

Gintarė Latvėnaitė - apie moters gyvenimą

Režisierius Kirilas Glušajevas ir aktorė Gintarė Latvėnaitė neseniai grįžo iš Kinijos, kur pristatė monospektaklį „Dvasiniai reikalai“. Kokios nuotaikos tvyrojo prieš premierą svečioje šalyje ir kokie įspūdžiai liko po jos? Režisierius K.Glušajevas pasidalijo savo mintimis, likus vos pusvalandžiui prieš pakylant uždangai, o G.Latvėnaitė - iškart po to, kai uždanga nusileido, ir aplodimentai nutilo.

2 p.



Kokius įspūdžius iš Kinijos parsivežė režisierius **Kirilas Glušajevas**?



Plačiau 3 p.

Kokia jaunosios verslininkės **Militos Daikerytės** sėkmės paslaptis?



Plačiau 4 p.

Kuo režisierius **Arūnas Matelis** sužavėjo italų kino žiūrovus?



Plačiau 5 p.

Kaip tėčio dieną paminėjo aktorius **Ramūnas Šimukauskas**?



Plačiau 11 p.

Gintarė Latvėnaitė ir Kirilas Glušajevas - apie džiazuojančią Šanchajaus publiką

„Aš žinojau, apie ką noriu kalbėti Kinijos publikai“

Vilniaus mažojo teatro aktorė **GINTARĖ LATVĒNAITĖ** ką tik grįžo iš Kinijos, kur profesionaliame teatrų festivalyje Šanchajuje pristatė monospektaklį „Dvasiniai reikalai“. Žinoma aktorė pasidalijo išgyvenimais, kaip jautėsi viena prieš tūkstantinę žiūrovų auditoriją, ir pojūčiais, kai visas Šanchajus mirėjo jos atvaizdu - atvykus paaikšėjo, jog Gintarė pasirinkta festivalio veidu.

- Žinau, kad prieš spektaklį su režisieriumi Kirilu Glušajevu daug diskutavome apie užmūšius, nešireikštus kinų jausmus. O apie ką kalbėjote savo monospektaklyje „Dvasiniai reikalai“, kuri ką tik pristatė Šanchajaus publikai?

- Spektaklio dieną mačiau vieną vaizdą. Važiuodami metro išgirdome muziką. Dainavo vyras, jo balsas artėjo mūsų link. Mes paramėtėm moterį, einančią su geležiniu puodeliu ir prašančią išmaldos, dėkojančią ir paskui save už virvutes vedančią aklą sūnum. Jis éjo ir dainavo. O aš pagalvojau: mama veda stūnų per gyvenimą - nesvarbu, kad jis yra aklas. Mama veda, o stūnas, savo jégomis, savo sugebėjimais uždirba. Ji jam padeda. Todėl aš žinojau, apie ką aš noriu kalbėti Kinijos publikai.

- Ir apie ką gi?

- Apie nerealizuotą motinystę. Arba apie negautą motiniską meilę ir supratimą, apie kurį kalba mano personažas Viktorija. Aš baiminaus, kad žiūrovai Kinijoje nesupras šio spektaklio, kuriamas labai daug teksto. Labai sunku skaityt titrus - žiūrėti, žiūrėdamas jūsų monospektaklį?

- Su kuo žmogus galėjo susitapinti, žiūrėdamas jūsų monospektaklį?

- Spektaklio tema yra moters krizė, jos reakcija į byrantį jos pašaulį. Čia kalbame apie moterį - žmoną, dukrą, nerealizavusią savęs profesiniame gyvenime, netapusia mama. Šiomis temomis kalbame spektaklyje, ieškaun sių temų atspindžių realiame gyvenime, kad į spektaklį neateiciau tuščiomis.

- Kaip jus priėmė kinų publiką?

- Vieną sceną vaidinau nusileidus į žiūrovų salę. Ir tą akimirka vienai, pirmoje eilėje sėdėjusiai žiūrovei, iš rankų iškrito telefonas. Aš pamaciau, kaip nejaukai ji pasijuto. Priejau ir ramaiai padaviau jai telefoną. Žiūrovai atgijo. Švelnus juokas nuviliuso per salę. Jis buvo tokis trapus, mielas. Atrodė, tarsi jis atsiduso, kad aktorius yra tikras, gyvas, viskai matantis žmonius. O kai išgirdau verkiandžias mo-

BYRANČIO MOTERS GYVENIMO TEMA VISOSE PASAULIO ŠALYSE YRA AKTUALI IR MES VISOS IR VISIONE, JEI BŪNA LABAI SUNKU, IŠGYVENAME TAIP PAT

teris, supratau, kad spektaklis kalba visomis kalbomis. Byrancio moters gyvenimo tema visose pasaulio šalyse yra aktuali ir mes visos ir visi, jei būna labai sunku, išgyvename taip pat. Tokiomis akimirkomis jauti prasmę vaidinti, jauti prasmę gyventi, prasmę toliau kurti, eiti, matyti, žiūrėti, nes jauti, kad čia esi ne veltui. Nes teatras, pasirodo, tai apie tave, mane, apie mus. O tai labai svarbu. Teatras ir turi tokis būti, kad žmogus, čia atėjės, galėtų susitapinti.

- Labai nustebino. Bandžiau analizuoti, „kodel?“ Bet čia tik organizatoriai žino - kodel jie pasirinko mūsų spektaklio nuotrauką. O aš labiausiai džiaugiuosi, kad susirinko pilna salė ir kad išgirdau, jog po spektaklio pasipylė nuostabūs atsiliepimai. Žmonės daliasi patirtais išpuodžiais. Vadinasi, mes atlikome savo misiją. Mes reikalungi. Lietuva, lyginant su Kinija, tokia maža, bet kaip yra gera, kad mes turime kuo pasidalyti. Kad galim juos nustebinti. Gera.



Aktorės Gintarės Latvėnaitės portretas tapo teatro festivalio Šanchajaus veidu



Gintarė Latvėnaitės asmeninio albumo nuotr.

„Kinų empatija yra pagrindinė jų dvasingumo apraiška“

Vakareja. Šanchajaus Danning teatro afišos skelbia, jog šiandien čia - lietuviškas spektaklis. Į teatrą gausiai renkasi publiką, kuri netrukus užpildys 1200 vietų salę. Pusvalandis iki spektaklio pradžios, o mes režisieriumi **KIRILU GLUŠAJEVU** prisidėame puodeliu arbato teatro kavinėje ir kalbamės apie tai, kokie jausmai aplanko režisierių, prieš pakylant spektaklio uždangai viename didžiausiu pasaulio miestu.

- Šanchajuje kartą metuose vyksta profesionalių teatrų festivaliai „Modernios dramos slėnės“. Šiemet festivalio programoje jūsų režisuotas spektaklis „Dvasiniai reikalai“. Kokias dvasingumo apraiškas atrandate kinų kultūroje?

- Kinų kultūroje dvasingumo apraiškos nesireiškia akivaizdžiai: jos nesimėto ant kelio, o reikalauja atidėti išsižūrimo, supratimo, padidomėjimo ir pasiruošimo. Pagrindinės dvasingumo apraiškos yra kinų empatija (jie priima ir banduo suprasti), jų dėmesys detaliams, subtiliams dalykams ir, aišku, bandymas visur atrasti pusiausvyra. Kažko neuprastam jie nesistengia nurašyti ar pirsti savo nuomone, o bando suprasti, kodėl jie nesuprantant. Ieško priežasties savyje. To juos išmokinė gyvenimas tarp daugybės genčių, gentelių, išvairių tautinių mažumų ir, žinoma, sudėtingu jų istorija.

- Jūsų režisuotas spektaklis apie sudūsusią žmogaus sielap, žaizdas, vienatė. Kiek šios temos yra suprantamos kinų publikai?

- Manau, kinų publiką jas puišiai supras. Žmogaus viduje vykstantys dalykai iš mažų tragedijų iki pasaulinių lygio dramų užauga tuomet, kai jie yra užginažiami. Pjesės autorius Ingmaras Bergmanas yra švedas ir šia pjesė raše 1972 metais, o mes šiuo metu esame Kinijoje. Idomiausia čia yra tai, kad nei laiko, nei geografinė atskirtis nėra svarbi. Svarbu,

nusiėmus socialinius ir statuso mundurus, pamiršus savo pareigas, atskomybes, ryšius, trumpam atidėti pažadus, pamiršti statusus ir visus socialinius inkarbus, kurie mus laiko. Pažiūrėti spektaklį tiesiog per žmogiškumo, teisės į klaidą prizmę. Pabūti žnogumi tarp žmonių.

- Kiek pagrindinės herojės - Viktorijos - išgyvenimai universalūs?

- Žinoma, kad universalūs. Kitą tai nebūt Bergmanas, kitaip tai nebūt spektaklis, kurį publikai priima Lietuvoje. Neabejoju, kad priims publiką ir čia, Kinijoje. Nes mūsų patirtys yra labai panashios. Skinasi tik proporcijos: kažkas išgyvena daugiau skausmo, turi mažiau svajonių, kažkas turi daugiau pykčio ir mažiau noro dalintis. Proportcijos skiriasi priklausomai nuo to, kaip mes reaguojame į mus supantį pasaulį. Kadangi Viktorijos personažas buvo konstruojamas pasitelkiant kolektivinių portreto metodą, Jame yra sudėta daug realių žmonių, kuriuos mes sutinkame savo kasdienybėje, aplinkoje, darbuose. Tai, manau, tikrai bus atpažistama. Nesenai mūsų spektaklis „Dvasiniai reikalai“ žiūrėjusi psychologė pasakė, kad vienam žmogui ji matė daug skirtingu savo pacientių. Man atrodo, kad tokis faktas kalba pats už save.

- Kokius išpuodžius išsivežate iš Šanchajaus, ką pavyko pamatyti, suvokti, pajusti?

- Ši kelionė buvo labai trumpa - turėjau tris laisvus pusdienius, bet iejui tu žinai, ko atvažiavai į tokia vietą kaip Šanchajus, tuščiomis išžiūriuoti negali. Žinoma, išsiuvežu džiazuojančio Šanchajaus nuotaiką: moterų grožį, karštį, išvairovę, gyvenimo pilnatvės atmosferą. Išsiuvežu tą gydant po



dam Šanchajuje kitaip pradėjome dėlioti akcentus, kitaip pradėjome ryškinti svarbiausius istorijos momentus, todėl iš Šanchajaus išvažiuojau pasikrovęs. Kaip Šanchajaus gelynas pražydes, suvečėjės ir kvepiantys gaiva. Štai tokis.

Rita JAKIMASKIENĖ



ŠIU RĖMELIŲ KAINA
9.5 €

PAGAMINTA
VOKETIJOS RINKAI

Regėjimą tikriname nemokamai*

Ryte akys nepavargusios – užsukite nuo 9 val.

Pirkėjus vaišiname kava.

*Regėjimas nemokamai tikrinamas vyresniems nei 18 metų asmenims, akių ligu tyrimai nera atliekami ir pažymos neišrašomos.

VILNIUJE: Vilnius g. 4, PPC „Ozas“, PPC „Akropolis“, Vilnius g. 15, Laisvės pr. 117A, S. Žukausko g. 49,
KAUNE: Laisvės al. 83, PLC „Mega“, Vytauto pr. 14,
KLAIPĖDOJE: PPC „Akropolis“, Herkaus Manto g. 30,
TILŽE: Tilžės a. 24,
SIAULIUOSE: Tilžės g. 124.

www.fielmann.lt

fielmann



Režisierius Kirilas Glušajevas džiaugėsi iš naujo atradės kinų kultūrą

M.Daikerytė atskleidė sėkmindo verslo formulę

Vizažistė Miliū Daikerytė (20) galima drąsiai vadinti viena jauniausių verslininkų Lietuvoje. Praėjusią savaitę ji paminėjo savo grožio salonu „Studio M“ antrajį gimtadienį ir papasakojo, su kokais didžiausiais iššūkiais susiduria tiek dėl savo amžiaus, tiek dėl vadovės pozicijos.

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

Mergina nesleipa - versle su iššūkiais tenka susidurti kiekvieną dieną. Tačiau viskas yra išsprendžiamai - tą liudija didžiantis kolektyvas ir laimingi klientai. Miliū ne tik vadovauja grožio salonui, bet ir yra viena brangiausiai apmokamų šalies vizazažių. Tarp jos ištikimiausiu klienčių - garsiausios Lietuvos moterys: Asta Valantaitė, Indrė Kavaliauskaitė-Morkūnienė, Ieva Mackevičienė. M.Daikerytė dažnai sulaukia klausimo, kaip jai pavykto to pasiekti. Pasak merginos, atsakydamas vienas - aistra darbu.

„Neįsivairiauojau savo gyvenimo būsimuoju veiklos. Visuomet sakau, kokia yra virtusė be ūeso. Norint teisingai vadovauti grožio salonu, turi jame dirbti. Tiesa, stengiuosi nepainioti šių dviejų pareigų - vadovės ir vizazažės. Ir tą kolektyvas labai jaučia. Džiaugiuosi, kad man pavyksta išlaikyti pusiausvyrą. Už

salono ribų su savo kolegėmis galiau būti artima draugė, tačiau darbe - reikħi bet teisinga vadovė. Neturiu simpatijų ar antipatių, su visomis esu sažininga. Salone esu pati jauniausia, tačiau tai man netrukdo vadovauti. Kolektyvas per dvejus metus tik išsiplėtė“, - džiaugėsi mergina.

JAUNAS AMŽIUS VERSLE NERA NEI PRIVALUMAS, NEI TRŪKUMAS. VISOSE SITUACIJOSE GALIMA RASTI SAVO PLIUSU IR MINUSU. JAUNIEMS VERSLININKAMS PATARČIAU SVAJOTI. MANO SVAJONĖS LABAI NETIKETAI IŠSIPLIDĘ

Anot jos, tapti autoritetu yra resniems už save kolegoms tikrai nebuvu lengva. „Jaunas amžius versle nera nei privalus, nei trūkumas. Visose situacijose galima rasti pliusus ir minusus. Jauniems verslininkams patarčiau svajoti. Mano svajonės labai netiketė, - sypsojosi Miliū.

Dabar viena didžiausiai jos užduočių yra atskirti savęs versli ir asmeniniame gyvenime. „Lyderio pozicija palaišau darbe, asmeniniam gyvenime nesiekiu vadovauti“, - sakė jaunoji verslininkė.

Kaip tapti sėkminguo verslininku, patarė ir į gimtadienį atvykusį dizainerę Viktoriją Jakučinskaitę. „Visų pirmą turi tiksliai žinoti, kas tau patinka gyvenime. Kad neapsirkumt ir nepaaukotum 10 metų sričiai, kuri taurė malonai. Turi jausti aistrą, kuri tave motyvuotų eiti pirmyn. Jei pasirinksi

patogų, bet nemiegstamą kelią, po poros metų tau atsibos“, - teigė pašnekovė.

Anot jos, kuo jaunesnis žmonas imasi verslo, tuo daugiau jam yra galimybė. „Jaunas žmogus dar niekada nedarė klaidų, jis nežino, kas tai yra, todėl drąsiai bando. Jis tikisi tiki gero, o tai padeda dirbti. Jaunimas negalvoja apie pasekmės, turi daug jėgų, gali ilgai nemiegoti, gali dirbti savaitę

galiaus, jaunystė yra didelis privalus versle“, - tvirtino V.Jakučinskaitė. Pasak jos, kitų požiūrių ir pagarbą ilgainiui užsitarauja savo darbu. „Be abejo, iš pradžių iš taveč gali juoktis, bet praeina metai-dvejų ir požitūs pasikeičia. Man labai patiko, kaip pasakė kažkoks žinomas žmogus - turi gerbioti kiekvieną vaiką, nes niekada nežinai, kas iš jo išaugus“, - sakė dizainerė.

Paskelbtai projekto pradžią Prezidento rūmų parke susirinko būrys žmonių: komikas Olegas Šurajevas, lenktynininkas Benediktas Vanagas, humoristas Haroldas Mackevičius, radistas Jonas Nainys, režisierius Vincas Sruoginis, verslininkas Vladas Lašas, šalies žiniasklaidos atstovai ir kiti visuomenėje aktyvūs ir pilietiški žmonės.

„Eltos“ inf.



Irmanto Šedarevičiaus nuotr.

„The Roop“ ir Migloko pristatė bendrą kūrinį

Vos prieš pusmetį klausytoms pristačiusi antrajį albumą „Ghosts“, o pavasario pradžioje publikos simpatijas „Eurovizijos“ atrankose pelnusi grupė „The Roop“ praėjusios savaitės pabaigoje grįžo su nauju darbu - mini albumu „Yes, I Do“. Šiandien muzikantai daliasi tame skambančios, kartu su atlikėja Migloko įrašyto dainos UFO vaizdo klipu.



NORĒJOME PARODYTI, KAIP ĮSAVE ŽIŪRIME, PRIPRANTAME PRIE SAVĘS, KOL GALIAUSIAI Į PASAULĮ IŠEINAMĘ DRASŪS, PASITIKINTYS SAVIMI IR SVARBLIAUSIA - TOKIE, KOKIE IŠ TIESŲ ESAME, BE JOKIŲ KAUKIŲ AR PASTANGŲ PRISITAIKYTI

Grupės siela Vaidotas Valiukėvičius su Migloko susipažino kiek daugiau nei prieš metus ir iš karto pajuto jai artumą. „Būna, kai dar gerai nepažįsti žmogaus, bet jauti, jog turite kažką bendro, - sakė Vaidotas. - Man labai patiko Migloko laisvė - balse, judesye, aprangoje. Ji gyvena kaip ir aš - ne visai standartiskai ir nesistengdama tilpti į kažkokius visuomenės suformuotus rėmus. Ir mes abu šioje žemėje kartais jaučiamės truputį ufonautais.“

Ryškiai įvaizdžiu visuomet išsiskirianti Migloko sakė, kad kūrinių UFO yra būtent apie tokius žmonės - gyvenančius ir maštan-

čius šiek tiek kitaip nei iprasta. „Tai daina apie buvimą savimi, netgi jei esi truputį keistas. Apie savęs priėmimą. Būti kitokiu yra gražu ir jdomu. Žmonės pagaliau išsilaipsina ir dėl to labai smagu“, - džiaugiasi atlikėja.

Vaidotas tiki, kad kiekvienas žmogus yra ryškus ir jdomus, ta-

čiau daugelis vis dar bijo tą parodyt. „Būtent apie tą baimę bei išsilaisvinimą iš jos pasakojame UFO vaizdo klipe. Rodome, kaip į save žiūrime, priprantame prie savęs, kol galiausiai į pasaulį išeiname drasūs, pasitikintys savimi ir svarbiausia - tokie, kokie iš tiesų esame, be jokių kaukių prisitaikyti. Smagu, kad režisierė Laura Kazbaraitė puikiai suprato ir papildė mūsų minči“, - pasakojo V.Valiukėvičius.

Vaizdo klipo režisierė teigė, kad tai buvo vienai kūrybiškiui bei inertiskiausiu projektu, kuriuos teko režisueriui pastaruoju metu. „Labai džiaugiuosi turėjusi

galimybę bendradarbiauti su tokiais artistiškais, atvirais bei autentiškais dainininkais, kaip Vaidotas ir Migloko. Tikiuosi, kad ši vasarą daina ir netradicinis vaizdo klipas žiūrovus skatinės nebijoti buti savimi bei išsilaisvinti nuo bet kokių socialinių ar emocijinių pančių“, - sakė L.Kazbaraitė.

Kaij ir nauoji daina, taip ir visas „The Roop“ mini albumas „Yes, I Do“ - apie šviesą, pozityvumą ir tikėjimą savimi.

Šimtmečio „Tautiška giesmė“ sujungs visus lietuvius pasaulyje

Praėjusią savaitę duotas startas kampanijai, skirtai pakviesti 4 milijonus lietuvių visame pasaulyje liepos 6-ąją 21 val. Lietuvos laiku kartu giedoti 100-mečio „Tautiška giesmė“.



Lenktynininkas Benediktas Vanagas

Sis renginys - tai visą birželį trukstančios pilietinės kampanijos startas, kurios tikslas - pakviesti 4 mln. lietuvių visame pasaulyje liepos 6-ąją kartu giedoti „Tautiška giesmė“. Kampanijos metu kiekvienas, apsilankęs svetainėje www.4000000.lt, gali išsiusti ir savo asmeninį kvietimą.

Paskelbtai projekto pradžią Prezidento rūmų parke susirinko būrys žmonių: komikas Olegas Šurajevas, lenktynininkas Benediktas Vanagas, humoristas Haraldas Mackevičius, radistas Jonas Nainys, režisierius Vincas Sruoginis, verslininkas Vladas Lašas, šalies žiniasklaidos atstovai ir kiti visuomenėje aktyvūs ir pilietiški žmonės.

„Eltos“ inf.

A.Matelio filmas populiariausias Milane



Arūno Matelio naujausias filmas

vis dar rodomas Milane bei kituose Italijos miestuose. Praėjusią savaitę surengtas seansas išpardavė visus bilietus, savo populiarumu aplenkdamas net „Solo. Žvaigždžių karų istorija“ ir visus kitus rodomus filmus.

Filmo seanse rinkosi dviracių sporto pasaulio čempiono Peter Sagan komandos narai, tokie kaip Mateo Peluci (Matteo Pelucchi), Aleksejas Saramotinsas bei Lukas Paolini (Luca Paolini).

Po peržiūros žiūrovai galėjo klausti ir diskutuoti su filme priastatomu dviratininku Danieliu Koliu (Daniele Colli), kuriam teko patirti galybę traumų. „Filmo dalis apie mane atrodė kaip „Greiai an-

tomija“ serija - aš visuomet buvau ligoninėje. Tačiau atmetus juokus, dviracių sportas mane išmokė visko, tai - didžiausia mokykla. Sportuojančių išmokstai niekada nepasiduoti, sukaisti dantis ir reaguočiai, kai viskas eina blogyn. Visos pamokos, kurios praverčia gyvenime, nulipus nuo dviracių“.

Žiūrovai negailėjo geru atsiliepimui. „Jaudinantis filmas, kuris privertė mane galvoti, yspotis ir

svajoti... Tikra dovana pačiai intymiausiai ir nežinomai dviracių sporto pusei“, „Šiamė lyderių pasaulyje šis dokumentinis filmas kartais hipnotizuoją su vaizdais, kurie išlieka, paprastais, bet paliečiančiais žodžiais iš „gregarių“ mano bėgikų komandai bei šeimoms, žiaurių metų pabaigai!“ - išpūdžiai dalijosi italių žiūrovai.

Filmas „Nuostabieji lūzeriai. Kita planeta“ kurta kartu su italių koproduceriais. Visoje Italijoje vykdomas testinis platinimo turas. Filmas jau aplankė daugybę Italijos miestų - Romą, Milaną, Turiną, Pisaną, Palermą. Artimiausiai seansai vyks Prato bei Perudžos miestuose.

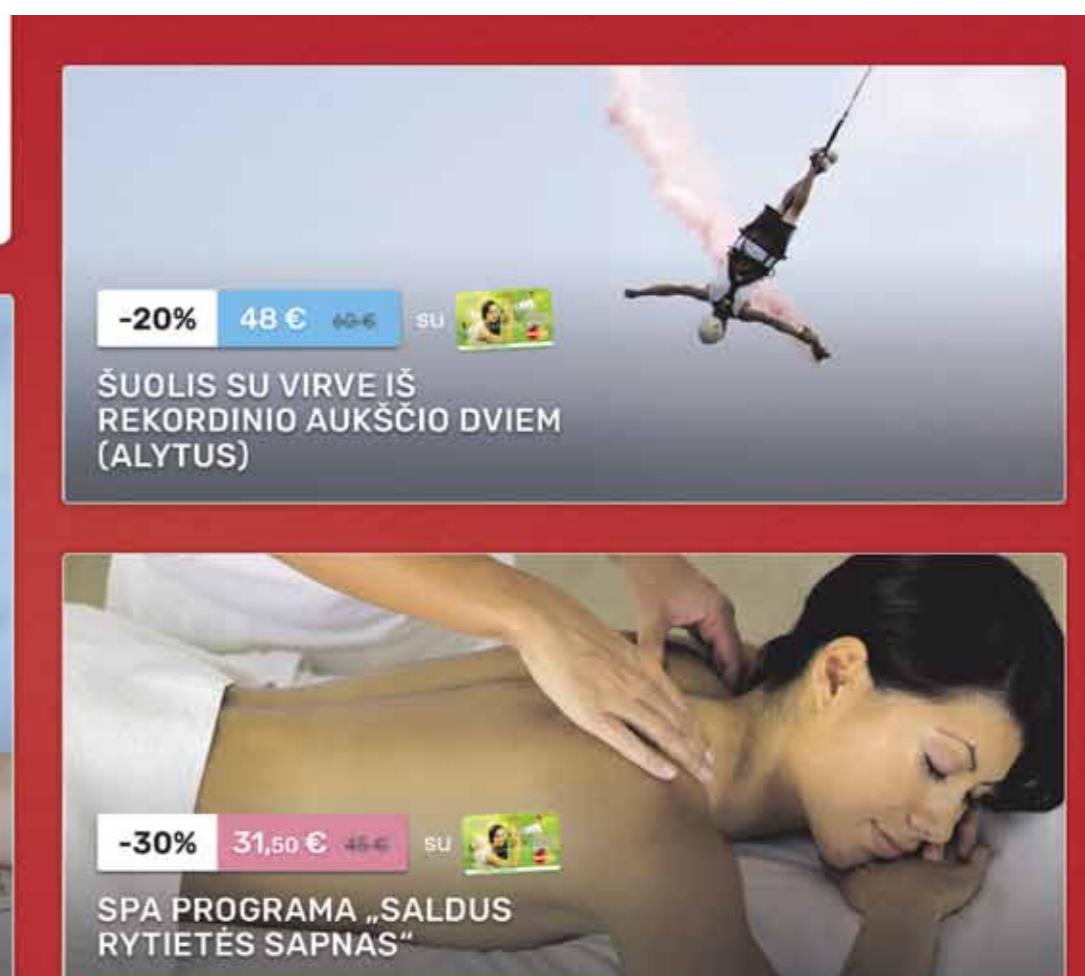
„Laisvalaikio“ inf.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!



Akcija galioja iki 2018 m. birželio 15 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!

Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis



Laisvalaikio dovanos

7 kelionių kryptys po Lietuvą ir aplink



Vis dažniau lietuviai renkasi atostogas savoje šalyje, užuot patraukę į užsienio kurortus. „Laisvalaičių“ pateikia keletą idėjų, ką galite aplankytė, keliaujant su šeima autobusu ar automobiliu.

Palanga

Jei visų pamėgtas Jūros tiltas nebevilioja, užsukite pasigrožėti lietuviškuoju auksu į Palangos muziejų, kuriame sukaupta apie 15 tūkst. gintaro inklinu. Muziejus išskirtės istoriniuose Tiškevičių rūmuose, kuriuos supa botanikos sodas. Tikras džiaugimas ir Palangoje esantis šuniukų muziejus, kuriame daugiau nei 2 tūkst. išskirtinių šių augintinių statulėlių iš viso pasaulyo, bei kitoks zoologijos sodas - insektariumas.

Sventoji

Nedidelė, bet kurortinė gyvenvietė leis pabėgti nuo didelio miesto šurmilio. Čia lengvai pėsčiomis pasieksite tiek paplūdimį, tiek jaukių kavinukę. Vykdomi į šį miestelį, kartu galite pasiūti dienarčius - su jais nedidelius atstumus keliauti nepavargs net maržiausieji.

Klaipėda

Iš Klaipėdos miesto galima greitai ir patogiai pasiekti ne vieną paplūdimį. Siemet Smiltynės ir Antrosios Melnragės paplūdimiai puošiasi Mélynosios vėliavomis, kurios simbolizuojua

Kuršių nerija

Be gausybės Kuršių nerijoje esančiu paplūdimiu, jūsų lau-

Bakarų ekspresas PRISTATO

MUZIKUJANTIS KELTAS 2018

06.16	06.23	07.07	07.14	07.21	07.28	08.04
Aukšinis duetas IRŪNA ir MARIUS „AUKSINĖS DAINOS“	Hiperbolišė legenda IGORIS BERINAS ir „Huge Soul“ „AŠ DAR DAINUOSIU“	L. MIKALIAUSKAS, E. BAVIKINAS ir „Brass Bravo“. TARPUKARIO ŠLAGERIŲ PROGRAMA.	Grupė EL FUEGO „SU MEILE APIE MEILĘ“	J. MILIUS, Č. GABALIS ir F. ZAKREVKIS „GERIAUSIOS BALADES“	Žvaigždžių duetas LAISVA ir RADŽI „TAVO AKYS“	LĀRISA KALPOKAITĖ ROMANSU IR DAINU VAKARAS

VIENINTELIAI BEI ĮSIMINTINIAUSI KONCERTAI ANT VANDENS!

Biletų platina **biletai.lt**
Valandą prieš koncertą biletai parduodami renginio vietoje (Senoji Smiltynės perkėla).

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

Su „Laisvalaičio“ kortele - 15 % nuolaida 2 bilietais

bei kita įranga. Būtinai užsukite į iš miesto ižymybe tituluojamą Rygos pilį. Mažiesiems neabejotinai patiks ir ganėtinai netoli nuo jūros išskirtinė zoologijos sode. Pasilepinti saule ir maudynėmis jūroje galite „Vakarbuli“ paplūdimyje. Tai seimai draugiškas kurortas, kuriame rasite žaidimų aikštelių ir atrakcionų vaikams, krepšinio, futbolo bei tinklinio aikštėles.

Talinas

Šis miestas neatsilieka nuo Rygos ir taip pat yra UNESCO Pasaulio kultūros paveldo objektas. Gausybė galerijų, įvairių muziejų. Čia laukia ir itin šeimų pamėgtas „Stroomi“ paplūdimys, kuriame gausu pramogų įvairaus amžiaus vaikams - batutų, žaidimų aikštelių. Yra ir specifiniai vienoriuoti išsikepti šašlykų ar kitų kepiniai. Netoliiese auga medžiai, tad gerokai pasikaitinus saulėje - galite prigulti į pavėsi.

Gdanskas

Šis kaimyninės Lenkijos miestas jau gerai pažįstamas lietuviams - ne vienas čia traukia pasimėgauti paplūdimio malonumais prasidėjus vasarai. Pačiame mieste galite išbandyti ekskursiją Vyslos upę, o moderniaiame „Hewelianum“ mokslo centre neleis nuobodžiauti interaktyvūs žaidimai, nuolatinės ir laikinos ekspozicijos.

Ryga

Latvijos sostinės senamiestis del savo išskirtinė istorinių architektūros pastatų įtrauktas į UNESCO saugomų objekto sąrašą. Čia galima aplankyti ne viena lankytiną objektą, vaikams išpūti 42 m kompos. Keliaujant nuo Juodkrantės link Pervalkos, Naglių gamtos rezervatu driekiasi pažintinis takas, kur išvykite pilkasiams kopas su išpudingomis daubomis ir išgraužomis. Čia su kiek didesniais vaikais galite organizuoti žygį pėsčiomis.

Autobusas pasiekę Nidą, nepraleiskite galimybės aplankyti Parnidžio kopos, esančios 52 m virš jūros lygio. Pasiekę viršūnėje įrengtą apžvalgos aikštelię, nuo kurios atsiveria visos Kursių nerijos vaizdas, rasite ir saulės laikrodį. Be to, čia išskirtiniai Saulėtekiai ir Saulėlydžiai Lietuvoje - saulė leidžiasi ir teka nuo vandens paviršiaus.



Parengė Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

Matematikai, šokėjai, muzikantai ir geradariai - filmai apie genialius vaikus

Dažnai tévai svajoja auginti genijus ir vunderkindus, tačiau ką reiškia būti tokiu vaiku, suvokiant, kad esi gabenis ne tik už bendraamžius, tačiau ir už savo paties tévus? Kaip priimti save tokį, koks esi ir leisti talentui sužydėti? Šias temas paliečia filmai apie ypatingiausius kada nors sutiktus vaikus.



Mažoji matematikos dievaitė filme „Apdovanotoji“

Pragrinėjant filmo „Apdovanotoji“ herojei Merei - septyneri, o jos bendraamžiams siaubų keliauyt skaičiai ir matematika mergaitė téra lengvai gliaudoma pramoga. Neeliniainiai gabumais apdovanota mažylių augintinės dėdei Frenkas išsikinės, kad Merė privalo turėti iprastą vaikystę - lankytis valstybinė mokykla, draugauti su bendraamžiais ir mokytis jiems iprastų dalykų. Deja, talentingos pirmokės močiutė šiai nuomonei neprirapta - griežta ir valdinga moteris turi savų planų anukės ateicių ir yra tikra, jog Merė pri- valu auginti kaip genijų, mergaitę ižoliuojant nuo jai iprastos aplinkos. Kuris Merei gero linkintis asmuo pasieks savo ir ar auginti genijų iš tiesų taip paprasta? Seimyninės dramos iškarstejė žiūrovą laukia akimirkos drauge su filmu šviesuliu - mažają Merę ižkinijančią aktore Makena Greis (McKenna Grace), kuri vadinama naujaja Dakota Fanning! Vienuolikmetės mergaitės saskaitoje - išpudingi vaidmenys ryškiausiuose praejusių metų filmuose.



Visa paperkanti šiluma filme „Gerumo stebuklas“

Filmas „Gerumo stebuklas“ nagrinėja tolerancijos, empatijos ir draugystės temas. Gerumą ir šilumą spin-duliuojantis, visai šeimai skirtas filmas žiūrovams pri-stato Ogi - berniuką, sergantį reta genetine liga ir atrodantį kiek kitaip nei jo bendraamžiai. Siekdamai apsaugoti vaiką nuo patycių, berniukui tévai ryžtasi imtis mokymo namuose ir apsupti mažylį dėmesiu. Deja, išaušta diena, kai Ogiui tenka peržengti tikros mokyklos slenkstį, o čia jis susiduria ne tik su bendraamžiais, tačiau ir su velniškai lengvu pamokų turiniu - juk mokyklos pas maną buvo kur kas sunkiau!

Pragrinėjant filme atlikęs kanadietis aktorius Džeikobas Tremblejus (Jacob Tremblay) žiūrovus sužavėjo savo pasirodymu 2015-ųjų filme „Kambarys“ ir jau minėtoje „Henrio knygoje“. Talentingo berniuko darbų kalendorius užpildyti iki pat 2021-ųjų, o kino kritikai jam žada išpudingą karjerą.

Bilis ir jo svajonė filmė „Bilis Eliotas“

Antras režisieriaus Stefeno Daldrio (Stephen Daldry) karjeros filmas „Bilis Eliotas“ 2000-aisiais tapo tikra kino ekranų sensacija. Aktorių Džeimi Bell (Jamie Bell) išgarsinėsi drama iškovojo 3 BAFTA apdovanojimus, nominaciją Auksiniams gaubliui bei dar tris nominacijas Oskaru.

1985-ieji, 11-metis šachtininko sūnus Bilis gyvena su nuočiute, broliu ir tévu. Pastarasis tvirtai žino kuo turėtų užsiimti jaunelis sūnus. Deja, tévo brukamas bokso treniruotes Biliui visai ne prie širdies - vaikino širdis dainuoja šokant, o svajonės apie baletą ir didžiąją sceną verčia širdį plakti stipriau. Gabiausią šokių klasės mokinį pedagogės ruošia stojamiesiems egzaminams į Karališkąją baleto mokyklą, tačiau Bilio tévas nenusitekės klausytis kalbų apie sūnus norą šokti. Priešingai negu kai kurie šiame tekste minimi herojai, Bilis néra vunderkindas. Tai - beprotiškai užsispyrės, drąsus ir talentingas vaikis, žinantis sunkaus darbo ir begalininių repeticijų skonį. Išpudingum garso takelui pasižyminciamame filme pagrindinį vaidmenį atlikęs aktorius Dž.Belas, pasirodo, žmonijos šokės baletą. Vaikino teigimu, tai ne sykį vertė jį būti patyčių objektu tarp bendraamžių, o tokio pobūdžio patirtis leido išsiausti į jo įkūnijamo personažo kailį.



Matilda

„Matildą“ galima būti vadinti bene žiūroviškiausiu visų laikų šeimai skirtu filmu. Komiška ir šilta juosta jau 22-ejus metus nepalėka populiariausiu filmu apie vaikus sarašą. Neatsakingų ir stebukliai netinkinčių tėvų auginama Matilda ima ugdyti save - mergaitę nagrinėjant sudėtingus literatūros kūrinius, mokosi mintinio skaičiavimo, imasi kontroliuoti savo minčių jėgą. Tėvų nusiusta į atsiarū intarūtā, turintį peraiklēti mergaitę ir padėti jai pamiršti kvailystes, Matilda sutinka neelinę mokytoją, netrukus mergaitė tampančią svarbiausiu žmogumi. Pasirodo, gyvenime nėra nieko neįmanomo - tereikia svajoti ir tiketi stebuklais!



Berniukas, kuris išgyveno

Kad ir kokiui ypatingu vaiku atrodyti esas Haris Poteris, panašu, kad genialiausiu „Hario Poterio“ filmų serijos vaiku reikėtų vadinti geriausią jo drauge Hermioną. Mokslo dievinanti mergačiukė, žinanti atsakyti į bene visus klausimus, Hario ir Ronio kailius gelbėjo ne vienam serijos filme, tad didžiajai dalį jaunuju burtininkų žygį sekėmės derėtų priskirti būtent jai! Psichologai tikina, kad „Hario Poterio“ serijos filmai yra mėgstamiausiai gabių ir talentingu vaikų pramoga. Anot jų, vaikai filmą vertina už drąsos, ištikimybės ir garbės temų nagrinėjimą.



Muzika, kurianti stebuklus

Bene garsiausių šiuolaikinių filmų apie genialų vaiką galima būti vadinti juostą „Muzika, suradusi mus“. Šeimyninė Oskarui nominuota drama žiūrovams pasakoja istoriją apie muzikalių vaikų namų aukletinį Evaną Teilorą, svajonant rasti šeimą. Ypatingu gebėjimu aplinkoje išgirsti muziką apdovanotą pauauglys tiki, kad muzikinių talentų padėti rasti kelią pas tévus - išgirdę jų grojant, jiedu ras Evaną! Tvirtai svajone tikintis vaikinius prisidengia salgavutu August Raš vardu ir atsiduria Niujorke, kur jo laukia studijos prestižinėje „Juilliard“ muzikos mokykloje. Išlaivinės savo nepakartojamą talentą išgirsti muziką lietus laušose, elektros laidoose ir kitose kasdienėse akmirkose, vaikinas né minutei nenustoją tikėti savo svajone ir likimu.



Aibė nuotykių filme „Henrio knyga“

Filmo „Henrio knyga“ herojus, vienuolikmetis Henris - tikras genijus. Be tévo drauge su broliu augantis berniukas pasirodo esas šeimos galva - jis uždirba pinigus, sprendžia kasdienes šeimos problemas, apmoka saskaitas ir rūpinasi namiškių gerove. Vienu dieną jis galėtų tapti pavyzdingu suaugusiuoju, tačiau likimas paruoše Henriui staigmeną - mirtiną ligą sergantis berniukas silpsta, bet turi aibę nebaigtų darbų, kuriuos privalo spėti patikėti savo mamai. Nuotykių, slaptų misijų ir Henrio ižvalgų kupinas filmas irodys, kad gyvenimas niekuomet nesibaigia, o padėčių be išeicių tiesiog nebūna.

Parengė Jurga DRUNGILAITĖ

Nuotaika ir mityba: ar tai susiję?

Pastaruoju metu vis dažniau skundžiamės užplūdusia depresija, darančia nemenką jątaką savijautai ir darbingumui. Bégant laikui ši liga tik stiprėja ir paveikia daugelį mūsų gyvenimo sričių. Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos, pasaulyje depresija vargina per 300 milijonų skirtingo amžiaus žmonių. Gera žinia ta, jog ši liga pagydoma, o ligos eigai ir gydymui didelės jątakos gali turėti pokyčiai mityboje.

Koks maistas gadina nuotaiką?

Dietistė, Misurio valstijos universitete konsultuojanti biomedicinos studentus, Daniela Novony išsiptinusi, jog svarbu atrasti pusiavysyrą - ir pernelyg chaotiška bei nesubalansuota mityba, ir itin griežta dieta gali turėti neigiamų pasekmų prastėjančiai nuotaikai ir sveikatai. Pasak mokslininkės, sveikatos ir psychologines problemas dažniausiai sukelia sutrikusi gerųjų ir blogujų žarnyno bakterijų pusiavysyrą, nepilnavertė mityba ir per didelis perdibėtų (saldytų, keptų, virtų, pasterizuotų, konservuotų ir pan.) produktų kiekis racione.

„Galbūt naivu tikėtis, jog daugeliu pavykti iš raciono išbraukti perdibetus maisto produktaus, tačiau jei bent 80% mitybos sudarytų sveiki ir kuo mažiau perdibti produktais, sveikatai nepalankių produktų poveikis sumažėtų. Vitaminin D ir B₁₂ trūkumas, taip pat perdirbtų maisto produkty vartojimas yra pagrindiniai dalykai, lemiantys depresijos atsiradimą bei vystymasi“, - sakė ji.

D.Novony ne vienintelė mokslininkė, mananti, jog mityba ir psychologinė sveikata yra glaudžiai susijusios. Psi-

dė, jog pradėjusieji sveikiai maiintis buvo kur kas geresnės nuotaikos ir darbingumo. Tie, kurie labiausiai pagerino mitybą, pasiekė geriausius rezultatus. Panašų tyrimą, tik didesnės apimties, atliko ir Pietų Australijos universitetas. Abiejų tyrimų išvados buvo panašios.

Ispanų mokslininkai ištyle 11-os tūkstančių žmonių duomenis ir nustatė, kad tiems, kurių maitinimas buvo artimiausias Viduržemio jūros dietai, rizika susirgti depresija buvo trečdalui mažesnė nei tų, kurių mityba buvo labiausiai nutolusi nuo šios dietos.

Kokia mityba gali padėti?

Taigi, kaip turėtume maiintis, norėdami išvengti depresijos? Remiantis įvairių tyrimų rezultatais, sveikiausiai maitinasi šalys, esančios prie Viduržemio jūros. 2010 metais UNESCO Viduržemio jūros regiono dietą netgi pripažino kultūrinį paveldą Italijoje, Ispanijoje, Graikijoje, Maroke. Šiuose kraštuvose gyvenantys žmonės valgo daug vaisių, daržovių, ankštinė augalų, žuvies bei jūros gėrybių, pirmo spaudimo (angl. Extra-virgin) alvyuogių aliejaus, riešutų, pilno grūdo garninių ir jogurto. Kitų pieno produktų ir riebių mėsos tokioje mityboje labai nedaug. Viduržemio regiono dieta yra tokia įvairiapusiška, jog valgant minėtus produktus mūsų smegenys aprūpinamos daugybė naudingų medžiagų, taip pat palaikomas tinkamas gerųjų bakterijų sanitukis tyrimo rezultatai paro-



Parengė Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

RADIJAS GOLDFM

ŽINANTIEMS VERTĘ

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

Kovai su antsvoriu - protingai parinktos maisto porcijos

Visame pasaulyje žmonės vis daugiau dėmesio skiria savo mitybai, domisi, kaip pagamintas jų valgomas maistas, ir kokį poreikį jis gali turėti sveikatai. Nepaisant to, dažnai pamirštama, kad, siekiant palaikyti normalią kūno masę, svarbu ne tik ką, bet ir kiek, ir kada valgome. Pasak gydytojos dietologės levos Laukytės-Gaulės, siekiant maitinis sveikai visi šie aspektai yra neatskiriami vienas nuo kito.

Didelėnčios maisto porcijos

Pastaruoju metu keliais dešimtmecius maisto porcijos didėja, todėl suvartojojamų kalorijų skaičius auga. Pasak dietologės, kai kurių patiekalų porcijos per 30 metų išauga kone perpus, o kartu su jų augimui prasidėjo ir nerima keiliantis nutukimo ligio augimas.

Sveikatos mokymo ir ligų preventijos centre bei Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto darbuotojų atlikto Lietuvos gyventojų maitinimosi įpracių tyrimo duomenimis, 2013-2014 metais net 35,7 proc. suaugusių ir 40,7 proc. pagyvenusių lietuvių turėjo antsvorį, o nutukus buvo kas penkias suauges ir beveik kas trečias pagyvenęs žmogus. Tyrimą atlikę mokslininkai pastebėjo, kad didžiosios dalies

tieki suaugusių, tiek pagyvenusių Lietuvos gyventojų mityba nėra palanki sveikatai ir neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų.

Kodėl žmonės renkasi dideles porcijas?

Moksliniai tyrimai rodo, kad žmonės yra linkę priimti numatus pasiūlymus kaip normą. Tačiau jei greito maisto restoranas siulo milžinišką maisto porciją, žmogui atrodo, kad jis yra normali - kitaip restoranas tokios porcijos nebūtų ištraukęs iš meniu.

Bandant spręsti šią problemą klasikinės intervencijos priemonės padeda menkai. Tieki švietimas, tiek svorio priežiūros programos daro minimalią įtaką maisto porcijų mažinimui bei kovai prieš nutukimą. „Svarbu, kad informa-

cija būtų aiškiai pateikta ir lengvai pamatuojama. Pavyzdžiu, parašyta, kad rekomenduojama dribsnį porcija - 30 g, jei namuose nėra virtuvinų svartystelių, bus sunku nustatyti, kiek tų dribsniių išsidėti. Be abejonių, daug priklauso ir nuo paties vartotojo - rekomenduojamų porcijų kiekio išlaikymas, nekartojant patiekalo porcijos, galų gale liekia jo asmeninės motyvacijos reikalu“, - teigė I.Laukytė-Gaulė.

Patarimai, kaip patiemis pasirinkti teisingas porcijas

Galiausiai tinkamu porcijos dydžiu galite pasirūpinti ir patys. Dietologė įvardina viena iš būdu tinkamai pasirinkti pietų porcijas - „sveiko maitinimosi lėkštę“, dar vadinančią Aidaho (Idaho lėkštę).

JEI GREITO MAISTO RESTORANAS SIŪLO MILŽINIŠKĄ MAISTO PORCIJA, ŽMOGUI ATRODO, KAD JI YRA NORMALI

„22,5 cm skersmens lėkštę reikėtų padalinti į dvi dalis. Puše lėkštės skirti įvairioms daržovėms ir vaisiams. Jeigu prie pietų stalą valgote ir vaisius, vaisiams palikite šiek tiek mažesnę dalį nei daržovėms. Tačiau reikia pastebeti, kad bulvės turėtų būti prisirkintos ne prie daržovių, o prie garnyro, kuriam reikėtų skirti ketvirtą lėkštę. Paskutinis lėkštės ketvirtardalis lieka baltyminiams maisto produktams: raudonai mėsai, paukštienai, žuviai ar mėsos patiekalams“, - pasakojo dietologė.

Mažinant porcijas svarbu naujoti atitinkamo dydžio lėkštės, duomenis ir kitus indus. Kuo didesnė lėkštė, tuo daugiau maisto esama linkę į ją išsiesti.

Atkreipkite dėmesį į virtuvėje esančių indų dydį - galbūt galima milžiniškas, 35 cm skersmens, lėkštės pakeisti mažesniomis, salotoms ar desertams skirtomis lėkštėmis. Jei jūsų dubenyse ar puodeliai yra labai dideli, apsvarstykite galimybę išsigerti mažesniu.

Nesate tikri dėl porcijos dydžio? Pamatuokite!

Tyrimais išrodyta, kad žmonės yra linkę klaidingai išvertinti lėkštėje esantį kalorijų skaičių. Tiksliai pasakyti, kiek kalorijų bei riebalų turi priešais padėtas patiekalas sunku netgi specialistams. Todėl norėdami tiksliai žinoti, kiek suvalgote, naudoktės virtuvinėmis svartysteklėmis bei matavimo indais. Tokiu būdu netgi galite išmatuoti kiek maisto telpa į jūsų turimus puodelius bei indus.

Paprasti sprendimai valgant ne namuose

Šiandien net ir dienos pietų porciją restoranų gali viršyti rekomenduojamų kalorijų normą. Todėl norint patiekalų galite pasidalinti su kolega ar draugu arba jei valgote vienas - likučius paprästi supakuoti išsinėsti. Taip ne tik išvengsite persivalgymo, bet ir surautysite. Be to, visuomet galima paklausti, ar restoranas nesiūlo mažesnių porcijų, nesančių valgariastyje.

Be to, reikėtų nepamiršti, kad kai kurie restoranai savo menui arba internetiniuose puslapiuose skelbia patiekaluose esančių kalorijų skaičių. Naudoktės šia informacija rinkdamiesi norimą patiekalą ar restoraną, į kurį eisite paavalgyti.

„Laisvalaikio“ inf.

CASMARA BEAUTYPLAN

CASMARA VEIDO PROCEDŪRA

DRĒKINANTI / STANGRINANTI /
REGENERUOJANTI / BALANSUOJANTI VEIDO PROCEDŪRA

KAINA: 36 EUR. 45 EUR. TRUKMĖ: 1 VAL.

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

AZIA
SPA

CASMARA VEIDO PROCEDŪRA

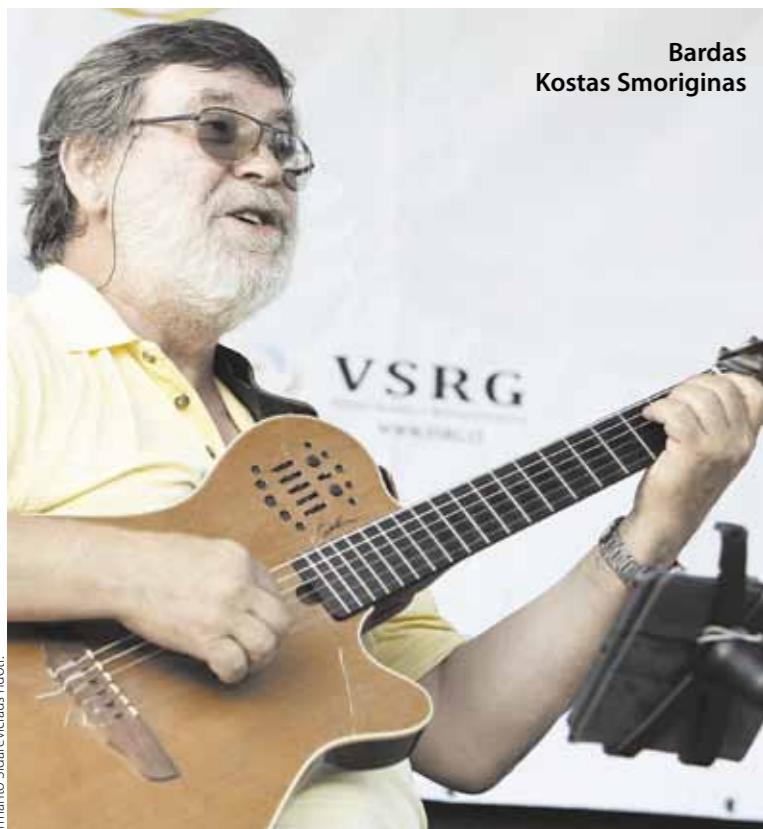
DRĒKINANTI / STANGRINANTI /

REGENERUOJANTI / BALANSUOJANTI VEIDO PROCEDŪRA

-10% nuolaida visoms procedūroms

„Bardai LT“ pristato dvigubą vinilinę plokštelynę „Bardų dainų rinkinys“

Liepos 29 dieną geros muzikos ekspertai „Bardai LT“ visus dainuojamosi poezijos gerbėjus pakvies kartu atšvesti savo veiklos dešimtmetį. Tą vakarą „Vaidilos“ teatro salėje netrūks muzikos. Šia progą bus pristatyta dviguba vinilinė plokštelynė padavinimui „Bardų dainų rinkinys“, dalyvaus gausus būrys pamėgtų dainuojamosios poezijos atlikėjų.



Bardas
Kostas Smoriginas

„Bardų dainų rinkinys“ - vienintelė iš pirmojo per visus 28 neprilausomos Lietuvos metus išleista vinilinė plokštelynė, kuriuoje skamba net 18 skirtinių atlikėjų - nuo klasikų ir visiems pažįstamų vardų iki šiuolaikių jaunų grupių ir atlikėjų. Joje sudėtos dainos daug kam tapo didele staigmena, nes klausytojai jas yra girdėję tik koncertuose, o dalies dainų įrašai buvo daromis specialiai šiam leidiniui. Plokštelynė daug kam nostalgiskai suskambės aktoriaus Sigito Jakubausko atliekama daina „Žvangutis“, Olego Ditkovskio daina „Angelas“, iš praeitų nukels „Aktorų trio“ daina „Pavasaris.“ - sako plokštelynė išleidusios įstaigos „Bardai LT“ vadovas Benas Jakštėnas. „Ši plokštelynė įprasma mūsų veiklą, joje skamba dainos žmonių, su kuriais per višą ši laikotarpį teko kartu dirbti. O išsiųsti plokštelynę galės tik didžiausiai melomanai, nes jų vos 50 vienetų skirsimė prekybai“.

Vinilinėje plokštelynėje skamba Kosto Smorigino, Andrius Kulikauskio, Saulius Bareikio, Vytauto Kernagio, Marijaus Šnaro, Vlado Bagdono, Rolando Kazlo, Gedimino Storpirščio, grupės „Balto varnos“, Nedos, Giedrius

Arbačiausko, Bjelės, Ievos Narutės, Vytauto V. Landsbergio bei Andrius Kaniavos dainos.

netrūks

šypsens.

Šio renginio

šeiminke

taps

visi

mylima

aktorių

Kristina Kazlauskaitė

-

keletą

paslapčių

išduoda

„Bardai LT“

projektu

vadovė

Alina Semionova.

Koks bebūtų oras, geras ar

blogas, organizatoriai kviečia rau-

donai pasižymeti liepos 29-ajā ir

visus susitikti „Vaidilos“ teatro

salėje,

adresu

Jakšto g.

9, Vilnius.

O staignmenų

kupiname

koncerte

nei

šimtas

žmonių

iš

Lietuvos

ir

užsienio.

Renginyje

dalyvaus

daugiau

nei

šimtas

žmonių

iš

Vilniaus

ir

užsienio.

Ypač

domi

šių

metų

paskaitų

programa.

I ji

atvyksta

net

keletas

garsųjų

svečių

iš

užsienio

ir

Lietuvos

ir

užsienio.

Gydymo

centro

VCUP

penktą

aukšto

føję

bei

automobilių

stovėjimo

aikšteliuje

nuo

10

iki

18

val.

Įėjimas

rengin

- nemokamas.

Organizatorių nuotrauka



Dainininkė
Neda Malūnavičiūtė

Monika Linkytė koncertuos su Londono choru

Dainininkė Monika Linkytė ir garsusis gospel choras „London Community Gospel Choir“ vasaros pabaigoje surengs išskirtinį koncertą Trakuose. Bendras lietuvių dainininkės ir anglų gospel choro pasirodymas jau dabar yra vadinamas vienu iš įdomiausių metų koncertų.



Nesenai savo kūrybos dainų mini albumą „Old Love“ išleidusi M. Linkytė intesnyviai rodo.

„London Community Gospel Choir“ muzika skambėjo ir 90-ojo Didžiosios Britanijos karališkės Elžbietos II Gimtadienio proga. Choro atliekama muzika dažnai skamba prieš futbolo čempionatų varžybas „Wembley“ stadione ir Londono koncertų rūmuose „Royal Albert Hall“ vykstančių renginių metu. „London Community Gospel Choir“ yra ir nuolatiniai garsiųjų „Glastonbury“ festivalio dalyviai.

Bendruose projektuose presižinėse „Grammy“, „Brit Awards“, „X Factorius“ scenose su legendiniais atlikėjais pasirodė choras šiemet švenčia savo 35-ąjį jubiliejų. Iki giliausių sielos gelmių prasiskverbianti choro

„London Community Gospel Choir“ yra daugiausiai jaunų grupių ir atlikėjų. Joje sudėtos dainos daug kam tapo didele staigmena, nes klausytojai jas yra girdėję tik koncertuose, o dalies dainų įrašai buvo daromis specialiai šiam leidiniui. Plokštelynė daug kam nostalgiskai suskambės aktoriaus Sigito Jakubausko atliekama daina „Žvangutis“, Olego Ditkovskio daina „Angelas“, iš praeitų nukels „Aktorų trio“ daina „Pavasaris.“ - sako plokštelynė išleidusios įstaigos „Bardai LT“ vadovas Benas Jakštėnas. „Ši plokštelynė įprasma mūsų veiklą, joje skamba dainos žmonių, su kuriais per višą ši laikotarpį teko kartu dirbti. O išsiųsti plokštelynę galės tik didžiausiai melomanai, nes jų vos 50 vienetų skirsimė prekybai“.

Tuo pačiu metu atlikėja dirba

Didžiausia šalyje augalinio maisto šventė - veganams ir ne tik



„Vegfest LT“ vasaros festivalis vyks prekybos centro VCUP penktą aukšto føję bei automobilių stovėjimo aikšteliuje nuo 10 iki 18 val. Įėjimas į renginį - nemokamas.

IDOMU

Veganai mano, kad nedera savo reikmėms išnaudoti kitų gyvų būtybių, todėl nevarotoji mėsos, žuvis, jūrų gėrybių, pieno produktų, kiaušinių ir netgi medaus, vengia kailio ir odos dirbinį, nenaudoja su gyvūnais išbandyti ar gyvūnines kilmės priedų turinčios kosmetikos, neina į zoologijos sodo, delfinariumą, cirką. Veganų judejimas gime 1944 m. Jungtinėje Karalystėje Birmingemo mieste įkūrus Veganų draugiją. Laikoma, kad veganizmas yra šiuo metu sparčiausiai pasaulioje populiarėjantis judejimas.



STATISTIKA

Jungtinėje Karalystėje šiuo metu skaičiuojama apie 3,5 milijono veganų, panauši skaičiai ir Vokietijoje, Prancūzijoje, Skandinavijos šalyse. Itin populiarus šis judėjimas išraelyje - čia veganai sudaro daugiau nei 7 proc. gyventojų. Kiek veganų Lietuvoje, nėra tiksliai žinoma, tačiau socialiniame tinklelyje „Facebook“ suburtų grupė „Lietuvos veganai“ šiuo metu jungia beveik 25 tūkst. narių.

TĖČIAI. Aktorius Ramūnas Šimukauskas iš tūkstančiai kitų tėčių praejusių sekmadienį sulaukė sveikiškinumą, svarbia proga, nes būtent pirmajį birželio sekmadienį buvo minima Tevo diena. „Mano pusketvirtį metukų „pupa“ kol kas apie tokią aktualią suaugusiesiems šventę dar nieko nežino, todėl sveikiškinumą, matyt, dar reikės luktelti keletą metų“, - juokaudamas kalbėjo aktorius R. Šimukauskas. Šikart Tevo dieną su šeima jis paminėjo Maljorkoje. Būtent šioje Ispanijos salaže Šimukauskai viešėjo per savo medaus mėnesį. „Gržiome į tą patį kurortą, kur buvome tada, tik vienėbučių pasirinkimo laibai pritaikytą vaikams“, - sakė pašnekovas. Savo tėtį ši pasveikino telefonu, o gržės pažadėjo, kad būtinai nuveš dovanų. Albinas Šimukauskas yra nusipirkęs sodybą, kurią po truputį remontoja. „Todėl kaskart stengiuosi padovanoti po koki nors naudingą įrankį. Tiesa, vaiksteje Tevo dienos neprisimenu... Turbūt jos neminėdavome“, - kalbėjo R. Šimukauskas.



PREMJERA. Naujausias režisierius Audrius Stonio dokumentinis filmas pavadinimu „Laiko tilta“ pirmą kartą bus pristatytas A klasės Karlovy Vary kino festivalio pagrindinėje konkursinėje programoje. Filmas kurtas kartu su Latvijos režisieri Kristine Briede. „Labai džiaugiuosi žinia, kad filmas „Laiko tilta“ atrinktas į dvi festivalio programas. Juo bus atidaryta Baltijos retrospektyvo „Laiko refleksijos“ Baltijos poetinė dokumentika“ o svarbiausia, filmas atrinktas į pagrindinę festivalio konkursinę programą. Karlovy Varai prestižinis festivalis, taikantis labai aukštus atrankos kriterijus. Jei neklsty, Baltijos šalių dokumentinis kinas patenkra į pagrindinio konkurso programą po 15 metų pertraukos. Įdomu tai, kad festivalio programos sudarytojai filmą atrinko į patvirtintino vos pamatė ankstyvą filmo montażinę versiją“ - apie festivalį komentavo filmo režisierius A. Stonys.



DUETAS. Praėjusią savaitę, likus vos 50 dienų iki didžiausio šalyje elektroninės muzikos festivalio „Betsafe Radistai Village‘18“, renginio šeimininkai Radistai ir Donatas Montvydas pristatė naują bendrą dainą ir vaizdo klipą. Tai yra antras mūsų singlas su Donatu. Jis dar energingas ir yra skirtas šokiams. Nesvarbu kur - namuose, mašinose, duše, klubė ar festivalyje! - sakė Radistai. „Puoselėjome šį kūrinį daugiau nei pušę metų, išbandėme ji grodami įvairiuose renginiuose ir žmonės tiesiog éjo į protol“. Anot paties Donato, buvo tik laiko klausimas, kada atsirasa nauja daina. „Su šiai vyru klausida kažkaž, kad skambės didžiausiose arenaose ar festivaliuose. Esu įsitikinęs, kad skambant šiai dainai žmonės tikrai šokinés!“ - džiaugsmo neslepė dainininkas. Puslapį parengė Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ



Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETOS TEATRAS
10 d. 16 val. - Dainų dainelė 2018. Lietuvos vaikų ir moksleivių televizijos konkursu baigiamasis koncertas.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS
9 d. 12, 14 val. Studijoje - "Premjera". C.Brandau "Trijulės aukštyn kojom". Rež. G.Kriauciūtė.
9 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - Moliero "Tartufas". Rež. O.Koršunovas.
12, 13 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - A.Herbut "Lokis". Rež. L.Twarkowski.
14 d. 19 val. Mažojoje salėje - "Premjera". M.Crimp "Laimės respublikoje". Rež. M.Jančiauskas.
15 d. 17 val. Didžiojoje salėje - M.Ivaškevičius "Švartymas". Rež. O.Koršunovas.

VILNIAUS MAŽAIS TEATRAS
9 d. 10, 12 val. "Seku pasaką - pasaką be galo". Rež.L.Beržienėnė.

12, 13 d. 19 val. - "Premjera". Nuostabūs dalykai" (teatras "Kitas kampanas"). Rež. K.Glušajevas.

13 d. 11, 13 val. - Teatralizuota ekskursija po Vilnius mažajį teatrą.

15 d. 20.30 val. - Skaitymai pagal Zemaitės apskrymą "Marti". Rež. G.Tuminius.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS
9 d. 12, 14 val. Salėje 99 - "Kakė Makė". Rež. V.Kuklytė.

MENU SPAUSTUVĖ

10 d. 15 val. Juodujos salėje - "Brolija lūtaisidžiai" (N-7). Rež. K.Dehholm (Valstybinis jaunimo teatras).

14 d. 18.30 val. Kišinėnėje salėje - "Lietaus žemė" (N-14). Rež. A.Giniotis (teatras "Atviras ratas").

15 d. 18 val. - Kultūros naktis menų spaustuvėje.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS
9 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - G.E.Lessing "Natanas išmingintasis". Rež. G.Varinas.

10 d. 12 val. Mažojoje scenoje - "Labas, Lapel!" Rež. E.Kižaitė.

10 d. 15 val. Didžiojoje scenoje - M.Materinkis "Žydrėjų paukštė". Rež. V.Martinaitis.

12 d. 18 val. Rūtos salėje - "Aušros pažadas" (pagal R.Gary autobiografinį romaną). Rež. A.Sunklodaitė.

12 d. 19 val. Mažojoje scenoje - J.Tumas-Vaičiūnas "Zémės ar moters". Rež. T.Ribrėdis.

13 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - M.Frisch "Biografija: vaidinimas". Rež. G.Varinas.

14 d. 18 val. Rūtos salėje - "Vasarvidis" (N-14). Rež. E.Kižaitė.

14 d. 19 val. Mažojoje scenoje - Marius von Mayenburgas "Bjaurusis". Rež. V.Malinuska.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS
9 d. 18 val. - F.Richter "Bairmė" (VDU teatras). Rež. R.Lažaunykas.

10 d. 19, 19 val. - B.Brecht "Vestuvės". Rež. O.Koršunovas (Oskaro Koršunovo teatras).

13 d. 18 val. - Martin McDonagh "Paganini's". Rež. G.Varinas.

KAUNO LÉLIJŲ TEATRAS
9 d. 12 val. Mažojoje salėje - "Gulbė - karališka pati" (lietuvių liudvies pasakos motyvais). Rež. N.Indrėnaitė.

10 d. 12 val. Valerijos ir Stasio Ratkevičių lėlių muziejuje - "Peluko pasakų dirbtuvė". Rež. G.Radvilavičiūtė.

KLAIPĖDA

KLAIPÉDOS DRAMOS TEATRAS
9 d. 18.30 val. - Il tarptautinis teatro festivalis „TheATRIUM“: "Tėvų susirinkimas"/ "Open space" (gruzinių k. lietuviškais ir angliskais titrės). Rež. M.Čarkviani, D.Chorbaladze (Gruzija).

10 d. 17 val. - Il tarptautinis teatro festivalis „TheATRIUM“: "Kėlės vaikai". Rež. E.Nekrošius.

12, 13 d. 18.30 val. - Il tarptautinis teatro festivalis „TheATRIUM“: "Pareiškiai - Brandir". Alban Richard (Prancūzija) ir skio teatras „PADI DAPI Fish“.

PREMJERA

**"Lietaus žemė"**

Spektaklis „Lietaus žemė“ - tai biografinės improvizacijos, kurios remiasi rate sėdinčiu žmonių gyvenimo istorijomis. Tarpukario ir pokario metų įvykių siejamų žmonių tikras gyvenimo istorijas, kurios paliepti kiekvieni iš jų asmeniškai, teatro laboratorijos aktoriai perteikia „Atviro rato“ kūrybiniu principu.

Spektaklyje nesiekama tiksliai dokumentiškai atkurti tuo laikotarpiu gyvenusiu asmenų biografijų - aktoriai ieško būdų, kaip tuos žmones prakalbinti čia ir dabar. Teatrine kalba. Per save apie kitus. Apie prieitį gyvenant šiandiena, bet galvojant apie ateitį.

Laisvalaikio inf.

15 d. 18.30 val. - Il tarptautinis teatro festivalis „TheATRIUM“: „Ponia bus patenkinta, arba Veikalas apie paskutines vestuves Kamkyje kaine“. Rež. A.Duda-Gražas (Teatr Nowy, Lenkija, Poznań) (N-18, lenku k. su lietuviškais ir angliskais titrės).

ZVEJY RŪMAI

9 d. 12 val. Didžiojoje salėje - Tarpautinėje baleto ir modernaus šokio konkursas „Coda 2018“.

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS
9 d. 18 val. Mažojoje salėje - G.Labanauštaitė, Išrinktej" (N-14).

MUZIKOS GALERIJA
12 d. 18.30 val. - Vakaras vasaros dzūkais.

13 d. 18.30 val. - Irenos Milkevičiūtės dainavimo klasės.

VADILIOS TEATRAS
8 d. 19.30 val. - „Resonansė“. Orkeistro penketės.

VU BOTANIKOS SODAS
14 d. 19 val. - Ivan Komarenko „Mano didysis koncertas“.

KAUNAS

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS
9 d. 18 val. Mažojoje salėje - G.Labanauštaitė, Išrinktej" (N-14).

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA
12 d. 18 val. - XXIII Pažaislio muzikos festivalis. Carl Orff „Carmina Burana“. Kauno valstybinių choras (meno vadovas ir dir. P.Bingelis), Raminta Vaicekauskaitė (sopranas), Mindaugas Žirkus (tenoras), Andrius Apšėga (baritonas), Motiejus Bazaras (fortepijonas), Mykolas Bazaras (fortepijonas).

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS
14 d. 18 val. Aukštaitijos siurasis gelžinkelis - Brabatas „Stotelė“ (N-16).

Rež. J.Glomb.

PANEVĖŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS
14 d. 18 val. Aukštaitijos siurasis gelžinkelis - Brabatas „Stotelė“ (N-16).

Rež. J.Glomb.

PANEVĖŽIO TEATRAS „MENAS“
10 d. 12 val. - „Mažylis ir Karlonas, kuris gyvena ant stogo“. Rež. A.Jalianauskas.

PALANGA

KULTŪROS CENTRAS „RAMYBĖ“
13 d. 17 val. - „Svajutė ir Grūtis. Paskui žvaigždės“. Rež. D.Kielaitė, J.Valančauskas.

15 d. 20 val. - "Premjera! „Urvinė mama“. Rež. G.Latvėnaitė (Idoteatras).

Koncertai

VILNIUS

LIETUVOS NACIONALINĖ FILHARMONIJA
9 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Vilnius festivalis 2018. „Šimtmiečio rečitālis“.

V.Urmanė (mecosopranas), G.Bandžiūnaitė (fortepijonas).

11 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Vilnius festivalis 2018. „Nuo aukštų bokštų“.

Solištė Muža Rubackytė (fortepijonas), styginių kvartetas „Metis“, D.Bagurskas (kontrabasas).

14 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Vilnius festivalis 2018. „Saulėlydžio ir aušros giesmės“. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras, solistai: A.Žlabys (fortepijonas), L.Dambruskaitė (sopranas), J.Grīngyte (mecosopranas), T.Pavilonis (tenoras), R.Juzutis (bosas-baritonas), Vilnius miesto sav. choras „Jauna muzika“. Dir. G.Šlekys.

BIRŠTONAS

KURHAUZAS

15 d. 20 val. - Baltijos gitarių festivalis: Vladislav Blaha (Čekija) ir Raphaella Smits (Belgija).

16 d. 20 val. - Baltijos gitarių festivalis: Aniello Desiderio (Italija).

KITI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE

10 d. 16 val. Pakruojo r. Akmenėlių dvare klojimais - XXII Pažaislio muzikos festivalis. Pučiamųjų fiesta. Sostinės Vario kvintetas: A.Januskevičius (trimitas), D.Merėnėnas (trimitas), G.Šcerbavicius (valtonas), P.Balvinis (trombonas), G.Bažanovas (tuba).

KONGRESŲ RŪMAI

9 d. 19 val. - Mariza „Fado Bailado“.

ŠV.KOTRYNOS BAŁNYCIA

8 d. 18.30 val. - „Kai tango sutinka bossa nova“. Atličėja Lily (Argentina).

KLAIPĖDA

KLAIPÉDOS DRAMOS TEATRAS

9 d. 18.30 val. - Il tarptautinis teatro festivalis „TheATRIUM“: "Tėvų susirinkimas"/ "Open space" (gruzinių k. lietuviškais ir angliskais titrės). Rež. M.Čarkviani, D.Chorbaladze (Gruzija).

10 d. 17 val. - Il tarptautinis teatro festivalis „TheATRIUM“: "Kėlės vaikai". Rež. E.Nekrošius.

12, 13 d. 18.30 val. - Il tarptautinis teatro festivalis „TheATRIUM“: "Pareiškiai - Brandir". Alban Richard (Prancūzija) ir skio teatras „PADI DAPI Fish“.

„Šerkšnas“

(fantastinis veiksmo ir nuotykų komiksas epas, JAV, N-13) - 9-14 d. 21.20 val.

„Kerštojai. Begalybės karas“ (fantastinis veiksmo ir nuotykų komiksas epas, JAV, N-13) - 9-14 d. 13.10 val.

„Aš graži“ (komedija, JAV, N-13) - 9-13 d. 20.19 val.

„Kliedesiai“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 9-14 d. 21.40 val. 9 d. 23.15 val.

„Operacija „Riesutai“ 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 11.10 val.

„Sengiré“ (documentarinis f., Lietuva) - 9-14 d. 13.20 val.

FORUM CINEMAS VINGIS
„Juros periodo pasaulis. Kritusi karalystė“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 9-14 d. 10.10, 14.20, 18.55, 20.45 val. (10, 13 d. 18.55 val. seansas nevyks)

„Nuolankojis“ (drama, Prancūzija, Vokietija, Lietuva, Nyderlandai) - 11 d. 19.30 val.

„Sengiré“ (documentarinis f., Lietuva) - 12 d. 17.10 val.

„Juros periodo pasaulis. Kritusi karalystė“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 9-14 d. 11.40, 14.20, 18.55, 20.45 val. (10, 13 d. 18.55 val. seansas nevyks)

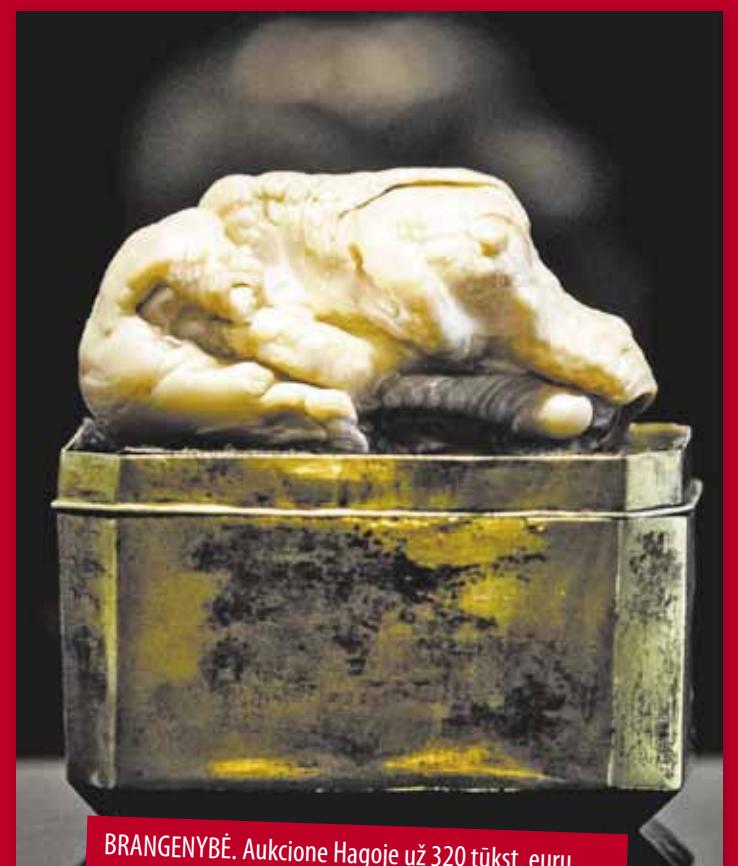
„Nuostabieji lūžeriai. Kita planeta“ (documentarinis f., Lietuva, Italija, Belgija, Šveicarija, Airija, Šiaurės Airija, Latvija, Ispanija) - 14 d. 17. val.

„Dvi uodegos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 9-14 d. 10.30, 12.25, 15.25 val.

„Paskutinė s**“** (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 9-14 d. 15.50, 20.30, 22.50 val.

MULTIKINO OZAS
„Dėl visko kalta meilė“ (romantinė komedija, Prancūzija, Belgija, N-13) - 9-14 d. 10.40, 18 val.

</



BRANGENYBĖ. Aukcione Hagoje už 320 tūkst. eurų parduotas didžiausias pasaulyje qėlo vandens perlas

ANEKDOTAI

Profesorius studentui per
egzaminą:

- Jūs kalbate jau ilgiau kaip pusvalandži ir, turiu pripažinti, kad nieko negaliu suprasti.

- Néra ko stebėtis, profesorių. Aš klausiausi jūsų paskaitų ketverius metus ir taip pat nieko nesupratau.

Profesorius bara studentą:

- Smitai, vakar jūs buvote pastebėtās merginų bendrabučio teritorijoje. Jūs turite sumokėti 10 dolerių baudą, o jei pakliūsite dar kartą, jums kainuos 25 dolerius!

Du profesoriai kalbasi apie tai, kad naujos idėjos dažniausiai aplankė savo

- Taip, - sako vienas, - todėl aš prie lovos visuomet laikau rašiklį ir sąsiuvini.
- O aš, - dalijasi patirtimi kitas, - lovoje visuomet laikau

Vienas arklys skundžiasi kitam:

- Kitam:
- Mane šeimininkas išnau-
doja - neleidžia net atsikvėpti
po darbo.
Kitas sako:

Kita sako:

- O tu pasiskusk: parašyk skundą gyvūnų teisių apsaugos tarnybai.
- Gal juokauji! Jei šeimininkas sužinos, kad moku rašyti, tai ir visą rašliaiavą ant manęs užkraus.

**Teisingai išsprendę kryžiažodį
galite laimėti rašytojos
Hanos Kent (Hannah Kent)
knyga „Paskutinės apeigos“.**



**Kryžiažodžio, išspausdinto
praėjusiame numeryje, atsakymai:**

Vertikaliai: Okavangas. Rapakivis. Alyva. Ala. Šoka. Simulik. Gir. Avé. Ragana. Šukta. Alé. Botičelis. Ynas. Kurėnas. Edas. Tarasovas. Lapas. Vatalinas. Povas. SR. Seralis. Sitis. Ta. Linas. Mekas. Sau. Atas. Minas. Itin. Kinas. Magnis. Pirona. Tas. Stal. Sororatas.

Horizontaliai: Kašalotas. It. Alovė. Atelana.
Vykė. Raritas. Nava. Kalanas. Na. Busilas.
Moronis. MT. Tėvas. AA. Aspirinas. MGL. Mačas.
Min. Drauges. Senis. LAL. „Pikaso“. Paini.
Lotas. Alkas. Avis. Po. Oka. Epas. Ir. Šydas. IRA.
Svyogūnas. Stot. Ikas. Staiga. Astras. Braunas.

Pažymėtuose langeliuose: KUOLINGA.

Atsakymą iki birželio 14 d. siūskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutes kaina 0,29 EUR. Praeito kryžiaudžio laimėtojas **Mindaugas Kuzničius** iš Vilniaus. Jam bus įteikta Hanos Kent (Hannah Kent) knyga „Paskutinės apeigos“. *Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje 212 36 26. Prizai laikomi dvis savaitės.*

