

MIRAGE

MAREC

MESAČNÍK OBCHODNÉHO CENTRA MIRAGE

ČÍSLO 3 | ROČNÍK XI. | 2020



JARNÉ Inšpirácie



OVS
LINDEX
Bata

coin
& BRANDS
off-price store
.DesignD
RESERVED

ALLTOYS
4F
TALLY WEIJL

CARPISA
Terranova
martinus



MIRAGEshopping.sk

coin & BRANDS

off-price store

JARNÉ INŠPIRÁCIE

Predajňa COIN & Brands sa prebúdzá do jarnej pohody. Čaká na vás kolekcia jar/leto 2020. Okrem módného oblečenia svetových značiek tu nájdete aj novú kolekciu jarných a veľkonočných doplnkov do kuchyne a kúpeľne, aby sa aj váš domov mohol premeniť na centrum pohody. A to všetko v skvelých zľavách.



OBSAH

04

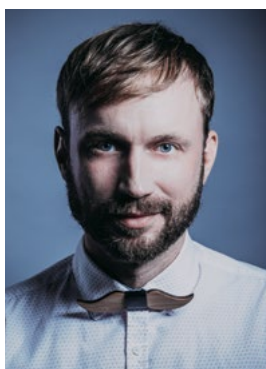
Prežili sme spolu

Mesiac február patril zamilovaným

12

Flying Tiger Copenhagen

Pripravte sa na veľkonočný ošial



08

Michal Slanička

„Najradšej píšem vo vlaku.“

Prinášame vám zaujímavý rozhovor s Michalom Slaničkom, rodákom zo Žiliny, ktorého nepoznáme len ako spisovateľa, ale aj ako dlhoročného redaktora RTVS v reláciách Test magazín a Dámsky klub.

18

Pozývame do Forky's

Moderné bistro, kde varia z rastlinných surovín

21

Cesta na mesiac

Výstava k 50. výročiu najúžasnejšej výpravy ľudstva

22

Filmové premiéry v kine



Milí návštevníci
OC MIRAGE!

PRÍHOVOR

Mrarec je tradične mesiacom knihy. Preto vás pozývame špeciálne do kníhkupectva Martinus. Nájdete tam aj knihy od žilinského rodáka, spisovateľa Michala Slaničku, s ktorým sme si pre vás pripravili veľmi príjemný rozhovor. Stačí sa len začítať do nášho časopisu.

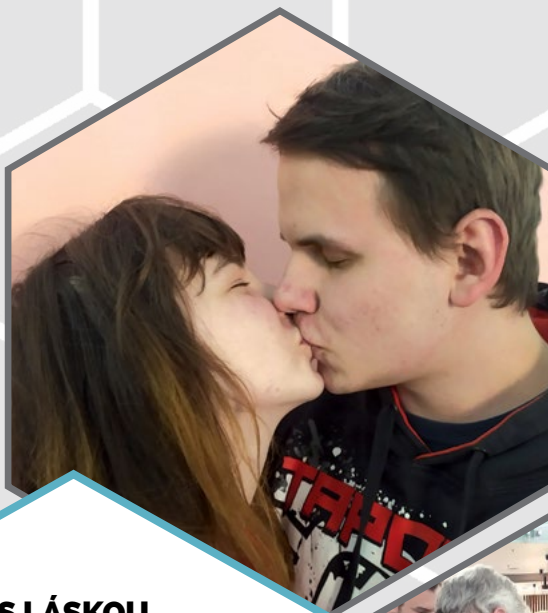
Pozývame vás aj na Cestu na Mesiac. Vďaka fotografiám a iným vystaveným kúskom si pripomenieme, že od prvé ľudského kroku na Mesiaci prešlo päťdesiat rokov. Po prehliadke výstavy si môžete zájsť napríklad na dobré jedlo. Odporúčame novootvorené vegánske bistro Forky's.

Strávte s nami príjemné chvíle. ●

Ing. Ivan Solenský
manažér obchodného centra



PREŽILI SI



S LÁSKOU JE ŽIVOT KRAJŠÍ

Sviatok sv. Valentína oslavujeme v OC MIRAGE každý rok. Ani tento nebol výnimkou.

Spoločne strávený sviatok zamilovaných v našom obchodnom centre sa niesol v znamení lásky a krásy. Krásu sme dosiahli vďaka líčiacej akcii s Dermacolom. Lásku sme odmeňovali vo forme jedineč-

ných belgických pralínok. Samozrejme, nemohol chýbať ani tradičný fotokútik. Bol to vcelku vydarený deň - sladká odmena a zamilovaná fotografia z OC MIRAGE na pamiatku. ◆



ME SPOLU



V MASKÁCH JE VŽDY VESELO

Detský svet
bol opäť raz
plný smiechu.
A zapojili sme celú
rodinu.

Karneval ako tradičná
zábava nemohol chý-
bať ani v OC MIRAGE.

Deti sa obliekli do
kostýmov od
výmyslu
sveta.

Dobrá párty sa niesla
v skvelej nálade a naše
detičky sa radova-
li spolu s rodičmi.
Dokonca sme ocenili
aj nápadité masky
a navyše sme súťažili
aj o najlepšiu rodinnú
masku. Predsa aj ro-
dičia sa musia
občas za-
hrať. ●



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



AKTÍVNE KU KRAJŠIEMU TELU

Jar sa už nezadržateľne blíži a spolu s ňou aj obdobie sukní, šortiek, výstrihov a odhalených ramien. Doprajte preto svojmu telu špeciálnu kozmetickú starostlivosť od značky Dermacol, ktorá bude vašim spoľahlivým partnerom pri spevňovaní pokožky a formovaní kriviek. Za jej vývojom stojí tím odborníkov pracujúcich s najmodernejšími vedeckými poznatkami. ●

SPEVNÚJÚCI A VYPÍNAJÚCI BALZAM FITNESS MY BODY Dermacol

Spevňujúci a vypínajúci balzam **Fitness My Body** obsahuje vysoko účinnú látku **Actigym™**, ktorá sa približuje účinkom vytrvalostnému tréningu. Zaočviete si takto aj vy a vyformujete si dokonalé krivky aj v oblastiach náchylných na ochabovanie. Testy preukázali zvýšenie elasticity, pevnosti a pružnosti pokožky.

7,69 €



ZOŠTÍHLUJÚCI REMODELAČNÝ GÉL SLIM MY BODY Dermacol

Koža má svoje prirodzené vlastnosti, ktoré môžete využiť na dosiahnutie remodelačného efektu pomocou telovej kozmetiky **Slim My Body**. Pri aplikácii na problematické partie dvakrát denne počas celého mesiaca sa môžete tešiť z postavy štíhlejšej až o jednu konfekčnú veľkosť.

7,69 €



SPEVNÚJÚCA STAROSTLIVOSŤ NA DEKOLT A POPRSIE PUSH UP Dermacol

Pokožka dekoltu je veľmi jemná, pritom však čelí mnohým negatívnym vplyvom. Spevňujúca starostlivosť o dekolt a poprsie **Push up** navráti jemnej pokožke týchto partií pružnosť a zároveň pôsobí ako prevencia voči ich ochabovaniu.

7,69 €



STAROSTLIVOSŤ PROTI CELULITÍDE A STRIÁM LOVE MY BODY

Dermacol

Za najvytrvalejších nepriateľov ženského tela sú považované strie a celulitída. Balzam **Love My Body** je doslova nabitý účinnou látkou **Dermochlorella D**, ktorá stimuluje produkciu kolagénu a elastínu. Prejav celulitídy sa výrazne zjemnia a pri pravidelnom používaní zaznamenáte aj výraznú redukciu nevzhľadných červených žiliek.

7,69 €



Dermacol
ZĽAVA 30 %
na vybrané produkty
každý mesiac

Zaregistrujte sa do Klubu krásy Dermacol a nakupujte každý mesiac za klubové ceny až o 30 % výhodnejšie. Novoregistrovaní zákazníci automaticky získajú 4 € na svoj prvý nákup. Zaregistrovať sa môžete v predajni Dermacol v OC MIRAGE Žilina alebo na www.dermacol.sk.

Michal Slanička

**„Najradšej píšem
vo vlaku.“**

Na pultoch kníhkupectiev by sa v tomto roku mali objaviť tri nové knihy Michala Slaničku – dve detské a tretia o láske. Rodáka zo Žiliny však nepoznáme iba ako spisovateľa. Je dlhé roky redaktorom v RTVS v reláciách Test magazín a Dámsky klub. V rozhovore nám prezradil viac o svojich profesiách, záľubách a plánoch.





Máte viacero profesií. Ktorá vás baví najviac?

Aj keď by sa mohlo zdať, že mám viacero profesií, v skutočnosti v každej z nich pracujem so slovom. Či už ide o redaktorskú prácu, nakrúcanie televíznych príspevkov, moderovanie, písanie scenárov alebo kníh, vždy v každej z profesií hrá hlavnú úlohu slovo. Snažím sa, aby to moje bolo zaujímavé, pravdivé a obohacujúce.

Napísali ste tri knihy. Môžeme sa už tešiť na ďalšiu?

Písanie je môj veľký koníček, ktorého sa neplánujem vzdať. Píšem takmer stále a ak nepíšem, tak minimálne premýšľam nad tým, čo by som napísal. Minulý rok som síce nevydal žiadnu knihu, ale tento rok, ak pôjde všetko podľa plánu, sa na pulty kníhkupectiev dostanú tri moje nové knihy. Dve z nich sú určené pre deti. Budú to rozprávky o tom, aké je dôležité snívať a hlavnú úlohu v nich okrem detských hrdinov budú hrať ružový plameniak a biely pelikán, ktorí dokážu splniť každý detský sen. Pracujem aj na mojom štvrtom románe, ktorého fiktívny príbeh som zasadil na základe reálnych historických udalostí do starého Prešporka na prelome 18. a 19. storočia. Bude o láske, pretože tá spolu so zdravím riadi a ovplyvňuje naše životy asi najviac.

Aké príbehy sa skrývajú za písaním vašich kníh?

Za písaním mojich kníh sa skrýva pohoda a relax. Netlačia ma termíny ani telefonáty zo strany vydavateľa, kedy už konečne dopíšem ďalšiu knihu! Tlačí ma len moja fantázia a chuť dať na papier to, čo mi práve napadlo. Píšem na rôznych miestach, ale zo všetkého najradšej vo vlaku alebo na dovolenke ležiac na pláži. Kombinácia slnka, mora a relaxu ma veľmi inšpiruje.

Čím sa najčastejšie inšpirujete pri písaní?

Mnoho ľudí má pocit, že jeho život je taký pestrý, hraničný a zaujímavý, že by to vydalo na román. Ja som však už niekoľkokrát od úspešných autorov počul, že prepadnúť tomuto pocitu je veľkou chybou. Príbehy o práci, láskach, neverách, chorobách a iných záležitostiach,



ktoré sú bežnou súčasťou každodenných životov nás všetkých, patria do spoločnosti priateľov. Pre mňa je hlavnou inšpiráciou môj vkus. Vždy píšem tak, akoby som bol nielen autorom, ale aj čitateľom. Ak to, čo napíšem zaujíma mňa, je predpoklad, že to zaujme aj iných. Veľmi sa snažím, aby moje knihy boli originálne a logické.

V knihe na Vianoce mi nevolajte sú zverejnené aj recepty, ktoré sa v príbehu vyskytli. Aj ich máte odskúšané?

A nie raz! Všetko sú to recepty z „kuchárskej knihy“ mojej mamy. Je to vlastne starý zošit, do ktorého si zapisovala recepty ešte ako malé dievča. Takže sú tam klenoty z čias, v ktorých žila jej stará mama. Niektoré recepty sú tým pádom staršie ako 100 rokov. A všade je len biela múka, cukor, mlieko, vajcia, čokoláda a ďalšie tradičné suroviny, ktoré dnes mnohí vnímajú ako úhlavných nepriateľov zdravého životného štýlu. Či už vanilkové rožteky, šuhajdy, silvestrovský náky, bábovka, kapustnica, sviečková – všetko sú to koláčiky a jedlá, ktoré sa u nás varia a pečú pravidelne. Aj na fotografiách, ktoré sú súčasťou knihy, sú dobroty, ktoré som pripravil ja s mamou. Bolo to veľmi zábavné. V auguste počas štyridsať stupňových horúčav sme pripravovali kompletné vianočné menu a z môjho bytu sa šírili všetky tie nádherné vône. Všetko sa pekne naaranžovalo a odfotovalo a potom som zavolať priateľov na vianočnú párty v strede leta. (smiech)



Keď už hovoríme o Vianociach, v jednej relácii ste spomínali, že chcete vytvoriť Vianočné múzeum. V akom štádiu je táto myšlienka?

K tomuto nápadu ma inšpirovali zberatelia, s ktorými som sa stretol vďaka nakrúcaniu reportáží do relácie Dámsky klub. V Rajeckej doline žije zberateľ starých telefónov, v Prahe som sa zoznámil so zberateľkami nočníkov a módy z viktoriánskej éry. Každý z nich má dnes už múzeum. Z individuálneho koníčka sa tak stalo niečo, čo je dnes prístupné pre širokú verejnosť. A to je krásne. Milujem Vianoce, a tak ma to prirodzene posunulo k nápadu založiť Vianočné múzeum. Všetko je v štádiu príprav a zhromažďovania exponátov. Už dnes mám z viac ako 30 krajín sveta približne stovku najrôznejších vecí, ktoré súvisia s Vianocami, napríklad betlehemy, vianočné gule ale aj rôzne rarity, ktoré sa spájajú so sviatkami za hranicami Slovenska. Už dvakrát sme všetko vystavili vo Vianočnej expozícii v jednom z hotelov v Demänovskej doline. Zbierka sa každoročne rozrastá aj vďaka mojim priateľom, ktorí už vedia, čo mi majú zo svojich ciest po svete nosiť. Všimol som si, že aj v MIRAGE sa pravidelne organizujú rôzne výstavy a priznám sa, že je mojim snom ukázať moju zbierku aj Žilinčanom.

Akí autori nesmú chýbať na vašej poličke?

Mojím najobľúbenejším autorom je už dlhé roky Dan Brown. Jeho majstrovstvo spojí historické či architektonické

fakty do vymysleného príbehu je obdivuhodné. Netrpezlivo očakávam každú ďalšiu jeho knihu. Veľmi rád tiež čítam knihy slovenských autorov, či už mojich spisovateľských kolegyň z vydavateľstva Motýľ alebo kolegov zo Slovenskej televízie. Neverili by ste, koľko autorov a spisovateľov je v RTVS!

Pre Test magazín pracujete už 15 rokov. Čo vás za tie roky najviac prekvapilo?

Prekvapuje ma, ako sa klamstvo stalo tolerovanou zbraňou v mnohých sférach našich životov, ten spotrebiteľský nevynímajúc. Mäsiari sa na obaloch šuniek hrdia vyšším obsahom mäsa ako v skutočnosti majú, kvetový med sa prifarbuje karamelom a vydáva sa za lesný, v spišských párkoch je aj to, čo v nich nemôže byť, v kozom syre je kravské mlieko, v detskom bio čaji zas pesticídy! A takto by som mohol pokračovať. Chyby robím aj ja, vlastne ich robí každý, kto pracuje. Počas 15 rokov, čo Test magazín vysielame, sme však odhalili také obrovské množstvo chýb a klamstiev, že strácam ilúziu o poctivosti niektorých výrobcov. Tento rok sa v Test magazíne chystáme pozrieť na slovenský fenomén – zľavy. Scestovaní Slováci vedia, že častokrát ten istý výrobok kúpia u nás v zľave drahšie, ako v zahraničí bez zľavy. Dobrý pocit z ušetrených centov či eur je tak opäť len klamstvo.

V relácii Dámsky klub ste obklopený ženami. Narazili ste niekedy na mužsko-ženský rozpor?

Minulý rok sme s reláciou Dámsky klub, v ktorej pracujem ako redaktor, oslávili desiate výročie vysielania. Málokterá relácia sa môže pochváliť takýmto číslom. Už aj to je dôkaz, že ju pripravuje tím profesionálov, v ktorom mužsko-ženské rozpory neexistujú. Ide skôr o konštruktívne diskusie, či dobre mienené kolegiálne rady. Na čele relácie stoja dve dramaturgičky Zuzana Olešová a Eva Pavlíková, ktoré ma neustále podporujú v redaktorskom rozlete. A pracovať s Ivetou Malachovskou, Karin Majtánovou, Andrejkou Chabroňovou a Soňou Müllerovou je česť a radosť zároveň. Mne sa ani ne-

mohlo snívať, že keď som sa pozeral ako dieťa na Štúdio Kontakt s Ivetou, alebo keď som ani nedýchal v roku 1993 pri korunovácii Karin za Miss Slovensko, že raz budeme kolegovia. Je to sen.

Rád varíte a cestujete. Čo vás zo zahraničného jedálneho oslovilo najviac?

U mňa víťazí Taliansko, a to nielen po gastronomickej stránke. Nie som človek, ktorý rád skúša nové veci. Keď viem, že mi nechutia ryby a morské príšerky, tak ma môže ktokolvek nútiť, presvedčať a prosiť a ja neochutnám ani najdrahšiu špecialitu. A ak niekto vníma odmietnutie ako neúctu, je to jeho problém. Svoje chute a preferencie už poznám a oveľa neúčtnejšie by boli moje grimasy nad stolom. V rámci práce som sa raz ocitol na desaťchodovej večeri na Kréte. Deväť chodov pozostávalo z rýb a iných morských živočíchov, pričom finále patrilo lobsterovi a niekde v strede sa servíroval citrónový sorbet. Ten ma zachránil! Okrem neho som nič iné nejedol. V rámci talianskej gastronómie sa neviem nabažiť najmä jej cestovinovej, pizza a rizoto sekcie. Ale samozrejme, Taliansko toho v rámci pochúťok ponúka oveľa viac. Napríklad taký vyprážaný žltý cuketový kvet plnený syrom! Odporúčam ako predjedlo. Vždy, keď som v Ríme, Fiori di zuccina fritti musím mať! Niekedy ma veľmi bavilo nosiť si zo zahraničných ciest rôzne veci, ktoré už dnes vnímam ako hlúposti. Aktuálne si zo sveta najradšej nosím rôzne špeciality, ktoré u nás neexistujú. Aj priateľom vždy prinesiem ako darčeky z dovoleníek sladkosti alebo potraviny, ktoré sú pre danú krajinu typické.

Tento rok oslavujete okrúhliny. Zvyknete pri takejto príležitosti bilancovať?

Už tá nula na konci štyridsiatky vás akosi prirodzene navádza k obzretiu sa. Pamätám si, ako som oslavoval moju dvadsiatku. Vtedy som ešte žil v Žiline a pracoval v Rádiu Žilina. Kolegyňa Zora ma po skončení našej vysielacej zmeny zavolať na kávu. Prišli sme do podniku a tam boli moji rodičia s mojimi kamarátmi. Pripravili pre mňa prekvapenie, aké som dovtedy poznal



len z filmov. Oslavu štyridsiatky už budem mať pevne vo svojich rukách, ale priznám sa, že tých 20 rokov ubehlo neuveriteľne rýchlo. Pýtam sa, či naozaj budem mať 40? Nepomýlil sa niekto a ja mám v skutočnosti 30? Nie je to o mojom boji s vekom, ale skôr o uvedomení si, že aj keď sa zdá, že život máme vo svojich rukách, čas si letí svojím tempom.

Chodievate často do rodnej Žiliny? Kde sa vtedy zastavíte najradšej?

Do mojej rodnej Žiliny, v ktorej som prežil prvých 21 rokov môjho života, chodím veľmi často a pravidelne. Víkendy u rodičov sú pre mňa vypnutím z bratislavského kolobehu. Návraty domov sú posledný polrok vďaka nášmu novému šteniatku zlatej retriewerky o niečo radostnejšie. Aj keď mám najradšej, keď sa oddych započatý v piatok skončí až mojím nedeľným odchodom, takmer vždy mám v Žiline zaujímavý program. Či už je to návšteva môjho krstniatka Jordána alebo nejaký výlet do okolia.

Áké prevádzky najradšej navštevujete v OC MIRAGE?

Oveľa dôležitejšia ako zhon je pre mňa pohoda, a preto nikdy nepohrdnem kávou, zákuskom alebo pohárom vína v niektorej z kaviarní. S mamou už máme rituál, že takmer každý víkend, ktorý trávim v Žiline, štartujeme takýmto spôsobom. Nádherný výhľad na Dubeň alebo farský kostol je príjemným bonusom, pri ktorom si vychutnávame spoločnosť jeden druhého. ●



VEL'KONOČNÉ
KURIATKO
2,00 €



VEL'KONOČNÁ
DEKORÁCIA
3,00 €



BÚRLIVÝ
KOHÚTIK
12,00 €

flying tiger copenhagen

VEL'KONOČNÝ OŠIAĽ

Čvirik! Veľká noc vám leží pri nohách. Stretnite sa a oslavujte so svojimi milovanými. Prajeme nádhernú Veľkú noc! Prinášame 300 nových výrobkov. **Ceny už od 1 €.** Našu predajňu nájdete na -1. podlaží OC MIRAGE. Tešíme sa na vás! ●



VEL'KONOČNÉ
OZDOBY
4,00 €



GULÔČKOVÉ
PERO
1,00 €



VAJÍČKA
z mliečnej
čokolády
2,00 €



POZNÁMKOVÝ
BLOK
4,00 €



coincasa

[RE:SPECT]

DOMOV V SÚLADE S PRÍRODOU

Rešpekt k životnému prostrediu. Jarná kolekcia COINCASA reprezentuje tento postoj a použité materiály a výrobné procesy sú toho dôkazom. Objavte krásu recyklovaných materiálov. Predajňu COINCASA nájdete na 1. podlaži OC MIRAGE. ◆



Nový dizajn tašiek s vaším
oblúbeným vzorom je opäť dostupný
v krásnych pastelových kombináciách:
RUŽOVÁ / MENTOLOVÁ / SIVÁ / ČIERNA
Cena: **29,95 €**

CARPISA

spring colors



OVS

LOVE PEOPLE. NOT LABELS.

MAREC S OVS KIDS

ITALY'S LEADING FASHION RETAILER

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

MARCOVÝ PROGRAM P

A full-page background image showing an astronaut in a white spacesuit standing on the lunar surface. The astronaut's shadow is cast long on the ground. In the upper left, the Earth is visible as a blue and white sphere against the black sky of space.

Cesta NA MESIAC 2. — 22. 3.

50. VÝROČIE NAJÚŽASNEJŠEJ VÝPRAVY ĽUDSTVA

Spoznajte príbeh odvážnych astronautov prostredníctvom vybraných fotografií, dobových predmetov, ako aj ich replík a faksimílií historických dokumentov. Výstava vám predstaví kľúčové okamihy kozmonautiky, ktoré viedli ľudstvo zo Zeme až na Mesiac.

Výstava bude nainštalovaná
na -1. podlaží OC MIRAGE

PODUJATÍ V OC MIRAGE

MERANIE OČNÉHO TLAKU

12. 3.

od 13.00 h.



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. podlaží OC MIRAGE od 13.00 h.

TVORIVÉ DIELNE

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

**Vždy
v sobotu
o 15.00 h**

7. 3. | 14. 3. | 21. 3. | 28. 3.



DOBRÚ CHUŤ, DNES POZÝVAME DO:

Forky's
respect for life

Najedzte sa zdravo a chutne. V OC MIRAGE sme otvorili moderné bistro z čisto rastlinných surovín. Teda na svoje si prídu aj vegáni.

Rastlinná strava má veľa výhod ako pre človeka, tak pre životné prostredie. Neustále narastá záujem ľudí o ich vlastné zdravie, o kvalitu a pôvod potravín, ktoré si kupujú a konzumujú a v neposlednom rade i o ekologickú stopu, ktorú každý z nás produkuje.

Svetové zdravotnícke a dietologické organizácie potvrdili, že vegánsky spôsob stravovania je plne vyhovujúci všetkým potrebám ľudského organizmu a má priaznivý vplyv na mnoho civilizovaných chorôb. Z rastlinnej stravy nie je žiadny problém získať potrebné množstvo bielkovín, vitamínov a minerálov, ako je napríklad vápnik či železo alebo omega 3 nenasýtené mastné kyseliny, ktorých bohatým zdrojom sú napr. orešky či quinoa.

Forky's je koncept moderného bistra-reštaurácie, kde sa všetko jedlo

pripravuje z čisto rastlinných surovín. Nepoužívajú žiadne ingrediencie živočíšneho pôvodu. V predajných regáloch, ktoré sú súčasťou bistra, nájdete vegánske špeciality z celého sveta, rovnako ako výberové produkty značky Forky's.

Cieľom tejto kuchyne je ponúknuť hosťom klasické pokrmy slovenskej i svetovej kuchyne, ale aj nové poňatia pokrmov ako napr. superbowl - chuťovo a nutrične bohaté veľké misky v podobe quinoa bowl, sushi bowl, kimchi rice a iné.

Dôležitou časťou ponuky je street food - zdravá forma fast foodu, ktorá sa od klasického líši nulovým obsahom cholesterolu, vysokým obsahom vlákniny, vitamínov a minerálov a prvotriednou kvalitou surovín. Forky's burgery alebo tortilla wrapy si proste zamilujete.

Zákazníci s intoleranciou na lepok si u nás vždy vyberú z bohatej ponuky bezlepkových pokrmov. Forky's dokazuje, že jedlo úplne bez živočíšnych prísad môže byť nielen zdraviu prospešné a ohľaduplné k okoliu, ale i krásne a veľmi chutné. Forky's záleží na životnom prostredí, preto si môžete akýkoľvek pokrm odnieť so sebou v bio-plastovom 100% ekologicky odbúrateľnom obale (PLA). Pre všetky balené jedlá používajú obaly, vyrobené výhradne z rastlinnej biomasy (kukurice, repa, zemiaky, obilniny), ktoré sú ľahko rozložiteľné. Veríme, že je to správny krok, ktorý ocení hlavne naša príroda. ●



ZELENÝ ZÁKAL

– JEDNA Z NAJNEBEZPEČNEJŠÍCH CHORÔB ZRAKU

Očné vyšetrenia podceňuje veľa Slovákov. Príďte si zmerať zrak počas týždňa glaukómu do OC MIRAGE, aby ste mohli dostatočne včas odhaliť túto chorobu.

Prečítajte si, čo je zelený zákal, čo môže spôsobiť a ako mu predísť. Ak patríte do ohrozenej skupiny, príďte si dať zmerať zrak.

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 zvyčajne nevyhľadajú odbornú pomoc včas. Zelený zákal je druhou najčastejšou príčinou slepoty v Európe aj vo svete a najčastejšou príčinou straty zraku.

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.

Aké sú ďalšie rizikové faktory vzniku zeleného zákalu?

Glaukóm môže vzniknúť kedykoľvek počas 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.

Ako sa prejavuje zelený zákal?

Existuje viac foriem tohto ochorenia. Najčastejšia sa vyskytuje chronická forma glaukómu s otvoreným uhlom, ktorá je zákerná tým, že dlho nemá žiadne príznaky, len občas sa objavuje pobolievanie hlavy alebo očí. Menej

častá je záchvatová forma glaukómu, kedy 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.

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.

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. ●

SVETOVÝ TÝŽDEŇ GLAUKÓMU (zelený zákal)

8. - 14. marca 2020



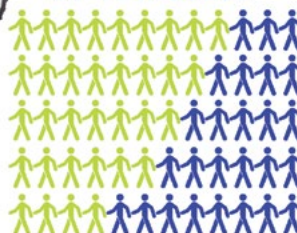
LIONS CLUB ŽILINA organizuje bezplatné meranie vnútroočného tlaku.



Kedy: Štvrtok 12. marca od 13.00
Kde: Mirage Shopping Center Žilina

Pod glaukóm zahrňame ochorenia očí, ktoré, spravidla zvýšeným vnútroočným tlakom, poškodzujú zrakový nerv a pri nedostatočnej terapii môžu viesť až k výpadku zorného poľa a k oslepnutiu. Jedinou možnosťou ochrany zraku pred jeho stratou spôsobenou glaukómom je prevencia.

celosvetový výskyt
67 miliónov



190 392 Slovensko

VIETE AKÝ JE VÁŠ VNÚTROOČNÝ TLAK (VOT)?

VOT > 22 mmHg = väčšie riziko

PAVOL HORŇÁK
www.cestanamesiac.sk

Cesta NA MESIAC

2. – 22. 3.

50. VÝROČIE
NAJÚŽASNEJŠEJ
VÝPRAVY ĽUDSTVA

Spoznajte príbeh odvážnych astronautov prostredníctvom vybraných fotografií, dobových predmetov, ako aj ich replík a faksimílií historických dokumentov. Výstava vám predstaví kľúčové okamihy kozmonautiky, ktoré viedli ľudstvo zo Zeme až na Mesiac.

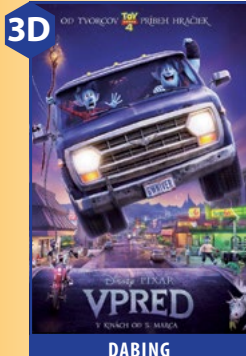
Výstava bude nainštalovaná
na -1. podlaží OC MIRAGE



PROGRAM MAREC

Príďte si aj vy vychutnať filmové novinky do moderného štvorsálového multikina.

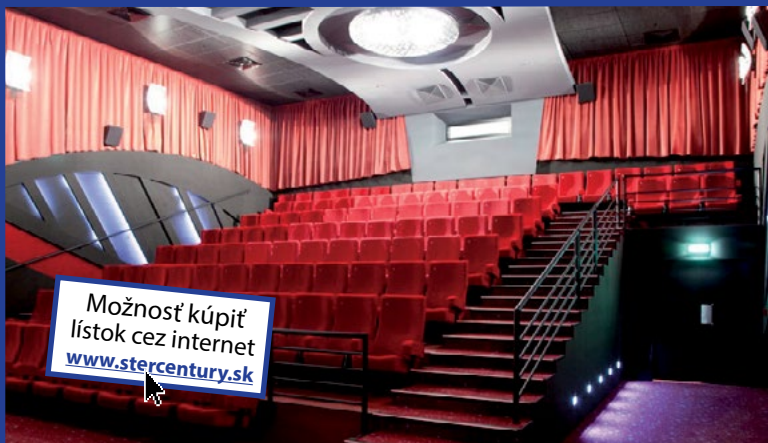
STER CENTURY CINEMAS NÁJDETE NA 3. PODLAŽÍ V OC MIRAGE.



VPRED od 5. 3. 2020

USA
animovaný,
komédia

Film Vpred nás zavedie do sveta fantázie, v ktorom sa dvaja elfskí teenageri vydajú na pozoruhodnú výpravu, aby zistili, či vo svete zostalo aspoň kúsok toho magického.



TICHÉ MIESTO 2 od 19. 3. 2020

USA
thriller, horor

Pokračovanie úspešného thrilleru Tiché miesto, v ktorom sa hlavní hrdinovia vydávajú na nebezpečnú púť, na ktorej konci hádam čaká niekto, kto im pomôže.



USA
thriller
TITULKY



SVK
dráma
ORIGINÁLNY ZVUK



GBR / USA
animovaný,
dobrodružný
DABING



MULAN od 26. 3. 2020

USA
dobrodružný,
rodinný

Epická cesta mladej Mulan, v prestrojení za muža v cisárskej armáde, z nej nielen urobí cteného bojovníka, ale vyslúži jej aj rešpekt vďačného národa... a hrdého otca.



CZE / SVK
dráma
ORIGINÁLNY ZVUK

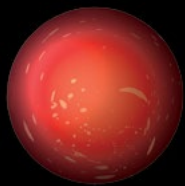


USA
romantický
TITULKY



**Multikino
Ster Century
Cinemas
Žilina**

Akutálny program nájdete na našom webe
www.zilina.stercentury.sk



1. 3. 16:00

NEDEĽNÉ
PREDSTAVENIE
PRE VEREJNOSŤ
Sála BDŽ (3+)

O deviatich mesiačikoch

Dnes už legendárne Divadlo Piki, ktoré tvorí manželský pár (Katka A. a Ľubo P.) a súčasne známa dvojica z bývalej detskej relácie Elá Hop!, prichádza s rozprávkou o tom, čo robí dieťa v mamičom brušku celých deväť mesiacov.

1. 3. 14:00

ZÁJAZD – MÚZEUM
TRENČÍN (3+)

Ryba Rohatá alebo Toto nie je ryba

7. 3. 10:00

ARTFORUM Žilina

Sobota s rozprávkou

Hravé čítanie pre deti od 3 rokov.

13. 3. 18:00

PREMIÉRA

Sála BDŽ (14+)

u. fond
na podporu
umenia

Inscenáciu z verejných
zdrojov podporil
Fond na podporu umenia

Neprebudený

Divadelná adaptácia najznámejšej Kukučínovej novely v réžii Mariána Pecka, zachytáva osud mladého obecného husára Ondreja. Vidí svet inak, preto je vylúčený zo spoločnosti. Rozhodne sa ľúbiť, preto je terčom posmeškov a opovrhnutí. Inscenácia sa venuje témam, ktoré sme v truhlici dedičstva spolu s príbormi a obliečkami zdedili po našich predkoch.

15. 3. 16:00

NEDEĽNÉ
PREDSTAVENIE
PRE VEREJNOSŤ
Sála BDŽ (3+)

Ryba Rohatá alebo Toto nie je ryba

12. 3. 10:00

17. 3. 8:30
10:30

18. 3. 9:00

19. 3. 8:30
10:30

20. 3. 8:30
10:30

ORGANIZOVANÉ
PREDSTAVENIA
PRE ŠKOLY
Sála BDŽ (14+)

Neprebudený

18. 3. 18:00

VEČERNÉ STREDY
PRE DOSPELÝCH
Sála BDŽ (14+)

Neprebudený

21. 3. 10:00

Sála BDŽ

Sobota s rozprávkou

Hravé čítanie a tvorivé dielne pre deti od 3 rokov.

22. 3. 10:00

ZÁJAZD (4+)

Škaredé káčatko

Účasť na medzinárodnom festivale bábkového divadla
AMPLION v Kladne (ČR)

23. – 24. 3.

Sála BDŽ

Detská divadelná Žilina 2020

27. 3. 9:00
14:00

Lovci duchov

31. 3. 9:00

ORGANIZOVANÉ
PREDSTAVENIA
PRE ŠKOLY (6+)

Na sídlisku pod Tatrami žije spolu s mamičkou chlapček Vilko Dušička.

S kamarátom Ďurom trávi dni pozeraním filmov a hraním sa na akčných hrdinov. Situácia sa ale nečakane zmení, keď sa v lese pri mestečku náhle objaví mátoha Svetlonos. Vilko sa musí rozhodnúť – bude sa len prizerať spoza okna, alebo sa postaví nebezpečenstvu ako chlap? Bábková inscenácia Lovci duchov je príbeh o odvahu malého chlapca, ktorý nakoniec čelí omnoho nebezpečnejším mátohám, než akou je Svetlonos či vládca temnôt Kaškej.

29. 3. 16:00

NEDEĽNÉ
PREDSTAVENIE
PRE VEREJNOSŤ
Sála BDŽ (6+)

NE PRE BUDENÝ

PREMIÉRA
13. 3. o 18:00

u. fond
na podporu
umenia



ÚŽASNÁ

ŽILKA

A JEJ KAMARÁTI

91. DIEL

V OC MIRAGE SI VO FEBRUÁRI KAŽDÝ PRIŠIEL NA SVOJE. ŽILKA SA VENovala ADRENALÍNOVÝM ŠPORTOM, DORKA UMELECKEJ TVORBE, MARIÁN OSLOVOVAL SV. VALENTÍNA A TOMÁŠ SI DOPRIAL ZOPÁR KOZMETICKÝCH ÚPRAV. AKO KONKRÉTNE STRÁVILI DEŇ? DOZVIETE SA V TOMTO DIELI.



ĎALŠIE DOBRODRUŽSTVÁ NÁJDETE V NASLEDUJÚCOM ČÍSLE ČASOPISU MIRAGE.

DEŇ ŽIEN AJ V DETSKOM SVETE

Tento deň bude aj u nás špeciálny.
Aj v Detskom svete si vážime každú ženu.

Kedže je **8. marec** medzinárodným sviatkom, nezabudli sme ani my. Každá „veľká“ aj „malá“ žena, ktorá sa k nám v tento deň príde hrať, neodíde bez darčeka. Aj v Detskom svete si váži-

me ženy, lebo bez nich by to na svete nebolo ono.

Srdečne blahoželáme každej žene.
Všetko najlepšie k vášmu sviatku
vám želá tím Detského sveta. ♦



MENU



HALAWET EL JEBEN

POSTUP:

Cesto si pripravíme z teplého cukrového sirupu, vody a nakrájanej mozzarely. Vymiešame hmotu, aby sa nám mozzarella rozpustila a pridávame semolinu, miesením vypracujeme cesto a vyvalkáme a rozotrieme plnku, preložíme a nakrájame na ľubovoľné kúsky, ktoré pri podávaní prelejeme cukrovým sirupom a posypeme kokosom alebo pistáciami. Dezert podávame za studena.

Plnku si pripravíme z vody, sirupu, kvetovej vody a sušeného mlieka. Ingrediencie zmiešame v hrnci a varíme s gustom. Do pudingovej hmoty nakoniec pridáme tvaroh a vymiešame plnku.

INGREDIENCIE:

Cesto: mozzarella (500 g), semolína múka (1 šálka), kvetová voda (1 PL), cukrový sirup (½ šálky), voda (1 šálka). **Plnka:** hrudkový tvaroh (1 šálka), sušené mlieko (1 šálka), Gustin (3 PL), kvetová voda (1 PL), cukrový sirup (½ šálky), voda (1 šálka). **Posýпка:** kokos alebo posekané pistácie. ●

22/2019T



TIGRIE KREVETY

Krevety patria medzi najobľúbenejšie morské plody, sú dokonca ideálnym diétnym jedlom. Majú totiž minimálny obsah tukov a sacharidov, no zároveň pomerne vysoký podiel bielkovín.

Na základný recept postačia štyri suroviny – soľ, čierne korenie, olej a cesnak. Krevety osolíme, jemne okoreníme a dáme na rozpálený olivový olej s nakrájaným cesnakom. Orestujeme ich do ružova a lahodný predkrm je za pár minút hotový. Keďže kreviet existuje viac druhov, ich veľkosť si môžete vybrať podľa potreby. Menšie kokteillové sú najjednoduchšie na varenie aj konzumáciu. Veľké tigrie krevety a garnáty zase zaujmú svojím tvarom a dokonale vyniknú pri každom servírovaní.

TIP:

Lákavé krevety a ďalšie plody mora si môžete vychutnať aj v príjemnom prostredí **Reštaurácie Dubná Skala**, ktorá ich pravidelne zaraďuje do svojho denného menu. ●

26/2019T



25/2019T

JEMNÁ ELEGANCIA

– stredne veľká taška aj s dlhým trakom, dostupná vo farbách:

SVETLOFIALOVÁ / MODRÁ / ČIERNA

Cena: **39,95 €**

Predajňu CARPISA nájdete na 1. podlaží OC MIRAGE.

CARPISA

spring colors

KAM ZA KRÁSAMI V OKOLÍ MIRAGE

➤ ŽILINSKÝ kraj

Predstavujeme obec: **Turie**

Obec Turie sa rozprestiera v malebnom údolí Malej Fatry, pod vrchom Čipčie v Turskej doline. Vitajte v malebnom rajeckom zákutí.

História: Prvá písomná zmienka o osade Turo sa nachádza v Žilinskej knihe a viaže sa k roku 1386. Patrila hradným pánom z Lietavy, ktorí sídlili na tamomšom hrade. V roku 1438 sa spomína aj usadlosť Tri dvory, ktorá sa neskôr po zlúčení oboch osád, stala súčasťou obce „Turo tri dvory“. Tento názov sa používal až do roku 1930, k premenovaniu na Turie prišlo v roku 1949.

Pamiatka: Kostol sv. Michala – Pramene, z ktorých by sa dal určiť presný vek kostola, neexistujú. Kostol bol pôvodne stavaný v románskom slohu, no ten bol neskoršími úpravami veľmi narušený. Pôvodne bol asi farským kostolom, ale v Kanonických vizitáciách spísaných zhruba v posledných 200 rokoch, sa spomína len ako filiálny kostol fary v Rosine. Posledné polstoročie patrí správa pod farnosť Višňové. Interiéru kostola dominuje oltár v barokovom slohu z roku 1720. V strede oltára je zachovaný pôvodný obraz sv. Michala archanjela – od neznámeho maliara.

Atrakcia: kaplnky – V severnej časti (katastra) obce „Na zemanskom“ sa nachádza kaplnka, postavená v roku 1873. Zasvätená bola sv. Rochovi. Kaplnka bola postavená v čase, keď v obci zúrila cholera a mor. Druhá kaplnka neznámeho veku a zasvätenia je postavená v južnom chotári v „Rybnej“. Podľa starších občanov bola postavená taktiež v čase cholery a slúžila na označenie územia, kde zúrila táto choroba.

Turistika: Na Čipčie a ešte ďalej. Veľmi pekný okruh vedie z obce na vrch Čipčie (928 m n. m.). Z čistiny na vrchole sa naskytuje výhľad na veľkú časť Rajeckej kotliny. Ďalej po modrej sa dostanete pod Ostrú lúku a naspäť do Turia po zelenej značke.

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



➤ TRENČIANSKY kraj

Predstavujeme obec: **Horný Lieskov**

Obec Horný Lieskov sa nachádza v Trenčianskom kraji v regióne Strážovských vrchov, od Považskej Bystrice je to len na skok.

História: Horný Lieskov sa po prvý raz nepriamo spomína roku 1327. V listine z roku 1392 sa spomína Štefan, syn Vavrinca, zapísaného v obci duo Leskowecz. V roku 1330 je priamo doložená zmienka o obci ako duo Leskowecz, v roku 1409 ako Felseu Leskouch, v roku 1521 ako Kys Leskouz a až v roku 1773 ako Horný Lieskov. Prvý občan Horného Lieskova bol pravdepodobne pastier dobytky a oviec. Neskôr sa vlastníkom obce stala zemianska rodina Lieskovských.

Pamiatka: Kostol sv. Kríža bol postavený v roku 1723. Má tri zvony – prvý váži 161 kg, druhý s hmotnosťou 75 kg a tretí zvon váži 43 kg. Patróni prvého zvona sú sv. Cyril a Metod, patróni druhého zvona sú sv. Andrej, Svorad a Benedikt. Kostol v Hornom Lieskove je starší ako kostol v Dolnom Lieskove.

Atrakcia: V katastri obce neďaleko Moštenskej skaly vyviera prameň „Zdravá voda“. Názov existuje vraj preto, lebo v minulosti sa na tomto mieste zjavila Panna Mária a požehнала túto vodu. Podľa legendy vtedy voda uzdravila mnohých ľudí. Povráva sa, že voda lieči doteraz, a preto tu bola postavená kaplnka. Toto miesto patrí medzi obľúbené oddychové miesta domácich aj turistov.

Turistika: V blízkosti obce vedú dve turistické trasy, obe so zeleným značením - z Dolného Lieskova sa za 3 h 50 min môže turista dostať do obce Mojtín, odkiaľ môže pokračovať po žltej alebo modrej značke. Druhá obľúbená trasa je z Považskej Bystrice do Zliechova, kde sa napája na „červenú“ Cestu hrdinov SNP. Cykloturisti s obľubou využívajú cestu III. triedy z Dolného Lieskova do Horného Lieskova. Z obce pokračujú po spevnených poľných cestách do Horného Moštenca.

Doprava: Zo Žiliny do Považskej Bystrice sa dostanete pohodlne vlakom alebo autobusom. Odtiaľ už vedie iba autobusová linka smerom na Pružinu. ●





Kozorožec (22. 12. – 20. 1.)

Ide sa nakupovať! Vo vašom obľúbenom obchode John Garfield majú už jarnú a letnú kolekciu. Vždy tu nájdete niečo, z čoho sa vám doslova rozžiaria oči. Nájdete tu nové trendy na jar/leto 2020, z ktorých si hádam ani nebudete vedieť vybrať.

HOROSKOP

ČO VÁS TENTO MESIAC ČAKÁ V OC MIRAGE



Vodnár (21. 1. – 19. 2.)

Radi trávite čas v kuchyni. Vymýšľať nové recepty vás vždy dostalo do tej správnej pohody. Preto skôr ako svoj šatník, radšej vynovujete kuchyňu. Vždy vám pribudne nejaká nová pomôcka. Skúsili ste sa pozrieť do predajne Banquet? Majú tam všetko pre vašu kuchyňu.



Ryby (20. 2. – 20. 3.)

Na oblečení si rozhodne dávate záležať. Materiál musí byť kvalitný. Vo vašej skrini by sme asi márne hľadali výrobky „made in bangladesh“. Predajňa GANT vám ponúka okrem oblečenia aj doplnkový sortiment – hodinky, parfémy, slnečné okuliare. Stačí si vybrať.



Baran (21. 3. – 20. 4.)

V tomto období máte poriadnu smolu. Všetko sa vám začína naraz kaziť. Akoby u vás prevládala negatívna elektrická energia. Ešteže však ide len o drobné spotrebiče. Ak sa vyberiete na nákupy do Planeo Elektro, vaša peňaženka neutrpí veľké straty.



Býk (21. 4. – 21. 5.)

Máte za sebou veľmi hektické obdobie a rozhodne vás nepotešíme, lebo toto tempo budete musieť ešte niekoľko mesiacov zvládnuť. Je čas si ale dopriať peknú odmenu. Šperk Holíč má pre vás široký sortiment šperkov, z ktorých si určite svoju odmenu vyberiete.



Blíženci (22. 5. – 21. 6.)

Už by ste sa najradšej po tejto zime videli niekde v trópech? Ale na dovolenku sa vám v týchto mesiacoch nepodarí ísť. Veľa možností vám teda naozaj nezostáva. Vezmite priateľov von na kávu alebo pohár vína a sadnite si v Yogi´s priamo k akváriu. Žraloky Marián a Tomáš vás možno trochu rozptýlia.



Rak (22. 6. – 22. 7.)

Marec je mesiacom knihy. A vy ste ten typ, ktorý takéto malé sviatky veľmi rád oslavuje. Hneď ste zatúžili po rozšírení domácej knižnice. Rozhodne by mali vaše kroky viesť do kníhkupectva Martinus na 2. podlaží OC MIRAGE. Je to raj pre knihomolov, medzi ktorých sa radíte.



Lev (23. 7. – 23. 8.)

V marci oslavujú všetky ženy sveta. Možno 8. marec považujete za prežitok, ale ženy si rozhodne zaslúžia vašu pozornosť. Nemali by ste zabúdať na všetky ženy vo vašej blízkosti. Krásny kvet darovaný z lásky a pozornosti poteší každú nežnú dušu, odporúčame preto Kvety Victor v OC MIRAGE.



Panna (24. 8. – 23. 9.)

Blíži sa jar. Pomalými krokmi, ale predsa. A vy sa neskutočne tešíte, lebo zima je vaše najneoblúbenejšie ročné obdobie. Jar vždy očakávate s nadšením už len z lákavej príležitosti na obmenu šatníka. Krásne jarné oblečenie v novej kolekcií nájdete napríklad v predajni Gate.



Váhy (24. 9. – 23. 10.)

Už mesiace tomu unikáte, ale už vás dobehla choroba. Začínate pociťovať prvé príznaky. Preto treba rýchlo nasadiť silné zbrane – vitamíny. V lekární Dr. Max (vchod zvonku od bývalej predajne Tesco) vám poradia, čo isto zaberie. Investovať do zdravia sa vám určite oplatí.



Škorpión (24. 10. – 22. 11.)

Zima končí, začína sa jar. Pre rodiny s deťmi to však znamená nakupovanie. Veď deti tak rýchlo rastú. Už sa nezmestia do minuloročných jarných vecičiek. Ak chcete pre ne to najlepšie, určite zájdite do predajne OVS KIDS, kde ich komplet oblečiete v modernom a pohodlnom štýle.



Strelec (23. 11. – 21. 12.)

Jarná únava pre vás nič neznamená. Máte energie na rozdávanie. Stále máte čo na práci, množstvo aktivít a všetko s prehľadom stíhate. Ak by ste aj išli niekam posediť, dlho nevydržíte. Musíte mať zo všetkého zážitok. Vyskúšajte preto 5D kino v OC MIRAGE. ●

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: „... Valentínsky bozk v MIRAGE.“

Výhercovia: Mária Vojtaššáková, Terézia Kiššová. Výhercom srdečne blahoželáme! ◆

POSLOM JARI ...

Pomôcky: Naic, Paar.	citoslovce radosti	pomýlená predstava o niečom	ECV okr. Tvrdosín	obyvateľ Indie	M	na spôsob trápenia (prisl.)	Marián (dom.)	matka zakladate- lov Ríma	značka cinu	blana na povrchu kosti	obdobie dojčenia
oštie					stuhol od mirazu rodový znak						
1.											
sibírska rieka			ťažká práca Káhira, po nemecky						okej pár, po nemecky		
tibetský horský dobytok				obranca dobytkárska farma				citoslovce tíšenia poháňať			
M	pohrebná hostina skonzujuje				majúca rohy veľká plocha poľa						
scedila							filipínske mesto Malá scéna				
2.											
emocio- nalita									ad acta		



Nájdite **10 ROZDIELOV** na obrázkoch



V OC MIRAGE sme oslavovali sviatok zamilovaných sladkou čokoládou. ◆

A young boy and girl are featured in a garden setting. The boy, standing, wears a bright orange quilted jacket over a red and white striped shirt and dark jeans. The girl, sitting, wears a light blue quilted jacket over a similar striped shirt and jeans. The background is filled with various potted plants and a rustic metal trellis. The large, bold, yellow 'OVS' logo is centered over the image.

OVS

LOVE PEOPLE. NOT LABELS.

-2. POSCHODIE

ITALY'S LEADING FASHION RETAILER

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

AKO CESTOVAŤ ZADARMO?

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

- Absolvujte 10 jász so SAD Źilina. *
- Navštívte OC MIRAGE v Źiline.
Vezmite si so sebou kartu, ktorú využívate na cestovanie autobusmi SAD Źilina a navštívte OC MIRAGE v Źiline.
- Vyhľadajte v OC MIRAGE terminál - jeden je v klientskom centre SAD Źilina pri vchode z Námestia A. Hlinku, druhý pri vstupe do predajne Billa.
- Priložte na terminál kartu, ktorú využívate na cestovanie autobusmi SAD Źilina - ten overí, či máte dostatočný počet jász (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 Źilina alebo ISIC. Dopravnú kartu SAD Źilina 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 Źilina 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, Źilina



5 %

BRILCH
Ten nejlepší úlet

10 %

eiffel'optic

15 %

Sevt papiernictvo

10 %

BILLA

10 %

martinus.SK

20 %

HABIBI
RESTAURANT

10 %

CARPISA

10 %

MUSTANG
COLIN'S

20 %

John Coffee

10 %

coincasa

10 %

Monarch

20 %

BOWLING
MIRAGE

10 %

Deeigual
Wrangler Lee



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

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



CESTUJTE ZADARMO!

CESTUJTE SO SAD ŽILINA
A VYUŽITE ZĽAVU NA NÁKUP

5 – 20 %

