



Murska Sobota

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| 2 Vabimo vas | 4 Slastne in zdrave |
| 4 Nagradna križanka | 5 Čas je za pripravo ozimnice |

To je moje mesto!

Brezplačni oglašnik BTC CITY Murska Sobota, številka 51, letnik 9, september 2007



Vabimo
vas ...22. 9. 2007
od 9. do 18. urePredstavitev sistema
Joga v vsakdanjem
življenju z delavnicami
za otroke

24. 9. do 28. 9. 2007

Razstava aranžmajev
iz buč, razstavlja
Društvo kmečkih
žena Bodonci

1. 10. do 7. 10. 2007

Razstava izdelkov
ob težnju otroka,
razstavljajo vrtec
iz Murske Sobote6. 10. 2006 ob 11. uri
predstava za otroke
-TETKA JESEN-

Oglasnik ► brez plačila
je prejel možnost
ponujanja gospodinjskega
Urednika ► Varnika Žaloznik
Viselinska založba
in oblikovanje ► Venora,
agencija za izdaje, UL art.
Novaka 13, Murska Sobota
Izdajatelj ► BTC d. d.,
Smartinska 152, Ljubljana
Kaleido ► 34.000
Tisk ► Delo TCR, d. d.,
Dunajska cesta 5, Ljubljana
Distribucija ► Posta Slovenije

Dobitniki nagrad križanke
trgovine KEKEC

1. nagrada - DARILNI BON v vrednosti 30 EUR
Janez Snoj, Norsinci 1, 9240 Ljutomer
2. nagrada - DARILNI BON v vrednosti 20 EUR
Dejan Rakusa, Murska ul. 32, Krog, 9000 M. Sobota
3. nagrada - DARILNI BON v vrednosti 10 EUR
Goran Kovač, Ul. Staneta Rozmana 12, 9000 M. Sobota

VROČE CENE !

NA DOLOČENO ŽENSKO in MOŠKO OBUTEV

PEKO BTC
Murska Sobota

24.9.-07.10.2007

Peko
since 1903

**SONY**7,2 mjo točk
3x optični zoom

Digitalni fotoaparat Sony DSC-W35
Ločljivost 7,2 mjo točk, 5 cm LCD zaslon, 3x optični
in 6x digitalni zoom, makro že od 2 cm. ISO 1000.
Podpira MS Duo pomnilniške medije. Ohišje je iz
aluminija. Priložen polnilnik z Li-Ion baterijo.
Darilo: USB čitalec kartic.

164,90 € 39.517 SIT

YAMAHA

Klasična kitara Yamaha C-40
4/4 velikost, nylon strune. Igralna plošča: smreka.
Primerna za začetnike.

109,90 € 26.336 SIT

MSG W

Računalniški komplet
MSG Infinity n3010

Procesor Intel Pentium Dual-
Core E2140 1,6 GHz, pomnilnik
1 GB DDR2, trdi disk 250 GB
satel, DL DVD+RW zapисovalnik,
gr. kartica Nvidia GF7600GS
512 MB, Gigabit, čitalec kartic.
Garancija 2 leti. 19" LCD zaslon
LG L1919S Ločljivost 1280x1024.
Odzivni čas 8 ms, kontrast
1400:1, VGA vhod.
Barvni tiskalnik Epson D88.



629,00 € 150.734 SIT

PHILIPSLCD
HD ready

LCD televizor -
Philips 32PFL5322
Diagonala 82 cm, ločljivost 1366x768 px, kontrast
7500:1, svetilnost 500 cd/m². Pixel Plus HD, Active
Control, 2xHDMI, HD ready.
37PFL5322 (94 cm): 1.099 € (263.364 SIT)

749,00 € 179.490 SIT

NOKIA

GSM telefon
Nokia 6080
Barvni zaslon 65 K barv,
Brisalnik XHTML, GPRS/
EDGE, Java, IR, e-pošta,
MMS, VGA digitalni
fotoaparat, video snemalnik,
MP3 melodije zvonjenja,
UKV radio, Pritisni in
govori, vgrajen zvočnik za
prostoročno klicanje.

*stika je simbolična

139,90 € 33.526 SIT

BIG BANG

VEDNO NEKAJ NOVEGA

WWW.BIGBANG.SI

Big Bang Murska Sobota

BTC, Nemčavci 1d
9000 Murska Sobota, tel.: 02 539 12 70

Bafex d.o.o. - skupina Merkur, Ljubljana. Ponudba velja od 12. 9. 2007 do prodaje aliog.
Cena je v € in vsebujejo DDW. Tekavniki napake niso vključeni.
Cena v SIT se preračunava po tečaju zamenskega TE = 239,64 SIT.

DARILO imetnikom **CLARK** kartice ugodnost



Ob predložitvi **Clark kartice ugodnosti**, ki jo lahko prejmete v vseh naših poslovalnicah ali pa si jo naročite kar preko spletnne strani www.clark.si, vam ob nakupu **obutve iz nove kolekcije jesen 07/zima 08** podarjamo **-30% popust**. Popust se obračuna na blagajni.

Okus čiste narave

Preko 110 bio izdelkov



Prednosti bio izdelkov Natur*pur

- ★ višja vsebnost hrani in zaščitnih snovi
- ★ odličen okus
- ★ uporaba izključno naravnih gnojil in sredstev za varstvo rastlin
- ★ brez kemično obdelanih semen
- ★ klasična vzreja živali (prosto gibanje na travnikih in pašnikih, naravna hrana in brez množične vzreje)
- ★ celotna dejavnost bio kmetij, ki dobavljajo sestavine za izdelke Spar Natur*pur, mora biti bioška
- ★ ne vsebujejo gensko spremenjenih sestavin
- ★ proizvodnja poteka brez kemično - sintetičnih pesticidov
- ★ strog nadzor nad vsemi stopnjami predelave



Kisla smetana
15% m.m.,
200 g

€ 0,45
107,84 SIT



Hribovski sir
45% m.m.,
200 g

€ 1,59
381,03 SIT



Tekoči jogurt
različni okusi,
330 ml

€ 0,60
143,78 SIT

www.spar.si

grat d.o.o., Ljubljana, Letaška ulica 26

Ponudba velja do 25.9. '07 oz. do prodaje zalog.

Preračuni v SIT so informativni in so izračunani po težaju zamenjave 239,640 SIT = 1 EUR.

SAMO PRI NAS!

SPAR

INTERSPAR



AUTOR: JANEZ DOMŠA	SILOVENSKE PUBLIKATI IN PUBLIKOST (NVOŠ)	MOŽNA KANDIDA TKA ZA RAZINIVO DEJANJE	JUŽNO- AMERIŠKA KAMELA
OTOPEN TONSKI NAČEN			
ITALIJAN- SKA MIRANDA			
ZASAVSKI TIBOLJK (3.220 m)			
PEVKA PRODNIK			
EDWIN ALDRIN			

POMOČ pripravljanju teh vrst	ALEXANDR DIŠIŠ ASTRONOM	TELO- VAJADA OB GLASBI	KODR ČASOVNO OPREDELI- LJIVE DOGOĐAKE	SVIČARSKI JUNAK (VJEMI) AZISNI VELETOK	ELEKTRONIČKA POŠTA
DAJANIE BLAGA V SKATLE					
ZADETEK TREH ŠTEVILK PRI TOHRUHE				ANGELINA JOLIE	EDO MOHORKO STIK DVEH PLAŠKEV
OBODJAN- SKA DELAVNICA					
PLAČBO (LIJUDSKO)			PRIMORSKE SVALIKE		
AFRIŠKA VRHUSKA MRZLJICA			IZMEĐEN VULKANA		
IGRALKA KAČEČEVA				KRAVJE VRŠANO LETNO V BOHINJU	
STARINA MERA ZA VINO					
LOV (POGOV)					

Nagrada kržanka

1. nagrada: ŽENSKA FEN FRIZURA (11 EUR)
2. nagrada: MOŠKO STRIZENJE (9 EUR)
3. nagrada: SOLARU (4 EUR)

Goste nagradne kržanke nam pošljite na dopisnicijo po petki, 28. septembra 2007. na naslov:
BTC, d. d., Nemčičeva 1 d, 9000 Murska Sobota.

Imena nagradnjakov bomo objavili v naslednjem številku Oglašnika. Potrdilo za nagrado bomo poslali po pošti.

Slastne in zdrave

Buče so najprej jedli Indijanci v Mehiki, kjer so našli semena iz sedmega stoletja pred našim štetjem, in v srednji Ameriki ter na pobočjih Andov. V Evropo so jih prinesli mornarji v 17. stoletju. Najprej so jih jedli Angleži, potem pa so se zaradi kulinaričnih odlik hitro razširile. Leta 2007 so buče najljubša zelenjava Slovencev, čeprav naj bi po strokovnih kriterijih sodile med sadje.

Buče so visoko hraniliva vrsta hrane, saj vsebujejo veliko prehranske vlaknine in malo kalorij. Številne sorte luhko razvrstimo v dve večji kategoriji: v poletne in zimske buče. Poletne so sveža in okusna poletna hrana, prima ma tudi za hujšanje. Najbolj teklejo v solati in pečeni na žaru. Zimske buče pa so pomembni vitaminski dodatek v zimski prehrani, saj so zelo okusne in iz njih lahko pripravimo številne zanimive jedi – omake, juhe, nadeve, zavitke, torte, rogličje in kompot. Dobro prezimijo, v kosih in naribane se odlično obdržijo tudi v zamrzovalniku. Priprava različnih jedi iz buč je preprosta, zato jih ni težko pogosteje vključiti v prehrano. Vsi, ki ste že kdaj poskusili jedi iz buč, se boste gotovo strnjali, da so zelo slastna hrana.

So tudi zelo zdrave. V bučah je ena najbogatejših zalog karotenoidov, zato ima dobrodajne učinke na zdravje in pomaga preprečevati bolezni, kot so različne vrste raka, srčne bolezni, obesna mrena in degeneracija rumenih peči. Betakaroten je eden izmed najpogosteje proučevanih antoksidantov, alfa-karoten, ki je v bučah prav tako izdatno prisoten, pa zavira staranje. Vsebujejo še vitamin C in E, kalij, magnezij, proteinско kislino itd.

V sebi skrivajo se semena, ki se v prehrani uporabljajo za pripravo solat in prikuh, uporabna pa so tudi kot diuretik, antiflogistik ter antihelminтик.

S predelavo najkvalitetnejši vrst bučnega semena pridobivamo odlično bučno olje, po domače mu pravimo tikvino olj ali tikvino olje.



Najbolj zdravo je tisto, ki ga pridobivajo z mehaničnim stiskanjem brez refineranja, kar zagotavlja olju poln okus, prijeten vonj in značilno barvo. Zdravniku bučno olje priporočajo pri slabem delovanju mehuria, a tudi za zniževanje holesterola. Vitamini v njem imajo ugoden vpliv na živčni sistem in povečujejo mišično moč. Blagodejno deluje pri vseh vratih opreklin in ozeblin, ne draži želodčne sluznice, vpliva na plodnost in koristi pri obnovi rdečih krvnih teles.

In še to: bučno olje je eden najkakovostenjših pridekov na kmetijah v naši pokrajini, s katerim radi obdarujemo sorodnike in prijatelje. Vse več kakovostenega bučnega olja pa na trgovskih policah ponujajo tudi večje oljare.

A je po vsem tem sploh presestljivo, da je buča najljubša zelenjava Slovenčev?

Hervis
SPORTS

www.hervis.com

DOBRODOŠLI V HERVISOVEM ŠPORTNEM KLUBU!

*Ponudba velja samo za imetnike Hervisove športne kartice
od 12.9. do 16.9.2007 v trgovini Hervis Murska Sobota.
Trgovina je odprta tudi ob nedeljah od 8.00 do 13.00 ure.*



Prekrižana cena je prvotna maloprodajna cena. Cene so v evrih.

Čas je za pripravo ozimnice

V začetku jeseni, ko dozori sadje in zelenjava, je potrebno razmišljati o tem, kako poskrbeti, da bo to na voljo čim bolj slastno in okusno tudi v zimskem času.

Resda pa so naše trgovine tudi v času, ko sadja in zelenjava ni na vrtovih, s tem zelo dobro založne, tako da imamo skoraj ves čas na voljo večji del svežega sadja in zelenjava. Pa tudi vloženega sadja in zelenjava, shranjeno v steklenih posodah ali v kaki drugi obliki, je na policih trgovin veliko na voljo. Vendar mnogi trojijo, da je najboljše tisto, kar vložijo (pripravijo) sami, kar zraste v lastnih vrtovih in sadovnjakih ali pa kupijo v trgovinah. V trgovskem centru BTC smo nekaj naključnih kupcev povprašali o ozimnici – ali jih pripravljajo sami ali pa jo kupujejo v trgovini.



Irena Cipot iz Moravskih Toplic:

»Takšno jesensko deževno vreme, kot je danes, je zelo primerno za to, da se doma pripravlja ozimnica. Skoraj vse, kar zraste na vrtu pri nas, na tak ali drugačen način shrammo za ozimnico. Precej je kumaric, »čalamadža« ... pa tudi male bučke imamo čez zimo zelo radi. Pripravimo tudi precej rdeče pese. Dobro je tudi tisto, kar lahko kupimo v trgovini in tudi to kupujemo v zimsko-spolmladenskem času, vendar pa tisto, kar naredis doma, lahko naredis bolj po svojem okusu in po okusu družine.«



Matej Duh iz Odranc:

»Pri nas za ozimnico poskrbita žena in tašča. Pripravita precej tega, kar zraste na vrtu, in moram ju pohtvati, da to pripravita zelo dobro. V času, ko sadja in zelenjava ni na vrtovih in v sadovnjaku, tudi v trgovini večkrat kaj od tega kupimo, največ mešane solate in sveže zelenjava. Sadje v jesensko-zimskem času sproti kupujemo v trgovini in smo zadovoljni s ponudbo.«



Slavica Kampuš iz Gornje Radgona:

»Ozimnico doma pripravljamo sproti, ko je kaj od sadja ali zelenjava zelo. Del ozimnice pripravimo doma, del pa je kupimo v trgovini. Pripravi ozimnico doma nimam kakih posebnih, svojih receptov, ampak pripravim vloženo zelenjavo in sadje tako, kako so to delo že prejšnje generacije. Mislim, da so najboljše doma pripravljene stvari, pa tudi tisto, kar je pripravljeno kupimon trgovini, ni slabo. V trgovini čez zimo bolj kupujemo sveže sadje in zelenjava.«



Marija Ošlaj iz Murske Sobote:

»Precej ozimnico si sama naredim doma, največ paprike in kumaric. Imamo tudi vrt, kjer zraste precej zelenjava, ne kaj pa je kupim če v trgovinah. Tudi čez zimo sicer kupujem v trgovini precej sadja in zelenjava. Med zelenjavo, ki je shranjena v steklenih posodah, pa je največ paprike in mešane solate. Sicer mi je bolj všeč tisto, kar sama doma pripravim za ozimnico, vendar pa je tudi tisto, kar kupimo v trgovinah, dobro in smo zadovoljni.«



Feri Gomboc iz Martjanc:

»Pri pripravi ozimnice me ni kaj dočasi zraven. Za to pri nas poskrbijo ženske, jaz pa sem potem zadolžen za to, da čez zimo tega čim več pojem. Domu imamo vrt in sadovnjak, nekaj sadja in zelenjava pa za ozimnico kupimo tudi v trgovinah. Vendar pa je najboljše vseeno tisto, kar se pripravi doma. Čez zimo v trgovinah kupujemo največ vloženo sadje, pa tudi svežo zelenjavo. Svežega in vloženega sadja pojem še največ v hladnejšem času, saj mi zelo koristi za prehrano in sploh za zdravje.«

J. Ga., foto: N. J.

Kako do zdravega in mirnega spanja?

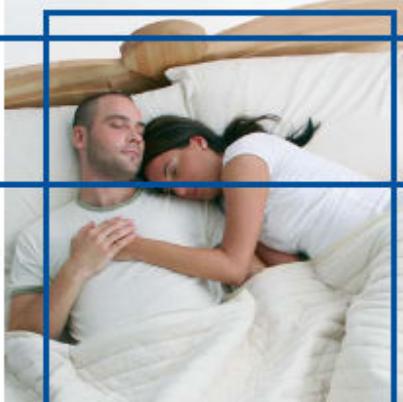
Izberite ležišče po svoji meri:

- Vsak človek je drugačen in dobro boste spali le na ležišču, ki je prilagojeno vaši konstituciji
- Pred nakupom naj vam strokovnjak utemelji, zakaj je določeno ležišče primerno za vas
- Preden se dokončno odločite za nakup, preizkusite izbrano ležišče za teden ali dva
- Izogibajte se slabim materialom
- Ne pozabite na primeren vzglavnik in ustrezno letveno dno
- Izboljšajte svoje spanje in počutje s svetovno novostjo Shenergy, ki s svojimi zdravilnimi učinki pomaga telesu pri različnih odklonih, kot so stres, motnje spanja, artritis,...



www.hitex.si

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



HITEX d.o.o., Partizanska 4, Ravne na Koroškem

**SEJEMSKI
POPUST**

DO 22.8.

HITEX
Zdravo spanje

BTC City - Murska Sobota, tel.: 02 / 534 86 15

home decor

do -30%

septembriske ugodnosti

preproge do -30% talne obloge do -30% posteljnina -10% Disney -20%



SWEET HOME collection najnovejši evropski design



TM
CREATINA SALON

www.creatina.si
BTC City, Murska Sobota

SALON CREATINA
navdih izjemnega doma

Rebel, d. o. o., Ul. Staneta Razmara 18, Murska Sobota

TRGOVINA

REBEL



Tutu

Nova kolekcija
jesen/zima

s.Oliver®

OTROŠKA
KONFEKCIJA

Skiny

PERILO

SPRINGFIELD

MOŠKA
KONFEKCIJA

HUBER

PERILO

top secret

ŽENSKA
KONFEKCIJA

FALKE

NOGAVICE



V razkošju časa.

slowatch

Slowatch Murska Sobota

Tel.: 02/512 42 90

e-pošta:murska.sobota@slowatch.si

www.slowatch.si

Longines, Gucci, Sector, Edox, cK,
Hugo Boss, Esprit, Guess,
S.Oliver, Citizen, Casio, Puma,
Mango, Tommy Hilfiger,
Zlatarna Celje, Morellato