LAISVALAIKIS
su RESPUBLIKA
Nr. 35 (1119) 2019 m. rugpjūčio 31 - rugsėjo 6 d.

Evelinos Mackevičienės nuotr.

Dukra viską pakeitė

„Žinių radijo“ generalinė direktorė **Laima Abromaitytė-Sereikienė** apie svarbiausią gyvenimo projektą – šeimą

2 p.

Jau rugsėjo 8 dieną TV3 eteryje - nauja kulinarinė laida su **Vyliumi Blauzdavičiumi** ir ne tik.

Plačiau **3 p.**

Ką turėtume žinoti apie glaukomą, - atskleidžia gydytoja oftalmologė **Eglė Skarupskienė**.

Plačiau **4 p.**

Įspūdžių suteikia ir mažos kelionės, - sako „Liu Patty“ desertinės įkūrėja **Liucina Rimgailė**.

Plačiau **5 p.**

Patarimų visiems Zodiako ženklams pažėrė astrologė **Lilija Banaitienė**.

Plačiau **8 p.**

Iš radijo - į mamystę

„Žinių radijo“ generalinė direktorė-vyr. redaktorė LAIMA ABROMAITYTĖ-SEREIKIENĖ ne taip seniai nėrė į naują ir svarbiausią gyvenimo projektą - dukros auginimą. Laima neslepia, jog mažylės atėjimas į šį pasaulį kiek pakoregavo jos ir vyro Raimundo prioritetus ir išmokė vertinti kiekvieną akimirką su šeima.

Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ

Evelinos Mackevičienės nuotr.

- Einate generalinės direktorės-vyr. redaktorės pareigas „Žinių radijuje“, dėstėte VU, o prieš porą mėnesių gyvenimą papildė turbūt svarbiausias „projektas“ - gimė dukrytė Agota. Kiek stipriai pasikeitė gyvenimas, kasdienybė, prioritetai?

- Visų pirma pasikeitė tempas. Matyt, ne veltui tai vadinama „motinystės atostogomis“. Dienose atsirado daugiau lengvos rutinos, mažiau streso. Turint ant rankų vos kelis kilogramus sveriantį kūdikį, gyvenimas keičiasi iš esmės. Kitaip būti ir negali - juk mažam kūdikėliui mama yra visas pasaulis. Kitaip tariant, iš žmogaus, kuriam rūpi tik darbas, tampu žmogumi, kuriam svarbiausia - šeima.

Šiuo metu mėgaujuosi lėtesniu tempu, džiaugiuosi kiekviena smulkmena - galimybe su dukrele ilgiau pabūti lauke, ramiai, neskubant išgerti kavos ar arbatos puodelį, atsiversti įdomią knygą. Žavi ir mokymosi procesas - juk tenka gilintis į man visiškai lig šiol nepažintą sritį - vaikų auginimo „mokslą“. Kartu mokausi dirbti greitai, greičiau siekiant rezultato ir mažiau mėgaujantis procesu.

Tačiau tik turint prieš akis kūdikėlį, supranti, kaip greitai eina laikas. Mažoji kasdien vis įdomesnė, vis didesnėmis akimis žiūri į pasaulį, o dienos prabėga taip greitai, kad, rodos, tik prasidėjusios jos pasibaigia, o per dieną, rodos, kažko labai rezultatyvaus taip ir nenuveikta.

- Kokie tie pirmieji mėnesiai? Ko Agota jau spėjo judu su vyru išmokyti?

- Matyt, kiekvienai mamai jie nebūna itin paprasti - reikia ir pripratsi prie mamos statuso, ir susipažinti su nauju žmogučiu, susidėlioti dienotvarkę, ritualus, namuose persiorganizuoti viską taip, kad būtų patogu gyventi trise.

Gimus dukrytei, teko peržiūrėti laiko planavimo įgūdžius. Pradžioje geroku iššūkiu tapo atvykti tam tikru metu į numatytą vietą. Net teko atšaukti porą susitikimų, nes tuo metu, kai reikėjo važiuoti, Agota nusprendė, kad ji nori pavalgyti. Tačiau kylantys iššūkiai juk skatina kūrybiškumą - radome ir čia, kaip patobulėti.

Kartu išmokome, kad laikas - itin vertingas. Nesinori jo švaistyti mažos vertės dalykams. Taip pat supratau, kad gerai savijautai makiažas tikrai nebūtinas. (*Šypsosi*.)

- Papasakokite, kokia yra Agota. Tikriausiai yra tūkstančius kartų pergalvota, į ką labiau panaši?

- Didžioji dauguma, įskaitant ir mano vyrą, sako, kad dukrytė panaši į mane. Bent jau išore. Aš joje taip pat matau savo giminės bruožų. Bet juk situacija bet kada gali pasikeisti. Ji labai greitai auga, sparčiai visko mokosi, kasdien vis naujesni dalykai jai darosi įdomūs. Šiuo metu mus itin džiugina jos šypsenėlės ir „kalbėjimas“ - tiesa, savo kalba - ir pati kalbą užveda, ir klausiama atsako.

Nelabai turiu galimybės palyginti su kitais vaikais, bet su Agota labai lengva. Bent kol kas man nepažįstamas nuolatinio nuovargio, kuriuo kartais skundžiasi kitos mamos, jausmas. Naktimis ji miega, o ir dienomis nebūna taip, kad nuolatos verktų ar jos nepavyktų nuraminti. Ją lengva sudominti aplink esančiais objektais. Yra dalykai, kurie jai patinka (pavyzdžiui, nusiraminimui klausome „Dady Was A Milkman“ dainų ar Bethoveno „Elizai“), yra kas nepatinka. Pavyzdžiui, tenka „pasiderėti“ norint užděti kepurėlę. Kiekviena akimirka su dukrele yra labai įdomi - ar tiesiog stebėti, kaip ji miega, ar kartu kažką veikti. Kai man pačiai įdomu, gal ir iššūkius priimti lengviau. O gal ir esu pripratusi daugiau dirbti - juk, kai sunku, tai ir įdomu.

- Iki dukros gimimo su vyru Raimundu, regis, turėjote labai aktyvų ir įdomų laisvalaikį, lankėte pramoginius šokius. Kaip šokate dabar?

- Taip, ne vienus metus praleidome pramoginių šokių treniruotėse. Artimiausią sezoną konkursuose mūsų tikrai nebus, nes pasiruošimas jiems atima daug laiko. Bet jau ieškome galimybių, kaip grįžti į repeticijų salę.

- Neseniai dalyvavote „Šeimų bėgime“ Širvintose su tuomet vos pusantro mėnesio mažyle. Ar norėtumėte, kad aktyvus gyvenimo būdas taptų ir pavyzdžiu dukrai? Gal planuojate dar kokių žygių, kelionių?

> IŠ ŽMOGAUS, KURIAM RŪPI TIK DARBAS, TAMPU ŽMOGUMI, KURIAM SVARBIAUSIA - ŠEIMA

- Dalį dalykų gyvenime planuojame, bet paliekame vietos ir spontaniškumui. Sėdėti ant sofos ir žiūrėti televizorių - ne mūsų būdui. Stengiamės ištrūkti ir iš miesto, ir surasti įvairesnės veiklos, išbandyti tai, ko dar nesame bandę. Žinoma, gimus dukrytei dalis veiklų pasikoreguos, nes esame nusiteikę nepalikti jos nuošalyje, o viską daryti kartu. Tad ir dabar planuodami, kur važiuosime, vertiname, ar, pavyzdžiui, ten bus patogu pervažiuoti su vaikišku vežimėliu, ar ir jai, ir mums ten bus įdomu.

Širvintų maratono renginyje atsidūrėme ir norėdami pajvairinti kasdienybę, išbandyti kažką naujo, ir norėdami Agotos „pirmų kartų“ skrynelę papildyti pirmuoju medaliu, ir norėdami palaikyti mano sesers šeimą, kurie yra ne simbolinių, o jau rimtų maratonų bėgimo atstovai ir šio renginio organizatoriai. Mes Širvintų maratono renginyje įveikėme viso labo Šeimų bėgimo trasą - 1,3 km. Bet jau galime sakyti, kad taip, mes dalyvavome bėgimo šventėje. Agota bėgimo metu saldžiai miegojo, kol mama su tėčiu stūmė ją vežimėlyje, bet techniškai žiūrint - ji pirmesnė kirto finišo liniją. (*Šypsosi*.)

Esame ekologiško keliavimo šalininkai. Jei galime nueiti pėsčiomis, net ir didesnį atstumą, tą ir darome. Tolimesnio atstumo kelionės kol kas kiek riboja elektromobilių įkrovos stotelių tinklas, nes keliaujame su tokiu automobiliu - turime pasiskaičiuoti, kad užtektų „kuro“ grįžti į namus. O šiaip pirmenybę teikiame kelionėms po Lietuvą - juk čia tiek įdomių vietų, kurias galima aplankyti ir pažinti.

- Tikriausiai savęs, Laima, nepriskirtumėte namie sėdinčių mamų kategorijai?

- Dar turbūt anksti sakyti, nes kartu su Agota kol kas tik dėliojamės bendro gyvenimo gaires. Žinau tiek, kad ieškosime būdų gyventi įdomiai, išbandyti naujų dalykų, skatinti visų mūsų smalsumą. Ne kartą įsitikinome, kad dažniausiai įdomumas ir mėgavimasis gyvenimu slypi smulkiuose dalykuose - nebūtina įlipti į Everesto viršūnę, kad pajustumei gyvenimo skonį. Bet jei norisi pasiekti Everesto viršūnę, kodėl gi ne.

- Kokia mama esate? Skaitėte mamiškos literatūros, ruošėtės, ar pasikliaujate nuojauta ir savo širdimi?

- Ir skaičiau/skaitau literatūros ir pasikliauju savo jausmais bei intuicija. Jei jau gamta tokia protinga, kad per trumpą laiką sugeba sukurti ir išauginti mamos pilvelyje mažą žmogutį, ji tikrai jį ir užauginti padeda. Kol dukrytė dar nebuvo gimusi, atrodė, kad nežinosiu, ką su ja veikti, kaip ją prižiūrėti, bet tas nežinojimas truko labai trumpai - didžioji dalis atsakymų, matyt, glūdi mūsų pasąmonėje ir išeina savaime. O jei vis dėlto kyla klausimų, visuomet padeda ir mano mamos, sesers ar kitų mamų patarimai.

- Kad ir kaip gera būti mama, kartais ir nuovargis permuša. Ar jau išmokote trumpam pabėgti kavos su draugėmis, rasti laiko sau? O gal to visai nesinori?

- Kadangi man tapti mama teko laimė jau esant vyresnio amžiaus, į mamystę ir laiką su vaiku žiūriu kiek kitaip. Branginu kiekvieną akimirką, kurią galiu praleisti su savo dukrele. Todėl net ir tie malonumai, kurie būtų gaunami palikus prižiūrėti kūdikėlį kažkam, pasidarė nebejdomūs. Todėl, jei norisi susitikti su seserimi ar draugėmis išgerti kavos, ar nuveikti kažką kita, keliaujame tik su mažaja.

- Kada esate suplanavusi grįžti į darbą radijuje, kurio gal jau ir pasiilgote?

- Grįžimo datą norėčiau išlaikyti paslaptyje. Darbų, taip, jau pasiilgau, nors ir nesu nuo jų visiškai atitolusi - kasdien klausausi „Žinių radijo“ ar kitų radijo stočių programos, o ir kitais būdais domiuosi, kaip kolegoms sekasi darbuotis.

- Spėju, Agota taip pat taps ištikima radijo klausytoja?

- Kad dukrytė bus aktyvi radijo klausytoja, turbūt neišvengiama. Jo klausydama augo ir pilvelyje, ir dabar kasdien įsijungiame. Ir turbūt neatsitiktinai, ji labai mėgsta „pasikalbėti“ - žinoma, kol kas sava kalba. Ką gali žinoti, gal užaugusi taip pat norės ne tik klausytis, bet ir dirbti radijuje.

Intriguos nauja kulinarinė laida

Jau rugsėjo 8 dieną TV3 eterį užlies improvizacijų ir skonių jūra - startuos nauja kulinarinė laida „La Maistas“. Garsiausi Lietuvos šefai TOMAS RIMYDIS, VYLIUS BLAUZDAVIČIUS ir kviestinis svečias dalinsis kulinarinėmis idėjomis, laužys nusistovėjusius standartus ir kvies į maisto gamybą žiūrėti kaip į kūrybą.

TV3 nuotr.

Kiekvienoje laidoje 3 skirtingų kulinarijos krypčių atstovai pateiks savas vieno patiekalo ar kulinarinės temos interpretacijas. Temos bus pačios įvairiausios - nuo mokinukų prieš piečių dėžutės iki tradicinio plokštainio naujų variacijų. Kulinarijos profesionalai ne tik gamins, bet ir su žiūrovais dalinsis savo receptais bei praktiniais patarimais.

„Tomas Rimydis ir Vylius Blauzdavičius atstovauja visiškai skirtingoms kulinarinėms kryptims, kiekvienas yra savo srities profesionalas ir *fanas*, tad žiūrovams bus tikrai įdomu stebėti, kaip jie dirba ir kokias idėjas pateikia. O kiekvienoje laidoje apsilankęs kviestinis svečias - maisto *blogeriai* ir kiti kulinarijos entuziastai įlies dar daugiau intrigos“, - apie naują laidą pasakojo Arvydas Rimas, TV3 kūrybos direktorius.

„Ši laida išskirtinė ne tik savo formatu, idėjomis ir vedėjais, tai ir naujas žingsnis mūsų profesiniame pasaulyje kuriant multiplatformišką produktą. Šis projektas yra skirtas visoms mūsų žiniasklaidos grupės valdomoms media platformoms. Laida sekmadienio rytais bus rodoma per žiūrimiausią TV3 televiziją, per TVPLay platformą, o išrinkti įdomiausi momentai, siužetai, receptai, patarimai - didžiausiame receptų portale *lamaistas.lt*. Tad pasieksime pačius įvairiausius žiūrovus su pačiais įvairiausiais žiūrėjimo įpročiais ir pomėgiais“, - sakė A.Rimas.

Vienas laidos šefas Vylius Blauzdavičius puoselėja didžiulę aistrą maisto gamybai lauke ir lietuvių regioninei virtuvei. „Kai aš gaminu, būna daug liepsnų, daug dūmų, daug visko! Aš viską darau per eksperimentus. Nebijokite ir jūs eksperimentuoti, sudeginti. Vieną kartą neišeis, antrą, bet trečią tikrai išeis ir turėsite unikalų patiekalą“, - būti drąsius virtuvėje ragino Vylius.

Kita impozantiškojo šefo aistra - regioninė virtuvė. „Regionuose yra išlikusi didelė dalis mūsų autentikos, kuo aš labai domiuosi. Man trūksta tikrosios lietuviškos autentikos, kad šiek tiek paprasčiau žiūrėtume į visus produktus. Geram patiekalui nereikia 10 ingredientų, čia yra mano nuomonė. Geram patiekalui, geram skoniui užtenka vos kelių ingredientų. Tai ir bandysiu įrodyti naujoje laidoje „La Maistas“, - sakė V.Blauzdavičius.

Vyliaus priešingybė - ramus ir išlaikytas profesionalus virtuvės šefas Tomas Rimydis, valdantis kelis restoranus ir atstovaujantis pasaulinei virtuvei.

„Mano tikslas parodyti, kad kulinarija - tai sritis, kurioje kiekvienas gali tapti tikru kūrėju, o visi praktiniai patarimai ir nusistovėjusių mitų griovimas padės atrasti naujus skonius, netikėčiausius produktų derinius ir naujas spalvas kulinarijoje“, - sakė T.Rimydis.

„Laisvalaikio“ inf.

Jūsų skrandžiui

Kokius sumuštinius pasirinkti, kaip gaminti, pataria kulinaras ir knygos apie pietų dėžutes autorius Paulius Strasevičius.

Sotus suvožtinis

Išmėginkite suvožtinį, kurio ingredientai greitai iškepami orkaitėje - tai vegetariškas suvožtinis su porcijinėmis kefyro duonelėmis. Sotūs pietūs vos per 25 minutes!

2 valgytojams reikės:

- 2 kefyrinių porcijinių duonelių,
- 2 Portobelo grybų arba saujos prievagrybių,
- 200 g halloumi sūrio,
- pusės paprikos,
- didelės saujos mėgstamų salotų ar žolelių,
- 2-3 batatų,
- žiupsnelio druskos ir pipirų pagal skonį,
- šlakelio alyvuogių aliejaus,
- mėgstamų padažų (pavyzdžiui, pesto ir pomidorų).

Įkaitinkite orkaitę iki 200 laipsnių. Skardą, padengtą kepimo popieriumi, apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Sudėliokite pjaustytą sūrį, grybus, papriką, lazdelėmis pjaustytus batatus. Daržoves apibarstykite druska, pipirais, apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Kepkite orkaitėje, kol sūris (apie 15 min.) ir daržovės (apie 20 min.) apskrus. Gamindami sumuštinį ryte, ant duonos riekelės dėliokite salotas, sūrį ir daržoves, tada užverskite antra riekele. Padažus susipakuokite atskirai ir užsidėkite juos ant duonos prieš pat valgydami. Batatus pateikite šalia su mėgstamu padažu.

Skrudintos duonos sumuštinis

Išbandykite skrudintos šviesios duonos sumuštinį su kumpiu ir sūriu, pagardintą keptomis daržovėmis.

- keturių riekelių batono arba forminės duonos su kefyru,
- 1 v. šaukšto sviesto,
- 100 g riebesnės varškės užtepėlės,
- 100 g kumpio,
- 100 g sūrio,
- trečdalio cukinijos,
- nedidelio batato,
- pusės nedidelio mėlynojo svogūno,
- žiupsnelio druskos ir pipirų,
- šlakelio alyvuogių aliejaus.
- Patiekimui rinkitės 100 g humuso ir 100 g mėgstamų daržovių, pjaustytų lazdelėmis.

Duonos riekeles paskrudinkite keptuvėje ant šaukšto lydyto sviesto. Cukiniją ir batatus supjaustykite ir pakepkite keptuvėje, apibarstę druska ir pipirais bei pašlakstę aliejumi, kol šie suminkštės. Ant atvėsusių duonos riekių tepkite varškės užtepėlę ir dėliokite visus ingredientus. Suvožtinį suspauskite ir suvyniokite į sviestinį popierių. Patiekite su humusu ir šviežių daržovių lazdelėmis.

„Laisvalaikio“ inf.

Sveikas maistas valdo

Beveik pusė Lietuvos gyventojų kelionių į užsienį metu pasigenda sveiko maisto pasirinkimo. Todėl į kelioninius krepšius jie specialiai įsideda savo ar šeimos narių pagaminto maisto, kad jo nereikėtų užsisakyti kelionių metu - lėktuvuose, traukiniuose ar keltuose.

DFDS nuotr.

Net 23 proc. keliautojų dėl sveiko maisto trūkumo transporto priemonėje pasirenka kęsti alkį ir kelionės metu nevalgyti absoliučiai nieko. Tai parodė keltų bendrovės DFDS užsakymu atlikta šalies gyventojų apklausa.

Tyrimų bendrovės „Spinter tyrimai“ atliktos apklausos duomenimis, keliaujančių lietuvių noras maitintis sveikai nėra mitas. Anot apklausos, į kitas valstybes bent retkarčiais keliauja 72 proc. lietuvių ir beveik pusė jų - 43 proc. - pasigenda galimybės kelionės metu užsisakyti sveiko maisto. Dėl šios priežasties keliautojai vežasi savo ar jų artimųjų pagamintus patiekalus ar produktus, o kai kurie jų tiesiog nevalgo kelionės metu ir laukia galimybės pavalgyti ne transporto priemonėje.

Nepaisant sveiko maisto trūkumo, net 21 proc. apklaustųjų kelionės metu vis tik užsisako maisto iš transporto priemonėje pateikto meniu.

Kaip sveikai maitintis keliaujant?

Gydytoja dietologė Ugnė Radzevičienė teigia, kad keliaujantys turėtų vengti neapgalvoto valgymo: „Kelionių metu mūsų tyko keli mitybos pavojai. Pirmasis jų - persivalgymas. Valgome, nes nežinome, ką daugiau veikti lėktuve, kelte ar traukinyje, kol pasieksime kelionės tikslą. Tokiu

> KELIAUJANČIŲ LIETUVIŲ NORAS MAITINTIS SVEIKAI NĖRA MITAS

būdu suvartojame daugiau maisto, nei mums iš tikrųjų reikia, todėl jaučiamės apsunkę. Keliaujant būtų gerai susirasti mėgstamos veiklos - skaityti knygą, miegoti, žiūrėti serialus ar filmus, grožėtis vaizdu, atsiveriančiu pro langą.“

Antrasis mitybos pavojus - nesveiki užkandžiai. „Jei neturėdami ką veikti suvalgome sumuštinį, nors nesame išalkę, galime mažiau valgyti likusią dienos dalį, todėl bendras suvartotų kalorijų kiekis išliks normalus ir nesijaugsime persivalgę ar apsunkę. Tačiau jei kelionės metu nuolat valgysime nesveikus užkandžius, mums grės pavojus suvartoti per daug cukraus ar angliavandenių, kurie visai netrukus sukurs sunkumo ir nuovargio jausmą mūsų organizme“, - aiškina U.Radzevičienė.

Kinta keliaujančių žmonių poreikiai

Remiantis apklausos duomenimis, net 62 proc. keliaujančių svarstytų apie sveiko maisto įsigijimą, jei kaina ir porcijų dydis beveik nesiskirtų nuo įprasto maisto pasirinkimo, maistas atrodytų kokybiškai ir būtų paruoštas profesionalų. Daugiau nei pusę keliaujančių (58 proc.) įsigyti sveiko maisto transporto priemonėje skatintų žinojimas, kad maistas yra tikrai skanus, o kainos ir kokybės santykis - tinkamas.

„Laisvalaikio“ inf.

Glaukoma - akių liga, kurios padariniai negrįžtami

Glaukoma yra viena iš ligų, kuri gali sukelti neišgydomą aklumą. Glaukoma dažniausiai serga vyresni žmonės, tačiau ligos atvejų pasitaiko ir jauniems žmonėms bei vaikams. Kaip pastebi Svalbono klinikos Akių centro gydytoja oftalmologė EGLĖ SKARUPSKIENĖ, ligos pradžioje gali nebūti jokių nusiskundimų, o kai pacientas jau pajaučia regos sutrikimus ir kreipiasi į oftalmologą, glaukoma būna pažengusi.

Vaikams ir jaunesniems žmonėms dažniau pasitaiko akių uždegimai ir refrakcinės ydos, o vyresniems - katarakta, glaukoma, amžinė geltonosios dėmės degeneracija ir sausų akių sindromas.

„Vaikus oftalmologas turėtų tikrinti bent kartą per metus, o esant sparčiai progresuojančioms refrakcinėms ydoms - ir dažniau. Kadangi vaikams iki 7 metų formuojasi regos centrai, būtina pilna refrakcinių ydų korekcija. Jei refrakcinės ydos negydomos, jos progresuoja, kartais vystosi ambliopija (tinginė akis), kuri jau visą likusį gyvenimą mato prasčiau.

Suaugusiesiems gali atrodyti, kad akių paraudimas - paprastas simptomas, jie vaistinėje paprašo lašų ir į gydytojus nesikreipia. Tačiau akių paraudimo priežastys gali būti labai įvairios, net iki stiprių uždegimų, glaukomos bei kitų ligų, besibaigiančių net aklumu“, - tikina E.Skarupskienė.

Įtakos akių sveikatai gali turėti ir mūsų gyvensena bei darbo pobūdis: „Tiems, kurie visą dieną dirba prie kompiuterio arba biure su dirbtiniu apšvietimu ir ventiliacija, labai išsausėja akies paviršius, vystosi sausų akių sindromas. Tuomet jaučiamas akių diskomfortas, graužimas, svetimkūnio pojūtis akyse. Dienos eigoje akys parausta, jaučiami akių ir galvos skausmai.“

Pirmųjų ligų simptomų galime ir nepajausti

Pasak E.Skarupskienės, yra tokių akių ligų, kurių pats žmogus iš pradžių nepastebi, pavyzdžiui, tinklainės ligos ar glaukoma. Pirmieji jaučiami simptomai atsiranda tik tada, kai liga jau būna progresavusi, o dalis regos nervo jau žuvusi ir atsiradę pakitimai - negrįžtami. „Glaukoma - lėtinė ir progresuojanti liga. Tai viena iš ligų, kuri sukelia niekaip neišgydomą aklumą - jei žmogus ligą užleidžia ir nesigydo, jis apanka. Visame pasaulyje glaukoma yra dažniausia žmonių, perkopusių 40 metų ribą, aklumo priežastis. Regos sutrikimai pasireiškia esant jau toli pažengusiai glaukomai“, - teigia oftalmologė.

Sergant glaukoma padidėja akies skysčio gamyba arba sutrinka jo nutekėjimas, todėl padidėja akies spaudimas, po truputį nyksta regos nervo ląstelės ir jis žūva. Žūstant nervui, sako gydytoja, pakinta regėjimo laukas (akiplotis), negrįžtamai pablogėja matymas. Iš pradžių akiplotis pradeda žmogui siaurėti iš periferijos, todėl žmogus to nepajaučia.

„Didžiausias glaukomos rizikos veiksnys - genetika, jei šeimoje yra glaukoma sergančių žmonių. Taip pat ligą gali lemti amžius, nes tai yra vyresnių žmonių liga, bet retais atvejais serga ir jauni žmonės, vaikai. Glaukoma gali susirgti ir sergantys cukriniu diabetu, turintys padidintą kraujospūdį ir vartojantys kraujospūdį mažinančius vaistus. Taip pat įtakos gali turėti trumparegystė“, - vardija E.Skarupskienė.

Glaukoma nepagydoma, bet pristabdyti galima

Oftalmologė pabrėžia, kad glaukomos išgydyti neįmanoma: „Gydytojai ligą siekia stabilizuoti gydydami, kad ji toliau neprogresuotų ir žmogus neapaktų. Kadangi glaukomos metu yra padidintas akispūdis, mūsų tikslas yra sumažinti akispūdį tiek, kad apsaugotume regos nervą nuo tolimesnio pakenkimo.“

Pasak specialistės, siektinas kiekvieno žmogaus akispūdis yra individualus, o glaukoma gydoma keliais būdais: „Glaukomos gydymo metodai yra trys - lašų lašinimas, gydymas lazeriu, o jei šių metodų nepakanka, imamasi chirurginio gydymo.“

E.Skarupskienė sako, kad patiems sau diagnozuoti ligas gali būti pavojinga, todėl sunerimus dėl regos būtina kreiptis į gydytojus ir atlikti detalų ištyrimą. „Jei jums daugiau nei 40 metų, būtina apsilankyti pas akių gydytoją bent kartą per metus ir pasimatuoti akispūdį“, - pataria gydytoja.

Svarbu laiku pastebėti

Siekiant kuo ilgiau išsaugoti glaukomos pažeistą regėjimą, svarbiausia suspėti ligos procesams užbėgti už akių, sako gydytoja. Glaukomą pastebėti galima atlikus kompiuterinės perimetrijos tyrimą, neseniai pradėtą taikyti ir Svalbono klinikoje.

„Šio tyrimo tikslas - akipločio įvertinimas. Akiplotis yra mūsų periferinis matymas, kuris padeda orientuotis aplinkoje. Akiplotis - tai erdvė, kurią mato nejudanti akis, kai galva taip pat nejuda. Kompiuterinė perimetrija tiria mūsų akiplotyje atsiradusius defektus, kurie dažnai būna įvairių ligų pirmieji simptomai. Defektai gali būti koncentriniai, kai akiplotis siaurėja iš visų pusių arba lokalūs“, - pasakoja E.Skarupskienė.

Tyrimo metu pacientui duodamas specialus pultelis su mygtuku. Akipločio tyrimas atliekamas atskirai kiekvienai akiai, kita akis turi būti uždengta. Žmogus padeda smakrą ant specialaus laikiklio ir žiūri į perimetro centre esantį tašką, o aplink jį pradeda blyksėti įvairaus intensyvumo švieselės. Kai pacientas pamato švieselę, turi paspausti mygtuką. Vienos akies ištyrimas trunka apie 7 minutes, priklausomai nuo pasirinktos programos.

Kompiuterinės perimetrijos tyrimas padeda nustatyti ir kitas ligas, kurių metu gali būti pažeidžiami regos takai. Jis taikomas nustatyti akipločio defektus, esant galvos augliams, insultams, galvos traumoms, demielinizuojančioms smegenų ligoms. Tai padeda nustatyti galvos smegenų pažeidimo vietą, vertinti ligos eigą bei vertinti gydymo efektyvumą. Taip pat šis tyrimas atliekamas vairuotojams, o vairuotojams profesionalams yra privalomas.

„Laisvalaikio“ inf.

Praturtina net ir nedidelės kelionės

Keliones, galimybę pakeisti aplinką ir pailsėti ne tradiciškai įprastoje aplinkoje itin dievinanti desertinės „Liu Patty“ įkūrėja ir verslininkė LIUCINA RIMGAILĖ tikina, jog XXI a. žmogus kelionėms turi kone idealias sąlygas, mat pasaulis tikrai atviras. Tačiau norint rasti kažką žavaus ir pabėgti nuo darbų, visai nebūtina skristi už jūrų marių. Visai neseniai Liucina su vyru, renginių ir TV laidų vedėju, Tadu grįžo iš kaimyninės Lenkijos ir liko ja sužavėti.

Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ

Liucinos Rimgailės asmeninio albumo nuotr.

- Neseniai grįžote iš Lenkijos, ar keliones išnaudojate ne tik norėdami pamatyti ką nors naujo, bet ir kaip laiką, skirtą pabūti dviese, puoselėti vyro ir žmonos santykius?

- Paskutinįsyk Lenkijoje buvome prieš metus, bet kitoje dalyje. Aš jau kurį laiką vis zyziau Tadui, kad labai norėčiau grįžti į Krokuvą, kurioje paskutinį kartą buvau paauglystėje. Tai labai gražus ir mano širdžiai mielas miestas, kuris po šios kelionės patiko ir Tadui!

Be abejonės, laiką išnaudojame, kad pabūtume dviese, bet ir šiaip mėgstame prapūsti smegenis, pakeisti aplinką ir pažinti naujas vietas. Pastebėjome, kad daug vaikštome, restoranai, kavinės, desertinės. Dėl pastarųjų labiau aš einu iš proto - nuolat ieškau įdomybių, naujų patirčių, kartais net ir idėjų. Dėl to aktyviai naudojuos „TripAdvisor“ programėle ir tempiu Tadą ragauti įvairių delikatesų. Tiesa, maisto prasme Tadas gan konservatyvus ir mėgsta labiau tradicinius patiekalus.

- Kelionėse elgiatės spontaniškai ar esate skrupulingi planuotojai?

- Viską darome spontaniškai! Niekada nesudarinėjame labai konkretaus plano, nes kai išvykstame, vis dėlto norime ir pailsėti. Neįpareigojame savęs pamatyti „N“ objektų, išragauti „X“ patiekalų ir t.t. Jei nuotaika ir oras leidžia, praeiname ir pamatome daugiau. Jei tądien gera gulėti prie jūros ar baseino, taip ir padarome. Pirmiausia įsiklausome į vidų, ko išties norime, o ko ne. Taip prieš porą metų sunkiai, bet nutarėme neplaukti į Kaprio salą. Norėjome, žinojome, kad verta, bet mums buvo taip gera ten, kur gyvenome, taip buvo gaila prarasti visą dieną plaukimui ir lankymui, kad pasilikome kitam kartui.

> MĖGSTAME PRAPŪSTI SMEGENIS, PAKEISTI APLINKĄ IR PAŽINTI NAUJAS VIETAS

- Esate vyturys, o Tadas - pelėda. Kelionių metu pati einate ankstyvų pusryčių, o Tadas ilgiau miega?

- Tiesiog aš keliuos labai anksti ir būna, kad net jei laukiu Tado 2-3 valandas, to neužtenka. Be to, aš esu visiškai pusryčių žmogus, o jis ryte valgo per prievartą.

- Kokios trukmės kelionės dviese jums priimtiniausios?

- Jei kelionė į netolimą šalį, trukmė visada būna iki 7 dienų. Jei tolimesnė - ilgiau. Pastebėjome, kad mums visai užtenka 4-5 dienų, bet 2-3 kartus per metus. Man papildomai prisideda kelionės su draugėmis, dėl ko visuomet labai džiaugiuos.

- Galbūt jau planuojate kitą kelionę? Jei taip, kur, kada?

- Rugsėjį pirmą kartą tik su mama skrisiu į Italiją. Kažkada rugsėjo pabaigoje-spalio pradžioje porai dienų norėtume su Tadu vėl nuskristi į Paryžių. Na, ir viliuos, jog išdegs mūsų planas su draugėmis rudenį nulėkti į paslaptingąją Jordaniją.

- Ar pasidalytumėte pastabomis, ką aplankyti ir pamatyti Lenkijoje?

- Išsamiai apie tai esu rašiusi ir savo tinklaraštyje *www.liucina.lt*, tačiau galima išskirti kelis esminius dalykus.

Pradėjome nuo viešbučių pasirinkimo. Pasikliovėm lietuvių rekomendacijomis dėl viešbučio „InterContinental Warsaw“ ir populiariu viešbučių rezervacijų tinklalapiu *www.booking.com*. Pirmiausia, mano nuomone, labai svarbu atsižvelgti į lokaciją ir savo planus. Žinojome, kad mums svarbu saugiai palikti automobilį, nes daug vaikščiosime ir liksime pačiame mieste. Dėl to mūsų viešbučiai buvo pačiame Varšuvos centre su vaizdu į Kultūros ir mokslo rūmus (*Palac Kultury i Nauki*), o Krokuvoje - apie 700 m nuo pagrindinės Senamiesčio aikštės.

Jei atvirai, Varšuvos senamiestis nėra kuo nors labai įdomus. Dažniausiai mane užburia būtent ši miesto dalis, tačiau čia Antrojo pasaulinio karo metu 80 proc. pastatų ir paminklų buvo sugriauta nacių ir didžiuliai atstatymo darbai prasidėjo tik 1945 metais. Lenkai atliko milžinišką darbą atkurdami tai, kas buvo sunaikinta, todėl Varšuvos senamiestį UNESCO įtraukė ir Pasaulio paveldo sąrašą. Visgi sugriautas ir atstatytas miestas turbūt visuomet kelia mažiau emocijų negu autentiškas. Visai kas kita yra Varšuvos naujamiestis, aplink Kultūros ir mokslo rūmus. Ypač rajonėlis pavadinimu „Nowy Swiat“. Tai ta dalis, kuri yra superšiuolaikiška, jaunatviška, įdomi. Joje be galo daug išskirtinių kavinių, parduotuvių, smagaus šurmulio, būdingo moderniam didmiesčiui. Čia gausybė gražių desertinių, iš kurių išskirčiau „Odette“ ir „Croque Madame“, taip pat yra tradicinių, dar šiltų parduodamų lenkiškų spurgų kepyklėlė „Cukiernia Pawlowicz“.

Krokuvoje praleidome daugiau laiko, todėl išvaikščiojome skersai ir išilgai! Be abejonės, pagrindinė aikštė dar vadinama „Rynek Glowny“ yra nepaprastai graži ir traukianti pasilikti ilgiau. Ne kartą esu girdėjusi, kad žmonėms Krokuva ir Vilnius - labai panašūs miestai. Ji, kaip ir Vilnius, labai švari, tvarkinga ir jauki. Čia bažnyčių irgi arti šimto, kad ir kur benueitum, rasi smagią vietą atsipūsti. Kad atvykus į Krokuvą verta aplankyti druskos kasyklą „Wieliczka“ ir koncentracijos stovyklą „Auschwitz-Birkenau“, abejonių nekyla!

Mes savo ruožtu nepraleidome galimybės nueiti iki žydų kvartalo, kur užsukome į Miesto inžinerijos muziejų bei kelias nuostabaus grožio šventyklas.

Krokuvoje įdomu užeiti į Vavelio pilies kiemą ir katedrą, pasigrožėti pagrindine bažnyčia „Kosciol Mariacki“ bei nuolat miesto lankytojus vežiojančiomis baltomis karietomis su nuostabaus grožio žirgais.

Labai rekomenduočiau suvalgyti itin gardaus obuolių pyrago vienoje žinomiausių šokolado gėryklų „Wedel“. Vieną vakarą nuėjome į buvusį tabako fabriką. Pasirodo, nuo jo XIX a. pabaigoje prasidėjo tabako istorija Lenkijoje, o šiuo metu ten įsikūrė daugybė įvairiausių kavinių, kinas po dangumi ir t.t. Labai *šarminga*, smagi vieta, kurioje renkasi ypač daug jaunimo. Taip pat suvalgėme gardžių tailandietiškų patiekalų kavinėje „TAO“.

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.

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

Viešbutis „SPA Hotel Belvilis“. Kirneilė, Molėtų r. 10% nuolaida pirčių-baseino komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.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, kvepiančioms žvakėms, persiškiems kilimams, šviestuvams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt

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

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

Žuklės reikmenų parduotuvė „Trituras“. Vilnius. 15% nuolaida prekėms. Tel. (8 5) 243 0234

Maisto produktų krautuvėlė „Naturalia“. Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsai, 20% graikiškai produkcijai, 20% itališkiems makaronams. Tel. (8 682) 22 333, www.eriukas.lt

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

Juvelyrinių dirbinių parduotuvė „Auksinė dovanėlė“. Vilnius. 28% nuolaida juvelyriniams dirbiniams ir aksesuarams. www.auksinedovanele.lt

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

KAVINĖS, RESTORANAI

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

Kinų, japonų restoranas „Rytų Azija“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai (nuolaida negalioja dienos pietums). Tel. (8 646) 66 776

Restoranas-picerija „Pas Tą“. Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 605) 55 544, www.pastakrido.lt

Restoranas „Basilico“. 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

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

Restoranas „Kybynlar“. Vilnius, Trakai. 15% nuolaida maistui ir gėrimams. Tel. (8 528) 55 179, www.kybynlar.lt

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

KITOS PASLAUGOS

Švarumo centras „Joglė“. Vilnius, Alytus. 20% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kailinių gaminių valymui. Tel. (8 5) 264 9164, www.jogle.lt

Vyriškų kostiumų studija „Tartan“. Vilnius. 10 % nuolaida siuvimo ir taisymo paslaugoms. Tel. (8 607) 73 130, www.tartan.lt

Tekstilinė automobilių plovykla „Tyra“. Vilnius. Bronzinė programa - 6 Eur, sidabrinė - 7 Eur, auksinė - 8 Eur, platininė (su LAVA putomis) - 9 Eur. Tel. (8 5) 274 1381, www.tyraplovykla.lt

Automobilių nuoma „Easy Rental“. Vilnius. 18% nuolaida įmonei priklausančių lengvųjų automobilių ir mikroautobusų nuomai. Tel.: (8 5) 212 3691, (8 604) 11 779.

Automobilių plovimas ir valymas „Švari auto“. Vilnius. 20% nuolaida automobilio plovimo ir valymo paslaugoms. Tel. (8 615) 13 999, www.svariauto.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. Nuolaidos nesumuojamos. Nuolaida negalioja medicininėms 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 centrai „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai. 10% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir solliariumui. 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 Merci“. 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, (8675) 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.gmgyvai.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

Budo federacija. 20% nuolaida 2 bilietams.

SPORTAS IR PRAMOGOS

Sostinių golfo klubas. Pipiriškių 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.raclub.lt

Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 10% nuolaida treniruoklių salės bei grupinių sveikatingumo užsiėmimų suaugusiųjų abonementams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt

Savicko sporto klubas. Vilnius. 10 % nuolaida visiems kartiniams, dieniniams, pilnas ir pilnas plius abonementams. Tel. (8 616) 14477, www.savickosportoklubas.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 vienkartiniam apsilankymui, 20% nuolaida abonementui, 15% nuolaida soliariumo abonementui. Tel.: (8 46) 259 922, 322 522, www.apelsinas.lt

Europos centro golfo klubas. Girijos k., Vilniaus r. 10% nuolaida golfo žaidimui ir įrangos nuomai bei 100% nuolaida treniruočių zonai ir lazdų 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 5) 261 7143, www.kristoforoklinika.lt

„GK klinika“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugoms. Tel.: (8 5) 255 33 53, (8 620) 55 599, www.gkklinika.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 akinių rėmeliams, saulės akiniams, 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 „Žuvėdra“. Tel. (8 650) 35 646, www.okt.lt

Juozo Miltinio dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinius 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.uzupioteatras.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.keistuoliai.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.mazasisteatras.lt

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

KITOS PRAMOGOS

Laipynių parkas „Dainuvos nuotykių sfėnis“. Anykščiai. 20% nuolaida 2 asmenims. Tel. (8 693) 35 060, www.nuotykiusfenis.lt

www.skrydziaviorobalionais.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

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS RUGSĖJIS

5 d. 18 ir 20 val.; 6 d. 18 ir 20 val. A.Puškino muziejuje - Premjera! A.Čechov „Dėdė Vania“ (N-16). Rež. T.Montrimas.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“ MAŽOJI SALĖ

31 d. 12 val. - „Pasaka apie vėžliuką“. Rež. A.Mikutis.

1 d. 12 val. - „Evoliucija“. Rež. Š.Datenis.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS

5 d. 19 val. - „Žmogus iš Podolsko“. Rež. O.Koršunovas.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

1 d. 14 val. Mažojoje scenoje - „Būtybės“. Rež. E.Kižaitė.

6 d. 18 d. Didžiojoje scenoje - Premjera! „Sombras“. Rež. G.Varnas.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

31, 1 d. 10 ir 12 val. Didžiojoje salėje - Premjera! „Ratai“. Rež. I.Jackevičiūtė.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS

1 d. 12 val. - „Pasaka apie lietaus lašelį“.

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

1 d. 18 val. - „Žmogus iš Podolsko“. Rež. O.Koršunovas.

PANEVĖŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS

1 d. 14 val. Mažojoje salėje - „Pats baisiausias spektaklis“. Rež. L.Kurjački (Serbija).

5 d. 18 val. Kamerinėje salėje - E.Matulaitė „Kokio gražumo saulė“. Rež. E.Matulaitė.

PANEVĖŽIO MUZIKINIS TEATRAS

1 d. 12 val. - L.M.Montgomery „Anė iš Žaliastogių“. Rež. A.Gluskinas.

PANEVĖŽIO TEATRAS „MENAS“

1 d. 12 val. - E.Karoblytė „Ten, kur gyvena spalvos“. Rež. E.Karoblytė.

6 d. 16.30 val. - J.Grušas „Meilė, džiazas ir velnias“. Rež. A.Vidžiūnas.

Koncertai

VILNIUS

VASAROS TERASA

2 d. 20.30 val. - „Ant bangos“. Vidas Bareikis su grupe.

5 d. 20 val. - Ieva Zasimauskaitė su grupe.

PRAMOGŲ ARENA

6 d. 19 val. - „Super Tour 2019“. Svetlana Loboda.

TRAKAI

TRAKŲ PILIS

31 d. 19 val. - „Šopeno haiku“. Eglė Andrejevaitė (fortepijonas).

PANEVĖŽYS

PANEVĖŽIO MUZIKINIS TEATRAS

4 d. 18 val. - „Keturi Lietuvoje“: Neringa Valuntonytė (fortepijonas).

KLAIPĖDA

ŠVYTURIO ARENA

4 d. 19 val. - „Super Tour 2019“. Svetlana Loboda.

PALANGA

MUZIKOS KLUBAS „VANDENIS“

31 d. 20 val. - Neda Malūnavičiūtė ir Olegas Ditkovskis.

KITI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE

31 d. 16 val. Kauno r., Raudondvario dvare - Festivalis „M.A.M.A. vasara“.

31 d. 18 val. Plungė, Žemaičių muziejaus kieme - „Og· inskio festivalis“. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras. Dir. J.Domarkas. Solistai: Viktorija Miškūnaitė (sopranas), Tomas Pavilionis (tenoras).

1 d. 17 val. Panevėžys, Bistrampolio dvare - Vokalinis ansamblis „Quorum“: L.Bendaravičius, A.Bartkus, M.Turlajus, G.Skliutas, R.Savickas Š.Navickas.

Kinas

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Angelo apgultis“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 31-5 d. 12.30, 15.50, 19.10 val. 31-3, 5 d. 21.30 val. 4 d. 21.55 val. 31 d. 23 val.

„Abigailė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, Rusija, N-7) - 31-5 d. 10.30, 12.50, 15.20, 17.40 val.

„Mano angelas“ (drama, JAV, N-16) - 31-5 d. 14, 19, 21.20 val.

„Mažulė verta milijonų“ (kriminalinė drama, JAV, N-13) - 31-5 d. 13.30, 18.30 val.

„Šokių kovos“ (romantinė drama, Rusija, N-13) - 31-5 d. 10.20, 15, 18.50, 20.45 val.

„Tas: Antroji dalis“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 5 d. 21.55 val.

Pasaulinio garso Marija Sempl (Maria Sample) bestseleriu paremtas filmas „Kur tu pradingai, Bernadeta?“ pristato komedijį, kurios pagrindinė herojė - architektė Bernadeta Foks (Fox) (akt. Keitė Blanšet (Cate Blanchett). Žavinga moteris, regis, turi viską: jaukius namus, nuostabią dukterį ir mylintį vyrą. Deja, už gražaus fasado slypi gilesnė istorija - vardan šeimos paaukojusi architektės karjerą, moteris gyvena nemylimame mieste ir jaučiasi dreifuojanti. Planuojant šeimos išvyką į Antarktidą, Bernadeta netikėtai pradingsta be pėdsakų - moteris leidžiasi į savęs pačios paieškas, pasaulio pakraštyje tikėdamasi iš naujo atrasti laimę, gyvenimo kelią ir vietą po saule.

Pristatęs jautrų filmą „Vaikystė“ (angl. „Boyhood“), režisierius Ričardas Linkleiteris (Richard Linklater) komedijinėje dramoje „Kur tu pradingai, Bernadeta?“ imasi ir toliau narstyti šeimos bei vidinio asmenybės virsmo temas, pagrindiniam vaidmeniui pakvietęs nuostabiąją Keitę Blanšet. Gyvenimo kelio ir pašaukimo klausimus narstantis filmas istoriją pagardina humoro doze, negailėdamas jautrių gyvenimo akimirkų.

„Kur tu pradingai, Bernadeta?“ (komiška drama, JAV, N-13) - 5 d. 19.10 val.

„Tas: Antroji dalis“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 4 d. 18.30 val.

„Belos kelionė namo“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 31-2 d. 10.50 val. (vasaros akcija vaikams).

FORUM CINEMAS VINGIS

„Angelo apgultis“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 31-5 d. 13.45, 16.20, 18.15, 21.50 val.

„Abigailė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, Rusija, N-7) - 31-5 d. 11, 13.30, 16, 18 val.

„Šokių kovos“ (romantinė drama, Rusija, N-13) - 31-5 d. 11.15, 15.55, 19.10, 21.20 val.

„Damų laimė“ (dokumentinis f., Šveicarija, N-13) - 31-5 d. 13, 18.50 val.

„Mano angelas“ (drama, JAV, N-16) - 31-5 d. 14.15, 19 val.

„Mažulė verta milijonų“ (kriminalinė drama, JAV, N-13) - 31-5 d. 16.45, 21.20 val.

„Tas: Antroji dalis“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 4 d. 19 val. 5 d. 21 val.

„Kur tu pradingai, Bernadeta?“ (komiška drama, JAV, N-13) - 5 d. 21.20 val.

„Tas: Antroji dalis“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 4 d. 18.30 val.

„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Kinija, Japonija, JAV, V) - 31-2 d. 11.30 val. (vasaros akcija vaikams).

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS

„Damų laimė“ (dokumentinis f., Šveicarija, N-13) - 31 d. 16.20 val. 1 d. 16.15 val. 3 d. 17 val.

„Pavarotis“ (dokumentinis f., Didžioji Britanija, JAV, N-7) - 1 d. 20.30 val. 2 d. 15 val.

„Čia buvo Saša“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 31 d. 14.30 val.

„Vieną kartą Holivude“ (komiška drama, JAV, Didžioji Britanija, N-16) - 31 d. 18 val. 2 d. 20 val. 3 d. 20.20 val. 4 d. 20.30 val.

„Išgyventi vasarą“ (Lietuva, N-13) - 31 d. 21 val.

„Aušros pažadas“ (biografinė drama, Prancūzija, Belgija, N-13) - 1 d. 18 val. 2 d. 17.30 val.

„Kodėl mes kūrybingi?“ (dokumentinis f., Vokietija, N-13) - 3 d. 18.40 val.

„Oras“ (drama, Vokietija, Prancūzija, N-13) - 4 d. 16.30 val.

„Kreivių trumpikės 1“ (trumpametražiai f., Italija, Belgija, Nyderlandai, Vengrija, Švedija, Prancūzija) - 4 d. 18.30 val.

„Kreivių trumpikės 2“ (trumpametražiai f., Belgija, Izraelis, Bulgarija, N-16) - 5 d. 17 val.

„Barbara Hammer: Nitratiniai bučiniai“ (dokumentinis f., JAV, N-18) - 5 d. 19.30 val.

„Peilis į širdį“ (trileris, Prancūzija, Meksika, N-18) - 5 d. 21 val.

„Dokumentinės trumpikės: motery patirtys“ (trumpametražiai filmai, Ukraina, Vokietija, Gruzija, Italija, Jungtinė Karalystė, Ispanija, N-13) - 6 d. 16 val.

„Nei leva, nei Adomas. Interseksuali istorija“ (dokumentinis f., Prancūzija, N-13) - 6 d. 17.45 val.

„Barbara Hammer: Švelnios fikcijos“ (dokumentinis f., JAV, N-18) - 6 d. 19.30 val.

„Cola de Mono“ (trileris, Čilė, N-18) - 6 d. 21 val.

MULTIKINO OZAS

„Angelo apgultis“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 31 d. 15, 16.30, 19.30, 21.45 val. 1-3 d. 14.45, 16.30, 19.15, 21.45 val. 4 d. 14.45, 16.30, 21.45 val. 5 d. 14.45, 16.30, 19.15, 22.15 val.

„Mažulė verta milijonų“ (kriminalinė drama, JAV, N-13) - 31-1, 3-5 d. 19.30 val. 2 d. 22 val.

„Abigailė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, Rusija, N-7) - 1-5 d. 10.30, 15.15 val. 31 d. 15.15 val.

„Šokių kovos“ (romantinė drama, Rusija, N-13) - 1-5 d. 12.45, 17.30 val. 31 d. 13.15, 17.30 val.

„Tas: Antroji dalis“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 4 d. 20 val. 5 d. 19 val.

„Geri berniukai“ (komedija, JAV, N-13) - 31 d. 15, 16.30, 19.30, 21.45 val. 1-3 d. 14.45, 16.30, 19.15, 21.45 val. 4 d. 14.45, 16.30, 21.45 val. 5 d. 14.45, 16.30, 19.15, 22.15 val.

„Slėpynės“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 31-4 d. 16.30, 18.45, 21 val. 5 d. 14.15, 16.30, 18.45, 21 val.

„Mano akių šviesa“ (trileris, JAV, N-16) - 31 d. 21.30 val. 1 d. 19.30 val. 2-3, 5 d. 21.15 val. 4 d. 21.45 val.

„Piktieji paukščiai 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 31 d. 10, 10.45, 12, 13.15, 14.15, 15.30, 17.45 val. 1-4 d. 10, 11, 12, 13.15, 14.15, 15.30, 17.45 val. 5 d. 10, 11, 12, 13.15, 14.30, 16.45 val.

„Čia buvo Saša“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 31-5 d. 14.15, 18.30 val.

„Vieną kartą Holivude“ (komiška drama, JAV, Didžioji Britanija, N-16) - 31-3 d. 11, 15.45, 18, 20, 21.15 val. 4 d. 11, 15.30, 18, 18.45, 21.15 val. 5 d. 11, 15.30, 18, 19.30, 21.15 val.

„Žaisly istorija 4“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 31-5 d. 11.15, 13.30, 15.45 val.

„Greiti ir įsiutę: Hobsas ir Šo“ (veiksmo komedija, JAV, N-13) - 31-5 d. 20.45 val.

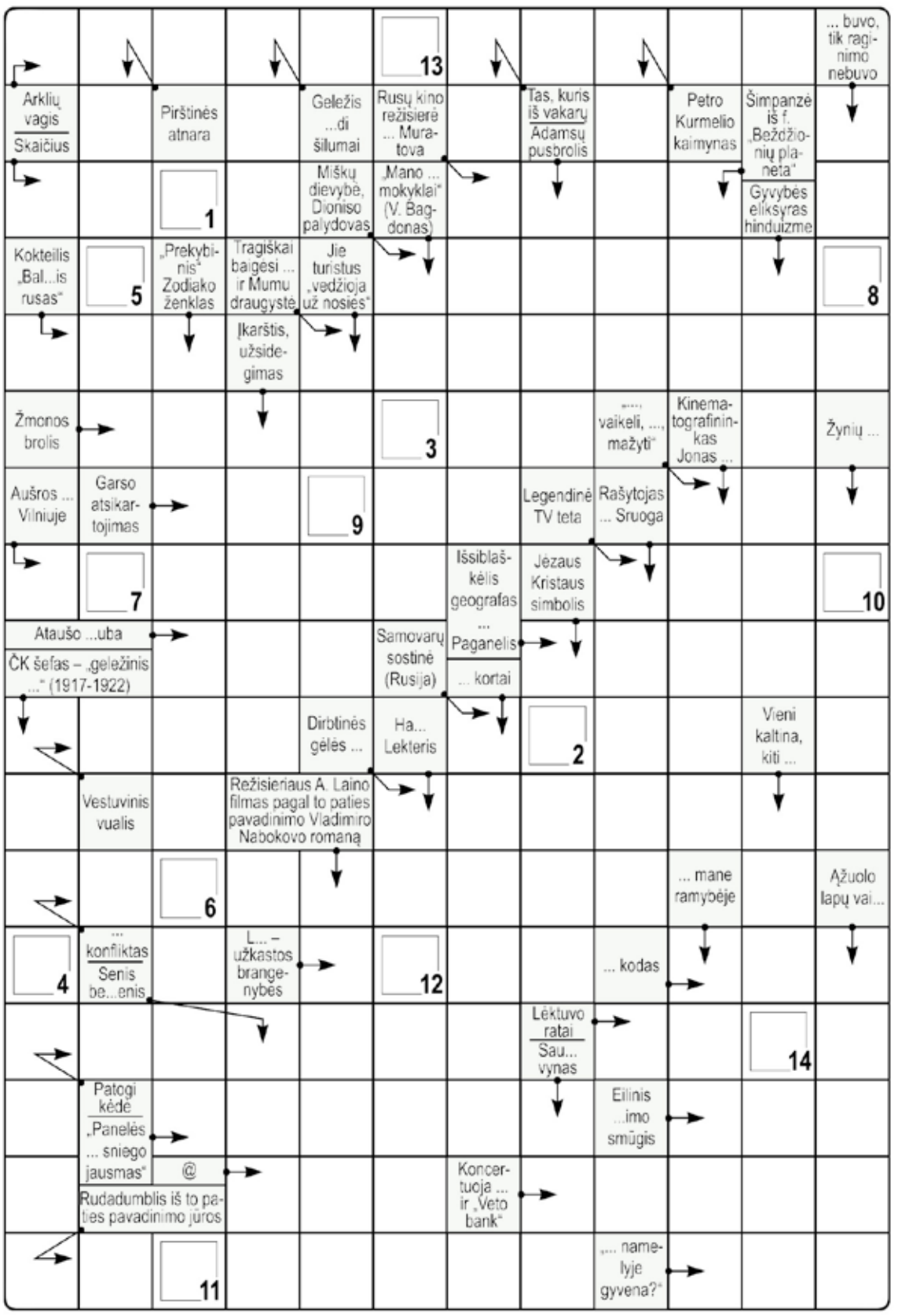
„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 31-3 d. 10.15, 12.45, 13.15 val. 4-5 d. 10.15, 12.45 val.

„Piktieji paukščiai 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 31 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).

„Mano akių šviesa“ (trileris, JAV, N-16) - 4 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

Generalinis rėmėjas: Informaciniai rėmėjai: Partneriai:



Parengė žurnalo „oho“ redakcija

1	2	3	4	5	6	7	8

9	10	11	12	13	14

Teisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti 2 bilietus į tatuiruočių meno festivalį „Baltic Tattoo Convention“

Atsakymą iki rugsėjo 4 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rąšykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtoja **Emilija Sabalienė** iš Pakruojo r. Jai bus įteikti 2 bilietai į tatuiruočių meno festivalį.

Dėl prizų teiraukitės telefonu 8 5 212 36 26 arba el.paštu laisvalaikis@respublika.net. Prizai laikomi savaitę. Siųsdami žinutę sutinkate, kad jūsų duomenys yra matomi, siekiant išrinkti laimėtoją.

Vertikaliai: Migrena. „Bulava“. Šakiai. Prūsas. PTI. Nilo. Uodas. Gar. Tai. Momas. Špaga. II. Dokas. Av. Pėdas. Atrodo. Valdajus. Alanta. Einis. Ekipa. Li. Denim. Erikas. Iž. Daka. Irano. „Aida“. SAS. Astras. Mostas.
Horizontaliai: Mantija. Vikiai. Leeds. Gili. Dina. RAO. Panika. Nei. Dėjimas. „Modus“. Apuokas. Ir. Romas. Era. Būdas. Eras. Rusas. Akin. Las. Palikom. Pas. Tapa. Parnasas. Apgavot. It. Tag. Dalida. Vairavo. Ižas.
Pažymėtuose langeliuose: ŠAKNIAKOJIS.

Avinas. Įtemptas periodas, tai karminių pamokų metas. Gali pasitaikyti keistų situacijų, kurias bus sunku paaiškinti logiškai. Profesinėje veikloje gali viskas pakrypti šimto aštuoniasdešimt laipsnių kampu. Šiuo metu iššūkius reikia priimti, o ne nuo jų trauktis.

Jautis. Santykiai su artimu, socialiniai ryšiai ir dalykinė partnerystė jums bus pagrindinis rūpestis.Šis laikotarpis palankus tiems, kurie mėgsta konstruoti, dirba kantriai, ramiai ir produktyviai.Tai puikus laikas rimtiems ateities planų apmąstymams.

Dvyniai. Bręsta rimtas pokalbis su mylimu žmogumi, jeigu esate nusiteikę santykius išsaugoti, būkite nuolaidesni, neteikite kategoriškų reikalavimų ar vertinimų. Darbe pavyks atrasti naujas nišas ir neišnaudotas galimybes. Atkreipkite dėmesį į savo fizinę ir dvasinę sveikatą.

Vėžys. Sutiksite seną savo meilę, o gyvenimo kasdienybę paįvairins naujos pažintys. Darbe bendradarbių prielankumą laimėsite negalvodami apie save. Išpildę kolegos pageidavimą ar paaukoję savo norus dėl bendro tikslo jausitės kaip devintame danguje. Sveikata bus puiki.

Liūtas. Didelių laimėjimų gal ir nebus, bet gerai susitvarkysite su kasdieninėmis užduotimis ir džiaugsitės puikiais rezultatais. Palanku imtis darbų, kurie reikalauja kruopštumo. Nauji darbai ir projektai judės lėčiau nei norime, tačiau sėkminga linkme. Palankus laikas profilaktiniam sveikatos patikrinimui.

Mergelė. Jūsų santykiai su kolegomis ir vadovais bus taikūs, palankus laikas įgyvendinti senus sumanymus ir svajones. Puikus laikas paanalizuoti savo jausmus, pasvarsyti, 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. Palankus laikas kūrybinei veiklai bei būti viešumoje. Didelė tikimybė gauti įdomių pasiūlymų, susijusių su pagrindine veikla ir pomėgiais. Saugokitės gilių vandens telkinių.

Skorpionas. Asmeniniuose, santykiuose, norint atkurti prarastą ryšį, reikės kantrybės ir nuoseklumo. Darbe pirmame plane pareigos, tvarka, švara, šis laikotarpis sėkmingas piniginiams susitarimams. Palankus laikas pradėti sportuoti.

Šaulys. Jūs vėl pajutote tvirtą pagrindą po kojomis, bet užuot džiaugęsi esama situacija, galite susikurti problemų, kad vėliau jas spręstumėte. Pasirūpinkite tais, kurie savimi pasirūpinti neįstengia. Šiek tiek altruizmo suteiks naujų jausminių atspalvių. Pasirūpinkite savo sveikata.

Ožiaragis. Tarpusavio santykiai bus tarsi veidrodis, nes dėmesio sulauksite tiek, kiek patys rodysite. Sunkiausia bus apsispręsti. Darbas vys darbą, jausite, kaip puikiai jums sekasi, nors atliekant tiesiogines pareigas prireiks ir papildomos atsakomybės bei pasitikėjimo. Saugokitės buitinių traumų.

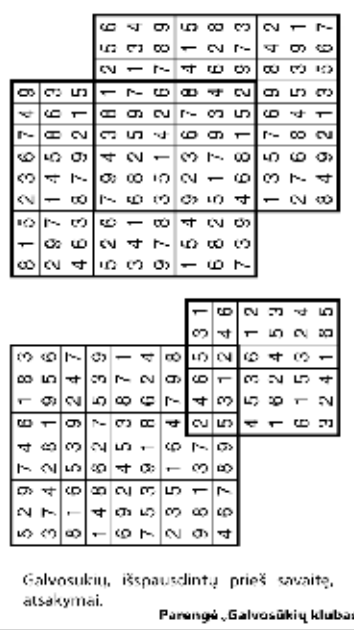
Vandenis. Asmeniniuose santykiuose bus painiava, nesiaiškinkite. Darbe ruoškitės atsisakyti to, prie ko buvote prisirišę, labiau pasitikėkite kitais, nežadėkite to, ko neturite ar nemokate atlikti. Geras laikas SPA procedūroms. Būkite atsargūs vairuodami.

Žuvys. Santykiai su antrąja puse bus pagrindinė tema. Juos puoselėjant reikės atidumo, kruopštumo ir nuoseklumo. Nepasitikėkite pasiūlymais greitai pralobti, nes būsite apmulkinti, jeigu reikės pinigų, būkite atviri, tikrai gausite pagalbą. Saugokitės kojų traumų.

SUDOKU

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

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



Galvosūkiu, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

„LAISVALAIKIO“ REDAKCIJA
Tel. (8 5) 212-36-26
laisvalaikis@respublika.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@respublika.net

ADRESAS
A.Smetonos g. 2,
LT-01115 Vilnius
Tel. (8 5) 212 36 26