

BTC CITY VODNIK

ŠTEVILKA 1, LETNIK 33, POMLAD-POLETJE 2025

INTERVJU

NEJC ŽNIDARČIČ:
KROTOLEC DIVJIH
VODA, KI PREMIKA
MEJE

KULINARIKA

GURMANSKO
POPOTOVANJE
PO BTC CITYJU

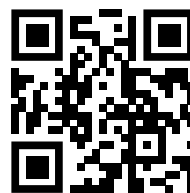
V FOKUSU

KAKO JESTI
BOLJE?

MODA

MODNI PREDLOGI
ZA VSO DRUŽINO





Na cesti smo vsi člani istega kluba.

Zavarovanje
motornih koles

125let

Vse bo v redu.
triglav.si





FOTO: KAL GORNIK

Pomlad v središču dogajanja

Pomlad je tu! Začeli so nas razvijati toplo sonce in daljši dnevi, v zraku pa se čuti posebna energija, ki vabi k aktivnostim na prostem in vzbuja željo po obisku dogodkov in druženju. Pomladni zagon se čuti tudi v BTC Cityju, kjer vas v tem času pričakujejo novosti, doživetja in dogodki, ki jih ne smete zamuditi. Čas je, da obrišete prah s kolesa, si nadenete čelado in se nam pridružite na Maratonu Franja BTC City, na katerem se bomo znova podali na raznolike trase – vabijo nas dolge in krajše preizkušnje, ki se bodo vile po slovenskih cestah, čez slikovito Ljubljansko barje in letos, na MTB preizkušnji, tudi prvič po gozdnih poteh. Če je čas za novo kolo ali vam manjka še kakšen kolesarski dodatek, izkoristite majski Festival nakupov in zabave, ko se BTC City prelevi v središče popustov, posebnih presenečenj, ekskluzivnih pop-up trgovin ter živahnega dogajanja in prijetnega druženja. Odličen uvod v pomladno dogajanje pa je bilo praznovanje rojstnega dne Vodnega mesta Atlantis, ki je letos upihnil že 20. svečko! Poleg zabave in druženja v našem središču nikoli ne zmanjka novosti. Aprila se je odprl največji salon kuhinj DankÜchen v Sloveniji, ki odpira vrata v svet popolne kuhinje, posebne kose za osvežitev doma pa boste našli tudi pri dveh novih ponudnikih – Chavle in Hardstuff. Z veseljem pričakujemo še odprtje Odiseje, ki bo že kmalu obogatila raznoliko ponudbo BTC Cityja in ponudila nova prostočasna doživetja.

Tudi v tej številki vas pričakuje obilica zanimivega branja. Ne spreglejte recimo osrednjega članka z naslovom Kako jesti bolje? V njem s sogovornico Marijo Merljak razkrivamo prednosti lokalno pridelane hrane in iščemo ravnovesje pri sestavi zdravega jedilnika. O tem, kako pogumno premagovati izzive in ohraniti motivacijo je v navdihujočem intervjuju spregovoril Nejc Žnidarčič, eden najuspešnejših kajakašev na divjih vodah vseh časov. V Dobri zgodbi pa boste tokrat spoznali Sandro Klemenc, lastnico Zelene trgovine s ponudbo ekoloških in naravnih izdelkov, ter zagovornico do okolja in družbe prijazne proizvodnje in potrošnje.

Za prave gurmane smo pripravili gastronomsko popotovanje po kulinarčni ponudbi našega središča, ki preseneča s še nepoznanimi okusi iz daljnih kotičkov sveta in navdušuje z domačimi specialitetami! Seveda pa na naslednjih straneh ne manjka modne inspiracije. Pomladne kolekcije za odrasle in najstnike naj bodo vaš vodnik na lovu za modnimi trendi te sezone.

Ne glede na to, kaj vas zanima – moda, šport, kulinarika ali oprema doma – pri nas boste našli vse, kar potrebujete za popolno pomlad in poletje.

Vabljeni k branju in raziskovanju!

Sara Bogomolec,
direktorica Sektorja za marketing v družbi BTC

BTC CITY VODNIK

Brezplačna publikacija nakupovalnega, poslovnega, rekreativno-zabavišnega in kulturnega središča BTC City Ljubljana
Številka 1, letnik 33, pomlad-poletje 2025

Izdajatelj: BTC d.d., Ameriška ulica 2, 1000 Ljubljana

Odgovorna urednica: Sara Bogomolec

Izvršna urednica: Polja Pretnar

Uredniški odbor: Miha Mermal, Janja

Furjan, Tea Hegeduš

Produkcija: Image management d.o.o.

Tisk: Radin Print d.o.o.

Distribucija: Pošta Slovenije d.o.o.

Oglasno trženje: Matic Zehelj,

matic.zehelj@btc.si

Kontakt uredništva:

urednistvo@btc-city.com

BTC City Vodnik izhaja v slovenskem jeziku. Ponatis celote ali posameznih delov je prepovedan.

Natisnjeno v 45.000 izvodih.

BTC d.d. deluje zgolj kot izdajatelj te publikacije in ne kot naročnik oglasa ali ponudnik blaga in storitev, objavljenih v tej publikaciji, ter posledično ne odgovarja za vsebino in točnost posameznega oglasa ali druge vsebine, vključno, a ne omejeno na izgled izdelka, njegove lastnosti in ceno. Ob tem velja, da so objavljene cene informativne narave in si naročniki oglasov oziroma ponudniki blaga in storitev, objavljenih v tej publikaciji, pridržujejo pravico do njihove spremembe in do spremembe drugih pogojev prodaje. Vsebinska te publikacije ne predstavlja ponudbe za sklenitev pogodbe in je informativne narave. Fotografije izdelkov in prikaza storitev so simbolične. Nekateri izdelki zaradi povečane ali pomanjšane velikosti niso v sorazmernih velikostih. Barvni odtenki in videz izdelkov na fotografijah lahko odstopa od dejanskega stanja. O lastnostih izdelkov se pred nakupom pozanimajte pri označenem prodajalcu. BTC d.d. prav tako ne prevzema odgovornosti za morebitne napake v reviji ter spremembe v programu prireditve po zaključku redakcije, se pa zanje opravičuje. V reviji so prispevki zunanjih avtorjev, ki ne izražajo nujno tudi stališč družbe BTC d.d.

vsebina

POMLAD-POLETJE 2025



1 Uvodnik

Prva beseda odgovorne urednice.

4 Utrinki

Dobre zgodbe in novice iz mesta v malem.

12 Intervju

Krotilec divjih voda, ki premika meje.

16 Modna zgodba

Pomlad v mestu.

24 Modni nakupi

1 kos, 3 stylingi – obvladate modno igro?

30 V fokusu

Kako jesti bolje?

34 Lepota

Naravno.

36 Dobra zgodba

Izbira s srcem.

40 Dom

Urbani minimalizem.

42 Kulinarika

Okusi sveta.

46 Igralnica

Predlogi za vesele igrarije iz BTC Cityja.

52 Najstniki

Super kulski džins!

54 Poletna osvežitev

5 razlogov za obisk Vodnega mesta Atlantis.

56 Vodni športi

Vodna doživetja.



NA NASLOVNICI:

Erisa nosi bluzo Salsa Jeans (69,95 EUR) in pas Diesel (150 EUR), Emporium; kavbojke (10,99 EUR), Sinsay – Dvorana 2; nakit Swarovski Ariana Grande (ogrlici 280 EUR za kos, prstan 170 EUR), Slowatch – Dvorana A. Fotografija: Nejc Pernek za Studio DD.

Festival nakupov in zabave

– 16. in 17. maj 2025

16. in 17. maja 2025 se bo BTC City Ljubljana znova spremenil v največje središče zabave in popustov. Rezervirajte si čas in se prepustite odličnim nakupom, zabavi ter zanimivim presenečenjem!



GLASBENO DOGAJANJE

Pripravite se na nepozaben glasbeni dogodek! **July Jones**, mednarodno uspešna pevka in letošnja tekmovalka EME, bo 16. maja prvič nastopila na odru BTC Cityja! V Dvorani A vas čaka divji elektro spektakel, ki ga ne smete zamuditi. 17. maja pa bo pred trgovino Baby Center zaživel velik finale šova **Zvezda prihodnosti** – otroškega talent šova s strokovno žirijo v živo.



POP-UP TRGOVINE

Odkrijte trendovske izdelke v pop-up trgovinah. Z nami bodo naravna prehranska dopolnila **Anasan MD**, slovenski kozmetični proizvodi **Clariteca** ter vplivnice **Nataša Mernik**, **Zala Zagoričnik** in **Katarina Mljač**, ki bodo na razprodaji svojih omar ponudile modne kose po simboličnih cenah. Na Trgu mladih pa bo v Shavy Barber Vanu mogoče striženje in britje pri brivcu Luka's Den.



E-MOBILNOST

Atmosferci, **Ciril Komotar**, **Sebastjan Plevnjak** in **Jure Gregorčič**, na festival prihajajo v polni zasedbi – naelektreni, naviti in pripravljeni na akcijo! Pred Dvorano A bodo razstavili dva vroča električna avtomobila in dve futuristični dvokolesi, ob njih pa z obiskovalci v živo odpirali iskrene pogovore o e-mobilnosti in prihodnosti mestnega gibanja.



POPUSTI IN UGODNOSTI

Le v času dogodka vas čakajo posebni popusti, ekskluzivne akcije in številne privlačne ugodnosti.

!

DRUGI TOP DOGODKI

- Alive Step Up – Tek na Kristalno palačo,
- sejem lokalnih dobrot in izdelkov Diši po domačem na Tržnici BTC City,
- otroške trajnostne delavnice z Minicityjem v Dvorani A,
- brezplačni pregled koles pri Decathlonu,
- MojsterFest z nagradno igro v mimovrste=),
- Strel na gol s Hisense z lepimi nagradami v Big Bangu,
- fotografiranje z ljubljenci in Pasja restavracija v Mr. Petu,
- kolo sreče in nasveti za zaščito pred soncem v Malih zakladih ... in še več dogajanja!



Za več informacij o Festivalu nakupov in zabave skenirajte QR kodo ali obiščite www.btc-city.com/fnz.





Za osvežitev doma



BTC City prinaša odlične novosti za vse, ki načrtujete prenovo ali osvežitev doma. Na novi lokaciji v Dvorani 9 je vrata odprl **DanKüchen Megastore**, največji DanKüchen salon v Sloveniji, kjer se na več kot 600 m² razprostira razstava 13 kuhinj priznane avstrijske blagovne znamke. Poleg kuhinj ponujajo celosten koncept notranje opreme z dovršenim oblikovanjem v enotnem slogu. Strankam je na voljo kar osem izkušenih načrtovalcev, ki s svojimi 20-letnimi izkušnjami pomagajo uresničiti vizijo popolnega doma. Za vse, ki iščete vrhunsko kakovost jedilnega pohištva, je prava izbira **Chavle** v Spodnji etaži Emporiums s ponudbo jedilniških miz in stolov prefinjenega dizajna. Njihovi izdelki so trpežni, udobni in prilagodljivi, primerni tako za domačo kot za poslovno uporabo. Urbane in brezčasne kose pa ponuja **Hard Stuff**, kreativni kolektiv, ki se posveča ročni izdelavi pohištva iz naravnih materialov, kot so beton, les in kovina. Vsak kos, ki je na voljo v salonu v Spodnji etaži Emporiums, je edinstven in nosi zgodbo trajnostnega oblikovanja.

utrinki

Dobre zgodbe in novice iz BTC Cityja.

Trajnostna mobilnost

BTC City z novimi rešitvami nadaljuje svojo zavezanost trajnostnemu razvoju in ustvarjanju do okolja prijaznega urbanega prostora. Tokrat z dvema pomembnima novostima, ki bosta navdušili vse zagovornike sodobne mobilnosti. Pri Kulinaricnem parku BTC City so zaživele nove električne polnilnice podjetja **Petrol**, ki predstavljajo **najnovejšo generacijo polnilne infrastrukture**. Skupno 8 polnilnih mest na dveh ultra hitrih polnilnicah z močjo do 200 kW ter štirih standardnih polnilnicah z močjo do 22 kW omogoča hitro, zanesljivo in učinkovito polnjenje, hkrati pa ponuja sodobno uporabniško izkušnjo. Poleg tega BTC City razširja ponudbo tudi za vse, ki se po mestu najraje premikate na dveh kolesih. Na dveh lokacijah – pri Kristalni palači in pri Vodnem mestu Atlantis – bodo že to pomlad postavljene sodobne kolesarnice s posebnimi boksi, v katere boste lahko uporabniki svoje **(e)kolo ali (e)skiro zaklenili in tako varno shranili**. Uporaba bo brezplačna in mogoča z mobilno aplikacijo **Kaluu**.





ODISEJA

Vesolje vsebin

Novo v
BTC Cityju Ljubljana

Razišči na:



Življenje brez bolečin

Če okrevate po poškodbi, se spopadate z omejitvami gibanja ali vas pestijo dolgotrajne bolečine, je **Kinezio klinika** pravi naslov za vas. Klinika letos praznuje že 11 let delovanja in s strokovno ekipo kineziologov uspešno pomaga številnim posameznikom, ki se po poškodbah ali obrabah srečujejo s kronično bolečino in z gibalnimi omejitvami. V Kinezio kliniki pripravijo individualno prilagojene programe, ki pospešijo okrevanje, lajšajo bolečine ter izboljšujejo telesno zmogljivost in počutje. Strokovnjaki svetujejo tudi pri varnem vključevanju v rekreativne dejavnosti. Rezervirajte svoj termin in se končno poslovite od bolečin!

► VODNO MESTO ATLANTIS



Za avanturiste in ljubitelje narave

Ste že pripravljeni na poletne avanture? Obiščite **Landing Zone Army Shop**, kjer najdete vse, kar potrebujete za aktivnosti v naravi in udoben urbani slog. Ponujajo širok spekter oblačil, opreme za pohodništvo, kampiranje in preživetje v naravi, pa tudi trpežne nože, ki se bodo odlično izkazali v vseh okoliščinah. Njihova oblačila združujejo funkcionalnost, trpežnost in moderen videz in so primerna tako za prosti čas kot za mestne sprehode.

► DVORANA 11



Modna izbira zanj

V trgovini **Koda** boste moški našli vse, kar potrebujete za urejen videz - ne glede na priložnost. Ponudba združuje urbana oblačila, pa tudi športno-elegantne kose, ki so kot nalašč za službene opravke, ter izbrana slovesna oblačila za formalne trenutke. Odlična izbira za modni slog, ki združuje udobje, eleganco in vsestranskost.

► DVORANA A



Kako ravnati, če opazite čebelji roj?

Začelo se je obdobje rojenja čebel. Čeprav je lahko roj videti nenavadno, je strah odveč, saj čebele v tem času niso nevarne. Če ga opazite, nemudoma pokličite številko 112. V Ljubljani deluje mreža izkušenih čebelarjev, ki roj varno odstranijo in poskrbijo za njegovo preselitev.

LIGHTBLAZE



**HITRI
KOT
SVETLOBA**

OBIŠČI SPORT VISION, HALA 12, LJUBLJANA

A photograph of a modern gym interior with a blue floor. Several people are exercising: a man is using a battle rope, a woman is on a recumbent bike, and another person is in the background. The gym has large windows and various exercise machines.

UTRINKI

Rekreacija v poletni vročini

Visoke temperature poleti so izziv za vse, ki želijo ostati aktivni, saj dolgotrajna izpostavljenost vročini povečuje tveganje za pregrevanje telesa, dehidracijo in druge zdravstvene težave, zato je ključno, da svojo vadbo prilagodimo poletnim razmeram. »Ko vadimo v visokih temperaturah, se naše telo poskuša ohladiti z znojenjem, vendar v vročem in vlažnem okolju to ni vedno učinkovito. Vročina v veliki meri poveča tveganje za dehidracijo, ki zmanjšuje telesno zmogljivost, povečuje možnost za nastanek krčev in oslabi sposobnost telesa, da se ohladi,« pojasnjuje Katja Hočevar, trenerka iz **Športnega centra Millenium**, ki opozarja da je ključno piti dovolj tekočine in poiskati okolje, ki omogoča vadbo v primernih temperaturnih razmerah, kot so denimo pokrita teniška igrišča ali fitnes in telovadnice Športnega centra Millenium. Pokrita igrišča so namreč prijetno hlajena in omogočajo idealno temperaturo za udobno igro čez vse leto. Poleg tega so bila pred kratkim prenovljena – nova teniška podlaga je prijaznejša do sklepov, zaradi česar je igra udobnejša, manj pa je tudi možnosti za poškodbe, kar je še posebej pomembno za tiste nekoliko zrelejše igralce. Za piko na i imajo novo podobo tudi garderobe, tuši in omarice. Dobro je poskrbljeno tudi za obiskovalce fitnesa, ki ponuja optimalne možnosti za ohranjanje telesne kondicije, zaradi česar je odlična izbira za vse, ki želijo ostati aktivni tudi v najbolj vročih mesecih. Nenazadnje pa je dobrodošlo tudi dejstvo, da lahko avto, če se na rekreacijo pripeljete z njim, brezplačno parkirate v Parkirni hiši BTC City tik ob športnem centru, kjer bo zaščiten pred močnimi sončnimi žarki.

A photograph of a young woman with long blonde hair, wearing a black one-piece swimsuit, leaning against a metal ladder of an outdoor swimming pool. The pool has green mosaic tiles. The background shows a clear blue sky with some clouds.

 LELOSI

Začni poletje z LELOSI

Baaang!

Aktivni pomladi smo dodali
izvrstne ponudbe



BIG BANG

bigbang.si

Sladoled kadarkoli?

V Kulinaričnem parku BTC City je na voljo novost, ki bo razveselila vse ljubitelje sladkih pregreh – sladoledomat, ki ponuja popolno osvežitev ob katerikoli uri dneva, saj deluje 24/7. Postopek je preprost: izberete okus (čokolada, vanilija ali mešanica obeh), nato pa po želji še preliv (mango, gozdni sadeži ali čokolada) in/ali posip (sladkorne kroglice ali lešniki). V košarico lahko dodate do 5 sladoledov, plačate z gotovino ali s kartico – in sladoled je vaš! Sladoled prihaja iz Pergerjeve delavnice in je, kot ga pohvalijo mnogi, izjemno kremast. Sladka ideja za hitro razvajanje!



Vse za novo šiviljsko zgodbo

Če radi ustvarjate s tkaninami, obiščite specializirani trgovini v BTC Cityju, ki bosta navdušili vse ljubitelje šivanja, krojenja in modnega ustvarjanja. V kleti Dvorane A je svoja vrata odprl **Svet metraže**, kjer vas čaka bogata ponudba metražnega blaga, modnih tkanin in šiviljskih dodatkov za vsak okus. V Spodnji etaži Emporijuma pa se je Target preimenoval v **Sartores**, a ponudba ostaja enako pestra – šiviljska pozamenterija, sukanci, zadrge, trakovi ter montaža netov, zakovic in pritiskačev – pravi naslov za vse ljubitelje šivanja, navdušene nad ustvarjanjem.



Škrnicelj

BTC Tržnica

Pripravljamo dnevno svežo hrano po receptih naših babic, ko je hrana še imela okus

PRIVOŠČITE SI
Škrnicelj
DORAČE HRANE PRI NAS, ALI DORAČE...
Tople jedi na



OBIŠČITE NAS:

BTC TRŽNICA | ITALIJANSKA UL. 7 | 040 586 999



MAJ



četrtek, 8. 5., ob 20.30h

• **SiTi pop: ZALA SMOLNIKAR – ZÁLI**

koncert ob izdaji prvega albuma

petek, 9. 5., ob 20h

• **LA LA LAJF**

glasbeno-komični šov s Perico Jerkovičem
in Robertom Petanom

torek, 13. 5., ob 20h

• **TADEJ TOŠ: ABRAHMM**

stand-up komedija

četrtek, 15. 5., ob 20h

• **JAMSKI ČLOVEK**

monokomedija z Urošem Fürstom

petek, 16. 5., ob 20.30h

• **1na1: HAMO & TOKAC**

glasbeni dialog

torek, 20. 5., ob 18h - PREMIERA

• **MESEČNICI**

igrana predstava za otroke, 3+

četrtek, 22. 5., ob 20h

• **BLAGI POKOJNIKI, DRAGI MOŽJE**

glasbena komedija s Polono Vetrih,
Janezom Dovčem in Goranom Krmacem

petek, 23. 5., ob 20h

• **KAVČING**

komedija (v srbskem jeziku brez prevoda)

sreda, 28. 5., ob 20h

• **BALKAN BLUZ KABARET**

glasbena komedija z Laro Jankovič
in pianistom Samom Hudetom

četrtek, 29. 5., ob 20h

• **PIVO**

komedija z Gojmirjem Lešnjakom Gojcem
in Jašo Jamnikom

petek, 30. 5., ob 20h

• **NOTRANJI PIR**

monokomedija z Miho Šaleharjem

Sezona 2024/2025

se zaključi 30. 5. 2025.

Imetnike darilnih vstopnic
in SiTi trojčkov prosimo,
da svoje vstopnice
unovčijo pravočasno.



Krotilec divjih voda, KI PREMIKA MEJE

V svetu divjevodaškega kajakaštva obstajajo imena, ki odmevajo daleč onkraj brzic in rečnih tokov. Eno takšnih je zagotovo **Nejc Žnidarčič**, večkratni svetovni prvak in eden najuspešnejših kajakašev na divjih vodah vseh časov ter prejemnik Bloudkove nagrade, najvišjega državnega priznanja za šport. Z neomajno predanostjo, izjemno tehniko in nepremagljivo tekmovalno miselnostjo je postal sinonim za vrhunske dosežke v športu, ki zahteva popolno sinergijo moči, hitrosti in strateškega razmišljanja. Vrhunski športnik, ki razume reke – njihove izzive, nepredvidljivost in lepoto, ki jih prinašajo, razkriva, kako se sooča z izzivi, kaj je tisto, kar v resnici šteje, in kako mu uspeva dosežati vedno nove, tudi zelo visoke cilje.

»Voda

se nenehno spreminja, zato je včasih treba v delčku sekunde sprejeti odločitev o prilagoditvi smeri ali taktike. Ključno je biti prilagodljiv in ne vztrajati pri začrtani liniji za vsako ceno.«

Kaj vas je navdihnilo, da ste se začeli ukvarjati s kajakaštvom v spustu na divjih vodah in kdaj ste se zavedli, da se mu želite posvetiti tudi profesionalno?

V Solkanu ima kajakaštvo dolgo tradicijo. V osnovni šoli smo na športnem dnevu tako preizkusili tudi vožnjo s kajakom. Že po prvih nekaj zavesljajih me je pritegnilo. Občutek svobode na vodi, moč reke in izziv nadzora nad čolnom so me očarali, zaradi česar sem se še isti dan vpisal v začetniški tečaj. Soča s svojo lepoto me je povsem navdušila, želel sem jo doživeti še z druge perspektive, ne le s kopnega. Vse se je razvijalo zelo spontano, o športni karieri sploh nisem razmišljal, v kajakaštvu sem videl le zabavo. Pozneje sem ugotovil, da mi šolanje in šport uspeva dobro usklajevati, prehod iz srednje šole na fakulteto je bil uspešen in takrat sem začel počasi razmišljati, da bi se s kajakaštvom lahko ukvarjal tudi dalj časa. Ko sem se zaposlil v Športni enoti Slovenske vojske, se je začela tudi moja profesionalna športa pot.

Če se ozrete nazaj, kateri je bil prelomni trenutek v vaši karieri, takšen, ki vas je najbolj oblikoval ne le kot športnika, pač pa tudi kot človeka?

Lepih in uspešnih trenutkov je bilo veliko, vendar pa prelomni trenutek ni bila zmaga, pač pa je bil poraz. Na svetovnem prvenstvu leta 2008 sem bil eden glavnih favoritov za zmago, a sem na sredini proge naredil večjo napako in preprosto obupal – nehal sem veslati. Po tekmi sem videl, da sem imel na vmesnem času tako veliko prednost, da bi kljub veliki napaki lahko osvojil medaljo ali celo zmagal. Takrat sem si obljubil, da ne bom nikoli več odnehal. Od tistega leta naprej sem na vsakem svetovnem ali evropskem prvenstvu osvojil vsaj eno medaljo.

Ste najuspešnejši kajakaš v zgodovini svetovnega kajaka po številu medalj na svetovnih prvenstvih, evropskih prvenstvih in v svetovnem pokalu. Pa vendar, ste se kdaj v 15 letih svoje bogate kariere soočili tudi z dvomi in s padci? Kako vam je uspelo ohraniti motivacijo in premagovati vse izzive?

Padcev v karieri ni bilo veliko, tisti pa, ki so bili, so me le še bolj motivirali. Iz zmag se v resnici naučiš zelo malo, saj takrat narediš vse pravilno. Največja šola so porazi. Ti nekaj časa bolijo, ampak so ključni za napredek, tako v športu kot v življenju. Motivacija zame ni bila nikoli težava, ker sem zelo tekmovalen in hkrati delaven tip človeka. Vedno sem si postavil visoke cilje in vsako leto trdo garal, da sem jih tudi dosegel.

Na katero izmed številnih nagrad, ki ste jih prejeli, ste najbolj ponosni?

Najbolj sem ponosen na Bloudkovo nagrado, ki sem jo prejel kot član ekipe kajakašev v spustu 3xK1. Gre za najvišje priznanje, ki ga lahko prejme športnik v Republiki Sloveniji, zato mi zelo veliko pomeni. Zadovoljstva ob spoznanju, da moje delo in moji dosežki niso ostali neopaženi, je bilo res veliko. Še posebej, ker sem nagrado dobil kot predstavnik neolimpijske discipline, kar se zgodi zelo redko. Z rezultati je bilo zato treba še toliko bolj izstopati.

Kako je videti vaš tipični dan treninga, tako na vodi kot zunaj nje?

Odvisno od dela sezone, ampak recimo, da dan poteka nekako takole. Vstanem ob 6.00, preberem novice, predvsem globalno politiko in finance, ob 7.00 zajtrkujem, ob 8.30 grem na prvi trening na vodi, ki traja uro in pol. Ob 11.30 si pripravim in pojem kosilo, nato sledi 15–20-minutni *power sleep*. Ob 14.00 sledi drugi trening na vodi, ob 15.30 nekaj na hitro pojem in ob 16.00 že začnem zadnji trening dneva – fitnes. Ob 18.00 končam 'delovni' dan in takrat pride na vrsto čas za družino in sprostitev. Spat grem zgodaj, okoli 22.00.

Mentalna trdnost je v tekmovalnem športu ključnega pomena – kako se psihološko pripravljate na velike tekme? Imate kakšne posebne rituale, ki vam pomagajo ohraniti osredotočenost?

Na najvišji ravni tekmovanja je po mojem mnenju mentalna pripravljenost še pomembnejša od fizične, vsaj med najboljšimi desetimi tekmovalci, ki so vsi vrhunsko telesno pripravljeni. Ključna je izvedba na tekmi, kar še posebej velja za moj šport, saj sprint na divjih vodah traja le 30 do 60 sekund, poleg tega pa se reka nenehno spreminja. Zaradi tega ni dovolj le fizična pripravljenost, tudi mentalno je treba zdržati pritisk in peljati vso progo brez napak. Iz izkušenj vem, da največ šteje kilometrina na velikih tekmah, saj takšen pritisk doma ali s psihologom težko natreniraš. Skozi leta sem razvil svoj ritual, ki temelji predvsem na doslednosti. Pred tekmo vedno opravim enake priprave in ničesar ne prepuščam naključju.

Kaj je najtežja stvar pri kajakaštvu, ki jo ljudje zunaj športa pogosto ne razumejo ali jo podcenjujejo?

Voda se nenehno spreminja, zato je včasih treba v delčku sekunde sprejeti odločitev o prilagoditvi smeri ali taktike. Ključno je biti prilagodljiv in ne vztrajati pri začrtani liniji za vsako ceno. Poleg tega je kajakaštvo fizično izjemno zahteven šport. Veliko ljudi ne ve, da pri veslanju ne delajo le roke, temveč celotno telo, vključno z nogami, kar številni spregledajo. Noge namreč zagotavljajo oporo pri zavesljaju, iz njih se prenese rotacija v boke in nato naprej v roke, to pa omogoča močnejše in učinkovitejše veslanje.

Biti vrhunski športnik zahteva izjemno predanost. Kako usklajujete svojo profesionalno kariero z osebnim življenjem? Vam uspe najti pravo ravnovesje?

Podpora družine je ključna. Ko sem bil mlajši, sta bila to predvsem starša, ki sta mi omogočila dobre razmere za trening. Kdaj sta mi kakšno hišno opravilo prihranila in mi tako omogočila, da sem se lahko povsem posvetil športu. Zadnjih 19 let pa je to moja žena Hojka, brez katere bi težko dosegel visoke rezultate. Vedno pravim, da tudi v individualnem športu vrhunski uspehi niso zgolj plod posameznika, za njimi vedno stoji močna ekipa.

Ko ne trenirate ali tekmuje, kako se najraje sprostite in odklopite? Kdo je Nejc, ko ne sedi v kajaku?

Zelo rad preživljam čas s prijatelji, s katerimi se pogosto zapletemo v vroče debate o politiki, ekonomiji, blockchainu in umetni inteligenci – to so teme, ki me že od nekdaj zanimajo. Moj idealni dan bi bil verjetno v Tignesu v francoskih Alpah, kjer bi dopoldne preživel na kolesu ali v hribih, popoldne pa bi se sprostil ob jezeru.

Že vrsto let sodelujete z družbo BTC. Kako bi opisali ta odnos?

Družba BTC je moj sponzor že skoraj desetletje in je veliko pripomogla k mojim rezultatom, saj v kajaku na divjih vodah ni bogatih nagrad in se financiramo skoraj izključno s sponzorji. Bolj kot sama finančna pomoč pa mi je všeč to, da smo kot nekakšna majhna družina, kjer nisi samo številka oziroma eden izmed sponzorirancev, ampak jim nekaj pomeniš. Brez težav grem lahko na primer na kavo z izvršnim direktorjem in se sproščeno pogovorim o katerikoli temi. Ob vsakem večjem dosežku dobim tudi zelo lepo čestitko s strani vodstva – to so tiste majhne stvari, ki naredijo veliko razliko, saj vidiš, da te nekdo ceni.



Med številnimi osupljivimi rekami, ki ste jih preveslali – ali je kakšna, ki posebej izstopa kot najbolj dih jemajoča ali zahtevna?

Preveslal sem že res ogromno rek, ampak v srcu bo vedno samo ena, in to je Soča. Ni med najbolj zahtevnimi, vsaj na delih, kjer mi tekmuje na njej, ne, je pa zagotovo vodilna po svoji lepoti. Prav zato sem se pred nekaj leti tudi odločil izpeljati projekt, v katerem sem preveslal reko Sočo od izvira do izliva in vmes opisal svojo zgodbo oziroma športno pot. Video lahko najdete na YouTubu pod My River Soča.

Če bi lahko odveslali po katerikoli reki na svetu, ki je še niste preizkusili, katera bi to bila?

Verjetno reka El Rio Claro v Čilu. Videl sem posnetke veslanja na njej in moram reči, da je kanjon te reke res nekaj posebnega. Bilo bi pravi izziv in užitek veslati po njej.

Ste že imeli kakšno ekstremno ali nevarno izkušnjo v vodi, ki vam je posebej ostala v spominu?

Čeprav je kajak na divjih vodah zelo varen šport, je voda kljub temu lahko zelo nepredvidljiva, še posebej, ko so poplave. Tako smo v Avstriji pred nekaj leti odšli veslati po močnejšem deževju in valovi so bili res ogromni. Ko je reka začela prehajati v ožji kanjon, je vse skupaj za moj okus postalo že malce ekstremno. Eden izmed večjih valov me je zaustavil in me ni hotel izpustiti. Močno sem moral zaveslati, da sem se izvlekel ven, a mi je veslo počilo in se prepolovilo, tako da nisem imel druge možnosti, kot izplavati iz čolna. To pa je v poplavljeni reki lahko zelo nevarno. Da ne bom predolg – še vedno sem tu, ampak tisti dan bi se lahko vse skupaj končalo tudi tragično.

Podnebne spremembe vplivajo na reke in naravo – ste skozi leta opazili spremembe na lokacijah, kjer trenirate?

Priznati moram, da sem v zadnjih 20 letih res opazil spremembe v okolju. Snega v gorah je denimo vedno manj, zaradi česar so posledično tudi vodostaji rek nižji. Za Sočo se recimo spomnim, da smo tudi meseca junija in julija lahko veslali na približno 30–40 m³ pretoka na sekundo. Zadnje čase pa je tak pretok samo še v spomladanskih mesecih, nato pa vodostaj reke upade na 10 m³, to pa je ekstremno malo in skoraj nemogoče za normalno veslanje.

Katera je najpomembnejša življenjska lekcija, ki ste se je naučili skozi svojo športno pot?

Vztrajnost. Šport te nauči, da nič ne pride hitro, da ni hitrega uspeha brez veliko vloženega dela. Na poti do uspeha so vedno vzponi in padci. Ne smeš obupati ob prvem neuspehu, ampak moraš vztrajati. Samo tisti, ki vztrajajo, dosežejo zastavljeni cilj. To velja za vse stvari v življenju, ne le za šport.



Kateri športniki ali posamezniki so vas skozi kariero najbolj navdihnili?

Nikoli nisem imel idolov oz. vzornikov, ne v športu ne v življenju. Kot mlajši tekmovalec sem seveda vedno užival v gledanju najboljših na svetu in bil navdušen nad njihovo hitrostjo in njihovimi rezultati, ampak nikoli se nisem zgledoval po njih. Raje sem šel svojo pot, saj sem verjel, da je pomembno razviti svoj lastni stil in odnos do športa, namesto da bi se preveč osredotočal na to, kaj delajo drugi.

Številni mladi športniki pa se zgledujejo po vas – kakšen nasvet bi jim dali?

Pot vrhunskega športnika ni lahka. Prepletena je s številnimi ovirami. Če greš v šport zato, da boš svetovni ali olimpijski prvak, to ni prava motivacija. Prepričan sem, da je treba neki šport začeti trenirati zato, ker v njem uživaš, ker imaš tam prijatelje in ti je lepo. Tekmovalne ambicije pridejo pozneje in morajo biti organske, to pomeni, da morajo izvirati iz tebe, ne pa iz zunanjih dejavnikov, kot so starši, trenerji ali okolica. Težko boš prenesel vse peklenke treninge, če ta želja ne bo izvirala iz tebe.

Kaj si želite v prihodnosti?

Cilje si vedno postavim zelo visoko, tako da so tudi letošnji takšni. Čakata me dve veliki tekmovanji – EP v Italiji in SP na Češkem, kjer je seveda cilj znova osvojiti medaljo, tako v posamični kot v ekipni tekmi. Poleg kajaka se ukvarjam tudi z marketingom in s prodajo in seveda si želim, da tudi na tem področju uspešno izpeljemo vse zastavljene projekte.

Če ne bi bili profesionalni kajakaš, s čim, mislite, da bi se danes ukvarjali?

Vedno sta me zanimala ekonomija in podjetništvo, tako da bi verjetno bil nekje v teh vodah. Že zdaj se ukvarjam s tem, vendar ne polni delovni čas, saj mi največ časa še vedno vzameta šport in treniranje.

MF

MARATON FRANJA

BTC CITY
LJUBLJANA

13.-15.
JUNIJ 2025



OD FRANJE DO TOURA



Mestna občina
Ljubljana



triglav



medex
od 1954



VARUH ZDRAVJA
VZAEDINA



OBČINA DOMŽALE
prosto javno upravljanje



RADIO
SLOVENIJA

BTC CITY
DELO

POMLAD V MESTU

Svežina, novi barvni toni in lahkotnost pomladno-poletnih trendov ponujajo obilo navdiha za ustvarjanje dovršenih sezonskih kombinacij. Nove kolekcije iz **BTC Cityja**, ki združujejo udobje, stil in prefinjenost, prinašajo sodobne garderobne rešitve zanj in zanj – za vse trenutke življenja v mestu. Igrivo platenje, tu in tam subtilno odkrita koža ter najbolj zapeljivi odtenki z modne lestvice zaznamujejo modne odločitve, ki izžarevajo samozavest od jutra do večera.

Fotografije: Nejc Pernek za Studio DD

Styling: Tea Hegeduš



ON: PLAŠČ
(184 EUR), SRAJCA
(49 EUR), KRAVATA
Z ROBCEM
(37 EUR) IN HLAČE
(62 EUR), BARBOSA
- DVORANA A

ONA: OBLEKA
(189 EUR) IN
TORBICA
(39,90 EUR), ANITA
MOŠKI IN ŽENSKI
BOUTIQUE -
DVORANA A

SUKNJIČ
(129,90 EUR),
SRAJCA
(45 EUR) IN
HLAČE
(59,90 EUR),
KODA -
DVRANA A;
OČALA TOM
FORD (370 EUR),
OPTIKA CLARUS
- DVRANA 4





OBLEKA
(350 EUR)
IN TORBICA
(45,90 EUR),
BOUTIQUE -
DVORANA A

PULOVER
(699 EUR)
IN HLAČE (159 EUR)
POLO RALPH LAUREN,
KAPA (69 EUR)
RALPH LAUREN, NÔRT
- NAKUPOVALNA
GALERIJA KRISTALNE
PALAČE; SRAJCA
(16,99 EUR), MANA -
DVORANA 4; OČALA
LOZZA (149 EUR),
OPTIKA CLARUS -
DVORANA 4





JAKNA
(69,99 EUR)
IN HLAČE
(69,99 EUR) ADIDAS
FARM RIO TER KAPA
NEW ERA (26,99
EUR), SPORT VISION -
DVORANA 12; BLUZA
TWIN SET (265 EUR),
TORBICA LIU JO
(99 EUR) IN SUPERGE
ADIDAS (80 EUR),
EMPORIUM; OČALA
VERSACE (330 EUR),
OPTIKA CLARUS -
DVORANA 4



OBLEKA
(119,90 EUR),
MAJICA
(36,90 EUR)
IN PAS
(19,90 EUR),
BENN -
DVORANA A

ON: OBLEKA S
TELOVNIKOM (260 EUR)
IN SRAJCA (38 EUR),
BARBOSA - DVORANA A

ONA: TOP (35,90 EUR)
IN MINI HLAČNO
KRILO (39,90 EUR),
BOUTIQUE - DVORANA A;
TORBICA DIESEL (350 EUR),
EMPORIUM; OČALA CHLOÉ
(390 EUR), OPTIKA CLARUS -
DVORANA 4



Modela: Erisa in Samo @ ZT models
Ličenje in pričeske: Nataša Castaldi

1 kos, 3 stajlingi

OBVLADATE MODNO IGRO?



ČIPKASTI BOMBER

Odlična alternativa klasičnemu suknjiču.

Naja Fashion (45 EUR), Dvorana A



1

NA KONCERTU

MAJICA ETAM (16,99 EUR), EMPORIUM; HLAČE (18,90 EUR), PAS (8,72 EUR) IN TORBA (13,52 EUR), MIA FASHION - DVORANA A; SANDALI LIU JO (160 EUR), MASS - DVORANA 7

2

SLUŽBENO

SUKNJIČ (29,99 EUR), BERSHKA - DVORANA E; HLAČE (24,90 EUR), MIA FASHION - DVORANA A; TORBA PINKO (335 EUR), EMPORIUM; ČEVLJI GUESS (145 EUR), MASS - DVORANA 7

3

VEČERNO

OGRLICA (15,12 EUR), MIA FASHION - DVORANA A; NEDRČEK WOMEN'S SECRET (34,99 EUR) IN KRILLO TWIN SET (246 EUR), EMPORIUM; SANDALI LIU JO (160 EUR), MASS - DVORANA 7

4 SESTANEK

OGRICA (13,52 EUR), MIA FASHION - DVORANA A; SUKNJIČ (55,95 EUR), ZARA - DVORANA E; PLETENINA BREZ ROKAVOV (12,90 EUR) IN PAS (14,90 EUR), NAJA FASHION - DVORANA A; SUPERGE VICTORIA (99,99 EUR), MASS - DVORANA 7

5 DRUŽENJE

SUKNJIČ (28,90 EUR), TOP (10,90 EUR) IN PAS (7,12 EUR), MIA FASHION - DVORANA A; TORBA (29,99 EUR), ČEVLJI UP COLLECTION (55,99 EUR), MASS - DVORANA 7

6 BRUNCH

TOP (15,90 EUR), MELORIN MODA - DVORANA A; SUPERGE VICTORIA (99,99 EUR), MASS - DVORANA 7



**ŠIROKO
KRILO S
CVETLIČNIM
VZORCEM**

**Popolna izbira
za kanček
romantike.**

Zara (35,95 EUR),
Dvorana E

Kako iz enega kosa ustvariti tri modne videze za različne priložnosti? Odkrijte najnovejše *must have* kose sezone - čipkasti bomber, statement krilo, 'odrezani' trenč in asimetrične kavbojke - iz svežih pomladno-poletnih kolekcij **BTC Cityja**. Čas je za kreativno plastenje, drzno kombiniranje in stajlinge, ki pritegnejo poglede.



**'ODREZANI'
TRENČ**

Super moden in
zelo praktičen za
tople dni.

Zara (49,95 EUR),
Dvorana E

Fotografije Nejc Pernek za Studio DD Model: Kasia Styling: Tea Hegeduš

7

V MESTU

OBLEKA S PASOM (35,90 EUR),
TORBA (34,90 EUR) IN OČALA
(18 EUR), MELORIN MODA -
DVRANA A; SUPERGE TOMMY
HILFIGER (99,99 EUR),
MASS - DVRANA 7

8

POTOVANJE

SRAJCA S KRATKIMI ROKAVI
(20,90 EUR) IN ŠKORNJI
(46,90 EUR), MIA FASHION
- DVRANA A; KAVBOJKE
(47 EUR) IN OČALA (18 EUR),
MELORIN MODA - DVRANA A;
TORBA GIOSEPPO (59,99 EUR),
MASS - DVRANA 7

9

PO SLUŽBI

BLUZA (25 EUR) IN HLAČE
(40 EUR), NAJA FASHION
- DVRANA A; TORBICA
(16,72 EUR), MIA FASHION
- DVRANA A; SUPERGE
GANT (120 EUR), MASS -
DVRANA 7



ASIMETRIČNE KAVBOJKE

Klasična
garderobna stalnica
v novi preobleki.
Zara (35,95 EUR),
Dvorana E

10 VIKEND

SRAJCA (28 EUR) IN
SUPERGE (28,90 EUR),
MIA FASHION -
DVORANA A; TORBICA
FURLA (345 EUR),
EMPORIUM

11 PO OPRAVKIH

MAJICA GUESS (40 EUR) IN
SANDALI UGG (109,90 EUR),
EMPORIUM; PLETEN PULOVER
(18,90), MIA FASHION -
DVORANA A

12 ZMENEK

SUKNJIČ (53,90 EUR), MELORIN
MODA - DVORANA A; MAJICA S
KRATKIMI ROKAVI (16,90 EUR),
MIA FASHION - DVORANA A;
TORBA (29,99 EUR), ČEVLJI
GUESS (145 EUR), MASS -
DVORANA 7

Letos najbolj vroči modni trendi narekujejo superge, ki prisegajo na retro oblike in sodobne detajle, robustne podplate in inovativne materiale. Od nevtrálnih tonov, ki pristajajo h klasičnim videzom, pa vse do trendovskih odtenkov zelene, roza in rdeče za vse, ki želijo izstopati – modne superge lahko letos mirno nosite v najrazličnejših kombinacijah, za prav vse priložnosti. Poiščite svoj par v prodajalni **Mass** ali na **mass.si**, kjer vas čakajo najnovejše kolekcije najbolj šik superg sezone za vsak okus.

POMLADNE SUPERGE

1

NAJBOLJŠI PAR

Kombinirajte modne superge z modnimi torbicami. V trgovini Mass vas čaka odlična izbira.

2



3



4



5



- 1 ADIDAS VL COURT (69,99 EUR)
- 2 NEW BALANCE 530 (120 EUR)
- 3 TAMARIS (99,99 EUR)
- 4 GANT CUZMANI (140 EUR)
- 5 S.OLIVER (69,99 EUR)

Kako JESTI BOLJE?

Prehrana sodobnega človeka ni vedno v skladu z zdravstvenimi priporočili. Hitro življenje, pomanjkanje časa, velika dostopnost predelanih živil in nezdravih prigrizkov nas pogosto vodijo k izbiri nezdravih prehranskih možnosti. Kljub temu lahko z nekaterimi strateškimi spremembami v prehranjevalnih navadah pomembno izboljšamo kakovost svojega jedilnika ter s tem pripomoremo ne le k boljšemu zdravju, pač pa tudi k bolj trajnostnemu ravnanju. Kako jesti bolje, smo povprašali **Marijo Merljak**, univerzitetno diplomirano inženirko živilske tehnologije, priznano strokovnjakinjo za zdrav način prehranjevanja.

Razviti svet se danes sooča s paradoksom: hrane je veliko in to raznovrstne, a kljub temu ostajamo celično podhranjeni. »Nove bolezni, ki skrajšajo življenje, vse pogostejše postajajo del vsakdana, številni pa za to krivijo dednost. Takšna miselna potuha nam omogoča, da se ne soočimo s pravimi vzroki. Ljudje se pogosto zatekamo k enostavnim rešitvam, kot so diete ali skrivni recepti, vendar ti pogosto ne prinesejo trajnih rezultatov. Znanost pa potrjuje staro modrost: dolgoročno zdravje in dolgoživost sta natančno povezana z uravnoteženim prehranjevanjem.« pravi Marija Merljak in poudarja, da boljši način prehranjevanja tiči predvsem v ravnovesju.

LEPOTA URAVNOTEŽENOSTI

Vse snovi, ki jih zaužijemo, morajo biti v pravem medsebojnem razmerju. To velja tudi znotraj posameznih kategorij hrane, torej med maščobami, ogljikovimi hidrati, rastlinskimi in živalskimi beljakovinami, vlakninami, vsemi vitamini in vsemi minerali. »Zavedati se moramo, da je narava sama poskrbela za ravnovesje. Če imamo vsega dovolj, bo telo samo črpalo toliko snovi, kolikor jih potrebuje. Če pa uživamo le eno kategorijo živil, na primer maščobe ali beljakovine, brez sadja in zelenjave, bomo razmerje porušili in zdravje ogrozili. Velja tudi nasprotno, tudi samo sadje in zelenjava brez beljakovin in maščob porušita ravnovesje,« razlaga avtorica številnih knjig o prehrani, ki izpostavlja tudi dejstvo, da ljudje v razvitem svetu samo dozdevno pretirano pazimo na izbiro hrane. »V resnici sledimo različnim (iz)ločevalnim dietam, ki namenjajo pozornost le nekaterim snovem, zato verjetno ni presenetljivo, da je sčasoma zdravstvena slika posameznikov na takšnih dietah vse slabša. Če se želimo počutiti dobro, moramo skrbeti tudi za kislinsko-bazično ravnovesje v telesu, tega pa ne moremo zagotoviti z izločevanjem posameznih kategorij živil. Pri razgradnji beljakovinske hrane na primer nastajajo odpadne snovi kisle narave, te pa moramo uravnotežiti s hrano, ki pušča bazične ostanke, na primer z zelenjavo in s sadjem. To pomeni, da so neustrezne vsakršne ločevalne diete, saj prej ali slej porušijo ravnovesje pH v telesu. Takrat fiziološki procesi nehalo dobro delovati in se v drastičnih primerih celo ustavijo, to pa vodi v različne bolezni,« opozarja Marija.

BIOLOŠKA DOSTOPNOST HRANIL IN IZVOR HRANILNIH SNOVI

Biološka dostopnost hranil, torej stopnja in učinkovitost, s katero telo absorbira in izkoristi hranila iz zaužite hrane, je ključna za učinkovito izrabo prehranskih hranil. Marija Merljak poudarja, da so hranilne snovi najbolj dostopne, kadar so pravilno prepletene in usklajene. Na primer mineral selen, ki se nahaja v živilih, kot so tuna, slanik, kokos, rdeče zelje, česen in čebula, bo bolj dostopen, če ga zaužijemo skupaj z vitaminoma C in E ter z beljakovinami, ki vsebujejo aminokislino metionin. Dobri viri metionina so jajca, proso, mleko, sezam, koruza in ribe. Po drugi strani pa biološka dostopnost hranil upade, če primanjkuje vitaminov B1 in B6 ali če so v telesu visoke ravni težkih kovin.

Pomemben dejavnik pri biološki dostopnosti hranil je tudi vir hranilnih snovi. »Čeprav minerale večinoma pridobimo iz sadja in zelenjave, so živalski viri nekaterih mineralov, kot sta železo in cink, bolj izkoristljivi. Na primer dvovalentno hemsko železo, ki je pomembno za dobro kri, se iz hrane živalskega izvora absorbira kar desetkrat bolje kot trivalentno železo rastlinskega izvora,« pojasnjuje Marija Merljak, ki kot pomemben dejavnik vpliva na vsebnost hranil v pridelkih izpostavlja tudi način gnojenja. »Umetna gnojila so zmanjšala vsebnost mineralov v pridelkih. Kalcija je danes manj za 81 %, železa, kalija, bakra in drugih mineralov pa je v povprečju za polovico manj, le fosforja je enako. Kisli učinki gnojenja uničujejo simbiotične mikroorganizme, ki omogočajo izmenjavo hranil med rastlinami in zemljo. To pomeni, da je v rastlinah, gnojenih z umetnimi gnojili, pogosto manj mineralov kot v tistih, ki so bile pridelane v naravnih razmerah z uporabo komposta ali hlevskega gnoja. Pri tem je treba vedeti, da mineralov naše telo ne more proizvesti, ampak jih moramo pridobiti s hrano. Vsi so enako pomembni, čeprav enih potrebujemo več kot drugih. Tudi majhni primanjkljaji enega samega minerala lahko povzročijo motnje v telesnem delovanju,« opozarja živilska tehnologinja, ki sicer med vzroki za sodobno podhranjenost vidi tudi hitro gojenje v sistemih brez zemlje, manjšo vsebnost komposta v zemlji ter velik delež pridelkov, uvoženih z območij z drugačnimi pedološkimi in klimatskimi razmerami, za katere pogosto nimamo encimov za ustrezno prebavo in presnovo.

V iskanju kakovostnejših virov hranil se vse več kmetov vrača k tradicionalnim in naravnim metodam pridelave mlečnih in mesnih izdelkov. »Uporabljajo visokokakovostno mleko pašnih krav poleti in seneno mleko pozimi. Takšno mleko ohranja svojo prvinsko obliko, saj ni pasterizirano niti homogenizirano, kar zagotavlja bogat okus in naravno sestavo mlečnih izdelkov. Je blagodejno za telo, o čemer pričajo tudi raziskave ljubljanske Biotehniške fakultete, opravljene pod vodstvom dr. Toneta Vidriha, ki so ugotovile, da je v mleku in mlečnih izdelkih pašne reje 4–5-krat toliko koristnih hranilnih snovi kot v mleku in izdelkih iz intenzivne silažne hlevske prireje. Enako velja za prirejo

mesa in izdelavo mesnih izdelkov, med katerimi izdelki iz mesa živali s pašne reje izstopajo po kakovosti. To velja za govedo, drobnico, kokoši in drugo perutnino, saj imajo bogatejši okus ter vsebujejo dragocene omega-3 maščobne kisline, ki jih pri intenzivni hlevski reji skorajda ni,« pojasnjuje Marija Merljak.

ZAKAJ JESTI LOKALNO?

Za ohranjanje optimalnega zdravja in preprečevanje pomanjkanja hranil je ključnega pomena, da izbiramo živila, ki ohranjajo svojo hranilno vrednost. Lokalni pridelki so v tem pogledu izjemno pomembni, saj so vzgojeni v naravnih razmerah, ki omogočajo boljšo absorpcijo mineralov in vitaminov. V nasprotju s pridelki, ki prihajajo iz bolj oddaljenih krajev, kjer pogosto primanjkuje naravnih virov hranil, lokalna pridelava izkorišča bolj rodovitna tla, ki so manj obremenjena z umetnimi gnojili in s pesticidi. »Poleg tega so lokalni pridelki bolj sveži in manj obdelani, to pa pomeni, da vsebujejo več hranilnih snovi kot pridelki, ki prepotujejo velike razdalje. S tem, ko uživamo lokalna živila, podpiramo tudi trajnostno kmetovanje, ki spoštuje naravne cikle in koristi okolju. Poleg tega so lokalni pridelki pogosto bolj sezonski, to pa pomeni, da uživamo hrano, ki je najprimernejša za trenutne podnebne razmere, s čimer skrbimo za svoje dobro zdravje,« meni Marija, ki poudarja, da se včasih premalo zavedamo, kaj vse nam ponuja naša dežela.

LOKALNO NA TRŽNICI BTC CITY

Notranji del Tržnice BTC City je odprt od ponedeljka do petka med 8. in 18., ob sobotah pa med 7. in 17. uro. Zunanji del tržnice vas pričakuje med tednom od 8. do 19., v soboto pa od 7. do 18. ure. Delovni časi nekaterih ponudnikov se lahko razlikujejo od splošnega odpiralnega časa. Ob nedeljah pa je Tržnica BTC City zaprta.

BOGASTVO LOKALNIH OKUSOV TRŽNICE BTC CITY

Najboljše lokalne pridelke najdemo tam, kjer se domače sreča s svežino pristnih okusov – na tržnicah. Obiščite Tržnico BTC City, ki je v vsakem letnem času središče sezonskih dobrot. Spomladi je sprehod med bogato založenimi stojnicami, s katerih med drugim vabijo košarice rdečih jagod, češenj, nežne solate, zelenih špargljev, sočnih breskev ter paradižnika nešteti obliki, prava paša za oči in vir kulinarčnega navdiha. Izbira najboljše zelenjave in najboljšega sadja, ki jih v tem času ponuja narava, se odlično dopolnjuje s ponudbo domačih slovenskih delicat, dišečih po tradiciji.

Na Tržnici BTC City mlečni izdelki s slovenskih kmetij odražajo skrb za kakovost in domačo pridelavo, saj so narejeni iz svežega mleka, pridelanega po tradicionalnih metodah. V kotičku **Kmetije Pustotnik** poskusite dobrote iz kravjega, kozjega in ovčjega mleka – vse od osvežilnih mlečnih napitkov do različnih vrst skute, mladih sirov nežnih arom ter zorjenih sirov z izrazitejšim značajem. Mlečne izdelke slovenskih kmetij najdete tudi pri **Domačih mlečnih izdelkih Strle** in v **Delikatesi Dives**, kjer navdušujejo tudi s pravim domačim vlečenim testom in z domačimi jajčnimi mlinci, ter na stojnici **Kmetije Bogataj**, ki ponuja lastne mlečne izdelke iz domačega senenega kravjega in kozjega mleka.

Pričakuje vas bogata ponudba lokalnega mesa in mesnih izdelkov slovenskih kmetij in mesarij, kjer tradicija, kakovost in skrb za naravno rejo ustvarjajo izvrstne okuse. V prodajalni zdrave hrane **Gosenca Style** ponujajo različne izdelke s slovenskih kmetij, tudi meso domačih puranov, kopunov in kokoši ter salame, klobase, pršut in šunko. **Kmetija Hudin** že vrsto let zagotavlja meso piščancev proste reje ter s certifikatom Brez GSO in Izbrana kakovost – Slovenija potrjuje predanost naravni pridelavi. **Loške mesnine** ponujajo sveže slovensko meso in bogat izbor suhomesnatih izdelkov pod blagovnimi znamkami Mesnine Bohinja in Arvaj. **Perutnina Ptuj** se osredotoča na živalim prijazno rejo in ponuja kakovostne mesne izdelke, od svežega mesa do salam in drugih mesnin. Posebno mesto v ponudbi pa imajo tudi tradicionalne mesnine z družinskih kmetij. **Kmetija Gnidica** slovi po domačih mesnih izdelkih in dobrotah iz krušne peči, pri čemer njihovi suhomesnati izdelki iz mangulic ne vsebujejo emulgatorjev ali ojačevalcev arom, **Kmetija Pr' Cesarju** pa razveseljuje s pristinimi mesnimi dobrotami, pripravljenimi po preizkušenih recepturah, ki ohranjajo bogastvo okusa in kakovost naravne reje.

Za ljubitelje svežega kruha in pekovskih dobrot je tu **Kruha(R)nica** – butična domača pekarna, kjer iz skrbno pripravljenega testa z dolgotrajnim naravnim vzhajanjem nastajajo kruh in peciva z izjemno aromo, bogatim okusom, s prijetno teksturo in z dolgotrajnejšo svežino.

Tržnica BTC City ne bo razočarala niti tistih, ki iščete ekološke in druge posebne domače izdelke, ki pripomorejo k bolj uravnoteženemu in zdravemu načinu prehranjevanja. V **Rastoči Jablani** poiščite ekološko certificirane prehranske izdelke, prehranske dodatke ter hladno stiskana olja najvišje kakovosti. **Čebelarstvo in zeliščarstvo Vasič** ponuja medene izdelke, ki temeljijo na bogati družinski tradiciji čebelarstva. Pri **Liogarden** pa vas čakata domače liofilizirano sadje in zelenjava, pridelana na ekološki način, brez umetnih gnojil in pesticidov. Ljubitelji sladkega se lahko posladkate v **Sladkem butiku Ines**, kjer pripravljajo okusne brezglutenske slaščice in druge dobrote. Na voljo pa so tudi čiste moke ter skrbno pripravljene mešanice za peko piškotov, peciva in kvašenega testa.

DIŠI PO DOMAČEM

Prav posebna izkušnja slovenske lokalne gurmanske tradicije je projekt **Diši po domačem**, ki vsak teden (z izjemo julija in avgusta) na Tržnici BTC City predstavlja slovenske kmetovalce, ki si prizadevajo za ohranjanje tradicionalnih jedi, živil in izdelkov ter za pridelavo zdrave pristne domače hrane. »Če želimo jesti bolje, je pametno jesti lokalno, domače in sezonsko, torej zdravo pristno in domače, in to je letos že četrto leto cilj projekta Diši po domačem. Dejstvo je, da veliko ljudi ne pozna tradicionalnih slovenskih jedi, zato poleg kmetij iz različnih krajev Slovenije projekt predstavlja tudi izvorne slovenske jedi z vseh koncev domovine ter tako odkriva našo bogato kulturno dediščino. Slovenska kulinarčna tradicija ni le za potešitev lakote, je tudi način povezovanja ljudi, saj so se jedi vedno delile v družbi in slavile uspešno opravljeno delo. Je odraz življenja v ravnovesju – povezanosti človeka z naravo, letnimi časi, opravili in običaji,« pripoveduje Marija Merljak, ki je ponosna na dejstvo, da so se na Tržnici BTC City do zdaj predstavili že več kot 240 kmetij in številna društva, ki skrbijo za prenos slovenske kulinarčne kulturne dediščine. Naj omenimo, da sta iz projekta Diši po domačem izšla tudi dva nova ponudnika na Tržnici BTC City – Liogarden z liofiliziranimi izdelki in Sladki butik Ines, ki ponuja brezglutenski kruh in brezglutensko pecivo.

KAKO TOREJ JESTI BOLJE?

»Ključ do bolj zdravega prehranjevanja je v iskanju ravnovesja. Sodobni izzivi nas pogosto vodijo v iskanje hitrih rešitev, kot so diete, vendar prava pot vodi skozi premišljeno izbiro živil in uravnoteženo prehrano. Ta mora vključevati pestro izbiro snovi v pravem razmerju, saj le tako telesu omogočimo optimalno delovanje. Pri tem je ključen poudarek na biološki dostopnosti hranil in izvoru teh snovi, saj lahko prava kombinacija jedi pripomore k boljši absorpciji hranil,« povzame Marija Merljak, ki meni, da so prav lokalni pridelki izjemnega pomena. »So sveži, bogati s hranili in pridelani v naravnih razmerah, to pa omogoča boljše izkoriščanje hranil. Poleg tega lokalna izbira ni le boljša za naše zdravje, ampak tudi za okolje, saj podpira trajnostno kmetovanje. V sklopu iskanja ravnovesja v prehranjevanju pa ne smemo pozabiti na to, da obrok ni zgolj fizična potreba, je tudi trenutek, ko se ljudje zberejo, delijo zgodbe in utrjujejo medsebojne odnose,« poudarja. Ko sedimo za mizo in si delimo obrok, ne gre le za zadostitev potrebe po hrani, gre tudi za krepitev medsebojnih vezi, tako z drugimi kot z naravo. Hrana nas združuje, nas uči strpnosti in spoštovanja ter nam omogoča, da skupaj uživamo v bogastvu, ki nam ga ponuja naša dežela.

Povezanost z naravo, s tradicijo in z drugimi je temelj, na katerem gradimo bolj zdrav in harmoničen svet. »Zatorej obiščite Tržnico BTC City, kjer boste lahko doživeli bogastvo lokalnih pridelkov, svežih sezonskih dobrot in slovenskih kulinarčnih tradicij ter zagotovo našli navdih za bolj zdrav in uravnotežen način prehranjevanja. Na tržnici ne boste našli le tistega, kar potrebujete, v stik boste stopili tudi z lokalnimi kmeti in pridelovalci, ki skrbijo za kakovostne in naravne izdelke, ter s tem podprli trajnostno kmetovanje. Tržnica BTC City namreč ni le kraj za nakupovanje, je tudi prostor za druženje, izmenjavo zgodb in krepitev odnosov, saj je hrana most, ki povezuje ljudi,« vse, ki želijo spremeniti svoj način prehranjevanja na bolje, vabi Marija Merljak.

naravno

V svetu, kjer trajnost in dobro počutje vse bolj vplivata na odločitve, naravna kozmetika ni več le trend, pač pa je temelj sodobne nege kože. Prenovite svojo lepoto rutino ob pomoči izdelkov, ki jih navdihuje narava – v korist svoji koži in našemu planetu.

Kaj je naravna kozmetika? Naravna kozmetika je zasnovana na sestavinah, ki izvirajo iz narave in ne vsebujejo agresivnih sintetičnih snovi. Njena poglavitna prednost je, da kožo neguje na nežni način, hkrati pa njena izdelava spoštuje okolje. Pogosto se povezuje tudi z ekološko proizvodnjo, s trajnostno embalažo in z načeli *cruelty-free*, kar pomeni, da izdelki niso testirani na živalih.

Iz česa je sestavljena? Naravna kozmetika temelji na rastlinskih oljih, kot so arganovo, jojobino, šipkovo in kokosovo, ter na cvetličnih izvlečkih, na primer sivke, kamilice in vrtnice. Pogosto vsebuje tudi mineralne pigmente, eterična olja in druge naravne aktivne sestavine, ki blagodejno vplivajo na kožo. Sestavine so pogosto ekološko pridelane, to pa pomeni, da niso obdelane s pesticidi ali z drugimi škodljivimi kemikalijami.

Česa ne vsebuje? Ključna prednost naravne kozmetike je odsotnost agresivnih kemikalij. V njej ni parabenov, sulfatov, silikonov, umetnih dišav ali sintetičnih barvil, ki lahko dražijo kožo in povzročajo alergijske reakcije. Namesto škodljivih konzervansov uporablja naravne alternative, ki podaljšajo obstojnost izdelkov brez negativnih vplivov na zdravje.

NARAVNO IZ BTC CITYJA:

1 24-URNA KREMA ZA NORMALNO KOŽO S 30-% ORGANSKIM SOKOM ALOE BOTTEGA VERDE ALOA PREMIUM KOŽO VLAŽI IN POMIRJA (28 EUR), BOTTEGA VERDE – DVORANA A

2 INTENZIVNA VLAŽILNA KREMA SKIN FOOD LIGHT NARAVNE KOZMETIKE WELEDA Z ORGANSKIM SONČNIČNIM OLJEM IN IZVLEČKI IZ KALENDULE, MAČEHE IN ROŽMARINA VARUJE PRED IZSUŠITVIJO (9,45 EUR), DM – DVORANA A

3 DVOFAZNA MICELARNA VODA Z BIO ALOE VERO IN BIO KUMARO CERTIFICIRANE NARAVNE KOZMETIKE ALVERDE NATURKOSMETIK ODSTRANI VODOODPORNNA LIČILA Z OBRAZA, OČI IN USTNIC (3,05 EUR), DM – DVORANA A

4 MASKA ZA OBRAZ V ROBČKU ORGANIC SHOP S HIALURONSKO KISLINO VRAČA VLAGO SUHI KOŽI (1,95 EUR), DM – DVORANA A

Trajnostni vidik. Naravna kozmetika ne prinaša le koristi za kožo, temveč odraža tudi skrb za okolje. Njena embalaža je pogosto biorazgradljiva ali izdelana iz recikliranih materialov, sestavine pa izvirajo iz trajnostnih virov. S tem naravna kozmetika zmanjšuje vpliv na okolje in spodbuja bolj odgovorno potrošnjo.

Kako izbrati pravo zase? Vsaka koža ima svoje potrebe, zato je pomembno, da izberete naravno kozmetiko, ki ustreza vašemu tipu kože. Suha koža denimo potrebuje bogatejša rastlinska olja, recimo arganovo in avokadovo, ali pa karitejevo maslo. Mastna in aknasta koža najbolje reagira na lažja olja, kot sta jojobino in grozdno olje, ter antibakterijske sestavine, kot je čajevce. Če imate občutljivo kožo, poiščite preparate z nežnimi naravnimi sestavinami, kot so kamilica, ognjič in aloe vera, ki pomirjajo razdraženost.

Ko kupujete kozmetiko z opisom 'naravno', preverite, da niso med sestavinami morda tudi sintetični polimeri. Mikroplastični delci se pogosto skrivajo pod imeni, kot so PE, PP, PMMA, PET, Nylon, Acrylate copolymer in synthetic wax (umetni vosek).



NARAVNO IZ BTC CITYJA: **5** KREMA PROTI STARANJU IN UTRUJENI KOŽI APIVITA BEE RADIANT S PATENTIRANIM IZVLEČKOM PROPOLISA JE NAMENJENA MEŠANI IN MASTNI KOŽI (43,99 EUR), MÜLLER – DVORANA **5** **6** NARAVNI IN VEGANSKI PILING ZA TELO IN STOPALA CALLUX NEŽNO ODSTRANJUJE ODMRLO KOŽO (12,90 EUR), ESTELA – DVORANA **3** **7** POMIRJAJOČI SERUM NECTARALM ORGANSKE KOZMETIKE MELVITA POMIRJA KOŽO IN PREPREČUJE RDEČICO (50,19 EUR), MÜLLER – DVORANA **5** **8** ŠAMPON Z VITAMINI ZA POGOSTO UPORABO ALAMA PROFESSIONAL FREQUENT JE NAREJEN IZ 98 % NARAVNIH SESTAVIN (8 EUR), ESTELA – DVORANA **3**

PROTI ZNAKOM STARANJA

Poiščite v naravnih izdelkih tri sestavine, ki upočasnjujejo staranje kože.

Hialuronska kislina

Naravno navzoča v koži pomaga pri zadrževanju vlage. V naravni kozmetiki je pridobljena iz rastlinskih virov, denimo iz ekstrakta aloe vere, ali ob pomoči biotehnoloških procesov, ki posnemajo njeno naravno navzočnost v koži.

Najpogostejši naravni način pridobivanja hialuronske kisline je fermentacija rastlinskih surovin, kot so koruza, pšenica in pesa.

Vitamin C

Naravni viri vitamina C, ki posvetli polt, spodbuja nastajanje kolagena in kožo varuje pred poškodbami, so v kozmetiki šipkovo olje, izvleček acerole, kakadu slive, zelenega čaja in indijske kosmulje.

Retinol iz naravnih virov

Poleg bakuchiola, ki je najbolj znana naravna alternativa retinolu, obstajajo tudi drugi naravni rastlinski viri, kot so breskova semena, korenina sladkega korena, kvas in pšenični kalčki ter jojobino olje. Vsi ponujajo podobne koristi za kožo, kot jih ima retinol, vendar so manj dražeči in bolj prijazni z občutljivo kožo.



DNEVNA IN NOČNA KREMA ZA OBRAZ
PROTI STARANJU S HIPERFERMENTIRANIM
IZVLEČKOM ŽAFRANA BOTTEGA VERDE
PISTILLI DI ZAFFERANO GOLDEN CREAM
VSEBUJE 96 % SESTAVIN NARAVNEGA
IZVORA (64 EUR), BOTTEGA VERDE -
DVRANA A

DOBRA ZGODBA

IZBIRA S SRCEM

Pred približno desetletjem in pol je začela sanjati o tem, da bi odprla drugačno trgovino. Takšno, ki bi ljudem ponudila najbolj kakovostne ekološke in naravne izdelke, narejene po načelih pravične trgovine in neškodljive za okolje in živali. Izdelke, ki bi jih izbiralo njeno srce in ne želja po dobičku. »Pred 15 leti so bile moje sanje precej utopične,« se danes smeji **Sandra Klemenc**, ustanoviteljica Zelene trgovine, ki je svoja vrata v BTC Cityju odprla leta 2012.



»V tistem času sem se odločila, da se bom poslovila od službe, kjer sem leta delala kot vodja prodaje in nabave proizvodov za spanje, in razmišljala sem o tem, kaj si želim v življenju resnično početi. Ugotovila sem, da želim delati dobro. Vse bolj pomembno mi je postajalo, kako s svojimi odločitvami kot porabniki vplivamo na okolje in na širšo družbo. Želela sem poznati zgodbe, ki se skrivajo za izdelki na prodajnih policah, in biti seznanjena s tem, kakšen je njihov dejanski odtis na naš planet. Moj cilj je bilo sodelovanje s podobno mislečimi ljudmi. Z osebami, s katerimi bi sodelovala zato, ker jih cenim, in ne zato, ker mi bodo njihovi proizvodi prinašali dobiček,« pripoveduje Sandra, ki pravi, da je bila njena želja po trajnostnem poslovnem modelu tako močna, da je ni moglo ustaviti prav nič. Volja in zanos, ki sta jo vodila na poti do cilja, sta zato hitro obrodila sadove. »Povezala sem se s številnimi trajnostno naravnanimi podjetji, tudi z najstarejšo zadrugo pravične trgovine na svetu. Tako goreče sem verjela v projekt, da mi je uspelo hitro pridobiti kapital za začetni zagon. Najprej sem odprla spletno trgovino, potem pa so me poklicali iz belgijskega podjetja, ki je iskalo partnerja za prodajo izdelkov za zdravo spanje, izdelanih po strogih okoljevarstvenih standardih in načelih pravične trgovine, in posledica je bilo odprtje trgovine v BTC Cityju. Ker sem imela precej poznanstev tudi v podjetjih, ki proizvajajo ekološki bombaž, sem se odločila ponudbo dopolniti tudi z lastnimi izdelki za spanje,« je Sandra ponosna na začetke, ki so na tem področju v Sloveniji zagotovo orali ledino. Programu za zdravo spanje, ki je obsegal ležišča iz lateksa, izdelana v Sloveniji pod lastno blagovno znamko Naturna, posteljnino, odeje ter druge spalne pripomočke in oblačila, je pozneje sledilo še ekološko spodnje perilo.



»Bodite

pozorni na ležišča, posteljnino in oblačila za spanje. Med nočnim počitkom, ko se telo obnavlja, lahko sintetični materiali, obdelani s kemičnimi sredstvi, negativno vplivajo na zdravje.«



100-% ODGOVORNO

Sandra, ki sicer pravi, da je precej trmaste sorte, kar ji pogosto pride prav, saj laže zagovarja tisto, v kar verjame, in ni pripravljena odstopati od zanjo pomembnih vrednot, namenja izbiri vsega, kaj postavi na police svoje trgovine, veliko pozornost. »Prav vse mora biti izdelano iz 100-% naravnih in ekoloških materialov, brez kakršnekoli sintetiike, poliestrov in škodljivih kemičnih obdelav ter v skladu z načeli pravične trgovine. Ker so na področju trajnosti mogoče številne zlorabe, natančno preverjamo certifikate izdelkov. Za ekološki bombaž, ki ni gojen v EU, je denimo nujno, da ima certifikat, kot sta IVN, ki zagotavlja, da bombaž ne vsebuje barvil, elastana, kemikalij ali toksinov, in GOTS, ki dovoljuje le barvila na vodni osnovi in denimo 5-8 % elastana, ter certifikata pravične trgovine Fair Trade in Fair for Life. Pri lanu je pomembno, da je gojen in pridelan v Evropi, saj so standardi dela in okoljevarstva tu zagotovo višji kot kjerkoli drugje. Volneni izdelki morajo imeti GOTS ali eko certifikat za volno ter tudi potrdilo, da je bila ustrezno pridobljena. Pogosto se v ovčjereji namreč uporablja nehumana in kontroverzna praksa, imenovana *mulesing*, ki je v Evropi sicer prepovedana, zunaj EU pa ne,« opozarja Sandra, ki poudarja, da se morajo porabniki zavedati, kako ohlapni so standardi in zakoni, tako glede uporabe kemikalij kot tudi izkoriščanja delovne sile, zunaj Evropske unije. »Poleg tega, da so pravice delavcev v državah, kot so Bangladeš, Vietnam, Kitajska, Afrika in Indonezija, od koder prihaja na slovenske police največ tekstilnih izdelkov, neobstoječe, je neobstoječa tudi regulativa o uporabi škodljivih kemikalij. Čeprav se nas morda ne dotakne dovolj, kako živijo ljudje, ki izdelujejo naša oblačila, pa bi nas zagotovo moralo zanimati vsaj, kako ta vplivajo na naše zdravje. Škodljive kemikalije, ki jih delavci vdihujejo med delom, namreč ne škodujejo le njim, pač pa tudi nam, končnim uporabnikom. Dejstvo namreč je, da večine toksičnih kemikalij, ki so v izdelkih, preprosto ni mogoče odstraniti,« iskreno pove.

V DRUŽBI PIONIRJEV TRAJNOSTI

Sandra je ponosna, da so vsi največji dobavitelji izdelkov Zelene trgovine v državah, od koder izhajajo, pionirji na področju do okolja in družbe prijazne proizvodnje. »Naš partner iz Belgije je na področju proizvodnje lateksa denimo prvi uvedel proizvodnjo po sistemu zaprte vodne zanke. Postopek v industrijske namene ne porablja nobene pitne vode, pa tudi nič odpadne vode ne gre v podtalnico, saj voda nenehno kroži, primanjkljaj pa nadomeščajo z zbiranjem deževnice. Pridobivanje kavčuka temelji na trajnostnih praksah, ki spoštujejo okolje in lokalne skupnosti. Gozdovi ostajajo nedotaknjeni, ni ne razlastitev zemljišč ne razseljevanja avtohtonih prebivalcev. Postopek črpanja kavčuka poteka zgolj 2-3 mesece na leto, to pa drevesom omogoča, da si opomorejo in rastejo naprej brez nevarnosti, da bi se izsušila. Na območjih z osiromašeno zemljo se mesečno sadijo nova drevesa, ki preprečujejo erozijo tal in pomagajo obnavljati ekosisteme. Poleg tega se pri pridelavi uporablja izključno obnovljiva energija, kot sta vetrna in vodna, kar zmanjšuje vpliv na podnebje.« Nekaj posebnega je tudi nemški partner Zelene trgovine, specializiran za pridelavo in predelavo ekološkega bombaža. Uporablja namreč izključno lastno proizvedeno obnovljivo energijo, kar zmanjšuje njihov okoljski odtis in podpira trajnostno poslovanje. »Gre za prvega proizvajalca v industriji, ki sistematično beleži svoj prispevek k trajnostnim praksam in tudi podrobno poroča o njem. Njihovi nasadi ekološkega bombaža se nahajajo v Ugandi, kjer se aktivno vključujejo v izobraževanje, ozaveščanje in financiranje projektov, vključno z ustanavljanjem kmetijskih zadrug. Podpirajo ne le pridelavo bombaža, ampak tudi pridelavo drugih poljščin, saj ekološko kmetijstvo temelji na krožnem načinu, to pa

pripomore k trajnostnemu upravljanju zemljišč. Prizadevajo si za izboljšanje življenjskih razmer, razvoj šolstva, zdravstva ter delovnih navad v lokalnih skupnostih, kjer trenutno neposredno podpirajo približno 50.000 ljudi. S tem ne zagotavljajo le zdravih surovin za evropski trg, pač pa tudi dolgoročno izboljšujejo življenjske razmere in lokalnim pridelovalcem omogočajo ekonomsko neodvisnost. Celoten proces — od pridelave do končne predelave — je skrbno nadzorovan, kar zagotavlja sledljivost, kakovost in etičnost pridobljenih surovin,« pojasnjuje Sandra, ki izpostavlja tudi partnerja z Nizozemske, ki velja za pionirja na področju trajnostne tekstilne industrije. »Poleg številnih certifikatov za ekološke tkanine in standarda Fair Trade za pravično trgovino ponuja natančne izračune okoljskih prihrankov za vsak svoj izdelek. Ti podatki vključujejo primerjave porabe vode, izpustov emisij ter količine pesticidov, ki se jim izognemo z izbiro ekološkega bombaža, na primer za posteljnino, v primerjavi s konvencionalnimi izdelki. Takšna preglednost omogoča ozaveščeno izbiro potrošnikov ter jasno prikazuje pozitivne vplive trajnostne proizvodnje. Med drugim sodelujemo tudi z vodilnim pridelovalcem in predelovalcem lanu, ki ima več kot tri generacije izkušenj na tem področju. Podjetje ohranja tradicionalne metode pridelave in obdelave lanu, ki ne vključujejo škodljivih kemikalij ali tehnologij, kar zagotavlja vrhunsko kakovost tkanin in spoštovanje okolja,« pove Sandra Klemenc.

KAJ PA GREENWASHING?

Podjetja pogosto zavajajo glede okoljskih lastnosti svojih izdelkov, da bi se prikazala kot bolj trajnostna in družbeno odgovorna, kot so v resnici. Sandra opozarja, da ni vedno enostavno prepoznati teh praks, zato je ključna dobra izobrazba potrošnikov. Številni izdelki se tržijo z oznakami, kot sta 'ekološko' ali 'zeleno', čeprav vsebujejo le majhen delež naravnih surovin, kot so bambus, lan ali konoplja. Pred nakupom je zato pomembno preveriti sestavo tkanine, saj mešanica naravnih in sintetičnih vlaken pogosto pomeni dodatno obremenitev okolja s kemikalijami. »Pomembno je poznati tudi resnične vrednosti certifikatov, ki zagotavljajo trajnost izdelkov. V poplavi oznak, ki obljublajo ekološko neoporečnost, so nekateri izmed njih namreč izgubili svojo vrednost. Pogosto so le znak, da je tkanina denimo 100-% izdelana iz bombaža, ni pa informacij o načinu pridelave letega, uporabi kemikalij pri gojenju, barvanju ali transportu. Takšni certifikati ne omogočajo pravega pogleda v trajnostno in odgovorno proizvodnjo tekstilnih izdelkov. Na drugi strani imamo recikliranje, ki je pogosto predstavljeno kot ultimativna rešitev za zmanjševanje količine odpadkov, v resnici pa lahko v določenih primerih zaradi velikih količin energije in vode, potrebnih med postopki predelave, celo poveča obremenitev okolja. Ko podjetja recikliranje omenjajo kot ključno prednost svojih izdelkov, je pogosto v ozadju le marketinška poteza, ki v porabnikih vzbuja 'občutek odpuščanja'. Tako postanemo manj kritični do lastne potrošnje in hitreje posegamo po novih izdelkih, čeprav bi obstoječe lahko še vedno uporabljali ali jih popravili,« izpostavlja Sandra, ki poudarja, da trajnostna potrošnja ne temelji zgolj na izbiri izdelkov z oznako 'eko' ali 'zeleno', pač pa tudi na premišljenem načinu nakupovanja. »Pred vsakim nakupom se vprašamo, ali izdelek resnično potrebujemo, ali lahko obstoječega predelamo, osvežimo ali popravimo. Cilj naj bosta zmanjšanje števila nakupov in podaljšanje življenjske dobe obstoječih izdelkov, saj je najbolj trajosten izdelek prav tisti, ki ga že imamo in še vedno učinkovito služi svojemu namenu. Zavedajmo se, da do trajnosti ne pridemo zgolj z velikimi projekti ali revolucionarnimi inovacijami, pač pa predvsem z majhnimi, premišljenimi koraki vsakega izmed nas,« zaokroži lastnica Zelene trgovine, ki verjame, da lahko z zavestno izbiro trajnostnih izdelkov pomembno pripomoremo k izboljšanju sveta.



KERIN.DOM



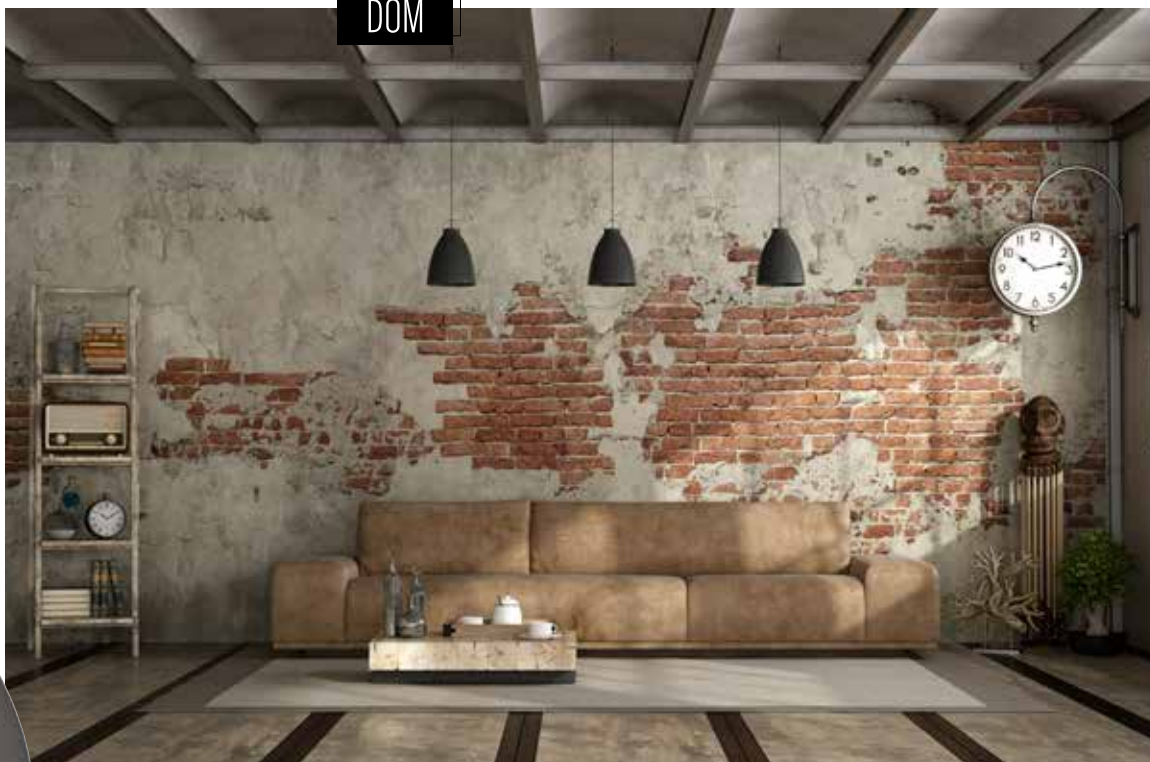
KUHINJE . BELA TEHNIKA . JEDILNICE . DNEVNE SOBE . UTILITI
KOPALNICE . OTROŠKO POHIŠTVO . PARKET . VRTNO POHIŠTVO
DODATKI ZA DOM

BTC City Ljubljana, Avstrijska ulica 3, www.kerin-dom.si
031 746 333, info@kerin-dom.si





1



- 1 VISEČA SVETILKA HEKTAR (59,99 EUR), IKEA
 2 STOL MOBITEC MOOD 95 (299 EUR), HOME AMBIENT - SPODNJA ETAŽA EMPORIUMA
 3 REGAL THE CONE (1.490 EUR), HARD STUFF - SPODNJA ETAŽA EMPORIUMA
 4 KARAFI ASA AJANA (39,90 EUR) IN KOZAREC ASA SARABI (10,90 EUR), KERIN.DOM - DVORANA 4
 5 MIZICA THE BEAMS (920 EUR), HARD STUFF - SPODNJA ETAŽA EMPORIUMA
 6 DEKORATIVNA STENSKA SVETILKA EGLO TOWNSHEND (28,99 EUR), MERKUR - DVORANA 17



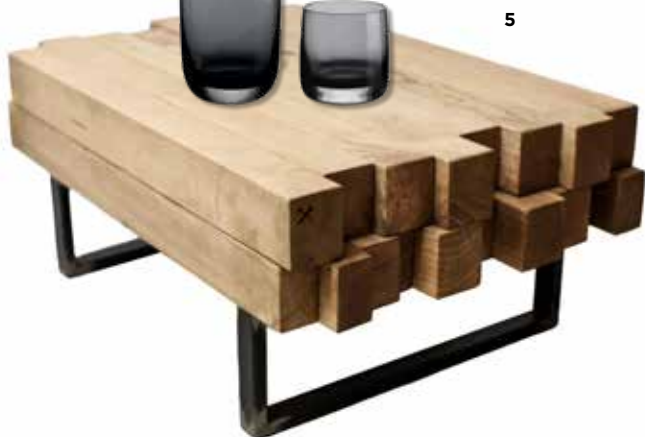
2



3



4



5

TOP LOFT*

Združite eleganco in funkcionalnost kovine, betona, opeke in lesa v njihovih najbolj pristnih oblikah in osvežite svoj dom v stilu surovega minimalizma urbanega lofta.



6

7



9



10



14

13

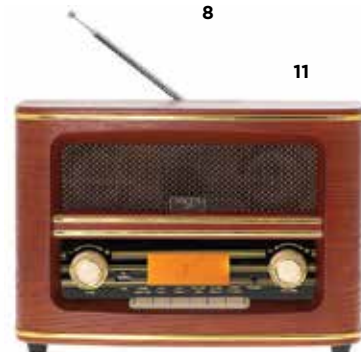


15



8

11



12



- 7 STENSKA URA (15 EUR),
PRIMA - DVORANA A
8 REGAL JÄTTESTA (129 EUR), IKEA
9 SAMOLEPILNA TAPETA D-C-FIX AHAUS 45 CM x 2 M (5,99 EUR) MERKUR - DVORANA 17
10 POSTER STYLER BROADWAY STREET Z OKVIRJEM (35,99 EUR), MERKUR - DVORANA 17
11 TRANZISTOR ADLER RETRO RADIO BLUETOOTH (79,99 EUR), MERKUR - DVORANA 17
12 PLADENJ ASA (59,90 EUR), KERIN.DOM - DVORANA 4
13 FOTELJ TOMAS (866,67 EUR), PRIMA - DVORANA A
14 BARSKI STOL THE CHIEF (249 EUR), HARD STUFF - SPODNJA ETAŽA EMPORIUMA
15 LESEN ZABOJ ZELLER (15,99 EUR), MERKUR - DVORANA 17



ŠPANSKA VAS

OKUSI SVETA

Radi preizkušate nove okuse in jedi, ki prihajajo z vseh koncev sveta? Obiščite **BTC City**, pravi mali raj za ljubitelje gurmanskih okusov, kjer se na enem mestu srečujejo različne kulinarčne destinacije. Pripravite se na popotovanje po različnih celinah in presenetite brbončice z raznoliko izbiro jedi.

ZAČINJENO PO EVROPSKO

Evropska kulinarika slovi po raznolikosti, uporabi svežih lokalnih sestavin in spoštovanju tradicije. Prepustite se gurmanskim podvigom španske, grške ali italijanske dediščine z močnimi regionalnimi vplivi in značilnimi mediteranskimi okusi. V **Gyropolisu** vas čaka prava grška kulinarčna izkušnja. Poskusite legendarni *gyros* – sočno meso ovito v mehkeu pita kruhu, obloženo s svežo zelenjavo, ocvrtim krompirčkom in *tzatziki* omako, je prava mala mojstrovina ali po grško *κορυφωμα*. Če iščete nekaj drugačnega, je dobra izbira *souvlaki* – slastne marinirane mesne palčke ali halumi sir v kombinacijami s prilogami, kot so kalamata olive in humus, sladkosnede pa bodo navdušeni nad čokoladno torto *kormos*, kremastim riževim pudingom *rizogalo* in slastnim grškim jogurtom z medom in orehi. V uličnem bistroju **Španska vas** vas pričakajo tradicionalne jedi z Iberskega polotoka, polne drznih okusov. Prisegajo na tortilja vrape, okusne sklede, tradicionalne španske miške s pomakami, hrustljavi ocvrti krompirček *bravas* z znamenito salso ter na domači gvakamole. Občasno vam postrežejo tudi pravo špansko *paello*, polno svežih morskih sadežev, nežnega piščanca in živahne zelenjave začinjeno z najboljšim žafranom. Ste jo že okusili? Za pravo italijansko izkušnjo obiščite pasta bar **Vito Maccheroni**,

kjer pripravljajo sveže testenine, prav take, kakršne bi dobili v srcu Italije – pravijo, da takšnih ni daleč naokoli, vsaj do Rima ne. Njihova skrivnost? *Pasta fresca* – sveže testenine, ki jih izdelujejo sami iz vrhunske italijanske moke. Ker jih ne sušijo, so hitreje kuhane, bogatejšega okusa in popolne teksture. V ponudbi imajo šest oblik testenin in osem različnih omak, ki jih dopolnjujejo sezonski in tedenski okusi. Ne glede na to, ali si vzamete čas za obrok pri njih ali testenine vzamete s seboj, vas bosta prepričali preprostost in pristnost italijanske kuhinje. Za piko na i poskrbijo italijanske pijače in nepogrešljivi tiramis. Ljubitelji pristne italijanske pice bodo svoje brbončice razveselili v **Ta'GUD pizzi** – tam pečejo sodobne napolitanske pice, ki osvajajo s popolnim testom in z vrhanskimi sestavinami. Testo zanje zoriijo do 72 ur, da doseže popolno lahkotnost in pravi okus, nato pa ga obložijo s svežimi sestavinami iz Italije in z lokalnih kmetij. Paradižniki, dozoreli pod mediteranskim soncem, avtentični siri iz pokrajine Campania in domači mlečni izdelki so le nekateri izmed izbranih dodatkov, ki pričarajo pravo italijansko izkušnjo. Pice pečejo v posebni peči pri 400 °C, kar ustvarja hrustljivo, a mehko in zračno sredico – točno tako, kakršna mora biti v pravi napolitanski pici. Poleg pic vas bodo navdušile tudi hrustljave fokače, polnjene z vrhanskimi pršuti, s svežo zelenjavo in z bolonjsko mortadelo.



KFC



HOOD BURGER



ARGENTINO STEAKHOUSE

OKUSI AMERIŠKE CELINE

V BTC Cityju si lahko privoščite prav vse, vsak dan nekaj drugega. Začnite dan v **Brunchu** s pravim ameriškim brunchom – popolnim poznim zajtrkom za vsak okus. Na njihovem meniju najdete klasične kombinacije priljubljenih jedi, pregrešno dobre ameriške palačinke, odlična počasi pečena rebrca BBQ in druge dobrote z žara ter burgerje. Za enega najboljših burgerjev v mestu obiščite **Hood Burger**, kjer strežejo najokusnejše goveje in piščančje hamburgerje, steak sendviče in povsem pravi domači krompirček. Eno najbolj znanih svetovnih kulinarčnih ikon so sestavili po svojem okusu, ne da bi spreminjali njeno bistvo, z uporabo najbolj kakovostnih lokalnih sestavin so jo le dvignili na novo raven. Sveže, slastne in hitro ter lastnoročno pripravljene jedi, ki navdušujejo ljubitelje piščančjega mesa po vsem svetu, najdete v **KFC**-ju, že desetletja uspešni in inovativni globalni verigi. Pokusite priljubljene piščančje kose, kot so Original KFC bedrca, Hot Wings in Strips, pa edinstvene piščančje burgerje, hrustljiv krompirček in okusne solate z zagotovilom, da je vsaka jed popolnoma sveža. Po okusen sendvič skočite v **Subway**, ameriško in eno največjih verig hitre prehrane na svetu, znano po sendvičih, sestavljenih po želji kupca, in svežih sestavinah. Sendvič vam pripravijo po meri – izberite eno izmed petih vrst svežega kruha, eno izmed 15 kombinacij mesnih in brezmesnih sestavin, najljubšo vrsto sira, poljubno zelenjavo in omako. Poleg sendvičev ponujajo še solate, vrabe, točene pijače in tople napitke ter svoje znane kukije različnih okusov. Vam dišijo tipične mehiške jedi? V **Chili & Limes** vas razvajajo s pravo mehiško hrano. Za ljubitelje mesa se dnevno v smokerju počasi peče slovensko goveje in svinjsko meso, ki ga postrežejo v 100-% koruzni tortilji z dodatki svežih pekočih ali manj pekočih domačih omak. Na svoj račun bodo prišli tudi ljubitelji morske hrane in vegetarijanci, seveda pa na meniju ne manjkajo niti mehiška koruza, *taquitosi* in *quesadille*, pa gvakamole in okusen koruzni čips. Za osvežitev poskrbijo tipične mehiške pijače in različni okusi sode Jarritos. Če prisegate na močne, pristne mesne okuse, pa vas bo zagotovo navdušila argentinska kulinarika. Argentina slovi po vrhunski govedini, pripravljeni na tradicionalnem žaru *asado*, pod katerim tli žerjavica tropskega lesa dreves *algerobo* in *quebracho blanco*. V restavraciji **Argentino Steakhouse** lahko doživite pravo argentinsko gurmansko izkušnjo, saj vas v njej pričakujejo sočni stejki, odlične omake in pristno razpoloženje Latinske Amerike.



BRUNCH



ŠUŠU

MATSURI



AROME DALJNEGA VZHODA

Azijska kulinarika je prava zakladnica raznolikih okusov, tekstur in arom, ki segajo od nežnih in prefinjenih japonskih jedi do bogatih, začinjenih okusov tajske in kitajske kuhinje. Osredotoča se na sveže sestavine, ravnovesje med sladkim, kislim, slanin in pikantnim ter na skrbno pripravljene jedi, ki očarajo s svojimi nekonvencionalnimi okusi. Ljubitelji japonske hrane obiščite **Matsuri**, kjer japonski kuhar Taiki z ljubeznijo pripravlja sveže in avtentične japonske jedi, vse od riževih skled, rezancev na različne načine, do ocvrtih poslastic in juhice *sumashijiru*, ki pogreje srce in telo. Chefova najbolj prepoznavna jed je *takoyaki*, japonska ulična specialiteta, narejena iz pečenega testa v obliki kroglic, polnjenih s hobotnico – vredno jo je poskusiti! Za tradicionalne kitajske jedi se napotite v restavracijo **Chang**, kjer vam postrežejo tako pekinške, sečuanske, kantonske kot tudi šanghajske kulinarčne dobrote, nekaj japonskih jedi, pa tudi številne originalne kitajske pijače. V Changovi kuhinji prisegajo na preplet hrustljavih, sočnih in slastno začinjenih jedi, ki navdušujejo tako ljubitelje mesa kot vegetarijance. Popolno azijsko gurmansko izkušnjo ponuja tudi **Baohaus**. Njihove puhaste žemljice *bao buns* z najrazličnejšimi polnili in sočni cmočki *gyoza* vas zagotovo ne bodo pustili ravnodušnih. Poleg izvirnih jedi Baohaus navdušuje še z gurmanskimi dodatki – kot so domače omake in sveže fermentirane priloge, ki ustvarjajo pravo eksplozijo okusov. Za piko na i pohrustajte še ocvrt sladki krompirček in pokusite osvežilne pijače. Vse bolj popularni *boul*, zdrav, svež in okusen super obrok v eni sami skledi, ki prihaja iz Azije, vam po vašem okusu hitro pripravijo v **Boulu**, kjer pazljivo izbrane sestavine tvorijo lahkoten, a hranljiv obrok, poln barv in vitaminov. Kadar se vam toži po tajskih specialitetah pa obiščite **Chuty's** – njihove pristne tajske jedi, sveže umetnije tajskih kuharjev, še posebej izstopajo po značilnih začimbah in okusnih omakah. Vsak grizljaj razkrije zgodbo o Tajski, od aromatičnih curryjev do klasičnega pad thaja. Za osvežitev in kanček razvajanja med nakupovanjem pa je odlična izbira **Šušu**, ki združuje najboljše iz sveta napitkov *bubble tea*, vrhunske kave in sladkih prigrizkov. Prav vsak kotichek ponuja nekaj posebnega – in vsak grizljaj vas popelje na drugo točko azijskega kulinarčnega zemljevida.



CHANG



MOJI ŠTRUKLJI

GOURMET & BISTRO



ŠKRNIC'LJ

PRISTNO BALKANSKO

Balkanska kuhinjska je prava zakladnica okusov, ki združuje različne kulturne vplive in ljubezen do enostavnih, a okusnih jedi. Čevapčići, pleskavice, pite, sarme, burek in slastne baklave so priljubljene dobrote, ki navdušujejo s svojim značilnim okusom in tudi z izdatno uporabo močnih, aromatičnih in pekočih začimb. Za odlične čevapčiče in pleskavice, narejene izključno iz teletine in jagnjetine, ki jim prav poseben okus zagotavlja peka na lesenem oglju, se ustavite v sarajevskem grillu **Pavza**. Na meniju boste našli še druge mesne specialitete, ponujajo pa tudi pite iz domačega vlečenega testa, polnjene s krompirjem, z zeljem, s špinačo in sirom. Razvajanje lahko sklenete z domačo baklavo ali tufahijo in s turško kavico iz fildžana. Pravi raj za ljubitelje izvrstnih baklav je tudi **La Turka**, kjer lahko vsak dan izbirate med več kot 20 vrstami sveže pripravljene turške baklave, izdelane po tradicionalnih turških receptih. Razveselili pa bodo tudi vse ljubitelje lokuma, imajo ga več kot 50 vrst, in halve. Okusne jedi z žara, slastne tople malice, domače jedi ter turška kava in izbrane slaščice vas čakajo pri **PePiju**, ko se vam 'zalušta' res dober burek, pa je pravi naslov **Burek Box**. Izbirajte med različnimi vrstami, pravšnjiimi za vsak okus. Poleg klasičnih, kot so sirov, mesni in pizza burek, ponujajo še nenavadne kombinacije okusov, na primer burek z mletim mesom in kitajskim zeljem ali z naribanimi sladkimi jabolki ... Pustite se presenetiti in ... dober tek!



SARAJEVSKI GRILL PAVZA

TRADICIONALNO SLOVENSKO

Odkrijte široko ponudbo slovenskih kuhinjskih dobrot, ki združujejo bogato tradicijo, pristnost in kakovostne lokalne sestavine. Na južnem delu Trzinice BTC City vas pričakuje **Škrnic'lj**, gurmanski kotiček, kjer pripravljajo dnevno sveže jedi po tradicionalnih receptih naših babic. Njihova ponudba temelji na živi hrani brez industrijskih dodatkov, z uporabo sezonskih sestavin lokalnih pridelovalcev. Domače specialitete brez aditivov, konzervansov in dodane moke si lahko privoščite pri njih ali jih vzamete s seboj domov, v službo ali na pot. V štrukljarnici **Moji štruklji** lahko okusite legendarne štruklje s Kofc. Postrežejo vam z več kot 20 vrstami, od sladkih in slanah, pa tudi z veganskimi različicami. Vsak dan jih pripravijo sveže iz vlečenega, kvašenega, listnato-kvašenega, polnozrnatga ali ajdovega testa, napolnijo pa jih z najrazličnejšimi polnili, ki vas bodo zagotovo pustila odprtih ust. Pri izbiri sestavin prisegajo na tradicijo ter domačo in lokalno pridelavo, poleg štrukljev pa pri njih najdete tudi okusne enolončnice in različne mesne jedi. Za ljubitelje prekmurskih dobrot je pravi naslov **Gourmet & Bistro**, kjer vas pričakujejo vrhunske delikatese Kodila, kot so prekmurska šunka, pršut mangalice, suhozorjeni stejki, topli ocvirki in izdelki iz krškopoljskega prašiča, pa tudi sladice – sveži rogljički z različnimi polnili, zavitki in fantastična prekmurska gibanica. Na modernejši način pa tradicionalne slovenske jedi pripravljajo v **GreenOne**, kjer se osredotočajo na veganske različice slovenske kuhinje. Z ljubeznijo do slovenske kuhinjske dediščine in sezonskih pridelkov pripravljajo jedi, ki očarajo tako vegane kot vsejedce. Navdih za jedilni list so dobili v projektu Slovenske turistične organizacije Okusiti Slovenijo, na njem pa poleg stalne ponudbe najdete tudi posebno dnevno ponudbo.



Nepozabno poletno počitniško varstvo

Če se sprašujete, kje naj otroci letos preživijo nepozabne počitnice, imamo odgovor: v poletnem počitniškem varstvu v **Vodnem mestu Atlantis!** Tam jih čaka prava vodna pustolovščina, polna igre, smeha, gibanja in novih prijateljstev. Varstvo, ki je namenjeno otrokom od 4. do 15. leta, poteka pod budnim očesom izkušenih in strokovno usposobljenih animatorjev – na vsakih deset otrok je namreč en animator, celoten čas pa za dodatno varnost skrbijo še reševalci iz vode. Poleg plavanja in norčij v bazenu se otroci lahko preizkusijo tudi v vedno bolj priljubljenem supanju, da jim ne zmanjka energije, pa je poskrbljeno tudi za polne želodčke – vsak dan jih čakajo samopostrežni zajtrk, toplo kosilo, osvežilna pijača in slastna sadna malica. Program vključuje celodnevno vstopnico za Svet doživetij, animacijo, športne aktivnosti, varstvo in hrano – torej vse, kar si mali vodni navdušenci lahko zaželi. Poletje v Atlantisu ni le varstvo, ampak je pravo doživetje, ob katerem otroci rastejo, se učijo, igrajo in domov odhajajo s sijočimi očmi ter kupom nepozabnih spominov!

igralnica

Predlogi za vesele igrarije iz BTC Cityja.

10 let igrivega učenja

Ljubljansko otroško mesto v malem **Minicity** letos praznuje časti vrednih 10 let! Tematski park, ki domuje v BTC Cityju, že eno celo desetletje razveseljuje otroke z edinstveno kombinacijo igre in učenja. V barvitom mestu lahko otroci postanejo gasilci, zdravniki, kuharji ali inženirji in z didaktičnimi igrami raziskujejo svet poklicev in vsakdanjih veščin – vse pod budnim očesom izkušenih animatorjev. Posebna pozornost je namenjena tudi najmlajšim – otroci do 2. leta starosti imajo na voljo posebej opremljen kotiček za varno raziskovanje, mamice pa lahko uživajo v udobnem kotičku za dojenje in sodobni previjalnici. Za piko na i vse didaktične aktivnosti snujejo strokovnjaki s področij psihologije in pedagogike v sodelovanju z gospodarstvom in javnimi institucijami. Prav to sodelovanje omogoča, da otroci skozi igro spoznavajo svet na način, ki ga drugje ne morejo doživeti. Minicity tako že desetletje dokazuje, da je učenje lahko največja zabava. Vse najboljše!





OTROCI

'Gnezdo' za samozavestno rast otrok in mladostnikov

V svetu, kjer odraščanje ni vedno enostavno, **Nest Coach** ponuja varen in spodbuden prostor, kjer otroci in mladostniki razvijajo čustveno odpornost, samozavest in mehke veščine za življenje. Gre za prvi tovrstni center v Sloveniji, ki združuje *coaching*, čuječnost in sodobne pedagoške prijeme zgolj z enim ciljem – da bi otroci postali notranje močni, osredotočeni in povezani s seboj. Program, ki ga vodi izkušena pedagoginja Vildana Suljić, se izvaja v njihovih prostorih v Spodnji etaži Emporiuma in ponuja individualni in skupinski *coaching*, delavnice, izobraževanja za starše in celo posebne programe za podjetja, ki želijo podpreti otroke svojih zaposlenih. Programi so prilagojeni vsakemu posamezniku in usmerjeni v razvoj komunikacije, koncentracije, motivacije in učenja. V Nest Coachu otrok ni ocenjen, ampak je slišan, razumljen in nežno voden na poti osebnega razvoja.

Nuna in BMW

Otroška trgovina **Mali zakladi** ponosno predstavlja ekskluzivno kolekcijo Nuna x BMW, prav posebno partnerstvo, ki združuje vrhunski dizajn in nepozabne družinske avanture. Prestižno sodelovanje dveh luksuznih blagovnih znamk je spoj inovativnega dizajna otroške opreme z ikonično estetiko znamke BMW. Kolekcija vključuje vozičke MIXX Next, TRIV Next in TRVL LX ter luksuzne dodatke, ki zagotavljajo udobje, varnost in stil. Izdelki, zasnovani za sodobne družine, so že na voljo v trgovini Mali zakladi v Spodnji etaži Emporiuma.



Nova interaktivna zabava

WOOP! Areni je na voljo nova atrakcija, ki je navdušila svet in družbena omrežja – **WOOP! Pixel**, interaktivna igra, ki preizkuša reflekse, hitrost, natančnost in timsko delo na povsem nov način. V posebni Pixel areni, veliki 5x5 metrov, vas pričaka talna podlaga iz več kot 250 svetlečih ploščic, ki z LED-lučmi ustvarjajo dinamične vzorce in barvne izzive. Vse, kar morate storiti, je, da hitro in spretno stopate po pravih kvadratih, se izogibate rdečim poljem in sledite navodilom na zaslonu. Pixel ponuja 10 različnih iger, med njimi igri spomin in lovljenje barv ter druge zabavne naloge, ki v gibanje in smeh spravijo prav vse – otroke, mladostnike in odrasle – tiste torej, ki si želijo sprostitve in adrenalina v enem. Zberite veselo družbo in se podajte v svet barv in izzivov.





Udobje in praktičnost v enem

Iščete popolno kombinacijo udobja, varnosti in praktičnosti za najmlajše? Cavoe Dada je večfunkcionalen gugalnik in stolček za hranjenje v enem, zasnovan z mislijo na potrebe otrok in staršev. Ta pametno oblikovani izdelek omogoča enostaven prehod iz gugalnika v stolček za hranjenje, to pa staršem olajša vsakdan v različnih fazah otrokovega odrasčanja. Ne le, da daje varno in mehko oporo za vašega malčka, odlično se prilega tudi sodobnemu domu. Na voljo v trgovini **Junior** v Dvorani A za 279,95 evrov.

Za nepozabne trenutke

Kaj podariti otroku ali najstniku? Polaroidno kamero! Ta je več kot le zabaven pripomoček, saj otroke spodbuja k ustvarjalnosti. V dobi digitalnih fotografij, ko lahko v hipu posnamemo na stotine slik, jih uči potrpežljivosti. Ker šteje vsak posnetek, morajo skrbno izbrati pravi trenutek, preden pritisnejo sprožilec, ob tem pa razvijajo tudi občutek za kompozicijo, barve in zgodbe. Prav posebno zadovoljstvo prinaša pričakovanje, ko se slika počasi razvija pred njihovimi očmi, poleg tega pa polaroidne fotografije vračajo tudi čar fizičnih spominov – namesto da bi ostale skrite v galerijah telefonov, postanejo topljivi trenutki, ki jih otroci lahko nalepijo v album, obesijo na steno ali podarijo prijateljem. V svetu ekranov in filtrov polaroidna kamera prinaša nekaj dragocenega – avtentičnost in veselje do ustvarjanja.



FOTOAPARAT
POLAROID NOW 2
(129,99 EUR), BIG
BANG - DVORANA 5



INSTANTNA
KAMERA MINI 12
BLOSSOM PINK
INSTAX FUJIFILM
(99,99 EUR),
BIG BANG -
DVORANA 5

SPLAČASE!

NAKAMURA

moško ali žensko gorsko kolo
Catch 2.5

399,99



INTERSPORT

THE HEART OF SPORT

Ponudba velja za izdelek v zalogi prodajaln
INTERSPORT in v spletni trgovini do 30. 6. 2025.
INTERSPORT ISI d.o.o. · Naklo · The Heart of Sport / V srcu športa

NORT.SI

NÔRT

KRISTALNA PALAČA, BTC, LJUBLJANA

PeakPerformance®

STARI TRG 1, LJUBLJANA

PeakPerformance

J.LINDBERBERG

BJÖRN BORG

POLO
RALPH LAUREN



VEJA



RUNNING FROM L...
Columbia

Popolne obleke za male princese

Ljubke, udobne in pravljicične – poletne obleke za deklice tokrat (spet) stavijo na modno rožnato!



OBLEKA
POLO
RALPH
LAUREN
KIDS
(109 EUR),
EMPORIUM



OBLEKA
S.OLIVER
(59,99 EUR),
BABY
CENTER –
DVORANA 11



OBLEKA
(14,95 EUR),
ZARA –
DVORANA E



OBLEKA (3,49 EUR),
SINSAY – DVORANA 2

Vrtiček v jajčni lupini

Jajčne lupine sperite in skrbno osušite. Na dnu vsake naredite luknjico za odvajanje odvečne vode, nato jih do približno $\frac{3}{4}$ napolnite s prstjo. Zemljo rahlo potlačite, nato v vsako lupino posejte nekaj semen zelišč po navodilih na embalaži (zemljo in semena dišavnic in zelišč najdete v trgovini Merkur v Dvorani 17). Prekrijte s tanko plastjo zemlje in nežno poškopite z vodo. Jajčne lupine denite nazaj v škatlo za jajca in to postavite na svetlo mesto, a ne na direktno sonce. Redno nežno zalivajte z razpršilko, da se zemlja ne izsuši. Ko sadike dovolj zrastejo, jih lahko skupaj z jajčno lupino presadite v večji lonec ali na vrt – lupina se bo sčasoma razgradila in obogatila zemljo s kalcijem. Ljubek in trajnosten način za vzgojo zelišč je odlična izobraževalna dejavnost za male in velike otroke!



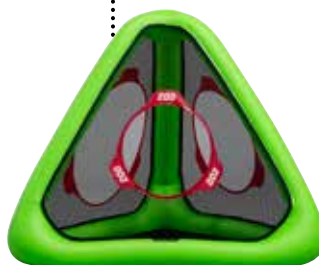
VODNE VRAGOLIJE

V mestu ali na plaži opremito najmlajše s pripomočki in z igračami za veselo čofotanje iz BTC Cityja.



PLAVALNI JOPIČ
SWIM ESSENTIALS
JUNGLE
(34,99 EUR),
BABY CENTER –
DVORANA 11

OTROŠKI
BAZEN SWIM
ESSENTIALS
(17,99 EUR),
BABY CENTER
– DVORANA 11



TARČA ZA
BAZEN WATKO
360 FIRSHOOT
(24,99 EUR),
DECATHLON –
DVORANA 18

NAPIHLJIVA
MORSKA
ŽELVA INTEX
(22,99 EUR),
E-IGRAČE –
DVORANA A



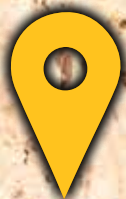
NAPIHLJIV
BAZEN INTEX
SAMOROG
(16,99 EUR),
MIMOVRSSTE –
DVORANA 8

IGLU ŠPORT 

OUTDOOR SHOP

Vrhunska oprema za:
Pohodništvo · Gornišтво · Plezanje
Alpinizem · Taborjenje · Gorski tek
Prosti čas

IGLU ŠPORT d.o.o., Litostrojska cesta 40, 1000 Ljubljana



 **CENTER DESETKA**

NAJSTNIKI

ROŽICE IN DODATKI
IZ VRVI ZA
ROMANTIČEN NAVDIH

KLOBUK (12,95 EUR),
MAJICA (7,95 EUR) IN
TORBICA (17,95 EUR),
ZARA - DVORANA E;
HLAČE (40 EUR),
NAJA FASHION -
DVORANA A

Super kulski džins!

Džins to poletje spet vlada modni sceni. Udoben in trendi je kot nalašč za najstnike, ki prisegajo na dober stil.

Fotografije: Nejc Pernek za Studio DD
Modeli: Hana, Ella in Max



**ŠPORTNI ŠIK
ZA AKTIVNE
IGRARIJE**

KAPA (39 EUR) IN MAJICA
(55 EUR) POLO RALPH
LAUREN, EMPORIUM;
SRAJCA (17,95 EUR) IN
HLAČE (17,95 EUR), ZARA
- DVORANA E; SUPERGE
CONVERSE
(48,95 EUR), OFFICE
SHOES - DVORANA A



**TRENDOVSKO
BLEŠČICE IN
NAŠITKI SO IN**

JAKNA (65 EUR),
NAJA FASHION -
DVORANA A;
SRAJCA
(25,95 EUR), ZARA -
DVORANA E; HLAČE
(20,90 EUR), MIA
FASHION - DVORANA A



**VINTAGE KAVBOJKE
Z NARAMNICAMI
ZA KUL RETRO**

RUTA V LASEH
(2,49 EUR),
SINSAY - DVORANA 2;
SRAJCA (15,99 EUR),
BERSHKA - DVORANA E;
HLAČE (25,95 EUR) ZARA
- DVORANA E;
SUPERGE LACOSTE
(139,95 EUR), OFFICE
SHOES - DVORANA A



**ČRTE IN PIKE
TOP MODNI PAR**

SRAJCA BENETTON
(29,95 EUR),
EMPORIUM; MAJICA
(3,49 EUR) IN HLAČE
(9,99 EUR), SINSAY -
DVORANA 2



**MUST HAVE:
LJUBKA MAJICA IN
ODREZANE HLAČE**

MAJICA (20 EUR),
NAJA FASHION -
DVORANA A; HLAČE
(15,95 EUR), ZARA -
DVORANA E; SUPERGE
NEW BALANCE
(119,95 EUR), OFFICE
SHOES - DVORANA A



5 RAZLOGOV ZA OBISK Vodnega mesta Atlantis

Topli dnevi so popolna priložnost za nepozabne vodne dogodivščine v Vodnem mestu Atlantis, ki vrata svojih zunanjih bazenov odpira že na začetku junija. Oaza sprostitve in zabave v središču mesta letos praznuje že dve desetletji uspešnega delovanja, zato ni boljšega trenutka, da se podate na raziskovanje vseh njegovih čarov. Ne glede na to, ali želite preživeti dan ob bazenu, uživati v adrenalinskih spustih po toboganih ali pa se sprostiti ob osvežujoči pijači, je **Vodno mesto Atlantis** idealno za vse generacije. Predstavljamo vam pet razlogov za obisk in vas vabimo na nepozabno poletno dogodivščino.

1 POPOLNA OSVEŽITEV SREDI MESTA

Ko poletno sonce doseže vrhunec, si vsi zaželimo le eno – prijetno osvežitev. V Vodnem mestu Atlantis vas pričaka pravo poletno zatočišče z zunanjimi bazeni, ki ponujajo popolno ohladitev in oddih pred vročino ter vabijo k sproščujočem uživanju. Ob bazenih so na voljo ležalniki in senčniki, pa tudi kotički z naravno senco, ki omogočajo, da uživate v brezskrbnem dnevu. Če vam kljub temu postane prevroče, je tu še notranji bazen, ki nudi zavetje pred žgočim soncem in poskrbi, da ostanete prijetno ohlajeni in zaščiteni pred nevarnimi UV-žarki.

2 ZABAVNE ATRAKCIJE ZA MALE IN VELIKE

Vsi, ki iščete nekaj več adrenalina, se lahko spustite po dveh večjih notranjih in enem zunanjem toboganu. Hitri in razburljivi spusti ter številni zavoji in preobrati poskrbijo za pravo mero zabave in osvežitve ter dan napolnijo z energijo. Ne spreglejte še Spray parka, pravega raja za vse otroke! S številnimi živobarvnimi vodnimi igrali, kot so vodni topovi in prekucna vedra, bo vsak trenutek poln smeha in zabave. Odlična priložnost za ohladitev in preživljanje aktivnega časa v in ob vodi!

3 POSKRBLJENO ZA ŽEJO IN LAKOTO

Žejni? Privoščite si katerega izmed osvežujočih napitkov, ki so idealni sopotnik za uživanje ob vodi. V Vodnem mestu

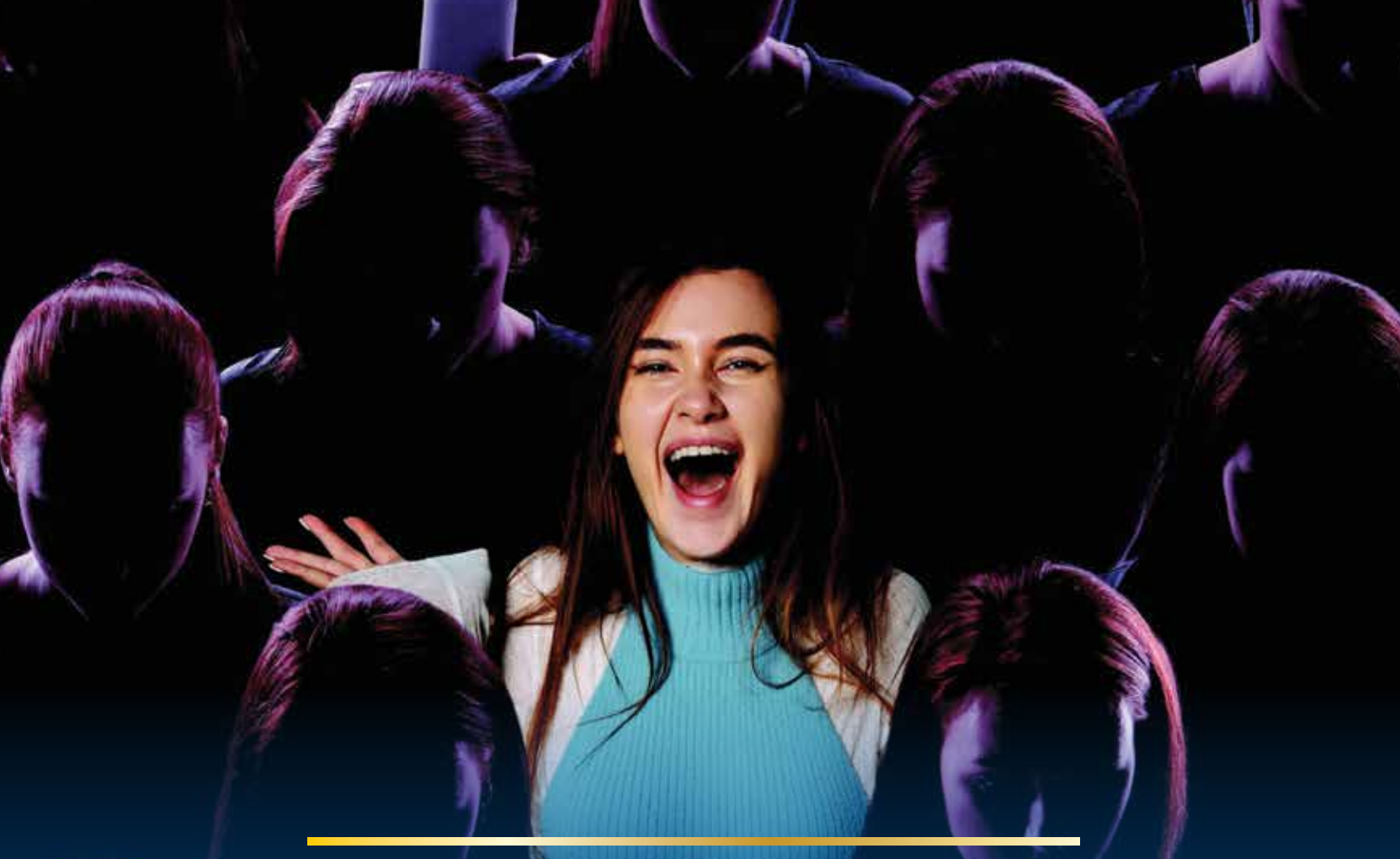
Atlantis za dobro izbiro poskrbi odlično založen letni bar, ki med drugim razveseljuje tudi male in velike ljubitelje domačega sladoleda. Bistro s toplimi in hladnimi napitki, z različnimi prigrizki ter mesnimi in vegetarijanskimi jedmi pa bo poskrbel, da zagotovo ne boste lačni. Ste za okusno granolo, falafel wrap, riž s piščančjim karijem ali pizzelo? Izbirajte! Sladkosnedi pa nikar ne pozabite poskusiti pravih ameriških palačink ali krofov.

4 VODNE IGRARIJE ZA NAJMLAJŠE

Kam v vročih dneh z najmlajšimi? V otroški bazen za male čofotače. Z različnimi igrali in s prijetno senco poskrbi, da zabava traja ves dan, starši pa lahko ob pogledu na veselo dogajanje brezskrbno počivajo v senci na ležalnikih. V Vodnem mestu Atlantis se vsak dan dogaja, zato vam zagotovo ne bo dolgčas. Vsakodnevna animacija za otroke najmlajšim pričara nepozabno zabavo, staršem pa zagotovi nekaj sproščujočih ur le zanje.

5 POČITNIŠKO VARSTVO

Da ne bodo otroci poleti, ko so starši v službi, prepuščeni sami sebi, pa poskrbi priljubljeno Atlantisovo počitniško varstvo, polno najrazličnejših zabavnih in vodnih podvigov. Ves čas pod nadzorom izkušenih animatorjev, ki skrbijo za varnost in dobro počutje, seveda! Več o tem preberite na strani 46.



1.000.000 €

LUCKY7

***MILIJON SREČE
VSAKI DVE MINUTI.***



E-STAVE

VODNI ŠPORTI



Vodna doživetja

Izkoristite pomladno-poletni čas za aktivno gibanje v vodi in doživite osvežujočo moč vodnih športov za nepozabna doživetja.

1 SUP AUSTER (219 EUR), LELOSI - DVORANA A **2** PLOVALNI JOPIČ ZA KANU ALI SUP DESKO ITIWIET (94,99 EUR), DECATHLON - DVORANA 18 **3** ŽOGA ZA VODO WATKO (2,99 EUR), DECATHLON - DVORANA 18 **4** KOPALKE PICTURE (39,95 EUR), EXTREME VITAL - MILLENIUM **5** BODYBOARD DESKA Z VRVICO OLAIAN (59,99 EUR), DECATHLON - DVORANA 18 **6** KOPALKE FIREFLY BLOCKS MIARA (34,99 EUR), INTERSPORT - DVORANA 6 **7** MONOPLAVUT LUNA ECLIPSE (154 EUR), AQUAMANIA - DVORANA 3 **8** KOPALKE FIREFLY ISLANDER MARI (34,99 EUR), INTERSPORT - DVORANA 6 **9** PLOVUTI CRESSI SUB AGUA (39,99 EUR), INTERSPORT - DVORANA 6 **10** KOPALKE OAKLEY (59,99 EUR), EXTREME VITAL - MILLENIUM **11** NATIKAČI ADIDAS ZPLAASH (59,99 EUR), SPORT VISION - DVORANA 12

OBIŠČITE NAS

**BTC City Ljubljana,
Dvorana 10**

in izberite vse za:



DOM



DELO



PROSTI ČAS



VSAKDAN

Delovni čas:

pon-sob 8.00 do 20.00



IGLU ŠPORT



gizmo.si



TRVC



SOFO
štrukelj

 **KAMM**

ID **INTER
DISKONT**

Svet  **Užitka**



Uresniči vse modne želje.

Darilna kartica BTC City
s praktično neomejeno izbiro.
shop.btc-city.com



napolni.
podari.
osreči.

