

# BTC CITY VODNIK

ŠTEVILKA 1, LETNIK 32, POMLAD-POLETJE 2024

## MODA

TOP VIDEZI  
NOVE SEZONE

## INTERVJU

JURE  
MARJANOVIČ

## REKREACIJA

NA KOLO  
ZA ZDRAVO TELO

## V NARAVI

PIKNIK POD  
VEDRIM NEBOM

**BTC** **70**  
LET  
NAREKUJEMO  
TEMPO





# Priprnite zavarovanja in prihranite z ugodnostmi.

AvtoMobilno  
zavarovanje

**triglav**

Vse bo v redu.  
[triglav.si](http://triglav.si)

Pripenjanje v oglasu  
je simbolično.





FOTO: KAL GORNIK

## Mladostnih 70, spomladanski FNZ in praznik kolesarstva

Pomladni dnevi so znova prinesli svežo energijo. Čutiti jo je tudi v BTC Cityju, ki na vsakem koraku ponuja navdih za sezonske nakupe, kliče k martinčkanju na sončnih terasah naših ponudnikov ter vabi na zabavne in športne dogodke. Vse, kar v tem času ponuja naše središče, smo združili tudi v tokratnem BTC City Vodniku. Ali ste vedeli, da družba BTC letos praznuje že 70 let delovanja? Časti vreden jubilej smo obeležili v rubriki V fokusu, kjer smo za vas pripravili pregled ključnih mejnikov zadnjih sedmih desetletij. Preberite, kako se je v tem času razvijalo območje in kako je iz Centralnih skladišč zraslo eno največjih nakupovalnih, poslovnih, rekreativno-zabaviških in kulturnih središč v Evropi, še več o pestrosti in zanimivostih našega središča pa poiščite v osrednjem intervjuju z Juretom Marjanovičem, direktorjem poslovne enote BTC City. Za vas smo se sprehodili med modnimi trgovinami ter izbrali ženske in moške kombinacije, ki bodo na ulicah kraljevale to sezono. Pomlad in poletje sta tudi tisti del leta, ko narava vnovič postane naše najljubše igrišče, zato ne spreglejte namigov za aktivnosti na prostem. Znova smo pozornost namenili svojim najmlajšim obiskovalcem ter zbrali ideje in izdelke za njihovo zabavno preživljanje sončnih dni, starši pa se boste zagotovo razveselili najbolj vroče novosti pri nas – pestri ponudbi za otroke se pridružujejo priljubljeni Mali zakladi. Naj vas navdušijo tudi novosti iz BTC Cityjevega kulinaričnega sveta, ki bodo osrečile ljubitelje japonske in argentinske ulične prehrane ter vse tiste, ki najraje izberejo vegetarijanske jedi. Navdihnejo pa naj vas namigi za trajnostno ravnanje in aktivnosti, ki jih na tem področju izvajajo naši ponudniki. Če potrebujete sprostitev, izberite eno izmed masaž v Vodnem mestu Atlantis in pred tem s kvizom ugotovite, katera vam bo najbolj pisana na kožo. In seveda ne zamudite dveh tradicionalnih in največjih dogodkov v BTC Cityju: Festivala nakupov in zabave, ki se mu letos pridružuje Alive Step Up – Tek na Kristalno palačo, in Maratona Franja BTC City, na katerega se vrača kronometrsko preizkušnja. Idej, kako kakovostno preživeti čas v naši družbi, vam torej še nekaj časa ne bo zmanjkalo. Vabimo vas, da začutite utrip našega središča, kjer se srečujejo trendi, šport, zabava in nepozabna doživetja.

Želim vam prijetno branje!

Sara Bogomolec,  
direktorica Sektorja za marketing v družbi BTC

### BTC CITY VODNIK

Brezplačna publikacija nakupovalnega, poslovnega, rekreativno-zabaviškega in kulturnega središča BTC City Ljubljana Številka 1, letnik 32, pomlad-poletje 2024

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

**Odgovorna urednica:** Sara Bogomolec

**Izvršna urednica:** Polja Pretnar

**Uredniški odbor:** Miha Mermal,

Maja Bem, 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 2024



## 1 Uvodnik

Prva beseda odgovorne urednice.

## 4 Koledar

Dogodki, ki jih to sezono ne smete prezreti.

## 6 V fokusu

70 odličnih let.

## 10 Intervju

Jure Marjanovič: »Želimo si, da je BTC City Ljubljana prostor dobrega počutja za vse.«

## 14 Utrinki

Dobre zgodbe in novice iz BTC Cityja.

## 18 Modna zgodba

Modna vročica.

## 28 Modni nakupi

Predlogi za pomladno-poletno sezono.

## 34 Lepota

Lepotne zamenjave.

## 36 Wellness

Kako najti pravo masažo zase?

## 38 Rekreacija

Na kolo.

## 40 Fit

Vadba za močne kosti.

## 42 Dobra zgodba

Zakladnica zdravja s tradicijo.

## 46 Trajnost

Trajnostne ideje iz BTC Cityja.

## 48 Kulinarika

Gurmanski predlogi, ki ne razočarajo.

## 52 V naravi

Čudoviti piknik.

## 54 Igralnica

Predlogi za vesele igrarije iz BTC Cityja.



NA NASLOVNICI:

Morgana v obleki Pinko (495 EUR), Emporium.  
Fotografija: Dean Dubokovič in Nejc Pernek.



PRIDRUŽI SE NAM  
V SVETU ŠPORTA

SPORTVISION.SI

SPORT  VISION



# koledar

DOGODKI, KI JIH TO POMLAD IN POLETJE NE GRE PREZRETI



**17.-18. MAJ**

## FESTIVAL NAKUPOV IN ZABAVE

Največji nakupovalni dogodek v BTC Cityju bo postregel s pestrim dogajanjem, z odlično zabavo in seveda s top shoppingom za vse okuse in priložnosti.



**18. MAJ**

## ALIVE STEP UP 2024

Povzpnite se po 479 stopnicah na vrh Kristalne palače, najvišje poslovne stolpnice v Sloveniji! Tradicionalni tek (tokrat bo potekal že devetič), v katerem morate premagati 89 metrov in 21 nadstropij, je pravšnji za vse tekače, gorske tekače, kolesarje, pohodnike in vse druge, željne adrenalina.

**20. MAJ**

## SVETOVNI DAN ČEBEL

Kako praznovati svetovni dan čebel - teh za življenje na planetu nadvse pomembnih opraševalk? Posadite na vrtu medovite rastline ali pa čebelicam samotarkam postavite hotel. Kako, preberite na strani 55.



**5. JUNIJ**

## DEŽELAK JUNAK

Radijski voditelj Radia 1 Miha Deželak se letos že deseto leto odpravlja na veliko dobrodelno pot Deželak Junak. Finale etape bo v sredo 5. 6. od 17.00 dalje na parkirišču pred Decathlonom v BTC City Ljubljana, kjer Miha in ekipa pripravljajo zabavno presenečenje za obiskovalce.



**7.-9. JUNIJ**

## MARATON FRANJA BTC CITY

Ljubitelji kolesarjenja, pozor! Udeležite se najbolj množične kolesarske prireditve v Sloveniji in hkrati ene izmed največjih kolesarskih prireditev za rekreativne in amaterske kolesarje na globalni ravni. Izberite svojo traso - na voljo jih je kar šest, več o njih preberite na strani 39.



**2. JULIJ**

## POLETNA ZUMBA NA PROSTEM

Pridružite se Zumbalicious Crew na zumbi na prostem in začutite noro vzdušje poletnih plesnih večerov! Vabljeni na ploščad pred Kristalno palačo vsak torek v juliju in avgustu od 20. do 21. ure!

**18. JUNIJ**

## SVETOVNI DAN PIKNIKOV

18. junija 'odprite' poletje z najboljšim piknikom sezone. Dobre ideje za obvezne pripomočke najdete na straneh 52 in 53. Na Tržnici BTC City pa najdete kopico svežih sestavin za pripravo najboljših piknik dobrot.



Preverite tudi ostale dogodke BTC Cityja.





# Festival nakupov in zabave

## – 17. in 18. maj 2024

17. in 18. maja bo v BTC Cityju Ljubljana spet 'vroče'. Vrača se Festival nakupov in zabave, poln odličnega shoppinga, številnih privlačnih ugodnosti in zanimivega dogajanja. Rezervirajte si čas!



### POPUSTI IN NAGRADNE IGRE

Ne prezrite najrazličnejših **popustov** ter drugih privlačnih ugodnosti in akcij, ki bodo na voljo le v času dogodka. Sodelujte v nagradni igri **Skeniraj račun**, ki vam lahko prinese eno od bogatih nagrad v obliki darilnih kartic BTC City.



### ZA GURMANE

Na Tržnici BTC City bo dišalo po domačem. Sprehodite se med stojnicami ponudnikov slastnih domačih izdelkov ter okusite kmečke lokalne slane in sladke dobrote. Spoznajte zanimive goste in zaplešite z ansamblom Razgled.



### ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Udeležite se **Teka na Kristalno palačo**, oglejte si **sprejem slovenske bakle** pred Intersportom ali pa razmigajte telo na vodenem treningu zumba Zumbalicious CREW.



### POP-UP TRGOVINE

Odkrijte trendovske kose v edinstvenih festivalskih pop-up trgovinah z odlično ponudbo. V Dvorani A bodo z nami **Dazzle Technology, MARIE, Milk & Honey, Vanja in Lev** ter **Adrijana Dimec - MÉRA**. V Spodnji etaži Emporiuma pa **Eva Peternelj - Peach Booty Plan** in **Nastja Kramer Pesek - Malinca**.



### TOP DOGODKI

- Pred Baby Center prihajajo Challe Salle ter poslikave obraza in poligon za najmlajše.
- Zapijte s Čuki in z Ribičem Pepetom na Minicityjevem koncertu.
- Bodite trajnostni z Merkurjem in ZEOS-om! Prinesite svoje stare aparate in osvežite svojo mašinicco.
- V Big Bangu se udeležite gaming izziva.
- V Mr. Petu ovekovečite trenutek s svojim kosmatincem.
- V novi trgovini Mali zakladi vas čakajo ustvarjalne delavnice za otroke, vožnja z otroškimi akumulatorskimi vozili ter posvet s strokovnjaki.



Za več informacij o Festivalu nakupov in zabave skenirajte QR kodo ali obiščite [www.btc-city.com/fnz](http://www.btc-city.com/fnz).







# 70 ODLIČNIH LET

Od preprostih začetkov in velike vizije do uspešne družbe, ki je danes v regiji ena izmed vodilnih na področju upravljanja in razvoja poslovnih nepremičnin ter pod blagovno znamko BTC City v Ljubljani upravlja enega izmed največjih nakupovalnih, poslovnih, rekreativno-zabavišnih in kulturnih središč v Evropi. Sedem desetletij trajajoča zgodba o razvoju družbe BTC je zgodba o pogumu, drznosti, sklepanju pametnih odločitev ter moči dolgoročnega vlaganja v uresničevanje idej. Predstavljamo vam kolaž najpomembnejših utrinkov, ki so BTC od Centralnih skladišč v 50. letih minulega stoletja na vetru inovativnosti ponesli do mednarodno prepoznavnega prostora s posebnim karakterjem in z raznolikimi vsebinami.

## 1954-1983

### MED POLJI IN TRAVNIKI

Zgodba se začne daljnega leta 1954, natančneje 16. marca, ko je bilo ustanovljeno podjetje Centralna skladišča, predhodnik današnje družbe BTC, ki je v tedanjem predmestju Ljubljane z graditvijo skladišč za potrebe ljubljanskih trgovin in industrije začelo polniti prostor med polji in travniki. Leta 1957 se je zaradi razširitve dejavnosti preimenovalo v Javna skladišča, ki so združevala vso skladiščno dejavnost Ljubljane na enem mestu. Z uspešnim poslovanjem so se Javna skladišča širila in leta 1965 s 68.867 m<sup>2</sup> poslovnih površin postala največje blagovno in tudi carinsko skladišče v Jugoslaviji, ki je lahko hkrati sprejelo kar 35 vagonov. Podjetje tako ni več prispevalo le k razvoju trgovine v Ljubljani, pač pa tudi k povečanju blagovnega prometa pri uvozu in izvozu tedanje države. Zgodba o uspehu se je nadaljevala s širitvijo poslovanja in z graditvijo skladiščnih objektov tudi v nekaterih drugih večjih slovenskih mestih, med drugim v Murski Soboti in Novem mestu.







1984-2001



#### PRVO NAKUPOVALNO SREDIŠČE V SLOVENIJI

Do leta 1987 je s širjenjem površin podjetje postalo eden največjih evropskih kopenskih terminalov in hkrati odprlo novo poglavje BTC zgodbe. S postopnim uvajanjem tržne ekonomije so namreč del prostorov skladišč namenili trgovinski dejavnosti. Leta 1990 se je podjetje preimenovalo v Blagovno trgovinski center (BTC), preoblikovalo v delniško družbo in začelo odpirati prve trgovine, ki so jih obiskovalci odlično sprejeli. Leta 1993 je družba BTC v Ljubljani ustanovila prvo nakupovalno središče v Sloveniji, prvič je luč sveta ugledal tudi BTC Vodnik. V prihodnjih letih je ponudba storitev in dejavnosti nakupovalnega središča postajala vse bogatejša – svoja vrata sta odprli BTC Tržnica in kongresna dvorana Mercurius, štiri leta pozneje je Ljubljčanec razveselil Športni center Millenium, leto dni za njim pa Teater Komedija, predhodnik današnjega SiTi Teatra BTC, ki je ponudil možnosti udejstvovanja številnim umetniškim ustvarjalcem. BTC City je tako poleg odlične destinacije za nakupe postal tudi obvezen naslov za vse željne rekreacije in zabave. V novem tisočletju se je rodila znamka BTC City, pogled na mesto v malem pa je osvežila prav posebna lepota – poslovna stolpnica BTC City. Uspešni zgodbi BTC Cityja v Ljubljani sta sledila tudi Murska Sobota in Novo mesto, kjer so tamkajšnja logistična centra preoblikovali v nakupovalni središči.







2002-2013

PODPORNIK ŠPORTA IN OSREDOTOČENOST NA TRAJNOSTNI RAZVOJ

V zadnjih desetletjih se je razvoj BTC Cityja Ljubljana nezadržno nadaljeval. Kot podpornik športa in aktivnega preživljanja prostega časa je BTC postal ponosni generalni pokrovitelj Maratona Franja BTC City ter podprl FIS Svetovni pokal v smučarskih skokih za ženske na Ljubnem ob Savinji, ki je s 16.000 gledalci v živo in s skoraj milijon gledalci ob TV-ekranih letos postal eno izmed najbolj obiskanih športnih prizorišč v državi. Leta 2005 so ljubitelji kopanja prvič navdušeno skočili v bazene Vodnega mesta Atlantis. Leta 2011 je zrastle Kristalna palača, najvišja poslovna stavba v Sloveniji. Šesto desetletje je prineslo tudi nov poslovni steber - v okviru enote BTC PROP je bilo poslovnim partnerjem ponujeno celovito upravljanje nepremičnin. Okrepila pa se je tudi trajnostna dimenzija razvoja, in to še preden je trajnost postala beseda dneva. Leta 2008 je družba BTC razvila model eko indeks za spremljanje zelenega razvoja družbe, leta 2011 pa so postavili prvo sončno elektrarno, in to na strehi Logističnega centra BTC, s predvideno proizvodnjo en milijon kWh električne energije na leto. Leta 2012 so se trajnostna prizadevanja združila v nov poslovni steber BTC - Misija: Zeleno.







## 2014-2024

### PREBOJINA KRILIH INOVATIVNOSTI I IN DIGITALIZACIJE

Inovativnost ter odprtost za nove priložnosti in rešitve sta bili stalni spremljevalki razvoja družbe BTC in izrazito sta se pokazali tudi v sedmem desetletju. Pomemben mejnik je prineslo leto 2015 z ustanovitvijo ABC pospeševalnika, prvega pospeševalnika za zagonska podjetja v Sloveniji, ter inovativnega stičišča ABC Hub. Leta 2016 je sledila ustanovitev novega poslovnega stebra BTC DIGIT za razvoj digitalizacije in inovativnega poslovnega okolja. Družba BTC je začela tehnološko in digitalno preobrazbo ter ustanovila BTC Living Lab kot testno območje za napredne rešitve. V inovacijskem duhu ni zaostajal niti BTC City Ljubljana – razširil je kulinarčno ponudbo z gradnjo Kulinarčnega parka BTC City in leta 2018 postal prvo Bitcoin mesto na svetu. BTC City Ljubljana je tako prerasel v odprt prostor s posebnim karakterjem in z raznolikimi vsebinami, namenjenimi potrošnikom, obiskovalcem, poslovnežem in drugim. V osmo desetletje družba BTC vstopa na trdih temeljih, pripravljena, da narekuje tempo za nadaljnje uspehe v sožitju z obiskovalci, s poslovnimi partnerji in širšo družbeno skupnostjo.







Fotografija: Kal Gornik

Jure Marjanovič

»**ŽELIMO SI,**

da je BTC City Ljubljana prostor dobrega počutja za vse.«

Raznolika ponudba za nakupovanje, zabavo, šport, sproščanje, kulturo in kulinariko. Več kot 21 milijonov obiskov na leto. To je le nekaj poudarkov o dinamiki v BTC Cityju Ljubljana. Da dogajanje v središču poteka gladko, skrbi direktor BTC Cityja Jure Marjanovič z ekipo. Je pravnik z zaključenim MBA, ki vedno išče sinergije, povezuje in rešuje izzive, ki mu pridejo naproti. Z njim smo poklepetali o ljubljanskem središču, njegovi ponudbi, zanimivostih, ozelenjevanju, pa tudi o začetkih in viziji mesta v malem, ki je svojo poslanstvo zapisalo lepši prihodnosti zdajšnjih in prihodnjih generacij.



## »BTC CITY

**V družbi BTC ste že skoraj štiri leta. Kako se počutite na čelu enega največjih nakupovalnih, poslovnih, rekreativno-zabavišnih in kulturnih središč v Evropi?**

Odlično. Še preden sem nastopil delovno mesto v družbi BTC, sem rad zahajal v središče, kjer sem na enem kraju lahko opravil vse svoje opravke, pa še našel imenitno ponudbo za šport in sprostitve. Družbi BTC sem se pridružil leta 2020 in dve leti pozneje z veseljem in veliko mero motivacije sprejel mesto direktorja poslovne enote BTC City. Do tistega trenutka sem družbo in BTC City podrobno spoznal, zato sem se počutil dobro pripravljenega za nov korak, poleg tega pa še rad delam z ljudmi. Verjamem, da so prav izzivi in prilagajanje spremembam, predvsem pa poslušanje za sočloveka ključni elementi uspešnega podjetja. Zato se v družbi BTC počutim odlično, saj vem, da nas sodelavce družijo enaki cilji, enake vrednote in želja po napredku. Od prvega dne naprej se vsako jutro znova veselim novih izzivov ter sodelovanja z ekipo in s partnerji.

**Kaj je tisto, kar središče BTC City Ljubljana dela edinstveno?**

To sta zagotovo pestrost in edinstvenost vsebin, ki jih ponujamo obiskovalcem, v kombinaciji z drznostjo, nenehnim spremljanjem, s prilagajanjem in z ustvarjanjem trendov ter dolgo in bogato tradicijo našega središča. Prva trgovina se je tu namreč odprla že pred 34 leti. S premišljeno strategijo in z vizijo je družbi BTC uspelo ustvariti zgodbo o uspehu. Danes lahko govorimo o BTC Cityju Ljubljana kot trajnostno naravnanim in hibridno zasnovanim središču, ki s prepletom trgovskih, gostinskih in priložnostnih vsebin ter kot prizorišče odmevnih dogodkov ponuja doživetje celovite nakupovalne izkušnje. Je tudi dom mednarodnih korporacij, srednjih podjetij in celo zagonskih podjetij, to pa središču dodaja še živahen poslovni utrip in priložnosti za ustvarjanje novih poslovnih priložnosti in partnerstev.

**BTC City Ljubljana se lahko pohvali z več kot 21 milijoni obiskov na leto. Kaj vse ponuja vaše središče?**

Pri nas lahko v urejenem in prijetnem okolju obiskovalci opravijo skoraj vse opravke in nakupe. Skočijo na banko in pošto, nakupijo tedensko zalogo hrane ali dokupijo le manjkajočo sestavino za večerjo. Se ustavijo na Tržnici BTC City in si izberejo sveže sadje in svežo zelenjavo ali druge izdelke domače pridelave. Vmes si privoščijo okusno kosilo in kavo, pregledajo najnovejše modne kose, kupijo nove tekaške copate zase in najdejo novo obutev tudi za otroka. Mogoče se odločijo še za športne, zabavne in adrenalinske aktivnosti v WOOP!u, obisk wellnessa ali bazenov v Vodnem mestu Atlantis, skočijo v fitnes, obišejo plesni tečaj, zvečer pa se vrnejo še za ogled gledališke predstave. Pri nas torej lahko preživijo ves dan in jim ob tem ne bo postalo dolgčas. Dodano pestrost prinašajo še najrazličnejši dogodki, eden največjih in najbolj priljubljenih je na primer že tradicionalni Festival nakupov in zabave, ki ga organiziramo dvakrat na leto – spomladanski je že tik pred vrati. Zagotovo smo eno redkih tovrstnih središč, ki ima lastno gledališče, SiTi Teater BTC, v katerem skrbijo za vrhunske predstave, koncerte in zabavno dogajanje za otroke. Umetnost in kultura

je inovativno mesto, kjer so dobre, kreativne ideje vedno dobrodošle. Prepoznamo jih in jih podpremo.«

obiskovalce spremljata tudi ob sprehodu po središču, saj je na območju na ogled kar 13 skulptur priznanih slovenskih umetnikov. Posebej moram omeniti tudi raznolikost kulinarčne ponudbe, saj obiskovalci pri nas najdejo jedi svetovnih kuhinj ter seveda tudi tradicionalne slovenske. Naš Kulinarčni park je na primer priljubljen kraj za malice in druženje, saj si med ponudniki lahko vsak izbere želeno jed, nato pa v hrani uživa skupaj za isto mizo s svojimi prijatelji, sodelavci, z družino. Ob obisku BTC Cityja je poskrbljeno tudi za brezplačno parkiranje, tako za avtomobile kot kolesa. Velik pomen namenjamo tudi varnosti, med drugim imamo lastno gasilsko enoto, ki se lahko v trenutku odzove na klic na pomoč. Poleg tega s številnimi ukrepi, na primer z ozelenjevanjem, skrbimo za prijazno in urejeno središče, želimo namreč, da se obiskovalci, poslovni partnerji in zaposleni pri nas počutijo dobro.

Ne smemo pozabiti še, da smo tudi inovativno mesto, kjer so dobre, kreativne ideje vedno dobrodošle. Prepoznamo jih in jih podpremo. Tako smo bili in bomo tudi v prihodnje v marsičem prvi. Podprli smo idejo o teku na Kristalno palačo, ki se bo letos odvil že devetič, v našem središču smo leta 2017 gostili tudi prvi Art Expo v Sloveniji. Že leta 2018 smo bili eno izmed prvih središč, ki je ponudilo možnost plačevanja s kriptovalutami v izbranih prodajalnah, istega leta so obiskovalci prvič na slovenskih tleh lahko preizkusili vožnjo z avtonomnim električnim vozilom. Pri nas so se na primer začele pisati uspešne zgodbe zagonskih podjetij, ki delujejo znotraj BTC Cityja Ljubljana in so danes izjemno uspešna podjetja.

**Na kakšen način zagotavljate pestrost ponudbe in s tem skrbite, da BTC City Ljubljana vsak dan privablja stalne in tudi nove obiskovalce?**

Verjamem, da kakovostno in pestro ponudbo dosegamo z osredotočenostjo na zadovoljstvo obiskovalcev. Poskusimo predvideti, kaj si želijo, in jim ponuditi nekaj več, zato v BTC Cityju pogosto lahko opazite novosti. Pred kratkim se je ponudbi pridružila znamka Sinsay, v maju v Spodnjo etažo Emporiuma prihaja priljubljena trgovina Mali zakladi, do konca leta pripravljamo še veliko drugih presenečenj. Skrbimo tudi za sezonsko ponudbo, organiziramo 'pop up' trgovine ... Resnično smo ponosni na domače in mednarodne 'igralce', male in velike ponudnike, ki so del našega središča, ter na dejstvo, da jim lahko ponudimo podporo, ki jo pričakujejo. Kot zanimivost naj omenim – več desetletij so že z nami Kratochwill, Emporium, Big Bang, Spar Slovenija, Merkur, Creatina, DM, Optika Clarus, Müller, Baby Center, NLB, Unicredit, Mass in seznam se tukaj ne konča.

Zagotovo sem ponosen na dejstvo, da je BTC City Ljubljana prepoznan kot najboljšo tovrstno središče v Sloveniji, je tudi eno največjih v Evropi, vendar pa nihče izmed nas, ki snujemo njegovo zgodbo, ne spi na lovorikah. Veliko pozornosti namenjamo novim oblikam sodelovanja in snovanju strateških projektov, ki bodo krepili našo prepoznavnost in naš ugled na dolgi rok. Omenimo lahko dobro sodelovanje z gospodom Ivom Boscarolom, ki bo s projektom Odiseja pomembno pripomogel h krepitvi in nadgradnji priložnostne ponudbe BTC Cityja.



## »V SEDMIH

desetletjih je družba BTC postavila marsikatero prelomnico, uvedla številne inovacije, premikala meje in tako še danes predstavlja pomemben motor razvoja v Sloveniji in širše.«

**Trajnostno delovanje je tako rekoč zapisano v DNK družbe BTC in že več desetletij prav v ospredju delovanja podjetja. Obiskovalci lahko na primer opazijo, da je BTC City Ljubljana dom številnim drevesom, grmovnicam in rožam. Kako skrbite, da je vaše središče vedno bolj zeleno in trajnostno?**

Zavedamo se pomena ozelenjevanja in pozitivnega vpliva, ki ga rastline prinašajo v urbana okolja, od zmanjševanja hrupa, izolacije stavb do zniževanja temperatur v toplejšem obdobju leta in izboljševanja mikroklimne okolice. Zato s številnimi trajnostnimi aktivnostmi skrbimo za do okolja in ljudi prijazno središče. Na področju ozelenjevanja to pomeni, da sadimo drevesa in druge rastline, ozelenjujemo objekte in urejamo zelene otoke. Naše središče je tako danes dom že skoraj 2000 drevesom, krožišča krasijo številne rože. Naštetimo lahko več kot 20 vrst dreves in prav tako več kot 20 vrst grmovnic, ki pripomorejo k biotski raznovrstnosti okolice. Med drugimi rastlinami v BTC Cityju Ljubljana najdete tudi na pročelju trgovine Intersport, zelena je streha Dvorane 8, na Kristalni palači je zelena terasa, avtohtone kraške rastlinske vrste rastejo tudi na treh nadstrežnicah avtobusnih postajališč. Na področju ozelenjevanja imamo ta čas načrtovane še dodatne ozelenitve parkirne površine pred Kristalno palačo, začeli smo tudi že urbano ozelenitev 12.000 m<sup>2</sup> velikega opuščene območja južno od trgovine IKEA. Skrbimo tudi za zeleno energijo, samo na območju BTC Cityja Ljubljana danes delujejo tri sončne elektrarne, in spodbujamo trajnostno mobilnost. Med drugim imamo široko mrežo električnih polnilnic za avtomobile, ponujamo možnost souporabe e-vozil, od lani tudi souporabe e-dostavnih vozil, imamo še postaje za avtomatizirano izposajo koles in e-koles.

**Središče BTC City Ljubljana ima več kot 30-letno, in kot ste že sami rekli, bogato tradicijo. Zgodovina družbe BTC, ki središče upravlja, pa sega še dlje, letos namreč družba praznuje 70 let delovanja. Njena prva dejavnost je bila skladiščna, kako pa se je začel razvoj trgovinske dejavnosti? Nam lahko zaupate kakšno zanimivost iz zgodovine Cityja?**

Res je, družba BTC je pred 70 leti na območju današnjega BTC Cityja Ljubljana začela skladiščno dejavnost, leta 1990 pa odprla prve trgovine, ki so v tistem obdobju naletele na izjemen odziv obiskovalcev. Leta 1993 smo ustanovili prvo nakupovalno središče v Sloveniji, skozi leta pa vsebinsko bogatili ponudbo storitev in dejavnosti. Sledili so tržnica, kongresna dvorana Mercurius, Športni center Millennium in

Teater Komedija, predhodnik današnjega SiTi Teatra BTC, Vodno mesto Atlantis in Kristalna palača, najvišja poslovna stavba v Sloveniji, Kulinarčni park BTC City in še bi lahko našteval. Središče je tako dobilo poleg nakupovalne tudi rekreativno in prostočasno dimenzijo. V letu 2000 smo vse ponudnike nakupovalnega središča povezali pod danes prepoznano blagovno znamko BTC City. Po uspešnem zagonu BTC Cityja v Ljubljani smo leta 1998 v Murski Soboti in 2001 v Novem mestu tudi tamkajšnja logistična centra preoblikovali v nakupovalni središči.

V središču, kot je BTC City Ljubljana, tako zagotovo ne manjka zanimivosti. Na primer, včasih je prav v Dvorano A vozil vlak, že ime Dvorane 1 pa razkriva, da je bila to prva dvorana v Cityju. Zanimivo je tudi dejstvo, da je bilo na našem območju ob Letališki cesti včasih prvo slovensko civilno letališče. To se je v spomin številnih zapisalo tudi zaradi tam posnetih kadrov filma Vesna iz leta 1953. Družba BTC je območje leta 2019 v projektu javno-zasebnega partnerstva v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana uredila po izvorni podobi, v nekdanjem kontrolnem stolpu je danes razstava o zgodovini in razvoju slovenskega letalstva ter starega ljubljanskega letališča, po ogledu zanimive razstave pa se lahko posladkate v sosednji kavarni. Smo dom štirim čebeljim družinam, ki domujejo v urbanem čebelnjaku ob Vodnem mestu Atlantis. Te nas vsako leto razveselijo z urbanim medom, ki ga uporabimo za protokolarna darila. Zanje imamo urejen travnik z medovitimi rastlinami za pašo. Naše središče je tudi center mednarodnega dogajanja ob velikih prireditvah, kot je na primer Maraton Franja BTC City. Ponosni smo, da sta začetek in cilj tega edinstvenega dogodka že več kot 20 let prav v BTC Cityju Ljubljana.

**Kaj je po vašem mnenju ključ do uspeha, kaj je tisto, kar omogoča, da BTC City uspešno združuje raznolike vsebine in deluje kot harmonična celota?**

Mislim, da je najpomembnejše to, da si vsi v ekipi delimo enake vrednote ter sledimo začrtani strategiji. Med nami vlada zaupanje – navzgor in navzdol. Družba BTC, ki upravlja z BTC Cityjem Ljubljana, kot omenjeno letos praznuje 70-letnico delovanja, kar je res impresivna številka, s katero se v Sloveniji lahko pohvali le malo družb. In prav zgodovina in tradicija sta prinesli neprecenljive izkušnje in bogato znanje, ki nas navdihujejo tudi danes. V sedmih desetletjih je družba BTC postavila marsikatero prelomnico, uvedla številne inovacije, premikala meje in je tako še danes pomemben motor razvoja v Sloveniji in širše. Poleg tega s sodelovanjem na dolgi rok in fleksibilnostjo pri premagovanju izzivov skrbimo, da tudi naši poslovni partnerji verjamejo v BTC City Ljubljana, v našo strategijo, in skupaj si prizadevamo za ponudbo, s katero nam uspe vsak dan v naše mesto v malem privabiti tako veliko obiskovalcev.

**Kaj pa prihodnost? Česa si želite?**

Želimo si, da je BTC City Ljubljana prostor dobrega počutja za vse, ki obiščejo naše območje. Želimo nadaljevati privabljanje mednarodno priznanih blagovnih znamk in utrjevati položaj središča kot prave destinacije za flagship trgovine, še naprej bomo razvijali tudi inovacijsko dimenzijo središča. Na razvoj BTC Cityja Ljubljana gledamo celostno, s posluhom in čutom tako za obiskovalce kot partnerje. Na ta način lahko tudi v prihodnosti ustvarjamo dobro zgodbo, ne le za nas in za partnerje, pač pa za vse obiskovalce in tudi širšo družbo.



43.

FMF  
MARATON  
FRANJA  
BTC CITY  
LJUBLJANA



7.-9. JUNIJ 2024

OD FRANJE DO TOURA!

UCI GRAN FONDO WORLD SERIES BTC City LJUBLJANA SLOVENIJA

Logos of sponsors and partners:

- BTC City
- Mestna občina Ljubljana
- triglav
- Heris SPORTS
- medex 70 LET
- VARUH ZDRAVJA VZAJEMNA
- OBČINA DOMŽALE
- GUSTO 富士特 Dare to be different
- isostarl SPORTS NUTRITION
- EESistemi Zisto pričakovano!
- RLS
- Telekom Slovenije
- Union O.O. RADLER ISOTONIC
- RADIO TELEVIZIJA SLOVENIJA
- DELO

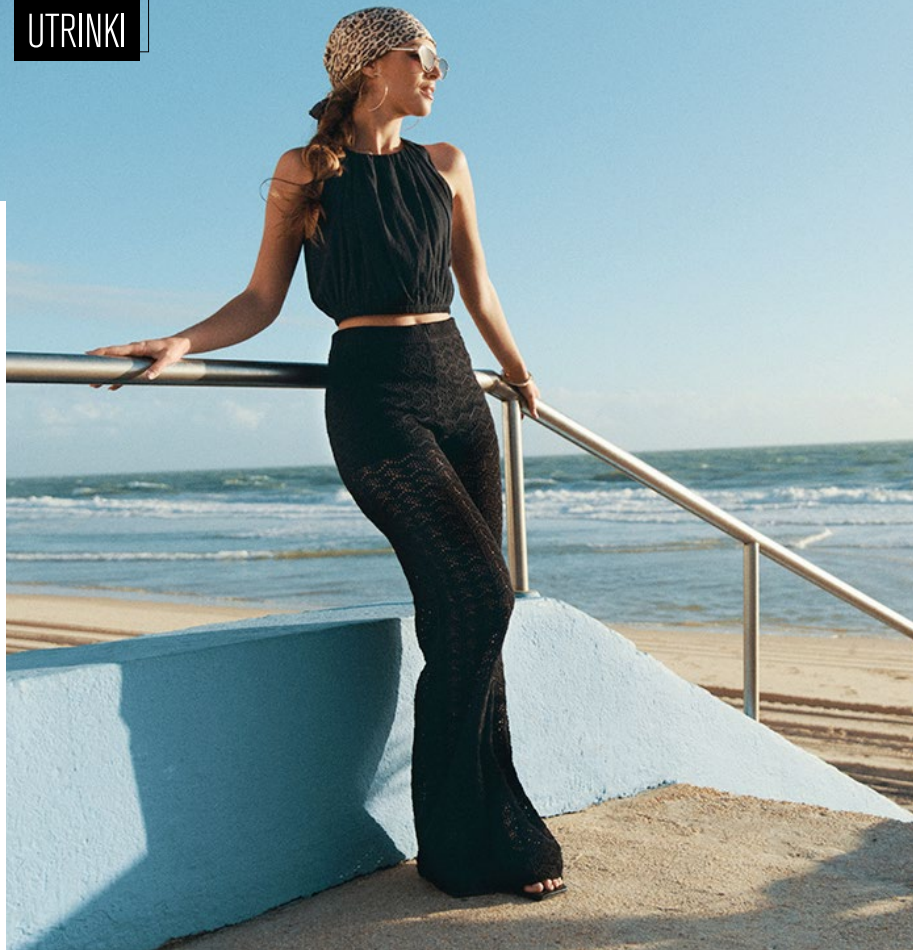


UTRINKI

## Super trendi, super cene

Vsi ljubitelji najnovejših trendov, pozor! V BTC Cityju je svoja vrata odprla priljubljena blagovna znamka **Sinsay** z izdelki za vso družino in dom. S ponudbo najnovejših trendov po dostopnih cenah za ženske, moške in otroke omogoča ustvarjanje modnih outfitov za vsako priložnost, vsak stil in način življenja. Na ženskem oddelku poleg najnovejših trendov in klasičnih krojev, ki so osnova vsakdanjega videza, najdeta svoj prostor priljubljeni liniji Mama, namenjena nosečnicam, in Plus Size, ki ponuja oblačila v velikostih od 1XL do 3XL. S kolekcijo športnih oblačil in pripomočkov za trening Gym Hard pa je poskrbljeno tudi za ljubiteljice aktivnega življenja. Moški ne spreglejte Premium ponudbe oblačil iz visokokakovostnih materialov ter športnih oblačil SNSY Performance. V izredno priljubljeni kolekciji za najmlajše poiščite ljubka oblačila in dodatke za dojenčke, malčke in najstnike. Za piko na i lahko na policah trgovine Sinsay izbirate tudi med raznolikimi in praktičnimi izdelki za dom in vrt, med ličili in izdelki za nego kože ter dodatki za hišne ljubljence. Vabljeni!

► DVORANA 2



# utrinki

Dobre zgodbe in novice iz BTC Cityja.



## Vrhunska oblačila po meri

V showroomu **Morro Sartoriale** lahko zase naročite oblačila po meri. Unikatno, individualno zasnovano, oblikovano in izdelano oblačilo bo natančno takšno, kakršno si želite – pisano na vašo kožo in vaš življenjski stil. Sami izberite detajle od gumbov do šivov, žepov do robov in zavihkov, zaradi katerih bo vaša obleka izstopala iz povprečja in poudarila vašo osebnost – možnosti personaliziranja so neskončne. Izdelana v skladu z najbolj natančno in zahtevno krojaško tradicijo se bo do popolnosti prilegala obliki vašega telesa in poudarila vaše prednosti. Za vse, ki ne sklepajo kompromisov.

► NAKUPOVALNA GALERIJA KRISTALNE PALAČE



# Po pravo diagnozo ...

... skočite v **Diagnostiko Clarus**, moderen medicinski center, ki ponuja celovite zdravstvene storitve na enem mestu. Eden največjih zasebnih medicinskih centrov v Sloveniji, ki se razprostira na 1300 m<sup>2</sup>, z urejenimi in prijetnimi nadstandardnimi prostori, s prijaznostjo, z vrhunsko strokovnostjo, s cenovno konkurenčnimi storitvami ter s pregledi brez čakalnih vrst poskrbi, da je pot do zdravja prijetnejša. Pri njih lahko opravite obvezne zdravstvene preglede s področja medicine dela, ki ustrezajo tveganju glede varnosti in zdravja pri delu, ali pa si rezervirate managerski pregled, sestavljen iz številnih specialističnih pregledov in preiskav, s katerimi ugotavljajo trenutno zdravstveno stanje in odkrivajo morebitne dejavnike tveganja za nastanek različnih bolezenskih stanj. Na voljo imate tudi številne specialistične samoplačniške ambulante - od radiologije, kardiologije, dermatologije in tireologije do ortopedije, otorinolaringologije, urologije in ginekologije - z Diagnostiko Clarus namreč redno sodeluje več kot 30 priznanih in uglednih zdravnikov specialistov iz različnih vej medicine, med drugim tudi psihoterapevt, nutricionist, spec. družinske medicine, spec. urgentne medicine in estetski kirurg. Veliko pozornosti namenjajo tudi funkcionalni medicini, ki se ukvarja z vsakim posameznikom posebej in je namenjena vsem, ki si želijo izboljšati svoje zdravje in dobro počutje na celostni ravni, ter tistim z zdravstvenimi težavami, ki jih konvencionalno zdravljenje ni uspelo ustrezno odpraviti. Obiščite jih, če imate težave s kroničnimi boleznimi, sindromi, z avtoimunskimi boleznimi, s prebavnimi težavami, z utrujenostjo, nejasnimi simptomi, alergijami, s stresom in z drugimi zdravstvenimi izzivi. V Diagnostiki Clarus funkcionalno vejo medicine izvajajo tudi ob pomoči hiperbaričnih kisikovih terapij v hiperbarični komori pod vodstvom zdravnice specialiste za hiperbarično medicino ter s pomočjo kisikove terapije IHHT. Prva pomaga z vdihovanjem 100-odstotno čistega medicinskega kisika prek maske, kar omogoča večjo dosegljivost kisika za celice, tkiva in organe, terapija IHHT pa je intervalna hipoksična hiperoksična terapija, vrsta simuliranega intervalnega višinskega treninga, ki med drugim poveča telesno pripravljenosti, krepi imunski sistem in izboljša splošno počutje.

► DVORANA 9



## Razstava Echoes

V londonski galeriji Miart se odpira samostojna umetniška razstava slovenskega umetnika Michaela Gregorjeva Murna (Mihe Murna). Jedro razstave tvorijo delno abstraktne slike in grafična dela drznih barv, zasnovana tako, da pritegnejo pogled in spodbudijo razmišljanje o geopolitičnih, socialnoekonomskih, zgodovinskih in kulturnih tematikah. Umetnikova dela so bila razstavljena že na številnih samostojnih in skupinskih razstavah, njegov opus pa obsega več kot 5.000 sodobnih umetniških del. Je tudi predsednik in izvršni direktor AAMI Corporation, ki se ukvarja s povezovanjem posla z umetnostjo in kulturo in pomaga umetnikom pri promociji na mednarodnih trgih. Tako AAMI Corporation kot umetniško pot Mihe Murna že od začetka podpira družba BTC, ki je tudi generalni partner londonske razstave.



## Pravi naslov za sanjsko službo

Obiščite nove prostore svetovnega podjetja za zaposlovanje in razvijanje človeških virov **Adecco**, ki je svojo poslovalnico pred nedavnim odprlo v BTC Cityju. Specialisti za razvoj kariere sodelujejo s slovenskimi in tujimi podjetji, zato vam lahko pomagajo do zaposlitve, ki je v skladu z vašimi znanji, spretnostmi in pričakovanji. Ne glede na to, ali šele začinjate ali pa ste zaposleni že več let, ekipa Adecco je tu, da vas usmerja in podpira pri vaših naslednjih korakih. Obveščali vas bodo o aktualnih priložnostih na trgu, omogočajo pa tudi osebno svetovanje in usmerjanje.

▶ NAKUPOVALNA GALERIJA KRISTALNE PALAČE

## Novi servis

**Kärcher**, vodilno podjetje na področju čistilne tehnike, bo svoje servisne prostore z Letališke ceste kmalu preselilo v BTC City. Mednarodno priznано podjetje, specializirano za inovativne rešitve na področju čiščenja in najbolj poznano po visokotlačnih čistilnikih, sesalnikih in drugih napravah za čiščenje doma in zunanosti, bo z odprtjem novega servisnega centra strankam omogočilo hitrejšo in učinkovitejšo podporo pri vzdrževanju in popravilih.

▶ DVORANA 2





**Podari  
srečo,**

**prejmi  
nasmeh.**



**Z darilnimi karticami BTC City \***  
podariš izbiro, obenem  
pa poskrbiš za planet in trajnost.

\* Iz eko papirja s certifikatom, primerne za recikliranje.

**napolni.  
podari.  
osreči.**









ON: OČALA  
DOLCE&GABBANA  
(269 EUR),  
OPTIKA CLARUS -  
DVRANA 4;  
SUKNJIĆ (990 EUR)  
IN SRAJCA (149 EUR)  
BOSS, HLAČE BANANA  
REPUBLIC (79,95 EUR),  
EMPORIUM

ONA: OČALA VICTORIA  
BECKHAM (330 EUR),  
OPTIKA CLARUS -  
DVRANA 4;  
JAKNA (325 EUR),  
TOP (185 EUR) IN  
TORBA (320 EUR)  
PINKO, EMPORIUM;  
KAPA (19 EUR) IN  
HLAČE (44 EUR),  
LELOSI - DVRANA A

# MODNA VROČICA

Najbolj vroči modni trendi nove sezone? Elegantna monokromatika zanjo in zanj, urbani safari stili, ki klasične kose združujejo z džinsom, in eklektična vzorčavost od glave do pete, poudarjena z opaznimi modnimi dodatki. Odkrijte kožo in izberite zračne kroje in materiale - vroče bo!

**Fotografije:** Dean Dubokovič in Nejc Pernek  
**Stajling:** Tea Hegeduš



SRAJCA POLO RALPH  
LAUREN (179 EUR) IN  
TORBA FURLA (315 EUR),  
EMPORIUM;  
MAJICA Z OGRILICO  
(21 EUR),  
RUTA (6,90 EUR) IN  
HLAČNO KRILO  
(28,90 EUR), KATJA PRO -  
DVORANA A;  
PAS (89,95 EUR), JONES -  
NAKUPOVALNA GALERIJA  
KRISTALNE PALAČE







KAPA (59,95 EUR),  
SRAJKA (169 EUR)  
IN MAJICA (79 EUR)  
POLO RALPH LAUREN,  
EMPORIUM;  
HLAČE COLUMBIA  
(69,99 EUR), SPORT  
VISION - DVORANA 12



ON: JAKNA (49,95 EUR),  
SRAJCA (45,95 EUR)  
IN HLAČE (39,95 EUR),  
ZARA - DVORANA E

ONA: JAKNA  
(69,95 EUR), BELA  
SRAJCA (59,95 EUR),  
VZORČASTA SRAJCA  
(39,95 EUR), HLAČE  
(55,95 EUR), VEČJA  
TORBA (79,95 EUR) IN  
MINI TORBA (29,95 EUR),  
UNITED COLORS OF  
BENETTON -  
DVORANA A











JOPA  
(35,90 EUR),  
BLUZA  
(79,90 EUR),  
OGRLICA  
(15 EUR) IN  
OČALA  
(9,90 EUR),  
NAJA FASHION  
- DVORANA A;  
PAS (12,90 EUR),  
KATJA PRO -  
DVORANA A;  
KRILO MARX  
(39,99 EUR),  
ULTRA OUTLET -  
DVORANA A





OBLEKA PINKO  
(495 EUR), EMPORIUM



SET BLUZA IN  
HLAČE  
(79,90 EUR),  
OBROČ ZA  
LASE  
(19,90 EUR) IN  
OČALA  
(9,90 EUR),  
NAJA FASHION  
- DVORANA A





OČALA PORSCHE  
DESIGN (460 EUR),  
OPTIKA CLARUS -  
DVORANA 4; SUKNJIČ  
(89,90 EUR),  
BENN - DVORANA A;  
MAJICA BIG STAR  
(19,99 EUR), ULTRA  
OUTLET - DVORANA A;  
PAS (4,49 EUR) IN HLACE  
(9,99 EUR), SINSAY -  
DVORANA 2

Ličenje: Nina Burazor  
Pričeske: Špela Perc  
Asistentke stilistke: Gaja Zadravec,  
Špela Perc, Ulla Podnar, Martina  
Vogel, Ajlana Džafić in Saša Židov  
Modela: Žiga in Morgana  
Trkulja @ZT Models  
Posebna zahvala Botaničnemu vrtu  
Univerze v Ljubljani,  
Ižanska cesta 15, Ljubljana.





# AROME SIVKE

Čudoviti odtenki sivke videz ovijejo v romantično vijolično, eno izmed najbolj 'vročih' barv sezone.

OBLEKA  
PATRIZIA PEPE  
(285 EUR),  
EMPORIUM

PRSTAN IZ SREBRA V  
BARVI ROŽNATEGA  
ZLATA (79 EUR),  
ZLATARNA AURA -  
DVRORANA A

SUKNJIČ PATRIZIA  
PEPE (525 EUR),  
EMPORIUM

UHANI IZ  
SREBRA V BARVI  
ROŽNATEGA  
ZLATA (79 EUR),  
ZLATARNA AURA  
- DVRORANA A

TORBICA TWINSET  
(237 EUR), EMPORIUM

KRILO  
(25,95 EUR), ZARA  
- DVRORANA E

URA  
SWAROVSKI  
(400 EUR),  
SLOWATCH -  
DVRORANA A

OGRLICA  
IZ SREBRA  
V BARVI  
ROŽNATEGA  
ZLATA  
(79 EUR),  
ZLATARNA  
AURA -  
DVRORANA A

OBLEKA  
TWINSET  
(221 EUR),  
EMPORIUM

OBLEKA  
BOSS  
(249 EUR),  
EMPORIUM

NATIKAČI  
CHAMPION  
(19,99 EUR),  
SPORT  
VISION -  
DVRORANA 12



PLAŠČ BOSS  
(399 EUR),  
EMPORIUM



# MESTNI SAFARI

Udobno in šik v čudovitih zemeljskih tonih za urbani potep.



JAKNA  
(45,95 EUR),  
ZARA -  
DVORANA E



PAMETNA URA GARMIN  
LILY (349,99 EUR),  
HUDAURA.COM -  
DVORANA A



OBLEKA DRYKORN  
(319,95 EUR),  
EMPORIUM



NATIKAČI UGG  
(144,95 EUR), OFFICE  
SHOES - DVORANA A

TORBICA  
GUESS  
(145 EUR),  
EMPORIUM



HLAČE BOSS  
(149 EUR),  
EMPORIUM



ČEVLJI (59,90 EUR),  
KOPITARNA -  
DVORANA A



KLOBUK  
(19,95 EUR),  
ZARA -  
DVORANA E



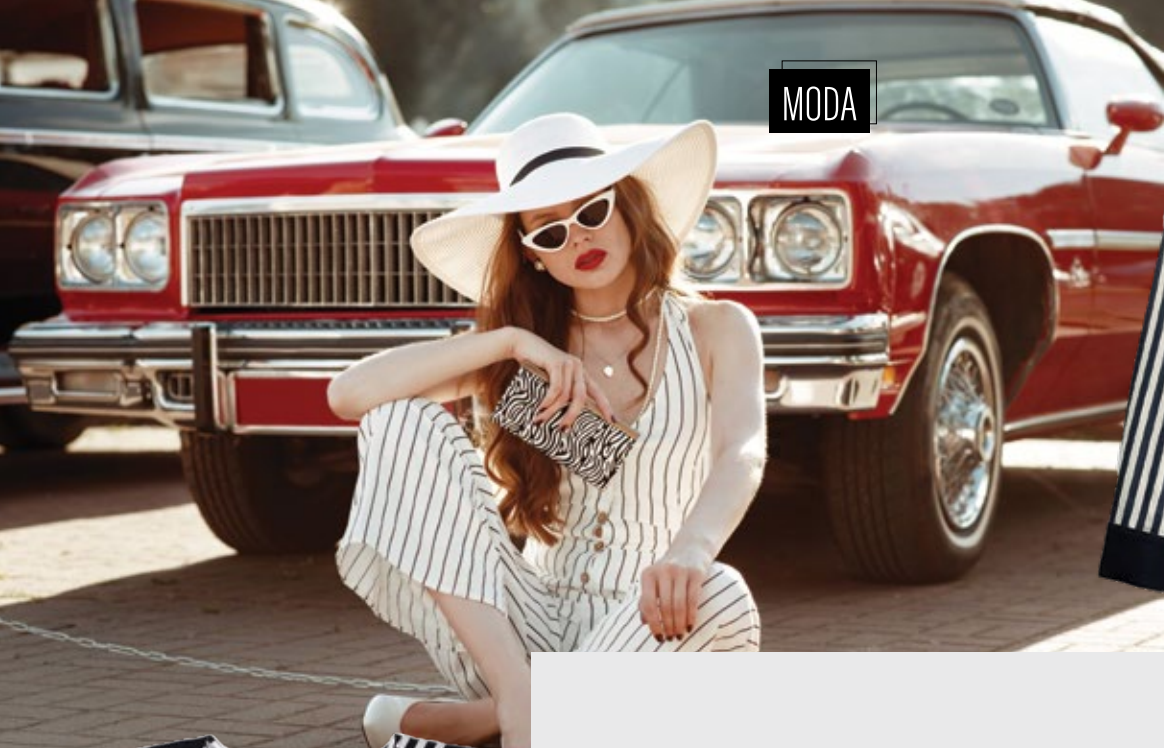
ZAPESTNICA  
FOSSIL (59 EUR),  
SLOWATCH -  
DVORANA A





MODA

OBLEKA  
(39,95 EUR),  
ZARA -  
DVORANA E



# SODOBNE MORNARKE

Nova različica mornarskega videza prisega na drzno eleganco v kombinaciji rdeče, bele in črne.



TUNIKA  
(89,95 EUR),  
JONES -  
NAKUPOVALNA  
GALERIJA  
KRISTALNE  
PALAČE

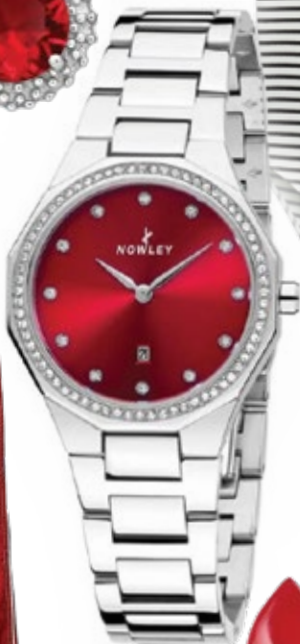
BODI  
(12,95 EUR),  
ZARA -  
DVORANA E

JOPA  
(22,95 EUR),  
ZARA -  
DVORANA E

SREBRNI UHANI  
S KRISTALI  
(79,99 EUR),  
HUDAURA.COM  
- DVORANA A



HLAČE  
(25,95 EUR),  
ZARA -  
DVORANA E



URA NOWLEY  
(69,90 EUR),  
HUDAURA.  
COM -  
DVORANA A



TORBICA  
LAUREN RALPH  
LAUREN  
(459 EUR),  
EMPORIUM



SALONARJI HÖGL  
(149,90 EUR),  
EMPORIUM



HLAČE  
(119,95 EUR),  
JONES -  
NAKUPOVALNA  
GALERIJA  
KRISTALNE  
PALAČE



SRAJCA  
(29,95 EUR),  
ZARA -  
DVORANA E

URA VICTORINOX ALLIANCE S ŠVICARSKIM  
NOŽEM PIONEER ALOX  
(595 EUR), HUDAURA.COM - DVORANA A



HLAČE  
(12,99 EUR)  
SINSAY -  
DVORANA 2

# MORSKI ODKLOP

V mestu ali ob morju, osvežite garderobo  
z lahkotnim lanom, večnim džinsom in  
mornarskimi črtami.



MAJICA  
NORTH  
SAILS  
(39,90 EUR),  
EMPORIUM



MAJICA  
(3,49 EUR)  
SINSAY -  
DVORANA 2



KAPA SALSA  
JEANS  
(29,95 EUR),  
EMPORIUM



MAJICA  
SUPERDRY  
(44,99 EUR),  
LE FORMA -  
DVORANA A



HLAČE GANT (100 EUR),  
EMPORIUM



SRAJCA  
MARC  
O'POLO  
(99,95 EUR),  
EMPORIUM

NATIKAČI  
(69,90 EUR),  
KOPITARNA -  
DVORANA A

SUPERGE POLO PALPH LAUREN  
(149,95 EUR), OFFICE SHOES -  
DVORANA A



ZAPESTNICA  
IZ JEKLA ROCHET  
(77 EUR), ZLATARNA  
AURA - DVORANA A





# NAJBOLJ 'VROČI'

## modni kosi sezone

Kaj obuti to pomlad in poletje? Pripravite se na prave male modne poslastice, ki bodo poskrbele za posebej trendovske in drzne modne kombinacije. Ljubke superge, barviti in šik salonarji z visoko peto ali pa vnovič modni damski 'špičaki' za super elegantne poudarke – v prodajalnah **Mass** in na **mass.si** vas že čakajo nove kolekcije ženskih, moških in otroških čevljev za pogumen, udoben ter moden skok v pomlad.

### DRZNOST JE 'IN'

Elegantno monokromatsko garderobo poudarite s salonarji v drznem tonu.

REPLAY, 89,99 EUR





UPCOLLECTION, 59,99 EUR



UPCOLLECTION, 49,99 EUR

## POMLADNI MUST-HAVE

Modno obuvalo,  
brez katerega  
tokrat ne gre?  
Eleganten salonar  
s prefinjenim  
dodatkom in z  
nizko peto.



UPCOLLECTION, 55,99 EUR

**VZOREC SEZONE**  
Živalski vzorci so  
letos odličen način,  
da videzu ponudite malce  
navihanosti.



PUMA, 79,99 EUR



# LEPOTNE ZAMENJAVE

Resetirajte svojo lepотно rutino in jo prilagodite toplejšemu delu leta. Koža vam bo hvaležna! Kako? Tu je nekaj nasvetov poznavalcev.

Zakaj potrebujemo dve lepotni rutini – pomladno-poletno in jesensko-zimsko?

Koža je vedno izpostavljena zunanjim dejavnikom, to pa pomeni, da okolje nanjo močno vpliva, vključno s sezonskimi spremembami. V različnih delih leta se zahteve naše kože razlikujejo, zaradi česar tudi različno deluje, temu pa mora seveda biti čim bolj prilagojena tudi lepotna nega (enako velja za lase). Spomladi se temperatura in vlažnost zraka dvigneta, sonca je več, to pa denimo poveča proizvodnjo maščobe in navlaženost kože, hkrati pa kožni madeži, ki so v zimskih mesecih manj opazni, postanejo spet izrazitejši. Čeprav mora biti učinkovita nega kože vedno prilagojena individualnim potrebam posameznika, pa v toplejših mesecih leta velja nekaj lepotnih zakonitosti, ki jih je pametno upoštevati. V nadaljevanju vam predstavljamo osem lepotnih zamenjav, ki vam bodo pomagale ustvariti popolno lepotno nego po vaši meri.

## ČISTILNO SREDSTVO

Težja čistilna sredstva, recimo čistilno mleko, zamenjajte z lažjimi čistilnimi sredstvi, z micelarno vodo recimo. Nežno odstrani ličila in kožo navlaži, ne da bi zamašila pore. Ko izbirate čistilno sredstvo za toplejše dni, upoštevajte tudi svoj način ličenja. Če uporabljate več ličil in zelo prekrivne podlage, je pametno uvesti dvostopenjsko čiščenje, to pa pomeni, da najprej nečistoče in ličila raztopite z oljem, potem pa odstranite ostanke še z gelom na vodni osnovi. Če pa je vaš videz bolj minimalističen, bo uporaba nežnejšega čistila v enem koraku povsem dovolj.

**PREIZKUSITE:** Micelarna vodica Dior Micellar Water Makeup Remover (47,99 EUR) iz 98 % sestavin naravnega izvora odstranjuje umazanijo in ličila, hkrati pa kožo vlaži in odganja občutja nelagodja. Müller - Dvorana 5.





## ESENCE

Tako imenovane esence, negovalne vodice ali 'mehčalci' kože, so specifični izdelki, ki kožo pripravijo na optimalen nanos izbrane negovalne kreme (nikar jih ne zamenjajte s toniki, ki se uporabljajo kot zadnji korak čiščenja kože). Esence so dobra zamenjava za maske, saj kožo 'delajo' mehko in primerno navlaženo vsak dan in ne le ob občasni uporabi, kot jo za tople dni včasih 'pretežke' maske. Esenco na obraz nanesite z rokami ali z vato - odvisno od njene gostote.

**PREIZKUSITE: Shiseido Treatment Softener Enriched** (65,59 EUR) - gladilna in vlažilna esenca za mehčanje kože je obogatena z učinkovitimi sestavinami, ki kožo vidno napnejo in temeljito navlažijo. Müller - Dvorana 5.



## PRIMER

Višje temperature, manj obstojna ličila - to je dejstvo, ki marsikateri uporabnik ličil greni sicer čudovite sončne dni. Kako se temu postaviti po robu? Preden na obraz nanesete podlago oz. puder, koži privoščite plast t. i. primerja; naredil jo bo bolj gladko in izenačeno, pore in nepravilnosti bodo manj vidne, 'zabriše' namreč drobne gube, popokane kapilare, rdečico in celo akne. Primer učinkovito podaljša obstojnost vseh drugih ličil (tudi takrat, ko je v zraku veliko vlage), poleg tega poskrbi, da puder oz. drugo obarvano podlago na kožo nanesete lažje in bolje.

**PREIZKUSITE: Bottega Verde Make up Booster** (10,99 EUR) izenači ton, kožo neguje s hialuronsko kislino in zmanjša nepravilnosti, saj polt odlično pripravi na nanos podlage in korektorja. Bottega Verde - Dvorana A.



## NEGOVALNA KREMA

Višje temperature spodbujajo nastajanje maščob v koži, zato je koža v toplejših mesecih (tudi zaradi odsotnosti kurjave, ki kožo izsušuje) po navadi bolj vlažna, zaradi česar potrebuje nekoliko lažja negovalna sredstva kot jeseni in pozimi. Namesto intenzivne in bogate vlažilne in/ali hranilne kreme, ki lahko kožo 'obteži', uporabite lažje losjone, ki se hitreje vpijejo in ne puščajo mastnih sledi. Dobra izbira so tudi serumi s hialuronsko kislino, vlažilne megljice in drugi inovativni večnamenski izdelki, ki jih hranite v torbici in uporabite, kadar je to potrebno.

**PREIZKUSITE: Multifunkcijski stick za obraz za vse tipe kože Bottega Verde Collagen Elastina** (11,99 EUR), v katerem so 3 hialuronske kisline z različnimi molekulkimi masami, ki izboljšujejo hidracijo, zaščito in gladkost kože kjerkoli in kadarkoli v dnevu. Bottega Verde - Dvorana A.



## KOREKTOR

Namesto da za celoten obraz uporabite klasično podlago oz. puder, ki ima po navadi težjo formulo, nanesite korektor le na tiste dele, kjer je to res potrebno. Sodobni korektorji uravnovesijo ten kože, izenačijo polt in prekrijejo morebitne nepravilnosti namesto pudra, s čimer boste ustvarili lahkotnejši videz kože na eni strani, na drugi pa se boste izognili razmazanosti pudra, posledici vlage in višjih temperatur.

**PREIZKUSITE: Erborian Super BB korektor** (36,89 EUR) z visoko prekrivnostjo in naravnim videzom deluje kot pol negovalni in pol make-up izdelek. Müller - Dvorana 5.



## RDEČILO ZA LICA

Opustite težje izdelke in se raje založite z lahkimi formulami rdečil za lica - tiste v prahu zamenjajte s kremnimi različicami, saj so te v toplejših dneh obstojnejše, to pa pomeni, da bodo vaša koža krasile vse do večera. Kremne formule se udobneje 'usedejo' na kožo in hkrati zagotavljajo bolj sijoč videz, torej točno tisto, kar si v toplejšem delu leta želite. Še posebej dobra izbira so kremni bronzerji, ki ustvarijo videz naravno zagorele kože, čeprav ves dan presedite za računalnikom.

**PREIZKUSITE: Kremni bronzer Paese** (20 EUR) za lep sijoč in zagorel videz polti. Skin Care Make Up Store - Dvorana A.



## ZAŠČITA PRED SONCEM

Ena najpomembnejših stvari, ki jih lahko naredite za zaščito kože pred soncem, je, da se vsak dan namažete s kremo z zaščitnim faktorjem, tudi če ste potem zunaj le kratek čas. To velja tako jeseni kot tudi čez zimo, še posebej pa spomladi in poleti, ko so sončni žarki močnejši in pogostejši. Če v mestu pozimi zadostuje krema z zaščitnim faktorjem 15, jo v toplejših mesecih zamenjajte z višjim faktorjem - vsaj 30, najbolje pa kar s 50.

**PREIZKUSITE: Organska krema za zaščito pred soncem korejske kozmetike Beauty of Joseon Relief Sun** (22,89 EUR) vsebuje 30 % izvlečka riža in fermentiranih izvlečkov žit, ki pomagajo kožo vlažiti in negovati, zelo visok zaščitni faktor 50+ pa jo ščiti pred škodljivimi sončnimi žarki. DM - Dvorana A.



## Kaj pa lasje?

Čez zimo lasje zaradi ostrejšega vremena in pogostejše uporabe pokrival ponavadi izgubijo nekaj svojega leska in postanejo bolj suhi ter posledično tudi lomljivi. Pomladno lepoto preobrazbo je zato najprej dobro začeti kar pri frizerju, ki bo ostrigel razcepljene konice (v BTC Cityju imate na voljo številne odlične frizerske salone, v katerih bodo z veseljem poskrbeli za vas). V nadaljevanju običajni negi dodajte še serume, ki poškodovanim in lomljivim lasem ponudijo sestavine, nujne za njihovo obnovo in njihov sijaj. Preizkusite krepitveni serum za poškodovane lase **L'Oréal Professionnel Absolut Repair Molecular** (28 EUR), Estela - Dvorana A.





# KAKO NAJTI pravo masažo zase?

V vrvežu vsakdanjega življenja je iskanje načinov za sprostitev ključnega pomena za ohranjanje dobrega počutja. Med najbolj priljubljenimi in učinkovitimi metodami na poti do večje sproščenosti telesa in duha je zagotovo masaža, ki postaja vse bolj nepogrešljivo sodobno 'orodje' za zmanjševanje stresa kot tudi za lajšanje bolečin. Poleg tega, da izboljšuje cirkulacijo in prožnost telesa, zmanjšuje okorelost mišic in vnetja sklepov, izboljša kakovost spanja ter hkrati prinaša več energije, dobro razpoloženje in manj tesnobnih občutkov. Kako izbrati pravo zase, takšno, ki ustreza individualnim potrebam in željam? Rešite spodnji kviz in izbira bo zagotovo vsaj malce lažja. Vse, kar morate storiti po tem, je le še to, da v **Centru azijskih masaž Vodnega mesta Atlantis** rezervirate svoj termin in se prepustite strokovnim rokam njihovih izkušenih maserjev.

## 1 KAKŠNE SO VAŠE IDEALNE POČITNICE?

- A Urbani oddih v svetovni metropoli.
- B Ležanje na plaži s koktajlom v rokah.
- C Avanturizem, šport in dogodivščine.
- D Zenovski 'jogi' odklop v miru in tišini.

## 2 KAJ NAJRAJE POČNETE, KO SI VZAMETE ČAS ZASE?

- A Privoščim si vročo in dišečo kopel ob svečkah.
- B Ogladam si filmsko komedijo, ki me spravi v dobro voljo.
- C Grem na kolo, v fitness ali na pohod.
- D Meditiram.

## 3 KAKŠNE DIŠAVE SO VAM NAJBOLJ VŠEČ?

- A Nežni in sproščujoči vonji.
- B Odvisno od razpoloženja.
- C Nisem ljubitelj dišav.
- D Obožujem vonj po kokosu.

## 4 KAKO SE POGOSTO POČUTITE, KO SE ZJUTRAJ ZBUDITE?

- A Nekaj me boli.
- B Slabe volje.
- C Utruženo in brez energije.
- D Tesnobno, ker ne vem, kakšen dan me čaka.

## 5 OBKROŽITE ODGOVOR, KI NAJBOLJE OPIŠE VAŠE SPANJE.

- A Ne morem se udobno namestiti, zaradi česar potrebujem čas, da zaspim.
- B Ne morem umiriti misli, zato težko zaspim.
- C Ponoči se pogosto zaležim in se zbudim zaradi bolečin.
- D Pogosto se zbudim, ker me mučijo nočne more.

## 6 KAKŠNO DELO OPRAVLJATE?

- A Pretežno sedeče delo.
- B Psihično in mentalno precej zahtevno delo.
- C Veliko sem na nogah.
- D Odgovorno delo s kar nekaj hitrimi odločitvami.

## 7 SE VAM ZDI, DA STE POD STRESOM?

- A Občasno, vendar ne pretirano.
- B Da, sem pod velikim stresom.
- C Ne.
- D Da, vendar se mi zdi, da ga dobro obvladujem.

## 8 KATERO ČUSTVO SE VAM ZDI NAJBOLJ NEGATIVNO?

- A Jeza.
- B Žalost.
- C Negotovost.
- D Strah.



**9** KATERA BESEDA SE VAM ZDI NAJBOLJ POZITIVNA?

- A Mir.
- B Ljubezen.
- C Sreča.
- D Modrost.

**10** KO SI PRIVOŠČITE MASAŽO, KAJ PRIČAKUJETE OD NJE?

- A Globoko sprostitvev telesa in misli.
- B Boljše razpoloženje.
- C Bolj prožno telo z več energije.
- D Odpravo telesnih in duševnih napetosti.

**11** KAKŠNA VRSTA DOTIKA VAM JE VŠEČ?

- A Vseeno mi je, samo da me nekdo masira.
- B Nežen in lahkoten dotik.
- C Konkretno čvrst in močan dotik.
- D Fluiden in sproščujoč dotik brez bolečine.

#### NASVETI TERAPEVTOV CENTRA AZIJSKIH MASAŽ VODNEGA MESTA ATLANTIS

- S svojim masažnim terapevtom se odkrito pogovorite o svojih željah, ciljih in kakršnemkoli nelagodju med terapijo.
- Pred masažo in po njej pijte veliko tekočine, da boste lažje izplakovali toksine in zmanjšali bolečino.
- Pridite nekaj minut pred dogovorjeno uro in s tem poskrbite za večjo sproščenost.
- Med masažo se osredotočite na izkušnjo. Globoko počasno dihanje lahko poveča sprostitvev.

## REZULTATI

### NAJVEČ ODGOVOROV A

Že poznate **MASAŽO Z VROČIMI VULKANSKIMI KAMNI**, ki, položeni na telo, opravljajo toplotno terapijo za mišice? Ta starodavna tehnika, ki ima svoje korenine v tradicionalni kitajski medicini, v kateri jo uporabljajo za spodbujanje delovanja notranjih organov, pomaga zmanjšati napetost v mišicah, odpravlja bolečino, pospeši cirkulacijo, zmanjšuje stres in tesnobo ter izboljša tudi spanec. Mešanica toplote in akupresure zagotavlja globoko sprostitvev telesa in misli – natančno tisto, kar pričakujete od masaže.

### NAJVEČ ODGOVOROV B

Verjamate, da je svet lepši, kadar ste dobre volje. Privoščite si **TAJSKO MASAŽO Z AROMATIČNIMI OLJI**, ki zahvaljujoč posebej izbranim eteričnim oljem v kombinaciji z nežnimi in gladkimi gibi prinaša dobro razpoloženje. Aromaterapija namreč vpliva na dele možganov, ki so odgovorni za čustva in razpoloženje, zaradi česar vas masaža z eteričnimi olji – poleg tega, da blagodejno deluje na kožo – zaziblje v stanje popolne harmonije, umirjenosti in zadovoljstva, hkrati pa lajša še marsikatero nevšečnost: od tesnobnih občutij do glavobolov in težav s spanjem.

### NAJVEČ ODGOVOROV C

Želite si bolj prožno telo z več energije, saj ste v življenju radi čim bolj aktivni. Za vas bo prava **TRADICIONALNA TAJSKA MASAŽA**, ki deluje veliko globlje kot klasična masaža, saj z različnimi oblikami raztezanja in pritiskanja na akupresurne točke telesa spodbuja delovanje le-tega v celoti – lajša bolečine, denimo pri išijasu in bolečine v križu, mišično napetost, izboljša krvni in limfni sistem, poveča prožnost sklepov ter na splošno okrepi telo. Z masažne mize boste skočili polni nove energije, pripravljeni na sveže avanture in podvige.

### NAJVEČ ODGOVOROV D

Iščete zmanjšanje napetosti in tesnobe, ki jih prinaša vsakdanji ritem življenja, zato se, kadar je le mogoče, radi poglobite vase. Najverjetneje boste še posebej uživali v **AJURVEDSKI MASAŽI**, ki izvira iz Indije. Pri masaži se uporabljajo topla organska olja, ki vas popeljejo v stanje popolne sprostitve in miru. Občutek dotika terapevta, ki se med masažo osredotoča na specifične energijske točke v telesu, ustvarja ravnovesje med umom, telesom in duhom. Vsak dotik je nežen, a hkrati globok in vam prinaša občutek celostne povezanosti in harmonije znotraj sebe.





# NA KOLO

... za zdravo in fit telo ter dobro voljo.  
Opremite se od glave do pete in se odpravite novim kolesarskim izzivom naproti.

KOLESARSKI  
RAČUNALNIK  
BRYTON RIDER 750  
SE (249,95 EUR),  
EXTREME VITAL -  
MILLENIUM



KOLESARSKA MAJICA  
ODLO ZEROWEIGHT  
CHILL-TEC PRO  
(129,99 EUR),  
INTERSPORT - DVORANA 6



KOLESARSKÉ  
HLAČE VAN RYSEL  
(29,99 EUR),  
DECATHLON -  
DVORANA 18



KOLESARSKA  
ČELADA ALPINA  
ROOT MIPS  
(189,99 EUR),  
INTERSPORT -  
DVORANA 6



CESTNO KOLO VAN  
RYSEL EDR ULTEGRA  
(2.749,99 EUR),  
DECATHLON -  
DVORANA 18



ŠPORTNI NEDRČEK  
UNDER ARMOUR  
(23,95 EUR), EXTREME  
VITAL - MILLENIUM



ŽENSKA  
KOLESARSKA  
MAJICA  
VAN RYSEL  
(14,99 EUR),  
DECATHLON -  
DVORANA 18



KOLESARSKA  
ČELADA  
VAN RYSEL  
(44,99 EUR),  
DECATHLON -  
DVORANA 18



KOLESARSKE ROKAVICE  
VAN RYSEL (19,99 EUR),  
DECATHLON - DVORANA 18



ŽENSKI KOLESARSKI ČEVLJI  
SCOTT SPORT TRAIL EVO BOA  
(139,99 EUR), INTERSPORT -  
DVORANA 6

ŽENSKO GORSKO  
KOLO SCOTT  
CONTESSA  
SPARK 920 2023  
(2.589 EUR),  
EXTREME VITAL -  
MILLENIUM



KOLESARSKI  
NAHRBTNIK EVOC  
16 L (178,41 EUR),  
EXTREME VITAL -  
MILLENIUM



ŽENSKE  
KOLESARSKE  
HLAČE  
ZIENER NILSA  
(79,99 EUR),  
INTERSPORT -  
DVORANA 6

### MARATON FRANJA BTC CITY

Vse ljubitelje kolesarjenja, profesionalne in rekreativne, vabimo na 43. Maraton Franja BTC City, največji kolesarski dogodek, ki bo potekal **od 7. do 9. junija 2024**. Letos lahko poleg 156 km dolgega Velikega Maratona Franja BTC City ali 97 km dolgega Triglav malega Maratona Franja, izbirate še med traso Barjanka Hervis in Kronometrom Ljubljana-Domžale-Ljubljana by Union Radler Isotonic O.O. Razgiban družinski izziv bo ponudil Medex družinsko-šolski maraton (25 km), najmlajši pa se lahko preizkusijo v Vzajemkovem kolesarskem izzivu (1,5 km). Prijave na [www.franja.org](http://www.franja.org).



# VADBA za močne kosti

Ste vedeli, da sodi osteoporozna, bolezen kostnega tkiva, ki povzroča krhke in lomljive kosti, med pet najpogostejših kroničnih boleznih na svetu, 80 % prizadetih pa je žensk? Skrb za zdrave in močne kosti je zato zelo pomembna, pri tem pa vam poleg uravnotežene prehrane z optimalnim vnosom kalcija in vitamina D pomagajo tudi redna telesna vadba ter specifični vadbeni programi, kot je denimo **Osteo Fit** v **Športnem centru Millenium**.

## KAJ JE OSTEOPOROZA?

Osteoporozna je sistemska presnovna kostna bolezen, za katero je značilna zmanjšana trdnost kosti, ki lahko vodi do zloma že ob majhni poškodbi. Ker poteka brez simptomov in jo po navadi odkrijejo šele, ko se zlom že zgodi, jo imenujejo tudi tiha ali nevidna bolezen. Prizadene veliko število ljudi – skoraj vsako drugo žensko in vsakega petega moškega. Zaradi osteoporoze se najpogosteje pojavljajo zlomi vretenc, kolka ali pa roke tik nad zapestjem. Pričakuje se, da se bo število tovrstnih zlomov zaradi staranja prebivalstva še povečalo, zato je prav, da o svojih kosteh in njihovem zdravju začnete razmišljati pravočasno.



## OPTIMALNA VADBA ZA TRDNE KOSTI

Ne deluje pa vsaka vadba na kosti v enaki meri. Najbolj jim koristi določena količina pritiska ali obremenitve, zaradi česar so pri preprečevanju osteoporoze kot tudi pri tistih, ki osteoporozo že imajo, najbolj koristne posebne vrste vadbe. »Takšna je denimo vadba Osteo Fit, ki smo jo v Milleniumu zasnovali za vse, ki želijo učinkovito vadbo za ohranjanje trdnih kosti, pa tudi za tiste, ki osteoporozo že imajo,« pravi **Jani Lorber**, trener iz Športnega centra Millenium.

Za krepitev kostne gostote je najbolj priporočljiva raznolikost – vadba, ki združuje različne vrste gibanja, smeri in hitrosti ter različne intenzivnosti. Kako učinkovita je določena vadba na kosti, je namreč odvisno od tega, kako jih med njo obremenjujemo. Poleg tega mora nujno krepiti tudi ravnotežje in moč ter zmogljivost mišic, saj je to ključno za ohranjanje mobilnosti.

»Vadba Osteo Fit je zasnovana za starejšo populacijo oz. ranljivejšo skupino, ki jo osteoporozna bolj ogroža. Gre za vadbo, ki pomaga funkcionalne sposobnosti ohraniti tudi v starosti, predvsem pa izboljšuje kakovost življenja. Poleg vaj z lastno težo uporabljamo tudi različne vadbene pripomočke, kot so npr. elastike, mehka žoga, vibracijska palica, drsniki in uteži. Pomagajo nam povečati ali ohraniti mišično maso in moč, delovanje sklepov in zdravje hrbtenice. Skupaj z vajami za moč, najbolj pomembnimi za zaviranje mišične atrofije in ohranjanje kostne mase, izvajamo tudi vaje za ravnotežje, koordinacijo in gibljivost, 'odganjalke' padcev in zlomov. Ključen pa je tudi socialni vidik vadbe, ki je v starosti še kako pomemben – vadba namreč združuje ljudi z enakimi cilji in interesi,« pojasni Jani, ki vadbo Osteo Fit priporoča vsaj dvakrat na teden, saj v kombinaciji z drugimi aktivnostmi, kot so denimo hitra hoja, jogging, tenis, badminton, hoja po stopnicah ali ples, pripomore k ohranjanju zdravih kosti in zmanjša tveganje za padce in zlome.



## PREVENTIVA RAJE KOT KURATIVA

V nasprotju s splošnim prepričanjem se osteoporozna ne pojavi šele s starostjo, 'napade' lahko že po 35. letu, in to kot posledica neravnovesja med razgradnjo stare in gradnjo nove kostnine. Prav zato je pojav osteoporoze pametno preprečiti pravočasno, takrat ko organizem še ni poškodovan. Že razvite osteoporoze namreč ne moremo več pozdraviti, lahko pa njen razvoj deloma zavremo. Kako? Tudi s telesno aktivnostjo. »Fizična aktivnost in telovadba pomagata ohranjati kosti močne in zdrave vse življenje. Ko jih 'uporabljamo', kosti namreč postanejo močnejše. Otroci denimo z vadbo pridobijo močne in trdne kosti, z leti je trdnosti vse manj, zaradi česar je ohranjanje telesne aktivnosti pomembno v vseh starostnih obdobjih. Vadba namreč krepi mišice in kosti – bolj trdne kosti pa preprečujejo zlome,« razlaga Jani Lorber.

### DOVOLJ KALCIJA

Z mlekom in mlečnimi izdelki zadostite približno 75 % dnevnih potreb po kalciju, zato naj bodo ti na jedilniku vsak dan. Za preventivo zadostuje 500 mg kalcija dnevno (na primer 400 ml polnomastnega mleka).


## KOLIKO MIGANJA ZA ZDRAVE KOSTI?

Strokovnjaki za ohranitev zdravih kosti odraslim priporočajo vsaj 150 minut zmerno intenzivne vadbe ali vsaj 75 minut intenzivne vadbe na teden ter vsaj dvakrat na teden aktivnosti za krepitev mišic, pri čemer naj 150-minutna vadba pri starejših odraslih vsak teden vključuje kombinacijo vadbe za ravnotežje, aerobnih vaj in vaj za krepitev mišic. »V Milleniumu lahko vsak posameznik najde pravi vadbeni program zase in za svoje potrebe. Poleg fitnesa, ki zagotavlja celovito in prilagodljivo vadbo za katerokoli starostno skupino, in vadbe Osteo Fit imamo na voljo tudi druge vadbe, ki celostno poskrbijo za čim bolj fit telo,« priporoča strokovnjak iz Milleniuma.

### AKTIVNO JUTRO

Naredite nekaj dobrega zase (in svoje kosti ter mišice) že zjutraj, pred službo in drugimi vsakodnevnimi obveznostmi. V Milleniumu so vam pripravili vodeno vadbo Aktivno jutro, ki po začetnem ogrevanju in raztezanju ponuja krožno vadbo za moč, prilagojeno skupini in tudi posameznikom. Namenjena oblikovanju telesa, krepitvi mišic, ravnotežju, gibljivosti ter izboljšanju splošne telesne pripravljenosti in počutja aktivira celotno telo, saj pri izvajanju vaj vključuje veliko različnih mišičnih skupin sočasno, to pa povečuje tudi količino pokurjenih kalorij. Izkušeni trenerji poskrbijo za pravilno izvajanje vaj, za to, da je vadba čim bolj zanimiva, pa vsakič nekoliko drugačen trening z različnimi pripomočki. Začnite dan dobro razpoloženi, razmigani in polni energije!





Vodijo jo ljubezen do narave, vera v moč zelišč in želja pomagati ljudem do boljšega počutja na preprost in do planeta prijazen način. To je vizija fitoterapevtke in zeliščarke **Jožice Gregorič**, ki v svoji trgovini **Rastoča jablana** na Tržnici BTC City, založeni z najboljšim, kar ponuja narava, z veseljem dan za dnevno deli svoje bogate izkušnje in dolgoletno znanje o zdravilnih rastlinah ter njihovem vplivu na zdravje.

# ZAKLADNICA

## zdravja s tradicijo



V družini Gregorič se zeliščarstvo prenaša iz roda v rod. Zeliščarki sta bili že Jožičini mama in prababica, nič čudnega, da se je v čudežno moč rastlin zaljubila tudi ona. Z zdravilnimi rastlinami se je srečala že v mladosti, tako na travniku kot v kuhinji, kjer je bil mamin zeliščni čaj v zimskih dneh vedno pri roki. »Moja profesionalna pot pa se je začela nekoliko pozneje, s sodelovanjem s špansko znamko naravnih proizvodov Soria Natural. Ob njihovi pomoči sem zares začela spoznavati moč zelišč in to na svoji 'koži'. Spomnim se, da sem bila kot njihova promotorka nekoč v ljubljanskih Križankah navzoča na predavanju Sanje Lončar, ki me je pustilo odprtih ust. Govorila je o moči rastlin, kot so ginko, melisa in pegasti badelj. Še danes se spominjam vsake besede. Dobesedno obnemela sem, ko sem poslušala, kaj vse zmorejo rastline. Ste vedeli, da ima seme pegastega badlja takšno razstrupljevalno moč, da lahko po pikni kobre za pol ure zaustavi delovanje strupov v jetrih? Neverjetno, kajne?« pripoveduje Jožica, ki je dodatno spodbudo in motivacijo za raziskovanje zeliščarstva dobila med obiskom Sorijinega španskega obrata za predelavo zelišč v ekstrakte. »To je bila prav posebna izkušnja. Ko sem hodila po njihovih dvoranah in laboratorijih, se je v meni prebudila želja, da o rastlinah in njihovi uporabi izvem čim več,« pove.

#### CERTIFICIRANA FITOTERAPEVKA

Vpisala se je na šolo za fitoterapijo v Zagrebu na izobraževalnem središču Galbanum, uspešno opravila študij in postala fitoterapevka. »Fitoterapija je veda, znanost o rastlinah in njihovi uporabi v zdravilne namene, natančneje, fitoterapija lajša zdravstvene težave ali deluje kot preventiva pred določenimi boleznimi s pomočjo delov zdravilnih rastlin oz. njihovih izvlečkov. Ima izjemno bogato zgodovino in tradicijo, prvi zapisi o zdravljenju ob pomoči zdravilnih zelišč so nastali že pred 5.000 leti na Kitajskem. Njena posebnost je zagotovo dejstvo, da stremi k celoviti obravnavi določene zdravstvene težave, to pa pomeni, da ne odpravlja le posledic, pač pa išče tudi vzrok zanjo. Zdravilne rastline lahko lajšajo

zdravstvene tegobe v različnih oblikah, denimo pripravljene kot hrana, čaji, napitki, sirupi, tinkture, mazila, obloge, kopeli, olja, eterična olja ali hidrolati. Kaj vse lahko naredimo s pravo rastlino ob pravem času, je zares prava čarovnija,« pravi Jožica, ki je svoje znanje želela deliti s čim več ljudmi, zaradi česar se je odločila za nakup trgovine Rastoča jablana in delo v njej.

#### TRI DESETLETJA TRADICIJE

»Rastoča jablana je leta 1995 ustanovila Marija Kočevar, veganka, makrobiotičarka in pionirka na področju trgovin z vegansko hrano. Njena vizija in njeno poslanstvo – bivati in soustvarjati z naravo in odgovorno do živali – sta mi bila zelo všeč, zato sem se, ko sem izvedela, da se trgovina prodaja, takoj odločila za nakup. Prvi dve leti sta bili zares naporni. Dogajalo se je veliko sprememb, precej sem se morala naučiti, poseben izziv pa je bilo tudi postavljanje spletne trgovine,« se spominja Jožica. Rastoča jablana, ena izmed prvih trgovin z zdravo prehrano na naših tleh, se danes ponaša z bogato, skoraj 30-letno tradicijo in izjemnimi izkušnjami. Na njihovih policah so le izbrani izdelki. Pogosto se najdejo tudi takšni, ki jih drugje ni mogoče kupiti. Imajo širok program ekološko certificirane hrane, prehranskih dodatkov, ekološka hladno stiskana olja, kozmetiko, čistila, semena in gnojila za zemljo. Izdelki so brez škodljivih dodatkov, konzervansov in umetnih sladil. Poleg bogate ponudbe najrazličnejših izdelkov, ki nastajajo v sožitju z naravo, pa Rastoča jablana ponuja še nekaj nepogrešljivega – strokovni nasvet in pomoč vsem, ki jo potrebujejo. »Trgovino zares ljubim. Uživam, da sem v njej lahko kreativna. Vsak dan mi prinese kakšen nov izziv. Stranke s takšnimi in drugačnimi težavami. Še vedno se učim in izpopolnujem na področju zelišč, še vedno se zgodi, da me kakšna rožica na novo preseneti, kar z veseljem sprejemem. V veliko veselje mi je, da lahko s svojim znanjem in svojo intuicijo pomagam ljudem,« navdušeno pripoveduje sogovornica, ki največje zadoščenje prejme, ko se stranke vrnejo in povedo, da so jim njeni nasveti v resnici pomagali.





## DO BOLJŠEGA ZDRAVJA NA NARAVEN NAČIN

Za stranko si v Rastoči jablani radi vzamejo čas. »Poskušam ugotoviti, kaj je tisto, kar posameznika pesti, in kaj si želi. Ljudem ponujam preverjene nasvete in jih opremim z informacijami, kako si lahko na naraven in preprost način sami pomagajo do boljšega zdravja ali pa pri lažšanju določenih težav. Vedno najprej predlagam spremembo prehrane, nato uživanje primernih čajev, če je potrebno, tudi dodatkov. Od drugih podobnih trgovin se razlikujemo predvsem zato, ker so pri nas stranke videne in slišane. Poslušam jih in poskušam najti optimalno rešitev za vsak posamezen primer. O izdelkih, ki jih ponujamo, zares veliko vem in te informacije z navdušenjem delim, pišem pa tudi blog, ki je v pomoč pri pripravi zdravih jedi – veganskih in takšnih brez glutena in sladkorja,« pripoveduje lastnica Rastoče jablane.

### ZELIŠČARSKI MUST-HAVE

Katera zeliščapa Jožica uvršča na svoj seznam najbolj priljubljenih, jo povprašamo. »Rada imam pasijonko, ki pomirja tesnobo, strah in stres, pomaga pri koncentraciji, osredotočenosti in učenju – uživajo pa jo lahko otroci od 1. leta naprej. Nepogrešljiva je denimo prava lakota – njen čaj čisti jetra, trebušno slinavko, ledvice in mehur, spodbuja delovanje limfe in odpravlja zastajanje vode. Odličen čaj je denimo iz medene detelje – ima prijeten slaček okus in vonj po senu, deluje pa pri bolečih nogah ter slabem pretoku ožilja. Tisti z želodčnimi težavami bi morali poskusiti Kordabenedikta, pri odpravljanju sluzi iz pljuč prisegam na koren belega sleza, čaj iz klinčkov pa je izvrsten analgetik in antimikotik. Vse čaje v trgovini pripravljamo po mojih recepturah – najbolj prepoznaven je denimo moj prvi čaj, Čaj za dober dan in dober san, mešanica melise, baldrijana, sivke, kamilice, pasijonke in prave lakote, ki poskrbi za hormonsko ravnovesje ter pomaga do krepcilnega spanca,« nam zaupa Gregoričeva.

### VARNO, ODGOVORNO IN ETIČNO

Čeprav se zdi, da so zeliščni pripravki varni, ker so naravni, pa to vedno ne drži. »Pravilna uporaba je izjemno pomembna. Začne se s poglobljenim poznavanjem zdravilnih rastlin in njihovih zdravilnih učinkovin. Primerni so izključno visokokakovostni izdelki, narejeni iz ustreznih koncentracij točno določene aktivne učinkovine in brez vsakršnih škodljivih substanc. Fitoterapijo je treba izvajati kakovostno, varno, odgovorno in etično. Zeliščni pripravki so torej varni, vendar le, če so pravilno pripravljeni in če jih ne uživamo predolgo časa. Kadar pijemo čaj le z eno sestavino,

je denimo po treh tednih uživanja vedno priporočljivo narediti tritedenski premor. Najboljši učinek je dosežen, kadar se čaje pije vsaj 2-krat na dan po 2 decilitra. Če uporabljamo kapljice, pa je treba slediti navodilom proizvajalca. Na kratko – strokoven nasvet izkušenega terapevta je pomemben del fitoterapije in prav to je tisto, po kar se kupci vedno znova vračajo v Rastočo jablano,« sklene Jožica.

### DOMAČA ZELIŠČNA LEKARNA IZ RASTOČE JABLANE

V prihajajočih toplih dneh, priporoča Jožica Gregorič, naj v domači lekarni ne manjkajo:

- 1 Čaj za dober dan in dober san, ki pomiri celotno telo.
- 2 Lonček sveže melise na okenski polici – vsak dan pojejte listek ali dva za boljše razpoloženje.
- 3 Švedska grenčica ali tinktura Kordabenedikta je odlična za vse želodčne težave.
- 4 Ognjičevo mazilo poskrbi za nego in zdravljenje kože.
- 5 Tinktura ali mazilo iz arnike pa deluje razkuževalno in zdravilno.





# S KUŽKOM NA IZLET

Izleti tudi našim ljubljencem nudijo sprostitev in potrebno rekreacijo, hkrati pa skupne aktivnosti utrjujejo vez med lastnikom in psom.



## NUJNA IZLETNIŠKA OPREMA



- 1 \*Transporter Stefanplast Gulliver 4 IATA (71x51x50cm) 69,99€ **61,59€ za člane kluba Mr.Pet** 2 Nahrbtnik za psa do 8kg Camon (30x30x49cm) 86,79€ 3 Potovalna plastenka in posoda 2v1 Nobby (550ml) 15,99€ 4 \*Pletena košara za na kolo Duvo Provence Wicker (35x35x49cm) 66,79€ **56,77€ za člane kluba Mr.Pet** 5 \*Prikolica za kolo do 40kg Duvo (126x71x88,5cm) 219,50€ **197,55€ za člane kluba Mr.Pet** 6 Ovalna zložljiva blazina United Pets Lazy Mat (67x45cm) 23,59€



## Podarite rabljena oblačila in rabljeno obutev

Imate doma kup oblačil in obutve, ki jih ne nosite več? Nikar jih ne zavržite, pač pa jih prinesite v trgovino **Intersport** v Dvorani 6, kjer bodo ob pomoči slovenskih dobrotelčnih organizacij poskrbeli, da bodo dobila novega lastnika. Z darovanjem rabljenih, a še vedno uporabnih kosov, boste podaljšali njihovo življenjsko dobo, zmanjšali količino odpadkov, spodbudili krožno gospodarstvo in zagotovili, da izdelki najdejo nov dom pri tistih, ki jih najbolj potrebujejo. V zahvalo za vaše odgovorno in trajnostno ravnanje vam bodo v Intersportu podarili kupon za 10-% popust na vse izdelke z oznako Trajnostna izbira.



# TRAJNOSTNE IDEJE

Odgovorne iniciative in do okolja prijazne aktivnosti iz BTC Citya za vse, ki vam je mar za naš planet.



## Superge z vestjo

Takšne so superge mednarodno priznane blagovne znamke **Veja**, ki se oblikovanja in proizvodnje svojih športnih copat loteva na povsem svoj, drugačen način. Znana po iniciativah, ki združujejo socialno ozaveščene prakse z ekonomsko pravičnostjo in ekološkimi materiali, superge izdeluje iz brazilskega in perujskega organskega bombaža, amazonske gume ter drugih inovativnih materialov, pridobljenih iz odpadkov, predvsem recikliranih plastičnih steklenic. Odlična izbira za trajnostne korake je na voljo v trgovini **Nôrt** v Nakupovalni galeriji Kristalne palače.

## Klepet z umetno inteligenco

Vas zanima, od kod je meso na vašem krožniku? V **Restavraciji City** lahko od zdaj to preverite s preprostim klikom. Na meniju Restavracije City skenirajte QR-kodo in ob pomoči klepetalnega robota, ki ga poganja umetna inteligenca, preverite izvor mesa na krožniku ter spoznajte zgodbo rejcev in dobaviteljev. Robot vam ne bo 'postregel' le z opisom in s fotografijo kmetije ter z zemljevidom njene lokacije, odgovoril vam bo tudi na druga vprašanja o mesu. Cilj projekta, ki ga družba BTC izvaja skupaj s podjetjem OriginTrail, je ob pomoči umetne inteligence spodbujati lokalno in trajnostno ponudbo ter pokazati uporabnost te tehnologije za uporabnike.





## Do okolja prijazne sedežne garniture

Če želite, da bo sedežna garnitura v vaši dnevni sobi 'posadila' drevo, kupite takšno s podpisom **Feydom**, njihovo trgovino najdete v Dvorani 4. Feydomove kreacije namreč niso le sodobne, udobne in vrhunsko izdelane, pač pa so tudi prijazne do okolja. Za vsako namreč pri Feydomu posadijo drevo, zaradi česar se njihov gozd vsako leto poveča za približno 10.000 dreves. Ne le, da si prizadevajo delovati brez odpadkov, naravi želijo vrniti več, kot ji vzamejo.



## Darilna kartica, ki jo lahko reciklirate

Katera darila so najboljša? Tista, ki podarijo izbiro! Ob naslednji priložnosti izberite darilno kartico BTC City, ki je unovčljiva pri več kot 270 ponudnikih v treh središčih – za nakupe, kosilo, zabavo ali razvajanje! Ljubke kartice, ki so na voljo v različnih motivih, bodo navdušile tudi vse okoljsko ozaveščene, saj so izdelane iz eko papirja s certifikatom ter so primerne za nadaljnje recikliranje. Hkrati pa vaše darilo nikoli ne bo končalo na zaprašenih policah, saj si bodo obdarovanci lahko izbrali točno tisto, kar si najbolj želijo. Več na [shop.btc-city.com](http://shop.btc-city.com).

## Druga priložnost na dveh kolesih

Podarite drugo priložnost rabljenemu kolesu, ki ga ne potrebujete več in naredite nekaj dobrega za planet! Če se vam doma nabira prah na lepo ohranjenem kolesu Decathlonovih znamk Rockrider, Btwin, Vanrysel, Triban ali Riverside, ga pripeljite v trgovino **Decathlon** v Dvorano 18, kjer ga bodo pregledali, popravili in mu našli novega lastnika. Postopek je hiter in enostaven – dogovorite se za termin, pripeljite kolo in v 48 urah bodo v Decathlonovem servisu preverili njegovo stanje in ocenili vrednost. Če se boste s predlagano ceno strinjali, bodo kolo odkupili tako, da vam bodo znesek izplačali v obliki Decathlonove darilne kartice. Vaše kolo bo dobilo novo priložnost, vi pa boste s tovrstno menjavo podprli trajnostne prakse ter zmanjšali vaš vpliv na okolje. V Decathlonu sicer ta hip ponujajo omenjeno storitev le za kolesa, v prihodnje pa si slednje želijo razširiti tudi na druge izdelke iz njihove ponudbe.







## Japonska ulična hrana

**S**o vam všeč japonski okusi ali pa bi radi svojim brbončicam privoščili nekaj povsem novega? Obiščite **Matsuri** na Tržnici BTC City, kjer japonski kuhar Taiki pripravlja okusne, sveže in avtentične japonske jedi. Med številnimi specialitetami, kot so japonski pražen riž z jajcem in s slanino *chahan*, riževe skledе z izbranim mesom, jedi z rezanci *yaki soba* in *curry udon*, pečene ali ocvrte poslastice *okonomiyaki* in *karaage*, *katsu curry* ter juhica *sumashijiru*, je prav gotovo posebna poslastica *takoyaki*. Gre za slasten in nenavaden prigrizek, narejen iz podobnega testa kot palačinke, polnjen s hobotnico, z mlado čebulo in ingverjem ter postrežen s prelivom. Fantastičen festival okusov (mimogrede, *matsuri* po japonsko pomeni festival), ki bo navdušil vse gurmane!

# kulinarika

Gurmanski predlogi, ki ne razočarajo.

## Zeleno na krožniku

**K**oliko 'zelenega' se vsak dan znajde na vašem krožniku? Upajmo, da čim več - zelena zelenjava (pa tudi vseh drugih barv, seveda) je zelo blagodejna za naše zdravje. Poleg tega, da zmanjšuje tveganje za bolezni srca in upad kognitivnih sposobnosti pri starejših, je bogata z vlakninami, minerali in vitamini, ki jih potrebujete za dobro počutje. Na dan si zato privoščite vsaj 5 enot zelenjave, najbolje s svežimi, lokalnimi pridelki, ki jih vsak dan najdete na **Tržnici BTC City**. Nimate časa za kuho? Nič hudega, iz najljubših zelenjavnih sestavin si na hitro zmiksajte smuti!





RIŽ, KOKOSOVO  
MLEKO, TAPIOKIN  
ŠKROB IN MANGOVO  
KAŠO NAJDETE V  
TRGOVINI SVILNA POT  
V POKRITEM DELU  
TRŽNICE BTC CITY.



## Pomladi recept

### MANGOV LEPLJIVI RIŽ

#### Sestavine za 2 osebi:

- 200 g lepljivega riža Golden Phoenix
- 400 ml kokosovega mleka
- ščepec soli
- 4 žlice sladkorja
- žlička tapiokionega škroba
- zrel svež mango
- 150 ml mangove kaše Swad Alfonso.

#### PRIPRAVA

1. Riž čez noč namočite, sperite in skuhajte po navodilih proizvajalca.
2. 300 ml kokosovega mleka, sol in sladkor pristavite do vretja, dodajte kuhan riž in na zmernem ognju kuhajte, da se zmes zgosti.
3. Preostalo kokosovo mleko s preostalim sladkorjem segrejte, dodajte škrob in med nenehnim mešanjem počakajte, da se zmes zgosti.
4. Mango narežite in prelijte z mangovo kašo.
5. Zložite ga na dva krožnika, poleg denite riž, nato ga prelijte s kokosovo omako. Dober tek!

## Azijski okusi na domačem krožniku

**O**svežite domačo kuharijo z zanimivimi okusi Azije, ki bodo vašemu okušanju ponudili povsem nove izzive. Avtentične sestavine zanje najdete v trgovini **Svilna pot** v pokritem delu Tržnice BTC City, kjer ponujajo korejsko, japonsko, kitajsko, tajsko in indijsko hrano. Ste že pokusili trendovske japonske sladkarije in prigrizke, kot so čokoladice KitKat, močiji različnih okusov, pa mochi sladoled, biskvitne palčke Pocky, originalne japonske gazirane pijače Ramune in številne druge sladkosti iz Dežele vzhajajočega sonca? Ljubitelji azijskih rezancev ne prezrite odlične ponudbe priljubljenih korejskih, tajskih, japonskih, vietnamskih in indonezijskih instantnih rezancev, na voljo pa je tudi veliko slastnih tradicionalnih azijskih juh ter omak in past, pa seveda nepogrešljivih začimb in olj, brez katerih pri kuhi jedi z Daljnega vzhoda ne gre. Za piko na i se lahko v Svilni poti opremite tudi z značilnimi izparilniki in voki za čim bolj avtentično kuhinjo pristnih okusov eksotike.







## Empanade po argentinsko

V Kulinaricnem parku BTC City vas lahko pahljača različnih okusov popelje dobesedno okoli sveta. Odlični ponudbi hrane z različnih koncev planeta so se pred nedavnim pridružile tudi argentinske predstavnice – slastne empanade, ki jih ročno pripravljajo v španski verigi restavracij **Malvón**. Ti, v krušno testo zaviti žepki, so polnjeni z različnimi slanimi nadevi – mesnim, sirovim in zelenjavnim – v devetnajstih različnih kombinacijah, med katerimi še posebej izstopata značilno argentinska okusa Carne Suave in Carne Picante, zagotovo pa boste navdušeni tudi nad presenetljivima okusoma Piamonte in Pollo Thai. Malvón vas poleg empanad razvaja tudi s tipičnim argentinskim posladkom *alfajorje*, narejenim iz dveh piškotkov in odlične mlečne karamele, za vse žejne pa poskrbijo z argentinskimi pijačami.

## Tradicionalno slovensko na veganski način

Ljubitelji veganske prehrane, pozor – na lokaciji priljubljenega veganskega bistroja na jugu Dvorane A svoja vrata odpira **GreenOne**. Še naprej bo navduševal s slastno vegansko izbiro, po novem pa še s tradicionalnimi slovenskimi jedmi, pripravljenimi na moderen veganski način. Prepričani so namreč, da slovenska kulinarčna tradicija ni temeljila na mesu, pač pa na zelenjavi, saj mesa nekoč na mizi še zdaleč ni bilo toliko kot danes. Porabili in skuhalo so tisto, kar je bilo pri roki – torej večinoma domačo zelenjavo, na kateri temelji tudi jedilnik GreenOne. Odlična izbira ne le za vegane, pač pa tudi za vsejedce, ki si želijo tu in tam oddahniti od mesa.



## Liofilizirane dobrote

Liofilizacija hrane ali sušenje z zamrzovanjem je eden izmed najbolj dragocenih načinov predelave občutljivih surovin, ki ponuja številne prednosti pred konzerviranjem ali dehidracijo živil, saj hrane ne skrči niti ne spremeni njene velikosti, barve, okusa niti hranilne vrednosti. »Liofilizirana hrana je lahka, enostavno jo je rehidrirati in je odličnega okusa. V postopku se ne izgubi nobena hranilna snov, noben vitamin niti mineral, poleg tega je obstojnost živil neverjetna – če produkt pravilno hranimo, da se ne navzame vlage, lahko zdrži tudi več kot četrto stoletje!« pravita Ana Kaker in Tadej Lever iz Savinjske doline, ki pod imenom **Liogarden** ustvarjata domače liofilizirano sadje in zelenjavo. Sadje in zelenjavo pridelata na svoji mali kmetiji, na naravi prijazen način, brez umetnih gnojil in pesticidov. Njuni čudoviti kozarci polni vsega dobrega (poleti se ponudbi pridružijo še sveže eko jagode, maline in domača zelenjava), vas trenutno na zunanjem delu Tržnice BTC City čakajo ob petkih in sobotah.





## Ne zamudite zadnjih dogodkov letošnje sezone!

### KOMEDIJE

sreda, 8. 5. in 14. 5., ob 20h

• **KAR ŽELIŠ, TO DOBIŠ**

komedija s Tadejem Tošem, Klemnom Slakonjo in Leo Cok

petek, 10. 5., ob 20h

• **ĐORĐIĆ SE VRAČA / NADALJEVANJE  
USPEŠNICE ČEFURJI RAUS!**

monokomedija z Aleksandrom Rajakovičem

petek, 17. 5. in 24. 5., ob 20h

• **NOTRANJI PIR**

monokomedija z Miho Šaleharjem

nedelja, 19. 5., ob 20h

• **TRIO PUPE**

glasbena komedija z Urošem Smolejem,  
Danijelom Malalanom in Rokom Matkom

sreda, 22. 5., ob 20h

• **FEJMIČI: SAMA STA NAJBOLJŠA**

stand-up komedija z Gašperjem Bergantom  
in Žanom Papičem

sobota, 25. 5., ob 20h

• **ABRAhmm**

stand-up komedija s Tadejem Tošem

sreda, 29. 5., ob 20h

• **NIKOLI NI PREPOZNO**

monokomedija z Mojco Fatur

petek, 31. 5., ob 20h

• **OD TIŠINE DO GLASBE**

glasbena monokomedija z Juretom Ivanušičem 10+

### KONCERTI

četrtek, 9. 5., ob 20.30h

• **SiTi za dobro musko: NUŠKA DRAŠČEK  
IN MARKO HATLAK**

koncert

sreda, 15. 5., ob 20h

• **SiTi pop: BOOOM!**

koncert

četrtek, 16. 5., ob 20.30h

• **1na1: GUŠTI & TOMI M.**

glasbeni dialog

torek, 21. 5., ob 20.30h

• **SiTi za dobro musko: MAJA KEUC**

koncert

četrtek, 23. 5., ob 20.30h

• **SiTi za dobro musko: TABU**

akustični koncert

četrtek, 6. 6., ob 20h

• **ENI OD SEDMIH MILIJARD**

koncert ob predstavitvi albuma



### Imate darilno vstopnico za sezono 2023/2024?

Rok za koriščenje darilnih vstopnic za  
tekočo sezono se izteče 31. 5. 2024,  
zato ne odlašajte in si svoj sedež  
na izbrani predstavi ali koncertu  
zagotovite čim prej.





## ČUDOVITI piknik

Na domačem vrtu ali pa na vašem najljubšem kotičku v naravi – to sezono si čim večkrat privoščite sproščujoče piknike v ljubkem boho stilu, podkrepljene z dobro družbo in začinjene z domačimi gurmanskimi presežki iz košare in z žara.

DESNO: BLAZINA FLORIS (21,06 EUR), ODEJA – SPODNJA ETAŽA EMPORIUMA; LEVO: PREVLEKA ZA BLAZINO SVARTPOPPEL (4,99 EUR), IKEA

PREGRINJALO VALLKRASSING (15,99 EUR), IKEA



TERMO POSODA ZA HRANO PRIMUS (39,99 EUR), MERKUR – DVORANA 17



SAMOSTOJEČI SENČNIK VONHAUS (56,50 EUR), MIMOVRSKE – DVORANA 8



PLINSKI ŽAR WEBER TRAVELLER (549,90 EUR), MERKUR – DVORANA 17





KOŠARA CILIO  
(46,80 EUR),  
MIMOVRSSTE -  
DVORANA 8



OSVETLJEN  
HLADILNI BAR  
KETER  
(104,90 EUR),  
MERKUR -  
DVORANA 17



LOVILEC  
KOMARJEV  
TARK  
(24,99 EUR),  
BIG BANG -  
DVORANA 5

PRIPRAVA NA  
PIKNIK

Hrano in pijačo vedno hranite v dveh različnih hladilnih torbah. S tem se boste izognili, da bi, ko odpirate torbo, da iz nje vzamete pijačo, zviševali temperaturo hrane v njej.

PIKNIK ODEJA  
VONHAUS  
(25,99 EUR),  
MERKUR -  
DVORANA 17



POSODA ZA ŽIVILA  
S POKROVOM IZ  
BAMBUSA IKEA 365+  
(5,49 EUR), IKEA



ŽAR ZA ENKRATNO  
UPORABO IZ  
NARAVNIH  
MATERIALOV  
CASUSGRILL  
(8,69 EUR),  
MERKUR -  
DVORANA 17



SET ZA KUHANJE IZ  
NERJAVEČEGA JEKLA  
PRIMUS CAMPFIRE  
(109,99 EUR),  
MERKUR - DVORANA 17





## Mali zakladi

**P**riljubljena trgovina **Mali zakladi**, ki mlade starše navdušuje z visokokakovostno otroško opremo priznanih blagovnih znamk, je zdaj še lepša, prostornejša in še bolj založena. V novem sodobno opremljenem prostoru v Spodnji etaži Emporiuma na enem mestu predstavlja najnovejšo vrhunsko otroško opremo, ki je v skladu z aktualnimi in najstrožjimi varnostnimi standardi. Varnost, kakovost, funkcionalnost in dovršen dizajn so lastnosti, ki jih združujejo prvovrstni otroški vozički, avtosedeži, nosilke, otroško pohištvo, gnezdeca, ležalniki in dekorativni izdelki ter druga oprema in razni dodatki za dojenčke, malčke in mamice. Ne prezrite lesenih ter poučnih in zabavnih didaktičnih igrač ter igrač za spodbujanje motorike, ki poskrbijo za veselje in igrivost v vsakem starostnem obdobju otroka. Uživate pa lahko tudi v razširjeni ponudbi triciklov, poganjalcev, skirojev, koles, čelad in otroških sedežev za kolo. Vabljeni v prostor veselja in navdiha, kjer vas čaka vse, kar potrebujete za najlepše trenutke s svojimi malimi zakladi.

# igralnica

Predlogi za vesele igrarije iz BTC Cityja.

## Počitnice v Atlantisu

**K**am z otroki med poletnimi počitnicami? V **Vodno mesto Atlantis**, v najbolj zabavno celodnevno počitniško varstvo v mestu, seveda! Nora dogodivščina, polna zabave, novih prijateljev in vodnih vragolij, je namenjena vsem med 4. in 15. letom starosti, ki si želijo novih dogodivščin in aktivnega preživljanja prostega časa. Izkušeni in strokovno usposobljeni animatorji bodo poskrbeli za varnost, dobro počutje in široke nasmeh, predvsem pa za program, ki bo med 7. in 17. uro odganjal dolgčas stran. Poleg adrenalinskega podvodnega presenečenja in olimpijsko obarvanih aktivnosti udeležence čaka tudi supanje po bazenu.





## Pripravljeni na čofotanje

Ljubke, zabavne in udobne - ali vaši najmlajši že imajo nove kopalke za vodne igrarije? Predstavljamo vam nekaj predlogov iz BTC Cityja.



KOPALKE  
CERDA,  
(13,99 EUR),  
BABY  
CENTER -  
DVORANA 11



KOPALKE  
LUCKY KIDDO  
(14,99 EUR),  
BABY  
CENTER -  
DVORANA 11



KOPALKE  
(6,99 EUR),  
SINSAY -  
DVORANA 2



KOPALKE  
LUCKY KIDDO,  
(9,99 EUR),  
BABY  
CENTER -  
DVORANA 11



## Za čebelice

Obeležite 20. maj, dan čebel, z aktivnostjo, ki razmiga otroške prste in naredi obilico dobrega za naš planet ter pridne oprasovalke, brez katerih ne bi bilo življenja. Zgradite jim čebelji hotel, kamor se rade zatečejo čebele samotarke, pa tudi druge koristne žuželke. V trgovini **Pri levčku** v Dvorani A kupite lesene palčke ali pa uporabite druge lesene deščice, iz njih skupaj sestavite hiško s streho, nato pa hišico napolnite s posušenim bambusom ali z drugimi naravnimi materiali z luknjicami, v katere se lahko divje čebele skrivajo. Ne pozabite - v vročih mesecih bodo vesele tudi vode. V plitko posodo z vodo denite kamenčke - slednje bo preprečilo, da bi se čebelice in druge žuželke med pitjem utopile.



## Izziv na 4 kolesih

Se želi vaš mali avanturist preizkusiti v vožnji z otroškim avtom na akumulator? Ne, ni vam ga treba kupiti, lahko si ga tudi izposodite. V trgovini **E-igrača**, ki jo najdete v Dvorani A, lahko najamete kul policijski avto. Za teden dni boste odšteli 35 evrov. Odlična izbira za vse tiste mulčke, ki se svojih novih igrač naveličajo na en, dva, tri.



OTROCI

## Top 3 dogodivščine na vrtu

**1** Peskovnik za nemoteno 'zidanje' gradov, packanje in kreativno ustvarjanje.



PESKOVNIK ZA PESEK IN VODO S KLOPJO IN SENČNIKOM TER Z VRTNARSKIM ORODJEM EXIT TOYS (132,99 EUR), E-IGRAČE - DVORANA A

**2** Skakanje na polno za porabo odvečne energije.



TRAMPOLIN Z MREŽO ZA OTROKE OD 3-5 LET EXIT TOYS (99 EUR), E-IGRAČE - DVORANA A

**3** Miren kotiček za igranje vlog, branje in skrivanje.



VRTNA HIŠICA NA STEBRIH SMOBY (379,99 EUR), BABY CENTER - DVORANA 11

POGANJALČEK 6V1 COLIBRO TREMIX UP BLANK (149,90 EUR), JUNIOR - DVORANA A



## Poganjalček, ki raste s kolesarjem

**O**dljučno krepijo razvoj motorike in mišic, stabilnost, ravnotežje in pravilno telesno držo. Poleg tega urijo koordinacijo ter spodbujajo k odkrivanju novega. Potrebujete še kakšen razlog, da otroka razveselite s poganjalčkom? Izberite takšnega, ki bo raste z njim od 1. pa vse do 5. leta in mu ponujal natančno takšno prevozno sredstvo, ki ga potrebuje v določenem razvojnem obdobju. Otroško kolo Colibro TREMIX UP je odlična izbira, saj omogoča uporabo na kar šest načinov - od potisnega tricikla, tricikla poganjalčka, klasičnega tricikla, poganjalčka za ravnotežje, potisnega kolesa in na koncu do kolesa s pedali.



ŽREBANJE  
— VSAKI —  
**2 MIN**

# Najbolj vam pristaja milijon.

**1.000.000 €**

**LUCKY 7**





Optika  Clarus

WWW.CLARUS.SI

NOVE KOLEKCIJE  
KOREKCIJSKIH IN  
SONČNIH OČAL  
PRIZNANIH BLAGOVNIH ZNAMK

Dior **POLICE** DOLCE & GABBANA **BURBERRY**

NINA RICCI **BALENCIAGA** **FURLA** *Chopard*