

MIRAGE

MAREC

MESAČNÍK OBCHODNÉHO CENTRA MIRAGE

ČÍSLO 3 | ROČNÍK VIII. | 2017

čaro JARI



9 771338 289009



03



„U nás taká obyčaj“

27. 3. — 12. 4. 2017

VÝSTAVA TRADIČNÝCH
FAŠIANGOVÝCH MASIEK A KOSTÝMOV

Každý človek, ktorý bol spätý s prírodou, vnímal celoročný cyklus ako opakujúci sa kruh, ktorý nemal presný začiatok ani koniec. Fašiangové zábavy a obchôdzky sú najstabilnejšími prejavmi kalendárovej obradovosti.

FAŠIANGY, to je symbol veselosti, zábavy a hodovania. Fašiangy, Turíce, Veľká noc príd... jedna z najznámejších a na Slovensku najrozšírenejších fašiangových pesničiek. Málokto však vie, že jej slová nie sú úplne pravdivé. Po správnosti nasleduje po fašiangoch Veľká noc a presne sedem týždňov po Veľkej noci prichádzajú turické sviatky. Obdobie od Troch kráľov do Popolcovej stredy nazývame fašiangy. Fašiangy sú prechodom medzi zimným a jarným obdobím. Počas fašiangov

prevláda bujará zábava. Neodmysliteľnou súčasťou fašiangov boli tradičné fašiangové hry, v rámci ktorých boli predvádzané rôzne magicko-rituálne úkony. Po dedinách šli v sprievode mladí muži preoblečení v rôznych maskách. Najčastejšie to boli masky: stará žena, muž v koši, mladucha a mladý zať, ženamuž, husár na koni, brucháč, ale aj maska medveďa, turoňa, slameníka a kurina baby, ktoré symbolizovali plodnosť, ale aj smrť. Dominantným znakom obchôdzok sú aj rekvizi-

ty. V súčasnosti sa na Slovensku oživujú najmä sprievody masiek.

Tieto tradičné fašiangové masky a kostýmy majú možnosť vidieť návštevníci OC MIRAGE. Výstavu realizuje Požičovňa krojov a kostýmov pri Matici slovenskej. ●



**MATICA
SLOVENSKÁ**

OBSAH

04
Prežili sme spolu
Február bol mesiacom lásky a priateľstva

12
Daj si umyť auto v OC MIRAGE
Kým si nakúpíte, postaráme sa o vaše auto.



08
Katarína Holetzová
„Som odchovancom Agathy Christie.“

Prinášame vám jedinečný rozhovor so spisovateľkou, rodenou Žilinčankou Katarínou Holetzovou.

14
OC MIRAGE – stvorené pre vaše štíhle ja
Podporujeme vás v zdravom životnom štýle.

18
Viete, aký je váš vnútroočný tlak?
Príďte na bezplatné meranie vnútroočného tlaku.

20
OVS
Na veku nezáleží

Milí návštevníci OC MIRAGE!

PRÍHOVOR

Práve držíte v rukách prvé, pre nás už jar-né, vydanie nášho časopisu. Určite už budú prvé teplejšie jarné dni a slnko nás začne viac lákať do prírody. Veľa z vás si určite začiatkom roka povedalo, že len čo sa oteplí, vyrážate športovať. Na aktívne športovanie vás vieme dokonale pripraviť. Príprava na zdravý jar môže vyzeráť naozaj rôzne. Na stránkach nášho časopisu sme pre vás pripravili prehľad zdravých možností, ktoré nájdete v OC MIRAGE, a ktoré vám pomôžu pri realizácii projektu „zdravé ja“. V našom nákupnom centre máme radi šport a podporíme v ňom naozaj každého.



V priestoroch Mirage si stále môžete pozrieť výstavu Socializmus a koncom mesiaca pribudne aj unikátna výstava Fašiangy.

Deti isto potešia tradičné sobotňajšie tvorivé dielne, rodičov aj možnosť vyhrať vstupenky do bábkového divadla alebo voľné vstupy do Detského sveta. Len treba sledovať náš Facebook.

Znova budete mať možnosť nakupovať a objavovať krásy prírody na čoraz populárnejšom Fauna feste.

Čo je pre marec naozaj charakteristické? Celých 31 dní oslavujú knihy. Knihám u nás najlepšie rozumejú v Martinuse. Tento mesiac si pre vášnivých čitateľov a návštevníkov OC MIRAGE pripravili tri lákavé besedy. O svojej knihe pre deti prídu porozprávať Pavol Weiss a Jozef Gertli Danglár, neskôr v mesiaci príde Patrik Hermann a Zuzana Štelbaská, ktorí knižne vydali príbehy z relácie Reflex.

Poznáte niekoľkokrát vypredaný bestseller Mengeleho dievča? O tejto knihe príde do obľúbeného kníhkupectva porozprávať autorka Veronika Homolová Tóthová. Viac o besedách sa dozviete na stránkach časopisu.

Ing. Ivan Solenský
manažér obchodného centra



PREŽILI S



SVIATOK ZAMILOVANÝCH

Valentín ne-
obišiel ani
OC MIRAGE.
Páry súťažili o skvelé
ceny.

Získať odmenu za preja-
venie lásky? Tri šťastné
páry sa o tom mohli
presvedčiť 14. februára
v OC MIRAGE.

Wellness
pobyt

v Prahe, romantická več-
era v Habibi a valentínsky
balíček boli odmenou
pre zalúbených, ktorí
sa zúčastnili súťaže
o najkrajšie vyzdobené
medovníkové srdce. Víta-
zom srdečne blahoželáme
a prajeme im ešte vela
lásky vo vzťahu. ♥



ME SPOLU



NETRAFIL DO DIVADLA

O tom, že knihy a divadlo majú veľmi blízky vzťah, ste sa mohli presvedčiť na besede v Martinuse.

Do obľúbeného kníhkupectva zavítali herci Mestského divadla v Žiline – Juliána Oľhová a Michal Tomasy. Práve oni

sú členmi hereckého kolektívu, ktorý zinscenoval román spisovateľa Alessandra Baricca s názvom Smith & Wesson. Čítanie z knihy popretkávali rozprávaním o hre, jej nácviku, ale aj divadle ako takom. Bol to príjemný kultúrny zážitok. ●



PARÍŽ MÁ ŠTÝL

Kto bol v tomto očarujúcom meste módy, určite si so sebou okrem spomienok priniesol aj jeho atmosféru. Parížsky štýl sa hodí aj vášmu domovu. Obraz, vankúš, obrus – na detailoch záleží. Navštívte predajňu COINCASA na 1. podlaží OC MIRAGE a vyčarujte si Paríž aj u seba doma. ♦



**OBRUSY
COINCASA**

Rôzne druhy a veľkosti.
od 22,90 €



**ŠTÓLY
COINCASA**

Rôzne druhy.
od 13,90 €

**PRESTIERANIA
POD TANIER
COINCASA**

Rôzne druhy.
od 4,90 €



**PODSEDÁKY
COINCASA**

Rôzne druhy.
od 10,90 €

**FOTORÁMIKY
COINCASA**

Rôzne druhy.
od 16,90 €



**ŠPERKOVNICA
COINCASA**

Rôzne druhy.
od 34,90 €



**VANKÚŠE
COINCASA**

Rôzne druhy.
od 9,95 €

**ŠÁLKY
COINCASA**

Materiál: porcelán.
Rôzne motívy.
od 6,90 €



**OBRAZY
COINCASA**

Rôzne druhy.
od 16,90 €



**PLECHOVÉ
DÓZY
COINCASA**

Rôzne druhy.
od 6,90 €



eiffel optic®

www.eiffeloptic.sk



Nájdete nás
na 1. poschodí oproti
predajni Lindex

Superbrands Slovenská republika
ocenila značku **eiffel optic** cenou
Superbrands 2014, 2015 a 2016.



6 VÝHOD proč u nás nakupovat!

- 1 Měření zraku bez objednání
- 2 Bezplatné odborné poradenství
- 3 Nejširší výběr
- 4 Zdarma zákaznický servis
- 5 Bezkonkurenční ceny
- 6 Klientská karta výhod

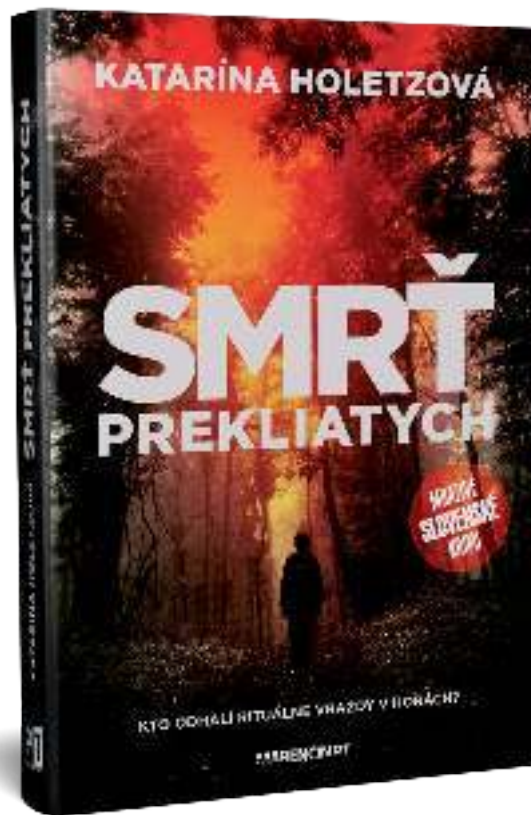
Katarína Holetzová

**„Som odchovancom
Agathy Christie.“**

Rodená Žilinčanka sa písaniu venovala odjakživa. O vlastnej knihe ju však musel presvedčiť až manžel Tomáš. Krimi príbeh Smrť prekliatych z oblasti Kysúc sa stal hitom, prvý náklad je už vypredaný. Katarína Holetzová sa znova pustila do písania, takže sa môžeme tešiť na nový prípad z okolia Žiliny.

EXKLUZÍVNY
ROZHOVOR





Písali ste články pre rôzne médiá. Kedy ste si ale povedali, že chcete napísať knihu?

Literatúru som vždy považovala za „najvyšší level“ písania, mala som, a mám, pred ňou rešpekt. O vlastnej knihe som síce fantazirovala dlhé roky, ale chýbalo mi odhodlanie. Myslela som si, že je to prirodzený vývoj, že človek proste dospeje a robí kompromisy, akými pre mňa bola práca v novinách či reklame. Zlenivela som. Keď celý deň sedíte v redakcii a píšete články, nechce sa vám prísť večer domov a znova ťukať do klávesnice. Málokto si to totiž uvedomuje, ale kreatívna práca je fakt záťaž na mozog. Ale našťastie sa mi živote vyskytol Tomáš – môj manžel, ktorý je odporcom kompromisov a tvrdí, že keď niečo v živote chceme, musíme to vyskúšať, pretože šanca je len jedna. Podpichoval ma tak dlho, kým som si nesadla za počítač a nedostala príbeh z mojej hlavy. Nebolo to jednoduché, musela som sa zatať, venovať písaniu všetky voľné dni, naučiť sa trpezlivosti a ešte si aj ukrojiť zo všetkých tých prázdnych hodín strávených nad Facebookom či telkou. Ale stálo to za to. Priznám sa, že na začiatku som ani neverila, že knihu dopíšem do konca, potom som neverila, že ju niekto vydá a teraz stále neverím tomu, že má úspech.

Dej je zasadený do prostredia Kysúc, do imaginárnej obce. Ale niektoré príbehy sú reálne...

Terovce podľa mapy naozaj neexistujú, ale nájde sa v nich takmer každá dedina z nášho regiónu. Uveriteľnosť je podľa mňa základom dobrej krimi a skladá sa z detailov. Milujem príbehy, ktoré vám porozprávajú cudzí ľudia vo vlaku, ide z nich človečina. V Smrti prekliatych je veľa životných osudov, ktoré som započula, alebo odpozerala, a ozvláštnila nimi hlavnú dejovú líniu. Moji kamaráti sa už pomaly boja rozprávať mi historky, pretože sa môže ľahko stať, že ich pri písaní použijem. Zaujímavé je, že mnohokrát práve tie najmenej uveriteľné veci, sú skutočné. Bohužiaľ, stalo sa, že jeden muž, ktorého príbeh som do knihy zapracovala pod zmeneným menom, sa v ňom našiel a nebol práve nadšený. Oveľa jednoduchšie preto funguje táto „reálnosť“ pri opise prostredia a vytváraní atmosféry. Napríklad dejiny Teroviec sú historickým mixom viacerých obcí v okolí Žiliny, napríklad Semeteša či Zázrivej. Rovnako pristupujem aj k písaniu dialógov. Musia byť uveriteľné, aby sa nestalo, že miestni alkoholici majú slovník ako bratislavský kaviarenský intelektuál. Aj ako čitateľa ma táto nereálnosť rozčuľuje.

Vznikol hlavný hrdina René Juhász podľa niekoho?

René Juhász je opakom hrdinov, ktorí vystupujú v súčasných trileroch či detektívkach. Nemá na bruchu kocky a namiesto balenia žien v bare dáva prednosť videohram. Jeho vlasy majú farbu oranžového zvyrazňovača a za nič sa nevie zbaviť maďarského prízvuku. Či takého človeka poznám? Osobne nie, ale verím, že niekde určite existuje. Je totiž strašne ľudský, tak trochu zbabelý, tak trochu smiešny, a predsa mu celý čas držíte prsty, pretože mu rozumiete. Chcela som hlavnú postavu, pri ktorej si čitateľ povie, že mu niekoho pripomína. Keď som „vytvárala“ Reného, inšpirovalo ma viacero ľudí z môjho okolia, dokonca aj ja sama. Nemám síce ryšavé vlasy, ale tiež sa viem poriadne červenať, keď sa na mňa niekto uprene pozerá.

Prvý náklad knihy sa vypredal. Bude René Juhász riešiť ďalší prípad?

René sa stal súčasťou našej domácnosti, nemohla by som sa ho len tak zbaviť a písať o niekom inom. Môj manžel tvrdí, že máme manželský trojuholník, pretože o ňom rozprávam, ako keby naozaj práve sedel u nás

v obývačke. Smejem sa, že keby to viem skôr, vymyslím si niekoho atraktívnejšieho. Takže odpoveď je áno, druhá kniha je na ceste a zno-va sa bude točiť okolo Reného a jeho druhého veľkého prípadu. Nezmenila som ani prostre-die. Dej sa síce neodohráva v Terovciach, ale opäť na vidieku na severnom Slovensku. Po-zornému čitateľovi tentoraz možno neunikne podobnosť miesta činu s Kuneradským zá-mkom, ktorý ma fascinoval už ako dieťa. Milu-jem tunajšie okolie, je magické a plné príbe-hov. Je skvelou kulisou tajomných prípadov. Som prekvapená, ako pozitívne naň reagujú nielen Žilinčania, ktorí ho poznajú, ale aj ľu-dia z celého Slovenska, či dokonca zahraničia. Myslím, že zohralo veľkú rolu aj pri úspechu knihy, ktorej prvý náklad vyslovene zmizol zo skladu v priebehu dvoch mesiacov. Aj preto je pre mňa vydanie druhej knihy veľká zodpo-vednosť. Pôvodne som ju chcela dokončiť už do Vianoc, ale obávam sa, že samotné písanie ešte chvíľu potrvá. Stále dúfam, že fanúšikovia Reného Juhásza sa k jeho novému prípadu dostanú už cez leto.

Nechceli by ste napísať aj knihu zo žilin-ského prostredia?

Každé väčšie mesto, rovnako aj Žilina, má svoje tempo, svoj typický rýchly život, ktorý je pri písaní trilerov väčšinou výhodou. Ale ja som odchovancom Agathy Christie, baví ma psychológia postáv, staré domy na samote, ktoré odhaľujú svoje tajomstvá. Samozrej-me, neviem, čo príde po tejto pripravovanej knihe. Či sa vidieku a hlbokých lesov sama „neprejem“. Vyrastala som na Solinkách a síd-lisko s množstvom osudov, ktoré sa skrývajú za plastovými oknami, má pre mňa tiež veľké

čaro. Ale to všetko sú zatiaľ len špekulácie. Hlavu mám aktuálne ponorenú v druhej kni-hu a neviem celkom jasne premýšľať nad tým, čo bude potom, kým to teraz René nedá celé do poriadku.

Počas svojej kariéry ste zažili všeličo - písali pre viacero médií, robili ste manažérku kapely, teraz prednášate na vysokej škole. V akom prostredí sa cítite najlepšie?

Na škole sa cítim výborne, pracujem na Fa-kulte masmédií Paneurópskej vysokej školy a prostredie je kreatívne a živelné. Rovnako ako samotní študenti. Celkovo ma baví ten „tvorivý hluk“, ktorý tam panuje a panoval aj v novinách či na koncertoch. Nabíja ma to energiou. Na druhej strane, keby som si moh-la vybrať, najradšej by som celý deň strávila v župane nad knihou ponorená vo vlastnom svete. Otázne je, či by to potom so mnou niekto vydržal. Ja totiž strašne veľa rozprávam, a keď som celý deň sama, musím naplniť svoju dennú rozprávaciu kvótu po večeroch.

Chceli by ste pokračovať v dráhe spisova-telky a venovať sa písaniu naplno?

Áno. Momentálne ma však písanie kníh ne-užívaj natolko, aby som svoje ďalšie aktivity za-balila. Ale bez školy a bez písania recenzií pre Magazín o knihách, kde aktuálne prispievam, by mi bolo tiež smutno. Ak by sa to podarilo a ja by som bola spisovateľka na plný pracov-ný úväzok, musela by som nájsť nejaké rieše-nie, možno by som sa mohla roztrojiť?

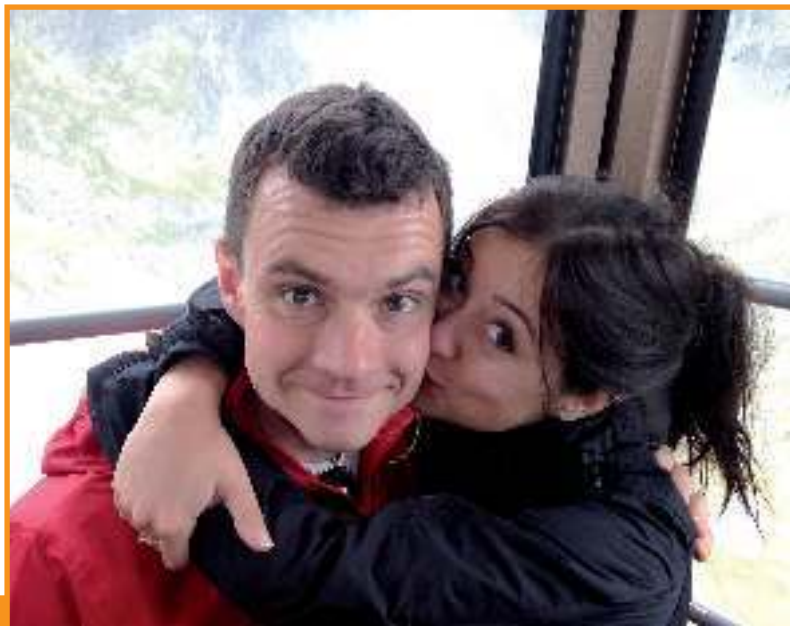
Keby ste si nevybrali novinárske remeslo, kam by asi viedli vaše kroky?

To si naozaj neviem predstaviť. Profesionál-

ne som sa nikdy nevenovala ničomu inému ako písaniu, či už pre noviny, agentúry, alebo aj teraz v škole. Chvíľu ma lákal ešte film, ale primárne to stále bolo len o príbehoch a ima-gináciách, len v inej forme. Doteraz sa všetky moje aktivity pretavili do textu. Bavilo ma robiť s kapelami, manažovala som výbornú žilinskú skupinu Swan Bride. Ale s odstupom času to tiež vnímam najmä ako inšpiráciu a nie ako povolanie. Pravda je, že okrem pí-sania vlastne nič iné ani neviem. Na strednej škole mi išiel dejepis a slovenčina, takže by zo mňa mohol byť možno ešte právnik alebo učiteľka? Netuším. Ale obávam sa, že kniha by si ma našla bez ohľadu na to, v akej kancelárii by som sedela osem hodín denne.

Keď ste doma v Žiline, ktoré miesto určite nevynecháte?

Nikdy nevynechám návštevu mojich rodičov. Keďže som z domu odišla v devätnástich, Ži-lina sa mi spája s bezproblémovým obdobím. Akoby zamrzla v čase môjho odchodu. Je to miesto, kde sa netreba starať o bežné záležitos-ti, nemusím chodiť do práce, platiť účty, variť ani prať, nikdy nechýba toaletný papier na zá-chode, a keď zmeškám autobus, otec po mňa príde autom. V Žiline som znova nedospelá. Večer ideme s mamou do kina, alebo na ná-kupy, cez deň sa prechádzame so psom v oko-lí Trnového, kde naši žijú, a v zime lyžujeme. Bohužiaľ, po desiatich rokoch v Bratislave už nie som v kontakte s toľkými starými kama-rátmi, ako kedysi, čo ma mrzí. O to viac ma potešilo, koľko bývalých spolužiakov a zná-mych sa objavilo na mojej žilinskej besede v Martinuse na jeseň minulý rok. Veľmi si ich podporu vážim. ●



PONÚKAME:

Ručné umývanie
interiéru a exteriéru

Kompletné tepovanie automobilu
parou - veľmi krátka doba schnutia

Čistenie a impregnácia kože

Voskovanie

Dezinfekcia ozónom

Odstraňovanie
nálepiek



DAJ SI UMYŤ AUTO V OC MIRAGE

Kým si nakúpíte, postaráme sa o vaše auto. Parkovanie v OC MIRAGE môžete využiť aj na skrášlenie auta.

Autoumyváreň DAJ UMYŤ využíva technológiu umývania automobilov pomocou horúcej vodnej pary. Táto technológia je ekologická, účinná voči masťom, plesniam, aj roztočom. Je tak šetrná nielen k automobilom, ale aj k životnému prostrediu.

Okrem tejto unikátnej technológie využívame anglickú kozmetiku Star-Brite, na čistenie a ochranu nanotechnológiou využívame slovenské výrobky Isokor.

Jednoducho – zaparkujte v OC MIRAGE, využijete naše služby a z podzemnej garáže vyjdete ako noví. ●

Číslo
pre zákazníkov
0904 155 322





OC MIRAGE

– STVORENÉ PRE VAŠE ŠTÍHLE JA

Zimným športom odzvonilo, ale to neznamená, že sa športovať nedá vôbec. Je tu jar a s ňou veľa možností ako začať alebo pokračovať v zdravom pohybe. Síce sa to nezdá, ale leto sa blíži...



OC MIRAGE vás chce na ceste za vašim štíhlejším ja podporiť čo najviac. Pre ženy je tu ideálna možnosť cvičenia v čisto ženskom súkromí. Na 4. poschodí sa nachádza Contours – fitness pre ženy. Skúsene trénerky vám pomôžu so správnym cvičením aj stravovaním.

Dôležitou súčasťou chudnutia či posilňovania je výživa. V OC MIRAGE vám ponúkame hneď niekoľko možností ako sa posilniť. Navštívte predajňu BioTech USA, kde ponúkajú široký sortiment výživových doplnkov pre profesionálnych, aj rekreačných športovcov. Predajňu nájdete na -1. podlaží. Tu sa nachádza aj naozaj lahodné pokušenie – čerstvé Ugove šťavy. Chutným nápojom si doplníte vitamíny raz dva.

Zdravé stravovanie je ideálnym doplnkom pri cvičení. Libanonská kuchyňa

v reštaurácii Habibi ponúka ľahké obedy a večere, z ktorých si určite vyberie každý „diétujúci“ športovec. Alebo stačí zájsť na dobrý šalát do reštaurácie Level 7.

Správny športovec potrebuje aj kvalitné oblečenie. V predajni 4F na 2. podlaží OC MIRAGE nájdete športovcov telom aj dušou, ktorí do svojich produktov dávajú aj skúsenosti. Už 12 rokov táto firma podporuje profesionálnych aj amatérskych športovcov.

Hľadáte svoju obľúbenú značku Adidas? Zájďte do predajne Stripes na -2. podlaží OC MIRAGE.

Ak by ste si chceli, skôr ako začnete s cvičením, najprv dôkladne naštudovať niečo o zdravom stravovaní, pohybe, posilňovaní, či behaní, stačí zájsť do kníhkupectva Martinus. Tu vám ochot-

né kníhkupkyne poradia, ktorá kniha by bola pre vás vhodná.

Šport však nie je len pre profesionálov. Myslíme aj na rekreatantov, ktorí si u nás môžu vydýchnuť napríklad pri bowlingu. Na 4. podlaží OC MIRAGE zažijete veľa zábavy pri dobrom pohybe. Môžete so sebou zobrať aj deti, pre ne je tu možnosť využiť detskú bowlingovú dráhu.

V OC MIRAGE máme šport radi, podporujeme zákazníkov v športových aktivitách, ale vieme, že byť profesionálnym športovcom je naozaj ťažké. Stať sa ním je snom mnohých mladých. Preto OC MIRAGE podporuje a sponzoruje napríklad aj mladých futbalistov. Veríme, že starať sa o seba, mať disciplínu alebo sa aspoň zdravšie stravovať, má svoj zmysel. ●

MARCOVÝ PROGRAM P



„U nás
taká
obyčaj“

27. 3. – 12. 4.

Fašiangy sú symbolom veselosti, zábavy a hodovania. Pozývame vás na výstavu tradičných fašiangových masiek a kostýmov, kde budete môcť vidieť masky starej ženy, muža v koži, mladuchy, husára na koni a mnoho ďalších.

Výstava bude nainštalovaná na -1. podlaží OC MIRAGE.



VÝSTAVA SOCIALIZMU do 12. 3.

Pridte si zaspomínať na unikátnu výstavu, v ktorej sa vraciame späť do čias socializmu. Výstava je nainštalovaná na -1. podlaží OC MIRAGE. Vidieť môžete vernú kópiu obývacej izby z čias normalizácie, podobnú tej z kultového filmu Pelišky, dobové výrobky, nábytok, hračky, športové potreby a mnoho ďalšieho.

Výstavu si môžete pozrieť na -1. podlaží OC MIRAGE.

PODUJATÍ V OC MIRAGE

MERANIE OČNÉHO TLAKU 16. 3.



Pozývame vás na bezplatné meranie vnútroočného tlaku, ktorý je rizikovým faktorom pre rozvoj zeleného zákalu. Zelený zákal predstavuje skupinu ochorení oka, ktoré vedú k progresívnemu poškodeniu zrakového nervu.

Meranie sa uskutoční na -1. podlaži od 15.00 h.

MARTINUS.SK

**BESEDA S VERONIKOU
HOMOLOVOU TÓTHOVOU 9. 3.**

Pozývame vás na jedinečnú besedu s jednou z autoriek knihy Mengeleho dievča, ktorá patrí k najpredávanejším titulom už niekoľko mesiacov.

Beseda bude v kníhkupectve Martinus.sk od 17.00 h.



**BESEDA S PAVLOM
WEISSOM A JOZEFOM
GERTLI DANGLÁROM 15. 3.**

Pozývame vás na besedu so slovenským autorom Pavlom Weissom o jeho prvej knihe pre detských čitateľov – Tajomný mlyn v Karpatoch, ktorú ilustroval Dangler.

Beseda bude v kníhkupectve Martinus.sk od 17.00 h.

**BESEDA SO ZUZANOU
ŠTELBASKOU 21. 3.
A PATRIKOM HERMANOM**

Pozývame vás na besedu s Patrikom Hermanom a autorkou Zuzanou Šteľbaskou, ktorí prídu predstaviť knihu o skutočných príbehoch z prostredia relácie REFLEX.

Beseda bude v kníhkupectve Martinus.sk od 17.00 h.

FAUNA FEST 5. 3.



Mredzinárodná burza, kde si môžete aj kúpiť exotické vtáctvo, akváriové rybky a potreby, terárijské zvieratá, krmivá a pod. Vstupné 1 euro.

Burza bude na 2. podlaži vedľa predajne Šperk Holíč od 9.00 do 12.00 h.

**Vždy
v sobotu
o 15.00 h**

DETSKÝ PROGRAM

**TVORIVÉ
DIELNE**

Milé deti, čakáme na vás každú sobotu na -1. podlaži pri zábavných tvorivých dielňach.

4. 3. | 11. 3. | 18. 3. | 25. 3.



VIETE, AKÝ JE VÁŠ VNÚTROOČNÝ TLAK?

PRÍĎTE NA BEZPLATNÉ MERANIE!

VOT > 22 mmHg = VÄČŠIE RIZIKO

Zvýšený vnútroočný tlak je rizikovým faktorom pre rozvoj zeleného zákalu.^{2,3}

Kde: **OC MIRAGE**

Kedy: **16. 3. 2017 od 15.00 h.**

Zvýšený vnútroočný tlak je rizikovým faktorom pre rozvoj zeleného zákalu. Zelený zákal predstavuje skupinu ochorení oka, ktoré vedú k progresívnemu poškodeniu zrakového nervu. To môže priamo viesť k nenávratnej strate zraku a nakoniec až k slepote. Presná príčina zeleného zákalu je však neznáma.¹

Druhá najčastejšia
príčina slepoty.¹

celosvetový výskyt
67 miliónov⁴



190 392 Slovensko⁵
počet ambulantne liečených pacientov so zeleným zákalom

FAKTY a MÝTY

- X** Som príliš mladý, týmto ochorením trpia iba starší ľudia.
- ✓** U každého, **od detí po seniorov**, sa môže vyvinúť zelený zákal. Zvýšený výskyt je u ľudí nad 40 rokov.⁷
- X** Je vyliečiteľný.
- ✓** Zelený zákal **nie je možné vyliečiť**.⁸ Avšak progresia ochorenia môže byť spomalená vďaka vhodne zvolenej liečbe.⁹
- X** Zelený zákal je sprevádzaný príznakmi, ktoré si určite všimnem.
- ✓** Zelený zákal je známy ako tichý zlodej zraku a je to ochorenie bez príznakov.³
Pacient zaznamená prvé zmeny až vo chvíli, kedy ztrata zraku môže dosahovať až 40 %.¹⁰

Ďalší krok



Pravidelné vyšetrenie očí

je úplne zásadné k zachyteniu zeleného zákalu a k predchádzaniu nezvratných zmien. Objednajte sa u Vášho očného lekára už dnes.

Liečebné možnosti

Zelený zákal sa dá liečiť očnými kvapkami, laserovým či chirurgickým výkonom.¹¹

Každý vo veku 40 rokov a viac by mal absolvovať pravidelné očné vyšetrenie
každé 1-2 roky⁷

Referencie:

1. American Optometric Association. Glaucoma. <http://www.aoa.org/Glaucoma.html>
2. Lee PP, Walt JW, Rosenblatt LC, Siegartel LR, Stern LS; Duke University Eye Center, Durham, NC, USA. *Am J Ophthalmol*. 2007 Dec;144(6):901-907.
3. Glaucoma Research Foundation. Glaucoma Facts and Stats. <http://www.glaucoma.org/glaucoma-facts-and-stats.php>
4. The Glaucoma Foundation. Get Involved. http://www.glaucomafoundation.org/Get_Involved.htm
5. Národné centrum zdravotníckych informácií SR © NCZI SR, 2015, ZDRAVOTNICKÁ ROČENKA SR 2013/ISBN 978-80-89292-41-7
6. Burr JM, Mowatt G, Hernández R, Siddiqui MA, Cook J, Lourenco T, et al. The clinical effectiveness and cost-effectiveness of screening for open angle glaucoma: a systematic review and economic evaluation. *Health Technology Assessment* 2007; Vol. 11: No. 41
7. The Glaucoma Foundation. Who's at risk? <http://www.glaucomafoundation.org/Risk.htm>
8. Glaucoma Research Foundation. Understand Your Glaucoma Diagnosis. <http://www.glaucoma.org/treatment/understand-your-glaucoma-diagnosis.php>
9. The Glaucoma Foundation. Primary Open-Angle Glaucoma (POAG). http://www.glaucomafoundation.org/Primary_Open-Angle_Glaucoma.htm
10. Glaucoma Research Foundation. January is Glaucoma Awareness Month. <http://www.glaucoma.org/news/glaucoma-awareness-month.php>
11. The Glaucoma Foundation. Treating Glaucoma. http://www.glaucomafoundation.org/treating_glaucoma.htm

10 NAJČASTEJŠÍCH OTÁZOK O ZELENNOM ZÁKALE

Nenechajte si ujsť príležitosť 16. 3. od 15.00 h v OC MIRAGE nechať si bezplatne premerať vnútroočný tlak, ktorý je rizikovým faktorom pre rozvoj zeleného zákalu.

1. Čo je to zelený zákal?

Glaukóm je skupina chronických ochorení, pri ktorých dochádza k progresívnemu poškodzovaniu zrakového nervu a dráhy. **Najväčšie nebezpečenstvo tohto ochorenia spočíva v absencii klinických príznakov**, preto pacienti nevyhľadajú odbornú pomoc včas. **Zelený zákal je druhou najčastejšou príčinou slepoty v Európe aj vo svete a najčastejšou príčinou straty zraku.**

2. Čo spôsobuje zelený zákal?

Všetky príčiny zeleného zákalu nie sú ani v súčasnosti známe. Dôležitú úlohu zohráva **zvýšený očný tlak a zhoršenie prekrvenia zrakového nervu**. Zelený zákal však môže vzniknúť aj pri normálnom očnom tlaku. Naopak, mnoho ľudí má zvýšený vnútroočný tlak, a pritom u nich nedôjde k rozvoju typických glaukómových zmien. Tento stav sa volá očná hypertenzia.

3. Aká je normálna hodnota očného tlaku?

Udávaná hranica medzi normálnym a zvýšeným vnútroočným tlakom je 21 mmHg, ale vzhľadom na väčší počet vyvolávajúcich príčin glaukómu býva táto hranica **veľmi individuálna**.

4. Aké sú ďalšie rizikové faktory vzniku zeleného zákalu?

Glaukóm môže vzniknúť prakticky kedykoľvek v priebehu života, ale väčšia pravdepodobnosť rozvoja tohto ochorenia je vo veku **nad 40 rokov** a s vyšším vekom stúpa. Ďalšími rizikovými faktormi sú výskyt glaukómu v rodine, krátkozrakosť aj vysoká ďalekozrakosť, úrazy oka. Riziko ochorenia na zelený zákal sa zvyšuje pri kardiovaskulárnych ochoreniach, migréne, vysokom alebo veľmi nízkom krvnom tlaku, cukrovke a liečbe steroidmi.

5. Ako sa prejavuje zelený zákal?

Existuje viac foriem tohto ochorenia. Najčastejšie sa vyskytuje chronická forma glaukómu s otvoreným uhlom, ktorá je základná tým, že **dlho nemá žiadne príznaky**. Len občas sa objavuje pobolievanie hlavy alebo očí. Menej častá je záchvatová forma glaukómu, keď náhla a prudká bolesť očí a hlavy, svetloplachosť, farebné kruhy okolo svetiel, sčervenanie oka, prípadne nevoľnosť so zvracaním upozornia na prudký vzostup vnútroočného tlaku a privedú pacienta k lekárovi ihneď.

6. Ako sa dá toto ochorenie včas rozpoznať?

Jedinou možnosťou včasného diagnostikovania tohto ochorenia je **preventívne vyšetrenie, ktoré by mal absolvovať každý človek nad 40 rokov**. Chorý človek vôbec nemusí trpieť bolesťami oka alebo zmenami vo videní, preto veľmi často o svojom ochorení nevie a nevyhľadá oftalmológa.

7. Aké vyšetrenia patria k diagnostike glaukómu?

Na potvrdenie alebo vylúčenie diagnózy glaukómu nestačí iba zmeranie vnútroočného tlaku. Pri podozrení na zelený zákal je nevyhnutné kompletne vyšetrenie očí, ktoré v súčasnosti obsahuje aj špecializované vyšetrenie zrakového nervu pomocou digitálnych zobrazovacích metód (OCT, HRT, GDx).

8. Dá sa glaukóm vyliečiť?

Zelený zákal sa nedá úplne vyliečiť, choroba sa dá udržiavať včas nasadenou, dostatočnou a pravidelnou liečbou. Úspešnosť terapie závisí od štádia, v ktorom sa choroba zachytila.

9. Aká je liečba glaukómu?

Cieľom terapie tohto ochorenia je chrániť zrakový nerv metódami, ktoré znižujú vnútroočný tlak a zlepšujú prekrvenie zrakového

nervu. Lieky sa aplikujú vo forme očných kvapiek. Ak sa nedosiahne zníženie očného tlaku kvapkami, pristupuje sa k laserovej a chirurgickej liečbe. Glaukómový záchvat patrí medzi akútne stavy a vyžaduje často urgentný chirurgický postup.

10. Existujú nejaké obmedzenia pre pacientov s glaukómom?

Pacienti môžu sledovať televíziu či pracovať na počítači bez obmedzení. Čítanie takisto nemá vplyv na progresiu tohto ochorenia. Pokiaľ pacient netrpí závažnými výpadmi v zornom poli, nemá zákaz vedenia motorových vozidiel.

GLAUKÓM môže vážne poškodiť zrak bez varovania, preto je dôležité rozpoznať ho včas, začať adekvátnu liečbu a pri dodržiavaní liečebného režimu zachrániť svoje videnie.

NA PREVENCIU zeleného zákalu sa zameriava odborná aj laická verejnosť. Druhý marcový týždeň sa každoročne celosvetovo organizuje akcia s názvom „**Svetový týždeň glaukómu**“. Tohto roku sa k akcii pridal aj LIONS CLUB Žilina, ktorý organizuje meranie vnútroočného tlaku v spolupráci so Žilinským večerníkom a OC MIRAGE, kde sa bude meranie konať 16. 3. 2017 od 15.00 h. Všetkých pozývame, urobte niečo pre svoje zdravie, pretože **najlepšia ochrana pred akoukoľvek chorobou je prevencia.** ●

MUDr. Martina Molitorová



ŽILINSKÝ
Večerník
TYŽDENÍK SEVERNÉHO SLOVENSKA

ĽADOVÉ KRÁĽOVSTVO

Aj keď sa väčšina potešila, že už je tu prvý jarný mesiac, tohtoročná krásna zima si zaslúži ešte jednu malú pozornosť. Ľadové tóny sú totiž nádherným módnym doplnkom. Kombinácia modrej a bielej sa hodí na každú príležitosť. Originálne kabelky a kufre v týchto farbách nájdete v predajni Carpisa na 1. podlaží OC MIRAGE. ●



KABELKA A PEŇAŽENKY

CARPISA

KABELKA

Materiál: syntetika.

Farba: sivá, tyrkysová, biela, púdrová, čierna.

39,99 €

PEŇAŽENKY

19,99 €



KABELKY PEŇAŽENKA

CARPISA

Materiál: syntetika.

Farba: sivá, tyrkysová, biela, púdrová, čierna.

29,99 €

PEŇAŽENKA

19,99 €



KABELKA A PEŇAŽENKA

CARPISA

KABELKA

Materiál: syntetika.

Farba: biela, čierna, sivá, hnedá, púdrová.

39,99 €

PEŇAŽENKA

Farba: sivá, tyrkysová, biela, púdrová, čierna.

19,99 €

KABELKA PEŇAŽENKA KOZMETICKÁ TAŠKA

CARPISA

KABELKA

Materiál: syntetika.

Farba: tyrkysovo-biela, čierno-biela, pieskovo-biela s hadím vzorom.

49,99 €

PEŇAŽENKA

22,99 €

KOZMETICKÁ TAŠKA

10,99 — 15,99 €



KUFRE

CARPISA

Materiál: polykarbonát + ABS.

Farba: červená, tyrkysová, modrá.

89,99 — 110,00 €



ŽENA, KTORÁ MÁ ŠTÝL

Dámy, ktoré milujú módu, nakupujú v Mötivi. Taliani vedia, čo sa nosí a po čom túži ženské srdce. Ak chcete do svojho šatníka kvalitné a krásne oblečenie, predajňu Mötivi by ste rozhodne nemali obísť. To najlepšie z talianskeho módného priemyslu za bezkonkurenčné ceny nájdete v OC MIRAGE na 2. podlaží. ●

DETSKÁ MÓDA



mötivi



BLÚZKA
MÖTIVI

Materiál: 98 % polyester,
2 % elastan.
Farba: biela.
59,99 €

KOŽENKA
MÖTIVI

Materiál: 82 % viskóza,
18 % polyester, podšívka
100 % polyester.
Farba: červená.
69,99 €



BUNDA
MÖTIVI

Materiál: 100 % nylon.
Farba: béžová.
85,99 €



ŠATY
MÖTIVI

Materiál: 98 % polyester,
2 % elastan.
Farba: čierna.
79,99 €



RIFLE
MÖTIVI

Materiál: 89 % bavlna,
9 % polyester, 2 % elastan,
podšívka 100 % polyester.
Farba: modrá.
59,99 €



NA VEKU NEZÁLEŽÍ

Módne trendy zasiahnu každú vekovú kategóriu. Existujú obchody, kde nájdete niečo pre „teen“, niečo pre biznis, niečo pre voľný čas. V predajni OVS na 1. podlaží OC MIRAGE však nájdete oblečenie pre všetky vekové kategórie. Nakúpi tu celá rodina. A to všetko pod taktovkou najnovších módných trendov. ●



HRAVÁ MÓDA PRE DETI

Zimné obdobie je konečne na ústupe, prichádza jar. Deti sa konečne zbavia ťažkých zimných bünd, šálov a snehúľ. Vieme, že deti neobsedia ani chvíľu, preto by ich oblečenie malo byť pohodlné a pružné. Hravú módu pre svojich miláčikov nájdete v predajni OVS KIDS na 2. podlaží OC MIRAGE. ♦



ŽILKA

ÚŽASNÁ A JEJ KAMARÁTI

58. DIEL

FEBRUÁR BOL PLNÝ LÁSKY, PRIATEĽSTVA A SMIECHU! V OC MIRAGE NEZABUDLI OSLÁVIŤ VALENTÍNA, POČAS KTORÉHO SA MOHLI DVOJICE SPOLOČNE ODFOTIŤ. NAŠI KAMARÁTI SA NA VÝSTAVE Z ČIAS SOCIALIZMU NA VLASTNÉ OČI ZOZNÁMILI S VECAMI, KTORÉ VIDELI IBA VO FILME PELÍŠKY. A BOL AJ MARŠAL MALINOVSKIJ!



V OC MIRAGE SA 14. FEBRUÁRA OSLAVOVAL VALENTÍN.



„JA!“

„NIE JA!“



„POZOR, VYLETÍ VTÁČIK!“



KAMARÁTOM VYŠLA ZAUJÍMAVÁ PAMÄTNÁ FOTOGRAFIA...



V CENTRE SA KONALA VÝSTAVA SOCIALIZMU.

„TO JE INÉ RETRO...“



„TÝMTO RÁDIOM MOŽNO ZACHYTÍME FREKVENCIE KÁMOŠIEK VEĽRÝB.“



„V MINULOSTI MALI KUCHYNE MOJEJ OBLÚBENEJ FARBY.“



„PRIPRAVÍME V NICH ŠPECIÁLNY NÁPOJ - HORÚCU LÁSKU“



A ŽE BOL OZAJ HORÚCI!

ĎALŠIE DOBRODRUŽSTVÁ NÁJDETE V NASLEDUJÚCOM ČÍSLE ČASOPISU MIRAGE.

Jar v Detskom svete

Roztápajúci sa sneh a blížiac sa veľkonočné sviatky priam ponúkajú tvorivú inšpiráciu.

V Detskom svete na 4. podlaží OC MIRAGE sa vaše deti nikdy nenudia. Okrem množstva hračiek a hier sme si pre ne pripravili aj tvorivé nedele. Nielen hrou sa deti učia, preto chceme rozvíjať aj ich tvorivosť. Prichádza jar, rozkvitajú stromy, svieti slnko, príroda sa prebúdzá. Do sviatkov Veľkej noci zostáva niekoľko nedeľ, ktoré sme sa rozhodli venovať detskej kreativitě.

Tešíme sa každému malému výtvarníkovi a už sme zvedaví, čo všetko sa dokáže zrodiť v detskej mysli. ●

**Neváhajte a kontaktujte nás telefonicky na číslach
0911 390 064, 041/500 3000
alebo prostredníctvom objednávkového
formulára na:
detskysvet@mirageshopping.sk**



MENU

RECEPTY

M



NAMURA

POSTUP

Špagety uvaríme. Na panvicu si dáme olej, cibuľu, cesnak, popražíme a pridáme hovädzie mleté mäso. Dochutíme arabským korením, pridáme paradajkové pyré a premiešame. Do hlbokého taniera uložíme špagety a prelejeme zmesou. Na záver posypeme petržlenovou vňaťou a teplé podávame.

INGREDIENCIE

Špagety (130 g), mleté hovädzie mäso (50 g), paradajkové pyré (50 g), nakrájaná cibuľa (3 g), cesnak (2 g), varený cícer (10 g), petržlenová vňať (3 g), olej slnečnicový, arabské korenie (2 g). ●

11/2016T



ČUČORIEDKOVÝ MUFFIN

POSTUP

Vajcia spolu s cukrom poriadne vyšľaháme v miske s elektrickým mixérom. Potom, za stáleho šľahania, pomaličky prilievame olej, kyslú smotanu, múku, prášok do pečiva a soľ. Keď máme cesto hotové, zamiešame doň čučoriedky. Pečieme vo forme na muffiny pri teplote 200 °C po dobu 25 minút.

INGREDIENCIE (4 PORCIE)

Vajcia (2 ks), cukor (200 g), olej (125 ml), polohrubá múka (250 g), prášok do pečiva (1 ks), kyslá smotana (250 ml), štipka soli, čučoriedky (môžu byť mrazené, 200 g). ●

13/2016T

10/2016T



PENÉLOPE CRUZ
for

CARPISA

**PREDAJŇU CARPISA NÁJDETE
NA 1. PODLAŽÍ OC MIRAGE**

Mirage Shopping Center
Nám. A.Hlinku 7B, 010 01 Žilina

shop online carpisa.com   

➤ ŽILINSKÝ kraj

Rozhľadne

Ponúkajú naozaj krásny spôsob vidieť doďaleka. Stať sa na chvíľu „Bystrozrakým“ je lákavá ponuka. .

Môžete využiť napríklad aj rozhľadňu na Martákovom kopci v obci Zákopčie na Kysuciach. Obec je zaujímavou aj vďaka tomu, že ju spája asi sedemdesiat osád, ktoré sú roztrúsené v Holovskej, Kordišovskej, Ruľcovskej, Polievkovskej a Klukovskej doline. A do jednej tejto osady sa dostanete, ak sa vyberiete na Martákov kopec. Najprv prejdete časťou u Holých, kam vás cesta nasmeruje po žltej značke. Plynulo prejdete po osade Blažková. Cesta vás zavedie až k rázcestiu, kde sa môžete rozhodnúť pre viacero krásnych trás.

Naša trasa vedie priamo na Martákov kopec. Cieľom je vyhládka, z ktorej budete mať pri dobrej viditeľnosti Kysuce ako na dlani. Môžete spočítať aj kopce Malej Fatry, dovidieť na krásy Beskyd a Javorníkov. A ak počasie naozaj dovoľí, aby ste sa stali tým povestným „Bystrozrakým“, dovidíte až do Západných Tatier. Rozhľadňa je kamenná a drevená, pripomína strážnu vežu. Siahla do výšky 14 metrov. V jej blízkosti sa nachádza prístrešok, kde môžete zložiť svoje unavené nohy a oddať sa dobrému pocitu, že Slovensko je naozaj krásna krajina. ●



➤ TRENČIANSKY kraj

Vrch na vrchu

Keď je vám vrch Vtáčnik málo, je tu aj zaujímavý Biely kameň. Nemali by ste ho obísť.

Tento sčasti skalnatý vrch (1135 m n. m.) sa nachádza medzi obcami Handlová a Podhradie. Vybrať sa môžete dvoma turistickými značkami – červenou trasou z Hadlovej alebo modrou trasou z obce Cigeľ. Pozor, značky však vedú popod vrch, aby ste nakoniec svoj cieľ neminuli.

Vrch je vyhlásený za prírodnú rezerváciu a tvorí ho zväčša skalnaté bralo. Rezerváciou je však najmä kvôli zmiešaným lešom, ktoré miestami pripomínajú prales.

Aby sme však neboli stále len oficiálni, pohľad z Bieleho kameňa (alebo aj Bielej skaly, ako sa sem-tam nazýva) naozaj stojí za to. Z tohto miesta budete mať krásny výhľad na Veľkú a Malú Fatru, Kremnické a Banskotiavnické vrchy a najmä Handlovú.

Pokojne sa môžete vybrať aj ďalej po turistických trasách a vrcholoch, keď už ste zamierili tak vysoko. Veď Biely kameňom sa v podstate cesta len začína. ●





Kozorožec (22. 12. až 20. 1.)

Hviezdy naznačujú, že vašou slabinou sú pracovné vzťahy. Budte obozretní, aby ste sa vyhli konfliktom, a mlčte ako ryba, aby vaše slová neboli zneužitá proti vám. Najlepším spoločníkom vám bude v tieto dni kniha. Kúpte si nový úlovok do vašej knižnice v Martinuse na 2. podlaží.

Horoskop

ČO VÁS TENTO MESIAC ČAKÁ V OC MIRAGE?



Vodnár (21. 1. až 19. 2.)

Niektor z vášho okolia si vás chce omoť okolo prsta, aby vás využil k svojmu zámeru. Dávajte si pozor na falošných priateľov a obdivovateľov. Tým, ktorým naozaj dôverujete, venujte svoj čas. Kedy ste boli spolu naposledy na kávu? Vyberte sa do John Coffee na 3. podlaží a užite si spoločné chvíle.



Ryby (20. 2. až 20. 3.)

Vaša finančná situácia je rozporuplná. Na jednej strane vám peniaze pribúdajú, na strane druhej miznú počas bezhlavých nákupov. U partnera pochopenie nenájdete, nad vašimi besnými investíciami len krúti hlavou. Ak to potrebujete, nasýťte sa, ale rozumne. Sledujte zľavy, ktoré vám ponúkajú prevádzky OC MIRAGE.



Baran (21. 3. až 20. 4.)

Na vzostupe je vaše umenie všetko „obkecať“. S touto devízou máte veľkú šancu, aby ste získali nových klientov, prácu snov alebo uzavreli dôležité kontrakty. Aj vy však potrebujete občas vypnúť baterky. Dajte si pauzu pri dobrom filme v multikine Ster Century Cinemas na 3. podlaží, kde si s úľavou môžete zavrieť ústa.



Byk (21. 4. až 21. 5.)

Tento mesiac to bude chcieť zapracovať na upokojení nervovej sústavy. Partner to s vami myslí dobre, ale vy máte pocit, že vás kontroluje. Na nože môžete byť aj s rodinou, a to len kvôli ich pripomienkam. Nič nedáte za to, keď si sadnete nad sladkú dobrotu a považujete o ich slovách. Tie najlepšie zákusky nájdete v Monarchu na 3. podlaží.



Blíženci (22. 5. až 21. 6.)

Zapojte svoju povestnú pevnú vôľu a nepodľahnite nerestiam. Tými môžu byť prehrešky proti zdraviu, ale i nadmerné utrácanie peňazí. Neuškodí vám hospodárnejšie zaobchádzanie s financiami. Ak potrebujete niečo do domácnosti či na seba, dobrou a úspornou voľbou je predajňa Pepco na -3. podlaží.



Rak (22. 6. až 22. 7.)

Zamerajte sa na úpravy vášho príbytku. Znalosti interiérových architektov akoby boli vaše vlastné, srší z vás kreativita. Výhodou je aj fakt, že sa v tejto záležitosti zhodujete s rodinou. Partner prispeje pár nápadmi, ale hlavne bude velebiť tie vaše. Inšpirácie nájdete v predajni CoinCasa na 1. podlaží.



Lev (23. 7. až 23. 8.)

Nie je každý deň nedela a nie vždy sa darí na všetkých frontoch. V práci vám hádžu poľenú pod nohy, vaše finančné rezervy nie sú bohviečo, ale čo je isté, v náručí svojej polovičky zabudnete na nepriazeň osudu. Platí to pre nové lásky aj dlhoročné vzťahy. Vezmite jeho alebo ju na dobrú večeru do Habibi na 3. podlaží OC MIRAGE.



Panna (24. 8. až 23. 9.)

Nie je to síce zvykom, ale mnohí príslušníci vášho znamenia pocítia alergiu na intelektuálne náročnejšiu činnosť. Nové plány a projekty si nechajte preto na neskôr. Hviezdy sľubujú, že už o mesiac budete euforicky prekypovať prácou! Teraz si radšej doprajte vaňu... Voňavé kúpele vám zabezpečí kozmetika L'Occitane na 1. podlaží.



Váhy (24. 9. až 23. 10.)

Odmietate viesť zložité debaty s vašou polovičkou a necítite sa na riešenie zásadných záležitostí. Potrebujete akoby oddych od aktívneho života. Radšej by ste len tak sadli a príjemne poklebetili. Nech sa páči, stačí navštíviť príjemnú kaviareň joycafe na -1. podlaží a dopriať si chutnú pauzu.



Škorpión (24. 10. až 22. 11.)

Ste mimoriadne výkonný v práci, v láske sa len tak vznášate a hviezdy prajú aj vašim športovým aktivitám a záľubám. Zdá sa, že všetko je tak, ako má byť, ale netreba zabúdať na to najdôležitejšie – zdravie. Podchyťte ho v pravý čas vitamínmi, čajmi a výživovými doplnkami z lekárne Dr. Max (vchod od Terna na Nám. A. Hlinku).



Strelec (23. 11. až 21. 12.)

Ľudia okolo vás môžu mať pocit, že by na komunikáciu s vami potrebovali manuál. Ste precitlivejší, kde čo sa vás dotkne. Pracovné schôdzky si odložte na posledné dni v mesiaci. Nečakaným výbuchom sa vyhnete športovaním. Predajňa Stripes na -2. podlaží vás zaodede od hlavy po päty. ●

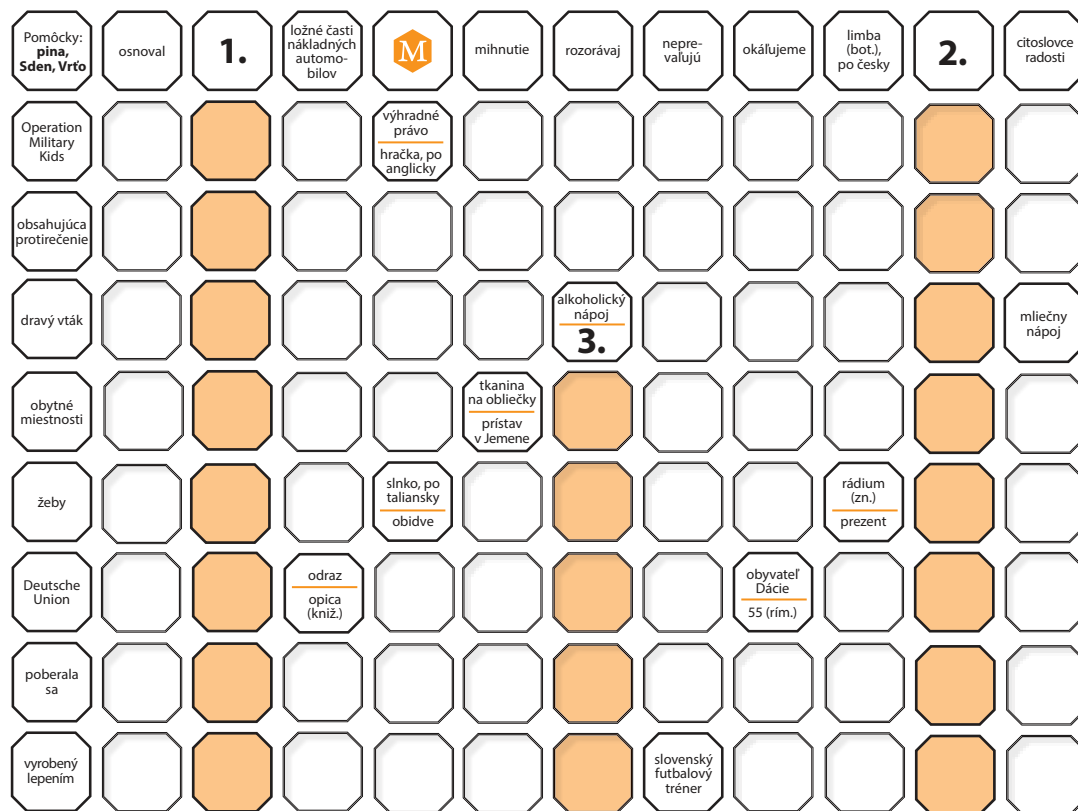
Krížovka

Správne znenie tajničky pošlite na adresu pr@targetagency.sk alebo odovzdajte pri informačnom pulte na 1. podlaži v OC MIRAGE. V budúcom čísle uverejníme mená výhercov, ktorých odmeníme. Výhercovia tajničky z minulého čísla získavajú knihu MIRAGE, ktorú si môžu vyzdvihnúť pri informačnom pulte na 1. podlaži v obchodnom centre.

Správne znenie minulej tajničky: „... zamrzne i kolo mlyna.“

Výhercovia: Pavla Škodova, Matúš Ozaniak, Martina Kureková. Výhercom srdečne blahoželáme! ♦

NA JOZEFA



Nájdite 10 ROZDIELOV na obrázkoch



V OC MIRAGE sa na sv. Valentína opäť stretli zamilované páry, ktoré súťažili v zdobení perníkov o zaujímavé ceny. ♦

PROGRAM MAREC



STER CENTURY
CINEMAS



Možnosť kúpiť si
lístok cez internet
www.stercentury.sk



BABA Z ĽADU

OD 2. 3. 2017

CZE / FRA / SVK
dráma
originálny zvuk



BALERÍNA

OD 2. 3. 2017

FRA
detský
slovenský dabing



ÚNOS

OD 2. 3. 2017

SVK
thriller
originálny zvuk



**LOGAN:
WOLVERINE**

OD 2. 3. 2017

USA
akčný, sci-fi
titulky

LADIES CLUB
2. 3.
o 18.00 h



**MIESTO
PRI MORI**

OD 2. 3. 2017

USA
dráma
titulky



**KONG:
OSTROV LEBIEK**

OD 9. 3. 2017

USA
dobrodružný
titulky

3D



PIATA LOĎ

OD 16. 3. 2017

SVK
dráma
originálny zvuk



ZLATO

OD 16. 3. 2017

USA
dobrodružný
titulky



ROCCO

OD 16. 3. 2017

FRA
erotický, dokument
titulky



**KRÁSKA
A ZVIERA**

OD 16. 3. 2017

USA
rozprávka
slovenský dabing

3D



CHIPS

OD 23. 3. 2017

USA
thriller, horor
titulky



MASARYK

OD 23. 3. 2017

CZE / SVK
životopisný, dráma
originálny zvuk



ŽIVOT

OD 23. 3. 2017

USA
sci-fi
titulky



SKRYTÉ ZLO

OD 23. 3. 2017

USA
horor
titulky



**RANDE
NASLEPO**

OD 23. 3. 2017

GER
komédia
český dabing



**ŠMOLKOVIA:
ZABUDNUTÁ
DEDINKA**

OD 30. 3. 2017

USA
detský
slovenský dabing

3D



**GHOST
IN THE SHELL**

OD 30. 3. 2017

USA
akčný, sci-fi
titulky



ÚKRYT V ZOO

OD 30. 3. 2017

USA
dráma, historický
titulky

**AKO
NA
TO?**

AKO CESTOVAŤ ZADARMO?

S KARTOU SAD ŽILINA VYUŽITE ZĽAVU NA NÁKUP 10-20%

1. Ak zatiaľ nemáte **DOPRAVNÚ KARTU SAD Žilina**, zadovážte si ju v niektorom z klientských centier SAD Žilina (OC MIRAGE Žilina, Autobusová stanica Žilina, Autobusová stanica Martin, Mestský úrad Martin, Autobusová stanica Čadca).



4. Vyhľadajte v OC MIRAGE terminál – jeden je v klientskom centre SAD žiaľa **TATRA GASKY** pri vstupe z Hlinkovho námestia, druhý v predajni **BILLA**.



2. Absolvujte **10 jász** s **DOPRAVNÚ KARTOU SAD Žilina**.*

3. Navštívte **OC MIRAGE** v Žiline. Nezabudte si vziať so sebou **DOPRAVNÚ KARTU SAD Žilina**.

5. Priložte **DOPRAVNÚ KARTU SAD Žilina** k terminálu, ten overí dostatočný počet jazúz (10).

6. Vyberte si jednu z prevádzok v OC MIRAGE poskytú, žich zľavu.

7. Vytlačený kupón s čiarovým kódom odovzdáte pri platbe vo vami vybranej prevádzke. Nasledne vám bude upočítaná zľava.

→ **Príklad, ako môžete jazdiť zadarmo:**

Mesačne precestujete 20 eur. Na nákupy potravín miniete mesačne 200 eur. Pri použití **DOPRAVNEJ KARTY SAD Žilina** a nás ednej zľavy 10 % v **BILLE** získate zľavu na nákup 20 eur, takže jazdiť celý mesiac **ZADARMO!**



KDE A AKÚ ZĽAVU SI MÔŽETE UPLATNIŤ?

OC MIRAGE, Námestie Andreja Hlinku, Žilina

10%

BILLA

10%

kenov

10%

Deeigual

5%

BALCH
Ten najlepšú útes

10%

martinus.sk

20%

John Coffee

10%

CARPISA

10%

Monarch

20%

BOWLING

10%

coincasa

10%

MUSTANG

20%

JoJcafe

10%

eiffel optic

10%

mötivi
oltre

20%

FAIR

10%

dm

20%

Sev papiernictvo



* Za každých 10 jazúz zľava v OC Mirage 10 – 20 %

INFORMUJTE SA V KLIENSKOM CENTRE SAD ŽILINA
V OC MIRAGE ALEBO NA WWW.CESTUJTEZADARMO.SK

NOVÉ
PREVÁDŽKY,
KDE MOŽNO
UPLATNIŤ
ZĽAVU

* Za každých 10 jász zľava v OC Mirage 10 - 20 %

CESTUJTE

ZADARMO!

**S KARTOU SAD ŽILINA VYUŽITE
ZĽAVU NA NÁKUP 10-20%**



INFORMUJTE SA V KLIENTSKOM CENTRE SAD ŽILINA
V OC MIRAGE ALEBO NA WWW.CESTUJTEZADARMO.SK

