

Agnė LITVINIENĖ: „Mokausi būti netoksišku žmogumi“

AGNĖ LITVINIENĖ ieškantiems profesionalaus fotografo paslaugų geriausiai žinoma „Pudra photography“ vardu, o socialinių tinklų vartotojai vis aktyviau seka jos paskyras „Instagram“ ir „Facebook“ tinkluose, mat moteris sugeba pavergti paprastumu, gera nuotai-ka, nesuvaldintais kadrų iš savo gyvenimo ir skleidžiamu pozityvu. Kokia iš tiesų yra toji Agnė ir kuo ji gyvena?

Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ

- Esate žinoma fotografė, žmona, dviejų berniukų mama... Gyvenimas turėtų būti pilnas iššūkių ir nuotykių, o rutina svetimas dalykas, tiesa?

- Stengiuosi spėti visur, taip jau yra, kuo daugiau darai, tuo daugiau ir padarai. Tačiau neneigsiu, rutina man nėra svetima, anaiptol, artima ir net labai. Kartais varo iš proto, bet suprantu, kad be jos būtų sunku turėti tam tikrą ritmą ir visur spėti. Bandau spėti ir su vaikais pamokas paruošti, ir papiešti, ir knygas paskaityti, ir intensyviai dirbti... Ir papildomos veiklos visokios per akis, tad nuotykių tikrai netrūksta. Ar gali būti kitaip auginant du berniukus?

Žinoma, jei ne petys petin su vyru, jei ne jo didelis atsidavimas vaikams ir šeimai, tikrai viena niekur nespėčiau. Jis ir valgyt puikiai daro, daug daugiau paskutiniu metu nei aš, ir veiklų vaikams priglavoja, kai man reikia dirbti. Nieko nėra svariau už mylimo žmogaus palaikymą ir suvokimą, kad šeima yra abiejų kūrinys ir dėl jos turime stengtis abu. Mokausi atskirti laiką šeimai ir darbui, nes atrodo su metais to darbo tik daugėja - jau intensyviai pildosi 2020 metų vestuvių sezono kalendorius... Mano darbas nesuturi grafiko, jis nėra klasikinis - nuo 8 iki 17 valandos. Tai darbas vos ne 24 valandas per parą, kai turi ir į krūvą laisvą atrastyti, ir sutartis paruošti, visa buhalterija, lokacijų derinimas, *outfitų* parinkimas. O dar kiek valandų fotografuoti ir po to tas nuotraukas retušuoti. Čia toks darbas, kurį turi mylėti ir jam atsiduoti, turi galvoti apie rezultata, o ne apie uždarbį, tada kažko pasieksi...

- Stebint jus socialiniuose tinkluose atrodo, kad 90 procentų laiko trykštat pozityvu. Iš kur pati jo semiatės? Ar būna ir juodų dienų?

- Aš tikrai ne visada trykštu pozityvu. Kaip tik esu nuotaikos žmogus ir tikrai dažnai susinervinu dėl niekų. Tačiau su metais ateina suvokimas, kad nereikia savęs apkrauti negatyvu, kad mes pačios kuriame savo aplinką. Mokausi būti netoksišku žmogui aplinkiniams ir kurti savo šeimai bei sekėjams pozityvią aplinką. O kai labai noriu atsipalaiduoti, palieku darbus už nugaros, su šeima turiningai praleidžiamė dieną, savaitgalį ar net savaitę. Šeima - mano geriausia terapija. Daug keliaujame, per metus 5-6 kartus. Tos kelionės įkvepia dirbti, įpūčia naujų idėjų, grįžtu turtingesnė, tvirtesnė, pasiruošusi lėti nerti į fotografiją su trenksmu.

- Regis „Pudra Photography“ įkūrėte augindama vaikus, kai jie buvo maži?

- „Pudra Photography“ atsirado vos gimus mūsų antram sūnui. Prieš tai dirbavau kartu su kolege ir turėjome kitą pavadinimą, bet interesai nesutapo. Tad su kū-



Agnė Litvinienė. Armeninio albumo nuotr.

GYVENIMAS BE NUODĖMŲ BŪTŲ LIŪDNAS IR NUOBODUS

dikiu ant rankų turėjau viską pradėti nuo nulio. Maniau nepavyks, buvau labai neryžtinga, bet nuoširdus darbas ir atsidavimas padarė savo. Noriu visas mamas, kurios turi giliai širdyje norą kažką pradėti nuo nulio, bet nedrįsta, padrasinti. Pirmyn!!! Įgyvendinkit svajones. Viskas įmanoma. Tereikia didelio noro. Ir nesvarbu, kas ką sako, ar tiki jumis, ar ne, pačios patikėkit ir rizikuokit.

- Stebint jus socialiniuose tinkluose atrodo, kad 90 procentų laiko trykštat pozityvu. Iš kur pati jo semiatės? Ar būna ir juodų dienų?

- Aš tikrai ne visada trykštu pozityvu. Kaip tik esu nuotaikos žmogus ir tikrai dažnai susinervinu dėl niekų. Tačiau su metais ateina suvokimas, kad nereikia savęs apkrauti negatyvu, kad mes pačios kuriame savo aplinką. Mokausi būti netoksišku žmogui aplinkiniams ir kurti savo šeimai bei sekėjams pozityvią aplinką. O kai labai noriu atsipalaiduoti, palieku darbus už nugaros, su šeima turiningai praleidžiamė dieną, savaitgalį ar net savaitę. Šeima - mano geriausia terapija. Daug keliaujame, per metus 5-6 kartus. Tos kelionės įkvepia dirbti, įpūčia naujų idėjų, grįžtu turtingesnė, tvirtesnė, pasiruošusi lėti nerti į fotografiją su trenksmu.

- Regis „Pudra Photography“ įkūrėte augindama vaikus, kai jie buvo maži?

- „Pudra Photography“ atsirado vos gimus mūsų antram sūnui. Prieš tai dirbavau kartu su kolege ir turėjome kitą pavadinimą, bet interesai nesutapo. Tad su kū-

- Nemažai dėmesio skiriate sveikai mitybai ir sportui.

Taip buvo visada? Kas paskatino to imtis?

- Sveika mityba - visa ko pagrindas. Ji mūsų visų sveiko, ilgo gyvenimo pamatas. Stengiamės sveikos mitybos įpročius skiepyti ir savo vaikams, kad tai taptų savime suprantamu dalyku. Tačiau taip buvo tikrai ne visada, esu svėsdusi ir labai daug, to pasekmės -

bloga nuotaika, apatija, mieguistumas, jau nekalbu apie įvairius išvaizdos kompleksus. Vėliau, norėdama pasiekti kuo drastiškesnių pokyčių, netausodama savęs nu-mėčiau 35 kilogramus - rezultatas buvo labai liūdnas, nes susirgau valgymo sutrikimais, anoreksija. Tai baisi, mirtį nešanti liga, psichologiškai turbūt viena iš sunkiausių.



Agnė Litvinienė sako, kad nieko nėra svarbiau už mylimo žmogaus palaikymą ir suvokimą, kad šeima yra abiejų kūrinys

Tačiau, ačiū Dievui ir sveikam protui, sugebėjau atsitiesti ir susidėlioti prioritetus. Supratau, kad sveika galiu būti tik sporto ir mitybos pagalba. Jokios stebuklingos tabletės neduos ilgalaikio rezultato, tik sveika mityba, režimas, sportas ir fizinis aktyvumas - skatinu visas moteris tai daryti. Neseniai turėjome pirmą mano organizuotą grupinę treniruotę su profesionaliais treneriais. Nerealu, kai 25 merginos sportuoja su šypsėnomis veidais.

- Bet juk nėra taip, kad neleistumėt sau saldžių nuodėmių? Tik kaip neužlipti ant grėblio?

- Nesipjauname ir į visokias saldzias nuodėmes. Būna ir picos užsisakome, ir kolos atsigeriame. Kad ir kaip vaikai mėgtų špinatus, brokolius ir sveiką maistą, tikrai akys blizga ir mėšaiņį pamčius ar skrudintas bulvytes. Normalu, tačiau viskam reikia balanso. Tikrai būtų neįmanoma gyventi be saldaus pyrago ar kartą į pusmetį vidurnaktį nuvažiuoti iki greito maisto užkandinės. *(Juokiasi)* Gyvenimas be nuodėmės būtų liūdnas ir nuobodus.

- Atrodote atviras, žodžio kisenėje nieškanitis žmogus. Bet ar už tai socialiniuose tinkluose nėra „baudžiama“? Turitu galvoje vadinamuosius *heiterius*, kurie nestokoja moralų ir gyvenimo pamokų?

- *Heiteriai?* Ne, tokių savo socialinių tinklų draugų ratelyje neturiu, gal kad gana neseniai aktyvesnė pasidariau, neturiu šimtų tūkstančių sekėjų, tai ir to negatyvo nedaug. Jei turėjau - pasi-stengčiau išbraukt ir draugystę nutraukt. „Instagram“ mane supa tik *faini* žmonės, tikrai nesulaukiu negatyvo, pykčio. Na, nebent išsiskiria nuomonės, bet pakalbame ir randame tiesą, aš labai bendraujuanti. „Facebook“ darbo puslapyje per 22 tūkst. sekėjų, „Instagram“ tinkle - virš 17 tūkst. ir negatyvo tikrai nesulaukiu. Šau-nu, ar ne?

- Ko niekuomet neskelbtumėte socialiniuose tinkluose ir kokiems dalykams neturite jokio tabu?

- Dėl tabu, atrodo, oi, ir tas, ir anas - tabu, bet „niekada nesa-kyk niekada“, nežinau, kur gyvenimas nuves. Aš prieš metus sakiau, jog nežaisiu su tuo „Insta-gram“, neturiu laiko, o štai sausį, turėdama vos 589 sekėjus, iki rugpjūčio užsiauginau beveik 17 500 sekėjų. Nežinau, kur likimas nuves, bet ko niekada nedaryčiau viešai, tai neįduodinau šeimos. Šeima - šventas reikalas ir tai ne vien vyras ir vaikai, tai liečia ir mano tėvus. Tai reikia gerbti.

Kas sudeda pagrindus moters savivertei?

Kiekviena moteris savo gyvenime susiduria su tam tikrais iššūkiais, kurie veikia jos savivertę, pasitikėjimą savimi ir net kitais. Tačiau aukštos ir žemos savivertės moterys į aplinką reaguoja visiškai skirtingai. Psichologė Eglė Peliienė-Venslovė atskleidžia, kas labiausiai veikia moterų savivertę ir kas rodo, jog reikėtų daugiau dirbti su savimi.

Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ

- Pradėkime nuo to, kas yra ta savivertė? Ją įmanoma apibrėžti aiškiai?

- Tai yra vidinė moters pozicija savo pačios atžvilgiu. Kaip ji save vertina, kaip save suvokia. Savivertė per gyvenimą kinta, ji gali būti ugdoma, bet pačius didžiausius pagrindus moters savivertei sudeda tėvai, visų pirma, mama. Kiek man tekę konsultuoti žmones, ši taisyklė tikrai pasitvirtina. Mama tai savivertei gali sudėti tvirtus ir stabilius pagrindus, bet gali - ir nekokius, ypač, jei augdama mergaitė iš mamos girdi tokius posakius: „visi vyrai kiauless“, „tu pirmiausia turi būti graži“, „turi būti paklusni“ - visa tai yra savivertės šaknys.

- Ar moteris vaikystėje suformuotą savivertę atsineša ir į savo, jau suaugusio žmogaus, gyvenimą? Kuo ir kaip ta savivertė matuojama brandžiam žmogui?

- Pamatuoti savivertę tarp žmonių tikrai nėra lengva ir vargu ar teisinga, nes visi skirtingi. Jau minėjau, kad per gyvenimą savivertė kinta, suaugusiojo savivertė tikrai bus kitokia nei vaiko. Jeigu moteris, mergina yra rami, jaučiasi gyvenime komfortiškai, tai gal savivertės klausimo visai ir ne-ky-la. Tačiau yra tam tikri dalykai, kurie rodo, kad moters savivertė yra žema - į juos labiausiai ir reikia atsižvelgti. Pavyzdžiui, nepriėmimas savęs, savo išvaizdos, negebėjimas būti autentiškai, unika-liai, noras patikti ir įtikti visiems, noras būti tobulai, idealiai, nuola-tinis noras kažkam paklusti, pri-

tarti. Žemos savivertės moterys yra visiškai priklausomos nuo santykio, nesvarbu, - su vyru, drauge, mama ir t.t., jos negeba savarankiškai priimti sprendimų. Tokioms moterims, kaip ir apskritai žemos savivertės žmonėms, reikia nuolat įrodinėti, kokie jie yra mylimi ir gerbiami, kokie vertinami, nes patys negeba susidoro-ti su kritika. Tai yra žemos sa-vivertės moterų ir vyrų ženklai.

Savivertė matuojama blaiviu protu, sąmoningumu ir adekvatumu.

Aukštos savivertės moteris turi gebėjimą ir norą rūpintis sa-vimi (ne egoistiškai), bet rūpintis ne dėl kitų pritarimo ar pagyrimo, o iš įsiklausymo į asmeninius po-reikius. Tokia moteris pirmiausia yra savarankiška, nepriklausoma, ji prisiima atsakomybę už savo gyvenimą ir sprendimus. Papras-tas buitinis pavyzdys: eiti darytis šukuoseną dėl vyro ar vaikino yra žema savivertė, iš noro patikti; eiti tvarkytis plaukų dėl to, kad pačiai norisi, dėl savęs, - aukšta savivertė.

Aukštos savivertės moteris geba rasti kompromisą tarp as-me-ninių poreikių ir visuomeninių normų - tarkime, moters darbe

SAVIVERTĖ PER GYVENIMĄ KINTA, JI GALI BŪTI UGDOMA

būtų lyg ir priimta avėti aukšta-kulnius, tačiau jeigu jai tai yra ne-patogu, nesmagu ir kelia diskom-fortą, ji meliau rinksis jai patogią avalynę ir dėl to tikrai nesijaus blogai. Arba krepšinį mėgstančio žiūrėti vyro žmona tą vakarą ren-kasi leisti atskirai, nes jai krepši-



Imanto Silevičiaus nuotr.

nis neįdomus ir ji nesistengia įtik-ti ar apsimetinėti. Tokia moteris geba galvoti unikalai, neįtaikyti prie pirmųjų normų.

Gebejimas sukurti saugų prierašumą tiek su antrąja puse, tiek su šeima ar draugais. Tai yra, kai moteris geba būti, gyventi, kaž-ką veikti ir atskirai, be vyro, nėra prilipusi. Arba draugės, kurios gali kasdien nepalaikyti kontakto, ta-čiau jų ryšys dėl to nesuprastėja.

Smalsumas, noras žaisti, ra-miai reaguoti į aplinką irgi yra aukštos savivertės rodiklis. Tai dalykai, kuriuos galima įžvelgti paprasčiausiose situacijose.

- Tačiau yra dalykų, kurie aiškiai rodo ir aukštą savivertę, tiesa?

Kaip ištis mus veikia spalvos

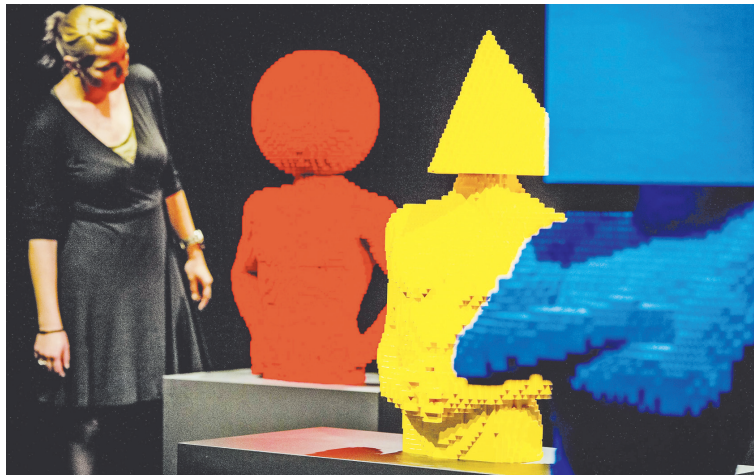
Nemažai rašoma apie tai, kaip žmogų veikia viena ar kita spalva. Pavyzdžiui, raudona stimuliuoja, o mėlyna ramina. Būtent todėl pa-silinksmavimo įstaigų interjere dažnai vyrauja raudonų atspalvių gama, o miegamojo sienų apmušalai būna mėlvi arba žalsvi. Beje, mokslo tyrimai kartais paneigia paplitusią nuomonę...

Daramo (Didžioji Britanija) universiteto mokslininkai tyrė 50 vyrų ir moterų grupę. Jiems buvo demonstruojamos įvairių spalvų marškinėliais apsirengusių vyrų nuotraukos ir jie turėjo nusakyti savo įspūdį apie šiuos žmones. Dauguma apklaustųjų vilkėdavo raudonais marškinėliais įvertino kaip agresyvesnius, palyginti su tais, kurie buvo apsirengę pilkais arba mėlynais. Ekspertai mano, kad čia nėra nieko keista: raudona spalva gyvūnijos pasaulyje dažnai siejama su agresija. Pykstant taip pat parasta žmogaus veidas. To-

Užduočių fonas

Svarbios asociacijos

Dar vienas įdomiam tyrimui vadovavo Oliveris Genšovas (Oli-ver Genschow) iš Bazelio univer-siteto (Šveicarija). Savanoriai-mis buvo pasiūlyta vaišintis sūriais krekeriais, neva norint nustatyti jų skonį. Dubenys buvo įvairių



spalvų. Tie, kurie buvo vaišinami iš raudonų dubenų, jų ėmė mažiau už tuos, kuriems sausainiai buvo siūlomi iš kitų spalvų indų. Tačiau po kurio laiko bandymą nutarė pa-kartoti mokslininkai iš Kembridžo universiteto (Anglija). Ir gavo vi-siškai priešingą rezultatą. Psicho-logai yra linkę manyti, kad svarbi ne spalva, o kokias asociacijas ji kelia. Pavyzdžiui, jei mokykloje darėtė daug klaidų ir mokytojas jas taisė raudonu rašalu, raudona spalva gali asocijuotis su kažkuo

esant kažkokiai sunkiai stresinei situacijai, kai sunku psichologiškai, adekvatumas tarsi išsiliauja ir savivertė gali susvyruoti. Pavyzdžiui, moteris gali būti stipri, sa-vimi pasitikinti, bet jeigu kažko-kios negandos ar blogos kalbos paliečia jos vaikus, ji eina į gyny-bą ir tuo momentu, susvyravus savivertei, gali pasielgti ir taip, kaip eilinę dieną jai nėra būdin-ga - kelti balsą, pratrūkti emociš-kai, kivirčytis ir panašiai. Tas mū-sų vidinis pasitikėjimas savimi kinta, banguoja, gali kristi ir grei-tai vėl pakilti. Ji niekuomet nėra vienoje linijoje visais gyvenimo aspektais. Tačiau svarbiausia konstruktyviai elgtis krizių metu.

- Tikriausiai pastebėjote, kad tarp moterų pastaruoju metu populiarėja retritai - są-moningumo, moterų stovyklos su jogos, moteriškumo pamokomis ir panašiai. Ar tai skirta pakelti savivertei?

- Retritai, arba vadinamosios sąmoningumo stovyklos, mote-rims turi ir privalumų, ir trūkumų. Paprastai, jie organizuojami gra-žiose vietose, kokiose nors sala-se, kurortuose, kas suteikia ma-loniai, poilsingai. Čia privalumas. Ir šias stovyklas tikrai neretai renkasi žemos savivertės žmo-nės, kuriems gyvybiškai reikalin-gas kitų palaikymas, pritarimas, pagyrimai. Bet aukštos savivertės moteris kitos moters ar kažko-kio neaiškūs ekspertai ir jų nuo-monė, pagyros apskritai nėra tiek reikšmingos, kad keistų net gyve-nimą ar mąstymą. Tačiau visokios moteriškumo stovyklos žemos sa-vivertės niekada nepakels vien dėl to, kad kartu bus kelias dienas vaikiškai krykštaujama, prakti-kuojama joga ar kalbama apie mo-teriškumą. Tai gali būti atspirties taškas, bet ne daugiau. Savivertę keliame mes patys, savo jėgomis, iš savo vidus. Tokiame retrite gal tiesiog pavys pailsėti, atgauti jė-gas, gal surasti bendraminčių.

- Bet ir aukštos savivertės moteris gali turėti silpnųjų vietų, temų, gyvenimo aspek-tų, kuriuose ta savivertė su-svyruoja...

- Visuomet reikia atsiminti, kad mūsų savivertė yra nuolat iš-bandoma įvairių sunkumų ir tikrai daugialypė. Kaip jau minėjau, sa-viverteje svarbiau adekvatumas -

Parengta pagal užsienio spaudą



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

Viesbutis ir restoranas „Moon Garden Hotel“. Vilnius.
20% nuolaيدا apgyvendinimui ir 15% nuolaيدا sàskaitai.
Tel. (8 5) 219 99 49,
www.moongardenhotei.com

Viesbutis „Rimmo“. Vilnius.
10% nuolaيدا apgyvendinimui.
Tel. (8 5) 262 2828

Viesbutis „Karolina“. Vilnius.
15% nuolaيدا viesbutis ir restorano paslaugas (iš apgyvendinimo meniu).
Tel. (8 5) 245 3939

Viesbutis „Narutis“. Vilnius.
20% nuolaيدا apgyvendinimui ir 15% nuolaيدا sàskaitai viesbutio restorane.
Tel. (8 5) 212 2894

Viesbutis „Europa City“. Vilnius.
20% nuolaيدا (nuo dienos kamio) apgyvendinimui. Tel. (8 5) 251 4477,
www.euroacity.lt

Viesbutis „Pazaislio parkas“. Kaunas. 20% nuolaيدا apgyvendinimui. Tel. (8 37) 452 433

Viesbutis „Spaeta Hotel Belvillus“. Kirmelis, Molėtai r., 10% nuolaيدا pūčių, baseno kuro paslaugas, ktoms papildomoms pamogoms ir paslaugoms bei sàskaitai restorane.
Tel. (8 383) 51 098, www.belvillus.lt

Tekstiles dizainā studija „LHI” Lively Home Idea".
Vīnītis. 10% nuolauda prekšms.
Tel. (8 690) 45 553,
www.lonlyhomeidea.com

Interjero salonas-galerija „Lauros nama”. Kaunas.
10% nuolauda naur aromatats,
kvepiandoms žvaksms, persikisems
kilams, sviestunams, interjero
detalems. Tel. (8 696) 11 600,
www.laurosnama.lt

Gēlū salonas „Indigo gēlēs”.
Vīnītis. 20% nuolauda prekšms.
Tel. (8 612) 50 040,
www.indigogetes.lt

Parduotuvē „3D stikle”.
Vīnītis. 11% nuolauda vietnietams
grauvitiemstis stiklo gaminiams.
Tel. (8 640) 54 820, www.3dstikle.lt

Žūklis reikmēn parduotuvē „Triturus”. Vīnītis.
15% nuolauda prekšms.
Tel. (8 5) 245 0234

Maisto produktu krautuvēlē „Naturaliz”. Vīnītis.
5% nuolauda sviēziā mēšai,
20% graiškaišai produkcijai,
20% itāliksimā makaronams.
Tel. (8 622) 28 333, www.erikas.lt

Konditerijos gaminiai „Alkava”.
Kaunas, ūkermē, Kēdainiai.
10% nuolauda tūrgams. www.alkava.lt

Juvelyrinij dirbinių parduotuvē „Aukšinė dovanelė”. Vīnītis.
28% nuolauda juvelyrinjams
dirbiniams i aksesorams.
www.auksinedovanelė.lt

Drabužių parduotuvē „Ingird”. Kaunas.
10% nuolauda prekšms.
Tel. (8 693) 59 358, www.ingird.lt

 **Liu Patty*** desertinė, Vilnius, Kaunas. 10% nuolaaida desertams, išankstiniais užsakymais. (T. (8 699) 08442, www.livudessertine.lt)

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

 **Žalio maisto restoranas „Raw42“.** Vilnius. 15% nuolaaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus nuo 12 iki 15 val.). (T. (6 989) 68545, www.raw42.lt)

 **Restoranas „Lauras lapas“.** Vilnius. 10% nuolaaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). (T. (8 674) 51 045, www.laurolapas.lt)

 **Kinu, japonų restoranas „Rytų Azija“.** Kaunas. 15% nuolaaida sąskaitai (nuolaida negalioja dienos pietums). (T. (8 646) 66 776)

 **Restoranas-picerija „Pas Tą“.** Vilnius. 15% nuolaaida sąskaitai. (T. (8 605) 55 544, www.pastakindito.lt)

 **Restoranas „Basiliko“.** Vilnius. 10% nuolaaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). (T. (8 650) 51 680, www.basiliko-pieci.lt)

 **Restoranas „Esse“.** Vilnius. 10% nuolaaida sąskaitai (išsiv. versio pietus, banketus ir spec. pasiūlymus). (T. (8 686) 00 488, www.esse.lt)

 **Restoranas „Pekinas“.** Vilnius. 15% nuolaaida maistui (nuolaida taikoma vienai sąskaitai). (T. (8 5) 215 1620, 233 9999)

 **Restoranas „Kybylnar“.** Vilnius, Trakai. 15% nuolaaida maistui ir gerimams. (T. (8 528) 55 179, www.kybylnar.lt)

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

Švarnioms, alytus, „Jogle“.
Vilnius. Alytus. 20% nuolaيدا
drabužių plovimo ir 15% nuolaيدا
drabužių ir kailinių gamybai vaimui.
Tel. (8 5) 264 9164, www.jogle.lt

Yrųkų skistikų studija
„Tartan“. Vilnius. 10% nuolaيدا
siviumi ir taisyms paslaugoms.
Tel. (8 607) 73 130, www.tartan.lt

Tekstinė automobilių
plovkya „Tyr“. Vilnius. Bronzė
programa - 6 Eur, sidabrė - 7 Eur,
auksinė - 8 Eur, platininė (su LAVA
pomis) - 9 Eur. Tel. (8 5) 274 1381,
www.tyraplovkya.lt

Automobilių nuoma „Easy
Renta“. Vilnius. 18% nuolaيدا
imonei priklausančių lengvųjų
automobilių ir mikroautobusų
nuomai. Tel.: (8 5) 212 3691,
(8 604) 11 779.

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

GROŽIO PASLAUGOS

Masaži, SPA ritualai, aromaterapija „Provanso kvapai“. Vilnius. Klaipėda. 12% nuolaida prekėms ir paslaugoms. Tel. (8) 747 25 055, www.provansokvapai.lt

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaidos nesumuojamos. Nuolaida negalioja medicininiems sveikatos patikros programoms. Tel.: (8) 212 5566 (Vilnius), (8) 371 333 557 (Kaunas), (8) 46 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.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. 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 namai „Meri Merc“. Šiauliai. 10% nuolaida nuo oficialių kainų paslaugoms ir ore. Tel. (8) 611 231 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) 460 240 340, 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.grozioaspas.lt

	Koncerti organizatoris "ARTS Libera International". 20% nuolauda 2 biletiem. Tel. (8 677) 00 699, www.artslibera.com
	Koncerti organizatoris "GM Gyva". 15% nuolauda 2 biletiem. Tel. (8 650) 73 203, www.gmggyvai.lt
	Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras. Vilnius. 20% nuolauda 2 biletiem. Tel. (8 5) 261 8828, www.lvso.lt
	Klaipėdos koncertų sale. Klaipėda. 20% nuolauda 2 biletiem.Tel. (8 46) 410 566, www.koncertusale.lt
	Busido federacija. 20% nuolauda 2 biletiem.

SPORTAS IR PRAMOGOS

	Stosinių golfo klubas. Pipiriskiai kl. Elektrėnų sav.20 % nuolaيدا golfų žaidimui, nuomai ir kitoms paslaugoms, 15% maistui Tel. (8 619) 99 999, www.capitals.lt
	Sporto klubas. The Royal Athletic Club[®]. Vilnius. 10 % nuolaيدا kartoms 6 mėnesių nuoraida įsiskaitant ir el. sąskaitas. Tel. (8 5) 2159384, www.raclub.lt
	Laisvalaikio centras, 7 mūzos[®]. Vilnius. 10% nuolaيدا treniruoklių sales bei grupinų sveikatingumo užsiėmimų suaugusiųjų abonementams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt
	Savicko sporto klubas. 10% nuolaيدا visiems kartoms, dieniniams, pilnas ir pilnas plius abonementams. Tel. (8 616) 14477, www.savickosportoklubas.lt
	Laisvalaikio centras, 7 mūzos[®]. Vilnius. 15% nuolaيدا suaugusiųjų grupinių laisvalaikio užsiėmimų (šokių) abonementams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt
	Sporto klubas „Apelsinas“. Klaidėda. 50% nuolaيدا vienikartiniam apsilankymui, 20% nuolaيدا abonementui, 15% nuolaيدا soliariumo abonementui. Tel.: (8 46) 259 922, 322 522, www.apelsinas.lt
	Europos centro golf klubas. Girijos k. Vilnius r. 10% nuolaيدا golfų žaidimui ir įrangos nuomai bei 100% nuolaيدا treniruoklių zonai ir lazdo nuomai pirmuoju apsilankymo metu. Tel. (8 616) 26 366, www.golfcub.lt

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

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

**Odontologijos klinika
„Dantų priežiūros centras“.**
Kaunas, Klaipėda, Prienai,
Raseiniai, Jurbarkas, Gargždai.
100% 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

Pardotuotė „Optikos pasaulis“.
20% nuolaida akinių rėmeliams,
saules akinams, jų priedams.
www.optikospasaulis.lt

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

TEATRAS

 **Oskaro Korsūnova teatras.**
20% nuolaيدا 2 biletitas, išsiskyrimas premijas ir spektaklį „Žuveda“.
Tel. (8 650) 35 646, www.okt.lt.

 **Juozo Miltinio dramos teatras.**
Panevėžys. 20% nuolaيدا 2 biletitas, išsiskyrimas premijas, šventinis ir vaikiškus spektaklius.
www.miltiniotheatras.lt.

 **„Senamiesčio lėlių“ teatras.**
Vilnius. 20% nuolaيدا 2 biletitas.
Tel. (8 679) 61 422,
www.puppetstheatre.lt.

 **Užupio teatras. Vilnius.**
40% nuolaيدا 2 biletitas.
Tel. (8 608) 34 222,
www.uzupiotheatras.lt.

 **Teatras „Cezario grupė“.**
Vilnius. 25% nuolaيدا 2 biletitas.
Tel. (8 614) 95 952, (8 618) 59 753,
www.cezariogruppe.lt.

 **Improvizacijų teatras „Kitas kampas“.**
Vilnius. 15% nuolaيدا 2 biletitas. Tel. (8 682) 66 383,
www.kitaskampas.lt.

 **„Keistuolių teatras“.**
Vilnius. 20% nuolaيدا 2 biletitas.
Tel. (8 5) 242 4585,
www.keistuoliai.lt.

 **Lietuvos rusų dramos teatras.**
Vilnius. 15% nuolaيدا 2 biletitas. Tel. (8 5) 265 2167,
www.rusudrama.lt.

 **Teatras vaikams „Raganiukės teatras“.** Vilnius.
20% nuolaيدا 2 biletitas.
Tel. (8 677) 19 812, www.raganiuke.lt.

 **Kauno mažasis teatras.**
20% nuolaيدا 2 biletitas.
Tel. (8 37) 226 090,
www.mazasisiteatras.lt.

 **Kauno valstybinis muzikinis teatras.**
20% nuolaيدا 2 biletitas.
Tel. (8 37) 200 933, (8 37) 228 784,
www.muzikinisiteatras.lt.

 **Valstybinis šiaulių dramos teatras.** Nuo 25% nuolaيدا 2 biletitams į „Šiaulių dramos teatro“ spektaklius nuo didžiausios galiojančios bilietų kainos.
Tel. (8 41) 523 209, www.vsd.lt.

KITOS PRAMOGOS

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

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

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

 **Ames**
American English School

„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

 **ih**

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

Dainuojamas balsas	Galkojis moliuskas	Moters vardas	...ksiniai ...skariai	Priklausantis asmeniui	Laukinė, bitė, samanė	5	Požeminės kapinės	Ta, kita
		1		Mokslotojas				
Stiklinis puodukas alui gerti	Lietuvių mitinė būtybė		Keramikos danga	Medvilnės pluoštas	Nei tau, nei ...			
	9	Paskutinis maldos žodis		2	Gyvis, darantis tinklą		JAV rašytoja H. Bicer...	
Turi laimę, gauna naudos				Solistė ... Kolobovaitė	Sauks			
Krepšininkas pakėlė ...nė koją			Atviras tarpas, skylė			S...us alkano neužjaučia		
„Nei dešrytės, tik raudonos“	Valgo (niek.)	Baletto šokio poza		Imtynių rūšis				
		7	Graikijos krepšinio klubas	V...i neturi valios	Bark	Ža... atlėkė		
Trauks su šaknimis				10	Parapijos šventis	3		Danguaus kūnas
Sunkiai dirbs			Piktžolė	Tradicišnis meksikiečių patiekalas	Aktorė ...ta Preidyte	Laiba jūrų žuvis		
				Štapias, lipni		At...ėk, ką galvoju	Ji labai ...kli	
6	Moters vardas Egzistuoja		4	Styginis muzikos instrumentas			8	
	Eini už vyro	Ta, kuri cukraus skonio				Ar m...i tuos laikus?		
			[vardis] Šią dieną – ...n					
Pasidaryti senam, pasenti	A. Rais „...terviu su vampyru“		A...ko kirvis kotą				...igentas	
					Lanko pavidalo statinys			

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Teisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti Tomo Eriksono knygą „Aplink mane - vien tik idiotai“

Atsakykams iki spalio 2 d. siųskite SMS žinutę numeriui 1390.
Rašykite: LV KR, atsakykams, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės
0,43 EUR. Praėjo kryžiažodžio laimėtojas **Vaidotas Suba**.
iš Vilniaus. Jam bus įteikta knyga „Dieviškoji komedija“.

*Dėl prizų teiraukitės telefonu 8 5 212 36 26 arba
el.paštu laisvalaikiai@respublika.lt.*

*Puotai laikomi savaite. Siųsdami žinutę sutinkate, kad jūsų
duomenis veda matomi, siekiant išrinkti laimėtoją.*

Vertikaliai: Adrenalinas. Tea. Rabinas.
Ke. Uncija. Lokalinis. Onagata. Apė. Aksomas.
Nasturtis. Eskadra. Maita. AA. Ės. Au. Valsas.
Siga. Dailiė. Artrozė. Ima. Igliauka. Gij.
Saseksas. Kabarga.
Horizontaliai: Albumas. Radis. Abscisė.
Lama. Slas. Jomenai. Ekranas. Slik. Ask. Ėgs.
Arb. A. Ilandas. Is. Notarai. Akasa. Gauk. Arsa.
Arka. Laumė. Tab. Kipras. Stenėti. Pogr. Ėta.
Zg. Tars. Sausėja.
Pazymėtose laneljuose: TAKSISTAS.



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



VILNIUS KAUNAS DRUSKININKAI
www.eastisland.lt



-10%
NUOLAIDA
VISOMS PASLAUGOMS

SUDOKU

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

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

[illegible]

Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

LAISV *o* LAIKIS
su  SPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika
„LAISVALAIKIO“ REDAKCIJA
 Tel. (8 5) 212-36-26
 laisvalaikis@respublika.net
RINKODAROS SKYRIUS
 Tel. (8 5) 212 31 00

PRENUMERATA
Tel. (8 5) 212 18 05

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

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