



Vodnik



ŠTEVILKA 3
LETNIK 28

ZIMA 2020

BIG BANG

ODŠTETOST:

sam. -i ž (ê)

: čas prazničnih popustov, ki so jim škodi dnevi

Več na bigbang.si

UAU.

ZGOVORNO

8 ANA LUKNER ROLJIČ

PRAZNIČNO

20 IDEJE ZA DARILA

FOOD BLUZ

28 SLADKI ADVENT

KUPIŠ 1,



DOBIŠ 2!*

UVODNIK

Foto: Peter Irman



Maja Oven, odgovorna urednica

Ostanimo povezani, ostanimo ljudje!

Leto 2020 je kot ustavljena ura, ki pravilno kaže le dvakrat v 24 urah. Osebnost doživljam novo realnost kot priložnost za nov začetek. Kot žogo v rokah košarkarja, ki doživi silovit odboj navzgor, če je le sunek dovolj močan.

Do pomladi smo bili vajeni svobodnega in sproščenega življenja, brez omejitev. Delo, družina, prijatelji, šport in številni hobiji ter močna interesna in socialna povezanost so bili samoumevni del našega vsakdanjika. Tudi druženje in »šoping«. Nakupovalna središča so namreč danes tudi kraj, kamor ljudje zahajajo tudi po kanček bližine, saj mnogi nimajo nikogar. Novi koronavirus pa nam je skrčil življenjski prostor, obzorje in omejil gibanje. Veliko ljudi je dolgo zanikalo, da virus obstaja. A mislim, da je šlo le za prepričevanje samega sebe. Kaj bo, če bom izgubil/-a službo ali zbolel/-a? Kako bomo živeli? Kaj storiti, da ne bom zašel/zašla v tesnobo, depresijo? Ko si človek enkrat prizna svoje strahove, je to točka, od katere se odrine navzgor.

Večina trgovin in lokalov v BTC Cityju se je novembra ponovno zaprla. Za razliko od spomladi, ko smo ob dolgih in sončnih dnevih lažje premagovali krizo, jesen in zima nista prinesli velikega optimizma. Kljub temu smo vam tokrat pripravili nekaj modnih predlogov, idej za drobna darila in tudi recepte za sladkarije, ki jih specite v družbi. Tako bo zima manj siva. Ukrepi in omejitve gibanja so nas spodbudili, da smo ponovno začeli razmišljati o samopreskrbi. Obudili smo običaje, kot so vsakodnevno kuhanje kosila, peka kruha in ustvarjanje drugih domačih dobrot, kajti že Hipokrat je vedel, da je tudi hrana zdravilo. Odkrili smo, da so tudi naši sosede čisto v redu ljudje in da je največ vredno, da si pomagamo in v tej situaciji ostanemo LJUDJE. Zopet so zabrnili šivalni stroji, ob pomanjkanju zaščitnih mask smo jih mnogi sešili kar sami. Drobna popravila v hiši smo kar nekako postorili. Zaživelo je vrtničarstvo, izkoristili smo vsak kotiček za pridelavo domače solatke ali zgolj zelišč. Jeseni zopet pripravljamo ozimnico. Zapovedano nošenje mask torej ni najhujša stvar na tem svetu.

Menim, da obstaja tudi dobra stran krize, ljudje so postali v tem času bolj povezani, družine so se zopet našle, stari prijatelji so postali novi zavezniki, več je solidarnosti, v podjetjih pa kreativnosti in novih inovativnih idej. In ne nazadnje bomo morda le postali bolj trajnostno naravnana družba. Dr. Darko Siuka, ki je v življenju sam izkusil težke čase, je spomladi spisal in objavil 10 protikoronskih ukrepov, med katerimi poleg obveznih izpostavlja pripravo hrane, psihično zdravje in predvsem: ostanimo ljudje. Pa ostanite zdravi in srečno!

Pa ostanite zdravi in srečno!

NAPOVEDNIK

5

VROČE

Tržnica BTC City ostaja odprta

8

ZGOVORNO

Ana Lukner Roljič

10

MODNO

Ne pozabimo nase!

18

MILLENIUM

Čas za šport doma

20

PRAZNIČNO

Ideje za darila

28

FOOD BLUZ

Sladki advent

33

SOUSTVARJAMO PRIHODNOST

Magda - mobilna aplikacija za starejše



DECEMBRSKI DELOVNI ČAS

TRGOVINE

PON - SOB:	9.00-20.00
24. december:	9.00-17.00
25. december:	ZAPRTO
26. december:	ZAPRTO
31. december:	9.00-17.00
1. in 2. januar:	ZAPRTO

TRŽNICA BTC CITY

PON - PET:	8.00-18.00	SOB:	7.00-17.00
24. december:	9.00-15.00		
25. december:	ZAPRTO		
26. december:	ZAPRTO		
31. december:	9.00-15.00		
1. in 2. januar:	ZAPRTO		

Informacije o delovnih časih posameznih ponudnikov na območju BTC City Ljubljana najdete na spletni strani www.btc-city.com, kjer sproti objavljamo tudi vse morebitne spremembe in izjeme.

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 Zehelj, matc.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:** Oglasno sporočilo; naročnik Big Bang, d. o. o., Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana.

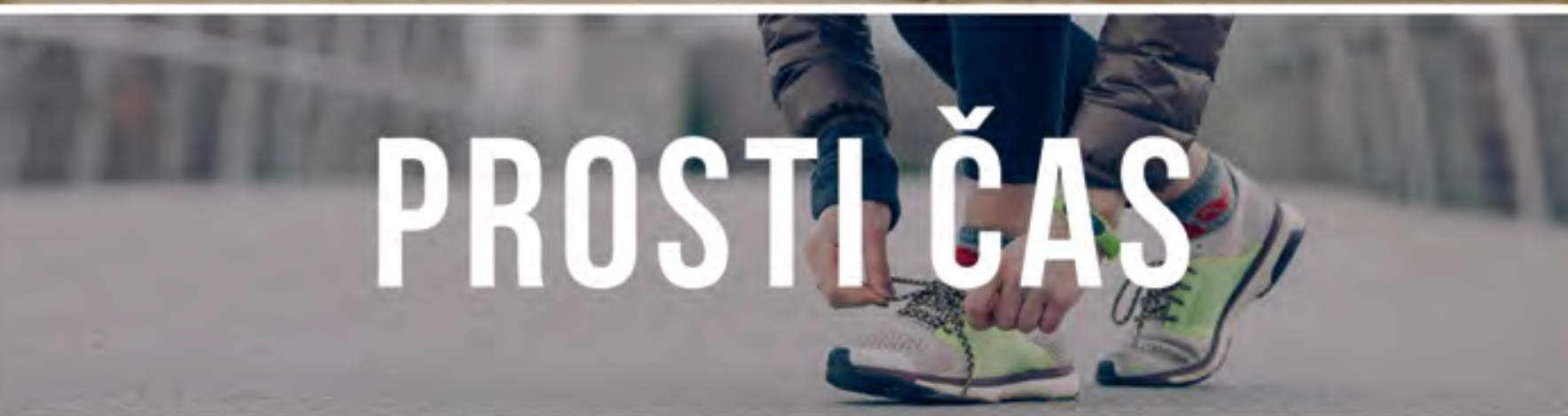
Vse cene v BTC City Vodniku veljajo do razprodaje zalog. Pridržujemo si pravico do spremembe cen. V uredništvu ne odgovarjamo za tiskarske napake in spremembe v programu prireditev po zaključku redakcije.



DOM



DELO



PROSTI ČAS



IGLU SPORT

NOVO

SOFO
štrukelj

gizmo.si

KAMM

PRVA LIGA
SPORT OUTLET

TRVC
alpies

THE

kuhinja
gorenje

INTERDISKONT
ID Tools

KEMO & PLAST
Svet tatnisk oblog

Okay

petbox
fishbox

mint
cafe music lounge bar



TRGOVSKI CENTER MERKUR

Še večji, še boljši

Merkur je od letošnjega septembra bogatejši za več kot tri tisoč kvadratnih metrov novih prodajnih površin in še boljšo ponudbo. V prenovljenem vrtnem oddelku boste poleg standardnega programa našli vse za urejeno dvorišče in vrt tudi v zimskem času. Novost sta tudi projektni pisarni, kjer vam na pomoč z nasveti za prenovo doma priskočijo izkušeni svetovalci. Tam so na voljo tudi napredna VR očala, s katerimi boste lahko svojo kopalnico videli, še preden jo boste izdelali. Razširili so tudi sezonski oddelek in outlet oddelek, kjer vas pričakujejo s kakovostnimi izdelki z velikimi popusti. V času omejenega poslovanja lahko Merkurjeve izdelke kupite v spletni trgovini, prevzamete pa doma, na prevzemnih točkah ali v Paketniku pred trgovskim centrom.

Dvorana 17, www.merkur.si

TRŽNICA BTC CITY

Tržnica BTC City ostaja odprta

Tržnica BTC City tudi v teh dneh ponuja bogat izbor svežih živil na enem mestu. Na zunanjih stojnicah vas pričakujejo številni ponudniki z dišečim sadjem in zelenjavo, v notranjem delu pa najdete še ribarnico in ponudnike z mesom, oreščki, pekarskimi ter slaščičarskimi izdelki, pa tudi mlečnimi, čebelarskimi in drugimi vabljivimi izdelki. Obiščite jih in napolnite svojo nakupovalno vrečko z vedno svežimi in domačimi živili.



Edina NAJVEČJA KOMEDIJA V SLOVENIJI

OPTIMISTI

V ŽIVO

★★★★★

NOVA IZKUŠNJA ZABAVE Z VAŠEGA KAVČA!

RIFLE

LADO

GOJKO

WWW.OPTIMISTI.SI

sitiiteater.

VODNO MESTO ATLANTIS**Atlantisu znova naziv Naj kopališče 2020**

Sedem slovenskih radijskih postaj in spletni portal Dobro jutro, Slovenija je tudi letos, že 30. leto zapored, zbiralo glasove kopalk in kopalcev slovenskih kopališč ter med 13. junijem in 15. septembrom 2020 izbralo najboljša, najbolj urejena in prijetna kopališča. Priznanja so bila podeljena v šestih kategorijah, in sicer malim, velikim in srednjim termalnim kopališčem, letnim in naravnim kopališčem ter pokritim bazenskim kopališčem. V kategoriji pokritih bazenskih kopališč je Vodnemu mestu Atlantis znova pripadlo prvo mesto.



Vodno mesto Atlantis, www.atlantis-vodnomesto.si/

**MOBIKLINIKA****Prenovljena, večja poslovalnica**

Mobiklinika v Dvorani A je to jesen prenovila in povečala svojo poslovalnico. Strankam ponujajo pester izbor mobilnih aparatov in dodatne opreme, nudijo popravilo mobilnih aparatov, v široki ponudbi izdelkov in storitev pa lahko stranke na enem mestu urejajo vse storitve. Mobiklinika je tudi pooblaščen prodajalec storitev Telekom Slovenije ter IZI Mobila. V času, ko je poslovanje omejeno, še vedno ostajajo z vami s ponudbo opreme za mobilne telefone v spletni trgovini.

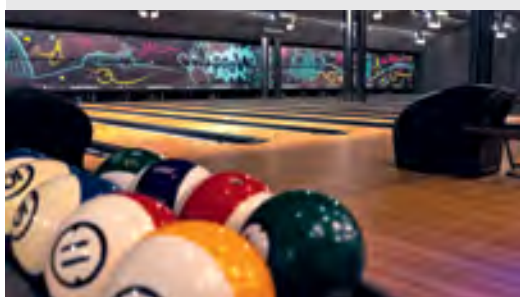
Dvorana A, pritličje

www.mobioprema.si/mobioprema

WOOP! ARENA**Kmalu z vami**

Za jesen napovedano odprtje WOOP! ARENE mora žal še malo počakati. A brez skrbi! V Dvorani 18 vas bo kmalu razveselila nova oblika zabave in prostor za adrenalinsko preživljanje prostega časa. Na več kot 4.000 kvadratnih metrih prenovljenih površin bo na voljo 18 linij interaktivnega bowlinga, dve laser tag areni, deset sob pobega nove generacije in dva poligona za virtualno resničnost. Z vami bodo kmalu, do takrat pa lahko doživljate WOOP! ali darilo WOOP! naročite kar preko spleta. Spremljajte jih za več informacij.

Dvorana 18, <https://arena.woop.fun/>

**MOJI ŠTRUKLJI BTC****Legendarni »štruklji s Kofc« odslej tudi v BTC Cityju**

Tržnica BTC City Ljubljana je od oktobra bogatejša za štrukljarnico Moji štruklji BTC, v kateri vaše brbončice razvajajo legendarni štruklji, ki jih kuharski mojster Peter Vogelnek pod blagovno znamko Moji štruklji Slovenije zvija že skoraj dve desetletji. Dnevno sveže štruklje – imajo jih več kot 20 vrst – pripravljajo iz različnih vrst okusnega testa in jih napolnijo z najrazličnejšimi nadevi. Poleg štrukljev vas razveseljujejo tudi z mesnimi krožniki, katerih posebnost so okusne domače omake, ki dajejo jedi piko na i. Če si boste zaželeli lažjega obroka, so na voljo še različne solate ali popečen sirček z žara in sezonska zelenjava. V času omejenega poslovanja v štrukljarni omogočajo osebni prevzem in dostavo.

Tržnica BTC City, jug, www.moji-struklji.si

**E-IGRAČE****Od konca novembra na novi lokaciji**

Trgovina E-igrača se je konec novembra preselila na novo lokacijo v klet Dvorane A. Njihova ponudba še vedno ostaja vrhunška – ponujajo igrače, primerne za igrive malčke, pa tudi za malo večje otroke in odrasle, ki ostanejo otroci po duši. V bogati ponudbi boste lahko izbrali igrače svetovno znanih proizvajalcev, igrače za razvedrilo, pa tudi tiste, ki bodo na zabaven način obudile vaš ustvarjalni duh in izzvale sive celice. V času, ko jih ne morete obiskati v živo, lahko njihove izdelke naročite preko spletne trgovine.

Dvorana A, klet, www.eigrace.eu

**ALENKA****Usnjeni copati na novi lokaciji**

Nove prodajne prostore slovenskega družinskega podjetja z dolgoletno tradicijo boste odslej našli v visokem pritličju Dvorane A. V njihovi bogati ponudbi boste našli kakovostne, udobne in tople, usnjene in krznene copate. Za najmlajše je na voljo model BabySoft, ki posnema občutek bose noge, pri otrocih pa so priljubljeni šolski copati in usnjeni otroški natikači. Poleg copat boste v njihovi trgovini našli tudi ročno izdelane torbe nG in ostalo darilno ponudbo. Odprtje že nestršno pričakujejo, do takrat pa si njihove izdelke lahko ogledate na spletni strani.

Dvorana A, visoko pritličje

www.alenka-design.com



LJUBNO
2021

23.–24. januar

www.ljubno-skoki.si

IMELI SMO VIZIJO IN POGUM.
BILI SMO VZTRAJNI.
PRESKOČILI SMO VSE OVIRE.
PRAZNUJEMO 10. OBLETNICO.

www.fis-ski.com



VIESSMANN FIS SVETOVNI POKAL
V SMUČARSKIH SKOKIH ZA ŽENSKE

VIESSMANN

FIS NASLOVNI SPONZOR



FIS PREDSTAVITVENI SPONZOR



POKROVITELJ TEKMOVANJA

kjs

ZGOVORNO Z ANO LUKNER ROLJIČ

DAJATI POMENI ZARES ŽIVETI

Je človek z veliko začetnico in s še večjim srcem. Svoje poslanstvo je našla v dobrodelnosti, saj je prepričana, da je pomoč sočloveku naša življenjska dolžnost. Ana Lukner Roljič, sicer podjetnica, je v svojem prostem času ustanoviteljica in vodja dobrodelne organizacije za družine v stiski Anina zvezdica ter Delova osebnost leta 2012, ki v dobrodelnosti kuje nove temelje na svetovni ravni.

Ko ste pred dobrim desetletjem ustanovili Anino zvezdico, ste dejavnost organizacije oglaševali pod sloganom *Sanjaj, upaj in verjemi*. Ste takrat tudi sami sanjali in verjeli, da boste nekoč pomagali več kot 250.000 družinam?

Verjamem v dobro v ljudeh, zato sem že od prvega dne Anine zvezdice verjela, da nam bo uspelo in da bom skupaj z enako mislečimi pisala veliko zgodbo slovenske dobrodelnosti. Prepričana sem namreč, da se vsak človek rodi dober in čist ter zato sposoben empatije in solidarnosti.

Je dobrodelnost človeku imanentna, določena z genskim zapisom?

Prepričana sem, da je vpisana v naš DNK, toda v življenju posameznika se lahko zgodi marsikaj, tudi hudega, zato zazrti v lastne težave pogosto pozabimo na sočloveka. Namen Anine zvezdice zato ni le zbiranje hrane za družine in posameznike v socialni stiski, je gibanje, ki prebujajo prave vrednote, ki so vedno temelj vsega.

Smo pri nas družine, ki živijo pod pragom preživetja, sprejeli kot ranljivo skupino, potrebno pomoči, ali biti reven še vedno pomeni nekaj sramotnega?

V desetletju obstoja Anine zvezdice sem spoznala številne obraze revščine, vsem pa je pri nas skupno to, da je »ne imeti« in »biti reven« še vedno stigma, o tem se ne govori in revščina se pred pogledi sosedov žal še vedno skriva za domačimi vrati. Ljudem v socialni stiski je težko spregovoriti, revščino zato prepoznamo le redki, precej več je tistih, ki je ne vidijo ali je celo nočejo videti; vidijo pa jo predvsem tisti, ki imajo ali so imeli tovrstno izkušnjo. O svojih stiskah in težavah se moramo na glas pogovarjati, se slišati in si pomagati. Življenje je sestavljeno iz lepih in težkih trenutkov in zato je popolnoma normalno, da smo ljudje velikokrat v različnih stiskah. Stiske so priložnost za rast nas samih in za pozitivno, solidarno povezanost med ljudmi. Med nami bi morala vedno vladati ljubezen in spoštovanje, ljudi ne bi smeli soditi po tem,

kaj in koliko imajo. Odnos do revščine pri nas povezujem z našo mentaliteto, saj se »dva milijona« veliko več kot s prihodnostjo družbe ukvarjata z njeno preteklostjo, zgodovinsko razdvojenostjo in nevoščljivostjo, kar se odraža tudi pri mojem delu. Z očitki, da »zvezdice« živimo na račun organizacije, ki deluje v našem prostem času, se danes ne obremenjujem več, saj sem zunaj naših meja tudi zaradi svoje dobrodelnosti – med drugim sem članica Rotary kluba v San Joséju, ki je eden največjih na svetu – le še bolj spoštovana ter pozitivno sprejeta.

V mislih imate najbrž Kalifornijo, kjer delno živite in delate. Kakšna je razlika med pojmovanjem revščine pri nas in onkraj luže?

Menim, da velika. Po toliko letih delovanja Anine zvezdice sem spoznala, da pri nas mnogi prejema socialno pomoč, a si te ne zaslužijo (jo izkoriščajo), še več pa je tistih, ki bi tovrstno pomoč resnično potrebovali, pa do nje iz različnih razlogov ne pridejo. Ni skrivnost, da se pri nas mnogi trudijo »ogoljufati« državo, seveda tudi v dobrodelnosti. Za mano je nekaj različnih negativnih izkušenj, tudi takih, kjer ljudje donirano hrano vržejo proč ali pa jo prodajo naprej. Preprosto povedano, pri nas vlada veliko pomanjkanje kulture in vrednot na vseh področjih! V Silicijevi dolini vlada popolnoma drugačna mentaliteta, ljudje drugim privoščijo dobro, iščejo le dobre lastnosti, med seboj si ves čas pomagajo in sodelujejo, med njimi vlada visoka integriteta. Če se vrnem na dobrodelnost: tam nihče ne bo prosil za pomoč, če je zares ne potrebuje.

Po kakšnem ključu dodeljujete pomoč družinam, posameznikom?

Na začetku delovanja smo podatke o družinah, potrebnih pomoči, pridobili na centrih za socialno delo (CSD), a smo kmalu ugotovili, da mnogo družin izkorišča socialno pomoč. Zaradi tega smo postavili svoje standarde za pridobivanje podatkov: informacije od ust do ust, z informacijami pomagajo tudi šole, več kot

300 jih je, zdravstveni domovi, URI – Soča, dobro pa sodelujemo s Slovensko vojsko, policijo, gasilskimi društvi, dobrodelnimi organizacijami, varnimi hišami, materinskimi domovi, invalidskimi društvi, domovi za ostarele, itd. Še vedno ohranjamo stike z nekaterimi CSD-ji, kjer smo našli čudovite in sočutne posameznike, ki se zavzemajo, da pomoč pride na prave naslove. Praktično od samega začetka opozarjam, da mora država skupaj s CSD-ji končno postaviti prave temelje delovanja, prečistiti in postaviti novo bazo družin, ki potrebujejo pomoč, predvideti trajanje pomoči ter kaj je potrebno v tem času storiti s prejemniki socialne pomoči, da postanejo neodvisni. Ne le v dobrodelnosti, temelji pri nas manjkajo povsod in tako je težko kakovostno graditi na dolgi rok.

Prihaja december in z njim znova akcija Božična Anina zvezdica. Lahko predvidite, koliko družin bo v tem prazničnem času potrkalo na vaša vrata? Koliko paketov pomoči boste razdelili?

Poudariti moram, da Anina zvezdica deluje skozi vse leto, božična akcija pa je največja akcija v letu. Vedno si prizadevamo, da podarimo več hrane kot leto poprej; koliko je bomo razdelili v letošnjem decembru, ne ve nihče. Zaradi novega koronavirusa se že vse leto prilagajamo ukrepom in zato je težko karkoli napovedati. Skozi leto 2020 smo pomagali mnogim in želim si, da tudi za praznike osrečimo čim več družin.

Kaj vse najdemo v vaših paketih? Kolikšna je njihova vrednost?

Standardni paket Anine zvezdice je težak okoli 20 kilogramov in je vreden vsaj 25 evrov. V njem najdete poleg osnovnih živil tudi marmelade, čokoladne namaze, vloženo sadje in zelenjavo, kosmiče, čaje, kavo, sladke in slane priboljške, začimbe, sokove, juhe, itd. Družina prejme glede na število članov najmanj dva paketa. Posebej pa prejmejo tudi kozmetične izdelke, čistila, plenice, če imajo v družini dojenčka. Donacija je res bogata in vedno pripravljena s polno ljubezni.

Kdo vse vam pomaga pri zbiranju hrane oz. sredstev za njen nakup?

Anina zvezdica zbira hrano, deluje popolnoma brez denarja in zato denarna donacija ni mogoča. V začetku našega delovanja so hrano darovali ljudje, kmalu pa so nas začeli podpirati različni partnerji, podjetja, klubi itd., med njimi na

primer Spar Slovenija, ki nam omogoča zbiranje hrane v vseh svojih trgovinah in nas podpira tudi logistično, družba BTC, ki nam je odstopila skladiščne prostore, podjetje Duropack, ki nam donira kartonsko embalažo. Rada bi naštel prav vse, saj jih je preko 1300. Sodelujemo na različne načine, najbolj pogoste pa so izjemno zanimive dobrodelne kampanje, ki jih ves čas izvajamo.

Anina zvezdica danes šteje okoli 150 prostovoljcev, ki vam ob vsakem trenutku priskočijo na pomoč; pomeni biti »zvezdica« tudi način življenja?

V desetih letih smo »zvezdice« postali velika in povezana družina, ki človekoljubje, združevanje in pomoč ljudem ter prebujanje pravih vrednot jemlje kot poslanstvo in zato tudi kot način življenja. Smo res prava ekipa in na vse svoje »zvezdice« sem zelo ponosna, skupaj delamo velike premike in redko kdaj se tega zares zavedamo, saj se vse tako hitro odvija.

Najbolj ponosna pa sem, da nam sledi nešteto mladih, ki po fakultetah, šolah in vrtcih zbirajo hrano ali pa se odločijo, da za rojstni dan ne sprejemajo daril, temveč hrano, ki nam jo pozneje podarijo. V ponos mi je, da skoraj ni otroka, ki ne bi poznal Anine zvezdice in želel biti del nje. Otroci so naša prihodnost in če nas oni podpirajo ter razumejo pojem sočutja, smo »zvezdice« naredile praktično vse.

Zgodbe in usode ljudi, ki vas prosijo za pomoč, se vas zagotovo dotaknejo. Kako vam uspe živeti s tem?

Težko, a vendar lažje kot pred nekaj leti, saj sčasoma dobiš debelejšo kožo, ker drugače enostavno ne gre. A še vedno se zaradi težkih zgodb velikokrat zjokam, prav tako ekipa. Ker sem zelo aktivna na mnogo področjih, sem večkrat izgorela in šele z rojstvom sina zares dojela, da ob takšnem življenjskem tempu enostavno ne morem biti hkrati dobra podjetnica, prostovoljka, najboljša mama, žena in družinska članica. Zato sem se zavestno odločila ter naučila, da se znam umiriti, vzeti čas le zase in hkrati tudi zaupati, da se vse zgodi ob pravem času.

Velikokrat ste zelo kritični. Aprila letos ste v pismu Slovenski filantropiji okrcali vlado pa tudi dobrodelne organizacije zaradi netransparentnosti. So slednje res same sebi namen?

Delovanje Anine zvezdice je zelo specifično, grajeno na popolni integriteti, ker je drugačen tudi moj pogled na delovanje dobrodelnih ustanov. Tukaj sem zelo kritična, imam izjemno



visoke norme in od tega ne odstopam. Dobrodelnost mora biti čista kot solza. A ni.

Z Anino zvezdico sem postavila nove temelje in primer, kako bi dobrodelne organizacije morale delovati – popolnoma transparentno, brez fige v žepu. Model Anine zvezdice je tako zelo preprost, je pravi »movement«, ki deluje v našem prostem času, nihče ni plačan za naše delo. In vendarle smo naredili gigantski premik, združili ljudi, podjetja, ustanove, športne klube itd. in brez enega centa, finančnih donacij, državnih ali EU sredstev zbrali nepredstavljivo količino hrane in mnogo ljudem pomagali. Vse to je posledica dejstva, da je Anina zvezdica delana iz čiste ljubezni in brez skritih namenov. To so ljudje enostavno začutili in želijo biti Zvezdice – hvala vsem, ki verjamete v nas, nas podpirate in nam pomagajte.

Ker sem popolnoma svobodna in neodvisna, lahko z mirno vestjo na glas povem mnenje o državi, vladi, dobrodelnosti itd. Res je, da obstaja kar nekaj dobrodelnih organizacij, ki delajo dobro, ter da nešteto prostovoljcev po celem svetu pomaga, se trudi, a vendar je dobrodelnost na globalnem nivoju žal postala velik »business« in izgubila svoj prvotni namen – da donacija v celoti pride do tistih, ki jo zares potrebujejo. Ne pa da se v vmesnem procesu

zgodi mnogo takšnih in drugačnih mahinacij, ki tako same po sebi naredijo dobrodelnost neiskreno, popolnoma razvrednoteno in žal tudi dobičkonosno. Potrebno je razumeti, da je dobrodelnost vpletena v praktično vse nivoje družbe zaradi različnih motivov, in to ni prav. Žalostno je tudi dejstvo, da se ogromno ljudi tega zaveda in je vse skupaj postalo normalno.

Kaj storiti, da se dobrodelnost znova vrne na zdrave temelje?

Že vrsto let spremljam dogajanja doma in po svetu in vem, da dobrodelnost potrebuje popoln »reset«. Dobrodelnost mora postati pojem verodostojnosti, pravih vrednot in odraz nas samih, naše kulture. Z Anino zvezdico sem na zelo preprost način pokazala ter dokazala, kako je lahko dobrodelnost popolnoma transparentna.

Verjamem le v 100-odstotne, sledljive in transparentne donacije, kar v praksi pomeni, da npr. donirani denar v celoti doseže posameznika, družino ali dobrodelni projekt. Verjamem v to, da donator ve, kam gre njegova celotna donacija, da ji lahko sledi. Verjamem v to, da je treba pomagati ljudem / projektom, ki resnično potrebujejo pomoč. Želim si, da dobrodelne organizacije dobijo priložnost, da se transformirajo ter postanejo (še bolj) transparentne.

Zato sem pred nekaj leti postala pobudnica projekta Truhoma (True and Honest Mankind), s katerim želim v dobrodelnosti na svetovni ravni postaviti nove standarde. Imam model s platformo, ki vse to predstavlja ter s pomočjo novjših tehnologij omogoča. Projekt razvija devet sodelavcev in nastaja v sodelovanju s podjetjem Eligma, ki se ukvarja z razvojem umetne inteligence in blockchain tehnologij, ter družbo BTC, kjer bo platforma tudi prvič predstavljena in uporabljena. Prvi trgovski partner pa je Davidov hram. Tudi v Silicijevi dolini imam že kar nekaj podpornikov ter potencialnih partnerjev.

Projekt Truhoma bo pri nas zaživel v začetku leta 2021, uradno nekoliko pozneje pa v Silicijevi dolini v Kaliforniji.

Za konec – vsi, ki se ukvarjate z dobrodelnostjo, na življenje najbrž gledate drugače kot večina. Kaj bi moralo biti v življenju posameznika najpomembnejše?

Moji starši in kasneje družine, ki jim pomagamo, so me veliko naučili. Odgovor je preprost: dajati pomeni zares živeti, zato je pomoč sočloveku preprosto naša življenjska dolžnost.

Miha Trefalt



OSTAJAMO DOMA, *a ne* *pozabimo nase!*

Takšne jeseni, kot jo imamo letos, takšnih priprav na veseli december, kot jih doživljamo letos ... Mirno lahko rečemo, da česa takšnega ne pomnimo. Na tem mestu ne želimo zveneti črnogleda in v danih razmerah videti le slabega, nikakor in prav nasprotno – vsakodnevno se želimo opominjati, kako hvaležna sem lahko za vsakodnevne skupne družinske zajtrke, čas z otrokom in mirne priprave na prihod še enega družinskega člana. Ne želimo zveneti niti pravično, vsak dan je namreč prepreden s stresnimi situacijami, pojavijo se zaskrbljujoče misli in v glavi težki scenariji. So pač časi, ko smo več doma, in v tem moramo iskati lepoto ali pa si jo vsaj pričarati – enkrat z doma pripravljeno čokoladno torto na povsem običajno sredo, drugič s šopkom cvetja ob že tradicionalnem petkovem nakupu špecerije, tretjič z nekaj kliki po najljubših spletnih trgovinah, kjer sebi in svojim dragim kaj lepega podarimo. Pomembno se mi zdi, da v teh časih ne pozabimo nase, se še vedno uredimo, pa četudi so tokrat naši modni izbori malce bolj naklonjeni udobju in niso tako bleščeči, kot bi sicer pričakovali od nakupov v veselem decembru.

Love, Eva
Eva Ahačevčič Pakiž





①



②



③



④

Šik in udobno V VSAKEM TRENUTKU DNEVA

Med virtualnim sprehodom po trgovinah ljubljanskega BTC Cityja sem se ogrela za kar nekaj pletenin, katerih mehko tako obožujem v tem letnem času – prav tako kot tisti občutek, ko se v visok ovratnik pulija zataknejo lasje in tako tudi ostanejo, frizura pa postaja prav simpatično jesensko razmršena. Nežnost pletenin se čudovito spaja s hladnim jeansom, surovim usnjem in glomaznimi puhovkami. Zdaj je čas za kombinacije, v katerih se počutim udobno kot na oblaku, hkrati pa sem v njih videti šik med poležavanjem na kavču, med igro s hčerko, delom v domači pisarni, kot tudi na sprehodu ali ob odhodu v najbližji supermarket.



⑤



⑨



⑥



⑩



⑦



⑧



⑪

Eva je izdelke izbrala v spletnih trgovinah ponudnikov: 1 Kosmata jakna Outdoorjacke Kurz Puzzoli, 199,95 € – Jones 2 Hlače za nosečnice, 24,99 € – Mana 3 Zimski čevlji Sorel Glacy Explorer Shortie, 149,99 € – LeForma 4 Obleka Isabella Funnel Neck Dress, 89,99 € – LeForma 5 Krilo Rock Carola, 99,95 € – Jones 6 Gležnarji Creator, 110,00 € – MASS 7 Pulover, 16,99 € – Mana – Jones 8 Jeans hlače, slim, 22,99 € – Mana 9 Pulover Telford, 99,95 € – Jones 10 Bunda, 59,99 € – Mana 11 Visoki škornji Tamaris, 79,99 € – MASS



①



②



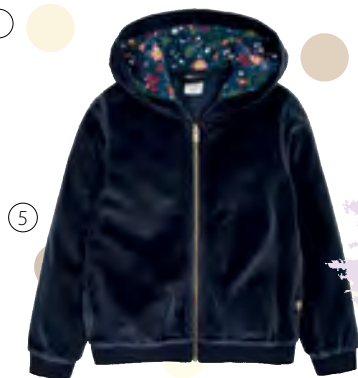
③



④



⑥



⑤

ZA PRAVE MALE *princeske*

Sem ena tistih mam, ki za svojega otroka rada izbira oblačila nežnih in nevtralnih barv, nisem človek udarnih vzorcev in poslikav, po drugi strani pa moja malčica obožuje oblekice in krila, zato je moj tokratni izbor kombinacija obeh želja ... A brez vsaj enega kosa oblačil iz risanke Frozen si niti ne upam zapustiti spletne blagajne. Mamice malih princesk, me razumete, mar ne?



⑦



⑨



⑩



⑪



⑫



⑧



⑬

Eva je izdelke izbrala v spletnih trgovinah ponudnikov: 1 spodnji del trenirke Cool Club, 9,99 € – Baby Center 2 Gležnarji Kidaloo, 29,99 € – MASS 3 Dekliški plašč z živalskim vzorcem, 26,99 € – Mana 4 Pulover za malčice GAP, 34,95 € – GAP 5 Športna jopa Cool Club, 19,99 € – Baby Center 6 Legice z krilom iz tila, 9,99 € – Mana 7 Krilo z mrežico iz tila, 9,99 € – Mana 8 Kopalni plašč z potiskom zvezd za malčice GAP, 34,95 € – GAP 9 Pižama z motivom Frozen za malčice, 22,95 € – GAP 10 Pižama Fluffy Dreams, 22,90 € – Extreme Intimo 11 čevlji Marty Argent, cena od 61,90 € do 72,90 € – Ciciban 12 Karirasta obleka za malčice GAP, 24,95 € – GAP 13 Čevlji Marty Black, cena od 59,90 € do 79,90 € – Ciciban



①

②



③



Moška klasika Z ZIMSKO ZAČIMBICO

Za moža najraje izbiram praktično in večno klasiko, preproste pletene puloverje v kombinaciji z nekoliko posebnim jeansom, nevtralnno barvno paleto, ki jo občasno »preseka« kak udarnejši par čevljev, karirasta srajca ali kapa v živahnejši barvi. Kot topel čaj, ki se prileže ob hladnih večerih, v veselem decembru pa zadisi po cimetu, klinčkih in, khm, rumu.

④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



Eva je izdelke izbrala v spletnih trgovinah ponudnikov: 1 Srajca, 15,99 € – Mana 2 Gležnarji Tommy Hilfiger, 150,00 € – MASS 3 Obojestranski pas, 29,95 € – GAP 4 Gležnarji Helly Hansen Woodlands, 140,00 € – MASS 5 Denim jakna GAP, 99,95 € – GAP 6 Hlače, 24,99 € – Mana 7 Bunda, 49,99 € – Mana 8 Pulover, 14,99 € – Mana 9 Hlače Superdry Core Cargo Pant, redna cena 89,99 €, akcijska cena 62,99 € (akcijska cena velja do 25. 12.) – LeForma 10 Gležnarji Mustang, 79,99 € – MASS 11 Pulover Fjällräven Övik Knit, redna cena 149,99 €, akcijska cena 119,99 € (akcijska cena velja do 25. 12.)

VRNITEV LEGEND

Sproščena modna kombinacija, s katero ne morete zgrešiti. Obutev, ki že dolgo ni več rezervirana samo za najstnike in alternativce. Bulerji so modna obutev, ki je naravnost idealna za hladnejše dni in za zelo raznovrstne »stajlinge«. Bulerji naredijo vaš stil »kul«, so vsestranski, kombinirate pa jih lahko na primer z jeansom, flanelastimi srajcami, kratkim usnjnim krilom, z dolgimi pletenimi jopami, potiskanimi maxi oblekami in pletenimi oblekami.

V trgovinah in spletni trgovini Mass so znova na voljo legendarne »martenske« oziroma gležnarji znamke Dr. Martens – od rumenih ter belih do črnih in lakastih. To sezono tudi veliko drugih blagovnih znamk ponuja res zanimive modele. Poleg že omenjenih belih, črnih in rumenih »martensk« so to bulerji s potiskom krokodiljega vzorca na predelu pete ter rdeči lakasti bulerji, ki kar kličejo po kakšnem vpadljivem »stajlingu«.



KIDALLO 37,99 EUR



RUN 49,99 EUR



KIDALLO 37,99 EUR



KIDALLO 35,99 EUR



TOM TAILOR 49,99 EUR



TOM TAILOR 39,99 EUR



KIDALLO 39,99 EUR



LEVI'S 69,99 EUR



KIDALLO 45,99 EUR

moški

Oglasno sporočilo



TOMMY HILFIGER 160,00 EUR



KLONDIKE 59,99 EUR



MUSTANG 99,99 EUR



TOMMY HILFIGER 150,00 EUR



TIMBERLAND 220,00 EUR



CREATOR 99,99 EUR



LIU JO 270,00 EUR



GUESS 165,00 EUR



DR. MARTENS 220,00 EUR



TAMARIS 99,99 EUR



REPLAY 200,00 EUR

ženske



Minuta z ...

ALEKSANDRO ILIJEVSKI

PEVKA SKUPINE PLIŠ

S katerimi tremi vrlinami se lahko pohvalite?

Sem radovedna, pretežno dobrega srca in včasih zelo dobra družba, če sem v dobri družbi.

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

Kar lahko narediš danes, prestavi na pojutrišnjem.

»Kontrolfrikica« ali improvizatorka?

Bolj kontrolfrikica.

Digitalno ali analogno?

Digitalno – razen zbirke plošč, ki sem jih podedovala po očetu.

Mestni človek ali ljubiteljica narave?

Oboje!

Pri delu vas navdihujejo ...

Vsi odtenki občutkov.

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

Z Aldousom Huxleyjem.

Glasbeni vzornik?

Jim Morrison.

Kateri dosežek vam je »vzel sapo«?

Ko sem prvič doživela, da so na koncertu vsi znali besedilo našega komada (Pliš – Metulji).

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

Najprej sem razmišljala o okopavanju krompirja ... Ker pa živim v bloku in nimam vrta (imam pa kolo), bi bila lahko dostavljavka hrane.

Božiček ali dedek Mraz?

Dedek Mraz, ker ima boljši »stajling«.

Čemu se v življenju ne morete upreti?

Božanju živali in petju, če zaslišim meni znano skladbo na radiu.

Silvestrovo v domačih copatih ali »taboljših« čevljih?

V domačih copatih.

Na kaj ste v življenju ponosni?

Na vse trenutke, ko sem koga nasmejala iz kakršnega koli razloga že.

Neizpolnjena novoletna zaobljuba?

Je ni, ker jih ne prakticiram odkar pomnim. (smeh)

Če bi morali letošnja darila za svoje najdražje kupiti v BTC Cityju, v katero trgovino bi vstopili najprej?

V Garderobo, kjer bi vsakemu naročila svoj napis na majici.

Kaj bi ob letošnjih novoletnih praznikih želeli svetu, ljudem?

Namesto izključevanja več povezovanja in empatije do soljudi, živali in narave. Vsak od nas ima to možnost vsak dan.



Minuta z ...

BERNARDOM BRIZANIEM

MEDNARODNO UVELJAVLJENI VIOLONČELIST

S katerimi tremi vrlinami se lahko pohvalite?

Z zgodnjimi jutri, točnostjo ter natančnostjo in odgovornostjo do katerega koli dela, ki ga opravljam.

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

Že od majhnega velik strah pred višino. Nenavadno pa je, da na koncertnih odrih, ki so višje od občinstva, nimam strahu in se počutim, kot bi imel koncert doma.

»Kontrolfrik« ali improvizator?

Stoodstotni kontrolfrik. Sem organiziran človek in rad vidim, da je vse dorečeno vnaprej. Improvizacija odpade. (smeh)

Digitalno ali analogno?

V fiziki in elektroniki je »analogno« izraz za opis signala ali funkcije, ki lahko v določenem območju prevzame poljubno vrednost, zato sem bolj naklonjen digitalnemu.

Mestni človek ali ljubitelj narave?

Oboje. Rad imam življenje v mestu in sprehode ali tek v naravi. To me sprošča in mi daje pozitivno energijo za ustvarjanje.

Pri delu vas navdihuje ...

Če vadim doma, so inspiracija zgoščenke ali videoposnetki znanih violončelistov, v tujini pa se po navdih odpravim v naravo in tam razmišljam o koncertu, ki je pred mano.

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

Izbral bi Elvisa Presleyja in z njim ob večerji poklepetal o glasbi. Če bi moral izbrati žensko, bi bila to zagotovo Sophia Loren.

Glasbeni vzornik?

Svetovno znani violončelist Yo-Yo Ma. Ko sem pri petih letih začel igrati violončelo, sta mi starša kupila njegovo zgoščenko, in takrat sem si zaželel, da bi nekega dne na koncertih tudi jaz tako igral.

Kateri dosežek vam je »vzel sapo«?

Zmaga na mednarodnem tekmovanju v Italiji leta 2000, kjer sem komaj sedemleten prejel nagrado za najmlajšega tekmovalca na violončelu, pa tudi posebno nagrado koncertov po Avstriji in Italiji.

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

Ukvarjal bi se z marketingom ali pa imel nepremičninsko agencijo. Verjamem, da bi to delo zelo uspešno opravljal.

Božiček ali dedek Mráz?

Kot otrok sem imel rajši dedka Mráza, saj sva takrat z bratom Armandom vedno prejela največ daril.

Čemu se v življenju ne morete upreti?

Vadbi violončela, ki je postala že vsakodnevna rutina. Prav tako se ne morem upreti nakupovanju ali potovanju z avtom. Obožujem raziskovanje novih krajev.

Silvestrovo v domačih copatih ali »taboljših« čevljih?

Večino silvestrskih večerov sem preživel v lakastih čevljih in smokingu, imel sem koncerte in bil sem malo doma. Kako bo letos, še ne vem, seveda pa bi si želel biti doma z družino in uživati v copatih in pižami.

Na kaj ste v življenju ponosni?

Na vse, kar sem dosegel do svojega 27. leta, na trdo in vztrajno delo z inštrumentom, na starše in družino, ki so mi stali ob strani in me podpirali, in na sponzorje, ki so verjeli vame.

Neizpolnjena novoletna zaobljuba?

Nastop z Dunajskimi filharmoniki na novoletnem koncertu, ki si ga ogleda skoraj cel svet, ali pa praznovanje novega leta v New Yorku.

Če bi morali letošnja darila za svoje najdražje kupiti v BTC Cityju, v katero trgovino bi vstopili najprej?

V trgovino Emporium, ki jo, tako kot moja družina, tudi sicer najpogosteje obiščem.

Kaj bi ob letošnjih novoletnih praznikih želeli svetu, ljudem?

Veliko zdravja in medsebojne ljubezni, kajti le tako bo naš pogled v prihodnost ostal pozitiven, vse slabo bo enkrat minilo in znova bomo živeli kot prej. Ostanite zdravi in pozitivni še naprej.

MILLENIUM

ČAS ZA ŠPORT DOMA: **KAKO OHRANITI FORMO?**

Telesna vadba in primerna prehrana močno vplivata na duševno zdravje in naš imunski sistem. Čeprav smo trenutno omejeni z obiskom športnih dvoran, pa obstaja vrsta možnosti za trening doma: z lastno težo ali le nekaj enostavnimi pripomočki.

Nekaj osnovnih vaj za »šport doma« je z nami delil Damjan Verhovc – profesor športne vzgoje, magister psihosocialnega svetovanja, avtor spletne aplikacije MojeKalorije in že 12. leto trener v ŠC Millenium BTC.

**Raztezanje primikalk kolka**

Ne glede na to, ali ste jutranji človek ali ne, ima jutranja vadba vrsto pozitivnih učinkov. Zakaj? Prebudi telo, pospeši metabolizem in nas napolni z energijo. Ena izmed vaših »jutranjih vaj« je lahko enostavno raztezanje primikalk kolka.

Pripomoček za vajo: blazina

Veslanje enoročno v bočni opori na komolcu

Vadba vpliva na zmanjšanje simptomov stresa in pozitivno vpliva na duševno stanje, saj se pri vadbi sprostijo hormoni sreče in endorfini, ki preprečujejo, da bi se tekom dneva počutili potrto in tesnobno. Odlična vaja za pripravljenost na izzive dneva je veslanje, ki okrepi predvsem (obremenjene) hrbtne mišice in stabilizira telo.

Pripomoček za vajo: elastični trak

**Sklece na bosu žogi**

Da boste polni moči aktivno opravljali vsakodnevne obveznosti, so koristne tudi vaje za moč – ena izmed njih so sklece. Z njimi okrepimo mišice prsnega koša, stabiliziramo telo in se napolnimo z energijo.

Pripomoček za vajo: bosu žoga

**Izpadni korak s potiskom nad glavo**

Delo od doma večinoma poteka v večurnem sedečem položaju, ki lahko povzroči bolečine v nogah, zadnjici in ramenskem obroču. Ena izmed odličnih vaj za krepitev mišic nog, zadnjice in ramenskega obroča je izpadni korak s potiskom.

Pripomoček za vajo: ročka/utež

DAMJAN DODAJA: »Obstaja vrsta pripomočkov, ki jih lahko uporabite doma in vam ne bodo zavzeli veliko prostora. Priporočam malo žogo, vibracijsko palico (flexi-bar), palico gym stick, valj, bosu žogo, pasove trx, kolut, ročke, drsnike itd.«

VADBA DOMA PRINAŠA NOVE IZZIVE. Poskrbite, da boste nanje pripravljeni in se v najboljši formi vrnili v športne objekte našega mesta. V ŠC Millenium, kjer nudijo tenis, fitnes, savne, solarij itd., skupaj z Damjanom že nestrpnost pričakuje čas, ko se zopet srečate.

FITNES KLINIKA PREDSTAVLJA VIRTUALNO TELOVADNICO

V razmerah, ko so morale številne javne in zasebne ustanove začasno zapreti svoja vrata, so mnoge od njih svoje delovanje preselile na svetovni splet. Nič drugače ni v Fitnes kliniki, ki od spomladi dalje v svoji virtualni telovadnici omogoča vadbo v majhnih skupinah pod vodstvom strokovnjaka.

V Fitnes kliniki, ki domuje v Vodnem mestu Atlantis, stranke že vse od začetka delovanja obravnavajo celostno: s kliničnim pristopom do telesa, z upoštevanjem vseh omejitev pri njihovem gibanju in s prilagajanjem treningov morebitnemu bolezenskemu stanju, njihove strokovnjake kineziologe pa zaradi visoke stopnje empatije odlikuje osebni pristop do strank. Tudi v času koronakrize.

Selitev telovadnice na splet

»V času omejenih kontaktov in zapiranja naše dejavnosti najprej pomislim na stranke v post-rehabilitacijski fazi, ko je izgradnja izgubljene mišične mase po operativnem posegu nujna, na posameznike, ki smo jim s terapevtskimi vajami lajšali bolečine zaradi deformacij, in starostnike, ki le ob prisotnosti naših strokovnjakov varno in učinkovito ohranjajo vitalno telo,« pripoveduje Urška Dolinšek, profesorica športne vzgoje in direktorica Fitnes klinike, ki je morala tako kot mnogi zapreti vadbene prostore. Toda ne ona ne njeni sodelavci se z zaprtjem Fitnes klinike in čakanjem na boljše čase niso sprijaznili, še manj z množično, posplošeno in brezosebno udeležbo svojih strank na spletnih vadbenih programih. Rešitev so našli v selitvi svojih programov na splet in s podporo profesionalnega video sistema začeli izvajati programe na daljavo v svoji prvi virtualni telovadnici.

Kakovost in strokovnost na prvem mestu

V virtualni telovadnici potekajo vsi programi, programi za menedžerje, vse osebne in kineziološke obravnave, post-rehabilitacije in aktivni odmori v podjetjih. »Posebnost naših virtualnih programov je ohranitev osebnega pristopa, zato je v skupini največ šest udeležencev, ki prejemajo navodila glede na posebnosti posameznika,« še doda Urška Dolinšek. Pri osebnih obravnavah je namreč ob vrhunski



INFO

PRIJAVE:

urska@fitnesklinika.si

ali 041 367 441

VEČ INFORMACIJ: www.fitnesklinika.si

opremi mogoče spremljati vsak gib v sklepu, s čimer je zagotovljena strokovnost kineziologa tudi v virtualni telovadnici.

Enostaven dostop do vadb

Za vstop v virtualno telovadnico je dovolj le klik na povezavo, vendar vas bodo v Fitnes kliniki zaradi zagotavljanja strokovnosti najprej povabili na diagnostiko in šele nato usmerili v pravi program. Urnik programov se oblikuje glede na povpraševanje, zato je obvezna predhodna prijava. Nudijo tudi program virtualnega Aktivnega odmora, ki je posebno priljubljen med podjetji in v katerem zaposleni pod vodstvom strokovnjaka Fitnes klinike vsak dan 15 minut izvajajo prilagojene vaje na delovnem mestu ter z aktivno prekinitevijo dela poskrbijo za večjo storilnost.

DARILA ZA VAŠE NAJDRAŽJE

Naj bodo tudi letošnji prazniki polni lepih pozornosti, ki bodo pričarale nasmeh na obraz tistih, ki jih imate najraje. Za vas smo se sprehodili med virtualnimi policami spletnih trgovin naših ponudnikov, ki so odprte 24 ur na dan in vse dni v letu, ter izbrali nekaj idej za letošnja presenečenja. Svoje izkušnje s prazničnim obdarovanjem pa so z nami delile tudi znane osebnosti – ne spreglejte, kako se nakupovanja daril lotevajo Gušti, Urška Žigart in Janez Hočevar - Rifle.



①



②



③



⑤



④

⑥



Foto: Luka Kaše

MIHA GUŠTIN - GUŠTI

GLASBENIK

Kaj za praznike podarite ženi?

Hm! Poskušam se spomniti, kaj mi je največkrat omenila, in potem iščem v tej smeri.

S katerim darilom ste doslej najbolj zadeli v polno?

Če sem iskren, sem zelo, zelo slab v izbiri daril za partnerko. Najbrž zato, ker mi darila ne pomenijo veliko. Sem pa imel tudi svetle trenutke – spodnje perilo z erotičnim pridihom je bil zadetek v polno.

Nakupujete s premislekom, po načrtu ali impulzivno in v zadnjem trenutku?

Kupim tisto, kar potrebujem nasploh ali v danem trenutku, brez načrtovanja.



⑦



⑨



⑧



⑩



⑪

Izdelke smo izbrali v spletnih trgovinah ponudnikov: 1 Darilni paket Maroški argan big box, redna cena 81,44 €, akcijska cena **39,99 €** (akcijska cena velja do 31. 12.) – Bottega Verde 2 Kozmetična torbica My Samsonite, **39,00 €** – Samsonite 3 Tkana bombažna deka Domus, različne barve, cena za kos **41,75 €** – Odeja 4 Paleta Freedom System Palette Partylicious 2.0, **116,00 €** – Inglot 5 Zapestnica Browway Chakra Drevo življenja, **36,00 €** – Sten Time 6 Bela Skodelica z različnimi motivi – z že natisnjenim motivom **8,90 €**, z motivom po naročilu **13,90 €** – Cyber Print Shop 7 Skodelica Kjut vajb Just You & Me v darilni embalaži, redna cena 9,99 €, akcijska cena **6,99 €** (akcijska cena velja do 31. 12. v spletni trgovini s kodo OFFICEANDMORE30) – Office&More 8 Push up modrček »Impressive«, **47,90 €** in brazilke »Impressive«, **25,90 €** – Lisca 9 Ura Julie Julsen, **129,90 €** – Sten Time 10 Lesen USB ključek z unikatnim motivom, 1 kos, 8 GB **11,90 €**, 16 GB **13,90 €** – Cyber Print Shop 11 Philips odstranjevalec dlak BRI956/00 Lumea Prestige IPL, redna cena 579,99 €, akcijska cena **439,99 €** (akcijska cena velja do 29. 11.) – Mimovrste



①



URŠKA ŽIGART

PROFESIONALNA KOLESARKA PRI KOLESARSKI
EKIPI ALÉ BTC LJUBLJANA

Kaj za praznike podarite partnerju?

Tadeju težko izberem darilo, ker je skromen in nenehno ponavlja, da ima vse in ničesar ne potrebuje. Največkrat mu kupim spodnjice. Tadej veliko potuje in včasih se pač vrne z manj spodnjicami, kot jih je nesel s seboj, zato mu nove pridejo prav. (smeh)

S katerim darilom ste doslej najbolj zadeli v polno?

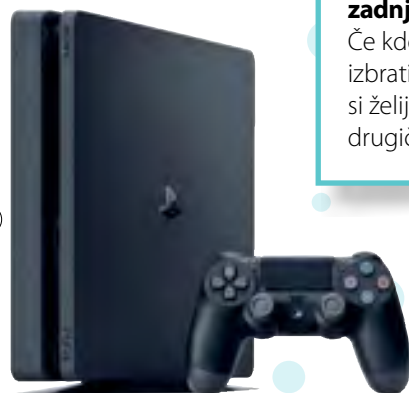
S polaroidnim fotoaparatom, ki sem ga med svetovnim prvenstvom v Yorkshiru kupila Tadeju za rojstni dan in ga še zdaj uporablja. Presenečenje je bilo popolno, saj sem uredila, da so darilo dostavili v hotel in ga tako lepo presenetila.

Nakupujete s premislekom, po načrtu ali impulzivno in v zadnjem trenutku?

Če kdo omeni, kaj si želi za darilo, si zabeležim. Tako je najlažje izbrati darilo, a ker ljudje bolj poredko na glas povedo, kaj si želijo, moram večino daril najti sama. Včasih mi gre bolje, drugič slabše, zato kakšno darilo izberem tudi tik pred zdajci.



③



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



②

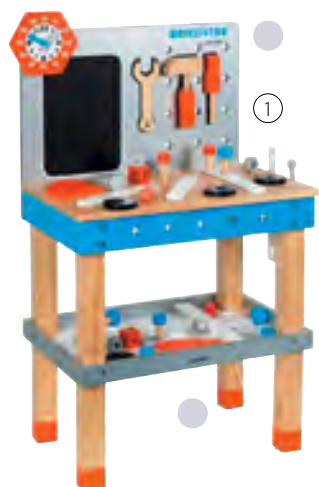


④



⑩

Izdelke smo izbrali v spletnih trgovinah ponudnikov: 1 Moška pokončna denarnica Samsonite PRO-DLX 5, 79,00 € – Samsonite 2 Bela Skodelica z različnimi motivi – z že natisnjenim motivom 8,90 €, z motivom po naročilu 13,90 € – Cyber Print Shop 3 Boksarice »Happytime«, 9,90 € – Lisca 4 Predpasnik z motivom po naročilu, 22,80 € – Cyber Print Shop 5 Sony PS4 500 GB Slim Black, 299,99 € – Game Center 6 Polaroidni fotoaparat POLAROID Now Everything Box, bel, redna cena 149,99 €, akcijska cena 139,90 € (akcijska cena velja do 29. 11.) – Mimovrste 7 Illy skodelice Stefan Sagmeister (komplet dveh skodelic za cappuccino), 60,00 € – Espresso 8 Pametna zapestnica Xiaomi Mi Band 5, črna, redna cena 56,00 €, akcijska cena 39,99 € (akcijska cena velja do 29. 11.) – Mimovrste 9 Skodelica Kjut vajib Super dad v darilni embalaži, redna cena 9,99 €, akcijska cena 6,99 € (akcijska cena velja do 31. 12. v spletni trgovini s kodo OFFICEANDMORE30) – Office&More 10 Darilni paket Barberia Toscana (big metal box), redna cena 74,45 €, akcijska cena 39,99 € (akcijska cena velja do 31. 12.) – Bottega Verde



JANEZ HOČEVAR - RIFLE

DRAMSKI IGRALEC

Kaj za praznike podarite vnukom?

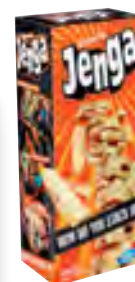
Najprej se posvetujem z njihovimi starši; njihovih predlogov potem ne upoštevam in kupim nemogoče traparije.

S katerim darilom ste doslej najbolj zadeli v polno?

Vnukinji Rozi sem kupil električni motor, ki mi je bil zares všeč. Roza je bila navdušena, mami in oči pa ne preveč.

Nakupujete s premislekom, po načrtu ali impulzivno in v zadnjem trenutku?

Vedno zadnji trenutek in po navadi me iz zadrege rešijo darilni boni BTC City.



Izdelke smo izbrali v spletnih trgovinah ponudnikov: 1 Magnetna delavnica Janod, redna cena 105 €, akcijska cena **89,25 €** (akcijska cena velja do 7. 12.) – Babadu 2 Teleskop National geographic, redna cena 53,99 €, akcijska cena **43,99 €** (akcijska cena velja do 5. 1. 2021) – Baby Center 3 Bodi z motivom po naročilu, **15,90 €** – Cyber Print Shop 4 Lego kocke, različni seti, redna cena 31,99 €, akcijska cena **26,99 €** (akcijska cena velja do 5. 1. 2021) – Baby Center 5 HASBRO družabna igra Jenga, redna cena 21,99 €, akcijska cena **11,90 €** (akcijska cena velja do 29. 11.) – Mimovrste 6 Lego kocke, različni seti, redna cena 31,99 €, akcijska cena **26,99 €** (akcijska cena velja do 5. 1. 2021) – Baby Center 7 Dvostranska tabla Janod, redna cena 74,90 €, akcijska cena **65,36 €** (akcijska cena velja do 7. 12.) – Babadu 8 Kuhinja Happy day Janod, redna cena 132,99 €, akcijska cena **113,04 €** (akcijska cena velja do 7. 12.) – Babadu 9 Imc Toys VIP Pets Modne ljubljenske s super dolgimi lasmi, **19,99 €** – Baby Center 10 Fantovske nogavice United Oddsocks Dino Eggs (6 kosov), redna cena 19,99 €, akcijska cena **13,99 €** (akcijska cena velja do 31. 12. v spletni trgovini s kodo OFFICEANDMORE30) – Office&More 11 Otroški nahrbtnik Samsonite S Happy Sammies – Ježek Harris, **39,00 €** – Samsonite 12 Nintendo Switch Konzola Fortnite Special Edition, **349,99 €** – Game Center 13 Otroški kovček Dream Rider Suitcase – gepard, **69,00 €** – Samsonite 14 Glasbeno-senzorična igrača žirafa Sophie, **57,90 €** – Babadu

Ne izgovarjajte se: »Mogoče je Božiček pomešal darila.«

***Izberite darilo,
ki podari izbiro.***

Ne veste, kaj bi podarili svojim najbližjim?
Niste prepričani, če jim bo vaše darilo res všeč?
Podarite jim darilne bone BTC City ter jim
omogočite, da si popolno darilo izberejo sami,
vam pa se zahvalijo za užitek ob raziskovanju
pestre ponudbe največjega nakupovalnega
središča v Sloveniji.

Naročite darilne bone na spletni strani
btc-city.com/darilni-boni, mi pa vam jih bomo
poslali po pošti - popolnoma brezplačno.



PRAZNIČNO

nakupuj.

24



1

ČAS VISOKIH POPUSTOV V BIG BANGU



2

Bližamo se prazničnemu decembru in tako tudi času obdarovanja ali kot ga imenujemo pri nas v Big Bangu, čas visokih popustov. Razvajajte sebe in svoje najdražje z našimi izdelki priznanih blagovnih znamk, ki jih dobite po le najboljših cenah. Z našo raznoliko ponudbo smo poskrbeli, da lahko prav vsak najde nekaj s čimer bo sebi ali drugim polepšal letošnje praznike. Z nakupom pa nikar ne odlašajte, saj so visokim popustom že šteti dnevi. Hitro skočite na našo spletno stran www.bigbang.si, kjer najdete še več idej za darila, ki jih lahko postavite pod novoletno jelko in z njimi presenetite svoje najbližje.



1 Oljni difuzor Coffee Tao Tronics TT-AD002, redna cena 28,90 €, akcijska cena **25,90 €** (akcijska cena velja od 1. 12. do 31. 12.) **2** Slušalke Philips TAT2205BK, redna cena 69,99 €, akcijska cena **49,99 €** (akcijska cena velja od 30. 11. do 26. 12.) **3** Kavni avtomat Philips Saeco SM5478/10, redna cena 899,99 €, akcijska cena **449,99 €** (akcijska cena velja od 1. 12. do 31. 12.) **4** Kuhinjski robot Bosch MUM54A00, redna cena 179,99 €, akcijska cena **149,99 €** (akcijska cena velja od 1. 12. do 31. 12.) **5** Set miška + tipkovnica Logitech MK540, redna cena 69,99 €, akcijska cena **49,99 €** (akcijska cena velja do 30. 11.) **6** Računalniška miška Logitech M330, redna cena 39,99 €, akcijska cena **24,99 €** (akcijska cena velja do 30. 11.) **7** Električna zobna ščetka Sonicare HX9392/39, redna cena 419,99 €, akcijska cena **219,99 €** (akcijska cena velja od 1. 12. do 31. 12.) **8** Slušalke Philips SHB3075BL, redna cena 49,99 €, akcijska cena **39,99 €** (akcijska cena velja od 30. 11. do 26. 12.) **9** Masažna pištola Tao Tronics, redna cena 149,99 €, akcijska cena **119,99 €** (akcijska cena velja od 1. 12. do 31. 12.) **10** Računalniški zvočnik Logitech Z906, redna cena 399,99 €, akcijska cena **219,99 €** (akcijska cena velja do 30. 11.) **11** Sesalnik iRobot Roomba 975, redna cena 549,90 €, akcijska cena **399,99 €** (akcijska cena velja od 1. 12. do 31. 12.)





BIG BANG

UAU.

3DVA V DVORANI A: PROSTOR DOBRE ENERGIJE IN POZITIVNIH LJUDI

Pogovarjali smo se z Ireno Pronj, skrbnico 3DVA trafike v Dvorani A v BTC Cityju, ki pravi, da je na delovnem mestu vedno obkrožena s pozitivno energijo.

In res, Irenine oči izražajo zadovoljstvo, pa tudi samozavest in odločnost. Kako ne, ko pa je njena elegantna 3DVA poslovalnica pri južni vhodno-izhodni točki Dvorane A del zgodbe o uspehu, ki jo v dobrem in tesnem sodelovanju s svojimi partnerji po vsej Sloveniji piše podjetje 3DVA, d. o. o. Irena je naziv upraviteljice trafike pridobila pred tremi leti. Takrat je poslovne vaje prevzela od svojega življenjskega sopotnika Luke, ki se je odločil, da se ob prodaji posveti še nekaterim drugim dejavnostim. A kot odlični tandem sta oba že vrsto let del 3DVA-jeve velike družine.

Irena, zakaj je vajina trafika uspešna? Ker ima res fantastično lokacijo v nakupovalnem centru ali gredo zasluge tudi vama in 3DVA kot vašemu partnerju?

Mislim, da gre za kombinacijo vseh treh komponent. Drži, lokacija skoraj ne bi mogla biti boljša, ljudje prihajajo praktično ves čas odprtja, od 9.00 do 20.00, vendar pa brez prave poslovne strategije, široke ponudbe in usposobljenega, ustrežljivega osebja ta ne bi bila zadosti. Slednje je produkt ciljno usmerjenega dela 3DVA uprave, naše super prodajne ekipe, pa tudi najina ljubezen do tega dela in izkušnje pripomorejo, da smo hitri, iznajdljivi, organizirani in predvsem s srcem pri strankah.

Kaj vas pri tej službi najbolj pritegne in kaj vas na klasičen delovni dan najbolj razveseli?

Ljudje. S strankami se zelo dobro razumem, super so. Najbolj me veseli, ker prihajajo nasmejane, z optimizmom, tako da se tu v Dvorani A res enkratno počutim. Obkrožena sem z dobro energijo. Pogosto naju z Luko najini zvesti kupci tudi pohvalijo, da sva zelo prijazna, ustrežljiva ter da vse storitve opraviva zelo hitro. Zaupajo nama in naju cenijo. In to nama ogromno pomeni.

Kako pa bi opisali svoj poslovni odnos s 3DVA?

Kot odličnega. Vsi v 3DVA upravi so zelo zavzeti, vsak na svojem področju. Vse je brezhibno urejeno: podporna služba, zaloge in plačila. Ko to pravim, sem popolnoma iskrena. Pozitivne izkušnje se kar vrstijo, zdaj je še lepše sodelovati z njimi, ker se že tako dobro poznamo.



Zaradi česa ste – poleg tobačnega asortimenta, časopisov in revij – trenutno najbolj iskani?

Vedno več ljudi pri nas plačuje položnice in nakazuje denar prek Western Union aplikacije. Možna so tudi WU izplačila nakazil iz tujine. Nudimo še prevzem GLS paketov, FlixBus vozovnice, cigare, srečke, vstopnice za prireditve, športne stave itn. Izpostavila pa bi ugodnosti 1nadan in kuponko.si: izkoristimo super popuste, ki so jih za nas pripravili raznovrstni slovenski ponudniki in se vsaj malo razvajamo v teh težkih korona časih.

Lepo vabilo, Irena, in naj vaju z Luko pozitivne vibracije vodijo v zdravo, svetlo, uspešno prihodnost. In seveda tudi vse vas, drage bralke in bralci. 3DVA pa vas prisrčno vabi še v svoje poslovalnice po vsej Sloveniji. Dobrodošli.

Alenka Ivančič



DOSTAVA JEDI DO DOMA ALI PISARNE

V času epidemije, ko svojih najljubših ponudnikov ne morete obiskati v njihovih lokalih, lahko še vedno uživate v njihovih jedeh – naročite jih na dom ali prevzemite osebno.



Na območju BTC Cityja, kjer redno obratuje več kot 70 kulinarčnih ponudnikov, mnogi od njih tudi v času omejitev pripravljajo dnevno sveže jedi. Strankam v tem času omogočajo osebni prevzem pripravljene hrane, v sodelovanju s ponudnikoma Ehrana, Wolt in drugimi pa omogočajo dostavo hrane tudi na izbrano lokacijo. Ponudbe je toliko, da zagotovo zadovolji najrazličnejše želje in okuse – od burgerjev, italijanske, španske, mehiške in azijske kuhinje do zdrave in vegetarijanske prehrane ter slaščic.

Da je dostava hrane v tem času izredno priljubljena storitev, potrjujejo tudi pri ponudniku Ehrana, ki jedi do vaših vrat dostavi v povprečno pol ure – v 80 % kar s kolesi, ostalo pa z Avant2Go električnimi avtomobili. Trenutno so prisotni že v 35 mestih po vsej Sloveniji in omogočajo naročila iz več kot 400 restavracij. Zaupali so nam, da se je število njihovih uporabnikov v času karantene kar početverilo, dnevno pa obdelajo več tisoč naročil. Opažajo, da njihovi uporabniki najraje naročijo pice in burgerje, pa tudi azijske jedi ali palačinke.



Ko boste naslednjič lačni, ne odlašajte. Obiščite spletno stran BTC City ali skenirajte QR kodo in odkrijte vse ponudnike iz BTC Cityja, ki omogočajo dostavo ali osebni prevzem. Pa dober tek!

www.btc-city.com/sl/ljubljana/okušaj

» V BRUNCHu ponujamo osebni prevzem ali dostavo hrane, saj imamo nemalo rednih gostov, ki jih enostavno ne želimo razočarati. Ohranjamo celotno ponudbo BRUNCH, v kateri seveda ne manjkajo niti naša slavna, počasi pečena BBQ rebrca – zaradi njih je v običajnih razmerah marsikdo pripravljen čakati na prosto mizo, v času začasnega zaprtja pa v njih lahko uživate doma. Da svoje stranke še dodatno pocrkujemo, pa vsakemu naročilu katere koli glavne jedi brezplačno dodamo še ameriško palačinko z vaniljevo kremo s sirom mascarpone in vročimi jagodami. «

Brunch, Dvorana A

Naročila:

- www.brunch.si ali 040/502 020 (za osebni prevzem)
- aplikaciji Ehrana ali Wolt (za dostavo)



» S pomočjo dostave in osebnega prevzema gostje še vedno lahko uživajo v naših jedeh, kar nam je najpomembneje, ogromno pa nam pomeni tudi, da lahko tako ohranjamo delovna mesta. Veseli smo, da imamo tudi v tem času veliko obiska in naročil ter redne stranke, ki naročajo celo skoraj vsak dan! Naši spretni kuharji imajo polne roke dela, a v povprečju vsako jed pripravijo v nekaj minutah, zato nanje ni treba dolgo čakati, najsi gre za dostavo ali osebni prevzem. Absolutne zvezde pri naših gostih pa ostajajo pad thai in khao pad, piščanec z indijskimi oreščki in različni curryji. «

Chuty's, Kulinarčni park, Tržnica BTC City, jug

Naročila:

- 031/564 474 (za osebni prevzem)
- aplikaciji Ehrana ali Wolt (za dostavo)

ŠTIRI NEDELJE ALI ŠTIRJE TEDNI PRED BOŽIČEM

Štiri nedelje ali štiri tedne pred božičem imenujemo adventni čas ali na kratko advent. Beseda je latinskega izvora, adventus, kar pomeni prihod, bližanje.

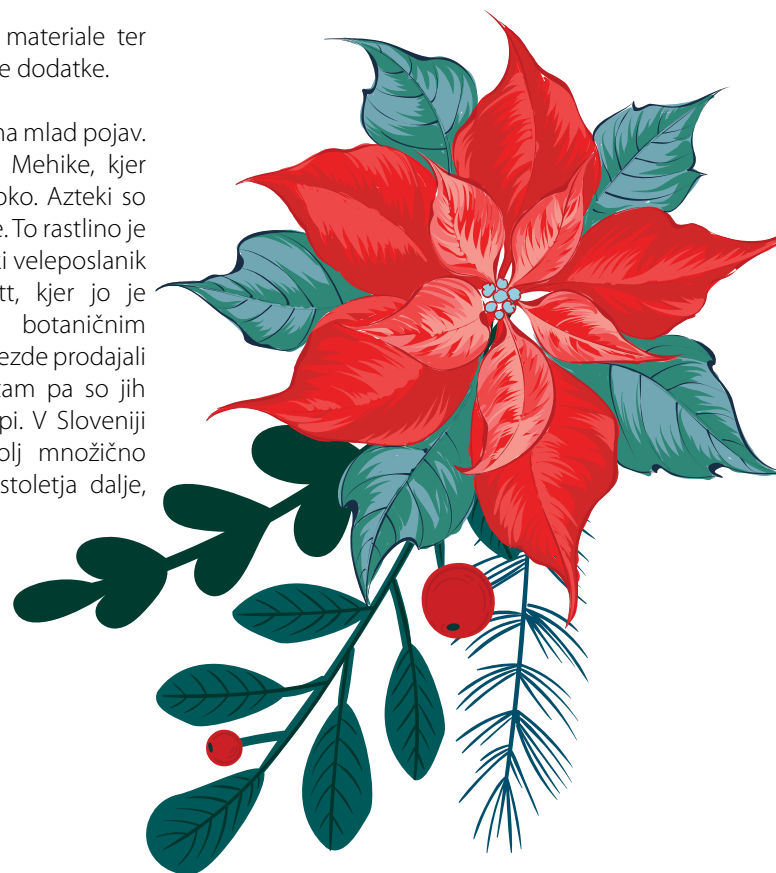


Torej obdobje, ki pomeni pričakovanje Kristusovega rojstva. Od številnih zunanjih opredmetenih znamenj adventa velja omeniti vsaj dve. To sta adventni venec in značilne rastline, imenovane božične zvezde. Oboje predstavlja značilne predmete vedno bolj potrošniško naravnane praznične obdobja, čeprav se vzporedno z njim vedno bolj pojavljajo oblike lastne ustvarjalnosti posameznikov in v okviru družine ter celo na javni ravni razne delavnice. Adventni venec je v evropskem prostoru mlad kulturni pojav in predstavlja »izum« germanskega sveta. Pripisujejo ga evangeličanskemu teologu J. H. Wichernu (1808–1881) v 1. polovici 19. stoletja v Hamburgu. V katoliški cerkvi se je zimzeleni venec uveljavil šele po 1. svetovni vojni. Današnji adventni venci naj bi bili iz zimzelenega rastlinja, s štirimi modrimi ali belimi svečami in prepleteni z vijoličnim trakom. Vsaka od sveč, ki se prižge na posamezno adventno nedeljo, pomeni pričakovanje Kristusovega rojstva, ki je prihajajoča luč sveta. Seveda sodobni adventni venci pogosto odstopajo od teh »pravil«. To

velja predvsem za uporabljene materiale ter razne elektronske sveče in zvočne dodatke.

Tudi božična zvezda je razmeroma mlad pojav. Rastlina z rdečimi listi izvira iz Mehike, kjer zraste kot grm do 5 metrov visoko. Azteki so jo imenovali zvezdna roža divjine. To rastlino je leta 1828 v ZDA prinesel ameriški veleposlanik v Mehiki Joel Roberts Poinsett, kjer jo je razmnožil in poslal številnim botaničnim vrtom po svetu. V ZDA so prve zvezde prodajali kot lončnice že leta 1850, od tam pa so jih postopoma začeli širiti po Evropi. V Sloveniji smo božične zvezde začeli bolj množično sprejemati šele od 80. let 20. stoletja dalje, torej hkrati z adventnimi venci.

Prof. dr. Janez Bogataj





SLADKI ADVENT

Ali veste, da se BTC City predstavlja tudi kot privlačna kulinarčna destinacija s 70 ponudniki, združenimi pod blagovno znamko Food Bluz? Letošnji advent, ki se prične v nedeljo, 29. 11., in konča s četrtkom, 24. 12., bo poseben, saj bo potekal v bolj zaprtih, družinskih mehurčkih. Kulinarčni ponudniki našega mesta so vam za štiri adventne tedne pripravili ideje za ustvarjanje sladkih dobrot. Prvih šest objavljamo tukaj, ostalih 19 pa bomo odkrili na spletni strani (www.btc-city.com). Vsak dan vas čaka novo presenečenje. Pa veselo ustvarjanje!

GOURMETSHOP, SPODNJA ETAŽA EMPORIUMA

BOŽIČNI NAMAZ S SPECULAAS PIŠKOTI

SESTAVINE:

- 325 g mlečne čokolade Callebaut*
- 110 g rastlinskega olja
- 188 g lešnikove paste Sosa*
- 375 g paste iz mandljevih pralin Sosa*
- 2 g sojinega lecitina Sosa*
- 2 g božične začimbne mešanice
- 200 g Speculaas piškotov

PRIPRAVA:

Čokolado stopimo, dodamo lešnikovo in mandljevo pasto, olje, sojin lecitin in božične začimbe ter emulgiramo s paličnim mešalnikom. Na koncu na roke vmešamo še zdrobljene piškote.

*OPOMBA

Označeni proizvodi so na voljo v trgovini GourmetShop v spodnji etaži Emporiums ali v spletni trgovini www.gourmetshop.si.

MOJI ŠTRUKLJI BTC, TRŽNICA BTC CITY, JUG

AJDOV ŠTRUKELJ Z OREHI (ZA EN ZAVITEK ŠTRUKLJA)

TESTO:

- 200 g ajdove moke • 200 ml vroče vode • 300 g bele moke • malo kvasa (iz katerega pripravimo kvasni nastavek) • 100 g masla • ščeč soli

NADEV:

- 200 g mletih orehov • 100 ml vročega mleka • 200 g sira mascarpone • 100 g zdrobljenih maslenih piškotov • 150 g sladkorja • 150 ml sladke smetane • cimet, rum in limonina lupinica

PRIPRAVA:

1. V skledi zmešamo ajdovo moko, ki jo poparimo z 200 ml vroče vode. Dodamo 300 g bele moke in premešamo. Nato dodamo kvasni nastavek, maslo in ščeč soli. Vse dobro premešamo in zgnetemo ter pustimo počivati eno do dve uri. Iz testa oblikujemo hlebček in ga pustimo, da še enkrat vzhaja.

2. Medtem pripravimo nadev. 200 g mletih orehov poparimo z vročim mlekom. Nato skupaj zmešamo še vse ostale sestavine. Ko je testo pripravljeno, ga razvaljamo in enakomerno premažemo z nadevom. Vse skupaj tesno zvijemo in zavijemo v folijo ter na pari kuhamo 45 minut.

3. Postrežemo lahko s prepraženimi drobtinami.



COJZLA, TRŽNICA BTC CITY, JUG

OREHOVI POLŽKI

(ZA PRIBLIŽNO 20 POLŽKOV)

TESTO, SESTAVINE:

• 1 kg brezglutenske moke • 10 g kurkume • 100 g sladkorja • 500 g kokosovega jogurta • 30 g indijskega trpotca • 20 g suhega kvasa (2 vrečki) • 800 ml riževega napitka

PRIPRAVA TESTA:

Kvas, sladkor, 100 g moke in 200 ml toplega riževega napitka zmešamo skupaj in počakamo nekaj minut, da naraste. Posebej zmešamo indijski trpotec in 100 ml riževega napitka. Počakamo nekaj minut, da se zgosti. Ostale surovine postavimo v posodo mešalnika, kjer bomo mešali testo. V posodo nato dodamo zmes z indijskim trpotcem in zmes s kvasom ter vse skupaj zmešamo. Testo postavimo v posodo, pokrijemo in pustimo, da vzhaja.

NADEV, SESTAVINE:

• 1 kg mletih orehov • 800 ml riževega mleka • 200 ml kokosovega jogurta • 300 g sladkorja

PRIPRAVA NADEVA:

Z vročim riževim napitkom poparimo orehe, ki smo jim dodali sladkor. Ko se masa malo ohladi, primešamo kokosov jogurt.

Na koncu testo razvaljamo na debelino približno 3 mm, premažemo z nadevom in razrežemo na približno 150 g težke polžke.

Polžke položimo na peki papir in pečemo 25 minut na 180 oC.

Dober tek!



SVILNA POT, TRŽNICA BTC CITY, JUG

**TOPEL PUDING IZ KOKOSOVEGA MLEKA
IN TAPIOKINIH BISEROV**

(ZA 3 DO 4 SERVIRANJA)

TAPIOKA, SESTAVINE:

• 75 g malih tapiokinih biserov
• 250 ml vode

RIŽEVE KROGLICE

• 150 g moke iz lepljivega riža
• 125 ml vode (ali več po potrebi)

KOKOSOVA KAŠA

• 400 ml kokosovega mleka • 125 ml vode
• 1/4 žličke soli • 70 do 100 g sladkorja
(oz. po okusu)

PIRE IZ ALFONZO MANGA

• Mango Alfonzo

PRIPRAVA

1. Tapiokine bisere 30 minut namakamo v vodi (oziroma sledimo navodilom na embalaži).
2. Medtem pripravimo riževe kroglice. Riževo moko v večji posodi dobro zmešamo z vodo, dokler se ne sprime v testo. Testo mora biti rahlo lepljivo, da se med dlanmi lepo oblikuje v kroglice. Če je presuho, mu pazljivo, žlico za žlico, dodajamo vodo.
3. Oblikujemo riževe kroglice iz testa ene čajne žličke, tako da testo valjamo med dlanmi. Testa bo dovolj za približno 20 kroglic. Pokrijemo jih z vlažno krpo.
4. Tapiokine bisere dobro odcedimo v cedilu in jih speremo pod mrzlo vodo. Pustimo nekaj časa, da se odcedijo.
5. Za kašo združimo kokosovo mleko in vodo v večji posodi. Vmešamo sladkor in sol in na velikem ognju zavremo. Zmanjšamo ogenj, dodamo riževe kroglice in pustimo rahlo vreti. Nežno mešamo, da se kroglice ne sprimejo. Pustimo narahlo vreti 3–5 minut, dokler se kroglice ne skuhamo in postanejo prijetno žvečljive. Med kuhanjem bodo kroglice pridobile na volumnu.
6. Povečamo ogenj in takoj, ko mleko zavre, ugasnemo. Dodamo tapiokine bisere. Mešamo 2–3 minute, nato pustimo stati do pol ure. Če je kaša pregosta, dodamo nekaj vode ali kokosovega mleka.
7. Serviramo v skodelice in vsako porcijo okrasimo z dvema do tremi žlicami mangovega pireja.



VITA CARE, DVORANA A

JABOLČNA BOŽIČNA PITA

KRHKO TESTO, SESTAVINE:

• 250 g gladke bele moko • 125 g masla • 1 jajce • ščepec soli • 4 žlice hladne vode • 100 g sladkorja v prahu

JABOLČNI NADEV, SESTAVINE:

• 5 jabolk • 80 g masla • 180 g rjavega sladkorja • ščepec soli • žlička cimeta v prahu • voda

PRIPRAVA

1. Moko, maslo in sladkor dobro pregnetemo, dodamo jajce in ščepec soli.

Ponovno pregnetemo in oblikujemo hlebček. Nato zavijemo v PVC folijo in pustimo počivati v hladilniku (30 minut).

2. Polovico testa razvaljamo in oblikujemo v modelu velikosti 20 cm. Drugo polovico narežemo na centimetske trakove, ki jih na koncu prepletemo po piti.

3. Olupimo in naribamo jabolka ter jih enakomerno položimo na testo. V ognjevarni posodi zmešamo sladkor in malo vode ter segrevamo, dokler se ne prične tvoriti rjava karamela. Vanjo dodamo maslo in sol, premešamo, odstavimo in ohladimo. Nato prelijemo karamelo čez zgornjo plast testa in jabolk. Pečemo 15 minut pri 200 °C, nato pa še 40 minut pri 180 °C.



ŠKRNIC'LJ, TRŽNICA BTC CITY, JUG

SADNA GRMADA (ZA 4 OSEBE)

SESTAVINE:

• Piškoti Savoiardi (»baby« piškoti) • 1 l sladke smetane • 2 vrečki vanilijevega sladkorja • 100 g želirnega sladkorja • 5 zrelih kakijev • 10 g medu

ZA OKRASITEV:

• 150 g brusnic • kakav v prahu

PRIPRAVA:

V višji pladenj zložimo piškote, zalijemo z olupljenim in zmečkanim kakijem, ki smo mu dodali med in želirni sladkor. Nato dodamo plast stepene sladke smetane z vanilijevim sladkorjem. Postopek ponovimo še enkrat, na koncu pa posujemo z brusnicami in kakavom v prahu. Pladenj postavimo v hladilnik, da se čez noč ohladi.



SOUSTVARJAMO PRIHODNOST

ZNOVA MED NAJBOLJŠIMI

Kljub času, ki je upočasnil ali celo zaustavil številne gospodarske panoge, javno življenje pa tudi večino športnih in kulturnih dogajanj, družba BTC sledi svojim družbeno odgovornim nalogam in ciljem tako na področju športa in izobraževanja kot ekologije in skrbi za ranljivejše skupine.



ABC Hub med najboljšimi v Evropi

ABC Hub v BTC Cityju, inovativno večnamensko središče, kjer zagonska podjetja že 5 let razvijajo svoje rešitve, se povezujejo in izobražujejo, je prejel nagrado za najboljši sodelovni prostor (»coworking«) v Ljubljani, ki jo podeljuje švedska spletna stran Ridestore Magazine, in se s tem uvrstil na seznam 100 najboljših sodelovnih prostorov v Evropi. Med več kot tisoč obiskanimi tovrstnimi prostori je družba Ridestore izpostavila ABC Hub kot primer odličnega sodelovnega prostora, poleg mnenja sodelavcev družbe pa so bila glavni kriterij za podelitev laskavega naziva tudi zbrana mnenja uporabnikov in partnerjev.

Tina Trstenjak – zmagovalka grand slama v Budimpešti

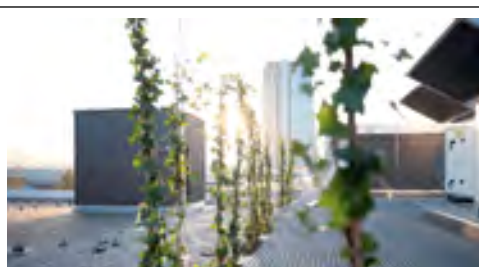
Konec oktobra je v madžarski prestolnici potekal prvi turnir za svetovni pokal v judu po izbruhu pandemije novega koronavirusa, na katerem je slavila najboljša slovenska judoistka in olimpijska prvakinja Tina Trstenjak, ki jo podpira tudi družba BTC. V kategoriji do 63 kg je v zaključnem dvoboju ugnala Venezuelko Anriquelis Barrios in poskrbela, da je na tekmovanju v Budimpešti zadonela slovenska himna. Čestitamo!



Foto: Cor Vos

Zaključek kolesarske sezone za ekipo Alé BTC Ljubljana

Profesionalna ženska kolesarska ekipa Alé BTC Ljubljana je v začetku novembra zaključila kolesarsko sezono v Španiji, na ženski Vuelti. Organizatorji so letos prvič za dekleta pripravili tridnevno dirko, ki je vključevala kronometer in se zaključila po ulicah Madrida pred prihodom moške karavane. V zadnji etapi je Marta Bastianelli osvojila odlično 3. mesto, v skupnem seštevku se je najvišje povzpela Maaïke Boogaard, ki je dirko zaključila na 8. mestu, naslednja pa je bila Eugenia Bujak, ki je zaključila na 12. mestu. Kljub okrnjeni sezoni se je ekipa Alé BTC Ljubljana uspela obdržati med najboljšimi in sezono na lestvici Mednarodne kolesarske zveze sklenila na skupnem 8. mestu.



Zelena streha Dvorane 8

Odgovor družbe BTC na pomembne okoljske izzive segrevanja ozračja je tudi ozelenitev 1000 kvadratnih metrov strehe na prenovljeni Dvorani 8 z rastlino sedum, ki uspeva na suhih tleh in zato ne potrebuje namakalnega sistema. Trajnostni projekt ozelenitve strehe, ki bo izboljšala njeno izolativnost, saj zelena streha absorbira sončno energijo in s tem preprečuje njen odboj nazaj v ozračje, je del širše ureditve Dvorane 8, ki je vključevala tudi infrastrukturno in programsko osvežitev. V družbi BTC se namreč zavedajo, da zelene površine znižujejo temperaturo, ohranjajo vlažnost, senčijo in čistijo ozračje v mestih, hkrati pa družba z načrtovanjem trajnostnih oziroma »zelenih« investicij na območju BTC Cityja spreminja tudi njegovo mikroklimo.



Foto: Philipp Reiter

Ana Čufer – zmagovalka spusta na Azorih

Konec oktobra in v začetku novembra je na portugalskih Azorih potekalo prvenstvo Golden Trail Series, na katerem je gorska tekačica Ana Čufer, ki je v letošnjem letu postavila tudi rekord v teku na in spustu s Triglava, v močni konkurenci na odseku spustov osvojila prvo mesto. Petdnevno tekmovanje je bilo za vse tekmovalce težka preizkušnja, saj je trasa potekala po zahtevnem terenu, kjer je blato večkrat segalo do kolen. V petih dneh so tekmovalci pretekli 120 km s 7200 m vzponov in spustov. Čestitkam ob zmagi se pridružuje tudi družba BTC, ki Ana Čufer podpira na njeni športni poti.



MAGDA – PRVA MOBILNA APLIKACIJA ZA STAREJŠE V SLOVENSKEM PROSTORU

Med tistimi, ki se vse težje soočajo s hitrim tehnološkim, informacijskim in komunikacijskim razvojem ter napredkom, so tudi starejši, zato sta socialno podjetje Simbioza Genesis in družba BTC razvila mobilno aplikacijo za pomoč starejšim (55+) pri uporabi novih tehnologij in dostopu do vseh za njih pomembnih informacij.

Aplikacija Magda odraža prizadevanje družbe BTC in podjetja Simbioza, da okrepita medgeneracijsko sodelovanje v slovenskem prostoru, starejši generaciji omogočita enakovreden dostop do informacij in vsebin, pripomoreta k vseživljenjskemu učenju in aktivnosti ter na ta način vsaj delno prispevata h kakovostnejšemu vsakdanu, večji neodvisnosti in večji vključenosti starejših v družbo.



Mobilna aplikacija Magda na preprost, prilagojen in starejšim uporabnikom prijazen način prinaša pomoč in enostaven dostop do različnih vsebin. **Novice** omogočajo pregled aktualnih novic, ki jih skupaj s partnerji pripravlja Simbioza. V **Info točki** so na enem mestu starejšim na voljo povezave in kontakti različnih ponudnikov storitev oziroma proizvodov (lekarne, prevozi, trgovine ipd.) v njihovem kraju oziroma okolici, ki jih lahko s klicem neposredno kontaktirajo. V **Učilnici** lahko uporabljajo gradiva za samostojno učenje in usvajanje novih digitalnih veščin na področju uporabe računalnika oziroma uporabe pametnih telefonov. Video vsebine najrazličnejših vaj, ki bodo pripomogle k aktivnemu življenju, boljšemu telesnemu počutju in zdravju v jeseni življenja, hkrati pa jih bodo starostniki lahko izvajali doma, so na voljo v **Telovadnici**. Tu so še **Radio** z možnostjo poslušanja različnih radijskih postaj preko aplikacije Magda, **Dogodki** s pregledom dogodkov po Sloveniji za starostnike in

S fotoaparatom na vašem mobilnem telefonu poskenirajte kodo in si naložite mobilno aplikacijo MAGDA na svoj telefon.



najpomembnejše **SOS številke**, zbrane na enem mestu, za urgentno pomoč starostnikom.

Socialno podjetje Simbioza Genesis bo takoj, ko bodo razmere to dopuščale, izvedlo tudi vseslovensko akcijo Pametni s pametnim, s katero bo starostnike po vsej Sloveniji izobraževalo o rabi pametnih telefonov in mobilne aplikacije Magda.

Poiščite svoj nacionalni kos na www.peaksport.si

Proizvedeno v Sloveniji

VELIKI SPONZOR

#WeCanPlay

SIMONA JESIH, »NOVA ŠEFICA SRC« PREBIVALCEV NOVIH JARŠ

Da bi Simono поблиže spoznali, morate od BTC Cityja napraviti le nekaj korakov in najdete se pri njenem lokalu 3DVA na Ulici Gradnikove brigade 6, ki je zaradi prvovrstne ponudbe za okoliške stanovalce že vrsto let nepogrešljiv.

Simona je upraviteljica poslovalnice postala v začetku letošnjega februarja in že ji gre odlično! Je zagnana, ustrezljiva, energična, sposobna in, če se izrazim po »računalniško«, večfunkcijska mlada dama, ki bi jo človek že po prvem srečanju vzel za najboljšo prijateljico. Da, resnično lepo je biti del njene 3DVA zgodbe, ki jo piše z veliko pozitivne energije. In nič nenavadnega ni, da se stranke pred njeno trafiko vrstijo ena za drugo. Če med njimi ugleda znanega kupca, vnaprej ve, kaj bo želel, zato mu to tudi pripravi. In ko tako stori pri starejšem gospodu, ji ta radostno odgovori: »Takoj pristanem na to, da ste vi moja šefica.« Hvala gospodu za to čudovito naslovno iztočnico.

Simona, bi bralcem razložili, zakaj sva za vas v šali izbrali pridevnik večfunkcijska?

Seveda. V življenju počnem veliko stvari. Kot samostojna podjetnica sem letos drugim dejavnostim dodala še prevzem 3DVA poslovalnice. In res sem vesela, da sem to storila, kajti zelo rada delam s 3DVA. Poleg službe znova tudi študiram, preizkušam se v računalništvu in informatiki. Za prosti čas pa si prihranim še najljubše, druženje z mojo drugošolko in možem. Sicer rada potujem, v zimskem času pa izkoristim vsako priložnost za smučanje.

Kako vse to usklajujete, ohranjate mirne živce in ste še povsod uspešni?

Ne vem, takšna pač sem. Polna energije. Pa tudi pri organizaciji in učenju nimam težav. Na delo v trafiki sem se pripravila v enem tednu. Če se ne bi v Ljubljano vozila iz Ivančne Gorice, kar mi vzame kar nekaj časa, bi utegnila na svoj urnik dodati še kaj.

Dejali ste, da ste se s 3DVA upravo ujeli na prvo žogo. Kaj so prednosti poslovanja s 3DVA in ali si kot njihova partnerka želite ostati?

Da, želim si ostati. 3DVA je kot pogodbeni partner izjemen. Veliko odločitev prepuščajo nam, v ozadju pa nam nudijo popolno podporo, da lahko uspešno peljemo posel. To trafiko pa si želim obdržati tudi zato,



ker so stranke tu krasne ... zelo prijazne in iskrene. Rada jim ustrežem pri posebnih željah, npr. naročim kaj, kar si želijo, pa tisti hip ni na polici.

Kaj pa bralcem predstaviva kot prednosti vaše 3DVA?

Lokacijo. Pred poslovalnico je na voljo brezplačno parkiranje, kar je v Ljubljani prava redkost. Vrhunske so tudi naše storitve, npr. plačevanje položnic, zelo hitro in s provizijo le 0,65 €, pa Western Union denarna nakazila. Imamo še celosten tobačni program, asortiment za otroke, od sladkarij in pijač do igrač. Na voljo so tudi ugodnosti 1nadan in kuponko.si, Paysafecard, polnjenje Urbane, vstopnice za prireditve, FlixBus vozovnice, prevzem GLS paketov, športne stave itn.

Zdaj pa še zaključek, za katerega upamo, da izvabi vaš nasmešek – Pozor! Obisk Simonine trafike na lastno odgovornost – utegne vam pričarati veliko zadovoljstva! Vabljeni tudi v druge ljubljanske 3DVA poslovalnice. Kjer koli se nahajate, zagotovo je vsaj ena v vaši bližini.

Alenka Ivančič





CREATINA

home™



PRAZNIČNE CENE do 50%
preproge, talne obloge, tekači, zavese, posteljnina



www.creatina.si
BTC City Ljubljana
dvorana 2

Vprašajmo življenje.



Življenjsko
zavarovanje
za primer smrti

Zaradi tistih,
ki jih imamo radi.

Ste se kdaj vprašali, kako
tvegano živite?

Ocenite svoje tveganje >
zivljenje.triglav.si



Vse bo v redu.

triglav

zivljenje.triglav.si