

Vodnik

ŠTEVILKA 1 • LETNIK 14 • FEBRUAR 2004 • 150.000 IZVODOV

BTC CITY



Že pol stoletja z vami. **50** let **BTC**

Mladostni polet pri petdesetih!

www.btc-city.com

Največji wellness center v Sloveniji.

• 4.200 m² površin • hala 8 • BTC CITY • Ljubljana •

Vabljeni v Kalipso Wellness Center, kjer za Vaše dobro počutje nudimo:

FITNES na skoraj 1000 m², z najsodobnejšimi trenažnimi in kardionapravami znamke TechnoGym.

AEROBIKA in Skupinske vadbe, kot so: JOGA, TAI CHI CHUAN, ORIENTALSKI PLES, GLEDALIŠČNI PLES, BREAKEDANCE, VADBA ZA SENORJE, TAEKWONDO, JUDO, HIP HOP PLES, BOKS, KICKBOKS, AIKIDO

LEPOTILNI SALON namenjen negi, zdravemu izgledu in lepoti.

FRIZERSKI SALON za urejen videz.

MASAŽNI STUDIO za sprostitev in dobro počutje.

SONČNI STUDIO za zagorelo polt vam je na voljo kar 15 različnih solarijev.

MODNA AGENCIJA M.A.K. in FOTOGRAFSKI STUDIO PRO-FOT.

KLUB ODISEJ je dnevno-nočni bar, ki od jutra pa do večera skrbi za razvedrilo, druženje in zabavo, ter ponuja od naravnih sokov in frapejev, energetskih in proteinskih napitkov, do raznovrstnih eksotičnih koktejllov, za vrhunec zabave pa ob vikendih poskrbijo uveljavljeni DJ-ji.



VSE NA ENEM MESTU ZA DOBRO POČUTJE

Vsem obiskovalcem zagotavljamo parkirni prostor in omogočamo akcijske nakupe kombiniranih klubskih kart.

Informacije in rezervacije po telefonu:
01-585-19-60 ali po e-pošti: info@kalipso.org

KALIPSO WELLNESS CENTER • SOLARIUS, D.O.O. • BTC • ŠMARTINSKA 152 • LJUBLJANA • [HTTP://WWW.KALIPSO.ORG](http://www.kalipso.org)



PREIZKUSILI STE VSE.
ZDAJ PREIZKUSITE NAJBOLJŠE.

MLADOSTNI POLET PRI PETDESETIH



16. marca letos BTC praznuje svoj 50. rojstni dan. Praznovanje Abrahama je tako v življenju posameznika kot tudi podjetja že kar častitljiva obletnica. V BTC-ju smo ponosni na svojih prvih 50 let in temu primerno bo tudi praznovanje, na katerega vas bomo povabili v juniju, najavljamo pa ga že danes.

Verjetno se bo marsikateri starejši obiskovalec našega malega mesta spomnil, da je bilo podjetje, ki je bilo ustanovljeno leta 1954, prvotno namenjeno zgolj skladiščni dejavnosti. Prek največjega carinskega skladišča za potrebe tedanje države in največjega kopenskega terminala v Evropi pa se je nato skozi čas preoblikovalo v sodobno in tržno naravnano družbo.

V zadnjem desetletju je BTC tako postal največje slovensko nakupovalno središče BTC City, z dodajanjem novih storitev in programov ter razširitvijo dejavnosti pa postaja tudi največje nakupovalno, zabaviščno in športno-rekreativno središče v Evropi, pravzaprav nekakšen »life-style center«. Krona praznovanja 50. letnice podjetja bo otvoritev vodnega mesta, z gradnjo katerega smo pričeli že v lanskem letu. V njem bo poskrbljeno za zabavo prav vseh naših obiskovalcev, saj bodo tam naši svoj priljubljen kotiček tako otroci kot mladostniki in njihovi starši, pa tudi vsi, ki imajo radi adrenalinske podvige.

Prek 400 trgovin, multikino Kolosej, športna dvorana Millenium, gledališče Teater Komedija... je le nekaj razlogov, zaradi katerih je naših obiskovalcev (mladih in malo manj mladih) vedno več. V letu 2003 je tako BTC City obiskalo že prek 18 milijonov obiskovalcev, kar je tudi v evropskih merilih zavidljivo število. Z izgradnjo vodnega mesta in dokončanjem nekaterih novih projektov pa bo v prihodnje naših obiskovalcev še več.

Naša največja želja in skrb sta, da bi se vsi, ki obiskujete BTC City, v njem čim bolj prijetno počutili. Naša skrb pa ni povezana le s širitvijo ponudbe, temveč tudi z ureditvijo osnovne infrastrukture znotraj našega malega mesta. Tako bomo v prihodnje še povečali število parkirnih mest z izgradnjo parkirne hiše, nadaljevali pa bomo tudi z izgradnjo dodatnih krožišč, ki bodo omogočala še bolj nemoten promet tako znotraj samega območja kot pri vstopu in izstopu iz njega.

BTC Vodnik, ki ga berete, je s to številko vstopil v svoje 12. leto izhajanja in postal več kot le informacija o dogajanju in ponudbi v BTC-ju; sodeč po mnenju in odzivih naših bralcev je postal že kar revija. Ob jubileju BTC-ja smo mu nadeli praznično podobo, ga osvežili in pomladili. Tudi v prihodnje se bomo trudili, da vam bomo pripravljali čimbolj zanimive informacije o novostih in tekočem dogajanju znotraj BTC CITYja. In veseli bomo, če bomo tudi čez 50 let lahko rekli: »BTC City. To je moje mesto«. Skupaj z vami, dragi bralci našega BTC Vodnika, nadaljujemo mladostni polet pri petdesetih!

Jože Mermal
Predsednik Uprave BTC d.d.

V postelji preživimo tretjino življenja - je res vseeno, kako spimo?

Kakovostno spanje

Kakovostno spanje je pomemben dejavnik dobrega počutja in zdravega življenja. Hiter življenjski ritem, preobremenjenost in stres so velikokrat vzroki za stalno utrujenost in slabo počutje. Spanje je nujno potrebno za obnovo telesa in duha. Zdrav spanec nas prerodi in zbudi v spočito, energije polno jutro. Ali sploh kdaj razmišljate, na čem spite? Se vprašate, kdaj ste zadnjič zamenjali vaše ležišče? Ker velik del svojega življenja prespimo, odločitev o tem, kako in na čem bomo spali, lahko občutno izboljša naš vsakdanjik.

Meblo Jogi: znanje za spanje

V Meblu Jogi, vodilnem slovenskem podjetju na področju izdelkov za počitek in spanje iz Nove Gorice sledimo svetovnim trendom in vlagamo v raziskave in razvoj. Bogata dediščina, 40-letna tradicija in izkušnje z nenehnim izpopolnjevanjem nam omogočajo položaj tržnega in tehnološkega leaderja. S svojim delom povezujemo dva navidezno nezdružljiva pojma - tehnologijo (znanje) in intimnost (spanje) - v homogeno celoto (vzmetnico) in se ponosno predstavljamo z vodilnim sloganom 'znanje za spanje'.

10 milijonov Jogi vzmetnic

Imamo Slovenci lahko sploh še težave z nespečnostjo? Saj bi lahko spali kot gospodična iz pravljice "Princesa na zrnu graha". Vsak na petih Jogi vzmetnicah. Res je. Kmalu bo iz proizvodnih trakov Mebla Jogi prišel že 10-milijonti Jogi. In vsakemu izmed njih je dolgoletni razvoj podaril specifične lastnosti. S ponosom vam predstavljamo najnovejše na področju izdelkov za počitek in spanje:

JOGI VITA E STYLE: uspavalno magnetno polje

Biomagneten Jogi nas uspava z mehкими, blagimi silnicami magnetnega polja in izbranimi, prefinjenimi naravnimi materiali. Uspavalni splet magnetnih silnic mehko boža naše živčne celice, jih pomirja, krepi in regenerativno deluje na celotno telo.

JOGI HOSPITAL OUTLAST: regulacija temperature

Vgrajena polnila Outlast delujejo v harmoniji z našim telesom in zunanjim okoljem. Jogi shrani odvečno toploto, ki jo naše telo odda, in mu jo po potrebi vrne. Z individualnim prilagajanjem omogoča zdrav in krepien spanec.

JOGI STRESS FREE: mirno in sproščeno

Jogi Stress free je inovacija na področju tkanin za vzmetnice, ki s svojim antistatičnim nanosom omogoča antistresno - mirno spalno območje. Priporočamo ga ljudem z visoko dnevno obremenjenostjo, ki jo povzročajo stresi in napetosti pri delu.

Obiščite nas v novem Salonu Meblo Jogi.

V našem salonu vas bodo prodajalci prijazno sprejeli, vas dodatno informirali in vam pravilno svetovali. Jogi izdelke si lahko ogledate tudi na www.meblo-jogi.si.

Zadovoljni boste!

SALON MEBLO JOGI LJUBLJANA
BTC, DVORANA A

tel.: 01 523 32 32, fax: 01 585 26 51
e-mail: jogi.lj@siol.net

 **MEBLO**

znanje za spanje


jogi®

VSEBINA:

6

DVORANA A

8

NOVOSTI IN DOGODKI

14

ZABAVA

16

ZA DOBRO POČUTJE

22

KULTURA

24

MODA

28

OTROŠKI KOTIČEK

29

INTERNET KOTIČEK

30

MOJE MESTO



Informativno glasilo BTC d. d., Založil BTC, d. d.,
Šmartinska 152, 1533 Ljubljana

Uredniški odbor:
Vinko Kocjančič, Vanda Bernetič, Maja Oven

Odgovorna urednica: Maja Oven

Oblikovanje in produkcija:
Brocadero, d. o. o., tel.: 01/ 280 24 52, brocadero@siol.net

Informacije:

BTC, d. d.
Telefon.: 01 / 585 11 00
Elektronska pošta: info@btc.si
Spletno mesto in e-trgovina: www.btc-city.com

Tisk:

Delo, d. d.
Tiskarsko središče
ts@delo.si

OTVORITEV PRENOVLJENE DVORANE A

DVORANA A NOVO PREOBLEKO IMA

BTC City je v zadnjem obdobju doživel veliko (tudi lepotnih) sprememb. Zadnja med njimi je prenovljena **Dvorana A**, v kateri je na **27.000 kvadratnih metrih** kar **183 trgovin**. Dvorana A je bila prva, ki smo jo v BTC leta 1993 preuredili v nakupovalno središče, tako da je



bila njena prenova že kar pošteno potrebna. Zunanost dvorane je bila obnovljena leta 2002, prenovo notranjosti pa smo opravili skupaj z lastniki lokalov in trgovin.

V četrtek, 12. februarja zvečer, so prenovljeno notranjost Dvorane A prvi proslavili trgovci in lastniki trgovin. Na slovesnem dogodku jih je najprej zabavala Natalija Verboten, plesala sta Ana Potočnik in Gregor Cesar, na koncu pa je zbranim igral še jazz trio. Predsednik uprave BTC, **Jože Mermal**, je bil vidno zadovoljen: »Moram reči, da sem na prenavo



zelo ponosen in ob tej priložnosti se vsem trgovcem zahvaljujem, da so se skupaj z nami odločili za osvežitev in preureditev objekta ter samih trgovin. Centrov, ki združujejo prek 100 trgovin, je v Evropi zelo malo, zato ta prenova predstavlja še toliko večji uspeh in podvig.«

Zaradi nemotenega obratovanja trgovin so prenovitvena dela potekala predvsem ponoči. »Prenova Dvorane A je bila nujna, njen glavni namen pa je bil obiskovalcem zagotoviti še boljše počutje in večjo udobnost nakupanja. Tudi sam se strinjam z gospodom Mermalom, da je to prav poseben center, saj v naši bližini podobnega ni, zato mu je potrebno posvečati še posebno pozornost,« je prenavo Dvorane A komentiral predstavnik trgovcev, **Marko Smlatič**.

Petek, 13. februar, pa je bil v celoti





s prijatelji in znanci. Dvorano A sem si že ogledal in lahko rečem le to, da resnično postaja sodoben nakupovalni center, BTC pa kar Singapur v malem.«

Jožica iz okolice Ljubljane: »V BTC-ju veliko kupujem, ker je v njem veliko trgovin, in lahko najdeš vse, kar potrebuješ. Največ nakupov sicer opravimo v Merkurju. Prenovljena Dvorana A mi je zelo všeč, predvsem ambient, notranjost je zelo lepo urejena. Zelo nam je všeč.«

namenjen obiskovalcem BTC, saj so v notranjosti Dvorane A ves dan potekali različni dogodki. Tako so v dopoldanskih urah obiskovalce najprej zabavali Čuki, v popoldanskem delu pa še Natalija Verboten. Ob tem je vseskozi potekala tudi igra »Kolo sreče«, v okviru katere smo med obiskovalce razdelili kar 1000 nagrad, največ zanimanja pa je pritegnilo žrebanje za glavno nagrado v vrednosti 100.000 tolarjev.

Novo preobleko Dvorane A si je prišlo ogledati veliko ljudi, ki tudi sicer dobro poznajo BTC in v njem pogosto nakupujejo.

Tone Fornezzi Tof: »Moram priznati, da sem bil leta 1993, ko je BTC odprl Dvorano A kot nakupovalno središče, do tega zelo skeptičen. Mislim sem, da Ljubljančani pač ne bomo hodili nakupovat na obrobje Ljubljane. No, danes pa ne gre več zgolj za nakupovanje, temveč za družaben dogodek in priložnost za srečanje

Anica iz Ljubljane: »V BTC-ju smo vsaj enkrat na teden. Všeč mi je, ker je v njem velika izbira različnih izdelkov. Tako sem danes že kupila eno sliko. Dvorana A je sedaj zelo lepa in tudi današnja prireditev mi je bila všeč. Sodelovala sem tudi v nagradni igri in si priigrala žogo.«

V sklopu celovite prenove Dvorane A, ki je potekala pol leta, načrte zanjo pa je pripravil arhitekt Ivo Koritnik iz Archeja, smo v BTC-ju prenovili atrije in sanitarije, uredili prezračevanje, izdelali kupole za dodatno osvetlitev, polepšali izložbe in vhode, namestili panoramsko dvigalo in sodobno urbano opremo, pa še info točko in interni radio »Moje mesto« ter sistem označevanja in oglaševanja.



TO JE MOJE VODNO MESTO

Med Kolosejem in Milleniumom, na stičišču Bratislavske in Letališke, je nastala globoka luknja, v kateri se neprestano nekaj dogaja. Na tem mestu raste najnovejši vodni park v Sloveniji, ki bo obiskovalcem prinesel nov način zabave in sprostitev obenem. Projekt vodnega parka je edinstven in Sloveniji prinaša novosti tako z vidika evropskega kot svetovnega trga vodnih parkov.

Vodni park bo imel več kot **1.850 m² vodnih površin**. Prav vsak obiskovalec bo lahko našel nekaj po svojem okusu.



Podoba zunanjih savn v obliki planšarskih hišic in površine za počitek

Otroški svet s toboganom, plovnim kanalom, vodnim topom in igrali bo prirejen za najmlajše. **Svet doživetij** z laguno, atolom, razgibanim bazenom z usmerjenim tokom, počasno reko, podvodno jamo, hitro reko ter bazenom z valovi bo namenjen avanturistom. V **Termalnem templju** pa bo poleg občutka zimskega vrta mogoče uživati tudi v kaskadnih kopelih z masažnimi klopki, kar bo novost v slovenski kopališki ponudbi. Vsi pa se bodo lahko sprostili v **Deželi savn**, kjer bo na izbiro pestra ponudba savn s svojim bazenom. Za kar najboljše počutje obiskovalcev bodo v Vodnem mestu na voljo restavracija, bar in trgovinski del. Za počitek in sprostitev bo na voljo več kot 4.700 m² površin, ki pa se bodo lahko preuredile v izvirno okolje za razne prireditve, predstave in druge družabne dogodke. Vodno mesto bo ponujalo tudi tematske zabave, poletne športne igre, tekmovanja, tematske tedne, možnosti praznovanj rojstnih dnevo, obletnic in drugih, za vas pomembnih dogodkov.

PRISLUŽITE SI 100.000 SIT ZA NAJBOLJ IZVIRNO IDEJO ZA IME VODNEGA MESTA

Vodno mesto raste, programi se pripravljajo, otvoritev je že v načrtu. Manjka le še ime. BTC zato prireja natečaj za najbolj domiselno in izvirno ime, ki bi spominjalo na bistvene značilnosti Vodnega mesta (šport, voda, sprostitev, razvedrilo), hkrati pa mora biti ime dovolj kratko in jedrnatost za uporabo le-tega v oglaševalske namene. Več o Vodnem mestu si poglejte na spletni strani www.btc-city.com, kjer je tudi fotoarhiv.

**IDEJE ZA IME VODNEGA MESTA
POŠLJITE DO 22. 3. 2004 NA
NASLOV:**

BTC, d.d.
Sektor za tržno komuniciranje in
odnose z javnostmi
Šmartinska 152
1000 Ljubljana
»Za natečaj«

ali

na elektronski naslov:
vodnomesto@btc.si

Ne pozabite pripisati vašega imena in priimka, naslova ter telefonske številke. Sodelujoči lahko pošljejo več predlogov.

IZBOR IMENA

Med prispelimi predlogi bomo po končanem natečaju v roku sedmih dni izbrali najbolj ustrezno ime. V kolikor nobeno od predstavljenih imen ne bo ustrezalo izhodiščem in željam, nagrada ne bo podeljena.

NAGRADA

Izmed prispelih predlogov bomo s **100.000 SIT** (v vrednostnih bonih BTC Cityja) nagradili najbolj domiselnega in izvirnega. V primeru, da bo izbrano ime uporabljeno, bo nagrada hkrati tudi odškodnina za uporabo imena enkrat za vselej.

Ime nagrajenca bo objavljeno na spletni strani www.btc-city.com. Nagrajenec soglaša z objavo svojega imena na spletni strani www.btc-city.com in v BTC Vodniku.

MERKUR BO V BTC-JU ODPRL SVOJ NAJVEČJI TRGOVSKI CENTER

Vse obiskovalke in obiskovalce BTC Cityja bo prav gotovo razveselila novica, da bo **Merkur** predvidoma že konec junija v **Dvorani 17** odprl nov trgovski center, ki bo s prek **11.000 kvadratnimi metri** površine predstavljal največji in najsodobnejši Merkurjev trgovski center v Sloveniji.

V Dvorano 17 se bo **Merkur** preselil iz **Dvorane A**, kjer so ga kupci že dodobra spoznali, njihove zahteve pa so prerasle omejeni prostor starega centra.



Z izgradnjo najsodobnejšega centra bo **Merkur** svojim obiskovalcem ponudil številne novosti. Največja med njimi bo velik vrtni oddelek, ki bo imel tudi **1.000 kvadratnih metrov** velik zunanji del s ponudbo zelenega programa. Za primerjavo lahko povemo, da bo zgolj vrtni del programa skupaj obsegal prek **3.000 kvadratnih metrov**, kolikor je pred desetimi leti znašala celotna površina največjih **Merkurjevih centrov**. Drugo veliko novost v **Merkurjevem centru** v BTC Cityju pa bo predstavljal oddelek z izdelki za nego in sprostitve našega telesa. V **Merkurju** obljublajo, da bodo izdelke (masažne kabine, savne...) kupcem približali na zelo privlačen način.

Tako kot drugi sodobni **Merkurjevi trgovski centri** bo tudi center v BTC-ju razdeljen na dva dela: **MERKURDOM** in **MERKURMOJSTER**, skupno pa bo kupcem na voljo več kot **25.000 različnih izdelkov**. V prvem delu bo **Merkur** kupcem ponujal specializirano ponudbo kakovostnih izdelkov za opremo doma in ureditev vrta, v drugem pa kakovostne izdelke za delo domačih mojstrov in obrtnikov.



V centru bo 70 zaposlenih, tako kot dosedanji **Merkurjev center** v BTC-ju pa bo tudi novega vodila Gordana Pirc, ki so jo bralci priloge Gospodarskega vestnika – Trgovine in Nedeljskega dnevnika izbrali za naj slovensko poslovodkinjo leta 2003.

Ta članek je oglasno gradivo, plačano s strani podjetja Merkur - trgovina in storitve, d.d., Cesta na Okroglo 7, 4202 Naklo

MERKUR

BTC PRAZNUJE Z VAMI 50 LET.

Pol stoletja smo se razvijali in BTC je postal pravo poslovno, nakupovalno, športno in zabaviščno središče BTC City v Evropi. Nekateri se še spomnite naših začetkov, ko so tu domovala najprej centralna in javna skladišča, potem transportni in trgovinski center. Prelomnica v oblikovanju našega in vašega mesta je bila ustanovitev delniške družbe leta 1990 in nato trgovskega centra, ki je našemu mestu dal prijazno in živahno preobleko in s tem pritegnil vas, dragi obiskovalci. Skupaj z vami smo ustvarili mesto BTC City, v katerega vodijo vse poti, postalo je središče nakupovanja, družabnega življenja, sprostitve in popestritve našega vsakdana, to je mesto, ki zaradi vas nikoli ne sameva. Ob tej svečani priložnosti smo za vas pripravili obilico dogodkov in presenečenj, s katerimi bomo pričeli 16. marca, ko bomo s cvetlično razstavo Arboretuma Volčji potok tudi uradno pričeli z našim praznovanjem. Več o naših prireditvah si preberite na strani 14.

INFORMACIJSKA TOČKA IN RADIO »MOJE MESTO«.

V zgornjem pritličju Dvorane A bo kmalu zaživela nova INFORMACIJSKA TOČKA, ki bo obiskovalcem



zagotavljala informacije o ponudbi v BTC Cityju ter obvestila o prireditvah in dogodkih. Informacijska točka bo odprta vsak dan od 9. do 20. ure.

V sklopu informacijske točke bo deloval tudi RADIO MOJE MESTO, ki bo z raznoliko in primerno glasbo, novicami in informacijami popestril dogajanje v Dvorani A, v Dvorani D ter tržnici.



DOM INTERIER. Trgovina Dom Interier se nahaja v zgornjih prostorih Dvorane E. Tu najdete pohištvo italijanskih proizvajalcev: sedežne garniture in pohištvo blagovnih znamk INOVATION, DOIMO, COLOMBINI in VALENTINI, kuhinje znamk COMPREX, HOME CUCINE, ARTEC in pisarniško pohištvo znamke



LAS MOBILI. Za gospode smo pripravili novost, stojalo za obleke - "služabnika", blagovnih znamk BIREX, COMPAR in VALSECCHI. Gospodinje pa se bodo razveselile kuhinjskih pripomočkov SAGA FORM, zaves, prtov in predpasnikov znamke MAGMA. Da pa to ne bo premalo, vas tu čakajo še glinasti pekači RÖMERTOPF, angleška keramika HENRY WATSON'S POTTERIES, keramične posode, kavne in čajne skodelice KÖNITZ, JUST MUGS in ASA. V teh zimskih dneh vas vsekakor ne bo zeblo, saj tu najdete še odeje iz volne in posteljnino znamke DESIGNERS GUILD.

AROBA. Trgovina v Dvorani E ima popolno ponudbo in servis priznane blagovne znamke PANASONIC. Ljubitelji hi-fi naprav in telekomunikacij boste tu res prišli na svoj račun. Pozabili pa niso niti na vse tiste, ki nam je poleti vroče, ter nam pripravili široko ponudbo klimatskih naprav. Tu pa lahko najdete vse za mobilno telefonijo in sklenete naročniška razmerja, saj imajo zastopstvo za slovenskega operaterja Simobil.

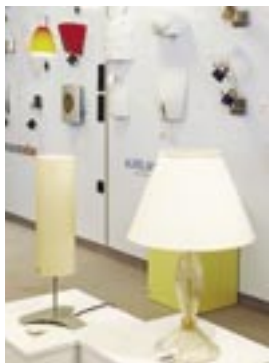


PREHRAMBENI HIPERMARKET.

V mesecu juniju bo Merkur v Dvorani A izpraznil svoj prostor, saj se bo odprl nov Merkurjev trgovski center v Dvorani 17. BTC bo na tej lokaciji zagotovil prehrambeni

hipermarket, ki bo še dodatno popestril ponudbo v Dvorani A.

STUDIO AURORA. Studio najdete v Dvorani E in v njem bodo na svoj račun prišli vsi, ki znajo ceniti dobro osvetljene prostore in svetlobo na splošno, deležni pa boste tudi prijaznega svetovanja. Tu čaka obiskovalce 350 različnih svetil, ki jih pogosto dopolnjujejo in menjajo z novimi, saj so predstavniki kar devetih tujih podjetij svetil.



OPTIKA CLARUS. Decembra 2003 smo v BTC Cityju na Aleji mladih med City parkom in Dvorano



A odprli največji center optike v Evropi, ki ima kar 600m². Poleg največje izbire okvirjev in stekelc svetovno znanih znamk

smo poskrbeli tudi za posebne potrebe. Z očesnimi ambulantami s stalno prisotnostjo specialista okulista in na specialnih oddelkih boste lahko najbolje poskrbeli za svoj vid ter našli reči, ki jih doslej še niste videli (pa ne zaradi slabovidnosti). Še posebej bogata je ponudba na oddelkih za otroke, kontaktnih leč, športnih izdelkov, pripomočkov za slabovidne (lupe in daljnogledi), mode in trendov...

REFLEX - največja slovenska športna trgovina. Konec leta 2004 bomo v Sloveniji, točneje v ljubljanskem BTC-ju, odprli največji nakupovalni športni center. Moderna športna trgovina bo nosila blagovno znamko Reflex in se raztezala na skoraj 5.000 kvadratnih metrih prodajnih površin. Gre za koncept centra, ki združuje prodajo, šport in zabavo. Potrošnik bo tako na enem mestu lahko našel ne le izdelke za šport in prosti čas, temveč tudi veliko uporabnih nasvetov in praktičnih predstavitev svetovnih trendov. Programski koncept projekta so pripravili v agenciji BeBe.

MLADI TEHNIK. Trgovinica se nahaja v kletnih prostorih Emporijuma, v Dvorani D.

Tu najdete program za modelarstvo in prosti čas:

- tehnične igrače za otroke od 5 let dalje: lesene, kovinske ali plastične sestavljanke vozil, zgradb ali živali,
- električne železnice in pribor za izdelavo maket železnic,
- modelarstvo: osnovni material za gradnjo modelov: les, plastika, kovina v raznih oblikah, lepila in orodje, kompleti modelov letal, ladij in avtomobilov za prosto spuščanje in radijsko vodenje s priborom, elektromotorji, akumulatorji in napajalniki ter pribor, makete starih lesenih jadrnic, naprave za radijsko vodenje ter deli za naprave.



BABY CENTER. Trgovina Baby Center ima novo preobleko. V novo leto 2004 smo zakorakali z novo zunanjo podobo, še lepšo in prijetnejšo na pogled.

Da bi nas kupci že od daleč videli in prepoznali, smo na prednjo stran trgovine dali sliko punčke, ki se nagajivo smehlja z nove fasade. Po odzivih sodeč, vam je naša nova obleka všeč! Torej, če nas še ne poznate, vabljeni v naše trgovine!



KNJIGARNA ALTERNATIVA NEW AGE.

Simpatična knjigarnica se nahaja v Dvorani D, natančneje v spodnjih prostorih Emporiuma. Tu najdejo ljubitelji *new age* vse potrebno za svojo dušo, od knjig o ezoteriki, zdravem življenju in prehrani, raznovrstnih kristalov, sveč, dišečih palčk... Tu potekajo tudi predavanja o ezoteriki, feng shui..., dvakrat tedensko (torek in četrtek) pa vam tu svetuje tudi vedeževalka.



TUHNJA. V Dvorani D najdete vse za prijetno spanje! Prešite odeje iz naravnih materialov - volna, kašmir in kamelja dlaka, naravna svila, bombaž; prešite odeje, polnjene z gosjim puhom in perjem. Vzglavniki - puh in perje, volna. Posteljne garniture - bombaž, damast, saten, platno, naravna svila, lyocell. Odeje - iz volne, kašmirja in kamelje dlake, akrila. Namizni prti in brisače. Otroški program - prešite odeje, vzglavniki, posteljne garniture.



privarčujte več! z nakupom delnic
z vlaganjem v vzajemne sklade

Alfa (Probanka DZU d.o.o.)

Galileo, Rastko (KD Investments d.o.o.)

Živa (Primorski skladi d.d.)

Skala (Krekova družba d.o.o.)

Zaslужek s posebnimi vzajemnimi skladi
je bil v zadnjih treh letih med 125% in 150%.

borznoposredniška hiša
Certius

www.certius.com

šmartinska 152 1000 Ljubljana | upravna stavba BTC | t. 01 540 42 04 | f. 01 524 17 06 | e. info@certius.com

NAJVEČJA PONUDBA SVEČANIH MOŠKIH IN ŽENSKIH OBLAČIL



**ZABLESTITE
Z NAŠO POMOČJO**

- kreacije za vse okuse
- sprejemljive cene
- modeli za vse postave
- vrhunska kvaliteta
- vsak teden novi modeli



www.zorga-tradecompany.si

by **American**

BY AMERICAN LJUBLJANA

BTC Šmartinska 152

Ljubljana, 01/585 27 59
01/540 10 55

by **American**

BY AMERICAN CELJE

Planet TUŠ-Mariborska 128,

Celje, 03/491 17 30

BEAUTY & FASHION

Šubičeva 1

Ljubljana, 01/425 00 15

PRAZNUJEMO 50 LET

Ob svečani priložnosti praznovanja naših petdeset let smo za vas pripravili **petdeset prireditvev**, ki bodo potekale skozi vse leto, med njimi naj naštejemo odbojko, ulično košarko, koncerte in še mnogo več. Aleja mladih, Dvorana A s svojo novo preobleko in Dvorana D bodo živele še bolj veselo kot doslej. Naše praznovanje bomo zaključili prihodnje leto, ko bomo odprli **Vodno mesto**.

16. marca bomo začeli z uradnim praznovanjem, in sicer s **cvetlično razstavo**, ki jo bo pripravil Arboretum Volčji Potok. Še posebej pa vas bo razveselila **prireditev Mladostni polet pri petdesetih**, ki bo v nedeljo, **13. junija**. Takrat boste imeli prost vstop v športni center Millenium in na predstave Teater Komedije. V Koloseju pa boste filme gledali le za simbolično ceno. Poleg tega bomo na tisti dan v BTC Cityju pripravili še veliko družabnih dogodkov, koncertov in različnih športnih iger.

Posebno presenečenje pripravljamo tudi našim poslovnim partnerjem, saj jim ob tem svečanem dogodku poklanjamo izobraževanje o urejanju izložbenih prostorov, kjer bodo predavali priznani strokovnjaki. Konec leta bomo **najlepši izložbi** podelili posebno priznanje, pri čemer boste poleg strokovne komisije sodelovali tudi vi, dragi obiskovalci.

OTROCI USTVARJAJO V BTC-JU

Vtem zimskem času v vašem in našem mestu vsekakor ne počivamo, saj smo ga spremenili v **Pravljino mesto**, kjer vsi, tako otroci kot tudi tisti malo starejši in mladi po srcu, najdemo nekaj zimskega veselja zase.

Na Aleji mladih smo si izposodili drsalke in uganjali norčije na ledu **našega drsališča**, potem pa so nam drsalci plesne šole Lucky Luka pokazali, kako se tej stvari streže, in nam pripravili enkratno predstavo in pravljico v živo, Ledene sledi. Navdušeni nad predstavo in znanjem drsalcev in da bi jim bili naslednje leto kos, smo se odločili obiskati BTC-jevo šolo drsanja na našem drsališču. Tu smo se lahko pomerili v hokejskih dvobojih, mnogobojih in drugih najrazličnejših tekmovanjih. Za naše najmlajše smo pripravili obilico presenečenj in delavnic, kjer bodo ustvarjali in razvijali svojo domišljijo. V februarju smo pripravili **pustno delavnico**, kjer so malčki izdelovali pustne kostume, maske, lasulje in dodatke. Enaindvajsetega, na pustno soboto, smo se maskare veselile na velikem pustnem rajanju, na pustni torek pa smo naše maske in kostume razstavili na razstavi pustnih mask in kostumov.



Kaj še sledi, pa si pogledajte v koledarju na naslednji strani. Vse prireditve bodo potekale v Dvorani A.

KOLEDAR PRIREDITEV

V MARCU...	V DVORANI A
od torka, 16.03.04, dalje	cvetlična razstava Arboretum Volčji Potok
sreda, 17.03.04	ob 18 uri pomladno - poletna modna revija

1. DOGODEK OB 50. LETNICI

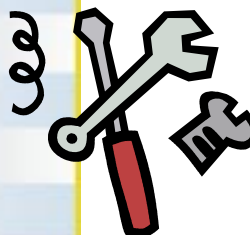
Letni koncert skupine, ki ga prirejajo 27. in 28. marca v Cankarjevem domu, je največji dogodek na področju folklorne v Sloveniji. Že samo prizorišče in pa posebej za to priložnost prirejeni plesi dajejo folklori umetniški pridih. Delčka tega dogodka bomo deležni tudi mi v BTC Cityju, in sicer v soboto 20. marca 2004 ob 12. uri v Dvorani A. Vljudno vabljeni!

V MARCU...	AKADEMJSKO FOLKLORNA SKUPINA FRANCE MAROLT
od 17.03.04 do 28.03.04	razstava fotografij skupine iz letnih nastopov
sobota, 20.03.04	ob 12. uri nastop skupine v Dvorani A



KOLEDAR PRIREDITEV ZA NAJMLAJŠE

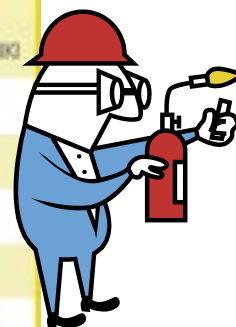
V MARCU...		NAJ DELAVNICA	
četrtek	04.03.04	15h - 19h	"NAJ - KLOBUČEK"
petek	05.03.04	15h - 19h	"NAJ - OČALA"
sobota	06.03.04	10h - 18h	"NAJ - SKODELICA"
četrtek	11.03.04	15h - 19h	"NAJ - OGRUČA"
petek	12.03.04	15h - 19h	"NAJ - PAJAC"
sobota	13.03.04	10h - 18h	"NAJ - ZAPESTNICA"



V APRILU...		VELIKONOČNI TEDEN	
ponedeljek	05.04.04	15h - 19h	"VELIKONOČNA VOŠČILNICA"
torek	06.04.04	15h - 19h	"VELIKONOČNI ZAJČEK"
sreda	07.04.04	15h - 19h	"VELIKONOČNI PRTIČKI"
četrtek	08.04.04	15h - 19h	"VELIKONOČNI PRHI"
petek	09.04.04	15h - 19h	"VELIKONOČNI PRHI"
sobota	10.04.04	10h - 18h	"VELIKONOČNA SOBOTA" PONOVITEV DELAVNIC PRETEKLIH DNI



V MAJU...		JAZ IN UNIFORMA	
četrtek	06.05.04	15h - 19h	TEHNIČNO VAROVANJE IN VARNOSTNIKI
petek	07.05.04	15h - 19h	REŠEVALCI
sobota	08.05.04	10h - 18h	POUCISTI IN CARNIKI
četrtek	13.05.04	15h - 19h	POŠTARJI
petek	14.05.04	15h - 19h	GASILCI
sobota	15.05.04	10h - 18h	PREDSTAVITEV UNIFORM PRETEKLIH DNI



V JUNIJU...		PROMET	
ponedeljek	31.05.04	15h - 19h	"PROMETNI ZNAKI"
torek	01.06.04	15h - 19h	"PROMETNI ZNAKI"
sreda	02.06.04	15h - 19h	"PROMET V VODI"
četrtek	03.06.04	15h - 19h	"PROMET V ZRAKU"
petek	04.06.04	15h - 19h	"PROMET NA CESTI"
sobota	05.06.04	10h - 18h	"PROMET IN MI" PONOVITEV DELAVNIC PRETEKLIH DNI



SKRB ZA ZDRAVO TELO IN DUHA

Strokovnjakom do danes še vedno ni uspelo izpeljati enotne in vedno delujoče formule, ki bi nam s čim manj napora, denarja in slabe volje pomagala do zdravega telesa in zdravega duha. Tako se vsak po svoje trudimo, da bi kar najbolje zadovoljili svoja, včasih (pre)stroga merila za lepo telo, čeprav je bolj kot vse drugo pomembno naše dobro počutje. Skrb za telo namreč ni samo skrbno naličen obraz, ampak zajema popolno nego, od prstov na nogi do lasišča. Pa tudi skrbno vzdrževano in negovano telo še ne pomeni tudi zdravega duha. Le-ta je bolj kot karkoli drugega odvisen od našega počutja, pozitivnega mišljenja, sprejemanja stvari, okolice in sprotne razreševanja problemov. Najbolj pomembno je, da svojemu telesu in skrbi zanj tedensko namenimo vsaj nekaj ur. V tem času poskrbimo za telesno aktivnost, npr. hiter sprehod skozi mestni park. S tem poženemo kri po žilah, krvni obtok se izboljša in to vsekakor pomaga do bolj zdravega telesa in duha. Telesna aktivnost mora biti redna, če želimo, da imajo omenjeni blagodejni učinki vadbe resnično pozitiven učinek. Človek sodobne dobe, ki mu vedno primanjkuje časa in je vedno pod stresom, si mora zagotoviti čas za telesno vadbo vsaj trikrat na teden. Telesna aktivnost je lahko aerobna ali anaerobna. Pojasnimo na kratko ta pojma. Aerobna vadba pomeni, da so mišice zmerno obremenjene in da presnova v mišicah poteka ob prisotnosti kisika. Primeri takšne vadbe so hoja, zmerno hitra hoja, plavanje in podobno. Anaerobna vadba pomeni, da presnova mišic poteka brez prisotnosti kisika in v takšnih pogojih so mišice sposobne proizvajati veliko več energije. Primeri takšne telesne aktivnosti so tek na kratke proge, dvigovanje uteži in podobno. V praksi je tako, da je večina telesnih aktivnosti kombiniranega tipa. Torej vsebuje elemente obeh tipov vadbe. Aerobna vadba pomaga ohranjati splošno kondicijo človeka in ima naslednje ugodne učinke: poveča gostoto kostnih mineralov, zniža raven prostih maščob v krvi, poveča občutljivost oz. odzivnost mišic na učinke insulina in ugodno vpliva na raven krvnega sladkorja, znižuje raven krvnega tlaka (sistoličnega in diastoličnega) v mirovanju, znižuje škodljivi holesterol (LDL), povečuje varovalni holesterol (HDL) in dvigne splošno raven vzdržljivosti telesa. Po drugi strani anaerobna vadba vpliva predvsem na mišično moč. Govorimo o treningu za moč ali rezistenčnem treningu. Redna telesna aktivnosti naj bi vsebovala komponente obeh načinov vadbe, saj le

tako dosežemo najboljše rezultate. Dolgo časa se je v vadbenih programih upoštevala zgolj aerobna vadba, o njeni učinkovitosti pa tudi danes nihče ne dvomi. Kljub temu je bilo premalo poudarka na treningu moči. Obe obliki telesne vadbe sta koristni za telo in duha, vendar le pod pogojem, da se izvajata po navodilih dobro izučenih osebnih trenerjev. Govorimo o predpisani telesni vadbi.

Nenadzorovana telesna vadba ima lahko za ljudi z določenimi zdravstvenimi težavami usodne posledice. V to skupino sodijo predvsem ljudje, ki imajo srčno-žilne bolezni in pri katerih ima nepravilna telesna vadba oz. nepravilno izbran tip telesne aktivnosti lahko za posledico motnje srčnega ritma, miokardni infarkt in podobno. Nešteto krat smo priče, da tudi poklicni športniki »vadijo na pamet« in da nimajo predpisanega sistema telesne vadbe, ki je ključnega pomena za doseganje dobrih rezultatov v športu, saj le tako lahko preprečimo preobremenitve srčno-žilnega sistema, sindrome preobremenjenosti in pretreniranosti, ki predstavljajo velik problem v športu.

Pod pojmom predpisane telesne aktivnosti razumemo posebno izdelan program telesne vadbe, ki je prilagojen posamezniku (stranki ali pacientu).

Takšen predpis mora vsebovati naslednje elemente:

1. tip telesne vadbe (npr. hoja, plavanje, kolesarjenje...);
2. specifične obremenitve (npr. izražene v vatih ali hitrosti hoje);
3. trajanje posamezne vadbene seanse;
4. napotke o jakosti vadbe: tarčno srčno frekvenco in pričakovano stopnjo zaznanega napora;
5. napotke o varnosti v zvezi z ortopedskimi ali drugimi zdravstvenimi stanji.

Kljub nesporni učinkovitosti telesne vadbe na splošno stanje telesa in duha, pa zgolj ukvarjanje s telesno aktivnostjo ne zadošča za ohranitev notranje harmonije oz. ravnovesja življenjske energije. Koncept dinamičnega ravnovesja so poznali že stari Kitajci in so ga opisali kot Yin in Yang, dva pola življenjske energije, ki se skozi življenje nenehno spreminjata in dopolnjujeta drug drugega.

V času, ko so medčloveški odnosi na zelo nizki ravni in se prenekateri ljudje počutijo izgubljene in osamljene, je telesni dotik izredno pomemben. Brez njega naš duh peša in dobiva zimsko sivo podobo. Masaža je najstarejša oblika terapije, ki jo človeštvo pozna. Danes obstaja veliko število različnih vrst masaž (tui-

na kitajska masaža, tajska masaža, klasična švedska masaža, športna masaža...), vse pa izredno ugodno vplivajo na telo in duha. Obisk maserja je izredno koristen, saj je to priložnost, da se ob sproščeni atmosferi masažnega salona in vonjavah eteričnih olj (aromaterapija) psihično sprostimo in tudi pogovorimo o vsakdanjih težavah, obenem pa naredimo veliko tudi za telo. Masaža stimulira žleze lojnice in pospešuje nastajanje loja. Dodatni loj izboljša stanje kože, njen relief in barvo (ten). S povečanjem lokalnega pretoka masaža povečuje nečutno perspiracijo, in sicer prek stimulacije znojnic. S povečanjem pretoka in toplote kože masaža stimulira vazomotorično aktivnost v koži. Ko se površinske krvne žile razširijo, je koža videti hiperemična (rdeče rožnate barve) ter postane topla na dotik. Povečan lokalni pretok skozi kožo bo prinesel dodatna hranila na to področje in bo na takšen način izboljšal stanje kože. Masaža aktivira senzorične receptorje in lahko stimulira ali zavira delovanje živčnega sistema. Dobljeni učinek je odvisen od vrste prijemov, ki jih uporabljate, kot tudi od pritiska, ki ga med masažo izvajate. Počasni, rahli

in ritmični gibi zavirajo delovanje živčevja (zaviranje v smislu relaksacije živcev), in sicer zato, ker takšni gibi povzročajo nizko stopnjo živčnega vzburjenja. Močni gibi in prijemi, ki jih uporabljamo krajši čas, delujejo ekscitatorno. Stimulatorni masažni gibi so pritiskanje s prstom, pritiskanje s korenem dlani in komolcem, taping. Sedacijski masažni gibi so rahlo masiranje s korenem dlani, rahlo pritiskanje s prstom ali korenem dlani in seveda rahla vibracija. Masaža zmanjšuje bolečine. Na koncu omenimo še en pomemben dejavnik za ohranjanje zdravja. To je prehrana. O zdravi prehrani slišimo na vsakem koraku, pa kljub temu se le redki držijo osnovnih načel zdrave prehrane. Sem sodijo pravilna prehrabena piramida (ustrezna zastopanost posameznih vrst živil v vsakdanji prehrani), pravilno število obrokov, izogibanje stroгим dietam in podobno. Na žalost je še vedno zdrava prehrana bolj modni trend kot resnična želja posameznika, da stori nekaj za svoje zdravje.

Dr. Edvin Dervišević, dr. med.

Splošni napotki za telesno vadbo

Jakost vadbe in ponovitve

Ustrezno jakost lahko dosežemo z dvigovanjem uteži, elastičnimi uporomali, s fitnes napravami. Teža, ki jo dvigujemo, naj ne bi presegala tiste teže, ki jo 15 do 20-krat lahko vzdignemo brez težav. Vloženi napor naj bo zmeren.

Nizi vaj so skupine ponovitev določenih vaj – npr. dva do tri nizi s 15 ponovitvami. Število nizov je odvisno od številnih dejavnikov – časovnih, motivacijskih in osebnih. En do trije nizi vaj so primerni za pridobitev mišične moči. Tedensko lahko dodamo samo eden niz vaj, vendar naj v skupnem seštevku število dodanih nizov ne presega tri nize.

Obremenitev lahko povečamo, ko ugotovimo, da dano obremenitev lahko dvignemo 20 do 25-krat brez težav. Obremenitev stopnjujemo počasi (npr. dodamo ½ kg do 2½ kg). Pomembne spremembe v mišični moči se pojavijo po približno šestih tednih vadbe, kar moramo stranki/pacientu pojasniti. Iztezalne vaje (stretching) morajo biti sestavni del vsakega vadbenega programa. Ta smernica je na videz samoumevna, a kljub temu so nekatere študije pokazale, da celo vrhunski športniki teh vaj ne izvajajo.

Tip vadbe

Treba je upoštevati:

- jakost vadbe: ta naj bo nizka do zmerna za zdrave ljudi,
- trajanje vadbe: kontinuirana aerobna vadba mora trajati 20 - 60 minut.

Pogostost vadbe

- fizično neaktivne osebe: kratke vadbene seanse večkrat dnevno,
- osebe z zmerno telesno aktivnostjo: ena do dve vadbeni seansi dnevno,
- osebe, ki se redno ukvarjajo s telesno aktivnostjo: tri do pet vadbenih seans tedensko.

Izbira prave telesne vadbe

- izberite telesno vadbo, ki je udobna, zajame veliko število mišic in je ritmična ter jo lahko izvajate nekaj minut ali celo ur.

V začetku telovadite vsak drugi dan, da se telo privadi na telesno vadbo.

NAJ NAM BO ZDRAVO PREHRANJEVANJE V UŽITEK

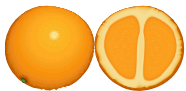
Mnogi med nami skozi vse leto skrbijo za uravnoteženo in zdravo prehrano. Nekateri pa se šele spomladi zbudijo iz zimskega spanca in začnejo v svoj jedilnik ponovno vpisovati različno zelenjavo in sadje.

Zdrav, uravnotežen in kolikor je le mogoče naraven način prehranjevanja je pomemben ne samo za naše telesno, ampak tudi za duševno počutje. Veliko zdravstvenih težav je odraz določenega neravnotežja v organizmu, ki ga lahko povzroči tudi nepravilna prehrana. S prehrano, v kateri je veliko sadja in zelenjave, te težave lahko ublažimo ali celo odpravimo. Veliko sadja in zelenjave se dandanes na tržnici že dobi skozi vse leto. Poglejmo, kaj je razkril sprehod po tržnici v BTC Cityju. Prostor, kjer je bilo včasih le nekaj ponudnikov sadja, se je razvil v pravo zakladnico dragocenih, zdravilnih in okusnih dodatkov k hrani ali samostojnih sadežev.

Stročnice vsebujejo dobre ogljikove hidrate, vitamine skupine B in magnezij. Vitamini skupine B in magnezij poskrbijo, da se energija, ki smo jo dobili s hrano, sprošča postopoma in ne vsa naenkrat.



Pomaranče vsebujejo vitamin C in dobre ogljikove hidrate. Absorbcijo železa, ki ga zaužijemo, na primer z zaužitjem mesa, lahko pospešimo s hrano in pijačo, ki vsebuje veliko vitamina C, kot so sveže stisnjeni sokovi in sadje, predvsem citrusi.



Ohrovt vsebuje betakaroten, vitamine skupine B, vitamin C in magnezij.

Bučna semena vsebujejo cink, omega 3 maščobne kisline, vitamine skupine B in vitamin E. Celice imunskega sistema vse te snovi potrebujejo za pravilno delovanje.



Banane vsebujejo veliko vitamina B6, magnezija, kalija in tudi vitamina C. Vitamin B6 telo potrebuje za nastanek protiteles, ki nas branijo pred virusi in bakterijami.

Mango vsebuje vitamina C in E, karotenoide in flavonoide. To so antioksidanti, ki se tudi sicer nahajajo v živobarvnem sadju.



Rdeča paprika vsebuje vitamin C, karotenoide in flavonoide. Pomanjkanje vitamina C v krvi zvišuje krvni pritisk, kar lahko povzroči tudi kap.



Zelena je bogata s kalijem in nekaterimi pomembnimi fitokemikalijami. Vse te snovi sproščajo krvne žile in tako znižujejo pritisk v njih.

Krompir neolupljen in kuhan krompir vsebuje veliko kalija in vitamina C.



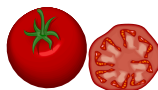
Česen in čebula oba vsebujeta fitokemikalije, ki delujejo kot močni antioksidanti, kalij, fosfor, kalcij, beljakovine in precej vitaminov B in C.

Sončnična semena vsebujejo veliko magnezija, vitamina E, vitaminov skupine B in beljakovin.

Jagode, kivi in citrusi so vir vitamina C in flavonoidov.



Paradižnik je glavni vir antioksidanta likopena. Sveži paradižnik vsebuje največ vitamina C. V obdelanem paradižniku pa je veliko vitaminov C in E, flavonoidov in kalija.



Korenje vsebuje antioksidant betakaroten, ki ga telo lahko spremeni v vitamin A. Potreben je za zdravo kožo in krepak imunski sistem.

Pistacije - v njih je veliko vitaminov B1 in B6, vitamina E, magnezija, mononenasičenih maščob in flavonoidov. Redno uživanje pistacij po podatkih raziskav znižuje holesterol.

Brusnice so bogat vir snovi, ki delujejo protibakterijsko in protivnetno in so močni antioksidanti. Sok iz brusnic pomaga preprečevati vnetje urinarnega trakta.

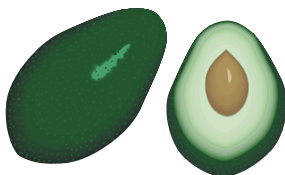


To je le nekaj od sadja in zelenjave, ki jih lahko najdemo na tržnici v BTC Cityju. Vendar samo sadje in zelenjava na krožniku, vsak dan, nekajkrat na dan, vendarle

ne bo dovolj. Obrok si morate bogatiti še z mesom, v zmernih količinah in pravilno pripravljeno, z ribami, s polnovrednimi žiti ter probiotičnimi jogurti in napitki. Pa vendar sprehoda po tržnici še nismo končali. Zgoraj naštetu sadje in zelenjava so nam bolj ali manj poznani in potrošniki radi posegamo po njih. V nadaljevanju vam predstavljamo še eksotični sadež avokado in ljudsko jed kislo zelje - malo drugače.

Avokado vsebuje veliko vitaminov skupine B, ki delujejo proti stresu in napetosti, folne kisline, ki pospešuje obnavljanje celic, pantotenske kisline, ki skrbi za nežno in napeto kožo. V avokadu so tudi mineralne snovi: magnezij za mišice in železo za nemoten prenos kisika po krvi. Tri četrtine vseh njegovih maščob so nenasičene maščobne kisline, ki so pravi balzam za srce in ožilje in še znižujejo holesterol. Betakaroten in vitamina C in E krepijo obrambni sistem telesa.

Zrelost avokada lahko ocenimo z rahlim pritiskom na lupino. Če se pod prstom vda, je sadež zrel, če pa vendarle kupimo nezrelega, ga lahko doma zavijemo v časopisni papir in pustimo zoreti pri sobni temperaturi.



Kislo zelje vsebuje veliko hranilnih snovi, vitamin B12, ki ga sicer najdemo v hrani živalskega izvora, pa tudi kalij, železo, magnezij in cink. Je izvrsten vir vitamina C. Najbolj zdravo je surovo, odlično je v solati, ki jo začimimo s kumino in zmešamo z bučnim oljem.

Dušeno kislo zelje je klasična priloga k pečenicam in krvavicam. Kislega zelja ne kuhamo dlje kot 25 minut, da ne postane premehko in ne izgubi hranilnih snovi. Seveda pa hrana sama po sebi ni dovolj, zelo

pomemben je način priprave.

Čeprav živimo zelo oster in hiter tempo življenja, v katerem skorajda ni prostora za klasično kuhanje, za katerega bi porabili nekaj ur na dan, se Amerika, vedno bolj pa tudi Evropa, z vsemi štirimi otepata kulture hitro pripravljene hrane, zamrznjene hrane in hrane iz konzerv. Trenutni trend v svetu so kuhinje različnih kultur, kuhanje pa iz dneva v dan, bolj kot nuja, postaja pravi gastronomski užitek. Pravi posel so iz tega naredili v Veliki Britaniji, kjer je kuhanje pred televizijsko kamero postalo zelo priljubljeno. V oddajah voditelji pripravljajo okusne in zanimive jedi, katerih recepti so na voljo tudi v brani obliki. Tako si svoj jedilnik lahko popestrimo s pikantno azijsko hrano, mehiškimi okusi, sredozemsko kuhinjo ali pa si privoščimo katero od francoskih klasičnih jedi. Priprava ne zahteva veliko denarja niti veliko časa. Poleg tega je pomembna tudi kuhinjska posoda, v kateri jedi pripravljamo. Trenutno najbolj priljubljena je teflonska posoda, ki je prevlečena s posebno umetno snovjo. V njej lahko pečemo ali kuhamo popolnoma brez maščobe ali pa je uporabimo le nekaj kapljic. Posode ne smemo segrevati prek 260 stopinj Celzija. Kuhamo in pečemo na srednjem ali manjšem ognju. Tudi mikrovalovna pečica ima danes pomembno vlogo v naših kuhinjah. Kombinirana mikrovalovna pečica lahko brez težav v celoti nadomesti klasično pečico za pečenje. V njej brez težav, v polovičnem času kot v navadni pečici, spečemo piščanca in dušimo govedino. V običajni mikrovalovni pečici so koščki korenja, graha in krompirja kuhani v pičlih petih minutah. V loncu za kuhanje pod pritiskom pa je zelenjava v sopari kuhana v sedmih minutah in okus se nič ne razlikuje od hrane, pripravljene v običajnem loncu.

Načinov za zdravo in okusno pripravljeno hrano je torej kar nekaj in izbira je popolnoma vaša. Pa dober tek!

Od 1. februarja dalje v restavraciji Mercurius nudimo tudi študentska kosila.



NOVO  NOVO

ŠTUDENTSKI BONI

RESTAVRACIJA MERCURIUS

TEDENSKI JEDILNIK: WWW.BTC-CITY.COM

TELEFON: 01/ 585 13 60

NAJ NAM VADBA NE BO V BREME

Pomlad se nezadržno bliža v veliko veselje vseh ljubiteljev toplejših, svetlejših, bolj sončnih dni. Nadenemo si lažja in svetlejša oblačila, hodimo na piknike, sprehodi v naravo se nam včasih prav zavlečejo v pozno pomladno popoldne. S pomladjo pa pride tudi tako imenovana pomladanska utrujenost. Na vse te »napore« moramo biti pripravljeni, psihično in fizično. Kar nekaj možnosti za vzdrževanje dobre kondicije vam je na voljo v samem centru BTC Cityja: fitness centri, različne organizirane vadbe in ponudbe različnih rekreativnih športnih vadb, kot so badminton, tenis, skvoš, karting, golf. Vse to smo na naših straneh že predstavljali skupaj s ponudniki teh športnih dejavnosti. Dejstvo je, da so vadbe v zaprtih prostorih bolj primerne za jesenske in zimske dni, čeprav se najbolj zvesti, pridni in dosledni od izbrane vadbe ne ločijo vse leto, morda le v času počitnic.

V času največjega zanimanja za vpisovanje na organizirane vadbe smo vam program ponudbe v BTC Cityju že podrobno predstavili. Naj vas spomnimo, da lahko najdete v **športnem centru Millenium** kar šest teniških in eno badmintonsko igrišče, tisti, ki imate radi fitnes, se lahko odločite za vadbo na najsodobnejših hidravličnih napravah pod strokovnim vodstvom izkušenih vaditeljev. Lahko se odločite za različne aerobične načine telovadbe, kot so body pump, body attack, aerobox, thai-bo in še vrsto drugih. Dobrodošla popestritev BTC-jeve športne lepote so savne - kar tri vrste različnih vam ponujajo: finsko, turško, infrardečo, pa tudi zunanji in masažni bazen, ročno masažo in limfno drenažo, s katerimi se boste sprostili in izboljšali svoje zdravje ter utrdili imunski sistem.

Seznani smo vas, s kakšno ponudbo in programi vas pričakujejo v **Kalipsu**, v **Sportsitiju**, **Indoor golfu** in adrenalinskem centru **Indoor karting**. Za vpis v



posamezne programe je še čas. Večkrat radi poudarimo, da je v januarju ali februarju tisti skrajni čas, ko še



lahko ujamete zadnji vlak, da z vadbo pridete do lepe postave in zdravega izgleda za počitniške dni. A nisem povsem prepričana, ali gre pri vsem tem res toliko za lepo postavo ali pa je bolj pomembno naše dobro počutje. Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Več kot se gibamo, bolje se počutimo – močnejši smo, polni energije in delovne vneme.

Če svojemu telesu vsak dan privoščimo vsaj trideset minut gibanja, bomo kar precej naredili za svoje zdravje in počutje, tudi če se hitro sprehodimo od trgovine do trgovine v BTC Cityju. A ob pomembnosti vadbe za naše telo večkrat pozabljamo, kako pomembna je pravilna masaža ali pomoč fizioterapevta. Zato smo tokrat pod drobnogled vzeli **studio Vitasana**. Nahaja se v kongresnem centru Mercurius, v severnem delu pritličja. V svetovalnem studiu za zdravo življenje in fizioterapevtski ambulantni vam nudijo kakovostne programe hujšanja in anticelulitno elektrostimulacijo. S sodobnimi aparaturami in kakovostnimi preparati izvajajo splošno in specializirano fizioterapevtsko obravnavo otrok, mladostnikov in odraslih. Specializirani so za športne poškodbe in preobremenitve, travmatološke, ortopedske in nevrološke poškodbe in obolenja; opravljajo kurativno in preventivno dejavnost. Poleg tega izvajajo še naslednje terapije: manualne tehnike (vse vrste masaž, ročna limfna drenaža), ortopedsko manualno medicino, kinezioterapijo, protibolečinsko elektroterapijo, magnetoterapijo, lasersko terapijo, kriorterapijo, termoterapijo, preventivni program preprečevanja in obvladovanja stresa, šolo proti bolečinam v križu, osteoporozo, pred in poporodno telesno aktivnost. Odprto imajo vsak dan razen nedelje med 8. in 14. uro. Izbira je tako v BTC Cityju res velika, le odločiti se je treba in storiti nekaj zase.



GAMA CENTER
Avtocenter BTC City

Mazdini lepotci



mazda 2



mazda 3



mazda 6

Pridite in jih preizkusite!

Na enem mestu vam uredimo ugoden kredit ali leasing.

Za vašo Mazdo bomo skrbeli v najbolj obiskanem Mazdinem servisu v Sloveniji.

Gama Center d.o.o., Avtocenter BTC City, Ljubljana, t.: (01) 523 11 26, gsm: 041 312 602

Kolesar

PRODAJA NA OBROKE, POPUSTI, SERVIS

POSEBNA PONUDBA - MAREC

MOŠKO ALI ŽENSKO MESTNO KOLO
TONUS SHIMANO 21P



29.900,00 SIT

SEMONA D.O.O., Ljubljana

MOŠKO ALI ŽENSKO TREKING KOLO
ARROW FIT
AL OKVIR SHIMANO 21P

60.300,00 SIT



UGODNO! DODATNI POPUST
ZA KOLESA IZ ZALOGE **AUTHOR 2003**

POLNO VZMETENO KOLO 26C
NOMAD
SHIMANO 21P

41.000,00 SIT



RIBA ZA ŠTIRI

TEATER KOMEDIJA, BTC CITY

V BTC-jevem Teatru komedija so se letos odprla vrata že četrte gledališke sezone 2003/2004. Hram kakovostne zabave in vrhunskih igralcev si je svoj prostor pod soncem izborilo že s prvo predstavo, monokomedijo Polone Vetrih, »Shirley Valentine«. Potem so se uspehi nadaljevali z obema gostujočima predstavama in predstavo »Apartma s tremi ključi«, s komedijo »Riba za štiri« pa le nadaljujejo tradicijo dobrih komedij. V BTC-ju so mnenja: Komedija da, vendar ne za vsako ceno!

Komedijo »Riba za štiri« lahko označimo kot soliden dramski izdelek, ki bo zagotovo nasmejala občinstvo. Tri bogate sestre Charlotta, Cecilija in Clementina Heckendorf se z butlerjem Rudolfom vsako poletje iz Berlina odpravijo na uživaške počitnice na družinsko posest na podeželju. Rudolf izpolnjuje vse njihove želje, poleg tega pa mora potešiti vse tri dame, vendar obzirno, saj druga za drugo ne vedo, da so Rudolfove ljubimke. Nekega dne pa ima Rudolf garanja čez glavo...

Pred eno od mnogih predstav, ki se v mesecu februarju odvijajo v Teatru Komedija, smo se pogovarjali z glavnimi igralkami.

Kdo izbere igralce za določeno vlogo?

Polona Vetrih (Charlotta): »Tokrat smo se kar demokratično odločili, kdo bo igral katero vlogo, se pravi, vse tri igralko, režiser Boris Cavazza in Matija Rozman, ker je edina moška vloga niti ne more kaj drugega igrati, kot lik sluga. Drugače pa jaz odločam, skupaj z režiserjem. Že ko izbiram tekst, ga izbiram za določene ljudi.«

Koliko časa ima določen igralec čas, da se odloči, ali bo vlogo sprejel ali ne, in od česa je odvisen sprejem vloge?

Polona Vetrih: »Mislim, da je sprejem vloge odvisen samo od teksta in od tega, s kom delaš, kdo so tvoji partnerji, soigralci. Za to predstavo smo vse tri želele igrati skupaj, zato smo se tudi tako odločile.«

Kdo določi, kako bo izgledal igrani lik?

Jožica Avbelj (Clementina): »Malo tekst, malo režiser, malo pa tudi igralec. V tem primeru, ko smo tri igralko, se med sabo gledamo in pazimo, da smo različne ena od druge.«

Koliko časa se pripravljate na predstavo?

Polona Vetrih: »To je zelo relativno. Iskanje izgubljenega časa smo delali dva meseca in pol, kar je zelo malo za

tako veliko teksta. Predstavo Riba za štiri pa smo delali skoraj dva meseca, ker smo imeli na razpolago zelo malo terminov za vajo. Trije igralci smo imeli obveznosti v Drami, Jožica Avbelj pa v Mestnem gledališču ljubljanskem. Vsi smo naenkrat delali dve igri in to je zelo naporno. Drugače smo pa sposobni takšno igro pripraviti v enem mesecu.«



Milena Zupančič (Cecilija): »Tekst za to predstavo smo morali malce prirediti, da je bolj govorljiv. Je pa neverjetno težak za učenje na pamet, čeprav se sliši zelo preprosto. Največji napor je bil naučiti se tekst na pamet.«

Kakšne osebe so Charlotta, Cecilija, Clementina? Kako bi opisali lik, ki ga igrate?

Polona Vetrih: »A kako? Ah, nič posebnega. Charlotta je pogumna, samosvoja dama, takšna kot so vse tri, vsaka po svoje. To je pač igralska rutina. Tukaj gre gotovo tudi za določeno tehnično znanje, ki ga mora igralec imeti.«

Jožica Avbelj: »Igram bolj punčkasti lik, ki želi prikriti dejanska leta. Gre za malo zmešano punco, ki je mlajša po duši in zato včasih izpade malo neumna, včasih je pa zelo lucidna, kar naravnost pove, kar si drugi samo mislijo.«

Kako ste se vživeli v to vlogo?

Jožica Avbelj: »Veliko je treba vedeti o liku; kako hodi, kako razmišlja, kako misli. Vse ostalo se potem sestavi.«

Milena Zupančič: »Vživela se sploh nisem, ker se nikoli ne vživim. Vaditi pa je bilo treba veliko.«

V svoji ekipi imate sama zveneča imena, verjetno je ekipa, ki ustvarja skupaj, zelo pomembna za končni uspeh?

Polona Vetrih: »Jaz gledam, da zberem ljudi, ki smo že delali skupaj, ki se že poznamo med sabo. Za naše gledališče je značilno, da igrajo znana imena. Čeprav bo treba v naslednjih sezonah razmišljati tudi o tem, da bomo poklicali nove ljudi.«

Jožica Avbelj: »Mislim, da je ekipa za končni uspeh zelo pomembna. Meni je užitek delati s to ekipo, med seboj se že dlje časa poznamo in se dobro razumemo.«

Milena Zupančič: »Meni je v užitek in zabavo igrati to predstavo, predvsem zato, ker smo dobra ekipa.«

Vloge treh sester so zelo drzne, nevsakdanje. Vem, da ste odlične igralke, vajene vsega mogočega, pa vendar, je imela katera od vas kakšne pomisleke nad kakšnim prizorom!?

Polona Vetrih: »Jaz sicer ne vem, kaj gledalci smatrajo pod seksi, razen to, da je vmes med muziko nekaj vzdihov in imamo malce krajše hlačke, gole roke ter dekolte. Me zelo veseli, če ljudje mislijo, da smo seksi.«

Zaupale so nam tudi, da bodo v enem mesecu na odru Teatra komedija BTC nastopile vsaj šestkrat, kar pomeni, da si jih boste lahko ogledali tudi vi, v kolikor pohitite z nakupom kart.

PRODAJA VSTOPNIC

- E-trgovina: www.btc-city.com
- Cankarjev dom, tel.: 01/241 72 99
- KOMPAS BTC, Dvorana A, tel.: 01/520 69 00

Cena vstopnice je 2.500 SIT, za večje skupine ali zakup predstave po dogovoru.

INFORMACIJE

teater.komedija@btc.si
01/585 14 32

Predstave: 29. februar ob 18. uri, 7. marec ob 18. uri in 13. marec ob 20. uri

www.meblo-jogi.si



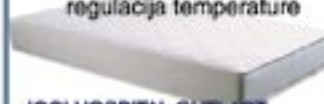
uspavalno biomagnetno polje



JOGI VITA E STYLE



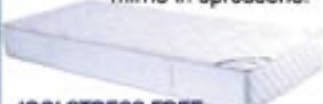
regulacija temperature



JOGI HOSPITAL OUTLAST



mirno in sproščeno!



JOGI STRESS FREE



JOGI LEŽIŠČE BIA




JOGI POSTELJA TERMAL-LATEX




JOGI POSTELJA GRACIA

Naše izdelke lahko preizkusite v SALONU MEBLO JOGI, BTC, HALA A

tel.: 01 523 32 32
fax: 01 585 26 51
e-mail: jogi.lj@siol.net



znanje za spanje



MODNI TRENDI 2004

BARVE IN ROMANTIKA

Nova moda za pomlad in poletje 2004 bo tako raznolika, pisana in barvita, da bomo dekleta videti kot eksotične tropske ptice in cvetlice. Drzne barve in pisani vzorci, naborki, rožice in sploh romantika, punčkast videz pridnih šolark ali zadržanost v moškem slogu ter strogi črno-beli kombinaciji - vse to in še marsikaj so značilnosti nove mode.

Močne in žareče barve nas bodo razveseljevale vse do jeseni.

Vzorci bodo abstraktni, cvetlični, veliko bo raznobarnih črt in karo vzorcev. Cvetlice so lahko male in nežne ali pa pretirano velike, eksotične in nenavadnih barv.

Prevladovali bodo lahki in prosojni materiali, ki so primerni za nagubana oblačila z naborki, pogosto

bomo srečevali tudi kovinsko bleščeče barve, predvsem v odtenku zlata. Barve, ki bodo narekovale letošnjo pomlad in poletje, so sončno rumena in oranžna, pa tudi nebesno modra, turkizna, travnato in jabolčno zelena, barva fuksije, ciklame in pa zlata, ki je presenečenje letošnje sezone.

Za ljubiteljice stilskih izzivov bo letošnja spomladanska moda kot nalašč za kombiniranje oblačil v enakih ali sorodnih odtenkih. Barvne sestavljanke obožujejo barvne kontraste in se poigravajo s povsem novimi

vzorčenji. Se morda bojite, da bo preskok v iz manj v bolj barvito življenje prehitel? Pa začnite počasi, z manjšimi barvitimi poudarki, recimo barvastimi nogavicami, torbico, čevlji...

Tiste, ki niste ljubiteljice močnih barv in zelo opaznih vzorcev, se boste morda raje odločile za barve kože in peska ali črno-bele kombinacije. Prve so namenjene zlasti za prosojne romantične obleke, ki spominjajo na spalne srajce in kombineže, črno-bela kombinacija pa pride do izraza pri moškem slogu in kompletih s snežno belimi srajcami v slogu šolskih uniform. Sploh pa s črno barvo nikakor ne morete

zgrešiti, saj je najbolj elegantna, večno moderna, skrivnostna in seksi.

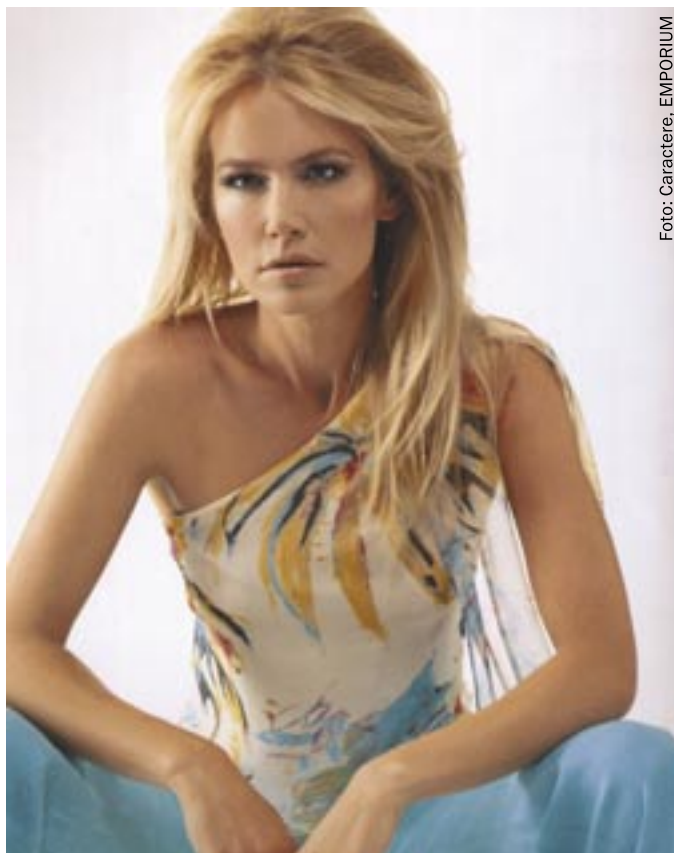


Foto: Caractere, EMPORIUM



Foto: Dream, EMPORIUM



Foto: Boss, EMPORIUM



Foto: Caractere, EMPORIUM

Kljub temu, da sta letošnja pomlad in poletje v znamenju romantike, pa se nikakor ne bomo odpovedali večnemu džinsu in vojaškemu slogu. Džins bomo



Foto: Dream, EMPORIUM

kombinirali z unikatnimi, dizajnerskimi oblačili, dodatki in zapeljivimi sandali. Udoben in domač stil se bo tako pomešal z visoko modo. Vojaške hlače in oprijete majčke s kapuco bodo tudi to pomlad in poletje hit, zabavali pa se bomo ob izbiranju različnih materialov (od satena za kako svečano

prireditve, do džinsa za sprehod po mestu), modelov (kratke, bermuda, ozke, široke, morda tudi krilca) in barv.

Tudi modnim trenirkam iz velurja z žepi in žepki, zadrgami in s satenastimi črtami ob straneh ter z našitki se letos ne bomo odpovedali.

Pri nas, v BTC Cityju, boste našli vse to in še mnogo več. Izbire je dovolj v vseh cenovnih razredih, pomembno je le, da najdete pravi model za vaš življenjski slog in postavo.

OBUTEV

Da ne pozabimo na naše noge. Tudi pri čevljih bo letošnje pomlad in poletje prevladovala mavrica, žive, drzne barve v vseh odtenkih, od oranžne, turkizne, pa tja do rožnate in modre. Pokazali bomo tudi veliko kože, saj bomo nosili



Foto: Boss, EMPORIUM

sandale z debelim podplatom, ki nas bodo spominjali na pank imidž osemdesetih, pa tudi sandale z visoko peto, v katerih se bomo počutile zelo elegantne. Pozabiti pa ne smemo tudi na zelo priljubljene japonke vseh barv in materialov, ki jih bomo tudi letos nosile na športna in elegantna oblačila.

Skrivnost modne obutve pa je seveda v majhnih detajlih, ki jih bomo srečevali tako pri športni kot tudi pri elegantni obutvi; trakci, biserčki, srebrni detajli, rožice, zadrgice in lakasti dodatki, bodo nepogrešljivi spremljevalci vsakega čevlja.

LIČENJE

Na pomlad pa je treba pripraviti tudi našo kožo, lase in telo, ki smo jih morda v zimskih mesecih zanemarjali in se nam sedaj maščujejo v obliki maščobnih oblogic, celulita in hrapave kože. In ker se lepota začne od znotraj, je najpomembnejše, da se začnemo zdravo prehranjevati in gibati, za kar je v našem in vašem mestu lepo poskrbljeno.

Našo kožo naj razvajajo strokovnjaki s pilingom (so pa



na voljo v trgovinah tudi kakovostni izdelki, s katerimi izboljšamo svoj videz kar doma), ki kožo naredi gladko in voljno, potem pa je ne smemo pozabiti navlažiti s kremo, saj je to edini način, da jo tako tudi ohranimo. Tudi letos je moderen povsem naraven videz, kjer koža žari od zdravja. Dovolj je že malo



Foto: Stefanel, EMPORIUM

tuša za trepalnice, rožnatega lip glosa in svetlečega glosa za ličnice in že smo pripravljene na nove spomladanske avanture.

NAKIT

Oblačilom iz naravnih materialov se bo lepo podal etničen nakit iz satena, semiša, usnja in različnih prej



SARIKO, Dvorana A

in srebra, ki nas bo spominjal na Afriko, Saharsko puščavo in Nepal. Naše vratove in dekolteje bo krasil

v obliki tesnih ovratnic, ogrlic, tudi takih z ogromnimi obeski, ušesa pa z uhani iz istih materialov. Ogromni obeski se bodo lepo podali oblačilom šestdesetih let in bodo osvojili tako mlado kot staro. Pomembno je le, da so veliki in drzni, saj se na njih lahko pojavljajo različni motivi.

Letošnjo pomlad in poletje bo v modi barvni nakit iz



SARIKO, Dvorana A

različnih dragih kamnov, od bisera, turkiza, pa do beneškega stekla. Nosili pa bomo tudi

manšetne gumbje iz istih materialov. Ti se bodo lepo podali na tri četrt in sedem osmin dolge rokave. Naše

prstke pa bodo krasili preveliki prstani, segajoči do členka, z navdihom šestdesetih in sedemdesetih. Pa tudi na naše lase ne smemo pozabiti. Spenjali si jih bomo z umetnimi rožicami iz barvnega usnja, ki jih bomo lahko uporabili tudi kot broško ali pa pritrdili na ogrlico ali pas.

FRIZURE ZA MOŠKE IN ŽENSKE

Obiskali smo frizerski salon v Kalipso Wellness Centru, kjer so nam zaupali, da bomo tudi letošnjo pomlad in poletje svetlolaske. Prameni so *out*, resice so še vedno *in*, zelo popularno pa bo postalo svetljenje sprednjega dela. Letošnji hit bodo globlji in daljši frufruji, ki bodo poudarili naše ličnice. Glede dolžine ni nobenih modnih zapovedi, vse je odvisno od naših osebnih preferenc. Bistveno je, da se pričeska ujema z našim osebnim slogom in da se počutimo seksi in sproščeno.

Moške pričeske bodo letos malo daljše, s frufrujem, segajočim skoraj čez oči in ušesa. Seveda pa tudi letos ne moremo mimo skuštranih *spike* frizur.



V NAŠE TRGOVINE JE ŽE VSTOPILA POMLAD

UNITED COLORS
OF BENETTON.

**Nova kolekcija, v modnih barvnih tonih
vas že čaka v trgovinah M point
BENETTON in PLAYLIFE.**

Vabljeni na prve pomladne nakupe v poslovalnice M Point d.o.o.,
v katerih vas čaka pester izbor modnih oblačil,
obutve in modnih dodatkov za prihajajoče pomladne dni.

MPOINT 10 LET

www.mpoint.si

SALON KOPALNIC IN KERAMIKE

www.extraform-sp.si



Jurij Salamon s.p.
Dol. Boštanj 55a
8294 Boštanj

POSLOVALNICA
BTC - LJUBLJANA
DVRANA D
EMPORIUM
spodnja etaža

Delovni čas:
od 9.00
do 20.00

sobota
od 9.00
do 20.00

tel.: 01/585 2729



- vrhunska španska keramika proizvajalca: **AZTECA** in **NAVARTI**
- italijanska keramika **SAICIS** z edinstvenimi imitacijami lesa in kamna
- italijanska keramika **ALFA, KISS, LA GUGLIA, RAGNO**
- kopalniška in sanitarna oprema
- pipe proizvajalcev **UNITAS, ARMAL** in **GROHE**
- lepila in figurene mase **KEMA PUCONCI**
- zaključni in okrasni profili **PROFILPAS**
- kopalniški dodatki **GEDY**
- kopalnice **KOLPASAN**

Poslovalnice:

Uprava, trgovina in skladišče Boštanj Dol. Boštanj 55a 07/ 814 03 22	Kriška, MDB 7 Leskovec 07/ 492 14 09	Ljubljana - Rudnik Dolenjska c. 242b 01/ 427 12 92
---	--	--

SAICIS

LA GUGLIA

NAVARTI

AZTECA

ALFA

DISTRIBUTERJI KERAMIKE S 14-LETNO TRADICIJO

- preverjeni trgovci
- možnost polaganja pri nas
- kupljene keramike

S tem originalnim kuponom vam v
mesecu marcu 2004 nudimo

10%

dodatni akcijski popust.
(ob nakupu velja samo en kupon)

VINAKRAS

Vinakras d.o.o. Sedana, Sejemsko pot 1A, 8210 Sedana tel. 05/754 13 11, fax: 05/754 41 74
e-mail: vinakras@dol.net, www.vinakras.com

VINOTOČ TRŽNICA BTC

Delovni čas:
9.00 - 17.00
sobota
8.00 - 14.00

TERAN se pogosto uporablja v kraški kuhinji kot dodatek
jedem v raznih omakah, polivkah, ... Prav iz tradicionalne
kraške kuhinje izvira tudi TERANOV LIKER.
Za začetek kot aperitiv, lahko pa vam ob sladici
prijetno zaključiti dnevni obrok.

Teranov liker



Minister za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

SESTAVLJANKA IN POBARVANKA

Otroci, tudi v tej številki BTC Vodnika nismo pozabili na vas. Pripravili smo vam zanimivo sestavljanko in pobarvanko. Ker BTC letos praznuje 50. obletnico, boste sestavljali in barvali tortico.

NAVODILA

Spodnje trikotnike izrežite, jih pravilno sestavite v tortico in jo nalepite na list papirja. Tako boste dobili tortico, ki jo po svoje pobarvajte.

Svoje sestavljanke in pobarvanke prinesite v vrtec Ježkov kotiček, v pritličje Dvorane A, najkasneje do 10. aprila 2004. Na hrbtno stran ne pozabite pripisati svojega imena, priimka, naslova ter telefonske številke.

VRTEC JEŽKOV KOTIČEK



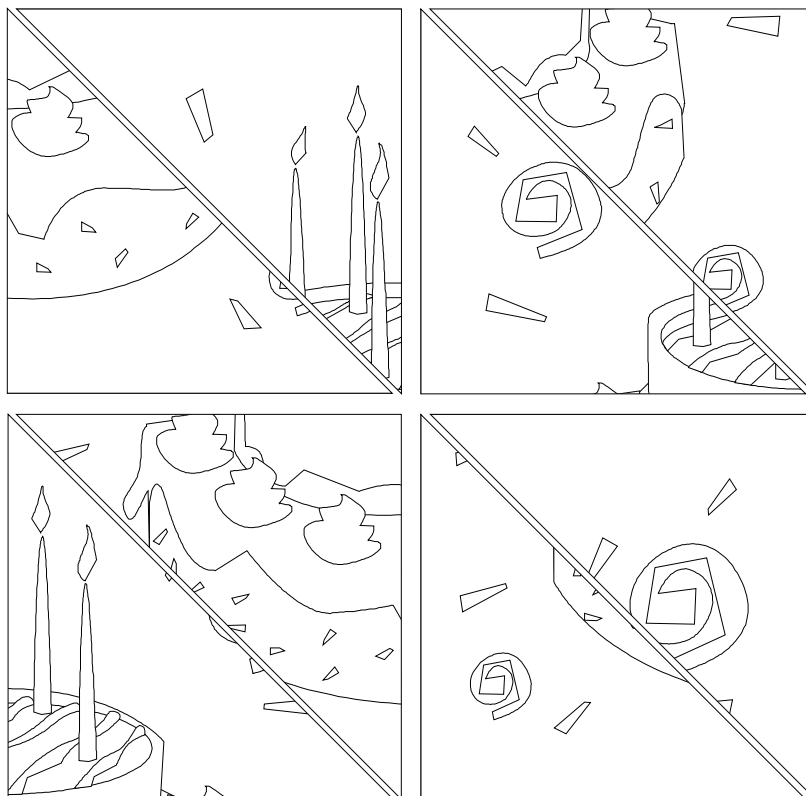
Otroci lahko obišejo brezplačni vrtec Ježkov kotiček v pritličju Dvorane A, kjer jih pričakujejo strokovno usposobljene vzgojiteljice.

Poleg varstva vam zagotavljamo tudi prijetno počutje, urjenje v socialnih veščinah, razvoj domišljije in kreativnosti ter različne oblike likovnih, glasbenih, gibalnih in miselnih dejavnosti.

Delovni čas:

od ponedeljka do petka od 15. do 19. ure,
ob sobotah od 11. do 19. ure.

Telefon: 01/ 585 14 43



NAGRADE

Izmed vseh prispelih sestavljank in pobarvank, bomo izžrebali tri.

Nagrade:

1. Majčka BTC City
2. Dežnik BTC City
3. Žoga BTC City



IZ KOŠARICE E-TRGOVINE WWW.BTC-CITY.COM

1. Pralni stroj  154.990,00	2. Otroški voziček  12.767,60	3. Ženske tangice  2.190,00	4. Ženska obleka  6.750,00
5. Kozarec  4.300,00	6. MP3 player  15.900,00	7. Solarij - 15 min  2.400,00	8. Predstava  2.500,00

Izdelke ali storitve, ki jih vidite zgoraj, lahko kupite v e-trgovini BTC City.

Obiščite spletno stran www.btc-city.com in v spletnem trgovskem središču poiščite trgovine, kjer je mogoče kupiti te izdelke ali storitve, ter na spodnji obrazec vpišite pod zaporedne številke imena teh trgovin.

Obrazec dopolnite s svojimi podatki in ga pošljite po pošti na naslov BTC, d.d., Klub BTC City, Šmartinska 152, 1533 Ljubljana, ali po elektronski pošti na naslov nagradna-igra@btc.si, najkasneje do 28. marca 2004.

Izmed pravilno izpolnjenih kuponov bomo izžrebali pet nagrad:

1. komplet: nahrbtnik, majica, žoga
2. majica BTC City
3. žoga BTC City
4. torba EMPORIUM
5. torba EMPORIUM

Nagrajenci bodo o nagradah obveščeni po pošti.



Spletno trgovsko središče
www.btc-city.com



IME IN PRIIMEK _____
 NASLOV _____
 POŠTA IN KRAJ _____
 TELEFONSKA ŠTEVILKA _____

1.
 2.
 3.
 4.

5.
 6.
 7.
 8.

DELOVNI ČAS

TRGOVINE

ponedeljek - sobota 9.00 do 20.00

TRŽNICA

ponedeljek - petek 8.00 do 19.00
sobota 7.00 do 18.00

AVTOPRALNICA

ponedeljek - sobota 7.00 do 22.00
nedelja 7.00 do 18.00

VRTEC JEŽKOV KOTIČEK

ponedeljek - petek 15.00 do 19.00
sobota 11.00 do 19.00

Korporativna stran: www.btc.si

Spletno mesto: www.btc-city.com

Informacije in dežurni center sta obiskovalcem dosegljiva na telefonu: **01/585 13 10**

INFORMACIJSKA TOČKA IN RADIO »Moje mesto«

V zgornjem pritličju Dvorane A bo kmalu zažvela nova **INFORMACIJSKA TOČKA**, ki bo obiskovalcem zagotavljala informacije iz področja trgovin v BTC Cityju ter obvestila o prireditvah in dogodkih. Informacijska točka bo odprta vsak dan od 9. do 20. ure.

V sklopu informacijske točke bo deloval tudi **RADIO MOJE MESTO**, ki bo z raznoliko in primerno glasbo popestril dogajanje v Dvorani A, ter v Dvorani D in na tržnici, od koder bo tudi oddajal.

Radio Moje mesto bo posredoval tako reklamna sporočila, kot tudi splošne informacije iz domovine in sveta ter vremensko napoved. Pripravljali bomo tudi informacije iz sveta športa in zabave, pogovore v živo z znanimi gosti, rubriko »Ta teden v mojem mestu«. Radio Moje mesto bo predvajal tudi informacije o prireditvah in dogodkih, ki se bodo odvijali na območju BTC Cityja, ter tako informiral obiskovalce o vseh novostih.



BORZA DELA

KALIPSO WELLNESS CENTER

1/ Klub ODISEJ zaposli mlajšega izkušenega natakara ali natakario z ustrezno gostinsko izobrazbo. Prošnje z navedenimi izkušnjami pošljite na naslov Kalipso Wellness center, Šmartinska 152, BTC Ljubljana. Informacije na številki: 01/585 19 60.

2/ Klub ODISEJ išče mlade in simpatične fante in dekleta za pomoč v strežbi. Zaželeno so izkušnje pri tem delu in možnost dela na napotnico. Informacije na številki: 041/211 818.

3/ FRIZERSKI SALON Kalipso Wellness center zaposli vrhunsko in izkušeno frizerko ali frizerja. Prošnje z navedenimi izkušnjami pošljite na naslov Šmartinska 152, BTC Ljubljana. Informacije na številki: 01/585 19 60.

OPTIKA CLARUS

razpisuje prosta delovna mesta:

1. Očalni optik
2. Optik prodajalec
3. Medicinska sestra ali tehnik

Pogoji: izobrazba ustrezne smeri in najmanj leto dni delovnih izkušenj na podobnem delovnem mestu.

Prošnje z življenjepisom in dokazili pričakujemo na naslovu:
Planeta, d.o.o., Optika Clarus, Šmartinska 152, dvorana 4, 1000 Ljubljana ali po elektronski pošti bojan@planeta.si

Hardi

Tunina v oljčnem olju
Mister Ton 2 x 160 g



369⁹⁰
1155,93 za 1 kg

Škarpna zamrznjena
1 kg



849⁹⁰
za 1 kg

Margarinski namaz
Adela 400 g



89⁹⁰
224,75 za 1 kg

Kava brez kofeina
Karisma 250 g



439⁹⁰
1759,60 za 1 kg

Mešano bučno olje
Vita 1 L
- 80% nerafinirano
bučno olje
- 20% rafinirano
rastlinsko
olje



499⁹⁰
za 1 L

Fižol rjavi Gustato
400 g



69⁹⁰
174,75 za 1 kg

Čaj Frutea 30 g
- earl grey



149⁹⁰
4996,67 za 1 kg

Kosmiči
z medom
Le Maten
375 g



279⁹⁰
746,40 za 1 kg

Sadni nektar iz
zgoščenega
sadnega soka
Hello 1 L
- 40% sadni
delež



149⁹⁰
za 1 L

Testenine Valdigrano
500 g
- svedri
št. 160



89⁹⁰
179,80 za 1 kg

Bonboniera Vobro 175 g
- morske školjke



399⁹⁰
2285,14 za 1 kg

Vino Cabernet
Zaramella
Italija
0,75 L



299⁹⁰
399,86 za 1 L

Čokoladni bonboni Royal
- kokos 129 g
- lešnik 134 g



169⁹⁰
1317,05 za 1 kg

169⁹⁰
1267,91 za 1 kg

Bonboniera Vobro 120 g
- orhideja



299⁹⁰
2499,16 za 1 kg

Posebna ponudba!

Petek, 05.03. 2004
Sobota, 06.03. 2004
Nedelja, 07.03. 2004

Riž S.Andrea
2 x 500 g
(vakum pakirano)
- za rižote



179⁹⁰
za 1 kg

Krekerji polnozrnatni
Ca'Bianca
500 g



199⁹⁰
399,80 za 1 kg

Namaz kremni
Veki 1 kg



499⁹⁰
za 1 kg

BREŽICE - Tovarniška 10 v centru Intermarket, od pon. do petka od 8.00 - 20.00, ob sobotah od 8.00 - 15.00, ob nedeljah in praznikih zaprto

CELJE - Dečkova c. 41, od pon. do petka od 8.00 - 20.00, ob sobotah od 8.00 - 17.00, ob nedeljah 9.00 - 13.00

KOČEVJE - Reška c. 13, od pon. do petka od 8.00 - 20.00, ob sobotah od 8.00 - 17.00, ob nedeljah 9.00 - 13.00

KOPER - Koprčanka - Pristaniška 4, od pon. do petka od 8.00 - 19.30, ob sobotah od 8.00 - 17.00, ob nedeljah 9.00 - 13.00

KRANJ - c. Staneta Žagarja 71 v nakupovalnem centru, od pon. do petka od 8.00 - 20.00, ob sobotah od 8.00-17.00, ob nedeljah 9.00 - 13.00

LENDAVA - Kolodvorska 2a, od pon. do petka od 8.00 - 20.00, ob sobotah od 8.00-17.00, ob nedeljah 9.00 - 13.00

LJUBLJANA - BTC - Šmartinska 152, od pon. do petka od 8.00 - 19.00, ob sobotah od 7.00 - 18.00, ob nedeljah in praznikih zaprto

LJUBLJANA - Jurčkova 224 v trgovskem centru Supernova - Rudnik, od pon. do pet. od 8.00 - 20.00, ob sob. od 8.00 - 19.00, ob ned. od 9.00 - 13.00

MARIBOR - Industrijska 5 **alga sport**, od pon. do petka od 8.00 - 20.00, ob sobotah od 8.00 - 17.00, ob nedeljah 9.00 - 13.00

MARIBOR - Tržaška 65, v Vema centru od pon. do petka od 8.00 - 20.00, ob sobotah od 8.00-17.00, ob nedeljah in praznikih zaprto

MURSKA SOBOTA - Obrtna ulica 11, od pon. do petka od 8.00 - 20.00, ob sobotah od 8.00 - 17.00, ob nedeljah 9.00 - 13.00

NOVO MESTO - Ljubljanska c. 32, od pon. do petka od 8.00 - 20.00, ob sobotah od 8.00 - 15.00, ob nedeljah 9.00 - 13.00

SLOVENSKA BISTRICA - Ljubljanska 80, od pon. do petka od 8.00 - 20.00, ob sobotah od 8.00 - 17.00, ob nedeljah 9.00 - 13.00

ŠEMPETER PRI GORICI - Žnidarčičeva 3, od pon. do petka od 8.00 - 20.00, ob sobotah od 8.00 - 19.00, ob nedeljah 9.00 - 13.00

ŠENTJUR PRI CELJU - Drofenikova 3, od pon. do petka od 8.00 - 20.00, ob sobotah od 8.00 - 17.00, ob nedeljah 9.00 - 13.00

TRBOVLJE - Savinjska 35, od pon. do petka od 8.00 - 20.00, ob sobotah od 8.00 - 17.00, ob nedeljah 9.00 - 13.00

FRANŠIZNI ENOTI:

TRGOVINA HRASTJE - Kolodvorska 40, Pivka, od pon. do sobote od 7.00 - 19.00, ob nedeljah od 7.00-12.00, ob praznikih zaprto

A MARKET POSTOJNA - Tržaška 61, od pon. do petka od 8.00 - 19.00, ob sobotah od 8.00-16.00, ob nedeljah in praznikih zaprto

www.najakcije.com

ODPIRALNI ČAS:

Hardi

ARKA d.o.o., Hmeljarska 1, 3310 ŽALEC

Ponudba velja do prodaje zalogi! Slike so simbolične.



BTC, Aleja Mladih, T: (01) 585 2000



19.900

LINA PARITA 19.900,00 SIT



14.900

...and the... ..



12.900

PARITÀ 12.700,00 Sfr