

levos Narkutės dainuojamoji psichoterapija

levos Narkutės autorinė programa „Visos meilės taisyklės“ paskutinį kartą bus parodyta Vilniuje spalio 29 dieną. Paskutiniam kartui dainininkė pažadėjo rasti porą labai specialių meilės taisyklių, kurios palengvintų atsisveikinimą. Juk su tuo, ką įsimyli, išsiskirti visuomet sunku. Ir nesvarbu, ar tai būtų mylimas žmogus, ar širdį palietęs koncertas. Apie meilės taisykles kalbamės su leva Narkute.



- Kaip manote, kodėl ši programa tapo artima žmonėms?

- Kiekvienas mūsų yra išgyvenęs laimingą arba nelaimingą, o dažniausiai abi - meilės rūšis. Kiekvienas bent kartą skyrėsi su mylimuoju ir puikiai žino, kaip tai nelengva išgyventi, net jei skrybos vyko darželio laikais. Kiekvienas, sukūręs šeimą ir jaukiai joje pagyvenęs, vieną dieną sunerimsta, kad kažkas lyg ir nebe taip, kaip anksčiau, ir kaip tą „anksčiau“ susigrąžinti.

- Kaip gimė taisyklių idėja? Ar sunku buvo ją paversti kūnu?

- Man dažnai užtenka vienos frazės, aplink kurią, kaip apie uragano akį, susisuka ir susiverpia begalė kitų idėjų. Daug skirtingų minčių galima sujungti, jei turi tinka-

mus klijus, tą pirmą frazę, tą raktą. Taip ir su šita programa - kai galvon atėjo pavadinimas „Visos meilės taisyklės“, tapo visiškai aišku, apie ką bus koncertas.

- Atrodo, idėja paprasta, bet ir originali, nė vienas dainininkas nieko panašaus nedarė, ar čia padėjo psichologės diplomai, ar įgimta iškalba pagelbėjo?

- Mano koncertai - kitokie. Juose visada gauni daugiau nei muziką ir dainas. Noriu su šiuo formatu supažindinti kuo daugiau žmonių, nes tikiu, kad didžioji dalis atėjusių nelieka abejingi mano kalboms. Dainose žmogus atpažįsta save intuityviau, o žodinė taisyklė jau surašo galvoj viską juodu ant balto, kad ir protas priimtų.

- Per metus taisyklių programa kito, vienos taisyklės numirė, kitos gimė. Kurios taisyklės išliko pagrindinės?

- Lieka tos, kurios ateina iš mano pačios asmeninės patirties, ir tos, kuriose telpa abu dviejų žmonių buvimo kartu aspektai - ir grožis, ir siaubas.

- Kokios įdomiausios klausytojų reakcijos į šią programą sulaukėte?

- Po vieno koncerto atėjo pora, kuri sakė, kad visą vakarą juokėsi. Kai paklausiau, gal nors dainos įnešė kažkiek dramos, jie atsakė, kad ne. Tokios reakcijos dar niekad nebuvau sulaukusi.

- Juokais programą vadinate dainuojamosios psichoterapijos seansu, bet gal ji išties turi gydomųjų savybių ir padeda žmonėms lengviau susitvarkyti su užplūdusiais jausmais?

- Aišku, turi. Apie jausmus kalbėti nedraus, bet būtina. Todėl mano koncertai - psichikos higienos palaikymo projektas.

- Gal sulaukėte prašymų traukti iš stalčiaus psichologės diplomą ir pradėti rimtai konsultuoti žmones?

- Ar gali būti dar rimtesnė konsultacija, negu pakonsultuoti 500 žmonių per dvi valandas? Baikit, nemanau... „Visos meilės taisyklės“ paskutinį kartą skambės spalio 29 d. Vilniuje, Šv. Kotrynos bažnyčioje.

Parengė
Vaida ANDRIKONYTĖ

Romanas „Pietinia kronikas“ vokiečiams kaip egzotika

Didžiulio dėmesio Lietuvoje sulaukęs, į XX amžiaus pabaigos Šiaulius nukeliantis Rimanto Kmitos romanai „Pietinia kronikas“ tęsia tarptautinę kelionę. Frankfurto knygų mugėje leidykla „Mitteldeutscher Verlag“ pristato ką tik vokiškai pasirodžiusias „Pietinia kronikas“.

Su romano vertėju Markusu RODUNERIU kalbamės, kuo ši knyga gali būti įdomi visai kitokias patirtis turinčiai auditorijai.

- Vokietijos istorinis, socialinis kontekstas visai kitoks, tad, kaip jums atrodo, kuo „Pietinia kronikas“ gali būti įdomi Vokietijos publikai? Ar skaitytojams bus lengva suprasti mūsų patirtis?

- Vakarų vokiečiui „Pietinia kronikas“ turėtų būti įdomu kaip egzotika. Be to, Vakarų Europos žmonėms labai svarbu susipažinti su tuo, kas Rytų Europoje vyko



Markus Roduneris

po radikalių pasikeitimų praėjusio amžiaus pabaigoje. Romanas jiems leis susipažinti su Rytų Europos mentaliteto ypatybėmis ir kartu Vakarų vokiečiams geriau

suprasti buvusios Rytų Vokietijos, kurią, galima sakyti, jie „suvalgė“, žmones.

Manau, kad suprasti romano patirtis ir ženklus nebus taip lengva. Galbūt skaitytojais visai kitaip juos supras, bet tai nėra blogai, kaip tik praturtina suvokimo įvairovę. Matau, kad daugelis žmonių (ne tik lietuvių) įsižeidžia, jei kiti pasaulį suvokia kitaip nei jie. Bet juk nereikia tikėtis, kad visi mato, kaip tu. Vokiečiai leidėjai labai laukė šios knygos, nes mato geras pardavimo perspektyvas. Vadinas, vokiečiai iš tiesų laukia tokių šviežių oro gūsių. Kaip ir lietuviai akivaizdžiai laukė.

- Į kokį vokiečių dialektą, šneką vertėte romaną?

- Verčiau į to meto slengizuotą bendrinę vokiečių kalbą, kuri buvo vartojama labai plačiai, pavyzdžiui, net televizijoje. Vengiau vartoti itin daug jaunimo slengo, nes pastebėjau, kad vokiečių kalboje toks slengas gyvuoja kur kas

trumpiau nei lietuvių. Net naujas jaunimo slengo žodynas Vokietijoje išleidžiamas maždaug kas penkerius metus.

- Ar versti „Pietinia kronikas“ jums padėjo tai, kad kuri laiką gyvenote Šiauliuose?

- Dėl kalbos man tikrai buvo lengviau nei žmogui, ten niekada negyvenusiam. Bet kur kas svarbiau tai, kad dešimto dešimtmečio pradžioje jau gyvenau Lietuvoje, Vilniuje. Dėl to daugumą čia negyvenusiam žmogui „keistų dalykų“ mačiau ir patyriau.

- O kas buvo sunkiausia verčiant? Galbūt regbio pasaulis?

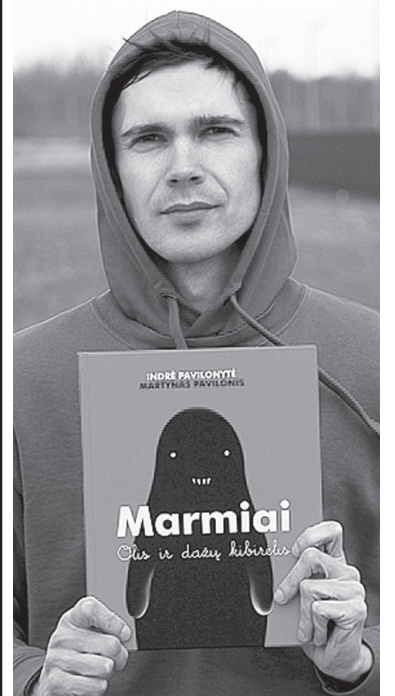
- Regbio terminus, taisykles galima susieškoti ar paklausti vokiečių regbininkų. Kur kas sunkiau buvo susidoroti su to laiko realijomis, kurios vakariečiui visai nežinomos. Pavyzdžiui, kas tie *lariokai* ir koks gyvenimas sukosi aplink juos.

„Laisvalaikio“ inf.

Jungtinėje Karalystėje apdovanotas M.Pavilonis

Kasmetiniuose Jungtinės Karalystės knygų iliustruotojų apdovanojimuose „The Cheltenham Illustration Awards 2019“, kuriuos organizuoja Glosteršyro universitetas, apdovanojimu įvertintas ir Lietuvos menininkas Martynas Pavilonis.

Kasmet skelbiamuose knygų iliustruotojų apdovanojimuose šiemet dalyvavo net 900 kandidatų iš viso pasaulio. Apdovanojimai paskirti trimis pradedantiesiems kūrėjams ir keturiems profesionalams, tarp kurių ir pateko lietuvis Martynas Pavilonis. Jis apdovanotas už iliustracijas vaikų knygai „Marmiai. Olis ir dažų kibirelis“, kuri šiemet buvo išleista Lietuvoje. M.Pavilonio iliustruota ir jo sesers dvynės Indrės Pavilyonytės parašyta knyga pasakoja istoriją apie paslaptingus miško gyventojus marmius.



„The Cheltenham Illustration Awards 2019“ laureatų darbai nuo lapkričio 9 d. iki gruodžio 22 d. bus eksponuojami „The Museum in the Park“ muziejuje Jungtinėje Karalystėje. Vėliau paroda keliaus į kitus miestus, 2020 m. Londono knygų mugę. Lapkritį taip pat bus publikuotas albumas su šių metų laimėtojų ir geriausių nominantais, kuriame bus galima išvysti ir daugiau lietuviškų pavidalų.

Tai ne pirmas kartas kai M.Pavilonis sulaukia tarptautinio įvertinimo, menininkas jau du kartus buvo įtrauktas į prestižinio leidinio „Lrzer's Archive“ 200 geriausių pasaulio iliustruotojų sąrašą.

Gripas. Kam svarbiausia pasiskiepyti?

Kasmet su nerimu medikai ir šalies gyventojai laukia gripo sezono, kasmet skaičiuojamos aukos, gripo komplikacijos. Ką būtina žinoti apie gripo virusą, vakcinas ir skiepijimąsi, kalbėjome su Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro direktoriumi Sauliumi ČAPLINSKU.

Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ

- Nuo kada Lietuvoje įprasta skelbti gripo sezono pradžią?

- Gripo sezono pradžia skelbiama spalio pradžioje, pabaiga - gegužės pradžioje. Geriausia skiepytis spalio, lapkričio mėnesiais, nes imunitetas po vakcinacijos susidaro tik praėjus dviem savaitėms ir jo turėtų užtekti esamam gripo sezonui. Tai reiškia, kad imunitetas jau turi būti pakankamas, kai bus pats gripo sezono pikas - sausio, vasario mėnesiais. Anksčiau skiepytis nereikėtų, nes imunitetas su laiku mažėja, o pavėlavus skiepytis gali nespėti susidaryti pakankamas imunitetas. Kasmet keičiasi tik tai, kokie gripo virusai cirkuliuos ir koks procentas gyventojų susirgs.

- Kada skelbiama gripo epidemija?

- Vidutiniškai kasmet registruojama iki 60 tūkstančių gripo atvejų ir iki 800 tūkst. ūminės viršutinių kvėpavimo takų infekcijos atvejų (ŪVKTI). Tai yra daugiausia mūsų šalies biudžetui kainuojančios užkrečiamos ligos. Virš dvidešimt milijonų eurų kasmet

išleidžiama vien tiesiogiai gydant gripą ir ŪVKTI, virš trisdešimt milijonų eurų - gydant gripo komplikacijas. Kalbu tik apie tai, kas yra apskaičiuojama, o kur dar prarastos pajamos dėl nedarbingumo, slaugant vaikus, prarastas darbo našumas, kai serga daug darbuotojų, stojantys kokios nors gamybos procesai. Taigi netiesioginės išlaidos, susijusios su gripu, yra dar gerokai didesnės. Epidemija skelbiama, kai susirgimai gripu skaičiuojami šimtas atvejų dešimčiai tūkstančių gyventojų per savaitę, o iš jų klinikinių gripo atvejų būna trisdešimt procentų.

Nuo gripo komplikacijų miršta kur kas daugiau žmonių nei skelbiama, nes, jeigu gripo komplikacijos pasibaigė infarktu ar insultu, į mirties priežastį įrašomas būtent šis dalykas, nors tai sukėlė, paskatino ir pagreitino būtent pradinis susirgimas gripu.

- Priminkite gripo požymius, nes vis dar neišmokstama skirti gripo ir peršalimo.

- Kartais tai atskirti sudėtinga, bet dažniausiai gripui būdinga staigi pradžia, aukšta temperatūra (paprastai didesnė nei 38 laipsniai), sausas kosulys, gerklės, galvos, raumenų skausmai, nuovargis ir silpnumas. Sloga gali ir nepasireikšti. Bet bendra savijauta, susirgus gripu, bus daug sunkesnė, nei esant peršalimui. Peršalimas paprastai yra palaipsnis, gali prasidėti varvančia nosimi, čiauduliu, nedidele temperatūra. Tačiau kiekvieno žmogaus organizmas, priklausomai nuo jo imuni-



Redakcijos archyvo nuotr.

teto, gali reaguoti skirtingai į simptomų aštrumą. Turiu priminti, kad jeigu jūsų aplinkoje žmonės nesilaiko kosėjimo ir čiaudėjimo higienos, jie virusą paskleidsia 167 km per valandą greičiu. Taigi

NAUJAUSI MOKSLINIAI TYRIMAI RODO, JOG NĖŠČIOSIOMS NUO GRIPŲ SKIEPYTIS BŪTINA

nuo to nespėsite nei pabėgti, nei nusiųkti. O jeigu dar yra užteršti paviršiai, virusams plisti sąlygos puikios. Turiu mintyje, kai nusičiaudėjęs į ranką žmogus paliečia durų rankeną, prekybos centro vežimėlį, kitus paviršius, po to juos liečia kiti žmonės, vėliau pasitrina nosį ar pasikaso ir, paprastai kalbant, jie įtrina sau virusą į gleivinę.

- Kiek mus nuo gripo apsaugo mūsų imunitetas?

- Tam tikroms asmenų grupėms imunitetas gali susilpnėti dėl įvairių priežasčių. Senyvo amžiaus žmonėms dėl amžiaus, visiems dėl lėtinių ligų ar imunodeficitų, imunosupresinių būklių, nėščiosioms dėl to, kad laukiasi. Būtent visi šie išvardyti tipų asmenys turėtų būtinai pasiskiepyti nuo gripo ne tik kad apsaugotų save, bet ir aplinkinius. Nėščiosioms gripo virusas gali baigtis persileidimu ar tam tikrais vaisiaus vystymosi sutrikimais, kai kuriais atvejais - apsigimimais.

Ypatingai išskirčiau nėščiasias, nes nuo senų laikų dar gajus mitas, kad laukiantis kūdikio skiepytis negalima. Tai yra melas, naujausi moksliniai tyrimai rodo, jog nėščiosioms nuo gripo skiepytis būtina ir dėl savęs, ir dėl vaisiaus. Be to, tokiu būdu ką tik gimęs vaikas jau turėtų

dalį antikūnų, gautų iš mamos, ir šie jį saugotų nuo gripo, nes vaikus galima skiepyti tik nuo pusės metų.

- Nuo kokio ir iki kokio amžiaus galima skiepytis?

- Vaikams nuo šešių mėnesių amžiaus. Pirmą kartą skiepijant vaikus iki devynerių metų reikalingos dvi gripo vakcinacijos dozės keturių savaičių skirtumu. Pirmoji dozė yra vadinamasis primingas, tai yra, ji tik paruošia organizmą pažinčiai su gripo virusu, o po antrosios injekcijos, praėjus 2-3 savaitėms, jau susidaro imunitetas. Suaugusiems užtenka vienos vakcinacijos dozės, tačiau visi asmenys nuo gripo viruso vakcinuotis turėtų kasmet, mat kiekvienais metais gripo vakcina sukurama su naujais gripo tipais ir štamais, pagal tuometu plintantį gripo virusą.

- Įvairios klinikos siūlo gripo vakcinas skirtingais pavadinimais, bet jos visos yra keturvalentės. Kuo jos skiriasi?

- Visos vienodai geros ir patvirtintos Pasaulinės sveikatos organizacijos, tik skiriasi gamintojas ir tam tikros menkos detalės, pavyzdžiui tai, koks antibiotikas ar kitas komponentas, naudotas tą vakciną kuriant. Vakcinacijos esmės tai nekeičia, jos visos apsaugo vienodai ir visose yra tie patys gripo štamai. Tačiau, jei koks nors žmogus yra itin alergiškas, gali perskaityti vakcinų informacinius lapelius, kur nurodytos jų sudėty, arba pasitarti su savo gydytoju ir išsirinkti jam saugiausią vakciną.

KOMENTARAS



Darja KRUPINA

Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės reanimacijos ir intensyviosios terapijos skyriaus gydytoja anesteziologė-reanimatologė

Gripas pavojingiausias pagyvenusiems žmonėms, nėščiosioms, vaikams iki penkerių metų, lėtinėmis ir imuninėmis ligomis sergantiems žmonėms. Pasaulyje kasmet sunkių gripo atvejų skaičiuojama apie tris milijonus ir iki pusės milijono pacientų miršta. 2018 metais vien Lietuvoje, diagnozavus gripo virusą, mirė 26 žmonės, per du tūkstančius žmonių buvo hospitalizuota, o reanimacijoje atsidūrė 135 susirgusieji. Tad žiūrint į praėjusius metus, galime daryti išvadą, kad mirė kas ketvirtas, kas penktas, patekęs į

reanimaciją dėl gripo. Paprastai iki 80 procentų mirusiųjų nuo gripo sudaro senyvo amžiaus žmonės (maždaug 60-65 metų) ir komplikacijos gresia beveik pusei vyresnio amžiaus žmonių.

Dažniausios gripo komplikacijos ir liekamieji reiškiniai, dėl kurių suaugusieji žmonės guldomi į reanimaciją, yra širdies ir kraujagyslių ligos (gripas sukelia trombozines būkles), padidėja miokardo infarkto, insulto, encefalopatijos rizika, gali išsivystyti arba paūmėti širdies nepakankamumas, paūmėja lėtinės inkstų ir kepenų

ligos, cukrinis diabetas. Kitos svarbios gripo komplikacijos yra plaučių ligos: tai pneumonijos, kurioms esant gali išsivystyti ir sepsis, sepsinis šokas, kvėpavimo nepakankamumas, ūminio respiracinio distreso sindromas, bronchinės astmos ir lėtinės obstrukcinės plaučių ligos paūmėjimai. Gripo virusas gali priversti iki daugybinės organų dekomensacijos, kas reiškia, jog organai nustoja veikti įprastai, jų veiklą reikia palaikyti aparatais, sunkiausiais atvejais reikalinga organų (inkstų, kepenų, širdies) transplantacija.

Sergant gripu padidėja rizika į reanimaciją patekti nutukusiems asmenims ir tiems, kurie serga autoimuninėmis ligomis arba turi imunosupresines būkles, tarkime, po organų transplantacijų ar sergantys vėžiu. Kalbant apie vaikus, jiems iš gripo komplikacijų būdingiausi neurologiniai susirgimai, kaip encefalitai ir meningitai, sinusitai, ausų uždegimai bei širdies raumens pažeidimai - miokarditai, taip pat gripas komplikuojasi pneumonijomis ir bronchitais bei kitais kvėpavimo funkcijos sutrikimais.



XIV tarptautinis folkloro festivalis

POKROVSKIJE KOLOKOLA

Lapkričio 6-10 d., Vilniuje

Lapkričio 6 d., 19 val.

Vilniaus kongresų rūmai

Festivalio atidarymas

I dalis: L. VILKONČIUS

„VARNĖNO MIŠIOS“ (premjera)

II dalis: GYVOJI TRADICIJA

TIKETA

Lapkričio 8 d., 19 val.

Šv. Kotrynos bažnyčia

MUZIKA GURMANAMS

Festivalio svečių koncertas

bilietai

Festivalio svečiai - kolektyvai iš BALTARUSIJOS, ESTIJOS, ITALIJOS, ISPANIJOS, LATVIJOS, LENKIJOS, LIETUVOS, NORVEGIJOS, PRANCŪZIJOS (KORSIKA), RUSIJOS, SAKARTVELO, SERBIJOS, UKRAINOS



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@republika.net.

VIEŠBUČIAI

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

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

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

Viešbutis „Narutis“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai viešbučio restorane. Tel. (8 5) 212 2894

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

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

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

KITOS PREKĖS

Tekstilės dizaino studija „LHI Lovely Home Idea“. Vilnius. 10% nuolaida prekėms. Tel. (8 699) 45 553, www.lovelyhomeidea.com

Interjero salonas-galerija „Laurus namai“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvepiančioms žvakėms, persiškims 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.indigoeeles.lt

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

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

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

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

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

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

KAVINĖS, RESTORANAI

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

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

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

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

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

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

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

Restoranas „Esse“. Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai (išskyrus verslo pietus, banketus ir spec. pasiūlymus). Tel. (8 686) 00 488, www.esse.lt

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

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

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

KITOS PASLAUGOS

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

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

Tekstilinių 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.tyrapplovykla.lt

Automobilių nuoma „Easy Rental“. Vilnius. 18% nuolaida įmonei priklausantiems 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

GROŽIO PASLAUGOS

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

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

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

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

SPA centrai „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai. 10% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel.: (8 5) 272 2227, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt

Grožio salonas „East Island“. Druskininkai. 10% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 313) 56 643, www.eastisland.lt

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

Rytų masažo namai „Azia SPA“. Vilnius. 10% nuolaida procedūroms. Kiekvieną mėnesį spec. pasiūlymai tik su „Laisvalaikio“ kortele. Tel.: (8 5) 244 4646, (8 644) 03 000, www.aziaspa.lt

Grožio namai „Sothys“. Vilnius. 15% nuolaida prekėms ir paslaugoms. Tel. (8 620) 15 551, (8 46) 240 340, www.sothys.lt

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

Grožio salonas „Gatineau“. Vilnius, Totorių g. 19. 15% nuolaida visoms grožio paslaugoms. Tel.: (8 5) 261 8364, (8 675) 44 448, www.groziopaslaugos.lt

KONCERTAI, RENGINIAI

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

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.lvso.lt

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

Bušido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams.

SPORTAS IR PRAMOGOS

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

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

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

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

Laisvalaikio centras „7 muzos“. Vilnius. 15% nuolaida suaugusiųjų grupinių laisvalaikio užsiėmimų (sokių) abonementams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt

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

Europos centro golfo klubas. Girijos k., Vilnius r. 10% nuolaida golfo žaidimui ir įrangos nuomai bei 100% nuolaida treniručių zonai ir lazdų nuomai pirmojo apsilankymo metu. Tel. (8 616) 26 366, www.golfclub.lt

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

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

Odontologijos klinika „Dantų priežiūros centras“. Kaunas, Klaipėda, Prienai, Raseiniai, Jurbarkas, Gargždai. 10% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus implantaciją) ir 100% nuolaida konsultacijai. Tel. (8 612) 36 694, www.dpc.lt

Reabilitacijos ir sveikatingumo centras „Gemma“. Vilnius. 12% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus slaugą). Tel. (8 5) 234 0305, www.gemma.lt

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

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

TEATRAS

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

Juozo Miltinio dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinius ir vaikiškus spektaklius. www.miltinioteatras.lt

„Senamiesčio lielių“ teatras. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 679) 61 422, www.puppettheatre.lt

Užupio teatras. Vilnius. 40% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 608) 34 222, www.uzupiotheatras.lt

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

Improvizacijų teatras „Kitas kampas“. Vilnius. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 262 383, 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 37) 226 090, www.mazasissteatras.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.mazasissteatras.lt

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

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

KITOS PRAMOGOS

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

www.skrydziaiorbalionais.lt. 20% nuolaida ne daugiau kaip 2 žmonėms. Tel. (8 618) 30 069

Keleivinis pramoginis laivas „Nidas“. Nida. 15% nuolaida kelionei laivu, 1 asmeniui. Tel. (8 698) 31 378, www.nidas.eu

MOKYMO KURSAI

„Soros International House“. 24,62 Eur nuolaida kalbų kursams mokytis grupėse Lietuvoje. Tel. (8 5) 272 4879, www.sih.lt



- ✿ TAILANDO, KAMBODŽOS, INDIJOS, BALI MEISTRŲ ATLIEKAMI MASAŽAI
- ✿ TRADICINIAI MASAŽAI
- ✿ SPA RINKINIAI DVIEM
- ✿ ANTICELIULITINĖS PROCEDŪROS
- ✿ KŪNO ŠVEITIMAI, KAUKĖS IR ĮVYNIOJIMAI
- ✿ KOSMETOLOGINĖS VEIDO PROCEDŪROS



VILNIUS KAUNAS DRUSKININKAI

www.eastisland.lt



-10%
NUOLAIDA
VISOMS PASLAUGOMS

Visi vieno žmogaus drabužiai	Arklys (mžb.)	Raitininkas, jojikas	2		Megztas apdaras	...nkų darbo pa-puošalai	M...itų Krantas Nikaragvos pakrantėje	Dievo ...nėlis	Paskutinės dvi savaitės dienos	Šimtoji hektaro dalis	
										Giedamas muzikos kūrinys	
Duonos raugalas				4			Arimo griovelis				5
...liminė danga			...msusis kamba-riukas		...itinis mąstymas						
Lietuva			Prinokęs, pribrendęs			Tęstinių studijų institutas	Senovės lietuvių žynys	Atominė elektrinė			Kitokiam balsui ar instrumentui pertvarkytas, pritaikytas muzikos kūrinys
Tik vienas							Pats ...ponas	Serga as...			
Lengvosios kavalerijos karys				2				Gaivieji ...imai			
Miškų paukštis						Piniginė daikto vertė	...bijos pusiasalis				Duriamasis ginklas
Kompiuteris "..."		Neturinti išaugusios dangos			Amžinąjį atilsį			...ksmas vakarėlis			
	... Dievo [medį]		Miške rinkome mėlynės irkių balius	TV ser. "...uvau-toja"			1
	Suaugęs jaunas, nevedęs vyras		Labai svarbus asmenys					Ramstis, atrama	...dento pažymė-jimas		
								Vienas kaip ...tas	Neturi žal...supratimo		
	V. Skoto romanas "... Rojus"		Egipto Arabų Respublika				3	Dantų ...a			
			...ldus kaip medus		Nekilno-jamasis turtas			...gas kelias namo			Užmo-kestis už darbą
Sąsmauka Tailande		Likusi netekėjusi moteris									B..., kiek kojos neša
Negili upės vieta, per kurią galima perbirsti								Stiebo išauga			6

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Teisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti Kamilos Golod, Daivos Žukauskienės knygą „Skolinta iliuzija“

Atsakymą iki spalio 30 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Ferdinandas Šilinis** iš Vilniaus. Jam bus įteikta knyga „Skolinta iliuzija“.

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



Vertikalčiai: Platonas. Senis. Dėlės. Anatema. Škipėris. Drenažas. Rasti. Am. Edita. Tironas. Tra. Eruditė. Imago. Nerimo. Al. Kvala. Dy. Iena. Edenas. Užgauti. Narys. Gė. Iksas. Tau. Todas.

Horizontaliai: Paškevičius. Palikimas. Gi. Ak. Moderatorius. Nėra. Eta. Kalista. Knis. Sėsti. VA. Irena. Elena. Įtar. Neradau. Nemari. ER. San. Sumanyt. Keta. Do. Aso. Nežavi. Imam. Tad. Ga. Sas. Mėlynės.

Pažymėtuose langeliuose: STILISTIKA.

SUDOKU

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

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

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

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

Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai. Parengė „Galvosūkių klubas“

ASTROLOGINĖ PROGNOZĖ
SPALIO 26-31 D:
GERA DIENA - SPALIO 30.
BLOGOS DIENOS - SPALIO 26,27,31.

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

♈ Avinas. Jeigu ieškote antrosios pusės, puikios dienos ją sutikti. Jūsų gyvenime atsiradęs žmogus taps labai artimu. Imkitės darbų, kurie reikalauja ištvermės ir iššūkių. Labai palanki savaitė piniginiams reikalams. Kuo daugiau judėsite, tuo geriau jausitės.

♉ Jautis. Geriau seksis su senais, nei su naujais pažįstamais. Darbe nereikia tikėtis lengvų pergalių, tačiau, jeigu pasistengsite, turėtumėte ilgą pamiršti sunkumus. Jūsų sėkmė labiausiai priklausys nuo gebėjimo bendrauti. Tai metas, kai neturėtumėte iškilni problemų su sveikata.

♊ Dvynys. Vargu, ar šiomis dienomis jus domins naujos pažintys, tačiau neužmirškite, kad antra savaitės pusė palanki pasimatymams. Jeigu šiuo metu klausysitės ne aplinkinių, o savo intuicijos, galėsite pasiekti stulbinamą rezultatą darbe.

♋ Vėžiai. Mėgautės šiuo ramiu ir stabiliu periodu. Antroje savaitės pusėje jūsų gyvenime gali atsirasti žmogus, kuris taps labai artimas. Šią savaitę geriau atostogauti nei dirbti. O jei dirbsite, prieš atiduodami atliktą darbą patrinkite, ar viską gerai padarėte.

♌ Liūtas. Labai palankios dienos naujoms pažintims, o turintiems antrąsias puses puikus periodas gilintis į santykius su mylimuoju. Šią savaitę gana ramios darbo dienos, tik nereikia imtis labai atsakingų finansinių operacijų. Pasilepinkite grožio procedūromis, tik nepersistenkite.

♍ Mergelė. Meilė, prasidėjusi šiomis dienomis, garantuoja tvirtus jausmus. Darbe bus ramu, neturėtumėte jokių didelių permainų. Tik antroje savaitės pusėje gali iškilni sunkumų su pinigais ir finansiniais dokumentais. Savijauta šiomis dienomis bus geresnė, tačiau patartina vengti fizinio krūvio.

♎ Svarstyklės. Naujoms pažintims nepalankios dienos. Turintiems antrąsias puses teks pažiūrėti tiesai į akis. Ir ne visada jums patiks tai, ką pamatysite. Nors bus gana ramios darbo dienos, bet, norint ko nors pasiekti, teks kaip reikiant padirbėti. Todėl patartina mažinti tempą.

♏ Skorpionas. Galėsite mėgautis puikiais santykiais su jus mylinčiais asmenimis, o neturintiems antrųjų pusių tinkamas metas naujoms pažintims. Darbe strigs viskas, ko imsitės, tad geriau svarbius darbus atidėkite ateičiai. Geriausiai seksis dirbantiems finansų srityje. Ne pats palankiausias metas jūsų sveikatai.

♐ Šaulys. Tinkamos dienos naujoms pažintims, tad neturintys antrųjų pusių apsidairykite aplinkui - gal tas vienintelis ar vienintelė greta. Šią savaitę galėsite džiaugtis finansiniais sprendimais, o jei dirbate aptarnavimo srityje, visi bus patenkinti jūsų darbu.

♑ Ožiaragis. Palankios dienos naujoms pažintims. Tikėtina, kad vienišiai sutiks sau skirtingą pusę. Puikus laikas pasirašyti kontraktus, vykti į verslo susitikimus. Sumažinkite tempą, pasistenkite daugiau ilsėtis. Venkite didelio fizinio krūvio nugarai ir kelių sąnariams.

♒ Vandenis. Galimos interinetinės pažintys. Puikus laikas karjerai, šiomis dienomis galite pasiekti išsvajotų aukštumų. O norintiems imtis naujos veiklos patartina perspektyviai išnaudoti šią savaitę. Venkite skersvėjų ir didelių fizinų krūvių.

♓ Žuvis. Naujos pažintys gali būti lemtingos. Tinkamas metas jūsų karjerai - jeigu svajojate apie paaukštėjimą, galite drąsiai kreiptis į savo viršininką. Palankus metas tvarkyti verslo susitikimus. Pailsėkite, pamedituokite prie vandens telkinio, tuomet jausitės puikiai.

LAISVALAIKIS
 su **RESPUBLIKA**

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

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

PRENUMERATA
 Tel. (8 5) 212 18 05

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

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