

MIRAGE

JANUÁR

MESAČNÍK OBCHODNÉHO CENTRA MIRAGE

ČÍSLO 1 | ROČNÍK XI. | 2020



MÓDNE VÝPREDAJE

MIRAGEshopping.sk



coin
& BRANDS

off-price store

OBROVSKÉ
NOVOROČNÉ
ZĽAVY

od -50 % do - 70 %



Na novú kolekciu,
kozmetiku, parfémy
a bytové doplnky.

2. podlažie OC MIRAGE

OBSAH

04

Prežili sme spolu

December patril zdraviu, ale aj Mikulášovi

12

Dobré jedlo v OC MIRAGE

Vo vynovenom foodcourte máme aj nové prevádzky



08

Patrik Herman

„Neinformovanosť zabíja! A zabila aj môjho otca.“

Prinášame vám zaujímavý rozhovor s Patrikom Hermanom, ktorého ponáme ako dlhoročného televízneho moderátora. Niekoľko rokov sa však venuje aj rozšíreniu povedomia o prevencii pri ochoreniach na rakovinu.

18

Držme spolu

Pokračuje výstava fotografií o pacientoch vo vigilnej kóme

19

Dni UNIZA v OC MIRAGE

Nenechajte si ujsť prezentačnú výstavu Žilinskej univerzity v Žiline

20

Anjeli na horách

Výstava venovaná horskému záchranníctvu



Milí návštevníci obchodného centra MIRAGE, ďakujeme Vám za priazeň v celom roku 2019.

Prajeme si, aby sa OC MIRAGE aj v nasledujúcom roku stalo miestom príjemných stretnutí, výhodných nákupov a skvelých služieb.

Za celý kolektív obchodného centra Vám všetko najlepšie želá

Ing. Ivan Solenský
manažér obchodného centra



PREŽILI SI



PREVENCIA JE DÔLEŽITÁ

Na rakovinu prsníka zomrie ročne asi 300 žien. Prevenciu by sa mali ženy venovať pravidelne. Učí ich to aj Patrik Herman s organizáciou.

Pacientska organizácia NIE RAKOVINE, ktorá združuje dobrovoľníkov z radov bývalých onkologických pacientov a ich prí-

buzných, sa pre narástajúci výskyt rakoviny prsníka rozhodla pre veľkú kampaň na podporu prevencie a informovania verejnosti. Zavítali preto aj do OC MIRAGE aj s modelom, na ktorom učia ženy, ako správne vykonávať samovyšetrenie prsníkov. Tento jednoduchý úkon môže zachrániť život. ●



ME SPOLU

POOBEDIE S MIKULÁŠOM

Samozrejme, Mikuláš neprišiel do OC MIRAGE sám. Okrem čerta a anjela si vzal so sebou aj ďalších skvelých pomocníkov.

Mikuláša v OC MIRAGE privítali deti tradične 6. decembra. Kým však zavítal medzi nás, deti si mohli užiť skvelú zábavu. Spravili sme im diskotéku

s animátormi z Detského sveta a zahráli si rôzne súťaže. Ako prekvapenie ich čakali futbalisti MŠK Žilina, s ktorými sa deti s radosťou fotili a získali aj cenné autogramy. Deti v dobrej nálade potom čakali už len na príchod Mikuláša, ktorý rozdával radosť a aj sladké darčeky. ●

PRISPELI SME NA DOBRÚ VEC

Putovná výstava Držme spolu o problémoch pacientov vo vigilnej kóme priniesla pohľad do rodín, ktoré bojujú s týmto nešťastím.

Keď je to možné, treba pomáhať. V OC MIRAGE sme sa rozhodli hostiť výstavu o pacientoch v kóme, pri ktorej mohli záujemcovia aj prispieť OZ Ruka nádeje. Združenie roky pomáha rodinám, a touto výstavou chcelo priblížiť ich

životy. Ak uvažujete nad tým, ako pomôcť, môžete prispieť priamo v mieste výstavy do 6. januára alebo na účet združenia Pomocná ruka nádeje SK 9309000000005120574300. ●

eiffel optic®

www.eiffeloptic.sk

MIRAGE
SHOPPING CENTER

Nájdete nás na 3. poschodí
vedľa kaderníctva

až **70%**
na dioptrické rámy

50%
na multifokálne sklá
okrem skiel zeiss

30%
na dioptrické sklá
okrem skiel zeiss



CARPISA

Nepremeškaj naše zľavy

Patrik Herman

**„Neinformovanosť zabíja!
A zabila aj môjho otca.“**

Patrika Hermana poznáme ako dlhoročného televízneho moderátora. Niekoľko rokov sa však venuje aj rozšíreniu povedomia o prevencii pri ochoreniach na rakovinu. Porozprávali sme sa s ním nielen o týchto aktivitách, ale aj o tom, prečo má rád Žilinu a Žilínčanov.







Ako by ste zhodnotili uplynulý rok?

S odkazom na známu filmovú sériu vravievam, že najbližšie pokračovanie Rýchlo a zbesilo nakrútia so mnou (smiech)... Som frfloš, priznávam sa... Stále si hovorím, že musím niečo zo svojho pracovného aj mimopracovného zoznamu vypustiť, ale akosi sa mi to stále nedarí... Súkromie mám dlhodobo v troskách, no podarilo sa zato veľa vecí, na ktorých mi záležalo a tak som v konečnom dôsledku spokojný...

V Žiline sa objavujete často. Cítite sa tu dobre?

Žilinu milujem od chvíle spred asi 20 rokov, keď moja domovská televízia organizovala súbežne, v tom istom čase, vo viacerých mestách po celom Slovensku sériu veľkých benefičných koncertov. Mne a Petre Bernasovskej vtedy prideliť moderovanie toho žilinského. Z každého mesta bol naplánovaný jeden živý televízny vstup. Atmosféra v Žiline a žilinskí fanúšikovia však boli takí skvelí, že si vedenie televízie a réžia programu vyžiadala ešte dva živé vstupy navyše. Žilinčania povzbudzovali a skandovali po celé vstupy tak, že som nepočul vlastného slova a speváckych hostí som musel sponedať tak, že som im musel kričať otázky priamo do ucha. Fanúšikovia si nás počas jedného živého vstupu presúvali na rukách nad hlavami – na to v živote nezabudnem! Odvtedy nedám na Žilinu dopustiť!

V OC MIRAGE ste boli v uplynulom roku viackrát počas aktivít súvisiacich s bojom proti rakovine. Ako sa k tejto téme postavili Žilinčania?

Zakaždým, keď prichádzam do nejakého mesta so stánkom nášho pacientského združenia NIE RAKOVINE, mám obavy, ako budú ľudia reagovať. Predsa len, lákame ľudí do obrovskej makety hrubého čreva, v ktorom otvorene rozprávame o vyprázdňovaní, krvi v stolici a iných „hanbatých“ záležitostiach alebo ich voláme k pultu, na ktorom je vystavený trup s obnaženými prsníkmi, aby sme ženy naučili a mohli si reálne vyskúšať samovyšetrenie prsníkov. Hovorím, že ak ide o život, hanba musí ísť bokom! Ale predsa, ľudia sú rôzni. Je treba povedať, že v rámci krajiny existujú v otvorenosti a vnímaní takýchto tém a aktivít rozdiely. Som rád, že Žilinčania a ľudia z okolia sa k tomu stavajú racionálne. Keď som bol u vás koncom novembra so spomínaným simulátorom prsníkov, jedna pani nám priniesla ružu. Len tak. Výnimočné gesto, ktoré nás veľmi potešilo...

Vaše edukačné formy sú naozaj odvážne. Kedysi sa, napríklad, o hrubom čreve ani nepísalo v novinách...

Nieto inej cesty, ak chceme ochrániť seba a svojich blízkych. V našom združení sú bývalí onkologickí pacienti alebo príbuzní pacientov, ktorí boj s rakovinou prehrali. Snažíme sa na základe vlastných skúseností ochrániť ostatných. Nahrádzame tie oblasti, v ktorých

zlyhal a zlyháva štát, vzdelávací systém, poisťovne. Našli sme a ďalej hľadáme formy, ktoré nebudú len formálne. Vytláčiť tonu letákov je jednoduché. Ale ísť medzi ľudí, trpezlivo im všetko vysvetliť z očí do očí, je síce neskutočne logisticky, samozrejme, finančne a hlavne ľudsky náročné, ale toto jediné má zmysel. Ľudia sa môžu porozprávať a poradiť s tými, ktorí si peklo liečby rakoviny prešli. Sú to neskutočne silní ľudia, ktorí jatria svoje rany, aby mohli byť užitoční pre úplne cudzích ľudí. Som rád, že to Žilinčania prijímajú s uznaním. Dôležité je, aby sa nebáli a neostýchali a zastavili sa pri našom stánku. Ak nie kvôli sebe, tak kvôli svojim blízkym, na ktorých im záleží...

Zaujímajú sa podľa vás ľudia viac o svoje zdravie ako predtým?

Rád by som povedal, že áno. Ale ide to veľmi pomaly a ťažko. Jedna vec je neinformovanosť. Je to úbohé. Nevidím žiadne systémové riešenie štátu. Stredná a staršia generácia Slovákov, ktorá je v kritickom rizikovom veku, je prakticky bez informácií. A do toho nám dorastajú ďalšie generácie neinformovaných ľudí, pretože na školách sa o onkologickej prevencii takmer nehovorí. Neinformovanosť zabíja! A zabila aj môjho otca! Ľudia nevedia, že existuje nejaký primitívny test na zisťovanie krvi v stolici, ktorý dokáže odhaliť rakovinu hrubého čreva včas. Ak vedia, nevedia, kde si ho pýtať (u praktického lekára – pozn. red.) a že ho majú zadar-



mo (zo zákona po 50. roku veku – pozn. red.). Na druhej strane, prevencia u dospelých je na Slovensku postavená prevažne na dobrovoľnosti. A tu zlyhávame zase my, ako ľudia. Milión výhovoriek typu – nemám čas, nič ma nebolí...

Existuje ale spôsob, ako ľudí pritiahnúť do ambulancií na preventívne prehliadky?

Na Slováka platia peniaze. (smiech) Tak stanovme, že ak sa človek zúčastní na konkrétnych preventívnych prehliadkach, bude platiť nižšie poistné. A to hovorím o pozitívnej forme motivácie. V prípade preventívnych stomatologických prehliadok je to nastavené oveľa drsnejšie – neabsolvuješ, budúci rok si plať! So všetkým rešpektom si kladím otázku, ako to, že pri nich sme to vedeli nastaviť a pri onkologických ochoreniach nie? O čo je boľavý zub horší ako rakovina? Iný príklad - štát prikáže občanom, že musí mať v aute v dosahu reflexné vesty a keď ich nemá, nasleduje sankcia. O čo je reflexná vesta dôležitejšia oproti onkologickému ochoreniu? Koľko ľudí zomrie ročne na cestách pre to, že nemali vestu a koľko na rakovinu? Prepáčte túto surovosť, ale hovorím otvorene...

Prevencia je veľmi dôležitá, ale je tak veľa druhov chorôb – na čo by si mali ľudia dávať najviac pozor?

Ľudia by mali predovšetkým správne pochopiť slovo prevencia. To, že ma niečo bolí a idem s tým k lekárovi, to

nie je prevencia! To už idem na stanovenie diagnózy a určenie liečby. Prevencii sa treba venovať vtedy, keď sa cítim zdravý. Základná školská poučka znie – zákernosť rakoviny spočíva v tom, že na začiatku (keď je často liečiteľná) nebolí. Keď už sme ľahostajní k svojmu zdraviu, možno si treba uvedomiť – keď už nie kvôli sebe, tak kvôli svojmu partnerovi a deťom. Partneri by mali na seba dozerať navzájom – navzájom sa dotlačiť na preventívku. Každé dva roky – už si si robil test na skryté krvácanie? Každý mesiac – už si si robila samovyšetrenie prsníkov? Ak vážne ochorím či nebudaj zomriem, nebude to len môj problém a trápenie, ale spôsobím tým obrovskú bolesť ľuďom, ktorých ľúbim a ktorí ľúbia mňa. Chceme to riskovať? Chceme vidieť vyrastať svoje deti, tešiť sa a mať radosť z toho, ako sa im darí? Kladná odpoveď je začiatok. Treba už len urobiť aj niečo konkrétne...

Máte už plány na rok 2020?

Rád by som po onkologických ústavoch v Bratislave a Košiciach rozbehol poradňu pre onkologických pacientov v nitrianskej nemocnici a začal prípravu aj na žilinskú, o ktorú je veľký záujem.

Dlhé roky ste boli tvorcom relácie Lampáreň, dnes ste moderátorom relácie Reflex. Ste v obklopení skutočných životných príbehov. Je niečo, čo vás osobne teší či hnevá...

Vždy ma poteší, keď sa nejaký ťažký, zložitý či smutný príbeh aspoň trochu posunie k lepšiemu. Často je to len vďaka tomu, že naše reportáže vyvolajú ohlas medzi divákmi, ktorí ponúknu pomoc. Keď zlyhá štát, systém, spravodlivosť a inej cesty niet, musíme si pomôcť ľudia navzájom. Bojím sa však, že podnikatelia ani obyčajní ľudia nemôžu dokončne suplovať povinnosti, napríklad, štátu. Argument, že štát si môže dovoliť iba toľko, na koľko má, pri pohľade na to, ako sa tu kradne a šafári, neobstojí. Podnetov máme toľko, že Reflex by sme mohli vysielat' od pondelka do nedele nonstop. Aj to o niečom svedčí. Je výstižným a žiaľ, smutným obrazom Slovenska. Mnohé v tejto krajine nefunguje a ak funguje, nie tak ako má! Trápi ma, aj mojich kolegov, že nedokážeme po-

môcť hneď a každému... Rovnako aj to, že mnohé problémy a trápenia ľudí by sme ani nemuseli riešiť, keby sme si ako ľudia nerobili zle navzájom...

Podme však na ľahšiu tému. Čo to sa popisalo o vašom bývaní a a toalete... Čo zaskočí návštevníka u vás doma?

Narážate na moje komínky v skrini? Či vysvetlenie toalety? (smiech) Ledkové osvetlenie mám rád, aspoň trochu zmením atmosféru panelákového bytu. Tak ho mám všade – okolo vane, sprchy, aj na toalete. (smiech) A to vzorne uložené oblečenie v skriniach odhalila pred 20 rokmi kolegynka Oľga Zábľacká, keď s reláciou Na streche zavítala ku mne domov. Som učiteľské dieťa. Výchova porovnateľná s polovojenským režimom na mne zanechala následky (smiech). No ja som sa až vtedy dozvedel, že to v skriniach môže vyzerat' aj inak. Návštevy u mňa paradoxne nechodia najprv do obývačky, ale lozia mi do skriň. Tak som to pre ne vylepšil – uteráky aj tričky ukladám ešte aj podľa farieb a jej odtieňov. (smiech) Doteraz sa to so mnou vlečie. Asi pred rokom ma práve v Žiline v jednom obchode privítala pokladnička slovami: Pán Herman, teší ma. Viete, keď vás vidím, tak mám pocit, že nie som jediný idiot na tejto planéte... Na začudovaný a zaskočený výraz môj a ďalších desať ľudí pri pokladni za mnou rýchlo dodala: Jej, myslím na tie vaše komínky v skriniach, aj ja ich mám a všetci mi hovoria, že nie som normálna... (smiech)

Na čo nedáte dopustiť vo svojom voľnom čase mimo moderovania a osvetových akcií?

Mamina predčasom kdesi vykutrala moje platne Spejbla a Hurvínka z detstva. Od známych som na narodeniny dostal nový gramofón. Samého ma zaskočilo, že po 30 rokoch dokážem kompletne repliky reprodukovat' zároveň z platňou. Mendelejevovu tabuľku si nepamätám, ale Spejbla a Hurvínka sypem z hlavy bezchybne. Vôbec to nechápem. Kúpil som si tulivak a nie je pre mňa lepší relax, ako driemať pri ich počúvaní. Času veľa nieto, ale o to je to pre mňa vzácnejšie. ●



DOBRÉ JEDLO V OC MIRAGE

Zájdite si k nám na kvalitný obed alebo večeru. Vo vynovených priestoroch si rýchle občerstvenie vychutnáte ako nikdy. Tento mesiac pozývame na ochutnávku dvoch lahôdok.

Vo vynovených food courtoch si môžete vybrať rozmanité chute z celého sveta. **Pizza z pece Bongiorno Pizza Italia** vám ponúka to najlepšie z talianskej kuchyne. Veď kto by nemal rád toto skvelé jedlo? Priamo z pece a s kvalitnými ingredienciami patria medzi jednotku na trhu. Pizza z pece je pečená pri 400 °C, takže sa upečie do 1 minúty a pritom stále zostáva šťavnatá. Zároveň je ľahko stráviteľ-

ná oproti tým, ktoré sa pripravujú v elektrických rúrach. Bongiorno Pizza Italia používa najkvalitnejšie ingrediencie – originálne syry ako mozzarella a brie, rovnako poctivo vyberá šunku, salámu a čerstvé šampiňóny. Cesto má vlastnú receptúru, pričom na jeho prípravu používajú pravú taliansku múku.

Hamburgery a kebab sú tiež skvelým lákadlom. „Hambáče“ z **Big Kebab**

& Burger's sú tou najlepšou pochúťkou, akú si vedia vaše zmysly predstaviť. Do hamburgerov používajú výhradne mäso z Írska. Ide o kvalitné mäso z mladých býkov, ktoré sa pasú celoročne. Sami ho melú a dochucujú. Jeho chuť vynikne, ak si ho objednáte stredne prepečený. Ale, samozrejme, s radosťou vám ho pripraví aj viac prepečený podľa vašej chuti.

Stačí len dodať – dobrú chuť! ●



OVS

LOVE PEOPLE. NOT LABELS.

ITALY'S LEADING FASHION RETAILER

MILAN - VENICE - ROME - PARIS - MADRID - BARCELONA - ATHENS - MOSCOW
WARSAW - BUCHAREST - ABU DHABI - RIYAD - BANGKOK - HO CHI MINH

VÝPREDAJ S OVS KIDS



OVS

LOVE PEOPLE. NOT LABELS.

ITALY'S LEADING FASHION RETAILER

MILAN - VENICE - ROME - PARIS - MADRID - BARCELONA - ATHENS - MOSCOW
WARSAW - BUCHAREST - ABU DHABI - RIYAD - BANGKOK - HO CHI MINH

OVS KIDS SALE

24/2019T

JANUÁROVÝ PROGRAM



ANJELI NA HORÁCH 17. 1. – 12. 2.

Pozývame vás na unikátnu výstavu venovanú histórii horského záchranárstva. Vidieť môžete exponáty z histórie i súčasnosti, medzi ktorými nebudú chýbať dobové uniformy, transportné sane a mnoho ďalšieho.

Výstava bude nainštalovaná na -1. podlaží OC MIRAGE.

Výstava venovaná
horskému
záchranárstvu

PODUJATÍ V OC MIRAGE

DRŽME SPOLU

do 6. 1.

Nenechajte si ujsť posledné dni putovnej výstavy o problémoch pacientov vo vigílnej kóme. Cieľom výstavy je stimulácia záujmu verejnosti a pomoc rodinám starajúcich sa o pacientov nachádzajúcich sa na hranici medzi životom a smrťou, o pacientov s diagnózou vigílnej kómy a rodinám starajúcich sa o svoje deti so zdravotným postihnutím.

Výstava je nainštalovaná na -1. podlaží OC MIRAGE.



DNI UNIZA 8. – 15. 1.

Priďte si pozrieť prezentačnú výstavu, kde vám predstavíme vo forme posterov fakulty Žilinskej univerzity v Žiline ako aj informácie týkajúce sa štúdia a študentského života na UNIZA.

Výstava bude nainštalovaná na -1. podlaží OC MIRAGE.

TVORIVÉ DIELNE

Milé deti, čakáme na vás každú sobotu na -1. podlaží pri zábavných tvorivých dielňach so zimnou tematikou.

4. 1. | 11. 1. | 18. 1. | 25. 1.



Vždy
v sobotu
o 15.00 h





DRŽME SPOLU

Putovná výstava o problémoch pacientov vo vigílnej kóme
v Obchodnom centre MIRAGE.

Výstava s názvom Držme spolu mala svoju vernisáž v septembri v kaplnke Budatínskeho hradu. Návštevníci sa tak prostredníctvom fotografií mohli dozvedieť, čo všetko zažívajú pacienti aj ich rodiny. Už len do 6. januára 2020 si výstavu môžete pozrieť aj v priestoroch OC MIRAGE.

Cieľom tejto výstavy je stimulácia záujmu verejnosti a pomoc rodinám, ktoré sa starajú o pacientov nachádzajúcich sa na hranici medzi životom a smrťou, o pacientov s diagnózou vigílnej kómy a rodinám, ktoré sa starajú o svoje deti so zdravotným postihnutím. Medzi ďalšie ciele patrí aj prispievanie

k integrácii zdravotne hendikepovaných ako aj posilnenie komunitných vzťahov. Ide o verejné poukázanie a zviditeľnenie problematiky nefunkčnosti sociálneho a zdravotného systému na Slovensku, či prepojenie pomoci ľuďom vo veľmi ťažkej životnej situácii s odborníkmi v danej oblasti a politikmi. ♦

**VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ V OC MIRAGE
do 6. 1. 2020**

Ak uvažujete nad tým, ako pomôcť, môžete príspeť priamo v mieste výstavy alebo na účet združenia **Pomocná ruka nádeje**
SK930900000005120574300.

Ukážme spoločne, že nám nie sú ťažké osudy ľudí ľahostajné.





Dni UNIZA v OC Mirage

Žilinská univerzita patrí medzi TOP slovenské univerzity. Aktuálne na jej siedmich fakultách študuje takmer 8 000 študentov.

Pre svoju kvalitnú výučbu, moderné tvorivé prostredie, kvalitné laboratória, ale hlavne pre atraktívne študijné programy, je vyhľadávanou vysokoškolskou inštitúciou. V oblasti vedy a techniky je UNIZA známa aj

svojimi netradičnými a inovatívnymi riešeniami. Podnietiť záujem o technické odbory sa Žilinská univerzita snaží prostredníctvom mnohých aktivít a nezabúda pritom ani na najmladšiu generáciu. Už tradične sa v lete koná Žilinská detská univerzita. Mladí nadšenci fyziky sa zase každý rok zúčastňujú obľúbeného medzinárodného podujatia

Masterclasses, kde si na jeden deň vyskúšajú prácu profesionálnych časticových fyzikov. Ďalšími podujatiami, ktorými sa UNIZA otvára verejnosti, sú napríklad: First Lego League, RoboRAVE, Noc výskumníkov či Vianoce na UNIZA.

Viete, že...

- na Žilinskej univerzite študujú budúci piloti, konštruktéri, experti na dopravné stavby, elektrotechnické riešenia, odborníci v informatike, bezpečnosti ako aj ekonomike, budúci učitelia a mnohí ďalší?
- UNIZA je jednou z najaktívnejších univerzít na Slovensku v programe ERASMUS+?
- UNIZA má unikátny univerzitný campus?

Príďte sa pozrieť na **Dni UNIZA v OC MIRAGE od 8. 1. 2020 do 15. 1. 2020** a dozviete sa oveľa viac!

Pripravili sme pre Vás prezentačnú výstavu, kde predstavíme vo forme posterov fakulty Žilinskej univerzity v Žiline ako aj informácie týkajúce sa štúdia a študentského života na UNIZA.

DNI OTVORENÝCH DVERÍ NA FAKULTÁCH UNIZA

Neviete presne, ktorý študijný program je pre vás ten pravý? Chcete spoznať pedagógov, nazrieť do učební a laboratórií? Máte ešte nezodpovedané otázky k podaniu prihlášky či prijímaciemu konaniu? Príďte na dni otvorených dverí fakúlt UNIZA a všetko sa dozviete!

FAKULTA PREVÁDZKY A EKONOMIKY DOPRAVY A SPOJOV

14. 2. 2020
www.fpedas.uniza.sk

STROJNÍCKA FAKULTA

29. 1. 2020
www.fstroj.uniza.sk

FAKULTA ELEKTROTECHNIKY A INFORMAČNÝCH TECHNOLOGIÍ

4. 2. 2020
www.fel.uniza.sk

STAVEBNÁ FAKULTA

5. 2. 2020
www.svf.uniza.sk

FAKULTA BEZPEČNOSTNÉHO INŽINIERSTVA

12. 2. 2020 od 10:00 hod.
www.fbi.uniza.sk

FAKULTA RIADENIA A INFORMATIKY

13. 2. 2020 od 10:00 hod.
ONLINE deň otvorených dverí:
12. 3. 2020 16:00 - 21:00 hod.
www.fri.uniza.sk

FAKULTA HUMANITNÝCH VIED

7. 2. 2020
www.fhv.uniza.sk

VÝSKUMNÝ ÚSTAV VYSOKOHORSKEJ BIOLÓGIE

3. 4. 2020 od 11:00 hod.
miesto konania:
Tatranská Javorina
www.vuvb.uniza.sk



Stijeli

NA HORÁCH

17. 1. – 12. 2. 2020

Výstava venovaná horskému záchranárstvu

-1. podlažie OC MÍRAGE

KTO NÁS CHRÁNI V HORÁCH?



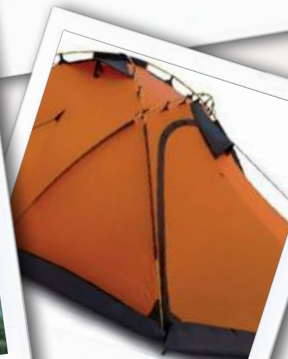
Horská záchranná služba je tím profesionálov a dobrovoľníkov, ktorý pomáha na horách. Či už ste zranený alebo stratený, horskí anjeli strážni vám prídu na pomoc.

História HZS sa začala písať v roku 1873, keď založili Uhorsko karpatský spolok (MKE). Na jeho prvom zasadnutí sa rokovalo o otázke horskej vodcovskej a záchrannej služby a jej prevencia. Od tej doby sa horské záchrannárstvo rôzne obmieňalo až vzniklo v podobe, akú poznáme dnes.

Túto históriu vám priblížime vďaka výstave Horská služba – anjeli na horách aj v OC MIRAGE od 17. januára do 12. februára 2020. Budete si

môcť pozrieť rôzne exponáty z histórie aj súčasnosti horskej služby, napríklad rôzne dobové kombinézy alebo aj transportné sane, expedičný stan, či vysokohorské topánky a záchrannú techniku. Prostredníctvom fotografií sa stanete súčasťou záchranných akcií, ktoré vykonala HZS Malá Fatra. Výstavu podporuje spoločnosť Alpine Rock, ktorá so záchrannými úzkou spolupracuje. Taktiež sa dočítate, ako sa správať v horách čo najbezpečnejšie.

HZS nás chráni na horách už viac ako storočie, ale nielen to. Pomáha aj pri dopravných nehodách, úrazoch v jaskyniach, ale záchrannári pomáhali aj pri pátraní po osobách pri nehode v prešovskej bytovke. Aj touto výstavou im chceme vyjadriť vďaka za náročnú prácu a priblížiť ich činnosť návštevníkovi OC MIRAGE. Či už ide o profesionálov alebo dobrovoľníkov, sú to naši anjeli strážni. ●



PROGRAM JANUÁR

**STER CENTURY
CINEMAS**

Príďte aj vy do štvorsálového najkrajšieho multikina na Slovensku. Podrobný rozpis programu budeme uvádzať na internetových stránkach a v týždennom letáku multikina.

**STER CENTURY CINEMAS NÁJDETE
NA 3. PODLAŽÍ V OC MIRAGE.**



Nájdete nás aj na Facebooku:
MULTIKINO STER CENTURY CINEMAS ŽILINA

Možnosť kúpiť si
lístok cez internet
www.stercentury.sk



NENÁVISŤ
OD 2. 1. 2020

USA
thriller, horor
titulky



NA NOŽE
OD 2. 1. 2020

USA
krimi, dráma
titulky



**ZAKLIATE
PIERKO**
OD 2. 1. 2020

CZE
rozprávka
originálny zvuk



CATS
OD 9. 1. 2020

USA / GBR
muzikál
titulky



POD VODOU
OD 9. 1. 2020

USA
thriller, horor, sci-fi
titulky



ŠPINDL 2
OD 9. 1. 2020

CZE
komédia,
romantický
originálny zvuk



**NÁRODNÍ
TRÍDA**
OD 9. 1. 2020

CZE / GER
dráma
originálny zvuk



DOLITTLE
OD 16. 1. 2020

USA
rodinný, komédia
dabing



MIŁOŚĆ
OD 16. 1. 2020

PL / SVK
dráma
titulky



**BAD BOYS
NAVŽDY**
OD 16. 1. 2020

USA
akčný, komédia
titulky



**RICHARD
JEWELL**
OD 16. 1. 2020

USA
dráma, životopisný
titulky



**CESTA ZA
ŽIVOU VODOU**
OD 23. 1. 2020

NOR
fantasy, rozprávka
dabing



**PRÍLIŠ OSOBNÁ
ZNÁMOSŤ**
OD 23. 1. 2020

CZE / SVK
romantický
originálny zvuk



KRÁĽÍČEK JOJO
OD 23. 1. 2020

USA
komédia, dráma,
vojnový
titulky



MALÉ ŽENY
OD 30. 1. 2020

USA
dráma, romantický
titulky



**SLUŠNÍ
CHLAPCI**
OD 30. 1. 2020

USA
komédia
titulky



**LABKOVÁ
PATROLA:
PRIPRAVENÍ POMÁHAŤ
A ZACHRAŇOVAŤ**
OD 30. 1. 2020

CAN
animovaný
dabing

LADIES
KLUB
30. 1.
o 18.00 h



10. 1. 19:00
ZÁJAZD – SKD
MARTIN

Trafená hus

Predstavenie sa hrá v rámci galavečera charitatívnej organizácie Strom splnených prání.

11. 1. 10:00
Sála BDŽ

Sobota s rozprávkou

Hravé čítanie a tvorivé dielne pre deti od 3 rokov.

12. 1. 16:00

Perinbaba

Jedna z najznámejších rozprávok o zázračnej babke Perinbabke, ktorá zasype malých i veľkých nielen snehom, ale aj láskou... A príde aj Zubatá!

14. 1. 8:30

15. 1. 8:30

16. 1. 8:30

17. 1. 8:30

17. 1. 10:30

ORGANIZOVANÉ
PREDSTAVENIA
PRE SKOLY

Sála BDŽ (6+)

19. 1. 16:00

Filemon alebo

OzlomKRRK domov

Veselý a zároveň dojemný príbeh o žabiakovi Filemonovi, ktorý jedného dňa vo svojej plyšovej hrudi pocíti výrazné chcenie ísť domov. A tak sa vydá na cestu za svojim naozajstným domovom, ktorá je síce plná smiešnych situácií, ale ani zďaleka nie je taká ružová a plyšová, ako by si predstavoval... Každopádne – domov nie je tam, kde nás vyrobili, ale tam, kde nás majú radi.

21. 1. 9:00

22. 1. 9:00

23. 1. 9:00

24. 1. 9:00

ORGANIZOVANÉ
PREDSTAVENIA
PRE SKOLY

jaisko BDŽ

Kapacita - 60 miest (4+)

22. 1. 18:00

VEČERNÉ STREDY
PRE DOSPELÝCH
A ICH DETI

Sála BDŽ (4+)

Filemon alebo

OzlomKRRK domov

Veselý a zároveň dojemný príbeh o žabiakovi Filemonovi, ktorý jedného dňa vo svojej plyšovej hrudi pocíti výrazné chcenie ísť domov. A tak sa vydá na cestu za svojim naozajstným domovom, ktorá je síce plná smiešnych situácií, ale ani zďaleka nie je taká ružová a plyšová, ako by si predstavoval... Každopádne – domov nie je tam, kde nás vyrobili, ale tam, kde nás majú radi.

25. 1. 10:00

Sála BDŽ

Sobota s rozprávkou

Hravé čítanie a tvorivé dielne pre deti od 3 rokov.

26. 1. 16:00

Škaredé káčatko

Inscenácia plná hravosti i humoru pre deti od 4 rokov, na motívy slávneho dánskeho rozprávkara H. Ch. Andersena a jeho svetoznámej rozprávky o škaredom káčatku, z ktorého sa jedného dňa stala krásna labuť...

28. 1. 9:00

29. 1. 9:00

30. 1. 9:00

ORGANIZOVANÉ
PREDSTAVENIA
PRE SKOLY

Sála BDŽ (4+)



**CYKLUS VEČERNÉ STREDY
PRE DOSPELÝCH A ICH DETI**
Filemon alebo OzlomKRRK domov



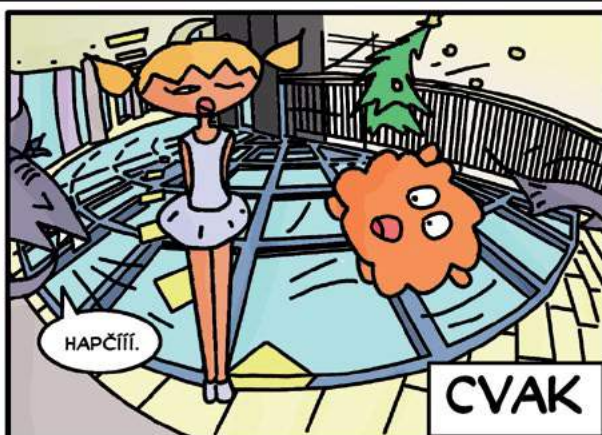
**NEDEĽNÉ PREDSTAVENIE
PRE VEREJNOSŤ**
Škaredé káčatko

ŽILKA

ÚŽASNÁ
A JEJ KAMARÁTI

89. DIEL

V OC MIRAGE SA SVIATKOVALO VO-
VEĽKOM. NAŠI KAMARÁTI SI NÁRAMNE
UŽILI ČAS POKOJA A ODPOČINKU.
ŽILKA, AKO KAŽDÝ ROK, DOKONČO-
VALA SVOJ FOTOALBUM, V KTOROM
SI UKLADÁ TIE NAJKRAJŠIE SPOMIEN-
KY Z CELÉHO ROKU. A ČO VIANOČNÁ
FOTOGRAFIA?



ĎALŠIE DOBRODRUŽSTVÁ NÁJDETE V NASLEDUJÚCOM ČÍSLE ČASOPISU MIRAGE.

DETSKÝ SVET

Ďakujeme Vám za Vašu priazeň v minulom roku a do toho nového Vám želáme veľa krásnych zážitkov a detských úsmevov.

PF 2020



MENU



TABOULE

POSTUP:

Najemno nakrájame petržlenovú vňať, cibuľu a paradajku. Burgul namočíme do horúcej vody a necháme ho zmäknúť. Všetky suroviny spolu zmiešame a dochutíme olivovým olejom, citrónovou šťavou, soľou a korením sumak. Servírujeme na listovom šaláte, prípadne ozdobíme kúskami nakrájanej paradajky.

INGREDIENCIE:

Kučeravá petržlenová vňať (200 g), malá cibuľa (1 ks), paradajky (100 g), olivový olej (5 PL), citrón (1 ks), malý burgul (drvená pšenica, 5 g), soľ, orientálne korenie sumak (2 g). ●

22/2019T



MARINOVANÁ HRUŠKA

Reštaurácia Dubná Skala v centre Žiliny je vyhľadávaná pre svoju komornú atmosféru a kvalitnú gastronómiu. Z aktuálneho Á la carte menu je obľúbeným dezertom marinovaná hruška v šafranovom víne, podávaná na horúcej belgickej čokoláde.

Biele sladké víno dáme zohriať so štipkou vzácneho šafranu, badianom a klinčekmi. Olúpeme celú hrušku, najlepšie japonskú Nashi a dáme na 24 hodín marinovať do vína. Pred podávaním hrušku prehrejeme, dáme na roztopenú mliečnu belgickú čokoládu a dozdobíme škoricou a mäťou.

TIP ŠÉFKUCHÁRA: Vyskúšajte aj menej tradičné spojenie. Čo poviete na marinovanie hrušky v jemnej vodke, silnom ovocnom čaji, kokosovom mlieku alebo cviklovej šťave? ●

26/2019T

25/2019T

Predajňu CARPISA nájdete
na 1. podlaži OC MIRAGE.

CARPISA

Nepremeškaj naše zľavy

KAM ZA KRÁSAMI V OKOLÍ MIRAGE

➤ ŽILINSKÝ kraj

Predstavujeme obec: Višňové

Obec Višňové je známa aj ako jedno z pútnických miest. Dodnes sa tu konajú stretnutia veriacich z celého Slovenska.

História: Obec sa prvýkrát písomne spomína v roku 1393 ako Wysnew, doložená je z roku 1438 ako Wyssnowa, z roku 1439 ako Felfalu, z roku 1474 ako Wysnyewe, z roku 1598 ako Wysnowe, maďarsky Visnyó alebo Felsővisnyó (za Uhorska). Obec patrila panstvu Lietava, počas panstvu Strečno, nakoľko ležala na ich hranici. Z roku 1514 sa spomína gotický kostol s drevenou vežou, ktorý bol neskôr nahradený súčasným chrámom.

Pamiatka: Kostol sv. Mikuláša – Pôvodný murovaný kostolík s drevenou zvonnicou zasvätený sv. Mikulášovi stál už v roku 1514. Terajší kostol je roku 1769, staviteľ P. Miller, v rokoch 1816 – 1820 doplnený dvoma vežami a výmalbou od Jozefa Hanulu v roku 1902. Väčšina vnútorného zariadenia je baroková z 18. storočia. Višňové bolo v minulosti miestom, kam prichádzali mnohí pútnici z blízkeho i ďalekého okolia, aby prednášali svoje modlitby a prosby Panne Márii, ktorej socha sa nachádza nad hlavným oltárom farského kostola. Výnimočnou udalosťou je púť na sviatok Návštevy Panny Márie, ktorá býva počas víkendu na prelome mesiacov jún a júl.

Atrakcia: Žulový kríž – Pri poľnej ceste do susednej obce Stráňavy stojí na kopčeku medzi urastenými lipami žulový kríž, ktorý postavila Višňovská roľnícka mládež s aktívnymi veriacimi obyvateľmi obce Višňové. Kríž bol vysvätený 27. júna 1937.

Turistika: Hoblík – Z množstva možných vychádzkových trás po Višňovskej doline sa ponúka aj výstup na tento kopec. Väčšina ciest sa začína na konci dediny pri vodojeme. Tu vo výške 530 m nad morom je malé parkovisko pre asi tridsať áut. Pohľad naľavo čelom k doline naznačuje, že turistu čaká strmé stúpanie. Najkratšia trasa meria 1 km. Vedie po chodníku so začiatkom priamo pri parkovisku, hneď vedľa otvoru do jaskyne, a pokračuje tesne popri vrchu skál.

Doprava: Zo Žiliny sa do obce jednoducho dostanete zo stanice SAD pravidelnými autobusovými spojmi. ●



➤ TRENČIANSKY kraj

Predstavujeme obec: Plevník-Drienové

Obec sa nachádza pri hraniciach so Žilinským krajom. Z jednej strany môžete nájsť krásy Súľovských skál, z druhej oblasť Manínskej tiesňavy.

História: Prvá písomná zmienka o obci Plevník-Drienové sa datuje od roku 1354 v spojitosti s Považskobystrickým panstvom, ktoré podľa písomných údajov jestvovalo od 14. storočia. Centrom panstva bol počas celého stredoveku až do konca 18. storočia Považský hrad. Obec sa začala tvoriť na vŕšku pod vrcholom Dúbravky, ako bolo zvykom v tejto dobe. Obec bola evidovaná ako poddanská – žili tu len poddaní. Obyvatelia boli väčšinou pastieri, poľnohospodári a ovocinári. Plevník-Drienové vznikol zlúčením obcí Plevník a Drienové v roku 1952.

Pamiatka: Kaplnka sv. Štefana kráľa – kaplnku z polovice 19. storočia obnovili v roku 1926. Vznikla na mieste, kde bol pôvodne drevený kostol z roku 1793 zasvätený sv. Jánovi Krstiteľovi a sv. Martinovi, ktorý sa ale zrútil v roku 1824.

Atrakcia: Pamätná izba Dominika Tatarku – bola slávnostne otvorená dňa 5. 9. 1991 v areáli základnej školy. Dokumentuje život a dielo tohto spisovateľa a disidenta, ktorý každý spoločenský zlom pocítil na „vlastnej koži“. Expozíciu tvorí 12 vitrín, ktoré sú prierezom spisovateľovho života. Prostredníctvom fotografií, novinových článkov, rôznych dokumentov i rukopisov sa návštevníci oboznámia s Tatarkovým súkromným i verejným životom. Základná škola tiež nesie názov po svojom známom rodákovi.

Turistika: Najvyšším bodom katastra obce je Havrania skala (835 m n. m.). Domáci ju často nazývajú Holázne. Z hory je v dobrom počasí nádherný výhľad všade navôkol, hlavne na Malú Fatru od Lúčianskej časti cez Krivánsku časť vrátane Veľkého a Malého Rozsutca i prilahlé Súľovské vrchy.

Doprava: Zo Žiliny sa do dediny dá dostať aj osobným vlakom, alebo autobusovou linkou zo Žiliny do Trenčína. ●





Kozorožec (22. 12. – 20. 1.)

Do nového roku vstupujete s poriadne podlomným zdravím. Medzi sviatkami ste sa nestihli doliečiť a choroba si vyberá svoju daň. Rozhodne treba posilniť imunitu a do boja proti chorobe povolať mocnejšie zbrane. V lekárni Dr. Max na -3. podlaží (vchod od bývalého Tesca) vám isto poradia.

HOROSKOP

ČO VÁS TENTO MESIAC ČAKÁ V OC MIRAGE



Vodnár (21. 1. – 19. 2.)

Nikdy si nerobíte bilanciu. Teda aspoň oficiálne. V hlave vám totiž neustále víria myšlienky, čo treba oproti minulému roku zmeniť. Lebo určite zmenu chcete, ale nie ste si istý v čom. Treba začať malými krokmi. Čo tak napríklad zmena účesu? Salón Evelyn Style je na to ako stvorený.



Ryby (20. 2. – 20. 3.)

Viac času. Viac času. Ani neviete ako a minulý rok vám pretiekol pomedzi prsty. A vy ste mali toľko plánov... Viac cestovať, viac si užívať, voľný čas tráviť plnohodnotne. Nemusia to byť rôzne veci. Skĺbte ich a ušetríte veľa času. Vyberte sa na hory s novou výbavou z predajne 4F.



Baran (21. 3. – 20. 4.)

Sviatočné prejedanie sa skončilo a vy máte chuť nabehnúť na ľahšiu a zdravšiu stravu. To je aj vaše novoročné predsavzatie. Ale nechcete ani držať diétu. Len jeť lepšie. Vynikajúcou kombináciou je v tom prípade kuchyňa v reštaurácii Habibi. Skombinujte ju napríklad s výživovými doplnkami BioTech USA.



Býk (21. 4. – 21. 5.)

Vaše deti mali počas Vianoc voľno. Ale vy sa teraz vraciate do práce a deti sa doma nudia. Už ste využili aj všetkých dostupných príbuzných. Vyskúšajte však niečo nové a zverte ich do rúk profesionálov. V Detskom svete sa o ne postarajú a konečne sa nebudú nudiť. Všetci budú spokojní.



Blíženci (22. 5. – 21. 6.)

Patríte medzi praktických ľudí a vaše okolie to o vás veľmi dobre vie. Preto ste si pod stromčekom našli to, čo je pre vás najvýhodnejšie – darčekové poukazy do vašich obľúbených prevádzok. Najlepšie ich využijete počas januára pri povianočných výpredajoch v prevádzkach OC MIRAGE.



Rak (22. 6. – 22. 7.)

Rozhodne nepatríte k ľuďom, ktorí si dávajú novoročné predsavzatia. Prelom rokov beriete len ako prechod na nové číslo. Váš život by ste však mohli trochu okoreniť zábavou. Vezmite priateľov a strávte spolu príjemný čas napríklad v Bowling Mirage alebo si pozrite dobrý film v Ster Century Cinemas.



Lev (23. 7. – 23. 8.)

Vo vašom okolí sa s novými prírastkami doslova pretrhlo vrece. Ani v tomto roku to nebude inak. Nenechajte sa deťmi v spoločnosti dospelých odradiť. Berte to z tej pozitívnej stránky – aspoň sa vaši priatelia pri vás odreaagujú. Môžete im však priniesť aj krásny darček z predajne Alltoys.



Panna (24. 8. – 23. 9.)

Milujete novoročné výpredaje. Doslova ste nimi posadnutí. Vždy striehnete na tie najlepšie ceny. Nový rok je pre vás ten ideálny čas. Výpredaje budú v každom obchode a vy si budete môcť kúpiť vopred vyhladené kúsky za skvelú cenu. Navštívte napríklad predajňu Promod na 1. podlaží OC MIRAGE.



Váhy (24. 9. – 23. 10.)

Počas Vianoc sa stalo to, čo ste si rozhodne neželali. Do vašej domácnosti pribudol nový maznáčik. Nie ste ním veľmi nadšený, ale vaše deti priam žiaria. Treba ich však viesť k zodpovednosti, aby vedeli ako sa o nového člena postarať. Vezmite ich so sebou na nákupy krmiva do predajne Pet Center.



Škorpión (24. 10. – 22. 11.)

Nový rok vám prinesie samé novinky. Váš život sa počas roka niekoľkokrát zmení. Nová práca na vás nebude dlho čakať. Zmena vám len prospeje. Nové prostredie si však žiada aj iný obsah šatníka. Biznis look vám isto pristane. Krásne oblečenie podľa vášho vkusu nájdete v predajni Magenta.



Strelec (23. 11. – 21. 12.)

Povedali ste dosť nepohodliu. V minulom roku ste všetko odkladali. Návštevu lekára ste ani neabsolvovali. Heslom minulého roku bolo „však to počká“. Teraz vás to dobieha. Očný lekár nepočká a vy to viete. Okuliare však môžu byť aj štýlové. Presvedčte sa o tom v predajni Eiffel Optic. ●

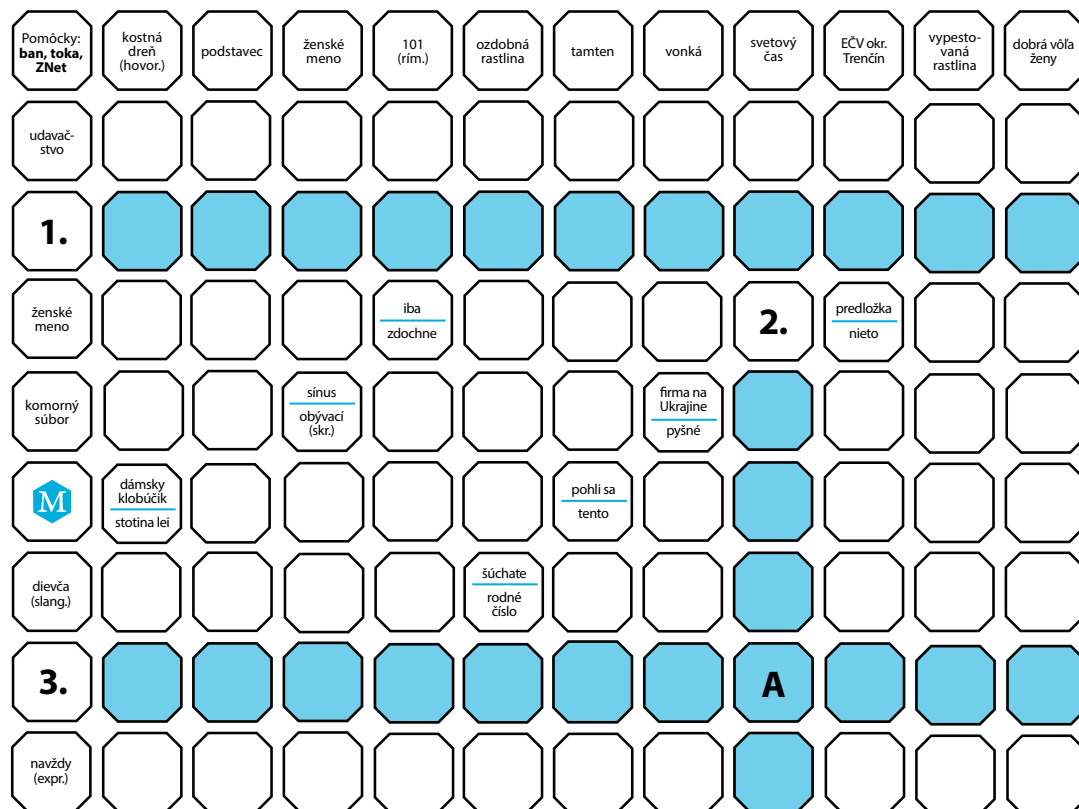
Krížovka

Správne znenie tajničky pošlite na adresu pr@targetagency.sk alebo odovzdajte pri informačnom pulte na 1. podlaží 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. podlaží v obchodnom centre.

Správne znenie minulej tajničky: „... šťastný nový rok dvetisíc dvadsať.“

Výhercovia: Marika Michalková, Margita Adamíková, Anna Ballayová. Výhercom srdečne blahoželáme! ●

JANUÁR JE PLNÝ ...



Nájdite **10 ROZDIELOV** na obrázkoch



Do OC MIRAGE zavítal Partik Herman s patientskou organizáciou NIE RAKOVINE. ●

coincasa

Predajňu Coincasa
nájdete na 1. podlaží
v OC MIRAGE.

ARIA DI BIANCO – ZĽAVY DO 50 %



AKO CESTOVAŤ ZADARMO?

S KARTOU SAD ŽILINA VYUŽITE ZĽAVU NA NÁKUP 5 – 20 %

- Absolvujte 10 jázď so SAD Žilina. *
- Navštívte OC MIRAGE v Žiline.
Vezmite si so sebou kartu, ktorú využijete na cestovanie autobusmi SAD Žilina a navštívte OC MIRAGE v Žiline.
- Vyhľadajte v OC MIRAGE terminál - jeden je v klientskom centre SAD Žilina pri vchode z Námestia A. Hlinku, druhý pri vstupe do predajne Billa.
- Priložte na terminál kartu, ktorú využívate na cestovanie autobusmi SAD Žilina - ten overí, či máte dostatočný počet jázď (10) na uplatnenie zľavy.
- Vyberte si jednu z prevádzok v OC MIRAGE poskytujúcich zľavu a vytlačte si kupón.
- Vytlačený kupón s čiarovým kódom odovzdáte pri platbe vo vami vybranej prevádzke. Následne vám bude odpočítaná zľava.
- Podmienkou získania zľavy je platba za cestovné dopravnou kartou SAD Žilina alebo ISIC. Dopravnú kartu SAD Žilina si vybavíte v našich klientskych centrách alebo pohodlne cez náš e-shop: eshop.dopravnakarta.sk/sadza/Karta.



PRÍKLAD, AKO MÔŽETE JAZDIŤ ZADARMO

Mesačne precestujete 20 €. Na nákupy potravín miniete mesačne 200 €. Pri cestovaní so SAD Žilina získate zľavu 10 % v Bille v OC MIRAGE. Zľava na nákup je 20 €, takže jazdíte celý mesiac ZADARMO!

KDE A AKÚ ZĽAVU SI MÔŽETE UPLATNIŤ?

OC MIRAGE, Námestie Andreja Hlinku, Žilina



5 %



10 %

eiffel'optic

15 %



10 %



10 %



20 %



10 %



10 %



20 %



10 %



10 %



20 %



10 %



10 %



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

* Za každých 10 jázď zľava v OC Mirage 5 - 20 %



CESTUJTE ZADARMO!

CESTUJTE SO SAD ŽILINA
A VYUŽITE ZĽAVU NA NÁKUP

5 – 20 %

