

POLETJE 2023

cena: 5,90 EUR

# FASHION AVENUE

L I F E S T Y L E M A G A Z I N E



2003-2023



AV





# EQE SUV PREHITEVA. TUDI, KO JE NA MESTU.

EQE SUV je napredna interpretacija sodobnega športnega terenskega vozila za vas, ki želite odkriti popolnoma električno prihodnost že danes.

Brezkompromisno vizionarski. Novi povsem električni EQE SUV z 10-letno garancijo na baterijoin dosegom do 590 km.



EQE SUV | WLTP: poraba električne energije (kombinirana): 17,6 - 25,6 kWh/100 km; izpusti CO<sub>2</sub> (kombinirani): 0 g/km.

Poraba električne energije je bila izračunana na podlagi Uredbe 2017/1151/EU. Poraba električne energije je odvisna od konfiguracije vozila.

Naročnik oglasa: Star Import, d.o.o. [www.mercedes-benz.si](http://www.mercedes-benz.si)





12  
Mercedes-AMG  
EQE SUV



20  
Sunseeker  
65 Sport Yacht



36  
Antoninias



50  
Zdravljenje  
z Invisalign



# FASHION AVENUE

L I F E S T Y L E M A G A Z I N E

## AVTO 12

Mercedes-AMG EQE SUV

## NAVIKA 20

Sunseeker 65 Sport Yacht

## MODA 28 36

TJD x Mancca  
Antoninias

## LEPOTA IN ZDRAVJE

42

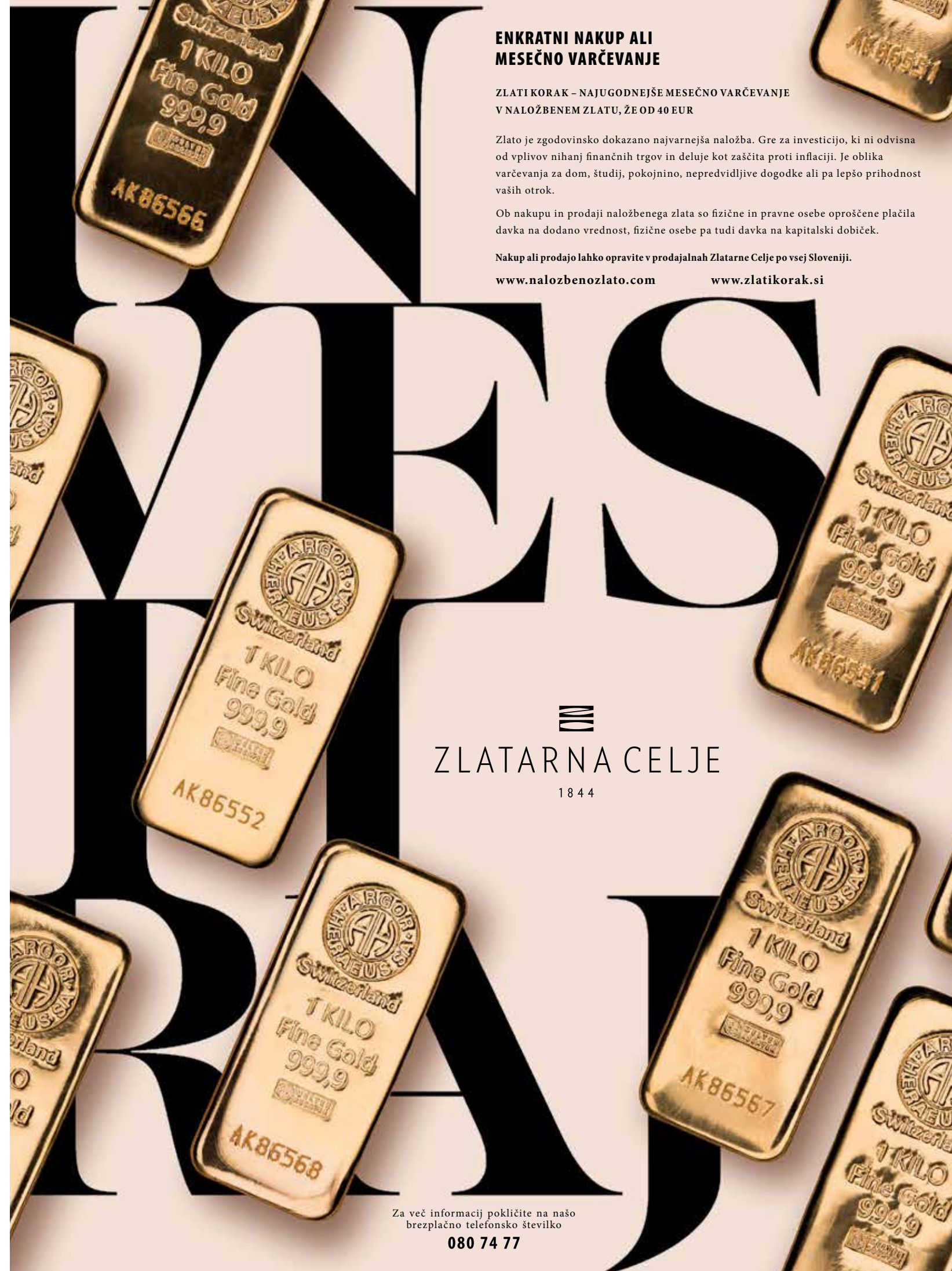
Kozmetične novosti

46

Izgorelost in kako jo trajno  
premagati

50

Zdravljenje z Invisalign



### ENKRATNI NAKUP ALI MESEČNO VARČEVANJE

ZLATI KORAK – NAJUGODNEJŠE MESEČNO VARČEVANJE  
V NALOŽBENEM ZLATU, ŽE OD 40 EUR

Zlato je zgodovinsko dokazano najvarnejša naložba. Gre za investicijo, ki ni odvisna od vplivov nihanj finančnih trgov in deluje kot zaščita proti inflaciji. Je oblika varčevanja za dom, študij, pokojnino, nepredvidljive dogodke ali pa lepšo prihodnost vaših otrok.

Ob nakupu in prodaji naložbenega zlata so fizične in pravne osebe oproščene plačila davka na dodano vrednost, fizične osebe pa tudi davka na kapitalski dobiček.

Nakup ali prodajo lahko opravite v prodajalnah Zlatarne Celje po vsej Sloveniji.

[www.nalozbenozlato.com](http://www.nalozbenozlato.com)

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

  
ZLATARNA CELJE  
1844

Za več informacij pokličite na našo  
brezplačno telefonsko številko

080 74 77





56  
Tomislav Kuljiš



62  
Bistro Čad



68  
Posestvo Ruska dača



76  
Vila Robida

**INTERVJU**

56 Tomislav Kuljiš

**GASTRONOMIJA**

62 Bistro Čad

82 Konoba David

90 Broken Bones

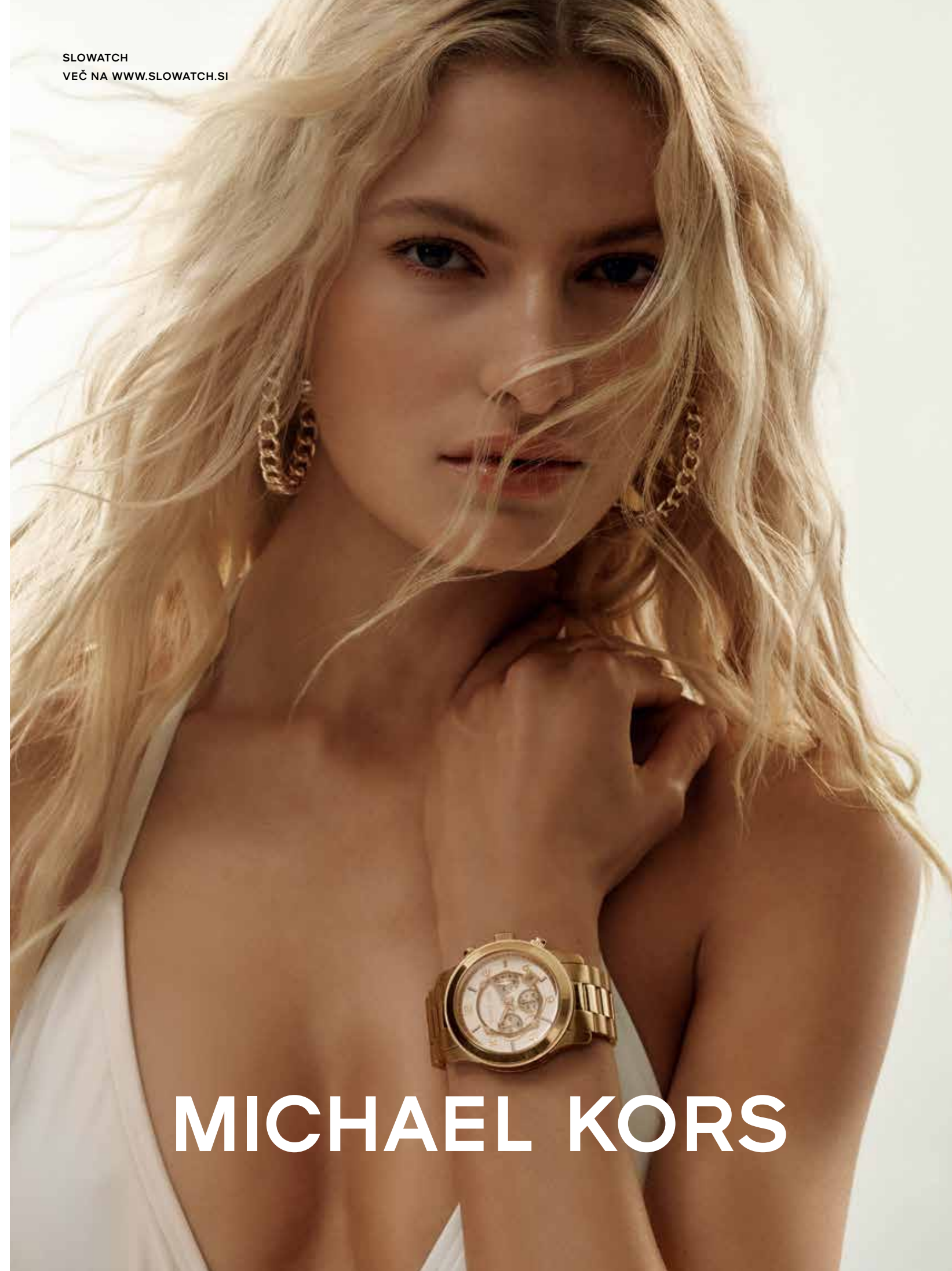
**TEME**

68 Posestvo Ruska dača

**POTOPIS**

76 Vila Robida

SLOWATCH  
VEČ NA [WWW.SLOWATCH.SI](http://WWW.SLOWATCH.SI)



**MICHAEL KORS**



## UVOD

Obstajajo milijoni vidikov resnice, vendar samo ena resnica.

Kot telesa smo vsi samski, kot duše nihče ni.

Naš cilj ne bi smel biti druga oseba, temveč priznavanje drugih, spoštovanje drugih zaradi preprostega dejstva, da so takšni, kot so.

Kaj vam lahko povem, da bi vam bilo koristno, razen da morda iščete nekaj tako vztrajno, da ne najdete ničesar?

Ko se nekdo boji, je to, da je nekdo dobil moč nad nami.

Večnost je le trenutek, dovolj dolg, da se o tem šali.

Sreča je »kako«, ne »kaj«. To je talent, ne predmet.

Vse se zdi malo manjše, ko je bilo rečeno na glas.

Življenje vsakega človeka je pot do samega sebe, poskus poti, obris poti.

Strah občutimo le takrat, kadar nismo v harmoniji s samim seboj.

Ko nekoga sovražimo, sovražimo v svoji podobi nekaj, kar je v nas.

Samota je neodvisnost.

Znanje se lahko prenese, vendar ne modrost.

Vsak človek je sposoben doseči nemogoče stvari, če je ogrožen eden od njegovih idealov.

Nekateri ljudje menijo, da so popolni, vendar samo zato, ker sami zahtevajo manj.

Božanstvo je v vas, ne v pojmih ali knjigah.

Sreča je ljubezen, nič drugega. Kdor ve, kako ljubiti, je srečen.

Voda je močnejša od skale, ljubezen je močnejša od nasilja.

V nas je nekdo, ki ve vse, hoče vse, vse dela bolje kot mi sami.

Pomen in resnica nista bili skriti za stvarmi, sta v njih, v njih vseh.

Brez besed, brez pisanja in brez knjig, zgodovina ne bi obstajala in ne bi mogel obstajati koncept človeštva.

Z besedami ne moremo popolnoma izražati svojih misli. Takoj ko so izrečene, postanejo malo drugačne, malo popačene, malo trapaste.

*Hermann Hesse (1877-1962)*



DAVID  
BY DH FASHION

EKSKLUZIVNI MODNI DOGODEK  
OB 10. OBLETNICI MODNE ZNAMKE DH FASHION  
30. SEPTEMBER

[WWW.DHFASHION.SI/DAVID](http://WWW.DHFASHION.SI/DAVID)



# SUNSEEKER

65 SPORT YACHT

AVAILABLE NOW



Adriatic Group

SALES • CHARTER • BROKERAGE • CO-OWNERSHIP

THE SUNSEEKER ADRIATIC GROUP – IMPORTER FOR CROATIA, MONTENEGRO, SERBIA, ALBANIA, SLOVENIA, BOSNIA AND HERZEGOVINA

SUNSEEKER CROATIA

TEL: +385 91 314 30 16 | MOBILE: +381 (0) 640167016  
Grand Hotel Le Meridian, Lav, Grljevačka 2A, 21312 Podstrana  
[info@sunseekeradriatic.com](mailto:info@sunseekeradriatic.com)  
[www.sunseekeradriatic.com](http://www.sunseekeradriatic.com)

SUNSEEKER MONTEGRO

TEL: +382 67 019 773 | MOBILE: +381 (0) 640167016  
Porto Montenegro, Obala bb, Tivat 85320  
[info@sunseekeradriatic.com](mailto:info@sunseekeradriatic.com)  
[www.sunseekeradriatic.com](http://www.sunseekeradriatic.com)



FLYBRIDGE HELM CONSOLE



MAIN DECK SALOON



# ELEKTRIČNI **SUV s** ŠPORTNIMI GENI

Mercedes-AMG EQE SUV

EQE SUV upodablja prelomnico v elektrifikacijski strategiji družbe AMG, ki je sicer nadgradila že dve Mercedesovi električni limuzini: EQS in EQE, toda nov športni terenec je najbolj vsestranski model v njenem e-portfelju, saj poleg zajetne mere moči dostavlja luksuzen interior z velikodušno mero prostora.



AVTO





so javnosti v konceptnih oblačilih prezentirali tudi svojega tekmovalca v segmentu premijskih manjših kombijev EQT ter reinterpretirano terensko ikono EQG, lahko brez kančka dvoma rečemo, da inovator avtomobila z resnično celovito ponudbo električnih vozil orje ledino tudi na področju novih avtomobilskih trendov. No, pa se vrnimo k novemu razredu EQE SUV, ki je dobil čast, da ga je kot prvega električnega SUV-ja Mercedes v svoje roke vzela divizija AMG in iz njega ustvarila dva nabildana športna terenca. Tako je, kot smo vajeni od zmogljivostne znamke iz Affalterbacha, bosta na voljo različica 43 4MATIC in še športnejši derivat 53 4MATIC+.

Za osnovo služi platforma Mercedes-EQ, kateri sta se pridružila dva zmogljiva električna motorja, ki za doseg značilne dinamične izkušnje AMG 476 oziroma 687 konjskih moči variabilno pošiljata na vsa štiri kolesa. Na tem

mestu se podkožna predelava kakopak ne konča, saj so strokovnjaki vgradili še svojevrstno zračno vzmetenje, krmiljenje zadnje preme in sistem za stabilizacijo nagiba, kot tudi zavorni sistem in zvočni podpis s pečatom AMG-ja.

Da je paket zaokrožen, zunanost EQE SUV-ja vestno sledi vizualnim parametrom športne znamke, pri čemer kompaktne mere zavija v »high-tech« estetik, značilno za klan EQ. Ta vključuje impozantno črno masko, zaprto zaradi izostanka potrebe po hlajenju motorja, ki je prejela tipičen zaključek v stilu Panamericana. Nadaljnja prepoznavna karakteristika je povezan svetlobni podpis tako spredaj kot zadaj, kjer so oblikovalci iz ostalih EQ-jev prevzeli atraktiven dizajn LED luči, zaradi katerih bomo avtomobil ponoči lahko identificirali v sekundi.

Atmosfera v kabini ne pušča dvoma o dinamičnem značaju avtomobila z



pariškem avtosalonu, kjer je pod žarometi zažarela študija Generation EQ. Dve leti kasneje smo spoznali njej precej podobnega prvega serijskega električnega Mercedes, krščenega za EQC, ki se je podal v bitko za celine ekološko ozaveščenih strank z debelimi denarnicami. V Stuttgartu so se pravzaprav razvoja svoje električne podznamke lotili izjemno resno, saj so doslej debitirali celo paleto vozil z oznako EQ. Po štirih športnih terenih, kombiju in dveh limuzinah, smo ugledali še čisto novo različico modela EQE, vendar na hoduljah – dame in gospodje, spoznajte EQE SUV. In glede na to, da



**N**emški gigant Daimler, ki ima med drugim v lasti blagovno znamko trikrake zvezde, je leta 2016 naznanil gromozansko, kar 10-milijardno investicijo v razvoj električnih vozil, ki naj bi se do leta 2025 rezultirala v desetih brezemisijah modelih, grajenih na povsem novi platformi. Prvi uvid v izgled teh vozil je prišel še istega leta na







do izbranega cilja upošteva čase polnjenja, vremenske razmere, prometne zastoje in celo personaliziran vozni stil posameznega voznika ter tako eliminira stres iz načrtovanja potovanja. Litij-ionska baterija s kapaciteto 90,6 kWh se s pomočjo inteligentne rekuperacije polni že med vožnjo, medtem ko na hitri polnilni postaji v le 15 minutah pridobi dovolj elektrike za prevoz dodatnih 170 kilometrov, s čimer je bojazen o premajhnem dosegu odveč.



**Ava Tomlje**

implementacijo kombinacije alkantere in perforiranega usnja ter športnih dekoracij v obliki rdečih šivov in karbonskih poudarkov. Zvestobo AMG-ju izražajo številne značke in našitki, ki krasijo sedeže, pragove, preproge in volan, ki je poleg ogromnega, 56-palčnega zaslona Hyperscreen kralj interierja. Lastnikom EQE SUV-ja je z uporabo storitve Mercedes me Charge na voljo največja polnilna infrastruktura na svetu, ki jo sestavlja več kot 500 tisoč polnilnih točk AC in DC v 31 državah, vključenih pa je tudi 336 hitrih polnilnic mreže Ionity, s čimer želijo Nemci olahkotiti daljša potovanja in polnjenje vozila v tujini. Hkrati navigacija pri izračunu najhitrejši poti



*Montegrappa*



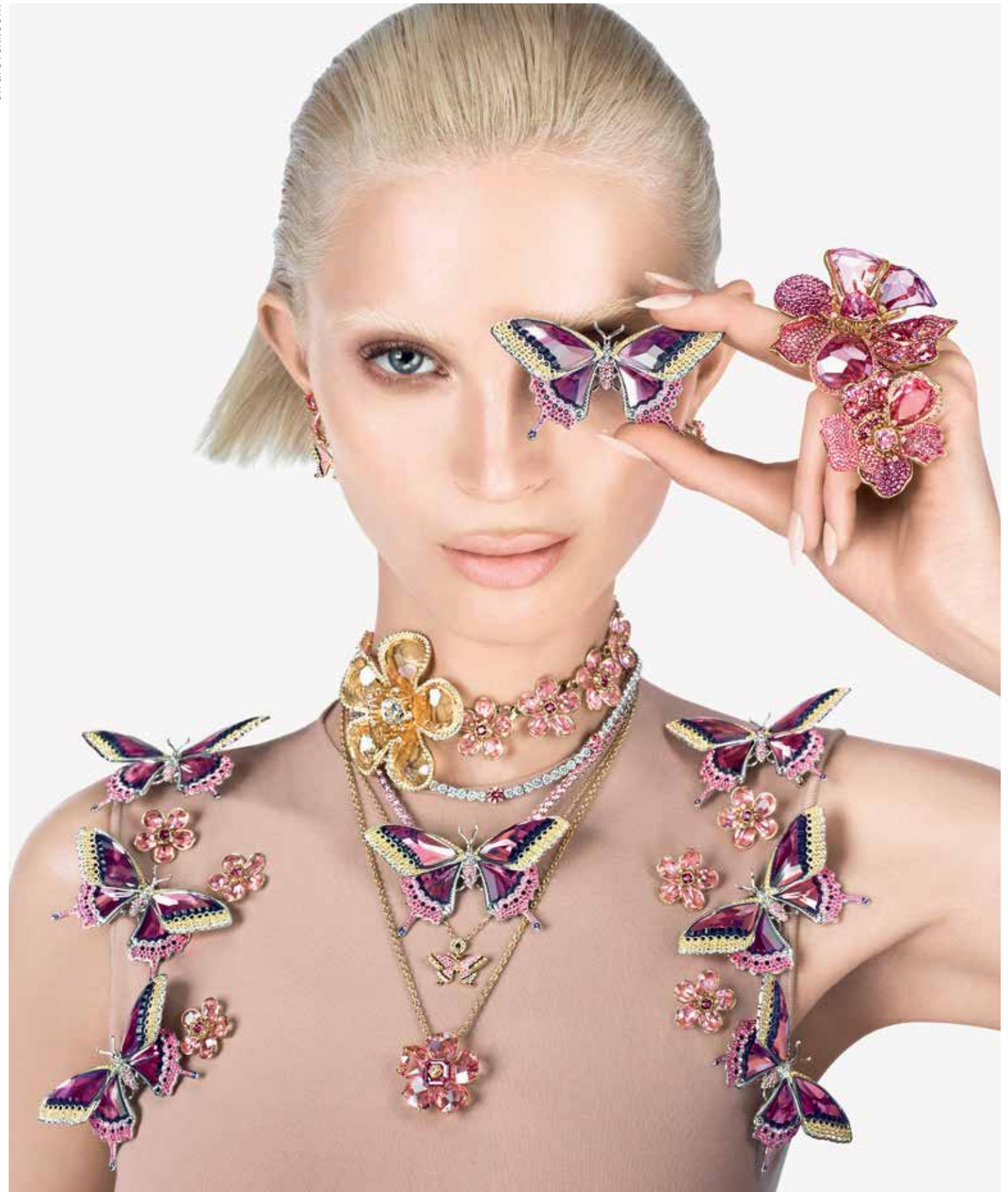
stane.r@malalan.si

montegrappa.com





swarovski.com



slowatch  
www.slowatch.si

# SWAROVSKI



# NAJBOLJŠE **obeh** SVETOV

Sunseeker 65 Sport Yacht

Mentaliteta brezkompromisnega pristopa k inovativnemu oblikovanju in inženirski dovršenosti je Sunseekerja pripeljala do njegovega vodilnega položaja v današnji navtični industriji. Prav ta duh odličnosti se perfektno odraža pri novi članici linije Sport Yacht, ki združuje najboljše obeh svetov: športno oblikovanje in dinamično upravljanje na eni strani ter udobno plovbo in razkošen interier na drugi. Da ne omenjamo še nepozabnega občutka vetra v laseh, ki ga pričara vozniško fokusiran zunanji kokpit ...

NAVTIKA



**B**ritanski Sunseeker je svoje korenine pognal leta 1969, ko je luč sveta ugledal model Hostess 17. Brata Robert in John Braithwaite sta sanjala o stvaritvi nečesa povsem samosvojega, o postavitvi novega standarda in z uporabo naprednih materialov in tehnologije jima je to tudi uspelo. Čeprav je od tedaj minilo pol stoletja, v katerem se je Sunseeker uveljavil

kot največji proizvajalec plovil v Veliki Britaniji, ki zaposluje preko dva tisoč ljudi in je prisoten na petih kontinentih in 74 državah, ostaja zvest svoji pionirski filozofiji, ki je prisotna pri vsem, kar počne. Gre za stalno iskanje nečesa novega ter pogum, biti drzen in drugačen, pa naj gre za agilna manjša plovila ali veličastne superjahte, ki preprosto osupnejo s svojo velikostjo. In to so zopet dokazali leta 2021, ko so navdušili ljubitelje navtike z lansiranjem ne le enega novega modela, temveč celotne produktne

linije. Pet plovil, združenih pod oznako »Famous Five«, je s plovo v popolni formaciji ob angleški obali razkazalo Sunseekerjev moderen oblikovalski jezik in še poudarilo zavezanost blagovne znamke, da kupcem nudi vznemirljive produkte.

Eden od novincev, ki je pritegnil največ pozornosti, je model 65 Sport Yacht, ki ga je ekipa strokovnjakov v mestu Dorset razvijala dolgih 18 mesecev. Dinamična jahta, ki uteleša najnovejši dizajn in tehnološke procese

izdelave, sinonimne s Sunseekerjem, se na račun izklesane zunanje podobe, inovativnega koncepta krmila in prefinjene notranjosti, bistveno razlikuje od predhodne serije znamkinih plovil v segmentu do 60 čevljev. Pri iskanju popolnosti tako nobeno področje ni ostalo neraziskano.

Eleganten zunanji profil s skoraj nevidnim flybridgeom je bil izboljšán z dodatkom zasteklitve trupa, ki poudarja športno identiteto jahte, hkrati pa povečuje količino





dostopa skozi zasteklena vrata, ki se odprejo po celotni širini jahte in tako ustvarijo magičen občutek »indoor-outdoor«. Goste najprej pozdravi moderna ladijska kuhinja, nato pa še zofa v obliki črke J, pred katero se nahaja velika televizija. Tisti, ki bo namesto najljubših serij raje opazoval kapitana pri njegovem delu, se lahko usede poleg, kajti notranja krmilna postaja je opremljena z dvema stoloma. Piko na i predstavlja velikodušna mera naravne svetlobe v bivalnem prostoru, za kar se je treba zahvaliti obsežni stranski zasteklitvi kot tudi integriranemu strešnemu oknu, ki v širino meri več kot dva metra.

Estetski ambient opredeljuje tudi spodnjo palubo, kjer tri kabine z lastnimi kopalnicami omogočajo namestitve do šestih gostov. V želji prilagajanja kupcem, so pri iskalcu sonca ponudili še možnost umestitve pisarne, mini kuhinje ali dodatne kabine. Biser spodnjih prostorov je velika lastnikova suita, ustvarjena s pozornostjo tudi do najmanjših podrobnosti.

**Ava Tomlje**



naravne svetlobe v prostorih na spodnji palubi. Dramatična zunanost je tako rezultat mešanice zatemnjene zasteklitve, karbona in poliranega nerjavečega jekla, ki odlično uravnoteži Sunseekerjeve tradicionalne oblikovalske koncepte z najsodobnejšimi materiali.

Osrednjega pomena pri privlačnosti 20-metrške 65 Sport Yacht je revolucionaren koncept »SkyHelm«, ki na flybridge prinaša dva sedeža, pozicionirana zelo nizko ob obeh straneh osrednje konzole iz ogljikovih vlaken. Zasnova izredno spominja na dirkalni kokpit, kar skupaj z 2.000-konjskima motorjema Volvo, ki jahto izstrelita do hitrosti 38 vozlov, namiguje na evforično izkušnjo, ki bi jo lahko primerjali z vožnjo ultra zmogljivega roadsterja. Za dvig adrenalina bodo poskrbele tudi vodne igračke, ki so poleg Williamsovega tenderja 345 shranjene v zelo prostorni garaži.

Glavni lounge je medtem vizija razkošja, s kombinacijo prvovrstnega lesa, naravnega kamna in poliranega nerjavečega jekla. S krme, kjer se nahajata velika ležalna površina in tikova miza, se do elegantne dnevne sobe



**The BIGG-R**  
*is everywhere*



SPRING *favorites*





**FOSSIL**

slowatch

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



# GLAMUROZNA **modna** PRAVLJICA

TJD x Mancca



Kaj se zgodi, ko moči združita dizajnerka oblačil in modnih dodatkov ter ustvarjalka nakita? Luč sveta ugleda resnično unikatna in ekstravagantna kolekcija ženskih torbic, ki poglede privablja tudi v največjih modnih prestolnicah.





**S**lovenski oblikovalki Teja Jeglič in Manca Končnik sta z inovativnimi idejami in vztrajnim trudom vzpostavili lastni blagovni znamki TejaJeglichDesign in Mancca, ki sta se zelo uspešno zasidrali v slovenskem prostoru, s svojimi kreacijami pa sta impresionirali tudi izven meja Slovenije. Tako Teja kot Manca sta čutili umetniško žilico že od rane mladosti, vendar ju je do prepoznavnosti ločilo kar nekaj preizkusov in ovir. Zanimive ideje pa vedno vzklijejo na hitro in nenačrtovano, kar je tudi čar življenja in ustvarjanja. Tako sta oblikovalki z izrednim čutom za estetiko svoje večletno prijateljstvo nedavno nadgradili s poslovnim sodelovanjem, katerega namen je bil spisanje glamurozne modne pravljice. Obe namreč stremita tudi k podpiranju in povezovanju drug drugega, ker pravilno ugotavljata, da sta tako še močnejši in uspešnejši. Prvi sadovi kreativnega partnerstva so se

decembra 2022 rezultirali v kolekciji Crystal dreams (Kristalne sanje), liniji štirih ročno izdelanih manjših toaletnih torbic, ki nobel večerno opravo dvignejo na nov nivo. V vsakem kosu, ki sta ga naredili, se čuti del njune živahne osebnosti in šik oblikovne filozofije, ta energija in srčnost pa se definitivno prepozna na dizajnih. Ker jima želja po ustvarjanju ni dala miru, je sedaj modna zgodba dobila novo vznemirljivo poglavje. Za prihajajoče tople dni sta kreirali »perfect summer pieces«, ki zagotovo ne bo ostal neopažen. Produkt dveh nadarjenih žensk obenem združuje ekstremno eleganco in večno sofisticiranost, s čimer si bo takšno cocktail večerno torbico zaželela drzna fashionistka, ki se ne boji izstopati iz množice in biti samosvoja. Občudovanja vredne stvaritve združujejo geometrijske vzorce in izčiščen dizajn, pri čemer se linije umetnega usnja perfektno zlijejo z modernim pleksi steklom in s svetlikajočimi se kristali. Ti so ročno šivani in pričarajo edinstveno razkošen videz.





## Manca

Blagovna znamka Mancca se je začela oblikovati leta 2014/2015. Njene korenine segajo v slikarstvo, abstrakte in umetnost, toda težnja po modnem dizajnu je bila neustavljiva, zato se je iz slik rodila ideja o oblikovanju nakita. Praktično v trenutku. Laserski izrezi za slike so podali tisoč idej za nore zasnove nakita. Za znamko Mancca stoji Manca Končnik, ki na edinstven način prepleta ostrino, mehko, eleganco in čiste linije. Sama je velika ljubiteljica odbitih, a hkrati »casual« kombinacij stilov in ima precej razvit osebni slog, zato je prav takšen tudi njen nakit – drugačen in vpadljiv. Le en multifunkcionalni kos popolno zaokroži celotno podobo. In kar je najboljšje, vsekakor pusti vtis.

[www.studio-mancca.com](http://www.studio-mancca.com)



# lepa vida

THALASSO SPA  
NA SOLINAH

*open air spa*

SOLINE Prodorna soli d. o. o., Seča 115, 6320 Portorož, Slovenija, EU foto: Branke Furjanč, Janez Pukšič



## TejaJeglichDesign

TejaJeglichDesign je blagovna znamka, ki je znana po svojem izjemnem oblikovanju unikatnih torbic in nahrbtnikov. Ustanoviteljica znamke Teja Jeglič se je specializirala na Fakulteti za dizajn in nato še na angleški šoli Leeds College of Art. Glavni značilnosti znamke sta vizualna privlačnost in visoka kakovost, saj vse izdelke izdelujejo sami v Sloveniji. Teja se osredotoča na kombinacijo različnih materialov in na sodoben dizajn, pri čemer združuje funkcionalnost z lepoto. Izdelki so prepoznavni po asimetričnih linijah, prefinjenih detajlih in vrhunskih materialih. Njene kreacije so bile prisotne na različnih razstavah in modnih revijah ter predstavljene v številnih medijih. S svojo strastjo do estetike in trajnosti nadaljuje z ustvarjanjem edinstvenih izdelkov, ki navdušujejo stranke tako doma, kot v tujini.

[www.tejajeglichdesign.com](http://www.tejajeglichdesign.com)



V osrčju **Krajinskega parka Sečoveljske soline** leži edinstveni center na prostem **THALASSO SPA LEPA VIDA**. Tu vam nudimo posebno doživetje tradicionalnih talasoterapij, z **naravnimi produkti** pridobljenimi v Sečoveljskih solinah.



Rezervacije: tel. 05 672 13 60, mail: [lepavida@soline.si](mailto:lepavida@soline.si)  
[www.thalasso-lepavida.si](http://www.thalasso-lepavida.si)

Darilni boni Thalasso Spa Lepa Vida so na voljo v spletni trgovini [www.soline.si](http://www.soline.si) in na naših prodajnih mestih:

**KRAJINSKI PARK SEČOVELJSKE SOLINE**, Lera, Seča 115 • **LJUBLJANA**, Piranske soline, Mestni trg 8 • **PIRAN**, Benečanka, Tartinijev trg, Ulica IX. korpusa 2  
**PORTOROŽ**, Solni cvet, Obala 14 • **KOPER**, Piranske soline, Kidričeva 46 • **BLED**, Piranske soline, Cesta svobode 15





ART DIR. PAUL MARCIANO PH. JOSH RYAN © GUESS?, INC. 2023 VEČ NA WWW.SLOWATCH.SI



GUESS



# ESENCA *samozavestne* ŽENSKÉ

Antoninias

Antoninias je etična, trajnostna in luksuzna blagovna znamka, ki sprejema esenco samozavestne ženske, njen namen biti drugačna, edinstvena in posebna. Vsi ekskluzivni kosi so narejeni v omejenih primerkih, pristop k multifunkcionalnosti oblačil pa podpira idejo o vedno spremenljivih modnih kopalkah, ki se zlahka prelevijo iz sproščenega v zelo razkošen in glamurozen izgled.



MODA



**P**restična slovenska znamka Antoninias je že od leta 2016 na misiji, opolnomočiti ženske z modo, ki je hkrati funkcionalna in elegantna. Cilj nadarjene oblikovalke Antoninias Eline Smogavc je na novo definirati razkošje s trajnostno pridobljenimi materiali, z recikliranimi materiali in z vsestranskim dizajnom. Tem smernicam sledi tudi nova kolekcija SS23, ki bo poskrbela, da se boste s plaže ali z bazena odpravili na svojo naslednjo destinacijo s fantastičnim izgledom – kot iz škatlice. Atraktivna linija kopalk in ready-to-wear kosov namreč ženske perfektno popelje od dnevnega do nočnega stila, saj je oblačila mogoče kombinirati med seboj in z drugimi kosi, s čimer se ustvari videz, ki je primeren za vsako priložnost. Mlada kreatorka ni pozabila na okrasitev oblačil s prepoznavnimi metalik detajli, s čimer je naredila lepo kontinuiteto s prejšnjimi kolekcijami Antoninias, ki so

obnorele modne navdušenke po vsem svetu. Antoninias ostaja zvesta idejam trajnosti in varovanja našega planeta, saj je 100 odstotkov kopalk in 90 odstotkov ready-to-wear kosov izdelanih iz recikliranega najlona ECONYL®, materiala, ki je narejen iz najlonskih odpadkov, ki bi sicer onesnaževali Zemljo. Poleg tega multifunkcijsko kolekcijo sestavljajo novi kosi iz celuloznih vlaken NAIA™, ki so izdelani iz trajnostno pridobljene lesne celuloze ter ustvarjajo udoben in razkošen tekstil, ki je enostaven za vzdrževanje. Prekrivala za plažo so medtem kreirana iz luksuznih italijanskih in španskih čipk ter recikliranih šifonov. Nova kolekcija Antoninias, ki je narejena etično v Evropi, z mislijo na sodobno žensko, tako omogoča, da boste lahko samozavestno pokazali svojo edinstveno lepoto ter hkrati prispevali k boljšemu svetu.



[www.antoninias.com](http://www.antoninias.com)



DESIGN

KEUNE  
HAIRCOSMETICS

# ŽELITE OSVEŽITI BLOND BARVO LAS?



Design Silver Reflex je namenjen nevtralizaciji neželjenih rumenih in bakrenih odtenkov pri platinasto blond, srebrnih in pepelnatih laseh. Pšenični proteini ščitijo strukturo las in jim dajejo volumen, provitamin B5 pa prodre globoko v strukturo las in vzpostavi ravnovesje vlage. Popolna izbira za vsako blondinko! Na voljo v vseh drogerijah DM, TUŠ, Müller in ostalih specializiranih drogerijah.



# PAAR

FASHION SHOES

Butična trgovina PAAR na atraktivni lokaciji, tik ob koprski promenadi, že več kot desetletje razveseljuje modne navdušenke s skrbno izbrano obutvijo in oblačili priznanih blagovnih znamk. To je modni raj za ženske, kjer Sara in Tadeja poskrbita za prijetno toplino in osebno stilsko svetovanje z dodatkom prestižnosti in športne lahkotnosti, kar prinaša nov pogled na klasično eleganco.

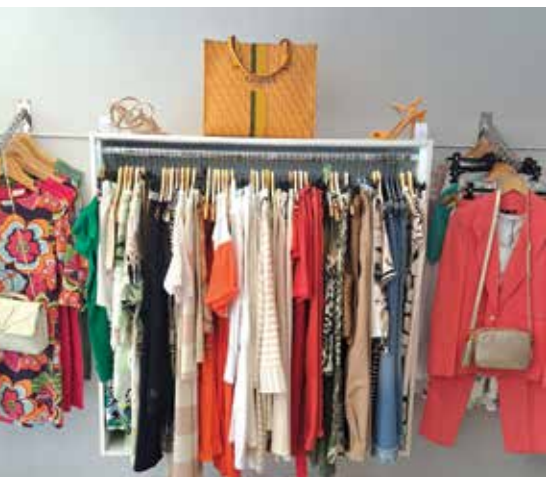
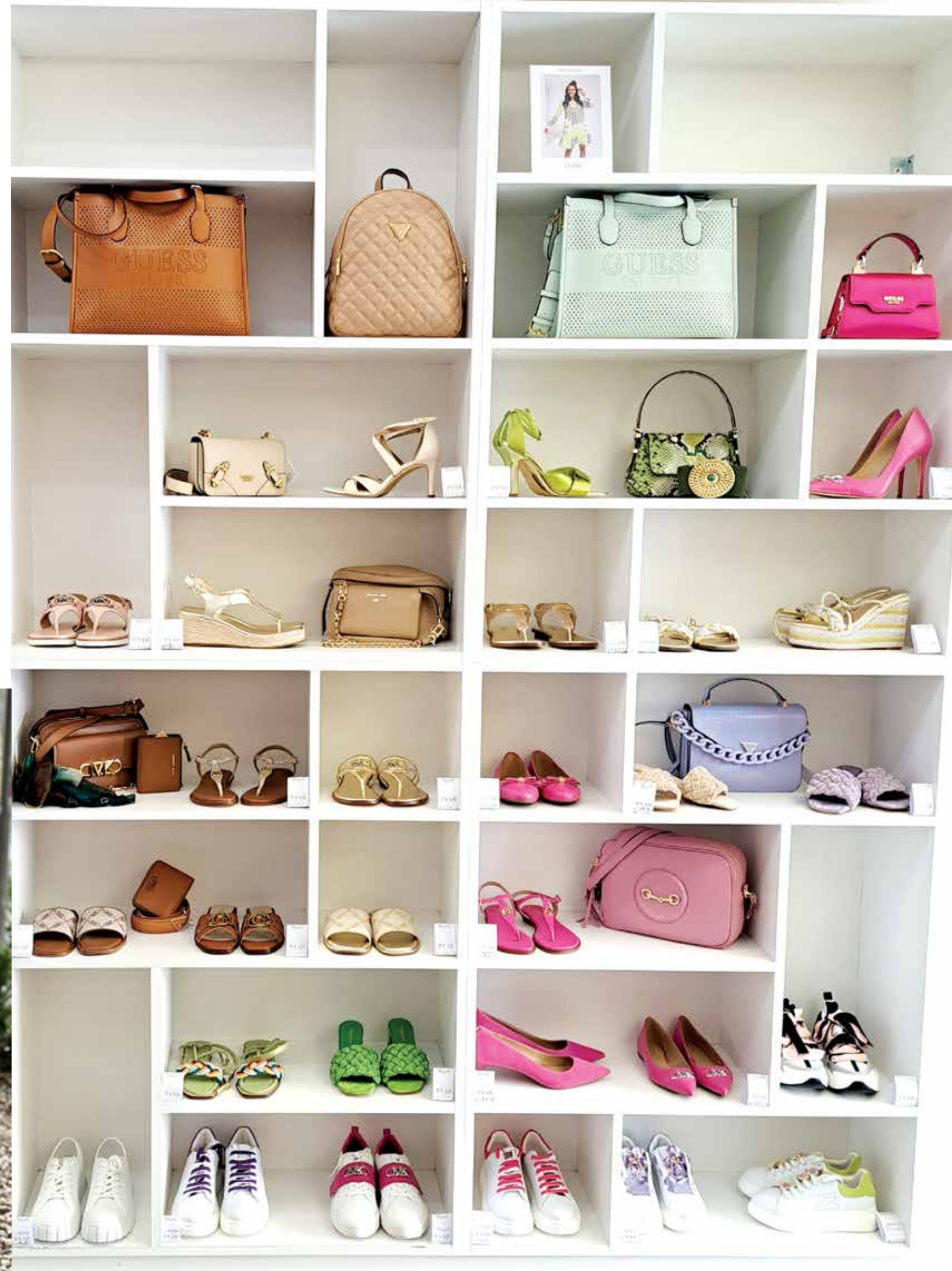
Ljubiteljice mode, dobrodošle!

Trgovina PAAR, Pristaniška 3, Koper

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

Trgovina PAAR

trgovina\_paar





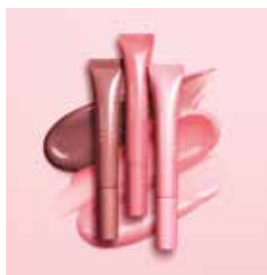


### MALINCA NARAVNI ŠAMPON IN BALZAM

Malincina premium izdelka Naravni negovalni šampon iz 99 % naravnih sestavin in Naravni balzam iz 95 % naravnih sestavin predstavljata razkošno in čutno nego vseh tipov las in lasišča. Sta dermatološko testirana, z močjo pšeničnih proteinov, aminokislin in naravnih olj pa lasem ponudita globinsko nego, svilnat sijaj in preprosto razčesavanje. Na voljo sta na malinca.si in v drogerijah TUŠ.

### CLARINS LIP PERFECTOR

Vsestranski balzam Clarins Lip Perfector drsi po ustnicah, tako da postanejo sijoče in bleščeče v samo enem nanosu. Ustnice krepki, poveča sijaj in zagotavlja osupljive rezultate. S svojo edinstveno teksturo gela, obogateno s peptidi za polnjenje, zagotavlja učinek polnosti. Negovalni balzam za ustnice in lica se lahko uporablja kot rdečilo ali osvetljevalec za naraven, zdrav sijoč lesk. Sedaj je na voljo v šestih novih odtenkih.



### SHISEIDO EUDERMINE

Leta 1897 je Shiseido lansiral svoj prvi kozmetični izdelek – losjon, ustvarjen, da zaščiti kožo in aktivira njeno lepoto. Danes je legenda o Eudermínu ponovno rojena. Nova aktivacijska esenca, preoblikovana za potrebe moderne ženske kože, temelji na Shiseidovih najnovejših revolucionarnih odkritjih krvnega obtoka in njegovega vpliva na zdravje in lepoto kože. Močna aktivacijska nega je zasnovana za povrnitev optimalnega ravnovesja kože in povečanje učinkovitosti seruma in kreme.

### SHISEIDO TECHNOSATIN GEL LIPSTICK

Popolna fuzija umetnosti in znanosti je novo rdečilo za ustnice Shiseido TechnoSatin Gel Lipstick. Lahkotno ovije ustnice v dolgo obstojne barvne odtenke in navlaženost s satenastim zaključkom. Novo rdečilo za ustnice uporablja tehnologijo Stretch-Flex, ki deluje kot druga koža. Ta negovalna formula vsebuje več kot 68 % sestavin za nego, vključno z oljem benibana.



### ORIFLAME DUOLOGI

Preoblikujte svoje lase z DUOLOGI – prilagodljivo rutino za lase, ki vsebuje hibride za nego las in kože ter spodbuja nego lasišča. Formula s sestavinami za nego kože, ki čistijo, vlažijo in negujejo lase od korenin, ščiti in krepi lase z neposrednim delovanjem na lasna vlakna, hkrati pa vzdržuje optimalno okolje za lasišče. Čas je, da začnete z lasmi ravnati kot s kožo.

# thai massage ONZONTHAI



## SALON TAJSKE MASAŽE

Jurčkova cesta 1, Ljubljana Rudnik

 **040 191 484**

**E:** onzonthai@gmail.com  
**S:** www.tajskamasaza.eu  
**F:** www.facebook.com/onzonthai

*Darilni bon*

Razveselite svoje najdražje  
z darilnim bonom za masažo.

Naročila: **040 191 484**





## NOVA PODOBA NABIE

Nabie, čista blagovna znamka izdelkov, z dodanimi kanabinoidi in drugimi botaničnimi ekstrakti, je pred kratkim celovito nadgradila svojo podobo. Grafični oblikovalec Gregor Žakelj je s prečiščenim logotipom, prenovljeno spletno stranjo in z novim, čutnim načinom komunikacije vzpostavil svežo podobo, ki učinkovito izžareva njihovo poslanstvo – vzpostaviti svoje naravno ravnovesje. [www.nabie.si](http://www.nabie.si)

## NELIPOT V DROGERIJAH DM

Nelipot, slovenska znamka certificirane in ročno izdelane naravne kozmetike, je vstopila v drogerije dm po Sloveniji. Njihovi večkrat nagrajeni deodoranti, ki uspešno popolnoma naravno zavirajo neprijeten telesni vonj preko celega dne, vas v več vonjih, kot so limonska trava & čajevac, frangipani & bergamotka, vanilija & kokos ter mimoza & bergamotka že čakajo na policah.



## BONACURE SUN PROTECT

Za lase je poletje zelo naporno obdobje, ko močno sonce, morska sol, klor in visoke temperature naredijo lase suhe, puste in neobvladljive. Linija Bonacure Sun Protect iz Schwarzkopf Professional je bila razvita za zaščito, čiščenje in nego las pred, med in po izpostavljanju soncu. S pomočjo izbranih sestavin, kot so hladno stiskano kokosovo olje, karitejevo maslo in D-pantenol, izdelki poleti ohranjajo lase v vrhunski kondiciji. Nakup: [trgovina.hairbeauty.si](http://trgovina.hairbeauty.si)

## ETERIKA COSMETICS SUMMER JAM

Si želiš hitrejšo zagorelost, daljšo obstojnost ter mehko in dišečo kožo? Če je tvoj odgovor »ja«, potem preizkusi izdelek Summer jam od Eterika Cosmetics. Naravna in ročno izdelana krema izpod rok kozmetologinje poskrbi, da skrajšaš čas sončenja za pridobitev lepo zagorele kože. To pa še ni vse – krema božansko diši po sočnemu mangu.



## HERBA SLOVENICA HIDROLATI

Hidrolati so mnogim bolj znani kot rožne vodice – gre za tekočino, pridobljeno z destilacijo rastlin. Hidrolate uporabljamo za nego kože – z njimi si obraz očistimo in navlažimo. Uporabljamo jih kot osvežilce zraka, pa tudi za osveževanje telesa in nego las, kot dezodorante, ustne vodice in dišeči dodatek kopeli. Mnogi med njimi odganjajo tudi insekte. V ponudbi Herba Slovenice je 22 različnih hidrolatov.

# VRHUNSKI NARAVNI HIDROLIZIRANI MORSKI KOLAGEN.

Naj bo vaša prva izbira za lepe in zdrave lase, nohte in mladostno kožo izvrsten **Dermo kolagen.**

### Dovolj kolagena:

napeta koža

polne obrvi

brez gubic

### Premalo kolagena:

gubice

redki lasje

izguba elastičnosti

### Izbrane učinkovine:

**Ovomet**  
(patentirani ekstrakt jajčne membrane)

**Resveratrol**

**Hialuronska kislina**

**Vitamini skupine B**  
(iz kalčkov kvinoje)

**Vitamin C**

**Suhi ekstrakt lupine granatnega jabolka**



**APINATURE**  
Skupaj z naravo.



Naročite kolagen v spletni trgovini [www.apinature.si](http://www.apinature.si).

Pri naročilu nad 30 € vam **podarimo poštino.**



# KO NAS *ustavi* NAŠE TELO

Izgorelost in kako jo trajno premagati

LEPOTA IN ZDRAVJE

Z izgorelostjo se danes srečuje neverjetno veliko ljudi. Izgorelost pomeni, da smo sebe izčrpali na vseh področjih: fizičnem, čustvenem, mentalnem in energijskem. Naše telo nam sporoča, da ne moremo več naprej in da je potrebno nekaj spremeniti, zato bi rada osvetlila razloge, ki nas pehajo v izgorelost. Kot drugo pa želim povedati, da je izgorelost možno odpraviti. Če se intenzivno posvetimo temu, da odpravimo njen vzrok in ne blažimo le njenih simptomov, izgorelost lahko odpravimo trajno.





**Z**akaj toliko ljudi izgore? Predstavljate si stresno delovno okolje in v njem Ano ter Marka. Marko ima že od malega v sebi težnjo, da mora vse narediti popolno, da mora vedno vsem ustreči in kljub temu, da si prizadeva vse narediti popolno, večino časa živi z občutkom, da ni dovolj dober. V Ani pa je drugačen notranji psihološki stroj. Čuti, da ni treba, da je popolna, ve, koliko zmore in če ne zmore, zna reči ne. Brez slabe vesti in občutka krivde. V sebi tudi čuti, da je dovolj dobra. Takšna sta Markova in Anina notranja avtomatska pilota, ki usmerjata njuno delovanje na delovnem mestu, doma in nasploh v vseh okoliščinah njunega življenja. Anin avtomatski pilot sloni na močni samopodobi, Markov pa je, žal, takšen, da ga bo prej ali slej pripeljal do izgorelosti.

Dokler so v nas podzavestni vzorci manjvrednosti in nepopolnosti, vedno iščemo nekaj, s čimer bi nahranili svoja vedno navzoča negativna prepričanja o sebi. Kar naprej se želimo dokazovati, samo da bi upravičili svojo vrednost. Tako pehanje pripelje do izčrpanosti, do izgorelosti. Najslabša kombinacija je občutek, da »nisem dovolj dober« in hkrati še občutek, da »moram biti popoln«. To je začaran krog.

Ko se srečamo s čudnimi fizičnimi simptomi, kot so vrtoglavica, tiščanje v prsih, migrene, tesnoba, panični napadi, se prestrašimo. To so jasni znaki našega telesa, ki nam pravi: ustavi se! Sami se ne moremo ustaviti, saj je naša podzavest sprogramirana tako, da se ne sme ustaviti, zato nas ustavi telo. Izgorelost je pravzaprav usluga, ki jo telo naredi sebi, da sploh preživi. Telesni simptomi in strah za zdravje so nato povod, da začnemo hoditi od enega specialista do drugega. Če gre res za izgorelost, zdravniki ne najdejo nobenega fizičnega vzroka za naše slabo počutje. Kako si torej lahko pomagamo? Rešitev je v tem, da gremo globoko vase in spremenimo negativna podzavestna prepričanja. Odpreti moramo težak nahrbtnik, v katerem so shranjeni vsi naši čustveno težki dogodki (bolezni, smrti, izgube, mobing ...). Četudi mislimo, da je že vse mimo, to ni res, saj si naše telo vse zapomni. In to so dogodki, v katerih smo se naučili: biti popoln, vsem moraš ustreči, skloni glavo, ubogaj ...



Zasnovala sem 3-mesečni program Notranji mir, v katerem brišemo čustveno bolečino, ki je vezana na posamezne stresne dogodke in spreminjamo negativne podzavestne vzorce. S tem dosežem, da se začnete čutiti dovolj dobri. Sprejmete, da ni treba, da ste popolni, saj ni nihče. S tem pride v vaše življenje čustvena svoboda. Še vedno ste lahko uspešni in pridni, vendar živite in delate bolj v ravnovesju. Ne trudite se več vrteti v začaranem krogu težnje po popolnosti, temveč si vzamete tudi čas za počitek, šport, za sprostitev in za aktivnosti, ki jih imate radi. Šele takrat, ko začnete ceniti svoje delo in trud, ko znate sami sebe potrepljati po rami, lahko s hvaležnostjo živite in delate.

Psihologija in uradna medicina sicer trdita, da izgorelost lahko traja od 6 do 24 mesecev in da na koncu človek nikoli več ne doseže istega stanja, kot ga je imel, preden je izgorelost nastala. S tem se ne strinjam, saj moje delo prinaša drugačne rezultate. V programu Notranji mir se lahko izgorelosti rešite v treh mesecih. In še več: po končanem programu ste v boljši formi, kot takrat, preden ste izgoreli, saj poleg tega, da predelate vse pretekle stresne dogodke in spremenite negativna podzavestna prepričanja, izboljšate tudi lastno samopodobo. In to potrjuje več kot tisoč mojih zadovoljnih strank, ki danes živijo bolj kakovostno in sproščeno življenje.

Če tudi vi trpite zaradi izgorelosti in jo želite trajno odpraviti, vas vabim, da se prijavite na neobvezujoč in brezplačni uvodni pogovor z menoj. Dan in uro pogovora izberite na:

[www.asjadominko.si/uvodni-pogovor](http://www.asjadominko.si/uvodni-pogovor)

**Mag. Asja Dominko – vodilna specialistka za trajno odpravo izgorelosti, tesnobe in paničnih napadov**

ZAV-SAVA.SI

**PRENESITE  
APLIKACIJO**

**AKTIVEN ŽIVLJENJSKI  
SLOG SE IZPLAČA.  
IN VSAK KORAK  
PRINAŠA UGODNOSTI.**

Z mobilno aplikacijo **SavaFit** lahko svojo telesno aktivnost pretvorite v ugodnosti pri izbranih ponudnikih ali pri zavarovanjih Zavarovalnice Sava.

**PRENESITE:**



GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



**SAVA**  
ZAVAROVALNICA

**SAVA**Fit



# INOVACIJA ORTODONTIJI

Zdravljenje z Invisalign



LEPOTA IN ZDRAVJE





**I**nvisalign je trenutno najnaprednejša tehnologija v ortodontiji. Je bolj prijeten za pacienta, najbolj estetski zobni aparat dozda, udoben in skoraj neviden. Ker je snemljiv, zagotavlja boljšo ustno higieno. O inovaciji smo se pogovarjali z Živo Tatalović Mešiček, dr. dent. med., spec. ortod., ki v Dentalnem centru Tatalović skrbi za ortodonsko zdravljenje z Invisalignom, ki po njenem mnenju predstavlja najboljšo in najhitrejšo rešitev za eliminacijo nepravilnosti in ustvarjanje očarljivega nasmeha tako odraslih kot otrok.

Dr. Živa pojasni, da je Invisalign korenito spremenil ortodonsko zdravljenje, saj je z uporabo napredne tehnologije in nevidnih opornic (alignerjev) za poravnavo zob popolnoma nadomestil uporabo klasičnih zobnih aparatov. S poudarkom na estetiki, priročnosti in učinkovitih rezultatih je Invisalign postal prva izbira za milijone ljudi, ki iščejo nevidno pot do popolnega nasmeha. Zdravljenje z Invisalign po mnenju dr. Žive prinaša številne prednosti v primerjavi s fiksnimi aparati:

- Neviden: Invisalign alignerji so izdelani iz posebne plastike medicinske kakovosti, zaradi česar so komaj opazni, ko jih pacient nosi. To omogoča diskretno poravnavo zob, ki ne vpliva na vsakdanji videz.
- Prilagodljiv: Invisalign alignerji so posebej prilagojeni pacientu in njegovim edinstvenim

zobozdravstvenim potrebam, kar zagotavlja udobno prileganje in natančne rezultate.

- Snemljiv: Možnost odstranitve alignerjev omogoča brezkrbno uživanje v hrani in pijači, prav tako pa pacientu olajša čiščenje in nitkanje. Tako je vzdrževanje ustne higiene med zdravljenjem enostavno.

- Udoben: Ker Invisalign alignerji za svoje delovanje ne potrebujejo kovinskih zvezdic ali žic, lahko brez skrbi pacient pozabi na razdražene in podrgnjene dlesni ter notranje strani ustnic. Tako zagotavljajo bolj udobno izkušnjo ortodonskega zdravljenja.

- Učinkoviti rezultati: Najsodobnejša tehnologija, ki jo uporablja Invisalign, omogoča predvidljive in učinkovite rezultate ortodonskega zdravljenja. Večina terapij je zaključena v 12 do 18 mesecih.

In kako poteka zdravljenje z nevidnim zobnim aparatom Invisalign? Dr. Živa obrazloži, da ta poteka po poenostavljenem postopku, ki se začne z začetnim posvetom:

- Prvi pregled in posvet: Z ortodontom se pacient pogovori o svojih ortodonskih težavah in ugotovi, ali je Invisalign prava izbira zanj.
- 3D skeniranje: S pomočjo intraoralnega skenerja iTERO ortodont naredi 3D posnetek pacientovih zob ter mu pokaže simulacijo njegovega končnega nasmeha.
- Načrtovanje zdravljenja in izdelava po alignerjev po meri: Ortodont na podlagi 3D

Nasmeh je ena od prvih stvari, ki jih opazimo na človeku, hkrati pa igra pomembno vlogo pri tem, kako dojemamo samega sebe. Zdravi in ravni zobje nas polepšajo, očarljiv nasmeh pa lahko odpira tudi mnoga vrata in odpravlja prepreke do srečnejšega osebnega in poslovnega življenja. Vendar popoln nasmeh ni dan vsakomur in marsikdo si mora do njega pomagati z zobnim aparatom. Spoznajte inovacijo v ortodontiji: nevidni zobni aparat Invisalign, ki diskretno in brez nelagodja preoblikuje nasmeh, zaradi česar predstavlja najboljšo izbiro za ortodonsko zdravljenje. Če ste pripravljeni samozavestno in diskretno olepšati svoj nasmeh, je Invisalign odlična rešitev za vas.





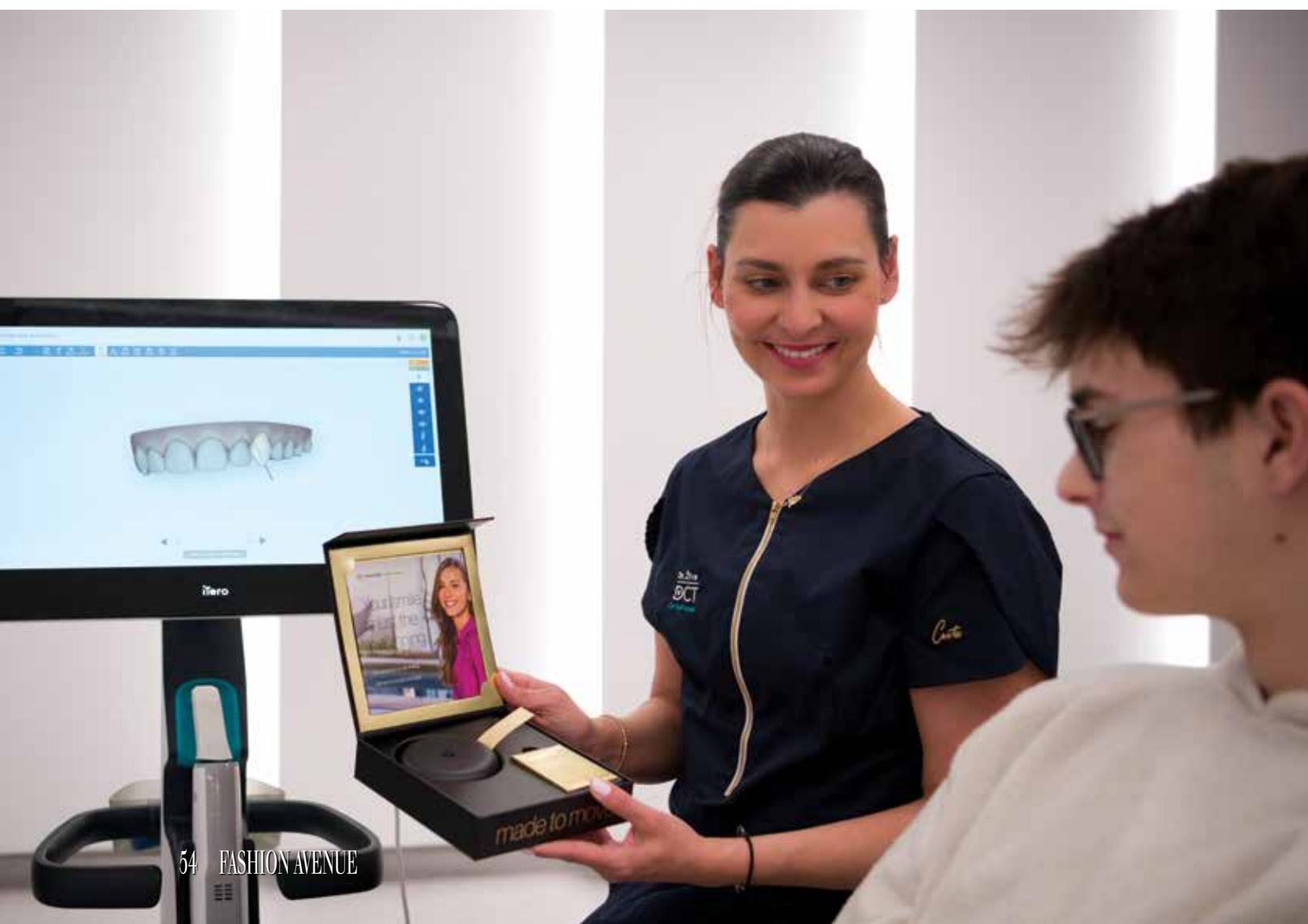
posnetka pacientovih zob izdelava prilagojen načrt zdravljenja, na podlagi katerega Invisalign izdelava pacientu prilagojene alignerje.

- **Prezem alignerjev:** Pacient prejme vrsto po meri izdelanih alignerjev, ki so zasnovani za postopno premikanje njegovih zob v želeni položaj. Vsak komplet pacient nosi približno 1 do 2 tedna, preden preide na naslednjega v nizu.
- **Kontrolni pregledi:** Redni pregledi služijo za spremljanje pacientovega napredka in morebitne potrebne prilagoditve njegovega načrta zdravljenja.
- **Obdobje retencije:** Ko je pacientovo zdravljenje končano, se zanj izdelajo retencijske opornice Vivera, ki pomagajo ohraniti novi nasmeh in preprečijo, da bi se zobje premaknili nazaj v prvotni položaj.
- **Popoln nasmeh:** Brez bolečin in z veliko mero udobja je pacient, brez da bi za to sploh kdo vedel, prišel do rezultata, ki si ga je vedno želel.

Dr. Živa zaključuje, da je na poti do lepega nasmeha bistvenega pomena tudi dobro počutje pacientov, zato v Dentalnem centru Tatalović že 30 let gradijo na filozofiji prijaznosti, prilagodljivosti in strokovnosti. V iskanju cilja, da se njihove stranke počutijo kar se da sproščeno in prijetno, ter v prizadevanju, da bi povsem izbrisali strah pred ortodontom, so povsem nov center zasnovali bolj kot spa in ne kot ordinacijo. S tem v mislih so izbrali tudi barvno paletu; niso se odločili za intenzivne odtenke, ampak so raje izbrali pomirjajočo belo, skombinirano z naravnim lesom, ki v prostoru pričara občutek toplote. Prav tako vseh šest ambulant, v katerih velika okna v prostor spuščajo radodarno količino naravne svetlobe, gleda na zeleni nogometni stadion, ki skupaj z reko Savo izbriše skrbi in poskrbi za pozitivno izkušnjo.



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



# SUV za VSE okuse in pričakovanja

Res je, ni vse za vsakogar. A pri tako pestri ponudbi SUV modelov, kot jih ponuja Hyundai, boste vsekakor našli nekaj za **svoj okus**. In za **vsako priložnost**, saj Bayon, Tucson in Santa Fe izpolnijo vsa vaša pričakovanja in potrebe: tista od začetnikov do izkušenih voznikov kot od parov do večjih družin.

Tako vas bo **Bayon** kot blagi hibrid navdušil s svojo kompaktnostjo in preprosto vodljivostjo, malo večji **Tucson** Hybrid z drzno in sodobno podobo ter dovršeno notranjostjo, mogočni **Santa Fe** kot priključni hibrid pa s svojo mogočnostjo, eleganco ter udobjem na najvišji ravni.

To so Hyundai modeli SUV, ki prinašajo nekaj za vse okuse in pričakovanja.



**5 let** Garancije  
brez omejitve kilometrov

**8 let** Garancije  
na baterijo

Povprečna poraba goriva: 1,383 – 7,816 l/100 km, emisije CO<sub>2</sub>: 31,40 – 181 g/km.

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2.5</sub> ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO<sub>2</sub> so na voljo na [www.hyundai.si](http://www.hyundai.si). Kupci ste v raziskavi QUDAL (Quality of User DAL) terenskim vozilom Hyundai podelili priznanje Najvišja raven kakovosti na slovenskem trgu. Vir: <https://www.qudal.com/SLOVENIA-653YP18>. Najbolji SUV srednjega razreda v velikem primerjalnem testu Prima. Rezultati Prima testa: <https://siol.net/avtomoto/testi/primerjava-12-suv-teste-je-pokazal-najbolje-foto-591935>.



# KAKO postati boljši ČLOVEK

Tomislav Kuljiš

O psihoterapiji, osebnem razvoju in vplivu globoko zakoreninjenih emocionalnih ran iz našega otroštva, ki bistveno vplivajo na kasnejše odnose v našem življenju, smo se pogovarjali z gospodom Tomislavom Kuljišem, ustanoviteljem Integralne telesne psihoterapije in IPD centra International, ki deluje tudi v Ljubljani. Kot terapevt in avtor programov, zasnovanih na podlagi spoznanj s področja interpersonalne nevrobiologije, klinične in razvojne psihologije kot tudi telesnih psihoterapij, je pomagal že prenekaterim začutiti sebe, razrešiti boleče zgodnje izkušnje in tako postati boljši človek, partner in starš.

## **Kaj sploh je psihoterapija in kaj telesna psihoterapija?**

Psihoterapije so se začele s freudovsko psihoanalizo, sčasoma so se vse bolj razvijale, danes pa imamo preko 700 različnih psihoterapevtskih smeri. Prvotna zamisel je bila, da se psihoterapija ukvarja s psihopatologijami, s težkimi človeškimi težavami, in to velja še danes. Vendar pa se je v zadnjih desetih letih znanje iz psihoterapije vse bolj začelo uporabljati za to, čemur danes pravimo osebni razvoj ali delo na sebi. Gre za veliko spremembo, pri kateri zelo pogosto psihologi ali psihiatri niso dovolj ozaveščeni, da se danes psihoterapija glede na število terapij veliko bolj pogosto uporablja pri psihično zdravih ljudeh kot pri bolnih. To je novost, ki se v družbi ni ozavestila in zaradi tega se tudi danes nekako bojimo iti na psihoterapijo, ker še vedno obstaja stigma, da je to samo za psihično bolne ljudi.

Psihoterapije so med seboj izjemno različne in zelo pogosto protislovne. Problem v družbi je, da se premalo ve o tem, kaj psihoterapija sploh počne. Glavni način razdelitve psihoterapij je na »one person therapy« in »two person therapy«. Prve niso odnosne, saj terapevt klienta analizira in nekaj »naredi na klientu«. V to kategorijo sodijo tudi mnoge telesne terapije. Druga kategorija terapij je osredotočena na klienta in odnos s klientom, zato jih imenujemo odnosne terapije. Integralna telesna psihoterapija (ITP) je vrsta telesne psihoterapije, vendar je hkrati vsaj toliko ali še bolj odnosna psihoterapija. Ena od znanosti, ki stoji za izrazom Integralna telesna psihoterapija, je interpersonalna nevrobiologija, ki preučuje, kako nekaj medosebnega spremeni našo nevrobiologijo, z drugimi besedami, naše telo. Telesne psihoterapije lahko nadaljnje razdelimo na prvotne telesne terapije, ki so se ukvarjale z mehanizmi zatiranja čustev, pri





katerih telo sodeluje z namenom preprečevanja preboja in pretoka čustev skozi organizem, in z intervencijami na telesu, s čimer je bil olajšan pretok čustev. Sodobnejše telesne psihoterapije se bolj ukvarjajo z nevrofiziologijo organizma, z živčnim sistemom. ITP zajema tako prvo kot drugo znanje in je hkrati odnosna psihoterapija, zato jo imenujemo integralna, saj skušamo čim bolj celovito gledati na človeški sistem, tako na psiho kot na organizem, saj sta neločljiva – telo in um kot ena entiteta. Če uporabim analogijo: terapevti ITP-ja človeka razumejo v več plasteh in vidijo globlje dimenzije v njem, kot jih vidimo z rentgenskim slikanjem; človeka doživljajo v smislu razumevanja njegovega celotnega organizma in iščejo, kje se je ta zataknil v svojem delovanju v obdobju zgodnjega razvoja skozi določena doživetja, ki mu danes povzročajo, na primer tesnobo ali pretirano dinamiko, zaradi česar se ne more sprostiti, umiriti ter počutiti varnega in sproščenega. Naša posebnost je, da gledamo celotno sliko in jo poskušamo povezati z izkušnjami iz zgodnjega obdobja, ki so pripeljale do tega, da je človek danes v takšnem stanju. ITP se ne ukvarja s problemom na ravni, kjer se ta manifestira, ampak gre do vira, od koder izvira impulz za to težavo. To pomeni, da moramo iti v telo, v organizem, v globoko nezavedno.

### **Kdaj in zakaj ste začeli raziskovati področje Integralne telesne psihoterapije?**

Pred kakšnimi dvajsetimi ali več leti se mi je nekako zgodila življenjska faza, ko sem se, ne glede na uspehe na vseh življenjskih področjih, začel zavedati pomanjkanja višjega smisla v vsem, kar sem takrat počel. Nenadoma, nepričakovano, sem začel pogrešati, da ima to, kar počnem v življenju, nek višji ali globlji pomen. Vodenje podjetja, služenje denarja, je zame kar naenkrat postalo boleče neizpolnjujoče in sploh nisem vedel, kaj se dogaja z menoj. Bil sem v večletnem iskanju nekega smisla, da bi moja dejanja naredila nekaj dobrega za svet. Skozi branje knjig sem raziskoval različna področja, da sem dejansko prišel do teme izobraževanja za psihoterapevte. Ko sem vstopil v ta svet, sem dobil občutek, da je to tisto, kar iščem. Ostal sem fasciniran nad temo zgodnjega razvoja, kako neizmerno je ta pomembna, saj določa človekovo celotno življenje. O tem je bilo veliko znanega v znanosti, a tako nedopustno malo v družbi. In če bi to dvoje lahko združili, bi bil svet boljši ter marsikateri

bodoči in sedanji odrasli bi imeli lažje, prijetnejše in lepše življenje. Začel sem študirati knjige, ki se ukvarjajo z otroštvom in vzgojo otrok, te pa so me razočarale, saj so vse ideje iz položaja odraslih do otrok iz vidika odraslih, kjer se kot starši ukvarjamo s spreminjanjem otrokovega vedenja na način, da se obnaša tako, kakor mi hočemo – da zaspi, ko nam ustreza, da ga lahko pustimo, ko nam ustreza itd. O tem obstajajo metode, znani avtorji, bestsellerji – neka področja iz otroške psihologije, ki pravzaprav ne postavlja vprašanja o tem, kako se otrok počuti znotraj, v sebi, in kakšne bodo dolgoročne posledice določenih posegov v otroka. Kar sem preko različnih izobraževanj za terapevte imel priložnost videti na nas, ki smo šli skozi to globoko delo, je, kakšen je človek v sebi, kako se človek v sebi počuti in kako določene zgodnje izkušnje (predvsem tiste, ki so povezane s starši) determinirajo otroka za njegovo nadaljnje življenje – koliko bolečine, žalosti, ran in disfunkcionalnosti ostane kasneje v življenju kot posledica nečesa, kar so storili starši. Vedno sem se spraševal, ali bi ti starši storili enako, če bi vedeli, da bo to imelo tako ogromne posledice za njihove otroke – ljudi, ki so danes stari 30, 40, 50, 60 let.

Motiviralo me je spoznanje, da v družbi manjka znanje o tem, kaj otrok potrebuje, kakšne so zakonitosti zgodnjega razvoja, kakšno mora biti starševstvo s stališča otroka, da se razvije v celovito osebnost, ki uresničuje svoj potencial. Sledilo je nekaj let intenzivnega študija, vendar ne toliko iz knjig, ki so namenjene otroški psihologiji ali starševstvu, ampak bolj iz knjig, ki se ukvarjajo z nevroznanostjo in notranjim svetom otrok – s tistim, kar izhaja iz otrokovega zornega kota, kar on potrebuje, da se razvije, kot je genetsko predisponiran. Potreboval sem približno pet do šest let, da sem ustvaril program Naravno starševstvo 0-6, da sem integriral vsa ta znanja in jih pretvoril v ljudem razumljivo zgodbo ter kreiral izkustvene vaje, ki v ljudeh ustvarijo kognitivne informacije, s čimer dobijo vtis, za kaj gre. Ustanovil sem Center Naravno starševstvo, kjer je skozi program Starševstvo 0-6 v prvih letih šlo tisoče in tisoče ljudi. Rezultati so bili več kot navdušujoči, glede zadovoljstva ljudi in odzivov, glede povratnih informacij staršev o tem, kako njihovi otroci funkcionirajo zdaj in kako so prej ter kakšen je odnos z otrokom zdaj in kakšen je bil prej. Največkrat izvemo, da je bilo pri prvem otroku »po starem« in je bilo staršem z njim zelo

težko, drugi otrok pa je »po novem« in je čisto druga zgodba. Povedo, da je tisti drugi otrok, s katerim so bili takšni starši, kot morajo biti, bolj miren, ubogljiv in kooperativen, ampak hkrati tudi bolj svoj, ima svoje poglede, ker je preprosto »več njega«. Tistega prvega otroka medtem nekako »ni v njemu« in se spremeni bodisi v upornika bodisi v sledilca.

Program Naravno starševstvo 0-6 se je razširil po vsej regiji, leta so minevala in dogajalo se je, da so starši spoznali, da je z njihovimi otroki vse v redu in da je problem, ki se pojavi pri starševstvu, njihov in ne otrokov. Starši se sprašujejo: »Zakaj me otrok tako aktivira, zakaj nimam sposobnosti za to, zakaj me vrže iz tira in znorim, ko začne kričati?« Otrok je tak in ne more biti drugačen, še vedno je nedokončan sistem, zato je glavno, da je starš zaključen sistem, dozorel, celovit in ima sposobnost, da se spoprime z otrokom kot takim. Problem je v tem, da so mnogi starši zaradi neustreznega starševstva v njihovi mladosti ostali nedokončani sistemi, ki nimajo dovolj sposobnosti za tisto, kar rabi njihov otrok. Starši, s katerimi se srečujemo, želijo še naprej delati na sebi, da bodo lahko primerni starši, torej takšni, kot jih otrok upravičeno pričakuje in potrebuje – otrok je programiran za zrelega starša. S tem v mislih sem začel razvijati program Osebni razvoj, katerega sem si zamislil kot 4-letni program. Dolga leta sem ga razvijal in dopolnjeval, v tem času pa je skozi program šlo ogromno generacij. Njegov cilj je poglobljeno delo na sebi, na svojem notranjem otroku, na svojih nedokončanih zgodbah iz zgodnjega obdobja, na svojih

nezrelostih, ki so tam, ker nismo imeli pogojev iz okolice, da bi se zgodilo, kar bi se moralo, če bi obstajal ustrezen odnos od zunaj do nas. Skozi delo na sebi dejansko nadaljujemo z razvojem tam, kjer smo se v zgodnjem obdobju (1., 2., 3. letu) zataknili. Osebnostni razvoj v IPD centru imenujemo Integralni osebni razvoj, ker gremo zelo globoko v nezavedno in skušamo dokončati tiste razvojne procese, na katerih smo se nekoč zataknili ter kar nam zdaj otežuje življenje in odnose s seboj, s partnerjem, z otrokom in z drugimi.

Ta osebnostni razvoj se je razširil po regiji, vendar sem začel opažati, da ljudje želijo delati to, kar počnemo mi, želijo biti terapevti in tako se je nadaljeval program postavitve šole. Sledil je večletni proces dodatnega razvoja šole in programa za prilagajanje rigoroznim pogojem Evropskega združenja za telesno psihoterapijo (EABP), s čimer smo pridobili mednarodno akreditacijo in postali član foruma EABP in Hrvaške zbornice psihoterapevtov. Tako se je razvila ITP šola s sedežem v Zagrebu, danes pa smo mednarodna organizacija, saj delujemo v več državah in preko spletnih programov pokrivamo ves svet. Kar me je pravzaprav motiviralo, je bilo spoznanje, da bi izobraževanja morala doseči na tisoče in tisoče ljudi, a ko sem izvajal svoje prve šole za terapevte, se nisem mogel sprijazniti z dejstvom, da jih je bilo tam le deset ali petnajst. In to je bilo nekaj, kar se je moralo spremeniti – postalo mi je logično, da to, kar nosim v sebi, dam v funkcijo ustvarjanja sistema, ki bo generiral kakovostne terapevte in omogočil







veliko več ljudem, da se vključijo v delo na sebi, ker to zaradi svoje specifičnosti ne more biti nekaj množičnega. Danes smo po številu udeležencev verjetno največja šola telesne terapije v Evropi, najbolj pa me veseli, da smo omogočili več sto ljudem, da se vključijo v ta program in da sedaj imamo veliko terapevtov, ki so se z nami razvijali skozi vsaj šest do deset let izobraževanja, da so pridobili sposobnost, biti terapevt in delati z ljudmi.

#### **Torej vedno več ljudi želi delati na svojem osebnem razvoju?**

To je dobra sprememba v družbi, saj je bil to pred 20. leti, ko sem se s tem začel ukvarjali, zelo čuden pojav. Sploh ti ni bilo prijetno reči, da se s tem ukvarjaš, ker je veljalo, da si s tem priznal, da nekaj ni v redu s teboj. Danes pa je začetek dela na sebi sporočilo, da sem tako v redu, da vidim, da imam teme, ki jih lahko izboljšam pri sebi in postanem boljši človek. Pravzaprav je delo na sebi dokaz neke stopnje ozaveščenosti in zrelosti. Če nekdo redno hodi k zobozdravniku, nihče ne pomisli, da bi rekel: »Ti si problematična oseba, imaš veliko pokvarjenih zob«. Vsi mislimo, da ta človek skrbi zase, ohranja svoje zobe v dobrem stanju. Tako se zgodba spreminja tudi pri nas in iz leta v leto se povečuje zanimanje za delo na sebi. Prihajajo nove generacije, ki so veliko bolj odprte od prejšnjih.

#### **Od kdaj delujete tudi v Ljubljani?**

Kot šola v Ljubljani delujemo že pet let. Osebnostno si želim in delam za to, da bi bila Ljubljana naše zelo močno središče. Vse se začne s programom Zgoden razvoj – vpliv na življenje, ki predstavlja uvod v celotno zgodbo. Traja

dva meseca in obsega približno 50 ur video predavanj ter sedem izkustvenih delavnic v ljubljanskem centru. Obstaja tudi e-verzija programa, ki poteka preko aplikacije Zoom. V teh dveh mesecih ljudje dobijo priložnost, do neke mere spoznati samega sebe in korenine svojih tem – zakaj se obnašajo in funkcionirajo tako, kot se. Program je zasnovan tako, da je sprejemljiv za vse, po zaključku pa se lahko odločijo, ali se želijo vpisati v 4-letni program Osebni razvoj, hkrati pa mi ocenimo, če so na intenziteto programa pripravljeni in če je to za njih ustrezen korak. Za tiste, ki si res želijo opravljati poklic psihoterapije, je na voljo še 5. in 6. leto izpopolnjevanja in izobraževanja za psihoterapevte ITP. Za tiste, ki jih zanimajo le tematike starševstva, pa je na voljo drugačen program – Naravno starševstvo 0-6, ki poteka preko spleta in je namenjen staršem predšolskih otrok.

#### **Kako naj človek naredi prvi korak, prvo spremembo k boljšemu življenju?**

V preteklosti so bili glavni sprožilci težave, človek je začel delati na sebi, ko je življenje postalo problematično – bodisi zaradi življenjske krize, težav v partnerskih odnosih bodisi prihoda otroka. Danes je postalo normalno, da začneš delati na sebi, da vnaprej preprečiš težave. Smo kot minsko polje, v sebi nosimo neke težave in le vprašanje je, kdaj bo življenje stopilo na mino v nas in aktiviralo nekaj, kar je posledica zgodnjih bolečih izkušenj oziroma travm. To, kar delamo, je razminiranje našega sistema z osebnim razvojem – preko vaj identificiramo mine v sebi in jih rešujemo, preden se aktivirajo.

[www.ipd-center.eu](http://www.ipd-center.eu)



**HyperLight<sup>®</sup>**  
HyperLight. HyperLife.



**BIOPTRON<sup>®</sup>**  
LIGHT THERAPY SYSTEM By Zepter Group

[www.zepter.com](http://www.zepter.com)



# GURMANSKA *zelena* OAZA

Bistro Čad



GASTRONOMIJA



Kateri Ljubljančan še ni slišal za Gostilno Čad, ki v domačem ambientu pod Rožnikom, le streljaj od mestnega vrveža, kulinarično zgodbo piše že vse od leta 1889? Nov delček v mozaiku dolgoletne gostinske tradicije in predanega družinskega gostoljublja predstavlja Bistro Čad, kjer se razvajanju brbončic z gurmansko obarvanimi chefovskimi stvaritvami lahko prepuščate v objemu zelene narave.



Vse se je začelo, ko je pekovski mojster Jožef Čad odprl vinotoč z dovoljenjem za prodajo domačih pridelkov in pekovskih izdelkov. Skozi leta je Gostilna pri Čadu postala priznana gurmanska destinacija, kamor so Ljubljančani radi zahajali na domače dobrote. Gostilna je slovela po kolinah, okusni kavi s smetano in še posebej po odličnem domačem kruhu in pecivu. Že takrat so se v tej zeleni oazi praznovale številne valetе in brucovanja, saj so lahko istočasno postregli kar dvestotim gostom, kar je bilo za tiste čase spoštljiva zmogljivost. Gostilna je uspešno poslovala in tudi v težkih časih druge svetovne vojne so lahko Ljubljančani na znanem vrtu v senci mogočnih kostanjev vsaj za nekaj časa pozabili na tegobe vojne. Tradicijo družinske gostilne so po vojni prekinile družbene spremembe in družina se je morala umakniti iz upravljanja domače obrti. V tistem času je Ljubljana organizirala vsakoletni priznani Ljubljanski vinski sejem, poleg vina pa so obiskovalci spoznavali tudi balkansko kuhinjo. Prvi stalni žar v Ljubljani je bil uveden ravno v tej gostilni. Novost se je izjemno

dobro prijela in gostilna je z novo ponudbo ponovno zaslovela. Z nastankom nove države, samostojne Republike Slovenije, so bile družini Čad popravljene krivice in četrta generacija je lahko ponovno prevzela poslovanje v svoji gostilni. Jedilnik so dopolnili in storitve dvignili na višji nivo, gostje pa so hitro opazili znatnejše gostoljubje, prijaznost in domačnost. Navdušile so jih raznolike specialitete z žara, pripravljene z uporabo pravega oglja, kar daje jedem prepoznaven okus in gostilni prepoznaven pečat.

Ljubitelje dobre hrane, ki se že leta in leta vračajo v Gostilno Čad, je lansko leto na posestvu pod Rožnikom presenetil nov moderen kompleks. Svojo gostinsko tradicijo so namreč v družini Čad okronali s štirizvezdičnim butičnim hotelom, pod dizajn katerega so se podpisali v biroju Arhitektura 2211. Po tri leta trajajočem snovanju je nastala izredno zanimiva fasada z lesenimi konstrukcijskimi elementi in s pravilničnimi prepleti senc in sonca. Objekt v osemnajstih razkošnih sobah in suitah, zgolj korak iz osrčja glavnega mesta, ponuja bivanje v mirnem okolju, poleg tega pa očara tudi z lastnim bistrojem. Tam

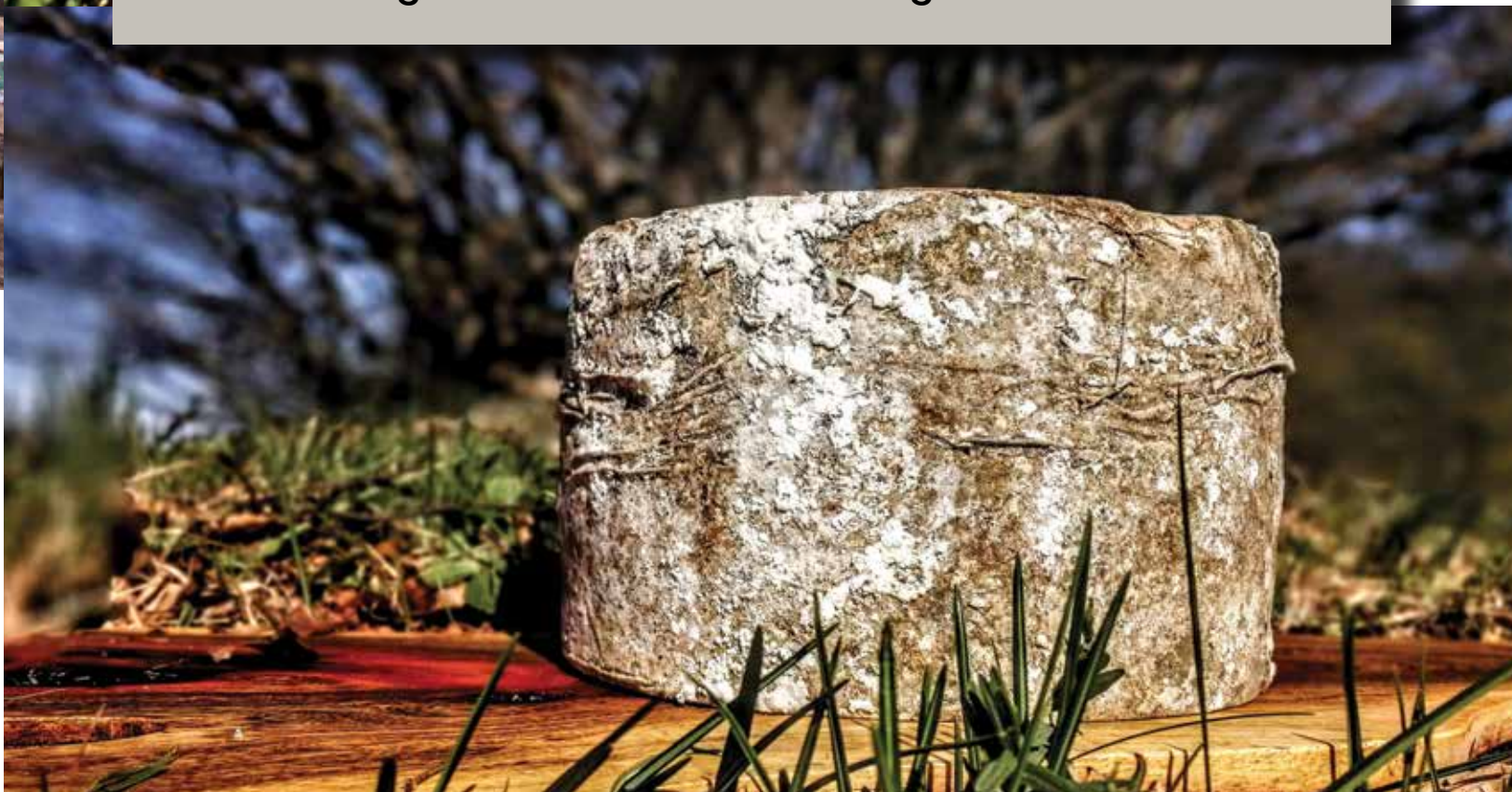






## UMETNOST IN KULINARIKA

Zgodba o edinstvenih in drugačnih siri



je koncept kulinarike malce drugačen, saj iz kuhinje ne diši po jedeh s pridihom balkanske kuhinje, temveč je poudarek dan na bogate in zdrave zajtrke, ki jih pripravljajo tako za goste hotela kot za zunanje obiskovalce. Pojedine, s katerimi človek dan začne kot kralj ali kraljica, se osredotočajo na jajčne klasike, med katerimi prednjači poširano jajce na benediktinski način, postreženo v francoskem rogljičku in prelito s hišno holandsko omako. Pri dovršenem, toda nevzvišenem krožniku, sparjenim s slanino in z mlado špinačo, v spremljavi meda in gorčice, glavno vlogo igrajo okusi, kar ne pomeni, da tudi prezentacija ni preiščljena. Poleg jajčnih favoritov v Bistroju Čad prav tako prepričajo z domišljenimi sendviči in s slastnimi vafliji, za odličen začetek dneva pa poskrbijo tudi z dišečo kavo in domačo granolo, ki se druži z jagodičevjem in jogurtom. Rek »po jutru se dan pozna« drži kot pribit, a to ne pomeni, da se

ne da uživati tudi v večernih urah, kar v Bistroju Čad dokazujejo z izbranimi narezki, z izpiljenimi mesnimi in ribjimi krožniki ter s pisanimi vegetarijanskimi jedmi, vse skupaj pa obogatijo z izbrano žlahtno kapljico ali s kreativnim koktajlom. In sladki finale? Francosko dediščino spoštujejo macaronsi, princeske, eclairji in pite iz maslenega krhkega testa, po domačem pa zadišijo raznovrste torte, ki so prejele že nešteto pohval zadovoljnih gostov.

Gurmanske vtise v Bistroju Čad ob lepem vremenu ustvarjajo na sončnem vrtu ob pogledu na cvetočo naravo, v hladnejših mesecih pa se raziskovanje okusov preseli v modernistično oblikovan interier, kjer vlada sproščeno vzdušje s pomirjujočo energijo svetlega in dizajnersko zasnovanega ambianta.

[www.hotel-cad.si/bistro](http://www.hotel-cad.si/bistro)

Foto: Dean Dubokovič



**GOLDEN RING CHEESE** je majhna butična sirarna, ki izpolnjuje svoje poslanstvo v enem najlepših koticov Vipavske doline. Naši siri dobijo prepoznaven okus globoko pod zemljo, v zapuščenih rovih italijanske vojske iz začetka prejšnjega stoletja, v popolni temi, pri konstantni temperaturi in visoki zračni vlagi.

[www.goldenringcheese.com](http://www.goldenringcheese.com)

Golden Ring



# POROKE IN *nepozabna* DOŽIVETJA

Posestvo Ruska dača

Posestvo Ruska dača je s številnimi možnostmi za dogodke zabavnega, kulturnega, zasebnega ali poslovnega značaja, ki gredo stran od množične brezosebности, izjemna destinacija in lokacijska pridobitev osrednje Slovenije. Navdušujejo s prepletom zgodovine, kulture in kulinarike – vse s pridihom svojevrstne, nepričakovane čarobnosti.

TEME



**P**osestvo, ki ga krasi čudovita primestna vila v Zgornjih Gameljnah, ki jo je lastnik dr. Aleš Musar za javnost odprl maja 2019, je v treh letih doživelo kar nekaj obogatitev, dodatnih investicij in prilagoditev. Naložbe so bile usmerjene predvsem v izgradnjo potrebne infrastrukture, ki bi zagotavljala nemoteno izvedbo različnih dogodkov, ne glede na vremenske razmere, pa tudi v prostorsko zaokrožen, zelen, pomirjujoč in romantičen park.

#### **Paviljon kot kavarna in prostor za zasebne ter poslovne dogodke**

Obiskovalca najprej preseneti zanimiv, okrogel paviljon, kamor so preselili kavarno in prostor za butične koncertne, gledališke in pogovorne dogodke. V kabarejski postavitvi, za omizji, sprejme tudi do 90 obiskovalcev. Večje prireditve je treba preseliti na zunanje površine, ki jih je na posestvu obilo. Hkrati je paviljon mogoče najeti za zasebna slavlja

ali poslovne dogodke. Rojstni dnevi in druge družinske obletnice kar kličejo po prostoru, v katerem povabljeni in gostitelj lahko uživajo v intimni atmosferi, z glasbenim gostom po svoji izbiri ali ob pomoči organizatorjev Ruske dače, s svojim ponudnikom pogostitve ali pa se prepustijo predlogu skrbnikov posestva. Posel zahteva inovativnost, kreativnost, presenečenja ... Povabiti zaposlene, delovne skupine, time na sestanek, na brainstorming, na predavanje, na predstavitev izdelkov ali storitev, predstavlja izziv. Ni namreč noben presežek, zaposlene povabiti iz ene sejne sobe v drugo, tudi če je ta na drugi lokaciji. Je pa treba za sveže ideje najti prostor, ki tem idejam odpira prosto pot, ki ljudi premakne, navduši. In prav to pravijo vsi, ki so si Rusko dačo do sedaj izbrali za svoje poslovno srečanje. Ob koncertnih, gledaliških in drugih odprtih dogodkih za javnost ter poleti ob vikendih, boste v paviljonu pristrčno dobrodošli, saj predstavlja simpatično kavarno z vrsto slastnih prigrizkov, z izjemnimi sladicami najboljših mojstrov in z zanimivo izbiro pijač.



#### **Poročna slavlja**

Sredi posestva, v objemu zelenja, ribnika in večnamenskih lesenih teras, ponosno stoji poročna uta. Odprtih rok nudi prijazno zatočišče zaljubljenim dušam, ki razmišljajo o naslednjem koraku v svoji zvezi. Pogled seže do vrha Šmarne gore in daje občutek zavetja in varnosti. Lesene terase ustvarjajo čarobno, toplo atmosfero, ki poudarja intimnost in nežnost čustev. Dva, ki sta se obljubila drug drugemu, in vsi, ki sta jih povabila, da delijo nepozabne trenutke z njima, lahko uživajo v romantičnem sončnem zahodu, ki obarva nebo v odtenke oranžne in nežno rožnate barve, ko se sonce spusti za Šmarno goro. Prednost poroke na Ruski dači je, da si lahko sami uredite vse druge dobavitelje, na primer catering, ali glasbo, če tako želite. Z veseljem pa vam bo prijazno osebje ponudilo tudi priporočilo, glede na njihove najboljše izkušnje. Če je do poroke še korak predaleč, pa je uta lahko hitro pripravljena na kakšno romantično zaročno zgodbo, če o tem le pravočasno obvestite osebje.

#### **Vila za nočitve, ogleda, pogostitve in sestanke**

V vili Ruska dača lahko tudi prespite. Mladoporočenci ali gostje, ki si radi privoščijo doživetje, ki ni klasično hotelsko, bodo navdušeni. »Petričeva« spalnica v prvem nadstropju vile je opremljena s pohištvo, kot bi ga imel davni lastnik Franc Petrič leta 1908. »Njegovo« posteljo je izdelal isti mizar, kot vse, kar je lesenega oblikoval znameniti katalonski arhitekt Antoni Gaudi. Dve prostorni sobi sta na voljo tudi v mansardnem delu hiše, zahodna prav s pogledom na vrh opevane Šmarne gore. V dveh salonih, v zelenem, ki sprejme do 10 oseb, ter v modrem za 6, si boste lahko rezervirali prostor za poslovna srečanja in kosila, ali za dogodke zasebne narave v manjši zasedbi. Nadvse se priporoča ogled vile Ruska dača, kulturnega spomenika, ki je v celoti opremljen v meščanskem slogu, enem redkih »živih« prikazov tega obdobja pred prvo svetovno vojno pri nas. Vsak kos pohištva, predmet, podrobnost v vili ima svojo zgodovino, zgodbo in razlog, zakaj je tam.





### Koncerti, gledališče in kulinarika

Ruska dača je v treh letih, odkar so organizirali prvi odrski dogodek, postala ugledno in prepoznavno koncertno, gledališko in kulnarično središče na obrobju Ljubljane. Goste razvajajo z raznolikimi glasbenimi nastopi za ljubitelje vseh glasbenih zvrsti, ki jih odlično dopolnjuje gledališki program, v katerem prevladujejo komedije in stand up nastopi. Zelo popularna so kulnarična doživetja, v katerih kar mrgoli vznemirljivosti in skrivnostnih umorov, izginulih predmetov in kjer so gostje nenadoma del napete kriminalne zgodbe, ki jo morajo sami reševati. V primeru lepega vremena gostje uživajo v naravi, sicer pa dogodek preselijo v paviljon. Program objavljajo na spletni strani in na družbenih omrežjih FB ter Instagram, lahko pa se tudi prijavite na njihov redni e-novičnik.

### Ribnik, lokvanji in vrtnice

Na Ruski dači vas bo navdušil tudi mali ribnik, kajti ustvarjalci njene podobe vedo, da voda na človeka deluje pomirjujoče, kot bi naši pra-geni začutili, od kod prihajamo. Posestvo že sicer v liniji vzhod-zahod varuje potok Gameljščica. Strokovnjaki za vodni svet so v ribniku zasadili 17 različnih vrst lokvanjev, ki cvetijo od maja do septembra. Od Black Princess, ki je najbolj temen lokvanj, v katerem rdeča barva prehaja skoraj v črno, do Blushing Bride, ki je prava nevesta z roza pridihom in rdečkasto pisanimi listi, ter številnih drugih, belo rumenkastih, bakreno roza, nežno roza, mareličnih, pa belo vijoličastih, s sončnimi ali z oranžnimi sredicami. Eni so čašaste oblike, drugi zvezdaste, eni imajo le en sloj listov, drugi razkošje treh slojev, eni izjemno lepo dišijo, drugi spet rastejo višje iz vode ali cvetijo večkrat na leto.

Velik del posestva pa ostaja zelen. Tam so zasajene vrtnice, drevje, ki bo kmalu dajalo prijetno naravno senco, ter grmovnice, ki posestvo vse bolj in bolj zakrivajo ter ločujejo od parkirišča. Mimogrede, izjemno veliko parkirišče je dragocena vrednota vsakega »event« prostora. Čisto tam na vzhodni strani posestva ob Gameljščici pa boste našli čudovito urejen skalnjak, na katerem se bohoti cvetje, ki ga sicer v teh krajih ne boste našli tako zlahka.

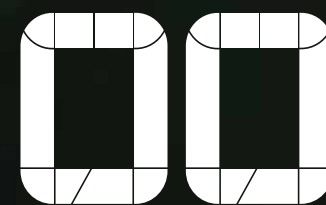
[www.ruska-daca.si](http://www.ruska-daca.si)

Foto: Tomaž Kos Weddings



# Č100

## Spoznavaj me! Nasmeh za vsak dom!



### Novi baterijski sesalnik VK7, več kot le sesalnik!

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

# VORWERK



Koncentrirana dodatna moč  
s pritiskom na gumb "boost"



Več svobode gibanja  
zaradi ročaja z  
zasukom za 180°

kobold  
**CLICK**  
& CLEAN

Z enim samim klikom  
v novo napravo







ART DIR: PAUL MARCIANO PH: JOSH RYAN © GUESS?, INC. 2023 DISTRIBUCIJA SLOWATCH, WWW.SLOWATCH.SI



# GUESS



# PESEM *burje in* SONCA

Vila Robida

POTOPIS

Ob številnih obveznostih in natrpanih urnikih dandanes redko najdemo čas zase, zato je toliko bolj pomembno, da proste trenutke preživimo v miru, počitku in dobrem počutju, daleč stran od mestnega vrveža. Si želite zelenih gričev, obsijanih s soncem? Si želite prijetnih poti, ki se vijejo po slikoviti pokrajini? Ali morda prijaznih domačinov, ki še najdejo čas za kramljanje? Odličen primer kraja, kjer se lahko odpočijemo, sprostim in naberemo energijo za nove delovne dneve, je butična luksuzna Vila Robida, ki se nahaja na obrobju vasice Črni Kal v osrčju Kraškega roba, s čimer bo navdušila vse ljubitelje istrskega podeželja in neokrnjene narave.





**V**objemu idilične primorske pokrajine stoji kamnita hiša, ki je bila davnega leta 1895 največji objekt na Četnari (Katinara), kot domačini imenujejo spodnji Črni Kal. Bila je pomembna točka na poti iz Obale v notranjost države, saj je hiša že takrat vključevala vaško gostilno, trgovino z živili, prenočišča in pošto. Po vojni je bila gostilna najbolj poznana po odličnih klobasah in pršutu ter okusni domači kuhinji, ki sta jo gostom nudila nonota Olga in Slavko Žerjul. Dolga leta je bil večinski del hiše prazen in zapuščen, vse dokler ni Slavkov vnuk Žiga natrosil nekaj predlogov, sestra Tina pa je izbrano idejo prenesla na papir. Složno razmišljanje družine Vatovec in none Olge je kmalu obrodilo sadove. Istrsko kamnito hišo so julija 2018 popolnoma obnovili in nastala je Hiša Robida, ki se je razvila v popularno turistično destinacijo. Prvotna ideja je bila, ponuditi ugodno in udobno bivanje navdušenim kolesarjem, pohodnikom

in plezalcem, saj se v okolici nahajajo svetovna znana plezališča ter lepe in varne kolesarske proge. Po petih letih pa sta se podjetnik Žiga in arhitektka Tina odločila, da je čas za nadgraditev zgodbe, zato je objekt skupaj s spremenjenim poslanstvom pridobil novo ime – Vila Robida, kjer želijo gostom ponuditi višji nivo kakovosti storitev za nepozaben pobeg od stresnega vsakdana. Ob tem so ostali zvesti tradiciji iz leta 1895, ki je narekovala poklon izjemni naravi, ki obkroža butično vilo. Sobe so oblikovali z mislijo na istrsko podeželje, na mogočne stene Kraškega roba in gozd nad njim, zato je vsaka drugačna, samosvoja. Poleg devetih sob, vila po novem obsega tudi tri luksuzna stanovanja oziroma deluxe apartmaje, ki se razprostirajo na 50 do 90 kvadratnih metrih površine. V spomin na svoje prednike jih je družina poimenovala po Nonotu, Noni in Nani. Ambient je moderen, a s poudarkom na tipično istrski arhitekturi – kamnita stena se sreča z vidnim betonskim stropom, ohranjenih pa je tudi kar nekaj starinskih kosov pohištva.







odkrivanja skritih draguljev te osupljive regije. Vila Robida je namreč krasna iztočnica za raziskovanje Slovenije. Željni kulture bodo z veseljem spoznavali starodavne zgodbe, katere govorita Rižanski labirint in grad Socerb, medtem ko bodo aktivni raziskovalci lepote narave občudovali na kolesih, ki jih lahko nato varno shranijo v kolesarnici Vile Robida. Prav tako so za izposajo na voljo električna kolesa, gostitelji pa so se pobrigali tudi za lastnike električnih avtomobilov z lastno polnilnico; ko bo baterija avtomobila napolnjena, do vznemirljivega skoka v morje loči le deset minut vožnje. Kljub navdihujočim naravnim in kulturnim znamenitostim, ki obkrožajo Vilo Robida, ne bo povsem nič narobe, če se bodo gostje na sončni terasi preprosto zleknili na udoben ležalnik, si vzeli trenutek zase in ob prebiranju zanimive knjige uživali v kozarčku svoje najljubše pijače.



[www.vila-robida.si](http://www.vila-robida.si)

Stanovanja se ponašajo z razgledom na prostorno teraso in bazen, ki gostom družbo dela od lanskega poletja. Njegova posebnost je, poleg sodobnega dizajna, tudi ogrevana voda, ki k prijetni osvežitvi vabi tudi v zgodnji pomladi in pozni jeseni, saj je bazen postavljen na popolnoma zavetrni legi.

Toda najbolj čaroben kotiček Vile Robida je privaten spa. Sprostitev telesa in duha realizirata tako finska kot turška savna v spremljavi jacuzzija. Z udobnega ležalnika se skozi panoramsko okno razprostira čudovit pogled na bazen, ki je vreden greha.

Da se dan v Vili Robida že prične odlično, so prijazni gostitelji poskrbeli za lokalni zajtrk z dobrotami bližnje kmetije. Aroma domačega pršuta in sveže pečenih rogljičkov ter božansko kremna skuta in domača jajčka ... vsak griljalj predstavlja simfonijo okusov. Za goste, ki želijo v popoldanskih urah nadaljevati z gurmanskim razvajanjem, je tu hišna restavracija Kraški rob, ki očara s tipičnimi istrskimi in sredozemskimi specialitetami ter z izredno postrežbo.

Po vrhunskem kosilu se gostje lahko lotijo



MINISTER ZA ZDRAVJE OPOZARJA: PREKOMERNO PITJE ALKOHOLA ŠKODUJE ZDRAVJU



**Walter Wolf**  
GENEVA • NEW YORK • TOKYO



# ČARI *istrske* KUHINJE

Konoba David

Istra je ena izmed top gurmanskih destinacij v osrednjem delu Evrope, poznana po prvovrstnem vinu, oljčnem olju in kulinarčnih kotičkih, ki združujejo čare preteklosti z zanimivostmi sodobnosti. Ena izmed takšnih je Konoba David, kjer svojo vizijo tradicionalne istrske kuhinje z gosti ljubeznivo delita David in njegova soproga Iris.

GASTRONOMIJA



**L**e streljaj od slovensko-hrvaške meje, v vasi Kaštel v bližini Buj, že dolga leta domuje očarljiva Konoba David, katero sta nedavno v svoje roke vzela mlada in svežih idej polna zakonca David in Iris. Ljubiteljem dobre hrane je restavracija zelo znana, saj jo je ustanovitelj David Lukež, Irisin nono, z veliko vloženega truda postavil na kulinarčni zemljevid pred dolgimi štirimi desetletji, ko je kot eden prvih gostincev v regiji začel osvajati domačine kot tudi turiste z dobrotami, pripravljenimi iz kralja vseh gob. Njegov koncept ponujanja mističnih tartufov, v kombinaciji s starimi istrskimi specialitetami, ob zavezanosti kakovostnim lokalnim in sezonskim sestavinam, se je izkazal za zmagovalnega, saj po odprtju ni bilo dneva, da konoba ne bi bila polna ljudi. Poleg Davidovega poznavanja kuharskih veščin sta bila ključnega pomena tudi njegova večna dobra volja in simpatična šaljivost, kar so gostje znali prepoznati in ceniti. Tradicija gostoljubnosti se nadaljuje tudi sedaj, ko je izkušeni gospod vajeti predal mlajši generaciji, željni nadgraditve družinske zgodbe.

In kako se začne odkrivanje istrskega izročila v Konobi David? Po tem, ko prijazna Iris z velikim nasmeškom sprejme vsakega gosta, se glavno vprašanje glasi: »terasa ali notranjost?« Na sončen pomladni dan smo se odločili za mizo na prostorni terasi, ob kateri je lično urejeno tudi igrišče za brezskrbno igro otrok. Tam smo začeli našo gastronomsko doživetje s selekcijo odličnih mesnin in sirov izpod rok okoliških butičnih pridelovalcev. Dilco lokalnih vrhuncev je na nov nivo dvignilo domače oljčno olje, v katerega smo z guštom namakali sveže pečene miške, ki so v nas pričarale nostalgijo na čas, preživet z našimi nonami. Ker pa je istrska kuhinja nepopolna brez vina, so nam natočili svojo hišno kapljico, aromatično malvazijo Dešković, ki se je rodila v bližnji Kostanjici. Ravno smo pospravili zadnji košček hladne predjedi, ko nas je nepričakovan dež pregnal v notranjost konobe, ki je z rustikalnim šikom avtentični poklon preteklosti. Atmosfera je na račun dekorativnih kamnitih sten, impozantnih lesenih tramov, mnogokaterih starinskih detajlov in radodarnega kamina, sproščena, topla in domača. Po tem, ko smo presedlali na malvazijo







# PRISTNI OKUSI *Europe*



momjanskega vinarja Kabola, je na mizo prispela istrska klasika – pljukanci s črnimi tartufi so slovita posebnost konobe, katero bi bilo greh izpustiti. Poleg tipične testenine po skrivnem receptu Irisine mame, so postregli še s tagliatellami s črnimi tartufi, s čimer je bil ustvarjen perfekten jing-jang. Jedi nas nista navdušili le zaradi pristnega okusa domače pašte, ampak tudi zato, ker je bil ohranjen izvorni značaj tartufov – ni bilo niti sledi smetane. Dejstvo, da se z zemeljskim biserom res ni šparalo, je dodatno razveselilo naše brbončice. Raziskovanje raznolikih obrazov malvazije, vinskega paradnega konja tega idiličnega hrvaškega polotoka, smo nadaljevali s svežo iteracijo Prelca, ki nikakor ni razočarala. Plemenite arome in okusi so vrhunec dosegli pri glavni jedi, nebeško sočnemu steaku, ki so ga po naročilu šefa Davida sparili s trisom krompirjevih dobrot. Zajeten kos uležane govedine je mojster žara vrgel na kamin, kjer

mimogrede pripravlja tudi raznolike balkanske poslastice, in ga spekel do perfekcije, njegovi kolegi v kuhinji pa so se lotili izvrstnih dodatkov. Z omako zelenega popra se je najbolje skladal hrustljavi krompirček, medtem ko je steak z velikimi rezinami črnega tartufa odličnega spremljevalca predstavljal masleni pire, prav tako obogaten s tartufi.

Med prijetnim pogovorom smo Davidu zaupali, da smo veliki oboževalci čokoladnih pregreh, zato je mladi mož za finalni hod izbral čokoladni soufflé z jagodami, s čimer je bilo gurmansko razvajanje dovršeno. In kako se je zaključila naša izkušnja v Konobi David? Ob srkanju Zigantejeve malvazije smo vse do sončnega zahoda uživali v zvokih akustične kitare, kar je postavilo piko i na iskreni gostoljubnosti, kakršno smo imeli priložnost doživeti v Kaštelu.



[www.konobadavid.com](http://www.konobadavid.com)

Financirala Evropska unija. Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za raziskave (REA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva. Za smernice zdravega prehranjevanja obiščite spletno stran: <https://nijz.si/publikacije/12-korakov-do-zdravega-prehranjevanja/>







## PEN KLUB

restavracija

TOMŠIČEVA ULICA 12, LJUBLJANA  
 PENKLUB@KAVAL-GROUP.SI  
 +386 41 366 249

Ob stičišču kulture, umetnosti in urbanosti, obdana z monumentalnimi neorenesančnimi palačami Ljubljane, ob poti v Tivolski park in vpeta v prekrasen vrt bo PEN KLUB restavracija ustvarila edinstveno in nepozabno kulinarično doživetje.

Sami prostori so nekaj posebnega. Z izjemno tankočutnostjo so jih oživili v arhitekturnem biroju TRIIJE pod vodstvom Andreja Mercine. Že sama veža v katero stopite skozi prekrasna nihajna vrata dobesedno presune. Prekrasen star škripajoč parket razkriva del zgodbe te hiše. Ko so v veži odstranjevali nekdanje talne obloge so odkrili nekaj izjemno lepega: nekdanj so namreč redno kot vmesni sloj pri oblaganju tal uporabljali časopise, ki so v desetletjih hoje na parketu pustili svoj odtis. Obiskovalec bo tako v veži, če bo čakal na mizo, lahko poskušal razbrati, čigava usoda je bila vtisnjena v tla kulturne restavracije.

Restavracijo sestavljajo trije prostori. Prijetna rumena svetla soba, iz katere se lahko preselimo na verando s prekrasnim pogledom na bližnje mestne palače, park Tivoli in na vrt Lili Novy.

Modri salon, ki je ime dobil po freski, ki so jo odkrili na stropu in jo skrbno restavrirali, tako da očitno deluje, kot da je iz nekih drugih časov. Učinek povečajo fotografije rož Luzie Simons, ki dajejo vtis trodimenzionalnosti in zdi se, kakor da rože ležijo v vitrinah ali brez usmeritve plavajo v prostoru, brez dna ali stropa. Ko opazujemo njene podobe nas preplavi želja, da se dotaknemo rož, tako resnične so, da bi radi potrdili ali celo razumeli njihovo lepoto.

Še pred njo je bela soba, ki presune s stensko slikarjo - sodobno poslikavo avtorja Mateja Stupice in upodablja prizore prav iz te hiše in z njenega vrta.

Ostaja še en detalj, ki pa se zagotovo vtisne globoko v spomin - in sicer osvetljava prostorov. V modrem salonu je na stropu orjaški lesteneč oblikovalca Toma Dixona, ki so jih oblikovali v novo konstrukcijo. V sobici, ki je ob točilnem pultu in je gorčične barve, je še en unikat - nekaj retro plafonjer, jih po dve in dve zvezali skupaj, dodali nekaj namiznega inventarja za kable med njimi - in nastala je zabavna nova luč.



## Vrt Lili Novy

Vrt za razmislek, vrt za počitek, za razvajanje, za srečanje, za prijateljevanje, vrt za sladkanje, vrt za kavo in sladoled, za hladno pivo in za limonado ter vrt za kulturni dogodek, za prijateljsko srečanje, za druženje, za randevu, vrt po sprehođu po Tivoliju, vrt za začetek potovanja po Ljubljani in vrt, kamor se bomo vračali.

TOMŠIČEVA ULICA 12, LJUBLJANA, VRTLILINOVY@KAVAL-GROUP.SI  
 +386 51 641 943



## Lolita

Lolita Supernova je nova, nora, drugačna izkušnja. Medtem ko vsebina ostaja zvesto preverjenim Lolita dobrotam, jo navdihuje umirjenost in odmik od nakupovalnega živ-žava novo odprtega dela Supernova Ljubljana Rudnik. Ko se smukate po nakupih, se le oglašite. Veseli vas bomo.

**SUPERNOVA**  
 LJUBLJANA - RUDNIK





# KREACIJE 70 POZNAVALCE

Broken Bones

GASTRONOMIJA

S ciljem proizvodnje žganih pijač najvišje kakovosti, skrbno zasnovanih, da prepričajo in očarajo tudi poznavalce s svojimi kompleksnimi okusi in aromami, je nastala butična destilarna Broken Bones. Mojstri destilaterji po tradicionalnih recepturah, katerim dodajajo svojevrsten pečat, kot edini na naših tleh ustvarjajo tako viski kot gin.



**I**deja za pregrešno dobre žgane pijače se je začela snovati pred dobrim desetletjem, ko so Borut Osojnik, Boštjan Marušič in Polona Preskar, obdarjeni z znanjem iz družinske tradicije proizvodnje piva, vina in žganih pijač, stopili na pot kreacije enosladnega viskija, ki bi po aromi in okusu konkuriral najboljšim škotskim predstavnikom. Destilaterja Osojnik in Marušič sta sledila tradicionalnim škotskim postopkom izdelave, a ker sta želela unikaten končni rezultat, sta formuli dodala slovenske značilnosti, začeni z namakanjem izbranega ječmenovega slada v prvovrstno slovensko vodo, po mnogih raziskavah eno najčistejših voda na svetu, ki s svojimi biokemičnimi lastnostmi omogoča podaljšano fermentacijo in posledično bolj svež okus viskija. Poklon naši podalpski deželici sta nadaljevala z uporabo sodov iz lesa slovenskega hrasta, ki pričara sadne in cvetlične note. Za kompleksnejše in elegantnejše arome sta viski začela zoriti tudi v sodih iz ameriškega belega hrasta, v katerih se je pred tem staral

bourbon znanih ameriških destilarn. Piko na i celotnemu procesu predstavljajo skladišča, kjer viski zori, kajti ta so obkrožena z neokrnjenimi gozdovi, ki zagotavljajo čist zrak za njegovo dihanje. Poleg klasične različice viskija, sta v letih preišljenih preizkušanj razvila tudi dimljeno verzijo, ki svoj specifičen okus dobi s kombinacijo dimljenega slada in staranja v sodih, ki so predhodno vsebovali najmočnejše dimljene viskije z otoka Islay.

In od kod zanimivo ime Broken Bones? Nastalo je povsem po naključju: ko sta poleti 2016 Osojnik in Marušič polnila sode s prvim viskijem, sta oba pristala na urgenci – eden z zlomljeno nogo, drugi s počeno nosno kostjo. In tako sta zloma botrovala poimenovanju butične destilarne. Njuna partnerica Polona Preskar je kasneje podala idejo za razvoj nove žgane pijače – gina. Da je bila ta odlična, je dokazala osvojitve nagrade »Distillery of the year 2022« na tekmovanju The Gin Guide Awards, s čimer so postali prva ne britanska destilarna, okronana s tem prestižnim nazivom. Za tem dosežkom stoji ogromno ur intenzivnega





eksperimentiranja z oblikami kotlov in z recepturami ter več kot 100 testnih destilacij. Pionir ginov Broken Bones je London Dry gin, to priljubljeno klasiko pa danes v družini produktov spremljajo prav tako večkrat nagrajene različice Navy Strength, Ljubljana Dragon in Old Tom. Vse dovršene stvaritve zaznamuje svež in eteričen brinov značaj, ki jim ga daje preplet tradicionalnega načina izdelave ter dodanih zelišč in začimb – koriandra, kardamoma, limonine lupinice, sladkega korena, irisa in angelike. Lep kontrast ognjevitim ginom Broken Bones predstavlja poseben Sloe gin, ki navduši z vonjem marcipana, v kombinaciji z aromo zrelih sliv in šipka, čemur sledi bogat okus po trnuljah.

Ekipo, ki je vedno v iskanju novih receptov, je nedavno ustvarila čisto drugačen produkt na osnovi gina, razredčen na 14,5 % alkohola in obogaten z ingverjem, s hibiskusom in s slovenskim lipovim medom. In tako je presenetljiv in aromatičen Broken Bones Clouds postal nepogrešljiva sestavina osvežujočih koktajlov. Najboljše predloge za poletno ohladitev boste našli v destilarni Broken Bones na ljubljanskem Viču, kjer domišljiji pustijo prosto pot in svoje žganje pijače pogumno mešajo z jagodami, s kavo, s penino in z drugimi zanimivimi dodatki. Vsak mesec prirejajo tematsko obarvana doživetja, toda novembra bo na sporedu prav poseben dogodek, saj so v destilarno povabili Jima Murryja, avtorja uspešnice »Whisky Bible«, ki bo svoje izjemno znanje in izkušnje na področju viskija predstavil tudi širši publiki na viski prireditvi pod okriljem centra TIC.



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



SONY

α  
ALPHA

## ULTIMATIVNA IZKUŠNJA USTVARJANJA VSEBIN

Fotoaparati polnega formata za vloganje  
z izmenljivimi objektivmi **ZV-E1**



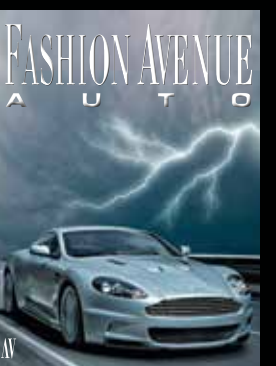
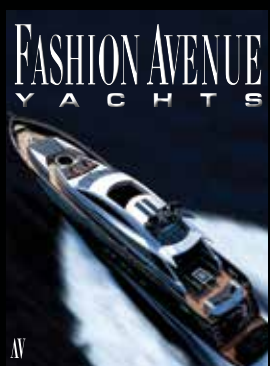
# USTVARJEN ZA VLOGANJE

ACS 30  
LET

A.C.S. d.o.o. Ljubljana Celovška cesta 108  
Tel. 01/5001587 e-pošta: [info@acssony.si](mailto:info@acssony.si)  
[www.acssony.si](http://www.acssony.si)







# FASHION AVENUE

MONTE CARLO · GENEVA · MILANO · VIENNA · DUBAI · ABU DHABI · LONDON · HONG KONG · SLOVENIA · CROATIA · SERBIA



Založnik: Fleetman d.o.o., Njegoševa 19, 1000 Ljubljana

Odgovorni urednik: Matjaž Tomlje, Pomočnica glavnega urednika: Ava Tomlje

Tisk: Printera.hr, Distribucija: EKDIS d.o.o.

Na podlagi ZDDV-1 sodi revija med proizvode, za katere se obračuna DDV po stopnji 5 %.

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

E-naslov: [ava.tomlje@fashionavenue.si](mailto:ava.tomlje@fashionavenue.si)