

ZELENI GLAS

Glasilo društva Zelena jama
Cena 1 SIT * ISSN št. 1542
Letnik 1 * Št. 3 * December 98

V tej številki preberite:

* **Popoln program
prazničnih prireditev**

* **Čarobna formula -
koliko lahko spijem,
da ne "pozelenim"**

* **Superučenje -
konec mukotrpnega učenja**

* **Flirtko - nič več osamljenih**

* **Kako najdem dober fitness
center in kje dober film**

* **Princ Charles na obisku
pri Martinu Krpanu**

* **Rešite križanko
in dobite nagrado!**

SREČNO 1999!

Društvo Interes Klub za socialno dejavnost

Obdaritev revnih otrok

Klub za socialno dejavnost, ki deluje pri društvu Interes, bo v sodelovanju z ZPM Ljubljana letos obdaril otroke iz revnih družin. Obdarili jih bodo z didaktičnimi igračkami in šolskimi potrebščinami, v načrtu pa je tudi novoletna predstava. Akcijo, s katero bodo otroke razveselili in jim vsaj delno omilili občutek prikrajšanosti, je kot donator podprlo podjetje MLK d.o.o. K sodelovanju vabimo tudi druga podjetja.

Klub IRS

Namen video delavnice je, da udeleženci v igranih vlogah prek videoposnetkov dobijo možnost objektivnega pogleda v igrano situacijo, ki je vzeta iz realnega življenja. Ljudje namreč večkrat reagiramo avtomatično in se tega, kako reagiramo, niti ne zavedamo. Šele ko v video delavnici pogledamo posnetke, se zavemo svojih reakcij v določenih primerih. Tako lahko kasneje v podobni situaciji tudi ustrezno popravimo našo reakcijo. Video delavnica je namenjena mladim. Če bi želeli sodelovati v takšni delavnici, pokličite na tel.št. društva Interes **142 27 80**.

Klub interesnih dejavnosti mladih

V njem mentorji izvajajo program razvijanja ročnih spretnosti, lutkovne delavnice in likovne dejavnosti. Prav tako se lahko v organizaciji kluba udeležite vadbe hip - hopa v prostorih Fitnessa Varia, in sicer ob sredah, četrtnih in petkih od 15.30 - 17h. V klubskih prostorih na Pokopališki 35 pa se ob torkih od 17h- 19h družijo in s skrivnostmi šahovske igre spoznavajo ljubitelji šaha. Poleg prostega igranja je organizirana šahovska šola za mlajše, hitropotezni turnirji in turnirji z določeno otvoritveno temo. Klub interesnih dejavnosti mladih izvaja tudi programe za otroke revnih staršev in begunske otroke. Izvajanje programa za begunske otroke je podprl Zavod za odprto družbo Slovenije.

Vabimo vse, ki jih sodelovanje v klubu interesnih dejavnosti zanima, da pokličejo na tel.št. društva Interes 142 27 80.



Decembarska PRESENEČENJA

Društvo Interes v sodelovanju s **FITNESS VARIA** organizira 19. decembra **DAN ODPRTIH VRAT**.

Predstavitve posameznih dejavnosti se bodo - seveda brezplačno - odvijale v dvorani Fitness centra Varia na Šmartinski 152. S seboj prinesite telovadno obutev in trenirko.

Program predstavitev dejavnosti:

Od 9. do 9:45 HIP-HOP
Od 10. do 10:45 STEP AEROBIKA
Od 11. do 11:45 PLESNA AEROBIKA
Od 12. do 12:45 SLIDE AEROBIKA
Od 14. do 14:45 HIP-HOP
Od 15. do 15:45 THAI-CHI
Od 16. do 16:45 JOGA
Od 17. do 18:45 ORIENTALSKI PLES

Zveza prijateljev mladine Ljubljana

Moste-Polje (ZPM) v sodelovanju z društvom Interes pripravlja vrsto prireditev pod naslovom **VESELI DECEMBER V MOSTAH**

1. in 8. DECEMBRA je, oziroma bo v **Kulturnem domu Španski borci** ob 9. in 10:30 za malčke vrtcev **Zelena jama, Jarše, Pedenjped in Oton Župančič** - okoli 1600 jih je - nastopila **RDEČA KAPICA**.



10. DECEMBRA ob 15. uri bo v Lutkovnem gledališču Ljubljana **KRAVA V CIRKUSU**. Gre za humanitarno predstavo in prireditev za revne otroke ljubljanskih osnovnih šol, ki bodo nanjo poslale po pet do deset svojih otrok. Srečneže - okoli 270 jih bo - bo na koncu predstave pozdravil še **DEDEK MRAZ** in jih obdaril.

Od 10. do 15. DECEMBRA se bodo po osnovnih šolah na območju Moste-Polje vrstile prireditve za osnovnošolce pod delovnim naslovom **OTROCI OTROKOM ZA OTROKE**. Nastopila bo gledališka skupina Mojca iz OŠ Nove Jarše s predstavo **KDOR NE OMAGA, ZMAGA**.

Ljubljanski SPREVOD DEDKA MRAZA bo letos potekal tudi v **Novih Jaršah, Zalogu, Zadobrovi**. **Kdaj in kje bo potekal sprevod, bo določeno naknadno.**

Novost za sramežljive

KO SE JI/MU PRIBLIŽAŠ, ZAPISKA, ali NIČ VEČ NESREČNO ZALJUBLJENIH!

Rezultati mnogih raziskav nam kažejo, da je dandanašnji veliko ljudi osamljenih. Navezovanje novih stikov je za mnoge nepremostljiv problem. Nekateri se zatekajo k oglasom, iščejo prijatelje preko Interneta, drugi padajo v depresije, ki vodijo včasih tudi v skrajnost, kot je samomor. Da bi ogovorili nekoga kar tako, na cesti, brez razloga, se večini ljudi zdi nezaslišano. Kako prebiti led? Čeprav živimo v času računalnikov in mobilov, nas le-ti ne pripeljejo do novih "fizičnih" poznanstev.

Kaj potrebujemo, da sklenemo novo poznanstvo brez zadrege, na šaljiv način?

Predstavljajte si napravo - nekakšen sprejemnik in oddajnik v velikosti obeska za ključe. Ko nameravamo ven, vključimo našo napravo. Na posebnem preklopniku izberemo spol,

nato izberemo namen našega izhoda - šport, glasba, "samo malo zabave" ali "??", kar pomeni: po dogovoru. Napravo spravimo v žep ali torbico in končno lahko polni pričakovanja zapustimo stanovanje. Ko se bomo srečali z osebo, ki ima ravno tako napravo kot mi (in je prekopila na nasprotni spol od našega), bosta napravi pričeli oddajati signal na razdalji 5 do 15 m. Če se bodo interesi ujemali (na primer pri obeh glasba) bo utripal signal "BINGO", če pa bodo interesi različni, se bo aktiviral signal "HALLO". Bistveno pa je, da sta si oba želela nekoga spoznati, aktiviranje naprav pa bo prebilo led pri še tako velikih sramežljivcih. Kdo ve, nekateri bodo tako morda spoznali ljubezen svojega življenja.

Omenjene naprave niso več samo ideja. V podjetju SENATOR imamo že prve vzorce FLIRTGETTY ali po naše FLIRTKOV in bi jih želeli tržiti v Sloveniji in na Hrvaškem. Cena ene naprave (obeska za ključ) v trgovini bo cca 4.900,00 SIT. Svoj FLIRTGETTZ lahko že v prednaročilu naročite na telefon 481-908. Cena za 1 kos je 4.400,00 SIT + poština.





Spoštovani krajanj!

December vedno mineva v napetem pričakovanju praznikov, Božiča in Novega leta. Hitimo po nakupih, praznično krasimo svoje domove in poskušamo več časa nameniti svojim bližnjim. Med letom, ko smo obremenjeni z dnevnimi obveznostmi, čas leti z nadzvočno hitrostjo in na koncu leta se zavemo, kako malo smo se posvečali našim najbližjim, njihovim željam in potrebam.

Vsakega od nas pa v tem času mučijo tudi najrazličnejša vprašanja. S čim naj jo/ga obdarim? Kje bom preživel praznike? Naj si privoščim praznični oddih v tujini ali naj praznujem kar doma? Vse to je povezano z odločitvami, ki lahko zelo stresno vplivajo na nas, in mnogi se zares sprostijo šele, ko so prazniki za njimi.

Upam, da vam bomo olajšali nekaj prazničnih zadreg z našim časopisom. V tej številki boste namreč izvedeli, katere prireditve se bodo dogajale v vaši bližini, kam lahko odidete na počitnice in še marsikaj zanimivega.

Preživite praznike čimbolj veselo, v prijetni družbi in ob spoznavanju novih ljudi. V imenu celotnega uredništva Zelenega glasu Vam želim VESEL BOŽIČ IN SREČNO NOVO LETO 1999.

Boris Pirc

A SREDIŠČA KULTURE

Kulturni hram Moste vam v mesecu DECEMBRU pripravlja:

Moje gledališče

V mesecu veselja bo **11. DECEMBRA** ob 20. uri s komedijo **IŠČEM MOŽA S SRČNO KULTURO** nastopil Miro Gavran.

12. in 13. DECEMBRA bo otroke ob 17. uri obiskala **RDEČA KAPICA** bratov Grimm, kot si jo je zamislil režiser Iztok Valič.

KULTURNI HRAM MOSTE

Telefon: 448 920, fax: 448 922
Blagajna: 14 04 183
Ljubljana, Zaloška cesta 61

17. DECEMBRA ob 20. uri gostujejo gledališčniki iz Slovenskega ljudskega gledališča iz Celja s predstavo **MOŽ ZA ZOFIJO**. Predstava je za ABONMA I.

18. DECEMBRA ob 20. uri pa si bodo **MOŽA ZA ZOFIJO** ogledali še imetniki ABONMAJA II.

19. DECEMBRA ob 17. uri bo ZAKLJUČNA SLOVESTNOST VI. festivala otroških predstav

ZELENI GLAS

ZELENI GLAS

je glasilo društva Zelena Jama. Zeleni glas izhaja enkrat mesečno in pokriva območje krajevnih skupnosti Zelena jama, Savsko naselje, Moste, Dušan Kveder-Tomaž in Jože Moškrič/Jarše. Izide vsakega 5. v mesecu.

Izdajatelj: Društvo Zelena jama, Perčeva 22, Ljubljana

Za izdajatelja: Boris Pirc

Založnik: Connecta reklamna agencija d.o.o., Dunajska 21, Ljubljana

Uredništvo: Perčeva 22, telefon (061) 142 51 41, vsak delavnik med 9. in 13. uro

Naslov za prispevke: Zeleni glas, p. p. 3521, 1001 Ljubljana

Glavna in odgovorna urednica: Maja Dovžan

Lektorica: Maja Lihtenvalner

Križanka: Jože Petelin

Oblikovanje in priprava za tisk:

Connecta reklamna agencija d.o.o., Ljubljana

Tiska: Tiskarna List, Ljubljana

Naklada: 10.000 izvodov

Glasilo Zeleni glas se po mnenju Ministrstva za kulturo RS, izdanem pod št. 415-1111/98 dne 10.9.1998,

pršteva med proizvode, za katere se plačuje 5% prometni davek.

ISSN št.: 1543, Cena: 1 SIT

Vse pravice pridržane. Nepodpisanih pisem oziroma prispevkov ne objavljamo in pisem ne vračamo.

Fotografija na naslovnici: Foto SPRING

poklicnih gledališč in **PODELITEV "ZLATIH PALIČIC"**.

27. DECEMBRA ob 16. in 18. uri **RDEČA KAPICA** nastopa za DELIKATESO, na voljo pa je tudi nekaj vstopnic za zunanje gledalce.

31. DECEMBRA ob 19. uri si lahko ogledate **NOVOLETNO PREDSTAVO**, komedijo DENAR Z NEBA, avtorja R.Cooneya.

Glasbena dejavnost

20. DECEMBRA ob 19. uri obiščite novoletni koncert PPO VEVČE.

Jelovškov likovni salon

16. DECEMBRA ob 18. uri ste vabljeni na otvoritev razstave LIKOVNIH DEL LOVRA INKRETA. Blagajna Kulturnega hrama Moste je odprta od 15. do 19. ure, ob sobotah pa od 10. do 12. ure. **Več informacij dobite na tel.št. 140 41 83.**

ZOO MARKET PREIS

Eipprova 3, (TRNOVO), Ljubljana
Trgovina za male živali:

- velika izbira živali in tropskih ribic
- hrana in oprema za pse, mačke, ptice
- akvariji

ODPRTO vsak dan od 9:00 do 19:00,
sobota od 9:00 do 13:00; Tel.:061/335 285

in NOVOST: ZOO DISKONT

BTC, Šmartinska 152, (tržnica), Ljubljana

- največja trgovina s hrano in opremo za male živali na 500m²

ODPRTO vsak dan od 8:00 do 20:00,
sobota od 9:00 do 16:00; Tel.:061/185 13 61

VELIKA PONUDBA - UGODNE CENE

KAKO IZRAČUNAM, KDAJ SEM PIJAN

December je vsekakor mesec poln praznikov in seveda pijače. Slovenci pa smo znani po tem, da ga radi (prekomerno) srknemo, nato pa sedemo za volan. Morda potem ko boste prebrali ta zapis, za volan ne boste več sedli po "kozarčku ali dveh".

Slovenski policisti letno odkrijejo okoli 30 tisoč voznikov, ki vozijo pod vplivom alkohola. V dobri četrtini najhujših prometnih nesreč imajo udeleženci v krvi več alkohola, kot ga dopušča zakon, tretjina povzročiteljev prometnih nesreč s smrtnim izidom pa je pod vplivom alkohola.

Slovenski zakon meni, da človek še dostojno prenese do 0,5 promila alkohola v telesu, kar je več, naj bi resneje vplivalo na njegovo sposobnost varne vožnje.

Ko se torej odžejamo s kozarčkom takšnega ali drugačnega, se alkohol skozi želodec in črevesje natoči v kri in se porazdeli ter razgradi v vseh ostalih telesnih tekočinah. Le neznaten del ga izločimo skozi urin, znoj in izdihan zrak. To pomeni, da trditve izkušenih pivcev, ki trdijo, da s pogostim uriniranjem iz sebe izlijejo nevarne opojne maligane, preprosto ne drži.

Koncentracija alkohola v krvi je tudi merilo za ugotavljanje alkoholiziranosti, ki jo merimo s promili, oziroma z grami alkohola na kilogram telesne teže.

Čarobna formula

Koliko gramov (oziroma promilov) alkohola bo v naši krvi, oziroma koliko bomo pijani, je odvisno od več dejavnikov: najprej od spola in telesne teže, pa od telesnih sposobnosti oziroma telesne (in pivske) kondicije, navajenosti na alkohol, vrste pijače. Pomembno je tudi, kaj smo jedli pred in med pitjem (če smo sploh jedli), in kako smo pili - na "eks" ali počasi. Osnova za izračun, koliko promilov alkohola je v organizmu, sta telesna teža in spol pivca. Pri ženskah telesne tekočine predstavljajo 60 odstotkov telesne teže, pri moških pa 70, kar pomeni, da se pri ženskah alkohol zaradi manj tekočine v organizmu manj razredči. Posledica je seveda, da se nežnejšega spola alkohol hitreje in močnejše prime. Jasnejšo predstavbo bosta podala naslednja primera, na osnovi katerih si

boste tudi vi lahko izračunali, koliko lahko popijete, da boste lahko še normalno vozili, oziroma, da vam "sitni" policaji ne bodo namerili več kot 0,5 promila alkohola.

80 kg težak moški popije dve veliki pivi, to pomeni liter te pijače. V litru normalnega piva je približno 40 gramov čistega alkohola. Približno 70 odstotkov 80 kilogramskega moškega primerka so, kot smo dejali, telesne tekočine, v katerih zdaj plava tudi alkohol, tako se 40 gramov alkohola porazdeli na 56 kg telesne teže: 40 delimo s 56 in dobimo stopnjo koncentracije alkohola v krvi, ki je v našem primeru 0,71 promila. Hopla, dovoljena meja za voznike pa je 0,5 promile, torej po dveh velikih pivih smo že v težavah. (60 kilogramski ženski, ki bo popila isto količino piva, bo alkotest pokazal že 1,1 promila - formula: 40 gramov alkohola deljeno s 36 kilogrami, kar je 60 odstotkov pivkine teže = 1,1).

Poglejmo še nekaj drugih pijač. Povedali vam bomo, koliko čistega alkohola imajo pijače, stopnjo pijanosti pa si boste na osnovi omenjene formule izračunali sami: 2 dcl vina vsebuje približno 16 gramov alkohola, prav toliko gramov alkohola vam da že "nulapet" žganja ali viskija, prav toliko likerja pa vsebuje 12 gramov alkohola.

"Hitro not, počasi ven"

Seveda pa alkohol v kri ne pride kar v trenutku, hitrost prehajanja v kri je odvisna predvsem od vrste pijače in hrane, ki smo jo pred tem jedli. V povprečju - vsi podatki v pričujočem zapisu zajemajo navadnega, povprečnega človeka, "supermeni" oziroma superpivci pa so izvzeti - potrebuje telo dobre pol ure, da v kri porazdeli približno dve tretjini popitega alkohola, ostanek pa se vanjo prebije v 60 do 70 minutah.

Pijanost, kot ste verjetno že ugotovili, pa telo zapuša mnogo počasneje, kot pa se vanj naseli. Organizem razgrajuje, izloča alkohol s hitrostjo okoli 0,15 promila na uro.

Tako torej, če ste imeli ob polnoči v krvi dva promila alkohola, boste ob sedmih zjutraj, ko boste šli na primer v službo, še vedno "napolnjeni" z enim promilom, kar je več kot dovolj, da povzročite nesrečo in da vas lahko policist obravnava kot osebo, ki je vozila

Prazniki so pred nami

pod vplivom alkohola. Nekje dopoldne se bo koncentracija (končno) zmanjšala na dovoljenih 0,5 promila, popolnoma trezni - ostal vam bo morda le maček ali tiger - boste tako šele popoldne okoli 14. ure - seveda če se boste vmes omejili le na zdravljenje z brezalkoholnimi napitki.

Gospod Maligan - nevaren voznik

Strokovnjaki so s številnimi poskusi ugotovili, kdaj, oziroma pri kakšni količini alkohola človek za volanom postane nevaren:

- pri 0,2 promila alkohola v krvi se sposobnost opazovanja premikajočih luči poslabša. Na primer, ponoči razdalje do vozil, ki prihajajo nasproti, ali ki jih dohitevate, ne zmorete več pravilno oceniti.

- 0,3 promila v krvi pa pomeni, da je sposobnost globinskega opazovanja že pošteno načeta, ocena razdalje je netočna, prehitvanje tvegano, v gostejšem prometu je ocena vaše varnostne razdalje do vozila pred vami že močno vprašljiva. Možnost, da povzročite prometno nesrečo se poveča za petkrat.

- 0,5 promila alkohola se vam naseli v krvi, ko do polovice spraznite drugo "kriglo velikega pira". Če ob tej količini pijače sedete za volan, se vam bodo stvari, ki jih opazujete, zdele bolj oddaljene, kot so v resnici. Posledica tega je lahko na primer prevelika hitrost, s katero zapeljete v ovinek, zamujate pa tudi s spreminjanjem smeri. Avtomobil tako zlahka zanese iz ovinka. Pri tej koncentraciji alkohola v krvi se začne pojavljati tudi že tako imenovana rdeča slepota, oči vedno manj zaznavajo rdečo luč na semaforju ali zadnje luči vozila, ki ga dohitevate. Zmanjša se tudi hitrost, s katero je voznik sposoben preusmeriti pogled z enega predmeta na drugega, vedno težje se je prilagajati svetlobnim spremembam, zlasti se neprijetno in moteče bleščijo luči nasproti vozečih avtomobilov. Zmožnost pravočasnega reagiranja, na primer zaviranja, se močno podaljša; če na primer pri 50 km/h za sekundo kasneje pritisnete na zavoro, se pot ustavljanja avtomobila poveča za 14 metrov.

Pri tej količini alkohola v krvi se pojavijo že motnje ravnotežja, kar je lahko hudo "moteče" pri dvokolesnih vozilih, kolesih in motorjih.

- 1,0 promila: bistveno je že motena reakcija oči na svetlobo, močno zožen je tudi zorni kot oči, ki dogajanja na vaši levi in desni strani ne dojemajo več popolnoma, zaznavanje in ocenjevanje globine in prostora je zmanjšano za polovico, ocene razdalj so praviloma napačne, na določene nevarnosti voznik sploh ne reagira več. Možnost udeležbe v nezgodi se pri vozniku z enim promilom alkohola v krvi povečajo za petindvajsetkrat. (vk)

IGOR GREGORC

Igor je vsekakor tesno povezan z društvom **Interes** - konec koncev je predsednik društva. Kadar govorimo o njem, moramo torej omeniti tudi **Interes**, saj pravzaprav nenehno "visi" v njegovih prostorih Ob Ljubljani 42.

V naših prejšnjih številkah ste gotovo že zasledili pestro paleto dejavnosti, ki jih organizira društvo **Interes**, zato morda ni odveč, da tistim, ki ga še ne poznate, o njem povemo nekaj besed. Preko društva pa boste med vrsticami izvedeli tudi nekaj več o Igorju Gregorcju.

Torej, v kulturnem, umetniškem in športnem društvu **Interes** "delajo" z mladimi, nekaj več poudarka pa v svojih dejavnostih skušajo dati otrokom iz socialno ogroženih družin. V okviru društva tako deluje več delavnic, na primer lutkovna, šahovska, plesna; društvo sodeluje pri organizaciji gledaliških predstav, poletnih taborov, organizirajo izlete v naravo, treninge samoobrambe in joge..., skratka, mladim skušajo v ključnih letih njihovega odrasčanja približati nekatere duhovne vrednote in jim tako morda pokazati še eno dimenzijo življenja, v katerega vstopajo.

Društvo **Interes** deluje od leta 1995 in je dedič Centra interesnih dejavnosti mladih, ki je pred leti razpadlo. **Interes** ni religiozno ali strankarsko usmerjeno društvo, preprosto je neopredeljena "organizacija", ki na prostovoljni bazi - z enim zaposlenim, tajnico - združuje mlade na območju Most.

No, seveda, nekaj stroškov se ob delovanju takega društva tudi pojavi; plača za tajnico, pa najem prostorov, pa električna in telefon... Te stroške večinoma pokrijejo z organizacijo raznih delavnic za odrasle, ur in ur ter dni, ki jih zanesenjaki preživijo v društvu in postorijo to in ono, pa nihče ne šteje ali obračunava.

IZ NAŠIH DRUŠTEV

ŠAHOVSKI KLUB NA POKOPALIŠKI 35

V okviru društva **Interes** - Klub interesnih aktivnosti mladih bo v mesecu decembru v klubskih prostorih na Pokopališki 35 zaživela šahovska dejavnost. Dobivali se bomo **ob torkih od 17h-20h**, se družili in spoznavali s skrivnostmi šahovske igre. Poleg prostega igranja bomo organizirali šahovsko šolo za mlajše, hitropotezne turnirje in turnirje z določeno otvoritveno temo. Vabljeni ste vsi mladi navdušenci za šah in seveda tudi vsi ostali!



Leta 1934 je v Zurichu med partijo dveh bivših prvakov, Aljehina in Laskerja, nastala pozicija na diagramu. Aljehin je kot beli na potezi takoj našel

uvodno potezo, zmagovito dvopotezno kombinacijo. Poizkusite še vi!

Tisti, ki kličejo društvo **Interes**, na drugi strani žice ponavadi naletijo na globok in umirjen glas. Njegov lastnik je 36-letni Igor Gregorc. Inžiner agronomije, ki nikoli ni delal v svojem poklicu. V življenju so ga pač bolj zanimale druge stvari in našel je pot, da svoje konjičke in svoj način življenja ter stvari, ki ga veselijo, združi v svoje delo, v svojo službo. Delo z ljudmi mu je v veselje, tako delo pa sploh ni "prava" služba v klasičnem pomenu besede, ampak je bolj način življenja, oziroma užitek, da delaš to, kar ti je všeč. Hm, ponavadi težko združljiva elementa, saj večina ljudi strogo loči med svojo službo in zasebnostjo.

V društvu **Interes** Igor Gregorc poleg rednih organizacijskih in svojih predsedniških (administrativnih) obveznosti vodi tudi razne delavnice. Na primer tehnike učenja dihanja. "Pravo" dihanje pripomore k temu, da bolje zaznamo samega sebe, ter zavestno popravimo svoje napake, ki se jih zavedamo ali pa tudi ne. V Igorjevih delavnicah pa se lahko seznamimo tudi z metodami koncentracije oziroma avtogena



treninga, osnov samoobrambe, s sprostitevniimi tehnikami, joga in Tai chi chuanom - starodavno kitajsko večšino usklajevanja in kopičenja življenjske energije za vzpostavljanje skladnosti med umom in telesom. Igorja zanima razvoj psihofizičnih zmognosti človeka, usklajevanje uma in telesa, pri raziskovanju tega pa so ga pritegnile vzhodnjaške tehnike.

Igorjev dan je tako raztegnjen od nekoliko kasnejšega jutra, ko dopoldne preživi v društvu, prek popoldneva, ko za društvo (in zase) vodi kakšno od svojih delavnic, do poznih večernih ur, ko za plačilo spet vodi kakšno od svojih delavnic, ki Vzhod približuje Zahodu. (vk)

Slovenija
Francija Švica
Italija Avstrija

zimAAA

Preživite počitnice z nami

Za osnovnošolce in odrasle tudi letos v času zimskih počitnic ljubljanske regije - od 22. do 26. februarja - organiziramo tradicionalni petdnevni PREVOZNI smučarski tečaj na Rogli. Rezervacije z vplačili do Novega leta imajo 10% popust!

BURIN CLUB

Ljubljana, Rojčeva 25
Tel.: 140 33 13, 140 33 14
Fax: 140 33 14
e-mail: burin@siol.net

FITNES CENTER

POSLOVNEŽI - MANAGERKE, MANAGERJI!
PRICNITE VAŠ DELOVNI VSAKDAN PRIPRAVLJENI!

Delovni napor od vas zahtevajo vašo vsakodnevno psihofizično pripravljenost. Dosežete jo lahko le z redno telesno in sprostitveno vadbo. Morda vam vaš delovnik dopušča zgodnjo **dopoldansko vadbo**. V sodobno opremljenem **fitness centru BURIN, na Rojčevi ulici 25** v Mostah, vam predlagamo vadbo pod strokovnim vodstvom, vsako **dopoldne že od 7:30 do 11:00**. Prepričani smo, da bo vaša odločitev za redno vadbo, ne glede

na to, ali vam bo ta izboljšala telesno kondicijo ali pa boste uspeli zmanjšati odvečne maščobne obloge in prijetno oblikovali vaše telo, že v najkrajšem času pripomogla k doseganju boljših uspehov v vašem stresnem poklicu. V našem **fitness centru BURIN** si boste lahko privoščili sprostitve ob **strokovni športni masaži, v savni, s pomočjo solarija** vrhunske kvalitete pa dosegli zdrav zagorel izgled. Vabimo vas, da nas obiščete na Rojčevi 25, ali pa nas pokličete na tel.št.: **140 33 13 ali 140 33 14** in dogovorili se bomo za termine, ki vam bodo v zimskih mesecih najbolj po volji.

zaupajte pravemu vetru **BURIN CLUB**

Tel: 140-33-13, 140-33-14 Fax: 140-33-14

USTI IN OBROČNO ODPLAČEVANJE UGODNE CENE, POPUSTI IN OBROČNO

SUPERLEARNING

Kljub temu, da prevladuje splošno mnenje, da si od učenja "kooončno" lahko oddahnemo, brž ko opravimo zaključne izpite srednje ali katere od višjih šol, pa je tudi vse bolj jasno, da šolanje pravzaprav traja vse življenje. Svet se z razvojem kakovosti našega življenja namreč vse hitreje vrti in lepega dne preprosto ne uspemo več ujeti koraka s časom..., če ves čas ne izpopolnjujemo svojega znanja, svoje razgledanosti.



Da pa bi se "zoprno" učenje lažje zlivalo v naše glave, da bi bilo učenje tudi najbolj zagrenjenim v veselje, so ponudniki znanja razvili različne metode. Zadnjič smo omenili nevrolingvistično programiranje (NLP), ki je le ena od tehnik metode True Learning, danes v svetu najučinkovitejše in najuspešnejše metode poučevanja in učenja.

True Learning, v prevodu bi to pomenilo "pravo učenje", je metoda celostnega, naravnega, intenzivnega, pospešenega in zelo ustvarjalnega poučevanja in učenja.



Metoda je mednarodno zaščitena, pogoji za pridobitev licence pa so zelo ostri. Na primer: ustanova, ki prosi za licenco mora imeti ustrezne prostore za poučevanje, posebno avdiovizuelno tehnologijo, posebej pripravljene oziroma šolane učitelje ter posebej izdelana gradiva za poučevanje.

O načelih te metode smo pisali že v naši prvi številki, "pozabili" pa smo povedati, da so to metodo učenja razvili pred približno osmimi leti v inštitutu za kibernetično učenje in poučevanje v Kielu v Nemčiji.

Poleg že omenjene NLP metode pa ima program True Learninga še več "podprogramov", oziroma metod poučevanja in učenja, ki so jih imenovali: Mind Mapping (miselni vzorci), Mentalni trening in Superlearning. Ta način učenja vam bomo predstavili danes.

Super učenje je kot pedagoški model v poznih šestdesetih letih razvil Georgij Lozanov na univerzi v Sofiji. Najprej je nastal z oznako "sugestopedija", kar kaže na t.i. pozitivno razmišljanje, ki je pri metodi zelo pomemben element.

Lozanov je izhajal iz spoznanja, da procesi komuniciranja in s tem tudi procesi učenja potekajo počasneje in z več napakami, če je učeča oseba v psihično negativnem stanju (stres, strah, slabo telesno počutje, močna koncentracija, duševni napor).

Stanje brez strahu in stresa lahko brez večjih težav dosežemo s posebej prirejenimi vajami, ki jih imenujemo alfa trening. Da ohranimo sproščenost in ugodno vzdušje še po vajah, je Lozanov kot biofeedback vključil tudi posebno glasbo.

GLOTTA

Koblarjeva 34, Ljubljana
Tel.: 061/447 225, 447 248
Fax: 061/447 421
Centrala: 061/142 61 40

Vsak tako pripravljen človek se lahko mnogo bolje uči in si tudi mnogo več zapomni. Tako se osebe, ki se nahajajo v alfa stanju ob ohranitvi ugodnih pogojev za učenje, vsaj tri do petkrat hitreje učijo in si snov vsaj trikrat hitreje tudi zapomnijo.

Pri super učenju je zelo velik poudarek na učnih fazah, ki temeljijo na biologiji možganov, njihovi sposobnosti za skladiščenje in zadržanje sprejetih informacij. Učitelj/trener mora te faze temeljito obvladati in absolutno upoštevati, poleg tega pa mora biti dober moderator in imeti posebej šolan govor in glas.

Pomembno je, da sugestopedija deluje po načelih, ki so bila iz nepedagoških področij prenesena in prirejena za uspešno organiziranje procesa pridobivanja znanja, oziroma so bila iz različnih tradicionalnih pedagoških zasnov



ponovno odkrita kot metoda, prikladna za te namene. Pri sugestopedskem načinu učenja se izmenjavajo pasivne in aktivne faze pouka; zaradi skladnosti s človekovimi osnovnimi potrebami po nenehnem izmenjevanju mirovanja in dejavnosti je ta način porok za učinkovito doseganje umske budnosti in njeno ohranjanje skozi neko daljše časovno obdobje.

Superlearning je možno uporabljati na različnih področjih, vendar se danes uporablja bolj ali manj na področju poučevanja in učenja tujih jezikov. (vk, md)

KAKO NAJTI DOBER FITNESS CENTER?

V zadnjem času je tudi pri nas izbira fitness centrov kar velika, prav tako pa je tudi različna njihova ponudba. Preden se torej odločite, da se boste včlanili, premislite, koliko časa boste lahko namenili vadbi. Dogovorite se za poskusno vadbo oziroma uvajalno testiranje, kjer boste dobili poleg vseh napotkov za vadbo tudi sestavljen program, po katerem boste vadili.

Teže in ponovitve, ki vam jih bo predpisal vaš inštruktor, bodo prilagojene vašim zmožnostim in končno cilju, ki naj ne bo kratkoročno zastavljen. Pozanimajte se, kakšno izobrazbo ima vaš inštruktor, kajti le ustrezno usposobljen inštruktor vam bo strokovno svetoval tudi ob morebitnih dodatnih željah glede vadbe, pri težavah s hrbtenico in podobno.

Že ob prvem razgovoru z inštruktorjem si boste o njem ustvarili vtis. Vsak dober inštruktor se bo pozanimal o vašem zdravstvenem stanju, o morebitnih poškodbah, in kaj ste do sedaj naredili za svojo kondicijo. Oglejte si prostor za vadbo, ki mora biti zračen, čist, orodja za vadbo pa dovolj narazen, da ima vsak prostor za svojo vajo. Naprave morajo biti tehnično brezhibne. Če vam karkoli ni všeč, to odkrito povejte, saj ste v prednosti, kajti konkurenca na tem področju je velika.

Ne pozabite, da je bodybuilding pravo garanje, težko fizično delo. Uspehi, ki so

opazni že po šestih do osmih tednih, naj vas ne uspavajo. Mišice bodo ostale čvrste in napete le, če jih boste vedno znova napenjali. Čez nekaj časa boste prešli na druge fitness vaje ali celo na drugo zvrst športa. Poglavitno je, da se gibljete in da pridobljena moč ne bo znova usahnila. Ko boste že vadili v fitness centru, ne pozabite na nekaj osnovnih pravil, da bo vaš trud poplačan z dobrim počutjem in lepo oblikovanim telesom, ne pa zaznamovan s poškodbami.

- 1. PRED VADBO IN PO NJEJ NE POZABITE NA OGREVANJE** (ohlajanje) Z RAZTEZANJEM (stretching), ki vam ga mora inštruktor ob prvem obisku pokazati in natančno razložiti.
- 2. NE PRETIRAVAJMO** - nikoli ne opazujmo ostalih v centru in jih ne posnemajmo, kajti oni dvigujejo njim predpisane teže.
- 3. PAZITE NA POŠKODBE**, ki jih lahko povzročite s pretežkimi utežmi ali nepravilno vadbo. Nikoli ne izvajajte vaj, če vas pri tem karkoli boli. Vsaka bolečina je odvečna in nepotrebna.
- 4. NE SKRBITE ZA TELESNO TEŽO, KO PRIČNETE Z VADBO** - v začetku lahko telesna teža celo nekoliko naraste, kajti mišice, ki jih gradimo, so težje od sala. Ob samem začetku vadbe se ne obremenjujte še z dieto. Nikoli ni pametno začeti več stvari hkrati. Izkušnje nas učijo, da mnogo sprememb v začetku brez vidnega cilja vadbe človeka

FITNESS, AEROBIKA, MASAŽA, SOLARIJ, BODY WRAPING



FITNESS VARIA d.o.o.

Šmartinska 152

LJUBLJANA

Tel. 061/185-15-44

odbije ter mu vzame veselje.

5. OPAZUJTE RAZVOJ MIŠIČNEGA TONUSA - to bo vaše prvo pozitivno izhodišče pravilne vadbe.

DVIGOVANJE UTEŽI ZA ŽENSKE

Dolga leta je prevladovalo mišljenje, da je bodybuilding disciplina moškega spola. Neosnovani miti so odvrčali ženske od trdega treninga, češ da dvigovanje krepi mišice, ki naredijo žensko telo manj žensko. Zadnja leta pa se je ta miselnost spremenila v korist ženskega treninga, kajti ženske so same prišle do naslednjih ugotovitev:

- vsaka vadba, ki je tradicionalno zdrava za moške, je prav tako zdrava tudi za ženske;
 - trening z utežmi je najhitrejši, najlažji in najboljši način za doseg moči in energije telesa tako moškega kot tudi ženskega;
 - fiziološko zelo težko oziroma celo nemogoče je, da bi ženske - brez jemanja anaboličnih steroidov - razvile tako velike mišice kot moški;
 - mišice dajo ženski obliko in moč. Ko ženska izgubi salo in ga nadomesti z mišicami, postane oblika njenega telesa in postava popolna.
- Misel **"KDOR JE ZADOVOLJEN S SVOJIM TELESOM, JE ZADOVOLJEN TUDI SAM S SEBOJ"** potrjuje dejstvo, da je telesna aktivnost edina dejavnost, ki daje več energije, kot jo porabi.

Marjana Škofic
višja medicinska sestra, Fitness VARIA

VIDEOTEKA

Pridite po "svoj film"!

Mojster za dež in Velika pričakovanja

Matt Damon - poznamo ga že iz filma Dobri Will Hunting - je neizkušen odvetnik, ki se zaplete v primer poln spletk. Danny DeVito je samooklicani odvetnik, ki mu razkriva temno in žalostno stran sveta prava. Proti Damonu (Rudy Baylor) spletkari cela vojska grabežljivih spletkarjev in neizkušeni odvetnik nima nobene možnosti. Dokler naključno - da, da, vse ključne stvari v življenju se zgodijo po naključju - ne odkrije sledi korupcije, ki ga pripelje do edine stvari, s katero bi morda le lahko zmagal v svojem brezupnem primeru..., do resnice.

"Mojster za dež (The Rainmaker, 1997) je najboljši in najbridkejši film gospoda Francisa Forda Coppole", je zapisal filmski kritik v New York Timesu. Vznemirljiv film po noveli Johna Grismanu pa si je z zvezdniško zasedbo (igrajo še John Voit, poznamo ga iz Polnočnega kavboja, Mickey Rourke, 9 in pol tednov, Danny

Glover, Smrtonosno orožje) poleg desetini milijonov dolarjev prislužil še pet oskarjev. Sodniška drama vredna ogleda.

"Divje romantično", je zapisal Newsweek ob premieri filma **Velika pričakovanja** (Great Expectations, 1997). Romantična drama je zgodba o odraščanju in dozorevanju mladeniča Finna (Ethan Hawke, The Newton Boys) in o treh nenavadnih ljudeh, ki bodo za vedno spremenili njegovo življenje. Njegova usodna ženska je Estella; igra jo Gwyneth Paltrow, ki smo jo videli v filmih Emma in Seven. S pomočjo Anne Bancroft (Home for Christmas) in Roberta de Nira Velika pričakovanja slikajo svet dveh popolnoma različnih ljudi, katerih duši spoji muhasta usoda.

To je kratka predstavitev dveh najnovejših filmskih pridobitev iz videoteke CDW,

VIDEOTEKA

CDW

BERNEKERJEVA 33, LJUBLJANA
TEL.: 317 618 IN 041 691 638

"majhnega prostora z vrhunsko ponudbo", kot je v naši prvi številki povedal eden od rednih gostov videoteke na Bernekerjevi 33 v Zeleni jami.

POSEBNA PONUDBA: Če vam je kateri od igralcev (ali igralok) iz določenega filma še posebno všeč, se lahko v videoteki CDW tudi dogovorite, da vam izdelajo poljubno fotografijo iz videokasete oziroma filma po želji.

V videoteki CDW vam lahko s starih celuloidnih filmskih trakov (super 8, normal 8) presnamejo vaše spomine in vam jih ponudijo na sodobni videokaseti. CDW je odprta od ponedeljka do sobote od 17. do 21 ure, v soboto do 20. ure.

Od doma za ostarele prek vojašnice in zaporov do šole

Prvotna zamisel je bila, da bo zgradba na današnji Bazoviški ulici, ki so jo začeli graditi leta 1931, dom za ostarele in onemogle ljudi. Muhasta in nepredvidljiva usoda pa je hotela drugače.

Hm, da, kaže, da je imela tudi pred desetletji mladina prednost pred ljudmi, ki so "svoje že dali skozi", in tako se je zgodilo, da so komaj dograjeno stavbo najprej zasegli šolarji takratne meščanske šole. Pouk so ob začetku druge svetovne vojne prekinili italijanski okupatorji, po njihovi kapitulaciji pa so se v nekdanjih učilnicah "razkomotili" še nemški vojaki. Okoli šole so v bran pred sitnimi ilegalci postavili visoko varovalno ograjo, kletne prostore pa preuredili v zapore za neposlušne rdeče upornike.



Pouk meščanske šole je medtem potekal v nekdanji Lasanovi gostilni - starejši Moščani se je gotovo še spomnijo, danes je tu pizzerija Coccinella - in v prostorih zavoda Janeza Levca na Šmartinski cesti. Po osvoboditvi so zgradbo spet napolnili šolarji, oziroma že srednješolci, saj so v njej polnili glave gimnazijcem, v nekaterih učilnicah pa so gostovali še oddelki grafične industrijske šole, vajeniške šole in šole za letalce. Menjava leta 1948: v poslopje se vrnejo osnovnošolci, gimnazijci pa se selijo na Zaloško cesto, kamor so sicer doslej hodili osnovnošolci. Prvi korak k posodobitvi šole se je začel konec petdesetih, ko so dozidali drugo nadstropje, tako pridobili še šest učilnic, nekaj kabinetov in zobno ambulanto. V prostore



OŠ Vide Pregarc



napeljejo takrat sila moderno centralno ogrevanje, ozvočenje, električne zvonce, ki so oznanjali šolske ure in odmore. Šola, ki postane osemletka, pa dobi današnje ime po komunistki in ljubljanski ilegalci **Vidi Pregarc**. Zobna ambulanta se po treh letih seli v prostore novega zdravstvenega doma Moste, v njenih prostorih na šoli pa začnejo svoje poslanstvo šolski psiholog, socialni delavec in nekaj kasneje še pedagog.

Učenci šole so vsa ta leta telovadili v prostorih Partizana Zelena jama, "prvčki" in šolarji drugega razreda pa so se razgibavali kar v svojih razredih ali na hodniku, dokler niso leta 1971 ob šolo prizidali še "tazaresno" telovadnico.

Poleg rednih posodobitev, ki so občasno tekla vsa leta (asfalt okoli šole, topla voda, obnova pročelja...), je šola leta 1994 s prenovo nekdanjih kletnih zaporniških celic dobila učilnice za tehnični pouk, gospodinjstvo in računalništvo ter še nekaj kabinetov, na dvorišču pa so uredili igrišče za mali nogomet.

Najnovejša pridobitev v zgradbi - vsako leto se v njej šola okoli petsto učencev - so prostori za fitness, kjer si bodo bodoče generacije, utrjene od naporenega pridobivanja znanja, lahko okrepile še telo.

Kdove kakšno zgodovino zgradbe bodo pisali zanamci v kakšnem Zelenem glasu drugega tisočletja. Morda pa bo nekoč v njej le zaživel prvotno poslanstvo doma za ostarele, ki je bilo namenjeno zgradbi na Bazoviški ulici ob njeni graditvi pred skoraj sedemdesetimi leti. (vk)

Decembra bo malčkom pri nas lepo

Nezadržno se bližajo praznični dnevi, ko je vse postavljeno na glavo, hkrati pa je to tudi čas, ki se ga najbolj veselijo otroci. Tudi BTC se odene v praznično opravo, ulice in stavbe so okrašene s tisočerimi lučkami, ki pričarajo pravljичno vzdušje. Polni pričakovanj in želja otroci pišejo Dedku Mrazu, Miklavžu in Božičku in upajo, da bodo obdarovani. Vsi trije dobrotniki bodo tudi letos obiskali BTC. Z darili se bodo dobri možje lahko oskrbeli kar v tristotih odlično založenih trgovinah poslovno nakupovalnega središča BTC. Veliko zabave, prireditvev, igralnih uric in ustvarjalnih delavnic bo tu, saj jih v BTC-ju pridno snujemo vse leto in z njimi razveselimo otroška srca v decembru. Prizorišča prireditvev bodo, tako kot vsako leto, v atriju dvoran A in D ter v večjih prodajalnah. Plesna šola Urška bo poskrbela za plesno doživetje in pravi plesni show. Različne lutkovne predstave bodo otrokom približale znane junake iz pravljic in lutkovnih igric. Lutke bodo različne, od marionet in ročnih lutk do gledalcev na odru. Teme in zahtevnost bodo prilagojene doumevanju predšolskih in šoloobveznih otrok. Čarovnik Grega bo očaral otroke z zahtevnimi triki ter jih naučil nekaj preprostih, ki jih bodo lahko izvajali tudi doma ali pred prijatelji. Za nekatere trike bodo otroci tudi izdelali pripomočke v delavnici. Čarovniška delavnica je primerna za šoloobvezne otroke. Na urah pravljic bodo otroci poslušali pripovedovalce, ki bodo občuteno podajali pravljice. Po pripovedovanju bodo otroci dobili nalogo, da z risbicami prikažejo delček dogajanja v zgodbi. Ustvarjena dela bodo kasneje razstavljena na prizorišču naslednje delavnice. Nastopili bodo tudi Kaličopko s svojim mjuziklom, predstavili pa se bo tudi zelo znani otroški zborček Pinocchio. Otroci se bodo igrali v različnih tematskih igralnicah, ki bodo hkrati tudi ustvarjalne delavnice. Opozorili pa bi vas radi še na otroški vrtec v atriju dvorane A, ki ga BTC pripravlja v sodelovanju s Sezamom že več kot pol leta, otroci pa se vanj radi vračajo, saj jih prizadevne varuške varujejo, hkrati pa se z njimi tudi igrajo v igralnem kotičku, polnem varnih igril. Že tretje leto zapored bo v urednjem prireditvenem prostoru v atriju dvorane A vozil mini vlakec z junaki iz smešnih otroških zgodbic. Za vse, ki bi radi pomagali pri zbiranju sredstev za Pediatrično kliniko, pa smo v atriju dvorane A namestili prijaznega Desetega račka, ki vabi, da tudi vi postanete donator sredstev za izgradnjo otrokom zelo potrebne bolnišnice.

dvorana A

2. sreda	Lutkovna predstava ZELENA ŽABICA ob 17.00
3. četrtek	Folklorna skupina France Marolt ob 17.00
4. petek	Lutkovna pravljica ZAČARANE ROŽICE ob 17.00
5. sobota	Miklavževanje s sprevedom Miklavža ob 12.00
7. ponedeljek	Otroška predstava MIŠJE VRAGOLJE ob 17.00
8. torek	Lutkovna predstava ZIMSKA ZGODBICA ob 17.00
9. sreda	Glasbeno animacijska predstava Mojca in Kaličopko PA-PA PALACINKE ob 17.00
10. četrtek	Čarovniška predstava ČARAJMO, ČARAJMO IN PRIČARAJMO ob 17.00
11. petek	Lutkovna predstava KUŽA IN MUCA ob 17.00
12. sobota	Glasbeni nastop Romane Kranjčan ob 12.00
14. ponedeljek	Pravljiena ura ZAJČJE ZGODBE ob 17.00
15. torek	Glasbena delavnica IZDELOVANJE PREPROSTIH GLASBIL ob 17.00
16. sreda	Otroška ustvarjalna delavnica IZDELOVANJE NOVOLETNIH VOŠČILNIC ob 17.00
17. četrtek	Žur za otroke s ČAROVNIKOM GREGO ob 17.00
18. petek	Pevski nastopi POJEMO Z OTROŠKO KARAVANO ob 17.00
19. sobota	Plesni nastop NOVOLETNI PLESI ob 12.00
20. nedelja	Vokalna skupina PINOCCHIO ob 11.00
21. ponedeljek	Pravljiena ura z VRBAČKOM ČIVIJEM ob 17.00
22. torek	Otroška gledališka predstava SNEGULJČICA ob 17.00
23. sreda	Otroška delavnica IZDELUJEMO OKRASKE IN KRASIMO JELKO ob 17.00
24. četrtek	Glasbeno plesni nastop CHRISTMAS SHOW ob 17.00
28. ponedeljek	Lutkovna predstava NOVOLETNA SREČA ob 17.00
29. torek	Obisk DEDKA MRAZA ob 17.00

dvorana D

2. sreda	Lutkovna predstava ČRVIVA ZGODBA ob 18.00
3. četrtek	Pravljiena ura RADOVEDNI MEDVEDEK ob 18.00
4. petek	Otroška ustvarjalna delavnica IZDELOVANJE NOGAVIČK IN PISANJE PISEM MIKLAVŽU ob 18.00
5. sobota	SPREVED MIKLAVŽA ob 13.00
8. torek	Otroška predstava VOLK IN RDEČA KAPICA ob 18.00
9. sreda	Otroški žur s ČAROVNIKOM GREGO ob 18.00
10. četrtek	Glasbeni nastopi POJEMO Z OTROŠKO KARAVANO ob 18.00
11. petek	Plesni nastop NOVOLETNI PLESI ob 18.00
12. sobota	Lutkovna predstava TRIJE VESELI ŠKRATI ob 11.00
14. ponedeljek	Lutkovna delavnica ZIMSKA ZGODBICA ob 18.00
15. torek	Ustvarjalna delavnica IZDELUJEMO NOVOLETNE VOŠČILNICE ob 18.00
17. četrtek	Iluzionistični program ČIRA ČARA SE PRIČARA ob 18.00
18. petek	Otroška gledališka predstava PIKA NOGAVIČKA ob 18.00
19. sobota	Lutkovna predstava JURČEK REŠI MARJETICO ob 11.00
21. ponedeljek	Gledališka predstava DEDEK MRAZ ODHAJA NA DOPUST ob 18.00
22. torek	Glasbeno plesni nastop CHRISTMAS SHOW ob 18.00
23. sreda	Otroška ustvarjalna delavnica IZDELUJEMO BOŽIČNE OKRASKE ob 18.00
24. četrtek	Obišče nas BOŽIČEK ob 18.00
28. ponedeljek	Lutkovna pravljica KAPLJICA V POMLADI ob 18.00
29. torek	Obišče nas DEDEK MRAZ ob 18.00

Trgovina KOVINOTEHNA

3. četrtek	Lutkovna predstava GLAVNI PETELINČEK ob 16.30
5. sobota	MIKLAVŽEV SPREVED ob 11.00
14. ponedeljek	Iluzionistični program ČAROVNIJE TAKO IN DRUGAČE ob 16.00
24. petek	Obisk DEDKA MRAZA ob 16.00
29. torek	Spreved DEDKA MRAZA ob 16.30


PA ŠE TO:

Vsak dan bo otrokom na voljo 50 brezplačnih kart za vožnjo z vlakcem v atriju dvorane A. Žrebanje brezplačnih kart bo po predstavi v atriju dvorane A.

Dopoldansko varstvo otrok bo organizirano od 10. do 13. ure v petek 4., soboto 5., ponedeljek 28., torek 29. in sredo 30. 12. v atriju dvorane A.

Risanke za najmlajše se bodo vrtele vsak dan od 10. ure naprej v atriju dvorane A.

Božiček bo obdaroval obiskovalce z drobnimi darili in pozornostmi ob vходу v dvorano A in D, tržnici, Kovinotehni, Gigasportu, Big Bangu od 17. do 23. 12. od 17. do 19. ure, v soboto in nedeljo od 10. do 12. ure.

Princ Charles obiskal Martina Krpana

Med svojim obiskom v Sloveniji se je angleški princ Charles ustavil tudi na Osnovni šoli Martina Krpana v Novih Fužinah. Vzrok, da se je tako visok obisk oziroma njegova kraljevska oziroma prinčevska viskost ustavila prav v naši občini, je sodelovanje med slovensko (Poliicijska postaja Moste) in angleško policijo (Poliicijska postaja iz grofije Surrey). Angleški policisti so namreč mesec oktober preživel v naši državi in v sodelovanju s svojimi slovenskimi kolegi na OŠ Martina Krpana učencem razkrivali svoje izkušnje iz prometne varnosti šolarjev, razpravljali o nasilju in strpnosti med vrstniki ter se seveda dotaknili tudi pereče problematike drog, ki v angleških in tudi slovenskih šolah postajajo vse bolj "učni pripomoček".

Vrhunec sodelovanja med policijama pa je bil seveda prinčev obisk v šoli. Kot nam je povedal (nekdanji) komandir PP Moste Daniel Žibret, v angleški in slovenski policiji načrtujejo nadaljevanje sodelovanja ter še več podobnih predavanj tudi na nekaterih drugih ljubljanskih šolah.

V prejšnjem stavku ste pri omembi komandirja PP Moste Daniela Žibreta v oklepaju gotovo opazili besedico "nekdanji". Pojasnilo: dosednji komandir Daniel Žibret je namreč s prvim decembrom prevzel nove dolžnosti na UNZ Ljubljana, njegovo mesto komandiraja PP Moste pa je prevzel Srečko Jarc, diplomirani pravnik, ki je bil doslej pomočnik komandirja na PP Vič. (vk)

KRIŽANKA 2

Pravilna rešitev križanke iz prejšnje številke je bilo geslo VOLITVE. Opravičujemo se zaradi napake pri zadnji črki, ki pa k sreči ni zmotila velikega duha moščanskih reševalcev križank, tako da je bil kupček prispelih dopisnic kar zajeten.

SREČNI IZŽREBANCİ:

ANDREJA BERČAN, Kajuhova 2, (1X 3 ure squasha - Center SQUASHLAND); ROMANA BORC, Matjaževa 11, UROŠ BUTALA, Trebinjska 16 in OLGA SLUGA, Luize Pesjakove 17 (3X letna naročnina na Časopes - CONNECTA); ANDREJA ŠERUGA, Zaloška 98 (tečaj HIP-HOP), JARO ČERTALIČ, Kvedrova 10 (1X majica društva INTERES); SARA MESIČ, Beblerjev trg 10, SVETLANA SIMIČ, Grablovičeva 26/1 in DARKO KLOBUČAR, Zrinjskega 5a (3X knjižna nagrada GLOTTA NOVA); LJUDMILA VALIČ, Križna ul. 33 (1X 4 ure fitnesa - Center VARIA); IVANKA ŠTEFANEC, Majaronova 6 (1X darilni bon za 2.000 SIT - Trgovina LEVČEK); ZORA PIČULIN, Kajuhova 34a (1X mesečni tečaj aerobike - SOKOLSKO DRUŠTVO MOSTE); FILIP ŠUŠTAR, Vzajemna 21, JELKA GRČAR, Zvezna 21 in LJUDMILA LACIJAN, Toplarniška

9 (3X vpis + izposoja ene kasete - Videoteka CDW)

Zdaj pa svinčnike pod prste in rešite tokratno križanko. Geslo iz oštevilčenih polj izpišite s tiskanimi črkami na dopisnico in pošljite do konca letošnjega leta na naslov ZELENI GLAS, p.p. 3521, 1001 Ljubljana.

Med pravnimi rešitvami bomo spet izžrebali 15 dopisnic, katerih pošiljatelji bodo prejeli 15 vabljevih nagrad. Za vas smo jih pripravili:

VIDEOTEKA CDW (317 618)
3X vpis + kasete

GLOTTA NOVA (443 070)
3X knjižna nagrada

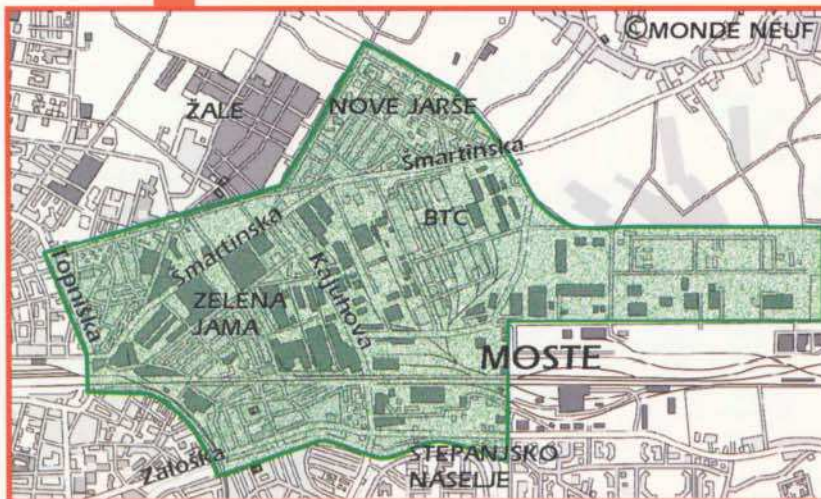
Center SQUASHLAND (442 226)
1x 3ure Squasha

CONNECTA d.o.o. (1333 057)
3x letna naročnina na ČASOPES

Društvo INTERES (142 51 41)
1x enomesečni tečaj HIP-HOP
1x majica

SOKOLSKO DRUŠTVO MOSTE
(142 27 80)
1x enomesečni tečaj aerobike
2x majica

ANGLEŠKI PISATELJ, AVTOR GULIVERJEVIH POTOVANJ	POŽELJENJE	AMERIŠKI DRAMATIK (TENNESSEE)	POJMOVNI IDEOGRAFSKI ZNAK	CESARJEVA BLAGAJNA V STAREM RIMU	OKRAJŠAVA ZA TO JE	SESTAVIL JOŽE PETELIN	MEDMET BOLEČINE	ČEŠKI ŠAHIST IN TEORETIK (RICHARD)	TRGOVEC S STARINAMI	ZUNANJI ZARODNI LIST OPLOJENEGA JAJČECA	OSEBA, KI JE PREZIVEL VESOLJNI POTOP
					8	PREBIVALEC ASIRIJE	IME GLASBENIKA DEDIČA				3
							NEKDAJ SLOVITA OPERNA PEVKA (MARIA)				
IME RISARKE OSTERČEVE							MOŠKO IME, CVETO				
							NAČRT				
FRANC. MESTO POD SEVENI			7						UMORJENA FILMSKA IGRALKA (SHARON)		
PREPROSTO OROŽJE									MEDNAROD. BEGUNSKA ORGANIZ. ŠPANSKO M. IME		OTOK V OTOČJU TUAMOTU
KRAJŠA OBLIKA ČEŠKEGA M. IMENA											
POSKOČEN IRSKI PLES	4		2	MONARH						GORA NA KRETI, TUDI Ž. IME	
OREL V GERMAN. MITOLOGIJ				AVSTRJ. PESNIK IN DRAMATIK (NIKOLAUS) NATRIJ						REKA V ANGLIJI	5
									SIMBOL ZA HOLMIJ		
VODNA RASTLINA (IZ ČRKA: CERMAN)		6					NAJVEČJA PUŠČAVA NA SVETU	-			
POGOSTO IME TURŠKIH SULTANOV											
									BELLINIJEVA OPERA	1	



ZELENI GLAS izhaja **mesečno** v nakladi **10.000** in je brezplačno razdeljen gospodinstvom in organizacijam na področjih krajevnih skupnosti **Zelena jama, Savsko naselje, Jarše in Mošte**. Upravičeno lahko trdimo, da bomo s kvalitetno - osebno distribucijo naših članov dosegli skoraj petino Ljubljančanov, oz. prek **90% gospodinjstev, podjetij in drugih organizacij** na omenjenih področjih.

Želimo vam vesele božične in novoletne praznike ter obilico uspehov v letu 1999!



MLK d.o.o.
Ul. Gradnikove brigade 11
1000 Ljubljana
Tel.: 061/ 14 14 078, 041/ 632 042
Fax: 061/ 14 14 079



Vsem bralcem Zelenega glasu želimo prijetno praznovanje ter veliko sreče, zdravja in uspehov v letu 1999!

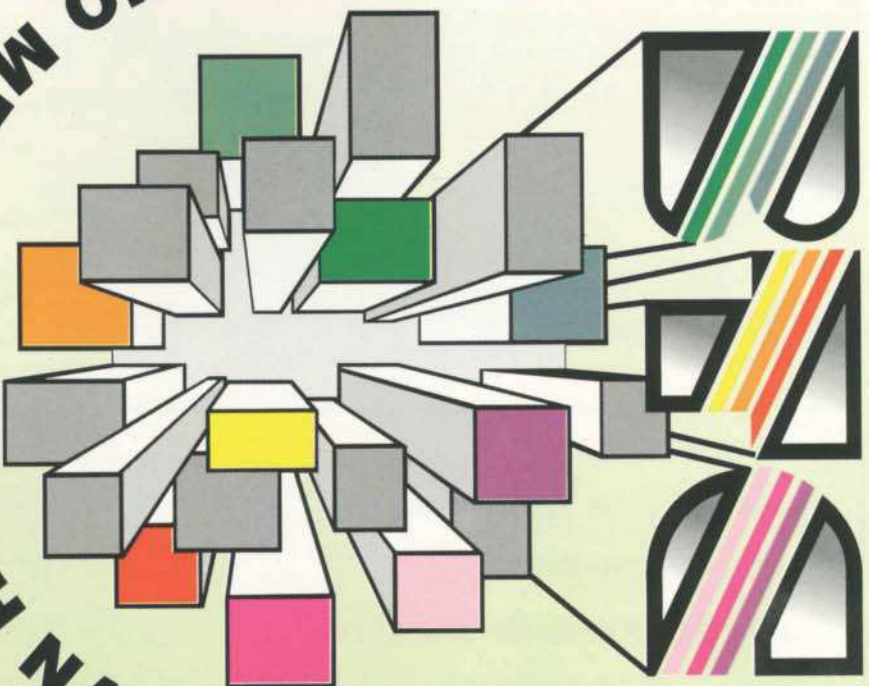


Srečno 1999!

Veliko zdravja in prijetnih trenutkov v toplem domu vam želi

izolirka

MAJHNO MESTO VELIKIH NAKUPOV



NAJVEČJI

NAKUPOVALNI

CENTRER

DECEMBRSKI DELOVNI ČAS TRGOVIN:

PONEDELJEK-PETEK

od 9.00 do 20.00 ure

SOBOTA:

od 8.00 do 20.00 ure

NEDELJA

od 9.00 do 14.00 ure