



Raminta Lapinskaitė:

Svarbiausia - pradėti šiandien

Saviugdos specialistė jau ketverius metus moko žmones skirti laiko sau ir mylėti save. Nors kelias į savivertę bei harmoniją ilgas ir primena amerikietiškus kalnelius, svarbiausia, anot Ramintos, - pradėti šiandien. Ne rytoj. Ne pirmadienį. Ne nuo Naujųjų metų. 2-3 p.

Kaip maratonams ruošiasi ir kokiomis procedūromis po jų atsistato ilgų nuotolių bėgikė **Diana Lobačevskė**?



Plačiau 5 p.

Kiek už įrašą „Instagram“ gauna daugiausia iš to uždirbančios žvaigždės, tarp jų - **Krišianas Ronaldas**?



Plačiau 7 p.

Kokių ingredientų į sveikų desertų gaminimą siūlo įtraukti tinklaraštininkės **Asta** ir **Rūta**?



Plačiau 9 p.

Koks per pastarąjį šimtmetį sukurtas baldų ir įvairių daiktų dizainas atspindėjo to meto Lietuvos dizaino braižą?



Plačiau 10 p.



Saviugdos specialistė, neseniai išleidusi debiutinę knygą „Meilė sau, arba kuo atrakinamos moters savivertės durys“, **RAMINTA LAPINSKAITĖ** pabrėžia, kad svarbiausia yra harmoningas santykis su savimi. Tik puoselėdami savo vidų, mes turime galimybę sukurti darnesnius santykius su kitais.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Raminta, kai susipažinome prieš pusantrų metų, turėjote Samoningų santykių studiją, rašėte tinklaraštį, straipsnius. Knyga nė nekvepėjo! Kaip viskas taip greitai išsivystė iki sėkmingos knygos?

- Taip, tuomet tikrai nekvepėjo. Kelias, kuriuo aš einu, nuolat pažeria naujų galimybių. Prieš metus mane susirado leidyklos atstovai ir pasiūlė parašyti knygą. Kadangi tą padaryti norėjau labai seniai, parašiau per trejetą mėnesių, vasarodama. Mintys labai sklandžiai susidėliojo, nieko nereikėjo „gimdyti“ - tik atsidėti tam ir parašyti, ką pati esu patyrusi, ką seminaruose moterims dėstau ar kokių tikrų istorijų esu išgirdusi.

- Teigiate, kad gyvenimas jums nuolat pažeria galimybių. Ar čia būtent jūsų gyvenimas pažeria galimybių, ar tiesiog mokate jas pastebėti ir priimti?

- Ko gero, tai požiūrio klausimas. Vadovaujuosi principu sakytį gyvenimui „taip“, net jei atrodo, kad kažkas ne man skirta; turėti kuo mažiau išankstinių nuostatų, ir eiti ten, kur veda širdis. Todėl ir pamatau daugiau galimybių nei tie, kurie turi daug baimių, svars, abejoja, man čia ar ne man. Pasinaudoji galimybe, patiri ir sužinai - tau ar ne tau.

- Savo feisbuko paskyroje esate pasirašiusi: „Širdis neklysta. Klystame mes, kai jos nepaisome.“ Ar širdis iškalbingesnė ir teisesnė už sveiką protą? Juk kartais moterys, klausdamos vien širdimi, neteisingais keliais nueina...

- Kai suklystame, įgauname asmeninės patirties, tai mokymosi, gyvenimo dalis. Širdis kartais mus įvelia į tokias situacijas, kur neišvengiamai suklystame, bet lygiai taip pat neišvengiamai ir kažko naujo išmokstame, to, ko galbūt niekada nebūtume patyrę, išmoke, jei būtume atsižvelgę tik į sveiką protą, kitaip tariant, logiką.

Vadovaujuosi širdimi ir to mokau kitus, tačiau širdį traktuojau ne kaip emocijų centrą (nors ji paprastai mums kalba per jausmus). Širdis man yra tas išmintingas vidinis balsas, pasireiškiantis per nuojautą, intuíciją. Ji kalba mums per įžvalgas. Taip pat ir kaip kūrybinis įkvėpimas - netikėtai, gyvai, stebindama ir mokydama atsiiverti patirčiai. Taip ir gyvenu, eidama paskui širdį.

- Jūs pati atrodote rami, santūri. Nors va, dabar pradėjote juoktis iš šio mano pastebėjimo... Ar jums būdinga emocingumas, nutirgtalviškumas, impulsyvumas?

- Dar ir kaip būdinga. Tiesiog, jeigu aš jaučiu, tai jaučiu iki galo. Jeigu verkiu, tai verkiu totaliai, jeigu gu kažko užsinoriu, atrodė trūks prieš šią dieną tai turi įvykti - aistringai taip. Nesu kaip degtukas, kuriam viskas staigiai atsitinka, labiau kaip jūra - jausmų procesai ilgai vyksta, užtat iki galo. Jeigu manyje dega ugnis, tai būna didelės gaisras. O jei nedega, tuomet net nerusena, būnu visiškai rami, kaip ir sakote, santūri.

- Esate viena iš Samoningų santykių studijos įkūrėjų. Pradėjote nuo temų apie santykius su vyrais ir su savimi. Ir išties, puoselėti tai - aukštasis pilotazas. Tačiau jeigu tobulėti ateina tik vienas iš poros - paprastai moteris - ir keičiasi tik vienas, ar gali pasikeisti santykiai?

- Čia yra dvi medalo pusės. Viena vertus, tie vidiniai pokyčiai mums reikalingi kaip asmenybės; tai gebėjimas neprisirišti prie kito, nereikalavimas iš kito tokių dalykų, kurių mums duoti negali, suteikimas pačioms sau, to, ko mums reikia, nuoširdus rū-

pinimasis savimi. Tai išlaisvina, pasidarome nebe tokios priklausomos nuo partnerių, nuo kiekvieno jų žingsnio. Kita vertus, partneris turi norėti kartu su mumis augti, antraip, pasitaiko, kad tai nuveda iki skyrybų. Dažnai moterys - dėl to, kad tampa brandesnės, savarankiškesnės, laisvesnės, atliepiančios į savo poreikius - ryžtasi nutraukti santykius, nes partneris lieka tame pačiame status quo. Faktas, kad

LAIMĖ YRA MŪSŲ VIDUJE, BET JI TARSİ DULKĖMIS APLIPUSI, NEMATOME JOS. REIKIA TAS DULKES NUPŪSTI, O ŠIE VIDINIAI PROCESAI NEBŪNA LABAI SKANŪS

jie moteris ateina ir išmoksta turėti kokybišką santykį su savimi, ji nori kokybės ir santykiuose su vyru. Vyras turi leistis į tai, o ne kiekvienas nori ir gali, ne kiekvienas yra pasiruošęs. Bet būna ir porų, kurios puikiai keičiasi kartu.

Tai labai subtilūs dalykai, kiekvienai porai vis kitokia dinamika.

- Pasakysiu pusiau juokais: kai kurie vyrai turbūt nelabai jums mėgsta, juk ateina moterys, pradeda keistis ir iš jų tikėtis to, ko anksčiau nenorėjo!



Ramintos Lapinskaitės teigimu, pradėj save ugdyti, žmonės stoja akistaton su savo vidiniu pasauliu

- Reikėtų vyrų paklausti, kaip jie tai traktuoja ir kuo tai baigiasi (juokiasi). Labai dažnai vyrai didelis nepasitikėjimas savimi, menkavertiškumas, tokioms moterims jau nepakanka palaikymo, jos ieško realios pagalbos. Trečia kategorija ateinančiųjų - tai draugės, dukterys, bendradarbės, kitos artimųjų pakviestos moterys, ieškančios prasmingo bendravimo ir pavuvimo kartu.

- Daug kalbate apie meilę sau. Taip išeina, kad daug kam to trūksta ir nelabai pavyksta pasiekti?

- Pradėj save ugdyti, žmonės stoja akistaton su savo vidiniu pasauliu. Susiduria su išbandymais, sunkumais, dėl to ima vilkinti pokyčius, o būna, pabando ir meta. Gyvenimas kaip nesikeičia, taip nesikeičia. Kai mes sąžiningai prisiliečiame prie savo vidinio pasaulio, jame atrandame įvairių šėšėlių, skaudulių. Jie iš pirmo žvilgsnio mums nėra malonūs, tačiau juos pažinti ir prisijaukinti privolome, jei norime iš tiesų patirti tą vidinę laimę ir harmoniją, kurios visi taip ilgimės. Laimė yra mūsų viduje, bet ji tarsi dulkėmis aplipusi, nematome jos. Reikia tas dulkes nupūsti, o šie vidiniai procesai nebūna labai skanūs, visas nuoskaudas ir žalingus įsitikinimus tenka kruopščiai išgydyti.

Beje, pasiryžimas save ugdyti yra ir ilgalaikis įsipareigojimas sau, o šią dieną mes esame įpratę prie greitų dalykų - greito maisto, greitą poveikį žadančių dietų, greitų rezultatų. Kaip norime per savaitę sulieknėti, taip ir savivertę atstatyti. Galvojame, kad padaly-

vausime kokiame seminare ir jau pasitikėsime savimi. O juk tai - atkaklus ir metų metus trunkantis darbas, kol pajaučiame, kad ištis šviesėja viduje ir išorėje. Yra ir kita saviugdos pusė - priešingai nei su visais greitais dalykais, ta šviesi būseną ir pasilieka. Nueiname ilgą kelią ir matome, kad nebereikia grįžti atgal, esame arčiau savęs ir savo laimės, pasidaro vis paprasčiau laime dalytis su kitais, puoselėti ją išoriniame pasaulyje.

- Pristatinėdama knygą mažai keliaujate po Lietuvą, vyksta ir mokymai, stovyklos. Kokie žmonės ten susirenka, kokių klausimų, norų ar pastebėjimų jie turi?

- Paprastai bendrauju su moterimis. Tiesa, vienintelis vyras, atėjęs į knygos pristatymą Kaune, man pasakė, kad labai mažai iš to, kuo dalijuosi su moterimis, jis negalėtų pritaikyti sau.

Didelė dalis susirenkančių moterų jau eina saviugdos keliu. Jos pasijunta tarsi gavusios patvirtinimą, kad teisingai elgiasi, kad teisingai jas širdis veda, kad jos ne vienos šiame kelyje. Taip pat ateina moterų, kurias kamuoja didelis nepasitikėjimas savimi, menkavertiškumas, tokioms moterims jau nepakanka palaikymo, jos ieško realios pagalbos. Trečia kategorija ateinančiųjų - tai draugės, dukterys, bendradarbės, kitos artimųjų pakviestos moterys, ieškančios prasmingo bendravimo ir pavuvimo kartu.

- Ar ketinate ateityje daugiau dėmesio skirti vyrams?

- Antrą knygą rašysiu visiems. Moteriškumo, savivertės temą aš jau pristaciau, tad naujoje knygoje galima bus prie jos nebe grįžti. Pirmą knygą skyrčiau mamai, antrą skirsiu tėčiui (šypsosi).

- Tenka girdėti, kad ir šiuolaikiniams vyrams su saviverte ne pyragai. Moterų emancipacija - kas šiaip yra labai džiugu, ar nauja feminizmo banga tarsi atima iš vyrų įprastas, senas jų funkcijas. Ir kad vyrai nebežino savo vaidmens visuomenėje, šeimoje...

- Taip, taip yra. Manau, aš pati šios temos knygoje neliesiu (nors stenguosi niekada nesakyti „niekada“). Džiaugiuosi, kad Lietuvoje yra nemažai lektorių vyrų - nuo psichologų iki kitų įvairių sričių dvasinių ugdytojų, kurie atkreipia į tai dėmesį, vienija vyrus. Vyksta stovyklos, paskaitos vyrams. Susirinkę jie kalba apie santykius su moterimis ir tai, kad tie jųsi mīnėti socialiniai pokyčiai neišvengiamai daro įtaką ir vyrų savijautai. Bandau nujausti, kad daugelis da-

bar turbūt jaučiasi kaip kačiukai, įmesti į sraunią moterų laisvės upę, ir svarstantys, kaip išplaukti. Laimė, yra autoritetinių, patyrusių vyrų, paskui kuriuos jie gali plaukti ir mokytis (šypsosi).

- Nuo ko paprastai siūlote pradėti, siekiant skirti laiko sau ar stengiantis pamilti save tokius, kokie esame?

- Pagrindinis žingsnis - pradėti nuo šiandien. Nėra rytojaus, nėra pirmadienio, nėra Naujųjų metų. Pradėti skirti laiko sau galima kad ir nuo pusvalandžio pavuvimo gamtoje ar su mėgstama knyga. Meilė sau yra savęs matymas ir savęs ugdyimas kaip asmenybės, o juk mūsų asmenybė turi tiek įvairių poreikių. Štai vienatvė ir vidinė tyla yra labai svarbus poreikis: vienuroje mes išsigrįniname, kas esame, o kas nesame, juk labai lengva pasiklysti tarp įvairių nuomonių, reklamų, netgi mados tendencijų. Kur visame tame esu aš? Niekai kitaip neišsiaiškinsime, jeigu neskirsimė sau laiko tyloje.

Paprastai saviugdos kelią pradame nuo kokios nors knygos perskaitymo, literatūra lengviausiai pasiekama. Tuomet, kai jau kažką žinome, bet gyvenimas nerimams jau nepakanka palaikymo, jos ieško realios pagalbos. Trečia kategorija ateinančiųjų - tai draugės, dukterys, bendradarbės, kitos artimųjų pakviestos moterys, ieškančios prasmingo bendravimo ir pavuvimo kartu.

- Ar ketinate ateityje daugiau dėmesio skirti vyrams?

- Antrą knygą rašysiu visiems. Moteriškumo, savivertės temą aš jau pristaciau, tad naujoje knygoje galima bus prie jos nebe grįžti. Pirmą knygą skyrčiau mamai, antrą skirsiu tėčiui (šypsosi).

- Tenka girdėti, kad ir šiuolaikiniams vyrams su saviverte ne pyragai. Moterų emancipacija - kas šiaip yra labai džiugu, ar nauja feminizmo banga tarsi atima iš vyrų įprastas, senas jų funkcijas. Ir kad vyrai nebežino savo vaidmens visuomenėje, šeimoje...

- Taip, taip yra. Manau, aš pati šios temos knygoje neliesiu (nors stenguosi niekada nesakyti „niekada“). Džiaugiuosi, kad Lietuvoje yra nemažai lektorių vyrų - nuo psichologų iki kitų įvairių sričių dvasinių ugdytojų, kurie atkreipia į tai dėmesį, vienija vyrus. Vyksta stovyklos, paskaitos vyrams. Susirinkę jie kalba apie santykius su moterimis ir tai, kad tie jųsi mīnėti socialiniai pokyčiai neišvengiamai daro įtaką ir vyrų savijautai. Bandau nujausti, kad daugelis da-

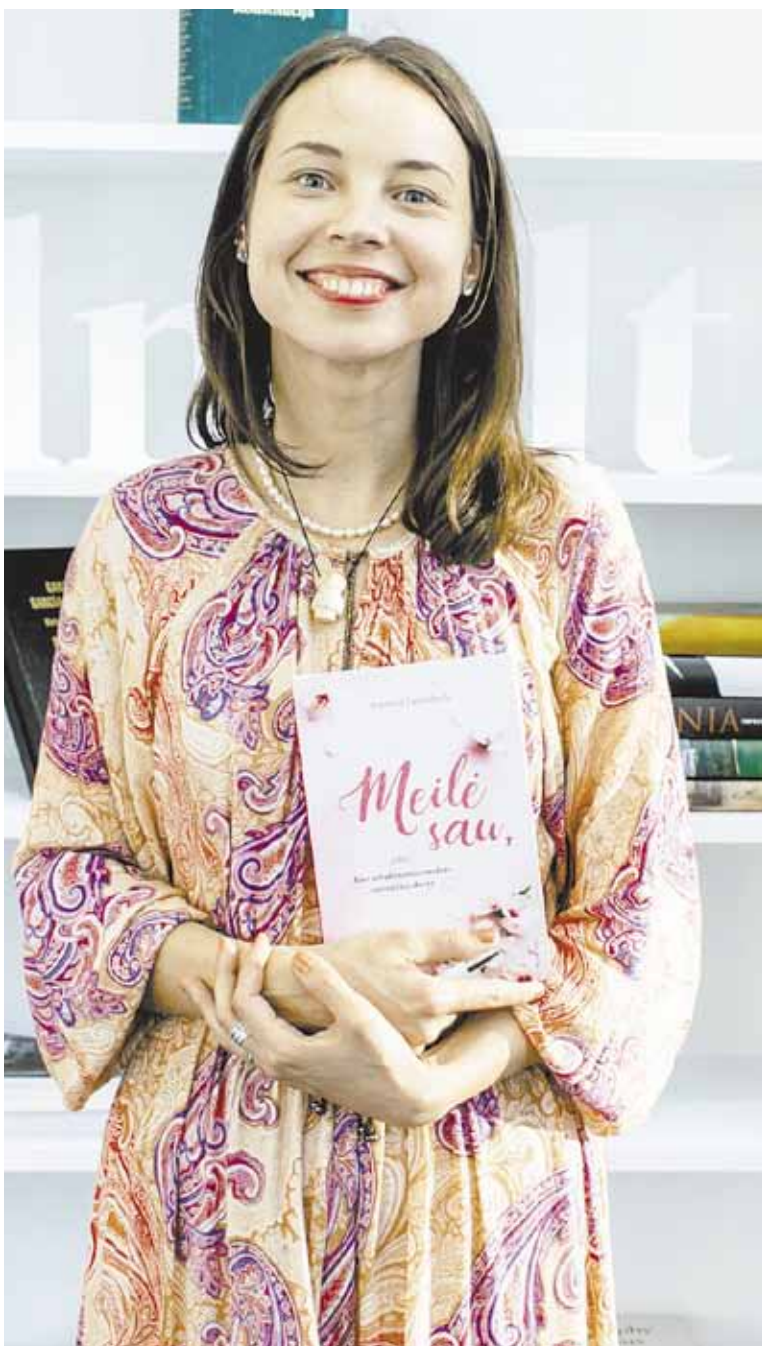
PARTNERIS TURI NORĖTI KARTU SU MUMIS AUGTI, ANTRAIP, PASITAİKO, KAD TAI NUVEDA İKI SKYRYBŲ

objektyvesnius sprendimus ir mažiau esame tampomi už virvučių, mažiau paveikūs kitų nuomonei. Svarbu vidinė ramybė ir taika su savimi. Niekur kitur tos santarvės neaptiksimė, kaip tik viduje, eidami į santykių su savimi. Kol jos nebus viduje, nebus ir išorėje.

- Kalbate apie kelerius metus trunkantį procesą, o tas augimas yra kaip amerikietiški kalneliai - tai aukštyn, tai žemyn. Kaip patartumėte nekapituluoti pusiaukeleje ir tęsti, net kai viskas rieda žemyn?

- Vienas mano mokytojas seniai taikliai pasakė: mes galvojame, kad kelias į saviugdos kalno viršūnę visą laiką veda tiesia trajektorija aukštyn. Bet iš tiesų jis kyla ir leidžiasi. Kažkuriuo metu mes vis tiek iš viršūnės leisimės į dugną, svarbu suprasti, kad kiekvienas dugnas jau yra aukščiau, nei prieš tai buvusi viršūnė. Tame eiliniame dugne jau esame sąmoningesni, jautresni, galime labiau sau padėti. Linkėčiau būtinai leisti sau - bet su didele meile - pabūti tame dugne. Mes pavargstame, pailsime ir atsigauname. Juk ir sporte po aktyvumo seka pasyvus etapas. Tai tarsi pranešimas, kad tiesiog dabar reikia pailsėti, pamiršti saviugdos taisykles, sukaupti jėgų ir toliau tęsti. Nepasmerkime savęs. Net tada, kai kartojasi tos pačios situacijos, tik švelnumu ir meile galime jas išaugti.

Savo dvasiniame kelyje daug kartų esu pavargusi, daug kartų kritau ar kaip Sizifas į kalną akmenį ritinau, na ir ką - ir toliau save myliu, toliau lipu, žengiu, kartais sau, o ne jiems; tampame pakanęsniai, jaučiamės, kad priimame



- O ar nėra taip, jog mes tiek gilinamės į save, kad tai tampa ydinga? Pvz., daug kartų galvoti apie tą pačią problemą - vadinasi, nerasti išeities, sprendimo.

- Saviugdoje toks principas galioja - kur mūsų dėmesys, ten ir energija, kitaip tariant, ką laistome, tas ir auga. Jei laistome problemą, ji veši, pareikalauja

DAUGELIS VYRŲ DABAR TURBŪT JAUČIASI KAIP KAČIUKAI, ĮMESTI Į SRAUNIĄ MOTERŲ LAISVĖS UPĘ, IR SVARSTANTYS, KAIP IŠPLAUKTI

daug energijos išteklių. Dėl to ir reikia mokytis sąmoningai telktis į sprendimus - kaip išspręsti problemą, kaip įveikti sunkumus, ką galiu pakeisti ir nuo ko pradėti jau šią dieną, kad pasijausčiau geriau. Apskritai, manau, domėjimasis savimi ir savęs pažinimas, pajautimas, anokia čia yda. Ydingu šis procesas tampa nebent dėl to, kad liaujamės augti. Būna ir taip, kad užstringame kokiaje nors asmeninėje bėdoje, vien dėl to, kad dėmesį telkiame į problemą. Užgraužiamo save, užkamuojame. Tačiau jei ieškome išeičių, galimybų augti, keistis - visuomet neišvengiamai praturtėjame.

- Teigiate, kad jūsų dvasiniame kelyje buvo visko. Ar studija, knyga ir pan. kilo iš pačios augimo, mėginimo kažką suvokti?

- Tikrai taip. Sakoma, kad į dvasinį pasaulį pasuka tie, kuriems socialinėje plotnėje kažką skauda, kažkas tampa pernelyg painiu, nebeužtenka to, ko moko aplinka. Tuomet žmonės intuityviai patraukia atsakymų ieškoti į save. Pažinti save mane paskatino didžiulės baimės - bijojau gyventi, išreikšti save, pasaulis man atrodė kaip nuolatinės kovos už išlikimą laukas. Tokiu būdu labai ankstyvoje jaunystėje užsidariau savyje. Tapau puikia intraverte, vidinio gyvenimo žinove, laikui bėgant pradėjau pažinti subtilius psichikos dėsnius, juos tyrinėti. Nuo ilgametės saviugdos mano vidinis pasaulis vis plėtėsi - tol, kol privalečiau kažką daryti, pradėti dalytis, antraip, jaučiau, jog sprogau. Buvo etapas, kuomet praradau pusiausvyrą, buvau tiek įnikusi į savo vidų, kad išorinis mano gyvenimas atrodė tarsi atrofavęsi raumenys. Teko imtis saviraškos veiklų, įgyvendinti svajones, stiprinti ryšį su išoriniu pasauliu, mylėti jį, užuot kovojus. Visos tos veiklos - jos buvo ir yra mano vidinio augimo atspindys ir būdas puoselėti nuoširdžius, atvirus, taikius santykius su pasauliu.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!



-40% 20,50 € su
VANDENS PRAMOGOS IR ROMANTIŠKAS SPA POILSIS „TRASALYJE“ DVIEM

Akcija galioja iki 2018 m. rugpjūčio 10 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis



-20% 48 € su
ŠUOLIS SU VIRVE IŠ REKORDINIO AUKŠČIO DVIEM (ALYTUS)



-30% 31,50 € su
SPA PROGRAMA „SALDUS RYTIES SAPNAS“

laisvalaikio dovanos

Asmik Grigorian „Salomėjos“ triumfas



Pastaruoju metu nemažai kalbėjusi apie darbą dėl kokybės ir garso, atmintyje įstrigusio dar nuo vaikystės kelionių su tėvais po garsiausius operos teatrus, **ASMIK GRIGORIAN** atvertė savo pasakojime nepaprastai svarbų puslapį. Po „Salomėjos“ premjeros prestižiniame Zalcburgo operos festivalyje, jau kitą rytą buvo paskelbta: dabar ji - pasaulinė žvaigždė.

Stebėję generalinę repeticiją pasakoja, jog nuo aplodismentų Asmik buvo galima apkursti, o po premjeros atėjęs nusilenkti italų režisierius Romeo Kastelucci (Romeo Castellucci) puolė ant kelių prieš lietuvių soprana.

Ilgą laiką keliavusi šio taško link, A.Grigorian buvo pasirodžiusi ir praėjusių metų Zalcburgo festivalyje, „Voicē“, kur atliko Marijos partiją, tačiau operos kritikai akivaizdžiai nesitikėjo tokio atlikimo, vienbalsiai tvirtindami, jog šis „pilno metro“ vaidmuo soprana tvirtai įrašė į vokalistų pasaulio A lygą. Nuo šiol visame pasaulyje bus sunku rasti operos atstovą, negirdėjusį apie Gehamo Grigorianą ir Irenos Milkevičiūtės dukrą.

„Laisvalaikio“ inf.

Tinklaraščio mamoms kūrėja: Mano vaikas gauna ir saldinių, ir telefoną

Teisininkės karjerą į motinystę iškeitusi **SOTERA SVEIKAUSKAITĖ** džiaugiasi ne tik dukters augimu, bet ir atrastomis naujomis veiklomis. Pasak jos, mažamečio vaiko auginimas netrukdo savęs ir naujų hobijų ieškojimui. Moteris tinklaraštyje sėmingai dalijasi patarimais mamoms.

Rūta PAULIUKONYTĖ

- Sotera, dalyvavote konkurse „Mis Lietuva 2011“, mokėtės Šveicarijoje, dirbote modeliu, jūsų laukė teisininkės karjera. Kas paskatino grįžti į Lietuvą ir nerti į visai kitokią veiklą?

- Atostogaudama Lietuvoje susipažinau su savo būsimu vyru ir tai buvo meilė iš pirmo žvilgsnio. Metus vienas pas kitą skraidėme, vėliau reikėjo apsispręsti, ar jam atvykti į Šveicariją, ar man grįžti į Lietuvą. Kadangi jis Lietuvoje turėjo verslą, nusprendėme, kad kursime šeimą čia. Visada labai norėjau būti jauna mama. Kaip planavome, taip ir įvyko - grįžau ir būdama 23-ęjų pagimdžiau.

- Kaip gimė jūsų tinklaraštis? Ar jį sukurti įkvėpė dukra?

- Užsimti nauja veikla, aišku, paskatino ir dukrytės gimimas. Prieš tai buvau labai aktyvi, manęs visur buvo daug, o kai užsidariau su dukra namuose, pradėjo labai trukti veiklos. Mano dukrytė buvo labai alergiškas vaikas ir daug sirgo, turėjau intensyviai domėtis visų produktų sudėtimi. Draugės tai matė ir pradėjo visko klausinėti, kadangi nespėdavau visoms atrąšyti, tiesiog sudėjau viską į vieną vietą internete ir pavadinau tai „Babyblog“. Rašyti pradėjau, kai dukrytei buvo 3-4 mėnesiai, sukuriau tinklaraštį ir vėl atsigavau. Taip pradėjau vėl bendrauti su žmonėmis, su kitomis mamomis, tinklaraštis atnešė net tik malonių pokyčių, bet ir naujų draugysčių.

Nežinojau, kaip jį rašyti, tad rašiau labai paprastai, tarsi kalbėčiau su savo geriausia drauge. Tinkariausiai tai kitoms mamoms ir patiko, nes per savaitę atsirado tūkstantis sekėjų, o per mėnesį - penki tūkstančiai. Tuomet tinklaraščio, kurio tikslas apžvelgti priemones, produktus, įvertinti, kas patiko man ir mano dukrai, Lietuvoje dar nebuvo, buvau pradininkė.

- Ar laikote save tobula mama?

- Gink Dieve, ne, aš tikrai darau klaidų ir iš jų mokausi! Mano vaikas gauna ir saldinių, ir sausainių, ir telefoną. Neauginu savo vaiko kažkokiam aukštiname narvelyje. Jei nukrenta ant žemės ir užsiagauna, aš tikrai nepuolu prie jos: „Oi, vargšukė.“ Sakau: „Atsistok, neverk, viskas gerai, praeis.“ Taip stengiuosi ją užgrūdinti ir išmokyti būti sti-



Sotera Sveikauskaitė. Nuotrauka: albumo nuotr.

pria, savarankiška. Tobula mama tikrai nesu ir nemanau, kad kažkada būsiu. Bet labai tikiuosi, kad kada nors savo dukrai būsiu pažįdys.

TAPUS MAMA IŠ PRADŽIŲ BUVO LABAI SUNKU. VISADA TURI STEBĖTI VAIKĄ, NUOLAT ESI LENGVO STRESO BŪSENOS

- Dažnai girdime, kad mamos beveik neturi laisvo laiko. Ką veikiate, kai turite bent pusvalandį tik sau?

- Apskritai moterys niekada neturės tiek laiko, kiek turėjo iki tapdamos mamomis. Man iš pradžių buvo labai sunku. Visada turi stebėti, nuolat esi lengvo streso būsenos, o tai kartais labai išvargina. Todėl manau, kad kiekviena mama turi nepamiršti pasirūpinti savimi.

- Esate labai aktyvi moteris, kokie projektai sukasi galvoje?

- Dabar mano planuose naujas projektas „Aš gražiausia mama“. Dovanoju nemokamas fotosesijas visoms norinčioms mamos, nes ne visos turi galimybę pasidaryti profesionalią fotosesiją. Tai tarsi socialinis projektas - įsiamžinti mamoms su vaikais ir turėti ryškias, gražias nuotraukas.

kadry, pagautų judesyje, gražių ir ryškių nuotraukų. Visada sakau, jog reikia įamžinti vaikų akimirkas, kad ateityje būtų į ką pažūrėti.

- Nemaža dalis šiuolaikinių mamų, keldamos vaikų nuotraukas į socialinius tinklus, jų veidus dengia įvairiais paveikslėliais? Ką apie tai manote?

- Iš tikrųjų buvau nusistačiusi, kad savo vaiko į tinklaraštį nekelsiu. Daugelis kalbėjo apie įvairius prietarus. Tačiau pradėjau galvoti, kad turinys nebūs toks įdomus ir spalvingas, jeigu nefotografuosiu dukrytės. Manau, viskas priklauso nuo požiūrio. Žmonės mėgsta gražias nuotraukas, pozityvą, o vaikai juk yra daugiausia laimės teikiantys žmogučiai. Nematau čia nieko bloga.

- Apibūdinkite savo įprastą dieną. Kaip ji pasikeičia prieš varžybas ir po jų?

- Pasiruošimo laikotarpis būna labai intensyvus, su labai daug kilometrų. Aš bėgiu kasdien, po du kartus. Ruošiantis maratonui, šis procesas trunka apie 3-4 mė-

Diana Lobačevskė: iššūkiai sporte ir atsipalaidavimas Tailando masažais

„Manęs nereikia versti bėgti, gal - atvirkščiai, reikia stabdyti“, - teigia legnvaatletė, ilgų nuotolių bėgikė **DIANA LOBAČEVSKĖ**. Moteris pasakoja apie ilgą pasiruošimo maratonams etapą ir po jo sekančius atsipalaidavimo būdus.

- Kaip prasidėjo jūsų sportinė karjera?

- Mano sportinę karjerą galima suskirstyti į du etapus. Pirmas etapas, kai pradėjau sportuoti būdama keturiolikos ir dvidešimt vienų pasitraukiau, turėjau ilgą poilsio pertrauką. Antras - grįžimas 2008 m. į suaugusiųjų sportą, į maratono elitą.

- Kas buvo sunkiausia pradžioje?

- Nebuvo nieko sunkaus, nes visada degiau noru sportuoti, siekti aukštų rezultatų. Treniruotis sunkiai man patiko. Atrodė: kuo daugiau padarai, tuo tu stipresnė, galingesnė, pasitikinti savimi - žodžiu, kalnus gali versti (*šypsosi*). Aš labai laiminga, kad bėgimas neša tik geras emocijas, man patinka ilgi nuotoliai, kilometrai ryte ir vakare. Net negaliu skųstis, kad man tai darbas, man - tai buvimas saviimi.

- Kas suteikia motyvacijos nepasiduoti?

- Kiekvienai treniruotei aš turiu konkretų planą, todėl ateinu, padarau darbą ir išeinu. Tuomet seka poilsis, o vakare - vėl numatyto plano vykdymas. Motyvacija esu pati sau. Kaip sakiau, manęs nereikia versti bėgti, gal - atvirkščiai, reikia stabdyti.

- Didžiausias jūsų laimėjimas, pasiekimas sportinėje karjeroje?

- Kiekvienas įveiktas maratonas neša didžiulį džiaugsmą, nesvarbu, ar tai būtų nesėkmingas, ar sėkmingas maratonas. Visada gera kirsti 42,195 km liniją. Bet yra ir maratonų, kurie man ypatingi, kai sulaukiu be galo didelio dėmesio, tada suprantu, kad mano darbas atsiperka ir aš džiuginu ne tik save, bet ir žmones iš kitų šalių. Tą garbę, šlovę aš pajautau, kai laimėjau Meksikos maratoną, Hamburgo maratoną. Taip pat didelių emocijų man davė mūsų Vilniaus maratonas, nes būtent nuo jo prasidėjo mano grįžimas į didįjį sportą. Olimpinės žaidynės Londone, Rio de Žaneire buvo be galo emociingos, nes joks Europos ar pasaulio čempionatas nesuteikia tiek atsakomybės, kaip olimpinės žaidynės.

- Kiek svarbus ne tik fizinis, bet ir emocinis pasiruošimas varžyboms? Kokius būdus naudojate pasiruošti varžyboms ne tik fiziškai, bet ir morališkai, psichologiškai?

- Mano distancija-maratonas reikalauja labai stipraus psichologinio pasiruošimo, būti stipriam fiziškai - tai nereiškia, kad gerai



nesius. Per savaitę nubėgu 200-240 km. Tuo metu gyvenu tikrai pastoviai pavargusi, bet kūnas įpranta ir po kurio laiko tie 900 km per mėnesį jau neatrodo taip baisiai.

Treniruotės būna įvairios, tai ne bėgiojimas riste - visi tie kilometrai yra kokybiškai atidirbti. Rytinės treniruotės būna pagrindinės, į jas įeina tempimai, atkarpos, bėgimas į kalną ir t.t., o vakare dažniausiai - atstatomieji krosai. Prieš varžybas krūviai mažinami, ypač paskutinę savaitę, kad kūnas spėtų pailsėti. Varžybose turi būti kovingas, degti noru, laukti starto, pasiruošęs kovai kaip karys (*šypsosi*). O po varžybų, savaitę būna lengva, nes leidi kūnui atsigauti. Masažai, lengvi krosai, pirtys - visos dėmesys skiriamas atstatymui.

- Kaip pasikeičia tam tikri įpročiai varžybų sezono metu? Ko tenka atsisakyti?

■ Šv. Mikalojaus g. 5, Vilnius. Tel. 852 44 46 46. E-mail: info@aziaspa.lt

- Pasiruošimo laikotarpiu atsisakau visko, kas nesusiję su poilsiu. Šiuo laikotarpiu labai svarbus režimas. Tai yra miegas, maistas, atsistatymo priemonės: masažai, kineziterapija. Visa tai ir atneša tą rezultatą, kuriuo džiaugiesi ir tu, ir tavo komanda bei gerbėjai.

NET NEGALIU SKŪSTIS, KAD MAN TAI DARBAS, MAN SPORTAS - TAI BUVIMAS SAVIMI

- Kiek svarbus ne tik fizinis, bet ir emocinis pasiruošimas varžyboms? Kokius būdus naudojate pasiruošti varžyboms ne tik fiziškai, bet ir morališkai, psichologiškai?

- Mano distancija-maratonas reikalauja labai stipraus psichologinio pasiruošimo, būti stipriam fiziškai - tai nereiškia, kad gerai

nubėgsi maratoną. Labai svarbu mąstymas, smegenys. Svarbu, kaip tu sugebėsi nepasiduoti nuovargiui, neprarasti koncentracijos, atrasti jėgų, kai atrodo, kad jų visiškai nėra. Maratoną įveikti gali bet kas, bet greitai bėgti maratoną jau yra visai kas kita. Visą distanciją išlaikyti tolygų greitą tempą - tai jau meistriškumas. Aišku, psichologinis pasiruošimas ir pasitikėjimas ateina dėl įvykdyto darbo pasiruošimo laikotarpio. Kuo geriau ir kokybiškiau atliktas darbas, tuo labiau tai suteikia pasitikėjimo savimi. Tvirtėja kūnas, taip pat stabilėja psichologinė būseną.

- Kaip jaučiatės po svarbių varžybų, didelių laimėjimų? Kaip atgaunate jėgas?

- Po varžybų aš visada lepinu save, man tas laikas irgi patinka. Tada renkuosi lengvus atstatymo krosus, kelis kartus per savaitę einu darytis masažą, į

pirtį, leidžiu laiką su šeima, tai būna ramybės ir neskubėjimo metas.

- Kokiomis procedūromis pasilepinatė?

- Pagrindinės mano atsistatymo po treniruočių ir varžybų priemonės yra masažai. Labai didelį įspūdį paliko **Rytų masažo namai AZIA SPA**. Iš ten išeinu tikrai labai gerai jausdamasi, ten gera atmosfera, rūpestis. Man, kaip sportininkei, labai patinka stipresni masažai. Taip pat labai patinka pirtis, kontrastinės procedūros - tai tikra atgaiva raumenui po sunkių treniruočių.

Masažai neatsiejama sportininkų darbo dalis, nes mūsų tikslas - po sunkių darbų kuo greičiau atstatyti raumenis. Po kokybiško masažo kitą dieną jautiesi lengvai, pasiruošęs naujiems, sunkiems darbams. Taip pat tai traumų prevencija - kad nebūtų patempimų, įtrūkimų. Raumenukus reikia palapinti ir pagreitinti kraujotaką (*šypsosi*).

- Kokį poilsį dažniausiai renkatės atostogų metu? Kas labiausiai padeda atsipalaiduoti?

- Iš tikrųjų aš jau dešimt metų neturėjau normalių atostogų. Tokių, kai žmonės išvažiuoja atostogauti su šeimomis prie jūros. Daug keliauju, mūsų stovyklos ar varžybos būna užsienyje, todėl, kai ateina laikas poilsiui, geriausias poilsis būna namie. Galiu aplankyti tėvelius, pabūti su savo šeima, išvažiuoti trumpam kur nors pasigrožėti Lietuva. Norisi būtent ramybės ir jokių lėktuvų, lagaminų.

„Laisvalaikio“ partnerio inf.

Su „Laisvalaikio“ kortele

20%

Tailando masažui



Su „Laisvalaikio“ kortele

20%

Tradiciniam tajų nugaros masažui

www.aziaspa.lt

Kaip pagerinti miego kokybę

Nemiga - viena iš dažnų problemų, su kuria susiduria ne tik vyresnio amžiaus žmonės. Jei nemiga trunka ilgesnį laiką, tai tampa rimta problema. Kokybės ko miego trūkumas gali sukelti įvairių sveikatos problemų: dirglumą, jautrumą, suprastėjusią atmintį. Be to, nepakankamai miegant gali atsirasti virškinamojo trakto sutrikimų.

„Eurovaistinės“ vaistininkė Rasa Keraitė sako, kad svarbu ne tik miego kokybė, bet ir miego režimas. Reikėtų gultis ir keltis tuo pačiu metu, nes tik taip susiformuoja sąlyginiai refleksai ir palaikomas organizmo bioritmas, kuris lemia spartesnį užmigimą ir kokybišką poilsį.

„Nors žmogaus miego poreikis yra individualus ir miego trukmė gali skirtis, optimali miego trukmė - 7-8 val. Šios miego normos yra rekomendacinio pobūdžio, to-

dėl galimi nedideli nukrypimai. Tačiau jei kiekvieną naktį žmogus miega mažiau nei 4 valandas arba daugiau nei 10 valandų, tai jau galima vadinti miego sutrikimu ir būtina surasti jo priežastis“, - teigia R.Keraitė.

Nemigą galima slopinti į pagalbą pasitelkus vaistinius augalus: valerijoną, apynį, raudonėlį, melisą, pasiflorą ar sukatžolę. Iš jų gaminami nuovirai ir ekstraktai gali palengvinti užmigimą ir pagerinti miegą.

„Nemigai gydyti galima var-toti ir melatonino turinčius prepa-ratus, nes su amžiumi išskiria-mo melatonino kiekis mažėja. Jis reguliuoja miego ir budrumo ritmą, padeda greičiau užmigti ir sutrumpina užmigimo laiką bei efektyviai atpalaiduoja raumenis ir nervus, taip pagerindamas miego kokybę.“

Nemiga atsirasti gali ir dėl vi-taminų B bei D trūkumo. „Svarbu atsiminti, jog B grupės vitaminai organizme nesikaupia ir jų būtina gauti kasdien, geriausia - kartu su



Redakcijos archyvo nuotr.

maistu. Šio vitamino gausu alaus mielės, lapinės daržovės, javų grūduose, grikiuose, avižose, žirneliuose, žemės riešutuose, kiau-lienoje, pieno produktuose ir kiau-

šiniuose“, - sako R.Keraitė.

Nustatyta, kad ir vitamino D trūkumas gali sukelti miego su-trikimus, todėl rekomenduojama saulėtą dieną skirti bent 15-30

minučių pasivaikščiojimui gryna-me ore. Taip padidinsite savo fi-zinį aktyvumą ir vitamino D kie-kį organizme.

„Laisvalaikio“ inf.

Laisvasis kybojimas

Nenustebkite, jei vietoje įprastos mankštos ar treniruotės kineziterapeutas pajvaininimui ne tik supančios jus virvėmis ir diržais, bet ir pasiūlys pakyboti ant virvių. Mankštos su „Redcord“ virvių ir diržų sistema, taikant „Neurac“ metodiką, rekomenduojamas gydant nugaros, juosmens, dubens srities, kaklo, pečių, kojų sąnarių skausmus.



las yra atkurti sutrikčius judesius, mažinti skausmą ir gerinti judesių atlikimą. Esant skausmams, traumoms, pažeidimams, dažnai sutrin-ka ir nervų sistemos signalų per-daavimas į raumenis, todėl vienos raumenų grupės tampa pertemp-tos ir skausmingos, o kitos raume-nių grupės - silpnos ir neaktyvios, tarsi „miegančios“.

Testavimo metu, taikant „Neurac“ metodiką su „Redcord“ įranga, nustatomi silpnai raume-nys, jų disbalansas, kiti neurorau-meniniai sutrikimai. Įvertinus silpnąsias grandis, taikomi laisvo-jo kybojimo pratimai. Sukuriant

kontroliuojamą nestabilumą yra aktyvinami nusilpę, „miegantys“ raumenys, atkuriamas raumenų balansas, neurorauumeniniai ryšiai. Mažėja skausmas, įtampa raume-davimas į raumenis, todėl vienos raumenų grupės tampa pertemp-tos ir skausmingos, o kitos raume-nių grupės - silpnos ir neaktyvios, tarsi „miegančios“.

Testavimo metu, taikant „Neurac“ metodiką su „Redcord“ įranga, nustatomi silpnai raume-nys, jų disbalansas, kiti neurorau-meniniai sutrikimai. Įvertinus silpnąsias grandis, taikomi laisvo-jo kybojimo pratimai. Sukuriant

Kaune - tarptautinis teniso turnyras

Rugpjūčio 3-10 dienomis Kauno Ažuolyno sporto ir sveikatingu-mo centro aikštynė vyks tarp-tautinis teniso turnyras „Kaunas Open“ by NEODENTA“. Socialiai atsakingo projekto metu jėgas iš-bandys šimtas jaunųjų teniso en-tuziastų iš įvairių pasaulio šalių.



Bengijos organizatorių nuotr.

Tikimasi, jog renginys su-teiks ne tik puikią progą lavinti sportinį meistriskumą, bet ir už-tikrins teigiamų emocijų kupiną aktyvų laisvalaikį.

Turnyro metu jaunieji teni-sininkai varžysis iki 16 metų am-žiaus kategorijoje. Savo meistriš-kumą rodyt teniso vienietų varžy-bose, kuriose bus paskelbti geriau-sia tenisininkė ir geriausias teni-sininkas, ir dvejetų varžybose, kuriose bus apdovanotos geriau-sios merginų bei vaikinių poros.

Tarptautinis teniso turnyras išsiskiria tuo, kad jame savo meistriskumą galės kelti jaunieji tenisininkai ne tik iš Lietuvos, bet ir iš įvairių pasaulio kampelių. Azartiškose kovose savo jėgas iš-bandys tenisininkai iš tokių šalių kaip Lenkija, Baltarusija, Rusija, Portugalija, Latvija, Danija, Vo-kietija, Estija, Didžioji Britanija, Ukraina bei Norvegija.

„Tikimės, jog „Kaunas Open“ turnyras sukurs sąlygas Lietuvos pažaidėjams užmegzti ilgalaikius draugiškus santykius su tarptau-tine tenisininkų bendruomene, padės puoselėti Kauno kaip spor-tiškiausio miesto Lietuvoje vardą, o ateityje taps ilgametės tradicijas

turinčiu renginiu“, - mintimis apie renginį dalijasi Teniso akademijos „Neodenta“ savininkė Eglė Kunčienė.

„Stengiamės, jog tokia sporto šaka kaip tenisas Lietuvoje vis la-biau populiarėtų. Tai kokybiškas aktyvaus laisvalaikio praleidimo būdas, fizinio ir psichologinio pa-sirengimo lavinimas. Jo metu ge-rinama ištvermė, koordinacija, taiklumas, išmokstama susikaup-ti, siekti pergalės, bendrauti ir bendradarbiauti. Tai ateityje jau-nuoliams itin praverčia įvairiose gyvenimiškose situacijose.“

Organizuojant turnyrą norė-ta, jog šia sporto šaka susidomė-tų kuo daugiau vaikų, tad kilo idėja pradžiuginti ir Kauno Vaikų dienos centrų auklėtinius. „Sten-gimės, jog „Kaunas Open“ pa-teisintų savo pavadinimą - tur-nyre iš arčiau pamatyti įtemptas kovas bei susipažinti su tenisu galėtų ir vaikai, kurie tokios ga-limybės dažniausia neturi.“

„Laisvalaikio“ partnerio inf.

Riba tarp meilės ir priklausomybės

Ar galima per didelę meilę va-dinti priklausomybę? Nors visos moterys trokšta mylėti ir būti mylimos, daug jų įsivelia į nelai-mingus, destruktivius santykius su vyrais. Tokiuose santykiuo-se jausmai ilginiui dažniausiai tampa vienusiai, tačiau mote-rys vis tiek grumiasi, kad tokie ryšiai nenutrūktų.

Amerikiečių psichoterapeu-tės Robin Norvud (Robin Norwo-od) išleistoje knygoje „Moterys, kurios myli per stipriai“ svarsto-ma, kodėl tiek daug moterų, trokšdamos būti mylimos, rodos, neišvengiamai užmezga santy-kius su jų nemylinčiais partne-riais? Kodėl net suprasdamos, kad meilės ryšiai jų netenkina, nepajėgia jų nutraukti? Galiausiai, kaip ir kodėl moterų noras mylė-ti, meilės ilgesys ir pati meilė ga-li tapti liguista priklausomybe?

Dažniausiai moterys, kurios myli per stipriai, nepajėgia atskirti, kuris vyras su jomis elgiasi netin-kamai arba kas vienoje ar kitoje santykių situacijoje yra negerai. Nepasitiekdamos savo jausmais, jos iš tikrųjų nuolat susižeidžia, įsi-traukdamos į didžiausius pavojus, intrigas, dramas, gyvenimo sunku-mus - iššūkius, kurių kiti, su svei-kesnėmis patirtimis ir turintys dau-giau pusiausvyros, natūraliai veng-tų. Visgi nė viena netampa tokia moterimi atsitiktinai. Dauguma da-lykų, kurie traukia per stipriai my-linčias moteris, yra sąmoningas ar-ba nesąmoningas atkartojimas to-



Moneyimages.com nuotr.

kių santykių ir aplinkos, kokiaje jos gyvena augdamos šeimoje.

Bruožai, būdingi per stipriai mylinčioms moterims

1. Dažnai pasitaiko, kad tokia moteris kilusi iš disfunkcinės šeimos, kurioje jų emociniai po-reikiai nebuvo tenkinami.
2. Pati patyrusi mažai tikro rū-pescio, netiesiogiai bandote paten-kinti šį poreikį, globodama vyrą, kuriam, atrodo, reikėtų pagalbos.
3. Jūs negalėjote pakeisti sa-vo tėvų (arba motinos ar tėvo) į tokius, kokių troškote - šiltus,

mylinčius, todėl dažniausiai at-kreipiate dėmesį į gerai pažįsta-mą emociškai neprieinamą vyrą, kurį savo meile bandote keisti.

4. Bijodama būti palikta, da-rote viską, kad santykiai nenu-trūktų. Beveik niekas ne per sun-ku, neatima per daug laiko arba ne per brangu, jei tik tai „padeda“ mylimam vyrui.
6. Pripratusi prie meilės trū-kumo asmeniniuose ryšiuose, esate linkusi laukti, viltis ir ban-dyti dar stipriau įtikti.
7. Kiekvienuose santykiuose esate linkusi prisiimti daugiau nei

penkiasdešimt procentų atsako-mybės, kaltės ir priekaištų.

8. Jūs save menkinate. Giliai širdyje netikite, kad esate verta laimės. Greičiau manote, kad pri-valote užsitarnauti teisę džiaugtis gyvenimu.
9. Turite nenumaldomą porei-kį kontroliuoti vyrą ir jūsų santy-kius, nes vaikystėje patyrėte ma-žai saugumo. Pastangas kontro-liuoti žmones ir situacijas mas-biausia ne „turėti“ mylimą žmogų kuojate neva būdama „gelbėtoja“.
10. Santykiuose su vyrais daugiau galvojate apie svajonėse susikurtą, o ne realią situaciją.

Milijonas už įrašą

Būtent tiek JAV dolerių (apie 855 432 eurai) už vieną įra-šą socialiniame tinkle „Insta-gram“ gauna daugiausia iš to uždirbanti vadinamoji nuomo-nės formuotoja, realybės šou žvaigždė Kaili Džener (Kylie Jenner).

„HopperHQ“, analizuojančio „Instagram“ duomenis, sudaryto brangiausiai kainuojančių šio soc. tinklo įžymybių sąrašą pirmą vie-tą užima jauniausia šių seserų klanio atstovė.

Kaili apsikeitė vietomis su savo vyresniąja seserimi Kim Kardašian (Kim Kardashian), ku-rios dėka kadaise išgarsėjo visa Kardašian ir Džener šeima - per-nai Kaili buvo ketvirta, šiemet ketvirta liko Kim. Jų sesuo - mo-delis Kendal (Kendall Jenner) - liko dešimtoje sąrašo vietoje.

Pernai pirmąją vietą sąrašė užėmusi dainininkė bei aktorė Selena Gomes (Selena Gomez) šiemet nukrito į antrą vietą, nors sekėjų instagrame turi daugiau nei Kaili. Kaili seka 111 mln. žmonių, o Seleną - 139 mln. Tie-sa, reklamdaviams Selena gali at-rodyti kiek nepastovi, nes yra

nekart kuriam laikui atsitraukusi nuo soc. tinklų.

Trečias daugiausia už įrašą gaunančiųjų sąrašė - futbolinin-kas Krištianas Ronaldas (Cristia-no Ronaldo), turintis 137 mln. sekėjų.

„HopperHQ“ išanalizavo vi-dinius ir viešai prieinamus duo-menis. Buvo atsižvelgta į tai, ko-kio sekėjų įsitraukimo sulaukia įrašai, kaip dažnai žvaigždė skel-bia naujus įrašus ir kiek turi se-kėjų. Taip buvo apytikriai įvertin-ta kiekvieno įrašo vertė.

DAUGIAUSIA UŽ ĮRAŠĄ INSTAGRAME GAUNANČIŲ TOP10	
1. Kaili Džener	1 000 000 \$
2. Selena Gomes	800 000 \$
3. Krištianas Ronaldas	750 000 \$
4. Kim Kardašian	720 000 \$
5. Bijonšė Noulz (Beyonce Knowles)	700 000 \$
6. Dveinas Džonsonas (Dwayne Johnson)	650 000 \$
7. Džastinas Byberis (Justin Bieber)	630 000 \$
8. Neimaras (Neymar)	600 000 \$
9. Lionelis Mesis (Lionel Messi)	500 000 \$
10. Kendal Džener	500 000 \$



Kaili Džener



Selena Gomes



Krištianas Ronaldas



Kim Kardašian

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Kad poilsis su vaiku šiltuose kraštuose neapkarstų

Dauguma tėvų neįsivaizduoja atostogų be savo vaikų - juk tai galimybė daugiau laiko praleisti kartu. Tačiau, ypač pirmą kartą, vykstant į užsienio kurortus su vaikais, gali kilti daug klausimų.



Patarimais, kaip pasirūpinti vaikų saugumu ir sveikata atostogaujant, dalijasi „Kidy Tour“ projekto vadovė Neringa Kurtinaitienė.

1. Būkite pasiruošę iš anksto

Atostogaujant visada tikimasi geriausio scenarijaus - orų, potyrių, emocijų. Svarbu suprasti, kad per atostogas, kaip ir kasdieniame gyvenime, gali kilti įvairių iššūkių, kuriems reikėtų pasiruošti. Renkantis atostogų kryptį ir viešbutį, daugiau dėmesio vertėtų skirti pačiai kelionei - ar skrydis bus tiesioginis, kaip toli nuo oro uosto teks vykti autobusu ar automobiliu. Tai svarbiausia keliaujant su mažiausiais, nes juos ilgos kelionės gali išvarginti.

Prieš vykstant atostogauti reikėtų nepabijoti pasikonsultuoti su vaikų prižiūrinciu pediatru ar vaistininku - jie galės geriausia patarti, kokių priemonių ar vaistų jų atžalai gali prireikti atostogaujant.

2. Žinokite, ką veikia jūsų vaikas

Viešbučiai, skirti šeimų poilsiui, yra tinkamai pasiruošę užtikrinti vaiko saugumą, vis dėlto tėvai turi pasirūpinti jo apsauga nuo saulės: naudoti apsauginį kremą, nepamiršti galvos apdangalo, daugiau laiko leisti pavėsyje ir duoti gerti vandens. Šiltųjų kraštų karštis yra intensyvesnis nei Lietuvoje, ir nors vaikas gali puikiai jaustis visą dieną, perkaitimo saulėje tiesa, nauja aplinka skatina vaiko smalsumą.

Pravartu mažesniai vaikui uždėti apyrankę su kontaktiniais duomenimis, kad būtų lengviau jį surasti pasimetus didelėje viešbučio teritorijoje. Yra net ir tokių viešbučių, kurie siūlo vaiko stebėjimo paslaugą. Kol jis pramogauja miniklube, per viešbučio televizorių arba atsisųstą išmaniąją programėlę galite stebėti savo vaiką realiu laiku.

3. Įvertinkite karščio ir saulės pavojų

Vaikas prie baseino ar paplūdimyje gali praleisti ištisą dieną, todėl tėvai turi pasirūpinti jo apsauga nuo saulės: naudoti apsauginį kremą, nepamiršti galvos apdangalo, daugiau laiko leisti pavėsyje ir duoti gerti vandens. Šiltųjų kraštų karštis yra intensyvesnis nei Lietuvoje, ir nors vaikas gali puikiai jaustis visą dieną, perkaitimo saulėje tiesa, nauja aplinka skatina vaiko smalsumą.

VIEŠBUČIO TERITORIJOJE AR UŽ JO RIBŲ GALIOJA TOKIOS PAČIOS SAUGUMO TAISYKLĖS, KAIP IR NAMIE

tik vakare. Rekomenduojama pasidomėti, ar jūsų viešbutis turi vaikams skirtą dengtą baseiną.

4. Stebėkite vaiko mitybą

Viešbučiai, pritaikyti šeimų poilsiui, dažniausiai siūlo itin platų maitinimo asortimentą. Vaikas gali rinktis iš atskiro meniu. Vis dėlto tėveliai turi padėti vaikui pasirinkti ir užtikrinti, kad mityba būtų subalansuota. Rekomenduojama rinktis šviežius vaisius ir daržoves. Vaikui neįprasti, aštrūs patiekalai arba didelis saldumynų kiekis gali sukelti virškinimo negalavimų.

Taip pat svarbu atkreipti dėmesį į vaiko higieną. Prieš valgi rekomenduojama plauti rankas, o valgio metu nereikėtų leisti vaikui glostyti ar maitinti atklydusių nepažįstamų gyvūnų.

5. Atsipalaiduokite

Atostogos skirtos visos jūsų šeimos poilsiui. Atsipalaiduokite, išbandykite kurortuose esančias pramogas, ekskursijas, kartu ragaukite įvairių patiekalų ir saldumynų. Leiskite vaikui maudytis ir išdykaukti baseine, jūroje bei žaisti žaidimų aikštelėse.

Atvykę, viešbučio administracijoje pasidomėkite apie jums siūlomas nemokamas pramogas. Pavyzdžiui, dažnai viešbučiuose kviečiama apsilankyti teniso kortuose, žaisti golfą, nemokamai naudotis SPA ar uždaru baseinu. Vaikai gali džiaugtis šildomais baseiniais, vandens kalneliais bei pramogauti kartu su animatorių komanda. Būkite atviri naujiems potyriams ir skirkite atostogas tikram poilsiui.

Neringa KURTINAITIENĖ

ma nesąmoningai. Pervargęs ir emociškai perdegęs žmogus neturi jėgų aktyviai veikti, ieškoti sprendimų, netgi kurti kokybiškus santykius su kitais ir pačiu savimi.“

Anot E.Vasiliauskiensės, apie atostogų poreikį organizmas visada siunčia signalus. „Galima vardyti daug būsenų, kuriose atsidūręs žmogus gali norėti poilsio.“

KUO AUKŠTESNĖS ŽMONIŲ PAJAMOS, TUO DAŽNIAU JIE RENKASI ATOSTOGAS SU ŠEIMA

sio. Pačios dažniausios - nuovargis, nepakankamas miego kiekis ir energijos stygius. Jei ši būsena užsitęsia, neretai atsiranda ir psichosomatiniai simptomai - įvairūs skausmai kūne, kurie signalizuoja apie užsitęsusią įtampą ir nuovargį.“ Pasak psichoterapeutės, pastebėjus šiuos simptomus, būnaudingas niekam, o ypač pamiam sau. Tai liūdina ir sunki būsena, kuri, manau, yra pasiekia-

„Laisvalaikio“ inf.

Jei be desertų negalite gyventi, tačiau norite maitintis sveikai - tinklaraštininkės RŪTA ir ASTA ragina į desertų gaminimą įtraukti natūralių ingredientų. Debiutinėje knygoje „Natūraliai saldu“ seserys dalijasi patirtimi ir receptais, kaip iš natūralių produktų sukurti sveikus ir gardžius desertus.

Tinklaraštininkės: Netiesa, kad desertas turi būti arba skanus, arba sveikas

Rūta ir Asta juokauja, kad nuo vaikystės saldumynai jų namuose dingdavo vos tik atsiradę, o pagrindinė jų pokalbių tema visada buvo maistas - jo gamyba, ragavimas ir įspūdžiai. Anot sesių, kiekvienas turi savo aistrą - kai kiti išlaidauja rankinėms, batams ar automobiliams, jos ieško natūralių, sezoninių, kokybiškų ingredientų, naujų atradimų, spalvų lėkštėse, netikėtų tekstūrų ne tik savo namų virtuvėse, bet ir kelionėse, restoranuose ar turgyje.

„Kai nusprendėme rašyti tinklaraštį, nė akimirkos nedvejodome, kad darysime tai kartu. Bėga valandų praleidome kalbėdamos apie tai, ką ragavome, ką gaminame, ką valgysime. Taip

mūsų pokalbiai ir įspūdžiai virto receptais. Tuomet juos perkėlėme į internetinę erdvę, o dabar sudėjome į knygą“, - pasakoja merginos.

Rinkdamiesi maistą, anot tinklaraščių „Feed My Sister“ autorių, jam keliame vis didesnius reikalavimus. Šiandien kriterijų sąrašas - ne tik produktų kaina ir skonis, bet ir maistingumas, naudoti organizmui. Rūtos ir Astos teigimu, smagu, kad sąmoningumo renkantis maistą vis daugiau, bet ir norisi, kad, įsivėlę į diskusijas apie tai, kas mums naudinga, nepamirštume mėgautis maistu. „Galbūt todėl į jau seniau pasirodžiusius natūralius, dažnai neteisingai sveikais vadinamus saldumynus žiūrėjome skeptiškai. Ne-

ŠIANDIEN KITERIJŲ SĄRAŠE - NE TIK PRODUKTŲ KAINA IR SKONIS, BET IR JŲ MAISTINGUMAS, NAUDA ORGANIZMUI

jaugi natūralūs gali būti skanūs ar netgi skanesni už įprastus saldumynus? Pradėjusios ragauti ir eksperimentuoti užtrukome, kol atsirinkome, kas iš tiesų skanu, kadangi skoniu kompromisų nedarome. Į visus desertus žiūrime ne pro natūralumo, o pro skonio prizmę. Natūralių saldumynų kūryba ne tik pakeitė mūsų požiūrį į naudojamų ingredientų sąrašą, bet ir paskatino naujai pažiūrėti į

gerai žinomus klasikinius desertus.“

Sesės pasakoja, kad dažniausiai vyrauja dvi stovyklos - vieni sako „ne“ glitimui, pridėtiniam cukrui, laktozei, gyvulinės kilmės produktams, kiti - laikosi priešingos pozicijos - mėgsta cukrų, glitimą, sviestą ir neplanuoja nieko keisti. O Rūta ir Asta ieško balanso.

„Pastaruoju metu žmonės vis labiau rūpinasi savo mityba - daugelis renkasi mažiau perdirbtus, natūralesnius produktus, tačiau ne visada drįsta į virtuvę įsileisti naujovių. Mes siekiame padėti atrasti naujus produktus, pavyzdžiui, riešutus, avokadą, datules, riešutų sviestą, sėklas, krupas, nerafinuotą kokosų aliejų, ryžių,

KIVIŲ IR AVOKADŲ LEDAI

Kiviai pasižymi specifiniu, intensyviu skoniu, kurį neutralaus skonio kreminis avokadas šiek tiek prislopina. Tai desertas, kurį greitai pagaminsite.



- 5 porcijoms reikės:**
- 225 g avokado (be kauliukų);
 - 170 g kivių (be žievelės);
 - 90 g klevų sirupo.

Į trintuvo indą sudedame nuluptus kivių, klevų sirupą, avokado minkštimą ir viską išsukame iki vientisos masės.

Gauta masė užpildome ledų formele, įsmeigiame medinius pagaliukus ir dedame į šaldymo kamerą mažiausia 4 valandoms.

Išimame ledus iš šaldymo kameros, formeles palaikome 5 sekundes po tekančių karštų vandeniu, kad būtų lengviau išimti turinį.

kokosų ar grikių miltus. Mūsų tikslas - ne mokyti atrasti naują gyvenimo būdą ar atsisakyti tam tikrų produktų, o gaminant desertus parodyti neįsivaizduojamas ingredientų galimybes.“

„Laisvalaikio“ inf.

Lietuvos atostogautojų įpročiai



Šiomet padaugėjo šalies gyventojų, atostogaujančių po vieną arba kartu su giminačiais. Atlikta apklausa parodė, kad daugiau nei pusė atostogas praleidžia kartu su sutuoktiniu, trečdalis ilsisi su vaikais, o rečiausiai lietuviai atostogoms renkasi tėvų draugiją.

Lietuvoje gyvena stiprių šeimų ryšių vienijama visuomenė, o užsienyje atostogaujančių lietuvių elgesys kasmet vis labiau panašėja į Vakarų Europos keliautojų įpročius.

Tyrimo, kurį užsakė draudimo bendrovė „Gjensidige“ ir kurį atliko „Spinter tyrimai“, duomenimis, didžiausią dalį Lietuvos žmonių atostogos yra buvimo su šeima laikas: 51 proc. atostogas leidžia su sutuoktiniu, 31 proc. poilsiauja kartu su vaikais. Rezultatai rodo, kad 20 proc. tautiečių ilsisi su draugais, o 17 proc. atostogauja po vieną. Tik 8 proc. lietuvių atostogų draugiją palaiko tėvai.

„Su šeima atostogaujančių žmonių kiekvienais metais daugėja. Pasirinkimas kartu su sutuoktiniu, vaikais ar giminėmis praleisti atostogas leidžia teigti, kad šeimynas sieja glaudūs ryšiai ir interesai. Paaikėjo, kad kuo aukštesnės žmonių pajamos, tuo dažniau jie renkasi atostogas su šeima. Iš tiesų, suorganizuoti visos šeimos poilsį kartu nėra taip paprasta ir pigu. Kur kas pigiau atostogauti vienam ar kartu su draugais, tačiau Lietuvos šeimos linkusios tau-

Vilniuje - nemokamos šiaurietiškojo ėjimo pamokos

Atvirose Vilniaus erdvėse šiltuoju metu galima mėgautis pačiais įvairiausiais sveikatingumo bei sporto užsiėmimais - nuo jogos iki kovos menų, o nuo šiol Vingio parke bus galima dalyvauti ir nemokamose šiaurietiškojo ėjimo pamokose.

„Norisi, kad kuo daugiau žmonių atrastų sau patinkantį sveikatingumo užsiėmimą ir taip galėtų atsipalaiduoti po dienos darbų. Šiaurietiškas ėjimas - viena geriausių alternatyvų, tinkanti visiems, nepriklausomai nei nuo fizinio pasirėngimo, nei nuo amžiaus. Norime nudžiuginti vilniečius: šiaurietiškas ėjimas grįžta į Vingio parką ir iki pat rugsėjo pabaigos bus galima dalyvauti atvirose pamokose, kurias ves profesionali šiaurietiškojo ėjimo instruktorė Irena Gudiškienė. Lazdas taip pat turėsime, tad belieka tik atkelti ir mėgautis grynu oru bei gera kompanija“, - džiaugiasi „Sveiko miesto“ renginių koordinatore Karolina Dilytė.

Ši Suomijoje atsiradusį ir visame pasaulyje pamėgtą ėjimo būdą išmėgna vis daugiau lietuvių - vyksta mokymai įvairiuose Lietuvos kampečiuose, organizuojami šiaurietiškojo ėjimo žygiai. Tai puiki galimybė pažinti Lietuvą žingsniuojant šiaurietiškojo žingsniu.

„Ėjimas šiaurietiškojo žingsniu yra daugiau nei paprastas ėjimas. Žingsniuojant taisyklingai įdarbinama iki 90 proc. kūno raumenų. Svarbu išmokyti taisyklingai „įdabinti“ šiaurietiškojo ėjimo lazdas, kad kūnas ir siela gautų maksimalią naudą. Aktyvi fizinė veikla gamtoje mažina įtampą, didina gerovės pojūtį ir skatina teigiamas emocijas. Besikeičiantys gamtos vaizdai išsklaido monotonią, veikia atpalaiduojamai“, - pasakoja instruktorė, kūno kultūros specialistė I.Gudiškienė.

INFORMACIJA

Nemokami šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimai vyks **kiekvieną rugpjūčio trečiadienį ir rugsėjo ketvirtadieniais nuo 18.00 val. iki 19.30 val.** Pamokų dalyviai bus laukiami prie nugarinės estrados pusės. Neturintys šiaurietiškojo ėjimo lazdy turėtų atvykti kelio mis minutėmis anksčiau. Užsiėmimų metu reikėtų avėti patogią laisvalaikio avalynę.

„Laisvalaikio“ inf.



Vytautas Budrio nuotr.

Daiktų istorijos

Nacionalinėje dailės galerijoje veikia paroda „Daiktų istorijos“. Jos kuratoriai – Karolina Jakaitė, Giedrė Jankevičiūtė, Gintautė Žemaitytė ir Ernestas Parulskis – pristato modernios Lietuvos daiktų dizainą – nuo 1918 m. Trispalvės iki 2018 m. dizainerių darbų. Pristatome kelis (iš 75-ių) parodos eksponatus.



Igyvendindamas ambicingą „Astrijos“ viešbučio ir restorano rekonstrukcijos sumanyimą, architektas Algimantas Ša-rauskas 1983 m. į komandą pasikvietė baldų dizainerį Joną Gerulaitį, kuris sukūrė restorano baldų projektus. Formos prasme jo baldus pirmiausia norisi lyginti su italų postmodernistais. Be viso to, netikėtai jis primena ir apie lietuvių bei estų dizainerių lenktyniavimą. Nors estai buvo nepralenkiami meninio dizaino srityje, 1987 m. Vilniuje apsilankęs jaunas architektūros kritikas Martas Kalmas, dabartinis Estijos dailės akademijos rektorius, komplimentų pažėrė būtent lietuviams. Jį sužavėjo postmodernistinis viešbučio interjeras, todėl pasakė, kad „nieko panašaus Estijoje lig tol nebuvo!“.



J.Brundzos „Škanus“ ir Simono Tarvydo „Kabo“ šviestuvai

2009 m. Lietuvos dizaineriai pirmą kartą su atskiru stendu dalyvavo Milano dizaino savaitėje. Ta proga lankytojams siūloma simbolinių vaisių, taigi, ieškodamas konceptualaus ir įdomaus būdo jas pateikti, Juozas Brundza pasirinko tradicinį vaisių atributą – šakotį. Pasirinkimas buvo toks tikslus, kad dabar atrodo, jog šakočiui tie-



Pirmame plane - 1917 m. kėdė, antrame - 1921 m. knygų atramėlė „Satyras ir pelėda“

Dailininkas Petras Rimša (1881-1961) į mūsų meno istoriją įrašytas kaip skulptorius, medalininkas, grafikas, tačiau jis vertas ir nacionalinio dizaino pradininko šlovės. Studijuodamas Krokuvos dailės akademijoje, tuometėje Austrijos ir Vengrijos imperijoje, Rimša užsikrėtė *art nouveau* skleistą vieningo stiliaus aplinkos formavimo idėja. Vertinant šiandien, Rimšos dirbiniai išskirtiniais nacionaliniais bruožais nepasižymi. Tačiau amžininkai juos matė kitaip: jiems nekilo nė mažiausia abejonė, kad tai yra unikalūs ir autentiški modernaus lietuviško stiliaus pavyzdžiai, nacionalinio taikomojo meno užuomazga ir orientyras.



1969 m. jaunas dizaineris Albertas Lingevičius, paskirtas dirbti į Techninės estetikos institutą, gavo užduotį – sukurti „Vairo“ gamyklai universalų dviratį paaugliams. 1971 m. prototipo, pavadinto „Strėlė“, nuotrauka iliustravo pramoninio dizaino problemoms skirtą straipsnį žurnale „Mokslas ir technika“. Energinga, minimalistinio dizaino rėmo konstrukcija, nedideli ratai, išraiškingai sukonstruota bagažinė ir užpakalinio rato jungtis atrodė veržliai. Po kelerių metų patobulinta „Strėlė“ gavo „Myturėlio“ pavadinimą ir 1974 m. universalus dviratis paaugliams buvo pradėtas gaminti, bet populiaria preke netapo ir greitai gamyba buvo nutraukta.



Pauliaus Vitkausko supamoji kėdė „Ku-dir-ka“

siog buvo lemta vieną dieną tapti šmaikštaus šviestuvo gaubtu. Na, o betoną imituojantis šviestuvas „Kabo“ padarytas naudojant uni-kalią „repaper“ perdirbto popieriaus technologiją. Šviestuvas atskleidžia betonišką faktūrą ir ku-ria betono masės iliuziją, bet dėl archetipinės formos gaubtas atrodo ypač jauskus.

2006 m. sukurtos supamo-sios kėdės dizaino intriga sudaro santūrios viršutinės ir išdykėliškos apatinės dalies kontrastas. Kėdės kojų gausa lyg ir žadėtų galimybę suptis, bet jos tarpusa-vyje nesujungtos. Atsisėdus ant „Ku-dir-kos“ kaip ant įprastos kėdės ir panorėjus patogiai atsislošti, kėdė pradeda judėti; o palinkus į priekį kėdė grįžta į pradinę padė-tį, paskui pasvyra pirmyn.



Jono Prapuolenio pagamintas stalas su kėdėmis, Antano Tamošaičio *art deco* stiliaus kilimas, išaustas 1935 m.

Kaunas, Maironio gatvė 18. Tai Žemės ūkio akademijos lektorės ir rankdarbių specialistės Mikalinos Glemžaitės būsto adre-sas. Šis tautinių stiliumi įrengtas butas akimirksniu išpopuliarėjo po to, kai 1935 m. kovą jį įvairiais rakursais užfiksavo „Lietuvos aidas“ fotokorespondentas Mejeris Smečchauskas ir nuotraukas publikavo spaudoje. Nuolatiniai deklaratyvūs raginimai „savo krašto grožį pasikviesti į namus“ tikrovėje apsiribodavo vienu kitu smulkiu meniniu akcentu inteligento bute, o M.Glemžaitės butas stebino užmoju.



Prieškarinės „Marginių“ ir sovietmečio Kauno „Dailės“ kombinato figūrėlės

Bendrovė „Marginiai“ buvo įkurta siekiant pritaikyti etnografinę tradiciją modernaus gyvenimo reikmėms. Be šios produkcijos neapsieidavo nė vienas Lietuvos pasirodymas užsienyje - 1935 m. liaudies šokių šventė Londone, 1936 m. Šiaurės Europos prekybos ir pramonės paroda Osakoje, 1937 m. Paryžiaus ir 1939 m. Niujorko pasaulinės parodos. 1941 m. „Marginiai“ sovietinių liaudies meistrų artelių pavyzdžiu buvo perorganizuoti į kooperatyvą „Dailė“. Kooperatyvas su centrine būstine Kaune sėkmingai veikė vokiečių okupacijos laikotarpiu, o sovietų užimtoje Lietuvoje 1945 m. buvo paverstas „Dailės“ kombinatais, tarp kurių įtakingiausias išliko Kauno „Dailės“ kombinatas. Ryškiausia jo „vizitine kortele“ tapo buvusios vienuolės keramikės Leokadijos Belvertaitės tautiniais drabužiais aprengtos molinės kanklininkės, šokėjos, vandens nešėjos, tiražuotos iki septintojo dešimtmečio vidurio.



Grupė A.K.I.S., susibūrusi apie 2000 m., pabrėžė, kad dizaino artefaktai nėra daromi anonimų - jie kuriami asmenybų, o kūrinio originalumas yra jo vertingoji dalis. Kaip išskirtinis dizaino reiškinys grupė pagarsėjo 2001 m. debiutu baldų parodoje „Litexpo“: pirmą kartą mugės istorijoje buvo įrengta dizaino galerija ir taip pradėta tradicija atskirai pristatyti baldų dizaino tendencijas ir įdomiau-

sius darbus. Sulaukė didelės sėkmės, A.K.I.S. nariai nutarė pristatyti lietuviškas baldų dizaino idėjas Tarptautinėje Milano baldų parodoje, „SaloneSatellite“ paviljone. Ilgainiui A.K.I.S. išsiskirstė, bet daugelis narių aktyviai tebedirba Lietuvos dizaino sektoriuje.

Įgyta patirtis po truputį keitė Lietuvos dizaino peizažą, įtraukdama jį į vis platesnį tarp-tautinį kontekstą.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ



Lietuvoje surengs net du pasirodymus

„Grammy“ apdovanojimų laimėtojai, scenos karaliai „THE GIPSY KINGS“ lapkričio mėnesį žiebs ugnį ir paskatins lietuvius šokti pagal žymiausius savo hitus: „Bamboleo“, „Djobi Djoba“, „Volare“, „Un Amor“ ir kt.

Grupės muzikoj susipina flamenko, regio, kubietiški ritmai, džiazo improvizacijos, čigoniškos rapsodijos ir vakarietiškos populiariosios muzikos motyvai. Jau daugiau nei 30 metų „The Gipsy Kings“ tituluojama žymiausia iš Prancūzijos kilusia grupe, o jos albumai parduoti daugiau nei 25 milijonų tiražu. 2013 m. išleistas albumas „Savor Flamenco“ pelnė „Grammy“ apdovanojimą. Čigoniškų tradicijų puoselėtojai turi gerbėjų visame pasaulyje - nuo Japonijos iki Jungtinių Amerikos Valstijų - ir teigia, kad jų muzika neturi sienų, ji skurta dovanoti džiaugsmą, meilę bei gerą nuotaiką.

Lietuvoje grupė surengs du pasirodymus: lapkričio 27 d. Kaune, Žalgirio arenoje, ir lapkričio 28 d. Klaipėdoje, Švyturio arenoje.

Grupės nariai beveik nekalba angliškai, o dainas atlieka vietiniu dialektu, kuris yra prancūzų, ispanų ir katalonų kalbų mišinys ir yra suprantamas nedideliame skaičiui žmonių. „Pasaulio muzika - taip galima apibūdinti tai, ką mes grojame. Šimtmečiais mūsų protėviai klajojo po visą pasaulį - nuo Indijos iki Afrikos, ir klausėsi, kaip vietiniai žmonės groja ir dainuoja. Mūsų muzika perteikia tai, ką geriausia padarėme per šimtmečius pavyko surinkti mūsų protėviams, todėl kūrinių yra tokie įvairūs žanrų prasme. Jūs myli ir supranta žmonės visame pasaulyje. Mes patys irgi daug keliaujame ir stengiamės, kad įvairiose pasaulio vietovėse išgirsta muzika paliktų atgarsį mūsų kūryboje“, - sako grupės įkūrėjas ir solistas Nikolas Rejesas (Nicolas Reyes).

PASaulio BALSai 2018 muzikos festivalis		07 22-08 16 PALANGA	
PALANGOS ŠVČ. MERGELES MARIJOS EMIMO DANGŲ BAŽNYČIA Vytauto g. 51		PALANGOS GINTARO MUZIEJUS Vytauto g. 17	
Liepos 22 sekmadienis 20 val.	FESTIVALIO PRADŽIOS KONCERTAS	Liepos 24 antradienis 20 val.	SAKMIŲ SIUITA
Liepos 25 trečiadienis 20 val.	NETIKETI SUSITIKIMAI	Liepos 28 šeštadienis 20 val.	NAKTIS BRODVĖJUJE
Liepos 31 antradienis 20 val.	GIESMĖ IR ŽODIS TAVO GARBEI	Rugpjūčio 7 antradienis 20 val.	DAINUOJANČIOS BALTIJOS POĖMOS
Rugpjūčio 2 ketvirtadienis 20 val.	VARGONŲ SAKMĖS	Rugpjūčio 10 penktadienis 20 val.	ROBERTAS ŠUMANAS. MUZIKINIAI ATVIRUKAI
Rugpjūčio 5 sekmadienis 20 val.	MUZIKOS VITRAŽAI	Rugpjūčio 12 sekmadienis 20 val.	BELLE EPOQUE
Rugpjūčio 13 pirmadienis 20 val.	PASaulio BALSŲ AKORDAI	Rugpjūčio 16 ketvirtadienis 20 val.	POST SCRIPTUM AKORDEONUI

Markui Zingeriui - Liudo Dovydeno premija

Žymaus XX amžiaus rašytojo Liudo Dovydeno premija, kuri apdovanojamas geriausio naujo lietuviško romano autorius, šiemet paskirta **MARKUI ZINGERIUI**. Rašytojas įvertintas už romaną „Aš sėdėjau Stalinui ant kelių“.

Vertinimo komisijoje dalyvavo premijos mecenatas Jonas Dovydenas, jo deleguota atstovė Kristina Sabaliauskaitė, Lietuvos rašytojų sąjungos atstovai - Laimantas Jonušys ir Danielius Mušinskas, Lietuvių literatūros ir tautosakos instituto narė Elžbieta Banytė. Markas Zingeris - poetas, prozininkas, dramaturgas, vertėjas. Lietuvos rašytojų sąjungos narys.

M.Zingerio kūryba ne kartą apdovanota literatūriniomis premijomis, versta į anglų, švedų, prancūzų, vokiečių, italų, vengrų, lenkų kalbas, publikuota prozos bei poezijos rinktinėse Lietuvoje ir užsienyje. 2013 m. už kultūrinę veiklą rašytojas apdovanotas ordino „Už nuopelnus Lietuvai“ Riterio kryžiumi.

Romanas „Aš sėdėjau Stalinui ant kelių“ - „epinis nostalgikas pasakojimas apie senovinę „Kauno Lietuvos“ šeimą ir nemaldomas aplinkybes, lemiančias žmogaus gyvenimo kelią“. Knyga, apimanti septynis dešimtmečius, pasakoja istoriją, nepaliestą grožinėje lietuvių literatūroje - buržuazinės priekario Lietuvos dinastijos žlugimą, jos palikuonių likimą tarybmečio ir šių dienų Lietuvoje.



Rugpjūčio 29 d. 13 val. Romiškio krašto muziejuje laureatui bus įteiktas diplomą ir 5000 eurų piniginių premija.

Rašytojo ir žurnalisto L.Dovydeno (1906-2000) premija teikiama nuo 2008-ųjų. Jos mecenatas - JAV gyvenantis rašytojo sūnus fotomenininkas J.Dovydenas.

Vakarų vėjai

„**VAKARŲ VĖJAI'18**“ - taip vadinasi Lietuvos dailininkų sąjungos Klaipėdos skyriaus menininkų paroda, atidaryta rugpjūčio 3 d. Klaipėdos kultūrų komunikacijų centro parodų rūmose. Ji skirta Lietuvos valstybės atkūrimo šimtmečiui.

Šiemet Klaipėdos skyriaus menininkų paroda vyksta jau septintąjį kartą ir yra svarbus įvykis Klaipėdos dailininkų bendruomenei, švenčiančiai 45 metų jubiliejų. Lietuvos dailininkų sąjungos Klaipėdos skyriui priklauso 115 narių iš Klaipėdos ir visos Vakarų Lietu-



vos: Palangos, Neringos, Kretingos, Mosėdžio, Telšių ir kitų miestų.

Parodos tikslas yra paminėti ir paskatinti kūrėjų reprezentuoti savo kūrybą per istorinę kultūrinę/meninę išraišką. Neatsitiktinai pasirinkta tema leidžia tarpusavyje draugiškai konkuruojantiems menininkams apmąstyti ne tik šalies šimtmečio istorines ir kultūrinės atminties turinį, bet ir skaičiaus „100“ - kaip laiko tarpinio, kaip mato vieneto - interpretacijos, išreikštas kūrėjams patraukliausia menine forma - klasikinė maniera, modernia instaliacija ir pan.

Tradiciniai „Vakarų vėjai“ - tai ne tik savotiška menininkų ataskaita visuomenei, bet ir apžvalginė ekspozicija, bylojanti apie šiandieninės dailės procesus, Vakarų Lietuvos regiono vizualinio meno situaciją. Ši paroda demonstruoja didžiulį Klaipėdos krašte kuriančių dailininkų kūrybinį potencialą.

„Laisvalaikio“ inf.

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



Daugiau kaip **250** vietų visoje Lietuvoje, kur taikoma nuolaida su „Laisvalaikio“ kortele!

• Būtume dėkingi, jei informuotumėte mus apie partnerius, nesuteikusių Jums nuolaidos su „Laisvalaikio“ kortele, tel. (8 5) 212 33 44 arba el. p. club@respublika.net.

APRANGA, AKSESUARAI

Galanterijos parduotuvės „Odera“. Vilnius. 10% nuolaida nenukainotoms ir neakcijinėms prekėms. Tel. (8 5) 240 0511, www.oderait.lt

Juvelyrinių dirbinių parduotuvė „Aukštinė dovanelė“. Vilnius. 28% nuolaida juvelyriniams dirbiniams ir aksesuarams. www.auksinedovanelė.lt

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

TEATRAS

Anželikos Cholinios šokio teatras. 15% nuolaida 2 bilietams. www.ach.lt



Oskaro Koršunovo teatras. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras ir spektaklį „Zuvėdra“. Tel. (8 650) 35 646, www.okt.lt

Juozas Milinio dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinius ir vaikiškus spektaklius. www.milinitheatras.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.uzupiotheatras.lt

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

Valstybinis Vilniaus mažasis teatras. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 3195, www.vmt.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.mazasiskaunas.lt

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

Valstybinis šiaulių dramos teatras. Nuo 25% nuolaida 2 bilietams j. „Šiaulių dramos teatro“ spektaklius nuo didžiausios galiojančios biiliety kainos. Tel. (8 41) 523 209, www.vsd.lt

KITOS PRAMOGOS

Kelionių agentūra „Boutique Travel“. Vilnius. Papildoma pramoga kelionėje, tiksliai nurodyta kiekvienos kelionės aprašyme. Tel. (8 5) 210 1216, www.boutiquetravel.lt

Kelionių agentūra „Estravel Vilnius American Express TRS“. 5% nuolaida kruizams, keltams, viloms Italijoje ir TUI kelionėms ir 10% nuolaida ekskursijoms Lietuvoje. Tel. (8 5) 212 5805, 212 5803

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

Vakarienė ant Druskonio ežero laive „Druskonio perlas“. Druskininkai. 12% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 604) 30 002, (8 670) 90 724, www.saltytour.lt

Naujos kartos vandens dviračiai „Waterpillar“. Druskininkai. 50% nuolaida vandens dviračio nuomai. Tel. (8 670) 90 724, www.saltytour.lt

www.skrzdziarobalionalis.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

Boulingo ir biliardo klubas „Amerigo“. Vilnius, Kaunas. 20% nuolaida boulingo ir amerikietiško biliardo žaidimams. Tel. (8 5) 249 0707, (8 37) 328 686, www.amerigo.lt

„Pool House“ biliardas. Vilnius. 10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventorijai įsigyti. Tel. (8 656) 50 014

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. 100% 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

Mityba-sportas-rezultatas www.kilo.lt

15% nuolaida narystei. Tel. (8 631) 70 196

Parduotuvė „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akinų rėmeliams, saulės akinams, jų priedams. Tel. (8 5) 252 430, www.memeliooptika.lt

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

VIEŠBUČIAI

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

Sodyba „Terra poilsis“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvėpajantioms žvakėms, persikiems kilimams, šviestuvams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt

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. 12% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 604) 30 002, (8 670) 90 724, www.saltytour.lt

Naujos kartos vandens dviračiai „Waterpillar“. Druskininkai. 50% nuolaida vandens dviračio nuomai. Tel. (8 670) 90 724, www.saltytour.lt

www.skrzdziarobalionalis.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

Boulingo ir biliardo klubas „Amerigo“. Vilnius, Kaunas. 20% nuolaida boulingo ir amerikietiško biliardo žaidimams. Tel. (8 5) 249 0707, (8 37) 328 686, www.amerigo.lt

„Pool House“ biliardas. Vilnius. 10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventorijai įsigyti. Tel. (8 656) 50 014

KITOS PASLAUGOS

Svarumo centras „Jogė“. Vilnius, Alytus. 20% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kailinių gaminų valymui. Tel. (8 5) 264 9164, www.jogė.lt

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

Vaidos veterinarijos klinika Vilnius. 8% nuolaida suoprems ir gyvūnų maistui, 15% nuolaida gydymo paslaugoms. Tel. (8 611) 12854, www.vetklnika-vilnius.lt

Šunų kirpykla „Pet Style“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugai, 15% nuolaida prekėms. Tel. (8 601) 91817, www.petstyle.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 Rent“. Vilnius. 18% nuolaida įmonei priklausančių lengvųjų automobilių ir mikroautobusų nuomai. Tel. (8 5) 212 3691, (8 604) 11 779

Automobilių plovimas ir valymas „Svari auto“. Vilnius. 20% nuolaida automobilio plovimo ir valymo paslaugoms. Tel. (8 615) 13 999, www.svariauto.lt

Limuzinų nuoma „Salmagood“. Vilnius. 30% nuolaida limuzinų nuomai. Tel. (8 643) 33 333, www.smglimo.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, kvėpajantioms žvakėms, persikiems 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.indigoegels.lt

Parduotuvė „3D stiklė“. Vilnius. 11% nuolaida vienietiniams graviuotiems stiklo gaminiams. Tel. (8 640) 54 820, www.3dstikle.lt

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams, šalmams, aprangai, detalėms. Tel. (8 613) 65 994

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

Maisto produktų krautuviė „Naturalia“. Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsi, 20% graikiški produktai, 20% itališkiems makaronams. Tel. (8 682) 22 333, www.erikas.lt

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

KONCERTAI, RENGINIAI

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

Valstybinis choras „Vilnius“. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 233 6069, www.chorasvilnius.lt

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

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

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

„Lietuvos BUSHIDO“. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 612) 36 694, www.dpc.lt

Menų fabrikas „Loftas“. Vilnius. Specialūs pasiūlymai į renginius. www.menufabrikas.lt

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

Interjerinių lėlių gaminimo kursai „Senamiesčio lėlės“. Vilnius. 30% nuolaida interjerinių lėlių gaminimo kursams. Tel. (8 687) 61 422, www.puppetstheatre.lt

GROŽIO PASLAUGOS

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

Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuolaida kosmetologinėms procedūroms, kūno įvyniojimams ir antiektulitinėms procedūroms presoterapijos aparatu. Tel. (8 659) 68545, www.rav42.lt

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

Kinų japonų restoranai „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.pastakaito.lt

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

Restoranas „Salvete“. Vilniaus r. Molėtų pl. 26 km. Europos centro golfo klubas. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Baras „California“. Vilnius. 13% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 652) 65 551, www.california.lt

Restoras „Terrazza“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 210 3104, www.terrazza.lt

Restoranas „Esse“. Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai (išskyrus verslo pietus, banketus ir spec. pasiūlymus). Tel. (8 686) 04 488, www.esse.lt

Picerija „Fokus pica“. Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

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

Restoranas „Miesto sodas“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 37) 424 424, www.miestosodas.lt

Restoranas „Senieji rūšiai“. Kaunas. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus). Tel. (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.seniejiuršiai.lt

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

Picerija „Arenas Pizza“. Kaunas. 10% nuolaida patiekalams. Tel. (8 37) 424 242, www.arenapizza.lt

Kavinė-picerija „Bella Italia“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai. Akcijų prekėms, gerimams ir tabako gaminiams nuolaida netaikoma. Tel. (8 37) 777 444

Kavinė-svečių namai „Lokio pastogė“. Kaunas. 10% nuolaida sąskaitai kavinėje. 25% nuolaida salės ir pirties nuomai. Tel. (8 682) 62 624, www.lokiopastoge.lt

Naktinis klubas „Mojito Nights“. Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 687) 90 077, www.facebook.com/mojitonakty

NUO 2017 M. VASARIO 1 D. PRADĖTOS GAMINTI NAUJOS PAPRASTOS „LAISVALAIKIO“ KORTELĖS. UŽSISAKYKITE: WWW.LAISVALAIKIS.LT/ANKETA
Nuo 2016 m. sausio 18 d. nebeįsduodamos „SEB Laisvalaikis“ MASTERCARD kortelės. Senos kortelės galios kaip įprastai iki galiojimo termino pabaigos. Informacija www.seb.lt

PROGNOZĖ RUGPJŪČIO 4-10 D.
GERA DIENA: 6 D.
BLOGOS DIENOS: 4, 7 D.

Profesionalios astrologės
Lilijos Banaitytės paslaugos

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

Avimas. Į asmeninį gyvenimą jaudulio įneš netikėtai pažintis ar atsiradusi pirmoji meilė. Neramus ir aktyvus laikotarpis. Būsime nuolat gaisinami ir traukiami kitų asmenų, o tai jauks jūsų planus ir erzins. Leiskite sau atsipūsti. Pasaugokite sveikatą, ypač gerklę ir akis.

vėžys. Meilėje vyraus romantika. Antroje savaitės pusėje galite sulaukti jums labai svarbių žinių dėl naujo darbo pasiūlymo. Jei tvarkote nekilnojamojo turto reikalus, pagaliau gausite seniai lauktą raštą ar žinią.

svarstyklės. Perkainokite santykius, kad į priekį žengtumėte tvirtai žinodami, į kokią petį galite atsiremti. Tikėtina, kad darbe užgrius lavina rūpesčių. Atsirast netikėtų išlaidų, kurios išmūš iš pusiausvyros. Nenusiminkite, fortūna jums ruošia dovanų, kurių esate nusipelnę.

ožiaragis. Vienišiams patartina būti apdairiems su nauju pažįstamu ar pažįstama. Darbe tvarkydami piniginius reikalus būkite ypač atsargūs, nes galite priimti neadekvačius sprendimus, už kuriuos vėliau teks grąžinti sumokėti. Vartokite daug kalcio turinčių produktų.

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

Soliariumas „Nefertiti“. Kaunas. 15% nuolaida soliariumo paslaugoms. Tel. (8 37) 23 74 50

Grožio namai „Sothys“. Vilnius. 15% nuolaida prekėms ir paslaugoms. Tel. (8 620) 15 551, (8 640) 240 340, www.sothys.lt

Ajurvedo 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.groziopasaulis.lt

Moters mokykla. 15% nuolaida užsiėmimams. Tel. (8 698) 14 529, www.motersmokykla.lt

SPORTAS IR PRAMOGOS

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

Sporto klubas „The Royal Athletic Club“. Vilnius. 10% nuolaida visoms 6 mėnesių narystėms (įskaitant ir el. sąskaitas). Tel. (8 5) 2159384, www.raclub.lt

Savicko sporto klubas. Vilnius. 10% nuolaida visiems kartiniams, dieniniams, pilnas ir pilnas plus abonentams. Tel. (8 616) 14477, www.savickosportoklubas.lt

Sporto klubas „Apelinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniam apsilankymui, 20% nuolaida abonentui, 15% nuolaida soliariumo abonentui. Tel. (8 46) 259 922, 322 522, www.apelinas.lt

Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 10% nuolaida treniruoklių salės bei grupinių suaugusiųjų abonentams. Tel. (8 627) 247 000, www.7muzos.lt

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

Irklenės „Suping.lt“. Vilniuje - 1 Eur nuolaida*. Trakuose, Anykščiuose, Zarasuose - 2 Eur nuolaida*.
* Trukmė 2 val.

Smalininkų kartodromas. Jurbarko r., Smalininkai. 50% nuolaida mėgėjų turnyrų dalyviui (1 asm.) startiniam mokesčiui, 30% nuolaida individualiam (2 asm.) pasivažinėjimui, 144,81 Eur nuolaida (1 asm.) vasaros vaikų stovyklai. Tel. (8 620) 86 666, www.rkv-racing.lt

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

Dažų dydžio sporto klubas „Legionas“. Kaunas. 20% nuolaida dažų dydžio ir šratų dydžio žaidimams (6 asm.). Tel. (8 687) 22 333, www.legionas.lt

„Pramogų pasaulis“. 30% nuolaida dažų dydžio pramogai (iki 3 asmenų). Tel. (8 676) 11 121

LAISVALAIKIS SVEIKINA

Aktorė Vaida Lisikaitė
1990 08 06

Dainininkė Milita Daikerytė
1997 08 07

TV žurnalistė Asta Žukaitė-Nalivaikienė
1985 08 08

Dainininkas, TV laidų vedėjas Donatas Baumila
1982 08 10

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

RINKODAROS SKYRIUS
Tel. (8 5) 212 33 44

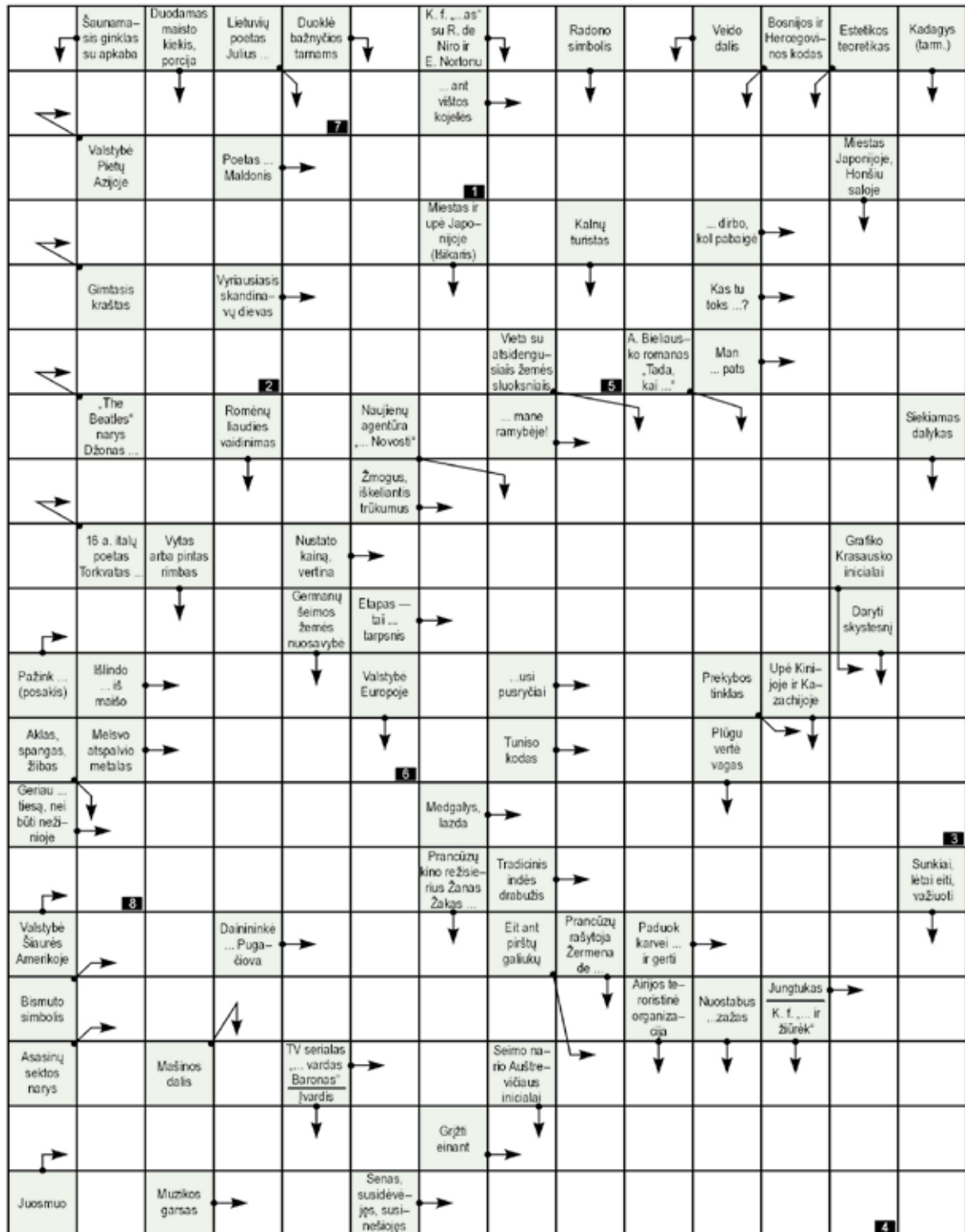
PRENUMERATA
Tel. (8 5) 212 18 05

REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

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

ŽURNALISTĖ
Ringailė STULPINAITĖ-GILDĖ
ringaile.stulpinaite@respublika.net

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



Parengė žurnalo „oho“ redakcija

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

Teisingai išsprendę kryžiažodį galite laimėti 4 kvietimus į filmą „Mažoji Italija“.

Atsakymą iki rugpjūčio 8 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,29 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtoja **Dangira KAVALIAUSKAITĖ** iš Panevėžio. Jai bus įteikta Hanos Kent knyga „Paskutinės apeigos“.

Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje 212 36 26. Prizai laikomi dvi savaites.



Kryžiažodžio, išspausdinto praėjusiame numeryje, atsakymai:

Vertikaliai: Zodiakas. Jaunikis. Petukas. Rada. Kareivis. Kam. Opalas. Tanas. Rastinis. Raitelis. Gotika. Te. Las. Aaronas. Ir. Upinis. Ordinas. Stasys. Van. Km. Rytai. Kisa. Atėjūnas. Sėklos. Sarajevas. Amatas. Ivonas. Dinas. Labu. Asamas. Niša. Agasis.

Horizontaliai: Zakarauskas. Durtinis. „Aris“. Otava. Kapitelis. Ėjom. Kevalas. Jena. Vatinis. Krūvas. Susas. Ynas. Ostas. JAK. Artas. Di. Pasargadai. Iš. Maoris. Sena. Stonytė. Nikotinas. Kasa. Pikas. LM. Iranas. Koala. Sali. Vistas. Dastinas. Abi. Oras. ER. Narsus.

Pažymėtuose langeliuose: LAIKOTARPIS.



Klaipėdos „Akropolyje“ iki rugpjūčio 20 d. veikia Lietuvos jūrų muziejaus paroda „Jūros stalas“.

ANEKDOTAI

Matematikos mokytojas, pažvelgęs į mokinio sąsiuvinį, buvo priblokštas, regėdamas painius skaičiavimus.

- Petriuk, vienas iš mūsų išsikraustė iš proto!

Kitą dieną Petriukas padeda ant mokytojo stalo lapą.

- Kas čia? - klausia mokytojas.

- Pažyma, kad aš - ne beprotis.

Žmona skambina į medžioklę išvykusiam vyrui:

- Kur esi?

- Taigi medžioklėje.

- O kas ten taip garsiai kvėpuoja?

- Lokys.

Vyras valandą pavėluoja į darbą. Įsvirduliuoja apibintuotas. Direktorius klausia:

- Kodėl pavėlavai?

- Iškritau iš trečio aukšto...

- Tai ką - visą valandą kritai?

- Padavėjau, norėčiau retesnio rūšinio vyno. Kelintų metų jūs man patartumėte?

- Patarčiau elgtis kukliau. Mačiau, kaip jūs atvažiavote maršrutiniu mikroautobusu...

Sunerimęs vyras klausia gydytojo:

- Mano žmonai balsas dingo. Ką daryti?

- Pamėginkite šiandien grįžti antrą valandą nakties...

Žmogelis atėjo pas gydytoją ir skundžiasi nemiga. Gydytojas klausia:

- Ar nebandėte seno gero metodo - gulėdamas skaičiuoti avis?

- Bandžiau... Bėda ta, kad, suskaičiavęs avis, aš suvarau jas į vagonus, nuvežu į miestą, parduoju. O paskui visą naktį svirstau, ar ne per pigiai pardaviau.

Mokykloje surašė trimestro pažymius. Pargrįžęs namo sūnus pažvelgia tėvui į akis:

- Juk svarbiausia, kad tik būtume sveiki, tiesa?..

Net tuščias šaldytuvas sulaukia dviejų-trijų peržiūrų per dieną.

Atsikeli ryte ir matai užrašą ant šaldytuvo: „Nuo rytojaus nebevalgysiu saldumynų“. Ir galvoji: kaip gerai, kad rytoj, o ne šiandien...

Ant Nilo kranto sėdi žvejys. Pro šalį plaukia krokodilas.

- Nekimba žuvis?

- Nekimba...

- Karšta?

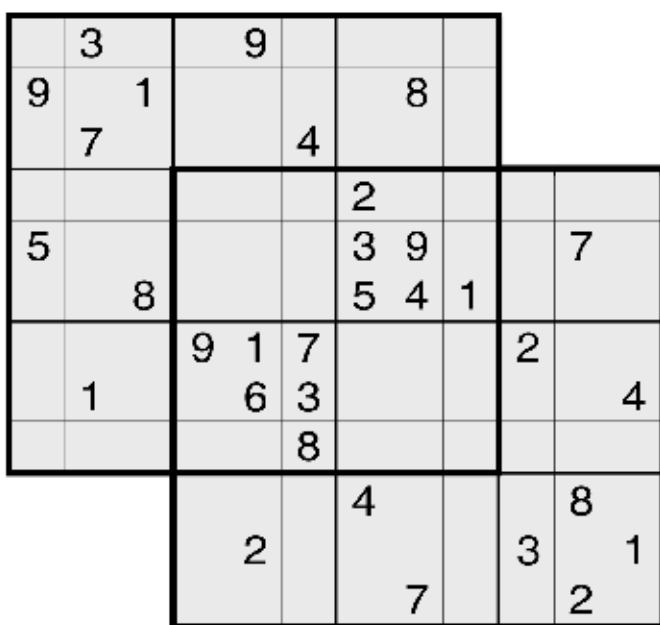
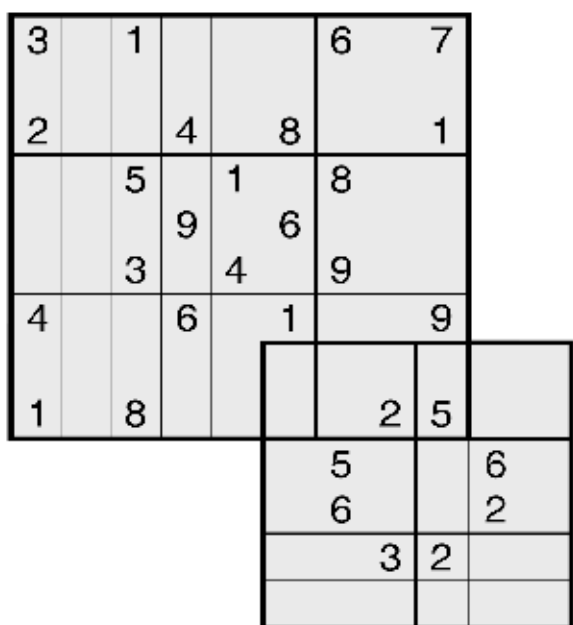
- Karšta...

- Tai gal išsimaudyk?

Psichiatras:

- Tai sakote, kad su džiaugsmu mokate mokesčius? Įdomu... Ir kada tai prasidėjo?

SUDOKU



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“