

brezplačni izvod

urban



45

CITYLIFE.SI

oktober 2020

življenje

Uresničite vse svoje načrte z
našo odlično kavo!



Manj kot 5% kavnih zrn na svetu je dovolj dobrih za Costa Coffee

BOLJE ZAČETI s COSTA COFFEE



Mlečna popolnost narave



Več kot fer. HOFER.

Skuto lahko najdemo v skoraj vsakem slovenskem domu. Ob njeni vsestranskosti to ni presenetljivo: uporabimo jo lahko kot namaz, kot nadev, v številnih pekovskih izdelkih in slaščicah. Je kakovosten vir beljakovin, ki se prileže ob prav vsaki uri dneva. Zato HOFER v svojih trgovinah ponuja nagrajeno BIO skuto NATUR AKTIV.

BIO skuta NATUR AKTIV je na mednarodnem ocenjevanju mleka in mlečnih izdelkov v sklopu sejmu AGRA 2020 v Gornji Radgoni prejela **srebrno medaljo**. Strokovna komisija je s tem potrdila **visoko kakovost**, ki jo HOFER svojim kupcem zagotavlja v okviru lastnih blagovnih znamk.

Temeljni namen izdelkov linije **NATUR AKTIV** je **vsakomur nuditi naravne, na okolju prijazen način pridelane izdelke po najboljši HOFER CENI**. Vsi izdelki linije **NATUR AKTIV** so pridelani z upoštevanjem strogih standardov ekološke pridelave. **Gre za trajnosten način kmetovanja**, pri katerem se uporabljajo izključno **naravna gnojila**, brez uporabe sintetičnih pesticidov ali fitofarmacevtskih sredstev.

Izdelki ekskluzivne blagovne znamke **NATUR AKTIV** so na voljo v vseh trgovinah HOFER po Sloveniji.



BIO kakovost *in*

**HOFER
CENA,**

NATUR AKTIV skuta z medom in figami v kozarčku

Pregrešna malica ali zdravo sladkanje? Ti kozarčki so ravno nekaj vmes. S skuto, medom, orehi in figami poskrbijo za zdravo sladkanje, smetana in piškoti pa za dodatek sladkega razvajanja. V vsakem primeru bodo brbončice uživale.

Čas priprave: 15 min | Porcije: 4-6 | Stopnja zahtevnosti: nezahtevno

SESTAVINE:

- 120 gramov BIO piškotov **NATUR AKTIV** brez glutena
- zvrhana žlička BIO masla **NATUR AKTIV**
- 250 gramov nepasirane polnomastne BIO skute (40% mm) **NATUR AKTIV**
- žlička ekstrakta vanilije (ali vanilijeve paste)
- 2 žlici sesekljanih orehov pekan
- 6 zrelih fig
- 5 žličk BIO cvetličnega medu **NATUR AKTIV**

PRIPRAVA:

Piškote zmeljemo v mešalniku ali zdrobimo s kuhinjskim valjarjem. Dodamo stopljeno maslo in z mešanico nadevamo dno kozarčkov. V skledi zmešamo skuto, žličko vanilije in med po okusu. Kremo nadevamo v plastično vrečko za brizganje in jo nabrizgamo v kozarčke na vrh piškotov. Na vrh dodamo sesekljane orehe pekan, rezine fig, pokapamo z medom in postrežemo.

NAMIG: namesto fig lahko uporabimo tudi BIO jabolčno čežano **NATUR AKTIV**.



Avtorja recepta: @VIBRANT PLATE



© Ikea



© Brian Jones by Olavi Kaskisuo/Lehtikuva



© Unsplash

04 urednikov izbor**06 napovednik**

Druga godba

10 kulinarika

Svetovna kuhinja iz druge roke

14 moda

Urbani šik

15 lepota

Za mladostnost in svežino

16 trend

Nova kolekcija adidas Cold Ready

18 šport

Tek izven urbanih poti

20 intervjuMinister za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti
Janez Cigler Kralj**22 mobilnost**

Za različne terene

25 dom in vrt

Uredimo vrt za bogato zimo

26 interier

Toplina naravnih materialov za jesenski čas

28 kulinarika

Ko vrhunski kuharji postajajo dostopnejši ...

30 potovanje

7 jesenskih doživetij

32 intervjuDirektor družbe ELES,
mag. Aleksander Mervar**34 citylife.si**

Najbolj brano na spletu

Izdajatelj:
Tehnis Media GroupOdgovorna urednica:
Helena Peterlin
E: helena.peterlin@citylife.siUredništvo:
E: info@citylife.siLektoriranje:
Nina ModrijanSodelavci:
Valentina Jarc, Matej Jurgele, Manja Kovačič, Katja Kozlevčar, Anja Mrevlje, Eva Natlačen, Denis Pucelj, Klavdija Rupar, Gabrijela VrbnjakMarketing in oglasno trženje:
Klavdija Zrim
E: klavdija.zrim@citylife.si
M: +386 (0)41 635 575Spletno uredništvo:
Pika Zrim, odgovorna urednica
E: pika.zrim@citylife.siOblikovanje in grafična priprava:
Studio Tehnis, Sébastijan FrumenTisk:
Salomon d.o.o., LjubljanaNaklada:
50.000 izvodovDistribucija:
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.siSlika na naslovnici:
Costa Coffee
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
GROUPTISKANO V
SLOVENIJI

Oktoberski drugi val



IZBOR MESECA

Jesen že meša barve na svoji slikarski paleti, in medtem ko plujemo po **neskončnem oceanu** z drugim valom epidemije, se spet sprašujemo, kam bomo pripluli. A prvi val nas je vseeno naplaval z nekaj izkušnjami. Na začetku so nas sicer radikalne življenjske spremembe z vsemi novimi omejitvami zelo prestrašile, toda sčasoma smo se zelo hitro navadili in pokazali svojo sposobnost prilagajanja izjemni situaciji. Veliko nas je to obdobje izkoristilo za dobre resolucije, za spremembo načina življenja in uživanja. Spremenili smo svoj odnos do časa in prostora. Zanimiva izkušnja, ki se je zgodila v velikem obsegu in je bila vsiljena vsem. In če drugega ne, smo se naučili sobivanja z domačimi, ki jih ob običajnem vsakdanu, polnem takšnih in drugačnih obveznosti, skorajda ne vidimo. **Solidarnost med generacijami** najdemo ponavadi le zvečer, ko vsak v svoji postelji drsa po pametni napravi ali pa ima sestanek s svojim televizorjem, medtem ko starejša generacija še vedno prebira časopise in bere knjige. Bi se stvar lahko obrnila? Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti je začelo **ново komunikacijsko kampanjo**, ki podira stereotipe in spodbuja medgeneracijsko sodelovanje na delovnem mestu. Začnimo že doma,

saj konfinacija zahteva, da službo prilagodimo tako kot mnogi drugi, ki prvič eksperimentirajo z delom na daljavo – da bo dom, kjer je to pač mogoče, naše novo delovno okolje. Amaterji za domačo mizo ste se že naučili kuhati. Spet bomo **kuhali doma**, sedmi dan v tednu. Že znate sestaviti dnevni jedilnik v treh fazah, ki bo obnorel naše brbončice? In ko že imamo pripravljen pult in predpasnik, lahko na spletnem mestu poiščemo, kako izdelati namizno posodo, ki ni samo za dekoracijo. **Naravni materiali** so v trendu notranjega opremljanja in delo z glino je kot gnetenje kruha. Ima sproščujoče lastnosti, zlasti če želimo preživeti ta negotovi čas. Ste izkoristili in podprli pobudo, da s turističnimi boni ponovno izumimo potovanje po lokalnem življenju? Odkrijmo zaupne naslove in portrete predanih obrtnikov, kuharjev in umetnikov – jesen je pravi čas za to. Še nasvet: pozitivni ali negativni glede našega morebitnega odvzema prostosti – bodite zaposleni in bodite srečni, če ste skupaj tudi med delovnimi dnevi. Če ne bi imeli česa početi, bi bila to morda že druga zgodba. Več ostalih zgodb pa na citylife.si.

Helena Peterlin, odgovorna urednica



1 Moda nas vedno znova in znova preseneti ... **Trenirka** je dobila svoje mesto ne le v športu in na sprehodih, temveč se vanjo oblečemo tudi za po opravih v mestu ali ko gremo s prijateljico na kosilo. Modni izbor na **STRANI 14**. 2 Ste za sprehod po **PRVOVRSTNIH KULINARIČNIH OKUSIH?** Večkulturne svetovne prestolnice ponujajo živahne okuse s celega sveta. In kje na tujem lahko domotožje potešimo tudi z avtentičnim slovenskim obrokom? **STRAN 10**. 3 V letu velikih zgodb se bodo na filmskem platnu rolale tudi ikonične glasbene zgodbe o glasbenih umetnikih, ki so pustili sledi ne le v glasbenem okolju, temveč tudi v širšem, kulturnem in družbenem. Tako od 13. do 17. oktobra v Slovensko kinoteko prihaja druga izvedba **festivala glasbenega filma NAJ SE ROLA**. Več na CITYLIFE.SI. 4 Smo pripravljeni na zimske podvige? **Novo kolekcija adidas Cold Ready** je ustvarjena za zaščito našega telesa pred zimo in nudi udobje ob vsakršni jesenski ali zimski aktivnosti. Navdušila je tudi izjemno slovensko športno plezalko **JANJO GARNBRET**. Več na **STRANEH 16 in 17!** 5 Ker včasih običajni tekaški treningi hitro postanejo dolgočasni, se odpravimo na **TEK IZVEN URBANIH POTI**. Letošnja jesen nas razvaja tudi z lepimi, sončnimi dnevi, kar omogoča popolne razmere za tek v prelepo obarvani naravi. Več na **STRANI 18**. 6 Edinstvenost, kreativnost, uporaba visokokakovostnih surovin, butični in osebni pristop so odlike **Zvezdinega ozvezdja**, ki že dvajset let razveseljuje **ljubitelje sladic, kavarniškega vzdušja in prostorov urbane domačnosti**. V ospredje vedno znova postavljajo skrb za goste. Zdaj tudi na novi lokaciji – v najmodernejšem ljubljanskem nakupovalnem središču Aleja. **ZVEZDE ALEJA** ponuja pravo doživetje v ambientu, ki ga zaznamujejo tropsko rastlinje in pavi in kjer si bomo lahko oddahnili od vsakodnevnega vrveža. Več na CITYLIFE.SI in ZVEZDALJUBLJANA.SI.

KO VOZIS



NIKOLI NE PIJ



Heineken[®]

MINISTER ZA ZDRAVJE OPOZARJA: "UŽIVANJE ALKOHOLA LAHKO ŠKODUJE ZDRAVJU!"



od 10.

oktobra
MOJ MOŽ
SNG Drama Ljubljana

To je predstava, v kateri so ženske lahko vse, kar so tudi moški: grde, neumne, pokvarjene, pasivne, kompromisarske, zlagane, prizadete, predsodkarske, patriarhalne, angažirane, pametne, hrabre, inferiorne, groteskne, posesivne.
drama.si

© Peter Uhan



od 1. do 31. oktobra
ROŽNATI OKTOBER
Različna prizorišča po Sloveniji

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



med 13. in 17. oktobrom
NAJ SE ROLA
Slovenska kinoteka, Ljubljana

Festival glasbenega filma v treh programskih sklopih Brez nadzora (filmi španskega režiserja Dannyja Garcie), Feel LOVE in 'De-digitaliziraj, Elektrificiraj me! prinaša filme o Brianu Jonesu, The Clash, Metallici in tudi skupinah Laibach, Buldožer in Pankrti.
najserola.eu

Koronavirus ne povzroča težav le nam, temveč tudi organizatorjem, ki množično odpovedujejo prihajajoče dogodke. Pridržujemo si pravico do morebitnih napak. V uredništvu ne odgovarjamo za spremembe v programu prireditve po zaključku redakcije. Spremljajte dogodke na **CITYLIFE.SI**, kjer bomo obveščali o spremembah.



do 4.
decembra
DRUGA GODBA
Različna prizorišča v Ljubljani

Silvia Pérez Cruz, Fatoumata Diawara in Kimmo Pohjonen so samo nekateri od intrigantnih glasbenih izvajalcev, ki bodo obeležili že 36. leto delovanja znamenitega festivala.
drugagodba.si



med 22.

oktobrom 2020
in 8. januarjem 2021

RAZSTAVA STOLI

Muzej za arhitekturo in oblikovanje – MAO, Ljubljana

Muzej na robu mesta vabi na ogled po izbranem opusu Nike Zupanc, oblikovalke, ki je svojo prepoznavnost zgradila z oblikovanjem za priznane blagovne znamke, kot so Dior, Natuzzi, Qeeboo, Moroso in druge.
mao.si

OKTOBER 2020

• **Med 9. in 18. oktobrom**
• **TEDEN RESTAVRACIJ**
• **Restavracije po Sloveniji**

• V jesenski izdaji najbolj množične kulinarčne
• akcije v Sloveniji sodeluje več kot 100 restavracij,
• ki bodo pogostile okoli 100.000 gostov. Med
• sodelujočimi restavracijami jih je kar 30 iz
• Michelinove izdaje slovenskega vodiča.
• tedenrestavracij.si

• **Med 13. oktobrom**
• **in 13. novembrom**
• **MESEC OBLIKOVANJA**
• **Zavod Big, Ljubljana**

• Ljubitelji oblikovanja in arhitekture bomo na svoj
• račun ponovno prišli na Mesecu oblikovanja – tokrat
• v nekoliko drugačni izvedbi, prek spletne platforme.
• zavodbig.com

• **Med 16. in 25. oktobrom**
• **PRIPOVEDOVALSKI FESTIVAL**
• **Cankarjev dom, Ljubljana**

• Tamara Avguštin, Janez Škof, Aljaž Jovanović, Irena
• Tomažin in Zvezdana Novaković so samo nekatera
• od izbranih imen, ki bodo s svojimi markantnimi
• glasovi interpretirali najrazličnejše pripovedke!
• pripovedovalskifestival.si

med 12.

in 25. oktobrom
BORŠNIKOVO
SREČANJE

Različna prizorišča v Mariboru

Katere so najboljše slovenske gledališke
predstave in kateri igralski obrazi so s svojo
igro najbolj zaznamovali preteklo leto?
borstnikovo.si



© Andreas Etter



PETEK ZVEČER ZVENI DOBRO

LJUBLJANSKI GRAD, SKALNA DVORANA. GENA VSTOPNICE VKLJUČUJE POVRATNO VOŽNJO Z VZPENJAČO
LJUBLJANSKIGRAD.SI





5. mednarodni filmski festival Kinotrip

Med 15. in 17. oktobrom bo v Kinodvoru potekal že peti mednarodni filmski festival Kinotrip – pet celovečercer, program kratkih filmov in utrinki spremljevalnega programa. Na programu bodo filmi Boginja kresnic, Kokon, White Riot, Oboževanje in Harold in Maude. Poleg tega bo na ogled tudi Kinotripčič – program kratkih filmov, v spremljevalnem programu se lahko udeležimo filmskih pogovorov z gosti, v sklopu Kinotripove nagrade občinstva lahko ocenimo film, predstavili pa se bodo tudi mladi filmarji.

kinodvor.org

29.

oktobra

Komedija

PRIJATELJI ZA VEČERJO

(*Friendsgiving*, ZDA)

Kolosej

Abby se veseli sproščenega zahvalnega dne v družbi prijateljice Molly. A kaj, ko ta s seboj pripelje novega fanta in njegovo mamo. V celotno zgodbo se vključijo še nekaj žurerjev, šaman in trio Fairy Gay Mothers – recept za komično in kaotično večerjo, ki je nihče ne bo pozabil.

kolosej.si



8.

oktobra

Drama

PADATI

(*Falling*, Kanada, Velika Britanija)

Kolosej, Cineplexx, Kinodvor

John (Viggo Mortensen) živi s partnerjem Ericom (Terry Chen) in njuno hčerko Monico (Gabby Vells) v Kaliforniji, daleč od tradicionalnega življenja na podeželju, ki ga je pustil za seboj pred mnogimi leti. Gre za intimno dramo o zapletenem razmerju med sinom in starajočim očetom: zgodba o izgubi, spominih in odpuščanju.

kinodvor.org

VEČ
DOGODKOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



29.

oktobra

Romantična komedija

HOTEL BEOGRAD

(*Hotel Belgrade*, Rusija)

Kolosej

Paul je premožen naslednik in lastnik prestižnega Hotela Beograd. Ko se v njegovo življenje vmešajo beograjska mafija, nora nevesta, stara ljubezen in čudna družina, se njegovo sproščeno življenje spremeni v pustolovščino, v kateri je prav vse mogoče.

kolosej.si

22. oktobra

Drama

FATIMA

(*Fatima*, ZDA, Portugalska)

Kolosej

Fatima je drama o moči vere, ki jo navdihuje resnična zgodba. Leta 1917 so ljudje iskali upanje in dobili so čudež. Gre za zgodbo o desetletni pastirci in njenih dveh mlajših bratracih iz Fatime na Portugalskem, ki poročajo o vizijah device Marije. Ko se trem otrokom prikaže devica Marija, jim sporoči, da bosta le molitev in trpljenje pripeljala 1. svetovno vojno do zaključka.

kolosej.si

22. oktobra

Komična drama

MIKAVNE IGRE

(*Irresistible*, ZDA)

Kino Bežigrad, Kolosej

Ko Garry Zimmer, najvišji strateg demokratičnega nacionalnega odbora, vidi posnetek upokojenega polkovnika marincev Jacka Hastingsa, ki se zavzema za pravice nedokumentiranih delavcev svojega mesta, je prepričan, da je našel ključ, da nazaj v ameriško osrčje pridobi volivce. Odloči se, da ga prepriča, da kandidira za župana.

kino-bezigrad.si

5. novembra

Koncertni film

IDIOT PRAYER – NICK CAVE SAM V ALEXANDRA PALACE

(*Idiot Prayer: Nick Cave Alone at Alexandra Palace*, Velika Britanija)

Cineplexx

Nick Cave sam v Alexandra Palace je bil na znamenitem prizorišču severnega Londona posnet junija letos. Kot spletni koncert je doživel izjemen odziv po vsem svetu, zdaj pa so si oboževalci lahko pogledali razširjeno izdajo v kinodvoranah, z dodatnimi skladbami, ki jih v živem prenosu ni bilo. Posnet je bil v času, ko je Združeno kraljestvo počasi začelo sproščati ukrepe, zasnovan pa je bil kot reakcija na zaprtje in izolacijo v preteklih mesecih. Ogled filma bo na voljo 5. novembra ob 20. uri v vseh Cineplexxovih kinodvoranah po Sloveniji.

cineplexx.si

12. novembra

Komična grozljivka

USEKANO

(*Freaky*, ZDA)

Kolosej, Cineplexx, Kino Bežigrad

Sedemnajstletna Millie Kessler skuša preživeti srednjo šolo in krutost priljubljene množice. A postane tarča zloglasnega serijskega morilca v mestu. Zaradi mističnega bodala se morilec Mesar in Millie prebudita v telesu drug drugega, Millie pa izve, da ima natanko 24 ur časa, da svoje telo dobi nazaj, če ne želi ostati v telesu morilca. A kaj, ko je zdaj Millie videti kot psihopat, ki pobija ljudi, morilec pa je videti kot ona.

kino-bezigrad.si

**VSI
ZMAGUJEMO,
KO
SODELUJEMO**

Anja, 29 let
Glavna natakarica
**NA PREIZKUSO NIKOLI
NE POGRNE**

Brane, 49 let
Vodja strežbe
**PRIJAZNOST NOSI
NA PLADNJU**



**MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE NA DELOVNEM
MESTU POMEMBNO ZVIŠUJE ZADOVOLJSTVO,
PRIPADNOST IN PRODUKTIVNOST.**

Povežite izkušnje, poiščite nasvete in delite svoje junaške zgodbe na sodelovalnica.si.

sodelovalnica.si

PRISTOP

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SKLAD ZA VARNOST IN
PRIPADNOST

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

telečje hrenovke

AGRA 2020
Srebrna medalja

mesar **anton**
iz Kamnika

BREZ GLUTENA
LAKTOZE
OJAČEVALCEV
OKUSA
UMETNIH
BARVIL

Vemo. Dobro jemo.
Telečje, konjske in navadne hrenovke v naravnem ovoju.

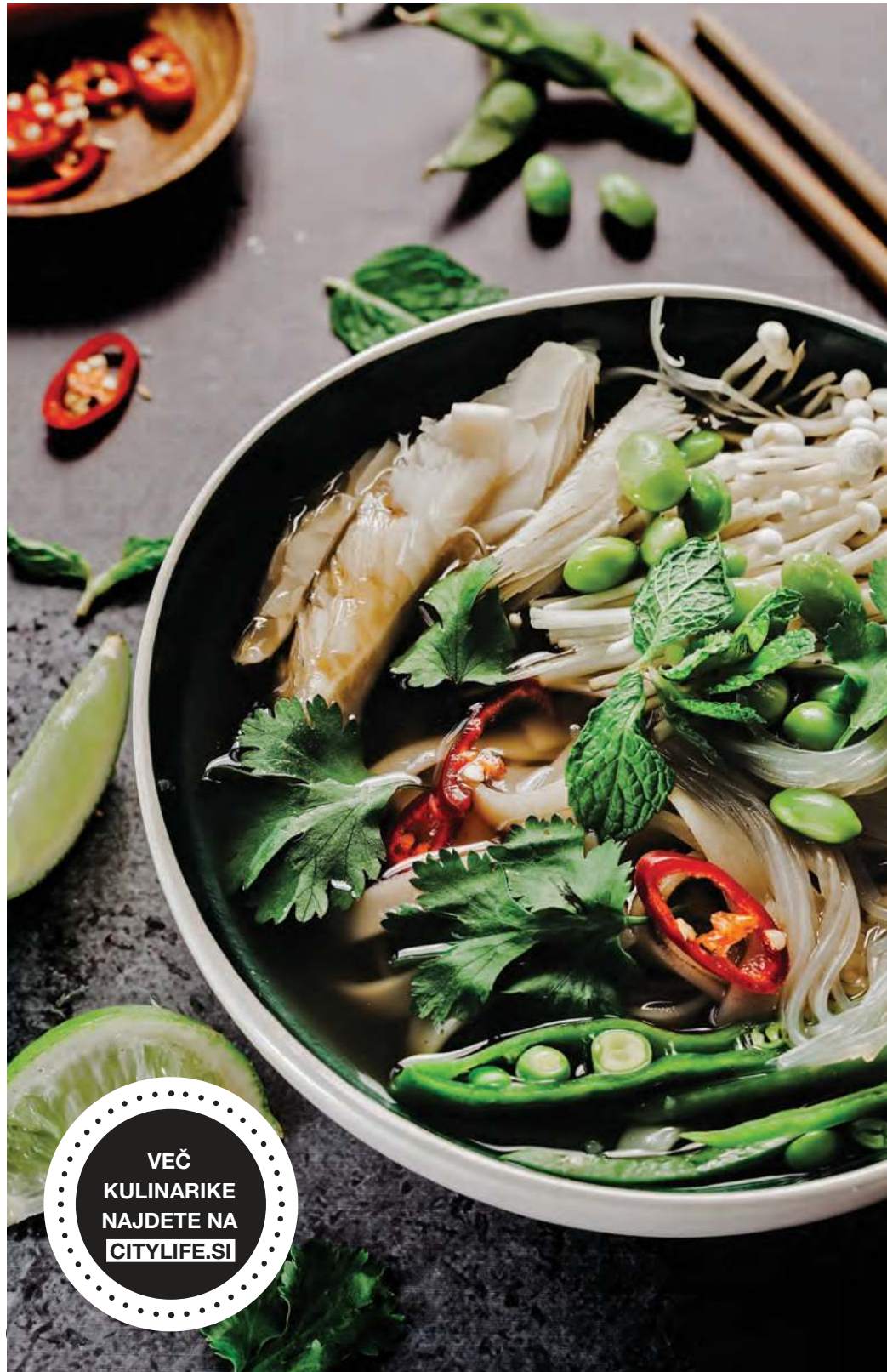
www.anton.si

Meso Kamnik d.d.

SVETOVNA KUHINJA IZ DRUGE ROKE

Večkulturne svetovne prestolnice ponujajo živahne okuse s celega sveta, zato nas je zanimalo, kje po svetu lahko izkusimo vrhunsko japonsko, indijsko, mehiško in vietnamsko hrano, ne da bi nam bilo treba iti v državo izvora. In kje na tujem lahko domotožje potešimo tudi z avtentičnim slovenskim obrokom?

Besedilo: Manja Kovačič, fotografije: Unsplash in promocijsko gradivo



Svetovne prestolnice in ostala velemesta so dom mnogim priseljencem s celega sveta. Ti so vanje vnesli tudi svojo kulturo in seveda svoje jedi. **Avtentične specialitete** iz vseh krajev sveta niso več redkost in v mnogih primerih so se spretno zlile z lokalnimi dobrotami in zaobjele **mestno kulinarčno sceno** na vseh ravneh – od uličnih stojnic do restavracij, odlikovanih z Michelinovimi zvezdicami.

V London na kari

Začimbna pot se vije po celotnem Londonu in mestna kulinarčna scena se ponaša z nekaj resničnimi dragulji, ko gre za **indijsko kuhinjo** – od restavracij z Michelinovimi zvezdicami do izjemne ulične hrane. **Prva londonska indijska restavracija Hindoostane Coffee House** je svoja vrata odprla že davnega leta 1810. Do danes v Angliji najdemo več kot 10.000 tradicionalnih kari hiš, v Londonu pa ima indijska kuhinja največ Michelinovih zvezdic takoj za francosko. Skupni imenovalec indijske kuhinje je uporaba kompleksnih kombinacij začimb ali zelišč, med njimi prevladujejo koriander, kumina in kurkuma. Uporaba izraza kari pa je običajno omejena na jedi, pripravljene v omaki. Ko vprašate Londončane, kam na najboljšo indijsko večerjo, je odgovor **Dishoom** (dishoom.com), **sodobna indijska restavracija** v slogu iranskih kavarn v Bombaju iz sredine prejšnjega stoletja. V bombajskih kavarnah so se zbirali ljudje iz vseh družbenih slojev, ver in kultur, si delili mize in skupaj lomili kruh. Povezanost kultur in strpnost med njimi v Dishoomu spodbujajo tudi dandanes, in sicer s povezovanjem rakhi (niti) za indijski praznik Raksha Bandhana. Takrat vse goste povabijo, da na nekoga, ki je druge vere, narodnosti ali kulture, privežejo rakhi. Restavracija pa za vsako privezano nit nameni en funt **dobrodelni organizaciji Seeds of Peace**, ki pomaga najstnikom iz konfliktnih regij. Kulinarčni posebnosti restavracije sta daal iz črne leče in naan s slanino. Vredno pa je poskusiti tudi mahi tikka (marinirane ribe na žaru) in chole poori (puhast ocvrti kruh s čičerkinim curryjem). Pred vsemi petimi lokacijami, predvsem pa pred tisto v **Covent Gardenu**, je vedno vrsta, še posebej ob večerih, rezervacij pa žal ne sprejemajo. Najbolj znana, z Michelinovo zvezdico odlikovana in leta 2014 razglašena za najboljšo angleško restavracijo, pa je **indijska restavracija Gymkhana** (gymkhanalondon.com). Zasnovana je v stilu kolonialnih indijskih klubov gymkhana, kjer so se družili, obedovali in se ukvarjali s športom premožnejši sloji. Kuhinja je preplet tradicionalnih in dobro znanih okusov s pridihom sodobnosti. Znani so po jelenjem muntjac biryaniju z granatnim jabolkom

VEČ
KULINARIKE
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



Vivek Singh, glavni kuharski mojster londonske restavracije The Cinnamon Club.

in metino raito ter kozjim methi keema, kjer gre za mleto kozje meso na mehkih maslenih žemljicah pao. Zaradi priljubljenosti se lahko na mizo čaka več tednov, zato je treba rezervirati daleč vnaprej.

Nekaj prav posebnega pa je **The Cinnamon Club** (cinnamonclub.com), ki je v nekdanji westminstrski knjižnici. Gre za eno prvih restavracij v Londonu s sodobno indijsko kuhinjo. Restavracija je znana po svoji divjadi in nežno začinjenih ribah, na primer brancinu z omako iz kokosovega ingverja, postreženem na začinjeni rdeči leči. Vredno je preizkusiti katerega izmed hišnih koktajlov z ginom – na primer cimeto belini in mangov gimlet s timijanom.

V Sydney na kranjsko klobaso

Morda najbolj slavni element kulinarne kulture Sydneyja je prav njegova raznolikost. V preplet svetovne kuhinje so v poznih štiridesetih in petdesetih letih prejšnjega stoletja povojni priseljenci iz Slovenije in Hrvaške v Avstralijo vnesli kranjsko klobaso, kjer je postala znana kot Kransky. Kransky, predvsem s koščki sira, je tako zelo priljubljena, da jo imajo v Avstraliji že za svojo, mnogi niti ne vedo, da izvira iz Slovenije. Kranjska klobasa je zaščiten na ravni Evropske unije, vnesena je namreč v register zaščitenih geografskih označb, hkrati pa je bilo tradicionalno izdelovanje kranjskih klobas razglašeno za živo mojstrovino državnega pomena. Njena priprava je točno določena – vsebovati mora do 80 odstotkov svinjskega mesa in 20 odstotkov trde slanine brez kože. Dovoljeni dodatki so voda, nitrinna sol, česen in poper. Je vroče

prekajena in pasterizirana. V Avstraliji jo najpogosteje najdemo postreženo v hot-dogu. Na primer v **Royal Albert Hotelu** (royalalberthotel.com.au) na pobočjih Surry Hills nam postrežejo hot-dog s kranjsko klobaso s sirom, imenovanim »Fat Albert«. Hot-dog je postrežen z začinjeno paradiznikovo omako, gorčico in z rezinami vložene čebule in porcijo krompirčka.

V **Hunter Gathererju** (thehuntergatherer.net) v severnem Sydneyju strežejo vrsto najrazličnejših mesnih jedi, pripravljenih v različnih tehnikah, kot so počasi kuhano, prekajeno in dimljeno. Prav posebno mesto na njihovem meniju zaseda kranjska klobasa na žaru, postrežena s chimichurrijem iz sesekljanega svežega peteršilja, origana, česna, oljčnega olja, kisa in rdeče paprike. Na voljo je tudi zajeten izbor craft piva, žal med njimi ni nobenega slovenskega.

V **restavraciji Cabana v hotelu Four Seasons** (fourseasons.com/sydney) v središču mesta ob ikoničnem pristanišču in s pogledom na sydneyjski pristaniški most, pristajajo na svežo, preprosto kuhinjo, pripravljeno s kakovostnimi avstralskimi sestavinami. Med drugim tako na njihovem meniju najdemo hamburgerje s kranjsko klobaso in vafjevimi krompirčkoma.

V Prago na pho

Tretjo največjo etnično manjšino na Češkem, takoj za Ukrajinci in Slovaki, predstavljajo Vietnamci. Priseljivanje se je začelo že v petdesetih letih prejšnjega stoletja, vietnamska skupnost pa danes šteje več kot 60.000 prebivalcev. Največ, okrog 10.000, jih prebiva ravno v Pragi, zato tam najdemo tudi številne vietnamske restavracije in ulično hrano. Vietnamska kuhinja je veliko več kot vsem znana juha z rezanci pho. Je zanimiva mešanica nasprotij – slanega, sladkega in pikantnega, svežega in fermentiranega. Osnova sta kuhani riž in aromatizirana zelenjava. Pogosto vključuje tudi ribe in morske sadeže, začinjeno meso in omake. Čeprav je blizu kitajski kuhinji, ima svoje posebnosti, kot je uporaba sveže, nekuhane zelenjave in različnih aromatičnih zelišč (med drugim so zelo priljubljeni koriander, perilla in tajska bazilika), ki hrani dajo prepoznaven okus. V središču Prage, le nekaj korakov od Staromestnega trga in Karlovega mostu, najdemo prestižni **Muc Dong** (mucdong.cz), ki ponuja vse to in še veliko več. Spomladanski zavitki na sodobni način, klasična solata z rezanci, školjke na žaru, lepilni sladki riž, s katerim ne morete zgrešiti, najrazličnejše juhe in seveda pho. Vietnamska kuhinja na najvišji ravni, avtentične in sveže sestavine in poudarek na prezentaciji hrane. Ne tako prefinjena, a nič manj okusna je vietnamska



V Royal Albert Hotelu nam postrežejo hot-dog s kranjsko klobaso s sirom, imenovanim »Fat Albert«.



Japonska hrana je v Vancouveru dosegla nove dimenzije z restavracijo Miku.
© Mark Yuen

VEČ
KULINARIKE
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

ulična hrana. **Banh Mi Makers** (banhmimakers.com) so se specializirali za pristne vietnamske sendviče po tradicionalnem receptu. Bánh mì je vietnamska beseda za kruh in pomeni vrsto kratke bagete s tanko in hrustljivo skorjo in mehko, zračno strukturo, ki je napolnjena z mešanico mesa in zelenjave iz domače vietnamske kuhinje, kot so chả lụa (svinjska klobasa), listi koriandra, kumare, vloženo korenje in vloženi daikon v kombinaciji s sestavinami iz francoske kuhinje, kot sta pašteta in majoneza. V Vietnamu sendviče običajno jedo za zajtrk ali kot prigrizek. Seveda pa brez phoja ne gre – najboljši se je v **družinski restavraciji Pho Original** (vnweb.online/pho), ki skuša ustvariti pridih domačnosti, kot da bi z vietnamsko družino sedli k večerji. Strežejo pristen pho iz najboljših svežih sestavin. Ne moremo zgrešiti s klasičnim phojem z govedino ali piščancem. Praga pa je prav tako dom **tržnice Sapa**, imenovane tudi **Mali Hanoj**. Gre za skladiščni kompleks na obrobju Prage, v katerem je eden največjih vietnamskih trgov zunaj Vietnoma. Ga je treba obiskati? Ne, če ste v mestu le za nekaj dni. Če ste pa tukaj dlje ... Obisk Sape je kot obisk druge države – živahna tržnica ponuja vse od plišastih živali do najrazličnejših začimb in živil. Seveda pa lahko preizkusite tudi pristno vietnamsko hrano in pijačo. Ena od njih je bún cá (ribje juhe z rezanci bún in ribjimi ražnjiči), dokaj pogosta ulična hrana v Vietnamu, a redkost v Pragi, saj mnogi Čehi niso ljubitelji rib. Fino aromatiziran bún cá brez odbijajočega ribjega vonja bomo tako našli ravno pri **Hai Phongu**.

V Los Angeles na tacose

Od nočnih stojnic v vzhodnem L. A.-ju do vrhunskih »taquerij« (restavracij s tacosi), ki so v lasti znanih televizijskih kuharskih osebnosti ... V največjem kalifornijskem mestu so možnosti za mehiško hrano neomejene. Ni čudno, saj je bil Los Angeles del Mehike skoraj tri desetletja v prvi polovici 19. stoletja in Mehičani še vedno predstavljajo precejšen del prebivalstva. Gre za kompleksno in starodavno kuhinjo s tehnikami in spretnostmi, razvitimi skozi tisočletno zgodovino.

Poleg osnovnih sestavin, kot so koruza, čili, paradižnik, buče, avokado, kakav in vanilja, ki se uporabljajo tudi v drugih kuhinjah, mehiške jedi pogosto vsebujejo užitno cvetje, huauzontle in južnoameriško baziliko ali mali avokado criollo, katerega koža je užitna. Pristno organsko mehiško hrano strežejo v **Toca Maderi** (tocamadera.com). Vse od predjedj do koktajlov vsebuje izključno organske lokalne sestavine. Okusi so tradicionalni, postrežba hrane pa precej impresivna, če že ne dramatična. Zelo priljubljeni so namizni ribji tacosi v stilu obmorskega mesta Ensenade in cimetov sladoleđ s churrosi. Tako kot hrana pa je impresiven tudi eleganten interior z osrednji barom, kjer lahko izbirate med stotinami tekil in mezcala. Na plaži Santa Monice je **Azule Taqueria** (azuletaqueria.com), ki surferje in vse ostale ljubitelje oceana razvaja s spretno pripravljenimi tacosi. Stavijo na preprostost in sveže sestavine, vredno je poskusiti tacose s svinjskim trebuhom in ananasom ter kozicami s česnom in avokadom. Sangria, margarite in mehiško pivo se priležejo vsakemu izboru hrane. Nekoč tovarnjaček s hrano, danes pa ena najboljših restavracij v L. A.-ju – **Guerrilla Tacos** (guerrillatacos.com) v Arts District – je igrišče **kuharja Wesa Avila**, ki je ulične tacose povzdignil na drugo raven. Avila, ki se je



V Los Angelesu bomo našli najboljše tacose.

izobraževal v znameniti pariški kuharski šoli Le Cordon Bleu pod vodstvom Alaina Ducasseja, je svet vrhunskih restavracij zapustil zaradi uličnih tacosov in svobode eksperimentiranja. Naj nam postrežejo enkratne tacose s sladkim krompirjem, svinjskim trebuhom s hojo santo, paradižnikom in koriandrom. Mnogi bi rekli, da gre že za umetnost in da ga ni čez prefinjen preplet okusov, s katerimi je Avila odraščal v vzhodnem Los Angelesu. Preizkusimo sami, kako so lahko »preprosti« tacosi najboljše kosilo, ki smo ga kdaj koli zaužili.

V Vancouver na ramen

Večkulturni Vancouver ponuja živahne okuse s celega sveta, a ker je več kot 40 odstotkov prebivalstva največjega mesta Britanske Kolumbije azijskega porekla, tukaj prevladujejo tajska, kitajska in japonska kuhinja in prav slednja še posebej cveti. Mnogi pravijo, da se tu je **najboljši suši izven Japonske**. Zagotovo k temu prispevajo sveže sestavine, saj bližina oceana in milo podnebje zagotavlja obilico sezonskih, ekoloških pridelkov in svežih morskih sadežev. Zmagovalna sestavina Vancouverjeve kulinarčne scene pa je trajnostni etos, saj ne gre le za to, kako sveže so sestavine, temveč tudi, od kod prihajajo. Vedno pogosteje jedilniki navajajo kmetije, ribarnice, mlekarne in mesarije, ki dobavljajo sestavine in jamčijo za njihovo kakovost in trajnostno pridelavo oziroma ribolov. Japonska hrana je v Vancouveru dosegla nove dimenzije z **restavracijo Miku** (mikurestaurant.com). Tukaj se mešajo tradicionalni japonski okusi in tehnike z lokalnimi elementi zahodne obale in inovativnimi tehnikami priprave. Slojivo po z ognjem obdelanem kvadratnem sušiju, ki mu pravijo aburi suši. Za tem stoji inovativen koncept, saj toplota, ko na sušiju uporabimo plamen, spremeni njegov okus. Ne moremo zgrešiti z oshi sushi z dimljenim lososom na stisnjemem rižu in avokadom ali dimljenim ebijem (kozico) s kisló slivovo omako in limonino lupinico.

Japonski hot-dog, Japadog (japadog.com), ki letos praznuje 15 let, je prava posebnost Vancouvera. Osrednja restavracija je na ulici Robson v središču mesta, njihove stojnice in tovarnjake s hrano pa najdemo še na drugih šestih lokacijah po mestu. Uživamo lahko v slanih, sladkih in pikantnih okusih in najrazličnejših kombinacijah morskih alg, omake teriyaki, miso, wasabija in kimchija. Ne moremo zgrešiti s hot-dogom terimayo s teriyaki omako, majonezo, popečeno čebulo in algami ali z okonomijem, kjer gre za sočno svinjsko klobaso kurobuto, prelito s palamidino omako. Prav gotovo »odbita« japonska ulična hrana za vsak okus.

Najboljši ramen se dobi v **Danbo** (ramendanbo.com), na videz dokaj majhni in preprosti restavraciji v središču mesta ali predelu Kitsilano. Strežejo tradicionalni svinjski tonkotsu ramen iz fukuoke, kar je redkost tudi v tako z japonsko hrano »prepojenem« mestu, kot je Vancouver. Ne moremo zgrešiti tudi z njihovim preprostim, tradicionalnim in krepkim ramenom shio z nežnim umami okusom ali negi-goma ramenom z belim sezamovim oljem. Gostje lahko ramen sestavijo po svojih željah – izbirajo med pripravljenostjo in vrsto rezancev, gostoto juhe, vrsto kuhanega mesa in zelenjave, začinjnostjo in vrsto drugih dodatkov. Na Danbo ramen se ne odpravimo preveč lačni, računajmo namreč na to, da bomo zagotovo čakali v vrsti, čeprav verjetno ne bomo edini, ki nam bo ob tem že pošteno krulilo v želodcu. Rezervacij žal ne sprejemajo. Pa dober tek!

KUHINJA *po domače*



Dobro jutro

Skodelica za kavo iz emajla Cuckoo Cups, cena: 15,90 evra.
cuckoo.si



© Garden Trading



Branje

Knjiga Sonce in dež kulinarične mojstrice Ane Roš, cena: 49,90 evra.
sonceindez.si



Zmešaj in premešaj

Kuhinjski set iz lesa Leis, cena: 36,60 evra.
leis.si

Tako kot se hitro razvija slovenska kulinarika, tako so tudi naše domače kuhinje čedalje bolj aktivne. Peka z drožmi, eksperimentiranje z veganskimi sestavinami in mojstrovine na žaru so le trije od mnogih trendov, ki smo jih zasledili v zadnjih mesecih. Da bo ustvarjanje gurmanskih presežkov še prijetnejše, smo izbrskali nekaj najatraktivnejših kuhinjskih pripomočkov s slovenskim podpisom.

Pripravila: Katja Kozlevčar



Kot čipka

Leseni podstavek BelaBela, cena: 48,80 evra.
belabela.eu



Tradicionalno

Servirni set Pisanice LesnaVesna, cena: 98 evrov.
lesnavesna.com

Keramika

Unikatni krožnik Hana Karim. Cena po povpraševanju.
hana-karim.com



VEČ
NOVOSTI
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



Kvačkano

Podstavki za skodelice Cup of Tea, cena: 14,50 evra.
cupoftea.si



Slastno

Štajerska temna bučna olja Kocbek, cena: od 4,90 evra dalje.
kocbek.si

© Matevž Kostanjšek

Vedno pri roki

Krpa z ilustracijo Urške Alič, JNŽ studio, cena: 15 evrov.
jnz-studio.si



V temi

Penina Untouched by Light Radgonske Gorice, cena po povpraševanju.
untouchedbylight.com





Off-White

VEČ
MODNIH
TRENDOV NA
CITYLIFE.SI



JW Anderson



The Frankie Shop

Urbani šik

Moda nas vedno znova preseneti s svojimi posodobitvami. Trenirka je dobila svoje mesto ne le v športu in na sprehodih, temveč se vanjo oblečemo tudi za po opravkih v mestu ali ko gremo s prijateljico na kosilo. Dandanes so se številni oblikovalci odločili, da v svoje modne kolekcije vključijo trenirke, puloverje s kapuco, superge ... Obstaja nešteto načinov, kako modne kose med seboj kombinirati s športno udobnostjo. Spodnji del trenirke tako lahko kombiniramo z visokimi petami, škornji, sandali ali pa z elegantnim plaščem, suknjičem, puloverjem ipd. – seveda ne smejo manjkati niti modna torbica in sončna očala – medtem ko bo zgornji del trenirke letos še posebej trendovski ravno v pleteni izvedbi.



Stand Studio



Gucci, Optika Krstič (Maxi)



Startas, Prave Stvari



Ganni



Acne Studios



Stella McCartney

4 ZA MLADOSTNOST in svežino

Po poletju ima naša koža kljub skrbni negi utrujen, zagotovo pa izsušen videz. Zato je edino pravilno, da ji povrnemo voljnost, mladostnost in svežino. Ključni element sijoče in napete kože je vlaga, ki jo lahko zagotovimo z zdravo prehrano, pitjem zadostne količine vode in nego s kakovostno vlažilno kozmetiko. Kako torej poskrbeti za osvežen vstop v magično jesen?



Moč pomlajevanja

Vichy predstavlja Liftactiv Specialist – prve ampule z izjemno aktivnimi sestavinami v močnem odmerku, ki kožo v kratkem času učvrstijo in pomladajo. Inovacija za boj proti staranju je na voljo v zaščitni stekleni ampuli in dveh različicah: Liftactiv Specialist Peptide-C anti-aging ampule za dnevno in večerno nego ter Liftactiv Specialist Glyco-C za nočni piling.

vichy.com

VEČ
NOVOSTI
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

Zaščita pred jesenskim soncem

Osební stil se začne pri negi obraza in telesa. Ubijmo dve muhi na en mah in to jesen obraz zaščitimo pred soncem s pomočjo lahke kreme BB Idro-Attiva Magica BB Detox, ki bo poskrbela za osvežen, enakomeren in razstrupljen videz naše polti.

collistar.com



Pravična konoplja

Izdelki s konopljinim oljem The Body Shop so namenjeni zelo suhi koži. So dermatološko testirani in pomagajo pri ponovni vzpostavitvi naravne vlažnosti kože. Krema za roke s konopljinim oljem zagotavlja 24-urno vlaženje. Maslo za telo nudi nego in vlaženje celemu telesu. Vsi izdelki iz kolekcije vsebujejo konopljno olje iz pravičnega trgovanja.

thebodyshop.si

Najboljše iz narave

Visokokakovostna linija naravne kozmetike Elements of Nature prinaša naravno profesionalno nego za vsak tip in stanje kože tudi doma. V njej sta združeni **dolgoletna tradicija** profesionalne negovalne kozmetike **DR. GRANDEL** in inovativnost, ki v **sinergiji z naravo** poskrbta za maksimalno učinkovitost nege, ki jo koža dobro prenaša. Vse sestavine so pridobljene na ekološki in okolju odgovoren način. Med njimi je treba izpostaviti **dve aktivni sestavini**. **Multiaktivni koncentrat izvlečka olja iz kalčka pšenice Epigran** že več kot 60 let dokazuje svojo edinstveno učinkovitost. Učvrsti in gladi kožo, zmanjšuje globino gub in gladi manjše gubice, opazno izboljša mikrocirkulacijo ter tako poveča obnovo kože in njen ten. Ima keratolitični učinek (odstranjuje vrhni sloj celic) in koži daje čist in svež izgled ter jo ščiti in vlaži, preskrbi z esencialnimi minerali in vitamini ter jo pusti gladko in mehko. Druga najpomembnejša učinkovita aktivna sestavina je **olje pšeničnih kalčkov**. To dragoceno olje je znano po visoki vsebnosti vitamina E in esencialnih maščobnih kislinah ter po odličnih lastnostih za nego kože. Visoka koncentracija vitamina E skrbi za bolj elastično, navlaženo kožo in podpira koži naravni proces obnavljanja. Fina in gladka tekstura in prijeten vonj celotne linije pa na koži puščata občutek žametne mehko.

drgrandel.si





Janja Garnbret, svetovna prvakinja
v balvanskem plezanju.



PREMAGAJ ZIMSKO OTOŽNOST *s Cold Ready*

Ste pripravljeni na zimske podvige? Nova kolekcija adidas Cold Ready je ustvarjena, da štiti vaše telo pred zimo in vam nudi udobje ob vsakršni jesenski ali zimski aktivnosti.

Jesen s seboj prinaša hladnejša jutra ter krajše in deževne dneve. Pogosto so to razlogi, zakaj je topla postelja privlačnejša od bližnjega parka ali vaše priljubljene trase. Toda vsak ljubitelj športa ve, da nas zunanje razmere ne smejo ustaviti. Ne glede na to, ali je zunaj sneg, dež ali veter, najboljši športniki trenirajo in se izkažejo tudi v najzahtevnejših pogojih. Pri tem pa je ključna prava oprema! **Adidas** zato predstavlja **ново kolekcijo Cold Ready**, ki vas bo grela tudi pri nizkih jutranjih temperaturah, hkrati pa ohranjala vašo samozavest in udobje ob premagovanju ovir in doseganju ciljev.

Navdušila je tudi izjemno **slovensko športno plezalko Janjo Garnbret**, ki se zaveda, da sta za uspeh potrebni dobra fizična in mentalna pripravljenost, hkrati pa je ključna tudi izbira prave športne opreme. Odeta v najnovejšo **adidasovo kolekcijo Cold Ready** se tako brezskrbno pripravlja na premagovanje novih športnih mejnikov. **Adidasova kolekcija** vsebuje tako moške kot ženske kose oblačil, ki bodo s svojim unikatnim dizajnom poskrbeli, da boste privabljali poglede. Lahkotni materiali omogočajo nemoteno gibanje, adidasova izolacijska tehnologija prekrivajočih se delov pa uravnava toploto in mraz. Ne glede na to, ali boste lovili nove športne mejnike ali se le sprehajali po mestu, zimske aktivnosti niso bile še nikoli tako udobne. Zato se se spravite na svež zrak. Ne glede na muhaste vremenske pogoje, fizično pripravljenost, vsakokrat smo lahko pripravljeni na športne aktivnosti. S pravo opremo in udobnimi, toplimi oblačili. Pripravite se na zimo in si zagotovite izjemno udobje tudi v najtežjih razmerah s **kolekcijo adidas Cold Ready**.



VEČ
TRENDOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



TEK IZVEN URBANIH POTI

Letošnja jesen nas razvaja tudi z lepimi, sončnimi dnevi, kar omogoča popolne razmere za tek v prelepo obarvani naravi. Ker pa običajni tekaški treningi hitro postanejo enolični, je dobro, da vadbo včasih popestrimo z intenzivnejšimi in kreativnejšimi tehnikami vadbe izven urbanih poti.

Besedilo: Valentina Jarc, fotografije: Brooks in Unsplash

Ko se nam zdi, da kljub pogostim treningom ne napredujemo dovolj, predramimo svoje telo in si postavimo nov izziv z visokointervalnim treningom teka. To je trening, ki sestoji iz izmenjave intervala teka in počitka. Ponuja širok razpon intenzivnosti, zaradi česar je napredek hitro viden. Razlikujemo aerobni in anaerobni intervalni trening. Pri prvem gre za zaporedje tekov in vmesnih počitkov, pri anaerobnem pa gre za zaporedje tekov z maksimalno hitrostjo, s čimer vplivamo na razvoj anaerobnih sposobnosti. V parkih lahko treninge na kreativen način popestrimo z različnimi pripomočki, ki jih najdemo na poti (klopi, drevesa, stopnice, igrala ipd.). Med raznolikimi vajami izvajamo aktivni odmor z lahkotnim tekom ali izmenjujemo lahkotni in intenzivnejši tempo.

Ko je tek lahko zabaven ...

Dober primer tovrstne vadbe je **fartlek**. To je nadgradnja intervalne metode vzdržljivostne vadbe.

Bistvo le-te je izvajanje vzdržljivostne vadbe v naravi (če je le mogoče po mehkih poteh), ki omogoča tekaču, da vsebino vadbe prilagaja okolju. Vsebina fartleka je pogosto posledica tekačeve domišljije in ni vnaprej določena kot pri intervalni metodi. Lahko je sestavljena iz različnih elementov, kot so hoja, lahkoten tek, gimnastične vaje, tek po klancu navzdol ali navzgor, sprint, poskoki, zahtevna podlaga (sneg, blato, trava ipd.). Vse tisto, kar na prvi pogled deluje kot manj primeren tekaški trening, je v fartleku več kot dobrodošlo. Fartlek je odličen način za treniranje za oviratlon. **Oviratlon** je zanimiva oblika športnega udejstvovanja, ki navdih jemlje iz usposabljanja specialnih enot v svetu. Sestavlja jo od 8 do 10 kilometrov dolg tek, ki vključuje premagovanje različnih ovir z namenom, da preizkusimo svojo vzdržljivost, moč, agilnost, psihično trdnost in sposobnost za timsko delo. Oviratlon se običajno lahko udeležimo v dveh kategorijah: ekipe – družba prijateljev ali sodelavcev

VEČ
TRENDOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



15-kilometrsko tekaško progo **adidas Terrex Speed Trail**, ki nas vodi iz Kranjske Gore ob koritu Pišnice in mimo čudovitega jezera Jasna. Za bolj izkušene tekače so na voljo tudi 65-, 100- in 170- kilometrske razdalje, ki nas ne bodo pustile ravnodušnih. V tekaškem koraku bomo lahko uživali ob smaragdni Soči, na razglednih vrhovih s pogledom na naš očak – Triglav, mimo edinstvenega Bleda in v čudoviti alpski okolici Kranjske Gore. Za tiste, ki se s tekom šele spoznavajo, so pri **trailrun.si** pripravili tudi krajše proge z manj zahtevnimi tereni, ki vseeno ponujajo nekaj tistega, kar mnoge popelje s ceste v trail tek. Vsem ljubiteljem teka, ki zaradi trenutnih razmer pogrešajo tekmovalno vzdušje, omogočajo tudi brezplačen preizkus **aplikacije Julian Alps Virtual Run**, ki nam omogoča tekaško tekmovalje tudi takrat, ko ta ni na sporedu.



lahko sestavi svojo ekipo, si izmisli izvirno ime in se skupaj poda oviram naproti; posamezniki – v tem primeru se na progo podamo sami, kar pa ne pomeni, da z drugimi oviratlonci na progi ne sodelujemo ali si pomagamo. Več o oviratlonu pri nas izvem na spletni strani oviratlon.si.

Tek po slikoviti pokrajini

Med zanimivejšimi oblikami teka v naravi sta tudi **gorski in trail tek**. Gorski teki so v Sloveniji prisotni že dolgo časa, trail teki pa so sodobnejši in priljubljenost pridobivajo šele krajši čas. Pri gorskem teku lahko pričakujemo krajše proge in tek navkreber – v samem bistvu gre pri tej obliki teka za tekaški vzpon na goro, pri trail teku pa gre za daljši tek po slikoviti pokrajini. Trail teki so dolgi tudi do 210 km, lahko trajajo do več dni, a trasa ne sme vključevati več kot 20 odstotkov asfalta. Teren je lahko raznolik in lahko vključuje vse od gozdnih, gorskih do obmorskih in puščavskih poti. Obe različici teka sta vedno bolj priljubljeni, saj predstavljata večji izziv in obljubljata stik z naravo, to pa seveda pomeni, da obstaja tudi več mednarodnih tekmovanj, na katerih lahko preizkusimo svoji vzdržljivost in pripravljenost. Pri nas se lahko v trail teku preizkusimo v osrčju Julijskih Alp, kjer bomo poleg drugih našli novo

Maraton po Ljubljani

Volkswagen 25. Ljubljanski maraton se bo zaradi trenutnih razmer prestavil v leto 2021, vseeno pa bomo v Ljubljani tekli! Ob upoštevanju epidemiološkega stanja in omejitev NIJZ bodo organizatorji letos namesto klasične izvedbe Volkswagen 25. Ljubljanskega maratona v nedeljo, 25. oktobra, organizirali maraton po Ljubljani. Tekli bomo v treh kategorijah 10, 21 in 42 kilometrov, po 450 udeležencev. Vse, ki se zaradi omejitev, ne bodo uspeli prijaviti na ta tek, vabijo, da se prijavimo na Virtualni Ljubljanski maraton. vw-ljubljankimaraton.si



TOP 6

za tek brez skrbi



Pravi »trail« copat za tek po gozdu, ozkih poteh in vseh brezpotjih Brooks Cascadia 15 GTX. Cena: 154,99 evra. core-sport.si



Tekaški nedrček Reebok Run High-Impact. Cena: 54,95 evra. reebok.com



Premium multi športna ura Polar Vantage V z inovativno zmogljnostjo merjenja pulza na zapestju. Cena: od 499,95 evra naprej. polar.com



Trak za mobilni telefon s strateškimi odprtini za gumb Nike Lean omogoča, da imamo med tekom kljub neprekinjeni povezanosti z medmrežjem proste roke. Cena: 25 evrov. nike.com



Ženska tekaška majica Pro Touch Rylunga II WMS ima odsevne detajle in je udobna za nošenje. Cena: 19,99 evra. intersport.si

Moška tekaška jopica Pro Touch Bayo II ux je zasnovana v nekoliko bolj oprijetem kroju, izdelana je iz raztegljivega materiala, ki odlično odvaja vlago in se hitro suši. Cena: 45,49 evra. intersport.si



SOŽITJE IN SOLIDARNOST STA KLJUČNI NAČELI TAKO V DELOVNEM OKOLJU KOT ŠIRŠE V DRUŽBI

Septembra je stekla nova komunikacijska kampanja Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti za spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja na delovnem mestu. Poteka pod geslom *Vsi zmagujemo, ko sodelujemo*. Več o projektu in zakaj je pomemben, je pojasnil **minister za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Janez Cigler Kralj**. Sogovornik poudarja, da morata sožitje in solidarnost med generacijami postati tisti plemeniti načeli, ki ju zavestno gojimo in spodbujamo na delovnem mestu ter širše v družbi.

Kampanjo sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Evropska unija prek Evropskega socialnega sklada. Kaj je namen nove kampanje?

Vsi, ki delamo, lahko veliko pridobimo z izmenjavo izkušenj med generacijami. Žal je medgeneracijskega sodelovanja še vedno premalo v delovnih okoljih, še vedno obstaja realna potreba po odpravi stereotipov. Te izzive naslavljamo s kampanjo, ki poteka pod geslom *Vsi zmagujemo, ko sodelujemo*. S projektnimi aktivnostmi, v katerih nagovarjamo delodajalce, delovno aktivne prebivalce Slovenije pa tudi študente in dijake, ki bodo šele

vstopili na trg delovne sile, želimo prispevati k odpravljanju medgeneracijskih stereotipov in spodbujati medgeneracijsko sodelovanje v delovnem okolju.

Zakaj je kampanja pomembna z vidika odnosov na delovnem mestu in politike zaposlovanja?

Ključna prioriteta mojega dela v vlogi ministra za delo je odziven trg dela, ki upošteva interese in koristi vseh generacij. Vsi smo povezani in soodvisni, o načinih sobivanja na delovnem mestu pa se lahko naučimo tudi prek tovrstnih projektov. Tudi osebno dajem velik poudarek medgeneracijskemu sodelovanju na delovnem

mestu, saj krepi naše osebno zadovoljstvo, nas motivira in pripomore k širšemu razvoju. Za uspešno delo sta vedno ključni medsebojna podpora in izmenjava veščin in znanj vseh generacij, ki se srečujejo v delovnih okoljih.

Katere aktivnosti boste izvedli v okviru kampanje?

Kampanja je namenjena spodbujanju zavedanja o stereotipih in njihovi odpravi ter spremembi našega vedenja. Zasnovali smo jo na način, da dosegamo čim več ključnih deležnikov. Osrednja točka kampanje je spletno mesto Sodelovalnica.si, kjer je širok nabor informacij, osebnih zgodb in primerov medgeneracijskega sodelovanja. Delodajalci z dobrimi praksami medgeneracijskega sodelovanja lahko sodelujejo na natečaju za priznanje MEGA, odrasli in šolarji pa se lahko udeležujejo delavnic na to temo. Spremljali nas boste lahko tudi v medijih. Vse te aktivnosti se bodo odvijale do konca leta 2022. Prepričan sem, da bomo marsikoga spodbudili k razmisleku in udejstvovanju. Ker sem velik podpornik te tematike, bom tudi sam prisostvoval v omenjenih dejavnostih.

Avgusta ste kot podlago vseh komunikacijskih dejavnosti izvedli raziskavo o medgeneracijskem sodelovanju na delovnem mestu. Katere so ključne ugotovitve?

Raziskavo je avgusta letos izvedla družba Aragon, vzorec 605 anketirancev pa po spolu, starosti in regiji ustreza splošni populaciji. Z raziskavo smo dobili posnetek stanja, kaj ljudje menijo o medgeneracijskem sodelovanju na delovnem mestu ter o starejših in mlajših delavcih. Na primer anketiranci so ljudem v starostni skupini 31–45 let pripisali lastnosti, kot so kreativnost, pripravljenost na učenje, ambicioznost, učinkovitost in prilagodljivost. Starejše delavce 46–55 let so označili z lastnostmi, kot so zanesljivost, znanje, izkušnost, mentoriranje in deljenje znanja. Na

Anja, 29 let
Glavna natararica
NA PREIZKUSU NIKOLI NE POGRNE

Brane, 49 let
Vodja strežbe
PRIJAZNOST NOSI NA PLADNJU

VSI ZMAGUJEMO, KO SODELUJEMO

sodelovalnica.si

PRISTON

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



© Daniel Novakovič/STA

relevantnost nove komunikacijske kampanje kaže tudi ugotovitev, da je prenos znanja in veščin s starejših na mlajše zaposlene bistveno boljši kot v obratni smeri. Torej obstaja potreba po spodbujanju obratnega mentorstva, čemur je kampanja Vsi zmagujemo, ko sodelujemo namenjena.

Katere učinke kampanje pričakujete na dolgi rok?

Prepričan sem, da bomo storili korak naprej v dojemanju in odpravljanju stereotipov, povezanih s starostjo na delovnem mestu. Delodajalce, delavce in širšo javnost želimo ozavestiti o pomembnosti vseživljenjskega učenja ter izpostaviti nujnost zagotavljanja usposabljanja za starejše delavce in obratnega mentorstva. Predvidevamo, da bodo učinki vidni v kombinaciji z drugimi aktivnostmi in projekti, ki jih izvajamo na ministrstvu. Na dolgi rok pa želimo prispevati k zvišanju deleža starejših zaposlenih in delavcev začetnikov ter spodbuditi starejše delavce k podaljševanju delovne aktivnosti in delodajalce k zaposlovanju starejših delavcev in delavcev začetnikov.

Kdo so podporniki projekta in kakšna je njihova vloga?

Vesel sem, da smo kampanjo zasnovali s podporo Gospodarske zbornice Slovenije in Obrtno-podjetniške zbornice Slovenije, ki tudi sami izvajata aktivnosti na področju medgeneracijskega sodelovanja. Skozi sodelovanje se kaže pomembnost teme za delodajalce in gospodarstvo. Vloga podpornikov v projektu bo razvidna v raznih komunikacijskih aktivnostih, vključno s sodelovanjem na dogodkih in prepletanjem vsebin s področja medgeneracijskega sodelovanja na delovnem

mestu. Hkrati sodelovanje omogoča kar se da velik doseg aktivnosti projekta med ciljno skupno delodajalcev.

Katere druge politike, projekte in aktivnosti na ministrstvu izvajate za spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja na delovnem mestu?

Medgeneracijsko sodelovanje predstavlja enega ključnih odgovorov na izzive na področju trga

dela, sistemov socialne varnosti, izobraževanja ipd., s katerimi se kot družba soočamo zaradi staranja prebivalstva. Naslavljanju teh izzivov je namenjen tudi precejšen delež evropskih sredstev prek različnih projektov, ki jih predstavljamo na spletišču Sodelovalnica.si. Tudi prek teh projektov želimo dejavnosti ministrstva približati ljudem. Z vidika aktivnega sodelovanja ljudi pa je ključno, da so dobro obveščeni. Po izkušnjah se namreč odprava starostnih stereotipov, promocija vključujoče družbe ter zdravih in varnih delovnih mest začne ravno pri posamezniku.

Kakšne so prioritete in cilji ministrstva za izboljšanje delovnih pogojev na splošno?

Pomembno je, da delovno okolje, kjer preživimo velik del svojega časa, prilagodimo tako zahtevam sodobnega življenja kot posameznika. Med svoje prioritete sem uvrstil odziven trg dela, kjer je bistveno, da se zaposlovanje odziva na družbene potrebe. Tudi pogoji zaposlovanja se spreminjajo skupaj z napredkom družbe. Predvsem želim več kakovostnih delovnih mest, kjer so zaposleni motivirani za vseživljenjsko učenje in jim ostaja dovolj časa za družino in osebno rast. Za izboljšanje delovnih pogojev na splošno si ministrstvo prizadeva z uvajanjem koncepta dostojnega dela. V okviru obstoječe finančne perspektive EU je bilo za različne aktivnosti na področju podaljševanja delovne aktivnosti, zmanjševanja absenzizma, izboljšanja varnosti in zdravja pri delu, zmanjševanja uporabe nestandardnih oblik dela, izboljšanja socialnega dialoga ipd. namenjenih kar 40 milijonov evrov. Med drugim v tem kontekstu delujeta tudi regionalni stičišči dostojnega dela v Ljubljani in Celju, ki sta namenjeni delodajalcem in delavcem za doseganje najvišjih standardov na področju dela.

Marko, 29 let
Analitik
VEDNO V KORAKU Z DOBRIMI ARGUMENTI

Marjana, 56 let
Sekretarka
NEOMAJNA PODPORNICA DOBRIH IDEJ

VSI ZMAGUJEMO, KO SODELUJEMO

sodelovalnica.si

PRISTOP

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in sodelovanje ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

ZA RAZLIČNE TERENE

Besedilo: Matej Jurgele



Čista dirkalna tehnologija

Novi BMW M 1000 RR je prvi model M oddelka BMW Motorrad, ki temelji na S 1000 RR (na kratko RR). Z močjo 156 kW (212 KM), nizko maso (le 192 kg) ter vzmetenjem in aerodinamično obliko, zasnovano za največjo zmogljivost na dirkalnih stezah, novi M RR izpolnjuje glavna pričakovanja v najvišjem segmentu motociklov Superbikes. Za tiste, ki jim vse omenjene lastnosti niso dovolj, je še vedno na voljo paket M competition, ki hkrati ponuja mešanico elegantnih komponent in vrhunske dirkalne tehnologije.

bmw.si

VEČ
NOVOSTI
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



Novi citroën C3

Prenovljeni C3 svojo drugačnost poudarja s spremenjenim sprednjim delom z LED-žarometi in izraznimi značajskimi potezami, ki predstavljajo novi podpis znamke. Na voljo so: kar 97 različnih kombinacij zunanosti in treh novih nalepk za streho, dva nova modela platišč in tri kombinacije notranjosti. Prodaja novega citroëna C3 bo v Sloveniji stekla oktobra 2020, cena za najbolj prodajani model z opremo Shine pa se začne pri dobrih 12 tisočakah.

citroen.si



Športna legenda se vrača

Nissan je razkril Z proto in s tem predstavil novo generacijo legendarnega športnega modela Z. Ima popolnoma novo oblikovani zunanost in notranjost, poganja ga 6-valjni turbomotor, za prenos moči skrbi ročni menjalnik, posamezne komponente pa so izdelane iz ogljikovih vlaken. Vpadljivo cestno držo Z prota še podkrepijo 48-centimeterska (19-palčna) lita platišča in dve izpušni cevi.

nissan.si

ID.4 električni SUV

ID.4, prvi hišni SUV s popolnoma električnim pogonom, bo kupce navdušil z učinkovitim električnim pogonom, prostorno notranjostjo, najsodobnejšimi asistenčnimi sistemi in privlačnim dizajnom. Z enkratnim polnjenjem baterije bo mogoče prevoziti do 520 km, elektromotor, ki je nameščen na zadnji premi, pa razvije 150 kW (204 KM). Z energično vlečno silo, ki je rezultat pogona na zadnji kolesni par, in z 21 cm odmika od tal je električni SUV primeren tudi za lažjo terensko vožnjo.

volkswagen.si



Prenovljeni renault mégane

Prihaja z novim hibridnim pogonskim sklopom in možnostjo polnjenja iz omrežja. Zagotavlja prednosti električnega pogona, kot sta tiho delovanje in hipna odzivnost. Pohvali se s posodobljenim vozniškim prostorom in novimi pomagali za vožnjo, ki povečujejo raven varnosti in udobja vseh potnikov. V vseh različicah ima nove žaromete LED Pure Vision. S petimi različicami in pestro ponudbo motorjev, vključno z novim E-TECH Plug-in Hybrid, bo novi mégane zadovoljil vse potrebe.

renault.si



Marjan, 60 let

Vodja oddelka

**NAJBOLJŠI V SESTAVLJANJU
ODLIČNIH NASVETOV**

Luka, 24 let

Montažer

**NATRENIRAN ZA
NATANGČNOST**

**VSI
ZMAGUJEMO,
KO
SODELUJEMO**

**MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE
NA DELOVNEM MESTU POMEMBNO
ZVIŠUJE ZADOVOLJSTVO,
PRIPADNOST IN PRODUKTIVNOST.**

Povežite izkušnje, poiščite nasvete in delite svoje junaške zgodbe na sodelovalnica.si.



sodelovalnica.si

PRISTOP

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZAVEDE IN ENAKE MOŽNOSTI

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NAUČIŠE V VAŠO PRIHODNOST

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

Marko, 29 let
Analitik

**VEDNO V KORAKU Z
DOBRIMI ARGUMENTI**

Marjana, 56 let
Sekretarka

**NEOMAJNA PODPORNICA
DOBRIH IDEJ**

**VSI
ZMAGUJEMO,
KO
SODELUJEMO**

**MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE
NA DELOVNEM MESTU POMEMBNO
ZVIŠUJE ZADOVOLJSTVO,
PRIPADNOST IN PRODUKTIVNOST.**

Povežite izkušnje, poiščite nasvete in delite svoje junaške zgodbe na sodelovalnica.si.



sodelovalnica.si

PRISTOP

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NAUČENA V VAŠO PRIHODNOST

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

UREDIMO VRT za bogato zimo

Prihaja jesen in z njo morda malce turobnejše vreme. A nič zato! To še ne pomeni, da mora vrt počivati – nasprotno. Poglejmo nekaj nasvetov, kaj posaditi na vrt še jeseni, da se bomo pohvalili z domačimi pridelki bogate zime.

Septembra in oktobra lahko na vrt pridno posejemo tiste kulture, ki bodo obrodile do zime: **motovilec, zimsko solato, radič, rukolo, špinačo, blitvo**. Zdaj je zadnji čas, da z vrta pobereš kumarice, paradižnik, papriko in plodove po želji vložimo ter spravimo v shrambo. Tako bomo v zimskih dneh imeli domače pridelke na dosegu roke. Zelišča, kot so **meta, ognjič, melisa**, potrgamo in posušimo ter porabimo za čaje in kot začimbe. **Baziliko, peteršilj, zeleno, šetraj, rožmarin in timijan** pa za začimbanje jušnih in mesnih jedi. Timijan oz. materina dušica pride še kako prav kot čaj ali mazilo pri prehladnih obolenjih – blagodejno deluje na dihala in izkašljevanje. Tudi jesen je lahko topla in cvetoča. Izbirajmo rastline, ki so prezimne. Te rastline bodo krasile naš vrt do prve zmrzali, morda celo do pomladi. Na cvetlični vrt ali teraso v lonce ali korita zasadijmo **jesensko vreso, krizanteme, mačehe, homulice, ajanijo, netresk, okrasni bršljan, jesenske astre, vrtno kresnice, plazeči skrečnik, encijan, ciklame in okrasne trave**. Jesenski nasad lahko popestrimo z **bučami, okrasno papriko in okrasnim zeljem ter miniaturnimi iglavci, kot sta brin in bor**.



Set za vrtnarjenje Zara Home.
Cena: 17,99 evra.
zarahome.com



Vrtnarske škarje
Barebones.
Cena: okoli 24 evrov.
heplantsociety.com.au

VEČ
NOVOSTI
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



Rokavice
Burgon & Ball.
Cena: 19,99 evra.
blooming.si

Vrtni »caddy« ali škatla za vrtnarska orodja
in pripomočke. Cena: 27,89 evra.
blooming.si



Zalivalka oblikovalke
Sophie Conran (Burgon &
Ball). Cena: 23,71 evra.
annabeljames.co.uk



Vresa Zoe je čudovita
večletna rastlina, ki z
obliko simbolizira plamen
večnosti. Cena: 2,69 evra.
kalia.si



© Depositphotos

**VRTNI CENTER
KALIA
SEMENARNA Ljubljana**

**SPOMINJAJTE SE PRETEKLOSTI,
pomislite na prihodnost.**

**NOVO
ŽIVA
SVEČA**



Plastično svečo
nadomestite
z rastlino.



Oblika rastline
simbolizira plamen
večnosti.



Sestavljena je iz
kartonskega ovitka
in plastičnega
lončka, ki se lahko
ponovno uporabi.



Je okolju
prijazna.

TOPLINA NARAVNIH MATERIALOV za jesenski čas



Trendi notranjega opremljanja so že ob začetku leta, ko nas je zeblo prav tako kot zdaj, napovedali prevlado toplega stila oblikovanja in uporabo naravnih materialov. Po lahkotnem in zračnem poletju prihaja čas, ko se bomo tega še kako držali ter poizkusili dom narediti karseda domačen in udoben. Poleg naravnih materialov, med katerimi tokrat krono nosijo les, lan in ratan, so seveda pomembne tudi barve. Letošnja jesen bo minila v vrtincu zemeljskih odtenkov – od najtoplejših čokoladno rjavih prek jantarjevo karamelnih in globoko zelenih do najnežnejših smetanastih.

Besedilo: Valentina Jarc

VEČ
TRENDOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

Retro vibracije

Medtem ko je zadnjih nekaj let v naših domovih prevladoval minimalizem, je čas za slovo od pretirane sterilnosti. To še ne pomeni, da bomo oddirjali v drugo skrajnost in v svoja domovanja nakopičili nepregledno količino materialov, barv in vzorcev, temveč bomo le poskrbeli, da bodo dobila nekoliko bolj tople in domačen značaj. Za to ni boljšega načina kot posnemanje stila iz 70. let prejšnjega tisočletja, ko je v interierjih prevladoval les v najtoplejših odtenkih narave. Pomislimo na lesene opaže, lesene stole s pletenimi detajli in klubske mizice iz masivnega lesa.

Življenje se seli v dnevno sobo

Po poletju, ki smo ga preživeli pretežno na prostem, se naše družbeno življenje počasi umika v



Lebdeči gramofon slovenskega oblikovanja MAG-LEV. Cena: 2.190 evrov. maglevaudio.com



Sofisticiran leseni stol za sproščanje Rex 120. Cena po povpraševanju. rex-kralj.com

dnevne sobe. Čeprav nas tam ne čakajo več kavči v »bazenastih«
prostorih za pogovarjanje, kot je bila to navada v 70. letih, lahko izkoristimo, kar nam je danega in svojim sodobnim dnevnim sobam podarimo nov, vabeč videz z dodajanjem mehkih preprog, pregrinjaj, okrasnih blazin in dodatnih mizic za odlaganje pijač in koktajl prigrizkov. Bogata zbirka vinilnih plošč, gramofon in zajeten kup knjig o glasbi, oblikovanju ali modi naj bodo pika na i posebno za tiste, ki se s svojimi prijatelji radi pomenkujejo o umetnosti in z njimi nostalgичno obujajo spomine na druge čase.



Keramična vaza v zamolklo zeleni barvi Arket. Cena: 25 evrov. arket.com



Stol za počivanje iz kombinacije lesa in ratana H & M Home. Cena: 249 evrov. hm.com

Naravni materiali in geometrijske oblike

Čedalje bolj se zavedamo, da moramo nehati izkoriščati naravo, to pa se odraža tudi v trendih za opremljanje doma. Naravni materiali se vračajo v ospredje, vse več je zelenja, želimo si, da v domu vlada mir, da na nas deluje pomirjujoče. Z jasminom bomo zmanjšali občutek tesnobe, taščin jezik pa bo pripomogel k čiščenju zraka v spalnici, saj ponoči v prostor oddaja kisik in nase veže ogljikov dioksid. Poleg rastlinja so v trendu naravni materiali, med drugim steklo, ki je zdaj tudi obarvano. Dom bomo to jesen uspešno in hitro osvežili z lanenimi zavesami, keramičnimi krožniki nepravilnih oblik, geometrijskimi ogledali, mizicami iz obarvanega marmorja in šatuljami iz eksotičnega lesa za shranjevanje malenkosti.



Šatulja za shranjevanje iz ratana H & M Home.
Cena: 39,99 evra.
hm.com



Stranska lesena omarica Zara Home.
Cena: 149 evrov.
zarahome.com



Lesena klubska mizica Zara Home.
Cena: 59,99 evra.
zarahome.com



Vaza iz obarvanega stekla H & M Home.
Cena: 24,99 evra.
hm.com



Skodelica za kavo z zlatim detajlom Arket.
Cena: 13 evrov.
arket.com

Sejma Ambient in Dom+

Od 11. do 15. novembra letos bomo lahko na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani obiskali kar dva sejma – 31. sejem pohištva in notranje opreme Ambient Ljubljana in 5. jesenski graditeljski sejem Dom+. Oba sejma bosta nudila ogromno navdih za vse, ki snujejo, gradijo ali opremljajo svoj dom.

gr-sejem.si



Servirni krožnik Ikea.
Cena: 12,99 evra.
ikea.com

VAŠ SVET NAŠE BARVE

SPEKTRA PERFECT WHITE je notranja zidna barva, ki jo odlikuje izjemna belina, visoka paroprepustnost in odlična kritnost. Primerna je tako za barvanje novih stenskih površin kot tudi za obnovitvena dela. Barva je enostavna za nanašanje.

HELIOSBARVE
 HELIOS.BARVE
WWW.HELIOS-DECO.COM



KO VRHUNSKI KUHARJI POSTAJAJO DOSTOPNEJŠI ...



Po vzoru nekaterih največjih svetovnih kulinaričnih mojstrov, ki so se že lotevali komercialnejših linij oziroma izdelkov in jih ponudili kupcem, ki sicer morda ne bi nikdar poskusili jedi s podpisom Massimo Botture, Jordija Roce ali Angela Leona, je zdaj ideja približanja vrhunske, pogosto cenovno težko dostopne kulinarike »običajnemu smrtniku« in širšim množicam postala nova kulinarična zgodba Ane Roš.

Kreativna sila **Hiše Franko**, z dvema **Michelinovima zvezdicama** ovenčane restavracije v Kobaridu, se je namreč povezala s **Tušem, največjim slovenskim trgovcem**, in ustvarila linijo izdelkov, ki bodo zdaj na voljo vsakomur. Pri tem, kot poudarja **Ana Roš**, ne gre za visoko kulinariko, temveč tako, ki bi si jo želel jesti doma. »Njoki, kot bi si vsaka mama želela, da jih njen otrok zaužije. Presenečeni boste, kako blizu lahko industrija pride domačemu izdelku,« razlaga kuharska mojstrica, sicer mama dveh otrok. Zgodba povezovanja Ane s Tušem je sicer zgodba, ki jo je rodila aktualna kriza z novim koronavirusom. Mnoge gostince in lastnike restavracij po vsem svetu so kriza in ukrepi, ki so prišli z njo, pripeljali na rob propada – ali čez. To ni prvič, da se je industrija



znašla na prelomu, a zdi se, da še nikdar ni bilo tako hudo. V Hiši Franko niso bili v nič bolj zavidljivi situaciji. Pandemija jih je ujela ravno ob odprtju nove sezone s približno 30 člani osebja z vsega sveta v skupni karanteni v »zeleni ječi« v Starem selu, kot se je takrat izrazila Ana Roš. Ker ni bilo nikogar, ki bi mu kuhali, brezdelje pa lahko naglo porodi temne misli, še posebej v odročni dolini, so si organizirali delavnice. **Nataša Đurić**, v Hiši Franko **zadolžena za kruh**, je kolege učila o skrivnostih peke z drožmi. **Miha Rustja**, **Anin nabiralec in gobar**, jih je izobrazil o užitnih rastlinah in zelih in kako jih lahko uporabljajo. Spet nekdo tretji je pripravil predavanje o fermentacijah, **Irena Orešnik iz Sirarstva Orešnik** o sirarstvu in kozjih sirihi ... Vse pridobljeno znanje so uporabili v praksi



in se odpravili na travnike, v gozdove, hribe, ob reke, nabirali so, sušili, fermentirali, vlagali, kuhali, sočili in vzhajali. Rezultat je linija izdelkov, ki je zdaj na voljo v prodajalni Hiše Franko. Izdelki, s katerimi lahko vsak ponese del Posočja domov, so kimči, dulce di leche iz sirotke, karamele, marmelade, pesto iz kopriv in zemljanke, čemažev pesto, ajdove kokice, krekerji z zelišči in v sirup vloženi visokogorski borovi storžki. In ko je **mlekarni Planika iz Kobarida** zaradi popolnega zaprtja začelo ostajati mleko, so našli navdih tudi v tem in razvili **linijo podeželskih sladoledov z okusi Posočja in podpisom Hiše Franko**. Navsezadnje – če kdaj, se je prav letos pokazal pomen lokalnosti in dostopnosti, gajbic in podpiranja okoliškega kmeta. Popolno zaprtje, kot smo ga imeli spomladi, ne prinaša velikih težav zgolj restavracijam, temveč pomeni tudi ostanke živil – če kmet ne more prodati jagenjčkov, tudi sirti ne more. In kako rešiti 10.000 litrov mleka, ki ostaja mlekarni, kot je Planika? Rešitev se je ponujala kar sama. Kot je ob lansiranju linije dejala Ana Roš: »Križa za slabiče pomeni konec, pogumnemu pa odpre nova vrata. In skozi ta vrata stopamo danes.«

Na naših policah

Rezultat je trenutno **15 izdelkov, od tega sedem testenin**, bodo pa nabor povečevali. Ideja je v treh letih pokriti celotno prehransko verigo in penetrirati v vse kotičke slovenskega kmetijstva, saj težava ni samo mleko. Projekt zaradi njegove izjemnosti povezovanja

in inovativnega pristopa do najširših množic podpira tudi Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, ki si želi s tem spodbuditi tudi ostale gostince, kmete, pridelovalce in predelovalce, da bi začeli razmišljati v smeri lokalnega, samozadostnega in butičnega. Posoški kmetje so že vseskozi vpeti v zgodbo, ki jo piše Ana. Zdaj je čas, da se zbudijo še ostali, menijo soustvarjalci projekta. »Naš cilj je na enem mestu združiti najboljše, kar Slovenija premore – vrhunsko kulinariko, lokalne sestavine, izkušene slovenske pridelovalce, ki bodo pripravljali inovativne izdelke, namenjene vsakodnevnim nakupom – in to iz sestavin, ki so nemalokrat spregledane,« je pojasnil **direktor Tuša Andraž Tuš**.

Pri testeninah je vlogo podizvajalca med številnimi kandidati, ki pa jim ni uspelo zadostiti visokim zahtevam in brezkompromisnosti Roševe, nazadnje prevzel **Pečjak**. Z njim bo Hiša Franko delala skutne njoke z albuminsko skuto mlekarni Planike, pehtranom in makom pa bučne njoke, kobariške štruklje in bovške krafnе. Hišna kruhpekarica Nataša Đurić bo nadzirala izvedbo pirinega kruha z drožmi in s senom infuzirano sirotko, za praznike pa bodo postregli s potico in Natašin panettone iz kislega testa in slovenskega suhega sadja.

Tudi pri sladoledih je načelo uporabiti in povzdigniti skromne sestavine Posočja. Prvi bo tako pripravljen iz Planikinega ekomekla, lipovega medu in žajblja, drugi bo dulce di leche iz sirotke in kisle smetane, tretji pa iz hruške, kamilice in cvetnega prahu.

Na svetovnem kulinarinem zemljevidu

Anina želja je, da bi nekega dne te izdelke lahko kupovali in jedli tudi v Londonu in Parizu, kar se sicer lahko nekemu zdi malce visokoleteča ideja, a če je kaj pokazala, je to, da je zanjo meja nebo samo. In, navsezadnje, zakaj ne? Slovenija se z vrhunskimi kuharskimi mojstri z Ano Roš na čelu in strategijo zelene butične destinacije vse bolj uveljavlja na svetovnem gastronomskem zemljevidu. Svetovno tržišče pa je že prepoznalo pomen lokalnih živil in kako se da povzdigniti popolnoma preproste sestavine v vrhunski izdelek. Kar nekaj svetovnih kuharskih

mojstrov si je utrdilo svojo pozicijo tudi s približevanjem širšim množicam in dokazovanjem, da so sposobni razmišljati v prvi vrsti v dobro lokalne skupnosti in proizvajalcev.

Massimo Bottura je tako po uničujočem potresu v Italiji leta 2014 reševal parmezane z nešteto porcijami cacio-pepeja. Danes ima italijanski kuharski mojster celo serijo izdelkov, ki so na voljo po dostopnih cenah. Tudi njegova rojaka, **brata Costardi**, sta se dodobra utrdila z rižem z njunim podpisom.

Angel Leon iz restavracije Aponiente na jugu Španije je tisti nori kuharski inovator, ki mu je uspelo na mize



restavracij spraviti plankton. Danes lahko tako Leonov plankton kot sol z njegovim podpisom najdete po vsem svetu. Bližje nas je **Joško Sirk iz Subide** (1*) že pred leti začel svoj posel s kisom, ki ga prav tako lahko kupi vsak potrošnik in si z njim doma zabeli solato. Pri nas je **Uroš Štefelin iz Vile Podvin** skreiral gurne sendvič, ki si ga lahko privoščijo vsaki, v največji projekt povezovanja vrhunskih chefov in sestavin pa je šla pred leti **Argeta**, ki je na primer angažirala **Luko Koširja** za recepturo njihove rače paštete z orehi. Podobno je pod drobnogled dala soško postrv in na police postavila butični namaz iz te ribe.





Koroška idila

Koroška je zagotovo deželca, ki je – zavita v jesenske barve – ena najbolj magičnih. Dodajmo temu še luksuzne lesene brunarice, alpski velnes v objemu vrhov, bogato kulinarčno ponudbo ter dolg seznam rekreacijskih aktivnosti in dobili bomo popoln jesenski oddih. Vasica Almdorf Seinzzeit je zgrajena po trajnostnih pristopih in s tradicijo v mislih, posebej za namene turizma, njena idiličnost pa je tista, ki bo poskrbela, da bomo tu umirili svoje misli, razvajali telo in duha.

almdorf.com

7 JESENSKIH DOŽIVETIJ

Jesen je magičen čas, ko nas narava obdari s čudovito igro barv in slastnimi pridelki. To je čas, ko nekoliko umirimo misli in telo ter hvaležno sprejmemo vse, kar nam ta čudoviti letni čas ponuja. Da bi ga kar najbolje izkoristili, smo poiskali sedem doživetij, ki bodo pričarala nepozaben oktober.

Besedilo: Katja Kozlevčar, fotografije: Unsplash in promocijsko gradivo



Osmice

Če še nismo nikoli obiskali »osmice«, je oktober odličen mesec, da raziščemo njene slastne ponudbe. Gre za starodavno tradicijo, ki je kmetom dovoljevala osemdnevni rok točenja vina brez davka, v sodobni obliki pa gre za prodajo neustekleničenega vina s poreklom in pogostitev z lokalnimi dobrotami, kot so hladni narezki, domači kruh, enolončnice, sladice in vložena zelenjava. Seznam kmetij na Primorskem in čez mejo, ki vabijo na osmice, najdemo na osmice.info.

Sprehod med kostanji

Jesen si lahko polepšamo tudi s spokojnim sprehodom v kostanjevem gozdu, ki mu sledi kostanjev piknik z najdražjimi. Da bi nabrali slastne sadeže, nam ni treba preveč daleč, saj kostanj raste na sončnih pobočjih skoraj po vsej Sloveniji, vse do 800 metrov nadmorske višine. Kostanje najdemo na Obali, Goriškem, Kozjanskem, v Ljubljanski kotlini, Beli krajini, na Celjskem, Štajerskem in Goričkem. Plodovi dozorejo oktobra, ko so popolnoma rjave barve. Če so se temperature ponoči že spustile pod 0 stopinj Celzija, bo kostanj še slajši.





Vino in velnes

Vino, oblikovanje in velnes – smo že kdaj razmišljali, da bi hkrati razvajali vse svoje čute? Hotel Loisium na avstrijskem Štajerskem ponuja edinstveno izkušnjo za ljubitelje rujne kapljice, navdušence nad dovršenim oblikovanjem in hedoniste, saj je njihovo moderno zasnovano zdravilišče v enem najbolj vinorodnih okolišev. Udobne sobe s svežim prídihom imajo pogled na bližnje trte, medtem ko center SPA sredi vinograda ponuja tudi vrsto tretmajev z vinom. Ta pa seveda ne manjka niti v družbi kulinarike, ki spretno združuje tradicionalne štajerske jedi s kreativnimi kuharskimi pristopi. Na zdravje!

loisium.com



Praznik buč

Če bi lahko meseci imeli okus, bi bil oktober zagotovo sladek kot buča hokaido. Juhe, pireji, omake, peciva, enolončnice, sladice in rižote – bučo je mogoče uporabiti na sto in en način, zato ni presenetljivo, da se je okrog tega slastnega jesenskega pridelka osnoval praznik. Tega lahko 24. in 25. oktobra obiščemo v Pušji vasi (italijansko Venzone je vas z nekaj več kot dva tisoč prebivalci v italijanski deželi Furlanija - Julijska krajina na vhodu v Canal del Ferro, na začetku Kanalske doline), čudovitem malem mestecu z obzidjem, ki mu pravijo tudi dnevna soba. Prisostvovali bomo razstavi buč, srednjeveškemu trgu, nagradam za najtežje, najlepše in najbolj izvirno okrašenim bučam, prižigu bakel, veliki srednjeveški zabavi in atraktivni predstavi žonglerjev, akrobatov in požigalcev ognja.

venzoneturismo.it



Jesenska pravljica v Rastokah

Čudovita barvna paleta, ki jo rišejo narava, majhne lesene hišice ob slapovih, bržeče reke in spokojnost, ki je posledica umika od hitrega življenja, se sliši kot stran iz otroške slikanice ... A Rastoke so še kako resnične. Uro vožnje iz Karlovca nas čaka edinstven skriti zaklad, ki se najlepše sveti ravno v tem času, ko narava dobiva novo preobleko. Mnogi Rastoke primerjajo s Plitvicami, toda stari mlini na vodi dajejo kraju tisto unikatnost, ki jo je vredno obiskati.

slunj-rastoke.hr

VEČ
POTOVANJ
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

Trgatev v Brdih

Seveda ni nikakršno naključje, da je staro ime za mesec oktober vinotok, in le kaj je bolj jesenskega od pobiranja grozdja v vinogradu, čemur tradicionalno sledi »likof«. Čeprav se trgatve začnejo že v septembru, se določene sorte grozdja (odvisno od vremenskih razmer) pobirajo vse do poznega oktobra. Odpravimo se na izlet v Goriška brda in bodimo del tega pomembnega obreda, po trgatvi pa se nagradimo s pristno briško kulinariko in seveda vinom, s katerima nam bodo postregli tudi na domačiji Kabaj.

brda.si, kabaj.si



SLOVENSKI ELES MED NAJBOLJŠIMI NA SVETU ZASEDEL PRVO IN DRUGO MESTO



Sredi septembra 2020 je ELES prejel prvi dve nagradi na svetu za projekta NEDO in Future Flow. V družbi največjih gigantov, kot so Hitachi in ostali priznani partnerji, je ELES Slovenijo zapisal na zemljevid velesil pametnih omrežij.

O projektih in prihodnosti smo se pogovarjali z direktorjem družbe, mag. Aleksandrom Mervarjem.

Mednarodno združenje ISGAN (»International Smart Grids Action Network«) je razglasilo prejemnike nagrade za odličnost na področju inovacij, integracij in preobrazbe sistemov pametnih omrežij. Kaj je bila tema letošnjega razpisa in kateri projekti so osvojili nagrado?

Tema letošnjega razpisa je bila digitalizacija na svetovni ravni, ki omogoča opolnomočenje potrošnikov (»Digitalization enabling Consumer empowerment«). Med prijavitelji s celega sveta je projekt demonstracije pametnih omrežij in pametnih skupnosti (projekt neDO) osvojil nagrado za najboljši projekt v letu 2020 (»Winner«), medtem ko je bil projekt FutureFlow razglašen za drugi najboljši projekt na svetu (runner-up). v imenu konzorcija projekta neDO, ki ga sestavljajo japonska agencija neDO, Hitachi in eLeS, je nagrado prevzela japonska agencija neDO, v imenu konzorcija projekta FutureFlow, ki ga sestavlja dvanajst partnerjev iz osmih držav, pa družba eLeS. Prvič v zgodovini podeljevanja se je zgodilo, da je ena družba prejela kar dve nagradi.

Kaj menite, da je poleg izjemno višjega ugleda, ki ga prineseta prvi dve svetovni nagradi združenja ISGAN, tudi dobrobit takšne nagrade in priznanja pri takih projektih?

eLeS je s tem dobil veliko potrditev svojih prizadevanj v mednarodnem merilu. Gre za po moji oceni težko ponovljiv uspeh katere koli institucije iz držav članic eu. Ključna prednost je mednarodni ugled na zavidljivi ravni. Družbe z ugledom pridobijo najboljši kader, najboljše poslovne partnerje, konkurenčno prednost, strokovne potrditve ipd.

Kdaj se je družba ELES odločila za vključitev v projekt NEDO?

Za vključitev v projekt NEDO se je družba ELES odločila konec leta 2015, ko so japonski partnerji zaradi neodzivnosti slovenske strani že skorajda opustili idejo o izvedbi NEDO v Sloveniji. Tako se projekt odvija na številnih lokacijah po Sloveniji, vanj pa so vključeni tudi številni slovenski deležniki (podjetja za distribucijo električne energije, ponudniki rešitev, raziskovalne ustanove in uporabniki). Z integriranimi in centralno vodenimi rešitvami v oblaku, ki jih uvajamo v okviru projekta NEDO, bomo bolje izkoristili obstoječe omrežje, odjemalci bodo dobili višjo kakovost dobave električne energije ter možnost aktivnega delovanja na trgih z električno energijo in sistemskimi storitvami.

Kako se vaše vodenje družbe ELES odraža rezultativno?

Od oktobra 2009, ko sem se zaposlil na eLeS na mestu namestnika glavnega direktorja, od oktobra 2013, ko sem prevzel vodenje eLeS, do danes smo za našo državo, za končne porabnike električne energije v naši državi ustvarili za neverjetnih 449,3 mio eur pozitivnih učinkov/prihrankov. Prihranki so takšni, da si jih v slovenski elektroenergetiki niti v slovenski družbi ni možno predstavljati. Mogoče bo zapis v nadaljevanju izzvenel samohvalno. vendar, brez jasno postavljenih ciljev, iskanja priložnosti, usmerjanja sodelavcev, zasledovanja etapnih ciljev in še česa teh rezultatov ne bi bilo. rezultati niso plod monopolnega položaja, zakonskih predpisov, usmeritev resornih ministrstev. izhajajo iz kompetenc zaposlenih eLeS, iz njihovega poznavanja elektroenergetskega prenosnega sistema kontinentalne evrope, predvsem pa želje nas, zaposlenih, da dosegamo uspehe.torej, če bi želel zveneti »sodobno populistično«: zaposleni na eLeS smo si v zadnjih šestih letih zaslužili za prihodnjih 13 let plače, ne da slovenski končni porabnik plača 1 eur!

Kateri so ključni raziskovalni in investicijski projekti družbe ELES na področju pametnih omrežij?

Projekti pametnih omrežij so naša vstopnica za začetek uvajanja trajnostne strategije delovanja eLeS, usklajene s pričakovanji, smernicami tako eu kot naše države. Pomenijo, da bo eLeS tudi v spremenjenem,



drugače koncipiranem elektroenergetskem sistemu države in evrope sposoben nemoteno in kakovostno izvajati svoje poslanstvo. uvajanje inovativnih rešitev nam bo omogočilo ne le uspešno soočenje z izzivi prehoda v nizkoogljično družbo ter s tem uresničevanje podnebnih in energetskih ciljev evropske unije (eu) do leta 2030, temveč tudi razvoj novih poslovnih modelov tako eLeS kot skupine eLeS. V letu 2019 smo uspešno zaključili največji razvojno-raziskovalni projekt s področja pametnih omrežij, Future Flow, skladno s terminskim planom vodimo projekta neDO in SincroGrid, projekt elektromobilnosti e8 je prešel v izvedbeno fazo. tem projektom lahko prištejemo še niz drugih projektov s tega področja.

Kako potekajo dela na daljnovodu Cirkovce-Pince, ki bo olajšal dostop do vzhodnih trgov z električno energijo in dolgoročno prinesel ugodnejše cene električne energije za slovenske odjemalce?

Investicija se je prevesila v zadnjo, izvedbeno fazo. V letu 2019 smo zaključili z javnimi razpisi in podpisi pogodb za izvedbo rekonstrukcije/dogradnje RTP Cirkovce, dela se izvajajo skladno s terminskim planom.

Jeseni 2018 smo se prijavi na razpis za podelitev nepovratnih sredstev sklada CEF. Prijava je bila izjemno uspešna, saj smo pridobili kar 48,2 mio EUR nepovratnih sredstev. Gradnja daljnovoda se je začela v juliju 2020 in se bo zaključila nekje v začetku leta 2022. Z izgradnjo tega daljnovoda bo dosežen pomemben strateški cilj slovenske elektroenergetike – povezana bo z vsemi sosednjimi državami, čezmejne termične prenosne zmogljivosti bodo dosegle petkratnik končne porabe električne energije v naši državi.

Ste večkratni prejemnik nagrade za najboljše letno poročilo, ki jo vsako leto podeljuje časnik Finance. Kaj za vas pomeni takšno priznanje?

Družba ELES je lani na strokovnem tekmovanju Akademije Finance za Najboljše letno poročilo zmagala v kategoriji Najboljše letno poročilo med velikimi podjetji (ki niso subjekti javnega interesa) ter v kategoriji Najboljše letno poročilo v obvladovanju tveganj in korporativnem upravljanju. Predlani smo zmagali v kategoriji najboljše letno poročilo med velikimi podjetji. Nagrade so posledica dejstva, da smo bili med prvimi, ki so se lotili celovitega poročanja, ki je obsežnejše,

zahtevnejše in zamudnejše. Slednje dosledno nadgrajujemo in jih razvijamo v smeri trajnostnega poročanja. Tudi poročilo za leto 2019 vsebuje določene novosti, vsebinsko in oblikovno pa je, po moji oceni, kvalitetna nadgradnja nagrajenih letnih poročil za leto 2017 in 2018.

Ste prvo podjetje iz Slovenije, ki je bilo nagrajeno s strani »strogih in vodilnih islandcev«, za kaj gre?

Družba ELES je bila prvič nominirana kot finalistka za mednarodno nagrado CHARGE; nagrado podeljujejo družbam v različnih energetskih panogah, ki so z znamko vzpostavile vzorno komunikacijo s svojimi deležniki. Na mednarodni konferenci CHARGE Energy branding, ki je potekala septembra 2019 v Reykjaviku na Islandiji, so razglasili vodilne družbe v energetiki, ki so bile izbrane s strani mednarodne komisije visoko cenjenih strokovnjakov. Konferenca, ki je edina na svetu posvečena komuniciranju, marketingu in brandingu v energetiki, je iz ožjega izbora nominirancev, ki so bili razdeljeni v osem kategorij izbrala po tri finaliste. V kategoriji sistemskih operaterjev je nominacijo ter zatem uvrstitev v finale za zmagovalca prejel ELES, ki je v finalu tekmoval z Elering (Estonija) in National Grid ESO (Velika Britanija). ELES je tako prva slovenska družba, ki je bila skupaj z Elering in NGESO nominirana za mednarodno nagrado. Slednje podeljujejo družbam v različnih energetskih panogah, ki so skozi znamko vzpostavile vzorno komunikacijo s svojimi deležniki.

Kateri izzivi bodo obarvali vaš jutri?

Pred elektroenergetiko so številni izzivi iz področja uvajanja razpršenih proizvodnih virov, praviloma na obnovljive vire energije, pojavljajo se prvi hranilniki električne energije, uvajajo se novi tržni produkti, pričakuje se razvoj vodikovih tehnologij, na trg prihajajo novi ponudniki z novimi tržnimi produkti, med njimi tudi ponudniki sistemskih storitev. Pri vseh teh že izvedenih spremembah in tistih, ki še prihajajo, je za ELES glavna dilema, kako dopolniti, nadgraditi svoj prenosni sistem, da bo kos vsem tem izzivom. A prepričan sem, da bomo opravili vzorno, kakor do sedaj.

Od oktobra 2009, ko se je mag. Aleksander Mervar zaposlil v družbi ELES na mestu namestnika glavnega direktorja, ter zatem od oktobra 2013, ko je prevzel vodenje družbe ELES, do danes, je družba ELES, za končne porabnike električne energije ustvarila za neverjetnih 449,3 milijona EUR pozitivnih učinkov/prihrankov. V sedmih letih je ELES pripeljal do najbolj inovativnih projektov v naši in mednarodni regiji, po kvaliteti in uspešnosti izvedbe dejavnosti sistemskega operaterja prenosnega omrežja pa uvrstitev v sam mednarodni vrh. Ne le, da s poslovanji v zadnjih letih dosega mednarodno zavirljive rezultate, s sposobno ekipo je pripeljal tudi največ evropskih sredstev od vseh gospodarskih družb iz področja energetike v Sloveniji.



Na sliki od leve proti desni: Mag. Gregor Omahen, Mag. Uroš Salobir, Mag. Aleksander Mervar, Mag. Darko Kramar

NAJBOLJ BRANO NA SPLETU

LEPOTA IN ZDRAVJE

Intervju z Ano Mali o negi kože

Tako kot bi težave s srcem zaupali v roke le najbolj izkušenemu kardiologu, bi morali tudi svoji koži privoščiti kar najkakovostnejšo nego. Ana Mali je vsekakor ena prvih, na katero bi se lahko obrnili pri spopadanju z marsikatero lepотно nevšečnostjo.

citylife.si/nega-koze-in-telesa/intervju-z-ano-mali-o-negi-koze-na-prehodu-iz-poletja-v-jesen



© Žiga Intihar



MOBILNOST ID. 4 – prvi Volkswagenov električni SUV

Volkswagen je predstavil ID.4 – prvi SUV s popolnoma električnim pogonom, ki je brez lokalnih emisij. Z njegovo predstavitvijo vstopajo v največji tržni segment na svetu, v razred kompaktnih SUV-jev.

citylife.si/mobilnost/id-4-prvi-volkswagenov-elektricni-suv



© Unsplash

OTROCI

Katere knjige izbrati za branje z otroki?

Branje otroku je veliko več kot samo branje. Bogato besedišče, domišljija, spodbujanje sočutja, pozornosti ob branju – to je le nekaj prednosti, ki jih prinaša branje.

citylife.si/knjige/kaksne-knjige-izbrati-za-branje-z-otroki

AMBIENT

Skandinavski stil opremljanja stanovanja

Opremljanje stanovanja ali prenova je ponavadi velik projekt, ki pa od nas zahteva ogromno manjših odločitev, saj vsak posamezni detalj terja svojo mero pozornosti. Eden opaznejših v zadnjem času je skandinavski stil.

citylife.si/ambient/skandinavski-stil-opremljanja-stanovanja



© Davorin Baloh

GOURMET

Teden restavracij: »Izberi. Rezerviraj. Uživaj!«

Z jesensko izdajo najbolj množične kulinarne akcije v Sloveniji, Tedna restavracij, več kot sto sodelujočih restavracij pričakuje dobrih 100 tisoč gostov.

citylife.si/gourmet/teden-restavracij-izberi-rezerviraj-uzivaj

CITYLIFE.SI
urbani lifestyle magazin

Manner
PREPROSTO VZLJUBIŠ.



... KOT BI JIH
SPEKLA BABICA!



Ker roza osrečuje

...

www.manner.com



Prihranek do
3.000 €*
+ Bon za zimske pnevmatike**



**ZAPELJITE
V PISANO
JESEN**



Kombinirana poraba goriva 9–3,4 l/100km. 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. *Prihranek vključuje popust na vozilo, ki se razlikuje glede na model vozila in BONUS v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v vrednosti 1.000 EUR z DDV, do katerega je leasingojemalec upravičen v primeru sklenitve pogodbe o finančnem leasingu / operativnem leasingu / kreditu pri družbi Porsche Leasing SLO d.o.o. firma za leasing, Ljubljana in zavarovanju vozila preko zavarovalnega zastopnika družbe Porsche Zavarovalno Zastopništvo za celotno dobo financiranja (permanentno zavarovanje avtomobilskega kaska pri zavarovalnici Porsche Versicherungs AG, podružnica v Sloveniji ter permanentno obvezno avtomobilsko zavarovanje pri Zavarovalnici Sava d.d.) pod pogoji akcije VWBON_2020. Več na www.porscheleasing.si. **Višina bona je odvisna od modela. Akcija velja za vozila na zalogi in nova naročila do 30.11.2020. Akcija ne velja za električna vozila. Slike so simbolne. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, Ljubljana.

www.volkswagen.si