



Vodnik



ŠTEVILKA 2
LETNIK 28

JESEN 2020



VROČE

4 SPORT VISION

VŠEČNO

16 VRNITEV V ŠOLSKE KLOPI

FOOD BLUZ

22 CHILI & LIMES

NOVO FOKSI V ŠPORTNI COPATI



Foksijev sladoled



ZVEZKI ZA
VELIKE
ZGODBE



POMAGAM
z nakupom tega izdelka

FOKSI

UVODNIK

Foto: Peter Irman



Maja Oven, odgovorna urednica

Nov začetek?

Pred nekaj dnevi sem v medijih, za katere se danes zdi, da med seboj prav tekmujejo, kateri bo bralcem prikazal bolj črno sliko sveta, prebrala tudi novico, ki me je še posebej razveselila. Znanstveniki so namreč izračunali, da smo v letošnjem letu točko globalnega okoljskega dolga (točko, na kateri človeštvo s svojo porabo naravnih virov in ekosistemskih storitev preseže letno obnovitveno sposobnost Zemlje) v primerjavi z lanskim letom dosegli kar 21 dni pozneje, s tem pa dokazali, da smo porabo naravnih virov sposobni zmanjšati v zelo kratkem časovnem obdobju. Izrazito zmanjšanje ekološkega odtisa je posledica globalne epidemije in je daleč od načrtovanja spremembe, potrebne za doseganje ekološkega ravnovesja in dobrega počutja ljudi. Sama ga razumem precej bolj simbolno: kot eno zadnjih priložnosti za premislek o naši družbenoodgovorni drži, o naših zakoreninjenih navadah, zaradi katerih ostajamo varno v svojih malih conah udobja, predvsem pa kot eno zadnjih priložnosti za nov začetek na mnogih področjih.

V znamenju novih začetkov tudi v družbi BTC iz poletja prestopamo v jesen. Navada je, da v avgustovski številki BTC City Vodnika nekaj vzpodbudnih besed ob novem šolskem letu vedno namenim prvošolčkom in »fazanom« ter njihovim staršem, a tokrat lahko zapišem le naslednje: kakšno bo šolsko leto, ne ve nihče, zagotovo pa ne bo takšno, kot smo jih bili vajeni že desetletja. Ali bodo otroci ostali doma in preko spletnih aplikacij sledili šolanju na daljavo ali pa bodo pouku prisostvovali v manjših skupinah, je pravzaprav vseeno; pomembneje je, da tako otroci kot starši sprejememo pouk na daljavo kot dejstvo ali novost in se, če ne gre drugače, spomnimo, da smo nekoč kot šolarji tudi sami sanjali o tem, da bi se lahko v domačih copatih učili prek računalnika. In prednosti ima takšno učenje kar nekaj. Da bo ob tem pouk prijetnejši, pa smo vam v tej številki BTC City Vodnika pripravili izbor šolskih potrebščin in pripomočkov, ki jih za osnovnošolce lahko najdete v trgovinah BTC Cityja, jim dodali informacijo o tem, kje na območju BTC Cityja lahko otroci pridobijo dodatna znanja in veščine, za piko na i pa objavili pogovor z ravnateljem OŠ Nove Jarše, Emirjem Jušičem.

Jesen pa ne bo prinesla novosti le v šole in na univerzo, novim razmeram ali začetkom se prilagajamo tudi v družbi BTC. Največja sprememba je zagotovo ta, da smo tradicionalni kolesarski Maraton Franja iz pomladi premestili na začetek septembra (5.–6. september) in s tem mnogim kreativnim tekmovalcem omogočili daljše kondicijske priprave, ki so lahko potekale vse poletje. V tem pa je tudi nekaj dobrega, kajne?

Letošnji marec je ustavil svet, ni pa ustavil nas. In tudi jesen nas ne bo. Zato vas vabim, da nas obiščete tudi v prihodnjih mesecih, z novo številko BTC City Vodnika pa vas bomo razveselili že ob koncu novembra.

NAPOVEDNIK

4 **VROČE**
Sport Vision

8 **ZGOVORNO**
Emir Jušič

10 **MODNO**
Za prve šolske dni

12 **MODNO**
Pozdravljamo jesen

16 **VŠEČNO**
Za veselo vrnitev
v šolske klopi

18 **MILLENNIUM**
Recite »Ne!« bolečinam
na delovnem mestu

22 **FOOD BLUZ**
Jedi »ljudi iz koruze«

28 **ATLANTIS**
Praznujete?
Praznujmo skupaj!

34 **TRAJNOSTNO**
Pijmo kavo trajnostno



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, 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.



SPORT VISION

Največja Sport Vision trgovina v Sloveniji

Od sredine avgusta dalje lahko nakupujete v največji in najbolj interaktivni Sport Vision trgovini v Sloveniji, kjer boste našli najnovejše modele obutve, oblačil ter dodatkov za šport in prosti čas zase in za svojo družino, celotna nakupna izkušnja pa bo zagotovo presegla vaša pričakovanja.

Že pred vstopom v trgovino si boste lahko ogledali najnovejše kolekcije njihovih svetovno znanih blagovnih znamk (med njimi so Nike, Adidas, Under Armour, Icepeak, New Balance, Ellesse, Ipanema, Havaianas, Converse, Puma, Helly Hansen, Hoka, Salomon in Teva), kjer boste dobili ideje za drzno kombiniranje obutve in oblačil, ki jih boste našli v trgovini. V notranjosti vas bo poleg atraktivnega ženskega in treking oddelka zagotovo najbolj navdušil tekaški oddelek. Pri izbiri tekaških superg za vas in za vaše najmlajše vam je namreč na voljo najnaprednejši tehnološki skener stopal Safesize, ki hkrati omogoča statično in dinamično analizo stopal na tekaški stezi, na kateri boste lahko superge tudi preizkusili. Po merjenju vam bo skener predlagal modele superg različnih blagovnih znamk, na vas pa bo, da se odločite le še za model in barvo.

Da bo nakupovanje v največji Sport Vision trgovini v Sloveniji užitek za vso družino, so na otroškem oddelku za vaše najmlajše pripravili interaktivni zabavni kotichek, s katerim boste pridobili nekaj dragocenih minut za brskanje med policami.

Ne pozabite izkoristiti članstva v trgovinskem programu zvestobe Sport & Bonus in bodite na tekočem z vsemi novostmi, posebnimi ponudbami in akcijami, ki vam pripadajo.

Dvorana 12, www.sportvision-slovenija.com

IKEA

Prepoznavni označevalni stolp postavljen

Lokacije trgovine IKEA odslej zagotovo ne morete več zgrešiti. Poleg značilne modro-rumene stavbe, ki je bila letos maja pokrita s streho in julija označena z napisi na pročelju, je odslej postavljen tudi 48-metrski označevalni stolp, s čimer zunanja podoba težko pričakovanega švedskega ponudnika pohištva že dobiva končno podobo. Trenutno intenzivno potekajo tudi dela v notranjosti, kjer bodo obiskovalci lahko poiskali navdih in izdelke za opremo doma ter rešitve za vse okuse.

www.ikea.si



LIUPKA

Raj za ljubitelje ročnih del

S selitvijo v nove in večje prostore je trgovina Liupka, ki ljubitelje šivanja, klekljanja, gobelinov in drugih ročnih del že vrsto let razveseljuje z bogato izbiro materiala in orodij, razširila tudi svojo ponudbo: predvsem izbiro preje, pozamenterije in blaga ter gospodinjskih in industrijskih strojev, ki jih v trgovini lahko tudi preizkusite. Poleg šivalnih strojev in dodatkov zanje ter vrhunskega blaga za krpanke (ang. patchwork) vas bo v Liupki navdušila tudi velika ponudba volne in prej za pletenje in kvačkanje, materiala za vezenje, klekljanje, gobelinov in pozamenterije, s tečaji šivanja, pletenja in kvačkanja pa bodo poskrbeli tudi za tiste, ki se z ročnimi deli srečujejo prvič ali bi svoje znanje radi nadgradili.

Dvorana A, visoko pritličje,
www.liupka.com



EUROSPIN SLOVENIJA

Prenovljena trgovina

V četrtek, 3. septembra, trgovina Eurospin v pokritem delu Tržnice BTC City ponovno odpira vrata svoje trgovine v popolnoma prenovljeni podobi.

Prenovljena trgovina izstopa z novo, osveženo in sodobno podobo, pregledno ureditvijo in razvrstitvijo prodajnih artiklov, s skrbno urejenimi policami, ki kupcu zagotavljajo prijetno nakupovalno izkušnjo ter hiter in enostaven nakup izdelkov visoke kakovosti po ugodnih cenah. Eurospin, pametni nakup!

Tržnica BTC City, jug, www.eurospin.si



WOOP!

Prihaja WOOP! ARENA

WOOP! poleg najmodernejšega TRAMPOLIN PARKA v Evropi in KARTING CENTRA s progo v več nivojih v oktobru odpira še WOOP! ARENO, prostor za druženje ter aktivno in zabavno preživljanje prostega časa. Na več kot 5.000 kvadratnih metrih bodo obiskovalcem ponudili novo, interaktivno izkušnjo bowlinga, deset sob pobega z različno tematiko, »laser tag« areno z najsodobnejšo tehnologijo in virtualno resničnost za neverjetno doživetje. Obiskovalce čaka eksplozija vizualnih in svetlobnih efektov, ki bodo dodatno spodbudili domišljijo in adrenalin ter pričarali nepozabno doživetje.

Dvorana 18, www.karting.woop.fun



GAME CENTER

Za ljubitelje videoiger

Za vse ljubitelje videoiger je podjetje Game Store v začetku avgusta svojo trgovino odprlo tudi v BTC Cityju Ljubljana. V trgovini, ki jo boste našli v pritličju Dvorane A, boste poleg videoiger našli še računalnike, računalniške dodatke, računalniške periferije, igralne konzole, kontrolerje, »gamerske« dodatke, akcijske figure, denarnice, obeske, skodelice, kozarce in darilne pakete. Na njihovi spletni strani lahko videoigre tudi prednaročite ali po ugodni ceni (odprodaji) kupite zadnje izdelke.

Dvorana A, pritličje,

www.gamecenter.si

MILLENIUM WATCH BAR

Prenovljeni dnevni bar

Eno od družabnih središč ŠC Millenium je tudi dnevni bar s pogledom na vseh pet teniških igrišč, ki bo po krajšem premoru in temeljiti prostorski ter "vsebinski" prenovi kmalu znova odprl vrata. V ponudbo so uvrstili sveže, polnovredne in uravnotežene prigrizke, malice in napitke za ljubiteljske in profesionalne športnike ter naključne obiskovalce, prav tako pa bodo v baru s posebno ponudbo poskrbeli tudi za obiskovalce in športnike v času teniških turnirjev in športnih druženj. Bar bo znova odprt od začetka septembra dalje, vsak dan od 8. do 24. ure. Vabljeni!

ŠC Millenium, www.millenium-btc.si



VITO MACCHERONI

Za ljubitelje prave italijanske »paste«

V začetku septembra na Tržnici BTC City svoja vrata odpira testeninski bar, kjer vam bodo iz vedno svežih testenin (pasta fresca) pripravili pravo italijansko »pašto«. Izbirali boste lahko med šestimi oblikami (testenine bodo pripravljene iz italijanske moke, namenjene izključno njihovi pripravi) in osmimi omakami, ki jih bodo dopolnjevali s sezonskimi. Ker testenine ne sušijo, so te kuhane hitreje, polnejšega okusa in boljše texture, gostje pa jih bodo lahko pojedli na lokaciji ali že pripravljene odnesli domov. Ponudbo bodo dopolnili s pravim italijanskim tiramisujem in italijanskimi pijačami.

Tržnica BTC City, sever,

www.vitomaccheroni.si



CHILI & LIMES

Okusi Mehike

Pester izbor ulične prehrane z različnih koncev sveta v Kulinaricnem parku BTC City od avgusta dalje dopolnjuje ponudba prave mehiške kuhinje iz lokalnih sestavin. Razvajali vas bodo s sveže pripravljenim tortilja čipsom in omakami, slovenskim govejim in svinjskim mesom, slastno zapečenim v »smokerju«, na svoj račun pa bodo prišli tudi ljubitelji morske hrane in vegetarijanci – slastni tacosi z rakci ali »burrito bowl« z mehiškim fižolom in avokadom so lahko odlična izbira. Ne manjka niti mehiška koruza Elote, taquitosi, quesadille, za osvežitev pa poskrbijo tipične mehiške pijače. ¡Buen provecho! (Dober tek!)

Kulinaricni park, Tržnica BTC City, jug,
www.chiliandlimes.com



SOFO ŠTRUKELJ

Moderne sedežne garniture in dodatki

Sodobno oblikovane sedežne garniture SOFO podjetja Štrukelj MIT odlikujeta visoka kakovost in možnost prilagoditve dimenzijam in stilu vašega doma. S široko paleto elementov v različnih velikostih, barvah in materialih ter uporabo integriranih visokokakovostnih mehanizmov velja sedežno pohištvo SOFO za izjemno v smislu spreminjanja oblik in individualno oblikovanih kompozicij. Poleg sedežnih garnitur ponuja SOFO tudi širok izbor mizic, dekorativnih blazin in dodatkov ter preprog, ki v kombinaciji s sedežnimi garniturami ustvarjajo prijeten ambience.

Center 10ka, pritličje, www.strukeljmit.si



MINICITY LJUBLJANA

Greencity – najbolj zeleno mesto v malem

Minicity Ljubljana, največji otroški didaktično-izkustveni center v Sloveniji, ki otrokom predstavlja najrazličnejše poklice, do konca oktobra navdušuje s poučnim projektom Greencity, ki v ospredje postavlja zelene vsebine, lokalno pridelavo in preživljanje časa v naravi. Mlade obiskovalce vabi, da se preizkusijo v poklicu gozdarja, spoznajo poklic čebelarja in kmetovalca, se preizkusijo v prodaji lokalno pridelane hrane idr., s čimer Minicity Ljubljana nadaljuje svoje družbeno odgovorno poslanstvo in mlade opozarja na deficitarne poklice.

Dvorana A, visoko pritličje,
www.minicity.si

CICIBAN

Nova podoba, nova kolekcija

Pisana, igriva in sodobna – takšna je podoba prenovljene trgovine z otroško obutvijo Ciciban, ki jo poleg naravnih materialov in prepoznavnega oblikovanja odlikujejo še tradicija, znanje, strokovnost in kakovost izdelave. V novi trgovini bo nakupovanje za starše odslej še prijetnejše, saj so poskrbeli tudi za najmlajše, ki se lahko medtem, ko se vi odločate o nakupu, zabavajo v otroškem kotičku. Vabljeni v novo trgovino, v katero je že prispela jesenska kolekcija, izdelana iz kakovostnih in naravnih materialov.

Dvorana A, pritličje,
www.ciciban.info/sl



SKINCARE MAKE-UP STORE

Predstavitev nove kozmetike Inglot

V septembru bo trgovina Paese delno prenovila svojo prodajalno in ponudbo ličil in negovalne kozmetike dopolnila s kozmetično linijo Inglot, na trgu prisotno že dobra tri desetletja, od leta 2006 na več kot 800 prodajnih mestih po vsem svetu. Posebnost kozmetike Inglot je skrb za nenehen razvoj ter združevanje znanstvene tehnologije in palete živih barv ter dejstvo, da je 95 odstotkov kozmetike in pripomočkov za ličenje izdelanih v lastni vrhunski proizvodnji. Še pomembneje pa je, da je kozmetika zelo kakovostna in na voljo po dostopnih cenah.

Dvorana A, visoko pritličje,
www.paese.si/

SITI TEATER POD ZVEZDAMI

Na prijetnem zunanjem prizorišču SiTi Teatra BTC, ki je v začetku poletja zaživel za restavracijo Argentino in Športnim centrom Millenium, se bo program nadaljeval vse do 17. septembra. Organizatorji so poleg pestrega nabora komedij, koncertov in predstav za otroke poskrbeli za vse potrebne varnostne ukrepe za preprečitev širjenja virusa, pa tudi za streho, ki omogoča izvedbo prireditev v primeru muhastega vremena.

Da bomo v novo šolsko leto vstopili nasmejani, bo 29. avgusta poskrbel **Uroš Kuzman**, edini slovenski komik z doktoratom iz matematike, ki nas bo v monokomediji *Profesor Kuzman mlajši* popeljal na ekskurzijo po spominih na »piflanje«, »plonkanje«, pisanje in »špricanje«. Kogar bolj mika pot na Triglav, se lahko 4. septembra pridruži **Perici Jerkoviču** in **Alešu Novaku** na njuni epski pustolovščini, polni presenečenj in komičnih zapletov, v uspešnici *Slovenec in pol*. Vrhunec programa predstavlja napoved predpremiere nove, zelo nalezljive komedije o poštenem državljanu **Janezu Novaku**, ki pridno živi svoje malo srečno življenje, dokler mu na sistematskem pregledu ne potrdijo okužbe s skrivnostnim virusom in se mu življenje ne obrne na glavo. Za dobro uro karantene smeha bodo 9. in 10. septembra poskrbeli **Klemen Slakonja**, **Tadej Toš** in **Gregor Podričnik**. Nasmejan večer pod zvezdami se obeta tudi 12. septembra, ko se iz Nove Gorice v Ljubljano vrača komedija *Realisti*, velika zmagovalka Dnevov komedije 2019.

Za najmlajše gledalce je rezervirana zadnja nedelja v avgustu, ko si bodo na letnem odru SiTi Teatra BTC lahko ogledali lutkovno pravljico *Volk in trije prašički*.

V glasbeni september bomo vstopili z nežnima in žametnima vokalom **Saše Vipotnik** (Neomi) in **Aleksandre Ilijevski** (Pliš). Naše duše bosta pobožali 3. septembra v okviru koncertnega cikla 1na1, 5. septembra pa bosta v 1na1 zaradi velikega zanimanja ponovno nastopila **Tomi Meglič** in **Miha Guštin - Gušti**. Program SiTi Teatra pod zvezdami se bo 17. septembra zaključil s koncertom **Klemna Slakonje & Small banda**. Več na www.sititeater.si



SLEDITE QR KODAM ZA POPOLNO JESEN V DRUŽBI BTC CITYJA

Raziščite www.btc-city.com in odkrijte vse jesenske vsebine na enem mestu!



Opremite šolarje za novo šolsko leto

Poskrbite, da bodo vaši šolarji v novo šolsko leto zakorakali opremljeni od glave do pete. Odkrijte bogato ponudbo šolskih potrebščin, oblačil, športne opreme, tehnike in pohištva ter raziščite ponudbo obšolskih dejavnosti.



Pridružite se kolesarskemu prazniku ali se nasmejte v teatru

Zavrtite pedala na preizkušnjah Maratona Franja ali si krajšajte večere ob predstavah SiTi Teatra in zadnjih kino uspešnicah. Preverite tudi ostale aktualne dogodke in si na koledar zabeležite tiste, ki jih ne smete zamuditi!



Dodajte piko na i svojemu jesenskem videzu

Ste že slišali, kateri so obvezni modni kosi letošnje jeseni? Katera oblačila in obutev so letos »in« ter kako jih nositi? Odkrijte zadnje modne trende in ostale male skrivnosti za popoln jesenski videz.



Odkrijte vsebine, pisane vašemu življenjskemu slogu

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



Pustite se zapeljati akcijam in ugodnostim

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



ZGOVORNO Z EMIRJEM JUŠIČEM

ŠOLA JE UČEČA IN
DO OTROK PRIJAZNA

Razredni učitelj, zborovodja in glasbenik. Širša javnost ga je spoznala pred petimi leti, ko je z otroškim pevskim zborom Rock mulčki OŠ Nove Jarše pripravil dobrodelni koncert. Od začetka šolskega leta 2018/19 je tudi ravnatelj omenjene šole, po mnenju mnogih eden najbolj priljubljenih med ljubljanskimi osnovnošolci.

Kako se spominjate svojega prvega šolskega dne?

Uf, še vedno je slika živa in pred očmi. Takrat si seveda nisem predstavljal, kaj naj bi to pomenilo. Oče me je pospremil do šole. Bližje ko sva bila, manjši sem bil. A smo bili tako lepo sprejeti, da je strah hitro izginil.

V novem šolskem letu bo prag osnovnih šol v Sloveniji prvič prestopilo okoli 20 tisoč otrok. Kako boste prvošolčke sprejeli na vaši šoli?

Vstop v šolo je ena od prelomnic v otrokovem življenju. Zato moramo učitelji in ostalo osebje v šoli poskrbeti, da otrok dobi pozitivno informacijo, kam prihaja. Bodoče prvošolce bodo, če bodo razmere dovoljevale, na hodniku šole sprejeli in pozdravili lanskoletni prvošolci, torej bodoči drugošolci. Spoznali se bodo z učiteljicami in s sošolci, nato pa bodo skupaj zakorakali v svoje bodoče učilnice. Tam se bodo malce sprostili, pogovorili, potem pa se že počasi vrnejo starši ponje.

Kdo je ob vstopu v šolo bolj vznemirjen, otroci ali starši?

Mislim, da je vznemirjenje moč zaznati pri obojih. Vendarle gre za pomemben korak v življenju. Vznemirjenje pri otrocih hitro preraste v vedoželjnost in željo po spoznavanju novega okolja.

Prvi šolski dan otroci navadno dočakajo z veseljem. Kako pa naj starši pristopijo k tistim, ki se šole morda sploh ne veselijo? Večina teh namreč dobi negativen vtis o šoli od starejšega sorojenca.

Na srečo je teh otrok res malo. V takem primeru si je treba vzeti nekaj časa, se z otrokom pogovoriti, poiskati tiste stvari, ki otroka veselijo, poiskati vzporednice s šolo in jih povezati s šolskim okoljem.

Kaj naj bi otroci znali, preden prvič sedejo v šolske klopi? Je dovolj le to, da si znajo umiti roke, se sami obleči in preobuti?

Današnji tempo življenja nas spodbuja k dejavnostim in aktivnostim, ki včasih prehitvejo naše trenutne sposobnosti ali pa se za njih izkaže, da niso potrebne. Tako je tudi z otrokovim razvojem. Zelo dobro je, če otrok razvija osnovno motoriko, orientacijo v prostoru, zna prijeti pisalo ali kak drug predmet in se slikovno izraziti. Za učenje branja in pisanja je dovolj časa v mesecih, ki prihajajo. Zdi se mi pomembneje, da otrok namenja čas prvenstveno igri in ob tem tudi izkustvenemu učenju. Otroku je potrebno dovoliti, da samostojno navezuje stike, razvija odnos s prijatelji, prav tako pa razvija osnovna znanja, kot ste že sami omenili, umivanje rok, samostojno pospravljanje igrac, zavezovanje čevljev, samostojno oblačenje in podobne osnovne aktivnosti.

Eden vaših stanovskih kolegov je nekoč dejal, da je otroštvo pravzaprav »prekletstvo«. V mislih je imel obdobje odraščanja, v katerem otroci doživljajo frustracije, ki jih morajo doživeti. Je lahko šola prijazna in otrok ne frustrira?

Šola je učeča in do otrok prijazna, ampak to ne pomeni, da učencem ne ponuja spodbud pri premagovanju frustracij. Če želimo, da se otrok razvije v zdravo, kompetentno, kritično, učečo se in znanja željno pozitivno osebnost, mu moramo dovoliti, da do znanj in spoznanj prihaja kolikor se le da samostojno. Ob tem nemalokrat trči ob ovire. Pri njihovem premagovanju pa se sooča s frustracijami. Premagovanje frustracij je ključnega pomena pri osebnostnem razvoju. Pri tem pa mu šola seveda stoji ob strani.

Je končni cilj osnovne šole pridobitev znanja ali delovnih navad?

Je mešanica naštetega, ob tem pa ne smemo



pozabiti na medsebojne odnose, ki so ključni dejavnik. Namreč, brez razvoja socialnih veščin, brez čuta za sočloveka, za pomoč in medsebojno sodelovanje, timsko delo in povezovanje bomo kmalu trčili v stvarnost družbe, ki se peha zgolj za doseganjem rezultatov.

Socializacija je torej pomembnejša kot znanje?

Socializacija, krepitev medsebojnih odnosov, empatija in timsko projektno delo so predpogoj, da učenci preko osebnih povezav, medsebojnih izmenjav izkušenj, kritičnega vrednotenja informacij in skupnega iskanja rešitev pridejo do večjega obsega znanja v krajšem časovnem obdobju in na kakovostnejši podlagi.

A v današnji družbi se zdi, da štejejo samo egoistični posamezniki, nesposobni empatije, ki znajo izkoristiti podrejene, njihov uspeh pa se meri le po finančnem doprinosu podjetjem ...

Menim, da v zadnjem času v ospredje vendarle prihajajo posamezniki, menedžerji, ki poleg znanja premorejo ogromno empatije, čustvene inteligence in socialnega čuta. Na koncu koncev, v naše okolje prihaja Ikea, ki slovi ravno po tovrstnem pristopu.



Foto: Marko Albnar

Najbrž se ne motim, če rečem, da v luči socializacije in pridobivanja delovnih navad vodite tudi otroški zbor; med mladimi pevci krepite človekoljubje in dobroteljsko, vsakemu od njih pa daste mesec dni časa, da se odloči, ali bo ob šolskih obveznostih zmožen hoditi na pevske vaje in na nastope ...

Rock mulčki, Otroški pevski zbor OŠ Nove Jarše, so ravno zaradi svoje socialno empatične naravnosti postali to, kar smo gradili v zadnjih petnajstih, dvajsetih letih. Gradili smo odnos in zaupanje. Tkali smo vezi, ki so se krepile ob zamisli učencev, da bi sami lahko kaj storili za svoje vrstnike. Ko se otroci odločajo, ali bodo peli v pevskem zboru, so postavljeni pred dejstvo, da pri nas ni bližnjic. Če želijo uspeti, morajo vložiti svoj čas in sebe. Pri tem pa jim pomagajo Rock mulčki. Ko imamo nastop, starejši otroci poskrbijo za mlajše, ker tako sami želijo. Podučijo jih, kako se pripraviti za nastop, kako premagati strah. Mlajši v starejših vidijo vzor. Tkejo odnose, prijateljstva. Nič ni nenavadnega, če da učenka iz 9. razreda, ki poje pri Rock mulčkih, petko na hodniku učencu iz 2. ali 1. razreda. Objemov je neskončno veliko. Ko so pred nami večji nastopi, zna biti na vajah naporno, ampak otroci vedo, zakaj to počno.

Zato je novim pevcem namenjen uvajalni mesec. Da sami preverijo, kako je na vajah. Če po mesecu dni meni, da bo zmožen, ostane. Kakšen je odziv? Če pri Rock mulčkih vsako leto poje sedemdeset otrok in več, najbrž komentar ni potreben.

In kaj imajo otroci od nastopanja z Rock mulčki? Prijateljstvo in medsebojno spletene odnose ter vezi, ki jih nikoli ne bodo pozabili, predvsem pa nastop na odru z njihovimi glasbenimi idoli.

Je res, da se v pevskem zboru lahko preizkusijo prav vsi otroci?

Tako je. Pri nas pojejo tudi tisti, ki imajo slabše razvit posluš. S tem otroku omogočimo, da svoje sposobnosti razvija v spodbudnem okolju. Zakaj bi otroku že v zgodnjem otroštvu dajali občutek, etiketo, da nekam ne sodi?

Ti otroci obiskujejo vse vaje, s srcem in vso izrazno vnetostjo nastopijo na nastopu. Ti otroci pojejo v zboru devet let in so ponosni, da lahko pripadajo takemu kolektivu.

Poznam kar nekaj odraslih ljudi, ki se ne želijo izpostavljati in peti, ker jim je bilo v šoli dano vedeti, da nimajo posluš in da ne morejo peti v zboru. S tem se nehote povzroči nepopravljiva škoda, ki nekaterim ostane za vse življenje.

Ko ste prevzeli zbor, je ta štel manj kot deset grl, danes jih šteje desetkrat več. V čem je skrivnost vašega uspeha, ki sta ga nedavno zaokrožili tudi nagradi Jabolko navdih in Prostovoljec leta 2018?

Rock mulčki nismo izključujoči. Humanitarno smo naravnani, predvsem pa s petjem sporočamo. Ne pojemo zato, ker je to fino (no, saj je fino). Pojemo zato, ker s petjem želimo sporočiti, da tudi otroci razumejo težke, tabu teme, da se zmorejo pogovarjati o ljubezni in o smrti, o drogah in vrstniškem nasilju, da znajo povedati, da je nasilje vseh oblik nedopustno. O tem se veliko pogovarjamo. In ker želimo pomagati, smo se povezali z Zvezo prijateljev mladine Slovenije, s katerimi že nekaj let izvajamo dobroteljske akcije in koncerte z namenom, da omogočimo brezskrbne počitnice tistim otrokom, ki si jih sami zaradi stiska ne morejo privoščiti. In to šteje. Nam je največja nagrada, da z nami na odru pojejo največji slovenski glasbeniki. Če naštejemo samo nekatere: Vlado Kreslin, Matevž Šalehar - Hamo, Tomi Meglič (Siddharta), Grega Škočir (Big Foot Mama), Borut Marolt (NIET), Dan D, Tina Marinšek (Tabu), Neisha, Tinkara Kovač, MRFY,

Koala Voice, Severa Gjurić, Klemen Klemen, Nipke, Tomaž Mihelič - Marlena, Fed Horses, Gal Gjurić, Pepel in kri, Lado Leskovar, Miha Kralj, Sara Lamprečnik, Urban Grabenšek, Miha Renčelj in še bi lahko našteval, ker je seznam res dolg.

Kljub nesrečni kroni nam je tudi letos uspelo v okviru festivala Junij v Ljubljani izvesti celovečerni koncert na Kongresnem trgu z eminentnimi glasbenimi gosti.

Razredni učitelj, zborovodja, glasbenik, nekaj malega tudi lutkovni animator. Kaj vas je pripeljalo na mesto ravnatelja?

Na mesto ravnatelja me je pripeljal kolektiv. Podprli so moje ideje in predloge ter mi zaupali vodenje šole.

Vaša osnovna šola se vključuje v številne projekte, med njimi je projekt Tradicionalni slovenski zajtrk, ki med drugim ozavešča učence tudi o pomenu čebelarstva za kmetijsko pridelavo. Ste v okviru projekta razmišljali, da se povežete z družbo BTC in njihovo akcijo Pomagajmo čebelici: ocvetličimo mesto?

(smeh) Berete mi misli. Tako je, v okviru projektne skupine na šoli so že stekli pogovori, na kakšen način se s šolskim okoljem povezati z okoliškimi pridelovalci hrane in obrtniki, da poiščemo načine za skupno sodelovanje na temo čebele in čebelnjak. Eden od ciljev je zagotovo povezava z družbo BTC in sodelovanje ne samo pri čebelarstvih, temveč tudi drugih projektih.

Povezujemo se in sodelujemo tudi z nekaterimi drugimi družbami in društvi iz BTC Cityja Ljubljana. Naj omenim samo Olimpijski komite Slovenije.

Za vami je slaba polovica ravnateljevanja. Kakšni so vaši načrti za naprej?

Res je. Polovica mandata je skoraj za menoj. Želimo se povezovati z okoljem, sodelovati na različnih področjih, razvijati nove rešitve na področju vzgoje in izobraževanja in postati prepoznaven, inovativen, vzgojno in izobraževalno naravnani partner.

Miha Trefalt



①



②



③



④



⑦



⑤



⑥

GARDEROBA ZA

Mrzla jutra in topli popoldnevi, pa prva ledena sapica in dežne kapljice tu in tam. Naj bodo prva jesenska oblačila vaših otrok ne le modna, pač pa tudi udobna in odporna proti vremenskim muham prihajajoče jeseni. Oglejte si izbor modnih oblačil, ki ob prvih jesenskih odpadajočih listih nikakor ne smejo manjkati v omari vašega nadobudneža.



⑨



⑧



⑩



⑪



⑫



⑬



⑭



⑮



⑯

1 Dekliška jakna, **19,99 €** – Mana, Dvorana 4 2 Pelerina Little unicorn, **14,99 €** – Baby Center, Dvorana 11 3 Dekliška jopa s kapuco, **16,99 €** – Mana, Dvorana 4 4 Dežnik Finding Dory, **9,99 €** – Baby Center, Dvorana 11 5 Superge Adidas, **39,99 €** – Pittarosso, Dvorana A, visoko pritličje 6 Dekliške pajkice Benetton, **13,95 €** – Emporium 7 Superge Lora Ferres, **24,99 €** – Pittarosso, Dvorana A, visoko pritličje 8 Dekliška jakna windstopper, **15,99 €** – Mana, Dvorana 4 9 Dekliška majica, **4,99 €** – Mana, Dvorana 4 10 Dekliška majica, **4,99 €** – Mana, Dvorana 4 11 Otroški čevlji Ciciban Carmen, **od 59,90 €** dalje – Ciciban, Dvorana A, pritličje 12 Ročna ura S. Oliver, **55,00 €** – Slowatch, Dvorana A, visoko pritličje 13 Superge Liu Jo, **160,00 €** – Mass, Dvorana 7 14 Otroška sončna očala Lacoste, redna cena 95,00 €, akcijska cena **47,50 €** (akcijska cena velja do 30. 9. 2020) – Optika Clarus, Dvorana 4 15 Dekliške superge Benetton, **55,95 €** – Emporium 16 Dekliške jeans hlače Sisley, **35,95 €** – Emporium



ODKRIJTE ŠE VEČ IZDELKOV V
KATALOGU VSE ZA ŠOLO.

1 Športna majica s kratkimi rokavi, redna cena 17,90 €, akcijska cena **13,43 €** (akcijska cena velja do 30. 9. 2020) – Champion Mega Outlet Store BTC, Dvorana A, visoko pritličje 2 Fantovski pulover s kapuco, **12,99 €** – Mana, Dvorana 4 3 Športni copati Puma, **32,99 €** – Pittarosso, Dvorana A, visoko pritličje 4 Ročna ura S. Oliver, **45,00 €** – Slowatch, Dvorana A, visoko pritličje 5 Superge Adidas, **44,99 €** – Pittarosso, Dvorana A, visoko pritličje 6 Otroški čevlji Ciciban Urban, **od 56,90 €** dalje – Ciciban, Dvorana A, pritličje 7 Fantovska majica Benetton, **17,95 €** – Emporium 8 Fantovska majica, **3,99 €** – Mana, Dvorana 4 9 Dolge hlače na patent z elastiko, redna cena 19,90 €, akcijska cena **14,93 €** (akcijska cena velja do 30. 9. 2020) – Champion Mega Outlet Store BTC, Dvorana A, visoko pritličje 10 Fantovski pulover Sisley, **29,95 €** – Emporium 11 Superge Weep&Smile, **29,99 €** – Pittarosso, Dvorana A, visoko pritličje 12 Fantovska majica Sisley, **15,95 €** – Emporium 13 Otroška sončna očala Benetton, redna cena 52,00 €, akcijska cena **26,00 €** (akcijska cena velja do 30. 9. 2020) – Optika Clarus, Dvorana 4 14 Otroške superge MIZX Junior, **39,89 €** – Alpina, Dvorana 3 15 Fantovska jakna windstopper, **15,99 €** – Mana, Dvorana 4



KO FRFOTAVO POLETNO KRILO DOBI *še eno priložnost ...*

V trenutkih, ko se poslavljamo od poletja in pozdravljamo jesen, na vrsto pride tudi prevetritev garderobe. Ponovno začnemo iskati oblačila v umirjeni barvni paleti. Naši nakupi postanejo bolj premišljeni, saj hladna sezona pri nas traja nekoliko dlje in ni vseeno, kaj bomo nosili naslednjih nekaj mesecev. Predvsem pa takole na

prehodu letnih časov začnemo razmišljati, kako bi najljubšim poletnim kosom oblačil podaljšali čas nošenja tudi v jesen – z igro platenja lahkotnih materialov in toplejših kosov ob svežih jutrih in hladnejših večerih.



To zagotovo še ni čas, ko dokončno rečemo zbogom frfotavemu poletnemu krilu, lahkotni oblekici s prosojnimi rokavi ali najljubši kratki majici z barvitim potiskom. Prav tako nismo za, vsaj zdi se nam tako, veliko prehitro dokončno slovo od kratkih hlač in natikačev. To je predvsem čas, ko nas znova rešujejo dobra stara jeans jakna, platnene superge in daljše jopice. So naša prva jutranja in večerna izbira, čez dan pa le prijetna družba v košari mestnega kolesa. To je tudi čas, ko si preko kratke majice, jeansa in odprtih salonarjev navržemo najnovejši trenč plašč. Ja, tistega, ki smo ga na policah z novo kolekcijo našli že med brskanjem po znižani poletni ponudbi in ki zdaj odprt plapolja za

nami v ritmu našega koraka, mi pa se v objemu prijetnega vetriča počutimo, kot bi bili še vedno ujeti na jadrnici sredi odprtega morja.

Poletja se vedno neskončno veselimo, toliko načrtov imamo za brezskrbne poletne dni in dolge, tople poletne večere, a vstop v jesen v sebi nosi nekaj magičnega, svobodnjaški občutek, da je pred nami nepopisan list, ko začnemo znova, še boljši, še lepši, s še bolj jasnimi cilji, s še večjo željo po prečiščenem izgledu in dodelanem stilu, ki bo skozi dolgo hladno sezono že od daleč sporočal, kdo smo in kaj smo.

Le en sprehod skozi ljubljanski BTC City vam lahko na tej poti pomaga. Obljubim! Hkrati pa vam želim kar najbolj prijetno nakupovanje in prijazen vstop v novo sezono!

Love, Eva
Eva Ahačevčič Pakiž

1 Jakna, redna cena 129,00 €, akcijska cena **64,50 €** (akcijska cena velja do 1. 9. 2020) – Benetton, Millenium **2** Krilo Top Shop, **40,00 €** – Emporium **3** Torbica Top Shop, **25,00 €** – Emporium **4** Superge Lora Ferres, **29,99 €** – Pittarosso, Dvorana A, visoko pritličje **5** Majica Pinko, **150,00 €** – Emporium



1 Jakna, redna cena 119,00 €, akcijska cena **59,50 €** (akcijska cena velja do 1. 9. 2020) – Benetton, Millenium **2** Pulover, redna cena 59,95 €, akcijska cena **17,99 €** (akcijska cena velja do 1. 9. 2020) – Benetton, Millenium **3** Kapa, redna cena 25,95 €, akcijska cena **12,97 €** (akcijska cena velja do 1. 9. 2020) – Benetton, Millenium **4** Kratke hlače Springfield, **25,99 €** – Emporium **5** Čevlji Lee Cooper, redna cena 42,99 €, akcijska cena **21,49 €** (akcijska cena velja do 30. 9. 2020) – Pittarosso, Dvorana A, visoko pritličje



1 Srajca, **34,90 €** – Benn, Dvorana A, pritličje **2** Majica **17,52 €** – Benn, Dvorana A, pritličje **3** Jeans hlače **39,90 €** – Benn, Dvorana A, pritličje **4** Športni copati, **69,95 €** – Paprika, Dvorana A, klet



1 Obleka, redna cena 79,95 €, akcijska cena **39,98 €** (akcijska cena velja do 1. 9. 2020) – Benetton, Millenium **2** Jeans jakna, **129,95 €** – Jones, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje **3** Torba, redna cena 39,95 €, akcijska cena **27,97 €** (akcijska cena velja do razprodaje zalog) – Paprika, Dvorana A, klet **4** Natikači Lora Ferres, **29,99 €** – Pittarosso, Dvorana A, visoko pritličje



1 Trenč plašč Top Shop, **125,00 €** – Emporium **2** majica Pinko, **115,00 €** – Emporium **3** Torbica Top Shop **23,80 €** – Emporium **4** Jeans hlače Pinko, **275,00 €** – Emporium **5** Salonarji, **39,99 €** – Pittarosso, Dvorana A, visoko pritličje

Zakorakajmo V ČRNO-BELO JESEN

Ljubiteljice superg si lahko oddahnate. Tudi letošnjo jesen boste lahko svojo garderobo nadgradile z modnim in udobnim parom (ali dvema) te obutve, ki že nekaj sezon kraljuje v ulični modi. Trend, ki bo zagotovo preplaval mestne ulice, pa so črno-bele superge. Enostaven in klasičen, a učinkovit barvni dvojec, ki se odlično poda k večini stilov oblačenja in ponuja neskončno možnosti za modne kombinacije.

Predstavljajte si, da stojite pred odprto omaro in tuhtate, kaj bi obuli poleg svojih najljubših kavbojk in belega suknjiča in k dolgemu rdečemu plisiranemu krilu in puloverju iz kašmir-

ja ali pa s kakšno obutvijo bi kombinirali tisto dolgo črno obleko ali enobarven hlačni kostim, da bi dosegli športno-elegantni videz. Odgovor so seveda črno-bele superge, nekatere še z dodatkom zlate ali srebrne in bleščic.

V črno-beli barvni kombinaciji boste lahko izbirali praktično med vsemi modeli, od športnih do modnih, retro in ja, še vedno tudi »chunky« superg.



REPLAY 99,99 EUR



REPLAY 99,99 EUR



S.OLIVER 69,99 EUR



ESTILE 59,99 EUR

PUMA 59,99 EUR

LIU JO 185 EUR



LIU JO 150 EUR

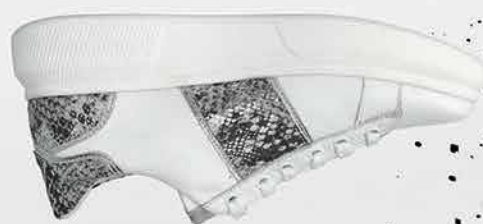


GIOSEPPO 79,99 EUR

LIU JO 150 EUR



ESTILE 59,99 EUR



LIU JO 130 EUR



PUMA 59,99 EUR



S.OLIVER 89,99 EUR

VŠEČNO

ZA VESELO VRNITEV V ŠOLSKE KLOPI

Ne napolni šolske torbe le z novimi šolskimi potrebščinami, pač pa tudi z ljubkimi pripomočki, ki bodo poskrbeli za dobro počutje, prešerno razpoloženje in odlično učno motivacijo.



①



⑥



②



⑨



④



⑤



⑧



⑩



⑪



⑦



⑫



⑬



⑭



⑮

Za boljšo organizacijo

Se bojiš, da ti bodo tudi to šolsko leto stvari uhajale iz rok? Z malce organizacije bo vse teklo precej bolj gladko. Ključni pripomoček? Lep in praktičen organizator, v katerega si lahko sproti in natančno zapisuješ vse, kar moraš postoriti.

ODKRIJTE ŠE VEČ
IZDELKOV V KATALOGU
VSE ZA ŠOLO.



1 Šolski nahrbtnik Round Skate Impact Glam, redna cena 49,90 €, akcijska cena **22,00 €** (akcijska cena velja do 20. 9. 2020) – Magic Shop, Dvorana A, klet 2 Samolepilni lističi, **2,30 €** – TEDI, Dvorana A, visoko pritličje 3 Zvezek A4 črte – roza in moder, **1,99 €**; Zvezek A4 črte – črn, **2,17 €** – DZS, Dvorana A, pritličje 4 Naglavne slušalke Forever – rakec, **24,99 €** – Baby Center, Dvorana 11 5 Nahrbtnik Fjällräven Kånken, **94,99 €** – Office & More, Dvorana A, visoko pritličje 6 Elektronski kalkulator Sharp, redna cena 21,99 €, akcijska cena **15,39 €** (akcijska cena velja do 31. 8. 2020) – Office & More, Dvorana A, visoko pritličje 7 Nahrbtnih St. Right, **69,99 €** – DZS, Dvorana A, pritličje 8 Svinčnik Skul vajb HB, flamingo, **1,99 €** – Office & More, Dvorana A, visoko pritličje 9 Šolski koledar Učila, **9,99 €** – DZS, Dvorana A, pritličje 10 Vodene barvice, **4,50 €** – TEDI, Dvorana A, visoko pritličje 11 Barvice Black Edition, 24 kosov, redna cena 12,10 €, akcijska cena **9,68 €** (akcijska cena velja do 30. 9. 2020) – Pri Levčku, Dvorana A, klet 12 Usnjeni šolski copati, balerinke, od **13,90 €** dalje – Alenka, Dvorana A, klet 13 Polna peresnica Gorjuss, Catch A Falling Star, **37,99 €** – DZS, Dvorana A, pritličje 14 Dekliški šolski copatki, **11,99 €** – Baby Center, Dvorana 11 15 Nahrbtnik ergonomic Tweety, redna cena 62,00 €, akcijska cena **33,00 €** (akcijska cena velja do 20. 9. 2020) – Magic Shop, Dvorana A, klet

Proti dehidraciji

Če smo preveč »izsušeni«, se ne moremo zares zbrati, torej je res zelo pomembno, da ves dan po malem pijemo. V šolsko torbo porini bidon ali pa ljubek lonček z zabavnim pokrovčkom – ne bo te le spravljaj v dobro voljo, opomnil te bo tudi, da kakšen požirek ne bo odveč.



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧

Za učinkovitejše učenje

Pomagal za takšno učenje je kar nekaj – od miselnih vzorcev in mnemonike do podčrtovanja, izpisovanja in podobnega. Oboroži se s super barvnimi svinčniki, flomastri in podčrtovalniki ter ustvari svoj sistem.



⑨



⑩



⑪



⑫



⑬



⑭



⑮

⑯

1 Nahrbtnik Dakine, Campus L 33L, Dark Ashcroft Camo, **69,99 €** – DZS, Dvorana A, pritličje **2** Vrečka za copate Street Impact Thron, redna cena 9,88 €, akcijska cena **5,90 €** (akcijska cena velja do 30. 9. 2020) – Mimovrste, Dvorana 8 **3** Dvojni šilček Shaker za tanke in debele barvice, 1 kos, redna cena 1,40 €, akcijska cena **1,12 €** (akcijska cena velja do 30. 9. 2020) – Pri Levčku, Dvorana A, klet **4** Usnjeni copati z medvedkom, **19,90 €** – Alenka, Dvorana A, klet **5** Otroška plastenka za vodo Herevin Surf, **3,99 €** – Merkur, trgovski center, Dvorana 17 **6** Eberhard Faber barvice + 2 trikotna svinčnika v praktični embalaži, redna cena 14,49 € akcijska cena **9,99 €** (akcija cena velja do 12. 9. 2020) – Müller drogerija, Dvorana 5 **7** Šolska torba s kolesčki Trolley Round Active Stone, redna cena 65,00 €, akcijska cena **40,00 €** (akcijska cena velja do 20. 9. 2020) – Magic Shop, Dvorana A, klet **8** Otroška pametna ura Forever KW-200, **49,90 €** – Babadu, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje **9** Nalivnik Scribolino za levičarje ali desničarje, različne barve, 1 kos, redna cena 13,20 €, akcijska cena **10,56 €** (akcijska cena velja do 30. 9. 2020) – Pri Levčku, Dvorana A, klet **10** Peresnica XD Art, St. Right, **8,99 €** – DZS, Dvorana A, pritličje **11** Tablični računalnik SAMSUNG Galaxy Tab A T510, 25,65 cm (10.1"), 2GB, 32GB, Android 9.0, črna, redna cena 229,90 €, akcijska cena **216,11 €** (akcijska cena velja do 31. 12. 2020) – Links, Dvorana 9 **12** Super mehki oljni pasteli Maxy, 12 kosov, redna cena 1,95 €, akcijska cena **1,56 €** (akcijska cena velja do 30. 9. 2020) – Pri Levčku, Dvorana A, klet **13** Šolska torba LD7 by Rucksack Only, redna cena 49,99 €, akcijska cena **25,00 €** (akcijska cena velja do 31. 8. 2020) – Office & More, Dvorana A, visoko pritličje **14** 8-delni komplet markerjev v pastelnih barvah, redna cena 5,85 €, akcijska cena **4,68 €** (akcijska cena velja do 30. 9. 2020) – Pri Levčku, Dvorana A, klet **15** Jabra Elite 85h brezžične slušalke, modre, redna cena 249,99 €, akcijska cena **199,90 €** (akcijska cena velja do 30. 9. 2020) – Mimovrste, Dvorana 8 **16** Fantovski šolski copatki, **12,99 €** – Baby Center, Dvorana 11

RECITE »NE!« BOLEČINAM NA DELOVNEM MESTU

Z jesenjo vas bo večina za nekaj mesecev znova sedla za pisarniške mize, kjer boste v sedečem položaju preživeli kar nekaj ur dnevno. Ker pisarniško delo za računalnikom predstavlja prisilen sedeči položaj, ki vodi v enostransko obremenitev, se pogosto odrazi kot nadležna bolečina v vratu, zapestju ali bolečine v spodnjem delu hrbta.

Raziskave so pokazale, da zaposleni večino časa sedijo nepravilno in da sedenje zelo škodljivo vpliva na telo, zato strokovnjaki priporočajo umestitev telesne vadbe tudi v delovno okolje. S preprostimi vajami, ki sta jih za vas pripravila fitnes trenerja v ŠC Milenium, Matej Bunderla in Naja Ulaga, boste tudi na delovnem mestu v le nekaj minutah dnevno razbremenili svoje telo, raztegnili mišice in bili znova bolj motivirani za delo. Vse, kar potrebujete za vadbo, je le stol in nekaj dobre volje.

MILLENIUM
Z vami že 20 let

1 Raztegnite dlani in prste. Eno roko iztegnite predse, kot bi z njo nakazali »stop«, nato pa jo z drugo povlecite nazaj, da začutite razteg spodnje strani podlakti. Roki obdržite iztegnjeni in zdaj isto dlan obrnite navzdol, z drugo pa jo povlecite proti prsim. Tako boste raztezali zgornji del. V skrajni točki zadržite 15 sekund in postopek nato ponovite na drugi roki.



2 Če želite raztezati stranske in hrbtne mišice, prepletite prste, nato obrnite dlani in iztegnite roke nad glavo. Zravnjajte se, tako da ramena potisnete nazaj, prsi naprej in lopatice stisnete skupaj. Nagnite se na vsako stran in zadržite 15 sekund.

3 Da bi raztegnili vratne mišice, s potiskom roke glavo zasukajte v stran in nagnite naprej, tako kot da bi želeli pogledati v žep na majici. Z nasprotno roko se oprimate roba stola, ramena potisnete dol, lopatice pa stisnete skupaj. Zadržite 15 sekund in postopek ponovite na drugi strani.

19

raziskuj.



4A



5

4 Uporabite stol in se s peto oprite na rob sedeža. Z ravnim hrbtom se spustite v predklon, dokler ne začutite prijetnega raztega zadnjih stegenskih mišic. Zadržite 15 sekund in ponovite z drugo nogo.



5A



5B

5 Da bi raztegnili upogibalko kolka, uporabite stol in položite stopalo na rob sedeža. Z ravnim hrbtom se spustite v enonožni počep, s kolonom vse do tal oziroma dokler ne čutite prijetnega raztezanja na predelu sprednje stegenske mišice. Če vam ravnotežje povzroča težave, se oprite na mizo. Zadržite 15 sekund in ponovite z drugo nogo.



6A



6B

6 Stopite do vrat ali k steni in naslonite levo roko, tako da s komolcem tvorite kot 90 stopinj. Desno roko položite na prsi, zasukajte telo proti desni, do točke, v kateri začutite prijeten razteg prsnih mišic. Zadržite vsaj 15 sekund in ponovite z desno roko na steni.



7

7 Da bi raztegnili hrbtne mišice, uporabite mizo ali stol za oporo rok ter se z rahlo pokrčenimi koleno in ravnim hrbtom spustite v položaj, kot je prikazan na sliki. Ramena potisnite navzdol in lopatice stisnite skupaj.

8 Sedite na stol in en gleženj položite na koleno druge noge, pri čemer medenice ne nagibajte v stran. Koleno oprte noge z roko potisnite proti tlom (slika A) ali se z ravnim hrbtom spustite naprej (slika B), dokler ne začutite prijetnega raztega zadnjičnih mišic. Zadržite vsaj 15 sekund in ponovite z drugo nogo.



8A



8B

GREMO V ŠOLO

PO NOVA ZNANJA IN SPRETNOSTI
V BTC CITY

Ob bogati ponudbi šolskih potrebščin in opreme za obšolske dejavnosti, lahko najmlajši v BTC Cityju nabirajo tudi najrazličnejša znanja in spretnosti.



Digital School



Lingula

Za male sive celice

Tuji jeziki odprejo marsikatera vrata, zato je prav, da se jih otroci začnejo učiti zgodaj – takrat, ko gre učenje hitreje od rok. S pristopi učenja, ki so prilagojeni starostnim skupinam, v **Linguli** (v Dvorani A) otroci učenje tujih jezikov povežejo tudi s prijetnimi občutki, zato se učijo hitreje. Nič manj pomembno kot tuji jeziki ne bo v prihodnosti programiranje, zato **Digital School** (v spodnji etaži Emporijuma) izvaja različne tečaje programiranja za otroke in mladostnike od 7. do 16. leta. Z zabavno in otrokom privlačno metodo brainobrain, ki jo izvajajo v **Brainobrain** centru (v Dvorani 10), pa lahko otroci izboljšajo koncentracijo, spomin in iskanje kreativnih rešitev ter si s tem olajšajo učenje.



Plesna zvezda

celoletno plavalno šolo ali pa znanje plavanja usvajajo le krajše obdobje. Za bodoče teniške upe poskrbijo v **ŠC Millenium**, kjer jim nudijo individualne ure tenisa s trenerjem in fitnes, kjer lahko izvajajo kondicijske priprave. Del športne aktivnosti (in omike) je lahko tudi ples, zato v **Plesni zvezdi** (v ŠC Millenium) otroke od 5. leta dalje vpisujejo v celoletne plesne tečaje, kjer hkrati s plesom razvijajo tudi občutek za disciplino in obvladovanje lastnega telesa.

Omenili smo le nekatere najpomembnejše prostočasne dejavnosti za otroke, ki jih najdete v BTC Cityju, priložnosti za preživljanje prostega časa, predvsem pa pridobivanja znanja pa je v BTC Cityju še več, le poiskati jih je treba.



Brainobrain

Večina otrok si poklicev, o katerih le slišijo, ne zna in ne more predstavljati, zato je prav, da v BTC Cityju obiščejo **Minicity** (v Dvorani A), mesto v malem, kjer se v več kot 40 igralnih enotah lahko spoznajo z in urijo v več kot 50 poklicih in se preizkušajo v 100 aktivnostih iz sveta odraslih.

Za športne navdušence

Otroci lahko v BTC Cityju usvojijo tudi nekatere športne veščine, na prvem mestu plavanje v **Vodnem mestu Atlantis**, kjer se malčki in mladina do 15. leta starosti lahko vpišejo v



Vodno mesto Atlantis

Ko bomo veliki, bomo junaki.

Bodoči junaki vse za šolo dobijo v BTC Cityju.

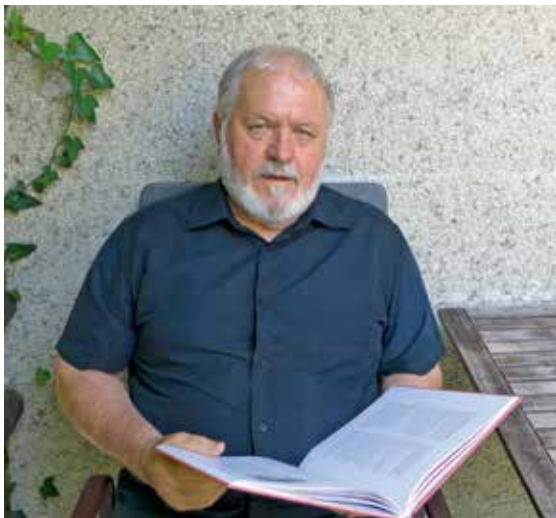
Otroške sanje so dragocen dar, ki ga moramo negovati z največjo skrbjo. Želimo, da vaši šolarji uresničijo svoje želje in odrastejo v junake, na katere boste ponosni. Zato jim nudimo vse, kar potrebujejo za uspešno šolsko leto, polno znanja.

Ker je življenje polno odkritij, ki čakajo na vaše male junake.



JEDI »LJUDI IZ KORUZE«

Stara legenda je botrovala izrazu »ljudje iz koruze« (špansko *hombres de maiz*), s katerim so poimenovali Mehičane. Legenda namreč pravi, da so jih bogovi ustvarili iz koruze.



kot je v Sloveniji kruh. Ponudijo jih k skoraj vsaki jedi. Mehiška kuhinja ponuja še paleto drugih jedi. Med njimi so npr. številne omake, med katerimi so verjetno najbolj priljubljene znamenite omake mole, ki jih postrežejo z mesom. Recepti za izvrstne omake mole so družinske skrivnosti, ki jih prenašajo iz roda v rod. Osnovo teh omak seveda predstavljajo čiliji, ki jim dodajo številne sestavine (npr. česen, čebulo, suho sadje, oreščke, kakav, razna semena idr.) v pravih razmerjih. V omakah je lahko tudi prek 100 različnih sestavin. Značilne mehiške alkoholne pijače so tekila, ki jo pripravljajo iz fermentiranega soka modre agave, tudi mezcal in polque, ob zajtrku ali pred spanjem pa pijejo sladko pijačo atole iz koruze.

Prof. dr. Janez Bogataj

Koruzna je poleg fižola, paprike, paradižnika, sladkega krompirja in čilija še vedno eno od temeljnih živil mehiške kuhinje. Ta živila predstavljajo prehransko dediščino azteške in majevske kuhinje. V mehiški kuhinji so tudi vplivi španske in ameriške kuhinje. Zlasti Američani so si izmislili nekatere nove različice jedi, še posebej tiste, ki so jih začeli kombinirati s sirom in raznimi kremastimi omakami. Pred njimi so že Španci v 16. stoletju uvedli v mehiško kuhinjo pšenico, perutnino, svinjino in govedino, razne mlečne izdelke ter začimbe. Današnje splošne predstave o mehiški hrani so pogosto povezane z njenim pekočim okusom, kar seveda ni povsem točno, saj je večina jedi nepekočih. Res pa je, da so na mehiških mizah pogosto razne pekoče omake, s katerimi si lahko bolj ali manj začinijo posamezne jedi. Med pekočimi živili so na prvem mestu prav gotovo različne vrste paprike, ki so jo že Azteki imenovali s skupnim izrazom čili. Mehiška kulinarika uporablja prek 100 vrst čili paprike, in sicer kot svežo, vloženo v kisu ali sušeno. Iz 16. stoletja so prva španska pisna pričevanja o nekvašenih mlincih iz koruzne moke, ki so jih Španci poimenovali tortilje. Te so še danes osnova za številne jedi, ki se razlikujejo po nadevih. Med njimi so tudi po vsem svetu priljubljeni tacos, ki so ena od najbolj razširjenih jedi t.i. ulične prehrane. Poleg tacosov dajejo značilno razpoznavnost mehiški kulinariki tudi druge tortilje, npr. enchilada, fajitas, burrito, tamales itd. Tortilje so v mehiški kuhinji in jedilnih obrokih nekaj podobnega,





Tokratne recepte so pripravili v Chili & Limes, kjer vas od avgusta dalje navdušujejo tudi z ostalimi slastnimi mehiškimi specialitetami, pripravljenimi po lastnih in skrbno dodelanih receptih. Obiščite jih v Kulinaričnem parku na južnem delu Tržnice BTC City in razvajajte svoje brbončice s pristinimi mehiškimi okusi.



»SKINNY«* MARGARITA ZA POLETNE DNI

*Zakaj »skinny«? Ker namesto likerja vsebuje pomarančni sok, ki občutno zmanjša količino kalorij

• 0,45 dl srebrne tekile • 0,15 dl pomarančnega soka • 0,3 dl limetinega soka • rezina limone • sol

PRIPRAVA:

1. Natočite sestavine v shaker z ledenimi kockami.
2. Dobro pretresite.
3. Rob ohlajenega kozarca navlažite z limeto in pomočite v sol.
4. Natočite sestavine (z ledom) v kozarec za margarito.
5. Z rezino limone okrasite kozarec.



QUESADILLE S PIŠČANCEM

• velike pšenične tortilje • piščančji file • čebula • rdeča ali zelena paprika • nariban sir (npr. cheddar ali mozzarella) • sončnično olje • morska sol • poper • dimljena paprika

PRIPRAVA:

1. Piščančji file narežemo na trakove, ki jih začini s soljo in poprom ter dimljeno papriko.
2. V ponvi segrejemo olje in na njem na obeh straneh zlatorjavo popečemo začinjene piščančje trakove. Popečeno meso vzamemo iz ponve.
3. Papriko očistimo in narežemo na trakce. Čebulo olupimo in narežemo na približno enako velike koščke kot papriko. V ponvi na zmernem ognju približno 5 minut pražimo narezano zelenjavo, da se malo zmehča, a še vedno ostane čvrsta. Popraženo zelenjavo dodamo piščancu.
4. Čisto ponev, ki smo ji dodali nekaj kapljic olja, segrejemo do približno 100 °C in vanjo položimo veliko tortiljo, ki jo do polovice obložimo s koščki piščanca in pečene zelenjave ter dodamo nariban sir (dobra izbira je sir cheddar). Ko se quesadilla na spodnji strani zlatorjavo zapeče, jo prepognemo in nekoliko stisnemo, da se strani med seboj sprimeta.
5. Pripravljeno quesadillo razrežemo na četrtine ter postrežemo z različnimi omakami in prilogami.



TORTILJA ČIPS

• koruzne tortilje • sončnično olje • morska sol • limetin sok

PRIPRAVA:

1. Pečico segrejemo na 180 °C.
2. Tortilje položimo eno na drugo in jih previdno razrežemo na trikotnike.
3. Trikotnike razporedimo po peki papirju, tako da se s konci med sabo ne dotikajo. S čopičem jih po obeh straneh premažemo z oljem.
4. Tortilje postavimo v pečico za 10 minut oziroma dokler niso hrustljave in rahlo rjave na vrhu. Vzamemo jih iz pečice in pustimo, da se ohladijo.
5. Tortilje posolimo in jim dodamo nekaj kapljic limetinega soka ter premešamo.



GUACAMOLE

• zrel avokado • rdeča čebula • svež koriander • morska sol • limetin sok

PRIPRAVA:

1. Avokado razpolovimo, odstranimo koščico, notranjost narežemo na manjše koščke in z žlico odstranimo iz lupine.
2. Na drobno nasekljamo polovico rdeče čebule in koriander ter ju primešamo avokadu.
3. Z vilico vse skupaj dobro pregnetemo, najlažje to storimo v globlji posodici.
4. Po okusu dodamo koriander in ščepec soli ter ponovno premešamo.
5. Da se izognemo neželeni oksidaciji, guacamole vedno pripravimo sveže in ga za čas pred serviranjem pokrijemo s prozorno folijo, tako da se ga folija dotika – brez vmesnega sloja zraka.





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





Foto: Oto Žan

Minuta z ...

ROKOM TERKAJEM

TEOLOG, POPOTNIK, TEKSTOPISEC IN RAPER

S katerimi tremi vrlinami se lahko pohvalite?

Kreativen, znam z besedami, vztrajen. Pa še ena za bonus – dober po srcu.

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

Ko mi pade na pamet dobra ideja, se preselim v svet idej. Zunanji svet dam na »off«. Ko se vrnem nazaj v ta svet, ugotovim – pismo, nekam sem založil ključke ali mobilni telefon. Prava zmeda bi bil kar pravi izraz.

Kaj vas spravi »na obrate«?

Trening, dokler se ne začnem dreti, kapučino s pol litra vode, par adrenalinskih rap komadov in glasba skupine Rage Against the Machine in pa seveda citat iz filma Sparta: »Spartaaans«. Včasih me dvigne tudi ostra kritika prijatelja. Taka, da zaboli. A znam iti preko tega.

Rana ura, zlata ura ali nočna ptica?

Rana ura, zlata ura. Tudi ko postanem nočna ptica, gremo do zlatega jutra. Gnezdo je treba dokončati.

Vsejedec, vegetarijanec, presnojedec ali vegan?

Pesketarijanec – četudi mi je to taka nerodna beseda. Si bom izmislil novo. Vegetarijanec + ribojedec = vegojedrib.

»Kontrolfrik« ali improvizator?

Sem v fazi spreminjanja. Včasih sem bil improvizator sto deset na uro, celo prvak v »freestylu«, sedaj pa postajam bolj strukturiran, znotraj strukture pa si pustim prostor za improvizacijo.

Pri delu vas navdihuje ...

Da rastem v boljšega človeka, da se povezujem z ultra-brihtnimi ljudmi. Da lahko naredim kaj pozitivnega za tole vrtečo se »kuglo« in vse ljudi na njej. Navdihuje me tudi to, da sem ponosen na svoje delo. Da rečem, tole mi je »špica, bomba«. Da dam od sebe nekaj ekstra – in to iz čiste ljubezni do dela.

Vaš prvi šolski dan – veselje in ponos ali »nočna mora«?

Obeh se spomnim po tem, da je bilo precej smeha. Enkrat smo se »režali« sošolcu, ker je imel čuden priimek, drugič pa drugi meni, ker sem »falil« razred.

Največja šolska »lumparija«?

Učitelju smo stol namazali s pudrom, potem se je usedel in ko je vstal, je imel ogrooomno rjavo packo na hlačah. Dalj časa ni vedel, za kaj gre, in bolj se je obračal okrog ter spraševal, čemu se smejimo, bolj je bilo zabavno. Seveda pa smo potem vsi dobili kolektivni ukor. Cel razred.

Znanje v glavi ali na »plonk« listku?

V glavi. Za »ziher« pa nekje še »plonk« listek, ker pametni pišejo.

Najljubši in najbolj osovražen šolski predmet?

Najbolj: zgodovina, slovenščina, geografija, jeziki. Najmanj: matematika. Ker $1 + 1 = 3$, iz te seštevanke vsi smo prišli.

Najljubši šolski krožek?

V bistvu zdaj, ko pomislim, čudno, a to je bila ravno matematika. Ker sem lahko takrat

programiral neke zadeve za šolsko spletno stran in je bilo prav fino. Pa še v tujino smo lahko šli.

Kako se spominjate prve šolske ljubezni?

Po tem, da je imela »dreadlocke«, tako zanimivo frizuro. In po pesmi Sanjao sam mojo ružico skupine Leteči odred.

Učenje za življenje ali življenje za učenje? Življenje za učenje.

Če bi še enkrat izbirali – bi se odločili za isti študij?

Tukaj je odgovor da in ne. Zagotovo ne, ker je bil študij predolg (5 let), zagotovo da, ker mi je ponujal še dovolj prostega časa, da sem lahko izpeljal svojo glasbeno pot ob študiju.

Na kaj ste v življenju ponosni?

Na to, da sem lahko več kot 15 let živel svoje najbolj divje sanje. To, da sem občutil, kaj je prava ljubezen. To, da sem naredil nekaj dobrih stvari za okolico, za Slovenijo in tudi za planet. To, da imam hčerko, ki ima starša, da imam prijatelje in da se še vedno trudim in da se upiram temu, da bi kdaj postal cinik, ki vse gleda z negativne plati.

Kaj je sreča?

Sreča je igra, so objemi in ljubezen. Sreča je večna kot nedokončana pesem. Sreča je, ko te imajo radi in imaš rad. Sreča je v tebi, večni zaklad.

Neizpolnjena želja?

Da bi zabil na koš.



Minuta z ...

ANO ČUFER

GORSKA TEKAČICA IN REKORDERKA V TEKU
NA TRIGLAV IN SPUSTU Z NJEGA

S katerimi tremi vrlinami se lahko pohvalite?

Vztrajnost. Verjamem, da vse, kar je vredno, ne pride samo od sebe. Sočutje, ki me včasih tudi tepe, saj se preveč »sekiram« za ostale. In kreativnost. Najraje obdelujem videoposnetke, barvam, skratka ustvarjam.

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

Nizka samozavest in posledično premalo odločnosti pri sprejemanju odločitev.

Kaj vas spravi »na obrate«?

Na obrate me spravita predvsem neiskrenost in izkoriščevanje. Če pa moram izpostaviti nekaj najbolj vsakdanjega, bi rekla zamujanje. To, da nekdo redno zamuja in se tudi ne opraviči, je nekaj, kar me res razjezi, saj s tem ne ceni mojega časa.

Rana ura, zlata ura ali nočna ptica?

Rana ura, saj najraje dan začnem zgodaj, ko je vse še mirno in tiho. Žal pa imam največ energije ravno zvečer, kar ne gre ravno skupaj. Tako je velikokrat moj trud usmerjen v to, da se sploh dovolj naspim.

Vsejedka, vegetarijanka, presnojedka ali veganka?

Veganka 5 let, pred tem vegetarijanka 7 let. Preprosto zato, ker imam rada živali in nočem, da trpijo samo za moje brbončice. Seveda je tu tudi razlog, da živinoreja uničuje naš planet, in kot geografinji so mi težave današnjega tempa življenja še predobro znane.

»Kontrolfrikica« ali improvizatorica?

Včasih improvizatorica, sedaj pa vedno bolj

»kontrolfrikica«, saj sem bila v to prisiljena. Če želim redno študirati in trenirati, je potrebno, da se znam dobro organizirati, kar pa v osnovi pomeni, da mi ostane čas tudi za zabavo, saj znam dobro izkoristiti čas.

Pri delu vas navdihuje ...

Pri teku veselje do preživljanja časa v naravi. Pri študiju pa me žene radovednost. Skratka, pri obojem uživam in ni težko (seveda, kdaj pa kdaj tudi je) delati to, kar imaš rad.

Vaš prvi šolski dan – veselje in ponos ali »nočna mora«?

Nočna mora! Spomnim se, kako je starejši brat velikokrat jokal, ko je moral v šolo, saj je imel težave zaradi disleksije. Posledično sem pridobila strah pred šolo, kot da se tam dogajajo same grozne stvari.

Največja šolska lumparija?

Kot šolarka nisem zares trenirala športa, kar pomeni, da sem imela res preveč energije med poukom in nisem bila ravno priljubljena med učitelji. Žal je moja največja lumparija tako velika, da je ne morem in ne smem priznati.

Znanje v glavi ali na »plonk« listku?

V glavi! Čeprav ugotavljam, da bi bilo nekatere stvari bolje »preplonkati«, zaradi čiste »piflarije«, in čas porabiti za učenje pomembnejših zadev.

Najljubši in najbolj osovražen šolski predmet?

Najljubši biologija, geografija in matematika. Težko se odločim. Všeč mi je spoznavanje narave, vendar mi je bilo tudi reševanje

problemov vedno pri srcu. Za najbolj osovraženega pa ni dileme: zgodovina!

Najljubši šolski krožek?

Genetika. Kot šolarko me je presenetilo, koliko nam je že dorečenega v naših genih, vendar je vse v naših rokah, koliko to tudi izkoristimo.

Kako se spominjate prve šolske ljubezni?

Grozno. Od tega, da sem pozabila, kako mi je ime, do metuljčkov v trebuhu in tresočega glasu ter zardelosti. Pri tem nisem bila najbolj pogumen otrok, res ne.

Učenje za življenje ali življenje za učenje?

Oboje. Eno brez drugega ne gre.

Če bi še enkrat izbirali – bi se odločili za isti študij?

Najverjetneje ne. Geografija je čudovit študij, vendar mi je malo žal, da nisem izkoristila svoje kreativnosti in se raje odločila za študij multimedije.

Na kaj ste v življenju ponosni?

Na to, da se trudim živeti po svojih smernicah, prepričanjih, ne pa po trenutnih trendih.

Kaj je sreča?

Je trenutek, ko spoznaš, da je manj več, da je preprostost najlepša, in ko opaziš ter ceniš stvari, ki jih imaš, ne pa tistih, ki bi jih lahko imel. Po mojem mnenju si le tako lahko zares srečen.

Neizpolnjena želja?

Moj spisek želja je predolg! Od surfanja in tenisa do tečaja za obdelavo videoposnetkov. Ampak vseeno si najbolj želim opraviiti tečaj za gorskega vodnika.

ATLANTIS

PRAZNUJETE? PRAZNUJMO SKUPAJ!

To jesen bo v Vodnem mestu Atlantis še posebej veselo, tudi zato, ker so za otroke pripravili še zabavnejša in atraktivnejša rojstnodnevna praznovanja. Ta se glede na želje slavljenca med seboj razlikujejo, vsem pa je skupno to, da se bo skupaj z otroki veselil tudi delfinček Atlas, nova maskota Vodnega mesta Atlantis.



V Svetu doživetij Vodnega mesta Atlantis za mlade obiskovalce od 4. do 15. leta starosti že vrsto let pripravljajo vodena in animirana rojstnodnevna praznovanja, ki vključujejo tudi slasten obrok in torto po izbiri. Z letošnjo jesenjo so praznovanja nadgradili, jim dodali nove vsebine in poskrbeli, da bodo tri ure zabave in nepozabnih pustolovščin minile, kot bi trenil, otroci pa bodo odšli domov z lepimi spomini in nasmehi na obrazih.

Za najmlajše so pripravili Atlasovo pustolovščino, kjer bodo otroci odkrivali skrivnosti Vodnega mesta Atlantis, obiskali škrata, ki prebiva v čarobni jami, spoznali Atlasove prijatelje in izvedeli, zakaj delfinček zavriska glasen »U!«, preden začne z zabavo. Njihovim bolj »žurersko« razpoloženim vrstnikom je namenjen program Atlantis žur, kjer bodo otroci uživali na različnih vodnih rekvizitih, se preizkušali v vodnih igrah, se spuščali po toboganih in se potegovali za naziv »najbolj kul skok v vodo«.

Otrokom z raziskovalno žilico so namenili Atlasov skriti zaklad, kjer bodo po namigih delfinčka Atlasa odkrivali neznane poti do skritega zaklada, nič manj skrivnostna pa ne bo zabava, na kateri bodo otroci kot »morske deklice in dečki« skupaj z morskotokom raziskovali skrivnostno jamo, polno biserov, se naučili drobnih vodnih trikov in spoznali lepoto magičnih bitij.



Nekoliko starejši otroci se bodo lahko zabavali na Nerf poligonu, opremljeni z igračo Nerf gun; zabavna, a varna igra omogoča fantom in dekletom posebno rojstnodnevno zabavo, na kateri bodo združili moči, da postanejo najboljši »nerfovci« Vodnega mesta Atlantis.

V Vodnem mestu Atlantis imajo pripravljen program tudi za starejše otroke, ki želijo rojstni dan praznovati »samostojno«; praznovanje še vedno poteka pod budnim očesom animatorja (in s tem razbremenim starše), otrokom pa so glede na njihove želje na voljo številni rekviziti in igre, s katerimi jim niti za trenutek ne bo dolgčas.

INFO

• Za varnost in dobro počutje otrok skrbijo izkušeni animatorji in reševalci iz vode.

• Rojstnodnevna animacija traja 3 ure in jo lahko prilagodijo željam otrok (poslikava obraza, vožnja z vodnimi skuterji, potapljanje itd.).

REZERVACIJE IN INFORMACIJE

T: 051 376 398

E: animacijevma@btc.si



AKCIJA

3 URE ZABAVE ZA CELO DRUŽINO LE 15 EUR

Izkoristite izjemno ponudbo za 3-urno družinsko kopanje v Atlantisu - le do konca septembra!

Družinska vstopnica velja za eno ali dve odrasli osebi in vključuje osnovnošolske otroke ter otroke od dopolnjenega 3. leta dalje (skupaj največ 5 oseb). Akcija velja vse dni v tednu v terminu od 01. 09. do 30. 09. 2020. Akcijska ponudba »Družinska vstopnica« se ne seštevava z ostalimi popusti in akcijami.

atlantis-vodnomesto.si | +386 1 585 21 00



Atlantis. Osvežitev vsakdan!

NA DVEH KOLESIH

JESENSKO KOLESARJENJE

Prijetni in ravno prav topli dnevi, ki se iz poletja razpotegnejo v jesen, so kot nalašč za individualne ali družinske kolesarske izlete. Če ste rekreativni kolesar in si po službi želite prekolesariti še vsaj nekaj deset kilometrov, vam predlagamo kolesarsko turo po okolici Ljubljane.

Idejo za kolesarsko turo, ki se začne in konča v BTC Cityju, nam je zaupal Martin Krašek iz Kolesarskega društva Rog in trener ženske mladinske reprezentance BTC City Ljubljana. Kolesarska tura se prične v BTC Cityju na Ameriški ulici, kjer je vsako leto tudi štart Maratona Franja. Začetek poti je enak začetku trase vožnje na čas Ljubljana–Domžale–Ljubljana. Po Šmartinski cesti se peljemo vse do Sneberij, kjer zavijemo desno na Snebersko cesto. Po dobrih 4 kilometrih prispemo v Zalog, kjer zavijemo levo, prečkamo reko Ljubljanico ter v Podgradu zavijemo v dolino reke Besnice. Po Sadni cesti, ki je v začetnem delu senčna, se ves čas rahlo vzpenjamo. Peljemo se skozi Besnico in Zgornjo Besnico ter po dobrih 13 kilometrih v Trebeljevem zavijemo desno. Tu nas čaka dober kilometer nekoliko strmejše vzpona. Na prvem razcepu se držimo desno, ko cesta zavije za skoraj 180°, nato pa na naslednjem križišču zavijemo levo proti Kožljevcu. Na tem

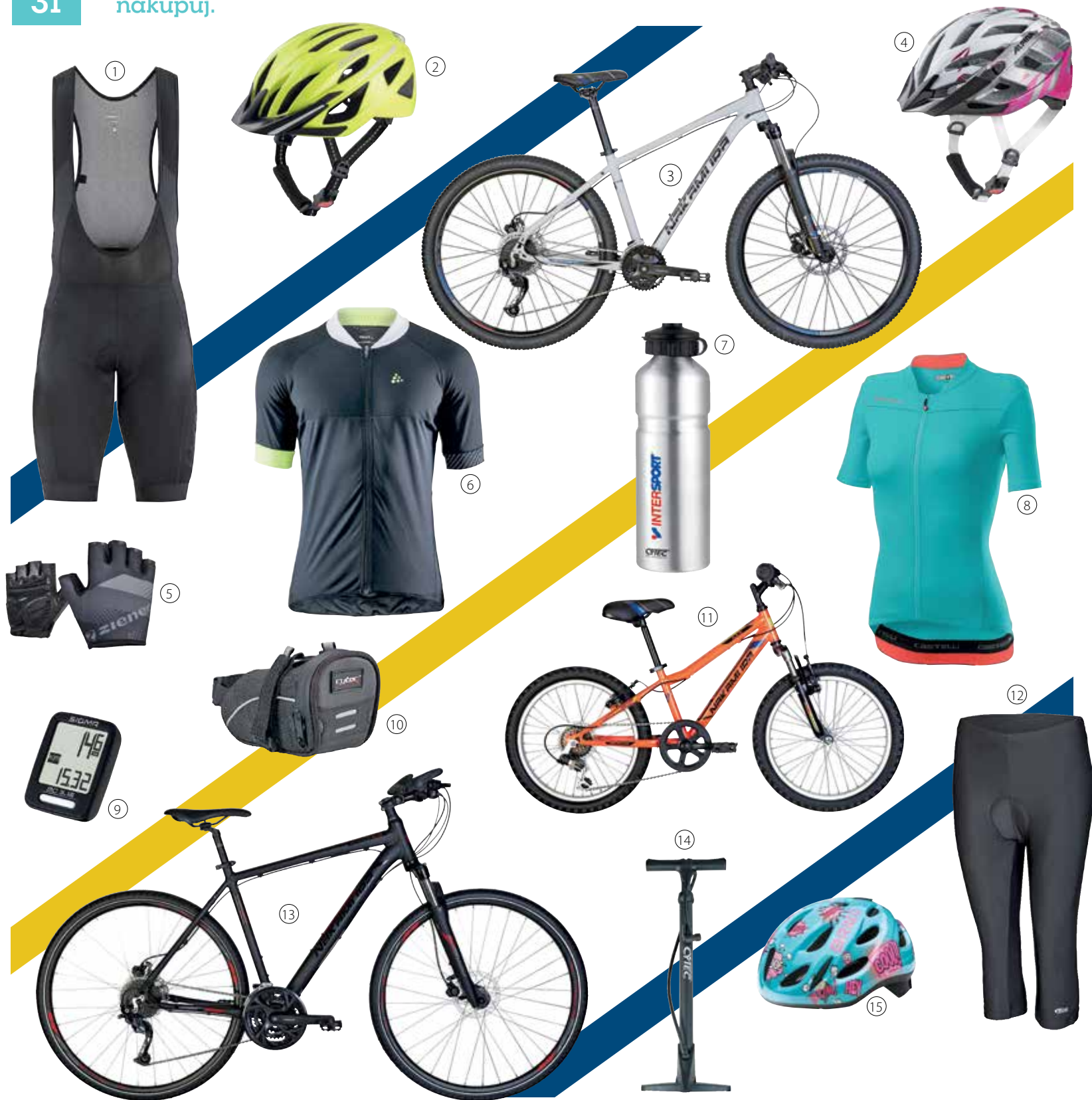


predelu je treba biti malce bolj previden, saj se cesta ves čas nekoliko spušča in je precej ozka. Ko prispemo do križišča (po 27,8 kilometra), zavijemo desno. Na naslednjem križišču z glavno cesto zavijemo levo v smer proti Grosuplju. Cesta se še naprej rahlo spušča, vse dokler ne zavijemo desno proti Dolam pri Polici. Sedaj se začne drugi del našega vzpenjanja proti Pancam. Po dobrih 33. kilometrih naše ture dosežemo vrh drugega vzpona. Spustimo se skozi Selo pri Pancam, Podlipoglav, Sadinjo vas in prispemo v Sostro. S Ceste II. grupe odredov zavijemo levo na Dobrunjsko cesto, se peljemo mimo Urha, pod avtocesto ter skozi Bizovik ves čas po glavni

cesti. Po ostrem desnem ovinku zavijemo levo na Hruševsko cesto in ob Golovcu nadaljujemo pot vse do Litijske ceste. Na križišču zavijemo levo na kolesarsko stezo in na naslednjem semaforju pot nadaljujemo po Kajuhovi cesti vse do Letališke ceste, kjer zavijemo desno. Na drugem krožišču izberemo 2. izvoz, se peljemo naravnost mimo Latinskega trga in prispemo nazaj na naše izhodišče na Ameriško cesto.

Celotna trasa je dolga 50 kilometrov in preko 2 vzponov premaga 540 metrov višinske razlike. Z ne preveč intenzivno vožnjo lahko traso prepeljemo v 2 urah in pol.





1 Moške kolesarske hlače Craft ESSENCE BIB SHORTS, redna cena 99,99 €, akcijska cena **69,99 €* 2** Kolesarska čelada Alpina HAGA, rumena, redna cena 89,99 €, akcijska cena **71,99 €* 3** Žensko gorsko kolo Nakamura COUGAR 5.0, redna cena 559,99 €, akcijska cena **391,99 €* 4** Ženska kolesarska čelada Alpina PANOMA 2.0, redna cena 59,99 €, akcijska cena **47,99 €* 5** Moške kolesarske rokavice Ziener CONRADO, črna, redna cena 32,99 €, akcijska cena **26,39 €* 6** Moška kolesarska majica Craft ADOPT JERSEY, redna cena 59,99 €, akcijska cena **41,99 €* 7** Kolesarska steklenica Cytec INTERSPORT ALU, **9,99 € 8** Ženska kolesarska majica Castelli ANIMA 3, redna cena 74,99 €, akcijska cena **9,99 €* 9** Kolesarski števec Sigma BC 5.16, črna, redna cena 17,99 €, akcijska cena **14,39 €* 10** Kolesarska torba Cytec SADDLEBAG PRO, črna, **21,99 € 11** Otroško kolo Nakamura MX 20, redna cena 209,99 €, akcijska cena **167,99 €* 12** Ženske kolesarske hlače Nakamura IBIZA 3/4 WMS, redna cena 27,99 €, akcijska cena **22,39 €* 13** Moško trekking kolo Nakamura PLATINUM 6.9, redna cena 629,99 €, akcijska cena **503,99 €* 14** Kolesarska tlačilka Cytec AIRFORCE II, črna, redna cena 14,99 €, akcijska cena **11,99 €* 15** Otroška kolesarska čelada Briko PONY, redna cena 22,99 €, akcijska cena **18,39 €*.** Vsi izdelki so na voljo v trgovini Intersport (Dvorana 6).

*Akcijske cene veljajo do 30. 9. 2020 oz. do odprodaje zalog. Več informacij na www.intersport.si.

SOUSTVARJAMO PRIHODNOST

PONOSNI NA
ŠPORTNE DOSEŽKE

Družba BTC namenja družbeni odgovornosti in trajnostnemu razvoju vedno več pozornosti, tudi na področju profesionalnega športa, kjer številnim posameznikom in ekipam pomaga pisati zgodbe o uspehu. Tudi to poletje.



Foto: Gasper Knavs

Športniki, ki jih podpira družba BTC, znova med rekorderji

Športniki, ki jih podpira družba BTC, so si tudi v tej sezoni zastavili nove, višje cilje in izzive. Ultrakolesar Marko Baloh je po desetih letih znova poskusil prekositi samega sebe in druge in se zadnji julijski konec tedna v Dobrovniku podal na lov za novim ultrakolesarskim svetovnim rekordom v kolesarjenju na 1000 kilometrov; dosegel je nov najhitrejši čas in z njim novo rekordno znamko, ki znaša 28 ur, 50 minut in 14 sekund. Na poti do tisočkilometrskne znamke je želel prehiteti tudi Christoph Strasserja, rekorderja v prevoženih kilometrih v 24 urah, a mu, žal, ni uspelo.

Svoj osebni rekord v teku na Triglav in spustu z njega – trasa je dolga osem kilometrov, na njej pa se tekaški del izmenjuje s plezanjem po skalah – je sredi julija izboljšala tudi gorska tekačica Ana Čufer, ki je najvišji slovenski vrh osvojila v 1 uri in 54 minutah (za spust v dolino je potrebovala 58 minut) in kljub vročini svoj osebni rekord izpred treh let izboljšala za 21 minut. Čestitkam se pridružuje tudi družba BTC.

**Znova zlati Nejc Žnidarčič**

Prva letošnja mednarodna preizkušnja v sprintu na divjih vodah (ECA evropski pokal v sprintu na divjih vodah) je potekala prvi avgustovski konec tedna v Budejovicah na Češkem. Prvi tekmovalni dan je med kajakaši slavil aktualni evropski in svetovni prvak v sprintu Nejc Žnidarčič, ki ga na njegovi športni poti podpira tudi družba BTC (bil je 64 stotink hitrejši od Francoza Luce Baroneja in 65 stotink od tretjeuvrščenega Čeha Vojtecha Zapletala), drugi dan pa je v konkurenci tekmovalcev iz devetih držav zasedel odlično drugo mesto.

**Odličen začetek sezone za kolesarke Ale BTC Ljubljana**

Z nekajmesečno zamudo smo dočakali tudi tekmovalno kolesarsko sezono, ki so jo v španski Baskiji odprle tri dirke, od katerih so se hribovite 118,3-kilometrskne dirke Emakumeen Nafarroako Klasikoa udeležile tudi članice ekipe Ale BTC Ljubljana. Deset kilometrov pred ciljem so v ospredju ostale le tri kolesarke, med njimi tudi članica ekipe Ale BTC Ljubljana, 26-letna Španka Mavi García, ki je na koncu zaostala le za svetovno prvakinja, Nizozemko Annemiek van Vleuten, in tako osvojila odlično 2. mesto. Bujakova je bila 12.

V začetku avgusta je bila na kolesarskem koledarju tudi prva dirka svetovne serije Strade Bianche, kjer so se pred člani pomerile ženske predstavnice. Na 136-kilometrski dirki, kjer se je pomerilo 23 ekip, se je ponovno odlično odrezala Mavi García, ki je znova osvojila 2. mesto. Zmagala je ponovno van Vleutenova, med prvo deseterico pa se je uvrstila še ena članica ekipe Ale BTC Ljubljana, Italijanka Marta Bastianelli.

Dekleta so bila prav tako uspešna na 87-kilometrski dirki Giro dell'Emilia, ki je sredi avgusta potekala v okolici italijanske Bologne; Urša Pintar je dirko zaključila na odličnem 4. mestu, Tatiana Guderzo pa se je uvrstila na 7.



Foto: COR VOS



Od Bitcoin mesta do kripto Slovenije

Podjetje Eligma, ki ga je leta 2017 soustanovila družba BTC, je v začetku avgusta doseglo pomemben mejnik – uvedbo tisoče lokacije v Sloveniji (WOOP! KARTING v BTC Cityju), kjer uporabniki nakupe ali storitve lahko poravnajo s sistemom plačilne mreže GoCrypto, ki omogoča sprejemanje plačil s kriptovalutami in ga je podjetje Eligma razvijalo in testiralo v BTC Cityju Ljubljana. Kot oblika brezgotovinskega poslovanja (kupec z mobilno kriptodenarnico le odčita QR kodo in potrdi transakcijo, trgovec pa znesek nakupa prejme v lokalni valuti) sistem GoCrypto ne omogoča plačila s kriptovalutami le na območju BTC Cityja, temveč na različnih lokacijah po Sloveniji, v 13 državah Evropske unije in treh v Južni Ameriki, število lokacij pa se vztrajno povečuje.

Plačilna mreža GoCrypto – prepoznali jo boste po simbolu rumenega slona – ne združuje le trgovcev in kupcev, temveč vključuje tudi kriptodenarnice in menjalnice, ki želijo s svojimi aplikacijami prodreti v svet vsakdanjega potrošništva, pa tudi ponudnike blagajniških in plačilnih rešitev ter druge akterje, ki nameravajo svojo ponudbo obogatiti s plačili nove generacije. Osvojeni mejnik tisoče lokacije s plačilnim sistemom GoCrypto v Sloveniji tako le potrjuje uspešno sledenje zastavljenemu poslanstvu podjetja Eligma, da finance in plačila spreminja v korist vseh, ter utrjuje položaj BTC Cityja Ljubljana kot naprednega in hitro rastočega poslovnega okolja.



Družba BTC za pomurske otroke

Vsakoletni poletni dobrodelni akciji #podarizvezek, ki jo koordinira Lokalna razvojna fundacija za Pomurje, se z zbiranjem šolskih potrebščin za pomurske otroke iz socialno ogroženih družin že četrto leto zapored pridružuje tudi družba BTC. Vse do konca avgusta lahko nove šolske potrebščine (pisalni pribor, likovni material, lepila, zvezke, mape, peresnice, kalkulatorje, tehnični in geometrijski pribor, šolske torbe, copate idr.) darujete na Info točki v Dvorani A, od ponedeljka do sobote med 9. in 20. uro.



Greenvizija 2020

Sredi junija je potekal »hackathon« Greenvizija 2020, ki ga je organiziral Center energetskih rešitev (CER) in v katerem je s trajnostnimi izzivi sodelovala tudi družba BTC. Greenvizija je projekt, ki spodbuja mlade k iskanju svežih, trajnostnih idej in rešitev, ki podjetjem pomagajo do bolj trajnostnega delovanja in upoštevanja pogledov mladih generacij. V »hackathonu« je poleg družbe BTC in ekipe CER sodelovalo še 7 slovenskih družb, 3-članska žirija pa je na koncu nagradila dve najboljši ekipi, med katerima je bila tudi ekipa BTC City.

TRAJNOSTNO

IZZIV – PIJMO KAVO BOLJ TRAJNOSTNO

Si težko predstavljate jutro brez svojega najljubšega napitka? Ga najraje spijete na poti, in to iz praktičnega lončka za enkratno uporabo? Če je tako, ga čim prej zamenjajte z njegovo bolj trajnostno alternativo.

Da je naš planet v nevarnosti, ste zagotovo že slišali. Čezmerno izkoriščamo naravne vire in s tem ogrožamo za naše bivanje izjemno pomembno ravnovesje v naravi. Bolj trajnostno vedenje ni več le izbira, temveč nuja. Zakaj ne bi začeli s skodelico za kavo?

Kako piti trajnostno?

Na svetu vsako leto prodajo več kot 500 milijard kavnih lončkov za enkratno uporabo.

Večina jih je plastična ali pa narejena iz papirja, prevlečenega s plastiko. Žal je le eden izmed 400 lončkov recikliran, saj njihova predelava zaradi plastične prevleke ni mogoča. Kaj lahko storite? Lonček za enkratno uporabo zamenjajte z lončkom za večkratno uporabo in se pridružite gibanju za nič odpadkov.

Kakšen lonček izbrati?

Trajnostni lončki za kavo so izdelani iz

reciklirane plastike, stekla oziroma keramike, pa tudi iz bambusa. Če ste pravi »kavni sladokusec«, izberite steklo ali bambus, saj reciklirana plastika včasih spremeni okus kave. Pa na praktičnost ne pozabite – če pijete kavo na poti, izberite lonček s pokrovčkom, če pa želite kavo čim dlje ohraniti toplo, se odločite za kavno termovko. Kakorkoli – izberite lonček, ki vam bo užitek ob pitju kave omogočal vsak dan znova.



1 Bambusov lonček za kavo Lama (400 ml), **5,90 €** – Vitapur, Dvorana A, klet **2** Lonček iz bambusa "coffee to go" Dreaming unicorn, **16,99 €** – Office&More, Dvorana A, visoko pritličje **3** Kesper Coffee lonček za kavo (400 ml), redna cena 5,50 €, akcijska cena **4,99 €** (akcijska cena velja do 30. 9. 2020) – Mimovrste, Dvorana **4** Legami lonček "coffee to go" My cat loves me, **12,99 €** – Office&More, Dvorana A, visoko pritličje **5** Termo lonček za kavo ali čaj Rosmarino (500 ml), **17,90 €** – Vitapur, Dvorana A, klet **6** Kesper Leaves lonček za kavo (400 ml), redna cena 5,50 €, akcijska cena **4,99 €** (akcijska cena velja do 30. 9. 2020) – Mimovrste, Dvorana 8

FILMSKE, GLEDALIŠKE IN GLASBENE POSLASTICE POD ZVEZDAMI

To poletje so na svoj račun prišli strastni filmoljubi, ljubitelji gledaliških predstav in vsi, ki obožujejo druženje in dogajanje. Na Piknik kinu in v SiTi Teatru pod zvezdami je ob toplih poletnih večerih vladalo odlično vzdušje. Nekaj utrinkov dogajanja delimo z vami.



Foto: Urška Boljkovac



Foto: Urška Boljkovac



Foto: Marko Alpner

SiTi Teater pod zvezdami: 1 Odprtje poletne sezone s Predstavo za vsako priložnost 2 Znani obrazi na odprtvi: Gušti, Vesna Zornik, Bojan Cvjetičanin in Klemen Slakonja 3 Glasbena poslastica – 1na1 z Guštijem in Tomijem, **Piknik kino:** 4 Odprtje Piknik kina v slogu 20. let 5 Ogled filma Veliki Gatsby 6 Zabava deklet na dogodku Ladies Night: Vroči Mike



Fotografije: Matic Krenžar



DRUŽABNO



**BTC – BUTIČNI
TOFOV CENTER**

Tržnica BTC City

Živahno območje največjega nakupovalnega centra v Sloveniji BTC City Ljubljana je vselej živopisna tržnica, ki je nenehno središče zdravega življenja, ekološko prežetega z bogato založenimi stojnicami svežega, slovenskega, pa tudi uvoženega sadja in zelenjave. Zdravja na kilogram – bi lahko rekli. Največja lekarna na svetu! Brez receptov, s koristnimi nasveti prodajalk in prodajalcev. Ob živahnih stojnicah, kjer se kupci lahko po mili volji oskrbijo z vsem, kar je pomembnega za zdravo kuhinjo, pa obiskovalce razvajajo še v kioskih, kjer strežejo imenitne, vsakovrstne burgerje, tajske jedi, španske prigrizke s tapasi, na voljo so tudi dunajski zrezki, jedi z žara, ulična prehrana, zvitki, solate. Skratka – ni, da ni, saj je poskrbljeno tudi za vegetarijance. Že lani so se poslovili od plastičnih vrečk, tržnica diha s pozitivno energijo, kar je čutiti na vsakem koraku.

Ribničan Urban in BTC

Odkar obstaja tržnica BTC, ima svoj prostor tudi Marjan Pajnič, bolj poznan kot vedno hudomušni Ribničan, kar v glavnem velja za vse Ribničane. Na svoji precej obširni stojnici ponuja bogato suho robo, izdelano seveda v Ribnici. Pravi, da je še vedno največ povpraševanja po zobotrebcih in lesenih žlicah, pove pa tudi, da imajo Ljubljanci zelo prijazen odnos do ribniške suhe robe in da se kar nekako preživi. So družinska firma, suho robo izdeluje cela družina, tudi še oče, pač tradicija, ki je ne gre zanemariti. Obišče tudi sejme, a jih je, žal, čedalje manj, tako da se na vselej živahni tržnici BTC kar dobro počuti. »BTC-ju bomo ostali zvesti, se dobro razumemo!«



Kjer vi vidite
drevesa,
otroci vidijo
pustolovski park.

Zavarujte jih pri
odkrivanju sveta.

Izplačilo
zavarovalnine
že med
zdravljenjem

Enostavna
sklenitev
na triglav.si

20 %
popust
za veliko
družino



Nezgodno zavarovanje
Pazi name



20 % popust za veliko družino se prizna v času trajanja akcije od 1. 6. do 31. 10. 2020 ob hkratni sklenitvi vsaj 3
Nezgodnih zavarovanj Pazi name prek spleta, pri zavarovalnem zastopniku oz. na naših prodajnih mestih. Več na triglav.si.



Vse bo v redu.

120let

triglav.si