

Kaip plaukti teisingai ir kodėl nepatariama eiti maudytis vieniems, atskleidžia trenerė Lina Dranginytė.



Plačiau 2 p.

Į kokius koncertus ir spektaklius galima nueiti ir kokius filmus pažiūrėti, sužinosite savaitės renginių gide.



Plačiau 7 p.

Kokias ateinančios savaitės prognozes visiems Zodiako ženklams žada profesionali astrologė Lilija Banaitienė?



Plačiau 8 p.

Nauja aistra

„Mis Lietuva“ RŪTA ELŽBIETA MAZUREVIČIŪTĖ-PITKAUSKIENĖ - apie pamėgtą sporto šaką, kurią atrasti padėjo atsitiktinumas.

2 p.



Nauja aistra sportui

„Mis Lietuva“ karūnos savininkė **RŪTA ELŽBIETA MAZUREVIČIŪTĖ-PITKAUSKIENĖ** turi naują aistrą, kuria užkrėtė ir savo vyrą – mergina neseniai įgijo golfo žaidėjo pasą. Išmokyti žaisti golfą ir pa-neigti mitą, kad tai turtingiems senjorams skirta sporto šaka, Rūta norėjo jau seniai. Tačiau vis nesiryžo, kol iš bičiulės išgirdo apie sporto virusu mokantį sudominimą trenerį.

„Treneris man pažadėjo padovanoti problemą. Ir padovanavo!“ - juokauja moteris.

Paties Donato Gurnio teigimu, žaisti golfą Lietuvoje galima tik maždaug septynis mėnesius, todėl sportininkai brangina kiekvieną dieną, praleistą mėginant kuo greičiau bei tiksliau įveikti duobučių „kelį“. Šiaip sporto šakai - 500 metų, todėl per tą laiką golfo gerbėjai sugebėjo prisitaikyti prie žaidžiant jų laukiančių iššūkių ir oro sąlygų.

„Išbandyti golfą buvo viena iš mano senų svajonių, kurios įgyvendinimą atidėlioju, - šypsosi moteris. - Tikiu, kad dažnai tam tikrus mūsų apsisprendimus ar pasirinkimus gyvenime lemia atsitiktinumai. Taip mano gyvenime įvyko ir su golfu. Gera mano draugė bekalbant užsiminė, kad pažįsta labai gerą golfo trenerį. Tada dar tik mintyse juokais pagalvojau, kad, matyt, tai ženklas imtis kažko naujo. Ir po kelių savaitių drauge su vyru jau stovėjome žaliame golfo lauke! Kaip dabar pamenu trenerio žodžius: „Jei nori turėti problemų, pradėk žaisti golfą ir net nepastebėsi, kaip jis tave įtrauks ir taps tavo gyvenimo būdu“. Šiandien baigusi pradinį golfo kursą, įgijusi žalią kortelę, leidžiančią žaisti bet kuriam pasaulio golfo lauke, galiu pasakyti, kad tai buvo tikra tiesa! Šis gyvenimo postūkis mane išmokė kantrybės, susikaupimo. Aš dažnai mėgstu, kad viskas būtų padaryta labai greitai - čia ir dabar. Galima sakyti, jog amžinai nenustygsiu vietoje. Tačiau golfo lauke vyksta lyg savotiška meditacija. Nėra vietos stresui, neramiosioms mintims. Nori gerai smū-



Laimos Noronkė/©Dainius Nuotė

gio - atsipalaiduok, atlik techninius dalykus, kuriuos išmokai, ir gėrėkis gražiu rezultatu. Deja, skamba lengviau, nei iš tiesų bandant padaryti tą pasigėrėjimo vertą smūgį.“

Jos teigimu, sunkiausia buvo perprasti taisyklingo smūgio techniką. „Kai treneris demonstruodavo mušimą, viskas atrodė lengva ir minkšta. Bet kai pati atsisistodavau su lazda prie kamuoliuko ir atlikdavau smūgį, pasijausdavau, kaip buratino pusserer!“ - juokiasi moteris.

R.E.Mazurevičiūtė-Pitkauskiene teigia, kad mėgstamiausias sporto šakos kol kas neturi: „Man patinka vis ką nors naują išmokyti, tobulėti. Manau, kad kai geriau išmoksiu golfo žaidimo subtilybes, imsiuosiu kitos savo svajonės įgyvendinimo.“

„Laisvalaikio“ inf.

Plaukimas: svarbiausi dalykai, kuriuos reikia žinoti

Vasara - geriausias laikas maudynėms gamtoje. Jeigu norite tai daryti taisyklingai, turime jums keletą patarimų. „Pavyzdžiui, viršutinis vandens sluoksnis visada yra šiltesnis nei apačios, o šis temperatūros skirtumas, ypač jei plaukiate toliau, gali sukelti raumenų mėšlungį. Tokiu atveju svarbu išlikti ramiais ir pabandyti plaukti į krantą. Jei to padaryti nepavyksta, tuomet reikia šauktis pagalbos. Štai kodėl rekomenduojame prieš vandens telkinių eiti kartu su kitais žmonėmis“, - pataria trenerė **LINA DRANGINTĖ**.

Prieš plaukimą labai svarbu apšilti - tai padės sumažinti raumenų spazmų riziką. Taip pat padeda kontrastinis dušas - kūnas bus pripratęs prie vandens temperatūros svyravimų, be to, sustiprinsite imuninę sistemą. „Jei nusprendėte į plaukimą pažiūrėti rimčiau, tai vasara yra pats tinkamiausias metas išbandyti šią sporto šaką nemokamai. Bet pradedantiems reikia apsaugoti keletą dalykų“, - sako specialistė.

Kiek laiko reikėtų plaukti ir ar būtina apšilti? Kadangi plaukimas yra rimta sporto šaka, kad nesusižeistumėte, svarbu apšilti ir daryti pertraukėles: pirmiausia turėtumėte atlikti tempimo pratimus, o tada 10-20 minučių plaukti vienodu tempu. Pertraukėlės turėtų užtrukti apie 5-10 minučių, jas patartina užbaigti tempimo pratimais. Pati treniruotė gali būti suskirstyta į keletą skirtingo intensyvumo intervalų. „Pradedantiems plaukikams treniruotės gali užtrukti apie 10 minučių. Pradžiai to visiškai pakanka, žinoma, taikant tinkamus metodus. Bet įgijusi patirties treniruotės laikas gali pailgėti iki 45 minučių ar daugiau. Svarbus ir vandens telkinio pasirinkimas. Pradedantiems rekomenduojama plaukioti ežeruose, o ne upėse. Plaukiodami jūroje turėtumėte būti itin atsargūs ir atkreipti dėmesį į bangas bei vėjo pagreitį“, - rekomenduoja L.Drangintė.

Trenerė primena, kad plaukimas baseine yra daug paprastesnis: „Jeigu palygintume su bėgiojimu, tai plaukimas baseine, kuriame yra šiltas ir ramus vanduo, būtų tarsi bėgiojimas treniruotėje, kur viskas vyksta daug lengviau nei gatvėje. Bet treniruotės vandens telkiniuose daug greičiau sustiprina kūno raumenis, o svarbiausia - yra nemokamos.“

TRENIRUOTĖS VANDENS TELKINIUSE DAUG GREIČIAU SUSTIPRINA KŪNO RAUMENIS, O SVARBIAUSIA - YRA NEMOKAMOS

Koks plaukimo stilius rekomenduojamas pradedantiems? Pradedantiems pats paprasčiausias plaukimas krūtine arba ant nugaros, nes taip plaukiant kūnas ne taip greitai pavargsta. Svarbu ir tinkamai kvėpuoti: reguliariai ir pakaitomis.

Ar svarbu plaukiko lytis? „Ne, bet amžius svarbu“, - sako „4F“ ambasadorė. Suaugęs asmuo neturėtų plaukti, jei neseniai sirgo, o jo imunitetas yra susilpnėjęs. Kitais atvejais plaukimas sustiprins jūsų imuninę sistemą. Be to, svarbu pasirūpinti vaikais. Jie daž-

nai žaidžia vandenyje, net jei jis ir šaltas. Taip galima susirgti.

Ar prieš plaukimą galima valgyti ir gerti? Trenerė rekomenduoja nevalgyti 1,5-2 val., ypač jei tai rimtesnės treniruotės. „Ši taisyklė taikoma visoms sporto šakoms, tačiau prisivalgiusio saviąjau vandenį gali būti ypač nemaloni, nes spaudimas skrandžio ir širdies srityje yra dar stipresnis. Jūs galite valgyti po plaukimo, žinoma, jeigu po 20-30 minučių neketinate vėl plaukioti. O jei vartojate alkoholinių gėrimų, tą dieną plaukioti apskritai nepatartina“, - paaškina trenerė.

Ar tiesa, kad plaukimas yra geriausia sporto šaka? Trenerė mano, kad ši nuomonė nėra nepagrįsta, nes plaukimas turi teigiamą poveikį sveikatai ir fizinei kūno formai, gerina širdies ir kraujagyslių sistemą, kvėpavimo sistemą, didina plaučių tūrį ir gerina bendrą raumens tonusą. Tam tikromis sąlygomis, pavyzdžiui, tinkamai maitinantis ir treniruojantis, plaukimas gali sumažinti poodinių riebalų sluoksnį, ypač jei plaukiosite šaltame vandenyje. „Be to, plaukimas yra labai naudingas atamos ir judėjimo organų sistemai, nes treniruojantis aktyviai veikia daugelis raumenų grupių. Plaukimo treniruotės naudojamos ir kai kurių reabilitacijų metu“, - sako L.Drangintė.

„Laisvalaikio“ inf.

Fizinis ir dvasinis atokvėpis

Visuomet elegantiška ir plačiai besišypsanti drabužių dizainerė **IEVA DAUGIRDAITĖ** retai dalija asmeninius interviu. Visgi vasaros metu, kai galima ilgiau pasimėgauti šiluma ir dvasiniu atokvėpiu, ji atranda laiko pokalbiams ne tik apie darbą, bet ir apie laisvalaikį bei kasdienę grožio rutiną.

„Turbūt vasara man - pats nuostabiausias laikas mėgautis gamta ir leisti kūnui išsėtis. Tai metas, kai sunkiausia dirbti ir susikaupti, nes norisi kuo daugiau laiko praleisti gamtoje, keliaujant, būnant su artimaisiais ar tiesiog skaitant patinkančią knygą“, - pripažįsta I.Daugirdaitė.

Fizinis ir dvasinis atokvėpis, jos teigimu, būtinas kiekvienam: „Vasarą stengiuosi kaupti ir rinkti idėjas rudens darbams, užsiimti savišvieta ir būti su šeima tiek, kiek tik leidžia laisvas nuo darbų laikas.“

Visgi ji, leisdamas laisvalaikį, renkasi pusiausvyrą tarp aktyvaus ir pasyvaus poilsio: „Dieną, kai šilta, šviečia saulė, mėgstu važinėti dviračiu, bėgioti gryname ore. Na, o vakarais atsipalaiduoti padeda knygos ar filmų peržiūra.“

Svarbiausia - miegas

„Prieš trejus metus gimus sūniui spratau, kad geriausias ir labiausiai vertintinas grožio receptas yra kokybiškas miegas. Ilgas ir netrikdomas. Todėl dabar viena pagrindinių grožio ir savęs lepino procedūrų - leisti sau gerai išsimiegoti“, - priduria kūrėja.

SVARBIAUSIA - ĮSKLAUSYTI Į SAVE IR SUTEIKTI SAU IR SAVO KŪNUI BEI MINTIMS TO, KO LABIAUSIAI REIKIA

Paklausta, kiek asmeninio laiko skiria sau kiekvieną dieną, I.Daugirdaitė pripažįsta niekada apie tai nesusimąčiusi. „Nesu iš tų, kuri daug laiko skirtų sau ir savęs puoselėjimui. Tiksliau, puoselėjimą suprantu kaip nuolatinį įsiklausymą į savo kūno poreikius. Puoselėti save - tai nuolat palaikyti teigiamą energiją kūne. Manau, pajutus norą sportuoti ar tiesiog šmėstelėjus minčiai, kad reikia išeiti pasivaikščioti pirmą valandą nakties gryname ore, tą ir reikia padaryti“, - komentuoja moteris.

Trys grožio taisyklės

Kalbėdama apie vasaros grožio rutiną, I.Daugirdaitė teigia didesnę dėmesį skirianti odos apsaugai: „Stengiuosi intensyviau drėkinti veido odą, nes ji labiau sausėja nuo saulės ir buvimo gryname ore. Taip pat odą papildomai saugau ir nuo saulės spindulių, ko nedarau kitais metų laikais. Keliaudama stengiuosi gerti daugiau vandens.“

Tiesa, keletą savo pačios atrastų grožio taisyklių ji laikosi visus metus. Pirmoji - kruopštus ir dėmesingas kasdienis veido valymas. „Veidą visuomet nusuosinu ne rankšluosčiu, o švariais vatos diskeliais. Kad ir kaip gerai stengėtės išskalbi aušinį, jame vis tiek gali likti odą dirginančių cheminių medžiagų ar tiesiog bakterijų, kurios gali padaryti žalos odai, sukelti alergiją.“

Antroji - puoselėti savo išvaizdą ne tik iš išorės, bet ir iš vidaus. „Nors stengiuosi maitintis sveikatai, kartais ne viską pa-

vyksta gauti su maistu. Labai greitai pradėdu jausti, kai odai, plaukams ar nagams ima trūkti vitaminų ir mineralų. Tuomet papildomai vartuju skystuosius grožio shotus „BioCell“, - pasakoja I.Daugirdaitė.

Trečioji grožio taisyklė - bent kartą per savaitę odą atgaivinti, pamaitinti veido kaukėmis. Kaukes ji naudoja ir savo ilgiems plaukams.

„Manau, kad svarbiausia - įsiklausyti į save ir suteikti sau ir savo kūnui bei mintims to, ko labiausiai reikia. Nesvarbu, kas tai bus - nepertraukiamas miegas, o gal įkvepiantys filmai ar tiesiog geras maistas“, - šypsodamasi reziumuoja mados kūrėja.

„Laisvalaikio“ inf.



Gedimino Žilinsko nuotr.



✿ TAILANDO, KAMBODŽOS, INDIJOS, BALI MEISTRŲ ATLIEKAMI MASAŽAI

✿ TRADICINIAI MASAŽAI

✿ SPA RINKINIAI DVIEI

✿ ANTICELIULITINĖS PROCEDŪROS

✿ KŪNO ŠVEITIMAI, KAUKĖS IR ĮVYNIJIMAI

✿ KOSMETOLOGINĖS VEIDO PROCEDŪROS



VILNIUS KAUNAS DRUSKININKAI
www.eastisland.lt



TOBULA ESI TU

TAVO GROŽIO MĖNUO

GRAŽIEMS PLAUKAMS

- ▶ Kad plaukai būtų sveiki, vakare šukuokite juos 4-5 minutes. Šukos turi būti plastikinės, retos, bukais galais, kad nepeštų ir nežeistų odos.
- ▶ Galvos pernelyg ilgai neplaukite karštu vandeniu – jis sausina plaukus. Plovimo pabaigoje praskalaukite juos vėsiu vandeniu – taip išlaikysite plaukų struktūrą, jie nesigarbanos.
- ▶ Plaukai labai išsausėję? Ištrinkus juos – ypač galiukus – patepkite alyvuogių arba plaukams skirtu aliejumi.
- ▶ Palepinkite plaukus kaukėmis. Į galvos odą įsigėrusios naudingos medžiagos stiprina plaukus ir skatina juos augti.



Plaukų priežiūra
KLORANE -25%

SVEIKAI ODAI

- ▶ Veido odą būtina ne tik drėkinti, bet ir maitinti vitaminais. Vartokite elastino ir kolageno gamybą skatinančius maisto papildus: hialurono rūgštį, silicį, biotiną, vitaminą D, kofermentą Q10.
- ▶ Drėkinkite odą – dienai naudokite lengvą drėkinamąjį kremą, o nakčiai – intensyviau drėkinančią priemonę.
- ▶ Paakiams naudokite specialias priemones, kurios labiau pritaikytos jautriai šios srities odai. Krema ar kitos priemonės netepkite pernelyg arti akių, mažesniu nei 0,5 cm atstumu iki voko krašto.
- ▶ Veido odą kiekvieną vakarą nuvalykite valomąja priemone.



Jautriai odai
AVENE -25%

NEPRIEKAIŠTINGAM MAKIAŽUI

- ▶ Baltus šešėlius derinkite su ryškiomis spalvomis – tada jos atrodys gyvesnės.
- ▶ Nenaudokite vandeniui atsparaus blakstienų tušo kasdien. Jis skirtas ilgalaikiam efektui išgauti, tačiau jame daugiau kenksmingų medžiagų nei įprastame tuše.
- ▶ Tinkamiausią makiažo pagrindo atspalvį išsirinksite išbandžiusi jį ant savo kaklo ar dekolte srities odos.
- ▶ Prieš dažydama lūpas perbraukite jas vazelinu pateptu dantų šepetėliu – ryški lūpų dažų spalva atrodys švelnesnė.



Kosmetikai
IDUN MINERALS -25%

APSAUGAI NUO SAULĖS

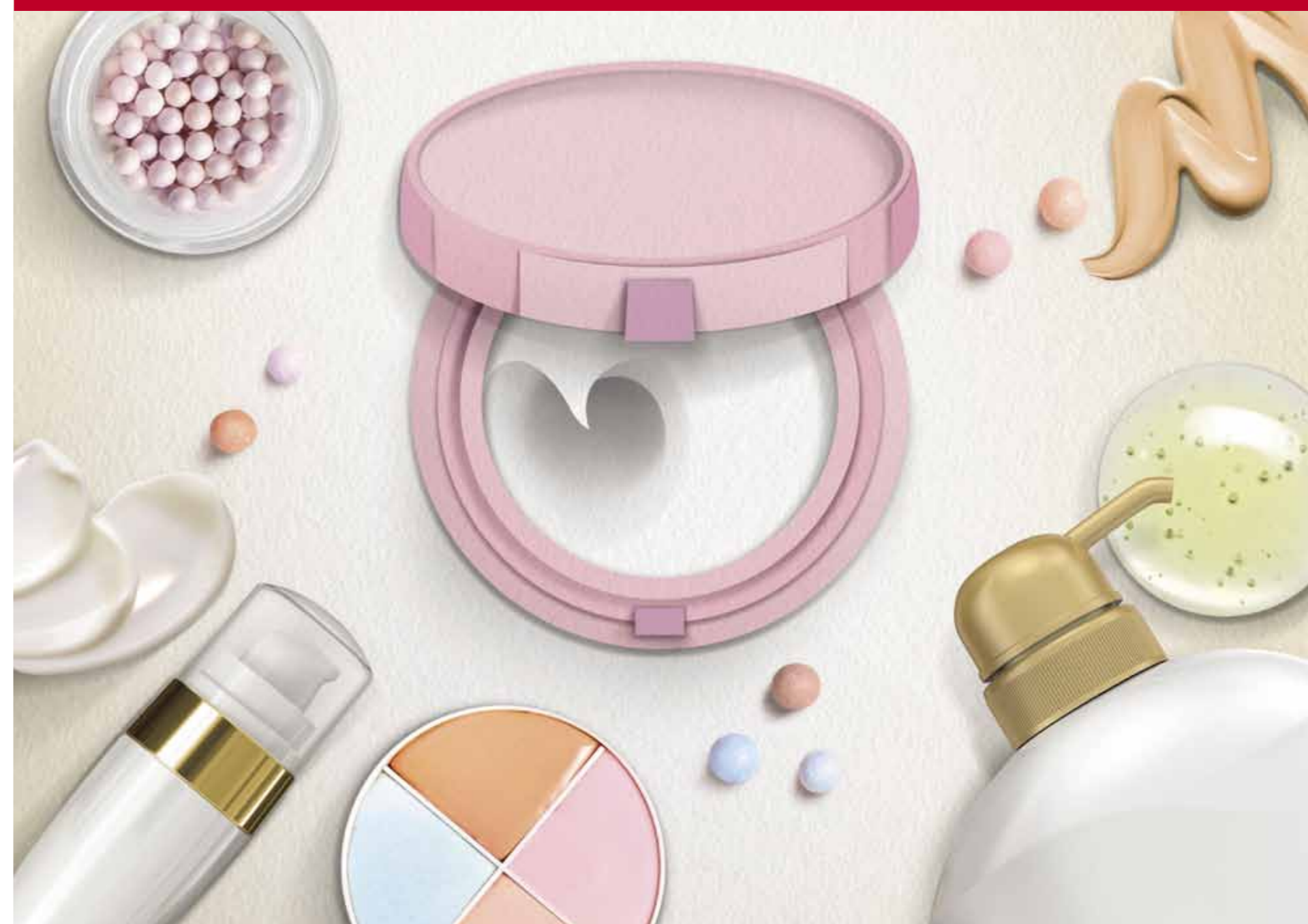
- ▶ Veido odos priežiūrai naudokite priemones, kuriose nėra muilo, alkoholio, intensyvių kvapų. Rinkitės micelinį vandenį, pienelį ir kitas neriebios, nelipnios konsistencijos priemones.
- ▶ Saugokite akis ir paakių odą – nešiokite akinius nuo saulės. Taip išvengsite kenksmingo ultravioletinių spindulių poveikio bei raukšlelių susidarymo.
- ▶ Ilgiau išsaugosite plaukų spalvą, jei saulėtomis dienomis naudosite nuo ultravioletinių spindulių saugantį plaukų laką ar kitas priemones.
- ▶ Nė viena priemonė nesuteikia visiškos apsaugos nuo saulės. 15 SPF blokuoja 93 % kenksmingų saulės spindulių, 30 SPF – 97 %.



Saulės kosmetikai
BIODERMA -25%

KOSMETIKOS PRIEMONĖMS

-25%





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

VIEŠBUČIAI

- Restoranas „Moon Garden Hotel“ Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai.
Restoranas „Rinno“ Vilnius. 10% nuolaida apgyvendinimui.
Restoranas „Karolina“ Vilnius. 15% nuolaida viešbučio ir restorano paslaugoms.

KITOS PREKĖS

- Tekstilės dizaino studija „LHI Lovely Home Idea“.
Interjero salonas-galerija „Lauros namai“.
Gėlių salonas „Indigo gėlės“.

KAVINĖS, RESTORANAI

- „Liu Patty“ desertinė. Vilnius, Kaunas. 10% nuolaida desertams, išankstiniais užsakymams.
Restoranas-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai.
Žalio maisto restoranas „Raw42“.

KITOS PASLAUGOS

- Švarumo centras „Joglé“. Vilnius, Alytus. 20% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kailinių gaminių valymui.
Vyrų kostiumų studija „Tartan“.
Maisto produktų krautuviė „Natura“.

GROŽIO PASLAUGOS

- Masažai, SPA ritualai, aromaterapija, Provanso kvapai. Vilnius, Klaipėda. 12% nuolaida prekėms ir paslaugoms.
Medicinos klinika „Mirameda“.
Internetinė kosmetikos parduotuvė „selective.lt“.

KONCERTAI, RENGINIAI

- Koncertų organizatorius „ARTS LIBERA INTERNATIONAL“.
Koncertų organizatorius „GM Gyvai“.
Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras.

SPORTAS IR PRAMOGOS

- Sostinių golfo klubas. Pipiriskių k. Elektrėnų sav. 20% nuolaida golfo žaidimui, nuomai ir kitoms paslaugoms.
Sporto klubas „The Royal Athletic Club“.
Laisvalaikio centras „7 mūzos“.

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

- Šv. Kristoforo odontologijos klinika. Vilnius. 100% nuolaida pirmajai konsultacijai, 10% terapiniam gydymui ir burnos higienos procedūroms.
„GK klinika“.
Odontologijos klinika „Dantų priežiūros centras“.

TEATRAS

- Oskaro Koršunovo teatras. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras ir spektaklį „Zuvedra“.
Juozo Milnino dramos teatras.
Panėvėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinius ir vaikiškus spektaklius.
„Senamiesčio lėlių“ teatras.

KITOS PRAMOGOS

- Laipynių parkas „Dainuovos nuotykių slėnis“.
www.skrzydialorobalioais.lt.
Keleivinis pramoginis laivas „Nidas“.

MOKYMO KURSAI

- „American English School“.
„Ames“.
„Soros International House“.

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ
Vasaros koncertų ciklas parko estradoje prie Klaipėdos koncertų salės
13 d. 20 val. - Nebyliojį Charlio Chaplino komedija „Cirkas“.

VILNIUS

ŠV. KOTRYNOS BAŽNYČIA
Kristupo festivalis liepos 13-23 d.
15 d. 19 val. - Martynas Levickis. „Concerto Classico“.

PALANGA

GINTARO MUZIEJUS
VII tarptautinis M.K. Čiurlionio muzikos festivalis Palangoje
13 d. 20 val. - Festivalio uždarymas.

BIRŠTONAS

KULTŪROS CENTRAS
19 d. 19 val. - Karavan Familia: tradicinė romų muzika.
KURHAUZAS
17 d. 19 val. - Baltijos gitarų kvartetas.

DRUSKININKAI

M.K. ČIURLIONIO DAILĖS MUZIEJUS
16 d. 16 val. - Birutė Vainiūnaitė (pianistė).
17 d. 16 val. - XIV Tarptautinio menų festivalio „Druskininkų vasara“.

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS
„Anabelė 3“ (mistinis siaubo f., JAV, N-16) - 13-18 d. 10.50, 13.20, 18.05, 19.21, 40 val. 13-17 d. 16.10 val. 18 d. 16.05 val. 13 d. 23.40 val.

„Bjaurios lėlės“



Lėlių miestelyje Pabaisikėse laimingos gyvena daugybė keistų lėlių. Vieną dieną Pabaisikių drąsuoelė Moksė įkalba dvi savo drauges kartu leistas į kelionę ir pagaliau išsiaiškinti, kas slėpi Už Kalno, kur dar ne viena lėlė nebuvo nukeliavusi.

- „Stjuberis“ (komedija, JAV, N-16) - 13-18 d. 11.20, 13.45, 16, 19.30, 21.25 val.
„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 18 d. 19 val.
„Roboto vaikas“ (fantastinė siaubo drama, Australija, N-13) - 13-18 d. 11.10, 15.40, 18.15, 21.35 val.
„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 18 d. 18.30 val.
„Du ančiukai ir žąsinas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13-18 d. 10.30 val.
„Anabelė 3“ (mistinis siaubo f., JAV, N-16) - 13-17 d. 10.15, 12.30, 14.45, 17, 19.15, 22 val.
„Stjuberis“ (komedija, JAV, N-16) - 14-16 d. 10.45, 13.45, 19.15, 21.30 val.
„Anabelė 3“ (mistinis siaubo f., JAV, N-16) - 13-18 d. 11.40, 14, 16.30, 19, 21.30 val.
„Stjuberis“ (komedija, JAV, N-16) - 13-18 d. 11.30, 13.50, 16.10, 19.35, 21.45 val.
„Roboto vaikas“ (fantastinė siaubo drama, Australija, N-13) - 13-18 d. 11.15, 13.40, 15.45, 18.20, 21 val.
„Kodėl mes kūrybingi?“ (Vokietija) - 13-18 d. 13.40, 18.40 val.
„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 18 d. 19 val.
„Burbuliai. Dežavai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 13-18 d. 11.20 val.

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!
PAJUS LAISVĖ SU ELEKTRINIŲ MOTOCIKLU „KÜBERG“ MIŠKO TRASOJE
ENERGIZUOJANTIS SPA RITUALAS „AMAZONĖ“

MUZIKUOJANTIS KELTAS 2019
VIENTELIAI IR ĮSIMINTINIAUSI KONCERTAI ANT VANDENS!
Birželio 22 d. Marius Jampolskis ir Irūna
Liepos 6 d. Grupė ČILINAM
Liepos 13 d. Neda ir Olegas Ditkovskis
Liepos 20 d. Grupė EL FUEGO
Liepos 27 d. HIPERBOLES legenda
Rugpjūčio 3 d. RADŽI

tektaklio ūrimo dovos	Rusų dai- lininkas Ilja ... Gajgas	Sen. grai- kų mate- matikas Seneleš	Lino bend- ravardė ... bala jų nematė	Isakytinis vekselis	Knygos „100 gijos mįslių“ autorius	Nuosta- bumas, įdomumas
radimo orystės atviri- mimas	7				Transporto įmonė „Automobi- lių lenktynės“	Kasdami leidžiam į žemę
panijos pstinė per ... xdyma			Kompozi- torius Lion- ginas ...s	Jordanijos uostas	8	
sinijos ventoja	K...egija Gandriniai paukščiai	4	Nėščia moteris – tai ... mama	Alkoholinis gėrimas „Usuota žuvis“		
entasis iptiečių autis	Baskų tau- tos atstovas Čekijos sostinė		Dvi galvos moteriš- kos – ir ... (fik.)	„Pats“ rusiškai Televizija ...-1“	3	
radis e“ an- nimas		Vaikiškas ...ukas Sanarių liga	Igi Žemės gyvavimo periodai	Indėnų būstas		„Mėnuo“ santrumpa
irmoji JAV ronautė	Nuostabai išreikšti Belgijos miestas		Rūkas	Rašytojų ... klubas Nykus ar- ba ...us		Parduo- tuvė dirba ... parą
irtinių šimos vedis	„Tik mažą pušelę, maldauju, ...“		Pilnavertis arba v...ertis Jungtukas	...notau- ras Markizas ... Sadas		5
mentai faktai		1	Inkų garbinta vieta			
meistris atolijus povas ipsiavęs			Mėgstantis snausti			
	6		Užrašyk man savo ...			

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

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

Atsakymą iki liepos 17 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Šykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės na 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Regimantas Iutis** iš Elektrėnų. Jam bus įteikta knyga „Slaptosios pasaulio mugijos“.

Į prizų teiraukitės telefonu 8 5 212 36 26 arba el.paštu svalaikis@respublika.net. Prizai laikomi savaitę. Įsidedami žinutę sutinkate, kad jūsų duomenys yra matomi, ir kad išrinkti laimėtojai.



Vertikaliai: Astras. Aplikacija. Akela. Norm. SAM. Arnotu. BAM. Ena. Kalė. Nokas. Uta. Balu. Atis. Bra. Pali. Gralis. Kasos. Kai. Amo. Rata. Talija. Dipolis. Inovacija. Jonis. **Skuja.** Erat. Kapa. Arbata. Stoma.
Horizontaliai: Uremija. Planeta. Pop. Ikona. Rona. Keta. Kali. Šalu. Patisa. Ca. Basas. Kalo. Sb. Balistika. Banalu. Anut. Omė. Kloja. Gaiva. Seminarija. Ota. Acet. Rasakila. Iro. Asim. Jam. Semas. Sonata.
Pažymėtuose langeliuose: ŠVARKELIS.

SUDOKU

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

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

PROGNOZĖ LIEPOS 13-19 D.
GEROS DIENOS: 13, 15 D.
BLOGA DIENA: 17 D.

Profesionalių astrologės
Lilijos Banaitienės paslaugos
 ○ Tel. .865698074
 ○ El.p. btime@elnet.lt

♈ Avinas. Asmeniniame gyvenime šiočia tokia renovacija nepakenktų. Galite sužinoti mylimo žmogaus praeties paslapčių, kurių nereikėtų sureikšminti. Jei esate vieniši, ne pats tinkamiausias laikas ieškoti antrosios pusės. Seksis valstybės tarnautojams.

♉ Jautis. Su antrąja puse nesiginčykite dėl išlaidų, nemokėjimo gyventi ekonomiškai. Netinkamas metas išlaidauti. Jeigu tvarkote finansinius reikalus, būkite atidūs ir kontroliuokite finansinius srautus. Savaitę praleiskite ramiai.

♊ Dvyniai. Seksis tiek imantis veiklos, tiek nieko neveikiant, o štai intuijia ves painiais keliais. Ne visada sprendimai ateis lengvai, bet verta paprakaituoti. Energijos pareikalaus darbas su žmonėmis. Galite sutikti žmogų, susijusį su jūsų karmine praetimi.

♋ Vėžys. Asmeniniame gyvenime būsite linkę viską dramatinizuoti, atminkite: kategoriškumas gali sugadinti pirmos pažinties įspūdį. Bendraujant vertėtų prisiminti, jog tylą - gera byla. Galite sulaukti svarbių žinių dėl naujo darbo pasiūlymo.

♌ Liūtas. Asmeniniame gyvenime vis dar skaitomas tas pat knygos puslapis. Darbo vietoje jausitės puikiai, nors norėdami įveikti užduotis turėsite paplušėti - tada darbo rezultatai bus puikūs. Būsime imlūs ir stropūs mokiniai.

♍ Mergelė. Asmeniniame gyvenime viskas juda stabiliai, be rimtesnių pokyčių. Palankus metas užmegzti naujus santykius arba žengti pirmą žingsnį patinkančio žmogaus link. Geras laikas valstybės struktūrų darbuotojams, politikams.

♎ Svarstyklės. Galima romantiška pažintis su užsieniečiu. Galite gauti žinių iš užsienio arba planuoti tolimesnę kelionę. Sėkmingi bus ilgalaikiai projektai. Atsirast netikėtų išlaidų, kurios apskaitins gyvenimą.

♏ Skorpionas. Dėmesys kryps į jūsų aplinkoje esantį širdžiai artimą žmogų, kurio pagalba jums reikalinga kaip oras. Užimantiems aukštus postus gyvenimas kels naujus išbandymus, todėl skirkite dėmesio kolektyvui.

♐ Šaulys. Sprendimus priimkite atsakingai, nesivėlkite į avantiūras, rizikuokite protingai. Tai laikas, kai bet koks veiksmas turės pasekmes. Net jei ir prispaus finansiniai rūpesčiai, neparaskite optimizmo, viskas priklausys nuo nusiteikimo. Susikoncentruokite į veiksmo kokybę visose srityse.

♑ Ožiaragis. Meilėje vyks svarbus apsisprendimo procesas. Kai kas gali būti nuspręsta už jus. Tarpusavio santykiuose šeiminingaus likimas. Tvarkydami piniginius reikalus būkite ypač atsargūs, nes galite priimti neadekvačius sprendimus.

♒ Vandenis. Laukia kardinalūs gyvenimo pokyčiai, jei jaučiate, kad dabartinė situacija jūsų netenkina, išdrįskite apie tai pasikalbėti su antrąja puse, galbūt ji jaučiasi taip pat, tad išsiskyrimas abiem išeis į naudą.

♓ Žuvis. Jausitės pakylėti, esami santykiai spindės naujais atspalviais, o nauja pažintis tik patvirtins, kad egzistuoja meilė. Finansinius reikalus tvarkykite klausydamiesi intuijijos, tai padės išvengti klaidingų sprendimų. Pasilepinkite SPA procedūromis.

LAISVALAIKIS
 su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

REDAKTORĖ
 Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

RINKODAROS SKYRIUS
 Tel. (8 5) 212 31 00

PRENUMERATA
 Tel. (8 5) 212 18 05

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

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