporoča svojcem takoj po diagnozi, da se pripravijo na dolgoletno skrb za osebo z demenco. srečanja skupine: vsako 1. sredo v mesecu ob 18.00 uri
- svetovalni telefon - 059 305 555 je odprt vsak ponedeljek med 12. in 18. uro ter vsak torek, sredo in četrtek med 12. in 15. uro
- posvetovalnica - osebno svetovanje v prostorih spominčice
- alzheimer cafeji- so namenjeni predvsem svojcem obolelih za demenco. namenjeni so tudi obolelim za demenco, dokler se le-ti še počutijo udobno v takem okolju. Poleg njih so vabljeni tudi njihovi prijatelji, sosedje. Redna mesečna srečanja Alzheimer Cafe so na naslednjih lokacijah: Gostilna Šestica Ljubljana, Dom starejših občanov Ljubljana – Fužine, Knjižnica Domžale, Dom upokojencev Vrhnika.

SPOMINČICA – ALZHEIMER SLOVENIJA
– SLOVENSKO ZDRUŽENJE
ZA POMOČ PRI DEMENCI
Naslov: Linhartova 13, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 256 51 11
E-pošta: info@spomincica.si
www.spomincica.si
Uradne ure: vsak delovni dan med 10. in 15. uro

Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

Izobešanje žalne zastave

Brigita Pavlič

Ob smrti krajanov iz četrtne skupnosti izobesimo žalno zastavo. Z JP Žale ima četrtna skupnost dogovor, da JP Žale svojce ob urejanju pogrebnih svečanosti za pokojnikom seznanijo in dajo v podpis soglasje, da se v četrtni skupnosti izobesi žalna zastava. V kolikor vas na Žalah s tem ne seznanijo, lahko svojci pokojnika, če želite, da se izobesi žalna zastava, pokličete v pisarno četrtne skupnosti na tel. 01/ 511 06 33 oz. se osebno oglasite na Pločanski 8.

Za pokojne občane, ki so imeli prebivališče na območju Gameljn in Rašice, se žalna zastava izobesi na Domu krajanov v Gameljnah, za pokojne iz Šmartna in Tacna, pa se zastava izobesi na Domu gasilcev in krajanov v Tacnu. Žalno zastavo izobesimo 3 dni pred pogrebom pokojnika/ce.

Napovednik dogodkov
22. rekord Šmarne gore in junijski tekaški pokal

V torek 13. maja 2017 Tekaški klub Šmarnogorska naveza prireja že 22. Rekord Šmarne gore - tako smo že daljnega leta 1996 poimenovali tekmovanje od vznožja v Tacnu do vrha Šmarne gore po najbolj obiskani planinski poti v Sloveniji – »Poti čez korenine«. Prireditev vsako leto privabi številne bolj in manj trenirane gorske tekače in hribolazce. Letos bodo na svoj račun prišli tudi otroci, organizatorji pa si želimo številčnejše udeležbe domačinov in rednih obiskovalcev Šmarne gore.

Podobne želje imajo organizatorji treh tekaških prireditev v bližnji okolici. Na tej osnovi je nastal Junijski tekaški pokal, ki obsega: **Tek k rašiškemu stolpu (Gameljne, 1.6.2017), Gozdni tek po Rašici (Selo, 9.6.2017), Rekord Šmarne gore (Tacen 13.6.2017) in Šentviški tek – Franetov memorial (Šentvid, 21.6.2017).** Poleg geografske bližine imajo vsi štirje dogodki več skupnih značilnosti: zgodili se bodo v juniju, vsi med tednom popoldan, potekajo po gozdnih poteh, po svoji dolžini in konfiguraciji niso pretirano zahtevni, za organizacijo pa skrbijo izkušene ekipe ljudi, predanih športu, rekreaciji in svoji lokalni skupnosti. Za letošnjo izvedbo Junijskega tekaškega pokala pripravljamo posebne nagrade tistim tekačem, ki se bodo udeležili vseh štirih prireditev.

Toplo vabljeni vsi ljubitelji teka v naravi, športa in rekreacije!

Več o Rekordu Šmarne gore najdete na spletni strani www.smarnogorska-naveza.si, novice o Junijskem tekaškem pokalu pa so objavljene na facebooku (Junijski tekaški pokal), kjer uporabniki navigacijskih programov (Strava ipd.) najdete trase vseh štirih tekov.

OB DNEVU ČS

VAS VABIMO NA

PRIREDITEV »KRAJANI KRAJEM«

KDAJ: PETEK, 12. 5.2017 OD 16. DO 20. URE

KJE: ŠPORTNO IGRIŠČE V SREDNJIH GAMELJNAH

(ZA TRGOVINO MERCATOR)

Mestna občina Ljubljana

Četrtna skupnost Šmarna gora

Spoštovane krajanke in krajani,

vabimo Vas na slavnostno sejo Sveta četrtne skupnosti Šmarna gora ob Dnevu Četrtne skupnosti, ki bo

v četrtek, 4.5.2016 ob 17.00 uri
v prostorih OŠ Šmartno pod Šmarno goro, Cesta v Gameljne 7.

DNEVNI RED:
1. Slavnostna otvoritev in nagovor;
2. Kulturni program;
3. Predstavitev Mediacijskega centra Ljubljana
4. Varnostno poročilo – (vodja varnostnega okoliša PP Šiška g. Janez Zajec);
5. Poročilo o delu gasilskih društev in preventivni napotki za zmanjšanje nevarnosti
6. Pregled dela ČS Šmarna gora v obdobju april 2016 – april 2017
7. Poudarki za delo v prihodnje (aglomelioracije - kanalizacije, komunalni vodi, ceste, pločniki.....)
8. Vprašanja in pobude krajank in krajanov

MESTNA OBČINA LJUBLJANA

UPOKOJENCI
MESTNE OBČINE LJUBLJANA

VABIMO VAS NA
BREZPLAČNE RAČUNALNIŠKE TEČAJE
ZAČETNI, NADALJEVALNI IN IZPOPOLNJEVALNI
(windows, word, internet, e-pošta, excel, digitalna fotografija, socialna omrežja)

TEČAJI POTEKAJO NA NEKATERIH SEDEŽIH ČETRTNIH SKUPNOSTI MOL.
PRIJAVITE SE LAHKO NA SEDEŽU V SVOJI ČETRTNI SKUPNOSTI.

Organizator: MOL, SLUŽBA ZA LOKALNO SAMOUPRAVO,
tel.01/306 48 62, GA. VESNA BOLLE.

Junijski tekaški pokal

V sklopu junijskega tekaškega pokala
vas **1.6.2017 ob 18.00**
vabimo na prvo tekmo tega pokala pod imenom 1.GA-RAŠ tek.
Start 10 km proge bo na športnem igrišču v Gameljnah, ki
bo v svoji najvišji točki obiskala vrh Rašice, ter se po drugi strani vrnila nazaj v Gameljne.
Startnina 5 eur vas bo razdelila v več kategorij: tri ženske in pet moških.
Zagotovljene nagrade in startni paket.

Več o teku pa na FB strani Junijski tekaški pokal

PROSTOVOLJNO GASILSKO DRUŠTVO GAMELJNE
Srednje Gameljne 21a, 1211 Ljubljana-Šmartno - SLO

PROSTOVOLJNO GASILSKO DRUŠTVO GAMELJNE
VAS VABI NA VESELICO
V PETEK 16. JUNIJA 2017

PRIČNEMO ob 19. uri
IGRA ANSAMBEL

SMEH

ZA JEDAČO IN PIJAČO BO POSKRBLJENO
VLJUDNO VABLJENI!

Knjižnica Gameljne

mestna knjižnica ljubljana

Zadnja ura pravljic v tem šolskem letu
bo 18. 4. ob 18. uri.

mestna knjižnica ljubljana

Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja
SOS telefon, svetovanje, zatočišče
T: 080 11 55
E: drustvo-sos@drustvo-sos.si

Društvo za nenasilno komunikacijo
Svetovanje žrtvam nasilja, pravna pomoč, delo s povzročitelji, varne hiše
T: 01 4344 822
E: info@drustvo-dnk.si

Društvo Ženska svetovalnica
Svetovanje žrtvam nasilja, krizni center
T: 031 233 211
S: www.drustvo-zenska-svetovalnica.si

Združenje proti spolnemu zlorabljanju
Pomoč staršem za zaščito zlorabljenega otroka in drugim žrtvam spolnega nasilja
T: 080 2880
E: spolna.zloraba@siol.net

Društvo Ključ – center za boj proti trgovini z ljudmi
Oskrba žrtev trgovine z ljudmi (svetovanje, namestitev)
T: 080 17 22
E: info@drustvo-kljuc.si

STIGMA – Društvo za zmanjševanje škode zaradi drog
Varna hiša za uporabnice nedovoljenih drog, ki so žrtve nasilja
T: 030 696 398
E: vh.stigma@gmail.com

Reci NE nasilju!

Mestna občina Ljubljana

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE

POLICIJA

Doživljate nasilje? Vi ali kdo drug?
Ne veste, kaj storiti? Ukrepajte.

NASILJE V DRUŽINI
INFORMACIJE O POSTOPKU NA POLICIJI

Vse policijske postaje v Sloveniji
T: 113
E: http://www.policija.si/

Recept za poletne dni
Hitro pripravljen mesno-zelenjavni obrok

Tanja Muha

Sestavine:
Meso ali losos
Korenje
Por
Kalčki
Lahko tudi druga zelenjava, po želji
Sojina omaka (po želji)
Riževi ali navadni rezanci

Meso ali losos narežemo na kocke ali trakce, jih posolimo in popražimo na vročem olju v ponvi. Ko so popečeni, dodamo še narezano zelenjavo. Vse skupaj še pražimo v ponvi in na koncu dodamo še malo sezama in po okusu sojino omako ter sol. V vmesnem času skuhamo rezance. Pred serviranjem vse skupaj premešamo in postrežemo.

Dober tek!

Ideje za popestritev poletnih dni
Ko sladoledne palčke dobijo podobo

luntiks.com

www.pinterest.com

http://ustvarjalneroke.si

momjunction.com

9				6			7	2
7			5		3		8	
	6		1	7	2		4	
	7		2	4	1	9	5	
1				3	5	6	2	
				8				
6	9			1	7			
			3	5				1
	3	1	9		4		6	7

Naša četrtna skupnost v sliki

Fotografija: Tanja Muha