VODNIK

številka 7, letnik 21, **oktober 2012**

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

FNZ BTC 12

festival nakupov in zabave
BTC City Ljubljana 20. - 21. oktober

BTC CITY

Modno in ugodno

Center energetskih rešitev
Vaš ključ do varčnega in zdravega bivanja

MEGA POPUSTI!

Veliki koncert
ROK'N'BAND
sobota ob 20. uri

BTC d.d., Šmartinska 152, SI-1000 Ljubljana

BTC CITY

RAZPIS

Vabimo vas, da sodelujete na

BOŽIČNO NOVOLETNEM SEJMU,

ki bo od 1. do 30. decembra 2012 v BTC Cityju Ljubljana

Sejem bo potekal na Trgu mladih ob drsališču, ki je osrednja točka v BTC Cityju Ljubljana in povezuje Dvorano A in Citypark.

- **10-15 lesenih hišic velikosti 2 x 3 m bo ogrevanih in osvetljenih**
- **Mesečna najemnina hišice je 1200,00 EUR + DDV**

Pisne prijave z opisom ponudbe (darilni program, kostanj, palačinke, priložnostna darila, okrasje, praznično pecivo, suho sadje, slovenske jedi ter druga prednovoletna/darilna ponudba) pošljite na naslov:
EMA 3000, Vurnikova 2, 1000 Ljubljana (kjer boste prejeli obrazec »prijava«) ali na naslov:
Savina.oblak@ema3000.si in sicer najkasneje do 5. novembra 2012.
Izbrani ponudniki bodo v osmih dneh obveščeni po pošti.

Vloga za najem prodajnega prostora mora vsebovati:

- Izpolnjen obrazec »prijava«
- Odločbo o izpolnjevanju pogojev za opravljanje maloprodajne dejavnosti (družbe) oz. priviligiran list (samostojni podjetniki)
- Opis ponudbe

Dovoljenje za začasno prodajo zunaj prodajalne mora najemnik pridobiti sam, do začetka prodaje.

Informacije na telefon: 041/ 733-371 od ponedeljka do petka od 8.00-15.00 ure.

VSEBINA

uvodnik >

AKTUALNO 5

STIL 12

EKO 20

TRŽNICA 26

GURME 27

Kupujmo preudarno

Čeprav vsakoletnega jesenskega čiščenja garderobnih omar, vnovičnega premeščanja frfotajočih poletnih oblačil na zgornje, bolj odročne police ter jesenskih in bolj toplih na spodnje ne prištevam k priljubljenim gospodinjskim opravilom, saj mi vedno vzamejo težko pričakovani konec tedna, ima to nadležno opravilo vendarle svojo svetlo točko. V posebni škatli na dnu omare namreč hranim kavbojke, ki sem si jih – za takrat nemajhen denar – kupila v zadnjem letniku fakultete v eni izmed trgovin v italijanski Gorici in jih pozneje shranila kot spomin na mladostna leta, za katera sem vedela, da so minljiva in neponovljiva. A kavbojke, ki so me ob vsakoletnem čiščenju omar vedno za nekaj minut vrnile v študentska leta, so pred dnevi, ko sem škatlo znova odprla, moje misli napotile k povsem drugačnemu razmišljanju.
Po dolgih letih sem namreč znova pomislila, da se pri nakupovalnih navadah povprečnega prebivalca Slovenije v dobrih treh desetletjih ni veliko spremenilo. Če smo nekoč hoteli imeti le za drobec boljše reči kot večina – in s tem ne mislim na avto ali stanovanje, temveč na tako nepomembne reči, kot so danes kavbojke iz škatle na dnu omare –, smo se morali nečemu odpovedati. In odpovedovali smo se nenehno: če smo hoteli biti lepše oblečeni, če smo hoteli imeti boljši avtoradio, če smo hoteli kupiti prvi računalnik ali ko smo namesto na Hrvaško prvič odšli na dopust v Grčijo.
Danes je drugače: vedno več je tistih, ki se odpovedujejo – ne zato, da bi si lahko privoščili priboljšek ali dva, temveč zato, da preživijo! Sprašujem se, ali je do njih pošteno, da v našem Vodniku reklamiramo proizvode, ki presegajo njihove denarne zmožnosti? Verjamem, da bomo morali Slovenci spremeniti nakupovalne navade, kupovati premišljeno in preudarno, v okviru svojih zmožnosti, na akcijskih prodajah, na razprodajah in ob priložnostih, kakršne se ponujajo na jesenskem Festivalu nakupov in zabave, ki ga v BTC Cityju tokrat pripravljamo 20. in 21. oktobra. Na festivalu, kjer ne bo manjkalo zabave za vse okuse in generacije, boste lahko kupovali po še posebej nizkih cenah! Na njih smo v tej številki BTC Vodnika zasnovali tudi rubriko Stil, v kateri vam predstavljamo jesenske modne novosti, ki smo jih poiskali v trgovinah BTC Cityja – po resnično ugodnih cenah, ki še vedno zagotavljajo kakovost, boste v izbranih modelih videti drzne in nekonvencionalne, predvsem pa modne. V rubriki Trend vam tokrat predstavljamo dodatke za lepše, voljnejše, gladkejše in bolj zdrave lase, v rubriki Gurme pišemo o zelju, iz katerega lahko pripravimo poceni in nadvse zdrav obrok, ustaljenim rubrikam pa smo tokrat dodali še zapis o cvetju na Tržnici BTC City in knjižni kotiček; v zadnjem predstavljamo tiste knjige, po katerih najraje posegate obiskovalci »našega mesta«.
In če se vrnem na začetek, k pospravljanju; kavbojke sem vrnila v škatlo, kamor spadajo, sem pa zato temeljito prečesala garderobne omare, v njih našla kar nekaj lepih, še vedno modnih oblačil in jih podarila eni od dobrodelnih organizacij. Morda komu pridejo prav in jih bo lahko dopolnil z lepim kosom garderobe iz domače omare. Tudi temu bi lahko rekli »nakup« s premislekom!

Maja Oven,
odgovorna urednica

BTC CITY VODNIK Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega, športno-zabaviščnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana **ODGOVORNA UREDNICA:** Maja Oven **IZVRŠNI UREDNIK:** Matic Žehelj **OBLIKOVANJE IN TEHNIČNO UREJANJE:** 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

Kakor da se nič ni zgodilo

triglav

www.triglav.si

AKTUALNO
novosti

Loške mesnine
Slovensko meso in suhomesnati izdelki

Septembra so Loške mesnine na pokriti Tržnici v BTC Cityju odprle svojo tretjo in največjo mesnico. V njej kupcem ponujajo sveže slovensko goveje, telečje, svinjsko, ovčje in kozje meso, ponudbi svežega mesa pa so dodali še celovit program suhomesnatih izdelkov, ki so jih v avgustu začeli proizvajati v obratu družbe Mesnine Bohinja (bohinjski želodec s kašo, bohinjsko zaseko, klobaso v zaseki, suho govejo klobaso, pečenice, krvavice …). Izdelki so narejeni na klasičen način, v prekajevalnici z uporabo bukovih drv ter po več kot 50 let starih receptih. V mesnici, v kateri vam bodo ponudili kakovostno slovensko meso, predvsem kakovostno gorenjsko govedino iz Loškega pogorja, ter druge slovenske dobrote, je kupcem na voljo tudi paleta slovenskih domačih izdelkov s kmetij pod imenom Domači kotiček (kislo zelje in repa, rezanci, jajca talne reje, sokovi, žgane pijače, marmelade, domači piškoti …).

Loške mesnine
Tržnica BTC
T: 01 547 24 48
btc.ljubljana@loske-mesnine.si

Otroška točka
Kakovostna oblačila in kreativen pristop

Trgovina Otroška točka ponuja široko paleto visokokakovostnih oblačil za otroke, in sicer vse od novorojenčkov do 12. leta starosti. Izbirate lahko med različnimi blagovnimi znamkami, glavna ponudba pa pripada znamki Tup-Tup, katere začetki segajo v leto 1990, ko je matično podjetje prevzel poljski generalni distributer Kanz, vodilni kreator otroške mode v Nemčiji in drugod po Evropi. Od takrat se je znamka, ob tesnem sodelovanju z nemškim partnerjem, razvila v uspešnega producenta lastne linije za otroke. Kolekcije znamke Tup-Tup temeljijo na funkcionalnosti in ugodnih cenah, ob tem pa sta zanje značilna tudi visoka kakovost in kreativni pristop k otroški modi. Znamka Tup-Tup je kupcem na voljo na Poljskem, Češkem, v Nemčiji, na Irskem, Slovaškem, v Ukrajini, Litvi, Latviji, Rusiji in Bolgariji ter odslej tudi v Sloveniji.
Obiščite Otroško točko, kjer bodo poskrbeli, da bo oblačenje preprostejše, življenje otrok pa udobnejše.

Otroška točka
Dvorana A, kletna etaža
T: 070 375 878
info@milaro.eu
www.otroska.si

Impulz
Trgovina s športno opremo in oblačili za zahtevne

Trgovina Impulz vas pričakuje na novi lokaciji (sredina Dvorane 11), kjer lahko izbirate med pestro ponudbo športne opreme priznanih blagovnih znamk, v predzimskem času še posebej med opremo za zimske športe – alpsko smučanje in deskanje na snegu. V trgovini Impulz, ki se lahko pohvali z največjo izbiro smuči Elan v Ljubljani, boste našli tudi smuči K2 in Stoeckli ter smučarska očala Swans in Spy. Bogato ponudbo smučarskih oblačil zastopa vodilni proizvajalec vrhunskih smučarskih oblačil v svetu – znamka Spyder. Poleg smučarskih jaken in hlač so vam v trgovini Impulz na voljo tudi smučarsko perilo, puliji, kape in rokavice, puhovke Canada Goose in zapeljiva oblačila Wild Roses, prisegajo pa tudi na izdelke iz merinovolne Icebreaker.
Na svoj račun bodo v trgovini Impulz prišli tudi deskarji na snegu. Snežne deske, vezi in obutev znamk Elan in K2 simbolizirajo kakovost, ki zagotavlja užitke. V ponudbi so tudi kompleti za najmlajše nadobudnice in nadobudneže. Prijazni prodajalci vam bodo s strokovnimi nasveti z veseljem pomagali pri izbiri prave športne opreme in oblačil.

Trgovina Impulz
Dvorana 11
T: 01 428 75 43
grega@gm3.si
www.gm3.si

Pittarello
Čevlji za vso družino

Nova trgovina Pittarello, ki združuje italijanski stil z mednarodno dušo, vas pričakuje na križišču Hrvaške in Španske ulice v Dvorani 17 poleg trgovskega centra Merkur. Na 1200 kvadratnih metrih bo prav gotovo vsakdo našel obutev zase – od tistih, ki prisegate na klasične moške čevlje, do zagovornic modnih trendov, ob tem pa v trgovini Pittarello niso pozabili niti na obutev za najmlajše ter za športnike, saj imajo pestro izbiro najboljših znamk športnih copat. Kakovost, najugodnejše cene, sledenje modnim trendom ter prijaznost in strokovnost osebja soustvarjajo zgodbo Pittarella že polnih 90 let.

Pittarello
Dvorana 17
T: 08 205 85 90
ljubljana@pittarello-calzature.it
www.pittarello-calzature.it

Center energetskih rešitev

Vaš ključ do varčnega in zdravega bivanja

Ne zamudite otvoritvene ponudbe od 26. oktobra 2012!

Prvi slovenski center s celovito ponudbo energetskih rešitev na ključ najdete v Dvorani 2. Pričakuje vas ekipa strokovnjakov, ki vam bo pomagala poiskati rešitve za odpravo energijske neučinkovitosti. Njihovi strokovnjaki vam bodo brezplačno svetovali pri optimalni izbiri energentov, izbiri energetsko učinkovitih in okolju prijaznih ogrevalnih in hladilnih sistemov, energijsko varčnih oken in vhodnih vrat pa tudi pri izbiri lesenih montažnih hiš, izolacijskih fasad, kuhinj in kopalnic. Skratka, pri njih boste na enem mestu našli rešitve za odpravljanje energijske neučinkovitosti hiše, stanovanja ali poslovnega objekta.

PETROL

Energija za življenje

Petrol
Energija za dom

Petrol širi svojo ponudbo energentov za dom ter ekološko prijaznih in energetsko najugodnejših rešitev ogrevanja. Prihranki v gospodinjstvih se ustvarjajo z optimizacijo porabe energentov, zato vam bodo v Centru energetskih rešitev strokovnjaki družbe Petrol brezplačno izračunali, kateri energent je cenovno in energetsko najprimernejši za vaš dom.
Poleg natančnega izračuna se boste v Centru energetskih rešitev seznanili tudi z ekološko prijaznimi tipi energetske oskrbe doma ter si ogledali različne tipe peči za ogrevanje, toplotne črpalke, solarne termosisteme, male čistilne naprave in plinohrame. Med obiskom Centra za energetske rešitve se boste prepričali, da je lahko prihranek pri energentih za toplino doma resnično velik. Vaš družinski proračun bo prav zaradi tega bolje izkoriščen.

Petrol
T: 01 471 41 59
cer@petrol.si
www.petrol.si

Jelovica
Energijsko varčne hiše, okna in vrata

Obiščite Center energetskih rešitev, kjer vam bodo brezplačno svetovali glede najboljših rešitev pri gradnji vaše nove energijsko varčne lesene hiše ter pri optimalni izbiri energijsko učinkovitih oken ali vrat. Lesene montažne hiše, okna in vrata Jelovica so energijsko varčni in okolju prijazni. Njihove hiše so domovi številnih družin že 100 let. Zaupajte njihovim izkušnjam in se pogovorite z njihovimi svetovalci in arhitekti.

Jelovica
T: 01 541 22 55
trgovina.ljubljana@jelovica.si
www.jelovica.si

JELOVICA

Nord
Kopalnice in kuhinje po najvišjih okoljskih standardih

Nord je hrvaško podjetje, ki s pomočjo najsodobnejše tehnologije ustvarja izdelke visoke kakovosti, odličnega dizajna in uporabnosti. Njihova glavna prednost so ljudje z idejami in rešitvami, zato njihovo poslovanje temelji na fleksibilnosti, hitrosti in kakovosti. Pri tem materiale in proizvodnjo prilagajajo najvišjim mednarodnim okoljskim standardom. Nord je sinonim za kakovostno in funkcionalno kopalnico (Nordgreen kadi, Nordstone kadi s prho in umivalniki), ponosni so predvsem na izdelke lastne proizvodnje, kot so kadi, kadi s prho, armature in kopalniško pohištvo.
Novost v njihovi ponudbi so kuhinje lastne proizvodnje, ki jih odlikujeta modularno sestavljanje in hitra dobava.

Razstavno prodajni salon Nord
T: 01 601 10 60
maloprodaja@nordprodukt.eu
www.nord.hr

nord

Knauf Insulation
Izolacijske rešitve za energetsko učinkovite stavbe

Knauf Insulation predstavlja svoje izolacijske rešitve za energetsko učinkovite stavbe. Na podlagi prizadevanj za trajnostne izolacijske rešitve boste pri njih našli kakovostne naravne toplotne izolacijske materiale z dodanimi vrednostmi požarne varnosti, paropropustnosti in zvočne izolativnosti. V želji po celovitih rešitvah v Centru energetskih rešitev trenutno predstavljajo najnovejši strokovni promocijski paket »danes za jutri«. Paket vključuje celovito ponudbo izobraževanja, svetovanja in ugodnih pogojev nakupa za vse, ki boste obiskali spletno stran www.daneszajutri.si in na njej oddali svoje kontaktne podatke.

Knauf Insulation
T: 04 511 41 05
svetovanje@knaufinsulation.com
www.knaufinsulation.si

danes za jutri.si
KNAUF INSULATION & PARTNERJI

Odprte hiše Slovenije
tudi letos v Kristalni palači

V okviru Tedna arhitekture in prostora, ki je letos potekal med 29. septembrom in 7. oktobrom, je v projektu Odprte hiše Slovenije tudi letos sodelovala Kristalna palača. Odprte hiše Slovenije je pobuda za dvig kakovosti arhitekture in urbaniziranega prostora ter za izboljšanje kakovosti bivanja, ki jo v Sloveniji izvaja Zbornica za arhitekturo in prostor. V okviru projekta so ob strokovnem vodenju arhitektov ali lastnikov in upraviteljev objektov na ogled različni objekti, med katerimi je bila tudi Kristalna palača. Poleg vodenega ogleda po Kristalni palači so organizatorji pripravili tudi filmska večera, obiskovalci pa so si lahko brezplačno ogledali nekaj dokumentarnih arhitekturnih filmov.
www.odprtehiseslovenije.org

ODPRTE HIŠE SLOVENIJE OHS

Vabljeni na razstavo
Bleščeče ideje Steklarne Rogaška

Na kristalnem obzorju Steklarne Rogaška se svetlikajo nove ideje, ki smelo združujejo preteklost in prihodnost, na novo interpretirajo tradicijo ter se stapljajo s sodobnimi trendi. Klasične in izčiščene ideje pa tudi moderne vizije oblikovalcev Steklarne Rogaška bodo sijale na razstavi nove kolekcije kristalnih svetil, ki bo v Nakupovalni galeriji Kristalne palače na ogled do 9. novembra.
V lestencih, namiznih in stenskih svetilkah ter skulpturalnih svetlobnih objektih je združena več kot 350-letna tradicija ročnih spretnosti izdelave kristala s sodobnimi tehnologijami in oblikovalskimi pristopi. Svoboda oblik in uporaba tradicionalnih kristalnih form je odlično izhodišče za ustvarjanje tako klasičnih, prefinjenih interierjev kot tudi najmodernejših bivališč. Eklekticizem je vedno zabaven.
Vljudno vabljeni!

Od sev Eve Petrič
Prodajna razstava

V trgovini Steklarne Rogaška v Kristalni palači je od 16. oktobra do 3. novembra na ogled prodajna razstava umetnice Eve Petrič, ki se predstavlja s projektom Od sev. Gre za serijo unikatnih kristalnih izdelkov Steklarne Rogaška, v katere je umetnica prenesla svojevrsten prevod svojih fotografij iz projekta Siva snov – jezik senc. V njem raziskuje komunikacijsko sposobnost senc, za ta namen pa si je iz naravoslovja sposodila periodno tabelo. V njej je kemijske elemente nadomestila z emocijami, ki jih je vizualizirala v podobah senc. V Čipkarski šoli Idrija so po njenem naročilu te podobe prenesli v izviren vzorec idrijske čipke, v Steklarni Rogaška pa jih ročno vgravirali na izbrane kose kristala. Vabljeni!

Prenovili smo vhod in okolico Dvorane A

V Dvorani A, ki je med obiskovalci zaradi svoje pestre ponudbe izredno priljubljena, smo prenovili vhode in nekoliko preuredili okolico. Tako sta prenovljena vhod A6, ki vodi v kletno etažo Dvorane A (naredili smo mu nov podaljšan nadstrešek), ter okolica pred vhodoma A5 in A6 oziroma del parkirišča med Dvorano A in Tržnico BTC. Tlakovanje okolice je tako odslej usklajeno s fasado, dodali smo stojala za kolesa ter klopi za vse, ki si želite po napornih opravkih malo odpočiti. Prepričani smo, da bo tudi s tovrstnimi izboljšavami počutje v BTC Cityju odslej še prijetnejše.

zelena trgovina
predstavlja ležišča in vzglavnike iz naravnega eko latexa

Izdelek, ki ga prinesete v vaš dom nosi v sebi zgodbo in.....vse sestavine, ki so bile v procesu pridelave kadarkoli uporabljene. Očem všečen izdelek še ni nujno tudi prijeten, zdrav ter prijazen do vašega telesa ter počutja.

Le izdelek, ki je proizveden na ljudem in okolju prijazen način od surovine do končnega produkta, je lahko brez škodljivih sestavin, ter tako popolnoma zdrav in naraven za vas, vaše otroke in dom.

EKO LATEX- Popolna ergonomska podpora telesa, 100% zračnost, naravna antibakterijska zaščita, možnost izbire glede na telesno konstitucijo ter realna cena za izjemno kakovost.
- 5% na slovenske in tuje blagovne znamke
-20% na izdelke Naturna- spanje še nikoli ni bilo bolj naravno in zdravo

KUPON ZA DARILO
Ob nakupu ležišča iz eko latexa, ki je na voljo od 290€, si lahko izberete POLNO košarico izdelkov po vaši izbiri v vrednosti 50€.
Korist bo obojestranska- vi boste odlično spali in dobili brezplačno izdelke, ki vsak mesec bremenijo vaš družinski proračun. Mi pa vam bomo s podarjenimi izdelki ponudili v preizkus izjemne naravne izdelke, za katere verjamemo, da vas ne bodo razočarali.
*Ob nakupu 180x200 darilni bon 100€. Ponudba velja do 31.10.2012

Zelena trgovina d.o.o., Šentvid pod Turjakom 38, Mačkonje

naturNa · planet BIO · amaju · OKOLJU PRIJAZNO

www.zelenatrgovina.si
Ljudem, naravi in živalim prijazni izdelki.
BTC dvorana A, kletna etaža tel.: 01 810 90 32

AKTUALNO
novosti

Jože Mermal je mecen leta v kulturi

Jože Mermal, predsednik uprave družbe BTC, je po izboru časnika Finance postal mecen leta 2011 v kulturi. »Družba BTC z Jožetom Mermalom na čelu je velik zaveznik in donator v kulturi. Naslov mecena leta v kulturi si zasluži, ker je njegovo donatorstvo zasnovano širše, podpira namreč malodane vse kulturne zvrsti, kar je redkost med slovenskimi donatorji. Jože Mermal je človek velike kulturne širine, svoje zavezništvo umetnosti pa je prenesel tudi na podjetje, ki ga vodi. Je zgled drugim v gospodarstvu, ker nesebično pomaga kulturnikom, ki veliko prispevajo k nacionalni identiteti naroda,« je zapisano v obrazložitvi izbora.

BTC vsako leto s sponzorstvi, donacijami in mecenstvom sodeluje z mnogimi kulturno-umetniškimi ustanovami, ob tem pa podpira tako že uveljavljene umetnike kot tudi mlade, še ne prepoznane, a umetniško nadarjene posameznike. »Razvoj države temelji na razvoju njene kulture. Kulturno-umetniško ustvarjanje krepi zavest naroda kot celote, posameznika pa bogati, mu širi obzorja in poglede. Kulturo dojemam kot neskončno možnost izražanja in kot neskončen vir idej, ki nam odpirajo nove in nove priložnosti, kultura je gibalo našega duhovnega razvoja,« pravi Jože Mermal ter dodaja, da tudi »poslovna filozofija BTC temelji na prepoznavanju priložnosti, odkrivanju novega in nenehnem razvoju. Zaradi tega smo se tudi na področju delovanja v kulturi osredotočili na to, da mladim in neuveljavljenim umetnikom oz. kulturnikom omogočimo priložnost, jim nudimo oporo in podporo pri razvoju. Ni nam pomembno, iz kakšnega okolja nekdo prihaja, pomembno je, da dobi priložnost, ki si jo prav vsakdo zasluži.«

Družba BTC je pod vodstvom Jožeta Mermala postala dolgoletna pokroviteljica Cankarjevega doma in Festivala Ljubljana, že vrsto let sodeluje s Fundacijo Blaža Arniča, Slovensko znanstveno fundacijo, Ustanovo dr. Šiftarjeva fundacija, društvom slovensko-makedonskega prijateljstva, podpira Panč festival stand up komedije … Ob tem BTC uspešno izvaja tudi lastne projekte, kot so SiTi Teater BTC, območje BTC Cityja plemeniti z umetniškimi skulpturami, v Kristalni palači organizira razstave …

BTC bo tudi v letu 2013 generalni pokrovitelj tekme svetovnega pokala v smučarskih skokih za ženske

V februarju je na Ljubnem ob Savinji potekal zgodovinski dogodek – v Sloveniji je prvič potekala tekma za svetovni pokal v smučarskih skokih za ženske. S tem se je Ljubno ob Savinji, ki je bilo v sezoni 2011/12 eno izmed šestih prizorišč tekem svetovnega pokala, postavilo ob bok najpomembnejšim organizatorjem smučarskih skokov na svetu, kot sta Oslo in Lillehamer.
Na Ljubnem ob Savinji, kjer je nastopilo 55 tekmovalk iz 14 držav – med njimi so bile seveda tudi »vražje Slovenke« –, smo bili priča pravemu športnemu prazniku, postavili pa smo tudi nov mejnik na tekmah svetovnega pokala v smučarskih skokih za ženske. Še nikdar v zgodovini si namreč tekem svetovnega pokala ni ogledalo toliko gledalcev – v dveh dneh je najboljše skakalke prišlo bodrit več kot 6000 navijačev, pred televizijskimi zasloni pa si je tekme ogledalo kar več kot 500.000 gledalcev. To dokazuje, da smo Slovenci resnično smučarski narod in da bomo lahko za najboljše skakalke navijali tudi na olimpijskih igrah, ki bodo leta 2014 v ruskem Sočiju.
V družbi BTC izvedbo tekme sponzorsko, organizacijsko in marketinško podpiramo, saj želimo tudi na ta način prispevati k razvoju tega lepega športa. Ponosni smo, da so slovenske tekmovalke tudi z našo pomočjo dobile priložnost, da se s svojimi nastopi in dobrimi rezultati predstavijo na domačih tleh. In v čast nam je, da bomo v prvi vrsti med njihovimi navijači tudi na Ljubnem 2013. Torej, 16. in 17. februarja 2013 vabljeni na Ljubno ob Savinji tudi vi, saj bodo naše »vražje Slovenke« skakale še dlje.
Več na www.ljubno-skoki.si

LJUBNO 2013
FIS Svetovni pokal v smučarskih skokih za ženske
FIS Ski Jumping World Cup Ladies

BTC bo sodeloval v projektu Star papir za novo upanje

Novembra bo v organizaciji Društva Ekologi brez meja potekala vseslovenska dobrodelna okoljevarstvena akcija zbiranja starega papirja - Star papir za novo upanje 2012. Namen akcije je ozaveščanje javnosti o ravnanju z odpadki, spodbujanje ter razvijajnje čuta za skupno dobro in sočloveka. Z akcijo bo lahko vsak prebivalec Slovenije dodal svoj list k boljšemu svetu. Zbrana sredstva, ki jih bodo organizatorji zbrali s pomočjo starega papirja, bodo namenili pomoči potrebnim. V projektu bo sodelovala tudi družba BTC. Kontejner za odlaganje starega papirja bo na voljo na parkirišču pred Vodnim mestom Atlantis od četrtka, 22. novembra, od 8. ure dalje do petka, 23. novembra, do 13. ure.
Več o projektu Star papir za novo upanje 2012: http://ebm.si/p/star-papir2012.

BTC pomaga pri gradnji ambulante v Nepalu

V družbi BTC z donacijo pomagamo pri gradnji ambulante za najnujnejšo oskrbo prebivalcev v vasi Chalsa v pokrajini Solu v goratem predelu Nepala. Ambulanta stoji na ozemlju samostana, ki so ga zgradili tibetanski begunci v šestdesetih letih prejšnjega stoletja, ko so pribežali iz Tibeta, nepalska vlada pa jim je ozemlje dodelila kot begunsko taborišče. Danes tu še vedno živi nekaj sto beguncev, večinoma starejših, šolo v tem kraju pa obiskuje 140 otrok, ki prihajajo tudi iz daljne okolice. Doslej so za zdravstveno oskrbo prebivalcev za silo skrbeli v samostanu, nekaj slovenskih zanesenjakov pa je lansko leto začelo graditi ambulanto, v kateri bodo tudi manjši laboratorij, lekarna, preiskovalna soba …

MILLENIUM
fitnes

www.millenium.btc.si

Fitnes brez trenerja ni fitnes
Kako razlikujemo dober fitnes od slabega?

Pred leti je bilo med onimi, ki sta jih dež in hladna jesen z miganja na prostem pognala pod streho, najpogostejše vprašanje: »V kateri fitnes hodiš?«
Pred petnajstimi leti smo jeseni in pozimi vsi brez posebnega načrta, bolj po občutku pač, premetavali na trenažerjih nastavljene uteži. Jasno, da smo bili ves čas polomljeni in poškodovani – do trenutka, ko smo začeli vaditi z osebnim trenerjem in ko smo spoznali, kako zelo pomembno se je pred vadbo dobro ogreti, po njej pa opraviti raztezne vaje.
Potem je vadba postala užitek, ne pa nenehen boj s poškodbami in nenehno utrujenostjo.

Pa pojdimo za hip malo nazaj v času, v Medulin, letošnjega marca je bilo. Tam se je za nastop na olimpijskih igrah pripravljal Primož Kozmus. Veste, kje je metal kladivo? V hotelskem parku, kjer so za silo zabetonirali cementno podlago, kladivo pa je letelo – po hotelskem parku. Moč je Primož nabiral v zatohli kleti, na kateri je pisalo Utežarna – tam so bile oguljene, tisočkrat premetane ročke, za vogalom pa staromodne naprave za fitnes, pod katerimi se je potil naš, takrat še olimpijski prvak.
Pa je bilo očitno dovolj za odličje v Londonu: ker Primož pri vadbi moči ni delal napak. Ker je dvigal toliko in tolikokrat, kot mu je dopuščalo zdravje, ker je za vsak dvig vedel, čemu služi. In ker si je po vsaki vadbi v utežarni ali v fitnesu vzel čas za zelo natančno razporejeno raztezanje. In ker si je po težji vadbi vzel čas za počitek.

Za vsakega ljubiteljskega športnika je pozimi obisk fitnesa ena boljših odločitev. Seveda, če izbere tak fitnes, kjer njegova vadba poteka pod nadzorom. Z drugimi besedami: kjer njegovo početje ves čas opazuje nekdo, ki se na zadeve spozna, strokovnjak za fitnes. Če takega človeka v fitnesu ni, se nikakor ne lotite vadbe – kajti sicer si lahko nakopljete veliko več zdravstvenih težav kot koristi, se pravi moči. Ali mišic, če hočete.

Enajst napak
Če je človek v fitnesu prepuščen sam sebi, lahko naredi veliko napak, in še najmanjša je, da po dveh, treh mesecih ni dosti močnejši, kot je bil ob začetku vadbe v fitnesu.
Verjetneje pa je, da se bo v fitnesu, kjer je med vadbo prepuščen sam sebi, zaradi napačne izvedbe vaj poškodoval.
Da se vam to ne bi zgodilo, vas bomo opozorili na najpogostejše napake, ki se zgodijo samoukom v fitnesu. Pa po vrsti o tistem, na kar nas v literaturi opozarjajo strokovnjaki.

Preveč vadbe na premalo trenažerjih. Ljudje se v fitnesu preprosto zaljubijo v nekatere naprave, mnogokrat zato, ker se na njih najmanj mučijo, in dobesedno „visijo" na njih. Tako razvijejo samo nekatere mišice in dele telesa, druge pa zanemarjajo. Telo postane nesorazmerno močno, kar pomeni, da je drugod ne-močno, in doletijo nas lahko celo poškodbe.

Prelahke uteži. To je razumljivo, le malokdo uživa, kadar se zelo muči. No, zlasti ženske so nagnjene k temu, da na trenažerjih izvajajo vaje skoraj brez obtežitve ali s prelahkimi ročicami. Tako se sicer razmigajo, a zaradi tega jim ne bi bilo treba priti v fitnes, mar ne? Prava obtežitev in pravilna izvedba vaj pa delata čudeže – in sploh ni nujno, da so uteži zelo težke!

Vaje za samo en del telesa. To se največkrat zgodi moškim, ki si želijo le močnega zgornjega dela telesa, prsnega koša in mišičastih rok, zanemarijo pa vaje za hrbet in trebuh ter predvsem za noge. Včasih je prav neverjetno, kako zelo mišičasti zgornji deli teles obtežujejo moške noge brez ene same mišice ...

Preveč ponovitev. Predvsem ženske, ki si naložijo manjše obremenitve, veliko prevečkrat ponovijo določene vaj. Čeprav so prepričane, da telesu koristijo, njihove mišice v resnici ne postajajo nič močnejše, telo se noče spremeniti in maščobe ostajajo tam, kjer so bile.

Pretreniranost. Prevelike obremenitve in preveliko število ponovitev, premalo odmora med vajami, premalo počitka med treningi, vse to lahko pripelje do pretreniranosti.
In če nadaljujemo tako vadbo, pride tudi do poškodb. Postanemo manj močni, ne bolj. Pomembna je kakovost, ne pa količina treninga.

Prazen želodec, votle mišice. Zelo narobe je, če pridemo v fitnes lačni in če telesa med vadbo ne oskrbujemo s tekočino pa tudi z energijo. Tudi če želimo shujšati, naše mišice potrebujejo energijo, saj sicer ne zmorejo dvigovati težjih bremen, kakor jih običajno, in nimajo iz česa rasti. Mišice brez energije se utrudijo, in utrujenost pripelje do poškodbe. Tudi stradanje po vadbi je slabo, saj mora telo obnoviti porabljene zaloge. Če gremo lačni spat, si delamo neznansko škodo!

Vedno ista vadba. Če šest tednov počnemo med vadbo vedno iste stvari, je to zelo monotono, postane nam dolgčas, dolgoročno pa taka vadba prinaša manjši napredek.

Kardiovadba pred utežmi. Če se na začetku treninga zaženemo na tekaško stezo ali na sobno kolo ter besno tečemo ali vrtimo pedale, se bomo utrudili in naš trening z utežmi bo imel kasneje veliko manj učinka.

Vedno na polno. Napaka. Naš načrt vadbe mora biti sestavljen tako, da so nekateri treningi težji, drugi pa lažji, da se telo lahko regenerira. Pomembno je, da je naš načrt vadbe sestavljen tako, da se vsakega treninga lotimo spočiti in sveži, ter da smo med vadbo učinkoviti, ne pa, da je trening zaradi utrujenosti polovičarski.

Kardio, kardio, kardio in še enkrat kardio. Vadba na tekaški preprogi ali na sobnem kolesu je odlična za kurjenje maščob, toda če začnemo kuriti tudi mišice, nam to pobere moč za delo z utežmi. Zato je treba paziti, da si med priljubljeno vadbo na tekaški preprogi ali sobnem kolesu ne delamo škode – pa čeprav se nam morda zdi, da smo zase naredili veliko, saj znoj od nas lije v potokih.

Premalo ogrevanja in raztezanja. Pred vadbo se je treba ogreti, po njej pa opraviti kakovostno raztezanje. Tudi tega ne morete pravilno opraviti, če vam izvedbe ne pokaže in razloži strokovnjak.

Vse naštete napake se vam lahko pripetijo le v fitnesih, kjer ne vadite pod vodstvom in predvsem nadzorom strokovnjakov. Kdo je strokovnjak? Zagotovo o vadbi največ vedo poklicni trenerji in tisti, ki so se šolali na fakulteti za šport. Ni namreč dovolj le veliko vedeti o utežeh, pomembno je poznati tudi delovanje celotnega telesa, strokovnjaki pa vas bodo tudi poučili, kaj je prava športna prehrana in kaj je tisto, kar daje zgolj obliko.

Nizka cena, malo varnosti
Nikoli se vadbe ne lotite brez natančno izdelanega vadbenega načrta, ki ga morate pripraviti skupaj s strokovnjakom iz vašega fitnesa – če boste program sneli z medmrežja, si lahko naredite veliko več škode kakor koristi. Strokovnjak v fitnesu, ki bo skupaj z vami sestavil program, vas bo najprej preizkusil. Takoj bo ugotovil, katere vaje so za vas bolj pomembne in katere manj, predvsem pa vas bo ustavil takoj, ko bo opazil, da z napačno vadbo svojemu telesu škodite.
In še naš nasvet. Izogibajte se fitnesom, kjer vam ponujajo cenovno zelo ugodno vadbo, potem ko plačate vstopnico, pa v dvorani ne vidite nobenega zaposlenega več. Veste, Primož Kozmus se kar dobro spozna na uteži, a med vadbo v utežarni sta ob njem ves čas tako trener kot fizioterapevt. In njegovo raztezanje po vadbi je skoraj tako dolgo, kot je vaš trening.

Primož Kališnik

Pri vadbi v Športnem centru Millenium vam bodo pomagali vrhunski in strokovno usposobljeni fitnes trenerji. Več informacij na recepciji ŠC Millenium.
T: 01 585 15 00

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

Zaplavajte z vašim dojenčkom ali malčkom

Da je plavanje lahko zabava, odrasli dobro vemo, vse več pa je tudi dojenčkov in malčkov, ki v vodi uživajo in se počutijo prijetno. Občutek breztežnosti jim je znan še iz časov, ki so jih preživeli v materinem telesu, zato uživajo, ko v rokah staršev lebdijo in drsijo po vodni gladini. Če bi se nam pri vadbi svojih najmlajših družinskih članovradi pridružili tudi vi, vas vabimo, da nas obiščete že pri naslednjem razpisanem terminu, trenutno bo to vadba v vodi za malčke, s pričetkom 24. oktobra ob 17 uri.

Vadba dojenčkov v vodi je namenjena otrokom, starim od **5 do 12 mesecev**. V 10-urnem tečaju se bodo ti kar najbolj prilagodili vodi, se razmigali z različnimi gibalnimi vajami in se naučili začetnih plavalnih gibov. Tečaj skupaj z dojenčkom lahko obiskujeta največ dva odrasla spremljevalca (vadba je priporočljiva predvsem za mamice, saj je poporodna rekreacija primerna tudi zanje), posebnost vadbe pa je potopitev dojenčkov pod vodo. Tečaji potekajo v bazenih Termalnega templja, kjer je temperatura vode najmanj 32 stopinj Celzija, globina vode pa ne preseže 1,35 metra.
Za vse, ki bi po koncu vadbe radi z otrokom še naprej obiskovali vadbo za dojenčke, **pripravljamo nadaljevalno vadbo za otroke do prvega leta starosti**; namenjena je predvsem tistim, ki se bodo začetne vadbe za dojenčke udeležili v zgodnjem otrokovem obdobju in jo končali pred dopolnjenim otrokovim prvim letom starosti in bi radi vadbo nadaljevali.
V oktobru znova pričenjamo tudi **vadbo malčkov v vodi**. Namen tečaja je malčke (s tem izrazom poimenujemo otroke, stare od 15 mesecev do 3 let) kar najbolje prilagoditi vodi, jih naučiti osnovnih plavalnih gibov (»žabice«) ter jih tako pripraviti na učenje plavanja v kasnejšem obdobju. Vaje izvajajo starši po navodilih vaditelja, pri vadbi uporabljajo plavalne pripomočke, kot so plavalni obroči, plavalni paski, rokavčki, tube in različne vodne igrače. Tudi za ta tečaj velja, da se ga lahko skupaj z otrokom udeležita največ dva odrasla spremljevalca otroka.

Obseg tečajev: Na voljo so vam 10-urni tečaji, kar pomeni, da vadba traja deset tednov, v vsaki skupini pa je največ deset otrok. Cena tečaja je 120 evrov.

Ob izostanku od rednih ur tečaja lahko maksimalno dve uri nadomestite na katerem koli drugem kasnejšem ali še aktualnem terminu ali pa vam ju vštejemo v ceno pri ponovnem obisku katerega koli drugega plavalnega tečaja.

Informacije: Za rezervacije in informacije lahko pokličete kateri koli dan v tednu (tudi ob sobotah in nedeljah) na številko 031 400 424 ali pišete na e-naslov plavanje@btc.si.

Jesenski novosti
Vodni park za otroke
Animacijsko ponudbo, namenjeno otrokom (vožnja po toboganih, skoki z vodnega trampolina, igranje vaterpola itd.), bomo v Vodnem mestu Atlantis v prihodnjih dneh obogatili z Vodnim parkom, kjer se bodo otroci do 15. leta starosti, ki že znajo plavati, lahko prepustili novim vodnim užitkom in vragolijam; najprej se bodo morali po posebni vzpetini povzpeti na plavajoči Vodni park, nato »premagati« plezalno steno in vodni poligon ter za konec opraviti še z ozko vodno cevjo. Zabave in smeha ne bo manjkalo, saj so ovire, ki jih je treba premagati, zasnovane tako, da je štrbunk v vodo največkrat neizbežen. Privoščite svojim otrokom le najboljše – privoščite jim najbolj »noro zabavo v mestu«, privoščite jim Atlantis!

Potapljaški center Atlantis
V začetku oktobra sta v Vodnem mestu Atlantis svoja vrata odprla Potapljaški center Atlantis in trgovina s potapljaško in plavalno opremo ter oblačili kanadske blagovne znamke Arc'teryx. Odraslim so v potapljaškem centru namenjena različna izobraževanja po programu PADI (od začetne stopnje do inštruktorja pomočnika), otroci, stari pet let in več, pa se lahko pod vodstvom strokovno usposobljenih inštruktorjev potapljanja na zabaven, a varen način seznanijo s šnorkljanjem, osnovami potapljanja in mehurčkanja, v izobraževalnih delavnicah Padi Aware pa spoznajo, kako zaščititi in ohraniti podvodni rastlinski in živalski svet.

V trgovini Potapljaškega centra, kjer si že licencirani potapljači lahko izposodijo ali kupijo vrhunsko potapljaško ali plavalno opremo vodilnih proizvajalcev (Bare, Aqualung, Apeks, Suunto, Finis, Aquasphere, Fashy, Aquarapid, Swimpy, Speedo), vam bodo vedno strokovno svetovali, pomagali pri nakupu, servisirali vašo opremo ter vam z zrakom (kmalu pa tudi z nitroxom) napolnili jeklenke.

T: 01 810 90 73
M: 040 463 607
info@potapljanje-atlantis.si
www.atlantis-potapljanje.si

La Vida
SVET LEPOTE IN ZDRAVJA

Brezskrbno uživanje poletja nam je na koži zarisalo tudi manj brezskrbne sledi. Po poletju je koža največkrat izsušena, oslabljena, pusta ter brez leska, zato potrebuje posebno pozornost in predvsem pravilno nego.

Vabimo Vas na
last minute ponudbo regeneracijo kože po poletju
Lepotni strokovnjaki bodo ocenili splošno kakovost Vaše kože ter Vam priporočili optimalno nego na domu in/ali v salonu.
Redna cena 65 EUR, last minute cena **45 EUR**.

Lepa stopala prav tako pritegnejo poglede, kot lepe oči!
Do urejenih in lepih stopal s strokovno pedikuro v salonu La Vida.
Ugodno! Ceno za pedikuro z masažo samo **30 EUR**.

Ponudba velja samo v mesecu oktobru za obiskovalce savne.
Rezervirajte si svoj termin na telefonski številki 01 585 2105 ali 041 660 968

STEVO
NE HODITE V LONDON, PRIDITE K NAM!
KUPON
- 25 %
za prvi obisk
STEVO frierski salon, BTC - Vodno mesto Atlantis, telefon: 01 585 2040

STIL
modno in ugodno

Joseph (vir: Stylecom)

BODITE DRZNE: : Leopardji vzorec, usnje in krzno so kombinacija, s katero letos v modi ne morete zgrešiti. Krzno in usnje sta lahko iz umetnih materialov, zraven pa obvezno sodi kos drznega nakita.

1 Top 37,90 €, Trgovina **Lollipop**, Dvorana A; **2** Čevlji 99 €, Trgovina **CocoZebra**, Dvorana A; **3** Pajkice 9,90 €, Trgovina **Lollipop**, Dvorana A; **4** Torbica 79,90 €, krznen obesek 12,90 €, Trgovina **Lollipop**, Dvorana A; **5** Denarnica 6,90 €, Trgovina **La Donna**, Dvorana A; **6** Ogrlica 12 €, Trgovina **Funky Fasshion**, Dvorara A; **7** Brezrokavnik 39,90 €, Trgovina **Lollipop**, Dvorana A.

NEKONVENCIONALNO: Letošnjo jesen in zimo ste lahko nenavadne, saj so v modi neklasični vzorci in potiski ter unikatne torbice. Obvezen modni kos je plašč v obliki ponča!

1 Ponča 29,90 €, Trgovina **Lollipop**, Dvorana A; **2** Zapestnica 4,90 €, Trgovina **Top Moda**, Dvorana A; **3** Jopa 29,90 €, Trgovina **Lollipop**, Dvorana A; **4** Čevlji 24,90 €, Trgovina **Top Moda**, Dvorana A; **5** Pajkice 12 €, Trgovina **Funky Fasshion**, Dvorana A; **6** Torbica 67 €, Trgovina **Funky Fasshion**, Dvorana A.

STIL
modno in ugodno

KOBALTNO MODRA: : Je vaša jesenko-zimska garderoba vedno enakih barvnih odtenkov? Črna, siva in rjava? Letos naj bo drugače, saj se poletni trend živih barv nadaljuje v jesen in zimo. Pa še to – pisemska torbica je zakon!

1 Plašč 19,90 €, Trgovina **La Donna**, Dvorana A; **2** Torbica 24,90 €, Trgovina **La Donna**, Dvorana A; **3** Šal 7,90 €, Trgovina **La Donna**; Dvorana A; **4** Top 19,90 €, Trgovina **Mode Italy**, Dvorana A; **5** Hlače 17,90 €, Trgovina **Top Moda**, Dvorana A; **6** Čevlji 23,90 €, Trgovina **Top Moda**, Dvorana A; **7** Zapestnica 6,90 €, Trgovina **Top Moda**, Dvorana A.

Lanvin (vir: Stylecom)

Erdem (vir: Stylecom)

VZORCI: Deževno jesen si poživite s svojimi najljubšimi pleteninami in vzorci, nosite jih z dežnimi čevlji, ki niso samo klasični dežni škornji, ampak se dobijo že domala v vseh modelih.

1 Pulover, Trgovina **Mode Italy**, Dvorana A; **2** Obleka, Trgovina **Mode Italy**, Dvorana A; **3** Dežni čevlji, Trgovina **CocoZebra**, Dvorana A; **4** Torbica, Trgovina **Lollipop**, Dvorara A; **5** Ogrlica, Trgovina **La Donna**, Dvorana A; **6** Hlače, Trgovina **Lollipop**, Dvorana A.

Veliki nakupi in zabava v **MERKUR**-ju!

FNZ BTC 12
festival nakupov in zabave
BTC City Ljubljana, 20. in 21. oktober

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

Izberi 90 % popust!

10 %

Prav vsak nakup prinaša vsaj 5 % popust.

V soboto **20.** in v nedeljo **21. oktobra 2012**
samo v trgovskem centru MERKUR Ljubljana v BTC.

90 %

25 %

MERKUR

Za vas bomo v soboto, 20. 10., odprti od 9.00 do 21.00 ure in v nedeljo, 21. 10., od 9.00 do 17.00 ure.
MERKUR Ljubljana BTC, dvorana 17, Šmartinska 152, tel.: (01) 520 08 16

NOVO

Pittarello

Ljubljana • MERKUR • BTC - Šmartinska 152

20. in 21. oktobra POPUSTI do 60%

Čevlji Pittarello.
Čevlji za vso družino.

Pittarello

www.pittarello-calzature.it - Ponudba velja 20.10.2012 in 21.10.2012, izčrpana do prodaje zalog.

FNZ BTC 12

festival nakupov in zabave

BTC City Ljubljana 20. - 21. oktober

Sobota, 20. 10. 2012

Glavno prizorišče - trg med Dvorano A in Tržnico BTC

9.00
Otvoritev festivala z Mojco Kranjc

11.00 - 14.00
Kolo sreče in nagrade BTC City

16.30 - 17.00
Izbor MODEL JEANS FNZ

17.00 - 18.00
Velika modna revija zimskih trendov
Nastop uličnega teatra

19.00 - 20.00
Improliga Dejmo stisnt Teater

20.00 - 22.00
Veliki koncert ROK'N'BAND

Spremljevalne aktivnosti

10.00 - 17.00
Štorkovo igrišče Baby Center
Kotiček MISIJA : ZELENO

Trg mladih

11.00 - 16.00
Poligon varne vožnje z Zavarovalnico Triglav

Dvorana A

11.00 - 15.00
Zabavno - ustvarjalni program za otroke in druženje z Beti in Cejem

10.00 - 11.00
Klovn Žare

11.30 - 13.00
Sprehod s klovnom po Dvorani A

Dvorana A - jezikovni center Lingula

10.30 - 12.00
Pravljične urice v angleščini za otroke od 4 do 6 let - rezervacije na www.lingula.si

Spodnja etaža Emporium - OTROŠKI FEST

11.00 - 12.00
Zabava s klovnom Rintintinom

Pred Dvorano 12

11.00 - 11.15 13.00 - 13.15 15.00 - 15.15
Zdrav duh v zdravem telesu - **Plesna zvezda**

11.20 - 11.35 13.20 - 13.35 15.20 - 15.35
Zdrav duh v zdravem telesu - **Millenium**

11.40 - 11.55 13.30 - 13.55 15.40 - 15.55
Zdrav duh v zdravem telesu - **Vodno mesto Atlantis**

Različne lokacije - Atlantis, Merkur, Kristalna palača

11.00 - 17.00
Pevski ulični teater

9.30 - 22.00
Maskoti Beti & Cej

Nedelja, 21. 10. 2012

Glavno prizorišče - trg med Dvorano A in Tržnico BTC

9.00 - 11.00
Kolo sreče in nagrade BTC City

11.30 - 16.30
Narodno zabavni program "Krčma pri veselem muzikantu" z Radiem Sora

16.30
Zaključek festivala

Spremljevalne aktivnosti

10.00 - 16.00
Štorkovo igrišče Baby Center
Kotiček MISIJA : ZELENO

10.00 - 17.00
Policija se predstavi

Trg mladih

11.00 - 16.00
Poligon varne vožnje z Zavarovalnico Triglav

Dvorana A

11.30 - 14.00
Zabavno - ustvarjalni program za otroke in druženje z Beti in Cejem

10.00 - 11.30
Eko Škrat Vodo delavnica

Spodnja etaža Emporium - OTROŠKI FEST

11.00 - 11.45
Eko predstava čarodeja Joleta Coleta

Različne lokacije - Atlantis, Merkur, Kristalna palača

10.00 - 14.00
Pevski ulični teater

9.30 - 17.00
Maskoti Beti & Cej

VABLJENI V MOJE MESTO!

Odpiralni čas trgovin: sobota od 9. do 21. ure, nedelja od 9. do 17. ure.
Odpiralni čas tržnice: sobota od 8. do 18. ure, nedelja od 9. do 17. ure.
www.btc-city.com

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

festival nakupov in zabave

BTC City Ljubljana 20. - 21. oktober

MEGA POPUSTI!

Delovni čas trgovin: sobota od 9. do 21. ure in nedelja od 9. do 17. ure.

Delovni čas tržnice: sobota od 8. do 18. ure in nedelja od 9. do 17. ure.

MEGA POPUSTI!

DVORANA A	
AHAT	10 % popust na vse izdelke.
ALDO NOGAVICE & TRIUMPH OUTLET	Do 50 % popusta na označene izdelke nogavic in perila; 10 % popust za nogavice in perilo - redni program.
ALENKA	30 % popust na dišave za dom, brisače. Pri nakupu usnjenih in krznenih copat Alenka vam podarimo eterično olje.
ALPINA	30 % popust na celotni nakup.
AUREA	40 % popust na kozmetiko Upper Canada, Atea in Kappus.
BABY CENTER	Za vsakih 50 EUR nakupa vam podarimo darilni kupon za 10 EUR. Velja za izdelke na zalogi. Akcija traja od 19. 10. do 22. 10.2012 v trgovinah Baby Center (Baby center Nova Gorica izključena).
BENETTON	Do 70 % popust na označene izdelke.
BENN	15 % popust na novo kolekcijo; do 70 % popust na izdelke iz prejšnjih sezon.
BIJOUX MODNI DODATKI	20 % popust na vse izdelke (torbice, klobuki, šali, pasovi, …).
BOUTIQUE NINA NANA	20 % popust na vse izdelke (postelj) Nina, rjuhe, prešite odeje, vzglavnike, brisače, dekorativni in kuhinjski program, prte, okrasne blazine, …
BY AMERICAN	Do 60 % popust na označene izdelke.
ČAR AROME	10 % popust na kave, čaje in izdelke Rajska ptica; 20 % popust na izdelke blagovne znamke Drop.
CECIL	20 % popust na vse izdelke.
CERRUTI 1881	Vse ure, ki so znižane za 40 % smo znižali na 60 %; 25 % popusta na ostalo redno prodajo.
CHAMPION	15 % popust na vse izdelke. Popusti se med seboj ne seštevajo.
COCOZEBRA	20 % vrednosti nakupa dne 20. in 21. 10.2012 prejmete ob naslednjem nakupu od 22. 10. do 30. 11.2012. Znesek nakupa mora biti enak ali višji od vrednosti bona.
DARILA	10 % popust na vse izdelke, ne glede na vrsto plačila. Popusti se ne seštevajo.
DM	15 % popust na DM lastno blagovno znamko Balea (za največ tri izdelke ob enkratnem nakupu).
DOTA	50 % popust na ročne ure Stamps; 20 % popust na jedilni servis.
DROGERIJA LOLA	Do 70 % popusta na torbice; 20 % popusta na šale, rute in pasove; nogavice moške, ženske in otroške po 1 EUR; parfumi 100 ml po 9,90 EUR.
FANINA	20 % popust pri nakupu kompletov modrca in spodnjih hlačk; 30 % popust na ženske in moške torbice ter šale in rute.
FELINA	70 % popust na vse izdelke.
FITNES NO 1	10 % popust na vse izdelke, ne glede na vrsto plačila. Popusti se ne seštevajo.
FOPPAPEDRETTI	Do 50 % popust na izdelke iz zaloge.
FRIZERSKI STUDIO VELE	50 % popust na linijo za oblikovanje las Hasty.
FUNKY FASHION	Do 60 % popust na označene izdelke.
GALEB SVET PERILA	20 % popust na vse redne cene.
GEOX	20 % popust na vso obutev.
H2O	20 % popust na novo kolekcijo H2O in Blue.
HIP HOP SHOP	20 % popust na vse izdelke.
HITEX	35 % popust na ležišča iz lateksa Clean Cool Basic; 10 % popust na vse izdelke, ki niso v akciji; 5 % popust na že znižane izdelke.
HUDAURA.COM	10 % popust na vse izdelke.
JOY	20 % popust na vse izdelke.
KATEKS	20 % gotovinski popust. Ne velja za izdelke v akciji. Možnost nakupa na obroke.
KATJA-PRO	20 % popust na vse izdelke.
KILOMETER	10 % popust na jesensko kolekcijo metrskega blaga in na vso kilogramsko metražo; 15 % popust na dekorativno blago za prenovo in osvežitev doma.
KIPLING	20 % popust ob nakupu nove kolekcije jesen/zima 2012/13.
KNJIŽNI DISKONT ZALOŽBE KARANTANIJA	20 % popust na knjige založbe Karantanija.
KOPITARNA	15 % popust na obutev.
LA DONNA	15 % gotovinski popust.
LEDER	Do 30 % popust na potovalne kovčke; 20 % popust na usnjene jakne, torbice; 30 % popust na torbice iz umetnih materialov.
LEKARNA BIZJAK	10 % popust na Somatoline; 15 % popust na Bilobil 80 in Bilobil 120; Vichy deo rolon 1+1 gratis; Immunit multivit 1+1 gratis.
LISCA	20 % popust na vse izdelke, razen izdelke v akciji.
LOLLIPOP	15 % popust na vse izdelke ob plačilu z gotovino.
LOLITA EROTIC SHOP	15 % popust. Popust ne velja na že znižane izdelke in izdelke v akciji.
LOTTI	10 % popust na vse izdelke.
MAGIC SHOP	50 % popust na nahrbtnike in šolske peresnice.
MF711	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	Od 10 % do 60 % popust na vse izdelke: svečane obleke, krila, hlače, zimske in prehodne jakne, torbice in modne dodatke.
MODE ITALY	10 % popust na vse izdelke.
ONAON	20 % popust na vse izdelke blagovne znamke OnaOn. Popusti se ne seštevajo.
OSHKOSH & KANZ	Do 50 % popust na izbrane izdelke.
OVS KIDS	10 % popust ob nakupu dveh izdelkov; 20 % popust ob nakupu petih ali več izdelkov.
PAMI	20 % popust na vso obutev in torbice.
PANTER ARMY & AIRSOFT SHOP	10 % popust na vse izdelke. Ob vsakem nakupu prejmete darilo.
PAPRIKA	20 % popust na vso obutev in torbice.
PEKO	20 % popust na neznižano obutev in dodatke; 10 % popust na že znižano obutev. Velja 20. in 21. 10 .2012 pri nakupu obutve v poslovalnicah Peko v BTC City Ljubljana.
PETKA	10 % popust na vso obutev in torbice, razen obutve, ki je že v akciji.
PLANET MODE	Od 30 % do 70 % popust.
POHODNIK	15 % popust na pohodno obutev; 20 % popust na tekstil.
POLICE SHOP	15 % popust na vse izdelke, akcije se izključujejo.
POTOKAR	20 % popust na vse izdelke; 10 % popust na znamko Thule.
PRI LEVČKU	20 % popust na vse izdelke, razen na izdelke, ki so že v akciji.
PRIMA MUSIC	10 % popust na vse izdelke; 15 % popust na Crafter kitare; 20 % popust na Jet električne kitare; 30 % popust na Flight akustične in klasične kitare.
PRINCIPESSA	30 % popust na izbrane izdelke.
PRINCESS SHOP	10 % popust na vse izdelke.
PRIVATE AFFAIRS MEGA EROTIKA	20 % popust na vse, razen blaga v akciji, revij in baterij.
PRODAJALNA GLAMOUR	10 % popust na izdelke blagovne znamke Polzela.
S.OLIVER	20 % popust na vse izdelke. Popusti se med seboj ne seštevajo.
SALON CREATINA	Od 10 % do 50 % popust na vse izdelke.
SARIKO	30 % popust na oblačila; 10 % popust na vse ostale izdelke.
SILVER STARS	10 % popust na srebro, piercing nakit iz srebra; 20 % popust na plemenito jeklo, titan, volfram ter piercing nakit iz kirurškega jekla.
SLOWATCH	10 % popust na vse izdelke.
SLOWATCH OUTLET	Od 40 % do 60 % popust na vse izdelke.
SPALNI STUDIO VITAPUR	50 % popust na volneni vzglavnik Vivan; 10 % popust na vse izdelke, ki niso v akciji; 5 % dodatni popust na vse izdelke v akciji.
SPORTSDIRECT.COM	10 % popust na vsa kolesa.
STEN TIME	50 % popust na ročne ure Esprit; 30 % popust na ročne ure Zzero.
STYLE MAN	20 % popust na vse; 50 % popust na poletno kolekcijo.
SVET KOMUNIKACIJ	20 % gotovinski popust na blagovno znamko Logilink.
SVILANIT	Od 10 % do 50 % popust na izbrane izdelke.
TINKOM	Do 50 % popust na označene izdelke.
TKANINA	20 % popust na blagovne znamke: Gelco, Cabano, Fioneer, Bruhl, Armas, Lerros, Gerke, Lebek.
TKANINA LEBEK	20 % popust na blagovne znamke: Taifun, Lebek, Gerke, Armas, Brühl, Cabano.
TOKO	20 % popust na vse ženske torbice; 30 % popust na mehke kovčke Samsonite S-Cape in Cordoba duo; 20 % popust na aluminijaste denarnice.
TOM TAILOR	30 % popust na vse izdelke. Popusti se med seboj ne seštevajo.
TOP MODA	10 % gotovinski popust na vso kolekcijo. Popust se obračuna pri blagajni in se ne sešteva.
TRANSPORT FOOTWEAR	Do 20 % popust na obutev, modne dodatke in nogavice sezone jesen/zima 2013. Popust se obračuna pri blagajni. Popusti v akciji se med seboj izključujejo.
TREND	Od 30 % do 70 % popust.
VESOLJE DARIL	10 % popust na vse izdelke, razen na darilne bone.
VESTIDO	30 % popust na moške obleke Mega; 50 % popust na srajce Razzonni; 20 % popust na ostalo.
VIKATEKS	Do 70 % popusta na vse izdelke.
VORDOR	50 % popust na izbrane izdelke; 20 % popust na vse nogavice.
YACHTING	60 % gotovinski popust na tekstil; 30 % gotovinski popust na obutev.
YVES ROCHER	50 % popust na linijo sončnih očal in samoporjavitvenih krem; do 40 % popust na anti age kreme; 30 % popust na parfumske linije, izbrane losjone za telo; 20 % na dekorativno kozmetiko.
ZLATARSTVO MOČNIK	10 % popust na vse izdelke in storitve.
ZOO TRGOVINA ALER	20 % popust na vse izdelke.
ZELENA TRGOVINA	20 % popust na izdelke iz eko latexa NaturNa; 5 % popust na izdelke BeeZee Ecokid, Planet bio, Amalu. Ob nakupu ležišča naravni izdelki po vaši izbiri v vrednosti 50 EUR.

DVORANA D - SPODNJA ETAŽA EMPORIUM	
DELKO	10 % popust na vse izdelke, razen izdelkov v akciji in programa "modelarstvo".
GALEB SVET PERILA	20 % popust na vse redne cene.
KILOMETER	10 % popust na jesensko kolekcijo metrskega blaga in na vso kilogramsko metražo; 15 % popust na dekorativno blago za prenovo in osvežitev doma.
LOVSKI MOJSTER	10 % popusta na vse, razen optike in streliva.
MAYA MAYA	Plačaš 2 kosa, dobiš 3. Akcija velja na že znižane izdelke.
MLADI TEHNIK	10 % popust na vsak nakup. Ne velja za izdelke v akciji.
OPTIKA CLARUS OUTLET	Darilo ob nakupu.
SANUS	10 % popust na dekorativni kamen; 15 % popust na finske in IR savne, pribor, na masažne kadi; 30 % popust na masažne bazene.
SLAŠČIČARNA GALERIJA GRAD	5 % popust na vse slaščice.
CONRAD	5 % popust na izdelke na zalogi. Popust ne velja za izdelke v akciji in za že znižane izdelke.
ODEJA	20 % popust na vse izdelke blagovne znamke Odeja.
UTVA MODNI STUDIO	20 % popust na usnjeno konfekcijo in drobno galanterijo; 30 % popust na moška oblačila, kravate in srajce; 30 % popust na potovalne kovčke in usnjene rokavice.
ZAVAS	10 % popust na obstoječ sistem rednih količinskih popustov, razen na izdelke v akciji.
EMPORIUM	
EMPORIUM	Do 50 % popust na označene izdelke: Top Shop, Dorothy Perkins, Wallis, More & More …
DVORANA 1	
GIGASPORT	15 % popust na vse izdelke. Popusti se ne seštevajo in kombinirajo z drugimi akcijami.
DVORANA 2	
CENTER ENERGETSKIH REŠITEV	15 % popust na okna Ekolight; brezplačen set za vzdrževanje oken (ob nakupu oken nad 2000 EUR); lesena vhodna vrata že od 899 EUR + DDV.
COLLEGIUM MONDIAL TRAVEL	30 EUR popusta pri prijavi za Novo leto (na redno ceno objavljeno na www.collegium.si): Beograd, Bratislava, Sarajevo, Budimpešta, Kranjska Gora, Brno, Moravske Toplice, Amsterdam, Pariz. Kontakt za prijave: info@collegium.si
SALON CREATINA	Od 10 % do 50 % popusta na vse izdelke.
DVORANA 3	
ALPINA	30 % popust na celotni nakup.
FRIZERSKA TRGOVINA ESTELA	Od 10 % do 50 % popust.
MR. PET	15 % popust na vse neznižane izdelke. Pri nakupu nad 10 EUR prejmete dodaten bon za 15 % popust ob naslednjem nakupu hrane.
SALON iROBOT	20 % popust na izbrane modele robotskih sesalnikov iRobot Rootiba.
DVORANA 4	
KERIN.POVIRK	10 % popust na vse dodatke za dom; 15 % popust na jedilnice Trabaldo, sedežne garniture Polaris.
MANA	20 % popust na redno kolekcijo.
OPTIKA CLARUS	15 % popust na vse izdelke, akcije se izključujejo.
STUDIO DORMEO	Ob nakupu odeje in vzglavnika, posteljnina Costume za 29,90 EUR.
DVORANA 5	
BIG BANG	Za vse izdelke v skupni vrednosti nad 300 EUR je cena izdelka razdeljena na dva enaka obroka, pri čemer prvi obrok poravnate ob nakupu, drugega pa čez tri mesece, brez obresti in dodatnih stroškov odobritve ali zavarovanja. Pralni stroj Beko WMB50821M: stara cena: 219,99 EUR, nova cena: 189,99 EUR; televizor Grundig 32GLX102C: stara cena: 249,99 EUR, nova cena: 229,99 EUR; prenosni računalnik Lenovo G580 B970 4GB/1TB W7HP DB: stara cena: 519,99 EUR, nova cena: 469,99 EUR; tabični računalnik Prestigio PMP509CPRO A8/RAM1GB/8GB PRESTIGIO MULTIPAD AND 4,0: stara cena 239,99 EUR, nova cena:199,99 EUR. Ob nakupu ni mogoče unovčiti kuponov za popust Big Bang Bonusa. Akcija velja v trgovinah Big Bang BTC LJ, v soboto 20. 10. in nedeljo 21. 10. 2012 oz. do prodaje zalog. Navedene akcije ne veljajo v spletnem centru bigbang.si.
MÜELLER	20 % popust na vse igrače. Popust ne velja na program Nici, Diddly knjige, DVD-je in Blu-Ray, igralne konzole Nintendo, Sony, Microsoft in za dodatno opremo za konzole; 10 % popust na vse izdelke. Popusti se med seboj ne seštevajo, 10 % popust ne velja na oddelku igrač, na igrice za igralne konzole in računalnike ter za risane filme Disney (ne DVD in Blu-Ray). Ne velja tudi za knjige in darilne kartice.
DVORANA 6	
PEKO	20 % popust na neznižano obutev in dodatke; 10 % popust na že znižano obutev. Velja 20. in 21. 10 .2012 pri nakupu obutve v poslovalnicah Peko v BTC City Ljubljana.
TUKANO	10 % popust na vse izdelke; 20 % popust ob nakupu nad 20 EUR.
DVORANA 7	
MASS	Velika ponudba obutve po akcijskih cenah.
DVORANA 9	
COMSHOP	10 % popust na vse izdelke. Popust se obračuna na blagajni in ne velja za izdelke iz aktualnega kataloga.
DIAGNOSTIČNI CENTER CLARUS	15 % popusta na merjenje kostne gostote, pregled in UZ dojk, ultrazvočna preiskava trebušnih organov in prostate.
GA GOSPODINJSKI APARATI	Do 15 % popust na redne cene gospodinjskih aparatov; do 10 % popust na GA klubske cene; do 40 % popust na kuhinje Noblessa.
GOLF CLARUS	15 % popust na vse izdelke.
DVORANA 10	
MOTHERCARE & ELC	20 % popust na igrače ELC in Mothercare; od 20 % do 30 % popust na označene izdelke tekstila in obutve; 15 % popust na označene izdelke za nego otroka.
DVORANA 11	
BIG BANG	Za popuste glej DVORANA 5.
FORMA F+ OUTLET	Do 70 % popust za izdelke preteklih sezon kakovostnih blagovnih znamk Rossignol, Roxy, Quiksilver, Columbia, Armada, Sorel …
IMPULZ	Ob nakupu nad 50 EUR vam podarimo praktično darilo.
DVORANA 12	
HALA 12	20% popust na vse izdelke.
DVORANA 17	
TRGOVSKI CENTER MERKUR	Do 90 % popust. Vsak nakup vam prinaša vsaj 5 % popust.
PITTARELLO	Do 10 % do 60 % popust na vse prodajne izdelke. Popusti se z ostalimi promocijskimi akcijami ne seštevajo.
DVORANA 18	
BIO MARKET VITACARE	20 % popust na celotno ponudbo bio sadja in zelenjave.
M - TEHNIKA (M - DOM)	15 % popust na pohištvo; 20 % popust na male gospodinjske aparate, osebno nego, vse za na mizo, hišni tekstil, na velike gospodinjske aparate (za obročno odplačevanje popust ne velja). Popusti ne veljajo na akcijske izdelke. Popusti se ne seštevajo.
ROLLBAR-KARTING CENTER	Karting vožnje po akcijski ceni: stara cena: 12 EUR /vožnja, nova cena: 10 EUR/vožnja.
NAKUPOVALNA GALERIJA	
BABADU	10 % popust na vse izdelke; do 50 % popusta na izbrane izdelke. Ne velja za pohištvo in opremo.
BJÖRN BORG	13 % popust na vse izdelke.
VENERA SHOP EROTIC BOUTIQUE	10 % popust na vse izdelke iz naše ponudbe.
ESPRESSO	15 % popust na vse kavne aparate Francisfrancis in kavo Illy.
FORMA F+	Do 40 % popust za izdelke kakovostnih blagovnih znamk Superdry, Rossignol, Roxy, Quiksilver, Columbia, Sorel, Nike, Electra Bikes, …
GARMIN	10 % popust na vse izdelke, razen na izdelke v akciji.
GLAM	10 % popust na vse izdelke.
HEALTHNESS, CENTER ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE	V soboto 20. 10.2012 vas vabi na Dan odprtih vrat, kjer se boste spoznali z vadbo z lastno telesno obremenitvijo, TRX vadbo in jogo Shape. Vadbe so brezplačne. Potekale bodo pod vodstvom osebnega trenerja in učiteljico joge Sandre Laznik. Preizkusili boste lahko tudi lasersko epilacijo za popolnoma neboleče in trajno odstranjevanje poraščenosti. Vadbe in testi bodo potekali pred vhodom v Nakupovalno galerijo.
HENRI LLOYD	15 % popust na vse, tudi na že znižane cene izdelkov.
INVIDIAUOMO	20 % popust na vse izdelke.
ISTYLE	Bon v vrednosti 100 EUR za torbe, ovitke in dodatke ob nakupu računalnika.
PRALNICA ČISTO BELO	20 % popust pri nakupu nad 20 EUR; pranje in likanje srajce že za 1,20 EUR.
STEKLARNA ROGAŠKA	20 % popust na vse kristalne in kristalinske izdelke.
TERMINAL 1	20 % popust na modne trende iz svetovnih prestolnic mode.
VITA MEA	10 % popust na Pierre Hantoux, Harie Jo, Prima Donna; 30 % popust na kopalke Pierre Hantoux; 35 % popust na Body Orange Underwear; 50 % popust na Body Orange zadnji kosi.
YVES ROCHER	50 % popust na linijo sončnih očal in samoporjavitvenih krem; do 40 % popust na anti age kreme; 30 % popust na parfumske linije, izbrane losjone za telo; 20 % na dekorativno kozmetiko.
KOLOSEJ, ARENA PLAY & PARTY	
KOLOSEJ, ARENA PLAY & PARTY	10 % popust na vse kino vstopnice v kinocentru Kolosej in v Xpandu v Areni Play & Party; 10 % popust na igre bowlinga in biljarda v Areni Play & Party.
ŠPORTNI CENTER MILLENIUM	
BENETTON MEGASTORE	Akcija za otroško kolekcijo: za 2 kupljena označena izdelka prihranek 5 EUR; za 3 označene izdelke prihranek 10 EUR; akcija Benetton odrasli + Sisley: ob nakupu plašča/bunde dobite 15 % popust, ki ga lahko unovčite v mesecu novembru.
TRŽNICA	
EUROSPIN	20 % popust na izdelke bazar (igrače, oprema, gospodinjski pripomočki, oblačila…).
MLEKOMAT	50 % popust ob nakupu mleka.
OKREPČEVALNICA KRISTAN	Burek za 1,60 EUR; zavitek - sirov, jabolčni za 0,70 EUR.
PLODOVI	30 % popust na vse ekološke izdelke v refuzni prodaji: bio oreščki (brazilski, indijski, mandeljni, …), bio sadje (slive, rozine, fige, …), bio semena (laneno, sezamovo, …).
VRTNI CENTER KALIA	30 % popust na zunanje okrasne rastline, razen tistih iz akcijske ponudbe.
VODNO MESTO ATLANTIS	
ATLANTIS	20 % popust ob nakupu 2-urne, 4-urne ali dnevne vstopnice za Svet doživetij, Termalni tempelj in Deželo savn. Popust velja v času FNZ-ja (20. 10. 2012 in 21. 10. 2012) ter le za zgoraj navedene posamične vstopnice. Popusta ni možno uveljavljati za nakup darilnih bonov. Popusti se med seboj ne seštevajo.
SALON LEPA VIDA	40 % popust na vrhunsko nego obraza. Nega vsebuje površinsko čiščenje, piling, globinsko čiščenje, masko, masažo in nanos kreme.
AVTOCENTER	
SALON VOZIL MAZDA A-COSMOS	Mazda 3, Mazda 5 in Mazda 6 popusti do 7.200 EUR.

Popusti veljajo izključno v času Festivala nakupov in zabave, 20. in 21. oktobra. Za morebitne napake v tisku ne odgovarjamo in se za njih opravičujemo.

INTERVJU

Rok Ferengja

Ko stopim na oder, pozabim na tremo

Rok Ferengja, vodja zasedbe Rok'n'Band, ki je pred desetletjem in pol že s prvim izdanim albumom in pesmijo Moja mlada ljubica osvojil slovensko poslušalstvo in postal eden bolje prodajanih izvajalcev, se bo s skupino in gosti predstavil tudi na jesenskem Festivalu nakupov in zabave v BTC Cityju Ljubljana. Ker je skupina v začetku letošnjega leta praznovala 15. obletnico izdaje prve plošče, je bilo izhodlščno vprašanje za kratek pogovor več kot na dlani.

Bo tudi koncert v BTC Cityju Ljubljana v znamenju praznovanja te obletnice skupine?
Zagotovo. Odločili smo se za program, podoben jubilejnemu januarskemu koncertu v Unionski dvorani, le da so takrat koncert popestrili glasbeniki, ki so pred več desetletji sestavljali izvirno zasedbo Elvisa Presleyja, tokrat pa se bomo predstavili le v nekoliko razširjeni zasedbi skupine Rok'n'Band. Obljubljamo pravi koncert in veliko zabave.

Na vaših koncertih lahko prisluhnemo pesmim iz vaših sedmih albumov, pa tudi pesmim, ki so jih pred vami prepevali drugi izvajalci; kakšna je pravzaprav formula za dober koncert?
Na koncertih, ki jih obiščejo ljudje z namenom, da prisluhnejo naši glasbi, je program, vrstni red pesmi torej, znan vnaprej. Na nekoliko bolj odprtih koncertih, kakršnega pričakujem tudi v BTC Cityju, je program svobodnejši in predvsem odvisen od komunikacije z občinstvom. Včasih določimo le pesem, s katero bomo koncert začeli in končali, vse drugo pa prepustimo odzivu poslušalcev in energiji, ki se pretaka med odrom in občinstvom. Zavedanje, da smo na koncertu zaradi njih in oni zaradi nas, največkrat ustvari pravo vzdušje in s tem pogoj za dober nastop oziroma koncert.

Je takšno prepuščanje »programa« občinstvu pogosto?
Je. Bolj zaradi nas kakor zaradi občinstva. Rad posegam v dogajanje na odru, si izmislim kaj novega, med izvajanjem ene pesmi morda dobim navdih za naslednjo, ki je že dolgo nisem pel. Struktura koncerta je sicer določena, a ker je glasba živa, ker je koncert živ dogodek, so mogoče številne spremembe.

Hrvaški pevec Goran Karan je nekoč rekel, da obstajajo pesmi za rojstvo, za smrt in za vse tisto vmes; kako bi svoje pesmi opisali vi?
Kar tri četrtine naših pesmi bi lahko označil za ljubezenske. Ljubezen, izgubljena ali najdena, je čustvo, ki človeka spremlja vse življenje, zato jih imajo poslušalci najraje. Nekaj naših pesmi govori tudi o življenju, skoraj vse pa o dekletih.

V enem od radijskih intervjujev ste svoje pesmi opisali kot »črno-bele« ...
Tako pravim takrat, kadar želim poudariti, da mi je glasba iz petdesetih ali šestdesetih let najbližja. Zakaj? Glasba je bila takrat pristna, izvajalci so morali biti dobri pevci in glasbeniki, v studiih se je pesem posnela enkrat, brez popravljanj v nedogled. Danes je drugače, tehnika nam omogoča marsikaj, zato sem sam zagovornik nastopanja v živo, brez matric, z napakami, ki nastanejo pri izvedbi, ali brez njih.

Katera od pesmi, ki ste jih izvajali od srede devetdesetih let, od začetkov vaše solistične kariere, je vam osebno najljubša? Jagode in čokolada, napisana za Emo?
Moj odnos do posameznih pesmi se je z leti spreminjal, a najljubše se mi zagotovo zdijo tiste, ki so zaznamovale skupino in smo jih zato na koncertih tudi najpogosteje izvajali – Jagode in čokolada, Nika, Ostani še minuto, Tina, Vedno bom le tebe ljubil …

Zadnji album ste izdali pred sedmimi leti? Je čas za novega?
Je! V zadnjih letih skupina ni veliko snemala v studiih, šele letos smo se lotili predelav nekaterih starih pesmi in pisanja novih, zato prav v teh dneh hodim na vaje. Pesmi nastajajo počasi, ne želim izdajati novih le zato, da bi lahko rekel: Imam novo pesem! Za vsako od pesmi moram trdno stati.

Na kaj ste pri nastajanju pesmi posebej pozorni? Je to sporočilnost, besedilo, angažma ali moč glasbe same?
Posebej pozoren sem na aranžma in besedilo pa tudi na višino, tonaliteto. Moj glas danes zveni drugače, kot je pred petnajstimi leti, zato so zdaj zame primernejše nižje lege. Ohranjati višine bi pomenilo nekaj podobnega, kot če bi petnajst let ohranjal enako garderobo, superge in frizuro.

Na spletni Rok'n'Banda lahko spremljamo vaše nastope doma in v tujini; kakšen je odziv v tujini, če ga primerjamo z odzivom občinstva doma?
Zunaj meja največkrat igramo za Slovence, živeče v tujini, zato razlik pri odzivu nisem opazil. Drugače je, če igramo za tujce; večino pesmi takrat odpojem v angleškem jeziku, nekaj tudi v slovenskem, in odziv je takrat vedno enak: Saj ne vemo, o čem poje, a pesem je dobra!

S Kristino Obržan, Tanjo Žagar in Katjo Fašlnk ste v zadnjem obdobju odpeli nekaj čudovitih duetov, pesem Življenje kakor reka je ste posnell v duetu z Ivom Mojzerjem; s katerim slovenskim ali tujim pevcem bi si še želeli peti?
Iskreno povedano – ne vem. Vesel sem, da se posnel pesem z Ivom Mojzerjem, kmalu me čaka še snemaje pesmi skupaj s hrvaškim pevcem Darkom Domjanom; v hrvaščini in slovenščini bova skupaj posnela Ulico jorgovana oziroma Vedno bom le tebe ljubil.

Vrnlva se za trenutek še h koncertu v BTC Cityju; se vam bodo pridružili tudi gostje?
Bodo! Nastopili bodo pihalci in Vokalni kvartet Stična, s katerim bom odpel slovensko ali dalmatinsko pesem, do sobotnega koncerta pa se nam bo najbrž pridružil še kdo.

Bodite iskreni – imate po desetletju in pol še tremo pred koncertom?
Vedno! A v trenutku, ko stopim na oder, pozabim nanjo in treme konec. Do takrat pa me skrbi, ali bo z ozvočenjem vse v redu, bojim se, da bi kaj pozabil. Včasih se zgodi, da pozabim delček besedila; takrat ponovim kitico ali upam, da zna občinstvo besedilo bolje od mene. Včasih sem res presenečen in začuden obenem, koliko ljudi zna besedila naših starih pesmi na pamet. Takšna »dopolnjevanja« imajo svoj čar!

Težko verjamem, da pozabite besedilo!
Veliko pesmi, ki smo jih posneli, a jih ne izvajamo pogosto v živo, pozabim. In ko tako pesem po dolgem času slišim na radiu, sem presenečen, da sem jo tako dobro odpel. Smeh.

V BTC Cityju vas lahko srečujemo vsakodnevno. A vendar – obiščete BTC City tudi takrat, kadar tu niste službeno?
Zagotovo. V BTC Cityju je sedež Zavoda za uveljavljanje pravic izvajalcev in proizvajalcev fonogramov Slovenije, katerega član sveta sem, tu so mi najbližje trgovine in v Hiši čokolade Rustika kupujem najboljše torte, ki se jim le s težavo odrečem.

Miha Trefalt

EKO
misija: zeleno

www.eko-btc.si

BTC za trajnostni razvoj
Misija: Zeleno

Naše mesto zeleni, ste opazili? Hodimo po zelenih poteh, radi se vozimo s kolesom, ki ga udobno zaklenemo na zelenih parkiriščih, ali pa se vsedemo na brezplačni City bus. Takšne zelene navade so super! Sami malo pomigamo, pa še prijazni smo do okolja. Več nas bo takšnih, lepše nam bo in narava nam bo hvaležna.

Z veseljem opažamo, kako se ob zahodni in vzhodni strani Dvorane A bohotijo bršljanovi listi, ki zelenijo naš pogled in absorbijajo nezdrave pline. Z več strani nas nagovarjajo zelena sporočila. V prihodnje jih bo še več.

Za pravo misijo gre

Vse skupaj je del Misije: Zeleno. Da, gre za pravo misijo, ki se loteva drznih akcij in zahteva pogum, vztrajnost in sodelovanje. Kako lahko drugače spremenimo neprijazne navade in razvade, ki škodujejo nam in okolju?

V družbi BTC nam skrbna misel na okolje ni tuja, niti nova. Že doslej smo svoj razvoj temeljil na družbeni odgovornosti, kamor sodijo tudi vse t.i. zelene aktivnosti. Vodstvo družbe se je odločilo za nov korak v tej smeri – za izvedbo strateškega projekta Misija: Zeleno. Z njim BTC City kot največje slovensko poslovno, nakupovalno, rekreativno – zabaviščno in kulturno središče postaja pomembno gonilo zelene preobrazbe družbe. S svojimi aktivnostmi bomo postopno spodbujali trajnostno ravnanje svojih poslovnih partnerjev in obiskovalcev.

sveže

Trendovski BTC Styling

Zelena je nova črna! Trend za naslednjih tisoč let je in bo eko chic. Sledi trendom in postani zeleni agent na Misiji: Zeleno!

EKO
misija: zeleno

Celostno zgodbo Misija: Zeleno, ki smo jo razvili skupaj z marketinško agencijo, specializirano za trajnostni razvoj, Fit media d.o.o., je družba BTC predstavila na novinarski konferenci. »BTC City bo tudi v prihodnje atraktivno in dinamično mesto nakupov, doživetij in urbanega načina življenja; mesto socialnega in poslovnega mreženja. Hkrati postaja pomembno gonilo zelene preobrazbe Slovenije. Zavedamo se, da trajnostni razvoj v mestu prihodnosti ni oddaljeni cilj, ampak nujna realnost,« je poudaril predsednik družbe Jože Mermal. Nadaljevali bomo z investicijami, ki so potrebne za bolj zeleno življenje v BTC Cityju, promovirali zelene izdelke in storitve, spodbujali zeleno potrošnjo ter ozaveščali javnosti glede zelenih vrednot in dejanj.

Zeleni agenti

Pomemben del zgodbe so t.i. zeleni agenti, ki vsak na svojem področju pripevajo k uresničevanju skupne misije. Zeleni agent je lahko prav vsak, ki je pripravljen delati v dobro prijaznega okolja in zelenega razvoja. To smo zaposleni, poslovni partnerji, kupci in vsi tisti, ki ravnamo zeleno in ki s svojimi dejanji motiviramo druge. Zeleni agenti so rastline plezalke (bršljan), saj čistijo zrak, okolje pa prijetno zelenijo, zeleni agenti so drevesa, ki predelujejo izpuste CO_2 in ustvarjajo naravnejše okolje, pa tudi živali.

Ste zraven?

S projektom Misija: Zeleno želimo k sodelovanju privabiti čimveč zelenih agentov.
Vabimo vas, da raziščete prve podvige zelene misije in da tudi sami postanete dejavni zeleni agent. Dober zgled veliko šteje! Ob tem pa bomo zelo veseli vaših pobud, kako lahko med zelene agente privabimo čim več poslovnih partnerjev, kupcev in ostalih. To je naša skupna misija!

Bodi zeleni agent!

Si želiš čistejše okolje? Te motijo odvržene smeti? Te skrbi izvor prehrambnih izdelkov, ki jih kupiš v trgovini? Te moti onesnažen zrak? Želiš ohranjati svoje zdravje? Želiš poskrbeti za bolj zeleno prihodnost? Če si vsaj na eno vprašanje odgovoril/a pritrdilno, si na pravem naslovu! Zelena je nova črna! Trend za naslednjih tisoč let je in bo eko chic. Sledi trendom in postani zeleni agent na Misiji: Zeleno!

Misije:

- po nakupih po mojem mestu s kolesom
- avto brezplačno parkiram v parkirni hiši BTC City in se sprehodim po nakupih, ali me brezplačno zapelje zeleni City bus
- odpadke primerno odlagam in ločujem
- gospodarno ravnam z naravnimi viri
- prinesem svojo nakupovalno vrečko
- uporabljam trajnostne vire energije in z njimi varčujem
- skrbim za svoje telo in duha v Športnem centru Millenium in Vodnem mestu Atlantis
- kupujem lokalno pridelano hrano na Tržnici BTC City
- elektronska komunikacija na vseh ravneh
- ne škodujem rastlinam in živalim

Postani del naše misije, pomagaj soustvarjati lepšo prihodnost. Sveta ne morejo reševati posamezniki, množica pa lahko dela čudeže.

Misija: FNZ

Vabljeni na Festival nakupov in zabave v BTC Cly Ljubljana, kjer se boste lahko 20. in 21. oktobra v posebnem festivalskem kotičku podrobneje seznanili z Misijo: Zeleno.

misija: zeleno BTC CITY

comshop
www.comshop.si

10% popusta na vse izdelke!*

Tekmovanje na igralnih konzolah ...
Ob vsakem nakupu brezplačna merica kostanja ...
Promocije dobaviteljev ...

*Popust se obračuna na blagajni in velja samo v PE BTC Hala 9 dne 20. In 21. oktobra. Ne velja na artikle iz aktualnega kataloga.

GA
www.gospodinjski-aparati.si Za dodatne informacije pokličite: brezplačna številka 080 73 39
specializirane trgovine za gospodinjske aparate in kuhinje

Thinking of you
Kuhalna plošča in vgradna pečica Electrolux
EHH6340FSK + EOC3430COX
4x indukcija, 4x Booster

Ventilatorsko pečenje, Elektronska nastavitev temperature, Pirolitično čiščenje, Izvlečna vodila, Energijski razred A-20%, Garancija: 5 let

GA klubska cena kompleta
999,99
Redna cena: 1.568,00

Vikend ugodnih nakupov
V času festivala nakupov in zabave
v soboto 20.10. in nedeljo 21.10.2012 za kupce izredni popusti
do 15%* na redne cene gospodinjskih aparatov
do 10%* na GA klubske cene
do 40%* pri nakupu kuhinje
* (popusti veljajo za gotovinsko plačilo)

* Ponudba velja do 31.10.2012 oz. do odprodaje zalog

po aparate v GA po kuhinjo v GA

TREND
ukroti me nežno

1 2

3

Dodatki za lepše, voljnejše, gladkejše in bolj zdrave lase

Po navadi je tako, da si, če imamo ravne lase, želimo, da bi imeli skodrane, in obratno, pa vendar ne smemo pozabiti, da je naposled pomembno le to, da so naši lasje zdravi. Na tržišču je poleg številnih dodatkov, kot so elastike, lasnice, obroči in podobno, tudi vse več preparatov, ki nam veliko obljubljajo, ni pa nujno, da so vsi kakovostni in da obljubljeno tudi uresničijo. Najbolje je, da se o pravilni izbiri preparatov za vaše lase posvetujete s strokovnjaki, saj boste le tako lahko izbrali zase pravi in primeren proizvod. Tokrat smo se v BTC Cityju odpravili do treh frizerskih salonov in ene trgovine (Hair Spa, Frizerski studio Vele, Stevo frizerski salon in Frizerska trgovina Estela), kjer so vam kot predlog pripravili nekaj kakovostnih izdelkov za polepšanje vaših las in pričeske.

1 Sleek master Subrina professional haircode za gladke in svilnate lase; 6,63 €; **Hair Spa**; Dvorana 9, osrednji del; **2** No modesty Subrina professional haircode za polnost in gostoto; 5,52 €; **Hair Spa**; Dvorana 9, osrednji del; **3** In disguise Subrina professional haircode za naraven videz brez sijaja; 7,43 € in Cream it Subrina professional haircode za utrjevanje in teksturo; 6,29 €; **Hair Spa**; Dvorana 9, osrednji del; **4** Krtača za odmotavanje vozljev; 19,00 €; **Frizerski studio Vele**; Dvorana A, pritličje; **5** Mini likalnik za lase; 30,00 €; **Frizerski studio Vele**; Dvorana A, pritličje; **6** Fen za lase Parlux 3800 2100 W; 115,00 €; **Frizerska trgovina Estela**; Dvorana 3, osrednji del; **7** Glavnik bambus; 4,00 €; **Frizerska trgovina Estela**; Dvorana 3, osrednji del; **8** Krtača Termic ionic 37 mm; 13,00 €; Krtača za podaljške; 15,00 €; Krtača za lase; 7,80 €; **Frizerska trgovina Estela**; Dvorana 3, osrednji del; **9** Moroccanoil 100 ml za sijoče, gladke in voljne lase; 42,00 €; **Hair Spa**; Dvorana 9, osrednji del; **10** Rebalancing cleanser Arganikare, hranilen in vlažilen; 12,50 €; Protective dry oil Arganikre za zaščito pred zunanjimi dejavniki; 16,20 €; **Frizerski studio Vele**; Dvorana A, pritličje; **11** Dodatki za lase; od 1 € dalje (kos); **Frizerska trgovina Estela**; Dvorana 3, osrednji del; **12** Moisturizing Shampoo; 17,00 €; Moisturizing Conditioner; 17,00 €; Moisturizing Treatment mask; 19,00 €; Moisturizing Overnight repair; 18,00 €; Moisturizing Esential Oil; 16,00 €; **Stevo frizerski salon**; Vodno mesto Atlantis.

4 5 6

7

9

8

10

11

12

Mr. Pet

Trgovina za naše ljubljenčke

www.mrpet.si

15% popust

na vse nakupe
20. in 21. okt.
2012

Ob nakupu nad 10€ vam podarimo še dodaten kupon za 15% popust pri naslednjem nakupu hrane.

Akcije, popusti in znižanja se izključujejo. Ugodnost velja v poslovalnici Mr.Pet BTC Ljubljana.

FNZ BTC 12
festival nakupov in zabave
BTC City Ljubljana, 20. in 21. oktober

Prihajajo mrzli dnevi!

Oblecite svoje ljubljenčke.

Cene so v evrih z vključenim DDV. Slike so simbolične. Akcije, popusti in znižanja se izključujejo. Pridržujemo si pravico do sprememb. Za morebitne napake v tisku se opravičujemo.

FRIZERSKI SALON ESTELA

BTC hala 3
01 585 28 90
www.estelasaloni.si

POPUST
20%
NA VSE STORITVE
V FRIZERSKI TRGOVINI ESTELA RAZEN NA ŽE ZNIŽANE IZDELKE

POPUST
30%
NA VSE STORITVE
RAZEN AKCIJ V FRIZERSKEM SALONU ESTELA

FRIZERSKA TRGOVINA ESTELA

BTC hala 3
01 585 28 90
www.estela.si

POPUSTI VELJAJO S TEM LETAKOM DO 31.10.2012

VSE JE NAREJENO V EVROPI

CREATINA™ SALON

www.creatina.si
BTC City, Ljubljana, hala 2
BTC City, Ljubljana, hala A

SALON CREATINA navdih

TRŽNICA

1. november

Rože in rožice, cvetje in cvetlice ...

Ljudje smo že od nekdaj povezani z rožami. Te nežne in barvite rastline v naš vsakdan prinašajo radost in zadovoljstvo, na obraz pa nasmešek. Njihov prijetni vonj, barva, oblika in raznovrstnost nas spremljajo že od pradavnine, zato je prav, da so si med nami priborile prav posebno mesto.

Ljudje smo s cvetjem krasili svetišča, domove in ulice, podarjali smo ga svojim bližnjim in gostom, ga darovali bogovom in še več. Cvetje v jeseni je naslov kultnega slovenskega filma, v katerem je spletena prelepa ljubezenska zgodba, z Mileno Zupančič in Poldetom Bibičem v glavnih vlogah. Zaradi te globoke zakoreninjenosti cvetja v naših življenjih bi bilo življenje brez rož, kot da bi dihali pod vodo brez pomoči raznih naprav – torej nepredstavljivo in nemogoče. Verjetno so ljudje prav zaradi tega rožam podelili razne pomene, in tako različne rože podarjamo ob različnih priložnostih. Razvili smo nekakšen mehanizem, če temu lahko tako rečemo, da kadar ne vemo, kaj bi nekomu podarili, po navadi najprej pomislimo na cvetlico ter jo podarimo kot simbol naše pozornosti. Rože pa nam pridejo prav ne le takrat, kadar ne vemo, kaj bi podarili, ampak tudi, na primer, kadar želimo nekomu izkazati naklonjenost, kadar kdo kaj praznuje, kadar se kdo poroči, kadar se želimo opravičiti itd. Cvetje nas običajno spremlja tudi na naši zadnji poti.

Različne rože in cvetje imajo, kot smo že omenili, različen simbolni pomen, odvisen od priložnosti in namena, ob katerih je bila neka roža dana, in od njene vrste. Tako na primer za vrtnice velja, da so simbol ljubezni in želja, za nagelj pravijo, da je simbol materinske ljubezni, marjetice so simbol nedolžnosti, vijolica je cvetlica skromnosti, lilija pa simbol čistosti in plemenitosti. Rože simbolno vsako leto nosimo tudi na grobove ob dnevu mrtvih, torej 1. novembra, ko izbiramo predvsem med posajenimi cvetlicami, kot so krizanteme, mačehe ipd., in raznim grmičevjem. Za to in druge priložnosti lahko najdete rože in cvetje na zunanjem delu **Tržnice BTC City**, kjer je prav zdaj ponudba rezanega cvetja in cvetočih lončnic še pestrejša. Vabljeni!

GURME

zelje

Uživanje zelja pomaga lajšati številne tegobe

Trditev, da je hrane v jeseni v izobilju, ne drži ravno najbolje, pa vendar se v tem letnem času najde marsikaj užitnega za pod zob. Tako nam na primer narava in gozdovi ponujajo različne gobe in kostanj, doma in na poljih pa rastejo grozdje, jabolka, redkve, ohrovt, korenček in druge dobrote. V rubriki Gurme se bomo tokrat posvetili zelju, ki ga je v jeseni po navadi v izobilju.

Zelje lahko uživamo vse leto; jeseni in pozimi si lahko privoščimo sveže, kasneje pa kislo, vloženo ali glavnato. Čeprav natančen izvor te glavnate zelenjave ni znan, pa so jo najverjetneje udomačili v Evropi približno 1000 let pred našim štetjem. Domača vrsta zelja je nastala iz divjega, ki je nekoč rastel na poljih. Danes poznamo več vrst zelja, pri nas uporabljamo predvsem dve različici, belo in rdeče zelje, v zadnjem času pa se je kot nekakšna vrsta solate uveljavilo tudi kitajsko zelje. Zelje vsebuje veliko vitamina C, po njegovi vsebnosti se lahko primerja celo z limono, zato je vsekakor dober krepilec imunskega sistema. V njem pa so tudi druge hranilne snovi: železo, kalij, žveplo, baker, magnezij in natrij, tiamin in folna kislina. Poleg že omenjenega vitamina C zelje vsebuje še obilico drugih vitaminov, kot sta na primer vitamina K in B1 ter provitamin A. Kalorična vrednost zelja je zelo nizka, na 100 gramov ima okoli 25 kalorij, njegovo uživanje pa preprečuje nastanek raka na črevesju in prostati ter lajša številne zdravstvene težave, kot so na primer želodčne razjede. Kislo zelje nekateri uporabljajo za preganjanje mačka po noči popivanja, sveže iztisnjen sok surovega zelja pomaga pri zdravljenju vnetega debelega črevesja, iz poparka pa lahko pripravimo pomagalo za lajšanje vnetja dihalnih poti.

Zelje lahko kupite v številnih trgovinah, najbolj svežega pa boste verjetno dobili na kateri od lokalnih tržnic, na primer na BTC-jevi. Naj bo sveže, vloženo, sladko ali kislo – zelje je prav v vsaki obliki zdravo za naše telo. Njegovo uživanje je torej nuja v mesecih zmanjšane odpornosti in številnih prehladov. Pa ne le takrat, ampak vse leto.

Dušeno sladko zelje s paradižnikovo omako

Potrebujemo

- 1/4 manjše glave zelja (belega ali rdečega)
- 3 stroke česna
- 1/3 pora
- 1/2 čebule
- 5 žlic paradižnikove mezge/pireja
- 2 žlici olja
- mleta kumina
- bazilika
- muškatni orešček
- majaron
- sol
- voda

Priprava

Zelje narežemo na trakove, olupimo česen ter narežemo čebulo in por. Na olju do rumenega prepražimo por, čebulo in česen ter dodamo paradižnikovo mezgo. Kuhamo minuto do dve, nato dodamo na trakove narezano zelje, malo vode, začimbe in sol po okusu ter kuhamo do mehkega.

Namig: dušeno sladko zelje se dobro poda k pireju ali praženemu krompirju ter vsem vrstam mesa, še posebej pa h govedini.

NOVO: FITINN BTC CITY | ŠMARTINSKA CESTA 152 - HALA 8 | 1000 LJUBLJANA

OTROŠKI CENTER BETI IN CEJ

Otroški center Beti in Cej
Spodnja etaža Emporium
tel.: 040 454 447; 040 454 454
E-pošta: info@otroski-center.si
www.otroski-center.si

DRUŽINI PRIJAZNA PONUDBA

Aktivno varstvo za otroke od 3. leta naprej

Dodatne dejavnosti za otroke:

- od ponedeljka do petka ob 17:30 **vodena športna telovadba po sistemu ElemeNta™**
- vsak torek od 16:30 do 17:30 **pravljične urice**
- vsak petek od 16:30 do 17:30 **učenje angleščine skozi igro**
- vsako soboto od 10:00 do 11:30 **mini šola petja**
- **rojstnodnevne zabave za otroke**

IZJEMNO UGODNO

Vse naše dejavnosti so sponzorirane, zato plačate samo prispevek.
Varstvo za enega otroka samo **2,40 €** na uro.
Za vse dodatne dejavnosti velja ena mesečna karta za samo **20 €** na otroka.

Delovni čas:
pon. - pet. od 15:00 do 20:00, ob sobotah od 10:00 do 20:00

Vodena športna telovadba po sistemu ElemeNta™
od 3. do 10. leta

Sistem **ElemeNta™** je edinstven na svetu, ker je zasnovan na dolgoletnih raziskavah in omogoča otrokom, da se skozi igro spoznavajo z različnimi športi. Športna oprema je namreč izdelana iz posebnih materialov, prilagojenih oblik in velikosti ter otrokom prijaznih barv in omogoča otrokom izvajanje športov, ki jim drugače niso dostopni (košarka, golf, ipd.).
Športne aktivnosti potekajo v dveh starostnih skupinah, pri čemer ima vsaka skupina posebej prirejen program, svojo športno opremo in vaditelja.
1. skupina: otroci v starosti od 3 do 6 let
2. skupina: otroci v starosti od 7 do 10 let

Pravljične urice
od 3. do 10. leta

Pravljične urice so oblika knjižne vzgoje, ki otroka postopno in sistematično pripravlja in uvaja v pravljični svet, na vzgojo s knjigo. Zelo pomembno je, da otroka že v ranem obdobju navajamo na pravljice. Sprva, ko je še majhen, mu beremo pravljice v slikanicah, kasneje pa zahtevnejše knjige v nadaljevanjih. Otrok si s tem širi literarno obzorje, bogati besedni zaklad in literarni okus.
Pri nas otroci spoznavajo najrazličnejše pravljice: ljudske, pravljice slovenskih in tujih avtorjev, basni. S pomočjo učiteljice pravljico tudi nadgradijo. To je lahko risbica na temo pravljice, dramatizacija, petje in igranje na različne inštrumente, družabne igrice ipd.. Otroci po končani pravljični urici svoje izdelke odnesejo domov.

Učenje angleščine skozi igro
od 3. do 10. leta

V Otroškem centru Beti in Cej smo pripravili program učenja angleščine skozi igro in gibanje. Otroci so izredno dojemljivi in se hitro učijo, vendar pa lahko kaj hitro izgubijo koncentracijo in zanimanje za določeno stvar. Zato je pri njih zelo učinkovita metoda učenja kombiniranje učne vsebine s fizično aktivnostjo (šport, družabne igre, ples ipd.). Na ta način je otrok v celoti aktivno vključen v učni proces in zato bolj zainteresiran. Poleg tega pa tako učenje omogoča otrokom, da si bolje zapomnijo vsebino. Gibanje namreč povečuje sposobnost pomnjenja in je pomembno za zdrav telesni razvoj otroka in hkrati za njegov učni uspeh.

Mini šola petja
od 4. do 14. leta

V Mini šoli petja se bomo učili osnovnih elementov pevske tehnike (pravilno dihanje, intonacija, oblikovanje tona, razvijanje posluha …). Učili se bomo zanimive skladbice iz otroškega in mladinskega repertoarja, najbolj znane domače in tuje uspešnice, primerno starosti in znanju otrok. Najbolšje pevke in pevce bomo vključili v otroško pevsko skupino, ki bi nastopala na raznih dogodkih in prireditvah. Mini šola petja je odlična priložnost za vse otroke, ki bi radi prepevali in nastopali.

Društvo Sa-Mak, Cesta 24. junija 23, Ljubljana

KULTURA

Berem, torej sem

Spoznamo jih po vonju sveže tiskarske barve, po sijoči površini lakiranega papirja, po vonju usnja ali po hrapavem dotiku platnenega ovoja; spoznamo jih po morda še ne povsem razprtih listih papirja ali mehkobi, s katerimi se ti združijo, preden jih odložimo na police ali nočne omarice, predvsem pa po zgodbah, ki nam jih vedno znova pripovedujejo. Zgodb je veliko, in veliko je tudi knjig. Katere so tiste najzanimivejše, katere najbolj brane, najbolj zaželene in katere preprosto morate prebrati, pa tudi, katero knjigo velja podariti najbližjim, smo povprašali (in izvedeli) v knjigarnah in papirnicah BTC Cityja Ljubljana.

Slovenski impresionisti

V knjigarni in papirnici **Mladinske knjige** v Dvorani A je bilo v oktobru največ povpraševanja po nedavno izdanih knjigah **Slovenski impresionisti** in **Zlate Grimmove pravljice**. Prvo, obsežno monografijo dr. Beti Žerovc o skupini štirih slikarjev – Groharju, Jakopiču, Jami in Sternenu – odlikuje skoraj 200 reproduciranih umetniških del in fotografij ter ščitni ovitek iz umetniškega papirja z reliefnim tiskom na naslovnici, zaradi česar je knjiga lahko tudi privlačno in zanimivo darilo. Med knjigami, namenjenimi mlajšemu bralstvu, postaja uspešnica zbirka 54 Grimmovih pravljic v prevodu Polonce Kovač. Pravljice – izšle so ob njihovi 200. obletnici – so pospremljene z nepozabnimi ilustracijami Jelke Godec Schmidt; ilustratorka jim je za to izdajo dodala 20 novih ilustracij, knjiga pa je tokrat opremljena s posebno zlato obrobo in zato še posebej primerna kot novoletno darilo najmlajšim bralcem.

Med knjigami, ki jih preprosto morate prebrati, v enoti Mladinske knjige BTC Cityja Ljubljana izpostavljajo zbirko **Ti povem zgodbo?** argentinskega psihoterapevta Jorgeja Bucaya, v kateri avtor mojstrsko prikaže zdravilno moč pripovedovanja zgodb, v katerih se bo našel sleherni bralec.

Ljubiti z odprtimi očmi

Druga Bucayeva knjiga, prevedena v slovenščino, **Ljubiti z odprtimi očmi**, ki pripoveduje o medsebojnih odnosih, med njimi tudi o partnerstvu, je ena od treh najbolje prodajanih knjig v **knjigarnah in papirnicah DZS** v Dvorani A in Dvorani 8, kjer radi povedo, da je zanimanje za nakup knjig med obiskovalci BTC Cityja presenetljivo veliko, še posebej med bralkami. Te še vedno najraje posegajo po ponatisu letošnje poletne prevodne uspešnice Erice Leonard James **Petdeset odtenkov sive** (na njihovih policah vas že čaka prevod drugega dela trilogije Petdeset odtenkov teme) in po biografskem romanu **Boris Cavazza**, ki ga je o nekdanjem otroku ulice, boksarju in mornarju, pozneje pa igralcu in večnem zapeljivcu napisala Vesna Milek.
In če se je med nežnejšim spolom razširilo prepričanje, da roman nekdanje televizijske producentke, žene in matere dveh najstnikov E. L. James res velja prebrati, je za najmlajše »bralce« obvezno jesensko »branje« Top modelov, ki jih otroci po lastnih željah lahko oblečejo v najrazličnejše in najdrznejše modne kombinacije.

Ponovno povezani

Klinični zdravnik dr. Eric Pearl, ki je odkril, da je ključ do zdravja in zdravljenja nekaj, čemur pravimo ponovna povezava, nas v knjigi na humoren način vodi od trenutka, ko je odkril svojo zdraviteljsko sposobnost, do časa, ko je dosegel zaslužen sloves. **Ponovno povezani** je v tem trenutku najbolj prodajana knjiga v **Knjižnem Diskontu Založbe Karantanija**, v kletni etaži Dvorane A. Po številu prodanih izvodov le nekoliko zaostaja priročnik dr. Doreen Virtue **Angelska terapija**, osvežena žepna izdaja uspešnice izpred desetih let; v njej nam avtorica predstavlja delo in metode dela z angeli, svetuje, kako prejemati njihova sporočila, kako jih razumeti in kako ravnati z njimi.
A če najbolj prodajani knjigi Knjižnega diskonta posegata na mejna področja znanosti, sta knjižici, za kateri se najbolj zanimajo otroci, po tematiki veliko bolj stvarni; **Mišek Tip in razgrajači**, slikanica iz zbirke o mišku Tipu, tokrat govori o tem, kako se odzvati, če se znajdeš med zbadljivkami razgrajačev, slikanica Trace Moroney **Stvari, ki jih imam rad** – šola pa tudi o tem, da je šola lahko nadvse prijetna.

siTiteater. BTC

NE ZAMUDITE

OD TIŠINE DO GLASBE
glasbena monokomedija z Juretom Ivanušičem
20.10. ob 20h

STAR FOTR
monokomedija z Janezom Hočevarjem Rifletom
21.10., 27.10., 3.11. in 10.11. ob 20h

STAND UP ČETRTEK
slovenski in tuji komiki z gostiteljem Tinom Vodopivcem
25.10. in 15.11. ob 20h

MOJA DEŽELA
komedija z Jonasom Žnidaršičem, Juretom Godlerjem in Jožetom Robežnikom
26.10. ob 20h

ČAS ZA TANGO
romantična komedija z Vesno Pernarčič in Andrejem Murencem
28.10. ob 20h

JAMSKI ČLOVEK
monokomedija z Urošem Fürstom
11.11. ob 20h

MANJKA MI, MANJKA
muzikal Gašperja Tiča in Lojzeta Krajnčana
16.11. ob 20h

FOTR
monokomedija z Ladom Bizovičarjem
30.11. ob 20h

SOBOTNI DOPOLDNEVI ZA NAJMLAJŠE
gledališke in lutkovne predstave za otroke
vsako soboto ob 11h

NOVO

Z novo predstavo ponovno na slovenskih odrih
RADIO GA GA
Sašo Hribar, Tilen Artač, Jure Mastnak in Nejc Mravlja
premierno 7.11. ob 20h v SiTi Teatru BTC.

S koncertom kantavtorice Katarine Avbar, 23.10. ob 20h
napovedujemo cikel koncertov
SiTi ZA DOBRO MUSKO
z Bilbi, Vesno Zornik, Mio Žnidarič, Srečno mladino in še kom...

POSEBNA PONUDBA V ČASU FNZ
OB NAKUPU ENE VSTOPNICE VAM DRUGO PODARIMO.
Velja za vse dogodke, ki so na programu do konca oktobra, samo pri nakupu v soboto 20.10. in v nedeljo 21.10. na info točki BTC v dvorani A.
Ponudba velja za redne cene vstopnic do zasedenosti mest.

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)

DRUŽABNO
dogodki

V BTC Cityju je vedno žlvahno – pripravljamo projekte, predstave in razstave. Poglejmo, kaj se je v BTC Cityju dogajalo v mesecu, ki je za nami.

Premiera predstave Star fotr

Janez Hočevar Rifle je s predstavo Star fotr v režiji Jureta Zrneca odprl novo gledališko sezono SiTi Teatra BTC in nam v njej razkril skrivnosti sodobnega dedka. Smešno plat neizogibnega staranja lahko odslej spoznate tudi sami.

Dan za zdravo prehrano in razstavo gob

Šesti oktober je bil dan za zdravo prehrano. Na Tržnici BTC Cityja so svoje ekološke izdelke, med katere sodijo tudi mesni in suhomesnati izdelki ter izdelki integrirane ali drugače pridelane hrane, predstavile ekološke prodajalne in kmetije iz vse Slovenije. Gobarsko društvo Ribnica je pripravilo tudi veliko razstavo gob.

Aktivno dopoldne ob svetovnem dnevu srca

V soboto, 29. septembra, so člani Društva za zdravje srca in ožilja na prireditvi, ki je potekala na Trgu mladih, delili koristne nasvete, kako se preventivno zaščititi pred boleznimi srca in ožilja, brezplačno so merili krvni tlak, holesterol in sladkor v krvi, opravili vensko pletizmografijo, izmerili gleženjski indeks ter opravljali EKG. Tema letošnjega svetovnega dne je bila preventiva. Prireditve se je udeležil tudi župan MOL Zoran Jankovič.

Misija: Zeleno

Devetnajstega septembra smo javnosti predstavili nov strateški projekt na področju trajnostnega razvoja, ki smo ga poimenovali Misija: Zeleno. Gre za prvi tovrstni projekt v Sloveniji, s katerim BTC City postaja še prodornejše gonilo zelenega razvoja družbe. S celostno trajnostno strategijo, ki smo jo razvili skupaj s Fit media, marketinško agencijo, specializirano za trajnostni razvoj, se bo BTC City postopno preobražal v zeleno mesto.

Henri Lloyd v novi trgovini v Nakupovalni galeriji Kristalne palače

Henri Lloyd, priznana angleška znamka vrhunskih oblačil in obutve za jadranje in prosti čas, se je preselila na novo lokacijo – v prvo nadstropje Nakupovalne galerije v Kristalni palači. Ob tej priložnosti so za kupce pripravili posebne dodatne popuste, prijazne hostese pa so postregle z avstralsko penino Jacob`s Creek in koktajli z znanim angleškim džinom. S svojim obiskom so trgovino počastili mnogi pristaši navtike in mode, med njimi tudi Iris Mulej s partnerjem in Danica Lovenjak. Vzdušje je bilo zelo prijetno, zato Henri Lloyd načrtuje podobne dogodke tudi v prihodnje.

Marko Baloh
Nedokončna zgodba

V torek, 9. oktobra, je izšla avtobiografija Marka Baloha, enega najboljših ultrakolesarjev na svetu, z naslovom Nedokončana zgodba. Na svoji športni poti je bil Baloh vrhunski amaterski kolesar, poklicni kolesar, uvrstil se je med najboljše vztrajnostne kolesarje na svetu in je lastnik svetovnih rekordov v vztrajnostnem kolesarjenju. »Marko Baloh ni napisal knjige o kolesarjenju in kolesarstvu, zapisal je svoje življenje. In ne bi se čudili, če bo z besedami, vtisnjenimi v celulozo, življenje spremenil še komu,« je med drugim zapisano tudi v spremni besedi.

Dobro
早安!*

S storitvijo **EXPRESS** dostavimo vaše pošiljke preko našega letalsko transportnega omrežja v najkrajšem času – po vsem svetu.

Z več kot 83.000 zaposlenimi v 2.653 logističnih centrih, ki upravljamo distribucijsko mrežo s 50 tovornimi letali in 30.239 vozili, vsako vašo pošiljko zanesljivo dostavimo kamor želite, hitro in kakovostno.

www.dialog-si.net

Vašo pošiljko dostavimo, preden izgovorite **"dobro jutro*"**.

TNT sure we can

www.tnt.si 080 1501

Telekom Slovenije, d.d., 1546 Ljubljana Foto: T. Brejc, D. Arrigler

50 min pogovorov v SLO omrežja 2 €**

50 SMS/MMS 2 €**

50 MB prenosa podatkov 2 €**

Penzion plus paket za 5,99 €* na mesec.

Z dokupom storitev si ga prilagodite po svoje.

Z leti ugotovimo, kaj je v življenju resnično pomembno. Biti v stiku z najbližjimi in v stiku z naravo. Preproste stvari, kot je **Penzion plus paket za 5,99 EUR** na mesec s praktičnimi mobiteli po ugodnih cenah. Paket si lahko prilagodite z dokupom ene ali večih storitev. Izberete lahko **50 min pogovorov v vsa slovenska omrežja za 2 EUR in/ali 50 SMS/MMS-sporočil za 2 EUR in/ali 50 MB prenosa podatkov za 2 EUR na mesec.** Ohranjajte stike s Penzion plus paketom v omrežju, na katerega se vedno lahko zanesete. Oglasite se v najbližjem Telekomovem centru, z veseljem vam bomo svetovali.

*Mesečna naročnina Penzion plus paketa, cenik Penzion plus paketa je objavljen na www.mobitel.si.
**Telekom Slovenije, d.d. novim ali obstoječim naročnikom paketa Penzion plus paketa omogoča vklop dodatnih storitev Pogovori 50 min (vključuje 50 min v vsa slovenska omrežja), 50 sporočil (vključuje 50 SMS/MMS sporočil) in Mobilni Internet 50 MB (vključuje 50 MB prenosa podatkov). Vključene količine veljajo za storitve, opravljene v omrežju Mobitel v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. Trajni vklop storitve prek SMS zahteve se izvrši takoj in velja do preklica. Pri vklopu storitve za tekoči mesec pa se s koncem tekočega meseca storitev izključi in jo je potrebno ob pričetku novega obračunskega obdobja ponovno naročiti. Za vklop posamezne dodatne storitve Telekom Slovenije, d.d. naročniku zaračuna mesečno naročnino v višini 2 EUR in vključuje DDV ne glede na datum vklopa. Cenik Penzion plus paketa, cenik posamezne storitve nad vključeno količino ter Navodila za vklop/ izklop storitev so objavljeni na www.mobitel.si.
Za dodatne informacije obiščite najbližji Telekomov center, www.mobitel.si ali pokličite Center za pomoč uporabnikom na 041 700 700 ali 080 80 00. Cene so navedene v EUR in vključujejo DDV. Telekom Slovenije, d.d., si pridržuje pravico do spremembe cen in pogojev.

WWW.MOBITEL.SI