BTC CITY VODNIK

IZ MESTA 360º V ŽIVO

360º LIVE

SEPTEMBER 2015
ŠTEVILKA 7, LETNIK 24

ABC
VRATA V SVETOVNO STARTUP SREDINO

JESENSKA RDEČICA Z ETNO PRIDIHOM

TUDI ŽIVALI ČUTIJO

PAKET **MODRI**

- ∞ **KLICI** in **SPOROČILA** v vsa SLO omrežja **3 GB** prenosa podatkov
- do **100 Mb/s**
- **+215 / 40 HD** programov
- ∞ **KLICI** v vsa SLO omrežja in v EU

59^{95*} EUR/mesec

PRVO OMREŽJE V SLOVENIJI*

ČAS JE ZA **ENO NAROČNINO**!

Brezskrbnost za vso družino z **eno naročnino**! Naročite **Paket Modri**, ki vam prinaša **vrhunsko mobilno telefonijo** z možnostjo **dodatne številke**, hiter internet, napredno televizijo in zanesljivo fiksno telefonijo. Izkoristite vse ugodnosti celovitega paketa, v prvem omrežju v Sloveniji!

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Izraz »prvo omrežje v Sloveniji« opisuje časovno zaporedje začetka delovanja mobilnih in fiksnih telekomunikacijskih omrežij v Sloveniji. Naročniško razmerje s paketom Modri lahko v akcijskem obdobju od 18. 6. do 15. 11. 2015 sklenejo novi ali obstoječi naročniki storitev Mobitel in/ali SiOL, ki so zasebni uporabniki. Paket Modri v akcijskem obdobju vsebuje: SiOL TV s programsko shemo Standard, ki jo lahko naročniki brezplačno nadgradijo v Mega HD, internet SiOL s hitrostjo 100 Mb/s / 20 Mb/s na FTTH oz. do 20 Mb/s /1 Mb/s VAR na ADSL oz. do 30 Mb/s / 5 Mb/s VAR na VDSL, telefonijo SiOL z eno telefonsko številko, ki vključuje neomejene klice v vsa fiksna in mobilna slovenska omrežja ter neomejene klice v območja EU-tarife, ter mobilni del, ki vključuje neomejene pogovore v vsa slovenska omrežja, neomejene SMS-/MMS-e in 3 GB prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije. Pri paketu je možna sklenitev dodatnega naročniškega razmerja Druga številka z mesečno naročnino 10 EUR. Nadgradnjo programske sheme lahko naročniki izvedejo brezplačno vsaka dva meseca. V primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa s storitvami Mobitel in/ali SiOL v navedeni paket se zaračuna enkraten znesek v višini 20 EUR. Za več informacij o ponudbi obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

NAPOVEDNIK

VROČE

5
ABC ACCELERATION BUSINESS CITY

ZGOVORNO

11
PROF. JANEZ KOŽELJ

MODNO

12
JESENSKA RDEČICA Z ETNO PRIDIHOM

VŠEČNO

14
TUDI ŽIVALI ČUTIJO

PROSTOČASNO

16
BTC CITY ZA PROSTI ČAS

ZDRAVO

18
USTNO ZDRAVJE

ODGOVORNO

19
AKTIVNI ZA DOBRO POČUTJE

DOMAČE

20
MLEČNE DOBROTE

GURME

21
PRIDIH SARAJEVA

DRUŽABNO

22
RITEM MLADOSTI

BTC CITY DELOVNI ČAS

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

NASLOVNICA:
Shutterstock

Vse cene v BTC City Vodniku veljajo od 19. 9. 2015 do 15. 10. 2015 oziroma do razprodaje zalog. Pridržujemo si pravico do spremembe cen. Za tipkarske napake ne odgovarjamo.

UVODNIK

VEČ, KOT IMAJO VELIKI

Vem, da imam srečo in sem v življenju lahko združila službo in »hobi«, kariero in tisti del svoje narave, ki me žene v brkljanje po trgovinah in občasne nakupe, ki nas ženske, kdo ve zakaj, tako osrečujejo in naredijo naša življenja znosnejša. Obisk trgovin in nakupovalnih središč velikih mest, kamor me največkrat zanese med počitnicami, je zato vedno službeni obisk, vedno z željo, da dobre ideje ali uspešne rešitve od drugod predlagam tudi šefom našega BTC Cityja.

Zadnje takšno nakupovalno središče sem obiskala konec lanskega leta v Buenos Airesu, kjer sem si bolj ali manj pozorno ogledovala enega najuspešnejših argentinskih centrov – Galerias Pacifica, ki domuje v spomeniško zaščiteni zgradbi nekdanjega Narodnega muzeja lepih umetnosti s konca 19. stoletja. A ko sem si po dobri uri »raziskovanja« vzela nekaj minut zase in si ob znamenitih empanadas in Malbecku nabrala novih moči, se mi je znova utrnila misel, da imamo v našem BTC Cityju – kljub manjšemu sijaju in stavbah, ki nas sem pa tja še vedno spomnijo na nekdanja javna skladišča – več, kot imajo veliki. Veliko več, ko je govora o dodatnih vsebinah, s katerimi smo zapolnili naš BTC City.

Vzrok za to je gotovo dejstvo, da se je BTC City razvijal postopoma, kar je omogočilo stalno preurejanje, izboljševanje, predvsem pa nenehno prilagajanje potrebam in željam naših obiskovalcev. Morda nekateri danes res pogrešajo določene blagovne znamke, drugi tiste prestižnejše, tretji negodujejo, češ še nedavno je bila tu ta in ta trgovina, danes pa je ni več, a povejte mi, v katerem nakupovalnem središču lahko najdete veterinarsko kliniko, šolo tujih jezikov, diagnostični center, odbojkarsko igrišče ali drsališče in se za povrh še naučite plesati ali potapljati? Za razliko od drugih evropskih nakupovalnih središč, ki so bila zgrajena v nekaj letih ali pa so jim namenili zgradbe, ki so nekoč služile drugemu namenu, se je BTC City iz monofunkcionalnega trgovskega središča razvijal in se še razvija v cvetoče mesto z raznolikimi dejavnostmi in dogodki ter tako ohranja privlačnost in mestni utrip, z njim pa tudi vsebine, ki ga delajo drugačnega, boljšega.

Ker so prav te vsebine dodana vrednost našemu BTC Cityju, sem se odločila, da vam v tej številki predstavimo nekatere (prostočasne) dejavnosti, ki se jih lahko udeležite pri nas: tečaje tujih jezikov lahko obiščete v Jezikovni šoli Lingula, osnove potapljanja (šnorkljanja) lahko otroci osvojijo v Vodnem mestu Atlantis, njihovi starši pa se lahko pridružijo vadbi vodne aerobike ali pa za svoje telo in zdravje poskrbijo v Fitnes kliniki in v ŠC Millenium, kjer jim ponujajo tudi individualne treninge. V nadaljevanju pišemo o čustvovanju živali (4. oktober je svetovni dan živali) in vas na modnih straneh seznanjamo z jesenskimi trendi – »must have« oblačila bodo to jesen v etno stilu.

Sogovornika v osrednjem intervjuju BTC City Vodnika le redko izpostavim v uvodniku, a tokrat ga moram. Pogovarjali smo se s podžupanom Ljubljane, prof. Janezom Koželjem, ki je spregovoril o Ljubljani in o BTC Cityju in je sredi letošnjega avgusta praznoval življenjski jubilej. Čestitkam se tako pridružuje tudi uredništvo BTC City Vodnika.

Maja Oven
Odgovorna urednica

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.

Pazim na svoje frende.

Nezgodno zavarovanje dijakov in študentov za šolsko/študijsko leto 2015/2016

Izkoristite ugodnosti:

- Nezgoda komplet
- 20 % popusta za veliko družino
- 10 % popusta na sklenitev prek spleta

Ugodnosti lahko izkoristite v času trajanja akcijske prodaje nezgodnih zavarovanj otrok in mladine, ki poteka od 17. 8. do 31. 10. 2015 na prodajnih mestih Zavarovalnice Triglav, d.d. in preko spletne strani triglav.si. 20 % popust za veliko družino se prizna ob hkratni sklenitvi 3 ali več akcijskih nezgodnih zavarovanj otrok in mladine preko interneta, pri zavarovalnem zastopniku oz. na naših prodajnih mestih.
Več na triglav.si.

Zavarovalnica Triglav

Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.eu

NOVOSTI

ABC ACCELERATION BUSINESS CITY: SLOVENSKA VRATA V SVETOVNO STARTUP SREDINO

V spodnji etaži Emporiuma je v petek, 11. septembra, potekala svečana otvoritev edinstvenega ekosistema za startupe in mlada podjetja – ABC Acceleration business city. Ta predstavlja novo moderno središče, ki mladim inovatorjem omogoča preboj naprednih poslovnih idej doma in v mednarodnem prostoru. Na več kot 2.000 kvadratnih metrih startup in mladim podjetjem prinaša vse, kar potrebujejo za uspešen razvoj: povezavo z znanjem, mednarodno mentorsko in investitorsko mrežo ABC pospeševalnika, fleksibilne in fiksne »co-working« prostore, štiri velike sejne sobe za sestanke, dva tiha kotička in predavalnici ter prostora za druženje in zabavo. Slovesnost v duhu sporočila, da je Slovenija dežela priložnosti, je pospremila podelitev nacionalnih nagrad Central European Startup Awards (CESA) slovenskim zmagovalcem startup sveta.

KOLPA

Svetovni trendi v kopalniški opremi
Belokranjsko podjetje Kolpa v oktobru v BTC-ju odpira razstavno-prodajni salon kopalniške opreme srednjega in višjega cenovnega razreda. V salonu si boste lahko ogledali raznoliko ponudbo modelov, materialov in dimenzij vrhunske kopalniške opreme blagovne znamke Kolpa san, predstavili pa vam bodo tudi drugo Kolpino blagovno znamko Kerrock – material prihodnosti.

Dvorana 1
Spletna stran: www.kolpa.si

ZARA

Prenovljena, odslej še večja in še lepša
Modna trgovina Zara BTC bo odslej obiskovalce očarala s sodobnim videzom poslovnih prostorov, ki so zakladnica najnovejših modnih trendov. Zara ponuja oblačila za ženske, moške in otroke. S kreativno ekipo več kot 200 oblikovalcev želje in ideje modnih navdušencev uresničujejo v navdihujočih kolekcijah. Prednosti so ugodne cene za visoko kakovost ponudbe oblačil, obutve in modnih dodatkov, ki dvakrat tedensko postrežejo z zavidljivimi novostmi.

Dvorana E, jug
T: 01/308 41 80
Spletna stran: www.zara.com

LADY FASHION

Nova trgovina s pridihom romantike
Nova trgovina Lady Fashion je namenjena nežnejšemu spolu, ki mu je všeč lahkotnost in zapeljivost modnih krojev in kombinacij. V lepo urejeni trgovini z romantičnim pridihom so za vas pripravili veliko izbiro nove jesenske kolekcije oblačil, nakita in modnih dodatkov po ugodnih cenah. Vabljene v trgovino Lady Fashion!

Dvorana A, osrednji del, pritličje
T: 01/585 17 93
E-naslov: najabtc@gmail.com
Spletna stran: www.facebook.com/NAJABTC

NAJA FASHION BOUTIQUE

Prenovljena modna trgovina
Trgovina Naja vas znova razvaja. Z njeno prenovo so ustvarili še prijaznejše in prijetnejše vzdušje za nakupovanje. Za sončne jesenske dni pa so prodajne police že založili z izbranimi kosi modnih oblačil. A to še ni vse! Tedensko skrbijo, da modne navdušenke lahko izbirajo med novo in pestro ponudbo trendovskih, sodobnih in atraktivnih oblačil, obutve in modnih dodatkov, pa tudi za to, da so njihove cene nadvse ugodne.

Dvorana A, osrednji del, pritličje
T: 01/585 17 94
E-naslov: najabtc@gmail.com
Spletna stran: www.facebook.com/NAJABTC

KOLEDAR DOGODKOV

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

24. FESTIVAL NAKUPOV IN ZABAVE

17.—18. oktober, BTC City Ljubljana

17. in 18. oktobra se v ljubljanskem BTC Cityju znova obeta veselo druženje na jesenskem Festivalu nakupov in zabave. Prav vsakdo bo v pestrem glasbenem, zabavnem in družabnem programu našel kaj zase, še posebej pa bodo obiskovalce tradicionalno razveselile številne ugodnosti, popusti in akcijska ponudba. Torej, ne pozabite zabeležiti datuma v svojem koledarju.

ALIVE STEP UP

3. oktober, Kristalna palača

V soboto, 3. oktobra ob 10. uri, se nam obeta že tretji letošnji trening teka po stopnicah v Kristalni palači. Trening je brezplačen, vabljeni vsi tekači in tekačice, ki želite premagati najvišjo stavbo v Sloveniji. Ne pozabite, najcenejše prijave za novembrski dogodek so le še do konca septembra.

OGLED SNAGINIH VOZIL IN ZBIRANJE ODPADKOV

Sobota, 26. september, 10.00—18.00, parkirišče med Kristalno palačo in Si.mobilom

Zadnjo septembrsko soboto si boste na parkirišču med Kristalno palačo in Si.mobilom lahko pobliže ogledali Snagin desettonski smetarski tovornjak in pometalno vozilo ter voznike povprašali, kako poteka njihov delavnik. Spoznali boste, kako praznijo zabojnike, prav tako pa lahko v posebno zbiralnico prinesete baterije, barve, lake, zdravila, likalnike, mobilne telefone in podobne odslužene predmete in nevarne odpadke, vključno z manjšo električno in elektronsko opremo.

OUTLET 92

Ceneje ne gre
V nedavno odprti trgovini Outlet 92, ki jo najdete v kletni etaži dvorane A, boste našli žensko in moško kolekcijo oblačil, modne dodatke in obutev iz preteklih sezon po zelo ugodnih cenah – že od 1,99 € dalje.

Dvorana A, kletna etaža
T: 01/585 20 83
E-naslov: info@outlet92.si

GALEB

Svet perila na novi lokaciji
Trgovina Galeb (Dejka) vas pričakuje na novi lokaciji v spodnji etaži Emporiuma. Nudijo vam velik izbor spodnjega perila, spalnega programa, nekaj izbranih kosov vrhnjih oblačil in kopalk priznanih blagovnih znamk. Kot novost vam ponujajo nogavice, na voljo pa je tudi že del bogate in razširjene ponudbe jesensko-zimske kolekcije pižam in dolgega spodnjega perila, zdaj tudi z bolj mladostnim videzom.

Spodnja etaža Emporiuma
T: 01/585 25 66
Spletna stran: www.galeb-trade.si

ODEJA

Objem ugodja
Odejina bogata ponudba obsega vrhunske odeje, vzglavnike in posteljnino, ki ustvarjajo čudovito spalno klimo in prispevajo k zdravemu spancu, ter trendovske dodatke za dom. Vsak Odejin izdelek je čaroben preplet visokokakovostnih materialov, premišljenega oblikovanja in natančne izdelave.

Spodnja etaža Emporiuma, jug
T: 01/585 28 34
E-naslov: trg.btc@odeja.si
Spletna stran: www.odeja.si

GAMEPLAY

Za ljubitelje video iger
Trgovina – trenutno edina specializirana trgovina za videoigre v Sloveniji – poleg prvovrstne široke ponudbe videoiger za vse platforme in igralnih dodatkov svoje obiskovalce navdušuje še z najnovejšo tehnološko opremo: na primer s HyperSound® zvočniki z revolucionarno avdio tehnologijo in signage zasloni za pravo igričarsko doživetje. Kupcem so na voljo članske ugodnosti v GamePlay klubu, kar jim omogoča kupovanje po ugodnejših cenah, pridobivanje dodatnih in ekskluzivnih vsebin v igrah, darila ob nakupih in spremljanje dogajanja v igričarski industriji.

Dvorana 9
T: 01/620 78 98
E-naslov: info@gameplay.si
Spletni strani: www.gameplay.si

NA MALICO V VITA CARE

Želite v prijetnem okolju pojesti nekaj dobrega in zdravega? Bi raje izbrano dobroto odnesli s seboj? Vabljeni v bio market Vita Care, kjer pripravljajo in kuhajo bio dobrote od ponedeljka do sobote, od 9. do 20. ure. Sendviči, solate, juhe, smutiji … vse s pristnim okusom in kakovostjo iz kontrolirane ekološke pridelave. V restavracijskem delu Vita Care lahko posedite, spijete kavico, se pripravite na poslovno srečanje, pobrskate po internetu ali se prepustite sproščenemu klepetu. Poskrbljeno je tudi za otroke, ki se v igralnem kotičku lahko igrajo, ustvarjajo risbice in se zabavajo.

Dvorana 18
T: 01/541 60 60
E-naslov: btc.lj@vitacare.si
Spletna stran: www.vitacare.si

PREDSEDNIK DRŽAVE BORUT PAHOR NA OBISKU V BTC CITYJU

V začetku septembra je predsednik države Borut Pahor obiskal BTC City Ljubljana. V družbi Jožeta Mermala, predsednika uprave družbe BTC, in Dejana Roljiča, ustanovitelja in direktorja ABC pospeševalnika, si je ogledal največje slovensko nakupovalno središče, ABC pospeševalnik v Dvorani 4 in ABC Acceleration business city v spodnji etaži Emporiuma, ki odpira vrata zagnanim, naprednim in prebojnim zamislim mladih podjetnikov.
ABC pospeševalnik je prvi večji korak k ustvarjanju naprednejšega poslovnega okolja v Sloveniji ter razvoja celotnega ekosistema, ki bo zanimiv za mednarodne vlagatelje, ABC Acceleration business city pa startup in mladim podjetjem prinaša vse, kar potrebujejo za uspešen razvoj: kreativne pisarniške prostore, fleksibilen in fiksen »co-working« prostor, štiri velike sobe za sestanke, dva tiha kotička, dve predavalnici, prostor za druženje in zabavo, veliko kuhinjo in trgovino prihodnosti. Namen projekta je ustvariti prepleteno zgodbo: dati življenje prostoru in na enem mestu – v BTC Cityju – združiti celoten ekosistem za startupe, ki ga v Sloveniji trenutno še nimamo.

FRANCOSKA DELEGACIJA NA OBISKU

Konec avgusta je BTC City obiskala delegacija 36 francoskih direktorjev, menedžerjev in lastnikov podjetij, ki se ukvarjajo z investiranjem v infrastrukturo in upravljanjem nepremičnin. V sklopu tridnevnega obiska slovenske prestolnice so si ogledali hitro razvijajoče se, inovativno in napredno okolje ljubljanskega BTC Cityja. Še posebej jih je zanimal razvoj nakupovalnega, poslovnega, kulturnega in rekreativnega središča v urbano celoto ter njegova vpetost v lokalno okolje. Obiskovalci, ki sta jih sprejela Jože Mermal, predsednik uprave družbe BTC, in Helena Petrin, generalna sekretarka družbe BTC, so bili navdušeni nad razvojem največjega slovenskega nakupovalnega središča.

6. MESTO EUGENIE BUJAK NA DIRKI PO ULICAH MADRIDA

Prvič v zgodovini kolesarske dirke La Vuelta a España se je sredi septembra, na zadnji dan moške dirke, odvila tudi enodnevna ženska različica, poimenovana La Madrid Challenge by La Vuelta. Vabilo na prestižno dirko je prejelo le 20 najboljših ženskih kolesarskih ekip in ta čast je pripadla tudi ekipi BTC City Ljubljana. 87 kilometrov dolga proga je bila speljana v 15 krogih po središču Madrida. Na progi je bila najhitrejša Američanka Shelley Olds, najbolje uvrščena članica slovenske ekipe pa je bila Eugenia Bujak, ki je v cilj pripeljala na odličnem 6. mestu. Dobro so se odrezale tudi ostale članice ekipe, saj so skoraj vse pripeljale v cilj v prvi skupini, Polona Batagelj na 18. mestu, Urša Pintar na 20. mestu in Corinna Lechner na 30. mestu. La Vuelta a España je ena izmed treh največjih kolesarskih dirk sveta, zato je nastop na takem dogodku posebna čast, dodatno težo pa je prispeval tudi neposreden prenos na Eurosportu.

TINA TRSTENJAK – NOVA SVETOVNA PRVAKINJA

Judoistka Tina Trstenjak, ki jo od nedavnega podpira tudi družba BTC, se je v petih borbah na Svetovnem prvenstvu 2015 v Astani v Kazahstanu odlično odrezala. V kategoriji do 63 kilogramov je v finalu premagala branilko naslova Francozinjo Clarisse Agbegnenou in tako postala svetovna prvakinja. Odlični nastop za šampionko pomeni vozovnico za poletne olimpijske igre 2016, ki bodo prihodnje leto v Rio de Janeiru. Čestitamo!

SAMO JERANKO ZA METER IZBOLJŠAL SVOJ DRŽAVNI REKORD

Potapljač Samo Jeranko, ki ga pri športnih podvigih podpira tudi družba BTC, je v disciplini statična apnea za meter izboljšal svoj lasten državni rekord. V Limassolu na Cipru se je kot edini predstavnik Slovenije udeležil predtekmovanja v sklopu priprav na globinsko svetovno prvenstvo. Potop s plavutjo je opravil še posebej uspešno. S potopom na globino 108 metrov je dosegel en meter več od svojega prejšnjega rekorda, ki ga je na Bahamih postavil decembra lani, in tako izboljšal državni rekord.

REDNA TELESNA AKTIVNOST JE NUJEN DEL ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

Poletje se poslavlja in ker se bomo z jesenjo znova več zadrževali v zaprtih prostorih, je fitnes kot nalašč za tiste, ki bi radi ostali aktivni in v dobri formi skozi vse leto. A pri izbiri fitnesa moramo biti pozorni, saj je takšnih in drugačnih ponudb na tržišču veliko, poudarja trener fitnesa v ŠC Milleniumu, Damjan Verhovc: »Preden izberete pravi fitnes, se pozanimajte predvsem o strokovnosti fitnes trenerjev, o čistoči fitnesa pa tudi o prijaznosti in ustrežljivosti osebja v športnem centru, dostopnosti ter možnosti parkiranja.«

Zakaj je fitnes pravi naslov za jesensko-zimsko vadbo?

V fitnesu lahko izvajamo aerobne ciklične aktivnosti (hoja, tek, kolesarjenje itd.), s katerimi izboljšujemo srčno-žilni in dihalni sistem, pa tudi vaje moči z lastno težo na napravah ter vaje za raztezanje in sproščanje. Prav tako je vadba v fitnesu zaradi njegove raznolikosti primerna za vsa življenjska obdobja, za posameznike z različnimi stopnjami fizične pripravljenosti in za oba spola. Obseg individualne obremenitve je s pomočjo trenažnih naprav in vadbenih pripomočkov mogoče uravnavati z obtežitvijo, s številom ponovitev, številom serij, hitrostjo izvajanja vaj in z odmori.

V fitnesu ŠC Millenium so vam na voljo vrhunske naprave Precor, velik prostor za raztezanje in vrsta vadbenih pripomočkov za funkcionalno vadbo, ki lahko popestri vaš trening. Prostor je zračen in svetel, čistoča pa je na visoki ravni. Za pomoč in nasvete so vam trenerji na voljo ves čas.

Zakaj že na začetku sodelovati s trenerjem?

Da bi iz treninga potegnili kar največ, vam v Športnem centru Millenium nudimo brezplačen predstavitveni trening, na vašo željo pa izdelamo tudi individualni vadbeni program. Trenerji namreč opažamo, da vadeči pri vadbi v naravi in v fitnesih ponavljajo številne napake, ki pripomorejo k poškodbam ali drugim obolenjem. Zato je pomembno, da se o pravilnosti izvedbe vaj in o poti do želenega cilja predhodno posvetujete s fitnes trenerjem. Ti so v ŠC Millenium strokovnjaki na področju športnega treniranja in vadečim vedno na voljo.

So fitnes trenerji samo trenerji?

Fitnes trenerji se pri svojem delu s strankami ne srečujemo le s treniranjem, temveč smo pogosto tudi velika opora ljudem v različnih življenjskih stiskah. Trener mora biti vešč na različnih življenjskih področjih. Sam imam ob Fakulteti za šport končano tudi univerzitetno izobrazbo na področju psihoterapije ter psihosocialnega svetovanja in vodim zasebno psihoterapevtsko dejavnost, zato dobro vem, da pogovor in telesna aktivnost sovpadata. Tempo življenja nas danes tiho vodi v stanje stresa, to pa je odvisno od posameznika, njegove osebnosti, izkušenj in socialnega okolja. Ker športna dejavnost, tako aerobna kot vadba moči, blagodejno vpliva na njegovo raven, je pomembno da je trener tudi dober psihoterapevt.

Omenili ste, da je fitnes primeren za vsa življenjska obdobja. Tudi za ljudi v tretjem življenjskem obdobju?

Seveda! V ŠC Millenium pripravljamo tudi dopoldanske vadbe, namenjene vadečim v tretjem življenjskem obdobju. Vodijo jih izkušeni vaditelji, ki vadbo prilagodijo posamezni skupini. Vadbe so primerne za starejše od 40 let in potekajo od ponedeljka do četrtka. Skupine so majhne, kar omogoča nadzor nad pravilno izvedbo vaj in individualni pristop. Vemo, da se tretje življenjsko obdobje (starejši od 65 let) podaljšuje in pomembno je, da ga starostniki preživijo čim bolj kakovostno. V našem športnem centru jim ponujamo vadbe, s katerimi krepijo in ohranjajo kostni indeks, mišično moč ter mišično maso, ki je v tem obdobju poglavitnega pomena. Po vadbi pa je čas za druženje, klepet in izmenjavo mnenj z enako mislečimi.

BREZPLAČEN OBISK FITNESA

Če vas je pogovor z Damjanom prepričal, da je vadba v fitnes centru ŠC Millenium prava odločitev, vam **s tem kuponom omogočamo brezplačen obisk fitnesa v ŠC Millenium.**

Veljavnost kupona je do 30. septembra 2015.

ATLANTISOV ADRENALINSKI ROJSTNI DAN

Ker vemo, da so domača praznovanja otrok za starše lahko stresna, saj od njih zahtevajo kar nekaj prostega časa in kulinaričnih spretnosti, v Vodnem mestu Atlantis že nekaj let organiziramo rojstnodnevne zabave za vaše otroke. To jesen smo jih dopolnili tudi z možnostjo praznovanja rojstnega dne v nedavno odprtem adrenalinskem parku. Praznovanje je namenjeno otrokom od 6. do 15. leta starosti.

PRAZNOVANJE V ADRENALINSKEM PARKU

Sredi poletja je Ljubljana dobila svoj prvi adrenalinski park, ki je z dvema težavnostnima stopnjama in z naprednim varovalnim sistemom brez pripenjanja na višini primeren tudi za vaše kratkohlačnike. Njihova adrenalinska pustolovščina se začne s tematskim ustvarjanjem, nadaljuje z iskanjem skritega zaklada in zaključi s premagovanjem preprek adrenalinskega parka.

Nižja proga je primerna za vse, višjo pa priporočamo za otroke od 9. leta starosti dalje. Otroci naj s seboj prinesejo primerno obutev (superge), zanje pa bodo poskrbeli usposobljeni inštruktorji in animatorji.

PRAZNOVANJA V SVETU DOŽIVETIJ

Še vedno vabimo otroke, da pri nas s prijatelji proslavijo rojstni dan in preživijo tri ure v družbi naših animatorjev v Svetu doživetij. 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 otroci srečajo – Mini, Midi in Maxi.

Rojstnodnevna praznovanja (tudi v adrenalinskem parku) 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.

Dodatne informacije in rezervacije:

- Vsak dan med 9. in 17. uro na telefonski številki 051/376 398 ali po e-pošti adrenalinski-park@btc-city.si, animacijevma@btc.si.
- Za izvedbo 3-urne rojstnodnevne animacije v adrenalinskem parku ali Svetu doživetij mora biti prijavljenih najmanj 6 otrok.

Cena: 15,50 € na otroka (adrenalinski park), 17,50 € (Svet doživetij).

VPISUJEMO V PLAVALNO ŠOLO 2015/16

Plavalna šola je namenjena vsem otrokom, ki želijo, da bi plavanje postalo ena izmed dejavnosti, ki bi jo z veseljem izvajali celo šolsko leto. Učenje plavanja v plavalni šoli poteka v majhnih skupinah (od pet do osem otrok) glede na starost in znanje plavanja.

Plavalna šola se bo začela konec septembra in bo trajala do konca junija prihodnje leto, otroci pa se lahko za obisk odločijo enkrat ali dvakrat tedensko in izbirajo med 20 termini (vsak delovni dan ob 16., 17., 18. ali 19. uri). Učna ura je sestavljena iz 50 minut pedagoškega procesa in 10 minut, namenjenih staršem.

Pred tečaji otroke testiramo, da lahko lažje oblikujemo homogene skupine, ki se jim prilagodi celoten program učenja glede na nivo znanja plavanja. Med tečaji s pomočjo testiranja spremljamo plavalni razvoj, poleg tega tečajnike ocenimo glede na začetno, vmesno in končno plavalno znanje.

Vpis in prijava:

- Pred vpisom je potrebno izpolniti e-prijavo, ki jo najdete na spletni strani Vodnega Mesta Atlantis. Za vse, ki se bodo v šolo vpisali v začetku šolskega leta, bo testiranje potekalo 22., 23. in 24. 9. 2015.

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.

Cena: 20 € vpisnina in 55 €/mesec na otroka (enkrat tedensko) ali 80 €/mesec (dvakrat tedensko). V času pedagoške ure nudimo staršem različne ugodnosti.

M Tehnika

PRIPRAVLJENI V JESEN

Center tehnike in gradnje

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

Ponudba velja od 3. 9. do 6. 10. 2015 oziroma do prodaje zalog.

SPECIALIZIRANA PONUDBA

- *Vse za kuhinjo*
- *Vse za vinogradništvo*
- *Vse za ureditev vrta*
- *Vse za ogrevanje*

Briketi lesni Forest Ruf

10 kg

1,89

redna cena: 1,99

Lesni briketi Bioles

10 kg

1,99

Peleti Beeco Premium

kvaliteta A1,

smreka,

15 kg

4,19

KERAMIČNI IZDELKI LINIJE LAVANDA

1	LONČEK LAVANDA	2,39
2	KROŽNIK LAVANDA, 27 CM	4,89
3	SKODELICA S PODSTAVKOM LAVANDA	2,79
4	SKLEDA LAVANDA, 13 CM	2,79
5	SKLEDA LAVANDA, 24 CM	7,29
6	DOZA LAVANDA, 10 CM	2,19
7	DOZA LAVANDA, 14 CM	6,79
8	DOZA ZA SOL IN POPER LAVANDA	1,09
9	STOJALO ZA KUHALNICE LAVANDA	1,89

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

NOVA KOLEKCIJA
PRIZNANIH MODNIH IN ŠPORTNIH BLAGOVNIH ZNAMK

URBANO PRITLIČJE

DEHA, LIST, ANTONY MORATO, CONVERSE, AT.P.CO, hummel, Desigual, FRACOMINA, HH, SHINE ORIGINAL, JACK&JONES, smash!, MARX, VERO MODA, SCOTCH&SODA, ONLY, Pepe Jeans, DESTIC, TOM TAILOR Denim, TOM TAILOR, adidas, KEEN, Eastin, Rehall, CHIEMSEE

SPORT OUTLET KLET

kamik, ALPINA, BRUNOTTI, ICEPEAK, crocs, Teva, killtec, UNDER ARMOUR, havaianas

SPORTINA IN **TOM TAILOR OUTLET**
1. NADSTROPJE

SPORTINA OUTLET, TOM TAILOR OUTLET

HALA 12

BTC, ŠMARTINSKA CESTA 152, LJUBLJANA

WWW.HALA12.SI WWW.FACEBOOK.COM/HALA12BTC

MESTA NISO NAMENJENA AVTOMOBILOM, AMPAK LJUDEM

Prof. Janez Koželj je rojen Ljubljančan. Kot arhitekt in ljubitelj Plečnika z mestom intenzivno živi že vrsto let, tesneje, odkar se kot nepoklicni podžupan Ljubljane ukvarja predvsem z njenimi urbanističnimi in arhitekturnimi rešitvami. Njegov nedavni jubilej – praznoval je 70. rojstni dan – je bil pobuda za vnovičen pogovor z njim, tokrat o Ljubljani, Ljubljančanih in našem BTC Cityju.

Kako se je v zadnjih desetletjih spreminjal odnos Ljubljančanov do njihovega mesta? Počasi, toda zanesljivo. Počasi, vendar zanesljivo, tako kot so nanje vplivale spremembe na bolje, s katerimi smo postopoma preurejali še nedavno zanemarjeno, z avtomobili zasedeno in v razvoju zaostalo, zaspano in propadajoče mesto.

Pred slabim desetletjem ste v nekem intervjuju dejali, da v Ljubljani živimo »po vaško«. Tudi danes? Vedno manj. Vedno več ljudi je začelo spet živeti javno življenje za pešce na preurejenih trgih, ulicah in nabrežjih. Prebivalci so postali bolj sproščeni, vedno bolj so odprti in komunikativni. Novosti sprejemajo z vedno manj dvoma in kljubovanja vsakršnim novim projektom. Vedno več se družijo, vedno več časa preživljajo na sprehodih, posedanjih, druženjih v mestu. Tudi tujci, ki jih vse večkrat srečujemo v mestu, in različne prireditve na prostem spreminjajo značaj mesta, ki postaja vse bolj svetovljansko.

Ob besedi mesto najprej pomislimo na javni prostor. Je ta za povprečnega Slovenca sploh vrednota? Imate prav, mesto je dejansko tisti kraj, kjer je na razpolago največ lepo urejenega in opremljenega javnega prostora različnih oblik in velikosti. Tu živimo skupaj z različnimi, neznanimi ljudmi, medtem ko doma živimo odmaknjeno – v družini, s sorodniki in sosedi. Šele potem, ko smo preuredili javne prostore, so začeli prebivalci ponovno odkrivati mesto in njegove draži. To se najbolj vidi po tem, v kolikšni meri in na kakšen način uporabljajo javne prostore, potem ko so jih zapustili avtomobili. Ti so žal za povprečne Slovence še vedno najbolj cenjena vrednota, simbol blagostanja in svobodne izbire. V tem vidim glavni razlog, da se tako počasi spreminjajo prometne navade in tako počasi širi spoznanje, da mesta niso namenjena avtom, ampak ljudem.

Je tudi zato zapora Slovenske ceste med Ljubljančani požela manj navdušenja? Vozniki avtomobilov verjamejo, da se jim godi krivica, saj ne morejo več po najkrajši poti prečkati središča mesta. Sedaj morajo voziti okoli mestnega središča, tako kot je to običajno v večini evropskih mest. Od tranzitnega avtomobilskega prometa po Slovenski cesti niso imeli tamkajšnji lokali, banke, trgovine nobenih koristi, zaradi voznih pasov kolesarji niso smeli voziti po cesti, pešci pa so bili stisnjeni na ozke pločnike in pod arkade. Cesta je prevladala nad ulico, ki je zato postala siv, umazan, hrupen in odbijajoč prometni koridor, kjer se je redko kdo želel ustaviti. Tam tudi za potnike mestnih avtobusov ni bilo dovolj prostora.

Imate pri urbanističnem urejanju mesta vzornika? Vzornikov imam več – Maks Fabiani, Jože Plečnik, Vladimir Šubic, Edvard Ravnikar, Vladimir Braco Mušič. Vendar je prvi med njimi Maks Fabiani, ki je znal načrtovati mesto z jasno vizijo in po tedaj naprednih načelih, a je znal razvoj in modernizacijo mesta uskladiti z njegovo zgodovinsko identiteto. Skratka, znal je povezovati duh časa z duhom prostora, zaradi česar so njegove urbanistične zamisli še vedno aktualne.

Z rastjo BTC Cityja je mestno središče pred desetletjem izgubilo bitko, a danes se ljudje znova vračajo v mesto. Kaj to pomeni za BTC City? Mestno središče ne more konkurirati nakupovalnemu središču, kvečjemu obratno, še posebej, kadar ga poskuša posnemati. Zgodovinsko mesto ima svojo obliko in svoj značaj, ki ga naredita edinstvenega, medtem ko ima nakupovalno središče generično obliko in komercialen značaj, ki ju srečamo povsod po svetu. V mestnem središču, še posebej v starem jedru, so pomembne stavbe in javni prostori med njimi, medtem ko je v nakupovalnem središču v ospredju blago, ki je naprodaj. Prav tako se, vsaj načeloma, v mestnem središču različne dejavnosti med seboj prepletajo in dopolnjujejo, medtem ko v trgovskih središčih prevladuje komercialna dejavnost. Ponavljam, ključnega pomena je, da obe obliki mesta sobivata, se dopolnjujeta in si ne konkurirata. Drugače ju uporabljamo, drugače ju doživljamo. Prepričan sem, da nam to uspeva.

Eden od kriterijev, ki vzpostavljajo mesto in »mestnost« je gostota prebivalcev, stavb, kapitala, informacij. Bo v prihodnosti (trenutno sicer zamrznjeni) poslovno-stanovanjski projekt Partnerstvo Šmartinska vzpostavljen kot mesto v mestu in bo postal nov »center« Ljubljane? Zagotovo, samo poganjati ga moramo, graditi in preurejati obširno območje opuščene mestne industrije s strateškimi vzidavami, postopoma, po delih. Vizijo imamo, tudi podrobne izvedbene urbanistične dokumente. Razvojna pisarna je najmanj, kar lahko za to storimo.

Ostaniva za trenutek še pri BTC-ju. Ta svojo vlogo in priložnost išče tudi v trajnostnem razvoju in se želi v prihodnosti vzpostaviti kot pametno mesto. Kako »pametna« je dandanes sploh Ljubljana? Še premalo je pametna. Pametno mesto je tehnološka nadgradnja infrastrukture mesta, ki je ni težko izvesti. Samo povezati moramo različna omrežja in senzorje, ki že obstajajo – vsa digitalna omrežja, pametne telefone, prenosne računalnike, družbena omrežja, GPS mreže, števce prometa – v povezan sistem, ki bo omogočil njihovo samodejno komunikacijo in obdelavo velike količine najrazličnejših podatkov. Z omrežjem različnih mrež lahko izboljšamo varnost v mestu, odvijanje prometa, rabo energije, zdravstvene storitve itd.

Lahko rečete, da je mesto v času vašega mandata dobilo vizijo, zagon? Da, to se lahko vidi, preizkuša in dokazuje na vseh področjih urejanja mesta.
Vse spremembe izhajajo iz vizije in drugih politik, ki se bolj ali manj dosledno uresničujejo v smeri zastavljenih ciljev. Dosledno in brez omahovanja, s preizkušanjem novosti, sistematično, po načelu »Just do it«!

Še vedno živite »trajnostno« – s kolesom po Ljubljani, z vlakom na Kras? Dosledno in prepričano, za zdravje, v veselje in za vzor.

Miha Trefalt

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

JESENSKA RDEČICA Z ETNO PRIDIHOM

Ponovno prihaja čas, ko bomo poletna oblačila pospravili ter v naše omare postavili jesenska. Letošnja jesen je polna presenečenj, saj v ospredje postavlja barve od bordo rdeče pa do roza in modre, hkrati pa boste zelo "in", če si boste omislili vsaj eno oblačilo v etno stilu, ki se vrača v modne izložbe.

Srajca: 21,90 €, **Sariko**
Dvorana A, pritličje

Denarnica: 5,90 €, **Sariko**
Dvorana A, pritličje

Bluza: 129,90 €, **Jones**
Kristalna palača

Top: 22,60 €, **Sariko**
Dvorana A, pritličje

Obleka: 35,00 €, **Etnika Slog**
Dvorana A, pritličje

Zapestnica: 0,80 €/kos, **Etnika Slog**
Dvorana A, visoko pritličje

Top: 5,00 €, **Špela Boutique**
Dvorana A, pritličje

Obleka: 189,90 €, **Jones**
Kristalna palača

Hlače: 17,99 €, **Ascara**
Dvorana A, visoko pritličje

ETNO MODA

Majica: 13,99 €, **Ascara**
Dvorana A, visoko pritličje

Moške jeans hlače: 13,99 €, **Ascara**
Dvorana A, visoko pritličje

Prstan: 7,90 €, **Sariko**
Dvorana A, pritličje

Klobuk: 59,90 €, **Jones**
Kristalna palača

Obesek za ključe: 8,00 €, **Etnika Slog**
Dvorana A, visoko pritličje

Plašč: 229,00 €, **Mura**
Dvorana A, kletna etaža

Plašč: 229,90 €, **Jones**
Kristalna palača

Nahrbtnik: 29,00 €, **Etnika Slog**
Dvorana A, visoko pritličje

Hlače: 33,99 €, **Ascara**
Dvorana A, visoko pritličje

Zapestnica: 11,90 €, **Sariko**
Dvorana A, pritličje

ETNO MODA

Moški pulover: 24,99 €, **Two Way**
Dvorana A, pritličje

Šal: 12,00 €, **Etnika Slog**
Dvorana A, visoko pritličje

Jakna: 159,90 €, **Jones**
Kristalna palača

Pulover: 12,99 €, **Two Way**
Dvorana A, pritličje

Očala: 5,99 €, **Two Way**
Dvorana A, pritličje

Usnjena jakna: 28,99 €, **Two Way**
Dvorana A, pritličje

Moške hlače: 18,99 €, **Two Way**
Dvorana A, pritličje

Obleka: 85,00 €, **Špela Boutique**
Dvorana A, pritličje

Moški brezrokavnik: 18,99 €, **Two Way**
Dvorana A, pritličje

Čevlji Panama Jack: 169,96 €, **Paprika**
Dvorana A, kletna etaža

Ogrlica: 9,90 €, **Sariko**
Dvorana A, pritličje

Ogrlica: 9,90 €, **Sariko**
Dvorana A, pritličje

Pončo: 119,90 €, **Jones**
Kristalna palača

Srajca: 23,30 €, **Sariko**
Dvorana A, pritličje

Ogrinjalo: 119,90 €, **Jones**
Kristalna palača

Moška majica: 13,99 €, **Ascara**
Dvorana A, visoko pritličje

Torbica: 29,95 €, **Paprika**
Dvorana A, kletna etaža

Ogrlica: 11,90 €, **Sariko**
Dvorana A, pritličje

Čevlji: 89,95 €, **Paprika**
Dvorana A, kletna etaža

Prstan: 5,70 €, **Sariko**
Dvorana A, pritličje

Moški čevlji Ara: 89,95 €, **Paprika**
Dvorana A, kletna etaža

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

TUDI ŽIVALI ČUTIJO

Svetovni dan živali

Včasih je veljalo, da živali ne čutijo bolečine, da niso sposobne izražanja čustev in da so neenakovredne človeku. Danes vse to izpodbijajo številne študije, ki dokazujejo, da so živali inteligentna bitja, sposobna lastnega razmišljanja, so čustvene in še kako čutijo bolečino.

Tako na primer psi čutijo ljubosumje, veselje ter žalost in so sposobni vedenja, ki ga primerjamo z užaljenostjo. Te oblike čustev so sicer primitivnejše kot človeške, vendar živalim izboljšajo možnost za preživetje. Ljubosumje, ki je pri živalih nekakšna preprosta oblika zavisti, nanje deluje tako, da jih motivira, da zaščitijo svoje vrstnike in si tako zagotovijo večjo lastno varnost. Psi na primer odreagirajo na neenakomerno porazdelitev nagrad v primerjavi s preteklimi izkušnjami tako, da ignorirajo svoje lastnike in v zameno za ponovno poslušnost zahtevajo veliko več pozornosti lastnika kot običajno in seveda nagrado podobno prejšnji.

Čustvena raven živali zajema tudi žalost, vendar pa je ta pri nekaterih izražena intenzivneje kot pri drugih. Tako na primer sloni žalujejo za svojimi umrlimi sorodniki, se zgrinjajo nad njihovimi trupli, četudi so to le še kupi kosti, bdijo nad njimi, jokajo oziroma imajo solzne oči ter se v teh težkih trenutkih med seboj pogovarjajo s čisto posebno, za njih značilno obliko govora – z nizkofrekvenčnim godrnjanjem, ki pa je mnogokrat človeškemu ušesu neslišno. Sloni se tudi vidno veselijo rojstva svojih potomcev in drugih dogodkov, na primer ponovnega srečanja s članom slonje družine po dolgem času. Tako kot pri slonih je tudi pri drugih živalskih vrstah žalovanje za umrlim sorodnikom lahko zelo čustveno, največkrat pa to vidno žalovanje opazimo pri samicah ob izgubi mladičev, od katerih se le stežka poslovijo in jih včasih s seboj nosijo še dneve ali celo tedne, ali pa se na primer vračajo na kraj njihove smrti.

In ker je 4. oktober svetovni dan živali, naj vas spomnimo, da je odgovorno in vestno lastništvo nuja lastnikov živali, da živali niso primerno rojstnodnevno darilo in da to vsekakor niso igrače.

ZOO MARKET
Tržnica BTC City, južni del

Konzerve za pse Christopherus, različni okusi; 1,95 € (400 g) ali 3,20 € (800 g)

Pasji priboljški Drops, različni okusi: 1,99 €/pakiranje

Briketi za pse Happy Dog, 1 kg; 3,99 €

Igrača tiger; 5,90 €

Aquazoo akvaterarij, **50 % popust**; 9,01 € (z že vključenim popustom)

Črpalke za ribnike, **50 % popust**; 25,17 € (z že vključenim popustom)

MR. PET
Dvorana 3, osrednji del

NP miš z repom, pliš, 23 cm, 2 kosa – mix; 5,80 €

NP igrača sova, pliš, 30 cm; 14,99 €

HP igrača Little rascals, miš z mačjo meto, 3,5 cm x 17 cm; 4,99 €

NP igrača iz gume ali silikona, različni modeli in velikosti; od 5,49 €/kos

Foto: Shutterstock

BT povodec Macleather, 120 cm/25 mm; 14,99 €
BT ovratnica Macleather, 35–50 cm/20 mm; 7,99 €

BT povodec Macleather, 120 cm/25 mm; 14,99 €
BT ovratnica Macleather, 35–50 cm/20 mm; 7,99 €

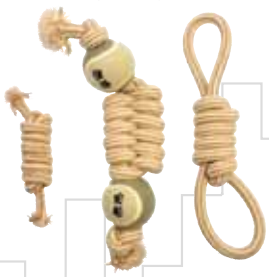
BT povodec Macleather, 120 cm/25 mm; 14,99 €
BT ovratnica Macleather, 35–50 cm/20 mm; 7,99 €

BT Torba za pse Deco, naramna, 40 cm x 18 cm x 30 cm; 44,80 €

NP Posoda Nobly, dvojna, melamin leopard, 2 x 160 ml; 12,99 €

Meduza ležišče, um. usnje, 70 cm x 55 cm; 33,90 €

NP ležišče Alanis, oglato, leopard rjavo, 60 cm x 48 cm x 19 cm; 41,99 €



DF igrača iz jute, različni modeli in velikosti; od 1,49 €/kos

NP posoda Nobly, melamin leopard ali zebra, premer 14 cm/160 ml; 8,39 €/kos

ALER
Dvorana A, visoko pritličje

Razpršilo za nego tačk s propolisom; 7,40 €

Posoda za hrano iz melamina; 14,60 €

Hunter kosti z morskimi algami; 5,09 €

Canagan briketi za pse iz 65 % mesa in 35% zelenjave in zelišč, brez žit, 2 kg; 22,00 €

Symply – sveže pripravljen obrok z ovčetino in rižem za pse; 1,39 €

Delibest palčke za žvečenje iz lososa; 5,40 €

Hunter torba za prenašanje živali; 59,00 €

JW! – igrača za psa; 7,95 €

Povodec Hunter iz usnja, zanimive barve; 34,80 €
Ovratnica Hunter iz usnja, zanimive barve; 26,40 €

Hunter ležišče; 27,50 €

Chuckit! – zelo vzdržljiva igrača za psa; 11,40 €

Dišeče kapljice za pomiritev; 6,40 €

VETERINARSKA AMBULANTA BTC

V Veterinarski ambulanti BTC se trudimo, da bi čim bolje poskrbeli za vaše pse, mačke, bele dihurje, kunce, glodavce, ptice in plazilce.

Izvajamo tako preventivne preglede in zdravljenje vaših malih živali kot tudi kirurške posege (sterilizacije, kastracije, carske reze, mehko kirurgijo, oskrbo ran itd.), stomatološke posege (čiščenje zobnega kamna, korekcijo in ekstrakcijo zob, zalivke), ultrazvočno in rentgensko diagnostiko, cepljenje proti nalezljivim kužnim boleznim in steklini, vstavljanje hormonskih vsadkov, umetno osemenjevanje ter odpravljanje notranjih in zunanjih zajedavcev. Vašo žival mikročipiramo, jo vpišemo v Centralni register psov, izdamo potni list ali veterinarsko potrdilo ter naredimo menjavo lastništva. V ambulanti imamo tudi svoj laboratorij za hematološke in biokemijske preiskave krvi.

Delovni čas:
Od ponedeljka do petka: 9.00–19.00
Ob sobotah: 9.00–13.00

Dežurnega veterinarja lahko izven delovnega časa, ob vikendih ali praznikih pokličete na telefonski številki 01/544 10 12 in 031/333 707. Lahko nam pišete na e-naslov veterinabtc@gmail.com, najdete pa nas v Hali 6.

STRAH ŽIVALI PRED PIROTEHNIČNIMI SREDSTVI

Na kratko bomo predstavili, kaj pirotehnična sredstva vaši živali naredijo, kakšne so možne posledice in kako jih omiliti ali preprečiti.
Vsi vemo, da določene živali slabo prenašajo obdobje praznikov, ko je dovoljena uporaba pirotehničnih sredstev. Pravimo, da so te živali podvržene stresu. Opredeljen je kot močan kratkoročen distres (negativen stres). Nastane kot odgovor organizma na enega ali več stresnih dejavnikov. Najbolj močan je v tem primeru zvok, takoj za njim je blisk in nazadnje še vonj po smodniku.
Najbolj pogosti stresni odgovori na strah, ki nastane pri uporabi pirotehničnih sredstev, so uničevanje, beg in agresija. S temi dejanji vaša žival sprošča napetost, ki nastane v organizmu. Zato je v takih trenutkih verjetnost nesreče večja (poškodba živali ali lastnika, materialna škoda). Nekateri ostali znaki strahu, ki jih lahko prepoznate pri vaši živali, so nekontrolirano uriniranje, tresavica, zbeganost, renčanje, rep med nogami, nasršenost, povečan srčni utrip idr.

Kaj lahko naredimo?

Odvračanje pozornosti od stresnega dejavnika je učinkovito v začetni fazi. Tako se zmanjša sam čas stresnega dejavnika. To lahko dosežete z igro, s ponavljanjem ukazov ali vaj. Tega ne smete početi tam, kjer lahko žival zbeži.
Zagotoviti varno mesto je zelo pomembno. To je običajno mesto, kamor se žival zateče, ko jo je strah in kjer se počuti varno. Poskrbeti moramo, da ima zagotovljen dostop do svojega kotička, kjer jo pustimo pri miru.
V primeru močnega strahu, po domače panike, živali ne smemo miriti, nagrajevati, kregati, hraniti ali siliti vanjo. V dani situaciji poskušamo biti čim bolj umirjeni, odločni in samozavestni. Istočasno poskušamo žival čim bolj oddaljiti oz. izolirati od izvora stresnega dejavnika.
Pri veterinarjih lahko dobite preparate, ki bodo pomirili vašo žival, kadar bo uporaba pirotehnike najbolj intenzivna, vendar pa je to ne bo zavarovalo pred »nepredvidenimi« poki.
Kondicioniranje je tehnika desenzibilizacije živali na pokanje in bliskanje, ki traja nekaj tednov. Z njo je treba začeti vsaj dva meseca pred obdobjem stresnega dejavnika, učinek pa je običajno dolgotrajen. To lahko naredite s pomočjo svojega veterinarja, kinologa, trenerja ipd.
Preseliti žival k družini, prijateljem ali v pasji hotel za to obdobje je prav tako dobra rešitev. Pogoj je, da je nova lokacija na primernem odročnem mestu.
Šolanje psov ne bo odpravilo strahu, vendar vam bo dalo več reakcijskega časa, verjetnost, da bo žival v stresni situaciji upoštevala vaš ukaz pa bo večja. Odsvetujemo zapiranje živali v kletko zaradi morebitnih poškodb ali povezovanja s slabo izkušnjo.

Veterinarska ambulanta BTC

BTC CITY ZA PROSTI ČAS

BTC City je v zavesti obiskovalcev še vedno trdno zasidran kot nakupovalno središče, ki pa ponuja več kot le potrošniške užitke – ob nekaterih športnih dejavnostih je tu še niz tečajev, ki jih lahko tako otroci kot odrasli obiskujejo v prostem času. Nekatere od prostočasnih dejavnosti predstavljamo v tej številki.

PREBUDITE SVOJE TELO

Fitnes klinika
Fitnes klinika se zavzema za individualen pristop k ukvarjanju s telesno aktivnostjo ter zagotavlja učinkovito in varno treniranje telesa. Osebni pristop omogoča vadbo tudi tistim, ki jim je zaradi posledic poškodb, deformacij in kroničnih bolezni priporočena nadzorovana prilagojena telesna aktivnost.
Spletna stran: www.fitnesklinika.si

FITNES PO MERI POSAMEZNIKA

Športni center Millenium
Prijeten, svetel in čist prostor z vrhunskimi napravami Precor in garderobami na visoki ravni. Na kardio napravah lahko spremljate svoj priljubljeni televizijski program, v fitnesu pa najdete veliko pripomočkov za funkcionalno vadbo (trx trakovi, bosu žoga, flexi bar idr.) ter velik prostor za raztezanje. Uvodna ura s trenerjem je brezplačna. Trenerji – vsi diplomanti fakultete za šport – so dnevno na voljo za nasvete in pomoč. Lahko vadite sami, po individualnem programu vadbe ali pa z osebnim trenerjem.
Spletna stran: www.millenium-btc.si

PLES ZA ODRASLE IN OTROKE

Plesna zvezda
Štirikratna svetovna prvakinja Katarina Venturini je svoje znanje in izkušnje združila v program poučevanja plesa za otroke in odrasle. Tako se lahko v Plesni zvezdi naučijo plesati otroci, stari od treh let naprej, damam pa so na voljo programi za oblikovanje in krepitev telesa, solo salse in aerobike ter pilatesa, njihova posebnost pa je učenje plesa za odrasle. Jesen je čas za ples.
Spletna stran: www.plesnazvezda.si

VODNA AEROBIKA

Vodno mesto Atlantis
Privoščite si drugačno vadbo. Skoraj v celoti potopite svoje telo v vodo in v njej, lažje kot kjerkoli drugje, poskrbite za krepitev mišic celega telesa, izboljšajte delovanje srca, ožilja in dihal, popravite telesno držo, omilite bolečine v sklepih, razvijajte ravnotežje in koordinacijo, povečajte vzdržljivost, odpravljajte stres in napetost ter ohranjajte lepo, vitalno telo. Ne glede na vašo starost in športne izkušnje je vodna aerobika, ki jo v Vodnem mestu Atlantis izvajajo strokovno usposobljeni inštruktorji od ponedeljka do petka, od 19. do 20. ure, zagotovo najboljša vadba za vas in vaše telo.
Spletna stran: www.atlantis-vodnomesto.si

ŠNORKLJARSKE DELAVNICE

Potapljaški center Atlantis
Delavnica šnorkljanja s predavanjem in izvajanjem vaj v notranjem ogrevanem bazenu Vodnega mesta Atlantis je prilagojena otrokom. Vsak otrok dobi svojo šnorkljarsko opremo – masko, dihalko in plavuti – ki mu jo inštruktor najprej predstavi in ga nato nauči opremo tudi pravilno uporabljati. Temu sledijo individualne delavnice, prilagojene otroku, njegovi hitrosti napredovanja in izpopolnjevanja tehnike.
Spletna stran: www.potapljanje-atlantis.si

OBARVAJTE 2016 PO SVOJE

Collegium Mondial Travel
Collegium Mondial Travel organizira potovanja polna doživetij, ki pritegnejo mlade in mlade po srcu. V njihovi ponudbi že najdete novoletna potovanja. Najdaljšo noč v letu lahko preživite na Azurni obali, Mariborskem Pohorju, v Budimpešti, Moravskih Toplicah in na številnih drugih destinacijah po neverjetnih cenah.
Spletna stran: www.novo-leto.si.

TUJI JEZIKI ZA VSAKOGAR

Jezikovni center Lingula
Če ste razmišljali o tem, da bi to jesen osvežili znanje tujega jezika ali se naučili novega, je zdaj zadnja priložnost, saj v jezikovne tečaje vpisujejo le do konca septembra. Če ste se tujega jezika že učili, ste vabljeni na svetovalni pogovor v jezikovni center Lingula. Najmlajše lahko pripeljete na brezplačne pravljične urice oz. predstavitvene ure tujih jezikov za osnovnošolce. Ko bodo videli, kako poteka pouk in spoznali učiteljice, bo odločitev za tečaj lažja.
Spletna stran: www.lingula.si

POSREDOVANJE ŠTUDENTSKEGA DELA

e-študentski servis
e-Študentski Servis je vodilno slovensko podjetje na področju posredovanja del dijakom in študentom. S sodobnim načinom poslovanja in visoko ravnijo storitev se že 20 let trudijo biti zaupanja vreden partner tako podjetjem, ki nudijo dela, kot študentom in dijakom, ki dela opravljajo. Obiščite jih v poslovalnici v Koloseju Ljubljana!
Spletna stran: www.studentski-servis.com

navdih
urejenega
doma

talne obloge
preproge
tekači
posteljnina

največja
ponudba
v Sloveniji

SALON CREATINA™

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

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

USTNO ZDRAVJE

Ustna votlina predstavlja majhen del našega telesa, a vendar je dokazano, da zdravje ustne votline in zob pomembno vpliva na splošno zdravje in počutje. Usta naseljujejo bakterije, ki so prisotne tudi v zobnih oblogah, ki nastajajo na zobeh, kadar jih ne ščetkamo in nitkamo oziroma kadar to počnemo narobe. Te bakterije v zobnih oblogah prek določenih mehanizmov povzročijo vnetje, ki razgradi kost ob zobu ter odmakne dlesen, v fazi napredovanja pa pride do izpada zoba. Temu pojavu strokovno rečemo parodontalna bolezen, ki ne vpliva samo na stanje zob in dlesni, pač pa ji lahko sledi celo srčni infarkt ali prezgodnji porod. Začetno stopnjo najlažje prepoznamo, saj opazimo kri ob ščetkanju zob, kasneje pa zadah iz ust, umik dlesni ter majave zobe. Zato je pomembno, da poskrbimo za ustno zdravje. Vse se začne z ustno higieno, ki zajema pravilno tehniko ščetkanja zjutraj in zvečer, dopolnjeno z uporabo zobne nitke in medzobne krtačke. Ščetkamo z mehko krtačko od dlesni proti zobu, od 8- do 10-krat na vsakem mestu. Enkrat dnevno lahko uporabite tudi protibakterijsko ustno vodo.
Pomembni so tudi redni obiski pri zobozdravniku, ki bo pregledal vaše zobe in dlesni ter ocenil stanje ustnega zdravja in vas ustrezno zdravil. Vsaj dvakrat letno je potrebno profesionalno očistiti zobne obloge oziroma zobni kamen. **Vse to opravljajo v Dentalnem centru Clarus, kjer bodo poskrbeli za vaše zobe ter vam svetovali uporabo različnih izdelkov in pripomočkov za nego zob in ustne votline.**

DM
Dvorana A

DONTODENT zeliščna zobna krema, 125 ml: 0,69 €;
DONTODENT palčke z zobno nitko, 32 kosov: 1,09 €;
DONTODENT tekočina za izpiranje ustne votline z meto in fluorom, 500 ml: 1,89 €;
DONTODENT antibakterijska zobna nitka meta, 100 m1: 1,49 €;
DONTODENT mehke ščetke za medzobno čiščenje, 6 kosov: 2,99 €;
DONTODENT JUNIOR otroška zobna ščetka, 2 kosa: 1,49 €;
DONTODENT Brilliant Weiss zobna ščetka, več vrst: 0,99 €;
DONTODENT interdent.šče.mikro tanke, 6 kos: 2,99 €;
DONTODENT zobna ščetka X-CLEAN, srednje trda: 1,29 €;
DONTODENT KIDS zobna ščetka za mlečne zobe s figurico, 1 kos: 2,39 €;

Foto: Graphicstock

LEKARNA BIZJAK
Dvorana A, pritličje

Curaprox gel: 7,33 €;
Ocetnidol, antibakterijska ustna voda: 10,02 €;
Xerostom, spodbujevalec nastanka sline: 7,04 €;
Oraflogo, gel za naravno celjenje dlesni: 12,53 €;
Gengigel: 12,44 €;

BIG BANG
Dvorana 5

Električna zobna ščetka HX9352/04 DIAMOND CLEAN SONICARE BLACK: 199,99 €;

Električna zobna ščetka HX9112 FLEXCARE PLATINUM SONICARE: 169,99 €;

Električna zobna ščetka HX6712/43 HEALTHY WHITE SONICARE: 84,99 €;

www.misijazeleno.si

AKTIVNI ZA DOBRO POČUTJE

Skupni imenovalec nedavnih družbeno odgovornih prizadevanj v največjem slovenskem nakupovalnem središču je kakovost bivanja. Naše dobro počutje in sposobnost uspešnega premagovanja vsakdanjih ovir sta v veliki meri odvisna prav od prizadevanj za zdravo in aktivno življenje ter od odgovornega odnosa do okolja. V tej luči je septembra pred Kristalno palačo zaživela prva hitra univerzalna polnilnica za električna vozila v Sloveniji, ki predstavlja korak naprej v prizadevanjih za zmanjševanje ogljičnega odtisa. Iskanju inovativnih rešitev, ki bodo pripomogle h kakovostnejšemu in bolj zdravemu bivalnemu okolju, se bodo oktobra posvetili mladi podjetniki, vključeni v interaktivni program »Smart living and health« pod okriljem ABC pospeševalnika. K urejenemu videzu okolice in lepšemu vsakdanu obiskovalcev BTC Cityja prispeva tudi redno vzdrževanje okolice, kar vključuje tudi urejanje okolice Dvorane A. Ker pa lahko za lastno dobro počutje največ naredimo sami, je namestitev »BTC olimpijskih koles« lep primer spodbujanja aktivnega življenjskega sloga.

BTC CITY JE ŠE ODGOVORNEJŠI S PRVO UNIVERZALNO POLNILNICO ZA ELEKTRIČNA VOZILA

BTC City Ljubljana se aktivno razvija tudi na področju trajnostne mobilnosti. V začetku septembra je Petrol v sodelovanju z družbama BMW Group Slovenija in BTC pred Kristalno palačo slovesno zagnal prvo hitro univerzalno polnilnico za električna vozila v Sloveniji. Namen je spodbuditi razvoj električne mobilnosti in nizkoogljične družbe. Polnilnica omogoča preprosto uporabo in je prilagojena večini električnih vozil na tržišču, baterije pa napolni do 80 odstotkov že v nekaj več kot 20 minutah. Električna vozila so tako slovenskim voznikom bližje kot kdajkoli. Namestitev polnilnice slovenskim voznikom prinaša okoljsko sporočilo, saj osvešča o pomembnosti zmanjševanja porabe energije in o večanju deleža obnovljivih virov v prometu.

NADALJEVANJE DEL ZA OSVEŽITEV VIDEZA DVORANE A

V okviru obnovitvenih del dvorane A družba BTC v septembru nadaljuje aktivnosti za osvežitev okolice. Obiskovalce odslej pozdravlja dodatna ozelenitev in drugi razgibani dodatki, ki so nameščeni v okolici Dvorane A. Z zimzelenim rastjem je okrašen vhod A8, ob vhodu A7 so postavljena tudi stojala za kolesa. K razgibanemu videzu okolice ob vhodih A6 in A8 ter ob podhodu A9 prispevajo nove klopi, na levo in desno stran od klopi ob podhodih A8 in A9 pa obiskovalce pozdravi novo zeleno rastje. Za prijetnejšo vizualno podobo okolice Dvorane A je predvidena še namestitev oglasnih panojev ter poslikava sten ob podhodih A8 in A9. Urejen celostni videz BTC Cityja prispeva k večji privlačnosti nakupovalnega središča in boljšemu počutju obiskovalcev.

ACCELERATION BUSINESS CITY

V ABC POSPEŠEVALNIKU SE ZAČENJA DRUGI PROGRAM »SMART LIVING AND HEALTH«

V ABC pospeševalniku se oktobra začenja drugi program »Smart living and health«, v okviru katerega bodo mladi podjetniki iskali rešitve za kakovostno bivanje. V množici razlogov za pridružitev ABC pospeševalniku izstopajo najmodernejše razvojno okolje v regiji, začetni kapital, vrednostni bonus v tehnološki opremi in licencah, izkušeni mentorji, realno poslovno okolje BTC City za preizkušanje poslovnih idej ter dostop do inovacijskih centrov podjetja IBM po vsem svetu. Družba BTC je sicer v sodelovanju s partnerji nadgradila inovativno okolje BTC City Ljubljana. Marca je potekala otvoritev ABC pospeševalnika, ki startup podjetjem pomaga pri razvijanju poslovnih idej in preboju na nacionalni in mednarodni trg. Po uspešno končanem prvem intenzivnem programu »Smart city« je osem startup podjetij s svojimi poslovnimi idejami privabilo kar 70 investitorjev. Nekatera izmed njih bodo lahko poleg drugih izbranih mladih podjetij svoje izdelke in storitve razvijala v modernem središču ABC HUB, ki s septembrom odpira svoja vrata. To predstavlja podaljšek ABC pospeševalnika in startupom v kreativnih prostorih po načelih »co-working« (so-delovanja) nudi vse kar potrebujejo za uspešen nadaljnji razvoj.

POSTAVITEV »OLIMPIJSKE KOLESARNICE« V POSLOVNI STOLPNICI BTC CITY

V sodelovanju z družbo BTC bo Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez poskušal olimpijski duh vpeljati v živahno okolje ljubljanskega BTC Cityja. Namen je z različnimi športnimi, poslovnimi in kulturnimi aktivnostmi ozaveščati, da je šport pomembna prvina kakovostnega življenja v vseh pojavnih oblikah in okoljih. Gibanje je namreč primerno za vsa starostna obdobja našega življenja, za vsak letni čas in je lahko odličen način preživljanja prostega časa ter sproščanja. Ob vselitveni predstavitvi je organizacija v preddverju poslovne stolpnice BTC City postavila tako imenovana »BTC olimpijska kolesa«. Kolesa so brezplačno na voljo vsem zaposlenim v »Piramidi« za vožnje po ljubljanskem nakupovalnem središču in bližnji okolici, saj je cilj spodbuditev aktivnega življenjskega sloga.

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

MLEČNE DOBROTE

PO MLEKO IN MLEČNE IZDELKE NA TRŽNICO BTC CITY

Mleko in mlečni izdelki so pomembni za naše telo, a se tega vse prevečkrat ne zavedamo. Strokovnjaki pravijo, da bi morali otroci zaužiti vsaj dve enoti prehranskega mleka dnevno, odrasli in mladostniki pa tri. Ena enota prehranskega mleka pomeni dva decilitra oziroma skodelico mleka ali na mleku pripravljenega pudinga, 40 gramov sira ali 50 gramov skute, oziroma skodelico fermentiranega mlečnega napitka.

Mleko in mlečni izdelki pa za telo niso pomembni le zato, ker mu dajejo energijo, ampak tudi zato, ker so vir dragocenih hranilnih snovi. Vsebujejo namreč številne mineralne snovi, kot so kalcij, ki skrbi za zdravje zob in kosti ter je nujno potreben za normalno delovanje mišic in živcev, cink, magnezij, ki je pomemben za prenos energije po telesu in tvori kosti, in fosfor, ki skupaj z vitamini B-kompleks omogoča sproščanje energije iz hrane. Vsebujejo tudi vitamina B12 in riboflavin ter vitamin A. Prvi gradi živčne celice in skrbi za vzdrževanje zdrave krvi, drugi omogoča normalno delovanje celic in pomaga sproščati energijo iz hrane, tretji pa je pomemben pri rasti otrok in za zdrave oči. Mleko vsebuje tudi laktozo, ki pospešuje delovanje prebavnega trakta, povečuje sposobnost telesa za vezavo fosforja ter kalcija in je pomemben vir energije, ter mlečne beljakovine, ki so bogat vir aminokislin in peptidov, poleg tega pa tudi mlečno maščobo, ki našemu organizmu zagotavlja energijo in je bogata z esencialnimi maščobnimi kislinami.

Najboljše je sveže mleko, ki ga obvezno prekuhajte (lahko ga odstavite že tik pred vretjem), na prodajnih policah pa namesto trajnega raje izberite pasterizirano mleko, saj to vsebuje več hranilnih snovi. Po vsebnosti maščob raje izberite polnomastno mleko, ki ima najvišjo hranilno vrednost, a še vedno nizko energetsko gostoto in je polnejšega okusa.

Kljub temu, da ste morda pravi ljubitelj mleka in mlečnih izdelkov, pa z njimi nikar ne pretiravajte, saj ima lahko prekomeren vnos kalcija v telo negativen učinek. Telo prekomerne količine kalcija ne vsrka vase, pri tem pa tudi pospeši izločanje kalcija z mest, kjer je ta že prisoten – iz kosti.

Preverite našo pestro ponudbo sirov in drugih mlečnih izdelkov ter ostalih živil tudi na naši tržnici BTC City.

KOT DOMA
Tržnica BTC City, južni del

Ovčji sir s papriko 500 g:
*Cena: 6,5 €

Ovčji sir z olivami 500 g:
*Cena: 6,5 €

Pekorino 500 g
mladi ovčji sir
*Cena: 5,5 €

Pekorino staran ovčji sir 500 g:
*Cena: 6,5 €

Delikatesni ovčji sir
nerone, 0,5 kg;
*Cena: 6,00 €

Olive v olju;
črne/zelene/polnjene:
*Cena: 15,00 €

Sušeni paradižnik
v olju 1kg:
*Cena: 15,00 €

Olje s tartufi 250 ml:
*Cena: 12,00 €

Himalajska sol mleta –
rinfuza, 1 kg:
***Akcija: 1,90 €**

Tartufi v olju;
tartufata:
*Cena: 13,00 €

*Cene veljajo od 17. septembra do 10. oktobra 2015.

KMETIJA - SIRARNA BOGATAJ
Tržnica BTC City, pokriti del

Široka ponudba sirov, skut, jogurtov in kislega mleka.
Cene na povpraševanje.

PRENOVLJENI JUŽNI DEL TRŽNICE BTC CITY VABI!
OBIŠČITE NAS OD PONEDELJKA DO PETKA MED **8. IN 19. URO** ALI V SOBOTO MED **7. IN 18. URO**.
www.misijazeleno.si
misija: zeleno BTC CITY

PRIDIH SARAJEVA

PRIVOŠČITE SI POSTANEK V SARAJEVSKEM GRILLU PAVZA

Kdo ne pozna vsaj ene izmed priljubljenih bosanskih jedi? Čevapčiči, pleskavice, kajmak, čebula, lepinje, prebranec, sarme in razne pite, baklave ter podobno so le nekatere izmed njih in morda le nekatere izmed tistih najbolj priljubljenih med nami, tujci.

Vse zgoraj omenjeno in še več vam bodo ponudili tudi v restavraciji Sarajevski grill Pavza, ki se nahaja v Dvorani A v BTC Cityju. V njihovi ponudbi tako najdete telečje in piščančje krpice ter goveje klobasice (sudžukice), k posebnemu okusu čevapčičev in pleskavic izključno iz teletine in jagnjetine pa pripomore peka na lesenem oglju. Pri vseh jedeh postrežejo pravo bosansko lepinjo, nudijo pa tudi pite iz krompirja, zelja, špinače in sira, ki so pripravljene iz domačega vlečenega testa. Poleg telečje čorbe z zelenjavo so tu tudi odlične sarme in prebranec, razvajanje pa lahko zaključite z domačo baklavo in tufahijo. Prijazni natakarji vam postrežejo še s sarajevskim pivom in turško kavico iz fildžana (majhne bakrene džezve).

Vse recepte so za vas pripravili kuharji Sarajevskega grilla Pavza.

Vljudno vabljeni in dober tek!

PITE

1 kg moke
2 žlici olja
1 žlica kisa
½ litra vode
500 g skute
4 jajca
3 žličke soli

Ko govorimo o piti, večina ljudi najprej pomisli na polnjeno testo po vzoru ameriških pit. Vendar pa v Pavzi ne boste dobili te, ampak tisto pravo bosansko pito, ki je maskota Bosne in Hercegovine v kulinaričnem svetu. Skrivnost bosanske pite je sestava testa, ki je preprosta. Testo je tako sestavljeno iz mehke moke, olja, vode in soli. Lahko dodamo kis v skladu s tradicijo, da se testo bolje razvije, ni pa nujno. Vse skupaj zgnetemo v rahlo in voljno testo, ki mora nato stati nekaj časa, da si odpočije. Nato ga s pomočjo valjarja (oklagija) razvijemo (testo mora biti tanko kot papir) in napolnimo z različnimi nadevi (vanj dodamo jajca, skuto ter zelenjavo in začinimo po okusu). Pita običajno dobi ime po nadevu, tako so poimenovane tudi pite v Pavzi. Pita s krompirjem postane krompiruša, pita z zeljem zeljanica, s špinačo špinačna pita in s sirom sirnica.

DESETKA

280 g govejega in jagnječjega mesa (razmerje 90 % - 10 %)
5 g česna
8 g soli
2 žlički sode bikarbone
začimbe po okusu

Vse, kar potrebujemo za prave sarajevske čevapčiče, je sveže sesekljano goveje in jagnječje meso, ki mu dodamo začimbe, te pa so skrivnost vsakega žar mojstra. Sestavine zgnetemo skupaj, nato oblikujemo čevapčiče, ki jih spečemo na žaru (najbolje z uporabo lesenega oglja). Postrežemo s pravo bosansko lepinjo in prilogo po želji.

SARMA

2 glavi kislega zelja
1 kg sesekljanega mesa
350 g riža
2 korenčka
1 manjša čebula
žlička Vegete
žlička rdeče paprike
poper
sol

Za pripravo sarm potrebujemo list kislega zelja, v katerega skrbno zavijemo zmes, sestavljeno iz prepraženega sesekljanega govejega mesa, riža, sesekljane zelenjave in začimb. Tako pripravljene sarme kuhamo v glineni posodi, ki jim da poseben okus. Postrežemo jih v glineni posodi z lepinjo.

PAVZA
SARAJEVSKI GRILL

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

AMBICIOZNI INOVATIVNI ZAČETKI

September bi na koledarju lahko označili kot mesec novih začetkov. Med drugim zaznamuje prehod poletja v jesen, začetek novega šolskega leta in pričetek izvajanja številnih aktivnosti in projektov. V inovativnem in naprednem BTC Cityju je vrata odprlo novo moderno središče ABC Acceleration Business City, namenjeno mladim inovatorjem. V družbi visokih predstavnikov vlade, gospodarstva in ljubiteljev dinamičnega startup sveta so bile na slovesni otvoritvi slovenskim zmagovalcem startup scene podeljene nacionalne nagrade Central European Startup Awards (CESA). Osrednji kreativno-športno-zabavni dogodek, namenjen mladim ob začetku šolskega leta, je bil tradicionalni Ritem mladosti. Adrenalina željni so se razveselili otvoritve adrenalinskega parka v Vodnem mestu Atlantis, tisti z električnimi jeklenimi konjički pa prve hitre univerzalne polnilnice za električna vozila pred Kristalno palačo. V Vodnem mestu Atlantis smo se s slovenskimi lepoticami družili na finalnem izboru za Miss Slovenije 2015. Na športnem prizorišču sta odmevala drugi tekaški trening za Alive Step Up preizkušnjo ter dobrodelni turnir pod geslom ZATO! igram odbojko. Ta je združil odbojkarske navdušence v zbiranju sredstev za nakup opreme za zdravljenje nedonošenčkov. V fotoreportaži vam predstavljamo prijetno vzdušje z omenjenih dogodkov. Naj bodo uspešne zgodbe povod za začetek vaših jesenskih podvigov!

VRHUNEC ZABAVE: RITEM MLADOSTI

Dnevno dogajanje v športnem duhu

Nastop akrobatske skupine

Največja zabava za mlade v Sloveniji

Svetovno znani The Shapeshifters

OTVORITEV HUB-A ABC ACCELERATION BUSINESS CITY

Direktor ABC pospeševalnika Dejan Roljič in predsednik uprave BTC Jože Mermal ob slovesnem odprtju

Uvodni pozdrav župana MOL Zorana Jankovića

Otvoritve sta se udeležila tudi ministra Karl Erjavec in Maja Makovec Brenčič

ODPRTJE ADRENALINSKEGA PARKA

Adrenalinski užitki pred Vodnim mestom Atlantis

Otvoritve so se udeležile tudi finalistke Miss Slovenije 2015

1. OBLETNICA ŠKRNIC'LJA

Nasmejana ekipa Škrnic'lja

OTVORITEV POLNILNICE ZA ELEKTRIČNA VOZILA

Rok Vodnik (Petrol), Damjan Kralj (BTC) in Lothar Schupet (BMW)

Krstno polnjenje BMW i3

FINALNI IZBOR ZA MISS SLOVENIJE 2015

Finalistke v večerni toaleti

Miss Slovenije 2015, Mateja Kociper

ALIVE STEP UP TRENING

Amabasodor Alive Step up teka biatlonec Klemen Bauer

DOBRODELNI TURNIR ZATO! IGRAM ODBOJKO

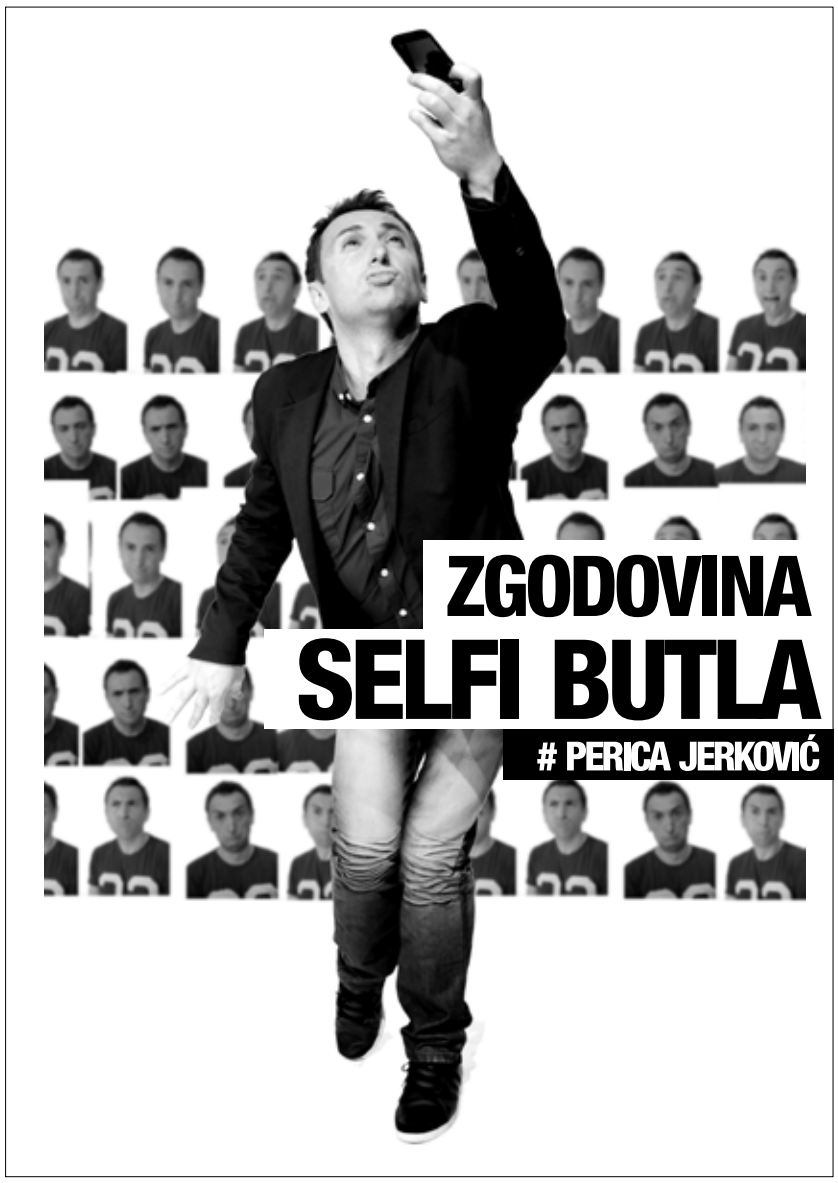
"Zato! pomagam nedonošenčkom"

S SMEHOM IN Z GLASBO V NOVO SEZONO SITI TEATRA BTC

SiTi Teater BTC za vse ljubitelje veselega razpoloženja zopet odpira svoja vrata. V pestrem programu med drugim izstopa oktobrska premiera nove monokomedije **Zgodovina selfi butla**. Protagonist Perica Jerković, ki se mu bosta na odru pridružila tudi Klemen Slakonja in Tin Vodopivec, bo obiskovalce ob pomoči napredne BuTel tehnologije zabaval s pripovedmi, kako je nastala današnja nova človeška vrsta, imenovana »Homo Selfiens«. Konec novembra prihaja naslednji val zabave, saj bo premiero doživela komedija **Divjak** v režiji Aleksandra Popovskega. Človeka, ki se upre sodobnemu načinu življenja in prevladujočim vrednotam, bo uprizoril Uroš Fürst. V družbi Katarine Čas in Primoža Pirnata bo izvabljal solze smeha in gledalce prisilil k razmisleku o današnjem svetu. Jesenska popestritev bodo še mesečna improvizacijska tekmovanja Maestro™ in največje uspešnice preteklih sezon, denimo **TAK SI**, **Star fotr**, **Mulc** in **Mame**.

Nova sezona prinaša novosti tudi na glasbenem področju. Koncertnemu ciklu **SiTi za dobro musko**, ki ga bo 22. oktobra otvoril slavnostni koncert ob izidu nove plošče skupine **Patetico**, se pridružuje še cikel šestih koncertov **Big Banda RTV Slovenija**, prvi med njimi pa bo pod taktirko Lojzeta Krajnčana novembrski koncert posvečen legendarni glasbeni skupini The Beatles.

Sobotni dopoldnevi za najmlajše se na oder vračajo z oktobrsko premierno uprizoritvijo predstave **Čuk na palici**. Malčkom bo pravljični svet s pesmimi Svetlane Makarovič pričaral lutkovni kabaret. Z razvajenimi, zaljubljenimi in kratkovidnimi živalskimi liki jim bo predstavil zagate vsakdanjega življenja, ter kako jim biti kos. Na dobrote in veselje tudi letos ne bosta pozabila niti Miklavž niti dedek Mraz. S poučnimi, navihanimi in interaktivnimi elementi bodo tudi letošnji sobotni dopoldnevi pri najmlajših razvijali domišljijo, predvsem pa predstavili svet zanimiv, zabaven in tako zelo blizu.



sititeater BTC

četrtek, 1.10. ob 20h
ZGODOVINA SELFI BUTLA
monokomedija s Perico Jerkovićem PREMIERA

sobota, 3.10. ob 20h
ZGODOVINA SELFI BUTLA
monokomedija s Perico Jerkovićem

petek, 9.10. ob 20h
ZGODOVINA SELFI BUTLA
monokomedija s Perico Jerkovićem

sobota, 10.10. ob 20h
MULC ... VAS GLEDA
monokomedija z Bojanom Emeršičem

nedelja, 11.10. ob 20h
MAME
komedija z Vesno Pernarčič, Vesno Slapar, Barbaro Medvešček, Tijano Zinajić in Ano Urbanc (Žlahtna komedijantka 2015)

petek, 16.10. ob 20h
THE BOX
flamenko predstava mednarodno priznanega koreografa in plesalca Mitje Obeda

sobota, 17.10. ob 20h
TAK SI
komedija s Tadejem Tošem in Klemnom Slakonjo (Žlahtni komedijant 2014)

nedelja, 18.10. ob 20h
ZGODOVINA SELFI BUTLA
monokomedija s Perico Jerkovićem

torek, 20.10. ob 20h
MAESTRO ™: ODPULJEN SPOPAD ZA IMPRO PRESTOL
licenčno improvizacijsko tekmovanje s KD Iglu

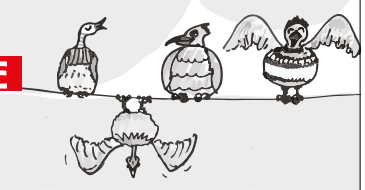
četrtek, 22.10. ob 20h
SiTi ZA DOBRO MUSKO: PATETICO
koncert ob izidu nove plošče

petek, 23.10. ob 20h
JAMSKI ČLOVEK
monokomedija z Urošem Fürstom

sobota, 24.10. ob 20h
SREČNO LOČENA
komedija z Violeto Tomič in Iztokom Valičem

četrtek, 29.10. ob 20h
STAR FOTR
monokomedija z Janezom Hočevarjem – Rifletom

SOBOTNI DOPOLDNEVI ZA NAJMLAJŠE



sobota, 10.10. ob 11h
ČUK NA PALICI
lutkovni kabaret za otroke od 3.leta PREMIERA

sobota, 17.10. ob 11h
GLEDALIŠČE IZ KOVČKA
igrano-lutkovna predstava za otroke od 3. leta

sobota, 24.10. ob 11h
OD KOD SI KRUHEK?
igrana predstava za otroke od 3. leta

sobota, 31.10. ob 11h
SHOW STRAHOV
igrana predstava za otroke od 3. leta

www.sititeater.si, 070 940 940
prodajna mesta (preko sistema Moje karte): info točka BTC - dvorana A, Petrol, OMW, hipermarketi Mercator, Cankarjev dom in uro pred predstavami v SiTi Teatru BTC
spletna prodaja: www.sititeater.si
telefonska prodaja: 041 662 002 (pon-pet: 9h- 15h)

PLATFORMA
PLATFORMA
SO-DELOVANJA
SO-DELOVANJA

ŽE ZA **95 € NA MESEC**

EMPORIUM - SPODNJA ETAŽA
BTC CITY, Ljubljana

ACCELERATION
BUSINESS
CITY

www.abc-accelerator.com

BTC CITY