

brezplačni izvod

urban



63

CITYLIFE.SI

oktober 2022

življenje

soliver.com



s.Oliver

NORT.SI



NÔRT

KRISTALNA PALAČA, BTC, LJUBLJANA

Peak Performance

POLO
RALPH LAUREN

VEJA

BJÖRN BORG



904°

Peak Performance®

STARI TRG 1, LJUBLJANA

J.LINDBERG



Columbia



ROŽNATA JESEN

Oktober. **Rožnati oktober.** Čeprav nam jesen ponuja neskončne barve zemeljskih tonov, se bomo dame znova oblekle rožnato. Oktober je namreč mednarodni mesec ozaveščanja o raku dojke, ki je najpogostejša oblika raka pri ženskah, z rožnato pentljo pa tako izražamo podporo in solidarnost, pomen zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka. Tudi po Ljubljani ta mesec vozi rožnati avtobus in v rožnate barve je odet Ljubljanski maraton. S pljuski te najbolj ženstvene barve, ki jo poznamo, bomo nadaljevali še v naslednji mesec – najbolj kulinarčni mesec, ki bo letos v znamenju žensk. **Kulinarčni festival November Gourmet Ljubljana** se začne 2. novembra in bo v mesecu dni obiskovalcem ponudil raznolike gastronomske odseve Ljubljane, kjer se bodo zvrstili najrazličnejši kulinarčni dogodki, osrednja tematika pa bo posvečena ženskam, kar pomeni, da bodo glavno besedo pri ustvarjanju festivalne ponudbe imele ženske. Pod žarometi kulinarike in v ospredju bodo chefinje, ustvarjalke in ljubiteljice gastronomije, odkrivali bomo, kako močna je lahko ženska kulinarčna zapuščina. Istočasno bo Ljubljana del največjega ženskega športnega dogodka v zgodovini Slovenije: evropskega prvenstva v rokometu za ženske. »Divja po srcu« pa je tudi mednarodno priznana industrijska oblikovalka **Nika Zupanc**, ki je pred kratkim v sodelovanju s Porschejem pri prestižni založniški hiši Rizzoli izdala obsežno monografijo »Breaking the Rules«, v kateri predstavlja pregled svoje mednarodno uspešne oblikovalske kariere. Poznavalci njeno delo opisujejo kot »punk eleganco« (ELLE Magazine US), »tehno šik« (Bloomberg Businessweek), »večje od življenja« (Clear magazine), njo pa kot »pravo zvezdo« (The Wall Street Journal) iskanih in spremljanih ustvarjalok na svetovnem zemljevidu industrijskega oblikovanja. Nika Zupanc že dobro desetletje svojo oblikovalsko taktirko ostri skozi obširen seznam čustveno nabitih, a disciplinirano izdelanih objektov, ki nastajajo v sodelovanju s številnimi uglednimi oblikovalskimi hišami. Zgradila je tudi svojo osebno kolekcijo ikoničnih kosov, skozi katere interpretira sodobno kulturo ter preizkuša meje tehnologij in materialov. Njen obsežen oblikovalski opus zajema skorajda vse objekte za dom in bivanje – od pohištva, delovnih miz in zof do lestencev in celo jadrlnih desk. Njeno oblikovanje z meje racionalnega, tradicionalnega in utilitarnega prestopa v polje spontanega, čustvenega in intimnega. Skozenj pripoveduje zgodbe, ki jih ni mogoče ubesediti. Več o izjemnem oblikovanju, kulinariki in ženskah pa na citylife.si.

Helena Peterlin, odgovorna urednica



06 napovednik

Fotografska razstava Spektakel

09 kino

Filmske premiere

10 interier

Kultni kosi pohištva s slovenskim podpisom

14 city trend ona

Rožnato obarvani oktober

16 lepota in zdravje

Okrepimo imunski sistem

18 mobilnost

Vrhunska e-mobilnost ni samo avto

19 city trend on

Moderni pustolovec

20 šport

Kako se motivirati za redno vadbo?

22 male živali

Čas za crkljanje

23 interier

Zaživimo življenje

24 otroški svet

Sprehod po gozdu

26 kulinarika

Jesenske dobrote

29 interier

Tople barve jeseni

30 potovanje

V objemu mineralnih vrelic

34 citylife.si

Najbolj brano na spletu

Izdajatelj:
Tehnis Media Group

Odgovorna urednica:
Helena Peterlin
E: helena.peterlin@citylife.si

Uredništvo:
E: info@citylife.si

Lektoriranje:
Nina Modrijan

Sodelavci:
Valentina Jarc, Matej Jurgele, Martina Kermavner, Manja Kovačič, Katja Kozlevčar, Tina Lagler, Eva Natlačen, Denis Pucelj, Klavdija Rupar

Marketing in oglasno trženje:
Klavdija Zrim
E: klavdija.zrim@citylife.si
M: +386 (0)41 635 575

Spletno uredništvo:
Pika Zrim, odgovorna urednica
E: pika.zrim@citylife.si

Oblikovanje in grafična priprava:
Studio Tehnis, Sebastijan Frumen

Tisk:
Salomon d.o.o., Ljubljana

Naklada:
50.000 izvodov

Distribucija:
Pošta Slovenije d.o.o.

Naslov uredništva:
Tehnis d.o.o., Linhartova 3
1000 Ljubljana, Slovenija
Direktor: Janko Zrim
T: +386 (0)1 430 60 60
E: tehnis@tehnis.si

Slika na naslovnici:
s.Oliver

ISSN 2463-8919

Urbano življenje - CITYLIFE je mesečni brezplačnik namenjen promociji in oglaševanju. Vse pravice pridržane. Kopiranje in ponatis vsebine sta dovoljena le s pisnim soglasjem izdajatelja in naročnika oglasne vsebine.

TEHNIS
MEDIA
GROUP

TISKANO V
SLOVENIJI



Vaš avto.

Vaša elektrika.

Vaša svoboda.

vrhunskaemobilnost.si



**Vse za e-mobilnost
in energetska
samooskrbo vašega
podjetja na enem mestu.**

E-avtomobili | Polnilne postaje | Sončna elektrarna | Hranilnik |
Sistem za upravljanje energije | Strokovno svetovanje | Podpora |
Financiranje | Montaža | Servis

VEČ INFORMACIJ



080 88 46

moonpower@porsche.si

PORSCHE
SLOVENIJA

 MOON



© Paul Nicklen / National Geographic

od **13.**

oktobra 2022
do 12. februarja 2023

FOTOGRAFSKA RAZSTAVA SPEKTAKEL

Galerija S, Ljubljanski grad

Na razstavi so predstavljene vrhunske in nepozabne fotografije fotografov National Geographica z motivi, zamrznjenimi v času. Kustos razstave je Arne Hodalič. ljubljangrad.si



© BIRÓ István

od **15.**

oktobra
PROMETEJ '22
SNG Drama Ljubljana

Priredba Ajshilovega Vklenjenega Prometeja želi biti meditacija o usodi intelektualcev v 21. stoletju, v osrednji vlogi pa nastopa Igor Samobor. drama.si



© Unsplash

12. in 13. novembra
POROČNI SEJEM LJUBLJANA
Ljubljanski grad

Na enem mestu bosta našla vse, kar potrebujeta za vajino poroko! Več o razstavljavcih in vstopnicah na poroka-bo.si.

od **25.**

do 30. oktobra
SLOVENSKI FILMSKI FESTIVAL
Avditorij Portorož

Letos slovenska kinematografija obeležuje vrsto obletnic, med katerimi festival posebej izpostavlja 50. obletnico smrti režiserja Františka Čápa. Na otvoritveni slovesnosti bo podeljena tudi Badjurova nagrada, ki jo letos prejme filmska in gledališka igralka Milena Zupančič, v tekmovalni program festivala pa se je uvrstilo 63 filmov, ki se bodo potegovali za nagrade vesna. fsf.si





do **31.**

oktobra
ROŽNATI OKTOBER

Različna prizorišča po Sloveniji

Rožnati oktober je svetovni mesec ozaveščanja o raku dojk, ki je najpogostejša oblika raka pri ženskah. Združenje Europa Donna v tem mesecu vsako leto pripravi številne aktivnosti, s katerimi želi opozoriti na pomen zdravega načina življenja, zgodnjega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja te bolezni.

europadonna-zdruzenje.si

© Depositphotos




mesec oblikovanja 2022

do **6. novembra**
20 LET MESECA OBLIKOVANJA

Različna prizorišča v Ljubljani

Jubilejni Mesec oblikovanja bo tudi letos v ospredje postavil priljubljene dogodke, kot so podelitev slovenskih nagrad za oblikovanje, Oblikovalska okuševalnica in različne razstave, vaš čas pa si še posebej zasluži tudi pregledna razstava 20 let Meseca oblikovanja.

zavodbig.com



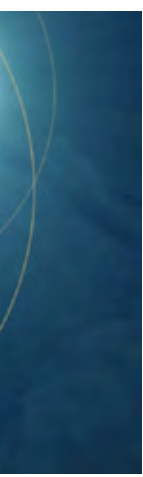
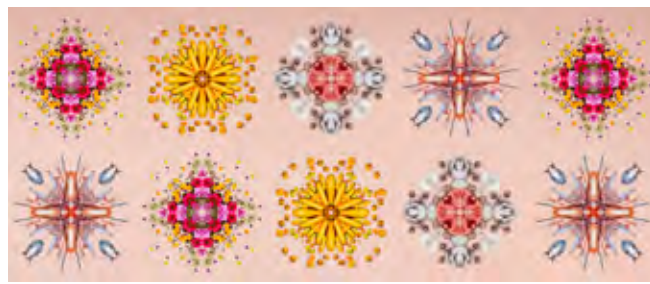
31.

oktobra
STING

Arena Zagreb, Hrvaška

Stingov koncert pod nazivom »My Songs« bo dinamičen šov z njegovimi najljubšimi skladbami, ki jih je ustvaril v svoji karieri – tako s skupino The Police kot na samostojni poti – hkrati pa osvojil 16 grammyjev.

eventim.si



od **2. do 30. novembra**
NOVEMBER GOURMET

Različna prizorišča v Ljubljani

Najbolj kulinarični mesec Ljubljane je letos posebej posvečen ženskam v svetu kulinarike, ki bodo na nizu izjemnih doživetij govorile in kuhale, hkrati pa bodo tudi postrežene v družbi svojih najdražjih – domačih, prijateljev, sodelavcev – in izzivalcev.

gourmet-lj.si

od **9. do 20. novembra**
33. LIFFE

Različna prizorišča v Ljubljani

Na slovenskih platnih bomo tudi letos v novembru lahko uživali v izbranih dosežkih svetovne in domače kinematografije in nagrajencev najvidnejših festivalov.

liffe.si





11.

novembra
MARTINOVO

Različna prizorišča po Sloveniji

Ob praznovanju dneva, ko se mošt spremeni v vino, bodo po Sloveniji potekali številni dogodki in tudi degustacije. Več o programu na občinskih spletnih straneh.

© Unsplash



© Unsplash

12.

novembra
LJUBLJANSKA VINSKA POT

Ulice in trgi stare Ljubljane

Na desetine vinarjev iz vseh slovenskih vinorodnih dežel in številni kulinariki bodo na pokušino podali pester izbor slovenskih vin in dobrote domačih kuharjev in kmetij.

ljubljangvinskapot.si



Ni jeseni brez pečenic in ni zime brez krvavic

Recepture izdelkov Anton sledijo klasičnim okusom lokalne kuhinje, saj predstavljajo nepogrešljiv del naše kulturne dediščine.

Narejene so iz izbranih sestavin po tradicionalnih receptih. Prepričale vas bodo z odličnim okusom, svežino in zapeljivim vonjem ter tako popestrile vašo prehrano.

Prava mesna poslastica iz izbranih sestavin **slovenskega porekla brez e-jev** za vse, ki radi jeste dobro in domače.

Dobro kot nekoč.



Meso Kamnik d.d., Korenova cesta 9, 1241 Kamnik



27.

oktober
Komediija**PR' HOSTAR 2 %**

(Pr' Hostar 2 %, Slovenija)

Kolosej, Cineplexx, Kino Bežigrad

Z dvema promiloma podkrepljena vrnitev gorenjskih »gavnarjev«. Pred šestimi leti je domača satirična komediija Pr' Hostar postala neslutena uspešnica. Izvirne prigode in zabavni liki so poskrbeli, da so kinodvorane pokale po šivih. V drugem delu bomo izvedeli, kaj se je zgodilo zatem, ko so pregnali novega kupca in stiskaškega direktorja. Jim je gorenjski biser uspelo spremeniti v cvetoči posel ali so se prav po slovensko sprli med seboj?

kino-bezigrad.si



3.

november

Grozljivka

HUDIČEV PLEN

(Prey for the Devil, ZDA)

Kolosej, Cineplexx

Po resničnih vatikanskih poročilih se je število primerov obsedenosti z demoni v zadnjih letih močno povečalo. V odgovor na to je katoliška cerkev na skrivaj odprla šole za eksorcizem, v katerih se duhovniki usposabljuje za ta sveti obred. Film se potopi v eno od teh šol, v kateri sestra Ann pobožno verjame, da je izvajanje eksorcizmov njen poklic, čeprav naj bi ga izvajali le duhovniki, ne pa tudi sestre. A profesor začuti njen posebni dar in postane prva nuna, ki preučuje in obvlada obred.

cineplexx.si



17.

november

Grozljivka

MENI

(The Menu, ZDA)

Kolosej, Cineplexx

Mladi par, ki ga igrata Anya Taylor-Joy in Nicholas Hoult, odpotuje na oddaljeni otok v ekskluzivno restavracijo, v kateri glavni kuhar pripravlja razkošen in ekstravaganten meni z nekaj izjemno šokantnimi presenečenji.

kolosej.si



10. november

Drama

DOBA ARMAGEDONA

(Armageddon Time, ZDA)

Kolosej, Cineplexx

Drama spremlja družino Graff – njeno globoko osebno zgodbo, moč, ki jo ima, ter odraščanje in generacijsko iskanje ameriških sanj. Film je posnel priznani filmski ustvarjalec James Gray.

cineplexx.si

10. november

Komediija

ZAPUŠČINA

(The Estate, ZDA)

Kolosej, Cineplexx, Kino Bežigrad

Sestri Macy in Savanna skušata na smrt bolno teto Hildo pridobiti na svojo stran, in sicer v upanju, da bosta deležni njenega bogatega premoženja. Na obisku pri njej pa ugotovita, da žal nista edini, ki bi si radi prilastili bogastvo, saj so teto obiskali tudi drugi grabežljivi sorodniki.

kino-bezigrad.si

10. november

Avantura

ČRNI PANTER:**WAKANDA ZA VEDNO**

(Black Panther: Wakanda Forever, ZDA)

Kolosej, Cineplexx

Gre za nadaljevanje filma Črni panter, ki je bil pravi hit leta 2018. Nadaljevanje nas vrne v Wakando, kjer se pojavi nova grožnja s strani skritega podmorskega naroda Talokan. V filmu se kraljica Ramonda, Okoye, M'Baku, Shuri in Dora Milaje borijo za zaščito svojega naroda pred posredovanjem svetovnih sil, ki so se mobilizirale po smrti kralja T'Challa.

kolosej.si

17. november

Akcija

ŽENSKA KRALJ

(The Woman King, ZDA)

Kolosej, Cineplexx

Resnična zgodba o bojevnih, ki so branile zahodnoafriško kraljestvo Dahomey v današnjem Beninu. Viola Davis v filmu nastopa kot Nanisca, generalka prave ženske vojaške enote, znane kot Agojie, v zahodnoafriškem kraljestvu Dahomey v 17., 18. in 19. stoletju. Zgodba je navdihnjena z resničnimi dogodki in spremlja Nansisco in Nawi, ambiciozno rekrutko, med boji s sovražniki, ki so zaslužili njihovo ljudstvo in uničili njihovo čast.

kolosej.si



Stol Mosquito

Arhitekt, oblikovalec in utemeljitelj slovenskega povojnega oblikovanja, Niko Kralj, je v širši javnosti najbolj poznan po stolu Rex. Ta je tudi med redkimi slovenskimi predmeti, ki so del zbirke oddelka za oblikovanje v newyorškem muzeju MoMA. Kraljeva zapuščina je obsežna in bogata, v njej pa je tudi kolekcija Mosquito, del katere je stol z istim imenom. Prvi prototip stola, ki predstavlja pomembno poglavje v Kraljevem raziskovanju tehnologije in materialov, je bil narejen že leta 1953. Sedež stola spominja na komarjeva krila, od koder tudi ime izdelka, ki izžareva eleganco in poetičen, lahkoten občutek. Še danes aktualen, moderen in minimalističen kos pohištva je narejen iz bukovega masivnega lesa in bukove vezane plošče.

rex-kralj.com

KULTNI KOSI POHIŠTVA s slovenskim podpisom

Redki oblikovalski kosi postanejo večni, brezčasni, celo kultni. Izbrani predmeti so zaznamovali slovensko industrijsko oblikovanje, nekateri med njimi pa so aktualni že več desetletij in kljub temu delujejo sveže in moderno. Pohištveni sejem Ambient vsako leto nagradi presežke in razstavi izdelke mladih inovativnih ustvarjalcev. Ali bodo tudi ti kosi preživeli test časa in postali večni, bo pokazal čas.



Savnikov telefon ETA, najbolj kopiran izdelek na svetu.
Foto: arhiv MAO

Ikona – telefonski aparat ETA 80

Arhitekt in oblikovalec Davorin Savnik se je podpisal pod nepogrešljivi del slovenskih domov – telefonski aparat ETA 80. V Iskri so v 60. letih prejšnjega stoletja začeli razvijati lastne telefonske aparate, tehnične nadgradnje in prehod z avtomatskega sistema na elektronskega pa je omogočal prilagoditev ohišja. Nenavadna, aerodinamična oblika in ohišja v živih barvah v kombinaciji s črno so poskrbeli, da aparat ni ostal neopažen. Izbran je bil celo za uradni telefonski aparat moskovskih olimpijskih iger leta 1980, postal je del zbirke muzeja MoMA in Muzeja moderne umetnosti v Münchnu, že po prvih letih po nastanku pa je prejel številne mednarodne oblikovalske nagrade in tudi nagrado plagarius za najbolj kopiran izdelek na svetu.

staritelefoni.si/iskra/eta-80



Preprost stol iz recikliranega filca

Preprost in eleganten stol je poklon velikemu industrijskemu oblikovalcu Niku Kralju in njegovemu stolu Lupina. Nico Less je kongresni stol, ki ga lahko povezujemo v kompozicije različnih dolžin ali pa jih za lažje skladiščenje naložimo enega na drugega. Sedež sestavljajo ergonomske trikotne plošče iz recikliranega filca (70-% reciklirane plastične steklenice), ki omogočajo udobno sedenje s prilagajanjem telesu. Mogoča je transformacija v pisarniški stol na kolesih ali v stol za dnevno sobo oziroma jedilnico z lesenim podnožjem. Stol, ki ga je oblikoval PRIMOZJEZASTUDIO, je leta 2016 prejel oblikovalsko nagrado Red Dot.

donar.si



Dirkalnik z retro pridihom

Nekatere igrače so zanimive za otroke in starše. Igrača z retro pridihom – interpretacija klasičnih dirkalnikov Grand Prix iz 20. in 30. let prejšnjega stoletja – je pravi zbirateljski kos, ki lahko krasi polico dnevne sobe ali potrpežljivo čaka v košari z igračami v otroški sobi. Igrača, izdelana iz trpežne trajnostne plastike, je prejela številne oblikovalske nagrade, tudi mednarodno nagrado Red Dot leta 2018.

wilsonicdesign.com



© arhiv Ooh Noo



Oblikovalski pečat Nike Zupanc

Iz izdelkov mednarodno priznane industrijske oblikovalke Nike Zupanc veje prepoznaven oblikovalski pečat, ki je prepričal tudi svetovno znana podjetja, da so jo povabila med svoje oblikovalce. Če omenimo le nekaj njenih kosov: luč Lolita za nizozemsko podjetje Moooi, omaro Loyalty za angleškega proizvajalca pohištva Sé London, luč Črna češnja ali postelja in posteljnine v sodelovanju s slovenskim podjetjem Studio Moderna in njihovo blagovno znamko Dormeo. Zložljiva postelja Forever je elegantno črna v zaobljenih linijah, dopolnjuje pa jo zlat mehanizem za odpiranje v obliki znaka neskončnosti. Posteljnina Love me more vsebuje prešito odejo, prevleko za odejo in vzglavnik, usnjeno pregrinjalo in usnjeni pas s pentljo, ki v pokončnem stanju postelje posteljnino ohrani na svojem mestu.

nikazupanc.com



Neskončna belina svetila

Snežni kristali, organizmi na dnu morja in skrivnostne strukture v naravi so bili le nekatere od inspiracij za nastanek kolekcije 1∞, del katere je tudi svetilo 1∞, pod katero se podpisujeta Jana Mršnik in Vesna Štih za Belabela. Prosojen polipropilen v mnogih plasteh brez dodatnih konstrukcijskih ali vezivnih elementov pričara stabilno in voluminozno obliko. Neskončna igra senc in svetlobe, globine in površine ter gibanja prosojnega materiala odsevajo lepoto neskončnosti. Leta 2020 je izdelek prejel značko odličnosti »Made in Slovenia« Centra za kreativnost (CzK) pri Muzeju za arhitekturo in oblikovanje (MAO).

belabela.eu





Ambientalna svetilka

Pendulum

Čudovita minimalistična enobarvna svetilka Pendulum je mehka na dotik in prijazna naravi. Bralna in ambientalna svetilka oblikovalca Mateja Štefanca za zavod RE je izdelana iz netkanega filca, pridobljenega z reciklažo PET-plastenek in aluminija. Okrogel senčnik pomaga razpršiti svetlobo in zmanjša bleščanje, zato je svetilka primerna za branje ali delo.

czk.si/made-in-slovenia/svetilka-pendulum



Kavne mizice iz marmorja

Na sejmu Ambient dajo priložnost tudi mladim oblikovalcem, da se predstavijo na razstavi Top ideje. Letos je 28 mladih inovativnih ustvarjalcev predstavilo svoje izdelke – med njimi tudi mlada slovenska pohištvena blagovna znamka BERNIX furniture design, ki izdeluje ročno izdelano pohištvo iz naravnih materialov. Elegantne marmorne kavne mizice prinašajo lepoto naravnega kamna, zaradi česar je vsak izdelek unikaten. Vsi izdelki so ročno izdelani v Sloveniji.

bernix.si

Gugalnik za jezdece vseh starosti

Sodoben gugalnik, ki se oddaljuje od klasičnega lesenega konjička za guganje. Mehka, zaobljena oblika in poenostavljene linije na upognjeni bukovi vezani plošči ter bukovi ročajji za roke in noge zaokrožujejo na videz preprost gugalnik, ki je na voljo v dveh velikostih in tako primeren za jezdece vseh starosti. Čudovit izdelek oblikovalke Nine Mihovec bi bilo škoda skrivati v otroški sobi. Jezdece bo čakal vsem na očeh v dnevnem prostoru. Izdelek je leta 2012 prejel tudi nagrado Red Dot za produktno oblikovanje.

wilsonicdesign.com



© arhiv Ooh Noo



Obleka iz satena, H & M.
Cena: 39,99 evra.
hm.com



Blazer iz bukleja, Cos.
Cena: 175 evrov.
cos.com



Eleganten blazer, Pinko.
Cena: 325 evrov.
pinko.com



Biorazgradljiva sončna očala, Ganni.
Cena: 195 evrov.
ganni.com



Pleteni top, Pinko.
Cena: 160 evrov.
pinko.com



Trenirka iz flisirane tkanine,
adidas Originals.
Cena: 70 evrov.
emporium.si



Rdečilo za lica
v odtenku peonije, Sisley.
Cena: 59 evrov.
net-a-porter.com



Ušnjena torbica
Jacquemus.
Cena: 615 evrov.
net-a-porter.com

ROŽNATO OBARVANI OKTOBER

To jesen bomo podporo in solidarnost ženskam z rakom dojke izrazile tako, da bomo poleg rožnatih pentelj – simbola ozaveščenosti o raku dojke – v svojo garderobo vključile čim večje število rožnato obarvanih oblačil. Nadaljevale bomo z izbiro ličil v pastelnih kot tudi močnih ciklamno roza odtenkih in ne nazadnje svoj dom, pisarno in torbo za fitnes dopolnile s pljuski te najbolj žensstvene barve, ki jo poznamo.



Torbica z nabranim
ročajem, Ganni.
Cena: 135 evrov.
ganni.com



Vaza Andy v obliki
mavrice, Kave Home.
Cena: 25,50 evra.
Kavehome.com

Uhani iz recikliranih
materialov, Arket.
Cena: 35 evrov.
arket.com

Pripravila: **Valentina Jarc**



Pulover iz merino volne, Comma.
Cena: 119,99 evra.
comma-store.eu



Sveče v neonskih
odtenkih, Pink Stories.
Cena: 18 evrov.
made.com



Dizajnerska vaza, COS.
Cena: 45 evrov.
cos.com



Servirni krožnik, Arket.
Cena: 35 evrov.
arket.com

Miss Kay

Zbirka parfumskih vod v malih stekleničkah, ki se ujemajo z vsakim vzdušjem, slogom in priložnostjo, bo postala nepogrešljivi del vsakega našega popotovanja. Mednarodna znamka parumov Miss Kay Eau de Parfum je na voljo v drogerijah DM po Sloveniji.
misskayworld.com



MISS KAY.

EAU DE PARFUM

NOVO!
Cena: 9,99 €



ASCENT

for every vibe

★ DIŠAVA ZA VSAKO RAZPOLOŽENJE



EKSKLUZIVNO
na voljo v
DM drogerijah

EAU DE PARFUM • A COLLECTION OF COMPACT
MADE IN ITALY

distributer za Slovenijo:
DOMINUR d.o.o., Ulica kovinarjev 6, Maribor

OKREPIMO IMUNSKI SISTEM v jesenskem času

Listje spreminja svoje barve, dnevi postajajo čedalje bolj sveži, v zraku diši po jesenskih začimbah. Ni več dvoma, jesen je pred nami. Poleg omamno dišečih napitkov, mehkih šalov in slastnega kostanja – torej vsega prijetnega, kar zaznamuje jesensko sezono – ne moremo mimo dejstva, da so del jeseni tudi razni prehladi in padec imunskega sistema. Da nam ne bodo prišli do živega, preverimo, kaj vse lahko storimo za boljšo imunsko odpornost.

Besedilo: **Valentina Jarc** Fotografije: **Unsplash**



Ultra lahka zobna ščetka

Jordan Ultralite

Ali smo vedeli, da običajna zobna ščetka tehtata okoli 18 gramov? Nova zobna ščetka Jordan Ultralite pa je z 9 grami teže skorajda peresno lahka. Ne samo, da je čiščenje zob s ščetko prav posebno doživetje, njena teža govori zlasti v prid 50-odstotni manjši porabi surovin pri izdelavi, kar posledično pomeni polovico manj odpadkov. Zelo natančna in izdelana iz recikliranih materialov ponuja popolnoma novo izkušnjo ščetkanja zob.
zdrav-nasmeh.com

Imunski sistem je naravna obramba našega telesa pred okužbami in ključ do dobrega zdravja. Je bariera, ki mora biti resnično trdna in odporna. Ni čarobne tablete ali dodatka, ki bi ga kar tako okrepil, obstaja pa nekaj preprostih vodil, s pomočjo katerih ga obdržimo v vrhunski formi. Tu je pet zdravih navad, s katerimi bomo zgradili močan imunski sistem.



Jejmo zelenjavo in sadje

Mama je imela prav. Prehranske pomanjkljivosti lahko oslabijo imunski sistem in odprejo vrata okužbam. Jeseni in pozimi je priporočeno uživanje rastlinske hrane z nizko vsebnostjo slabih maščob. Založimo se s svežim sadjem in sezonsko zelenjavo, bogato z antioksidanti, vitaminoma C in E, betakarotenom in cinkom. Posezimo po pisani paleti živil, kot so jagodičevje, citrusi, kivi, jabolka, rdeče grozdje, čebula, sladki krompir, korenje in zelena listnata zelenjava, na primer špinača in ohrovt. Omejimo vnos mesnih izdelkov, ocvrte hrane, rafiniranih sladkorjev in bele moke.



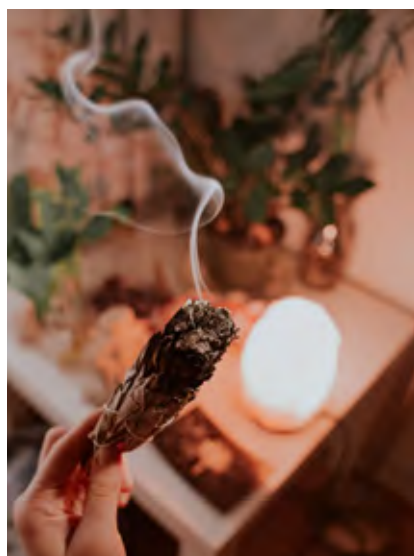
2



3

Spimo kot profesionalci

Znano je dejstvo, da vsakodnevna telesna aktivnost izboljša kakovost spanca. Toda koliko spanja v resnici potrebujemo? Naši organi so med počitkom zaposleni z razstrupljanjem našega telesa, zato potrebujemo vsaj sedem do osem ur spanca. Če nam ga primanjkuje, se število celic T zmanjša, vnetni citokini pa se pomnožijo, kar poveča tveganje za prehlad ali gripo. Jeseni je odlično vreme za spanje! Za popolne razmere v spalnici pustimo senčila zaprta in vzdržujemo temperaturo okoli 20 stopinj Celzija.



5

Pojdimo ven na sonce

Jeseni smo blagoslovljeni z jasnim sončnim nebom, zato to kar najbolje izkoristimo in vsak dan preživimo vsaj 15 minut na soncu. Naše telo ob izpostavljenosti sončni svetlobi sintetizira vitamin D, ki ima pomembno vlogo pri imunosti. Viri vitamina D so tudi mastne ribe (sardine, losos, trska), jajca in gobe. Poleg sinteze vitamina D sončna svetloba izboljšuje naše razpoloženje in spodbuja epifizo, da proizvaja melatonin (naš »spalni« hormon), kar pomaga uravnati naš cikel spanja in budnosti. Jesen ponuja priložnost za številne aktivnosti na prostem. Pojdimo na sprehod ali pohod, uredimo vrt in nagrajimo odpadlo listje v skoka vreden kup.



4

Preizkusimo aromaterapijo

Čeprav lahko eterična olja uporabljamo na različne načine, je jeseni še posebej priporočeno inhaliranje. Evkaliptusovo olje je znano po osvežilem vonju, antibakterijskih lastnostih in zmožnosti lajšanja bolečih dihal. Njegove arome odpirajo dihalne poti, odmašujejo sinuse in pomirjajo boleč kašelj. S svojimi močnimi antiseptičnimi in protivnetnimi lastnostmi krepi imunski sistem in poživlja telo. Eterično olje limone dvigne razpoloženje, hkrati pa ima tudi močne antibakterijske in antioksidativne lastnosti, ki delajo čudeže za imunski sistem in našo raven energije. Tudi eterično olje rožmarina ima krepilne lastnosti, saj znižuje raven kortizola in s tem povečuje moč našega imunskega sistema. Eterično olje čajevca pa je pomembno krepilo imunosti, ki se z močnimi antibakterijskimi, protiglivičnimi in antiseptičnimi lastnostmi uspešno bori proti okužbam in zavira nastanek škodljivih bakterij.

Spotimo se v savni

Nekatere splošno znane koristi savnanja vključujejo boljšo prekrvavitvev, izboljšane procese razstrupljanja, globinsko čiščenje kože in lajšanje stresa. Savnanje lahko okrepi naš imunski sistem tako, da zviša telesno temperaturo in povzroči »umetno« vročino. Zvišanje telesne temperature (z induciranjem umetne vročine) pomaga uničiti bakterije in viruse s povečanjem števila belih krvnih celic, protiteles in drugih pomagačev za boj proti boleznim. Ko si naše telo prizadeva znižati temperaturo, naš imunski sistem »telovadi« in se zato krepi.



Novi LCA IMUNO v podporo imunskemu sistemu

Mlekarna Celeia je predstavila novi edinstven funkcionalni napitek iz sirotke LCA IMUNO, ki predstavlja pomembno novost v izjemno priljubljeni liniji LCA Zelene doline. Že samo en napitek zadosti 40 % priporočenih dnevnih potreb po vitaminu C in nam tako pomaga krepiti naš imunski sistem, ki je pred velikimi sezonskimi preizkušnjami. Osvežilni napitek, ki ne vsebuje laktoze, je pri našem najljubšem trgovcu že na voljo v dveh atraktivnih sadnih okusih – mango ter ananas in kokos.

zelenedoline.si

MOON

VRHUNSKA E-MOBILNOST NI SAMO AVTO

Porsche Slovenija, eden največjih zastopnikov avtomobilskih znamk v Sloveniji, se je pred tremi leti podal na novo področje in na trgu predstavil celovito ponudbo vrhunske e-mobilnosti pod enotno novo blagovno znamko MOON.



»Smo vodilni ponudnik za električna vozila, energetske rešitve in razvoj novih mobilnostnih konceptov. Naša misija je, da svojim strankam olajšamo vstop v svet e-mobilnosti,« je na nedavni predstavitvi v ID.Hubu v Aleji povedal **Danilo Ferjančič**, generalni direktor podjetja Porsche Slovenija.

Porsche Slovenija z znamko MOON zasebnim in poslovnim strankam ponuja celovito izbiro električnih avtomobilov, domače in javne polnilne infrastrukture, storitev polnjenja na poti in rešitev za lastno



pridobivanje, hranjenje in upravljanje električne energije ter tako vse odgovore za vrhunsko e-mobilnost na enem mestu.

Pomemben del njihovih celostnih rešitev so tudi svetovanje, projektiranje in podpora, vključno s pomočjo pri pridobivanju soglasij in subvencij ter ugodnega financiranja. Celovite **energetske rešitve znamke MOON** tako pokrivajo vse, kar potrebujemo za pravo trajnostno izkušnjo na področju samooskrbe in e-mobilnosti.

V Sloveniji je trenutno več kot 500 zasebnih in **poslovnih uporabnikov MOON charge**. Mreža 129 **javnih polnilnic MOON** dopolnjuje možnost polnjenja doma ali v podjetju. Predstavljen je bil tudi **sistem optiMOON**, ki omogoča nadzor, upravljanje in povezovanje med napravami, kot so sončna elektrarna, toplotna črpalka, klimatska naprava, hranilniki električne energije, polnilna postaja in sistem za upravljanje pametnih naprav v zasebnem domu oziroma poslovnem objektu.

Na dogodku so se predstavili tudi ostali **partnerji projekta MOON**: **izvršni direktor** iz podjetja **TAB Mežica**, **Roman Burja**, ki je predstavil inovativno rešitev – **hranilnik za shranjevanja električne energije**, **Miha Levstek**, **direktor** podjetja **Etnel**, ki **razvija pametno polnjenje električnih vozil** in programske rešitve za upravljanje polnilne infrastrukture, **Aleš Nastran**, **direktor** podjetja **Amibit**, ki je **razvil optiMOON** – sistem celovitega energetskega upravljanja, s katerim skupaj spreminjamo odnos do rabe energije in sooblikujemo trajno prihodnost, **Matjaž Vidmar**, **direktor** podjetja **Elnet**, ki skrbi za **montažo produktov MOON**, ter **Marko Lukič**, **direktor** podjetja **Lumar**, ki je znano po ustvarjanju **kakovostnih objektov**, ki ob minimalnem obremenjevanju okolja **ponujajo maksimalno bivalno ugodje** in **visokoenergetsko učinkovitost** in ki jih je mogoče naročiti z že **vgrajeno opremo MOON** (polnilnica, hranilnik, sončna elektrarna). vrhunskaeomobilnost.si



VEČ
MODNIH
TRENDOV NA
CITYLIFE.SI



Parka s polnilom, s.Oliver.
Cena: 169,99 evra.



Prešita jakna
s kapuco, s.Oliver.
Cena: 179,99 evra.



Prešita jakna
s kapuco, s.Oliver.
Cena: 139,99 evra.



Majica s kratkimi
rokavi, s.Oliver.
Cena: 12,99 evra.

MODERNI PUSTOLOVEC



Usnjeni gležnjari,
s.Oliver.
Cena: 120 evrov.



Urbani nahrbtnik,
s.Oliver.
Cena: 69,99 evra.



Torbica za okoli pasu, s.Oliver.
Cena: 39,99 evra.

Moda je tako kot narava, sama po sebi umetnina. Privlačne barve, oblike, materiali in vzorci so povsod v naravi. Predusem topli odtenki, ki vedno poskrbijo za to, da je moški brezhibno urejen. Barva konjaka je morda najbolj elegantna in preprosta za kombiniranje s slonokoščeno, bež in belo. Za poživitev jesenskih kombinacij pa ne pozabimo na živahnije odtenke in svoj styling poživimo z rumenimi toni.

soliver.si



Kapa iz merino
volne, s.Oliver.
Cena: 29,99 evra.

s.Oliver



Pleteni pullover, s.Oliver.
Cena: 39,99 evra.



Jeans hlače, s.Oliver.
Cena: 79,99 evra.



Pullover z vzorcem, s.Oliver.
Cena: 49,99 evra.



Polo majica, s.Oliver.
Cena: 19,99 evra.



Žametne hlače,
s.Oliver.
Cena: 69,99 evra.



Visoki čevlji,
s.Oliver.
Cena: 99,95 evra.



Mehki usnjeni
gležnjari, s.Oliver.
Cena: 89,95 evra.



KAKO SE MOTIVIRATI *za redno vadbo?*

Naj vadba ne bo nekaj neprijetnega, nekaj, kar moramo početi, ali trend, ki ga narekuje družba – naj nam bosta vadba in gibanje motivacija za boljše počutje.

Besedilo: Klavdija Rupar

Smo tip človeka, ki res ne mara telovadbe? In čeprav se redno gibamo vsaj nekajkrat na teden, mesec, se nam je vsakič znova težko uleči na blazino in narediti trening. Kaj pa, če si zastavimo preprostejše cilje? Začnimo počasi in dajmo telesu priložnost, da se navadi. Telesna vadba nikoli ne bi smela biti obveznost ali le sredstvo za doseg vitkega telesa, temveč zabaven način, kako do boljše telesne pripravljenosti. Naj nas motivirajo vsakodnevno dobro počutje, boljši imunski sistem, več kondicije in gibljivosti ter posledično tudi boljše mentalno počutje, saj pravijo, da vadba ne spremeni našega telesa, temveč um. Če bomo redno telovadili, bomo bolj zadovoljni s svojim videzom in telesom v celoti, večja pa bo tudi naša samozavest. Nekaj nasvetov, kako najti motivacijo za vadbo in jo obdržati, pa v nadaljevanju članka.

Postavimo si točne in dosegljive cilje

Tu ne govorimo o izgubi 15 kilogramov v enem mesecu, temveč o preprostih ciljih, kot je na primer na dnevni ravni narediti vsaj 10.000 korakov ali pa vsaj deset sklec oziroma se izboljšati na tistih področjih, v katerih nismo pretirano dobri. Izberimo si preproste in lahko dosegljive cilje in začnimo. Lahko poskusimo nekaj osnovnega, kot je na primer vsakodnevni sprehod.

© Unsplash



2

Vzemimo gibanje kot opravke

Če bomo čakali, da bomo primerne volje za telesno vadbo, potem je nikoli ne bomo izvedli in bomo našli le cel kup izgovorov, ne da bi preprosto začeli z njo. Zato si termin vadbe zapišimo v koledar in jo izvajajmo tako kot vse ostale vsakodnevne, tedenske, mesečne opravke, ki nas čakajo. Če smo izredno utrujeni in nam res ni do vadbe, pa se vsaj sprehodimo do bližnjega gozda in se naučimo svežega zraka. Topla jesen je namreč čudovita s svojo paleto barv.



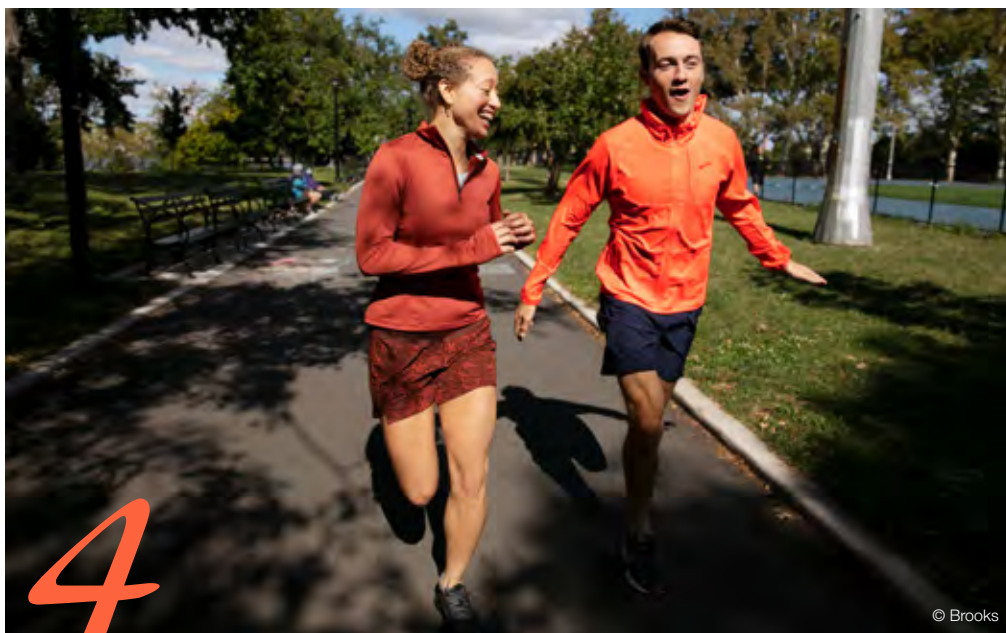
© Brooks



© Unsplash

Gibajmo se sproščeno

Dokler bomo vadbo videli zgolj kot pomoč do lepše postave, bo naše dožemanje rednega gibanja neprimerno. To vsekakor ni glavni razlog. Ko čez mesec ali dva še vedno ne bomo videti, kot si želimo, bomo namreč lahko hitro prenehali z vadbo, saj nam ni dala zelenih rezultatov. Zato poiščimo druge razloge, kot so na primer boljše počutje, manj tesnobe, večja motivacija za delo ali učenje, boljše mentalno zdravje. Naj vadba ne bo kazen za preveč sladkarij, prav tako nikoli ne sme biti naša obveznost ali sredstvo za doseg vitkega telesa. Imejmo v mislih, da gibanje izboljšuje razpoloženje in sprostitvev po stresnem dnevu – počutili se bomo srečnejše, bolj sproščene in manj zaskrbljene.



© Brooks

Privoščimo si nova športna oblačila

To je mogoče sicer slišati smešno, toda prava oblačila nas bodo zagotovo spravila v boljšo voljo. Privoščimo si kakšen nov športni kos in vadba bo takoj lažja, saj se bomo tudi sami bolje počutili v svoji koži.

brooksrunning.si

5

Spremljajmo in delimo svojo vadbo

Kupimo si pametno športno uro, s katero bomo spremljali dnevne rezultate in tudi napredek. Takšne ure nam namreč prek dneva merijo, koliko kalorij smo porabili, koliko ur na dan stojimo, koliko korakov prehodimo in koliko minut vadbe smo opravili. S tem bomo ves čas spremljali svoje gibanje in morebiten napredek.



© Brooks

MALE ŽIVALI

ČAS ZA CRKLJANJE

Svojim hišnim prijateljem v prihajajočih mesecih, ko se dnevi krajšajo in temperature vztrajno padajo, privoščimo veliko topline, udobja, radosti in ljubezni. Zavijmo jih v mehke tkanine in razvajajmo z vrhunsko nego.

Pripravila: Katja Kozlevčar



© Unsplash



Sladki dremež

Ležišče za pse, Charley Chau.
Cena: 344,71 evra.
charleychau.com



Pletenine

Pulover za psa, Palava.
Cena: 43,24 evra.
palava.co

Zimovanje

Krmlilnica za ptice, Opossum.
Cena: 109,50 evra.
opossum-design.com



Čas je za igro

Igrača za pse, Barc London.
Cena: 10,38 evra.
barclondon.com

Dober tek!

Posoda za hrano, Yellow Octopus.
Cena: 16,50 evra.
YellowOctopus.com.au



VEČ
NOVOSTI
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



Suhe tačke

Rokavice za sušenje,
Ruff & Tumble. Cena: 24,98 evra.
ruffandtumbledogcoats.com



Pasji wellness

Set izdelkov za nego, Barc London.
Cena: 20,49 evra.
barclondon.com



Storž

Ptičja krmlilnica, Red Candy.
Cena: 46,68 evra.
redcandy.co.uk



Graščina

Terarij, Stone the Crows.
Cena: 210,57 evra.
stonethecrowsretail.co.uk



Naj prede

Mačje bivališče, French Bedroom.
Cena: 142,29 evra.
frenchbedroomcompany.co.uk



Zbadljivo

Igrača za mačke, Cheshire & Wain.
Cena: 20,49 evra.
cheshireandwain.com

Na sprehtodu

Plašček, H & M. Cena: 24,99 evra.
hm.com



Postreženo

Posodi za vodo in hrano, Zara Home.
Cena: 17,99 in 22,99 evra.
zarahome.com

ZAŽIVIMO življenje

Sodobno življenje je polno nereda in izzivov. Otroci želijo pomagati pri pripravi zajtrka in jajce se mimogrede znajde na tleh. Ali pa z zamahom roke po nesreči polijemo mleko po celi jedilnici. Tudi odrasli nismo nič manj nerodni – vsakemu od nas se je namreč že zgodilo, da smo kaj polili ali stresli po tleh.

Vsak takšen nered predstavlja izziv za čiščenje. Jajce se zlepi na tla, mleko začne zaudarjati, riž pa pobiramo s tal še več dni po tem. Čiščenje doma je zato za marsikoga zamudno in utrujajoče opravilo, pri hitrem tempu življenja pa nam pogosto zmanjka tudi časa, da bi celovito očistili svoj dom. Pri Philipsu so v ta namen ustvarili novi **brezžični pokončni mokri in suhi sesalnik 3-v-1 AquaTrio**,

Da pa ne bomo samo pomivali po tleh, je **AquaTrio celovit sistem**, pri katerem v paketu dobimo tudi klasični pokončni brezžični sesalnik. Z njim lahko sesamo trda tla in preproge. **Nastavek z LED-lučkami** razkrije slabo viden prah, zaradi izjemne okretnosti pa bomo brez težav posesali tudi površino pod pohištvo. Če potrebujemo ročno enoto,

modularni sistem omogoča uporabo ročnega sesalnika, ki je odlična rešitev za sesanje oblazinjenega pohištva, avtomobila ali kuhinjskih predalov. **Philips AquaTrio** je preprosta rešitev za vso umazanijo, ki se nabira na naših tleh. Zato zaživimo življenje in se ne obremenjujmo z dnevnimi neredi in izzivi čiščenja!



s katerim bomo brezhibno in z malo napora očistili vsako umazanijo.

Pri pomivanju tal je zagotovo najbolj naporno prenašanje težkih vedr z vodo. Prav tako ni najbolj higiensko, da metlo namakamo v vedro, v katerem je že umazana voda. **Sesalnik AquaTrio** za pomivanje vedno uporablja čisto vodo. **Sistem AquaDiffusion** namreč umazano vodo zadrži v posebnem zbiralniku, ki ga lahko zelo preprosto izpraznimo. Poleg tega patentirana tehnologija rotacije ščetk poskrbi, da se ščetki med pomivanjem tal samodejno čistita. Zaradi tega bomo tla pomivali vedno s čisto vodo in ščetkama, lepljivega jajca pa ne bomo raznašali po celi kuhinji.

Po uporabi je tudi samo čiščenje sesalnika izjemno preprosto. Ko zaključimo s pomivanjem, odlijemo umazano vodo, natočimo čisto in sesalnik postavimo na postajo za čiščenje. Pritisnemo na gumb, da se zažene cikel samodejnega čiščenja, ki v zgolj štirih minutah očisti celoten sesalnik in ščetki – in že je pripravljen na nov izziv!



SPREHOD PO GOZDU

»En korak, dva koraka, tri korake naprej ...
Poslušajmo – kdo je to? Jež, zajec, medved, srnica,
veverica ...? Nikogar se ne bojimo.« Jesen je najlepši čas
za raziskovanje gozda, ko sonce obsije barve listja, ko
drevesa pokažejo svoje silhuete, ko pod nogami šelesti in
ko se v košari znajdejo jurčki, lisičke in debeli kostanj.



Gozdna prijateljica

Najlepši čas je tisti, ki ga delimo z najboljšim prijateljem – lahko gre z nami na sprehod ali pa se cel dan orkljamo.

hm.com



Bambi

Minilo je že 80 let, odkar je na velikih platnih debitiral animirani film Bambi, toda njegov lik je še vedno navdih za vse oblikovalce otroških oblačil in obutve.

donsje.com



Nasmeh, prosim!

Otroci se radi pretvarjajo, da fotografirajo, pritiskejo na sprožilec in iščejo različne perspektive, kar je odličen način, da razvijejo občutek za prepoznavanje oblik in da spodbujajo svojo domišljijo.

liewood.com



Za drobne stvari

Majhna torbica ali nahrbtnik za drobne stvari za malega popotnika.

stickylemon.nl



Požirek čaja

Za dolge sprehode ne pozabimo vzeti flaške za vodo ali čaj, saj lahko dehidriramo.

beaba.com



Igralni poligon

S tem igralnim stolpom lahko naš otrok vadi plezanje, medtem ko razvija ravnotežje in se uči, kako se lahko obvaruje pred padci.

flexaworld.com



Mojster za popravila

Če se v hiši kaj pokvari, mali mojster to popravi.

kidsconcept.com



Kapo na glavo

Ko zapiha jesenski veter, je zelo pametno, da si pokrijemo ušesa.

liewood.com



Pisane barve

Dekleta bomo to jesen osnovne barve kombinirala s prelepimi kombinacijami rdeče in rumene, medtem ko so pletenine in jakne že nepogrešljivi kos jesenske garderobe. Za drzne modne navdušenke so tu še karo in barvne hlače, za vse ostale pa večni jeans.

soliver.si



Voščene kocke

Barvne voščenske različnih oblik za kreativne otroke, ki lahko te praktične žepne barvice nosijo tudi s seboj.

smallable.com



Mali prigrizki

Set štirih posodic za majhne prigrizke je idealen za popoldansko malico.

liewood.com

Rožnati gozd

Najbolj srčkana gozdna kočica v rožnati barvi – lahko jo nosimo in se z njo igramo kjer koli.

tenderleaftoys.com





edel
white



OLAJŠANJE ZA OBČUTLJIVE ZOBE

Pomirjajoč gel s takojšnjim učinkom delovanja **Edel+White STOP Sensitivity**.

- ➔ Izvrstna izbira pri težavah z občutljivimi zobmi.
- ➔ Vsebuje **biomimetični apatit**, ki je odličen pri tvorbi kislinsko odporne plasti na površini zob.
- ➔ Podpira naravni potek remineralizacije.
- ➔ Omogoča učinkovito zaščito pred zunanjimi dražljaji, ki povzročajo občutljivost.



Gel za zobe Edel+White STOP Sensitivity lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v lekarnah in specializiranih trgovinah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

[zdravnasmeh](https://www.facebook.com/zdravnasmeh)

www.zdrav-nasmeh.com

JESENSKE *dobrote*

Jesen je čas, ko nam narava ponuja še zadnje okusne plodove, preden se zemlja spravi k zimskemu počitku. Na naših mizah se tako znajdejo različne jedi. Odlična kremna bučna juha nas bo ogrela in nasitila, kostanj, preproste pite in zavitki pa bodo odlični posladek po nedeljskem kosilu.

Jabolčna pita

Ni je čez domačo pito. A kaj, ko ves prosti čas v večernih urah namenjamo še zadnjim toplim žarkom, preden nas dokončno ulovi jesen. Nič hudega. Prijetno lahko tokrat združimo tudi s koristnim, saj smo pripravili recept za preprosto jabolčno pito, za katero si je treba utrgati le pet minut časa, ki ga potrebujemo za pripravo, in 15 minut, ki jih mora pita odležati v pečici.

Sestavine:

- nekaj jabolk
- 1 list že pripravljenega listnatega testa
- 1 žlica melase (rjavega sladkorja)
- 2 žlici stopljenega masla
- mešanica začimb mletega cimeta, ingverja, muškarnega oreščka in zmletih klinčkov, lahko tudi nekaj orehov, ki jih narežemo na manjše koščke in uporabimo kot začimbo
- vaniljev sladoled (izbirno)

Priprava: Pečico predhodno segrejemo na 200 stopinj Celzija. Odvijemo pripravljeno listnato testo in kakšen centimeter od roba narahlo zarezemo črto. Zmešamo stopljeno maslo, mešanico začimb in melaso in tako pripravljeno maslo razmažemo po testu do začrtanega roba. Nanj položimo na tanko narezana jabolka in čeznje razmažemo preostanek mešanice začimb in masla. Potrosimo z orehi in za 15 minut postavimo v pečico. Tako pripravljeno pito lahko ponudimo samostojno ali kot dodatek z vaniljevim sladoledom. Bolj preprosto ne gre!



Kremna bučna juha

Buče se jeseni znajdejo na jedilnikih vseh boljših restavracij. Kako se ne bi, saj je iz njih mogoče pripraviti praktično vse – od predjedi do sladice, danes pa smo se odločili za okusno kremno bučno juho.

Sestavine (za 4 osebe):

- 1,5 kilograma buče
- olivno olje
- 1 korenček
- pol čajne žličke posušenega čilija
- čajna žlička koriandrovih semen
- 1 čebula
- 3 stroki česna
- 1 stebelce zelene
- 1 skodelica sladke smetane

Priprava: Pečico segrejemo na 170 stopinj Celzija. Bučo prepolovimo, odstranimo semena, olupimo in narežemo na koščke, ki jih razporedimo na pekač in prelijemo z malce olivnega olja ter začiniamo. Pečemo eno uro, dokler se buča ne zmehča. Medtem nasekljamo čebulo, česen, korenček in zeleno. V kozici pri srednji temperaturi segrejemo olivno olje in dušimo približno 15 minut. Dodamo pečeno bučo in vse skupaj zmešamo s paličnim mešalnikom ter dodamo smetano. Postrežemo v skodelice in posujemo s praženimi bučnimi semeni.

V pečici

pečen kostanj

Mestne ulice je že preplaval vonj po pečenem kostanju, ki pa ga z lahkoto pripravimo tudi doma. Nabrani kostanj z nožkom vodoravno zarezemo preko trebušastega dela, vendar pazimo, da zarezemo le v lupino in kožico, nikakor pa ne v meso, saj kostanj med peko lahko razpade. Pečico ogrejmo na 250 stopinj Celzija in medtem narezan kostanj položimo v posodo z mrzlo vodo ter ga pokuhamo, dokler ne zavre. Z žlico iz posode poberemo kostanj in ga po pekaču razporedimo tako, da je trebušasti del z zarezico obrnjen navzgor. V pečici naj se peče med 15 in 20 minut. Ko je pečen, ga za 10 minut zavijemo še v čisto in suho krpo.

Domače krvavice dobre kot nekoč

Smo bili kdaj na domačih kolinah? Zunaj je mrzlo, v hiši pa prijetno in domačno v krogu družine. Na mizi so koline. Vsi so veseli in zadovoljni, ko jedo domačo hrano po tradicionalnih receptih.

Meso Kamnik že vrsto let neguje tradicijo mesarske obrti in domačih kolin. Pod blagovno znamko Anton pripravljajo široko paleto mesa in mesnih izdelkov iz izbranih surovin sledljivega porekla, ki jim dodajo vse tiste začimbe, ki so od nekdaj sodile v slovenske kuhinje. Odlikuje jih **vrhunska kakovost, povezana s tradicijo**, združena v slasten domač okus in zapeljiv vonj. **Vrhunska kakovost krvavic in pečenic**, ki je vredna zaupanja, potrjujejo tudi **številine nagrade**. Na mednarodnem ocenjevanju Agra 2021 so v kategoriji mesa med 432 izdelki podelili le štiri velike zlate medalje in eno s ponosom nosijo **Antonove krvavice**. Prava mesna poslastica iz izbranih sestavin slovenskega porekla brez E-jev za vse, ki radi jemo dobro in domače.

anton.si

© Unsplash



Kako s prehrano okrepiti imunski sistem?

Prehrana je ključni modulator imunskega sistema in črevesne mikrobiote. Osnova za dober imunski sistem so beljakovine pa tudi vitamini D, C, E in drugi antioksidanti, minerala cink in selen ter omega-3-maščobne kisline. Vsa ta hranila imajo zelo pomembno vlogo pri ohranjanju debeline črevesne sluznice, ki preprečuje vhod škodljivim organizmom v telo, pri hitrosti premikanja imunskih celic po telesu, tvorbi protiteles, prepoznavanju škodljivih tujkov in odzivanju nanje.

Tuna je lahko zelo dober vir kakovostnih beljakovin. Bogata je z omega-3 – večkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami – ki vplivajo na zdravje možganov in imajo skupaj z vitaminom D in selenom pomembno vlogo pri krepitvi našega imunskega sistema.



Tunin burger

Sestavine:

- tuna v slanici
- 1 jajce
- 1 nariban korenček
- sesekljan sveži peteršilj
- sol, poper
- drobni ovseni kosmiči

Priprava:

Mešanico sestavin oblikujemo v burgerje in pečemo na malo olja do zlato rjave barve. Postrežemo z zeleno solato ali radičem. Več receptov, ki vsebujejo živila, za katera je znano in znanstveno dokazano, da podpirajo normalno delovanje prebavnega in imunskega sistema, najdete v programu Donat Imuno. donat.com/sl/imuno

Manner Snack Minis

– paketek, ki je vedno pri roki

Naj bo za posladek med odmorom v pisarni, na potovanju ali kot drobna nagrada »samo zame« po napornem dnevu – Manner Snack Minis vsak odmor lahko spremenijo v trenutek hrustljavega užitka. Slastni prigrizki so na voljo v dveh različicah, »z mlečno kremo in lešniki« in »s čokolado«. Prijubljene Manner Snack Minis, ki so bili doslej na voljo le v vrečkah, zdaj dobimo tudi v manjšem pakiranju po pet kosov, ki se jim ni mogoče upreti.

manner.com/sl



Lolita – Supernova ... »Čas je zame!«

Lolita – Supernova je nova, nora, drugačna izkušnja. Čeprav vsebina ostaja zvesta preverjenim Lolitinim dobrotam, jo tukaj navdihujeta umirjenost in odmik od nakupovalnega živčava na novo odprtega dela Supernova Ljubljana Rudnik. Z do zadnje podrobnosti domišljenim ambientom, omamnimi vonjavami okusnih slaščic in odlične kave Lolita zapelje in zadovolji vse naše čute. Ko se smukamo po nakupih in potrebujemo nekaj časa zase, se le oglasimo. Veseli nas bodo.

kaval-group.si/lolita



Darovi narave

Pogrinjek in dekoracija, Lights4fun. Cena: od 17 evrov dalje.
lights4fun.co.uk



TOPLE BARVE

jeseni

Jesen je čudovita v svojih zlatih in žareče rdečih odtenkih, bogati pa so tudi številni pridelki, ki poskrbijo, da se mize šibijo od dobrot. Združite oboje in dobite popoln razlog za druženje v svojem domu.

Pripravila: Katja Kozlevčar



Zbrani skupaj

Lesena miza, Maison du Monde. Cena: 733 evrov.
maisondumonde.com

Gobarjenje

Prtički z jesenskim motivom, H & M. Cena: 1,99 evra.
hm.com

Jesenski pogrinjek

Krožnik z motivom, Easy Life. Cena: 10,95 evra.
easylife.boutique



Prava aroma

Zamašek za steklenice, Annabel James. Cena: 13,79 evra.
annabeljames.co.uk



Retro

Kovinska tehtnica, Zara Home. Cena: 49,99 evra.
zarahome.com



Topel objem

Mehka odeja, Tartan Blanket Co. Cena: 36,92 evra.
tartanblanketco.com



VEČ TRENDOV NA CITYLIFE.SI

Začinjeno

Mlinček za sol, Kitchen Craft. Cena: 9,22 evra.
kitchencraft.co.uk



Zlata žlica

Set žlic, H & M. Cena: 8,99 evra.
hm.com



Postreženo

Pladenj z motivom rož, Ikea. Cena: 4,99 evra.
Ikea.si



Gorčica

Dekoratívna blazina, Heavenly Homes and Gardens. Cena: 55,38 evra.
heavenlyhomesandgardens.co.uk



Pika na i

Venček iz suhega cvetja, Sophie Allport. Cena: 103,83 evra.
sophieallport.com



Sveže

Pletena košara, Zara Home. Cena: 9,99 evra.
zarahome.com



V barvi vina

Leseni stol, Fenabel. Cena: po povpraševanju.
fenabel.pt



V OBJEMU MINERALNIH VRELCEV

Meseci, ki prihajajo, kar kličejo po več udobja, užitkov in sprostitve – pojmi, ki jih najpogosteje najdemo v opisih termalnih izkušenj. Razvajajmo se v objemu mineralnih vrelcev, ogrejmo se v savnah, odpočijmo si od stresnega vsakdana in se zabavajmo v dvoje ali z družino. Za nekatere najboljše terme v Evropi nam res ni treba iti daleč.

Besedilo: Katja Kozlevčar

Terme Krka z bogato zdraviliško tradicijo

Smo za pobeg, ki nam bo povrnil vitalnost? Obiščimo Terme Krka v Šmarjeških Toplicah ... Smo za sproščujoče počitnice? Potem so pravi naslov Terme Krka v Dolenjskih Toplicah ... Bi se radi naužili svežega morskega zraka? Rezervirajmo svoj dopust v Termah Krka v Strunjanu. Ne glede na to, na kakšen način bi radi kar najbolje izkoristili prihajajoče jesenske in zimske dni, imajo v Termah Krka pripravljene številne pakete, ki bodo zadovoljili različne interese in še tako petične želje. Šmarješke Toplice so kot nalašč za krepitev zdravja in dobrega počutja, saj vrhunska zdravstvena ekipa prvega slovenskega zdravstvenega wellness centra Vitarium Spa & Clinique opravlja učinkovite programe za hujšanje, razstrupljanje in krepitev imunskega sistema. Dolenjske Toplice so eno najstarejših zdravilišč v Evropi in so skupaj s spokojno naravo odlična destinacija za tiste, ki si želijo sproščanja in prakticiranja čuječnosti. Njihovi energijski programi vsebujejo bogate velneške storitve, ki sproščajo in krepijo sposobnost osredotočanja. Spokojen oddih, možnosti za aktivno preživljanje prostega časa in blagodejni učinki morske vode, klime, blata in soli pa so glavni razlogi za oddih v Strunjanu. Tu bodo strokovno vodeni talasoterapevtski programi odpravili stres in poskrbeli za vitalnost tudi v zrelejših letih.

terme-krka.com



© Danilo Kesic

VEČ
POTOVANJ
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



© Miran Kambič



Zgodovinski Gellért Baths na Madžarskem

Kopališče Gellért je s svojim interierjem iz mozaika ter z vitraži in stebri v rimskem slogu ena najlepših kopaliških destinacij ne le v Budimpešti, temveč tudi v Evropi. Ta secesijski kompleks, odprt leta 1918, vključuje notranja in zunanja kopališča, ki jih napajajo termalni vrelci z bližnjega hriba Gellért. Temperatura bazenov se giblje od 26 do 40 stopinj Celzija, našli pa bomo tudi suhe in parne savne, prostore za medicinske masaže, kad z ogljikovo kislino (za srčno-žilne težave in visok krvni tlak) in majhne termalne kopeli, ki si jih lahko za nekaj romantike in intimnosti zasebno rezervirajo pari. Sodoben zunanji bazen ima valovalnico, v poletnih mesecih pa je na voljo velika terasa za uživanje v toplih sončnih žarkih.

gellertfurdo.hu

© Unsplash



© Arhiv Terme Tuhelj

Terme Tuhelj – preplet narave in arhitekture

Doživimo brezčasno arhitekturo, vključeno v čudovito naravo, oplemeniteno s sprostitvijo, in uživamo v zdravilni moči termalne vode. Zaplavajmo v Vodnem planetu, v katerem bo kombinacija notranjih in zunanjih vodnih atrakcij prebudila čustva vseh generacij, tudi najmlajših. Doživimo umirjen svet, v katerem finske in parne savne poskrbijo za prebuditev telesa in duha, ter uživamo v novih dimenzijah vročega vetra. Za še več sprostitve pokukajmo v intimen ambient centra SPAeVITA, ki skupaj z aromatičnimi olji, lahkotno glasbo in posebnimi wellness rituali ustvarja edinstvene trenutke, ki bodo očarali naše čute in v nas vdahnili novo življenje. Art & Spa zgodba Term Tuhelj prepleta dizajn in arhitekturo, umetniška dela številnih umetnikov in gastronomska doživetja. Povezuje naravne in kulturne lepote hrvaškega Zagorja, wellness rituale in številne prireditve, ki spodbujajo ustvarjalnost in domišljijo gostov Term Tuhelj.

terme-tuhelj.hr



Pravljični Rogner Bad Blumau

Stolpi, razigrane fasade in organske oblike: umetnik Friedensreich Hundertwasser je s svojim unikatnim arhitektonskim stilom poslopje Rognerjevih toplic Blumau spremenil v pravo posebnost, ki spominja na pravljичno škratovo vas. Goste poleg magične okolice pričakuje velik topliški kompleks s približno 2.700 kvadratnih metrov vodnih površin, notranje in zunanje bazene pa z vodo napolnjujeta dva lokalna vreleca. Blagi Mihov zdravilni vrelec prodre na površino s temperaturo 47,2 stopinje Celzija, zdravilni vrelec Vulkania pa celo s temperaturo 110 stopinj Celzija – njegova z mineralnimi snovmi bogata voda namreč velja za najmočnejši vrelec toplic avstrijske Štajerske. Posebno svetlobno zgodbo lahko doživimo v Alfa sferi, prostoru, v katerem naj bi dobro premišljena kompozicija svetlobe, zvoka, toplote in vibracij poživila vse čute in dajala energijo. Poleg tega imamo možnosti za sprostitve v svetu savn, solni votlini Mrtvega morja in kabini z morskimi klimo pa tudi na masažah in ajurvedskih terapijah. Rogner Bad Blumau je prava oaza dobrega počutja sredi pravljice.

blumau.com



Terme Olimia za družine

Family Wellness Termalija v sklopu Term Olimia je prvi in največji vsedružinski wellness v Sloveniji. Ustvarili so ga iz ljubezni do družine in z željo zadovoljiti prav vsakega družinskega člana. Vključuje obsežen labirint bazenov in prostorov, v katerih ima vsak svoj najljubši kotiček. Lahko plezamo na plezalni steni nad vodo in opazujemo, kako najmlajši čofotajo v otroškem bazenu. Zabavamo se lahko med ogledom filma v 7D-kinu ali postavljanjem potičk v peskovniku. Ker je Family Wellness Termalija resnično prilagojen za vsakogar, je v ospredju poleg zabave tudi občutek miru, domačnosti in sproščenosti. Medtem ko mlajši družinski člani uživajo v otroški radovednosti in igrivosti, si njihovi starši na ležalniku lahko privoščimo dobro knjigo ali med zdravilnimi vreleci izmenjujemo življenjske modrosti. Tisti, ki bi svoje razvajanje radi še nadgradili, pa jih v termah Olimia pričakujeta še bogati wellness in spa ponudbi.

terme-olimia.com

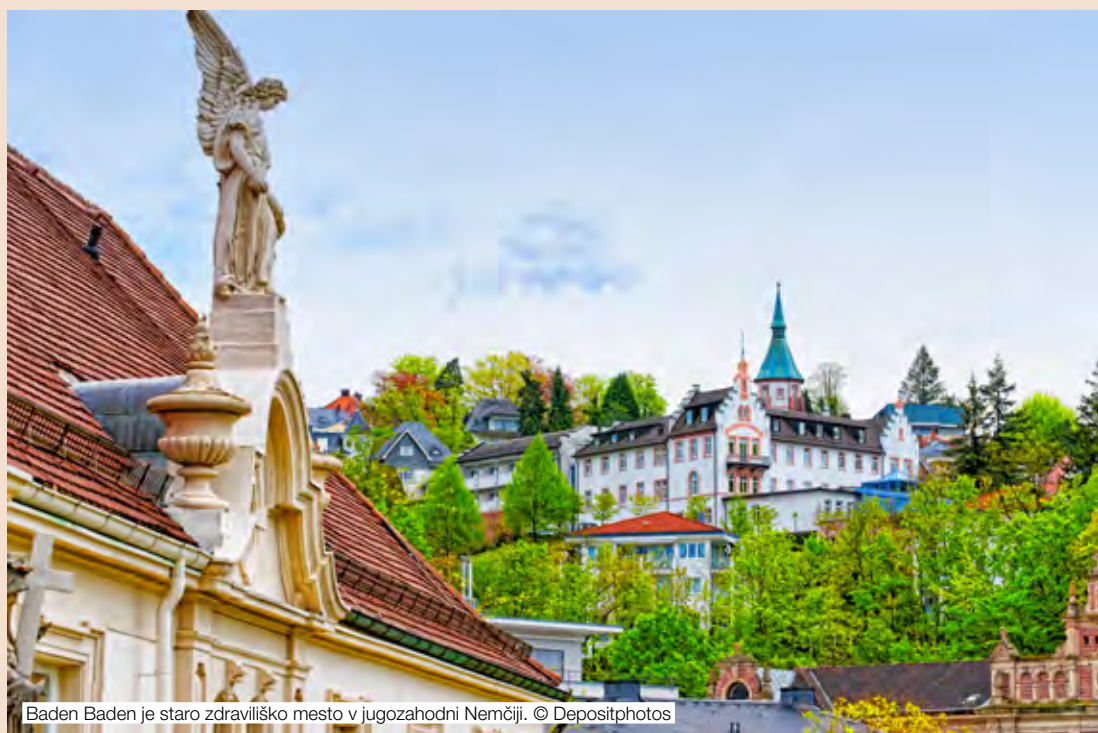




Baden Baden je del evropske poti zgodovinskih termalnih mest. © Depositphotos

BADEN BADEN IN SODOBNO TERMALNO KOPALIŠČE BAD NAUHEIM

Baden Baden, nemško kopališko mesto, ki je na čudovitem kraju na obrobju Schwarzwalda, ponuja elegantno okolje za **kulturni ali zdraviliški oddih**. **12 naravnih termalnih vrelcev** zdraviliškega mesta izvira iz globine dva tisoč metrov. So polni elementov v sledovih in mineralov, kot sta litij in magnezij, in oskrbujejo okoliška termalna zdravilišča z **68 °C vročo izvirsko vodo**, v katerih se razvajajo obiskovalci z vsega sveta. Baden Baden je **del evropske poti zgodovinskih termalnih mest**, mednarodne mreže trajnostnih turističnih destinacij, ki so **bogate z zgodovino in kulturno dediščino** ter uporabljajo svoje **termomineralne vode** za zdravje in dobro počutje. Obiskovalci zdravilišč lahko pričakujemo, da bo ta voda lajšala srčno-žilne in revmatske bolezni ter sklepne težave, nad njenimi dolgotrajnimi zdravilnimi učinki pa bomo navdušeni tudi ljudje s presnovnimi motnjami in boleznimi dihal. Ne glede na to, ali se odpravimo v zdravstveno kliniko, spa ali wellness hotel, zagotovo nas bo čakala izjemna izbira **ekskluzivno prilagojenih tretmajev**. Poleg zdravilišč je Baden Baden **priljubljeno letovišče**, saj se tam odvijajo številni festivali, koncerti in drugi kulturni dogodki. To simpatično mestece na jugozahodu Nemčije je obdano z osupljivo pokrajino in je dom elegantnih hotelov, bujnih zelenih površin in neskončne zdravstvene ponudbe.



Baden Baden je staro zdraviliško mesto v jugozahodni Nemčiji. © Depositphotos

Zdravilišče Bad Nauheim je že od sredine 19. stoletja znano po kadeh s slanico. V 60. letih so tu zgradili **sodobno termalno kopališče**, ki pa so se ga odločili postaviti na novo. Eno najsodobnejših termalnih kopališč v Evropi se gradi na približno 10.500 kvadratnih metrih površin. Posebnost je **integracija historičnega kopališča**, v katerem bodo **savne, prostori za sprostitve, wellness in terapevtski prostor**. Pripravljajo tudi aplikacije **Kneippovih naravnih metod zdravljenja**, na primer obloge s hladno in toplo vodo ter tudi kopeli za roke in noge. V novih termah bodo gostje našli **več bazenov s slanico**. Sem spadajo bazen z intenzivno slanico, topli bazen s 40 stopinjami Celzija, hladni bazen z 18 stopinjami Celzija, whirlpool, bazen za tečaje, kot je vodna gimnastika ali sprostitvene vaje z glasbo, topli zunanji bazen in zunanji bazen za kopalce. **V delu zgodovinskega kopališča** bodo gostje našli **pet notranjih savn**, t. i. doživljajskih prh, bazenček in prostore za sprostitve. Celotno ponudbo zaokroža **gastronomska ponudba s hrano in pijačo** (po možnosti lokalnih proizvajalcev) za zdravstveno in fitness ozaveščene obiskovalce. Neposredno ob novem termalnem kopališču je tudi **sodoben wellness hotel**. Novo zdravilišče je zasnovano za približno 350.000 obiskovalcev letno, odprlo pa naj bi se konec leta 2023. bad-nauheim.de/therme



Soba za sprostitve, Sprudelhof Bad Nauheim © RWS - Architects Fulda

VEČ
POTOVANJ
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



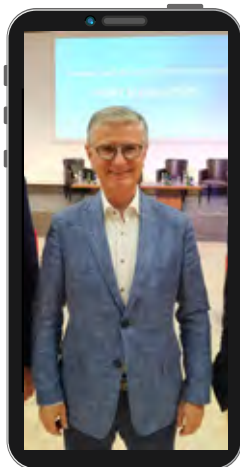
Art nouveau Sprudelhof, Bad Nauheim

ŠPORT

Bobinac želi slovenski šport povzdigniti na višjo raven

»Slovenski šport si zasluži več!« je glavno sporočilo Franja Bobinca, ki je predložil svojo kandidaturo za predsednika Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez (OKS-ZŠZ). Cilji in vrednote so usmerjeni v povečanje finančnih sredstev za slovenski šport na nacionalni in lokalni ravni, v krepitev podpore manjšim zvezam in društvom ter povezovanje v športu na vseh ravneh.

citylife.si/sport/bobinac-bi-zaslovenski-sport-izboril-boljse-pogoje

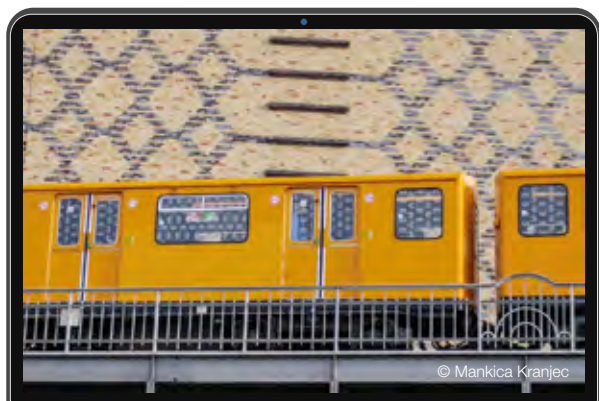


DIZAJN

Oblikovalka Nika Zupanc in dirkač Mark Webber za Porsche

Porsche Center Ljubljana je na pogovornem druženju z naslovom Wild at Heart predstavil novi model Cayenne E-Hybrid Coupé Platinum Edition in za okroglo mizo združil dva velika ljubitelja znamke Porsche – znano slovensko oblikovalko Niko Zupanc in avstralskega dirkača Marka Webbra. Beseda je tekla o osebni svobodi, strasti in nemirnem duhu, ki je značilen za divje po srcu, kakršna sta tudi oba sogovornika.

citylife.si/dizajn/oblikovalka-nika-zupanc-in-dirkac-mark-webber-za-porsche



POTOVANJA

Sodobni Berlin – mesto s trajnostno dušo

Ni skrivnost, da živahno berlinsko življenje v svoj vsakdan že dolgo vpisuje trajnost. Mesto s svojo okoljsko vizijo revitalizacije parkov in mestnih četrti želi napraviti prostor visoke kakovosti življenja za prebivalce in obiskovalce, svojo zavezanost k trajnosti pa izkazuje tudi na socialnem področju.

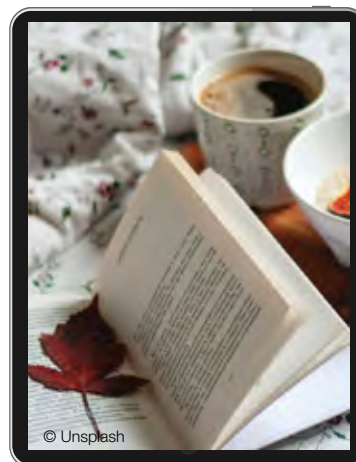
citylife.si/potovanja/sodobni-berlin-mesto-s-trajnostno-duso

MODA

Zimska zabava na prvem snegu v Ljubljani

V Galeriji Emporium se je v sklopu Meseca italijanske mode odvil še en vrhunski modni dogodek, na katerem so predstavili najnovejše modne smernice urbane športne znamke Diadora, z legendarno italijansko blagovno znamko Colmar pa so nas popeljali celo na prvi sneg.

citylife.si/moda/zimska-zabava-na-prvem-snegu-v-ljubljani



KNJIGE

Najbolj pričakovane knjige letošnje jeseni

Jesen je kot nalašč za stiskanje pod odejo in branje knjig ob skodelici toplega kakava ali čaja.

citylife.si/knjige/najbolj-pricakovane-knjige-letosnje-jeseni



Najpomembnejši
dogodek s področja
KULTURE PITJA VINA
v Sloveniji!

17.–18. november 2022
Cankarjev dom

- 550+ vinskih vzorcev
- 150+ vinarjev vseh vinorodnih dežel
- vrhunska kulinarika
- delavnice z vrhunskimi sommelierji



november
gourmet
LJUBLJANA



**VSTOPNICE ŽE
V PREDPRODAJI!**

ORGANIZATOR:
PROEVENT

Minister za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

november gourmet

LJUBLJANA
2. – 30. 11. 2022



Kar jemo, zrcali, kar smo.

November bo za vse ljubitelje vrhunske
kulinarike najlepši mesec v letu, saj takrat v
Ljubljani poteka najbolj začinjen, najbolj dišeč
in najbolj ustvarjalen kulinarčni festival
November Gourmet Ljubljana!

Pridite in se prepričajte, kaj vse ponuja
kulinarčna Ljubljana. Več na visitljubljana.com

**GOURMET,
ODSEV LJUBLJANE.**

Spoznaj svoj odsev!

Skeniraj kodo, položi
telefon na oznako in odkrij
vse okuse letošnjega
November Gourmet Ljubljana
dogajanja!



Mestna občina
Ljubljana

