



Vodnik



ŠTEVILKA 1
LETNIK 29

POMLAD 2021



ZGOVORNO
OPTIMISTI

MODNO
BARVITA POMLAD

FOOD BLUZ
VITO MACCHERONI

12.-13.
JUNI
2021

MF
**MARATON
FRANJA**

— BTC CITY —
LJUBLJANA

40.

156 KM

MARATON
FRANJA BTC CITY

97 KM

TRIGLAV MALI
MARATON FRANJA

22 KM

IKEA
DRUŽINSKO-ŠOLSKI
MARATON

1,5 KM

VZAJEMKOV
OTROŠKI
KOLESARSKI
IZZIV

83 KM

HERVIS
BARJANKA



GRAN FONDO
WORLD SERIES

BTC City
LJUBLJANA
SLOVENIJA

WWW.FRANJA.ORG



Mestna občina
Ljubljana



triglav

IKEA Slovenija



VARUH ZDRAVJA
VZAJEMNA



Sportna loterija



Telekom
Slovenije



DELO

UVODNIK

Foto: Peter Irman



Maja Oven, odgovorna urednica

MOJA DEŽELA

Moja dežela, mi smo njeni ljudje, prepoznavna melodija Janija Goloba z vokalom Ota Pestnerja, ki je pred več kot tremi desetletji pospremila televizijski oglas, s katerim je GZS promovirala slovenski turizem, in je do danes že skoraj ponarodela, mi je v zadnjem času večkrat prišla na uho in se me, morda res nekoliko drugače kot pred leti, znova dotaknila.

Spomnila me je, kako lepo nam je bilo v »tistih časih«. Imeli smo stanovanja, službo, brezplačno šolanje, zdravstvo in kljub kopici kreditov tudi kup prijateljev, ki so prišli udarniško pomagat, ko se je gradilo, spravljalo pridelke, podiralo drevesa ali sekalo les za kurjavo. In čeprav so naslednja desetletja iz nas ustvarila zagrizene individualiste, nas je situacija, v kateri smo se znašli pred letom dni, dodobra prizemljila, vrgla iz vsakdanjega tira in nas znova soočila s samimi seboj in med sabo. Spopasti smo se morali s številnimi izzivi in novimi priložnostmi. Malodušje in utrujenost sta se po raziskavi Valiconalani dotaknila 44, letos že 64 odstotkov prebivalstva. Razmišljam, katera je pravzaprav svetla plat epidemije. Je to morda narava, ki si je vsaj malo opomogla ob popolnem zaprtju države? Ali pa nove in okrepljene vezi z domačimi in večja povezanost s sodelavci, prijatelji in partnerji? Verjetno oboje. Vzemimo si čas in ozavestimo vse, kar nam je v tem trenutku dano – dom in najbližji. Ne izgublajmo časa v iskanju tistega, česar ta trenutek ne moremo imeti. Razmišljam, kaj lahko sami storimo, da nam bo bolje, in kako lahko recikliramo stvari, odnose in čustva. Ohranjajmo stike z ljudmi, ki so nam blizu, čeprav na nekoliko drugačen način. Že kratek sproščujoč klepet na dan lahko dvigne hormone sreče, ki vplivajo na dobro počutje. Prepričana sem, da bo nova epizoda našega življenja po epidemiji v moji deželi – srečna!

V uredništvu Vodnika smo vam tokrat pripravili kopico zanimivih kulinarčnih in modnih predlogov, vas povabili k ogledu predstav SiTi Teatra BTC iz domačega naslonjača in pozvali, da se nam pridružite na jubilejnem, 40. Maratonu Franja BTC City.

NAPOVEDNIK

4 **VROČE**
IKEA, dobrodošla!

10 **ZGOVORNO**
Optimisti

14 **ŠPORTNO**
Rekreacija na prostem

16 **MODNO**
Barvita pomlad

22 **VŠEČNO**
Male kepice veselja

25 **ATLANTIS**
Dotik Tajske

28 **TREND**
Vrtno pohištvo

30 **FOOD BLUZ**
Vito Maccheroni

32 **FOOD BLUZ**
Svežina Tržnice
BTC City



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 **Lektoriranje** Mamblin d. o. o. **Izdajatelj** BTC d. d., Šmartinska 152, Ljubljana **Tisk** Radin Print d. o. o. **Naklada** 53.000 izvodov **Distribucija** Delo, d. o. o. **Naslovnica** Modela na naslovnici in v Modno – Maša in Uroš

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

VROČE



IKEA, DOBRODOŠLA V BTC CITYJU LJUBLJANA!

Konec februarja je prve kupce sprejela tudi težko pričakovana trgovina IKEA, ki se razteza na 31.000 kvadratnih metrih in ponuja izdelke, ki so izdelani na trajnosten način in so na voljo po dostopnih cenah. Obisk trgovine IKEA je pravo doživetje, saj v njej lahko najdete navdih na vsakem koraku in v živo preizkusite izdelke, njihovi zaposleni pa so vam vedno na razpolago za pomoč, nasvete in z odgovori na vaša vprašanja.

V trgovini IKEA je seveda tudi restavracija, v kateri si boste ob ugodnejših epidemioloških razmerah lahko ob sveže pripravljenih jedeh odpočili od nakupovanja ali si privoščili zajtrk pred raziskovanjem trgovine. Izbirali boste lahko med švedskimi specialitetami ali specialitetami lokalne kuhinje, v kavarni pa si privoščili sveže pripravljeno kavo ali sok.

V podjetju IKEA stremijo tudi k temu, da so njihove rešitve za boljše življenje doma čim bolj dostopne kupcem po vsej Sloveniji. Zato vas poleg obiska v trgovini vabijo tudi k raziskovanju spletne strani, kjer lahko izdelke naročite in jih nato prejmete na dom ali osebno prevzamete na dveh prevzemnih mestih – v Ljubljani in Mariboru.



Zanimivosti iz ljubljanske trgovine IKEA

1. Na 31.000 kvadratnih metrih prodajnih površin najdete 52 razstavnih prostorov in 9.500 izdelkov.
2. Obiskovalcem je na voljo 958 parkirnih mest ter dodatnih 10 parkirnih mest in 5 polnilnih postaj za električna vozila. Ker je trgovina ena najbolj centralno umeščenih trgovin IKEA na svetu, je z lahkoto dostopna tudi s kolesom, javnim prevozom ali peš.
3. V trgovini najdete tudi švedsko tržnico s hrano in bistro, naknadno pa bosta odprti še restavracija s 450 sedeži in igralnica Småland.
4. Ima 30 odstotkov več oken kot druge Ikeine trgovine za boljši izkoristek sončne svetlobe.
5. Na strehi so nameščeni solarni paneli za pridobivanje električne energije, za izplakovanje stranišč in zalivanje pa uporabljajo deževnico.



**WOOP! ARENA**

WOOP! ARENA končno odprta!

Po lanskoletnem odprtju najsodobnejšega karting centra s progo na več nivojih je WOOP! v začetku letošnjega marca odprl že dolgo pričakovano WOOP! ARENO, ki obiskovalcem omogoča povsem novo doživetje zabave. Na več kot 4.000 kvadratnih metrih jih namreč že pričakuje kar 10 sob pobega nove generacije skupaj z več kot 160 ugankami. Vsaka soba zase je posebna po zgodbi, ambientu in načinu igranja, naslove in tematike sob pa zagotavlja Game Over, največji ponudnik sob pobega na svetu. Odprli so tudi dva poligona za virtualno resničnost z igrami za vse starosti in okuse. Na poligonu se lahko zvrstijo do štirje igralci, ki lahko potujejo skozi prostor in čas ter odkrivajo življenje na drugih planetih.

Na ugodnejše epidemiološke razmere in odprtje pa čakajo še interaktivni bowling na kar 18 stezah ter dve Laser Tag areni za skupinsko igro z laserji v resnično impresivnem igralskem okolju, zasnovanem po ideji apokalipse. Obiščite jih, skočite v WOOP! realnost in v sebi prebudite pustolovskega duha!

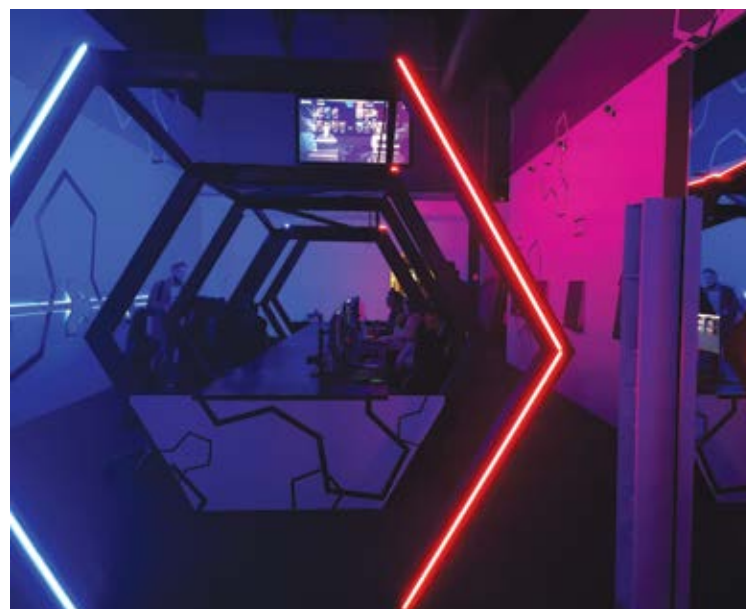
Dvorana 18, jug, www.arena.woop.fun



NOGOMETNA HIŠA ZABAVE

Novosti v Nogometni hiši zabave!

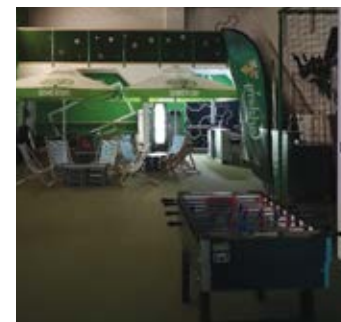
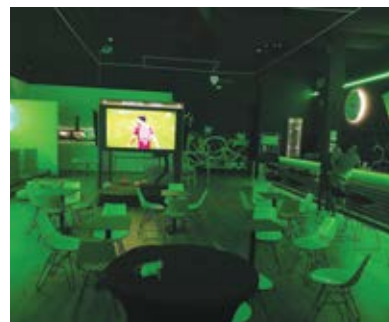
S pomladjo se vrača tudi Nogometna hiša zabave s prenovljenimi in dopolnjenimi vsebinami, ki zagotavljajo še več športa, zabave in posla na enem mestu, obiskovalcem pa bodo trenutno na voljo v omejenem obsegu in v skladu z veljavnimi vladnimi ukrepi za preprečitev širjenja okužb. Da v času zaprtja niso počivali, dokazuje tudi nova pridobitev, največji slovenski športni bar, ki bo predstavljal vstopno točko v notranjost prostorov. Gre za resnično veliko pridobitev, saj bo ponujal vrhunsko možnost za ogled prenosov športnih tekmoval. S prenovljenim vhodom in novo zunanjo teraso bo Nogometna hiša zabave zagotavljala izvrstno priložnost za jutranjo kavo na sončku in mrzlo osvežitev po službi.



Rojstnodnevne zabave so bile pred zaprtjem zelo obiskane in iskane, zato so jih nadgradili in pripravili nekaj novosti. Med njimi je zagotovo najzanimivejša ta, da bodo ob rezervaciji rojstnodnevnega »paketa« tudi starši povabljenih otrok dobili bon za pogostitev v Nogometni hiši zabave.

S prenovljeno kongresno dvorano in tehnološko napredno opremo bo Nogometna hiša zabave odlično prizorišče za MICE dogodke. Naj gre za »online« ali »offline« dogodke, sposobni bodo poskrbeti za vas, saj so pridobili certifikat Varno in zdravo na dogodke, kar pomeni, da izpolnjujejo vse zahteve in priporočila NIJZ za varno organizacijo ter izvedbo dogodka.

Dvorana 18, osrednji del, www.nogometnahisa.si



**LEFORMA**

Za šport in prosti čas

Trgovina z oblačili in obutvijo za šport in prosti čas se je iz pritličja Nakupovalne galerije Kristalne palače preselila le v streljaj oddaljeno Dvorano A, kjer vam ponujajo kakovostna oblačila in modne dodatke mnogih svetovno priznanih znamk, kot so Roxy, Quiksilver, Superdry in druge. Modna oblačila za šport in prosti čas so izdelana iz najboljših materialov in se ponašajo z izjemno vzdržljivostjo. Pohitite v LeFormo, kjer poleg oblačil pred bližajočim se poletjem lahko najdete tudi kopalke in neoprene.

Dvorana A, pritličje, www.leforma.si

**ALPINA**

Prenovljena z mislijo na uporabnika

V želji, da se kar najbolje prilagodi kupcem in jim hkrati zagotovi najboljšo nakupovalno izkušnjo, je preobrazbo dočakala tudi trgovina Alpina. Prenovljena je tako zunanost kot celotni prodajni oddelek modne obutve v pritličju, koncept razporeditve obutve pa sledi logiki Alpininih blagovnih znamk – od sodobno oblikovane obutve in obutve višjega cenovnega razreda do udobne modne, pohodne in športne obutve. Obiščite prenovljeno prodajalno Alpina in odkrijte široko ponudbo obutve za vso družino!

Dvorana 3, jug, www.alpinashop.si

**FRIZERSKI STUDIO VELE**

Po novo pričesko na novo lokacijo

V salonu Vele, ki je nedavno odprl vrata na novi lokaciji v Dvorani A, boste deležni vrhunskih frizerskih storitev. Izkušeni in strokovno podkovani frizerji, ki vestno sledijo zadnjim trendom, bodo za vaše lase poskrbeli z veliko mero skrbnosti in pozornosti, individualna obravnava in uporaba kakovostne lasne kozmetike pa sta odliki, zaradi katerih boste salon Vele zapustili z nasmehom. V salonu vas uredijo za vsako priložnost, tudi za poroke in druge pomembne dogodke.

Dvorana A, pritličje, www.salon-vele.si

EXTREME VITAL

Za kolesarje, tekače in smučarje

BTC City Ljubljana bo kmalu bogatejši za novo, največjo poslovalnico športne verige Extreme Vital, ki ima na področju prodaje vrhunskih športnih znamk in svetovanja 25-letno tradicijo. V njihovi trgovini boste lahko izbirali med klasičnimi (gorskimi, cestnimi, mestnimi) in električnimi kolesi ter kolesarsko opremo, tekaško obutvijo in oblačili, ponudbo vrhunskih smuč, snowboardov in splitboardov ter celotnim programom prtljažnih sistemov skandinavskega podjetja Thule. V pomladnih mesecih bodo poskrbeli tudi za servis vaših koles, v zimskih pa za smuč in snowboarde.

www.extremevital.com

**MINICITY**

Postani to, kar želiš

Minicity, kreativno otroško mesto, ponovno razveseljuje s pestrim programom in novostmi za otroke do 14. leta. Več kot 40 hišicam malega mesta so se pridružili adrenalinski park, lovska hiška, čisto prava hiša strahov in še mnoge druge novosti za kakovostno preživljanje prostega časa, zabavo in didaktično igro. Ker v Minicityju svojim obiskovalcem vedno zagotavljajo varno in prijetno izkušnjo, se je na izobraževalnice potrebno predhodno najaviti na info@minicity.si.

Dvorana A, pritličje, www.minicity.si



C1 - SPECIALTY PREMIČNA KAVARNA

Za poznavalce in »kavoljubce«

Specialty kava je znana kot najkakovostnejša kava na svetu, ki na lestvici ocenjevanja kave dosega oceno vsaj 80 od možnih 100 točk, kar dosega manj kot 10 odstotkov najkakovostnejših vrst kave na svetu. V premični kavarni na predelanem trikolesniku vam jo postreže Samo Kozlevčar, arhitekt, ki se je odločil, da s svojo strastjo do kave začne osrečevati še druge. Kava, ki jo boste okusili v C1, prihaja iz dražjih mešanic »quality« kav, kar se odraža tudi v posebnem okusu. V eni sami skodelici namreč lahko začutite okus po oreščkih, slivah, jagodah, čokoladi in vinu.

Kulinarični park, Tržnica BTC City



MIXMARKT

Okusi vzhodne Evrope in Azije

Mixmarkt je prva trgovina iz mreže 400 trgovin v Evropi, ki ponuja prehranske izdelke in pijače najboljše kakovosti iz Rusije, Ukrajine, Belorusije, Armenije, Gruzije in drugih vzhodnoevropskih držav ter Azije. Izbirate lahko med več kot 1.200 izdelki, med katerimi so mesnine, ribje dobrote, surova in zamrznjena hrana, kot tudi sadje in zelenjava. Tam boste našli tudi odlične pekovske in slaščičarske izdelke, med pijačami pa brezalkoholne in žgane pijače, vina, čaje in kave. Zagotovo vas bo navdušila izbira različnih vrst kaviarja in pravi, praviloma manj sladki ruski sladoledi, med njimi tudi čokoladni v papirnati embalaži kot iz časov nekdanje Sovjetske zveze.

Dvorana A, klet, www.mixmarkt.si



LEDER

Najboljše iz usnja

Trgovina s skoraj tridesetletno tradicijo se je nedavno preselila v nove prostore v pritličju Dvorane A. Pri njih boste še vedno našli modne jakne, torbice, denarnice, modne dodatke in celo tapetniško usnje. Izdelki se lahko pohvalijo s kakovostno izdelavo, trpežnostjo, udobjem in eleganco. Ponujajo tudi širok izbor modnih torbic in poslovnih torb iz umetnih materialov, prav tako pa se boste pri njih lahko opremili za krajša ali daljša potovanja, saj nudijo pestro izbiro potovalnih kovčkov in torb.

Dvorana A, pritličje, www.trgovina-leder.si

MAIL BOXES ETC.

Za varno in zanesljivo dostavo

Sistem MBE – Mail Boxes Etc. v več kot 2600 centrih po vsem svetu, od nedavnega pa tudi v Sloveniji, predstavlja vaš zunanji logistični oddelek in vam nudi najboljše rešitve za vaše logistične potrebe, od najenostavnejših do najzahtevnejših. Poskrbeli bodo za varno in zanesljivo dostavo vaših pošilk tako v Sloveniji kot izven nje, ob tem pa vam nudijo še vrsto dodatnih storitev. Pohvalijo se lahko s strokovnostjo, učinkovitostjo, natančnostjo, hitrostjo, poleg tega pa nudijo še optimalno razmerje med kakovostjo in ceno.

Dvorana 4, osrednji del, www.mbe.si



NAJA FASHION

Vedno v trendu, večno mlade

Za vse, ki živite v koraku s časom, predvsem pa z zadnjimi modnimi zapovedmi, je tu kot nalašč NAJA Fashion, trgovina z ženskimi oblačili, modnimi dodatki in čevlji za urbani »styling«. V njihovi bogati ponudbi mladostnih modnih kosov za vse okuse boste našle trendovska, atraktivna in »odštekana« oblačila, ki bodo zagotovo pritegnila poglede; poudarek je na majhnih serijah, ki vedno znova ponudijo nekaj novega in presenetljivo. Obiščite jih v prenovljeni trgovini in se prepričajte sami!

Dvorana A, pritličje www.najaonline.net

Oglejte si žive pajke in škorpione v Dvorani A

Vse do 15. maja si lahko v Dvorani A v lično izdelanih in opremljenih terarijih ogledate 80 vrst pajkov in škorpionov. Med njimi boste našli tudi zloglasne črne vdove iz različnih koncev sveta ter najbolj strupene vrste škorpionov.



Male čudeže narave z dvignjenimi repki in kosmatimi nožicami, ki v nekaterih zbuja nelagodje in strah, v drugih občudovanje, tretji pa si jih izberejo za hišne ljubljence, si lahko znova ogledate v Dvorani A. Gre za »varovance« Saša Čotarja, med katerimi lahko občudujete največje in najlepše vrste pajkov in škorpionov z vsega sveta. Terariji simulirajo naravna okolja posameznih živali, ob vsakem terariju pa boste našli tudi kratek zapis o predstavljeni vrsti, od izvora do telesnih značilnosti in prehranjevanja. Obisk je torej odlična priložnost, da si živali ogledate od blizu in o njih izveste mnogo zanimivega, poleg tega pa se morda celo otesete strahu pred pajki.

Odpiralni čas in cenik preverite na spletni strani.

Dvorana A, visoko pritličje,
<https://arachnoterra.com/>



Akcija Očistimo tras Maratona Franja BTC City: 10. in 11. aprila 2021

Ideja o čiščenju tras Maratona Franja se je v KD Rog porodila lani ob razglašeni epidemiji. Organizatorji maratona so morali junijsko Franjo odpovedati in so namesto tega na inovativen način, kar na kolesih, opravili čistilno akcijo Očistimo tras Maratona Franja BTC City. Več kot 200 članov KD ROG in njihovih simpatizerjev je očistilo več kot 300 kilometrov tras. V dveh dneh se je nabralo nekaj deset vreč smeti, na Barju pa so kolesarji pobiralci smeti našli celo nekaj kosovnih odpadkov. Gorazd Penko, direktor Maratona Franja in idejni oče čistilne akcije, je povedal: »Akcijo bomo s člani kluba pripravili tudi letos. Kolesarji smo večinoma odgovorni ljubitelji narave, ki smeti ne mečemo kar na cesto, ampak jih skrbno odvržemo v za to namenjene zabojnike.«



**TEČEMO ZA TISTE,
KI TEGA NE MOREJO.**

**9. MAJ 2021
OB 13.00**

**NALOŽI SI APLIKACIJO
IN TECI Z NAMI, KJERKOLI ŽELIŠ**

**100 % ZBRANE ŠTARTNINE NAMENJAMO
RAZISKAVAM HRBTENJAČE**



WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM



Pomagajmo čebelici, ocvetličimo mesto.



**Ljudje že od nekdaj potrebujemo čebele.
Zdaj pa tudi čebele potrebujejo nas.**

Pridružite se nam pri ustvarjanju čebelam prijaznega sveta. Obiščite btc-city.com/cebele, odkrijte uporabne vsebine, nasvete in predavanja ter tudi sami prispevajte k ohranjanju čebelje vrste.

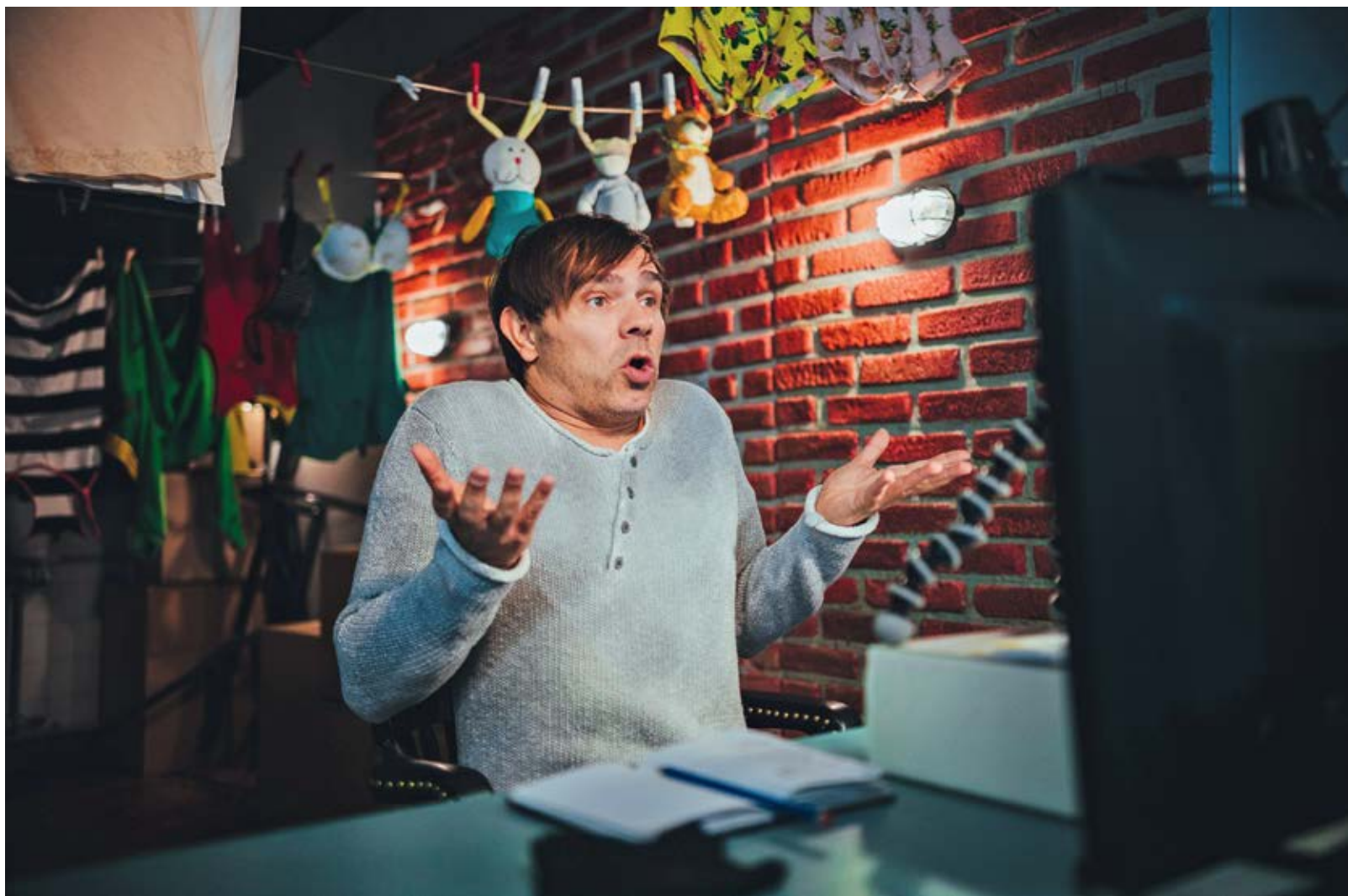


Mestna občina
Ljubljana

**nakupuj.
okušaj.
raziskuj.**



ZGOVORNO Z OPTIMISTI



Fotografije: Sebastjan Oblak

OPTIMISTI ZA PRESTIŽ, NE NADOMESTEK

Če bog zapre vrata, odpre okno, pravijo. In ker je epidemija zaprla vrata gledališč, tudi SiTi Teatra BTC, so Lado Bizovičar, Janez Hočevar - Rifle in Goran Hrvačanin odprli okenca svojih računalniških kamer ter ob pomoči Jureta Karasa, Nejca Gazvode in Tijane Zijanić ustvarili spletno komedijo *Optimisti*, ki si jo lahko na spletnem mestu Optimisti.si ogledate le v živo. Naslednjič že 1. aprila!

Premiera in prve ponovitve *Optimistov* so za vami, predstava si je priborila sloves prve slovenske komedije v digitalni obliki. Poskusov neposrednih spletnih prenosov gledaliških uprizoritev je bilo že v prvem koronskem valu kar nekaj, v čem ste potemtakem prvi vi?

Lado: Mnoga gledališča, med prvimi Gledališče Koper, SNG Drama Ljubljana in še katero, so se že v prvem valu epidemije lotila bralnih uprizoritev, vendar pa so *Optimisti* prva predstava, če jo lahko tako imenujemo, napisana posebej in z mislijo na spletno uprizorjanje. Pri

njenem nastajanju smo z Juretom Karasom in Nejcem Gazvodo razmišljali predvsem o tem, kako pisati za medij, ki je nekje med gledališkim odrom, televizijskim studiem in filmskim prizoriščem. Morda še en pomemben kriterij: *Optimisti* so prva uprizoritev, ki se vedno igra v živo, kar pomeni, da takrat, ko nas gledalci spremljajo na zaslonih, mi dejansko igramo predstavo; nikoli je nismo posneli in nikoli nismo predvajali njenega posnetka.

***Optimiste* oglašujejo kot »interaktivno komedijo«, kar razumem kot aktivno gledalčevo udeležbo v predstavi. Sem pričakoval preveč, če rečem, da sem namesto glasovanj o rekvizitih in »točkah«, ki popestrijo dialog, pričakoval, da bomo lahko temeljiteje vplivali na potek dogajanja?**

Lado: Razumem vas in delim z vami bolečino. *Optimisti* so učna predstava za vse nas – za avtorje, igralce, tehniko, prodajalce, gledalce – in za kolege, ki se novih predstav šele lotevajo! Odslej bo vsako spletno predstavo lažje izpeljati, saj kolegi poznajo napake, ki so jih zagrešili, in se iz njih lahko učijo. V mesecih pisanja, priprav in vaj smo se namreč vsakodnevno srečevali z novimi izzivi ali težavami; spraševali smo se,

kako naj bo stekano besedilo, kakšna naj bo igra igralcev, predvsem pa, ali nam tehnologija omogoča takšno uprizorjanje, je sploh dostopna in kdo jo zna uporabiti v praksi. Ker izkušenj nismo imeli, smo morali sklepati kompromise in se sproti odločati o vsem. *Optimisti* so zato primer poskusa interaktivne predstave, ki bo morda nekomu drugemu pri drugi uprizoritvi za »online oder« olajšala izbiro orodij in poti do izvedbe.

Še vedno mi niste odgovorili na vprašanje ...

Lado: Vaš pomislek glede interaktivnosti je seveda smiseln. Tudi mi smo poskusili vključiti gledalce v predstavo na način, da nastopijo skupaj z nami, igralci, vendar se je izkazalo, da objektivne tehnične pogoje lahko zagotovimo le na naši strani, ne moremo pa vplivati na tehnologijo in internetno povezavo pri gledalcih. Takšno sodelovanje z gledalci se je izkazalo za nepraktično in je namesto smeha prineslo celo zadrego. Da ne govorim o tem, da obvladovati 500, 1000 ali 5000 gledalcev ni enako kot komunicirati z 10 ali 25 gledalci ... Toda, če pogledate naš spletni klepet, kjer gledalci med predstavo usmerjajo, glasujejo in izbirajo, kam in kako naj se predstava odvrti, hitro ugotovite, da se gledalcem »dogaja« in se zabavajo morda še bolj kot pri sami predstavi. (smeh)

Je zaradi posredovanja gledalcev potek predstave vedno nekoliko drugačen? Dopuščate improvizacijo ali so vse možnosti do potankosti zrežirane?

Goran: Tako kot vsaka predstava po tekstualni predlogi ima tudi naša temelje, ki se jih držimo, vseeno pa se najde prostor za improvizacijo, a le kot češnjica na torti.

Na prvi pogled se zdi, da *Optimisti* zaradi pretežno sedeče pozicije igralcev in statične kamere skorajda ne potrebujejo režiserja. Pa vendar, v čem je bil največji režiserski izziv?

Goran: Ker smo omejeni s prostorom in kadriranjem, je bilo treba gibanje prilagoditi tako, da poudarja čustveni naboj situacije.

Rifle: Predstava je zasnovana na soočenju treh generacij – starčka, sredinčka in mladinka –, zato so bili za režiserja najpomembnejši njihovi medsebojni odnosi: kako so prepleteni, o čem razmišljajo, kako razmišljajo drug o drugem ...

Lado: No, saj vemo, da režiser ni zgolj prometnik, ki usmerja promet, premike po odru ... Morda je pri takšni spletni uprizoritvi v živo zaradi kamer, ki omogočajo velike bližnje plane, režija še pomembnejša. Režiserka Tijana Zijanić nas je ločene po prostorih, povezane zgolj z ekrani, kamerami in slušalkami, usmerjala v ustrezne in gledalcu razumljive medsebojne odnose. Določiti je morala, kdaj smo jezni drug na drugega, kdaj se zabavamo, kdaj nam je vseeno za vse, kako drug drugega dojemamo, kamera pa je poudarila ali omilila naša čustvovanja, saj lahko mimiko hitro spremeni v grimase in reakcije mimogrede postanejo pretirane. Tijana nas je kljub temu, da je bil takšen način dela tudi zanjo nov, namesto iz dvorane usmerjala po mikrofoni in besedilo Jureta Karasa zapeljala v smer, da smo z Rifletom in Goranom delovali kot družina.

Dialog se skoraj v celoti suče okoli osebnih težav protagonistov – od vzgoje otrok in starosti do seksualnosti – vztrajno pa se izogiba politiki, strankarstvu ... Nenavadno za današnji čas, kajne?

Goran: Politika je za politike, mi se ukvarjamo s komedijo.

Rifle: Verjamem, da imajo ljudje politike že dovolj, prav je, da jih z njo ne obremenjujemo še mi. Priznam pa, da smo na politike celo ljubosumni, saj ti dandanes delajo boljše komedije kot mi, ki smo za to poklicani.

Goran, tu in tam v predstavi slišimo tudi že znano šalo, dovtip. Obstaja »formula« za dobro šalo?

Goran: Obstajajo formule, s katerimi lahko sestavimo šalo tako kot enačbo. A četudi je enačba pravilna, še ne pomeni, da je smešna.

Ko govorimo o *Optimistih*, največkrat uporabimo pojem »predstava«. Kaj pa, ko je govora o igralčevi igri? Je ta še vedno gledališka ali bi morali zaradi (računalniške) kamere govoriti o filmski igri, igri pred kamero?

Rifle: O filmski igri pri *Optimistih* ne moremo govoriti, saj v predstavi ne igramo vlog, ne vstopamo v like, temveč vsak po svoje odigramo samega sebe. Zaradi tega mi ni treba razmišljati, kako naj izrečem to ali ono repliko, povem jo, kot bi jo povedal jaz, Rifle. Igralčeva igra je zato enostavnejša, zaradi bližine kamere, kjer so naši obrazi vedno v prvem planu, in zaradi komičnega žanra pa nam igra dovoljuje, da gremo tudi čez rob.

Se motim, če rečem, da imate prav vi pri igranju pred računalniško kamero največ izkušenj? Tudi zaradi Zlodeja v Cankarjevem Pohujšanju v dolini šentflorjanski, ki ste ga lansko pomlad preko aplikacije Zoom odigrali v sklopu projekta Gledališča Koper #gledaliscezamatur?

Rifle: Nisem prepričan, da vlogo, ki jo omenjate, lahko pojmem kot pomembno izkušnjo. Takrat niti približno nisem vedel, kako bo predstava videti na zaslonih, priznam pa, da me je kot povsem analognega človeka možnost uporabe aplikacij in programske opreme po tistem vendarle začela zanimati in tudi zabavati.



ZGOVORNO Z OPTIMISTI

Sedete pred računalniško kamero z enakimi občutki, tremo, kot stopite na oder? So enake tudi priprave?

Rifle: Vsak igralec se na predstavo pripravlja drugače. Sam se umirim in pripravim na nastop enako, ne glede na to, ali bom stopil na oder ali sedel pred računalniško kamero. Nisem »tremaš« in v tem se ločim od večine igralskih kolegov, priznam pa, da pri *Optimistih* pogrešam tisto kreativno, ustvarjalno tremo, ki ni povezana s strahom, da bi med predstavo lahko šlo kar koli narobe, ampak z nekakšnim pričakovanjem, kako bo na primer na monolog, za katerega vem, da ga povem dobro, reagiralo občinstvo. Tega pri spletni uprizoritvi v živo ni, negotovost pričakovanja je zato drugačna. Je pa zadovoljstvo po koncu predstave toliko večje, ko si v pogovornem oknu preberem odzive gledalcev in si vedno znova rečem: Ja, madonca, saj nas je gledal cel svet!

Goran: Občutek je drugačen, ker te namesto vrveža v dvorani pričaka intima prostora. Priprave so enake, a je izkušnja povsem drugačna.

Lado: Sam imam popolnoma enak ritual priprave na predstavo, kot bi bila na odru. Trema ostaja, z njo pa tudi odgovornost do tehnične ekipe, avtorskega dela in občinstva.



Lado, *Optimisti* gledalcu prav tako dajejo vtis tehnične preprostosti izvedbe. Sedete pred računalnik, zažnete konferenčni program in predstava se lahko začne. Je res vse tako preprosto? Kolikšna ekipa stoji za projektom?

Lado: Najtežje je doseči vtis preprostosti! Pri filmu so zato kadri, v katerih želite prikazati naravo najbolj naravno, pogosto dražji kot postavitve v studiu. Ekipa *Optimistov* presega število 30 in ob sebi imamo še SiTi Teater BTC. Vredno je! Če bi se namreč predstave lotili amatersko, z manjšo ekipo, se te dni ne bi približevali 17.000 gospodinjstvom, ki so si že ogledala predstavo.

Odrska različica *Optimistov* bi bila zagotovo cenejša ...

Lado: Vsaka odrska postavitve je manj zahtevna, bolj obvladljiva in seveda cenejša od katerega koli drugega medija. Predvsem zato, ker je produkcijsko vrednost – to, da je prenos predstave visokokakovosten, estetski, pravilno osvetljen, odlično ozvočen, lepo »scenografran« in na splošno prijeten za ogled – preko kamer izjemno zahtevno pravilno izpeljati. Film ni enak filmu in spletni prenos ni enak spletnemu prenosu. Lahko je dodelan po najboljših močeh, lahko pa posnet z mislijo, da gre samo za »štos, ker ne moremo početi drugega«, in je zato podpopvprečen.

Zdi se, da se najrazličnejši ustvarjalci, ki delujejo v polju umetnosti, vse bolj zavedajo, da spletni medij ponuja veliko več kot le izhod v sili ...

Lado: Res je, vedno bolj se zavedajo, da se je vredno potruditi za odličen izdelek, saj ta na dolgi rok zagotavlja vedno boljše predstave, koncerte in številčnejše, bolj zadovoljno občinstvo. Zavedajo se, da spletni prenosi predstav ali koncertov niso več samo nadomestek tistih v živo, temveč dostopnejša in celo ekskluzivnejša verzija dogodkov v živo. To, da lahko koncertu Siddharte, Vlada Kreslina ali Modrijanov prisluhneš na svojih zvočnikih, srebaš svojo priljubljeno pijačo in se med njim po mili volji »pariš« s punco – to je prestiž, ne nadomestek. Da lahko komentiraš predstavo, ki je sicer nikoli ne bi videl, ker jo uprizarjajo predaleč, morda celo v drugi državi – to je prestiž! Ritual obiska gledališča ali koncerta se ne menja, pojavil se je dodatni, dopolnilni ritual kulturnega dogodka v živo, na daljavo.

Lado, nedavno vam je Desa Muck »prerokovala«, da se na gledališke odre ne boste več vrnili. Toda, če vam vendarle uspe, boste z vrnitvijo v novo staro realnost *Optimiste* ohranili pri življenju in jih priredili za gledališki oder ali bodo za vedno izginili skupaj z virusom?

Lado: Zakaj pa ne! Temu bi lahko rekli hibridna predstava, ker bi lahko ostala tudi na spletu. Počasi, ne prehitvajmo!

Kuj železo, dokler je vroče, pravijo. Kot trojica že morda načrtujete naslednji (koronski) projekt?

Goran: Zaenkrat smo okupirani s to predstavo.

Lado: Z veseljem bi ... Toda načrtovanje v naši industriji po navadi poteka v prijetnejših pogojih gostinskih obratov. In ti pogoji nam v teh dneh še niso na voljo.

Rifle: Ne razmišljam o novih projektih. Dovolj sem star, da živim za danes, da poskušam uživati v vsakem dnevu posebej, kajti življenje me je naučilo, da se takrat, ko najbolj načrtujemo, naši plani prevečkrat podrejo.

ŽE 20 LET V DRUŽBI NAJBOLJŠIH



Predstava Riba za štiri z Jožico Avbelj, Polono Vetrih in Mileno Zupančič v glavnih vlogah

Kljub zaprtim vratom ima gledališče v BTC Cityju razlog za praznovanje.

V letošnji gledališki sezoni obeležujemo dvajset let, odkar so se prvič odprla vrata gledališča ljubljanskega BTC Cityja. Ko je igralka **Polona Vetrih** premierno odigrala monokomedijo *Shirley Valentine*, je slovenski kulturni prostor postal bogatejši za prvo in do danes edino zasebno gledališče, ki se lahko pohvali z lastnim odrom. Teater Komedija BTC, ki so ga zasnovali tedanji predsednik uprave družbe BTC **Jože Mermal**, takratni direktor Cankarjevega doma **Mitja Rotovnik** in vsestranska ustvarjalka Polona Vetrih, je slednja uspešno vodila osem gledaliških sezon. Pod njeno programsko taktirko so bile uprizorjene številne svetovno znane komične uspešnice, v katerih ni bilo mogoče prezreti zvonečih igralskih imen, kot so **Jurij Souček, Iva Zupančič, Danilo Benedičič, Milena Zupančič, Jožica Avbelj, Dare Valič, Aleš Valič, Ivo Ban, Janez Hočevar - Rifle, Mojca Funkl, Barbara Cerar, Gregor Bakovič ...**

Na temeljih Teatra Komedija BTC je leta 2008 zrasel SiTi Teater BTC. Z novim imenom, pod novim vodstvom in v prenovljenih prostorih je gledališče dobilo nov zagon in kmalu postalo priljubljeno stičišče ljubiteljev sodobnih komedij, dobre glasbe, predstav za otroke, stand-up večerov in »impro« predstav. Po dobrih dvanajstih letih delovanja ima SiTi Teater BTC za seboj dvaindvajset gledaliških produkcij in koprodukcij, v katerih so nastopili oz. še vedno nastopajo **Janez Hočevar - Rifle, Lado Bizovičar, Uroš Fürst, Jernej Šugman, Borut Veselko, Vesna Pernarčič, Nina Valič, Mojca Fatur, Klemen Slakonja, Tadej Toš, Katarina Čas, Primož Pirnat, Jonas Žnidaršič, Jure Godler, Ajda Smrekar, Perica Jerkovič** in številni drugi. Na gledališki program se redno uvrščajo tudi uspešnice drugih prepoznavnih slovenskih ustvarjalcev, občasno pa tudi mednarodna gostovanja.



Uroš Fürst ob 700. uprizoritvi Jamskega človeka

Pomembno vlogo pri razvoju SiTi Teatra BTC ima nedvomno tudi glasbeni del programa, v okviru katerega so zaživel kar trije redni koncertni cikli. Ideja za izvedbo koncertov na gledališkem odru se je prvič udejanjila s promocijskim koncertom skupine **Big Foot Mama**, ko je ta, malce v zadregi, prvič nastopila pred sedečo publiko. Izkazalo se je, da je intimni gledališki prostor z dobro akustiko več kot primeren za uživanje v živi glasbi, tudi rock'n'rollu. Imena, kot so **Severa Gjurin, Katalena, Bilbi, Vlado Kreslin, Tabu, Rudi Bučar, Hamo & Tribute 2 Love, Dan D in Siddharta**, so tlakovala pot, po kateri se je



Koncert 1na1 s Tomijem in Guštijem

SiTi Teater BTC postopoma umestil na zemljevid pomembnejših koncertnih prizorišč, ki skrbijo za razvoj kakovostne slovenske popularne glasbe. Ob tem pa ne pozabimo na sodelovanje z Big bandom RTV Slovenija, ki v okviru cikla BigBand@SiTi s številnimi priznanimi gosti razveseljuje predvsem ljubitelje jaza.

Danes so vrata SiTi Teatra BTC že več kot leto dni zaprta in gledališče je svoj program delno preselilo na splet. Spletne predstave *Optimisti, Jamski človek od doma, Profesor Kuzman mlajši na daljavo in Slovenec in pol – s kavča na Triglav* si je v zadnjih mesecih ogledalo že skoraj 20.000 gospodinjstev. Čeprav še tako velik ekran ne omogoča izkušnje, ki bi se lahko primerjala z obiskom gledališča, v SiTi Teatru BTC verjamejo, da lahko vsebine, ki so jih kar se da prilagodili edinemu mediju, ki jim je trenutno na voljo, ljubiteljem komedije vsaj malo polepšajo turobne večere. Izvajalcem jih zagotovo, saj se vse predstave, čeprav preko spleta, izvajajo »v živo« in so zato vedno znova enkratna izkušnja. Kljub temu pa vsi močno pogrešajo neposreden stik z gledalci. V upanju na izboljšanje razmer se zato v SiTi Teatru BTC že pripravljajo na odprtje letnega odra in si želijo, da bi z njega čim prej spet donela



Spletna predstava Slovenec in pol
sličen in kakovostna glasba.

SPOMLADANSKA rekreacija na prostem

Ste komaj čakali, da posije sonce? Napočil je čas, da »domači fitness« preselite pod vedro nebo. Lotite se enega izmed najbolj priljubljenih športov na prostem in pomladno prebudite tudi svoje telo. Vso opremo za aktivnosti pa boste našli v BTC Cityju.



①



⑤

KOLESARJENJE



②



③



④



⑥



⑦



⑨



⑪

ROLANJE



⑧



⑩



⑫



⑬

1 Moška kolesarska majica Triban Maillot Velo MC H RC100, **19,99 €**; 2 Moške kolesarske hlače Triban Cuissard Essentiel SB, **9,99 €**; 3 Ženska kolesarska čelada Rockrider Casque VTT ST 500 Rouge, **34,99 €**; 4 Moško kolo Rockrider VTT ST 100 Jaune 27,5, **239,00 €**; 5 Ženska kolesarska majica Triban Maillot, **14,99 €**; 6 Moška kolesarska čelada BH 500, črna, **29,99 €** – Decathlon, Dvorana 18; 7 Kolesarski računalnik Garmin Edge 530, **304,99 €** – Garmin, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje; 8 Športni nedrček Zoe Aura*, Primavera, redna cena 25,00 €, »pre-sale« cena **14,99 €*** (popust velja od 8. 4. do 25. 4. 2021) – Polleo Sport, Dvorana 3; 9 Ženska tekaška majica Nike Icon Clash, **24,99 €** – Sport Vision, Dvorana 12; 10 Športne pajkice Zoe Aura*, Primavera, redna cena 55,00 €, »pre-sale« cena **28,99 €*** (popust velja od 8. 4. do 25. 4. 2021) – Polleo Sport, Dvorana 3; 11 Ženska kapa Pro Touch LUANA WMS, **15,99 €**; 12 Set ščitnikov za rolanje Firefly LEISURELINE 2.0, v beli ali črni barvi, redna cena 14,99 €, akcijska cena **11,99 €** (akcijska cena velja do 18. 4. 2021 oz. do odprodaje zaloga); 13 Ženski rolerji Rollerblade SIRIO 80 W, **159,99 €** – Intersport, Dvorana 6 *Kolekcija Aura prihaja v trgovine Polleo Sport 8. 4. 2021. Izdelke v ekskluzivni »pre-sale« oz. promocijski predprodaji lahko kupite od tega dne dalje in jih na svoj naslov prejmete po 15. aprilu.



①



②



⑤



⑥



⑦



③



④

POHODNIŠTVO



⑨



⑧

TEK



⑩



⑪



⑫



⑬



⑭

1 Moške pohodniške hlače Montura Generation, redna cena 129,90 €, cena s storži **103,92 €****; 2 Nahrbtnik Deuter Futura 27, redna cena 129,90 €, cena s storži **103,92 €**** – Kibuba, Dvorana 11; 3 Ročna naprava z GPS-om Garmin Oregon 700, **406,99 €** – Garmin, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje; 4 Ženski nizki pohodniški čevlji Scarpa Mescalito, redna cena 169,90 €, cena s storži **135,92 €****; 5 Športna očala Bliz Active Luna M9, redna cena 59,90 €, cena s storži **47,92 €**** – Kibuba, Dvorana 11; 6 ženska jakna Quechua Veste MH100, **34,99 €** – Decathlon, Dvorana 18; 7 Ženske pohodniške hlače Montura Safari, redna cena 119,90 €, cena s storži **95,92 €**** – Kibuba, Dvorana 11; 8 Ženske tekaške superge Nike Air Zoom Pegasus 37, **119,99 €**; 9 Moška tekaška majica Nike DF Miler, **29,99 €** – Sport Vision, Dvorana 12; 10 Steklenica Camelbak CHUTE MAG, 0,75 l, redna cena 15,99 €, akcijska cena **14,39 €** (akcijska cena velja do 18. 4. 2021 oz. do odprodaje zalog) – Intersport, Dvorana 6; 11 Športna ura s polnjenjem na sončno energijo Garmin Instinct Solar, **355,99 €** – Garmin, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje; 12 Ženske pajkice Nike Epic LX Crop, **79,99 €**; 13 Moška jakna Adidas Marathon, **99,99 €**; 14 Moške tekaške superge Nike React Miler Premium, **129,99 €** – Sport Vision, Dvorana 12

**Več o storžih na www.kibuba.com

MODNO

Z barvami OPTIMISTIČNO V POMLAD



Modela: Maša in Uroš

Stilistka: Sonja Rigler

Pričeska: Frizerski salon Billy

Ličenje: Mini

Dnevi počasi postajajo toplejši in končno lahko za nekaj časa pospravimo debele, volnene puloverje in temne barve, ki so kraljevale to zimo. V ospredje prihajajo živahni toni, ki nas napolnijo s pozitivno energijo in optimizmom ter nam na obraz narišejo velik nasmešek. Pomlad nam prinaša vrsto priložnosti za poigravanje z barvnimi kombinacijami. Z modnimi kosi v rumeni, rožnati ter oranžni barvi ne boste mogli zgrešiti!

Več kot očitno je trenirka v zadnjem času postala nepogrešljiv modni kos, ki pa še zdaleč ni več primeren zgolj za športne aktivnosti in poležavanje doma, ampak je postal del ulične mode. A hkrati vseeno verjamemo, da boste po letu dni nošenja trenirk predvsem dekleta z veseljem oblekla tudi lahkotno oblekico in obula salonarje. In če je kdaj pravi čas za eksperimentiranje, je to zdaj! Kombinirajte trendovske barve, dodajajte vzorce, izberite torbico v živahnem odtenku in si nadenite velike uhane. Vsi namreč vemo, da noben »styling« ni popoln brez skrbno izbranih modnih dodatkov. Ti lahko namreč popestrijo še tako dolgočasen »outfit«, hkrati pa mu dodajo piko na i. Tudi fantje si dovolite biti drzni in drugačni ter izstopite iz množice v živahnih barvnih kombinacijah.

Sprehodite se po BTC Cityju, kjer boste v bogati spomladanski ponudbi zagotovo našli trendovske kose, ki bodo pisani na kožo tudi vašemu osebnemu stilu.

ON: Hlače Adidas, 69,99 €; Pulover Puma, 74,99 €; Superge Adidas, 139,99 € – The Athlete's Foot, Dvorana A, pritličje; Nahrbrtnik Superdry, redna cena 49,99 €, akcijska cena 39,99 € (akcijska cena velja do 30. 3. 2021 oz. do razprodaje zalog); Kapa Quiksilver, 19,99 € – LeForma, Dvorana A, pritličje; Sončna očala Diesel, 105,00 € – Optika Clarus, Dvorana 4

ONA: Trenirka, 39,90 € – Glam Boutique, Dvorana A, visoko pritličje; Plašč, 34,90 €; Ogrlica, 14,90 € – NAJA Fashion, Dvorana A, pritličje; Kapa Neww Era, 27,99 €; Torbica Adidas, 24,99 € – The Athlete's Foot, Dvorana A, pritličje; Superge Liu Jo, 189,90 € – Renini, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje; Sončna očala Mango, 105,00 € – Optika Clarus, Dvorana 4



1 Ženska torbica, **126,90 €** – Renini, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje **2** Srebrna bunda, **69,90 €** – Anita, moški in ženski boutique, Dvorana A, klet; **3** Superge Buffalo, **99,95 €** – Office Shoes, Dvorana A, pritličje; **4** Pulover, **16,90 €** – Mia Fashion, Dvorana A, visoko pritličje; **5** Superge Benetton, cena za par, **44,95 €** – Office Shoes, Dvorana A, pritličje; **6** Torbica, **14,90 €** – Mia Fashion, Dvorana A, visoko pritličje

ON: Srajca, **69,99 €**; Rolka, **179,00 €** – LeForma, Dvorana A, pritličje; Hlače, **49,90 €** – BENN, Dvorana A, pritličje; Superge ECCO, **139,95 €** – ECCO, Dvorana A, pritličje; Sončna očala Gucci, **330,00 €** – Optika Clarus, Dvorana 4;

ONA: Majica, **19,90 €** – Anita, moški in ženski boutique, Dvorana A, klet; Jakna, **29,90 €** – NAJA Fashion, Dvorana A, pritličje; Torbica, **24,90 €** – Glam Boutique, Dvorana A, visoko pritličje; Superge, **22,90 €** – Mia Fashion, Dvorana A, visoko pritličje; Hlače Tom Tailor, **59,99 €** – Ultra Outlet, Dvorana A, pritličje; Sončna očala Police, **219,00 €** – Optika Clarus, Dvorana 4



1 Kariraste superge Vans, **59,95 €** – Office Shoes, Dvorana A, pritličje; Črno-bele superge, **39,90 €** – Glam Boutique, Dvorana A, visoko pritličje; 2 Nahrbtnik Sprayground, **89,99 €** – The Athlete's Foot, Dvorana A, pritličje; 3 Torbica, **21,90 €** – NAJA Fashion, Dvorana A, visoko pritličje; 4 Superge Bullboxer, **59,95 €** – Office Shoes, Dvorana A, pritličje; 5 Plašč, **34,90 €** – NAJA Fashion, Dvorana A, visoko pritličje

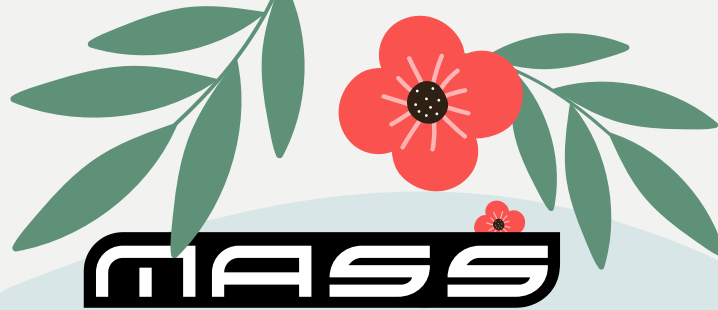
ON: Superge Adidas, **149,99 €**; Nahrtnik Sprayground, **139,99 €** – The Athlete's Foot, Dvorana A, pritličje; Hlače, redna cena 79,99 €, akcijska cena **55,99 €** (akcijska cena velja do 30. 3. 2021 oz. do razprodaje zalog) – LeForma, Dvorana A, pritličje; Jakna, **47,92 €**; Majica **15,92 €** – MF711, Dvorana A, pritličje; Sončna očala Gucci, **330,00 €** – Optika Clarus, Dvorana 4

ONA: Roza body, **12,90 €** – Mia Fashion, Dvorana A, visoko pritličje; Pisano krilo, **18,90 €**; Torba v dveh kosih, **34,90 €** – NAJA Fashion, Dvorana A, pritličje; Jakna v zenf barvi, **59,90 €** – Anita, moški in ženski boutique, Dvorana A, klet; Brezrokavnik, **55,00 €** – Al Capone, Dvorana A, klet; Salonorj, **29,90 €** – Glam Boutique, Dvorana A, visoko pritličje; Sončna očala Gucci, **440,00 €** – Optika Clarus, Dvorana 4

MASS**G U E S S**

NOVA KOLEKCIJA

NAJVEČ PRIZNANIH
BLAGOVNIH ZNAMK NA ENEM MESTU.



PRIHAJAJO nove znamke!

Novosti, ki smo jih pri Massu in na mass.si pripravili to pomlad, so prave obutvene modne poslastice, ki vas bodo nedvomno navdušile. Ponudbo v naši spletni trgovini in trgovinah smo še razširili, tako boste to pomlad lahko izbirali med še več svetovno priznanimi blagovnimi znamkami obutve.

V novo sezono boste lahko ljubiteljice modne obutve zakorakale v čevljih ikonične newyorške znamke Steve Madden. Pridružila se ji bo še nemška blagovna znamka Buffalo, ki je svoj modni pohod začela v osemdesetih letih 20. stoletja in še posebej zaslovela tudi po zaslugi pop skupine Spice Girls. Ljubiteljice in ljubitelji elegancie pa bo gotovo navdušila novica, da bo odslej v ponudbi na mass.si in v trgovinah Mass tudi obutev znamke Ralph Lauren, ki sodi med tako imenovane premium znamke.

Zelo priljubljen trend bodo letos tudi mokasini oziroma »loaferice«. To so eni izmed najbolj praktičnih in vsestranskih čevljev, katerih značilnost je, da so tako spredaj kot zadaj zaprti (ne kažejo prstov in pete).

Seveda pa nismo pozabili na naše najmlajše. V družbo vseh naštetih obutvenih novosti namreč prihaja obutev znamke Disney!

Tudi to pomlad boste v naši ponudbi lahko izbrali popoln par kakovostne obutve za vse priložnosti, za vsak okus in stil oblačenja. Čevlje boste zase našli tisti, ki sledite trendom in modi, kot tudi tisti, ki prisegate na večne klasike.



STEVE MADDEN 99,99 €



GIOSEPPO 89,99 €



LIU JO
190,00 €



BUFFALO 99,99 €



FRED PERRY 110,00 €



STEVE MADDEN 79,99 €



MASCIA 79,99 €



CREATOR 79,99 €

TOMMY HILFIGER
99,99 €

ADIDAS 39,99 €



SKECHERS 49,99 €



REEBOK 35,99 €



NIKE 35,99 €

GUESS
105,00 €

MALE KEPICE VESELJA

Eden izmed najlepših in najvznemirljivejših dogodkov je zagotovo ta, ko domov prinesemo majhno kepico na štirih tačkah – ljubkega mucka ali kužka. Seveda ta poleg veselja s seboj prinese tudi odgovornost in skrb. Kakovostna hrana, sveža voda, sprehodi oziroma gibanje ter redna veterinarska oskrba so le bistvene osnove dobrega lastništva.

Da boste v prvih dneh po prihodu domov znali kar najbolje poskrbeti zanje in da bo dogodek čim manj stresen za živalce, smo vam v nadaljevanju pripravili nekaj nasvetov, ki vam bodo morda olajšali prve trenutke z vašimi ljubljenci. Za vas so jih pripravili strokovnjaki v trgovinah za male živali v BTC Cityju.



PRIHOD MAČJEGA MLADIČKA V NOV DOM: TRIJE NASVETI STROKOVNJAKOV TRGOVINE MR.PET

1. Mucki omogočimo dovolj časa in prostora za privajanje!

Mucki je lahko prvih nekaj dni v novem domu nekoliko neprijetno – spoznava novo okolje, nove člane družine, hkrati pa pogreša varno zavetje mamice mucke in domačega gnezdeca. Obdobje privajanja na novi dom je še daljše, če mucko posvojimo iz zavetišča ali okolja, kjer morda ni bila dovolj socializirana. Čeprav si zagotovo že prvi trenutek želimo crkljati novega člana družine in se igrati z njim, pa mu moramo dati čas in prostor, da se nas navadi in se sam odloči, kdaj si želi naše družbe! Če imamo otroke, to razložimo tudi njim.

- Za lažje navajanje mucki priskrbimo udobno in varno skrivališče, kamor se bo lahko umaknila, če se ji bo tako zahotelo.
- Naravni dodatki in razpršila za mačke proti stresu bodo mucko pomirili in ji olajšali stresne dogodke.
- Z mehкими,okusnimi in dišečimi priboljški se bomo mucki še hitreje prikupili in si zaslužili njeno zaupanje!



①



②



③



④



⑤



⑥

2. Poskrbimo za zdravo rast in razvoj mačjega mladička s primerno prehrano!

Mlade mucke rastejo kot gobe po dežju, še hitreje pa se razvijajo njihovi radovedni možgančki. Da bomo mucki omogočili kar najboljši začetek z zdravimi temelji, je potrebno zelo previdno in odgovorno izbrati mačjo hrano. Mačke so mesojede živali, zato pazimo, da bo hrana čim bolj bogata z mesom in ne bo vsebovala nepotrebnih in nezdavih sestavin. Naučimo se pravilno prebrati etiketo mačje hrane, saj nam bo to pomagalo pri informirani in odgovorni izbiri.

- Osnova so mačji briketi z visoko vsebnostjo mesa iz kakovostnih virov in z dodanimi sestavinami za zdrav razvoj mačjega mladička.
- Briketom lahko dodamo dopolnilno mokro hrano v konzervi, ki bo poleg mamljivega okusa poskrbela še za zadosten vnos tekočine.
- Za dodatno vzpodbudo imunskemu sistemu in v boju proti prebavnim težavam lahko prehrani dodamo tudi posebne prebiotike za mucke.

1 Beaphar No Stress, električni razpršilec za mačke, 30 ml, **16,99 €**; **2** Nobby Starsnack, blazinice Crushy losos, 125 g, **1,99 €**; **3** Moderna, ležišče z blazino Doonut, belo, 49 cm x 49 cm x 27 cm, **34,69 €**; **4** Almo Nature HFC Natural Kitten, piščanec, 70 g, **1,19 €**; **5** Viyo Reinforces, prebiotični napitek za mačke vseh starosti, 7 x 30 ml, **7,99 €**; **6** True Instinct High Meat Kitten, piščanec iz proste reje, 300 g, **5,49 €**; **7** Magic Cat, praskalnik Adriana, rjav, 50 cm x 50 cm x 93 cm, **54,99 €**; **8** Nina Ottosson, interaktivna igračka Melon Madness – Level 2, **18,19 €**; **9** Nobby, igralna palica s perjem, 47 cm, **3,29 €** – Mr. Pet, Dvorana **3**, jug;



3. Skozi igro se bo stkala najmočnejša vez

Ko se mački mladiček navadi novega doma in družinskih članov, je čas za zabavo! Skozi igro se bomo z mucko najbolj zblížali, saj ji to predstavlja naravno vedenje in krepi njeno zaupanje v nas. Da pa ne bo trpelo naše pohištvo in bomo pred ostrimi krempljci zavarovali svoje roke, pa se opremimo z različnimi mačjimi igračkami!

- Igralne palice z barvitimi in frfotajočimi dodatki so idealne za varno igro z mucko.
- Ko se nimamo časa aktivno ukvarjati z mladičkom, ta pa kar prekipeva od energije, mu lahko ponudimo interaktivno igračo, ki ga bo dodobra zaposlila in razgibala njegove možgane.
- Da zavarujemo svoj kavč, mucki za brušenje krempljcev priskrbimo praskalnik, ki naj bo čim bolj razvejan in zanimiv.

PRIHOD KUŽKA MLADIČKA V NOV DOM: TRIJE NASVETI STROKOVNJAKOV TRGOVINE ALER

1. Kakovostna prehrana je temelj zdravega razvoja

Za zdrav razvoj vašega psička je poleg ustrezne hidracije (vedno naj ima na voljo svežo vodo) pomembna pravilna in kakovostna prehrana. Izbirajte starosti in velikosti oziroma pasmi kužka primerno prehrano ter vedno posegajte po hrani visoke kakovosti. Tako boste poskrbeli za zadosten vnos hranilnih snovi v telo vašega kosmatinca ter za obilico energije na sprehodih.

2. Veliko se igrajte

Kužku poleg osnovnih potreb po hrani in gibanju zagotovite tudi čas za igro. S tem ga boste zamotili in preusmerili njegovo pozornost stran od »zanimivih« stvari, kot so vaši čevlji, kavči in ostalo, kar mladi kužki včasih radi iz radovednosti poskusijo s svojimi zobki.

3. Poskrbite za ustrezno opremo in zaščitite svoj dom

Ustreden povodec oziroma oprsnica in vrstica poskrbita za brezskrbne sprehode. Zase kupite tudi vrečke za pobiranje pasjih iztrebkov, saj boste kot odgovoren lastnik za svojim psičkom vedno vestno pospravili. Mladiček potrebuje tudi primerno ležišče (posteljo ali odejo) za počitek ter posodici za hrano in vodo. Sprva mladički še niso vešči higiene v notranjih prostorih, zato potrebujejo veliko vaje, da se navadijo opravljanja potrebe zunaj. Veliko jih opazujete in iščite prve znake – pokazatelje, da jih tišči na opravljanje potrebe (na primer vohanje v smeri kroga, cviljenje, ipd.), ter jih spodbujajte, da jo opravijo zunaj. Kadar jim to ne uspeva najbolje, je dobro zaščititi tla s pleničnimi podlogami za mladičke, ki poskrbijo, da tla ostanejo suha in zaščitena pred izločki.



10 Beaphar – Puppy pads, plenice za mladiče, **4,90 €**; **11** Dokas, priboljški, račje prsi, koščki, 70 g, **2,30 €**; **12** PetCurean Go! Carnivore, piščanec, puran in raca, 1,6 kg, **14,90 €**; **13** Hunter, igrača za psa – Windhuk žirafa, **16,40 €**; **14** Hunter, igrača za psa – Windhuk veverica, **16,40 €**; **15** Hunter, povodec za psa freestyle, 110 cm, **23,00 €**; **16** Flamingo, igrača za psa, žoga dental fun, guma, 6 cm, **5,90 €**; **17** Hunter, oprtnica za psa Divo, 34–47 cm, **35,90 €**; **18** Flamingo, postelja za psa, 60 cm x 45 cm, **46,00 €** – Aler – trgovina za male živali, Dvorana A, visoko pritličje

MILLENIUM

PO MOTIVACIJO V ŠC MILLENIUM

Značilno za človeka je, da v času krize postavi sebe in svoje zdravje na prvo mesto, zato je obdobje epidemije priložnost, da se znova posvetimo sebi in v svoj vsakdan vključimo tudi telesno aktivnost. Čeprav so se s sproščanjem ukrepov znova odprla vrata fitness centrov, tudi ŠC Millenium, pa je – kot opazuje fitness trener Damjan Verhovc – včasih težko najti motivacijo za vadbo in takrat se lahko hitro znajdemo v začaranem krogu odlašanja.

»Da se izkopljemo iz tega kroga je ključno prepoznavanje motivov, s katerimi se odločimo za športno udejstvovanje. Motivi spodbujajo naše vedenje, zato je potrebno spoznati, kaj nas vodi in kaj nam daje potreben zagon,« pojasnjuje prof. športne vzgoje in mag. psihosocialne pomoči Damjan Verhovc in nadaljuje: »Da potrebna motivacija ne bi bila prisotna samo kratek čas, si je treba postaviti cilje, ki morajo biti specifični, merljivi, izzivalni, dovolj težki in realno dosegljivi.«

Najbolj značilni sta zunanja in notranja motivacija in prav slednja močno vpliva na vztrajnost, ki je ključnega pomena pri doseganju zastavljenih ciljev. Notranja ali intrinzična motivacija predstavlja ukvarjanje s športom zaradi užitka, zadovoljstva in zanimanja, ne da bi se vadeči obremenjeval z zunanjimi nagradami, medtem ko je zunanja oziroma ekstrinzična motivacija povezana z izboljšanjem videza in fizične pripravljenosti, prihaja od zunaj in predstavlja našo željo po dokazovanju in nagradi. »Če se zavedate, da se lovite v



začaranem krogu odlašanja in vam primanjkuje motivacije, vas vabimo, da se priključite vadečim v našem fitnessu, skupinskim vodenim vadbam ali individualnim treningom, saj vam izkušeni in strokovni trenerji nudimo spodbudo in popolno podporo pri doseganju zelenih ciljev,« še svetuje fitness trener Damjan Verhovc.

Pomanjkanje vadbe nas skupaj z drugimi dejavniki, kot so slaba prehrana in kronični stres, naredi bolj ranljive in s tem bolj dostopne virusnim obolenjem in drugim zdravstvenim težavam. Redno ukvarjanje s telesno dejavnostjo je eden najpomembnejših dejavnikov za ohranjanje zdravja in preprečevanja bolezni, saj se ugodni učinki redne telesne dejavnosti

kažejo tako na telesnem kot tudi duševnem počutju.

»Če že nekaj časa niste bili telesno aktivni, je pomembno upoštevati načelo postopnosti in preobremenitve. Da bo vključitev v vadbeni proces čim bolj varna, vam v športnem centru Millenium nudimo brezplačen predstavitveni trening, na vašo željo pa izdelamo tudi individualni vadbeni program. Opažamo, da vadeči pri vadbi ponavljajo številne napake, ki pripomorejo k poškodbam ali drugim pridruženim težavam,« dodaja Verhovc, »zato je pomembno, da se o pravilnosti izvedbe vaj in o poti do zelenega cilja predhodno posvetujete s fitness trenerjem.«



FITNES VADBA IN TENIŠKA IGRIŠČA ZNOVA ODPRTA!

Ob sproščenih ukrepih lahko znova obiščete tudi vodeno vadbo za seniorje, obiskovalcem pa v ŠC Millenium zagotavljajo, da je za varnost poskrbljeno na vsakem koraku in da izvajajo vse ukrepe za zmanjšanje možnosti okužb s Covid-19.

Zdaj, ko so fitnessi ponovno odprti, imamo spet možnost pridobivanja celostne psihofizične kondicije, in to na enem mestu. Tako lahko v fitnessu izvajamo aerobne ciklične aktivnosti (hoja, tek, kolesarjenje itd.), s katerimi izboljšujemo srčno-žilni in dihalni sistem, pa tudi vaje za moč z lastno težo, vadbenimi pripomočki in na napravah ter vaje za raztezanje in sproščanje. »Prav tako je vadba v fitnessu zaradi raznolikosti primerna za vsa življenjska obdobja, torej za posameznike z različnimi stopnjami fizične pripravljenosti in za oba spola. Strokovna podpora, raznolike trenažne naprave, vadbeni pripomočki in druge prednosti fitnesa vsekakor predstavljajo varen in zdrav način doseganja ciljev,« še meni fitness trener Damjan Verhovc.

DOTIK TAJSKE

Tajska velja za skrivnostno deželo in prav tako je v tančico skrivnosti zavita tudi tajska masaža, ki temelji na tradicionalnih znanjih in jo še danes poučujejo zgolj menihi v templjih. Kdor pa se je s tajsko masažo že srečal – tudi v Centru azijskih masaž Vodnega mesta Atlantis –, ve, o čem teče beseda, saj gre za izkušnjo, ki se močno razlikuje od zahodnjaških masaž.

Masaža z več kot 2.500-letno tradicijo, ki je za Tajce vez med fizičnim in duhovnim svetom, saj obravnava človeka kot preplet fizičnih, mentalnih, čustvenih in duhovnih vidikov, zaradi česar jo je Unesco leta 2019 tudi uvrstil na seznam nesnovne kulturne dediščine, deluje mnogo globlje kot klasična zahodnjaška masaža, saj z različnimi oblikami raztezanja in pritiskanja na akupresurne točke v telesu spodbudi delovanje celotnega organizma in vzpostavlja njegovo energetsko ravnovesje.

V Centru azijskih masaž Vodnega mesta Atlantis lahko izbirate med **tradicionalno tajsko masažo** (suha masaža, ki lajša bolečine in mišično napetost ter povečuje prožnost sklepov), **tajsko masažo z aromatičnimi olji** (spodbuja krvni obtok, pomirja, omili nespečnost in glavobole), **refleksno masažo stopal** (s stimuliranjem točk na stopalih preko energetskih kanalov vpliva na notranje organe), **tajsko masažo s toplimi zelišči** (sproščujoča masaža s toplimi zeliščnimi bombažnimi

»bombicami«), **tajsko masažo s pilingom** ter **masažo glave in obraza**, ki lajša glavobole in izboljšuje koncentracijo.

Toda če tradicionalna tajska masaža v Vodnem mestu Atlantis ostaja nespremenjena in se vas bodo zato maserji lotili tudi s komolci, koleno in nogami, si tisti bolj občutljivi lahko izberete »kombinirano« masažo, ki združuje tajsko in klasično, ki vas bo hkrati sprostila, odpravila mišično napetost in energijske zastoje.

Takšno masažo – masažo s kakavovim maslom – redno obiskuje tudi Barbara S., profesorica športne vzgoje, ki verjame, da k vzdrževanju optimalne psihofizične kondicije poleg športa ter zdrave prehrane pripomore tudi masaža telesa, in se zato rokam maserke May prepusti vsaj dvakrat mesečno. »Preizkusila sem kar nekaj vrst masaž v različnih masažnih centrih, zadnje desetletje pa ostajam zvesta Centru azijskih masaž, saj masaža s kakavovim maslom povsem izpolnjuje moje zahteve: razvaja me, sprošča

in blaži bolečine v mišicah,« pripoveduje Barbara. Seveda nas je zanimalo, ali so za vzrok za obiskovanje masaže krive tudi zdravstvene tegobe. »Ne, sploh ne! Je pa masaža dobrodošla ob kakršnih koli napetostih v vratnem in hrbtnem delu, bolečinah, zatrdlinah in energijskih zastojih. Odkar obiskujem masaže, čutim manj zategnjenosti in bolečin v zgornjem delu hrbta in vratu, ko pa mi May zmasira tudi stopala, se počutim kot prerojena!«

Kako pogosto si boste tajsko masažo v Centru azijskih masaž privoščili vi, je odvisno od vas, izkušene maserke pa priporočajo vsaj eno masažo na mesec, v primeru težav pa masažo vsak četrti dan, vsaj petkrat zapored.



**VSE 50-MINUTNE MASAŽE
PO PROMOCIJSKI CENI
36,00 EUR!**

**Center azijskih masaž vas
ponovno razvaja.**

Ob upoštevanju vseh varnostnih ukrepov smo ob ponovnem odprtju pripravili posebno ponudbo. Za vse obiske je obvezna predhodna rezervacija prek telefona +386(0)51 394 772.



Akcija velja do preklica.





Minuta z ...

BERNARDO ŽARN

TELEVIZIJSKA VODITELJICA

S katerimi tremi vrlinami se lahko pohvalite?

Zdaj ste me zazibali v razmišljanja o tem, kako nevajeni smo govoriti o svojih vrlinah. O drugih je lažje. A med svoje vrline mislim, da lahko štejem to, da se trudim iskati dobro v soljudeh in v svetu, ne zavestno škodovati drugim in pomagati, če lahko.

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

Bi vam lahko naštela več kot eno, seveda. Včasih znam biti sila nepotrpežljiva.

Kaj vas spravi »na obrate«?

To vaše vprašanje se torej nanaša na prejšnje priznanje. Zlobo, škodoželjnost in podobne nizkotnosti težko prežvečim.

Rana ura, zlata ura ali nočna ptica?

Srednja ura bi rekla. Predvsem se mi zdi pomembno, da dovolj – približno 8 ur – spim.

Vsejedka, vegetarijanka, presnojedka ali veganka?

Vsejedka in »radojedka« sem.

»Kontrolfrikica« ali improvizatorka?

Skušam iskati ravnotežje in ravnovesje med tema dvema poloma. Pri delu se mi zdi pomemben red, a hkrati je nujna tudi fleksibilnost uma in sproščenost misli in duha. Na zasebnih poteh, predvsem dopustniških, pa se rada »predam vetrom«, če si sposodim besede Otona Zupančiča, in pustim »srcu, da gre, kamor hoče, da se navriska in izjoče.«

Hišna mačka ali kraljica zabav?

O, rada sem doma, zelo rada, a se seveda rada tudi družim s »fejst« ljudmi. In potrebujem tudi kulturno hrano za dušo; pa šport, ki ga dojemam kot glavnika za česanje misli in predihavanje tegob.

Pri delu vas navdihuje ...

Jože Robežnik, sovoditelj oddaje Vikend paket. Na splošno pa me navdihujejo ljudje s svojimi življenjskimi zgodbami. Iskreno verjamem, da se od vsakogar lahko kaj naučim, da ima vsakdo v svoji zakladnici spominov zgodbe, ki navdušujejo in navdihujejo.

Televizijski vzornik/vzornica?

Eden izmed njih ravnokar odgovarja na enaka vprašanja na sosednji strani.

Česa se najbolj bojite, preden stečejo kamere?

Nekako skušam pomirjeno živeti z zavedanjem, da se pri oddaji v živo lahko zgodi mnogo nepredvidljivega – tako kot v življenju. In se trudim tega čim manj bati, saj verjamem, da se z dobro voljo in dobro ekipo da rešiti marsikakšno zagato. Velikokrat se spomnim besed predsednice Zbornice zdravstvene in babiške nege – Zveze strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov, gospe Monike Ažman, ki je v stresni situaciji pred prireditvijo dejala: »A panika pravite, da je? A je treba koga oživljati? Ne, no, potem ni panike.«

Dobra in slaba stran prepoznavnosti?

Dobra stran je, ko in kadar so ljudje zaradi prepoznavnosti bolj prijazni; slaba pa tej

nasprotna, če so nesramni. A vem, da ima vsak poklic svoj davek, in se nad svojim ne pritožujem.

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

Najverjetneje bi bila učiteljica slovenskega jezika in književnosti, to sem tudi študirala.

Česa vas je naučila koronska kriza?

Marsičesa, veliko pomembnega in dragocenega sem se učila skupaj s to korona krizo. Predvsem pa se mi zdi, da me je še bolj urila v ponižnosti.

Kaj vam bo prinesla pomlad?

No, ena izmed lekcij koronskega obdobja je tudi ta, da lahko na tovrstna vprašanja, kaj bo prinesla prihodnost, odgovorim le z »ne vem«. Upam pa, da pomlad prinese čim manj spotikanj in čim več lepih, prijetnih trenutkov in občutkov.

Na kaj ste v življenju ponosni?

Na to, da se vsak dan znova želim truditi, da bi rasla intelektualno, emocionalno in duhovno.

Kaj je sreča?

Priložnost življenja vsak dan znova.

Neizpolnjena želja?

Trenutno si želim na kakšno fino potovanje. Ampak raje, kot da bi tarnala zaradi neizpolnjenih želja, skušam biti hvaležna za vse lepo in dobro, kar mi je v življenju dano. In tega ni malo.



Minuta z ...

MARIEM GALUNIČEM

TELEVIZIJSKI VODITELJ

S katerimi tremi vrlinami se lahko pohvalite?

Z izjemno delavnostjo in natančnostjo, a z leti opažam, da je pomembnejša skrb za prijatelje in družino in radodarnost v najširšem pomenu besede. In tako se fokusiram biti še boljši ravno pri teh vrlinah.

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

Preveč stvari jemljem preresno. Težko tudi pozabljam. S tem je povezana zamerljivost. In ne prenesem blefiranja in lenobe. To načeloma ni tako slabo, dokler o tem ne govoriš na glas, kar redno počnem.

Kaj vas spravi »na obrate«?

Kadar izgubljam čas in živce za lene ali nesposobne ljudi, prav tako takrat, ko se zaletim v večne slabosti človeštva: pritlehnost, žlehtnobo, privoščljivost, sebičnost.

Rana ura, zlata ura ali nočna ptica?

Z leti imam vedno manj težav z rano uro. A hkrati si ne pustim vzeti noči, ko mi to ustreza. Tako si sledijo povsem nočni tedni in tedni, ko sem pokonci, ko je zunaj še tema.

Vsejedec, vegetarijanec, presnojedec ali vegan?

Sem vsejedec. Rad jem. In v isti sapi dodajam: zavedam se, da je živinoreja strašen in okruten problem našega časa. In prosim vlado, katero koli, da me prisili, da pri tem ne bom sodeloval. Sam tega ne zmorem. Ne še.

»Kontrolfrik« ali improvizator?

Pri delu sem precej »kontrolfrikovski«, v življenju nekoliko manj. Seveda ne morem povsem iz tega, a v zasebnosti imam rad nepredvidljivost, neznano, negotovo.

Hišni maček ali kralj zabav?

Nikoli nisem bil »party boy«, to že moram priznati. Kar pa ne pomeni, da sem najraje doma. Rad grem ven, nujni pogoj je zgolj dobra družba.

Pri delu vas navdihuje ...

Dovolj dobra gledanost oddaje, ki jo delam, torej ljudje, ki cenijo moje delo. Lahko tudi umetnost. Dobra predstava, odlična knjiga. Začutim prav posebno moč. A še najlažje si pomagam sam. Grem v naravo, premislim vse, kar me muči, pogledam na vse, kar sem doslej naredil, in se spomnim, kaj vse znam. In takoj je bolje.

Televizijski vzornik/vzornica?

V svoji karieri sem občudoval mnoge, predvsem tuje televizijce in mojstre zabave. Graham Norton, Michael McIntyre, Ricky Gervais, Alan Carr, Dermot O'Leary, Jonathan Ross, to je samo nekaj imen iz angleškega sveta, a seznam bi lahko bil še daljši.

Česa se najbolj bojite, preden stečejo kamere?

Ali imam vse pod kontrolo in ali sem na kaj pozabil. Ali smo dovolj vadili, ali vsi vemo, kaj moramo narediti. Ali si vsi enako močno želimo uspeha. Odgovor je večinoma »da«, zato tudi rad nastopam.

Dobra in slaba stran prepoznavnosti?

So plusi in minusi, a če se ne obremenjuješ preveč,

lahko živiš kolikor toliko normalno. Prepoznavnost moraš obrniti v svoj prid.

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

Najbrž bi bil učitelj slovenščine, za kar sem izobražen. Zveze s slovenistiko nisem nikoli izgubil, zanima me, kaj se dogaja na področju knjižnega jezika.

Česa vas je naučila koronska kriza?

Da je lepo biti doma, če le ne traja predolgo. Pa tudi to, da je med nami več ljudi, kot bi si mislil, ki raje kot znanosti verjamejo traparijam in teorijam zarote.

Kaj vam bo prinesla pomlad?

Posneti moram še veliko oddaj, jih zmontirati, pripraviti za predvajanje. In ko bo to narejeno, bo tukaj že poletje.

Na kaj ste v življenju ponosni?

Seveda na vse, kar sem pred kamerami naredil. In tudi na to, da sem obdan z ljudmi, ki jih imam rad in oni mene.

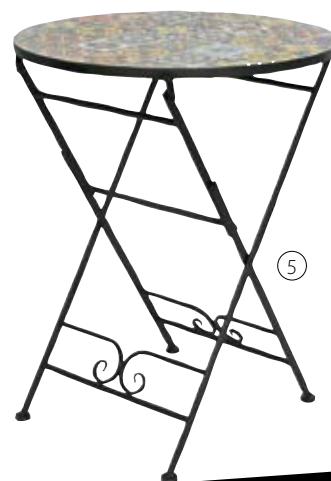
Kaj je sreča?

Nekaj, kar ne sme predolgo trajati, sicer je ne znamo ceniti. Nekaj, kar se nas mora tu in tam dotakniti.

Neizpolnjena želja?

Južna Koreja. To je bilo moje lansko potovanje, ki je ostalo na papirju. Pripravljali sem se, vse rezerviral, veselil sem se poti, gledal korejske filme, celo poslušal njihovo glasbo. In potem sem ostal doma.

TREND

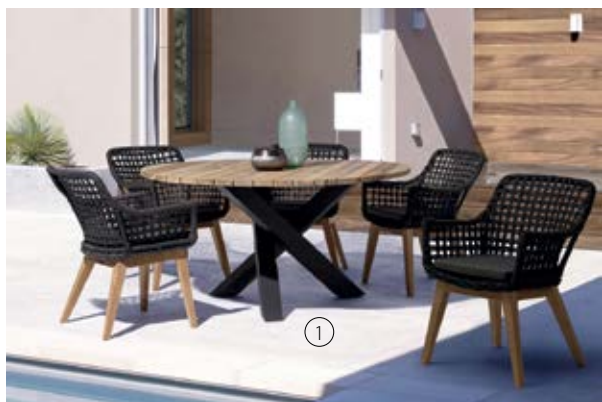


Vrtno pohištvo za VSAKOGAR

Lepi in topli dnevi vabijo na plano vse, ki se radi nastavljamo prvim toplejšim sončnim žarkom. Lepo je, če imamo doma vrt, balkon ali teraso in tam svoj košček raja, kjer se lahko v miru usedemo in spijemo kakšno kavico ali pa morda le kozarec vode, se umirimo in si odpočijemo od vsakdanjega hitenja. Takšni kotički nas po navadi navdajajo s pozitivno energijo, zato je prav, da si jih uredimo po svojih željah. Morda boste na naslednjih straneh našli navdih za ureditev ali pa le osvežitev svojega »zen« kotička. Predloge smo izbrali v trgovinah v BTC Cityju.



1 Vrtna hiška Cooper, **322,29 €** – Babadu, Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje; 2 Dekorativna roža, **5,00 €** – TEDi, Dvorana A, visoko pritličje; 3 Lanterna, **5,99 €** – MERKUR, trgovski center, Dvorana 17; 4 Škatla za shranjevanje, **2,50 €** – TEDi, Dvorana A, visoko pritličje; 5 in 6 Vrtno pohištvo Braga mozaik, od **35,99 €/kos**; 7 Vrtna garnitura MQ Massa, iz umetne mase v imitaciji lesa, **679,99 €/grn** – MERKUR, trgovski center, Dvorana 17; 8 Lanterna, **5,55 €** – TEDi, Dvorana A, visoko pritličje; 9 Zunanja miza + 2 klopi s senčnikom, **215,91 €** – Babadu, nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje; 10 Lanterna, **16,99 €** – MERKUR, trgovski center, Dvorana 17; 11 V-Garden Nevada škatla za shranjevanje, **141,62 €** – mimovrste, Dvorana 8, osrednji del



①



②



③



④



⑤



⑦



⑥



⑧



⑩



⑨



⑪

1 Vrtno pohištvo Bizzotto Homemotion, od **219,90 €/kos** – MERKUR, trgovski center, Dvorana 17; 2 Rojaplast ležalnik Bahama, grafitno siv, **29,90 €**; 3 Campingaz plinski žar Adelaide 3 Woody L, **374,10 €** – mimovrste, Dvorana 8, osrednji del; 4 Komplet umetnih mini drevesc, **12,00 €/komplet** – TEDI, Dvorana A, visoko pritličje; 5 Mreža, mere (š/d): 100/200 cm, 55-% bombaž, 45-% poliester, **46,99 €** – MERKUR, trgovski center, Dvorana 17; 6 Servirni voziček Romeo, kovano železo, **375,00 €**; 7 Weishäupl, omara Deck, tikovina, **2673,00 €** – Kerin.Dom, Dvorana 4, osrednji del; 8 Stol jajček, mere košare (š/d/v): 85/66/113,5 cm, mere podstavka (ø/v): 95/95 cm, s priloženimi blazinami, **199,99 €**, in pokrivalo za jajček, mere (d/š/v): 100/80/145 cm, dekorativno pokrivalo ščiti pred vremenskimi vplivi, **54,99 €/kos** – MERKUR, trgovski center, Dvorana 17; 9 Okrasna škatla, **3,50 €** – TEDI, Dvorana A, visoko pritličje; 10 Lanterna, **12,99 €** – MERKUR, trgovski center, Dvorana 17; 11 KBT gugalnica Trix 3 v 1, **29,99 €** – Baby Center, Dvorana 11, sever

OKUS PRAVE ITALIJANSKE PAŠTE



Špageti, makaroni, svedri, fuži, tagliatele – to je le peščica vrst oziroma oblik testenin, ki jih poznamo. Dopolnimo jih z omako in težko bomo našli koga, ki ni naravnost navdušen nad pašto.



Ta slovi ne le po odličnem, polnem okusu, ampak tudi po izredno hitri pripravi. Pašta, pripravljena iz svežih testenin (ne sušenih) in z omako iz svežih, po možnosti sezonskih sestavin, je lahko pravi gurmanski obrok. Takšnega boste našli tudi v novem pasta baru Vito Maccheroni, ki je svoja vrata pred kratkim odprl na Tržnici BTC City.

Vito Maccheroni ponuja »pašto na hitro«, kar pa nikakor ne pomeni, da pri tem trpi kakovost. Testenine namreč izdelujejo sami iz posebne moke, imenovane »grano duro«, ki da testeninam pravo strukturo in okus. Svojih testenin ne sušijo – sveže se hitreje skuhamo in imajo bolj rahlo strukturo –, izdelujejo pa jih v šestih oblikah. Vsaj deset svežih in tudi sezonskih omak poskrbi za raznolikost okusov, za popolno zadovoljstvo brbončic pa kombinacija prave oblike testenin s pravo omako. Poleg testenin boste v njihovi ponudbi našli tudi nekaj italijanskih pijač in seveda nepogrešljiv slasten italijanski tiramisú.

Če se želite tudi sami preizkusiti v vlogi kuharskih mojstrov in si delček Italije pričarati kar doma, pa lahko pri njih kupite tudi sveže surove testenine, ki jih začinite z omako po okusu. Morda lahko za začetek uporabite kar recept za omako iz paradižnika in rikote, ki so ga za vas pripravili kuharski mojstri Vita Maccheronija. Če si boste zaželeli še kaj sladkega, pa se lahko posladkate še s pravim italijanskim tiramisujem, ki ga lahko sveže pripravljenega kupite v pasta baru ali pa ga pripravite po njihovem receptu na naslednji strani.



POMODORO & RICOTTA

(ZA 4 OSEBE)

• 2 mali pločevinki pelatov • 200 g češnjevih paradižnikov • 300 g sveže rikote • 500 g bucatinov (debeli, votli špageti) • šopek bazilike • 4 stroki česna • oljčno olje • sol • ščepec sladkorja

PRIPRAVA:

1 Pelate prepasiramo in ohranimo pulpo. Semena in sredinska vlakna zavržemo. Lahko pa jih samo zmečkamo z roko. Damo v kozico in začínimo s soljo ter malo sladkorja. Kuhamo približno pol ure na majem ognju. Ves čas mešamo, da se ne prismojijo.

2 Češnjeve paradižnike narežemo na polovice, nato jih začínimo z oljčnim oljem ter soljo in pečemo v ogreti pečici približno 1 uro na 190 °C. Bucatine skuhamo po navodilih proizvajalca.

3 V veliko ponev damo narezan česen in oljčno olje, da česen zadiši. Dodamo skuhanne pelate ter pečene češnjeve. Dodamo še liste bazilike. Vmešamo špagete in še nekaj časa mešamo, da se omaka zgosti ter oprime testenin.

4 Na koncu med mešanjem dodamo še oljčno olje. Postrežemo s kepico sveže rikote ter listom bazilike.

**Vito Maccheroni,
Tržnica BTC City, osrednji del**

Delovni čas:

• od ponedeljka do petka:

od 10.30 do 17.00

• ob sobotah:

od 11.30 do 16.00

• nedelje in prazniki:

zaprto

Telefonska številka: 070 888 000



TIRAMISU

• 500 g sira maskarpone • 5 jajc • 120 g sladkorja v prahu • 200 g Savoirdi piškotov • 500 ml vode • 20 g kave • grenek kakav za posipanje

PRIPRAVA:

1 Skuhamo turško kavo in jo ohladimo.

2 Rumenjake dodamo sladkorju ter z mešalnikom mešamo toliko časa, da nastane čvrsta krema.

3 V veliko posodo damo sir maskarpone, z metlico pa počasi vmešamo zmes rumenjakov in sladkorja.

4 Iz beljakov stepemo trd sneg ter ga nežno primešamo zmesi.

5 Piškote potapljam v hladno kavo, ki smo jo prej precedili, približno dve do tri sekunde za vsak piškot. Piškote zlagamo na dno posode. Po želji lahko naredimo eno ali dve vrsti piškotov in kreme.

6 Ko vso kremo porabimo, jo z lopatico pogladimo. Posujemo s kakavom ter za nekaj ur postavimo v hladilnik. Buon appetito! (Dober tek!)

POMLADNA SVEŽINA TRŽNICE BTC CITY



Ko na plano pokukajo prve spomladanske cvetlice in siničke prenehajo množično obiskovati naše ptičje hišice, vemo, da pomlad že trka na vrata. Skupaj z njo pa na našo tržnico prihaja tudi sveža, pomladanska ponudba živil.

Jagode, šparglji, regrat, radič in redkvice so le peščica svežine, ki že šibi polne police stojnic. Sveži vitamini lokalnih pridelovalcev so zagotovo prava dobrodošlica za naš od zime utrujen organizem. Obiščite tržnico BTC City in tudi sebi privoščite le najboljše!



Šparglji oziroma beluši so spomladanska vrsta zelenjave, ki prihaja iz družine lilijevk in zraste iz korenike v zemlji. Iz nje namreč spomladi poženejo za prst debeli poganjki, znani kot beli šparglji. Bele šparglje gojijo pod folijami ali v peščenih nasipih. Na površju v stiku s sončno svetlobo zaradi klorofila bela stebela ozelenijo in tako dobimo zelene šparglje. Šparglji vsebujejo veliko vitaminov in mineralov, med drugim pa blagodejno vplivajo na holesterol, znižujejo krvni tlak, spodbujajo dejavnost ledvic, pomagajo pri prebavi in pri hitrejšem izločanju vode iz telesa.



Sočne in okusne rdeče jagode so popoln sadež pomladi in poletja. Zaradi nizke kalorične vrednosti so idealne za vključitev v shujševalne diete. S 100 grami jagod boste namreč v svoje telo vnesli le okoli 30 kalorij. Jagode imajo veliko vitaminov, kot so C, A in K, bogate so tudi z železom, natrijem in kalijem. Krepijo kosti in lase, blagodejno vplivajo na črevesje in pomlajevalno na kožo.



Radič zaradi svoje grenkobe blagodejno vpliva na naše prebavne organe, krepi tek in spodbuja delovanje vranice in jeter. Uživanje rdečega radiča naj bi ščitilo oči pred staranjem, vitamini B-kompleks v njegovih svežih listih pa nam bodo pomagali pri presnovi beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov.



Mlada čebula se spomladi pogosto znajde na naših krožnikih. Nič čudnega, saj ji pripisujejo veliko zdravilnih učinkov. Med drugim naj bi ščitila naše srce in ožilje, skrbela za zdravje naših oči, kosti in zob, zniževala povišano količino sladkorja v krvi, zdravila pa naj bi celo raka. Bogata je z vitamini A, B, C, E in K, vsebuje pa tudi natrij, kalij, fluor, kalcij, železo, fosfor in magnezij.



Regrat raste na travnikih in je zelo priljubljena rastlina – morda prav zaradi enostavne dostopnosti. Pripisujejo mu številne zdravilne učinke: spodbuja odvajanje vode, pomaga pri motnjah delovanja ledvic, prekomerni teži in celulitu, preprečeval pa naj bi celo staranje. Vsebuje več vitamina A kot korenje, zdravilni pa so tako njegovi listi kot cvetovi in korenine.



Redkvice velja za živilo z malo kalorijami. Priljubljena je surova ali pa kot dodatek raznim solatam. Pomaga pri razstrupljanju telesa, čisti kri, spodbuja prebavo in pomaga pri odvajanju odvečne vode iz telesa. Bogata je z vitaminom C in vsebuje veliko folne kisline ter nekaj vitamina B6, železa, kalija, fosforja, cinka in drugih mineralov.



Potovanje Slovenske bakle od Raven na Koroškem do Tokia

Nosilci bakle na poti po vseh
občinah Slovenije od 10. aprila
do 9. julija 2021.

Spremljaj na:

#slovenskabakla #imamotokio
bakla.olympic.si



IMAMO OLIMPIJSKE SANJE

Sponzorji olimpijske reprezentance Slovenije

Glavni sponzor



Veliki sponzorji



Sponzorji



SOUSTVARJAMO PRIHODNOST



Foto: Paolo Codeluppi

ZNOVA ZMAGOVALCI

V mesecih, ko je javno življenje zamrlo, smo v družbi BTC naša stremljenja usmerili k tistim področjem družbe, kjer je delo kljub omejitvenim ukrepom potekalo nemoteno. Eno takšnih, na katerem lahko za družbo v tem trenutku storimo največ, je tudi šport. In prav pri športnikih, ki jih na njihovih športnih poteh podpiramo že vrsto let, znova beležimo zmage. Tudi zlate!

Ekipo Alé BTC Ljubljana pred novo kolesarsko sezono



Foto: Paolo Codeluppi

Profesionalna ženska kolesarska ekipa Alé BTC Ljubljana je že otvorila kolesarsko sezono v Belgiji in Italiji s prvo WorldTour dirko po belih cestah, Strade Bianche. Letošnja zasedba je pisana in okrepljena. Velika pridobitev ekipe je Švicarka Marlen Reusser, svetovna podprvakinja v vožnji na čas, ki ima visoke cilje v prihajajoči sezoni, nastopila bo na olimpijskih igrah v Tokiu, kjer bo tudi ena največjih favoritinj za osvojitev olimpijske medalje. Močan člen je Španka Mavi García, ki je v lanskem sezoni pokazala, da sodi v sam vrh na dirkah težje kategorije. Slovenki, ki letos zastopata ekipo Alé BTC Ljubljana, sta Urša Pintar in Eugenia Bujak, ki sta na lanskem svetovnem prvenstvu pokazali izjemen napredek in obe končali v prvi dvajseterici. Slovenija si je tudi v ženskem kolesarstvu privzela vozovnico za olimpijske igre, normo je izpolnila Bujakova, ki bo tudi prvič nastopila na olimpijadi. Koledar prihajajočih dirk je poln, v aprilu bodo dekleta tekmovala na legendarni Dirki po Flandriji, atraktivna novost pa je severni pekel za ženske Paris–Roubaix. V programu ima ekipa zagotovljen nastop na največjih dirkah svetovne serije, kot so Tour de France, Valonska puščica, Amstel Gold Race, Vuelta in druge.

Zagonska podjetja zbrala 4,8 milijona evrov sredstev

Večkrat nagrajeni ABC pospeševalnik, katerega soustanoviteljica je družba BTC, je lani obeležil že 5-letnico delovanja, zagonska podjetja, ki delujejo pod njegovim okriljem, pa so v letu 2020 zbrala kar 4,8 milijona evrov investicij. Za največji uspeh minulega leta štejejo prevzem tehnologije avstrijskega zagonskega podjetja App Ray, katerega tehnologijo je kupilo mednarodno podjetje Guardsquare, najvišjo investicijo v minulem letu (3,5 milijona evrov sredstev) pa je pridobilo italijansko zagonsko podjetje Soplaya, ki upravlja s spletno prehransko tržnico.

V lanskem letu so v ABC pospeševalniku pomagali kar 25 zagonskim podjetjem in si tudi za letošnje leto zadali cilj pomagati slovenskim in tujim zrelim zagonskim podjetjem, ki želijo pospešiti svojo rast, sodelovati pri reševanju sodobnih izzivov in sooblikovati prihodnost.



Znova zlata Tina Trstenjak

Med športniki, ki jih podpira družba BTC, je tudi judoistka in zlata olimpijka Tina Trstenjak, ki je na februarjem tekmovalju za grand slam v Tel Avivu, drugem letošnjem turnirju za svetovni pokal v judu, osvojila zlato medaljo v kategoriji do 63 kilogramov. V finalu je po minuti in pol podaljška premagala reprezentančno kolegico Andrejo Leški, ki ji je pripadlo srebro, s čimer se je Trstenjakova na najlepši način oddolžila Leškijevi za poraz na novembrskem evropskem prvenstvu v Pragi.

»Vražje Slovenke« postavile nov mejnik v slovenskem športu

V dolini pod Rajhovo je bilo konec letošnjega januarja še posebej slovesno. Že 10. leto zapored je Ljubno postalo začasen dom najboljšim skakalkam na tekmovalnem za svetovni pokal v smučarskih skokih, ki jih že desetletje podpira družba BTC, in znova smo bili priče slovenski zmagi – tokrat na skupinski tekmi – ter odličnemu 2. mestu Eme Klinec na posamični tekmi. Odlična uvrstitev na Ljubnem je slovenskim tekmovalkam dala nov zagon in mesec dni pozneje je dvaindvajsetletna Ema Klinec postavila nov zgodovinski mejnik v slovenskih smučarskih skokih na srednji skakalnici na svetovnem prvenstvu

v Oberstdorfu. Z dvema popolnima skokoma je zaslužno postala svetovna prvakinja in slovenskemu skakalnemu športu priborila prvo medaljo v ženskih smučarskih skokih na svetovnih prvenstvih. Naše skakalke – Nika Križnar, Špela Rogelj, Urša Bogataj in Ema Klinec – so se odlično odrezale tudi na ekipni tekmi, saj so si priborile srebro. Slovenski niz medalj v Oberstdorfu je v začetku marca z bronom na veliki skakalnici pod Senčno goro nadaljevala Nika Križnar in s tem slovenskemu skakalnemu športu priborila prvo odličje na tekmi za dekleta na veliki skakalnici na nordijskih svetovnih prvenstvih.



Bronasta Ekaterina Vedeneeva

Na tekmovalnem za veliko nagrado Moskve je slavila tudi Ekaterina Vedeneeva, po izboru Gimnastične zveze Slovenije v lanskem letu najboljša telovadka v panogi ritmična gimnastika, ki je v Moskvi odlično opravila s finalnimi nastopi in s svojo vajo s trakom osvojila odlično 3. mesto. Tekmovalka, ki za slovensko vrsto tekmuje od leta 2018, je z osvojenim mestom ponovila uspeh iz lanskega leta, kjer je v Moskvi prav tako osvojila bronasto odličje. V družbi BTC verjamemo, da jo bo njena neustavljiva energija pripeljala še do mnogih zavirljivih dosežkov.

100+ IZDELKOV V AKCIJI

HIT AKCIJA

INTERSPORT ISI d.o.o. - Naklo - The Heart of Sport / V srcu športa



**Tekaški copati
Quest 3**
moški ali ženski

74,99 **-20%**
59,99



**ŠE VEČ IZDELKOV
V AKCIJI**

Ponudba velja od 15. 3. do 11. 4. 2021
za posebej označena oblačila, obutev
in opremo v zalogi prodajaln in v spletni
trgovini. Popusti se obračunajo na blagajni.

INTERSPORT®
THE HEART OF SPORT



Življenje je
strast.
Zavarujte ga.



Življenjska zavarovanja

Fleksibilne
zavarovalne
vsote ob nizkih
premijah.



Tea Bajc

Tea Bajc,
Mladi up



Vse bo v redu.

triglav

triglav.si