

#246

02 / 2020 / L.17

CITYMAGAZINE.SI

City

MAGAZINE

INTERVJU

O zmotnih prepričanjih oziroma mitih, povezanih z vadbo, smo se pogovarjali s priznanim osebnim trenerjem Danielom Jelovičem.

BELLEVUE LIVING

V objemu parka Tivoli, le streljaj od mestnega središča, rastejo razgledi vašega življenja. Dobrodoljši med zvezdami!

ČRNO ZLATO

Kava je za številne prvi jutranji obred, s katerim začnejo dan. Ste tudi vi med njimi? Si lahko še sploh predstavljate življenje brez kave?


RENAULT

Passion for life

Novi Renault CAPTUR

SUV Renault



Poraba pri mešanem ciklu: 4,6–6,7 l/100 km. Emisije CO₂: 122–152 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6Dt. Emisija NOx: 0,0217–0,0454 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,00004–0,00081 g/km. Število delcev (x10¹¹): 00,03–0,6. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo novemu standardu meritev WLTP. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija d.o.o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana.

Renault priporoča

renault.si

#CITYMAGAZINE

OGLASNA VSEBINA



ECCO ST.1



UDOBJE
V BARVAH

Kazalo



S. 4 / DAN ZA

ZABAVA V MASKAH Z MOUSSE T

Pustite domišljiji prosto pot in se udeležite zabave v maskah na Ljubljanskem gradu.



S. 8 / INTERVJU

DANIEL JELOVIČ

O zmotnih prepričanjih, povezanih z vadbo, smo se pogovarjali s priznanim osebnim trenerjem.



TA MESEC

S. 10 / INTERIER

MAGENTA

Barva magenta izraža moč, strast in energijo. Bi jo vključili v svoj dom?



S. 12 / KULINARIKA

SVET OKUSOV V 2020

Novo leto, novi trendi. Kaj bo najbolj zaželeno na mizi v letu 2020?



S. 16 / TEHNOLOGIJA

TEHNOLOŠKI TRENDI ZA 2020

To je naslednja velika stvar, to je vaša prihodnost!



S. 26 / FILMSKA PLATNA

#WATCHLIST: NOVE SERIJE 2020

Katere so najbolj pričakovane nove serije letošnjega leta, ki vas bodo prikovale pred male zaslone?

Uredniški nagovor

Zajadrali smo v novo leto (celo v novo desetletje) ... in v nove novoletne zaobljube. Obljubili smo si, da bomo shujšali, več telovadili, da bomo prijaznejši, da bomo dokončali vse odprte projekte, ki so ostali od lanskega leta, itd. In če smo iskreni, nas večina tega ne bo izpolnila: hitro smo prezasedeni, odločimo se, da nam vse skupaj krade preveč časa, ali pa se sprašujemo, kaj za vraga smo razmišljali, ko smo se odločili, da se v novem letu naučimo igrati trobento ... Bla, bla, bla!

Namesto da vam dajem nore ideje, kaj vse lahko počnete v novem letu, naj vas raje opogumim za nekaj precej preprostega, nekaj, kar je povsem izvedljivo. Pripravljeni? Prvič: lepo ravnajte z našim okoljem. Ne mečite skozi avtomobilska okna, reciklirajte, ne »zbirajte« plastike, ne uničujte na-

ravnih rezervatov ... Drugič: bodite dober zgled! Pokažite svojim otrokom, vrstnikom, kako biti odgovoren, zakaj je treba spoštovati druge ljudi, naravo, veselje. Pokažite jim, da je treba biti prijazen, naučite jih pozdravljati in deliti svoje znanje. Tretjič: pomagajte izboljšati svet za jutri. Pridružite se kateri izmed iniciativ, pojdite na srečanja, prostovoljno očistite svojo okolico, pomagajte pri gradnji, popravilu ali vzdrževanju kakšne kulturne ali naravne znamenitosti ...

Precej preprosto je in morda se sliši klišejsko, a resnično moramo začeti pri sebi! Samo tako bomo prihodnjo generacijo naučili spoštovanja, ki ga potrebujemo tako ljudje med sabo kot planet Zemlja. Poskušajte, znova in znova in znova...



LUCIJA MARKO

Lucija Marko,
urednica
@lucymarko
lucija.marko@citymagazine.si

City MAGAZINE

ŠTEVILKA: #246 CITY MAGAZINE / NASLOVNICA: OGLAŠEVALEC RENAULT / DATUM IZIDA: FEBRUAR 2020 / NAKLADA: 50.000 IZVODOV (PREGLED TISKANE IN DISTRIBUIRANE NAKLADE PERIODIČNO OPRAVLJA REVIZIJSKA DRUŽBA DELOITTE REVIZIJA, D. O. O., IZ LJUBLJANE) / ISSN: 1854-021X / IZVRŠNI UREDNIK & DIREKTOR: JAN MACAROL VRABEC - 031 640 092 / POSLOVNA DIREKTORICA: JANJA PRIJATELJ - 041 788 889 / ODGOVORNA UREDNICA CITY MAGAZINE: LUCIJA MARKO - 040 486 010 / OGLASNO TRŽENJE IN VODENJE PROJEKTOV: GAJ MIRTIČ - 041 655 144 / LEKTURA: ANA GORŠE / PRELOM & DIZAJN: SI DIZAJN & JAN MACAROL VRABEC / DISTRIBUCIJA: POŠTA SLOVENIJE / TISK: RADIN PRINT, GOSPODARSKA 9, SVETA NEDELJA, HRVAŠKA / IZDAJATELJ: REFORMABIT, D. O. O., KRTINA 144, 1233 DOB / SPLETNO MESTO: CITYMAGAZINE.SI / KONTAKT: INFO@CITYMAGAZINE.SI, 01 600 55 70



Foto: Arhiv FB Pustolandija

21 FEBRUAR

/ FESTIVAL

PUSTOLANDIJA

Petek, 21. 2.

Vabljeni na veliki družinski pustni festival! Pustolandija bo na 2.000 kvadratnih metrih ponujala edinstveno in nepozabno pustno doživetje. Čakajo vas: velika pustna povorka, maskirnica, otroške delavnice, Pustkov svet igrač, lutkovne predstave, stojnice, razstave, norčavi akrobati in pravi pustni ples ... Na prizorišču bosta na voljo tudi izposoja pustnih kostumov vseh vrst in ličenje v Pustkovi maskirnici. Vsi otroci, ki bodo Pustku podarili rabljen kostum, bodo lahko novičili brezplačen bon v Pustkovem Sladkosnedu...

do 25. februarja / Ljubljana /
Gospodarsko razstavišče

/ DOGODEK

ZABAVA V MASKAH Z MOUSSE T

Sobota, 22. 2.

Pust je čas norčij – čas, ko se skrivamo za maske in vsaj za eno noč postanemo, kar želimo. Vstopite v mračno podzemlje Ljubljanskega gradu, brez meja, brez obsojanja in slabe vesti dan po zabavi – ter seveda z vrhunsko house glasbo! Pustite domišljiji prosto pot, izživite svojo skrito strast in se prelevite v nočne zapeljivke in zapeljivce. Ker bo dogodek na pustno soboto, je tema zabave MAŠKERADA/MASQUERADE – dobrodošle maske vseh oblik in velikosti! Za glasbo bodo poskrbeli Mousse T, mojster združevanja disco in house glasbe s svetovno znanima uspešnicama Horny in Sex Bomb, dvojec iz Ljubljane Superset, Lucca Loggia in DJ Maj.

V sodelovanju z I Am Party...

22. februarja ob 21.00 / Ljubljanski grad /
Skalna dvorana in Zgornji lapidarij



IZBOR
UREDNIČE

22 FEBRUAR

104

Foto: Arhiv ljubljanski grad

26 FEBRUAR

/ FESTIVAL

FESTIVAL FABULA

Sreda, 26. 2.

Festival Fabula, najodmevnejši literarni festival v Sloveniji, ki bo letos potekal že 18. leto, bo v svoje središče v letu 2020 postavil igre moči: ekonomske, spolne, čustvene, družbene, geografske, etnične. Če smo vsi enaki, zakaj niso vsem dovoljene enake odločitve in izbire? Če smo vsi enaki, zakaj nimamo vsi enakih možnosti? Se je skozi življenje mogoče prebiti drugače kot z igrami moči, v katerih smo včasih zmagovalci in drugič poraženci? Ob tem bo v Cankarjevem domu nastopilo pet svetovno priznanih pisateljic in pisateljev, vsak s čisto svežim prevodom knjige, ki je izšla posebej za festival: Bernhard Schlink z Olgo, Kristian Novak s Ciganom, Sara Stridsberg z Beckombergi, Sheila Heti z Materinstvom in Édouard Louis z Opravitvi z Eddyjem...

do 7. marca / Ljubljana /
Cankarjev dom

Foto: Arhiv Fabula





Foto: Arhiv zalagasper

/ KONCERT _____

ZALAGASPER

Četrtek, 27. 2.

Pop elektro dvojec zalagasper se po odlično sprejetem nastopu na septembrskem Šiška Open pred Kinom Šiška konec februarja vrača s samostojnim koncertom, na katerem bo predstavil težko pričakovani prvenec 4, ki izide 14. februarja. Širši javnosti sta se prvič predstavila z uspešnico Valovi, ki je obveljala za domačo skladbo predlanskega leta – to je potrdil tudi prejem glasbene nagrade zlata piščal. Njegov pretanjen, čuten elektronski pop in njen očarljivo zasanjan glas, sta pač kot narejena drug za drugega. Od izida skladbe Valovi sta napisala še uspešnice Baloni, S teboi in Sebi, ki je mlada ustvarjalca popeljala čez peščene plaže Tel Aviva, kjer sta nas zastopala na izboru za pesem Evrovizije 2019._

27. februarja ob 20.00 / Ljubljana / Kino Šiška

05 **27** FEBRUAR



Foto: Mark Seliger / Decca Records

/ KONCERT _____

ANDREA BOCELLI

Sobota, 7. 3.

Če bi Bog pel, bi zagotovo zvenel kot Andrea Bocelli – s temi besedami je Celine Dion opisala italijanskega umetnika, ki bo že drugič nastopil v Sloveniji. Na koncertu bo predstavil zadnji album Si, na katerem najdemo duete z Edom Sheeranom, Duo Lipo, Joshem Grobanom, Aido Garifullino in tudi čustven duet s sinom Matteom. Andrea pravi, da je njegov novi album intimna zbirka pesmi, ki slavijo ljubezen, vero in družino. Posnel ga je na svojem domu v Italiji, producent pa je legendarni Bob Ezrin, ki je sodeloval s Pink Floyd, Loujem Reedom ... Tenorist, čigar veličastni glas s širokim glasovnim obsegom imajo številni za glas novega tisočletja, vnovič pripravlja nepozaben nastop._

7. marca ob 20.00 / Ljubljana / Dvorana Stožice

MAREC **07**

14 MAREC



Foto: Arhiv Maluma

/ KONCERT _____

MALUMA 11:11 WORLD TOUR

Nedelja, 1. 3.

S svojimi rosnimi 25 leti velja Maluma za enega izmed vodilnih glasbenikov latino glasbe. Obiskovalce njegovega koncerta čaka pravi latino spektakel, na katerem bodo glasno odmevale tudi največje uspešnice: Chantaje, Sin Contrato, Qué Pena, Felices los 4, Hola Señorita, 11 PM, Instinto Natural in številne druge. Enega izmed večjih mejnikov je dosegel leta 2018, ko je postal prejemnik latinskega grammyja za pop album F.A.M.E. Njegova priljubljenost pa se kaže tudi na družbenih omrežjih, kjer kraljuje kot moški latino izvajalec z največ sledilci na Instagramu – več kot 48 milijonov._

1. marca ob 20.00 / Ljubljana / Dvorana Stožice

MAREC **01**



Foto: Aleš Fevžer

/ DOGODEK _____

POKAL VITRANC

Sobota, 14. 3.

Kranjska Gora bo spet zasijala v barvah slovenske zastave. Pokal Vitranc, že 59. po vrsti, bo ponudil pravi smučarski spektakel na vitranski strmini in razburljive tekme za svetovni pokal v alpskem smučanju. Na dvodnevni prireditvi se bodo smučarji pomerili v dveh tehničnih disciplinah, v soboto, 14. marca, v veleslalomu in v nedeljo, 15. marca, v slalomu. Seveda vas čaka tudi bogat spremljevalni program. Pridite in navijajte za naše!_

do 15. marca / Kranjska Gora / Podkoren

ODDOLGOČASITE LETO 2020

Že Nostradamus je napovedal, da bo leto 2020 na določen način prelomno, saj se bo z njim začelo novo obdobje. Prišlo naj bi do temeljite preobrazbe sveta, v katerem živimo, in do rojstva človeštva na novi duhovni ravni. Zato morda ni naključje, da se bodo ravno v tem letu zvrstili posebni dogodki – glasbeni, športni in tudi znanstveni, ki bodo povezali številne narode z vsega sveta. Pripravite se na osupljivo leto 2020, ki bo vse prej kot dolgočasno. Poglejmo si, česa ne smemo zamuditi v tem letu.
#ODDOLGOCASI2020

05/2020 EVROVIZIJA

Spomladi bo milijone gledalcev po vsem svetu združila glasba, ki bo odmevala iz Rotterdama na Nizozemskem. Pesem Evrovizije 2020 bo 65. prireditvev Evrovizije in velja za najdlje ponavljajočo se televizijsko oddajo na svetu. Zaradi bogate preteklosti je nastalo kar nekaj zanimivih dejstev ... Združeno kraljestvo leta 1974 ni dalo niti ene točke skupini Abba. Zmagovalna pesem Norveške (Nocturne) leta 1995 je vsebovala le 24 besed. Srbija je prvič sodelovala kot samostojna država leta 2007 in istega leta tudi zmagala. Ko je ukrajinska pevka Ruslana leta 2004 zmagala na Evroviziji, je bila nagrajena s sedežem v parlamentu...

eurovision.com

SOZVOČJE Z NAPREDKOM

Razvoj in napredek sta vodilo sodobne družbe, zato k napredku stremi tudi Peugeot. Danes brezskrbno in konkretno vstopa v dobo energetskega prehoda ter nam z **novim Peugeot 208** ponuja vznemirljivo in prepričljivo vizijo prihodnosti. Če smo še do nedavnega mislili, da je polavtonomna vožnja stvar prihodnosti, je ta z **novim Peugeot 208** postala resničnost. Mali mestni avto z najnovjšimi sistemi za pomoč pri vožnji (prilagodljiv tempomat s funkcijo Stop & Go, pomoč pri zadrževanju na voznem pasu, samodejno zaviranje v sili, prepoznavanje prometnih znakov, električna parkirna zavora ...) skrbi za vašo varnost in udobje.
peugeot.si

06/2020 EURO 2020

16. evropsko prvenstvo v nogometu 2020, ki se uradno imenuje UEFA Euro 2020, bo prvič potekalo v dvanajstih evropskih mestih, v dvanajstih državah. Portugalska nogometna reprezentanca bo branila naslov prvaka, ki ga je osvojila leta 2016. Nekdanji predsednik UEFA Michel Platini je dejal, da se turnir gosti v različnih državah, saj gre za »romantično« enkratni dogodek v počastitev 60. rojstnega dne tekmovanja evropskega prvenstva. Stadion Wembley v Londonu bo gostil tekme vseh krogov razen četrtfinala, tudi finale tekmovanja...

uefa.com

ŠPORTNA VITALNOST

Nogometaši zagotovo veljajo za največje zapeljivce med športniki. A ko zagledamo **novi Peugeot 208**, ki s svojo mladostno podobo izraža energičnost, spontanost in vrednote znamke Peugeot: visoka pričakovanja, stil in emocije, se zdi, da imamo pred sabo zapeljivega športnika, ki dobro ve, da z drznim dizajnom in izrazitimi barvami karoserije izstopa iz povprečja. Njegova elegantna postava posebej živahno in športno vitalnost z velikim potencialom.
peugeot.si



07/2020 OLIMPIJSKE IGRE

Na poletnih olimpijskih igrah v Tokiu bo šport povezal ne le Evropejce, temveč celoten svet. To japonsko velemesto bo že drugič gostilo poletne olimpijske igre; prvič jih je leta 1964, s čimer je postalo prvo mesto v Aziji, ki je dvakrat gostilo poletne igre. Na splošno bodo to že četrte olimpijske igre na Japonskem, saj sta Sapporo leta 1972 in Nagano 1998 gostila zimске olimpijske igre. Letos bodo predstavljene nove tekmovalne discipline, med njimi košarka 3x3, kolesarjenje v prostem slogu BMX, karate, športno plezanje in deskanje na rokah, vrnila pa se bosta bejzbol in softbol._

olympic.org

KARAKTER ZMAGOVALCA

Kdor želi zmagati, mora vedno biti vsaj dva koraka pred zasledovalci, in prav to je uspelo **novemu Peugeot 208**, ki je prvi na trgu ponudil preprosto možnost izbire med bencinskim, dizelskim in električnim motorjem. Pri odločitvi za električno različico ni potreben noben kompromis. Udobje, prostornina, dizajn, oprema, asistenčni sistemi ... vse je kot pri izvedenki z motorjem z notranjim zgorevanjem. Dodatno pa električni Peugeot e-208 ponuja živahno odzivnost in stimulatívne užitke v vožnji v zavetju tišine in udobja, vse do 340 kilometrov dosega.

peugeot.si

08/2020 MARS 2020

Misija roverja, imenovana Mars 2020, je del Nasinega programa za robotsko raziskovanje rdečega planeta. Ta misija obravnava visokoprioritete znanstvene cilje za raziskovanje Marsa, med njimi ključna vprašanja o možnostih življenja na Marsu. Ponuja tudi priložnosti za zbiranje znanja in predstavitev tehnologij, ki se spopadajo z izzivi prihodnjih človeških odprav na Mars. Ti vključujejo testiranje metode za pridobivanje kisika iz marsovske atmosfere, prepoznavanje drugih virov (na primer podzemne vode), izboljšanje tehnik pristajanja in karakterizacijo vremenskih razmer, prahu in drugih možnih okoljskih razmer, ki bi lahko vplivale na bodoče astronave, ki živijo in delajo na Marsu._

mars.nasa.gov

GLEDA V PRIHODNOST

Življenje v prihodnosti je za ljudi večna strast, ki nas spodbuja k inovacijam in razvoju. Prav ta strast je pripeljala do razvoja Peugeot i-Cockpit® v **novem Peugeot 208**. Na futuristični 3D-digitalni instrumentalni plošči se informacije projicirajo v obliki holograma. Prikaz je dinamičen, saj se podatki približujejo voznikovu vidnemu polju glede na stopnjo pomembnosti ali nujnosti (varnost, navigacija, pomoč na cesti), s čimer se odzivnost skrajša za približno pol sekunde.

peugeot.si

10/2020 EXPO 2020

Jesen bomo nadaljevali v slogu dizajna, ko se bo oktobra v Dubaju začel EXPO 2020, katerega nosilna tema je Povezovanje idej za prihodnost. EXPO se bo raztezal na površini 438 hektarjev med mestoma Dubaj in Abu Dhabi. Osrednje prizorišče z imenom Al Wasl bodo obdajala tri velika tematska okrožja, vsako pa bo namenjeno eni izmed podtem – priložnost, mobilnost in trajnost._

expo.com

ULTRA POVEZLJIV

Ne le povezovanje idej za prihodnost, temveč tudi povezovanje pametnih telefonov v vozilu je nepogrešljiva funkcija našega vsakdana. **Novi Peugeot 208** se z vašim pametnim telefonom poveže prek funkcije Mirror Screen, ki je združljiva s protokoli za vzpostavitev povezave MirrorLink™, Apple CarPlay™ in Android Auto™. V avtu je površina za indukcijsko polnjenje premišljeno umeščena na odlagalni prostor na sredinski konzoli, na voljo pa so lahko kar štiri priključki USB. peugeot.si

12/2020 SONČNI MRK

Leto 2020 bo zaokrožil popolni sončni mrk, ki bo 12. decembra viden na jugozahodni polobli. Ta redki pojav nastane, ko Luna prečka črto med Zemljo in Soncem. Popolni mrk se zgodi, ko je Lunin navidezni premer večji kot Sončev, kar ovira prodiranje Sončeve svetlobe na Zemljo in dan spremeni v temo._

DRZEN PEČAT

Ljudje potrebujemo sončno svetlobo, ki nas napaja z energijo in skrbi za našo vitalnost. V nasprotju z nami pa avtomobilu poseben pečat daje nekoliko drugačna svetloba – žarometi. **Novi Peugeot 208** se ponaša z žarometi s tehnologijo Full LED v obliki treh levjih krempljev in zoba. S tem se vozilo postavlja ob bok prihodnosti in vizionarskim voznikom. peugeot.si

ODDOLGOCASI2020

Na sliki je novi Peugeot e-208.
peugeot.si

infomat

OGLASNA VSEBINA



Intervju

Daniel Jelovič:

“Cilj je optimalno telo in počutje, ne optimalna teža.”

O zmotnih prepričanjih, povezanih z vadbo, smo se pogovarjali s priznanim osebnim trenerjem Danielom Jelovičem. Ta ima januarja vedno opravka s tistimi, ki verjamemo v mite o vadbi, in seveda s kopico tistih, ki so si zastavili nerealne letoletne zaobljube. Z njim smo izbrali nekaj najbolj zmotnih prepričanij, ki jih ima večina njegovih strank, ko se odločijo, da začnejo trenirati.

Če bi moral izbrati najpogostejši mit, v katerega verjamemo praktično vsi, ko se odločimo za trening v fitnesu, kateri bi bil?

Uh, tega je ogromno. Osnovna težava je v tem, da nas za fitnes kot zvrst športa nikoli niso vzgajali sistemsko – fitnesa se nismo učili v šoli. V najboljšem primeru smo ob vpisu v fitnes dobili slabo uro inštrukcij o osnovnih tehnikah, kar je seveda premalo. Fitnes kot tak ni le dvigovanje uteži, temveč je to celosten pristop in hkrati odločitev za »nov« način življenja. Prav zato bi moral biti v prav vseh segmentih, tudi pri prehrani in poznavanju lastnega metabolizma, vzpostavljen individualen pristop. A če bi res moral izpostaviti eno stvar, bi izpostavil kardio vadbo, ki je januarja na posebnem udaru in je vidim v fitnesih popolnoma preveč. Tudi zato, ker ta ne gradi mišic, posledično pa se ne zvišuje naravni nivo porabe kalorij našega metabolizma. Novopečene stranke imajo največkrat prav to prepričanje. Več znoja – manj maščobe. Kar ni vedno res. Druga zmotna pa je, da so dva ali trije

treningi na teden dovolj za viden rezultat. Načeloma so, a le če v življenju poskrbimo še za kopico drugih mikro sprememb, s katerimi spremenimo kulturo do lastnega telesa. Torej če več hodimo in se na splošno več gibljemo. Te stvari so včasih veliko pomembnejše od treninga.

Omenil si kulturo do lastnega telesa. Kaj si s tem mislil?

Starši so nam privzgojili navade, kot sta umivanje zob in striženje nohtov. Privzgojili so nam dobre navade. V

družinah, kjer je »šport doma«, je ta del kulture, skrb za svoje telo je privzgojena od mladih nog. A če v takšnem duhu nisi bil vzgojen, si je to treba privzgojiti. Treba je vzpostaviti dobro navado ter s tem kulturo in odnos do lastnega telesa. Naše telo je vendarle le eno samo. Z njim bomo vse življenje, in zanj smo dolžni skrbeti. V končni fazi smo tudi zavoljo družbe, ki se izjemno hitro stara, dolžni ohraniti samega sebe v čim boljši formi. Pri tem si je treba postaviti prave cilje: realne in hkrati zdrave! Treningi morajo biti samoumevni, in ne obveznost.

Ko govoriš o ciljih – je pri teh veliko zmot?

Absolutno! Ko se prvič pogovarjamo, večina mojih strank vidi le en cilj, in to je njihova idealna ali »sanjska« teža. To nikakor ni pravi cilj. Idealna teža je prejšnja posledica celovitega pristopa k vadbi. S svojimi strankami ne hujšam, temveč jim želim privzgojiti prave, zdrave navade, ki bodo dolgoročno vsekakor prinesle tudi zelene rezultate, izražene v kilogramih. To je edini pravi pristop. Zato najprej spremljamo prehranjevalne navade in jih nato skupaj analiziramo s posebno aplikacijo ali napisanim prehranskim dnevnikom ter tako identificiramo kalorične bombe, ki se skrivajo v predalih praktično vsake kuhinje. Šele nato ob določeni količini vadbe jemo na pravi način, da telo spreminjamo in preoblikujemo čim bližje metaboličnemu optimumu. Cilj je optimalno telo in počutje, ne optimalna teža. Torej vse v pravih razmerjih. Načeloma na splošno nikoli ne spreminjam prehranjevalnih navad svojih strank, temveč jih poskušam razumeti in le prilagoditi – tako življenjskemu slogu kot vsem preostalim dejavnikom. Velikokrat stvari pač ni mogoče spremeniti z danes na jutri; to so zelo dolgoročni procesi. Hujšanje je popolnoma brezveze, s tem se nima smisla obremenjevati.





Veliko ljudi se boji, da bodo zaradi vadbe z utežmi postali preveč mišičasti, še zlasti ženske. Je to samo še en mit?

09

Vsakemu, ki tako misli, ponudim preprost eksperiment opazovanja ljudi, ki so na fitnesu, in njihovih telesnih karakteristik. Veliko jih praktično takoj ugotovi, da so tisti, ki premikajo težo, torej uteži, videti bolj in so vsekakor manj »zamaščeni« od tistih, ki načeloma izvajajo le kardio. Tega nikakor ne gre popolnoma posploševati, vendar je velikokrat tako. Večji odstotek mišične mase = večja potreba po energiji = manj maščobe. Formula je izjemno transparentna in logična. Ljudje, ki vadijo na napravah s težo, imajo torej praviloma lepše oblikovano telo. Je pa seveda vse odvisno od tisoč in enega dejavnika. Primarna je vsekakor genetika, mimo katere ne moreš. Treba se je tudi zavedati, da je težje graditi kakovostno mišično maso kot shujšati nekaj kilogramov. Strah, da boste preveč mišičasti, je torej popolnoma odveč.

Kako poteka delo s tabo kot osebnim trenerjem?

Primarna je analiza stanja moje stranke. Najbolj me zanima, kdo je. Zanima me, kakšno je njeno življenje nasploh, kakšne so vsakodnevne navade. Nobena moja stranka namreč ni samo stranka. Nato vselej opravim z eno izmed najnaprednejših meritev, s tako imenovanim bioscanom, ki analizira prav vse segmente telesa in s katerim s stranko najprej dobiva osnovno stanje in razmerja med maso, maščobo, metabolično porabo kalorij itd. To je osnova za merjenje rezultatov najinega dela v prihodnje. Ko po treh mese-

cih znova analizirava rezultate dela, je napredek viden ne le v kilogramih, temveč v vseh razmerjih v telesu. Mogoče je izguba teže le 3 kilograme, a generalni odstotek maščobe v telesu je manjši za 4 odstotke. To mi načeloma pomeni veliko več. Stranka namreč natančno vidi napredek v vseh segmentih. Vsekakor je to eden izmed temeljev. Kar pa najbolj šteje, je to, da se lahko spravijo v svoja stara oblačila. Velikokrat je potrebna tudi nova srajca, saj je stara premajhna v ramenih. To, kako se vidijo v ogledalu in kako se počutijo v svojem telesu, mi pomeni največ. Kilogram gor ali dol, samozavest je tisto, kar šteje. Temu sledijo analiziranje aktivnosti in prehranjevalnih navad ter mikro spremembe vsakodnevni navad, ki jih je lažje uvesti kot neke generalne spremembe. Torej pravi odmerek zmernosti. Temu sledi program vadbe, ki je natančno določen

za vsakega posameznika. Pomembno mi je namreč, da pri stranki odkrijem, kaj jo resnično veseli, in da ji to ponudim na pravi način. Zakaj bi nekdo delal vaje za trebušne mišice, če mu je to nepredstavljen napor? Ponudim mu vaje, pri katerih trebušne mišice delajo sekundarno, in šele ko prideva do ustrezne stopnje, brez posebnega truda prekopiva na ozko usmerjene vaje za prav ta segment. Enak rezultat se lahko pri fitnesu doseže na več načinov, a je pri tem treba uporabljati glavo in poskušati razumeti stranko.

Katera je glavna funkcija osebnega trenerja?

Menim, da sem v tem, kar delam, uspešen zaradi ene ključne prednosti. Ni mi vseeno za sočloveka. Skozi moje oči je pravi trener nekdo, ki ne da samo nasveta in zgolj nekaj podrobnih po-

datkov, ampak nekdo, ki stranko prime za roko in jo pelje skozi proces. Nekdo, ki jo poskuša iz »danega potenciala« s poslušom in pravi pristopom pripeljati do pravih ciljev; ji pri tem svetovati kot profesionalc in ji spremeniti napačna prepričanja tako, da so zanjo dobra. Seveda je to nekdo, ki ti stoji ob strani tudi takrat, ko na plan pokuka »lenoba« oziroma opuščanje treningov. Takrat je pomembno biti tudi prijatelj – nekdo, ki zna slišati in razumeti. Ne govorim o fitnesu in hrani. Govorim o življenju. S svojimi naročniki gradim izključno odnose na dolgi rok. Iz teh se učimo vsi in z njimi rastemo. Sam vsako stranko vidim kot strokovni izziv, in to je prava pot.

Novoletne zaobljube? Največja zmeta?

Novoletne zaobljube so popolnoma v redu. Ko jih začnemo postavljati, dojamemo in si priznamo, da je potrebna sprememba. In to zavedanje je že pol poti do uspeha. Težava je v tem, da smo preveč neučakani in da imamo velikokrat napačno vodenje. In tu je odgovornost trenerjev fitnesa izjemna. Količina ponovitev določene vaje ni vedno prava pot do uspeha; v to se mora sestaviti še vse drugo – pravo razumevanje in timsko delo! Nekdo sem prebral, da radi precenimo, kaj lahko dosežemo v enem letu. In podcenimo, kaj lahko dosežemo v 10 letih. Če povzamemo v slogu fitnesa: velikokrat precenimo, kaj lahko dosežemo v enem mesecu, kar nas zlahka demotivira, podcenjujemo pa proces in rezultate enega leta. Tega se je preprosto treba zavedati._

danieljelovic.com



BELLEVUE LIVING, RAZGLEDI, KI SE JIM NI MOČ UPRETI

Izrazito trajnostno naravnano zazidavo na izjemni lokaciji nasproti parka Tivoli bosta sestavljala dva šestnajstnadstropna stolpa z več kot sedemdesetimi domovi različnih velikosti, od penthousov do stanovanj, primernih za samske. Nad poslovnim delom bo na voljo še deset vrhunskih duplex domov, parkiranje bo urejeno v dveh podzemnih etažah. Poskrbljeno bo tudi za osnovni oskrbni center in prijetne lokalčke, vse to bo dopolnjevala nakupovalna galerija s pokrito ulico in osrednji, prav tako pokriti atrij...

Frankopanska ulica 5 / Ljubljana
bellevue-living.si



HOUSE OF HAMPTON //

Elegantna sedežna garnitura Chesterfield

1.020,00 €
wayfair.com

MAGENTA: STRAST, MOČ IN ENERGIJA

ETSY //

Stenska uokvirjena grafika steklenice džina

24,25 €
etsy.com



ETSY //

Ročno izdelana prevleka za okrasno blazino

42,19 €
etsy.com



IVY BRONX //

Lučka s kovinskim sijajem

78,00 €
wayfair.com

PREMIER HOUSEWARES //

Retro tehtnica

27,00 €
amazon.co.uk



SOCIETY6 //

Stenska ura v slogu akvarela

24,00 €
society6.com



SVILANIT //

Bombažna posteljina Vintage Amour

24,95 €
svilanit.si

SOCIETY6 //

Kredenca z geometričnim vzorcem, pravi »statement« kos

480,00 €
society6.com



AVEPASO //

Jedilniški stol Daydream, ki je nastal v sodelovanju z modnim oblikovalcem Rafom Simonsom

1.728,00 €
avepaso.com



BURLING //

Volnena preproga

429,00 €
habitat.eu



Plešem s črkami najljubših knjig.

Živim velnes.

Gurmanstvo je dobilo obliko.

Življenje z lepimi razgledi.

Moja luč sveta.

Moje sanje imajo krila.



Tu bodo bivale nove zgodbe vašega življenja.

V zelenem objemu parka Tivoli, le streljaj od mestnega središča, raste več kot 70 novih zgodb. Zagotovite si svojo že danes.

Več na **bellevue-living.si**

Se razvajam kot princesa.

lepimi razgledi.

Sedim kot kralj.

Zabavam se kot otrok.

Prebuja me svež vonj zelenja tivolskega parka.

Strastno ljubim življenje.

Poljubljam sončne zahode.

KOMBUČA

Kombuča in druge oblike fermentirane čaja so v svetu zdrave prehrane postale priljubljene že pred nekaj leti. Kombuča, ta »eliksir življenja« ali »čaj nesmrtnosti«, kot mu tudi pravijo, izvira iz stare kitajske tradicije; že tedaj, pred 2000 leti, je bil priljubljeno ljudsko zdravilo za celo vrsto zdravstvenih težav. Kombuča sicer vsebuje le malenkost alkohola, ki nastane ob fermentaciji, toda letos naj bi bila najbolj priljubljena različica z nekoliko več alkohola. Poleg vsebnosti cele vrste vitaminov (C, B, B1, B2, B3, B5, B12 ...) in drugih blagodejnih sestavin (aminokisliline, encimi, minerali ...) bo torej v letu 2020 steklenica kombuča zamenjala tudi kakšno steklenico piva...

TRAJNOST

Eko in bio vsebina bo v letu 2020 dobila tudi eko in bio embalažo. Plastika je preteklost, prihodnost pa kronajo okolju prijazna minimalistična pakiranja, narejena iz biorazgradljivih in neinvazivnih materialov. Plastične slamice so pasé, prav tako bodo letos v modi trgovine, v katerih bo možen nakup brez embalaže. Že lani pa je tudi Slovenija dobila svojo prvo zero-waste trgovino – Rifuzl v Ljubljani. Do leta 2021 bodo morali v skladu z direktivo Evropskega parlamenta s trgovinskih polic sicer umakniti tudi plastične slamice, plastični pribor in krožnike ter še nekatere druge plastične izdelke za enkratno uporabo...

BREZALKOHOLNE PIJAČE IN PIJAČE Z NIZKO VSEBNOSTJO ALKOHOLA

Trendovski pohod pijač z nižjo vsebnostjo alkohola je dosegel tudi Slovenijo. Raziskave kažejo, da mladi v želji po bolj zdravem življenjskem slogu vse raje posegajo po brezalkoholnih pijačah ali pijačah z nizko vsebnostjo alkohola. Brezalkoholni koktajli, brezalkoholna piva, vina in piva z znižano vsebnostjo alkohola so nova niša za proizvajalce pijač. In to nišo so prepoznali tudi pri nas – Pivovarna Pelicon ponuja pivo Relax, ki vsebuje samo 2,8 odstotka alkohola, Bitchy Craft Club pa je rosé z dodano vodo in ogljikovim dioksidom v priročnem formatu – rožnati pločevinki...

ITALIJSKE DOBROTE (PINSA)

Italijanska kuhinja je sodobna klasika. Lazanje, pašte, njoki in pice so večni trend, saj ponujajo nešteto možnih kombinacij sestavin, omak ... Najnovejša v vrsti trendovskih italijanskih dobrot pa je pinsa. Ta sicer že stoletje



stara kuharska metoda iz Rima počasi osvaja svet. Pinsa je podobna pici, vendar naj bi bila zaradi postopka priprave testa veliko bolj zdrava. Testo za pinso pripravljajo iz različnih vrst moke, vsebuje več vode in manj soli, v posebnih razmerah pa zori vsaj 48 ur. Tako testo naj bi bilo manj kalorično, lažje prebavljivo, lahko, hrustljivo in bolj zdravo. Testo, ki vas bo pustilo »lahke«, pa je tudi odlična podlaga za različne dodatke...

ORGANSKA VINA

Zadnjih nekaj let so organska vina v Evropi vedno bolj priljubljena. Za njihovo pridelavo je, tako kot pri organski hrani, potrebno grozdje, ki je zraslo brez uporabe pesticidov, v popolnem sožitju z naravo. Ta živa vina poznavalce presenetijo s samosvojim okusom, ki se ravno zaradi odsotnosti dodatkov spreminjajo od začetka pridelave do uživanja.

BESEDILO: AJDA BORAK

SVET OKUSOV V 2020

Novo leto, novi trendi. Kaj bo najbolj zaželeno na mizi v letu 2020? Kaj napovedujejo družbena omrežja in milijoni ljudi po svetu, ki jim sledijo? Katere nove sestavine bodo zavladaletnošnim kulinaricnim stvaritvam? Kaj bodo na trgovinskih policah in v restavracijah iskali gurmani? In kaj bi morale restavracije uvrstiti na svoje menije, da bodo v koraku z najnovejšimi kulinaricnimi smernicami?



RADGONSKE GORICE

since 1852

Podarite penino,
podarite ljubezen.



www.radgonske-gorice.si

Minister za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

Gurmanske postaje

BAR RIBARNICA

Bar Ribarnica domuje pod Plečnikovimi arkadami, na ljubljanski tržnici. Kot namiguje že ime, se nahaja v nadaljevanju ribarnice, kjer sobiva z galerijo DobraVaga. Svoj zimsko-letni vrt ima pod Mesarskim mostom, poleti pa bo vrt tudi na nivoju ulice ob tržnici.

V objemu teraca, lesa, medenine in zelenja ter s pogledom na Ljubljano vsak dan (razen nedelje) ponujajo butično »speciality« kavo, odlične domače ledene čaje in druge brezalkoholne domače napitke, slaščice in prigrizke ... Zvečer po 17. uri (trenutno le ob petkih in sobotah) pa se prostor prelevi v koktajl bar s skoraj 40 izbranimi koktajli, narejenimi pod budnim očesom izurjenih barmanov.

V Ribarnici se želijo s koktajli premakniti v smer craft koktajlov z izbranimi kakovostnimi sestavinami. Tako sami delajo svoje sirupe oziroma cordiale, prav tako sami ustvarjajo led za koktajle (t. i. »clear ice«), ki ga ročno režejo iz večjih blokov ledu in je zaradi posebnega postopka izdelave prozoren kot steklo.

To, kar jim je uspelo narediti s popularizacijo kakovostne »speciality« kave v kavarni Moderna, zdaj nadgrajujejo v svetu koktajlov. V Ljubljani želijo videti kakovostne, pa vendar dostopne koktajle. Most med tema dvema svetovoma so seveda kavni koktajli, ki jih delajo iz svojega hišnega kavnega likerja.

Za interier so tudi tokrat poskrbeli sami; vedno se potrudijo, da oprema ne prevzame prostora, če ima ta neko svojo kakovost. Glede na to, da so v Plečnikovem okolju, so originalnim elementom le dodali svojo opremo in interier zasnovali lahkotno, tako da lepo sobiva s Plečnikovim teracom. Naredili so stole, ki omogočajo nizko sedenje s pogledom na Ljubljano, glavna materiala pa sta masivni hrastov les in medenina, ki se pojavita tudi na originalnih pipah za vodo. Vse to lepo dopolnjuje zeleno rastlinje. Na strani točilnega pulta, ki je bil nekoč ribarniški prodajni pult, so v prvi plan postavili zelo privlačen vrhunski kavni aparat San Remo Cafe Racer, ki je tako srce bara.

Adamič-Lundrovo nabrežje 5 / Ljubljana
FB: Ribarnica



Foto: Arhiv Ribarnica



14



Foto: Arhiv Kucha

— PEKARNA /

BUTIČNA ARTISAN PEKARNA V KUCHI

Ljubitelji kruha boste od zdaj v pekovskih dobrotah uživali tudi v prvi butični artisan pekarni Kuche, kjer bodo na voljo artisan kruhi iz polnovrednih mok.

Pekarna bo obratovala od ponedeljka do sobote, uživali pa boste v bučnem, čebulnem, rženem, pirinem kruhu, ajdovem kruhu z orehi, v bagetah, brezglutenskem kruhu, polentinem kruhu, v bombetah iz tatarske ajde, v rogljičkih, cimetrovih rolicah, slovankah in burekih.

Pekarna je nastala v sodelovanju z Artbreadom, Blatnikom in Balaiem, njihova osrednja misija pa je, da ponujajo nutricionistično in hedonistično superierne pekovske izdelke iz crème de la crème mok in podpirajo lokalno pekovsko sceno. Vive le pain! (Naj živi kruh!)

Mašera-Spasičeva ulica 8 / Ljubljana
kucha.co



NOVO:

FALA KAKOVOST
V NOVI OBLIKI -
SUHI KVAS FALA



SESTAVINE:

Testo:

- 1 kocka svežega ali 2 vrečki suhega **kvasa Fala**
- 1 vrečka **kislega testa Fala**
- 800 g bele moke
- 220 g mleka
- 180 g jogurta
- 60 g sladkorja
- 50 g masla
- 7 rumenjakov
- 2 mali žlički soli
- 1 pecilni prašek
- limonina lupinica

Polnilo:

- marmelada

Preliv:

- 200 g temne čokolade
- 50 g kokosovega masla
- okrasni sladkorčki za posip

Čokoladni krofi

Moko presejemo in dodamo **kislo testo Fala**, **kvas Fala** raztopimo v mleku in ga prilijemo k moki, dodamo ostale sestavine brez masla ter zamesimo kvašeno testo. Najprej mešamo na najnižji hitrosti in med mešanjem postopno dodajamo zmehčano maslo. Nato zvišamo hitrost mešanja na najvišjo in mešamo toliko časa, da so sestavine res lepo povezane med seboj, da postane testo lepo gladko, svilnato in odstopa od posode. Posodo s testom prestavimo na toplo in jo prekrijemo s folijo, da se testo ne izsuši ter pustimo dobro uro, da vzhaja.

Vzhajano testo stresemo na pult in pregnetemo ter oblikujemo valj. Razrežemo ga na približno 80 g težke kose, vsakega pa nato v dlaneh oblikujemo v čim bolj gladke kroglice. Kroglice zložimo na krpo, prekrijemo s prtom in pustimo vzhajati.

Vzhajane položimo v vročo maščobo z gornjo stranjo navzdol in cvremo približno tri minute na eni strani v posodi, pokriti s pokrovko; pazimo, da ni olje prevroče. Ko se obarvajo, jih obrnemo in pečemo še na drugi strani do konca ob odkriti posodi.

S penovko pobereemo pečene krofe iz posode, pustimo nekaj minut, da se malenkost ohladijo, nato jih napolnimo z mareljično marmelado.

Čokolado in maslo stopimo nad soparo in dobro premešamo. Povsem ohlajene krofe prelujemo s čokolado in posujemo okrasne sladkorčke.

Kulinarika

VESTE, KAKŠNO KAVO PIJETE?

Kava je za številne prvi jutranji obred, s katerim začnejo dan. Pa ni samo kofein tisti, ki premami ... Tukaj so še prvi požirek tega vročega napitka in pa seveda arome, ki nastajajo in se dvigajo nad skodelico. Dejstvo je, da je kava danes ena najpogostejše zaužitih pijač, k čemur prispeva tudi družbeni vidik. Kadar se namreč s kom dogovorimo za srečanje, sestanek ali zmenek, se običajno povabimo na kavo! Ah, si še lahko sploh predstavljate, da bi dan minil brez skodelice omamno dišeče kave?



Kava je napitek iz prevreth zmlatih zrn kavovca, ki izvira iz Etiopije. Okus kave je v prvi vrsti odvisen od vrste kavovca, nanj pa dodatno vplivajo podnebne razmere, podlaga, na kateri rastejo rastline, ter način obiranja, obdelave zrn, skladiščenja in transporta.



ESPRESSO



RISTRETTO



DOPPIO

ESPRESSO

KAVNI NAPITKI BREZ MLEKA

Za espresso se kavna zrna pražijo dlje časa in so temnejša kot pri običajni praženi kavi, s praženjem pa izgubijo kisel okus. Zanj se uporablja kava vrste arabica ali mešanica arabice in robuste. Espresso že v imenu nakazuje, da je pripravljen zelo hitro in pod visokim tlakom. Vroča voda prehaja pod optimalnim tlakom skozi posodo z mletimi kavnimi zrni, in v približno 25 sekundah je espresso pripravljen. Tlak omogoči nastanek pene oziroma kreme na vrhu espressa. Običajno boste v skodelici dobili približno 30 ali 40 mililitrov espressa, v Italiji celo le 25 mililitrov. Espresso je tudi osnova za večino različnih kavnih napitkov z mlekom ali brez njega...



LUNGO

ESPRESSO + VODA



AMERICANO

ESPRESSO + VODA

DOPPIO, AMERICANO ...

KAVNA OSNOVA & VEČNE KLASIKE

Obstajajo še drugi kavni napitki brez mleka. Eden izmed teh je doppio, kar je italijanska beseda za dvojno. Gre torej za dva espressa v eni skodelici. To ne pomeni, da pri pripravi espressa skozi kavomat spustimo več vode, saj gre v tem primeru za lungo. Če v skodelico najprej natočimo vročo vodo in šele nato espresso, govorimo o dolgi kavi. Americano se pripravi ravno nasprotno: najprej se v skodelico natoči espresso, ki ga razredčimo z vročo vodo. Pri pripravi espressa se največ kave izloči na začetku, pozneje je tekočina bolj razredčena. Pravi barista na sekundo natančno ve, kdaj je pravi čas, da ustavi curek za popoln espresso. Če ga ustavi malenkost prej, dobimo ristretto. To je zelo koncentrirana in močna kava, ki je v skodelici zelo malo...

CAPPUCCINO, MACCHIATO

KAVNI NAPITKI Z MLEKOM

Najbolj znan in priljubljen je zagotovo cappuccino. Cappuccino izhaja iz Italije, kjer ga običajno pijejo le pri zajtrku. Za pripravo se uporabi enako razmerje espressa, vročega mleka in mlečne pene. Običajno je espresso spodaj, sledi mleko, na vrhu pa je pena. Macchiato pomeni madež; espressu je dodan le manjši brizg mleka. Za pripravo napitka latte macchiato v kozarec nalijemo deciliter do deciliter in pol vročega mleka skupaj s peno in nato nežno nalijemo espresso, da sestavine ostanejo v ločenih plasteh. Podobno pripravimo belo kavo, le da ni vidne razslojenosti. Pri kavi z mlekom je espressu dodano vroče mleko z zelo malo pene, pri kavi s smetano pa stepena smetana. Moccacino namesto mleka in mlečne pene vsebuje vročo čokolado...



CAPPUCCINO

ESPRESSO + MLEKO + MLEČNA PENA



MACCHIATO

ESPRESSO + MLEČNA PENA

POT OD ZRNA DO OPOJNEGA NAPITKA

Po obiranju zelenih kavnih zrn sledi praženje na različnih stopnjah. Za praženo kavo je treba kavna zrna pražiti od 200 °C do 240 °C, s čimer dobi kava značilen pražen okus. Pražena kava je primerna tako za uporabo v kavnih avtomatih in kafetierah kot za pripravo turške kave. Med vrstami kavovcev sta med najpomembnejšimi arabica in robusta. Zrna arabice rastejo na drevesih v Etiopiji, v zmernem podnebju in na nadmorski višini nad 1.000 metrov. Predstavljajo večino proizvodnje kave na svetu in veljajo za kakovostnejša. Medtem robusta raste na nižji nadmorski višini, do približno 900 metrov. Že v imenu je zaznati, da gre za bolj »robusten« kavovec, ki je manj občutljiv na vročino in bolj bogato obrodi. Aroma in okus arabice sta mehka in slajša, medtem ko ima robusta močnejši okus, je manj kislina in vsebuje več kofeina. Med trgovci s kavo je bolj cenjena dražja arabica, čeprav po drugi strani robusta vsebuje več kavni olj, s čimer je espresso bolj kremast...

X1 ANNIVERSARY NOVE ZMOGLJIVOSTI. STARA OČARLJIVOST.



Legendarni kavni aparat X1 nas že 22 let dan za dnevno razvaja z izvrstnimi skodelicami pravega italijanskega espressa. Aparat, ki ga je leta 1997 zasnoval italijanski arhitekt Luca Trazzi, je našel prostor v kuhinjah nešteti ljubiteljev dobre kave, njegova neminljiva estetika pa nam je za vedno prirasla k srcu.

Nova tehnologija Espresso&Coffee omogoča, da lahko na istem aparatu uporabimo kapsule za kratek espresso ali dolgo ameriško kavo.



live
happilly

www.espresso.si

Trgovine ESPRESSO v Ljubljani: Kristalna palača BTC, Ameriška 8, T 051 620 520 | Fajfarjeva 33, T 01 422 88 88



PODPORA TEHNOLOGIJI 5G VEDNO POGOSTEJŠA

Pametni telefoni in preostale naprave, ki že podpirajo 5G, Slovenije še niso videli. Utegne se zgoditi, da bo letos precej podobno, saj bo kljub podelitvi namenskih frekvenc pri nas treba počakati še nekaj let na implementacijo te nove tehnologije. Kljub kritikam pa bo ravno ta omogočila vizijo prihodnosti, h kateri stremi večina futuristov. Poleg povečane podatkovne hitrosti in pametnih domov bo z njo mogoče povezovati mesta v pametna mesta, povezovati infrastrukturo, izboljšati sisteme za avtonomni transport in še bi lahko naštevali.

Pri Toyoti so se lotili ambicioznega projekta. Na Japonskem želijo zgraditi manjše mesto z 2.000 prebivalci, ki bo nekakšen testni poligon za mesto prihodnosti. V pametnem mestu Woven City bodo tako preizkušali vrsto različnih tehnologij: avtonomna vozila, pametne domove z robotskimi asistenti, posebno oblikovane ulice in različne vrste transportnih vozil. Toyota sicer še ni razkrila, katera brezžična tehnologija bi znala vse to povezovati, a nedvomno bo to ravno 5G. Mesto naj bi zaživelo že v začetku leta 2021...

18

To je naslednja velika stvar, to je vaša prihodnost!



Še nikoli v zgodovini ni toliko glav razmišljalo in razvijalo novih in pametnejših tehnologij, ki bodo v prihodnosti krojile naš vsakdan. Razvoj gre celo tako hitro, da časa za privajanje na novo tehnologijo preprosto ni, saj je za vogalom že nova in boljša tehnologija. Svet se počasi, a strumno digitalizira. Tako bodo naprave, ki so se nam zdele na sejnih, kot je bil letošnji CES, nenavadne, čez nekaj let (morda že prihodnje leto) povsem običajne.

A pojdemo lepo po vrsti. Pogledali smo si tiste trende, ki bodo zagotovo zaznamovali leto 2020.



ZLOŽLJIVI ZASLONI POVSOD

Lani se je veliko govorilo o zložljivih pametnih telefonih.

Eden izmed prvih takšnih telefonov, Samsung Galaxy Fold, je kljub nesrečnemu začetku pričel veliko piscev recenzij, da je zložljiva prihodnost smiselna in dobrodošla. Industrijo je v to potisnila ravno želja po vedno večjem zaslonu, in zložljiva tehnologija je pač edina možnost, da velik zaslon pospravimo v žep.

Letos tako pričakujemo več zložljivih pametnih telefonov, tehnologijo pa so že posvojili na prenosnikih (ki zdaj spominjajo bolj na tablični računalnik) in celo televizorjih. Tukaj najbolj izstopa rešitev podjetja Lenovo, ki je do zdaj edino predstavilo končen produkt (ThinkPad X1 Fold) in ne samo koncepta, kot so storili recimo pri podjetju Intel s prenosnikom z zložljivim zaslonom Horseshoe Bend...

BESEDILO: PETER SUSIČ

NAPREDNI SENZORJI ZA MERJENJE ZDRAVJA

Kako hiter je napredek, pričča dejstvo, da bi za meritve, ki jih danes na nas opravljajo pametne naprave, kot je ura, morali pred nekaj leti odšteti zajeten kupček denarja. Naprave bodo sicer še vedno merile podobne stvari kot do zdaj, torej srčni utrip, stres, kisik v krvi, kakovost spanca in podobno, le da bomo seznamu dodali še podrobnejše analize teh podatkov ter ugotavljanje srčnih bolezni in motenj spanca.

Pa ne samo pametne ure, krvni pritisk bodo lahko merile tudi slušalke za uho, ki bodo lahko zaznale, ali trpimo za hipertenzijo. Prototip takšnih slušalk so predstavili pri podjetju Valencell. Pametna očala Lexilens bodo pomagala pri disleksiji, pametna ura Glutrac pa bo brez zbadanja izmerila krvni sladkor. Skratka, s pametnimi napravami, ki so del našega vsakdana, bomo zdaj lahko merili vedno več stvari ter tako bili pozornejši na naše zdravje. Profesionalna zdravniška oprema bo še vedno najbolj natančna, utegne pa se zgoditi, da vam bo lahko že pametna ura odkrila skrito bolezen in vas predčasno rešila morebitnih zapletov...

V prihodnjih letih bo človeštvo znova premikalo mejnike v znanosti in tehnologiji. Iz dneva v dan smo bliže temu, da bomo vsi živeli v mestih, podobnih Toyotinemu. Ko bomo v žepih nosili telefone z velikim zaslonom, ki jih bomo preprosto zložili. Ko nam bo katera izmed pametnih naprav sama postavila diagnozo zdravja in preprečila nepotrebne obiske pri zdravniku. Ko nas bo avtomobil po naročilu zapeljal na zeleno destinacijo, ne da bi se sploh dotaknili volana. In ko bomo dovolj samooskrbni z energijo iz obnovljivih virov, da nam ne bo treba več poslušati o globalnem segrevanju. Se veselite takšne prihodnosti?



VEČJA SKRB ZA OBNOVLJIVE VIRE

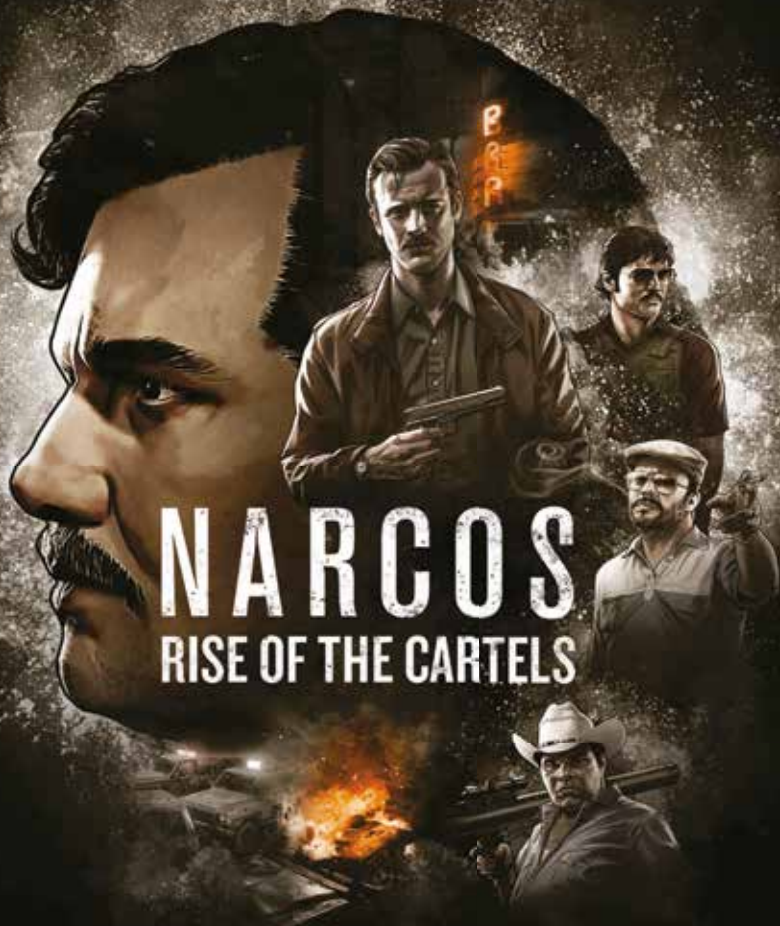
Počasi se vedno več ljudi zaveda, da trenutnega stanja v svetu in našega življenjskega sloga planet na dolgi rok ne bo prenesel. Zato je še kako pomembno, da se iščejo metode, s katerimi bodo uporabniki čim preprosteje prešli na okolju prijaznejši način življenja. To vključuje nove metode pridobivanja energije iz solarne energije, celo pridobivanje vode prek solarne energije, pa seveda iskanje prehranskih nadomestkov, ki posnemajo okuse, ki so nam tako zelo ljubi. Kot recimo pri Impossible Foods, kjer so že lani prepričali s svojim rastlinskim "govejim" burgerjem in letos ponudili še nadomestek svinjine...

VEČJI, BOLJŠI TELEVIZORJI

Trg televizorjev se nenehno nadgrajuje in dopolnjuje s funkcijami, ki obstanejo ali pa tudi ne. Lastnost, ki se je zagotovo »prijela«, je ločljivost UHD. A trg se ne ustavi. 8K televizorji postajajo vedno cenejši, in če je še lani takšen televizor imela le peščica proizvajalcev, so jih letos razkazovali skoraj vsi. Že v letu 2021 lahko pričakujemo, da bo 8K televizor dovolj poceni, da si ga bo lahko privoščil tudi običajen potrošnik.

Ne smemo pozabiti niti na nove tehnologije prikazovanja slike. Še vedno bomo lahko izbirali med zasloni IPS, QLED in OLED. Se bosta pa tokrat zbirki pridružila še MicroLED in Mini-LED. Prvi je Samsungovo delo in je popoln nadomestek OLED-zaslona, nazaj ga držita le njegova velikost in seveda cena. Mini-LED pa je le izpopolnjena različica obstoječih LED LCD-televizorjev, le da so tu LED-luči manjše in ločeno od preostalih osvetljujejo določene dele zaslona...





NARCOS

RISE OF THE CARTELS



V PRODAJI

18

"PS4", "PlayStation", and "PS4" are registered trademarks of Sony Interactive Entertainment Inc. Narcos: Rise of the Cartels™ & © 2019 Gaumont Curvè. All Rights Reserved. Licensed by Curvè Digital Publishing Limited.

Gaumont CURVÉ

BIG BANG

Harvey Norman

Tehnika

Links
HARDWARE

ACS SONY

mimovrste
Vsega za vse

GOBLIN
PRVA GAMING IZBIRA

ideosi

IGABIBA
www.igabiba.si

EIGRE.SI

INPUT
COMPUTERS

CONSOLE NINJA

KULSHOP

EN2A.COM

Gaming

/ I G R A

BAYONETTA & VANQUISH 10TH ANNIVERSARY BUNDLE

Dvoje izvrstnih japonskih akcij je odslej v prenovljeni obliki na voljo za PS4 in Xbox One! Bayonetta je fantazijska borilna arkada z mogočno, zafrkantsko coprnico v glavni vlogi, Vanquish pa divja tretjeosebna streljanka, v kateri se lahko glavni lik zaradi edinstvene robotske obleke prosto driča po bojišču. Grafika je zdaj 4K, cena pa zares ugodna!_

bayonettavanquish.sega.com



/ I G R A

NARCOS: RISE OF THE CARTELS

Tale strateško-akcijska igra temelji na znani Netflixovi televizijski nadaljevanki, ki se osredotoča na boj policije proti razpečevalcem droge. Spremljamo zgodbo obračuna s kolumbijsko mamlarsko mafijo, lahko pa se postavimo v vlogo tako policistov kot zlikovcev. Igranje poteka po potezah in ima strateško globino._

narcosriseofthecartels.com



/ I G R A

TWO POINT HOSPITAL

Starejši bralci se nemara spomnijo poslovne igre Theme Hospital, v kateri smo skrbeli za bolnišnico. Two Point Hospital je sodobna različica, v kateri se prelevimo v direktorja zasebne klinike. Privzeto tečni bolniki morajo biti zadovoljni s storitvami, sicer ni denarja, denar pa nenehno vlagamo v izboljšave in se širimo, da lahko opravljamo zahtevnejše operacije ter dobimo več denarja in bolnikov ..._

twopointhospital.com



20



/ I G R A

HUNT: SHOWDOWN

Nova večigralska streljanka nas pošlje v grozljivo ameriško močvirje, kjer se z drugimi najemniškimi lovci bojujemo za pošastni plen. Naša ekipa ima nalogo, da s skupnimi močmi upleni eno ali več morastih monstrov, toda v močvirju so še druga moštva z enako žgočo željo po zaslužku. Srhljivo vzdušje in izjemno napeti obračuni!_

huntshowdown.com

/ I G R A

OVERPASS: DAY ONE EDITION

Kogar mika drvenje čez drn in strn v enem od uradnih štirikolesnikov znanih proizvajalcev, kot sta Suzuki in Yamaha, naj si le omisli to zabavno arkadno simulacijo. Sami ali v družbi dirkamo po številnih vrstah okolice, od džungle prek travnatih planjav do gora, med vožnjo pa ne manjka vznemirljivih dogodivščin, kot so zdrsi v blatu in prekopicavanje._

zordix.com



OGLASNA VSEBINA

NAJBOLJŠI HIBRID MED ŠPORTNO IN PAMETNO URO

SUUNTO 7

Usklajevanje strasti do športa z natrpanim vsakdanjikom je lahko naporno. Potrebujete športno uro, ki je pripravljena takrat kot vi, in pametno uro, ki bo kos vašemu življenjskemu ritmu. Ura Suunto 7 vam daje najboljše iz obeh svetov. Zasnovana je tako, da vam pomaga organizirati visok tempo vašega vsakdana in ga združiti s športnimi dejavnostmi, ki jih obožujete. Je prva Suunto ura, ki združuje vsestranske športne funkcije in brezplačne zemljevide brez povezave z uporabnimi funkcijami pametne ure, ki jih omogoča sistem Wear OS by Google™.



NATANČNO SPREMLJA VAŠE ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Natančno spremljajte svojo vadbo z več kot 70 športnimi načini, sistemom GPS in senzorjem za merjenje srčnega utripa na zapestju. Preprosto delite svoje rezultate v aplikaciji Suunto ali v kateri izmed ostalih priljubljenih, kot so Strava, Endomondo in TrainingPeaks. Podrobni vpogledi vam bodo pomagali, da boste trenirali pametneje in boste svoje cilje dosegali hitreje.



URA JE VSAK DAN BOLJŠA

Zaradi povezljivosti z omrežjem Wi-Fi se programska oprema samodejno posodablja in ura ima ves čas najnovejšo funkcije. Razširite funkcionalnost ure z najljubšimi aplikacijami na Google Play in spremenite njen videz z različnimi ozadji ter zamenljivimi paščki.



PRIPRAVLJENA JE NA VSE PUSTOLOVŠČINE, NA KATERE SE ODPRAVITE

Ura Suunto 7 je zasnovana in preizkušena na Finskem. Odlikuje jo kakovost, po kateri slovi Suunto. Odporna je proti udarcem, vodi in prahu. Deluje v dežju, blatu ali snegu. Ima fizične gumbe, da jo lahko uporabljate tudi z rokavicami. Njen izjemno svetel zaslon na dotik z visoko ločljivostjo je zaščiten s steklom Gorilla®, ki je odporno proti praskam. Baterija ure Suunto 7 lahko v načinu pametne ure zdrži ves dan in je dovolj zmogljiva, da boste lahko opravili še svoj dnevni trening. Omogoča do 48 ur uporabe v načinu pametne ure ali do 12 ur v načinu GPS.

OLAJŠA VAŠ VSAKDANJIK

Ko ne vadite, potrebujete priročne funkcije pametne ure, ki jo je oblikoval nekdo, ki mu lahko zaupate. Ura Suunto 7 je nadgrajena s sistemom Wear OS by Google, zaradi česar je najpametnejša športna ura do zdaj. Bodite na tekočem z najljubšimi aplikacijami, preverite, kdaj imate naslednji sestanek, ali si oglejte seznam opravil, preprosto preverite klice in si hitro oglejte nova sporočila – vse to kar prek svoje ure. Opremljena je s pametnim pomočnikom Google in tisočimi aplikacijami na Google Play™.



KJE LAHKO KUPIM?

URARSTVO LEČNIK,
INTERSPORT,
POLLESPORT.

suunto.com

VODILNI MESTNI ŠPORTNI TERENEC JE POVSEM NOV,
A VENDAR POVSEM CAPTUR!

NOVI RENAULT CAPTUR

Po prodaji 1,5 milijona primerkov je nastopil čas za novega pionirja segmenta urbanih športnih terencev – novega Capturja! Ta prihaja na trg v preobraženi obliki, ki kaže posodobljene poteze športnega terenca, ki so tako atletske kot dinamične. Še vedno je prilagodljiv, a zaradi revolucije notranjščine, s katero dosega nove razsežnosti v tehnologiji in kakovosti, je postal še bolj gostoljuben.



Š PREOBRAZBO JE LE ŠE OKREPIL IDENTITETO ŠPORTNEGA TERENCA

Elegantno izklesani blatniki, vdolbena boka in »lebdeča« streha: novi Captur je prepoznaven na prvi pogled. Je bolj atletske in dinamične, temeljito prenovljen v skladu z okrepljeno gensko zasnovo športnega terenca. Preobrazba zunanosti mu je dala modernejše poteze, bolj poudarjene in bolj izrazne, ki obenem spoštujejo čutne aspekte tistega, kar pri Renaultu imenujejo »French Design« in temu ustrezno cenijo. Novi Captur je nekaj daljši in oblikovno poudarjen z 18-palčnimi platišči. Na novo opredeljen videz, izredna natančnost stikov, izključno s svetilnimi diodami opremljena svetila, svetlobni pečat znamke v obliki nasproti obrnjenih črk C spredaj in zadaj, ožje zadnje luči in okrasni kromasti vstavki bistveno prispevajo k izboljšani kakovosti.

OČARLJIVA SILHUETA ATRAKTIVNEGA TERENCA

Z bolj atletske postavbo in dvignjeno bočno linijo ima novi Captur pristen videz športnega terenca. Tega dodatno okrepijo posebni elementi: zaščitni oblogi pod odbijačema spredaj in zadaj, črne zaščitne obrobe spodnjega dela karoserije in blatnikov ter aluminijasta strešna nosilca. Naguban, proti maski spuščajoč se pokrov motorja, bolj poudarjen naklon strehe zadaj in zmanjšanje zastekljenih površin mu zagotavljajo večjo mero dinamičnosti.

90 OBRAZOV NOVEGA CAPTURJA

Oranžna Atacama, ognjeno rdeča in prusko modra so samo tri izmed karoserijskih barv, ki so na voljo za novi Captur, poleg ametistno črne za različico INITIALE PARIS. Te barve z izredno globino in sijajem poudarjajo

atletsko postavbo in dinamični videz novega Capturja ter videz »lebdeče« strehe, ki je posebno očiten na dvobarvnih izvedenkah. Kupci novega Capturja lahko izbirajo med kar 90 možnimi kombinacijami, kar je edinstvena ponudba v tem segmentu.

GLEDAL BO SAMO ŠE Z LED-ENIM POGLEDOM

Novi Captur ima že od osnovne različice serijsko vgrajena izključno s svetilnimi diodami (LED) opremljena žarometa in za modele Renault značilen svetlobni pečat v obliki nasproti obrnjenih črk C. Zelo ozki zadnji svetili novega Capturja ohranjata Renaultov značilni svetlobni pečat v obliki dveh črk C, kar je prvokrat v serijskem modelu. Enako kot spredaj je tudi zadaj prepoznaven trirazsežnostni raster. Luči, ki s svojo zapeljivo obliko segata tudi na vrata prtljažnika, dajeta vtis zelo širokega avtomobila.





POTNIŠKI PROSTOR LE IZ SKRIBNO IZBRANIH MATERIALOV!

Revolucija notranjštine, ki jo je prvi prinesel novi Clio, se nadaljuje v novem Capturju, ki se vzpenja stopniško višje. Prevzema zasnovo Smart Cockpit, ki je rahlo zasukan proti vozniku, in novo »lebdoloč« osrednjo konzolo. V tej so najnovejše tehnologije, ponaša se z največjim zaslonom v razredu in zagotavlja odlično moderno ergonomičnost za bolj poglobljeno občutenje vožnje. V novem Capturju je težko spregledati prestižne materiale, mehke prevleke armaturne plošče, mehke vrat in obrobo osrednje konzole, skrbno obdelane stike in novo zasnovane sedeže: učinki se čutijo na prav vseh ravneh!_

NAPREDNA PONUDBA MOTORJEV

Novi Captur je napredoval tudi z razširjeno in v veliki meri prenovljeno ponudbo motorjev, tako bencinskih kot dizelskih. Ti v kombinaciji s pet- in šeststopenjskim ročnim menjalnikom ter sedemstopenjskim samodejnim menjalnikom z dvojno sklopko pokrivajo široko in navzgor povečano paleto moči, ki sega od 100 do 155 KM pri bencinskih oziroma od 95 do 115 KM pri dizelskih motorjih. Vsi pripadajo najnovejši generaciji, ki ima vrhunske tehnologije za zagotavljanje optimizirane porabe goriva ter ravni izpustov in s tem manjši vpliv na okolje. Nabor motorjev v novem Capturju bo od letos obogaten s priključnim hibridnim pogonskim sklopom, ki so ga poimenovali E-TECH Plug-in._

SMART COCKPIT IN »LEBDEČA« POSEBNOST

Ključni element armaturne plošče »Smart Cockpit« je 9,3-palčni zaslon multimedijske naprave, ki je dvakrat tolikšen kot 7-palčna različica in je največji zaslon v tem razredu. Pokončna tablica v potniški prostor vnaša izrazito modernost, njena rahla upognjenost pa izboljša berljivost zaslona. Tudi osrednja konzola je ključni sestavni del zasnove »Smart Cockpit« v novem Capturju. Dvignjena je zaradi boljše ergonomičnosti voznikovega položaja in da mu je prestavna ročica bolj pri roki, njena najbolj dodelana izvedenka pa ima povsem novo »lebdoloč« zasnovano, ki v potniški prostor vnaša občutek lahkotnosti. Predvsem pa sprošča prostor za odlagalna mesta in za poličko za indukcijsko polnjenje pametnega telefona. »Lebdoloč« konzola ponuja gladke in natančne gibe, ki prispevajo svoje k občutenju vožnje._

NOVI CAPTUR BO POSKRBEL ZA UDOBJE POTNIKOV OD A DO Ž

Novi Captur ima sedeže, kakršni so običajno v avtomobilih višjega segmenta. Zaradi daljšega sedala in bolj obdajajoče oblike zagotavljajo boljšo oporo. Zaradi napol mehke lupine potnikom zadaj zagotavljajo bistveno več prostora za kolena, tanjši usločeni vzglavniki pa izboljšujejo preglednost nazaj. Zaradi priročnejših upravljal sedeži zagotavljajo boljšo ergonomijo in preprostejšo rabo. Potniški prostor novega Capturja bogatijo novi okrasni elementi in oprema, ki povečujejo njegovo udobnost, ergonomičnost in kakovost. Brezskrbni smo lahko tudi, kadar odhajamo na pot s prtljago. Novi Captur ima namreč zdaj 27 litrov več prostornine v prtljažniku, in sicer kar 536 litrov, kar je največ v njegovem razredu. Prostornino prtljažnika je možno povečevati z vzdolžnim pomikom zadnje klopi za 16 centimetrov in z odstranljivim dnom, ki omogoča dvonadstropno ureditev prtljažnika za lažje vsakdanje nalaganje._



EASY DRIVE - NEPOGREŠLJIV SOPOTNIK ZDAJ TUDI V NOvem CAPTURJU!

Enako kot novi Clio tudi novi Captur pomagala za vožnjo demokratizira z najcelovitejšim in najnaprednejšim naborom v svojem segmentu, ki pripomore k sproščeni vožnji. Z vrsto pomagal so sistemi vse bližje avtonomnemu avtomobilu. Napredna pomagala za vožnjo, parkiranje in varnost skupaj tvorijo sistem Renault EASY DRIVE. Njegove funkcije so preprosto nastavljive prek zaslona na dotik multimedijske naprave Renault EASY LINK. Ob funkcijah, kot sta 360-stopinjska kamera in sistem aktivne pomoči pri zaviranju v sili z zaznavanjem kolesarjev in pešcev, je popolna novost v ponudbi Renaulta tudi sistem aktivnega zaznavanja prometa za avtomobilom, s katerim je vzvratna vožnja na parkiriščih še preprostejša._

renault.si



Mobilno

BUBBLEBUM: NAPIHLJIV AVTOSEDEŽ JAHAČ ZA OTROKE

BubbleBum je zasnovan po meri pestrega družinskega življenja, zato lahko spremlja otroke na vsakem koraku. Zložen v priročni torbici tehta le pol kilograma, zaradi česar ga lahko enostavno spravimo v šolsko torbo, nahrbtnik, mamino torbico ali v sprednji avtomobilski predal, kjer ga imamo vedno pri roki za uporabo. Otrokom se nikoli več ne bo treba voziti brez avtosedeža. Idealen za vožnjo v šolo, na počitnice, za skupinske prevoze ali najete avtomobile in taksije. Čudovitih barv in kar je najlepše ... po dostopni ceni! BubbleBum je varen, prenosen in izjemno lahek avtosedež jahač za otroke od 4. do 11. leta starosti. Avtosedež jahač je v skladu s standardom ECE R44.04. Cena za sedež je 39,90 evra...

bubblebum.si



50% OFF

FRANCOSKA SMUČARSKA MODA

SUNVALLEY 

v Sloveniji



THULE®
SWEDEN

store

na Celovški cesti 280
Ljubljana
(zraven Mercator Šiška)



Bistro REX v centru Ljubljane

Kjer vas bomo razvajali kot kralje.



Kaj lahko od njegovega visočanstva pričakujete?

Prave italijanske pizze, odlične testenine in rižote, osvežujoče solate, široko izbiro pijač, predvsem pa dobro vzdušje ob prijetni glasbi.

**Sprejemamo rezervacije za
Kraljevske zabave za zaključene družbe!**



REX Bistro / PIZZA • PASTA • MUSIC
Cankarjeva 6, SI 1000 Ljubljana T. 064 282 829, E. info@rex-bistro.si

“Verjetno najboljše napoletanske pizze v Ljubljani!”

Lucrezio Collovigh

Po recepturi in pripravi
“SVETOVNEGA PRVAKA
V PRIPRAVI PIZZE 2019”

(vir siol.net)

#WATCHLIST: SERIJE 2020

Na malih zaslonih tudi v letu 2020 ne bo dolgčas. Prihajajo namreč izvrstne serije, ki bodo poskrbele za razvedrilo in vas popeljale v svet škandalov, materinstva, romantike pa tudi groze in nadnaravnega. Ste pripravljeni?



HULU, 2020

LITTLE FIRES EVERYWHERE

Serija z osmimi deli je plod dveh nadarjenih igralk: Reese Witherspoon in Kerry Washington. Temelji na prodajni uspešnici Celeste Ng, Little Fires, sledi pa prepletu usod na zunaj popolne družine Richardson ter enigmatične matere in hčerke, ki se jima je življenje postavilo na glavo. Serija bo raziskovala naravo umetnosti in identitete ter srdito silo materinstva. Premiera je napovedana za 18. marec...

NETFLIX, 2020

BRIDGERTON



Netflixovi ekipi producentov se končno pridružuje tudi velika Shonda Rhimes. Serija bo temeljila na najbolj prodajani knjižni seriji romantičnih romanov Julie Quinn o družini Bridgerton. Velika družina z osmimi otroki (v Londonu so jih v 19.

stoletju poznali kot lepe in prijazne, a morda preveč progresivne) bo vstopila na »trg zakonskih zvez«, vsi pa s tem ne bodo čisto zadovoljni. Vse prigode družine Bridgerton bo podrobno opisovala opravljava, duhovita in anonimna Lady Whistledown, ki ji bo glas posodila Julie Andrews. Datum premiere še ni znan...



CITYMENT ...
FILMSKE
PREMIERE

FEBRUAR
IN MAREC



EMMA

ZDA, 2020, EMMA

Na velika platna prihaja filmska adaptacija romana angleške pisateljice Jane Austen, ki razkriva iskanje sorodne duše in ljubezni s srečnim koncem...

od 20. februarja /
Cineplexx, Kolosej, Maribor



NAPREJ

ZDA, 2020, ONWARD

V zgodbi, umeščeni v fantastični svet, se najstniška brata podata na nenavadno dogodivščino, da bi odkrila, ali je tam zunaj še mogoče najti malo čarobnosti...

od 5. marca /
Cineplexx, Kolosej, Maribor

Foto: Joseph Sohm / Shutterstock.com



FX, 2020

IMPEACHMENT: AMERICAN CRIME STORY

Tretja sezona z emmyjem nagrajene serije se bo osredotočala na sago o škandalu ameriškega predsednika Billa Clintona z Monico Lewinsky (ta je med drugim med producenti serije). Sarah Paulson bo zaigrala kot Linda Tripp, Beanie Feldstein bo igrala Monico, Clive Owen Clintona, Annaleigh Ashford pa Paulo Jones. Datum premiere, ki je napovedana za 27. september (zadnja dva meseca pred volitvami 2020) je takoj dvignil veliko prahu, zato se lahko zgodi, da bo le-ta prestavljena...



AMAZON, 2020

HUNTERS

Amazon Prime Video se tokrat podaja na lov za nacisti. Triler, postavljen v leto 1977 v New Yorku, bo sledil raznoliki skupini ljudi (vodil jo bo Al Pacino), ki bo odkrila, da na stotine nacističnih visokih uradnikov živi v ZDA in da imajo v načrtu še en genocid

ter četrti rajh. Premiera prve epizode je napovedana za 21. februar...



HBO, 2020

AVTSAJDER

Kriminalna drama, posneta po istoimenski knjižni uspešnici slavnega Stephena Kinga, spremlja preiskavo srhljivega umora 11-letnega dečka in skrivnostne okoliščine tega grozljivega zločina. Na podlagi napovednika ima Avtsajder »tisto skrivnostnost malega

mesta« kot Ostri predmeti in pa subtilno grozljivost, kot jo ima Castle Rock. Po mnenju poznavalcev naj bi bila to tudi ena izmed najboljših adaptacij Kingovih del do zdaj! Serijo si že lahko ogledate...

BAZA SLOVENSkih FILMOV: SLOVENSki IMDB

Gledanost slovenskih filmov narašča, z Bazo slovenskih filmov (BSF), ki je začela januarja letos, pa se bo slovenski film še bolj približal domači javnosti.

BSF predstavlja nacionalno spletno platformo, na kateri so dostopne informacije o slovenski filmografiji od njenih začetkov do danes, od profesionalne do amaterske produkcije, od komercialnih do eksperimentalnih projektov, od filmov do videospotov. Poleg osnovnih podatkov ponuja dostop do fotografskih, pisnih in video gradiv, pomembnih za razumevanje širšega kulturnozgodovinskega konteksta domače filmske ustvarjalnosti. BSF je namenjen tako strokovni kot širši javnosti, tako ljubiteljem in poznavalcem kot tistim, ki bodo slovenski film s pomočjo BSF šele začeli odkrivati. Baza slovenskih filmov je nastala v sodelovanju s Filmoteko, zavodom za širjenje filmske kulture.

bsf.si



JEŽEK SONIC

ANIMIRANA DRUŽINSKA PUSTOLOVŠČINA // ZDA, 2020, SONIC THE HEDGEHOG

Februarja bomo v kinematografih lovili povsem novega junaka! Prihaja namreč izjemno hiter moder jež, ki bo s pomočjo policista skušal zaustaviti zlobneža, ki bi rad zavladal svetu.

Ježek Sonic je najhitrejši ježek, ki po nesrečnem naključju pride na Zemljo. Med pustolovščinami na našem planetu pa se spoprijatelji s policistom Tomom Wachowskim iz majhnega mesta in skupaj se podata v boj proti zlobnemu dr. Robotniku, ki skuša ježka Sonica ugrabiti in prevzeti njegove supermoči, da bi osvojil svet.

Pustolovščina je posneta po istoimenski videoigrici, ki jo je izdala Sega. Režiral jo je Jeff Fowler, scenarij pa sta napisala Patrick Casey in Josh Miller. Ježku je svoj glas posodil Ben Schwartz, v filmu pa zaigrajo James Marsden, Jim Carrey, Tika Sumpter, Adam Pally in Neal McDonough. Animirana družinska pustolovščina bo na ogled v izvirni različici s podnapisi in sinhronizirani različici.

Režija: Jeff Fowler.

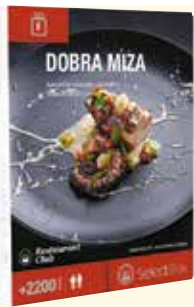
Glasovi: James Marsden, Ben Schwartz, Tika Sumpter, Jim Carrey in drugi.

od 13. februarja / Cineplexx, Kolosej, Maribox



Urbani utrip

NAKUP MESECA



PREPUSTITE SE KULINARIČNIM UŽITKOM

Nova kolekcija SelectBox EDGE ponuja 30 različnih paketov z več kot 2.200 izjemnimi doživetji po Sloveniji in na Hrvaškem. Razveselite svojo ljubljeno osebo z izjemnimi doživetji v romantičnem darilu, ki vama bo ostalo v spominu za vedno. Ne pozabite, najlepša doživetja so tista, za katera ne najdemo besed. Darilni paket **Dobra miza** vključuje več kot 70 možnosti za sanjsko kulinarčno potepanje po vajinem okusu. Paket vključuje kosilo ali večerjo za dva s tremi ali več hodi priznanih kuharjev in kapljico dobrega vina. Topel ambient izbranih restavracij vas bo razvajal z mesnimi, ribjimi, vegetarijanskimi in veganskimi jedmi ter vas popeljal v kulinarčno ekstazo. Podarite **darilni paket SelectBox!** selectbox.si

Foto: Urška Klajder - Studio Prispodobne



RE STUDIO

ČUDOVITE ZVEZDNE KARTE, KI OVEKOVEČIJO VAŠ NAJPOMEMBNEJŠI DAN V ŽIVLJENJU

Ste se poročili, se vam je morda rodil mali navihaneček ali navihanka? Ste se zaročili ali pa se vam je zgodilo nekaj izjemno pomembnega, kar si boste zapomnili za vse življenje? Potem lahko ta trenutek ovekovečite s čudovitimi in edinstvenimi zvezdnimi kartami Re Studia, oblikovanimi in izdelanimi v Sloveniji! Zvezdna karta prikazuje ozvezdje v določenem trenutku, bodisi je to rojstvo, poroka, zaroka

bodisi kateri drug pomemben dogodek. Vsaka karta je edinstvena in narejena na točno določen datum ter opremljena s podatki osebe. Naročiti jo je možno v dveh velikostih in treh odtenkih: rožnato zlati, zlati in srebrni. Na voljo so tudi personalizirani tipografski printi oziroma citati in abstraktne grafike za dom...

re-studio-ljubljana.com

Legendarne Superstarke, ki so košarkarski parket osvojile že leta 1969, so skozi zgodovino postale nepogrešljive med privrženci hip hopa in rapa, pop kultura pa jih je povzdignila še na modni piedestal. Superstarka po 50 letih ostaja edina obutev, ki združuje najrazličnejše skupine – od skejtarjev, hip hoperjev do umetnikov in drugih –, vsem pa je skupno, da se ne bojijo zavzeti za svoja prepričanja.

Od značilnega, v školjko (ang. shell toe) oblikovanega sprednjega dela do kulturnih treh črt in gumijaste kapice ta copat iz mehkega usnja še vedno navdihuje znanilce sprememb današnjega časa. Kot izvorno športna blagovna znamka, ki se je uveljavila tudi na področjih glasbe, umetnosti in mode, adidas Originals namreč pripada vsem, ki se zavedajo, da so spremembe ekipni šport.

Eden takšnih je tudi vsestranski filmski igralec Jonah Hill, ki izraz superstar pripisuje vsakemu posamezniku, ki ga občuduje kot vzornika ali ustvarjalca. Hkrati pa verjame, da je formula za uspeh združitev moči različnih generacij: »Ni znanja brez prejšnje generacije, ki ga je zbrala skupaj. Obenem pa ni spremembe ali premika brez nove generacije,« pojasnjuje Jonah. »Če se ti dve generaciji združita, lahko ustvarita jedrski naboj, ki je potreben za sijajno umetnost in sijajno ustvarjalnost.« Po Jonahovem zgledu je večgeneracijska skupina kreativcev Superstar odločena ustvariti ta jedrski naboj ustvarjalnosti – saj za spremembe potrebujetejš moč ekipe...

adidas.com

ADIDAS SUPERSTAR: LEGENDA URBANE MODE PRAZNUJE 50 LET



Nepozabno poletje za otroke in najstnike!

CAMP CALIFORNIA, HRVAŠKA

- ✓ VRSTNIKI S CELEGA SVETA
- ✓ UČENJE ANGLEŠKEGA JEZIKA
- ✓ VODNI ŠPORTI IN IGRE
- ✓ POČITNICE BREZ TELEFONA
- ✓ IZKUŠENI ANIMATORJI



ZGODNJE
PRIJAVE

KODA: NOMAGOKIDS

Izkoristi 40 EUR popusta za prijavo v februarju!
Za prijavo piši na camp@nomago.si s pripisom kode.

nomago.si/bestsummer

NOMAGO *Travel*



Foto: charmingslovenia.com

FOREST GLAMPING RESORT BLAGUŠ: GOZDNA PRAVLJICA V SLOVENSkih GORICAH

Pravljični glamping bo poskrbel, da boste uživali v intimi in si pljuča napolnili s kisikom, ki ga neutrudno proizvaja gozd, obdajajoč glamping. Na voljo bo 16 leseno-steklenih hišic z zasebno teraso, ki bodo namenjene bivanju dveh oseb s posebnim prostorom za sproščanje in branje. Gostje bodo lahko obiskali večnamenski prostor s kaminom ali fitness na prostem. V sklopu resorta bo tudi predel z manjšimi enotami (leseni dvokapnicami), kjer bodo bolj avanturistični gostje lahko prenočili pod zvezdami. V resortu vas bo pričakala tudi gozdna knjižnica. Tam si boste lahko izposodili knjigo s knjižne police skupnega prostora ali preprosto počivali, obdani z nežnim gozdnim vetrom in žvrgolenjem ptic. Prav tako boste imeli priložnost obiskati čevljarstvo delavnico, kjer se boste izučili mojstrstva izdelovanja obutve (čevlji Herzog). Vrata resorta se odpirajo zgodaj spomladi!_

Blaguš / Sveti Jurij ob Ščavnici
charmingslovenia.com



Foto: FB Woop Karting Ljubljana

WOOP! KARTING: PRVI VEČNIVOJSKI »INDOOR« GOKART V SLOVENIJI

Obožujete avtomobile, gledate in spremljate športne dirke, si želite divjati kot v formuli ena? Potem je tale novica za vas. 15. februarja se namreč odpira Woop! karting, prvi večnivojski »indoor« gokart v Sloveniji, kjer bodo za zabavo poskrbeli najnovjši električni gokarti, ki zagotavljajo absolutno varen užitek na progi. Vsak gokart bo imel dva motorja, ki bosta skupaj omogočala kar 31 konjskih. Proga Woop! kartinga bo narejena za užitek in adrenalinsko doživetje. Njena postavitev bo zagotavljala čisto pravo dirkaško izkušnjo, ki bo primerna tudi za začetnike in otroke. Za nepozabno in edinstveno doživetje pa bodo poskrbele eksplozije neverjetnih posebnih učinkov._

Leskoškova cesta 3 / Ljubljana
woop.karting.fun



Foto: Shutterstock

V CITYPARK PRIHAJA NAJVEČJI LEGO FESTIVAL V SLOVENIJI

V Cityparku bo od nedelje, 9. februarja, pa do srede, 19. februarja, potekal največji LEGO festival v Sloveniji. Svojo ustvarjalnost boste lahko izrazili ob sestavljanju kock v igralnicah, razporejenih po nakupovalnem središču, med sprehajanjem po »nakupovalnih ulicah« pa vas bodo pozdravljale ogromne skulpture iz kock, ki so jih ustvarili LEGO »strokovnjaki«. Na ogled bodo postavili kar 15 različnih 3D-skulptur v naravni velikosti, ki tehtajo tudi več kot 100 kg. Med edinstvenimi skulpturami ne bodo manjkali niti priljubljeni junaki iz Vojne zvezd, LEGO prijateljice ter kavboj Jelko (Woddy) in vesoljski ranger Ken Kozmoblisk (Buzz Lightyear) iz risanege filma Svet igrač.

Pričakujejo vas od ponedeljka do sobote med 11. in 13. ter 16. in 19. uro, ob nedeljah pa med 11. in 13. uro. Poleg tega bodo ob petkih, sobotah in nedeljah organizirana LEGO tekmovanja s privlačnimi nagradami._

citypark.si

KAJ SE ZGODI, ČE 30 DNI UPORABLJATE NAJUČINKOVITEJŠI SERUM ZA RAST TREPALNIC?

V kolikor niste zadovoljni z dolžino in gostoto vaših naravnih trepalnic, hkrati pa vam niso všeč umetne, se rešitev za vaš zapeljiv pogled skriva v serumu za rast trepalnic Lux-Factor Eyelash. Na slednjega prisegajo že številne uporabnice, med njimi pa je tudi Kaja Jeromel, ki ga je testirala 30 dni.

Naravni stimulator za rast, gostoto in krepitev trepalnic Lux-Factor Eyelash je enostaven za uporabo, deluje pa že v dveh do štirih tednih. Z redno uporabo lahko dosežete tudi do 25 % daljše trepalnice, serum pa prav tako preprečuje lomljenje in izpadanje vaših naravnih trepalnic.

KAJA JEROMEL O SVOJI IZKUŠNJI S SERUMOM LUX-FACTOR EYELASH/

»Takoj, ko sem odprla paket, sem ugotovila, da ima proizvod odličen aplikator in da je super pakiran. Najbolj sem se bala prvega nanašanja, saj me je skrbelo, da bo dražil moje oči, da me bodo le-te srbele, se solzile ali karkoli podobnega. Že pri prvem nanosu sem ugotovila, da moje oči serum izjemno dobro prenašajo, in to je 4-tedensko testiranje le potrdilo.«



PRED UPORABO SERUMA ZA RAST TREPALNIC

»Glede samega nanašanja menim, da je serum izjemno preprost za uporabo, saj je aplikator mehak in tanek, zato serum z lahkoto naneseš na zgornji/spodnji rob trepalnic.

Izdelek sem nanašala vsako jutro in vsak večer, saj sem se res veselila rezultata po 4 tednih testiranja. Zjutraj, ko sem umila obraz, sem serum nanese na si med tem umila zobe, nato pa pričela z nanašanjem make upa. Všeč mi je tudi dejstvo, da lahko serum uporabljáš sočasno z ostalimi ličili in si tako vedno videti urejeno.«



PO 2 TEDNIH UPORABE SERUMA ZA RAST TREPALNIC

»Že po prvem tednu testiranja sem opazila odlične rezultate. Vsak teden sem komaj čakala, da fotografiram svoje trepalnice in jih primerjam s fotografijo pred testiranjem.

MODEL: GAJA PRESTOR FOTO: ARHIV LUX FACTOR



Po 4 tednih testiranja pa sem nad svojimi trepalnicami noro navdušena. Že 4-krat v zadnjem tednu sem doživela, da so me ljudje spraševali, če sem šla na refill trepalnic in ali imam umetne. Že nenamazane so videti dolge in tako nisem več obsedena s tem, da bi jih vsak dan mazala z maskaro.«



BI ŽELELI TUDI VI ZAPELJEVATI Z NARAVNIMI IN DOLGIMI TREPALNICAMI KOT GAJA PRESTOR IN KAJA JAROMEL?

Prav zdaj dobite serum za rast trepalnic LUX-FACTOR po promocijsko znižani ceni z več kot 50 % popustom, in sicer samo na Lux-factor.com ali na telefonski številki 01 777 41 07.

LUX-FACTOR
COSMETICS

**ZA DODATNI 15%
POPUST IZKORISTITE
KODO: CITY15
NA LUX-FACTOR.COM**

Koda je veljavna samo do torka, 10. marca!

SUPERSTAR 2020



[CHANGEISATEAMSPORT.SI](https://www.changeisateamsport.si)

