

MIRAGE

JANUÁR

MESAČNÍK OBCHODNÉHO CENTRA MIRAGE

ČÍSLO 1 | ROČNÍK XIV. 2023

Zimné VÝPREDAJE



TALLY WEIJL

Bata

HalfPrice

sinsay

terranova



4F

ALLTOYS

dm

be lenka

martinus

RESERVED



MIRAGEshopping.sk



HOME CREDIT

PORADÍ OHĽADOM FINANCIÍ

V novom roku by ste mali prehodnotiť svoje finančné záležitosti. Ak si nie ste istý, obráťte sa na špecialistov v Home Credit.

Svoje financie môžete vyriešiť veľmi jednoducho v pobočke Home Credit v OC MIRAGE, ktorú najnovšie nájdete na -1. podlaží. V ponuke majú napríklad hotovostnú pôžičku až 20 000 € alebo

zlúčenie pôžičiek do jednej, pričom ušetríte. Spoločnosť Home Credit Slovakia, a. s., založená v roku 1999, je jedným z popredných poskytovateľov spotrebiteľského financovania na Slovensku. Spoločnosť ponúka ši-

rokú škálu úverových produktov ako nákup na splátky v mieste predaja, auto úvery, pôžičky na kartu, kreditné karty, revolvingové pôžičky a spojenie pôžičiek. ♦

Navštívte nás, zavolajte alebo napíšte
0850 638 191 | zilina@homecredit.sk

Viac informácií nájdete na
www.homecredit.sk

**Pobočka Home Credit presťahovaná
na -1. podlažie v OC MIRAGE Žilina**

OBSAH

04

Prežili sme spolu

Pozrite si, ako sme
privítali Mikuláša
a jeho pomocníkov

10

Hokejista Marián Hossa zavítal do kníhkupectva Martinus



06

Aneta Tichá:

„Súťaže sú len sladká
bodka za celou tou cestou.“

Aneta Tichá z Kysuckého Nového Mesta má síce len 20 rokov, ale už pokorila majstrovské pódium v bikinifitness a ovládla MS v Južnej Kórei. My sme ju vypovedali v novoročnom rozhovore pre magazín OC MIRAGE.

14

ARAKOVO Exotika v OC MIRAGE

Netradiční
pestrofarební
návštevníci

17

Január v Detskom svete

Chystáme
detskú diskotéku
aj besedu

20

Horoskop



Milí návštevníci
OC MIRAGE!

PRÍHOVOR

Ďakujeme Vám za priazeň v celom
roku 2022 a prajeme šťastný
a úspešný nový rok.

Aby ste v roku 2023 mali menej stresu,
viac pohody a radosti zo života. ●

Za celý kolektív obchodného
centra Vám všetko najlepšie želá

Ing. Ivan Solenský
manažér obchodného centra

2023



PREŽILI SI



PRIVÍTALI SME MIKULÁŠA

Ani naše OC MIRAGE tento rok Mikuláš neobišiel. Prišiel k nám a okrem radosti rozdával aj sladké balíčky.

Okrem samotného Mikuláša prišli aj jeho verní pomocníci – anjeli a čert. Deti sa s nimi mohli stretnúť, zarecitovať im básničky, porozprávať príhody...

Teda, iba tie, ktoré sa strašidelného čerta nezlakli. Okrem sladkej odmeny deti získali cennú spomienku a navyše sa mohli aj zabávať na bláznivom programe. Už teraz sa tešíme na ďalšiu mikulášsku nádielku. Tak teda, dovidenia o rok! ♦



ME SPOLU



NÁVŠTEVA V DETSKOM SVETE

Mikuláš zavítal
aj do Detské-
ho sveta na
4. podlažie OC MIRAGE.
Nechýbali ani jeho verní
pomocníci.

Ako by to bolo, keby
Mikuláš vynechal aj jeho
oblúbenú prevádzku
v OC MIRAGE? Detský
svet v decembri nikdy
neobíde. A nebolo
to inak ani
tento

rok. Prišiel aj so svojimi
pomocníkmi a spolu obda-
rovali dobré deti. Prečo
iba tie dobré? Lebo sa tu
„zlé“ deti nenašli. Všetky
deti si svoju odmenu
zaslúžili. 🍎



Aneta Tichá:

**„Súťaže sú len sladká bodka
za celou tou cestou.“**

Čím začať nový rok ako rozhovorom o motivácii? Aneta Tichá z Kysuckého Nového Mesta má síce len 20, ale už pokorila majstrovské pódium v bikinifitness (z MS v Južnej Kórei si doniesla zlato v kategórii junioriek, zlato v kategórii žien a absolútne prvenstvo v kategórii bikinifitness žien). Je neskutočne motivovaná, šport ju baví, popritom študuje na univerzite a stále na sebe pracuje. Ako sa prebojovala k úspechom, čo poradí začínajúcim cvičiacim a čo hovorí na všemožné diéty? Dozviete sa v novoročnom rozhovore pre časopis OC MIRAGE.

ROZHOVOR







Ako by ste zhodnotili uplynulý rok?

Veľmi pozitívne, tento rok bol plný zmien, ale aj prekvapení.

Dosiahli ste veľké úspechy. Čo ste počas súťaže prežívali?

Počas každej súťaže prežívam veľa emócií, už pri prvom kroku na stage sa cítim ako ryba vo vode a užívam si každú minútu. Výjazd do Kórey bol jednoznačne najväčší zážitok v mojom živote. Úplne iný svet, ľudia, mentalita, organizácia súťaže, všetko bolo dokonalé. A ako najväčšia bodka, bol samozrejme, úspech, ktorý som dosiahla a o ktorom sa mi ani nesnívalo. Že by som v mojich 20 rokoch mohla vyhrať absolútne víťazstvo v senior bikini kategórii. Plakala som asi 3 hodiny bez prestávky a emócie sú vo mne doteraz vždy, keď si na to spomeniem.

Čo vás čaká v roku 2023?

Som študentka na Univerzite Mateja Bela, takže aktuálne skúškové obdobie, lyžiarske výcviky. V zime by som chcela využívať skialpy, lyže a všetky zimné športy a trochu aj oddych od súťažného kolotoča pred ďalším. Samozrejme, trénovať neprestávam. V novom roku ma čakajú tréningové sústreďenia a buď už jarná alebo až jesenná sezóna.

Ako ste sa dostali k bikinifitness?

Šport je mojou súčasťou od plienok. Atletika, tenis, 10 rokov tanec, 5 rokov florbal... tak nejak náhodne som sa objavila popri tom všetkom aj vo fitku. A gym mi jednoducho prirástol k srdcu. Dlhो som cvičila len sama pre seba, bez vízie súťaženia, ale maličký chrobák v hlave tam vždy bol, keďže som z každej strany počúvala, prečo to nechcem vyskúšať, že by som mala, keď do toho dávam tak veľa... Popravde, nevedela som si to predstaviť, mala som veľa záľub a myslela som si, že budem musieť tomu obetovať všetko. A som milovník jedla... Napokon, keď som pochopila, že kolektívny šport nie je asi pre mňa, začala som nad tým uvažovať viac. Stretla som svoju trénerku a rozhodla som sa, že to skúsím. Zistila som, že sa všetko pekne dá sklbiť a nemusím obetovať nič, čo je pre mňa dôležité. Na jeseň 2020, keď sa zrušili súťaže na SR kvôli covidu, nečakane som bola vybratá reprezentačnou trénerkou a prvýkrát som sa postavila na stage na MS Juniorov v Rumunsku, ako úplne neskúsené kuriatko sama. Bola to obrovská skúsenosť. A o 2 týždne na to som vyhrala na svojej druhej súťaži titul seniorskej majsterky sveta a už to bolo neuveriteľné.

Čo všetko tento šport obnáša?

Disciplínu, motiváciu, obrovské sebazaprenie, 100%tnosť... Keď sa motivácia stráca, príde na rad disciplína. Neexistuje tu „nie“, neexistuje vynechaný tréning, lebo sa mi nechce. Vo svojej príprave som naozaj detailista a tréning odtrénujem, aj keby klinec padali. Vtedy príde ten najväčší pocit zadosťučinenia. Keď vyhráte boj nad vlastnou hlavou. Milujem tento šport aj celú tú cestu, ktorú musím prejsť a ktorá vyvrcholí na stagei. Šport okrem tréningov obnáša kontrolu stravy, váženie si každého jedla, potraviny, rátanie makroživín, dostatočnú regeneráciu, tréňovanie pódiovej prezentácie, základných póz, ladsnosti pohybov, prejavu,... koľko do toho dáte, toľko sa vám vráti.

Chcete sa mu venovať profesionálne?

Neviem, čo si pod týmto pojmom predstavujete, ale nedá sa tomu asi venovať úplne profesionálne. Uvidíme časom... zatiaľ robím, čo milujem, chcem v tom pokračovať a byť stále lepšia. Vzdelávať sa v trénerskej oblasti, vo výžive a pomáhať ľuďom. Necvičím, aby som súťažila. Súťaže sú len sladká bodka za celou tou cestou.

Čo by ste chceli v rámci tohto športu dosiahnuť? Máte nesplnený sen?



Na každú súťaž, každú sezónu a každý rok chcem prísť lepšia ako naposledy. To je môj sen a najväčší hnací motor. Prekonávať vlastné limity a ciele.

Začal sa nový rok a veľa ľudí si dáva predsavzatia. Veľa z nich sa rozhodne športovať alebo inak stravovať. Čo by ste im poradi-li ako zaručený recept na to, ako uspieť?

Ako píšem nižšie... žiadne extrém, diéty, nezmyselné predsavzatia. Len spojiť zdravý životný štýl, z jedla spraviť palivo aj pôžitok zároveň, nájsť si pohybovú aktivitu, ktorá nás baví... nenútiť sa do niečoho, čo nám nie je prirodzené. A hlavne si uvedomiť, že týždenné „zhrešenie“ cez sviatky nám celoročnú snahu nepokazí takisto ako žiadna týždenná diéta nás po celoročnom flákaní nezachráni...

Ako vnímate rôzne „zázračné“ diéty?

Hrozne... je to ako hádzať hrach o stenu, alebo hádzať falošnú udicu a ľudia sa, bohužiaľ, vždy chytia. Žiadny zázrak nefunguje, žiaden extrém nie je dobrý a všetko sa dá bez extrémov. Stačí si zvyknúť na zdravý životný štýl, držať sa základných a jednoduchých tipov, princípov a pôjde to. Na úbytok hmotnosti a redukciu je

potrebný kalorický deficit a správny pomer makronutrientov. Nie detoxy, keto, nízkosacharidové „týždenné“ diéty s jojo efektom. Treba sa zamýšľať komplexnejšie a nájsť si dlhodobu udržateľný systém. Nie je to taká veda.

Ako vyzerá váš tréning a jedálniček?

Ten sa obmieňa v priebehu roka podľa cyklu prípravy. Ale trénujem v priemere 6x týždenne silový tréning, k tomu takmer každý deň aj iná fyzická aktivita. Stravu si kontrolujem po celý rok, viem si aj dopriať, navyradzujem žiadne potraviny. Postupne blížiacou sa súťažou sa, samozrejme, môj jedálniček a výber potravín trochu zúži, ale dokážem si tvoriť každý deň jedlo, ktoré ma baví a dobre chutí aj vyzerá. Ani príprava a diéta nie sú preto pre mňa žiaden problém.

Keď nie ste akurát vo fitku, ako trávite svoj voľný čas?

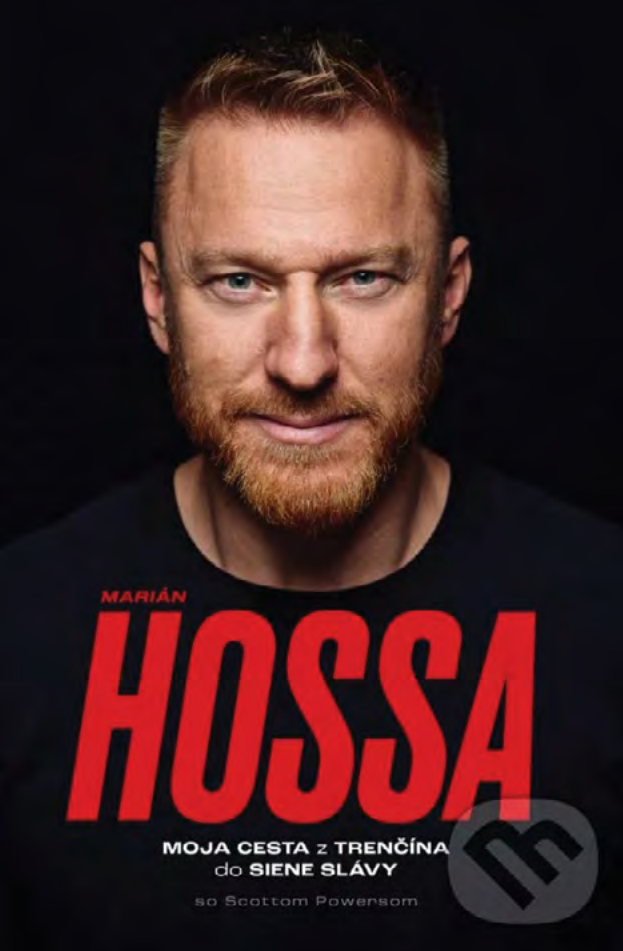
Neviem sa zastaviť, mám problém spomaliť a regenerovať. Milujem všetok pohyb a šport, v lete všetky letné aktivity a v zime zimné. Veľmi rada pečiem, varím a tvorím recepty, trávim čas s rodinnou, s priateľmi. Ako psychohygienu a oddych si rada doprajem dobrú vodnú fajku v kruhu kamarátov.

Vďaka súťažiam ste aj veľa precestovali. Stíhate sa aj viac oboznámiť s krajinami?

Zvyčajne ani nie, máme nevýhodu, že moja kategória súťaží vždy až neskoro večer v posledný deň súťaže, čiže deň pred odchodom domov. Počas týždňa pred stageom v daných krajinách nemáme ani čas ani veľa energie cestovať a spoznávať, keďže sa musíme sústrediť na súťaž, formu, trénovať, riešiť stravu... Samozrejme, chodíme aspoň na prechádzky po danej destinácii, aby sme niečo aj videli. Ale individuálne výjazdy na medzinárodné súťaže sa dajú prispôsobiť. Napríklad súťaž v Ríme, kde som ukončila jesennú sezónu, som zavřila dobrým talianskym jedlom a 3-dňovým výletom po meste.

A na záver: Čo by ste popriali návštevníkom OC MIRAGE do nového roka?

Veľa zdravia, lásky, aj motivácie. Aby sme sa nestresovali zbytočne, aby sme kladli dôležitosť veciam, ktoré vieme ovplyvniť a sú pre nás dôležité. Aby sme sa venovali aktivitám, ktoré nás bavia, naplňajú a prinášajú do života radosť. Aby sme boli k sebe ohľaduplní a spoločne si robili miesto pekné na život. ●



martinus

AUTOGRAMIÁDA MARIÁNA HOSSU

Hokejová legenda zavítala do OC MIRAGE a podpísala pár kníh. Ak sa ponáhľate, možno ich ešte nájdete v knižkupectve Martinus na 2. podlaží.

Nedávno sa na pultoch knižkupectva Martinus objavila kniha zo športového sveta. Nesie názov Marián Hossa – Moja cesta z Trenčína do Siene slávy. Táto podmanivá autobiografia uchváti každého nadšenca hokeja. Nás nadchla osobná návšteva Mariána Hossu, hokejovej legendy, ktorý nedávno ukončil svoju kariéru.

Marián Hossa je trojnásobný víťaz Stanley Cupu, člen Siene Slávy a jeho

číslo 81 už nikdy neoblečie žiadny hráč v klube Chicago Blackhawks, kde je jeho dres vyvesený pod strechou slávnej United Centre. Dostala ho tam pracovitost, skromnosť, hokejová elegancia a mimoriadne herné schopnosti.

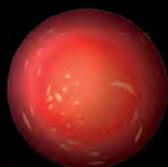
Vo svojej novej knihe prehovoril o živote na lade, aj mimo neho. Berie fanúšikov na cestu začínajúcu v jeho detstve strávenom na Slovensku. Prevedie ich 19. hviezdami sezónami v NHL so Senators, Thrashers, Pen-

giuns, Red Wings a Blackhawks, ktoré zdôrazňujú tri zisky Stanley Cupu s Chicagom.

Čitateľ sa v knihe dozvie o Mariánových ambiciózných plánoch pomôcť rodnému Trenčínu, o každom ochorení, ktoré ukončilo jeho kariéru, ale aj o jeho rodinnom živote. Kniha je doplnená o desiatky fotografií z Mariánovej osobnej zbierky, ktoré skvelo dotvárajú čítanie nielen pre hokejového fanúšika. ●



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



**bábkové
divadlo
žilina**

**január
2023**

Bábkové divadlo Žilina
Kuzmányho 6, 011 37 Žilina

Kompletný program
nájdete na www.bdz.sk
Rezervácie: 041/562 03 15
bdz@bdz.sk

Predpredaj vstupeniek online
na www.predpredaj.sk
Zmena programu vyhradená.



Perinbaba

8. 1. 16:00
NEDEĽNÉ
PREDSTAVENIE
PRE VEREJNOSŤ

Sála BDŽ

Perinbaba (6+)

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

14. 1. 10:00
HRAVÉ ČÍTANIE
PRE DETI
OD 3 ROKOV

Sála BDŽ

Sobota s rozprávkou

Každé druhé sobotné doobedie vám naše herečky a herci prečítajú z rozprávkových knížiek.

Podujatie organizujeme v spolupráci s kníhkupectvom Artforum Žilina.

15. 1. 16:00
NEDEĽNÉ
PREDSTAVENIE
PRE VEREJNOSŤ

Foyer BDŽ

Kozliatka (3+)

Capko a Kozička pečú tortu pre mamičku. Všetko sa zmení v okamihu, keď na dvere domu zaklope neznámy hosť v sivom kožuchu. „Otvoriť, či neotvoriť – to je otázka!“



Neprebudený

18. 1. 18:00
VEČERNÁ STREDA
PRE MLADÝCH
A DOSPELÝCH

Sála BDŽ

Neprebudený (14+)

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 opovrhnutia. Inscenácia sa venuje témam, ktoré sme v truhlici dedičstva spolu s príbormi a obliečkami zdedili po našich predkoch.

25. 1. 18:00
VEČERNÁ STREDA
PRE MLADÝCH
A DOSPELÝCH

Sála BDŽ

Doppler (17+)

Narodenie, dospelosť, les. To sú životné etapy priemerného štyridsiatnika Dopplera, ktorý po páde z bicykla precitne uprostred nórskej tundry so životným rozhodnutím už nikdy sa nevrátiť domov. Čo na to jeho manželka, losie mláďa a štyri a pol kilové Toblerone? Inscenácia pre mladých a tých, ktorí občas uvažujú o dospelosti.



Doppler

28. 1. 10:00
HRAVÉ ČÍTANIE
PRE DETI
OD 3 ROKOV

Sála BDŽ

Sobota s rozprávkou

Každé druhé sobotné doobedie vám naše herečky a herci prečítajú z rozprávkových knížiek.

Podujatie organizujeme v spolupráci s kníhkupectvom Artforum Žilina.

29. 1. 16:00
DERNIÉRA

NEDEĽNÉ
PREDSTAVENIE
PRE VEREJNOSŤ

Sála BDŽ

Zázračná baterka (3+)

Neobyčajné príhody chlapca Ferka, ktorý pomocou zázračnej baterky oživi obyčajné veci a spriatelí sa s nimi.



MILÍ NÁVŠTEVNÍCI
OC MIRAGE, POZOR!!!



ZAČÍNAJÚ NOVOROČNÉ VÝPREDAJE!



TALLY WEIJL

Bata

HalfPrice

sinsay

terranova



V OC MIRAGE nájdete svetové značky oblečenia a obuvi za skvelé ceny. Nakúpte u nás počas januára so skvelými zľavami. V OC MIRAGE nájdete všetko pod jednou strechou.



4F



be lenka



RESERVED



JANUÁR V OC MIRAGE

14. 1. 2023 od 15.30 h

DETSKÁ DISKOTÉKA



BESEDA SO ZUZANOU RICHTÁRIKOVOU

Milé deti, prídte sa zabaviť a vyšantiť na tej najlepšej diskotéke v skvelej spoločnosti. Naši animátori vás naučia spoločné choreografie, zaznejú najznámejšie detské hity a možno roztancujeme aj dospelých. Čaká nás skvelá zábava. Tešíme sa na vás.

Diskotéka sa uskutoční v Detskom svete na 4. podlaží.

Bloggerka Zuzana Richtáriková má veľa skvelých tipov, ako si doma udržať pohodu. Beseda nebude iba o správnom upratovaní, ale aj o celom nastavení správneho chodu domácnosti. Prídte si vypočuť jej rady, tipy a nápady, ako mať šťastný domov.

Beseda sa uskutoční v priestoroch Detského sveta na 4. podlaží.

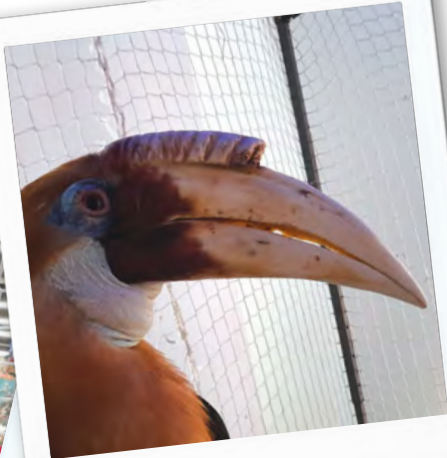
TVORIVÉ DIELNE

Milé deti, čakáme na vás v priestoroch Detského sveta na 4. podlaží pri zábavných tvorivých dielňach. Prípadné zmeny nájdete na webovej stránke DS.

Každú januárovú sobotu od 16.00 do 18.00 h.

7. 1. | 14. 1. | 21. 1. | 28. 1.







ARAKOVO

EXOTIKA V OC MIRAGE

V decembri ste mohli u nás zažiť niečo naozaj exotické. Prileteli k nám papagáje z celého sveta.

Ako je to možné? Počas decembrových víkendov k nám totiž zavítalo Arakovo. Tento malý raj vtákov má svoju domovskú základňu v Bojniciach, ale často chodí aj na cesty. V OC MIRAGE sme túto možnosť uvítali a ich návšteva naozaj stála za to.

Deti, ale aj dospelí, boli veľmi nadšení. Tieto exotické vtáky sú veľmi priateľské a obľubujú fotenie. A aj papanie. Vedeli ste, že rovnako ako ľudia, aj ary majú chuťové poháriky?

Nerozoznávajú síce toľko chutí ako človek, no zaujímavé je, že milujú čili. O papagájoch padlo veľa ďalších zaujímavostí. Napríklad, najväčším lietajúcim papagájom na svete je arahyacintová. Môže merať až 1 meter na dĺžku a vážiť až 1,5 kg.

Medzi papagájmi v OC MIRAGE bolo aj množstvo naozaj vzácných druhov – napríklad zobákorožec papuánsky s menom Viktor, ktorý nie je nikde inde na Slovensku. Atmosféra vďaka týmto farebným operen-

com k nám naozaj priniesla exotiku, čo počas studeného decembra padlo vhod.

Na tento dotyk prírody naši návštevníci isto len tak ľahko nezabudnú. Takže dúfame, že k nám papagáje doletia aj v roku 2023. Určite sa budeme tešiť.

Ak by ste sa však nevedeli dočkať, môžete Arakovo navštíviť osobne. Tento exotický raj nájdete v Bojniciach. Viac sa dozviete na stránke www.arakovo.sk.

ŽILKA

ÚŽASNÁ A JEJ KAMARÁTI

122. DIEL

NAŠI MILÍ PRIATELIA SA V DECEMBRI VENOVALI NAJMÄ VYMÝŠĽANIU DARČEKOV, KTORÝMI CHCELI POTEŠIŤ SVOJICH KAMARÁTOV. DORKA SA ROZHODLA, ŽE IM DARČEK SAMA VYROBÍ. AKO TO VŠAK UŽ BÝVA, ZASNÍVALA SA, POZABUDLA SA, ALE NAKONIEC VYMYSLELA NIEČO OVEĽA LEPŠIE. POZRITE SA SAMI.



ĎALŠIE DOBRODRUŽSTVÁ NÁJDETE V NASLEDUJÚCOM ČÍSLE ČASOPISU MIRAGE.

ZÁBAVNÝ JANUÁR V DETSKOM SVETE

DETSKÝ SVET



Ako to už býva, aj január sa ešte nesie vo sviatočnom duchu. A my sme sa rozhodli predĺžiť túto atmosféru skvelými akciami.

Deti sa po dlhej pauze vracajú do škôl a škôlok, tak sme sa rozhodli, že im ten nástup trochu spríjemníme. V sobotu 14. januára o 15.30 h na nich čaká skvelá detská diskotéka, pri ktorej nebudú chýbať naši animátori. A kým sa deti budú zabávať, dospelých srdečne pozývame na prednášku s blogerkou Zuzanou Richtárikovou o tom, ako si spraviť šťastný domov.

Tešíme sa na vás.

14. januára o 15.30 h

Detská diskotéka s animátormi
+ prednáška o Šťastnom domove
s blogerkou Zuzanou Richtárikovou

TVORIVÉ DIELNE

Každú januárovú sobotu
od 16.00 do 18.00 h.

7. 1. | 14. 1. | 21. 1. | 28. 1.





MENU



HUMMUS

POSTUP:

Cícer deň vopred namočíme do vody. Na druhý deň ho uvaríme domäkka a necháme vychladnúť. Do mixéra vložíme cícer, pridáme Tahini pastu, olivový olej, soľ a rascu. Citrónovú šťavu pridávame na koniec podľa chuti. Podávame s arabským chlebom.

INGREDIENCIE:

Cícer (500 g), Tahini sezamová pasta (2 dcl), olivový olej (3 PL), soľ podľa chuti, rímska drvená rasca (1 ČL), citrónová šťava podľa chuti. ●

10/2022T



**Reštauráciu
HABIBI
nájdete
na 3. podlaží
v OC MIRAGE**



KAM ZA KRÁSAMI V OKOLÍ MIRAGE

➤ ŽILINSKÝ kraj

Predstavujeme obec:
Svederník

Svederník má hneď niekoľko predností. Okrem krásnej prírody tu nájdete aj významne pamiatky a podujatia. Okrem centra k nemu patria aj časti Marček, Zarieč a Keblov.

História: Prvá písomná zmienka o obci je z roku 1321. Postupne niesla názov Zederne, Zedernek, Zvedernik, Swederník, Kis Svedernek, Svedernyk, Zwedernyk, Sevedernik, maď. Szedernye, Svederník. Od roku 1392 bol majetok vo vlastníctve Marka de Zerne, neskôr obec vlastnili Esterházi, Podmanickí, Svederníci, Súlovskí a Szunyogovci z Budatínskeho panstva.

Pamiatka: Je ich tu hneď niekoľko, okrem historických kaplniek a zvoníc sú tu aj spomienky na významných občanov. Koncom 18. storočia žil vo Svederníku latinský básnik Adam Vanoch. Na cintoríne vo Svederníku sa zachoval jeho netradičný náhrobný kameň. V strede obce sa nachádza rodný dom maliarov Vincenta a Ferdinanda **Hložníkovcov**. Za potokom Dlhopolka dodnes stojí i Botekov mlyn, kde sa narodil kňaz a pápežský prelát Anton Botek.

Atrakcia: Široko-ďaleko je Svederník známy tradíciou spracovania kapusty v miestnej kapustárni. V obci sa pravidelne konajú Majstrovstvá Svederníka **vo varení kapusty**.

Turistika: Jednoznačne najkrajšia prechádzka vás čaká, keď sa vyberiete na **rozhladňu**. Nachádza sa na najvyššom kopci v obci, na Svederníckom vrchu. Postavili ju v roku 2016 a má výšku 10 m.

Doprava: Autobusy SAD jazdia z autobusovej stanice v Žiline smerom do Dlhého Poľa, Turzovky alebo Bytče. ●



➤ TRENČIANSKY kraj

Predstavujeme mestskú časť:
Považské Podhradie

Každý túto mestskú časť pozná vďaka hradu, ktorý sa nedá nevidieť. Okrem neho však v sebe skrýva aj krásne kaštiele a za hradom kus čaro-krásnej prírody.

História: Obec je doložená v roku 1458 ako Podhradie, Podhradie (1471 Waralya, 1598 Podhradie, 1920 Považské Podhradie). Patrila panstvu Považská Bystrica. Obyvatelia pracovali ako remeselníci pre hrad a ako poľnohospodári. V obci bolo rozšírené košíkárstvo. Bol tu pivovar, pálenica, mlyn a majer. K mestu bolo Považské Podhradie ako mestská časť pričlenené 1. 1. 1972.

Pamiatka: Nachádzajú sa tu **dva kaštiele**: jednoposchodový menší kaštieľ s viacerými vežičkami postavený v duchu renesancie a druhý kaštieľ (tzv. Burg), ktorý je väčší a v rokokovom slohu. Kto ich dal postaviť nie je zatiaľ známe. Pravdepodobne to bol Štefan Balassa.

Atrakcia: Je ho vidieť aj z diaľnice, rozhodne by ste ho však nemali obísť. **Považský hrad** sa spomína v roku 1300 ako Bestruche (ďalšie názvy: 1325 Bistrica, 1383 castrum Bystriciensis, 1397 castrum Bistritz, 1458 castrum Bystricia, v 18. storočí Besztercze Podhrágy). Dnes je zrúcaninou, ktorú ale postupne opravujú dobrovoľníci zo Združenia hradu Bystrica.

Turistika: Najpohodlnejší výstup budete mať po žltej značke k hradu. Ale mali by ste sa vydať aj ďalej až na krásne **Klapy**.

Doprava: Do Považskej Bystrice sa odveziete autobusmi SAD zo Žiliny a v meste musíte potom nastúpiť na mestskú dopravu – autobus č. 2. ●





Kozorožec (22. 12. – 20. 1.)

Vyjdite si častejšie medzi ľudí, ak to bude možné. Poprechádzajte sa v OC MIRAGE, alebo si sadnite na 3. podlažie do cukrárne Cake Bar a intenzívne vnímajte, čo sa deje okolo vás. Oddýchnete si pritom ako nikdy a možno nájdete aj niečo inšpiratívne.

HOROSKOP

ČO VÁS ČAKÁ TENTO MESIAC V OC MIRAGE



Vodnár (21. 1. – 19. 2.)

Po sviatkoch máte teraz, ako to už býva, hlbšie do peňaženky, ale za to si potrpíte na dobré a kvalitné veci. Začiatok roka je preto pre vás ideálny vďaka novoročným výpredajom. Alebo zájďte do predajne HalfPrice, kde sú svetové značky s vysokými zľavami po celý rok.



Ryby (20. 2. – 20. 3.)

Plánujte si nové aktivity a pritom už konečne vyhoďte tie staré haraburdy z povaly či zo skríň, ktoré si už aj tak nik neoblečie! Získate tak voľný priestor, ktorý je potrebný, aby prišlo niečo nové. Zájďte si po nové oblečenie do predajne Sinsay.



Baran (21. 3. – 20. 4.)

Tento mesiac by nemal byť pre vás nepríjemný. Skúste sa venovať viac svojmu partnerovi. Vezmite ho, ak to bude možné, na spoločnú večeru do Habibi, na dobrý film v Ster Century Cinemas alebo na zážitok v 5D kine.



Býk (21. 4. – 21. 5.)

Využite tento rok na umeleckú tvorbu. Namaľujte obraz, vytvorte šperky, vyzdobte si izbu, originalite sa medzi predsa nekladú. Ak neviete, kde presne začať, nákup v predajni Flying Tiger vám rozhodne s inšpiráciou pomôže. Smelo do toho!



Blíženci (22. 5. – 21. 6.)

V tomto období môžete vnímať lepšie svoje pocity a dať si odpoveď na otázku, čo dobré by ste mohli spraviť pre ostatných. Nakúpte napríklad potraviny v predajni Billa a zaneste ich niekomu, kto to naozaj potrebuje.



Rak (22. 6. – 22. 7.)

Musíte viac komunikovať s ľuďmi. Nezapájajte sa do hádok, pozorujte dotyčných a posielajte im pokojnú energiu, ktorú môžete načerpať vďaka dobremu jedlu z OC MIRAGE. Ázijské špeciality z food courtu PHO YO vás nikdy nesklamú.



Lev (23. 7. – 23. 8.)

Buďte opatrní v svojich citlivých či boľavejších záležitosiach. Nenechajte sa však rozhodnúť! Povedzte si, že sú to skúšky, ktorými chcete prejsť. Skúšku života najlepšie zvládnete s novým elánom, ktorý vo vás vyvolá starostlivosť v salóne Evelyn Styles.



Panna (24. 8. – 23. 9.)

Ak vás bude chcieť v týchto dňoch niekto prekvapiť niečím novým, skúste sa naladiť aj na jeho strunu a neodmietajte určitú šancu na zmenu len tak bez rozmyslu. Keď vás teda niekto pozve na hory, nefrlíte a zájďte si po skutočne kvalitnú výbavu do predajne 4F.



Váhy (24. 9. – 23. 10.)

Ako predsavzatie do nového roka by ste si mali dať zdravší životný štýl, ktorý vás zbaví napríklad aj nadmerného stresu. Začnite tým, že sa prihlásite do fitness centra EffectFit a vymeníte jedálničiek za zdravší variant napríklad vo food courte, kde nájdete Forky's.



Škorpión (24. 10. – 22. 11.)

Často chcete všeličo vylepšovať a ste kritickí aj k sebe, nielen k ostatným. Možno vám pomôže, ak začnete novoročné upratovanie. Poriadok naokolo vplýva blahodárne i na myseľ. Najlepšie prípravky a pomôcky na upratovanie hľadajte v DM Drogerie markt.



Strelec (23. 11. – 21. 12.)

Keď pôjdete spať, nechajte si vedľa seba zošíť a ceruzku. Ráno si zapíšete, čo sa vám snívало, hoci to bude aj niečo nezmyslené. Postupne, počas viacerých dní sa vám poskladá z vašich snov celý príbeh. V papiernictve Ševt nájdete všetko, čo na tento experiment potrebujete. ●

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: „Nech nás očarí kúzlo Vianoc.“

Výhercovia: Soňa Bielopotocká, Emil Šarišský, Viera Kiššová. Výhercom srdečne blahozeláme! ●

VITAJTE V OC MIRAGE,
V CENTRE...

Pomôcky: Iroko, Maor, Nena	predložka	severský paroháč	ECV Nových Zámkov	omámenia (kníž.)	hlísty	M	Izabela (dom.)	MPZ Rumunská	ovanul	hrana (hovor.)	malé oči
1.						tropické drevo	3.				
prostriedok na roz- mrazenie											
Znížený tón „E“			internetový obchod odtlačok chodidla					atrament, po angl. súčasť petrolejky			
M	nemecká speváčka	mohol číslovka					zahatáva Dorota (dom.)				
značky tónov					modla pohyb nôh na náradí					102 (ríms.)	plani
túz				Polynézan radón (zn.)					kód Česka technícium (zn.)		
neobrátil											
milénec (kníž.)						2.					

Vylúštite naše SUDOKU

		3	2	5	8	7		
				9				
2		7		3		8		9
	3			8	5		9	
8	5	2		4		3	6	7
	9			7			8	
1		8		2		9		5
				1				
		5	8	6	9	2		

9			1	3	7	8	6	
	7				6			5
1			2		4	7		
8		2			3			1
	3		9		2		4	
		6			1			2
2					8			3
	1			2			8	
		3	7			1		6

eiffel optic®

DIOPTRICKÉ OKULIARE
SLNEČNÉ OKULIARE
KONTAKTNÉ ŠOŠOVKY
ROZTOKY A OČNÉ KVAPKY
OKULIAROVÉ DOPLNKY
OPTICKÉ POMÔCKY

-50%

NA DIOPTRICKÉ
SKLÁ A VYBRANÉ
RÁMY

Akcia platí do 31.1. 2023.
Viac informácií na pobočke.

-50%

NA SLNEČNÉ
OKULIARE

www.eiffeloptic.sk

AKO CESTOVAŤ ZADARMO?

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

- Absolvujte 10 jász so SAD Žilina. *
 - Navštívte OC MIRAGE v Žiline.
Vezmite si so sebou kartu, ktorú využivate 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 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 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



10 %

BILLA

10 %

eiffel[®] optic

15 %

Sevt[®] **papiernictvo**

10 %

Dezigual.
Wrangler **Lee**

10 %


martinus.SK

20 %

HABIBI
RESTAURANT

10 %

**ZLATE
ŽRNKO**
DOBRA KAVA

5 %

 **oresi**

15 %

Bata

15 %


FRESHBAR



INFORMUJTE SA V KLIENTSKOM CENTRE SAD ŽILINA
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 %

