



Mąstykite turtingai

Saviugdos treneris Jevgenijus Černyš teigia, kad mūsų finansinė bei socialinė padėtis priklauso nuo to, kaip mąstome - kaip turtuoliai ar kaip vargšai.

2-3 p.

Jevgenijus Černyš asmeninio albumo nuotr.

Dainininkė **Lina Šerpytė** atskleidžia, kodėl dabar, gavusi pasiūlymą tapti grupės „Mango“ nare, labai gerai pagalvotų?



Plačiau 4 p.

Nors atostogos jau baigėsi, atsipalaiduoti ir turiningai praleisti laisvalaikį galima ir Lietuvoje - lankant apžvalgos bokštus.



Plačiau 7 p.

Gydytoja odontologė **Olga Siniakova** atskleidžia, koks yra medžiagų, įeinančių į dantų pastų sudėtį, nepageidaujamas poveikis.



Plačiau 8 p.

Kokie produktai ir gėrimai labiausia gerina smegenų veiklą, koncentraciją, atmintį ir net mūsų nuotaiką?



Plačiau 9 p.

Visur matyti galimybes

Tai, kokia yra jūsų finansinė padėtis, priklauso nuo mąstymo, - teigia sviagdos treneris JEVGENIJUS ČERNYS. Turtingai mąstantys žmonės visur įžvelgia galimybes ir veikia - tuo jie skiriasi nuo neturtingai mąstančiųjų - visur matančių kliūtis ir nieko nedarantių, kad kas nors pasikeistų. Kviečiame pasidomėti gyvenimo būdo eksperto teorija.



Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Jevgenijau, jūsų teigimu, mūsų finansinė padėtis priklauso nuo to, kaip mąstome. Paaiškinkite, kuo skiriasi turtingai ir neturtingai žmogaus mąstymas?

- Neturtingas žmogus visur mato problemas, o turtingas - galimybes. Tarkime, lietus lyja, oras blogas, negali auginti rugių ar pomidorų. Bet juk galima mąstyti taip: jei lyja, gali prekiauti skėčiais, botais, lietpalčiais arba auginti tokius augalus, kuriems patinka drėgmė. Taigi esminis dalykas, kurį reikėtų padaryti žmogui, norinčiam pakeisti savo mąstymą, - tai išmokyti visur matyti galimybes. Galimybių yra visur, ir net jei žmonės kenčia ir nukenčia, jie vis tiek gali sugebėti tomis sąlygomis užsidirbti pinigų.

- Tai, ką jūs kalbate, primena pesimisto ir optimisto apibūdinimą.

- Man labiau patinka ne mintis, kad viskas priklauso nuo požiūrio, o tai, kad reikia kažką konkrečiai daryti, kaip reikia reaguoti į, sakykime, lietų. Tai, kad aš tik optimistiškai žvelgiu į lietų, manęs dar turtingo nepadarė. Jeigu kalbame konkrečiai apie pinigus, reikia mąstyti apie galimybes, o ne galvoti: tai nieko, kad lyja, greitai išlįs saulė.

- Lietuvoje pagrindinis pasitenkinimo darbu veiksnys yra alga, o jau tuomet seka patinkantis darbas, savęs realizavimas ir kt. Ką patartumėte žmogui, kuris nori uždirbti daugiau, bet nenori keisti darbo ar jau labiau profesijos?

- Labai geras klausimas. Sakykime, žmogus dirba seniai tame pačiame darbe, alga nekinta penkeri metai. Yra du problemos sprendimo variantai: pirmas - nieko nedaryti ir laukti, kad kažkas pasikeis, kad bus pakelta alga ar valdžia padidins minimalų atlyginimą, kitaip tariant, viliesi, kad už tą patį darbą staiga gausi daugiau, bet verslo sferoje tai yra neįmanoma; antras - prisiimti atsakomy-

bę už savo įgūdžius ir augti - išmokyti užsienio kalbą, patobulinti gebėjimą dirbti kompiuteriu, lankyti profesinio ugdymo seminarus, tokiu būdu atnešti daugiau naudą įmonei ir reikalauti didesnio atlyginimo, nes padarai daugiau ir geriau.

- Tai - lipimas iš komforto zonos. Žmonės dažnai sako, kad kažko nori, bet nenori nieko keisti. Jūs kalbate apie konkrečius veiksmus. Nors viskas prasideda nuo požiūrio, mąstymo, bet vis dėlto svarbu eiti prie veiksmų. Tad kaip imti ir pradėti daryti?

MŪSŲ STARTAS Į LAIMINGESNĮ GYVENIMĄ YRA PRIPAŽINIMAS, KO IŠ TIKRŲJŲ NORIME

- Nors kažkas nori būti unikalium, mes visi esame panašūs - norime būti laimingi, norime realizuoti save, būti sveiki, sukurti gerus santykius. Todėl žinau atsakymus į visus žmonėms kylančius klausimus. Pirmiausia, ką būna labai skaudu pačiam pripažinti, bet labai gerai matai kitame žmoguje, kad jei jis sako, jog kažko nori, bet nieko nedaro, vadinasi, iš tikrųjų jis to nenori. Ir kai mes tikime žmogaus žodžiais, bet nematome jokių veiksmų, jaučiamės sumišę. Todėl kaip treneris visuomet sakau: nepasakok man, ko tu nori, sakyk, ką darai, kaip gyveni, kaip tu sieki. Paaiškėja, kad žmogus nenori būti turtingas, turėti gerus santykius ar sulieknėti, nes nieko nedaro - nesportuoja, neskaito knygų, nesimoko, netobulėja... Žmogus sunku, jis pradeda ieškoti pasiteisinimų tam nieko neveikimui.

Klausiate, ką daryti? Laikaisi principo, kad reikia būti komforto zonos ribose.

- Tikrai?..

- Mes mėgstame kitaip vadinti tam tikrus dalykus. Sakykime, norime išėiti iš komforto zonos - ir kur mes išeisime? Į nekomforto zoną. Bet tai yra absurdas, juk ne-

norime būti nekomforto zonoje. Tai reiškia, kad mes komforto zoną vadiname tai, kas mums nekomfortiška? Painiava: esu komforto zonoje, kuri yra nekomforto zona, ir noriu eiti į nekomforto zoną, kuri iš tiesų yra komforto zona? Žmonės apie tai kalbėdami nesupranta esmės. Reikia viską vadinti savais vardais. Tarkime, naujas darbas, nauji santykiai, naujas butas yra komforto zona. Po trejų ar penkerių metų tai tampa nekomfortiška - nenoriu eiti į darbą, nuo to santykių pavargau. Jeigu tai ne komforto zona, būtų adekvatu sutarsti kitą - komforto zoną. Logiška, ar ne?

- Logiška, nors jūsų mąstymas skiriasi nuo daugumos.

- Man viskas turi būti aišku, skaidru. Manęs nevilioja įtikinėjimai įvairiomis frazėmis, citatom, kurių reikšmės niekas dorai negali paaiškinti. Taigi aš visada ieškau savo komforto zonos ir visiems tą patariu daryti - ieškoti ir būti ten tol, kol bus komfortiška. Kai pasidarys nekomfortiška, ieškoti kitos komforto zonos. Taip vyksta progresas.

- Pats įvardijote, kad mąstote logiškai - taip ir atrodo. Tačiau įdomu tai, kad tikite karma ir Visata. Kaip pavyksta suderinti racionalų mąstymą su fundamentalizmu, su tuo, kas neapčiuopiama?

- Manau, kad mes, žmonės, negalime gyventi vien protu ir faktais. Juk yra mūsų vidinis pasaulis, kurio niekas negali pamatuoti. Yra emocijos, vidinė energija. Kodėl vienas žmogus nori pakeisti pasaulį ir tą daro, kuria, ir mes naudojames tos kūrybos vaisiais, o kitas tingi iš namų išėiti? Arba, tarkime, kas nors gali man pasakyti, kad tas žmogus rytoj dvyliktą valandą įsimylės? Yra kažkas, ko mes negalime numatyti. Vyksta nepaaiškinamų dalykų, kurių niekas nesupranta, bet ir paneigti jų negali. Labai stebiu, kas vyksta pasaulyje, kokių dalykų nutinka. Pvz., kaip žmonės pagyja nuo nepagydomų ligų. Arba kaip ta mergaitė iš Kroatijos atsidūsi iš komos staiga mokėjo

keliasdešimt kalbų. Jos šeima dabar gyvena iš to, kad jį verčia - senovės kinų tekstus. Mergaitė negalėjo tų kalbų mokėti, jai dvylika metų. Tokie dalykai iš vienos pusės mane gąsdina, nes negali paaiškinti, kas čia vyksta, o iš kitos - motyvuoja.

Yra toks anekdotas apie Petriuką. Mokytoja sako: „Kas netikite Dievu, parodykite į dangų špygą“. Petriukas atsiskako. „Kodėl?“ - klausia mokytoja. „Na, jei Dievo nėra, tai kam aš tą špygą rodu? O jei yra - kam pyktis?“. Tai aš esu tas Petriukas. Niekas negali įrodyti, kad Tai yra, bet niekas negali įrodyti ir kad nėra.

- Dar viena jūsų mintis, susijusi su vidiniais ir nebūtinai paaiškinamais dalykais - kad žmogus gali tapti kuo tik nori, bet nebūtinai jausis laimingas, nes galbūt jam gyvenime lemta tapti kažkuo kitu. Kaip žmogui pamatuoti, kuo gi jam lemta būti? Pagal savijautą - gerai jaučiuosi šioje veikloje ar ne?

- Iš tiesų mes viską turime sąvyje ir išorinių dalykų tam nereikia. Iš tų, kurie ateina pas mane mokyti, pastebiu, kad dažniausiai jiems netruksta žinių, tiesiog žmonės turi per daug šiukšlyno viduje. Būna, kad žmogus nesugeba sau atsakyti į klausimą: kas aš? Kartais pradėsi nuo klausimo, ką tu, kaip vyras ar kaip moteris, turėtum daryti, kokios tavo funkcijos? Tai suvokdamas, gali augti toliau, aukš-

AŠ NEŽINAU VISKO, BET RANDU ATSAKYMUS Į VISUS SAVO KLAUSIMUS

čiau. Tuomet realizuoji save, atrandi ryšį su žmonėmis ir savo talentus, augi kaip asmenybė ir kaip siela. Juk, būna, žmogui šešiasdešimt metų, o jo vidinė branda - kaip penkiamečio. Žmogus visus keikia, vagia, elgiasi neadekvačiai. O gali būti dvidešimtpenkiamečiai, sukūrę milijardo vertą kompaniją. Nes jo vidinė, dvasinė branda didesnė nei jo amžius.

Mūsų startas į laimesnį gyvenimą yra pripažinimas, ko mes

iš tikrųjų norime. Dažniausiai nebar gyvena iš to, kad jį verčia - senovės kinų tekstus, stereotipus. Turi būti inteligentiškas, išsilavinęs, daryti karjerą, turėti gerą automobilį, namą... Tai yra išorė, o kas dedasi viduje, niekas negalvoja.

- Sudarote įspūdį, kad tarsi turite atsakymus į visus klausimus. O iš kur pačiam tas žinojimas atėjo?

- Turbūt iš mistinių dalykų. Nuo mažens turiu didelę patirtį. Septyniolikos nusipirkau pirmą automobilį, norėjau būti savarankiškas, sukausi, kaip galėjau. Visa tai lavino mano socialinius įgūdžius, man būdavo įdomu rasti sprendimus, mažiau logiška. Visuomet kovojau su požiūriu, kad turi mokytis, susirasti darbą, ir dvidešimt aštuonerių aš pasidaviau: nieko nepasiekiau, dabar bandysiu būti normalus - toks kaip visi. Pratemčiau iki tridešimt trejų ir aš pabudau - supratau, kad taip negaliu, kad man depresija, noriu alkoholio, su visais pykstuosi. Aš išsiskyrčiau su antrąja puse, pasinėriau į dvasingumą ir ieškojau atsakymų. Taigi, iš kur viską žinau? Domėjaisi, skaičiau, analizavau - dvejus metus kasdien mokiausi vis kažko naujo. Ir, kaip minėjau, mes visi vienodi, vienodai augame, vienodai vystomės. Mūsų dvasinė branda ne mažiau sudėtinga nei fizinė, ir būnant penkiadesimties išmokyti tai, ką turėjai išmokyti dvidešimties, yra labai sunku. Aš nežinau visko, bet randu atsakymus į visus savo klausimus. Dauguma žmonių turi problemų, bet jie neranda atsakymų. O aš nepasiduoodu tol, kol nesužinau.

- Neslepiate, kad studijavote keturiuose universitetuose, bet visas studijas po metų mesdavote. Keitėte darbus, gyvenamąją vietą. Tuomet stačia galva nėrėte į dvasinį pasaulį. Kodėl tiek blaškymosi buvo jūsų gyvenime? Ko ieškojote?

- Augau mokomas to, kad turi atitikti - ne savo vidų, o žmonių išorinius lūkesčius. Giminių, tėvų, antros pusės... O kaipgi būti be diplomo? Be gero darbo? Aš bandžiau tuos reikalavimus atitikti.



J.Černys vedamas seminaras santykių tema

Tačiau turiu maistingą sielą ir drąsos mesti. Tėtis norėjo, kad būčiau teisininkas, pasimokiau metus - man neįdomu, mečiau. Įstojau į kitą universitetą - nes to norėjo mano antra pusė, tačiau po metų vėl mečiau, nes nesuvokiau, kaip man tie mokslai gali padėti ką nors gyvenime pasiekti. Paskui studijavau anglų kalbą, tuomet socialinę pedagogiką - vis bandžiau atitikti kitų lūkesčius. O dabar štai ketinu pats po dvejų metų kurti 2000 kv.m universitetą, paskaitos vyks online. Senajai kartai ar mąstančiai standartiškai aš - bemokslis, bet štai aš turiu tokį rezultatą, o koki turtie, kurie yra baigę dvi aukštąsias mokyklas?

Aš tai vadinu taip: nesugebėjau numarinti savo sielos. Nes pas mane ateina tokių, kurių sielą reitika agavinti, kad nubustų smalsus,

kūrybingas, bebaimis vidinis vaikas. Jokių būdu neskatinu jaunimo nesimokyti - tik prašau pamąstyti, ar, ketverius metus skirdamas dartinėms studijoms, tu tuos metus investuosi į save, ar juos iššvaistysi. Ar įstojai ten, kur nori pats, o ne kur stoji visi ar ten, kur priima.

- Kaip po keliasdešimties metų gyvenimo su savimi, savo mintimis staiga pakeisti savo mąstymą? Ar reikia laukti kažkokio lūžio, kuris ir jums įvyko, kai suprantai, kad viskas, nebe-galau?

- Vėl norisi prisiminti anekdotą. Mokinys klausia savo dvasinio mokytojo: „O, mokytojau, ar ilgai man reikės laukti nušvitimo?“ - „Na, jeigu tik lauksi, tai ilgai...“

Taigi reikia ne laukti nušvitimo, o kažką daryti, veikti. Priklauso nuo to, kiek ir kokių pastangų įdėsi. Nėra normos, kurią įvykdžius būtinai kažkas pasikeis. Saviraiška yra ilgas kelias. Žmonės nenori nu-

ESMINIS DALYKAS, KURĮ REIKĖTŲ PADARYTI ŽMOGUI, NORINČIAM PAKEISTI SAVO MĄSTYMĄ, - TAI IŠMOKTI VISUR MATYTI GALIMYBES

eiti kelio, jie nori tabletės, greito poveikio. Jeigu būtų tokių tablečių, visi būtume laimingi, tačiau per paskutinius 50 metų atsirado 2000 naujų ligų. Tai rodo, kad kažkur ne ten einame.

- Apibendrinant jūsų mąstymą toks: nori pinigų - užsidirbk. Kaip tą padaryti, kai žmogus pasirošęs ne tik norėti, bet ir veikti?

- Ne tik mano mąstymas toks, bet ir pačios - jūs kalbate apie mąstymą. O apie ką mes dažniausiai kalbame? Apie rezultatą. „Noriu būti sveikas, turtingas, laimingas“. Bet juk tai yra paskutinis žingsnis, galutinis tikslas. Prieš šį žingsnį turi eiti veiksmi. O kas yra prieš veiksmus? Dar vienas žingsnis - mąstymas, vertybės. Tai reiškia: keisdami mąstymą ir vertybes, keičiame savo veiksmus, taip pat - ir rezultata. Jeigu uždirbame penkis šimtus eurų, jaučiamės nepatenkinti ir susirandame naują darbą, uždirbsime tuos pačius penkis šimtus eurų. Nes juk mes patys ne-

pasikeitėme... Arba kitas pavyzdys - nesame patenkinti santykiais, jaučiame, kad mūsų nevertina. Bet jeigu nesikeisime, radę kitą antrą pusę gausime tą patį rezultatą. Nes juk nežinome, nei kaip bendrauti, nei kaip padaryti kitą žmogų laimingą.

Taigi, pirmą - keičiate mąstymą, dirbate su savimi. Ir tuomet automatiškai, be pastangų, eis visi kiti veiksmi. Tada nebereikia savęs versti kažką daryti, nes mąstymas skatina elgtis taip, kad siektumėte savo tikslo, kad jums būtų gerai. O jeigu versite save daryti kažką, kas neatitinka jūsų mąstymo ir vertybių, tiesiog nepajėgsite to padaryti. Taigi pirmiausia reikia žengti pirmą žingsnį - matyti galimybes. Kaip jums tokia idėja?..

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!



PAJUSK LAISVĘ SU ELEKTRINIŲ MOTOCIKLU „KUBERG“ MIŠKO TRASOJE

Akcija galioja iki 2018 m. rugpjūčio 24 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis



SKRYDIS PARASPARNIU SU FILMAVIMU



IŠGYVENIMO DRAMA SOVIETINIAME BUNKERYJE (2 ASM.)

laisvalaikio dovanos

L.Šerpytė: Sunku patikėti, jog „Mango“ - 20 metų

„Mango“ šiuo metu pasirošimo grupės jubiliejiniam koncertui, kuris vyks spalį Klaipėdoje, įkarštyje. Neseniai į Lietuvą grįžo bei į repeticijas įsiliejo ir ilgametė grupės narė **LINA ŠERPYTĖ**. Trūko nedaug ir jos jubiliejiniam koncerte būtume neišvydę. Laimei, visos problemos išsprendė ir Lina nekantrauja koncertuoti

Irma KURMIAUSKYTĖ

- **Buvo tikimybė, jog jubiliejiniam koncerte nedalyvausite. Kas grovė planus?**
- Viskas kybojo ant plauko. Mane užklupo rimta liga, tačiau, laimei, viskas išsprendė. Tad esu labai laiminga ne tik dėl sveikatos, bet ir dėl to, kad galėsiu dalyvauti įspūdingame grupės koncerte.

- **Prieš daugiau nei dešimtmetį dalyvavote kitokiame pasirošimo etape - su merginomis ruošėtės atsisveikinimo turui. Tada sunkiai tvardėte emocijas. Kokie jausmai api-**

ma dabar, ruošiantis 20-mečio koncertui?

- Prieš 10 metų buvo visai kitoks jausmas. Tai buvo pasirošimas atsisveikinimui. Visur lydėjo gaudulys. Baigėsi mums visoms labai svarbus etapas. Juk tai buvo veikla, kuria mes gyvenome, kvėpavome. O dabar jausmas visai priešingas. Žinoma, taip pat ima jaudulys. Tačiau šis jaudulys geras. Pagaliau vėl susitikime su savo gerbėjais. Kartais man sunku patikėti, jog grupei „Mango“ jau dvidešimt metų. Pagalvoju ir pasijaučiu tokia sena. *(Juokiasi.)*

- **Kokie prisiminimai pirmiausia aplanko pagalvojus apie grupę?**

- Tikriausiai daugelis pameina, kad kai atsiradau grupėje, jone pakeičiau senbuovę Astą. Tada buvau jauna, naivi ir nieko nebijojau. Kai prodiuseriai pasiūlė prisijungti - iš karto pasakiau „taip“. Jei dabar sulaukčiau tokio pasiūlymo, dar gerai pagalvočiau. Juk grupė tuomet gyvavo jau šešerius metus, buvo didžiulis įdirbis. Žinoma, viskas išėjo į gera. Į grupės gretas greitai įsiliečiau. Merginos vos susitikus buvo be galo linksmos ir nuoširdžios. Ir tų prisiminimų būta visokių. Buvo daug

smagių momentų. Juk koncertuodavom ir nedidelių miestelių kultūros namuose. Kartą atliekant vienos dainos choreografiją, jau mačiau manęs link artėjančias merginas, o mano bato kulniukas tiesiog užstrigo grindyse, nieko negalėjau padaryti. Po to iš šios situacijos labai gardžiai pasijaukėme. Ir tokių nuoširdžių, linksmų momentų buvo daugybė. Tas laikas tikrai buvo smagus ir nepakartojamas.

JEI DABAR SULAUKČIAU PASIŪLYMO PRISIJUNGTI Į GRUPĘ, DAR GERAI PAGALVOČIAU

- **Ar yra dainų, kurias prisimenate su nostalgija ir labai norite sudainuoti?**

- Visos dainos tikrai brangios. Ir tos, kurios buvo sukurtos dar prieš man ateinant į grupę. Bet gal viena iš išskirtiniausių - „Pamiršk mane“. Juk tai buvo jausminga atsisveikinimo daina.

- **Ko tikėtis iš gerbėjų spalio 20-osios koncerte? Ar ne-**



Laura Kubackienė nuotr.

bijote, kad žmonės jau bus primirę grupės veiklą?

- Patys ištikimiausi gerbėjai iki šiol yra šalia, mes bendraujame, kalbamės. Žinau daug žmonių,

kurie kaip ir aš yra emigravę iš Lietuvos, tačiau jau turi bilietus į jubiliejinį koncertą ir jo labai laukia. Mūsų publika - labai lojali, tad tikrai nekantrauju su jais susitikti.

Barbora Jakilaitė: žirgai ne tik draugai, jie - šeima

Žmogų, kuris atrado veiklą, teikiančią jam labai daug džiaugsmo, galima vadinti laimingu. O jeigu dar pildosi svajonės! Edmundo ir Rasos Jakilaičių dukra **BARBORA** yra keturiolikmetė moksleivė, kurią pavadinę laiminga tikrai nesuklysim. Du žirgai, dailusis jodimas, Lietuvos dailiojo jodimo čempionės titulas, dalyvavimas Europos dailiojo jodimo čempionate - tai panelei teikia daug džiaugsmo.

Vaiva RUTKAUSKAITĖ

- **Barbora, kaip prasidėjo tavo draugystė su žirgais?**

- Atsimenu, kai buvau mažytė, tėvai manęs nusivėžė į arklidę prie mūsų sodybos. Ten pirmą kartą užlipau ant žirgo ir iškart pajaučiau, kad esu ten, kur ir turėčiau būti!

- **Is šono atrodo, kad be galo sunku suvaldyti žirgą! Kaip tau pavyksta?**

- Žirgas yra valdomas visu kūnu - tiek rankom, tiek kojom, tiek nugara. Man prireikė kelerių metų, kad išmokčiau valdyti žirgą, ir tik dabar galju pradėti su juo atlikti sunkesnius elementus.

- **Esi Lietuvos dailiojo jodimo čempionė, ar turi tiks-**



Barbora Jakilaitė, asmeninio albumo nuotr.

Kaip suspėji ir mokytis, ir treniruotis?

- Be dailiojo jodimo daugiau neturiu jokio sporto ar kitos veiklos, kuri mane taip trauktų, kaip žirgai. Bet labai mėgstu keliauti ir leisti laiką su draugais.

- **Ar gali savo žirgus vadinti draugais?**

- Žinoma! Du mano žirgai yra ne tik mano draugai - laikau juos savo šeima. Manau, kad žirgas yra toks pats geras žmogaus draugas kaip šuo, kartais jie gali būti supratingesni net ir už žmogų.

- **Leidykla „Nieko rimto“ išleido knygą „Juodasis Gražuolis“ apie nepaprasto žirgo gyvenimą XIX a. Anglijoje. Kaip manai, ar labai pasikeitė žirgų ir kitų gyvūnų gyvenimas per amžių? Ar jis gerėja?**

- Manau, kad žirgų ir kitų gyvūnų gyvenimas pamažu gerėja. Žirgų pradeda neberekėti ūkyje, nes atsirado traktoriai, todėl sportiniai žirgai gali džiaugtis tikru sportinio žirgo gyvenimu!

- **O ar keičiasi žmonių požiūris į gyvūnus? Juk arkliai anksčiau daugiau buvo laikomi namuose dėl darbų.**

- Žmonių požiūris į gyvūnus po truputį ima keistis. Vis daugiau žmonių pradeda gyvūnus laikyti savo draugais, o ne išnaudoti jiems darbam.

- **Ar, be dailiojo jodimo, dar turi mėgstamų užsiėmimų?**

„Laisvalaikio“ inf.

Pajūryje - J.Miltinio dramatos teatro gastrolės

Rugpjūčio 18-23 dienomis pajūrio gyventojai ir svečiai kviečiami į Panevėžio Juozo Miltinio dramatos teatro spektaklius. Vieną vakarą Palangoje ir du vakarus Klaipėdoje žiūrovams bus parodyti trys publikos pamėgti ir gausiausiai lankomi šio teatro darbai.

„Vasara, o ypač vasara pajūryje, yra metas, kai daugeliui nesinori apsikrauti sudėtingomis visuomeninėmis ar politinėmis temomis, - apie gastroles sako teatro meno vadovas Andrius Jevsejevas, - todėl siūlome spektaklius, kuriuose linksmai, su šypseną ir tuo pat metu labai jautriai mėginama kelti visada svarbius bendražmogiškus klausimus.“

„Giminės, arba Kam zrazų pakartot“ pagal D.Statkevičienės pjesę

Rugpjūčio 18 d. 19 val., Palangos senoji gimnazija

„Parodyti giminę - baisiau nei pirmą kartą nusirengti“, - sako vienas spektaklio veikėjų. Ir tam tikra prasme jis yra visiškai teisu. Juk daugelis iš mūsų mieliau pasileistų laukais nuogi, nei dar kartą atsidurti situacijoje, kai reikia parodyti save vien iš geriausių pusės. O vis dėlto tokiose situacijose mes atsiduriame - per Kalėdas, per krikštynas, per jubiliejus, pirmąsyk susitikę su savo antrosios pusės gimine, važiudami į dešimtis metų nematytų pusbrolių ir pusseserių vestuves.

Jaunos lietuvių dramaturgės Dovilės Statkevičienės ir režisieriaus Aliaus Veveriskio spektaklyje visas žmogiškųjų santykių tragikomizmas liejasi tarsi iš gausybės rago. Kūrėjų komanda šiuolaikine teatro kalba mąsto apie žmones ir jų nekasdieniškai kasdieniškas istorijas: apie vaikus ir tėvų konfliktus, apie dvi nutolusias kartas, kurioms vis sunkiau pavyksta susisiekti, apie pabirusią šeimą ir pabirusią šalį,

„Moterims ir jų vyrams“ pagal V.Raselo (W.Russel) pjesę

Rugpjūčio 22 d. 18.30 val., Klaipėdos dramatos teatras

Spektaklio aktorė ir režisierė - talentinga teatro aktorė Ligit Kondrotaitė. Pasirinkusi pasauliulyje žinomą ir daugiau nei 30 metų įvairiose scenose vaidinamą



Teatro archyvo nuotr.

„Giminės, arba Kam zrazų pakartot“ spektaklis

apie vertybinius ir pasaulėžiūrų skirtumus, gyvenimo kasdienybės absurdiškumą ir šiandienos visuomenę apėmusį vienatvės jausmą.

D.Statkevičienės pjesė, pagal kurią sukurtas spektaklis, 2016 m. laimėjo Alytaus miesto teatro organizuotą II respublikinį dramaturgų konkursą, o režisieriaus A.Veveriskio sukurtas būsimos spektaklio eskizas tapo Lietuvos Muzikos ir teatro akademijos rengiamo konkurso „Balkono okupacija“ laureatu. „Giminės, arba Kam zrazų pakartot“ yra vienas naujausių Panevėžio J.Miltinio teatro pastatymų.

ŠIRLĖ TOKIA VIENIŠA, KAD, RUOŠDAMA VAKARIENĘ SAVO EMOCIŠKAI NUTOLUSIAM VYRUI, KALBASI SU SIENA

Scenos veiksmas atpažįstamas kiekvienam, nors daugelis nenorėtų atsidurti tokioje situacijoje. Spektaklio herojė Širlė - talentinga teatro aktorė Ligit Kondrotaitė. Pasirinkusi pasauliulyje žinomą ir daugiau nei 30 metų įvairiose scenose vaidinamą

pjesę „Širlė Valentain“, ji sukūrė monospektaklį, kuriame šviesiai ir subtiliai pasakojama šiandieninės moters džiaugsmų ir nusivylimų istorija, svarstoma apie šiandienę egzistuojančią moterų stereotipus, joms keliamų lūkesčių ir tikrovės neatitikimus bei iš to kylančią kartais linksmų, o kartais ir liūdnų nesupratimų virtinę.

D.Statkevičienės pjesė, pagal kurią sukurtas spektaklis, 2016 m. laimėjo Alytaus miesto teatro organizuotą II respublikinį dramaturgų konkursą, o režisieriaus A.Veveriskio sukurtas būsimos spektaklio eskizas tapo Lietuvos Muzikos ir teatro akademijos rengiamo konkurso „Balkono okupacija“ laureatu. „Giminės, arba Kam zrazų pakartot“ yra vienas naujausių Panevėžio J.Miltinio teatro pastatymų.

„Moterims ir jų vyrams“ - dviejų dalių lyrinė komedija, išspaudžianti ašaras ir priverčianti juoktis.

„Prancūziškos skryrybos“ pagal M.Kamoleti (M.Camoletti) pjesę

Rugpjūčio 23 d. 18.30 val., Klaipėdos dramatos teatras

„Komedija yra puikusia forma kalbėti apie labai rimtus dalykus. Tik per humorą mes galime priimti tai, ko nenorime pripažinti, bet tenka, - teigia spektaklio režisierius Dainius Kazlauskas. - Italų kilmės prancūzo pjesė „Prancūziškos skryrybos“ yra tikra, gyna komedija. Nuotaikinga,

refinuota, lengva ir žaisminga. Žiūrovams ji bus gera pramoga, nes lengvai suprantama, neturinti jokių paslėptų prasmių.“

Spektaklyje gyvenimiška situacija, kurią pranzūzai vadina „La Comedie“. Vyras ir žmona stovi ant skryrybų slenksčio, butas padalintas į dvi zonas, o kirsti jas skiriančios raudonos linijos nevalia. Pora dažniausiai barasi arba kalbasi tik per liokajų. Viską dar labiau apsunkina jo širdies darna ir jos širdies draugas. Rutina tapo meilės žudiku. Ar abi pusės nori skirtis? Atsakymas bus.

„Is esmės, komedijos žanras yra sunkus. Ne kiekvienas gali suvaidinti komedią“, - mano D.Kazlauskas. Šiame spektaklyje jis vaidmenis patikėjo šauniam būriui dramatos teatro artistų: Andriui Povilauskui, Laimučii Sėdžiui, Astai Preidytei, Gabrielei Malinauskaitėi, Donatui Kalkauskui, Vitai Šiaučiūnaitei, Emiliiu Paviloniui.

„Laisvalaikio“ partnerio inf.

Trys naujos dainos

Viena ryškiausių penktojo „Lietuvos balso“ sezono žvaigždžių **KAIA** žino geležinę televizijos taisyklę - nebūtina laimėti projekto, kad galėtum jaustis nugalėtoju. Greitai išpopuliarėjusi atlikėja taip pat išduoda, kad sukūrė naujų dainų.

„Teko padirbėti su projektu Cherry Monday (daina „Aitvarai“), taip pat išleideime naują kūrinių su „The Sneakers“ - „All About The Bass“. Man patinka eksperimentuoti, žaisti stilistikomis ir vaidmenimis, tačiau dabar noriu susitelkti ties tuo pačiu žanru, todėl džiaugiuosi, jog per šį laiką įrašiau dar tris dainas. Visos jos skirtingos, bet kažkas jas jungia. Neišduosiu, su kuo jos įrašytos, nors ir užbaigtos, jos kol kas laukia savo laiko, ir, manau, greitai galėsiu dainomis pasidalyti. O šiaip mano muzikinis gyvenimas po projekto nerimsta“, - atvirauja atlikėja, šiuo metu ruošianti įspūdingą pasirodymą su Leonu Somovu rugsėjo 2 d. Naukikių vyksiančiam „Free Fest“ festivaliui. Daugiau nei dešimt metų - tiek laiko Kaia sukasi muzikos pasaulyje. Anksčiau dainavusi ne vienoje grupėje, rašiusi dainas kitiems atlikėjams ir pati išleidusi ne vieną *singlą*, pripažįsta, jog norint pradėti solinę karjerą, tačiau neturint stipraus vadybinio užnugario, muzikos pasaulyje sunku.

„Lietuvos balsas“ davė didelį impulsą mano muzikinei veiklai.

Projektas suteikė progą didesnei auditorijai parodyti, kas esu, ką veikiu. *Pramušė*, liaudiškai tariant. Taip nejučia su didesniu matomu mano muzikine veikla įgavo tikrai didelį pagreitį. Koncertuoju praktiškai kiekvieną savaitgalį, tai man suteikia galimybę ne tik vaidinti profesionalė, bet ir toliau plėsti pažinčių ir galimybių ratą.“

Savo sėkme projekte radusi atlikėja naujienas šeštojo „Lietuvos balso“ sezono dalyviams pataria: „Būkite atviri ir aktyvūs. Naukikių jums suteiktomis sąlygomis parodyti save. Nebijokite dainuoti tuo, ko teigėte gyvenime nedainuosiantys - kartais mokytojai ir laidos prodiuseriai geriau mato iš šono. Tik niekada nepraraskite sąsąs. Būkite nuoširdūs ir geranoriški kitiems dalyviams. Venkite apkalbų ir intrigų, nepasiduokite provokacijoms - turėkite omeny, kad projektas vieną dieną baigsis, o jūsų vaizdas liks jūsų karjeros dalimi.“

„Lietuvos balsas“ davė didelį impulsą mano muzikinei veiklai.

2018 rugpjūčio 19 - rugsėjo 9 dienomis

Rugpjūčio 19 d., sekmadienį, 18.00 val.
Paežerių dvaro rūmų parkas
VASAROS ŽIEDAI
Festivalio atidarymo koncertas

Rugpjūčio 22 d., trečiadienį, 18.00 val.
Paežerių dvaro rūmų parkas
MOTERŲ PASLAPTYS
Barų vakaras

Rugpjūčio 29 d., trečiadienį, 18.00 val.
Paežerių dvaro rūmai
BUVO, YRA IR BUS

Rugsėjo 2 d., sekmadienį, 16.30 val.
Vilkaviškio Svč. M. Marijos Apsilankymo katedra
MUZIKOS VITRAŽAI
Klaipėdos brass kvintetas | Koncertas nemokamas

Rugsėjo 5 d., trečiadienį, 18.00 val.
Paežerių dvaro rūmai
LIETUVIŠKŲ ROMANSŲ PUOKŠTĖ LIETUVAI

Rugsėjo 9 d., sekmadienį, 18.00 val.
Paežerių dvaro rūmų parkas
SMUIKO VIRAŽAI
Festivalio uždarymo koncertas

Bilietai kaina 7 Eur ir 5 Eur | www.paezeriufestivalis.lt

Bilietus parduoda **bilietai**

Daugiau informacijos svetainėje www.bilietai.lt. Bilietus galima įsigyti ir Paežerių dvare.

Festivalio organizatorius

Festivalio rėmėjai:

Informaciniai rėmėjai:

Festivalio draugai:

Tėvų bendravimo galia vaikams



Ar žinojote, kad dalis vaikų iki ketvirtinio gimtadienio išgirsta net 30 milijonų žodžių mažiau nei jų bendraamžiai? Tėvų kalbėjimas su atžalomis yra bene vertingiausias jų pasaulio išteklius. Nesvarbu, kokia tai būtų kalba, kultūra, kokie žodyno niuansai ar socioekonominė padėtis, būtent kalba padeda vystyti smegenims ir pasiekti optimalų potencialą.

Medicinos mokslų daktarės Danos Suskind knygoje „Trisdešimt milijonų žodžių: kaip kalbėjimas lavina vaiko smegenis“ dalijamasi įžvalgomis, kokią galią vaiko raidai, pasiekimams mokykloje ir santykiams šeimoje turi bendravimas su tėvais. Tyrinėjama, kad vaikai, kurie gimė girdėdami, tačiau augo mažakalbėje aplinkoje, beveik nesiskiria nuo tų, kurie gimė negirdintys ir neturėjo turtingos gestų kalbos aplinkos. Be išorinio įsikūavimo ir vieni, ir kiti gali jausti rimtų tylos padarinių.

Ankstyvoji patirtis - lemiamą

Mokslininkai Betė Hart (Betty Hart) ir Todas R.Raizlis (Todd R.Risley) atliko tyrimą, kuriame dalyvauti buvo atrinkti vaikai nuo maždaug devynių mėne-

sių iki trejų metų iš keturiasdešimt dviejų šeimų. Rezultatai parodė, kad per valandą aukščiausios socioekonominės padėties (SEP) vaikai vidutiniškai girdėdavo 2000 žodžių, o vaikai iš socialiai remtinų šeimų - apie 600. Tėvų atsako vaikams skirtumai buvo ne mažiau stulbinantys. Aukščiausios SEP tėvai savo vaikams atsakydavo apie 250 kartų per valandą, o žemiausios SEP tėvai per tą patį laikotarpį savo atžaloms atsakydavo mažiau nei 50 kartų. Visgi reikšmingiausias ir daugiausia nerimo keliantis skirtumas buvo žodinis pritarimas. Aukščiausios SEP vaikai per valandą girdėdavo apie keturiasdešimt žodinio pritarimo pasakymų. Vaikai iš socialiai remtinų šeimų - apie keturis.

Šie duomenys leido atsakyti į svarbiausią klausimą: ar vaiko

pamatinis gebėjimas išmokti yra susijęs su kalba, girdima per pirmuosius gyvenimo metus? Tikrai taip. Priešingai dominuojančiam supratimui, nei socioekonominė padėtis, nei rasė, nei lytis, nei gimimo eiliškumas nebuvo svarbiausi vaiko gebėjimo mokytis komponentai. Net pačių grupių viduje, nesvarbu, išsilavinusių ar socialiai remtinų, buvo kalbos vartojimo skirtumų. Pagrindinis veiksnys, nulemiantis tolesnę vaiko mokymosi perspektyvą, buvo kiek ir kaip tėvai kalbasi su vaiku. Vaikų iš šeimų, kuriose tėvai daug kalbėdavo, pasiekimai buvo geresni, neatsižvelgiant į tos šeimos išsilavinimo lygį ar turtingumą. O vaikai, su kuriais tėvai bendravo mažiau, pradėdavo lankyti mokyklą gerokai prasciau pasirušę, o ir vėliau pasižymėdavo

PAGRINDINIS ŽMOGAUS SMEGENŲ PARENGIMAS - GALVOJIMO IR MOKYMO SI PAGRINDAS - DIDŽIAJA DALIMI ĮVYKSTA PER PIRMUS TREJUS GYVENIMO METUS

silpnėsiais skaitymo ir matematinių gebėjimais.

Pagrindinis žmogaus smegenų parengimas - bet kokio galvo-jimo ir mokymosi pagrindas - didžiąja dalimi įvyksta per pirmus trejus gyvenimo metus. Dabar jau žinoma, kad optimalus smegenų vystymasis priklauso nuo kalbos. Jų vystymąsi lemia tokie veiksniai, kaip girdimi žodžiai, jų skaičius ir kaip jie pasakomi.

Draudimai slopina kalbinius įgūdžius

Engjolek.com nuotr.

Dar svarbesni yra kalbėjimo si įtakos vaiko intelekto koeficientui įrodymai. „Išskyrus kelias išimtis, kuo daugiau tėvai kalba su vaikais, tuo greičiau plečiasi vaikų žodynas ir tuo didesnis vaikų intelekto koeficientas“, - teigia knygos autorė. Tačiau žodžių kiekis yra tik vienas iš lygties dėmenų. Pastebėta, kad paliepiami ir draudimai slopina vaiko gebėjimą įgyti kalbos įgūdžius. „Pastebėjome stiprų slopinantį poveikį raidai, kai vaiko bendravimas su vienu iš tėvų prasidėdavo tėvo iniciuojamu paliepiamu: „nedaryk taip“, „liaukis“, „baik“. Taip pat pastebėta kitų dviejų veiksmų įtaka intelekto koeficientui ir mokantis kalbos. Pirmasis - vaiko girdimo žodyno įvairovė. Kuo skurdesnis buvo žodynas, tuo prastesni vaiko pasiekimai. Kitas įtakos turintis veiksnys - šeimos kalbėjimo „pročiai“, - pastebi mokslininkai B.Hart ir T.R.Raizlis ištyrė, kad tėvų, kurie kalbėdavo mažiau, vaikai taip pat kalbėdavo mažiau: „Supratome, kad visi vaikai paau-gę kalba ir elgiasi, kaip yra įprasta jų šeimoje.“ Net išmokę kalbėti ir turėdami visus reikiamus įgūdžius, kad galėtų kalbėti daugiau, vaikai to nedarydavo; jų kalbėjimo kiekis buvo lygiai toks pat kaip girdėdavo namie. Kai su kolega profesoriumi Deilu Volkeriu (Dale Walker) mokslininkai pakartotinai šiuos vaikus ištyrė po šešerių metų, nustatė, kad pagal vaikų iki trejų metų girdimo kalbėjimo kiekį buvo galima prognozuoti kalbinius įgūdžius ir mokyklinių testų rezultatus sulaukus devynerių bei dešimties metų. Taigi nors kalbinė patirtis susijusi su vaiko artimiausia aplinka, kurioje jis auga, tačiau atlikti tyrimai įrodo, kad pastaroji nėra lemiantis veiksnys. Todėl jeigu norime pakloti stipresnį pamatą vaiko ateities pasiekimams mokykloje, turėtume kasdien skirti daugiau laiko tarpusavio bendravimui.

„Vagos“ inf.

kiek kritikų bus? Jei pavyks perduoti visą tiražą - maksimumu du tūkstančiai. Tikrai! Palyginkime: drąsus, kontroversiški kai kurių aktyvių veikėjų pareiškimai socialiniuose tinkluose sulaukia po ke-liolika tūkst. reakcijų ir kelių tūkstančių komentarų, koks niekšas tas autorius. Dar keli šimtai sekėjų paspaudžia *unfollow*, bet keli šimtai naujų paspaudžia *follow*. Kuo daugiau kam nors patinka-me, tuo daugiau kam nors nepatinka-me, ir atvirkščiai.

Skotas Boras (Scott Bor) sako, kad jei tikrai gerai darai savo darbą, 95 proc. apie tave pasakytų dalykų bus neigiami. Akivaizdu, kad kuo plačiau veiksime, tuo didesnė galimybė bus susidurti ne tik su nesėkmėmis, pralaimėjimais, bet ir su kritika. Ir tai bus teigiamas rezultatas. Jei kritikuoja, vadinasi, gyvenime pradėjote daryti šį tą gero. Nes žmonės nešneka apie didžius kitų darbus, žmonės juos kritikuoja. Bet juk nenorite išvengti kritikos dar Aristotelio atrastu būdu?..

„Laisvalaikio“ inf.



KUO DAUGIAU KAM NORS PATINKAME, TUO DAUGIAU KAM NORS NEPATINKAME, IR ATVIRKŠČIAI

tiką, pavyzdžiui, įsivertinti galimą jos mastą ir jį sumenkinti. Tarkim, norite viską mesti ir pradėti mėgstamą veiklą, imtis verslo, bet suprantate, kad jei nepasiseks, nepakelsite aplinkinių kri-

Jei kitų nuomonė neegzistuoja...

Dauguma mūsų gyvenime nepadarome nieko reikšmingo, kad tik nesuteiktume kitiems progos mus sukritikuoti. O ar kada susimąstėte, ką iš tiesų galėtumėte nuveikti, jei kitų nuomonė jums nerūpėtų ir nebijotumėte klysti?

Kaip teigia rašytoja Laura Čeber, turbūt nė vienas nemėgstame būti kritikuojami, ypač - nekonstruktyviai. Kritika žeidžia, bet juk kiekvienas pirmiausia esame kritikas, ir visai neblogas. Aplink mus tokių kritikų - kokie 7 milijardai.

Dar Aristotelis atrado būdą, kaip galima išvengti kritikos. Jis sako, kad tokiu atveju reikia nieko nedaryti, nieko nesakyti ir būti niekuo. Bet, ko gero, ir tada jos

neišvengsite, nes būsite kritikuojamas, kad esate nevykėlis.

Turbūt pastebite, kad jeigu žmonės apie ką nors kalba, tai neretai kritikuoja. Niekas paprastai negiria: ak, koks šaunuolis, padarė tokį įdomų ir reikšmingą darbą, koks geras žmogus. Arba išivaizduokite tautą, įsitaisiusią prie televizoriaus ekranų per gyvenimo būdo laidą ir mintyse ar balsu liejančią teigiamas emocijas: kokia gražuolė, kaip tinka šios naujos putlios lūpos, nuostabi atlikėja, o jos populiarumas taip įkvepia! Bet tikrovė tokia, kad jei ir neturime nieko bloga pasakyti apie tą asmenį, tai greičiausiai žiūrime ir tylime.

Nuo kritikos nepabėgsi, ji yra visuomenės pašaras, rašo L.Čeber knygoje „Būk, kuo nori būti“. Galime pakeisti tik požiūrį į kri-

Iš aukštai

Baigiantis vasarai dar norisi trumpo atokvėpio prieš rudenį. Atostogomis tikriausiai jau nebekvepia, tačiau atsipalaiduoti ir turiningai praleisti laisvalaikį galima lankant neatrastas vietas. Kad ir Lietuvoje. Tad jeigu dar nesilankėte apžvalgos bokštuose, kviečiame susipažinti su populiariausiais.

Kirkilų apžvalgos bokštas



Itin įdomios konstrukcijos bokštas prieš kelerius metus atidarytas Biržų rajone, Kirkilų kaime. Jis primena ant šono pastatytą kanoją arba - Pusemėnų. Aplink bokštą driekiasi Kirkilų ežerukai - 30 vandens pilnų karstinių įgriuvų, taip pat Biržų

regioninis parkas. Bokšto aukštis siekia beveik 32 metrus. Jame yra dviejų aukštų apžvalgos aikštelės. Pirmojo aukšto amfiteatras skirtas poilsiui ir nedideliam susibūrimam, o antrasis aukštas - apsižvalgymui, gėrėjimuisi peizažais.

Sartų apžvalgos bokštas

Įdomus ne tik tuo, kad yra gana aukštas (33 m), bet ir dėl to, kad jo konstrukcija paprasta, tad lipantieji turi progos ne tik labai atvirai pasigrožėti kylant besikeičiančiais peizažais, bet ir padrebtinti kinkas. Bokštas atidarytas Baršėnų kaime, Rokiškio rajone. Iš jo matyti Sartų regioninis parkas, Sartų ežeras, kuris yra ketvirtas pagal dydį Lietuvoje, ir septynios salos.



Labanoro (Mindūnų) apžvalgos bokštas



Tai aukščiausias Lietuvoje - 36 m - apžvalgos bokštas.

Molėtų rajone, šalia Mindūnų kaimo, esanti metalinė konstrukcija siūlo įspūdingus reginius.

Iš apžvalgos aikštelės galima pamatyti aplinkinius tris ežerus su salomis, Labanoro regioninį parką ir didžiulę Labanoro girią. Į prieš trejus metus atidarytą bokštą patenkama užlipus 214 laiptelių.

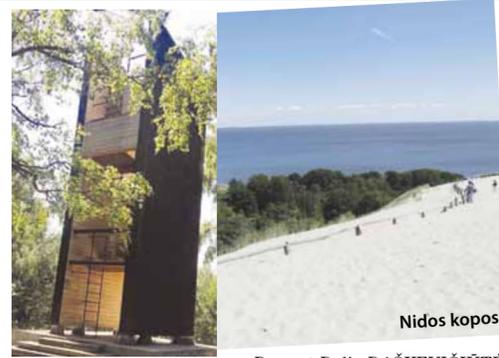
Drevernos apžvalgos bokštas

Jis, palyginti su kitais, tikras mažylis - vos 15 metrų aukščio. Tačiau, įsikūręs Drevernos uoste, Klaipėdos rajone, jis siūlo nuo jo pažvelgti į aplink esančius laivus, namelius, Kuršių marių nacionalinį parką, kopas ir marias. Gražių vaizdų apstu! Bokštas atidarytas prieš kiek daugiau nei trejus metus dešiniame marių krante. Metalinių konstrukcijų viršuje sumontuotos metalinės kėdutės pasėdėti.



Nidos apžvalgos bokštas

Šis bokštas, tesiekiantis dešimt metrų, buvo sukurtas per Europos architektūros studentų asamblėją, jo idėjos autoriai - prancūzų architektai. Modernų statinį galima išrinkti ir vėl surinkti, tačiau užlipti į jį drįsta ne visi. Mat įrenginys neturi laiptų, tik kopėčias. Kūrėjų teigimu, statinys saugus, nes jo apačioje yra tinklas - sugauti tiems, kurie lipdami paslystų. Bokštas stovi Nidoje, netoli švyturio. Iš jo galima stebėti jūrą, palydėti arba pasitikti saulę.



Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Dantų pastų sudėtis. *Nepageidaujamas poveikis*

Ar žinote, koks yra medžiagų, įeinančių į dantų pastų sudėtį, nepageidaujamas poveikis? Yra paskaičiuota, kad žmogus, valdamas dantis 2 kartus per dieną, per gyvenimą suvalgo 2,5 kg dantų pastos. Ir nors šios medžiagos įeina ne tik į dantų pastų, bet ir į daugelio kosmetikos bei buitinės chemijos produktų sudėtį, kviečiame pasidomėti, koks tų medžiagų poveikis mūsų organizmui.



Konsultuoja Šv. Kristoforo odontologijos klinikos gydytoja odontologė **OLGA SINIAKOVA**

Natrio sulfatas

Ant dantų pastų pakuočių galima rasti ir tokius pavadinimus: „Sodium Lauryl Sulfate“ (SLS), „Sodium Laureth Sulfate“ (SLES), „Ammonium Lauryl Sulfate“ (ALS), „Ammonium Laureth Sulfate“ (ALES arba E487). Tai putojimą sukkeliančios medžiagos. Jos mažina paviršiaus įtempimą ir padeda lengviau pašalinti nešvarumus. Įeina į daugelio dantų pastų, šampūnų, prausiklių, indų ploviklių, automobilio ir grindų valiklių sudėtį. Tai, kad jos padeda gerai išplauti automobilį - puiku. Bet burnos ertmės padaro daug žalos. Šie sulfatai denatūruoja apsauginio gleivinės sluoksnio baltymus, apnuogindami epitelį - jis tampa labai pažeidžiamas. Šie sulfatai gali sukelti negyjančias burnos gleivinės opas.

Metų metus į mūsų pasamone buvo siunčiamos žinutės: puotojančia dantų pasta valyti dantis malonu, tik stipriai puotojančios dantų pastos gerai išvalo dantis. Iš tiesų, tai labai pigi medžiaga, gaunama iš naftos arba kokosų bei palmių aliejaus. Kartais gamintojai pabrėžia dantų pastos augalinę kilmę. Bet realiai jokio skirtumo nėra, kaip gaunamas SLS - iš naftos ar iš aliejaus, cheminė formulė ta pati ir žala gleivinei vienoda. Be to, šis sulfatas patenka per burnos ertmės gleivinę į kraujotaką, nusėda vidaus organuose ir gali sukelti jų pažeidimus.

Gal pastebėjote, kad išsivalius dantis iškart prieš valgį, maistas atrodo neskanus ir šiek tiek kartus? Natrio sulfatai ardo liežuvių fosfolipidus, taip sutrikdydami skonio receptorių veiklą.

Parabenai

Tai sintetiniai konservantai, kurie dėl savo funkcinių bei antibakterinių savybių pailgina dantų pastos galiojimo laiką. Ant pakuočių galime rasti užrašus:

„Methyl“ (E218), „Buthyl“, „Propyl“ (E216), „Isobuthyl“, „Isopropyl“, „Ethyl“ (E214) - „paraben“. Jie gerai rezorbuojasi per burnos gleivinę. Dėl savo pigumo buvo naudojami ilgą laiką, nes alternatyvūs augalinės kilmės konservantai mažiau efektyvūs. Pirmą kartą apie jų kenksmingumą pradėta kalbėti, kai krūtims navike buvo rastas didelis parabenų kiekis.

Organizme jie imituoja estrogenų poveikį ir tai sukelia hormoninius pokyčius. Įrodyta, kad šiuo metu pagal ES teisės aktus leidžiamas naudoti parabenų kiekis mažina spermų gamybą. Taip pat patenka į motinos pieną ir gali pažeisti naujagimio imuninę sistemą.

Dėl parabenų kenksmingumo verda daug ginčų. Dar reikėtų išsamesnių mokslinių tyrimų. Bet kadangi jų yra daugumoje kosmetikos priemonių (muiluose, lūpdažuose, kremuose, dezodorantuose, šampūnuose ir t.t.) ir net vaistuose, tai mes jų gauname daug. Tad būkime atidūs ir, kur įmanoma, nerizikuokime savo sveikata.

TAI, KAD SULFATAI PADEDA GERAI IŠPLAUTI AUTOMOBILĮ - PUIKU. BET BURNOS ERTMEI PADARO DAUG ŽALOS

Triklozanas

Tai - antibakterinė medžiaga. Pasižymi neigiamu poveikiu endokrininei sistemai, alergija, toksinėmis savybėmis. Ingredientas kaupiasi organizme bei didina bakterijų atsparumą. Burnoje naikina ne tik kenksmingas, bet ir gerąsias bakterijas. Trikllozanas ribojamas Europos Sąjungoje. Kiekis kosmetikos priemonėse negali siekti daugiau nei 0,3 proc. 2009 metų tyrimas su žiurkėmis parodė, kad trikllozanas mažina



Klinikos archyvo nuotrauka.

skydliaukės hormonų koncentraciją. Jis taip pat naudojamas kaip pesticidas. Tad šiuo metu, kai pasaulyje daugėja infekcijų, kurių neveikia turimi antibiotikai, antibakterines medžiagas reikia vartoti labai atsargiai ir tik paskyrus gydytoją.

Mikrogranulės

Mikrogranulės yra mažyčiai rutuliukai iš plastiko. Jie naudojami kaip švelnūs abrazyvai. Tačiau mikrogranulės gali kauptis dantenų vagelėse ir sukelti dantenų uždegimą. Tai ypač pavojinga žmonėms, sergantiems periodonto ligomis ir turintiems gilias periodonto kišenes.

Jeigu mąstome apie ekologiją, turėtume žinoti, kad mikrogranulės, patekusios į kanalizaciją, praeina daugelį filtrų, patenka į aplinką, kaupia toksinus. Tuomet jas eda jūros gyventojai, o juos valgomos mes.

Propilenglikolis

Polipropilenglikolis ir polietilenglikolis (PPG ir PEG) naudojami kaip surfaktantai, drėkikliai, konservantai, tirpikliai. Turi mažą molekulinį svorį, tad rezorbuojasi per burnos gleivinę. 2 procentai žmonių yra alergiški šioms medžiagoms. Jos gali sukelti dermatitą, dirginti burnos gleivinę,

sukelti negyjančius odos ir gleivinės pažeidimus.

Dietanolaminas

Dantų pastoje naudojamas kaip putojimą sukkeliantis medžiaga. Pats dietanolaminas netoksiškas, bet dalyvauja tam tikrose reakcijose, kurių metu susidaro kancerogeninė medžiaga N-Nitrosodiethylaminas. N-Nitrosodiethylaminas gerai rezorbuojasi per odą ir gleivinę, gali lemti kepenų, skrandžio, stemplės ir inkstų vėžio atsiradimą. Tyrimuose su gyvūnais nustatyta, kad jis padidina persileidimo riziką bei stabdo vaisiaus smegenų vystymąsi.

Fluoras

„Netyla ginčai apie fluoro žalą. Yra daugybė straipsnių apie fluoro kancerogeninį bei toksinį poveikį konkrečinei liaukai, kuri yra atsakinga už daugelį organizmo funkcijų. Tačiau mes, odontologai, turim negincijamą įrodymų apie tai, kad dantims fluoras naudingas. Norėčiau atkreipti dėmesį, kad žmonės, turintys dantų implantų, vengtų dantų pastų, kurių sudėtyje yra neorganinių fluoro junginių, tokių kaip natrio fluoridas („Natrium fluoride“), natrio monofluorofosfatas („Sodium monofluorophosphate“ arba MFP), ir ypač Alavo fluoridas

(„Stannous fluoride“), nes jie sukelia titano implantų koroziją. Jeigu būtinos dantų pastos su fluoru, rekomenduojama rinktis dantų pastą su amino fluoridu.

Dar kartą noriu pabrėžti, kad dantų pastų nuryti negalima. Ypač atidžiai turėtume stebėti vaikus, kad jie nevalgytų dantų pastų, o po dantų valymo gerai išsiskalautų burną“, - teigia O.Siniakova.

Sorbitolis

Jis randamas vaisiuose ir uogose. Dantų pastose atlieka saldiklio ir stabilizatoriaus vaidmenį. Pabrėžiama, kad šis saldiklis neapsižymi kariesogeniniu poveikiu. Tačiau atlikti tyrimai nurodo, kad dažnai vartojant sorbitolį, burnoje daugėja mikroorganizmų, kurie ji fermentuoja, taip mažindami burnos pH (rūgštindami burnos terpę). Taigi, sorbitolis pasižymi silpnu kariesogeniniu poveikiu. Patariama rinktis dantų pastą su ksilitoliu.

Dantų pastoje gali būti ir augalinės kilmės medžiagų, dažiklių, galinčių sukelti alergines reakcijas.

Bet kokiu atveju rekomenduojama dantų pastą rinktis atidžiau, paskaityti jos sudėtį, o geriausia - pasitarti su savo odontologu. Jis, įvertinęs jūsų burnos ertmės sveikatą, padės išsirinkti tinkamiausią dantų pastą.

Su „Laisvalaikio“ kortele Šv. Kristoforo odontologijos klinikoje **10%** nuolaida terapiniams gydymui ir burnos higienos procedūroms

KONTAKTAI

- Kęstučio g. 33 Vilnius
- Registracija tel. +370 620 84477
- www.kristoforoklinika.lt
- facebook.com/kristoforoklinika

Šv. KRISTOFORO ODONTOLOGIJOS KLINIKA

„Laisvalaikio“ partnerio inf.

Maistas smegenims

Koks maistas yra tinkamas mūsų sveikatai, daug maž žinome. O ar žinome, kokie produktai ir geriami labiausiai gerina smegenų veiklą, koncentraciją ir atmintį? Juk smegenys atsakingos už tiek daug procesų mūsų organizme!

Riebi žuvis

Tai vienas svarbiausių maistų smegenims. Ne visi žino, kad didelę mūsų smegenų dalį - be vandens - sudaro riebalai, tad natūralu, jog jos itin mėgsta sveikus riebalus. Riebios žuvys, tokios kaip lašiša, skumbrys, upėtakis, sardinės, yra gausios omega-3 riebiųjų rūgščių. Šios rūgštys reikalingos gebėjimui mokytis ir atmintčiai, taip pat apsaugo nuo depresijos vystymosi.

Mėlynės

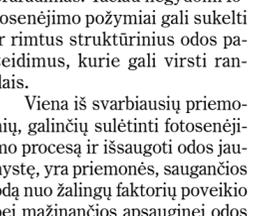
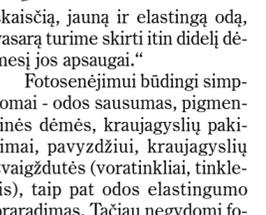
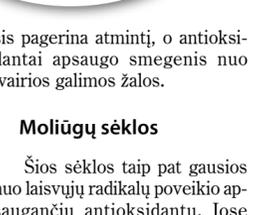
Mėlynės, kaip ir kitos ryškiaspalvės uogos, turi daug antioksidantų - pasižymi priešuždegiminėmis savybėmis, apsaugo smegenų ląsteles nuo priešlaikinio senėjimo, o mus - nuo patiriamo streso padarinių. Dalis mėlynėse randamų antioksidantų padeda smegenų ląstelėms sklandžiau sąveikauti. Taip pat pastebėta, kad mėlynės gali šiek tiek pagerinti atmintį.

Brokoliai

Šios daržovės gausios ne tik uždegimą slopinančių antioksidantų, bet ir vitamino K. Pastarasis pagerina atmintį, o antioksidantai apsaugo smegenis nuo įvairios galimos žalos.



Redakcijos archyvo nuotrauka.



„Eurovaistinės“ vaistinė Regina Molotkova paašškina, kad su amžiumi lėtėja išorinio odos sluoksnio atsinaujinimo greitis, todėl keičiasi ir odos apsauginės savybės - pažeidimai tampa labiau pastebimi ir išlieka ilgiau.

Fotosenėjimas - kas tai?

Pastebėjote, kad besibaigiant vasarai oda tapo sausesnė, labiau pleiskanoja, atsirado smulkios raukšlės, pakito veido spalva? Dėl to gali būti kaltas priešlaikinis odos senėjimas, dar kitaip vadinamas fotosenėjimu. Šis senėjimas dažniausiai atsiranda dėl visų ultravioletinio saulės spindulių spektro. Ypatingą žalą daro UVA spinduliai.

„Eurovaistinės“ vaistinė Regina Molotkova paašškina, kad su amžiumi lėtėja išorinio odos sluoksnio atsinaujinimo greitis, todėl keičiasi ir odos apsauginės savybės - pažeidimai tampa labiau pastebimi ir išlieka ilgiau.

„Esminis fotosenėjimo skirtumas nuo natūralaus odos senėjimo yra tas, kad daugelis požymių dar gali būti paveikti ir sustabdyti, todėl, norint išsaugoti

pakankamas kiekius apsaugo nuo migrenos, depresijos, nuotaikų svyravimų ir vadina mojo „smegenų rūko“.

Riešutai

Pastebėta, kad riešutai gali pagerinti kognityvines funkcijas, taip pat gerina atmintį ir širdies veiklą, o sveika širdis susijusi ir su sveikomis smegenimis. Riešutuose gausu riebalų rūgščių, taip pat antioksidantų, vitamino E. Bene vertingiausi šiuo atveju - graikiniai riešutai, kurie net savo forma primena smegenis.



Juodasis šokoladas

Kol smaliai nesuplėjo ramosis, priminsime, kad turimas omeny tikras juodasis šokoladas - kurio sudėtyje yra ne mažiau kaip 70 proc. kakavos. Tokiame šokolade gausu flavonoidų, antioksidantų ir kofeino. Šis derinys pagerina smegenų funkcijas, padeda geriau įsisavinti informaciją, gerina atmintį ir nuotaiką. Taip pat padeda greičiau ir kokybiškiau atlikti mąstymo reikalaujančias užduotis.

Kava

Turbūt pastebėjote, kad, ryte išgėrę kavos, jaučiatės žvalesnį ir darbingesni, kaip ir kūrybiškesni. Kavojė, be kofeino, gausu ir antioksidantų - taigi dėl kavos jaučiamės ne tokie mieguisti, greičiau išsibudiname; taip pat geresnės nuotaikos, nes kofeinas skatina gamintis laimės hormoną serotoniną. Pakanka vieno didelio arba dviejų mažesnių puodelių kavos, kad pagerėtų mūsų dėmesio koncentracija. Tiesa, nederėtų išgerti daugiau nei trijų puodelių per dieną, antraip viršyti koncentracijos pajusite nemastingumą.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ



Redakcijos archyvo nuotrauka.

PATARIMAI, KAIP IŠVENGTI FOTOSENĖJIMO

1. Stenkitės mažiau būti saulėje, ypač nuo 35+ metų.
2. Saugokite odą ir naudokite apsauginius kremus ar losjonus su UVA ir UVB filtrais.
3. Valgykite maisto produktų, turinčių daug vitaminų A, C ir E.
4. Kūno odą patepkite drėkinamuoju pieneliu ar natūraliais aliejais. Raukšles lygina alijošiaus, jojobos, ramunėlių, levandos veikliosios medžiagos.
5. Rinkitės tirštesnį veido ar kūno kremą, nes jame lipidų daugiau nei vandens. Toks kremas išlaikys daugiau odos drėgmės.

Kad drabužiai ilgiau tarnautų

Kad ir kaip tobulėtų skalbimo mašinų bei audinių gamybos technologijos ar mūsų savimonė, kartais drabužiai traukiasi, plyšta ar praranda formą. Ekspertai teigia, kad kitaip ir nebus, nes dalis šių negerovių nutinka dėl mūsų pačių kaltės. Tad kaip rūpintis drabužiais, kad jie per kelias savaites nesusidėvėtų?

Šilkas - jautrus ir linkęs glamžytis

Nors šilkiniai apdarai itin patogūs bei dailūs, ši medžiaga jautri. Nuo intensyvios saulės šviesos šilkas praranda spalvą, o neišplaunamas dėmes ant jo gali palikti net dezodorantas ar kvepalų dulksna. Šilkinis audinys reikalauja kruopščiau prižiūrėti, todėl netinkamai parinkta skalbimo mašinos programa ar netinkamas skalbimas rankomis audinį gali sugadinti.

„Electrolux“ buitinės technikos ekspertas Petras Gendvilis aiškina, kad jautrioms medžiagoms plauti reikia specialių programų. „Šilko“ programa skalbia itin švelniai, žemoje 30°C temperatūroje, o drabužiai gręžiami mažesniu greičiu. Jei tokios galimybės nėra, galima pasirinkti „Vilnos“ ar „Skalbimo rankomis“ programas (30°C temperatūra ir mažesnis gręžimo greitis).

Praktas: kasdien plauti ar ne?

Aktyviai sportuojantiems žmonėms nuolat kyla klausimas, ką daryti su šlapiais nuo prakaito drabužiais? Kasdien juos skalbti nepraktiška, nes jei neturite džio-

vyklės, jie iki ryto neišdžius. Bet skalbti tik kartą per savaitę taip pat ne išeitis.

Mažai suteptą sportinę apdarą galima skalbti ir greita skalbimo mašinos programa, tačiau tokiu atveju nepadepuokite skalbimo priemonių, nes šios gali neišskalauti. Neturintiems laiko skalbti, gali praversti „Garų“ programos, kurios atgaivina audinius, per trumpą laiką pašalina nepageidaujamus kvapus, o apdaros nereikia džiovinti.

Sportinius orui laidžius lauko drabužius reikėtų skalbti ir džiovinti „Lauko drabužių“ programomis, kurios ne tik gerai išskalbia jautrius audinius, bet ir išsaugo orui pralaidų sluoksnį.

Kaip užtikrinti, kad „M“ netaptų „XL“

Jei jau skyrėte laiko ir brangesnį drabužių išskalbė rankomis, mažiausiai norisi, kad jis ištęstų. O būtent taip nutinka, kai išplovę laikote palaidinę ar megztinį pakėlę (pvz., pakabinę ant pakabos), leiddami vandeniui nubėgti. Vanduo tempia audinį žemyn ir drabužis šiek tiek išsitempia. Kelis kartus tai pakartojus rūbas pailgėja, forma tampa nebegraži.



„Ypač jautri yra vilna, todėl jeigu ruošiatės vilnonį drabužių skalbti skalbimo mašina, naudokite „Vilnos“ programą. Ir nedėkite daugiau nei 2 kg skalbinių“, - aiškina P.Gendvilis.

SKALBIAMUS DRABUŽIUS REIKĖTŲ SKIRSTYTI NE VIEN PAGAL SPALVAS, BET IR PAGAL MEDŽIAGAS

Skalbiniai turi derėti

Rodos, tai turėtų būti akivaizdu, tačiau dažnai lengvai pamirštama. Skalbiamus drabužius reikėtų skirstyti ne vien pagal spalvas, bet ir pagal medžiagas. Pavyzdžiui, vienu kartu skalbti sumetę rankšluosčius ar megztinius drauge su velvetinėmis ar paprasčiausiomis juodomis kelnėmis, ištrauksite nebeįtaisomai susivelusį drabužį.

„Kartais siekiami sutaupyti žmonės stengiasi išskalbti kuo daugiau skalbinių, todėl neatsižvelgia į jų audinį. Būtina pabrėžti, kad skalbimo mašinos pritaiko vandens ir energijos kiekį bei skalbimo trukmę prie skalbinių kiekio - kuo jų mažiau, tuo trumpiau ir skalbs. Todėl skalbdami vienodus audinius drauge ne tik lengviau juos apsaugosite, bet dar ir sutaupsite“, - teigia ekspertas „Laisvalaikio“ inf.

Šimtmetis Tarzanas ir lenktynės su Hičkoku

Rugsėjį kino ekranus Vilniuje bei Kaune trečią kartą grįžta festivalis „PIRMOJI BANGA“. Satelitinis Europos šalių kino forumo „Scanorama“ renginys į pažintinę kelionę po archyvus kviečia visus, kuriems kine rūpi ne (tik) spragėsiai, o ir kino istorijos spragos.

„Šiuo metu dominuoja požiūris, kad geras ir įdomus gali būti tik naujausias kinas. Todėl viena iš „Pirmosios bangos“ misijų - kurti atsvarą vartotojiškos kino kultūros įtakai. Norime parodyti, kad net ir prieš šimtą metų sukurti filmai šiandien gali būti aktualūs ir įtraukiantys. Šių metų programos kūriniuose - dabarčiai įtaką padarę įvykiai, šiuolaikiniam žmogui aktualios socialinės problemos, puikiai pažįstami kultūriniai herojai,“ - pasakoja festivalio sumanytojas Aleksas Gilaitis.

Festivalį atidarys vokiečių režisieriaus Paulo Martino (Paul Martin) juosta „Laimės vaikai“ (1936 m.). Retas atvejis, kai nacistinėje Vokietijoje sukurtas filmas ne tik išvengė propagandinio patoso, bet ir lygiavosi į Holivudą.

Pirmąjį vakarietišką langą į Indijos kultūrą atvėrė Frenko Osteno (Franc Osten) „Širazas“ (1928 m.). Nedidelė Indijos kino industrija tuo metu kūrė pavieniūs trumpus religinius filmus. Tačiau subūręs stiprų vakarietišką užnugarį „Širazas“ pasaulyje buvo sutiktas itin palankiai.

Šiomet žymiajam Tarzano personažui kine sukanka 100 metų. Festivalyje ši sukaktis bus pažymėta pirmąją garsine romano „Tarzanas džiunglėse“ adaptacija „Tarzanas - neliestųjų girių valdytojas“ (1932 m.).

Nors ankstyvąjį kiną daug kas



Filmo „Tarzanas - neliestųjų girių valdytojas“ kadras

NORIME PARODYTI, KAD NET IR PRIEŠ ŠIMTĄ METŲ SUKURTI FILMAI ŠIANDIEN GALI BŪTI AKTUALŪS IR ĮTRAUKIANTYS

sieja su naivumu ir paprastumu, to meto kūrėjai dabartinius lenkia savo eksperimentais, jie nuolat ieško savo savitos, nuo teatro besiskiriančios kino kalbos. Dauguma šiais laikais naudojamų raiškos priemonių vienokių ar kitokių pavidalu buvo sukurtos jau anuomet. Tuo įsitikinsite susipažinę su pirmuoju finansiškai sėkmingu Japonijos eksperimentiniu filmu „Beprotybės puslapis“ (1926 m.). Kritikų vertinamas kaip vienas svarbiausių modernaus Japonijos meno šedevrų priblokšti sugeba ir šiandien. Šiomet kino pasaulis švenčia dvigubą jubiliejų: režisieriaus Sergejaus Eizenšteino 120 metų

gimimo ir 70 metų mirties metinės. Tuo metu į valdžios nemalonę patekusiame režisieriui grėbė rimtos bėdos, tačiau eiliniame biografijos ir kino politikos posūkyje jam buvo pasiūlytas šansas - sukurti patriotinį filmą. „Aleksandras Neviškis“ (1937 m.) yra pirmasis režisieriaus garsinis filmas.

„Mėnuo Juodaragis“

Paskutinį vasaros savaitgalį, rugpjūčio 24-26 dienomis, į pasakiškai jaukią genties šventę, gaubiamą paslaptingų ūkanų ir kaitrių liepsnų, kvies festivalis „MĖNUO JUODARAGIS“. 21-ąjį kartą rengiamas festivalis vyks naujoje vietoje - įspūdingame Molavėnų piliakalnių komplekse, Raseinių krašte.

Festivalio scenose pasirodys keturios dešimtys muzikos kolektyvų iš Baltijos kraštų ir kitų šalių - tiek puikiai pažįstami festivalio senbuviai, tiek nauji, dar negirdėti atradimai. Šiomet jų vardai liks nepaskelbti iki pat renginio pradžios.

Tradiciškai plačioje programoje - gausiausias Amatų kaimas, gilių žinių ir istorijos kupinas Paskaitos, baltiškos Apeigos, stebuklingos erdvės, pažintiniai žygiai, kūrybinės dirbtuvės, sporto turnyrai. Taip pat netrūks smarkių pramogų, tostų, pokštų ir žaidimų visai šeimai.

„Mėnuo Juodaragis“ - nepriklausomas kasmetis šiuolaikinės baltų kultūros ir savitos, alternatyvios muzikos festivalis, pristatantis senųjų tradicijų palikimą, post-folkloro kryptis ir dabartinės kūrybos avangardą.



Sunkvežimis technikos

Lietuvoje laukiama viena kūrybiškiausių britų grupių, derinančių roko muziką su elektronika. „METRONOMY“ lietuviams žada įspūdingą pasirodymą - į rugsėjį Vilniuje vykiantį muzikos ir menų festivalį „Loftas Fest“ jie atkels su dvylika tonų sveriančiu sunkvežimiu, prigrūstu muzikinės technikos.

Rugsėjo 7 d. koncertuosiantys britai nekantrauja atvykti į Vilnių - tai bus pirmasis jų pasirodymas Lietuvoje. Grupė apšildys lietuvių „Garbanotas Bosistas“ ir viena populiariausių Latvijos bei viena sėkmingiausių Baltijos šalių grupė tituluojama trijulė iš Latvijos „Carnival Youth“.

Grupė „Metronomy“ atsirado, kai grupės lyderis ir įkūrėjas Džozefas Mauntas (Joseph Mount) dar buvo paauglys ir gyveno su tėvais. Vaikinas grojo kelse kitose grupėse, tačiau būdamas šešiolikos pradėjo įrašinėti solines dainas, naudojamas tėčio atiduotą seną kompiuterį.

„Metronomy“ muzikos sti-



lius išsiskiria tuo, jog grupė derina šeštojo ir septintojo dešimtmečių muzikos instrumentus su šiuolaikiniais elektroninės muzikos skambesiais. Gyvu „Metronomy“ pasirodymus visada lydi įspūdingi šviesų šou. Viena labiausiai pastebimų detalių - ant krūtinų jie prisitvirtina paspaudžiamas lemputes.

„Laisvalaikio“ inf.

JŪSŲ POILSIS - JŪSŲ PERGALĖMS!

TRADICINIS TAJŲ MASAŽAS (1 VAL.) - 36 EUR. 45 EUR.

TRADICINIS TAJŲ MASAŽAS (1,5 VAL.) - 48 EUR. 60 EUR.

TRADICINIS TAJŲ NUGAROS MASAŽAS (30 MIN.) - 19 EUR. 25 EUR.

-10% nuolaida visoms procedūroms

ODMIŲŲ G. 3, VILNIUS, +370 52 53 13 13, SPA@AZIASPA.LT | ŠV. MIKALOJAUS G. 5, VILNIUS, +370 52 44 46 46, INFO@AZIASPA.LT

WWW.AZIASPA.LT

SAKARTVELO UGNIS

BANI FOLK BAND

100 METŲ GRUZIJAI

RUGPJŪČIO 29 D. 19 VAL. VILNIUS TECH PARK KONFERENCIJŲ CENTRO TERASA

RUGPJŪČIO 30 D. 19 VAL. ADFORM KIEMELIS, KAUNAS

RUGPJŪČIO 31 D. 19 VAL. KLUBAS „BAMYBĖ“, PALANGA

generalinis rėmėjas: **INFORMACINIAI RĖMĖJAI:**

Teatras

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS
22 d. 18.30 val. - W.Russell „Moterys ir jų vyrams“. Rež. L.Kondrotaitė.
23 d. 18.30 val. - M.Camoletti „Prancūziškos skrybpos“. Rež. D.Kazlauskas.
24 d. 18.30 val. Mažojijos salėje - J.Puliniūtė „Eizės žemė“. Rež. P.Gaidys.

PALANGA

KULTŪROS CENTRAS „RAMYBĖ“
18 d. 20 val. - Ilonos Balsytės ir Martyno Kuliuo teatrofiliztuos koncertas „Svajonių gatvės“.
19 d. 20 val. - „Užsimkime meile? Ačiū, su malonumu!“ („Ktikos teatras“).
20 d. 20 val. - „Pašėlusiu moterų išpažintis“. Rež. R.Vitkaitis.
23 d. 20 val. - „24 valandos iš moters gyvenimo“. Idėjos autorė V.Bičiūtė.

SENOJI GIMNAZIJA

18 d. 19 val. - D.Stankevičienė „Giminės, arba Kam žrauz vakaras“. Rež. A.Veverskis.
23 d. 20 val. - „Vakaras su Juozu Erlisku.“

DRUSKININKAI

„EGLĖS“ SANATORIJA

18 d. 19 val. - J.Rutberg „Kabare „Klajojantis šuo“ (Maskva, J.Vachtangovo teatras).

Koncertai

VILNIUS

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA
21 d. 19 val. - Kristupo festivalis: Barock. Baltijos gitarų kvartetas: Z.Cepulėnas, S.Kriničis, Saulius S.Lipčius, Ch.Ruebens, S.Petrekis (pučiamieji), V.Nivinskas (kontrabosas).
22 d. 19 val. - Kristupo festivalis: „Dešimt Lietuvių“. Jomantė Šležiūtė (sopranas), Simona Zajancauskaitė (fortepijonas).

ŠV.KAZIMIERO BAŽNYČIA
19 d. 19 val. - Sakralinės muzikos valandos, Christian Markus Raiser (vargonai, Vokietija), lėjimas - nelypomai.

ŠV.APAŠTALŲ PILYPO IR JOKŪBO BAŽNYČIA
22 d. 19 val. - Vilniaus kariliono festivalis „Spiritus Fluxus“. Gintaras Sodeika.

VU BOTANIKOS SODAS
21 d. 20 val. - Miloshas ir jo projektas „Rhye“.

TRAKAI

UŽTRAKIO DVARAS
19 d. 19 val. - Skandinaviški atspindžiai Užutrakyje. Koncertas skirtas Lietuvos 100-mečiui. Bohusleno bigbendas (Švedija), Solistė Rigmor Gustafsson (vokalas, Švedija).
24 d. 18 val. - Finalinis festivalio koncertas. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras (meno vadovas ir vyr. dirigentas M.Pitrėnas), Solistė V.Miškunaitė (sopranas), Dir. J.Domarkas. Koncertą veda V.Gerulaitis.

KAUNAS

24 d. 18 val. Raudondvario menų inkubatorijoje - Baltijos šalių ir Sankt-Peterburgo jaunimo simfoninis orkestras, choras ir solistai.

VYTAUTO DIDŽIOJO KARO MUZIEJAUS SODELIS

19 d. 16 val. - Kauno Kariliono varpų muzikos koncertas. A.Staniūnaitė, J.Vilnonis.

PAŽAISLO VIENUOLYNAS
20 d. 19 val. - Pažaislio liepų alėjos vakarai: operos solistų kvartetas iš Sakartvelo ir romansų atlikėja Liuba Nazarenko.

VOLFAS ENGELMAN STUDIJA
22 d. 19 val. - „Jazz Island“ koncertas.

PALANGA

KURHAUZAS

19 d. 20 val. - R.Difartas ir A.Difartė „Gražiausi pasauliniai pop-rock duetai“.
21 d. 20 val. - Liudas Mikaluskas. „Autorinis vakaras“.

PREMJERA

„Paskutinis krikštatis: Džonas Gotis“

„Gotti“

KINO TEATRUOSE NUO RUGPJŪCIO 10 D. BIOGRAFINĖ DRAMA. JAV, 2018.
REŽISIERIUS: KEVIN CONOLLY.
VAIDINA: JOHN TRAVOLTA, SPENCER ROCCO LOFRANCO, KELLY PRESTON.

Džonas Džosefas Gotis jaunesnysis augo skurde ir nuo mažų dienų pasuko nusikaltėlio keliu. Žiaurus ir negailestingas vaikas sparčiai kilo nusikaltėlių hierarchijoje ir 1985 m. tapo vienos stipriausių Niujorko gaujų - „Gambino šeimos“ - donu.

Spalvingu ir charizmatišku charakteriu išsiskyręs Gotis nevengė viešumos ir greitai tapo vienu žymiausių ne tik savo laikmečio, bet ir visų laikų gangsterių.

Sūnaus Džono jaunesniojo akimis nupasakota istorija atveria audringą „paskutinio krikštatis“ gyvenimą, jam ir jo žmonai bandant išlaikyti šeimą kartu tarp nesibaigiančių tragedijų, nusikaltimų ir savižudiškos meilės.

Italijos spauda doną iki šiol vadina „paskutiniuoju krikštatis“ ir negaili jam dėmesio nepaisant to, kad vyras buvo išties didelio masto nusikaltėlis ir imdavois žiauriausiu priemonių „tvarkai įvesti“ - savo salyje jis yra legenda. Paslaptinga legenda, kurios biografinis, o kartu ir norima sužinoti kiek įmanoma daugiau detalių apie keistą ir kraštutinumų kupiną šio vyro gyvenimą.

1990-aisiais nuteistas kalėti iki gyvos galvos, Džonas Gotis nuo gerklės vėžio mirė kalėjime 2002 m.

22 d. 20 val. - Vladas Bagdonas. „Autorinis vakaras“.
24 d. 19 val. - Pianisto Kasparo Uinskio koncertas.

MUZIKOS KLUBAS „VANDENIS“
18 d. 20 val. - Monika Linkytė akustiška.
22 d. 20 val. - Manto akustinis vasaros koncertas.

23 d. 20 val. - Aido Giniocio ir teatro „Atviras Ratas“ grupė „Penki pirštai“.

KONCERTŲ SALĖ

24 d. 20 val. - Senos dainos - geros dainos. I.Valinskienė, Irūna ir Marius Jampolskis, Š.Mačiulis, grupė „Nerija“.

NIDA

EVANGELIKŲ LIUTERONŲ BAŽNYČIA
18 d. 20 val. - Septinta programa: „Lietuvos kompozitorių muzika“. Čiurlionio styginių kvartetas, solistė D.Kazonaitė (sopranas).

TOMO MANO MUZIEJUS

18 d. 19 val. - Viktoro Paukštelio rečitalis.

KITI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE
19 d. Sumos šv. Mišiose ir po jų Klaipėdos Marijos Taikos Karalienės bažnyčioje - Klaipėdos Marijos Taikos Karalienės bažnyčios Sumos choras (vadovė vargonininkė L.Gedgaudaitė).
19 d. 11 val. Panoterių Šv. Kryžiaus Atradimo bažnyčioje - Silvija Beatrice (sopranas), Martynas Beinaris (baritonas), Skaitė Beinarienė (koncertmeisterė).
24 d. 18 val. Tauragė, Pilies kiemelyje - Viešnia iš Lapenartos. Dalyvauja: A.Klas (sopranas), Suomijos simfoninis orkestras „Lappeenranta Saimaa Sinfonietta“ (meno vadovas ir vyr. dirigentas V.Lukočius).

24 d. 18 val. Raudondvario menų inkubatorijoje - Baltijos šalių ir Sankt-Peterburgo jaunimo simfoninis orkestras, choras ir solistai.

VYTAUTO DIDŽIOJO KARO MUZIEJAUS SODELIS
19 d. 16 val. - Kauno Kariliono varpų muzikos koncertas. A.Staniūnaitė, J.Vilnonis.

PAŽAISLO VIENUOLYNAS
20 d. 19 val. - Pažaislio liepų alėjos vakarai: operos solistų kvartetas iš Sakartvelo ir romansų atlikėja Liuba Nazarenko.

VOLFAS ENGELMAN STUDIJA
22 d. 19 val. - „Jazz Island“ koncertas.

VILNIUS

NACIONALINĖ DAILĖS GALERIJA
Konstitucijos pr. 22
 Vieno paviljono paroda „Lietuva. Londonas. 1968. Lietuviško dizaino odisėja“
 Paroda „Daiiktų istorijos. Lietuvos dizainas 1918-2018“

„Moterys meluoja geriau.

Robertėlis“ (komedija, Lietuva, N-13) - 18-23 d. 11.20, 13.40, 16, 17.55, 18, 20.30, 23.55 val. (17.55 val. seansas vyks 22 d.; 22 d. 18 val. seansas nevyks; 23.55 val. seansas vyks 18 d.).

„Mamma Mia! Štai ir mes“ (muziklas, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 18-23 d. 14, 18.30, 18.35 val. (20 d. 14 val. seansas nevyks; 23 d. 18.30 val. seansas nevyks; 18.35 val. seansas vyks 23 d.).

„Ekvalaizeris 2“ (kriminalinis veiksmo trileris, JAV, N-16) - 18-23 d. 21.05 val.

„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 18-23 d. 14.10, 20.10 val.

„Paveidėtas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 18 d. 23 val.

„Šnipas, kuris mane išdūrė“ (veiksmo komedija, JAV, N-13) - 18-23 d. 15.40, 18.20, 21, 23.30 val. (23.30 val. seansas vyks 18 d.).

„Nerealieji 2“ (animacinis f., originalo k. be subtitrų, JAV, V) - 18 d. 23.35 val.

„Paskutinis krikštatis: Džonas Goti“ (biografinė drama, Kanada, JAV, N-16) - 18-23 d. 18.10, 23.55 val. (23.55 val. seansas vyks 18 d.; 18.10 val. seansas vyks 18, 20, 22 d.).

„Milijardierių klubas“ (biografinis trileris, JAV, N-16) - 19, 21, 23 d. 18.10 val.

„Pirmasis išvalymas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 18, 20, 22 d. 20.50 val.

VASAROS AKCIJA VAIKAMS
„Dagas iš Akmens amžiaus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Didžioji Britanija, V) - 18-23 d. 10.40 val.

„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 18-23 d. 12.50 val.

FORUM CINEMAS VINGIS
„Nejmanoma misija: atpildo diena“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 18-23 d. 12, 18.20, 21.30 val.

„Nejmanoma misija: atpildo diena“ (veiksmo trileris, JAV, 3D, N-13) - 18-23 d. 10.10, 11.10, 11.30, 13, 15.50 val.

„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 18-23 d. 10.20, 11.40, 13.50, 16.15 val.



„Nejmanoma misija: atpildo diena“

„Mission: Impossible - Fallout“

KINO TEATRUOSE NUO RUGPJŪCIO 17 D. VEIKSMO FILMAS. JAV, 2018.
REŽISIERIUS: CHRISTOPHER MCQUARRIE.
VAIDINA: TOM CRUISE, HENRY CAVILL, REBECCA FERGUSON, VANESSA KIRBY, SIMON PEGG, ALEC BALDWIN.

Įvykių centre atsiduria nepailstantis slaptasis agentas Itanas Hantas. Vykdydamas paskutinę misiją, nukrypus nuo užduoties ir gelbėti savo komandą ėmėsis vyras suvokia patarlės „gerais norais pragaras grįštas“ prasmę. Neįvykdžius misijos pasauliui gresia katastrofa - visiškai žmonijos sunaikinimas. Itanui ryžusis ištaisyti padarytą klaidą ir pabaigti pradėtą darbą, CŽV ima abejoti slaptojo agento lojalumu ir laiko jį nusikaltėliu. Dabar, kai vyrą medžioja ne tik sandomi žudikai, bet ir buvę kolegos, Itanui nelieka nieko kita, kaip veikti savarankiškai ir stoti į kovą su visu pasauliu. Tačiau ar agentas, praėjusi sykių leidęs sau suklysti, pasirodys esąs pajėgus užbėgti už akių globalinei katastrofai?

„Luisas ir ateiviai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Vokietija, 3D, V) - 18-23 d. 11, 15.55 val.

„Vartai į anapus“ (fantastinė siaubo drama, JAV, N-13) - 18-23 d. 15.45, 18.50, 21.45 val.

„Mažoji Italija“ (romantinė komedija, Kanada, JAV, N-13) - 18-23 d. 14.15, 18.05, 21.05 val.

„Baltijos kino dienos“ (festivalis) - 20-22 d. (bilietai nemokami, bilietų kiekis ribotas)

„Megalodonas: grėsmė iš gelmių“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 22 d. 19 val. (LNK kino startas).

„Eime su manimi“ (dokumentinis f., Didžioji Britanija) - 23 d. 18.30 val. (specialus seansas).

„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 18-23 d. 11.10, 16.20, 19.05, 21.45 val.

„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, 3D, JAV, V) - 18-23 d. 13.10 val.

„Šnipas, kuris mane išdūrė“ (veiksmo komedija, JAV, N-13) - 18-23 d. 16, 18.40, 21.15 val.

„Moterys meluoja geriau. Robertėlis“ (komedija, Lietuva, N-13) - 18-23 d. 11.30, 13.50, 16.10, 18.30, 20.45 val.

„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 18-23 d. 12.10, 16.35 val.

„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 18-23 d. 11.10, 13.25, 14.20 val.

„Nerealieji 2“ (animacinis f., originalo k. be subtitrų, JAV, V) - 18-23 d. 11.30 val.

„Mamma Mia! Štai ir mes“ (muziklas, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 18-23 d. 16.40, 19.20 val.

„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., spec. seansas originalo k., JAV, V) - 18-23 d. 11.20 val.

„Ekvalaizeris 2“ (kriminalinis veiksmo trileris, JAV, N-16) - 18-23 d. 13.35, 21.55 val. (20-21 d. 21.55 val. seansas nevyks).

„Maroko istorijos“ (drama, Prancūzija, Marokas, Belgija, N-13) - 18-19, 23 d. 16.30 val.

„Paskutinis krikštatis: Džonas Goti“ (biografinė drama, Kanada, JAV, N-16) - 18-19 d. 19.15 val.

„Milijardierių klubas“ (biografinis trileris, JAV, N-16) - 19, 21, 23 d. 20.20 val.

„Pirmasis išvalymas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 18, 20 d. 20.20 val.

VASAROS AKCIJA VAIKAMS
„Vajana“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 18-23 d. 11.20 val.
„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 18-23 d. 13.40 val.

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS
„Paršas“ (komiška drama, Iranas, N-16) - 18, 21 d. 20.40 val. 20 d. 18.50 val. 23 d. 21 val.

„Paskutinis krikštatis: Džonas Goti“ (biografinė drama, Kanada, JAV, N-16) - 20, 24 d. 21 val. 18 d. 18.30 val. 19 d. 20.30 val.

„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva) - 18 d. 16.30 val.

„Maria Callas: savais žodžiais“ (dokumentinis f., Prancūzija) - 19 d. 16.20 val.

„Persona“ (psichologinė drama, Švedija, N-16) - 19 d. 18.30 val.

„Jisų Vincentas“ (Lenkija, Jungtinė Karalystė, N-13) - 20 d. 17 val.

„Šventa vieta“ (komiška drama, Italija, N-13) - 21 d. 17 val.

„Utoija, liepos 22-oji“ (drama, Norvegija, N-13) - 21 d. 19 val.

„Nuostabiųjų lūzeriai. Kita planeta“ (dokumentinis f., Lietuva, Italija, Belgija, Šveicarija, Airija, Šiaurės Airija, Latvija, Ispanija, N-7) - 22 d. 16.30 val.

„Jausnais Karlas Marksas“ (biografinė drama, Vokietija) - 22 d. 18 val.

„Maroko istorijos“ (drama, Prancūzija, Marokas, Belgija, N-13) - 22 d. 21 val.

„Močiute, Guten Tag!“ (dokumentinis f., Lietuva, Vokietija, N-16) - 23 d. 16.40 val.

„Eime su manimi“ (dokumentinis f., Didžioji Britanija) - 23 d. 18.30 val.

„Lady Bird“ (komiška drama, JAV, N-16) - 24 d. 17 val.

„Nesijaudink, jis toli nenueis“ (biografinė drama, JAV, N-16) - 22 d. 18.50 val.



„Filme susitinka labai skirtingos jaunos merginos, penki skirtingi personažai. Kiekvieną jų visiškai kitaip reaguoja į įvykius. Viena jų, Kitė, yra labai panaši į mus, o mes - į ją. Ji tampa žiūrovų akimis, filme viską jaučiame per ją. Kitė yra jauna mergina, bandanti suprasti, jos taps ateityje, tačiau nuolat susidurianti su likusiu pasauliu. Jos situaciją geriausiai supras paauighai ir visi, jais kažkada buvę“, - intriguoja filmo režisierius.

Kitas ryškus personažas - madam Diuret. Ji simbolizuoja viską, prieš ką dažniausiai maistauja jaunimas.

Juosta pasakoja paauglės Kitės istoriją, kai motinai darskart ištekėjus, mergina išsiunčiama į uždara internatinę mokyklą, pilną keistų paslapčių. Mokykloje tėra keturios mokinės, o jas moko griežta direktorė, madam Diuret, jos sūnus ir dar vienas profesorius.

Dar keičiau tai, kad labai greitai visos mokinės atranda savyje netikėtų gebėjimų: vienas talento visiškai neturinti mergina staiga ima tapyti gražiausius paveikslus, kita tampa matematikos genijumi, trečioji ima kurti nuostabiąsias poeziją, o Kitė suvokia galinti puikiai groti pianinu, nors to niekuomet nesimokė. Siedkamos išsiaiškinti šių keistų reiškinų priežastis, merginos pamažu atskleis tamsią ir paslaptinę mokyklos bei jos direktorės praeitį.

MULTIKINO OZAS

„Megalodonas: grėsmė iš gelmių“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 23 d. 19 val.
„Slendermanas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 23 d. 19.30 val.

„Eime su manimi“ (dokumentinis f., Didžioji Britanija) - 23 d. 19 val.

„Nejmanoma misija: atpildo diena“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 18-23 d. 10.30, 13.20, 16.10, 29, 20, 21.30 val.

„Luisas ir ateiviai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Vokietija, V) - 18-23 d. 11, 13, 15 val.

„Mažoji Italija“ (romantinė komedija, Kanada, JAV, N-13) - 18-23 d. 17 val.

„Vartai į anapus“ (fantastinė siaubo drama, JAV, N-13) - 19-22 d. 11, 13, 15, 17, 19, 21 val. 18 d. 13, 15, 17, 19, 21 val. 23 d. 13, 15, 17, 19, 21 val.

„Šnipas, kuris mane išdūrė“ (veiksmo komedija, JAV, N-13) - 18-22 d. 13, 19, 22 val. 23 d. 13, 22 val.

„Paskutinis krikštatis: Džonas Goti“ (biografinė drama, Kanada, JAV, N-16) - 18-23 d. 21.30 val.

„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV) - 18-21 d. 10, 11.15, 12.30, 13.45, 15, 16.15, 17.30, 18.45 val. 22 d. 10, 11.15, 12.30, 13.45, 15, 16.15, 17.30, 19 val.

„Moterys meluoja geriau. Robertėlis“ (komedija, Lietuva, N-13) - 18-22 d. 17.30, 19.30, 21.30 val. 23 d. 17.30, 21.45 val.

„Mamma Mia! Štai ir mes“ (muziklas, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 18-23 d. 16.40, 19.15, 21.30 val. 23 d. 16.30, 21.30 val.

„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 18-23 d. 12.10, 16.30 val.

„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, 3D, JAV, V) - 18-23 d. 13.10 val.

„N

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

Būtume dėkingi, jei informuotumėte mus apie partnerius, nesuteikusias 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 reakcijinėms prekėms. Tel. (8 5) 240 0511, www.oderait.lt

TEATRAS

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



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

Juozė Milinienė dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinius ir vaikiškus spektaklius. www.milinioteatras.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.uzupiotheatre.lt

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

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

Valstybinis Šiaulių dramos teatras. Nuo 25% nuolaida 2 bilietams j. „Šiaulių dramos teatro“ spektakliams nuolaidą išskyrus bilietų 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 „Dainuovs nuotykių slėnis“. Anykščiai. 20% nuolaida 2 asmenims. Tel. (8 693) 35 060, www.nuotykiuslenis.lt

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

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

www.skrzdziaiorbalonais.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. 8% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventorijai įsigyti. Tel. (8 656) 50 014

Šv. Kristoforo odontologijos klinika. Vilnius. 100% nuolaida pirmai konsultacijai, 10% terapiniam gydymui ir burnos higienos procedūroms, 5% dantų protezavimui. Tel. (8 5) 261 7143, www.kristoforoklinika.lt

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

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

„Memelio optika Boutique“. Klaipėda. 30% nuolaida visoms prekėms. Tel. (8 46) 252 430, www.memeliooptika.lt

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

VIEŠBUČIAI

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

Sodyba „Terra polsis“. Molėtų r. Gruodžių k. 15% nuolaida apgyvendinimui ir pieties paslaugoms. Tel. (8 686) 03 233, www.terrapolis.lt

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

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

Viešbutis „Narutis“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 10% nuolaida viešbučio restorane. Tel. (8 5) 212 2894

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

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

Viešbutis „SPA Hotel Belvilis“. Kirmėlė, Molėtų r. 10% nuolaida pirčių-baseno komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei šaškaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.lt

KITOS PASLAUGOS

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

Vyrų šikių kostiumų studija „Tartan“. Vilnius. 10% nuolaida slavimo ir taisyms paslaugoms. Tel. (8 607) 73 130, www.tartan.lt

Vaidos veterinarijos klinika Vilnius. 8% nuolaida zooprekmės ir gyvūnų maistui, 12% 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 Rental“. 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 „Salmagond“. 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, kvėpančioms žvakėms, persiūkiams kilimams, šviestuvams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt

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

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

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

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

Maisto produktų krautuviė „Naturalia“. Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsi, 20% graikiškai produkcijai, 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.artsilibera.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.gmgvyvai.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.koncertusale.lt

Bušido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams. 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 gamimo kursai „Senamiesčio lėlės“. Vilnius. 30% nuolaida interjerinių lėlių gamimo kursams. Tel. (8 679) 61 422, www.puppetstheatre.lt

„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

KAVINĖS, RESTORANAI

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

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

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

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

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

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

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

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

Restoras „TerraZZa“. Vilnius. 10% nuolaida šaškaitai. Tel. (8 5) 210 3104, www.terraZZa.lt

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

Picerija „Fokus pica“. Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida šaškaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

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

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

Restoran „Senieji rūsiai“. Kaunas. 10% nuolaida šaškaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus). Tel. (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.seniejiirusiai.lt

Restoran „ArenA Pizza“. 10% nuolaida maistui ir gerimams. Tel. (8 528) 55 179, www.kybynlar.lt

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

Restoran „Senieji rūsiai“. Kaunas. 10% nuolaida šaškaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus). Tel. (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.seniejiirusiai.lt

Restoran „ArenA Pizza“. 10% nuolaida maistui ir gerimams. Tel. (8 528) 55 179, www.kybynlar.lt

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

GROŽIO PASLAUGOS

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



Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuolaida kosmetologijos procedūroms, kūno įvyniojimams ir antiulitulinėms procedūroms presoterijos aparatu. Tel. (8 37) 313 900, www.groziopasaulis.lt

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

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

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

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

SPA centrai „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai. 15% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel. (8 5) 272 2227, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt

Grožio salonas „East Island“. Druskininkai. 15% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 313) 56 643, www.eastisland.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 46) 240 340, www.sothys.lt

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

Grožio salonas „Gatineau“. Vilnius, Totorių q. 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

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

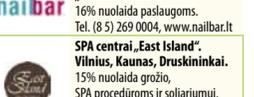
Vėžys. Bus sunku rasti bendrą kalbą su aplinkiniais, vis daug kas erzins, kai kurios situacijos gali išmūsti iš pusiausvyros. Pasistenkite padėti antrajai pusei įgyvendinti siekius ir tapkite atrama. Į viską reaguokite paprasčiau, nedarykite iš smulkmenų tragedijos, nors ir asmeniniai gyvenime jusite dėmesio stygių. Saugokitės peršalimo.

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

Ožiaragis. Bet kokie bandymai save stabdyti nieko gero neduos, tad drąsiai vykdykite tai, kam anksčiau nesiryžote. Tarpusavio santykiai bus tarsi veidrodis, nes dėmesio sau sulaukiate tiek, kiek patys jį rodysite. Palankus laikas pradėti praktikuoti sveiką gyvenimo būdą, jeigu to dar nedarote.

PROGNOZĖ RUGPJŪČIO 18-24 D.

GEROS DIENOS: 21, 22 D. BLOGA DIENA: 24 D.



Profesionalios astrologės Lilijos Banaitenės paslaugos. Tel. 865698074, El.p. btime@elnet.lt

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

Vėžys. Bus sunku rasti bendrą kalbą su aplinkiniais, vis daug kas erzins, kai kurios situacijos gali išmūsti iš pusiausvyros. Pasistenkite padėti antrajai pusei įgyvendinti siekius ir tapkite atrama. Į viską reaguokite paprasčiau, nedarykite iš smulkmenų tragedijos, nors ir asmeniniai gyvenime jusite dėmesio stygių. Saugokitės peršalimo.

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

Ožiaragis. Bet kokie bandymai save stabdyti nieko gero neduos, tad drąsiai vykdykite tai, kam anksčiau nesiryžote. Tarpusavio santykiai bus tarsi veidrodis, nes dėmesio sau sulaukiate tiek, kiek patys jį rodysite. Palankus laikas pradėti praktikuoti sveiką gyvenimo būdą, jeigu to dar nedarote.

AVINAS

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

Vėžys. Bus sunku rasti bendrą kalbą su aplinkiniais, vis daug kas erzins, kai kurios situacijos gali išmūsti iš pusiausvyros. Pasistenkite padėti antrajai pusei įgyvendinti siekius ir tapkite atrama. Į viską reaguokite paprasčiau, nedarykite iš smulkmenų tragedijos, nors ir asmeniniai gyvenime jusite dėmesio stygių. Saugokitės peršalimo.

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

Ožiaragis. Bet kokie bandymai save stabdyti nieko gero neduos, tad drąsiai vykdykite tai, kam anksčiau nesiryžote. Tarpusavio santykiai bus tarsi veidrodis, nes dėmesio sau sulaukiate tiek, kiek patys jį rodysite. Palankus laikas pradėti praktikuoti sveiką gyvenimo būdą, jeigu to dar nedarote.

Avinas. Įtemptas pamo-das, tai karminių pamokų metas. Gali pasitaikyti keistų situacijų, kurias bus sunku paaikinti logiškai. Profesinėje veikloje viskas gali pakrypti 180 laipsnių kampu. Šiuo metu

