

Komunikacijos specialistė, vyrų fotografė **Eglė Dabkutė** įvardija, kaip jai pavyksta nuotraukose įamžinti jausmą.

Viskas tik į gera

Maisto tinklaraštininkė **KRISTINA PIŠNIUKAITĖ** – apie tai, kaip gyvenimo lūžis atnešė daug teigiamų pokyčių. 2 p.

Plačiau 3 p.

Judesio treneris **Rokas Move** pataria, kaip į kasdienybę įtraukti tokius judesius, kurie skatintų raumenis vystytis.

Plačiau 4 p.

Patarimai, kaip vasarą gyvenimą perkelti į balkoną ar terasą – kad būtų jauku, gražu ir norėtusi ten leisti laiką.

Plačiau 5 p.

Kad laisvalaikio gamtoje nepakartintų suaktyvėję vabzdžiai, reikia žinoti, kaip nuo jų apsiginti ir kuo gydytis.

Plačiau 5 p.

„Lina Jushke Photography“ nuotr.



Aistrą maistui pavertė darbu

**KRISTINA PIŠNIUKAITĖ-ŠIMKIE-
NĖ** daug kam žinoma kaip maisto tinklaraščio ir knygos „Ant medinės lentelės“ autorė. Tačiau ne kiekvienas žino, jog pradėti kurti sveikus, lengvai pagaminamus patiekalus ją paskatino sveikatos problemos. Tai, kas atrodė kaip lūžis gyvenime, atnešė daug teigiamų pokyčių.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Kristina, jus kelias į sveiką mitybą atvedė iš poreikio - organizmas visiškai netoleravo tam tikrų produktų. Kaip pasiekėte, kad pakeitusi mitybą jaustumėtės geriau?

- Tai gyvenimo paradoksas - mano didžiausia aistra yra maistas, tačiau, kiek save pamenu, skrandis visuomet būdavo jautrus. Ešu kilusi iš Klaipėdos, tai infekcinėje ligoninėje mane pažinojo - bent kartą metuose ten apsilankydavau. Jeigu ką nors ne taip suvalgydavau, prasidėdavo nežmoniški skausmai. Prieš penkerius metus pilvo skausmai labai suintensyvėjo, o ir streso kupinas laikotarpis buvo, per savaitę po kelis kartus tekdavo greitąją kviešti. Galiausiai mane paguldė į ligoninę, kur atliko visus įmanomus tyrimus. Ir nieko nerado! Aš, būdama dvidešimt penkerių, neturėjau jokios gyvenimo kokybės, o gydytojai sakė, kad man viskas gerai.

Kartą internete aptikau straipsnį apie maisto netoleravimą. Man tiko visi simptomai, todėl nuėjau atlikti tyrimų. Klinikoje pasakė, kad mano rezultatai - blogąja prasme - yra rekordiniai; organizmas netoleruoja kiaušinių, gliutimo, pieno produktų ir t.t. Pakeitusi mitybą, jau po poros dienų jaučiau pagerėjimą, o per metus problemos visiškai išsprendė. Dabar tai atrodo kaip tolimas košmaras.

- Kaip viskas išsivystė iki tinklaraščio rašymo?

- Tinklaraštį rašiau dar prieš tai. Kai pradėjau gyventi ne su tėvais, atsirado poreikis daugiau gaminti, o tai virto į didelę aistrą. Daug eksperimentuodavau, draugai ir giminės prašydavo receptų, tad tinklaraštis buvo tarsi užrašų knygėlė man ir artimiesiems.

Pradžioje rašiau apie visokį maistą ir sužinojusi savo diagnozę net išsigančiau, kaip man reikės kurti tinklaraščius receptus, neįtraukiant stambių produktų grupių. O nutiko atvirkščiai - tinklaraščio populiarumas labai išaugo, nes obuolių pyragą gali iškepti kiekvienas, bet jį iškepti be kiaušinių, miltų ir pieno galėjau tik aš (*juokiasi*). Daugėja maistui alergiškų žmonių, taip pat tarp vaikų yra daug netoleruojančių įvairių produktų. Tokių receptų poreikis yra ir aš turbūt buvau pirmoji Lietuvoje, kuri garsiai apie tai pradėjo kalbėti ir kurti alternatyvius receptus.

- Esate baigusi rekreaciją ir turizmą, dirbate šeimos versle, tuomet perėjote į restoranų rinkodaros skyrių - visa tai atrodo nutolę nuo receptų kūrimo.



Lina Juske Photography / Kristinos Pišniukaitės nuotr.

- Taip, mano gyvenimas su tuo nebuvo susijęs, tačiau kai pradėjau rašyti tinklaraštį, pastebėjau, kad sėdėdama darbe svirstau, ką grįžusi namo pagaminsiu ir kaip tai gražiai patieksiu ir nu-fotografuosiu (*šypsosi*).

Dirbdama šeimos versle supratau, kad negaliu būti nesąžininga prieš patį artimiausią žmogų - tėtį. Teko palikti darbą ir išeiti į niekur, o tai nebuvo lengva. Visuomet svajočiau atrasti mėgstamą veiklą, kad nereikėtų sekmadienį verkėti, jog rytoj - vėl į darbą. Pa-jutau, kad galimybę mano gyvenime yra, susiradau darbą restoranų rinkodaroje, nes supratau, kad man reikia daugiau patirties.

- Jūsų kuriami patiekalai - paprasti, skanūs ir sveiki. Kiek užtrukote to ieškodama? Juk daugeliui žmonių sveikėnė mityba baigiasi ties tuo, kad neskani ir nesotus.

- Mano receptai evoliucionavo. Sveikata paskatino juos keis-tiesiems, tai buvo lūžis mano gyvenime. Pradžioje galvojau, ką daryti, negaliu nieko valgyti! O kai išalkau, tuomet pradėjau galvoti, kaip tą mitybą pakeisti (*šypsosi*). Pradinė baimė transformavosi į suvokimą, kiek turime įvairovės ir kaip kasdien skirtingai galime valgyti.

Supratau, kad laikas skleisti žinią, jog sveikai maitintis - tai ne

tik daržoves valgyti, ir kad tai lengva pasiekti. Galime turėti ne dešimt, o šimtą ar tūkstantį mėgstamų patiekalų.

- Ar daug pastangų dedate, kad maitintumėtės sveikai? Ar nepasitaiko, jog tingite gaminti?

- Kai žmonės grįžta pavargę iš darbo ir dar suka galvą, ką čia pasigaminti, suprantu, kad tai sunku. O mano darbas yra gaminti, tad ir valgio visada būna paruošta. Man gera būti virtuvėje, o

**OBUOLIŲ PYRAGĄ
GALI IŠKEPTI
KIEKVIENAS, BET JI
IŠKEPTI BE KIAUŠINIŲ,
MILTŲ IR PIENO
GALĖJAU TIK AŠ**

sveiką maistą pagaminti užtrunka ne ilgiau nei nesveiką. Kalba eina apie mūsų įpročius. Savo veikla noriu paneigti mitą, kad sveika mityba - tai virta vištenos krūtinėlė su garintais brokoliais. Tiesiog sveiką maistą reikia prisijaukinti, išmokyti jį paruošti skaniai.

Matau iš instagramo, kiek žmonių gamina, deda nuotraukas, išmėgina mano kurtus receptus. Jie nori prisijaukinti augalinį maistą, nors nėra veganai. Žmo-



Moliūgų ir avižų blynai

- stiklinė moliūgų tyrės;
- 50 ml pieno;
- 2 šaukštai aliejaus + papildomai kepinui;
- šaukštas citrinos sulčių;
- 2 šaukštai saldiklio/klevų sirupo/cukraus;
- 2 kiaušiniai;
- stiklinė avižinių dribsnių, geriausia - visų grūdo dalių;
- šaukštelis kepimo miltelių be gliutimo;
- druska;
- šaukštelis cinamono;
- 1/2 šaukštelio malto imbiero;
- keli tarkiai muskato riešuto;
- 2 šaukštai kokosų miltų.

Moliūgą pjauname perpus, išskabtuojame sėklas. Dedame vidumi į viršų ir kepame 180 laipsnių orkaitėje valandą. Moliūgai atvėsus išskabiname jį

šaukštu ir dedame į smulkintuvą, sutriname iki vientisos masės.

Į dubenį pilame moliūgų tyrę, pieną, aliejų, citrinos sultis, saldiklį, kiaušinius. Išplakame. Avižinius dribsnius susmulkiname smulkintuvu iki miltų tekstūros.

Dubenyje sumaišome susmulkintą avižą, kepimo miltelius, visus prieskonius. Skystą masę supilame prie bierių produktų mišinio ir išmaišome.

Leidžiame tešlai pastovėti kambario temperatūroje 10-15 minučių, kad sutirštėtų. Jei tešla per skysta - pridėkite kelis šaukštus kokosų miltų (tinka ir kiti riešutų miltai ar malti avižiniai dribsniai).

Keptuvėje įkaitiname aliejų ir iškepame blynus. Patiekiname su mėgstamais priedais.

siems 20 proc. aš leidžiu sau viską - ir traškučius, ir guminukus, ir šokoladą. Visos tos dietos, kurios aiškiai nubrėžia, ką gali valgyti ir ko ne, baigiasi arba persivalgymo protrūkiais, arba tiesiog žmonės jaučiasi labai nelaimingi drausdami sau tai, ką mėgsta. Reikėtų žiūrėti šiek tiek plačiau, nematyti vien juoda arba balta.

- Kai žmonės keičia mitybą, pastebi, kad ir kavinėse sunkiau rasti, ko valgyti, ir pas draugus atėjus jau kažko valgyti negali. Ar jums mitybos pokyčiai nesukėlė socializacijos sunkumų?

- Norėčiau pabrėžti, kad maisto netoleravimas nėra nuosprendis visam gyvenimui. Aš asmeniškai tam tikrų produktų nevartoju pusantrų metų, o paskui po truputį juos grąžinau į mitybą. Taigi ir į restoraną nueiti galiu, nes saikingai galiu viską valgyti. Tiesa, kol organizmas neišsivalė, buvo sudėtinga. Dirbdama restorane, aš kasdien nešdavausi pačios pasigaminčius pietus (*juokiasi*). Juk net nekaltame padože galėję būti, tarkime, pieno produktų, kurių valgyti negalėjau. Draugai, šeima tardavosi su manimi, kaip pagaminti, kai pakviesdavo į svečius. O ir kartu pradėjome daugiau gaminti.

- Jūsų knygoje yra skyrius „Nuodėminga vakarienė“. Kaip dažnai pati sau leidžiate tokius „lyrinius nukrypimus“?

- Esmė už balansą. 80 proc. mano mitybos yra sveika. O liku-

Įamžinti tikrą jausmą

EGLĖ DABKUTĖ aistrą fotografijai atrado iš nuolatinio įsivaizdavimo žvelgiant į daiktus ir žmones, kokia graži nuotrauka galėtų išeiti. O paėmusi fotoaparata j rankas greitai suprato, kad labiausiai sekasi ir norisi įamžinti vyrus bei jų emocijas.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Egle, kodėl būtent vyrai?

- Ypatingo atsakymo čia nesugalvosiu - tiesiog kelis kartus nufotografavusi vyrus supratau, kad tai yra mano saviraiška ir geriausiai atsiskleidžia tai, ką aš jaučiu. Lietuvoje jiems mažai dėmesio skiriama, palyginus su tuo, kiek fotografuojamos merginos. Viskas išėjo labai organiškai, iš noro ir aistros kurti, o kai gimė įkvėpimas, turbūt turėjau tinkamus žmones šalia, kurie padėjo man tai perteikti.

- Jūsų tikslas - įamžinti tikrą jausmą. Kaip tai pavyksta padaryti fotografuojant pirma kartą matomą žmogų? Juk ne kiekvienas prieš objektyvą jaučiasi jaukiai, o ir vyrai linkę slėpti jausmus. Kiek laiko užtrunka „atverti“ žmogų?

- Įamžinti emocijas išties nėra lengva, kai žmogų matai pirmą kartą (*šypsosi*). Bet fotografuodama turiu labai aiškų tikslą - pamatyti žmogų be kaukės, bent trumpam. Dažniausiai po pirmo pusvalandžio žmonės atsiveria. Aš daug kalbuos, pasakoju įvairiausias istorijas, bendrauju taip, lyg tą žmogų pažinočiau seniai, ir stengiuosi padaryti taip, lyg būtume pasimatyme ar susitikime, o ne fotosesijoje (*šypsosi*).

Labai nemėgstu fotografuoti studijoje, nes žmonėms, kurie nėra stovėję prieš kamerą, dažniausiai studija atrodo labai įpareigojanti erdvė, tad visada pasidomiu apie jų mėgstamiausias veiklas, darbus ir pomėgius, kad galėčiau jiems surasti ir sugalvoti pačią buitiškiausią idėją ir vėją.

Reikia suteikti savo sielai pilnatvės

Sėkminga karjera, laiminga santuoka, šeiminė idilė ir tyliai serganti žmogaus siela. Toks naratyvas šiuolaikinėje visuomenėje dažnas, tačiau pastebėti, kas iš tiesų slepiasi po plačiomis šypsenomis, mums sunku. Debiutiniame psichologės **INGOS JUODKŪNĖS** romane „Rytoj vėl patekės saulė“ pasakojama apie vidinę žmogaus kovą su tamsa ir trapią išgyvenimo viltį.

IJuodkūnė žinoma kaip psichologė ir terapijos tinklaraščio „Atspirties taškas“ autorė. Rašytojos teigimu, knyga yra įrankis drąsiai ir atvirai kalbėti visuomeninei jautria tema, kuri romano puslapiuose atsiskleidžia sujungiant profesines žinias ir asmeninę patirtį. „Rašydama norėjau kuo paprasčiau, priimtinau ir su lengvumu kalbėti apie tamsiausius žmogaus gyvenimo periodus.“

Kunigas Algirdas Toliatas, tapęs romano simboliniu krikštėviu, pastebi, kad ši knyga - lyg



- Fotografija - ne visai jūsų sritis, esate komunikacijos specialistė, studijavote muzikinį teatrą. Kaip jus gyvenimas atvedė prie fotografavimo?

- Po tiek laiko fotografavimo jau galiu pasakyti, kad visgi fotografija ir yra mano sritis (*juokiasi*). Taip, esu baigusi muzikinio teatro studijas ir dirbu komunikacijos srityse, nes esu žmogus, kuriam visada reikia naujų, noriu mokėti kelis dalykus. Na, o su fotografija susidūriau labai seniai, paauglystėje, visada žiūrėdavau į objektus ir įsivaizduodavau, kokia gera nuotrauka būtų. Įsigijusi fotokamerą supratau, kad visa tai man puikiai pavyksta užfiksuoti, būtent taip, kaip įsivaizduoju.

O vyrų fotografiją atradau dirbdama su vienu mados ženklu, kuris prekiauja drabužiais vyrams. Dalyvaudavau jų fotosesijose kaip organizatorė, viską stebėdavau iš šono, ir vėl „išlindo“ tas momentas, kai sakydavau „vau, kokia gera nuotrauka bū-

- Koks būtų esminis patarimas norintiems, kad portretinė nuotrauka pavyktų?

- Mano patarimas būtų muzika! Dažniausiai dirbdama ją paleidžiu arba tiesiog pradėdama šokti. Taip pagausina emociją, jausmas, kurio aš visada ieškau.



kada gali nutikti mūsų artimiausiems žmonėms.“

Autorė sako, kad ieškojimų motyvais svarbus ne tik kūrinys, ieškoti sprendimų, o ne kraštuti-



numų turime ir gyvenime. „Net ir tamsiausią valandą ieškojimas mums gali parodyti daugiau sprendimų, nei mes jų matome. Kol žmogus nori kažką padaryti dėl savęs, artimųjų ar veiklos, tai jis turi viltį. Liūdniausia, kai pasiduo-dame apatijai, apsivelkame liūde-

kymasis jau yra tapę praeiksmu šiandienos žmogui. ĮJuodkūnės manymu, per beprotišką gyvenimo tempą mes pamirštame savo žmogiškąsias ribas ir nespėjame gyventi. Tai kuria ir nuolatinį prasmės alkį. „Dabar žmogaus protas yra nuolatiniame sąmyšyje, mus supa per daug stimulų. Tai bando-me kompensuoti suteikdami kuo daugiau malonumo pojūčių: kelionės, skanus maistas, masažai. Vienus stimulius išmainome į kitus ir net po atostogų viduje lieka jausmas - „nespėjau“ - taip ir atsiduriame akligatvyje. Kai nespėjame pamaitinti proto ir kūno, kaip galime pripildyti sielą? Gyvenimo prasmės ir egzistenciniai klausimai su-siję su dvasiniu žmogaus lygme-niu, o tam reikia skirti daugiau laiko, nei išsivalyti dantis ar įkelti pietų nuotrauką į instagramą.“

„Laisvalaikio“ inf.

Fotok: Dabkutės nuotr.

Efektīvūs judesiai - ir raumenims, ir protui



„Audino“ nuotr.

Judesys prasideda tada, kai jis neleidžia raumenims nykti ir skatina juos vystytis. Treneris dalijasi keliais patarimais, kaip kasdienį judėjimą praturtinti kūną lavinančiais judesiais.

„Treniruodamas žmones, asmeniškai susiduriu su situacijomis, kai jiems sunku susidoroti ir išspręsti gana paprastas judėjimo užduotis. Vadinasi, plūšimas sporto klube kelis kartus per savaitę dar nereiškia, kad esame judrūs. Greičiausiai į sporto klubą važiuojate automobiliu, po treniruotės taip pat sėdate į automobilį. Ypač matau, kad judėjimo trūksta šiuolaikiniams jaunimui“, - pastebėjimais dalijasi R.Bakstys.

Galime susidaryti klaidingą įspūdį, kad judame nuolat. Keliamės iš lovos, sėdamės, stojamės, einame, pasilenkiame ką nors pakelti, stiebiame, kad pasiektume geidžiamą daiktą aukščiausioje parduotuvės lentynoje ir pan. Tačiau visi šie kasdienės mūsų rutinos judesiai, anot trenerio, net nelaikytini tikraisiais judesiais, įdarbinančiais raumenis.

„Svarbu tai, kiek judesių atliekame, tačiau dar svarbiau - kaip kokybiškai juos atliekame, kokių tikslų tai darome. Kiek kartų pritupiate per dieną? Tarkim, dešimt. Ar tokios stimuliacijos užtenka raumenims, kad jie progresuotų? Tikrai ne, reikėtų bent

šimto, bet dar geriau padaryti 10 skirtingų variacijų pritūpimų, siekiant sveikatingumo ir visapusiškos jėgos. Reikėtų žinoti savo intensiją, kodėl yra atliekamas tam tikras veiksmas. Visgi didesnę dėmesį skirkite ne kiekiui, o judesių kokybei. Mūsų rutinoje tikrai nėra tiek daug pasikartojančių kokybiškų judesių“, - kasdienį judrumą skaičiuoja R.Bakstys.

Judesio treneris atkreipia dėmesį, kad efektīvūs judesiai turėtų treniruoti ne tik raumenis, bet ir protą, skatinti pasukti galvą.

PLŪŠIMAS SPORTO KLUBE KELIS KARTUS PER SAVAITĘ DAR NEREIŠKIA, KAD ESAME JUDRŪS

Kad judėjimas būtų efektīvus, svarbu pasirinkti ir tinkamus judesių nevaržančių ir drėgmę gaurinančių aprangą. O judant lauke Lietuvoje rekomenduojama turėti nuo vėjo saugantį viršutinį sluoksnį.

Pradėti didinti judrumą treneris rekomenduoja nuo paprastų dalykų: į parduotuvę ne važiuoti automobiliu, o nueiti pėsčiomis; naudotis ne liftu ar eskalatoriumi, o laiptais. Ir nereikia koncentruotis į atskiras raumenų grupes. Jei nusiekiate specifinių tikslų ar

nesigydote po traumos, geriausia treniruoti visą kūną.

Kitas trenerio patarimas - susikurti namuose ir darbe tokią aplinką, kuri paskatintų judėti daugiau: „Namuose galite tarp durų įtaisyti skersinį ir patys sau susikurti taisyklę: kiekvieną kartą, kai einate pro duris, užsibinkite ant skersinio ir padarykite keletą prisitraukimų ar pakilninkite kojas. Kokią aplinką susikursite, tiek stimuliacijos raumenys ir gaus kasdien.“

Sėdimą darbą dirbantiems ir mažai judantiems žmonėms Rokas Move rekomenduoja pradėti nuo savo kūno ir jo galimybių pažinimo.

„Atrasti kūno judesių galimybes padės atskirti sąnarių judinimas. Pasirinkite bet kurį sąnarį ir jį judinkite visais įmanomais būdais: pieškite ratą, pabandykite judinti tik vieną sąnarį, lenkite pirmyn-atgal. Tokia treniruotė ypač tinka ryte, kai, pradėdami nuo čiurnių, kelių ir klubo sąnarių, tęsdami stuburo, pečių sąnarių ir užbaigdami alkūnėmis ir riešais išjudinate visą kūną. Vieną sąnarį įvairiomis kryptimis judinkite nuo minutės iki penkių. Pa jusite skirtingus pojūčius ir atraskite savo kūno galimybes, vėliau pakeiskite prie sudėtingesnių judesių ir jų junginių.“

„Laisvalaikio“ inf.

Gyvenimas keliiasi į balkoną

Šiltasis sezonas, net ir nebūnant gamtoje, skatina kuo daugiau būti gryname ore. Tad jei turite balkoną, terasą ar lodžiją, pateikiame patarimų, kaip susikurti jaukią aplinką, kurioje norėtumėte praleisti daugiau laiko.

Kilimėlis

Tai svarbus atributas, kurio medžiaga priklauso nuo to, kokios grindys balkone ar terasoje yra. Gražesnis variantas - megzti apvalūs ar stačiakampiai kilimėliai. Praktiškesnis - plastikinis raštuotas arba pintas kilimėlis, kurį išplauti galima tiesiog duše, apipylus vandeniu.

Kilimėlio reikia ir tam, kad kojoms (jei grindys iš akmens, betono ar marmuro) nebūtų šalta, ir dėl to, kad jis suteikia jaukumo, grožio.

Baldeliai

Jei balkone, terasoje ar lodžijoje erdvės pakankamai, galite rinktis kokius tik norite baldus. Tačiau kai svarbus kiekvienas centimetras, pirktie mažesnius baldus. Visada verta pagalvoti apie šonu sulankstomą staliuką. O štai kėdės turi būti patogios. Jei jos bus labai siauros ar atlošas žemas, ilgiai sėdėti ant jų nesinorės. Taip pat, jei yra vietos, patogų turėti ir gultą, kuris prirėkus transformuojasi į kėdę. Arba minkštą krėslą, į kurį, kaip į guolį, galima savaitgalį pakristi pietų miego.



Instagram nuotr.

tais balkone galima jaustis kaip šiltnamyje, o tai nepatinka nei žmonėms, nei augalams. Tokiu atveju galima įsigyti skėtį su tvirtu pagrindu-stovu. Būna net didelių skėčių, kurie tik iš vienos pusės uždengia nuo saulės.

Augalai

Nebūtina susikurti visą gėlių oazę, bet pasisodinti keletą prieskoninių augalų, vieną žydinčią gėlę (kabantiame arba dideliame, ant žemės pastatyta, vazone) ar keletą tropinių gėlių tikrai galima. Svarbu atsižvelgti į augalų rūšį ir saulės apšviestumą toje erdvinėje.

Skėtis

Tiems, kurių balkonai neįstiklinti, o saulė - pietinė, problemų gali kelti per didelė kaitra. Kar-

Spalvos

Nors balkono ar terasos pagrindą sudaro medžio, pilka ar bal-



@sabella_alex



@iza.perez_coloredesmal

Apsiginti nuo vabzdžių

Malonų laisvalaikį gryname ore kartais sugadina vasarop suaktyvėję vabzdžiai. Jeigu nuo uodų galima apsiginti naudojant specifinius kvapus turinčias priemones, kiti geliantys gyviai reaguoja atvirkščiai - juos privilioja bet kokie gėlių aromato kvapai.



Redakcijos archyvo nuotr.

„Eurovaistinės“ vaistininkė Jovita Juodsnukytė sako, kad šiltnamio efektas sezonui puola uodai. Ilgėlus bet kuriam vabzdžiui, patariama iš karto imtis priemonių, kurios padeda palengvinti įgėlimo simptomus ir stabdo alerginių reakcijų plitimą.

„Uodo įkąstą vietą reikėtų pašaldyti naudojant šaltą kompresą arba vėsinantį poveikį turinčius gelius“, - sako specialistė ir primena nekasyti įkustų vietų, kad nepadidintumėte tinimo ir išvengtumėte infekcijų rizikos.

JEIGU NORITE IŠVENGTI GALINČIŲ ĮGELTĮ VABZDŽIŲ, NEREIKTŲ KVEPINTIS STIPRAUS GĖLIŲ KVAPU KVEPALAIS

Jeigu įkandus uodui vartoti geriamus vaistus nuo alergijos rekomenduojama tik simptomams neslūgstant, širšių, bičių ir vapsvų įgeltos vietos patinsta beveik visuomet, tad nuraminti pažeistą vietą rekomenduojama priešalerginiais vaistais. Jeigu jaučiate didelį skausmą, galima išgerti ir vaistų nuo skausmo.

Jeigu norite išvengti galinčių įgelti vabzdžių - bičių, širšių, vapsvų - nereikėtų eiti į lauką pasikvepinus stipraus gėlių kvapo kvepalais. Rožių ar pakalnučių aromatai pritraukia vabzdžius, taip pat juos gali privilioti ledų ar

vaisių kokteiliai, tad gamtoje rekomenduojama vengti saldėsių. Atbaidyti uodus padeda specialios priemonės, svarbu tinkamai jas pasirinkti. „Vienus repelentus galima purkšti ant rūbų, kiti gali būti naudojami tik ant odos. Taip pat svarbu pasižiūrėti, nuo kokio amžiaus galima naudoti priemonę, nes mažesnių vaikų oda yra jautresnė, gali sudirgti“, - įspėja vaistininkė.

Alergiškiems arba mėgstantiems natūralias priemones, gali pagelbėti ir eteriniai aliejai. Uodus padeda atbaidyti čiobreliai, levandos, citrinos, citrinžolės, rozmarinai ir pipirmėtės.

Neretai manoma, kad alergija sukelia tik bitės ir širšės, visgi alerginių reakcijų pasitaiko ir po uodų įkandimo. Tokias vietas įprastai galima numalšinti vaistais nuo alergijos, tačiau ilgėlus bet kokiam vabzdžiui būtina stebėti savijautą. „Labai alergiškiems žmonėms po įgėlimo gali prasidėti anafilaksinis šokas, o tai rimta būklė, reikalaujanti greitos reakcijos. Pastebėjus tokius simptomus, kaip dusimas, kraujospūdžio nukritimas, baimė, nerimas, burnos ertmės tinimas, būtina skubiai kreiptis į gydytoją“, - pažymi J.Juodsnukytė.

Renkantis vaistus nuo alergijos specialistė primena, jog yra senosios kartos preparatų, kurie sukelia nemažai šalutinių poveikių - slopina, migdlo, mažina budrumą. Tokius reikėtų gerti tik vakare, prieš miegą.

„Laisvalaikio“ inf.

Kad saulė nebūtų kenksminga

Visuomenėje gausu mitų apie deginimąsi saulėje, o atsainus požiūris ir besaikis deginimasis be apsaugos yra smūgis tiek odos grožiui, tiek ir sveikatai. Specialistai pateikia svarbiausias priežastis, kodėl karštą dieną net ir nesideginant verta pasitepti apsauginiu kremu.

Lietuvoje kasmet nustatoma apie 200 naujų susirgimų melanoma, daugiausia - moterims. „Eurovaistinės“ vaistininkė ir farmacinės veiklos vadovė Jovita Juodsnukytė sako, jog melanomos rizika yra svarbiausia priežastis, kodėl deginantis reikia naudoti apsauginius kremus. Ypač jei atostogaujate pietų šalyse, kur saulė yra kur kas intensyvesnė nei Lietuvoje. „Nudegimo poveikis yra ilgalaikis, melanoma gali pasireikšti ir praėjus 10 ar 15 metų po rimto nudegimo. Todėl kiekvieną sykį, gelbėjant parau-

dusią ir nudegusią odą, rizika ateityje išgirsti skaudžią diagnozę tik didėja.“

Kita rimta priežastis saugoti odą yra ta, kad saulė ją labai sparčiai sendina. Moterims, kurios ilgesnį laiką nori išvengti raukšlių, kremus su SPF apsauga reikėtų naudoti visą vasarą ir ne tik deginant, bet ir kasdien vaikstant mieste ar keliaujant į darbą. Veidui reikėtų naudoti didžiausią - SPF 50 - apsaugą užtikrinančias priemones.

Vaistininkė pažymi, kad ne naudoti kremų dažnai paskatina

mitai. Vienas labiausiai paplitusių - kad pasitepus kremu su SPF apsauga sunku gražiai įdegti. „Kremas su SPF saugo nuo nudegimo, tačiau oda vis tiek įdega. Odai paruduoti reikia kiek daugiau laiko, nes įdegis neprasideda nuo odos nudegimo, o žmogus įdega palaipsniui, gražiai, saugiai ir neskausmingai“, - sako J.Juodsnukytė ir primena nesideginti nuo 11 iki 15 val., nes tada saulė yra pati aktyviausia.

Bet kokią apsauginę priemonę reikėtų atnaujinti kas 2-3 valandas, taip pat po kiekvienų maudynių, sporto.

SPF rodiklis yra vienas svarbiausių renkantis tinkamą apsauginį kremą ar losjoną. Jeigu rudėnį ir žiemą Lietuvoje užtenka kremo su SPF 15, vasarą kasdienė



Egėdai, Jankausko nuotr.

apsauga turi būti dvigubai didesnė.

„Jeigu veidas turi pigmentinių dėmių, išryškėjusių kapiliarų ar neseniai šalinote apgamus, veidą būtina tepti kremu su SPF 50 apsauga“, - sako vaistininkė ir skatina nepamiršti kremu apsaugoti ir kaklo, ausų.

Renkantis priemones nuo saulės, svarbu atkreipti dėmesį ne tik į SPF skaičių, bet ir į kremo sudėtį. Tiems, kurių oda labai jautri ar linkusi į alergiją, reikėtų rinktis tokius kremus, kurių sudėtyje yra titano arba cinko.

„Laisvalaikio“ inf.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!



-60% 163,60 € SU PRABANGUS ATOTRUKIS „ROYAL SPA RESIDENCE“ (2 ASM.)

Akcija galioja iki 2019 m. birželio 7 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis



-40% 35,40 € SU PAJUSK LAISVĖ SU ELEKTRINIŲ MOTOCIKLU „KÜBERG“ MISKO TRASOJE



-30% 83 € SU ENERGIZUOJANTIS SPA RITUALAS „AMAZONĖ“

laisvalaikio dovanos



TAILANDO, KAMBODŽOS, INDIJOS, BALI MEISTRŲ ATLIEKAMI MASAŽAI

TRADICINIAI MASAŽAI

SPA RINKINIAI DVIEMS

ANTICELIULITINĖS PROCEDŪROS

KŪNO ŠVEITIMAI, KAUKĖS IR ĮVYNIJOJIMAI

KOSMETOLOGINĖS VEIDO PROCEDŪROS

VILNIUS KAUNAS DRUSKININKAI
www.eastisland.lt



-10% NUOLAIDA VISAMAM PASAULIUI



NUO 2017 M. VASARIO 1 D. PRADĖTOS GAMINTI NAUJOS PAPRASTOS „LAISVALAIKIO“ KORTELĖS. UŽSISAKYKITE: WWW.LAISVALAIKIS.LT/ANKETA

tel. (8 5) 212 33 44
el. p. club@respublika.net.

KAVINĖS, RESTORANAI

„Liu Patty“ desertinė. Vilnius, Kaunas. 10% nuolaida desertams, išskirtiniams užsakymams. Tel. (8 699) 08442, www.liudsertine.lt

Restoranas-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 688) 22 210, www.mykolo4.lt

Žalio maisto restoranas „Raw42“. Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus nuo 12 iki 15 val.). Tel. (8 659) 68545, www.raw42.lt

Restoranas „Lauro lapas“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 674) 51 045, www.laurlapas.lt

Kinu, japonų restoranas „Rytu Azija“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai (nuolaida negalioja dienos pietams). Tel. (8 646) 66 676

Restoranas-picerija „Pa Ta“. Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 605) 55 544, www.pastakrid.lt

Restoranas „Basilio“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 650) 51 680, www.basilico-pica.lt

Restoranas „Esse“. Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai (išskyrus verslo pietus, banketus ir spec. pasiūlymus). Tel. (8 686) 00 488, www.esse.lt

Restoranas „Pekinas“, „Pekino antis“. Vilnius. 15% nuolaida maistui (nuolaida taikoma vieniui sąskaitai). Tel.: (8 5) 215 1620, 233 9999

Restoranas „Kybynlar“. Vilnius, Trakai. 15% nuolaida maistui ir gerimams. Tel. (8 528) 95 179, www.kybynlar.lt

Restoranas „Svarstyklės“. Pajaislio parkas. 10% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452433, www.svarstyklės.eu

VIEŠBUČIAI

Viešbutis ir restoranas „Moon Garden Hotel“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 219 99 49, www.moongardenhotel.com

Viešbutis „Rinno“. Vilnius. 10% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 5) 262 2828

Viešbutis „Karolina“. Vilnius. 15% nuolaida viešbučio ir restorano paslaugoms (iš pagrindinio meniu). Tel. (8 5) 245 3939

Viešbutis „Narutis“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai (viešbučio restorane). Tel. (8 5) 212 2894

Viešbutis „Europa City“. Vilnius. 20% nuolaida (nuo dienos kainos) apgyvendinimui. Tel. (8 5) 251 4477, www.europacity.lt

Viešbutis „Pajaislio parkas“. Kaunas. 20% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 37) 452 433

Viešbutis SPA Hotel Belvius“. Kirmėlių, Molėtų r. 10% nuolaida pirčių-baseno komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvius.lt

KITOS PREKĖS

Tekstilės dizaino studija „LHI Lovely Home Idea“. Vilnius. 10% nuolaida prekėms. Tel. (8 699) 45 553, www.lovelyhomeidea.com

Interjero salonas-galerija „Lauros namai“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvėpajamiesiems žvakėms, persikėlimams, švietimams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt

Gėlių salonas „Indigo gėlės“. Vilnius. 20% nuolaida prekėms. Tel. (8 612) 50 040, www.indigoegels.lt

Parduotuvė „3D stiklas“. Vilnius. 11% nuolaida vienetiniams graviruotiems stiklo gaminiams. Tel. (8 640) 54 820, www.3dstiklas.lt

Žiūkės reklamų parduotuvė „Triturus“. Vilnius. 15% nuolaida prekėms. Tel. (8 5) 243 0234

Maisto produktų krautuvė „Natura“. Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsa, 20% graikiški produktai, 20% itališkiems makaronams. Tel. (8 682) 22 333, www.erukas.lt

Konditerijos gaminiai „Alkava“. Kaunas, Ukmėgė, Kėdainiai. 10% nuolaida tortams. www.alkava.lt

Juvelyrinių dirbinių parduotuvė „Aukštinė dovanelė“. Vilnius. 28% nuolaida juvelyriniais dirbiniais ir aksesuarais. www.auksinedovanele.lt

Drabužių parduotuvė „Ingrid“. Kaunas. 10% nuolaida prekėms. Tel. (8 693) 59 358, www.ingrid.lt

GROŽIO PASLAUGOS

Masažai, SPA ritualai, aromaterapija „Provanso kvapai“. Vilnius, Klaipėda. 12% nuolaida prekėms ir paslaugoms. Tel. (8 679) 25 055, www.provansokvapai.lt

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaida negalioja medicininės sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 37) 333 557 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt

Internetinė kosmetikos parduotuvė „www.selective.lt“. Vilnius. 25% nuolaida prekėms internetinėje parduotuvėje. Tel. (8 5) 278 8064, www.selective.lt

„Nailbar“. Vilnius. 16% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 5) 269 0004, www.nailbar.lt

SPA centras „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai. 10% nuolaida paslaugoms, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel.: (8 5) 272 2227, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt

Grožio salonas „East Island“. Druskininkai. 10% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 313) 56 643, www.eastisland.lt

Grožio namai „Merci Merc“. Šiauliai. 10% nuolaida nuo oficialių kainų paslaugoms ir prekėms. Tel. (8 611) 33 227, www.merci-merc.lt

Rytų masažo namai „Azia SPA“. Vilnius. 10% nuolaida procedūroms. Kiekvieną mėnesį spec. pasiūlymai tik su „laisvalaikio“ kortele. Tel.: (8 5) 244 4646, (8 644) 03 000, www.aziaspa.lt

Grožio namai „Sothys“. Vilnius. 15% nuolaida prekėms ir paslaugoms. Tel. (8 620) 15 551, (8 46) 240 340, www.sothis.lt

Ajurvedos centras „Shanti“. Vilnius. 15% nuolaida visoms procedūroms. Tel. (8 606) 75 557, www.ajurveda.lt

Grožio salonas „Gatineau“. Vilnius, Totorių g. 19. 15% nuolaida visoms grožio paslaugoms. Tel. (8 5) 261 8364, (8 675) 44 448, www.groziopaslaugos.lt

KONCERTAI, RENGINIAI

Koncertų organizatorius „ARTS Libera International“. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 677) 00 699, www.artslibera.com

Koncertų organizatorius „GM Gyvai“. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 650) 73 203, www.gmggyvai.lt

Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 8828, www.lvso.lt

Klaipėdos koncertų salė. Klaipėda. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 46) 410 566, www.koncertusale.lt

Buaido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams.

SPORTAS IR PRAMOGOS

Sostinių golfo klubas. Pipiriskų k., Elektrėnų sav. 20% nuolaida golfo žaidimui, nuomai ir kitoms paslaugoms. 15% maistui. Tel. (8 619) 99 999, www.capitals.lt

Sporto klubas „The Royal Athletic Club“. Vilnius. 10% nuolaida visoms 6 mėnesių narystėms (įskaitant ir el. sąskaitas). Tel. (8 5) 215 9384, www.racub.lt

Laisvalaikio centras „7 muzos“. Vilnius. 10% nuolaida treniruoklių sales bei grupinių sveikatinimo užsiėmimų suaugusiųjų abonentams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt

Saviko sporto klubas. Vilnius. 10% nuolaida visiems kartinams, dieniniams, pilnas ir pilnas plus abonentams. Tel. (8 616) 14477, www.savikosportklubas.lt

Laisvalaikio centras „7 muzos“. Vilnius. 15% nuolaida suaugusiųjų grupinių laisvalaikio užsiėmimų (šokių) abonentams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt

Sporto klubas „Apelsinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniam apsilankymui, 20% nuolaida abonentui, 20% nuolaida soliariumo abonentui. Tel.: (8 46) 259 922, 322 522, www.apelsinas.lt

Europos centro golfo klubas. Girijos k., Vilnius r. 10% nuolaida golfo žaidimui ir įrangos nuomai bei 100% nuolaida treniruoklių zonai ir lazdy nuomai pirmojo apsilankymo metu. Tel. (8 616) 26 366, www.golfclub.lt

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

Šv.Kristoforo odontologijos klinika. Vilnius. 100% nuolaida pirmai konsultacijai, 10% terapiniam gydymui ir burnos higienos procedūroms, 5% dantų protezavimui. Tel. (8 561) 7143, www.kristoforoklinika.lt

„GK klinika“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugoms. Tel.: (8 5) 255 33 53, (8 620) 55 599, www.gkklmika.com

Odontologijos klinika „Dantų priežiūros centras“. Kaunas, Klaipėda, Prienai, Raseiniai, Jurbarkas, Gargždai. 10% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus implantaciją) ir 100% nuolaida konsultacijai. Tel. (8 612) 36 694, www.dpc.lt

Reabilitacijos ir sveikatingumo centras „Gemma“. Vilnius. 12% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus slaugą). Tel. (8 5) 234 0305, www.gemma.lt

Parduotuvė „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akininių rėmeliams, saulės akinams, jų priedams, www.optikospasaulis.lt

Optikos „Vizija“. 15% nuolaida prekėms ir jų priežiūros priemonėms. www.optikavizija.lt

TEATRAS

Oskaro Koršunovo teatras. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras ir spektaklį „Zuvedra“. Tel. (8 604) 35 646, www.okt.lt

Juozas Miltinis dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinis ir vaikiškus spektaklius. www.miltinioteatras.lt

„Senamiesčio lėlių“ teatras. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 679) 61 422, www.puppetstheatre.lt

Užupio teatras. Vilnius. 40% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 608) 34 222, www.uzupioiteatras.lt

Teatras „Cezario grupė“. Vilnius. 25% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 614) 95 952, (8 618) 59 753, www.cezariongruppe.lt

Improvizacijų teatras „Kitas kampas“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 682) 66 383, www.kitaskampas.lt

„Keistuolių teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 242 4585, www.keistuoliu.lt

Lietuvos rusų dramos teatras. Vilnius. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 265 2167, www.rusudrama.lt

Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 677) 19 812, www.raganiuke.lt

Kauno mažasis teatras. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 37) 226 090, www.mazaisteatras.lt

Kauno valstybinis muzikinis teatras. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel.: (8 37) 200 933, (8 37) 228 784, www.kuonimuzikinis.lt

Valstybinis Šiaulių dramos teatras. Nuo 25% nuolaida 2 bilietams į „Šiaulių dramos teatro“ spektaklius nuo didžiausio galiojančio bilietų kainos. Tel. (8 41) 523 209, www.vsd.lt

KITOS PRAMOGOS

Laipynių parkas „Dainuvos nuotykių slėnis“. Anykštai. 20% nuolaida 2 asmenims. Tel. (8 693) 35 060, www.nuotykiuslenis.lt

www.skrzydiorobalona.lt. 20% nuolaida ne daugiau kaip 2 žmonėms. Tel. (8 618) 30 069

Keleivinis pramoginis laivas „Nidas“. Nida. 15% nuolaida kelionei laivu 1 asmeniui. Tel. (8 698) 31 378, www.nidas.eu

MOKYMO KURSAI

„American English School“. 24 Eur nuolaida kalbų kursams Lietuvoje, 44 Eur nuolaida kalbų kursams ir stovykloms užsienyje. Tel.: (8 5) 279 1011, (8 610) 30 006, www.ames.lt

„Soros International House“. 24,62 Eur nuolaida kalbų kursams mokytis grupėse Lietuvoje. Tel. (8 5) 272 4879, www.sih.lt

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

1 d. 12 val. Mažojijoje salėje - C.Brandau „Trijulius aukštyn kojom“.
Rež. G.Kriauciūnaitė.

4 d. 19 val. Mažojijoje salėje - M.Myllyaho „Chaosas“. Rež. Y.Ross.

5 d. 19 val. Mažojijoje salėje - M.Nastaravičius „Demokratija“. Rež. P.Ignatavičius.

6 d. 19 val. Mažojijoje salėje - S.Turunen „Broken Heart Story (Sudaužytos širdies istorija)“. Rež. S.Turunen.

7 d. 19 val. Mažojijoje salėje - Marius von Mayenburg „Kankinys“. Rež. O.Koršunovas.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

4 d. 18.30 val. - „Lietuvė-ateivė bananų salyje“. Rež. G.Parulitė.

5, 6 d. 18.30 val. - Žemaitė „Marti“. Rež. G.Tumalaitė.

7 d. 18.30 val. - Juozas Tumas-Vaižgantas „Dedės ir dėdienės“. Rež. G.Tumalaitė.

RAGANIUKĖS TEATRAS

1 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Karlsono ir Pepės paskutinis skambutis“.

2 d. 12 val. Mažojijoje salėje - „Tėčio laimė“.

MENŲ SPAUSTUVĖ

6 d. 19 val. - S.Kane „Apvalytieji“. Rež. O.Koršunovas.

OKT / VILNIAUS Miesto TEATRAS

2 d. 19 val. - „Y: Alisa“. Rež. A.Leonova.

4 d. 19 val. - B.Kapustinskaitė „Terapijos“. Rež. K.Glušajaus.

7 d. 19 val. - „Trans trans trance“. Rež. K.Gudmonaitė.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

1 d. 12 val. Mažojijoje scenoje - „Kiškis pabėgėlis“. Rež. A.Sunklodaitė.

1 d. 18 val. Rūtos salėje - Ch.Hampton „Pavojingi ryšiai“. Rež. A.Jankevičius.

4, 5 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - I.Kalman „Silva“. 2 d. operetė. Rež. R.Bunikiytė. Dir. V.Visockis.

4 d. 18 val. Mažojijoje scenoje - J.Tumas-Vaižgantas „Žemės ar moters“. Rež. T.Erbrėderis.

4, 5 d. 19 val. Ilgojoje salėje - „Palata“ (pagal A.Cechov). Rež. R.Kazlas.

6 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - „Kaunas 200“. Choreogr. B.Letukaitė.

6 d. 19 val. Mažojijoje scenoje - Marius von Mayenburg „Bjaurasis“. Rež. V.Malinauskas.

7 d. 18 val. Rūtos salėje - „Trojietės“. Rež. P.Makauskas.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

1 d. 19 val. Kauno centriniame knygynė - „Noktiurnas“. Rež. G.Padegimas.

4 d. 18 val. Didžiojoje salėje - Martin McDonagh „Pagalvinis“. Rež. G.Varnas.

KULTŪROS CENTRAS „GIRSTUTIS“

1 d. 18.30 val. - „Stichijos“.

Choreografės: R.Malinauskienė, S.Zenienė, K.Želvienė, A.Brilingienė.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS

2 d. 17 val. Didžiojoje salėje - Festivalio atidarymo koncertas. Alice Phoebe Lou (Vokietija).

5 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - „Late Night“. Blitz Theatre Group (Graikija). Choreogr. Y.Nikolaids.

7 d. 18.30 val. Mažojijoje salėje - „Pelenai“. Plexus Polaire (Prancūzija). Rež. Y.Aspeli.

Koncertai

VILNIUS

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA

1 d. 19 val. - Svetlana Surganova su grupe ir simfoniniu orkestru (Sankt Peterburgas).

3 d. 18 val. - Koncertų ciklas „Vasaros naktys“. Dalyvauja: Generalo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos vyrų choras „Kariūnas“ (vad. L.Balandis), Policijos departamentu prie VRM merginių ansamblis (vad. N.Sidaugaitė).

5 d. 19 val. - „Mannazz“ dykumos aukštumas. Gospel choras (vad. K.Zaldokaitė).

ŠV.JŪNŲ BAŽNYČIA

5 d. 19 val. - „Kinijos garsai styginiais ir erhu virtuozas Guo Gan“. Lietuvos kamerinis orkestras. Dir. R.Servenikas.

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS

4 d. 19.30 val. Didžiojoje renesansinėje menėje - Koncertas „Vivat Romania!“ A.L.Bogza (sopranas), T.Pavilonis (tenoras), S.Ignat (baritonas). Dir. J.Geniušas.

KONCERTŲ SALĖ „COMPENSA“

3 d. 19 val. - Vilniaus festivalis 2019. Madeline Bell (vokalas, JAV) ir „Concertgebouw“ džiazio orkestras (Nyderlandai). Dalyvauja Kęstutis Vaininis (saksofonas).

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJĄ

7 d. 18 val. - Gražiausia Europos muzika. Wojciech Waleczek (fortepijonas, Lenkija).

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ

5 d. 18.30 val. I a. foje - „Viskas gerai, iki pasimatymo!“ Chris Ruebens (gitarą), Tadas Dešukas (smuikas).

Kinai

VILNIUS

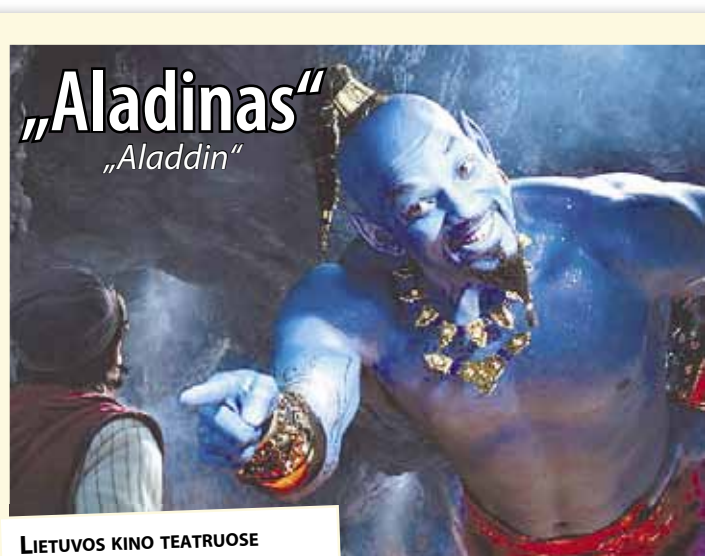
FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Slaptas augtinių gyvenimas 2“ (animacinis f., dubluotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 1-6 d. 10.40, 18.40 val.

„Slaptas augtinių gyvenimas 2“ (animacinis f., dubluotas lietuviškai, JAV, V) - 1-6 d. 10.10, 12.15, 14.20, 16.25, 17.20, 19.25, 21.40 val.

„Slaptas augtinių gyvenimas 2“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 1 d. 23 val.

„Ma“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 1-6 d. 13.30, 15.50, 18.50, 21.10 val. 1 d. 23.20 val.



LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO GEGUŽES 24 D.
KOMEDIJA, JAV, 2019.
REŽISIERIUS: GUY RITCHIE.
VAIDINA: WILL SMITH, NAOMI SCOTT, MENA MASSOU.

Užkerėtoje Stebuklų oloje Aladiną suranda magišką lempą, kurioje įkalintas džinas savo

šeimininkui gali išpildyti tris norus. Kartu su džinu, oloje taip pat rasta skraidančių kilių ir kleptomaniškų polinkių turinčia beždžionėle Aladiną patiria daugybę nuotykių ir galų gale laimi gražiosios princesės Džasminės širdį.

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS

„Netikėta meilė“ (romantinė komedija, Argentina, N-16) - 1 d. 16.30 val. 2 d. 20 val. 6 d. 17.10 val.

„Second Hand“ (dokumentinis f., Lietuva, N-13) - 1, 3 d. 19 val. 1 d. 17 val. 4 d. 16.50 val. 5 d. 21.10 val.

„Pasaulio šerdis“ (drama, Rusija, Lietuva, N-13) - 1 d. 20.40 val.

„Skalvijos“ kino akademijos pavasario semestro darbų peržiūros (li vaidybinis kursas) - 1 d. 19 val.

„Skalvijos“ kino akademijos pavasario semestro darbų peržiūros (I režisūros kursas) - 2 d. 15, 17 val.

„Ramenai“ (drama, Singapūras, Japonija, Prancūzija) - 3, 5 d. 17.10 val. 4 d. 21 val.

„Badiou“ (dokumentinis f., Prancūzija, JAV, N-13) - 4 d. 18.30 val.

„Pasiutusi meilė“ (drama, Latvija, Lenkija, Lietuva, N-13) - 5 d. 19 val.

„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 6 d. 21.45 val.

„Ir jis pasakė jums sudie“ (drama, Lietuva, N-13) - 7 d. 18 val.

MULTIKINO OZAS

„Ikmenai. Tamsasis feniksas“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 1-6 d. 11.45, 14.50, 18, 21 val.

„Ma“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 1-6 d. 11.30, 15.50, 18.40, 21.10 val. 1 d. 23.30 val.

„Second Hand“ (dokumentinis f., Lietuva, N-13) - 1-6 d. 10.30, 18.50 val.

„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 5 d. 19 val.

„Ikmenai. Tamsasis feniksas“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 6 d. 18.30 val.

„Mano mažasis ponis“ (animacinis f., dubluotas lietuviškai, JAV, V) - 1-6 d. 10.20 val. (vasaros akcija vaikams).

CINAMON MEGA

„Slaptas augtinių gyvenimas“ (animacinis f., dubluotas lietuviškai, JAV, V) - 1, 3, 5 d. 11.30, 12.45, 15, 17.15, 18.15, 19.20 val. 1-2 d. 10.30, 11.30, 12.45, 15, 17.15, 18.15, 19.20 val. 4 d. 11.45, 12.45, 15, 17.15, 18.30, 19.20 val. 6 d. 11.30, 12.45, 15, 17.15, 18.15, 19.20 val.

„Slaptas augtinių gyvenimas“ (animacinis f., dubluotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 1-3, 5-6 d. 13.45, 16 val. 4 d. 14, 16.10 val.

„Godzila 2: Monstrų karalius“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 1-3, 5 d. 14, 16.40, 19.30, 22.15 val. 4 d. 13.45, 16.40, 19.30, 22.15 val. 6 d. 14, 16.40, 19.20, 22.15 val.

„Ikmenai. Tamsasis feniksas“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 6 d. 19.30 val.

„Second Hand“ (dokumentinis f., Lietuva, N-13) - 1, 2, 6 d. 19.10 val. 1, 3, 5 d. 14.15 val. 4 d. 11.30 val.

„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 1, 5-6 d. 20.45 val.

„Aladin“ (komedija, JAV, N-7) - 1-6 d. 16.20 val.

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

35' KLAIPĖDOS PILIES DŽIAZO FESTIVALIS

BIRŽELIO 6-8 D.

KRUŽINIŲ LAIVŲ TERMINALAS, KLAIPĖDA

Visi renginiai nemokami!

Birželio 5d. (Trečiadienis) 18:00
BAROTI galerijoje (Aukštųjų g.12) atidarymą - muzikanto ir tapytojo Viktoro Paukščelio kūrybos darbų paroda.

Birželio 6d. (Ketvirtadienis) 18:30
Memeland (Lietuva): KARŠU band (Turkija)
Kiko Berenguer quartet (Ispanija)

Birželio 7d. (Penktadienis) 12:00
Projektas „Muzika gydo“
Šv.Pranciškaus Asyžiečio bažnyčioje (Savanorių g. 4)

18:00
Alexey Beluchov trio & Gregory Boyd (ukrainai/Danija)
Shatosh (Izraelis)
Nicola Zucalitis ir Lietuvos Karinių Jūrų pajėgų orkestras (JAV/Lietuva)
Electro-Deluxe band (Prancūzija)

Birželio 8d. (Šeštadienis) 18:00
Alexey Kogan trio & Laura Marti (ukrainai)
Wojtek Pilichowski band (Lenkija)
Tom Ibarra band (Prancūzija)
Al McKay's Earth, Wind

3

4

5

2

9

8

1

6

7

1

2

3

4

5

6

7

8

9

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

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

PROGNOZĖ

BIRŽELIO 1-7 D.

GEROS DIENOS: 1, 5, 7 D.

BLOGOS DIENOS: 2, 6 D.

Profesionalios astrologės

Lilijos Banaitienės

paslaugos

Tel. 865698074

El.p. btime@elnet.lt



♈

Avinas. Naujos pažintys suteiks emocinį palaikymą ir bus finansiškai naudingos. Nebūsime linkę ieškoti antrosios pusės. Stenkitės plaukti pasroviui. Naujos veiklos nereikėtų imtis, nes viskas kris iš rankų. Tęskite įprastus darbus ir laukite mėnesio pabaigos, kai prasidės palankesnis laikotarpis. Sveikata pagerės, spinduliuosite laime.

♉

Jautis. Tapsite populiarūs tarp priešingos lyties atstovų. Didelė tikimybė sutikti svajonių žmogų. Turintiems antrąją pusę gali kilti nesutarimų dėl pinigų ir turto. Darbui ir karjerai laikas palankus. Tačiau, kad darbai vyktų sklandžiai, reikia gerų tarpusavio santykių. Didelių sveikatos problemų nekils. Bus jautrūs instakai.

♊

Dvyniai. Asmeniniame gyvenime galimos malonios staigmenos, dėmesys. Netikėtai prasidėjęs romanas gali virsti laiminga santuoka. Reikėtų susitelkti ne į galutinį tikslą, o į etapus, vedančius tikslo link. Jums keliama reikalavimai bus nemaži. Neužsiimkite saviveikla ir netvarkykite reikalų, kol neturėsite kompetentingo užnugario.

♋

Vėžys. Laukia laikinas atokvėpis. Nors ir labai norėsis, dabar ne metas atverti jausmus patinkančiam žmogui. Tikėkite jus supančių žmonių nuoširdumu, nebūkite abejingi. Palankus laikas karjeros reikalams tvarkyti. Reikėtų atkreipti dėmesį į sveikatą, būsite jautrūs ir pažeidžiami. Daugiau laiko skirkite poilsiui.

♌

Liūtas. Gali sugrįžti sena meilė ir sukelti daug romantiškų jausmų. Santykiai gali būti dramatiški, sugrąžinti senas problemas. Permainų bus tiek daug, kad nespėsite reaguoti, bėgančios dienos primins Feniksą, kaskart stebuklingai atgyjantį iš pelenų. Jei darbas tampa rutina, į jį pažvelkite kūrybiškai. Sveikata bus puiki.

♍

Mergelė. Vienišiai gali sutikti partnerį, atitinkantį jų lūkesčius. Turėsite nuversti kalnus, sutvarkyti daugybę reikalų, būsite gundomi pelningais pasiūlymais - nepaslyskite rinkdamiesi. Kai kurie susitarimai gali būti žodiniai, tačiau jei tvarkysite finansinius reikalus, būtinai pasirašykite sutartį. Palanku apmąstyti karjeros galimybes.

♎

Svarstyklės. Vienišius gali aplankyti stipri meilė. Tikėtina, kad tas jausmas bus vienas. Reikės įdėti daug pastangų, kad pasiektumėte trokštamą rezultatą. Darbe jūsų laukia įvairių nutikimų, gali gluminti darbų gausa. Patartina juos susiplanuoti. Daugiau dėmesio skirkite sveikatai. Saugokitės nelaimingų atsitikimų, traumų.

♏

Skorpionas. Jūsų naujas mylimasis gali būti pasiturintis. Sutuoktinių laukia malonus ir aistringas laikas, tačiau gali kilti problemų derinant mylimųjų ir draugų reikalavimus. Palanku bendradarbiauti su kitomis įmonėmis, o jei turite savo, gali atsirasti galimybė ją sujungti su kita verslo grupe. Būkite diplomatiški. Lėtinkite tempą.

♐

Šaulys. Poros, susidūrusios su santykių nesklaidumais, gali pradėti pyktis. Vienišiai turės galimybę sutikti savo žmogų. Visą dėmesį skirkite asmeniniam gyvenimui. Nenustebkite, jei pasitaikys nedidelis tarnybinis romanas. Darbo ir karjeros reikalai klostysis puikiai. Laikas susirūpinti sveikata. Problemų nekels, tačiau dėmesio pareikalaus.

♑

Ožiaragis. Jūsų antroji pusė nebus linkusi ieškoti kompromisų. Nė nepastebėsite, kaip kažkas vers nuolat keisti planus, iš naujo imtis pradėtų darbų. Palanku planuoti kelionę, ieškoti galimybių susirasti darbą svetur. Darbus stenkitės atlikti kruopščiai ir laiku. Rimtų problemų sveikata nekels. Galite jausti sumažėjusį pasitikėjimą savimi.

♒

Vandenis. Meilės reikalai klostysis neblogai. Galite susitikti su sena meile. Jei partneriai sugebės santykius pakreipti tinkama linkme, pora turi daug šansų būti laiminga. Viskas, kas vyks darbe, jus erzins, bus daug nesusipratimų. Nepersistenkite ieškodami galimybių praturtėti - didelė tikimybė, kad tai darysite sveikatos sąskaita.

♓

Žuvis. Gali kilti sunkumų su antrąja puse. Nesusituokusioms poroms iškilę nesklaidumai trukdys būti kartu, o tarp sutuoktinių vyraus šaltumas. Vienišiai gali tikėtis pažinties su jaunesniu partneriu. Darbe galimi pasikeitimai, konfliktai, kliūtys, neleidžiančios atlikti darbo kokybiškai. Daug laiko atims kolegų poreikiai. Stiprinkite ryšį kolektyve.

isingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti vieną trijų Q10 savaiminio įdegio purškiamų priemonių ienna-X“.

akymą iki birželio 5 d. siųskite SMS žinutę numeriu 1390. Šykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 13 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtoja Aurelija Sutkutė išniaus. Jai bus įteikta H.Kent knyga „Paskutinės apeigos“.

l prizų teiraukites telefonu 8 5 212 36 26 arba el.paštu svaivalais@respublika.net. Prizai laikomi savaitę. Įsdami žinutę sutinkate, kad jūsų duomenys yra matomi, kiant išrinkti laimėtoją.



SUDOKU

1 4 6 9 2

3 5 7 8 6 3

7 8 5 6 7

2 2 9

3 5 1 2

2 3 1 2

4 1 2

4 4 5

3 4

9 6 8 2 5 7

5 4 5 2 7 3 8

1 3 5 2 4 6 5 8

1 4 1 3 6 4

4 5 1 7 8

3 6 4

123456789

123456789

123456789

123456789

123456789

123456789

123456789

123456789

123456789

123456789

123456789

123456789

123456789

123456789

123456789

123456789

123456789

123456789

LAISVALAIKIS

su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

REDAKTORĖ

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

dalia.daskeviciute@respublika.net

RINKODAROS SKYRIUS

Tel. (8 5) 212 31 00

PRENUMERATA

Tel. (8 5) 212 18 05

REKLAMOS SKYRIUS

Koordinatorė

tel. (8 5) 212 31 00

reklama@respublika.net

ADRESAS

A.Smetonos g. 2,