

# REKREACIJA ZA ZDRAVJE

Prvomajski prazniki so za nami in ker so bili dolgi, smo jih preživeli na različne načine. Le vreme nam jo je nekoliko zagodilo in mnogi so se odločili, da jih prežive doma ob velikih zalogah hrane, gledanju televizije in kramljanju s prijatelji. Po praznikih pa so razočarani stopili na tehcnico in ugotovili, da je teža močno poskočila. Pa še dopusti bodo prav kmalu in neprijetno bo zlasti v kopalke. Prepričana sem, da so mnogi pričeli razmišljati o tem. Pa dodajmo še tisto naše reklo: »Nikoli ni prepozno!«

Za spremembo v načinu življenja se je treba le odločiti in športna rekreacija lahko hitro postane sestavni del našega življenja. Nekateri so zaključili s svojo športno aktivnostjo v šolskih klopek, pretekla so leta in sedaj stopajo v dilemo: po eni strani potreba po gibanju, po drugi strani

pa previdna zadržanost: »Kako naj po tolikih letih pričnemo, saj to je za mlade, ki še kaj znajo in so spretnejši.« Takšnemu razmišljanju bi se morali upreti, čeprav je vsak začetek nekoliko težak, posebno zaradi dolge prekinitve v športnem delovanju.

Procesa staranja ne moremo ustaviti, leta tečejo, lahko pa uspešno poskrbimo za naše mladostno počutje, skrbimo za zdravje. Končno poznamo mnogo ljudi, ki »skrivajo« svoja leta. To so ljudje, ki v svojem življenju vključujejo skrb za tisto naše veliko bogastvo — zdravje in način življenja, ki nikakor ne zane-marja vsakodnevnega gibanja.

V mesecu mladosti smo in maj ne bo samo mesec mladih po letih, temveč tudi mesec tistih, ki ostajajo mladi zato, ker žele ostati mladi.

Če smo že ob preobitici prehrane in telesni neaktivnosti naredili nekaj prekrškov, poskušajmo posledice odpraviti čimprej, saj je debelost povzročitelj mnogih bolezni sodobnega načina življenja. Tudi dosti boljše se bomo počutili in razočaranj bo konec, ko se bomo v poletnih mesecih predajali soncu. Seveda ne bi bilo prav, če bi se odločili za športne aktivnosti samo občasno, češ v zimskem času odvečni kilogrami niso tako očitni. Temu bi lahko rekli varanje samega sebe. To pa postane lahko nevarna igra z zdravjem, saj uravnavanje telesne teže večkrat povežemo s strogimi, občasnimi dietami, ki nikakor niso zdrave. Bolje je nepretrgano, skozi vse leto jesti normalno ter zaužite kalorije s športno aktivnostjo tudi potrošiti.

In bodoči prazniki, če jih že moramo povezati s čezmernimi kulinaricnimi dobrotami, naj v zvezi z aktivnostjo pomenijo: Če že več hrane,

tudi večja športna aktivnost! In tehtnica nas bo ubogala. Ustavila se bo tam, kjer boste želeli. Prepričajte se sami!

V športnem parku Kodeljevo vam z organizirano vadbo lahko delno pomagamo z vami prirejeno vadbo. Zato dovolite, da vam še enkrat posredujemo urnik:

vsak ponedeljek od 19. ure do 21. ure — abstinentje — člani klubov zdravljenih alkoholikov in vsi zainteresirani bivši alkoholiki, ki sedaj abstinentirajo;

vsako sredo od 9. ure do 11. ure — družinski trim za babice in dedke, ki vadijo skupaj z vnuki dopoldne, ko drugi člani družine delajo;

vsako sredo od 19. ure do 21. ure — trim za občane naše občine, ki se žele rekreirati;

vsak četrtek od 16. ure do 18. ure — družinski trim za starše z otroki, ki vadijo skupaj;

vsak petek od 18. ure do 20. ure — trim za občane;

vsak prvi ponedeljek v mesecu od 16. ure do 19. ure — preverjanje telesnih sposobnosti.

Vsi zainteresirani, pridite ob navedenih urah, če ste se odločili, da se nam pridružite! S skupnimi močmi boste lažje prešli začetne težave, ki vas bremenijo, pa ne veste, kako bi spet pričeli s športno aktivnostjo.

BREDA FERINCEK

## Vesti iz telesne kulture

Občinska ZTKO je v počastitev občinskega praznika pripravila 20. in 21. aprila v Zajčji dobri več športnih manifestacij:

Kros za VVZ — 420 udeležencev, ekipni zmagovalc OŠ Polje tako pri pionirskih kot pri pionirjih.

Kros za srednje šole — 50 udeležencev.

Zmagovalce pri mladinkah VI. gimnazije ter pri mladincih ČCTP. Iz KS in OZD je bilo na krosu 70 tekmovalcev, ekipni zmagovalc je postala ekipa DRK — SO9

Poleg krosa so se udeleženci pomerili še v vlečenju vrvi ter metanju bombic.

Trije prvouvrščeni v posamezni kategoriji pri vsaki disciplini so dobili kolajne, prvi trije v ekipni konkurenci pa pohvale.

BŠK Moste pa je priredil balinarski turnir. Sodelovalo je osem ekip iz naše občine. Prvo mesto je osvojil BŠK Lokomotiva iz Most.

V tekmovalstvu za občinskega prvaka in prvakinjo v kegljanju je sodelovalo 16 ženskih in 30 moških. Med ženskami je zmagala Anica Bevc iz Kolinske s 381 podrtimi keglji, prvi moški pa Drago Plenuaiti iz Komunalnega podjetja Ljubljana z 865 podrtimi keglji. Na občinskem tekmovalstvu v krosu so bile določene tudi občinske ekipe za štafeto zmage ter štafeto bratstva in enotnosti.

V štafeti zmage so našo občino zastopali: 3 X 1000 m pionirji OŠ Polje, 3 X 600 m pionirke OŠ Polje, 3 X 1000 m mladinci ŠCTP, 3 X 600 m mladinke VI. gimnazije, v štafeti bratstva in enot-

nosti pa 3 X 1000 m mladinci KK Slovan, 3 X 600 m mladinke RK Polje.

V počastitev dneva osvoboditve Ljubljane in tedna mladosti je BSK Slovan priredil 6. in 7. maja na balinišču Slovana v ŠP Kodeljevo dvodnevni balinarski turnir. Udeležilo se ga je 18 ekip z 90 tekmovalci iz vse Ljubljane. V finalnem delu tekmovalja je bil takle razpored

1. BK Šiška
2. BK Svoboda
3. BK Slovan
4. BK Notranjci

Prve štiri ekipe so dobile lične pokale.

CIRIL HRIBAR

## Prehodni pokal ostal doma

V okviru praznovanja 13. maja — dneva varnosti — je postaja milice Ljubljana Moste-Polje organizirala tekmovalstvo v kegljanju za prehodni pokal te postaje. Tekmovanje je hkrati potekalo v znamenju rojstnega dne maršala Tita in XI. konference ZKJ.

Tekmovanje je bilo na kegljišču Maksa Perca, pravico sodelovanja pa so imeli delavci organov za notranje zadeve, zaposleni na območju UJV Ljubljana. Pokrovitelj tekmovalja je bil komandir postaje milice Ljubljana Moste-Polje Janez Zakrajšek. Vodji tekmovalja, pomočniku komandirja Miru Goricanu se je prijavilo 10 ekip v moški in ženski konkurenci, posamezno pa je tekmovalo 50 tekmovalcev.

### Rezultati ekipno

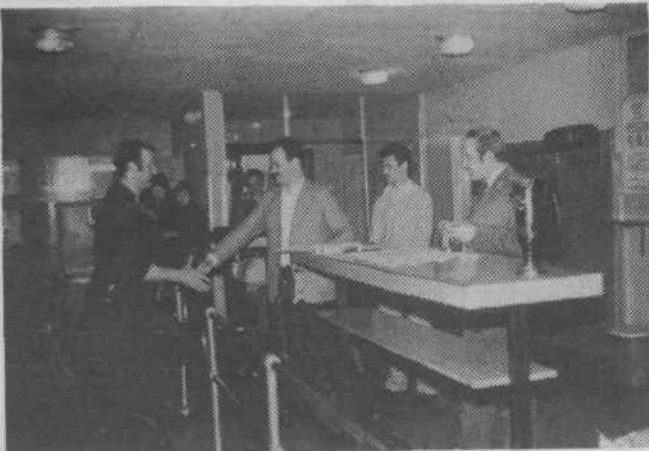
1. PM Moste-Polje	1825 kegljev
2. UJV Ljubljana-Krim	1715 kegljev
3. PM Vič	1713 kegljev

### Posamezno moški

1. Peter Novak	UJV Krim	428 kegljev
2. Andrej Torkar	PM Vič	424 kegljev
3. Gorazd Vutkovič	PM Moste-Polje	415 kegljev
4. Drago Čimeša	PM Šiška	402 kegljev
5. Alojz Pintarič	PM Moste-Polje	388 kegljev
6. Dušan Fric	Center	378 kegljev
7. Anton Stiplovesek	PM Moste-Polje	378 kegljev
8. Miran Omerzu	PM Vič	376 kegljev
9. Ivan Kotnik	PM Šiška	374 kegljev
10. Marjan Adlešič	PM Kočevje	366 kegljev

### Posamezno ženske

1. Ela Perko	PM Kamnik	320 kegljev
2. Slavica Šust	PM Moste-Polje	293 kegljev
3. Manca Lipej	UJV	289 kegljev



Prehodni pokal in diplomu je prejela ekipa PM Ljubljana Moste-Polje.

VILKO SLUGA

Vsi moški so prejeli diplome in medalje, pri ženskah pa je najboljša tekmovalka poleg diplome dobila tudi knjižno nagrado. (Foto Hvastija)

## ŠAH NA POHODU

Ljubitelji šaha v KS Zadobrova-Sneberje ustanovljajo svoj klub

Preživeti prosti čas ob igranju šaha ni slabo, kajne, šahisti! Toda včasih je težko dobiti pravega nasprotnika, ki je dovolj dober, da se od njega kaj naučimo — ali pa toliko slabši od nas, da ga premagamo... Doma imamo šahovsko garnituro, iz nje pa zmanjka čez čas ta ali ona figura (saj veste, kako je to) in s šahom ni nič. Kdo bi namesto kralja ali kraljice postavil gumbe ali fižole?! Pa še nekaj. Večkrat slišimo za šahovske ure in beremo, da šahisti zaidejo tudi v časovne stiske...

Šahovski svet je širok, zanimiv, zato privlačen, za marsikoga neodkrit. Želiš v ta svet?

### ● KBK SLOGA

## Za občinski praznik in 1. maj

V čast občinskega praznika in praznika dela je KBK Sloga organizirala kegljaški turnir SLOGA 78. Bil je na kegljišču gostinskega podjetja Moste — obrat Zadobrova, ki je prevzel tudi pokroviteljstvo nad turnirjem.

Turnirja se je udeležilo 16 ekip. KBK Sloga je sodeloval s tremi ekipami (dvema moškima in žensko ekipo, ki je na turnirju nastopila prvič), druge ekipe pa so bile: Indos, ZRMK, Induplati Jarše, kegljaška sekcija Polje, KK Kovač Tomačevo, Javna skladišča, Kolinska, Totra, Iskra aparati, Turist hotel, Velana, Figovec in Učne delavnice. Pri večini smo opazili, da v klubih sodelujejo krajanje naše KS.

Najstarejši udeleženec turnirja je bil 66-letni Janez Primar iz Sneberij, ki je kegljal za II. ekipo Sloga. Janez je Borec NOB in invalid. Kljub starosti ni zaostajal za mlajšimi kegljaci.

Najboljši član Sloga na tem turnirju je bil Adolf Mejač, ki je kegljal za II. ekipo Sloga. Podrl je 422 kegljev; drugi je Dušan Keber s 415, tretji pa Ivan Mejač s 410 podrtimi keglji. Na zaključni slovesnosti je vsem udeležencem spregovoril v imenu pokrovitelja direktor gostinskega podjetja Moste, jim čestital za uspehe in zaželel prijetne praznike. Predsednik kluba Jakop Dimnik je podelil pokale, medalje, diplome in pisna priznanja za sodelovanje na turnirju. Prve tri uvrščene ekipe so prejele pokale, pokal je prejel tudi posameznik, ki je podrl največ kegljev. Najboljši v svojih skupinah so prejeli zlate, srebrne in bronaste medalje. Ker pa je bilo to tudi prvo klubsko prvenstvo žensk KBK Sloga, so prve tri prejele medalje. Vrstni red ekip:

1. mesto ZRMS — 2445 kegljev
2. mesto Sloga — 2441 kegljev
3. mesto Učne delavnice — 2423 kegljev

### Ženske:

1. Meta Bizjak 337 kegljev
2. Silva Mihelin 333 kegljev
3. Anica Mejač 319 kegljev

Stopiš v šahovski klub Zadobrova-Sneberje—Novo Poljce.

Na željo številnih krajanov ustanovlja krajevna skupnost Zadobrova-Sneberje šahovski klub.

Ustanovni občni zbor bo v torek 30. maja ob 19.30 v kmečki sobi združenega doma v Zadobrovi.

Krajanje — ljubitelji šaha, vabimo vas, da pridete na ta občni zbor. Vabimo vas, da postanete člani NAŠEGA šahovskega kluba, želimo, da preživite del svojega prostega časa v čudovitem svetu »kraljevske igre«.

Krajevna skupnost Zadobrova-Sneberje

### Moški:

1. Andrej Rudolf ZRMK 431 kegljev
2. Ljubo Jamšek Iskra 430 kegljev
3. Vinko Torkar Učne delavnice 427 kegljev

IVAN KOS

## Prometni poligon na Vevčah

Letni pregled dela društva AMD Moste-Polje, ki ga je opravil plenum v aprilu, je pokazal lepe rezultate pri učenju novih kandidatov za voznjo. Prek svojih komisij je društvo navezalo tesne stike z občani. Posebna delovna je bila komisija za gradnjo objekta tehnične kulture, ki naj bi bil na Vevčah.

Prav vsi člani društva so s svojim delom pripomogli, da je to ljubljansko društvo dalo svoj veliki prispevek k vzgoji voznikov in razvoju varnosti prometa, turizma, športa, pozitivnega gospodarjenja. Društvo varuje skupne koristi voznikov, goji med udeleženci prometa tovarništvo, vzajemno pomoč, čut za skupno odgovornost, organizira in podpira dejavnosti, ki nam omogočajo spoznavati naše zgodovinske kraje. Lepo sodeluje tudi z mladimi, ki naj bi se še številneje vključevali. Morda bodo prav oni najbolj veseli, da so se delegati ostro zavzeli, da bi naj bil ureden načrt gradnje objekta za tehnično kulturo.

Z naraščanjem motorizacije se vse bolj poraja problem učenja praktične vožnje, saj le-ta pomeni oviro, zastoj,

stalno nevarnost za uporabnike; po odloku skupščine Ljubljana je učenje praktične vožnje že precej omejeno. Nujno moramo pričeti graditi objekt za vzgajanje voznikov motornih vozil, ki bi odgovarjali vsem zahtevam šolanja kandidatov in bi na njem opravljali tudi kondicijske vožnje tisti vozniki, ki sicer imajo voziška dovoljenja, nimajo pa priložnosti stalno uporabljati motornega vozila in predstavljajo nevarnost, ko sedejo za volan. Asfaltne površine vežbališča bi lahko služile tudi vzgoji osnovnošolske mladine pri pouku vožnje s kolesi, pri učenju z malimi avtomobilčki ali kotalkami ...

Posebno vlogo bi lahko ta objekt odigral pri ljudski obrambi in civilni zaščiti. Objekt bi bil s prireditvami, ki bi jim lahko nudil prostor, eden pomembnih turističnih pri-

vlačnosti našega kraja.

Želja po prometnem poligonu se je rodila že pred več kot 20 leti. Zdaj, ko so se nekateri močno zavzeli za ureditve, je na prvi pogled videti, kot da delo prepočasi napreduje. Iz razprave na plenumu je bilo razvidno, da ima investitor (AMD Moste-Polje) največ dela, oziroma da je srž zamude le v formalnosti z zemljiško skupnostjo, ki pojmujze zemljišče, kjer naj bi bil ta objekt, kot kvalitetno površino (podaljšek vevškega parka na levi strani Ljubljane). Ta zemlja ni nikdar rodila koruze, krompirja ... večinoma jo kmetje uporabljajo za košnjo, za kar bi jo lahko tudi kasneje. Od celotne površine bi bila le desetina asfaltirana, na urejenih zelenicah pa bi bila trava gotovo še bujnejša.

Mnogo manjša mesta imajo prometne poligone. Kaj ni že čas tudi za Ljubljano? Vsi smo odgovorni, da rešimo ta problem.

L.G.

## Spretno in varno

Tudi letos aprila je občinska komisija za preventivo in varnost v cestnem prometu s pomočjo AMD Moste in miličnikov organizirala tekmovalstvo osnovnošolcev pod naslovom Kaj več o prometu?

Testni del tekmovalja so opravili v prostorih OŠ Vide Prežgar, mentor prometnega krožka je na igrišču pripravil prijeten poligon za spretnostno vožnjo, mladi kolesarji, najboljši predstavniki osnovnih šol, pa so na bližnjih ulicah pokazali strogim ocenjevalcem svoje poznavanje prometnih situacij in varne vožnje.

Med 48 tekmovalci je bil najboljši učenec OŠ Jožeta Moškrca Slavko Mohorčič, ki je nato našo občino zastopal na republičkem tekmovalju v Novem mestu in bil tam sedmi.

J. KOZAMERNIK

