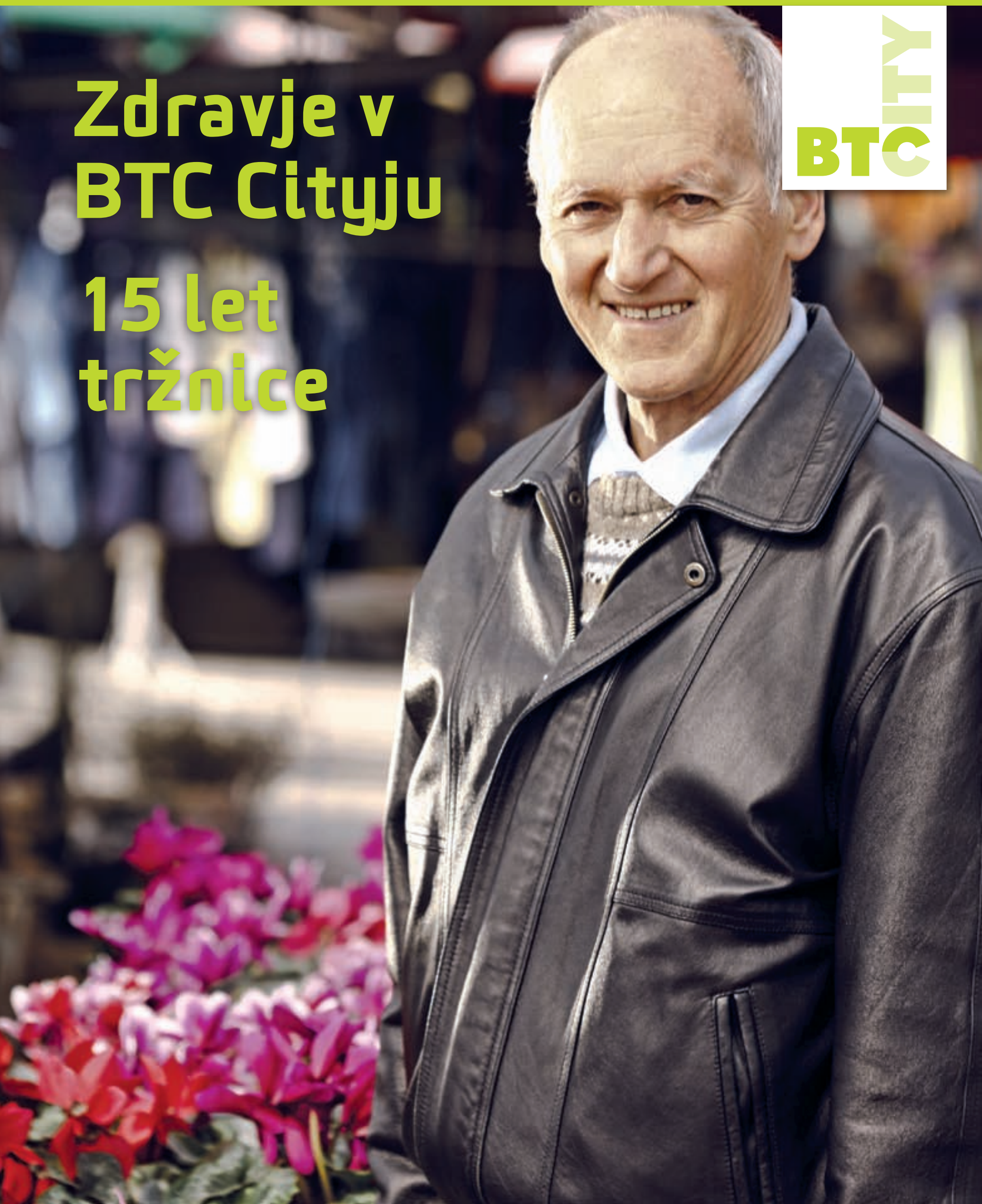
VODNIK

številka 2, letnik 19 **marec 2010**

brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega, športno-zabaviščnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana



Zdravje v BTC Cityju

15 let tržnice

Publicis + Ajax Studio MOBITEL, d.d., 1537 Ljubljana

Ujemite svojo najljubšo oddajo. V živo na Mobilni TV!

BREZPLAČNO POSKUSNO OBDOBJE

Samsung C5130

MMS UMTS 1.3M MP3

Povezani 33/44/55/77

9€*

Sony Ericsson Yari

MMS UMTS HSDPA (do 7,2 Mb/s) HSUPA (do 2 Mb/s) GPS 5.0M MP3

Povezani 44/77

19€**

HTC Touch2

MMS UMTS HSDPA (do 7,2 Mb/s) WLAN GPS 3.2M MP3

Povezani 44/77

69€**

Slike so simbolične

Z vrhunskimi mobiteli po izjemni ceni.

Vklopite se v živo v svoj najljubši program, kjerkoli že ste. Glejte **Mobilno TV** na svojem mobitelu in izbirajte med številnimi programi: **SLO 1** in **2**, **POP TV**, **Kanal A**, **Šport TV**, **Info TV**, **Cartoon Network** in drugimi. Za še večji užitek pri gledanju izberite enega od treh mobitelov iz naše posebne ponudbe. Izkoristite enkratno **brezplačno** poskusno uporabo Mobilne TV za 24 ur! Za hitri dostop pošljite SMS z vsebino **P TV** na **1919**.

PRIZNANJE REVIJE connect TEHNIČNO NAJBOLJŠE OMREŽJE

Akcijska ponudba velja do odprodaje zalog ob sklenitvi/podaljšanju naročniškega razmerja:
* Mobitel GSM/UMTS za paket Povezani 33, Povezani 44, Povezani 55 ali Povezani 77 za 24 mesecev, za vse, ki nimate veljavnega aneksa UMTS št. 14/2005 ali UMTS št. 14/2005 Povezani ali aneksa GSM št. 16/2009 in izpolnjujete ostale pogoje.
** Mobitel GSM/UMTS za paket Povezani 44 ali Povezani 77 za 24 mesecev, za vse, ki nimate veljavnega aneksa UMTS št. 14/2005 ali UMTS št. 14/2005 Povezani ali aneksa GSM št. 16/2009 in izpolnjujete ostale pogoje.
Mobitelova razvejana prodajna mreža uporabnikom omogoča nakup akcijskih aparatov na več kot 350 prodajnih mestih po vsej Sloveniji. Zaradi tega je mogoče, da določen mobitel ni na voljo na vseh prodajnih mestih hkrati. Ponudba velja do odprodaje zalog. Cena vsebuje DDV. Posiano SMS sporočilo se obračuna po veljavnem ceniku. Slike so simbolične. Družba Mobitel si pridržuje pravico do spremembe cen in pogojev. Za dodatne informacije, cenik pogovorov in storitev ter ostale pogoje v paketih Povezani obiščite spletno stran www.mobitel.si ali pokličite Mobitelov center za pomoč naročnikom na 041 700 700.

Najmočnejše vezi so tiste, ki jih ne vidimo.

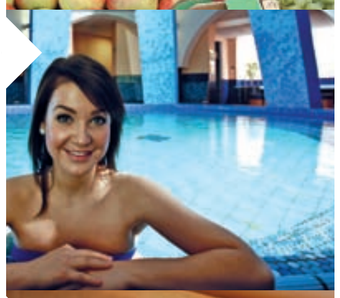
041 700 700 • WWW.MOBITEL.SI

VSEBINA

uvodnik >

AKTUALNO 4

ATLANTIS - Vodno mesto 7



MILLENIUM 10

INTERVJU 14

KLUB BTC CITY 19

Zdravje – z nami in za vas!

Ljubezen? Denar? In zdravje? Tri vprašanja, ki jih največkrat postavimo dobrim znancem ob naključnem snidenju; tri vprašanja, na katera namesto nas v zvezdah in kartah največkrat iščejo odgovore najrazličnejši napovedovalci usode, in tri vprašanja o tistih področjih našega življenja, za katera smo pogosto prepričani, da nanja ne moremo vplivati. Nejeverni Tomaži bodo ob zapisanem zamahnili z roko, češ, za ljubezen in naklonjenost se moramo potruditi sami, dela (in posledično denarja) je dovolj za vse, za zdravje pa poskrbi medicinska stroka. Toda, ali je res tako?

Resnica je nekoliko drugačna; za ljubezen sta potrebna (vsaj) dva, denarja je danes vse manj, za zdravje moramo poskrbeti najprej – sami. Medicina, ki odgovore za vse naše zdravstvene tegobe največkrat najde v genskem zapisu, ima seveda prav, ko trdi, da z njim dedujemo tudi nagnjenost k različnim boleznim, vendar zavedati se moramo, da se mnogim z zdravim načinom življenja lahko tudi izognemo. Čeprav so nekatere bolezni danes postale že modne in smo se v boju proti »tihim ubijalcem« nemudoma pripravljeni odpovedati vsem razvadam, obremenjenost v službi doživljati kot motivacijo za delo ter se vpisati v vse (ne)mogoče tečaje za duhovno rast, je tudi na poti k izboljšanju zdravja treba najti pravo mero. Strokovnjaki celo opozarjajo, da je pretirano uživanje vseh prehranskih dopolnil, ki jih najdemo na policah lekarn, lahko škodljivo, prav tako pretirane športne dejavnosti, zaradi katerih smo prepričani, da krepimo svojo odpornost in s tem podaljšujemo zdravo obdobje svojega življenja. Pri sodobnem tempu življenja, še posebej v urbanih središčih, za zdravje storimo dovolj, če se intenzivno gibamo dobre pol ure ter tako poskrbimo za zdravo srce in ožilje. Vendar če se vam zdi tudi teh nekaj minut dnevno preveč, smo vam pripravljeni pomagati tudi mi.

V BTC Cityju je namreč priložnosti za aktivno preživljanje prostega časa, tudi med kupovanjem ali odmorom, namenjenim malici ali kosilu, dovolj. Vodno mesto Atlantis ponuja možnosti za številne vodne aktivnosti, ki niso namenjene le zabavi, temveč gibanju, torej izboljšanju zdravja; zase in za svoje zdravje pa tudi dobro počutje svojih bližnjih boste storili največ, če obiščete enega od njihovih programov – vodno telovadbo, vodno aerobiko ali vadbo nosečnic, malčkov in starostnikov v enem od termalnih templjev Atlantisa. Tisti, ki ne prisegate na mokre športe, se lahko razgibate v Športnem centru Millenium, v dvoranskem golfišču Golf Clarus, zaplešete v Plesni zvezdi ali na Trgu mladih, kjer boste v spomladanskih mesecih lahko uživali v odbojki na mivki, vaši otroci pa na igralih otroškega igrišča pred vhodom v Dvorano A.

Da so naša razmišljanja o dejavnostih, ki pripomorejo k boljšemu zdravju pravilna, dokazuje tudi letošnji svetovni dan zdravja – 7. april –, ki v okviru akcije Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) pod geslom »1000 mest, 1000 življenj« opozarja na potrebo po zaščiti zdravja v urbanih središčih. Na ta dan bodo prebivalci nekaterih svetovnih metropol v mestnih središčih za nekaj ur ugasnili avtomobilske motorje, cestne površine prepustili pešcem, otrokom in starostnikom, organizatorjem najrazličnejših delavnic s temo zdravja, množičnim tekom in kolesarjenjem ter tako pokazali, kaj lahko storimo za izboljšanje zdravja v mestih.

BTC City je majhno mesto, toda ob svetovnem dnevu zdravja se nam lahko pridružite tudi vi. Obiščite nas z javnimi prevoznimi sredstvi in tako po svojih najboljših močeh prispevajte k prizadevanju Svetovne zdravstvene organizacije za izboljšanje zdravja v svetu. Tudi v Sloveniji, tudi v BTC Cityju.

Saj res, kako pa vaše zdravje?!

Maja Oven, odgovorna urednica

BTC City / delovni čas
informacije: 01/585 22 22
www.btc-city.com

Trgovsko središče
ponedeljek-sobota: 9.00-20.00

Tržnica BTC
ponedeljek-petek: 8.00-19.00
sobota: 7.00-18.00

Vodno mesto Atlantis
vse dni v letu: 9.00-23.00

Avtopralnica
ponedeljek-sobota: 7.00-22.00
nedelja in prazniki: 7.00-18.00

BTC CITY VODNIK Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega, športno-zabaviščnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana **ODGOVORNA UREDNICA:** Maja Oven **IZVRŠNA UREDNICA:** Petra Novak **OBLIKOVANJE IN TEHNIČNO UREJANJE:** Nuit d. o. o., Mateja Jenič **UREDNIK FOTOGRAFIJE:** Aljoša Rebolj **STALNI SODELAVCI:** Maja Ogrin, Domen Mavrič, Miha Trefalt, Matic Žehelj, Anja Oven, Tina Oven **LEKTORICA:** Alenka Juvan **OGLASNO TRŽENJE:** BTC d.d., Šmartinska 152, Ljubljana, info@btc.si **IZDAJATELJ** BTC d.d., Šmartinska 152, Ljubljana **TISK:** Delo, d. d., Tiskarsko središče **NAKLADA:** 200.000 izvodov **DISTRIBUCIJA:** Delo, d. d., Žurnal Media, d. o. o.
V uredništvu ne odgovarjamo za tiskarske napake in spremembe v programu prireditev po zaključku redakcije.

AKTUALNO
novosti

Kibuba
Trgovina za pustolovce

Kaj vse lahko ustvari dobro pustolovščino? Sprehod v naravi. Izlet v gore. Plezanje v bližnjem plezališču. Plezanje v lednem slapu. Zapenjanje pancerjev na vrhu zasnežene strmine, daleč stran od urejenih smučišč. Potep na drugi konec sveta in nazaj. Odkrivanje čudovitih malenkosti z vašimi malčki. Tekmovanje v teku s svojim štirinožnim prijateljem. Sonce. Dež. Sneg. Veter. Noč. Sedenje ob tabornem ognju in petje pesmi. Preživeti noč pod zvezdnatim nebom samo v spalni vreči. Spust s kolesom po klancu navzdol.
V Kibubi se nam svet vrti okoli pustolovščin, in ker jih imamo radi, smo naše trgovine zasnovali tako, da bi pri pustolovščinah kar najbolj pomagali tudi vam. Naši »strokovnjaki za preživljanje prostega časa« vam bodo z veseljem svetovali pri izbiri tiste opreme, ki bo vaš prosti čas pomagala narediti kar najprijetnejši. In to na prijazen in nasmejan način.

Dvorana A/spodnja etaža
T: 01/585 18 36
www.kibuba.com

ZAVAS
Varno in urejeno delovno okolje

Zavas je vodilno slovensko podjetje na področju rešitev za varno in urejeno delovno okolje. Osebna varovalna oprema oziroma delovna zaščitna sredstva tržijo od leta 1993 dalje. Kupcem nudijo največjo izbiro kakovostnih blagovnih znamk različnih cenovnih razredov, povezanih s spremljajočimi storitvami. Prodajni program obsega: delovna oblačila in obutev za obrt, industrijo, gostinstvo, turizem in zdravje, delovna zaščitna oblačila in obutev (dobrovidna, varilska, temperaturoodporna, kemičnoodporna), zaščitne rokavice in čelade, zaščito za oči, dihala, ušesa in sluh, zaščito za delo na višini, sisteme za varno delo na višini, delovne lestve in platforme ter rešitve za osamljena delovna mesta.

Emporium/spodnja etaža
T: 01/561 04 28
www.zavas.com

Style
Trgovina za ženske s stilom

Trgovina Style se je prvič predstavila na spletu, in sicer v spletni trgovini have-style.si. Kmalu za tem so odprli svojo prvo poslovalnico v ljubljanskem BTC Cityju, kjer želijo mladim ter mladim po srcu ponuditi širok izbor kakovostnih ter modernih oblačil. Trgovina z izključno ženskimi oblačili, kjer vsaka najde nekaj zase: od majic, jop, puloverjev, do hlač, trenirk, tunik, pasov ...

Dvorana A/spodnja etaža
T: 01/585 18 31
www.have-style.si

NOVO!
BULEVAR – čevlji so glavni!

V dvorani A se je odprla nova ekskluzivna trgovina svetovno priznanih znamk obutve, kot so ECCO, HUSH PUPPIES, GABOR, PIKOLINOS, STEVE MADDEN, LOYD.
Trgovina je zasnovana po sistemu »shop in shop«, kar pomeni, da je vsaka znamka predstavljena izvirno, kolekcije pa so obsežne in predstavljene v velikem slogu.
V trgovini BULEVAR je odprta doslej največja ECCO trgovina v Sloveniji. Danska obutev ECCO, ki je na svetovnem tržišču znana po številnih inovacijah, poleg ženske, moške in otroške obutve za vse priložnosti ponuja tudi usnjeno galanterijo. V trgovini BULEVAR je na voljo največja ponudba ECCO obutve za golf, svoje znanje golfa pa lahko preizkusite na 10m veliki zelenici za patanje.
Trgovina GABOR je prva tovrstna trgovina v Sloveniji in obvezna postaja za ženske, ki obožujejo kolekcije, v katerih je poudarek na ženstvenosti in barvah. Privlačne kombinacije čevljev in torbic ter dejstvo, da je obutev GABOR prilagojena različnim stopalom, ker je izdelana v različnih širinah, zadovolji še tako zahteven okus.
Trgovina HUSH PUPPIES, prav tako edina v Sloveniji, ima v svoji ponudbi žensko in moško elegantno obutev in obutev za vsak dan iz naravnih materialov. Modno obutev v angleškem slogu bodo vzljubili ljudje, ki cenijo individualnost in svobodo.
V aprilu se bodo poleg omenjenih treh odprle še tri trgovine.
PIKOLINOS, ki bo na svojih policah ponujala obutev in torbice izjemne izdelave in materialov, išče svoj navdih v naravi.
STEVE MADDEN, kolekcija znanega ameriškega opremljevalca modnih ikon, kot so Paris Hilton, Kate Moss, Heidi Klum, Lady Gaga, Beyonce in še mnoge druge.
In trgovina LOYD z ekskluzivno moško obutvijo.
Izbrano, na visoki ravni opremljene trgovine v trgovini BULEVAR, izjemna ponudba omenjenih znamk, izvrstna postrežba in svetovanje so zagotovilo za prijeten nakup in zadovoljstvo v obliki najljubšega para obutve.

Dvorana A/pritličje
Tel. 01 585 18 33

Home Decor - Salon Creatina
Za izbrano opremo vašega doma

Nova prodajalna Salon Creatina je visoko specializirana za Home Decor. V njej lahko izberemo usklajene tekstilne proizvode za opremo doma, za poživitev prostorov in za udobje, ki ga imeti želimo doma.
Ibirate lahko med preprogami in dekorativnimi preprogami priznanih evropskih proizvajalcev, usklajenimi z najnovejšimi trendi v pohištveni in stilski industriji, posteljnino (prešite odeje in vzglavniki, rjuhe in posteljne garniture) blagovnih znamk Sweet Home, Amitesse, Senna, izdelano iz neoporečnega ekološkega materiala in prijazno na otip, otroško posteljnino in otroški tekstil, izdelan po originalni Disney licenci, ki zagotavlja izdelke iz 100% bombaža in ekološko varen globinski tisk izdelkov, primeren za nežno otroško kožo. Home Decor obsega še odeje, okrasne blazine, sedežnike, dekorativne prte, gospodinjski tekstil in ostale drobni tekstilne proizvode Prodajno osebje v novi prodajalni Salon Creatina v dvorani A je visoko specializirano za svetovanje, tako da bo nasvet res strokoven, istočasno pa tudi dizajnersko usmerjen. Home Decor v Salonu Creatina vam tudi omogoča, da postopoma z izbranim okusom preoblikujemo videz svojega doma.

Dvorana A/pritličje
T: 01/541 19 46
www.creatina.si

AKTUALNO
dogodki

Prvič v Sloveniji: ne zamudite edinstvene priložnosti in si v živo oglejte originalni pokal svetovnega prvenstva!

V okviru svetovne Coca-Cola turneje FIFA World Cup™ Trophy Tour v Slovenijo prihaja težko pričakovani zlati kipec. Strastni navijači boste imeli 30. marca v Ljubljani edinstveno priložnost videti in se tudi fotografirati z originalnim pokalom svetovnega prvenstva, enega najbolj prepoznavnih športnih simbolov na svetu. Pred Vodnim mestom Atlantis, v ljubljanskem BTC Cityju, vas bo pričakal velik Coca-Cola šotor, v katerem bo med 10. uro dopoldne in 21. uro zvečer potekalo pestro družabno dogajanje. Poleg tega, da se bo vsak obiskovalec s pokalom lahko tudi slikal in fotografijo odnesel domov, si boste v sklopu zabavnega programa med drugim lahko ogledali poseben 3D nogometni film, se vpisali v knjigo gostov in igrali namizni nogomet.

FIFA World Cup™ Trophy Tour
Z uvrstitvijo slovenske nogometne reprezentance na svetovno prvenstvo v Južni Afriki je Slovenija dobila možnost, da pokal na svoji poti okoli sveta obišče tudi nas. Slovenija je bila kot gostiteljica pokala izbrana v elitno družino trinajstih evropskih držav, sicer pa svetovna turneja FIFA World Cup™ Trophy Tour zajema kar 83 držav po vsem svetu. Tako bo s pomočjo Coca-Cole in NZS pokal v Slovenijo prispel s posebnim letalom, ki bo pristalo na brniškem letališču 28. marca. 30. marca pa bo zlati kipec na ogled vsem nogometnim navdušencem.

Pokal
Pokal svetovnega nogometnega prvenstva je izdelan iz 18-karatnega zlata in v trajni lasti mednarodne nogometne organizacije FIFA. V višino meri 36,8 centimetra, težak pa je nekaj več kot 6 kilogramov. Ekipe, ki osvojijo svetovno prvenstvo, v trajno last dobijo le pozlačeno kopijo izvirnika.

Vstopnice
Za obisk dogodka 30. marca so na voljo brezplačne vstopnice, ki si jih lahko zagotovite na spletni strani www.coca-cola.si. Brezplačno vstopnico prinesite s seboj na dogodek, saj brez nje vstop v šotor ne bo mogoč.

Pridite v torek, 30. marca, 2010, pred Vodno mesto Atlantis in postanite del nogometne mrzlice tudi vi!

TRŽNICA BTC CITY PRAZNUJE 15 LET

Leta 1995 se je objekt, kjer stoji današnja tržnica, spremenil tako, da je postal največja slovenska pokrita tržnica.

Ob svoji 10. obletnici, leta 2004, je tržnica dobila še 130 metrov dolgo nadstrešnico nad odprtim delom, novo pročelje in novo prodajno opremo (stojnice in pulti). Tako je obisk Tržnice BTC City prijeten tudi v slabem vremenu, saj ste vedno pod streho. Tržnica BTC CITY se sicer ponaša z velikostjo 2000 m2, velik del teh površin je namenjen tudi zdravi prehrani.

Delovni čas: pon.–petek: 8h do 19h, sobota: 7h do18h

VELIKO PRAZNOVANJE OB 15 LETNICI FESTIVAL SLOVENSKIH JEDI

V teh dneh Tržnica BTC CITY praznuje 15. obletnico svojega trgovanja, zato ob tej priložnosti v BTC CITY Ljubljana v soboto, 10. aprila, med 9. in 14. uro, za vse obiskovalce pripravljamo Festival slovenskih jedi. Na njem vas bomo pogostili z odličnimi slovenskimi dobrotami, ki so nas kot otroke privabljale že v kuhinje naših babic.
Festival slovenskih jedi bo v soboto, 10. aprila, od 9. do 14. ure, potekal na južnem parkirišču Tržnice BTC CITY. Popeljali vas bomo na poučno kulinarično popotovanje po slovenskih pokrajinah; svoje specialitete bodo predstavila kulinarična društva iz vse Slovenije. Tako bo Prekmurje med drugim ponudilo gibanico in meso iz tunke, Štajerska piščanca po ptujsko, Gorenjci vas bodo premamili s kranjskimi klobasami, praženim krompirjem in kislim mlekom, Notranjska z ovčjim sirom, sirovo potico in skuto, Kras in okolica Tolmina pa bosta poskrbela za izvrstne idrijske žlikrofe. Ob tem bosta potekala tudi pokušina vin iz različnih slovenskih vinorodnih pokrajin ter finalni izbor pristnih slovenskih receptov Zdravje naše vsakdanje, ki so sestavljeni izključno iz slovenskega sadja in zelenjave (juhe, prikuhe, samostojne in močnate jedi).

Poleg pokušanja dobrot vas bo razveselil tudi pester zabavni program s petjem slovenskih narodnih pesmi, igranjem na harmoniko, nastopom Kulturno-umetniškega društva Sela pri Šumberku in ansambla Max Band … Pa še marsikaj se bo dogajalo. Program bosta povezovala Simona Vodopivec Franko in Tone Fornezzi.

Vabljeni na veselo praznovanje!

ULICE V BTC CITY LJUBLJANA TUDI URADNO OZNAČENE

Že v preteklem letu je Mestni svet soglasno sprejel osnutek odloka o določitvi imen ter potekov ulic in trgov na območju MOL v nakupovalnem središču BTC City Ljubljana. Poimenovanje ulic in trgov je bilo sprejeto po konceptu, ki sledi moderni urbani zasnovi in vsebini območja BTC City Ljubljana, ob upoštevanju razvojnih projektov Partnerstva Šmartinka, na novo nastale prostorske vrednote, ko naj bi Šmartinska cesta postala prvi bulevar v Ljubljani, ki bo povezoval center mesta s centrom BTC City Ljubljana.

V mesecu marcu so nove ulice dobile uradne označbe po celotnem BTC Cityju Ljubljana.

Nova imena ulic so:
Ameriška ulica
Francoska ulica
Italijanska ulica
Hrvaška ulica
Moskovska ulica
Španska ulica
Na novo se imenujeta trga:
Latinski trg
Trg mladih

zelenoje moje mesto

Razstava izdelkov Ustvarjalnost v ekologiji
2. april–3. maj 2010

V petek, 2. aprila, ob 12. uri bomo v spodnji etaži dvorane Emporium odprli razstavo izdelkov, ki so nastali v okviru natečaja Ustvarjalnost v ekologiji. Namen natečaja, ki je potekal od letošnjega januarja in so ga skupaj z družbo BTC pripravile štiri slovenske eko šole (OŠ Zalog, OŠ Polje, OŠ Savsko naselje in OŠ Nove Jarše), je krepitev zavedanja o tem, kako pomembno za človeka in naravo je čisto in zdravo okolje. Na odprtju razstave bodo organizatorji podelili tudi nagrade za najboljše eko prispevke v okviru petih razpisanih kategorij ter najboljši prispevek v okviru nacionalnega natečaja za Injo nagrado2009.
Družba BTC je v skrbi za varovanje okolja zasnovala dolgoročni projekt Eko indeks, ki pomeni ponderiran seštevek vseh dobrih dejanj, s katerimi podjetje povečuje pozitivne vplive na okolje na področjih energije, vode, odpadkov, prometa in varnosti, in z njim stalno nadzoruje vplive na okolje. Več na portalu www.zelenojemojemesto.si.

Brezplačne meritve odstotkov maščobe v telesu

V mesecu marcu (22., 25. in 29.) si lahko v dvorani A v okviru promocije zdravega načina življenja brezplačno izmerite odstotek maščobe v telesu. S tem, ko si boste izmerili svojo telesno sestavo, boste naredili nekaj zase, saj zanimanje za zdrav način življenja na splošno narašča.

Lingula
ta jezična šola

Pravljične urice v angleščini za otroke od 5. do 7. leta

Bi radi v miru nakupovali? Z majhnim otrokom – težko. S pravljičnimi uricami v angleščini se vam uresničita dve želji hkrati: veste, da vaš otrok preživlja čas kakovostno, vi pa imate kar uro in pol zase.

Za otroke od 5. do 7. leta
Pravljične urice – ustvarjalno-igralne delavnice za otroke od 5. do 7. leta potekajo ob petkih, od 17.00 do 18.30, in ob sobotah, od 10.30 do 12.00, v jezikovnem centru Lingula, BTC, dvorana A, ob vhodu 8.
Program za marec
Petek, 19., in sobota, 20. 3.:
pravljica Musicians of Bremen
Petek, 26., in sobota, 27. 3.:
pravljica The shoemaker and the elves

Kdaj: ob petkih, od 17.00 do 18.30, in ob sobotah, od 10.30 do 12.00
Prijava: Jezikovni center Lingula
T: 01/541 00 33 ali 040/544 544
www.lingula.si

ATLANTIS
Vodno mesto

Delovni čas: odprto vse dni v letu 9.00-23.00
Svet doživetij in Termalni tempelj odprta od pon. do čet, od 9. do 21. ure, od petka do nedelje ter med prazniki pa od 9. do 22. ure.
T: 01/585 21 00
www.atlantis-vodnomesto.si

Zdravje v Atlantisu za vse generacije

Bodimo iskreni in si priznajmo, da si v vsakodnevni bitki s časom lahko vedno izborimo nekaj prostih minut tudi zase ter jih skušamo preživeti prijetno in zabavno. Če smo jih pripravljeni preživeti še tako, da je to zdravju koristno, postanejo ti trenutki neprecenljivi. Zakaj jih ne bi preživeli z nami v Vodnem mestu Atlantis?

Plavanje je eden redkih športov, v katerem uživamo vsi, brez izjeme, tako tisti, ki imajo radi gibanje, kot tudi tisti, ki so bolj lene narave. Plavanje je zato kot nalašč, da ga posvojimo za redno telesno razgibavanje, saj skladno razvija in oblikuje telo, preprečuje različne bolezni, je primerno tudi za starejše in težje ljudi, paraplegike, rehabilitacijo po poškodbah in boleznih. In – morda najpomembnejše – pri plavanju zaradi razmeroma počasnih gibov v primerjavi z gibanjem na suhem skoraj ni poškodb.
S plavanjem kot osnovno telesno vadbo soglašata tudi strokovnjaka; priznani kardiolog dr. Josip Turk poudarja: »Današnji način življenja ob pomanjkanju telesne dejavnosti in sprostitve povzroča številne bolezni, visok krvni pritisk, angino pektoris, srčni infarkt in celo možgansko kap. Kar človek doživlja ob vodi in v njej, posebno, če je to združeno s sproščenim poležavanjem, je za zdravje zelo pomembno.« Podobno razmišlja tudi inštruktorica fitnesa in aerobike Manuela Pendel Žalek, ki plavanje priporoča predvsem tistim, ki imajo težave s hrbtenico, saj ugodno vpliva na celotni skeletni sistem, in dodaja: »Vodni pritisk pozitivno vpliva na delovanje srca, ker znižuje frekvenco utripa in povečuje njegovo zmogljivost, obenem pa tudi krepi dihalni sistem. Zaradi pritiska vode smo namreč prisiljeni dihati globlje, kar utrjuje dihalno mišičevje.«
Plavanje in različni programi vadbe so v Atlanisu prilagojeni vsem starostnim skupinam otrok (vadba za dojenčke, malčke, predšolske in šolske otroke), nosečnicam ter odraslim. Zadnjim rekreativno plavanje pomeni dejavnost, pri kateri se človek telesno in duševno sprosti, socialno obogati in krepi telo. Če boste k plavanju in vadbi dodali še obisk ene izmed savn Vodnega mesta ali si privoščili sproščujočo masažo, boste v vsakodnevni skrbi za svoje zdravje storili dovolj.

Kolagenska terapija

Do poletja je še dovolj časa, da se odločite za obisk kolagenske terapije, prve pomlajevalne, neinvazivne in popolnoma varna terapije za vse telo z razpršeno svetlobo, ki pripomore k zmanjšanju gubic, vlaženju kože ter povečanju in izboljšanju njene gladkosti. Kolagensko komoro dopolnjuje še vibracijska plošča v njenem podnožju (Beauty Vibro Plate), ki z nizkofrekvenčnimi vibracijami spodbuja mikrocirkulacijo in s tem pomaga pri izgubi odvečnih kilogramov, zmanjšanju maščobnih oblog in celulita.

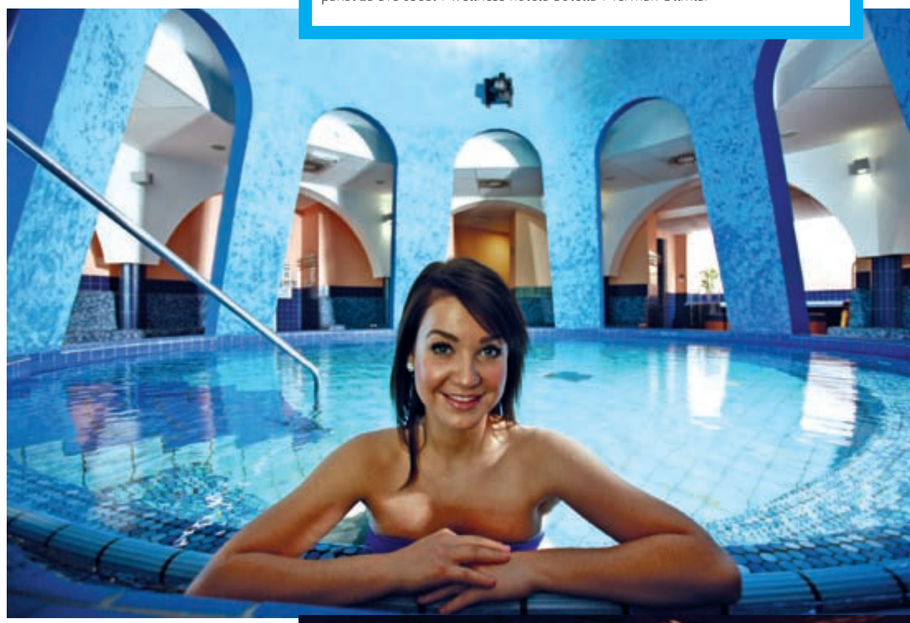
Praznovanje rojstnega dne za odrasle in seniorje

Če se odločite za praznovanje svojega rojstnega dne v Atlantisu, bomo vas in vaše goste razvajali v najmirnejšem delu Atlantisa, Termalnem templju; uživali boste lahko v kaskadnih kopelih s slano vodo, zaplavali v notranjem ali zunanjem bazenu. V pravi užitek pa vam bodo zračne in vodne bazenske masaže. Naš animator vas bo ob prihodu sprejel na recepciji, vas pospremil do bazenov, pripravil zabavne igre in vas ob koncu praznovanja pospremil do recepcije. Po približno dveh urah sproščanja v vodi se bomo skupaj odpravili v našo restavracijo, kjer boste lahko izbrali med tremi okusnimi in izbranimi meniji.

Cena: 29 evrov na osebo.
V ceno vstopnice je všteto: kopališka karta za odraslega (4 ure v Termalnem templju), izbrani meni in animator za vso skupino.

Sodelujete v glasovanju za Naj wellnes 2010

V akciji Naj Wellness 2010, ki jo letos znova pripravljajo v uredništvu radijske oddaje Dobro jutro, Slovenija, se po uspešnem lanskoletnem izboru za laskavi naslov spet poteguje tudi Vodno mesto Atlantis. Akcija je po ocenah strokovnjakov pomembna predvsem zaradi ozaveščanja javnosti, kaj welnes sploh je in kako si lahko z njim izboljšamo življenje, potekala pa bo do konca aprila. Do takrat pa lahko za nas glasujete na spletnem mestu www.dj-slovenija.si ter se z oddanim glasom potegujete tudi za tedenske nagrade in glavno nagrado ob koncu akcije: vikend paket za dve osebi v Wellness hotelu Sotelia v Termah Olimia!



Hot joga v savni

Ena od novosti v programih Vodnega mesta Atlantis je vadba joge v Zemeljski savni, kjer vas bomo ob umirjeni glasbi med vonji eteričnih olj pod vodstvom izkušene terapevtke Sandre Laznik popeljali do popolne sprostitve. Nova vadba joge z izvajanjem osnovnih položajev pripomore h gibljivosti, hujšanju in oblikovanju telesa, njeni pozitivni učinki pa se pokažejo tudi pri povečani sposobnosti za zbranost, izboljšanem delovanju imunskega sistema in detoksikaciji. 20-minutna vadba je skrbno načrtovana, zaradi individualne obravnave, omejenega števila vadečih pa je potrebna vnaprejšnja prijava.

Informacije in prijave:
Sandra Laznik, M: 040 258 200
Dežela savn, T: 01/585 21 38 ali 01/585 21 42
hotjoga.savna@gmail.com

PRI TRIGLAVU IMA PREDNOST
VAŠA VARNOST.

DNEVI VARNE VOŽNJE Z ZAVAROVALNICO TRIGLAV
SAMO 56 EUR

BON V VREDNOSTI 30 EUR

-10%
ZAVAROVANJE ZA MLADE DRUŽINE

ZA VARNOST SVOJIH OTROK BI GOTOVO STORILI VSE. ŠE NAJMANJ TO, DA BOSTE NA WWW.VOZIM.SE POISKALI VEČ O DNEVIH VARNE VOŽNJE Z ZAVAROVALNICO TRIGLAV.

PONUDBA VELJA ZA MLADE DRUŽINE, KI IMAJO SKLENJENO AVTOMOBILSKO ZAVAROVANJE PRI ZAVAROVALNICI TRIGLAV. BON PREJME DRUŽINA, KI SE UDELEŽI DNEVA VARNE VOŽNJE Z ZAVAROVALNICO TRIGLAV .

PAMETNO JE VOZITI VARNO. triglav www.triglav.si

GURME

Mleko in čokolada

Mleko in mlečni izdelki – popolni užitki narave

Mleko je od nekdaj veljalo za vir zdravja. Starši so nam govorili, naj pijemo mleko, da bomo zdravi in da bomo imeli zdrave kosti. Taki in drugačni nagovori obstajajo tudi danes, ko je mleko še vedno del našega vsakdana.
Mleko je naravni izloček mlečne žleze v obdobju laktacije živali, ki ga pridobimo z molžo. Sestavljeno je povprečno iz 87,5 % vode in 12,5 % suhe snovi, ki jo sestavljajo beljakovine, mlečne maščobe, minerali in vitamini (A, D, E, K, vitamini B kompleksa) ter mlečni sladkor ali laktoza. Zaradi vsebnosti vseh teh snovi je mleko zelo zdravo.
Lahko je kravje, kozje, ovčje, bivolje, kobilje, ... Obstaja več vrst mleka in mlečnih izdelkov, ki jih lahko dobimo na prodajnih policah. Poznamo surovo, polno, polposneto, posneto ter homogenizirano mleko.
Novost v BTC Cityju je mlekomat kmetije Jamšek, kjer vam ponujajo nepredelano sveže mleko. Če nimate svojih steklenic, vam mlekomat ponuja tudi te. To mleko je pridelano z integrirano pridelavo, ki je naraven način pridelave, brez gensko spremenjenih krmil in drugih škodljivih snovi. Mlekomat stoji v južnem delu tržnice v BTC City. Informacije na www.kmetija-jamsek.si.
Mlečni izdelki so proizvodi, ki jih dobimo iz mleka, ki mu z različno obdelavo spremenimo lastnosti. Mednje sodijo na primer jogurti, surovo maslo, siri (na primer skuta), sladoledi, smetana, itd. Skuto lahko pripravimo tudi sami doma, recept za domačo pa nam je posredovala Nada Jamšek s kmetije Jamšek.

Skuta

Klasični recept: Kislo mleko segrejemo na približno 50 °C. Pokrito naj nekaj časa stoji pri tej temperaturi, da se skuta dobro zgosti. Zgoščeno mleko prerežemo navzkriž, da sirotka lažje odteče. Nato ga stresemo na cedilo in pustimo nekaj časa, da se odcedi.

Ali:
V 2 l svežega mleka vlijemo 1 l kislega mleka (naprej je postopek enak kot pri klasičnem receptu).
Ali:
V 3 l svežega mleka vlijemo 1 dcl kisa (naprej je postopek enak kot pri klasičnem receptu).
Predvsem zadnji recept je zelo priročen za sodobne gospodinje, ker je postopek zelo hiter, preprost, skuto lahko pripravimo tudi, če nimamo na razpolago kislega mleka.
Kislo mleko lahko kupite v trgovini ali pa ga sami pripravite doma po receptu Nade Jamšek.

Kislo mleko

Mleko, ki ga kupite na mlekomatu, je ohlajeno pod 4 °C, zato priporočamo, da ga malo pogrejete (na 25 do 30 °C), da proces kisanja mleka lažje steče. V 1 l toplega mleka vmešajte 1 lonček dobrega kislega mleka (prvič iz trgovine) ali nekaj žlic kisle smetane. Mleko natočite v posodice, ga postavite na toplo mesto in tako pospešite kisanje. Mleko pustite v posodicah na toplem 1 do 2 dni. Ko se mleko skisa, ga postavite v hladilnik.

Čokolada – ta slastni črni košček

Nedvomno je kraljica med slaščicami, mnogim pa užitek, ki se mu ne morejo in ne želijo odreči. Ima številne pozitivne učinke, saj zelo ugodno vpliva na delovanje telesa in na razpoloženje. Čokolada je psihoaktivna hrana, v njej so endorfini (endogeni opijati), ki povzročajo občutek prijetnosti in zadovoljstva. Ima ogromno antioksidantov, vsebuje magnezij, ki zmanjšuje stres, sladkor, ki zmanjšuje nemir, kofein in teobromin, ki poživljata duha, feniltilamin, ki blaži depresije. Pravijo, da dobro vpliva na srce in ožilje. Prav vsi jo obožujemo, temno, belo, z lešniki, rižem, mandlji ... vedno, ko smo slabe volje, doma, na pikniku ... Mmmmm ...
Čokolado uporabljajo tudi v wellness centrih in kozmetiki, tako si na primer lahko v Vodnem mestu Atlantis privoščite čokoladno savno. Več informacij na: www.atlantis-vodnomesto.si .

Ali ste vedeli

- Da je okus čokolade sestavljen iz več kot petsto različnih okusov, ki jih med posameznimi postopki obdelave dodajo čokoladni masi.
- Čokolada (kakav) raste dobesedno na drevesu. V surovem stanju je v obliki strokov, drevesa pa so visoka od 12 do 20 m in jih botaniki imenujejo "Theobroma cacao," kar pomeni hrana bogov. To tropsko drevo s široko krošnjo je že od prazgodovine zelo razširjeno v Srednji Ameriki, uspeva pa tudi v Severni Ameriki, Afriki in v nekaterih predelih Azije.
- Mehiški Maji so že v sedmem stoletju našega štetja uporabljali neke vrste čokolado, kakavova zrna pa so častili kot božji dar.
- Kakavova zrna so Maji uporabljali za zdravljenje vročičnih obolenj in za blažitev vsakovrstnih težav med nosečnostjo. Njihov bog Jkchaua je bil zavetnik trgovcev s kakavom.
- Azteki so kakavova zrna uporabljali za plačilno enoto, ki ni bila nič manj vredna kot zlato.
- Evropejci so čokolado prvič okusili v obliki penečega se vročega čokoladnega napitka, ki ga je Montezuma ponudil osvajalcu Cortesu.
- Krištof Kolumb ni odkril le Amerike, temveč je v Evropo daljnega 1504. leta s svojo posadko pripeljal tudi kakavova zrna, ki so osnovna sestavina čokolade.

Skutina torta

Sestavine:
1 kg skute, 4 jajca, 12 dag margarine, 20 dag sladkorja, 1 vanilijev sladkor, sok 1 limone, 10 dag rozin (po želji), 6 žlic pšeničnega zdroba, 1 pecilni prašek

Priprava
Maščobo in sladkor penasto umešamo. Skuto zmešamo z rumenjaki, dodamo vanilijev sladkor, zdrob, rozine, limonin sok ter pecilni prašek. Ko je vse skupaj dobro premešano, to maso s skuto stresemo na maso maščobe in sladkorja ter dobro premešamo. Nato stepemo beljake v sneg in jih na rahlo vmešamo v vse preostalo. Okrogel pekač dobro namastimo in vanj stresemo maso. Pečemo 1 uro pri 180 °C.
Namesto sladkorja lahko uporabimo nekaj žlic meda.
Torto lahko postrežemo s kakšno bolj redko marmelado ali s sadno omako.

Čar arome

V BTC Cityju smo v Dvorani A obiskali specializirano trgovino s čokolado in čokoladnimi izdelki, čaji, medom, bio ploščicami in dišečimi svečami, Čar arome. Ob pogledu na vsebino trgovine človek samo obstane in strmi. Z velikimi očmi malega otroka stopiš bliže k policam in si ogleduješ raznovrstne čokoladne dobrote, ki ponekod mejijo že na umetnost.
V prihodnjih dneh, 26. marca med 16. in 19. uro ter dan pozneje med 10. in 13. uro v Čaru arome pripravljajo degustacijo Walkers piškotov; obiskovalci boste lahko poskusili maslene piškote Walkers in namočili koščke kandiranega sadja v čokoladno fontano. In še: imeli boste tudi 10 odstotni rojstnodnevni popust na vse izdelke.

Naslov: **www.cararome.com**

Različne mlečne dobrote so še slajše, če jih kombiniramo s čokolado. Lahko si pripravimo vročo čokolado, kakav ali pa si privoščimo mlečno čokolado; skratka možnosti kombinacije mleka in mlečnih izdelkov s čokolado so praktično neskončne.

MILLENIUM

Odpiralni čas:
Delovnik 07.00–23.00
Sobota, nedelja, prazniki 08.00–23.00
Informacije:
T: 01/585 15 00, **www.millenium.btc.si**

Do odličnega počutja v Milleniumu

Zima se počasi že poslavlja, bližajo se prvi pomladni dnevi, ko nas pogosto doleti spomladanska utrujenost. Najboljši način za premagovanje le-te in izboljšanje vašega počutja pa je zagotovo redna športna vadba. Četudi nimate veliko prostega časa, težko usklajujete delo, družino in družabno življenje, aktivno ukvarjanje s športom še vedno lahko postane način vašega življenja. Sredi poslovno-nakupovalnega, športno-zabaviščnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana se nahaja Športni center Millenium, kjer boste pridih zdravega in športnega načina življenja začutili prav na vsakem koraku.

Okrepite telo na fitnesu

Za vse, ki želite pred poletjem izgubiti kakšen kilogram ali le še dodatno okrepiti in izklesati svoje telo, je sedaj zadnji trenutek za obisk fitnesa. V Športnem centru Millenium obiskovalci lahko vadijo na številnih kardio napravah, kjer med vadbo lahko spremljajo najljubši televizijski program, najsodobnejših hidravličnih napravah ali prostih utežeh za bolj izkušene.
Odlično je poskrbljeno tudi za nove obiskovalce, ki se morajo obvezno udeležiti predstavitvenega treninga, kjer jim prijazni in izkušeni trenerji fitnesa predstavijo pravilno in varno vadbo na napravah. Izredno pomembna je namreč pravilna izvedba vadbe, zato je za nasvet ali pomoč obiskovalcem vedno na voljo strokovno usposobljeno osebje. Zahtevnejšim obiskovalcem, če želijo, trenerji fitnesa pripravijo tudi individualni program, kjer se osredotočijo na konkreten cilj vsakega posameznika.

Raj za seniorje

V Milleniumu se zavedajo, kako pomembna sta skrb za zdravje in ohranjanje dobre telesne pripravljenosti tudi pri starejših. Prav zato skozi vse leto namenjajo velik poudarek vadbam za seniorje, ki z mnogimi pozitivnimi učinki blagodejno vplivajo na vaše telo. Vadbe potekajo v odličnem vzdušju pod strokovnim nadzorom trenerjev fitnesa in so odličen način združevanja prijetnega s koristnim.
Redno se izvajajo tri vrste vadbe: Senior fit, Senior aero in vadba proti osteoporozi. Vadba Senior fit je prilagojena populaciji v zrelih letih, zato je namenjena predvsem razbremenitvi sklepov in povečanju mišičnega tonusa. Senior aero je bolj dinamična in zahtevna vadba, ki izboljšuje kondicijo, povečuje moč in vzdržljivost srčno-žilnega sistema. Strokovnjaki pa še posebej priporočajo vadbo proti osteoporozi. Po njihovem mnenju ima neverjetno veliko pozitivnih učinkov, od boljše drže telesa, preprečevanja bolečin v hrbtenici, do vpliva na mišično ravnovesje in stabilnost.
Vadbe se izvajajo od ponedeljka do četrtka, na njih se ni potrebno naročiti, zato se seniorji lahko udeležijo katerekoli vadbe, prvi obisk za nove vadeče je brezplačen.

Sproščujoč oddih v savni

Po naporni vadbi na fitnesu ali igranju tenisa na enem izmed petih teniških igrišč, je priporočljiv tudi sproščujoč obisk savne. V Milleniumu imajo na voljo dve finski savni, turško in infra savno. Za počitek med in po savnanju je poskrbljeno še z masažnim bazenom, zunanjim hladnim bazenom, sprostitvenim prostorom z ležalniki, kjer si lahko v prijetnem okolju in ob mirni glasbi privoščite topel čaj, ki je vedno na voljo.

Vedno prosta in brezplačna parkirna mesta v neposredni bližini ter izjemna čistoča garderob in vadbenih prostorov so še dodatni razlogi za obisk Športnega centra Millenium.

Poskrbite za odlično počutje, pridite v Športni center Millenium!

EMPORIUM

Nove blagovne znamke za otroke – Ralph Lauren, Tommy Hilfiger in Armani Junior!

Ne spreglejte! Sedaj lahko v Emporiumu za svoje najmlajše kupujete tudi dizajnerska oblačila. Tommy Hilfiger, Ralph Lauren in Armani Junior blagovne znamke zaznamuje klasična eleganca, s pridihom prefinjenosti in seveda kančkom otroške nagajivosti. Tako je sedaj v Emporiumu na voljo 10 blagovnih znamk, namenjenih malčkom in modnim mamicam.
Vabljeni v Emporium!

Eva Herzigova za 1.2.3 Paris

Supermanekenka Eva Herzigova, ki so jo poimenovali Marilyn Monroe devetdesetih in je zaznamovala piste velikih modnih hiš, kot so Chanel, Dior in Yves Saint Laurent, ter pozirala najbolj znanim svetovnim fotografom za naslovnice glamuroznih revij, je postala nov obraz blagovne znamke 1.2.3 Paris.
Ob pomoči 1.2.3 oblikovalske ekipe je nastala tudi njena samostojna kolekcija.
Navdih zanjo je Eva našla kar v svoji omari, saj želi, da odsevata njeno osebnost in značaj. Kolekcijo sestavlja petindvajset kosov v nežnih pastelnih, peščenih in kakijevih barvah. Eva opisuje kolekcijo kot »klasično, mehkih linij in izjemno ženstveno«.
Oblačila 1.2.3 Paris najdete v Emporiumu, kolekcija Eve Herzigove za 1.2.3 Paris pa bo kljub slavnemu podpisu manekenke cenovno dostopna in na voljo od aprila letos samo v Emporiumu.

EMPORIUM

NOVO ZA OTROKE

RALPH LAUREN

ARMANI JUNIOR

TOMMY HILFIGER

MODA
Svet mode v Dvorani 6

Svet mode vabi z novimi spomladanskimi trendi oblačil in obutve!

Da bo pomlad še lepša in bolj pisana, smo za vas v Svetu mode v Dvorani 6 izbrali obutev in oblačila iz aktualne kolekcije pomlad poletje 2010, ki bodo popestrila vašo garderobno omaro. Našlo se bo nekaj prav za vsakogar!

Moški čevlji Alex, 79,90 €, trgovina Peko
Ženski čevlji Lea, 59,95 €, trgovina Peko

Balerinke, 99,95 €, trgovina Ecco
Čevlji, 89,95 €, trgovina Ecco

Torbica (črna), 69,90 €, trgovina Ecco
Torba (bela), 74,90 €, trgovina Ecco

MODA
Svet mode v Dvorani 6

Alpina
T: 01 547 16 79, www.alpina.si
Ecco
T: 01 585 17 15, www.ecco.com
Kopitarna Sevnica
T: 01 585 17 69
www.kopitarna-sevnica.si
Orangegreen
T: 01 585 22 16, www.orangegreen.si
Peko
T: 01 585 20 35, www.peko.si
Two way outlet
T: 01 585 20 83, www.twoway.si

Sandali, 69,90 €, trgovina Alpina
Moški čevlji Binom, 89,90 €, trgovina Alpina

Majčka, 3,99 €, trgovina Twoway
Ogrlica, 5,99 €, trgovina Twoway

Moški natikači, 58,80 €, trgovina Kopitarna
Ženski sandali, 51,90 €, trgovina Kopitarna

Jakna, 129,00 EUR, trgovina Orangegreen
Krilo, 69,00 EUR, trgovina Orangegreen
Ruta, 49,00 EUR, trgovina Orangegreen

Miro Cerar

Legendarni slovenski telovadec Miro Cerar je najuspešnejši »konjenik« v zgodovini športne gimnastike, poleg tega pa z neverjetnimi 30 odličji z največjih tekmovanj – olimpijskih iger, svetovnih in evropskih prvenstev – tudi daleč najuspešnejši športnik Slovenije vseh časov. Čeprav je Miro Cerar znan kot odličen konjenik, pa je bil zelo univerzalen telovadec. Bil je namreč prvi, ki mu je uspelo dvakrat zaporedoma osvojiti naslov evropskega prvaka v mnogoboju. V zbirki 30 kolajn z največjih tekmovanj je kar 16 najžlahtnejših; dva naslova olimpijskega prvaka, štirje naslovi svetovnega in deset naslovov evropskega prvaka. Izjemno kariero je končal z naslovom svetovnega prvaka leta 1970 na domačih tleh, ko se je od gimnastičnih aren poslovil v ljubljanski Hali Tivoli z zlatom na konju.

Mira Cerarja pa niso odlikovali le izjemni športni dosežki, temveč tudi življenje ob treningih in tekmovanjih. Ob gimnastiki je uspešno končal študij prava in dolga leta delal kot odvetnik. Lani oktobra je praznoval jubilej, 70. rojstni dan, še vedno je mladosten in aktiven, z veliko energije. Zanj bi lahko mirno rekli, da je človek z velikim Č in veliko karizmo. V BTC ga poznamo že dovolj dolgo, da vemo, da je naklonjen razvoju te družbe in predvsem odnosu, ki ga ima BTC do športnikov. Ker se 56-letni razvoj BTC ves čas prepleta s športnimi dejavnostmi in ker je BTC City danes tudi športno-rekreativno mesto, smo ga povabili k intervjuju.

Nastopili ste kar na treh olimpijskih igrah – v Rimu leta 1960, Tokiu leta 1964 in Ciudad de Mexicu leta 1968. Svoj največji uspeh ste dosegli na olimpijskih igrah leta 1964 v Tokiu, kjer ste osvojili zlato kolajno na konju in bronasto na drogu, štiri leta pozneje v Ciudad de Mexicu pa ubranili naslov olimpijskega prvaka na konju. Kateri nastop se vam je najbolj vtisnil v spomin?

Po svoje vsak nastop, morda mi je res po uspehu ostal v spominu tokijski, kjer sem osvojil dve medalji. Izjemna življenjska izkušnja pa je bila olimpijada v Rimu, kjer sem bil še zelo mlad in neizkušen. Na tej olimpijadi je bilo storjenih veliko napak, pa ne po moji krivdi. Iz teh napak sem se ogromno naučil. Medalja na konju bi bila sicer najlažje dosegljiva. Za nas športnike so takrat veliko pomenila in bila dodatni izziv potovanja po vsem svetu, ker se takrat ni toliko potovalo kot danes pa tudi povezave in pogoji so bili slabši.

Čeprav imate radi gimnastiko in druge športe, zadnje olimpijske igre v Kanadi prav gotovo niso šle neopazno mimo vas. Kako ste jih občutili kot državljan zelo majhne dežele, ki pa ima izjemno veliko odličnih športnikov? Se je olimpijski duh kaj spremenil v primerjavi s časi, ko ste vi nastopali na OI?

Na zimskih olimpijskih igrah v Kanadi smo bili Slovenci izjemno uspešni, najbolj do sedaj. Poudariti pa je treba, da ne štejejo samo medalje, temveč tudi uvrstitve preostalih športnikov, ogromno se jih je uvrstilo med prvih 10. Današnji olimpijski duh se zelo razlikuje od tistega v mojem času, takrat je bil amaterizem zapovedan, zdaj pa je obvezen profesionalizem. Športniki imajo danes neprimerno boljše pogoje na splošno, metode dela so drugačne, pristopi so tako rekoč znanstveni, s številnimi pripomočki pri vadbi. En sam tekmovalec ima lahko številne strokovnjake, ki se z njim ukvarjajo celostno, da ne govorimo o posebno skrbno načrtovani prehrani, medicini in sponzorjih. Večina vrhunskih športnikov ima rešen tudi eksistencialni status, ni jim treba skrbeti za materialno plat, ampak se res lahko posvetijo delu. Mnogi so zaposleni na ministrstvu za obrambo, notranje zadeve, carinski upravi ali drugje. Če se ozremo po svetu, so razlike v nekaterih športnih panogah glede na zaslužek še vedno zelo velike; ponekod so zaslužki izjemno visoki in neprimerljivi z nekaterimi panogami, pri katerih pa so ti zelo majhni.

Ste še vedno aktiven športni delavec in izjemen borec za ferplej, eden izmed ustanoviteljev Olimpijskega komiteja Slovenije, Slovenske olimpijske akademije in ambasador Slovenije za šport, toleranco in ferplej. Je danes v športu premalo tovarištva in tolerance ter preveč egoizma?

Ta pojav ni opazen samo v športu, temveč v celotni družbi. Je odraz moderne družbe, kjer pravzaprav kolegialnost in pomoč marsikje odpovesta. Pomembna sta dobiček in uspeh, za vsako ceno. Zelo pomembno je, da šport ne zaide globoko v tovrstne vode. Zdrava tekmovalnost obstaja in mora obstajati, ne pa samo pehanje za cilji za vsako ceno in preko trupel.

Redki so športniki, ki jim uspe študij uspešno združiti s kariero vrhunskega športnika. Prepričani smo, da vam je ob strani stala vsa družina in tudi vaša soproga Zdenka, nekdaj tudi sama športnica?

Prav gotovo, takrat je bilo težko, potrebno je bilo veliko napora. Če ima partner in družina posluh in razumevanje, potem težav ni. Pri meni jih ni bilo, ker je bila soproga tudi sama tekmovalka in je toliko lažje razumela cilje, pa še najin študij naju je povezoval. Skrb za otroke in družino pa je bila v pretežni meri na njenih ramah.

Že vse življenje ste z dušo in telesom predani športu. Vseskozi ste vzor mnogim generacijam, danes pa vas številni označujejo tudi za mecena slovenske gimnastike. Za popularizacijo in status te športne zvrsti se trudite tudi v mednarodnih krogih. Ste kot eden redkih Slovencev uvrščeni v Hall of Fame. Tudi družba BTC je zelo povezana s slovensko gimnastiko, saj že dolga podpira športnice in športnike iz slovenske gimnastične reprezentance. Menite, da podpora podjetij, ki razumejo trdo delo v športu (kar je v gimnastiki zagotovo poleg daru najpomembnejše) za dobre rezultate, pomaga k prepoznavnosti Slovenije?

Podpora gospodarstva je izjemno pomembna. Gimnastična zveza in telovadci

imajo srečo, da je predsednik uprave, gospod Mermal, prepoznal potrebo po pomoči tej koristni panogi športa, gimnastiki, ki je temelj za vse druge športne discipline. Mislim, da moramo biti njemu in sodelavcem hvaležni za velikodušno razumevanje in pomoč.

Že dolgo ste tudi prijatelj BTC in predsednika uprave, gospoda Mermala. Udeležujete se kulturnih in športnih prireditev tr različnih dogodkov v BTC. Kateri so vam najljubši?

Zelo ljube so mi predstave v vašem SiTi Teatru in tudi drugi dogodki, ki dobrodejno vplivajo na duha. Tu srečujem tudi kolege, to je prav tako priložnost za druženje in klepet, kjer se velikokrat porodi kakšna dobra ideja.

Kako skrbite za svojo kondicijo?

V okviru telesnih zmožnosti in zdravja, ne tako intenzivno kot številni rekreativci. Pogosto sem telesno dejaven, se veliko gibljem in storim kaj zase, zlasti pa sem rad v naravi.

Zaidete kdaj tudi po nakupih ali drugih opravkih v BTC City?

Večkrat pridem v BTC City, saj se pri vas dogaja veliko, tako na športnem, kot tudi na poslovnem področju; ponudba je zelo raznovrstna, bogata, ne samo v trgovinah, tudi sicer srečuješ tu številne znance, skratka tu združujem prijetno s koristnim.

Po sprostitev in zdravje v BTC City

Spomladanski paket zdravega življenja

Čeprav BTC City v zavesti slovenskega potrošnika ostaja sinonim za nakupovalno središče, je to v zadnjih nekaj letih preseglo svojo dolgoletno ponudbo. Razširilo jo je na dejavnosti, namenjene športu, zabavi in kulturi; to je rekreaciji in preživljanju prostega časa obiskovalcev BTC Cityja, zdravstvenim storitvam, dvigovanju odpornosti ter vsemu, kar pomaga pri krepitvi telesa in izboljšanju zdravja.

Z zdravjem telesa in duha je že pregovorno tako kot s sovražnikom. S svojim telesom bomo namreč usklajeni le, če ga bomo imeli resnično radi in ga bomo spoštovali. S sovražnikom se namreč ne moremo dobro sporazumevati. Da bi za zdravje storili nekaj več, smo vam pripravljeni pomagati tudi mi. V BTC Cityju je priložnosti za aktivno preživljanje prostega časa, tudi med nakupovanjem ali odmorom, namenjenem malici oz. kosilu, dovolj. Takrat lahko obiščete enega ali več programov, ki jih vsebuje spomladanski paket zdravega življenja. Ta vključuje kar devet ponudnikov storitev, ki bodo zagotovo pripomogle k izboljšanju vaše psihofizične kondicije. Predlagamo vam, da se odločite za obisk vsaj dveh, ob resnejših zdravstvenih težavah pa obiščite diagnostični center, ki deluje pod okriljem podjetja Clarus.

Športni center Millennium

Center, ki je letos praznoval že 10. obletnico obstoja, se ponaša s sodobnim fitnes centrom, finsko, turško in infra savno ter s petimi pokritimi teniškimi igrišči. Pod okriljem centra lahko obiskujete tudi vodeno vadbo, namenjeno seniorjem (Senior Fit in Senior Aero) in vadbo proti osteoporozi (Osteo), zaplešete in se razgibate v Plesni zvezdi Katarine Venturini, ki ponuja tečaje plesa in wellness vadbe.

T: 01/585 15 00
E-pošta: millenium@btc.si
www.millenium.btc.si

Vodno mesto Atlantis

V Vodnem mestu Atlantis, petkratnem zmagovalcu akcije Slovensko naj kopališče v kategoriji vodnih parkov, je obiskovalcem na voljo 16 zunanjih in notranjih bazenov, 15 savn (13 tematskih), rekreativne, kozmetične in gostinske storitve. Obiščete lahko tudi tečaje plavanja in organizirano vadbo v vodi za vse starostne skupine, svoje zdravje in telo pa lahko krepite še v salonu tajskih masaž, v kolagenski ali kisikovi komori.

T: 1/585 21 00
www.atlantis-vodnomesto.si

Kozmetični salon La Vida

Kozmetični salon v preddverju Atlantisa ponuja različne razstrupljevalne programe, ajurvedsko masažo, thalasso terapijo, sprostitvene terapije, kisikovo komoro, nego obraza in telesa in druge kozmetične storitve ter poskrbi, da se po obisku počutite bolj sproščeno in zadovoljno.

T: 01/585 21 22
E-pošta: info@lavida.si
www.lavida.si

Bio bar

Bio Bar je prvi specializiran lokal v Sloveniji, kjer strežejo zdravju prijazne napitke, večinoma ekološko pridelane. Izbirate lahko med različnimi biosadnimi in biozelenjavnimi sokovi, šejki in smutiji, čaji, celo različnimi vrstami biovin in biokave. Tu boste izvedeli več tudi o pripravi bionapitkov doma in v službi ter poskusili vodo in napitke z dodanim kisikom. Privoščite si biovitaminsko bombo Bio Bara!

T: 05/994 27 78
041/633 776

Zdravje Clarus

Zdravje Clarus je specializirana prodajalna z bio in eko prehrano, prehranskimi dopolnili, medicinskimi pripomočki, naravno in organsko kozmetiko. V specializirani prodajalni za zdravo življenje lahko opravite tudi osnovne preventivne medicinske preglede (pregled koncentracije sladkorja v krvi, merjenje krvnega pritiska, merjenje indeksa telesne mase, brezplačni pregled vida) ter se posvetujete z zdravniki specialisti.

T: 01/200 09 14
E-pošta: lekarna@clarus.si

Diagnostični center Clarus

Diagnostični center z vrsto specialističnih ambulant in sodobnim laboratorijem obiskovalcem ponuja zdravniške preglede priznanih zdravnikov. Do konca marca pri samoplačniškem pregledu in ultrazvoku dojk ponujajo 15-odstotni popust ter brezplačni posvet pri specialistu ginekologu.

T: 01/200 09 10
E-pošta: diagnosticni.center@clarus.si in mdps@clarus.si
www.clarus.si

Kalček

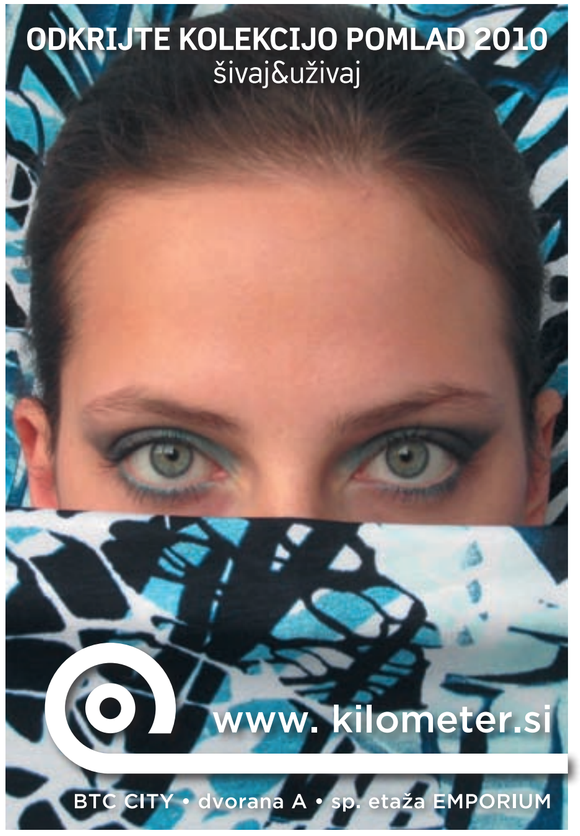
Ekološka samopostrežna trgovina vas bo očarala s pestro in zanimivo ponudbo. Sadje, zelenjava, kruh, otroška hrana, sladoledi, mlečni in sojini izdelki, sladki in slani prigrizki, okolju prijazna čistila, vrhunska naravna kozmetika, popolnoma naravna eterična olja, tekstil, obutev, damski vložki in tamponi iz eko bombaža ter še marsikaj. Ekološki izdelki so pridelani na naraven način, brez kemičnih dodatkov, so neškodljivi ter prijazni zdravju in okolju.

T: 01/ 523 35 62
E-pošta: info@kalcek.si
www.kalcek.si

Golf Clarus

Golf Clarus je eno izmed najsodobnejše opremljenih dvoranskih golf središč v Sloveniji. Poleg golf igrišč in tehničnih pripomočkov za golf (simulator, odbijališča, naprave za izbiro optimalne opreme itd.) je tu na voljo še trgovina z opremo za golf. Za negolfiste pa organizirajo začetne tečaje golfa za vse starostne skupine. Pridružite se jim tudi vi, pomlad je pravi čas za trening in šolo golfa pred začetkom sezone.

T: 01/200 09 18
E-pošta: golf@clarus.si
www.golfclarus.si



HITEX
Zdravo spanje

www.hitex.si

Zaradi zračnosti so latex ležišča še posebej primerna za alergike.

• LATEX LEŽIŠČA • ANATOMSKI VZGLAVNIKI • HITOFLEXI
• KAŠMIR MERINO POSTELJNINA • POSTELJE IZ MASIVNEGA LESA

Ne dovolite, da pršice zmanjšujejo kvaliteto vašega spanja.

Z nakupom ležišča do darila, ki vam bo dalo novo energijo.

Ujetniki alergij
Mnogi poznate neprijetno in nadležno srbenje v grlu, kašelj, kihanje in slabo počutje, ki ga v vaši spalnici povzročajo pršice. Zaradi alergijskih reakcij, ki jih povzročajo njihovi iztrebki, je poleg ugodnih pogojev, ki naj bi jih zagotovili v spalnih prostorih, zelo pomembna zračnost vašega vzglavnika in ležišča. Za dober spanec je poleg popolne prilagodljivosti izdelkov iz latexa, še posebej za alergike ključnega pomena njihova zračnost, saj se tudi po večletni uporabi material ne drobi, ne privablja prahu in ni gostoljuben za pršice. Prevleke ležišč naj bodo iz naravnih, človeku prijaznih materialov.

Z novo energijo v pomlad
Ste kdaj pomislili, zakaj se po poletni plohi, ob morju, ob vznožju slapa ali visoko v hribih počutite tako prijetno? Razpoloženje lahko deloma pripišete umiku v naravo, deloma pa na izboljšanje počutja vplivajo negativni ioni, ki vam s svojimi zdravilnimi učinki pomagajo vzpostavljati ravnovesje v telesu. V tokratni ponudbi vam Shenergy prevleko z vtkanimi negativnimi ioni za izboljšanje počutja PODARIMO.

Ker je zaloga daril omejena, nas obiščite še danes. Z ogledom in preizkusom izdelkov bo izbira najustreznejšega ležišča ali vzglavnika za vas dosti lažja.

KUPON ZA DARILO

Da se boste s pomladno utrujenostjo in alergijami lahko uspešno spoprijeli, smo za vas v mesecu marcu pripravili **UGODNE SEJEMSKE POPUSTE** izdelkov za zdravo spanje. S tem kuponom pa vam bomo ob nakupu ležišča za še boljši spanec in ohranjanje vaše naravne lepote prevleko **SHENERGY PODARILI.**

Zaloga daril je omejena.

PE LJUBLJANA - BTC hala A, tel.: 01 / 585 16 26

Z vlakom 25 % cenejše kopanje v Vodnem mestu ATLANTIS!

Popeljite se v BTC City in v Atlantis kar z vlakom z ljubljanske železniške postaje ter se izognite gneči na cesti in nevšečnostim s parkiranjem. Da pa vam po našem mestu ne bo potrebno hoditi, vas bo po ulicah BTC Cityja brezplačno popeljal City bus.
Od 1. marca je bila uvedena mestna mesečna vozovnica, s katero lahko neomejeno potujete z vlaki znotraj ljubljanskega mestnega območja med 15 postajami oziroma postajališči, to so Ljubljana, Ljubljana in Zalog, Ljubljana in Polje, BTC, Ljubljana in Rakovnik, Ljubljana in Vodmat, Brezovica, Ljubljana in Tivoli, Medno, Ljubljana in Vižmarje, Ljubljana in Stegne, Litostroj, Ljubljana in Črnuče, Ljubljana in Ježica, Ljubljana in Brinje. Od 1. marca ves mesec poceni, hitro in neomejeno po Ljubljani.

Z veljavno vozovnico za vlak vam priznamo 25 % popust na 2-urno, 4-urno in celodnevno vstopnico za Atlantis.

Vozni red vlaka:

Železniška postaja Ljubljana – Vodno mesto Atlantis (BTC City)
08:20 – 08:41
11:40 – 12:01
14:05 – 14:26
17:35 – 17:56
19:52 – 20:13

Vodno mesto Atlantis (BTC City) – Železniška postaja Ljubljana
09:00 – 09:21
12:34 – 12:55
14:35 – 14:56
18:04 – 18:30
21:19 – 21:40

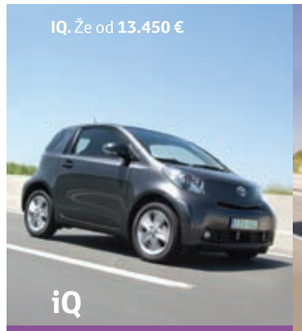
Vlak vozi od ponedeljka do sobote.

TOYOTA

Edina dilema pri nakupu avtomobila: KAM?

Toyota Center Ljubljana BTC - Leskoškova ⟷ Toyota Center Ljubljana VIČ - Tržaška

IQ. Že od **13.450 €**



iQ

	iQ 1.0 VVT-i
Poraba* od	4,3 l
CO_2 od*	99

* kombinirana

Yaris. Že od **8.990 €**

Yaris

	Yaris 1.0 VVT-i
Poraba* od	5,4 l
CO_2 od*	115

* kombinirana

Avensis. Že od **18.090 €**

Avensis

	Avensis 2.0 D4D
Poraba* od	8,1 l
CO_2 od*	191

* kombinirana

Auris. Že od **11.990 €**

Auris

	Auris 1.33 VVT-i
Poraba* od	5,9 l
CO_2 od*	139

* kombinirana

Urban Cruiser. Že od **15.200 €**

Urban Cruiser

	UC 1.4 D4D
Poraba* od	4,5 l
CO_2 od*	118

* kombinirana

Verso. Že od **16.990 €**

Verso

	Verso 2.0 D4D
Poraba* od	5,4 l
CO_2 od*	140

* kombinirana

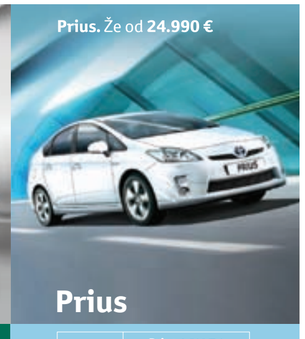
RAV4. Že od **20.900 €**

RAV4

	RAV4 2.2 D4D
Poraba* od	5,8 l
CO_2 od*	154

* kombinirana

Prius. Že od **24.990 €**



Prius

	Prius 1.8 VVT-i
Poraba* od	3,9 l
CO_2 od*	89

* kombinirana

TOYOTA CENTER LJUBLJANA

Leskoškova 1, 1000 Ljubljana
P.E. Tržaška 132, 1000 Ljubljana
080 29 92, www.toyota-center.si

TOYOTA OPTIMAL DRIVE
Minimise & Maximise

Today Tomorrow Toyota

STIL

Maturantski ples

Zasijati na enem najpomembnejših večerov v življenju ni lahka naloga!

Maturantski ples čakate že z nestrpnostjo in z velikim pričakovanjem, obenem pa vas navdaja skrb, kako se urediti, da boste zasijale kot prave dame. Skrb za tako pomembno noč ni odveč, ravno nasprotno! In s pravo mero organiziranosti ter načrtovanja se je boste udeležile z velikim navdušenjem.
Ne pozabite na obleko, obutev in modne dodatke, še pred tem pa na nego obraza, primerno pričesko in ličilo. In vse to najdete v BTC Cityju Ljubljana, v trgovinah Dvorane A in drugih.
Vsekakor pa je zaželeno, da nasvete pri izbiri poiščete pri modnih svetovalcih in prodajalcih v specializiranih trgovinah.

Tiffany Production

V trgovini Tiffany Production v Dvorani A (na sliki) vam bodo poleg izbire prave obleke, obutve in dodatkov svetovali, da boste pred svojim plesalcem zasijale v vseh detajlih.

KLUB BTC CITY

www.btc-city.com

Včlanite se v Klub BTC City in nakupujte ceneje!

Kaj vam ponujamo?

- **brezplačno članstvo v klubu,**
- **ugodne nakupe v 39 trgovinah, ki pa se jim vsak dan priključi še kakšna nova,**
- **med prvimi boste izvedeli o klubskih ugodnostih in novostih.**

Kot član Kluba BTC City boste prejemali brezplačna SMS obvestila, elektronska obvestila in brezplačne elektronske BTC City novice. Tako boste pred drugimi izvedeli za ugodne akcijske ponudbe, novosti, prireditve, zanimivosti ter za vse, kar vas še posebej zanima. Članstvo v klubu je brezplačno!
Včlanite se lahko prek spletne strani **www.btc-city.com** ali pa nam izpolnjeno prijavnico pošljite na naslov:
BTC d. d., Šmartinska 152, 1000 Ljubljana. Lahko pa jo oddate na INFO TOČKI v Dvorani A v BTC City Ljubljana.
Klubsko kartico boste prejeli po pošti. S članstvom sprejmete splošna pravila, ki so objavljena na **www.btc-city.com**.

Ugodnosti vam nudijo:

- Atlantis - Vodno mesto
- Avtopralnica BTC City
- Aquamania
- United colors of Benetton
- Bijoux modni dodatki
- By American
- Collegium Mondial Travel
- F-ambienti
- Fan sport
- Frizersko kozmetični studio Inter
- Giga sport
- Hudaura.com
- Iana
- Kalček
- Exit
- Kegl City Planet
- Kilometer
- Knjižni diskont Založba Karantanija
- Kozmetični studio La Vida
- Lingula, jezikovni center
- Lolota erotic shop
- Maya Maya
- Mix priložnosti
- Mladinska knjiga
- Mothercare in ELC
- Principesa
- Naj kozarci zazvenijo
- Odeja – Lahko noč
- Oshkosh & KANZ
- Plesna zvezda
- Popek
- Ralf Gartner
- Restavracija City
- Restavracija pizzeria San Martino
- SiTi Teater BTC
- Transport outlet
- 5-Pik

Več o klubski ponudbi in številnih ugodnostih na **http://klub.btc-city.com/**

City Club
ClubBtcCity
WWW.BTC-CITY.COM

BTC CITY
To je moje mesto!
www.btc-city.com

Prijavnica - ClubBtcCity

Številka kartice:
Izpolni BTC d.d.!

Prijavnico izpolnite z velikimi tiskanimi črkami!

Ime*: _____
Priimek*: _____
Naslov*: _____
Poštna številka*: _____
Kraj*: _____
Datum rojstva*: _____
Spol*: M Ž
Elektronski naslov: _____
GSM: _____

* polja označena z zvezdico so obvezna

Če želite biti obveščeni o dogajanju, ki ga za vas pripravljamo v BTC City, potem se lahko naročite tudi na različne možnosti obveščanja in si s tem zagotovite, da ne bo nobena priložnost ostala zamujena!

E-časopis

Za člane kluba vsak mesec pripravimo E-časopis, ki obvešča o novostih, akcijah in dogodkih.

☐ Želim se naročiti na brezplačen E-časopis. *(obvezen elektronski naslov - E-mail)*

Elektronska obvestila za člane

Če želite, vas lahko obveščamo o vseh novostih, ki jih pripravljamo za člane kluba.

☐ Želim prejemati obvestila o novostih za člane kluba *(obvezen elektronski naslov - E-mail)*

SMS obvestila o posebej vroči ponudbi

Za člane kluba organiziramo številne nagradne igre in posebne ugodnosti. Da se vam izjemne priložnosti ne bodo izmuznile iz rok, vas lahko o njih obvestimo tudi preko SMS obvestil.

☐ Želim prejemati obvestila o posebnih ugodnostih na mobilni telefon *(obvezna številka mobilnega telefona)*

V skladu s 1. odstavkom 10. člena Zakona o varstvu osebnih podatkov ZVOP-1 soglašam, da se moji osebni podatki obdelujejo za namene izvajanja aktivnosti Kluba BTC City, do preklica soglasja, kot je zapisano v Splošnih pravilih Kluba BTC City.
V skladu s 1. odstavkom 73. člena Zakona o varstvu osebnih podatkov ZVOP-1 lahko posameznik kadarkoli na način, kot je predpisano v Splošnih pravilih Kluba BTC City, zahteva, da upravljavec osebnih podatkov trajno ali začasno preneha uporabljati njegove osebne podatke za namene izvajanja aktivnosti Kluba BTC City.
Splošna pravila Kluba BTC City se nahajajo na Info točki v Dvorani A, BTC City Ljubljana ter na spletni strani www.btc-city.com.
S podpisom se strinjam s Splošnimi pravili Kluba BTC City.

Izpolnjeno prijavnico oddajte Info točki v Dvorani A ali jo pošljite na naslov: BTC d.d., Klub BTC City, Šmartinska 152, 1533 Ljubljana.
Na podlagi izpolnjene prijavnice, vam bo kartica zvestobe poslana po pošti, na vaš naslov.

V _____ , dne _____ Podpis _____

Dodatne informacije o klubu najdete na spletni strani www.btc-city.com ali pokličite na telefon 01/585 22 22 od ponedeljka do sobote od 9.00 do 20.00.

PRAZNIK

Matere in otroci v BTC Cityju

25. marca praznujemo materinski dan – praznik vseh mater

Materinski dan je neformalen praznik, posvečen materam. Praznovanje materinskega dne izvira iz ZDA, kjer ga praznujejo od leta 1910. V Evropi so ga začeli praznovati po prvi svetovni vojni, vendar ob različnih datumih. Sprva je bil določen 15. maj, potem pa prestavljen na 25. marec. V Sloveniji se po drugi svetovni vojni materinski dan zaradi praznovanja dneva žena, 8. marca, praviloma ni praznoval, danes pa je spet v veljavi in se praznuje na praznik Marijinega oznanjenja, torej 25.marec.

Žensk je nekoliko več kot moških

Sredi leta 2009 je v Sloveniji živelo 2.042.335 prebivalcev, med njimi 1.030.568 žensk in 1.011.767 moških. Čeprav se v Sloveniji letno rodi manj deklic kot dečkov, je žensk v skupnem številu prebivalstva več kot moških, kajti življenjska doba žensk je danes zaradi genetskih, socioloških, zdravstvenih in drugih razlogov povprečno skoraj devet let daljša kot življenjska doba moških. Povprečna starost matere ob rojstvu otroka je pri nas leta 2008 presegla 30 let. Sredi sedemdesetih let prejšnjega stoletja je bila povprečna starost žensk v Sloveniji, ki so prvič rodile, v povprečju manj kot 23 let.

Ponujamo vam nekaj nasvetov, kako lahko matere s svojimi nadobudneži preživite nekaj uric ali dan v BTC Cityju Ljubljana:

- Za vse nosečnice in mamice z dojenčki smo **rezervirali in označili parkirna mesta** v bližini nekaterih nakupovalnih dvoran ter jim s tem olajšali parkiranje: pred Dvorano A, pred Emporiumom in Zaro, pred Vodnim mestom Atlantis, Baby centrom in nekaterimi drugimi.
- Za mamice in njihove malčke v Vodnem mestu Atlantis organizirajo **tečaje plavanja** oz. privajanja na vodo. Prilagajanje na voda blagodejno vpliva na razvoj in počutje otroka, zato ga priporočajo tudi strokovnjaki. Otroci se bodo še posebej razveselili praznovanja svojega rojstnega dne v Atlantisu v spremstvu strokovno usposobljenih animatorjev.
- Na celotnem območju je na voljo kar nekaj **previjalnic**, ki omogočajo oskrbo oz. previjanje; najdete jih v Dvorani A, Baby centru, Emporiumu (pritličje in spodnja etaža), v Merkurju , v Vodnem mestu Atlantis, Mothercarju …
- Bliža se pomlad in z njo prijetnejše temperature, ki bodo omogočale igro na prostem; vabljene na veliko **zunanje igrišče pred Dvorano A** ter na igrala pred Vodno mesto Atlantis, Halo 12 in Alejo mladih. V mesecu marcu pa se že veselimo odprtja sezone na **mini golfišču** za Športnim centrom Millenium.
- Za aktivnejše mamice in malčke pa priporočamo obisk **šole golfa v Golfu Clarus** v Dvorani 9 ali pa skupen **obisk v Plesni zvezdi**, saj se bosta z vašim malčkom ob istem času lahko udeležila vsak svoje aktivnosti. V Plesni zvezdi pa vašemu otroku lahko omogočite tudi praznovanje rojstnega dne malce drugače.
- Na malčke niso pozabili niti v posameznih trgovinah, kjer so za dodatno popestritev najmlajših postavili **otroške kotičke**; denimo v **Optiki Clarus** se zavedajo pomembnosti pravilnega, sproščenega izbora očal za najmlajše, zato so poleg pestre ponudbe poskrbeli tudi za zabavo otrok v igralnem kotičku z videoigricami. Raj za otroke so seveda trgovine, kot sta denimo **Baby center** in **Mothercare**, kjer so poleg široke ponudbe igrač poskrbeli tudi za igralnice. Igralni kotiček je urejen tudi v trgovskem centru **Merkur** in v **Koloseju**.
- Če pa bi radi v miru nakupovali, lahko vašega malčka zaupate **Jezikovni šoli Lingula**, kjer vsak petek, ob 17. uri, in v soboto, ob 10.30, prirejajo pravljične urice v angleščini, za otroke od 5. do 7. leta.

Skratka, matere in otroci, vabljeni v BTC City, kjer boste zagotovo našli nekaj zase. Več informacij na www.btc-city.com

Presenetite svojo mamo z darilom, ki ji bo gotovo všeč – z darilnim bonom BTC City. Tako si bo lahko sama izbrala darilo, ki si ga resnično želi.

TEATER

Lado Bizovičar kot Fotr navdušil na premieri v SiTi Teatru BTC

V SiTi Teatru BTC se je 10. marca zavesa premierno dvignila za monokomedijo Fotr, v kateri je pod taktirko režiserke Nataše Barbare Gračner v stand-upovskem slogu nastopil Lado Bizovičar. Fotr pripoveduje o spremembah v življenju moškega, ko postane oče, v predstavi pa se najdejo tudi aktualne in bodoče mame. Približno uro in pol trajajoča predstava je na koncu požela nekajminutni aplavz, že med samo igro pa so se v dvorani sproščale salve smeha. Pogled sveže pečenega očeta, ki ga je vživeto oblikoval Lado Bizovičar, je v domačih videih (ki so del predstave) kot partnerka in mati otroka duhovito dopolnila Katarina Čas, presenečenje za večino premiernega občinstva. Dvorana je bila navkljub slabemu vremenu nabito polna, Ladu pa so se nasmejali tudi številni znani obrazi.

Iz igralskih vrst so se premiere udeležili Bojan Emeršič, Brane Šturbej, Miha Brajnik, Maja Končar, Vid Valič, Ula Furlan, Lucija Čirovič Fata, Jose Nzobrandora, Borut Veselko in Maša Derganc. Ob številnih obrazih iz gospodarstva in politike (Jože Mermal, France Arhar, Jadranka Dakič, Alenka Žnidaršič Kranjc) smo opazili tudi obraze z nacionalne televizije (Petar Radovič, Miša Molk) ter druge znane osebnosti: Aljošo Rebolj, humoristko Ičo Putrih, športnika Mitja Petkovška, vremenarko Danico Lovenjak, publicista Marka Crnkoviča, režiserja Igorja Gajiča, glasbenika Matevža Hama Šaleharja in Janeza Dovča, pa voditeljico Katarino Jurkovič, plesalca Aleša Goriška, snemalca Dražena Štaderja ...

Nataša Barbara Gračner, Lado Bizovičar, Katarina Čas

www.sititeater.si 070 940 940 info@sititeater.si

siTiteater.

MONOKOMEDIJA
čefurji raus! 16.3. ob 20h
Uspešnica po romanu Gorana Vojnovića, ki navdušuje gledalce in kritike.

MONOKOMEDIJA
17.3. ob 20h čefurji raus!
Uspešnica po romanu Gorana Vojnovića, ki navdušuje gledalce in kritike.

MONOKOMEDIJA
jure godler - live 18.3. ob 20h
Človek številnih obrazov in talentov v živo na gledališkem odru!

MONOKOMEDIJA
19.3. ob 20h fotr
Nova monokomedija v izvedbi Lada Bizovičarja in režiji Nataše Barbare Gračner, za vse fotre in mame, bodoče, aktualne in ostale.

KOMEDIJA
krpan vs. brdavs 20.3. ob 20h
Komedija tekmovalnega programa Dnevov komedije 2010 z Andrejem Murencem in Tomom Tomšičem

GLEDALIŠKA IMPROVIZACIJA
21.3. ob 19h in 21h impro liga
finale 5 medfakultetnega prvenstva

MONOKOMEDIJA
učitelj 22.3. ob 20h
Komedija za enega učitelja in cel svet. Igra Aljoša Trnovšek.

MONOKOMEDIJA
24.3. ob 20h fotr
Sveže pečeni oče prihaja z besedo na dan. Ni ati, ni oči, ni ata in ni tata... Lado Bizovičar je FOTR!

STAND UP KOMEDIJA
stand up četrtek 25.3. ob 20h
Vsak zadnji četrtek v mesecu! Predsodke in kisle obraze pustite doma!

SOBOTNO DOPOLDNE ZA NAJMLAJŠE
27.3. ob 11h povodni mož voltek
Pravljična predstava z lutkami za otroke od 2. leta.

GLASBENA MONOKOMEDIJA
od tišine do glasbe 28.2. ob 20h
V eni uri od kamene dobe do Rolling Stonesov z Juretom Ivanušičem.

MONOKOMEDIJA
28.3. ob 20h jamski človek
Uroš Fürst v svetovni uspešnici z več kot 500 ponovitvami!

MONOKOMEDIJA
laži, ampak pošteno 1.4. ob 20h
Prvoaprilska poslastica v izvedbi najboljšega motivatorja laganja, dr. Boruta Veselka.

MONOKOMEDIJA
2.4. ob 20h hotel babilon
1 igralka.11 vlog.111 smehov. Nagrajena uspešnica v izvedbi Violete Tomić.

siTiteater.
dvorana mercurius, btc city ljubljana
prodajna mesta: info točka btc v hali a, hiša vstopnic v cityparku, petrolovi servisi in uro pred predstavo v dvorani sititeatra btc
spletna prodaja: www.eventim.si telefonska prodaja: 01 420 5000 (pon - pet: od 9h do 17h)

MASS
obuje tudi vas

MASS d.o.o., Šmartinska 152/VII, Ljubljana

VELIKA MASSPRODAJA
SPOMLADANSKE
OBUTVE PRETEKLIH SEZON
PO POLOVIČNIH CENAH

-50%

OD 8.3. DO 28.3.2010*

* OZIROMA DO RAZPRODAJE ZALOG. PONUDBA VELJA ZA OZNAČENE ARTIKLE.

www.mass.si