



Vodnik



ŠTEVILKA 1
LETNIK 28

POLETJE 2020



VROČE

9 SITI TEATER POD ZVEZDAMI

VŠEČNO

20 DRUŽINSKI PIKNIK

FOOD BLUZ

22 LAHKO, SVEŽE, POLETNO



DOM



DELO



PROSTI ČAS



IGLU SPORT

NOVO
SOFO
štrukelj

gizmo.si

KAMM

PRVA LIGA
SPORT OUTLET

TRVC

alpies

THE
NUTRITION

kuhinje
gorenje

INTERDISKONT
ID Tools

KEMO & PLAST
Prost tatnaki oblog

Okay

petbox
fishbox

mint
tuzi smuck lounge bar

UVODNIK

Foto: Peter Irman



Maja Oven, odgovorna urednica

Letošnji pomladni dnevi so nas obsijali s soncem, za seboj pa pustili tudi nekaj grenkobe in negotovosti, predvsem pa veliko vprašanj, ki še čakajo na odgovore. A če iskanje odgovorov na temeljna in pomembna vprašanja v zvezi z epidemijo prepustimo znanstvenikom, bi si na večino drugih, ki se dotikajo nas in naših življenj, morali znati odgovoriti sami, predvsem na vprašanje, čemu vse smo se zaradi preživetja še pripravljali odpovedati. Kajti odpovedati smo se morali marsičemu.

Najprej delu in šoli. A delo, šola in študij so marsikje potekali od doma in bili zato prijetnejši, morda tudi učinkovitejši. Večini se je bilo težje odpovedati fizičnemu stiku, se prilagoditi zahtevani socialni distanci in biti pri rokovanju z vsem, kar ni bilo za vrati naših domov, skrajno previden. A tudi tu smo se znašli. Druženje ob kavi ali skupnih kosilih so zamenjali klepeti na socialnih omrežjih, obisk kinodvoran je nadomestil nabor brezplačnih filmov na svetovnem spletu, gledališče in koncertne dvorane so zamenjali posnetki predstav in koncertov, športne aktivnosti smo iz dvoran preselili na prosto. Poskusov, kako se približati življenju, je bilo veliko, a so bili vsi nekako »prazni«.

Lahko priznam, da sem v času »dela od doma« in iskanja nove realnosti neizmerno uživala, se veselila juter, ko sem lahko s hitro spetimi lasmi in najljubšo skodelico sedla k računalniku, med odmorom na hitro pristavila kosilo in ob popoldnevih našla čas še za vnuke, ki mi ga sicer vztrajno primanjkuje. Toda ko sem se po dveh mesecih morala vrniti v pisarno, sem spoznala, da je doma lepo, a da je človek vendarle socialno bitje in del skupnosti, zaradi katere se počuti živ. Da ljudje potrebujemo bližino, stisk roke, ramo, na katero se lahko naslonimo, objem, ki nas potolaži, in poljub, ki pove, da nas ima nekdo rad.

Danes se sprašujem, česa smo se v preteklih mesecih naučili. Kako bomo ravnali prihodnjič? Kdo je kriv? Tudi za odgovore na ta in podobna vprašanja je morda še prezgodaj, zato poskušajmo živeti tako, kot smo živeli doslej. Morda le bolj umirjeno in previdno. Tudi zaposleni v družbi BTC se trudimo življenje v našem BTC Cityju vrniti v stare tirnice, tudi z novo in prvo letošnjo številko BTC City Vodnika. Trudili smo se, da mu vtisnemo veliko življenjske radosti in še več poletnega optimizma. Za vas in za nas.

Dragi bralci, želim vam kar najlepše poletje. Znova nas boste brali ob koncu poletja, do takrat pa ostanite – zdravi!

NAPOVEDNIK

5

VROČE

Barbarella BTC
juicebar & bistro

12

ZGOVORNO

Urška Sodec Bedrač

12



14

MODNO

Gremo na plažo!

16

MODNO

Poletni sprehod na
sončnih vibracijah

16



20

VŠEČNO

Vesele aktivnosti
za družinski piknik

22

FOOD BLUZ

Lahko, sveže, poletno

22



28

MILLENNIUM

Za športno poletje
brez poškodb

34

POTEPANJA

Obisk Ljubljane
na edinstven način

34



BTC CITY VODNIK Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega športno-zabavišnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana **Odgovorna urednica** Maja Oven **Izvršna urednica** Polja Pretnar, polja.pretnar@btc.si **Oglasno trženje** Matic Žehelj, matic.zehelj@btc.si **Oblikovanje in tehnično urejanje** Nicha d. o. o. **Urednik fotografije** Aljoša Rebolj **Stalni sodelavci** Miha Trefalt, Sara Bogomolec, Anja Drobne Oven, Tina Oven, Iztok Dimc **Lektoriranje** Mamblin d. o. o. **Izdajatelj** BTC d. d., Šmartinska 152, Ljubljana **Tisk** Radin Print d. o. o. **Naklada** 82.000 izvodov **Distribucija** Delo, d. o. o. **Naslovnica** Shutterstock.

Vse cene v BTC City Vodniku veljajo do razprodaje zaloga. Pridržujemo si pravico do spremembe cen. V uredništvu ne odgovarjamo za tiskarske napake in spremembe v programu prireditve po zaključku redakcije.



WOOP! KARTING

Za ljubitelje hitrosti

Doživite nepozabno izkušnjo v enem najsodobnejših karting centrov v Evropi z večnivojsko progo in najsodobnejšo floto električnih vozil! Na 300-metrskem kartodromu so na voljo najnovejši električni gokarti podjetja RiMO, ki omogočajo varno in adrenalinsko vožnjo tudi najmlajšim voznikom, starejši in hitrejši vozniki pa lahko uživajo v zvoku V8 motorja. Odkrijte tudi njihovo ponudbo v času poletnih počitnic, ki najmlajšim ponuja vrhunsko šolo vožnje z gokarti in mini šolo »trampolinanja« v WOOP! trampolin parku!

Dvorana 18, www.karting.woop.fun/

NOGOMETNA HIŠA ZABAVE

Programske novosti za športne navdušence

V Nogometni hiši zabave so za ljubitelje športa pripravili številne novosti: prenovili so otroško igralnico in večnamenski prostor ter odprli največji športni bar v Sloveniji, namenjen druženju in spremljanju prenosov športnih dogodkov. Otroci se lahko zabavajo tudi na prvem mini nogometnem varovanem igrišču v BTC Cityju, medtem ko njihovi starši posedijo ali se okrepčajo na terasi bara. Za najmlajše znova organizirajo še praznovanja rojstnih dni in tudi to poletje športne počitnice.

Dvorana 18, www.nogometnahisa.si



EMPORIUM



Pripravljeni na poletje?

Za dobro počutje na plaži ne potrebujete popolnega telesa, ampak popolne kopalko! Našli jih boste v modnem centru Emporium, kjer lahko izbirate med več kot 20.000 kopalkami za ženske, moške in otroke. Izberite takšne, da se boste v njih dobro počutili in da bodo poudarile vaše adute. Obiščite tudi modno svetovalnico Emporium, kjer vam bodo osebni stilisti brezplačno svetovali in pomagali izbrati pravi model kopalk za vašo postavbo. Pokličite jih na telefon 01 584 48 71 ali pa se naročite preko spletnega obrazca na spletni strani Emporiuma.

Emporium, www.emporium.si

**POTREBUJEŠ
PRENOSNIK
ALI GRAFIČNO
KARTICO?**



LINKS

**SPOZNAMO SE
NA RAČUNALNIKE.**

BTC Ljubljana
Šmartinska cesta 152, dvorana 9



BARBARELLA BTC JUICEBAR & BISTRO**Z ljubeznijo pripravljene jedi iz rastlinskih sestavin**

V nedavno odprtem bistrotu Barbarella vam bodo pripravili in postregli zdravo hrano na okusen način. Trudijo se, da od lokalnih pridelovalcev kupujejo sezonske sestavine rastlinskega izvora in najvišje kakovosti, s katerimi ustvarjajo dnevno sveže kreativne, zdrave in vitaminske obroke. Nudijo smoothieje, sokove, sendviče, juhe, dnevna kosila, sladke in slane pite, pripravljene iz rastlinskih sestavin, za sladokusce pa bodo prava posebnost Barbarelle tudi čudovite pice iz kislega testa. Dobrote lahko vzamete s seboj (vsa embalaža je ekološko razgradljiva) ali jih pojedete v njihovem prijetnem lokalu. Izgovorov, da morate jesti nezdrav »burger« zgoj zato, ker je pač »hitro na voljo«, tako odslej ne bo več.

Dvorana A, pritličje, www.barbarella-studio.eu

**ZNOVA PRIJAZNEJŠI OBISKOVALCEM**

Da bi obiskovalci doživeli BTC City kot urejeno, urbano, zeleno in prijazno središče, je bila med Vodnim mestom Atlantis in prenovljeno letališko zgradbo nedavno urejena nova promenada; okolico urejene poti so ozelenili ter namestili udobne klopi za posedanje pod drevesi. V sklop prizadevanj za prijaznejše in varnejše okolje sodi tudi rekonstrukcija krožišča na južnem delu Dvorane A, ki bo predvidoma zaključena do konca meseca. Nastalo bo novo, večje krožišče, ki bo v prihodnosti kupcem omogočilo boljšo prometno pretočnost ter enostavnejši dostop do hitro rastoče IKEE, ki je v začetku maja že dobila streho in svojo prepoznavno rumeno-modro podobo. Nova promenadna pot in novo krožišče tako postajata dodana vrednost nakupovalnega središča in korak naprej v prizadevanjih za trajnostni razvoj območja BTC City.

**PITTAROSSO****Za lahkoten in udoben korak**

PittaRosso je mednarodno podjetje, ustanovljeno leta 1976 v Padovi kot družinsko podjetje družine Pittarello, in vodilna veriga v trgovini na drobno s čevlji in usnjenimi izdelki: torbicami, potovalnimi torbami, kovčki in majhnimi usnjenimi izdelki. Ponaša se s široko ponudbo čevljev za ženske, moške in otroke ter najbolj znanih znamk športnih copatov. Podjetje je bilo že od samega začetka zavezano politiki najboljšega razmerja med kakovostjo in ceno ter spremljanju modnih trendov v svojem sektorju. Je idealna trgovina, v kateri se lahko kupuje po sprejemljivih cenah, ne da bi se pri tem odrekli kakovosti. Za lahkoten, udoben, športen ali eleganten korak v poletje obiščite trgovino PittaRosso, saj »nikoli ne veste, kaj zamujate.«

Dvorana A, visoko pritličje, www.pittarosso.com/si

AvtoMobilno zavarovanje

Več kot avtomobilsko
zavarovanje.

Samo z AvtoMobilnim
zavarovanjem lahko poleg
vozila zavarujete tudi:

- **kolesa, skiroje, rolke**
in različna **električna**
prevozna sredstva,
- **prtljago** ter
- **rehabilitacijo** po
nesreči v prometu.

Več na triglav.si



Vse bo v redu.

ENO
ZAVAR VANJE
ZA RAZLIČNE
OBlike
M BILN STI.

120let

www.triglav.si

CICIBAN

Odslej tudi ženska obutev IMAC

Barvno in igrivo oazo otroške kolekcije Ciciban, ki jo odlikujejo tradicija, kakovost in naravni materiali, odslej dopolnjuje ponudba udobne ženske obutve italijanske blagovne znamke IMAC. Ta daje največji poudarek slogu in udobju, zato nova kolekcija prinaša modne modele, ki ob uporabi izbranih materialov iz naravnega usnja omogočajo dihanje in zagotavljajo le najboljše za vaša stopala. Zagotovite kakovostno obutev tako sebi kot svojim malčkom. Naj bodo skupna potepanja brezskrbna, udobna in zdrava.

Dvorana A, klet,

<https://afit.si/sl/blagovne-znamke/imac/>



YOGI.SI

Moto center na novi lokaciji

Nove prodajne prostore podjetja s 25-letno tradicijo, ki se je iz majhnega garažnega prodajalca motornih koles razvilo v specializirano podjetje za prodajo motoristične opreme, dodatne opreme za motorna kolesa, originalnih nadomestnih delov za motorna kolesa ter novih motornih koles, boste odslej našli v Dvorani 9. Strankam je pri nakupu v pomoč skupina #motosvetovalci, ki vas bo založila z nasveti iz prve roke ter vam postregla z izkušnjami iz motorističnega sveta. In da, pravilno sklepate, vsi člani ekipe yogi.si so navdušeni motoristi.

Dvorana 9, www.yogi.si

BOTTEGA VERDE

Prenovljena trgovinica

S prenovo ni zasijalo le pročelje, temveč tudi notranjost vedno dišeče trgovinice, ki odslej nudi še širšo ponudbo priljubljenih kozmetičnih izdelkov italijanske blagovne znamke. Proizvodi Bottega Verde so namenjeni predvsem ženskam, ki prisegajo na kakovost in na naravne sestavine v izdelkih. Izbirate lahko med izdelki za telo, obraz, lase, stopala, dišavam, ličili, izdelki z UV zaščito, za nego otroške kože in tudi moško kolekcijo kozmetičnih proizvodov. Polepšajte si dan z izdelki Bottega Verde!

Dvorana A, pritličje, <https://bottegaverde.si/>



CHAMPION MEGA OUTLET STORE BTC

Stoletje kakovosti

V trgovini ameriške blagovne znamke Champion, ki že stoletje ohranja kakovost in modni pridih svojih športnih oblačil in oblačil za prosti čas, njihova fuzija udobja in sloga pa izraža moč in značaj posameznikov, ki jih nosijo, boste našli bombažne trenirke, puloverje, hlače za ženske, moške in otroke ter ostala modna oblačila v udobnih krojih, svoj zmagovalni modni slog pa boste dopolnili še s kakovostno športno obutvijo in modnimi dodatki. Obiščite jih in se o visoki kakovosti ter izjemnem dizajnu njihovih oblačil prepričajte sami!

Dvorana A, visoko pritličje, www.champion.si



HUDAURA.COM

Ura za vsak žep

V bogati ponudbi trgovine Hudauro.com boste našli več kot 30 različnih svetovno priznanih znamk ženskih, moških in otroških ur, budilk in stenskih ur, prodajni program pa dopolnjujejo še švicarski noži Victorinox ter vedno priljubljeni vžigalniki Zippo. Ponujajo tudi takojšnjo menjavo baterij in pasov, če pa je vaša ura potrebna popravila, bodo poskrbeli za celovito servisno storitev in popravila ur vseh znamk in cenovnih razredov z baterijskim, avtomatskim ali mehanskim mehanizmom. Na vašo željo ure tudi gravirajo.

Dvorana A, pritličje, www.hudauro.com

ULTRA OUTLET

Urbana moda za najboljša leta

Odkrijte urbano modo priznanih blagovnih znamk za srednjo generacijo! Skrbno izbrana moška in ženska kolekcija oblačil v trgovini Ultra Store je namenjena srednji generaciji, ob urbanih in modnih kosih oblačil pa bo s svojo ponudbo prepričala tudi ljubitelje elegantnega poslovnega sloga. Ponujajo oblačila priznanih blagovnih znamk Tom Tailor, Big Start, Pepe Jeans London, Hailey's, Bruno Leoni, Enos in drugih po ugodnih outlet cenah. Osvežite svojo garderobo ter zasijte v poletnih barvah in vzorcih.

Dvorana A, osrednji del, www.ultraoutlet.eu



CENTER KERAMIKE

Odličnost v italijanski keramiki

Media Solucia, d. o. o., je eden največjih ponudnikov keramike priznanih italijanskih proizvajalcev, ki v prvi vrsti zagotavljajo kakovost svojih izdelkov. V Centru keramike v BTC Cityju lahko izbirate keramiko v videzu cementa, marmorja, kamna, lesa in terakote pa tudi kopalniško in tehniško keramiko ter keramiko za zunanje površine (debelina 2 cm). Zagotavljajo vam kratke dobavne roke ter cene, dostopne vsakomur. Obiščite jih v salonu, kjer vam bodo strokovni sodelavci pomagali do celovite rešitve!



Spodnja etaža Emporijuma,
www.centerkeramike.com

PICE ALL' ORO V DIVINU

Za »picoljubce« z izbranim okusom

V restavraciji diVino vas odslej razvajajo tudi s slastno pico All' Oro,



ki jo po tradicionalnem receptu iz moke, olja, kvasa, soli in vode, toda brez dodanega sladkorja, ki pospešuje vzhajanje testa, pripravljajo po receptu vrhunskega picopeka neapeljskih pic Massima di Marina. Testo, ki se gnete z rokami, je obloženo le z izbranimi sestavinami iz Italije, zaradi katerih so pice v restavraciji diVino še slastnejše. Pico All' Oro, ki vas bo navdušila, lahko naročite tudi po telefonu in jo prevzamete v restavraciji.

Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje, <http://divino.si/>

CIGAR LOUNGE BAR

Dnevni bar in specializirana trgovina

Cigar Lounge Bar (nekdanji CCCC Clarus) je dnevni bar in specializirana trgovina s svetovno priznanimi znamkami žganih pijač, največjim »walk-in« humidorjem v Sloveniji ter s pripomočki, kot so humidorji, rezalniki za cigare, pepelniki, brennerji itd. V Cigar Lounge Baru lahko odigrate tudi brezplačno partijo biljarda, zaračunali pa vam bodo le naročeno pijačo in hrano.



Dvorana 9, www.cigarlounge.si

GLEDALIŠKO-KONCERTNI LETNI ODER, BTC CITY



sititeater.

pod zvezdami

17.6. - 17.9. 2020

torek, 30.6., ob 21.15

ZMELKOOW koncert

četrtek, 2.7., ob 21.15

JAMSKI ČLOVEK monokomedija

torek, 7.7., ob 21.15

PROPER koncert

četrtek, 9.7., ob 21.15

TAKO TI JE, MALA glasbena komedija

sreda, 15.7., ob 21.15

SLOVENEK IN POL komedija

četrtek, 16.7., ob 20.30

KATALENA koncert

četrtek, 23.7., ob 20.30

1NA1: TOMI MEGLIČ & GUŠTI koncert

četrtek, 30.7., ob 20.30

PREDSTAVA ZA VSAKO PRILOŽNOST glasbena komedija

torek, 4.8., ob 20.30

GENERATOR koncert

sreda, 12.8., ob 20.30

KLEMEN SLAKONJA & SMALL BAND koncert

četrtek, 13.8., ob 20.30

SLOVENEK IN POL komedija

četrtek, 20.8., ob 20.30

SAMUEL LUCAS: SEBE DAJEM koncert

petek, 21.8., ob 20.30

PREDSTAVA ZA VSAKO PRILOŽNOST glasbena komedija

nedelja, 23.8., ob 18.00

JEŠ, JEŽ? predstava za otroke

sreda, 26.8., ob 20.30

1NA1: ANDREJ ŠIFRER & MANCA BERLEC koncert

petek, 28.8., ob 20.30

ČAKALNICA komedija

sobota, 29.8., ob 20.30

PROFESOR KUZMAN MLAJŠI monokomedija

nedelja, 30.8., ob 18.00

VOLK IN TRIJE PRAŠIČKI predstava za otroke

sreda, 2.9., ob 20.30

JANEZ NOVAK komedija

četrtek, 3.9., ob 20.30

1NA1:

SAŠA VIPOTNIK & ALEKSANDRA ILIJEVSKI koncert

sreda, 9.9., ob 20.30

JANEZ NOVAK komedija

Dopolnitve programa in morebitne spremembe terminov zaradi vremena spremljajte na www.sititeater.si
Prizorišče se nahaja v BTC CITY-ju za restavracijo Argentino in športnim centrom Millenium.

www.sititeater.si, 070 940 940



HIŠA DARIL**Ko izbira darila postane užitek**

Hiša daril je največji slovenski ponudnik izvirnih, zabavnih in praktičnih daril za vsakogar in vsako priložnost. V njihovi ponudbi boste poleg pregledno razstavljenih in že lepo zavutih daril našli tudi več kot 1000 darilnih bonov za termalni turizem, storitve za dobro počutje, kulinarčna razvajanja, pakete za oddih ali adrenalinska doživetja. V zadregi pri izbiri darila vam bo svetovalo prijazno osebje, kupljeno darilo pa vam bodo tudi lično zavili. Naj bo Hiša daril vaša prva izbira, ko boste naslednjič iskali darilo!

Dvorana 8, <https://hisadaril.si/>

PEPCO**Za družino in dom**

Pepco, evropsko verigo diskontnih trgovin s konfekcijo in spodnjim perilom za vso družino ter izdelki za dom in gospodinjstvo po ugodnih cenah, od maja dalje najdete tudi v BTC Cityju. So vodilni ponudnik dekorativnih izdelkov in otroških oblačil, med katerimi so še posebej ponosni na tiste iz 100-odstotnega bombaža. Ponudbo širijo iz dneva v dan, pri čemer ves čas ostajajo v koraku s trendi in modnimi smernicami.

Dvorana 8, www.pepco.si

**ROSSO VERDE****Pristni italijanski okusi**

V prijetni notranjosti ali na velikanski pokriti terasi nove restavracije Rosso Verde vam postrežejo najbolj znane italijanske jedi – pice iz krušne peči, solate in druge specialitete – izpod rok pravih italijanskih kuharskih mojstrov. Zjutraj vam bodo postregli z odlično kavo in drugimi pijačami, od 11. ure dalje, ko se odpre tudi njihova kuhinja, pa si lahko privoščite pozno malico ali zgodnje kosilo. V ta namen si pico lahko privoščite tudi na kos, a okusi vas bodo zagotovo tako prevzeli, da boste želeli naročiti celo!

Kolosej

JULIJ AVGUST

VODNO MESTO ATLANTIS

Diknik Kino
BY KINO BEŽIGRAD

SPORED NA: WWW.KINO-BEZIGRAD.SI

KINO BEŽIGRAD

Diknik

GENERALI

SLEDITE QR KODAM ZA POPOLNO POLETJE V DRUŽBI BTC CITYJA

Raziščite www.BTC-City.com in odkrijte vse poletne vsebine na enem mestu!



Omogočite najmlajšim nepozabno počitniško varstvo

Poletne počitnice – za otroke težko pričakovane, za starše pa pogosto obdobje vprašanj, kako zaposliti najmlajše. V BTC Cityju poskrbimo za nepozabna doživetja, o katerih bodo otroci še dolgo govorili!



Nasmejte se v teatru pod zvezdami in uživajte v piknik kinu

To poletje boste na svoj račun prišli strastni filmoljubi, ljubitelji gledaliških predstav in vsi ostali, ki obožujete druženje in dogajanje. Preverite aktualne dogodke in si zabeležite na koledar tiste, ki jih ne smete zamuditi!



Dodajte piko na i svojemu poletnemu videzu

Ste že slišali, katera je barva letošnjega poletja? Katera oblačila in obutev so letos »in« ter kako jih nositi? Odkrijte zadnje modne trende in ostale male skrivnosti za popoln poletni videz.



Odkrijte namige za poletno kratkočasenje in osvežitev

Aktualne vsebine o nakupovanju, razvajanju, lepoti, tehnoloških novostih in drugih zanimivostih. Prava zakladnica idej za krajšanje časa ter različnih namigov za popestritev poletnega vsakdana.



Pustite se zapeljati akcijam in ugodnostim

Potrebujete nova oblačila, obutev, športne pripomočke, tehnično opremo ...? So vaši najmlajši prerasli oblačila iz lanske sezone? Raziščite aktualne akcije in odkrijte, kje lahko te dni nakupujete ceneje!



ZGOVORNO Z URŠKO SODEC BEDRAČ

PRAVO OBLEKO PREPOZNATE PO NEVESTINIH OČEH

Poroka. Za nekatere zgolj podpis dokumenta, za večino zaveza brezpogojni ljubezni. Slovesnost trenutka narekuje, da ga delimo z najbližjimi in prav ničesar ne gre prepustiti naključju. Vse več parov se zato odloča za pomoč strokovnjakov, ki znajo pripraviti popolno poroko. Ena izmed njih je tudi Urška Sodec Bedrač, načrtovalka porok in lastnica trgovine s poročnimi oblekami Memento v spodnji etaži Emporiuma v BTC Cityju Ljubljana.

Če gre soditi po priimku, ste poročeni? Kako se spominjate svoje poroke?

Moja poroka niti najmanj ni bila podobna današnjim. Bila je spontana, dekoracije komaj kaj, z možem sva se celo pozabila fotografirati; le sedla sva v avto, za tiste čase limuzino, in se odpeljala, fotograf pa je z odprtimi usti še dolgo strmel za nama.

Vprašanje na pol v šali. Je zamisel za ustanovitev podjetja za načrtovanje in organizacijo porok vznikla na vaši poroki?

(smeh) Ne, sploh ne! Z ustanovitvijo podjetja in odprtjem trgovine v BTC Cityju sem le želela izkoristiti svoj smisel za organizacijo; ob rednem delu sem namreč vodila plesne skupine, pripravljala ljubiteljske gledališke predstave, vodila gledališče za otroke, organizirala sem celo otroški festival. Odločitev za spremembo na karierni poti je dozorela šele pred nekaj več kot desetletjem, ko sem na prošnjo znanca uspešno pripravila in izpeljala poroko njegove sorodnice.

Koliko so se v tem desetletju spremenili poročni trendi? Zdi se, da mladi pari danes kar tekmujejo med seboj, kdo bo imel lepšo ali bolj nenavadno poroko, katera nevesta lepšo in razkošnejšo obleko.

Trende spreminjajo in narekujejo razni blogerji, potrošniki, mladi pari, predvsem bodoče neveste, pa pri tem niso nikakršna izjema. Že mesece in mesece pred načrtovano poroko na spletu iščejo navdih za šopke, namizne dekoracije, šotore, make-up in poročne obleke, v katerih bi bile videti kot ta ali ona znana osebnost. Le redko imam priložnost srečati par ali dekle, ki bi pri razmišljanju o lokaciji, slavu in izbiri obleke izhajalo iz sebe. Vse to dobro izkorišča industrija, ki mlade pare vedno znova prepriča, da je letos modna le takšna in ne drugačna poroka, kar ima za posledico spreminjanje trendov in oblek s »svetlobno« hitrostjo. In bodoče neveste so dobro seznanjene z njimi; lanskih oblek tudi pogledajo ne več.

Na spletu, predvsem na družbenih omrežjih, človek hitro dobi občutek, da se mnogi poročijo le zato, da za njimi ostane »kopica« lepih, a zrežiranih fotografij in posnetkov. Ne izgublja s tem poroka nekaj svojega bistva?



Foto: Lovro Rozina

Razumem, da pari želijo objaviti najlepše fotografije in da jim te tudi veliko pomenijo. Če se kdo odloči za poroko le zaradi vtisa, mu predlagam, da si omisli namišljeno poroko. Potreboval bo le cvetličarja in fotografa, prihranil pa pri času in denarju.

Hitro ugotovite, s kakšnim parom imate opravka?

Z leti sem se naučila prepoznati pare. Vem, kateri par bo ostal skupaj in kateri se bo že po nekaj letih razšel. Hitro ugotovim, kdo je sveže zaljubljen, kdo je v paru že leta, kdo v paru si želi poroke, kdo ni povsem prepričan v ta korak in je v poroko privolil le zato, da ne izgubi partnerja. V oceni, kakšni so ljudje, sem se v desetih letih dela zmotila le enkrat in se v komunikaciji s pari, četudi mladimi, sama veliko naučila o življenju.

Pred meseci objavljeni statistični podatki za Slovenijo po nekaj letih stagnacije kažejo vnovičen porast porok. Kje gre po vašem mnenju iskati vzrok za njihovo rast?

Ljudje se imajo danes zagotovo enako radi, kot so se imeli pred desetletjem ali dvema, vzroke za porast gre zato morda iskati v večji ekonomski varnosti, ki jo ponuja zakonska zveza, popularizaciji porok v televizijskih oddajah, kot sta *Poročena z obleko* ali *90 dni do poroke*, in najbrž tudi v družbi, ki postaja vse bolj konservativna. Zanimivo je, da se pri nas poročajo večinoma mlade in srednje generacije, medtem ko v tujini beležijo vedno več porok med starejšimi partnerji, ki se poročijo tudi tretjič, četrtič in si vedno privoščijo razkošno poroko.

V tujini pari, ki se želijo poročiti, pogosto najamejo načrtovalca in organizatorja porok. Kako pa pri nas?

Vsi, ki se v Sloveniji resno ukvarjamo z načrtovanjem in organizacijo porok, opažamo, da je tudi pri nas vse manj tistih, ki se po civilnem ali cerkvenem obredu odločijo za kosilo v »lastni režiji« v prvi restavraciji, ki lahko sprejme določeno število gostov. Vse več je tistih, ki vedo, da poroke, kot si jo želijo, ne bodo zmogli organizirati, zato poiščejo nas. Prav tako vedo, da se bo organizator v njihovem imenu pogajal za cenejše storitve, jim v času priprav na poroko – te lahko trajajo tudi leto dni – stal ob strani in jim dajal občutek varnosti. Znal jim bo svetovati, kje prihraniti, katerega fotografa izbrati, če bo treba, bo na občinski upravi uredil vse potrebno za pridobitev dovoljenja za poroko na manj običajni lokaciji ali za poroko s tujim državljanom.

Kje pri poroki poskušamo Slovenci najbolj prihraniti?

Pri fotografih! Vedno bodo našli nekoga, ki ima doma dober fotoaparatus in rad fotografira, ali fotografa, ki na primer fotografira le športne dogodke. Pari pozabljajo, da so fotografi specializirani za posamezna področja, da eni fotografirajo le otroke, drugi naravo ... Če želite imeti lepe spomine na poroko, ne oklevajte, ko gre za fotografe. In še nasvet. Privoščite si vsaj dva, moškega in ženskega, kajti ženske vidijo svet povsem drugače!

Že nekaj let so priljubljene poročne slovesnosti na prostem, v zadnjem času pa je vse več govora o »butičnih« in tematskih porokah. Za kaj pravzaprav gre?

Butične poroke so zasnovane po željah parov in namenjene ozkemu krogu povabljenec. Od »navadnih« porok se razlikujejo še po izbiri lokacije, ki največkrat ni dostopna komur koli in je zato vedno tudi dražja.

Tematske poroke se s svojo izvedbo navezujejo na določeno »temo« in so prav tako usklajene z željami para. Če bi se, na primer, poročila dva, ki sta se spoznala na potovanju, bi za poroko lahko izdelali dekoracijo iz kovčkov, globusov, vabila bi natisnili v obliki letalskih vozovnic, na temo potovanja bi potekale tudi igre in kvizi. Letos, na primer, pripravljamo maroško poroko s pagodami, sama pa imam najraje »indijske« – zaradi močnih barv, predvsem oranžnega cvetja.

Kaj vse gre lahko narobe na porokah?

Največkrat jo lahko zagode vreme, toda v tem primeru imam s parom, četudi se ta sprva pogosto upira, vedno pripravljen »načrt B«, torej poroko pod streho; lahko se zgodi, da kdo od pomembnih udeležencev poroke zamuja, kar najbolj vznejevolji matičarje, ki morajo v enem dnevu opraviti več porok in zato ne smejo zamujati. In včasih se najde tudi kdo, ki pregloboko pogleda v kozarec.

Bi lahko paru zaradi osebnih prepričanj odpovedali organizacijo poroke?

Kje pa! Vsak si zasluži tako poseben dan v življenju. Pripravila sem že istospolno poroko pa tudi poroko za pripadnika različnih veroizpovedi. Istospolna poroka je bila simbolična, par različnih veroizpovedi pa je opravil dva obreda; pri vsakem je bila poroka za enega od partnerjev simbolična. Vedeti morate, da se pri sklepanju zveze v katoliškem svetu lahko poroči samo eden od partnerjev, drugi pa mora biti pri obredu le prisoten. V tem primeru je poroka za drugega seveda simbolična.

O simbolični poroki govorimo vedno takrat, ko za pravno-formalno poroko niso izpolnjeni vsi pogoji?

Drži. Prav zaradi tega simbolične poroke postajajo vedno bolj priljubljene, pa tudi zato, ker niso vezane na matičarja in pari lahko nekaj prihranijo. Primer: poročiti se želite na zemljišču brez gradbenega dovoljenja, kar po pravilih upravnih enot ni možno, saj poročni obred »predpisuje« marsikaj. Matičarja tja ne bo, poroka je torej lahko le simbolična.

Nič še niste povedali o letošnjem trendu poročnih oblek ...

Res? Želja večine bodočih nevest je bela in »princeska« poročna obleka, četudi večini bledopolnih bela barva, ki jo najdemo v 50 odtenkih, ne pristoji; njim priporočam »kapučino« ali »powder rose« barvo. Pri nevestah pogrešam hlačne kostime, ki so zelo praktični, pri gibanju pa v primerjavi z dolgimi oblekami neveste ne omejujejo. Letošnji trend so obleke s cvetličnim potiskom, volančki, obleke z eno naramnico, tudi krajše obleke se čedalje bolj vračajo ter bleščice, bleščice, bleščice. Najpomembnejše pa je, da se ženska v obleki dobro počuti. Pravo obleko prepoznam po nevestinih očeh. Ko stopi iz kabine in se uzre v ogledalu, takrat njene oči žarijo.

Za konec. Kakšen je dober poročni organizator?

Organizatorjev porok je v Sloveniji veliko, kdo je dober, pokažejo leta. Dober organizator mora v primeru, da zataji eden od »podizvajalcev«, znati vse postoriti sam, predvsem pa mora znati z ljudmi, mora jim prisluhniti, jih znati vzpodbuditi, da se mu odpro. Le tako bo lahko razumel njihove želje, poroka pa bo minila v njegovo zadovoljstvo in še večje zadovoljstvo para.

Miha Trefalt



Foto: Aljoša Rebolj

»Najpomembnejše je, da se ženska v obleki dobro počuti.«

»GREMO NA PLAŽO!«



1 Klobuk 9,99 € – Baby Center, Dvorana 11 2 Majica 9,99 € – Baby Center, Dvorana 11 3 Kopalke 12,99 € – Baby Center, Dvorana 11 4 Natikači 12,99 € – Baby Center, Dvorana 11 5 Brisača 9,99 € – Baby Center, Dvorana 11 6 Otroška maska Mares 26,90 € – Aquamania, Dvorana 3 7 Kopalke 14,99 € – Baby Center, Dvorana 11 8 Obleka 22,99 € – Baby Center, Dvorana 11 9 Plavalna kapa 11,50 € – Aquamania, Dvorana 3 10 Natikači 12,99 € – Baby Center, Dvorana 11



①



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪

1 Slamnik, 14,80 € – Lisca, Dvorana A, pritličje 2 Kombinezon, 199,00 € – Emporium 3 Zgornji del kopalk, 35,90 €, spodnji del kopalk, 18,90 € – Emporium 4 Torba, 34,99 € – Emporium 5 Kopanke, 49,99 € – Emporium 6 Natikači Kopitarna – 39,90 €, Emporium 7 Kapa, 32,99 €, – LeForma, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje 8 Srajca, Quiksilver, 59,99 € – LeForma, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje 9 Natikači Quiksilver, 17,99 € – LeForma, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje 10 Brisača, 19,80 € – Lisca, Dvorana A, pritličje 11 Kopanke Quiksilver, 49,99 € – LeForma, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje



1 Obleka, 29,90 € – Naja fashion, Dvorana A, pritličje
2 Sandali, 72,79 € – Renini, Nakupovalna galerija
Kristalne palače, pritličje 3 Komplet zapestnic 9,90 € –
Mia fashion, Dvorana A, visoko pritličje 4 Torbica,
45,99 € – Mistik, Dvorana A, pritličje

Poletni sprehod NA SONČNIH VIBRACIJAH



Oh, poletje, pa si le tu! Spet si s seboj v naše omare pripeljalo barvitost, zračnost in lahkotnost. Tvoj prihod nas vedno znova spodbudi, da kar čim prej skočimo v šik modne kombinacije, ki v trenutku dvignejo razpoloženje na sončne vibracije in dan preprosto naredijo lepši.

S tanjšimi lahkotnimi zračnimi oblačili v nevtralnih in nekoliko bolj intenzivnih barvah v poletnih dneh ne morete zgrešiti, zato je moj nasvet, da se kar čim prej sprehodite med policami trgovin BTC Cityja in tam med bogato ponudbo poiščete »stylish« kose, s katerimi bo vsak poletni dan čudovita modna pustolovščina in vsak poletni sprehod po razgreti mestni džungli znosnejši.

V moji poletni garderobi prevladujejo nevtralni kosi oblačil, vključujoč veliko bele barve, zemeljskih in kovinskih nians in detajlov, ki sem jih izbrala tudi za prvo modno kombinacijo. Na drugi strani je poletje rezervirano za barvitost. Kdaj bomo nosile sladoleadne pasteles in žensstvene cvetlične potiske, če ne v tem delu leta? Pljusk barv je dovolj in poletni dan postane še bolj vroč, sladolead še bolj slasten in koktajl še bolj omamen.

Oh, poletje, kako stežka sem te čakala! Ostani tukaj ... dolgo ... in nas razvajaj. Že samo s tem, da si! Pa z dolgimi toplimi večeri. Z umirjenim korakom. Z upanjem. Z avanturami. S počitniškimi kalorijami – ki ne štejejo!

Love, Eva





1 Obleka, 29,90 € – Anita moški in ženski boutique, Dvorana A, klet **2 Ogrlica, 22,90 €** – Renini, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje **3 Očala Furla 155,00 €** – Optika Clarus, Dvorana 4 **4 Sandali Peter Kozina, redna cena 89,90 €, akcijska cena 53,94 €** (akcijska cena velja do 5. 7. 2020) – Alpina, Dvorana 3



1 Majica, 34,99 € – Mistik, Dvorana A, pritličje **2 Kratke hlače, 34,99 €** – Mistik, Dvorana A, pritličje **3 Komplet zapestnic 9,90 €** – Mia fashion, Dvorana A, visoko pritličje **4 Natikači 49,90 €** – Renini, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje



1 Pleten top, 12,90 € – Naja fashion, Dvorana A, pritličje **2 Krilo, 29,90 €** – Glam boutique, Dvorana A, visoko pritličje **3 Natikači, 71,22 €** – Renini, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje **4 Torbica 15,90 €** – Naja fashion, Dvorana A, pritličje



1 Obleka 22,90 € – Mia fashion, Dvorana A, pritličje **2 Sončna očala, 4,90 €** – Mia fashion, Dvorana A, pritličje **3 Torbica 10,00 €** – Naja fashion, Dvorana A, pritličje **4 Sandali 114,90 €** – Renini, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje

SANDALI – NAJBOLJ PRIVLAČNA obutev vsakega poletja



GUESS

IPANEMA



SHERLOCK SOON



ALMA EN PENA



INUOVO



CREATOR



LE EDO



TEVA

Letošnje poletje bodo na svoj račun pri Massu prišle ljubiteljice sandalov. Le katera ne obožuje te obutve, v kateri naši prsti zadihajo na svežem zraku, noge pa v njih izgledajo daljše in še bolj ženstvene? Ker ima vsaka dama svoje želje in zahteve glede idealnega para sandalov, je taka tudi Massova ponudba te najbolj priljubljene in nenadomestljive poletne obutve. Blagovne znamke Tamaris, S.Oliver, Tommy Hilfiger, Mustang, Inuovo in Creator so zagotovo med vodilnimi ponudniki sandalov. S peto, brez pete, z nizko peto, kvadratno peto, s platformo ali pa športni Teva sandali. Omejitev ni!

Za v službo lahko tako obujete sandale z nižjo, lahko tudi kvadratno peto, če ste na delovnem mestu bolj



REPLAY



REPLAY



TAMARIS



CALVIN KLEIN



TOMMY HILFGER



ALMA EN PENA



LIU JO



GUESS



S.OLIVER

sproščenega videza, pa sandale z ravnim podplatom. Pri tem izbirajte bolj umirjene tone peščene, rjave, pudraste in »nude« barve, ki so primernejši za formalno okolje. Za popoldansko kavo s prijateljico so primerni sandali s platformo ali sandali, ki so po barvi ali dizajnu videti bolj drzno, denimo takšni v kombinaciji živo rumene, rdeče in srebrne barve, z napisi ali debelejšimi podplati. Za romantično večerjo pa so seveda nepogrešljivi sandali z visoko peto – če je na prvem mestu udobje, potem razmišljajte tudi o polni peti. In ne pozabite – ne glede na to, kakšen stajling boste izbrale, ga bo dober par sandalov le še nadgradil in vas spremljal tudi nekaj let. Prav sandali so namreč najbolj privlačna obutev vsakega poletja.

VŠEČNO

VESELE AKTIVNOSTI ZA DRUŽINSKI PIKNIK

Pripravite košaro s hrano in pijačo ter se odpravite v naravo na fantastičen družinski piknik. Da vam ne bo dolgčas, vam predstavljamo nekaj zabavnih iger za vse generacije.

Spuščanje zmaja

Dobro staro spuščanje zmaja je odlična zabava, ki se lahko spremeni tudi v pravo adrenalinsko tekmovanje z zmaji, primerno za vse starosti. Potrebujete le zmaja (izdelate ga lahko tudi sami) in malce vetra. Izberite velik prostor brez dreves in drugih visokih ovir ter uživajte v zmajevem plesu. In nikar ne bodite presenečeni, če bo dan minil, kot bi pihnil.

Resnica ali izziv z obročem

Sodelujoče razdelite v dve skupini – vsaka skupina prejme svoj obroč in določi osebo, ki bo postala »živi količek«. Bistvo igre je, da tekmovalcem uspe z določene točke okoli »količka« vreči obroč. Če tekmovalec zgreši, njegovi skupini druga skupina postavi izziv ali jih postavi pred resnico (vprašanje, na katero morajo vsi tekmovalci v skupini odgovoriti

po resnici). Zmaga tista skupina, ki ji uspe v določenem številu metov največkrat z obročem »objeti količek«.

Kdo bo prvi?

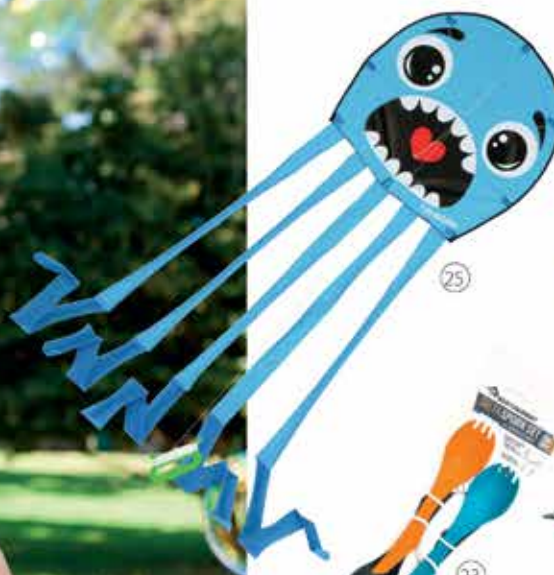
Pred odhodom na piknik hrano in pijačo ter vse druge potrebščine, kot sta pribor in podloga za piknik, zložite v dve košari. Na pikniku otroke razdelite v dve skupini. Vsaki dajte po eno košaro, nato pa priredite zabavno tekmovanje v pripravljanju mize za piknik. Zmaga tista skupina, ki hitreje razpakira košaro in vse skupaj pripravi očesu bolj prijetno – določite, koliko točk dobijo za hitrost in koliko za estetiko, nato pa točke seštejte.



Zabavne igre ZA DRUŽINSKI PIKNIK

- Skrivalnice
- Gumitvist
- Balinanje
- Pihanje in lovljenje mehurčkov
- Namizni tenis
- Badminton
- Metanje frizbija ali bumeranga
- Igre ciljanja (denimo streljanje z lokom v tarčo)

1 Set štirih vodnih pištol Super Soaker, 29,99 € – Baby Center, Dvorana 11 2 Balinčki, 5,99 € – Elgrače, Dvorana A, klet 3 Obroč Hula hop Androni, 60 cm, 4,49 € – Baby Center, Dvorana 11 4 Fru Blu izstreljevalec balonov in milnica, 500 ml, 16,99 € – Elgrače, Dvorana A, klet 5 Družabna igra v šotoru Big it up Make Wally Well, 14,99 € – Baby Center, Dvorana 11 6 Zmaj 97x58 cm, 12,99 € – Elgrače, Dvorana A, klet 7 Bowling keglji Androni, 9,99 € – Baby Center, Dvorana 11 8 Leseni balinčki Sunnylife 34,00 € – Babadu, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje 9 Wicked sonic Booma žvižgajoči bumerang, 9,50 € – Elgrače, Dvorana A, klet 10 Namizni tenis Sunnylife 34,00 € – Babadu, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje 11 Mehurčki v rokavici, 2,99 € – Baby Center, Dvorana 11



12 Kolečnica, 6,99 € – Elgrache, Dvorana A, klet 13 Biorazgradljivo miho, 6,99 € – Decathlon, Dvorana 18 14 Star žoga Tačke na patrolji, 3,90 € – Elgrache, Dvorana A, klet 15 Piratski peskovnik Kidkraft, 271,15 € – Babadu, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje 16 Frizbi Djeco 5,59 € – Babadu, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje 17 Set za vrtnarjenje Liewood 50,00 € – Babadu, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje 18 Fru Blu metuljček in milnica, 500 ml, 7,99 € – Elgrache, Dvorana A, klet 19 Piknik odeja, 9,99 € – Decathlon, Dvorana 18 20 Zložljivi kozarec, 9,99 € – Decathlon, Dvorana 18 21 Zložljiva skleda, 13,99 € – Decathlon, Dvorana 18 22 Stol za kampiranje, 9,99 € – Decathlon, Dvorana 18 23 Pribor za kampiranje, 9,99 € – Decathlon, Dvorana 18 24 Lučka za kampiranje, 5,99 € – Decathlon, Dvorana 18 25 Zmaj v obliki hobotnice MFK 140, 9,99 € – Decathlon, Dvorana 18

LAHKO, SVEŽE, POLETNO

Lahka, sveža, pretežno zelenjavna prehrana ob koncu pomladi, skozi celotno poletje in v delu jeseni ni »izum« sodobnosti, tudi ne vegetarijanskih in veganskih gibanj. Že t. i. davni predniki so namreč z velikimi pričakovanji in celo magičnimi dejanji vsako leto zapored pričakovali sonce poletja, ki je omogočalo razbohotenje narave in s tem možnosti za pripravo sveže hrane, ki je temeljila pretežno na rastlinskih živilih in vsem, kar je človek lahko dobil in pridelal v sodelovanju z naravo. Ekonomske razmere so ljudem velikokrat onemogočale pogosto uživanje mesa in mesnih jedi. Te so bile namenjene praznikom in seveda vsakdanji prehrani privilegiranih družbenih skupin.



Foto: Miha Bratina

Najbolj razširjene so bile enolončnice in jedi iz ajdove, prosene, ječmenove kaše ali ješprenja. Razne vrste zelenjavnih juh v današnjem razumevanju tega pojma so se začele v prehrani uveljavljati šele z 19. stoletjem. Prehranski ideal je pri kašah predstavljala sicer tudi zabela in ljudje so pogosto menili, da je najboljša tista kaša, v katero stopi vsaj ena svinjska noga (!). Vendar pa so okuse kaš poskušali izboljšati tudi z raznimi mešanici in dodajanjem drugih živil. Tako so v kaše zakuhali npr. mlade koprive, fižol, sveže ali suhe slive. Zelo splošne jedi so bili tudi močniki, v katere so prav tako zakuhali fižol, jabolčne krljce ali druga živila. Okus vseh teh jedi so dodatno izboljšala najrazličnejša sveža ali posušena zelišča in začimbe. Poletno in delno jesensko obdobje je ob ugodnih letinah dajalo dovolj svežega sadja, ki je bilo množično zastopano v prehranskih obrokih. Velik pomen v nekdanji prehrani Slovenije so imeli koleraba, repa in zelje, tudi korenje, janežev gomolj, peteršilj, kumare, buče, por, grah, čebula in česen. Poleg presnega uživanja so ljudje poskrbeli za njihovo konzerviranje in

s tem za zagotovitev prehrane v poznejšem zimskem času. Izjemne so kombinacije kislega zelja ali kisle repe z drugimi živili, kar je spet dokaz kuharskega znanja. To je s kombinacijo enostavnih živil lokalnega in regionalnega okolja znalo ustvariti paleto okusnih jedi. Vsekakor ne smemo prezreti še gob in raznih gozdnih sadežev, ki so ljudem omogočali popestritev vsakdanjih jedilnih obrokov.

Ob navajanju primerov te prehranske dediščine ne smemo razmišljati o prehranskem »muzeju«, prav tako ne odklanjati tega bogastva, češ, to so bili slabi časi, to je bilo neokusno ipd. zmrdovalja sodobnega časa. Prehranska dediščina je namreč izjemen izziv za sodobne nadgraditve in spoznanja novih, čeprav pozabljenih okusov. Zato je še kako pomembno, da začnemo odkrivati vse to naše prehransko bogastvo. Ne le odkrivati, ampak predvsem vključevati v naše sodobne vsakdanje in praznične jedilnike.

Prof. dr. Janez Bogataj



Recepte za tokratne osvežilne poletne brezmesne jedi so za vas pripravili v novem bistroju in juice baru Barbarella, ki se nahaja v južnem delu Dvorane A.



Vas zanima še več o Barbarelli, njihovih jedeh in filozofiji? Sledite QR kodi do intervjuja z lastnico in managerko Barbaro Radojlovič.

SMOOTHIE SKLEDA

- 100 gramov zmrznjenih banan • ½ skodelice zmrznjenih borovnic • 3 jušne žlice riževega mleka Natur aktiv
- 1 jušna žlica agavinnega sirupa • bio kakavova zrna
- bio konopljinna semena • borovnice in maline • granola

PRIPRAVA:

Banane predhodno olupite, narežite na koščke in jih zamrznite. V multipraktiku zmešajte zmrznjene banane z zmrznjenimi borovnicami, dodajte rižev mleko in agavin sirup ter mešajte toliko časa, da dobite gladko, kremasto in bolj gosto teksturo. Maso predstavite v skledo in jo okrasite s preostalimi sestavinami.

ČIČERIKIN RAGU

- olivno olje • 1 čebula • 2 stroka česna • ena konzerva čičerike • ½ skodelice leče • ½ skodelice graha • 1 korenček, narezan na kocke • 5 češnjevih paradižnikov • rdeča paprika, narezana na koščke • 1 skodelica zelenjavne jušne osnove • 1 skodelica paradižnikove mezge Natur aktiv • malo sladke paprike • malo kajenske paprike • sol in poper po okusu • kuhana polenta

PRIPRAVA:

Na olju prepražite čebulo in česen. Dodajte korenček, papriko in začimbe (malo soli, sladke paprike in kajenske paprike). Nato dodajte še stročnice in vse skupaj malce podušite, zalijte z zelenjavno jušno osnovo ter paradižnikovo mezgo in kuhajte približno pol ure, po potrebi dodajajte jušno osnovo in mezgo. Solite in poprajte po okusu ter postrezite s kuhano polento.



ZELENA PAŠTA S PESTOM IZ INDIJSKIH OREŠČKOV

- Sestavine za pesto: • skodelica in pol indijskih oreščkov • 6 jušnih žlic pesta • 2 jušni žlici kvasa v kosmičih • 1 jušna žlica limoninega soka • ¾ skodelice rastlinske smetane za kuhanje • 1 skodelica vode • 1–2 čajni žlički soli

PRIPRAVA:

Vse sestavine zmešajte v mešalniku do gladkega, solite po okusu. Priporočljivo je, da je omaka malce bolj slana.

- Ostale sestavine: • bio svedrčki ali najljubše testenine • 2 skodelici mlade špinače • 1 skodelica graha • polovica avokada za dekoracijo

PRIPRAVA:

Testenine skuhajte v soljenem kropu vode »al dente«. Nato jih precedite, segrejte ponev z malo olivnega olja, dodajte testenine, omako, mlado špinačo in grah in pokuhajte toliko, da se špinača nekoliko zmechča. Dosolite po okusu ali pa dodajte še malo pesta. Okrasite z narezanim avokadom.

VMEŠANI TOFU S ŠPARGLJI

• olivno olje • 1 rdeča paprika, narezana na trakce • 5 špargljev, nasekljanih na drobno • 3 stebila mlade zelene čebule, nasekljane na drobno • 20 g drobnjaka • 1 jušna žlica sojine omake • 1 čajna žlička kurkume • sok ½ stisnjene limone • 400 g naravnega ekološkega tofuja • malo rastlinske smetane za kuhanje (sojina ali ovsena smetana)

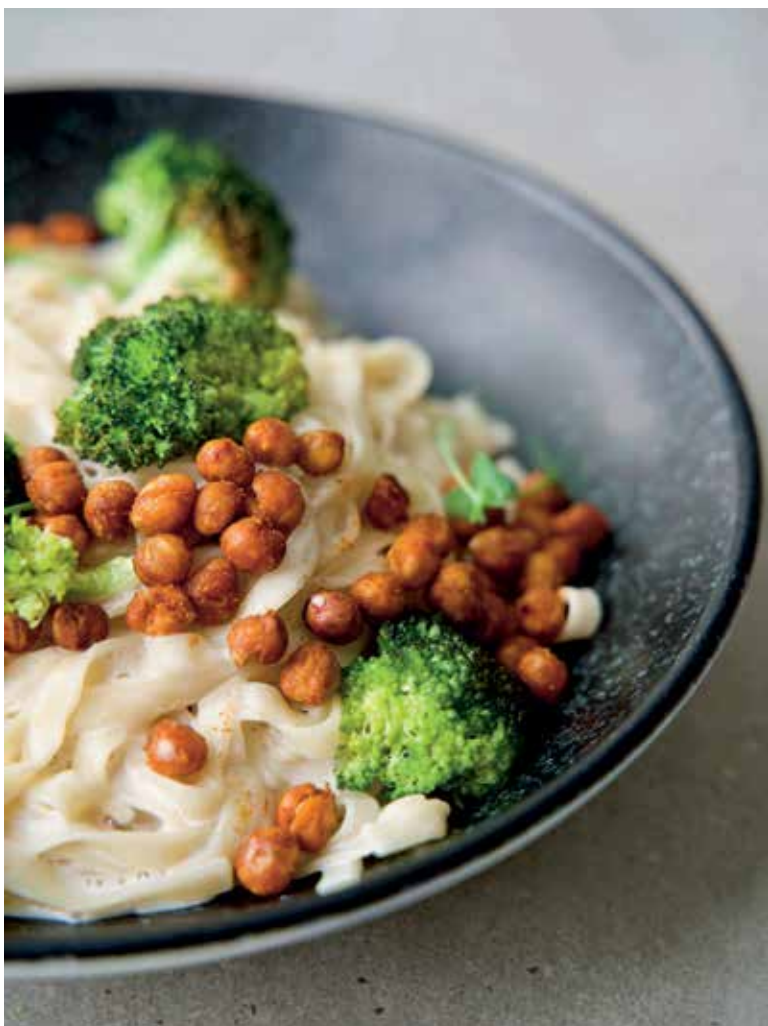
PRIPRAVA:

Tofu nadrobite na manjše koščke in ga s papirnato servieto večkrat popivnajte, da izločite odvečno vodo.

Na olivnem olju prepražite papriko (pribl. 5 minut), nato dodajte še mlado zeleno čebulo, šparglje in drobnjak, sol in še malo prepražite.

Zatem dodajte kvas v kosmičih, sojino omako, kurkumo ter limono in vse skupaj dobro premešajte. Vsem sestavinam dodajte nadrobljeni tofu in ga pražite skupaj z zelenjavo približno 5 minut.

Na koncu prilijte še malo rastlinske smetane za kuhanje. Začinite s soljo in poprom ter postrezite s popečenim kruhom.



PAŠTA S PEČENIM BROKOLIJEM IN ČIČERIKO

Sestavine za omako: • skodelica in pol belega fižola • ¼ skodelice zelenjavne jušne osnove • 3 jušne žlice limoninega soka • 2 jušni žlici olivnega olja • ¼ skodelice kvasa v kosmičih • 1 strok česna • sol in poper po okusu

PRIPRAVA:

Vse sestavine zmešajte v mešalniku do gladkega.

Ostale sestavine: • testenine • brokoli, pečen v pečici • popečena čičerika

PRIPRAVA:

Zakuhajte testenine. Nato na ponvici na olivnem olju zagrejte omako, vmešajte testenine. Postrezite s pečenim brokolijem in pečeno čičeriko.



Foksijev sladoled



LJUBLJANSKE
MLEKARNE



**Zate imam najboljši, najbolj
prijazen, najbolj razigran in
najbolj lisjaški sladoled!**

Moj zmagovalni recept se glasi: ščepec
vanilje, kakavov preliv in celo goro
športnega duha. Premagaj vroče poletje
z novim Foksi sladoledom!

MINUTNO



Minuta z ...

DAVIDOM URANKARJEM

TV VODITELJ, MANEKEN IN SPLETNI VPLIVNEŽ

S katerimi tremi vrlinami se lahko pohvalite?

Optimizem, kozarec je vedno bolj poln. Iz športa sta mi ostali tekmovalnost in nenehna želja po napredku in izboljšavah. Kot tretjo bi dodal še odkritost (ki te lahko v današnji družbi kdaj tudi tepe).

Vsaj ena slabost, ki si jo upate javno priznati ...

Drugače se imam za še kar discipliniranega človeka, vendar ko odprem vrečko oreščkov, je nikoli več ne zaprem – če veste, kaj mislim ... (smeh)

Kaj vas spravi »na obrate«?

Opravljanje, ne samo mene osebno, ampak »šimfanje« na sploh. Vedno povem naravnost in si želim (od prijateljev tudi pričakujem), da mi tudi drugi stvari povedo v obraz.

Rana ura, zlata ura ali nočna ptica?

Rad imam jutro, vstajanje mi ne dela težav in paše mi zgodnja doza adrenalina z oddajo *Dobro jutro*. Mi pa na poletni večer paše tudi debata dolgo v noč, s pravo družbo ob dobri hrani in pijači.

Vsejedec, vegetarijanec, presnojedec ali vegan?

Že nekaj časa sem navdušen nad veganskimi skledami in lokali z zdravo prehrano, ampak mimo dobrega burgerja grem težko, ker sem ljubitelj žara, pa poleti tudi ne gre brez morskih dobrot in čevapčičev.

»Kontrolfrik« ali improvizator?

Dober improvizator si takrat, ko imaš vse pod

nadzorom. (smeh) Ljudje mislijo, da se pač na odru, v oddaji dobro znajdeš, a v resnici najboljše in najbolj »spontane« šale pridejo šele takrat, ko imaš potek oddaje ali dogodka naštudiran.

Hišni maček ali kralj zabav?

Pri dveh majhnih otrocih sem delno do pretežno bolj hišni maček, čeprav se dobro počutim v družbi, predvsem na zabavah bolj zaprtega tipa.

Pri delu vas navdihuje ...

Gledalci, poslušalci, publika na dogodkih, tudi odzivi na ulici, v trgovini ali na Instagramu. Brez te energije, ki se vrača skozi publiko, bi bilo »brezvezek«.

Televizijski ali radijski vzornik/ca?

Pri dedku in babici sem baje po nedeljskem kosilu velikokrat obsedel na kavču in gledal Rudija Carella. Kasneje so me navdušili Stojan Auer, Jonas, Mario pa nepozabna Jurij in Lado z *As ti tud not padu?!*.

Česa se najbolj bojite, preden stečejo kamere?

Ko sem bil mlajši, je bilo teh strahov kar nekaj, zdaj jih ni več. Mogoče to, da bi mi ostalo od malice kaj med zobmi. (smeh)

Dobra in slaba stran prepoznavnosti?

Slaba je ta, da ne moreš s popacano majico in »šlapami« v trgovino, dobrih pa je preveč za en intervju.

Če bi si morali najti drugo delo, s čim bi se preživljali?

V medijskem svetu bi bil najbrž to radio.

Mogoče bi še vozil, treniral bob. Ampak najverjetneje bi se posvetil »modelingu« in igranju, ki sta še vedno kar velik del mojega vsakdana.

S katero od znanih (zgodovinskih) osebnosti bi si želeli preživeti večer?

Uf, težka ... Verjetno z Jezusom, ker če je tisto z vodo in vinom res, potem bi se večer lahko zavlekel kar dolgo v noč. (smeh)

Česa vas je naučila koronska kriza?

Peči kruh z drožmi, pa tudi vrt še nobeno sezono ni bil tako lepo oplet. (smeh) Po pravici povedano nam je z družinskega vidika to, da smo bili skupaj, zelo prav prišlo.

Na kaj ste v življenju ponosni?

Na Nelsa in Liamo, ki sta vedno dobre volje in polna energije. In na Ajdo, ki »shendla« oba, ko sem jaz več dni od doma na avtomobilskem salonu ali kakšnem snemanju na Dunaju.

Kaj je sreča?

Denzel Washington je enkrat rekel nekaj v slogu: »Sreča je, ko pride priložnost in si pripravljen nanjo.« Podpišem!

Neizpolnjena želja?

Zdi se mi, da je vsaka stvar za nekaj dobra, kakor koli klišejsko se to sliši. Na primer diploma, a mogoče z njo ne bi nikoli pristal na televiziji, kjer tako uživam. S športnega vidika uvrstitev na olimpijske igre, kot otrok pa sem sanjal, da bom igral v NBA-ju, no zdaj sem pristal na RTV-ju. Se pa vsaj malo rima. (smeh)



Minuta s ...

ŠPELO MOČNIK

TV VODITELJICA IN RADIJSKA MODERATORKA

S katerimi tremi vrlinami se lahko pohvalite?

Potrpežljivost, smisel za humor, mogoče naivno, ampak res verjamem v dobronamernost.

Vsaj ena slabost, ki si jo upate javno priznati ...

Uh, občasno zamujanje je moja šibka točka.

Kaj vas spravi »na obrate«?

Zelo me razjezi krivica, ali ko vidim, da se nekdo spravlja na šibkejše od sebe.

Rana ura, zlata ura ali nočna ptica?

Bolj sem nočna ptica, čeprav imam službo, kjer moram res zgodaj vstati in me potem tepejo ta moja ponočevanja.

Vsejedka, vegetarijanka, presnojedka ali veganka?

Vsejedka. (smeh) Zelo malo je hrane, ki je ne maram.

»Kontrolfrikica« ali improvizatorica?

Do določene mere imam rada stvari pod nadzorom in načrtovane, vendar me velikokrat premami tudi druga plat, ko se prepustim dogodkom in mi je tudi improvizacija ljuba.

Hišna mačka ali kraljica zabav?

Hm, nikoli nisem bila kaj prida hišna mačka, težko sem izpustila kakšno zabavo. Zdaj pa vedno bolj ugotavljam, kako me pomirja domače okolje.

Pri delu vas navdihuje ...

Radovednost in želja po raziskovanju, vedeti več in to prenašati naprej gledalcem.

Televizijski ali radijski vzornik/ca?

Radijski je Howard Stern, televizijski pa mogoče Miran Ališič. Vem, da je njegov slog komentiranja naletel na mešane odzive, ampak meni je bil všeč; dinamičen, poln podatkov, imel je odlične prispevke, ko je pokrival alpsko smučanje ...

Česa se najbolj bojite, preden stečejo kamere?

Da bi dobila napad kašlja. To se mi je že zgodilo in je res zoprno, ko ne moreš nehati, težko kaj izustiš in veš, da vsi gledajo. (smeh)

Dobra in slaba stran prepoznavnosti?

Ne delim je na slabe in dobre strani, sprejela sem jo kot del posla, v katerem smo.

Če bi si morali najti drugo delo, s čim bi se preživljali?

Spet bi učila smučati otroke, v tem sem res uživala. In vedno sem govorila, da sem plačana za hobi. (smeh)

S katero od znanih (zgodovinskih) osebnosti bi si želeli preživeti večer?

Z angleško kraljico Viktorijo ali pa z Ludvikom XVI., francoska revolucija me je vedno zanimala.

Česa vas je naučila koronska kriza?

Da je biti malo več doma lahko »čist' fajn« in da zmoremo veliko več, kot si predstavljamo ali priznamo.

Na kaj ste v življenju ponosni?

Na hčerko Julijo, da ostajam zvesta svojim prepričanjem, da sledim svojim ciljem in želim.

Kaj je sreča?

Ko se zbudiš dobre volje in zaspiš pomirjen. Ko veš, da imaš okoli sebe ljudi, ki te osrečujejo.

Neizpolnjena želja?

Smučanje s helikopterjem (»heli skiing«). Že nekaj let si vsako leto rečem, da letos moram pa to res izpeljati, pa vedno nekaj pride vmes, ampak verjamem, da mi bo kmalu uspelo ... Smučati po neznanem, neobljudenem terenu, polnem sveže zapadlega snega.

MILLENIUM

ZA ŠPORTNO POLETJE BREZ POŠKODB

»Delo od doma« je letošnje pomlad mnogim prineslo več prostega časa in številni so ga izkoristili za aktivnosti v naravi – hojo, tek in kolesarjenje. Ker te aerobne aktivnosti vplivajo predvsem na vzdržljivost, veliko rekreativnih športnikov pozablja na vaje za moč in gibljivost, s katerimi lahko preprečijo marsikatero poškodbo. Zato le namig: športne aktivnosti na prostem naj dopolni vadba v fitnessu.

Vaje za moč in gibljivost bi morale biti osnova vsakemu rekreativnemu športniku, ne glede na to, s katerim športom se ukvarjate. Z ustrezno vadbo moči boste vplivali tako na tehniko kot na hitrost in vzdržljivost, hkrati pa poskrbeli za preventivo pred poškodbami. Poleg vpliva na motorične sposobnosti boste z vajami za moč tudi bistveno olajšali porabo maščob in izgradnjo mišične mase, s tem pa poskrbeli za lepše, skladnejše in bolj zdravo telo.

Vaje za moč in gibljivost lahko izvajate v naravi z lastno težo ali z lažje prenosnimi pripomočki (TRX trakovi, elastike itd.), še lažje in bolje pa bo, če aerobni trening ločite od treninga za moč in gibljivost in se enkrat ali dvakrat tedensko odpravite na fitness vadbo v ŠC Millenium. Vadba v fitnessu je primerna za vsa življenjska obdobja, oba spola in za različne stopnje fizične pripravljenosti, vadečim pa omogoča, da vadbo natančno prilagodijo ciljem; s pravo nastavitvijo fitness naprave (t. i. trenažerja) boste lahko obremenili le določeno mišično, naprava pa vam bo zagotavljala pravilno in varno izvedbo giba.

Vsem, ki ste se to poletje odločili za tek na daljše razdalje večkrat tedensko, v ŠC Millenium svetujejo izvajanje vaj za stabilnost sklepov (propriocepcija), vaj za čvrst trup (stabilizacija) in vaj za moč celega telesa z večjim poudarkom na vajah za noge. Vsem novim članom ob predhodni rezervaciji v ŠC Millenium nudijo brezplačni predstavitveni trening, vsem tekačem začetnikom pa bodo svetovali tudi glede osnov tehnike teka.



Ena najpogostejših napak, ki jo opažajo pri začetnikih, je tek preko pet in postavljanje stopal preveč pred težišče telesa, pogosto pa se tudi dogaja, da tekači preveč sedijo, kar pomeni, da bokov ne potiskajo dovolj naprej.

V ŠC Millenium pa v svoje prostore to poletje ne vabijo le tistih, ki bodo športne aktivnosti na prostem dopolnili z vadbo v fitnessu, ampak tudi vse, ki se v poletnih dneh ne želite odpovedati redni vadbi, a poletne temperature težko prenašate. Njihovi vadbeni prostori so klimatizirani, s čimer se boste izognili številnim neprijetnostim, ki bi vas lahko doletele pri telesni aktivnosti na prostem – slabosti, vrtoglavici, dehidriranosti in drugim znakom vročinske izčrpanosti.

Če se boste odločili, da boste vadili v ŠC Millenium – naj gre za dopolnitev vadbe na prostem ali le za vadbo v klimatiziranih prostorih –, ste izbrali najboljše, saj vam bodo njihovi trenerji fitnessa ves čas na voljo tudi za individualne treninge. Da je poletje, boste opazili le, ker bo gneče nekoliko manj.





PO VSE ZA VADBO V BTC CITY!

1 Top Tropical vibe, **29,90 €** in kratke hlače Tropical vibe, **35,00 €** – Polleo Sport Megastore, Dvorana 3 2 Bidon Camelbak Peak Chill 0,75 l, **21,99 €** – Intersport, Dvorana 6 3 Ženski športni čevlji Element React Nike, **129,99 €** – The Athlete's Foot, Dvorana A, pritličje 4 Ženska kratka majica Nike, **44,99 €** – The Athlete's Foot, Dvorana A, pritličje 5 Zoe podloga za jogo, **35,00 €** – Polleo Sport Megastore, Dvorana 3 6 Ženske pajkice Nike, **49,99 €** – The Athlete's Foot, Dvorana A, pritličje 7 Moška kratka majica Nike, **29,99 €** – The Athlete's Foot, Dvorana A, pritličje 8 Obleka za potenje Sauna suit, **15,99 €** – Intersport, Dvorana 6 9 Moške kratke hlače Taf, **29,99 €** – The Athlete's Foot, Dvorana A, pritličje 10 Znojnik, **9,99 €** – Intersport, Dvorana 6 11 Športna torba, **32,99 €** – Polleo Sport Megastore, Dvorana 3 12 Športni čevlji Nano X, **129,99 €** – Polleo Sport Megastore, Dvorana 3 13 Uteži za gležnje, 0,5 kg, **9,99 €** – Intersport, Dvorana 6 14 Valjček Zoe premium foam roller, **27,00 €** – Polleo Sport Megastore, Dvorana 3 15 Športna kapa, **19,99 €** – Polleo Sport Megastore, Dvorana 3 16 Majica brez rokavov Burgundy, **19,90 €** – Polleo Sport Megastore, Dvorana 3 17 Športna ura Garmin Forerunner 35 GPS, redna cena 152,99 €, akcijska cena **122,39 €** (akcijska cena velja do 31. 8. 2020) – Intersport, Dvorana 6 18 Trak Fitness fit band 250 cm, **15,99 €** – Intersport, Dvorana 6



NEPOZABNE POLETNE POČITNICE V ATLANTISU

Plavanje pod vodstvom izkušenih animatorjev,
zabavne vodne dogodivščine in številne ugodnosti za
starše in spremljevalce.

Rezervacije in dodatne informacije

+386 30 242 128 | varstvo@btc.si | atlantis-vodnomesto.si



Atlantis. Osvežitev vsakdana!

ŽIVLJENJE ZNOVA NAPOLNILO BTC CITY

»Mati Zemlja nam odpušča brezpogojno, vendar nas kot dobra mati opozarja, da ne delamo prav,« je pred časom zapisal kipar Andrej Grabrovec Gaberi, avtor skulpture *Mati Zemlja*, ki že od leta 2006 stoji pred Vodnim mestom Atlantis. Zemlja nam je, vsaj zdi se tako, znova odpustila in prizanesla, a koronska kriza je za seboj pustila grenak priokus in zavedanje, da lahko štejejo že trenutki. To dodobra vedo tudi v družbi BTC, kjer že vrsto let podpirajo družbeno-odgovorna in z donacijami pomagajo tam, kjer je to potrebno.



Učenje za življenje

V družbi BTC vedo, da se naše vrednote izoblikujejo že v mladosti, zato že vrsto let kot partnerji sodelujejo pri vseslovenskih projektih, ki med otroci in mladostniki spodbujajo družbeno odgovornost, trajnostna ravnanja in solidarnost. S koncem šolskega leta so se zaključili trije. Z odprtjem razstave nagrajenih umetniških del otrok se je najprej zaključil projekt *Spodbujamo prijateljstvo*, ki je že osmo leto zapored spodbujal otroke k razmišljanju in ustvarjanju likovnih del na temo prijateljstva; projekt je v letošnjem šolskem letu združil kar 14.170 otrok. Sredi meseca se je zaključil tudi program *Varno na kolesu*, ki je šolarje skozi različne naloge vse leto spodbujal k aktivni in varni vključitvi v promet; letos je v razpisu sodelovalo več kot 10.000 otrok. Z razstavo likovnih in tehnično-grafičnih izdelkov (na ogled do 31. julija v Dvorani A) pa se je zaključil tudi letošnji del projekta *Misija: Zeleni koraki*, ki sta ga pred štirimi leti oblikovala družba BTC in Program Ekošola. V projektu, ki med mladimi veča ozaveščenost o trajnostnih vidikih in oblikah prometa, je sodelovalo 1.500 slovenskih ekošolarjev z mentorji.

Z donacijami podprli zdravstvene ustanove

Po izbruhu epidemije COVID-19 v Sloveniji se je družba BTC že konec marca z donacijo sredstev Društvu za zdravje naroda za nakup 1000 hitrih testov za koronavirus aktivno vključila v prizadevanja za zaježitev epidemije, le teden dni

pozneje pa je z donacijo medicinske zaščitne opreme (100.000 zaščitnih kirurških troslojnih mask) zaposlenim v UKC Ljubljana omogočila varnejše delo. Sredi junija je družba BTC z donacijo podprla še Univerzitetni rehabilitacijski

inštitut RS (URI - Soča). Inštitutu je predala deset spletnih kamer z mikrofonom, ki z vzpostavitvijo videokontakta z zdravnikom oz. terapevtom omogočijo izvajanje telerehabilitacije pacientov tudi na daljavo.



Šli so na kolo in očistili trase Maratona Franja BTC City!

Posebno pričakovanje, ki vedno znova prežema tisoče kolesark in kolesarjev pred najbolj množičnim in uglednim kolesarskim praznikom daleč naokoli, je letos prekinila novica o odpovedi vseh množičnih športnih prireditev. A ker se Franja ne preda brez boja, so se v Kolesarskem društvu Rog odločili, da maraton izpeljejo nekoliko drugače, in pripravili dvodnevno čiščenje trase

Zamisel o čiščenju trase maratona se je porodila glavnemu strategu in direktorju Franje, Gorazdu Penku, in tako je drugi konec tedna v juniju več kot 200 članov KD Rog in



SOUSTVARJAMO PRIHODNOST



njihovih simpatizerjev deloma na kolesih, deloma peš očistilo več kot 300 kilometrov tras – Barjanko, Družinsko, Veliko in Malo Franjo. V dveh dneh se je nabralo nekaj deset vreč smeti, na Barju pa so kolesarji – pobiralci smeti – našli celo nekaj kosovnih odpadkov.

Čistilni akciji so se z električnimi kolesi pridružili tudi člani Društva turističnih novinarjev Slovenije, z udeležbo pa je posebno čast Franji izkazal legendarni slovenski novinar in eden izmed treh idejnih očetov

Franje Tone Fornezz - Tof. Novinarje in čistilce tras sta v hotelu Bistra sprejela župan Vrhnike Daniel Cukjati in direktor Krajinskega parka Barje in poudarila, da je prav kolesarjenje po trasi Barjanke eden izmed glavnih adutov za razvoj turizma v neposredni okolici prestolnice; novinarje je sprejel tudi župan občine Ig Janez Cimperman in gostom razkazal bodoči demonstracijski center z razstavnim prostorom za predstavitev in interpretacijo biotske raznovrstnosti in dediščine kolišč na Ljubljanskem barju ter prenovljeno kaščo.

Pravijo, da kdor enkrat okusi čare Franje, se vrača vse življenje. In tako se je vrnil tudi zmagovalec Franje 2018, Nemeč Alexander Steffens, ki se je v soboto udeležil čistilne akcije, v nedeljo pa s prijatelji iz Slovenije odpeljal traso Velike Franje. Povedal je: »Dirke in zmage niso vse. Mesto, celotna regija in tukajšnji prebivalci so me vselej sprejeli toplo in z odprtimi rokami, tako v dobrih kot slabih časih. To je tudi razlog, zakaj sem se vrnil v Ljubljano prvič po svojem padcu in pomagal med to čistilno akcijo. Tej ekipi, regiji in prečudoviti naravi bi rad vrnil, kar le lahko. V čast mi je bilo delati s to odlično ekipo ta vikend.«

Urša Pintar državna prvakinja

Tretji junijski konec tedna je v Cerkljah na Gorenjskem potekalo državno prvenstvo v cestni vožnji, ki se je zaključilo z 8-kilometrskim vzponom na Ambrož pod Krvavcem. Članice so prvič vozile z moško elito s Primožem Rogličem na čelu, kar je še dodatno otežilo 66 kilometrov dolgo dirko. Urša Pintar in Špela Kern sta skupaj pripeljali pod zaključni vzpon, kjer je 500 metrov pred ciljem napadla Pintarjeva in si privozila zmago ter prvič oblekla majico državne prvakinje. Tretje mesto je osvojila Urška Žigart. Med moškimi je slavil Primož Roglič. Medalje je prvakom podelil predsednik RS Borut Pahor.



MARATON FRANJA
BTC CITY LJUBLJANA

5.-6. SEPTEMBER 2020

WWW.FRANJA.ORG

UCI WORLD SERIES

39.

MARATON FRANJA

5. SEPTEMBER

BARJANKA HERVIS 83 KM
START OB 8.00 NA SLOVENSKI CESTI PRED DRAMO.

DRUŽINSKI MARATON 24,5 KM
START OB 8.00 NA SLOVENSKI CESTI PRED DRAMO.

VZAJEMNA PREIZKUŠNJA ZA NAJMLAJŠE 1200 M
START OB 10.30 NA SLOVENSKI CESTI PRED DRAMO.

6. SEPTEMBER

TRIGLAV MALI MARATON 97 KM
START OB 10.30 NA AMERIŠKI ULICI V BTC CITYJU LJUBLJANA.

VELIKI MARATON FRANJA BTC CITY 156 KM
START OB 9.00 NA AMERIŠKI ULICI V BTC CITYJU LJUBLJANA.



TALNE OBLOGE - NAJVEČJA PONUDBA

PRIPELJEMO NA VAŠ DOM
talno oblogo, umetno travo, preprogo ali tekač



www.creatina.si
BTC City Ljubljana
dvorana 2 in A



CREATINA
home™



IZMERE NA DOMU, ŠIVANJE IN MONTAŽA ZAVES



POTEPANJA

OBISK LJUBLJANE NA
EDINSTVEN NAČIN

Če kdaj, je letos pravi čas, da za svoje počitnice ali krajši oddih izberete Slovenijo. Namesto krajšega mestnega oddiha v tujini, si ga letos lahko organizirate kar v Ljubljani. Turistični bon bo pokrtil nočitev v enem od vrhunskih hotelov v mestu, vi pa se boste prepustili odkrivanju lepote in ponudbe mesta ter ugotovili, s čim Ljubljana navduši tuje obiskovalce.

Preplet treh arhitekturnih slogov, mediteransko vzdušje v restavracijah in barih ob Ljubljanici, obarvano s številnimi prireditvami, pa urejeni mestni parki, edinstveni muzeji in galerije, živalski vrt in doživetja, ki jih drugje v Sloveniji ne morete izkusiti. Mestni oddih ne nazadnje pomeni tudi priložnost za nakupovanje.

Ljubljana je s svojo raznoliko ponudbo popolna destinacija za večdnevni mestni oddih. Da bi pestro ponudbo približali tudi slovenskemu gostu, so pri Turizmu Ljubljana pripravili sveženj paketov večdnevni izletov (»city breaks«). Nakup paketa prinaša tudi ugodnejše spanje v izbranih ljubljanskih hotelih in popuste pri nekaterih ponudnikih doživetij.

Družine lahko uživajo v doživetjih *Ljubljanski zmajček na sladoledu* in *Ljubljanski zmajček in njegove skrivnosti*. Prvo ponuja vznemirljiva družinska doživetja, kot so odkrivanje najboljših sladoledarn v mestu, obisk živalskega vrta, vožnjo z električnim vlakcem Urbanom do Ljubljanskega gradu, kjer

spoznajo pravljčni svet Lutkovnega muzeja. Drugo doživetje poleg nenavadne izkušnje v Hiši iluzij, ogleda edinstvenega okostja mamuta v Prirodoslovnem muzeju in drugih zabavnih izkušenj vključuje tudi pustolovsko igro odkrivanja skrivnosti Ljubljane.

Doživetji *Plečnik in vsi skriti kotički Ljubljane* in *Ljubljanski šef kuha za vas* predstavita mesto kot kulturno in kulinarično prestolnico. Prvo popelje obiskovalce po Narodni galeriji na ogled »slovenske Mone Lise« (Kofetarica Ivane Kobilice) in po manj znanih kotičkih Ljubljane. Drugo poleg odkrivanja Ljubljane s kolesom in ogleda najstarejšega kolesa z osjo na svetu v Mestnem muzeju ponuja edinstvena kulinarična doživetja, med drugimi razvaja tudi Ljubljanski kuharski mojster Jakob Pintar.

Ljubljena Ljubljana. Doživetje za romantike, ki obiskovalcem prinaša zanimiva doživetja v dvoje. Od obiska dvestoletnega Botaničnega vrta Ljubljana do romantičnih kulinaričnih doživetij in večernih sprehodov po mestnih ulicah.

Za aktivne obiskovalce je na voljo paket *Zelena in aktivna*, ki združuje tri športne aktivnosti: supanje po Ljubljanici, kolesarjenje in golf. Za kulinarično razvajanje pa poskrbita piknik na Špici s košarico lokalnih dobrot in obisk Pivnice Union.

Naša prestolnica ponuja nekaj za prav vse starosti in okuse in zdaj je čas, da jo poglobljeno raziščemo. Ljubljanski hoteli bodo poskrbeli za razvajanje in čudovite razglede na mestne ulice, Turizem Ljubljana pa za izlete, polne doživetij in zanimivih odkritij.



Foto: Blaž Pogačnik



Foto: Andrej Tarfila STO



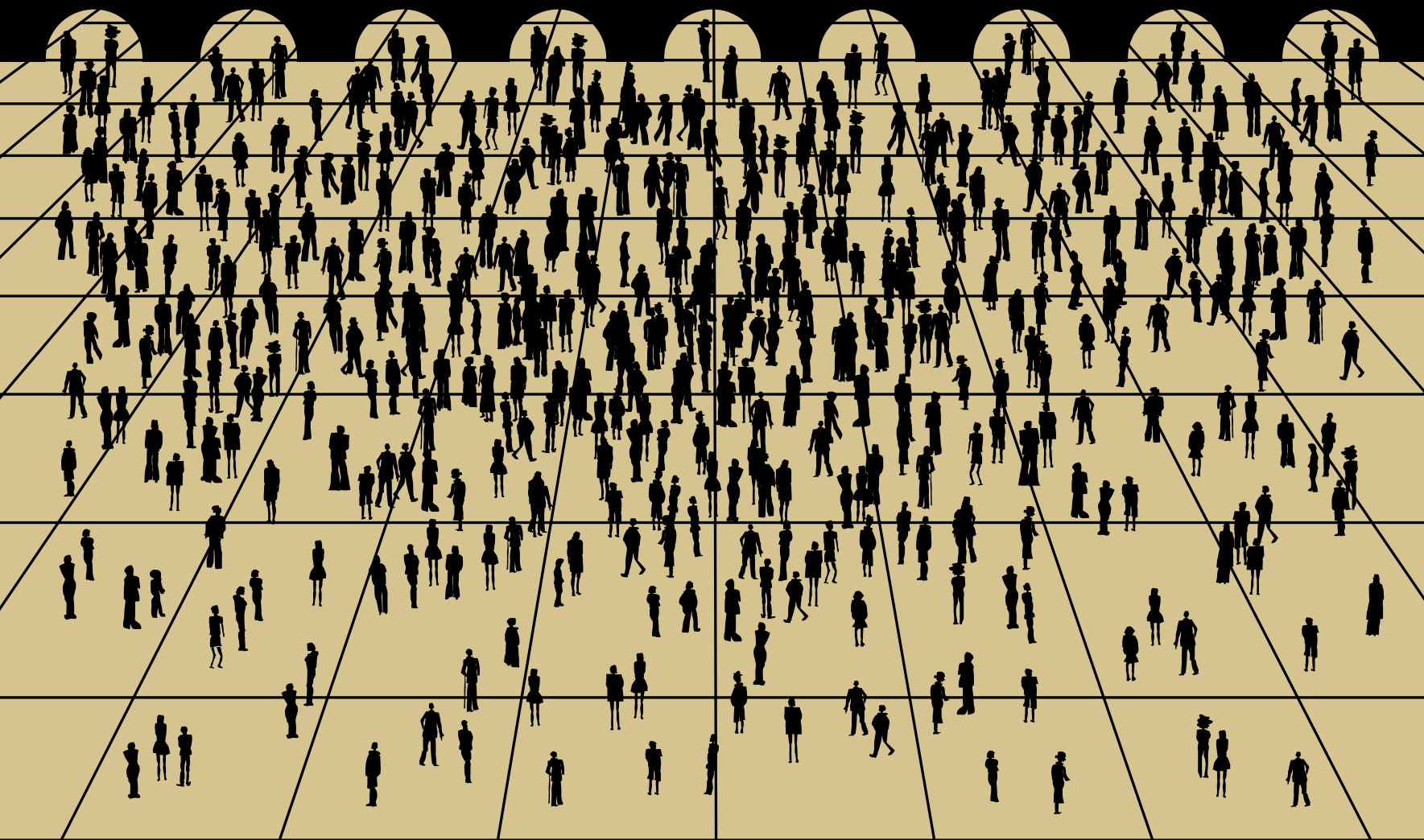
Foto: Pavlovič Luna TBWA

68.LF
LJUBLJANAFESTIVAL.SI



Ljubljana
2.7.–30.8.2020

68. LJUBLJANA FESTIVAL



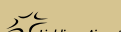
Glavni sponzor:



Sponzorji 68. Ljubljana Festivala:



Glavni medijski sponzor:
DELO



Ustanoviteljica Ljubljana Festivala je Mestna občina Ljubljana.



Častni pokrovitelj Ljubljana Festivala 2020 je župan Mestne občine Ljubljana Zoran Janković.

Medijski sponzorji:



Železniški prevoznik:



Uradni prevozniki:



Uradna vina:



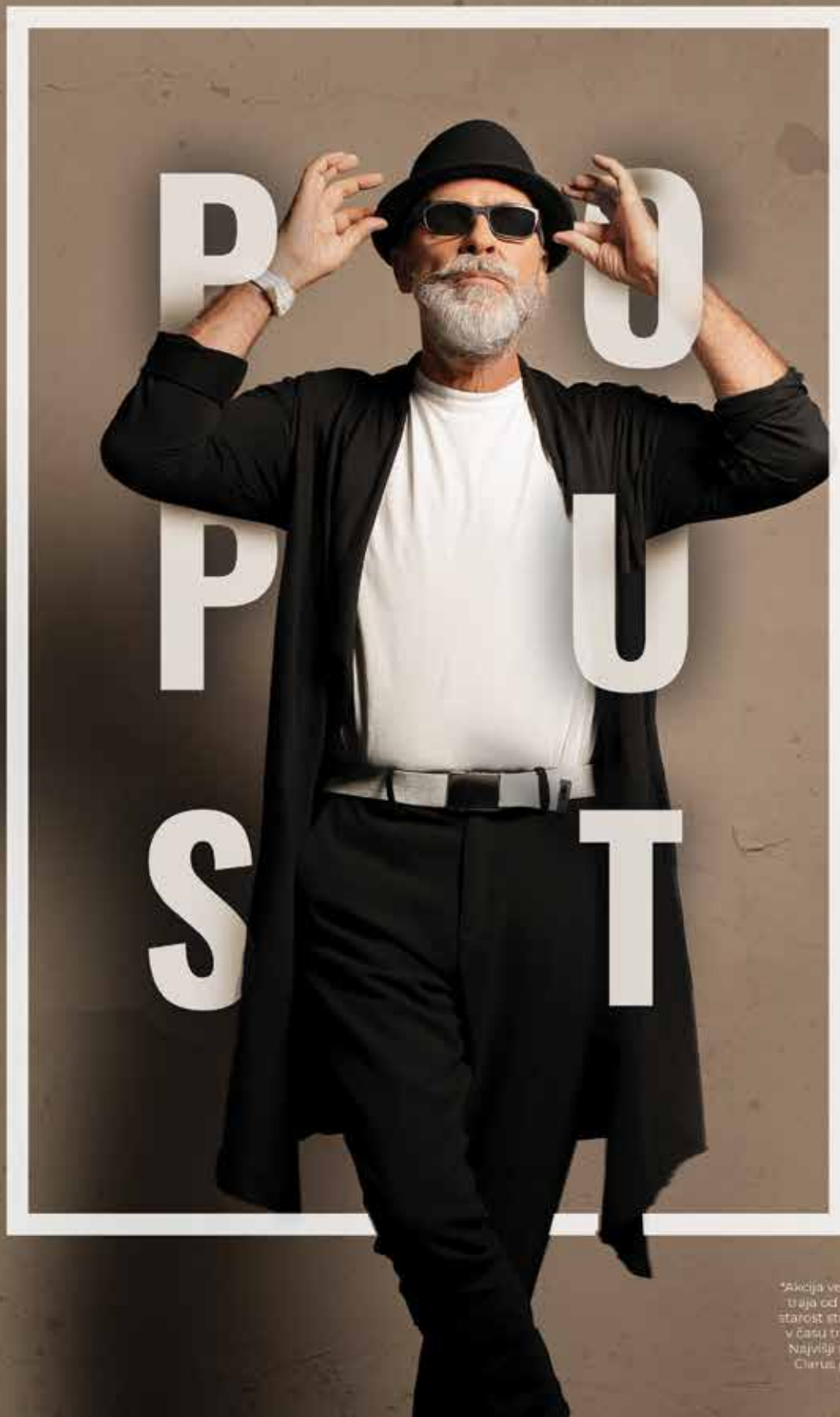
SONČNA OČALA

Optika  Clarus

TVOJA LETA,
TVOJ POPUST.

TOLIKO LET KOT ŠTEJETE, TOLIKO
POPUSTA NA SONČNA OČALA DOBITE!*

65^{LET}
POPUST



www.clarus.si

*Akcija velja le za sončna očala, označena z oznako Clarus %. Akcija traja od 3. 6. 2020 do 19. 7. 2020. Višina popusta se določi glede na starost stranke ob predložitvi osebnega dokumenta. Stranka lahko v času trajanja akcije koristi popust le za nakup enih sončnih očal. Najvišji možen popust je 80 %. Akcija velja v poslovalnicah Optike Clarus po Sloveniji. Akcija se izključuje, popusti se ne seštevajo.