BTC CITY
VODNIK
IZ MESTA 360° V ŽIVO

360° LIVE
AVGUST 2015
ŠTEVILKA 6, LETNIK 24

GREMO V ŠOLO

DVORANA A V NOVI PODOBI

BREZSKRBNI
DOMA IN V TUJINI!

MOBILNI PAKET
EU BREZSKRBNI

KLICI in **SPOROČILA**:
∞ v vsa SLO omrežja
100 enot v EU

20,95 €* na mesec

PRENOS PODATKOV DOMA IN V EU
PO PORABI OZ. NAJVEČ
7 €* na mesec

Naj bo poletje brezskrbno tudi pri komunikaciji doma in v tujini!
Mobilni paket EU brezskrbni vam prinaša **neomejene klice in sporočila v Sloveniji** ter **dodatnih 100 enot za klice ali sporočila v tujini**.
Internet doma in v tujini pa plačate po porabi, a ne več kot **7 EUR na mesec** (10 GB v Sloveniji in 1 GB v EU). Ponudba velja tudi za poslovne uporabnike.

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Naročniško razmerje s paketom EU brezskrbni lahko sklenejo novi ali obstoječi naročniki storitev Mobitel, ki so zasebni ali poslovni uporabniki, v akcijskem obdobju od 23. 06. do 31. 08. 2015. Paket z mesečno naročnino 20,95 EUR vključuje neomejene pogovore ter neomejene SMS-/MMS-e v vsa slovenska omrežja (velja za storitve opravljene v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije) in 100 enot mobilnih storitev v državah območja EU (1 enota storitve je enaka 1 minuti dohodnega ali 1 minuti odhodnega klica ali 1 poslanemu sporočilu SMS v državah območja EU). Prenos podatkov se v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije naročnikom obračuna po ceniku navedenega paketa (0,02 EUR /MB), v državah območja EU po ceniku izbranega operaterja, vendar ne več kot 7 EUR na mesec. Za prenos podatkov pri navedenem paketu velja princip pravične uporabe storitev prenosa podatkov, kot je opredeljeno v Posebnih pogojih uporabe mobilnih elektronskih komunikacijskih storitev. Za paket EU brezskrbni se po preseženi vključeni količini prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije (10 GB) hitrost prenosa podatkov omeji na 64 kb/s v smeri k uporabniku in 64 kb/s v smeri od uporabnika. Po preseženi vključeni količini prenosa podatkov v državah območja EU (1 GB) se hitrost prenosa podatkov omeji na 0 kb/s v smeri k uporabniku in 0 kb/s v smeri od uporabnika. Z naslednjim obračunskim obdobjem se ponovno vzpostavi običajna hitrost prenosa podatkov, kot jo zagotavlja Telekom Slovenije. Nad vključeno količino 100 enot mobilnih storitev v državah območja EU se naročniku uporaba storitev zaračuna po veljavnem ceniku izbranega operaterja. Količine veljajo v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. S sklenitvijo novega naročniškega razmerja se naročnikom zaračuna priključna taksa v višini 12,07 EUR, v primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa za storitve Mobitel v navedeni paket pa se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR. Cene so v EUR z DDV. Neomejeni pogovori v vsa slovenska omrežja in neomejena sporočila SMS/MMS so namenjena običajni uporabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala omrežju Telekoma Slovenije, npr. namerna preobremenitev omrežja; onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom; uporaba storitve v komercialne namene; preprodaja storitve tretjim osebam; uporaba storitve s sistemi za samodejno klicanje oz. pošiljanje SMS-/ MMS-ov brez človekovega posredovanja ipd. niso dovoljeni. V primeru, da Telekom Slovenije oceni, da je naročnikova uporaba storitve v nasprotju s temi pogoji, si pridržuje pravico naročnika opozoriti in/ali mu onemogočiti uporabo storitve s takšnimi klici oz. sporočili SMS-/MMS. Za več informacij o ponudbi, obračunskem intervalu in ceniku drugih storitev obiščite Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto, www. telekom.si ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

NAPOVEDNIK

VROČE

5 DVORANA A V NOVI PODOBI

ZGOVORNO

11 TRKAJ

MODNO

12 ŠOLSKI TRENDI

VŠEČNO

14 PONOVNO V ŠOLSKIH KLOPEH

ZDRAVO

16 ZDRAVA PREHRANA NAŠIH ŠOLARJEV

ODGOVORNO

18 KREATIVNI IN SLADKI PRESEŽKI

KOLESARSTVO

19 KVARTET KOLESARSKIH VRHUNCEV

DOMAČE

20 BODIMO PRODUKTIVNEJŠI

GURME

21 SLASTNI MESNI ZALOGAJI

DRUŽABNO

23 VROČINSKI VAL USPEHOV

UVODNIK

ZA SPOŠTOVANJE MED GENERACIJAMI

To poletje se je med prebranimi knjigami na nočni omarici, zaradi vročine in ne tako davne poškodbe pri kolesarjenju sem jih prebrala več kot običajno, znašel tudi zadnji roman v Trstu rojenega slovenskega pisatelja, v katerem ta opisuje štiri dni iz življenja glavnega junaka, tržaškega Slovenca, in se, četudi je to za zgodbo morda manj pomembno, dotakne dogajanja na slovenskem liceju v Trstu. Opisa dveh dogodkov, nasilja nad profesorjem zemljepisa, ki ga dijaki zaprejo v omaro in se nad njim izživljajo, ter sestanka staršev dijakov z glavnim junakom, prav tako profesorjem na omenjenem liceju, sta me sicer spomnila na gimnazijske dni in na učno uro kemije, pri kateri smo z vztrajno tišino in očitnim ignoriranjem razlage, nato pa s tihim in posmehljivim hehetom, profesorja kemije pripravili do solz ter bili za to dejanje pozneje tudi kaznovani, še bolj pa pretresla ob misli, da je nasilje – tako nasilje med vrstniki kot nasilje dijakov do profesorjev – danes prešlo že vse meje.

Nisem konservativna, a sprašujem se, kje so se v zadnjih dveh desetletjih izgubile vse tiste vrednote, v katere so še verjele naše generacije pa tudi naši otroci, ki zdaj postajajo starši. A da ne bo pomote! Ko omenjam vrednote, ne mislim na delo in materialne dobrine (te že dolgo niso več vrednote, saj tisti, ki delajo manj, pogosto zaslužijo več), temveč na poštenost (to smo že pred časom zamenjali z besedo naivnost) in na ljubezen, ki danes postaja enaka koristoljubju. Ko govorim o vrednotah, imam v mislih pravzaprav eno samo – spoštovanje. Brez spoštovanja (pa čeprav je tako majhno, da ga lahko zamenjamo s tolerantnostjo) odnosi med ljudmi in sobivanje niso mogoči. Zaradi tega bi moralo biti spoštovanje prva vrednota, ki bi jo moral spoznati otrok, najprej doma, nato v šoli. A starši pri vzgoji prevečkrat zatajijo in otrok vstopi v šolo, ne da bi prav dobro vedel, da sam ni prvi in edini, ampak da so tam tudi njegovi sošolci in učitelji, ki jih je, čeprav k otroku pristopajo povsem dobronamerno in prijateljsko, vendarle potrebno spoštovati.

Zakaj pravzaprav vse to pišem? Zato, ker je pred nami novo šolsko leto in bi želela, da otroci šolski prag prestopijo pripravljeni ne le na nove in vsako leto zahtevnejše obveznosti, temveč tudi na vstop v šolsko skupnost učencev in učiteljev ali profesorjev – brez nestrpnosti, egoizma, s spoštovanjem in z zdravo mero skromnosti.

In ker je šola tako rekoč pred vrati, sem se odločila, da to številko BTC City Vodnika posvetim šolarjem. O težavah, s katerimi se utegnejo srečati tudi tisti, ki bodo prvič prestopili šolski prag, smo se pogovarjali z raperjem Trkajem (sicer šolskim spremljevalcem in kritikom šolskega sistema), ki trdno verjame, da se genij skriva v vsakem od nas. O tem, kako udobno obleči in obuti šolarja, pišemo v rubriki Modno, o tem, kakšno torbo in peresnico izbrati, svetujemo v rubriki Všečno, prav tako pa pišemo tudi o tem, kakšen naj bo šolarjev zdrav obrok in kakšna naj bo hrana za možgane.

Maja Oven
Odgovorna urednica

BTC CITY DELOVNI ČAS

NASLOVNICA:
Shutterstock

info 01 585 22 22, www.btc-city.com

TRGOVSKO SREDIŠČE pon.–sob.: 9.00–20.00

TRŽNICA BTC pon.–pet.: 8.00–18.00, sob.: 7.00–17.00

VODNO MESTO ATLANTIS vse dni v letu: 9.00–23.00

ŠPORTNI CENTER MILLENIUM pon.–pet.: 7.00–23.00, sob., ned., prazniki: 8.00–23.00

BTC CITY VODNIK Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega športno-zabaviščnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana
ODGOVORNA UREDNICA Maja Oven
IZVRŠNI UREDNIK Matic Žehelj
OBLIKOVANJE IN TEHNIČNO UREJANJE Nicha d. o. o.
UREDNIK FOTOGRAFIJE Aljoša Rebolj
STALNI SODELAVCI Miha Trefalt, Sara Bogomolec, Anja Drobne Oven, Tina Oven, Iztok Dimc
LEKTORIRANJE Mamblin d. o. o.
OGLASNO TRŽENJE BTC d. d., Šmartinska 152, Ljubljana, matic.zehelj@btc.si
IZDAJATELJ BTC d. d., Šmartinska 152, Ljubljana
TISK Delo, d. d., Tiskarsko središče
NAKLADA 125.000 izvodov
DISTRIBUCIJA Delo, d. d.
V uredništvu ne odgovarjamo za tiskarske napake in spremembe v programu prireditev po zaključku redakcije.

Prišparaj pri zavarovanju, ne doživetjih.

#varendrajv

Z mobilno aplikacijo DRAJV.

Prvič v Sloveniji lahko z mobilno aplikacijo dokažeš, da varno voziš in s tem prišparaš pri avtomobilskem zavarovanju. Brezplačna aplikacija DRAJV spremlja tvojo vožnjo in jo točkuje. Če po 300 prevoženih kilometrih zbereš vsaj 90 točk, prejmeš kodo za prihranek pri zavarovanju.

Naloži si DRAJV, prišparaj in postani boljši voznik.

Na voljo v App Store

APLIKACIJA ZA ANDROID je na voljo na Google play

Zavarovalnica Triglav

Vse bo v redu.

triglav

drajv.triglav.si

NOVOSTI

DVORANA A V NOVI PODOBI

Obnovitvena dela na vzhodni strani Dvorane A so zaključena. Prenovljeni so trije dostopi do kletne etaže, kjer je z odstranitvijo mrežne fasadne obloge in znižanjem obstoječega betona sedaj omogočen večji dostop naravne svetlobe do vhodnih vrat. Med vhodi A7, A8 in A9 je urejena ločnica med cestiščem in peš potjo, pred vhodom A7 pa je poskrbljeno tudi za kolesarska stojala. Zunanji videz dodatno popestrijo figurativni stebri, v skladu s spodbujanjem k odgovornemu ravnanju z okoljem pa je bilo zasajenih tudi nekaj novih dreves. S prenovo zunanjosti in uvedbo izboljšav si družba BTC želi, da bi se tako obiskovalci kot poslovni partnerji v BTC Cityju počutili dobro in varno.

MIMOVRSTE =)

Prevzemno mesto odslej na novi lokaciji v Dvorani 4
Prodajalna in prevzemno mesto največje slovenske spletne trgovine mimovrste=) se nahaja na novi lokaciji. Poslovni prostori se nahajajo v neposredni bližini prvotne lokacije, in sicer le čez cesto, v Dvorani 4, poleg Pošte Slovenije. Nova lokacija prinaša tudi številne cenovno zelo ugodne izdelke za takojšnji nakup. Ne spreglejte široke ponudbe USB ključkov in SD pomnilniških kartic ter prodajnih uspešnic, kot so kavne kapsule Dolce Gusto, zobne ščetke Curaprox, ventilatorji in priznana hrana za pse in mačke. Novost je možnost prevzema velikih paketov, kot so pomivalni stroji, strešni kovčki, pnevmatike in ostali izdelki večjih dimenzij, prav tako pa se lahko dogovorite za obročno odplačevanje. Delovni čas prevzemnega mesta ostaja nespremenjen, in sicer od ponedeljka do sobote od 9. do 20. ure.

Dvorana 4
T: 04/581 16 00
E-naslov: info@mimovrste.com
Spletna stran: www.mimovrste.com
Facebook: www.facebook.com/mimovrste

OUTLET-POINT

V ceni je »point«!
V Outlet-pointu najdete elektroniko, TV sprejemnike, gospodinjske aparate, igrače, nakit in ure priznanih blagovnih znamk, kot so Samsung, LG, Panasonic, Sharp, Sony, Electrolux, Asus, Tefal, Bosch, Rowenta, Braun, Miele, Philips, Hello Kitty, Lego, Fisher Price, Beyblade, Chicco, Cybex, Maxi-Cosi, Recaro, Just Cavalli, D&G, Guess, Ice-Watch, Casio, Seiko, Sector ter druge. Vsak ponedeljek in četrtek pripravljajo posebno super akcijsko ceno izbranega izdelka, torej na izredno ceno še dodatni popust. Vsak mesec nudijo tudi popust na izbrano blagovno skupino, v mesecu septembru pa se pričenja licitacija. Vsak četrtek lahko najdete nove atraktivne izdelke, zato ne odlašajte z obiskom.

Dvorana A, pritličje, vhod A2
T: 01/425 81 98
M: 040/133 430
E-naslov: info@outlet-point.si
Spletna stran: www.outlet-point.si

outletpoint

KOLEDAR DOGODKOV

Več o dogodkih na: **www.btc-city.com/dogodki**

RITEM MLADOSTI

Sobota, 5. september, pred Kolosejem

Ritem mladosti, osrednji kreativno-športno-zabavni dogodek za mlade ob koncu počitnic, ki ga organizira potovalna agencija Collegium Mondial Travel v sodelovanju z Radiom Antena, bo potekal 5. septembra s pričetkom ob 10. uri. Brezplačno dnevno dogajanje bo popestrilo ducat ustvarjalnih in športnih delavnic, zabavnih izzivov in tradicionalni sejem rabljenih učbenikov. Za vrhunec večernega dela bo poskrbel svetovni zvezdnik John Martin, avtor vsem poznanih hitov, denimo Don't You Worry Child, Reload in Love Louder. **Do vključno 1. septembra se lahko za dve VIP vstopnici potegujete z odgovorom na nagradno vprašanje na spletni strani www.btc-city.com.**

SEJEM RABLJENIH ŠOLSKIH UČBENIKOV

2.—4. september, Trg mladih
5. september, pred Kolosejem

Tradicionalni sejem rabljenih šolskih učbenikov za učence osnovne in srednje šole bo potekal na Trgu mladih in v okviru Ritma mladosti tudi pred Kolosejem. Na obeh lokacijah bodo obiskovalcem na voljo brezplačne stojnice, namenjene tistim, ki bodo želeli prodati stare in zaslužiti za nove knjige. Na Trgu mladih bodo lahko vedoželjni od 2. do 4. septembra 2015 med 9. in 20. uro vsak dan izbirali potrebno čtivo. Dan kasneje, v soboto, 5. septembra 2015, se bo sejem preselil pred Kolosej, kjer bodo stojnice odprte med 10. in 18. uro.

OTVORITEV HUB ACCELERATION BUSINESS CITY-JA

Petek, 11. september, spodnja etaža Emporiuma

V spodnji etaži Emporiuma BTC in ABC pospeševalnik odpirata startup HUB Acceleration business city, ki na 2.000 m² v eni točki združuje kreativne pisarniške prostore, fleksibilni in fiksni co-working prostor, štiri velike sobe za sestanke, dve tako imenovani "tihi točki", prostor za druženje in zabavo, dve predavalnici, veliko kuhinjo in trgovine prihodnosti. Po tihem pa se tudi govori ... Vabljeni na otvoritev ob 10. uri.

ZLATI SAŠO BERTONCELJ

Navijači so se na julijskih Evropskih igrah Baku 2015 v Azerbajdžanu veselili izjemnega uspeha telovadca Saša Bertonclja. V telovadni eliti je na konju z ročaji z oceno 14,966 ugnal vse sotekmovalce in osvojil zlato odličje. Kot prvi Slovenec z medaljo na tem tekmovanju je s svojim uspehom prve evropske igre zapisal v zgodovino slovenskega športa ter dodal kamen v mozaik lovorik športnikov, katerih podpornik je družba BTC. Slednja je med drugim v začetku letošnjega leta s podpisom novih sponzorskih pogodb z izbranimi najboljšimi osmimi telovadkami in telovadci ponovno izkazala podporo razvoju slovenske gimnastike.

NOV REKORD SAMA JERANKA

Da so navidezno nepredstavljive stvari vendarle mogoče, je na zadnji dan Svetovnega bazenskega prvenstva v prostem potapljanju, ki je konec julija potekalo v Beogradu, dokazal slovenski potapljač Samo Jeranko. V disciplini statična apnea je mladi športnik, ki ga pri premikanju meja mogočega ponosno podpira tudi družba BTC, osvojil bronasto medaljo. Odličen nastop ima prav posebno vrednost, saj je s potopom na vdih dosegel čas osmih minut in osmih sekund, kar za Slovenijo pomeni nov rekord v omenjeni disciplini. Vrhunska pripravljenost, drznost in pogum ob želji po uspehu ter ljubezni do športa so Sama Jeranka vodili do novega mejnika v športni karieri. Čestitamo!

MESTNI AVTOBUSI DO ATLANTISA

Avtobusna povezava odslej še tesneje povezuje mestno središče in BTC City Ljubljana. Vse od nedelje, 26. julija 2015, namreč mestni avtobusi na liniji 27 K vozijo do Vodnega mesta Atlantis ter ustavljajo tudi na dveh novih začasnih postajališčih pri trgovini Merkur. Obiskovalci lahko vstopijo na avtobusni postaji Kolizej in se pripeljejo do BTC Cityja in Vodnega mesta Atlantis vsako polno uro, od 9. do 15. ure. Povratek z avtobusom v mesto sledi s polurnim zamikom, torej ob 9.30, 10.30, 12.30, 14.30 in 15.30 uri. Od 16. ure naprej velja redni nedeljski vozni red linije 27 K, ki prav tako po novem obrača pri Vodnem mestu Atlantis. Poskusno obdobje obratovanja linije, v katerem bo LPP zbiral podatke o zasedenosti linije, bo potekalo do konca leta 2015.

SRČNOST POGANJA KOLESA ZA DOBER NAMEN

Ekipa ročnih kolesarjev Kolesarskega kluba Tuš – Bauerfeind se bo v zadnjem tednu avgusta pod okriljem projekta Zavrtimo Slovenijo podala na turnejo po Sloveniji. Namen turneje je spodbuditi gibanje med invalidi, pa tudi med tistimi, ki to niso. Obiskali bodo pet slovenskih mest in zbirali sredstva za nakup ročnega kolesa, prvega sploh, ki bo na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Republike Slovenije – Soča namenjen nedavno poškodovanim invalidom. Kot podpornik se lahko projektu pridružite na promocijski vožnji v Kopru (24. 8.), Ljubljani (25. 8.), Kranju (26. 8.), Celju (28. 8.) in Lendavi (29. 8). **Podporo gibanju, zdravemu načinu življenja in športni aktivnosti lahko izkažete tudi s poslanim sporočilom KOLO1 ali KOLO5 na številko 1919 in tako prispevate 1 oz. 5 evrov za nakup ročnega kolesa.** Informacije o projektu so na voljo na spletni strani www.zavrtimoslovenijo.si.

ACCELERATION BUSINESS CITY

NOV PROGRAM ABC POSPEŠEVALNIKA

Prijavite se v nov program ABC pospeševalnika »Smart Living & Health«! ABC pospeševalnik 10 startupom v programu nudi začetno investicijo v višini 15.000 €, odlične prostore v BTC Cityju, vrhunsko opremo IBM, možnost testiranja proizvoda na tržišču, mentorstvo izkušenih podjetnikov, srečanja z investitorji, navezovanje poznanstev po vsem svetu in še mnogo drugega. Pa naj še kdo reče, da v Sloveniji ni priložnosti. **Ne odlašajte in se prijavite do 13. septembra na spletni strani ABC pospeševalnika abc-accelerator.com.**

Z ŽELIRNIM SLADKORJEM WIENER ZUCKER DO OKUSNE MARMELADE

Obilica dozorelega sadja z vrtov nas v teh mesecih prijetno razvaja. Odličen način, da bi v sadnih okusih uživali skozi vse leto, je kuhanje marmelade. Pomislek o dolgotrajnosti postopka in dvomi o kakovosti domače marmelade so odslej preteklost. Z želirnim sladkorjem Wiener Zucker je uspeh pri kuhanju zagotovljen, priprava marmelade preprosta in hitra, okus pa popoln. Sladkor obogati in ohrani okuse sezonskega sadja, ki so stalnica dobrih začetkov dneva in prijetnega druženja ob pecivu. Tako je tudi odličen spremljevalec vseh kuharskih receptov, tudi tistih, ki črpajo iz modrosti naših babic. Uživajte v kuhanju in pripravite lastno sladko marmelado z želirnim sladkorjem Wiener Zucker.

GOSTILNA IŠČE ŠEFA V BTC CITYJU

Nova sezona šova Gostilna išče šefa s priljubljenim šefom Binetom Volčičem in sveže pečenim voditeljem Boštjanom Romihom se seli v prestolnico, v BTC City Ljubljana, v stavbo nasproti Koloseja. Tekmovalce, gledalce in obiskovalce bo presenetil privlačen interier z zanimivimi in kreativnimi rešitvami, ki ustrezajo značaju šova.
Avtor licence šova, Donald Rose, o novi lokaciji govori kot o presežku dosedanjih sezon: »Polni pričakovanj z veseljem razkrivamo, da bo najbolj priljubljeno lokacijo v Ljubljani popestrila najbolj popularna Gostilna v Sloveniji. Veliko nam pomeni, da bo nova lokacija ljudem bolj dostopna. Gostilna se bo jeseni namreč še bolj približala gostom, željnim novih kulinaričnih doživetij, ki bodo prvič dobili priložnost vplivati na potek tekmovanja. Nova lokacija omogoča še večje možnosti za atraktivne izzive in pompozne dogodke.«
Veselimo se, da bomo na gurmanski zemljevid dodali najbolj gledano in prepoznavno slovensko gostilno v novi preobleki.

EMPORIUM

Modni začetek šole
Novo šolsko leto, nove zmage ter nova jesenska kolekcija! V nestrpnem pričakovanju prvih šolskih dni obiščite trgovino Emporium, kjer vas čaka pestra ponudba otroških oblačil za prihajajoče jesenske podvige. V pisanem svetu trendovskih barvnih kombinacij lahko izbirate med kakovostnimi blagovnimi znamkami oblačil, kot so Gap, Desigual, Benetton, Tommy Hilfiger Kids in Nike Kids. Nova modna oblačila in dodatki so odlična popotnica za samozavesten korak v novo šolsko leto.

Emporium
T: 04/ 584 48 00
E: info@emporium.si
Spletna stran: www.emporium.si

ULIČNA KUHINJA FERFUD

Omamni vonj po odlični kuhinji se je v sklopu velike kulinarične avanture po Sloveniji iz modrega uličnega tovornjačka že dvakrat vil po BTC Cityju Ljubljana. Sveža kulinarična izkušnja Ferfud je obiskovalce nakupovalnega središča navdušila s harmonijo okusov, nekoliko drugačnim načinom plačila in dobrodelnim sporočilom. Mlad kuharski dvojec, Mitja Horvat in Janez Karlin, je z nasmehom postregel fine grižljaje, pripravljene izključno iz Hoferjevih kakovostnih sestavin. Sladokusci so za razvajanje brbončic plačali »fer« ceno, bodisi z objavo na družbenih omrežjih bodisi v višini vrednosti, ki so jo sami pripisali kulinaričnemu doživetju in tako podprli projekt Botrstvo v Sloveniji. Ljubitelji tradicionalnih jedi, pripravljenih na urban, kul, 'street-food' način, lahko Ferfud recepte najdete na spletni strani www.ferfud.si in sledite popotovanju okusov na FerFud Facebook strani ali @FerFud Twitterju.

ECCO SOFT 7 - NOVA DIMENZIJA MEHKOBE

Novi športni copat ECCO Soft 7 je nekaj posebnega; izdelan je iz usnja, ki je tako mehko, da bi se ga vedno znova radi dotikali, obenem pa združuje funkcionalnost in stil. Na voljo v črni in beli barvi s poudarjenimi podplati so Ecco Soft 7 odličen modni dodatek za vse priložnosti – za urbani športni videz ali večerno zabavo. Obiščite trgovino Ecco v viskokem pritličju Dvorane A.

ODBOJKA NA MIVKI

Na Trgu mladih že tradicionalno vsako poletje zaživi igrišče za odbojko na mivki. Tudi letos je igrišče odprto in sezona odbojke je že v polnem zagonu, zato imate še vedno čas, da izkoristite priložnost za druženje in aktivno preživljanje prostega časa.

Vsi ljubitelji odbojke na mivki imate možnost brezplačne uporabe igrišča vsak dan med 10. in 22. uro. Za rezervacijo in izposojo žoge se obrnite na osebje v lokalu Soba'Room ali jih pokličite na telefonsko številko 051/303 332.

KOLEDAR DOGODKOV

Več o dogodkih na: **www.btc-city.com/dogodki**

BREZPLAČNA VODNA DOGODIVŠČINA V MINICITYJU

Sobota, 22. avgust, Minicity

Predzadnjo avgustovsko soboto bo Henkel Slovenija od 9.00 do 12.30 brezplačno odprl vrata Minicityja! Otroci se bodo srečali s potapljači Potapljaškega društva Maribor, spoznali njihovo delo in opremo, ki jo uporabljajo pri potopih, se poučili o odgovornem ravnanju z vodo ter o pravilni rabi pralnih in čistilnih sredstev. Pred Minicityjem jih bo čakal bazen, v katerem se bodo pod vodstvom izkušenih potapljačev učili, kako lahko poskrbijo za svojo varnost v vodi. Otroci, ki že plavajo in so starejši od 7 let, pa bodo spoznali tudi osnove varnega potapljanja na dah. Zato nikakor ne pozabite s seboj vzeti kopalk in brisače!

TRENING TEKA ZA ALIVE STEP UP

Sobota, 5. september, Kristalna palača

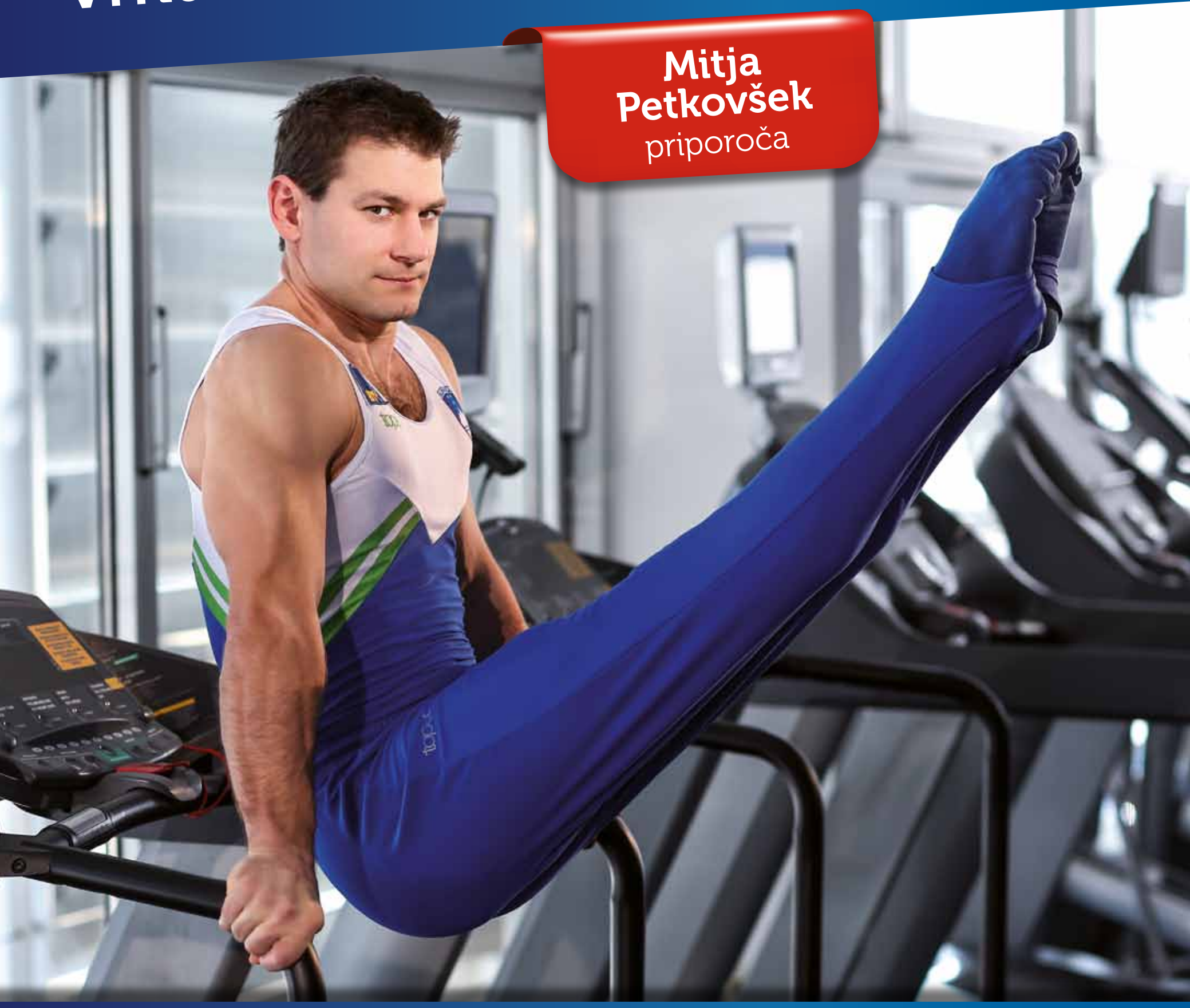
Prvo soboto v septembru bodo ob 10. uri Kristalno palačo ponovno zasedli tekači. Drugi uradni trening za tekaško preizkušnjo Alive Step Up, ki bo sicer potekala 21. novembra 2015, je za tekaškega izziva željne brezplačen. Vabljeni vsi, ki želite po 459 stopnicah preko 20 nadstropij premagati 89 metrov višinske razlike in se tako povzpeti na najvišjo stavbo v Sloveniji. Se vidimo 5. septembra – najprej v pritličju in nato še na vrhu Kristalne palače!

ZATO! IGRAM ODBOJKO – DOBRODELNI TURNIR

12. september, 9.00–21.00, Trg mladih

Na Enoti za intenzivno terapijo in nego novorojencev ljubljanske porodnišnice vsako leto sprejmejo več kot 500 novorojenčkov, od katerih je večina nedonošenčkov. Ker so aparature na enoti pomanjkljive in zastarele, so se v Rotary Clubu 25 Ljubljana lotili dobrodelnega projekta 'ZATO! POMAGAM nedonošenčkom', s katerim nameravajo zbrati sredstva za nakup nove opreme. Pri projektu, vrednem 160.000 evrov, lahko s sodelovanjem na dobrodelnem turnirju v odbojki na mivki pomagate tudi vi. Prijavite svojo ekipo in se skupaj z nami borite za dobro slovenskih otrok!
Info: www.stopimoskupaj.si in FB ZATO.

Vrhunski fitnes za vrhunsko formo



Letna karta za fitnes za 1 eur na dan – prihranite 40 %!*

* veljavnost akcije do preklica.

2 brezplačni uri z osebnim trenerjem + darilo (3 mesečna uporaba spletne aplikacije za sestavo jedilnika moje kalorije)

mojekalorije

- Vrhunsko opremljen fitnes, enostaven dostop in brezplačna parkirna hiša.
- Prijeten, svetel in čist prostor z vrhunskimi napravami Precor ter garderobe na visokem nivoju.
- Trenerji fitnesa so vam vsak dan na voljo za pomoč, morebitna vprašanja in nasvete.
- Vsaka kardio naprava je opremljena z LCD televizorjem, kjer boste izbrali program po vaši želji.
- V fitnesu so pripomočki za funkcionalno vadbo (trx, bosu žoga, …) ter velik prostor za raztezanje.

Športni center Millenium · Šmartinska 152, Ljubljana
T 01 585 15 00 · **E** millenium@btc.si · www.millenium.btc.si

BTC CITY MILLENIUM

ADRENALINSKI ZAKLJUČEK POLETJA

Priznajte! V Vodnem mestu Atlantis je vedno veselo, zabavno, sproščujoče, dogodivščin in dobre volje polno vzdušje, a za tiste prave male spretneže, iznajdljivejše in ljubitelje adrenalina ter njihove starše pravega izziva do sedaj ni bilo. S koncem poletja je prišel tudi ta. V sklopu Vodnega mesta Atlantis smo odprli adrenalinski park, namenjen otrokom od 4. leta dalje pa tudi njihovim staršem in organiziranim skupinam otrok in odraslih.

V ATLANTISU SEDAJ ŠE BOLJ ADRENALINSKO

Ljubljana je končno dobila svoj prvi adrenalinski park. Da je še nekoliko bolj poseben, je postavljen brez vsakršnih posegov v prostor in z naprednim varovalnim sistemom brez pripenjanja na višini. Samostojno ga lahko uporabljajo otroci od 4. leta dalje. Postavljeni sta dve neodvisni progi različnih težavnosti.
Plezanje po parku krepi motorične sposobnosti in je namenjeno tako otrokom kot tudi odraslim. Njegov namen je popestriti družinsko ponudbo v BTC Cityju z zabavnim, koristnim in adrenalinskim doživetjem.
Adrenalinski park Atlantis lahko obiščete vsak dan (vhod neposredno s parkirišča). Odprt je za individualne obiskovalce, možne pa so tudi rezervacije skupin za praznovanje rojstnih dni, vodenih obiskov šol in teambuilding programov.

ATLANTIS ŽUR – NOVOSTI

Iščete nekaj posebnega in izvirnega, nekaj, kar bo vaš otrok ohranil v najlepšem spominu? Še vedno vas vabimo, da vaši otroci s prijatelji pri nas proslavijo rojstni dan in preživijo tri ure v družbi naših animatorjev. Glede na starost otrok smo rojstnodnevna praznovanja razdelili v tri sklope, ki se med seboj razlikujejo po zahtevnosti in številu vodnih iger, s katerimi se v času animacije srečajo otroci – Mini, Midi in Maxi.

Rojstnodnevna praznovanja smo obogatili z novo kulinarično ponudbo (otroci lahko izbirajo med 11 meniji, tudi brezglutenskim in vegetarijanskim) in večjim številom tort različnih okusov, oblik ter poslikav. Novost so tudi nekatere ugodnosti (popusti) za starše in spremljevalce v času otroških praznovanj ter dva posebna menija za odrasle po ugodni ceni.

Za izvedbo rojstnodnevne animacije mora biti prijavljenih najmanj 6 otrok.

Cena: 17,50 € na otroka.

Dodatne informacije in rezervacije:
Vsak dan med 9. in 17. uro na telefonski številki 051/376 398 ali po e-pošti animacijevma@btc.si.

PLAVALNI TEČAJI – VPIS SEPTEMBRA

Z jesenjo začnemo vpisovati v plavalne tečaje otroke in odrasle, tako neplavalce kot tiste, ki si želijo svoje plavalno znanje le nadgraditi. Starostnih omejitev pri nadgrajevanju že pridobljenega znanja ni. V Vodno mesto Atlantis namreč prihaja vse več odraslih, ki so plavanje sprejeli za svojo obliko rekreacije in pri tem ugotovili, da se lahko plavati naučijo tudi v jeseni življenja ali pa že osvojene plavalne tehnike izpilijo na pravilen način.

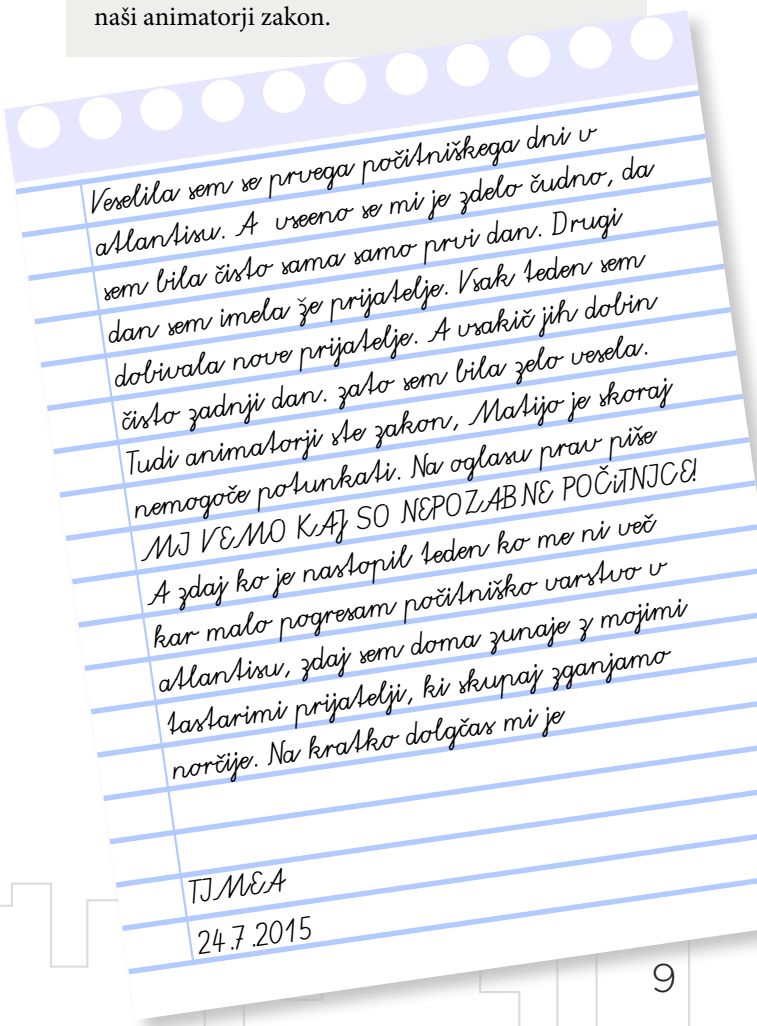
Glede na starost razpisujemo:
- vadbo za dojenčke (do 1. leta starosti) in malčke (od 15 mesecev do 3 let),
- plavalne tečaje za otroke (celoletna plavalna šola, nadstandardni in individualni plavalni tečaji),
- plavalni tečaji za odrasle (nadstandardni in individualni plavalni tečaji).

V tečaje vpisujemo vse leto. Plavalni tečaji za otroke in odrasle potekajo v majhnih skupinah glede na starost in znanje plavanja (od pet do osem oz. dva do štirje tečajniki) v trajanju 10, 20 ali 30 ur. Izjema je le celoletna plavalna šola, kjer se lahko odločite tudi za 60-urni tečaj.

Dodatne informacije o vpisih in rezervacije:
Vsak dan med 9. in 17. uro na telefonski številki 031/400 424 ali po e-pošti plavanje@btc.si.

POČITNIŠKO VARSTVO – NEPOZABNO DOŽIVETJE

Tudi to poletje smo za otroke od 4. do 15. leta starosti pripravili počitniško varstvo in poskrbeli, da so poletne dni preživeli brezskrbno in zabavno. Mnogi so se nam po končanem varstvu oglasili in zahvalili z risbicami in s pismi, med njimi tudi Timea, ki je pri nas našla nekaj novih prijateljev in med drugim zapisala, da so naši animatorji zakon.



Veselila sem se prvega počitniškega dni v
atlantisu. A vseeno se mi je zdelo čudno, da
sem bila čisto sama samo prvi dan. Drugi
dan sem imela že prijatelje. Vsak teden sem
dobivala nove prijatelje. A vsakič jih dobin
čisto zadnji dan. zato sem bila zelo vesela.
Tudi animatorji ste zakon, Matijo je skoraj
nemogoče potunkati. Na oglasu prav piše
MI VEMO KAJ SO NEPOZABNE POČITNICE!
A zdaj ko je nastopil teden ko me ni več
kar malo pogresam počitniško varstvo v
atlantisu, zdaj sem doma zunaje z mojimi
tastarimi prijatelji, ki skupaj zganjamo
norčije. Na kratko dolgčas mi je

TIMEA
24.7.2015

ENERGETICS Fantovska jopa Luca ali dekliška Ayana
več barv

14,99 ZADETEK ~~22,99~~

NIKE Otroški copati Revolution PS/GS

27,99 ZADETEK ~~39,99~~

NAZAJ V ŠOLO!

39,99
~~49,99~~
FIREFLY Skiro A125

ZADETEK **11,99**
~~17,99~~
ENERGETICS Fantovske hlače Luis ali dekliške Aurora
več barv

ZADETEK **20,99**
~~29,99~~
McKINLEY Šolski nahrbtnik Santa Cruz

Akcijska ponudba velja od 20.8. do 9.9.2015 v prodajalni Intersport Ljubljana-BTC ter v drugih prodajalnah Intersport po Sloveniji. Ponudba velja do prodaje zalog. Cene so v evrih.

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT®

INTERSPORT ISI d.o.o. Naklo - Sport to the people / Šport ljudem

V NAS SO GENIJI!

Z njim smo prvič zadihali pred dobrim desetletjem in z njim danes dihajo nove generacije mladih, medtem ko njihovi starši še vedno z zanimanjem prebirajo njegove kolumne. A z raperjem in tekstopiscem Rokom Terkajem se tokrat nismo pogovarjali o glasbi in pisanju, ampak o šoli, učenju, težavah šolarjev, predvsem pa o tem, da moramo znati najprej prisluhniti sebi.

Otroci imajo prirojen gen za učenje, a to z vstopom v šolo postane sistematsko, otrok pa mora pri pridobivanju znanja celo sodelovati. Kako otroka navaditi na nove delovne obveznosti? Učenje povezujem z radovednostjo, opravljanje nalog z disciplino. Največ se otrok nauči, in prav to je zanimivo, skozi zabavo in igro. Na nove delovne obveznosti bi ga zato privajal skozi igro in z vzorom. Ko se otrok uči, naj se uči cela družina, tudi starša naj naredita domačo nalogo v zabavnem vzdušju. Otrok bo tako lažje doumel svoje delo in ta vzor integriral v svoje bistvo.

Otroci prvi šolski dan navadno dočakajo z veseljem. Kako pa naj starši pristopijo k tistim – večina takšnih je negativen vtis o šoli dobila od starejšega sorojenca – ki se šole sploh ne veselijo? Starši bi se morali najprej pogovoriti s starejšim otrokom, poskušali izvedeti, kaj ga v šoli moti, in poskušali poiskati rešitev. Mlajši naj seveda sliši, kaj moti starejšega, to naj skuša razumeti in skupaj s starši razrešiti odpor. Sam bi starejšega, če mi ne bi uspelo rešiti njegovega odpora, izpisal iz šole ali v njem poskušal najti tisto, kar ga resnično veseli.

Šolarji, ki pouk obiskujejo z odporom ali se iz različnih razlogov ne morejo vključiti v novo okolje, o svojih stiskah neradi spregovorijo. Na katere, še tako majhne spremembe, naj bodo v otrokovem obnašanju pozorni starši? V družini, v kateri se starši pogovarjajo z otroki, v kateri vladajo razumevanje, topel odnos in zaupanje, bo otrok staršem zaupal tudi svoje strahove. Otrok naj ve, da je pogumen in močan, če pove po pravici, tako, kot čuti. Brez laganja. In četudi pride do prepira, naj ve, da to ne pomeni, da ga nekdo nima rad. Naj ve: »udarili« smo se, a naprej gremo kot družina. Starši naj prisluhnejo tudi učiteljem, če ti opazijo stisko pri otroku. Dobro je imeti iskren odnos z učitelji, z njimi iskati rešitve, ne konfliktov.

Šolskemu sistemu zamerite, da v otrocih ubija njihovo kreativnost, saj posameznega učenca ne obravnava kot posameznika, v katerem je potrebno prepoznati in vzpodbujati ter razvijati posamezne talente. V čem vidite rešitev? Če mi zna kdo odgovoriti, zakaj imamo sistem, v katerem mora otrok znati vse, četudi ga to ne veseli in tega znanja ne bo nikdar potreboval, mu napišem sonet (smeh). Sam bi zato razrede na višjih stopnjah delil po zanimanju, ne starosti. Če nekoga veseli fizika, naj sodeluje s starejšimi, saj se bo tako hitreje učil. Žal nimamo raziskave, koliko propadlih mladih ima na vesti šolski sistem, ker v njem niso našli sebe ali pa so zašli v slabo družbo, ker jih je sistem silil v nekaj, kar ni bilo zanje. Moja tiha želja so veseli petki. Da učenci v šoli enkrat na teden ne bi imeli pouka, da bi delali tisto, kar bi hoteli. Razvijali bi svoje znanje, učitelji pa bi bili le mentorji, ki bi jim pokazali različne poti in jim dali povratne informacije. Občutek, da se otroci lahko sami znajdejo in naredijo nekaj neverjetnega, je nujen za njihov razvoj samozavesti in samoiniciativnosti. Vprašanje je le, če ima naša kokoška jajca za kaj takega.

Kot spremljevalec na OŠ Savsko naselje se srečujete z različno motiviranimi otroki pa tudi z otroki s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. Kako pristopate k takšnim otrokom? Biti moram iskren in imeti otroka rad. Pomembno je, da se spoštujeva, da postavim meje in da se držim dogovorov. Vedno, ko narava nekaj vzame, na drugi strani doda več, zato poskušam najti njihove močne plati. Zame so vsi enaki, nočem jih stigmatizirati ali jih zaradi diagnostike obravnavati ločeno. Ne delam s posameznikom, delam z razredom. Karkoli slabega se zgodi, to razčistimo vsi. Ne dovoljujem posmehovanja zaradi njihovih šibkih plati, ampak vzpodbujam sodelovanje in razumevanje. Vedno pa sodelujem z družino; če je vzgoja v šoli popolnoma nasprotna tisti doma, potem, tako kot pravi pregovor, gradimo z rokami in rušimo z ritjo.

»Ne delam, kar bi moral, ampak to, kar čutim«, ste nekoč zapisali. Bi se tudi otroci v šoli morali ravnati po tem načelu? Pametno je uporabljati glavo in srce, ob tem pa nikdar, nikdar izgubiti čuta do sebe. Tudi če »zafrkneš« – kako boš vedel, da si naredil napako, če ne izhajaš iz sebe? Ko pozabiš, kaj te veseli in kaj te moti, takrat izgubljaš svojo prvinskost in edinstvenost in postajaš ovca, ki se nagiba k trendu.

Se v vsakem otroku, tako kot v vaši skladbi Dobro jutro, skriva genij? Seveda! V nas so geniji. Vendar jih, ko v šolskem sistemu iščemo napake, kot da te niso dovoljene, že zgodaj začnemo zatirati. Napake so sestavni del poti razvoja. Nelagodnost, ko nečesa ne veš, celo frustracija, ko ne znaš, vse to je sestavni del poti. A nihče te tega ne uči, vsi bi radi brezhibno petico – razumljivo, da se potem bojiš napak. Strah je največji uničevalec bitja, možganov in izvor stresa. Ne se bat'!

Znani ste kot oster kritik šolskega sistema. Kje vidite njegove napake? Naše šolstvo je odlično. Je brezplačno, je strokovno in veliko učiteljev svoje delo opravlja s srcem. Žal sistem danes zataji v dveh točkah. Najprej v vodstvu, ki kroji šolski sistem in v imenu višjih ciljev lobira, prepisuje in preprodaja diplome, si izplačuje visoka nakazila in opravlja znanstvene in raziskovalne študije za Američane z namenom destabilizacije socialne države. To je sramota in takšno vodstvo si zasluži »cvek« brez možnosti popravnega izpita pa še eno dobronamerno in vzgojno klofuto. Sistem zataji tudi v točki, ko gre za vprašanje zaposlovanja diplomantov, saj so ti po petnajstih in več letih šolanja prepuščeni sami sebi. Logično je, da po več kot 150 napisanih prošnjah, na katere običajno ni odgovora, mlad človek postane apatičen. Še toliko bolj, ker mu tega prej nihče ne pove. Vsi govorijo: »Le uči se in naredi izpite, samo da boš imel papir.«

Rešitev? Šolski sistem bi lahko bil bolj povezljiv s kadrovskimi službami z namenom obveščanja o mladih talentih, ki se kalijo v šolskih klopeh in kažejo zanimanja za določena področja. In obratno. Mlade bi moral obveščati o trgu dela, o študijih in poklicih, ki utegnejo postati zanimivi v prihodnosti, jih spodbujati pri razvoju »startupov« in jim omogočiti obvezno uvajanje. Deljen delovni čas bi lahko odprl veliko prostih mest in dal mladim vsaj nekaj možnosti za pridobitev izkušenj. Kako sicer dobiti zaposlitev?

Pri šestindvajsetih ste zapisali, da ste v življenju dosegli vse, a vseeno me zanima, katero od »področij« je najbolj vaše – raper, popotnik, tekstopisec, teolog, šolski spremljevalec ali od nedavnega hotelir? Hotelir nisem, delam kot menedžer socialnih omrežij in spletnega marketinga ter sem idejni vodja Slovenske Hiše Vida, ki smo jo odprli zato, da tudi tujci spoznajo naše lepote. A če združim vse zgoraj našteto, dobim občutek, da odraščam v narodnega buditelja, kot so bili moji predniki poeti, ker čutim veliko domoljubje in imam neskončno rad svoj dom, katerega osnova je tudi jezik, ki ga rad zapisujem, govorim in rapam.

www.btc-city.com
Odslej prijaznejši tudi do mobilnikov: m.btc-city.com
Obiščite nas tudi na Facebooku! /BTCCity

ŠOLSKI TRENDI

Poletne počitnice gredo h koncu, naši šolarji pa bodo kmalu ponovno sedli v šolske klopi. Ker tam preživijo kar nekaj svojega časa, prav gotovo potrebujejo udobna oblačila in obutev. Pustimo jim, da barve izberejo sami, mi pa poskrbimo, da bodo oblečeni večslojno, kajti jeseni so jutra že hladna, dnevi pa še vedno prijetno topli.

Brezrokavnik: 29,90 €, **Mothercare**, Dvorana 10

Majica Roxy: 28,00 €, **Forma F+**, Kristalna palača

Nahrbtnik Roxy: 29,95 €, **Forma F+**, Kristalna palača

Superge Nike: 27,99 €, **Baby Center**, Dvorana 11

Krilo: 23,90 €, **Mothercare**, Dvorana 10

Hlače Roxy: 55,00 €, **Forma F+**, Kristalna palača

ZANJO

Trenirka BC: 29,99 €, **Baby Center**, Dvorana 11

Čevlji od 29,90 €, **Junior**, Dvorana A, kletna etaža

Šolski copati **Ciciban**: 13,90 €, Dvorana A, kletna etaža

Jopa s kapuco: 25,90 €, **Mothercare**, Dvorana 10

Pajkice (troje v kompletu): 25,50 €, **Mothercare**, Dvorana 10

Majica: 6,99 €, pajkice BC: 9,99 €, **Baby Center**, Dvorana 11

Vetrovka Roxy: 60,00 €, **Forma F+**, Kristalna palača

Superge **Ciciban**: 57,50 €, Dvorana A, kletna etaža

Trenirka BC: 29,99 €,
Baby Center, Dvorana 11

Flis: 18,90 €, **Mothercare**,
Dvorana 10

Majica BC: 7,99 €,
Baby Center, Dvorana 11

Brezrokavnik: 29,90 €,
Mothercare, Dvorana 10

Jopa s kapuco Quiksilver: 45,00 €,
Forma F+, Kristalna palača

Superge Nike: 27,99 €,
Baby Center, Dvorana 11

Majica Quiksilver: 15,00 €,
Forma F+, Kristalna palača

ZANJ

Hlače (dvoje v kompletu): 28,50
€, **Mothercare**, Dvorana 10

Kavbojke Quiksilver: 45,00 €,
Forma F+, Kristalna palača

Majice (štiri v pakiranju): 26,50 €,
Mothercare, Dvorana 10

Šolski copati: 13,00 €, **Ciciban**,
Dvorana A, kletna etaža

Čevlji od 29,90 €, **Junior**,
Dvorana A, kletna etaža

Superge **Ciciban**: 54,90 €,
Dvorana A, kletna etaža

www.btc-city.com
Odslej prijaznejši tudi do mobilnikov: m.btc-city.com
Obiščite nas tudi na Facebooku! /BTCCity

PONOVNO V ŠOLSKIH KLOPEH

Prvi september je za nekatere otroke velika prelomnica, saj takrat mnogi prvič prestopijo šolske pragove. To je nekakšen začetek uvajanja v svet odraslih, v svet, kjer veljajo posebna pravila in kjer se naučijo veščin, ki jih bodo spremljale celo življenje. Poleg discipline in znanja otroci tekom šolanja dobijo veliko lepih spominov, novih prijateljev in nepozabnih dogodivščin. Naloga nas, odraslih, je, da jih vodimo, jih spodbujamo in jim vlivamo samozavest. Ne smemo pa pozabiti, da so to vendarle otroci, ki poleg učenja še vedno potrebujejo igro in brezskrbno otroštvo.

DZS
Dvorana A, pritličje

Mapa; 4,99 €

Nalepke; 2,29 €/kos
Svinčnik; 1,29 €/kos
Barvice; 8,99 €

Peresnica; 14,99 €
Mapa; 4,99 €/kos
Šolski zvezek A4; 2,29 €

Zvezek,
mali karo;
2,29 €
Beležka;
1,19 €

Risalni blok; 2,99 €

Peresnica;
15,99 €

Šolska torba;
63,99 €

Vrečka za
športno
opremo;
15,99 €

MAGIC SHOP
Dvorana A, klet

Do 1. 9. 2015 -23 % na vse šolske torbe, nahrbtnike, trolley-je in peresnice.

Zvezek A4 W. Pooh; 1,80 €

Zvezek A4; 1,20 €

Vrečka za športno opremo
Barbie pink; 7,50 €
Peresnica Barbie, polkrožna;
9,50 €

Peresnica Barbie,
dvojna, polna;
19,90 €

Vrečka za športno opremo TMNT; 7,50 €
Peresnica TMNT, multi, polna; 22,00 €

Nahrbtnik TMNT superlight; 64,90 €

Nahrbtnik TC Mono; 29,99 €

Nahrbtnik Barbie superlight; 54,90 €

MLADINSKA KNJIGA, SVET KNJIGE

Dvorana A, visoko pritličje

Šolska torba Motion plus spirit 4/1; 119,90 €

Papir kolaž A4 Debora, 23 L; 3,20 €

Peresnica,polna, Flexi Rainbow; 15,90 €

Nalivno pero My pen style, belo/zeleno; 13,90 €
Nalivno pero My pen smiley w. fancy; 13,70 €

Plastelin Pelikan 198/14 creaplast 9/1; 6,10 €

Šolska torba Motion plus motorbike 4/1; 119,90 €

Lepilo UHU twist & glue, 35 ml; 2,90 €

Šestilo Staedtler 323 SB10 triplus; 15,95 €

Foto: Shutterstock

PRI LEVČKU

Dvorana A, klet

Roler optima + 2 bombici; 2,95 €/kos

Šablona krivulje Rotring; 6,20 €

Geotrikotnik; 0,30 €

Rotring pisalo, grafično, 0,50; 29,00 €

Vodene barve 12/1 in čopič; 3,90 €

Čopiči set 4/1, različne oblike; 7,15 €

Barv. Voščene, KHN kovina; 33,55 €

Škarje, otroške; 0,85 €/kos

Tuš 6/1; 6,55 €

TOKO

Dvorana A, pritličje

Šolska torba; 116,00 €

Šolska torba Disney; 116,00 €

Šolska torba, polna, bager; **akcija: 139,99 €**

Šolska torba; **akcija: 79,99 €**

Nahrbtnik Samsonite; 48,00 €

Nahrbtnik Samsonite; 62,00 €

ZDRAVA PREHRANA NAŠIH ŠOLARJEV

Današnji življenjski slog je podvržen hitremu tempu življenja, kar se vse prevečkrat odraža prav na naših otrocih. Zaradi pomanjkanja časa in prevelike ponudbe neustreznih prehranskih izdelkov so naši otroci podvrženi nezdravemu prehranskemu slogu, to je prehrani, ki vsebuje preveč sladkorjev in nezdravih maščob in premalo sadja ter zelenjave. Vse to lahko ob povečanem vnosu praznih kalorij, ki presežejo število porabljenih kalorij, vodi v nabiranje kilogramov in debelost, ki lahko že pri otrocih privede do sladkorne bolezni, povišanega tlaka ter do povečanega tveganja za rakava in srčno-žilna obolenja kasneje v življenju. Prekomerno težki otroci imajo poleg tega tudi druge težave, saj jih bremenijo nizka samopodoba, občutki sramu in krivde ter slabši šolski rezultati, kar lahko privede do vedenjskih težav in motenj hranjenja. Zato je pomembno, da naše otroke vzpodbujamo k zdravemu načinu življenja, poskrbimo, da imajo redne in polnovredne obroke, nezdrave prigrizke nadomestimo z zdravimi ter poskrbimo za zadostno mero gibanja. Tako bomo preprečili vse težave, povezane z debelostjo, in otroku dali pomembno popotnico za vse življenje.

VITA CARE
Dvorana 18

Riževi prigrizki malina/borovnica, 60 g: 1,69 €;
Bio pirini piškoti Zoo party, 350 g: 6,29 €;
Smoothie, 100 ml: 1,49 €;
Testenine ekološke pridelave mojster Miha, 250 g: 1,29 €;

ZELENA TRGOVINA
Dvorana A, kletna etaža

Dateljni izkoščičeni iz ekološke pridelave: 4,95 €;
Brusnice iz ekološke pridelave: 3,45 €;
Granola za zajtrk s kakavom: 5,49 €;
Granola za zajtrk malina: 5,49 €;
Baobab v prahu za pripravo napitka: 12,99 €;
Sladkor kokosove palme: 5,99 €;
Čaj Botanik za lepši dan: 4,40 €;
Pirina kaša (slovenska): 3,95 €;
Biolada: 3,00 €;
Biolada: 2,00 €.

VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica

POSKRBIMO ZA VARNOST SVOJIH NAJMLAJŠIH

Življenje z našimi malčki je nekaj najlepšega, kar se nam lahko zgodi – z njimi preživimo nepozabne trenutke in uživamo v sleherni sekundi njihovega odraščanja. Ne moremo se načuditi njihovi radovednosti in domišljiji, ki jo tako radi uporabijo pri igri in odkrivanju njihovega malega sveta. Naj bo njihovo otroštvo igrivo in aktivno, mi pa pravočasno poskrbimo za njihovo varnost z nezgodnim zavarovanjem.
V Vzajemni so pripravili različne pakete zavarovanja, ki so prilagojeni posamezni starostni skupini otrok in mladostnikov. Višina premije je odvisna od izbrane zavarovalne vsote in starosti otroka, letne premije rednih paketov se tako gibljejo od 10 evrov naprej. Ob sklenitvi zavarovanja boste prejeli tudi uporabno darilo – torbico, ki je na voljo v različnih barvnih kombinacijah. **Vsi, ki boste zavarovanje sklenili preko spleta, pridobite tudi dodaten 10-odstotni popust. Zavarovanja lahko hitro in enostavno sklenete na spletni strani www.vzajemna.si, v Vzajemninih poslovalnicah ali na brezplačni telefonski številki 080 20 60.**

Dvorana A, pritličje
T: 01/75 73 915
E-naslov: info@vzajemna.si
Spletna stran: www.vzajemna.si

triglav

ZA VSE ŠOLSKO LETO, 24 UR NA DAN – NEZGODNA ZAVAROVANJA OTROK IN MLADINE ZAVAROVALNICE TRIGLAV

Za začetek šolskega leta smo v Zavarovalnici Triglav pripravili akcijsko ponudbo nezgodnih zavarovanj otrok in mladine, ki je ugodnejša od individualne ali redne ponudbe nezgodnega zavarovanja. Akcijsko nezgodno zavarovanje je povezano z začetkom in s koncem šolskega oz. študijskega leta in krije posledice nezgod, ki nastanejo v vsakdanjem življenju, doma ali v tujini, v prostem času ali pri športu (omejitve pri izplačilu veljajo le za dijake/študente kot registrirane športnike).
Letošnja ponudba nezgodnih zavarovanj je obogatena z nadstandardnimi kritji kombinacije Nezgoda komplet, ki je za člane Triglav kompleta še posebej ugodna, saj zavarovanja šteje v Triglav komplet.
Novost letošnjega leta je namenjena velikim družinam, ki zavarujejo 3 ali več otrok – popust v višini 20 % na veliko družino.
Poskrbite za varnost svojih otrok in sklenite nezgodno zavarovanje otrok in mladine.

Dvorana A, pritličje
T: 01/541 19 64
Spletna stran: www.triglav.si

poletna

TOTALNA PRODAJA

do -50%

talne obloge
preproge
tekači
hišni tekstil

BTC Ljubljana, dvorana 2 in dvorana A, www.creatina.si

SALON CREATINA™

www.btc-city.com
Odslej prijaznejši tudi do mobilnikov: m.btc-city.com
Obiščite nas tudi na Facebooku! /BTCCity

MISIJA: ZELENO

www.misijazeleno.si

KREATIVNI IN SLADKI PRESEŽKI

Za mnoge je poletje čas zasluženega oddiha, za nekatere pa je prav poletni čas najbolj pestro obdobje v letu. Pridne delavke, ki poleti ne poznajo počitka, so čebele. S postavitvijo čebelnjakov na travniku za Vodnim mestom Atlantis smo tem urbanim delavkam že drugo leto zapored omogočili čebeljo pašo. Hvaležnost za urejene zelene površine na celotnem območju BTC City Ljubljana so izkazale z obilico kakovostnega medu. Kot je našim čebelam pomembno čisto urbano okolje, je prav za vsa živa bitja ključnega pomena ohranjanje kakovosti slovenskih voda. Tako je bila voda navdih otrokom za kreativno ustvarjanje, njihove izdelke pa so si lahko ogledali obiskovalci BTC Cityja Murska Sobota.

In če smo na pragu poletja namenili pozornost nameščanju klimatskih naprav, ki so z manjšo porabo energije bolj prijazne do okolja, je sedaj čas za razmislek o načinu ogrevanja naših domov v prihajajočih hladnejših mesecih. Alternativo klasičnemu ogrevanju predstavlja namestitev tako imenovanih IR panelov, ki jih najdete v Petrolovi ponudbi v Centru energetskih rešitev. Ti namesto zraka ogrevajo stvari v neposredni bližini in so s preprosto namestitvijo primerni za ogrevanje vašega doma v hladni polovici leta.

URBANE ČEBELE RAZVESELILE Z MEDENO LETINO

Čebelnjaki v metropolah po vsem svetu niso redkost. Pozornost na tem področju in s tem predanost trajnostnemu razvoju in varovanju okolja je izkazala tudi družba BTC. Zavoljo projekta »Pomagajmo čebelici v mestu« v okviru poslovnega stebra Misija: Zeleno v ljubljanskem BTC Cityju veselo brenči že od lanske pomladi. Takrat so na travniku za Vodnim mestom Atlantis dobile dom štiri čebelje družine, ki so lansko poletje pridelale prve kozarčke kakovostnega medu, brez vsebnosti težkih kovin, ki bi jih morda pričakovali v urbanem okolju. Letošnji medeni pridelek ponovno dokazuje, da se čebele v živahnem malem mestu počutijo odlično. V juniju so namreč pridelale kar 54 kilogramov tekočega zlata, konec julija pa še dodatnih 22 kilogramov. Kranjska sivka, avtohtona čebelja pasma domuje v urbanem središču BTC City, kjer je urejeno zeleno okolje s pravo mero medovitih rastlin in svežo vodo v bližini čebelnjaka. Namen projekta »Pomagajmo čebelici v mestu« je vlogo čebel v človekovem življenju približati mladim in jih navdušiti za urbano čebelarjenje.

RAZSTAVA KREATIVNIH OTROŠKIH DEL V BTC CITY MURSKA SOBOTA

Od začetka julija do sredine avgusta je bila v nakupovalnem središču BTC City Murska Sobota na ogled razstava otroških del, ustvarjenih v sklopu natečaja »Pestrost slovenskih voda«. Ta je potekal v okviru svetovnega dneva voda pod okriljem društva za Sobivanje. Z natečajem, ki je bil izveden v slovenskih vrtcih in osnovnih šolah, so otroci spoznavali potrebo po ohranjanju vode ter načine za izboljšanje njene kakovosti in zaščite. Z več kot 60 risbicami, plakati in drugimi kreativnimi izdelki se je predstavilo kar 1.478 otrok. Izdelke so tematsko posvetili raznolikim vrstam voda, denimo rekam, potokom, tolmunom, jezerom, mlakužam in izvirom, pa tudi rastlinam in živalim v njihovi okolici. Med drugim so se dotaknili problematike suš in poplav, skrivnostnosti kraškega vodnega sveta in posebnosti presihajočega jezera. Otroci so lahko vode, ki so bile navdih za njihovo ustvarjanje, spremljali skozi daljše časovno obdobje in tako podrobneje spoznali pestrost izbranega ekosistema.

IR PANELI: ALTERNATIVA KLASIČNEMU OGREVANJU

Ogrevanje stanovanja je eden večjih stroškov vsakega gospodinjstva, višina slednjih pa je odvisna tudi od energenta, ki ga za ogrevanje uporabljamo. Alternativa klasičnemu ogrevalnemu sistemu in toplotnim črpalkam so IR paneli, pri katerih toplotni valovi ogrevajo predmete, ki to energijo absorbirajo in jo oddajajo v obliki toplote. Ne ogrevajo torej zraka, kot je to značilno za običajne ogrevalne sisteme, ampak stvari v neposredni bližini. Ogrevanje z IR paneli je tudi najhitrejši sistem za izsuševanje vlage ter preprečevanje nastajanja plesni, saj neposredno ogrevanje suši zidove, tako da so ti vedno topli in suhi. Prednost IR panelov je možnost postopne investicije, saj lahko opremimo vsak prostor posebej. Montaža je hitra in preprosta, brez večjih posegov in dodatnih inštalacij. Vse, kar potrebujete, je električna napeljava, zato je primerna za vse vrste stanovanj in počitniške objekte. Podrobnosti o IR panelih lahko najdete na spletni strani www.petrol.si/energija-za-dom ali o njih povprašate v Centru energetskih rešitev.

Center energetskih rešitev, Dvorana 2 – jug
Petrol, T: 080/22 66, S: www.petrol.si/

KVARTET KOLESARSKIH VRHUNCEV ČLANIC EKIPE BTC CITY LJUBLJANA

V tekmovalnem poletju so članice prve slovenske profesionalne ženske kolesarske ekipe odlično nastopile na štirih priznanih dirkah: Giru Rosa po Sloveniji in Italiji, Thüringen Rundfahrt v Nemčiji ter francoskih La Course by Le Tour de France in La Route de France. Na vseh kolesarskih preizkušnjah so presegle pričakovanja. Z izvrstnimi rezultati – etapno in šprintersko zmago, ekipnim drugim mestom ter uspešnimi posamičnimi uvrstitvami – so kot mlada ekipa v svojem drugem tekmovalnem letu ponovno pritegnile pozornost svetovne kolesarske javnosti.

SLOVENIJA JE USPEŠNO GOSTILA PRESTIŽNO DIRKO GIRO ROSA

Prvi kolesarski vrhunec julijskega dogajanja je bila 10-dnevna dirka Giro Rosa, ki je prvič v 26-letni zgodovini delno potekala izven italijanskih meja. Čast gostiti del ene najzahtevnejših in hkrati najuglednejših dirk ženskega kolesarstva si je prislužila prav Slovenija. V središču Ljubljane je potekal prolog in nato še prva etapa s startom v Kamniku in ciljem v nakupovalnem središču BTC City Ljubljana. Zadovoljstvo z organizacijo tekmovanja na najvišjem tekmovalnem nivoju je skupaj z organizatorji – Kolesarsko zvezo Slovenije, Kolesarskim društvom Rok, Mestno občino Ljubljana in družbo BTC – izrazil tudi Giuseppe Rivolta, direktor dirke Giro Rosa.

BORBENOST DOMAČIH TEKMOVALK JE PRIVEDLA DO ODLIČNIH UVRSTITEV NA ROŽNATEM GIRU

Tako v času dirke Giro Rosa na domačih tleh kot tudi nato na osmih etapah po Italiji so članice ekipe BTC City Ljubljana s požrtvovalnostjo upravičile svoje mesto ob boku kolesark najvišjega kova. Kljub zahtevnim tekmovalnim pogojem in stopnjevanju težavnosti etap ter odstopu tekmovalke Mie Radotić so se uvrščale med dvajseterico. Po desetih dneh in 890 kilometrih težkih preizkušenj, ki so se zaključile na 1.400 metrov nadmorske višine v kraju San Domenico di Varzo, si je zmago v skupnem seštevku priborila Anni van der Breggen. Prva najhitrejša Slovenka je bila s 15. mestom Polona Batagelj. Odlično so nastopile tudi druge članice ekipe BTC City Ljubljana: 26. mesto Špela Kern, 34. mesto Eugenia Bujak, 55. mesto Anja Rugelj, 62. mesto Olena Pavlukhina, 73. mesto Urša Pintar in 104. mesto Alenka Novak. Povzetek nastopa slovenskih predstavnic na tej dirki povzema mnenje Gorazda Penka, trenerja in direktorja ekipe BTC City Ljubljana, ki je navdušenje nad uvrstitvami svojih varovank strnil z besedami: »Nad pričakovanji v vseh pogledih!«

ETAPNA ZMAGA IN TRI UVRSTITVE BTC-JEVK MED PRVO PETNAJSTERICO NA THÜRINGEN RUNDFAHRT

Sredi julija so se članice ekipe BTC City Ljubljana po lovorike odpravile na drugo kolesarsko preizkušnjo, nemško 28. dirko Thüringen Rundfahrt 2015. Sedem dni in sedem etap v skupni izmeri 728 kilometrov so zaznamovali strmi vzponi, hudi padci, žgoče sonce in predvsem težka konkurenca. V zahtevnih pogojih je končno zmago osvojila Švedinja Emmi Johansson, kar tri članice slovenske ekipe pa so se v skupnem seštevku povzpele med prvo petnajsterico tekmovalk: Martina Ritter na 8. mesto, Eugenia Bujak na 10. mesto in Polona Batagelj na 11. mesto. Slovenskim navijačem bo dirka najbolj ostala v spominu po zmagi Eugenie Bujak na drugi etapi. Ta si je poleg rumene majice s pobegom že 38 kilometrov pred ciljem in držanjem najboljšega tempa vse do konca etape prislužila še belo, ki jo komisija dodeli najbolj borbeni tekmovalki posamezne etape.

S ŠPRINTERSKO ZMAGO V OSPREDJU DO ZGODOVINSKEGA USPEHA NA LA COURSE BY LE TOUR DE FRANCE

Tretji kolesarski podvig je bil konec julija z enodnevno dirko La Course by Le Tour de France. Ženska različica uglednega moškega Toura je potekala po francoski prestolnici in se tik pred prihodom moške karavane zaključila pri znamenitem Slavoloku zmage. Po 90 kilometrih in zaključnih 13 krogih, ki so enaki za tekmovalce in tekmovalke, se je na mokrem in spolzkem terenu najboljše znašla Nizozemka Anni Van der Breggen. Zgodovinski uspeh so lahko slavili tudi slovenski navijači, saj je Mia Radotić zmagala v šprintu na letečih ciljih. Poleg njene končne uvrstitve na 20. mesto se je tik za njo na 21. mesto uvrstila Eugenia Bujak, kot 61. pa je cilj prevozila še Polona Batagelj. Težke razmere so botrovale mnogim padcem in vplivale, da je dirko do konca odpeljala le dobra polovica tekmovalk. Med drugim so žal odstopile tudi Martina Ritter, Olena Pavlukhina in Urša Pintar.

KOLESARSKI POHOD NA DIRKI LA ROUTE DE FRANCE JE EKIPI PRINESEL DRUGO MESTO

Druga priložnost za lovorike na francoskih tleh je bila 7-dnevna dirka La Route de France, ki je potekala že devetič zapovrstjo, članice ekipe BTC City Ljubljana pa so na njej nastopile prvič. Kolesarska pot je karavano vodila 668 kilometrov po severovzhodnem delu Francije, po hribovitem terenu preko petih regij in več kot dvesto mest. V skupnem seštevku prologa in šestih etap je zmagala Italijanka Elisa Longo Borghini, med ekipami pa je zmago slavila ameriška ekipa Optum. Znova so navdušile tudi članice ekipe BTC City Ljubljana, saj so visoki ekipni uvrstitvi na 2. mesto, dodale še odlične posamične dosežke: Polona Batagelj je zaključila na 6. mestu, Eugenia Bujak na 8. mestu in Urša Pintar na 22. mestu. Dirko je zaznamovalo kar nekaj odstopov, med drugim so odstopile tudi Špela Kern, Martina Ritter in Mia Radotić, ki se po padcu tik pred ciljem prve etape pristala v bolnišnici na opazovanju. Na srečo je že kmalu po poškodbi ramena in rebra okrevala, zatorej še vedno obstaja kanček upanja za udeležbo na Svetovnem prvenstvu.

Poletni venec ženskega kolesarstva je navijačem ekipe BTC City Ljubljana prinesel nemalo razlogov za veselje. In če je bil cilj ekipe opozoriti nase, je tekmovalkam na vseh prepoznavnih in priljubljenih kolesarskih dogodkih to tudi uspelo. Nastopi in lovorike članic navdušujejo, s prizadevnostjo in neugnano ekipno energijo pa dekleta upravičeno uživajo spoštovanje svojih navijačev in kolesarskih elit.

www.btc-city.com
Odslej prijaznejši tudi do mobilnikov: m.btc-city.com
Obiščite nas tudi na Facebooku! /BTCCity

BODIMO PRODUKTIVNEJŠI

SUPER ŽIVILA ZA MOŽGANE

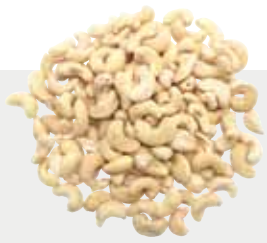
Sposobnost mišljenja in pomnjenja strokovnjaki že dolgo povezujejo s hrano, ki jo vnašamo v telo. Nekatere raziskave pričajo o tem, da smo lahko celo do 200 odstotkov produktivnejši, če vemo, katere snovi potrebujejo naši možgani za boljše delovanje. To »gorivo« pa najdemo v preprosti, naravni hrani.
Morda se sliši nenavadno, a možgani za svoje delovanje potrebujejo maščobe. Vendar pa to niso tiste preproste, ki jih najdemo v večini živil, ampak omega-3 maščobne kisline, ki jih najdemo na primer v ribah in kakovostnem oljčnem olju. In ker je v možganih kar 60 odstotkov maščob, so te nujno potrebne za dobro delovanje, pomagale pa nam bodo pri hitrosti razmišljanja. Oreščki in semena so polni vitaminov in mineralov, med drugim vitamina B6 in tiamina, magnezija in folne kisline ter esencialnih maščobnih kislin, ki pripomorejo k boljšemu delovanju možganov. Če hočemo hitreje in bolje razmišljati, se ne smemo izogibati zeleni listnati zelenjavi, ki vsebuje veliko železa. Pomanjkanje slednjega lahko namreč pripelje do slabšega počutja in upočasnjenih možganskih funkcij. Svojim sivim celicam bomo lahko pomagali tudi z uživanjem mleka in mlečnih izdelkov, katerih beljakovine podobno kot tiste iz soje, pšeničnih kalčkov, leče in graha dolgoročno povečujejo koncentracijo. S sadjem (fruktozo) bomo dali možganom energijo za fizično in intelektualno delo, z vitaminom C (na primer v pomarančah in borovnicah) pa bomo lahko pomagali zmanjšati celo demenco. Zadnja in izjemno pomembna snov za možgane pa je voda, ki skrbi za optimalno izmenjavo snovi.
Na tržnici v BTC Cityju lahko najdete vsa našteta živila in še več. Nekatera izmed njih vam po ugodnih cenah predstavljamo tudi tukaj.

TRGO IN SADJE
Tržnica BTC City, pokriti del

Cene in akcijske cene veljajo za kilogram.

Študentska hrana
Cena: 9,20 €
[1]**Akcijska cena: 6,40 €**

Bio pšenica
Cena: 1,39 €
[1]**Akcijska cena: 1,00 €**



Indijski oreščki
Cena: 14,60 €

Mandlji, jedrca
Cena: 14,60 €

Brazilski oreščki
Cena: 14,60 €
ali
Bio brazilski oreščki
Cena: 15,60 €

Orehova jedrca
Cena: 11,99 €
ali
Bio orehova jedrca
Cena: 16,80 €

Dateljni brez koščic
Cena: 7,10 €
ali
Bio dateljni brez koščic
Cena: 9,99 €

[1]Akcijske cene izdelkov veljajo v avgustu in septembru 2015.

ŽITO
Tržnica BTC City, pokriti del

ŽITO pirin kruh v modelu, 400 g
Redna cena: 2,60 €
[3]**Akcijska cena: 1,79 €**

ŽITO ajdovo pecivo z orehi, 60 g
Redna cena: 0,61 €
[3]**Akcijska cena: 0,35 €**

ŽITO rustikal štruca, koruzna, 500 g
Redna cena: 0,89 €
[4]**Akcijska cena: 0,60 €**

ŽITO pletenica s sezamom
2+1 gratis
Redna cena: 2,46 €
[4]**Akcijska cena: 1,18 €**

ŽITO pletenica z makom
2+1 gratis
[4]**Akcijska cena: 1,18 €**
Redna cena: 2,46 €

NOVO!
Žito polžek, kokos, 100 g
Redna cena: 0,99 €

[3]Akcija velja do 31. 8. 2015.
[4]Akcija velja do 15. 9. 2015.

KOT DOMA
Tržnica BTC City, južni del

Riževa solata z artičokami, s kumaricami in paradižnikom
[2]**Akcijska cena: 4,00 €**

Testenine s tartufato
[2]**Akcijska cena: 7 €**

Narastek iz prosene kaše, sadja in presnega sladoleda s smetano
[2]**Akcijska cena: 3,5 €**

Konoplja, oluščena, 500 g
[2]**Akcijska cena: 10,30 €**

Himalajska sol, 1 kg
Cena: 4,50 €
[2]**Akcijska cena: 2,20 €**

Makovo olje, 250 ml
[2]**Akcijska cena: 9 €**
ali
Makovo olje, 100 ml
[2]**Akcijska cena: 3,9 €**

[2]Akcijske cene veljajo do 31. 8. 2015.

NAGRADNO VPRAŠANJE

Katerega leta je bilo ustanovljeno podjetje, ki je med najstarejšimi v Sloveniji in je znano po VIPI oranžadi in vrsti sokov ter napitkov?

Za pravilen odgovor, ki ga boste posredovali pri blagajni kulinaričnega kotička trgovine KOT DOMA, BTC Ljubljana, pokrita tržnica, Šmartinska 152, boste **prejeli brezplačen napitek VIPI**.

VIPI jabolčni sok motni, 2 dl
[2]**Akcijska cena za 1 kos:** 0,68 €
Cena za omot 20 sokov: 13,50 €

VIPI sok rdeče pese, 1 l
[2]**Akcijska cena: 1,70 €**
Cena za omot 6 sokov: 9,20 €

SLASTNI MESNI ZALOGAJI

KO ZADIŠI PO BURGERJIH

Najstarejši zapis mesa v žemljici, ki ti ga pripravijo na plinskem žaru, medtem ko čakaš pred mobilno kuhinjo, sega v leto 1896. In čeprav sam izvor hamburgerja ali burgerja ni jasno definiran, saj se zanj bori več narodov – od Američanov do Nemcev, pa je znano dejstvo, da je ta preprost in hiter sendvič obnorel svet.

Skozi leta so se recepti in sestavine spreminjali, kljub temu pa burger ostaja izraz za meso med dvema rezinama kruha oziroma polovicama žemljice, z nekaj zelenjave, običajno solate, paradižnika in čebule. Danes tako ne poznamo več samo govejega burgerja, ampak tudi piščančjega, bivoljega, divjačinskega, kengurujevega, puranjega, losovega, jagnječjega, lososovega, zelenjavnega in celo veganskega itd. **Tokratne recepte za tri slastne burgerje so vam pripravili kuharji Taverne Brajda, restavracije Brunch in Hot Horse-a iz BTC Cityja.**

taverna BRAJDA od 1995

CHICKEN BURGER

piščančje bedro brez kosti
kitajsko zelje
paradižnik
mlada čebula
sveže kumare
mozzarella v štruci
bela bombica
olivno olje
sol, poper

Piščančje bedro brez kosti prerežemo po dolžini, tako da dobimo majhen zrezek. Pod hladno vodo ga operemo in osušimo. Kitajsko zelje narežemo na trakove in ga operemo, paradižnik, mlado čebulo ter sveže kumarice operemo in narežemo na tanke kolobarje.
Piščančji zrezek spečemo na ponvi ali žaru, na vsaki strani po nekaj minut. Ko je pečen, ga posolimo in rahlo začinimo s poprom (lahko kajenskim) ter po želji pokapamo z olivnim oljem. Minutko pred koncem pečenja na piščanca položimo dve rezini mozzarelle v štruci.
Medtem prerežemo belo bombico in jo na hitro popečemo po prerezanih straneh.
Na spodnjo stran bombice po vrstnem redu položimo piščanca s stopljeno mozzarello, čebulo, paradižnik, kumarice in kitajsko zelje. Pokrijemo z zgornjim delom kruha in prebodemo z daljšim lesenim zobotrebcem.

BRUNCH

DOUBLE BEEF BURGER

Gorivo: 2x po 100 gramov dnevno sveže govedine z Velike planine, ki jo začinimo z na žaru praženo čebulo in česnom, dodamo sol, poper, gorčico in mešanico naravnih zelišč.
Prerezano bombetko popečemo in namažemo s kakovostnim nacho sirom ter domačo BRUNCH omako, nato podložimo zelenjavo: hrustljavo solato, svež paradižnik in kisle kumarice. Pozor: solate ne smemo položiti direktno na vroče meso – vmes damo paradižnik in kumarice.
Bombetke morajo biti sveže, pripravljene z minimalno količino kvasa, hladno vzhajane, testu pa dodamo malo jogurta.
Po želji lahko dodamo še sir, ki ga v zadnji tretjini pečenja mesa položimo na zrezek, zraven pa seveda še hrustljavo popečeno hamburško slanino.
Da burger na krožniku ni sam, mu dodamo še sveže pečen krompirček.

HOT´HORSE

HORSEBURGER

150 g mletega konjskega mesa
večja sveža krušna bombica
solata v listih
paradižnik, narezan na kolobarje
čebula, rezana po dolgem
nacho sir
druge priloge, ki jih lahko dodate po lastnem okusu: feferone, ajvar, gorčica, majoneza ...

Mleto meso začinimo (ne pozabite na česen) in ga oblikujemo v polpet (pleskavico) cca 15 cm premera. Pečemo na vročem žaru 2 minuti na vsaki strani. Medtem ogrejemo ali popečemo na žaru krušno bombico. Bombico nato najprej namažemo z namazi (gorčica, ajvar, majoneza, ketchup in nacho sir), nato dodamo hrustljavo zeleno solato, nanjo položimo pečeno pleskavico, na vrhu pa dodamo še čebulo in paradižnik.

Dober tek!

Nahajamo se:
Taverna Brajda, Dvorana A, jug
Brunch, Dvorana A, sever
Hot Horse, Trg mladih

www.BTC-City.com/GURME
Odslej prijaznejši tudi do mobilnikov:
m.btc-city.com/gurme

www.mass.si

MASS

NOVO V MASSU

new balance

MASS d.o.o. Virska cesta 1, 1230 Domžale

M Tehnika

Center tehnike in gradnje

BTC Ljubljana, Šmartinska cesta 152,
nasproti Koloseja, tel: 01/547 44 44

Ponudba velja od 20. 8. do 17. 9. 2015 oziroma do prodaje zalog.

SPECIALIZIRANA PONUDBA

Vse za zamrzovanje

Vse za likanje in pranje

Vse za sesanje in pripravo hrane

Aparat za mletje + pasirka Zelmer ZMM1583S

1900 W moč

učinkovito mletje omogoča dvostransko rezilo (do 2,3 kg/min) dodatni pribor: ožemalnik citrusov, stiskalnik soka, strgalnik, nastavek za izdelavo klobas, blokada motorja pri 1900 W

99,99

NOVO NA SLOVENSKEM TRGU! zelmer

Mikrovalovna pečica Gorenje M020DGE

900 W moč

žar funkcija

95 minutni timer

funkcije: hitro segrevanje, zapeka, odtaljevanje, AUTO meni

mrežna rešetka

premer krožnika 24,5 cm

96,99

40% PRIHRANEK

redna cena: 162,99

Vgradna pečica Gorenje BO615E01XK

A energijski razred

63 lit. prostornina pečice

mehansko upravljanje, ventilacijska pečica, možnost peke na več nivojih hkrati, dvojna zasteklitev vrat, dinamično ohlajevanje pečice

249,99

5 LET GARANCIJE

Mercator, d.d., Dunajska cesta 107, Ljubljana. Več informacij na: **www.mtehnika.si**

DRUŽABNO

VROČINSKI VAL USPEHOV

Za poletno vročico je letos poskrbelo pestro dogajanje na športnem in inovacijskem področju. Članice ženske kolesarke ekipe BTC City Ljubljana so uspešno nastopile na eni najzahtevnejših in najuglednejših dirk Giro Rosa, katere prva etapa je potekala v Sloveniji in se zaključila prav v BTC Cityju Ljubljana. Vrhunski tempo so nadaljevale še na dirkah Thüringen Rundfahrt in La Course by Le Tour de France. V počastitev zgodovinskega uspeha kolesark je potekal slavnostni sprejem, kjer je Jože Mermal, predsednik uprave družbe BTC, podelil nagrade za dosežene uvrstitve. V središču pozornosti je bil tudi podjetniško obarvan Demo dan 2015. Zagonska podjetja so več kot 70 domačih in tujih investitorjev navdušila s predstavitvijo poslovnih modelov, ki so jih razvili za svoje podjetniške ideje v okviru trimesečnega programa »Smart City« pod okriljem Pospeševalnika ABC. Z dogodkom Dan D smo pričeli odštevati natanko 365 dni, ki nas loči od najodmevnejšega športnega dogodka prihodnjega leta – Olimpijskih iger 2016 v Rio de Janeiru. Hvalo in občudovanje so si prislužili še člani mladinske ekipe v namiznem tenisu, ki so se z mladinskega evropskega prvenstva v Bratislavi vrnili z zlato in bronasto kolajno. V nadaljevanju z vami delimo utrinke z vseh srečanj, prežetih s ponosom in veseljem.

GIRA ROSA

Cilj prve etape v BTC Cityju

Giuseppe Rivolta, direktor dirke Giro Rosa, v družbi predsednika uprave družbe BTC Jožeta Mermala

Podelitev najbolje uvrščenim na uvodnem prologu

Del odlične organizacijske ekipe

INOVATIVNI PRESEŽKI NA DEMO DNEVU

Julij Božič v imenu podjetja IBM prejel priznanje za najboljšega partnerja ABC

Dejan Roljič, ustanovitelj in izvršni direktor ABC pospeševalnika, ob predstavitvi ekip

Prizanje najboljšemu ABC mentorju

SPREJEM ŽENSKE KOLESARSKE EKIPE

Jože Mermal v objemu s sodelavci in žensko kolesarsko ekipo BTC City Ljubljana

Mia Radotić, zmagovalka letečih ciljev dirke La Course by Le Tour De France

Direktor ekipe Gorazd Penko in Jože Mermal

DAN D: 365 DNI DO OTVORITVE POI RIO 2016

Uvodni pozdrav predsednika OKS Bogdana Gabrovca

Druženje v prijetnem ambientu Zelene terase

V družbi Saša Bertonclja in Mitje Petkovška

Skupina Dan D

SPREJEM NAMIZNOTENIŠKIH JUNAKOV

Čestitke ob izjemnem uspehu na mladinskem evropskem prvenstvu

Zlati in bronasti namiznoteniški junaki

BTC, D.D., ŠMARTINSKA 152 • SAATCHI & SAATCHI

CELODNEVNO KOPANJE S KOSILOM!

Že od 14,90 EUR*

* Kosilo je mogoče izbrati izključno iz dnevne ponudbe kosil.
Kosilo strežemo vsak dan od 11.00 do 18.00 ure. Popusti se med seboj ne seštevajo.

Atlantis. Osvežitev vsakdana!

01 585 21 00 • www.atlantis-vodnomesto.si

ATLANTIS
VODNO MESTO