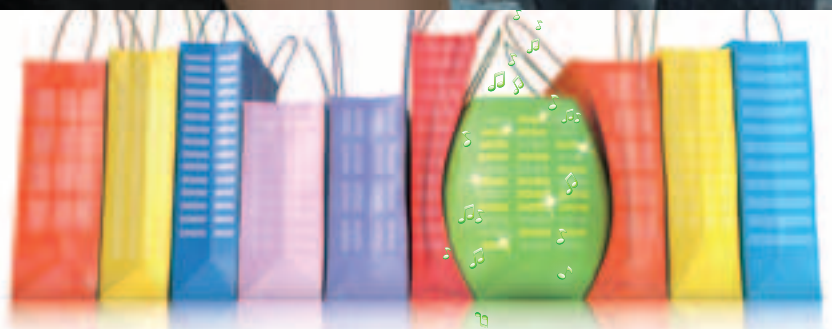
VODNIK

številka 3, letnik 21 **maj 2012**

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

BTC CITY

festival nakupov in zabave
BTC City Ljubljana 19. - 20. maj



Telekom Slovenije, d. d., 1546 Ljubljana

Blaža Klemenčič
svetovna podprvakinja

TEAM SLOVENIA

Poletite z nami na OI v London!

Tedenska žrebanja za številne nagrade Samsung in 10 olimpijskih aranžmajev.

Sodelujte na www.telekom.si ali na prodajnih mestih Telekoma Slovenije.

Z vsem srcem!

SIOL

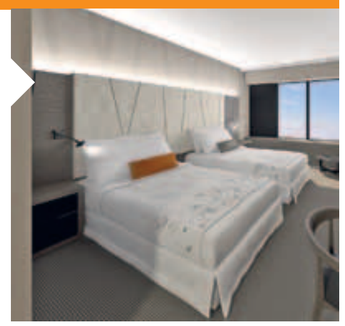
TelekomSlovenije

Nagradna igra poteka od 3. 5. do 8. 6. 2012. Pravila nagradne igre so objavljena na www.telekom.si

VSEBINA

uvodnik >

AKTUALNO
5



STIL
12

MARATON FRANJA
20

TREND
23

GURME
29

V tujih očeh srečni

Že pred meseci napovedani obisk prijateljice, oblikovalke in slikarke iz najzahodnejše evropske prestolnice, ki sem jo spoznala pred nekaj leti na enem od svojih potovanj po Evropi, sem nestrpno dočakala prav v začetku meseca, v času prvomajskih počitnic. Za teden dni sem se prelevila v turistično vodičko in z gostjo, Portugalko, odkrivala Slovenijo. Poleg Ljubljane, ki so jo v tistih, skoraj poletno vročih prvomajskih dneh napolnjevali turisti z vsega sveta, so bili najini izletniški cilji še Slovensko primorje, Kras, Bled in Bohinj, in le naključje – prijateljičina kdo ve kje pozabljena sončna očala – je hotelo, da sva v iskanju novih očal obiskali tudi »moje mesto«.

To je bilo za zanjo, ki doma nakupuje v enem od desetih največjih evropskih nakupovalnih centrov, v drugem največjem na Iberskem polotoku, še eno od slovenskih presenečenj. Če jo je namreč pred tem na ljubljanskih ulicah presenetila številčnost mladih družin z otročaji v vozičkih in kosmatinci na povodcih, jo je v »mojem mestu« najprej presenetila številčnost obiskovalcev, predvsem družin, ki so se trli po trgovinah, nekateri očitno v lovu za prvimi kosi poletnih oblačil, drugi predvsem iz radovednosti. Takšne nakupovalne vneme moja obiskovalka v deželi ob Atlantiku, ki jo dodobra pretresa svetovna gospodarska kriza, že dolgo ne pomni. Vtis, ki so ga družine pa tudi posamezniki iz BTC Cityja zapustili moji gostji, pa je bil vtis o srečnih ljudeh v prijetni deželi, predvsem takšni, ki še verjame v boljše čase in se je kriza še ni dotaknila.

Po njenem odhodu sem večkrat pomislila na podobo, ki so jo obiskovalci BTC Cityja vtisnili v spomin Portugalki, in znova spoznala, da je usmeritev vseh nas zaposlenih v Cityju pravilna. Prav zaradi tega z velikim optimizmom pričakujem dva najpomembnejša spomladanska, zdaj že tradicionalna dogodka – **17. festival nakupov in zabave (FNZ)**, ki bo potekal 19. in 20. maja, in **kolesarski Maraton Franja BTC City** (od 8. do 10. junija). O obeh dogodkih vas izčrpno obveščamo tudi v tej številki Vodnika; v njej pa vas seznanjamo še z nedavno odprtimi trgovinami in lokali (Lollipop, Tukano outlet, Svet plemenitih kovin, Dota, Loving Planet, Terminal 1, Mič Styling, Naturhouse), z okoljsko humanitarno akcijo Podari pokrovček (26. maja med Dvorano A in Kristalno palačo), v rubriki Stil vam svetujemo, kako obleči mladoporočenca in svate, v rubriki Trend pa, kako z nekaj novimi kosi pohištva osvežiti stanovanje. Več prostora smo tokrat namenili športu in ga dopolnili s prispevkom novinarja in nekdanjega urednika priloge Polet Primoža Kališnika. Kako se naučiti plavati v zrelih letih, boste izvedeli v rubriki Atlantis, na strani ŠC Millenium pa več o tem, kako se v fitnesu pripraviti na športe v naravi.

Maja Oven,
odgovorna urednica

P. S. Ko sem pred dnevi v telefonskem pogovoru prijateljici Portugalki poročala o majskih dogodkih in povedala, da na letošnjem maratonu pričakujemo rekordno udeležbo, mi je naslednji dan poslala SMS: Maja, spet izgubila očala, kdaj te lahko obiščem?

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:** Nuit d. o. o., Mateja Jenič **UREDNIK FOTOGRAFIJE:** Aljoša Rebolj **STALNI SODELAVCI:** Miha Trefalt, Sara Bogomolec, Anja Oven, Tina Oven, Maj Pavček **LEKTORICA:** Nuša Mastnak **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:** 150.000 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.

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

Športni center Millenium
ponedeljek-petek: 7.00-23.00
sobota, nedelja in prazniki: 8.00-23.00

TRIGLAV NAGRAJUJE VARNOST

www.triglav.si

OD 12. 4. DO 20. 6. 2012 SKLENITE NOVO AVTOMOBILSKO ZAVAROVANJE IN PRIHRANITE DODATNIH 40 EUR.

PAMETNO JE IMETI DOBRO ZAVAROVAN AVTO.

triglav

Dodatnih 40 EUR lahko izkoristi zavarovalec, ki od 12. 4. do 20. 6. 2012 sklene novo zavarovalno polico za avtomobilsko zavarovanje, in sicer za osebno vozilo, ki je v lasti in/ali uporabi fizične osebe. Na polici mora biti sklenjeno najmanj novo zavarovanje avtomobilske odgovornosti. Višina popusta ne sme presegati 30 % premije na zavarovalni polici. Uveljavite ga lahko pri zavarovalnih zastopnikih in na prodajnih mestih Zavarovalnice Triglav, ki uporabljajo sklepalno aplikacijo Zavarovalnice Triglav. Več informacij na www.triglav.si.

AKTUALNO
novosti

Loving Planet
Veganska okrepčevalnica

V okrepčevalnici Loving Planet vam postrežejo z odličnimi veganskimi jedmi, v katerih boste uživali ob vsakem grižljaju. Nad kombinacijo zdravih in svežih veganskih okusov, pomešanih s kuharjevo ustvarjalnostjo, boste navdušeni. V okrepčevalnici Loving Planet jih pri pripravi jedi in kulinaričnem ustvarjanju vodijo kakovost, svežina, ljubezen do ljudi in živali ter skrb za lepšo prihodnost našega planeta.
Za hiter prigrizek vam lahko sestavijo svež sendvič, falafel, veganske čevapčiče, happy dog (veganski hot dog) in blissburger (veganski hamburger), vebab (veganski kebab), dunajski zrezek po vegansko, nebeške rezance, mavrični riž, presne kroglice itd. … Za vse tiste, ki si želite kaj lahkega, pa vam iz sadja in zelenjave postrežejo vitamine v obliki smoothijev, ki vas v vročih dneh napolnijo z energijo in ohladijo. Vegansko okrepčevalnico Loving Planet najdete nasproti vhoda trgovine Big Bang na Tržnici BTC, v prijetnem ambientu na majhem poletnem vrtu pa boste prav gotovo našli nekaj zase.

Tržnica BTC
T: 040 379 778

Svet plemenitih kovin
Največji prodajno-razstavni prostor plemenitih kovin v Sloveniji

Trgovina Svet Plemenitih Kovin vas od začetka aprila pričakuje v visokem pritličju Dvorane A (najbližji vhod A3 ali s Trga mladih). Tukaj boste našli vse, kar je povezano s plemenitimi kovinami – naložbeno zlato, naložbeno srebro, naložbeno platino in naložbeni paladium. Pripravili smo tudi serijo plemenitih daril za najrazličnejše priložnosti, s katerimi boste obdarovance navdušili. V trgovini pa lahko za plemenite kovine najrazličnejših oblik in vrednosti (zlatniki, srebrniki, naložbene palice …) zamenjate tudi denar. Na začetku junija bomo začeli tudi odkupovati plemenite naložbene kovine in lom.
Vljudno vabljeni v Svet plemenitih kovin!

Dvorana A, visoko pritličje
T: 041 228 616
zlatko@srebro-zlato.com
www.svetplemeitihkovin.si

Lollipop
Zaživite v živih barvah lizike

V Dvorani A, zraven vhoda A3, se je odprla nova trgovina s čevlji, oblačili in modnimi dodatki – Lollipop. Lollipop je sočna, slastna lizika različnih okusov in barv. Takšna je tudi filozofija blagovne znamke Lollipop, saj temelji na stilu, barvah, ustvarjalnosti, kakovosti in zelo ugodni ceni.
In ker se približuje poletje, ko bi vsaka izmed vas rada zaživela v barvah in trendovskih oblačilih, obiščete trgovino Lollipop. Izbirate lahko med vsemi barvami lizike, najbolj trendi pa so letos kraljevsko modra, koralno rdeča, oranžna, rumena in bela. Obleke pa ni brez dodatkov, kajne? V trgovini Lollipop vas bodo razvajali tudi z barvno paleto torbic, balerink in čevljev, tudi tistih »must have« čevljev z visoko ali polno peto. Ker pa so pred nami zelo vroči dnevi, so tudi letos na voljo kratke hlačke v zanimivih barvah. Oživite to pomlad in poletje v barvah mavrične lizike ter obiščite trgovino Lollipop še danes.

Dvorana A, pritličje
T: 051 803 337
lollipop.btc@gmail.com

Zavas
Največja izbira delovnih oblačil, delovne obutve in zaščitnih sredstev na enem mestu

Vabimo vas, da nas obiščete v specializirani trgovini Zavas, ki jo boste od sredine maja našli na **novi lokaciji – v kletni etaži Dvorane A** (najbližji vhod A6). Podjetje Zavas zagotavlja celovito in konkurenčno oskrbo z osebno varovalno opremo, tudi za izvedbo najzahtevnejših projektov varnega dela na višini. Prodajni program ponuja kakovostne blagovne znamke, ki so v svetu in Sloveniji že desetletja priznane in so jih potrdili uporabniki (Helly Hansen workwear, Crosc work, Bolle safety …). Kupci se lahko odločajo med opremo, ki zagotavlja najvišje tehnične standarde, pa tudi takšno, ki zagotavlja dobro kakovost po zelo sprejemljivi ceni. Naši strokovnjaki, ki vam bodo pomagali pri izbiri najprimernejše varovalne opreme, vas pričakujejo. Skrbimo za varno in urejeno delovno okolje. Za Vas.

Dvorana A, kletna etaža
T: 01/561 04 28
prodaja@zavas.com
www.zavas.com

Dota
Naj dom zaživi v barvah in inovativnosti

Dom je prostor, v katerem preživimo veliko časa, zato mora biti prijeten in topel. V njem se bomo dobro počutili, če ga bomo opremili po svojem okusu, dobro razpoloženje pa lahko vanj vnesemo tudi z inovativno opremo in barvami. Barve, barve in barve so element, ki pričara svojevrstno zadovoljstvo. V Doti, lično urejeni trgovini z opremo in izdelki za dom, najdete vse, s čimer vam bo to uspelo. Dota je namreč drugačna prodajalna. Izdelki v trgovini so razstavljeni na svojstven način in vam prav zaradi tega prikažejo svojo uporabnost.
Obiščite prodajalno Dota v Dvorani A in si polepšajte dom.

Dvorana A, pritličje
T: 01/541 53 50
dota@siol.net

Knjižni diskont Založba Karantanija
Cenovno ugodne knjige

Prisrčno vas vabimo v knjigarno, kjer vam bodo prijazne prodajalke ponudile knjige po zelo ugodnih, diskontnih cenah. Naše knjige niso poškodovane, rabljene ali zastarele, so pa kljub temu cenovno ugodne. Med drugim smo za vas pripravili tudi ugodnosti v obliki mesečnih akcij, darilnih paketov in drobnih pozornostih. Obiščite nas v kletni etaži Dvorane A ter si zagotovite knjige za poletno branje zase in za svoje najdražje, prav tako pa se prepričajte o pestri ponudbi knjig, ki jih ponuja Knjižni diskont Založbe Karantanija.

Dvorana A, kletna etaža
T: 01 585 16 30
knjizni.diskont@gmail.com

Tukano outlet
Do 70 odstotkov popusta

V sklopu trgovine Tukano BTC bo v maju odprt outlet, v katerem lahko kupite opremo za živali s 70- in hrano s 50-odstotnim popustom. V outletu je na voljo velika izbira povodcev in ovratnic za pse, brusilcev za muce, igrač in hrane za ribniške ribe. Prav tako pa v outletu najdete tudi pestro izbiro akvarijev, akvarijskih omaric in akvaristično opremo po ceni, nižji za 70 odstotkov. Vljudno vabljeni!

Dvorana 6
T: 01/585 20 98
trgovina.btc@tukano.si
www.tukano.si

AKTUALNO
novosti

Mič Styling
Ves čas sledijo najnovejšim trendom in tehnikam

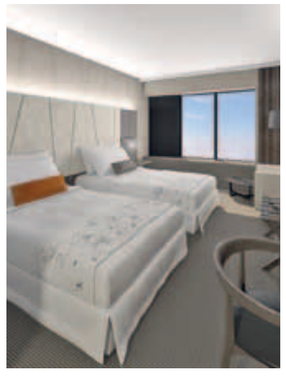
V podjetju Mič Styling najdete tim mladih, nadarjenih in ambicioznih frizerjev, ki se ves čas izobražujejo v tujini in na lastni akademiji, kjer spoznavajo nove trende, razvijajo nove tehnike in izpopolnjujejo komunikacijo s strankami. Strokovno napredovanje in neodvisnost sta njihov primarni cilj. Poleg stalnega izobraževanja velik poudarek namenjajo tudi specializaciji posameznih frizerjev in timskemu delu, kar strankam zagotavlja stalno izboljševanje storitev.
Mič Styling zaposluje dva tipa frizerjev: stiliste, ki skrbijo za striženje in styling, ter tehnike, ki poskrbijo za brezhibno barvo las. Pri vsaki kreaciji stilist in tehnik sodelujeta, kar strankam zagotavlja, da se z vsakim elementom frizure ukvarja specializirani frizer.
Mič Styling je nastal na osnovi filozofije, da je miselne omejitve treba premagovati.

Kristalna palača, Nakupovalna galerija
T: 01/541 03 90
www.micstyling.com
info@micstyling.si

Plaza Hotel Ljubljana
Otvoritev junij 2012

V juniju odpira svoja vrata Plaza Hotel Ljubljana, prvi hotel v poslovnem in trgovskem središču BTC City Ljubljana. Hotel se ponaša s 236 sodobno opremljenimi in prostornimi sobami, vključno s 25 apartmaji Junior, dvema apartmajema Business in enim luksuznim apartmajem Plaza Executive. Bivanje v Plaza Hotelu Ljubljana bo gostom nudilo edinstveno izkušnjo produktivnega delovnega okolja, mirnega in udobnega počitka, razvajanja v Vodnem mestu Atlantis in dovršene gostinske ponudbe.
Gostje hotela in zunanji obiskovalci bodo lahko izbirali med kulinaričnimi specialitetami restavracije Plaza, dnevnimi kosili, izvrstnimi kavami in osvežilnimi koktajli v Plaza Cafeju. Za popestritev celotne gostinske ponudbe pa bo poskrbel bar Sky Lounge na strešni terasi hotela, kjer bodo edinstveno vzdušje pričarali pester izbor kreativnih pijač, prijetna glasba ter očarljiv razgled na Ljubljano in okolico.
V svoji paleti storitev bo Plaza Hotel Ljubljana v najvišjem nadstropju nudil najem dvoran za organizacijo različnih dogodkov in poslovnih srečanj ter s svojim profesionalnim osebjem poskrbel za brezhibno izvedene dogodke.
Obiščite jih in doživite njihovo ponudbo.

Plaza Hotel Ljubljana
BTC City Ljubljana
T: 01/243 00 00
info@plazahotel.si
www.plazahotel.si



Terminal 1
Sveži modni trendi iz svetovnih prestolnic mode

Trgovina Terminal 1 prinaša sveže modne trende iz svetovnih prestolnic mode po ugodnih cenah. V njej najdete popularne in atraktivne tuje modne blagovne znamke, primerne za vse priložnosti in starosti, kot so Kaffe-Clothing Denmark, Cream-Clothing Denmark, Diktons Barcelona, Ibizaline in Isabelle Collomb Paris.
Ohranite svoj ekskluzivni stil in obiščite trgovino Terminal 1 od ponedeljka do sobote od 9. in 20. ure v prvem nadstropju Nakupovalne galerije Kristalne palače v ljubljanskem nakupovalnem središču BTC City.

Kristalna palača, Nakupovalna galerija
T: 070 737 171
www.terminal-1.com
simona@terminal-1.com

Naturhouse – Jem zdravo, čutim z naravo
Spremenite svoj življenjski stil in bodite za to tudi nagrajeni

Toplejši dnevi so že tu in zdaj je pravi čas, da zavihamo rokave in naredimo nekaj zase. Vas mučijo odvečni kilogrami, ki so se nakopičili čez zimo? Si želite osvežiti obraz, da bo svež in bolj mladosten? Imate celulit na stegnih in zadnjici, pa si želite, da bi bil manj viden? Si želite, da bi imeli več energije?
Vemo, da je najteže spremeniti nezdravi življenjski slog, pa naj gre za spremembo prehrane ali povečanje telesne aktivnosti. V Centru Naturhouse, ki je od aprila na novi lokaciji, in sicer v Dvorani 9 med Kalčkom in Diagnostičnim centrom Clarus, vas bodo motivirali. Na brezplačnem posvetu o prehrani jih lahko obiščete tudi na drugih lokacijah, in sicer na Tržnici BTC, v Kalčku ali Sparu v Dvorani A.
Za lažjo spremembo življenjskega stila pa smo za nekaj nasvetov o zdravi prehrani povprašali svetovalko za prehrano iz Centra zdravega načina prehranjevanja Naturhouse Judito Stibilj, univ. dipl. inž. živ. tehn.
1. Najprej poskrbimo za zdravo prehrano.
Vse zimske prehranjevalne razvade, ki slabo vplivajo na zdravje, opustimo in postanimo privrženci zdrave in uravnotežene prehrane. Osredotočimo se na izbor zdravih živil, torej pojejmo veliko sveže zelenjave, sadja, izdelkov iz žita, kakovostne beljakovine in kakovostne maščobe. Ne uživajmo pa enostavnih sladkorjev, izdelkov iz bele moke, industrijsko predelane hrane in slabe maščobe.
2. Uživajmo prehranske dodatke.
Pomagajmo telesu do lepšega videza z naravnimi prehranskimi dodatki, saj so lahko po obdobju, kot je zima, v veliko pomoč. Nezdrava prehrana in premalo gibanja lahko telo zakisata, kar povzroča slabo počutje in zadrževanje tekočine v telesu, prehranski dodatki pa vam lahko pomagajo spraviti telo v ravnovesje.
3. Pijmo dovolj vode.
Za nemoteno delovanje vodo potrebuje prav vsaka celica v telesu, zato je nujno, da je popijemo dovolj. Poleg tega pa nam dovolj popite vode zagotavlja boljšo prebavo in lažje izločanje toksinov iz telesa. Pa tudi koža bo lepša, sveža in bolj napeta.
4. Poskrbimo za cirkulacijo.
Težav, kot so celulit in maščobne obloge na nogah zadnjici in trebuhu, se najlažje rešimo, če se jih lotimo celostno, ne samo od zunaj. Poleg uporabe gela, ki vsebuje izvlečke alg in bršljana, poskrbimo tudi za zdravo prehrano in zadosten vnos nesladkane tekočine.
Veliko se tudi gibajmo na svežem zraku. S tem pospešimo krvni obtok in zmanjšamo podkožno maščevje.
5. Gibanje za zdrav duh in telo.
Po »zimskem počitku« ni enostavno začeti s telesno aktivnostjo, zato začnimo počasi in postopno stopnjujmo. Z gibanjem oblikujemo telo in poskrbimo za več mišične mase, telesna aktivnost pa prinese tudi sprostitev, zadovoljstvo in dodatno energijo.
Če boste upoštevali navodila za zdrav način življenja, boste morali tudi po novo garderobo, ki je v BTC Cityju najdete na pretek in je primerna za vse okuse. Ne pozabite pa tudi na aktivnosti, ki jih ponujata Športni Center Millenium in Vodno mesto Atlantis.
V Centru Naturhouse organizirajo **nagradni natečaj »Jem zdravo, čutim z naravo«**, ki vas lahko pripelje do lepe nagrade. Vaša naloga je le, da do 4. junija 2012 na naslov Nutribio, d. o. o., Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana, ali na e-naslov info@naturhouse.si pošljete svojo sliko in opišete, kaj vas je motiviralo, da želite spremeniti svoj življenjski slog. Posebna komisija bo izbrala tri osebe in jim omogočila, da dosežejo zdravo telesno težo in so za to tudi nagrajeni. Več o natečaju na www.naturhouse.si.

Naturhouse, Dvorana 9
T: 01/585 17 95
www.naturhouse.si
info@naturhouse.si

AKTUALNO
novosti in dogodki

Podari pokrovček – Majhen pokrovček za veliko pomoč
26. maj od 10. ure, parkirišče med Dvorano A in Kristalno palačo

Podjetje Interseroh v sodelovanju s partnerji BTC in Dana ter društvom Never Give Up organizira okoljsko humanitarno akcijo Podari pokrovček, v okviru katere bo potekal humanitarni srečelov, zbirali pa se bodo tudi pokrovčki odpadne embalaže, iz katerih bo nato nastal eden največjih mozaikov. Slogan akcije je »Majhen pokrovček za veliko pomoč«, saj bo izkupiček od zbranih pokrovčkov, srečk, prodanih na srečelovu, ter panoramske fotografije mozaika, prodane najboljšemu ponudniku, v celoti namenjen trem pomoči potrebnim osebam: triletnemu Lovru z motnjami v razvoju, šestletni Maši, ki je zaradi posledic hude oblike bolezni streptokoknega meningitisa – meningoencefalitisa, ki jo je prebolela pri štirih tednih, popolnoma odvisna od svojih najbližjih, ter 35-letnemu Dušanu, ki je pred 11 leti zaradi stika z elektriko pod visoko napetostjo postal 100-odstotni invalid.

Tudi vi lahko sodelujete pri ustvarjanju mozaika
Vrhunec okoljske humanitarne akcije bo v soboto, 26. maja 2012, od 10. ure na parkirišču med Dvorano A in Kristalno palačo, kjer bomo na 600 m2 sestavili enega največjih mozaikov iz odpadnih plastičnih pokrovčkov pijač, jogurtov, mleka itd. v svetovnem merilu. Pri zbiranju plastičnih pokrovčkov lahko pomagate tudi vi in tako prispevate svoj delček k izdelavi mozaika.

Kje lahko oddate pokrovčke
Pokrovčke lahko oddate na označenih mestih BTC Ljubljana, in sicer na Info točki v Dvorani A, v Atlantisu in v preddverju Emporiuma. Lahko pa jih na dan dogodka prinesete s seboj in jih oddate v posebej za ta namen postavljene zabojnike na prireditvenem prostoru.

Za glasbo bo poskrbljeno, zabavali pa se bodo tudi najmlajši obiskovalci dogodka
Dogodek bomo popestrili z glasbenim programom in spremljajočimi zabavnimi aktivnostmi. Nastopile bodo glasbene skupine Matevž Šalehar Hamo s skupino Tribute 2 love, 6 pack Čukur, Alya, plesalci salse, skupina z afriškimi bobni in drugi. Še posebej bo poskrbljeno tudi za najmlajše. Otroci se bodo skupaj s starši lahko zabavali v Deželi palačink, sestavljali bodo lahko mozaike iz plastičnih pokrovčkov, spoznavali uporabno vrednost odpadkov in še mnogo več.
Na dogodek prinesi pokrovček
Vstopnina na dogodek je en plastični pokrovček odpadne embalaže za mleko, sok, vodo, jogurt, čistila in kozmetiko.

Spomladanski ples v Plesni zvezdi

Zadnjo soboto v marcu so v Plesni zvezdi pripravili že četrti spomladanski ples, ki ga organizirajo dvakrat letno – pred božičem in spomladi. Dogodka se udeležijo pari, ki se ob družabnem plesu radi sprostijo in zabavajo. Tokrat je prireditev obiskalo več kot 100 plesalcev iz vse Slovenije, ob zvokih plesne glasbe priznanega dolgoletnega DJ Aleša Drofenika pa so se zabavali do jutranjih ur.

www.plesnazvezda.si.

MotorSport festival
27. maj od 8. ure, parkirišče med Lidlom in Kristalno palačo

Ste za hitrost, adrenalin, tekmovalno dirkanje in zabavo? Potem bo MotorSport festival, ki bo potekal v nedeljo, 27. maja 2012, na parkirišču pri Kristalni palači v BTC-ju, zagotovo prava sprostitev za vas.
V sodelovanju s tekmovalno ekipo Lema Racin bodo BTC za en dan preplavili zvoki hrumečih motorjev čisto pravih dirkalnikov. Vstop za obiskovalce je brezplačen, zato nikar ne zamudite ogleda številnih dirk in demonstracijskih voženj z dirkalnimi avtomobili, motorji in gokarti. Najbolj pogumni pa boste lahko svojo dozo adrenalina užili na sovoznikovem sedežu dirkalnikov Porsche 911, Fiat Grande Punto in Renault Clio Cup.
Izkoristite zadnjo nedeljo v maju za ogled prvega MotorSport Festivala v BTC Cityju, ki bo potekal ves dan, in sicer od 8. do 20. ure.

www.motorsport-salon.si.

Življenje s stilom.

Vabljeni v Nakupovalno galerijo Kristalne palače,
kjer vas v prijetnem okolju pričakujejo znane blagovne znamke.
Po nakupih pa se sprostite na Zeleni terasi,
na kateri boste lahko uživali v vrhunski kulinarični ponudbi.

ŽENSKA IN MOŠKA MODA • ŠPORTNA OPREMA
VSE ZA DOM • SODOBNA ELEKTRONIKA
OTROŠKI SVET • FRIZER • WELLNESS • MANIKURA
ČISTILNICA • BANKA • TRAFIKA • KULINARIKA

•KRISTALNA PALAČA•
BTC CITY

AKTUALNO
dogodki

Arhitekturna delavnica BTC Zeleno mesto

V sredo, 25. aprila, je v spodnji etaži v Emporiumu potekala arhitekturna delavnica z naslovom BTC Zeleno mesto. Udeleženci so se ukvarjali z ohranjanjem kakovostnih ureditev in iskanjem rešitev za bolj kakovostno bivanje v prihodnosti.
Namen delavnice je bilo izobraževanje o urejanju in oživitvi odprtih in zelenih površin v obstoječem urbanem okolju, ki izboljšujejo počutje ljudi, spodbujajo gospodarski razvoj in krepijo kulturno identiteto. Delavnica je bila namenjena različnim starostnim skupinam; vsi izdelki, ki so nastali na njej, pa so tudi razstavljeni. Razstava je na ogled do 25. maja 2012 v spodnji etaži Emporium BTC City Ljubljana.

www.eko-btc.si

BTC generalni pokrovitelj IBM Foruma

V Portorožu je med 4. in 5. aprilom potekal že 16. IBM Forum, ki sodi med največje dogodke na področju informacijskih tehnologij v Sloveniji. Dogodek, katerega generalni pokrovitelj je bila družba BTC, je obiskalo več kot 1000 udeležencev. Na dogodku je kot posebni gost govoril Alastair Campbell, direktor za komuniciranje in strategijo v kabinetu nekdanjega premiera Tonyja Blaira, tudi o dobri praksi ter poslovno-informacijskih rešitvah in izzivih, ki nas čakajo na področju informacijskih tehnologij v prihodnje. BTC je imel v hotelu Bernardin, kjer je potekala konferenca, svoj razstavni prostor, ki so ga obiskali tudi nekateri športniki, ki jih sponzorira BTC – in sicer judoist Sašo Jereb, ultramaratonski kolesar Marko Baloh, igralec namiznega tenisa Bojan Tokić ter ženska kolesarska ekipa Kluba Polet.

V Emporiumu predstavili nove trende kopalk

Trinajst privlačnih manekenk in manekenov je na posebni, nebeško obarvani modni reviji, predstavilo letošnje trende kopalk. Angelske manekenke so se po modni pisti sprehodile oblečene v živahne, enodelne in dvodelne kopalke, ki so jih krasili različni vzorci; od cvetličnih, mornarskih, geometričnih do velikih in malih pik ter črt. Neonske barve, svetlikajoči materiali, biseri, volančki in dolgonoge manekenke in postavni manekeni so popestrili večer modnim navdušencem in vsem ljubiteljem sončnih žarkov in morskih valov.
V Emporiumu lahko izbirate med več kot 30 različnimi blagovnimi znamkami kopalk. Na reviji so se predstavili modeli kopalk Magistral, Nancy, Seafolly, Calvin Klein, Emporio Armani, Palmers, Etam, Cocoa, Jockey, Skiny in Diesel.

ESPRESSO ILLY PRI VAS DOMA

Z izpopolnjenima aparatoma FRANCIS FRANCIS X7.1 in Y1.1 TOUCH do izvrstnega espressa v nekaj sekundah.

Trgovina Espresso BTC, Ameriška 8, Ljubljana, T 051 620 520 | Trgovina Espresso, Fajfarjeva 33, Ljubljana, T (01) 422 88 88 | www.espresso.si

BTC festival

Ob obisku trgovine mothercare med 19. in 20. majem vam nudimo edinstvene ponudbe

- -30% oblačila
- -20% pižame in spodnje perilo
- -20% hranjenje, nega, kopanje, MC igrače in avtosedeži
- -10% Stokke
- -20% Maclaren
- -20% Ashton posteljica, postelja ter predalnik in Addington postelja, vzmetnica in predalnik

Veliko tekmovanje

Izpolnite kupon in ob obisku trgovine **motheracre** & **ELC** sodelujete v velikem nagradnem žrebanju, kjer bodo 3 izžrebani dobitniki prejeli nagrado v vrednosti **100€** na oblačila **mothercare** in igrače **ELC**

ime .....
priimek .....
telefon .....
email .....

Nagradna igra traja od 19/05/2012 do 17/06/2012. V žrebanju sodelujejo vsi izpolnjeni kuponi, ki jih boste prinesli v trgovino mothercare & ELC Šmartinska 152, 1000 Ljubljana, hala 10. Nakup ni pogoj za sodelovanje v nagradni igri. Žrebanje bo 18/06/2012 v prostorih organizatorja nagradne igre, podjetja KLSLV d.o.o, Šmartinska 152, 1000 Ljubljana. Izidi žrebanja so dokončni. Nagrajenci bodo o nagradi obveščeni po e poštti. Nagrade niso izplačljive v gotovini. Prejemniki nagrad morajo pred izplačilom nagrade v skladu z Zakonom o davčnem postopku na pisno zahtevo organizatorja predložiti svoj naslov, davčno številko in davčno izpostavo. V kolikor tega ne storijo, izplačilo nagrade ni mogoče. Akontacijo dohodnine plača nagrajenec. V nagradni igri ne smejo sodelovati zaposleni v podjetju KLSLV d.o.o ter njihovi ožji družinski člani. Sodelujoč s svojim podpisom dovoljuje podjetju KLSLV d.o.o da njegove osebne podatke uporablja za namene poslovne statistike in tržnih raziskav. Podjetje KLSLV d.o.o bo s podatki ravnalo v skladu s predpisi o varovanju osebnih podatkov. Za dodatne informacije o nagradni igri pokličite 01/585 18 23.

vrednost 100€

Šmartinska 152, BTC-hala 10, 1000-Ljubljana, telefon: 01 585 18 23

mothercare

ATLANTIS

Vodno mesto

www.atlantis-vodnomesto.si

Delovni čas:
Dežela savn: vse dni v letu od 9. do 23. ure
Svet doživetij in Termalni tempelj: od ponedeljka do četrtka, od 9. do 21. ure, od petka do nedelje ter med prazniki pa od 9. do 22. ure

VODA IMA VELIKE OČI

Tisti, ki poleti ne upajo stopiti v morje globlje kot do pasu in se v bazenu vztrajno držijo roba, niso vedno samo otroci. Med njimi je še vedno veliko odraslih, ki v mladosti niso imeli priložnosti, da bi se naučili plavati ali pa jim je to preprečil strah pred vodo. Kako strah premagati in kako se naučiti plavati tudi v zrelih letih, najbolje vesta prijateljici in babici Ljubica Pavlič in Dragica Ambrožič, ki sta v plavalnem tečaju v Vodnem mestu Atlantis s pomočjo plavalne učiteljice Miriam nedavno naredili prve samostojne zaveslaje.

Bodita, prosim, iskreni: je res, da pred začetkom tečaja nista imeli nikakršnega plavalnega znanja?
Dragica: Res je. Globoke vode, takšne, kjer z nogami ne bi trdno dosegla dna, sem se vedno bala in se zato nikoli nisem poskušala naučiti plavati. Že samo misel, da bi morala stopiti v bazen, kjer bi lahko izgubila tla pod nogami, me je navdajala z grozo.
Ljubica: Strah pred vodo in globino je bil pri meni manj izrazit, sposobna sem bila narediti zaveslaj ali dva, a voda mi je lahko segala le do prsi. Na morje in v bazene sem sicer hodila, a le tja, kjer sem lahko v vodi stala.

Strah pred vodo je pogosto povezan z negativnimi izkušnjami. Je res, da se ga ne moremo rešiti, čeprav poznamo preprosto dejstvo, da smo po vseh fizikalnih zakonih – plovni?
Ljubica: Seveda! Strah pred globino je močnejši od nas, pred njim nas ne ubrani nobena, niti razumska razlaga. Tisti, ki z vodo in globino nimajo težav, težko razumejo stisko ljudi, ki se bojijo vode. Zaradi pospešenega bitja srca, nepravilnega dihanja in občutka dušenja, skratka panike, se tudi medve do nedavnega nisva potopili v vodo in splavali.
Dragica: Zaradi te panike je tudi začetek tečaja temeljil na premagovanju strahu in psiholoških »prijemih« najine učiteljice plavanja, ki naju je znala pripraviti do tega, da sva sploh zajeli sapo in glavo potopili pod vodo. Razložila nama je, da lahko na primer prehitro bitje srca umiriva že s tem, da potopiva glavo pod vodo in zrak izdihneva skozi nos. Delovalo je.

Vaju navkljub strahu nobeden od domačih ali prijateljev nikoli ni poskušal naučiti plavati?
Dragica: Mož me je vedno spodbujal, da bi pregnala strah pred globino, želel je, da bi splavala, a strah je bil vedno močnejši.
Ljubica: Kot mlado dekle sem se vpisala v plavalni tečaj, a sem po prvi uri zbolela, dobila pljučnico in odnehala. Vse do danes me nihče ni spodbujal, mož se je z mojim strahom sprijaznil in me ni silil v vodo.

Od kod potemtakem nenadna želja, da vendarle premagata strah in se naučita plavati?
Ljubica: Predvsem zaradi vnukov. Nikoli mi sicer niso očitali, da ne znam plavati, ali me zaradi tega celo zasmehovali, a pri njihovi igri v globljem delu bazena nikoli nisem mogla sodelovati. Vedno sem se držala za rob bazena in se spustila le za trenutek, dva.
Dragica: Želela sem premagati strah, želela sem se naučiti česa novega, nekaj, kar bi lahko počela s svojo družino; do danes sem namreč domače lahko opazovala le iz plitvine.

Pravijo, da je prvi korak najtežji; kako pa se spominjata prvega zaveslaja?

Dragica: Groza! Neizmerno sem se bala, opogumila me je le prisotnost učiteljice in zavedanje, da bazen opazujejo reševalci, ki mi lahko vsak hip pomagajo. Ljubica je splavala hitreje, sama sem potrebovala uro, dve več. Če ne bi bilo Miriam, ki me je znala prepričati, da se umirim in pozabim na strah, mi ne bi uspelo.

V koliko urah sta splavali?
Ljubica: Splavala sem četrto uro, Dragica pa dve uri pozneje. Odločili sva se za deseturni tečaj, pozneje pa sva ga nadgradili še s petimi urami, da bi se za vselej znebili strahu in v vodi postali samozavestnejši.

Kako je potekal plavalni tečaj?
Ljubica: »Psihološkemu« delu, v katerem sva se poskusili otresti strahu, je sledilo učenje plavanja s plavalnimi pripomočki: z desko, na kateri počivajo roke, sva se naučili pravilnih gibov z nogami, z metuljčkom, nameščenim med stegna, sva se naučili zaveslajev z rokami, dobrodošla pomoč je bila tudi plavalna tuba. Od tu je tečaj potekal brez pripomočkov.

Katere plavalne tehnike sta usvojili?
Ljubica: Naučili sva se plavati »mrtvaka«, plavati prsno, tudi hrbtno in drseti pod vodo. Učiteljico plavanja sem prosila, naj me nauči tudi kravl in mi pokaže delfinčka.

Bosta v Vodnem mestu Atlantis jeseni še rekreativno plavali?
Dragica: Zagotovo! Enkrat, morda celo dvakrat tedensko bova prihajali plavat z Ljubičinimi vnuki ali sami. Težave imam s hrbtenico, in odkar si s plavanjem krepim tudi hrbtne in trebušne mišice, so bolečine skoraj izginile.

Kaj bi iz lastnih izkušenj svetovali vsem starejšim, ki še ne znajo plavati, a bi se tega radi naučili?
Dragica: Vsem bi svetovala, naj se vpišejo v tečaj, dobro prisluhnejo učitelju plavanja, upoštevajo njegove napotke in ne pozabijo povedati, da se vode ali globine bojijo. Dovolijo naj, da jih učitelj popravlja in opozarja na napake. Prav tako bi jim svetovala, naj se odločijo za individualni ali pa standardni plavalni tečaj, kajti starejši ljudje smo nekoliko počasnejši, manj okretni, tudi mislimo počasneje in se zato v večji skupini, v kateri bi bili tudi mlajši od nas, ne bi počutili dobro.
Ljubica: Kdor bo zbral pogum in se vpisali na plavalni tečaj, naj poišče tudi prijatelja neplavalca; midve sva spodbujali druga drugo in se skupaj veselili uspehov, ki sva jih dosegli.

Imata občutek, da bosta letos na dopustu ob morju prvič zares uživali?
Dragica: Potrebovala bom še nekaj dni, da se bom ob kopanju v morju povsem sprostila, zagotovo pa bom letos tja odšla brez strahu.
Ljubica: Letos prvič ne bom iskala plaže, ki se dolgo in prav položno spušča v vodo.

Plavalni tečaji za odrasle

Obseg tečaja: 10, 20, 30 ali 60 učnih ur
Vpis: vse leto
Termini: se oblikujejo po dogovoru z vodjo učiteljev plavanja
Vrste tečajev: začetni in izpopolnjevalni individualni ali skupinski rekreativni plavalni tečaj

Urejene in fit na plaži

Do visokega poletja in počitnic je še daleč, toda če želite do takrat izgubiti nekaj kilogramov, si utrditi trebušne mišice in enkrat za vselej opraviti s celulitom, so dnevi šteti. Da bi vam kar najhitreje pomagali do popolne postave in sijoče polti, smo med dejavnostmi in programi Vodnega mesta Atlantis izbrali tri – z njihovo pomočjo boste v poletje vstopile samozavestnejše.

Vodna aerobika

Vodeno vodno vadbo, organizirano vsak dan, pri kateri so vaje, ki jih delate na telovadni blazini, prilagojene zakonitostim vode, smo v Vodnem mestu Atlantis poimenovali kar vodna aerobika. Vaje so tako namenjene krepitvi mišic vsega telesa, izboljšanju delovanja srca, ožilja in dihal, izboljšanju telesne drže, povečanju vzdržljivosti, odpravljanju stresa in napetosti, predvsem pa ohranjanju lepega in vitalnega telesa.

V LPG studiu Figura

so za vas pripravili različne anticelulitne programe, programe za preoblikovanje telesa in programe za pomladitev obraza, poleg tega pa so lepotnemu delu dodali še sprostitveni del. Novost v ponudbi so antistresne terapije LPG Relax.
V juniju vam nudijo 10-odstotni popust na vse terapije lipomasaže, endermolifta in terapije relaks. Vsaki stranki ob vsaki terapiji pripada brezplačno enourno plavanje oz. savnanje v Vodnem mestu Atlantis. Strankam so na voljo vsi bazeni in vse savne v Deželi savn, Termalnem templju in Svetu doživetij.
Z metodo LPG EndermologieTM, ki je popolnoma naravna in brez stranskih učinkov, bodo v Deželi savn poskrbeli za vaše dobro počutje in lep videz.
T: 040 827 090
www.lpg-studiofigura.si

V kozmetičnem studiu La Vida

vam v intimnem okolju ponujajo edinstveno izkušnjo harmonije za vračanje moči in osebno obnovo. Izkušene roke terapevtk vam bodo pomagale povrniti psihično in fizično ravnovesje, vaša koža pa bo znova sijoča. V salonu lahko izbirate med različnimi tretmaji: anticelulitnimi programi, pedikuro, manikuro, depilacijo, depilacijo Perron Rigot, nego obraza in telesa, ajurvedo in različnimi masažami.
Vabijo vas, da vstopite v svet lepote in zdravja. Zagotovo boste od njih odšli bolj sproščeni in zadovoljni.
T: 01 585 21 25 ali 041 660 968
www.lavida.si

STIL
Pravljični usodni da(n)

Obleka 123, 185 €, **Emporium** BTC
Čevlji, 39,99 €, **Trgovina Mass**, Dvorana 7
Šopek, 130 €, **Cvetličarna Cvetje**, Dvorana A
Frizura: **MIČ STYLING**

STIL
Pravljični usodni da(n)

Dan, ko mladoporočenca dahneta usodni da, je eden najlepših v življenju. Hkrati pa so priprave nanj prava živčna vojna, tudi za svate. Da bi bilo vse skupaj manj stresno, smo izbrali nekaj modnih kombinacij, pripravnih tako za mladoporočenca kot za svate.

1 Poročna prstana (cena je odvisna od teže zlata), **Zlatarstvo Močnik**, Dvorana A; **2** Torbica, 35 €, **Trgovina Bijoux**, Dvorana A; **3** Sandali, 49,99 €, **Trgovina Mass**, Dvorana 7; 2 Torbica, 35 €, **Trgovina Bijoux**, Dvorana A; **4** Klobuk, 45 €, **Trgovina Bijoux**, Dvorana A; **5** Kravata, 15 €, **Trgovina Tiffany**, Dvorana A; **6** Ogrlica iz sladkovodnih biserov, **Zlatarstvo Močnik**, Dvorana A; **7** Modrček, 79,95 €, **Trgovina Vita Mea**, Nakupovalna galerija Kristalne palače; Hlačke, 64,95 €, **Trgovina Vita Mea**, Nakupovalna galerija Kristalne palače; **8** Obleka, 150 €, **Trgovina Tiffany**, Dvorana A; **9** Moška obleka, 150 €, **Trgovina Tiffany**, Dvorana A ; Moška srajca, 35 €, **Trgovina Tiffany**, Dvorana A; Kravata, 15 €, **Trgovina Tiffany**, Dvorana A; **10** Torbica, 20 €, **Trgovina Tiffany**, Dvorana A; **11** Deški komplet, 38 €, **Trgovina By American**, Dvorana A; Deška srajca, 3 €, **Trgovina By American**, Dvorana A; Deški metuljček, 13 €, **Trgovina By American**, Dvorana A; **12** Dekliška oblekica, 49 €, **Trgovina By American**, Dvorana A **13** Torta, **Slaščičarna in galerija Grad,** spodnja etaža Emporiuma

18.5. – 21.5.2012

za vsakih 50 € nakupa vam podarimo kupon za 10€*

*Akcija traja od 18.5. do 21.5.2012 v vseh trgovinah Baby Center, v okviru delovnega časa posamezne trgovine. Velja za izdelke na zalogi. Darilni kupon z omejenim rokom veljave do 20.6.2012 prejmejo stranke na blagajni. Darilni kuponi niso unovčljivi v času akcije in v spletni trgovini.

na štorkovem igrišču je vedno zabavno!

Otroci in starši, pridružite se nam na Štorkovem igrišču Baby Center, ki vam tudi letošnjo pomlad ponuja neskončne možnosti za zabavo, ustvarjanje in rekreacijo. Skupaj bomo risali, se igrali in tudi tekmovali. Ure in ure neskončne zabave s Štorkom! Zabava, smeh in druženje – pridruži se nam!

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 28 81
www.babycenter.si

BABYCENTER

20 LET
Hvala, ker ste zrastli z nami!

Veliki nakupi in zabava v MERKUR-ju!

FNZ BTC 12

Merkur, d. d., Cesta na Okroglo 7, 4202 Naklo

Izberi 90 % popust!

10 %

Prav vsak nakup prinaša vsaj 5 % popust.

V soboto **19.** in v nedeljo **20. maja 2012**
samo v trgovskem centru MERKUR Ljubljana v BTC.

90 %

25 %

MERKUR

Za vas bomo v soboto, 19. 5., odprti od 9.00 do 21.00 ure in v nedeljo, 20. 5., od 9.00 do 15.00 ure.
MERKUR Ljubljana BTC, dvorana 17, Šmartinska 152, tel.: (01) 520 08 16

FNZ BTC 12

festival nakupov in zabave
BTC City Ljubljana 19. - 20. maj

MEGA POPUSTI!

Veliki koncert COLONIA
sobota ob 20. uri

BTC CITY

Sobota, 19. 5. 2012

Glavno prizorišče - trg med dvorano A in Tržnico BTC

Štorkovo igrišče Baby Center
BTCjev Eko kotiček

10.00
Otvoritev festivala s Klemnom Mauhlerjem

12.00 in 14.00
Kolo sreče in nagrade BTC City

14.00
Obisk košarkarjev KK Union Olimpija

17.00 - 18.00
Velika BTC City modna revija

18.30
Otroške Zvezdice

19.00
Stand-up komik Klemen Mauhler

20.00 - 22.00
Veliki koncert COLONIA

Trg mladih

11.00 - 16.00
Turnir odbojke na mivki
11.00 - 14.00
SKB Olimpijski izziv

Dvorana A - Jezikovni center Lingula

9.30 - 11.00
Linguline pravljične urice v angleščini

Spodnja etaža Emporium - OTROŠKI FEST

Otroški Center Beti in Cej - druženje z Beti in Cejem, športne igrice za otroke in sladke nagradice za zmagovalce

11.00 - 13.00
Ustvarjalna delavnica za otroke - Slikarska šola Sovre

13.00
Velika torta Beti in Cej

SiTi Teater

20.00
Predstava **Fotr**

Nedelja, 20. 5. 2012

Glavno prizorišče - trg med dvorano A in Tržnico BTC

Štorkovo igrišče Baby Center
BTCjev Eko kotiček
Policija se predstavi

10.00 in 14.00
Kolo sreče in nagrade BTC City

11.00 - 14.00
Narodno zabavni ansambli z bohinjskimi vižami in domačimi dobrotami

14.30
Zaključek festivala

Spodnja etaža Emporium - OTROŠKI FEST FNZ

Otroški Center Beti in Cej - druženje z Beti in Cejem, športne igrice za otroke in sladke nagradice za zmagovalce

11.00 - 12.00
Otroška zabava s klovnom Žaretom

SiTi Teater

18.00
Otroške Zvezdice

Nagradna igra: **Postani FNZ detektiv**

VABLJENI V MOJE MESTO!

Delovni čas: sobota od 9. do 21. ure , nedelja od 9. do 15. ure.
www.btc-city.com

BABYCENTER · bolha.com · Optika Clarus · NAKUPOVALNA GALERIJA · ATLANTIS VODNO MESTO · KRISTALNA PALAČA

festival nakupov in zabave
BTC City Ljubljana 19. - 20. maj

MEGA POPUSTI!

V soboto od 9. do 21. ure in v nedeljo od 9. do 15. ure.

MEGA POPUSTI!

DVORANA A	
5 PIK	Od 10% do 40% gotovinski popust, razen na izdelke in storitve Si.mobil.
AHAT	10% popust na vse izdelke.
ALDO NOGAVICE & TRIUMPH OUTLET	10% popust na nogavice in perilo (redni program). Do 50% popust na označene artikle nogavic, perila in kopalk v akciji.
AUREA	10% popust na vse izdelke.
BENETTON	Do 70% popust na vse izdelke.
BENN	10% popust na novo kolekcijo. 50% popust na kolekcijo iz preteklih sezon.
BIJOUX MODNI DODATKI	20% popust na vse izdelke.
BOUTIQUE NINA NANA	20% popust na vse izdelke (posteljnina, rjuhe, prešite odeje, vzglavniki, brisače, kopalne plašče, dekorativni in kuhinjski program ...).
BRUNCH	Izberite slastni okus hrustljavih vafljev znižanih iz 3,9 € na 2,9 €: z malinami in vanilijevo kremo, z javorjevim sirupom in mandlji, z nutello in pečenim ananasom, z vrelimi višnjami in sladoledom.
BY AMERICAN	Od 20% do 70% popust na označene izdelke.
CACI FASHION	20% popust na blagovno znamko Penti. 20% popust na blagovno znamko Berrak. 30% popust na srajce, krila, hlače. 50% popust na pižame.
CECIL	20% popust na vse izdelke.
CECILIJA	50% popust na določene (označene) artikle.
CHAMPION	15% popust na vse izdelke. Popusti se med seboj ne seštevajo.
CICIBAN	20% popust na obutev kolekcije pomlad-poletje iz prejšnje sezone in pestra ponudba spomladanske in poletne obutve po izjemno ugodnih akcijskih cenah.
COCOZEBRA	15% popust pri nakupu najmanj treh artiklov iz pestre ponudbe katerekoli znamke, razen 69 Slam v skupni vrednosti nad 99 €. 20% popust pri nakupu treh ali več modelov spodnjega perila znamke 69 Slam.
CULT PIERCING	10% popust na nakit iz srebra ter piercing nakit iz srebra. 20% popust na nakit iz pl.jekla, piercing nakit iz kir.jekla, titan, bioplast. 20% popust na nakit titan, volfram, 20% popust na bižuterijo.
ČAR AROME	10% popust na vse izdelke. 30% popust na Yankee Candle.
DARILA KEJA	Do 20% popusta na označene izdelke iz zaloge.
DARILA-JERE	10% popust na vse izdelke, ne glede na vrsto plačila. Popusti se ne seštevajo.
DM DROGERIE MARKT	Imetniki naše Active Beauty kartice bodo za vsak euro nakupa namesto ene pridobili dve točki. Vsi kupci bodo pri nakupu nad 10 € prejeli darilo.
DOTA	Od 20% do 50% popust na označene artikle.
DROGERIJA LOLA	Do 50% popusta na torbice, pasove, šale, rute, denarnice. 20% popust na znamko Oilily.
FANINA	15% popust na ženske kopalke, obleke za plažo, Pareo rute in spalni program. 20% popust na šale, rute in torbice Fruta jeans.
FITNES NO 1	10% popust na vse izdelke, ne glede na vrsto plačila. Popusti se ne seštevajo.
FOPPAPEDRETTI	Od 15% do 30% popust na izdelke na zalogi. Od 10% do 20% popust za izdelke po naročilu. Na dan FNZ preverite ponudbo na www.fp-trgovina.si
FRIZERSKI SALON LM	10% popust na vse frizerske storitve.
GALEB SVET PERILA	20% popust na vse redne cene.
GALERIJA SOKRAT	50% popust na klasične slike olje na platno.
GEOX SHOP	20% popust na vso obutev.
H2O SPORT	20% popust na novo kolekcijo H2O in Blue.
HIP HOP SHOP	20% popust na vse artikle.
HIŠA SVETLOBE IN ENERGIJE	10% popust na vse izdelke. 30% popust na blagovno znamko Golla.
HITEX	30% popust na vsa ležišča iz latexa. Dodatno še 20% popust na ležišče Variant Clean Cool. 15% popust na vse ostale izdelke iz redne ponudbe. Darilo ob nakupu.
HUDA	10% popust na vse izdelke.
IANA & BOBOLI	20% popust na vsa oblačila.
INTER STUDIO	10% popust na vse frizerske storitve. 30% popust na moško linijo MAN-Alter Ego.
JOY	20% popust na vse izdelke.
KATEKS	20% gotovinski popust.
KATJA PRO	20% popust na vse izdelke.
KAVARNA IN SLAŠČIČARNA SLADKO KOT	Velika akcija sladic! Krem rezine 1,5 €/kom. Sočne domače torte 2,00 €/kom.
KIBUBA	15% popust na vso obutev in aktivno perilo. • Popusti se ne seštevajo.
KILOMETER	10% popust na pomladno kolekcijo metrskega blaga. 10% popust na vso kilogramsko metražo. 10% popust na dekorativno blago za prenovo vašega doma.
KIPLING	20% popust na novo kolekcijo pomlad-poletje 2012.
KNJIŽNI DISKONT	20% popust na vse knjižne založbe Karantanija.
KOPITARNA	10% popust na vso označeno obutev.
LADONNA	15% gotovinski popust.
LEKARNA BIZJAK	15% popust na Bilobil 120 in Bilobil 80. 10% popust na Betaglucan. 20% popust na Somatoline.
LISCA	10% popust na vse izdelke, razen izdelke v akciji.
LOLLIPOP	20% popust na gotovino (določeni artikli). 10% popust na gotovino (vse ostalo).
MF 711	20% popust na vse izdelke.
MLADINSKA KNJIGA	10% popust na vse, razen na svet knjige, šolske učbenike, delovne zvezke in izdelke v akciji.
MODA DAMA	10% popust na vse artikle. • Označeni znižani artikli: jakne 29 €, majice 17 €, obleke 29 €, hlače 17 €, krila 17 €.
MODE ITALY	10% popust na vse izdelke.
ONA ON	15% popust na izdelke blagovne znamke Ona On.
ORCHESTRA	50% popust na vse izdelke.
OSHKOSH & KANZ	Do 50% popust na tekstilne izdelke blagovnih znamk Oshkosh, Carters in Kanz.
PAMI	20% popust na vso obutev in torbice.
PEKO	20% popusta na obutev. Popust ne velja pri nakupu obutve blagovne znamke Bubba. Popust se obračuna na blagajni in velja v poslovalnicah Peko v BTC Ljubljana. Akcije se izključujejo. • Popusti se ne seštevajo.
PETKA	10% popust na vso obutev, razen obutve, ki je že v akciji.
PLANET MODE	10% popust, razen na izdelke v akciji.
PLETILSTVO FOČIČ	20% popust na vse izdelke. 40% popust na izbrane izdelke.
POLICE SHOP	15% popust na vse izdelke.
POTOKAR	10 % popust na Thule program. 15% popust na vse ostale artikle.
PRELI	20% popust na obutev kolekcije pomlad-poletje iz prejšnje sezone. Akcijska ponudba za določeno spomladansko in poletno obutev znamke Ciciban, Superfit, Teva in Ckoks.
PRI LEVČKU	20% popust na vse izdelke, razen izdelkov v akciji.
PRINCESS SHOP	10% popust na vse izdelke.
S.OLIVER	20% popust na vse izdelke. Popusti se med seboj ne seštevajo.
SALON CREATINA	Od 10% do 50% popusta za vse izdelke.
SAMING	50% popust na prtljažnik (nogice) LP (do razprodaje zaloge). 50% popust na olje Motul 5W30 C1, C2 (do razprodaje zaloge).
SILVER STARS	10% popust na nakit iz srebra ter piercing nakit iz srebra. 20% popust na nakit iz pl.jekla, piercing nakit iz kir.jekla. 20% popust na nakit titan, volfram in keramika.
SPALNI STUDIO VITAPUR	15% popust na vso redno ponudbo Vitapur in Scandinavija. 5% dodaten popust na vse že znižane izdelke (odeje, vzglavniki, posteljnina…). Darilo ob nakupu.
SPORTDIREKT.COM	10% popust na vsa kolesa. Popusti se ne seštevajo.
SVET KOMUNIKACIJ	Od 5% do 20% popust na vse izdelke.
TIFFANY	Do 50% festivalskega popusta.
TIGGA	50% popust na določene artikle.
TKANINA	20% popust na blagovne znamke: Jupiter, Gelco, Lerros, Olymp, Brühl, Wampum, Via Appia, Pionier.
TKANINA-LEBEK	20% popust na blagovne znamke: Taifun, Lebek, Gerke, Armas, Cabano.
TOKO	30% popust na vse kolekcije kovčkov in torbic: Desey, March1s in Elite. 30% popust na kovčke Samsonite Oslo in Brussels.
TOM TAILOR	30% popust na vse izdelke. Popusti se med seboj ne seštevajo.
TOP MODA	15% gotovinski popust na se artikle.
TRANSPORT BTC	20% popust na obutev, modne dodatke in nogavice. Popust ne velja za japonke Ipanema in Tommy Hilfiger. Popusti se med seboj izključujejo.
TREND	10% popust, razen na izdelke v akciji.
TWO WAY	50% popust na dolge rokave in jeans hlače. Akcija velja od 15.5. do 31.5.2012.
URARSTVO HETA 1892	Do 40% popust na znamke Cerruti 1881, Esprit, Pierre Cardin, Festina, Voda, S.Oliver.
VESTIDO	20% popust na vse izdelke. 30% popust na moške obleke Gioberti.
VIKATEKS	Do 65% popust na vse izdelke.
VORDOR	30% popust na vse nogavice.
YVES ROCHER	20% popust na dekorativno kozmetiko. 20% popust na "anti age" nego za obraz. 30% popust na parfume in sorodne izdelke. 40% popust na izbrane izdelke za nego za telo (Botanic Body, Pur desir, Hamamelis).
ZLATARSTVO MOČNIK	10% popust na vse izdelke in storitve.
ZOO TRGOVINA – ALER	20% popust na vse.

DVORANA D - SPODNJA ETAŽA EMPORIUM	
DELKO	10% popust na vse izdelke, razen na izdelke, ki so že v akciji.
GALEB SVET PERILA	20% popust na vse redne cene. 30% popust na znamko Galeb.
JYSK	od 25% do 50 % popust na vse košare in na vse okrasne blazine.
KILOMETER	10% popust na pomladno kolekcijo metrskega blaga. 10% popust na vso kilogramsko metražo. 10% popust na dekorativno blago za prenovo vašega doma.
MLADI TEHNIK	10% popust na vsak nakup. Ne velja za izdelke v akciji.
MODNI STUDIO	20% popust na usnjeno konfekcijo znamke D.More. 30% popust na tekstil modne obleke Rašica. 40% popust na usnjeno galanterijo.
ODEJA	20% popust na vse izdelke.
OUTLET CLARUS	Ob nakupu darilo.
SANUS	20% popust za savne in pribor. 10% popust na izdelke iz dekorativnega kamna. 30% popust na masažne bazene.
SLAŠČIČARNA GALERIJA GRAD	5% popust na slaščice za seboj (ne velja za torte po naročilu).
EMPORIUM	
EMPORIUM	Do –50% popust na blagovne znamke: TOPSHOP, DOROTHY PERKINS, MORE&MORE, S.OLIVER … na označene artikle.
DVORANA 1	
GIGA SPORT	15% popust na vse izdelke. Popusti se ne seštevajo in kombinirajo.
DVORANA 2	
SALON CREATINA	Od 10% do 50% popusta za vse izdelke.
SALON POHIŠTVA MAROS	Do 60% popust na pohištvo v odprodaji.
DVORANA 3	
ALPINA	30 % popust na žensko, moško in otroško modno obutev, torbice Alpina in pohodno obutev. • Popust ne velja za modele EWL, Lhotse, Binom 6A801Z in 8K721Z.
FRIZERSTA TRGOVINA ESTELA	20% popusta na vse.
LOLITA EROTIC SHOP	10% popust na vse izdelke.
MR. PET	15% popust na vse izdelke, razen na izdelke, ki so že v akciji.
RAZSTAVNI SALON IROBOT	20% popust na redne cene za ves prodajni program Irobota, Diviani, Ariston, Hama in Matrix.10% popust na vse izdelke.
DVORANA 4	
DORMEO	Čas je za nov vzglavnik! Kupite dva in cena tretjega, najcenejšega je 1 €!
KERIN POVIRK	10% popust na belo tehniko, vrtno pohištvo in dodatke za dom. • 20% popust na blagovno znamko Leonardo in Zack. • 5% popust na žare Weber.
MANA	20% popust na žensko, moško in otroško kolekcijo pomlad-poletje 2012.
OPTIKA CLARUS	15% popust na vse izdelke.
DVORANA 5	
BIG BANG	5% popust na vse mobilne telefone*. 10% popust na Smart TV, prenosne računalnike blagovne znamke Acer in Lenovo, navigacije, male gospodinjske aparate, računalniške igre, glasbene inštrumente, HI FI opremo, posnete medije, Avdio video slušalke (ne velja za računalniške slušalke), spominske kartice*. 15% popust na belo tehniko, dodatno opremo GSM Puro, Cellular, Logitech periferijo, Linksys/Cisco mrežno opremo, dodatke za tablice, torbice za prenosnike, foto torbice (ne velja za blagovno znamko BOF), dodatke za glasbila*. Stara cena: 249,99 €; nova cena: 199,99 € za fotoaparat NIKON COOLPIX S9100 + 4 GB SD KARTICA. *Popust se obračuna na blagajni. Popusti se med seboj ne seštevajo. Popust ni možen v primeru nakupa pod ugodnejšimi pogoji, kot veljajo na prodajnem mestu in pri nakupu izdelkov, ki so na prodajnem mestu označeni z znakom »Akcija« ali akcijskim popustom v odstotkih. Prav tako ob nakupu ni mogoče unovčiti kuponov za popust in Big Bang Bonusa. Navedene akcije ne veljajo v spletnem centru bigbang.si oz. v ostalih Big Bang trgovinah v Sloveniji.
MUELLER DROGERIJA	10% popust na vse izdelke.
DVORANA 6	
BIG BANG	Za popuste glej Dvorana 5 • BIG BANG.
PEKO	20% popusta na obutev. Popust ne velja pri nakupu obutve blagovne znamke Bubba. Popust se obračuna na blagajni in velja v poslovalnicah Peko v BTC Ljubljana. Akcije se izključujejo. Popusti se ne seštevajo.
TUKANO BTC	10% popust (18. in 19. 5.). Od 50 % do 70% popust v Tukano Outlet.
DVORANA 7	
MASS	Velika ponudba obutve in torbic po akcijskih cenah.
DVORANA 9	
CAFFE CLARUS	15% popust na vse izdelke.
DIAGNOSTIČNI CENTER CLARUS	Merjenje nuhalne svetline: stara cena 60 €, nova cena 36 €. Pregled in UZ dojk: stara cena 110 €, nova cena 55 €. Ortopedski pregled: stara cena 70 €, nova cena 49 €. Merjenje kostne gostote: stara cena 45 €, nova cena 22,50 €.
GA BTC	Do 15% popusta na redne cene gospodinjskih aparatov. Do 10% popusta na GA klubske cene. Do 40% popust na kuhinje Noblessa.
DVORANA 10	
MOTHERCARE & ELC	30% popust na oblačila. 20% popust na obutev, spodnje perilo, opremo (le določeni vozički in postelje), Maclaren in igrače Elc. 10% popust na Stokke.
DVORANA 11	
BABY CENTER	Za vsakih 50 EUR nakupa vam podarimo darilni kupon za 10 EUR. Akcija traja od 18.5. do 21.5.2012 v vseh trgovinah Baby Center. Več na www.babycenter.si.
BIG BANG	Za popuste glej Dvorana 5 • BIG BANG.
DVORANA 12	
HALA 12	20% popust na vse artikle.
DVORANA 17	
TRGOVSKI CENTER MERKUR	Do 90% popust, prav vsak nakup prinaša 5% popusta.
DVORANA 18	
ROLLBAR-KARTING CENTER	2,00 € popusta na vožnjo z elektro kartingom, vsak voznik prejme sok Rauch gratis.
ARENA	10% popust na vstopnice za vse redne kino predstave (popust ne velja za vstopnico za ogled filma Diktator); 10% popust na igro bowlinga in biljarda v zabaviščnem centru Arena Play & Party.
NAKUPOVALNA GALERIJA	
BABADU	10% popust na izdelke iz ponudbe Babadu (ne velja za pohištvo). • Do 50% popust na izbrane izdelke. • Za vsak nakup na FNZ dodatni 10% bonus pri naslednjem nakupu v trgovini.
BJÖRN BORG	13% popust na vse izdelke.
ČISTO BELO	30% popust na kemično čiščenje poslovnih oblačil. • Akcija pranja in likanja srajc.
ESPRESSO BTC	20% popust na vse kavne aparate Francis Francis in Mitaca.
FORMA F+	20% popust na blagovno znamko Rossignol. • 30% popust na surf deske in napihljive jopiče. • 15% popust na blagovne znamke Roxy, Quiksilver, Columbia, Sorel, Electra, Nike.
GALERIJA	Od 30% do 70% popusta na blagovne znamke Baldinini, Fabi, Roberto Botocceli, Navigare, Carlo Pignatelli, John Richmond, Amerigo Verspucci.
GARMIN	15% popust na izbrane modele naprav Garmin.
GLAM	15% popust na vse izdelke.
INVIDIA UOMO	10% popust na vse izdelke.
ISTYLE	15% popust na slušalke Bose. • 10% popust na zvočnike Bose.
JONES	Ob nakupu praktično darilo.
TERMINAL 1	20% popust na blagovne znamke Kaffe, Cream in Ibizaline.
VENERA SHOP EROTIC BOUTIQUE	20% popust na vso ponudbo, razen na izdelke v akciji. • Popust podarjamo vsem strankam v BTC ob 20. letnici delovanja Venera shop-največje erotične trgovine v Sloveniji.
VITA MEA	20% popust na BZ Pierre Mantoux, Zimmerli, Marie Jo. • Od 35% do 50% popust na BZ Body Orange Underwear.
YVES ROCHER	20% popust na dekorativno kozmetiko. 20% popust na "anti age" nego za obraz. 30% popust na parfume in sorodne izdelke. 40% popust na izbrane izdelke za nego za telo (Botanic Body, Pur desir, Hamamelis).
KOLOSEJ	
KOLOSEJ	10% popust na vstopnice za vse redne kino predstave (popust ne velja za vstopnico za ogled filma Diktator); 10% popust na igro bowlinga in biljarda v zabaviščnem centru Arena Play & Party.
MILLENIUM	
MILLENIUM	30% popust na 1-kratni obisk fitnesa, savne ali tenisa (rezervacijo za prost termin tenisa si zagotovite na telefonski številk 01 585 15 00). Unovčevanje popusta velja le 19. in 20. maja 2012.
SITI TEATER	
SITI TEATER	50% popust pri nakupu dveh vstopnic za predstavo Fotr, 19.5. ob 20h. 30% popust pri nakupu za vse predstave v Siti Teatru BTC in Siti Teatru pod zvezdami na Ljubljanskem gradu. Popusti se ne seštevajo in ne veljajo za darilne bone, abonente in komplete vstopnic.
TRŽNICA	
HAPPYPEK DOUBLE DECKER	10% popust na vso ponudbo in izdelke.
OKREPČEVALNICA KRISTAN	Burek 1,60 €, zavitek 0,70 €.
VRTNI CENTER KALIA	30% popust na grmovnice in okrasno drevnino. Popust ne velja za akcijske artikle iz ponudbe meseca.
VODNO MESTO ATLANTIS	
ATLANTIS	20% popust ob nakupu 2 urne, 4 urne ali dnevne vstopnice za Svet doživetij, Termalni tempelj in Deželo savn. (Popust ne velja za nakup darilnega bona.) 20% popust ob nakupu darilnega bona za katero koli azijsko masažo. Unovčevanje popustov velja le 19. in 20. maja 2012.
KOZMETIČNI SALON LEPA VIDA	40% popust na oblikovanje telesa (poling, peel off maska, 5x body wrap + limfna drenaža, anticelulit masaža).
AVTOCENTER	
SALON VOZIL MAZDA	Izredno ugodna ponudba novih vozil Mazda 5. Popusti do 5.000,00 € na vsa vozila Mazda. Nova Mazda CX-5 že v našem salonu!
CENTER MERCURIUS	
SYNOVIA	Fizioterapevtski pregled za 35 €. • Brezplačna ocena mišic s TMG metodo pri bolečinah v kolenih ali križu.

Popusti veljajo izključno v času Festivala nakupov in zabave, 19. in 20. maja. Za morebitne napake v tisku ne odgovarjamo in se za njih opravičujemo.

Mac

Visoka zmogljivost dosega popolnoma nove razsežnosti

Ob nakupu Maca do nadgradnje na 12 GB spomina ter dodatne 3-letne garancije.

O tem, da so vsi Mac računalniki visoko zmogljive naprave, ni dvoma. Mi pa smo šli še korak dlje.

Za še večji užitek ob uporabi vašega novega računalnika MacBook Pro vam uredimo nadgradnjo na 8 GB spomina, pri nakupu iMaca pa na kar 12 GB spomina. Zraven pa vam za zares brezskrbno izkušnjo dodamo še popolno zaščito za 3 leta, ki vključuje tudi nepredvidene poškodbe izven garancije. Tako vam morebitna nepričakovana poškodba ne bo povzročila stroškov.

Vse to le za 49,85 EUR

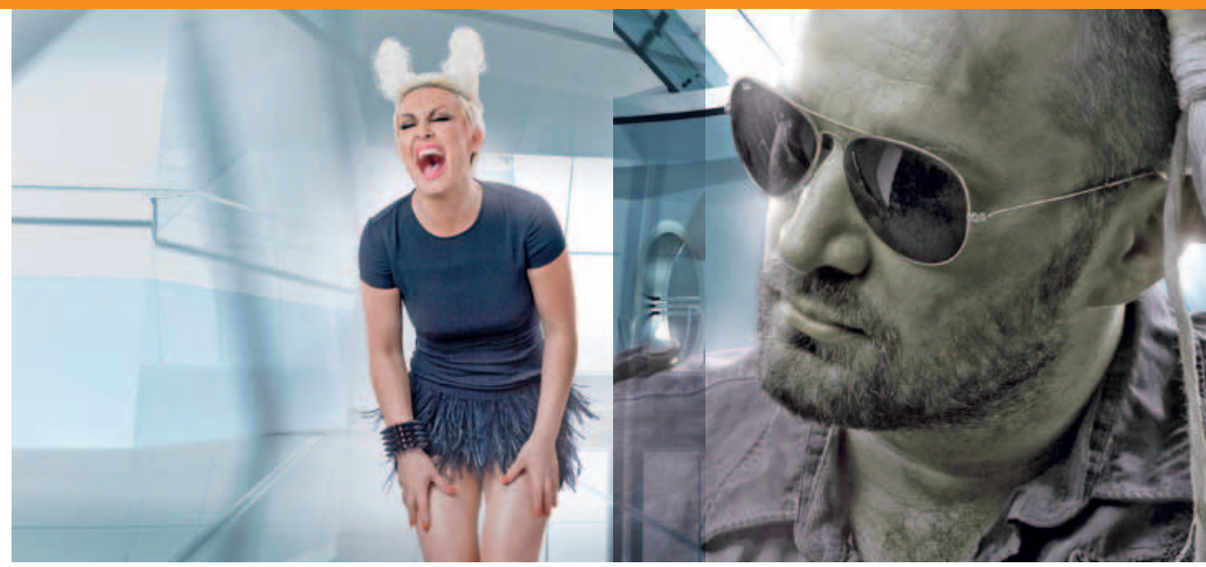
Obiščite iStyle.
Vaš najbližji strokovnjak za Apple

iSTYLE Premium Reseller

www.istyle.si | T 01/231 40 10 | E info@istyle.si | Ameriška 8 - Kristalna palača, 1000 Ljubljana

INTERVJU

Colonia



S trdim delom do uspeha

Hrvaška glasbena skupina Colonia je s svojim prepoznavnim plesnim zvokom in inovativnostjo tudi v Sloveniji našla in širok krog poslušalcev in jih osvojila. Ti bodo njihovemu koncertu lahko prisluhnili že ta mesec, ko bo skupina v okviru Festivala nakupov in zabave (FNZ) nastopila na odprtem prizorišču BTC Cityja. Na vprašanja o glasbi in delu skupine Colonia je odgovarjal njen član in menedžer Tomislav Jelić - Kameny.

Že leta ste brez dvoma najbolj priljubljena hrvaška danceskupina. Kje dobivate ideje, ki številne poslušalce tako pri vas doma na Hrvaškem kot tudi v Sloveniji vedno znova presenetijo?
Člani skupine se že vrsto let radi šalimo, da smo edina plesnoglasbena skupina na Hrvaškem, zato se nas je oprijel tudi sloves najbolj popularne danceskupine. *Smeh.* Ideje izhajajo iz glasbe same, saj tudi sami radi poslušamo popularno plesno glasbo. Naš Boris (Djurdevič – op. avt.) ni samo talent, ampak že več kot šestnajst let izvrsten avtor pesmi. Všeč nam je, da smo prepoznavni, tako po ustvarjanju kot po stilu, ki se v zadnjih letih, razen produkcijskega in aranžerskega dela, resnično ni spremenil. Ostajamo zvesti svoji začrtani glasbeni poti.

Na odru delujete profesionalno in usklajeno; ste tako složni tudi v zasebnem življenju?
Pravi in iskreni prijatelji smo in zaradi tega v dobrem in slabem vedno izgledamo tako sijoče. V letih obstoja smo prijateljske niti prepletli tudi na poslovnem področju ter se umetniško še bolj utrdili. Verjamemo, da je treba v skupini biti složen in natančno vedeti, kaj želimo doseči. Da ne bi prihajalo do nesoglasij med člani skupine, je treba vsako težavo urediti z iskrenim pogovorom. V skupini imamo delo razdeljeno, vemo, kaj kdo opravlja, in delo mora potekati kot švicarska ura in brez izgovorov. *Smeh.*

Pevka Indira je na velko navdušenje moške populacije spremenila videz in postala izzivalna in privlačna. Kako moški del skupine gleda na lepotico, ki je na odru prava in neustavljiva energetska »bomba«?
Odlično vprašanje zahteva popoln in iskren odgovor. Res je, Indira obvladuje oder »v nulo«. Pri nas bi temu rekli – stara kokoš, dobra juha. *Smeh.* Indira je resnično vedno nasmejana in polna energije, tako na sceni kot tudi zasebno. Ker svoj nastop, v katerem ima ples vidno vlogo, vedno profesionalno opravi, je odlično ogledalo skupine Colonia.

Člani skupine ste vedno videti zelo atraktivni, oblečeni po zadnjih modnih standardih. Kdo skrbi za videz skupine in v katerih oblačilih se najbolje počutite – službeno na odru in zasebno?
Trudimo se, da smo na tekočem z zadnjimi modnimi trendi. Pri moškem delu skupine je delo enostavno, saj ne kompliciramo. Indira pa ima svojega osebnega stilista, prijatelja Marka Grubniča. Ta svoje delo vedno opravi vrhunsko, saj vedno najde odlično povezavo med pevko in nami. Marko je bil v zadnjih šestih letih tudi stilist pri naših videospotih in zadnjih treh albumih. Za grafično podobo naših zgoščenk je od samega začetka odgovoren Igor Kelcec, ki je tudi uradni fotograf skupine.

V Sloveniji, kjer pogosto nastopate, ste zelo priljubljeni. Kateri slovenski nastop vam je najbolj ostal v spominu in kako ocenjujete slovensko občinstvo?
Ne želimo izpostaviti prav nobenega koncerta, vsak izmed njih – tako pri nas, na Hrvaškem, kot v različnih krajih Slovenije, kjer nas vedno znova navdušeno sprejmete – je bil nekaj posebnega. Radi imamo koncerte na odprtem, kakršen bo tudi ta v ljubljanskem BTC Cityju. Lepo je, da se bo koncert začel prej, kot je v navadi, saj si nas bodo lahko ogledale vse generacije, predvsem številni mladi, ki imajo radi našo glasbo. V diskoklubih so naši nastopi namreč precej pozno. Lepo je videti, da je vzdušje občinstva čez dan ali zvečer popolnoma noro in vedno plesno obarvano. *Smeh.*

Bi med množico svojih studijskih albumov lahko izpostavili tistega, ki vam je najbolj pri srcu? Ima katera od vaših pesmi poseben pomen za skupino?
Težko se je odločiti, kateri album nam je najbolj pri srcu, saj smo zaljubljeni v glasbo in je za nas zato vsaka zgoščenka ovita v svojo zgodbo. Če smo iskreni, je naša vizija zelo jasna – delati, delati in zabavati kar največji krog ljudi. To je temeljna misel naše skupine. *Smeh.*

Znova prihajate v BTC City, kjer ste pred leti na FNZ že nastopili. Vas pot zanese v BTC tudi takrat, ko ne nastopate?
Res je, nastopili smo že v BTC Cityju in bilo je čudovito in nepozabno. Vsekakor nakupovalno središče radi obiščemo tudi s svojimi družinami in s svojimi otroki od jutra do večera nakupujemo najrazličnejše stvari. Ker je izbor trgovin za vse generacije res odličen, vedno najdemo kaj zase in za svoje prijatelje.

Vaši oboževalci lahko v poletnih mesecih pričakujejo nov studijski album. Nam lahko razkrijete kakšno skrivnost iz albuma?
Res je, svoj enajsti album pripravljamo s polno paro. Imamo svoj snemalni studio, zato lahko delamo umirjeno, brez nesoglasij, vsako pesem lahko izpilimo do potankosti in se vnaprej dogovorimo, kdaj je čas, da za zaprtimi studijskimi vrati delamo kot nori brez prestanka. *Smeh.*

Kje boste člani skupine prežlvell letošnje vroče poletne dni?
Poleti ni časa za oddih. Zavedamo se, da si ne moremo dovoliti počitnic, na katerih ne bi pustili svoje glasbene sledi – v ospredju so zato številni koncerti, tako na Hrvaškem kot v tujini. Če sem iskren, moram priznati, da si vzamemo tudi prost dan ali dva, a časi so taki, da ne smemo lenariti ali spati. Letošnje poletje bo zato zelo delavno, saj bo promociji novega albuma sledila še turneja. Moramo delati, saj nas bodo rešili le delo, jasni cilji in vizija prihodnosti.

Alojz Petrovčič

MARATON FRANJA

www.franja.org

Resno branje.

NOVA REVIJA V PRODAJI

Poglobljeno pisanje o družbi, politiki, kulturi in naravi.

Ob naročilu prvih 4 številk vam pripada poseben popust:

25 % za naročnike Delovih edicij
15,60 EUR – 25 % = 11,70 EUR

15 % za druge
15,60 EUR – 15 % = 13,26 EUR

REDNA CENA 4 x 3,90 EUR = 15,60 EUR

080 11 99
narocnine@delo.si
www.delo.si

DELO DE FACTO

Delo, d. d., Dunajska 5, SI 1509 Ljubljana

Na kolesu si ful drugačen

Včasih si je treba za lepe stvari – tudi za spomine – vzeti čas. Počakati na mir, tako v sebi kot v mestu. Spomini so doma, pri meni, v mestu, v stari hiši med Ljubljanico in gradom, a rodili so se v mestu, ki je nastalo v našem glavnem mestu, v mestu, v katerem je vsakdo, kdor vstopi vanj, dobrodošel gost, pa naj bo doma iz mesta ali vasi.

Nekaj spominov sem se namenil zapisati na tole stran, bolj o tistem, kar sem v BTC Cityju videl s kolesa ali pa zaradi njega, pa mi misli kar plešejo drugam.

Kasno je, moje mesto počasi polzi v spanje, kmalu bo odbilo polnoč. Pozno sem sedel k pisanju; okoli sedme zvečer sem v stanovanje zvlekel dve kolesi in ju začel vijačiti in premeščati dele – bolj brez potrebe kot z njo, priznam. A to počnem vedno, kadar se želim umiriti. Svoje staro gorsko kolo sem sklenil prirediti tako, da bo šla moja čez nekaj dni sedemnajstletna hči, lahko z njim poleti v kolesarski park. Sedemnajst let ima?

Stala sva na startu družinskega šolskega maratona; suhi trinajstletni prekli sem obljubil, da greva na skupno kolesarjenje; otroče je ves teden govorilo samo o tem, kako bo na svoji specialki prevozilo otroški maraton, mene pa je ves ta čas skrbelo, kako bo videti nekaj sto otrok, ki istočasno kolesarijo.

Gorazdu Penku, direktorju Maratona Franja BTC City, sem mesec dni prej še stotič povedal, da ni pri pravi, ker da je proga predolga in da bo otrok preveč, on pa je – verjetno zato, ker je malo otročji – rekel, da je proga, jasno – otročje lahka.

In je tako tudi bilo. Moja prekla jo je s starta pocvirnala, da se je za njo le pokadilo, vozil sem sto metrov za njo in skušal ugotoviti, kaj se dogaja z njo. Otroci so bili, kot bi jim narisal nasmeh okoli glave, in ne samo od ušesa do ušesa, bili so v svojih malih kolesarskih nebesih, saj je bila cesta njihova, starši pa daleč za njimi in so ga malčki lahko kronali po svoje, na veliko grozo staršev. No, v resnici smo bili starši edini nedorasli udeleženci družinskega šolskega maratona, saj smo na vsak način skušali voziti čim bližje svojih kolesarskih mladičkov – in smo vsi nervozni na cesti delali samo zmedo in špetir.

Povsem brez potrebe, saj so mali biciklisti že zapustili Ljubljano in gonili proti Dolskemu.

Stotine očeladenih buč ni kazalo nobenega znaka, da so utrujene – jasno, kaj pa otrok ve, kaj je težko? Kako naj otrok ve, da je kolesarstvo naporen šport, če mu tega ni nihče povedal?

Ko so otroci pred seboj zaslutili cilj, ko so zagledali silhueto BTC Cityja, se je začel sprint, ki ga ni mogel nihče ustaviti. Pozdravljena, kolesarska Ljubljana, Ljubljana, mesto kolesarjev.

Slovenki pisatelj Ivan Tavčar bi bil ponosen na nas, na otroke in na starše, tistega dne. Mislite, da se mi je malo premaknilo, ker mešam pisatelja, ki je leta 1919 napisal Visoško kroniko, s kolesarjenjem? Niti ne. Ivan Tavčar je bil prvi predsednik Kluba slovenskih biciklistov, v Ljubljani je bilo. Kdaj je bilo to? Da ne boste sedli na zadnjico: leta 1887 je nastal ta klub, kot odgovor na malo pred tem ustanovljeni nemški kolesarski klub v Ljubljani.

Danes je vse lepše, koles je za vse dosti. Kolesarjenje združuje. Na družinskem šolskem maratonu otroke in starše in prijatelje, na obeh daljših razdaljah Maratona Franja BTC City pa ljudi iz vse Evrope.

Moji prijatelji iz Italije, Velike Britanije in z Nizozemskega se vsako leto vrnejo na Franjo. Nekateri so bili včasih dobri tekmovalci, v lasti imajo tudi kakšen svetovni kolesarski rekord, in … In vsi so dan pred veliko dirko prevozili še Franjin družinski šolski maraton.

Ker je to, vsaj zame, dirka vseh dirk. Ker nariše otrokom nasmeh ne od ušes do ušes, ampak kar okoli glave.

Zgodilo se bo tudi letos, v soboto, 9. junija – 125 let po tistem, ko se je rodil Klub slovenskih biciklistov. Poleg bom, morda se mi pridruži tudi tisto suho dekletce, ki je zraslo v gospodično, kdo ve?

Vesel bi bil, če bi bilo tako – če je ne bo, bom šel sam, z ostalimi petdeset let starimi otroki – bomo pač nekoliko starejši pamži na kolesu.

Pa kaj: ko si na kolesu si ful drugačen, ful mlajši.

Primož Kališnik

MARATON FRANJA

Program letošnjega Maratona Franja BTC City:

8. junij 2012 ob 14.00: INTERSPORT
– vožnja na čas
9. junij 2012 ob 16.00: E. Leclerc
– družinski šolski maraton za vsakogar
9. junij 2012 ob 16.30: Generali
– preizkušnja za otroke
10. junij 2012 ob 9.00: start Maratona Franja BTC City Museeuw Classic
10. junij 2012 ob 10.30: start Malega maratona Franja BTC City

Gilberto Simoni,

znan tudi po vzdevku Gibo, nekdanji italijanski profesionalni kolesar in dvakratni zmagovalec Dirke po Italiji je **tudi letos častni gost Maratona Franje**.

Rodil se je 25. avgusta 1971 v Palu di Giovo v deželi Trentinsko - Zgornje Poadižje. Tekmovati je začel kot amater, njegov cilj pa je bil, da bi nekega dne zmagal na Dirki po Italiji. Svoj potencial je potrdil leta 1993, ko je zmagal tako na amaterski različici Dirke po Italiji (imenovani tudi Baby Giro) kot na italijanskem cestnem državnem prvenstvu.

Leta 1994 je postal poklicni kolesar. Prvih nekaj sezon je bilo zanj kot začetnika zelo težkih. Šele tri leta kasneje, leta 1997, je prvič zmagal med profesionalci, in sicer na eni od etap dirke Giro del Trentino. Tudi sezona 1998 je bila polna razočaranj, zaradi česar je za nekaj časa celo nehal kolesariti in je delal kot mehanik za Francesca Moserja, zmagovalca Dirke po Italiji leta 1984.

Vseeno je leta 1999 spet začel tekmovati v ekipi Ballan-Alessio in istega leta presenetljivo končal Dirko po Italiji kot tretji v skupni razvrstitvi. Po prestopu v vrhunsko ekipo Lampre-Daikin je tudi leta 2000 končal Giro na stopničkah za zmagovalce, tako da je Dirko po Italiji leta 2001 začel kot nesporni kapetan ekipe Lampre. Tritedensko preizkušnjo je dobil z lepo prednostjo, pri čemer mu je uspelo zmagati tudi na treh posamičnih etapah.

Simonijeva naslednja zmaga na Dirki po Italiji je sledila leta 2003, potem ko ga je na Giru leta 2002 moštvo Saeco umaknilo iz ekipe zaradi domnevne zlorabe dopinga; te obtožbe je bil kasneje oproščen. Čeprav Simoniju na Dirki po Italiji leta 2004 ni uspelo ubraniti zmage, pa je dirko še trikrat končal na stopničkah za zmagovalce, in sicer v letih 2004, 2005 in 2006.

Simoni je leta 2010 po 17 letih med poklicnimi kolesarji zaključil kolesarsko kariero. Dirka po Italiji leta 2010 je bila njegova zadnja pred upokojitvijo. Končal jo je na skupnem 69. mestu. Njegov moto je še danes, tako kot je bil vedno: Strasti ne moreš opisati, lahko jo samo doživiš.

BRUNCH

V BTC-ju, nasproti Simobila in Kristalne palače čakajo udeležence **Maratona Franja najboljši vaflji** in **brezplačen BRUNCH ledeni čaj!**

www.brunch.si
/brunch.si

Samo 3,90 €

Izberite slastni okus hrustljavih vafljev:

Z MALINAMI
z malinami, vanilijevo kremo in stepeno smetano

EKSTRA
z javorjevim sirupom, praženemi mandlji in stepeno smetano

GURMANSKI
z nutello, pečenim ananasom in stepeno smetano

VRELI
z vrelimi višnjami, sladoledom in stepeno smetano

Ponudba velja samo v času poteka Maratona Franja 2012

BTC festival

Naredimo učenje zabavnejše z edinstvenimi ponudbami v trgovini Early Learning Centre med 19. in 20. majem, kjer na ELC igrače prejmete

20% popust

(iz akcije so izključena vsa večja vrtna igrala, Star buys in igrače ostalih blagovnih znamk)

Veliko tekmovanje

Izpolnite kupon in ob obisku trgovine **motheracre** & **ELC** sodelujete v velikem nagradnem žrebanju, kjer bodo 3 izžrebani dobitniki prejeli nagrado v vrednosti **100€** na oblačila **mothercare** in igrače **ELC**

ime _____
priimek _____
telefon _____
email _____

Nagradna igra traja od 19/05/2012 do 17/06/2012. V žrebanju sodelujejo vsi izpolnjeni kuponi, ki jih boste prinesli v trgovino mothercare & ELC Šmartinska 152, 1000 Ljubljana, hala 10. Nakup ni pogoj za sodelovanje v nagradni igri. Žrebanje bo 18/06/2012 v prostorih organizatorja nagradne igre, podjetja KLSLV d.o.o, Šmartinska 152, 1000 Ljubljana. Izidi žrebanja so dokončni. Nagrajenci bodo o nagradi obveščeni po e pošti. Nagrade niso izplačljive v gotovini. Prejemniki nagrad morajo pred izplačilom nagrade v skladu z Zakonom o davčnem postopku na pisno zahtevo organizatorja predložiti svoj naslov, davčno številko in davčno izpostavo. V kolikor tega ne storijo, izplačilo nagrade ni mogoče. Akontacijo dohodnine plača nagrajenec. V nagradni igri ne smejo sodelovati zaposleni v podjetju KLSLV d.o.o ter njihovi ožji družinski člani. Sodelujoči s svojim podpisom dovoljuje podjetju KLSLV d.o.o da njegove osebne podatke uporablja za namene poslovne statistike in tržnih raziskav. Podjetje KLSLV d.o.o bo s podatki ravnalo v skladu s predpisi o varovanju osebnih podatkov. Za dodatne informacije o nagradni igri pokličite 01/585 18 23.

vrednost 100€

Šmartinska 152, BTC-hala 10, 1000-Ljubljana, telefon: 01 585 18 23

early learning centre

TREND

Prijetna osvežitev doma

Pomladni in zgodnji poletni dnevi so kot nalašč za preurejanje stanovanja ali hiše oziroma za njegovo osvežitev. Če se v tem času v vaši glavi porajajo razne zamisli, kako bi lahko izboljšali svoj življenjski prostor, se nikar ne zadržujte: naredite si načrt in se odpravite v trgovino, kjer boste svojo sijajno zamisel skušali tudi uresničiti. Vsako leto seveda ne prenavljamo doma, vendar pa lahko njegova oprema kmalu postane enolična in se je zato mnogokrat naveličamo. Presenečeni boste, kako malo je potrebno, da monotonost razbijemo in v prostor prinesemo novo osvežitev. Ena sama samcata malenkost lahko povzroči zelo veliko spremembo. Na primer umetniška slika, ki jo obesimo na belo in prazno steno, ali pa šik namizna svetilka, nova kuhinjska miza, stoli, preproga, barva stene … Možnosti so pravzaprav neomejene, potrebna je le bujna domišljija ali pa sijajna ideja, za katero pa ni nujno, da je zrasla na vašem zelniku. Včasih nam kreativnih misli zmanjka in se zato po nasvete oziroma ideje raje obrnemo kam drugam, pogledamo v kakšno revijo, kot je na primer BTC Vodnik, kjer zagotovo vsakdo najde kaj zase. Vodnik vam ponuja zakladnico imenitnih idej, najlepše pa je, da vse stvari lahko dobite na enem mestu – v BTC Cityju. Tokratna rubrika Trend je zato nastala z namenom, da bi v njej našli navdih za osvežitev svojega doma. Izdelke smo izbrali v trgovinah Creatina, Dota, Foppapedretti, Kerin.Povirk, Rolf Benz in Vitapur.

1 Preproga Argentum (160x230); 322 €; **Creatina**, Dvorana 2, sever in Dvorana A, prittličje
2 Otroška mizica Ti Scrivo (šolska tabla), 79 €, **Foppapedretti**, Dvorana A, sever, visoko prittličje; Otroški stolček Mi Siedo (sinje moder ali rdeč), 49 € (kos), **Foppapedretti**, Dvorana A, sever, visoko prittličje
3 Jedilna miza Rolf Benz 8800, 4276 €, **Rolf Benz**, Kristalna palača, prvo nadstropje
4 Stol Ines z opirali, oreh (opcija bukev in hrast); od 580 €, brez opiral od 435 €; **Kerin.Povirk BTC**, osrednji del Dvorane 4; Miza Olimpo, oreh (opcija hrast, plošča v lesu, steklu ali lakirana, različnih dimenzij); od 3133 €; **Kerin.Povirk BTC**, osrednji del Dvorane 4; Knjižni regal WAVE , v MDF, možne vse brave po RAL lestvici; 1305 €; **Kerin.Povirk BTC**, osrednji del Dvorane 4;
5 Stenski obešalnik Appendialbero, natur, 52 € (1 veja), ali oreh, 56 € (1 veja), **Foppapedretti**, Dvorana A, sever, visoko prittličje
6 Kopalni plašč, 57,90 €, **Spalni studio Vitapur**, Dvorana A, klet
7 Namizna svetilka, 95,90 €, **Dota**, Dvorana A, sever, prittličje

1

4

2

5

6

3

7

MILLENIUM

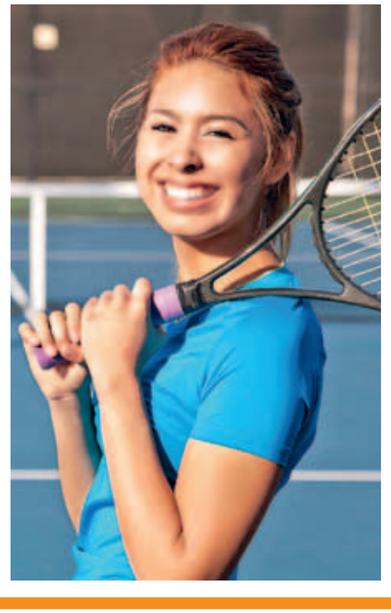
Pripravljeni na poletje?

Majski dnevi kličejo v naravo in h gibanju – kolesarjenju, teku, igranju tenisa in golfa, rolkanju in v vročem poletju tudi k plavanju. A skok iz pisarniškega stola na kolo ali v tekaške copate je, če na nove obremenitve nismo dovolj dobro pripravljeni, lahko tudi boleč. Zato je prav, da se na spomladanske in poletne športne aktivnosti dobro pripravimo – tudi s pomočjo trenerjev v Športnem centru Millenium.

Naše vsakdanje gibanje je največkrat omejeno. Sedeče in statično delo, ki ne zahteva telesne dinamike in zato ne krepi telesa, je lahko pri nenadni povečani telesni aktivnosti vzrok za najrazličnejše poškodbe (med njimi predvsem poškodbe sklepov, mišic in vezivnega tkiva), tudi trajne. Da bi se jim izognili, predvsem pa da bi se dobro pripravili na športno udejstvovanje na prostem, vas v ŠC Millenium vabijo, da se jim še pred poletjem pridružite v prijetno hlajenem fitnes centru. Tam vas pričakujejo trenerji fitnesa, ki vas bodo glede na šport, s katerim se nameravate ukvarjati v prihodnjih mesecih, dobro pripravili. »Nismo samo trenerji bodibildinga in fitnesa, smo trenerji za življenje,« pove profesorica športne vzgoje in trenerka fitnesa v ŠC Millenium Urška Dolinšek. In nadaljuje: »Vsi trenerji smo diplomanti Fakultete za šport s širokim znanjem o športih v naravi, in vemo, kako se spopasti s posameznim športom v začetku sezone. Smo trenerji številnih športov, zato lahko vadeči pri nas dobijo koristne informacije o vadbi za posamezne športe, s katerimi vajami in kako intenzivno pričeti s treningi in predvsem, kako v naravi trenirati varno, zdravo in v sezoni doseči tudi želeni rezultat.«
Če se odločite za dopolnilni trening, bodo trenerji fitnesa najprej preverili vaše telesne zmogljivosti, vas seznanili s pomembnimi vajami adaptacije oz. pripravili program specialne priprave za posamezen šport in tako vaše telo dobro pripravili na dodatne obremenitve. Fitnes Millenium je dobro opremljen s številnimi fitnes napravami in pripomočki (ravnotežne deske, TRX, žoge, elastike …) za funkcionalno vadbo, s pomočjo katerih boste povečali učinek vadbe, trening pa bodo trenerji fitnesa prilagodili vašim sposobnostim, potrebam in željam.

Priprava na golf v fitnesu Millenium

Med športi na prostem zaradi vse večje cenovne dostopnosti vse bolj priljubljen postaja tudi golf. A ta na prvi pogled nezahtevni šport vendarle zahteva temeljito telesno pripravo – predvsem povečano gibljivost in eksplozivno moč stabilizatorjev trupa. Priprava in izvedba udarca sta odločilni; od udarca je odvisno, kam in kako daleč bo poletela žogica.
Pripravljalna vadba, ki jo golfistom priporočajo v fitnesu Millenium je zato usmerjena predvsem k izboljšanju udarca, hkrati pa preprečuje poškodbe hrbtenice, ki so zaradi izjemno sunkovite rotacije trupa pri igralcih golfa pogoste. »Vsakdo, kdor se bo odločil za pripravljalno vadbo,« pojasnjuje Urška Dolinšek, »bo ob vpisu opravil test aerobnih spodobnosti (test hoje in Cooperjev test), test gibljivosti, moči in stabilnosti trupa. Na osnovi rezultatov in videoposnetka udarca, ki ga bo vadeči opravil v Golfu Clarus, bomo trenerji določili pomanjkljivosti udarca in temu prilagodili vadbo posameznika. Program treninga bo zajemal potrebno adaptacijsko vadbo in specialni program za učinkovito igro golfa z vadbenimi pripomočki, kot je na primer flexi bar, ki dokazano pripomore k izboljšanju dosežkov v golfu.«
Priprava na golf v fitnesu Millenium je namenjena predvsem ljubiteljskim golfistom, saj v Milleniumu domnevajo, da imajo vsi, ki se z golfom ukvarjajo profesionalno, kondicijske priprave že vključene v proces treninga. To ne pomeni, da so njim vrata fitnesa Millenium zaprta; dobrodošli so vsi, ki jim je igranje golfa v veselje, želijo izboljšati igro in preprečiti morebitne poškodbe.



Pomladni popusti v ŠC Millenium

Od 16. maja 2012

Tenis
Od 8. do 15. ure: 8 €
Od 15. do 23. ure: 14 €
Dijaki, študenti in upokojenci imajo 20 odstotkov popusta na vse ure.
Cene zimskih teniških paketov so nespremenjene.

Fitnes
Mesečna karta: 10 odstotkov popusta.
Za dijake, študente in upokojence nudimo dodaten 10-odstotni popust.

Savna
Posamezen obisk 20 odstotkov popusta.

Drugi popusti se izključujejo.

Ugodne cene teniških paketov

Od 16. maja do 31. julija 2012

Paket 6 ur
Od 7. do 17. in od 21. do 23. ure: 40 €
(1 ura: 6,67 €)
Od 17. do 21. ure: 70 €
(1 ura: 1,67 €)

Paket 12 ur
Od 7. do 17. in od 21. do 23. ure: 70 €
(1 ura: 5,83 €)
Od 17. do 21. ure: 120 €
(1 ura: 10 €)

01/585 15 00
www.millenium.btc.si

SALON CREATINA TM
www.creatina.si
BTC City Ljubljana, hala 2
BTC City Ljubljana, hala A

Ljubljana BTC dvorana 2 in dvorana A

GA
www.gospodinjski-aparati.si Za dodatne informacije pokličite: brezplačna številka 080 81 82
specializirane trgovine za gospodinjske aparate in kuhinje

po aparate v GA | po kuhinjo v GA

hitex
Zdravo spanje

Prenovljen in lepši Hitex vas vabi z velikimi otvoritvenimi popusti!

- Kakovostna ležišča iz naravnega lateksa.
- Ortopedsko oblikovani vzglavniki iz lateksa.
- Antirevmatski volneni program bio posteljnine in pripomočkov.

Lateks ležišče Variant Clean Cool

Ležišče je 7-consko oblikovano, kar pomeni, da nudi pravilno podporo vaši hrbtenici. Prevleka ležišča deluje na podoben način kot aktivno perilo ali t.i. »švic majčke«. Vlago in pot hitro posuši in vam zagotovi prijetnejši spanec.

CLEANCOOL

Redna cena: ~~599,90 €~~

Akcijska cena: **335,94 €**

90 × 200 cm. Na voljo tudi ostale dimenzije.

30% in dodatni 20% popust velja na ležišče Variant Clean Cool. Na vse izdelke po redni ceni velja v času FNZ dodatni 15% popust. Različni popusti in akcije se med sabo ne seštevajo.

Telefon: **(01) 585 16 26** **www.hitex.si**

Celostna preobrazba človeka s Healthnessom

Z zdravim pristopom do vitkosti

Si želite zdravo in trajno oblikovati svoje telo na zdrav in varen način, pri tem pa se naučiti pravega odnosa do hrane in telesa, ki vam bo pomagal vzdrževati normalno oblikovano telo za celo življenje?

Prijavite se na "**Celostna preobrazba človeka s Healthnessom**", kjer boste v sodelovanju s priznanimi strokovnjaki s področja medicine, športa in nutricionistike osvojili prave veščine zdravega življenja.

Prijave zbiramo do **29. 5. 2012**.

Prijavo, ki naj zajema vašo življenjsko zgodbo, pošljite na **celostnapreobrazba@healthness.si**, na **Facebook** ali preko navadne pošte, na naslov NEA SANA d.o.o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana.

Več na **www.healthness.si/celostnapreobrazbacloveka**

Prijave bomo obravnavali diskretno.

NEA SANA d.o.o., Ameriška ulica 8, Ljubljana

Postanite naš prijatelj na **FACEBOOKu**

medijski sponzor: ANTENA

KAVAL GROUP · pevonia Botanica · BB natural · Babadu · Forma · GAMMA SWING · Vita Mea · GENEPLANET · CRISTOBAL · MIC STYLING · INVIDIAUOMO · BION 3

Healthness™ beauty in new age
www.healthness.si

Healthness je najbolj prepoznaven ponudnik vrhunskih storitev na področju dejavnosti za zdravje, estetiko in oblikovanje telesa. HEALTHNESS je ključ do energije Vaših skritih zmožnosti.

TRŽNICA

Pikniki so tu ...

... ali zgodbica o pikniku

Ko se vozimo po razbeljenih cestah naše prelepe Slovenije, se v kakšni vasi ali mestu nehote zalotimo, da vonjamo zrak in z brbončicami kar okušamo to, kar je zrak prinesel do naših nosov. V teh ravno prav toplih dneh je to zagotovo vonj po dobrotah z žara oziroma po piknikU, ki so ga tam nekje, skritega našim očem, pripravili prijatelji ali družina na vrtu svojega stanovanja oziroma hiše. Kako lepo diši, pomislimo, te misli pa nas kmalu ponesejo tudi do piknika, ki ga bomo pripravili sami ali pa nas bodo nanj povabili gostoljubni prijatelji.

Kulinarični užitki na Festivalu slovenskih jedi

V soboto, 21. aprila, je na Tržnici BTC v BTC Cityju Ljubljana potekal Festival slovenskih jedi, v okviru katerega so obiskovalci lahko okušali tradicionalne slovenske jedi iz različnih slovenskih pokrajin. Aprilsko vreme je najprej poslalo krajšo ploho, potem pa je posijalo sonce in privabilo veliko število obiskovalcev. Letošnji Festival slovenskih jedi je bil pravo kulinarično popotovanje po slovenskih pokrajinah: Prekmurje se je predstavilo z gibanico, Gorenjci so nas premamili s kranjskimi klobasami, praženim krompirjem in kislim mlekom ter skuto, Notranjska je ponudila ovčji sir, potico in skuto, Kras in okolica Tolmina sta poskrbela za izvrstne idrijske žlikrofe, Bela krajina pa nas je razvajala s belokranjsko pogačo.

Festival je obiskala tudi vinska kraljica z odlično metliško črnino. Za popestritev družabnega dogajanja pa je poskrbelo Kulturno-umetniško društvo Sela pri Šumberku, ki je obiskovalce zabavalo s petjem slovenskih narodnih pesmi in igranjem na harmoniko.

Seveda za pripravo takšne dogodivščine potrebujemo sestavine. Le kaj vse potrebujemo, se sprašujemo, medtem ko v glavi že urno naštevamo: meso, perutničke, nogice, klobase, hrenovke, zarebrnice, aha, pa seveda ne smem pozabiti še na čevapčiče, ja, čevapčiči so obvezni, saj brez njih ni pravega piknika, pa paradižnik, papriko, čebulo, bučke, jajčevce … Kaj še? Aha, lahko kupim tudi gorčico in ajvar, kakšen sir za žar za morebitne vegetarijance, pa seveda obilico pijače, da ne bomo žejni. Seveda se moramo potem najprej zorganizirati in povabiti prijatelje oziroma družino, določiti dan za piknik in oditi po nakupih. Le kam se bomo odpravili po sestavine? **V BTC Cityu**, seveda, na tamkajšnjo tržnico! Najprej se bomo na pokritem delu ustavili v trgovini **Perutnine Ptuj**, kjer imajo vse vrste piščančjega mesa, od perutničk in piščančjih prsi, do novosti, kot so šiš čevapi, že začinjena hrustljava piščančja nabodalca in gurmanske pleskavice s sirom. Ko nakupimo zalogo piščančjega mesa, se odpravimo še v trgovino **Arvaj**, kjer bomo dobili ostale mesne specialitete, kot so zarebrnice, goveji ali svinjski zrezki, čevapčiči, klobase, hrenovke itd. Ker potrebujemo tudi svež kruh, zavijemo še do trgovine **Babičina kuhinja**, kjer dobimo sveže lepinje in raznorazen kruh vseh vrst. Po zelenjavo bomo stopili na zunanji del tržnice, na primer k stojnici **Tomaža Remškarja**, pri katerem smo nakupili vso zelenjavo za ta prispevek. Potrebujmo le še pijačo; lahko jo pripravimo sami (kakšno limonado, zeliščne ledene čaje, bezgov sirup …). Potem pa veselo na delo domov. Ko spečemo meso, narežemo zelenjavo in prispejo prijatelji, nam preostane le še nekaj – dober tek!

GURME

Zdravi prigrizki

Bio market VitaCare

Današnji hiter življenjski tempo pomeni, da imamo ljudje vse manj časa za zdravo prehrano in gibanje, ki sta ključ do zdravega načina življenja in posledično tudi do zdravja.
Nekako pa smo se vseeno uspeli prilagoditi, in pomanjkanju časa navkljub si večina še vedno prizadeva vsakdan zaužiti čim večjo količino zdravih živil. Ker se ponudniki zavedajo, da je zdrava prehrana skupaj z zdravim načinom življenja zelo pomembna, trend bio- oziroma ekoživil pa vse večji, za nas, potrošnike, zato na tržišče uvajajo vse več takšnih proizvodov. Ena takih prodajaln, ob kateri ne bo ostal ravnodušen prav noben navdušenec nad zdravim načinom življenja, je zagotovo tudi novi biomarket VitaCare v Dvorani 18 pri kartingu. Ta je največja ekoprodajalna z najbolj pestro in široko ponudbo v mestu in je pravi mali svet ekoloških dobrot ter raj za gurmane, ki uživajo v pristnih okusih slovenskih domačih izdelkov in pestri izbiri ekoloških živil z vsega sveta. Poleg vseh vrst ekoživil, zelišč in prehranskih dopolnil, naravne organske kozmetike in ekoloških čistil boste našli tudi dnevno svežo ponudbo ekoloških pekovskih in delikatesnih izdelkov, biotržnico, širok izbor zamrznjenih in hlajenih ekoizdelkov ter kotiček za klepet VitaSnack, kjer si lahko privoščite kratek oddih ob izvrstni biokavi, pri kateri vam bodo postregli kozarček žive vode, ali mamljivi sveži tortici iz dnevne ponudbe. Za rubriko Gurme so nam zaupali tudi recepte za pripravo odličnih biojedi, katerih sestavine lahko kupite v njihovi trgovini v BTC Cityju.

Pirine biopalačinke za dolgotrajno energijo

za 10 palačink

30 dag polnozrnate pirine moke
5 dl vode ali pirinega mleka
1 zravnana čajna žlička soli

Vse sestavine zmešajte, specite palačinke in jih posujte z nerafiniranim kokosovim sladkorjem ter pokapljajte z limono. Nasvet: lahko uporabite tudi med, sadni namaz, čokoladni namaz …

Riževa biosolata za lahko hladno kosilo

za 4 osebe

12 dag integralnega riža
12 dag rdečega riža Neuform
30 dag kuhanega biograha
3 biokorenčki
pol glave biocvetače
pol seti bučnih in sončničnih semen
bel balzamični kis LaSelva
pomarančno olivno olje Sommariva
mediteranska zeliščna sol Lebensbaum
Obe vrsti riža skuhajte in ohladite. Očistite zelenjavo in cvetačo narežite na cvetke, korenček na kolobarje ter skuhajte al dente. Ohladite. Vse sestavine zmešajte, posolite, začinite z belim balzamičnim kisom in aromatiziranim olivnim oljem.

Seitanova bionabodalca za veganski piknik

za 3 osebe

½ kg seitana Bertyn v kosu (da se lahko lepo nareže)
1 biobučka
1 janežev biokoromač
9 rezin biosira gavda
Marinada: 2 stroka sesekljanega česna, rožmarin, bazilika, origano, 1 dl oljčnega olja, malce naribanega svežega ingverja
Seitan narežite na tanke rezine, ga dobro premažite z marinado in pustite stati pol ure ali več, da se dodobra navzame okusa začimb. Bučke in janež operite in narežite na enako dolge rezine kot seitan. Na vsak kos seitana položite rezino janeža, rezino bučke in rezino sira. Zvijte in spnite z zobotrebcem. Specite na žaru.

Vita Care
Dvorana 18
T: 01/541 60 60
www.vitacare.si
btc.lj@vitacare.si

Letošnji SiTi Teater pod zvezdami bo odprla **deseta obletnica Jamskega človeka**

SiTi Teater BTC tudi letos zaključuje sezono s ciklom predstav na dvorišču Ljubljanskega gradu, ki se bo začel konec maja s slavnostnim praznovanjem desete obletnice premierne uprizoritve monokomedije Jamski človek. Svetovna uspešnica, ki je že pred leti postavila rekord največkrat odigrane predstave v Sloveniji, je po desetletju življenja na naših odrih še vedno na vrhu lestvice najpriljubljenejših gledaliških predstav. Komični fenomen ameriškega avtorja Roba Beckerja, ustvarjen na podlagi avtorjevih antropoloških, socioloških in psiholoških študij, dokazuje, da se tako ženske kot moški, stari in mladi, najraje smejimo odnosom med spoloma, čeprav se nam v resničnem življenju ti največkrat ne zdijo prav nič smešni.

Jamskemu človeku v produkciji Gustav filma in Theatra Mogul, režiji Nataše Barbare Gračner in izvedbi Uroša Fürsta se boste lahko nasmejali zadnji ponedeljek v maju, junijske ponedeljke pa bodo popestrile tri novejše uspešnice SiTi Teatra BTC. Prva bo Moja dežela, aktualna komedija, v kateri Jonas Žnidaršič, Jure Godler in Jože Robežnik nastavijo ogledalo Sloveniji in njenim prebivalcem ter se brez dlake na jeziku lotijo vsega, kar je v naši deželi hecno, čudno ali preprosto narobe. Sledil bo muzikal Gašperja Tiča in Lojzeta Krajnčana Manjka mi, manjka, ki vas bo zapeljal z glasbo, plesom in duhovito zgodbo o ljudeh s ceste, ki jim nič ne manjka. Dan po očetovski nedelji pa bo z uspešnico Fotr na Ljubljanskem gradu ponovno nastopil najpopularnejši fotr Lado Bizovičar.

Če bo vreme slabo, bodo predstave na ogled na domačem odru SiTi Teatra BTC.

www.sititeater.si

siTiteater.

MAJ/JUN

MOJA DEŽELA
petek, 18.5. ob 20h
Brezkompromisna komedija Jonasa Žnidaršiča za vse Slovence in Slovence po duši!

FOTR
sobota, 19.5. ob 20h
Lado Bizovičar v uspešnici za vse fotre in mame, bodoče, aktualne in druge...

OTROŠKE ZVEZDICE 2012
nedelja, 20.5. ob 18h
Mednarodni glasbeni festival za otroke in mladino.

MOJ PRVI PUT
torek, 22.5. ob 20h
V Slovenijo prihaja srbska različica svetovne uspešnice My first time! O prvem sexu bodo spregovorili Anđelika Simić, Nataša Marković, Goran Jevtić in Vladimir Aleksić.
Predstava bo v srbskem jeziku brez prevoda.

ODSPEJSANI
četrtek, 24.5. ob 19h
Ajda Smrekar, Tina Gunzek in Ula Furlan na avdiciji pri Ladu Bizovičarju. V živo iz studia na odru!

ČEFURJI RAUS!
petek, 25.5. ob 20h
Uspešnica po romanu Gorana Vojnovića, ki še ni rekla zadnje besede.

DOMA V AFRIKI
sobota, 26.5. ob 20h
Premiera dokumentarnega filma.

IMPRO LIGA: EKSHIBICIJE
ČLOVEK NE JEZI SE
nedelja, 27.5. ob 20h
V okviru evropske turneje nas bosta ponovno obiskala svetovna improvizacijska mojstra, Kanadčana Stephen Sim in Lee White

LJUBLJANSKI GRAD

10. obletnica predstave **JAMSKI ČLOVEK**
ponedeljek, 28.5. ob 21h
Uroš Fürst, rekorder v številu odigranih predstav pri nas, praznuje že 10. leto nastopanja na slovenskih odrih. Pridita, še preden se skregata!

MOJA DEŽELA
ponedeljek, 4.6. ob 21h
Aktualna komedija z Jonasom Žnidaršičem, Juretom Godlerjem in Jožetom Robežnikom tudi pod zvezdami. Za vse Slovence in Slovence po duši!

MANJKA MI, MANJKA
ponedeljek, 11.6. ob 21h
Muzikal Gašperja Tiča in Lojzeta Krajnčana o ljudeh s ceste, ki jim nič ne manjka. Pustite se jim zapeljati s humorjem, glasbo in plesom!

FOTR
ponedeljek, 18.6. ob 21h
Dan po očetovskem dnevu bo na Ljubljanskem gradu nastopil najpopularnejši fotr Lado Bizovičar. Vabljene tudi mame!

V primeru slabega vremena bodo predstave v SiTi Teatru BTC.

www.sititeater.si, 070 940 940
prodajna mesta: Hiša vstopnic Citypark, Info točka BTC – dvorana A, Križanke, Petrol, Big Bang, 3dva
in uro pred predstavo v SiTi Teatru BTC, spletna prodaja: www.eventim.si, telefonska prodaja: 01 420 5000 (pon-sob: 8h-18h)

VROČA
KOLEKCIJA HLADNE PLATNENE OBUTVE

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

MUSTANG

Hey Dude SHOES

FRED PERRY

CONVERSE

le coq sportif

REPLAY

HELLY HANSEN

adidas

MASS
obuje tudi vas

www.mass.si