

Aktorius **Dainius Kazlauskas** atskleidžia, kodėl ėmėsi režisuoti komediją teatre ir kuo ji bus išskirtinė.



Plačiau **4 p.**

Be gyvo koralo spalvos, 2019-aisiais populiari bus ir apelsino - kaip ją pritaikyti garderobe ir namuose?



Plačiau **7 p.**

Mūsų savijautą nemažai lemia tai, ką valgome, tad specialistė **Raminta Bogušienė** pateikia mitybos patarimų.

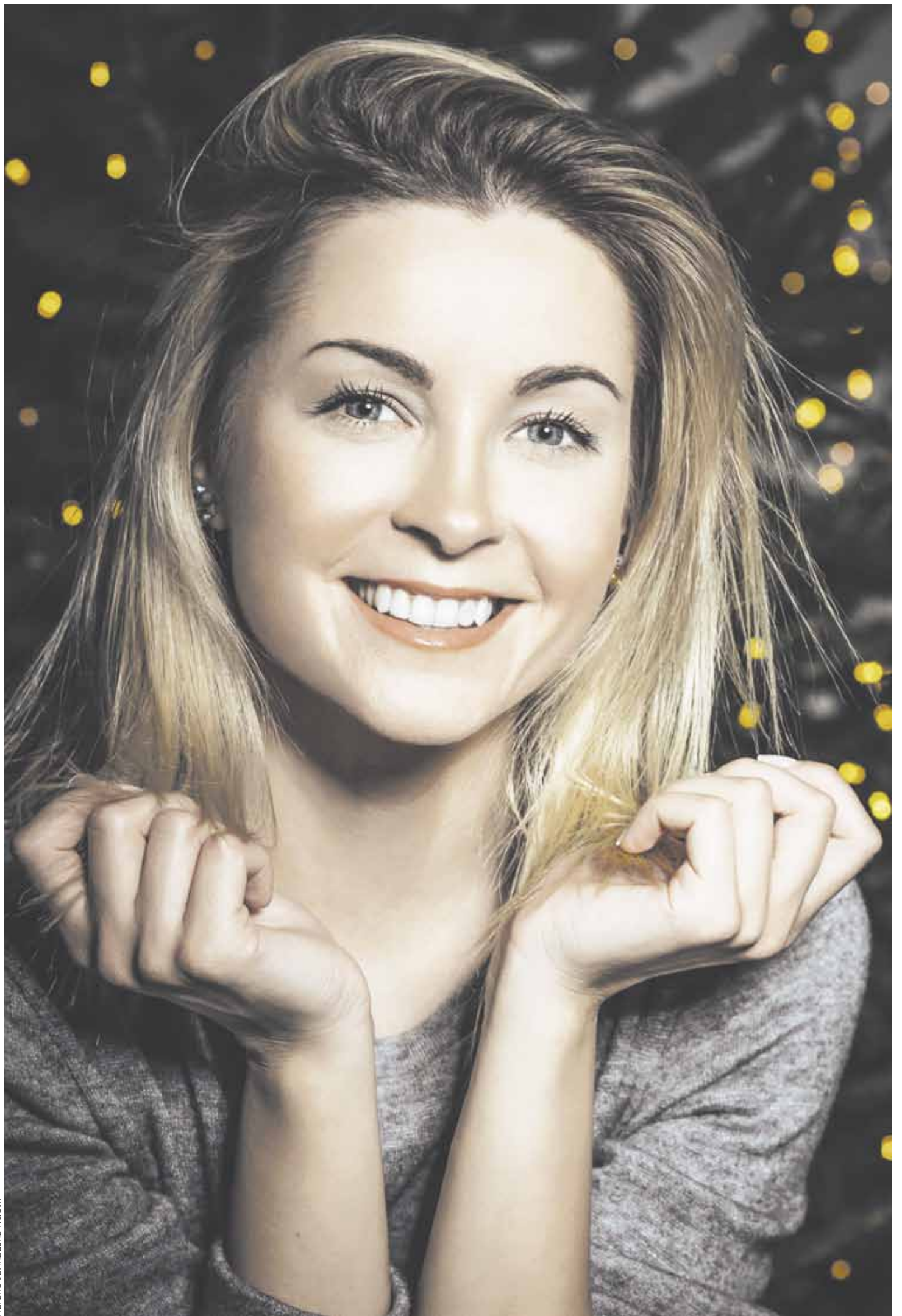


Plačiau **9 p.**

Kartais net ir kelios minutės, skirtos namams puoselėti, gali turėti įtakos bendram vaizdui ir savijautai juose.



Plačiau **10 p.**



Karolio Jančiauskas nuotr.

## Dideli pokyčiai

Prie jūros aš sau esu įdomesnė, šypsodamasi sako aktorė, rašytoja bei projekto moterims įkūrėja **Justė Zinkevičiūtė** ir priduria, kad Klaipėdoje greitai atidarys studiją - tai didelis šių metų pokytis.

2-3 p.



# Istrigusi

„Šįkart pajūryje istrigau ilgam“, - šypsosi aktorė, knygos autorė bei projekto moterims „Pasimatuok jūrą“ įkūrėja **JUSTE ZINKEVIČIUTĖ** ir pasidžiaugia, kad greitai Klaipėdoje duris atvers jos studija. Pasidomėkime, kuo tokia saviraiška patraukė žinomą aktorę ir kokį vaidmenį jos gyvenime užima jūra.

Dalia DAŠKEVIČIUTĖ

- Juste, minėjote, kad susisiečiau su jumis dėl interviu, lyg nujausdama apie naujoves - vasarį Klaipėdos senamiestyje atidarote „Pasimatuok jūrą“ studiją. Kokia ji bus?

- Ši mintis buvo jau nuo pat projekto atsiradimo. Aš turėjau svajonę ir sakydavau, kad jau septintąjį ar dešimtąjį projekto gimtadienį tikrai švęsime studijoje. Akivaizdu, kad kai svajones priimame ne kaip prabangą, o kaip gyvenimo kasdienybę, visi geri dalykai į mūsų gyvenimą ateina greičiau. Tad šį pavasarį projektas švęs trejų metų gimtadienį savo studijoje. Gyvenime viskas vyksta, kai tik mes leidžiame tam vykti. Ir iš tikrųjų - šypsai, nes jau vasario viduryje kviesiu visas klientes, „jūrą matuotis“ ir išgerti puodelio kavos naujoje studijoje.

Kaip sakau, tai bus studija moterims. Jų vidiniams ir išoriniams grožiui kurti. Studijoje moteris galės ne tik pasipuošti „Pasimatuok jūrą“ drabužiais, bet ir kitais lietuvių kūrėjų drabužiais bei aksesuarais, kurie svečiuosis pas mus. Aš tikiuosi, kad studija taps tokia vieta, kur moteris mielai užsuks ir į mūsų organizuojamus renginius moteriškumo tema. Studija bus tarsi jūros banga krante ir akivaizdu, kad šįkart pajūryje istrigau ilgam (*juokiasi*).

- O kaip Vilnius? Juk ten - jūsų aktoriniai darbai.

- Vilnius nesugrius ir be manęs. Daugelis man sako, ką aš čia, prie tos jūros, reikia man važiuoti į Vilnių. Bet aš nenoriu. Be jūros negaliu. Tu tą arba jauti, arba ne. Jei atvirai, gyvendama pajūryje aš sau esu įdomesnė. Juk negaliu tenkinti kitų nuomonės vien dėl to, kad jie taip galvoja. Su savimi man reikės be išlygų gyventi dar visą savo gyvenimą, o ne su kitų nuomonėmis, todėl privalau klausyti savo širdies balso.

O aktorystė - ji niekur nedings, tai mano gyvenimas. Šiuo metu toliau vaidinu spektakliuose, filmuojusi naujame seriale... Bet šis projektas yra mano asmeninė scena, su ypatingais žiūrovais, kurių kaskart vis daugėja.

- Esate kilusi iš pajūrio, tad lyg ir nenuostabu, jog jūra jūsų gyvenime užima svarbią vietą. Su kuo jums ji asocijuojasi?

- Kaip rašiau savo knygoje, jūra - man yra gyvenimas. Aš nežinau daug apie ją, bet tvirtai esu įsitikinusi, kad ji yra reikalinga kiekvieno mūsų gyvenimuose. Manęs dažnas paklausia: kaip aš išveriu gyvenimą prie jūros žiemą? Vasarą - dar suprantame, bet žiemą! O tada aš jiems atsakau, kad šįvakar horizonto tarsi nebuvo. Vanduo ir dangus tapo viena, ir absoliučiai nesuprasti tiems, kurie stebisi, kaip mes čia gyvenam! O aš tik pakartojau - šiandien namuose horizonto tarsi nebuvo. Vanduo ir dangus tapo viena.

- Grįžtant prie jūsų projekto, kaip apibūdintumėte, apie ką jis, kam jis skirtas?

- Projektas per šiuos metus išsigrūnys. Jis skirtas moteriai, kuri vaikšto basomis, net tada, kai reikėtų apsiauti batus. Apie taisyklių nebuvimą, verčiau - buvimą savimi. Projektas kalba apie vidinį moters grožį ir apie išorinį. Tai nėra prekės ženklas. Tai yra idėja minčiai, gyvenimo būdui, moteriškumui, meilei sau.

- Šiųmetis jūsų šūkis: **Mažoji princesė užaugo, taps karaliene. Apie ką tai?**

- Žinote, gyvenime nebūtina kaskart eiti raudonu kilimu, kaip ir nebūtina visada laimėti. Tačiau kiekvienoje moteryje turi gyventi karalienė. Tad šis šūkis apie tai, kad esame moteris, kurios nuolat turi tobulėti. Kad kiekvieną dieną mes turime pasitikti su meile, tikrumu, kvėpavimu, drąsa, ieškoti naujų dalykų, kurie praturtintų mūsų vidų. Apie tai, kad kai atsibostame pačios sau, turime žadinti savyje tą nenugalimą jėgą, kuri ves mus pirmyn. Apie drąsą būti savimi ir keliauti per gyvenimą vedamai savo širdies navigacijos. Būti karaliene - tai būti paruošusiai savo širdį ir protą gyvenimui!

**MANĖS DAŽNAS PAKLAUSIA: KAIP AŠ IŠTVERIU GYVENIMĄ PRIE JŪROS ŽIEMĄ? VASARĄ - DAR SUPRANTAME, BET ŽIEMĄ!**

- Projekto rėmuose kuriate ir drabužius bei aksesuarus, kurie, kaip teigiate, vienija moteris, skleidžia bendrumo idėją.

- „Pasimatuok jūrą“ kuriami drabužiai ir aksesuarai neša tam tikrą žinutę. Pavydžiui, dabar, drauge su interjero dizainerė ir tapytoja Donata Skorupskaitė, kuriame džemperius su jos pieštomis afrikietėmis. Esu laiminga, kad Donata savo pieštas afrikietes įprasmino drabužiuose. Afrikietės siunčia žinutę moterims, kad visai nesvarbu, kokia kalba kalba tavo lūpos, kokia yra tavo odos spalva. Svarbiausia, kad tu esi. Tokia vienintelė ir nepakartojama. Tuo ir žavi. Mūsų kuriami drabužiai - moterims, kurioms drabužis yra šis tas daugiau nei būdas tiesiog apsirengti (*šypsosi*).

- Dauguma jus žino kaip kino, teatro ir TV serialų aktorę. Tuomet jūs išleidote knygą „Puodelis kavos prie jūros“, o dabar - šis projektas. Iš kur atsirado tas vidinis poreikis užsiminti kažkuo dar, be aktorystės?

- Matyt, iš mano begalinės meilės jūrai ir ieškojimo moteriškumo, meilės sau ir iš tam tikro skausmo, kuris gyveno manėje. Vėliau atėjo diena, kai nusprendžiau tuo dalytis, kalbėti apie tai, kas mane gydo ir įkvepia.

# prie jūros

**KAI SVAJONES PRIIMAME NE KAIP PRABANGĄ, O KAIP GYVENIMO KASDIENYBĘ, VISI GERI DALYKAI Į MŪSŲ GYVENIMĄ ATEINA GREIČIAU**

Žinoma, dabar vis dažniau susiduriu su tuo, kad tai projektas apie tą „kvailą moteriškumą“ ir tą „perdėtą meilę sau“. Ir neneigsiu, kad šiandien šie žodžiai tampa tik skambiomis, atsibodusiomis, reklaminiėmis frazėmis, po kuriomis yra tik tuščia erdvė. Tikrai yra moterų, kurios yra pavargusios nuo to ir sako, kad viso to yra per daug. Ir jos iš dalies yra teisios taip sakydamos. Tuomet aš visada atsakau, kad moteriškumą ir meilę sau reikia jausti, o ne jos mokytis. Ir, kad tai nebūtų tik besvoriai žodžiai ir nesuvaldinta būsena, nereikia nieko daryti specialiai, tiesiog išlikti savimi, pajusti save. Moteriškumas nėra kvailas, jis yra prigimties natūralumas, o ne suvaldintas švelnumas. Meilė sau - buvimas savimi, ne pagal aplinkos standartus, o širdyje, tokia, kokią sukūrė Dievas, galbūt maištaujančią, galbūt bijančią, bet visada žinančią savo kelią ir priimančią save.

Žinote, gyvenime mes turime milijoną progų pralaimėti, tačiau nei vieno pasiteisinimo tam padaryti. Ir kai mes pasiekiamo tą nesuvaldintą moteriškumą, ateina labai geras jausmas ir vidinis sutarimas su savimi bei suvokimas, kad mūsų pačių pergalės priklauso tik nuo mūsų veiksmų.

- Jums pačiai šis projektas yra tarsi terapija?

- Taip. Tai mano atgaiva sielai ir širdžiai. Man gera kurti ir mintimis dalytis. Kartais galvoju, kad Dievas mano talentą išbarstė į kelias dalis. Vieną dalį paliko aktorystei, kitą - tam, ką darau projekte.

- Kuriate ir rašote moterims. O kas pagalvos apie vyrus?

- Vyrui labai puikiai patys apie save pagalvoja (*šypsosi*). Mes turime pradėti nuo savęs, kai mes laimingos - laimingi visi aplinkui.

- Teigiate, kad išorinis pasaulis atspindi tai, kas gyvena mūsų viduje, bet juk kartais išorė neatspindi to, kas dedasi mūsų galvoje ar širdyje, ir iš to gimsta negeras jausmas, kad mūsų niekas nesupranta arba kad negalime kitiems atsiverti, parodyti tikrųjų emocijų. Kaip pasiekti vidaus ir išorės harmoniją?

- Paklauskite savęs: ar esu dėkinga tai moteriai, kuri gyvena manėje? Ar myliu ją? Ar po tais žodžiais slepiasi tik tuštuma? Ar patinka būti ją? Kokia ji būna, kai bendrauja su kitais žmonėmis? Ar aš leidžiu būti sau nesumeluotai, nepataikaujant, nuoširdžiai? Gyvenime neverta turėti lūkesčių - taip niekada nenusivilsime. Gyventi taikoje pirmiausia su savimi - tai pirmas žingsnis harmonijos link. Niekada nieko nereikia ieškoti kituose. Viskas mumyse. Ir kartais užtenka vieno mūsų pačių spindulio, kad sunaikintume daugybę šešėlių aplink.

**PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!**

**-60% 94 €** SU 

**JAUKUS POILSIS IR PRAMOGOS „ROYAL SPA RESIDENCE“ (2 ASM.)**

Akcija galioja iki 2019 m. sausio 18 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos [www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis](http://www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis)

**-40% 35,40 €** SU 

**PAJUSK LAISVĘ SU ELEKTRINIŲ MOTOCIKLŲ „KUBERG“ MIŠKO TRASOJE**

**-30% 64,40 €** SU 

**KARALIŠKAS SPA RITUALAS „RYTŲ DVELKSMAS“**

Laisvalaikio dovanos 



## Netipinė komedija

Kovo mėnesį „Domino“ teatro scenoje startuos komedija „Pšichai“, kurios režisierius - **DAINIUS KAZLAUSKAS**.



Dainius Kazlauskas antrinio albumo nuotr.

Su entuziazmu ėmėsis šio projekto, D.Kazlauskas išitinkęs: „Nors spektaklio pavadinimas kiek šokiruojantis, tačiau jo turinys - daug spalvingesnis, tai skoningos ir linksmos pramogos pavyzdys. Mano tikslas - ne šokiruoti, o sukurti tokį reginį, kad žiūrovas tiesiog pamirštų laiką ir mėgautųsi šia nepaprasta, kažin ar kur kitur matyta istorija.“

Spalvingą reginį žada istorija, prasidedanti psichoterapeuto priimamajame. Čia susitinka 6 pacientai. Iš pažiūros sveiki, bet elgiasi keistokai. Bernardas, pagyvenęs ir inteligentiškas vyras, nuolat nevalingai keikiasi. Taksistas Verneris viską skaičiuoja ir kaupia. Laborantė Vana perdėta saugosi mikrobu. Dievobaimingoji Mari paniškai bijo ką nors užmiršti. Lora viską kartoja bent du kartus. Jaunasis Lukas vengia tiesių linijų. Visi atėję tuo pačiu metu, kantriai laukia gydytojo. Tačiau šis vėluoja, o pacientai nerimsta, pradeda pasakotis apie savo fobijas ir sindromus, juos demonstruoti. Įtampa priimamajame auga, o improvizuota grupinė terapija įgauna rimtą pagreitį...

Režisieriaus nuomone, šis spektaklis - tai tarsi dovana aktoriams, nes jų personažai - labai ryškūs, skirtingi.



Dainius Čeplos nuotr.

Legendinis ansamblis „**NERIJA**“, pernai anšlaginiais koncertais pradėjęs savo atsisveikinimo turą, šiomet jį tęsia ir skelbia papildomus koncertus naujuose miestuose. Paskutinį kartą vienoje scenoje - visas „Nerijos“ žvaigždynas: Edmundas Kučinskas, Birutė Petrikytė, Simonas Donskovas, Vitalijus Pauliukas, Laima Žemaitytė, Nijolė Tallat-Kelpšaitė ir Antanas Čapas.

Pernai paskelbę apie atsisveikinimą, nerijiečiai sakė, kad tokios gerbėjų reakcijos nesitikėjo. „Manėme, surengsime gražius ir šiltus koncertus, slapta tikėjomės, kad ateis žmonių ir tuščių vietų salėje nebus daug, bet kad taip... Nė sapnavo, kad kaip jaunystėje galė-

sipajįsta „Nerijos“ dainininkai. Vos prekyboje pasirodė bilietai į koncertus buvo išgrabsyti. Kai kuriuose miestuose prireikė surengti po antrą papildomą koncertą tą pačią dieną. O štai sostinėje bilietai į pasirodymą baigėsi iki jo likus trims savaitėms. Koncertuose nuo pat pirmų dainų netyla plojimai, žmonės savo numylėtiniams neša gėles, po koncerto ilgiai jų nenori paleisti: prašo autografų, nusifotografuoti arba tiesiog pasikalbėti.

„Milžiniškas žmonių dėmesys sujungia iki širdies gelmių. Nesitikėjome, kad „Nerijos“ vardas toks gyvas jūsų širdyse“, - sakė ansamblio nariai. Jie pasakojo, kad atlaikyti po du koncertus per dieną nebuvo paprasta. „Buvo laikai, kai ir po 3 ar net 4 sugrodavome, tačiau nereikia savęs apgaudinėti - nebe tas amžius, kad kaip jaunystėje galė-

tum. Tačiau gerbėjų dėmesys ir plojimai nuovargį kaipmat nuimdavo“, - juokėsi nerijiečiai.

„Žmogus pradeda savo gyvenimo kelią, nueina į jį ir pabaigia. Taip ir kiekviena muzikos grupė. Bet ne kiekviena grupė gali didžiuotis užsitarnavusi legendinės vardą. O „Nerija“ gali“, - sakė ansamblio įkūrėja ir krikštamotė N.Tallat-Kelpšaitė.

„Nerijos“ atsisveikinimo koncertuose skamba pačios gariausios ansamblio dainos. Kiekvienas iš septynių dainininkų iš savo repertuaro atrinko po 2-3 labiausiai žiūrovų pamėgtas. Jas salė atpažįsta nuo pirmų akordų.

Atsisveikinimo koncertams grupė pasirinko ir netradicinį scenos sprendimą - kai nedideli atlikėjai įsitaisto puslankiu sustatytuose krėsluo-

se. „Tai pirmas kartas per visą mūsų karjerą, kai savo koncertą matome ne iš užkulisių. Pradžioje sėdėti ant scenos buvo keisnoka: visą laiką matai dainuojančius kolegas, žiūrovus. O ir jie visą koncertą stebi tave. Tačiau po kelių pasirodymų pripratome ir labai džiaugiamės, kad netenka nuobodžiauti užkulisiuose, kol lauki savo pasirodymo. Tik va, S.Donskovas niekaip su tokiu scenos sprendimu nesutiko. Jis griežtai atsisakė į savo krėslą sėstis ir vienintelis liko užkulisiuose. Jis per daug kuklus, jam sėdėti dvi valandas, kai jį stebi tūkstantis akių - per didelis išbandymas. Todėl dabar jis mus stebi iš už scenos kampo“, - juokėsi dainininkai.

Sausį jie dar pasirodys Ukmergėje, Telšiuose, Tauragėje, Mažeikiuose, Utenoje ir Jonavoje.

„Laisvalaikio“ inf.

## Realybės šou žvaigždžių klanas plečiasi

Realybės šou žvaigždžių - seserų Kardašian (Kardashian) ir Džener (Jenner), - kurias seja ta pati motina ir skirtingi tėvai, klanas plečiasi - praėjusių savaitę buvo paskelbta, kad Kim Kardašian su vyru Kanjė Vestu (Kanye West) laukiasi ketvirtosios atžalos.

Tiesa, šį vaiką, kaip ir trečiąjį jų vaiką - dukterį Čikagą (Chicago), išnešios ta pati pakaitinė motina.

Vaiko lytis jau aiški. Skelbiama, kad berniukas gims gegužės mėnesį.

Išaiškėjus šiai naujienai, kitos Kim seserys - Kloja (Khloe) ir Kaili (Kylie), kurios taip pat mažiau nei prieš metus susilaukė dukterų Tru (True) ir Stormi, prasi-tarė, kad irgi norėtų daugiau vaikų, mat jas labai suartino tai, jog susilaukė vaikų panašiu metu.



Kim Kardašian šeima



Nuotraukoje - kalėdinė seserų ir jų vaikų fotosesija

„Instagram“ nuotr.

## Gražiausia pasaulyje mergaitė užaugo



Tilan Blondo „Instagram“ paskyros nuotr.



Prieš dešimt metų ir dabar

Šios mėlynakės blondinės mergaitės nuotrauką kadaise matė dažnas - būdama šešerių, ji buvo išrinkta gražiausia pasaulyje mergaite. Įdomu tai, kad ši jauna prancūzė vėl buvo išrinkta kaip gražiausia pasaulyje mergina, tad pasaulis ją vėl prisiminė.

Septyniolikmetė Tilan Blondo (Thylane Blondeau) yra futbolininko Patriko Blondo (Patrick Blondeau) ir dizainerės Veronikos Lubri (Veronika Loubry) dukra. Modeliu pradėjo dirbti sulaukusi ketverių, mat fotografs negalėjo nepastebėti ypatingų mergaitės veido bruožų. Ji taip pat nuo vaikystės demonstravo madas ir net puosė „Vogue“ viršelį.

„TC Candler“ neseniai surengė gražiausių pasaulio veidų apdovanojimus ir iš 100 gražiausių moterų 2018-ųjų veidu buvo išrinkta T.Blondo. Tai sužinojusi, mergina instagrame dėkojo ją palaikiusiems žmonėms: „Aš negaliu patikėti... Labai ačiū visiems balsavusiems. Niekada nebūčiau pagalvojusi, kad antrą kartą būsiu paskelbta gražiausia pasaulio mergina. Dėkoju jums visiems.“

## „Karibų piratai“ - be pagrindinio aktoriaus

„Karibų piratų“ filmų gerbėjams - didelis nusivylimas: oficialiai patvirtinta, kad, siekiant pokyčių, nuspręsta atsisakyti pagrindinį vaidmenį visuose filmuose iki šiol atlikusio aktoriaus Džonio Depo (Johnny Depp).

Oficiali „Disney“ kino kompanijos priežastis - norima naujos energijos ir gyvybės; ketinama išjudinti kino filmų ciklą iš sąstingio. Tad ir naujasis filmas bus ne ankstesnių tęsinys, o visiškai nauja istorija.

Tam, kad visa tai būtų įgyvendinta, pasitelkti populiariausio filmo, sulaukusio ir tęsinio, „Deadpool“ scenaristai: Retas Rysas (Rhett Reese) ir Polas Vernickas (Paul Wernick). Tikimasi, kad jie sukurs ką nors labai netikėto.

Apie tai jau buvo pradėta kalbėti praėjusių metų spalio pabaigoje - situaciją tuomet komentavo vienas iš „Karibų piratų“ scenaristų Stiuartas Bytis (Stuartas Beat-

tie), tačiau tuomet viskas atrodė labiau kaip spekuliacija. O neseniai tai galutinai patvirtino ir priežastis išsakė „Disney“ produkcijos vadovas Sonas Beilis (Seanas Bailey).

Paklaustas, ar gali „Karibų piratai“ išgyventi be D.Depo, Š.Beilis atsakė: „Mes norime įnešti filmams naujos energijos ir gyvybingumo. Aš myliu tuos filmus, bet iš dalies Polas ir Retas yra tokie įdomūs, kad gali suteikti smarkų postūmį, būtent to aš jų ir prašiau.“

Diskutuojama, kad po „Karibų piratų. Juodojo perlo užkeikimo“ pasirodymo 2003 m. kiti filmai po truputį prastėjo, o „Disney“ dar nori uždirbti iš šios filmų franšizės, tad ieško visų įmanomų būdų, kaip tai prikelti naujam gyvenimui.

Džonis Depas per penkiolika metų penkiuose filmuose vaidino laivo „Juodasis perlas“ kapitoną, pakvaišusį piratą Džeką Sperou. Kartą už šį vaidmenį net buvo nominuotas „Oskarui“.

Puslapį parengė  
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ



Kadras iš „Karibų piratų“

**RYTIETIŠKI KERAI**

EGZOTINĖ BALIO SALOS GĖLIŲ ŽIEDŲ KAUKĖ • BALINEZIETIŠKAS AROMA MASAŽAS • TAŠKINIS VEIDO IR GALVOS MASAŽAS

TRUKMĖ: **1,5 val.** KAINA: **55 EUR. 75-EUR.**

\*PASIŪLYMAS TAIKOMAS SU LAISVALAIKIO KORTELE

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

**WWW.AZIASPA.LT**

**-10%** nuolaida visoms procedūroms



# Paskelbė 2018-ųjų geriausius

Sostinės „Siemens“ arenoje 2018-aisiais įvyko 96 renginiai, kuriuose apsilankė 323 tūkst. žiūrovų. Į areną vilniečiai ir miesto svečiai rinkosi stebėti sporto varžybų ir klausyti Lietuvos bei užsienio muzikos žvaigždžių, šėlo vakarėliuose, stebėjo šou ir premjeras. Prieš prasidedant naujų metų renginiams, arena įvardijo praėjusių metų geriausius, apžvelkime įdomesnius iš jų.

## ■ METŲ LAUKIAMIAUSIAS - Lino Adomaičio ir LVSO turo „Vandenynai“ koncertas



Augūstas Ramulys nuotr.

Ne vieną mėnesį atlikėjas gerbėjų smalsumą žadino įvairiomis turo detalėmis - nuo laivų primenančios scenos, paties įrašytų vandenynų ir jūrų garsų iki dukrai skirto kūrinio „Vandenynai“. Prieš šventes įvykusių prašmatniausiu turo atlikėjas iškėlė kartelę ne tik sau, bet ir kitiems.

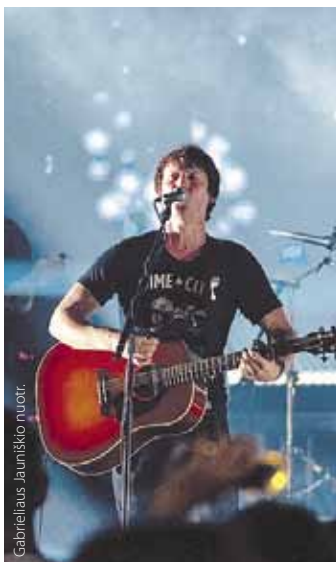
## ■ METŲ LIETUVOS POPULIARIAUSIAS - Jazzu ir Leono Somovo atsisveikinimo koncertas „Game Over“



Jonas Suvaitis nuotr.

Beveik 10 tūkst. žiūrovų - tokia gerbėjų armija tarė „sudi“ duetui, per veiklos metus dovanojusiam kelias dešimtis nuostabių kūrinių. Tai neabejotinai buvo ir vienas emociingiausių metų pasirodymų.

## ■ METŲ ŠIRDŽIŲ ĖDIKAS - Džeimas Blantas (James Blunt)



Gabrielius Jurskis nuotr.

Atlikėjas vilniečių ir miesto svečių jausmus virpino turo „The Afterlove“ koncertu. Atrodo, kad ketvirtą kartą Lietuvoje viešėjęs britas į savo koncertus pritraukia vis įvairesnės publikos. Kita vertus, kas galėtų atsispirti jo jausmingam balsui, įsimenančioms melodijoms ir puikiam humorui jausmui?

## ■ METŲ VAKARĖLIS - „G&G Sindikato“ turo „Uždegti šviesą“ koncertas



Gabrielius Jurskis nuotr.

Gedimainių stulpus primenančioje scenoje šėlęs „G&G Sindikatas“ netruko išjudinti susirinkusios minios. Nuo pirmųjų koncerto minučių vyrai gerbėjus džiugino hitais ir siurprizais - svečiais scenoje, „Naisių banko“ pinigais, karaliumi-klonu, į salę skriejančiais marškinėliais ir ant galvų šokinėjančiais gigantiškais balionais.

## ■ METŲ SVEČIAS - Dalai Lama XIV



EPA-Elton nuotr.

Tai buvo jau ketvirtasis Tibetas dvasinio lyderio vizitas Lietuvoje. Kad jis labai lauktas, parodė minia, arenoje susirinkusi paklausti Jo Šventenybės patarimų, kaip tapti laimingesniems. Šiuo vizitu Dalai Lama XIV Lietuvą pasveikino 100-mečio proga.

## ■ METŲ UŽSIENIO POPULIARIAUSIAS - „Depeche Mode“ koncertas „Global Spirit“



Jonas Suvaitis nuotr.

Į jį susirinko beveik 13 tūkst. žiūrovų. Legendinė grupė parodė, kad bėgantis laikas neturi įtakos jų šėlionėms scenoje, o publika pademonstravo neblėstančią meilę ir atsidavimą.

## ■ METŲ ŠEIMOS RENGINYS - miuziklas „Kakės Makės gimtadienis“



Jonas Suvaitis nuotr.

Kakės Makės populiarumas neblėsta, o kai darbo imasi šalies talentai - Rokas Radzevičius ir Aistė Smilgevičiūtė - herojė tampa nuotaikingu miuziklu.

## ■ METŲ ENERGIJOS UŽTAISAS - Vido Bareikio finalinis koncertas #VB100

Iššūkį metės ir 100 koncertų per metus surengti nusprendęs V.Bareikis skeptikams nušluostė nosį. Iššūkis pavyko, o jo baigiamąjį koncertą stebėjo beveik 4 tūkst. žiūrovų. Beje, nemenką jų dalį „užsikrėtė“ atlikėjo chuliganišku įvaizdžiu ir į areną atėjo pasipuošę treniniais. Scena neretai priminė sporto aikštelę, kurioje energijos netausojimo iš širdies šėlo pats V.Bareikis.



Aleksandras Leonovas nuotr.

„Laisvalaikio“ inf.



Linos Kozell nuotr.

# Kaip sužinoti, koks kirpimas tinka

Nauji metai - puiki proga ryžtis pokyčiams, išbandyti naujoves ir save nustebinti permainomis. Vienas iš būdų į gyvenimą įnešti spalvų - nauja šukuosena. Vis dėlto net ir didelį norą pokyčiams neretai sustabdo natūrali baimė - kaip išsirinkti šukuoseną, kad apsilankymas pas specialistą netaptų galvos skausmu. Plaukų specialistas **Davidas DAINAUSKAS** pabrėžia, kad prieš apsilankymą pas kirpėją reikėtų žinoti vos kelias gudrybes, kurios padėtų išvengti nemalonių patirties.

Anot šukuosenų meistro, plaukų kirpimas turėtų būti pritaikytas individualiai, atsižvelgiant ne tik į veido formą, bet ir plauko struktūrą, kūno sudėjimą, amžių. Jei patiems nepavyksta apsispręsti, kokia gi šukuosena geriausiai atitiktų visus šiuos kriterijus, plaukus patikėkite specialistams.

Pavyzdžiui, ilgesni plaukai atrodo moteriškiau, trumpi - žaismingiau. Tačiau ilgų plaukų šukuosena dažniausiai tinka iki tam tikro amžiaus, o trumpų plaukų šukuosenos truputį sendina.

## RENKANTIS ŠUKUOSENĄ DERĖTŲ ATSIŽVELGTI IR Į APRANGOS STILIŲ, NORS ŠIS ASPEKTAS DAŽNAI PAMIRŠTAMAS

Jei mėgstate ryškiai dažytis, D.Dainaukas pataria rinktis blanesnį šukuosenos variantą, tačiau jei makižo beveik nenaudojate arba dažotės labai minimaliai, patartina rinktis išraiškingesnį kirpimą ar dažymą. Tai moteriai suteiks daugiau žaismingumo, padės būti pastebėtai.

„Žinoma, atsižvelgiame ir į apsirengimo stilių, nors dažnai šis aspektas yra pamiršamas. Iš klienčių taip pat dažnai girdži-

kad kirpėjai visai nepaiso kliento pomėgių, laisvalaikio, gyvenimo ritmo. Šukuosena negali tik būti efektinga ar atitinkanti naujausias mados tendencijas. Nesinori, kad kiekviena diena taptų iššūkiu bandant susitvarkyti plaukus.“

Plaukų stilistas tiek moterims, tiek vyrams siūlo nesibaiminti ir kartu su savimi atsinešti patinkančios šukuosenos pavyzdį. Taip pavyks išvengti nesuikalbėjimo ir netenkinančio rezultato. Žinoma, jei mėgstate eksperimentuoti, galite savo pokyčius patikėti tik kirpėjui. O kas šiuo metu populiariu?

„Pastaruoju metu vis dažniau grįžtame prie natūralumo, tiesių, natūraliai garbanotų, vidutinio ilgio plaukų, tačiau drastiški kirpimai irgi niekur nedingo“, - šypteli plaukų stilistas.

Taip pat jaunatviškai ir stilingai atrodo natūraliai blizgantys, lengvai iškarpyti plaukai. Šiuo metu itin populiarios ir netvaringos, tarsi „laužytos“ bangos.

„Laisvalaikio“ inf.

# 2019-iesiems - apelsino spalva



@swiishbysallyo



@pazhalabi

Nors „Pantone“ spalvų institutas šių metų spalva išrinko gyvo koralo, ir ji jau skinasi kelią į gatves, podiumus bei namus, ne mažiau populiarūs ir šiemet prognozuojama kaip itin madinga spalva - deginto apelsino (*burnt orange*).

Ji truputį tamsesnė už apelsino spalvą, turinti raudono arba terakotos atspalvio, tačiau ryški ir

ypač tinkanti tamsiaplaukiams bei prie truputį įdeguosios odos.

Pastebima, kad ji populiarūs įvairiuose socialiniuose tinkluose ir renkamas ne tik tokios spalvos drabužius, bet ir batus, rankines, papuošalus, baldus, tapetus, makižo priemones.

Siūlome šiek tiek nuotraukų įkvėpimui - vienas toks akcentas gali labai pagyventi derinį ir tiks tiek žiemą, tiek vasarą.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ



@mayabmakeup



@pitchink



@kaylatovesu

Jrteigant nuotr.



# Peršalimui jautriausi maži vaikai

Šaltajam metų sezonui įsibėgėjus, o už lango siaučiant dar ir gana permainingiems orams, peršalimas ir virusai pradeda pulti vis stipriau. Kol kas, panašu, ligos itin puola mažuosius. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) duomenimis, gruodį Lietuvoje į ligonines dėl gripo daugiausia pateko vaikai ir paaugliai, o vaistininkai pastebėjo, kad per šventes į vaistines kreipėsi itin daug peršalusių, karščiuojančių vaikų tėvelių.

Nors tėvus dažnai gąsdina galimos peršalimo ar gripo komplikacijos, tačiau neretai savo pačių nuožiūra pasirinkti gydymo metodai būna ne visai teisingi ir net pavojingi.

„Eurovaistinės“ vaistininkė Regina Molotkova įspėja, kad, susirgus vaikui, negalima duoti bet kokių po ranka esančių suaugusiųjų vaistų. Vaikams itin svarbi vaisto dozė, kuri parenkama individualiai pagal amžių bei kūno svorį, juntamus simptomus.

„Susirgus jaunesniems nei 2 metų vaikams, visada reikėtų kreiptis į gydytoją. Specifinių vaistų tokio amžiaus vaikams nėra, tad saugiausias kelias - kad būtų gydytojas, apžiūrėjęs mažylį, paskirtų jam tinkamą vaistą, jo dozę ir nurodytų gydymo trukmę.“

## Pirmieji simptomai

Gydant bet kokią ligą, svarbu ne tik malšinti simptomus, bet atrasti ir išgydyti priežastį. O kai kuriais atvejais, malšinant simptomus net ir persistengiama. Pagrindiniai peršalimo ir gripo simptomai - sloga, kosulys ir pakilusi kūno temperatūra. Sloga dažniausiai pasirodo pirmoji. Toliau atveju, ir mažesniems, ir didesniems vaikams patariama 3-4



EPA-Flora asociacija nuotr.

vojinga kūdikiams, o štai vyresnio vaiko karščiavimą slopinti reikėtų tuomet, jei temperatūra pasiekia 38,5-39 laipsnius. Karščiavimas yra organizmo savigny, būdas nugalėti ligos sukėlėjus, tad „nuimušant“ tik šiek tiek padidėjusią temperatūrą atveriamas kelias ligos sukėlėjams toliau veikti“, - bene dažniausiai pasitaikančią klaidą pažymi vaistininkė.

O bene pavojingiausia klaida - netinkamas vaistų, ypač antibiotikų vartojimas. „Antibiotikai nenaikina peršalimą sukeliančių virusų, jie padeda kovoti tik su bakterijomis. Kartais gydytojai skiria antibiotikus gripu ar peršalimo liga sergančiam vaikui, bet tik tuomet, kai prie virusinės infekcijos prisijungia dar ir bakterinė. Norint išsiaiškinti ligos sukėlėjus, reikia atlikti kraujo tyrimą“, - sako vaistininkė ir priduria, kad tokio lygio vaistų vaikams savo nuožiūra negalima duoti, o jei juos paskiria gydytojas, svarbu laikytis nurodymų ir suvartoti visą paskirtą vaistų kursą.

**GYDANT BET KOKIĄ LIGĄ, SVARBU NE TIK MALŠINTI SIMPTOMUS, BET ATRASTI IR IŠGYDYTI PRIEŽASTĮ**

## Pavojaus signalai

R.Molotkova išskiria, kad vaikams pavojingiausia yra aukštesnė nei 38,5 laipsnio ir žemesnė nei 36 laipsnių temperatūra. Jei vaiko temperatūra siekia 37,1 - 37,9 laipsnių, tačiau ji nekrinta ilgiau nei tris dienas, tai gali būti lėtinės infekcijos, pavyzdžiui, medetkų, šalavijų arba ramunėlių nuovirai. Jie ne tik dezinfekuoja, bet ir išplaua uždegimo sukėlėjus.

## Stebėti temperatūrą

Patarimas nepersistengti aktualus ir kalbant apie karščiavimą. Pasak R.Molotkovos, jei vyresnio vaiko kūno temperatūra pakilus, tačiau ji neviršija 38,5 laipsnio, nereikėtų pulti slopinti karščio medikamentais.

„Aukšta temperatūra yra pa-

sikosėti, nes kosėjimas yra organizmo ginklas, padedantis atsikratyti su gleivėmis pašalinančių virusų. „Kosulį paprastai lydi gerklės skausmas. Vyresni vaikai jau gali skalauti gerklę, o šioms procedūroms tinka vaistažolių, pavyzdžiui, medetkų, šalavijų arba ramunėlių nuovirai. Jie ne tik dezinfekuoja, bet ir išplaua uždegimo sukėlėjus.“



**KARŠČIAVIMĄ SLOPINTI REIKĖTŲ TUOMET, JEI TEMPERATŪRA PASIEKIA 38,5-39 LAIPSNIUS**



## NAUJAS PARTNERIS - „LIU PATTY“ DESERTINĖ

Su „Laisvalaikio“ kortele - 10 % nuolaida prekėms.

Desertinė - Užupio g. 20, Vilnius. Kepyklėlė - L.Giros g. 15, Vilnius.

Tel. (8 699) 08442, [www.liudesertine.lt](http://www.liudesertine.lt)

Visą nuolaidų sąrašą rasite [www.laisvalaikis.lt](http://www.laisvalaikis.lt)

# Jaustis gerai

Skausmas pavalgis ar atvirkščiai - nieko nevalgius? Jaučiate pilnumo jausmą, pykina, trūksta energijos, skauda galvą, kamuoja alergijos? Metas pasidomėti, ką ir kaip valgoti. Mitybos specialistė **Raminta BOGUŠIENĖ** pataria, kaip sumažinti nemalonius simptomus, pagerinti virškinimą bei jaustis geriau.



Raminta Bogušienė, sėminio albumo nuotr.

ar kitų greitųjų angliavandenių, kurie skatina puvinimo procesus, trikdė virškinimą. Nerekomenduojama pavalgis gerti vandens, kavos, o ypač saldinčių, gazuotų gėrimų, kurie, sutrikus virškinimui, tik paaštrins simptomus. Valgant nemaišyti daug rūšių produktų. Tarkime, kotletas, bulvių košė ir pupelės - sunkus derinys.

## Nepersivalgykite

Viena iš svarbiausių taisyklių yra saikas. Persivalgymas ne tik žaloja organizmą, bet ir, deja, tampa kasdienybe. Toleruodami maisto perteklių provokuojame oksidacinį stresą, aktyviname senėjimo geną. Valgant mažiau, bet kokybiškesnio maisto, ne tik išlaikomas normalus kūno svoris, netrikdomas virškinimas, bet ir sumažinama vėžio bei širdies ir kraujagyslių ligų rizika.

Mitybos specialistė pabrėžia, jog būtina stebėti porcijų dydį. Rekomenduojama valgyti iš mažesnių lėkščių, nes taip vi dėl geriausia įsiklausyti į jo poreikius, o ne pasiduoti kokios nors mitybos tendencijoms.

„Vienodai visiems netinkančių produktų nėra. Tai labai individualu. Vieni blogai jaučiasi gerdami pieną ir (ar) valgydami produktus, kiti netoleruoja gliutino turinčių produktų, tretiems alergiją sukelia kiaušiniai, ketvirtiems rūgštingumą kelia kava ar saldumynai, penkti negali valgyti ankštinių kultūrų (žirnių, pupų, avinžirnių). Stebėkite savo organizmą ir atsakykite tų maisto produktų, kurie neigiamai veikia jūsų virškinimo sistemą, pavalgis jaučiatės negerai“, - sako R.Bogušienė.

Po sočių pietų nerekomenduojama valgyti deserto, vaisių

vakaro, tuomet pusryčiaukite pusę aštuonių ryto. Paskutinis valgymas rekomenduojamas likus iki miego 2-3 valandoms. Rekomenduojama įprasti valgyti tuo pačiu metu. Kasdien įtraukite į darbotvarkę valgymus - kokybiškas ir reguliarus valgymas tik padės dirbti efektyviau.

**TINKAMAI SUBALANSUOTAS MAISTAS - TIESUS KELIAS Į GERĄ SAVIJAUTĄ**

## Valgykite subalansuotą maistą

Tinkamai subalansuotas maistas - tiesus kelias į gerą savijautą. Būtina kasdien gauti visų organizmui reikalingų maistinių medžiagų. Labai svarbu, kad patiekalai kiekvieno valgymo metu turėtų angliavandenių, baltymų, riebalų, vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų, tik tokiu atveju išlaikysime sotumą iki kito valgymo. Be viso to svarbu, kad lėkštėje būtų spalvingas, įvairus, kokybiškas maistas, suteikiantis ne tik sotumo, bet ir gerų emocijų.

Skaidulinių medžiagų, sutrikus virškinimui, žmogus per parą turi suvartoti ne mažiau 30 g, nes dažniausiai tokiu atveju tai koma papildinta skaidulinių medžiagų dieta. Kiekvieno valgymo metu prie patiekalo rekomenduojama rinktis daržovių (troškintas, blanširuotas, keptas orkaitėje, virtas garuose ar šviežias (jei tik nėra paaštrinančių sutrikimus simptomų). Svarbūs ir skysčiai - jie yra būtini mūsų organizmui (1,5-2,5 l per dieną).

## Valgykite reguliariai

## Būkite fiziškai aktyvūs

Kad būtume fiziškai aktyvesni, mums nebūtina lankyti sporto klubų. Galime rinktis kiekvienam prieinamus fizinio ak-

## Šalinkite streso šaltinius, ilsėkitės, skirkite laiko pomėgiams

Raskite laiko sau, savo pomėgiams, pašalinkite streso šaltinius, išsimiegokite. Rekomenduojama eiti miegoti ne vėliau kaip 22 val. vakaro, o keltis ne vėliau kaip 6 val. ryto, vadinasi, miegoti reikėtų ne mažiau kaip 7-8 val.

„Miego ir budrumo režimas neturi skirtis poilsio ir darbo dienomis. Kokybiškai išsimiegoję būsite emociškai stabilesni, išnyks greitųjų angliavandenių (saldiniai, sausainiai ir pan.) poreikis, nepersivalgysite“, - miego svarba neabejoja R.Bogušienė.

## Praturtinkite mitybą

Į savo racioną įtraukite vaistažolines arbatas, kurių nauda organizmui neginčijama. Ramunėlės daugeliui žinomos dėl raminaimo poveikio, tačiau jos taip pat slopina uždegimą, atpalaiduoja spazmus ir mažina dujų kaupimąsi žarnyne. Pelynas turi keletą junginių, iš kurių vienas pagrindinių yra artemizininas, kuris yra atsparus kenksmingiems organizmams. Vaistažolinės arbatos ir prieskoniai (pankolis, kmynai, krapai, medetka, mėta, čiobrelis ir t.t.) ne tik sušildys, bet ir palaikys gerą virškinimo sistemą. Cinamonas - subalansuos cukraus lygį kraujyje, sumažins potraukį saldumynams.

## Būkite fiziškai aktyvūs

Kad būtume fiziškai aktyvesni, mums nebūtina lankyti sporto klubų. Galime rinktis kiekvienam prieinamus fizinio ak-

tyvumo būdus: greitąjį ėjimą, mankštą ir pan.

Pasak R.Bogušienės, jei į dienos režimą įtrauksite paprastus fizinio aktyvumo pratimus, jie greitai taps pastoviais įpročiais. Vaikščiojimas bent 10 tūkst. žingsnių ir 10-15 min. mankšta kasdien rekomenduojama kiekvienam - tai pagerins ne tik virškinimą, bet ir nuotaiką.

**MIEGO IR BUDRUMO REŽIMAS NETURI SKIRTIS POILSIO IR DARBO DIENOMIS**

## Daugiau šarminančių produktų

Kad vyktų normali medžiagų apykaita, būtų užtikrinamos gyvybinės funkcijos žmogaus organizmas privalo išlaikyti rūgščių-šarmų pusiausvyrą. Tačiau dažnai nutinka taip, kad mūsų organizmas rūgštėja - valgomie per daug mėsos, žuvies, pieno produktų ar saldumynų. Šarmų pusiausvyrą atkuria daržovės ir vaisiai.

„Daržovių, vaisių, uogų reikėtų suvalgyti bent 2 kartus daugiau nei mėsos, pieno produktų, miltinių gaminių. Daržovės, vaisius vartoti troškintus, virtus garuose, keptus orkaitėje, blanširuotus, šviežius ir pan. Vartoti daugiau skysčių. Mėsos vartojimą sumažinti iki 2-3 kartų per savaitę, įtraukti į racioną vegetarinę dieną, žuvį, kiaušinius. Žinoma, kiekvienam tai individualu, būtina stebėti savo organizmo reakcijas. Atsisakyti rūkėtų mėsos ir žuvies gaminių, vartoti mažiau druskos, vengti stipriai pdirbtos, nešviežiai pagaminto maisto“, - pastebi VŠĮ „Sveikatai palankus“ vadovė.

## Rinkitės šviežiai ruoštą maistą

Kokybiškas, sveikas maistas - šviežias maistas, ruoštas namuose. Neprisigaminkite maisto kelioms dienoms. Gaminami maisto nepersūdykite, nepadauginkite pridėtinį riebalų, cukraus, tai taip pat turi įtakos virškinimo procesui. Atsisakykite pusfabrikų, maisto kavinėse ar restoranuose, formuokite valgymo kultūrą namuose.

**PASKUTINIS VALGYMAS REKOMENDUOJAMAS LIKUS IKI MIEGO 2-3 VALANDOMS. REKOMENDUOJAMA ĮPRASTI VALGYTI TUO PAČIU METU**

„Gamintas šviežias maistas turi daugiau vertingų maistinių medžiagų, yra skanesnis, sveikesnis. Tačiau taip pat svarbu suprasti, kad valgymas kartu, geros emocijos ir bendravimas prisideda prie to, kad valgomie ilgiau, dėl to geriau sukratomė, o tai padeda gerai suvirškinti maistą. Maistas nėra vien maistinės medžiagos, svarbu valgant ir gera savijauta, galvojimas, kad maistas padeda išsaugoti sveikatą - tuomet virškinimo sistema veikia puikiai.“

„Laisvalaikio“ inf.



# Paprasti ir greiti būdai pagražinti namus

Instagram nuotr.

Vakarai dar tik pradėjo šviesėti - po kelias minutes per dieną, tad dar kelis ateinančius mėnesius daug savo laisvo laiko praleisime namuose. Visiems malonu būti tvarkingose ir gražiose patalpose, tad, net jei labai tingite, skirkite šiek tiek laiko pagražinti namams.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Kartais net ir kelios minutės gali turėti didelės įtakos bendram vaizdui ir netgi pojūčiui. O jei skirsite tas kelias minutes namams kasdien, ne tik savitę, kai tvarkotės, tikrai pastebėsite ir pajusite skirtumą.

## Daugiau šviesos

Darbo dienomis namuose dienos šviesos nematome - išeiname ir grįžtame su tamsa. Tačiau savitę (arba jei dirbate ar auginate vaikus namuose) patartina į kambarius įleisti kuo daugiau dienos šviesos. Jeigu tai šviesusis paros metas, plačiai atverkite užuolaidas ar visiškai atidėkite roletus/žaliuzes. Tegu kiekvieną kampe užpildo natūrali šviesa. Tai naudinga ir jums, ir kambariniams augalams. Žiemos sezonu ne šaltis yra peilis mūsų emocinei savijautai, o tamsa. Kai trūksta šviesos, subjūra nuotaika, o be saulės organizme nesigamina ir vitaminas D. Beje, galite ir nuvalyti langus iš vidaus - tai padidins šviesos pralaidumą.

O štai sutemus galite susikurti jaukų apšvietimą. Nenugręskite į spintos viršų elektrinių girliandų - tos lemputės puikiai atrodo ir jaukiai apšviečia, dar pridėkite keletą žvakių, vietoj pagrindinio šviestuovo įjunkite lempą ar toršerą, ir namie net ir vakare bus labai gera būti.



Kvapai atsakingi už mūsų emocijas ir prisiminimus, tad rinkitės malonų aromatą



Lempučių girliandos suteikia namams jaukumą



Kai daiktai savo vietose, namai atrodo tvarkingesni



Skirkite laiko sutvarkyti vieną namų erdvę

## Gražinkite daiktus į savo vietas

Netvarkos išpūdį gali sukurti daiktai, esantys ne savo vietose. Namai lyg ir švarūs, tačiau išmėtyti daiktai ar nesimetriškai sustatytos kėdės tą švarumą tarsi užgnaužia. Tad sugrąžinkite daiktus ten, kur jų vieta, sudėliokite į lentynas knygas, tuomet bus gera ne tik būti namuose, bet ir į juos grįžti. O ir užtruksite tam vos kelias minutes.

## Susitvarkykite vieną erdvę

Arba stalčių. Arba spintelę. Arba knygų lentyną. Kažką, kas jums neduoda ramybės, bet vis atidėliojate. Sutvarkyti vieną namų kampelį ar baldą, o ne visus namus iškart, yra daug paprasčiau, o ir ramiau. Apžvelkite, galbūt stalčiuje pilna nereikalingų daiktelių - popierėlių, šratinukų, pieštukų ar nepanaudotų užrašų knygelių. Galbūt jie kažkam reikalingi, o gal juos galima surūšiuoti ir išmesti?

## Šiek tiek malonaus namų kvapo

Nesvarbu, ar tai būtų natūralaus sojų vaško žvakės (sintetinės kenkia mūsų plaučiams), ar namų kvėpiklis, o gal keli užpurkšti lašai eterinio aliejaus - šis kvapas turi tiktai jums, atspindėti jūsų namus ir pakelti nuotaiką. Kvapai atsakingi už mūsų emocijas ir prisiminimus, tad rinkitės malonų, galbūt kažką primenantį, kvapą. Vieniems patinka šviežiai nupjautos žolės kvapas, kitiems - naminio obuolių pyrago, tretiemis - pušų aromatas ar gėlės ir pan. Žinoma, rinkitės kuo natūralesnės sudėties kvėpiklį, kad ilgai jį jis nepradėtų dirginti nosies gleivinės.

Tai verta daryti, nes mums maloniai kvėpiančioje patalpoje jaučiau būti, tuomet atrodo, kad ir namai gražesni, ypatingesni.



**ERIKA DŽENINGS** (Erica Jennings) kviečia nacionalinę savo tautiečių šventę - šv. Patriko dieną švęsti džiazo ritmu. Kovo 17 d. „Tamsta“ klube Vilniuje atliks surengs ypatingą koncertą.

„Kviečiu į vienos nakties muzikinį romaną. Tai bus išskirtinis pasirodymas, nes aš ir žiūrovai būsimė labai arti. Tai padės pažinti savo gerbėjus, o jiems - mane. Vien ši mintis labai įkvepia“, - sako E.Dženings.

2017 m. pabaigoje pasirodęs dainininkės albumas „New Standards“ buvo įrašytas Briuselio ir Niujorko įrašų studijose. Tiek už Atlanto, tiek dainininkės gimtojoje Airijoje muzikos kritikai puikiai įvertino pirmąjį atlikėjos džiazo ir soulo muzikos darbą.

Nemažai prie sėkmės prisidėjo tai, kad naujos dainos buvo įrašytos kartu su talentingais džiazo muzikantais.

„Seniai svajočiau apie retro skambesio įrašą. Albumas padėjo naujai atrasti save šioje muzikoje“, - sako E.Dženings.

Pernai dainininkė surengė du albumo pristatymo koncertus. „Išrankiausi džiazo gerbėjai išgėrė mano debiutą. Naujame amplua jaučiuosi labai laisvai, be to, su manimi groja be galo talentingi muzikantai.“

„Laisvalaikio“ inf.

## Simfoninė sunkioji muzika



Šio pavasario renginių gausą papildys koncertas, kuris pradžiugins gotikinės ir simfoninės sunkiosios muzikos gerbėjus. Į Lietuvą pirmą kartą atvyks vieni žymiausių šių stilių atlikėjų iš Norvegijos, „SIRENIA“. Jų pasirodymas įvyks kovo 14 dieną klube „Vakaris“, Vilniuje.

Šio norvegų kolektyvo skambesys išskirtinis, nors jo negaivia jokia paslaptis. Muzikantai naudoja melodingo metalo muzikai įprastus instrumentus, taip pat sintezatorių ir smuiką. Bet jų gitaros yra specifiskai suderintos, o dainose girdime aukštą moterišką vokalą ir vyriško „growlo“ bei švaraus dainavimo derinį. Vis dėlto jų muzika išsiskiria iš daugelio panašaus stiliaus grupių, galbūt dėl gausaus choralo partijų naudojimo. O dainų tekstuose pasakojama apie žemišką egzistenciją ir žmogiškas emocijas.

„Sirenia“ diskografiją sudaro 9 studijiniai albumai, kurių naujaušias „Arcane Astral Aeons“ pasirodė 2018 metų spalio 26 dieną. Albumą grupė ir pristato naujame dviejų etapų koncertiniame ture, kuris prasidėjo 2018-ųjų rudenį. Muzikantai tikisi, kad šio darbo ypatinga dvasia atsispindi ir gitaristų ir vokalistų M.Velandas bei vokalistė Emanuelė Zoldan (Emmanuelle Zoldan,) kuriems scenoje talkina du gitaristai Janas Erikas Soltvedtas (Jan Erik Soltved) ir Nilsas Kurbeironas (Nils Courbaron).

„Laisvalaikio“ inf.



Generalinis rėmėjas: **NEAL KOHOLINIS**  
Informaciniai rėmėjai: **RES PUBLIKA**, **Prie kavos**  
Partneriai: **antalis**, **essity**, **Green**, **WIX.com**, **ibis**, **15%**



Užsisakykite:  
[www.laisvalaikis.lt/anketa](http://www.laisvalaikis.lt/anketa)



Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS

**12 d. 18.30 val.** - S.Prokofjev „Romeo ir Džuljeta“. 2 v. baletas. Dir. M.Pitrėnas.

**13 d. 18 val.** - „Trys Dievo Motinos simfonijos“.

**14 d. 11 val.** - Muzika mažoms ausytėms. Griežia LNOBT orkestro muzikantai.

**17 d. 18.30 val.** - G.Puccini „Madam Baterflai“. 3 v. opera (italų k.). Dir. M.Staškus.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

**12, 17 d. 16 val.** Studijoje - I.Šeinius „Kuprelis“. Rež. P.Markevičius.

**12 d. 19 val.**, 13 d. 16 val. Mažojoje salėje - J.Stromgren „Duryrs“.

Rež. J.Stromgren.

**15, 16 d. 19 val.** Mažojoje salėje - I.Bergman „Intymūs pokalbiai“.

Rež. V.Rumšas.

**17, 18 d. 19 val.** Mažojoje salėje - M.Nastaravičius „Demokratija“.

Rež. P.Ignatavičius.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

**12 d. 18.30 val.** - „Marti“.

Rež. G.Tuminaitė.

**13 d. 12 ir 14 val.** - „Mano batai buvo du“.

Rež. G.Latvenaitė.

**15 d. 18.30 val.** - „Pasikalbėk su mani-mi eilėmis“. Idėjos autorė V.Bičkutė.

**17 d. 18.30 val.** - N.Erdman „Savižudis“.

Rež. G.Tuminaitė.

**18 d. 18.30 val.** - „Manno laimė“.

Rež. G.Balpeisova.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS

**18 d. 18 val.** Studijoje - „Valhala. Poetiniai (išsi)tydymai“. Rež. A.Bialožeskis.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

**12 d. 18.30 val.** Didžiojoje salėje - Rodomas paskutinią kartą A.Čechov „Meška“ (su lietuviškais titrais).

Rež. K.Krasilnikovaitė.

**13 d. 12 ir 15 val.** - Premjeral A.Čechov „Kaštonė“ (rusų k.). Rež. M.Caplina.

**15, 16 d. 18.30 val.** - „Trys seserys“ (pagal A.Čechovo dramą). Rež. Y.Ross.

**18 d. 18.30 val.** Didžiojoje salėje - Premjeral J.Misto „Madam Rubinstein“ (su lietuviškais titrais). Rež. R.Banionis.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

Didžioji salė

**12 d. 12 val.** - „Pinokis“. Rež. Š.Datenis.

**13 d. 12 val.** - „Grybų karas“.

Rež. A.Mikutis.

**18 d. 18.30 val.** - „Ne pagal šio pasaulio madą“. Rež. R.Kazlas.

Mažoji salė

**12 d. 14 val.** - „Čia buvo / Čia nėra“.

Rež. Š.Datenis.

**13 d. 14 val.** - „Gėlių istorijos“ (pagal A.Sakse pasakas). Rež. N.Indriūnaitė.

**17 d. 18.30 val.** - A.Jarry „Karalius Ubu“. Rež. N.Tranteris.

Palėpės salė

**13 d. 16 val.** - „Coliukė“. Rež. R.Driežis.

Menų sujudavimė

**12, 13 d. 10, 14 val.** Juodojoje salėje - KITOKS'19: „Paspalpių sodas“ (Svedija).

**14 d. 12, 18 val.; 15 d. 10 val.** Juodojoje salėje - KITOKS'19: „Tuščiagalvis“. Rež. Jef Van (Belgija).

**16 d. 10, 18 val.; 17 d. 10 val.** Juodojoje salėje - KITOKS'19: „Raudonas kamuolys“ (Prancūzija).

**18 d. 10, 12 val.** Kišeninėje salėje - KITOKS'19: „Tvarkos diena“.

**19 d. 18 val.** Juodojoje salėje - KITOKS'19: „Lapkritio 20-oji“.

Rež. S.Jupither (Svedija).

Keistuolių teatras

**12 d. 12 val.** - „Bambeklis Bajoras“.

Rež. A.Giniotis.

**13 d. 12 val.** - „Eglė žalčių karalienė“.

Rež. E.Kižaitė.

**16 d. 11 val.** - „Bildukai“.

Rež. R.Skrebūnaitė.

**17 d. 18 val.** - Justas Tertelis ir Jurgis Marčėnas.

**18 d. 19 val.** - „12 naktis“.

Rež. I.Stundžytė.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS

**14, 15 d. 19 val.** - A.Čechovas „Žuvėdra“. Rež. O.Koršunovas.



Veiksmas vyksta praėjusio amžiaus viduryje pietinėse Amerikos valstijose, kur dar galiojo segregacijos įstatymai, pagal kuriuos buvo legalu neįsileisti ar neaptarnauti juodaodžių įvairiose paslaugų ir pramogų vietose.

Frenkis „Lūpa“ Valelonga gauna pasiūlymą padirbėti juodaodžio pianisto Dono Širlio, iškeliaujančio į koncertinį turą Amerikos pietuose, vairuotoju. Abu herojai yra iš visiškai skirtingų pasaulių: Floridoje gimęs Donas kuria muziką, laisvai kalba aštuoniomis kalbomis ir yra tikras elegancijos ir etiketo įsikūnijimas. Italų kilmės Frenkis yra ryšių su mafija turintis storžievis, sunkiai sukurpiantis kelis sakinius anglų kalba.

Dėl Amerikos pietuose vis dar labai stiprios rasinės neapykantos „Lūpa“ nutaria vadovautis populiariu to meto kelionių gidu - „Negrų keliautojų žaliaja knyga“ - kurioje yra visa informacija apie viešas paslaugas ir pramogų vietas, nepavojingas juodaodžiams. Tačiau net ir su šio gido pagalba vyras kelionėje lydi nuolatinės patyčios, agresija, įžeidinėjimai ir smurtas. Nuoširdiai dirbdamas savo darbą Frenkis visomis išgalėmis stengiasi apsaugoti darbdavį, nors prieš susipažindamas su Donu ir pats turėjo šokių tokių „politiškai nekorektiškų“ minčių apie afroamerikiečius.

Donas savo ruožtu pamato, kad pot storžievišku „Lūpos“ elgesiu slepiasi nuoširdus, paprastas ir savo šeimą mylintis žmogus, kuriam teisingumas svarbesnis už bet kokius stereotipus.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

**12 d. 12 val.** Ilgojoje salėje - „Anderseno gatvė“. Rež. I.Paliulytė.

**13 d. 12 ir 15 val.** - Premjeral A.Čechov „Kaštonė“ (rusų k.). Rež. M.Caplina.

**15, 16 d. 18.30 val.** - „Trys seserys“ (pagal A.Čechovo dramą). Rež. Y.Ross.

**18 d. 18.30 val.** Didžiojoje salėje - Premjeral J.Misto „Madam Rubinstein“ (su lietuviškais titrais). Rež. R.Banionis.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

Didžioji salė

**12 d. 12 val.** - „Pinokis“. Rež. Š.Datenis.

**13 d. 12 val.** - „Grybų karas“.

Rež. A.Mikutis.

**18 d. 18.30 val.** - „Ne pagal šio pasaulio madą“. Rež. R.Kazlas.

Mažoji salė

**12 d. 14 val.** - „Čia buvo / Čia nėra“.

Rež. Š.Datenis.

**13 d. 14 val.** - „Gėlių istorijos“ (pagal A.Sakse pasakas). Rež. N.Indriūnaitė.

**17 d. 18.30 val.** - A.Jarry „Karalius Ubu“. Rež. N.Tranteris.

Palėpės salė

**13 d. 16 val.** - „Coliukė“. Rež. R.Driežis.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS

**12 d. 18 val.** - F.Wildhorn „Grafas Montekristas“. 2 d. miuziklas. Rež. Kėstutis S.Jakštas. Dir. J.Janulevičius.

**13 d. 12 val.** - T.Kutavičius, V.Palcinskaitė „Nykštukas Nosis“. 2 d. opera vaikams. Rež. G.Žilys. Dir. V.Visockis.

**13 d. 18 val.** - E.John, T.Rice „Aida“. 2 d. miuziklas. Rež. V.Pauliukaitis. Dir. J.Janulevičius.

**16 d. 18 val.** - O.Nicolai „Vindzoro šmaikštuolės“. Rež. ir choreogr. G.Santucci (Italija). Dir. J.Janulevičius.

**17 d. 18 val.** - P.Abraham „Balius Savojėje“. 2 d. operetė. Rež. A.Žiurauskas. Dir. J.Janulevičius.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

**12 d. 11, 13.30, 16 val.; 13 d. 14, 16.30 val.** Rūsyje - Pojičių ritualas moterims - „Atvira oda“. Rež. K.Žernytė.

**12 d. 18 val.** Mažojoje salėje - „Mari Kardonė“. Rež. A.Jankevičius.

**13 d. 12 val.** Didžiojoje salėje - „Megztinis“ (pagal D.Bisset pasakas). Rež. G.Aleksa.

**15 d. 18.30 val.** Didžiojoje salėje - „SEEN“. Rež. A.Kavaliauskaitė (Alytaus miesto teatras).

**17 d. 18 val.** Mažojoje salėje - M.Jones „Akmenys jo kišenėse“. Rež. G.Padegimas.

**18 d. 18 val.** Didžiojoje salėje - L.Janušytė „Korektūros klaida“. Rež. A.Dilytė.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS

**12, 13 d. 12 val.** Mažojoje salėje - „Meškiuko gimtadienis“.

Rež. R.Bartninkaitė.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS

**12 d. 18.30 val.** Mažojoje salėje - „Mama Drąsa“ (N-16). Rež. E.Sėnkovs.

**12 d. 17 val.** Didžiojoje salėje - A.Juozaitis „Karalienė Luizė“.

Rež. G.Padegimas.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

**12 d. 12 val.** - Premjeral „Kad tave žašit!“ (pagal I.Simonaitytės „Aukštųjų Simonų likimas“). Rež. A.Jankevičius.

**16 d. 14 val.** Didžiojoje scenoje - W.Shakespeare „Hamletas“ (N-16). Rež. V.Bareikis.

**16 d. 19 val.** Mažojoje scenoje - B.Kaputinskaitė „Vietiniai“. Rež. P.Markegimas.

**17 d. 19 val.** Ilgojoje salėje - A.Landsbergis „Vėjas gluosniuose“. Rež. G.Padegimas.

**18 d. 19 val.** Rūtos salėje - Premjeral „Trojietės“. Rež. P.Makauskas.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS

**12 d. 18 val.** - F.Wildhorn „Grafas Montekristas“. 2 d. miuziklas. Rež. Kėstutis S.Jakštas. Dir. J.Janulevičius.

**13 d. 12 val.** - T.Kutavičius, V.Palcinskaitė „Nykštukas Nosis“. 2 d. opera vaikams. Rež. G.Žilys. Dir. V.Visockis.

**13 d. 18 val.** - E.John, T.Rice „Aida“. 2 d. miuziklas. Rež. V.Pauliukaitis. Dir. J.Janulevičius.

**16 d. 18 val.** - O.Nicolai „Vindzoro šmaikštuolės“. Rež. ir choreogr. G.Santucci (Italija). Dir. J.Janulevičius.

**17 d. 18 val.** - P.Abraham „Balius Savojėje“. 2 d. operetė. Rež. A.Žiurauskas. Dir. J.Janulevičius.

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

**12 d. 11, 13.30, 16 val.; 13 d. 14, 16.30 val.** Rūsijoje - Pojičių ritualas moterims - „Atvira oda“. Rež. K.Žernytė.

**12 d. 18 val.** Mažojoje salėje - „Mari Kardonė“. Rež. A.Jankevičius.

**13 d. 12 val.** Didžiojoje salėje - „Megztinis“ (pagal D.Bisset pasakas). Rež. G.Aleksa.

**15 d. 18.30 val.** Didžiojoje salėje - „SEEN“. Rež. A.Kavaliauskaitė (Alytaus miesto teatras).

**17 d. 18 val.** Mažojoje salėje - M.Jones „Akmenys jo kišenėse“. Rež. G.Padegimas.

**18 d. 18 val.** Didžiojoje salėje - L.Janušytė „Korektūros klaida“. Rež. A.Dilytė.

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS

**13 d. 18 val.** Didžiojoje salėje - R.Graunauskas „Rūkas virš slėnių“. Rež. R.Banionis.

15 d. 12 val.

- L.M.Montgomery „Anė iš Žaliastogių“. Rež. A.Gluskinas.

**18 d. 18 val.** Didžiojoje salėje - R.Thomas „Vyras sąpstuose“. Rež. D.Kazlauskas.

PANEVŽIO TEATRAS „MENAS“

**12 d. 17 val.** - McKeever „37 atvirukai“. Rež. B.Tserediani (Gruzija).

**13 d. 12 val.** - „Karalaitė ant žirnio ir kitos pasakos“. Rež. V.Kaniušonis.

**18 d. 18 val.** - Premjeral „Briedis Eugenijus, meilė ir kiti nutikimai“. Rež. J.Jukonytė.

Koncertai

VILNIUS

LIETUVOS NACIONALINĖ FILHARMONJA

**13 d. 18 val.** Didžiojoje salėje - „Trys Dievo Motinos simfonijos“. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras, Lietuvos nacionalinio operos ir baleto teatro choras, Kauno valstybinis choras. Dir. R.Servenikas.

ŽVEJŲ RŪMAI

**12 d. 12 val.** Teatro salėje - „Pasaka be pavadinimo“. Rež. E.Miškinytė (Klaipėdos valstybinis muzikinis teatras).

**15 d. 19 val.** Didžiojoje salėje - Koncertas, skirtas Eduardo Balsio jubiliejinių metų pradžiai. Lina Marija Songailė, Klaipėdos valstybinio muzikinio teatro simfoninis orkestras. Dir. T.Ambrozaitis.

**16 d. 19 val.** Didžiojoje salėje - „Sounuolynas“. Rež. ir choreogr. J.Staniunas. Dir. M.Jacovskis.

**17 d. 19 val.** Didžiojoje salėje - V.Ganelinas „Velnio nuotaka“. Rež. K.Jakštas. Dir. V.Lukočiū / M.Staškus.

**18 d. 17 ir 20 val.** Teatro salėje - L.Zorinas „Varšuvos melodija“. Rež. A.Vizgirda (Klaipėdos pilies teatras).

**18 d. 19 val.** Didžiojoje salėje - „Graikas Zorba“. 2 v. baletas. Choreogr. L.Massine. Dir. M.Staškus (Klaipėdos valstybinis muzikinis teatras).

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

**12 d. 11, 13.30, 16 val.; 13 d. 14, 16.30 val.** Rūsijoje - Pojičių ritualas moterims - „Atvira oda“. Rež. K.Žernytė.

**12 d. 18 val.** Mažojoje salėje - „Mari Kardonė“. Rež. A.Jankevičius.

**13 d. 12 val.** Didžiojoje salėje - „Megztinis“ (pagal D.Bisset pasakas). Rež. G.Aleksa.

**15 d. 18.30 val.** Didžiojoje salėje - „SEEN“. Rež. A.Kavaliauskaitė (Alytaus miesto teatras).

**17 d. 18 val.** Mažojoje salėje - M.Jones „Akmenys jo kišenėse“. Rež. G.Padegimas.

**18 d. 18 val.** Didžiojoje salėje - L.Janušytė „Korektūros klaida“. Rež. A.Dilytė.

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS

**13 d. 18 val.** Didžiojoje salėje - R.Graunauskas „Rūkas virš slėnių“. Rež. R.Banionis.

15 d. 12 val.

- L.M.Montgomery „Anė iš Žaliastogių“. Rež. A.Gluskinas.

**18 d. 18 val.** Didžiojoje salėje - R.Thomas „Vyras sąpstuose“. Rež. D.Kazlauskas.

PANEVŽIO TEATRAS „MENAS“

**12 d. 17 val.** - McKeever „37 atvirukai“. Rež. B.Tserediani (Gruzija).

**13 d. 12 val.** - „Karalaitė ant žirnio ir kitos pasakos“. Rež. V.Kaniušonis.

**18 d. 18 val.** - Premjeral „Briedis Eugenijus, meilė ir kiti nutikimai“. Rež. J.Jukonytė.

Koncertai

VILNIUS

LIETUVOS NACIONALINĖ FILHARMONJA

**13 d. 18 val.** Didžiojoje salėje - „Trys Dievo Motinos simfonijos“. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras, Lietuvos nacionalinio operos ir baleto teatro choras, Kauno valstybinis choras. Dir. R.Servenikas.

ŽVEJŲ RŪMAI

**12 d. 12 val.** Teatro salėje - „Pasaka be pavadinimo“. Rež. E.Miškinytė (Klaipėdos valstybinis muzikinis teatras).

**15 d. 19 val.** Didžiojoje salėje - Koncertas, skirtas Eduardo Balsio jubiliejinių metų pradžiai. Lina Marija Songailė, Klaipėdos valstybinio muzikinio teatro simfoninis orkestras. Dir. T.Ambrozaitis.

**16 d. 19 val.** Didžiojoje salėje - „Sounuolynas“. Rež. ir choreogr. J.Staniunas. Dir. M.Jacovskis.

**17 d. 19 val.** Didžiojoje salėje - V.Ganelinas „Velnio nuotaka“. Rež. K.Jakštas. Dir. V.Lukočiū / M.Staškus.

**18 d. 17 ir 20 val.** Teatro salėje - L.Zorinas „Varšuvos melodija“. Rež. A.Vizgirda (Klaipėdos pilies teatras).

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

**12 d. 11, 13.30, 16 val.; 13 d. 14, 16.30 val.** Rūsijoje - Pojičių ritualas moterims - „Atvira oda“. Rež. K.Žernytė.

**12 d. 18 val.** Mažojoje salėje - „Mari Kardonė“. Rež. A.Jankevičius.

**13 d. 12 val.** Didžiojoje salėje - „Megztinis“ (pagal D.Bisset pasakas). Rež. G.Aleksa.

**15 d. 18.30 val.** Didžiojoje salėje - „SEEN“. Rež. A.Kavaliauskaitė (Alytaus miesto teatras).

**17 d. 18 val.** Mažojoje salėje - M.Jones „Akmenys jo kišenėse“. Rež. G.Padegimas.

**18 d. 18 val.** Didžiojoje salėje - L.Janušytė „Korektūros klaida“. Rež. A.Dilytė.

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS

**13 d. 18 val.** Didžiojoje salėje - R.Graunauskas „Rūkas virš slėnių“. Rež. R.Banionis.

15 d. 12 val.

- L.M.Montgomery „Anė iš Žaliastogių“. Rež. A.Gluskinas.

**18 d. 18 val.** Didžiojoje salėje - R.Thomas „Vyras sąpstuose“. Rež. D.Kazlauskas.

PANEVŽIO TEATRAS „MENAS“

**12 d. 17 val.** - McKeever „37 atvirukai“. Rež. B.Tserediani (Gruzija).



## „Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

• Būtume dėkingi, jei informuotumėte mus apie partnerius, nesutekusių Jums nuolaidos su „Laisvalaikio“ kortele, tel. (8 5) 212 33 44 arba el. p. club@republika.net.

### APRANGA, AKSESUARAI

**Galanterijos parduotuvės „Odera“.** Vilnius. 10% nuolaida nenukainotoms ir neakcijinėms prekėms. Tel. (8 5) 240 0511, www.oder.lt

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

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

### TEATRAS

**Anžėlikos Cholinės šokio teatras.** 15% nuolaida 2 bilietams. www.ach.lt

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

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

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

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

**Teatras „Cezario grupė“.** Vilnius. 25% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 614) 95 952, (8 618) 59 533, www.cezariogrupe.lt

**Valstybinis Vilniaus mažasis teatras.** 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 3195, www.vmt.lt

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

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

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

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

**Kauno mažasis teatras/** 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 37) 226 090, www.mazasis-teatras.lt

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

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

### KITOS PRAMOGOS

**Kelionių agentūra „Boutique Travel“.** Vilnius. Papildoma pramoga kelionėje, tiksliai nurodyta kiekvienos kelionės aprašyme. Tel. (8 5) 210 1216, www.boutiquetravel.lt

**Kelionių agentūra „Estravel“.** Vilnius. American Express TRS. 5% nuolaida kruizams, keltams, viloms Italijoje ir TUI kelionėms ir 10% nuolaida ekskursijoms Lietuvoje. Tel. (8 5) 212 5805, 212 5803

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

**Vakariene at Druskinio ežero laive „Druskinio perlas“.** Druskininkai. 12% nuolaida sąskaitai. Tel.: (8 604) 30 002, (8 670) 90 724, www.saltytour.lt

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

**www.skrydziaiorbitaliais.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) 331 378, www.nidas.eu

**Boulingo ir biliardo klubas „Amerigo“.** Kaunas. 20% nuolaida boulingo ir amerikietiško biliardo žaidimams. Tel. (8 5) 249 0707, (8 37) 328 686, www.amerigo.lt

**„Pool House“ biliardas.** Vilnius. 10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventoriui įsigyti. Tel. (8 656) 50 014

### SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

**„GK klinika“.** Vilnius. 10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventoriui įsigyti. Tel. (8 656) 50 014

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

**„GK klinika“.** Vilnius. 10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventoriui įsigyti. Tel. (8 656) 50 014

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

**Mityba-sportas-rezultatas www.kilo.lt.** 15% nuolaida narystei. Tel. (8 631) 70 196

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

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

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

### VIEŠBUČIAI

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

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

**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. 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“.** Kimele, Molėtų r. 10% nuolaida pirčių-baseno komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.lt

### KITOS PASLAUGOS

**Švarumo centras „Jogė“.** Vilnius. Alytus. 20% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kašmironų gaminių valymui. Tel. (8 5) 264 9134, www.jogė.lt

**Vyrų skystųjų studija „Tartar“.** Vilnius. 10% nuolaida siuvimo ir taisymo paslaugoms. Tel. (8 607) 73 130, www.tartar.lt

**Vaidos veterinarijos klinika** Vilnius. 8% nuolaida zooprekiams ir gyvulių maistui, 15% nuolaida gydymo paslaugoms. Tel. (8 611) 12854, www.vetklinika-vilnius.lt

**Šunų kirpykla „Pet Style“.** Vilnius. 10% nuolaida paslaugai. Tel. (8 601) 91817, www.petstyle.lt

**Tekstilinė automobilių plovykla „Tyra“.** Vilnius. Bronzinė programa - 6 Eur, sidabrinė - 7 Eur, auksinė - 8 Eur, platininė (su LAVA putomis) - 9 Eur. Tel. (8 5) 274 1381, www.tyraplovykla.lt



**Automobilių nuoma „Easy Rental“.** Vilnius. 18% nuolaida įmonei priklausančių lengvųjų automobilių ir mikroautobusų nuomai. Tel. (8 5) 212 3691, (8 604) 111 779

**Automobilių plovimas ir valymas „Svari auto“.** Vilnius. 20% nuolaida automobilio plovimo ir valymo paslaugoms. Tel. (8 615) 13 999, www.svariuto.lt

**Limuzinų nuoma „Salmangod“.** Vilnius. 20% nuolaida limuzinų nuomai. Tel. (8 643) 33 333, www.smglimo.lt

### KITOS PREKĖS

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

**Interjero salonas-galerija „Lauros namai“.** Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvepiančioms žvakėms, persiūtiems kilimams, šviestuvams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt

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

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

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

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

**Maisto produktų krautuvėlė „Naturalia“.** Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsa, 20% graikiški makaronams. Tel. (8 682) 22 333, www.erikas.lt

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

### KONCERTAI, RENGINIAI

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

**Valstybinis choras „Vilnius“.** 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 233 6069, www.chorasvilnius.lt

**Koncertų organizatorius „GM Gyvai“.** 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 650) 73 203, www.gmgvyvai.lt

**Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras.** Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 8828, www.lso.lt

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

**Buaido federacija.** 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 274 1381, www.buaido.lt

**Menų fabrikas „Loftas“.** Vilnius. Specialūs pasiūlymai į renginius. www.menufabrikas.lt

### MOKYMO KURSAI

**„American English School“.** 24 Eur nuolaida kalbų kursams Lietuvoje, 44 Eur nuolaida kalbų kursams ir stovykloms užsienyje. Tel. (8 5) 279 1011, (8 610) 30 006, www.ames.lt

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

**Interjerinių lėlių gamimo kursai „Senamiesčio lėlės“.** Vilnius. 30% nuolaida interjerinių lėlių gamimo kursams. Tel. (8 679) 61 422, www.puppetstheatre.lt

### GROŽIO PASLAUGOS

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

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

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

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

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

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

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

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

NUO 2017 M. VASARIO 1 D. PRADĖTOS GAMINTI NAUJOS PAPRASTOS „LAISVALAIKIO“ KORTELĖS. UŽSISAKYKITE: WWW.LAISVALAIKIS.LT/ANKETA  
NUO 2016 m. sausio 18 d. nebeįsivedamos „SEB Laisvalaikis“ MASTERCARD kortelės. Senos kortelės galios kaip įprastai iki galiojimo termino pabaigos. Informacija www.seb.lt

**PROGNOZĖ SAUSIO 12-18 D.**  
GEROS DIENOS: 12, 15, 16 D.  
BLOGOS DIENOS: 14, 17 D.

Profesionalios astrologės  
**Lilijos Banaitienės** paslaugos

○ Tel. 865698074  
○ El.p. btime@elnet.lt

**Avinas.** Jeigu ieškote antrosios pusės, puikios dienos ją sutikit. Jūsų gyvenime atsiradęs žmogus taps labai artimas. Imkitės darbų, kurie reikalauja ištvermės ir išsūkių. Labai palanki savaitė piniginiams reikalams. Kuo daugiau judėsite, tuo geriau jausitės. Tik nepersitenkite, viską darykite su saiku.

**Jautis.** Geriau seksis su senais nei su naujais pažįtamais. Turintiems antrąją pusę, puikus periodas gilintis į santykius. Darbe nereikia tikėtis lengvų pergalų, tačiau jeigu pasistengsite, turėtumėte ilgą pamiršti sunkumus. Jūsų sėkmė labiausiai priklausys nuo gebėjimo bendrauti. Tai metas, kai neturėtų kilti didelių problemų su sveikata.

**Dvyniai.** Vargu ar šiomis dienomis jus dominuos naujos pažintys, tačiau neužmirškite, kad antra savaitės pusė labai palanki pasimatymams. Puikiai seksis be didelių pastangų pasiekti puikių rezultatų. Jeigu šiuo metu klausysitės ne aplinkinių, o savo intuícijų, galite pasiekti stulbinamų rezultatų darbe. Savijauta bus puiki.

**Vėžys.** Mėgautės šiuo ramiu ir stabiliu periodu. Antroje šios savaitės pusėje jūsų gyvenime gali atsirasti žmogus, kuris taps jums labai artimas. Šią savaitę geriau atostogauti nei dirbti. O jei dirbate, labai gerai patikrinkite atliekamus darbus. Neturi iškilti didelių problemų dėl sveikatos, jeigu pasistengsite išvengti nevaikštyti veltui.

**Liūtas.** Dienos palankios naujoms pažintims, o turintiems antrąsias puses - puikus periodas gilintis į santykius. Ateinančią savaitę gana ramios darbo dienos. Tačiau nereikia imtis labai atsakingų finansinių operacijų. Pasilpinkite grožio procedūromis, tik viską darykite su saiku.

**Mergelė.** Meilė, prasidėjusi šiomis dienomis, garantuoja tvirtus jausmus, antra savaitės pusė palanki naujoms pažintims. Darbe bus ramu, neturėtų įvykti didelių permaių. Tik antroje savaitės pusėje gali iškilti sunkumų su pinigais ir finansiniais dokumentais. Savijauta šiomis dienomis bus geresnė, tačiau patarti nengti didelio fizinio krūvio.

**Svarstyklės.** Naujoms pažintims nepalankios dienos. Turintiems antrąsias puses teks pažiūrėti tiesiai į akis ir ne visada jums patiks tai, ką pamatysite. Nors ir bus gana ramios darbo dienos, bet, norint ko nors pasiekti, teks kaip reikiant padirbėti, todėl patartina sumažinti tempą ir pasistengti daugiau ilsėtis.

**Skorpionas.** Galėsite mėgautis puikiais santykiais su jus mylinčiais asmenimis, o neturintiems antrąją pusę dabar ypač tinkamas metas naujoms pažintims. Tačiau darbe strigs viskas, ko imsitės, tad geriau svarbius darbus atidėkite geresniam laikui. Geriausia seksis dirbantiems finansų srityje. Ne patalankiausias metas sveikatai.

**Šaulys.** Naujoms pažintims labai tinkamos dienos. Tad neturintys antrąją pusę apsidairykite aplinkui, gal tas vientelės ar vientelės visai čia pat. Šiuo periodu galėsite džiaugtis savo finansiniais sprendimais, o, jeigu dirbate aptarnavimo srityje, visi bus patenkinti jūsų puikiu darbu. Prastas metas laikytis dietų.

**Ožiaragis.** Palankios dienos naujoms pažintims. Labai tikėtina, kad vieniši sutiks sau skirtą pusę. Puikus laikas pasirašyti kontraktus, finansinius dokumentus, vykti į verslo susitikimus. Sumažinkite tempą, pasistenkite daugiau ilsėtis. Venkite didelio fizinio krūvio nugarai ir kelių sąnariams.

**Vandenis.** Galimos interinės pažintys. Puikus laikas karjerai, šiomis dienomis galite pasiekti išsivąjotų aukštumų. O norintiems imtis naujos veiklos, patartina perspektyviai išnaudoti ateinančią savaitę. Kalbant apie sveikatą, venkite skersvėjų ir didelių fizinių krūvių.

**Žuvis.** Naujos pažintys gali atnešti nusivylimų. Tinkamas metas karjerai, ypač jeigu svajojate apie paaukštinimą - galite patys tai įpaučiuoti. Palankus metas rengti verslo susitikimus, tvarkyti darbinus reikalus. Pailsėkite, pamedituokite prie vandens telkinio, tuomet jausitės puikiai.

### SPORTAS IR PRAMOGOS

**Sostinių golfo klubas. Pipiriskų 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.racub.lt

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

**Saviko sporto klubas.** Vilnius. 10% nuolaida visiems kartiniams, dieniniams, pilnas ir pilnas plus abonentams. Tel. (8 616) 14477, www.savikosportklubas.lt

**Sporto klubas „Apelsinas“.** Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniam asilankymui, 20% nuolaida abonentui, 15% nuolaida soliariumo abonentui. Tel. (8 46) 259 922, 322 522, www.apelsinas.lt

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

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

**Irklėnės „Suping.lt“.** Vilnius - 1 Eur nuolaida\*. Trakuose, Anykščiuose, Zarasuose - 2 Eur nuolaida\*. \* Trukmė 2 val. Tel. (8 615) 34 035, www.suping.lt

**Smalnininkų kartodromas.** Jurbarko r., Smalnininkai. 50% nuolaida mėgėjų turnyrų dalyviui (1 asm.) startiniam mokesčiui, 30% nuolaida individualiam (2 asm.) pasivažinėjimui, 144,81 Eur nuolaida (1 asm.) vasaros vaikų stovyklai. Tel. (8 620) 66 666, www.rkv-racing.lt

**Sporto klubas „Apelsinas“.** Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniam asilankymui, 20% nuolaida abonentui, 15% nuolaida soliariumo abonentui. Tel. (8 46) 259 922, 322 522, www.apelsinas.lt



Papuošalų kūrėja  
Simona Brazdžionytė  
1987 01 16



TV laidų vedėja  
Ugnė Galadauskaitė  
1990 01 19

**LAISVALAIKIS** su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

**REDAKTORĖ**  
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ  
dalia.daskeviciute@republika.net

**ŽURNALISTĖ**  
Ringailė STULPINAITE-GVILDE  
ringaile.stulpinaite@republika.net

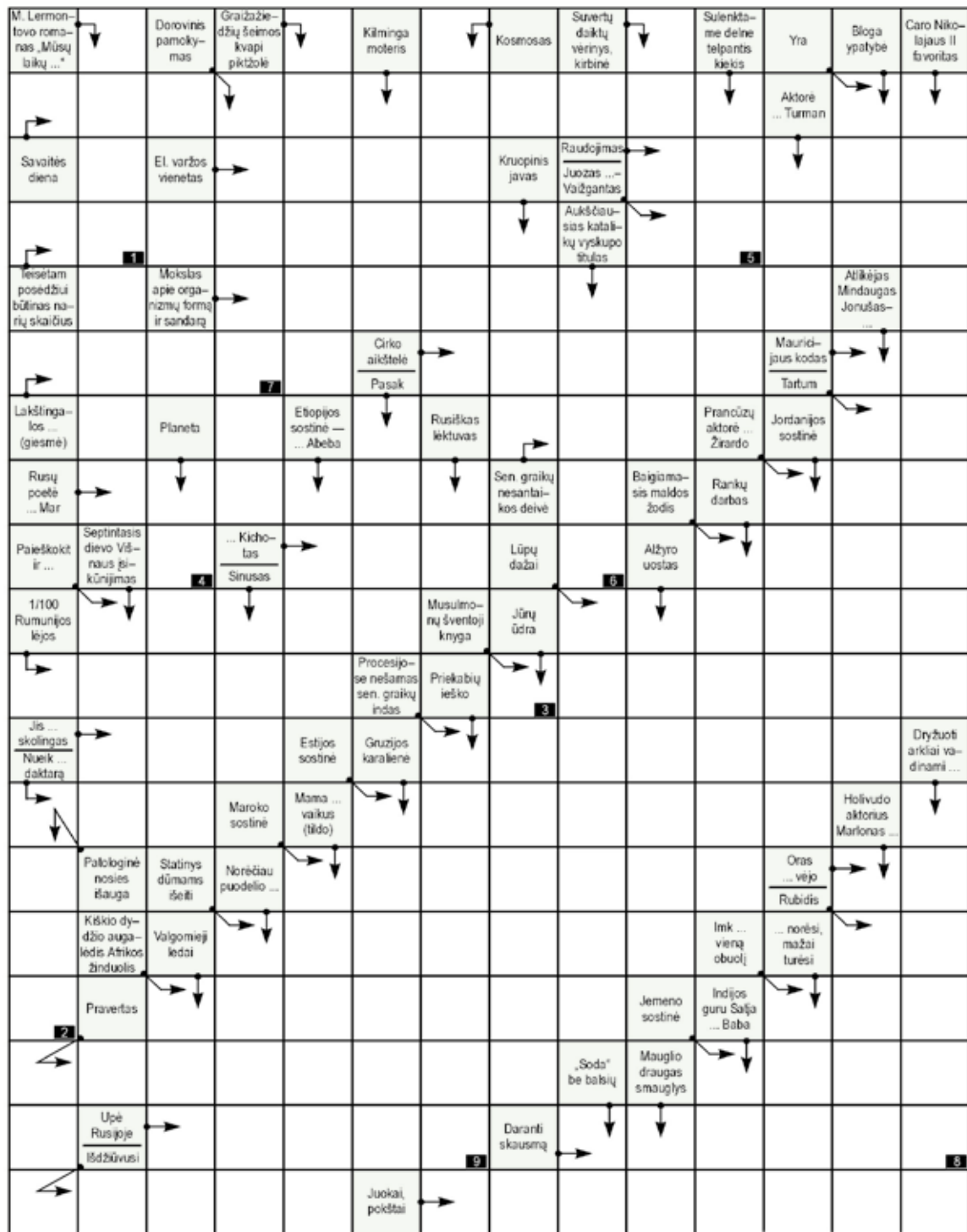
**RINKODAROS SKYRIUS**  
Tel. (8 5) 212 31 00

**PRENUMERATA**  
Tel. (8 5) 212 18 05

**REKLAMOS SKYRIUS**  
Koordinatorė tel. (8 5) 212 31 00  
reklama@republika.net

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





1 2 3 4 5 6 7 8 9

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

### Teisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti H.Kent knygą „Paskutinės apeigos“.

Atsakymą iki sausio 16 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,29 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Dovydas PAKALNIŠKIS** iš Kauno. Jam bus įteikta knyga H.Kent „Paskutinės apeigos“.

Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje 212 36 26. Prizai laikomi savaitę.



### Kryžiažodžio, išspausdinto praėjusiame numeryje, atsakymai:

**Vertikaliai:** Kuras. Optimizmas. TOP. Šternas. Oda. Kam. Kvala. Kitelis. Kola. Ryla. Akola. Amen. „Katės“. Grogas. Morena. Nė. Protas. Amata. „Atžalynas“. Statosi. Sietynas. Blynas. Minas. Gramas. Ad. Kykas. Kaimas. Mi. Tonas. Parkas. Lig. Omas. Skersai. Kuoja. Kas. Svirtis. Kostas.

**Horizontaliai:** Kranas. TOK. Atšvytėti. Koma. Italė. Žemynas. Melas. Atikas. IRA. Plynas. Zn. Grynas. SV. Makaronas. Kl. Masikotas. Per. Togas. Kart. Elas. Garsi. Tolas. Brikas. Bodi. Slamai. Pasimatymas. Omanas. Ko. Karatas. US. Kometos. LOT. Alenas. Amija. Samana. Indigas.

**Pažymėtuose langeliuose: POLIARATIS.**



Šiauliuose iškilmingai palydėti Trys karaliai

Emilio Jucos nuotr.

### ANEKDOTAI

- Jonuk, ką reiškia po kuni-gaikščio portretu parašyti skaičiai 1420-1499?

- Tikriausiai, tai jo telefono numeris.

Vyras grįžta iš ligoninės, kur lankė uošvę, ir susinervinęs sako žmonai:

- Panašu, kad tavo mamą greitai išrašys iš ligoninės.

- Kodėl? Pasveiko?

- Gydytojas pasakė: „Ruoškitės blogiausiam.“

- Ar tau užaina tingėjimo prieuoliai?

- Man užaina aktyvumo prieuoliai. O tingėjimo būseną - nuolatinę.

Petriukas klausia tetos:

- Kas čia tavo toks didelis?

- Mano pilvukas.

- O kas jame yra?

- Mano vaikiukas.

- O kodėl jį glostai?

- Nes labai myliu.

- Tai kodėl tada suvalgei?!

Kalbasi seniai nesimačiusios draugės.

- Pradėjau lankyti sporto klubą, kad gražiai atrodyčiau.

- Na, ir kiek numetė?

- 300 eurų.

Motina moko paauglę dukrą:

- Vyrą reikia rinktis labai atidžiai. Štai, pavyzdžiui, tavo tėvas - tikras auksarankis. Sugedo skalbimo mašina - pataisė. Sugedo šaldytuvas - pataisė. Sugriuvo pietų stalas - sukalė. Jei surasi į jį panašų - bėk neatsigręždama, nes niekada namie neturėsi jokio naujo daikto!

Ankstyvą rytą mergina skambina kolegei:

- Aš šiandien į darbą neisiu! Pasakyk, kad sergu.

- Kodėl?

- Vyras pametė 500 eurų ir dabar visur ieško...

- O tu čia kuo dėta?

- O aš ant jų stoviu...

Pareina žmona namo ir sako vyrui:

- Tu greitai tapsi tėčiu!

Vyras pabąla:

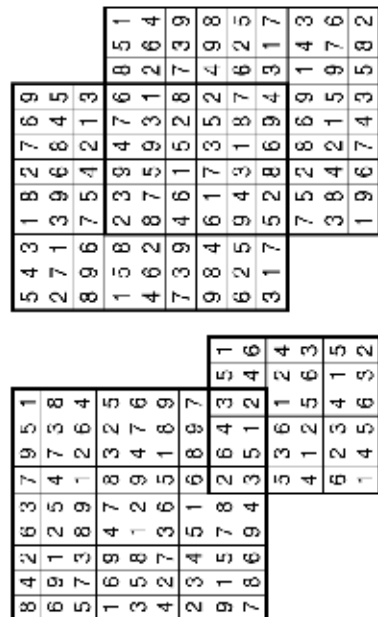
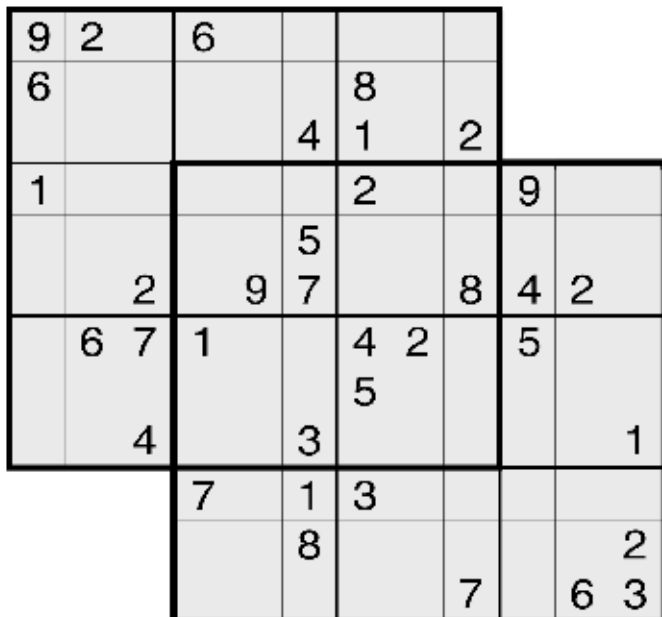
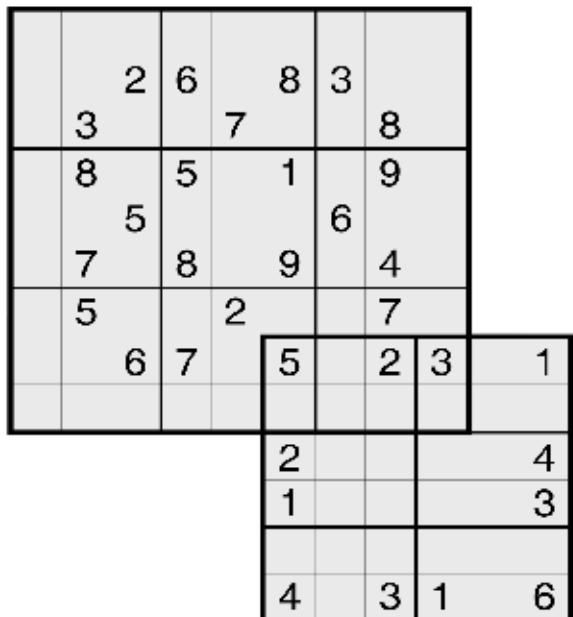
- Tai vis dėlto ji tau viską papasakojo?..

- Pamiršau namie įjungtą lygintuvą!

- Tai ką, dabar viskas sugeds?

- Tai ne gi viskas išsilygins!

SUDOKU



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“