

Ką smagioje „Duokim garo“ kompanijoje veiks į naują veiklą nerianti **Asta Stašaitytė-Masalskienė**?



Plačiau 2 p.

Atlikėjos **Monikos Pundziūtės-Monique** ir britų žvaigždės Ritos Oros keliai susikirto antrą kartą.



Plačiau 3 p.

Kaip kunigui **Algirdui Toliatui** sekėsi parapijiečius į sekmadienio mišias kviesti SMS žinutėmis?



Plačiau 3 p.

Ką turėtume žinoti apie burnos higieną, atskleidžia mitus paneigianti odontologė **Lina Pupelienė**.



Plačiau 4 p.



Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

Brolių Žmuidinavičių magija

Vilių ir Mantą Žmuidinavičius vienija ne tik iliuzijos meno paslaptys, bet ir skirtingi gyvenimo keliai.

2 p.

Broliai Žmuidinavičiai. Panašūs ir labai skirtingi

Iliuzionistą Mantą Žmuidinavičių puikiai žino visa Lietuva, laukia jo pasirodymų ir mėgaujasi jo atliekamu magijos ir iliuzijos meno deriniu. Pasirodo, pirmasis Manto žiurovas ir kritikas nuo pat vaikystės yra jo brolis ir geriausias draugas Vilius, kuris pasirinko kardinaliai skirtingą gyvenimo kelią be pramogų pasaulio blizgesio. Tai kokie tie broliai Žmuidinavičiai?

Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ

- Nuo mažens visur kartu, vieningai stojate vienas už kitą, tačiau pasirinkote visiškai skirtingus gyvenimo kelius ir profesijas. Judu labiau skirtingi, ar labiau panašūs?

Vilius: Manau, nuo mažens mes buvome labai panašūs, bet kartu ir labai skirtingi. Vienas pagrindinių mus siejančių bruožų - atsidavimas mėgstamam hobiui, pomėgiui, darbui - bet kam, ko imamės.

Mantas: Mūsų veiklos labai skirtingos, bet taip įdomiau. Mūsų atvejais įdomus - mes ir panašūs, ir skirtingi! Net mus sutikę ir su mumis pabendravę žmonės, nesutaria - vieni sako, kokie jūs panašūs, kiti - kokie jūs skirtingi! Aš džiaugiuosi, kad puikiai sutariame - esame ne tik broliai, bet ir geriausi draugai. Džiaugiuosi, kad jis pataria man profesiniams klausimais, padeda ruošti naujus triukus ir pasirodymus. Susitinkame laisvalaikį, atostogaujame ar tiesiog į miestą pavakaroti einame kartu. Vilius buvo smalsus ir judrus vaikas. Aš - ramesnis, labiau meniškias. Bet kažkaip vienas kitą puikiai suprantame. Labai pasitikiu Viliumi, ne tik magijos paslaptis jam patikiu, bet ir draugiškas istorijas. Taip nutiko, kad abu esame visiškai optimistai, tad dažnai mus lydi gera nuotaika. Nuolat juokaujame, mūsų humoro jausmas labai panašus, tad kiekvienas susitikimas, kaip maža šventė. O kartais tik iš žvilgsnio vienas kitą puikiai suprantame. Pasirodymo metu pažįriu į Vilių, o jis iškart supranta, ką daryti - patylinti garsą, perjungti šviesas ar pan.

- Mantai, dažnai pasikviete brolį į renginius, kuriuos vedė.

Laisvalaikiu esate neišskiriami ar tiesiog Vilius stebi, ar nepadarysi magijos klaidų?

- O taip! Viliaus dažnai paprasčiau stebėti mano pasirodymus, nes jis mato visas, net smulkiausias, klaidas. Aš - perfekcionistas ir nuolat tobulinu, šlifuoju savo pasirodymus. Visada su broliu konsultuojuosi dėl naujų triukų. Prašau, kad paprasto žmogaus akimis stebėtų ir patartų, ar nesimato triuko paslapties, ar judesys tinkamas ir atrodo natūraliai.

- Mantas nuo mažens jautė potraukį magijai ir dėl to yra pakūręs ne vienas mamos užuolaidas. O ką, Viliau, vaikystėje veikei tu? Ėjai zaisti karo ar prisidėjai prie brolio triukų?

AŠ - PERFEKCIONISTAS IR NUOLAT TOBULINU, ŠLIFUOJU SAVO PASIRODYMUS

MANTAS

Vilius: Nuo mažens buvau išdykęs, judrus vaikas, mėgdavęs įvairias avantiūras. Ačiū tėveliams už kantrybę ir supratimą. Nors nebuvau, kaip Mantas, kuris lėtai, bet užtikrintais žingsniais ėjo savo tikslo link, bet nuo pat pradžių buvau dalis jo kūrybos - būdavau vienas pirmųjų, kuris matydavo triukus iki tol, kol jie pasiekdavo tikrą žiūrovą. Kartais tekdavo ir asistentu būti. Be abejo, be užmokėsčio skaniais ledais, sunkiai buvau įkalbamas.

Mantas: Kol brolis su būriu draugų siausdavo lauke, man labiau patiko ramiai paskaityti knygą. Bet mes abu mėgdavome leiskti laiką pas senelius sodyboje, keičiantis. Dabar nuolat organizuojame visos šeimos susitikimus.

- Prisipažink, Mantai, kiek kartų buvai „pradanginęs“ ir „perpjuovęs“ brolį?

- Žinoma, vaikystėje esu išbandęs keletą triukų ir su broliu. Ačiū Dievui, viskas baigėsi laimingai. Ir, be abejo, ačiū broliui, kuris kantriai dalyvaudavo mano triukuose. Ir dabar jis yra mano pirmasis žiurovas ir patikimiausias kritikas.

- Kada pradėjo ryškėti skirtingas polinkis į ateities profesijas?



Iliuzionistas Mantas ir kario profesiją pasirinkęs Vilius Žmuidinavičiai

Vilius: Mane visada labai įkvėpė ir, matyt, per genus buvo perduotas senelio patriotinis požiūris bei auklėjimas. Nuo mažens tarnyba kariuomenėje man atrodė garbinga ir teisinga. Tad jau dvyliktoje klasėje žinojau, kad būsiu kariškis, to labai norėjau ir laukiau, o vos baigęs mokyklą, iškart savo noru užsirašiau į krašto apsaugos tarnybą. Šiuo metu esu Lietuvos kariuomenės Karo policijos viešųjų ryšių specialistas grandinis V.Žmuidinavičius. Tarnybą pradėjau 2008 metais Garbės sargybos kuopoje, pirmajame būryje, kuris specializavosi, kaip stiližuotas salvių būrys ir panašiai. Kaip ir Mantas, stebint žmoniems, atlikinėdavome daug prak-

tikos ir tikslumo reikalaujančius ginklų žongliravimo elementus. Po 8 metų nusprendžiau, kad norėčiau išbandyti save kitoje tarnybos vietoje ir, sėkmingai praėjęs atranką, tapau Viliaus igulos karo policininku. Esu žmogus, kuriam rezultato reikia čia ir dabar, o brolis, kaip ir jo darbo specifika, yra kantrybės, filosofijos ir tikėjimo žmogus.

- Viliau, neseniai grįžai iš misijos Afganistane. Kas paskatino ten vykti?

- Po poros metų darbo Karo policijoje gavau pasiūlymą vykti į tarptautinę operaciją Afganistane. Tai buvo vienas iš mano tikslų nuo pat tarnybos pradžios, tad

NUO MAŽENS TARNYBA KARIUOMENĖJE MAN ATRODĖ GARBINGA IR TEISINGA. JAU DVYLIKTOJE KLASĖJE ŽINOJAU, KAD BŪSIU KARIŠKIS

VILIUS

ilgai nedvejojęs sutikau. Tai buvo mano pirmoji misija ir galimybė pamatyti, kad kontrastai tarp Lietuvos ir Afganistano dideli, bet ten žmonės taip pat nori taikos, ramybės ir laisvės, kaip ir mūsų tėvai ar seneliai ne taip seniai. Grįžęs namo, pas šeimą, pagalvoju, kaip iš tikrųjų mes čia gerai gyvename, tiesiog kartais pamirštame džiaugtis mažais dalykais.

- Tiek laiko kartu dirbant kolegų tikriausiai tampa artimi, tiesa, Viliau?

- Padalinys yra lyg antra šeima ir kitaip jai negali žiūrėti. Tai yra mano draugai, su kuriais tenka išeiti kasdienius iššūkius, o, pasikeitus situacijai, jie taptų tvirtu užnugariumi. Manau, tai ir yra maloniausia, kai žinai, jog su stipria komanda niekas nebaisi.

- Nepaisant to, kad skirtingos judvieji profesijos, esate labai artimi. Kas dar judu vieni?

Vilius: Manau, su broliu mes vienią paprastumą ir didelės ambicijos, mokėjimas vertinti mažus dalykus ir siekti aukštumų. Žinau, kad pas brolį galiu eiti su bet kokių klausimų, o išėiti su sprendimu, net nežinau iš kur, bet jis žino, kas yra teisinga, o jį nereikėtų kreipti dėmesio.

Mantas: Abu esame artimi su tėvais, abu turėjome ir turime gražų ryšį su seneliais. Turime ir bendrų draugų. Tad ir požiūris į gyvenimą, jį tai, kas brangu, svarbu, mus jungia. Apskritai, mūsų gyvenimo principai ir mąstymas panašūs. Net žmones panašiai jaučiame. Nors brolis nelabai mėgsta pramogų pasaulio blizgčius, nesilanko viešuose renginiuose, net fotografuotis nelabai mėgsta, mūsų požiūris į pamatines vertybes labai panašūs. Brolis turi puikų garbės ir atsakomybės jausmą, kurį labai vertinu ir gerbiu.

- Viliau, neseniai grįžai iš misijos Afganistane. Kas paskatino ten vykti?

- Po poros metų darbo Karo policijoje gavau pasiūlymą vykti į tarptautinę operaciją Afganistane. Tai buvo vienas iš mano tikslų nuo pat tarnybos pradžios, tad

A.Stašaitytė-Masalskienė „duos garo“

20-ąjį sezoną pasitinkančiame projekte „Duokim garo“ - ryškios permainos: prie jo jungiasi Asta STAŠAITYTĖ-MASALSKIENĖ, palaikysianti draugiją ilgametei projekto vedėjai Loretai Sungailienei. Buvęs jos partneris Stanislovas Kavaliauskas nuo šiol taps „Duokim garo“ ekspertu.

Pirmasis atsinaujinusio „Duokim garo“ eteris - jau rugsėjo 8-ąją. Kelių dešimtmečių įvairių žanrų laidų vedėjos patirtį

turinti A.Stašaitytė pasakoja, kad jau per pirmuosius filmavimus lengvai įsiliejo į kūrybinę grupę: „Tai laida, kurioje buriasi žmonės, turintys stuburą, gyvenimo filosofiją ir gebantys džiaugtis mažais dalykais. Juk bemaž visus laidos dalyvius jungia panašios vertybės ir toks pat laisvalaikis. Kita vertus, iš įvairių regionų atvažiaujant muzikantai yra nusiteikę pasilinksmit, tai repetacijų ir filmavimų metu kartu prisijuokiam iš jų kalbų, ūsų, termių ir kibinimų. Smagiai leidžiam laiką, tikiuosi, tai pajaus ir žiūrovai.“

„Kuo toliau, tuo labiau įsitienu, kad niekas šiame gyvenime šiaip sau nevyksta, - svarsto Asta. - Prisivažinėjau po svečias šalis, bet pastaraisiais metais vis dažniau atostogauju Lietuvoje, ypač vilioja kaimas, maži miesteliai. Ten sutinku ypatingų žmonių, kurie puoselėja sodus, kuria krosnis, spinduliuoja ramybę ir dainuoja lietuvių liaudies dainas. Mane tai žavi ir labai traukia. Pati nustebau, kai tai apie save supratau.“

„Laisvalaikio“ inf.

Monika Pundziūtė-Monique - britų žvaigždės Ritos Oros vakarėlyje

Lietuvos atlikėja **MONIKA PUNDZIŪTĖ-MONIQUE** gali pasigirti ypatingais metais: dainininkės kūriniai puikuoja radijo stočių topoose, didžiausi šalies renginiai neapsieina be jos pasirodymų, o neseniai ji turėjo išskirtinę galimybę sudalyvauti žymiosios britų atlikėjos Ritos Oros „Deichmann“ batų kolekcijos pristatyme Berlyne.

Monique - vienintelė žinoma lietuvaite, turėjusi progą apsilankyti uždarame VIP vakarėlyje svečiams iš visos Europos. Išskirtinis renginys sutraukė garsias pramogų pasaulio ir mados atstoves, kurios turėjo galimybę Ritos Oros „Deichmann“ rudens-žiemos kolekciją išvysti pirmos. Insenuozuotą pristatymą surengė žvaigždžių choreografas ir kūrybos direktorius Marvins A.Smitas (Marvin A.Smith), dirbęs su tokiais atlikėjais kaip Dženifer Lopes (Jennifer Lopez) ir Maiklas Džeksonas (Michael Jackson). Renginio svečių laukė ir gyvas akustinis Ritos Oros pasirodymas.

Monique neslėpė susižavėjimo Rita Ora, nes nuo senų laikų yra jos gerbėja. Tai - jau antrasis Monique ir Ritos Oros susitikimas, prieš metus atlikėjos teko dalintis scena viename Lietuvos festivaliu.

Vykti į Berlyne vykusį pristatymą ir artimiausiu metu susipažinti su pa-



Monika Pundziūtė-Monique

čia kolekcijos kūrėja M.Pundziūtė buvo pakviesta neatsitiktinai: ji, kaip ir Rita Ora, tikina, kad batai - tai esminis bet kokio įvaizdžio akcentas. „Ritos Oros požiūris man yra be galo artimas - kurdama avatynės kolekciją ji norėjo inspiruoti moteris, suteikti galimybę kasdien jaustis pakylėtai, tarsi roko žvaigždei. Vienu gyvenimo etapu man pačiai labai reikėjo tokios mo-

tyvacijos, kai net nedrįsdavau lipiti į sceną su aukštakulniais. Naujoji atlikėjos avatynės kolekcija tiesiog spinduliuoja seksualumu ir veržlumu. Manau, ji puikiai atitinka mano stilių ir yra aktuali visoms merginoms: iš daugybės modelių kiekviena gali rasti bet kokias progai ar nuotaikai tinkančius batus“, - sako Monique.

„Laisvalaikio“ inf.

EUROVAISTINĖ
jauskitės gerai



DEKORATYVINEI KOSMETIKAI

-40%

LABORATOIRES **FILORGA** PARIS

IDUN MINERALS STOCKHOLM

janeiredale THE SKINCARE MAKEUP

VICHY LABORATOIRES

Pharmaceris



Pasiūlymas galioja su EUROVAISTINĖS kortele 2019 09 01-2019 09 30 šiose EUROVAISTINĖSE: PC BIG (Ukmergės g. 369, Vilnius), PC MAXIMA (Mindaugo g. 11, Vilnius), PC CUP (Upės g. 9, Vilnius), PC MAXIMA (Savanorių pr. 255, Kaunas), PC Šilauji AKROPOLIS (Aido g. 8-1, Šilauji), PC Klaipėdos AKROPOLIS (Taikos pr. 61, Klaipėda), PC Kauno AKROPOLIS (Karaliaus Mindaugo pr. 49-1, Kaunas), PC Vilniaus AKROPOLIS (Ozo g. 25, Vilnius) ir internetu www.eurovaistine.lt. Nuolaida taikoma tik prekėms, įtrauktoms į UAB EUROVAISTINĖ administracijos patvirtintą sąrašą. Nuolaida netaikoma produktų rinkiniams. Nuolaidos nesumuojamos, skaičiuojamos nuo įprastinės kainos perkant be EUROVAISTINĖS kortelės. Prekių kainos gali skirtis perkant EUROVAISTINĖS vaistinėse ir internetu www.eurovaistine.lt. UAB EUROVAISTINĖ pasilieka teisę bet kada keisti akcijos sąlygas.

A.Toliato „Sekmadienio SMS“

Į naująją savo knygą „Sekmadienio SMS“ kunigas **ALGIRDAS TOLIATAS** sudėjo žinutes, kuriomis žmones kviesdavo į pamaldas.

Ketvirtitoje A.Toliato knygoje sudėtos metaforiškos miatiūros ragina susimąstyti, kas gi mes esame sau, ką mums reiškia kitas, dėl ko gyvename ir koks tas mūsų gyvenimo kelias. Trys sakiniai dažniausiai pasako daugiau, nei trys ar keturios dešimtys, ir kiekvienam sukelia vis kitokių minčių apie esminius klausimus, į kuriuos atsakymų turime ieškoti ir savyje.

Knygos pristatyme paklaustas, kaip ir kada kilo idėja į mišias kviešti SMS žinutėmis, kunigas atsakė: „Įdėja kilo tada, kai 2013 metais perėjome į Šv.Ignoto bažnyčią. Ten pradėjome nuo nulio. Kadangi nedaug kas vaikščiojo į šią bažnyčią, nedaug kas apie ją žinojo, reikėjo sugalvoti, kaip įdomiai pakviesti žmones ateiti ir dalyvauti mišiose. Taip ir prasidėjo SMS-ai. Pirmiausia žinutes siunčiau nedideliu draugų ratui, vėliau žmonės ėmė persiuntinėti jas vieni kitiems, dalintis jomis feisbuke - taip mano žinutės pasiekdavo tūkstančius. Net negalintys ateiti pasi klausyti pamokslų prašydavo neišbraukti iš kviečiamųjų į sekmadienio mišias sąrašą, nes neretai atsiųsta mintis lydėdavo visą sąrašą lyg mini pamokslas. Pavaitę lyg mini pamokslas. Šios kvietimai tapo ir Ramintojos bendruomenės varpais, subūrusiais visus į gyvąją bažnyčią“.



Tiems, kurie nėra gavę nė vienos kunigo SMS žinutės, A.Toliatas pasakoja, ką jie ras knygoje: „Kiekviena žinutė - tai kvietimas į sekmadienio mišias. Pirmas sakinyus nusako, apie ką bus evangelija, antras - metaforiška mintis, sentencija, kurią būtų galima išsinešti, apmąstyti. Stengiuosi, kad ji intriguotų, skatintų ateiti ir išgirsti daugiau. Šios žinutės kaip sekmadieniniai varpai, kviečiantys į bažnyčią. Pagrindinis jų principas - užkabinti, paraginti žmogų, pažadinti jo sielą ir protą“.

„Laisvalaikio“ inf.

Burnos priežiūra - ne tik šepetėlis ir pasta

Dantis būtina kruopščiai valyti bent du kartus per dieną - šią tiesą žino daugelis. Tačiau tik dantų šepetėlio ir pastos nepakanka, norint užtikrinti gerą dantų būklę. Kauno „Kardiolitos klinikų“ Odontologijos centro gydytoja odontologė **LINA PUPELIENĖ** sako, kad suaugusiems bent dukart per metus būtina atlikti ir dantų higienos procedūrą, kuri padeda išvengti dantenų uždegimo, blogo burnos kvapo ir užkerta kelią kitoms nemalonioms ligoms.

Gydytoja odontologė L. Pūpelienė sako, kad norint užtikrinti dantų sveikatą ir išvengti nemalonių ligų, būtina pašalinti dantų akmenis - atlikti burnos higienos procedūrą. Įprastai dantų akmenys susidaro dėl nešvarumų tarpdančiuose. Todėl kasdien reikėtų juos valyti dantų šepetėliu ar specialiais šepetėliais. Tai padės išvengti apnašų mineralizacijos.

Kai dantų apnašos mineralizuojasi, jos sukietėja ir formuoja dantų akmenis. Būtent juose gyvenančios bakterijos sukelia dantenų paraudimą, kraujavimą, yra dažniausia blogo burnos kvapo priežastis. Ilgainiui tai tirpdo kaulą, laikantį dantis ir sukelia periodonto ligas.

Kodėl reikalinga burnos higiena?

Nors apie burnos higieną kalbama, atrodo, daug ir dažnai, gydytoja vis dar sutinka žmonių, kurie šiai procedūrai atvyksta pirmą kartą. Be to, priduria ji, vis dar daug žmonių nežino, kaip taisyklingsiai valyti dantis arba neteikia tam didelės reikšmės.

„Tai ypač būdinga vyresnio amžiaus pacientams. Todėl šia tema dar reikia daug kalbėti. Norite, kad dantis negestų, o plobos laikytų ilgai - taisyklingsiai valykite dantis ir reguliariai lanky-

kitės pas burnos higienistą. Reguliariai atlikti burnos higieną rekomenduojama ir norintiems, kad plombos netamsėtų, o implantai tvirtai laikytųsi kaukle. Negalima teigti, kad viskas priklauso tik nuo higienos - svarbu ir bendriniai susirgimai, kurių kartais išvengti nepavyksta. Tačiau burnos higienos procedūros metu tai pastebėjęs specialistas nukreips pas kitus gydytojus ir padės tam laiku užkirsti kelią“, - tikina L. Pūpelienė.

Higiena - nuo pirmo danties išdygimo

L. Pūpelienė sako, kad vaikams pritaikytą burnos higieną galima atlikti vos išdygus dantims. Taip pat pirmieji apsilankymai odontologo kabinete nuo mažens pripratina vaikus nebijoti odontologinių procedūrų ir naujos aplinkos.

„Patariame, kaip prižiūrėti dantis namie, kokias pastas naudoti. Paaugus burnos higiena atliekama ir pasitelkus ultragaršinį skalerį bei kitas priemones. Burnos higiena svarbi ir nešiojant ortodontinius aparatus, kai kasdien higieną tampa daug sudėtingesnė, o jos trūkumas greičiau pastebimas ant dantų. Baltos dėmės nuėmus briketus arba prie dantenų - tai emalio demineralizacija dėl pastovaus minkšto



„Kardiolitos klinikų“ medic.

TAISYKLINGAI ATLIEKAMA BURNOS HIGIENA TIKRAI NESUBRAIŽO DANTŲ EMALIO

apnašo. Burnos higiena svarbi nuo pirmo danties išdygimo“, - pabrėžia specialistė.

Neteisingi mitai

L. Pūpelienė sako, kad dažnai girdi mitus apie tai, kad burnos higiena pažeidžia dantų emalį, dantų akmenys padeda stabiliai palaikyti klibančius dantis, kad pradėjus reguliariai atlikinėti burnos higieną, ant dantų kaupiasi daugiau tamsaus pigmento. Tačiau šie teiginiai - neteisingi.

„Taisyklingsiai atliekama burnos higiena tikrai nesubraižo dantų emalio. Tinkamai nuvalius dantenų - tai emalio demineralizacija dėl pastovaus minkšto

tuotas maistas ir gėrimai neturi už ko užsilaikyti. Mūsų pareiga reguliariai valyti dantis ir pasitariti dėl dantų pastos su burnos higienistu. Didesnį tamsaus apnašo kaupimąsi gali sukelti tam tikrų vaistų, maisto papildų, žolinių pastų naudojimas, sezoninių uogų, arbatų vartojimas“, - tikina odontologė.

Atlikus procedūrą, trumpą laiką dantys gali būti kiek jautresni - toks jautrumas retam pacientui užtrunka iki kelių dienų. Jei valant specialiomis gydymosi pastomis dantų jautrumas po burnos higienos procedūros nepažeidžia, reikėtų pakartotinai pasirodyti odontologui.

„Toku atveju būtina patikrinti, ar nėra dantų kaklelių apsinuoginimų, kurie nuėmus akmenis pasimatė ir pasidarė jautresni, arba emalio erozijų. Tačiau tai turi matyti burnos higienistas. Ilgiau jautresni dantys būna periodonto patologijų atveju, kai nutirpę nemažai kaulo, laikancio dantų šaknis ir nuėmus akmenis jos tampa jautresnės. Tada taikomas specialus nujautrinimas geliu ir laikais“, - pasakoja gydytoja.

Kaip dažnai kartoti dantų higienos procedūrą, priklauso nuo kelių aspektų. Suaugusiems gydytoja pataria ją kartoti du kartus per metus. „Dažniau atlikti reikia turint periodonto patologiją, vartojant daugiau kavos, rūkant. Tai jums patars higienistas pagal jūsų individualią situaciją. Turint estetinių restauracijų burnos higieną būtina atlikti kas pusę metų. Jos metu yra išpoliruojamos plombos nuo patamsėjimų, apžiūrima, ar nėra naujų gedimų ir nukreipiama odontologui“, - teigia L. Pūpelienė.

„Laisvalaikio“ inf.

3 sveikos mitybos taisyklės

Norint ilgai išlikti jauniems, gražiems ir puikiai jaustis, būtina sveikai ir racionaliai maitintis, laikantis trijų pagrindinių taisyklių.

1. Maitinkitės įvairiai!

Visi supranta, kad vienas produktas negali patenkinti organizmo poreikio gauti visų naudingų medžiagų. Tik įvairių produktų derinys, kasdieninio raciono įvairovė padės gauti visų reikalingų baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų ir t.t. Daugelio kasdieninis maistas - tai kruopos, duona, miltų gaminiai, dešra, saldumynai... Dauguma neįvertina pieno produktų, augalinio maisto, jūros gėrybių, ankštinių, augalinių riebalų svarbos.

2. Valgykite saikingai!

Stenkitės neprarasti saiko ir nepamiršti mitybos kultūros. Maitindami saikingai jausitės energingi ir žvalūs, visam laikui pamiršite sotumą. Atsistokite ir geriau neprisivalgyti, negu persivalgyti.

3. Laikykitės mitybos režimu!

Kad virškinimas būtų normalus, organizmas turi būti pasirošęs gauti maisto, todėl reikia nusistatyti tam tikrą mitybos režimą ir jį laikytis. Optimalu yra valgyti 4-5 kartus per dieną. Vakarienei tegu bus lengva, valgyti reikėtų ne vėliau kaip likus 3 valandoms iki miego.

„Laisvalaikio“ inf.

Lietuvoje - juodojo avangardo lyderis Antonis Džozefas

Nedažnai į Lietuvą atvyksta Karibų muzikos atlikėjai - ypač iš tolimojo Trinidado. Todėl verta atkreipti dėmesį į šią vasarą pasirodysiantį vienu talentingiausių ir patraukliausių šiuolaikinės muzikos kūrėjų įvardinamą **ANTONĮ DŽOZEFĄ** (Anthony Joseph) - žmogų avangardą, trykštantį Karibų dvasios įkvėptu kūrybiškumu tiek muzikoje, tiek literatūroje bei pristatantį unikalią „kalipso“ muzikos stilių iš Trinidado ir Tobago.



Organizavimą med.

Tituluojamas būsimuoju fantastikos klasiku

Didžiojoje Britanijoje gyvenantis, tačiau iš Trinidado kilęs E. Džozefas yra poetas, rašytojas, muzikantas ir dėstytojas, apdovanojimas bei stipendijomis įvertintas juodaodžių avangardo vedlys. Jo kūriniai ir performansai balansuoja tarp siurrealizmo, džiazto, Karibų muzikos ritmų, o jį pristatant kyla klausimas, nuo ko pradėti - muzikos ar prozos, nes jis visur yra labai stiprus. E. Džozefas yra keturių poezijos rinkinių, dviejų romanų autorius. 2005 m. „Arts Council of England“ bei „Renaissance One“ jį išrinko sėkmingu skrandyje, antsvorį ir daugybę su tuo susijusių problemų. Geriau pakilti nuo stalo šiek tiek neprisivalgyti, po poros minučių pajusite sotumą. Atsistokite ir geriau neprisivalgyti, negu persivalgyti.

„Arts Council of England“ apdovanojimą bei AHRC stipendiją tam, kad užbaigtų savo disertaciją ir suirengtų jos skaitymo turą po Didžiąją Britaniją bei Vokietiją. 2015 m. sausio mėn. BBC4 pristatė do-

kuomeninį filmą „Kitch“, pagrįstą jo tyrimais. E. Džozefas turi kūrybinio ir gyvo rašymo daktaro laipsnį bei jį dėsto „Birkbeck University of London“. Šio modernisto kūryboje pinasi afropsichodelinis, „noir“ stilius, mitologija, afrofuturizmas ir jis jau yra tituluojamas būsimuoju fantastikos klasiku.

Unikalus muzikos stilius

Muzikoje E. Džozefas itin puoselėja Karibų šaknis - jo kuriami garsai žaidžia poliritmais,

„afrobeat“, „funk“ skambesiu, suliedami Kubos, Jamaikos, Trinidado, Haičio melodijas. Malonios ausiai muzikinės linijos bei žavi atlikėjo lyrika atkuria praeities, dabarties ir ateities atvaizdus, įvairialypėje vienoje rezonuojančius su realiais įvykiais. O puikiai pamatuota, ritmiška, tekstūrinė žodžių tėkmė veda į paslaptingą dvasinę kelionę su lengvumu dvelkiančia Karibų atmosfera.

Muzikuodamas E. Džozefas pasirodo drauge su grupe „The Spasm Band“, su ja yra aplankęs Roterdamo „North Sea Jazz Festival“, Belforto „Les Eurockeenes“, Danijos „Roskilde“, Paryžiaus „Blue Note Jazz Festival“, Rabato „Jazz au Chellah Festival“. Kritikų pripažinti albumai neatsiejami susiję su rašytine kūryba - debiutinis jo įrašas „Leggo de Lion“ (2007 m.) įtraukė dainas iš jo romano „The African Origins of UFOs“, „Bird Herd Son“ (2009 m.) sutapo su trečiojo poezijos rinkinio pasirodymu, o „Rubber Orchestra“ (2011 m.) išėjo su nauju to paties pavadinimo eilėraščių rinkiniu. Po to sekė gyvo garso albumas „Live in Bremen“ (2013 m.), pirmasis solinis darbas „Time“ (2014 m.), šeštasis „Caribbean Roots“ (2016 m.). Naujausias įrašas „People of Sun“ (2018 m.) rezonuoja su jo romanu „Kitch: A Fictional Biography of a Calypso Icon“, pasakojančiu apie pirmąją imigrantų iš Karibų į Didžiąją Britaniją bangą

KONCERTAI

- Rugsėjo 27 d. 19 val. **VDU didžioji salė, Kaunas**
- Rugsėjo 28 d. 19 val. **klubas „Ramybė“, Palanga**
- Rugsėjo 29 d. 19 val. **Vaidilos teatras, Vilnius**

Bilietus platina „Tiketa“ Daugiau informacijos: www.gmgvval.lt

„Laisvalaikio“ inf.

Kova su strijomis gali būti efektyvi

Rausvos ar baltos spalvos ruoželių - strijų - atsiradimas ant kūno dažniausiai siejamas su nėštumu ar intensyviomis sporto treniruotėmis. Bet kokie staugūs ir ryškūs kūno formų pokyčiai tam tikrai turi įtakos.

Vis dėlto, strijos gali atsirasti jau ir brendimo laikotarpiu, o perkopus 35 metus drastiškų kūno pokyčių net nebeprireikia - užtenka kūnui padidėti vienu dydžiu ir tokį pokytį, jei nesimsite jokių priemonių, jau pažymės ruoželiai odoje.

Pasak specialistų, padėti gali paprasčiausias kūno priežiūros priemonės vos su keliais svarbiais ingredientais, tik reikėtų nepamoti ranka ir nelaukti, kol strijos pradės ryškėti.

Pasak „Eurovaistinės“ farmacijos specialistės Elvyros Ramaškienės, kūno elastingumui išlaikyti svarbių medžiagų - elastino ir kolageno - gamyba organizme su metais mažėja, o tai ir yra pagrindinė priežastis, dėl kurios gali atsirasti strijų. Todėl, renkantis kremą nuo strijų, pirmiausia, sudėtyje reikėtų ieškoti odos stangrinimą skatinančių sudedamųjų dalių - elementų, kurie padeda gamintis kolagenui.

„Tik vaikų ir jaunų žmonių organizme kolageno skaidulos nuo-

lat atsinaujina. Kolageno gamyba organizme pradeda silpti jau nuo 25-erių, o kartu odai ima stigtį stangrumo. Kremų ar gelių nuo strijų sudėtyje reikėtų ieškoti gėbenių, rasakilių, asiūklių, medetkų, alavijų ekstraktų ir vitamino C, nes šie komponentai tiesiogiai skatina kolageno gamybą“, - paaiškina specialistė.

Nėščiosioms - atsakingiau

Bėgant metams, pasak E. Ramaškienės, kolageno gamyba organizme mažėja gana sparčiai. Sulaukus 35 metų kūnas netenka maždaug 15 proc. kolageno atsargų, po dešimties metų procentas atitinkamai padvigubėja. O jei dar intensyviai sportuojate, priemonės, kurios padėtų gauti papildomo kolageno, turėtų atsirasti kosmetinėje jau nuo 30 metų.

Aktyviai sportuojantiems ar metantiems svorį strijų profilaktikai efektyviausia organizmą pa-

pildyti kolageno papildais, tačiau besilaukiančioms kolageną saugu naudoti tik išoriškai.

„Kolageno papildai netinka nėščiosioms ir maitinančioms moterims, bet jos drąsiai gali naudoti tepamus kremus ar gelius nuo strijų nuo 4-os nėštumo savaitės ir dar dvi savaites po gimdymo. Tai padės odai sustiprėti, susitraukti po patempimų“, - sako „Eurovaistinės“ specialistė ir nėštumo metu rekomenduoja rinktis priemones pa-

SULAUKUS 35 METŲ KŪNAS NETENKA MAŽDAUG 15 PROC. KOLAGENO ATSARGŲ

pildytas folio rūgštimi, nes ji padės apsaugoti ir nuo pigmentinių dėmelių.

Vitaminų ir aliejų galia

Kalbant apie bet kokią pagalbą odai, pasak farmacijos specialistės, visada reikia atsiminti drėkinimą. Veido oda daugeliui įprasta rūpintis kasdien, tačiau štai kūno odos drėkinimas, pavyz-

džiui, po odą sausinancio šilto dušo, neretai dar yra užmirštas ritualas. Tai bene didžiausia klaida, nes rūpinantis strijų profilaktika, labai svarbu neleisti odai išdžiūti ir prarasti elastingumo. Riebiai odai gali užtekti tiesiog pienelio ar losjono, o sausai odai reikėtų riebesnio, intensyviau drėkinancio kremo, papildyto A, E ir B5 vitaminais.

„Vitaminai E ir A apsaugo odą ir joje susikaupusių kolageno nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio ir didina jo gamybą. Jeigu priemonėje dar yra ir B5 vitaminas, jis pamaitins odą, ramins, drėkins, paskatins regeneraciją, oda taps atsparesnė tempimams, o jau esant strijoms, greičiau atsistatys“, - paaiškina E. Ramaškienė.

Natūralu, kad bėgant laikui odoje esančios ląstelės sensta ir žūsta, o jų vietoje susiformuoja naujos. Todėl svarbus ne tik drėkinimas, bet ir odos maitinimas aliejais - argano, simondsijų, nakvių, avokado, saldžiųjų migdolų, saulėgrąžų ar vynuogių sėklų - tuomet ji bus elastingesnė ir sunkiau pažeidžiama.

„Laisvalaikio“ inf.

Švaros Mugė

Tegyvuoja švara!

iki **-50%**
nuolaidos katalogo prekėms

Akcijos laikotarpis: 2019 09 05 - 2019 09 18

Daugiau informacijos: www.maxima.lt

Katalogo ieškokite parduotuvėse **MAXIMA** XXXL XXXL XXXL

MAXIMA
Tai, ko reikia



Rudens pasiūlymai
jūsų tvarkingiems ir
jaukiems namams!

IŠVIEN SU
GAMTA

SKALBIMAS

VIRTUVĖ

NAMAI

BUITIS



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

Advertisement for Moon Garden Hotel, Rinnos Vilnius, and other establishments.

Advertisement for LHI Lovely Home Idea Vilnius.

Advertisement for Indigo Vilnius.

Advertisement for 3D Stikle Vilnius.

Advertisement for Tyra Vilnius.

Advertisement for Alfa Vilnius.

Advertisement for Ingrid Vilnius.

Advertisement for Kavines, Restoranas, and other dining establishments.

Advertisement for Basilico Vilnius.

Advertisement for Azia Vilnius.

Advertisement for Sothys Vilnius.

Advertisement for Ajurvedos centras Shanti Vilnius.

Advertisement for Grožio salonas East Island Vilnius.

Advertisement for Grožio salonas Apelsinas Vilnius.

Advertisement for SPA ritalai, aromaterapija, and other spa services.

Advertisement for SPA centrai, East Island Vilnius.

Advertisement for SPA centras, Shanti Vilnius.

Advertisement for SPA salonas, East Island Vilnius.

Advertisement for SPA salonas, Apelsinas Vilnius.

Advertisement for SPA salonas, Apelsinas Vilnius.

Advertisement for SPA salonas, Apelsinas Vilnius.

Advertisement for Sportas ir pramogos, including golf and tennis clubs.

Advertisement for SVEIKATINGUMO PASLAUGOS, including dental and medical services.

Advertisement for SVEIKATINGUMO PASLAUGOS, including dental and medical services.

Advertisement for SVEIKATINGUMO PASLAUGOS, including dental and medical services.

Advertisement for SVEIKATINGUMO PASLAUGOS, including dental and medical services.

Advertisement for SVEIKATINGUMO PASLAUGOS, including dental and medical services.

Advertisement for SVEIKATINGUMO PASLAUGOS, including dental and medical services.

Advertisement for Teatras, including Nacionalinis operos ir baleto teatras.

Advertisement for Teatras, including Nacionalinis operos ir baleto teatras.

Advertisement for Teatras, including Nacionalinis operos ir baleto teatras.

Advertisement for Teatras, including Nacionalinis operos ir baleto teatras.

Advertisement for Teatras, including Nacionalinis operos ir baleto teatras.

Advertisement for Teatras, including Nacionalinis operos ir baleto teatras.

Advertisement for Teatras, including Nacionalinis operos ir baleto teatras.

Teatras

VILNIUS
NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS
13 d. 18.30 val. - „Kandidas“.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS
8 d. 18.30 val. - A. Čechov „Vyšnių sodas“.

RAGANIUKĖS TEATRAS
8 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Pėpė Ilgakojinė“.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“ MAŽOJI SALĖ
7 d. 12 val. - „Voro vestuvės“.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS
12 d. 19 val. - I. Vyrypaev „Šokis delni“.

NAUJASIS TEATRAS
8 d. 16 val. - „Vaizgantas“.

KAUNAS
KAUNO DRAMOS TEATRAS
7, 8 d. 18 d. Didžiojoje scenoje - Premjeral „Sombros“.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS
7 d. 18 val.; 8 d. 16 val. - Premjeral „Kandidas, arba Optimizmo mirtis“.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS
7 d. 12 val. - Premjeral „Kaip tamsa geriausiai draugu tapo“.

KLAIPĖDA
KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS
7, 8 d. 18.30 val. - Premjeral J. Anouilh „Euridikė“.

PANEVĖŽYS
J. MILTINIO DRAMOS TEATRAS
12 d. 18 val. - Premjeral „Keilonė į Edėną“.

PANEVĖŽIO MUZIKINIS TEATRAS
13 d. 18 val. - Koncertas „Gyvybė ratu“.

PANEVĖŽIO LĖLIŲ VEŽIMO TEATRAS
8 d. 12 val. - „Mažoji automobiluko nuotykių“.

PANEVĖŽIO TEATRAS „MENAS“
7, 8 d. 12 val. - E. Karoblytė „Pusnyčiai su personažais“.

ŠV. KOTRYNOS BAŽNYČIA
10 d. 19 val. - Koncertas „Asa-Chang & Junray“.

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS
7 d. 16 ir 19 val. - Premjeral A. Stradella „Kirkė“.

FORUM CINEMAS VINGIS
„Tas: Antroji dalis“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 7-12 d. 11, 13.40, 15.45, 17.10, 18, 20.40 val.

„Gimtinė“ (drama, Lietuva, N-13) - 7-12 d. 11.30, 13.50, 16.10, 21 val. 7-9, 11-12 d. 18.30 val. 10 d. 18.40 val.

„Kur tu pradingai, Bernadeta?“ (komiška drama, JAV, N-13) - 7-12 d. 13.40, 15.50, 18.40, 21.30 val.

„Agentė“ (trileris, JAV, Izraelis, N-13) - 7-12 d. 12.45, 15.20, 19.10, 21.30 val.

„Animus Animalis (istorija apie žmones, žvėris ir daiktus)“ (dokumentinis f., Lietuva, N-13) - 10 d. 19 val.

„Zerovilis“ (komiška drama, JAV, N-16) - 12 d. 19.30 val.

„Šuns tikslas 2“ (nuotykių komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 8 d. 14.20 val.

„Halstonas: šlovės ir nuopuolio istorija“ (dokumentinis f., JAV, N-13) - 9 d. 19 val.

„Mano mažoji sesutė Mirai“ (Japonija, N-7) - 7 d. 14 val.

„Kreivijų trumpikės 1“ (trumpametražiai f., Italija, Belgija, Nyderlandai, Vengrija, Švedija, Prancūzija) - 7 d. 16 val.

„Kreivijų trumpikės 2“ (trumpametražiai f., Belgija, Izraelis, Bulgarija, N-16) - 7 d. 17.45 val.

„Barbara Hammer: Ankstyvieji trumpametražiai filmai“ (trumpametražiai f., JAV, N-18) - 7 d. 19.30 val.

„Jonas“ (drama, Prancūzija, N-16) - 7 d. 21 val.



„Agentė“ pasakoja apie slaptas misijas karščiausiuose pasaulio taškuose atliekančią moterį, bandančią suderinti neprotiška pavojingas pareigas ir užsimezgsų slaptą meilės ryšį.

Izraelio žvalgybos tarnybos „Mossad“ strategas Tomas, darbu Teherane pasirinkęs agentę Reičelę vykdyti ypatingos paskirties misijas, niekada neabejojo savo sprendimu. Išsiųsta į Irano sostinę Teheraną ji imasi naujo vaidmens - prisidengdama anglų-prancūzų kalbos mokytojos darbu, Reičelė vykdo „Mossad“ paskirtas užduotis. Viena jų - infiltruoti ir užmegzti glaudžius ryšius su Farhadu Razavi, kurio imone tiekia aukštųjų technologijų įrangą Irano kariuomenei. Tačiau viską apsunkina tarp užsienietės agentės ir žaviojo pleibojaus Farhado užsimezgsęs aistringas romanas.

„Gimtinė“ (drama, Lietuva, N-13) - 7-9, 12 d. 11.30, 13.45, 16.15, 19.15, 21.30 val.
„Mama + mama“ (komiška drama, Italija, N-13) - 8 d. 15 val.
„Agentė“ (trileris, JAV, Izraelis, N-13) - 7-10 d. 16.15, 18.45 val. 11-12 d. 16.15 val.

„Angelo apgultis“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 7 d. 14.30 val. 8-12 d. 14.30, 18.30 val.
„Geri berniukai“ (komedija, JAV, N-13) - 7-10, 12 d. 22.15 val. 11 d. 22 val.
„Slėpynės“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 7-12 d. 21.45 val.

„Piktieji paukščiai 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 7 d. 10.30, 12.45, 15, 17, 18.30 val. 8-10, 12 d. 10.30, 12.45, 15, 17 val. 11 d. 10.30, 12.30, 14.45, 16.45 val.

„Čia buvo Saša“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 7-12 d. 14.15 val.
„Vieną kartą Holivude“ (komiška drama, JAV, Didžioji Britanija, N-16) - 7-10, 12 d. 16, 18.30, 21.15 val. 11 d. 10.30, 12.45, 16.15 val.

„Lūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 7 d. 13.30 val. 8-12 d. 11, 13.30 val.
„Piktieji paukščiai 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 7 d. 11 val. (specialus seansas mažučiams).

„Kur tu pradingai, Bernadeta?“ (komiška drama, JAV, N-13) - 13 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

Advertisement for East Island SPA Centras featuring paragliding and spa services.

Advertisement for East Island SPA Centras featuring motorcycle and spa services.

Advertisement for East Island SPA Centras featuring various spa treatments and services.

| | | | | | | | |
|--|----------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Sala prie Afrikos Kalakutų jauniklis | Marška lovai užkloti | Izraelio uosta-miestis – Tel ... | ...da jau Balbja Dirba su kastuvu | Nebyliojo filmo komikas Carlis ... | Valstybė Karibų j. baseine | Vokiečių filosofas Imanuelis | Duos patarimą ...tikimas |
| | | | | 1 | | | |
| Dovanotas daiktas | | | | | „Aukštas blondinas juodu ...“ Pilt | | |
| Naminis gyvūlys Tekilos žaliava | | 8 | | Darbo užduotys | | | |
| | | | | ...nksmoji našlė“ Vaistinis augalas | | Kan... muzikos stilius Tuo metu | 5 |
| Slako v... Režisieriaus padėjėjas | | | | Kuolas, baslys ... ligonių kasa | | | Džakomo Pučinio opera |
| | 9 | | | | | | Vaikas (menk.) |
| „Kur tas ...lelis pilkas mane nuves“ | | | Ficdžeraldo Siūlai atauti | | Filmas „S... kraujas“ | „Žmogus-...ras“ Kraujagyslė | |
| | | | | 2 | Aktorius ... Rosenas | | |
| Žiemos mėnuo Sietas arba ... | | | | | Graikijos sala Egėjo jūroje | Liepimas eiti ...akymas į klausimą | 6 |
| Žmogus kaip atskiras individas | | | Šautuvo atšokimas Gandrinis paukštis | | | | |
| | | | | 3 | Ana, aure Žmonių elgesio normos | | leidžia žemę |
| Buvimo vietos nurodymas Paraitytoji rūbo dalis | | | | | | | Gaudykite va...! Kuri pasūdyta |
| | | | | | | | ...mė apie Juza“ Ligos ...gnozė |
| Kas rainas V. Skoto romanas „... Rojus“ | | | | | Trūnija, dūlėja Tikras ...igalvis | | 7 |
| | | | „S... sesute, žalia rūta“ | | Airių tautos vyras | | |
| Gėlėta mamos ...nelė | | | | 4 | Erškėtinių šeimos vaisinis krūmas | | |

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

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

Teisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti Margaret Mitčel romaną „Vėjo nublokšti“

Atsakymą iki rugsėjo 11 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojai **Jolita BUROKIENĖ** iš Vilniaus ir **Povilas GRAINYS** iš Kauno. Jiems bus įteikti bilietai į tauriuočių festivalį „Baltic Tatro Convention“. 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.



Vertikaliai: Feliksas. Riešas. Svarstyklės. Lai. Aitra. Smeg. Gidai. Lolita. Senai. Nibalas. Vakarais. Teniso. Itas. Žuvis. Sas. Gorys. Baly. Ari. Mekas. Palik. Amrita. Teisina. Viso. Kasta. Nikas.
Horizontaliai: Arkliavagis. Šeši. Kira. Satyras. Tas. Gerasimo. Svainis. Aidas. Mik. Vartai. Beta. Sri. Žakas. Fata. Tula. Nevysta. Lokalinis. Obis. PIN. Krėslas. Šasi. Smilos. Lik. Eta. Arina. Sargasas. Kas.
Pažymėtuose langeliuose: ŠUNIŠKAS DARBAS.

SUDOKU

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

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

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

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

ASTROLOGINĖ PROGNOZĖ RUGSĖJO 7-13 D.
GERŲ DIENŲ 9, 11 D. BLOGA DIENA 13 D.
 Profesionalių astrologės **Lilijos Banaitienės** paslaugos
 Tel. 865698074
 El.p. btime@elnet.lt

♈ Avinas. Labai darbinga savaitė. Puikiai seksis žiniasklaidos atstovams bei tiems, kurių darbas susijęs su informacijos perdavimu. Vienišiai nesėdėkite sudėję rankų, juk jūsų laukia įdomios ir intriguojančios pažintys. Vairuojantys būkite atsargūs, kelyje padidėjęs avaringumas, gali baigtis ne visai sėkmingai, teks pagulėti savaitę kitą namuose.

♉ Jautis. Asmeniniame gyvenime didelę įtaką darys gebėjimas atvirai išsakyti savo jausmus. Darbe stenkitės numatyti konkrečius darbus, kad kuo mažiau laiko nueitų veltui. Daugiau būkite gamtoje.

♊ Dvyniai. Asmeninius santykius puoselėkite ir saugokite, mylimas žmogus gali kentėti dėl jūsų tylos ar ignoravimo. Darbinėje veikloje jums pasitarnaus pažintys ir geri santykiai su aplinkiniais, galite sulaukti labai viliojančių pasiūlymų. Saugokitės skersvėjų.

♋ Vėžys. Jeigu ryšiai su artimu žmogumi prigėse, tinkamas metas juos atgaivinti. Darbe stenkitės išlikti taikūs ir ramūs, susidarykite aiškią dienotvarkę ir jos laikykitės. Saugokitės apsinuodijimo maistu.

♌ Liūtas. Vienišiams patarimas: būkite budrūs, galite sutikti tą vienintelį. Darbe stenkitės būti atviri, laiku ir vietoje išsakykite tai, kas jus jaudina ar ką norite keisti. Puikus metas mokytis. Puikus periodas atlikti profilaktinį sveikatos patikrinimą.

♍ Mergelė. Asmeniniame gyvenime venkite konfliktinių situacijų. Darbe pasistenkite būti lankstesni, atsižvelkite ir į kitų žmonių poreikius, nes tik dirbdami komandoje pasieksite norimų rezultatų. Saugokitės žarnyno infekcijų.

♎ Svarstyklės. Nauji santykiai gali būti dviprasmiški, venkite paslapčių ir siekio dominuoti. Darbe laukia nedidelė staigmena, būsite paaukštinti arba gausite pelningą užsakymą. Saugokitės virusinių infekcijų.

♏ Skorpionas. Meilės fronte viskas tekės įprasta vaga. Pasistenkite apdairiai elgtis su pinigais, neleiskite veltui nė vieno euro. Gali kilti minčių keisti darbą ar išeiti ilgalaičių atostogų. Jeigu nepradėjote sportuoti, pats laikas pradėti.

♐ Šaulys. Asmeninis gyvenimas tekės įprasta vaga, tik pasistenkite nepainioti asmeninių santykių su darbu, džiaukitės savo sėkme ir pasistenkite pradžiuginti tuos, kuriems ne taip gerai sekasi. Pasaugokite sveikatą, ypač jeigu turite polinkį į priklausomybes.

♑ Ožiaragis. Asmeniniame gyvenime jausmai tiesiog žydės. Geras laikas jūsų karjerai, imkitės darbų, nes ką padarysite dabar kartu su bendradarbiais, padės jums kilti karjeros laiptais. Vienintelis dalykas, kuris gali kelti nerimą, susijęs su sveikata tiems, kurie turi silpną kraujotaką.

♒ Vandenis. Visos mintys bus užimtos širdies reikalais. Rūpesčių kels pinigai, galite nuostolingai investuoti, pamesti. Darbinėje veikloje galima ne viena kliūtis, apeiti nepavyks, pasistenkite ramiai sulaukti, kol jos pačios pasitrauks. Saugokite virškinimo traktą.

♓ Žuvis. Santykiams leiskite vystytis sava vaga, neskubinkite įvykių, net jei kantrybės turite nedaug. Geras laikas ieškoti naujų partnerių, nauja partnerystė bus gana perspektyvi, santykiai su kolegomis ir vadovais bus taikūs, palankus laikas įgyvendinti senus sumanymus ir svajones. Atsargūs būkite prie vandens telkinių.

LAISVALAIKIS
 su RESPUBLIKA

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