

Kam šiuo metu intensyviai ruošiasi debiutinį albumą kurianti atlikėja **Ieva Zasimauskaitė**?



Plačiau 4 p.

Kokių dar aistrų, be fotografijos ir mados, turi fotografė **Reda Mickevičiūtė**?



Plačiau 7 p.

Kaip rinktis būsimą profesiją? Kaip nepasiduoti visuomenės spaudimui? Pataria rašytoja **Laura Čeber**.



Plačiau 8 p.

Kaip sekasi humoristinius vaizdelius apie kasdienį gyvenimą kuriančiai tinklaraštininkei **Darjai Kot**?



Plačiau 9 p.



Erika Vitulskienė pristatė pirmąją drabužių kolekciją „plus“ dydžio moterims. Jos teigimu, gražių drabužių Lietuvoje tokioms moterims nėra, tad teko pačiai prisidėti prie situacijos keitimo.

2-3 p.

Erika Vitulskienė:
Svajoju atsargiai

Erika Vitulskienė: Pirmiausia reikia gerai sutarti su savimi



Dainius Cepelis nuotr.

Erika Vitulskienė neslepia, kad jai su vyru, operos solistu Merūnu, daug dirbti yra įprasta. Tad nenuostabu, kad mūsų interviu vyksta dešimtą valandą vakaro telefonu. Girdėti vaikų balsai, bet moteris geba atiduoti pokalbui – gal todėl, kad viską, ką daro, daro šimtu procentų.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Erika, kai susisiekiu su jumis feisbuke dėl interviu, atrašėte tik po savaitės – pasakėte, kad grįžote iš kosmoso. Ką turėjote omeny?

- *(Juokiasi.)* Tiesiog iš didelio darbų maratono grįžau ir įprastą grafiką.

- Įdomus dalykas – feisbuke jūsų pavardė vis dar mergutinė... Tikiu, kad ir pažįstami jūsų kartais paklausia: kodėl?

- Norėjau, kad žmonės sunkiau mane rastų. Iš dalies ir dėl žurnalistų, nors jau tikrai yra tų, kurie mane atkapstė. Seniau, jei ką skelbdavau feisbuke, nenorėdavau, kad tai taptų vieša. O dabar – tik ką paskelbi, iškart „pagaua“. Tenka apgalvoti, ką skelbti, ką rašyti.

- Pakalbėkime apie drabužių liniją. Ją sukurti paskatino ne tik vaikystės svajonė, bet ir elementarus praktiškumas. Teigiate, kad didesnių dydžių drabužių Lietuvoje rasti sunku.

- Tarkime, rytotj tektų eiti į vakarėlį. Nuėjusi į bet kurį prekybos centrą nieko tinkamo – kažko neįprastesnio, gražesnio – nerasiau. Tokia liūdna situacija, tad nusprendžiau, jog reikia pradėti siūti drabužius. O jeigu sau, tai kodėl ir ne daugumai moterų, kurios susiduria su tokia pat situacija?..

- Esate dažnai kviečiama ir renginius. Manau, ne tik kaip

moterų minusus, bet, mano manymu, pirmiausia reikia būti santarvėje su savimi, just meilę sau. Ir galima rinktis drabužius, pabrėžiančius liemenį, ir vaikščioti iškelus galvą. Nes kai apsirengi įliemenuotą drabužį, apsi- auni aukštakulnius, eisena savaime pagražėja! Atsiranda pasitikėjimas savimi, moteris visai kitaip jaučiasi.

- Užsiminėte, kad sulaukėte kritikos po drabužių linijos pristatymo. Man teko matyti tik vieną – Arnoldo Remeikos-Bomberio pastabą feisbuke, kad nepakankamai įsigilinoite į skirtingus figūrų tipus. Ir jūs jam atrašėte. Koks jausmas – pirmą kolekciją, o kažkam nepatiko?

- Manęs tai neslegia, nes suprantu, kad kūryba, skonis yra individualu. Jums gal patinka balta, o man – juoda spalva. Jums gal patinka žuvis, o man mėsa. Neįmanoma ginčytis dėl kūrybos, dėl skonio, nes nėra teisių. O Arnoldui atrasiau todėl, kad skaitydavau jo įrašus, man patikdavo jo apžvalgos. Parašiau: ačiū, kad manęs nepamiršai. Vadinasi, puiki kolekcija, kurią buvo verta ap- tarti!

- Tikiu, kad sulaukėte gausybės laišku iš nepažįstamų moterų. Juk iš dalies tai ir paskatino tęsti pradėtą veiklą, o ne apsiriboti sukurtų drabužių fotosesija. Ką tos moterys rašo?

- Negaliu taip drąsiai teigti, jog darau perversmą Lietuvoje, bet džiaugiuosi, kad tos moterys „išlenda“ ir keičia požiūrį į save. Joms noriu suteikti daugiau pasitikėjimo. Moterys man rašo labai gražias žinutes, jos žavisi mano

požiūriu į pilnutę moterį. Labai džiaugiuosi, kad jos yra, kad rašo, tai – mano įkvėpimas, stiprybė.

- Kai buvote jaunesnė, esate sulaukusi ir kandžių komentarų apie savo figūrą. Kaip išmokote nekreipti dėmesio, kaip užsiauginate storą odą?

- Yra tokia patarlė: šuo ir karia- mas pripranta *(šypsosi)*. Visą gyvenime Dievulis sudėliojo taip, kaip turėjo sudėlioti. Viskas, ma- tyt, turėjo sueiti į tam tikrą tašką.



Su Merūnu Vitulskiu Erika kartu trylika metų

Erika nuotr.

- Pacituosiu jus: „Aš viską gyvenime arba gerai darau, arba visai nedarau“. Atrodytų, kad jūsų gyvenime net ir neva avantiūros būna labai gerai apgalvotos? Tokio dalyko kaip „O gal pamėginsiu, pažiūrėsiu, kaip bus“ jums nebūna?

- *(Juokiasi.)* Kalbant apie die- notvarę, darbą, viskas būna labai gerai apgalvota. Išties jei kažką darau, tai iš visos širdies. Kas ge- riausiai *tūsinasi*? Tie, kurie ge- riausiai dirba! Stengiuosi viską daryti šimtu procentų. Jei būnu su vaikais, tai šimtu procentų. Jei sportuoju – irgi šimtu procentų. Taigi, jeigu kažką darau, skiriu tam visą savo dėmesį. Ir mokau- si džiaugtis smulkmenomis, gra- žiais žmonių gestais. Gyvenimas susideda iš smulkmenų, ir jeigu sugebi ryte nusišypsoti, nes iš- lindo saulė, tai – fantastiška!

KRATAU NUO SAVĖS VISKĄ, NES GYVENIMAS PER TRUMPAS, KAD Į SAVO VIDŲ ĮSILEISČIAU PURVĄ

- Žodžiu, spėjate įvertinti rezultatus? Daug žmonių tik lekia, siekia ir net nepasi- džiaugia.

- Taip, rezultatais džiaugiuosi ne materialia, o moraline prasme. Vertinu žmones, dažnai jiems pa- sakau „ačiū“. Man visą laiką no- risi duoti. Ir, kai netikėtai kažką gauni – nuostabus jausmas.

Labai teisingai sakoma, kad reikia valyti mus supančių žmo-

nių ratą. Į tą ratą stengiuosi ne- leisti negerų žmonių, visi neigia- mi komentarai mano feisbuko pa- skyroje yra ištrinti, o tie, kurie juos rašė, – užblokuoti. Kratau nuo savęs viską, kas yra neigia- ma. Gyvenimas per trumpas, kad į savo vidų įsileisčiau purvą. Yra taip nutikę, kad buvau įskaudinta už atvirumą, už žmonių priėmi- mą – tokių, kokie jie yra. Pagalvo- jau, kad negaliu dėl kažkokio žmogaus supūti, pakeisti savęs ir pykti. Noriu gyventi taip, kaip man yra gražu ir miela, būti su žmogumi, su juo bendrauti ir jį mylėti – šimtu procentų. O ne šypsotis, kai šypsotis nesinori.

Mama sako, kad galiu sakyti, ką noriu, bet mano veidas viską išduoda *(juokiasi)*. Man labai sun- ku meluoti – sau ir kitiems.

- Klausau ir svarstau: psi- chologiškai padirbėti su sa- viimi kažkada teko ir turbūt – daug?

- Taip! Man gyvybę gelbėja knygos ir sportas. Tai padeda at- rasti ramybę. Normalu, kad ir še- moje visko atsitinka. Jau trylikti metai, kai su vyru gyvename, daug visokių nuotykių įvyksta. Dabar, kai domiuosi vaikų psichologija, matau, kiek mano klaidų auklėjant padaryta ir ko dar turėčiau pasimo- kyti. Man labai sunku paleisti iš rankų kontrolę. Gal čia vaikystės problemos, gal kažkokie įvykiai tai lėmė. Taigi psichologinės knygos lydi mane į savianalizę. O sportas, matyt, padeda nuleisti garą!

- Auginate trimetį Ajų ir dvimetį Herkų. Herkus dar tik rudenį eis į darželį. Taigi nesate laisva moteris, kuri ga-



Imano Sidarevičiaus nuotr.

- Gal dėl to, kad labai stipriai kontroliuojame laiką. Susidėlioja- me prioritetus: svarbiausia – vai- kai, tuomet – darbas, draugai. Pra- dėjusi kurti savo vardo mados ma- nus supratau, kad mes tikrai labai daug dirbame. Ir vis atrodo, kad dar per mažai, kad dar reikia pasi- stengti. Kai pažvelgiu į kitus, su- vokiū, kaip beprotiškai daug mes dirbame. Bemiegės naktys man ir Merūnui yra normalu. O kitiems kyla klausimų: kaip nebus laisvo savaitgalio? Žmonėms rūpi penk- tą valandą baigti darbą. O aš nepa- meniu, kada kokias šventes kartu su draugais šventėme. Mes tie- siog negalvojame, kad pavargome ar, kad negalime. Žodis „negaliu“ – neegzistuoja. Merūnas skraido po pasaulį, tų skrydžių labai daug. Bu- vo atvejais, kai nuo scenos jis buvo išvežtas tiesiai į Santariškių klini- kų operacinę, nes turėjo sveikatos problemų.

- Merūnas jus palaikė dėl drabužių kūrimo, bet kaip rea- gavo dėl laiko trūkumo fakto? Juk dabar dėmesį reikia dar padalyti.

- Reagavo labai normaliai. Su- prato, kad tai mano savirealizaci- ja. Sakė, kad jeigu tik aš noriu, padarys viską, jog tai būtų įmana- ma įgyvendinti.

- Noriu paklausti apie jūsų prekės ženklą ateitį. Ką dabar planuojate?

- Nuo mažens tokia esu: kai turiu rankoje – apie tai šneku. Svajoju labai atsargiai. Nors yra buvę ir taip, kad paleidau svajo- nę, ir ji išsipildė. O sustoti nepla- nuojau, nes tikrai patiriu didelį džiaugsmą.

- Kaip spėjate abu ir į kar- jerą nerti, ir šeiminius santy- kius puoselėti?

ja, kad Merūnas ramus. Visai ne- panašus į ramų! *(Juokiasi.)* Gal taip viešumoje atrodo, nes vyras atlieka klasikinę muziką.

li atsidėti kūrybai, skirti laiko sau. Kažkada pasakojote, kad vaikai labai judrus, charakte- ringi, beje, kaip ir jūs!

- Mes pasidalijome vaikais: jaunėlis turi mano charakterį, vy- resnėlis – Merūno. Bet negalvo- kite, kad Ajus ramus. Visi galvo-

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!



-40% 20,50 € su

VANDENS PRAMOGOS IR ROMANTIŠKAS SPA POILSIS „TRASALYJE“ DVIEM

Akcija galioja iki 2018 m. liepos 13 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis



-20% 48 € su

ŠUOLIS SU VIRVE IŠ REKORDINIO AUKŠČIO DVIEM (ALYTUS)



-30% 31,50 € su

SPA PROGRAMA „SALDUS RYTIES SĄNAS“

laisvalaikio dovanos

Ieva Zasimauskaitė:

Tai nuostabiausia
gimtadienio dovana

Vilniaus universiteto botanikos sode liepos 23-iąją tvyros ypatinga aura: čia savo pasirodymą surengs Džesi Veir (Jessie Ware), kurios romantiškos meilės baladės pavergė milijonus gerbėjų visame pasaulyje. Britų atlikėjos pasirodymai pasižymi nuoširdumu ir romantiška nuotaika, todėl nenuostabu, kad jos koncertą apšildys atlikėja IEVA ZASIMAUSKAITĖ.

Tai bus jaukus koncertas, kuriame dvi romantiškos sielos ir aksominio balso savininkės užliūliuos koncerto lankytojus savo dainomis. Tai dvi ryškios asmenybės, kurios nebijo atverti savo širdžių ir parodyti emocijų.

Šiuo metu intensyviai koncertuojanti ir savo debiutinio albumo pristatymui besiruošianti I. Zasimauskaitė nudžiugo sužinojusi, kad koncertuos vienoje scenoje su Dž. Veir. Jos dainų galima rasti Ievos mėgstamiausių kūrinių grojaraštyje: „Kai man parašė, kad kviečia apšildyti šią nuostabią atlikėją, pradžioje pagalvojau, kad kažką supainiojo ir pasakys, jog tai pokštas. Tačiau kai patvirtino, iškart pradėjau jaudintis, ar man tikrai pavyks. Pamenu, kai pirmą kartą išgirdau Dž. Veir dainą „Say you love me“, jau tada norėjau ją apkabinti ir pasakyti, kad ši daina yra absoliučiai „wow“! Man iki šiol sunku patikėti, kad dabar galėsiu tai padaryti. Ji - nuostabi ir aš be galo laukiu, kai pamatysiu šią atlikėją ir išgirsiu dainuojant gyvai. Ši žinia - nuostabiausia gimtadienio dovana!“

Lietuvos klausytojų pamėgta britų atlikėja pristatys gerbėjams dainas iš naujausio albumo „Glasshouse“ ir atliks žinomiausias savo kompozicijas iš praeitų albumų. „Iki šiol buvau išleidusi du albumus ir jutau, kad ne viskas, ką norėjau pasakyti, buvo į juos sudėta. Vis dar jutau kūrybinį alkį. Dukra tapo mano mūza ir įkvėpė naujoms kompozicijoms. Pastarieji metai



R. Šeikačio nuotr.

buvo labai intensyvi, o albumas atspindi visus mano pakilimus ir nesėkmes, baimes ir, aišku, visą naujos gyvybės atsiradimo grožį bei stebuklą“, - apie naujojo albumo atsiradimą pasakoja Dž. Veir.

„Man-go“ ir „Pikaso“ pristato
Klaipėdai skirtą dainą ir vaizdo klipą

Andrius Kundro nuotr.

Dvi legendinės grupės „MAN-GO“ ir „PIKASO“ suvienijo jėgas - pristato dainą „Nusinešk mane“, skirtą grupių gimtajam miestui. Tai simbolinis kūrinys abiem grupėms - Klaipėdoje gimė ne tik gausybė dainų, bet ir įvairiausių sėkmės sulaukusios idėjos.

Šiemet pajūryje įvyks ir du didžiausi grupių koncertai. Liepos 20 d. „Pikaso“ griausmingai Palangos koncertų salėje užbaigs turą „18+“, o spalio 20 d. grupė „Man-go“ Klaipėdos „Švyturio“ arenoje surengs dvidešimtmečio koncertą. Dainos „Nusinešk mane“ premjera įvyks būtent liepos 20 d.

Kūrinio vaizdo klipe nusifilmavo „Man-go“ lyderė Rima Petrauskytė-Paulauskienė ir grupės „Pikaso“ narys Rokas Laureckis. Jame filmavosi ir du vaikai. Vaizdo klipe išvysite tas Klaipėdos vietas, kurios simbolizuoja vaikystės vasaras ir neišvengiamai kelia asociacijas su šiuo miestu, pavyzdžiui, žymųjį burlaivį „Meridianas“ ar smėlėtą pajūrį. Kadangi vaikų jausmai ir išgyvenimai yra patys stipriausi, Klaipėdą norėta parodyti būtent jų akimis.

„Klipo idėja - akimirksniai grąžinti žiūrovus į vaikystę, gražias nerūpestingas akimirkas. Norėjome pasidalyti ir parodyti tai, ko galbūt skubėdami jau nebepastebime. Pradžioje buvo mintis filmuoti miestą iš viršaus su dronu,

MES NORIME, KAD JAUNIMAS ČIA GYVENTŲ IR KURTŲ NAUJAS ŠEIMAS. KAD KLAIPĖDA VISADA IŠLIKTŲ NE TIK MŪSŲ VAIKYSTĖS, BET IR ATEITIES MIESTU

kad būtų atskleistas miesto grožis, bet iš tiesų juk miestas ypatingas iš arti. Vaikučiai - mūsų miesto siela ir ateitis. Mes norime, kad jaunimas čia gyventų ir kurtų naujas šeimas. Kad Klaipėda visada išliktų ne tik mūsų vaikystės, bet ir ateities miestu“, - apie klipo idėją pasakojo jo režisierė Vilma Zalanskaitė.

O. Vyšniauskas kviečia pažiūrėti, kaip leidžiasi saulė

Kas gali būti nuostabiau už akimirką, kai, gyvai skambant gražiausioms **OVIDIJAUS VYŠNIAUSKO** dainoms, galima pasitikti saulėlydį? Scenos legenda ragina visus romantikai ir gerai muzikai neabejingus klaipėdiečius bei miesto svečius liepos 7 d. ant „Muzikuojančio kelto“ denio pažiūrėti, kaip leidžiasi saulė.

Juk tai Ovidijus sukūrė šlagerius „Išdalinau“, „Žvaigždė ruke“, „Saulė leidžias“, „Nidai“, „Mamai“ ir daugelį kitų dainų, kurias dainuoja gausus būrys Lietuvos atlikėjų. O jeigu O. Vyšniauskas imasi kokios dainos ne kaip kūrėjas, o tik kaip atlikėjas, tai daina suskamba taip, kad jau po to jos niekam neverta perdainuoti, nes geriau nepavyks! Tokia, pavyzdžiui, yra „Mažyte mano“.

Paklaustas, kaip šiandien klostosi kūrybinis kelias, prasi-dėjęs beveik prieš pusę amžiaus, pašnekovas atsako, kad nauji kūriniai į galvą ateina kaip niekad mistiškai. „Anksčiau dažnai būdavo, jog pasiimu į rankas instrumentą, groju, pavargstu, numetu jį į šalį... O dabar, važiujant naktį namo iš koncertų, galvoje man tiesiog pradeda skambėti naujos melodijos. Anksčiau to nebūdavo. Gal man

SCENOJE NIEKADA NEAPSIMETINĖJU: KĄ KALBU - VISKAS TIKRA, KĄ DAINUOJU - VISKAS IŠ ŠIRDIES

„Laisvalaikio“ inf.

EURO
VAISTINĖ

jauskitės gerai

KOSMETIKAI

-25%



Pasūlymas galioja 2018 07 01–2018 07 31, perkant vaistinėje, pateikus EUROVAISTINĖS kortelę. Nuolaida taikoma prekėms, įtrauktoms į UAB EUROVAISTINĖ administracijos patvirtintą sąrašą. Nuolaidos nesumuojamos su skaičiuojamos nuo įprastinės kainos, perkant be EUROVAISTINĖS kortelės, netaikoma produktų rinkiniams. UAB EUROVAISTINĖ pasilieka teisę bet kada keisti akcijos sąlygas.

Patarimai tiems, kurie nori žygiuoti

Trys iš keturių lietuvių mėgsta aktyvų poilsį. Be to, tarp skirtingų amžiaus grupių ir skirtingų regionų gyventojų skirtumai yra minimalūs – tokius rezultatus parodė „4F“ prekių ženklų apklausa. Tiems, kurie šią vasarą planuoja mėgautis ne tik dviračių sportu ar mankšta, bet ir žygiavimu, žygeivis Edgaras Zagarinsas (Edgars Zagarins) pateikia keletą patarimų: kur eiti ir ką apsvarstyti prieš pradėdant kelionę.

Žinių apie žygiavimą Suomijoje sėmėsis ekspertas tvirtina, kad visi, kurie nori aktyvaus laisvalaikio, gali keliauti į žygį po Lietuvos miškus ir takelius: „Daugelis žmonių mano, kad jie jau pernelyg seni žygiams pėsčiomis, o iš tiesų amžius visiškai nesvarbus. Galite žygiuoti 3 valandas ar 3 dienas – tai priklauso nuo jūsų fizinės formos ir pageidavimų.“

1. Sunki kuprinė greitai taps dar sunkesnė

Pradedantieji reikėtų atsižvelgti į tai, kad po kelių valandų vaikščiojimo netgi lengviausia kuprinė bus daug kartų sunkesnė. „Kuprinės dydis, žinoma, priklauso tik nuo mūsų pačių nuogastavimų: jeigu bijome sušalti, tai imsimės šiltus rūbus, jei mes bijome drėgmės – lietpalį ir skalbinių virvę, jei bado – maisto atsargų, susižėisti – pirmosios pagalbos vaistinėle ir t.t. Optimalus kuprinės dydis – 20 litrų, pageidautina su dirželiu, kuris padės patogiai pritvirtinti kuprinę ant nugaros. Trum-



EPK-ELIOS MUOT.

4. Atsisiųskite keletą programėlių ir įjunkite „lektuvo režimą“

„Aš naudoju programėlę „Baltijos žemėlapiai“, kurioje galite planuoti maršrutą, nurodant sustojo vietas. Taip pat joje bus matomas bendras atstumas. Lietuvoje yra visiškai saugu suplanuoti maršrutą savarankiškai, nes čia beveik neįmanoma pasimesti, lengvai rasite gyvenvietę ar artimiausią kelią, be to, beveik visur yra mobilusis ryšys, todėl visada galėsite paskambinti gelbėtojams. Trumpai tariant: nebijokite ir tiesiog keliaukite!“ – sako E. Zagarinsas.

Ir nepamirškite savo telefone įjungti „lektuvo režimą“, nes tik taip iš tiesų atsipalaiduosite gamtoje.

5. Būtinų daiktų rinkinys – žemėlapis, pleistras, peilis ir vanduo

Nepaisant technologijų plėtros, visada turėtumėte pasiimti seną gerą žemėlapi, peilį ir buteliuką vandens. Pilna pirmosios pagalbos vaistinėle tikrai nereikalinga vienai dienai, pakanka turėti pleistrą, jei netyčia susižeistumėte. „Žinoma, jeigu žmogus rimtai susižalojo, tada geriau jo nejudinti, kad neapsunkintumėte nukentėjusiojo būklės. Partartina iš karto kreiptis pagalbos, išskyrus tuos atvejus, kai žmogus gavo saulės smūgį ar prarado sąmonę. Tokiu atveju turėtumėte jį perkelti į šešėlį bei duoti atsigerinti vandens, o tik tada ieškoti pagalbos.“

„Laisvalaikio“ inf.

megztinį, o tada antrą. Taip būsite pasirėngę bet kokioms oro sąlygoms. Jei šalta, tada su savimi pasiimkite kepurę, o jei karšta – praverstų kepuraitę, kuri apsaugos nuo saulės. Pirmenybę teikite kelnėms, o ne šortams, nes jos apsaugos nuo įbrėžimų ir erkių.“

3. Pasigaminti vakarienę pakanka peilio, prikaistuvio ir nešiojamos dujinės viryklės

Žygiuodami nepamirškite, kad maisto produktus galite nusipirkti pakeliui. Pati vakarienė gali būti paruošta naudojant peilį, šaukštą, nedidelį prikaistuvį ir nešiojamą dujinę viryklę – jų galima ir išsinuomot. Be to, pietus galite gaminti ir ant atviros ugnies, specialiai tam įrengtose vietose.

LIETUVOJE YRA VISIŠKAI SAUGU SUPLANUOTI MARŠRUTĄ SAVARANKIŠKAI, NES LENGVAI RASITE GYVENVIETĘ AR ARTIMIAUSIĄ KELIĄ

pam žygiui rekomenduotiau pasiimti šiuos daiktus: šiltą megztinį, keletą batonėlių ir vandens buteliuką. Tuomet neatrodys, kad vietoj kuprinės ant nugaros nešiojate drabužių spintą“, – aiškina žygių bendrovės steigėjas E. Zagarinsas.

Jis taip pat primena, kad prieš išvykstant patartina ištyrinėti kelionės maršrutą: nereikia pasiimti visos dienos maisto ir vandens atsargų, nes, greičiausia, pakeliui rasite parduotuvę, kurioje galėsite papildyti savo atsargas. Tai jūsų kuprinę padarys lengvesnę pora kilogramų.

2. Profesionali įranga nėra būtina – būtinas komfortas

Prisižiūrėję nuotykių filmų neretai manome, kad turistiniai batai, specialūs švarkai ir striukės bei įvairūs komplektai yra būtini žygiams pėsčiomis, tačiau eks-

Fotografė R.Mickevičiūtė:

Kelionės – dar viena mano aistra

Žinoma fotografė, stilistė **REDA MICKEVIČIŪTĖ** neslepia savo aistros keliauti. Jos socialinių tinklų paskyros mirga gražiausiomis atostogų nuotraukomis, o pati fotografė sako, kad kelionės jai yra dar vienas gyvenimo džiaugsmas ir įkvėpimas.

- Kas jus paskatino pasirinkti su kūryba susijusį profesinį kelią?

- Visada turėjau savo nuomonę mados klausimais. Net vaikystėje mama negalėdavo manęs aprengti bet kuo – pati išsirinkdavau tai, ką noriu dėvėti tą dieną. O paauglystėje už sutaupytus pinigus pirkdavau madų žurnalus, domėjaisi stiliumi, mados tendencijomis, didelį dėmesį skyrčiau nuotraukoms, fotografams ir jų darbui.

Fotografija į mano gyvenimą atėjo netikėtai. Studijavau grafinį dizainą, ilgai tai dirbau, tačiau jaučiau, kad tai ne man, dairiausi kitos veiklos. Laisvalaikiu daug fotografuodavau. Vienas fotografas pamatęs mano nuotraukas pasakė, kad galėčiau to imtis. Paskatinta jo žodžių nuėjau dirbti fotografės asistente. O po trijų mėnesių jau fotografavau žurnalų viršelius.

- Sakote, kad fotografijos srityje atsidūrėte atsitiktinai, bet juk reikia turėti akį, kad pamatytumėte kadra, jam dar neegzistuojant.

- Labai daug prie to prisidėjo studijos Lietuvoje ir Amerikoje. Ketverius metus praleidau studijuodama menus, kompoziciją, piešdama. Tai padėjo stiprius pagrindus spalvų, kompozicijos suvokimui. Žinoma, labai svarbus ir jausmas, intucija. Sakytčiau, suėjus šiuos dalykus – mokslus, teoriją, intuciją ir praktiką – gauname tobulą balansą.

- Jums teko gyventi užsienyje – Europoje, Amerikoje. Kas paskatino grįžti į Lietuvą?

- Aštuonerius metus blaškiausi po pasaulį, nes maniau, jog pakeitusi šalį būsiu laimingesnė ir atrasiu sau vietą. Tačiau tik po kurio laiko supratau, kad ne vieta mane daro laiminga, o veikla. Dabar, kai turiu mėgstamą veiklą, galiu gyventi ir būti laiminga bet kur. Džiaugiuosi atradusi save ir galėdama gyventi ten, kur mano šeima.

- Tikriausiai jūsų gyvenimas neįsivaizduojamas be keliučių?

- Be fotografijos ir mados mano gyvenime yra dar viena didelė

aistra bei hobis – kelionės. Visada stengiuosi gyventi kuo taupiau, o santaupas investuoti į keliones, potyrius. Jos teikia didžiulį džiaugsmą, besikeičiantys vaizdai ir vietos yra mano įkvėpimo šaltinis. Viena iš paskutinių mano kelionių buvo Korfu sala Graikijoje. Prie jūros keliavome po vietoves ir kaimus, kurie nėra užkariauti turistų, norėjome pažinti tikrąjį Graikijos kaimų gyvenimą ir atrasti naujas vietas.

- Ar ir kelionėse jus lydi fotoaparatas?

- Anksčiau visada keliaudavau su fotoaparatu, tačiau šandien jis tapo praktiškai nebereikalingas. Kelionėje kuo puikiau- siai galima išsiversti su telefono kamera. Esu vieno išmaniųjų telefonų gamintojo ambasadorė, todėl paskutinės kelionės metu sugalvojau projektą – Korfu salos grožį norėjau užfiksuoti vien telefonu.

- Jūsų socialinių tinklų paskyros mirga gražiausiomis nuotraukomis. Kiek laiko prireikia tokioms nuotraukoms sukurti?

- Rezultatą labai sudėtinga pamatuoti laiku. Kartais tiesiog nutinka taip, kad eidamas mieste

FOTOGRAFIJA YRA DIENORAŠTIS, KURIS ATSPINDI NE TIK MANO GYVENIMĄ, BET IR MANO PASAULIO MATYMĄ



Reda Mickevičiūtės nuotr.

iš pirmo karto pagauni tobulą kadra. Tačiau kartais jam sukurti reikia įdėti labai daug darbo ir pastangų. Tarkime, mados fotosesijos dažniausia užtrunka visą dieną. Tada iš gausybės nuotraukų reikia atrinkti geriausius kadrus, kuriuos dar reikia retušuoti.

- Ko reikia tobulai nuotraukai?

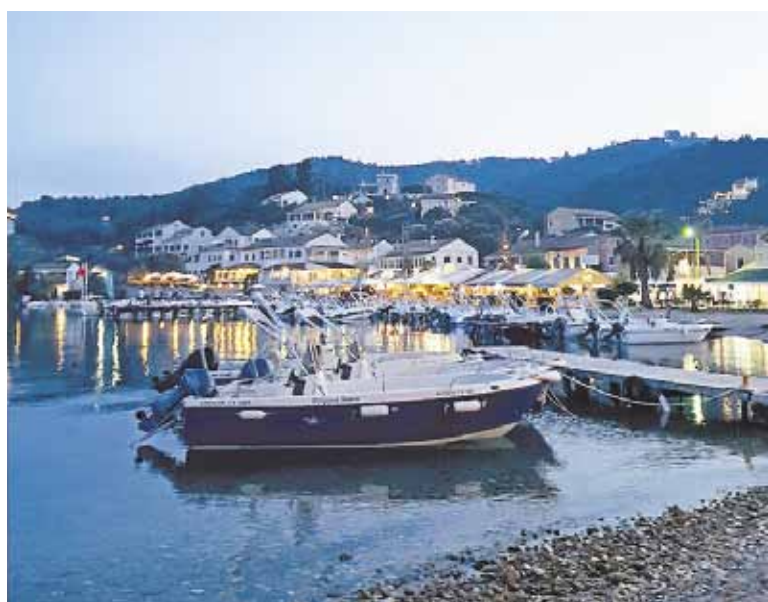
- Viskas, apie ką reikia pagalvoti, yra tinkamas apšvietimas. Nesvarbu, ar norite tobulo portreto, ar fotografuojate daiktus ir kūrinius – pagavus reikiamą šviesos kampą, galima sukurti tobulas

nuotraukas. Geriausias tolygus apšvietimas yra veidu prieš langą. Natūraliai krintanti šviesa nesudaro jokių nereikalingų šešėlių.

- Ar fotografija yra jūsų asmeninė istorija, atspindinti jūsų gyvenimą?

- Vieni mėgsta rašyti ir puikiai aprašo savo gyvenimą. Aš mėgstu fotografuoti, todėl fotografija yra dienoraštis, kuris atspindi ne tik mano gyvenimą, bet ir mano pasaulio matymą. Mano fotografija parodo pasaulį – kaip jį matau ir įsivaizduoju tik aš.

Rūta SINICKIENĖ



Akimirkos iš fotografės Redos Mickevičiūtės kelionės Korfu saloje Graikijoje

RADIJAS

GOLD FM

ŽINANTIEMS VERTE

VILNIUS 102.6	KAUNAS 104.5	KLAIPĖDA 104.1
ŠIAULIAI 104.3	MARIJAMPOLĖ 103.9	TAURAGĖ 103.6
UTENA 93.5	UKMERGĖ 98.9	RASEINIAI 95.5
PALANGA 94.4	VISAGINAS 106.8	VARĖNA 99.5
	DRUSKININKAI 92.7	

WWW.GOLDFM.LT

Kaip bendradarbiauti su žmonėmis, kurių nemėgstame?

Siekdami mums svarbių tikslų kartais turime dirbti su žmonėmis, su kuriais nesutariame arba kuriais nepasitikime. Tačiau įsitvirtinusi tradicinio bendradarbiavimo samprata, pagrįsta fantazijomis apie harmoniją, garantijas, pritarimą vieni kitiems, pasak tarptautinio bendradarbiavimo ir vadovavimo eksperto Adamo Keiheino (Adam Kahane), yra klaidinga. Kai patenkame į sudėtingas, nevaldomas situacijas, tenka ieškoti kitų sprendimo būdų.

Naujausioje šio autoriaus knygoje „Bendradarbiauti su priešu“ siūlomas visiškai naujas požiūris į bendradarbiavimą.

Patarimai, kaip sėkmingai dirbti su visais

1 Išsivaduokite iš priešų kūrimo sindromo. Nežvelkite į kitus, jums darbe nepatinkančius ar pasitikėjimo nekeliančius žmones, kaip į konkurentus ar priešus. Nustokite kolegas, klientus ar partnerius kaltinti dėl savo problemų ir manyti, jog šie siekia jus skaudinti. Toks komandos narių susiskaldymas kelia grėsmę darbui, sustiprina konfliktus, sumažina problemos sprendimo erdvę ir silpnina kūrybingumą.

2 Bendradarbiavimas tėra vienas iš reagavimo į problemines situacijas būdų ir tai - ne visada geriausia išeitis. Jeigu norime žinoti, kaip bendradarbiauti, turime suprasti, kada tai geriausia daryti. Kai tik patenkame į probleminę situaciją, galime reaguoti ketveriopai: bendradarbiauti, priversti, prisitaikyti arba pasi-



traukti. Daugelis žmonių bendradarbiavimą laiko geriausiu ir teisingiausiu pasirinkimu, mat visi esame susiję ir priklausomi vieni nuo kitų, tad turime dirbti drauge. Visgi kiekviena situacija individuali.

3 Jeigu reikalingi itin greitai ir akivaizdūs pokyčiai ar rezultatai - bendradarbiavimas gali tai apskunkinti. Mėginame bendradarbiauti, kai norime pakeisti situaciją, kurioje atsidūrėme, ir manome, kad tai galime padaryti tik dirbdami su kitais. Manome, kad vieni patys galime nežinoti, ką reikia daryti, o net jei žinosime, gali nepavykti to atlikti. Galime norėti ar nenorėti bendradarbiauti, bet manome, jog tokiomis aplinkybėmis reikėtų. Kai dirbame su kitais, tai gali padėti rasti efektyvesnį būdą judėti į priekį ir padaryti didesnę poveikį situacijai. Bet tai nėra vaistas nuo visų ligų: slypi rizika, kad pokytis vyks pernelyg lėtai ir kad dėl to teks daryti daug kompromisų ar netgi išduoti, kas mums svarbiausia.

4 Kartais verta nešvaistyti savo energijos, ypač nesudėtingiems ar nuo mūsų nepriklausantiems sprendimams. Mes mėginame prisitaikyti, kai manome,

ŽMONĖS VENGIA NE KEISTIS, O BŪTI KEIČIAMŲ

kad negalime pakeisti situacijos, taigi reikia rasti būdą su ja susigyventi. Todėl susitelkiame į tai, kad dirbtume kuo geriau, ir nepaisome arba vengiame to, kas dedasi aplink mus, arba prisitaikome prie to. Prisitaikymas gali pareikalauti daug sumanumo ir drąsos, tačiau kartu ir padėti neieškoti savo energijos.

5 Prieš pasitraukdami (nepriimami sprendimo, nerodydami iniciatyvos ar nesimindami veiksmų) gerai apsvarstykime, ar pasėkmės to vertos. Mes mėginame pasitraukti, kai manome, kad negalime pakeisti situacijos, ir daugiau nebenorime su ja taikstytis. Galime pasitraukti išėdami iš darbo, išsiskirdami ar išvykdami iš šalies. Kartais pasitraukti paprasta, o kartais tai pareikalauja atsakyti to, kas mums svarbu.

6 Nuolatinis konfliktų vengimas gali nepadėti pajudėti iš vietos ir išsiaiškinti nesutarimų priežastis. Daugelis bijome konfliktų - nerimaujame, kad būsime įskau-

Elitos nuotr.

dinti ar prarasime savo gerą vardą. Todėl dažniausiai susigūžiame ir vengiame jų arba stengiamės viską sutvarkyti mandagiai ir santūriai. Tai sutrukdė išsklaidyti nesutarimus, kad galėtume toliau kartu dirbti. Galų gale, įsiveliame į nuolatinį pri(si)vertimo ratą: stengiamės, kad viskas vyktų taip, kaip norime, nors kitas asmuo to ir nenori.

7 Būdingiausias ydingas būdas bendradarbiauti yra kontroliuoti. Daugelyje sudėtingų situacijų tai neveikia ir negali veikti. Žmonės vengia ne keistos, o būti keičiami. Juk neretai kai vadovai ima įgyvendinti savo planą, susiduria su sunkumais, atidėlojimai, pasipriešinimu ir ribų peržengimu. Vadovai vis griežčiau stengiasi įdiegti pokyčius, bet pastangos stringa. Rezultatai ir toliau prastėja. Kuomet aukštesnė padėtis užimantys žmonės keičia užimančius žemesnę, tai skatina kiekvieną užimti gynybinę poziciją.

8 Pasitarkite netradicinį bendradarbiavimą. Toks bendradarbiavimas negali ir neturi remtis sutarimu dėl vienos tiesos ar sprendimo. Jeigu negalime įveikti savo sunkumų priversdami kitus, prisitaikydami ar pasitraukdami, teks bendradarbiauti. Teks pasitelkti netradicinį, įsitempimo, požiūrį. Paprastai bendradarbiavimas siekia kontroliuoti dėmesio objektą, tikslą ir planą. O įtempas bendradarbiavimas siūlo judėti į priekį, nors negali kontroliuoti visų smulkųjų ir sudėtingų problemos sprendimo aspektų bei komandos narių.

Netradicinio bendravimo aspektai

1 Kaip mes susiję ir sutariame su žmonėmis, su kuriais bend-

radarbiaujame. Bendradarbiaudami įprastai išsaugome kontroliuojamą ir suvaržytą dėmesio objektą - siekti darnos ir komandos, kaip visumos, gėrio ir tikslų. Bet sudėtingose, nevaldomose situacijose negalime to išsaugoti, nes komandos narių požiūriai ir perspektyvos labai skiriasi, kaip ir interesai, ryšiai, be to, visi laisvi veikti jais remdamiesi. Taigi turime įsitempti, kad atsivertume, priimtume ir dirbtume prie to konflikto ir tų ryšių, esančių tarp komandos narių ir už jos ribų.

2 Kaip stumiame į priekį komandinį darbą. Vykstant įprastiniam bendradarbiavimui, dėmesį sutelkiame į tai, kaip pasiekti aiškų sutarimą dėl problemos sprendimo. Bet sudėtingose situacijose negalime to sutarti ar numatyti, kad komandos nariai nesutaria tarpusavyje ar nepasitiki vienas kitu. Taigi turime išmėginti daugybę galimybių ir taip pamažu atrasti, kas padės, veiks ir pastūmės į priekį.

3 Kaip dalyvaujame ir kokį vaidmenį vaidiname situacijoje, kurią stengiamės išnagrinėti ir pakeisti. Vykstant tradiciniam bendradarbiavimui susitelkiame į tai, kaip žmones priversti ar paskatinti keisti tai, ką jie daro, kad galėtume sėkmingai įgyvendinti savo planą. Nesąmoningai norime, kad kiti žmonės pakeistų savo elgesį, o save regime už situacijos ribų. Bet sudėtingose situacijose negalime kitų priversti. Taigi turime įsitempti ir įsitraukti į situaciją, atsiverti pokyčiams patys - keisti savo elgesį.

Toks netradicinis bendradarbiavimas daugeliui nepažįstamas ir nepatogus, bet gali būti kur kas veiksmingesnis.

„Laisvalaikio“ inf.



Laura ČEBER nuotr.

stereotipų, atrasti savo asmeninę formulę: pažinti save, pagalbėti, kuris pasirinktas kelias auginti jus kaip asmenybę, o ne viskuo nepatenkintą pilietį, velkantį neįsipildžiusių lūkesčių naštą. Svarbu nepasiduoti vienašališkai tėvų įtakai ir žinojimui, kuo jūs turite tapti. Nebūdami pakankamai stiprūs, mes pasiduodame tėvų sprendimui, nes manome, kad ne-

sėkmės atveju atsakomybę dėl netinkamo pasirinkimo galėsime pasidalyti su jais. Juk dėl jų klaidos patyrėme nesėkmę! Bet ar dėl to gyvenimas taps laimingesnis? Jei verta suklysti, tai tik dėl savo, o ne dėl kitų sprendimo. Verta suklysti tik dėl to, kad norėjome būti savo gyvenimo išradėjais, o ne primestų dogmų vykdytojais.

Laura ČEBER

Tinklaraštininkė Darja Kot:

Filmuoju, kas pačiai aktualu ir įdomu

Darja Kotelnikova, žinoma kaip **DARJA KOT**, kurti tinklaraštį pradėjo 2016 m. rudenį. Ir nors tinklaraštininkų šalyje daug, moteris gana greitai sulaukė sekėjų rato - nes nebijo pasijuokti iš savo bei kitų žmonių silpnųjų ir pateikti tai humoristiniuose vaizdo siužetuose.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Darja, dar nėra dvejų metų, kai kuriate vaizdo ir įprastą tinklaraštį. Kaip sekasi?

- Sekasi tikrai labai gerai! Net negalėjau pagalvoti, kad gyvenimas taip apsisvers aukštyn kojomis. Per šiuos porą metų įvyko daugiau, nei per paskutinius dešimt. Man, kaip žmogui, ir kaip tinklaraštininkei, jie daug davė.

- Pradėti šią veiklą jus paskatino draugė tinklaraštininkė. Ką iki tol manėte apie tokį užsiėmimą ar gal net darbą?

- Atvirai pasakius, žavėjaisi žmonėmis, kurie užsiimdavo šia veikla, man buvo labai įdomu stebėti, kaip vyksta renginiai, kurie yra skirti žvaigždėms arba tinklaraštininkėms ir į kurias, sakykime, patekti gali ne visi; kokiais patarimais jos dalijasi, galų gale - su kokiais sunkumais susiduria, vykdydamos šią veiklą, ir kaip juos išsprendžia.

- Jūs labiausiai žinoma dėl humoristinių vaizdelių apie kasdienį moterų gyvenimą. Kokios temos jums pačiai aktualiausios ir kas juokingiausia jūsų gerbėjams?

- Negaliu įvardyti, kokius būtent juokingus filmukus norėtų matyti mano sekėjai, nes kiekvienas iš jų suranda savo žiūrą. Kai kurie tapo labai populiarūs, kai kurie mažiau, bet kažkokios sistemos aš nežvelgiu ir, tiesą sakant, nebandau. Nuširdžiai filmuojau tai, kas pačiai aktualu ir atrodo įdomu, juokinga. O dėl to, kad visi mes žmonės, su tokiomis pačiomis arba panašiomis problemomis ir išgyvenimais, jie yra įdomūs daugumai.

- Ar turite sekėjų vyrų?

- Taip, jų, žinoma, yra mažiau nei moterų, bet tikrai taip. Kartais net ir patarimų paprašo.

- Pavyzdžiui, kokių?

- Vyrų kreipiasi dėl patarimų apie keliones ir taip pat klausia,

MINTYSE JAU PRADEDU STRATEGUOTI PLANĄ, KĄ NAUJO PASIŪLYTI VISUOMENEI, KAI TOKIE KAIP AŠ GALUTINAI NUSIBOS

- Instagrame jūs - visuomet pasidžiausi, susiūkavusi, išsipuošusi. O štai vaizdo įrašuose nebijote pasirodyti be makiažo, su paprastais drabužiais.

- Realiam gyvenime aš geriausiai jaučiuosi būtent nepasidžiausi, su kėdais ir patogiais drabužiais. Aš dėl to visiškai nesulaukiau labai daug pasiūlymų mane galima pamatyti būtent tokią ir tikrai nesislepiu.



Darja Kot nuotr.

- Kai tarėmės dėl interviu, sakėte, kad dabar filmuosite naują vaizdelį. Apie ką jis bus?

- Taip, ruošiausi filmavimui, tačiau jis buvo ne mano tinklaraščiui. Pradėjusi filmuoti vlogus, pasidžiaugti, kad iš hobiai filmuoti viskas išsirutuliojo į realų darbą. Šiandien filmavau laidą su Natalija Bunke.

nės pradeda suprasti, ką reiškia filmavimas su profesionalia technika, geras montavimas, ir tai vertinti. Savo vlogams skiriu labai daug laiko, dėl to ir jie sulaukia nemažos dėmesio, o dar labiau galiausiai pasidžiaugti, kad iš hobiai filmuoti viskas išsirutuliojo į realų darbą. Šiandien filmavau laidą su Natalija Bunke.

- Ar jūs išgyvenate vien iš šios veiklos? Žinau, kad buvote didžėje?

- Taip, grojau, tačiau taip susiklostė aplinkybės, kad iš projekto teko pasitraukti. Bet jeigu sulaukčiau jėgų pasiūlymo groti, manau, sugrįžčiau. Jau pradėdau pasiūlyti tų bemiegių naktų. (*Sypsoi.*)

Mano pagrindinis darbas yra apskaita, šis darbas, neatsižvelgiant į visus mano hobius, mane maitina. Bet, kaip ir minėjau, pajamos iš filmavimų tikrai didėja. Jeigu reikalaus klostysis gerai, tikėtina, kad tai taps mano darbu.

- Lietuvoje daugėja tinklaraštininkų, tačiau visuomenė ne visada žiūri į juos kaip į dirbančius „normalų“ darbą. Kaip manote, kokia tinklaraštininkų, nuomonės formuotojų (*influencerių*) ateitis šalyje?

- Aš manau, kad viskam yra mada, kuri anksčiau ar vėliau praeina. Arba - šio žaidimo taisyklės pasikeis, ir išliks tik stipriausi. Aišku, norėčiau tikėti, kad klystu, bet šiai dienai jau pradėdau mintyse strateguoti planą, ką naujo pasiūlyti visuomenei, kai tokie kaip aš galutinai nusibos. Bet ką galu tikrai pasakyti, jog kol pati neįsitraukiau į šią veiklą, negalvojau, kad viskas yra daug sudėtingiau, nei atrodo iš šalies.



Darja neslepia, kad jos mėgstamas hobis - kurti vaizdo siužetus - galėtų tapti pagrindine veikla

Kaip rinktis būsimą profesiją

Daugybė jaunų žmonių rinkdami specialybę patenka į klaidas. Atrodo, kad visi, išskyrus jus patį, žino, kuo turėtumėte tapti. Visuomenės spaudimas, įvairios nusistovėjusios mąstymo klėsės ar tėvų įtaka neretai pakiša koją teisingam pasirinkimui.

Laura Čeber knygoje „Būk, kuo nori būti“ nagrinėja, kaip atrasti savo pašaukimą.

Pomėgių išaukštinimas

Renkantis profesiją atsižvelgti į savo pomėgius, aistras ir hobių yra būtina. Tačiau reikėtų nepamiršti sugrąžinti šį dalyką pomėgius su mintyse susikurta savo asmenybės vizija. Pagalvoti, ar tai, ką mėgstate padaryti, atitinka tai, kokį save įsivaizduojate ateityje. Tarkim, jei jums šiandien patinka fotografuoti (o fotografuoti patinka labai daug kam), tai nereikia, kad fotografo specialybė atitikis jūsų įsivaizduojamos asmenybės viziją - kokio nors kos-

tiumuoto, finansiškai klestinčio vyro, žengiančio į savo įmonės susirinkimų salę paskutiniame dangoraižio aukšte. Jeigu jums patinka laiką leisti prie muzikos instrumento, tai nereiškia, kad tapimas muzikantu, muzikos mokytoju įgyvendins taip siekiamą finansinės laisvės troškimą. Kartais tai, ką darome laisvalaikio, tėra būdas pabėgti nuo rutinos ir užsiimti miela veikla. Bet tai nebūtinai yra mūsų pašaukimas.

Kitas kraštutinis renkan-

Prestižo siekimas

Kitas kraštutinis renkan-

Visuomenės spaudimas

Dar visai neseniai, prasitarę, kad po mokyklos norėtumėte metus laiko pailsėti, apgalvoti savo gyvenimo tikslus ir niekur nestoti, galėjote būti visiškai nesuprasti. Tačiau *gap year* reikšiny smarkiai populiarėja ir Lietuvoje. Kodėl turėtumėte atsakyti minties, kuri jus užvaldžiusi, daryti tai, ką norite daryti, o imtis to, ko pagal įprastą praktiką neva reikia? Visuomenėje ir taip per daug pilkų kareivėlių, ką nors darančių tik dėl kažkieno su- galvotos sistemos. Neįtikėtina, bet ne tiek ir mažai turtingiausiais turtuojamų planetos žmonių yra ne- uodžiamas kvapas, žavėjo gydytojų kruopštumas, įrankių žvan- gėjimas ir grąžto sukimosi gar-

Tėvų nuomonė

Renkantis specialybę būtina atsiriboti nuo bet kokių mąstymo

Neįprasti desertų receptai su uogomis

Itin anksti šiemet Lietuvoje sušilus orams, gausiai užderėjo uogų. Specialistų teigimu, daugiausia sveikatai vertingų medžiagų, kai uogos - šviežios, dėl to nereikėtų skubintis jų iškart šaldyti ar konservuoti. Verčiau išmėginkite receptus su šviežiomis sezoninėmis uogomis.

„Braškės, vyšnios, trešnės, šilauogės - šios uogos lietuvių mėgstamiausios. Dėl šiltų orų ir anksčiau sunokusio uogų derliaus, šiemet platus vaisių ir daržovių asortimentas pasipildė anksčiau nei įprasta“, - sako „Maximos“ Maisto gamybos vystymo skyriaus vadovas Aidas Poleninas.

Maisto ekspertas dalijasi 3 originaliais receptais, kurių pagrindas - populiariausios sezoninės uogos.

Braškių iešmeliai, arba braškinis „šaslykas“

● Šiam desertui reikės: biskvito, braškių, baltojo šokolado.

„Jeigu turite laiko, šio deserto pagrindą - biskvitą - gaminkite patys, jei neturite - įsigykite jau paruoštą. Pirmiausia supjaustykite biskvitą. Tai galite padaryti ne tik peiliu - pasitelkite į pagalbą sausainių formeles ir pjaustykite taip, kaip jums labiausiai patinka: širdelės, kvadrato, žvaigždės ar kitomis formomis“, - sako A. Poleninas.

Ant medinio ar plastikinio iešmelio užmaukite biskvitą,



pjaustytą braškę ir taip kartokite, kol iešmelis bus užpildytas. Iešmelius apliekite lydytu baltuoju šokoladu ir palikite maždaug 10 minučių išdžiūti.

„Jeigu norisi saldesnio ar šiek tiek „šlapesnio“ deserto, biskvitą galite sulaistyti kava, trintų braškių ir pieno mišiniu ar kitu patinkančiu skysčiu. Biskvitus galite pertepti jums patinkančiu kremu, pavyzdžiui, šokoladiniu ar riešutų.“

Vyšnios, trešnės ir ledai

● Nesudėtingam patiekalui reikės: 4 spurgų, 400 g vyšnių arba trešnių, šokoladinių ledų, cukraus, vanilinio cukraus, vandens, juodojo arba pieno šokolado.

Jau pagamintas spurgas su įdaru suplėšykite ir sudėkite į desertui skirtus indus - tai gali būti ledų taurės, paprasti dubenėliai

ar mažos lėkštės. Iš visų vyšnių ar trešnių išimkite kauliukus ir pusę uogų sutrinkite trintuvėje. Likusias, taip pat ir sutrintas, sudėkite į keptuvę, pagal skonį į ją įberkite cukraus, taip pat vanilinio cukraus.

Kepinkite nuolat maišydami apie 25 minutes ant vidutinio kaitrumo ugnies. Ant spurgų pagrindo užpilkite šiek tiek uogų padažo, įdėkite 1-2 rutuliukus šo-

koladinių ledų, vėl užpilkite uogų masės ir viską pabarstykite tarkuotu juodoju šokoladu. Desertą taip pat galite puošti vafeliniais vamzdelio ar kitais lazdelės formos sausainiais.

„Gamindami pagal šį receptą būkite kūrybiški. Spurgas galima pakeisti į plikytus ar biskvitinius sausainius, vietoj vyšnių ar trešnių galima naudoti ir kitokias uogas“, - pataria A. Poleninas.

Spanguolių ledinukai

● Norint paruošti spanguolių ledinukus, reikės vandens, cukraus ir spanguolių.

Puode ant vidutinės ugnies užkaiskite 2 puodelius vandens, supilkite 2 puodelius cukraus. Virkite nuolat pamaišydami, kol cukrus visiškai ištirps ir skystis sutirštės. „Jokiu būdu masės neužvirinkite. Jei taip atsitiko, leiskite cukraus ir vandens masei kiek atvėsti.“

Į jau nuplautų ir nusaustintų spanguolių indą supilkite cukraus sirupą, pamaišykite, uždenkite ir įdėkite nakčiai į šaldytuvą. Ištraukę uogas jas nusauskite, paskleiskite ant didelės keptimo skardos, ant uogų užberkite puodelį cukraus ir švelniai kratykite skardą, kol cukraus bus ant visų uogų.

„Cukruotas uogas mentele perkelkite ant švaraus keptimo popieriaus ir neuždengtas palikite apie valandą arba kol jos išdžius. Skanaus!“ - receptu dalijasi maisto ekspertas.

„Laisvalaikio“ inf.

Sveikata veikliems: kaip maitintis skubant

Šiuolaikinis žmogus turi vis mažiau laiko maistui gaminti, reguliariai ir subalansuotai pavalgyti, o tuo labiau - įsiklausyti į savo organizmą, kokio maisto būtent šiuo metu jam reikia. To rezultatas - maistinių medžiagų badas.



Pirmenybę teikite gryniesiems maisto produktams

Jei ieškote maisto priešpiečiams, maisto technologė ir organizacijos „Sveikatai palankus“ steigėja Raminta Bogušienė pataria rinktis grynus (neperdirbtus) maisto produktus: šviežias uogas ir vaisius, šviežias daržoves, riešutus, sėklas, iš gėrimų - geriamąjį vandenį, negazuotą mineralinį vandenį.

Rinkitės trumpesnės sudėties produktus

Jei renkatės iš perdirbtų maisto produktų, pirkite tuos, kurių sudedamųjų dalių sąrašas trumpiausias, o sudedamosios dalys yra aiškios. Visuomet, net ir renkant iš pusgaminių skyrių ar nesupakuotus produktus, galima pardavėjo paprašyti jų sudėties aprašo.

Venkite konservantų, saldiklių, dažiklių, skonio ir kvapo stipriklių

Tai pagrindiniai maisto priedai, kurių neturėtų būti mūsų kasdieniame maiste. „Nesižavėkite cukraus alternatyvomis - saldikliais, ir negalvokite, kad gazuotas gėrimas be cukraus ir be kalorijų yra sveikesnis, nes greičiausia yra atvirkščiai.“

R. Bogušienės teigimu, skonio ir kvapo stiprikliai pavojingi tuo, kad atitolina saiko jausmą - norime valgyti dar. Taip žmogus suvalgo kur kas daugiau nei reikia. Taip pat reikėtų rinktis maistą be konservantų ir sintetinių dažiklių.

Rinkitės produktus su mažiau cukraus ir daugiau skaidulų

Mitybos specialistė primena, kad svarbu įvertinti ne tik sudėtį, bet ir maistingą vertę. Pavyzdžiui, jei renkatės duoną, vertėtų rinktis visų grūdų dalių gaminius.

„Įvertinkite ir cukraus kiekį produktuose. Jei perkate jogurtą, rinkitės nesaldintą graikišką - jo konsistencija dėl didelio baltymų kiekio tiršta, todėl labai tinka valgyti su varške, uogų tyrė. Jei renkatės saldintą jogurtą, geriausia, kad jame cukraus būtų iki 10 g/100 g“.

Rinkdamiesi virtus mėsos, pieno gaminius, atkreipkite dėmesį į tai, kiek juose riebalų - tai sotieji riebalai, kurių reikia varuoti mažiau, tačiau visiškai atsiskaityti nereikia. Pavyzdžiui, ant duonos plonu sluoksniu galima užsirepti ne tik sviesto, bet ir trinto avokado ar kokybiškos sudėties varškės užtepo.

„Laisvalaikio“ inf.



Geriausia - rinktis grynus produktus



„GM Gyvai“ vasaros sezone - muzika iš Stambulo, Čikagos ir Tbilisio

Pasaulio muzikos ir bliuzo ambasadoriai „GM Gyvai“ šią vasarą kvies išgirsti alternatyviosios muzikos iš Turkijos; Čikagos ir Memfio bliuzo bei Sakartvelo naujojo folkloro, pagardinto sodriu daugiabalsiu vyrų dainavimu.

Liepos 11-13 d. į Lietuvą atvyksta ekscentriškieji „Baba Zula“. Vilniuje, Kaune ir Palangoje koncertuosianti grupė yra populiariausia alternatyviosios muzikos atstovė Turkijoje, į dienos šviesą iškėlusį šamanišką, dar iki islamo laikų siekiančią, šaknis. Šie XXI a. turkų psichodelinės muzikos meistrai kuria unikalią patirtį, jungdami rytietiškus instrumentus, tokius kaip elektrinis saz, darbuka ir šaukštai, su elektronika bei šiuolaikiniais dub ir regio garsais.

Liepos 24 ir 25 d. Kaune ir Vilniuje pasirodys JAV bliuzo legendos: Karlosas Džonsonas (Carlos Johnson) bei Krisas Ceinas (Chris Cane),

o jiems talkins Luka Džordano Bandas (Luca Giordano Band) iš Italijos. Čikagos bliuzui atstovaujantis gitaristas ir dainininkas K.Džonsonas savo agresyviu ir aistringumu atlikimo stiliumi klausytojus keriu nuo 8-ojo dešimtmečio. Tuo tarpu Memfiui atstovauja elektrinio bliuzo atstovas K.Ceinas. Jo gilus, šiltas vokalas bei džiazo įkvėptas, bliuzo gitaros rifais papuoštas, išraiškingas skambesys išskiria jį iš kitų.

SAKARTVELO CHORŲ DAINAVIMĄ UNESCO PRIPAŽINO PASAULINIŲ POLIFONIJOS ŠEDEVRU

Rugpjūčio 29-31 d. Vilnių, Kauną ir Palangą aplankys viena iš populiariausių Sakartvelo folkloro grupių „Bani Folk Band“ arba tiesiog „Bani“.

Neseniai tiek Lietuva, tiek Sakartvelas atšventė savo valstybių šimtmečius, o Lietuvos nutarimas naudoti autentiškąjį „Sakartvelo“ pavadinimą

mažiau džiugina jo piliečius. „GM Gyvai“ vadovo Žilvino Švarpio teigimu, „Lietuvą ir Gruziją sieja nuoširdūs ryšys. Ypač tai pajunti, kai nuvažiuoji į Gruziją. Pradžioje buvo keista, kodėl staiga Gruziją reikėtų vadinti Sakartvelu, bet kodėl gi ne, juk tai pagarba!“

Šio krašto dainų ir šokių kultūra yra nepaprastai turtinga bei įvairi. Chorų dainavimą, kuris atspindi nacionalinį Sakartvelo autentiškumą, UNESCO pripažino pasauliniu polifonijos šedevru. Grupės „Bani“ atliekama muzika perteikia išskirtinę trijų balsų techniką, besiformavusią ištisus šimtmečius ir perduodamą iš kartos į kartą. Sakartvelo kalba „bani“ reiškia „žemą natą“.

Tradiciuose šalies dainavimuose ši nata priklauso paties žemiausio balso savininkui ir visas skambesys derinamas prie jos.

Be to, Kauno miesto savivaldybė kartu su „GM Gyvai“ turi parengusi staigmeną: Kauno viešose erdvėse prieš vakarinį pasirodymą bus surengti kiekvienos iš grupių nemokami pažintiniai koncertai.

Į senąją Kernavę vėl atklys barbarai

Liepos 6 dieną Kernavėje, Pilies kalno piliakalnio prieigose, įsikurs karingieji dakai. Jie kėlė siaubą Romos imperijai. Vėliau juos nugalėjo hunai, o V a. jie susmeigė rominius strėlių antgalius Kernavėje. Dabar taikūs baltų ir slavų genčių, dakų ir vikingų palikuonys, viduramžių Lietuvos ir kaimyninių šalių amatininkai, kariai ir muzikantai vėl įsikurs Kernavėje.

Jau devynioliktą kartą vyks tarptautinis eksperimentinės archeologijos festivalis „Gyvosios archeologijos dienos Kernavėje“ - archajiškų amatų, karybos ir muzikos šventė. Renginys, skirtas Mindaugo karūnavimo dienai ir Lietuvos valstybės atkūrimo šimtmečiui paminėti, vyks Valstybiniame Kernavės kultūriniame rezervate, autentiškame žmogaus ir gamtos sukurtame kraštovaizdyje, išsaugojusiam 11 tūkstančių metų šiam regione egzistavusių kultūrų pėdsakus.

Amatininkai darbuosis atkurtuose XIII-XIV a. Kernavės amatininkų namuose, dirbtuvėse, ūkiniuose pastatuose ir kiemuose. Miesto aikštėje išvysite ir iš svetur atklydusius pirklius. O greta, tvartelyje, išgirsite bliaunančių avių balsus - ankstyvojo miesto žemdirbių kultūros palikimą...

Greta atkurtos viduramžių Kernavės įsikurs Latvijos, Baltarusijos, Lenkijos, Rusijos, Vengrijos senųjų amatų žinovai ir pirmą kartą atvykę Rumunijos eksperimentinės archeologijos meistrai, demonstruosiantys karingųjų barbarų dakų gyvenimą.

Renginio teritorija sąlyginai bus padalyta į dvi dalis - priešistorės ir viduramžių. Priešistorės stovyklose pasitiks paslapčių kupini tolimosios epochos medžio amatininkai ir kaulinius įrankius akmeninius ir kaulinius įrankius apdorojusios kaulinių įrankių amatininkų grupės.

Renginio teritorija sąlyginai bus padalyta į dvi dalis - priešistorės ir viduramžių. Priešistorės stovyklose pasitiks paslapčių kupini tolimosios epochos medžio amatininkai ir kaulinius įrankius akmeninius ir kaulinius įrankius apdorojusios kaulinių įrankių amatininkų grupės.

bronzos amžiaus gyvenvietėje bus pristatyta Pamarių ir Narvos archeologinių kultūrų keramika. Bus įrengtas neolitinis būstas. Čia pat židinyje bus gaminamas maistas, audžiami bei pinami drabužiai ir indai, lipdomi, dekoruojami ir išdegami moliniai puodai, apdirbamas titnagas.

EKSPERIMENTINĖ ARCHEOLOGIJA LEIDŽIA GERIAU SUVOKTI KULTŪROS PAVELDO KLODUS

Gyvosios archeologijos dienos neįsivaizduojamos ir be ginklų žvangesio ir archajiškos muzikos garsų. Riterių kovose savo narsą demonstruos lietuvių, latvių, lenkų, baltarusių karybos klubai. Archajiškos muzikos ir šokio programą pristatys gausybė ansamblių ir atlikėjų. O edukaciniai konkursai, archajiški žaidimai ir atrakcionai vyks keliose renginio vietose.

„Mokslinė rekonstrukcija, eksperimentinė archeologija ir edukacinė veikla leidžia geriau suvokti kultūros paveldo kodus - mokslinė informacija tampa patrauklesnė visuomenei, leidžia giliau suvokti dabarties ir praeities sąsajas“, - apibendrina Valstybinio Kernavės kultūrinio rezervato direktijos ryšių su visuomene ir švietėjiškų programų skyriaus vedėjas Jonas Vitkūnas.

„Laisvalaikio“ inf.

Sau „Laisvalaikio“ kortelė
15 %
nuolaida 2 bilietams

MUZIKUOJANTIS KELTAS 2018

07.07	07.14	07.21	07.28	08.04
OVIDIJUS VYŠNIAUSKAS „SAULĖ LEIDŽIAS“	Grupė EL FUEGO „SU MEILE APIE MEILĘ“	J. MILIUS, Č. GABALIS ir F. ZAKREVSKIS „GERIAUSIOS BALADĖS“	Žvaigždžių duetas LAISVA ir RADŽI „TAVO AKYS“	LARISA KALPOKAITĖ ROMANSŲ IR DAINŲ VAKARAS

Bilietus platina **bilietai**
Valandą prieš koncertą bilietai parduodami renginio vietoje (Senoji Smiltynės perkela)

Informacija tel. +370 670 41252
El. paštu info@promoplius.lt
www.muzikuojantiskeltas.lt

VIENINTELIAI BEI ĮSIMINTINIAUSI KONCERTAI ANT VANDENS!

Teatras

VILNIUS

NAUJASIS TEATRAS

11 d. 19 val. - Repetitijų salėje - Pojučių spektaklis „Kodėl aš čia?“ Rež. S.Sandarytė.

MENŲ SPAUSTUVĖ

12, 13 d. 20 val. Vilniaus senamiestyje. Pradžia - Menų spaustuvėje - Gatvės teatro festivalis SPOT'18: „Atvykėliai“. A.Schwarzstein, J.Širvytė-Rukštelė.
13 d. 19 ir 22 val. Menų spaustuvės kieme - Gatvės teatro festivalis SPOT'18: „Virtuvės princas“. Bram Graafland (Nyderlandai).

PALANGA

VIEŠBUTIS „PALANGOS VĖTRA“
10, 13 d. 19 val. - „Arklio Dominyko meilė“ (pagal V.V.Landsbergį). (Teatras „Avilys“).
12 d. 19 val. - „Mažasis princas“ (teatras „Avilys“).

KULTŪROS CENTRAS „RAMYBĖ“

8 d. 20 val. - Šv. Kormorano Šešėlinio humoro klubas su programa „Paskalos ir padaviniai“. Kūrybinė grupė: A.Giniotis, A.Kaniava, D.Miniotas, R.Aleksaitis, D.Auželis.

KONCERTŲ SALĖ

13 d. 20 val. - Šokio spektaklis „Vyrai ir moterys“. Choreogr. A.Cholina.

Koncertai

VILNIUS

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS

8 d. 20 val. - Džiazo vokalistas Gregory Porteris (JAV).

ŠV.KAZIMIERO BAŽNYČIA

10 d. 19 val. - Sakralinės muzikos valandos. Theo Jellema (vargonai, Nyderlandai), Iėjimas - nemokamas.

VU BOTANIKOS SODAS

10 d. 20 - Grupė „Badbadnotgood“ (Kanada).

VGTU „LINKMENŲ FABRIKAS“

12 d. 19 val. - „Gypsy jazz“. Atlikėjai: J.Stephan (solo gitara), S.Reimann (smuikas), S.Jungbeck (ritminė gitara), S.Berger (kontrabosas).

TRAKAI

UŽTRAKŲ DVARAS

8 d. 19 val. - „Virility. Keturių žaidimas“. Atlikėjai: V.Gerulaitis, A.Bialobžeskis, L.Treikauskas (violončelė), B.Bieri (alpių ragas, Šveicarija).

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA

8 d. 17 val. - XXIII Pažaislio muzikos festivalis, „Pokalbiai be žodžių“. Atlikėjai: F.Pavri (sopranas, Indija/D.Britanija), P.Geniušas (fortepijonas).

ŠV.APAŠTALŲ PETRO IR POVILO ARKIKATEDRA BAZILIKA

12 d. 19 val. - „Europos muzika vargonams“. Franz Wassermann (vargonai, Vokietija).

RENGINIŲ OZAS

12 d. 19 val. - Grupės „Man-go“ koncertas.
13 d. 20 val. - Vasaros festivalis 2018. Česlovas Gabalis ir grupė „Pelenai“.

VYTAUTO DIDŽIOJO KARO MUZIEJUS

7 d. 17 val. - „Virility. Keturių žaidimas“. Atlikėjai: V.Gerulaitis, A.Bialobžeskis, L.Treikauskas (violončelė), B.Bieri (alpių ragas, Šveicarija).

POCIŲNŲ AERODROMAS

13 d. 19 val. - „Pašėlė saksofonai“. Blattwerk saksofonų kvartetas (Vokietija): H.Salzmann (sopraninis ir altinis saksofonai), T.Isakov (altinis saksofonas, klarnetas), A.Hauser (tenorinis saksofonas), B.Sich (baritoninis saksofonas).

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ

11 d. 20 val. Klaipėdos koncertų salės parko estradoje - „Mėnesienos serenada“. A.Lukaitė (sopranas), P.Bagdanavičius (tenoras), G.Zalatorienė (fortepijonas).

13 d. 20 val. Klaipėdos koncertų salės parko estradoje - „Baltas vakaras“. „Baltos varnos“: M.Andrijauskaitė-Bakanauskienė (vokalas, smuikas, gitara), T.Andrijauskaitė (vokalas, smuikas, gitara). Klaipėdos brass kvintetas: S.Petrulis (meno vadovas, trimitas), A.Maknavičius (trimitas), M.Miliauskienė (valtona), S.Sugintas (trombonas), V.Liasis (tūba), I.Spalinskaitė-Kurienė (perkusija).

PALANGA

KULTŪROS CENTRAS „RAMYBĖ“

7 d. 20 val. - Grupė „Subtilu-Z“: L.Vaitkus (tenorinė birbynė), P.Velikis (akordeonas), D.Michailovs (akordeonas), V.Švažas (perkusija).

KURHAUZAS

7 d. 20 val. - Petro Geniuso ir Fali Pavri (Anglija, Indija) koncertas.
9 d. 20 val. - „XX a. - mistika ir paradoksal“: A.Rekašius (perkusija), P.Andersson (fortepijonas), R.Chijėnaitė (smuikas), D.Yanov-Yanovskij (violončelė), J.Morkūnas (klarnetas).
10 d. 20 val. - „Operos pasaulyje“. Mindaugas Rojus (baritonas), Vilija Kuprevičienė (sopranas), A.Žvirblytė (fortepijonas).
11 d. 20 val. - „Improvizacijos mėnesienoje“. R.Shabi (sopranas, Izraelis), K.Kobyliniski (fortepijonas, Lenkija), P.Vyšniauskas (saksofonas).
12 d. 20 val. - Paolo Giacometti (fortepijonas) rečitalas.
13 d. 20 val. - VI tarptautinio M.K.Čiurlionio muzikos festivalio baigiamasis koncertas „Garsai ir spalvos“. Vytautas Landsbergis (fortepijonas).

GINTARO MUZIEJAUS TERASA

8 d. 20 val. - VI tarptautinio M.K.Čiurlionio muzikos festivalio koncertas „Draugystės tiltai“. Kelevan Gavasheli (sopranas, Gruzija) ir Neringa Valuntonytė (fortepijonas).

BIRŠTONAS

ŠV.ANTANO PADUVIEČIO BAŽNYČIA

7 d. 20 val. - Sakralinės muzikos festivalis. A.Filinaitė (sopranas), G.Špečkauskaitė (fortepijonas), R.Balniuotė (altas).

KITI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE

8 d. 12 val. Senosios Varenos Sv. arkangelo Mykolo bažnyčioje - Sakralinės muzikos valanda. I.Skoruškaitė (sopranas), V.Bartušas (kontratenoras), M.Atminaitė (vargonai).
8 d. 19.30 val. Druskininkų bažnyčioje - Sakralinės muzikos valanda. Kauno mišrus choras „Leliukai“ (meno vadovas ir dir. D.Druskis), A.Stasiulytė (mecosopranas), E.Pilipavičiūtė-Juraškienė (vargonai).
8 d. 15 val. Šalčininkų r., Jašiūnų dvare - Festivalio „Muzika Jašiūnų dvare 2018“. Čiurlionio kvartetas. Solistas Dovas Lietuvinkas (trimitas).

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Skrudėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 7-12 d. 10.20, 15.20, 20.50, 23.30 val. (23.30 val. seansas vyks 7 d.).

„Skrudėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, 3D, N-13) - 7-12 d. 13.10, 18.10 val.

„Nuotrauka atminimui“ (siaubo trileris, Rusija, N-13) - 7-12 d. 10.50, 15.50, 17.50, 19.50, 23.20 val. (23.20 val. seansas vyks 7 d.).

„Tobuli aferistai“ (komedija, JAV, Didžioji Britanija, N-16) - 7-12 d. 14.35, 18, 21.20 val.

„Neįtikėtina fakyro kelionė“ (romantinė komedija, Prancūzija, JAV, Indija, N-13) - 7-12 d. 12.35, 17, 19, 23.55 val. (23.55 val. seansas vyks 7 d.).

„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 7-12 d. 13 val.

„Paveldėtas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 7-12 d. 12.50, 15.40, 18.30, 21.50, 23.30 val. (23.30 val. seansas vyks 7 d.).

„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 7-12 d. 11, 12.40, 14.50 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV, N-16) - 7-12 d. 16.50, 19.20, 21.30, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 7 d.).

„Sicario 2: Kartelių karai“ (veiksmo kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 7-12 d. 19.10, 21.40, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 7 d.).

„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 7-12 d. 10.40, 14.25 val.

„Naktinė pamaina“ (komedija, Rusija, N-16) - 7-12 d. 16.30, 21.15 val. (9 d. 16.30 val. seansas nevyks).

„Sadko“ (animacinis f., originalo k. su lietuviškais subtitrais, Rusija, N-7) - 7-12 d. 11.20, 12.30 val.

„Juros periodo pasaulis. Kritusi karalystė“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 7-12 d. 13.20, 21 val.

„Juros periodo pasaulis. Kritusi karalystė“ (fantastinis veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 7-12 d. 16.10 val. (DIGITAL).

„Dvi uodegos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 7-12 d. 14.45 val.

„Oušeno 8“ (veiksmo komedija, JAV, N-13) - 7-12 d. 18.50 val.

„Teris ir užburta aušros karalystė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Didžioji Britanija, Meksika, V) - 7-12 d. 10.30 val.

„Iš meilės Pablui“ (biografinė kriminalinė komedija, Ispanija, Bulgarija, N-16) - 8, 10, 12 d. 21.10 val.

„Deadpool 2“ (komedija, JAV, N-16) - 7, 9, 11 d. 21.10 val.

VASAROS AKCIJA VAIKAMS

„Dainuok“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 7-12 d. 10.10 val.

„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 7-12 d. 12.20 val.

Nemokamas R. Banionio

„Vaikai iš „Amerikos“ viešbučio“

atviros erdvės kino seansas



LIEPOS 31 D., KATEDROS AIKŠTĖ, VILNIUS

Devintąjį sezoną pradėsiantis vasaros projektas „Kinas po žvaigždėmis“ sezono pradžią pažymės didžiausiu kino klasikos seansu Vilniuje. Liepos 31 d. vilniečiai ir sostinės svečiai išvys R.Banionio filmą „Vaikai iš „Amerikos“ viešbučio“. Iškilmingas atidarymo seansas Katedros aikštę pavers didžiausia miesto kino sale po atviru dangumi, kurios ekrane geriausia vaizdo ir garso raiška publikai bus pristatyta laisve pulsuojantis, jaunystės ir revoliucingos rokenrolo dvasios kupinas filmas apie 8-ojo dešimtmečio pradžios Lietuvą ir jos maistingų jaunuolių vakarietiškas svajones. Tai pirmasis lietuviškas filmas, po šalies nepriklausomybės atkūrimo dalyvavęs 40-ojo Berlyno tarptautinio kino festivalio „Panoramos“ programoje 1991-aisiais.

„Laisvalaikio“ inf.

PREMJERA



„Tobuli aferistai“

„The Con is On“

KINO TEATRUOSE NUO LIEPOS 6 D.

VEIKSMO KOMEDIJA. JAV, 2018.

REŽISIERIUS: JAMES OAKLEY.

VAIDINA: UMA THURMAN, TIM ROTH, MAGGIE Q, SOFIA VERGARA, ALICE EVE.

Harieta ir Piteris yra mylintys sutuoktiniai, besidalijantys ne tik buitimi, bet ir darbu. Jų veikla - prasukti nesvarius darbelius. Nuolatinį darbinį stresą jie malšina kiekvienas savaip: Harieta priklausoma nuo azartinį lošimų, o Piteris piktnaudžiauja alkoholiu. Po dar vieno tokio „atsipalaidavimo seanso“ Harieta visiškai prasišalio ir prisiskolina žiauriai nusikaltėlei Irainai. Pasprukę iš Di-

„Forum Cinemas“ inf.

FORUM CINEMAS VINGIS

„Skrudėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 7-12 d. 11, 15.50, 21.45 val.

„Skrudėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, 3D, N-13) - 7-12 d. 13.40, 18.50 val.

„Nuotrauka atminimui“ (siaubo trileris, Rusija, N-13) - 7-12 d. 11, 13.25, 17, 20.40 val.

„Neįtikėtina fakyro kelionė“ (romantinė komedija, Prancūzija, JAV, Indija, N-13) - 7-12 d. 11.50, 16, 18.20 val.

„Leitis“ (istorinė drama, Lietuva, N-13) - 7-12 d. 12, 15.30, 19.10 val.

„Tobuli aferistai“ (komedija, JAV, Didžioji Britanija, N-16) - 7-12 d. 13.50, 18.20, 20.30 val.

„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 7-12 d. 16.20 val.

„Muse: Drones World Tour“

(filmas-koncertas, N-13) - 12 d. 19.30 val.

„Sicario 2: Kartelių karai“ (veiksmo kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 7-12 d. 15.50, 18.10, 20.50 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV, N-16) - 7-12 d. 13.20, 18.40, 21 val.

„Paveldėtas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 7-12 d. 13, 18.30, 21.30 val.

„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 7-12 d. 11.30, 15, 16.10 val.

„Iš meilės Pablui“ (biografinė kriminalinė komedija, Ispanija, Bulgarija, N-16) - 7-12 d. 16, 21.10 val.

„Naktinė pamaina“ (komedija, Rusija, N-16) - 7-12 d. 13.55, 18.50 val. (12 d. 18.50 val. seansas nevyks).

„Oušeno 8“ (veiksmo komedija, JAV, N-13) - 7-12 d. 11.10, 20.30 val.

„Sadko“ (animacinis f., originalo k. su lietuviškais subtitrais, Rusija, N-7) - 7-12 d. 11.30 val.

„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 7-12 d. 13.30 val.

„Juros periodo pasaulis. Kritusi karalystė“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 7-12 d. 15.30 val.

„Juros periodo pasaulis. Kritusi karalystė“ (fantastinis veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 7-12 d. 18.20 val.

„Didžioji kriaušė ir magiška jos kelionė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Danija, V) - 7-12 d. 11.20 val.

„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 8, 10, 12 d. 16.10 val.

„Dvi uodegos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 7, 9, 11 d. 16.10 val.

„Deadpool 2“ (komedija, JAV, N-16) - 8, 10 d. 21.20 val.

„Kol dar neatėjo audra“ (veiksmo drama, JAV, N-13) - 7, 9, 11 d. 21.20 val.

VASAROS AKCIJA VAIKAMS

„Šuns tikslas“ (filmas visai šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 7-12 d. 13.30 val.

„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 7-12 d. 11.10 val.

MULTIKINO OZAS

„Dangoraizis“ (trileris, JAV, N-13) - 12 d. 19 val.

„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., JAV, V) - 7-8 d. 14.30 val.

9-11 d. 19 val. 12 d. 19.15 val.

LAISVALAIKIS 2018 liepos 5 d.

„Neįtikėtina fakyro kelionė“ (romantinė komedija, Prancūzija, JAV, N-13) - 7-12 d. 13.15, 16.30, 19.45 val.

„Leitis“ (istorinė drama, Lietuva, N-13) - 7-12 d. 10.45, 12, 15.15, 18.30 val.

„Skrudėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 7-10, 12 d. 11, 13.30, 19, 21.45 val. 11 d. 11, 14.15, 19.15, 21.45 val.

„Skrudėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, 3D, N-13) - 7, 10, 12 d. 16.15 val. 11 d. 16.45 val.

„Sicario 2: Kartelių karai“ (veiksmo kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 9-12 d. 16.45, 19, 21.30 val. 7-8 d. 16.45, 19.15, 21.45 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV, N-16) - 7-9, 11 d. 14.15, 19, 21.45 val. 10, 12 d. 14.15, 16.30, 21.45 val.

„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 9-12 d. 10.15, 12.15, 14.30, 16.45, 18.30 val. 7-8 d. 10.15, 12.15, 14, 17, 18.30 val.

„Paveldėtas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 7-12 d. 16, 18.45, 21.30 val.

„Iš meilės Pablui“ (biografinė kriminalinė komedija, Ispanija, Bulgarija, N-16) - 7-11 d. 21.15 val. 12 d. 21.30 val.

„Oušeno 8“ (veiksmo komedija, JAV, N-13) - 7-8 d. 16.30, 19.15, 21.45 val. 9, 11 d. 13.45, 16.30, 21.45 val. 10 d. 13.45, 19, 21.45 val. 12 d. 13.45, 21.45 val.

„Juros periodo pasaulis. Kritusi karalystė“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 7-12 d. 13.45, 20.45 val.

„Dvi uodegos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 7, 10, 12 d. 10, 12.30 val. 11 d. 12.30 val.

„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 7-12 d. 10, 12, 14.15, 16.30 val.

„Teris ir užburta aušros karalystė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Didžioji Britanija, Meksika, V) - 7, 10, 12 d. 10.30, 11.45 val. 11 d. 10.30 val.

„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 7 d. 11 val. (specialus seansas mažučiams).

„Neįtikėtina fakyro kelionė“ (drama, Prancūzija, JAV, Belgija, Singapūras, Indija, N-13) - 11 d. 12 val. (specialus seansas marnytemis).

KAUNAS

FORUM CINEMAS

„Skrudėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 7-12 d. 10.20, 15.30, 21, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 7 d.; ATMOS garsas).

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

Galanterijos parduotuvės „Odera“. Vilnius. 10% nuolaida nenukainotoms ir neakcijinėms prekėms. Tel. (8 5) 240 0511, www.oder.lt
Juvelyrinių dirbinių parduotuvė „Aukšinė dovanėlė“. Vilnius. 28% nuolaida juvelyriniams dirbiniams ir aksesuarams. www.auksinedovanale.lt
Drabužių parduotuvė „Ingrid“. Kaunas. 10% nuolaida prekėms. Tel. (8 693) 59 358, www.ingrid.lt

TEATRAS

Anželikos Cholinios šokio teatras. 15% nuolaida 2 bilietams. www.ach.lt



Oskaro Koršunovo teatras. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras ir spektaklį „Zuvedra“. Tel. (8 650) 35 646, www.okt.lt
Juozas Milinaitis dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinius ir vaikiškus spektaklius. www.milnaitisteatras.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, www.cezariorupe.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.keistuliai.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.mazasisiteatras.lt
Kauno valstybinis muzikinis teatras. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 37) 200 933, (8 37) 228 784, www.muzikinisteatras.lt
Valstybinis šiaulių dramos teatras. Nuo 25% nuolaida 2 bilietams į „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 „Dainuovs nuotykių slėnis“. Anykščiai. 20% nuolaida 2 asmenims. Tel. (8 693) 35 060, www.nuotykiuslenis.lt
Vakarienė ant Druskinio ežero laivė „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 dviračio nuomai. Tel. (8 670) 90 724, www.saltytour.lt
www.skrzdziarobalionalis.lt. 20% nuolaida ne daugiau kaip 2 žmonėms. Tel. (8 618) 30 069
Keleivinis pramoginis laivas „Nidas“. Nida. 15% nuolaida kelionei laivu, 1 asmeniui. Tel. (8 698) 31 378, www.nidas.eu
Boulingo ir biliardo klubas „Amerigo“. Vilnius, 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 inventorijai 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 paslaugoms. Tel. (8 5) 255 33 53, (8 620) 55 599, www.gkklmika.com
Odontologijos klinika „Dantų priežiūros centras“. Kaunas, Klaipėda, Prienai, Raseiniai, Jurbarkas, Gargždai. 10% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus implantaciją) ir 100% nuolaida konsultacijai. Tel. (8 612) 36 694, www.dpc.lt
Reabilitacijos ir sveikatingumo centras „Gemma“. Vilnius. 12% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus slaugą). Tel. (8 5) 234 0305, www.gemma.lt
Mityba-sportas-rezultatas www.kilo.lt
15% nuolaida narystei. Tel. (8 631) 70 196
Parduotuvė „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akinų rėmeliams, saulės akinams, 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 pirties 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 (į pagrindinio meniu). Tel. (8 5) 245 3939
Viešbutis „Narutis“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai viešbučio restorane. Tel. (8 5) 212 2894
Viešbutis „Europa City“. Vilnius. 20% nuolaida (nuo dienos kainos) apgyvendinimui. Tel. (8 5) 251 4477, www.europacity.lt
Viešbutis „Pažaislio parkas“. Kaunas. 20% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 37) 452 433
Viešbutis „SPA Hotel Belvilis“. Kirmėlė, 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

Svarumo centras „Jogė“. Vilnius, Alytus. 20% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kailinių gaminių valymui. Tel. (8 5) 264 9164, www.jogje.lt
Vyrų šokių kostiumų studija „Tartan“. Vilnius. 10% nuolaida siuvimo ir taisymo paslaugoms. Tel. (8 607) 73 130, www.tartan.lt
Vaidos veterinarijos klinika Vilnius. 8% nuolaida zooprekiams ir gyvūnų maistui, 15% nuolaida gydymo paslaugoms. Tel. (8 611) 12854, www.vetklnika-vilnius.lt
Šunų kirpykla „Pet Style“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugai, 15% nuolaida prekėms. 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 Rentat“. 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 automobilių plovimo ir valymo paslaugoms. Tel. (8 615) 13 999, www.svariauto.lt
Limuzinų nuoma „Salmagood“. Vilnius. 30% nuolaida limuzinų nuomai. Tel. (8 643) 33 333, www.smlimo.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, kvėpančioms žvakėms, persikiems 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.indigoegels.lt
Parduotuvė „3D stiklė“. Vilnius. 11% nuolaida vienietiniams graviuotoms stiklo gaminiams. Tel. (8 640) 54 820, www.3dstikle.lt
Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams, šalmams, aprangai, detalėms. Tel. (8 613) 65 994
Žuklės reikmenų parduotuvė „Triturus“. Vilnius. 15% nuolaida prekėms. Tel. (8 5) 243 0234
Maisto produktų krautuviė „Naturalia“. Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsa, 20% graikiškai produkcijai, 20% itališkiems makaronams. Tel. (8 682) 22 333, www.erukas.lt
Konditerijos gaminiai „Alkava“. Kaunas, Ukmėrgė, Kėdainiai. 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 Gyal“. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 650) 73 203, www.gmgyal.lt
Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 8828, www.lvs.lt
Klaipėdos koncertų salė. Klaipėda. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 46) 410 566, www.koncertusale.lt
Buśido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams.
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 gamavimo kursai „Senamiesčio lėlės“. Vilnius. 30% nuolaida interjerinių lėlių gamavimo kursams. Tel. (8 687) 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.provanskvapai.lt
Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuolaida kosmetologinėms procedūroms, kūno įvyniojimams ir antiulitinėms 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 medicininėms sveikatos patikros programoms. Tel. (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 37) 333 557 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt
Grožio salonas „East Island“. 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
Masažo salonas „Exotic“. Vilnius. 15% nuolaida procedūroms. Tel. (8 5) 212 5599, (8 686) 99 499, www.eastisland.lt
SPA centrai „East Island“. Vilnius, 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
Grožio salonas „Merci Merc“. 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. nebeįsduodamos „SEB Laisvalaikis“ MASTERCARD kortelės. Senos kortelės galios kaip įprastai iki galiojimo termino pabaigos. Informacija www.seb.lt

PROGNOZĖ LIEPOS 5-13 D.
 GERA DIENA: 7 D.
 BLOGOS DIENOS: 6, 9, 12 D.
 Profesionalios astrologės Lelijos Banaitenės paslaugos
 Tel. 865698074
 El.p. btime@elnet.lt

Avimas. Meilės ir šeimos reikalai bus aktualūs ir sėkmingi. Vyraus nuoširdūs jausmai. Tinkamas metas ne tik vedyboms, bet ir darbo deryboms - galite kreiptis į vadovybę dėl paauglėtinimo, tačiau piniginiams reikalams skirta tik kita savaitė. Labai sėkminga gydyti akis, ausis, altai nežymias plastines operacijas.

vėžys. Turintys antras puses ir toliau kurkite gražius santykius. Asmeniniame gyvenime pokyčių nenumatoma - jei esate vieniši, statusas kol kas nesikeis. Užtat džiaugtis sunkaus ir atkaklaus darbo rezultatais. Ir tik jūs vieni žinosite, kokia tikroji sėkmės kaina. Puikus laikas meditacijai ir atsipalaidavimui.

Svarstyklės. Nereikia nustepti, kad išgyvensite stiprius, permainingus jausmus ir įvairias emocijas. Kaskart jausitės taip, tarsi gyvenimas virto cirko arena, kurioje esate akrobatas, bandantis išsilaikyti ant lyno. Pats geriausias metas - dirbantiems siešsąaugoje. Saugokite inkstus, endokrininę sistemą. Būkite atsargūs kelyje.

oziaragis. Sakoma meilė - amžina, širdies reikalams - pabaiga. Kad taip nenutiktų, teks kurstyti meilės židinį. Jūsų antroji pusė tai įvertins. Geras laikas vykti į verslo susitikimus, pasirašyti rimtus sandorius su užsieniečiais. O jei turite problemų su stuburu, sąnariais, geras laikas gydytis sanatorijoje.

Jautis. Skaidrios, harmoningos meilės dienos. Jei užsimėgs meilės romanai, jausmai bus diplomatiški ir rafi nuoti. Seksis pasirašyti didelius kontraktus, ypač su užsieniu. Antroje savaitės pusėje - geras laikas politikams, švietimo darbuotojams vykdyti savo tikslus. Sėkmingas metas gydyti gerkle, kaklą.

Liūtas. Puikus laikas vedyboms, meilės romanams, esamų santykių stiprinimui. Juose vyraus harmonija, skaidrumas. Palankus laikas meninei kūrybai, intelektualinei veiklai. Saugokite širdies kraujagysles, mažiau vartokite alkoholio, sunkaus maisto. Palanku sportuoti, tereikia pasirinkti mėgstamą sporto šaką.

skorpionas. Atkreipkite dėmesį į užsieniečius, galimos romantiškos pažintys. Tačiau skrajojimas padėsiaisai gal atsiliepti darbų kokybei. Puikus metas imtis veiklos, kuriai galėtumėte skirti visą savo laiką ir širdį. Palankios dienos pasitikrinti pas šeimos gydytoją. Galite sulaukti kvietimo vykti į tolimą kelionę.

vandenis. Didelė tikimybė sutikti savo gyvenimo žmogų kelionėje. Užsimezg romantiški jausmai neleis liūdėti, teiks malonių pojūčių, bus sportinio azarto ir pavydo. Seksis versle. Bendraudami su kolegomis atlikite mažytę reviziją, patikrinkite jų nuosirdumą. Venkite peršalimų, kondicionierių, skersvėjo.

SPORTAS IR PRAMOGOS

Sostinių golfo klubas. Pipiriskų k., Elektrėnų sav. 15% nuolaida golfo žaidimui, nuomai ir kitoms paslaugoms, 15% maistui. Tel. (8 619) 99 999, www.capitals.lt
Sporto klubas „The Royal Athletic Club“. Vilnius. 10% nuolaida visoms 6 mėnesių narystėms (įskaitant ir el. sąskaitas). Tel. (8 5) 2159384, www.raclub.lt
Savicko sporto klubas. Vilnius. 10% nuolaida visoms kartiniams, dieniniams, pilnas ir pilnas plus abonentams. Tel. (8 616) 14477, www.savickosportoklubas.lt
Sport klubas „Apelinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniams apsilankymui, 20% nuolaida abonentui, 15% nuolaida soliariumo abonentui. Tel. (8 46) 259 922, 322 522, www.apelinas.lt
Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 10% nuolaida treniruoklių salės bei grupinių suaugusiųjų abonentams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt
Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 15% nuolaida suaugusiųjų grupinių laisvalaikio užsiėmimų (šokių) abonentams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt
Irklėntės „Suping.lt“. Vilniuje - 1 Eur nuolaida*. Trakuose, Anykščiuose, Zarasuose - 2 Eur nuolaida*. *Trukmė 2 val.
„The Royal Athletic Club“. Vilnius. 10% nuolaida visoms 6 mėnesių narystėms (įskaitant ir el. sąskaitas). Tel. (8 5) 2159384, www.raclub.lt
Savicko sporto klubas. Vilnius. 10% nuolaida visoms kartiniams, dieniniams, pilnas ir pilnas plus abonentams. Tel. (8 616) 14477, www.savickosportoklubas.lt
Sport klubas „Apelinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniams apsilankymui, 20% nuolaida abonentui, 15% nuolaida soliariumo abonentui. Tel. (8 46) 259 922, 322 522, www.apelinas.lt
Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 10% nuolaida treniruoklių salės bei grupinių suaugusiųjų abonentams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt
Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 15% nuolaida suaugusiųjų grupinių laisvalaikio užsiėmimų (šokių) abonentams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt
„Legionas“. Kaunas. 20% nuolaida dažnydžio ir šratasydžio žaidimams (6 asm.). Tel. (8 687) 22 333, www.legionas.lt
„Pramogų pasaulis“. 30% nuolaida dažnydžio pramogai (iki 3 asmenų). Tel. (8 676) 11 121

LAISVALAIKIS SVEIKINA

Buvęs modelis Jurgita Tvarijonaitė-Vaškevičė 1976 07 07

Aktorius Martynas Nedzinskas 1985 07 08

Dainininkė Inga Valinskienė 1966 07 08

Dainininkė Šorena Džianšvili 1988 07 12

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

RINKODAROS SKYRIUS Tel. (8 5) 212 33 44

PRENUMERATA Tel. (8 5) 212 18 05

REDAKTORĖ Dalia DAŠKEVIČIUTĖ dalia.daskeviciute@respublika.net

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

ŽURNALISTĖ Ringailė STULPINAITĖ-GILDĖ ringaile.stulpinaite@respublika.net

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

