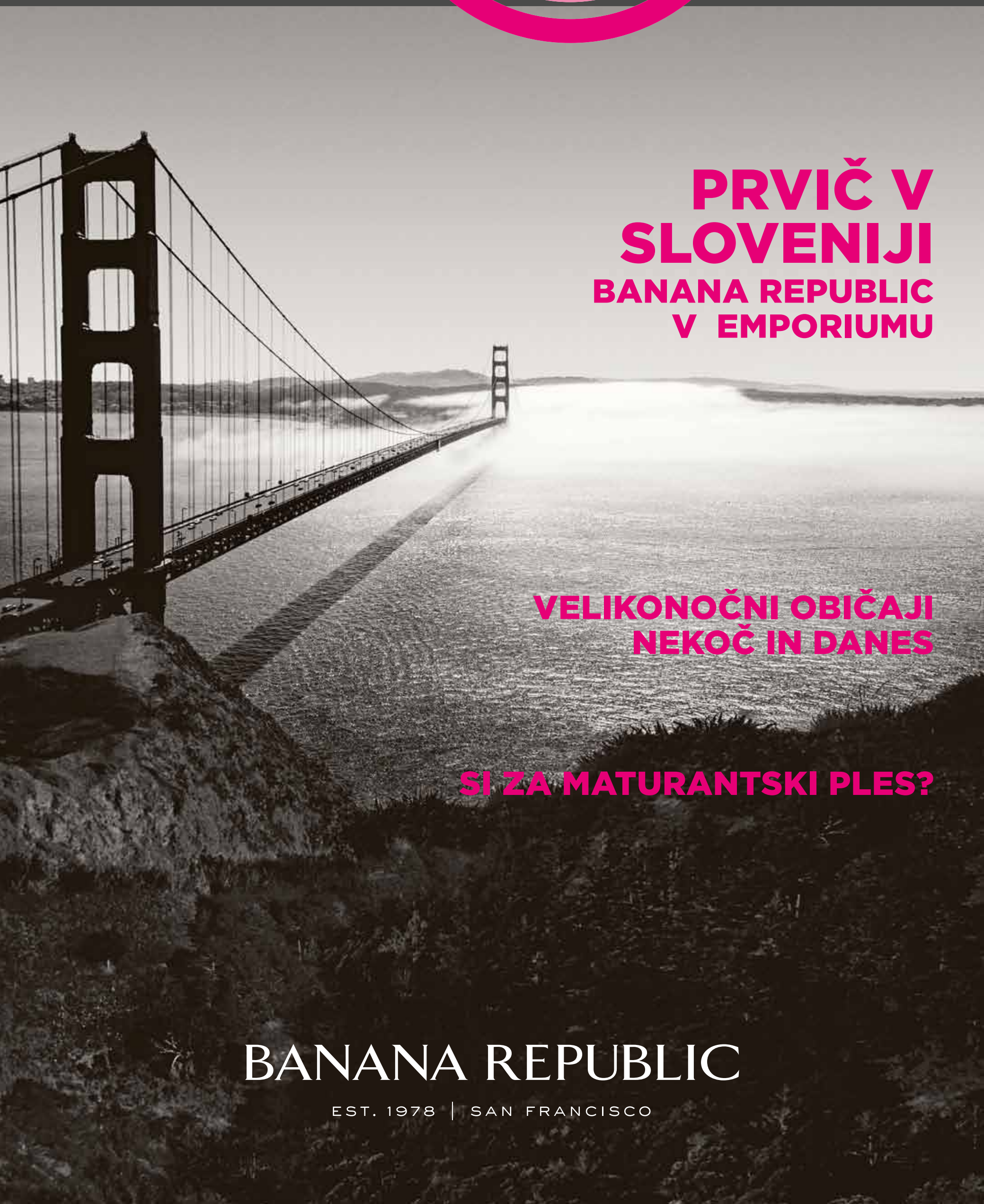
BTC CITY
VODNIK
IZ MESTA 360° V ŽIVO

360° LIVE
MAREC 2016
ŠTEVILKA 2, LETNIK 24



PRVIČ V SLOVENIJI
BANANA REPUBLIC V EMPORIUMU

VELIKONOČNI OBIČAJI NEKOČ IN DANES

SI ZA MATURANTSKI PLES?

MOBILNI PAKET **BREZSKRBNI ZA DVA**

Minute v vsa SLO omrežja ∞

Sporočila SMS/MMS ∞

Prenos podatkov **10 GB**

15,98* EUR/mesec na osebo

največ **5 € ZA DVA** na mesec*

Razširite brezskrbno komunikacijo z mobilnim paketom **Brezskrbni** sedaj **za dva uporabnika**. Izkoristite promocijsko obdobje **do 31. 3. 2016** in na mobilnem paketu Brezskrbni aktivirajte **dodatno mobilno številko**. Sedaj lahko kar **dva uporabnika neomejeno kličeta in pošiljata sporočila** za **le 15,98 EUR** na mesec na osebo, kar **10 GB** skupnega prenosa podatkov **pa plačata po porabi**, a nikoli več kot 5 EUR na mesec za dva. Ponudba velja za zasebne in poslovne uporabnike.*

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Naročniško razmerje s paketom Brezskrbni lahko sklenejo novi ali obstoječi naročniki storitev Mobitel, ki so zasebni ali poslovni uporabniki. Paket z mesečno naročnino 19,95 EUR vključuje neomejene pogovore v vsa slovenska omrežja in neomejene SMS-/MMS-e. Prenos podatkov se naročnikom obračuna po ceniku navedenega paketa (0,01 EUR/MB), vendar ne več kot 5 EUR na mesec, ki se zaračuna le enkrat in velja za obe naročniški razmerji. Za prenos podatkov pri paketu Brezskrbni velja princip pravične uporabe storitev prenosa podatkov, kot je opredeljeno v Posebnih pogojih uporabe mobilnih elektronskih komunikacijskih storitev. Za paket 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. Z naslednjim obračunskim obdobjem se ponovno vzpostavi običajna hitrost prenosa podatkov, kot jo zagotavlja Telekom Slovenije. Naročniško razmerje Druga številka – Brezskrbni je dodatno podrejeno naročniško razmerje, ki ga lahko sklenejo le naročniki paketa Brezskrbni v promocijskem obdobju od 12. 2. do 31. 3. 2016. Z vklopom podrejenega naročniškega razmerja Druga številka – Brezskrbni prejmejo naročniki dodatno kartico SIM, ki uporablja zakupljene količine nosilnega naročniškega razmerja paketa Brezskrbni. Storitve, ki so opravljene po porabljenih zakupljenih količinah, se zaračunajo po ceniku nosilnega razmerja. Ob vklopu podrejenega naročniškega razmerja Druga številka - Brezskrbni se nosilnemu naročniškemu razmerju zaračuna dodatek k mesečni naročnini v višini 12 EUR. 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 paket Brezskrbni pa se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR. Navedene količine in cene veljajo za storitve, opravljene v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. Neomejeni pogovori v vsa slovenska omrežja in neomejeni SMS-/MMS-i so namenjeni običajni uporabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala omrežju Telekoma Slovenije, ni dovoljena. Med kršitve sodijo 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. 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. Cene so v EUR z DDV. Za več informacij o ponudbi, obračunskem intervalu in ceniku drugih storitev 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 DECATHLON

ZGOVORNO

11 POZOR, DIVJAK!

MODNO

12 SI ZA MATURANTSKI PLES?

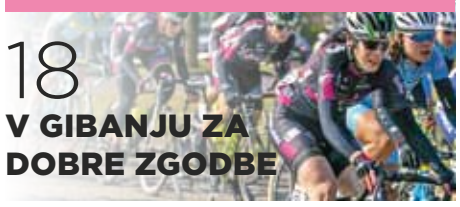
VŠEČNO

14 VELIKONOČNI OBIČAJI NEKOČ IN DANES

ZDRAVO

16 OČISTIMO TELO

ODGOVORNO



18 V GIBANJU ZA DOBRE ZGODBE

LJUBNO

19 HVALA, DA STE SKUPAJ Z NAMI DELILI NEBO NAD LJUBNIM!

DOMAČE

20 OHRANJAMO DRUŽINSKO TRADICIJO

GURME

21 RIBJA POJEDINA

DRUŽABNO

22 DRUŽI NAS LJUBEŽEN

BTC CITY DELOVNI ČAS

OGLASNA NASLOVNICA:
Banana Republic (Magistrat International d.o.o.)

Vse cene v BTC City Vodniku veljajo do razprodaje zalog.
Pridržujemo si pravico do spremembe cen.
Za tipkarske napake ne odgovarjamo.

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

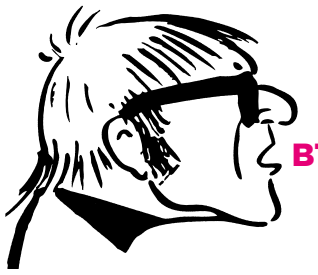
TRGOVSKO SREDIŠČE pon.–sob.: 9.00–20.00

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

UVODNIK



BTC – BUTIČNA TOFOVA CENTRALA

OD CARINARNICE DO MESTA BREZ KONKURENCE

Če grem za uvod v Vodniku nekoliko v lastno prazgodovino, sem ugotovil, da sem prvič obiskal BTC že leta 1959. Aha, že slišim pripombo: »Se mu je spet poslabšalo?« Slabša se mi sicer kar naprej in vedno znova, a tokrat me moj "sirov" spomin ni pustil na cedilu. Takrat sem šel namreč po motor, pravzaprav po vespo, ki mi jo je znanec poslal iz Trsta. Res pa je, da takrat tamkaj še ni bilo BTC-ja, ampak so bila skladišča Uprave zvezne carine, ki je bila v tedanji »Jugi« vsesplošni strah in trepet. V tistih časih je vespa veljala za sanjsko vozilo, za statusni simbol, za dekleta na zadnjem sedežu, ki so se oklepala voznika, pa je veljalo pravilo kot za sidol. Pred uporabo pretresi. Bil sem seveda precej vznemirjen. Razlogov je bilo več.

Carinska skladišča na Šmartinki so imela takrat status države v državi, kjer je bil uradni jezik srbohrvaščina in so veljala stroga pravila obnašanja in splošnega komuniciranja. Ko sem carinika vprašal, kje je blagajna, mi je zabrusil: »Govori srbski, da te razume čitav svet!« Med Ljubljančani je bil carinski rajon na Šmartinski cesti precej nepriljubljen, obiskovali so ga le ob nujnih opravkih. Leta 1954 so ob carinski upravi ustanovili državno podjetje Javna skladišča, ki so bila v tistih časih največja logistična firma v tedanji Jugoslaviji, pa tudi največji blagovni terminal v Evropi.

Ko so se takrat razširile govorice, da naj bi v Javnih skladiščih odprli tudi trgovsko središče, smo bili sveto prepričani, da je v takratnem samoupravnem socializmu nekdo spet ušel iz norišnice. Odpirati trgovine in prodajalne v odmaknjeni, nepriljubljeni coni na robu mesta je bila za tiste čase prvovrstna traparija.

Toda vse je imelo tudi svoj zakaj, svoja ozadja in neslutene posledice.

Ko zdaj brskamo po spominu daleč nazaj, pa so se dogodki odvijali s prav neverjetno dinamiko. In komaj verjetno povezavo in naključji.

Na Ljubnem ob Savinji je natanko leta 1954, ko so na ljubljanskem obrobju ustanovili Javna skladišča, zavekal kodroglavi Joško, ki se je pisal Mermal.

»Včasih smo temu rekli načrtovanje družine,« smo prejšnji teden začeli pogovor z dolgoletnim predsednikom uprave družbe BTC, gospodom Jožetom Mermalom. »Je šlo ob vašem rojstvu zgolj za naključje?«

»Imel sem zelo temperamentne in očitno precej daljnovidne starše, ki so že pred 62 leti razmišljali, kako usmeriti svojega sina, in so me poslali študirat v Ljubljano.«

»Ali ste kdaj med študijem na Ekonomski fakulteti v Ljubljani pomislili, kaj bo zrastlo na območju Javnih skladišč?«

»Bil sem sprva kot študent na praksi in kmalu spoznaval ustroj takratnih Javnih skladišč. Ko sem se zaposlil, sem vedel, da so dobra osnova za dober projekt. To je bil čas preizkušenj in vedel sem, da bo prišel čas za celotno preobrazbo Javnih skladišč v blagovni trgovski center, kar se je tudi zgodilo.«

»Kje bo BTC čez deset let?«

»Že pred leti smo izdelali strategijo za razvoj BTC-ja, odprti smo za vse družbene strukture in ni bojazni za našo prihodnost.«

In ko že švigamo po mestu velikih presenečenj in večnih novosti, ne moremo in ne smemo mimo najvišje stavbe v Sloveniji, monumentalne Kristalne palače. Ponos Slovenije! Zdaj pa prijetna nagradna naloga. Koliko nadstropij ima Kristalna palača?

Odgovor pošljite po elektronski pošti na info@btc.si, najkasneje do 31.3.2016. Srečnega izžrebanca s pravilnim odgovorom bomo povabili na kosilo v elitno restavracijo DiVino v Kristalno palačo. Dober tek! To pa bo super doživetje. Veliko sreče pri žrebu!

Tone Fornezzi – Tof

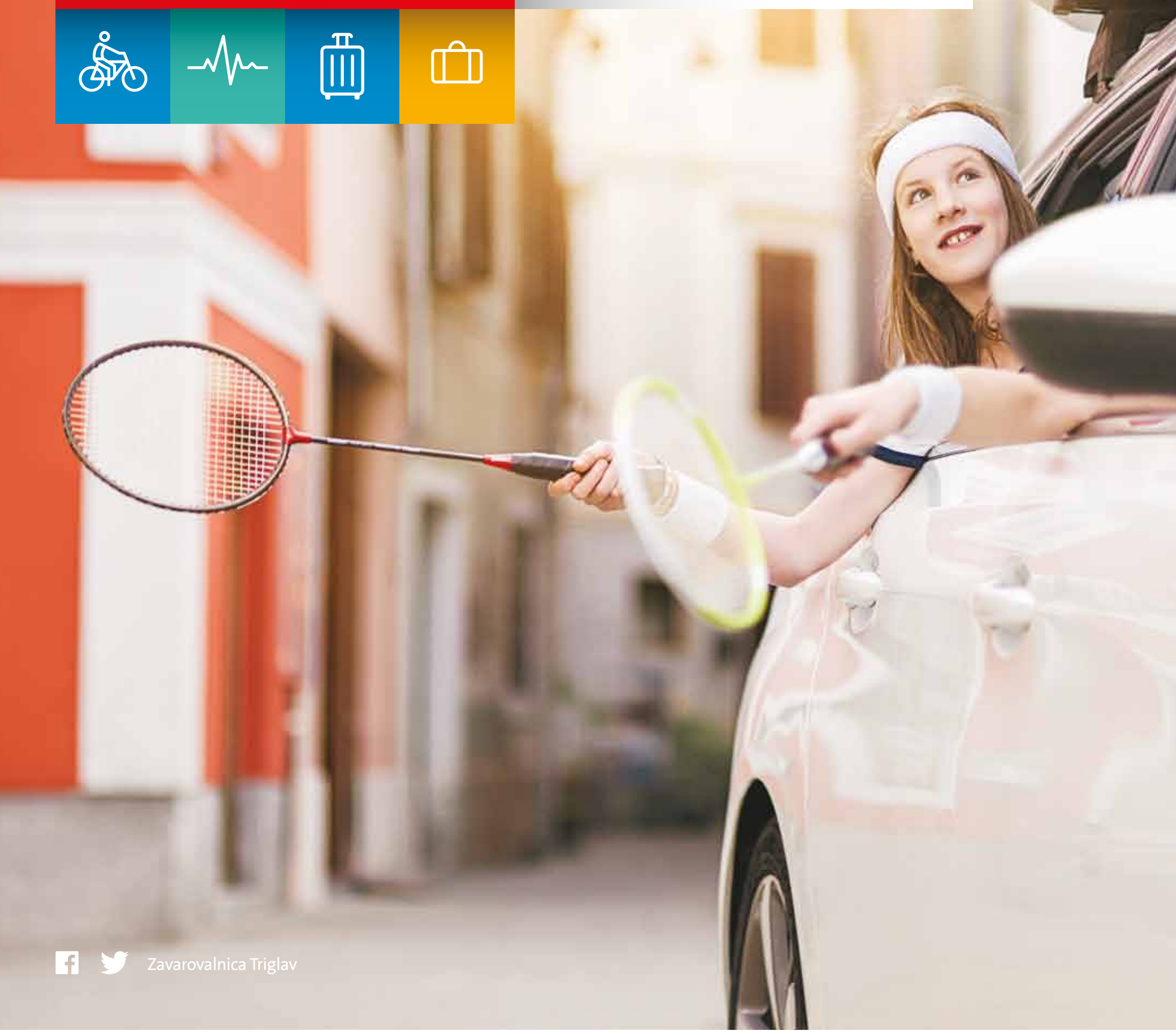
BTC CITY VODNIK Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega športno-zabaviščnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana
ODGOVORNA UREDNICA Maja Oven
IZVRŠNI UREDNIK Matic Žehelj
OBLIKOVANJE IN TEHNIČNO UREJANJE Nicha d. o. o.
UREDNIK FOTOGRAFIJE Aljoša Rebolj
STALNI SODELAVCI Miha Trefalt, Sara Bogomolec, Polja Pretnar, 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 100.000 izvodov
DISTRIBUCIJA Delo, d. d.
V uredništvu ne odgovarjamo za tiskarske napake in spremembe v programu prireditev po zaključku redakcije.

Si ne upate iz avta? Kar brez skrbi.

Več kot le avtomobilsko zavarovanje z dodatnimi ugodnostmi v akciji Sprosti čas:

- zavarovanje **prtljage,**
- zavarovanje **odgovornosti in asistence za kolesarje,**
- zavarovanje **rehabilitacije** po prometni nesreči in
- do 30 EUR popusta pri **letnem turističnem zavarovanju.**

Več na triglav.si.



Zavarovalnica Triglav

Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

NOVOSTI

DECATHLON

Športna trgovina Decathlon končno v Sloveniji
Letošnjo pomlad svoja vrata v BTC Cityju Ljubljana odpira prva športna trgovina Decathlon v Sloveniji. Ljubljanska poslovalnica vodilne svetovne verige športne opreme se bo razprostirala na več kot 2.600 kvadratnih metrih površine, v prostorih nekdanje trgovine Mercator Tehnika v BTC Cityju Ljubljana. V ponudbi Decathlona bodo obiskovalci našli športno opremo za več kot 70 različnih športnih disciplin. Poleg uveljavljenih mednarodnih blagovnih znamk bodo ponudbo obogatili še izdelki lastnih blagovnih znamk trgovine pod skupnim imenom Passion brands. Tovrstne izdelke odlikuje kombinacija ugodnih cen, privlačnega in preprostega videza ter visoka tehnološka dovršenost, ki po vsem svetu razveseljuje ljubitelje aktivnega življenjskega sloga.

NAJA FOR MEN: HANGAR

Modni videz za sodobne moške
Trgovina Naja for Men: Hangar deluje pod okriljem butika Naja. Hangar se kot prepoznavno ime iz modnega sveta vse bolj uveljavlja med sodobnimi moškimi, še posebej med tistimi, ki jim hiter tempo življenja narekuje, da se od glave do pet oblečejo na enem mestu. V Hangarju vas čaka velik izbor moških oblačil, modnih dodatkov ter obutve, ki so v skladu z najnovejšimi modnimi smernicami. Za prijetno celostno nakupovalno izkušnjo bodo poskrbele usposobljene modne svetovalke. Vabljeni v moški modni svet!

Dvorana A, pritličje
T: 01/585 17 93
www.facebook.com/NajaForMAN/

T-2

Telekomunikacije, kot morajo biti
Uredite svoj svet telekomunikacij pri pooblaščenem prodajnem zastopniku storitev T-2. Sklenete lahko novo ugodno naročniško razmerje za telekomunikacijske storitve T-2, ki zajema paketne ponudbe (dvojčki T2, trojčki T3 in četverčki T4), posamične storitve in mobilne storitve. Obstoječi naročniki lahko spremenite obstoječe storitve, nadgradite pakete, pridobite popuste na paketne storitve ob vezavi, reklamirate račune ali vrnete opremo. Stranke lahko unovčite točke T2 Kluba ter preko T2 Kluba naročite mobilne aparate in druge izdelke.

Dvorana A, klet
T: 064/222 322
www.t-2.net

KOLEDAR DOGODKOV

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

PRAZNIČNO VELIKONOČNO USTVARJANJE

22. marec, Salon Kerin.Dom

V salonu Kerin.Dom se s prazničnim velikonočnim ustvarjanjem pod taktirko Ane Žontar Kristanc začenjajo kuharske delavnice, ki bodo potekale do maja letos. Na prvi demonstracijski delavnici v torek, 22. marca 2016 s pričetkom ob 17. uri, se bodo kulinarični ustvarjalci lahko seznanili s pripravo različnih tradicionalnih velikonočnih jedi na nekoliko drugačen način. Udeleženci bodo v času dogodka deležni posebnih ugodnosti za izdelke, uporabljene na tečaju. Prijave na spletni strani www.kerin-dom.si/kuharske-delavnice.

SEMINAR O NEVERBALNI KOMUNIKACIJI

8. in 9. april, ABC Hub

Pod okriljem projekta Y.business Zavod Ypsilon organizira vikend seminar z naslovom Master the Body Language. Na dvodnevnem dogodku se bodo udeleženci naučili tehnik obvladovanja telesa, branja neverbalne komunikacije drugih oseb ter upravljanja napetosti in konfliktov. Prijave so možne prek spletne strani: bit.ly/1Qrp0eM. Udeležencem, prijavljenim do nedelje, 27. marca 2016, se prizna 30-odstotni »early bird« popust na kotizacijo. Za več informacij o predavanju pišite na pr@ypsilon.si.

TELEKOM SLOVENIJE

Ena žlahtna štorija in druge novosti na SiOL TV
Marec na SiOL TV prinaša precej novosti. Naročniki SiOL TV in storitve TViN lahko brezplačno predpremierno spremljate nove dele tretje sezone Ene žlahtne štorije kar 24 ur pred predvajanjem na Planet TV, nato pa si v arhivu ogledate še vse dele prve in druge sezone te najbolj priljubljene slovenske serije. Poleg tega je SiOL TV svojo ponudbo obogatil z desetimi novimi TV programi. Ogled vsebin do sedem dni nazaj je mogoč še na TV programih Pop TV, Kanal A, Brio, Kino in Oto ter na vseh programih Discovery in Eurosport.

www.telekom.si

SALON KERIN.DOM

Presenečenja in ugodnosti v prenovljenem salonu
V salonu Kerin.Dom je zapihal svež pomladni veter. S prenovo poslovnih prostorov so vam na ogled najnovejši kuhinjski trendi, ki vam bodo olajšali izbiro vaše nove kuhinje. Da bo ta prostor kulinaričnega ustvarjanja tudi odraz vašega sloga, lahko kuhinjo popestrite z bogato paleto izvirnih kuhinjskih dodatkov in pripomočkov. Slednji bodo nepogrešljivi v vaši kuhinji, hkrati pa lahko z njimi razveselite svoje najbližje. Še več, marca vas poleg ugodnih kuhinj in kuhinjske opreme čaka še pestra izbira parketa in otroških sob.

Dvorana 4, osrednji del
T: 01/585 18 60
www.kerin-dom.si

PODJETNIŠKO IZOBRAŽEVANJE ZA MLADE BTC CAMPUS V LJUBLJANI IN MURSKI SOBOTI

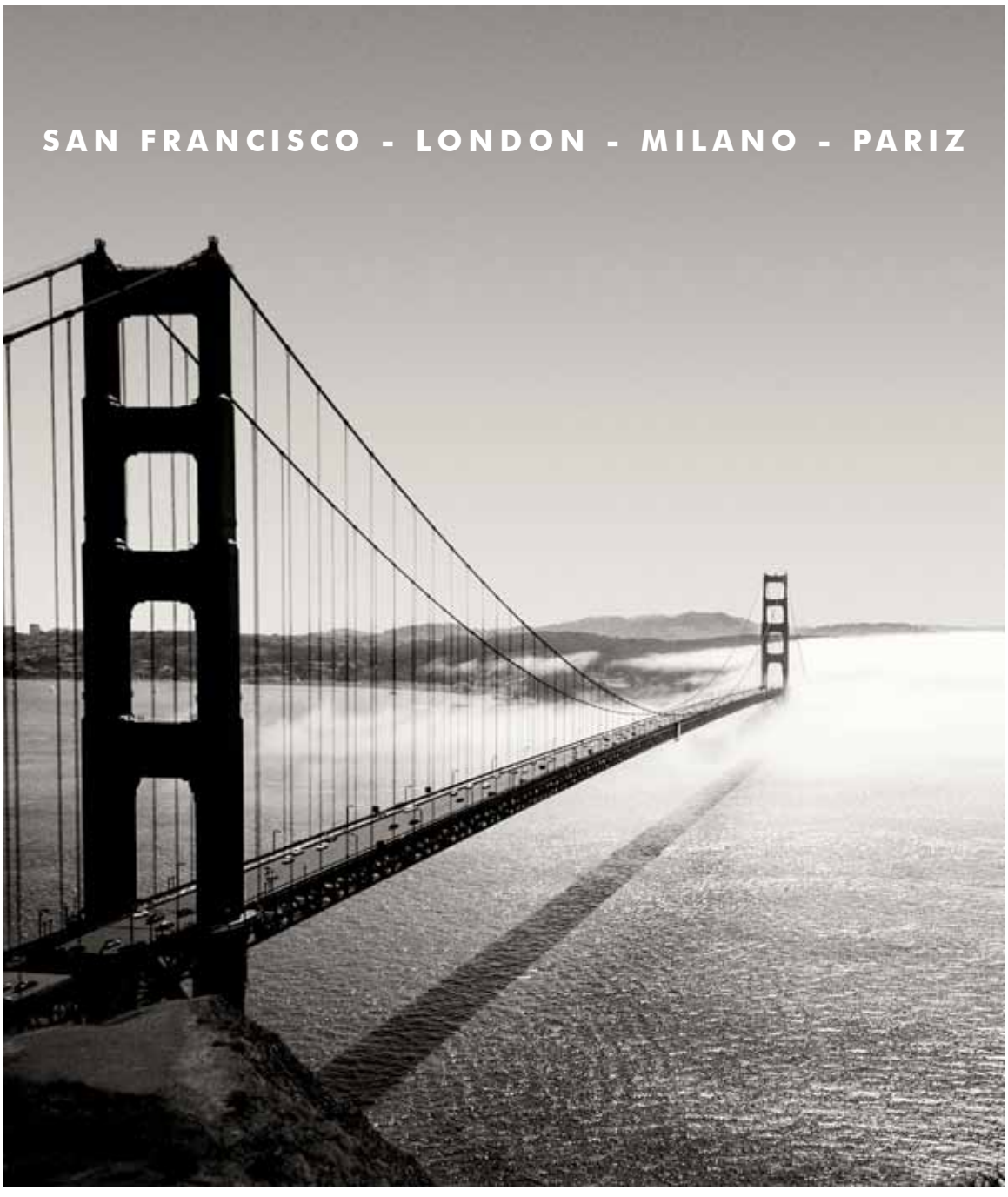
Po treh uspešno izvedenih programih letos marca družba BTC v sodelovanju s partnerji – z Zavodom RS za zaposlovanje in s Centrom poslovne odličnosti Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani ter z Mestno občino Murska Sobota – že četrto leto organizira podjetniško izobraževanje za mlade, BTC Campus. Izobraževanje v obsegu 36 ur poteka za 60 udeležencev: poleg četrte generacije 30 mladih iz Ljubljane BTC Campus prvič obiskuje še skupina 30 udeležencev iz Murske Sobote. BTC Campus predstavlja edinstven program, saj mladim do 30. leta, ki so končali visokošolski študij, s krepitvijo podjetniških kompetenc pomaga v času, ko jim gospodarske razmere niso najbolj naklonjene. Namen programa je preko nasvetov in praktičnih podjetniških znanj ter novih poznanstev izboljšati zaposlitvene možnosti mladih ali jih spodbuditi k razvoju lastne podjetniške ideje.

ABC POSPEŠEVALNIK PRIPRAVLJA ŽE TRETJI PROGRAM ZA STARTUPE – TOKRAT Z IMENOM COMMERCIAL TECH. PRVAK MED NJIHOVIMI POSPEŠEVALNIMI PROGRAMI, KOT GA OPISUJEJO, NAJ BI POSKRBEL CELO ZA NOV IN DONOSEN NIŠNI TRG NA STARTUP SCENI.

ABC pospeševalnik k sodelovanju poziva vse, ki razvijate ambiciozne projekte na področjih elektronskega poslovanja, platform za plačevanje in kupovanje, družbenega poslovanja, inovativnih rešitev za podatkovno varnost in še marsikaj drugega.

Izbranih deset startupov bo deležnih 15.000 € začetnega kapitala, možnosti posojila v vrednosti od 35.000 do 300.000 €, najboljših pogojev za testiranje produkta v širši regiji, bonusov, licenc in uporabe programov v vrednosti nad 300.000 € ter vrhunskih pisarniških prostorov. Ekipe bodo obiskovali, usmerjali in spodbujali mednarodni mentorji, izobraževali najuspešnejši podjetniki, hkrati pa bodo z ABC ekipo obiskali razne dogodke, kjer bodo pridobili neprecenljiva poznanstva. Ne bodo manjkali niti obiski investitorjev, ki se bodo začeli že tekom programa in dosegli vrhunec na Demo dnevu 23. junija 2016, ko bodo napolnili eno izmed dvoran v BTC-ju.

Več o samem programu in prijavi lahko izveste na spletni strani ABC pospeševalnika: **https://abc-accelerator.com/accelerator/commercial-tech/**



LJUBLJANA,

LEPO

JE BITI

TU.

EMPORIUM

BANANA REPUBLIC

EST. 1978 | SAN FRANCISCO

NEKAJ PREPROSTIH NASVETOV O PREHRANI

Temelj lepo oblikovanega telesa in dobrega počutja je poleg vadbe tudi ustrezna prehrana. To dobro vedo fitnes trenerji ŠC Millenium, ki se vsakodnevno srečujejo z vadečimi, ki želijo v poplavi informacij o pravilnem prehranjevanju v svoj jedilnik vnesti vse, o čemer so kadar koli brali. Za nekaj preprostih nasvetov, kaj in kako torej jesti, da bi jedilnik lažje prilagodili lastnim ciljem, smo povprašali Vida Koblarja, fitnes trenerja v ŠC Millenium. Tu je njegovih prvih šest nasvetov …

POGOSTOST OBROKOV

Poskušajte jesti na vsake 3 ure. Tudi če niste lačni, poskusite nekaj pojesti, saj boste s tem organizmu sporočili, da energije ne rabi skladiščiti, ker mu jo redno dovajamo. Tako boste imeli čez dan več energije, ne boste lačni, pa še obroki bodo manjši, saj ne bo prihajalo do napadov »volčje lakote«.

HRANO SI PRIPRAVLJAJTE VNAPREJ

Kolikokrat se vam je že zgodilo, da ste prišli iz službe in pograbili prvo stvar, ki vam je prišla pod roke, da bi potešili lakoto? Kolikokrat je bil ta »obrok« zdrav in uravnotežen? Ne prav pogosto, kajne? Če si hrano pripravljamo vnaprej, o hrani razmišljamo in obrokov ne spuščamo. Že samo to bi moral biti dovolj velik razlog za pripravo hrane vnaprej. Tako bomo imeli vedno na voljo zdrav obrok, ki smo si ga sami pripravili in za katerega točno vemo, kaj vsebuje.

POPIJTE DOVOLJ VODE

Odrasla oseba bi morala na dan popiti od 2 do 3 litre vode. Svojim strankam zato svetujem, da ob vsakem obroku spijejo pol litra vode. Ob petih obrokih tako zlahka popijejo dva in pol litra vode na dan. Držimo se pa tudi načela, da mora oseba vsaj pol litra popiti tudi med treningom, saj telo takrat porabi veliko več vode zaradi hitrejšega dihanja in potenja.

BELJAKOVINE V VSAKEM OBROKU

Vsak obrok naj vsebuje nekaj beljakovin. S tem bomo poskrbeli, da imajo mišice na voljo dovolj aminokislin, ki so osnovni gradniki mišičnih celic, poleg tega pa nas beljakovine še zelo nasitijo. Moje stranke že vedo, da obrok, ki ne vsebuje vira beljakovin, ni obrok, ampak le prigrizek. V kolikor ste za dopoldansko malico navajeni pojesti samo jabolko ali banano, boste ogromno naredili že, če boste sadju dodali manjšo pest oreščkov, jogurt ali dve žlici skute.

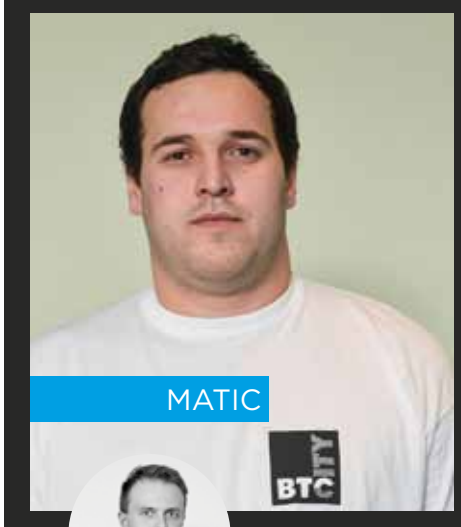
OGLJIKOVI HIDRATI V PRVEM DELU DNEVA

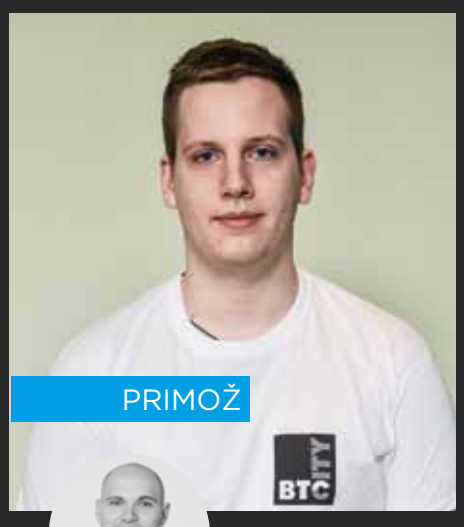
Ogljikovi hidrati so gorivo, ki telesu daje energijo za vsakodnevne energijske procese. Vsako gorivo, ki ga tekom dneva ne porabimo, telo ponoči shrani v obliki maščobe. Zato je ogljikove hidrate smiselno vnašati v prvem delu dneva. V kolikor bi zvečer telo potrebovalo še nekaj dodatne energije, jo bo pridobilo iz maščobnih zalog. Ogljikove hidrate naj zato vsebujejo zajtrk, dopoldanska malica, kosilo in obrok pred treningom.

MAŠČOBE, PO KRIVEM OBTOŽENO HRANILO

Zdrave maščobe (olivno olje, maščobe iz oreščkov, rib, avokada …) so pomemben dejavnik zdrave prehrane. Zmotno je mišljenje, da moramo za hujšanje iz prehrane odstraniti maščobe. V maščobah so topni nekateri vitamini, ki jih telo nujno potrebuje (A, D, E in K), zdrave maščobe ugodno vplivajo na srce in druge organe v telesu. Paziti moramo samo, da bodo iz pravih virov.

MILLENIUM IZZIV
KDO SO IZZIVALCI?





TRENER:
MATEJ BUNDERLA

Matic želi shujšati in izoblikovati telo

TRENER:
DAMJAN VERHOVC

Primož želi shujšati in izoblikovati telo.

TRENERKA:
URŠKA DOLINŠEK

Barbara želi izoblikovati telo.

TRENER:
VID KOBLAR

Ana želi pridobiti mišično maso v zgornjem delu telesa ter učvrstiti spodnji del telesa.

SPREMLJAJTE IZZIVALCE:
www.BTC-City.com/IZZIV BTCCity ŠC Millenium BTC #Milleniumizziv

V BOJ ZA SIJOČO POLT IN LEPO TELO

Do prvih toplih pomladnih dni in prvomajskih počitnic, ki jih boste morda preživeli ob morju ali v kopališčih, ni daleč, zato je zdaj pravi trenutek, da izgubite kilogram ali dva, znova izoblikujete svoje telo, poskrbite za mladosten videz in se pripravite na samozavesten »skok« v kopalke. V Vodnem mestu Atlantis lahko svoje telo okrepite in izoblikujete v Fitnes kliniki s pomočjo LPG terapije in Huber usmerjene vadbe, k zmagi v boju za lepšo polt pa bodo pripomogli še redni obiski savne, s katerimi boste razstrupili telo, in obisk kozmetičnega salona.

ZA KREPITEV TELESA

Fitnes klinika
Fitnes klinika, ki deluje pod okriljem Strokovnega centra zdravja, je namenjena vsem, tako začetnikom, ki se prvič odločajo za redno vadbo, kot rekreativcem, ki želijo vaditi intenzivneje ali izboljšati rezultate pri športu, s katerim se ukvarjajo. Ker v Fitnes kliniki vemo, da je za učinkovito in varno vadbo pomemben diagnostični pristop k ukvarjanju s športom, vas zato pred vpisom v katerikoli vadbeni program vabimo na testno uro in vas glede na rezultate, želje in cilje usmerimo k najprimernejšemu programu vadbe. Izbirate lahko med **Diagnostično vadbo** (v primeru, da niste prepričani, katera vadba je za vas primerna zaradi zdravstvenih omejitev), **Core trainingom** (poudarek na krepitvi mišic trupa), **Power programom** (funkcionalna vadba višje intenzivnosti), **Krožnim treningom** (motivacijska vadba s poudarkom na kurjenju maščob in izboljšanju aerobne zmogljivosti) in vadbo **Fit4Mami** (vadba, namenjena nosečnicam). Vse omenjene vadbe potekajo v majhnih skupinah (največ 5 vadečih), zato je pristop do vadečih individualen.

Informacije:
T: 01/585 21 27, 041/367 441
Spletna stran: fitnesklinika.si

Huber usmerjena vadba
Visoka tehnologija naprave Huber Spineforce združuje vsa pričakovanja učinkovite vadbe za vse starostne skupine na različnih nivojih telesne pripravljenosti. Primerna je tudi za seniorje. Vaje so prilagojene individualnim sposobnostim in že po nekaj terapijah se poveča moč celega telesa, okrepijo se mišice medeničnega dna in stabilizatorji, izboljša se gibljivost, ravnotežje in telesna drža, bolečine v hrbtenici pa izginejo. Prav tako se z vadbo na Huber Spineforce izboljšujejo kognitivne sposobnosti (orientacija v prostoru, spomin, koncentracija). Zabaven in lahek način za ohranjanje mladosti!

Informacije in rezervacije:
T: 031/676 221
E-naslov: info@LPG-studioFigura.si
Spletna stran: www.LPG-studiofigura.si

ZA MLADOSTEN VIDEZ IN SIJOČO POLT

LPG terapija
Ste tudi vi opazili prve znake staranja? Bi se radi znebili prvih gubic, podbradka in celulita še pred pomladjo? V boju za lepo telo in mladosten videz obraza vam lahko pomagamo z neinvazivno in sproščujočo Lipomassage™, ki spodbudno deluje na mikrocirkulacijo, odstranjuje celulit, zmanjšuje volumen maščobnih oblog, oblikuje telo, vrača vezivnemu tkivu tonus in tako izboljšuje celoten videz kože. Brez kirurških posegov in kemijskih substanc vrača organizem v prvotno, zdravo stanje. Endermologijo izvajamo kot lipomasažo za nego telesa in endermolift za nego obraza.

Informacije in rezervacije:
T: 031/676 221
E-naslov: info@LPG-studioFigura.si
Spletna stran: www.LPG-studiofigura.si

20 % POPUST

Na pakete LPG terapije in Huber vadbe

Kupon morate ob nakupu predložiti na recepciji, unovčite pa ga lahko do 8. aprila 2016. Ugodnost ne velja za nakup paketa Vzdrževanje.

BJUTIK KOZMETIČNI SALON

Sprostite in polepšate se lahko tudi v kozmetičnem salonu Bjutik, ki deluje v preddverju Vodnega mesta Atlantis in prav ta mesec praznuje drugo obletnico. Ponujamo vam visokokakovostne pedikure, manikire, masaže, nego obraza, oblikovanje in barvanje trepalnic pa tudi depilacijo, oblikovanje telesa s pomočjo kriolipolize in kavitacije ter ličenje. Obiskovalcem je na voljo celoten nabor kozmetike proizvajalca Dermalogica, pri manikiri in pedikuri pa uporabljamo lake za nohte Jessica. Ob plačilu trimesečne članarine (5,99 €) vam ponujamo cenovno še posebej ugodne kozmetične storitve.

Informacije in rezervacije:
T: 040/68 18 33
Spletna stran: bjutik.si

MASS
www.mass.si
Odkrij svojo strast.
REPLAY
MASS d.o.o. Virška cesta 1, 1230 Domžale

Foto: Peter Giodani

POZOR, DIVJAK!

V novi uspešnici SiTi Teatra, komediji *Divjak* po romanu norveškega pisatelja Erlenda Loeja, so pod režijskim vodstvom Aleksandra Popovskega igralske moči združili odlični Uroš Fürst, Primož Pirnat in Katarina Čas, gledalcem pa med drugim poskušali odgovoriti tudi na vprašanje, kaj je v življenju najpomembnejše: kariera ali tišina gozda, družina ali družba mladega jelenčka, materialna varnost ali popolna svoboda?

Dogajanje v *Divjaku* bi lahko imelo povsem realno osnovo – pobeg posameznika iz družbe »pridnih« in »neumnih« v osamo narave – vendar pa se izteče v komedijo, ki se spogleduje z absurdom; je naslovni junak nekdo, ki je tak kot mi, ali gre vendarle za posebneža?
Uroš: Zgodba Divjaka je prikrita želja vseh tistih, ki nas duši potrošniški svet, pa s(m)o preveč pridni, da bi se uprli neumnosti in odšli živet v gozd. Je zgodba o individualni revoluciji kot odgovor na tako pričakovano globalno revolucijo, ki bi spremenila ta svet na bolje. Ideja blagovne menjave kot edine prave ekonomije, ki jo promovira Divjak, se zdi danes utopična, naivna in smešna. Dogajanje v *Divjaku* je na meji med realizmom in absurdom, Divjak pa je na meji med slehernikom in posebnežem. Mislim, da je prav to gonilo komičnosti in tehtnosti predstave.

Je res, da ste zato, da bi bolje razumeli naslovnega junaka, dve noči preživeli v gozdu?
Res sem preživel dva dneva in dve noči v gozdu, s psom in telefonom. *Divjak* sicer ni zgodba o preživetju v divjini, pa vendar so bili zame občutki obdanosti z gozdom, brez ljudi, hrupa in smeti naravnost pustolovski. Narava z veliko začetnico. Prvo noč tudi strah, v zelo primarni obliki. Predvsem pa mir, samota brez osamljenosti in kup preživitvenih opravkov, ki ti dajo občutek izpopolnjenosti in smisla. Zasvajajoče. Priporočam iz srca. Gozd je od vseh.

V prizorih, v katerih Divjak vstopa v svet, ki ga je zapustil, ali pa ta svet vdira v njegovo gozdno oazo, je Divjak ciničen in kritičen opazovalec družbe: kdaj je njegova kritika najostrejša?
Divjak je bil v »prejšnjem življenju«, preden se je preselil v gozd, uspešen, ciničen poslovnež, ki se je pehal za denarjem in kariero. Mislim, da je največ kritike deležen prav njegov prejšnji način življenja in vse, kar ga na to spominja. Najbolj seveda ljudje, ki se pridno uklanjajo neumnosti in si ne upajo biti drugačni, ljudje, ki so prepričani, da je najboljše tako, kot je, in niso pripravljeni tvegati svojega mentalnega udobja za spremembe.

Skandinavski humor smo Slovenci pred leti spoznavali ob branju romanov finskega pisatelja Arta Paasilinne, nato tudi s prevodoma dveh Loejevih romanov in zdaj z *Divjakom*; o kakšnem humorju pravzaprav govorimo? Se Slovenci prepoznavamo v skandinavskem humorju?
Katarina: Suh, črn humor mi je blizu. Blizu mi je vse, kar je »montypythonovskega«. In *Divjak* spada v to kategorijo. Gre za duhovito in tudi samoironično besedilo, Divjak namreč na veliko govori, kako se je preselil v gozd stran od civilizacije, a kljub vsemu uporablja gps, ni v gozdu, ampak v bližnjem parku. Obenem pa je avtobusna postaja 300 metrov stran od njegovega tabora. Tako se avtor norčuje tudi iz glavnega junaka oz. antijunaka. Mislim, da se Slovenci prepoznamo v skandinavskem humorju, a ne vsi. *Divjak* je urbana predstava z duhovitim besedilom, kjer šale niso nanizane na prvo žogo. In tudi od gledalca zahteva koncentracijo in spremljanje besedila.

Primož, ko sem po predstavi odhajal iz dvorane, sem prestregel pogovor dveh gledalk o tem, kako prepričljivi ste bili kot jelen Bongo; kako igralcu uspe takšna transformacija brez »jelenjega« kostuma, le z obrazno mimiko, s pogledom?
Doma imam kužka Jacka in sinčka Dana, ki sta mojstra nedolžnih pogledov; tu je še popolna predanost in zaupanje staršu, kar Divjak jelenčku tudi postane. In še ščepec domišljije pa nekako je, upam.

Katarina, s Primožem v predstavi nenehno prehajata iz vloge v vlogo in odigrata vsak po šest likov; imate med temi najljubšega?
Najraje igram razredničarko, ki je pretiran lik. Pretiran zato, ker jo tako doživlja Divjak. Tako Divjak doživlja šolski sistem. Invazivno in glasno. Zato je tudi razredničarka takšna, kot je. Rada imam tudi vlogo Divjakovega sinčka, že zato, ker je absurdno, da igram štiri-letnika in še fantka povrhu.

Če bi posamezne like odigrali različni igralci, bi bilo občinstvo prikrajšano za užitek, ki mu ga lahko ponudita dva igralca s svojimi preobrazbami …
Primož: Vprašanje je na mestu, saj v predstavi odigrava vloge, ki morajo biti med seboj različne – vsaka nosi svoj karakter, svojo glasovno lego, svoje geste. K študiju *Divjaka* smo pristopili kot bend, s Katarino le preigravava različne instrumente. Več vlog v eni predstavi je igralski izziv in hkrati velik užitek.

Do danes ste se preizkusili na televiziji, v filmu, vedno pogosteje vas lahko gledamo tudi na gledaliških odrih. Katero od teh »področij« je najbolj vaše?
Katarina: Ker me je življenje najprej peljalo pred kamero, sem pred njo bolj domača. Sem si pa vedno želela igrati tudi v gledališču. Zato, ker gre za drugačno koncentracijo, drugačne priprave, drugačno vzdušje. Delo z Acom Popovskim, režiserjem *Divjaka*, mi je zopet odprlo nove svetove in te izkušnje mi bodo zagotovo koristile tudi na snemanjih.

Primož, bili ste član igralskega ansambla SNG Nova Gorica in PG Kranj, danes ste zaposleni v MGL, kot gost nastopate v drugih gledališčih; ima SiTi Teater vse, kar imajo veliki?
Morda res nima takšnega tehničnega zaledja kot druga gledališča, ima pa vrhunsko ekipo, ki ima gledališče rada, in izredno vzdušje, v katerem je užitek ustvarjati. In prekrasen odrček, na katerem je užitek igrati. Neverjetno pa je, da je vse to sredi velikega nakupovalnega središča. Družba BTC je lahko ponosna na svojega malčka.

Erlend Loe je napisal tudi Volvo tovornjake, v tisku je že njegov zadnji roman, oba sta nadaljevanji romana *Divjak*. Od premiere so minili šele trije meseci, pa vendar – ste razmišljali, da bi za oder priredili tudi katero od nadaljevanj?
Uroš: *Divjak* – nastal je na pobudo mednarodno priznanega makedonskega režiserja Aleksandra Popovskega ter v dramatizaciji Simone Semenič in Milana Markovića Matisa po norveškem romanu *Doppler*, ki žal ni preveden v slovenščino – je drugačna komedija, kot so jih vajeni gledalci SiTi Teatra. Da lahko v SiTi Teatru raziskujemo in ne podlegamo izključno okusu občinstva, da lahko ponujamo »drugačne« komedije, gre zasluga predvsem lastnikom znamke SiTi Teater, družbi BTC in predsedniku uprave Jožetu Mermalu, ki nam zaupajo že deveto sezono in že več kot 15 let financirajo gledališko dejavnost v BTC Cityju. Seveda pa ustvarjamo in bomo ustvarjali predvsem za gledalce, pa čeprav so včasih presenečeni, morda celo razočarani, ker na »meniju« ni samo salv smeha, ampak tudi razmislek. Živimo v času, ko je gledališče brez razmisleka neetično, saj se je ne nazadnje razvilo in obstalo prav zaradi kritike človeštva. In če bi se v prihodnosti odločili za katero izmed nadaljevanj *Dopplerja*, bi sledili predvsem tej miselnosti.

Miha Trefalt

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

SI ZA MATURANTSKI PLES?

Konec srednješolskega obdobja predstavlja prvo veliko življenjsko prelomnico, ki se obeleži z gala dogodkom, imenovanim maturantski ples. Nanj se tako starši kot srednješolci pripravljajo kar nekaj časa, pri čemer je še posebej pomembna izbira oblačil, obutve in dodatkov. V trgovinah BTC Cityja smo poiskali modna oblačila in dodatke, med katerimi bo prav vsak maturant našel nekaj zase.

Frizerka: Jelena (Mič Styling, Kristalna palača)
Modela: Tim in Tadeja (avdicija.com)
Produkcija: Studio Bomba

ZGORAJ

On:
obleka 99,00 €, srajca 19,80 €, kravata 10,00 €, pas 19,00 €;
Vestido, Dvorana A, kletna etaža
čevlji – usnje 89,95 €; **Petka**, Dvorana A, kletna etaža

Ona:
obleka 120,00 €; **Špela Boutique**, Dvorana A, pritličje
torbica 40,00 €; **Bijoux**, Dvorana A, pritličje
čevlji 54,90 €; **Petka**, Dvorana A, kletna etaža

SPODAJ

On:
obleka 150,00 €, srajca 35,00 €, pas 25,00 €, metuljček 15,00 €;
Tinkom, Dvorana A, visoko pritličje
čevlji – usnje 89,95 €; **Petka**, Dvorana A, kletna etaža

Ona:
obleka 110,00 €, torbica 20,00 €;
Tinkom, Dvorana A, visoko pritličje
čevlji 49,90 €; **Petka**, Dvorana A, pritličje

ZGORAJ

On:
srajca 29,90 €, kavbojke 29,90 €, suknjič 29,40 €, pas 17,90 €;
Hangar (Naja for Men), Dvorana A, pritličje
čevlji – usnje 89,95 €; **Petka**, Dvorana A, kletna etaža

Ona:
obleka 35,00 €, torbica 14,90 €; **Lotti**, Dvorana A, kletna etaža
čevlji 49,95 €; **Petka**, Dvorana A, kletna etaža

SPODAJ

On:
obleka 139,90 €, srajca 29,90 €, metuljček 4,90 €;
Hangar (Naja for Men), Dvorana A, pritličje
čevlji – lak 39,95 €; **Petka**, Dvorana A, kletna etaža

Ona:
srajca 24,00 €, krilo 36,00 €, torbica 45,00 €;
Bijoux, Dvorana A, pritličje
čevlji 39,90 €; **Petka**, Dvorana A, kletna etaža

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

VELIKONOČNI OBIČAJI NEKOČ IN

Prva nedelja po pomladni polni luni je na koledarju označena kot velika noč, nedelja pred njo pa je znana kot cvetna nedelja.

Cvetne nedelje so se običajno veselili predvsem otroci, ki so na svojih velikonočnih butarah zbirali in vezali pomaranče, jih preštevali in primerjali s sosedi, če slučajno kdo od njih ni nabral več pomaranč kot oni. Takrat so bili namreč povsem drugačni časi, ko so pomaranče veljale za pravo redkost in so se le izjemoma znašle na jedilniku, za otroke pa so tako predstavljale pravo poslastico. Odnesli so jih v cerkev, kjer so jih blagoslovili, iz žegnanega lesa butar pa so očetje doma sestavljali t.i. papeževe križe, ki so jih zatikali za strehe hiš, kozolcev, hlevov in gospodarskih poslopij, kjer naj bi jih ščitili pred ognjem. Gospodinje so k žegnu nosile oljčne vejice in jih nato doma zatikale za svete slike, ob nevihti pa so jih po koščkih odlomile in vrgle na ogenj, saj so verjele, da bodo tako preprečile udar strele v hišo.

Na veliki četrtek in petek pred veliko nočjo so utihnili cerkveni zvonovi, ki so jih nadomestile raglje, s katerimi so imeli največ veselja predvsem otroci. V soboto pred velikonočno nedeljo so dekleta v cerkev odnesla velikonočne dobrote pokrite z belim prtičem, po blagoslovu pa hitro tekla domov, saj so si s tem lahko pritekla ženina. Veljalo je namreč, da se bo tista v vasi, ki bo prva pritekla domov, poročila še v istem letu.

Velikonočna nedelja je bila svečan družinski praznik, na katerega so bili obiski prepovedani, prav tako je bilo na ta dan prepovedano motiti druge ljudi. Po pojedini so morali obvezno potrositi lupine pirhov po oknih in okoli hiše, kosti velikonočne gnjati pa sežgati, da je bila hiša celo leto varna pred kačami in drugo zalego. Velikonočnega ponedeljka se niso veselili le otroci, ki so se igrali razne igrice s pirhi, za katere so trenirali celo leto, temveč tudi hlapci in dékle, ki so na ta dan dobili pirhe – velikonočna darila. Pirhi namreč zanje niso pomenili le pobarvanih jajc, ampak vsa darila – hlapci so na primer dobili nove hlače ali klobuk, dékle pa ruto ali krilo.

Danes ima velika noč marsikje drugačen pomen kot nekoč, vendar pa so se ponekod še ohranili starodavni običaji. Ob prazniku se marsikje še vedno zbirajo družine, ki obujajo lepe spomine na minulo leto.

Asa žličke za jajčka, različne barve; 7,90 €;
Kerin.Dom, Dvorana 4

Leonardo ovčka – velika noč; 6,25 €;
Kerin.Dom, Dvorana 4

Asa podstavek za jajčka, različne barve; 11,50 €;
Kerin.Dom, Dvorana 4

Leonardo dekorativni zajček, keramika; 10,95 €;
Kerin.Dom, Dvorana 4

Doza za suho sadje; 13,90 €;
Kelih, Dvorana A, pritličje

Potičnica; 19,90 €;
Kelih, Dvorana A, pritličje

Okrasna posodica; 3,65 €;
Kitajski center, Dvorana A, klet

Namizni tekač Pendula; 11,95 €;
Salon Creatina, Dvorana A, pritličje

Potičnica iz gline; 21,00 €;
Kelih, Dvorana A, pritličje

DANES

Kokoška, 13 cm x 8 cm x 14 cm; 3,99 €;
Merkur, trgovski center, Dvorana 17

Živali na palici; 1,00 €;
Kitajski center, Dvorana A, klet

Drobilnik orehov, lešnikov in mandljev; 4,99 €; **Culinario**, Dvorana A, visoko pritličje

Foto: GraphicStock

Drevo z jajčki v podstavku, 48 cm, premer 10 cm; 11,99 €;
Merkur, trgovski center, Dvorana 17

Venec z jajčki, premer 35 cm; 13,49 €;
Merkur, trgovski center, Dvorana 17

Servirne košare različnih oblik in velikosti; od 2,99 €;
Culinario, Dvorana A, visoko pritličje

Okrasna tortica/posodica; 3,65 €;
Kitajski center, Dvorana A, klet

Set prijemalk Spring, 2 kosa; 4,48 €;
Salon Creatina, Dvorana A, pritličje

Večkrat uporabna trajna folija za peko; 3,99 €;
Culinario, Dvorana A, visoko pritličje

Microfibra Panni, set 3 kosov; 6,48 €;
Salon Creatina, Dvorana A, pritličje

OČISTIMO TELO

Počasi se zaključuje zimsko obdobje, obdobje, ko si zaradi vseh praznikov in praznovanj običajno privoščimo precej več hrane, tudi nezdrave. Hkrati se, tudi zaradi vremenskih razmer, odpovemo redni telesni aktivnosti. Bližje, kot smo pomladi in poletju, bolj nas telo z nekaterimi znaki opozarja, da je potrebno pričeti z zdravim načinom življenja, ki vključuje zdravo prehrano ter vsakodnevno gibanje, kar zagotavlja tudi več energije.

V telo vsakodnevno vnašamo škodljive snovi, kot so alkohol, nikotin, pesticidi, težke kovine in podobno, kar pa na različne načine škoduje našemu zdravju. Telo se jih preko jeter, ledvic, kože, maščevja, limfnega sistema, črevesja in pljuč poskuša znebiti, vendar to ni mogoče v popolnosti. Zato nekateri zagovarjajo tezo, da je potrebno telo vsake toliko časa očistiti oziroma razstrupiti. To naj bi dosegli z raznimi dietami, s postom, klistiranjem, telesno aktivnostjo in pravilno prehrano.

Nobena skrajnost ni dobra, zato se zagovarja predvsem zdrav način življenja, ki vključuje zdravo prehrano, pridelano s čim manj ali nič pesticidi, dovolj sadja in zelenjave v presni obliki ter čim manj predelane hrane. Pri čiščenju telesa si pomagamo tudi z naravnimi preparati, kot so pegasti badelj, ki zdravi jetra in deluje razstrupljajoče, sibirski ginseng, ki je močan antioksidant in krepi imunski sistem, razna semena, ki izboljšujejo prebavo, ter zeliščni čaji in nekatera druga prehranska dopolnila. Poleg prehrane pa je pomembna tudi telesna vadba.

Vsekakor se je pred kakršnim koli dejanjem potrebno posvetovati z zdravnikom.

JABLANA
Tržnica BTC City, sever

Regulat pro metabolic prehransko dopolnilo z vitamini in minerali; 48,85 €
Pegasti badelj – ekstrakt; 11,90 €
Kopriva – ekstrakt; 11,90 €
Sibirski ginseng – ekstrakt; 10,15 €

VITA CARE BIO MARKET
Dvorana 18

Bio zeliščni čaj za prečiščevanje telesa; 3,79 €
Laneno seme, rjavo; 2,99 €
Bio trpotčevo seme v prahu; 9,99 €
Bio chia semena; 6,99 €
Pegasti badelj – seme; 5,49 €

THE NUTRITION SHOP
Dvorana A, klet

The antioxi kapsule; 15,37 €
X3M Slim – nadzira tek, antioksidativno delovanje; 15,37 €
The Liver tonic – podpira funkcijo jeter, zaustavlja toksine, deluje antioksidativno; 17,47 €

največja ponudba
v Sloveniji

CREATINA home™
CREATINA family™
CREATINA baby™
CREATINA kids™

talne obloge

moderne preproge

talne obloge
preproge
tekači
zavese
posteljnina

tekači

posteljnina

SALON CREATINA™

klasične preproge

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

zavese

umetna trava

V GIBANJU ZA DOBRE ZGODBE

Rdeča nit tokratne rubrike Odgovorno sta šport in olimpijski duh. Slednji že preplavlja vse in vsakogar, navdušence pa nas povezuje v BTC Cityju Ljubljana – mestu slovenskega olimpijskega gibanja. V družbi BTC smo ponosni, da bomo lahko na letošnji olimpijadi navijali za naše sponzorirance; med drugim se nastop nasmiha kar trem članicam ekipe BTC City Ljubljana. Med rekreativnimi kolesarji bo mejnik jubilejni 35. Maraton Franja BTC City. Nov tekmovalni zagon smo z obnovo sponzorskih pogodb dali perspektivnim slovenskim telovadcem, ljubiteljem olimpijskega gibanja pa se odpirajo priložnosti za potovanje v Rio de Janeiro. V šport so vpeti tudi najmlajši, ki razmišljajo o idejah za kolesarski izlet. Naj jih pot vodi po razburljivih poteh, vas pa po zanimivih športnih zgodbah, ki jih soustvarjamo v družbi BTC.

LETOŠNJA TEKMOVALNA MEJNIKA ŽENSKEGA KOLESARSTVA STA WORLDTOUR IN RIO 2016

Marec je postregel s prvimi novicami s področja profesionalnega ženskega kolesarstva. Ženska ekipa BTC City Ljubljana je zabeležila zgodovinsko udeležbo na tekmovanju za profesionalne kolesarke WorldTour, ki je letos prvič organiziran po zgledu moškega istoimenskega tekmovanja. Tekmovanje obsega 35 tekmovalnih dni v 9 državah. V tem času se bodo kolesarke spopadle na 4 etapnih in 13 enodnevnih dirkah. V marcu so kolesarke ekipe BTC City Ljubljana pod okriljem tega tekmovanja že nastopile na italijanski dirki Strade Bianche, kjer se je najbolje odrezala Polona Batagelj s 40. mestom, ter na nizozemski dirki Ronde van Drenthe, ki sta jo uspešno zaključili Eugenia Bujak na 39. mestu ter Urša Pintar na 61. mestu. Poleg tega so se dekleta na Nizozemskem pomerila še na dirki druge kategorije Drentse 8 van Westerveld, na kateri je Jelena Erić ciljno črto prečkala kot 31.
Za veselje je poskrbela še Eugenia Bujak z nastopom na svetovnem prvenstvu v Londonu, kjer si je s poljsko reprezentanco zagotovila nastop na letošnjih olimpijskih igrah v Rio de Janeiru. Na lovu za vstopnico za ta športni spektakel ostajata še dve članici ekipe BTC City Ljubljana, Polona Batagelj in Martina Ritter.

VINOTEKA ASTORIA, SPONZOR JUBILEJNEGA 35. MARATONA FRANJA BTC CITY

Letošnji 35. Maraton Franja BTC City bo s sponzorstvom podprla italijanska vinoteka Astoria. Ob jubilejni izvedbi največjega slovenskega rekreativnega kolesarskega dogodka bo Astoria pripravila posebno polnitev penečega vina »9,5 Cold Wine brut«, katerega steklenica bo opremljena z etiketo te tradicionalne prireditve. Enako vino je bilo v 2015 tudi uradna penina tekmovanja Giro d'Italia, rose različica pa uradna penina ženskega Gira Rosa, ki je lani prvič v zgodovini dirke delno potekal izven Italije, na slovenskih tleh.

DRUŽBA BTC JE VNOVIČ PODPRLA PERSPEKTIVNE TELOVADCE

Konec februarja je družba BTC z deseterico vidnih telovadcev obnovila sponzorske pogodbe. S tem je potrdila svojo dolgoletno podporo slovenski gimnastiki, športnikom pa omogočila, da se osredotočijo na doseganje odličnih rezultatov na tekmovanjih v Sloveniji in po svetu. Med letošnjimi sponzoriranci družbe BTC so znani moški obrazi Sašo Bertoncelj, Rok Klavora, Žiga Šilc, Alen Dimic in Luka Kišek, ter ženske predstavnice Teja Belak, Saša Golob in Adela Šajn. Novi telovadki med perspektivno deseterico sta v letošnjem letu Slovenka Tjaša Kysselef in Ukrajinka Tetyana Zahorodnya. Tekmovalna preizkušnja med svetovno elito športnikov se obeta že med 8. in 10. aprilom, ko bo v Stožicah potekal 12. svetovni pokal v ženski in moški športni gimnastiki, katerega pokrovitelj je tudi družba BTC. Med 100 tekmovalkami in tekmovalci z vsega sveta bodo nastopili tudi sponzorirani družbe BTC: Sašo Bertoncelj, Rok Klavora, Alen Dimic, Žiga Šilc, Teja Belak, Tjaša Kysselef, Adela Šajn.

SLOVENIJA | MOJA OLIMPIJSKA NORMA V SODELOVANJU S SKB

OLIMPIJSKA NORMA KOT VSTOPNICA ZA RIO DE JANEIRO

Športni navdušenci, ki želijo doživeti olimpijsko izkušnjo, se lahko pridružijo projektu Moja olimpijska norma in se potegujejo za ogled iger v Rio de Janeiru. V aprilu bo potekalo pet dogodkov po Sloveniji, kjer se bo s Cooperjevim tekaškim testom izmerila telesna pripravljenost udeležencev in tako določila tudi olimpijska norma. Le-ta predstavlja določeno izboljšanje telesne pripravljenosti, ki se bo preverjala na finalnem dogodku 18. junija. Več informacij o projektu, dogodkih in vseh ostalih zanimivostih je na voljo na www.mojanorma.si.

ZAKLJUČUJE SE TRETJI SKLOP RAZPISA VARNO NA KOLESU

V okviru razpisa Varno na kolesu, ki se mu na pobudo družbe Butan plin pridružujemo tudi v družbi BTC, letos sodeluje več kot 2.500 šolarjev iz kar 87 osnovnih šol. Zadnji od treh sklopov nalog se zaključuje v marcu. Sodelujoče učenke in učenci tokrat razmišljajo o predlogih za kolesarski izlet ter o kolesarjenju kot zdravju in okolju prijaznem načinu preživljanju prostega časa. Svoja razmišljanja predstavljajo v obliki stripa. V aprilu se obeta sedem regionalnih podelitev, kjer bodo šole prejele priznanja in nagrade za sodelovanje, razglašeni pa bodo tudi finalisti.

www.misijazeleno.si

HVALA, DA STE SKUPAJ Z NAMI DELILI NEBO NAD LJUBNIM!

Za nami je 5. tekma svetovnega pokala v smučarskih skokih za ženske. Na Ljubnem je skakalo 51 pogumnih skakalk iz 14 držav. Skakale so na novi 110-metrski skakalnici.

Slovenke so v dveh dneh osvojile troje stopničk – 1., 2. in 3. mesto.

Pod skakalnico jih je bodrilo
več kot **10.000** bučnih navijačev.

Pred TV zasloni v Sloveniji je tekmi spremljalo
več kot **685.000** gledalcev.

V tujini so tekmi prek TV sprejemnikov predvajali v
več kot **10** državah.

Na Ljubnem je bilo akreditiranih
več kot **150** novinarjev s celega sveta.

V slovenskih medijih smo v treh dneh zabeležili
več kot **300** medijskih objav.

Pri pripravi tekem je sodelovalo
več kot **300** požrtvovalnih prostovoljcev.

Se vidimo na Ljubnem 2017, ko bomo ponovno skakali od veselja!

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

OHRANJAMO DRUŽINSKO TRADICIJO

Kot otrok sem vedno komaj čakala veliko noč, ko sva z mamo barvali pirhe, nato pa jih na velikonočno jutro tudi pojedli. Nisva jih naredili veliko, običajno le 10, ker smo s prijateljicami in prijatelji vsako leto izmenjali tiste najlepše. Vedno pa sem kakšnega dobila tudi od babice in maminih prijateljic.
V tistem času je bilo najpomembnejše prav barvanje pirhov in njihova izmenjava ter čas, ki smo ga posvetili drug drugemu, mama pa je poskrbela za prijetno vzdušje doma. Vsako leto je nabrala veje forzicije ali drugega grma, iz katerega so pokukali majhni zeleni listki oziroma so se iz vej nagajivo nasmihale kosmate mačice. Okrasila jih je s papirnatimi jajčki in z velikonočnimi zajčki ter s piščančki. S hrano nismo pretiravali – obvezna so bila le pobarvana jajčka in šunka, potice pa ni bilo vedno na mizi.
Veliko noč, vsaj v naši družini, sedaj ohranjamo zaradi otrok in njihovega veselja ob barvanju pisank. Največje veselje je, ko jih zavežemo v nogavice, jim dodamo deteljice, travo, rožice, itn. ter jih skuhamo skupaj z olupki rdeče čebule. Tradicijo velike noči in barvanja pisank sedaj prenašam tudi na sina, vsakič znova pa se potrudim, da je na mizi vsaj pehar z žiti in s pisanimi pirhi, nekaj čokoladnih jajčk in velik čokoladni zajček.

Anja Oven

PERUTNINA PTUJ
mesnica in delikatesa
Tržnica BTC City, sever

Perutnina Ptuj

Akcijske cene veljajo od 18. 3. 2016 do 15. 4. 2016.

Prekajena puranja krača
Redna cena: 5,82 €/kg
Akcijska cena: 4,59 €/kg

Prekajen piščančji file
Redna cena: 13,21 €/kg
Akcijska cena: 8,99 €/kg

Beli šink, 350 g
Redna cena: 3,97 €/kos
Akcijska cena: 2,99 €/kos

Prekajeno puranje stegno
Redna cena: 6,19 €/kg
Akcijska cena: 4,89 €/kg

Puranja šunka v mreži
Redna cena: 4,80 €/kg
Akcijska cena: 3,89 €/kg

LOŠKE MESNINE
Tržnica BTC City, sever

Loške Mesnine

Prekajen sv. vrat, brez kosti
Redna cena: 9,81 €/kg
Akcijska cena: 7,99 €/kg

Prekajena šunka, brez kosti
Redna cena: 10,05 €/kg
Akcijska cena: 7,99 €/kg

Prekajena govedina, brez kosti
Redna cena: 11,39 €/kg
Akcijska cena: 9,99 €/kg

Akcijske cene veljajo od 1. 3. 2016 do 31. 3. 2016.

HIŠA REFOŠKA
Tržnica BTC City, jug

VINAKOPER

Sladki muškat, 0,75 l
Cena: 4,99 €

Capris. cabernet s., 0,75 l
Cena: 6,49 €

Refošk-REX, 0,75 l
Cena: 4,79 €

Minister za zdravje opozarja: prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

TOSKANSKA DELIKATESA
Tržnica BTC City, sever

Toskanski Ricciarelli, 250 g
Redna cena: 7,10 €/kos
Akcijska cena: 6,75 €/kos

Akcijska cena velja do konca marca 2016.

Solni cvet s tartufi, 150 g
Cena: 5,99 €/kos

Solni cvet z žafranom, 150 g
Cena: 4,85 €/kos

Kokosovi razpokanci, pečeni v krušni peči, 300 g
Cena: 5,90 €/kos

Piškoti Domači prijatelj, pečeni v krušni peči, 400 g
Cena: 7,90 €/kos

Panforte (tradicionalni italijanski kruh s suhim sadjem)

- margherita, 100 g
Cena: 2,99 €/kos

- s čokolado in češnjami, 100 g
Cena: 3,30 €/kos

- z lešniki in s figami, 100 g
Cena: 2,95 €/kos

ŠKRNIC'LJ
Tržnica BTC City, jug

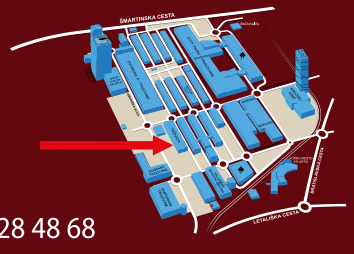
Regrat z vročim krompirjem in zapečeno slanino, medom, jabolčnim kisom in dvema domačima jajčkoma proste reje
Cena: 6,00 €

Repa in zelje z domačim šinkom, ocvirki in s pire krompirjem
Cena: 5,80 €

Sadna grmada (naravna, brez sladkorja in s svežim sadjem)
Cena: 4,50 €

VINAKOPER

Hiša Refoška



BTC, južni del tržnice, tel.: 01/ 528 48 68

Minister za zdravje opozarja. Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju.

RIBJA POJEDINA

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

PO VELIKI NOČI SI PRIVOŠČIMO RIBE

Zima je polna za naše želodčke težkih jedi, ki nam pomagajo pri ohranjanju energije, po veliki noči, ko še bolj obremenimo našo prebavo, pa se prileže nekaj lažje prebavljivega. V pomlad tako zakorakajmo željni novih, svežih in lahkih jedi, ki nas bodo zapeljivo popeljale vse do poletja.

V želji po lahkotni svežini se tako pogosteje spogledujemo s solatami in svežo zelenjavo ter z morsko hrano. Ta je dobra za naše telo, saj vsebuje veliko mineralnih snovi in vitaminov, ribe pa so tudi bogat vir nenasičenih maščobnih kislin, kot so na primer omega 3 maščobne kisline. Te imajo blagodejne učinke na človeško telo, saj med drugim znižujejo tveganje za nastanek krvnih strdkov in znižujejo raven trigliceridov. Morske ribe so tudi odličen vir joda in fosforja ter vitaminov A in D. V morskih sadežih je sicer višja vsebnost holesterola, obenem pa vsebujejo tudi nekoliko manj zdravih maščob kot ribe, vendar so v zmernih količinah kljub temu zelo zdravi.

Odlične recepte za tokratno rubriko so za vas pripravili v Konobi – ribarnici in delikatesi. Najdete jih v pokritem delu tržnice BTC City, kjer se skriva dobro založena ribarnica, poleg nje pa še okrepčevalnica Konoba Rival, kjer boste poleg spodaj omenjenih jedi lahko poskusili še vrsto drugih morskih specialitet. Kot novost imajo v ponudbi tudi dnevna kosila, ki jih najdete tudi na spletni strani BTC Cityja: **www.btc-city.com/gurme/kam-na-malico**.

Pa dober tek!

HOBOTNICA S ČEŠNJEVIM PARADIŽNIKOM, ČRNIMI OLIVAMI IN ŠALOTKO

Za eno osebo potrebujemo:
200 g kuhane hobotnice
50 g češnjevega paradižnika
50 g črnih oliv
1 šalotka
1 dl belega vina
sol, poper
olivno olje

Na kocke narežemo šalotko, jo prepražimo na olivnem olju, dodamo hobotnico, črne olive, zalijemo z vinom ter dodamo sol in poper.

PISANA RIŽOTA Z JEŠPRENJČKOM, ARTIČOKAMI IN BUČKAMI

Za eno osebo potrebujemo:
125 g kuhanega riža (iz 40 g nekuhanega)
25 g ješprenja (iz 10 g nekuhanega)
50 g artičok
0,5 dl oljčnega olja
10 g buč
1 čebula
ribja osnova
sol, poper
olivno olje

Na olivnem olju popražimo riž in čebulo ter dodamo na trakove narezano bučko. Jadranske lignje narežemo in jih dodamo bučkam ter artičokam. Zalijemo z ribjo osnovo in dodamo že kuhan ješprenj. Začinimo s soljo in poprom ter kuhamo, dokler rižota ne vpije ribje osnove.

TUNIN STEAK S POPEČENIMI ŠPARGLJI IN SKODRANO SOLATO

200 g tuninega fileja
100 g svežih špargljev
50 g skodrane solate
sol, poper
balzamični kis
olivno olje

V vroči ponvi na hitro popečemo tuno z obeh strani, dodamo šparglje in jih popečemo. Oprano solato začinimo z balzamičnim kisom in olivnim oljem, s soljo in poprom. Na krožnik serviramo solato ter zraven priložimo šparglje in tuno.

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

DRUŽI NAS LJUBEZEN

Zaljubljeni. V ljudi, doživetja, lepe trenutke in šport. Na valentinov vikend nas je ljubitelje poletov združila 5. FIS tekma svetovnega pokala v smučarskih skokih za ženske na Ljubnem. Ob bok smo ponovno stopili tudi deseterici perspektivnih slovenskih telovadcev in jim z obnovo sponzorskih pogodb omogočili brezskrbne priprave na letošnje nastope. Po navdih smo se podali v podjetniško vozlišče ABC Hub, kjer smo prek neposrednega prenosa dogodka TED 2016 iz Vancouvra prisluhnili idejam, vrednim širjenja. Slovenskih dobrot in prijetnega vzdušja smo se naužili na Gregorjevem sejmu na Tržnici BTC City. Skupaj z organizatorji novembrskega dogodka 2. Alive Step Up smo Kliničnemu oddelku za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo Pediatrične klinike predali merilec krvnega tlaka. K nakupu naprave so s prostovoljnimi prispevki pripomogli sodelujoči pri tem dobrodelnem tekaškem podvigu na Kristalno palačo. Utrinke dogajanja, ki nam je ogrelo srce, si oglejte v nadaljevanju.

Tone Fornezzi – Tof

TOFOV KOTIČEK: PROSLAVLJANJE USPEHOV SKAKALK NA LJUBNEM

Trener ženske reprezentance Stane Baloh Sten:

»Dekleta so mi ukazala, da si vedno nataknem lasuljo, kadar so dobra. Zdaj so kar naprej dobra, zato bi bilo najbolje, da si kar pustim rasti dolge lase …«

Skakalno tekmo za svetovni ženski pokal na Ljubnem sta si ob gostitelju Jožetu Mermalu ogledala tudi predsednik države Borut Pahor in zunanji minister Karl Erjavec.

Mermal: *»Predsednik, vi ste tako vsestranski, da bi bilo mogoče prav, da bi na novi skakalnici kar vi izvedli otvoritveni skok!«*
Pahor: *»To izjemno čast pa prepuščam zunanjemu ministru!«*
Erjavec: *»Ni problema, če bom lahko skočil predsedniku države v naročje.«*

Jože Mermal (predsednik uprave BTC in predsednik častnega odbora Ljubno 2016) v visoki družbi

Maja Oven (direktorica sektorja za tržno komuniciranje in odnose z javnostmi v BTC) z vnukom Davidom

Damjan Kralj (član uprave ter direktor za trženje in marketing BTC) in Mojca Hrženjak (namestnica predsednika organizacijskega komiteja Ljubno 2016)

Drago Bulc in Tone Fornezzi – Tof

O SANJAH NA DOGODKU TED 2016 V VOZLIŠČU ABC HUB

Spremljanje prenosa dogodka TED 2016 iz Vancouvra

PREDAJA MERILNIKA KRVNEGA TLAKA

Predstavniki društva Alive, družbe BTC in Pediatrične klinike

IZKAZ PODPORE SLOVENSKIM TELOVADCEM

Predstavniki slovenske gimnastike in družbe BTC

Predaja spominske slike Jožetu Mermalu (predsedniku uprave BTC)

Jože Mermal (predsednik uprave BTC) in Sašo Bertoncelj

Jože Mermal (predsednik uprave BTC) in Teja Belak

GREGORJEV SEJEM

Veselo vzdušje na Tržnici BTC City

Predstavitev izdelkov z vseh koncev Slovenije

BTC CITY

OTROŠKI CENTER
BETI IN CEJ

Otroški center Beti in Cej praznuje

rojstni dan

Ob našem prazniku,
vam podarjamo lepo darilo.
Poiščite naše presenečenje
v otroških trgovinah
na območju
BTC City Ljubljana.

Hvala, ker nam zaupate.

Sp. etaža Emporium, BTC City Ljubljana,
tel: 040 454 454; 040 454 447
www.otroski-center.si

sititeater

MARFOR CAPORI

19.3. in 15.4. ob 20h
TAK SI
komedija s Klemnom Slakonjo in Tadejem Tošem

20.3. in 24.4. ob 20h
STARO ZA NOVO
komedija z Borisom Kobalom in Tinom Vodopivcem

22.3. in 10.4. ob 20h
EBOLA
akcijska komedija - video igra s Katarino Čas, Anžetom Zevnikom, Vidom Klemencem in Vidom Valičem

24.3. ob 20h
FOTR
monokomedija z Ladom Bizovičarjem

25.3. in 23.4. ob 20h
MAME
komedija z Nino Valič, Vesno Slapar, Tijano Zinajić, Barbaro Medveščck in Ano Urbanc

31.3. in 21.4. ob 20h
ZGODOVINA SELFI BUTLA
monokomedija s Perico Jerkovićem

3.4. ob 20h
JAMSKI ČLOVEK
monokomedija z Urošem Fürstom

7.4. ob 20h
ROJEN V JUGI
stand up komedija s Perico Jerkovićem

9.4. ob 20h
DIVJAK
komedija z Urošem Fürstom, Primožem Pirnatom in Katarino Čas

16.4. ob 20h
PIJEM, KER SEM PAČ ŽEJNA
monokomedija s Polono Vetrih

17.4. ob 20h
DESETI BRAT
stand up komedija z Andrejem Teškijem

19.4. ob 20h
MAESTRO ™: ODPULJEN SPOPAD ZA IMPRO PRESTOL
improvizacijska komedija

GLASBA

1.4. ob 21h
DAN D
koncert

8.4. ob 20h
ZORAN PREDIN
koncert SiTi za dobro musko

12.4. ob 20h
ANDREY MAKAREVICH
koncert

14.4. ob 20h
RAMBO AMADEUS
večer glomazne poezije

22.4. ob 20h
JADRANKA JURAS & BIG BAND RTV SLOVENIJA
koncert BigBand@SiTi, dir. Tadej Tomšič

SOBOTNI DOPOLDNEVI ZA NAJMLAJŠE

vsako soboto do 16.4. ob 11h

PRODAJNA MESTA (preko sistema Moje karte): info točka BTC - dvorana A, Petrol, OMV,
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)

PRIJAVI SE
in doživi pravo olimpijsko izkušnjo.

09.04. **KRANJ**
10.04. **MARIBOR**
15.04. **LJUBLJANA**
16.04. **KOPER**
17.04. **NOVO MESTO**

SLOVENIJA

MOJ OLIMPIJSKI NORM

V SODELOVANJU S SKB

www.mojanorma.si #mojanorma TeamSlovenia

GLAVNI PARTNER

SKB

PARTNER

Coca-Cola