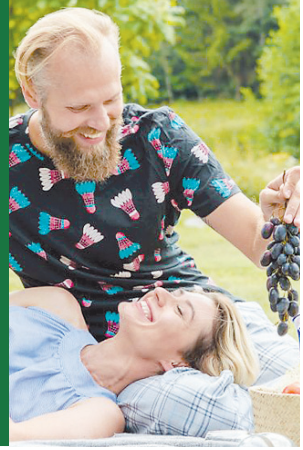


Kodėl užkietėję keliautojai **Ainis** ir **Greta Stankaičiai** pamilo Pietryčių Aziją.



Plačiau 4 p.

Šeimos gydytoja **Lolita Rapolienė** pataria: nuo depresijos gali padėti ir vitaminas B12.



Plačiau 5 p.

Nesvarbu jūsų formos, svarbu - apranga. Kokių klaidų nedaryti.



Plačiau 5 p.

Ką visiems zodiako ženklams žada astrologė **Lilija Banaitienė**.



Plačiau 8 p.



Stasio Žumbio nuotr.

Lakštingala **Judita Leitaite:**

Nėra laiko kvailystėms

2 p.

Aš nemoku dainuoti

Publikos numylėtinė dainininkė **JUDITA LEITAITĖ**, jau aplankiusi 240 Lietuvos bažnyčių, sako, jog jos tikslas - būti sugiedojus visose 650. Giesmių atlikimas atokiausiose šalies kampeliuose suteikia džiaugsmo ne tik čia gyvenantiems vietiniams, bet ir pačiai Juditai. Moteris sako, kad kai kuriuos gražius žodžius, jai išsakytus žmonių, net užsirašo. Kad nepamirštų.

Edita SIAVRIS

- Penkerius metus atliakate giesmes Lietuvos bažnyčiose, kokia jūsų patirtis ten?

- Esu dainavusi daugelyje bažnyčių, kai kuriose - po kelis kartus. Sakiau, kol visų neaplanksiu, nemirsiu. Vasarą visi mano sekmadieniai yra užimti. Būnu atokiausiose šalies kampeliuose, kurių pavadinimus ne visi girdėję, pavyzdžiui, Medingėnuose, kur vienas kelias atvažiuoti ir vienas išvažiuoti. Giedu ir mažose bažnytelėse, žmonėms tai būna nedidelis muzikinis įvykis. Juk mažuose kaimeliuose gyvenantys, ypač pensinio amžiaus, žmonės tikrai niekur nenuvažiuoja, taigi džiaugiuosi, kad jiems galiu atvežti šventę. Žmonės laukia, ploja, gaunu gėlių, net naminių kiaušinių ar sūrio. Išgirstu tiek gerų žodžių, kartais juos net užsirašau. Dainuoju ne tik bažnyčiose, bet ir ligoninėse, net Lukiškių kalėjimo bažnyčioje esu dainavusi kelis kartus.

Paskui sūnus man sako, - mama, tu dainuoji tokiems baimiams nusikaltėliams, gal tu dainuok jų aukoms, aukų artimiesiems. Galvoju, Dieve, ką aš darau? Tada kunigui skambinu ir sakau, paaiškinkite, kodėl mes tą darome? Jis man papasakojo, kad gavo laišką iš vieno kalinio ir tą laišką man persiuntė. Tas kalinys buvo mano koncerte ir parašė, kad būdamas laisvėje į tokį koncertą niekada nebūtų nuėjęs. Jis davė vienuolio įžadus. Kalinys. Štai. Vadinasi, jis įtikėjo. Kaip buvo toliau, nežinau.

- Manote atliekanti misi-ją?

- Kąkada mane viename straipsnyje pavadino meno misioniere. To nesureikšminau. Visgi misijos man ir pačiai reikia, nes gyvenime yra išbandymų, kuriuos reikia kažkaip nugalėti. O vienas, be visagalio pagalbos, niekaip nenugalėsi.

Jeigu jauti bendrystę su žmonėmis, atiduodi savo širdį, nesvarbu vieta - ar bažnyčia, ar koncertų salė. Pamenu, buvau Druskininkuose, atlikau Franco Šuberto „Ave Marija“, ten sėdėjo daug įvairių žmonių, ir rusų, ir žydų, atėjo pas mane pianistė iš Izraelio ir vos ne verkdamas dėkojo, kad aš ją išgydžiau. Nežinau, nuo ko, gal labai sunkių išgyvenimų būta... Nors „Ave Marija“ buvo 100 kartų nudainuota ir perdainuota.

MISJOS MAN IR PAČIAI REIKIA, NES GYVENIME YRA IŠBANDYMŲ, KURIUOS REIKIA KAŽKAIP NUGALĖTI

- Jaučiatės ypatinga dėl savo talento?

- Kiek aš dar visko nemoku, kiek man visko neišeina. Aš jau laiko nebeturiu mokytis, nors dabar žmonėms yra galimybių mokytis pas garsiausius pasaulio atlikėjus. Aš tokios galimybės neturėjau. Bet mokau kitus, ateina pas mane ir 50-metės, kurios nori išmokyti dainuoti. Turiu draugę Suomijoje, kuri veda meistriško kursų, turi mokinę, kuriai tuoj sukaks 80 metų. Yra kita moteris 75 metų, kuriai vėžys, nuslinkę plaukai, ji nebegali stovėti, bet ji dainuoja ir džiaugiasi. Ir dar kaip dainuoja! Kai matau, kad žmonės tokio amžiaus dega, nori, siekia ir visiškai padoriai at-

lieka kūrinus, tai yra pamoka ir man pačiai.

- Vyresnė karta nurašo save, dažnai išgirsi „aš jau per sena (-as) tam“.

- Nes visur nuolat akcentuojama jaunystė. Pažiūrėkite aplinkui, kokia informacija, - štai pasidarė plastinė operacija... Tai pinigai, reklama. Tačiau tuo nesidomiu, juk yra tiek daug neskaitytų knygų, tiek nepamatytų gerų filmų. Nėra laiko kvailystėms.

- Žvaigždžių liga nesirgote?

- Kąkada labai norėjau dainuoti „La Scala“, ypač kai mokiausi Muzikos akademijoje, tada buvau visiškai kvaila. Man atrodė, kad greitai viską išmoksiu. Buvau „Dainų dainelės“ pirmojo konkurso 1974 metais laureatė. Atrodė, kad viskas labai lengva. Gyvenimas taip mane stumdė. Aš dainuoti praktiškai nemoku. Aš labai daug ko nemoku. Ir neišmoksiu, nes galimybės nebe tos, metai nebe tie, kad išdainuotum. O dėl prigimties turiu dėkoti savo tėveliams.

- Jūs kaip Sokratas: „žinau, kad nieko nežinau“.

- Galbūt. Žinoma, yra tiek nuostabių kūrinių, kuriuos norėčiau sudainuoti. Prisipažinsiu, kad turiu slaptų svajonių, bet nesisakysiu! Sakoma, kad geriau nesisakyti. (Šypsosi.)

- Dar dėstote Muzikos ir teatro akademijoje?

- Taip, dėstau kamerinį dainavimą ir turiu gerų, įdomių studentų. Dėstau ir Balio Dvariono 10-metėje muzikos mokykloje, ten yra šaunių mokinukų nuo 12 iki 17 metų, kurios mane labai nustebina.

- Galite pasakyti, štai šis žmogus - pasieks, o šis - ne?

- Galiu pasakyti, bet nesaikau. Nes labai greitai žmogui galima užmušti norą. Gerai, kai žmogus stengiasi, gyvenime jis sugebės pasirinkti, kas yra tik fonas, o iš ko galėsi pasisemti.

JUK MAŽUOSE KAIMELIUOSE GYVENANTYS, YPAČ PENSINIO AMŽIAUS, ŽMONĖMS TIKRAI NIEKUR NENUVAŽIUOJA



MOKYKLAI PASIRUOŠTA LINKSMAM!



PIRKITE IR LAIMĖKITE!

Pirkite už 50 Eur ir kas savaitę laimėkite po elektrinį paspirtuką.

Registracija ir akcijos taisyklės – www.akropolis.lt arba:



Akcijos laikotarpis 2019 08 09–09 02



TAILANDO, KAMBODŽOS, INDIJOS, BALI MEISTRŲ ATLIEKAMI MASAŽAI

TRADICINIAI MASAŽAI

SPA RINKINIAI DVIEM

ANTICELIULITINĖS PROCEDŪROS

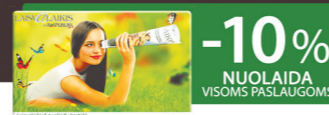
KŪNO ŠVEITIMAI, KAUKĖS IR ĮVYNIJIMAI

KOSMETOLOGINĖS VEIDO PROCEDŪROS



VILNIUS KAUNAS DRUSKININKAI

www.eastisland.lt



AKROPOLIS
DAUGIAU DŽIAUGSMO

Kelionėse būtina pažinti vietinius žmones



Vilniečiai **AINIS IR GRETA STANKAIČIAI** - užkietę keliautojai, pamilę Pietryčių Aziją. Tačiau tolimos kelionės niekada neužgožė gimtosios šalies magijos ir nepakartojamo jos gamtos grožio, kuriuo sutuoktiniai stengiasi mėgautis visada, kai būna Lietuvoje.

Kelionių neplanuoja

Pora pasakojo, kad keliones pamėgo dar vaikystėje, o susipažino ir vienas kitą atrado taip pat keliaudami.

„Bendras draugų ratas, keli spontaniški sprendimai mus su Greta nubloškė į Tailandą. Ten su-pratau, kad sutikau savo būsimą gyvenimo draugę. Šiais metais ten grįžome, basomis laktėme po mums jau pažįstamas vietas ir leidomės į dar nepatirtus nuotykius. Kelionėse viskas vyksta kitaip, turi pasiduoti įvykių tėkmei. Jau se-

nai supratome, kad planuoti kelionių neverta. Svarbiausia turėti lėktuvo bilietą, o visa kita palikti netikėtumo džiaugsmui. Kelionėse svarbiausia ne tik kuo daugiau pamatyti, bet ir pažinti vietinius žmones, priimti jų papročius, kultūrą ir skirtumus. Nuotykių mūsų kelionėse netrūksta, bet dėl požiūrio - daryk dalykus atvira širdimi - visada viskas baigiasi gerai“, - poros gyvenimo filosofiją dėstė Ainis.

Sutuoktiniai keliauja nuolat - bent 4 kartus per metus stengiasi nors trumpam pabėgti nuo kasdienybės į kurią nors leng-

viau pasiekiamą šalį, o kartais ir į kitą žemyną. Pasak jų, sunku būtų išvardinti visas aplankytas šalis, tačiau noras kolekcionuoti kelionių istorijas neblėsta.

Sužavėjo Mianmaras

„Viena iš įdomesnių kelionių buvo į Šri Lanką. Nors į šią šalį turėjome bilietus tik dviem savaitėms, kelionė mus taip įsuko, kad nusprendėme prarasti bilietus atgal į Lietuvą ir pratesti klajones Malaizijoje, Singapūre, Balyje. Nors turėjau grįžti į Lietuvą, nes ten laukė darbai, Greta savo kelio-

DARYK DALYKUS ATVIRA ŠIRDIMI - TADA VISADA VISKAS BAIGIASI GERAI



neįprastę Mianmare, Tailande, Kambodžoje“, - pasakojo Ainis. Greta sako, kad visos kelionės atrado vietą jos širdyje, bet labiausiai jai įsiminė viešnagė Mianmare.

„Tai toks netikėtas ir į nieką nepanašus kraštas. Mianmaras - šventyklų, budistų, neregėtos gamtos kraštas, dar visai neseniai atvertas turistams, kur vis dar yra pakankamai sudėtinga keliauti. Netikėtas ir tuo, kad buvo visai neplanuotas. Kai su vyru nusprendėme, kad aš dar pratešiu kelionę, tiesiog dūriau pirštu į žemėlapią ir pataikiau į Mianmarą. Kartu tai buvo kelionė į save, po save ir su savimi. Ši kelionė paliko tokį įspūdį, kad galėčiau apie tai kalbėti ir pasakoti ilgai“, - įsimintiniais potyriais dalijosi pašnekovė.

„Laisvalaikio“ inf.

Kai būna Lietuvoje, sutuoktiniai stengiasi kuo daugiau pakeičiant, pamatyti ir čia. Juolab kad, pasak jų, Lietuvoje labai daug įvairovės ir dar neatrastų vietų.

„Visus savo savaitgalius stengiamės pabėgti iš namų ir atnaujinti kažką naujo. O kartais taip šventyklų, budistų, neregėtos gamtos kraštas, dar visai neseniai atvertas turistams, kur vis dar yra pakankamai sudėtinga keliauti. Netikėtas ir tuo, kad buvo visai neplanuotas. Kai su vyru nusprendėme, kad aš dar pratešiu kelionę, tiesiog dūriau pirštu į žemėlapią ir pataikiau į Mianmarą. Kartu tai buvo kelionė į save, po save ir su savimi. Ši kelionė paliko tokį įspūdį, kad galėčiau apie tai kalbėti ir pasakoti ilgai“, - įsimintiniais potyriais dalijosi pašnekovė.

Skubėdami nepastebime pačių gražiausių dalykų

durti su pačiais skirtingiausiais Lietuvos veidais.

„Kone kiekvieną savaitę tenka pamatyti nemažą dalį mūsų šalies. Ir kaskart važiuojant pro Trakus ar Aukštadvarį negali atsistebėti Lietuvos miškų, bei ežerų grožiu, džiaugiuosi galėdama mėgautis švairiu oru ir skaniu maistu“, - atskleidžia G.Gurevičiūtė.

Lankydama Marijampolėje Gintarė taip pat neužsidaro gimtuosiuose namuose. „Labai myliu savo šeimą ir stengiuosi bent kartą per mėnesį aplankyti namus. Marijampolėje visuomet aktyviai leidžiam laiką - plaukiuojame vandenlentėmis, žaidžiame tenisą, tėtis yra bal-

Pajūrio klasika bei numylėtieji Trakai

Laidų vedėjos ir prodiuserės tėvai gyvena Marijampolėje, o sa-

Atradimų Lietuva pagal Gintarę Gurevičiūtę

Televizijos laidų vedėja ir prodiuserė **GINTARĖ GUREVIČIŪTĖ** keliauja visuomet, kai tik turi galimybę. Išnaršiusi ne vieną pasaulio šalį ji teigia, kad mielai keliauja ir gimtinėje.

Vietos, kurių negalėjo net įsivaizduoti



Kaip vieną įsimintiniausių savo kelionių G.Gurevičiūtė prisimena prieš šešerius metus vykusią išskylą: tuomet nusprendė leistis po Lietuvą ten, kur akys veda, nesilaikydama jokių turistinių gidų, ir džiaugėsi, jog būtent taip pavyko atrasti kai

per Lietuvą pamačiau - negalėjau net įsivaizduoti, kad turime tokių vietų kaip Čiobiškio keltas ar Baltųjų dievų skulptūrų muziejus. Pastarasis yra tiesiog puiki pramoga, kurią rekomenduojau tiek šeimoms, tiek romantikoms ieškotojams“, - pasakoja TV laidų vedėja. Jos minimas Padalių-Čiobiškio keltas dėl savo neįprasto veikimo

telis Lietuvoje, veikiantis be jokio variklio ir irklų - keltas pasikliauja srove. Jo kryptį prilaiko lynas, tačiau atsišvartavus per penketą minučių į kitą krantą perplukdo pati upė. 2012-aisiais keltas netgi gavo tautinio paveldo sertifikatą.

Baltųjų dievų skulptūrų muziejų rasti galima Naisiuose. Čia daugiau kaip 50 tautodailininkų sukurtų lietuvių, latvių ir prūsų mitologija paremtų skulptūrų paroda, išdėstyta viso miesto ribose.

Pajūrio klasika bei numylėtieji Trakai

Laidų vedėjos ir prodiuserės tėvai gyvena Marijampolėje, o sa-

5 patarimai prieš išvykstant į svečias šalis



Vasara - puikus metas keliauti. Ką daryti, kad nekamuotų alkis, jeigu kelionė trunka ne vieną valandą, pavyzdžiui, keliaujant lėktuvu ar autobusu?

Patykę keliautojai žino, kad užkandžiai oro uoste ar lėktuve dažnai yra žymiai brangesni negu prekybos centre. Į lėktuvą įsinešamiems skysčiams ir tam tikriems maisto produktams gali būti taikomi apribojimai, tačiau vykstant į tolimą kelionę ir ekskursiją autobusu apribojimų gėrimams ir maisto produktams praktiškai nėra, bet netinkamas vieno keleivio pasirinkimas gali sugadinti kelionės įspūdžius ir greta sėdintiems žmonėms.

Didžiausio šalies prekybos tinklo „Maxima“ maisto gamybos ekspertas Aidas Poleninas į kelionės planą siūlo įtraukti klausimą, kokį maistą valgysite ilgos kelionės metu - lėktuve ar autobuse.

Maisto ekspertas A.Poleninas pateikia 5 patarimus, kurie pravers mėgstantiems keliauti.

Pasirūpinkite vandeniu. Kelionėje, norėdami numalšinti troškulį, rinkitės ne saldžiuosius gėrimus, bet vandenį arba arbatą. Prisiminkite, kad į lėktuvo saloną rankiniame bagaže leidžiama įsinešti skysčius, supiltus į 100 ml talpos indus, o visi gėrimai tokiuose mažuose buteliukuose turėtų tilpti atskirame, ne didesniame kaip 1 litro talpos, skaidriame, uždaramame plastikiniame maišelyje. Tokiuose nedidelio tūrio induose, ko gero, troškuliui numalšinti vandens ir nepakaks, tačiau visada galima su savimi pasiimti gertuvę, kurią pripildysite vandeniu oro uoste, praėjus aviacinio saugumo patikrai.

Autobuse ribojimų skysčiams nebus. Todėl visų pirma nepamirškite apsirūpinti vandeniu. Tik viešo vieno didelio butelio geriau pasiimkite kelis mažesnius. Didelis butelis krepšyje ar kuprinėje bus sunki našta, jeigu per ekskursiją teks nemažai vaikštinėti.

Išlaikykite mitybos balansą. Žvalumo ir gerai savijautai įtakos turi kelionei pasirinkti maisto produktai. Pasistenkite rinktis sau įprastus, lengvai paruošiamus maisto produktus.

Subalansuotos mitybos pagrindą sudaro duonos gaminiai. „Jeigu sumuštinį tepsite ant prancūziškos

taupyti, nes panašus sumuštinis oro uosto kavineje ar lėktuve kainuos kur kas brangiau. Taip pat galite rinktis ir paruoštus trikampius sumuštinis su kumpiu, vištiena, lašiša ar vegetariški įdaru. Toks sumuštinis vidutiniškai kainuoja nuo 1 iki 2 eurų“, - sako „Maximos“ maisto gamybos ekspertas A.Poleninas.

Užkandžiams - ir daržovių įvairovė. Šviežių daržovių pasirinkimas šiuo metu yra itin gausus ir vasariškas. Todėl keliautojai turėtų pasinaudoti progą pasimėgauti sveikais užkandžiais.

Vyšniniai pomidorai, paprikų šiaudeliai ir morkytės yra kelionei itin tinkamas maistas, mat nuplauti ir supjaustyti daržovės kambario temperatūroje nesuges net keletą valandų.

KELIAUTOJAI TURĖTŲ PASINAUDOTI PROGA PASIMĖGAUTI SVEIKAIS UŽKANDŽIAIS

Taupykite vietą. Daržovės ir sumuštinis geriausia laikyti sandariame hermetiškame indelyje arba sudėti į popierinį ar vienkartinį plastikinį maišelį. Toks sprendimas pasiteisins tiek rankiniame bagaže per skrydį lėktuvu, tiek ir keliaujant autobusu.

Jeigu kelionės metu norite mėgautis vaisiais, obuolį ar bananą į lagaminą įsidėkite taip, kad kiti daiktai jų neužspaustų ir neapgadintų, antraip vaisiai neteks geros išvaizdos ir ims greičiau gesti.

Gerbkite kitus keleivius. Švelnus banano kvapas neturėtų dirginti greta sėdintių keleivių, tačiau aitraus aromato sūris, žuvies konservai ar net lupamas apelsinas iškart atkreips aplinkinių dėmesį. Dalis žmonių kvapams yra labai jautrūs. O, pavyzdžiui, riešutams alergiški keleiviai gali išsigąsti, jeigu greta jų išsitrauksite pakuotę žemės riešutų ar „Studentų maisto“ riešutų rinkinį. Mat netysčia į alergiško žmogaus organizmą patekęs net ir labai mažas riešuto trupinys gali sukelti didelių sveikatos problemų.

Todėl prieš traukiant savo maisto produktus iš lagamino geriausia mandagiai pasiteirauti greta sėdintių keleivių, ar jie neprieštarauja. Galbūt jie taip pat atsidarys lagaminus ir pasiūlys surengti bendras vaišes, o kelionė taps

Vitaminas B12 - ir nuo demencijos, ir nuo depresijos

Nejaugi gyventi ilgai ir laimingai galima ne tik pasakose? Klaipėdos universiteto lektorė medicinos mokslų daktarė ir šeimos gydytoja **LOLITA RAPOLIENĖ** žino receptą, kaip tai pasiekti realia gyvenime, ir juo dalijasi.



- Atminties susilpnėjimas, išsiblaškymas, nesugebėjimas susikaupti - tai senatvės požymiai. Ar jie neišvengiamai būdingi kiekvienam senjorui?
- Steniant atsiranda užmaršumas, nesugebėjimas sutelkti dėmesio ir spręsti problemų. Dažniausia, net 62 proc. ligonių, sergančių demencija, priežastis - Alzheimerio liga, antrą vietą užima kraujagyslinė demencija, kuri paliečia 17 proc. sergančiųjų demencija.

Šios ligos vystymąsi provokuoja tokie veiksniai, kaip netinkama mityba, fizinis neveiklumas, nutukimas, rūkymas, hormonų disbalansas, lėtinis uždegimas ir kt.

Moksliniai tyrimai rodo, kad vitamino B12 vartojimas palengvina demencijos, depresijos ir kitų ligų simptomus, taip pat gali užkirsti kelią šioms ligoms vystytis.

- Vadinas, vitaminas B12 yra išėitis, vengiant senatvės demencijos?

- Tai pagalba sau. Ir ne tik nuo demencijų. Vitaminas B12 yra būtinas visų kūno ląstelių funkcionavimui, jis dalyvauja svarbiuose organizmo procesuose, reikalingas išgauti energijai iš baltymų ir riebalų, normaliai kraujodarai, palaiko nervų sistemos vientisumą ir DNR sintezę. Jo trūkstant gali sutrikti galūnių, ypač rankų, jutimai (bado adatėlėmis, laksto skruzdelytės), liežuvis tampa avietinės spalvos, gali atsirasti žaidželių burnoje, oda neretai pagelsta, susilpnėja galva. Esant vitamino B12 trūkumui, vystosi mažakraujystė.

- Net ir jauniems žmonėms?

- Taip, o žymiai trūkstant vitamino B12, suprastėja atmintis ir suvokimas, regėjimas, atsiranda nuotaikų kaita, dirglumas iki psichozės išsivystymo, gali varginti lėtiniai galvos, sąnarių, raumenų skausmai ar sutrikusi pusiausvyra, pasireikšti vidurių uždegėjimas, šlapimo ar išmatų nelaikymas, net nevaisingumas.

Yra svarių mokslinių įrodymų, kad vitaminas B12 efektyvus esant mažakraujystei, svaigimui, sutrikusiai eisenai, raumenų silpumui, demencijai, psichozei, regėjimo problemoms, nuotaikos sutrikimams ir net šlapimo ar išmatų nelaikymui. Kaupiami vitamino B efektyvumo įrodymaisiekiant išvengti Alzheimerio, širdies ligų bei krūties, gimdos kaklelio vėžio, depresijos, miego sutrikimų, diabetinės neuropatijos, nuovargio, veido spazmų, neramių kojų sindromo, lūžių ir kt. Pakankamas šio vitamino kiekis orga-

nizme lemia gerą virškinimą, visaverčių raudonųjų kūnelių gamybą, gali užkirsti kelią senėjimui.

- Kuo vitaminas B12 svarbus smegenų veiklai?

- Aprūpinus organizmą šiuo vitaminu, sulėtėja sergančiųjų demencija smegenų tūrio ir smegenų žievės nykimas net iki septynių kartų. Įrodyta, kad dvejus metus kasdien vartojant po 100 µg vitamino B12 žymiai pagerėja bendras pažintinis funkcionavimas, įskaitant ir depresinius požymius. 2017 metais JAV Minesotos mokslo grįstos praktikos centro mokslininkams įvertinus 263 studijas su 13 klasių įvairių intervencijų pažintinės funkcijos gerinimui, daugiausia žadančiais išrinkti fizinis aktyvumas ir vitamino B12 su foline rūgštimi vartojimas.

- Kiek jo reikia vartoti, kad organizme netrūktų ir nebūtų per daug?

- Vitamino B12 perdozuoti beveik neįmanoma. Svaugiam žmogui šio vitamino paros norma gaunama suvalgius beveik 5 didelius kiaušinius arba nuo dviejų su puse vištos krūtinėlių. Daugiausia vitamino B12 yra sardinėse, lašišoje, tune, menkėje, avienoje, krevečių, jautienoje, jogurte, karvės piene. Deja, vyresnio amžiaus žmonėms, taip pat sergantiesiems kai kuriomis lėtinėmis ligomis (cukriniu diabetu, širdies, žarnyno, autoimuninėmis, alerginėmis ligomis, atrofiniu gastritu), po operacijų, traumų, vegetaroms, veganams pritrūksta vitamino B12 maiste arba jis neįsisavinamas, todėl kaip maisto papildą rekomenduojama gerti nelaukiant, kol pasireikš simptomai.

Svarbiausia yra pasirinkti savo dydį

Didelių dydžių nešiotojai dabar gali rasti ištis stilingų ir išskirtinių drabužių. Tačiau stilistė Roberta Kučinskaitė sako vis dar pastebinti stambesnės figūros žmonių, kurie rinkdamiesi aprangą daro elementarius klaidas.



Požiūris keičiasi

Supratime apie madą vyksta esmingi pokyčiai. Pavyzdžiui, jau kurį laiką populiarios plius dydžio manekenės tampa tikromis socialinių tinklų žvaigždėmis.

Natūralu, kad ir dizaineriai skiria daugiau dėmesio stambesnių figūrų savininkams ir pasiūlo ištis stilingų ir išskirtinių drabužių ir jiems. Vis dėlto nemažai apkūnesnių žmonių, vis dar renkasi mažesnio dydžio drabužius, nei jiems tiktų.

Stilistė Roberta Kučinskaitė akcentuoja, kad pasirinkti savo dydžio drabužius yra labai svarbu. „Gan dažnai gatvėje matau atvejus kai moterys pasirenka netinkamo dydžio rūbus. Reikėtų į tai

riai atrodyti estetiškai ir tvarkingai, kas ir yra svarbiausia“, - pataria R.Kučinskaitė.

Esant apvaliesnių formų, svarbu atkreipti dėmesį į savo figūros tipą. „Obuolio figūros tipą turinčios moterys dažniausiai turi apkūnesnes rankas, krūtine, pilvuką, bet laibas ir labai gražias kojas. Todėl rekomenduojau atidžiai atsižvelgti į šiuos dalykus, o viršutinę kūno dalį šiek tiek paslėpti. Kriaušės figūros tipo moterims nieko slėpti turbūt jau ir nereikėtų, nes plastesni klubai dabar laikomi dideliu privalumu“, - teigia stilistė.

Svarbu, kad būtų patogūs ir kokybiški

Nors pasirinkimas didelis

13 metų didelių dydžių drabužių versle besisukanti Elmyra Albrechtaitė sako, kad vyrams išsiskirti šiek tiek lengviau, o moterims prisitaikyti drabužių prie savo figūros dažnai gana sudėtinga.

„Čia labai svarbi ir mūsų darbuotojų patirtis ir mokėjimas atrasti tai, kas kiekvienam labiausiai tinka. Nes didelių dydžių drabužių nešiotojai turi nestandartines figūras“, - pastebi parduotuvių savininke.

Jiems taip pat yra labai svarbus patogumas. Pasak pašnekovės parduotuvės klientai yra reiklūs ir ypatingai dėmesį skiria drabužių kokybei bei audiniui.

„Klientai ieško, kad medžiaga būtų patogi, maloni, tampri, drabužiai būtų patogūs“, - teigia pa-



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

tel. (8 5) 212 33 44 el. p. club@respublika.net.

VIEŠBUČIAI

- Viesbutis ir restoranas „Moon Garden Hotel“.
Viesbutis „Rinno“.
Viesbutis „Karolina“.
Viesbutis „Narutis“.
Viesbutis „Europa City“.
Viesbutis „Pažaislio parkas“.
Viesbutis „Mölety Hotel Bellvils“.

KITOS PREKĖS

- Tekstilės dizaino studija „LHI Lovely Home Idea“.
Interjero salonas-galerija „Lauros namai“.
Gėlių salonas „Indigo gėlės“.
Parduotuvė „3D stikle“.
Žūklės reikmenų parduotuvė „Triturus“.

KAVINĖS, RESTORANAI

- „Liu Patty“ desertinė.
Restoranas-bistro „Mykolo 4“.
Žalio maisto restoranas „Raw42“.
Restoranai „Lauro lapas“.
Kinų, japonų restoranai „Rytų Azija“.
Restoranai „East Island“.
Restoranai „Basilico“.
Restoranai „Esse“.

KITOS PASLAUGOS

- Švarumo centras „Joglé“.
Jogėlių klubas „Joglé“.
Tartan.
Tyra.
Automobilių nuoma „Easy Rental“.

GROŽIO PASLAUGOS

- Masažai, SPA ritualai, aromaterapija.
Medicinos klinika „Mirameda“.
Internetinė kosmetikos parduotuvė „www.selective.lt“.
„Nailbar“.
SPA centrai „East Island“.
Grožio salonai „East Island“, „Druksininkai“, „Merçi Merçi“.

KONCERTAI, RENGINIAI

- Koncertų organizatorius „ARTS LIBERA International“.
Koncertų organizatorius „GM Gyvai“.
Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras.
Klaipėdos koncertų salė.

SPORTAS IR PRAMOGOS

- Sostinių golf klubas.
Sporto klubas „The Royal Athletic Club“.
Laisvalaikio centras „7 mūzos“.
Savico sporto klubas.
Laisvalaikio centras „7 mūzos“.
Sporto klubas „Apelsinas“.

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

- Šv. Kristoforo odontologijos klinika.
„GK klinika“.

KONCERTAI, RENGINIAI

- Koncertų organizatorius „ARTS LIBERA International“.
Koncertų organizatorius „GM Gyvai“.
Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras.
Klaipėdos koncertų salė.

TEATRAS

- Oskaro Koršunovo teatras.
Juozo Miltinio dramos teatras.
„Senamiesčio lėlių“ teatras.
KULTŪROS CENTRAS „RAMYBĖ“.
Užpieto teatras.
Teatras „Cezario grupė“.
Improvizacijų teatras „Kitas kampas“.
Lietuvos rusų dramos teatras.
Teatras vaikams „Raganukės teatras“.

KITOS PRAMOGOS

- Laipynių parkas „Dainuvas naudykūnų slėnis“.
www.skrzydziarobaloniais.lt.
Keleivinis pramoginis laivas „Nidas“.

MOKYMO KURSAI

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

DRUSKININKAI

18 d. 17.30 val. Druskininkų bažnyčioje - S.Liamo (sopranas), V.Gurstis (fleita), U.Dičiūnas (obojus), R.Lamsodis (vargonai), V.Vuodpudis (muzikologas).

KITAI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE
18 d. 15 val. Baisiagalė, Baisiagalės dvare - „Muzika dviems“.

Kinas

- FORUM CINEMAS AKROPOLIS „Vieną kartą Holivude“.
„Čia buvo Saša“.
„47 metrai: įkalintos po vandeniu“.
„Piktieji paukščiai 2“.

TRAKAI

- UŽUTRAKIO DVARAS
18 d. 19 val. Užutrakio dvaro sodyboje - Latvijos radijo bigbendas.
GALVĖS ĖŽERAS
23 d. 19 val. - Golovanov trio feat Jason ir Veronika ChiChi.

PALANGA

- MUZIKOS KLUBAS „VANDENIS“
18 d. 20 val. - Monikos Linkytės akustinis koncertas.
21 d. 20 val. - Ericos Jennings akustinis koncertas.

KAUNAS

- JACHTKLUBAS
22 d. 19 val. - „Johnn Strauss muzika ant vandens“.
„Ralfas Griovėnas 2“.
PALANGOS ŠVČ.MERGELĖS MARIJOS ĖMIMO Į DANGŲ BAŽNYČIA
17 d. 18 val. - Jungtinis chorinės muzikos koncertas.

BIRŠTONAS

- KURHAUZAS
17 d. 19 val. - Pažaislio muzikos festivalis: „Margas dainų raštas“.



KINO TEATRUOSE NUO RUGPJŪČIO 22 D.
„Slėpynės“ (suaubo trileris, JAV, N-16) - 22 d. 19.20 val.
„Belos kelionė namo“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 17-22 d. 11 val.

KAUNAS

- FORUM CINEMAS
„Vieną kartą Holivude“ (komiška drama, JAV, Didžioji Britanija, N-16) - 17-22 d. 10.45, 15.05, 18.40, 20.45, 22.10 val.
„Čia buvo Saša“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 17-22 d. 15.15, 17.40, 20.25 val.

KLAIPĖDA

- FORUM CINEMAS
„Vieną kartą Holivude“ (komiška drama, JAV, Didžioji Britanija, N-16) - 17-22 d. 12.30, 21.10 val.
„Čia buvo Saša“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 17-22 d. 15.15, 17.40, 20.25 val.

ŠIAULIAI

- FORUM CINEMAS
„Vieną kartą Holivude“ (komiška drama, JAV, Didžioji Britanija, N-16) - 17-22 d. 12.30, 21.10 val.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

SKRYDIS PARSPARNIU SU FILMAVIAMU
-30% 28 € 40 € SU

PAJUSK LAISVĖ SU ELEKTRINIŲ MOTOCIKLU „KUBERG“ MIŠKO TRASOJE
-40% 35,40 € 59 € SU

ENERGIZUOJANTIS SPA RITUALAS „AMAZONĖ“
-30% 83 € 119 € SU

Akcija galioja iki 2019 m. rugpjūčio 23 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!

Redakcija už reportuaro pakelimus neatsako

