



Vodnik



ŠTEVILKA 2
LETNIK 29

POLETJE 2021

BIG BANG

Vabljeni v trgovino
NOVIH DIMENZIJ

Big Bang Ljubljana, BTC City

UAU.

VROČE

BIG BANG Z UAU IZKUŠNJO

MODNO

BARVITO POLETJE

FOOD BLUZ

NOVOSTI NA TRŽNICI BTC CITY

OBIŠČITE NAS

**BTC City Ljubljana,
Dvorana 10** in izberite
vse za:



DOM



DELO



PROSTI ČAS

Odpiralni čas: pon-sob
8.00 do 20.30



IGLU ŠPORT

gizmo.si

THE
NUTRITION

KAMM

TRVC

alpies

kuhinje
gorenje

SOFO
štrukelj

KEMO & PLAST
Prvi talnih oblog

ID INTER
DISKONT

petbox
fishbox

Okay

mint
cafe snack lounge bar

UVODNIK

Foto: Peter Irman



Maja Oven, odgovorna urednica

VSI SMO DEL ENEGA SVETA, DRUGEGA NI

Čeprav se sliši neverjetno, je epidemija prinesla tudi dobre zgodbe. Kot dobra učiteljica nam je pokazala, kako zelo smo odvisni eden od drugega, da moramo delovati za dobrobit vseh, da ni časa za tekmovalnost, prevlado, denar, moč in individualnost.

Narava je vedno težila k harmoniji. Doslej se je po vsakem izkrivljenem ravnanju človeka regenerirala in tudi v času Covida-19 je bilo tako. Manjša je uporaba transportnih sredstev, na Kitajskem je končno videti oblake, voda v Benetkah je postala bistra, delfini v Jadranu prihajajo vedno bližje. Kako lepo bi bilo, če bi človekova dejanja postala bolj zavestna. Če bi premislil pred vsakim korakom, ki uničuje naravo.

Menim, da je človekova potreba po povezovanju, druženju in pripadnosti skupnosti v času epidemije prišla do izraza kot še nikoli doslej. Sproščanje ukrepov je prineslo veselje ob druženju v živo. Vračajo se dogodki, gledališče, kino ... Vrnila se je tudi naša draga Franja. Letošnji jubilejni Maraton Franja BTC City je dokazal, da je več kot maraton. Je zgodba, ki z zmagovalno energijo povezuje in navdihuje prijatelje kolesarstva že 40 let.

Novi virusi se bodo pojavljali tudi v prihodnosti, ampak zaradi Covida-19 smo postali bolj trdoživi, saj vsako odrekanje okrepi značaj. Lahko se vprašamo – ali bomo ostali močni ali bomo podlegli paniki in teorijam zarote? Lahko nadziramo epidemijo? Ne. Lahko pa nadziramo svoj odziv nanjo. Zdaj je priložnost, da končno počnemo stvari, s katerimi odlašamo. Kajti vsi smo del enega sveta, drugega ni. Končno prihaja poletje. Preživite ga karseda lepo. Naučite se narave, sonca, morja, hribov oz. počnite tisto, kar imate najraje. Tisti, ki se ne boste odpravili na počitnice kam daleč, pa zavijte v Vodno mesto Atlantis. Ali pa se odpravite v trgovine v BTC Cityju, ki so polne modnih poletnih kosov, uporabnih za v pisarno, preživljanje prostega časa v naravi, na domačem vrtu ali pa za poležavanje na plaži ali v globoki senci ... Morda pa potrebujete novo vrtno garnituro, telefon ali televizor? Ali pa dobro knjigo? Uživate na polno!

NAPOVEDNIK

4

VROČE

Big Bang z UAU izkušnjo

6

VROČE

Extreme Vital

12

ZGOVORNO

Dr. Nada Rotovnik Kozjek

16

ŠPORTNO

Kateri olimpijski šport je za vas?

18

POČITNIŠKO

Počitnice v BTC Cityju

22

MODNO

Barvito poletje

29

ATLANTIS

Poletje v Atlantisu

30

TREND

Poletna ohladitev

36

FOOD BLUZ

Novosti na Tržnici 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 sodelavki** 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** 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.



BIG BANG Z UAU IZKUŠNJO

BRIŠE MEJE MED FIZIČNIM IN DIGITALNIM SVETOM

Ste kdaj pomislili, da tehnologija niso le obrobne tehnične naprave, ampak da so te vse globlje prepletene z našim življenjem in delovanjem? Prav najnovejša tehnologija je našla svoj dom v prenovljeni trgovini Big Bang Mega v BTC Cityju Ljubljana, ki je postala prostor inovacij, tehnologije in prihodnosti.

V začetku junija smo v BTC Cityju Ljubljana odprli vrata popolnoma prenovljene trgovine Big Bang Mega. V njej uvajamo nov koncept nakupovanja, kjer so zabrisane meje med fizično in spletno prodajo. S prenovitvijo trgovine lahko kupci izkusite nov način nakupovanja z uporabo interaktivnih tablic, hologramov in mnogo več. Prava UAU izkušnja. Kot da bi zares stopili v prihodnost.

V prenovljeni trgovini predstavljamo najpomembnejše in najbolj »vroče« blagovne znamke in izdelke iz sveta tehnologije in potrošniške elektronike. Pri nas lahko spoznate trende na področju tehnologij, preverite najširšo ponudbo izdelkov najboljših blagovnih znamk, uživate v izjemnem zvoku in sliki, se navdušite nad sodobnimi in povezljivimi gospodinjskimi aparati ter spoznate tehnologijo, ki podpira aktiven in zdrav življenjski slog.



GAME GANG ARENA

Prava destinacija za prave »gamerje« je zagotovo Game Gang Arena. Tu lahko v živo preizkusijo najnovejše naprave za igralce video iger, se preizkusijo v turnirjih ali pa pomerijo z najboljšimi igralci pri nas.



NOVA BLAGOVNA ZNAMKA ASKO

Blagovna znamka Asko, ki že podira rekorde, je dobila osebni kotiček. Zares izjemne hladilnike, pomivalne stroje in ostale naprave te znamke lahko sedaj preverite tudi v živo.



PLAYSTATION 5

Mali in veliki navdušenci nad računalniškimi igricami seveda ne boste mogli mimo trenutno najbolj zaželenega izdelka na trgu – PlayStation 5 in pripomočkov, s katerimi je igralno doživetje zares fantastično.



NAJVEČJA IZBIRA RAČUNALNIKOV

Če potrebujete nov računalnik, pa zagotovo najdete rešitev zase v okviru največje izbire računalnikov in računalniške opreme.



IZJEMNI AVDIO-VIDEO IZDELKI

Ker želimo, da naši kupci v prostem času uživajo v najboljši kakovosti, smo poskrbeli za izjemne avdio-video izdelke. Najnovejše televizorje čudovitih barv, ostre slike z vrhunsko tehnologijo in najsodobnejšimi zahtevami lahko preverite kar v živo. Tunel avdio-video izdelkov vas bo očaral.





EXTREME VITAL



VRHUNSKA OPREMA IN SERVIS ŠPORTNE OPREME PO VAŠI MERI

Izbirate novo športno opremo za svoje naslednje podvige? Trgovina Extreme Vital ponuja najkakovostnejše izdelke za kolesarjenje, tek, smučanje, deskanje na snegu in oblačila za prosti čas. Vrhunski ponudbi športne opreme piko na i dodajo še strokovni in prijazni zaposleni, ki vam bodo svetovali pri izbiri prave opreme. Za znamko Extreme Vital namreč stoji zagnana ekipa športnih navdušencev, ki ves čas preizkušajo, raziskujejo in se izobražujejo, da lahko svojim strankam ponudijo le najboljše. Tako so vedno pripravljeni, da bodo poskrbeli za vaše popolno zadovoljstvo z izbiro najboljše športne opreme za ceste, gozdne poti, zasnežene hribe in tekaške steze.

V njihovi ponudbi lahko izbirate med:

- klasičnimi (gorskimi, cestnimi, mestnimi) in električnimi kolesi ter kolesarsko opremo,
- vrhunsko tekaško obutvijo in oblačila,
- ponudbo vrhunskih smuči, snowboardov in splitboardov,
- ponudbo obutve in oblačil za prosti čas,
- servisom smuči, snowboardov in koles
- ter celotnim programom prtljažnih sistemov skandinavskega podjetja Thule.

Si predstavljate, da imate športno opremo prirejeno povsem po svoji meri? V Extreme Vitalu je to mogoče. V njihovem laboratoriju vam namreč naredijo popoln »bike fitting« oz. nastavitev kolesa, ki bo prilagojena vašemu telesu in bo omogočala najbolj optimalno vožnjo. Poleg tega lahko opravijo tudi analizo vašega teka in oblikujejo vložke za tekaške superge po meri stopala. Do popolnega udobja in nadzora na snegu pa vam pomagajo z oblikovanjem smučarskih čevljev po nogi in s prilagojenimi nastavitvami smuči in opreme.

Extreme Vitalovi serviserji bodo poskrbeli tudi za kakovosten servis vaših koles, pred zimskimi radostmi na snegu pa vam bodo uredili smuči in snowboarde. Redno se izobražujejo, uporabljajo najboljša orodja in opremo ter uredijo tako osnovne kot zahtevnejše servisne popravke. Zagotavljajo, da bodo vaša kolesa, smuči in snowboardi odlično pripravljeni na nova doživetja užitkov in adrenalina.

.....
Millenium, www.extremevital.com



DIGITALNO SREDIŠČE SLOVENIJE

Tehnologija za ljudi



Digitalno središče Slovenije: od 1. 7. do 31. 12. v BTC Cityju

Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo bo v času predsedovanja Slovenije Svetu EU skupaj s partnerji – SPIRIT Slovenija, Digitalnim inovacijskim stičiščem Slovenije (DIH Slovenia) in družbo BTC – vzpostavilo Digitalno središče Slovenije – Tehnologija za ljudi, ki bo umeščeno v napredni ekosistem BTC Cityja Ljubljana. Namen Digitalnega središča Slovenije je tehnologijo približati posameznikom, podjetjem, javnim institucijam in drugim organizacijam. Podjetja in druge organizacije bodo dobili priložnost za sodelovanje predvsem v predstavitvenem delu središča. Poleg tega se bodo odvijale številne druge aktivnosti (predavanja, izobraževanja, konference, delavnice, hackathon, poslovna srečanja, mreženja, gostovanja). Več informacij: <https://dihslovenia.si/eu-2021>.



KOLOSEJ

Vabljeni na najboljše filmske uspešnice!

Od 17. junija dalje je ponovno odprt Kolosej center Ljubljana. Vse ljubitelje filmov vabijo v svoje kinodvorane na najboljše poletne filmske uspešnice. Na sporedu so žanri za vsak okus, saj imajo izvrsten izbor animiranih filmov za najmlajše, kot tudi ponudbo komedij, akcijskih filmov, dram, grozljivk in drugih za zagotovljeno uživanje vseh generacij ob ogledu uspešnic na velikem platnu. Vaša pa je tudi izbira najljubšega prigrizka ob ogledu filma.

Kolosej, www.kolosej.si



WOOP! ARENA

»Woopastične« pice in solate

WOOP! Arena predstavlja nove »woopastične« pice. Te so bile zasnovane z željo obiskovalcem ponuditi najbolj okusno doživetje za njihove brbončice. Tako so se zaposleni v WOOP! Areni odpeljali v domovino pice, v italijanski Neapelj, in se učili od najboljših, z namenom, da svojim gostom ponudijo najboljšo možno različico pice po zgledu originalnih neapeljskih receptov. Skrivnost njihove pice je testo, ki zori od 48 do 72 ur, najboljše sestavine in peka na 485 °C. A WOOP! ekipa se ni ustavila le pri picah. V ponudbo so dodali še »woopastične« solate, ki združujejo svežo zelenjavo z odličnimi prelivi v kulinarčno harmonijo ter prav tako navdušujejo z vsakim griljajem.

WOOP! Arena, arena.woop.fun

ŠPORTNA HIŠA ZABAVE

Nova destinacija za športno zabavo in druženje

Novo ime, nova vsebina in odličen ambient za ogled športnih tekmovalj v največjem športnem baru v Sloveniji. Vse to je Športna hiša zabave, ki vabi v svoje prenovljene prostore. Pri njih lahko uživate v ogledu vznemirljivih športnih tekem, si privoščite pijačo, organizirate turnir v igranju videoiger, poslovno srečanje ali zasebno zabavo ter svoje zaposlene razveselite s »team buildingom«.



Največji športni bar v Sloveniji je z vami od jutra do večera, terasa bara pa ponuja odlično priložnost za sproščeno druženje. V večernih urah lahko v baru v pravem športnem ambientu ob ogledu razburljivih športnih dogodkov doživite utrip evropskega nogometnega prvenstva in olimpijskih iger. V poletnem času v športnem baru za vas pripravljajo še posebna presenečenja.

Med novostmi so petkovi pikniki, ki jih bodo na terasi športnega bara organizirali celo poletje, in sicer vsak petek od 15. ure dalje. Jeseni pa se bo odprla še najsodobnejša igralnica za najmlajše, ki so jo zasnovali v sodelovanju z otroško butično trgovnico Mali zakladi. V Športni hiši zabave ponujajo tudi organizacijo turnirjev igranja videoiger. V novem e-športnem centru sta na voljo sodobna oprema in najnovejša tehnologija za igričarske navdušence. Vse to dopolnjuje še izjemen ambient, ki ponudbo zaokroži v popoln paket za nepozabna igričarska doživetja.

Dvorana 18





UNITED COLORS OF BENETTON IN UNDERCOLORS OF BENETTON

Popestrite svoj vsakdan z igrivimi barvnimi kombinacijami

Ste tudi vi med tistimi, ki radi »obarvajo« svoj vsakdan z živahnimi oblačili? United Colors of Benetton je svetovno znana italijanska blagovna znamka, ki se lahko pohvali s svojimi raznolikimi, kakovostnimi in cenovno ugodnimi oblačili. Pri njih boste našli pestro ponudbo tako klasičnih kot posebnih kolekcij za odrasle in otroke. Zaradi igrivih barvnih kombinacij je znamka priljubljena predvsem pri mladih, a njihovi barviti kosi lahko najdejo svoje mesto v prav vsaki omari. Svet udobnega spodnjega perila in spalnega programa pa vas čaka v trgovini Undercolors of Benetton. Ta podružnica blagovne znamke United Colors of Benetton je rezervirana za kakovostno in udobno spodnje perilo. V ponudbi boste našli tudi spalni program in kopalna oblačila ter dodatke za vroče poletne dni. V vsaki kolekciji vas pričakajo kosi v značilnem igrivem slogu Benettona, ki žarijo v simpatičnih vzorcih in živih barvnih kombinacijah za vso družino.

Dvorana A, pritličje, si.benetton.com



YES

V prenovljen salon YES po kakovostno pohištvo



Salon YES, v katerem najdete kakovostno pohištvo po najnižjih cenah, vas na prenovljenih in

povečanih prodajnih površinah pričakuje s še pestrejšo izbiro odličnega pohištva. V salonu tako najdete oblažnjeno pohištvo, kuhinje, stole, mize, spalnice, otroške sobe in prodajno uspešnico – postelje boxspring. Obiščite salon YES, kjer dokazujejo, da si lahko vsako opremo svoj bivalni kotiček s trendovskim pohištvom visoke kakovosti po sprejemljivih cenah.

Dvorana A, klet, yes-pohistvo.si

NÔRT



Za aktiven življenjski slog

Trgovina NÔRT, ki od maja dalje bogati ponudbo Nakupovalne galerije Kristalne palače, vas bo navdušila tako s sodobnim ambientom kot vrhunskimi izdelki. Ponudba, v kateri se prepleta bogat izbor športnih in modnih oblačil, obutve in dodatkov, bo prepričala vse, ki prisegate na kakovost in udobje. Pri njih boste na enem mestu našli veliko izbiro mednarodno priznanih blagovnih znamk, kot so Veja, Polo Ralph Lauren, J.Lindeberg, Peak Performance, New Era, Uvex, On running, Nike, Columbia, Odlo in ostale.

Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje, nort.si

KLINIKA DR. FABJAN



Brezplačen hitri antigeni test za COVID-19

Vsak dan od ponedeljka do sobote v dopoldanskem času med 8. in 10. uro ter večernem času med 18. in 20. uro lahko v Dvorani 6 opravite hitre antigenske teste (HAGT) in PCR teste za diagnostiko COVID-19. Hitri antigeni testi so brezplačni, rezultate testa pa dobite preko sms sporočila. Potrdilo z rezultati si lahko brezplačno

natisnete preko portala [zVEM](http://zvem.si) ali ga za 10 evrov naročite na mestu testiranja. Cena PCR testa je 69 evrov, rezultat pa že čez par ur prejmete preko sms sporočila in tudi po elektronski pošti. Naročanje na testa ni potrebno. Testiranje opravlja Klinika dr. Fabjan.

Dvorana 6



TOP CENE
POHIŠTVA

MESEC KUHINJ

Express
KÜCHEN
einfach, alles, gut.

~~6.375,-~~
-60%
3.990,-

KUHINJA **EXPRESS MOON 3**

Dekor fronte: črna mat, Dekor pulta: divji hrast, Dimenzije: raven del: 450 cm, otok: 210 x 200 cm



~~1.427,14~~
-30%
999,-
160 x 200 cm

BOXSPRING POSTELJA **HAMILTON**



-30%

SEDEŽNA GARNITURA **BERGAMO**

Izjemno kvalitetne izdelave, katero krasi kvalitetno pomožno ležišče
Dimenzija: 265 x 202 cm, Možnost izbire barv in Aqua clean materiala.
Funkcije: ležišče in nastavljivi nasloni za glavo



~~1.570,-~~
-27%
1.149,-
160 x 200 cm

BOXSPRING POSTELJA **LATEX COMFORT**

BTC City, Hala A kletna etaža,
Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana

WWW.YES-POHISTVO.SI
T: 031 676 414

UŽITEK NA DOMAČEM VRTU, KI GA USTVARITE SAMI.

44⁹⁹

Bazen okrogli Easy set,
dim. 2,44 m x 0,61 m, s
priloženo filtrsko črpalko
Art. 221328



54⁹⁹

Električna kosilnica AGM
1000, za površino košnje
300 m²
Art. 221356



Spremenite okolico vašega doma v sproščujoč užitek, v katerem boste brezskrbno uživali tudi v najbolj vročih poletnih dneh. Nato povabite v goste svoje prijatelje, omogočite otrokom razposajeno čofotanje, sebi lahko osvežite ter iz čudovitih spominov ustvarite nepozabne počitniške spominke. Pozdravite poletje z izdelki iz **Vrtnih centrov Kalia Semenarne Ljubljana**. Izkoristite tudi možnost spletnega nakupa.



POD ZVEZDAMI BOSTA SPET ODMEVALA SMEH IN DOBRA GLASBA

Po dolgem premoru se ljubitelji gledališča in glasbe lahko veselijo pestre poletne ponudbe številnih prizorišč na prostem, s katero želijo organizatorji nadoknaditi zamujeno. Med njimi je tudi **SiTi Teater pod zvezdami**, gledališko-koncertni letni oder SiTi Teatra BTC, ki bo svoje mesto že drugo leto zapored našel med drevesnimi krošnjami na robu BTC Cityja. Atraktivno prizorišče za restavracijo Argentino in Športnim centrom Millenium bo med 25. avgustom in 22. septembrom pod platneno streho sprejelo do 500 obiskovalcev, željnih kakovostne komedije in intimnih koncertov.



SiTi Teater pod zvezdami 2020

Foto: Urška Boljkovac

Tik pred koncem sezone, v kateri so bili gledališki in glasbeni ustvarjalci obsojeni zgolj na delovanje preko spleta, so se po dolgih 15 mesecih ponovno odprla vrata SiTi Teatra BTC. Predpremiero je končno doživela dolgo napovedovana komedija *Janez Novak*, v kateri blestijo zvezdnika **Klemen Slakonja** in **Tadej Toš** ter mladi nadarjeni igralec **Gregor Podričnik**. Komedija z izvirnim naslovom *Smisel življenja gospoda Lojtrice* je delo nedavno preminulega hrvaškega avtorja **Saše Anočiča**, ki z odštekanim humorjem mojstrsko nastavi ogledalo sodobnemu času, polnemu hinavščine, puhlega Facebook prijateljstva, rutine, malomarnosti,

pohlepa in izkoriščanja. Janez Novak je vzorčen primer ek poštenega državljanja, ki živi svoje malo srečno življenje in pridno hodi v svojo nepomembno službo. Lepega dne mu na sistematskem pregledu potrdijo okužbo s skrivnostnim virusom in življenje se mu obrne na glavo. Stripovska priredba izvirnika, ki je pri sosedih velika uspešnica že 14 let, se ponša z dodelano vizualno podobo in pestrim naborom prepoznavnejših slovenskih glasbenih ustvarjalcev. Komedija z gostovanjem na *Lentu* začenja serijo predpremier na letnih odrih, ki jo bo konec avgusta zaokrožila s slavnostno premiero ob otvoritvi *SiTi Teatra pod zvezdami*.

Na omenjenem letnem odru bo ljubljanski publiki premierno predstavljena še glasbena komedija *Čudovita*. Pod predstavo Slovenskega stalnega gledališča Trst in SiTi Teatra BTC se podpisujeta avtor **Jure Karas** in režiserka **Tijana Zinajić**, ki sta ustvarjalni energiji uspešno združila že v večkrat nagradjeni družbeno kritični



Foto: Natan Esku

Nova komedija Janez Novak

uspešnici *Realisti* (SNG Nova Gorica). Žlahtni humor tudi tokrat prepletata z glasbo in kritično mislijo. V dobi, ko je edina mantra uspeh na vseh področjih, je to komedija o neuspehu, ki bi bil tragičen, če ne bi bil smešen. V predstavi bodo nastopili **Vesna Pernarčič**, **Primož Forte**, **Franko Korošec**, **Tina Gunzek**, **Urška Bradaškja** in **Joži Šalej**.

Na oder se vračajo tudi nekatere uspešnice preteklih sezon, kot so Slovenec in pol s **Perico Jerkovičem** in **Alešem Novakom**, *Profesor Kuzman mlajši* z **Urošem Kuzmanom**, *Jamski človek* z **Urošem Fürstom** in morebitne druge, ki jih bodo z glasovanjem na program uvrstili gledalci sami. Na svoj račun bodo zagotovo prišli tudi oboževalci najodmevnejših glasov slovenske glasbene scene. V akustični izvedbi bomo prisluhnili skupinam **Dan D in Hamo & Tribute to love**, v glasbenih dialogih 1 na 1 bodo nastopili **Tomi Meglič & Miha Guštin - Gušti** in **Bojan Cvjetičanin & Gregor Štrasberger - Štras**, s šansoni **Edith Piaf** pa **Nuška Drašček**.

Skočimo skupaj v lepši jutri – z zvezdami pod zvezdami!



Foto: Marko Alpner

Koncert 1 na 1: Tomi&Gušti

ZGOVORNO Z DR. NADO ROTOVNIK KOZJEK

SPLOŠNIH **DODATKOV**, KI BI BILI VSEM KORISTNI, **PRAKTIČNO NI!**

V hitrem svetu, kjer vsi iščemo »instant« rešitve, tudi za svoje zdravje, je dr. Nada Rotovnik Kozjek glas zdravega razuma, ki nas s svojimi nasveti postavi na trdna tla. Je kompas, ki nas vodi mimo polic, ki nas kakor Odiseja sirene vabijo s »čudežnimi« prehranskimi dopolnili. Je zdravnica s specialnimi znanji o klinični prehrani bolnikov in športnikov, ustanoviteljica in vodja enote za klinično prehrano na Onkološkem inštitutu in zdravnica slovenskih olimpijskih reprezentanc. Tudi sama se ukvarja s športom in pogosto dosega odlične rezultate na triatlonih. Povprašali smo jo, kako je mogoče po varni poti in brez zavajajočih bližnjic doseči cilj marsikoga – zares zdrav življenjski slog.

Imate veliko teoretičnih in praktičnih izkušenj z zdravo, v profesionalnem smislu pa tudi klinično prehrano, predvsem športnikov in bolnikov. Kako naj se prehranjujejo rekreativni športniki? In kako bolniki, na primer onkološki in drugi?

Za izhodišče naj pojasnim, da strokovno gledano prehrana človeka zajema preventivno in klinično prehrano. Profesionalna izhodišča preventivne prehrane so zasnovana na epidemioloških raziskavah, ki proučujejo vpliv prehrane na določeno populacijo, na primer na ljudi v določeni državi, socialni sredini, življenjskem obdobju. Izsledki teh raziskav so podlaga za ukrepe javnega zdravja na področju prehrane, ki jih poznamo kot priporočila za zdravo prehrano. Ta priporočila so namenjena predvsem vzpostavljanju okolja za prehranske izbire, ki so bolj v prid zdravju, torej predvsem zagotavljanju dostopnosti do kakovostnejše prehrane. To pa še ne pomeni, da veljajo enaka prehranska priporočila za vse rekreativne športnike, starostnike in bolnike z rakom. Priporočila preventivne prehrane so le okvirna. Ko prehajamo k posamezniku, zdravemu ali bolnemu, mlademu ali staremu, športno dejavnemu ali neaktivnemu, pa vstopamo na strokovno področje klinične prehrane. Vsak individualno naravnani prehranski ukrep je ukrep klinične prehrane. Tisto, kar bo zaužil posameznik danes in jutri ter v bodoče, bo vplivalo na njegovo počutje in zdravje.



Kakšno je vaše mnenje o uporabi dodatkov v prehrani? Ali lahko pomagajo – in kdaj – ali pa gre za škodljivo prakso?

Prehranski dodatki so to, kar pove že njihova opredelitev, le dodatki. V prehrano posameznika vstopajo le, kadar z normalno prehrano ne moremo pokriti potreb po energiji in različnih hranilih. Razlogi za to so najrazličnejši. Pri rekreativnih športnikih so dodatki upravičeni, kadar je telesna dejavnost tako intenzivna ali dolgotrajna, da posameznik potrebuje dodatni energiji, elektrolitih in tekočini zaradi motenega delovanja prebavil med športom ne more pokriti z običajno hrano. Delovanje prebavil je prizadeto tudi v različnih bolezenskih stanjih, prav tako so pogosto spremenjene presnovne potrebe bolnikov, zato tudi v tem primeru ob prilagajanju normalne prehrane svetujemo različne oblike oralnih prehranskih dopolnil, ki jih imenujemo tudi medicinska hrana. Seveda

je za njihovo uporabo potreben vsaj okvirni prehranski pregled.

Splošnih dodatkov, ki bi bili koristni vsem, praktično ni. Izjema, ko vsaj ni dodatne škode, so glede na strokovna priporočila preventivne in klinične prehrane le omega-3 maščobe. Vse ostale dodatke uživamo glede na strokovna priporočila ali po predhodni prehranski obravnavi, če drugače ne gre.

Smo v času, ko so znova priljubljene diete, saj bi vsi želeli imeti »izklesano telo« do poletja. Katere največje napake delamo pri hujšanju in »domačih« dietah?

Vsaka dieta, ki ni medicinsko osnovana, je napaka. Na sedanji stopnji znanja ne govorimo več o hujšanju, temveč o individualno naravnani regulaciji telesne mase. Kopičenje maščobnega tkiva, ki ga opredelimo kot bolezensko debelost, je namreč resna kronična

bolezen, ki jo zdravimo na podlagi ustreznih medicinsko osnovanih priporočil. Za regulacijo telesne mase ne potrebujemo diete, potrebno je spremeniti odnos do hrane, da je ne zlorablamo za reševanje svojih problemov, kar pogosto počnemo z zatekanjem v hladilnik, ko se hočemo potolažiti. Velikokrat je »obsedenost« z določeno hrano ali načinom prehranjevanja tudi način za polnjenje notranje praznine in poskus, da bi preko prehrane reševali psihične težave. Za resen pristop k regulaciji telesne mase pa ni zadosti, da spremenimo samo vedenjske vzorce glede hrane, temveč je potrebno prevetrili tudi posameznikov odnos do vadbe in v življenje vnesti navade, ki so koristne za njegovo zdravje. Mednje sodijo tudi reden spanec ter izogibanje stresu in drugim škodljivim navadam, kot je pretirano uživanje alkohola in drugih drog.

Kakšno je vaše mnenje o vse bolj priljubljenih »keto« dietah? Lahko posebej priporočite katero od znanih diet?

Vse diete, če niso medicinsko osnovane, so lahko zelo hitro nevarne za zdravje.

Je morda rešitev v bolj mediteranski prehrani, ki je zdrava in se izogiba pretiranemu uživanju nasičenih maščob in sladkorja?

Področje preventivne prehrane na osnovi splošnih ugodnih učinkov za zdravje priporoča mediteranski način prehranjevanja, ampak seveda, to ni dieta.

Mnogi pričnejo z vadbami in športnim udejstvovanjem, toda nato se zgodi nekaj v službi, družini, kar prekine rutino, in športna aktivnost znova – zamre. Kako to preprečiti, kako doseči, da šport postane – vsakodnevna rutina?

Redna telesna dejavnost je izjemno koristna za zdravje. To se sicer sliši lepo, a izvedba je težja, ker je telesna dejavnost pač napor. Zato je pri umeščanju telesne dejavnosti v posameznikovo življenje to potrebno razumeti in se gibalnih aktivnosti lotiti tako, da ne povzročajo pretiranega dodatnega napora. Telesna dejavnost naj bo takšna, da jo ima posameznik vsaj malo rad; pomaga tudi dobra družba in zavedanje, da se bomo po naporu počutili bolje. Da bi dosegli zdravstvene učinke telesne dejavnosti, je potrebno poskrbeti tudi za ustrezno prehransko strategijo glede na strokovna priporočila športne vadbe. Na ta način ubijemo dve muhi na en mah.

Z ustrezno prehrano podprta vadba bo manj naporna in, kar je še pomembneje, regeneracija bo bistveno boljše in s tem tudi učinki na telesno in duševno zdravje.

Ali neaktivnost ljudi res »ubija«? Koliko gibanja je za zdravo življenje priporočljivo, koliko pa nujno?

Dokler smo zdravi in mladi, imamo praviloma zadosti presnovne rezerve in se negativni učinki neaktivnosti ne poznajo do te mere kot pri starejših in različnih skupinah bolnikov. S telesno dejavnostjo vplivamo na izboljšanje delovanja večine organov in tkiv v telesu, na čelu z mišicami in v zadnjem času tako priljubljenim imunskim sistemom. Vpliv telesne dejavnosti se še posebej odraža na mišični masi, ki predstavlja presnovno rezervo za organizem v času različnih kriz oziroma bolezenskih stanj. Zato pravimo, da lahko starejšega posameznika ali nekoga z zelo malo mišične mase »postelja vzame«. Starostnik, ki je sprejet v bolnico in ob tem zaradi bolezenskih težav ne je primerno, lahko že v nekaj dneh dokončno obleži v postelji. Zato so sodobna priporočila za telesno vadbo naravnana glede na posameznika. Izhajajo pa iz osnovnih navodil, ki jih lahko strnemo v nekaj stavkov. Čim manj sedite. Vsak teden poskrbite za vsaj 150 minut zmerno intenzivne

vzdržljivostne vadbe (hitra hoja, tek, kolesarjenje itd.) ali 75 minut intenzivne vadbe (enaka vadba, samo bolj intenzivna). Vsaj 2-krat na teden delajte vaje za moč, tudi trebušnjake, sklece ali pa premetavajte kamne po vrtu.

Katere vrste hranil so nam še premalo poznane in bi jih morali zaradi zdravilnih učinkov bolj uporabljati – morda kvinojo, spirulino, prečiščeno maslo ghee, kaj drugega? Ali imate sami izbrano svojo priljubljeno »čudežno« hrano ali pa prehrano uravnavate drugače?

Živila so vir hranil, zato poskrbimo, da so v prehrani kakovostna živila. S tem ko na jedilnik uvrstimo bolj polnovredna živila, bo tudi nabor različnih hranil bolj pester. Omenjena živila so lahko kakovostna ali pa tudi ne, odvisno od vira. Vsekakor pa lahko dobimo hranila, ki so v njih, tudi z drugimi živili. Po njih posegamo, če jih imamo radi in lahko predstavljajo del pestre vsakodnevne prehrane.

Če so dodatki načeloma slabi ali »lažna bližnjica« – na kakšen način potemtakem na nefarmakološki način podpreti imunski sistem in zdravje lastnega telesa?

Osnovna nefarmakološka podpora imunskega sistema je v naši glavi, rokah in nogah in zelo



ZGOVORNO Z DR. NADO ROTOVNIK KOZJEK

malo v trgovinah. Potrebno je poskrbeti za kakovostno osnovno prehrano ter zadosti telesne dejavnosti, kajti ta neposredno spodbuja imunski sistem. Da bomo dosegli ta učinek, je nujna prilagojena prehranska strategija glede na telesno dejavnost. Priporočen je predvsem dodaten vnos ogljikovih hidratov in beljakovin.

Da je spanje pomembno, vemo, toda – koliko spanca res potrebujemo? In kako se pravočasno, ob vseh programih in novicah, ki se dogajajo 24 ur na dan, sploh spraviti v posteljo?

Nisem strokovnjak za spanje, a glede na strokovna spoznanja poteka v tem času obnova telesa in našega duševnega in fizičnega zdravja. Zato naj vsak spi toliko, kot je potrebno – praviloma okoli 7 ur. Ali se bo posameznik spravil v posteljo, pa je odvisno od njegovih življenjskih okoliščin in odločitve, da gre spat in ne zret v televizijski ekran ali v strani družbenih omrežij ...

Ali nam lahko zaupate še kakšno »skrivnost«, na primer, kakšna je vaša osebna »strategija obrokov« pred, med in po triatlonskih naporih?

Dokaj enostavna. Nikoli ne vadam »na prazno« in po vsaki vadbi pojem prilagojen regeneracijski obrok. Pri tem seveda izhajam iz osnovnih priporočil prehrane za športno vadbo. Izogibam se nenadzorovanemu stradanju, zato si skušam, pač glede na trenutne zahteve življenja, tudi organizirati primerno prehrano pred, med in po vadbi. Nikoli se nisem ukvarjala z dietami ali brez razloga uživala prehranskih dopolnil. Seveda uporabljam prehranske dodatke, ki jih imenujemo »športna prehrana«, kadar jih potrebujem. Menim, da mi je ravno to uravnoteženo prehranjevanje omogočilo, da sem lahko profesionalno polno aktivna in se hkrati lahko že skoraj 30 let ukvarjam s triatlonom. Naj dodam še, da se brez znanja o športni prehrani ne bi uspela rehabilitirati po več operativnih posegih.

Mnogi bi želeli bolj zdravo jesti in se več gibati. Toda kje, brez neke drage strokovne pomoči, ki je za mnoge nedostopna, si poiskati ali sestaviti res prave in zaupanja vredne jedilnike? Nam zaupate kakšen nasvet ali priporočilo?

Pozabite na jedilnike. Poiščite kvalificiranega prehranskega strokovnjaka in se z njim pogovorite. Z leti sem vedno bolj prepričana, da bi moral biti to del preventivne zdravstvene obravnave pri družinskem zdravniku. Ljudje ne potrebujejo floskul »jejte zdravo«, bistveno bolj potrebujejo strokovno osnovan pogovor o svoji prehrani, prehranskih navadah in prehranski strategiji ob telesni dejavnosti. Na ta način je dobrobit prehrane in gibanja za zdravje največja, hkrati pa tudi možnost za bolj učinkovito obvladovanje kroničnih bolezni, na čelu z debelostjo. Zdravstveni prispevki, ki jih plačujemo, pa bodo zelo smiselno uporabljeni za preventivo in ne samo gašenje bolezenskega požara s tabletkami in različnimi posegi. Ob tem seveda ne trdim, da zdravila niso potrebna in učinkovita. Menim le, da jih bo potrebno manj in da bo njihova uporaba imela večjo zdravstveno dobrobit, kadar bo posameznik primerno prehranjen in telesno dejaven.

Kakšni so vaši pogledi na Maraton Franja? Kakšen je pomen tega tekmovanja za športnike v Sloveniji? Se vam je v zvezi s tem kaj posebej vtisnilo v spomin in kako si razvoj tega tekmovanja predstavljate v prihodnje, kaj bi morda nadgradili?

Moji pogledi na Franjo so brez izjeme pozitivni. Poznam ljudi, ki jo pripravljajo, in vsi so izjemni posamezniki, zato je to prireditev s srcem. Upam, da se kolesarji zavedajo, koliko prizadevnosti in dobre volje je potrebno, da se lahko na nedeljsko dopoldne odpeljejo svoji dogodivščini naproti. Na Franji sem kot njena udeleženka doživela marsikaj, najbolj mi v prijetnem spominu ostaja veselje ljudi, ki se z žarom v očeh borijo s kilometri. Nekateri so sicer vrhunsko trenirani in se borijo za svoj dosežek, mnogi pa si prigarajo občutek, da so zmogli, in so zaradi tega srečni. Kar je najpomembneje.

Franja je kot manifestacija vsekakor dobrodošla tako v tekmovalnem kot rekreativnem smislu. V prihodnosti bo zelo smiselno delati na varnosti in ozaveščanju kolesarjev, da je glavna odlika športa prijateljstvo in spoštovanje tekmecev.



Foto: Arne Hodalič



IMAMO
OLIMPIJSKO
KOLEKCIJO!

#imamotokio

Prodajna mesta:

IMAMO TO.
IMAMO
TOKIO!
#ponosdotokio



ŠPORTNO

KATERI OLIMPIJSKI ŠPORT
JE PRAVI ZA VAS?

Se v vodi počutite kot riba v morju? Ljubite kolesarjenje čez drn in strn ali pa zanimivo igro tenisa ali nogometa? Odgovorite na vprašanja našega kviza in ugotovili boste, kateri šport vam je pisan na kožo, v trgovinah BTC Cityja pa poiščite vse potrebno zanj.

1. Je za vas pravi ekipni ali individualni šport? Označite trditev, ki v največji meri velja za vas.

- a) Najraje »športam« sam(-a).
- b) Večinoma sem rad(-a) sam(-a), včasih pa mi družba kar ustreza.
- c) Družbo imam sicer rad(-a), a vseeno ne maram ekipnih športov.
- d) Obožujem ekipne športe.

2. Kaj naj bi vam izbrani šport dal na fizični ravni?

- a) Vadbo za celotno telo, ki ne obremenjuje sklepov in kosti.
- b) Vadbo, ki krepi predvsem mišice spodnjega dela telesa.
- c) Vadbo, ki povečuje vzdržljivost, izboljšuje motoriko in krepi celotno telo.
- d) Intenzivno intervalno vadbo, ki krepi koordinacijo nog in telesa v celoti ter izboljšuje orientacijo v prostoru.

3. V kateri izmed trditev »se najdete«?

- a) V prostem času iščem aktivnosti, ki me sproščajo in pomirjajo.
- b) Prosti čas rad(-a) preživljam v gibanju na svežem zraku in med dejavnostmi, ki mi vsakič ponujajo nove izzive – ne maram monotonosti.
- c) Sem tekmovalen(-na), zato tudi v prostem času iščem aktivnosti, ki zadovoljujejo mojo tekmovalno plat.
- d) Zame je pomembno, da se v prostem času družim in zabavam z ljudmi, ki jih zanimajo podobne reči kot mene.

4. Koliko časa bi se želeli ukvarjati z izbranim športom?

- a) Vse življenje, tudi v pozni starosti.
- b) Vse do zrelih let.
- c) V svojih aktivnih letih.
- d) V obdobju svoje najboljše telesne pripravljenosti.

5. Kako spretni ste?

- a) Bolj slabo.
- b) Povprečno.
- c) Zelo.
- d) Nadpovprečno.



Večina odgovorov A

Pravi šport za vas je plavanje. Ta šport ne vpliva blagodejno le na telo, pač pa tudi na duha, saj prinaša odlično sprostitev. Ker nam omogoča vadbo v »breztežnostnem« stanju, je obremenitev sklepov in kosti precej manjša kot pri katerem koli drugem športu. Zaradi tega lahko plavamo vse življenje, tudi v pozni starosti.



1 Head Swim Fin Energy, plavuti, **24,95 €** **2** Hashtag What's Your Limit, plavalna kapa, **12,95 €** **3** Leather skin, ženske kopalko, **69,90 €** **4** Zoggs Predator Flex, plavalna očala, **32,90 €** – Aquamania, Dvorana 18 **5** Olaian, kopalko, zgornji del, **3,99 €**, Olaian, kopalko, spodnji del, **3,99 €** **6** Olaian, kopalko, hlače, **11,99 €** **7** Ženski kolesarski dres, **19,99 €** – Decathlon, Dvorana 18 **8** Ventral Air Spin, fluorite green, ženska čelada, redna cena 250,00 €, akcijska cena **225,00 €**¹ – Extreme Vital, Millenium **9** Roadr 500, sončna očala, črna, **14,99 €** – Decathlon, Dvorana 18 **10** NorthWave Core Plus 2 white/black, ženski kolesarski čevlji, redna cena 119,95 €, akcijska cena **107,96 €**¹ – Extreme Vital, Millenium **11** Moške kolesarske hlače, **49,99 €** **12** Ženske kolesarske hlače, **19,99 €** – Decathlon, Dvorana 18 **13** Specialized Gravel Diverge Sport Carbon 2021 yellow, cestno kolo, **3.499,00 €** – Extreme Vital,



7



8



9

Večina odgovorov B

Ne marate monotonosti, pa tudi ekipni športi vam ne dišijo kaj prida – morda je čas, da se lotite kolesarjenja. Pripomore k boljšemu počutju, ne obremenjuje preveč sklepov, poleg tega boste z njim poskrbeli tudi za odpravo odvečnih kilogramov – pa še noge in zadnjico vam bodo vsi zavidali.



11



12



14



10



18



19



20

Večina odgovorov D

Ker prisegate na ekipne športe, bo nogomet zagotovo tisto »miganje«, ki vas bo navdušilo. Združuje namreč odlično vadbo za telo, ki razvija predvsem trup in noge, ter prijetno druženje dveh ekip. Odličen je za miganje na vrhuncu fizične pripravljenosti!



13



23



22



21



15



16



17

Millenium **14** Bidi Badu Aneka Tech Dress, obleka, **90,00 €** **15** Wilson Roland Garros, teniške žogice, **6,00 €** **16** Head Gravity MP 2021, teniški lopar, **210,00 €** **17** Head Gravity Duffle Bag, športna torba, **115,00 €** **18** Asics Solution Speed FF Clay, obutev, **125,00 €** – S Šport, Millenium **19** Adidas UNIFO TRN SALA FH7349, nogometna žoga, redna cena 29,99 €, akcijska cena **17,99 €** **20** Nike VAPOR 14 PRO FG CU5693-403, nogometni čevlji, **139,99 €** – Sport Vision, Dvorana **12** **21** Slovenia 2020 Stadium Away, moški nogometni dres, **89,99 €** **22** Reusch FIT CONTROL SG, rokavice za nogometne vratarje, rumene, redna cena 59,99 €, akcijska cena **41,99 €** **23** Pro Touch Force 100 FS, nogometni ščitniki, **9,99 €** – Intersport, Dvorana 6.

1 Akcijska cena velja do 5. 7. 2021. / 2 Akcijska cena velja do 13. 7. 2021 / 3 Akcijska cena velja do 31. 7. 2021.

POČITNIŠKO

NAJBOLJŠA PONUDBA POČITNIC ZA VAŠE NAJMLAJŠE NA ENEM MESTU!

Poletja se veselimo vsi – starši in otroci –, saj prinaša počitnice. A te postanejo brezskrbne šele, ko imajo starši zagotovljeno ustrezno varstvo in animacijo za svoje otroke. Imate doma nadebudnega malega detektiva, raziskovalca, akrobata, plesalca, športnika, navdušenca za tuje jezike? Za vsakega najdete počitniško varstvo v BTC Cityju Ljubljana. Pomislite, za kakšno otroško veselje lahko šele poskrbite, če malčka vpišete na več različnih aktivnosti. Vse to na eni, praktično dostopni lokaciji – v BTC Cityju Ljubljana.

WOOP!: za navihance, detektive, akrobate in adrenalinske navdušence

Zamislite si zabavne počitnice in kopico novih prijateljstev. WOOP! v svojo družbo vabi otroke, stare med 6 in 15 let, in sicer na treh lokacijah. V WOOP! Areni bodo razgibavali domišljijo, saj bodo potovali v druge dimenzije in se spopadali z ugankami sob pobega. Trampolin park jih bo spremenil v prave male akrobate. Na karting stezi pa se bodo spopadali z ovinki in se učili hitre, a varne vožnje. Počitniško varstvo bo potekalo v devetih terminih skozi celotno poletje.

Več informacij: www.woop.fun/poletne-pocitnice



Vodno mesto Atlantis: ni poletja brez vodnih radosti

Počitnikarji od 4. do 15. leta starosti si lahko obetajo noro dogodivščino, polno zabave in prijateljskih druženj. Preko celotnega poletja je razpisanih devet terminov. Vsak dan do 17. ure se bodo lahko otroci zabavali v in ob bazenih in se mimogrede naučili ali izpopolnili znanje plavanja. Pri tem bodo izkušeni animatorji skrbeli za njihovo varnost, dobro počutje in široke nasmehi. Lačne želodčke pa bodo vsak dan s samopostrežno malico in z različnimi meniji pri kosilu razvajali Atlantisovi kuharji. In ne pozabimo: v Atlantisu imamo poleg super bazenov še odlične sladolede.

Več informacij: www.atlantis-vodnomesto.si/

Libero dance center: plesno poletje

Plesno, zabavno, raznoliko in tudi malce izobraževalno počitniško varstvo lahko vaši večji in manjši otroci doživijo v Libero dance centru. Ta nudi subvencionirano počitniško varstvo otrok in mladostnikov v času celotnih poletnih počitnic. V okviru programa »Plesno poletje v Liberu« se bodo udeleženci kratkočasili ob meditaciji in jogi za otroke, družabnih igrah, ustvarjalnih delavnicah, plesnih uricah, obisku parka, delavnici o zdravi prehrani, obisku knjižnice, Vodnega mesta Atlantis in Woop parka.



Več informacij: www.liberodancecenter.si/plesno-poletje



Lingula: več kot poletna jezikovna šola ... Popotnica za življenje

Imate v družini malega poliglota? Jezikovna šola Lingula je pripravila program poletnih jezikovnih počitnic Lingula Kids. V njem domiselno združujejo učenje in zabavo. Za svojega otroka lahko izberete kombinacijo: dopoldne angleščina ali nemščina v Linguli, popoldne pa programiranje, fotografiranje ali vodne aktivnosti v Vodnem mestu Atlantis. In še več, lahko se odločite za pustolovski poletni tabor angleščine nad Cerknim. Program omogoča učenje skozi igro, sočasno pa spodbuja samozavest pri komunikaciji v tujem jeziku, zato je tudi popotnica za življenje.

Več informacij: www.lingula.si/jezikovne-pocitnice/otroci/



Plesna zvezda: za male plesalke in plesalce

Morda pa se vašemu malčku ali malčici zasvetijo oči, ko zasliši glasbo? Potem je Plesna zvezda prava rešitev za vas. Tam najdete poletno plesno varstvo za otroke od 6. leta starosti dalje. Program vključuje pilates vaje in zumbo za otroke, spoznavanje osnov plesa, zabavne skupinske plesne, plesno-gibalne urice, kopanje v Vodnem mestu Atlantis, obisk igral in različne delavnice (izdelava glasbil itd.). Pa to še ni vse ... Čakajo jih še poslikava obraza, mini plesna zabava in družabne igre. Počitnice v štirih terminih bodo zaključili s piknikom in nastopom za starše, dedke in babice.

Več informacij: www.plesnazvezda.si/pocitnisko-varstvo.html



Minicity: ko mali radovedneži postanejo policisti, gasilci, radijski voditelji, mehaniki

Morda pa si vaš mali radovednež želi spoznati reči, ki jih delajo starši. Potem je njegova destinacija Minicity Ljubljana. V tem mestecu se bodo mali obiskovalci odpravili v trgovnico po nakupih, sestavili zdrav obrok ter načrtovali potovanje v pustolovske kraje. Preizkusili se bodo na policijskem poligonu in izvedli požarno vajo. Nastopili bodo tudi kot radijski voditelji in reševali uganke. S svojimi strahovi se bodo soočili v hiši strahov in se podali v adrenalinski park ... Skratka, raziskovali bodo več kot 40 igralnih kotičkov in izkusili nepozabna doživetja.

Več informacij: www.minicity.si/si/pocitnisko-varstvo/



Brainobrain: telovadba za male sive celice in veselo srce

Če ima vaš otrok rad možgansko telovadbo, pospremljeno z eksperimenti in športom, potem je vaša izbira Brainobrain. Skupaj z voditelji se bodo podali v svet eksperimentov in ustvarili vulkan, ognjemet, mavrico in še kaj. Spoznali bodo prav posebno jogo za otroke, se sprehodili na Rožnik in se preizkusili v družabnih igrah. Odigrali bodo pravi turnir in se spoznali z mojstri sabljanja. Počitniško druženje bodo zaključili s pohodom po Ljubljani.

Več informacij: www.brainobrain.si/dogodki.html

#STYLEFIE

ZMAGOVALNI

#stylefie

MESECA JUNIJA

Mesec junij je bil za modne oboževalke in oboževalce prava priložnost, da pokažejo svoj edinstven stil. V izbranih trgovinah **BTC Cityja** je namreč potekal **natečaj #stylefie meseca**, s katerim iščemo nove modne vplivneže. #stylefie je **selfie vašega stylinga**, ki ga objavite na Instagramu. Prejeli smo obilo odličnih fotografij, tako da so imeli žiranti – **Sanja Grohar**, Cosmo modna urednica **Kaja Berlot** in ustvarjalec vsebin **Klemen Bobnar** – res težko delo. Pomagali pa ste jim tudi vi, s svojimi glasovi na Instagramu. Več kot 300 vas je izbralo svojo favoritko v napetem dvoboju, ki ga je odločilo le nekaj glasov. A na koncu je bila v reviji Cosmopolitan kot zmagovalka razglašena **Anja Kočevár**, ki je svoj #stylefie naredila v **trgovini Jones**. Čestitamo! Odličen #stylefie, se strinjate? Natečaj #stylefie pa je odlična priložnost tudi za vas, saj se že začne naslednji krog. Če si želite sodelovati, **dobiti svojo stran v Cosmopolitanu in osvojiti nagrade 200 €, 100 € ali 50 €, preberite okvirček na desni.**

**ANJA KOČEVAR**

Instagram @kopacka91

#stylefie office // Jones

#1

NAJBOLJŠI

#stylefie
MESECA

ARIJANA MAJIĆ

@arijanamajic

#stylefie urban // The Athlete's Foot



#2
NAJBOLJŠI
URBAN
#stylefie



#3
NAJBOLJŠI
CASUAL
#stylefie

KLAVDIJA NOVAK

@klavdijanovak

#stylefie casual // Polleo sport

ROK STEMBERGER

@rokstemberger

#stylefie jeans // Benn for men



NAJBOLJŠI
JEANS
#stylefie



NAJBOLJŠI
SPORT
#stylefie

ANDREJA KRISTAN

@inthe_orange

#stylefie sport // Polleo sport

SODELUJTE V NASLEDNJEM KROGU

NAVODILA ZA SODELOVANJE

1. V eni izmed sodelujočih trgovin v BTC Cityju se oblecite in naredite fotografijo svojega stylinga.
2. Objavite jo na svoj (javni) Instagram profil in jo označite s #stylefie, @btccity in trgovino, kjer je bil styling sestavljen.

Cel seznam sodelujočih trgovin najdete na btc-city.com/stylefie. Sodelujete lahko vsi, starejši od 15 let.

SANJA GROHAR

@sanjagrohar

#stylefie casual // The Athlete's Foot



NAJBOLJŠI
CELEBRITY
#stylefie

NAGRADE

200€

100€

50€

SAMO DO 15.7.

MODNO

BARVITO *poletje*

Vse za vroče poletne dni najdete v BTC Cityju!



①



②



③



MODEL: Roxy, enodelne kopalki, **79,99 €** – LeForma, Dvorana A, pritličje; Street One, srajca, redna cena 49,99 €, akcijska cena **34,99 €**¹ – Cecil Street One, Dvorana A, pritličje; Klobuk, redna cena 35,95 €, akcijska cena **25,17 €**² – United Colors of Benetton, Dvorana A, pritličje; Guess, sončna očala, **139,00 €** – Optika Clarus, Dvorana 4; Uhani, **9,90 €**, Ogrlica, **12,90 €**, Zapestnica, redna cena 12,90 €, akcijska cena **6,45 €**³ – Sariko, Dvorana A, pritličje; Svilanit, torba, redna cena 21,41 €, akcijska cena **14,99 €**⁴; Svilanit, brisača, v rumeni in roza barvi, redna cena 24,98 €, akcijska cena **14,99 €**⁴ – Vitapur, Dvorana A, klet; Dekorativna blazina, **13,93 €**, Dekorativno cvetje, **10,73 €**, Dekor palmin list, **4,09 €**, Dekor monstera list, **4,01 €**, Napihljiv obroč, **9,83 €** – Merkur, trgovski center, Dvorana 17.



MODEL, ONA: Kopalke, zgornji del, **28,90 €**, kopalke, spodnji del, **17,90 €** – Extreme Intimo, Dvorana A, pritličje; Šal, redna cena 19,99 €, akcijska cena **13,97 €**² – United Colors of Benetton, Dvorana A, pritličje; Torba, **27,70 €**, Pisane viseče ogrlice, **12,90 €**, Oranžna ogrlica, redna cena 12,90 €, akcijska cena **9,03 €**³; Šal, **9,90 €** – Sariko, Dvorana A, pritličje. **MODEL, ON:** Quiksilver, kopalne hlače, **59,99 €**, Quiksilver, natikači, **19,99 €** – LeForma, Dvorana A, pritličje; Brisača, redna cena 22,95 €, akcijska cena **16,07 €**² – Undercolors of Benetton, Dvorana A, pritličje; DSquared, sončna očala, **279,00 €** – Optika Clarus, Dvorana 4; Napihljiva blazina, **4,09 €** – Merkur, trgovski center, Dvorana 17. **1** Zaščitna krema z visokim faktorjem 50+, **19,49 €**, Zaščitna krema za obraz Aloe, **10,49 €** – Bottega Verde, Dvorana A, pritličje **2** Pepe Jeans, natikači, **29,95 €** – Office Shoes, Dvorana A, pritličje **3** Chiemsee, kopalke, **49,95 €** **4** Quiksilver, kapa, **25,99 €** – LeForma, Dvorana A, pritličje **5** Polo majica, **18,90 €** – Extreme Intimo, Dvorana A, pritličje **6** Birkenstock, natikači, **34,95 €** – Office Shoes, Dvorana A, pritličje **7** Calvin Klein Jeans, sončna očala, **139,00 €** – Optika Clarus, Dvorana 4 **8** Svilanit, brisača, redna cena **29,98 €**, akcijska cena **17,99 €**⁴ – Vitapur, Dvorana A, klet.

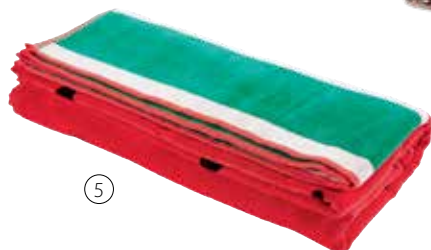
1 Akcijska cena velja do 25. 7. 2021. / 2 Akcijska cena velja do 30. 6. 2021. / 3 Akcijska cena velja do 30. 6. 2021. / 4 Akcijska cena velja do 2. 8. 2021.

MODNO



MODEL, ON: Kratke hlače, **24,90 €** – Extreme Intimo, Dvorana A, pritličje; Brisača, **29,95 €** – Cecil Street One, Dvorana A, pritličje; Porsche Design, sončna očala, **290,00 €** – Optika Clarus, Dvorana 4. **MODEL, ONA:** Srajca, **39,99 €**, Enodelne kopalko, **54,95 €**, Kapa s ščitkom, **35,95 €** – Cecil Street One, Dvorana A, pritličje; Zapestnica, **15,50 €**, Uhani, **9,90 €** – Sariko, Dvorana A, pritličje; Ana Hickmann, sončna očala, **129,00 €** – Optika Clarus, Dvorana A, pritličje.

KOSI: 1 Roxy, klobuk, **29,99 €** – LeForma, Dvorana A, pritličje 2 Moški kopalni plašč, redna cena 55,95 €, akcijska cena **27,97 €**¹ – United Colors of Benetton, Dvorana A, pritličje 3 Torbica, **29,90 €** – Sariko, Dvorana A, pritličje 4 Birkenstock, natikači, **69,95 €** – Office Shoes, Dvorana A, pritličje.



Modela: Sarah in Gino (ZTModels)

Fotografije: Igor Perić (Studio Bomba)

Stilistka: Sonja Rigler

Ličenje: Pia Kastelic

Pričeska: Saša (Frizerski studio Vele)

MODEL: Kopalke, zgornji del, redna cena 35,95 €, akcijska cena **25,17 €¹**, kopalke, spodnji del, redna cena 19,95 €, akcijska cena **13,97 €¹** – Undercolors of Benetton, Dvorana A, pritličje; Klobuk, redna cena 35,99 €, akcijska cena **25,17 €¹** – United Colors of Benetton, Dvorana A, pritličje; Ruta, **12,90 €**, Zapestnica, **15,50 €** – Sariko, Dvorana A, pritličje; Torba za na plažo, redna cena 49,95 €, akcijska cena **39,96 €²** – Cecil Street One, Dvorana A, pritličje; Moschino, sončna očala, **159,00 €** – Optika Clarus, Dvorana 4.

KOSI: 1 Kopalke, redna cena 49,95 €, akcijska cena **34,97 €¹** – Undercolors of Benetton, Dvorana A, pritličje 2 Slamnik, **17,90 €** – Sariko, Dvorana A, pritličje 3 Max Mara, sončna očala, **239,00 €** – Optika Clarus, Dvorana 4 4 Rosmarino, steklenica, **9,90 €** – Vitapur, Dvorana A, klet 5 Brisača z motivom lubenice, **25,90 €** – Extreme Intimo, Dvorana A, pritličje.

1 Akcijska cena velja do 30. 6. 2021. / 2 Akcijska cena velja do 25. 7. 2021.

MASS

Najudobnejša OBUTEV ZA POLETJE

UPCOLLECTION 35,99 €

Modno je lahko tudi udobno in prav nobenega razloga ni, da se v vročih dneh v lepih čevljih ne bi tudi dobro počutili. Zato je eden izmed trendov, ki bo to poletje še vedno vladal v kolekcijah ženske in moške obutve, prav udobje.

Praktična obutev še nikoli ni bila tako šik, kot je to v zadnjih sezonah, zato ni čudno, da je trend udobnih čevljev tudi to poletje z enim zamahom osvojil modne navdušenke in navdušence. V spletni trgovini Mass najdete ta trend praktično v vseh kolekcijah obutve za moške in ženske.

Pri najbolj priljubljenih stilih obutve za poletje ni večjih presenečenj. Še vedno so na vrhu priljubljenosti sandali, med njimi to sezono izstopajo »strappy« sandali, pri ženski obutvi še sandali s kvadratno peto in platformo. Številka ena med elegantno moško obutvijo ostajajo mokasini in espadrile, posebno mesto v novih kolekcijah pa zavzemajo nati-kači, ki letos doživljajo pravi preporod.

Za vas smo izbrskali nekaj udobnih parov čevljev, ki bodo popolna pika na i vašim poletnim modnim kombinacijam, v njih pa boste z navdušenjem zakorakali v vroče dni.



GIOSEPPO 49,99 €



STEVE MADDEN 89,99 €



TAMARIS 49,99 €



CALVIN KLEIN 59,99 €



UPCOLLECTION 32,99 €



STEVE MADDEN 79,99 €



REPLAY 79,99 €



SHERLOCK SOON 59,99 €



TOMMY HILFIGER 130,00 €



RIEKER 49,99 €



GEXTOP 29,99 €



TEVA 59,99 €



TOMMY HILFIGER 69,99 €



REPLAY 99,99 €





69. LJUBLJANA FESTIVAL

Ljubljana, 1. 7. – 8. 9. 2021

ELĀNA
GARANČA

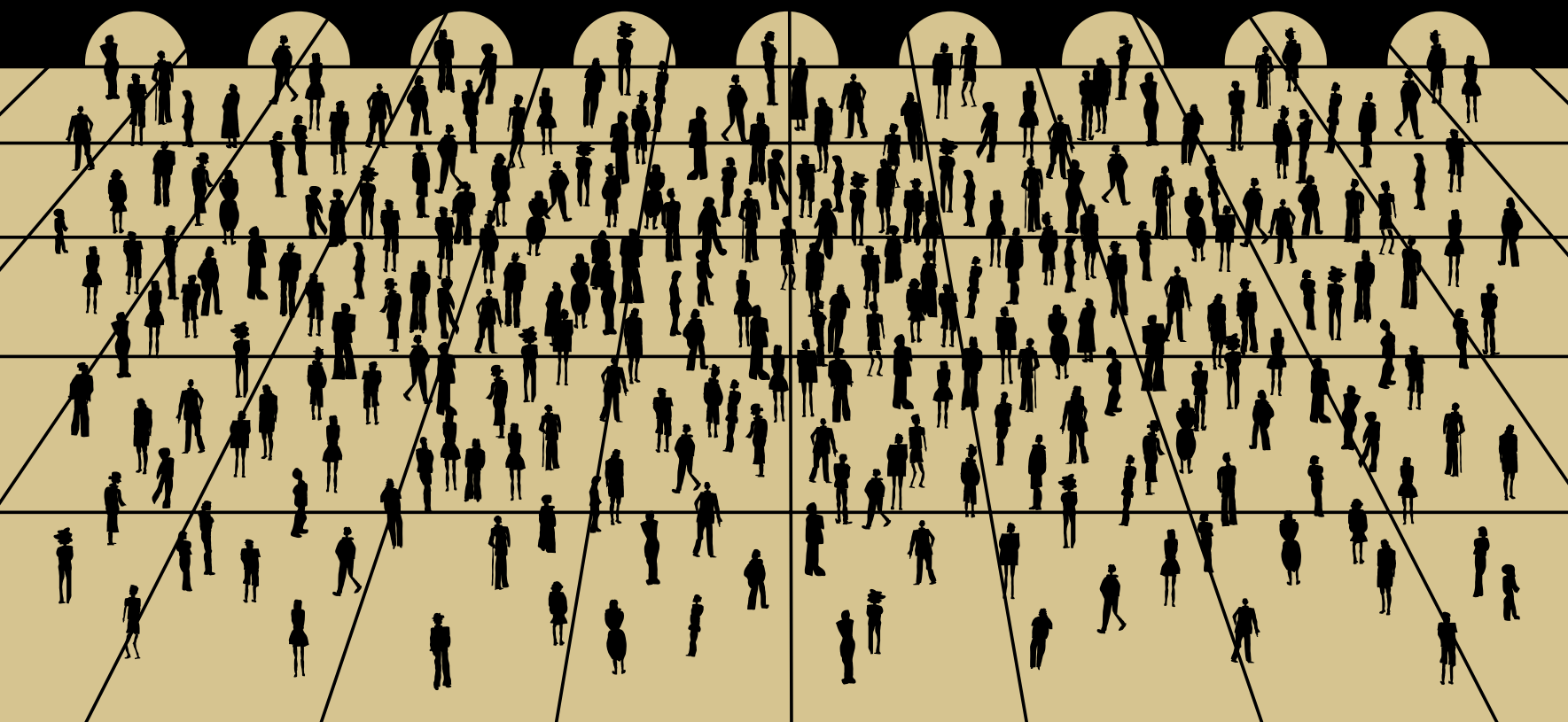
PLÁCIDO
DOMINGO

SONJA
JONČEVA

ANA NETREBKO
JUSIF EJVAZOV

JONAS
KAUFMANN

JOSÉ
CURA

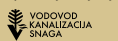


VSTOPNICE: ljubljanafestival.si, Blagajna Križank, Petrol

Glavni sponzor:



Sponzorji 69. Ljubljana Festivala:



Glavni medijski sponzor:

DELO



Ustanoviteljica Ljubljana Festivala je Mestna občina Ljubljana.



Častni pokrovitelj Ljubljana Festivala 2021 je župan Mestne občine Ljubljana Zoran Jankovič.

Uradni prevozniki:



Medijski sponzorji:



Prijatelji Festivala Ljubljana:



Uradna vina:



DOŽIVITE POLETJE V OSVEŽILNEM VODNEM OBJEMU ATLANTISA

Sonce, zabava in vodna doživetja so sinonim za poletje in poletne počitnice. Tudi letos vas najboljše vodne aktivnosti čakajo v Vodnem mestu Atlantis. Tam vam poleg bazenskih užitkov za vse generacije nudijo številne programe za otroke, kot so počitniško varstvo, plavalne vadbe za dojenčke in malčke ter plavalne tečaje za otroke, odrasli pa si lahko privoščite sproščujočo masažo.

Od supanja po bazenu do Mini olimpijskih iger

Poletje je kot nalašč za najrazličnejše vodne vragolije. V okviru poletnega počitniškega varstva v Vodnem mestu Atlantis otroke od 4. do 15. leta čaka nora dogodivščina, polna zabave in prijateljskih druženj, hkrati pa se bodo naučili oz. izpopolnili svoje znanje plavanja. Med pripravljenimi aktivnostmi so poleg vodnih iger tudi učenje plavanja z monoplovutjo in priljubljeno supanje po bazenih.

Ker je letošnje poletje v znamenju olimpijskih iger, bo olimpijsko obarvano tudi počitniško varstvo v Vodnem mestu Atlantis. Otroci bodo doživeli pravi olimpijski protokol in sodelovali na Mini olimpijskih igrah, kjer vsakega čaka praktična nagrada. Ob tem pa se bodo družili z vrhunskimi športniki in dobitniki medalj z največjih svetovnih tekmovanj. Izbranih ugodnosti se bodo razveselili tudi starši otrok počitniškega varstva.

Preko zabave do znanja plavanja

Si želite, da vaš otrok v kratkem času utrdi ali nadgradi svoje znanje plavanja? Potem bo zanj kot nalašč intenzivni poletni plavalni tečaj v Vodnem mestu Atlantis. Ta traja 10 dni in je primeren za otroke od 3. do 15. leta starosti – tako za tiste, ki so že osvojili nekaj plavalnih veščin, kot tudi za plavalce začetnike.



ODPIRAMO

Deželo savn in
Termalni tempelj!



Plavanje in gibanje v vodi imata mnoge pozitivne učinke tudi za najmlajše. Pri vodni vadbi se dojenčki, stari od 5 do 14 mesecev, v vodi razmigajo z različnimi gibalnimi vajami ter se že naučijo začetnih plavalnih gibov. Malčki med 15 in 35 meseci starosti pa se učijo osnovnih plavalnih gibov, spoznavajo plavalne pripomočke in se zabavajo ob vodnih igrah. Vse to v sproščenem okolju in z zabavnimi tehnikami, s katerimi bodo zagotovo vzljubili to obliko gibanja.

Sprostitev, osvežitev in športna vadba

Osvežitev vsakdana v Vodnem mestu Atlantis nudijo tudi s sproščujočimi masažami v Centru azijskih masaž, kjer boste pod strokovnimi prijemi maserk potovali do harmonije telesa in duha ter oživili svojo energijo. Za nov poletni izgled lahko obiščete frizerski salon Billy.

Več informacij:
01/ 585 21 00
vodnomesto@btc.si
www.atlantis-vodnomesto.si

KUPON

1x KEPICA SLADOLEDA

ob obisku vodnega mesta atlantis

Kupon velja do 31. 8. 2021 ob obisku Sveta doživetij v Vodnem mestu Atlantis. Kupon je treba predložiti na recepciji in ga je možno unovčiti le enkrat. Ena oseba lahko unovči en kupon.



TREND

POLETNA OHLADITEV



Letošnje leto nam je po obilici deževnih in mrzlih dni končno namenilo prave poletne temperature. Vsi smo si želeli toplih poletnih dni, ki pa so na žalost kar naenkrat postali peklensko vroči. In kako se ohladiti v teh (pre)vročih dneh? Za vas smo zbrali pet nasvetov za ohlajanje v dneh, ko nam je enostavno prevroče.

1

Voda, voda in še enkrat voda

Pomen pitja zadostne količine vode za naše zdravje je splošno znan, zato ni nič čudnega, da je voda prva na seznamu ohlajanja v vročini. Telo je potrebno hidrirati, s tem se lažje ohlaja – če pa je voda, ki jo pijemo, hladna, nam je razgreto telo še bolj hvaležno.

Ne pozabimo tudi na vodo v drugem agregatnem stanju – led. Idealen je za hlajenje, bodisi kot dodatek k pijačam, zmlet v leden prigrizek ali pa zavit v brisačo in položen na vrat kot obkladek. Ohlaja v vsakem primeru.



2

Jejte veliko svežega sadja in zelenjave

Sveže sadje in zelenjava nam dajeta potrebno energijo, da se še lažje spopadamo z vročino.

1 Keter Illuminated, hladilni bar, **85,90 €** – Merkur, trgovski center, Dvorana 17 **2** Zak Doty, skledica za sladoled z žličko, zelena, **4,90 €** – Kerin.Dom, Dvorana 4 **3** Intex Prism Frame, bazen, 300 cm x 175 cm x 80 cm, 26784NP, **316,99 €** – Mimovrste, Dvorana 8 **4** Brunner Atmo RG, prenosni led ventilator, **31,90 €** – Merkur, trgovski center, Dvorana 17 **5** Joseph&Joseph Quicksnap, model za led, **15,99 €** – Kerin.Dom, Dvorana 4 **6** Servirni vrč za vodo s pipico, 4 l, **15,99 €** – Merkur, trgovski center, Dvorana 17 **7** Intex, otroška maska morske živali, 3–8 let, **6,69 €** – Baby Center, Dvorana 11 **8** Intex, otroški bazen, Vodni center Dinoland, 333 cm x 229 cm x 112 cm, **48,99 €** – Merkur, trgovski center, Dvorana 17 **9** Senčnik, različne dimenzije in modeli, cena po povpraševanju – Kerin.Dom, Dvorana 4, osrednji del.



3

Naprave za hlajenje

Klime, ventilatorji, toplotne črpalke in naprave za hlajenje z vodno meglico so najpogostejše naprave, s katerimi hladimo prostore v vročih poletnih dneh. Na tržišču lahko izbiramo med številnimi in pomembno je, da izberemo sebi ustrezno. Upoštevati moramo velikost prostora za hlajenje, prisotnost/odsotnost električne napeljave, koliko ur dnevno potrebujemo hlajenje, na kakšno temperaturo želimo ohladiti prostor, kakšen je finančni okvir itd. Na podlagi vsega naštetega se odločimo za sebi najprimernejšo rešitev.



8



9



10



2



7

4

Senca

Vročina nas vedno prežene v senco. Ob večnem iskanju sence nam poleti prija kakršna koli – tudi če jo ustvarja dežnik. Postavite se v senco in se ohladite!



6



3



4



5

5

Obnašajte se varčno

V vročih dneh je pomembno tudi, da varčujemo z energijo. Tako z lastno kot s tisto v prostorih. Da po nepotrebnem dodatno ne ogrevamo prostorov, ugašajmo luči, izklopimo elektronske naprave (televizija, računalnik itd.), žarnice zamenjajmo z varčnimi, ki manj grejejo. Da še dodatno zmanjšamo vročino v prostorih, kuhajmo zunaj ali pa zgodaj zvečer/zjutraj, zastirajmo rolete in žaluzije in odpirajmo okna oziroma zračimo zgodaj zjutraj/pozno zvečer.



12



13



14

1 Camry, ledomat, CR8073, 133,22 € – Mimovrste, Dvorana 8 2 Teak, senčnik, različne dimenzije, cena po povpraševanju – Kerin.Dom, Dvorana 4 3 Krtača za psa, v notranjost se natoči šampon, 12,90 € 4 Hladilna blazina različnih dimenzij za živali, od 9,90 € do 29,90 € 5 Zložljiva potovalna posoda za živali, 16,90 € 6 Žoga za osvežitev, 11,90 € – Aler – trgovina za male živali, Dvorana A, visoko pritličje 7 Termo steklenička 24 Bottles, 34,95 € – Okay, Center 10ka, Dvorana 10 8 Cecotec EnergySilence 560 Wood Desk, namizni ventilator, 46,90 € – Mimovrste, Dvorana 8 9 Hladilna torba, Thermo-3, srednja, 9,99 € – Merkur, trgovski center, Dvorana 17 10 Intex, bazen s strehico, 102 cm x 86 cm, 19,99 € – Baby Center, Dvorana 11 11 Asa Asa, komplet kovinskih žličk – slamic (4 kosi) s ščetko, 9,99 € – Kerin.Dom, Dvorana 4 12 Gerlach, prenosna klima, GL 7923, 279,90 € – Mimovrste, Dvorana 8 13 Intex, obroč v obliki živali, 4,29 € 14 Paradiso, šotor, moder, 19,99 € – Baby Center, Dvorana 11.



IMAMO TO.
IMAMO TOKIO!

#imamotokio

Sponzorji olimpijske reprezentance Slovenije

Glavni sponzor



Veliki sponzorji



Sponzorji



KINEZIOLOŠKA SOBA ZA INDIVIDUALNO VADBO

Si želite prostor za vadbo, ki je namenjen samo vam in je polno opremljen s funkcionalnimi rekviziti? Ni problema. V Športnem centru Millenium vam je po novem poleg fitnesa na voljo tudi kineziološka soba.

Prostor je v prvi vrsti namenjen **individualnim vadbam** s trenerjem (funkcionalna vadba, joga, »anti-gravity« joga, kardio vadba). Na voljo so številni rekviziti, ki jih potrebujete za dober trening, za vse ostalo poskrbijo usposobljeni trenerji.

Kineziološka soba pa prinaša še eno dobrodošlo popestritev vadbe – **virtualno kolesarjenje** na dveh vrhunskih kolesih Keiser M3i. Gre za izkušnjo, s katero postane kolesarjenje v zaprtih prostorih pravo realistično doživetje. S pomočjo aplikacij (Zwift, RGT, Bkool) se kolo poveže na splet, kolesarjenje pa v živo spremljate na velikem zaslonu na eni izmed številnih tras,

domišljijah in čisto realnih. Lahko bi rekli, da igrate spletno igro s pomočjo sobnega kolesa oz. pametnega trenažerja. Podatki o vaši moči, kadenci in srčnem utripu se prenašajo na splet, kjer vaš avatar posnema početje v sobi. Pa še pomirjujoče varnostno opozorilo: v sobi sta hkrati lahko dva kolesarja, ki se pomerita med seboj, seveda brez nevarnosti, da bi se pri prehitevanjih ob njiju znašel kak nepreviden voznik. Trenutno v ŠC Millenium poteka izziv na progi Cap Formentor, dolgi 8,1 km. Člani ŠC Milleniuma že pridno nabirajo kilometre in rekorde. Preizkusite se tudi vi in se pridružite tisočim kolesarkam in kolesarjem na **virtualnih cestah**.



POLETNO ZNIŽANJE

-50%
-30% -40%

ZA POSEBEJ OZNAČENE IZDELKE

28. 6. – 31. 8. 2021

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

 **intersport.si**

Ponudba velja od 28. 6. do 31. 8. 2021
za izbrane in posebej označene izdelke
v zalogi prodajaln in v spletni trgovini.
Popusti se obračunajo pri blagajni.

 **INTERSPORT**
THE HEART OF SPORT



Minuta s ...

TINO TRSTENJAK

JUDOISTKA IN UDELEŽENKA OLIMPIJSKIH IGER TOKIO 2020

S katerimi tremi vrlinami se lahko pohvalite?

Rekla bi, da so to delavnost, vztrajnost in nekonfliktnost. Moji prijatelji bi dodali, da sem neuničljiva.

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

Vsekakor sta to nepotrpežljivost in visoka pričakovanja, do sebe in drugih.

Kaj vas spravi »na obrate«?

Cilji, ki sem si jih zadala.

Rana ura, zlata ura ali nočna ptica?

Glede na to, da zgodaj zjutraj treniram, sem vsekakor jutranji človek.

Gurmanka ali »le da je želodec poln«?

Nisem nek »veliki« jedec, zato bi rekla, da sem bolj gurmanka.

»Kontrolfrikica« ali improvizatorka?

Verjetno sem nekaj vmes. Ampak – starejša, kot sem, raje imam stvari pod kontrolo.

Mestni človek ali ljubiteljica narave?

Vsekakor mestni človek. Imam rada naravo, ampak res rada živim v mestu.

Čemu se v življenju ne morete upreti?

Brez razmišljanja: čokoladi!

Pri delu vas navdihuje ...

To, da ko za nekaj res trdo delaš in dan za dnem vlagáš svojo energijo, se ti na koncu to povrne.

Za šport vas je navdušil/-a ...

Od mladih let sta me k športu spodbujala moja starša.

Amulet za zmage?

Sem vraževerna in na tekmo vanju vedno nosim eno belo majico in enako perilo.

Na olimpijskih igrah boste ...

... dala vse od sebe in prikazala karseda lepe borbe.

Dobra in slaba stran prepoznavnosti?

Slaba je, da si vseskozi na očeh javnosti in pod nekakšnim pritiskom. Dobra pa, da s svojimi

uspehi ogromno daš slovenskemu športu in v svetu predstavljaš Slovenijo.

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

Vedno sem si želela biti učiteljica športne vzgoje.

Popoln oddih?

Na morju, brez telefona in z menimi ljubimi osebami.

Česa vas je naučila koronska kriza?

Začela sem ceniti stvari, ki so se mi prej zdele samoumevne.

Na kaj ste v življenju ponosni?

Na to, da se kljub vsem uspehom nisem spremenila.

Neizpolnjena želja?

Bungee jumping. Zelo dolgo si že želim skočiti, ampak do sedaj še nisem našla časa.



Minuta z ...

BOJANOM TOKIĆEM

.... NAMIZNOTENIŠKI IGRALEC IN UDELEŽENEC OLIMPIJSKIH IGER TOKIO 2020

S katerimi tremi vrlinami se lahko pohvalite?

Točnost, disciplina, vztrajnost.

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

Vzkipljivost.

Kaj vas spravi »na obrate«?

Porazi.

Rana ura, zlata ura ali nočna ptica?

Rana ura, zlata ura.

Gurman ali »le da je želodec poln«?

Rekel bi velik gurman.

»Kontrolfrik« ali improvizator?

Kontrolfrik.

Mestni človek ali ljubitelj narave?

Oboje mi leži. Živim v naravi, veselim pa se tudi mestnega vrveža.

Čemu se v življenju ne morete upreti?

Sladkarijam.

Pri delu vas navdihuje ...

Uspeh.

Za šport vas je navdušil/-a ...

Oče.

Amulet za zmage?

Trenutno ga nimam.

Na olimpijskih igrah boste ...

... že četrtič!

Dobra in slaba stran prepoznavnosti?

Dobra stran je, da te poveže z veliko ljudmi. Slabih strani pa nisem opazil.

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

Bil bi vrtnar ali veterinar. (smeh)

Popoln oddih?

Dalmacija, morje, borovci in vsi časopisi.

Česa vas je naučila koronska kriza?

Predvsem me je spočila in mi podarila čas z družino.

Na kaj ste v življenju ponosni?

Na starševstvo.

Neizpolnjena želja?

Dopust na jahti. (smeh)

NOV KULINARIČNI KOTIČEK TRŽNICE BTC CITY

Prenovljena ponudba naše Tržnice

Tržnica v BTC Cityju je svoja vrata odprla pred 26 leti in je bila takrat največja pokrita tržnica v Sloveniji. Skozi čas je doživela številne izboljšave in obnove. Med drugim so leta 2016 na južnem delu odprli izjemen Kulinarčni park BTC City, ki jo z živahnim vrvežem ljudi med številnimi gastronomskimi kotički lepo zaokrožuje. Letos pa se je kulinaričnemu parku pridružil še kulinarčni kotiček, ki je svoje mesto našel v severnem, pokritem delu tržnice. Tam vas čaka pet novih oziroma prenovljenih kulinarčnih ponudnikov, ki jih združuje prijeten osrednji prostor z mizami in stoli. Tako lahko gostje pojedjo hrano kar na mestu samem ali pa si jo po želji naročijo in odnesejo s seboj.



KITAJSKI REZANCI

Sestavine:

- 300 g kitajskih rezancev • 80 g mesa po izbiri • 30 g bučk • 30 g korenčka
- 10 g mlade čebule • 1 jajce • malo olja • 2 g soli • sojina omaka (po okusu)

Priprava:

Jed pripravljamo v voku. Olje dobro segrejemo, nato na njem dobro popečemo na koščke narezano meso. Ko je pečeno, ga damo iz posode na stran, nato v njej spečemo umešano jajce. Ko je pečeno, ga prav tako postavimo na stran. Kitajske rezance 3 minute kuhamo v vreli, osoljeni vodi. V voku na hitro popečemo zelenjavo, jo postavimo na stran, nato pa na hitro popečemo še kuhane testenine. V vok vrnemo vse sestavine, ki smo jih predhodno postavili na stran, dodamo sol in sojino omako, premešamo, še malo popečemo in postrežemo.



CHANG

Chang ponuja kitajske in japonske specialitete, ki bodo navdušile vse ljubitelje azijskih okusov. Pri njih boste našli pekinško, sečuansko, kantonsko in šanghajsko hrano, poskusite pa lahko vrsto okusnih jedi – od klasičnih rezancev in riža pa vse do azijskih cmočkov in sušija. V ponudbi boste poleg hrane našli tudi nekatere originalne azijske pijače. Vabljeni!



V priljubljeni ponudbi prodajaln Perutnine Ptuj vas čakajo tudi najbolj zaželeni piknik izdelki tega poletja. Med njimi so tudi Fit nabodalca, ki pa jih lahko tokrat pripravite malo drugače in navdušeni boste. Preskusite spodnji recept.

FIT NABODALCA V OVOJU SONČNIČNIH SEMEN IN ZELENEGA POPRA

(Brigita Majcen Peklar)

Sestavine:

- 1 Piknik Fit nabodalca (ali piščančji mini file) • 30 g popečenih sončničnih semen • 1 žlica zrn zelenega popra • 2 žlici medu • 1 žlica omake iz ostrig • 1 žlica balzamičnega kisa

Priprava:

Meso odstranimo z lesenih palčk. V živilsko folijo s premerom 20 cm skupaj zavijemo po 2 ali 3 kose piščanca. Zvitke na temperaturi 50 °C kuhamo približno 30 minut, nato pa še približno 10 minut na 75 °C, da postanejo beli. Lesene palčke za približno 3 minute pomočimo v vrelo vodo.

V terilniku zdrobimo popečena sončnična semena in zrna zelenega popra. V posodici pripravimo zmes medu, omake iz ostrig in balzamičnega kisa.

Skuhanega piščanca odstranimo iz folije, na hitro ga premažemo z zmesjo in povaljamo v mešanici sončničnih semen in zelenega popra. Po želji lahko meso natakemo nazaj na lesene palčke in postrežemo s sezonsko solato.



PERUTNINA PTUJ – PRODAJALNA BTC IN FAST FOOD BTC

Perutnina Ptuj je že stara znanka pokrite Tržnice BTC City. S svojo tradicijo vzreje in predelave perutninskega mesa razvaja svoje kupce že vrsto let in jim zagotavlja le visoko kakovost in najvišjo varnost izdelkov. Na Tržnici BTC City v svoji prodajalni nudijo veliko izbiro svežega mesa, mesnih izdelkov in salam, v Fast Food delu pa vam postrežejo s pečenimi mesnimi specialitetami za vsak okus.





PEPI DOMAČI ŽAR

Pepi domači žar v pokritem delu Tržnice BTC City ponuja najboljše jedi z žara. Čevapčiči, pleskavice, plošče in druge dobrote so narejene iz najboljšega mesa brez dodatkov. Pester izbor dobrot za vse okuse nadgrajujejo tudi z dnevno ponudbo raznolikih malic, ki lahko nahranijo prav vsaka lačna usta. V poletnih dneh nudijo tudi sveže lažje prebavljive jedi, ki jih vključujejo v ponudbo dnevnih malic. Eno izmed njih so razkrili in z vami delili tudi tukaj v obliki recepta. Poskusite jo tudi pri njih. Dobrodošli!

SOLATA PEPI

Sestavine:

- zelena solata • polovica paradižnika • polovica kumarice
- file piščanca • 1 jajce

Sestavine za preliv:

- 1 žlička domače majoneze • polovica lončka jogurta • balzamični kis
- čajna žlička kopra • ščepec česna v prahu



Priprava:

Solato, kumarico in paradižnik operemo in narežemo na rezinice. Zeleno solato postavimo na krožnik in nanjo položimo paradižnik ter kumarico. Posolimo po okusu in dodamo limonin sok. File piščanca popečemo na žaru in ga narežemo na manjše trakce.

Majonezo, jogurt in balzamični kis zmešamo v lepo homogeno zmes ter dodamo česen in koper. Solato prelijemo s prelivom, nanjo položimo piščanca in po vrhu naribamo parmezan. Jajce trdo skuhamo in ga narežemo na 4 dele ter ga po želji razporedimo po solati.



VITO MACCHERONI

Pašta bar Vito Maccheroni ponuja »pašto na hitro« – hitro pripravljene domače testenine visoke kakovosti v kombinaciji z raznimi omakami. Testenine so izdelane iz posebne moke, imenovane »grano duro«, ki testeninam da pravo strukturo in okus. Izbirate lahko med šestimi oblikami svežih (ne sušenih) testenin lastne izdelave in vsaj desetimi vrstami omak – popolno kombinacijo pašte pa boste dosegli s kombinacijo prave omake in prave oblike testenin. Poleg testenin vam nudijo tudi nekatere italijanske pijače in slasten tiramisu, ki ga prav tako izdelujejo sami. Vabljeni, da poskusite njihove dobrote tudi sami!



MARE MARKO

Ribarnica izolskega podjetja Mare Marko ima skoraj 30-letno tradicijo, ki jo po novem delijo tudi z obiskovalci Tržnice BTC City. Vedno sveže divje ali gojene ribe, tako sladkovodne kot morske, glavonožci, školjke, raki in bakalar so le peščica pestre dnevne ponudbe ribarnice. Na vašo željo vam ribe tudi očistijo, svetujejo pa vam lahko tudi pri pripravi in shranjevanju kupljenih dobrot. Večje količine rib in morskih sadežev so vam na voljo po predhodnem naročilu. V Mare Marku v BTC Cityju vam nudijo tudi kuhane, na licu mesta pripravljene morske specialitete, ki jih lahko odnesete tudi s seboj. Kmalu pa bodo za obiskovalce odprli tudi restavracijo. Vabljeni!

KOTLET JADRANSKEGA MORSKEGA PSA Z BLITVO PO DALMATINSKO

Sestavine:

• 300 g jadranskega morskega psa • 300 g sveže blitve • 250 g krompirja • sol • olivno olje • česen • maslo



Priprava:

Morskega psa narežemo na 1 cm debele kotlete in jih popečemo na žaru. Skuhamo blitvo in krompir. Na olivnem olju prepražimo česen, dodamo žličko masla, kuhano blitvo in krompir in vse skupaj podušimo. Serviramo kot prilogo pečenemu morskemu psu.



NE ZAMUDITE!

Prijavite se na e-novice BTC City in prejmite novice o novostih, aktualnih akcijah in dogodkih v svoj e-nabiralnik!



SOUSTVARJAMO PRIHODNOST PODPIRAMO NOVE PRILOŽNOSTI ZA SEDANJE IN PRIHODNJE GENERACIJE

V družbi BTC se zavedamo, da je naše poslanstvo mnogo širše od zgolj doseganja poslovnih rezultatov. Zato z veseljem podpiramo umetnike in športnike, izobraževalne, ozaveščevalne ter povezovalne projekte in dogodke. Podpiramo vse, kar odpira nove priložnosti za boljši danes in jutri.

Alé BTC Ljubljana: prve zmage v svetovni seriji

Kolesarke italijansko-slovenske ekipe Alé BTC Ljubljana uspešno nadaljujejo sezono. V maju so razveselile s svojo prvo zmago v svetovni seriji od združitve ekip Alé Cipollini in BTC City Ljubljana. V drugi etapi dirke po Burgosu od Pedrose de Valdeporresa do Villarcaya jo je prikolesarila Rusinja Anastasija Čursina. V začetku junija je sledilo novo slavlje. V drugi etapi dvodnevne dirke po Švici je ekipi zmago priborila Italijanka Marta Bastianelli. V koledarju dirk drzna dekleta čaka še nekaj izzivov, med drugim Tour de France, Giro d'Italia in olimpijske igre.



Foto: Tour de Suisse

Projekti za prijateljstvo, varnost v prometu in zelene korake

Letošnjo pomlad smo v družbi BTC nadaljevali podporo partnerskim družbeno-odgovornim projektom. Tako je bila v aprilu in maju v BTC Cityju Ljubljana na ogled razstava zmagovalnih del projekta Spodbujamo prijateljstvo, ki ga društvo Sobivanje izvaja s podporo BTC-ja že deveto leto. V letošnji

rekordni izvedbi je v projektu, ki otroke spodbuja k ustvarjanju likovnih del na temo prijateljstva, sodelovalo 22.465 otrok iz 339 vrtcev in osnovnih šol. Program Varno na kolesu je letos že deveto leto spodbujal mlade k varni in aktivni vključitvi v promet ter združil več kot 10.000 učencev iz 140 osnovnih

šol. Ekošola in družba BTC pa sta že peto leto zapored sooblikovali partnerski projekt Misija: Zeleni koraki, ki je namenjen ozaveščanju mladih o trajnostnih vidikih in oblikah prometa. V zadnjem letu je v njem sodelovalo 1.600 ekošolarin in ekošolarjev iz 60 vrtcev, osnovnih in srednjih šol.





Zmagovalni povratak telovadke Tjaše Kysselef

Slovenska telovadka Tjaša Kysselef, ki jo že več let podpira tudi družba BTC, nas je po več kot letu dni odsotnosti zaradi poškodbe letošnjo pomlad razveselila z zmagovalnim povratkom na telovadna orodja. Aprila je v Baslu v finalu preskoka na evropskem prvenstvu v gimnastiki osvojila odlično peto mesto. V enako odločnem slogu je nadaljevala junija na svetovnem izzivu v Osijeku, kjer je v finalu preskoka osvojila srebro.

Podpora slovenskim športnikom na olimpijskih igrah v Tokiu

V družbi BTC kot dolgoletni sponzor OKS in kot sponzor slovenske olimpijske reprezentance ponosno podpiramo olimpijsko gibanje. Posebno veseli smo, da se bodo olimpijskih iger v Tokiu udeležili tudi športniki različnih disciplin, ki jih podpiramo na njihovi športni poti. Med njimi so: moška namiznoteniška reprezentanca Slovenije (Darko Jorgič, Bojan Tokić, Deni Kožul, Peter Hribar), članica Slovenske strelske zveze Živa Dvoršak, ritmična gimnastičarka Ekaterina Vadeneeva, kolesarka Eugenia Bujak, judoistka Tina Trstenjak, za udeležbo na olimpijskih igrah pa se še vedno poteguje telovadka Tjaša Kysselef. Seveda bomo od 23. julija do 8. avgusta srčno navijali za njih.



Nova skulptura na umetniški poti po BTC Cityju

V četrtek, 3. junija, so v BTC Cityju Ljubljana razkrili novo skulpturo »Vklenjena nimfa« avtorja Andreja Grabrovca - Gaberija. Ta je umeščena v prenovljeno krožišče na južnem delu Dvorane A ter predstavlja del umetniške poti po BTC Cityju, ki sedaj povezuje 13 navdihujočih skulptur. Družba BTC s tem nadaljuje tradicijo galerije na prostem. Ta pomembno prispeva k bogatitvi in humanizaciji prostora ter umetnost približuje ljudem, saj je na ogled vsem obiskovalcem, ki se v BTC City radi vračajo tudi zaradi kulturnih vsebin.



Tina Trstenjak: evropska prvakinja

Judoistka Tina Trstenjak, izkušena svetovna in olimpijska prvakinja ter sponzoriranka družbe BTC, je vnovič postala evropska prvakinja. Na evropskem prvenstvu v Lizboni je osvojila zlato kolajno v kategoriji do 63 kilogramov. S tem je postavila pomemben nov mejnik za slovenski judo. Osvojila je jubilejno 50. kolajno za slovenski judo na evropskih prvenstvih. Sicer pa je lizbonska zlata kolajna dvanajsta kolajna za Trstenjakovo na velikih tekmovanjih, peta zlata in tretji naziv najboljša v Evropi.

Državni prvakinja Eugenia Bujak in Ana Čufer

Kolesarke in tekačice so na zadnjih tekmah navduševale navijače. Eugenia Bujak, članica kolesarske ekipe Alé BTC Ljubljana, je osvojila kar dva laskava naziva – postala je državna prvakinja v kronometru in državna prvakinja v cestni dirki. S tem je ponovila dosežek iz leta 2019. Drugo mesto na obeh dirkah si je prikolesarila Urša Pintar, lanska prvakinja in Eugenijina klubska kolegica. S svojim uspehom pa je navdušila tudi gorska tekačica in sponzoriranka družbe BTC Ana Čufer, ki je že tretjič zmagala na državnem prvenstvu v gorskem teku v disciplini gor-dol.



SOUSTVARJAMO PRIHODNOST

FRANJA: ZMAGOVALNA KOLESARSKA ZGODBA, KI POVEZUJE IN NAVDIHUJE ŽE 40 LET



Start Maratona Franja v BTC Cityju

12. in 13. junija je celotna Slovenija dihala s kolesarji, udeleženci jubilejnega 40. Maratona Franja BTC City, ki ga organizira Kolesarsko društvo Rog ob podpori družbe BTC, Mestne občine Ljubljana in drugih partnerjev. V obeh dneh se je več kot 4000 udeležencev vseh generacij iz 20 držav preizkusilo na petih progah različnih zahtevnosti. Gre za športni dogodek z najdaljšo tradicijo v svetovni seriji UCI Gran Fondo World Series in tudi v Sloveniji.

Letošnja, 40. izvedba maratona je bila sodeč po številčni udeležbi težko pričakovana. Med udeleženci so bili tudi kolesarji, ki so Franjo prevozili vsako leto. Poseben del programa je bil start zadnje etape Dirke po Sloveniji v BTC Cityju Ljubljana, ki se je odvijala tudi po trasi Male Franje. Maraton je potekal pod sloganom »Od Franje do Toura« in s tem širil tudi sporočilo o Franji kot zibelki slovenskih

kolesarskih šampionov, kot je Tadej Pogačar. Eden posebnih utrinkov je bil Tadejev pozdrav udeležencem na startu Franje. Kolesarjem je v kolesarskem žargonu dejal: »Nagon'te se!«

Prvi uradni Maraton Franja se je sicer zgodil julija 1982, ko je po progi zapeljalo prvih 700 kolesarjev. Do danes je v 40 izvedbah skupno gostil več kot



5. etapa Dirke po Sloveniji



Vzajemko z dekleti ekipe BTC City Ljubljana Scott na startu Barjanke Hervis



Udeleženci vseh 40 maratonov

164.000 uradno registriranih kolesarjev iz več kot 70 držav sveta. Udeležba v zadnjih nekaj letih presega 7000 kolesarjev in kolesark, več kot 100.000 navijačev in več kot 2000 članov organizacijske ekipe letno. Največji kolesarski praznik tako vsako leto združi številne ljubitelje poganjanja pedal.



Pripravljeni na start Vzajemkovega otroškega kolesarskega izziva



Družinsko kolesarjenje na IKEA Family družinskem maratonu



Pozdrav Tadeja Pogačarja pred startom Triglav Malega Maratona Franja

Zavarujte vsa prevozna sredstva.



Sklenite AvtoMobilno zavarovanje.

Poleg avtomobila zavarujte tudi:

- odgovornost in asistenco uporabnikov različnih prevoznih sredstev,
- prtljago v ali na vozilu,
- rehabilitacijo po nesreči v prometu.

Izkoristite še **dodatne ugodnosti** ob sklenitvi.



Vse bo v redu.

triglav

triglav.si

Optika  Clarus

POPUSTI NA

SONČNA OČALA