

brezplačni izvod

# urban

CITY  
LIFE

67

CITYLIFE.SI

april 2023

*življenje*

URBANI POBEG  
**V OBJEMU NARAVE**

**AMBIENT**

*Uživajmo  
na prostem*



NORT.SI

# NÔRT

KRISTALNA PALAČA, BTC, LJUBLJANA

PeakPerformance

J.LINDBERG

BJÖRN BORG 

gof

# Peak Performance®

STARI TRG 1, LJUBLJANA

POLO  
RALPH LAUREN



VEJA

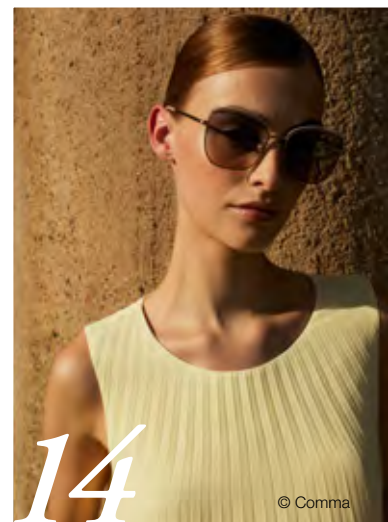


Columbia

# APRILSKI POBEG

Ali smo pripravljeni, da se popolnoma potopimo v energičen, razburljiv in zabaven konec tedna s **pustolovskimi aktivnostmi**? Radi preživljamo čas na prostem ali si želimo drugačnih izzivov? Preživljanje časa v naravi in spoštovanje vsega, kar nam narava ponuja, nas spominjata, da smo del nečesa veliko večjega. Vedno je bil cilj, da preživimo več časa na prostem in spodbudimo to povezavo z naravo, ki nas navdihuje, da jo varujemo za prihodnje generacije. Za mnoge ljudi je preživljanje časa zunaj način za sprostitve in pobeg od vsakdanjega stresnega življenja. Ne glede na to, ali kampiramo v gozdu, lovimo ribe ob reki ali se povzpemo na goro, je odhod na prosto odličan način za uživanje v miru in tišini ter tudi priložnost za gibanje in sprostitve na svežem zraku. Pobeg v naravo je vedno veljal za **antistresno terapijo**, dokler se ni vmešal še en svet – virtualni. Skupaj z ogromno rastjo interneta od devetdesetih let prejšnjega stoletja do danes so bile ustvarjene različne inovativne tehnologije, ki uporabnikom prinašajo dih jemajoče izkušnje z več **virtualnimi interakcijami** v kibernetskem prostoru. In v ta svet smo se začeli zatekati vse pogosteje. Veliko virtualnih okolij je bilo razvitih s poglobljeno izkušnjo in digitalno preobrazbo – v tem kontekstu je bil »metaverse« predstavljen kot skupni virtualni svet, ki ga napajajo številne nastajajoče tehnologije. Med takimi tehnologijami je **umetna inteligenca (AI)** pokazala velik pomen, ki človeški inteligenci omogoča, da ob primarnih aplikacijah, vključno z zdravstvenim varstvom, proizvodnjo, pametnimi mesti in igranjem iger, postane virtualni agent. Tehnologija nam je olajšala spopadanje s stresorji pri delu na daljavo, telemedicini, virtualnih zabavah in sprostitvah. Vendar smo zaradi teh sodobnih ugodnosti bolj kot kdaj koli prej ostali ob elektronskih napravah – in na kavčih, vsak dan. Motnje spanja, ki jih povzročajo umetna svetloba, stres, ki izvira iz čezmerne stimulacije, in druge skrbi za um in telo, so vse pogostejše, saj manj časa preživimo zunaj in več na spletu. Popolna odstranitev tehnologije iz našega življenja sicer ni praktična rešitev, lahko pa naredimo kompromis tako, da zmanjšamo uporabo in se vključimo v preprosto dejavnost: **preživljanje časa na prostem**. Zato vzemimo svoj telefon, tablični ali pa prenosni računalnik na svojo teraso oziroma zunanji prag in nadaljujmo z branjem, če želimo izvedeti več o prednostih bivanja zunaj, na prostem. Več pa na **citylife.si**.

Helena Peterlin, odgovorna urednica



## 06 napovednik

Še vedno Alice

## 09 kino

Filmske premiere v aprilu

## 10 trendi

Uživajmo na prostem

## 14 city trend ona

Pozdravljena, topla sezona

## 16 city trend on

Sodobni raziskovalec

## 17 mobilnost

Novi VW Taigo

## 18 šport

Trajnostno v rekreativno pomlad

## 20 dogajanje

10. DIGGIT slavi prihodnosti

## 22 interier

Do urejene garderobe v nekaj korakih

## 24 male živali

Razposajeno v pomlad

## 26 otroški svet

Nadobudni umetniki pomladi

## 27 urbani pobeg

Kje bomo preživeli prvomajske počitnice?

## 28 kulinarika

Okusni šparglji

## 30 potovanje

V objemu narave

## 34 citylife.si

Najbolj brano na spletu

Izdajatelj:  
Tehnis Media Group

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

Uredništvo:  
E: info@citylife.si

Lektoriranje:  
Nina Modričan

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

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

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

Oblikovanje in grafična priprava:  
Studio Tehnis, Sebastijan Frumen

Tisk:  
Salomon d.o.o., Ljubljana

Naklada:  
50.000 izvodov

Distribucija:  
Pošta Slovenije d.o.o.

Naslov uredništva:  
Tehnis d.o.o., Linhartova 3  
1000 Ljubljana, Slovenija

Direktor: Janko Zrim  
T: +386 (0)1 430 60 60  
E: tehnis@tehnis.si

Slika na naslovnici:  
Depositphotos

ISSN 2463-8919

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

TEHNIS  
MEDIA  
GROUP

TISKANO V  
SLOVENIJI



## SPLETNA TRGOVINA ILLY V STIKU Z UMETNOSTJO IN LEPOTO

Spletna trgovina [espresso.si](http://espresso.si) vam ponuja največji izbor izdelkov illy po najugodnejših cenah. Z nekaj kliki lahko iz udobja svojega doma naročite vse vrste kave in kavnih aparatov illy, čaje Dammann Frères in čokolade Domori. Pri naročilu nad 60 evrov je dostava brezplačna, vsak nakup pa vam prinaša točke zvestobe in dodatne popuste. In kar je najbolje: odprta je vsak dan v tednu, 24 ur na dan.

Espresso d.o.o.  
Uradni distributer illycaffè

T 051 620 520  
E [illy@espresso.si](mailto:illy@espresso.si)

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



LIVE HAPPILLY

od

14.

aprila

## ŠE VEDNO ALICE

SNG Drama Ljubljana

Pod režijsko taktirko Matjaža Zupančiča je v čevlje Alice, lingvistke, ki ji pojav zgodnje Alzheimerjeve bolezni za vedno spremeni življenje, stopila priznana igralka Polona Juh.  
[drama.si](http://drama.si)



© Peter Uhan



od  
13.

aprila

## LJUBEZEN

SNG Opera in balet Ljubljana

Na večer koreografa Renata Zanella bomo lahko uživali v kar dveh plesnih predstavah, posvečenih vračanju k vrednotam, ki so se danes izgubile. Najprej si bomo lahko ogledali balet Ozarjena noč, v katerem blesti tehnično dovršen ples parov, zatem pa nas bo pričakala še Pesem o Zemlji – plesna predstava v neoklasičnem slogu.  
[opera.si](http://opera.si)

od  
19. aprila  
DOGODEK V  
MESTU GOGI  
SNG Maribor

Režiser Luka Marcen, ki je v mariborski Drami izjemno uspešno postavil Farmo Orwell, v Grumovi mojstrovini objublja svet močnih nasprotujočih si atmosfer, v katerem bodo blestela znana igralska imena, kot so Mateja Pucko, Gorazd Žilavec in Ana Urbanc.  
[sng-mb.si](http://sng-mb.si)

VEČ  
DOGODKOV  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI



© Peter Uhan

od  
19.

aprila

## PET VRST TIŠINE

SNG Nova Gorica

Skozi spomine in opise situacij ter občutij predstava v ospredje postavlja zgodbe hudih fizičnih in psihičnih zlorab, ki so se dolga leta odvijale v tišini: tišini štirih družinskih članov in tišini sveta zunaj njih. Pod režijo se podpisuje Maša Pelko.  
[sng-ng.si](http://sng-ng.si)



od **19.**  
do 22. aprila  
**FESTIVAL SONICA**  
Različna prizorišča v Ljubljani

Festival sodobne elektronske glasbe bo tudi letos gostil priznana glasbena imena, med katerimi so Lucrecia Dalt, Nihiloxica, ABADIR, Bitter Babe, Ale Hop, Isabella Forciniti in drugi.  
[sonica.si](http://sonica.si)

© Arhiv Lucrecia Dalt



**Poletje, sonce, plaža in okus leta!**

Casali je za vse ljubitelje rum-kokosa pripravil osvežilno sadno spremembo. Prijubljene čokoladne kroglice so sedaj le za kratek čas na voljo v novem eksotičnem okusu rdeče pomaranče. Počitniški občutki so tu ravno takrat, ko jih potrebujemo.  
[casali.world/sl](http://casali.world/sl)

**23.** april  
**NOČ KNJIGE**  
Mesta po Sloveniji

Knjige bodo svoje platnice letos najširše odprle na tradicionalni Noči knjige, v sklopu katere bo potekalo več literarnih in drugih kulturnih dogodkov po vsej Sloveniji. En dan prej, v soboto, 22. aprila, pa bo v ljubljanskem parku Zvezda potekal tudi Knjižni sejem na zraku.  
[vnocknjige.si](http://vnocknjige.si)



SVETOVNI DAN KNJIGE  
V PARKU ZVEZDA



**7.** maj  
**WINGS FOR LIFE WORLD RUN**  
Različna prizorišča po Sloveniji

Startajmo skupaj z več deset tisoč tekači po vsem svetu in tecimo za tiste, ki ne morejo teči, in to ne glede na to, kje bomo tisti trenutek! 100 odstotkov vseh startnin in donacij, zbranih prek kampanj za zbiranje sredstev, je namenjenih neposredno raziskavam hrbtnjače.  
[wingsforlifeworldrun.com](http://wingsforlifeworldrun.com)



**28.** april  
**ORANGE WINE FESTIVAL**  
Manziolijev trg, Izola

Ob obisku Obale bomo lahko uživali v odlični vinski ponudbi več kot 65 vinarjev iz kar devetih različnih držav.  
[orangewinefestival.si](http://orangewinefestival.si)



od **18.** do 22. maja  
**INTERNAUTICA**  
Marina Portorož

Najpomembnejši jadranski navtični sejem bo v kar petih sejemskih dneh prikazal številne premierne predstavitve novih plovil in navtične opreme.  
[internautica.org](http://internautica.org)

© Unsplash



od **17.** do 23. aprila  
**KURJA POLT**  
Slovenska kinoteka in Kinodvor, Ljubljana

Na jubilejni deseti ediciji priljubljenega festivala žanrskega filma bodo tokrat zablesteli, kot pravijo organizatorji, najljubši filmi, ki se skozi leta niso prebili skozi programsko sito. Zabava, Škotsko višavje in Koala kravatar je le nekaj filmov, ki bodo letos ostrili naše filmske okuse.  
[kurjapolt.org](http://kurjapolt.org)



Festival žanrskega filma **KURJA POLT**



17. – 23. april 2023  
Slovenska kinoteka & Kinodvor Ljubljana

**22.** april  
**SVETOVNI DAN ZEMLJE**  
Različne lokacije po Sloveniji

Kaj lahko storimo danes, da bo nam in prihodnjim generacijam na Zemlji lepše? To je le eno od vprašanj, ki bo tudi letos iskalo odgovore na številnih kulturnih dogodkih po Sloveniji, posvečenih ozaveščanju o varstvu okolja. Več o programu na spletnih straneh občin in posameznih kulturnih institucij.



Gallusovo nabrežje, Ljubljana  
**ARTish**  
vsaka sobota od 1.4. do vključno 28.10.

do **28.** oktobra  
**ARTISH**  
Gallusovo nabrežje, Ljubljana

Svoje unikatne izdelke bo na sejmu predstavilo okoli trideset slovenskih umetnikov, vključno z oblikovalci edinstvenih oblačil, modnih dodatkov in nakita, fotografi, slikarji, keramičarji in ostalimi umetniki, ki s svojimi umetniškimi in unikatnimi deli izražajo tudi svoje življenjske zgodbe in zvesto sledijo svojemu ustvarjalnemu srcu.  
[artish.si](http://artish.si)





13.

april

Akcijski film, pustolovščina, zgodovinski film

## TRIJE MUŠKETIRJI D'ARTAGNAN

(*Les Trois Mousquetaires: D'Artagnan, Francija*)

Cineplexx, Kino Bežigrad

Roman Alexandra Dumasa je literarna klasika, ki je bila že večkrat prirejena za velika platna, vendar ta razkošna priredba predstavlja nove like in številne lokacije.

D'Artagnan odide od doma v Pariz, saj si želi postati mušketir garde. Kljub neuspešnemu novačenju se vendarle pridruži trem najbolj impresivnim mušketirjem – Athosu, Aramisu in Porthosu – in se kmalu vklopi tudi v njihov način življenja.

20.

april

Animirani film

## UPS 2! PUSTOLOVŠČINA SE NADALJUJE

(*Ooops! 2 – Land in Sight, Nemčija*)

Cineplexx, Kino Bežigrad

Gre za nadaljevanje animirane uspešnice Ups! Noe je odšel ... iz leta 2015, ki spremlja prigode nenavadnih živalic – gnezdneža Filipa in grimповke Leje. Noetova barka, polna živali, med katerimi se skrivata tudi najboljša prijatelja Filip in Leja, pluje po širnem morju. Po tednih, ko kopnega ni na vidiku, na krovu počasi zmanjkuje zaloge hrane. Po nizu nesrečnih dogodkov Filip in Leja padeta v morje z vsemi zalogami hrane in na poti ju zajame močna nevihta.



27.

april

Akcijski film, komedija, kriminalni film

## MAMA MAFIA

(*Mafia Mamma, Italija*)

Cineplexx, Kino Bežigrad

Zvezdnica Toni Collette igra nesrečno in osamljeno predmestno mamo, ki nepričakovano postane vodja ene najstrašnejših kriminalnih združb na svetu, ko deduje mafijski imperij svojega dedka. Pri tem ji pomaga mentorica Monica Bellucci. Tako se spusti v posel, ki ga ne razume, pri tem pa ji ne pomagata niti dejstvo, da še nikoli ni bila na evropskih tleh, niti znanje o mafiji, ki ga je pridobila z gledanjem televizijskih oddaj in filmov.

4. maj

Akcijski film, komedija, pustolovski film

## VARUHI GALAKSIJE: 3. DEJANJE

(*Guardians of the Galaxy Vol. 3, ZDA*)  
Cineplexx, Kino Bežigrad

V tretjem Marvelovem filmu kozmičnih razsežnosti se vračajo številni znani obrazi. V novem delu je družba neprilagojenih videti nekoliko drugače. Peter Quill, ki še vedno žaluje zaradi izgube Gamore, mora zbrati svojo ekipo za obrambo vesolja in zaščito enega od svojih. Misija, ki bi lahko, če ne bi bila uspešno zaključena, pripeljala do konca Varuhov, kot jih poznamo.

11. maj

Komedijski, romantični film

## KLUB ZADOVOLJNIH ŽENSK: NASLEDNJE POGAVJE

(*Book Club: The Next Chapter, ZDA*)  
Cineplexx, Kino Bežigrad

Komedija spremlja štiri najboljše prijateljice, ko se s svojim knjižnim klubom odpravijo v Italijo na zabavno popotovanje, kakršnega še niso doživele. Ko zadeve uidejo izpod nadzora in se razkrijejo skrivnosti, se njihove sproščujoče počitnice spremenijo v nepozabno dogodivščino.

11. maj

Komedijski, romantični film

## KLUB ZADOVOLJNIH ŽENSK: NASLEDNJE POGAVJE

(*Book Club: The Next Chapter, ZDA*)  
Cineplexx, Kino Bežigrad

Komedija spremlja štiri najboljše prijateljice, ko se s svojim knjižnim klubom odpravijo v Italijo na zabavno popotovanje, kakršnega še niso doživele. Ko zadeve uidejo izpod nadzora in se razkrijejo skrivnosti, se njihove sproščujoče počitnice spremenijo v nepozabno dogodivščino.

VEČ  
DOGODKOV  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI

# UŽIVAJMO *na prostem*

*Spomladi se nam nasmeh kar sam od sebe nariše na obraz, ko posije sonce in prinese toplejše vreme. Takrat izkoristimo vsak trenutek, da smo na prostem – bodisi na vrtu, balkonu ali terasi. Uživamo v dobri družbi ob žaru, med nedeljskim kosilom na vrtu ali med ležernim srebanjem jutranje kave na sedežni garnituri v zavetju pergole.*

## V sproščenem objemu

Splošnega pravila glede opreme terase ali balkona ni, najpomembnejše je, da nam nudi čim več udobja in da se na terasi dobro počutimo. Za nekoga je to sedežna garnitura iz naravnega materiala, za drugega velik pisan fotelj ob vazi, okrasni blazini in luči v podobnih odtenkih. Kakšno pa je naše pravilo?

Luč Fatboy



Vaze Pols potten



LED svetlobna veriga z 12 lučkami Ikea



Okrasne blazine Fermob



Mizica Serralunga



Dodatki za dom H &amp; M Home





4 delni set za žar Philippi



Žar na oglje s pomožno mizo Ikea



Ponev Weber



Ponev Le Creuset



Zložljivo orodje 5 v 1 Esie Houzie

### Peka na žaru

Peka na žaru slovi kot preprosto opravilo, a ni čisto tako. Žar mojstri skrivajo v rakuvo skrivnosti, zaradi katerih so njihove jedi vrhunske in nikoli povprečne. Preden povabimo goste na vrtno žar zabavo, preverimo, ali imamo vso potrebno opremo, zatem pa preverimo trike pravih žar mojstrov.



Peč za pizzo Röshults



Zaščitne rokavice za žar Röshults



Žar Rösle



Prenosni žar na oglje Everdure by Heston Blumenthal



Mobilna kuhinja Everdure By Heston Blumenthal



Voziček Cane-line



Modularna zunanja kuhinja Ikea

VEČ  
TRENDOV NA  
CITYLIFE.SI



Modularno korito Røshults

**Kuhinja na prostem**  
Ko posije prvo spomladansko sonce in se ozračje otopli, se prstočasne dejavnosti preselijo na prsto, kjer uživamo v vsakodnevnih opravilih ali druženju z družinskimi člani in prijatelji. Ker je pomemben del druženja tudi okusna hrana, si omislimo letno kuhinjo, v kateri bomo pripravljali slastne jedi. Če imamo prostor za jedilno mizo na prostem, se lahko kosila zavlečejo pozno v večer ob opazovanju sončnega zahoda.



Nož za meso Forged



Jedilna miza Maisons du Monde



Grelec za vodo Alessi

## Široka paleta cvetja predstavljena do popolnosti



Pelargonije so veliko več kot rdeče ali rožnate viseče rastline, ki okrašujejo fasade, balkone ali svetilke. Ti nezahtevni cvetoči čudeži se uvrščajo med najbolj raznolike poletne cvetlice, ki cvetijo neutrudno od pomladi do jeseni. Njihovi cvetovi žarijo ne le v rdeči in blede roza barvi, temveč tudi v živo roza, lila, vijolični, losos, oranžni, beli in celo v dveh ali več barvah hkrati. Pelargonije poznamo v veliki, srednji in majhni velikosti ter z enojnimi, podvojenimi in dvojnimi cvetovi. Nekateri izgledajo kot tulipani ali vrtnice, drugi kot zvezde ali metulji. S svojimi raznolikimi cvetovi pelargonije izgledajo odlično ne le v kadeh, škatlah, loncih ali posteljah, temveč tudi kot rezano cvetje, rezanje cvetov pa poleg tega celo spodbuja razvoj novih cvetov. Na spletni strani [citylife.si](http://citylife.si) najdete več idej strokovnjakov iz Pelargonium for Europe (Pfe) za dekoracijo z rezanimi cvetovi, ki posebej lepo poudarjajo bogate barve in različne oblike, ki jih je enostavno poustvariti.



Bioklimatska pergola **Soltec**



Lamelna pergola **Pirnar**

### V senci

Dovršen dizajn, močna konstrukcija, visokokakovostni materiali in nove tehnologije. Pergole so podaljšek našega doma, na prostem nas ščitijo pred soncem, nam nudijo senco in zavetje pred dežjem. Zaradi modularnih sistemov in prilagajanja potreb uporabnikov nam nudijo večje udobje bivanja skozi celo leto.



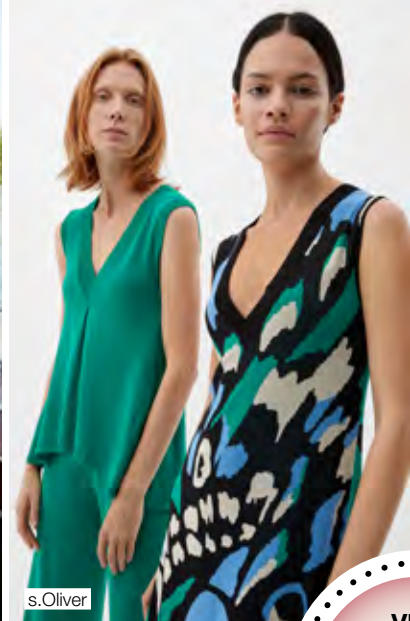
Bioklimatska pergola **Kedry Plus**



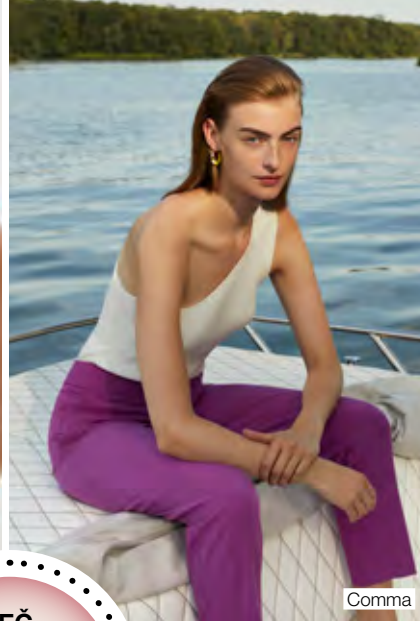
Bioklimatska Pergola **Skymatik**



Comma



s.Oliver



Comma



Torbica v srebrni barvi s krokodilijim vzorcem, Aldo.  
Cena: 63 evrov.  
aldoshoes.com

VEČ  
MODNIH  
TRENDOV NA  
CITYLIFE.SI

Očala retro videza, H & M.  
Cena: 12,99 evra.  
hm.com



Uhani asimetričnega videza, H & M.  
Cena: 14,99 evra.  
hm.com

# POZDRAVLJENA, TOPLA SEZONA

*V pomladno sezono bomo vstopile oblečene v sodobna oblačila z retro pridihom. "Preveliko, zračno, udobno in hkrati nostalgično" bo naše vodilo pri izbiri oblačil za sprehode po toplen spomladanskem soncu. Tudi pri izbiri obutve in modnih dodatkov nam bo všeč magnificiran brezčasni videz.*

Prstana v pomladnih barvah, H & M.  
Cena: 34,99 evra.  
hm.com



Pripravila: Valentina Jarc



Plisirano krilo, s.Oliver.  
Cena: 119,99 evra.  
soliver.si

Top v travnato zeleni, H & M.  
Cena: 19,99 evra.  
hm.com



Torba makrame z lesenim ročajem, s.Oliver.  
Cena: 39,99 evra.  
soliver.si



Bluza z detajlom na zavezovanje, s.Oliver.  
Cena: 79,99 evra.  
soliver.si



Jeans hlače z drobnimi kristalčki, H & M.  
Cena: 149 evrov.  
hm.com



Pleten top, s.Oliver.  
Cena: 59,99 evra.  
soliver.si



Okrasna blazina Tensira, Arket.  
Cena: 49 evrov.  
arket.com



Hlače iz viskozne mešanice, s.Oliver.  
Cena: 79,99 evra.  
soliver.si



Salonar v pastelnih barvah, model Stessy, Aldo.  
Cena: 99 evrov.  
aldoshoes.com

# Jordan\*

ultralite



PERESNO  
LAHKA



## OSUPLJIVA LAHKOST ČIŠČENJA ZOB

Ali ste vedeli, da običajna zobna ščetka tehta okoli 18 g?

Nova zobna ščetka **Jordan ULTRALITE** pa je z 9 g teže skorajda peresno lahka.

Zelo natančna in izdelana iz **recikliranih materialov** ponuja edinstveno izkušnjo ščetkanja zob.

✂ Manj porabljenih surovin pri izdelavi ✂ Manj odpadkov



© Zara



© Zara



Majica z dolgimi rokavi, H & M.  
Cena: 19,99 evra.  
hm.com



Polo majica, A.P.C.  
Cena: 195 evrov.  
apcstore.com



Sončna očala, Monokel Ellis.  
Cena: 155 evrov.  
arket.com



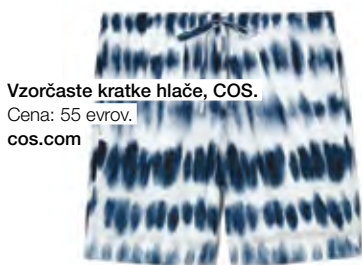
# SODOBNI RAZISKOVALEC

*Spomladanska ulična oblačila temeljijo na urejenem univerzitetnem stilu 90. let, ki ga vse do zdaj ni povozil duh časa. Lahko bi rekli, da se je zgodilo ravno obratno. Postal je sodobni slog, ki ga danes lahko nosi vsak mestni raziskovalec.*

Pripravila: Valentina Jarc



Srajca s kratkimi rokavi, COS.  
Cena: 69 evrov.  
cos.com



Vzorčaste kratke hlače, COS.  
Cena: 55 evrov.  
cos.com



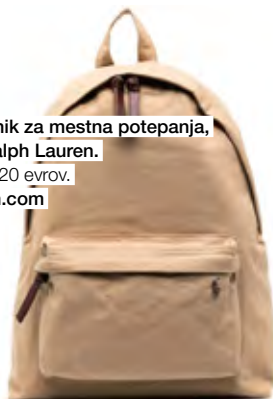
Podaljšane kratke hlače, COS.  
Cena: 55 evrov.  
cos.com



Bombažna majica s kratkimi rokavi, A.P.C.  
Cena: 100 evrov.  
apcstore.com



Platneni športni copati, H & M.  
Cena: 29,99 evra.  
hm.com



Nahrbtnik za mestna potepanja, Polo Ralph Lauren.  
Cena: 120 evrov.  
farfetch.com



Platnena kapa s ščitom, Polo Ralph Lauren.  
Cena: 59 evrov.  
farfetch.com



Ročna ura z usnjenim paščkom, Tommy Hilfiger.  
Cena: 179 evrov.  
slowatch.si



Klobuk iz najlona, Arket.  
Cena: 59 evrov.  
arket.com



© Zara



# ZA KRATKE IN DOLGE UŽITKE V VOŽNJI

*Konec leta 2021, ko so pri Volkswagnu predstavili novo vozilo s čudnim imenom Taigo, smo bili malce skeptični, kam ga v široki paleti športnih terencev pri VW sploh uvrstiti. Ko pa smo pred kratkim imeli možnost v živo zapeljati novega VW Taigo, smo si odgovorili na vsa vprašanja.*

Zdaj je že jasno, da je novi VW Taigo vsestransko uporaben avto, ki nagovarja tako mlajšo, trendovsko publiko kot tudi starejše ljubitelje vozil te kulturne nemške znamke.

Novi Volkswagnov adut med tako imenovanimi mini športnimi terenci že na prvi pogled izkazuje sorodstvo s starejšima bratoma VW T-Cross in T-Roc, a so snovalci želeli iti še korak dlje, zaradi česar so v oblikovanju še bolj poudarili športno in kupejevsko obliko. To jim je tudi uspelo, saj je novi Taigo kljub videzu malenkost daljši od obeh omenjenih, predvsem pa je naš testni avto, opremljen z dinamičnim paketom R-line ponujal povsem športni videz. Črna streha, ogledala v črni barvi in črne linije na odbijačih še poudarjajo športnost. Prav tako smo opremo R-Line opazili v notranjosti vozila z majhnimi detajli, predvsem pa v obliki udobnih športnih sedežev spredaj in zadaj.

## Prostorna in udobna notranjost

Kljub na videz majhnosti avtomobila se je Taigo izkazal kot izjemno udoben avto – tako za volanom kot tudi na zadnjih sedežih, kar smo osebno preizkusili na malo daljši vožnji. Predvsem pa nas je presenetil za ta razred izjemno velik prtljažni prostor, v katerega zlahka spravimo vse potrebno za krajši dopust štiriclane družine.



Opcija R-Line ponuja prepoznavno dinamično notranjost s športno oblikovanimi sedeži, najnovejšimi integriranimi digitalnimi prikazovalniki s paketom Digital Cockpit Pro, brezžično povezavo, ogrevanimi sprednjimi sedeži, usnjenim večfunkcijskim volanom in nočno ambientalno osvetlitvijo.



Novi Taigo R-Line 1.0 TSI

VEČ  
NOVOSTI  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI

## Čisto dovolj zmogljiv

Ko pravimo »športni« ob opisu novega VW Taigo, mislimo predvsem na obliko, a tudi motorna različica bencinskega motorja 1.0, ki smo ga vozili, nas je presenetila. Tako med urbano vožnjo kot tudi na avtocesti niti enkrat nismo ostali čisto brez moči, tako da smo vedno prišli na cilj pravočasno in spočiti. Glede na današnji promet in omejitve pa tako ali tako ne moremo pričakovati čudežev.



Zunanost avtomobila skriva velik in lahko dostopen prtljažni prostor.

## Avto, ki obeta

Po enem tednu druženja z VW Taigo – ko smo prevozili krajšo in daljšo razdaljo, se pogovarjali v službi in si ga ogledovali s sosedi – smo bili enotni: novi VW Taigo ima zagotovo potencial med slovenskimi kupci. Osnova cena po podatkih uvoznika znaša nekaj nad 20.000 evrov, akcijska cena našega testnega modela – prostornine 1.0 z močjo 81 kW ter opremo R-Line – pa 25.438 evrov.

[volkswagen.si/taigo](http://volkswagen.si/taigo)



Novi Taigo R-Line 1.0 TSI ima vgrajen trivaljni bencinski motor z močjo 81 kW (110 KM), ki po tovarniških podatkih na 100 km porabi povprečno 5,6 litra neosvinčenega bencina.



R-Line in črni detajli še bolj poudarjajo športni videz avtomobila.

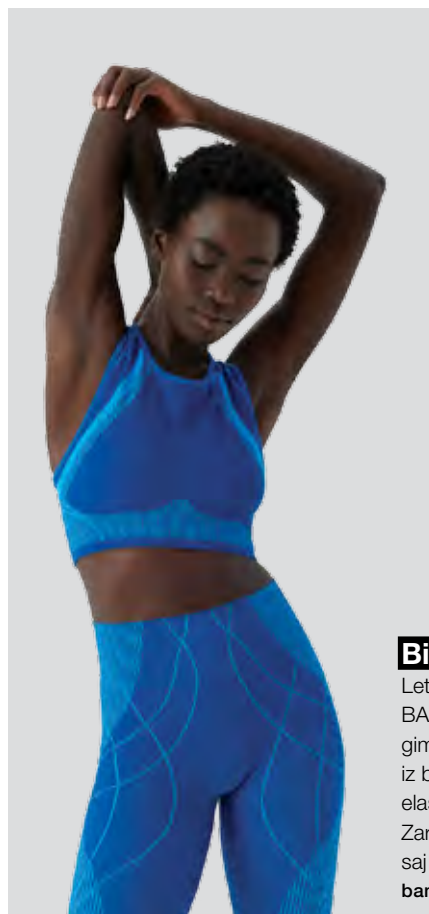
# TRAJNOSTNO v rekreativno pomlad

*Tako kot večina izmed nas so tudi proizvajalci športne opreme prepoznali pomen trajnostnega odnosa do narave in v svojo proizvodnjo vpeljali do okolja prijazne procese, predvsem pa v svoje izdelke v čim večji meri vključujejo reciklirane materiale.*

## Izjemno lahka kapa Puma

Tekaška kapa s ščitom je zvesta spremljevalka tekačev. V vročini ščiti pred močnim soncem, izdelana iz mikrofibre v kombinaciji z mrežico pa nudi tudi dihanje materiala in preprečuje čezmerno potenje. Izjemno lahka kapa Puma je izdelana iz 20-odstotnega recikliranega poliestra, s čimer proizvajalec stopa na pot odgovornega odnosa do okolja in boljše prihodnosti.

[eu.puma.com](http://eu.puma.com)



## Odgovorno do okolja

Med številnimi proizvajalci športne opreme se je razširil odgovoren čut do trajnosti in spoštljivega odnosa do okolja. Eden takih je tudi proizvajalec visokokakovostne tekaške opreme Sundried, ki ga žene prepričanje, da moramo za svojo dobrobit znižati ogljični odtis. Njihova oprema je zato izdelana iz uporabljenih kavnih zrn in plastenk. Oblečila z njihovim podpisom so kakovostna, trpežna, estetska in se hitro sušijo, tako da služijo svojemu osnovnemu namenu.

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

## Biorazgradljivo

Leta 2006 je zaživelo britansko trajnostno podjetje BAM clothing, ki proizvaja športna oblačila za tek, jogo, gimnastiko in pohodništvo. Njihov zaščitni znak so oblačila iz bambusa, ki je ne le naraven, temveč tudi zelo zračen, elastičen, mehak, prijeten na otip in antibakterijski material. Zaradi naštetega se pogosto uporablja za športna oblačila, saj športnikom nudi maksimalno udobje in praktičnost.

[bambooclothing.co.uk](http://bambooclothing.co.uk)

## Z mislijo na okolje

Ko se ozračje še ne segreje dovolj, da bi tekli le v majici, se zaščitimo z mehkim in visokokakovostnim brezrokavnikom. Če imamo možnost, izberimo tekstilne izdelke proizvajalcev, ki se zavedajo okoljske problematike. V ameriškem podjetju Patagonia od svojega nastanka leta 1973 stremijo k odgovorni proizvodnji, zato so privrženci krožnega gospodarstva. Leta 2019 so si zadali, da bodo do leta 2025 dosegli ogljično nevtralnost. Poleg naštetega donirajo del dobička okoljevarstvenim organizacijam, ki si prizadevajo za reševanje okoljskih problemov.

[eu.patagonia.com](http://eu.patagonia.com)





### Manj je več

Angleško podjetje Allbirds si je za cilj zadalo, da bodo do leta 2030 dosegli ogljično nevtralnost, s čimer tlakujejo svojo trajnostno delovanje. Pri proizvodnji svojega športnega asortimaja (za pohodništvo ali tek) uporabljajo evkaliptusova vlakna, sladkorni trs, ricinusovo olje in reciklirane platenke, za embalažo pa reciklirano valovito lepenko. Pri izdelkih za ženske, moške ali otroke stavijo na naravne materiale, preprosto oblikovanje brez kričečih logotipov ali nepotrebnih intervencij.

[allbirds.co.uk](http://allbirds.co.uk)



### Občutek bosih nog

Ne le oblačilna, tudi obutvena industrija je čedalje bolj aktivna na trajnostnem področju. Blagovna znamka Vivobarefoot je lansirala linijo obutve, ki temelji na rastlinskem polimeru, stranskem produktu v koruzni industriji. Podjetje si prizadeva, da bi čim bolj zmanjšali ogljični odtis, zato v svoji proizvodnji obutve uporabljajo tudi reciklirano plastiko in platenke.

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

### Trajnost in drznost z roko v roki

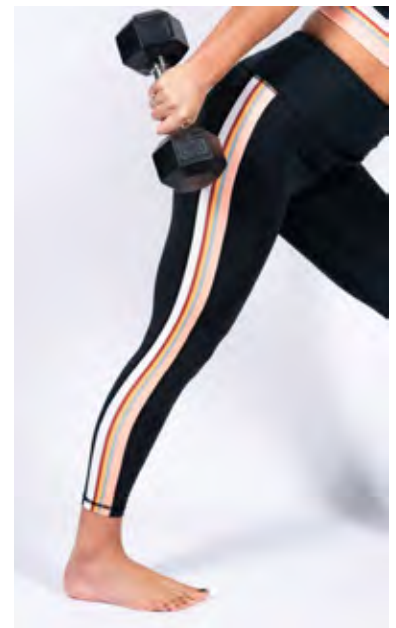
Oblačila in dodatki za ženske in moške s trajnostnim pečatom in drznimi vzorci – proizvajalec Zouma proizvaja svoje izdelke s pomočjo lokalne delovne sile, uporablja zgolj reciklirani material, plastiko iz oceanov, platenk in ribiških mrež, pri proizvodnji oblačil ne uporablja nafte in porabi čim manj vode. Če se odločimo za nakup njihovega izdelka, podjetje posadi drevo za vsak prodani kos.

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

### V vseh razmerah

Majica z dolgimi rokavi iz merino volne je izjemno udobna in lahka. Material presenetljivo ni prevroč, saj naravno regulira temperaturo, zato je majica primerna za tek v različnih vremenskih razmerah. Pri podjetju Icebreaker za svoje izdelke uporabljajo nekaj več kot 90 % naravnih materialov, imajo pa ambiciozen načrt, da bi do konca leta popolnoma prenehali uporabljati plastiko.

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



### Unikaten videz

Nike se je odločil za trajnostno potezo in ponudil superge Nike Crater Impact, ki med proizvodnjo proizvedejo manj odpadnega materiala kot drugi primerljivi klasični modeli superg. Inovativno oblikovanje in uporaba recikliranega ter odpadnega materiala (pena je narejena iz odpadnih materialov, kot so guma, vlakna, usnje in tekstil) sta se združila v vsečnem modelu obutve, ki poskrbi za unikaten izgled vsakega para superg.

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



### Všečne pajkice

Pri mladi blagovni znamki Kitchange, ki šteje komaj dobri dve leti, se hvalijo, da so od svojega nastanka reciklirali že več kot 49.000 PET platenk za svoje izdelke (športna oblačila in dodatke). Med njimi izstopajo pajkice z všečnim oblikovanjem, ki se pohvalijo z dihajočim materialom in neverjetno lahkotnostjo. Vsake pajkice so izdelane iz 16 platenk, stisnjenih v palete, te pa so predelane v poliester.

[kitchange.co.uk](http://kitchange.co.uk)

# SLAVJE PRIHODNOSTI

*DIGGIT je v desetih letih prerasel v enega največjih marketinških dogodkov v Sloveniji, saj privabi več kot tisoč obiskovalcev. Svoj odmerek trendov, ki bodo narekovali in oblikovali prihodnost, si lahko zagotovite 9. maja 2023 v ljubljanskem Hotelu Union.*

VEČ  
NOVOSTI  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI

»DIGGIT je bil pred desetimi leti zasnovan kot konferenca o digitalnem marketingu, saj se je takrat to področje šele začelo vzpenjati, zato smo želeli udeležencem približati najnovejša dognanja in dogajanja o digitalnih medijih in njihovih oglaševalskih možnostih in priložnosti. Toda dogodek je kmalu prerasel svoje digitalne korenine in je zdaj posvečen trendom prihodnosti,« v uvodu pojasni mag. **Simona Kruhar Gaberšček**, programska direktorica DIGGIT-a ter glavna in odgovorna urednica Marketing magazina, ki



Britanec Sam Butler bo udeležencem približal industrijo videoiger in predstavil možnosti, ki jih oglaševalcem prinaša igričarstvo.

organizira dogodek. Kot dodaja, je na dogodku še vedno govora tudi o trendih na področju digitalizacije marketinga, toda zdaj dajejo poudarek še drugim vidikom sodobnega urbanega življenjskega sloga – od prihodnosti dela, denarja in bivanja do prihodnosti mode in prehrane. »Gre za enega od največjih marketinških dogodkov v Sloveniji, ki je lani privabil že več kot 1000 udeležencev in verjamemo, da bo tudi letos tako. Poleg tega vsako leto z nagradami DIGGIT



O tem, kako tehnologija spreminja civilizacijo, kot jo poznamo, in kakšne so priložnosti metavesolja, bo na DIGGIT-u govoril Nizozemec Aragorn Meulendijks aka Mr. Metaverse.

izpostavimo največje dosežke na področju digitalnega marketinga v Sloveniji in z »zlatim likalnikom« nagradimo posameznike, ki so najbolj prispevali k razvoju tega področja pri nas,« še izpostavlja Simona Kruhar Gaberšček.

## Od vpletenosti ljudi do metavesolja in umetne inteligence

Podrobnejši program 10. DIGGIT-a je objavljen na spletni strani [www.digg.it.si](http://www.digg.it.si).

Jubilejni, 10. DIGGIT bo tudi letos postregel z vrhunsko zasedbo domačih in tujih govorcev. Iz Velike Britanije prihajajo: **Scott Gould**, mojster za vpletenost (angl. engagement), ki bo spregovoril o tem, kako lahko blagovne znamke naklonjenost ljudi pridobijo na čustveni ravni, **Alastair Banks**, strokovnjak za digitalni marketing, ki se bo posvetil digitalnim trendom v letu 2023, in **Sam Butler**, izjemen poznavalec igričarske industrije, ki bo govoril o priložnostih za oglaševalce, ki jim jih nudi oglaševalska industrija. Iz Amsterdamu bo pripotoval **Aragorn Meulendijks** aka Mr. Metaverse, ki se bo seveda posvetil metavesolju in

najnovejšemu razvoju na tem razburljivem področju. **Petra Krulc**, odlična kreativna direktorica, se bo z uglednimi svetovnimi kreativci posvetila vprašanju, kako se bodo oglaševalske agencije znašle v svetu umetne inteligence, mladi uspešni Slovenci, ki delujejo v tujini, pa bodo podelili svoje izkušnje. Zanimiv bo tudi sklop predavanj o prihodnosti mode, ki se prav tako premika v smeri trajnosti, predstavljeni pa bodo še številni primeri dobre prakse v digitalnem okolju, pri čemer se bodo govorci v največji meri posvetili umetni inteligenci s ChatGPT-jem na čelu. Na dveh odrih se bo tako zvrstilo več kot 30 govorcev.

## Za vse, ki želite biti na tekočem z aktualnimi dogajanj

»Naša vizija je, da DIGGIT postane dogodek, ki ga preprosto mora obiskati vsak, ki želi biti na tekočem o tem, kaj se dogaja v svetu in v katero smer se bo družba – s tem pa tudi trendi – premikala v prihodnje,« pravi Simona Kruhar Gaberšček in dodaja: »Z DIGGIT-a boste odšli opremljeni z novimi spoznanji in v prepričanju, da se lahko prihodnosti le veselite, ne pa bojite.«



»Če hočete vplesti ljudi, morate z njimi stalno komunicirati, sicer vas bodo hitro pozabili,« pravi britanski strokovnjak za vpletenost Scott Gould.

**M**  
MARKETING MAGAZIN

**DIGGIT**  
10 KONFERENCA O PRIHODNOSTI  
09/05/23 LJUBLJANA



# PRI HOD NOST

MOBILNOSTI  
DELA  
BIVANJA  
BANČNIŠTVA  
MODE  
TEHNOLOGIJE  
MEDIJEV  
KOMUNIKACIJ

# DIGGIT

# 10

KONFERENCA O PRIHODNOSTI  
09|05|23 LJUBLJANA | DIGGIT.SI

# DO UREJENE GARDEROBE V NEKAJ KORAKIH

*Pogosto garderobne omare uporabimo tako, da v njih skrijemo nered v spalnici in ostalih prostorih, da preostanek stanovanja ali hiše izgleda pospravljeno. Ob prihodu pomladi pa je čas, da svojo omaro spremenimo in uredimo. Pospravimo omaro z oblačili, zimske kose zamenjajmo s pomladnimi in poletnimi ter podarimo stvari, ki jih ne nosimo več.*

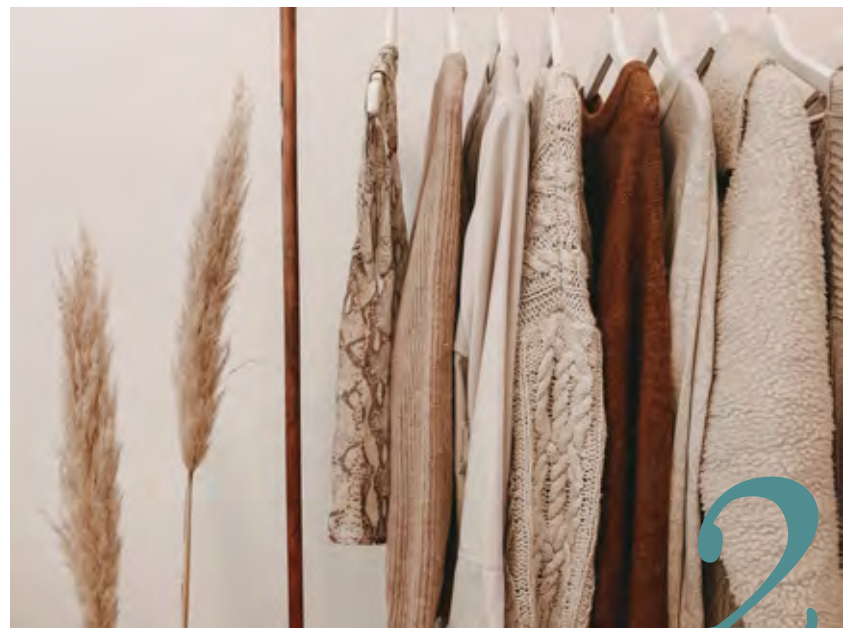
Fotografije: Unsplash, Freepik

Močno smo že zakorakali v pomlad – še malo in kar naenkrat bo tu poletje. Ena od stvari, ki bi jih morali narediti ob vsakem prehodu v novi letni čas, je tudi čiščenje oziroma pospravljanje garderobne omare z oblačili. Nekaj nasvetov, kako se tega sploh lotiti, pa smo pripravili tudi mi.

## Iz omare vzemimo vsa oblačila, ki jih ne nosimo več

Na začetku se nam bo pospravljanje omare zdelo izredno naporno opravilo, v resnici pa je precej preprosto. Najprej iz omare vzemimo oblačila, ki jih nismo nosili zadnjih nekaj mesecev, let. Nato pogledamo, ali lahko ta oblačila na tri različne načine kombiniramo z drugimi kosi. Če nam uspe, jih lahko obdržimo, če ne, pa je čas, da se od njih poslovimo.

VEČ  
NOVOSTI  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI



## Oblačila podarimo ali prodajmo

Bodimo neusmiljeni! Razmislimo, kaj na nas izgleda dobro, in bodimo realni, kaj res nosimo. Če je na oblačilu madež, ki ga tudi kemično čiščenje ni odstranilo, se ga znebimo. Oblačila, ki jih ne potrebujemo, podarimo sorodnikom, prijateljem, znancem ali neznanecem prek trgovin iz druge roke ali pa jih podarimo dobrodelnim organizacijam. Če bi želeli nekaj dodatnega zaslužiti, obstaja več različnih spletnih strani, na katerih lahko prodamo malo nošene in še vedno ohranjene kose.



### Popolna garderobna omara za naš prostor

Ko ustvarjamo svojo popolno garderobo, moramo vedno razmisliti, kako bo izgledala in kako se bomo v njej počutili. Začnimo od začetka in razmislimo o oblikovanju omar po meri, saj je to odličen način, da ustvarimo urejen videz in občutek, ki ga želimo, ter popolno garderobno omaro za svoj prostor.

Vsi imamo svoje želje, ko gre za naše najljubše sloge in barve. Barve, ki si jih izberemo za oblikovanje, so več kot le odraz našega doma. Smo kdaj pomislili na to, kaj barva naše omare pove o nas? Kdor razmišlja o črni garderobi, je lahko prepričan, da se bo odločil za barvo, ki je sinonim za eleganco in prefinjenost, saj je izbira črne postavitve popolna možnost za tiste, ki radi tvegamo in želimo svoji sobi dodati neprimerljiv stil. Črna se dobro ujema tudi s katero koli drugo barvo, zaradi česar jo lahko preprosto umestimo v prostor, kjer so že prisotne druge barve oziroma drugi materiali in teksture v prostoru. Tako imenovan orto sistem je odličen sistem za vse, ki cenimo moderen dizajn in praktičnost ter želimo povezati funkcionalnost z eleganco.

S pomočjo garderobnih omar IZI Mobili smo lahko korak bližje do svoje popolne garderobe.

Pišite povpraševanje na svetovanje@izi-mobili.si.



# 3

### Oblačila z osebno noto pospravimo na posebno mesto

Vsi imamo v svoji omari kose oblačil, ki nam veliko pomenijo, a jih ne bomo več nosili, želeli pa bi jih obdržati. Namesto da jih zavržemo, jih lahko pospravimo v posebno škatlo ali zaboj.

S tem poskrbimo za več prostora v omari za stvari, ki jih ves čas nosimo.



### Ne shranjujmo oblačil v velikosti, ki nam ne ustrezajo

Pri vsakem kosu oblačila, za katerega ne vemo več, ali nam je prav, si zastavimo naslednja vprašanja: nam je oblačilo še vedno prav, ali poudari in polepša našo postavbo, ga lahko na tri različne načine kombiniramo z ostalimi kosi in ali bi ga kupili, če bi ga danes zagledali v trgovini?

# 5



### Uporabljajmo podobne obešalnike

In še en nasvet ... Da bomo lažje organizirali omaro, uporabljajmo podobne obešalnike, če se le da, enake. Da bomo oblačila lažje videli, izberimo svetlejša obešala.

# 4



# 6

### Organizirajmo omaro in oblačila uredimo po barvah

Ko se odločimo, katera oblačila morajo stran, se moramo sistematsko lotiti organiziranja preostalih oblačil. Najprej jih razdelimo na zimska in poletna. Majice s kratkimi rokavi,

kratke hlače, obleke in tanjše jakne pospravimo v en del omare, plašče in jakne, kavbojke, puloverje in ostala zimska oblačila pa v drugi del. Obenem lahko vse majice s kratkimi rokavi, dolgimi rokavi in srajce razvrstimo po barvah – od svetlih do temnih levo proti desni. Čevlje imejmo v posebnem predelku ali omari s čevlji, torbice s torbicami ...

Le tako bomo hitreje našli oblačila, dodatke in obutev, ki si jih želimo nadeti.

# RAZPOSAJENO ✓ POMLAD

*Naši ljubljenci se počasi prebujajo iz zaspanega zimskega razpoloženja, zato jim to pomlad privoščimo čim več igre in aktivnosti na prostem, ki jih bodo še popestrili premišljeno oblikovani izdelki.*

Pripravila: Katja Kozlevčar



© Unsplash



### Mmmm, pica!

Igrača za mačke, Yellow Octopus. Cena: 4,89 evra.  
[yellowoctopus.com.au](http://yellowoctopus.com.au)



### Trendi žamet

Blazine iz žameta, Sizzle & Boo. Cena: 119,73 evra.  
[sizzleandboo.com](http://sizzleandboo.com)



### Danes na meniju

Avtomatski hranilnik za mačke in pse, Monsterzeug. Cena: 59,95 evra.  
[monsterzeug.de](http://monsterzeug.de)



### Gospod mačkon

Ovratnica, Cheshire & Wain. Cena: 77,54 evra.  
[cheshireandwain.com](http://cheshireandwain.com)



### Kost

Kost za glodanje, Charley Chau. Cena: 10,26 evra.  
[charleychau.com](http://charleychau.com)



### Priden kuža!

Mošnjiček za približke, Paws the Planet. Cena: 9,12 evra.  
[pawstheplanet.co.uk](http://pawstheplanet.co.uk)



### Igra

Plišasta igrača, Kona Cave. Cena: 39 evrov.  
[konacave.com](http://konacave.com)



### Živahno

Povodec, Charley Chau. Cena: 90,08 evra.  
[charleychau.com](http://charleychau.com)



### Na poti

Torba za ljubljence, Maxbone. Cena: 199,45 evra.  
[selfridges.com](http://selfridges.com)



### Za žejo

Posoda za vodo, Cheshire & Wain. Cena: 85,52 evra.  
[cheshireandwain.com](http://cheshireandwain.com)

### Balon

Posoda za ribe, Psalt Design. Cena: 336,25 evra.  
[psaltdesign.com](http://psaltdesign.com)



### Lep kožušček

Sprej za kožuh, Zara home. Cena: 15,99 evra.  
[zarahome.com](http://zarahome.com)



### Na zrnju graha

Ležišče za mačke, French Bedroom. Cena: 501,73 evra.  
[frenchbedroomcompany.co.uk](http://frenchbedroomcompany.co.uk)





Shot of  
the  
Year  
Limited  
Edition

# Rum-Kokos rdeča pomaranča



NOVO

**Casali**

vsi smo na njem

[www.casali.world](http://www.casali.world)

# NADOBUDNI UMETNIKI POMLADI

*Pomlad je v razcvetu, kar pomeni, da je čas za popestritev in ustvarjanje idiličnega prostora v svoji sobici ali na domačem dvorišču. Od bralnih koticov, urejanja vrtičkov, barvanja vrtnih garnitur do piknikov in kuhanja na prostem. V nadaljevanju sledi ves navdih, ki ga potrebujemo za uživanje v sončnih dneh.*



**Mikrocvetlice in kombinezoni**

Pomanjšane espadrile in cokle, mikrocvetlice, neuskajeni vzorci, funkcionalna preprostost z veliko žepi, kombinezoni in tkanine, mehke na otip, ujamejo brezskrbno bistvo idealiziranega otroštva ter postavljajo nostalgične spomine, ki puščajo veliko prostora za spontano zabavo.

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

**Na kolo**

Mala miška na triciklu nam ne bo pobirala le odpadlih zobkov, temveč nas bo spodbujala in nagovarjala, da je že čas, da sami obrnemo pedale.

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



**Zalij rožice**

Aprilsko vreme je muhasto, zato nikoli ne vemo, ali bo padlo dovolj dežja, da zrastejo naše prve pomladne rožice.

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



**Gekko**

Otroška torba za osnovne stvari ali novi prijatelj iz džungle.

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



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

**Pomladna mavrica**

Mehko mavrično preprogo lahko uporabimo kot igralno podlogo ali pa kot posteljno preprogo, idealno za naše bose noge, ko zjutraj vstanejo iz postelje.

[sebra-interior.com](http://sebra-interior.com)



**Kapa s ščitkom**

Kapa s ščitkom bo poskrbela, da bomo videti pustolovsko šik, hkrati pa bomo varni pred prvimi pomladnimi sončnimi žarki.

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



**Svetovni dan Zemlje**

Kinodvor in izbrani kinematografi Art kino mreže Slovenije bodo na svetovni dan Zemlje, 22. aprila, predvajali novi dokumentarni film Kiti, varuhi planeta, ki odkriva neverjetno zgodbo o kitih, prebivalcih svetovnih oceanov, ki so ključni ohranjevalci ekosistema našega planeta že več kot 50 milijonov let.

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



**Večni jeans**

Za sončne, deževne ali vetrovne dneve, hladna jutra ali topli popoldan – večni jeans je kos oblačila, ki mora biti vedno na voljo v naši omari.

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

**Sadni koktajl**

Slamica in kozarček, poln sadnega okusa – za osvežitev in energijo.

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



**Piknik vsepovsod**

Piknik v otroški sobi, piknik na vrtu, piknik na obali, piknik v vrtcu, piknik s prijatelji in vsepovsod – vse, kar potrebujemo, so prenosna mizica in stoli za vse.

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



**Sončna očala**

Sonce sije močno že tudi spomladi, zato zaščitimo svoje oči.

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



**Vsakanje pustolovščine**

Pomislite na Skandinavijo, kjer predšolske otroke tudi v najhujših ledenih zimah ob vsaki priložnosti vidimo zunaj. Ker svoje dneve preživljajo ob raziskovanju in igri v svojem naravnem okolju, so bolj osredotočeni, bolj pripravljeni in na splošno bolj zdravi. In zakaj ne bi bili takšni tudi mi?

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



# KJE BOMO PREŽIVELI PRVOMAJSKE POČITNICE?

VEČ  
O PONUDBI  
NAJDETE NA:



*To pomlad pobegnimo na morski oddih – tisti pravi, na katerem uživamo obsijani s soncem, se prebujamo ob pogledu na morje in se počutimo razvajane, postrežene in spočite v vsakem trenutku.*

V **hotelih LifeClass Portorož** lahko doživimo vse to in še več. Potopimo se v toplo termalno vodo bazenov Term Portorož, prepustimo se masažam, na katere smo tako dolgo čakali, osvežilnim negam obraza in poživljajočim tretmajem telesa.

Izberimo enega od **wellness programov Term Portorož**, prilagojenih našim individualnim potrebam. Ne glede na to, ali želimo izboljšati svojo telesno

pripravljenost, preoblikovati telo ali se preprosto znebiti stresa in se sprostiti, nas bodo njihovi strokovnjaki vodili na pot vitalnosti in pomlajevanja.

In ne smemo pozabiti na dih jemajočo pokrajino, ki obdaja hotele LifeClass Portorož. Z osupljivim pogledom na Piranski zaliv, sprehodom čez Forma Vivo ali obiskom piranskega obzidja se bomo počutili prestavljene v drug svet.



**Rezervacije in informacije o bivanju:**  
05 692 90 01 in [booking@lifeclass.net](mailto:booking@lifeclass.net)

Nekaj napotkov za brezskrbno preživljanje dopusta:

- Dva tedna pred dopustom preverimo veljavnost osebnih dokumentov, bančnih kartic in stanje avtomobila, če nas bo na pot odpeljal naš jekleni konjiček.
- Ne povzročajmo si stresa s pakiranjem. S seboj vzemimo najnujnejše – sezonska oblačila, kopalke, zdravila, polnilec za telefon in stvari za osebno higieno. Vse ostalo v večini primerov lahko vedno kupimo tudi na destinaciji.
- Na dopustu naredimo vse, kar je v naši moči, da si resnično odpočijemo. Podaljšajmo jutranje spanje, preizkusimo vodeno jogo ali vadbo na prostem, privoščimo si masažo ali razstrupljevalni tretma za telo.

# Okusni šparglji

*Sezona špargljev je tu ... Šparglji spadajo med superživila in imajo ogromno pozitivnih učinkov.*

Ko govorimo o superhrani, nam na misel pride nekaj najbolj očitnih predlogov – orehi, chia semena, zeleni čaj, kvinoja, ohrovt. Večkrat pa pozabimo na šparglje, ki jih brez težav lahko uvrščamo v to množico. In z začetkom pomladi vsi ljubitelji špargljev pridemo na svoj račun. Kakšne pozitivne učinke pa ima ta jed? Vedno bolj priljubljena pomladna zelenjava je polna vitaminov, kot so vitamini A, C, E, K in B6, in mineralov, kot so železo, jod, fosfor, kalcij, žveplo, magnezij, baker, mangan in fluor, ter folne kisline, beljakovin in vlaknin. Šparglji namreč že vsaj od Hipokrata dalje veljajo za zdravilno rastlino. Od nekdaj pa so jih uporabljali kot diuretik oziroma sredstvo za razstrupljanje telesa. Kar nekaj razlogov je, da šparglje vsaj enkrat uvrstimo na svoj spomladanski jedilnik.

## So polni vitaminov, ki nas varujejo pred boleznimi

Kot smo že omenili, so šparglji bogati z vitamini. V njih tako najdemo vitamin A, ki med drugim skrbi za boljši vid, reprodukcijske sposobnosti, zdrave kosti, zobe, kožo in celice, dviguje pa tudi imunsko sposobnost. Vitamini skupine B izboljšujejo presnovo, koristijo pa tudi živčevju, mišicam, jetrom, koži, lasem in očem. Vitamin C je tisti, ki pomaga izboljšati naš imunski sistem in deluje protivnetno, a to ne pomeni, da moramo vsak dan jesti pomaranče, saj so tudi šparglji dobri za izboljšanje imunskega sistema. Vsebujejo namreč velik delež vitamina C, ki pomaga tudi pri boju s prehladom. Vitamin E spodbuja proizvodnjo spolnih hormonov, zaradi česar šparglji slovijo kot naravni afrodisiak. Vitamin K je eden izmed tistih vitaminov, ki ni deležen tako velike pozornosti kot ostali, čeprav topi maščobo in ima odlične učinke na zdravje. Pomaga pri preprečevanju krvnih strdkov, pa tudi pri izboljšanju zdravja kosti in srca.

### Kremna špargljeva juha

Kot nalašč za hiter in zdrav obrok je tu preprost recept za odlično kremno špargljevo juho.

**Sestavine:** 500 g svežih špargljev, 1 čebula, 3 žlice masla, 5 do 6 skodelic zelenjavne jušne osnove, ½ skodelice kisle smetane, čajne žličke limoninega soka ali po okusu

**Priprava:** Šparglje operemo, spodnji olesneli del odrežemo in zavržemo. Vršičke pustimo, preostali del špargljev pa narežemo na manjše kose. Sesekljano čebulo in šparglje nato prepražimo na maslu, zalijemo z jušno osnovo ter po okusu dodamo sol in poper. Kuhamo, dokler se vse sestavine ne zmeščajo v gladko juho – približno 15 do 20 minut. Juho odstavimo in z mešalnikom zmešamo v gladek pire, umešamo kislno smetano, dodamo limonin sok, zavremo in postrežemo. Dober tek!

## So prebiotik

Probiotiki pomagajo pri boljši prebavi in izboljšujejo naše počutje. A tudi prebiotiki so pomembni za nas, saj vplivajo na rast dobrih bakterij. Z drugimi besedami – brez prebiotkov ne moremo imeti probiotikov in šparglji bodo pri tem pomagali.

## Pomagajo pri napihnjenosti

Šparglji povečajo produkcijo urina oziroma iz telesa izločajo vodo in ostanke. Gre za naravni diuretik, ki pomaga preprečevati neprijetno napihnjenost. Učinkovina, ki spodbuja delovanje ledvic in izločanje urina, je asparagin. Zaradi te uživanje špargljev spodbuja izločanje odvečne vode iz telesa, ob tem se čisti kri in krepi imunski sistem, šparglji pa naj bi odpravljali tudi boleznine srca in ožilja.

## Pomagajo pri razstrupljanju telesa

Več antioksidantov je vedno dobra ideja, saj telo varujejo pred prostimi radikali, s tem pa izboljšajo zdravje srca in se borijo proti boleznim, kot je rak. Šparglji so polni antioksidantov, še posebej glutatona, ki igra ključno vlogo pri razstrupljanju.

## Varujejo nas pred boleznimi

Vitamin C je tisti, ki pomaga izboljšati naš imunski sistem. Toda to ne pomeni, da moramo vsak dan jesti pomaranče, saj so tudi šparglji dobri za izboljšanje imunskega sistema. Vsebujejo namreč velik delež vitamina C, ki pomaga pri boju s prehladom.



Nagradna igra  
**QUERCUS**  
in pizza



Izberi  
**QUERCUS**  
in osvoji prenosno  
krušno peč Glowen.



Sodeluj v NAGRADNI IGRI in osvoji prenosno krušno peč  
GLOWEN ter druge nagrade. Več na [www.klet-brda.si](http://www.klet-brda.si)

“MINISTER ZA ZDRAVJE OPOZARJA: PREKOMERNO PITJE ALKOHOLA ŠKODUJE ZDRAVJU!”



Schönstedt, pot med drevesi v narodnem parku Hainich. © TTG

# V OBJEMU NARAVE

*Nemčija ima številna vznemirljiva velemesta, na mestnem potovanju pa si je včasih treba tudi nekoliko odpočiti. In nič ni boljšega, kot da pobegnemo v naravo, raziskujemo neznane poti in si tam nabereemo novih moči. Ali smo vedeli, da skoraj polovico države predstavljajo travniki in gozdovi? Tretjina nemškega kopnega ozemlja je pod posebno zaščito kot naravna krajina državnega pomena – 16 narodnih parkov, 104 naravni parki in 16 Unescovih biosfernih rezervatov.*



Med najbolj priljubljenimi dejavnostmi za aktivne popotnike je pohodništvo. Nemčija ima več kot **200.000 kilometrov pohodniških poti** vseh zahtevnosti, ki potekajo po različnih pokrajinah in zadostijo vsem okusom.

Čudovite poti različnih kategorij, pohodnikom prijazne nastanitve, sanjska in raznolika narava ter mreža odlično urejenih in označenih poti. V Nemčiji nas čaka vse to in še več, zato pojdimo tja, objujmo si pohodne čevlje in preprosto uživajmo. Nemčija je med mnogimi obiskovalci znana kot pohodniška država. Smo vedeli, da vsaj občasno na pohode hodi skoraj polovica Nemcev? To je približno 40 milijonov ljudi.

V Nemčiji se nam prav tako ni treba bati, da bi zašli, saj so vse poti izvrstno označene. Želimo iti na pohod lahkih nog in zgolj z majhnim nahrbtnikom za malico? To ni težava, saj lahko izkoristimo možnost prevoza prtljage, ki nas bo pričakala na cilju. Do izhodišča poti brez lastnega avtomobila? Tudi to je v Nemčiji hitro in udobno, saj so pohodne poti dobro povezane z javnim prevozom. Kaj pa prijetna in mirna prenočišča na večdnevni etapni pohodih?



Chiemgau, pohodništvo. © DZT / Günter Standl

Kakovostni ponudniki **počitniške dežele Nemčije** poskrbijo tudi za to. V nadaljevanju predstavljamo dve od številnih nastanitvev.

V zraku je opojen vonj po vodni meti in na bližnjem drevesu čivka črnoglavka. Pot vodi skozi majhno sotesko, pohodnike pa na levi in desni obkrožata bujno zelenje in divje cvetje v vseh mogočih barvah. Občina **Mühlental v Hochsauerlandu blizu mesta Brilon** je obdana s starim listnatim gozdom in je že sama po sebi naravna idila. Toda to še ni vse. Če se po dolini podamo proti vasi Alme, bomo prišli na eno največjih izvirskih območij v Nemčiji. To je eno od številnih prvovrstnih pohodniških območij v počitniški deželi Nemčiji. Prvo takšno tematsko območje so leta 2014 postale **pohodniške vasi v Sauerlandu**.

Pomembne trgovske poti je obkrožal temen gozd. Ta je roparjem nudil popolne pogoje za zasede. Nepridipravi so se lahko po ropu hitro skrili nazaj v goščavo. Danes je **Räuberland** (v prevodu **Dežela roparjev**), ki leži v **Spessartu**, največjem območju mešanih gozdov v Nemčiji, oaza miru. Urejene poti po



Ramsau pri Berchtesgadnu, jezero Hintersee v Berchtesgadnu. © DZT Günter Standl



Saška Svica, pohodništvo po gorskem gozdu peščenjaka Elbe. © DZT / Jens Wegener

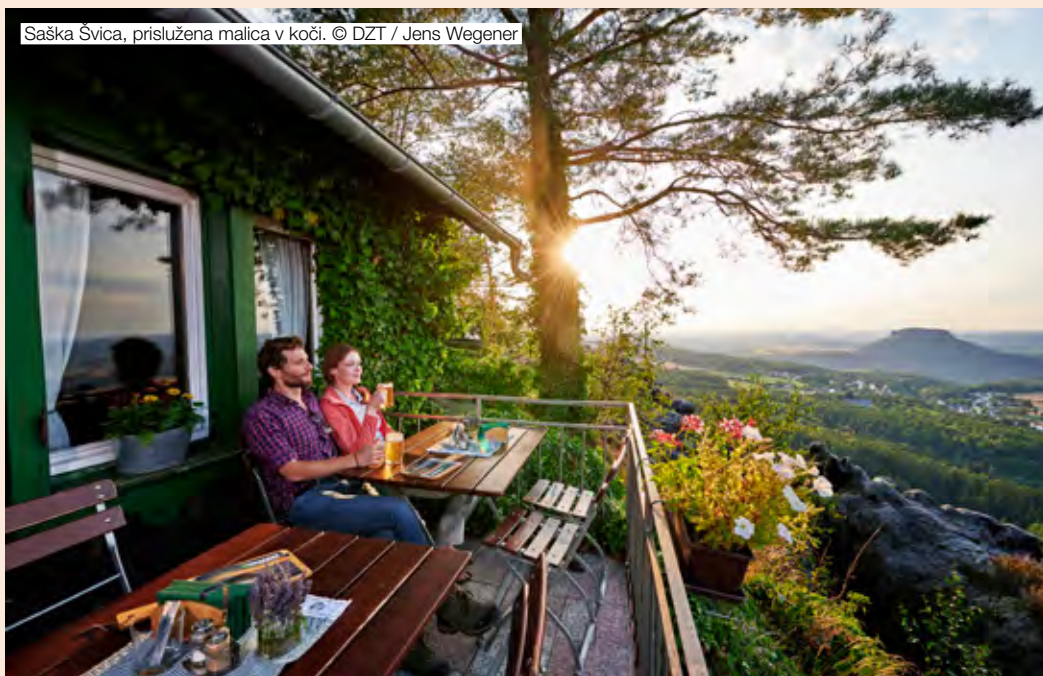
**Räuberlandu v severni Bavarski** skupaj merijo 450 kilometrov in po razmeroma majhnem območju vodijo mimo številnih naravnih lepot.

**Počitniška dežela Nemčija** pa ponuja nešteto razburljivih in bolj ali manj zahtevnih pohodov s krajšimi etapami, med katerimi si lahko privoščimo počitek ob jezeru, obisk rezervata za živali, restavracije ali gozdnega igrišča, tako da bomo nad izletom navdušeni vsi družinski člani. Dober primer je 230 kilometrov dolga pohodna **pot Jurasteig na Bavarskem**, ki z dvanajstimi etapami in obvladljivo višinsko razliko predstavlja čudovito pot za ljudi vseh starosti. Pot nas bo vodila po alpskih stezicah in čez travnike, lahko se ustavimo v kateri od zasanjanih tradicionalnih vasic, obiščemo **jamo Räuberhöhle** in pohajkujemo po barju. Med tamkajšnjimi zanimivostmi so še ograda z jeleni ter številni gradovi in samostani.

Še ena izvrstna ideja je, da se z ladjico odpeljemo do **opatiije Weltenburg** in si povrnemo moči s kulinaricnimi dobrotami.

Če imamo radi šport in se ne bojimo višine, se lahko podamo na eno od daljših pohodniških poti, pri katerih je treba premagati več višinskih metrov. Konec koncev je s teh vrhov razgled najboljši! Ena od takšnih poti je **Schluchtensteig v schwarzwaldskem nacionalnem parku**. **Pohodniška pot na jugu Schwarzwalda** poteka blizu švicarske meje; dolga je 119 kilometrov in vodi mimo številnih biserov narave, zgoščenih na tem območju. Sestavljena je iz šestih etap, pri čemer skoraj polovica poti vodi skozi neokrnjeno naravo: po skritih soteskah, mimo šumečih slapov, strmih skalnih sten in impresivnih pogledov na Alpe. Ob tej čudoviti poti so tudi turistične atrakcije, kot sta sloviti **Schluchsee** na 952 metrih nadmorske višine in kulturna znamenitost, **stolnica St. Blasien**.

**Od obale do Alp, od Porurja do Češkega rudogorja (Erzgebirge)** – v Nemčiji bomo našli veliko različnih poti, ki so kot nalašč za aktivne počitnice, še posebej poleti. Zdaj pa hitro pohodniške čevlje na noge in na pot!



Saška Svica, prisluzena malica v koči. © DZT / Jens Wegener



Porenje-Pfalška, gorsko kolesarjenje po pfalškem gozdu Wasgau, južna vinska cesta. © Mountainbikepark Pfälzerwald e.V. / Andre

## AKTIVNO PO NAJLEPŠIH POTEH V NEMČIJI

Tistim, ki smo najsrečnejši med potiskanjem pedalov, počitniška dežela Nemčija ponuja veliko možnosti, da si počitnice oblikujemo po svojih željah. Nemčija ima skupaj več kot **70.000 kilometrov kolesarskih poti** in pri takšni izbiri bomo zagotovo našli pravo turo zase. Kolesarjenje že dolgo velja za enega najboljših načinov za raziskovanje okolice. Na kolesu lahko v naravi uživamo od blizu, spoznavamo državo in njene ljudi, hkrati pa naredimo tudi nekaj za svoje telo. Vsa Nemčija je polna čudovitih kolesarskih poti. Ob vseh znamenitostih in naravnih lepotah nam vsekakor ne bo dolgčas!

Naslednje kolesarske poti ne veljajo zaman za klasike: **Labska kolesarska pot (Elberadweg)**, **Donavska kolesarska pot (Donau-Radweg)** in **kolesarske poti ob Bodenskem jezeru**. Če pa želimo Nemčijo na kolesu raziskovati onkraj najbolj obleganih poti, nam bo vseč tale skriti biser: **Zdraviliška kolesarska pot (Bäderradweg)** v švabski regiji Allgäu.

**Bäderradweg** ima vse, kar si kolesar/-ka požel. Na 250 kilometrov dolgi poti med **Bodenskim jezerom** in regijo Allgäu v južni Nemčiji je treba premagati 3.000 metrov nadmorske višine. Verjemite pa, da bo



Porenje-Pfalška, gorsko kolesarjenje po pfalškem gozdu Wasgau, južna vinska cesta. © Mountainbikepark Pfälzerwald e.V. A





Porenje-Pfalška, gorsko kolesarjenje po pfalškem gozdu Wasgau, južna vinska cesta. © Mountainbikepark Pfälzerwald e.V. / Andre



naš trud bogato poplačan. Na poti se lahko osvežimo v enem od tamkajšnjih bistrin jezer ali pa si privoščimo sproščanje v katerem od kar **devetih termalnih zdravilišč**. Poleg tega nas bo pot peljala skozi **prelepe naravne krajine in zgodovinska mesta** ter mimo **samostanov, gradov in razkošnih palač**.

Nemčija je pravi **raj tudi za gorske kolesarje**. Očarale nas bodo nezemeljske peščenjakove in vulkanske formacije ter zavese iz granitnih stebrov ... In da

razgledov sploh ne omenjamo! Nemška sredogorja so edinstvena in neverjetno raznovrstna. Razvejane mreže **poti v Sauerlandu, Češkem rudogorju (Erzgebirge), Bavarskem gozdu, Harzu in Pfalškem gozdu** čakajo na naš obisk. Še nekaj krajev, ki jih gorski kolesarji ne smemo zgrešiti: **Stoneman-Miriquidi (Češko rudogorje oz. Erzgebirge), Bike-Arena Sauerland (Sauerland) in Bikepark Schöneck (Vogtland)**.

Poiščimo navdih za prihajajoče počitnice in odkrijmo nove kraje. Nemčija čaka na naš obisk!

Nemška turistična organizacija

V sodelovanju z:

Supported by:



on the basis of a decision  
by the German Bundestag

**Nemčija**  
Počitniška dežela



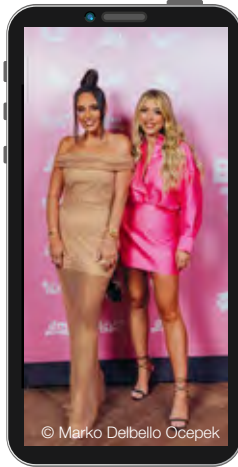
[www.germany.travel](http://www.germany.travel)

## MODNI TRENDI

### **Booby Tape – poslovite se od naramnic in modrčkov**

Konec marca so se slovenski in tudi tuji znani obrazi družili ob predstavitvi revolucionarne znamke Booby Tape, ki je navdušila modni svet. Izdelki Booby Tape spreminjajo pravila igre v modnem svetu.

[citylife.si/modni-trendi/booby-tape-poslovite-se-od-naramnic-in-modrckov](http://citylife.si/modni-trendi/booby-tape-poslovite-se-od-naramnic-in-modrckov)



## INTERIER

### **Spomladanske barve, ki bodo polepšale vaše domovanje**

Tudi dom si z novim letnim časom zasluži manjšo preobrazbo. Osvežite ga z novimi barvnimi toni, s katerimi boste posodobili njegov izgled in ga pripravili na prihajajoče pomladne dni.

[citylife.si/interier/spomladanske-barve-ki-bodo-polepsale-vase-domovanje](http://citylife.si/interier/spomladanske-barve-ki-bodo-polepsale-vase-domovanje)



## KNJIGE

### **Romantične knjige, ki jih pričakujemo to pomlad**

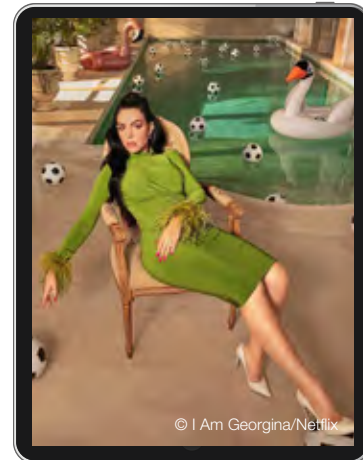
Naj bo branje knjig to pomlad polno ljubezenskih in romantičnih prigod, ki bodo popestrile naše popoldneve in večere.

## RECEPTI

### **Veganski in brezglutenski korenčkovi muffini**

Sladice niso vedno nezdrave. Korenčkova torta je že takšen primer, če pa je še veganska in brez glutena, potem je zagotovo več kot primerna tudi za tiste, ki se želite nekoliko držati nazaj pri sladkorju. Mi smo tokrat poiskali recept za korenčkove muffine.

[citylife.si/recepti/recept-veganski-in-brezglutenski-korenckovi-muffini](http://citylife.si/recepti/recept-veganski-in-brezglutenski-korenckovi-muffini)

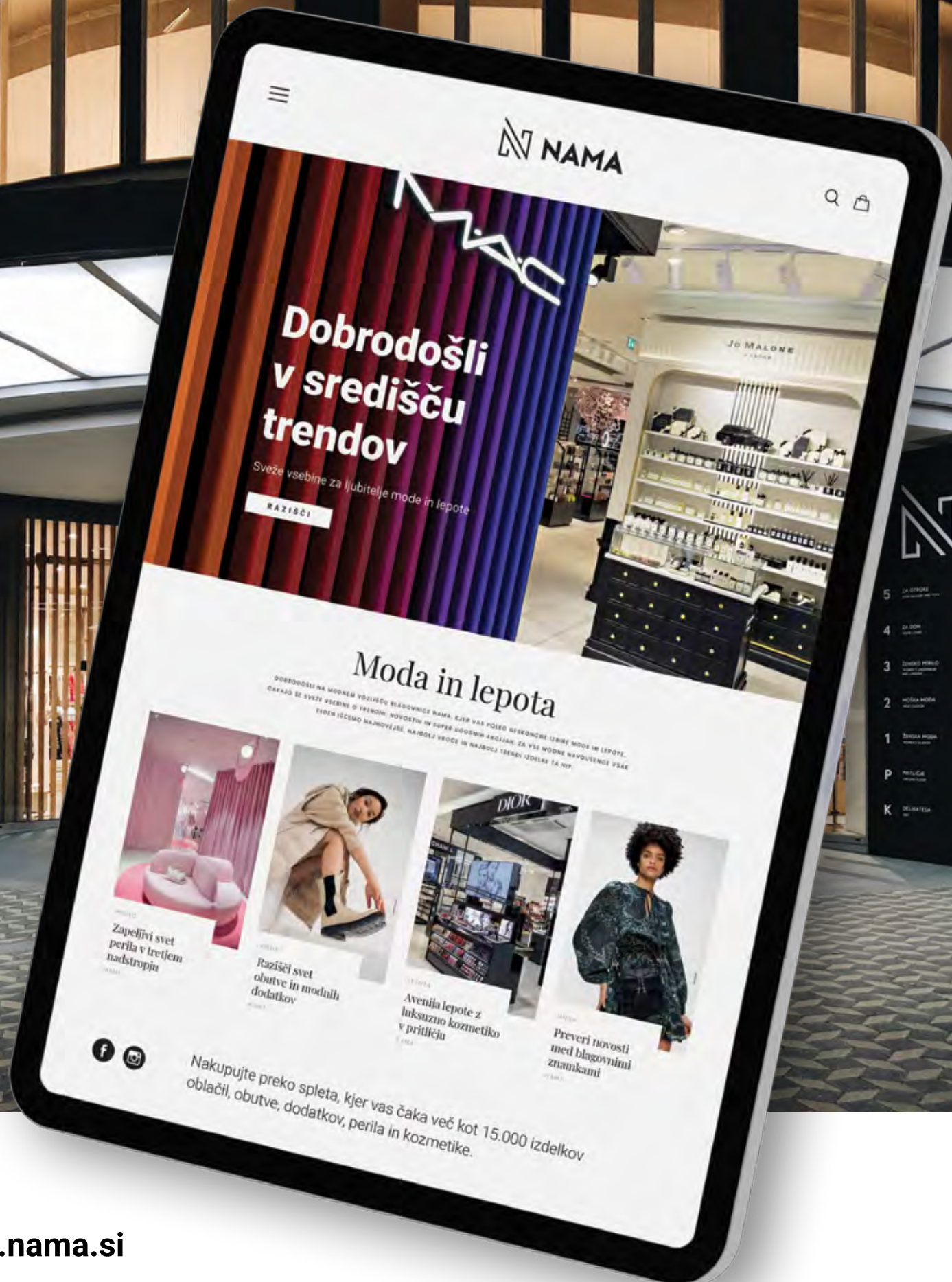


## FILM IN TV

### **Pomlad na Netflixu**

Če sta se nam januar in februar vlekla kot ponedeljek, pa je marec švignil mimo nas hitreje kot hitri vlak. Dnevi so vedno daljši, temperature vedno višje in vsi se že veselimo toplih pomladnih dni. Tudi na Netflixu je vse v znamenju pomladi. Kaj bomo gledali aprila?

[citylife.si/film-in-tv/pomlad-na-netflixu](http://citylife.si/film-in-tv/pomlad-na-netflixu)



Nama IN d.o.o., Tomšičeva 2, 1000 Ljubljana

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

MAC COSMETICS / JO MALONE LONDON / DIOR COSMETICS / CHANEL COSMETICS / TOM FORD COSMETICS  
TED BAKER / JUST CAVALLI / ARMANI EXCHANGE / LOVE MOSCHINO / KARL LAGERFELD / TWIN SET U&B  
ICE PLAY / COLMAR / KOCCA / UGG / MOU / DIDRIKSONS / COPENHAGEN / G-STAR / ESPRIT DEHA  
NORTH SAILS / S.OLIVER / ANTONY MORATO / TRIUMPH / PALMERS / ETAM / YAMAMAY



[instagram.com/nama.si](https://www.instagram.com/nama.si)



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





### ZAKAJ AMAZE EGGZ ?

- okolju prijazno ✓
- preprosta priprava ✓
- super okus ✓
- grahove beljakovine ✓



# ČE ŽELIŠ REŠITI SVET, POTREBUJEŠ JAJCA.



## 100% RASTLINSKA

## THE AMAZE™ MADE FROM PLANTS

# EGGZ!

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