

Iššūkis

1500 km – tokį atstumą per 46 dienas įveikė **Danielius Narauškas**, užsimojęs perbėgti Aliaską. Tai – ne pirmas iššūkis jauno vyro gyvenime.

3 p.



Danieliaus Narauško asmeninio albumo nuotr.

Atlikėja **Erika Dženings**, su Migloko ir Cheri išleidusi dainą „Girls“, teigia, kad tai – savotiškas moterų manifestas.



Plačiau 2 p.

Sveikatos specialistai teigia, kad vasarą nemokame saugotis nei nuo karščio, nei nuo kondicionierių – ką svarbu žinoti?



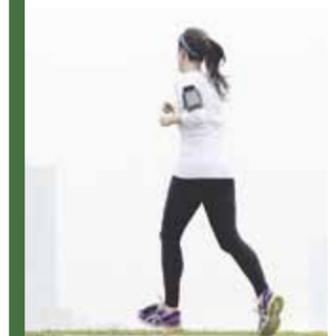
Plačiau 4 p.

Nors dabar – atostogų metas, ne kiekvienas geba iš tiesų pailsėti ir atsipalaiduoti nuo darbo – kodėl taip yra ir ką daryti?



Plačiau 5 p.

Mokslininkai ir psichologai, ištyrinėję sėkmingų, lamingų ir produktyvių žmonių ryto ritualus, pastebi dėsnį.



Plačiau 5 p.

Moteriškumo manifestas

Dainininkė **ERIKA DŽENINGS** (Erica Jennings) pristato naują dainą „Girls“ ir jos vaizdo klipą. Vilniuje gyvenanti airių dainininkė naująsias savo kūrinį įrašė kartu su atlikėjomis Cheri ir Migloko. Moteriškumo manifestu pretenduojančioje tapti dainoje įvardijamos tos situacijos, kuomet mergaitės, merginos ar moterys yra peikiamos, nesvarbu, ką jos bedarytų ar nedarytų. Tai ironiškas požiūris į tai, su kuo moterims nuo vaikystės tenka susidurti kasdieniame gyvenime.

„Per karštos, per šaltos, per tylios, per garsios, per storos ar per plonos - tai tik maža dalelė stereotipų ir taisyklių, pagal kurias esame teisiamos. Su šiuo reikšmiu susiduria visų amžių moteriškosios lyties atstovės, - sako E. Dženingas. - Tačiau pasaulis keičiasi, moterys turi balsą ir nebetyli. Mes jungiamės, esame kartu, nes geriau nei bet kada suprantame vienos kitas. Mūsų jėga slypi galybėje ir kartu mes esame stipresnės.“

Dainininkė neslepia, kad daina „Girls“ yra ironiškas žvilgsnis į tas situacijas, su kuriomis kasdien susiduria moterys. Nuo vaikystės persekiojantys stereotipai ir taisyklės tapo norma, nors iš tikro tai neatspindi realybės.

„Kurdama šią dainą, galvoju apie visus dalykus, kuriuos metų metus girdėjau sakant apie save ar apie kitas mergaites, merginas ir moteris. Tai nebuvo iš anksto suplanuotas žingsnis, tačiau mano būsimas albumas taps moteriškumo manifestu, skelbiančiu apie tai, ką reiškia būti moterimi, apie jos patirtį ir išmoktas pamokas. Noriu, kad šios žinutės, įsuptos į retro soulo muzikos rūbą, pasiektų žmones, įkvėptų juos ir suteiktų stiprybės bei pasitikėjimo savimi.“

Naujame atlikėjos solo albume klausytojai ras ir kiek anksčiau singlais išleistas sėkmės sulaukusias dainas. Albumas pasirodys šį rudenį. Daugelį naujų dainų E. Dženingas atliks kartu su orkestru „Retro Orchestra“, o ruggjiūčio 2 d. surengs šou Pažaislio vienuolyne.

„Laisvalaikio“ inf.



Koncertai po atviru dangumi

Šiauliečiai, **COLOURS OF BUBBLES** savo gerbėjus kurį laiką skatino laukti naujų dainų, tačiau šiemet laukimas pagaliau baigsis. Pavasarį pradėję naujų dainų įrašus Lietuvoje, grupės nariai birželio mėnesį buvo įsikūrę Jungtinėje Karalystėje, šalia Londono, kur naujo albumo darbus tęsė net trijose įrašų studijose.

Jose muzikantai lankėsi kartu su kuriama albumo prodiuseriu Domu Strupinsku ir šlifavo gitarų bei būgnų garsus. Grįžę iš salno, muzikantai su koncertu lankėsi Varšuvoje, tuomet surengė kon-

certą liepos 4 dieną Vilniuje, o liepos 12 dieną jis vyks Kaune. „Koncertai leidžia trumpam pabėgti nuo darbų studijoje, pailsėti nuo jų, tačiau tuo pačiu ir pažinti ir tai naujomis akimis sugrįžus atgal į studiją, - sako muzikantai. - Labai pasiilgome koncertų namuose, tai buvo pirmasis mūsų koncertas po atviru dangumi Lietuvoje šią vasarą.“

Per savo karjerą grupė išleido du studijinius albumus „Inspired by a True Story“, „She Is the Darkness“ bei studijinį „Today I'm Feeling Better Than Ever“. Du kartus - 2015 metais ir šiemet - „Colours of Bubbles“ buvo išrinkti geriausia metų roko grupe Lietuvoje.

„Laisvalaikio“ inf.



Palaikyti roko dvasią

„Roko muzika visada yra ir visada bus“, - sako legendinės grupės „BIX“ lyderis **SAULIUS URBONAVIČIUS-SAMAS**. Liepos 19-22 dienomis rokenrolo garsai suskambės Ukmergėje, festivalyje „Rockmergė“. Atlikėjas tvirtina, kad scenoje netrūks siurprizų.

„Smagu, kad atgimsta roko festivaliai - tai yra nuostabu. Mes, kurie grojame tokią muziką, labai palaikome šią idėją ir labai ruošiamės. Ten suskambės mūsų naujo albumo dainos, kurios jau tapo hitais, taip pat senosios dainos bei specifinės grupės dainos, kurias bus visiems tikrai netikėta išgirsti“, - sako atlikėjas.

Samas tikras, kad roko muzika Lietuvoje įgauna naują pavidalą bei formą. „Aš galvoju, kad roko muzika yra visada ir bus visada. Ji siejama su protestu, su aiškiais pasiakymais, kova, o su kuo kovoti ir reikšti savo poziciją juk visada yra. Jei dabar gyvename tikrai gerai ir atspūte, nereiškia, kad nėra didelių problemų, apie kurias reikia kalbėti. Ši muzikos kryptis yra amžina - su pakilimais ir nusileidimais. Matau daug jaunų žmonių, kurie vaikšto su gitaromis ant kupros vietos kuprinii, tad jie tikrai palaikys roko dvasią. Jie lindi rūsiuose, koncertuoja, kuria - yra didelė žmonių dalis, kuriems reikia tokios muzikos.“



S. Urbonavičius-Samas taip pat pabrėžia, kad šiame festivalyje turėtų apsilankyti kiekvienas, kuriam roko muzika yra artima. „Pirma, šią iniciatyvą reikia pagerbti ir jai suteikti ilgą gyvavimą. Visi, kurie prijaucia roko muzikai, privalo ten būti. Antra, tai yra fantastiška vieta vidury Lietuvos, o trečia - čia bus visa, kas geriausia roko muzikoje Lietuvoje“, - rėžia jis.

„Laisvalaikio“ inf.

Laikinas, bet stiprus atgimimas

ANDRIUS MAMONTOVAS drauge su Lietuvos kameriniu orkestru ruggjiūčio 30 d. Trakų pilies kieme surengs paskutinį koncertą, kuriame atliks savo albumą „Šiaurės naktis. Pusė penkių“.

Idėja daugiau kaip prieš 20 metų sukurtą albumą prikelti naujam skambesiu A. Mamontovui kilo po pasirodymo praėjusių metų festivalyje „Midsummer Vilnius“. Muzikantas kartu su orkestru šį albumą žiemą įrašė geriausia pasaulyje tituluojamoje Londono studijoje „Abbey Road“, vėliau didžiausiose šalies arenose surengė sausakimšus jo pristatymo koncertus.

„Visada žinojau, kad „Šiaurės nakties“ atgimimas turi būti laikinas, bet labai stiprus. Pastaruosius metus gyvenau šiuo albumu - su juo keldavau ir eidavau miegoti, juo kvėpavau, jame buvau. Atėjo laikas padėti tašką ir judėti pirmyn, todėl praktiškai paskutinę vasaros



dieną albumas bus sugrotas paskutinį kartą“, - sako A. Mamontovas. Pasak muzikanto, po šių metų koncertų buvo aišku, kad reikia paskutinio akcento, apibendrinančio šį ypatingą muzikos etapą. Daug žmonių, kurie norėjo šį albumą išgirsti gyvai, neturėjo progos, kadangi visi bilietai buvo greitai išgraibstyti. A. Mamontovo teigimu, koncertas Trakų pilies kieme bus ypatinga proga išgirsti šią programą ir kartu visiems laikams atsivieškinti su atgimusiu albumu.

„Laisvalaikio“ inf.

Perbėgti Aliaską



46 dienos - tiek laiko lietuviui **DANIELIUI NARUSKUI** prirėkė pasiekti užsibrėžtam tikslui - perbėgti Aliaską. „Iš pradžių maniau, kad tai darau dėl savęs. Bet... Regis, turėjau kitų, paslėptų idėjų, kurios išryškėjo tik likus vienam“, - mintimis, kurios užplūdo įveikus didžiulią ir rečiausiai apgyvendintą JAV valstiją, dalijosi 24 metų vaikas.

Iš užtatantės parskridęs prieš keletą dienų, Danielius liepos 1-osios vakarą Vilniuje, prekybos ir pramogų centre, jau dalijosi savo išgyvenimais su ištikimiausiais sekėjais. „Jaučiuosi lyg grįžęs iš Marso į Žemę!“ - juokavo, bet tuo pačiu rimtumo savo pasisakymui suteikė neįprastą iššūkių įgyvendintojas.

D. Naruskas prieš daugiau nei pusantrų metų pradėjo atlikti „Wim Hof Method“ kvėpavimo ir šalčio praktikas, kurias jungė su bėgimu šaltyje. „Tuomet ir gimė mintis išbandyti tai, ko mokausi, atšiauresnėmis sąlygomis. Ėmiau svarstyti bėgimo Rusijoje ar kurioje nors šaltomis žiemomis garsėjančioje Europos valstybėje galimybę, bet vėliau tokį sumanymą atmečiau - reikėjo tolimo krašto tam, kad kilus sunkumams nesugalvočiau visko mesti ir grįžti. Aliaska pasirodė tinkamiausia vieta“, - pasakojo jaunas vyras.

Dabar jis gali patvirtinti - jei labiausiai nepatinkančio savo būdo bruožo - neveiklumo ir atidėliojimo - neatsikratė, tai bent gerokai apšlifaavo, nes per pastarąjį pusmetį teko nuolat bei skubiai priimti svarbius sprendimus.

Sumastęs ryžtis iššūkiui Danielius pasiskaičiavo kelionės biudžetą, ėmė planuoti, kokių

dė funkcionalių ir aktyviam laisvalaikui skirtų daiktų parduotuvės specialistai.

„Be jų patarimų, pagalbos ir parinktų daiktų būčiau pražuvęs bei neįvykdęs savo sumanymo. Aliaska - labai didelė ir skirtinga valstija. Vienoje jos dalyje - daug sniego, kitoje gali tekti išbandyti jėgas brenant purvynais ar nuolat pliaupiant lietuvi. Tad, prisiminęs, kai vienas jų primygtinai reikalavo, jog pasiimčiau dvi poras batų, ir padovanojo tinkamus, nuosirdžiai verkiau“, - sakė Danielius.

Ašaros, dažnai iš džiaugsmo, kelionės metu liejosi ne kartą. „Taip norėčiau dabar visus apkabinti!“ - susijaudinimo neslepė



„Reikėjo tolimo krašto tam, kad kilus sunkumams nesugalvočiau visko mesti ir grįžti“

D. Naruskas. Kai būdavo itin sunku, papildomų jėgų jis ieškojo muzikoje. Ne lyriškoje, o roko - sukeltas pyktis įkvėpdavo stumtis į priekį.

D. Naruskas neslepia - kartais jo bėgimo tempas primindavo greitą eimą. Ypač tuomet, kai reikėdavo įveikti stačias įkalnes ar patvinusį kelią.

Kaip reikalingiausias kelionėje daiktus jis įvardijo palapinę ir miegmaišį. Dar buvo aktuali 32 litrų talpos kuprinė ir karutis, kuriuo jis gabenosi daiktus. Iš pradžių vaikas manė visus reikiamus kelionėje dalykus tiesiog nešti su savimi. Tačiau įsigyti karutį jį įkalbėjo ir padėjo JAV lietuviai, pas kuriuos jis viešėjo prieš skrydį į Aliaską. Itin aktualią, nedidelę dyzelio pagalbą veikiančią viryklėlę jam paskolino.

„Apskritai kelionėje jaučiausi lyg princas. Daug žmonių man padėjo. Kodėl? Nežinau. Ir netgi nenoriu sužinoti, nes dabar viskas atrodo labiau magiška“, - jausmais dalijosi vaikas.

Paklaustas, ar ilgos kelionės metu nepasiilgo vonios ar dušo, D. Naruskas atsakė - ne. „Nors vieni žmonės man pasiūlė išsimaudyti vonioje, kuri buvo įrengta jų miegamajame. Įlindau į ją ir užsimiršau... Maudžiausi net tris valandas... Kai supratau, kad sveitingi amerikiečiai dėl to net gulti laiku nenuėjo, jaučiausi tikrai nepatogiai“, - prisiminė Danielius.

Besiklausiusiems jo įspūdžių buvo smalsu, ar vaikas matė meškų ar grizlių, dėl kurių buvo tiek nerimo prieš jo kelionę. „Taip.

Mamą su mažylius. Aštuonis kilometrus keliavome ta pačia kryptimi. Tai buvo vienas iš tų momentų, kai negalėjau bėgti, nes gyvūnas būtų supratęs kaip signalą, jog reikia vyti. Tuo metu, kai mačiau man pavojingą mešką, rankose visada turėjau saviginai skirtas ašarines dujas“, - sakė Danielius.

Vaikinas patikino - laukinės gamtos baimė išnyko antrą kelionės mėnesį. Tai išryškėjo tuo momentu, kai Danielius pribėgo visiškai negyvenamą Aliaskos teritoriją, kurioje net nebuvo interneto ryšio. Tuo metu, kai neturėjo galimybės bendrauti su išoriniu pasauliu, lietuvių įkvėpdavo nusifotografuoti žmonių komentarai, kuriuose jie palaiko bėgimo bei iššūkiu sau idėją.

Jis pasakojo Aliaskoje besitiekęs dar šaltensio klimato, tačiau šis pavasaris valstyje buvo šoki-ruojančiai šiltas. Vietiniai gyventojai tai įvardija kaip visuotinio atšilimo pasekmę. „Vietomis sniego buvo iki kelių ar net daugiau. Tam, kad pasiekčiau puskiometrų nuo kelio esančią stovyklą, tekdavo su visais daiktais per pusnis ridintis“, - prisiminė Danielius.

SUPRAU, JOG ŠIS IŠŠŪKIS NĖRA VIEN IŠMĖGINIMAS SAU. TAI KARTU IR SAVO ŠAKNŲ PRISTATYMAS PASAULIUI

Apie lietuvių bėgimą Aliaskoje žinojo daug vietinių gyventojų. Jis net buvo pakviestas vietos mokykloje paau gliams papasakoti apie savo sumanymą. „Jie daug klausinėjo ne apie mane, o apie Lietuvą. Yra nemažai manančių, kad tebegyvename pirkelėse, o klimatas yra atšiauresnis nei šiaurėje. Būtent tuomet, kai visiems, ypač sutiktiems kelyje, pasakojau apie tėvynę, supratau, jog šis iššūkis nėra vien išmėginimas sau. Tai kartu ir savo šaknų pristatymas pasauliui“, - patikino Danielius.

Per 46 dienas vaikas vienas laukine gamta nubėgo 1 500 kilometrų nuo Anchorage miesto iki Prudhoe įlankos. Tai buvo ne pirmasis D. Naruskos iššūkis - 2016 m. jis nuo San Fransisko iki Niujorko ant riedlentės keliavo sulaužyta ranka.

„Laisvalaikio“ inf.



TAILANDO, KAMBODŽOS, INDIJOS, BALI MEISTRŲ ATLIEKAMI MASAŽAI

TRADICINIAI MASAŽAI

SPA RINKINIAI DVIEM

ANTICELIULITINĖS PROCEDŪROS

KŪNO ŠVEITIMAI, KAUKĖS IR ĮVYNIJIMAI

KOSMETOLOGINĖS VEIDO PROCEDŪROS



VILNIUS KAUNAS DRUSKININKAI
www.eastisland.lt



Kaip neperšalti ir neperkaisti vasarą



Dabaus labo nuotr.

Nors vasara ir peršalimas gali atrodyti kaip sunkiai suderinami dalykai, po karštų savičių vis daugiau žmonių skundžiasi rimtais peršalimo simptomais. Per karščius peršalti ne ką sudėtingiau nei žiemą, o tam didžiausią įtaką daro didelė temperatūrų kaita, prie kurios organizmas nespėja prisitaikyti.

„Nors vasarą įprastai sutinkame kur kas mažiau peršalusių žmonių nei žiemą, šiuo metu vaistinėse gerokai padaugėjo žmonių, kurie skundžiasi skaudančia paraudusia gerkle, pakilusia temperatūra, kosuliu, skausmu ryjant“, - sako „Eurovaistinės“ vaistinėje Kristina Staivė. Persišaldę žmonės dažniausiai iš pradžių kreipiasi į vaistininkus ir tikisi, jog pavyks pagyti be gydytojų pagalbos, tačiau nemaža jų dalis dėl sunkesnės savijautos jau būna priversti kreiptis į gydytojus, jiems išrašoma antibiotikų.

Pajutus pirmuosius peršalimo simptomus gali padėti dažnas gerklės skalavimas, naudinga turėti pastilų nuo gerklės skausmo. Beje, preparatus nuo temperatūros geriau vartoti prieš miegą, nes dieną, kai labai karšta, bus praktikuojama per daug. O norint išvengti nemalonus negalavimus vasarą, svarbiausia vengti temperatūrų kaitos.

Temperatūrų kaita

Šiltuoju metų laiku organizmą paveikia ir peršalimą dažniausiai sukelti itin dideli temperatūros pokyčiai. Gelbėdamiesi nuo karščio, žmonės dažniausiai per-

sistengia reguliuodami kondicionierius nustatymus.

„Per karščius žmonės nori atsivėsinti labai greitai, todėl atėję iš lauko biure ar automobilyje nustato gerokai per žemą temperatūrą, nors rekomenduojamas skirtumas, kai organizmas jaučiasi komfortiškai - 5 laipsniai. Nereikėtų, kad kondicionierius pūstų tiesiai į žmogų, taip sėdint visą

JEI NAMAI ĮKAITĘ, O KAMBARIO LANGAI Į SAULĖS PUŠĘ, ŠILUMOS SMŪGĮ GALIMA GAUTI IR NEIŠĖJUS Į LAUKĄ

dieną, nuo peršalimo neapsisaugosite, net jei prisidingsite gerkle“, - sako vaistininkė.

Ji primena, jog nukentėti gali ir tie, kurie karštą dieną gaivinais keliomis porcijomis ledų ar geria labai šaltus gėrimus. Šalti gėrimai ne tik gali sukelti peršalimą, bet ir klaidinga manyti, jog vasarą jie geriausiai atgaivina. „Geriausiai atgaivina ir numalšina troškulį kambario temperatūros arba netgi šiek tiek šiltesnis skystis“, - patvirtina K.Staivė.

Dar vienas būdas apsisaugoti nuo peršalimo - dėvėti kuo natūraliausių audinių drabužius. Mat supirkavimus ir papuolus į skersvėjį ar gerokai šaltesnę patalpą, peršalimo grėsmė padidėja.

Perkaitimo pavojus

Vaistinėje atkreipia dėmesį, jog esant dideliems karščiams, gerokai padidėja ir perkaitimo tikimybė. Karštis pavojingiausias vaikams, vyresnio amžiaus ar turintiems širdies ir kraujagyslių problemų žmonėms, tačiau perkaitimas gali pasireikšti ir visiškai sveikam žmogui.

„Kartais žmonės net nesupranta, kad perkaito, pastaroju metu ypač daug sulaukėme nustebusių tėvų, kurių mažyliams pradeda skaudėti galvą ar pradeda pykinti, nors šie pabuvo lauke vos kelias valandas. Tačiau jei lauke plieskia saulė ir tyvro 30 laipsnių karštis, nevertojant skysčių net ir suaugęs sveikas žmogus gali perkaisti per porą valandų“, - pažymi vaistininkė.

Norint išvengti perkaitimo, einant į lauką rekomenduojama dėvėti lengvus natūralaus pluošto rūbus, nepamiršti galvos apdangalų ir gerti daugiau skysčių. Karščiausiu vasarą, 11-16 val., jei tik yra galimybė, į lauką visai neikite.

Visgi jei namai įkaitę, o kambario langai į saulės pušę, šilumos smūgį galima gauti ir neišėjus į lauką, todėl K.Staivė rekomenduoja ir būnant namuose gerti daug skysčių.

„Laisvalaikio“ inf.

Grožis keliaujant

Kiekviena moteris ir keliaudama rūpinasi asmenine higiena, grožiu ir oda. Tačiau į kelionę vyksiant su nedideliu lagaminu ar kuprine neretai tenka sukti galvą, kurias priemonės su savimi pasiimti būtina, o be kurių galima ir apsieiti.

„Camelios“ kosmetikos konsultantė Vaida Bondarenko sako, kad kelioniniame krepšelyje būtina turi atsirasti vietos apsaugai nuo saulės, dezinfekcinėms priemonėms, o kai kurias grožio procedūras galima atlikti net lėktuve ar automobilyje.

Nors keliaudami mėgstame atsipalaiduoti ir pamiršti kasdienius rūpesčius, pasirūpinti savimi būtina. O svarbiausios higienos ir odos priežiūros priemonės gali užimti nedaug vietos, ypač jei atlieka kelias funkcijas iš karto.

Vienas kremas - ir veidui, ir kūnui

V.Bondarenko pataria kelionėms rinktis mažesnio tūrio priemonių pakuotes. „Mažesnio tūrio galima rinktis ir apsaugą nuo saulės, pavyzdžiui, purškiamą dulksną, kuria paprasta naudotis. Ji tinka ir veidui, ir kūnui“, - sako ji.

Specialistė tikina, kad pakuoje kelioninį grožio krepšelį galima įsidėti tik vieną kremą - tokį, kuris tiks ir veidui, ir kūnui bei saugos nuo žalingo saulės poveikio. „Tuomet rekomenduotiau rinktis iš dermatologinės pusės - svarbiausia užkimišti veido porų, nepakenkti odai, rinktis iš drėkinančios linijos. Tuomet kremas tiks ir po saulės vonių, po maudynių, nes jis drėkins. Taip pat reikėtų rinktis kremą be metalų, be parabenų, nes toks geriausiai tinka veidui“, - patarimais dalijasi kosmetikos konsultantė.

Taupant vietą kelioniniame krepšyje, vietoje micelinio vandens veido valymui ir atgaivinimui galima rinktis drėgnas servetėles: „Jos ir puikiai nuvalo makiažą, ir odą sudrėkina. Jų būna visokių, ir mišriai odai, ir drėkinančių. Be to, servetėlių būna ir universalių - tinkančių ir veidui, ir intymiai higienai.“

Grožio procedūros

Norint kelionėje palaikyti asmeninę švarą ir higieną, būtina turėti antiperspirantą, intymios higienos servetėlių, dezinfekcinį skystį rankoms - jie praverčia visada. V.Bondarenko rekomenduoja turėti ir keletą vienkartinį veido kaukių laktuose, nes jas naudoti itin patogiu.



KADANGI KELIAUDAMI STENGIAMĖS PAILSĖTI, GERIAU NUO DEKORATYVINĖS KOSMETIKOS PAILSINTI IR SAVO VEIDO ODĄ

„Šias veido kaukes galima naudoti lėktuve, autobuse - bet kur. Tereikia išsilukstenti, užsidėti ir palaikyti keliolika minučių, pamedituoti, nuėmus nereikia nuplauti veido, o likučius įmasažuoti į odą. Tai greitas variantas tonizuoti odą sausame ore“, - tikina specialistė.

Geriausia, sako ji, kelionėje turėti savo šampūną, kuris galėtų atstoti ir dušo prausiklį bei muilą, yra tinkamas ir galvos, ir kūno odai. Jei jūsų mėgstamas šampūnas neparduodamas mažesnės talpos, V.Bondarenko pataria įsi-

gyti specialius kelioninius buteliukus ir savo priemonių įspilti tik tiek, kiek sunaudosite kelionėje.

Pailsėti nuo kosmetikos

Kadangi keliaudami stengiamės pailsėti patys, geriau nuo dekoratyvinės kosmetikos pailsinti ir savo veido odą, įsitikinusi specialistė. „Kelionių metu nerekomenduojama persistengti su dekoratyvine kosmetika ir makiažu. Užtektų blakstienų tušo, lūpų da-

žų ir plaukų fiksavimo priemonės.“ Ji pataria į grožio krepšelį vietoje skaisčių ir kitų priemonių įsidėti bronzinę pudrą, kuri suteikia auksinį atspalvį veido odai, pagyvena įdegi. Be to, ta pačia bronzine pudra galima paryškinti dekolte sritį, net kojas.

„Jei vykstate ten, kur labai karšta, rekomenduojame turėti vandeniu atsparų tušą, kuris pralaužia prakaituojant, nes nenubėgą ir nebyra, tinka maudynių metu“, - V.Bondarenko.

„Laisvalaikio“ inf.

Atostogauti reikia

Vasara - aktyvus atostogų metas ir vis dėlto ne kiekvienas mūsų geba iš tiesų pailsėti ir atsipalaiduoti nuo darbo ar bent minčių apie jį, o kai kurie apskritai neina atostogauti. Priežastys įvairios - (ne)pagrįsta baimė, kad be mūsų niekas nesusitvarkys, neturėjimas kam pavesti savo užduočių, atostogų taupymas „juodai dienai“, finansinių išteklių neturėjimas ir t.t. O štai pasekmės panašios - nuovargis, prarastas produktyvumas ir nuotaika ar netgi to paskatintos ligos.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Atostogų neišnaudojame

Nors ne kiekvienas nori kartą metuose eiti bent dvi savaites (dešimt darbo dienų) nepertraukiamų atostogų, kaip to reikalauja Darbo kodeksas, nes tokioms atostogoms reikia daug finansų, o atostogauti sėdint namuose neatrodo įdomu, vis dėlto ne veltui tokia trukmė yra nustatyta. Psichologai bei mokslininkai teigia, kad tik po savaitės poilsio smegenys išties geba atsijungti nuo minčių apie darbą, protas ir kūnas pradeda išsijungti. Ir būtent tokiu laiku mes grįžtame iš atostogų - tuomet ir dirbti atrodo sunku, ir nuotaika prasta, ir jaučiamės nepailsėję.

Užsienyje yra įmonių, kur atostogos siūlomos „be lubų“ - ty norintieji gali eiti neapmokamų atostogų kada tik nori. Tik štai dauguma tuo menkai tepasinaudoja - atostogauja vos savaitę per metus, nes baimė palikti savo darbo stalą ir negebėjimas išsijungti visur, ne tik Lietuvoje. To pasekmė - esame nuolat pervargę, perdegti, svajojame apie poilsį, nors patys to poilsio neiname. O jei įmonės buhalterė jau kone verčia eiti visus atostogauti ir išnaudoti krūvą sukauptų atostogų dienų - pykstame.

Ir veltui. Nuolatinis emocinis ir fizinis nuovargis kenkia mūsų sveikatai. Taip pat atsiliepia darbo kokybei. Susidaro užburta ratas.

Kam sunkiausia atsipalaiduoti

Dažnas prieš atstogą dirbame daugiau - tenka dirbti į priekį, kad tam, kuriam per atstogą perduosime savo darbą, liktų mažesnis krūvis. Todėl prasidėjus atstogoms, jaučiamės pervargę. Atsigausti reikia laiko. Kaip pastebėbi psichologai, sunkiausiai pailsėti per atstogą geba aukštesnes pareigas turintys asmenys, kurie negeba atskirti darbo ir nedarbo aplinkos, kurie yra įpratę po darbo atsakinėti į darbinis skambučius ar el.laiškus. Be to, neretas iš mūsų darbo dienomis pakankamai neišsimiega, tad atėjus atstogoms gali atrodyti, kad norisi tiesiog išsimiegoti. Beje, tą ir vėlta padaryti. Taip pat pastebėta, kad per atstogą mažiau pailsi moterys.

Tolyn nuo informacinio triukšmo

Tad ką gi keisti šioje rutinoje? Mėginti leisti sau atsipalaiduoti. Po vienu-kitų atostogų pamatysite, kad darbas be jūsų ne-



Kiekvienas poilsį įsivaizduoja savaip

sustojto, tad kitąkart atostogų leistis drąsiau. Kolegų vėlta paprašyti trukdyti jus tik skubiais atvejais, o raportų apie atliktą darbą per atstogą nereikia. Nes negali pailsėti nuo to, apie ką nuolat galvoji.

NETGI KAI ILSIMĖS ARBA SVAJOJAME, MŪSŲ SMEGENYS ŠIMTŲ PROCENTŲ NESIILSI

Mūsų smegenys darbo dienomis ir laisvalaikiu apdoroja milžinišką kiekį informacijos, tad vėlta per atstogą minimaliai naudotis išmaniaisiais telefonais ar kompiuteriais, mažiau žiūrėti televizijos, kad pailsėtume ir nuo informacinio triukšmo. Poilsiu

reikia ne kelionės ar naujų vietų - kartais tereikia tylos ir ramios vietos, kur galėtume pabūti su savimi.

Smegenys niekada nesiliisi

Tirdami neuronus mokslininkai pastebėjo, kad netgi kai ilsimės arba svajojame, mūsų smegenys šimtu procentų vis tiek nesiliisi. Atkreipkite dėmesį, jog net sapnuose mes įtemptai sprendžiame problemas, sapnuojame darbą ir t.t. Taigi net miego metu vyksta daug procesų, mat smegenys padeda palaikyti širdies ir plaučių veiklą - tai, be ko mes neišgyventume. Taip pat mums išsintys smegenys apdoroja per dieną gautą vaizdinę, verbalinę bei garsinę informaciją. Todėl nenuostabu, kad protinio

poilsio mums reikia ne mažiau nei fizinio.

Tinkamas poilsio tipas

Atostogaujant svarbu pasirinkti tinkamą poilsio tipą, o jei keliaujate su šeima - gebėti suderinti kiekvieno poreikius. Mat vienas poilsį įsivaizduoja kaip savaitės trukmės gulinėjimą paplūdimyje, o kitas jau po dienos tokio poilsio jaučiasi it po bulviakasio - nes mieliau leistųsi į žygį ar bent pasivaikščiotų po miestą. Tad kartais vėlta išmėginti, ką kiekvienas šeimos narys norėtų veikti, arba susiskirstyti grupelėmis - kad po atostogų tikrai jaustumėtės kaip po atostogų.

Poilsis skatina motyvaciją, didina produktyvumą bei kūrybingumą, kaip ir laimės jausmą, gerina atmintį. Tad pirmyn atostogauti!

Sėkmingų žmonių rytai

Apie tai, ką daryti, norint būti sėkmingesniems, laimingesniems, kūrybingesniems, produktyvesniems ir t.t., prirašyta daug straipsnių ir knygų. Juose yra nemažai pasikartojančių dalykų - ir ne(būtina) dėl to, kad vienai nusirašinėja nuo kitų - tiesiog mokslininkai, ištyrinėję įvairių žmonių įpročius, padaro tokias išvadas. O kaip nesiremsi mokslu ir psichologija?

Tad aptarkime, kokie ryto ritualai žmones skatina būti kūrybingesnius, produktyvesnius, laimingesnius. Juk rytas duoda toną visai likusiai dienai. Be to, pastebėta, kad tie, kurie keliasi anksčiau (žinoma, ne miego sąskaita - jie ir atsigula ne vidurnaktį), yra darbingesni ir sveikesni.

Mankšta

Ne kiekvienas turi galimybę pasportuoti ryte, tačiau tai daryti vėlta dėl kelių priežasčių. Pirmą, jei nukeliame mankštą ar treniruotę į vakarą, daugiau šansų, kad taip ir nepasportuosime, nes po darbo beveik kiekvienas mūsų jaučiasi pavargęs, net jei darbas buvo protinis, o ne fizinis. Ryte mes turime daugiau jėgų, tad dalį jų galime skirti bent jau dvidešimties minučių mankštai atlikti.

BŪKITE SAU PAKANTŪS IR DUOKITE PROTUI IR KŪNUI LAIKO ADAPTUOTIS PRIE NAUJŲ POTYRIŲ



@yogagatti

Kontrastinis dušas

Po fizinio krūvio eisite į dušą - turbūnie jis kontrastingas, o vasarą gali būti ir šaltas. Jei esate neužsigrūbėję, pratinkites pamažu - kaitaliokite šiltą ir šaltą vandens srovę. Kai kūnas sušildomas šilto vandens, jis lengviau pakelia šaltą srovę. Tai turi įtakos ne tik paties kūno, odos stangrumui, bet

ir tonizuoja, išbudina, skatina kraujo cirkuliaciją, kas yra neabejotinai naudinga tiek fizinei, tiek psichinei sveikatai.

Maistingi pusryčiai

Ne visi mėgsta valgyti pusryčius, tačiau visiškai tuščiu skrandžiu dirbti iki pietų nėra gera išėitis, nes dėmesys gali būti nukreiptas į gurgiantį pilvą. Kad cukraus lygis kraujyje išliktų stabilus, vėlta valgyti subalansuotus pusryčius, į kuriuos įeitu tiek angliavandenių, tiek šiek tiek riebalų ir baltymų. Tai padės išlaikyti dėmesio koncentraciją, geresnę atmintį visą dieną ir stabilesnę nuotaiką.

Dėmesingas įsisamoninimas arba meditacija

Tai padės emociškai nurimti, susitelkti, o kartu ir atsipalaiduoti

kūnui bei protui nuo nuolatinio lėkimo. Meditacija, kaip ir dėmesingas įsisamoninimas, dabar išgyvena populiarumą, nes daug žmonių pastebi to naudą. Žinoma, ne visiems pavyksta susitelkti, tačiau būkite sau pakantūs ir duokite savo protui ir kūnui laiko adaptuotis prie naujų potyrių. Kantrybės, beje, meditacija ir moko.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ



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, išankstiniais užsakymams. Tel. (8 699) 08442, www.liudsertine.lt
- Restoran-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
- Restoran „Lauro lapas“.** Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 674) 51 045, www.laurolapas.lt
- Kinu, japonų restoranas „Rytų Azija“.** Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai (nuolaida negalioja dienos pietams). Tel. (8 646) 66 676
- Restoran-picerija „Pas Ta“.** Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 605) 55 544, www.pastakridol.lt
- Restoran „Basilio“.** Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 650) 51 680, www.basilico-pica.lt
- Restoran „Esse“.** Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai (išskyrus verslo pietus, banketus ir spec. pasiūlymus). Tel. (8 686) 00 488, www.esse.lt
- Restoranai „Pekinas“, „Pekino antis“.** Vilnius. 15% nuolaida maistui (nuolaida taikoma vienai sąskaitai). Tel. (8 521) 215 1620, 233 9999
- Restoran „Kybymai“.** Vilnius, Trakai. 15% nuolaida maistui ir gerimams. Tel. (8 528) 55 179, www.kybymai.lt
- Restoran „Svarstyklės“.** Pažaislio parkas. 10% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452433, www.svarstyklės.eu

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 parkas“.** Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvepalams žvakėms, persiškoms kilimams, švietėjams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt
- Gėlių salonas „Indigo gėlės“.** Vilnius. 20% nuolaida prekėms. Tel. (8 612) 50 040, www.indigo.lt
- Parduotuvė „3D stiklė“.** Vilnius. 11% nuolaida vienetiniams gravuotiems stiklo gaminiams. Tel. (8 640) 54 820, www.3dstikle.lt
- Žūkių reikmenų parduotuvė „Tritrus“.** Vilnius. 15% nuolaida prekėms. Tel. (8 5) 243 0234
- Maisto produktų krautuviė „Natura“.** Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėšai, 20% graikiškai produkcijai, 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 „Aukšinė dovanėlė“.** Vilnius. 28% nuolaida juvelyriniams dirbiniams ir aksesuarams. Tel. www.auksinedovanele.lt
- Drabužių parduotuvė „Ingrid“.** Kaunas. 10% nuolaida prekėms. Tel. (8 693) 59 358, www.ingrid.lt

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

SKRYDIS PARSPARNIU SU FILMAVIMU

-30% 28€ su

GROŽIO PASLAUGOS

- Masažai, SPA ritualai, aromaterapija, „Provanso kvapai“.** Vilnius, Klaipėda. 12% nuolaida prekėms ir paslaugoms. Tel. (8 650) 35 055, www.provansovapai.lt
- Medicinos klinika „Mirameda“.** Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaida negalioja medicininiems 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 „selective.lt“.** Vilnius. 25% nuolaida prekėms internetinėje parduotuvėje. Tel. (8 5) 278 8064, www.selective.lt
- „Nailbar“.** Vilnius. 16% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 619) 009 004, www.nailbar.lt
- SPA centrai „East Island“.** Vilnius, Kaunas, Druskininkai. 10% nuolaida grožiui, SPA procedūroms ir soliariumui. 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 salonas „Merçi Merçi“.** Šiauliai. 10% nuolaida nuo oficialių kainų paslaugoms ir prekėms. Tel. (8 611) 33 227, www.merci-merci.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.sothys.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.gmgvyvai.lt
- Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras.** Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 8828, www.lvo.lt
- Klaipėdos koncertų salė.** Klaipėda. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 46) 410 566, www.koncertusale.lt
- Bušido federacija.** 20% nuolaida 2 bilietams.

SPORTAS IR PRAMOGOS

- Sostinių golfo klubas. Pipiriskių 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) 2159384, www.racub.lt
- Laisvalaikio centras „7 mūzos“.** Vilnius. 10% nuolaida treniruoklių salės bei grupinių sveikatingumo užsiėmimų suaugusiųjų abonementams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt
- Savikoje sporto klubas.** Vilnius. 10% nuolaida visiems kartiniams, dieniniams, pilnas ir pilnas plius abonementams. Tel. (8 616) 14477, www.savikosportoklubas.lt
- Laisvalaikio centras „7 mūzos“.** Vilnius. 15% nuolaida suaugusiųjų grupinių laisvalaikio užsiėmimų (šokių) abonementams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt
- Sporto klubas „Apelsinas“.** Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniams apsilankymui, 20% nuolaida abonementui, 15% nuolaida soliariumo abonementui. 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 lazdu nuomai pirmojo apsilankymo chorui. Tel. (8 616) 26 366, www.golfclub.lt

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

- Šv. Kristoforo odontologijos klinika.** Vilnius. 100% nuolaida pirmai konsultacijai, 10% terapiniams gydymui ir burnos higienos procedūroms, 5% dantų protezavimui. Tel. (8 5) 261 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.dpcl.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 akinų remeliams, 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 premjerą ir spektaklį „Zuvedra“. Tel. (8 650) 35 646, www.okt.lt
- Juozas Milnitis dramos teatras.** Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjerą, šventinius ir vaikiškus spektaklius. www.milnitioteatras.lt
- „Senamiesčio lėlių“ teatras.** Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 679) 61 422, www.puppettheatre.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.cezariogrupe.lt
- Improvizacijų teatras „Kitas kampas“.** Vilnius. 15% 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 „Raganukių teatras“.** Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 677) 19 812, www.raganukiue.lt
- Kauno mažiausias teatras.** 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 37) 226 090, www.mazasiausias.lt
- Kauno valstybinis muzikinis teatras.** 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 37) 200 933, (8 37) 228 784, www.muzikinisiteatras.lt
- Valstybinis Šiaulių dramos teatras.** Nuo 25% nuolaida 2 bilietams į „Šiaulių dramos teatro“ spektaklius nuo didžiausios galiojančios bilietų kainos. Tel. (8 41) 523 209, www.vsd.lt

KITOS PRAMOGOS

- Laipynių parkas „Dainuvas nuotykių slėnis“.** Anykščiai. 20% nuolaida 2 asmenims. Tel. (8 693) 35 060, www.nuotykiuslenis.lt
- www.skrzydiorbalionais.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

VILNIUS

NAUJASIS TEATRAS
10 d. 18.30 val. Repeticijų salėje - „Kodėl aš čia?“ Rež. S.Sandarytė.

KLAIPĖDA
ŽVEJŲ RŪMAI
6 d. 11 val.; 7 d. 13 val. Teatro aikštėje - XX tarptautinis gatvės teatrų festivalis. „Šermukšnis 2019“.

PALANGA

KULTŪROS CENTRAS „RAMYBĖ“
11 d. 20 val. - „Trys“. I. Balsytė, A.Giniotis, D.Auželis.

KONCERTAI

VILNIUS
ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA
Kristupo festivalis liepos 10-11 d.
10 d. 19 val. - Dainuoja Edgaras Montvidas. Kūrybinės veiklos 20-mečio koncertas. Atlikėjai: E.Montvidas (tenoras), S.Lepper (fortepijonas).
11 d. 19 val. - „Muzika iš Karpatų kalnų“. Koncertas skiriamas Liublino unijos 450-ies metų jubilijui. Styginių kvintetas „Volosi“ (Lenkija).

MOKYTOJŲ NAMAI
9 d. 15 val. VMN kiemelyje - Simfoninio orkestro (TJSO) koncertas „Mes didžiausias būdami čia“ (Olandija). Dir. C.Witrook.

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS
10 d. 20 val. - Vaidas Baumila ir pučiamųjų orkestras.
11 d. 20 d. - Merūnas Vitulskis ir VDU kamerinis orkestras.
12 d. 20 val. - Monika Pundziūtė-Monique: „Virš vandens“ su orkestru.

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJĄ
9 d. 19 val. - Sakartvelo operos žvaigždės. Ansamblis „Suliko“.
11 d. 18 val. - Edgardo Montvido kūrybinės veiklos 20-mečiui paminėti. Edgaras Montvidas (tenoras), Simon Lepper (fortepijonas).

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ
Vasaros koncertų ciklas parko estradoje prie Klaipėdos koncertų salės
10 d. 20 val. - Pasaulio dainų naktis II. I.Pilavgo (sopranas), A.Bartkus (tenoras), G.Zalatorienė (fortepijonas), P.Grigas (smuikas).

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS
„Žmogus-Voras: toli nuo namų“ (veiksma f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 6-11 d. 10.10, 13.05, 16, 18.55, 21.50 val. 6 d. 23.25 val.

PALANGA

KURHAUZAS
7 d. 20 val. - Petras Geniušas (fortepijonas).
9 d. 20 val. - Sofya Gulyak (Jungtinė Karalystė).
10 d. 20 val. - „Tas žavingas operos pasaulis. Mindaugas Jančiauskas ir Vilija Kuprevičienė.“
11 d. 20 val. - Alexander Ramm (violončelė), Darius Mažintas (fortepijonas).

KONCERTŲ SALĖ

6 d. 20 val. - Donatas Montvydas ir kamerinis orkestras.
7 d. 19 val. - Alos Duchovos šou-baletas „Todes“ su nauja programa.
11 d. 20 val. - I.Starošaitės ir Ž.Žavgulio jubiliejinis, 25 metų, koncertas „Visko per mažai“.

BIRŠTONAS

KURHAUZAS
12 d. 19 val. - Fortepijoninis recitalas „Naudis Kolosas“. Gintaras Januševičius.

KITI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE
6 d. 19 val. Šilutė, evangelikų liuteronų bažnyčioje - Vasaros muzikos festivalis „Muzikinė verdėnė“. Čiurlionio kvartetas. Solistė Dovilė Kazonaitė (sopranas).
7 d. 15 val. Ignalina, Paliesiaus dvare - „Netikėti prisilietimai“. Martynas Kulivars (gitaras), grupė „Utaras“.
7 d. 16 val. Ukmėgės r., Tautiejų dvaro parke - Tautiejų muzikiniai vakarai. Rūta Ščiogolevaitė. „Gražiausios baladės“.
12 d. 19 val. Didžiojoje Kintų bažnyčioje - Kintų muzikos festivalis: „Naujos planetos“. Klaipėdos kamerinis orkestras (vad. M.Backus), M.Švėgžda von Bekker (smuikas).

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE

6 d. 19 val. Šilutė, evangelikų liuteronų bažnyčioje - Vasaros muzikos festivalis „Muzikinė verdėnė“. Čiurlionio kvartetas. Solistė Dovilė Kazonaitė (sopranas).
7 d. 15 val. Ignalina, Paliesiaus dvare - „Netikėti prisilietimai“. Martynas Kulivars (gitaras), grupė „Utaras“.
7 d. 16 val. Ukmėgės r., Tautiejų dvaro parke - Tautiejų muzikiniai vakarai. Rūta Ščiogolevaitė. „Gražiausios baladės“.
12 d. 19 val. Didžiojoje Kintų bažnyčioje - Kintų muzikos festivalis: „Naujos planetos“. Klaipėdos kamerinis orkestras (vad. M.Backus), M.Švėgžda von Bekker (smuikas).

KINAI

FORUM CINEMAS AKROPOLIS
„Žmogus-Voras: toli nuo namų“ (veiksma f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 6-11 d. 10.10, 13.05, 16, 18.55, 21.50 val. 6 d. 23.25 val.

PREMJERA
„Žmogus-Voras: toli nuo namų“



LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO LIEPOS 5 D. VEIKSMO FILMAS. JAV, 2019. REŽISIERIUS: JON WATTS. VAIDINA: TOM HOLLAND, SAMUEL L.JACKSON, JAKE GYLLENHAAL, ZENDAYA.

Tanoso sukeltas ir pasaulį pakeitęs katastrofos padarinius pajuto visi „Keršytojų“ komandos nariai. Bene didžiausią poveikį iš įvykiai turėjo jaunajam Piteriui Parkeriui, patyrusiam asmeninę tragediją. Norėdamas atsigauti po sunkių įgyvenimų, Piteris apsidžiaugia galimybe su klases draugais pakeliauti po Europą.

Vis tik vaikiniu netenka ramiai pasimėgauti Senojo žemyno teikiama is įspūdziais ir žaviosios Mišelės kompanija. Žmogaus-voro pagalbos pririekia Nikui Furiui, sunerimusiam dėl naujo paslaptin go superherojaus Kventino Beko. Kas jis - potencialus sąjungininkas ar negailestingas piktadarys? Žmogus-voras gauna pirmąją užduotį, kurią turės atlikti vienas.

„Žmogus-Voras: toli nuo namų“ (veiksma f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, N-7) - 6-11 d. 11.40, 14.35, 17.30, 20.30 val.
„Bjaurios lėlės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 6-11 d. 10.20, 12.20, 14.25, 16.40 val.
„Saulės kultas“ (mistinė siaubo f., JAV, N-16) - 6-11 d. 15.20, 18.30, 21 val. 6 d. 23 val.
„Roboto vaikas“ (fantastinė siaubo drama, Australija, N-13) - 9 d. 19.05 val.
„Anabelė 3“ (mistinis siaubo f., JAV, N-16) - 10 d. 18 val.
„The Cure - Anniversary 1978-2018 Live in Hyde Park“ (filmas-koncertas) - 11 d. 18 val.

„Asteriksas: Stebukingojo gėrimo paslaptis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 6-11 d. 11 val. (vasaros akcija vaikams).

FORUM CINEMAS VINGIS
„Žmogus-Voras: toli nuo namų“ (veiksma f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, N-7) - 6-11 d. 13.50, 16.50, 19.50 val.
„Žmogus-Voras: toli nuo namų“ (veiksma f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 6-11 d. 12, 15, 18.05, 21.05 val.
„Bjaurios lėlės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 6-11 d. 11.20, 13.30, 15.50, 17 val.
„Saulės kultas“ (mistinis siaubo f., JAV, N-16) - 6-11 d. 12.15, 15.40, 18.15, 21.20 val.

„Hamletas“ (spektaklis, N-13) - 8 d. 19 val.
„Roboto vaikas“ (fantastinė siaubo drama, Australija, N-13) - 9 d. 21.40 val.
„Anabelė 3“ (mistinis siaubo f., JAV, N-16) - 10 d. 18 val.
„The Cure - Anniversary 1978-2018 Live in Hyde Park“ (filmas-koncertas) - 11 d. 19 val.
„Snieguotos lenktynės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 6-11 d. 11.40 val. (vasaros akcija vaikams).

MULTIKINO OZAS
„Žmogus-Voras: toli nuo namų“ (veiksma f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 6-11 d. 10.45, 13.30, 16.15, 19, 21.45 val.
„Žmogus-Voras: toli nuo namų“ (veiksma f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, N-7) - 6-11 d. 14.45, 17.30, 20.30 val.
„Saulės kultas“ (mistinis siaubo f., JAV, N-16) - 7-8, 10-11 d. 13, 16.15, 18.30, 21.30 val. 6 d. 15, 18.30, 21.30 val. 9 d. 13, 16.15, 19, 21.30 val.
„Bjaurios lėlės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 6-8, 11 d. 10.30, 12.30, 14.30, 16.30 val. 9 d. 10.45, 12.45, 14.45, 16.45 val. 10 d. 10.45, 14.30, 16.30 val.

„Afera“ (komedija, JAV, N-13) - 6-11 d. 20, 22 val.
„Vyrai juodais drabužiais: pasaulinė premjera“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 7-11 d. 12.30, 15, 17.30, 22 val. 6 d. 12.30, 17.45, 22 val.
„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 6-11 d. 19.30 val. 21, 45 val.
„Slaaptas augtinųjų gyvenimas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 6-8, 10-11 d. 10, 11, 13, 15, 17 val. 9 d. 10, 10.30, 12.30, 14.30, 16.30 val. N-16) - 7-8, 10-11 d. 13, 16.15, 18.30, 21.30 val. 6 d. 15, 18.30, 21.30 val. 9 d. 13, 16.15, 19, 21.30 val.
„Bjaurios lėlės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 6-8, 11 d. 10.30, 12.30, 14.30, 16.30 val. 9 d. 10.45, 12.45, 14.45, 16.45 val. 10 d. 10.45, 14.30, 16.30 val.

„Anna“ (veiksma trileris, JAV, Prancūzija, N-16) - 6-8, 10-11 d. 19, 21.30 val. 9 d. 22 val.

„Mūsų pirmosios atostogos“ (komedija, Prancūzija, N-13) - 6-11 d. 17.15 val.
„Dar vakar“ (muzikinė komedija, Didžioji Britanija, N-13) - 7-8, 10-11 d. 10.30, 19.15, 21.45 val. 6 d. 17, 19.30, 22 val. 9 d. 19.15, 21.45 val.
„Pūkutu snipė“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, V) - 6-11 d. 10.45, 12.45 val.
„Afera“ (komedija, JAV, N-13) - 6-11 d. 20, 22 val.

„Vyrai juodais drabužiais: pasaulinė premjera“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 7-11 d. 12.30, 15, 17.30, 22 val. 6 d. 12.30, 17.45, 22 val.
„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 6-11 d. 19.30 val. 21, 45 val.
„Slaaptas augtinųjų gyvenimas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 6-8, 10-11 d. 10, 11, 13, 15, 17 val. 9 d. 10, 10.30, 12.30, 14.30, 16.30 val. N-16) - 7-8, 10-11 d. 13, 16.15, 18.30, 21.30 val. 6 d. 15, 18.30, 21.30 val. 9 d. 13, 16.15, 19, 21.30 val.
„Bjaurios lėlės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 6 d. 11 val. (specialus seansas mažukuoms).
„Mūsų pirmosios atostogos“ (komedija, Prancūzija, N-13) - 10 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

Redakcija už repertuaro pakeitimą neatsako

Pajūryje vyksta ne tik Jūros šventė

Vasarą Lietuvos pajūrį aplanko begalės poilsiautojų, važiuojančių čia padrybsoti kopose ar pasidairyti po kurortinį naktinį gyvenimą. Verta prisiminti, kad Lietuvos pajūryje organizuojami ir populiariai festivaliai, kurių organizatoriai kviečia ne tik patypti kojomis, bet ir įsilieti į begales įvairių veiklų.

„Ant Bangos“
Jau 7 metus iš eilės elektrominės muzikos gerb

Kompiuterinė technika	Kunigas mišioms apsiveika ...	Šlapimo išskyrimo sutrikimas	Japonų lyrikos žanras	Sieninis šviestuvai	Priešingų polių dviejų lygių sistema	60 vietų muz. grupė iš Šiaurės
„Lėmė, ponių ...“	Vilkų vadas („Mauglis“)	Uazos k. intakas Prancūzijoje	4	Dalinis mokėjimas terminais	...muzika	
Čiastikių entojų reikšles	5			Geltonos lietuviškos ...	Per Prancūziją ir Šveicariją tekanti upė	
Išišinė turvis			Budistų kulto kalba	Šivos žmona	7	Tonizuojantis gėrimas
Ukio iš ...tinio kelio		Mauglio draugas lokys	Žalioji samana			
Alcizio simbolis	Beikalo-Amūro magistralė	Prekių nuostolis dėl džūvimo	Kuris neapsiaavęs		Naujovė	Stibio simbolis
Rakietos, siems noma	Raketos judėjimo dėsnis tiriantis mokslas			8		
Udėnis gėlė	Viskas ...alu (tvarkoj) instinktas		Legendinė taurė, iš kurios gėrė Kristus	„... aš mažas buvau“	Juosmuo D...ės Neimontaitės dainos	
	Aukštoji kunigų mokykla	Rėjos galas burlaivyje	Pavasario dievas graikų mituose	Gaivusis gėrimas		2
	6					Desp...iškas bandymas
	Pievų ir miškų augalas	Sveikatos apsaugos ministerija	Nauja šlu... gerai šluoja	Savito kvapo skystis - ...onas		
	3			Iš baimės neteko ...	Ardėsi	
	Dėdė ... (JAV simbolis)	Nesimetriškumas arba ...etrija		Pasakyk ..., kad rytoj ateisiu		
			9	Kamerinės muzikos žanras		

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

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

Įsisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti rygą „Slaptosios pasaulio draugijos“

Įsakymą iki liepos 10 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Šykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 13 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Vytėnis STRIMAITIS** Vilniaus. Jam bus įteikta knyga „Aplink mane - vien tik idiotai“.

Į prizų teiraukitės telefonu 8 5 212 36 26 arba el.paštu svalaikis@republika.net. Prizai laikomi savaitę. Įsdami žinutę sutinkate, kad jūsų duomenys yra matomi, skiant išrinkti laimėtoją.



Vertikaliai: Kriptonimas. Iv. Ližė. Basligalis. Esti. Al. Ir. Sparis. Nia. Ak. Apolonas. Spartako. Jėti. Indigas. Metisas. Kandida. Rasalas. Sausumon. As. Strutis. Miru. Aoso. Lajas. Klastotė. Busano.

Horizontaliai: Robespjeras. Poetas. Puspaltis. Roisas. Origin. Altas. Sa. Sarot. Suso. Mila. CK. Tot. Avilyš. Asi. Pinasa. Nandu. Širdis. Lu. Že. Atidumas. Vėsi. Agamija. Traka. Oran. Opi. Kosinuso.

Pažymėtuose langeliuose: PLYTGALIAI.

SUDOKU

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

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

PROGNOZĖ LIEPOS 5-12 D.

GEROS DIENOS: 6, 8, 12 D.
BLOGOS DIENOS: 9, 10 D.

Profesionalių astrologės **Lilijos Banaitienės** paslaugos

○ Tel. 865698074
○ El.p. btim@elnet.lt

♈ Avinas. Įtemptas periodas - tai karminių pamokų metas. Gali pasitaikyti keistų situacijų, kurias bus sunku paaiškinti logiškai. Profesinėje veikloje viskas gali pakrypti 180 laipsnių kampu. Šiuo metu iššūkius reikia priimti, o ne nuo jų trauktis. Atkreipkite dėmesį į fizinę ir dvasinę sveikatą.

♊ Jautis. Laikotarpis palankus tiems, kas mėgsta konstruoti, bus dirbama kantriai, ramiai ir produktyviai. Tai puikus laikas rimtiems ateities planų apmąstymams. Tvarkykite reikalus, susijusius su nekilnojamuoju turtu, nuoma. Galite turėti išlaidų, susijusių su sveikata.

♉ Dvyniai. Būsime konkretūs, praktiški ir racionalūs, tik neužmirškite, jog neverta tikėtis lengvų pinigų - teks paplušėti. Bręsta rimtas pokalbis su mylimu žmogumi. Jeigu esate nusiteikę santykius išsaugoti, būkite nuolaidesni, neteikite kategoriškų reikalavimų. Skirkite dėmesio sveikatai.

♋ Vėžys. Bus sunku rasti bendrą kalbą su aplinkiniais, jus daug kas erzins, kai kurios situacijos gali išmušti iš pusiausvyros. Pasistenkite į viską reaguoti paprasčiau, nedarykite iš smulkmenų tragedijos. Asmeniniame gyvenime jausite dėmesio stygių. Saugokitės peršalimo.

♌ Liūtas. Didelių laimėjimų dabar nebus, bet gerai atliksite kasdienes užduotis ir rezultatai bus geri. Palanku imtis kruopščių darbų. Nauji darbai ir projektai judės lėčiau, nei norisi, tačiau sėkminga linkme. Palankus metas profilaktiniam sveikatos patikrinimui.

♍ Mergelė. Jūsų santykiai su kolegomis ir vadovais - taurūs, palanku įgyvendinti senus sumanymus ir svajones. Puikus laikas paanalizuoti savo jausmus, pasvarstyti, ar esate patenkinti tuo, ką turite. Geriau pažinę savo poreikius, lengviau rasite atsakymus į kylančius klausimus.

♎ Svarstyklės. Galėsite iš širdies padirbėti ir vėliau pasidžiaugti puikiais rezultatais. Dabar galite priimti drąsų sprendimą ir kardinaliai pakeisti darbo pobūdį. Palankus laikas kūrybai ir būti viešumoje. Didelė tikimybė gauti įdomių pasiūlymų, susijusių su pagrindine veikla ir pomėgiais.

♏ Skorpionas. Didelių laimėjimų gal ir nebus, bet gerai susitvarkysite su kasdienėmis užduotimis ir džiaugsitės puikiais rezultatais. Palanku imtis darbų, kurie reikalauja kruopštumo. Sulauksite draugiškų patarimų ar paramos. Laikotarpis sėkmingas piniginiams susitarimams.

♐ Šaulys. Jūs vėl pajutote tvirtą pagrindą po kojomis, bet, užuot džiaugęsi esama situacija, galite susikurti problemų. Pasirūpinkite tais, kurie savimi pasirūpinti neįstengia. Šiek tiek altruizmo suteiks naujų emocijų. Pasirūpinkite sveikata, o geros savijautos šaltiniu taps šalia esantis žmogus.

♑ Ožiaragis. Palankus laikas atlikti net pačius sudėtingiausius darbus. Būtinai tuo pasinaudokite, ieškokite naujų saviraiškos galimybių. Tarpusavio santykiai bus tarsi veidrodis, nes dėmesio sulauksite tiek, kiek patys rodysite. Sunkiausia bus apsispręsti. Palanku pradėti gyventi sveikai.

♒ Vandenis. Didelis permainingų metas. Nors permainos kelia stresą, šiuo metu jos geriau nei sąstingis. Pasistenkite nuolat tobulėti. Asmeniame gyvenime laikykitės aukso viduriuko. Būkite pareigingi, taktiški. Tikėtini galvos skausmai, apsinuodijimas maistu.

♓ Žuvis. Puikus laikas tvarkyti net pačius sudėtingiausius ir rizikingiausius piniginius reikalus. Nepasitikėkite pasiūlymais greitai pralobti, nes būsite apmulkinti, o jeigu reikės pinigų, būkite atviri - tikrai gausite pagalbą. Laikas pagalvoti apie atostogas.

LAISVALAIKIS
su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@republika.net

RINKODAROS SKYRIUS
Tel. (8 5) 212 31 00

PRENUMERATA
Tel. (8 5) 212 18 05

REKLAMOS SKYRIUS
tel. (8 5) 212 31 00
reklama@republika.net

ADRESAS
A.Smetonos g. 2,
LT-01115 Vilnius