

brezplačni izvod

# urban



48

CITYLIFE.SI

februar 2021

*življenje*



# ko zadane ljubezen

**#sneakerlover**

the  
athlete's  
foot®



Izberi svojo novo #streetstyle kolekcijo v eni izmed the athlete's foot trgovin:  
TAF Čopova | TAF BTC | TAF Rudnik | TAF Šiška | TAF Koper | TAF Nova Gorica

Nakupuj na spletu

**taf.si**



# DR. GRANDEL

KOZMETIKA



VEČ KOT  
30 LET  
IZKUŠENJ  
S HYALURONOM

## HYDRO ACTIVE

### INTENZIVNO VLAŽENJE KOŽE S HYALURONOM

Linija HYDRO ACTIVE koži zagotavlja intenzivno vlažilno nego. Suh zrak, nenehne temperaturne spremembe in izpostavljanje sončnim žarkom tudi pri mladi koži povzročajo čezmerno izgubo vlage. V liniji HYDRO ACTIVE boste našli kompleks sestavin, kot so hialuronska kislina, alge in morska voda, ki koži vračajo svežino in vitalnost. Linija HYDRO ACTIVE bo učinkovito zadovoljila potrebe po vlagi suhe, dehidrirane in mešane kože.



Več na [www.drgrandel.si](http://www.drgrandel.si)



© Christopher John Rogers



© Unsplash



© Unsplash

## Barvni optimizem

Na tem svetu obstaja splošno soglasje o zelo malo stvareh, razen o eni: lansko leto je bila korona zmešnjava, letošnje pa ni moglo priti dovolj hitro, da bi lahko že izplavali v novo obdobje začetnega optimizma. Nekatere zgodbe se bodo še vedno nadaljevale, spet druge bodo poiskale novo priložnost. Tudi vprašanje potrošnje, ki je neločljivo povezano z izbiro **barvnega inštituta Pantone** in njegovim statusom marketinškega trika, je bilo samo po sebi kar precej obremenjeno. Nihče se namreč ni mogel premikati kot v preteklosti, da bi razkril dogajanje v barvnem vesolju. Zato nas ne preseneča, da so napovedovalci barve leta – to so tisti napovedovalci trendov, ki mesece brskajo po svetu in ugotavljajo razvoj stvari, ki nas obkrožajo, ter to prevedejo v barvo, za katero trdijo, da bo prevladujoča senca prihajajočega leta – za **barvo leta 2021** izbrali kar dve barvi. To pa ne predstavlja neodločnosti, temveč metaforo. Barvni dvojec **Pantone 17-5104 Ultimate Gray** in **Pantone 13-0647 Illuminating** v običajnem govoru pomenita svetlobo na koncu predora. Dva neodvisna odtenka se ne prepletata, temveč sobivata in združena ponujata stabilnost in upanje. Barvna kombinacija bo spodbujala našo regeneracijo in nas potisnila naprej – k novim načinom razmišljanja in konceptom. Inštitut Pantone pa ni edini, ki vsako leto izbere svojo barvo – v **podjetju JUB**, ki bdi nad barvnimi trendi pri oblikovanju prostora, so izbrali barvo, ki povezuje dom z naravo. Na barvni karti JUB jo bomo našli pod oznako »**Faith 190C**«. Svilen zeleni odtenek z močnim sivkastim podtonom, ki spominja na jutranjo meglico mogočnih smrekovih gozdov in ki je nežen kot lesk smaragdne reke, bo v prostoru ustvarjal naravno harmonijo ambienta. Z upanjem na prihodnost smo tudi mi pokukali v vznemirljive trende, ki jih narekuje leto 2021, z japonsko filozofijo smo poiskali popolnost v nepopolnem domu, si s tehnologijo pomagali k udobnemu življenju, odkrili najpreprostejšo, a učinkovito rekreacijo ter z vitamini napovedali boj proti spomladanski utrujenosti. Za kaj več pa nas spremljajte na [citylife.si](http://citylife.si).

Helena Peterlin, odgovorna urednica

**04 napovednik**  
Grajski kulturni februar

**06 trendi 2021**  
**17 nepogrešljivih,**  
**ki narekujejo trende leta 2021**

**12 trend**  
Barvni inštitut Pantone in barva leta

**16 moda**  
**Spodnje perilo kot druga,**  
**vznemirljivejša koža**

**18 lepota**  
Celovita nega telesa doma

**20 šport**  
**Hoja - Učinkovita rekreacija**  
**za vsakogar**

**22 mobilnost**  
Novosti letošnjega leta

**24 tehnologija**  
**CES 2021 – nova tehnologija**  
**za udobno življenje**

**26 interier**  
**Wabi-sabi**

**30 zdravje**  
**Pripravljeni na boj**  
**s spomladansko utrujenostjo**

**32 film in TV**  
Nove televizijske serije

**34 citylife.si**  
**Najbolj brano na spletu**

**Izdajatelj:**  
Tehnis Media Group

**Odgovorna urednica:**  
Helena Peterlin  
E: [helena.peterlin@citylife.si](mailto:helena.peterlin@citylife.si)

**Uredništvo:**  
E: [info@citylife.si](mailto:info@citylife.si)

**Lektoriranje:**  
Nina Modrijan

**Sodelavci:**  
Valentina Jarc, Matej Jurgele, Manja Kovačič, Katja Kozlevčar, Tina Lagler, Anja Mrevlje, Eva Natlačen, Denis Pucelj, Klavdija Rupar

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

**Spletno uredništvo:**  
Pika Zrim, odgovorna urednica  
E: [pika.zrim@citylife.si](mailto: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](mailto:tehnis@tehnis.si)

**Slika na naslovnici:**  
The Athlete's Foot  
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.

TEHNIŠKI  
MEDIA  
GROUP

TISKANO V  
SLOVENIJI



od **25.** februarja  
**BRATI INU OBSTATI**  
 Mestna knjižnica Ljubljana, na spletu

Ljubitelji literarnih pobegov in odkrivanja vsega novega prek živopisnih opisov v knjigah se bomo lahko družili enkrat mesečno prek spletne aplikacije Zoom. Naše vtise bosta povezovali Staša Kumše in Špela Plestenjak. Obvezne prijave. [mkij.si](http://mkij.si)



do **28.** februarja  
**GRAJSKI KULTURNI FEBRUAR**  
 Ljubljanski grad, na spletu

Ljubljanski grad bo s posebnimi brezplačnimi spletnimi prenosi zadostil še tako zahtevnemu okusu! Vsak petek med 20. in 21. uro bo Jazz Club Ljubljanski grad gostil znana glasbena imena, med katerimi bosta tudi Rok Ferengja in Maja Keuc. Galerija »S« pa nas vabi na ogled razstave »Hedonizem 2020–2021«, na kateri lahko izkusimo 11 možnih svetov razumevanja užitka danes, v času, v kakršnem še nismo živeli. 11 priznanih umetnikov, članov Društva likovnih umetnikov Ljubljana, na ogled postavlja dela, nastala v času epidemije. Tudi otroci bodo prišli na svoj račun. »Friderik, grajska podgana« je lutkovna predstava, ki je nastala po prigodah, zapisanih v istoimenski slikanici. Otroke od tretjega leta dalje bo popeljala v skrivnostni svet ljubljanskega gradu, njihov vodnik pa je ljubka podgana Friderik, ki na gradu prebiva že več kot petsto let. Vabljeni k spremljanju neposrednega spletnega prenosa ob sobotah, 13. in 27. februarja, vsakič ob 17. uri. [ljubljangrad.si](http://ljubljangrad.si)

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 prirediteljev po zaključku redakcije. Spremljajte dogodke na [CITYLIFE.SI](http://CITYLIFE.SI), kjer bomo obveščali o spremembah.

**Do 1. marca**  
**TA NORČAVI PUSTNI ČAS**  
 Krakovski nasip, Ljubljana

Avtor razstave Primož Hieng je v zadnjih desetih letih posnel praktično vse slovenske pustne maske, šege in običaje, poleg tega pa tudi nekatere pomembne izdelovalce pustnih mask. [visitljubljana.com](http://visitljubljana.com)

**Do konca marca**  
**CEMENT IN UČINEK – NOVI PREMIERI V DRAMI**  
 SNG Drama, na spletu

Na spored Drame prihajata dve novi uprizoritvi: Cement, ena največjih ljubezenskih zgodb svetovne dramatik, v režiji Sebastijana Horvata in Učinek, drama, ki temelji na realnih dejstvih in pod drobnogled postavlja sodobne farmacevtske prakse izbrane klinike. Pod režijo se podpisuje Eva Nina Lampič. Ogled prek spleta. Vstopnice so na voljo po ceni 13 evrov.

[drama.si](http://drama.si)

**Do 25. aprila**  
**KO STE V DVOMU, POJDITE V MUZEJ**  
 Mestni muzej Ljubljana

Razstava več kot stotih slik, kipov, tapiserij, videov, fotografij, instalacij, razglednic ter zvočnih in video performansov svetovno priznanih umetnikov v izvrstni kuratorski koreografiji Tevža Logarja je priložnost, ki je ljubitelji sodobne umetnosti preprosto ne smemo zamuditi.

[mgml.si](http://mgml.si)

**Do 9. maja**  
**FOTOGRAFSKA RAZSTAVA HENRI CARTIER-BRESSON – IZ OČI V OČI**  
 Cankarjev dom

Kako je fotografski objektiv znamenitega fotografa ujel Pabla Picassa, Henrija Matisa, Simone de Beauvoir, Sartra, Edith Piaf in Marilyn Monroe ter druge? Na gostujoči razstavi 100 črno-belih fotografij, posnetih in postavljenih kronološko od 1933 do 1996, bomo lahko uživali v mojstrskem očesu enega najbolj znanih fotografov 20. stoletja.

[cd-cc.si](http://cd-cc.si)

**Sobota, 27. februarja**  
**OPTIMISTI**  
 SiTi Teater, na spletu

Goran Hrvačanin, Janez Hočevnar Rifle in Lado Bizovičar si v prvi slovenski digitalni komediji zadajo lahko nalogo: rešiti vse svoje in svetovne probleme – če se da, kar prek spleta. Težava je seveda v tem, da imajo preveč dobrih idej in premalo samokritike, zato bodo potrebovali tudi našo pomoč! Vstopnice za spletni prenos na voljo po ceni 12 evrov.

[optimisti.si](http://optimisti.si)



do **28.** februarja  
**SPLETNE PREMIERE V SNG MB**

**SNG Maribor, na spletu**

Mariborsko gledališče se v februarju predstavlja s kar dvema premierama – z uprizoritvijo verjetno najslavnejše ljubezenske zgodbe vseh časov Romeo in Julija (v vlogi Julije nastopa Julija Klavžar, v vlogi Romea pa Žan Koprivnik) in uprizoritvijo mladinskega romana Elvis Škorc, genialni štor, pod režijo katere se podpisuje Mateja Kokol. Ogled prek spleta.  
sng-mb.si

do **28.** februarja  
**TA OBRAZ IN TIŠINA MED NAMI V MGL**

**Mestno gledališče ljubljansko, na spletu**

Na MGL-jev spored prihajata dve spletni premieri – drama Ta obraz, v režiji Tijane Zinajč, in dramski omnibus Tišina med nami, v režiji Nine Šorak. V svojem virtualnem prostoru pa bodo za nas v prihodnje oblikovali tudi nove in že ustaljene vsebine, ki so jih poimenovali Gledališče na spletišče (Brez maske, Brez igre o igri, Knjižni namig MGL, predvajanje arhivskih posnetkov uprizoritev ...). Ogled bo mogoč prek spleta. Vstopnice za premiero so na voljo po ceni 12 evrov, za ponovitve po ceni 10 evrov.  
mgl.si



© Peter Giodani

**VEČ KOT 10.000  
NAJLJUBŠIH BARV.  
JUPOL Gold.**



**Faith 190C**  
Barva leta 2021



# 17 NEPOGREŠLJIVIH, ki narekujejo trende leta 2021

*Preteklo leto je dodobra pretreslo svet in nas prisililo, da življenjski slog prilagodimo novemu načinu bivanja. Tako so se razvili tudi novi trendi na vseh področjih, ki zaznamujejo naš pisani vsakdan – v notranjem oblikovanju, modi in lepoti, kulturnem dogajanju, tehnologiji, turizmu in transportu, zdravju ... V vsej negotovosti in negativizmu pa so se rodili številni trajnostno, socialno in radostno naravnani projekti, ki bodo letošnjemu letu zagotovo prinesli kanček upanja in dobre volje.*

Besedilo: Katja Kozlevčar, fotografije: Unsplash, PressLoft, promocijsko gradivo

## 1 Vse barve mode

Modni oblikovalci – vse od velikarov, kot sta modni hiši Gucci in Valentino, pa do tistih nekoliko manj prepoznavnih v stilu Christopherja Johna Rogersa ali francoske hiše Leonard – so si složni, da naš vsakdan (po dolgih mesecih karantene) potrebuje pozitivizem, živahne barve in opazne vzorce. Kolekcije za pomlad in poletje 2021 so razkošne in popolnoma v nasprotju z modo, ki jo je narekovala slovitka Coco Chanel, katere 50-letnico smrti obeležujemo prav letos. [christopherjohnrogers.com](http://christopherjohnrogers.com)

## 2 Preprosto življenje

V nasprotju z modo se trendi v notranjem oblikovanju nagibajo k preprostosti in iščejo navdih v starih podeželskih hišah ter zakladnicah naših babic in dedkov. K temu je zagotovo pripomoglo dejstvo, da smo v času karantene vsi iskali uteho in mir prav izven naselij. Rustikalno pohištvo, stari leseni podi, čipkaste zavese, folkloristični vzorci – letos bomo še večkrat brskali po boljškajih in kosih iz druge roke.



© The Monkey Puzzle Tree

## Mikrovozila

Nihče ne more zanikati vseobsegajoče funkcionalnosti malih vozil, kot sta nostalgična fiat 126 in fiat 500. Naše potrebe po kompaktnih vozilih so se vrnilo, zato so tudi trend leta 2021 mikrovozila. Microlino, ki črpa navdih ikoničnega



## 4

**Potovanje v letu 2021?**

Morda se sliši utopično, saj je večina priljubljenih destinacij za turizem še vedno zaprta, vendar pa je zelo razveseljiva novica, da vedno več držav ponuja posebne vizume za digitalne nomade, za katere potovalne restrikcije večinoma ne veljajo. Ta način potovanja je čedalje bolj priljubljen in po skoraj celoletnem delu s kavča mnogim tudi na novo dostopen. Tiste, ki ne želijo potovati z računalnikom, pa bo morda bolj zanimalo potovanje na način prostovoljstva, katerega programe in gostitelje najdemo na številnih spletnih platformah.

[workaway.info](http://workaway.info)

**Virtualno dogajanje**

Vsi že zagotovo komaj čakamo, da se bomo lahko spet prerivali na kakšnem dobrem koncertu ali si od blizu ogledali poteze čopiča na kateri od razstav, vendar se bomo še nekaj časa morali zadovoljiti z virtualnimi nastopi in vodenji po muzejih in galerijah. Digitalizaciji dogodkov so se pridružili veliki in mali. Tako si lahko prek ekrana ogledamo Madrid Design Festival, ki poteka cel februar, na spletni strani ikoničnega Louvra najdemo več virtualnih vodenih ogledov ali pa se udeležimo številnih spletnih dogodkov Cankarjevega doma. Ob odpovedi letošnjih izvedb znamenitih festivalov Coachella in Glastonbury pa si lahko obetamo, da bomo tudi njiju obiskali kar prek spleta.

[cd-cc.si](http://cd-cc.si)  
[louvre.fr](http://louvre.fr)



VEČ  
TRENDOV  
NAJDETE NA  
[CITYLIFE.SI](http://CITYLIFE.SI)

BMW isetta 300, je električni malček za dva, ki ga napolnimo v zgolj štirih urah in ki omogoča izredno preprosto parkiranje. V prenatrpanih mestih je točno to, kar potrebujemo!

[microlino-car.com](http://microlino-car.com)

**Zavarujmo ga!**

Samo1planet je spletna stran, ki nas bo spodbudila, da bomo do okolja še bolj odgovorni in trajnostno naravnani. Deluje na področjih trajnostne mobilnosti, prehranjevanja, nizkoogljičnosti, energetske učinkovitosti, zelenega javnega naročanja ter upravljanja zemljišč in gozdov. Poiščite koristne nasvete, preberite pozitivne novice z naravovarstvenega področja in si oglejte virtualno razstavo Na vroči strani Alp, ki prikazuje podnebne spremembe in njihove vplive v Sloveniji.

[samo1planet.si](http://samo1planet.si)





### Praznujte v svetu Disneyja

Eden najbolj obiskanih zabavišnih parkov Disney World v Orlando na Floridi letos s posebnim slavnostnim programom obeležuje 50-letnico. Praznovanje naj bi potekalo čez celo leto, obiskovalci pa lahko pričakujejo posebno praznično okrasitev, veliko dodatne zabave, nova igrala in atrakcije, posebne spominke ter dodatno gastronomsko ponudbo. Med najbolj magičnimi sta zagotovo Disneyjev ognjemet nad princeskinim gradom in slavnostna parada vseh najbolj ikoničnih Disneyjevih junakov. Kot zanimivost pa lahko izpostavimo še Waltov najstarejši park Disneyland Park v Anaheimu v Kaliforniji, ki je lani praznoval 65 let. [disneyworld.eu](http://disneyworld.eu)



### Oblikovalski dogodek leta

Veličastni Dubai Expo smo napovedali že lansko leto, a žal zaradi globalne situacije njegova izvedba ni bila uresničljiva in je zato odprtje predvideno 1. oktobra 2021, dogodek pa bo trajal vse do 31. marca 2022. Na njem se bo poleg 190 drugih držav s svojim paviljonom Green Smart Experience, ki predstavlja oazo sredi puščave, predstavila tudi Slovenija. [expo2020.dubai.com](http://expo2020.dubai.com)



### Dom je, kjer je srce

Nazaj k naravi pa se usmerjajo tudi trendi bivanja, in sicer se vse več ljudi odloča za nekonvencionalna bivališča, kot so kočje sredi gozda, miniaturne hiše (na kolesih), jame, karavani in celo osebna vozila. Gre za iskanje svobode in neposreden stik z naravo, kar v urbanih okoljih težje najdemo, in če nas je pandemija kaj naučila, je to zagotovo vrednost bivanja v naravnem okolju.

### Digitalizacija zdravja

Tudi področje zdravja, rekreacije in dobrega počutja se je preselilo v digitalni svet. Že res, da telefon ne bo mihal namesto nas, toda aplikacije z navodili za najrazličnejše vadbe so postale ena najdonosnejših panog. Letos še posebno pozornost namenimo mentalnemu zdravju, za negovanje katerega priporočamo aplikaciji MyLife in Headspace. Slednja je v sodelovanju z Netflixom pripravila tudi odlično TV-serijo. Le globoko vdihnimo! [headspace.com](http://headspace.com)







## Pametne maske in razkužila

Obrazna maska in razkužilo sta postala dva nepogrešljiva izdelka, brez katerih tako rekoč ne moremo stopiti iz stanovanja. Tehnofriki so zato hitro odkrili nišo, prek katere so lahko izrazili svojo inovativnost. Pametne maske, kot je Project Hazel, bodo hitro postale naša realnost, saj so prednosti več kot očitne – personalizacija, učinkovitost, ponovna uporaba, izdelava iz recikliranih materialov, moderen izgled ... Prav daleč od vsakdanje uporabe pa niso niti modni obrazni ščiti in konceptualna nosljiva razkužila.

[razer.com](http://razer.com)

# 11



# 12

## Copar adidas Ultraboost 21 za neverjeten povratek energije

Pri adidasu verjamejo v preobrazbeno moč teka, zato so lani izvedli svetovno raziskavo, v kateri so ugotovili, da imajo tekači kar 20 odstotkov več energije kot tisti, ki ne tečejo. Vzporedno s tem so predstavili tekaški model Ultraboost 21, s katerim želijo med ljudi vnesti energijo za izboljšanje življenja. Najnaprednejši tekaški copar doslej nudi vrhunsko ravnovesje med udobjem in odzivnostjo, opremljen pa je s kar za 6 odstotkov več pene BOOST kot njegov predhodnik. V ospredju inovacij je novi sistem za linearni energijski pospešek, ki prinaša odzivnejši korak in večjo učinkovitost. Da bi se copar čim bolj prilegal nogi, so uporabili napredno tehnologijo Primeknit+, ki zmogljivost združuje z udobjem in lahkotnostjo, zgornji del pa je narejen iz recikliranega materiala PRIMEBLUE iz najmanj 50 odstotkov reciklirane oceanske plastike. Ultraboost 21 nas spodbuja, naj moderno tehnologijo zamenjamo z boljšimi navadami – namesto brskanja po Instagramu se raje podajmo na jutranji tek in s tem napredno tehnologijo, združeno v copatu, uporabimo sebi v prid. Ideje za pozitivne navade najdete na spletni strani [sl.ultraboost21.com](http://sl.ultraboost21.com)!



# 13

## Na kolo za zdravo telo

Kolesarjenje je še eden od trendov, ki se je začel v času zaprtja občin, nadaljeval in celo okrepil pa se bo v tekočem letu. Številni so svoje ravni stresa uravnavali z vrtenjem pedalov po zaprašenih vaških poteh, gorskih prelazih in med gričevjem, posutim z vinogradi. Kolesarjenje je popolna rekreacija, ki nudi sprostitev in bo še naprej vetrila naše glave, na družbenih omrežjih pa počasi že tekmuje v zmogljivosti in najnovejših kolesarskih modnih dodatkih.

# 14

## Sami izdelajmo pohištvo iz kartona

Na vseh področjih bivanja pozdravljamo trend recikliranja in ponovne uporabe, ki bo letos prerastel v nove razsežnosti. Kartonske škatle bodo dobile novo namembnost in se tako iz odpadne embalaže spremenile v naše pohištvo. Na spletu krožijo številne ideje, kako jih preoblikovati v trendovske kose – industrijski oblikovalec Adrian Candela je iz kartona na primer sestavljal nočno omarico, lahko pa jih oblikujemo tudi v regal za obutev, senčnik za svetilko in celo fotelj. [adriancandela.com/nit](http://adriancandela.com/nit)

© Adrian Candela



## Pametno žvrgolenje

Zadnji trend v živalskem svetu so pametni pripomočki za nego in prehranjevanje, med katerimi je veliko uspeha požel slovenski Kickstarter projekt pametne ptičje krmilnice Bird Buddy, ki je zbral kar 4,189 milijona evrov sredstev. Krmilnica je opremljena s kamero in modulom Wi-Fi ter je povezana z aplikacijo, ki s pomočjo strojnega učenja prepoznava ptičje vrste in jih zbira v album. [mybirdbuddy.com](http://mybirdbuddy.com)



# 15

VEČ  
TRENDOV  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI

# 16

## 100 let ikoničnega Guccija

Italijanska luksuzna znamka je bila leta 1921 v Firencah ustanovljena kot prodajalna usnjenih izdelkov in prav gotovo si njen ustanovitelj Guccio Gucci takrat ni mislil, da bo tako zelo zaznamovala kulturno identiteto Italijanov in modnih navdušencev po svetu. Njihov emblem GG je tako rekoč ikoničen. Svoj pečat pa so pustili tudi oblikovalci, ki so za modno hišo oblikovali nepozabne kolekcije, in sicer Tom Ford, Frida Giannini in zdajšnji kreativni direktor Alessandro Michele. [gucci.com](http://gucci.com)

## 100 let tradicije!

Stoto obletnico praznuje tudi blagovna znamka Braun, ki jo je v Frankfurtu ustanovil Max Braun. Za njen uspeh je zagotovo zaslužna njegova filozofija o preprostih, uporabnih in brezčasnih izdelkih. Njihov prvi množično proizvajani izdelek je bila svetilka Manulux, ki ni potrebovala baterije. Za Braunovo oblikovalsko klasiko velja brivnik Sixtant SM 31, za najučinkovitejši brivnik na svetu pa Braun series 9. Sicer pa so pri Braunu proizvajali vse od radijskih sprejemnikov do stenskih ur in termometrov. [braun100let.si](http://braun100let.si)



# 17

# Ko zadane

# Ljubezen ...

*Ker smo v TAF-u naravnost zaljubljeni v življenje, urbane modne kose in #fresh modele sneakerjev, smo se odločili, da v znamenju praznika ljubezni podelimo nekaj vročih namigov.*

Od stilskih domislic, najbolj hudih modelov superg in popolnih presenečenj zanjo in zanj! Ljubezen je vredno praznovati 365 dni na leto, je pa pozornost na valentinovo lepa gesta, ki vsekakor še dodatno ogreje srce in pričara iskrice v očeh.

Naj vam kot zanimivost prišepnemo še tole: Kupid izvira iz grške in rimske mitologije, upodobljen pa je kot svetlolas rahlo debelušen deček s krili. Njegova simbola sta puščica in bakla, »ker ljubezen rani in vname srce«. Gre za simbol hrepenenja in poželenja. Kupid je skozi leta postal ikona valentinovega in marsikdo se mu v mislih priporoči, da bi njegova usodna puščica zadela srce ogledane simpatije. Poleg Kupida pa kot glavni simboli valentinovega ostajajo strastno rdeča barva, vrtnica, ljubezensko pismo in ostale drobne pozornosti.

Praznik svetega Valentina se je sprva praznoval kot rimskokatoliški dan posta v čast svetemu Valentinu; današnji pomen pa je dobil šele po visokem srednjem veku, ko se je razvila zamisel o romantični ljubezni. 14. februar se je v marsikateri kulturi po svetu tako zasediral kot praznik, ko se slavi ljubezen in si zaljubljenici še dodatno izkazujejo pozornost.

Več na taf.si!

## Nike Blazer Mid '77 zanj

Vintage Nike Blazer Mid '77 imajo »old school« izgled in so popolna replika modela Blazer iz 70. let. Kot da bi jih leta skrivali v omari!

Cena: 99,99 evra.



## Converse CHUCK 70

Chuck Taylor All Star so legendarni copati Converse, ki so še vedno »in«! Kreirani so bili leta 1917 kot originalen košarkarski čevljev. Po zaslugi košarkarja Chuka Taylorja so dosegli globalno slavo in priljubljenost.

Cena: 94,99 evra.



## adidas SUPERSTAR

Superstarke so oblikovane pravzaprav kot nizka različica modela Pro Shoe – z usnjanim zgornjim delom in gumijasto zaščito za prste. Kasneje so postali znani pod imenom "shell shoe" oziroma "shell tops".

Cena: 99,99 evra.

## Nike BLAZER MID '77 zanj

Vintage Nike Blazer Mid so kopija modela Blazer iz 70. let, ki je bil eden najbolj znanih košarkarskih čevljev, zdaj pa je nepogrešljiv v omari vsakega navdušenca stila vintage.

Cena: 99,99 evra.



## adidas ZX 2K BOOST

Pred več kot dvema desetletjema je družina ZX preoblikovala svojo silhueto. Tehnične podrobnosti in detajli so zdaj močno spremenjeni v futuristični videz družine ZX. Prava moderna osvežitev.

Cena: 139,99 evra.



## adidas SAMBAROSE

Adidas Sambarose znova ustvarja zanimivo silhueto, ki je navdihnjena po klasičnem stilu igralcev tenisa in izhaja iz klasične Sambe iz 50. let. Za atraktiven in eleganten videz uličnega sloga.

Cena: 99,99 evra.



Nova kolekcija je že v trgovinah The Athlete's Foot in na spletni strani taf.si.

the  athlete's foot

Čeprav so pred nami najhladnejši meseci v letu, ki jih zaznamuje muhasto vreme, je na nas, da vsak dan posebej izkoristimo maksimalno. V roke vam predajamo Kupidov lok, da v spletni trgovini TAF zadene vse NAJ modne kose! Mi še kako verjamemo v ljubezen na prvi pogled, sploh ko gre za sneakerje!

# PANTONE ZA BREZČASNO BARVNO NAPOVED



*Barvni inštitut Pantone vsako leto izbere barvo leta, ki kar najbolje odraža duh časa. Glede na trenutne razmere so pri Pantonu tokrat izbrali ne zgolj enega, temveč kar dva neodvisna, a lepo dopolnjujoča se odtenka. Pantone 17-5104 Ultimate Gray in Pantone 13-0647 Illuminating napovedujeta praktično in odločno kot tudi toplo in optimistično leto 2021.*

Pantone sta v 50. letih prejšnjega stoletja v **Carlstadu (New Jersey)** kot komercialno tiskarsko podjetje **M & J Levine Advertising** ustanovila brata **Mervin** in **Jesse Levine**. Leta **1956** sta kot honorarnega sodelavca zaposlila **Lawrencea Herberta**, ki je s svojim kemijskim znanjem sistematiziral in poenostavil produkcijo barvnih črnih. Medtem ko je Herbert svoj oddelek za črnilo in tisk vodil z dobičkom, se je dolg oddelek za komercialne zadeve iz leta v leto večal. Herbert je s plačilom dolga podjetje kmalu odkupil in ga preimenoval v **Pantone**.

Podjetje je hitro zaslovelo po zaslugi **Sistema usklajevanja Pantone**, obsežnega **kataloga barv**, ki se uporablja na mnogih področjih, zlasti v **grafiki, arhitekturi, gradbeništvu in industriji**. Za vsako področje uporabe ali material je Pantone izdelal **specifičen barvni vzorčnik**, katerega podlaga je Sistem usklajevanja Pantone **s paletno več kot 3.000 barv**, ustvarjenih s **procesnimi barvami C, M, Y in K**. Sistem je zelo uporaben za natančno reprodukcijo fotografij. **Barvni vzorčnik Pantone** vsebuje mnogo barvnih vzorcev, ki so sestavljeni iz **16 osnovnih barv**, iz katerih so zmešane vse ostale barve. Vsaka barva je označena s **svojo šestmestno številko**, čeprav je v samem barvnem vzorčniku barva poimenovana drugače. **Prvi par števil označuje svetlost barve, drugi označuje barvni ton, tretji par pa nasičenost**. Na koncu vsake številke je običajno črka ali kombinacija črk, ki opiše **vpliv tiskovnega materiala** (U – naravni papir, C – sijajno premazan papir, M – mat papir). Te **črkovne oznake** uporabljajo tudi programi Adobe Photoshop, Illustrator, QuarkXPress ali CorelDraw.

### Izbor barve leta

Od leta **2000** v **barvnem inštitutu Pantone** vsako leto **izberejo barvo leta**. Na tajnem srečanju v evropski prestolnici se zberejo **vodilni iz sveta barv** in v dveh dneh izberejo **barvo za naslednje leto**. Postopek izbire barve leta zahteva tehten premislek.



Gre namreč za **napovedovanje barvnih trendov**, ki vplivajo na vsa področja življenjskega sloga. Pantonova vsakoletna izbira vpliva na **modne smernice**, oblikuje pa tudi **trende v opremljanju doma, turizmu, prehrabni industriji in avtomobilizmu**. Izbira barve leta je zelo povezana s **psihologijo barv**, saj barve močno vplivajo na naše počutje in so med drugim tesno povezane tudi z našim kolektivnim upanjem. So odgovor na vprašanja: Kaj se v družbenem in ekonomskem smislu dogaja po svetu? Kaj sporoča širša javnost? Kakšne so naše potrebe? Kakšni so naši upi?

### Ultimativno siva in bleščeče rumena sta barvi leta 2021

Leto 2021 predstavlja izjemne okoliščine. Zaradi epidemije koronavirusa se spreminjajo načini druženja in potovanja, življenje se umirja, naše misli se osredotočajo na tisto, kar je resnično pomembno. Ugotavljamo, kako zelo se potrebujemo in da je naša povezanost z drugimi tista, ki nam daje moč in upanje. Jasno je, da takšnega tragičnega leta ne more opisati zgolj ena barva, zato sta barvo leta 2020, klasično modro Pantone 19-4052 TCX Classic Blue, prvič po letu 2016, ko sta bila v tandemu izbrana Pantone 15-3919 Serenity in Pantone 13-1520 Rose Quartz, nadomestila dva odtenka.

**Ultimativno siva Pantone 17-5104 Ultimate Gray** simbolizira trdnost in neomajno odpornost. Gre za barvo kamena na plaži, ki je tam že milijone let. Če odtenek prevedemo v modo – ljudje ta trenutek živimo v sivih bombažnih trenirkah. Čeprav v njih ne bomo preživeli celega življenja, smo se ta trenutek sprijaznili z njimi, njihova praktičnost in udobje nam namreč popolnoma odgovarjata. **Bleščeče rumena Pantone 13-0647 Illuminating** je živahen sončni odtenek. Rumena že od nekdaj **ponazarja optimizem, pozitivnost** – nekaj, česar se lahko veselimo. Ponuja vznemirljiv občutek upanja, ki je tako zelo pomemben za človeški duh. Kot nebo, ki se odpira v čudovit, sončen dan.  
[pantone.com](http://pantone.com)



# SIVO-RUMENO UPANJE V VZNEMIRLJIVO PRIHODNOST

Barvni dvojec, ki so ga tokrat za barvo leta izbrali pri barvnem inštitutu Pantone, najbolje odraža razpoloženje za leto 2021. Pantone 17-5104 Ultimate Grey in Pantone 13-0647 Illuminating je praktična in hkrati ambiciozna sivo-rumena barvna kombinacija, ki vliva upanje.

Pripravila: Valentina Jarc



© Unsplash



## Dekoracija

Posoda za shranjevanje iz terakote Arket. Cena: 19 evrov. [arket.com](http://arket.com)



## Za iPhone

Zaščita za telefon Rains. Cena: 27 evrov. [rains.com](http://rains.com)



## Jutro

Skodelica Pantone. Cena: 27,37 evra. [pantone.com](http://pantone.com)



## Na steni

Ura Ikea. Cena: 12,99 evra. [ikea.si](http://ikea.si)



## Dnevna soba

Raztegljiv trosed Jysk. Cena: 399 evrov. [jysk.si](http://jysk.si)



## Udobno

Trenirka iz organskega bombaža Arket. Cena: 59 evrov. [arket.com](http://arket.com)



## Urbano

Nahrbtnik Herschel. Cena: 89,99 evra. [herschel.eu](http://herschel.eu)



## Ples v dežju

Dežnik Hunter. Cena: 45 evrov. [hunterboots.com](http://hunterboots.com)



## Barva sonca

Stol Ikea. Cena: 30 evrov. [ikea.si](http://ikea.si)



## Športna klasika

Copati New Balance 997H. Cena: 95 evrov. [newbalance.com](http://newbalance.com)



## Po mestu

Športni copati Veja. Cena: 125 evrov. [veja-store.com](http://veja-store.com)

## Modni dodatek

Pletena kapa iz merino volne. Cena: 39 evrov. [arket.com](http://arket.com)



## Pred mrazom

Volnena pletena kapa Acne Studios. Cena: 120 evrov. [acnestudios.com](http://acnestudios.com)

CURAPROX

**NASTAVEK  
»CARBON«**

z aktivnim ogljikom  
za nežno beljenje  
zob

# HYDROSONIC BLACK IS WHITE ZA ŠČETKANJE S STILOM

- 3 programi
- 2 inovativna nastavka »Carbon«  
z vlakni CUREN® z aktivnim ogljikom za beljenje  
zob in nagibom CURACURVE®
- enostavna za uporabo



Sonična zobna ščetka CURAPROX Hydrosonic Black is White je na voljo v boljše založenih drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah ter na [www.curaprox.si](http://www.curaprox.si). Za več informacij pišite na [prodaja@flegis.si](mailto:prodaja@flegis.si) ali pokličite na 02/460 53 42.

SWISS PREMIUM   
ORAL CARE

# SPODNJE PERILO kot druga, vznemirljivejša koža

*Dandanes, ko dneve preživljamo oblečeni v svoja najpreprostejša in udobna oblačila, spodnje perilo postaja vedno bolj pomemben del naše garderobe. Pritajeno odkriva naš značaj in osebni slog ter dviga razpoloženje, ko to najbolj potrebujemo.*

VEČ  
MODNIH  
TRENDOV NA  
CITYLIFE.SI



Oysho



Intimissimi



Carine Gilson



Oysho



La perla

Kakovostno, šik in udobno perilo je ključnega pomena, če se želimo počutiti dobro prek celega dneva. Nove kolekcije so polne kakovostno izdelanih hlačk in nedrčkov, ki jih tako rekoč ni mogoče zaznati niti pod najtanjšimi in lahkotnimi oblačili. Na voljo so tudi čipkasti kosi v zapeljivi rdeči barvi, ki v nas vzbujajo vznemirjajoče in optimistične občutke, ko so ti še kako dobrodošli.



La perla



P.Le Moul



H &amp; M



Reserved



Intimissimi



Oysho





Intimissimi



Intimissimi



Intimissimi



Tekla



Ralph Lauren



Paul Smith

Osnova vsake urejene moške garderobe je ravno spodnje perilo, zato mu je treba posvetiti posebno pozornost. Dobro prilagajoče in kakovostno izdelane spodnjice ter spodnje majice iz organskega bombaža so temelj, na katerem mora graditi vsak moški. Nepogrešljivi so tudi mehki copati iz flisa in kopalni plašč v brezčasnih barvah, kot so bela, siva in svetlo modra.



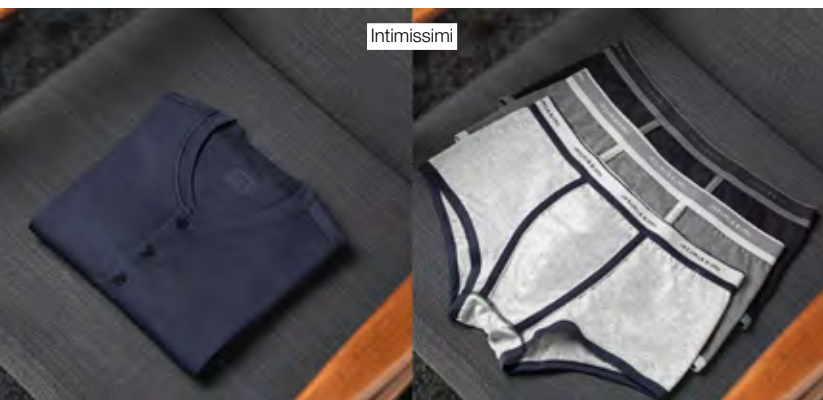
Organic Basics



Intimissimi



Kopitarna Sevnica



Intimissimi

# CELOVITA NEGA TELESA

za popoln  
Spa dan doma

*To zimo se razvajamo, ne da bi pri tem zapustili udobje svojega doma. Vsaj en dan v tednu ustvarimo sproščujočo oazo miru, v kateri se osredotočimo le nase, na svoje telo, svojo kožo. Skrbi in težave, ki jih kopiči življenje, v teh neprecenljivih trenutkih pustimo pred vrati kopalnice in vsaj za nekaj časa zaživimo samo v svojem popolnem SPA trenutku.*

Besedilo: Valentina Jarc, fotografije: Depositphotos, Unsplash



VEČ  
TRENDOV  
NAJDETE NA  
[CITYLIFE.SI](http://CITYLIFE.SI)

Začnimo z razstrupljanjem kože s suhim ščetkanjem. Da, prav ste prebrali ... Povprečna oseba namreč na dan izgubi približno milijon kožnih celic. S staranjem se obnova celic upočasni, kar pomeni, da se vse več odmrlih celic ne odluči. Posledično je koža videti pusta in izsušena. Z rednim **suhim ščetkanjem telesa** odlučimo odvečne odmrle celice, odpremo zamašene pore, odpravljamo celulit, koža po negi postane čvrsta, gladka in napeta. Pa tudi kreme in negovalni losjoni se lažje vpijejo v kožo, dlake se ne vraščajo več, izboljšajo se prekrvavitve kože in limfne tekočine, pospeši se izločanje strupov iz telesa.

**Ščetka za suho ščetkanje kože** naj bo suha in izdelana iz naravnih vlaken. Ščetke ne delimo z nikomer. Za ščetkanje obraza uporabljamo manjšo in nežnejšo krtačo in nikoli ne ščetkamo občutljivih mest, kot so pazduhe, dekolte in vrat ali ranjenih delov telesa. Ščetkamo z nežnimi gibi v smeri srca, koža med ščetkanjem ne sme postati rdeča. Posledice pregrobnega in prepogostega ščetkanja so popokane kapilare in razdražena ter izsušena koža. Ščetkati začnemo pri gležnjih in se s počasnimi enosmernimi gibi premikamo po telesu navzgor. Trebuh krtačimo v smeri urnega kazalca, hrbet ščetkamo v smeri od vratu navzdol. Po ščetkanju si





privoščimo sproščujočo kopel ali poživljajočo toplotno tuš, ki bo dodatno pospešil cirkulacijo krvi v koži. Nego zaključimo z radodarnim nanosom losjona ali hranljive kreme za kožo.

### Lepotna preobrazba stopal

Svojim stopalom običajno posvečamo premalo pozornosti. Glede na to, da nas cele dneve prenašajo naokrog, bi jim morali vsaj enkrat mesečno podariti nego. Po dolgem in težkem dnevu na nogah ni nič boljšega kot **domača pedikura**. To je čudovit način za sprostitvev in oddih od življenjskih stresov. V posodo nalijemo **toplo vodo, dodamo nekaj mleka, žlico kisa in dve zvrhani žlici sode bikarbone**. Mešanici lahko za prijetnejši vonj dodamo še **nekaj kapljic najljubšega eteričnega olja**. Nato pomočimo noge, si zavrtimo najljubšo glasbo, v roke primemo zanimivo knjigo in se vsaj za 30 minut prepustimo sproščanju. Ko se koža na stopalih zmehača, stopala obrišemo z brisačo, nato **s plovcem odstranimo odvečno trdo kožo** in uredimo ter **skrajšamo nohte**. Na koncu noge na debelo **namažemo s kremo za stopala**, jih zmasiramo in **obujemo bombažne nogavice** (zelo priporočljivo je, da to storimo pred spanjem). Naša stopala bodo jutraj kot prerojena – do naslednjega meseca, ko spet ponovimo vajo.

### Maska in piling za obraz iz domače shrambe

Stresen način življenja se odraža tudi na naši koži. Nenehna utrujenost, zaskrbljenost v kombinaciji s slabim življenjskim stilom, kot so kajenje, alkohol, hitra hrana in pomanjkanje spanca, na našem obrazu hitro pustijo posledice, na primer pusto in izsušeno kožo, nečistoče, podočnjake in gube. Enačbi lahko dodamo še mrzle zimske temperature, ogrevan in suh zrak v notranjih prostorih ter dobimo rezultat, ki je daleč od zelenega. Da bi kožo obraza prebudili iz zimskega spanja in ji podarili možnost za nov začetek, bomo v zavetju doma **iz naravnih sestavin** iz domače shrambe ustvarili **prenovitveni piling** ter **hranljivo masko za obraz** za zdravo in vitalno kožo.

Za odlični in preverjeni piling se je izkazal **piling za obraz z mandeljni**. V posodici zmešamo žličko naribane limonine lupine, dve žlički koruzne moke, štiri žličke zmletih mandeljnov, žličko medu, žličko olivnega olja in žličko vode. Piling nanesimo na obraz in ga nežno vmasiramo v kožo. Po treh minutah obraz umijemo z mlačno vodo. Kožo nato namažemo z vlažilno kremo, lahko pa nego nadaljujemo z nanosom **hranljive maske za obraz**.

Priporočamo **masko za obraz z avokadom**. Jedilno žlico zmečkanega zrelega avokada zmešamo z žlico olivnega olja in žličko medu. Mešanici dodamo sneg enega beljaka, žličko kefirja in žličko bio jabolčnega kisa. Masko nanesimo na obraz, pustimo delovati 20 minut in speremo z obilico mlačne vode. Koža obraza bo **ponovno navlažena**, zdravilne sestavine pa bodo pripomogle tudi k njeni obnovi.

### Slovo od razpokanih ustnic

Ko gre za nego kože, so pilingi nujni. Tako pa je tudi z **negu ustnic**. S pilingom odstranimo nakopičene odmrle kožne celice in odkrijemo novo plast kože ustnic, ki je videti sveže, vitalno, sijoče, prav tako pa ustnice na otip niso več grobe, temveč voljne in mehke. Za izdelavo popolnega **pilinga za ustnice**, ki le-te nahrani in oživi, sta bistveni dve sestavini: **sladkor in kokosovo olje**. Sladkor omogoča nežen piling, ki ustnice pomlajuje, kokosovo olje pa rehidrira izpostavljeno kožo, ki je pozimi velikokrat izsušena in luskasta. Sestavini se medsebojno idealno ujemata, saj z njunim združevanjem dobimo bogato pasto, ki jo lahko nekaj časa pustimo učinkovati na ustnicah. Če vsemu skupaj dodamo še **med in cimet**, bomo dosegli še več. Takšen piling ima dodatne supermoči, saj ima med zaščitne hranilne lastnosti, cimet pa poveča prekrvavitev v ustnicah. V majhno skledo stremo žličko rjavega sladkorja, žličko medu, žličko nerafiniranega kokosovega olja in 1/4 čajne žličke cimeta ali pet kapljic cimetovega olja. Vse sestavine nežno premešamo. Homogeno zmes nanesimo na ustnice in pustimo delovati nekaj minut. Po nekaj minutah ustnice nežno zdrgnemo in speremo. Po negi **ustnice natremo s kokosovim oljem** ali najljubšim balzomom za ustnice.



### Za lesketajoče lase

Na koncu ne pozabimo na lase. **Bananina maska za lase z mandljevim oljem** naj postane stalnica med našimi lepotnimi rituali, saj **lase nahrani in jim podari zdrav lesk**. Za bananino masko potrebujemo eno zrelo banano in dve žlici mandljevega olja. Masko nanesimo na lase in pustimo, da učinkuje vsaj dvajset minut. Učinek bo optimalen, če masko pustimo v laseh delovati čez noč. Izperemo jo z običajnim šamponom. Lasje bodo **nahranjeni in lesketajoči**.

# TOP 6

izdelkov za SPA doma



Krtača za suho krtačenje telesa, BAM body. Cena: 17,95 evra. [bam-body.com](http://bam-body.com)



Japonska krtača za telo iz sisala, Cose della Natura. Cena: 12 evrov. [ecco-verde.si](http://ecco-verde.si)



Plovni kamen za nego stopal, Ebelin. Cena: 1,59 evra. [dm.si](http://dm.si)



Eterično olje Primavera z vonjem, ki izboljša razpoloženje. Cena: 8,90 evra. [muller.de](http://muller.de)



Nežna, a izjemno učinkovita piling rokavica za umivanje pomaga pri odstranjevanju odmrle kože. [thebodyshop.si](http://thebodyshop.si)



Trdi šampon iz 99 odstotkov naravnih sestavin, Zara Home. Cena (50 g): 6,99 evra. [zarahome.com](http://zarahome.com)

# Učinkovita rekreacija ZA VSAKOGAR

*Uganete, katera športna aktivnost velja za najbolj prezirto? Hiter namig: je izjemno preprosta, učinkovita, primerna za vse starosti, izvajamo pa jo lahko kjer koli in kadar koli. Tako je, govorimo o hoji.*

Besedilo: A. Bauer in Klavdija Rupar, fotografije: Unsplash

Kar težko je verjeti, da je hoja najbolj zapostavljena oblika aktivnosti, pa čeprav gre za našo najbolj prvinsko, naravno obliko gibanja. Ob vseh organiziranih vadbah, ki so nam na voljo, prepogosto ne pomislimo na rekreacijo v obliki sprehoda, čeprav je dostopna, udobna in varna. Poleg tega v primerjavi s tekom manj obremenjuje sklepe, vezi in mišice, zaradi česar je primerna za vsakogar. Še en velik plus hoje je, da zanjo ne potrebujemo nobene posebne opreme – le udobno športno obutev, ki nogo dobro oprime in nudi zadostno oporo, ter vsaj malo volje.

## Dolg seznam koristi

Če smo bili premalo prepričljivi, naj omenimo njen koristen vpliv na naše zdravje. Z redno hojo krepimo tako kondicijo kot tudi svoj imunski sistem. Raziskave kažejo, da imajo ljudje, ki redno hodijo, za 30 odstotkov učinkovitejši imunski sistem, kar je v teh hladnejših mesecih še toliko bolj pomembno, če se želimo uspešno boriti proti virusom in boleznim. Hoja znižuje tudi krvni tlak, krepi kosti, srce in ožilje, zmanjšuje telesno maščobo, izboljšuje telesno in psihično počutje ter spanec in prebavo, pomaga celo v boju proti stresu. A da bi dosegli te koristne učinke hoje, jo moramo izvajati pravilno in redno.



## Kako začeti ...

Začnimo s tem, da je hoja primerna za vsako raven telesne pripravljenosti. Če se zaradi natrpanega urnika ne rekreiramo redno – k čemur sta v veliki meri prispevala tehnološki razvoj in posledično način življenja – moramo tudi s tako preprosto rekreacijo, kot je hoja, začeti postopoma. Kaj to pomeni? Da za začetek v svoj urnik dodamo 15 minut hoje dnevno. Lahko se sprehodimo do trgovine, po soseski ali na bližnji hrib. Ko bomo usvojili tak obseg rekreacije, jo dnevno postopoma podaljšujemo za 15 minut dnevno, dokler ne bomo dosegli priporočila strokovnjakov: vsaj eno uro hoje na dan. Če nam čas ne dopušča enourne hoje v kosu dnevno, lahko aktivnost razdelimo na 15-minutne sprehode prek dneva. S tem učinkovitost vadbe ne bo nič manjša. Če pa nas po začetniškem zanosu slučajno ujame naveličanost in bi z rekreacijo najraje prekinili, jo lahko izvajamo tudi v družbi, seveda ob upoštevanju varnostnih ukrepov.



sprehajalne poti. Na srečo je v Sloveniji mnogo osupljivo lepih različno zahtevnih pohodniških poti, primernih za družine, rekreativne športnike, kratke ali večdnevne podvige. Morda si mislimo: »Že, že, a jaz nisem za v hribe!« Nič za to, zanimivo pohodniško avanturo lahko doživimo tudi v nižinskih delih Slovenije. Zakaj se ne bi odpravili na Kras ali v slovensko Istro in po markirani poti sledili kraškemu robu? Morda so nam bližje Dolenjska, Bela krajina in Kočevsko? Pohodne poti nas bodo vodile iz dežele suhe robe preko kočevskih gozdov do najjužnejših krajev Slovenije ob reki Kolpi, iz Bele krajine preko Gorjancev po poteh belih menihov in po romarskih poteh do Suhe krajine in doline reke Krke. Smo ljubitelji Savinske in Šaleške doline? Nismo edini – prostrani gorski svet, slikoviti naravni parki, jezera in živahna reka Savinja so priljubljene destinacije pohodnikov, fotografov in ljubiteljev aktivnega oddiha. Tam lahko izbiramo med sprehajalnimi, tematskimi, učnimi in planinskimi potmi ter gorskimi turami različnih težavnostnih stopenj. Možnosti za sprehode je torej neskončno, razlogov za izgovore pa ne. Zato ... Naredimo prvi korak in pot pod noge.

## Ni vsaka hoja rekreacija

Počasen, lahkoten sprehod po nakupovalnem središču ali središču mesta ni rekreativna hoja. Da bi lahko govorili o koristni hoji, se je moramo lotiti »športno«. Hoditi moramo hitro, a skladno s svojo kondicijo. Ne smemo biti zadihani, a vseeno moramo hoditi tako hitro, da čutimo pospešen srčni utrip. Paziti moramo na pokončno držo, gibanje nog (koraki naj bodo kratki), ne pozabimo pa niti na aktivno gibanje rok.

## Naslednji korak

Ko bomo svojo aktivnost nadgradili do te ravni, da bomo že uživali na enournih sprehodih, pozor, obstaja nevarnost, da se bomo v pohodništvo zaljubili in si bomo morda zaželeli popestriti svoje običajne



## Ali smo vedeli?

- Znanstveniki z univerze v Sydneyju so ugotovili, da hoja s povprečno hitrostjo za kar 20 odstotkov zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt.
- Rekorder v hoji je Kanadčan Jean Béliveau, ki je prehodil 76.000 kilometrov in 64 držav. Za podvig je potreboval 11 let, v tem času pa je ponosil 49 parov obutve.
- Burger Big Mac ima 540 kalorij. Posameznik bi jih v povprečju porabil v eni uri in 43 minutah hoje.
- Juliana, slovenska krožna daljinska pohodniška pot okoli Julijskih Alp, se je znašla na lestvici šestih novih najboljših kolesarskih prog in pešpoti za leto 2020. Lestvico so sestavili pri enem najvplivnejših medijev na svetu, National Geographicu.

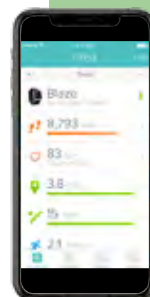
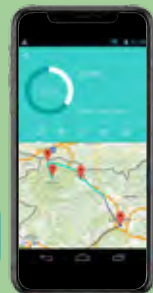
# TOP 5

## aplikacij za hojo

### World Walking

Gre za brezplačno aplikacijo, ki nas bo poleg hoje popeljala na pravo avanturo. Ko se sprehajamo skozi svojo poznano sosesko, nam aplikacija pokaže čudovito naravo drugih mest, države po svetu in dodelane zemljevide ... Tako lahko vsakodnevna hoja postane nekaj popolnoma drugačnega. Lahko se sprehodimo od Londona do Delhija, kar nam bo vzelo 14.000.000 korakov, in hkrati poskrbimo za svoje zdravje in dobro počutje.

[worldwalking.org](http://worldwalking.org)



### Fitbit

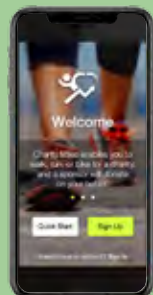
Fitbit je zagotovo ena najbolj znanih aplikacij za hojo. Ta fitness aplikacija se je specializirala prav za hojo in omogoča, da svojo fitness in velnes rutino spremljamo kar na svojem zapestju. Fitbit nas spomni, da se začnemo gibati, ko že predolgo sedimo, sledi pa tudi našim korakom in našemu spanju.

[fitbit.com/au/app](http://fitbit.com/au/app)

### Charity Miles

Če res nimamo želje po gibanju, potem je ta aplikacija kot nalašč za nas. Charity Miles namreč združuje najboljše obeh svetov – zdravje in dobrodelnost – in poskrbi, da se gibamo prav vsak dan. Aplikacija poleg hoje spremlja tudi kolesarjenje, ples, tek in ostale športe. Za vsak prehojeni kilometer pa aplikacija donira nekaj denarja za eno od dobrotelnih ustanov, ki jih podpira.

[charitymiles.org](http://charitymiles.org)



### MapMyWalk

Aplikacija MapMyWalk spada pod znamko Under Armour in preprosto sledi našemu napredku, poišče najljubše poti, ki jih lahko ponovno raziskujemo, in priporoči nove poti po naši soseski. Hkrati zbira tudi veliko drugih podatkov, ki nam pomagajo, da ves čas napredujemo in dejansko prehodimo po 10.000 korakov na dan.

[mapmywalk.com/app](http://mapmywalk.com/app)

### Apple Health

Apple Health je na voljo na vseh napravah iPhone in deluje izredno dobro, saj sledi vsem našim fitness aktivnostim, spalnim navadam in tudi hoji. Med drugim beleži, koliko korakov manj smo prehodili v primerjavi s preteklim tedom, spremlja pa tudi prehrano, vitalne znake in čuječnost.

[apple.com/ios/health](http://apple.com/ios/health)



# LETOŠNJA AVTOMOBILSKA PRIČAKOVANJA

*Preteklo leto je postreglo s številnimi presenečenji, ki jih je prinesla epidemija novega koronavirusa, za avtomobilске trgovce pa leto 2020 predstavlja tudi svojevrsten mejnik pri prodaji in predstavitvi novih vozil.*

Besedilo: Matej Jurgele

Večina predstavitev novih modelov je svoje mesto našla v eni od oblik spletnih videokonferenc, prodaja vozil fizičnim osebam pa je bila močno otežena. Zato trgovci za letošnje leto upajo na boljše prodajne številke, na slovenskem trgu pa bomo pričali predstaviti kar nekaj novih modelov. In kateri so to? Pregled modelov, ki smo ga pripravili, ilustrira, v katero smer se nagiba avtomobilska industrija. Rečemo lahko tudi, da trg osebnih vozil trenutno doživlja manjšo revolucijo, saj nanj vstopa več električnih vozil in SUV-jev (športnih terencev) kot kdaj koli prej. Izgleda, kot da se apetiti kupcev po modelih SUV ne zasitijo, proizvajalci pa z električnimi vozili uvajajo bolj zeleno alternativo bencinsko in dizelsko gnanim vozilom.

## Kombilimuzine

Med družinskimi kombilimuzinami ne moremo mimo že predstavljenega citroëna C4 in njegove elektrificirane različice ë-C4. V tem segmentu bomo letos pričali predstaviti novega peugeota 308, ki velja za najstarejšega med tekmeci v tem razredu. Na voljo bo tudi z električnim pogonom, katerega osnovo bo najverjetneje predstavljal pogonski sklop iz že preverjenega e-208. Svoj naskok na trg bo izvedel tudi Opel z mokko (ob koncu leta še z novo astro). V odločno električno ofenzivo se je podaja tudi Mercedes-Benz, ki bo v tem segmentu predstavil EQA, medtem ko bo Volkswagen predstavil model ID.5.

## Prestižne limuzine

V premijskem razredu bo zagotovo največ pozornosti pritegnil že predstavljeni Mercedes-Benzov razred S, ki je izredno tehnično napreden predvsem na področju asistenčnih sistemov in samostojne vožnje. Ob koncu leta bosta predstavljeni tudi električna limuzina EQS in peta generacija razreda C. Marca oziroma aprila prihaja francoska predsedniška limuzina DS 9, ki bo popestrila dogajanja tudi na področju managerskih vozil pri nas, spregledan ne bo niti peugeot 508 PSE, Lexus pa bo predstavil prenovljeno managersko limuzino LS.

VEČ  
NOVOSTI  
NAJDETE NA  
**CITYLIFE.SI**

## Mestni malčki

Med mestnimi avtomobili velja izpostaviti Dacio, ki je svoja cenovno izredno privlačna modela sandero in sandero stepway na slovenski trg zapeljala v zgodnjem začetku letošnjega leta, in sicer z naborom že preizkušene tehnologije iz bratskega člia. V tem letu bomo pričali predstaviti modela dacia spring electric EV, ki ima namen postati eno izmed najcenejših električnih vozil. Fiat bo ponudil dolgo pričakovani električni fiat 500e. Sledijo tudi predstavitve priljubljenih modelov, kot so škoda fabia, seat arona in ibiza ter toyota yaris cross in renault kangoo.





### Športniki in kabrioleti

Bolj ekstravagantnim bo zagotovo zaigralo srce ob predstavitvi BMW-jeve serije 4 cabrio, prav tako ob športnih M3 in M4. Ford bo v tem segmentu predstavil model mustang mach 1, v drugem kvartalu tudi športno izvedenko pume ST, Mercedes-Benz pa prenovljeni štirivrtni kupe GT. Porsche v začetku leta napada z modelom 911 GT3 in taycanom, poleti z 911 GTS. Jeseni bo Toyota predstavila nekaj za ljubitelje »drifta«, in sicer prenovljeni model GT 86.



### Nova ford kuga za 199 evrov na mesec

Ford kuga je z odliko opravila preizkuse »pomoči pri vožnji«, ki jih je izvedla organizacija Euro NCAP, in se uvrstila v sam vrh. Pri Fordu so zasnovali tehnologije, ki voznika razbremenijo in mu pomagajo, da je bolj osredotočen na cesto. Izkušnja vožnje s pomočjo je v ford kugi kar se da intuitivna, naravna in sproščujoča. Vabljeni, da preizkusite odlično vozno dinamiko na testni vožnji pri izbranem Fordovem trgovcu. Ugodno ponudbo na zalogi pa si lahko ogledate na spletni strani [www.prvaizbira.si](http://www.prvaizbira.si).

### Športni terenci

Med SUV-ji oziroma športnimi terenci velja izpostaviti novi Hyundaijev model bayon, posodobljena bosta tudi hyundai kona in dacia duster. Pri BMW-ju bo predstavljen električni kompaktni križanec iX3, s katerim bo mogoče prevoziti do 460 kilometrov, Lexus bo na ceste zapeljal električni UX EV. Seveda ne moremo niti mimo Audijevega Q4 e-tron (ob koncu leta se mu bo pridružil še Q4 sportback e-tron), konkurenco jima bosta delala prav tako električna modela – škoda enyaq iv in cupra formentor PHEV priključni hibrid. Odločen napad na trg bo izvedel tudi Ford z velikim explorerjem in hibridno kugo. Honda odgovarja z modelom C-RV sportline, Jaguar z modelom e-pace, Jeep pa je že predstavil svoja prva priključna hibrida renegade 4xe in compass 4xe. Veliko zanimanja bo zagotovo vzbudila nova kia sorento, Land Rover bo poleg običajne različice predstavil tudi priključni hibrid defenderja. V začetku leta bo Mercedes-Benz predstavil električni kompaktni terenec EQC, nekoliko kasneje tudi električni EQB. Junija bo Nissan razkril novo generacijo qashqaija, morda bomo letos pričali tudi predstavitvi električnega modela ariya. Peugeot prenavlja modela 3008 in 5008, premijska znamka koncerna PSA model DS 4. Junija prihaja Renaultov kupejevski križanec megane conquest in pred tem Seatov priključni hibrid tarraco. Ob koncu leta bo predstavljen tudi suzuki SX4 s-cross, pri Škodi pa prenovljena kodiaq in manjši karoq. Toyota predstavlja velik terenec highlander, Volkswagen pa po lanski predstavitvi ID.3 najavlja model ID.4., medtem ko bo pri Volvu največ zanimanja vzbudil XC40 P8 recharge z dvema elektromotorjema s skupno močjo 300 kW (408 KM), jeseni sledi še XC40 E coupe.



CES 2021

# TEHNOLOGIJA ZA UDOBNO ŽIVLJENJE

*Prav neverjetno je, kako tehnološka podjetja najdejo pot v naše vsakdanje življenje in nam omogočijo še več udobja ter poskrbijo za še več zabave. Tudi letos so na sejmu zabavne elektronike CES predstavili kar nekaj inovacij, med katerimi se za vsakogar najde nekaj.*



## »Brepilotnik« Sony Airpeak

Sony je konec lanskega leta naznanil predstavitev brepilotnega letala Airpeak in jo na sejmu tudi uresničil. Prototip je navdušil kot najmanjši »brepilotnik« s kamero serije Alpha, ki pa ni vgrajena, temveč je nameščena na spodnjem delu letala. Pri Sonyju poudarjajo, da bo Airpeak namenjen predvsem profesionalnim filmarjem in fotografom.

[sony.net](http://sony.net)

## Žepni računalnik Lenovo LaVie Mini

Lenovo je na sejmu predstavil prototip enega najmanjših žepnih računalnikov LaVie Mini. Gre za prototip, ki je hibrid med prenosnim računalnikom in igralnim krmilnikom, saj s pomočjo dodatka Gaming Controller lahko igramo računalniške igrice, kot bi jih igrali na igralnih konzolah.

[lenovo.com](http://lenovo.com)



VEČ  
NOVOSTI  
NAJDETE NA  
[CITYLIFE.SI](http://CITYLIFE.SI)

## Pisarniški stol X-Chair X-Hmt

V času dela od doma so pri Future Seating poskrbeli za maksimalno udobje. Predstavili so pisarniški stol z vgrajenim grelcem in sistemom za masiranje, pri čemer so obdržali ergonomsko zasnovano obliko stola. Cena: od 733 evrov.

[xchair.com](http://xchair.com)



## Hišni robot Moflin

Moflin je videti kot morski prašiček s črnimi očmi in mehko dlako, vendar je v resnici hišni robot z umetno inteligenco. S pomočjo edinstvenih algoritmov se uči in raste ter se na ljudi odziva z različnimi gibi in ljubkimi zvoki. Zanj bomo odšteli okoli 326 evrov.

[vanguard-industries.com](http://vanguard-industries.com)



## Samsung z inovacijami, ki izboljšujejo življenja uporabnikov

Samsung je že dolgo let vodilna družba na področju inovacij umetne inteligence in robotike, ki jo nenehno raziskuje in razvija v sedmih centrih za umetno inteligenco po svetu. Na spletnem dogodku za medije, kot del dogodka CES 2021, je predstavil najnovejše naprave, kot so BESPOKE hladilnik s štirimi vrati, 279,4-centimetrski MicroLED televizor in JetBot 90 AI+ robotski sesalnik, ki nakazujejo, kako lahko z vključevanjem inovacij in inteligentnimi povezanimi rešitvami naša vsakdanja življenja postanejo še boljša. Med drugim nadaljuje tudi z zavezanostjo k trajnosti.

[samsung.com](http://samsung.com)





# OFF LINE

# ON LINE

**DVA  
MEDIJA**

**ENA  
ZGODBA**



**urbano**  
*življenje*



**CITYLIFE.SI**  
urbani lifestyle magazin

# Wabi-Sabi

## JAPONSKA FILOZOFIJA

### ZA POPOLNO NEPOPOLN DOM

*V domu wabi-sabi je prostor namenjen sprostitvi, branju, poslušanju glasbe ali samo uživanju v tišini. Wabi-sabi priznava tri preproste resničnosti: nič ne traja večno, nič ni zaključeno in nič ni popolno.*

Besedilo: Valentina Jarc

Korenine wabi-sabija so v zen budizmu, ki ga je kitajski menih Eisai v 12. stoletju pripeljal na Japonsko. Da bi dosegli razsvetljenje, so zenovski menihi dolga obdobja presedeli v meditaciji, živeli so asketsko in pogosto osamljeno. Japonski izraz wabi-sabi je nastal v 14. stoletju. »Wabi« naj bi bil opredeljen kot »rustikalna preprostost« ali »podcenjena eleganca« s poudarkom na miselnosti »manj je več«. »Sabi« lahko prevedemo v »uživanje v nepopolnosti«. Wabi-sabi ponuja zatočišče pred obsedenostjo s popolnostjo, ki smo ji priča v sodobnem svetu, saj sprejema nepopolnosti in jih tudi razume kot toliko bolj smiselne – ter po svoje lepe. Neizprosno iskanje popolnosti (v imetju, odnosih, dosežkih) pogosto vodi v stres, tesnobo, depresijo in prenaplajeno presojo. Tu wabi-sabi vabi na dobrodošlo pavzo. Japonska filozofija nas spodbuja, da se osredotočimo na blagoslove, ki se že skrivajo v našem vsakdanjem življenju, in da cenimo stvari takšne, kot so. Wabi-sabi govori o pristnosti, je način življenja, ki spoštuje in sprejema kompleksnost, hkrati pa ceni preprostost.

Wabi-sabi ni zgolj življenjska filozofija, temveč je tudi azijski koncept opremljanja doma, za katerega sta značilna organski in rustikalni videz. Prednost daje dodatkom iz naravnih materialov, pristnost pa je ena ključnih besed tega danes nadvse priljubljenega trenda. Pomanjkljivosti, kot so praske in staranje, so spoštovane, cenjene in iskane. Pohištvu in dodatke za dom wabi-sabi dobimo na boljših trgih, v fizičnih in spletnih trgovinah z rabljenimi stvarmi, pri lokalnih ponudnikih in obrtnih mojstrih. Avtentičen in osebni dom v stilu wabi-sabi ustvarimo tako, da ga opremimo s svojimi najbolj cenjenimi predmeti, in to ne glede na to, ali so v »popolnem« stanju ali ne, ter poskrbimo za harmonične vibracije, ki pripomorejo k umirjanju. Pogosta razlaga koncepta wabi-sabi, temelječega na tradicionalni japonski čajni slovesnosti, je primer ljubljene čajne skodelice, ki so jo ustvarile umetnikove roke, ob stalni uporabi pa je razpokala ali se odkrušila. Takšne sledi opazovalca opominjajo, da nič ni večno



© Zara Home

– tudi predmeti v našem okolju se lahko spremenijo. To ne pomeni, da je bil obrtnik površen, wabi-sabi ni nikoli izgovor za slabo izdelavo, temveč zgolj za to, da je opazovalec zmožen razpoke videti kot bistveni del lepote predmeta.

Brezčasna modrost wabi-sabija, ki vabi v iskanje smisla in izpolnitev onkraj materializma, je za modernega človeka zdaj pomembna bolj kot kdaj koli prej. Da v svoje življenje vnesemo filozofijo wabi-sabi, ne potrebujemo denarja, treninga ali posebnih veščin. Potreben je umirjen um, ki je zmožen ceniti utišano lepoto in pripravljen sprejeti stvari takšne, kot so – brez olupšav. Danes vse manj cenimo stvari, ki jih že imamo, ljudi, ki jih imamo v življenju, in izkušnje, ki jih imamo priložnost vtakati v svoje življenje. Wabi-sabi predstavlja dragocen zaklad modrosti, ki ceni mir, harmonijo, lepoto in nepopolnost. Nežno nas vabi k upočasnitvi, umiritvi, iskanju užitka in hvaležnosti v vsem, kar že imamo in počnemo. Preprosto povedano – dovoli nam biti to, kar smo.

#### Kako ustvariti dom wabi-sabi?

Za ljubitelje videza wabi-sabi ni boljšega okrasja, kot sta svetloba in prostor. Pri opremljanju doma se je treba upreti strahu pred praznino, ki nas vodi, da vse prostore še prehitro zapolnimo. Izogibajmo se kopičenju predmetov z argumenti, kot so »poročno darilo«, »bilo je zelo drago«, »morda ga bom



Dišeče olje LIDEN ocean (75 ml). Cena: 5,50 evra. jysk.si

potreboval/-a v prihodnosti«. Naj si stvari zaslužijo prostor, ki ga zasedajo, pri dekoraciji pa nam lahko s pomočjo priskoči še ena starodavna japonska praksa – tokonoma, doktrina, ki predlaga rotacijo »zakladov« na primer glede na letni čas. V prostoru naj izstopa le nekaj posebnih stvari, ostale shranimo v shrambi. Dom naj bo poln naravnih barv, vzorcev in tekstur. Pohištvo naj bo organskih, mehkih in zaobljenih oblik, izberimo tkanine, kot so lan, bombaž in juta. S sveže rezanim cvetjem, lončnicami in polnimi skledami sadja bomo v dom vnesli barve in svežino. Wabi-sabi ljubi naravno obrabo stvari, zato nam predmetov ni treba prenavljati, polirati, gladiti. Izognimo se nakupu serijske umetnosti, dom raje napolnimo z nekonvencionalnimi in izvirnimi najdbami. Prav zaradi njih bo naš dom popolno nepopoln in samo naš.



Cvetlični lonec iz terakote.  
Cena: 25 evrov.  
arket.com



Vintage bakreni svečnik organske oblike. Cena po povpraševanju.  
trijekosi.com



Pletena košarica za shranjevanje s pokrovom, H & M Home. Cena: 12,99 evra.  
hm.com



Posoda za solato nepravilne oblike, Zara Home. Cena: 19,99 evra.  
zarahome.com



Lanen kopalni plašč – kimono, H & M Home. Cena: 39,99 evra.  
hm.com

Komplet treh lesenih merilnih žlic, Zara Home. Cena: 29,99 evra.  
zarahome.com



Zobna ščetka iz bambusa. Cena: 1,50 evra.  
jysk.si



Fotelj Isadora iz bukleja. Cena: 599 evrov.  
made.com

**V zen filozofiji obstaja sedem estetskih načel za doseganje videza wabi-sabi:**

- kanso** - preprostost
- fukinsei** – asimetrija ali nepravilnost
- shibumi** – podcenjena lepota
- shizen** – naravnost brez pretvarjanja
- yugen** – subtilna milost
- dat'suzoku** – svoboda
- seijaku** – mir



© byblasco.com

**VEČ  
TRENDOV  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI**



Stropna svetilka Dahlia iz papirnatega mašeja. Cena: 45 evrov.  
[made.com](http://made.com)



Komplet keramičnih jedilnih krožnikov Elina. Cena: 139 evrov.  
[made.com](http://made.com)



Vrč za vodo iz porcelana.  
Cena: 39 evrov.  
[arket.com](http://arket.com)



Mizica Tiziana iz karamelno rjavega marmorja in zadimljenega stekla. Cena: 349 evrov.  
[made.com](http://made.com)

# SVILENO ZELENA

## »FAITH 190C«

JUBOVA BARVA LETA 2021

*Čista narava, brezmejna svoboda, globoka tišina, mir. Svež vonj mogočnega gozda, vdih nove energije, objem ljubezni. Začutimo prvinsko moč narave, svobodno v gibanju kot smaragdna reka, vitalno kot ples v svileni mehki travi. Naj se naš trenutek navdiha začne doma, v objemu narave.*

Barvo

leta 2021 je izbrala specialistka za oblikovanje prostora in arhitektka Nastja Iskra (ki v podjetju JUB že desetletje bdi nad barvnimi trendi na področju oblikovanja prostora), na barvni karti JUB pa jo boste našli pod oznako Faith 190C. Svileni zeleni odtenek z močnim sivkastim podtonom, ki spominja na jutranjo meglico mogočnih smrekovih gozdov, nežen lesk smaragdne reke, jutranjo roso na mehki travi ali žametno teksturo žajbljevih vršičkov, v opazovalcu vzbuja blagodejen in pomirjujoč občutek, v prostoru pa ustvarja naravno harmonijo ambienta.

**Izbrani svileni zeleni odtenek ponuja neskončne možnosti kombinacij**

Naravni značaj in svežino odtenka **lepo dopolnijo sorodni odtenki s hladnega spektra barvne lestvice ali leseni detajli** v obliki pohištva ter talnih in stenskih oblog. Za dodajanje dinamike in poudarjanje dizajna v prostoru pa velja **umirjen zeleni odtenek kombinirati z živahnejšimi komplementarnimi barvami**, kot sta oranžna in opečnato rdeča. Kot poudarki so zelo dobrodošle matirane brušene kovine toplih barvnih tonov, kot sta medenina in baker, ali mehko tkanin

in dinamika pletenih tekstur zemeljskih odtenkov. **Barvo je v naših bivanjskih prostorih seveda mogoče odlično kombinirati tudi s številnimi inovativnimi elementi ali modnimi ikonskimi izdelki**, posamezne barvne površine pa glede na namembnost prostora lahko **izpostavimo tudi v kombinaciji z izbranimi materiali, kot so na primer les, keramika, kamen in kovina**. Izbrani zamolklo **zeleni odtenek je kot nalašč za ustvarjanje mirne oaze** v svojem domu. **Pomirjujoče lastnosti barve** so odlična izbira za spalnice, dnevne prostore ali domače pisarne, **njena mehka eleganca** pa lepo izpade tudi na kuhinjskih elementih ali keramičnih oblogah kopalnic. Barva je primerna za vse, ki želimo obnoviti svoj notranji mir in se veselimo umirjenega in jasnega jutrišnjega dne. [jub.si](http://jub.si)

Z zavedanjem, da je zdravje največja vrednota, so v podjetju **JUB za barvo leta 2021 izbrali barvo, ki povezuje**.

Povezuje ljudi, um in srce, dom z naravo, danes z jutri.

**Barva, ki pričara naravo v vsak dom.** Barva, ki poboža s svojo svileni mehko in obda z ljubeznijo.

Njihov izbor odtenka za leto 2021 je močno zaznamovalo lansko dogajanje, ki je spremenilo tudi naše doživetje bivalnega prostora in odnos z domom. Večino časa smo tako preživeli doma, zaradi česar se je prikradla vse večje zavedanje, da ima barva še kako pomembno vlogo pri ustvarjanju pozitivnega vzdušja in zagotavljanju dobrega počutja v domačem okolju. V ospredju sta se znašla predvsem zdravje in dobro počutje ... Na novo smo začutili tudi posebno **povezanost z naravo** in potrebo po svobodi gibanja.

V podjetju JUB se trudijo, da bi kupcem pokazali, kako preprosto je **s pravilno izbiro barvnega odtenka in barvne kombinacije ustvariti prijeten ambient doma**. Barva stene je namreč prvi element, ki ga opazimo, ko vstopimo v prostor, in ki lahko popolnoma spremeni njegov videz. **Barve prostor poživijo, mu dajo energijo, izboljšajo razpoloženje in ustvarijo različna vzdušja**. Zato je zelo pomembno, kakšno barvo izberemo. V ta namen v podjetju JUB vsako leto izberejo »barvo leta« in z njo povezane barvne trende. Izbor odtenka je skrbno premišljen in temelji na analizi trenda s področja barvne industrije. Na izbor pa močno vplivajo tudi aktualne okoljske ali družbene spremembe in sodobni trendi v grafičnem oblikovanju, modi, arhitekturi in novih tehnologijah.





# PRIPRAVLJENI NA BOJ s spomladansko utrujenostjo

*Marsikdo zmotno misli, da je močan in odporen imunski sistem pomemben le v mrzlih mesecih leta. Res je, da takrat osebe z oslabljenim imunskim sistemom hitreje zbolijo za gripo, angino ali celo pljučnico, a poskrbeti moramo, da bomo v pomlad vstopili zaščiteni, torej z odpornim imunskim sistemom, saj se bomo le tako izognili spomladanski utrujenosti ali sezonskim prehladom.*

Besedilo: A. Bauer, fotografije: Unsplash

Kaj sploh je imunski sistem? Je izjemno kompleksen mehanizem – obrambni sistem našega telesa, ki nas brani pred škodljivimi organizmi, ki nam lahko povzročijo različna obolenja. Naša imunska odpornost je odvisna od prirojene in pridobljene. Prirojena je tista, ki jo podedujemo od mame in »deluje« od rojstva, pridobljeno pa gradimo skozi celo življenje.

## Zdrav slog življenja in vpliv prehrane na imunski sistem

Seveda, največ lahko za krepitev imunskega sistema storimo sami. Največji vpliv nanj imata prehrana in naš način življenja. Ne moremo ju strogo ločiti, saj sta prepredena, povezana. Eden odraža drugega. Običajno se tisti posamezniki, ki živijo zdravo, tudi zdravo prehranjujejo in obratno. Na seznamu zdravega sloga življenja obkljukamo: dolg in kakovosten spanec (med sedem in osem ur), vsakodnevno rekreacijo in izogibanje pretiranemu stresu, težkemu fizičnemu delu, kajenju ali čezmernemu pitju alkohola. S prehrano torej pomembno vplivamo na svoje zdravje in delovanje imunskega sistema. Če se prehranjujemo s preveč enolično in z

vitamini in minerali siromašno hrano, lahko načnemo imunski sistem. Na drugi strani ga lahko okrepiamo s pestro in raznoliko prehrano, zato pogledimo, katere vitamine in minerale je priporočljivo uživati in zakaj.

## Vitamin C

Vsi poznamo pregovor »Jabolko na dan odžene zdravnika stran«, ki ni iz trte izvit. Jabolka v primerjavi s pomarančami vsebujejo več vitamina E, ki je pomemben antioksidant za razgrajevanje maščob, niso pa ravno bogata z vitaminom C. V pomaranči ga je na primer desetkrat več. Vitamin C je sicer eden najpomembnejših vitaminov, tudi močan antioksidant, ki povečuje proizvodnjo belih krvnih celic. Najdemo ga v citrusih (pomarančah, mandarinah, grenivkah, limetah in limonah) pa tudi v rdeči papriki, kiviju, zelju, brokoliju in paradižniku.

## Vitamin A

Vitamin A je prvi vitamin, ki so ga »odkrili« (leta 1913), zato so ga poimenovali s prvo črko abecede. V organizmu je prisoten v različnih oblikah: kot retinska





kislina, retinil palmitat, retinol in retinal. V telo se absorbira, ko uživamo živila živalskega izvora: meso, ribe, mlečne izdelke, jajca, jetra ... Telo pa lahko z vitaminom A preskrbimo tudi prek karotenov, ki so v sadju in zelenjavi – predvsem z betakarotenom, provitaminom A, ki se pretvori v aktivno obliko vitamina A. Zato je pomembno, da na svoj jedilnik uvrstimo sveže in surovo sadje ter zelenjavo: korenje, kaki, paradižnik, ohrovt, bučo, sladki krompir, melono, špinačo, marelice, mango. Za razliko od vitamina C se shranjuje v telesu, zato ga ni treba uživati vsakodnevno. Poleg učinka na imunsko sposobnost vpliva tudi na vid, kosti, zobe in kožo.

### Vitamin B

Sestavlja več vitaminov oziroma je oznaka za skupino vitaminov, ki jo pogosto imenujemo tudi B-kompleks.



*Ste vedeli, da ima rdeča paprika skoraj trikrat več vitamina C kot pomaranča?*

V skupino spada več kot 20 vitaminov, ki imajo pomembno vlogo v telesnih encimskih sistemih. Vplivajo na presnovo, koristijo mišicam, koži, lasem, očem, jetrom, vplivajo na delovanje živčnega sistema, prispevajo k normalnemu psihološkemu delovanju ... Z uravnoteženo prehrano lahko oskrbimo telo

z dnevno zadostno količino vitaminov skupine B, ki jih najdemo v polnozrnatih izdelkih, mesu, ribah, mlečnih izdelkih, sadju, zelenjavi, čičeriki, pistacijah, avokadu.

### Vitamin D

S pravilno prehrano lahko v svoje telo vnesemo mnoge vitamine, eden med njimi pa se tvori predvsem takrat, ko kožo izpostavimo sončni svetlobi. Vitamin D se tvori v naši koži s pomočjo ultravijolične svetlobe – UVB. Za primerjavo: zadostno količino vitamina D tvorimo spomladi in jeseni, če se izpostavimo soncu (obraz in roke) nekajkrat tedensko za 15 minut dnevno. Pozimi, ko so dnevi krajši in več časa preživimo notri, pa ga nadomestimo z vnosom s hrano: avokadom, ribjim oljem, ribami, jajci, gobami, nepraženi oreščki in semeni.

### Vitamin E

Je glavni antioksidant v našem telesu, ki nas ščiti pred prostimi radikali, deluje pa tudi protivnetno. S pestro prehrano ga lahko zaužijemo dovolj, najdemo pa ga v pšeničnih kalčkih, zelju, koruzi, soji, oreščkih, špinaci in sončničnem, repičnem, sojinem in olivnem olju.

### Baker

Uvrščamo med pomembnejše mikroelemente, čeprav ga je v telesu le okoli 0,1 g. Potrebujemo ga za normalno delovanje, saj pripomore k delovanju možganov, pomaga pri presnovi železa, pri rasti in zdravju kosti. Dobri viri bakra so morski sadeži, avokado, krompir, stročnice, oreščki.

### Cink

Je mineral, ki je prisoten v vseh tkivih našega telesa. Ima pomembno in raznoliko vlogo v organizmu –

## Vitaminski »štamprle«

Pestri in zdravi prehrani lahko po želji dodamo tudi vitaminske napitke, ki jih kupimo v bolj založenih trgovinah ali lekarnah. Lahko pa jih preprosto pripravimo tudi sami.

### Za ingverjev »shot« potrebujemo:

- 2 limoni,
- ingver po okusu, za začetek 10 g,
- 2 žlici medu,
- ščepec kajenskega popra,
- ščepec kurkume (po okusu),
- približno 1 dl vode.

V kozarec natočimo sok limon, naribamo ingver, dodamo začimbe in med, dolijemo mlačno vodo in vse skupaj dobro premešamo. Pripravljeni napitek lahko do enega tedna hranimo v hladilniku. Pijmo ga redno vsako jutro. Na zdravje!



predvsem pri razvoju in rasti, kognitivnih funkcijah in ustreznem delovanju imunskega sistema. Najdemo ga v rdečem mesu, morski hrani, čičeriki, jajc in oreščkih.

### Selen

Še en pomemben mineral, antioksidant, katerega najpomembnejše vloge so pri reprodukciji, ščitničnih hormonih in nastanku DNK. Nosečnice in doječe matere imajo po njem večjo potrebo, zato morajo biti pozorne na zadosten vnos v organizem. Najdemo ga v lososu, žitih, tuni, orehih in brazilskih oreščkih.

### Železo

Ima pomembno vlogo pri prenosu in hrambi kisika, pri razvoju možganov in tvorbi hemoglobina. Z železom bogata živila so jetra, žita, morska hrana, posušeno sadje, oreščki, stročnice, temna čokolada, zelenolistna zelenjava ... Vitamin C spodbuja absorpcijo železa, zato se priporoča kombiniranje z železom bogatih živil in živil, ki so vir vitamina C.



A NETFLIX ORIGINAL SERIES

# MONEY HEIST

PART 3



JULY 19  
NETFLIX

VEČ  
SERIJ  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI

## NOVE TELEVIZIJSKE SERIJE, KI LETOS PRIHAJAJO NA MALE ZASLONE

*Kinematografi so zaprti, novih filmov pa je zaradi pandemije, ki divja po celem svetu, vedno manj. Premiere, ki bi se morale zgoditi v lanskem in letošnjem letu, so bile v večini primerov odpovedane. Zato pa so trenutno toliko bolj v ospredju televizijske serije, ki jih vsakodnevno spremljamo prek različnih platform.*

Besedilo: Klavdija Rupar

Netflix je lani popolnoma navdušil z dramo Bridgerton, neke vrste mešanico Opravljivke in Downton Abbey, HBO Max pa je presenetil z miniserijo The Undoing. Kaj bomo gledali letos? Se nam obetajo samo nove sezone že znanih serij ali kljub družbenemu distanciranju ustvarjalci vseeno snemajo nove serije? Večina zagotovo že nestrpno čaka peto in zadnjo sezono serije La Casa de Papel, vsekakor pa nas čaka še nekaj drugih zanimivih nadaljevanj in novih serij.

### Firefly Lane (Netflix, februar 2021)

V začetku februarja je na Netflix prišla nova serija z naslovom Firefly Lane, v kateri glavni vlogi igrata Katherine Heigl (Izzy iz Grey's Anatomy) in Sarah Chalke – najboljši prijateljici vse od leta 1974 do danes. Introvertirana Kate in najbolj priljubljeno dekle v šoli, Tully, imata prav posebno vez in prijateljstvo skozi vsa obdobja njunega življenja. A vse to vodi do tragedije v sedanjosti.



### Fear the Walking Dead (AMC, 12. aprila 2021)

V sredini aprila na AMC prihaja druga polovica šeste sezone serije Fear the Walking Dead. Medtem ko Morgan postaja vse odločnejši v nameri, da osvobodi ostale člane skupine, si Virginia obupano želi najti svojo sestro in obvarovati naselja pred silami, ki delujejo znotraj in zunaj obzidja. V nadaljevanju šeste sezone bo jasno, kako je življenje pod Virginijinim jarmom vplivalo na vsakega posameznika v družini.



### Beartown (HBO Max, 20. februarja 2021)

Beartown je švedska serija, ki se osredotoča na manjše mesto, obsedeno z njihovo mladostniško hokejsko ekipo. Ekipa je dovolj dobra, da osvoji državno prvenstvo, a pritisk staršev in celotnega mesta povzroči ogromno težav. Beartown raziskuje spolni napad in problematiko, ko se celotna skupnost obrne drugam na račun žrtve, ugotavljajo pa tudi, kako to vpliva na privzganje napačnih vrednot pri otrocih.





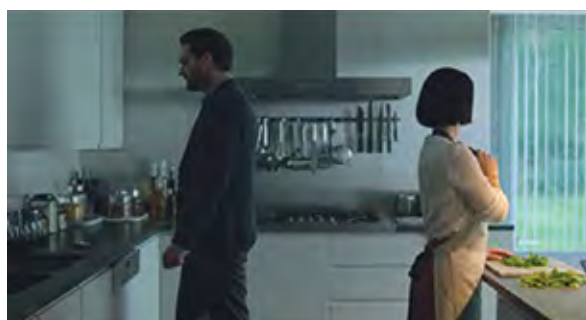
**Gossip Girl (HBO Max, 2021)**

Gossip Girl je ameriška televizijska drama, ki smo jo spremljali med letoma 2007 in 2021. Letos na HBO Max prihaja nova generacija študentov zasebne šole, ki jih bo pod budno oko ponovno vzela Opravljivka. V seriji bo prikazano, kako močno so družbena omrežja zaznamovala življenje najstnikov in kako se je v skoraj desetletju spremenil tudi sam New York, v katerem se serija odvija.



**Killing Eve (AMC, 2021)**

Četrta sezona serije Killing Eve, v kateri glavni vlogi igrata Sandra Oh in Jodie Comer, naj bi luč sveta ugledala v drugi polovici leta 2021. Potem ko se je Villanelle odločila, da ne želi biti več plačana morilka, bomo najverjetneje videli, kam jo bo zapeljala njena karierna pot. In kaj se bo zgodilo s Konstantinom? Mu bomo sledili na Kubo in končno ugotovili, kdo je ubil Kennyja?



**Behind Her Eyes (Netflix, februar 2021)**

Prijubljena novela Sarah Pinborough je dobila svojo miniserijo. Triler v šestih epizodah sledi mami samohranilki, ki se ji življenje čez noč obrne na glavo, ko se znajde v razmerju s šefom psihiatrom, hkrati pa se spoprijatelji z njegovo ženo.



**Seks v mestu (HBO Max, 2021)**

Prijubljena kolumnistka Carrie Bradshaw se v družbi prijateljic po sedemnajstih letih vrača na male zaslone. A tokrat brez slavne Samantha. Naslov bo And Just Like That ... Serija, ki je predstavljala eno prvih, v kateri so odkrito govorili o seksu, bo prikazala, kaj se zdaj dogaja s slavnimi prijateljicami in kako se spopadajo z dobo družbenih omrežij.



**Babilon Berlin (HBO GO, januar 2021)**

Berlin v divjih 20. letih: metropola za nadarjene in ambiciozne, ki bi radi zaslužili. A pod bleščečim pročeljem se osiromašene množice pehajo za boljšim življenjem. Čas je za organizirani kriminal skrajnosti. Tretja sezona je od konca januarja že na voljo na HBO GO.



**Bridgerton (Netflix, december 2020)**

Serija Bridgerton, ki se je na Netflixu začela decembra, je pred kratkim postala ena najbolje gledanih Netflixovih serij. Gre za serijo, posneto po knjižni seriji pisateljice Julie Quinn, za izvedbo pa je poskrbela znana producentka Shonda Rhimes. V središču sta Daphne Bridgerton in vojvoda Hastings, ki se za lastne potrebe pretvarjata, da sta par. A kaj, ko se njuna ukana hitro spremeni v pravo ljubezen, ki pa bo do srečnega konca morala preskočiti še nekaj ovir. Pred kratkim so potrdili tudi drugo sezono, ki naj bi na Netflix prišla nekje do konca leta.

**Queen's Gambit (Netflix, oktober 2020)**

Še ena serija, ki nas je lani popolnoma osvojila. Gre za sedemdelno miniserijo, posneto po noveli Walterja Tevisa, ki je gledalce po vsem svetu tako navdušila, da so se začeli učiti šah ali ga ponovno potegnili na plan. Govori o Beth Harmon, sirotinji, ki jo je hišnik v sirotišnici naučil igrati šah, na koncu pa je postala ena najboljših šahistk na svetu. To je še posebej zanimivo, saj gre za igro, v kateri so takrat prevladovali moški.



**Sezone poznanih serij**

Poleg novih serij, ki prihajajo na različne televizijske platforme, nas čaka peta in zadnja sezona priljubljene serije La Casa de Papel, ki naj bi se aprila vrnila na Netflix. Poleg tega se vrača tudi druga sezona serije Bridgerton, ki se bo tokrat vrtela okoli Anthonyja Bridgertona in njegovega ljubezenskega življenja.

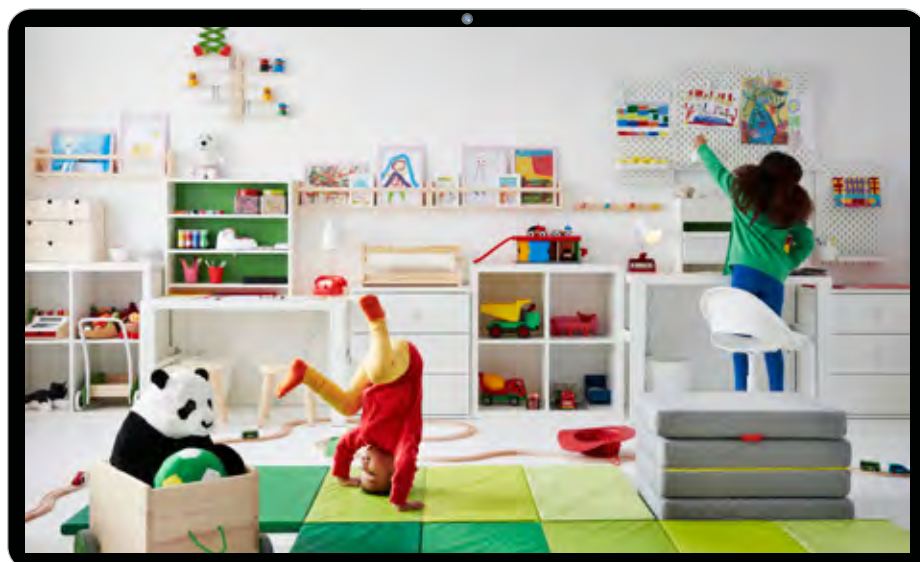
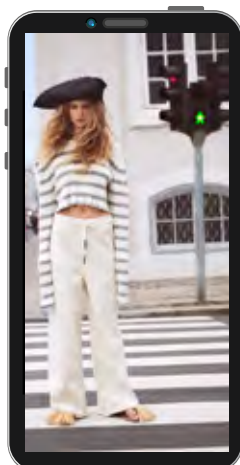
## NAJBOLJ BRANO NA SPLETU

MODA

### H & M Studio: kolekcija pomlad-poletje 2021

Švedski modni velikan H & M je na virtualnem tednu mode v Kopenhagenu predstavil kolekcijo za pomlad-poletje 2021. Kolekcija H & M Studio je primerna za vsakodnevne opravke, ki so jim dodali kanček avanture.

[citylife.si/modne-novosti/h-m-studio-na-modnem-tednu-v-copenhagenu](http://citylife.si/modne-novosti/h-m-studio-na-modnem-tednu-v-copenhagenu)

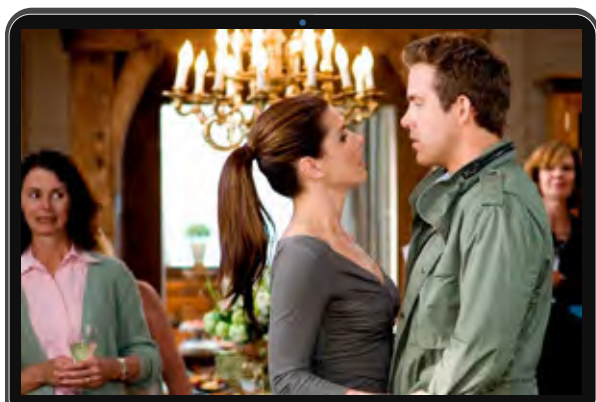


AMBIENT

### IKEA v Sloveniji odpira spletno trgovino

IKEA sporoča, da bo 25. februarja v Sloveniji odprla svojo spletno trgovino in na spletni strani [www.ikea.si](http://www.ikea.si) sprejela prve kupce. Hkrati tudi sporoča, da se bo še isti dan odprla tudi fizična trgovina v Ljubljani, če bodo to dovoljevali epidemiološki ukrepi.

[citylife.si/ambient/ikea-odpira-spletno-trgovino](http://citylife.si/ambient/ikea-odpira-spletno-trgovino)



FILM IN TV

### Najbolj priljubljene romantične komedije

V teh zimskih in hladnih dneh, ko se najraje stiskamo na kavču – s skodelico vroče čokolade ali čaja v roki – in ko tako ali tako ne smemo nikamor, so dobri filmi in serije kot nalašč za preživljanje romantičnih večerov.

[citylife.si/film-in-tv/najbolj-popularne-romanticne-komedije](http://citylife.si/film-in-tv/najbolj-popularne-romanticne-komedije)

LEPOTA IN ZDRAVJE

### Kakšne nohte bomo nosile letos?

Poslovimo se od dolgih umetnih nohtov – letos so v modi preprosti in »spodobni« nohti. Z novim letom pridejo novi trendi.

[citylife.si/lepota-in-zdravje/kaksna-oblika-nohtov-bo-prevladovala-v-letu-2021](http://citylife.si/lepota-in-zdravje/kaksna-oblika-nohtov-bo-prevladovala-v-letu-2021)



OTROCI

### Nasveti za potovanja z otroki

Kako potovati z otroki in še vedno imeti čudovite in brezskrbne počitnice? Čeprav še ne vemo, kaj bo letos s potovanji, se vsi že vsekakor veselimo novih dogodivščin in potovanj, na katera se bomo odpravili sami ali pa z otroki.

[citylife.si/lifestyle/nasveti-za-potovanja-z-otroki](http://citylife.si/lifestyle/nasveti-za-potovanja-z-otroki)

**CITYLIFE.SI**  
urbani lifestyle magazin

# GREMO NA ELEKTRIKO



Največja mreža polnilnic.

[www.gremonaelektriko.si](http://www.gremonaelektriko.si)



Elektro Ljubljana

# FORD KUGA



**PRIPRAVLJENA NA  
VSE VREMENSKE RAZMERE  
ŽE OD 199 EUR/MESEC**

*Ford*

**BRING ON  
TOMORROW**

Uradna poraba goriva: 1,4-7,2 l/100 km. Uradne emisije CO<sub>2</sub>: 26-150 g/km. Emisijska stopnja Euro 6. Uradne emisije NOx: 0,0077-0,0455 g/km. Specifične emisije trdih delcev: /-0,00080 g/km. Število delcev: /-3,0 x 10<sup>11</sup>. Ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub> ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Za napake v tisku ne odgovarjamo. Summit motors Ljubljana, d.o.o., Flajšmanova 3, 1000 Ljubljana.

Reprezentativni primer izračuna za FORD KUGA: • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 24.840 • lastna udeležba (polog): € 11.549 • znesek financiranja: € 13.291 • število obrokov: 84 • mesečno plačevanje: € 198,98 • stroški odobritve: € 621,00 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 17.335,02 • letna obrestna mera: 6,75%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor • če je Euribor manjši od 0, se šteje, da je 0 • efektivna obrestna mera: 7,08% na dan 15.12.2020.

**ford.si**