

Prabangiausio šalies viešbučio bei restorano „Stikliai“ bendraturtis **ROMAS ZAKAREVIČIUS** apie Lietuvos ir pasaulio garseybių mitybos įpročius žino beveik viską. Jo vadovaujamo restorano patiekalais vaišinami prezidentai ir karaliai. Iki šiol kulinarijos laidose nedalyvavęs Romas Zakarevičius sutiko būti nestandartinio kulinarijos šou „Skonis“ teisėju.

Eimantė JURŠENAITĖ

- Iki šiol atsisakydavote dalyvauti televizijos laidose. Kaip nusprendėte pasirodyti LNK kulinarijos šou „Skonis“?

- Pas mane atėjo neeiliniai žmonės Laurynas Šeškus su Edita. Jie pasakė: mes netikim, kad jūs dalyvausit, bet norim papasakoti apie naują pasaulyje kulinarijos TV projektą, kurį filmuosime ir Lietuvoje. Norėjau pažiūrėti, kas tai per laida, ir Laurynas pasakė, kad Vokietijos milžinė SAT1 kaip tik filmuoja šį šou naujam savo sezonui. Nuvykau į Vokietiją, pažiūrėjau ir likau sužavėtas. Susigundžiau nestandartiniu laidos formatu ir sutikau dalyvauti.

- Koks, jūsų akimis, šou „Skonis“? Kuo jis skiriasi nuo kitų Lietuvos kulinarijos laidų?

- „Skonis“ nuo kitų laidų visiškai skiriasi. Šį šou galima pavadinti ekstremaliu. Didžiausia jo intriga - teisėjas niekada nežino, kas gamina, ką teks ragauti ir kurį dalyvį vertinti. Ši maža avantiūra ir man yra savotiškas egzaminas. Man taip pat teks rodyti savo sugebėjimus, padėti bei patarti dalyviams. Galiausiai ir pačiam yra iš ko pasimokyti, atrasti kažką naujo - projekte yra tikrai puikių, dėmesio vertų virėjų. Pavyzdžiui, aš prieš projektą nebuvau ragavęs avies kiaušidžių, o „Skonyje“ paragavau. Mokausi iš dalyvių, kaip pagaminti vieną ar kitą nestandartišką patiekalą.

- Ką manote apie kitus „Skonio“ teisėjus? Ką šou duoda skirtinga jų patirtis virtuvėje?

- Šou suvienija ir mus, teisėjus. Mes kiekvienas pagal savo skonį ir sugebėjimus galime pasirinkti komandą. Tačiau sudėtingas uždavinys ir mums taktiškai pakritikuoti, pasakyti patiekalo trūkumus, kas nedera ir panašiai. Televiziją žiūri daug žmonių: ir profesionalūs virėjai, ir namų šeimininkės. Besidomintys kulinarija tikrai sužinos daug naudingų dalykų ir šiuo atveju skirtinga mūsų patirtis bus didelis pranašumas.

- Jau įvyko laidų filmavimų. Ar nustebino ir sužavėjo dalyviai?

- Į laidą atėjo tokių, kurie norėjo tiesiog pasirodyti per televiziją, atėjo ir labai rimtai pasiruošusių. Man patinka dalyvių ieškojimai. Projekte daug kas eksperimentuoja. Pavyzdžiui, vienas mano komandos narių - vegetaras, turintis vegetariškų patiekalų restoraną. Jis pagamino lazaniją iš cukinijos. Tai buvo fantastiško skonio patiekalas, tačiau naujas ir neįprastas.

- Kokiais kriterijais remsitės vertindami maistą?

- Pagrindiniai kriterijai - išvaizda, kvapas ir skonis. Dar vienas kriterijus - produktų suderinamumas. Yra standartai ir kanonai, kurių reikia laikytis.

Romas Zakarevičius: ši maža avantiūra - egzaminas ir man

Pavyzdžiui, jei patiekiame rizotą, tai vienas iš komponentų būtinai - baltasis vynas. Tai yra klasikiniai patiekimo niuansai, o visa kita turėtų būti eksperimentai.

- Ar sunku vienu šaukšteliu pademonstruoti gebėjimus?

- Manau, įmanoma, bet labai sudėtinga užduotis. Todėl vyko pačių geriausiųjų atranka. Kiekvienas turi savo patiekalo koncepciją, bet sutalpinti ją į vieną šaukštą nelengva. O dar tame pačiame šaukšte turi būti ir dizainas, ir kvapas, ir skonis. Visiems gebėjimams pademonstruoti dalyvis turi tik 1 valandą. Dalyviams tai - milžiniška patirtis. Manau, kartu ir labai didelė drąsa, ypač neprofesionalui, stojusiam prieš kameras.

- Kokį skonį labiausiai vertinate: šiuolaikinį klasikinį, „fusion“ ar kita?

- Man labiausiai patinka šiuolaikinė klasika - klasikinis patiekalo pagaminimas, bet patiekiamas šiuolaikiškai. Visame pasaulyje labai krei-

piamas dėmesys į lėkštės ir į patiekalo dizainą. Juk pirmiausia pažvelgus į lėkštę grožimasi patiekalu. Pusę skonio savybių gauname akimis.

- Šiuolaikinės virtuvės tendencijos?

- Tendencijos keičiasi kas keleri metai. Prieš 4-5 metus vyravo azijietiškas stilius, vėliau patiekalų puošyboje atsirado gėlės, konservuotos lelijos, sveikas maistas, natūralios daržovės, patiekiamos su koteliais. Dabartinė tendencija - didelė lėkštė ir mažai maisto. Tačiau tas maistas turi būti pagamintas iš kokybiškų produktų, vyrauja natūralumas. Maistas gaminamas iš vyntųjų, džiovintųjų, labai žemoje temperatūroje gamintųjų produktų, kad išliktų visos ingredientų savybės - natūralus skonis, vitaminai ir kita.

- Ar svarbu, kokiais stalo įrankiais ir iš kokių indų valgoma?



Restorano „Stikliai“ bendraturtis Romas Zakarevičius tapo laidos „Skonis“ teisėju
LNK nuotr.

„Pusę skonio savybių gauname akimis“

kurti kažką nestandartinio. Kai Lietuva tapo laisva, pasikeitė ir maisto filosofija šalyje. Mes pradėjome laisvai kurti savo receptūras, eiti kitu keliu: važinėti į užsienį, ieškoti naujų. Ėjome į aukštesnės klasės restoranus. Padėjo ir Prancūzijos ambasada: per Šumano fondą gavome stipendiją ir išvykome mokytis į Prancūziją. Vykdavome į Ameriką, Italiją, rodydavome, ką mes gaminame, o mainais tų šalių restoranai supažindavo su savo meniu. Keitėmės patirtimi. Vykom į Romą rengti priėmimo, kartu mums leido mokytis picų, makaronų, koldūnų privačiose gamyklėse. Taip augome, mokėmės. Pasitempti privertė ir užsieniečių susidomėjimas bei užsakymai rengti oficialius priėmimus. Dalyvavome Amerikoje rengtuose mokymuose apie protokolinius priėmimus. Daug visko teko patirti ir išmokyti.

- „Relais & Chateaux“ grandinės, kuriai priklauso ir „Stikliai“, svečiai buvo Nyderlandų, Belgijos, Švedijos, Danijos karaliai, Liuksemburgo kunigaikštis, Monako ir Tailando princesės, Saudo Arabijos princas, keturios dešimtys prezidentų. „Stikliuose“ taip pat gyveno dizaineris Pakas Rabanė (Paco Rabanne), operos solistė Monsera Kabaljė (Montserrat Caballe), aktoriai Helen Mirren (Mirren), Danielis Kreigas (Daniel Craig), Naomi Vots (Watts), dirigentas Mstislavas Rostropovičius, dar kelios dešimtys garsiausių įžymybių. Kokios pažintys labiausiai įstrigo?

- Įsiminė daug pažinčių. Labai draugiški, malonūs ir labai paprasti pasirodė Aleksandras Kvasnevskis, Žakas Širakas (Jacques Chirac), Hilari Klinton (Hillary Clinton), kuri net norėjo nuotraukos atminimui. Operos primadona M.Kabaljė taip pat paliko puikų įspūdį. Galima būtų vardyti ir vardyti. Aš manau, kad tai žmonės, pripratę prie nuolatinio bendravimo. Jiems malonu suteikti malonumą kitiems, kartu ir aptarnaujančiam personalui. Kuo didesnis žmogus, tuo jis paprastesnis.

- Ar tai reiklūs žmonės? Ar sunku jiems įtikti?

- Dažniausiai jų reikalavimai iš anksto suderinti ir nesunkiai išpildomi. Nemanau, kad jiems įtikti sunku. Prieš kiekvieną vizitą gauname informaciją apie tai, ką jie valgo, ko nemėgsta, kam yra alergiški ir panašiai. Žinodamas jų pageidavimus, gali prisitaikyti, patiekti savo krašto skonį.

- Kas nusprendžia, koks bus karalių ir prezidentų meniu?

- Meniu kuriame mes, žinoma, derindami su protokolu. Tai ilgas procesas. Jei atvyksta monarchai, pirmiausia su rūmų atstovais viską suderiname iki smulkmenų: nuo indų formos, aprangos, stalų aukščio iki patiekalų meniu. Mus tai skatina dar labiau pasitempti.

- Koks jūsų sėkmės receptas?

- Manau, optimizmas ir palaikymas. Kadangi vienas kitą labai palaikome, mums sekasi. Vienas žmogus gali klysti, o kai mes esame trise, greitai pastebime vienas kito klaidas. Geras stimulas yra ieškojimas. Mums dažnai tenka priimti užsieniečius, todėl reikia kūrybiškai patiekti lietuviškus patiekalus. Dažnai iš tradicinių bandome sukurti šiuolaikinius. Kartą net esame sukūrę ledų desertą iš juodos duonos ir samanės.

- Tai psichologinis dalykas. Kokiuose induose patiekiamas maistas, priklauso nuo restorano klasės. Nuo to, kokiose lėkštelėse, taurėse, su kokiais įrankiais, kokios staltiesės ant stalo, priklauso ir patiekalo kaina. Aš norėčiau, kad gerame, aukštos kokybės restorane dominuotų klasika.

- Jau ne vieną dešimtmetį sukatės restoranų versle ir perėjote visus etapus, nuo darbo tarybinėse valgyklose iki subtilaus prancūziško stiliaus nuosavo restorano. „Stikliai“ egzistuoja jau dvidešimt šeštus metus. Kokios patirties per tiek laiko įgijote?

- Mums labai pasisekė, nuo pat „Stiklių“ įkūrimo demonstravome tam laikui aukštą lygį, bandėme visas naujoves. Dar tarybiniais metais buvom privati įmonė, todėl reikėjo prisivilioti klientų,

Spalio 3 d.

Tarptautinė veltinio diena
Nuo 2009 m. spalio 3-iąją visame pasaulyje, taip pat ir Lietuvoje, švenčiama Tarptautinė veltinio diena. Šventės metu rengiamos kūrybinės dirbtuvės - susirinkę veltinio meistrai kartu kuria ir moko veltinio technikos visus norinčius, rengiamos veltinių paveikslų parodos.

Spalio 4 d.

Pasaulinė gyvūnijos diena,
šv. Pranciškus

Spalio 5 d.

Kūno kultūros ir sporto diena

Tarptautinė mokytojų diena
Ši diena paskelbta minėtina diena UNESCO iniciatyva. Ja siekiama atkreipti dėmesį į itin svarbų mokytojo darbą. Šią dieną svarbu aptarti ne tik visuotinio švietimo problemą, bet ir mokykloje plintančią rūkymo, narkomanijos, mokinių smurtavimo problemą; išspręsti žemą mokytojų atlyginimo klausimą.

Spalio 7 d.

Pasaulinė architektūros diena

Diena už orų darbą

Krašto apsaugos diena

Spalio 9 d.

Pasaulinė pašto diena

Gimtadienį švenčia

Operos solistė
IEVA PRUDNIKOVAITĖ
(1983 10 09)

Spalio 3 d.

Evaldas, Kristina,
Milgintas, Alanta,
Teresė

Spalio 4 d.

Pranciškus, Mąstautas,
Eivydė, Pranas

Spalio 5 d.

Edvinas, Galė,
Placidus, Palemonas,
Gilda, Donata

Spalio 6 d.

Brunonas, Budvydas,
Vytėnė

Spalio 7 d.

Morkus, Renatas, Butrimas,
Eivina, Justina

Spalio 8 d.

Benedikta, Marcellis,
Sergijus, Daugas, Gaivilė,
Brigita, Demetras, Aina

Spalio 9 d.

Liudvikas, Gedėtas, Virgailė,
Dionyzas, Liudas



Grybų sostinėje šurmuliavo smagi mugė

Pagal metų ciklą ir senuosius papročius rudenį nuimami derliaus likučiai ir džiaugiamasi šio metų laiko gėrybėmis. Tad grybus jau galima laikyti vienu rudens simboliu, ypač kai Varėnoje kasmet rengiama Grybų šventė. Dėl šios pramogos, rengiamos rugsėjo paskutinį šeštadienį, Varėna tampa Europos grybų sostine.

Grybų šventė Varėnoje tradiciškai pradama grybavimo čempionatu. Jame dalyvaujančios komandos per tris valandas turi surinkti kuo daugiau valgomų grybų ir baravykų. Komandos varžosi dėl specialiai šiai progai juodosios keramikos meistro Petro Pretkelio sukurtos Varėnos rajono savivaldybės „Mero taurės“. Šiemet tokia taurė buvo įteikta jau vienuoliką kartą, o laimėjo Kremblių komanda iš Paluknio (Trakų r.), surinkusi per 20 kilogramų grybų ir 54 baravykus. Laimėti nebuvo lengva, nes šiemet grybavimo čempionate dalyvavo 36 komandos iš Lietuvos ir Latvijos.

Grybai grybais, o negrybaujančius smalsuolius, atvykusius į Grybų šventę, viliojo tautodailės ir prekybos mugė, kurioje buvo galima įsigyti visko: naminių pyragų, medaus, vaistažolių, veltinių šlepečių, papuošalų, suvenyrų ir, žinoma, grybų bei uogų. Šventėje buvo galima išbandyti laimę net medžio skulptūrų aukcione. Į šią šventę susirinkusios Lietuvos seniūnijos įkūrė mini kaimelius, jie išsiskyrė sava puošyba, patiekalais ir dainomis. Vakarop visų laukė koncertas ir meno kolektyvų pasirodymai.

Irmano SIDAREVIČIAUS ir Ringailės STULPINAITĖS fotoreportažas



Į Grybų šventę iš Vilniaus atvykę svečiai buvo pasitikti gražiomis dainomis ir muzika



Iš visos Lietuvos į Grybų šventę susirinkusios seniūnijos įkūrė mini kaimelius su sava atributika ir dvasia



LAISVALAIKIS
su REPUBLIKA

REDAKTORĖ tel. (8 5) 212 36 26

Irena BABKAUSKIENĖ
laisvalaikis@republika.net

ŽURNALISTĖS tel. (8 5) 212 36 26

Eimantė JURŠĖNAITĖ
eimante.jursenaite@republika.net

Ringailė STULPINAITĖ
ringaile.stulpinaite@republika.net

VYRIAUSIOJI DIZAINERĖ

Gabrielė SKRABULYTĖ-JANONIENĖ
gabriele.skrabulyte@republika.net

DIZAINERĖ

Adelė DAGELIENĖ,
adele.dageliene@republika.net

RINKODAROS SKYRIUS

Tel. (8 5) 212 33 44

PRENUMERATA

Tel. (8 5) 212 18 05

REKLAMOS SKYRIUS

Koordinatorė tel. (8 5) 212 31 00

Apskaitininkė tel. (8 5) 212 31 21

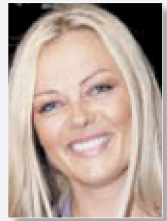
Faksas (8 5) 261 72 88,

reklama@republika.net

A.SMETONOS G. 2, LT-01115 VILNIUS

AR GRYBAUJATE?

Modelis **Jurgita Tvarijonaitė-Vaškevičė**



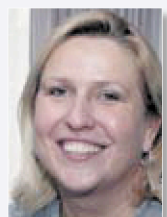
Pati negrybauju. Turiu dar nuo pėmai likusių džiovintų grybų, kurių mums pririnko ir pridžiovino seneliai. Mano mama marinuoja grybus, jais pasidalija ir su mumis, tad išvengiu šio darbo. Aš net ir nerasčiau tų grybų, nes neskiriu jų, žinau tik kaip atrodo voveraitės. Iš grybų gaminu daug įvairių patiekalų, ypač skirtų šventėms, Kūčių stalui, bet miškas manęs nevilioja. Kai buvau maža, su tėvais buvome išvykę rinkti mėlynių ir netyčia užlipau ant širšių lizdo, kuris kažkodėl buvo ant žemės. Širšės mane pradėjo gelti, o aš išsigandusi tik dar labiau tą lizdą tryčiau. Tėvams teko mesti uogas ir vežti mane į ligoninę. Nuo to laiko manęs miškas nei traukia, nei vilioja, vis dar turiu baimės jausmą.

Dirigentas **Vytautas Lukočius**



Grybauju, kai turiu laiko. Dažniausiai važiuoju grybauti tarp Musninkų ir Čiobiškio. Kas keisčiausia, aš pats esu Varėnoje gimęs, bet ten negrybauju, nes neturiu draugų, kurie miškus pažinotų. Važiuoju ten, kur žinau pats, bet neretai pasitaiko, kad kol atvažiuojame į mišką, grybų jau nebūna, pavėluojame, kiti grybautojai išrenka viską. Jeigu randam, tai dažniausiai renkam tą, ką ir visi normalūs žmonės, nevalgome nuodingų grybų ir gyvačių. O jei rimtai, tai renku baravykus, raudonviršius, lepšius, voveraites, rudmėses, žaliuokes. Kazlėkų nelabai mėgstu rinkti, nuo jų lieka purvinos rankos ir susitępa drabužiai. Šventės būtų ne šventės be grybų, tad mes juos džioviname, bandeles su grybais kepame. Rudenį aš ne tik grybauju, mėgstu ir obuoliauti, žvejoti, kad tik laiko viskam užtektų.

TV laidų vedėja, atlikėja **Laima Tamulytė-Stončė**



Negrybauju ir neinu į mišką. Vaikystėje visą laiką su tėveliais važiuodavome į labai didelį gražų mišką ir visada pasiklydavome. Tas pasiklydimas ir būdavo smagiausia pramoga, mes jo net laukdavome, labiau nei grybavimo. Pasiklydę, žinoma, ir pagrybavdavome, pamenu, kad visuomet lįsdavau surinkti tų grybų, kurių tėtis nepasiekdavo. O dabar jau ir miškai kitokie, erkių bijau. Bet visa laimė, kad turime gimnainių, kurie gyvena Dzūkijoje ir mums prirenka, priveža voveraičių, baravykų, tad jų užtenka. Mes kaip ponai - pasyvūs grybautojai.



Šventės svečius traukė intriguojantis užrašas „Musmiryne“ čia buvo galima paragauti patiekalų iš grybų



Grybų šventė prasidėjo dar traukinyje, čia keleiviai ir šventės svečiai buvo vaišinami bandelėmis



Tautodailės ir prekybos mugėje visi rodė, kaip moka džiaugtis rudeniui ir puošti aplinką jo gerybėmis



Vaikščiojant po mugę buvo galima klausytis liaudiškų dainų ir muzikos

„Tadam!“ stendas Paryžiuje vykusoje „Maison&Objet“ parodoje

„Desertų akims“ kūrėja Deimantė Litvinaitė
Deimantės Litvinaitės asmeninio albumo nuotr.

Išskirtiniai „Tadam!“ papuošalai patraukė tarptautinių kompanijų dėmesį



Prancūzijos sostinėje Paryžiuje įvyko „Maison&Objet“ dizaino paroda. Parodos lankytojai galėjo pasigrožėti ne tik pasaulyje puikiai žinomų dizaino žvaigždžių, bet ir jaunų bei perspektyvių dizainerių iš Lietuvos darbais. **DEIMANTĖ LITVINAITĖ** (31) Paryžiuje pristatė savo kurtus „Desertų akims“. Išskirtinio dizaino papuošalams neatsispyrė ir didžiosios tarptautinės kompanijos.

„Į parodą ruošėsi dizaineriai Martynas Kazimierėnas (March Design), Aistė Nesterovaitė ir dizaino studija „Kirigami Plywood“. Kai man pasiūlė prisijungti ir Paryžiuje pristatyti „Tadam!“, ilgai negalvodama sutikau“, - prisimena Deimantė, iš parodos parsivežusi tik geriausius išpūdžius. „Tikrai buvo į ką pasižiūrėti ir pasisemti inspiracijų. Nors paroda buvo orientuota į namų apyvokos daiktus, baldus ir interjero detales, „Tadam!“ papuošalai ten puikiai tiko“, - džiaugiasi desertų akims kūrėja.

„Maison&Objet“ parodoje dalyvauja daugiau kaip 3000 kompanijų, iš jų beveik pusė yra tarptautinės. Joje apsilanko apie 85 tūkst. lankytojų, o savo standus turi žinomos kompanijos, tokios kaip „Muuto“, „Nordic Furniture“, „Marimekko“, „No-

mess Copenhagen“. „Įsikūrėme „now! design a vivre“ hole, kuriame eksponuojamos pasaulinės produkto dizaino tendencijos. Kai pamačiau, šalia kokių garsių prekės ženklų būsiu, apėmė malonus jaudulys. „Tadam!“, kaip jaunam prekės ženklui, dalyvavimas tokio didelio masto parodoje - absoliutus iššūkis. Bet manau, kad desertų akims debiutas tarptautinėje arenoje buvo sėkmingas. Pirmasis blynas tikrai neprisilo“, - džiaugiasi dizainerė, kurios kurta saldi juvelyrika neliko nepastebėta.

Bene labiausiai „Tadam!“ susidomėjo japonai. „Manau, tikrai verta žvilgsnį kreipti į šią rinką. Pradėjome bendradarbiauti su japonų kompanija „Bals“. Tiesą sakant, prieš tai nežinojau, kokia tai kompanija. Tik vėliau, panaršiusi internete, sužinojau, kad „Bals“ - japonų korporacija, pri-

klausanti „Mitsubishi“ tinklui“, - apie vieną iš rimčiausių „Tadam!“ sandorių pasakoja Deimantė.

Saldi juvelyrika patraukė ne tik japonų dėmesį. Parodoje lietuvių projektui pavyko užmegzti daug naudingų ryšių. Gali būti, kad jau visai netrukus keraminėmis „Tadam!“ baronkėlėmis, šokoladais ir kitais gardėsiu galės puoštis ir daugiau Europos šalių. Šiuo metu Deimantė bendrauja su prancūzais, vokiečiais, belgais ir šveicariais. Originalūs rankų darbo papuošalai sudomino ir garsius mados bei dizaino žurnalus „Vogue“, „Glamour“, „DAMn“. „Viskas dar pasimatys ateityje“, - šypsosi Deimantė, jau besirengianti Tokijuje vyksiančiai „Designboom“ mugei, kurioje bus galima įsigyti ir „Tadam!“ dizaino produktų.

Japonai neatsispyrė Deimantės juvelyrikos desertams

Amber SPA
massage

Su „SEB Laisvalaikio“ kortele spalio mėnesį 60 min.
klasikinis kūno masažas 99 Lt. Dovana – pirtis

www.ambermassage.lt

Aušros Vartų g.15, Vilnius. Tel. +370 (687) 20 060

GJAN gruodį džiugins Vilniaus ir Kauno publiką



Interneto sensacija vadinama GJAN lipa į didžiąją sceną
GJAN asmeninio albumo nuotr.

Nuo tada, kai GJAN (18) iš savo malonumui kuriančios, dainuojančios merginos tapo tikra Lietuvos interneto sensacija, praėjo tik metai, tačiau jau dabar į jos koncertus gerbėjai plūste plūsta. Tiesa, dešimtimis pasirodymų atlikėja savo gerbėjų nelepina - nori, kad kiekvienas būtų artimas, ypatingas ir šiltas. Tad GJAN muziką pilnomis saujomis semti trokštantys klausytojai gali džiūgauti gausiantys puikią išankstinę dovaną prieš Kalėdas - du grandiozinius dainininkės koncertus.

Kaunas ir Vilnius gruodžio 12 ir 14 dienomis tiesiog alšuos GJAN dainomis. Pati atlikėja teigia, kad šie koncertai bus nepaprasti: šiuo metu ji atsakingai rengia naują, įdomią, klausytojus nustebinsiančią programą, kurioje skambės naujos dainos ir jau populiarūs, puikiai pažįstami jos hitai.

Jauna lietuviškos muzikos viltis

Nors Gretai-GJAN tėra 18 metų, merginos atliekamos dainos internete jau sulaukė milijonų peržiūrų, trys iš jų tapo hitais: populiariausią „Not Afraid“ lietuviai ir užsieniečiai peržiūrėjo daugiau kaip tris milijonus, antrąją pagal populiarumą „Tattoo“ - beveik du milijonus, o trečiąją „Need Your Love“ - beveik pusantro milijonų kartų.

Tad nenuostabu, kad Lietuvos muzikos scenos užkuliuose šnibždamasi, jog būtent šis šalies padangę sudrebinęs vardas gali tapti pirmuoju, kuriuo susidomės pasaulis.

Eina savo keliu

Nuo vaikystės muzikai meilę jutusi GJAN pirmąjį hitą „Not Afraid“ su bičiuliu sukūrė neturėdama jokio prodiuserių užnugario ir taip patvirtino, kad kokybišką, energingą muziką klausytojai atranda patys.

Šiauliuose gyvenanti mergina ilgą laiką muziką su draugu Roku kūrė patyliukais, per daug nesiafišuodama, tačiau vos klausytojai niekieno neraginami ją pamilo, GJAN teko priimti netikėtai užklupusį populiarumą. „Muzika - skonio reikalas“, - įsitikinusi Greta, tačiau ji viena iš nedaugelio gali džiaugtis tuo, kad skonis atitiko Lietuvos publikos troškimus ir rado kelią į žmonių širdis.

Vieninteliai GJAN žiemos koncertai vyks:
Kaune, lofte „Gargas“, gruodžio 12 dieną ir
Vilniuje, „Forum palace“, gruodžio 14 dieną.

Dizainerių duetas sugrįžo kurti į jaunystės vietas



Ieva Ševiakovaitė ir Jolanta Rimkutė
Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

Praėjusių savaitę dizainerės JOLANTA RIMKUTĖ (40) ir IEVA ŠEVIAKOVAITĖ (40) Užupio meno inkubatoriuje surengė tikrą šventę ir kolekcijos pristatymą. Kam? Visiems Užupio kaimynams. Dizainerių duetas susirinkusiųjų retoriškai klausė: „Kas šiais laikais svarbiau už gerą kaimynystę? Ypač naujakuriams, norintiems draugauti, bendrauti, prisistatyti, dar geriau pažinti erdvę, aplinką ir džiaugtis kiekvienu kaimyno „Labas!“

Susipažinti su kaimynais dizainerėms buvo svarbu dėl to, kad šiame rajone nuo seno buvo gausu įvairių profesijų, religijų bei socialinės padėties žmonių ir jie visi puikiai susigyveno. Be to, senasis sostinės rajonas Užupis išsiskiria meniška, bohemiška aura, kuri visus vilioja ir užburia.

Dizainerės J.Rimkutė ir I.Ševiakovaitė taip pat panoro įsiliesti į savita dvasia alsuojantį Užupio gyvenimą. „Pasirinkome šiai šventei Užupį dėl to, kad čia mokėmės Dailės akademijoje, ši vieta mums ypatinga, tad norėjome čia sugrįžti. Čia mūsų jaunystės teritorijos. Pirmiausia čia labai graži vieta, daug įvairių kūrėjų, su kuriais nebuvo progos pabendrauti, papasakoti, ką mes darome, pasirodyti. Be to, manome, kad kiekvienas ateidamas į kokią nors bendruomenę turi įnešti savo indėlį. Būtent dėl to mes ir sugalvojome surengti šventę kaimynams, susipažinti ir susidraugauti“, - viena kitai antrino dizainerės.

Estetines linijas „LT identity“ ir „Baltai“ jau penkiolika metų kartu kuriančios dizainerės yra įsitikinusios, kad tik bendraujant ir bendradarbiaujant su kaimynais gali gimti geriausios idėjos. „Mes net galvojame apie Užupio respublikos nacionalinio kostiumo dizainą ir jo kūrimą. Būtų smagu, kad ši bendruomenė turėtų kažką savo ir autentiško“, - pasakojo dabar jau tikromis užupietėmis galinčios vadintis dizainerės.

Puslapius parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ ir Ringailė STULPINAITĖ



Naujasi „SEB Laisvalaikio“ klubo partneriai

VERSLO IR LYDERYSTĖS MOKYMAI, SEMINARAI, RENGINIAI SU AUKŠČIAUSIOS KLASĖS PRANEŠĖJAIS „SUCCESS STARS INTERNATIONAL“

15% SUCCESS STARS SSI INTERNATIONAL

nuolaida bilietams.
Tel. (8 671) 66 306,
www.success-stars.com

We help you grow and prosper

SPA SALONAS „AMBER MASSAGE“

Amber SPA massage 15% nuolaida masažams ir grožio procedūroms. Vilnius. Tel. (8 687) 20 060, www.ambermassage.lt

GEROS SAVIJAUTOS NAMAI „KŪNO AKADEMIJA“

15% nuolaida masažams, kūno ir veido procedūroms. Specialus pasiūlymas: 40% nuolaida kūno masažams (iki 2013 10 10). Vilnius. Tel. (8 607) 92 196, www.kunoakademija.lt

„GK KLINIKA“

10% nuolaida paslaugoms. Vilnius. Tel.: (8 5) 255 33 53, (8 620) 55 599, www.gkklinika.com

RESTORANAS „BASILICO“

10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Vilnius. Tel. (8 650) 51 680, www.basilico-pica.lt

„MV GĖRIMŲ PARDUOTUVĖ“

15% nuolaida gėrimams ir maistui (išskyrus akcines prekes ir tabako gaminius). Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Šiauliai, Panevėžys. www.mv.lt

SEB arena

SPORTO, PASLAUGŲ IR SVEIKATINGUMO KOMPLEKSAS „SEB ARENA“

10% nuolaida teniso aikštelėms ir skvošo salėms. Vilnius. Tel. (8 655) 04 050, www.sebarena.lt

„SENAMIESČIO LĖLIŲ“ TEATRAS

20% nuolaida 2 bilietams. Vilnius. Tel. (8 679) 61 422, www.puppetstheatre.lt



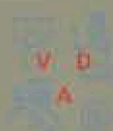
←← IŠTRAUK
IDĖJĄ IŠ
DĖŽĖS
ŽURNALUI
LAISVŲ LAIKIS

10 000 Lt
PREMIJA
+ GALIMYBĖS DIRBTI
KOMANDOJE

WWW.OUTOFTHEBOX.LT

KONKURSO
PARTNERIAI

LGDA
Lietuvos
Grafikos
Dizainerių
Asociacija



Vilniaus
dailės
akademija





Nuolatos visur skubanti Raminta Vyšniauskaitė sako, jog geriausias laisvalaikis yra tada, kai nereikia niekur skubėti

TV3 nuotr.

Došjė

Gimimo data, vieta: gimiau Vilniuje labai slidžią 1987 metų kovo 16-ąją, 18 metų gyvenau Molėtuose ir prieš 8 metus vėl grįžau į sostinę.
Gyvenamoji vieta: Vilnius.
Karjera: jau 6 metus dirbu radijo laidų vedėja (5 metus „Power Hit Radio“), 2 metus dirbu projektų vadove renginių organizavimo srityje.
Užsienio kalbos: anglų, rusų, truputį ispanų.
Hobis: vandenlenčių sportas, mada, stalo žaidimai.
Didžiausia svajonė: vesti autorinę laidą televizijoje.

Raminta Vyšniauskaitė: „Nuo prastos muzikos prasideda alergija“

Televizijos projekte „Kelias į žvaigždes“ išgarsėjusi ir jau penktus metus radijuje „Power Hit Radio“ dirbanti **RAMINTA VYŠNIAUSKAITĖ** (26) turi begalę darbų, toną pomėgių ir galybę laisvalaikio leidimo variantų. Rodos, Raminta yra visiškai priešybė apie ramybę bylojančiam jos vardui. Nors mergina dabar sukasi renginių organizavimo srityje ir dirba radijuje, vaikystėje ji norėjo būti gydytoja.

Šią vasarą Raminta Vyšniauskaitė ypatingai pamilo vandenlenčių sportą



RAMINTOS GERIAUSI

Muzika: „Instrumenti“, Rošyn Meri Merfi (Roisin Marie Murphy), Džeimsas Bleikas (James Blake).

Knygos: Harukio Murakamio „Avies medžioklė“, Alesandro Bariko (Alessandro Baricco) „Jūra. Vandenynas“.

Filmai: „Medžioklė“, „Optimisto istorija“.

Atostogų vietos: mamos kaimo turizmo sodyba, Italija.

Metų laikas: vėlyvas pavasaris.

Sporto šakos: tinklinis, vandenlenčių sportas.

Klubai, restoranai: geriausi klubai tie, kuriuose groja mėgstamiausi atlikėjai. Restoranai: „Meat lovers“, „Q Polo“.



www.fotoalibi.lt nuotr.



LAISVALAIKIS PAGAL RAMINTĄ

Geriausias, mėgstamiausias laisvalaikio leidimo būdas

Niekur neskubėti. Pastaruoju metu labai bėgu, tad geriausias laisvalaikis man yra tas, kai nereikia niekur lėkti.

Geriausia veikla/poilsis, atpalaiduojantis kūną ir sielą

Labai mėgstu masažą. Turiu pačią geriausią masažuotoją, kuri daro stebuklus. Pas ją apsilankau ir kai reikia atsipalaiduoti, ir tada, kai išties ką nors skauda.

Laisvalaikio patinka...

Automobiliai. Nemažai galėčiau apie juos papasakoti. Bet iš kitos pusės dabar susiduriu su problema - noriu pirkti mašiną, o štai išsirinkti nepavyksta. Man nepakanka, kad būtų graži ir raudona. (Šypsosi.)

Eilinį vakarą namuose jūs mieliausiai veikiate...

Žiūriu užsienietiškus serialus arba dokumentinius filmus.

Kur geriausia praleisti savaitgalį su draugais ar šeima?

Mano mamos sodyboje Molėtų rajone.

Be ko savo laisvalaikio negalėtumėte įsivaizduoti?

Be miego ir dainavimo. Geras miegas - gero laisvalaikio garantas, o kai dainuoju - pamirštu viską aplink!

Ar turite kokių nors tradicijų leisdamas laiką su draugais ar šeima?

Pačios gražiausios tradicijos būna Kalėdų laikotarpis. Visada Kūčių vakarą praleidžiu su savo mama. Tai man labai svarbi šventė.

Kokia muzika tinka poilsiui ir kokia linksmybėms?

Poilsui renkuosi „Telepopmusic“, Džesę Veir (Jessie Ware), o linksmybėms tinkamiausia muzika ta, kurią groju savo diskotekose.



Ramintos Vyšniauskaitės asmeninio albumo nuotr.

Ar tikite meile iš pirmo žvilgsnio?

Kai buvau paauglė, tikėjau, tačiau kuo toliau, tuo labiau galvoju, kad, norint įsimylėti, žmogų reikia pažinti.

Geriausios idėjos gimsta...

Vakare lovoje. Kai padedu knygą, užgesinu šviesas ir jau beveik miegu. Tik dažnai būna per sunku keltis, kad jas užsirašyčiau, o ryte jau būna per vėlu, nes nebepamenu.

Ar tikite horoskopais, prietarais?

Tikiu tik gerais horoskopais ir tik tada, kai netyčia juos kur nors perskaitau, o prietarą vieną turiu: pamačiusi laikrodžio ekrane keturis vienodus skaitmenis (11:11; 22:22), triskart pabeldžiu į laikrodį ir sugalvoju norą. Smagus, nekaltas žaidimas. Jei paklausite, ar yra išsipildęs nors vienas toks noras, patvirtinsiu, kad TAIP.

Patiekalas, kuris niekad nenusibosta?

Geras jautienos didkepsnis. Esu nepataisoma mėšėdė.

Jei dabar reikėtų išvažiuoti į negyvenamą salą ar Sibirą, kokius tris dalykus pasiimtumėte su savimi?

Tris vyrus! Vieną kokį labai gražų muzikantą (kad nebūtų liūdna), kitą - labai tvirtą ir stiprų (savigny, medžio-klei ir namų statybai), o trečią - labai protingą (kad sugalvotų, kaip pargabenti mus visus keturis namo).

Negalite gyventi be...

Be savo katės. Ji atstoja man visus naminius gyvūnus: katę - nes, kai nori, gali būti švelni ir meili, šunį - nes kandžiojasi ir laksto skersai namų, kai užgina smagumo akimirkos, ir žiurkytę - mano katės veislė „Cornish Rex“, kuri pasižymi liesa žiurkiška uodega.

Negalite gyventi su...

Negaliu net būti vienoje patalpoje su labai bloga muzika. Prasideda alergija.

Jei vieną dieną galėtumėte būti kitu žmogumi, kuo būtumėte?

Labai norėčiau pabūti Bijonse (Beyonce). Įdomu, ką reiškia turėti tokį balsą ir sugebėti taip profesionaliai dirbti scenoje.

Kai buvote maža, kuo svajojote tapti užaugusi?

Gydytoja. Vaikystėje turėjau dvi mėgstamiausias knygas: „Medicinos enciklopedijos“ 1 ir 2 dalį.

Kaip atrodo eilinė jūsų darbo diena?

Kelios prieš 6, labai greit susiruošiu į radiją, ten būnu prieš 7. Dirbu iki dešimtos valandos, tada lekiu į renginių organizavimo agentūrą ir ten dirbu iki 18 val. Vakare nueinu į kiną, vakarienės ar tiesiog susitinku su draugais pažaisti stalo žaidimų. Miegoti stengiuosi nueiti iki 24 val. Tik taip galiu kitą dieną būti žvali ir energinga. Jeigu tai penktadienis, tuomet viskas prasideda taip pat, tik vakaras dažniausiai tęsiasi kokiam nors klube prie DJ pulto.

Įvykis, kurį prisiminus ima juokas

Šiandien (rugsėjo 25 d. - red. past.) radijo eteryje kalbinau Martyną Starkų ir pokalbio pabaigoje atlikome labai smagią užduotį: turėjome į burną susigrūsti kuo daugiau čiuulpinukų ir pasakyti tam tikrą frazę. Juokiais per ašaras pamačiusi 8 čiuulpinukus Marčiaus burnoje, iš kurių net 3 buvo dar su popieriais!

(Dažniausias) pasiteisinimas kur nors pavėlavus

Labai nemėgstu vėluoti. Bet jei jau tenka, tuomet pasiteisinu nemeluodama. Nes jei jau pavėlavau, tuomet priežastis buvo išties rimta.

Esate vyturys ar pelėda?

Pelėda. Nors kasdien kelios prieš 6, savaitgalį ramiai galiu pamiegoti iki 15 val.



DAUNTONO ABATIJA

Nuo spalio 5 d. šeštadieniais–sekmadieniais 15.00 val.

**Du Auksinius gaublius laimėjęs, daugybei apdovanojimų
nominuotas pasakojimas, įrašytas į Gineso rekordų
knygą kaip „kritikų labiausiai aptarinėjamas serialas“.**



Sunku patikėti, tačiau plastiškasis aktorius, mokytojas ir baletų šokėjas **DONATAS BAKĖJUS** (33), didžiąją laiko dalį skiriamas šokiams, baigė ir žemės ūkio mokslus. Kai vaikinai nešoka, jis tampa ūkininku ir verslininku, kuriančiu kokybiškus ir praktiškus vilnos gaminius.

Eimantė JURŠĖNAITĖ

- Kuo užsiimate šiuo metu? Kokia jūsų pagrindinė veikla?

- Kuriu judesio choreografiją naujai statomam vaikų spektakliui Panevėžyje. Pats šoku vaikams skirtoje spektaklyje „Spalvos“. Mano mintyse - vaikų šokio spektaklio vizija, kurią vieną dieną perkelsiu į tikrąją sceną.

- Ką studijavote ir su kuo siejote savo karjeros kelią?

- Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje įgijau vaidybos ir šokio specializacijos magistro laipsnį. Visą gyvenimą savo karjerą siejau su baletu, tačiau baletu nebešoku jau septynerius metus. Vis dėlto neatitolau nuo šokio ir kūrybos, nes žinau, kad be šios veiklos man būtų sunku.

- Esate aktorius, baletų šokėjas ir mokytojas. Kaip kilo mintis tapti jaunuoju ūkininku ir įkurti „Vilnutę“?

- Ūkininku tapau atsitiktinai. Turėjau žemės sklypą, taigi kaimynas man pasiūlė baigti žemės ūkio mokyklą. Pamaniau, kodėl ne, gal kada pravers. Baigiau ir pravertė. (Šypsosi.) O vilna mūsų šeimoje buvo dar prieš man tampant ūkininku, todėl buvo nesunku vilnos gaminių gamybą perkelti į ūkį Utenoje ir ten plėsti veiklą.

- Kas yra „Vilnutė“? Ir kokia jos veikla?

- „Vilnutė“ kuria daiktus iš vilnos: siuvame antklodes ir pagalves pagal individualius poreikius, vėliau diržus, padedančius kenčiantiems nugaros skausmus, pirties kepures, veltinius, verpiame siūlus, mezgame pirštines ir kojines. Ūkyje turime vilnos karšimo mašiną, todėl galime pasiūlyti tikrai ne mažai gaminių iš avių ir šunų vilnos.

- Ar pavadintumėte save verslininku?

- Savęs verslininku nepavadinau. „Vilnutė“ yra mūsų šeimos veikla, kur kiekvienas randa sau vietą. Man labai patinka kurti gražius, reikalingus ir žmonių vertinamus darbus. Jei tai vadinama verslu - tebūnie aš verslininkas. (Šypsosi.)

Šokėjas Donatas Bakėjus laisvalaikį kuria gražius ir praktiškus gaminius iš vilnos
Giedrės Čiuladienės nuotr.



Donatas Bakėjus tapo ir diplomuotu ūkininku

- Ar jūsų vilnos gaminius kol kas gali pasidžiaugti tik lietuviai, ar jie jau iškeliauja ir į užsienį?

- Kol kas mūsų gaminius daugiausia naudoja lietuviai, tačiau jie mielai siunčia savo giminaičiams ar draugams į užsienį. Galėčiau teigti, kad užsienyje, gal ne tiek, kiek norėtume, bet jau esame žinomi. Labai norėčiau savo veiklą plėsti ir užsienyje. Manau, kad vilnos gaminiai yra tikrai naudingi ir reikalingi žmonėms. Juo labiau kad visa mūsų produkcija yra natūrali ir ekologiška, o šių dienų žmogui tai labai svarbu. Lietuvoje esame žinomi ir reikalingi, todėl tokiems nebūti už jos ribų.

- Ar daug laiko skirate „Vilnutėi“?

DOSJĖ

Gimimo data: 1980 06 24
Studijos: Lietuvos muzikos ir teatro akademija
 ● Nusifilmavo seriale „Saldi nuodėmė“
 ● Šiuolaikinio šokio asociacijos narys
 ● Anželikos Cholinios trupės narys
 ● Sukūrė choreografiją „Ane iš Žaliastogių“, „Berniukai šoka breiką“
Laisvalaikis: knygos, filmai, futbolas
Gyvenimo moto: tiesiog paprastai!

- Kadangi mano pagrindinė veikla yra šokis ir kūryba, tai didžiąją savo laiko dalį tam ir skiriu. O „Vilnutėi“ skiriu savo laisvalaikį, kai norisi atitrūkti nuo kasdienybės ir pa-

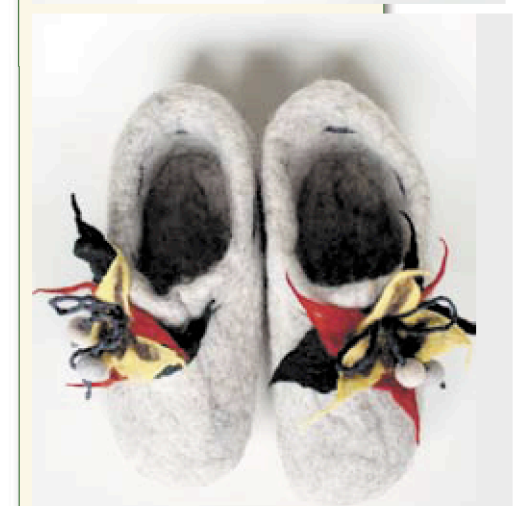
būti ūkininku. Labai vertinu tam skiriamą laiką.

- Ar sunku vienu metu būti aktoriumi, šokėju, mokytoju, ūkininku ir verslininku?

- Ne. Tai yra gyvenimas, o gyventi nėra sunku.

- Ar yra daugiau sričių, kurias norėtumėte išbandyti?

- Kiekvieną dieną pats gyvenimas siūlo naujus išbandymus, kuriais su malonumu mėgaujuosi. Prieš kelerius metus vaidinau seriale, dalyvavau televizijos šokių projekte, vėliau išbandžiau save „užkulisiniame“ projektų gyvenime. Priimu gyvenimo teikiamus pasiūlymus ir tikiu, kad vieną dieną įgyvendinsiu ir savo svajonę - filmuosiuos vaidybiniame filme.





Trečiadieniais 22.05 val.

ELEMENTARU

Dviem „Emmy“ nominuota paslapčių apgaubta kriminalinė drama su veiksmo filmų žvaigžde, „Čarlio angelu“ Lucy Liu įrodys, kad Šerloko Holmso istorijos vyksta visai šalia mūsų! Kas ištars „Elementaru, Watsonai...“? Nuo rugsėjo 18 d.



Mano TV3.
Gera kartu!

Automobilio spynelę galima išlaužti ir nagais

MILANA JAŠINSKYTĖ-PANKEVIČIENĖ (29) šokio žingsneliu gyvena visą gyvenimą, nors labiausiai išgarsėjo sudalyvavusi televizijos projekte „Šok su manimi“. Tačiau Milana gyvenime turi kur kas daugiau vaidmenų, ji ir šokių mokytoja, ir mama, žmona ir net puiki vairuotoja. Tiesa, automobilio priežiūra Milanai atrodo visai nemoteriškas dalykas. Jos manymu, techniniai automobilio sprendimai yra tos srities specialistų reikalas.

Ringailė STULPINAITĖ

- Kaip manote, kam svarbesnė automobilio spalva: vyrams ar moterims?

- Moterims, be abejonės. Aš greičiausiai niekada nepirkčiau automobilio, kuris būtų man nepatrauklios spalvos. Man nepatinka pilki atspalviai, nes pilka - tai, manau, nei spalva, nei nespalva. Be jokios emocijos, tiesiog viduriukas tarp blogai ir gerai. Man patinka skanios spalvos, dabar populiarios tokios naujos perlamutrinės mėlynos, jos man gražios. Pati aš mėgstamiausios spalvos neturiu, nes esu labai cikliškas žmogus, man vieną dieną viena gali patikti, kitą dieną kita.

- Kai važiuojate automobiliu, dažniau klausotės muzikos ar radijo?

- Paprastai klausau radijo, nes noriu išgirsti muziką, kurios dar neturiu savo fonotekeje. Kadangi dirbu su šokiais, dainos nuolat kartojasi ir reikia rasti kažką naujo. Bet mėgstu ir nieko neklausyti, važiuoti mirtinoje tyloje, tada aš medituoju. Man labai patinka vairuoti, pats procesas mane ramina. Tyla labai padeda sutelkti mintis, pailsėti. Jeigu vis dėlto klausau muzikos, tai labai garsiai, jeigu esu nuo jos pervargusi, tada nieko nenoriu girdėti. Namie taip pat nemėgstu širšalo, nesuprantu, kam reikia jungti televizorių dėl fono, jeigu jo niekas nežiūri.

- Jūs turite šeimą, ar automobilio vidus tvarkomas pedantiškai, ar pritaikytas vaikams?

- Mano automobilyje yra absoliutus chaosas. Aš tiek namie, tiek darbe, tiek visur kur gyvenime esu chaotiška asmenybė. Tai mano automobilis tikrai nėra pedantiškai sutvarkytas. Nemėgstu tvarkyti automobilio, man tai yra laiko gaišimas. Geriau arba tegul būna netvarka, arba aš nuvažiuoju į tam skirtą saloną ir sutvarko profesionalai. Aš tą laiką vietoj automobilio tvarkymo galiu panaudoti kur kas produktyviau. Tiesa, nesistengiu ir šiuokšlinti automobilio salone. Tiesiog daiktų nemažai, ypač vaiko, tai ir automobilinė kėdutė, ir kuprinytės su dukros drabužėliais, mielių vaikiškų niekučių yra. Taip pat paprastai turiu šokių treniruotėms skirtus batus - esu visada pasiruošus dirbti. Ir nieko daugiau mielo ar išskirtinio, nes aš nesureikšminu automobilio aplinkos.

- Esate minėjusi, kad kartą teko apsieikti automobiliais su šokių projekto

Milana Jašinskytė - Pankevičienė mano, kad vyrai, rinkdamiesi automobilį, emocijomis vadovaujasi ne mažiau nei moterys

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.



„Šok su manimi“ kolega Mindaugu Rainiu. Kokį įspūdį paliko Mindaugo ratai?

- Puikų, jo opelis labai minkštai rieda, jis nėra sportinis, tad malonus. Mano automobilis labiau sportinis, tad pakaba kietesnė ir labiau jaučiasi duobės. Mindaugo automobilis man tikrai patiko. Juokinga iš tikrųjų, aš dar važiuodama jam paskambinau norėdama paerzinti ir paklausiau, kaip sekasi mano lekšusą vairuoti. Tačiau Mindaugas išdidžiai pareiškė, kad jo opelis geriau rieda, bet jis gal pajuokavo. (*Šypsosi.*)

- Ar automobilyje turite kokį nors talismaną?

- Turiu obuoliuką iš veltinio. Tokį pat, beje, kaip ir Mindaugo Rainio automobilyje. Juos mes gavome dovanų po apsilankymo vaikų namuose. Be to obuoliuko savo automobilio jau beveik ir neįsivaizduoju. Daugiau nėra jokių talismanų.

- Sakoma, kad moterys prie vairo geba daryti kelis darbus vienu metu. Ar jūs - viena iš tokių moterų, ar dėmesį sutelkiate tik į vairavimą?

- Tikrai taip, aš viena iš tų moterų, kurios prie vairo sugeba viską, pradedant telefoniniais pokalbiais. „Ipad“ ant kelių irgi neretai būna. Tiesa, vairuodama nepraktikuoju dažytis. Bet manau, moterys tikrai gali vienu metu daug darbų daryti. Kitas reikalas, kai važiuoju su dukra - tada jau kuo ramiau stengiuosi. Su dukra akių kontaktą palaikome per veidrodėlį, nes stengiuosi neatsisukinėti, telefonu tuo metu irgi neatsiliepiu. O dukrytė

taip pat išmokyta, kad vairuojant iš manęs dėmesio reikalauti negalima, turi palaukti, kol sustosime.

- Ar yra nutikę kokių nors kuriozų, linksmų situacijų, susijusių su automobiliu?

- Kartą esu pati laužusi savo automobilio spynelę. Laužiau aš ją nagais, nes pultelis niekaip neveikė, o signalizacija jau kaukė. Jokių priemonių daugiau neturėjau, tad tokiu būdu išrinkau visą rankenėlę. Buvo naktis ir labai lijo, buvo šalta, o aš krapščiausi prie savo sugedusios spynos. Dar buvo kuriozas su degalais. Mano automobilis varomas dyzeliu, o aš pripyliau 8 litrus benzino. Buvau labai pavargusi, atvažiuoju į degalinę ir dar pagalvoju, ką čia pilti. Deja, kažkodėl neabejodama pradėjau pilti benzina, tik tada top-telejo, kad man reikia dyzelio. Labai išsigandau, bet degalinės darbuotojai nuramino ir liepė ant viršaus užpilti daug daug dyzelio su ta mintimi, kad jeigu visas susimaišys, tai mašina gal nesupras. (*Juokiasi.*) Ir juokas juokais, bet šis variantas suveikė, va iki šiol važiuoju maišytais degalais, nes visai neseniai taip buvo. Vyru net nesakiau, kam čia nervinti žmogų. Jau vieną kartą yra sakęs, kad negadinčiau mašinų, nes ir jo automobiliui buvau taip pat padariusi. (*Šypsosi.*)

- Ar mokėtumėte pakeisti tepalus, padangą?

- Nemokėčiau. Jeigu nebūtų į ką kreiptis pagalbos, tai tikriausiai išsitraukusi visus įrankius mėginčiau kažką montuoti pati ir

žiūrėčiau, kas išeis. Bet tai yra ta sritis, kurios nemoku ir net nežinau, ar norėčiau mokėti. Šiuolaikinio žmogaus, kuris daug dirba, požymis tas, kad jis ir neprivalo išmanyti visų sričių - tam yra savo srities profesionalai.

- Ar turite kokių nors stereotipų apie vyrų ir moterų pasirenkamus automobilius?

- Manau, kad vyrai, rinkdamiesi automobilį emocijomis vadovaujasi ne mažiau nei moterys. Kadangi dažniausiai moterys apie techninius dalykus žino mažiau, jos daugiau komunikuoja apie automobilio išvaizdą, o vyrai net išmanydami techninius niuansus, neabejoju, mąsto apie tai, kaip tame automobilyje jie atrodys.

- Jei per kelią pereina juoda katė, kaip reaguojate? Turite kokių nors prietarų?

- Aš tai pastebiu, bet nesureikšminu. Manau, kad lietuviai yra apskritai labai prietaringa tauta. Bet jeigu vertinčiau save tarp lietuvių, tai sakyčiau, kad nesu prietaringa. O jeigu mane vertintų kitatautis, greičiausiai manytų, kad esu prietaringa, nes tokia yra mūsų tauta. Vienas mano draugas užsienietis man nežinant tikrino mano prietaringumą. Jis mano namuose po pietų puolė plauti indus, o aš neleidau - sakiau, kad taip jis man nuplaus savo bėdas. Tuomet jis prisipažino, kad mane tikrino. Ir dar pastebėjo, kad aš kažką šnekėdama nusišpjočiau per petį, kad neprisikalbėčiau. Vis dėlto mes esame prietaringi.



Milanos Jašinskytės - Pankevičienės automobilyje yra mielas talismanas - mažas veltinis obuoliukas, gautas lankantis vaikų globos namuose



DOSJĖ

Automobiliai:

- Turėjau „Fiat Tipo“, „Ford Focus“ ir „Lexus“.

Svajonių automobilis:

- Patinka „Lexus“ ir „Volvo“ markės automobiliai. Būtų smagu turėti kelis automobilius skirtingoms progoms.

Toliausia kelionė:

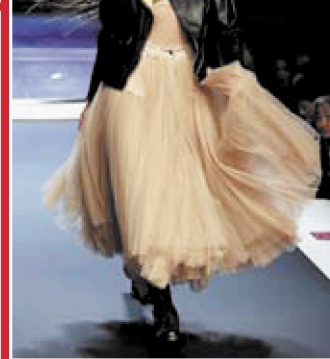
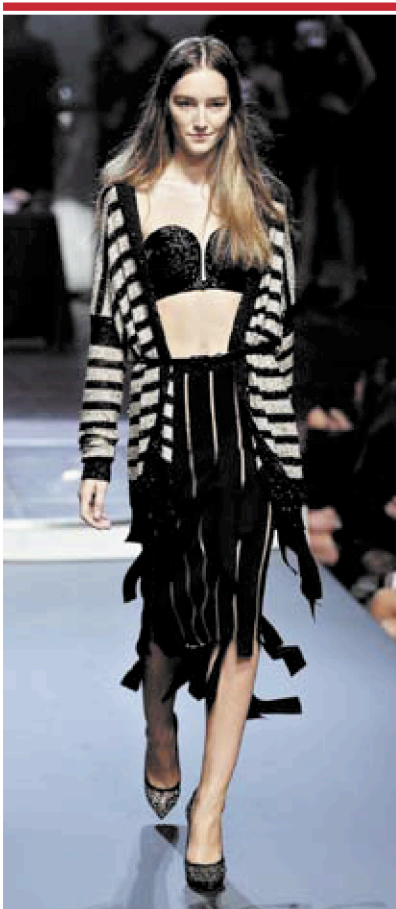
- Automobiliu po Jungtines Amerikos Valstijas, visa Kalifornija, Jutos valstija, visa Vakarų pakrantė.



Žano Polio Gotjė (Jean Paul Gaultier) kolekcijoje daug natūralios ir dirbtinės odos, kuri derinama su įvairiausiais audiniais
EPA-Eltos nuotr.



Mados estafetę



„JOGLEŠ“ drabužių priėmimo centrai:

Jogle
Švarumo centras

VILNIUJE: NAUJIENA

PC „Iki“ (Eglutė),
Antakalnio g. 73,
tel. (8 687) 302 90

PC „Rimi“,
Kareivių g. 11A,
tel. (8 687) 11 080

Parduotuvė „Iki“,
PC „Banginis“, Lukšio g. 34,
tel. (8 686) 04690

Švarumo centras,
J.Jasinskio g. 16,
tel.: (8 5) 2649164, (8 620) 11177

Švarumo centras,
T.Ševčenkos g. 16, 31 korp.,
tel. (8 5) 2330155

PC „Maxima“,
Mindaugo g. 11,
tel. (8 620) 11133

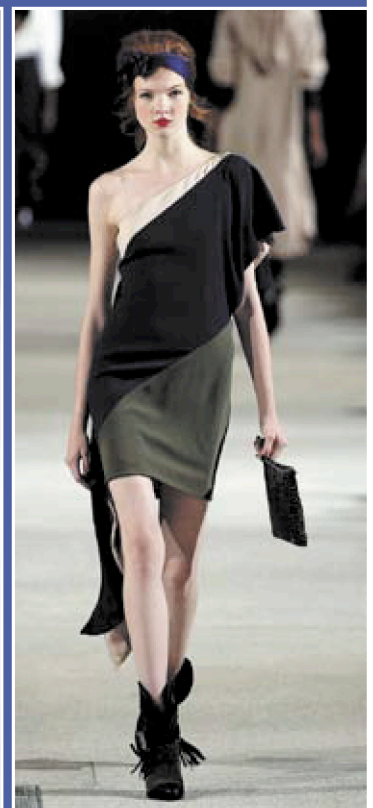
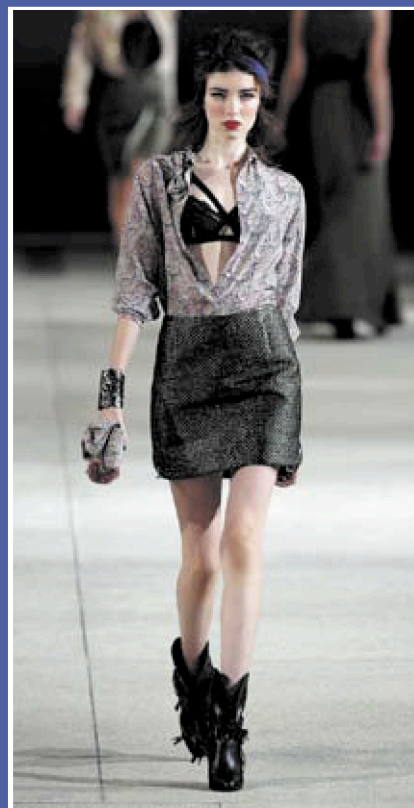
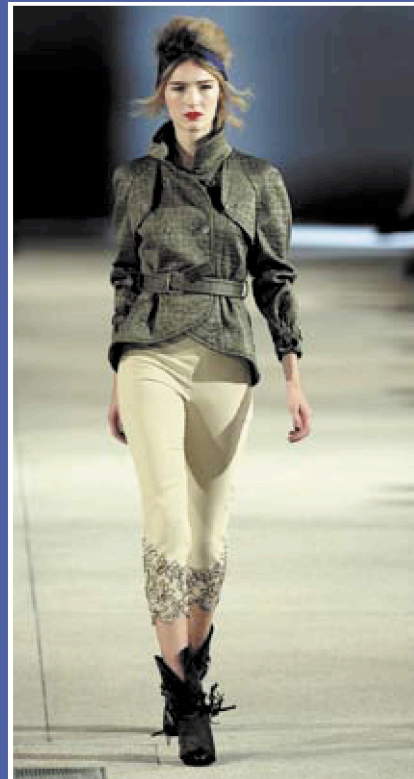
PC „Mada“,
Viršuliškių g. 40,
tel. (8 612) 41859



perėmė Paryžius



Paryžiaus mados savaitėje žymiausi šalies ir užsienio dizaineriai pristatė naujas kolekcijas 2014 metų pavasariui-vasarai. Tarp jų – Žano Polio Gotjė (Jean Paul Gaultier), Aleksio Mabij (Alexis Mabille) kurti drabužiai. Atidžiau pažvelgus į podiumą, galima teigti, jog vėl ypač madinga oda, o spalvų mozaikoje būtina nepamiršti mėlynos spalvos.



Aleksis Mabij (Alexis Mabille) pavasarį siūlo nepamiršti mėlynos spalvos



Su „SEB Laisvalaikio“ kortele 20% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kailinių gaminių valymui.

Daugiau informacijos www.jogle.lt

- | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|---|---|--|---|---|
| PC „Iki“,
Fabijoniškių g. 2A,
tel. (8 687) 18799 | PC „Akropolis“,
Ozo g. 25,
tel. (8 620) 11144 | PC „Pupa“,
Priegliaus g. 1,
tel. (8 615) 20368 | PC „Europa“,
Konstitucijos pr. 7A,
tel. (8 611) 30534 | PC „Mandarinai“,
Ateities g. 9,
tel. (8 612) 32768 | PC „Big“,
Ukmergės g. 369,
tel. (8 620) 11122 | PC „Helios City“,
Savanorių pr. 1,
tel. (8 616) 98856 | PC „Gedimino 9“,
Gedimino pr. 9,
tel. (8 686) 04696 | „Forum Palace“,
Konstitucijos pr. 26,
tel. (8 612) 32760 | PC „Panorama“,
Saltoniškių g. 9,
tel. (8 686) 82665 | PC „Iki“,
Naujoji g. 2C,
tel. (8 687) 76637 |
|--|---|--|---|--|---|---|---|--|---|---|

ALYTUJĖ:

SPALIO 10 DIENĄ MENŲ FABRIKE LOFTAS

9-TOJO ZIP FM SEZONO ATIDARYMO VAKARĖLIS

FOREVER YOUNG

VAIKYSTĖS HITUS
GYVAI ATLIKS:

G&G Sindikatas ♦ SKAMP

Eletronic I ♦ TWNKL

Linas Adomaitis

Justė Starinskaitė ir Saulės Kliošas

Justinas Jarutis ♦ Vaidas Baumila

Radistai DJ's ♦ Dee & Kamy

Ball & Chain ♦ Proper Heat

Suicide DJ's

Į ŠIANDIENĄ
SUGRAŽINS:

JOVANI

REMBO

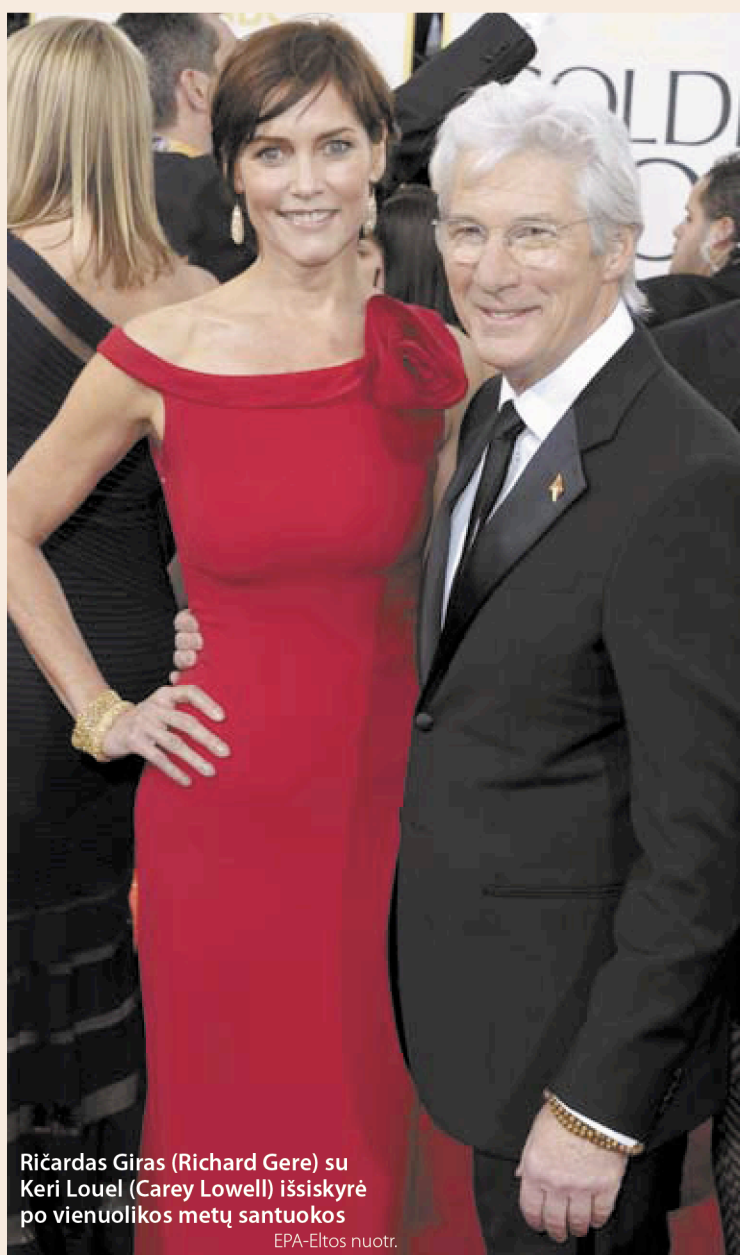
SIMONA BANDITA

ST. STEREO



BILJETUS PLATINA

TIKETA 1588
www.tiketa.lt 21€/min.



Ričardas Giras (Richard Gere) su Keri Louel (Carey Lowell) išsiskyrė po vienuolikos metų santuokos

EPA-Eltos nuotr.

Išsiskyrė dar viena Holivudo pora

Panašu, jog skyrybų karštinė Holivude tęsiasi - išsiskyrė dar viena garsenybių pora. Po 11 santuokos metų skirtingais keliais pasuko aktorius **RIČARDAS GIRAS** (Richard Gere, 64) ir modelis **KE-RI LOUEL** (Carey Lowell, 52).

Pasak porai artimų šaltinių, jie jau kuris laikas gyvena atskirai. R.Giras esą laiką leidžia bendrame šeimos name Bedforte, o K.Louel - šeimos viloje Nort Heivne. Išsiskyrimo priežastys neskelbiamos. Tačiau įvairūs šal-

tiniai teigia, kad R.Giras, kuris yra praktikuojantis budistas, mėgsta vienatvę ir ramybę, o jo žmonai, buvusiam modeliui, patinka vakarėliai Niujorke.

Sutuoktiniai, turintys 13 metų sūnų, jau senokai kartu nesirodė viešumoje. Pastarąjį kartą jie drauge buvo nufotografuoti labdaros renginyje Niujorke liepą. R.Girui tai yra antrosios skyrybos. Jis buvo vedęs supermodelį Sindi Krauford (Cindy Crawford). K. Louel ši santuoka buvo trečioji.



Keitė Peri (Katy Perry) naujausius savo kvepalus pristatė Berlyne

EPA-Eltos nuotr.

K.Peri užgožė pati save

JAV atlikėja **KEITĖ PERI** (Katy Perry, 28), kaip ir daugelis garsenybių, neatsilaukė pagundai turėti savo kvepalus. Ir, beje, ne vienus. Neseniai „Douglass“ parduotuvėje Berlyne įvyko naujausių K.Peri kvepalų pristatymas. Tačiau naujai sukurtam atlikėjos kvapui skirta daug mažiau dėmesio nei tikėtasi - visų akys krypo ne į kvepalų buteliuką, o į įžymybės aprangą. K.Peri vilkėjo mokyklinę uniformą primenantį languotą kostiumėlį ir kelias dengiančias kojines, plaukai buvo supinti lyg mokinukės. O padažytos lūpos ir akis išryškinantis dūminis makiažas priminė Trečiadienę iš „Adamsų šeimynėlės“. Ir nors atlikėja fotografams pozavo iš rankų nepaleisdama savo naujojo kvepalų buteliuko - akivaizdu, jog jis buvo antrame plane.



EPA-Eltos nuotr.

R.Staras pristatė savo piešinius

Muzikantas eksbitlas **RINGO STARAS** (Ringo Starr, 73) demonstruoja ir kitą savo talento pusę. Viename Monako muziejuje surengtoje parodoje „Arternativelight“ jis eksponuoja savo paveikslus „Chef Alamode“ (2005) ir „Is it time?“

Pagal užsienio spaudą ir Eltos inf.



Atlyginimas - 3450 Lt!

ezehermitage@wanadoo.fr

Ieškome komandos narių viešbučiui:

- kambarinių;
- indų plovėjų;
- ūkvedžio-sodininko;
- padavėjų (privaloma mokėti prancūzų ir anglų kalbas).

Jūsų apgyvendinimu mes pasirūpinsime. Užsienio kalbų mokėjimas - privalumas.

VIEŠBUTIS „HERMITAGE EZE“

Prancūzija



Po dešimties užsiėmimų pasijusite skirtumą, po dvidešimties pamatysite skirtumą. Po trisdešimties turėsite naują kūną. Teigė pats mankštos autorius Dž.H.Pilatesas. Treniruojantis pagal šią sistemą, stiprinami viso kūno raumenys, tačiau didžiausias dėmesys skiriamas giliesiems raumenims, kurie susiję su taisyklinga laikysena, tvirtu korpusu bei sveikais sąnariais.

Pilateso pratimai nugaros ir pilvo raumenims

Reguliariai treniruojantis ir atliekant pratimus bent tris kartus per savaitę, akivaizdžiai pagerėja laikysena, didėja raumenų jėga ir ištvermė. Pilateso pratimai lavina lankstumą bei pusiausvyrą, todėl eiseną bei visi kūno judesiai tampa akivaizdžiai grakštesni. Pilateso mankšta ypač tinka kenčiantiems nuo kaklo ar nugaros skausmų: lėti pratimai, atliekami tinkamai kvėpuojant, išvaduoja kūną nuo įtampos.

„Pilateso metodas treniruoja ne tik kūną, jis teigiamai veikia mūsų emocijas. Pagerėja nuotaika, žmonės jaučiasi energingesni, labiau pasitiki savimi“, - sako sporto ir sveikatingumo klubo „G7 Sportas“ trenerė SIGITA BAUŠYTĖ.

Šios mankštos būna labai įvairios, todėl jas gali lankyti bet kokio amžiaus ir fizinio pasirengimo žmonės. Trenerė Sigitą paruošė jums pratimų kompleksą nugaros ir pilvo raumenims stiprinti.

1. Pratimas „Criss/Cross“.

Gulėdami ant nugaros, kojas sulenkite 90 laipsniu kampū, rankas laikykite už galvos, o alkūnes plačiai. Iškvėpdami pakilkite į viršų, alkūnė siekite sulenktą koją, kitą koją stenkitės ištiesti lygiagrečiai grindims. Keiskite kojas pasisukdami į priešingą pusę. Pratimo tempą derinkite su kvėpavimu. Atlikite po 5 pakartojimus į abi puses, stengdamiesi išlaikyti stabilų dubenį. Svarbu neįtraukti kaklo ir išlaikyti alkūnes plačiai. Daugiausiai dirba įstrižiniai pilvo raumenys, didinamas klubo sąnario mobilumas.



2. Pratimas „Klubų nuleidimas“.

Gulėdami ant nugaros, sulenkite kojas 90 laipsnių kampū ir nuleiskite jas į dešinę, vėliau į kairę pusę. Rankas laikykite plačiai ištiestas į šalis, mentes stenkitės išlaikyti priglaustas prie žemės. Galvą galima pasukti į priešingą pusę nuo kojų arba laikyti tiesiai. Kartokite po 1-2 kartus į abi puses. Pratimas skirtas atsipalaiduoti, jo metu ištempiami ir atpalaiduojami sėdmenys, juosmuo.



3. Pratimas „Shoulder bridge“.

Gulėdami ant nugaros, sulenkite kojas ir dubenį pakelkite į viršų. Klubus išlaikykite vienoje linijoje. Įkvėpdami dešinę koją kelkite ir tieskite aukštyn. Iškvėpdami koją tieskite į priekį, lyg norėdami kažką pasiekti. Pratimą kiekviena koja atlikite 4-6 kartus, stengdamiesi išlaikyti stabilų dubenį, neišsirišti. Daugiausiai dirba sėdmenų, kojų, nugaros raumenys. Kojos stiprinamos ir tempiamos.



4. Pratimas „Mermaid“.

Atsisėdę lenkite kojas: vieną šalia dubens, kitą - už nugaros. Ištieskite rankas į šalis, nekelkite pečių ir lenkitės į dešinę ir į kairę puses, vėliau pakeiskite kojas ir pakartokite. Atlikite 4-6 pakartojimus į abi puses. Daugiausiai dirba liemens ir nugaros raumenys. Šis pratimas efektyviai dailina liemenį. Nepamirškite ramiai, giliai kvėpuoti, neskubėkite ir mėgaukitės mankšta, kurios efektą ne tik pamatysite veidrodyje, bet ir pajausite.



www.grybo7.lt
Sporto klubas - „G7 Sportas“, V. Grybo g. 7, Vilnius
Tel.: 862037777

leškančioms natūralių gražinimosi ir odos priežiūros priemonių, primename - beveik visos salotų sudedamosios dalys tinka ir odai.

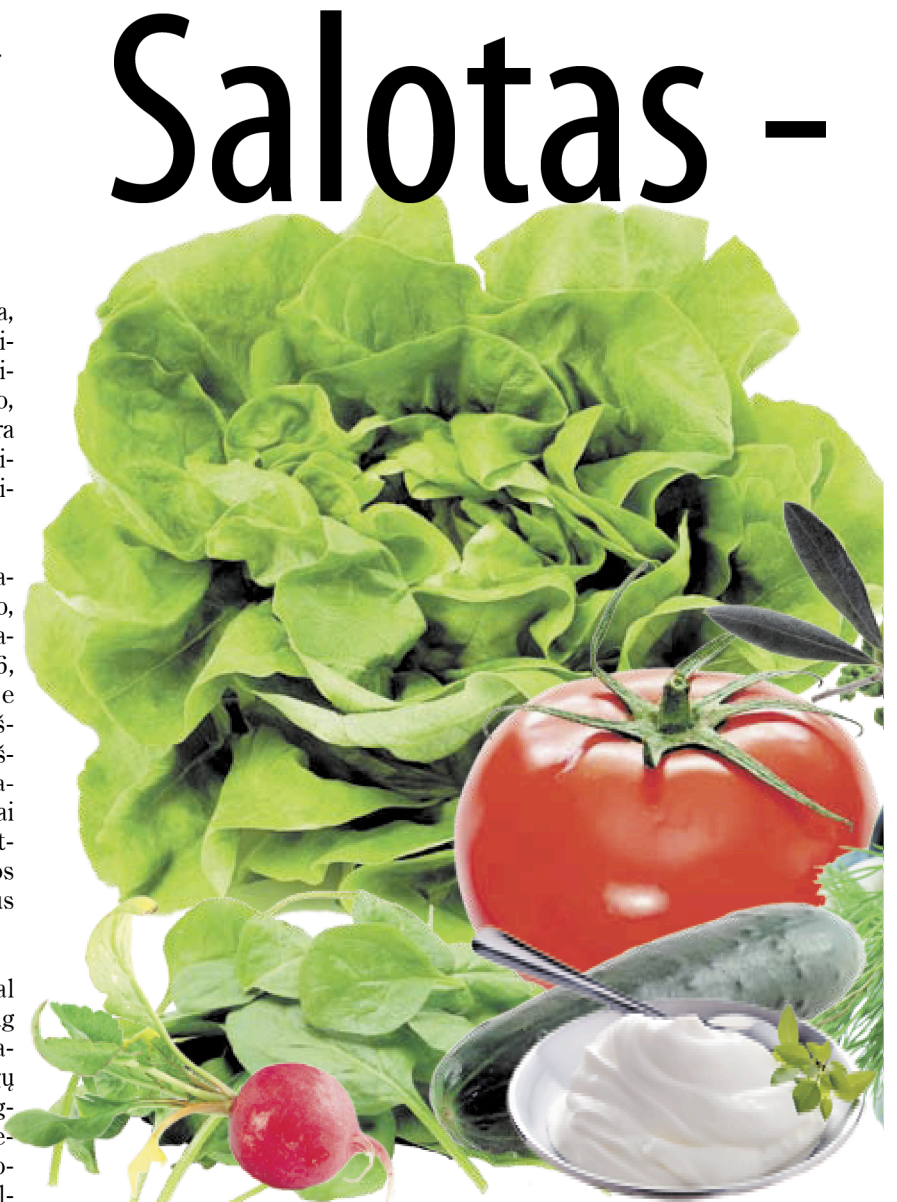
DARŽO GĖRYBIŲ NAUDA

AGURKAI jaunina odą, balina, maitina ir drėkina, malšina sudirgimą, mažina paviršinių raukšlių skaičių, mat juose gausu kalio, fosforo, geležies, natrio, magnio, taip pat yra mangano, cinko, vario, chromo, seleno, vitamino B1 ir B2, C, karotino, folio rūgšties.

POMIDORUOSE yra jodo, kalio, kalcio, magnio, natrio, fosforo, boro, natrio, mangano, geležies, vario, cinko, vitamino A, B1, B2, B6, C, E, K, PP, beta karotino. Šioje daržovėje yra daug organinių rūgščių (citrinų, obuolių, tartarų, rūgštynių), todėl jie pasižymi šveičiamuoju poveikiu. Ypač pomidorai naudingi riebiai odai. Jie padeda atsikratyti riebalų pertekliaus odos paviršiuje, valo iš porų riebalinius kamščius.

PAPRIKA - čempionė pagal vitamino C kiekį. Joje taip pat daug vitamino B1, B2, B9, P, PP ir karotino, gausu tokių odai naudingų elementų kaip kalis, kalcis, magnis, natrias, fosforas, fluoras, geležis, cinkas, manganas, varis, jodas, chromas, siera, kobaltas. Saldieji pipirai puikiai kovoja su veltimo požymiais ir ypač tinka sausai odai.

RIDIKAI odą praturtina kaliumu, natriu, kalciumu, fosforu, magniu, geležimi, B grupės vitaminais, PP, C, tiaminu, riboflavinu ir nikotino rūgštimi, garstyčių aliejumi. Juose daug drėkinančių ingredientų, jie gerina veido spalvą.



MORKOSE gausu pripažinto jauninamojo elemento beta karotino (provitamino A), taip pat B grupės vitamino, PP, C, E, K. Ji odą maitina tokiomis naudingomis mineralinėmis medžiagomis kaip kalis, geležis, fosforas, magnis, kobaltas, varis, jodas, cinkas, chromas, nikelis, fluoras. Šiuose šakniavaisiuose esantys eteriniai aliejai gerai tonizuoja odą, ją atgaivina.

KOPŪSTUOSE yra B grupės vitamino, E, K, P, U, ypač gausu vitamino C, kuris stiprina kapiliarų sienelės. Kopūstai valo, gaivina, ramina, balina odą, daro ją švelnią ir aksominę. Odai naudingi tiek švieži, tiek rauginti kopūstai.

ČESNAKAI pasižymi antiseptinėmis savybėmis, todėl mažina uždegiminių mazgelių skaičių odoje.

Greitos, saugios ir neskausmingos grožio procedūros naujausios kartos lazeriais!

- Beskausmis plaukų šalinimas
- Odos atjauninimas
- Kraujagyslių šalinimas ir kt.



Su „SEBLaisvalaikio“ kortele
20%
nuolaida procedūroms spalio mėn.

★
LaJazz
★★★★
SPORT & SPA

„LaJazz“ Sports & SPA moterų klubas,
Gynėjų g. 14, Vilnius.
Tel. 8 670 06696

ant veido



galinio aliejaus mišinys. Kiekvienas iš šių produktų savaip naudingas odai. Kiaušinio lecitinas gerina odos būklę sergant neurodermitu, egzema, žvyneline; jis atkuria pažeistų odos ląstelių membranas ir kartu odos apsauginę funkciją. Garstyčių eteriniai aliejai gerina mikrocirkuliaciją. Silpnos koncentracijos actas veikia kaip cheminis šveitiklis, todėl oda tampa lygesnė ir glotnesnė. Majonezas geriausiai tinka normaliai ir riebiai odai.

ŽALUMYNAI, KURIŲ PRIDEDAME Į SALOTAS TAIP PAT TIKRAS VITAMINŲ LOBYNAS:

PETRAŽOLĖSE gausu vitaminų A, B1, B2, C, K, PP, taip pat cinko, vario, chromo, kalio, magnio, geležies, folio rūgšties. Jos puikiai tonizuoja odą, ją balina, šalina pigmentines dėmes, stangrina.

KRAPUOSE yra daug eterinių aliejų, kurie pasižymi antibakteriniu poveikiu. Todėl krapai gydo spuogus.

ŠPINATAI - geras geležies, kalcio, magnio, vitaminų A, C ir E, folio rūgšties šaltinis. Jie pasižymi aiškiu jauninamoju poveikiu, saugo odą nuo laisvųjų radikalų.

SALOTOS ypač naudingos jautriai odai. Jose yra kalio, kalcio, fosforo, magnio, geležies, fosforo ir sieros, vitaminų A, C, E, K. Jos gerai drėkina, ramina odą, mažina paraudimą, užkerta kelią raukšlėms.

Žinoma, nekišime veido į dubenį su salotomis, bet prieš patiekdami jas namiškiams arba svečiams, pasemkime nuo salotinės dugno šaukštą sulčių, pavilgykime jomis vatos lapelį ir aptepkime veidą, kaklą ir iškirptės zoną. Po 15-20 min. kaukę reikia nuplauti vėsiu vandeniu.

SALOTŲ UŽPILAI TAIP PAT NAUDINGI ODAI:

GRIETINĖ ypač tinka sausai odai - ją maitina, atkuria hidrolipidų sluoksnį, tačiau turinčioms riebią odą jos geriau vengti, nes gali padaugėti komedonų (juodų taškelių).

JOGURTAS labiau tinka riebiai odai: ją minkština, padeda negyvoms

ląstelėms pasišalinti nuo odos paviršiaus, jame esančios rūgimo bakterijos apsaugo odą nuo uždegimo.

ALYVUOGIŲ, SAULĖGRAŽŲ ir kiti augaliniai aliejai tinka visų tipų odai. Jie minkština ir maitina odą, atkuria lipidų sluoksnį, neleidžia jai išsausėti.

MAJONEZAS - iš esmės kiaušinių trynių, garstyčių, acto ir au-

Nejudrumas žudo



Riebalų rievės ant pilvo, šonų ir visur kitur nėra tik grožio reikalas - tai sukelia ir sveikatos problemų.

Didžiojoje Britanijoje leidžiamame medicinos žurnale teigiama, jog pasyvus gyvenimo būdas kasmet nužudo apie 5 mln. žmonių.

Mokslininkai nustatė, kad 6 proc. mirusiųjų nuo infarkto, 7 proc. mirusiųjų nuo cukrinio diabeto ir 10 proc. mirusiųjų nuo vėžio galėjo išgyventi, jei būtų reguliariai darę fizinius pratimus. Medikai pasyvios gyvensenos problemą vadina pandemija.

Ir tai nėra keista, juk didelė mūsų visuomenės dalis gyvena nejudriai. Akivaizdu, kad dauguma esame pernelyg tingūs ir įpratome nieko nedaryti, kol niekas neverčia. Tiesiog pripratome gulėti ant sofos ir kimšti bandeles. Mes nuolatos žadame sau, kad nuo pirmadienio pradėsime naują gyvenimą ir vaikščiosime į sporto salę. Bet ateina pirmadienis, o mes vis dar gulime ant sofos ir įtikinėjame save, kad esame ne tokie jau ir stori, ir uždūstame ne taip greitai, kaip kitai, ir kad neseniai įsigytas platus drabužis paslėps visus mūsų trūkumus. Žmogaus organizmas greitai prisitaiko prie bet kokios bū-

senos. Pradėkite sportuoti, ir vos po kelių savačių pastebėsite, kaip kūnas atsako į visus jūsų aktyvius veiksmus. Kita vertus, kūnas taip pat greitai prisitaiko prie sėdimo arba gulimo gyvenimo būdo (dėl ligos arba traumos, naujo darbo arba tiesiog dėl tinginio). Praėjus vos kelioms minutėms po to, kai atsisėdote ir nieko neveikiate, organizme ima lėtėti medžiagų apykaita. Raumenims nebereikia daug energijos, taigi nėra jokios būtinybės kalorijas deginti greičiau, todėl likusios nusėda riebalų pavidalu ant talijos, šonų ir kojų.

Norint jaustis geriau, nebūtina numesti chalata, išskirti į sportbačius ir aplėkti pusę miesto: pirma, kažin ar jums pakaks jėgų, o antra, tikrai neprisiversite to padaryti. Užtat galite kas 15 min. atsistoti, vaikščioti po kambarį, įprastai mankštintis bet kuriuo dienos metu. Pradėkite nuo mažo krūvio ir jį palaipsniui didinkite. Jūsų kūnas palaipsniui prisitaisys ir netrukus patys pastebėsite teigiamus pokyčius organizme.

Žmogaus organizmui dykinėjimas - mirtis. Kol judame ir lavėjame fiziškai ir dvasiškai, gyvename. Kiekviena nugyventa diena arba ilgina jūsų gyvenimą, arba priešingai, atima brangų laiką. Rinktis jums.

„Ateina pirmadienis, o mes vis dar gulime ant sofos“

Parengė Milda KUNSKAITĖ

Rytietiški masažai,

krentantys lyg rudeniniai lapai!

~~150~~ Lt

89 Lt

GAIVINANTIS
Rytietiškas masažas
– 89 Lt –

AROMATERAPINIS
žaliosios arbatos masažas
– 89 Lt –

ATPALAIDUOJANTIS
kavos aliejaus masažas
– 89 Lt –

RYTIETIŠKAS
tonizuojantis masažas
– 89 Lt –

Akcija galioja iki 2013 10 31

www.eastisland.lt

Išskirtinis OWEN FITZPATRICK seminaras

MENAS DARYTI ĮTAKĄ

Vadovavimas * Pardavimai * Marketingas

VILNIUS
2013m. spalio 4-5d.

- Tapk tikru įtikinimo meistru ir paskatink kiekvieną pasakyti **TAIP** tavo produktams, paslaugoms ir idėjoms
- Išlavink specifinius įgūdžius, kurie padės greitai užmegzti ryšį su potencialiais klientais, verslo partneriais ir kolegomis
- Gauk strategijas, kurios padės suvaldyti sudėtingiausias derybines situacijas

[sitikink šio seminaro nauda be jokios rizikos (100% besąlygiška pinigų gražinimo garantija)]


Owen Fitzpatrick dovanoja net 5 nemokamus videoseminarus
www.influence.lt

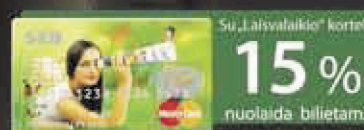
Bilietai tik nuo 297 Lt
www.influence.lt/seminaras

Apie OWEN FITZPATRICK

Vienas žymiausių NLP meistrų Europoje, įtaigos ir charizmos ekspertas, „Charizmos Akademijos“ įkūrėjas. Konsultavo ir mokė dešimtis tūkstančių žmonių visame pasaulyje. Jo klientai – žymiausi Didžiosios Britanijos verslininkai, politikai, Olimpiadų prizininkai ir milijardieriai. Owen Fitzpatrick su vienu iš NLP įkūrėjų Richard Bandler parašė pasaulinį bestselerį („Pokalbiai su Richard Bandler“), o jo įkurtoje akademijoje „Charisma Bootcamp“ vedami didžiulio populiarumo sulaukiantys charizmos, įtakos darymo, lyderystės ir efektyvumo kursai. Owen Fitzpatrick mokymuose dalyvauja tokių pasaulinių korporacijų, kaip „Pfizer“, „Abbott“, „Ogilvy“, „Sage“, „Roche“, RTE ir ECDL komandos.

www.influence.lt

 +370 671 66306



Pirmoji Lietuvoje „Čili picajolų akademija“

Ir meistrai mokosi. Praeitą savaitę Vilniuje įvyko pirmoji Lietuvoje „Čili picajolų akademija“, kurioje picų kepėjams mokymus vedė patyręs virtuvės šefas iš šiaurės Italijos Luka Ongaras (Luca Ongaro). Profesionalas padėjo „Čili picos“ kepėjams tobulinti tešlos ruošimo įgūdžius.

Skanią picą lemia ne tik produktų kokybė, receptūra, bet ir kepėjo patirtis. Ne kiekvienas picų kepėjas gali vadintis picajola. Šis, iš Italijos kilęs pavadinimas suteikiamas tik aukštą meistriskumo lygį pasiekusiam picų kepėjui, kuris puoselėja autentišką picų kepimo būdą ir mėgsta savo darbą.

„Čili picajolų akademijoje“ dalyvavo kaip tik tokie - aistrą savo darbui jaučiantys kepėjai, sukaukę didelę picų kepimo patirtį. Jie susirinko iš restoranų „Čili pica“ Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Rygoje (Latvija).

Su L.Ongaru akademijos dalyviai dalijosi mintimis apie picos tešlos gamybą. „Ingredientai turi ypatingą svarbą ruošiant skaniausias picas. Tačiau tešla yra pagrindas, tinkamas jos paruošimas ir lemia tai, kad pica nėra panaši į keptą sumuštinį“, - sakė meistras iš Italijos.



Svarbios net kepėjo rankos

Pasak meistro iš Italijos, picos tešlą ruošiant svarbu viskas: miltai, mielės, jų kiekis, tešlą užmaišant, jos temperatūra, kiek laiko ji stovi prieš minkymą ir kepimą. Svarbios net rankos, kuriomis formuojame picos pagrindą - jų stiprumas, miklumas.

Picos tešlos receptūra primena aukštosios matematikos formulę. Tačiau net vadovaudamiesi tais pačiais nurodymais skirtingi picų kepėjai iškeps ne vienodą picą. „Picajolų pasaulyje daug. Visi renkamės skirtingus



miltus, ingredientus, picos taip pat būna įvairios. Svarbiausia, kad iš tų pasirinktų ingredientų tešlą pagaminime geriausią, kokią įmanoma“, - komentavo L.Ongaras.

Restoranų „Čili pica“ picajolų italo šefo akivaizdoje ruošė tešlą, kepė picas. Meistras iš Italijos pako mentavo, kad „Čili picos“ kepiniai panašūs į Italijos šiaurės picas. Nuo plačiai žinomų Pietų Italijos miesto Neapolio picų minkštu ir dvigubai storesniu padu jos skiriasi plonesniu padu ir plonais kraštais.

Jau lankėsi Lietuvoje

L.Ongaras praeitą pavasarį jau lankėsi Lietuvoje, kai „Čili picos“ tinkle pristatė ypatingo recepto itališkas picas. Šios picos skiriasi nuo tų, kurios įprastos restoranų klientams, plonesniu ir traškesniu padu. Jų

ingredientai vežami iš Italijos, tokie kaip virtas kumpis „Proscutto Cotto“, rūkytas sūris „Scarmoza“, rūkytas kumpis „Prossuto Crudo“, kepti artišokai, iš nenugriebto karvių pieno gaminamas garsusis sūris „Taleggio“. „Mes džiaugiamės, kad turėjome progą vėl susitikti su Luka ir daugiau dėmesio šikart skirti picų tešlos ruošimo technologijai. Per 16 veiklos metų esame išstobulinę picų receptūrą ir ją kruopščiai saugome. Tačiau visada naudinga gauti patarimų ir stengtis gaminti dar geriau“, - sakė Olga Belova, UAB „Čili pica“ rinkodaros vadovė. Pasak jos, pastangas išlaikyti lygį ir tobulėti visada įvertina klientai. Tyrimais patvirtinta, kad „Čili pica“ - lietuvių ir latvių mėgstamiausias.

Numatyta, kad kitus „Čili picajolų akademijos“ mokymus ves meistrai iš Pasaulio picajolų federacijos Italijoje, su kuria restoranų tinklas jau bendrauja.

Parengė Vaida ANDRIKONYTĖ

NOVATURAS

15-ASIS ATOSTOGŲ SEZONAS PRISTATO!

aldemar

RIXOS

XPERIA

SEL

GRUODŽIO 7 D.
KAUNAS
ZALGIURIO ARENA

INFORMACINIAI PARTNERIAI:

DELFI

LAISVALAIKIS
IR RESPUBLIKA

6

RC

BILIETAI VIŠOSE TICKETPRO KASOSE IR INTERNETU - WWW.TICKETPRO.LT

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

LaisvalaikioDovanos.lt 



www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis



Plaukimas jachta
Trakuose (6 asm.)

~~140 Lt~~ **95 Lt**

Jachtos kapitonas Rimantas
Trakai, Galvės ežeras



Sušį gaminimo pamoka
restorane „Tokyo China“

~~65 Lt~~ **45 Lt**

„Tokyo China“
Vienuolio g. 4, Vilnius



-31 %

Tradicinis tailandietiškas
kūno masažas

~~129 Lt~~ **89 Lt**

„Nuad SPA“
Didžioji g. 20 / Savičiaus g. 1, Vilnius



-34 %

Ekstremalus driftas su
amfibija „Hovercraft“ (2 asm.)

~~119 Lt~~ **79 Lt**

„Extreme Delight“
Molėtai, Elektrėnai



Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!
Daugiau informacijos
www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

Akcija galioja
2013 m. spalio 3-9 d.

Apie „Loft Town“ iš naujakurių lūpų

Vilniuje, Kareivių bei Kalvarijų gatvių sankryžoje, formuojamas pirmasis Rytų Europoje miestas mieste - „Loft Town“. Beveik 30 tūkst. kv.m buvusių industrinių statinių teritorijoje įrengiami butai, studijos, kūrybai ir darbui skirtos patalpos.

Didžiausias Lietuvoje loftų projektas išsiskiria ir įdiegtais inovatyviais sprendimais: čia veikia spartusis internetas, kuriuo gyventojai pirmus metus galės naudotis nemokamai, taip pat išmaniųjų namų (Smart House) apskaitos sistema, padedanti sutaupyti iki 50 proc. išlaidų.

Ir menininkams, ir finansininkams

Terminas „loftas“ atsirado Amerikoje, po Didžiosios depresijos, kai ekonominis nuosmukis paliko šalyje daug apleistų gamyklų pastatų. Žemė miesto centre jau buvo pabrangusi, o šios tuščios erdvės liko neišnaudotos. Tuo pasinaudojo menininkai - kūrė loftuose savo dirbtuves, o ilgainiui apsigyveno ir patys. Vis daugiau garsių meno atstovų ėmė propaguoti gyvenimą loftuose, jie tapo madingi, todėl netrukus menininkus čia pakeitė finansininkai, bankininkai ir praktukė teisininkai. Pirmieji loftai Lietuvoje buvo pradėti rengti tik 2002 metais, tad natūralu, kad juos, kaip ir visus naujus reiškinius, tebelydi įvairūs mitai. Vienas jų - kad loftuose išskirtinai

gyvena tik menininkai. „Loft Town“ įsikūrę įvairių profesijų ir amžiaus žmonės, tad šį ir kitus mitus savo patirtimi paneigs pramogų verslo atstovas Algirdas Grūdinskas ir statybų verslą turintis Tadas Guobužas - vieni pirmųjų loftų miestelio gyventojų.

Banko finansavimas - iki 85 proc.

„Nepaisydama sklandžiusių mitų apie loftus, nusprendžiau įsikurti būtent tokioje erdvėje. Pats užsiimu statybų verslu, tad puikiai išmanau, kas pramanas, o kas tiesa, - sako Tadas. - Dėl kalbų apie chemikalų prisigėrusioje žemėje statomus loftus galiu pasakyti: savo akimis mačiau, kiek projekto pradžioje buvo iškasta ir išvežta grunto, kiek tyrimų daryta, kol pastatas buvo baigtas, tad visiškai drąsiai įsikrausčiau čia su šeima“. Jaunos šeimos, norinčios įsigyti būstą, dažnai kreipiasi į banką paskolos. Jei perkamas loftas dokumentuose nebūna įformintas su pakeista į gyvenamąją paskirtimi, gauti geras finansavimo sąlygas sudėtingiau. „Įsigydami pirmąjį būstą, domėjomės ne vienu loftu Vil-



Algirdas Grūdinskas su drauge Justina



Tadas Guobužas su žmona

niuje, bet dauguma jų atkrito būtent dėl netinkamos dokumentacijos. Vienintelis „Loft Town“ pasiūlė turėti ne meninių dirbtuvių, o gyvenamosios paskirties būstą, tad sutaupėme ir laiko, ir pinigų, mat bankas tokiu atveju sutinka finansuoti net iki 85 proc. būsto vertės“, - patirtimi dalijasi A.Grūdinsko draugė Justina.

Kotedžo ramybė miesto centre

„Loft Town“ primena nuosavų namų kvartalą: mažaukštė statyba ir uždari apželdinti kiemai kelia gyvenimo užmiestyje pojūtį, tačiau vieta leidžia neatitrūkti nuo kasdienio didmiesčio ritmo. Tuo labiau kad visi galimi traukos objektai yra šalia: „Siemens“ pramogų arena, „Vichy“ vandens parkas, „Akropolio“ ir „Ozo“ prekybos centrai, mokyklos. Be to, visuose butuose ir studijose įrengti individualūs dujiniai katilai, tad išlaidos žiemą už 50 kv.m 2 kambarių buto šildymą sieks apie 82,5 litu. Anot T.Guobužo, apsigyvenus lofte atsivėrė daugiau galimybių. Dideli netradiciniai langai, aukštos lu-

bos, erdvės per du aukštus, terasos, balkonai, stoglangiai, galimybė įsirengti židinį - visa tai leidžia įgyvendinti patogaus gyvenimo idėjas. „Apžiūrėjau sostinėje siūlomus gyventi loftus, ir „Loft Town“ man patiko labiausiai, nes iš esmės čia visiškai naujas pastatas - tiek sienos, tiek pamatai. Mat rekonstruojant pramoninį pastatą palikta tik dalis autentiškų konstrukcijų, kurios bus apželdintos, - pasakoja jis. - Be to, nuo miesto centro iki namų tik 7 minutės, o nuo namų iki Verkių parko, kuriame visa šeima galime aktyviai leisti laisvalaikį, vos 5 minutės.“ Jam pritaria ir A.Grūdinskas: „Šis projektas mums su Justina idealiai tiko dėl vietos, mat abu mėgstame intensyvią socialinę gyvenimą ir nenorėjome labai nutolti nuo centro. O nuo miesto triukšmo ir dulkių leidžia pailsėti vidiniai kiemai ir čia šlamantis penkiasdešimtmečių kaštonų parkas“.

Saugu ir vaikams, ir tėvams

Tadas sako, kad auginantems vaikus ypač svarbu saugus kiemas: „Čia apsigyvenę esame visiškai ra-

mūs, nes vaikų žaidimų aikštelės įrengtos vidiniame uždaramame kieme ir yra gerai matomos pro visus langus, todėl nebaisu paugusių atžalų palikti ir vieną. Be to, aikštelės pritaikytos įvairaus amžiaus vaikams, tad tėvai gali nesibaiminti, kad mažyliai nukeliaus ieškoti nuotykių už kiemo ribų“. T.Guobužo teigimu, apsigyvenus „Loft Town“ išsprendė vietos automobiliui problema. Projektuotojai numatė net dvi automobilių aikšteles: viena, nemokama, įrengta prie Kalvarijų gatvės, o kita, uždara, - rytinėje pastato pusėje.



Daugiau informacijos: www.lofttown.lt

Elektro@Markt®

TV VIDEO- AUDIO- CD/DVD FOTO- IT RYŠIO ĮRANGA BUITIES TECHNIKA

VISAI VAIZDO IR GARSO TECHNIKAI*

-10%

PAPILDOMA NUOLAIDA



Pasiūlymas galioja su „Laisvalaikio“ kortele iki 2013 10 13.

*Taikoma namų kino sistemoms, DVD grotuvams, Blu-Ray grotuvams, muzikos centrams, garso kolonėlėms, Hi-Fi technikai, ausinėms.



Pasirink tinkamiausią vietą pobūviui

menu.lt

Išsami informacija ir patogi filtravimo sistema rengiantiems privačius ir verslo pobūvius

Kontaktai: tel. (5) 273 59 19, el. paštu elena@menu.lt, www.menu.lt

POPULIARIAUSI ŠIOS SAVAITĖS „TICKETPRO“ RENGINIAI LIETUVOJE



BILJETŲ KASOS MUŠI
170 LT

1 VIETA

Didžiausias visų laikų kalėdinis koncertas

ELTON JOHN

GRUODŽIO 19 D. Žalgirio arena, Kaunas



BILJETŲ KASOS MUŠI
79 LT

2 VIETA

Kultinė JAV atlikėja

SUZANNE VEGA

SPALIO 16 D. Kongresų rūmai, Vilnius



BILJETŲ KASOS MUŠI
49 LT

3 VIETA

Turkijos šokio meistrai

FIRE OF ANATOLIA

LAPKRIČIO 14 D. Pramogų arena, Vilnius



BILJETŲ KASOS MUŠI
89 LT

Garsiausias romansų atlikėjas

**OLEGAS POGUDINAS
IR KAMERINIS ORKESTRAS**

SPALIO 9 D. Kongresų rūmai, Vilnius



BILJETŲ KASOS MUŠI
89 LT

Gitaros virtuosas su grupe

DIDIULIA

SPALIO 26 D. Kongresų rūmai, Vilnius



BILJETŲ KASOS MUŠI
21 LT

Vienos dalies komedija

**VASARYDŽIO NAKTIES
SAPNAS**

SPALIO 30 D. GRUODŽIO 12 D. Teatro arena, Vilnius

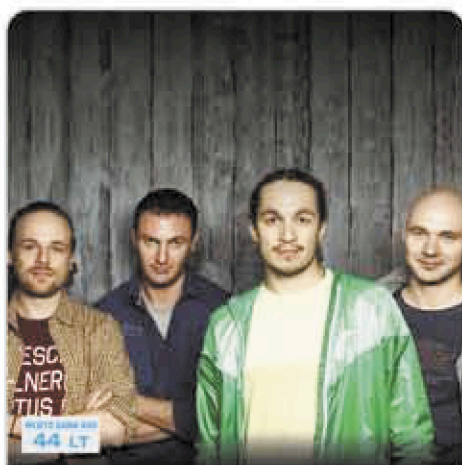


BILJETŲ KASOS MUŠI
89 LT

Garsiausias pasaulyje Gleno Milerio orkestras

**GLENN MILLER
ORCHESTRA**

LAPKRIČIO 14 D. Kongresų rūmai, Vilnius



BILJETŲ KASOS MUŠI
44 LT

Garsiausia Rusijos repo grupė

KASTA

LAPKRIČIO 14 D. Teatro arena, Vilnius



BILJETŲ KASOS MUŠI
89 LT

Klasikinės muzikos virtuožai

**GIUSEPPE VERDI
TEATRO KAMERINIS ORKESTRAS**

GRUODŽIO 14 D. Klaipėda, GRUODŽIO 15 D. Vilnius



BILJETŲ KASOS MUŠI
49 LT

Lenkijos scenos karalienė

MARYLA RODOWICZ

GRUODŽIO 14 D. Pramogų arena, Vilnius



BILJETŲ KASOS MUŠI
67 LT

Legendinis Italijos atlikėjas

ROBERTINO LORETI
IR ŠV. KRISTOFORO KAMERINIS ORKESTRAS

GRUODŽIO 20 D. Kaunas, GRUODŽIO 21 D. Vilnius

NAUJIENA!

SPECIALŪS PASIŪLYMAI
ĮMONĖMS IR GRUPĖMS



Susisiekite:
Simonas Sudaras
Tiesioginių pardavimų vadovas

El. paštas: simonas@ticketpro.lt
Tel. +370 645 51631

TICKETPRO®
www.ticketpro.lt

BILJETŲ KASOS:

VILNIUS:

PRAMOGŲ
ARENA

OZAS

CLUP
Prekybos ir renginių centras

TEATRO
ARENA

KAUNAS

ZALGIRIO ARENA

UTENA



INFORMACIJA:

1588
INFORMACIJA TELEFONU



JAU IR **MAXIMA** PREKYBOS CENTRUOSE!

Jau 5 metus Lietuvoje veikiančios tinklo PIZZALAND picerijos skiriasi nuo kitų veikiančių Lietuvoje. Tai pirmosios šalyje picerijos ant ratų, besirūpinančios alkstančiais ir muzikos festivaliuose. Festivaliams nevykstant, picerijos rado ir pastovias vietas Klaipėdoje bei įsikūrė patalpose Vilniaus senamiestyje. Kaip ir tikrose picų kepyklėse Italijoje, jų valgiaraštyje - tik picos. Tinklo įkūrėjas ir savininkas Gediminas Petrikas įsitikinęs, kad būtent todėl klientams gali pasiūlyti skanių ir geros kokybės picų.

Eimantė JURŠENAITE

Picų receptai - iš tikrų italų

Gediminui Petrikui atsakyti, kaip atsirado picerija, lengva. Anot jo, viskas prasidėjo nuo kelionių ir gyvenimo užsienyje. „Ilgai gyvenau Danijoje. Man labai patiko, kad ten žmonės daug laiko praleidžia gatvėse. Ten pietauja ir vakarienai. Sužavėjo gatvės maisto kultūra, todėl ir atvežėme ją į Lietuvą“, - sako Gediminas, kurio picerijose kepamos picos skirtos išsinešti.

Kai prieš kelerius metus PIZZALAND atvėrė duris, tai buvo pirmoji Lietuvoje picerija ant ratų. Picerijoje picos kepamos įvairiuose šalyje rengiamuose muzikos festivaliuose, o jiems nevykstant rado nuolatinę vietą uostamiestyje. „Mūsų picerijose ant ratų visa įranga yra kokybiška, tokia pati kaip ir picerijos patalpose, o maistas geras ir skanus“, - apie PIZZALAND išskirtinumą pasakoja Gediminas. Plečiantis verslui, Vilniaus senamiestyje taip pat atsirado PIZZALAND, kur gaminamos picos išsinešti, nors čia jaukia skandinaviškose erdvėse galima ir papietauti ar pavakarieniauti.

Valgiaraštyje - tik picos

Anot Gedimino, PIZZALAND labiausiai nuo picerijomis besivad-



PIZZALAND savininkas Gediminas Petrikas (kairėje) su kolektyvu, dirbančiu Vilniaus senamiestyje įsikūrusioje picerijoje Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

PIZZALAND: išskirtinės picos picerijoje ant ratų

nančių didžiųjų restoranų tinklų skiriasi tuo, kad dirba kaip mažos Italijos picų kepyklėlės. Picerijos valgiaraštyje nerasi nei makaronų, nei salotų, nei cepelinų - tik picos, kurių receptus ir gaminimo technologiją įkūrėjai parsivežė iš seniausiai Kopenhagoje veikiančio italų restorano. „Iš Danijos parsivežėme labai daug naudingos patirties, daug ko išmokome iš restorane dirbančių tikrų italų. Tikra itališka pica - tik Italijoje. Tai nelietuviškas produktas, todėl nieko neišrandam, bet stengiamės perimti receptus ir patiekti kiek įmanoma itališką picą“, - sako PIZZALAND savininkas.

Piceriją PIZZALAND galima pavadinti gurmaniška picerija, nes valgiaraštyje daug netradicinių pi-



cy. Skanios ir traškios picos patiekiamos su pomidorų ar pesto padažais. „Labiausiai lietuvių mėgsta-

mos ir perkamos - klasikinės, paprastos picos. Todėl galima prisiminti posakį: kas moka daryti gerą



„Margaritą“, tikėtina, kad gerai iškeps ir kitas picas. Jei ši pica populiori, picerija dirba gerai“, - įsitikinęs Gediminas.

Patyręs kolektyvas picerijoje - nuo atidarymo

Kad lankytoją pasiektų skanios ir kokybiškos picos, rūpinasi vyriausiasis kepėjas ir picerijos vadovas Ilja, picas kepantis jau dešimtmetį. Virėjo mokslus jis baigė Lietuvoje, o picų kepimo meno mokėsi Danijoje, seniausiame itališkame restorane „Ristorante Italiano“.

PIZZALAND kolektyvas - seni draugai, visi picerijoje dirbantys nuo pat atidarymo jau 5 metus. „Mūsų aptarnavimo sistema yra griežta - norime, kad ir klientus aptarnautų draugiškas kolektyvas. Kiekvienas turi jaustis tarsi užsukęs pas draugą į svečius, kur bus maloniai priimtas, pavaišintas ir ras su kuo pabendrauti. Neretai klientai ateina tiesiog puodelio kavos ir trumpai pasikalbėti“, - šypsosi G.Petrikas.

Ypatingas pasiūlymas

Klaipėdos picerijai ant ratų šiais metais jau penkeri, todėl lankytojams parengta speciali gimtadienio kampanija, kurios metu visi, atsinešę „Laisvalaikį“ su šiuo kuponu ir pirkdami dvi picas, už vieną mokės pusę kainos. Ypatingas gimtadienio pasiūlymas galioja ir Vilniuje (Trakų g. 4) veikiančioje picerijoje.



Uostamiestyje PIZZALAND picerija ant ratų atrado nuolatinę vietą

Gimtadienio dovana - pica už pusę kainos!

Pasiūlymas galioja visą spalio mėnesį perkant dvi picas.
*Nuolaida taikoma pigesnei picai.

Pizza LAND

10-ąjį gimtadienį - dešimt TV1 sezono naujienų

Spalio 10-ąją dešimties metų gimtadienį švenčiantis LNK televizijos kanalas TV1 pradeda naują sezoną. Ir šia proga siūlo dešimt neeilinių premjerų - beveik 50 valandų premjerinės produkcijos per savaitę: laidų, realybės šou, serialų, dokumentikos.

„TV1 sukūrė puikią alternatyvą didiesiems kanalams, - sako už TV1 programą atsakinga Jolanta Jasienė. - Mes rodome produkciją, kurios nesiryžtu transliuoti universalios televizijos. Per šiuos metus padaryta daug atradimų: Lietuvos moterims pasiūlytos įtaigios ir profesio-

nios Daktaro Ozo pokalbių laidos, grožio realybės šou su Didžiosios Britanijos stilistu Goku Vanu (Gok Wan), kulinarijos šou su virtuvės meistrais iš Italijos, Vokietijos, Naujosios Zelandijos, susipažinimų laidos“.

Pasak J.Jasienės, TV1 vizitine kortele galima laikyti Britanijos detektyvinį serialą „Midsomerio žmogžudystės“. TV1 žiūrovai jį pamato iš karto, kai tik Didžiojoje Britanijoje pasirodo naujas serialo sezonas. Naujasis - šešioliktasis „Midsomerio žmogžudystė“ sezonas TV1 žiūrovų laukia kitąmet. „Moterims patinka po dienos darbų narplioti sudėtingai užmazgytas mįsles su Džonu Barnabiu, Džordžu Džentliu, Kurtu Volanderiu, Irene Hus. Dėl to TV1 programoje net tris

dienas - ketvirtadieniais, penktadieniais ir sekmadieniais - rodomi detektyvai, netrukus laukia ir naujas serialas „Millenium“ pagal garsiąją Švedijos rašytojo Stigo Larsono (Stieg Larsson) romanų trilogiją, taip pat premjerinis serialas „Tatort“ su komisare Lindholm“, - sakė J.Jasienė.

Nuo 2003-ųjų TV1 keitėsi, jo auditorija tolygiai augo, kol tapo žiūrimiausia tarp moterų televizija Lietuvoje. Kasdien kanalą žiūri daugiau nei pusė milijono žiūrovų (523 tūkst.), o per metus TV1 pažiūri 91,6 proc. visų žiūrovų. TNS duomenimis, kanalo auditorija 2013 m. buvo 3,4 proc. ir šiais metais tai - šeštasis pagal žiūrimumą lietuviškas kanalas. Moterys sudaro net 64 proc. jo auditorijos.

TV1 naujienų dešimtukas



VI-VII
12.30 val.

1. Virtuvės pamokos iš Naujosios Zelandijos „Natūralioji Kulinarija“ su **ANABELE LENGBEIN**. Tai - viena geriausių Naujosios Zelandijos virėjų, jos knygos graibstomos visame pasaulyje. Savo įkvepiančiose laidose Anabelė kviečia rasti laiko tarp vienas kitą vejančių darbų ir pasimėgauti paprastais gyvenimo malonumais.



VI-VII
16 val.

2. Amerikiečių pasimatymų laidoje „Alabama - namai namučiai“ dešimt tikrų miestiečių ir dešimt kaimiečių varžosi dėl **DEVIN GRISOM**, gražuolės pietietės iš Alabamos, palankumo. Kad palenktų pietietės gražuolės širdį, viengungiai iš visos šalies turi įveikti įvairias kliūtis. Kiekvieną šeštadienį ir sekmadienį Devyn atsiveikina su keliais gerbėjais, tikėdamasi rasti tikrąją meilę ir žmogų, kurį palaimins jos šeima.

3. Žiūrovų laukia naujas charizmatiškojo „**DAKTARO OZO**“ sezonas dar nerodytomis provokuojančiomis temomis. Vienas iš 100 įtakingiausių pasaulio žmonių - daktaras Mehmetas Ozas amerikiečiams jau seniai tapo sveiko gyvenimo guru. Penkerius metus buvęs populiariojo Opros Vinfrei (Oprah Winfrey) šou nuolatinis sveikatos ekspertu daktaras Ozas dabar turi savo valandinę laidą, kurioje su žiūrovais aptaria sveikatos ir geros savijautos klausimus.



VI-VII
8.40 val.

4. Populiarusis turkų serialas „**TŪKS-TANTIS IR VIENA NAKTIS**“. Jo meilės romanas persikėlė į gyvenimą: Halitas Ergenas, atlikęs verslininko, siūlančio materialinę pagalbą vienišai motinai, gydančiai sūnų, mainais už praleistą su juo naktį, neliko abejingas pagrindinio vaidmens atlikėjai Bergžzar Korel. Tarp poros realybėje išplieskę jausmai atlaikė įvairius išbandymus - Halitas išsiskyrė su žmona ir vedė Bergžzar. Pora netrukus susilaukė sūnaus ir yra laikoma viena garsiausių Turkijos šeimų.



I-V
19 val.



I-III
23 val.

5. Serialas „**DŪ-MAS**“ yra **BAFTA** apdovanojimą pelnęs dramatis britų serialas apie Bristolio paauglių grupelės gyvenimą per paskutinius dvejus mokyklos metus. Jis unikalus tuo, kad kas antrą sezoną pristato naują aktorių grupę arba kartą. Didžiausia „Dūmo“ vertybė yra ta, kad jis palaiko paauglius.



VI
17 val.

6. Nauja „**GOKO LIONĖ**“: vienas garsiausių Britanijos stilistų Gokas Vanas grįžta, kad padėtų su finansiniais sunkumais kovojančiai Britanijai atrodyti nuostabiai, tam neišleidžiant didelių pinigų. Šis stiliaus sultonas priverčia išsižioti iš nuostabos siūlomais pokyčiais, moko rengtis drąsiai, tačiau taupiai.

7. Britų realybės šou „**SUPER-AUKLĖ**“ su naujausia „The Sunday Times Television“ didvyre, gebančia sutramdyti patį pasiūčiausią bamblių „Superauklė“ - tai stebukladarė Jo Frost, karščiausia Britanijos TV žvaigždė ir Dievo dovana į nevilgtį puoluosiems tėvams visoje Jungtinėje Karalystėje.



VI-VII
14 val.

8. Dokumentinis ciklas apie mistinius reiškinius „**PASLAPTINGOS ISTORIJOS**“. Tai - temos, kurių mokslas iki galo neišnagrinėjo, bet liudininkų pasakojimai praskleidžia paslapties šydą. Levitacija, gyvenimas sapne, žmonės, grįžę į gyvenimą iš ano pasaulio, moterų burtininkės, magija, tikėjimas ir šventieji - apie visuos šiuos dalykus pasakos naujasis TV1 dokumentinių filmų ciklas.

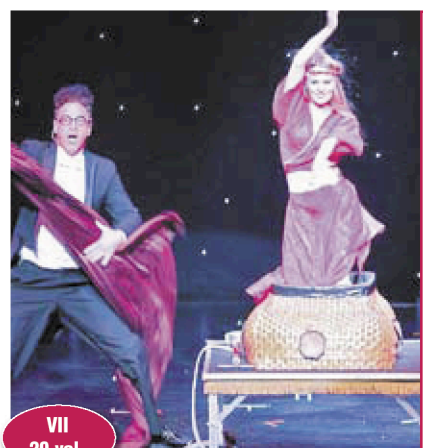


VII
19 val.



I-V
17 val.

9. Nuotykių su „**DŽIUNGLIŲ PRINCESE ŠINA**“. Šinos tėvai - tragiškai džiunglėse žuvę archeologai. Mažoji Šina tada buvo tik šešerių metų amžiaus. Tačiau palikta viena džiunglėse ji tikrai nepasimes. Sutikta šamanė mergaitė išmokys išgyvenimo laukinėje gamtoje triukų, suteiks jai magiškų galių. Dabar Kali beveik mitinė būtybė - ji sugeba pasinaudoti gyvūnų galiomis, yra labai stipri, vikri ir pasiryžusi saugoti savo gimtinę - džiungles!



VII
20 val.

10. Magijos šou „**MAGIJOS MEISTRAI**“ - tik geriausi pasaulio magų pasirodymai. Žiūrovai galės stebėti įspūdingiausias iliuzijas ir tiesiai prieš akis išvysti genialiai atliekamus triukus. Šis šou rodomas iš Floridos Disneilende stovincios pilies, kurioje įsikūrusi garsiausia pasaulyje magų mokykla. Žiūrovai išvys tokių iliuzijų žvaigždžių kaip Bret (Brett) Daniels, Dan Sperry (Sperry), Džonatanas Levitas (Jonathan Levitt), Čeiss Kurtis (Chase Curtis) ir kitų pasirodymus.

Garsių menininkų šeima gelbėja beglobius gyvūnus

Menininkė „Arkos“ galerijos direktorė ir legendinio aktoriaus Vytauto Tomkaus dukra Dovilė Tomkutė, yra neabejinga beglobių gyvūnų nelaimei. Menininkė negali suskaičiuoti, kiek gyvūnų išgelbėjo, išgydė ir surado naujus namus.

Vaikystėje, kaip ir visi vaikai, Dovilė namo parsinešdavo kačiuką ar šuniuką, rastą gatvėje. Tačiau labiausiai beglobiais gyvūnais susirūpino prieš 9 metus, kai pati įsigijo šunį. „Vedžiodama šunį pastebėjau, kiek daug apleistų gyvūnų gyvena šalia daugiabučių. Iš veidukų ir akycių pradėjau juos skirti, atpažinti ir maitinti. Jie mane taip pat atpažįsta. Tuos, kurių sąlygos ir situacija prasčiausi, aplankau dažniau. Tokiu būdu susipažinau su kitais gyvūnams neabejingais kaimynais, pradėjau domėtis gyvūnų globos draugijų veikla, prieglaudomis, teko susipažinti, kaip ten laikomi beglobiai gyvūnai. Ypač prastais atvejais katę ar šuniuką esu pasiėmusi į namus, išgydžiusi ir suradusi jiems naujus šeiminius. Tą patį daro ir mano dukra. Ir jei ji parsineša kokį nabagėlį į namus, niekada nevarau jos atgal, bet iš karto imamės gelbėjimo veiksmų“, - pasakoja moteris. - Iš esmės situacija su beglobiais gyvūnais Lietuvoje nėra išspręsta. Pagalba jiems suteikiama ir globos namai steigiami išimtinai privačios iniciatyvos dėka. Prieglaudos perpildytos, taigi suradus eilinį vargšelį, nėra įstaigos, kur jį galėtum nuvežti ir palikti ramia širdim - niekas jų nelaukia išskėstom rankom, tad tenka situaciją spręsti pačiam.“

Garsaus aktoriaus dukra pasakoja, kad jos tėvai taip pat neabejingi likimo nuskriaustiems gyvūnams ir padeda priglautosius prižiūrėti. „Mūsų šeimos sąskaitoje ne vienas išgelbėtas, išgydytas, pamaitintas ir geriems šeiminiškams padovanotas gyvūnas. Gatvėje pamatę sergantį ar labai blogos būklės gyvūną pasirūpiname juo ilgai negalvodami“, - sakė Dovilė, sergantiems



Dovilė Tomkutė



Aktorius Vytautas Tomkus

gyvūnams gydyti ir maitinti išleidžianti nemažai pinigų. Tačiau išlaidų moteris neskaičiuoja ir džiaugiasi galinti padėti vargstantiems šuniukams ir katytėms. „Aš nepervedu pinigų labdarinėms organizacijoms, bet pati perku maistą gatvėje gyvenantiems gyvūnams. Eidama pasivaikščioti su savo šuniuku rankinėje nešuosi sauso maisto ir buteliuką vandens. Jei pamatau kokį nors alkstantį gyvūną, visuomet pamaitinu. Bagažinėje nuolat turiu antklodę, į kurią prirėkius galiu suvynioti gyvūną ir nuvežti į veterinarijos kliniką arba pasiimti namo“, - pasakoja menininkė.

Su visais priglautais gyvūnais moteris teigia susidraugaujanti, tačiau pasilikti visam laikui jų negalinti. Pati menininkė au-

gina šunį, o kaimynystėje gyvenantys jos tėvai jau turi dvi kates. Todėl kartais šiek tiek skaudančia širdimi tenka su gyvūnais atsiseikinti ir atiduoti į geras rankas. Su dauguma namus gyvūnams suteikusių šeiminių menininkų šeima palaiko ryšį ir stengiasi pasidomėti tolesniu gyvūnų likimu. „Stengiamės neįkyrėti, bet progai pasitaikius pasiteiraujame, kaip sekasi mūsų išgelbėtiems gyvūneliams. Kai kurių net nuotraukas gauname ir galime pamatyti, kaip kačiukas ar šuniukas užaugo. Labai liūdimė sužinoję apie gyvūnų mirtį“, - sako Dovilė, kurios išgelbėtus šuniukus yra priglaukę dailininkė Dalia Kasčiūnaitė, grafikės Danutės Gražienės šeima ir daugybė geraširdžių žmonių visoje Lietuvoje.

KOMENTARAS



Vladas Kovaliovas su drauge Indre Launikonyte

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

Prie gerumo akcijos prisijungęs dainininkas Vladas Kovaliovas:

Sužinojęs, jog Dovilė Tomkutė ieško kačiukų šeimynėlei namų, vieną kačiuką ketinau padovanoti savo mamai. Tačiau taip nutiko, jog kačiukas pasiliko pas mane. Mamai tikriausiai nuvešiu kitą.

Manau, jog žmogui svarbu būti kuo arčiau gamtos, todėl kiekvienoje šeimoje turėtų būti gyvūnas. Gamtoje visi gimsta laukiniais, o žmonės nuolat bando išvesti naujas veisles, rūšis. Mano galva, gyvūnai turi būti natūralūs. Šalia mūsų gatvėse gyvenantys kačiukai daug natūralesni ir tikresni. Nereikia galvoti, kiek gyvūnas kainuoja ir ar turi dokumentus. Svarbiausia - ryšys. Augintinis neturėtų būti namuose kaip prabangus daiktas, tai kažkas, prie ko prisirišame.

Dažnai bijoma, kad gyvūnui nepakaks laiko, ar augintinis bus papildomas darbas ir rūpesčiai. Norėčiau paskatinti visus įsigyti gyvūną ir įsitikinti, jog gyvūnas gali suteikti daug teigiamų emocijų.

Dovilė Tomkutė ieško namų visai paaugusių kačiukų šeimynėlei ir kviečia prisijungti prie gerumo akcijos



Gerumo akcija



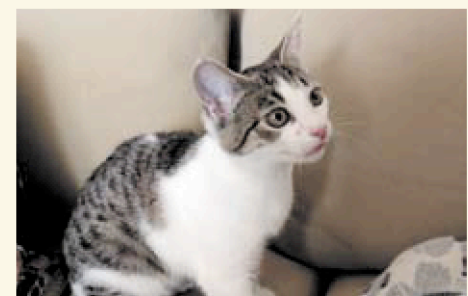
Kačiukai ieško namų

Mielieji ir gerbiamieji, visi, kurie neabejingi beglobiams gyvūnams, prašome jūsų dėmesio. Pagalbos laukia visa paaugusių kačiukų šeimynėlė. Štai tokia paprasta, bet gana liūdna jų istorija.

Vasaros pradžioje Vilniuje, Žirmūnuose, kažkieno išmesta jauna ir labai meili naminė katytė atsivedė 4 gražius, baltus su dėmelėmis kačiukus, jiems dabar apie 3,5 mėn. Katė mama dar pati jauna, bet kačiukais rūpinosi labai gerai - juos prižiūrėjo, maitino ir saugojo. Kačiukus globojo ir šėrė gailėstinga moteris ponja Valentina, be kurios kačiukai nebūtų išgyvenę. Naktį kačiukai praleisdavo jiems skirtoje rūšio patalpėlėje, o dieną žaisdavo lauke. Kačiukai yra gavę vaistukų nuo parazitų, yra prižiūrėti, sveiki ir judrūs. Veterinarų patarti ir norėdami apsaugoti nuo šeimynos pagausėjimo, katę sterilizavome, tačiau, dar nesustiprėjusių po operacijos, ją užpuolė ir sužalojo užklydęs šuo. Dabar mama katė gydoma, viena katytė laikinai gyvena globėjos namuose, o kitos 2 sesytės ir broliukas liko visai vieni kieme, be mamytės ir be apsaugos. Ateinanti žiema bus jiems sunki ir negailėstinga.

Ieškome kačiukams atsakingų šeiminių.

Skambinti Dovilei 8 688 26875.



Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

Rutina: mūsų pagalbininkas ar priešas?

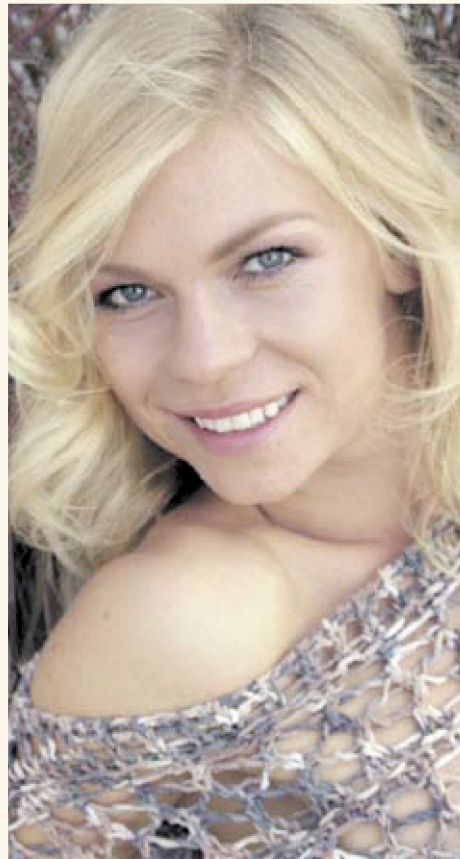
Rutina gali būti dvejopa. Viena vertus, ji rodo gyvenimą esant vienodą ir nuobodų. Tarptautinių žodžių žodynas rutiną aiškina kaip ilgą laiką nekitusį, dažnai tiesiog pasenusį įprotį arba veiklos būdą, tam tikrą šabloniškumą. Bet kaip rutina gali būti su minuso ženklu, lygiai taip pat ji gali būti ir teigiama, o gal net tapti didžiausia pagalbininke siekiant savų tikslų.

Per laiką daugelis dalykų virsta pilka rutina, nes priprantame prie to, ką turime ar darome, ir tai nebeteikia mums džiaugsmo, nebeneša naujų potyrių. Gražieji gyvenimo pokyčiai prasideda nuo kitokių minčių, nuo norėjimo gyventi kitaip, o rutiniškos, kasdienės, buitiškos mintys mus neša tik tos pačios rutinos link. Todėl kuo kokybiškesnio, įdomesnio, įvairesnio gyvenimo norime, tuo dažniau turime keisti nusistovėjusią rutiną, ją atšviežinti ir nuolat įsivesti naujų įpročių.

Yra ne šiaip pilkų, bet net ir neigiamų įpročių, kurie persekidami mus ne vienerius metus, kenkia sveikatai, gadina santykius su artimaisiais ar kaip kitaip blogina gyvenimą. Pvz., nuolatinis televizoriaus fonas, kuris trukdo mums išgirsti save, netinkamų maisto produktų vartojimas, polinkis konfliktuoti ar nuolat skūstis gyvenimu susitikus su draugais yra mus griaunančios rutinos pavyzdžiai. Bet jie leidžia mums suprasti įpročio - diena dienei atliekamo veiksmo - jėgą. Kenks konkreti rutina ar padės - mūsų pasirinkimas. Tačiau rutina, nuolat atliekamas tikslingas veiksmas, yra vienas galingiausių dalykų šioje planetoje. Ne veltui sakoma: lašas po lašo ir akmenį pratašo. Tai, ką darome kasdien, daro veiks-

mingiausią įtaką mūsų gyvenimui! Todėl jei turite konkrečių tikslų, pasirūpinkite į gyvenimą įsivesti naujų įpročių, kurie nuolat, sistemingai ir garantuotai ves jus į svajonės išsipildymą. Taigi rutina gali būti didžiausia jūsų draugė.

Mūsų gyvenimas šiandien yra toks, koks yra, būtent dėl rutinos. Ji kaip mažasis pilkasis kardinolas kuria mūsų ateitį. Įdėmiai pažiūrėkite, kokius rutinos elementus savo gyvenime atliekate visiškai automatiškai, išsiaiškinkite, ar jie naudingi. O gal yra atvirkščiai ir jie tik kenkia? Faktas, kad dalis rutinos elementų jūsų gyvenime yra išmoksi ir primesti socialinės aplinkos - kartojate juos, nes taip darė daugybė iki jūsų gyvenusių kartų, jūsų tėvai ir seneliai, o gal išmokote to iš savo draugų. Pvz., rytais išgeriate puodelį kavos, nes taip daro visi jūsų namiškiai; arba valgote žiūrėdami į kompiuterio ar televizoriaus ekraną, arba savaitgaliais visada važiuojate į kolektyvinį sodą ir t.t. Dabar pat peržvelkite savo rutiną ir įsivertinkite, į kokius veiksmus, jums naudingus ar ne, pagaliau ką kuriančius jūsų ateityje, nukreipiate savo nuolatinę, todėl didžiausią jėgą. Jei randate jums nieko gero neduodantį ar net kenkiantį įprotį, skirkite dė-



mesio jo atsikratyti. Būkite sąmoningi, stebėkite save ir savo atliekamus veiksmus, jauskitės atsakingi ir už tai, kuo esate užsiėmę. Atsikratę neigiamų ar nereikalingų įpročių, galėsite integruoti naujus, jums naudingus ar įnešančius į gyvenimą kažką nauju.

Kaip susikurti naudingą rutiną? Pirmiausia raskite laiko: nuspręskite, kuriuo paros metu medituosite; arba, jei ketinate mokytis dainuoti, kokių metu pas jus ateis mokytojas ir kur vyks pratybos; arba, jei norite subalansuoti savo mitybą, turite nuspręsti, kokiomis valandomis sėdėsite prie stalo ir t.t. Sukurkite aiškia struktūrą, kaip naują rutiną integruosite į savo kasdienį gyvenimą.

Pirmomis dienomis, kad naujas įprotis virstų tikru įpročiu/dienos rutina, prireiks šiek tiek valios pastangų. Visų mūsų džiaugsmui, labai daug rutinos elementų nereikia papildomo laiko, tereikia pabūti pačiam su savimi ir kurį laiką sąmoningai prižiūrėti naujai įtraukiamą įprotį. Pvz., valgyti sveikiau nereikia papildomo laiko - vienaip ar kitaip, jūs vis vien valgote. Tereikia atidumo suvokti, koks skanus tas sveikas maistas ir kaip gerai po jo jaučiatės. Keltis ryte nauju laiku taip pat neatima laiko, o tik kiek perstumdo rytinę ir vakarinę veiklą.

Jei norite posūkių, pokyčių gyvenime, mažus dalykus, kurie prie jų veda, paverskite kasdienes rutinas. Ir kasdien dėliodami tuos mažulyčius žingsnelius į savo tikslą būsite nešami batus septynmyliais! Nes tame, ką darome kasdien, slypi didžiausia mūsų galia.

Leonora BLEKAITYTĖ,
asmeninių pokyčių konsultantė

Susidomėjai?

Turi klausimą ar rūpimą temą?

Prisijunk prie „Leonora Be You“ feisbuko puslapio ar susisiek el. paštu leonora@leonorabeyou.com

Čia mano blyninė!



Laisvės pr. 77B
Geležinkelio g. 16
Vilnius

Mob. 8 647 17777
(8 5) 262 0056



Gusto blyninė – blyninė su vaikų zona.

www.gusto.lt

Laikytis dietos trukdo emocijos

Mokslininkų teigimu, dažniausia priežastis, dėl kurios moterys persivalgo, yra ne rajumas, o nekontroliuojamos emocijos. Tokiam fenomenui net buvo sugalvotas specialus terminas „bindžingas“ (binding). Dietologų duomenimis, apie 75 proc. moterų nutraukia dietas dėl depresijos, nuobodulio, vienatvės, nuoskaudos, problemų darbe ir pan. Pagrindinė išvada, kurią daro gydytojai: pažink savo priešą, tai yra suprask savo besotystės priežastį, ir pabandyk kovoti su ja, o ne su padariniu - kilogramų pertekliumi. Tai kokios gi emocijos mus verčia be saiko valgyti?

Baimė įžeisti

Kam iš mūsų močiutė nedėjo į lėkštę dar vieno pyragėlio, o gimtadienį švenčianti bendradarbė nevaišino tortu? Tokiu atveju atsakyti valgyti negalime ne dėl alkio, o dėl bendravimo taisyklių ir baimės įžeisti svarbius žmones. Kaip pasipriešinti grėsmei? Pasistenkite maksimaliai sutrumpinti bendravimą su žmonėmis, kurie nori jus nupenėti. Bent tol, kol laikotės dietos.

Liūdesys ir džiaugsmas

Apėmus stresui suvalgyti ką nors skanaus arba nusipirkti ledų, nes lauke vasara, o širdyje gera, - labiausiai paplitusios „bindžingo“ apraiškos. Nesvarbu, liūdna ar smagu, emocinių išgyvenimų laiką pratome dalytis su valgiu. Kaip atsakyti šio žalingo įpročio? Pabandykite nukreipti dėmesį kitur ir neįstrigti savo jausmuose. Pabėgkite, pašokinėkite, nupieškite savo portretą - darykite viską, kad išliumėtė emocijas, o ne jas kurstytumėtė.

Taip susiklostė

Eini į kiną - valgai spragintus kukurūzus; su draugais žiūri sporto var-



žybas - būtinai gurkšnoji alų. Atrodo, kad viena be kita neįmanoma. Šį požūrį mums primetė milijonai žmonių, kuriems nerūpi figūra. Reikia atsikratyti stereotipų ir išmokti mėgautis pačia pramoga, o ne valgiu.

Vaizduotės jėga

Mes dažnai galvojame apie valgį, įsivaizduojame mėgstamus patiekalus, taip didindami apetitą. Kartu vaizduotė lengva pakurstyti komercinėmis gudrybėmis. Pavyz-

džiui, pamatę gražiai atrodantį patiekalą restorano valgiiaraštyje, galime susigundyti jį užsisakyti. Pasakui dažniausiai gailmės ir žadame, kad daugiau to nedarysime. Norėdami užkirsti kelią saviapgaulei, susidarykite tikslų sąrašą produktų, kuriuos galite valgyti, o apie kitus nei nesvajokite.

„Bindžingo“ priežastys gali būti įvairiausios, bet jei tikrai norite suliesėti, iš pradžių pabandykite susigaudyti savyje ir savo emocijose.
Parengė Milda KUNSKAITĖ



10 žingsnių sveikos ir laimingos gyvensenos link

Kodėl įvardijau 10 žingsnių?

Todėl, kad lengviau eiti tikslo link, kai turi atskaitomybės tašką. O tam tikslui labai tinka masažai: malonu, greitai jaučiami rezultatai, skatina siekti tolesnių tikslų. Masažo trukmė - valanda, o kadangi rekomenduojama atlikti 2-3 masažus per savaitę, tai skiriame 10 valandų per mėnesį sau. Kaip sakoma, per 30 dienų jau galima įskiepyti ir įprotį. Toks ir yra mūsų tikslas - įskiepyti sveiko judėjimo ir mitybos įprotį, užsiauginti meilę sau!

Pradėkime

1. Pirmiausia noras kažką keisti - tai pirmas žingsnis tikslo link. Kam nors tas tikslas yra svorio metimas, kitam - sveika mityba, trečiam - grožio, pasitikėjimo ar tiesiog savęs atradimas ir t.t.

Kodėl studija „KUBILIAUS 3“?

Manau, kad yra daug studijų. Tiesiog šandien kviečiu aplankyti ir išbandyti šią - mažutę „Kubiliaus 3“ studiją. Čia sukurta jauki namų atmosfera, moterys ateina kaip į svečius. Amžiaus ribų nėra. Pagrindinė taisyklė - draugiškas bendravimas.

2. Jau atėjome į studiją ir gauname pirmą užduotį - mokomės gerti vandenį. Tai labai svarbu šviesiam protui, grožiui ir sveikatai. Nuo šiandien 30 dienų atsakingai geriame vandenį. Po 30 dienų tai taps įpročiu...

3. Atliekame pirmą masažą. Pirmą kartą mokomės taisyklingai atlikti masažą, todėl kitoms temoms laiko nelieka. Maloniai maudžia visą kūną kaip po geros fizinės treni-

ruotės. Atsiranda energijos antplūdis arba atvirkščiai, labai norisi miego. Ką kamuoja nemiga - šie masažai labai puiki terapija.

4. Antrą kartą atėję vis dar maloniai jaučiame visą kūną. Pradedame masažą. Šios dienos tema: sveika mityba. Analizuojame mitybos piramidę. Baltymai, angliavandeniai - kas tai? Kodėl angliavandenių daugiausiai reikia iki pietų, o baltymų būtina gauti visą dieną? Nuo šiandien stengiamės sveikai maitintis, bent jau iki kito masažo. Auginame sveikos mitybos įprotį. Taip pat gaunate namų darbus - surašyti savo mitybos dienotvarkę.

5. Dar vienas masažas. Sėkmingai geriname vandenį, deriname maistą, valgome 5 kartus per dieną: pusryčiaujame (pvz., košė), priešpiečiaujame (pvz., obuolys), pietaujame (sočiai), pavakarienuojame (pvz., jogurtas), vakarienuojame (pvz., tunų salotos)... Su moterimis dalijamės sveikais receptais. Svoris krinta? Sėkmės!

6. Ketvirtas, o gal jau šeštas masažas. Siūlome pasikviesti draugę, kad linksmiau būtų. Studija - puiki vieta pasimatymui, vietoj kavinės su pyragėliu ir kava. Šią dieną jau galima tikėtis ir šokių tokių rezultatų - pasisveriam, pasimatuojam apimtis. Džiugina? Bent jau oda tai akivaizdžiai gražėja: tampa stangresnė, švelnesnė, lygesnė. Supraskim ir tai: suaktyvėjusi kraujotaka ir limfotaka iš organizmo toksinus, šlakus (šiukšles). Patinimas lieka praeity. Kyla azartas siekti tikslo?

7. Tvirtai siekiame užsibrėžto tikslo! Nuolat geriname vandenį, tinkamai maitinamės. Prie masažo pridėdame aktyvų judėjimą - pasivaikščiujimą po parką ar prekybos cen-

trą, vaikščiojimą šiaurietiškomis lazdomis. Kas jaučiasi puikiai, gali pridėti ir aktyvų sportą saulėje, plaukimą ar bėgimą. Žinotina, kad masažai skaldo riebalus, valo organizmą ir stangrina kūną, sportas ir sveika mityba augina raumenis.

8. Svoris krinta, kūnas gražėja, stangrėja, vanduo saldus, maistas skanus, nuotai - puiki! O „Čiauškučių“ klubas įgauna pagreitį. Puiku! Savaimė atsiranda temos apie laimę, meilę ir grožį. Tad dabar į savo žavų moterišką kolektyvą vis dažniau įtraukiame pokalbius, o gal specialius vakarėlius grožio tema. Tai gali būti rankdarbiai, menas, kosmetika ar dar kas nors. Visada laukiame temų iš savo klientių.

9. Jau esame gražios ir laimingos. Toliau palaikome tokį gyvenimo būdą. Skiepijame įprotį nors kartą per mėnesį susitikti moteriškame kolektyve ir puikiai praleisti vakarą. Per visas treniruotes bendraujama. Kalbamės apie sveiką mitybą, grožį, laimę, meilę... Viso kurso metu raginame sveikai maitintis. Taip pat ieškoti naujų būdų save palepinti, paskatinti. Žinoma, kas to nenori, gali pasinerti į ramybės būseną, klausytis geros muzikos, pabūti su savimi, pailsėti.

10. Praėjo 30 dienų - įprotis jau įskiepytas. Pamatysite, auga meilė sau! Na, ir kad azartiškiau siektumėt tikslo, sugalvojome puikų būdą paskatinti: už kiekvieną numestą kilogramą dovanosime masažą. Studijoje turime klientę rekordininę, kuri per 10 mėnesių numetė 40 kg. Atrodo nuostabiai, dabar ji laiminga. Nuoširdžiai sveikiname ją! Dovanų žadame ir daugiau - už puikias idėjas, teminius vakarėlius ir panašiai. Iki pasimatymo!

Kuo ypatingi „Studio figura KUBILIAUS 3“ salone atliekami masažai?

„KUBILIAUS 3“ studijoje masažus daro pačios klientės, dirbdamos prie aparatų „Roll shaper“. Tai mechaninis limfos masažas, kuris derinamas su nesudėtingais mankštos pratimais (moteris keičia kūno padėtį prisitaikydamos prie besisukančio būgno). Infraraudonieji spinduliai (būgno apačioje) skleidžia natūralią šilumą - tai naudinga sąnariams ir padeda sušildyti bei paruošti kūną masažui. Per valandą išmasažuojamas visas kūnas. Jau po kelių masažų klientės džiaugiasi, kad pagerėja bendra savijauta, atsiranda lengvumo jausmas, energijos antplūdis, tampa sklandesnis virškinimas, pastebimai gražėja oda. Šie masažai suaktyvina kraujotaką, taip pat limfos tekėjimą, kelia raumenų tonusą, todėl greičiau mažėja apimtys, gerėja raumenų tonusas, stangrėja bei švelnėja oda, pagerėja miegas. Limfos masažas tinka visiems, kurie jaučia kojų paburkimą, patinimą ar tiesiog nuovargį po darbo dienos.



Svarbiausia - sveika mityba

Žmogaus sveikata yra glaudžiai susijusi su mityba. Reikia suprasti pagrindinius mitybos principus: angliavandeniai (įvairios kruopos, miltiniai produktai) mūsų organizmui suteikia energijos, todėl daugiausiai jų reikia iki pietų. Jei jūsų darbas yra sėslus, reikia žinoti, kad visi angliavandeniai, kurie reikalingi energijai, vėliau nepanaudoti virsta į riebalus. Jei jūs užsibrėžėte mesti svorį, tai po 14 val. valgykite daugiau baltyminių maistą (mėsą, žuvis, liesą varškę), daržoves ir vaisius. Taigi valgyti galima viską ir net rekomenduojama vartoti kuo įvairesnį maistą. Tik visada reikia išsiaiškinti, ko tame produkte daugiau yra: angliavandenių ar baltymų. Dar labai svarbus momentas - negalime jausti alkio. Alkis informuoja mūsų smegenis, kad ateina badas. O badmečio taisyklė - kaupti atsargas. Ir nepamirškime gerti daug skysčių, geriausia vandens.

Mitybos piramidė

- **Saldumynai** metant svorį rekomenduojami iki 14 val.
 - **Riebalai:** patariame vartoti alyvuogių aliejų.
 - **Pieno produktai, mėsa, žuvis, kiaušiniai** (baltymai - raumenų statybinė medžiaga, todėl jų turime gauti visą dieną). Pieno produktus rekomenduojame valgyti liesus, rūgščius, o mėsą bei žuvis gaminti savo „sultyse“, su prieskoniais.
 - **Vaisiai ir daržovės.** Vakare mažiau vartoti saldžių vaisių.
 - **Grūdiniai produktai** (angliavandeniai - energijos šaltinis)
- Metant svorį, nerekomenduojame valgyti po 14 val., nes nepanaudota energija virsta riebalais.
- Vanduo ypač svarbus metant svorį, valant organizmą.

Adresas: Kubiliaus g.3, Vilnius (Šiaurės miestelis, tarp „Domus galerijos“ ir „Banginio“)
Išankstinės registracijos tel.
 (+370-68) 673 077
 Reikalinga speciali apranga: timpės, marškinėliai ir kojiniųaitės.
FB „Studiofigura“ Vilnius

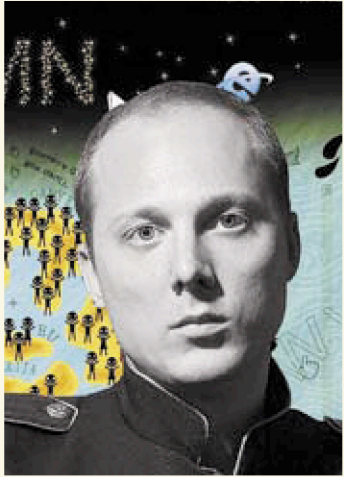


Su „Laisvalaikio“ kortele - spalio 4-14 dienomis 10 masažų kainuos

250 litų

Parengė Nida BINKAUSKĖ

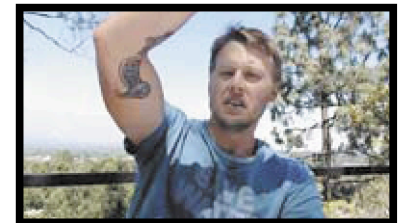
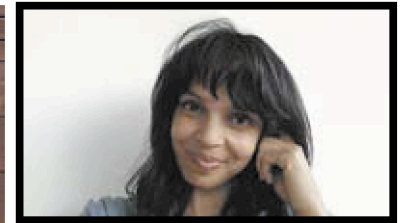
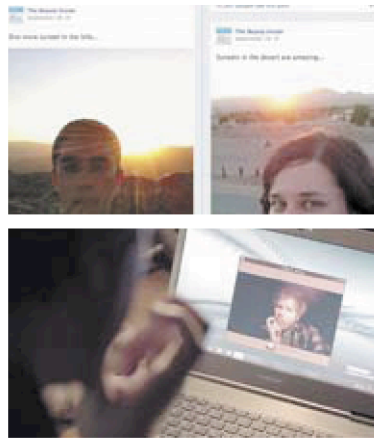




Darius Bagdžiūnas,
„Gaumina“ direktorius

Ar pirmą kartą rankoje fotoaparatai laikanti vyrukų nuotraukos gali reklamuoti naują „Samsung“ kamerą? Kaip tapti seriale aktoriumi, „Facebook“ tinkle paskelbus savo nuotrauką? Ar labai sunku atsiverti ant autobusų stotelėje kabančio plakato? Šiandien apie tas reklamas, kurių personažais gali tapti kiekvienas iš mūsų.

El. reklama: personažu gali tapti kiekvienas



„Facebook“ vartotojai, tapę pagrindiniais seriale veikėjais

<http://goo.gl/QpfXZq>

Kas?

„Intel“ ir „Toshiba“.

Ką padarė?

Internetu paskelbė pirmą filmuojamo seriale seriją ir pasiūlė tapti jo aktoriais. Trumpi vaizdo klipai pasakojo Alekso istoriją - kas kart jis pabudavo vis kito žmogaus kūne. Ir nesvarbu nei rasė, nei ly-

tis, nei amžius. Veikėjas kasdien save filmuodavo internetine kamera ir stropiai kaupdavo naujuosius atvaizdus.

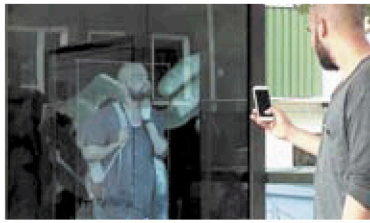
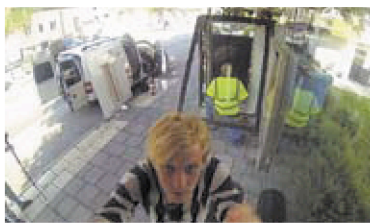
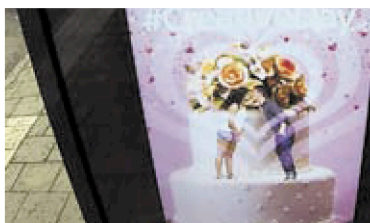
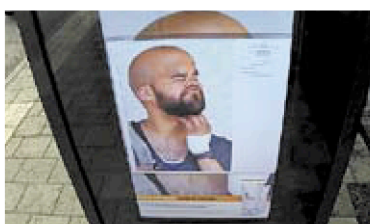
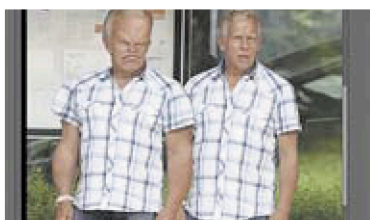
Kodėl veikė?

Būtent tuose Alekso savianalizės vaizduose save išvysti galėjo paskelbė nuotraukas „Facebook“ tinkle ar vaizdo įrašus „Youtube“. Tai sudomino didžiulę auditoriją, o stebėjusieji ir dalyvavusieji seriale

kūrime įsiminė pagrindinę reklamos žinutę - „grožis viduje“. Ji buvo pasirinkta norint papasakoti apie „Intel“ procesorius, nepastebimus, bet sukuriančius pagrindinę „Toshiba“ kompiuterių vertę.

Rezultatai?

Reklamoje dalyvavo 100 skirtingų asmenybių, o visos serijos kartu sudėjus peržiūrėtos 60 mln. kartų.



Reklaminiai stendai su tavo atvaizdu

<http://goo.gl/haxqh0>

Kas?

„Adobe“.

Ką padarė?

Kompanija organizavo kūrybos dienas, kurių metu vyko paskaitos ir supažindinimas su produktais. Šio įvykio reklamai jie pasitelkė savo produktą, nuotraukų redagavimo programą „Photoshop“. Autobusų stotelėje įmontavo interaktyvų ekraną, paslapčia fotografavo autobuso laukiančius žmones, realiu laiku redagavo nuotraukas ir visą procesą transliavo į stendus.

Kodėl veikė?

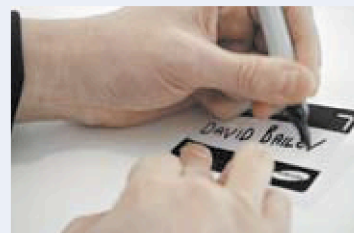
Įsivaizduokite, po darbų laukiate stotelėje ir staiga pašonėje kabėjusi reklama pradingsta, o jos vietoje iškyla vestuvinis tortas, ant kurio stovite jūs pats. Arba atsiranda kvietimas į kovinį kino filmą, o ją turintis reklamuoti raumeningas vaikas šypsosi jūsų šypsena.

Rezultatai?

Gyvai akcijoje dalyvavo vos keltas žmonių, bet slapta darytas vaizdo klipas, atspindintis personažų reakcijas, akimirksniu išplito internete. Vien „Youtube“ kanale jis sulaukė 17 mln. peržiūrų.

Kiekvienas yra profesionalus fotografas

<http://goo.gl/txv4Ba>



Kas?

„Samsung“.

Ką padarė?

Pateikdami naują produktą į rinką, jie pasirinko žinutę, teigiančią, kad su šia kamera kiekvienas gali fotografuoti lyg profesionalas. Norėdami ją iliustruoti, savo reklaminio veidu pasirinko nacionaline Anglijos vertybe laikomą fotografo Deividą Beilį (David Bailey) ir viešai paskelbė ieškantys galinčių jį pranokti.



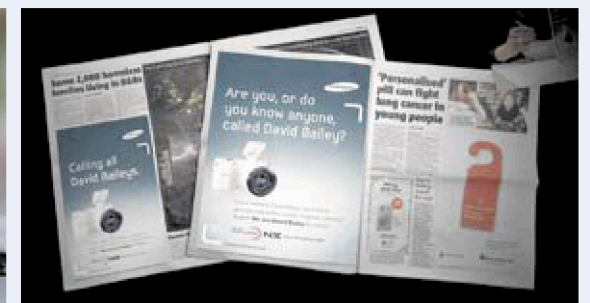
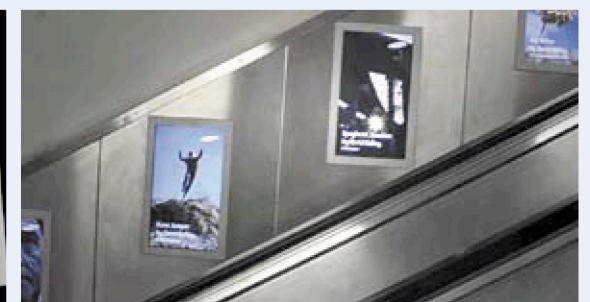
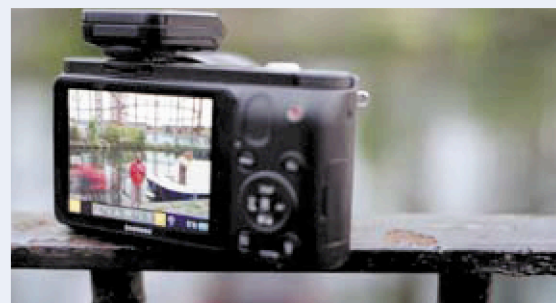
Kodėl veikė?

Norintiems patekti į šou nereikėjo įrodyti savo gebėjimų, jie atrinkti burtų būdu, apdovanoti naujomis kameromis, trumpai apmokyti ir paleisti į gatves. Tiesa, naujieji deividai beilčiai buvo įpareigoti fiksuoti viską, kas traukia akį. Nereikėjo nė poros dienų, kai internete užplūdo įspūdingi kadrai. „Samsung“ juos panaudojo reklamoms laikraščiuose, internete bei stenduose,

nuotraukas lydėjo žinutės, kad šie vaizdai užfiksuoti paprastų žmonių.

Rezultatai?

Kampanija sulaukė ypatingo dėmesio. Jos metu „Youtube“ vaizdai surinko per 1 mln. peržiūrų, „Facebook“ puslapyje užfiksuota 3 mln., o „Twitter“ 7 mln. vartotojų reakcijų. Ir kas svarbiausia - šių kamerų pardavimas šoktelėjo 2365 procentais.



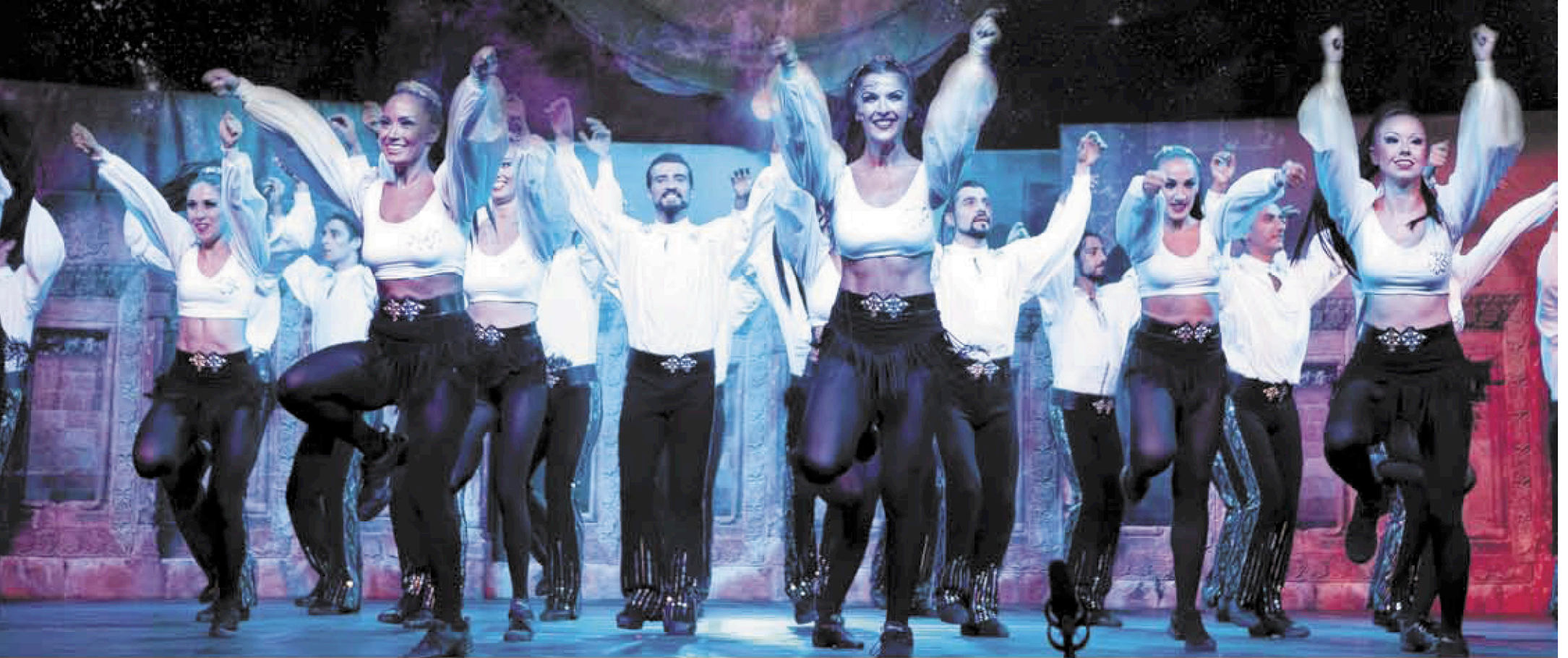
Vietoj išvadų

Kiekvienas mūsų galime tapti reklamos veidais.

DIDŽIAUSIA ŠOKIO TRUPĖ PASAULYJE PRISTATO
GRAŽIAUSIĄ MEILĖS ISTORIJĄ

FIRE OF ANATOLIA

LAPKRIČIO 14D.
VILNIUS PRAMOGU
ARENA



2 GINESO REKORDAI
20 000 000 ŽIŪROVŲ
85 PASAULIO ŠALYSE



PRODUCED BY
MUSTAFA ERDOGAN
(TURKEY)

LIVE NATION

PARTNERIAI

DELFI

RC

REPUBLIKA

BILIETUS
PLATINA:

TICKETPRO Kasos ir informacija
MAXIMA www.ticketpro.lt
mimi 1588

Arfos ir gitaros dievaitė Muriel Anderson pirmąkart Lietuvoje

Muriel Anderson parašė nemažai knygų gitaros grojimo tema
Organizatorių nuotr.



Lapkričio pabaiga Lietuvos kultūros gyvenime bus pažymėta ypatingu įvykiu. Jaukioje PIANO.lt salėje (Trakų g.9/1) lapkričio 23 dieną 19 val. įvyks žaviosios amerikietės Muriel Anderson koncertas. Jai gitara pritaras muzikantas, kurio vardas dar laikomas paslaptyste.

M.Anderson - viena žymiausių pasaulio gitaros ir arfos meistrių, pirmoji moteris, laimėjusi nacionalinį grojimo gitara konkursą „Fingerstyle“.

Pagrindinė jos gyvų pasirodymų savybė - nuoširdus bendravimas su publika, nes muzika suteikia nepakartojamą malonumą ne tik pačiai muzikantei, bet ir klausytojams. Jos pasirodymai pilni puikaus humoro, žavi įvairūs atlikimo žanrai, vertinami gitaristų ir publikos visame pasaulyje. Irašant muziką artistė grojo su legendiniu kantri gitaristu Četu (Chet) Atkinsu Niujorke, su Lesu Paulu ir „Chicago's Orchestra Hall“, su Čikagos simfoniniu orkestru, Tenesio kameriniu orkestru, Nešvilio kameriniu orkestru. Muzikantė įkūrė ir yra savininkė „Muriel Anderson's All Star Guitar Night®“, taip pat vadovauja labdariniam aljansui „Music for Life Alliance charity“.

M.Anderson - muzikos gitarai ir arfai kompozitorė, jos gastrolių grafikas suplanuotas metams į priekį po Šiaurės Ameriką, Europą ir Tolumuosius Rytus.

Dėl unikalaus muzikantės grojimo gitara prabyla tarsi lyrinis choras ar visas orkestras, japoniškas koto ar grupė „Bluegrass“ akimirka skamba kaip bitlų („Beatles“) muzika ar Frederiko Šopeno (Frederic Chopin) valsai. Neseniai Muriel pradėjo koncertuoti su puikiu gitaristu iš Vokietijos Tyru (Tierre) NEGRA, suteikdama savo muzikai naujų improvizacijų ir eksperimentų.



„Laisvalaikio“ inf.

Trumpai

- Muriel Anderson mėgsta vesti grojimo gitara seminarus.
- Parašė daug knygų gitaros grojimo tema, taip pat išleido aštuonis instrumentinius CD, DVD gitaros grojimo vadovėlius.
- 2009 m. laimėjo „Acoustic Guitar's“ skaitytojų bronzinį apdovanojimą, taip pat žiūrovų simpatijų prizą „geriausiam klasikos gitaristui“.

- M.Anderson parašė dainą „El Noi de la Mare“, kuri nuskambėjo Vudžio Aleno (Woody Allen) filme „Vicky Cristina Barcelona“.
- Atlikėjos „Heartstrings“ skambėjo palydint astronautus erdvėlaiviu „Discovery“.
- Muriel dažnai groja instrumentais, padarytais savo rankomis, yra „Morris Guitars“ ir „Seymour Duncan D-Tar“ reklaminis veidas.



MĖGAUKIS RYTETIŠKA ŠILUMA IR ATGAIVA VEIDO ODAI SU „AZIA SPA“!



TRADICINĖ TAJŲ VEIDO PROCEDŪRA SU KARŠTAIS ŽOLELIŲ RYŠULĖLIAIS

- * Veido odos nuvalymas
- * Veido odos nušveitimas rytietišku žolelių šveitikliu
- * Veido masažas karštais Tailando žolelių ryšulėliais

125 LT
89*

Trukmė: 45 min.

* Akcija taikoma su „Laisvalaikio“ kortele iki 2013 10 31d.

Mėgaukis AZIA SPA masažais ir gauk dovanų!

Daugiau informacijos www.aziaspa.lt
Šv. Mikalojaus g. 5, Vilnius
Tel.: +370 52 44 46 46 / info@aziaspa.lt



10% nuolaida procedūroms su „Laisvalaikio“ kortele

PURVAS

PREMJERA

Premjera visose Lietuvos salėse nuo spalio mėnesio

Daugiau informacijos www.soupurvas.lt

KOSTO SMORIGINO MONOŠOU

Gyvenimo komedijos, tragedijos, apnuoginti tabu ir amžinos tiesos ilgai brandintame spektaklyje!

/Dramaturgo Sigito Parulskio pjesė, kuri buvo sukurta specialiai aktoriumi Vytautu Šapranauskui ir kurios jis nebespėjo suvaidinti. Skiriama Jam/

Kultinių spektaklių „Urvinis žmogus“, „Laukinė moteris“, „Vilnius-Dakaras“, „DNR Kodas“, „Melo detektorius“, „Mano žmonos vyras“ režisieriaus bei aktoriaus Kosto Smorigino monošou

PRISTATO:

piniginė.lt

INFORMACINIAI RĖMĖJAI:

DELFI

RSPUBLIKA

Su „SEB Laisvalaikio kortele“ 15% nuolaida 2 bilietams



Vienas „Loftas Fest“ favoritų grįžta



The Petebox
„Lofto“ nuotr.

Po sėkmingo ir sausakimšo pasirodymo „Loftas Fest 2013“ keliskart geriausių ir universaliausių pasaulio „bitbokserių“ pripažintas The Petebox neilgai trukus grįžta pas mus!

Inga NORKE

The Petebox pasirodymai dėl energijos, netikėtų sprendimų, genialumo ir pavydėtinos charizmos prikausto tiek merginų, tiek vaikų dėmesį. Mačiusieji jo koncertą festivalio metu tau tai patvirtins.

Viskas, ką daro Petė, yra atliekama gyvai prieš tavo akis ir tik jo balso galimybės, gabalą įrašant sluoksnis po sluoksnio, su minimalia instrumentų pagalba. O jo dainavimas yra vertas atskiro paragrafo. Bet jį praleisime, nes tai turi išgirsti pats.

The Petebox karjerą pradėjo BBC organizuojamose „bitbokserių“ kovose. Dabar jo vaizdo klipai „YouTube“ sulaukia milijonų peržiūrų,

o koncertuoti kviečia pasaulyje didžiausių muzikinių įvykių organizatoriai, nuo festivalio „Glastonbury“ iki koncerto Maskvos Raudonojoje aikštėje.

Į klausimus atsako The Petebox.

- Labas, The Petebox, kaip laikaisi? Kuo užsiimi?

- Labas! Aš gerai, pakylėtas, ačiū! O jūs kaip? Pastaruoju metu daug keliavau, koncertavau. Didžiojoje Britanijoje atgrojau devynias galybes festivalių, neseniai koncertavau laive Kroatijoje vykstančiame „Love Week Festival“. Aišku, šiomis savaitėmis kūriau ir nemažai naujos muzikos.

- Kokia buvo tavo vasara be koncertų ir festivalių?

- Maistas, miegas, *tusas*, plaukiojimas, šuoliai su parašytu, skaitymas ir, aišku, muzika.

- Vasarą pradėjai LOFTAS FEST - turi ypatingų prisiminimų?

- O taip! Buvo nuostabu. Pirmiausia vieta, kur vyko festivalis - nepakartojama; garso sistemos rove stogą; ten buvo karšta visom prasmėm. Aišku, vyšnia ant torto - publika, kuri buvo tiesiog pavydėtina. Žodžiu, LOFTAS - vienas mano šviesiausių vasaros prisiminimų.

- Ką manai apie idėją festivalį rengti mieste?

- Idėja puiki, tačiau tam reikia tinkamos erdvės. LOFTAS FEST

vieta ir aplinka tam ideali. Iki šiol pamenu tas galingas konstrukcijas virš pagrindinės scenos - atrodė galingai!

- Žinau, kad greitai turi paleisti naujų dainų, kurios „YouTube“ turbūt vėl susirinks tūkstančius peržiūrų ir šimtus tavo liaupsinančių komentarų...

- Taip, ruošiuosi išleisti „Live to Tape“ - tai dainų, kurias atlieku šalia pagrindinės savo programos, rinkinys. Ten bus pora koverių. Beje, limituotu tiražu.

- Kuris iš tavo vaizdo klipų patinka labiausiai? Tikrai turi iš ko rinktis.

- Mano mėgstamiausias yra „Wave“ - labai nuoširdi daina, rami, bet kartu intensyvi. Aš tikrai taip jaučiausi, kai ją įrašinėčiau.

- Rimtai? „Wave“ - ir mano mėgstamiausia iš tavųjų... Išduok, koku žmogumi žaviesi.

- Sunku žavėtis tais, kurių nepažįsti. O tos asmenybės, kuriomis aš žaviuosi, nėra įžymybės, taigi ir atsakymas su vardais nedaug reikš tiems, kurie jų nepažįsta. Tiesa, yra tokia laidų vedėja Steisi Duli (Stacey Dooley), kuri kuria dokumentiką aštriomis temomis, - žaviuosi ją šiek tiek.

- Kokią neįprastą veiklą mėgsti?

- Šokinėti su parašytu (*juokiasi*).
- Ar yra frazių, kurias jauti, kad vartoji per dažnai?

- „Awesome“, „ace“, „amazing“...

- Kada paskutinį kartą buvai laimingiausias?

- 4 valandą ryto, kai muzika grojo garsiai, linksmybės buvo mano kraujyje.

- Koks tavo didžiausias pasiekimas?

- Tai, kad gyvenau.



DJ Mamania apie
The Petebox pasirodymą
LOFTAS FEST:

„The Petebox - vienas iš festivalio favoritų, bent jau man! Koncertui einant į pabaigą, labai norėjau, kad visi mano draugai būtų šalia ir stebėtų pasirodymą kartu - va taip gerai buvo!“

■ LRT OPUS GYVAI: THE PETEBOX (UK) SPALIO 4 D.

■ Bilietus platina

TIKETA

Su „Laisvalaikio“ kortele
15%
nuolaida

LRT OPUS renginių serija - MALITUANIE

„Gera Muzika Gyvai“ su džiaugsmu pristato „LRT Opus Gyvai: MaLituanie“ projektą - pirmąsyk Lietuvoje įrašytą ir išleistą pasaulio muzikos (angl. k. - world music) albumą ir išskirtinės energetikos koncertą LOFTE, kuriame tradicinės Malio ir Lietuvos muzikos dermės lengvai ir neatsiejamai susilieja į pasakojimą apie klajones, namų ilgesį ir tolimuose kraštuose sugertus įspūdžius.

Šį albumą kūrė iškilus pasaulio muzikos atlikėjas iš Malio Baba Sisokas (Baba Sissoko) ir etninę kultūrą puoselėjantys Lietuvos muzikantai: multiinstrumentalistas Saulius Petreikis, folkroko atlikėjas Laurita Peleniūtė ir Indrė Jurgelevičiūtė, muzikantas ir prodiuseris Viktoras Diavara.

„MaLituanie“ albumas, kuris jau netrukus ruošiasi apskrieti pasaulio „world music“ radijus ir koncertines erdves, buvo įrašytas vos per keturias dienas, kiekvieną kompoziciją atliekant vieną vienintelį kartą. Taip buvo sukurta trisdešimt kūrinų; trylika iš jų pateko į šį albumą.

Iš anksto nesutarę ir patys to nė nenujaušdami, atlikėjai dainavo apie tuos pačius dalykus: vyro ir moters ryšį ir amžiną žmogaus gyvenimo ratą. Šį jausmą, kai tolimos

muzikinės kultūros ne susiduria, o natūraliai susilieja lyg vilnijančios bangos, patys muzikantai įvardija kaip stebuklingą patirtį.

„Man visada knietėjo suburti skirtingų stilių bei kultūrų muzikantus, - pasakojo Ž.Svarplys. - Gyvendamas Čikagoje pabandžiau į vieną sceną pakviesti Amerikos bliuzmenus bei muzikantus iš Tuvos. Tai buvo ištis įspūdinga. Šį kartą pabandėme sujungti Afrikos, Malio ir Lietuvos muzikines tradicijas ir skirtingų muzikantų patirtis. Ir tai su kaupu pasiteisino, nes albume girdžiu tai, ko visada ir ieškojau, - darnų ir atvirą pokalbį, suteikiantį patirties kiekvienam šio pokalbio dalyviui“.

Pasak Ž.Svarplys, įrašai vyko itin darniai ir visiškai spontaniškai, iš anksto nieko nerepetuojant, muzikantams tiesiog drauge kalbant muzikos kalba. „Studijos durys buvo



atviros: ateidavo vieni muzikantai, prie jų prisidėdavo kiti, todėl vienos dainos įrašytos duetu, kitos trio ar net kvartetu. Čia puikiai dera B.Sisoko Malio dainų motyvai su lietuvių liaudies sutartinėmis, tradicinis Malio mušamasis instrumentas tamani ir kanklės, tokie egzotiški instrumentai kaip ngonis, balafonu bei armėniškas dūdukas, futujara, bansuri fleita, ragai, šofaras ir kiti“.

Pats B.Sisokas yra autentiškų Malio muzikinių tradicijų tęsėjas, žmogus orkestras, eksperimentuojantis džiazo, bliuzo, roko muzikos stiliais. Muzikantas grojo su tokiais pasaulinio garso atlikėjais kaip Stingas, Habibas

Koitė (Habib Koite), Jusu N'Duras (Youssou N'Dour), „Buena Visat Social Club“ ir kt. B.Sisokas yra žinomas kaip vienas geriausių tradicinių Vakarų Afrikos „kalbančių būgnų“ (tamani) meistrų.

Šis albumas šį rudenį bus pristatytas koncerto metu, į kurį specialiai iš Afrikos atvyks ir projekto lyderis B.Sisokas.

■ LRT OPUS GYVAI: MALITUANIE LAPKRIČIO 8 D.

■ Bilietus platina

bilietai.lt



Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Viskas įskaičiuota: Naujųjų rusų nuotykių Turkijoje“ (komedija, Rusija, N-13) - 4-10 d. 12.45, 17, 19.20, 21 val.
„Gravitacija“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 4-10 d. 16, 19, 21.30 val.
„Donžuanas“ (komedija, JAV, N-16) - 4-10 d. 15, 18.30, 21.40 val.
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 10.15, 12.30, 14.45, 17.15 val. 4-10 d. 11.15, 13.45, 16.30 val.
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 11.15, 13.30, 16 val. 4-10 d. 10.15, 12.30, 14.45 val.
„Bėgančios kortos“ (veiksma trileris, JAV, N-13) - 3 d. 18.30, 19.45, 21.50 val. 4-10 d. 10.45, 19.45, 21.50 val.
„Ekskursantė“ (istorinė drama, Lietuva, N-7) - 3 d. 10.45, 15.45, 20.45 val. 4-10 d. 13, 18.45 val.
„Laiko tiltas“ (romantinė komedija, D.Britanija, N-7) - 3 d. 16.15, 18.15, 21.15 val. 4-10 d. 15.45, 21.15 val.
„Smurfai 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 4-10 d. 11 val.
„Monstrų universitetas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 4-10 d. 13.30 val.
„Bjaurusis aš 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 4-5, 7-10 d. 10.30 val.
„Labas, mes Mileriai“ (kriminalinė komedija, JAV, N-16) - 3 d. 15.30, 21 val. 4-10 d. 17.15 val.
„Alisa Stebuklių šalyje“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 6 d. 10.30 val.
„Jobs“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 3 d. 12.45, 18 val.
„Monstrų universitetas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 11, 13.15 val.
„Smurfai 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 13.45 val.
„Šeima“ (kriminalinė komedija, JAV, Prancūzija, N-16) - 3 d. 19 val.
„Kaliniai“ (trileris, JAV, N-16) - 3 d. 21.30 val.
„Bjaurusis aš 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 10.30 val.
„Legendos susivienija“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 10.30 val.

FORUM CINEMAS VINGIS
„Gravitacija“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 4-10 d. 11.15, 13.45, 16.45, 19.15, 21.45 val.
„Viskas įskaičiuota: Naujųjų rusų nuotykių Turkijoje“ (komedija, Rusija, N-13) - 4-10 d. 11.45, 14.45, 16.30, 19, 21.30 val. (8 d. 11.45 val. seansas nevyks).
„Donžuanas“ (komedija, JAV, N-16) - 4-10 d. 14.15, 16.15, 18.45, 21.15 val.
„Didis grožis“ (komiška drama, Italija, Prancūzija, N-13) - 4-10 d. 12.30, 18, 21 val. (12.30 val. seansas vyks 5-6 d.).
„Eugenijus Oneginas“ (opera, originalo kalba) - 5 d. 19.55 val. (tiesioginė premjeros transliacija iš Niujorko Metropolitano operos).
„Ekskursantė“ (istorinė drama, Lietuva, N-7) - 3 d. 11, 14, 15.45, 18.30, 21.30 val. 4-10 d. 11.30, 14, 16.30, 19.15 val. (10 d. 19.15 val. seansas nevyks).
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 11, 13.15, 15, 17.30, 19.45 val. 4-10 d. 12, 14.15, 17.15, 19.30 val. (10 d. 17.15, 19.30 val. seansai nevyks).
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 12, 14.15, 16.30 val. 4-10 d. 11, 13.30, 15.45 val.

„Laiko tiltas“ (romantinė komedija, D.Britanija, N-7) - 3 d. 12.30, 16.15, 19 val. 4-10 d. 16, 18.15, 21 val. (8 d. 18.15 val. seansas nevyks; 8, 10 d. 21 val. seansas nevyks).
„Bėgančios kortos“ (veiksma trileris, JAV, N-13) - 3 d. 15, 18.45, 21 val. 4-10 d. 15.30, 19, 21.15 val. (5, 9, 10 d. 19 val. seansas nevyks; 5, 10 d. 21.15 val. seansas nevyks).
„Laiškai Sofijai“ (romantinė biografinė drama, D.Britanija, N-7) - 3 d. 11.45, 14.45, 17.45, 20.45 val. 4-10 d. 12.45, 18.30 val. (12.45 val. seansas vyks 5-6 d.).
„Šeima“ (kriminalinė komedija, JAV, Prancūzija, N-16) - 3 d. 15.30, 18.15, 21 val. 4-10 d. 15.45, 21.15 val.
„Džesmina“ (drama, JAV, N-13) - 3 d. 16.45, 19.15, 22 val. 4-10 d. 12.30, 18.15 val. (12.30 val. seansas vyks 5-6 d.).
„Jobs“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 3 d. 15.15, 18.10, 21 val. (3 d. 18.10 val. seansas nevyks). 4-10 d. 15, 20.45 val.
„Monstrų universitetas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 16.15 val. 4-10 d. 12.15, 16.15 val. (12.15 val. seansas vyks 6 d.; 5 d. 16.15 val. seansas nevyks).
„Monstrų universitetas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 4-10 d. 13.30 val.

„Išvarymas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 3 d. 18 val. 4-10 d. 21.45 val.
„Bjaurusis aš 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 11.15, 13.45 val. 5-6 d. 11.15 val.
„Smurfai 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 12.15, 13.45 val. 4-10 d. 13.45 val.
„Smurfai 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 5-6 d. 11 val.
„Rydiko kronikos. Sugrįžimas“ (fantastinis veiksma f., JAV, N-16) - 4-9 d. 16.45 val.
„Kaliniai“ (trileris, JAV, N-16) - 3 d. 17.15, 20.30 val. 4-7, 9 d. 21.30 val.
„Metallica - Like Never Before“ (koncertas, 3D, N-7) - 3 d. 22 val. 4-10 d. 22 val.
„Ralfas griovėjas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 6 d. 11 val.
„Palikti Aliaskoje“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 3 d. 18.45 val.
„Labas, mes Mileriai“ (kriminalinė komedija, JAV, N-16) - 3 d. 20.45 val.
„Ženk pirmąjį žingsnį“ (muzikinis romantis f., JAV, Pietų Korėja, N-7) - 3 d. 15.15 val.

SKALVIJOS KINO CENTRAS

„Šventieji motorai“ (drama, Prancūzija, Vokietija) - 3, 4, 7, 9, 10 d. 16.50 val. 5 d. 16 val. 6 d. 21.20 val. 8 d. 15.50 val.
„Michaelis Hanekė. Profesija: režisierius“ (dokumentika, Austrija, Prancūzija) - 3 d. 19 val.
„Voltero kaltė“ (drama, Prancūzija) - 3 d. 20.45 val.
„Ilgalaiškė meilė“ (romantinė drama, Lenkija) - 4 d. 19 val.
„Išsukinėjimas“ (romantinė drama, Prancūzija) - 4 d. 20.50 val.
„Vadžda“ (drama, Saudo Arabija, Vokietija) - 5 d. 18 val.
„Mekongo viešbutis“ (dokumentinė drama, Tailandas, Jungtinė Karalystė) - 5 d. 19.50 val.
„Mikelandželo aistra“ (drama, Čilė, Prancūzija, Argentina, Vokietija) - 5 d. 21 val.
„Sunumeruotiėjai“ (dokumentika, Izraelis, JAV) - 6 d. 17 val.
„Araf - tarp žemės ir dangaus“ (drama, Turkija) - 6 d. 19 val.
„Meilė kaip nuodai“ (drama, Prancūzija) - 7 d. 15 val.
„Vaizdelis iš metalo laužo surinkėjo gyvenimo“ (drama, Bosnija ir Hercegovina, Prancūzija, Slovėnija, Italija) - 7 d. 19 val.
„Grūdo paslaptis“ (drama, Prancūzija) - 7 d. 20.30 val.
„Gali būti blogiau“ (drama, JAV) - 8 d. 18 val.
„Juodoji Venera“ (drama, Prancūzija) - 8 d. 20 val.
„Pačiame žydėjime“ (drama, Gruzija, Vokietija, Prancūzija) - 9 d. 19 val.
„Papuša“ (drama, Lenkija) - 9 d. 21 val.
„Konkursinė programa IV“ (trumpametražiai, įvairios) - 10 d. 19 val.
„Frances Ha“ (komiška drama, JAV) - 10 d. 21 val.

MULTIKINO OZAS

„Gravitacija“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 3 d. 19.30 val. 4-9 d. 11, 13, 15.15, 17.30, 19.45, 22 val. 10 d. 11.15, 14, 16.45, 19, 21.15 val.
„Donžuanas“ (komedija, JAV, N-16) - 4-10 d. 17.30, 19.30, 21.45 val.
„Viskas įskaičiuota: Naujųjų rusų nuotykių Turkijoje“ (komedija, Rusija, N-13) - 4-10 d. 17.30, 19.45, 22 val.
„Didis grožis“ (komiška drama, Italija, Prancūzija, N-13) - 4-5, 7-10 d. 18.45 val. 6 d. 19 val.
„Streikas“ (muzikinė drama, Lietuva, N-16) - 3 d. 12.15, 14, 15.45, 17.30, 19.30 val. 4, 6, 8, 10 d. 16, 20 val. 5, 7 d. 13.30, 17.45 val. 9 d. 13.45 val.
„Bėgančios kortos“ (veiksma trileris, JAV, N-13) - 3 d. 12.15, 14.15, 16.15, 18.15, 19.45, 21.45 val. 4-10 d. 14.45, 17, 19.15, 21.30 val.
„Laiko tiltas“ (romantinė komedija, D.Britanija, N-7) - 3 d. 14.30, 19, 21.30 val. 4-5, 7-10 d. 16.15, 19, 21.30 val. 6 d. 16.30, 19, 21.30 val.
„Ekskursantė“ (istorinė drama, Lietuva, N-7) - 3 d. 10.45, 13, 15.30, 18, 21.45 val. 4, 6, 8, 10 d. 13.30, 17.45 val. 5, 7 d. 15.30, 19.45 val. 9 d. 13.30 val.
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 11.15, 13.15, 15.15, 17.15 val. 4-5, 7-8, 10 d. 11, 13, 15.15, 17 val. 6 d. 11, 13, 15.15, 16.45 val. 9 d. 10.45, 13.30, 15.30, 17 val.
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 10.15, 12.30, 14.45, 17 val. 4-5, 7-8, 10 d. 10.15, 12.30, 14.45 val. 6 d. 10, 12.15, 14.30 val. 9 d. 11.45, 15 val.
„Šeima“ (kriminalinė komedija, JAV, Prancūzija, N-16) - 3 d. 17.15 val. 4-10 d. 22 val.
„Labas, mes Mileriai“ (kriminalinė komedija, JAV, N-16) - 3 d. 17, 22 val. 4-10 d. 21.45 val.

„Monstrų universitetas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 10.30, 15 val. 4-8, 10 d. 10.30, 13, 15.15 val. 9 d. 13, 15.15 val.
„Monstrų universitetas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 12 val. 4-5, 7-10 d. 11.30 val. 6 d. 12 val.
„Smurfai 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 12.45 val. 4-10 d. 10, 12.15 val.
„Smurfai 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 10 val. 4-8, 10 d. 10.45 val.
„Bjaurusis aš 2“ (animacinis f., JAV, dubliuotas lietuviškai, 3D, V) - 3 d. 10 val. 4-5, 7-8, 10 d. 14 val. 6 d. 14.15 val.
„Ekskursantė“ (istorinė drama, Lietuva, N-7) - 9 d. 12 val. (specialus seansas mamoms su mažyiais).
„Jobs“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 3 d. 21.15 val.

OZO KINO SALĖ

„Šeima“ (kriminalinė komedija, JAV) - 3 d. 18 val.
„Nuodėminga aistra“ (drama, Prancūzija, Vokietija) - 3 d. 16.15 val.
„Varpas“ (dokumentinis f., Lietuva) - 4 d. 16 val.
„Žvėris, kylantis iš jūros“ (drama, Lietuva) - 4 d. 17.40 val.
„Artimos šviesos“ (drama, Lietuva) - 5 d. 16 val.
„Aurora“ (fatališka meilės istorija, Lietuva) - 5 d. 18 val.
„Narcizas“ (drama, Lietuva) - 8 d. 16 val.
„Anarchija Žirmūnuose“ (drama, Lietuva) - 8 d. 17.40 val.
„MAAT“ (dokumentinis f., Lietuva) - 9 d. 16 val.
„Dangaus šešėlis“ (dokumentinis f., Lietuva) - 9 d. 17.40 val.
„Pažvelk, tai Vilnius“ (dokumentinis f., Lietuva) - 10 d. 16 val.
„Miegančių drugelių tvirtovė“ (drama, Lietuva) - 19 d. 17.40 val.

KAUNAS

FORUM CINEMAS

„Gravitacija“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 4-10 d. 14, 16.30, 18.45, 21, 23.10 val. (5 d. 16.30 val. seansas nevyks; 23.10 val. seansas vyks 4-5 d.).
„Donžuanas“ (komedija, JAV, N-16) - 4-10 d. 13.20, 16.45, 19, 21.30, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 4-5 d.).
„Viskas įskaičiuota: Naujųjų rusų nuotykių Turkijoje“ (komedija, Rusija, N-13) - 4-10 d. 20.40, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 4 d.).
„Princesė Diana“ (biografinė drama, D.Britanija, N-13) - 10 d. 19.15 val. (COSMOPOLITAN kino vakarai).
„Eugenijus Oneginas“ (opera, originalo kalba) - 5 d. 19.55 val. (tiesioginė premjeros transliacija iš Niujorko Metropolitano operos).
„Laiko tiltas“ (romantinė komedija, D.Britanija, N-7) - 3 d. 11.30, 16.15, 18.15, 21 val. 4-10 d. 11.45, 15.15, 19.15, 21.40 val. (6 d. 11.45 val. seansas nevyks; 10 d. 19.15 val. seansas nevyks).
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 11.15, 13.30, 16 val. 4-10 d. 10.30, 12.40, 14.45, 17 val. (10.30 val. seansas vyks 5-6 d.).
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 10.15, 12.30, 15, 17.15 val. 4-10 d. 11.15, 13.45, 16.15 val.
„Bėgančios kortos“ (veiksma trileris, JAV, N-13) - 3 d. 14.15, 18, 19.30, 21.45 val. 4-10 d. 14.30, 19.30, 21.50, 23.55 val. (23.55 val. seansas vyks 4-5 d.).



Kriminalinės komedijos „Labas, mes Mileriai“ žvaigždė - Dženifer Eniston (Jennifer Aniston) EPA-Eltos nuotr.

Multikino | KIEKVIENAS KETVIRTADIENIS – Daily Card KINO DIENA!

GRAVITACIJA 10.04
DONŽUANAS 10.04
VISKAS ĮSKAIČIUOTA 2 10.04
EŽIO KINO NAKTIS 10.18

Ozo g. 18, Vilnius
Daugiau informacijos ir bilietai internetu:
www.multikino.lt
Bilietų rezervacija tel. 118 (sk. kaina 1,5 Lt/min.)

PRAMOGAUK PIGIAU!

„Kaliniai“ (trileris, JAV, N-16) - 3 d. 17.45, 20.45 val. 4, 6-10 d. 20.50 val.
„Ekskursantė“ (istorinė drama, Lietuva, N-7) - 3 d. 11.45, 12.55, 17.30, 20.30 val. 4-10 d. 10.50, 17.45 val.
„Labas, mes Mileriai“ (kriminalinė komedija, JAV, N-16) - 3 d. 21.30 val. 4-10 d. 18.15 val.
„Smurfai 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 11 val. 4-10 d. 11.30 val.
„Smurfai 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 4-10 d. 13 val.
„Šeima“ (kriminalinė komedija, JAV, Prancūzija, N-16) - 3 d. 19, 20.15 val. 4-10 d. 15.30 val.
„Didis grožis“ (komiška drama, Italija, Prancūzija, N-13) - 4, 6-10 d. 18 val.
„Metallica - Like Never Before“ (koncertas, 3D, N-7) - 4-5 d. 23.20 val.
„Monstrų universitetas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 4-10 d. 12.30 val.
„Monstrų universitetas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 4-10 d. 10.40 val.
„Bjaurasis aš 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 4-10 d. 10.15 val.
„Laiškai Sofijai“ (romantinė biografinė drama, D.Britanija, N-7) - 3 d. 13.15, 16.15 val. 4-10 d. 15 val.
„Jobs“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 3 d. 15.45, 18.30, 21.15 val. 4-10 d. 20.30 val.
„Išvarymas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 4-5 d. 23 val.
„Šrekas, ilgai ir laimingai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 6 d. 10.30 val.
„Ženk pirmąjį žingsnį“ (muzikinis romantis f., JAV, Pietų Korėja, N-7) - 3 d. 14.45 val.
„Bjaurasis aš 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 10.45 val.
„Džesmina“ (drama, JAV, N-13) - 3 d. 15.30 val.

CINAMON
„Vardas tamsoje“ (drama, Lietuva) - 10 d. 19 val.
„Streikas“ (muzikinė drama, Lietuva, N-16) - 4-10 d. 17, 19, 21.20 val. (19 val. seansas vyks 4 d.; 5, 7, 9 d. 21.20 val. seansas nevyks).
„Gravitacija“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 3 d. 19.50 val. 4-10 d. 20.15, 22.15 val. (5, 7, 9 d. 22.15 val. seansas nevyks).
„Gravitacija“ (trileris, JAV, N-13) - 4-10 d. 13.15, 15.15, 17.15, 19.15, 21.15 val.
„Donžuanas“ (komedija, JAV, N-16) - 5, 7, 9 d. 22.15 val.
„Bėgančios kortos“ (kriminalinis trileris, JAV, N-13) - 3 d. 14.15, 16.15, 18.15, 20.15, 22.15 val. 4-10 d. 11, 13, 15, 17.45, 19.45, 21.45 val. (15 val. seansas vyks 8, 10 d.; 8, 10 d. 17.45 val. seansas nevyks).
„Ekskursantė“ (istorinė drama, Lietuva, N-7) - 3 d. 11.15, 13.45, 21.15 val. 5-9 d. 12.15, 14.35, 19 val.
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 11.30, 13.30, 15.40, 17.45 val. 4-10 d. 11.30, 13.35, 15.45, 18 val.
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 10.45, 12.45, 14.45, 16.45, 18.45 val. 4-10 d. 10.45, 12.45, 14.45, 16.45, 18.45 val.
„Labas, mes Mileriai“ (kriminalinė komedija, JAV, N-16) - 3 d. 17, 20.45 val. 4-10 d. 20.45 val.
„Išvarymas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 3 d. 21.15 val. 5, 7, 9 d. 21.20 val.
„Monstrų universitetas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 12 val. 4-10 d. 11 val.
„Laiškai Sofijai“ (romantinė biografinė drama, D.Britanija, N-7) - 3 d. 12.10, 16, 18.35, 21.30 val. 4-10 d. 15, 17.05 val. (8, 10 d. 15 val. seansas nevyks; 17.05 val. seansas vyks 8, 10 d.).
„Laiko tiltas“ (romantinė komedija, D.Britanija, N-7) - 3 d. 21.55 val.
„Šeima“ (kriminalinė komedija, JAV, Prancūzija, N-16) - 3 d. 14.45, 19.15 val.

KLAIPĖDA
FORUM CINEMAS
„Gravitacija“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 4-10 d. 16, 18.30, 21 val.
„Donžuanas“ (komedija, JAV, N-16) - 4-10 d. 12.50, 16.30, 16.15, 20.45 val. (5 d. 18.15 val. seansas nevyks).
„Viskas įskačiuota: Naujųjų rusų nuotykių Turkijoje“ (komedija, Rusija, N-13) - 4-10 d. 15, 17.20, 19.40, 22 val.
„Princesė Diana“ (biografinė drama, D.Britanija, N-13) - 9 d. 19 val. (COSMOPOLITAN kino vakarai).
„Eugenijus Oneginas“ (opera, originalo kalba) - 5 d. 19.55 val. (tiesioginė premjeros translacija iš Niujorko Metropolitan operos).
„Ekskursantė“ (istorinė drama, Lietuva, N-7) - 3 d. 10.30, 13, 18, 20.45 val. 4-10 d. 10.30, 13.50, 18.45 val.
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 14, 16.45 val. 4-10 d. 10.15, 12.30, 14.45, 17 val. (10.15 val. seansas vyks 5-6 d.).
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 10.15, 12.45, 15.30, 18.15 val. 4-10 d. 11, 13.30, 16.15 val.
„Laiko tiltas“ (romantinė komedija, D.Britanija, N-7) - 3 d. 11, 15.45, 18.30, 21.30 val. 4-10 d. 14.05, 19, 21.45 val. (9 d. 19 val. seansas nevyks).
„Bėgančios kortos“ (kriminalinis trileris, JAV, N-13) - 3 d. 13.45, 16, 19, 21 val. 4-10 d. 16.45, 19.15, 21.30 val.
„Monstrų universitetas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 10.45, 13.15, 16.15 val. 4-10 d. 10.45, 13.15 val.
„Monstrų universitetas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 4-10 d. 11.30 val.
„Laiškai Sofijai“ (romantinė biografinė drama, D.Britanija, N-7) - 3 d. 11.45 val. 4-10 d. 11.15 val.
„Metallica - Like Never Before“ (koncertas, 3D, N-7) - 4-10 d. 21.15 val.
„Pabėgimas iš planetos Žemė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 6 d. 10.30 val.

„Jobs“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 3 d. 14.30 val.
„Kaliniai“ (trileris, JAV, N-16) - 3 d. 21.15 val.
„Šeima“ (kriminalinė komedija, JAV, Prancūzija, N-16) - 3 d. 19.15 val.
„Labas, mes Mileriai“ (kriminalinė komedija, JAV, N-16) - 3 d. 21.45 val.

ŠIAULIAI
FORUM CINEMAS
„Gravitacija“ (trileris, JAV, N-13) - 4-10 d. 15.15, 17.30, 19, 21.30 val.
„Donžuanas“ (komedija, JAV, N-16) - 4-10 d. 14.45, 17, 19.15, 21.45 val.
„Viskas įskačiuota: Naujųjų rusų nuotykių Turkijoje“ (komedija, Rusija, N-13) - 4-10 d. 21.15 val.
„Princesė Diana“ (biografinė drama, D.Britanija, N-13) - 9 d. 19.30 val. (COSMOPOLITAN kino vakarai).
„Bėgančios kortos“ (veiksma trileris, JAV, N-13) - 3 d. 13.30, 16.30, 18, 21.45 val. 4-10 d. 13.15, 19.45, 22 val. (9 d. 19.45 val. seansas nevyks).
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 11.15, 14, 16.45, 19.15 val. 4-10 d. 11.15, 14, 16.30 val.
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 10.15, 12.45, 15.15 val. 4-10 d. 10.15, 12.30 val. (6 d. 10.15 seansas nevyks).
„Ekskursantė“ (istorinė drama, Lietuva, N-7) - 3 d. 15.45, 18.30 val. 4-10 d. 10.45, 18.45 val.
„Labas, mes Mileriai“ (kriminalinė komedija, JAV, N-16) - 3 d. 18.15, 21.30 val. 4-10 d. 12, 18.15 val. (12 val. seansas vyks 5-6 d.).
„Laiko tiltas“ (romantinė komedija, D.Britanija, N-7) - 3 d. 15.30, 18.45, 20.30 val. 4-10 d. 15, 20.45 val.
„Monstrų universitetas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 5-6 d. 10.30 val.
„Monstrų universitetas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 13 val. 4-10 d. 12.50 val.

„Kaliniai“ (trileris, JAV, N-16) - 3 d. 21 val. 4-10 d. 15.30 val.
„Madagaskaras“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 6 d. 10.30 val.
„Jobs“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 3 d. 13.45 val.
„Rydiko kronikos. Sugrįžimas“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-16) - 3 d. 21.15 val.

PANEVĖŽYS
FORUM CINEMAS BABILONAS
„Gravitacija“ (trileris, JAV, N-13) - 4-10 d. 19, 21.30 val.
„Donžuanas“ (komedija, JAV, N-16) - 4-10 d. 21 val.
„Princesė Diana“ (biografinė drama, D.Britanija, N-13) - 10 d. 19 val. (COSMOPOLITAN kino vakarai).
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3 d. 13.45, 16.30, 19 val. 4-10 d. 11, 13.30, 16.15 val. (11 val. seansas vyks 5-6 d.).
„Sparnai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 12.45, 15.15 val. 4-10 d. 10.15, 12.50, 15.45 val. (10.15 val. seansas vyks 5-6 d.).
„Monstrų universitetas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 5 d. 10.45 val.
„Laiškai Sofijai“ (romantinė biografinė drama, D.Britanija, N-7) - 3 d. 13.15 val. 4-10 d. 13.15 val.
„Laiko tiltas“ (romantinė komedija, D.Britanija, N-7) - 3 d. 18.30, 21.15 val. 4-10 d. 16 val.
„Ekskursantė“ (istorinė drama, Lietuva, N-7) - 3 d. 16, 20.30 val. 4-9 d. 18.45 val.
„Bėgančios kortos“ (kriminalinis trileris, JAV, N-13) - 3 d. 18, 21.30 val. 4-10 d. 21.15 val.
„Pabėgimas iš planetos Žemė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 6 d. 10.30 val.

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

Kino centras Cinamon 1588 Skambučio kaina 2 Lt/min. Informacija bei bilietų rezervavimas PLC „Mega“ Islandijos pl. 32, Kaunas www.cinamonkinas.lt

VARDAS TAMSOJE Detektyvas, drama 19:00* (**tik 10.10) Trukmė: ~ 1.29

STREIKAS Drama, muzikinis 17:00; 19:00*; 21:20** (**tik 10.04; ** išsk. 10.05, 10.07, 10.09) Trukmė: ~ 1.19

DONŽUANAS Drama, komedija 22:15* (**tik 10.05, 10.07, 10.09) Trukmė: ~ 1.30

GRAVITACIJA Trileris 3D: 20:15; 22:15* (**išsk. 10.05, 10.07, 10.09) Be 3D: 13:15; 15:15; 17:15; 19:15; 21:15 Trukmė: ~ 1.30

Rudens premija kiekvienam! Pasitik rudenį turiningai: iki spalio 18 d. lankykitis kine ir gaukite „Cinamon“ litų premiją, atsiškaitę seką apsilankymo metu, pirkdami ne mažiau nei už 50 Lt. daugiau informacijos www.cinamonkinas.lt

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS

3 d. 18.30 val. - H.Lovenskjöld „Silfidė“. Dir. A.Šulčys. Baletu solistės Aliodijos Ruzgaitės jubiliejui.

4 d. 18.30 val. - Dž. Verdžio opera „Traviata“. Dir. P.C.Orizio (Italija). Operos solistės Irenos Ylienės jubiliejui. 17.30 val. Raudonojoje fojė vakaras susitikimas.

5 d. 18.30 val. - Dž. Verdžio opera „Otėlas“. Dir. M.Staškus. Pirmojo LNOBT emerito garbės vardo suteikimo išskilmės operos solistui Virgilijui Noreikai. 17.30 val. Raudonojoje fojė vakaras susitikimas.

6 d. 12 val. - K.Čačaturiano „Čipolinas“. Dir. A.Šulčys.

9 d. 18.30 val. - Dž. Verdžio opera „Ernani“. Dir. M.Staškus.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

4 d. 19 val. Mažojoje salėje - S.Mrožeko „Našlės“. Rež. S.Račkys.

8 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - N.Gogolio „Revizorius“. Rež. R.Tuminas. Valstybinio Vilniaus mažojo teatro spektaklis.

9 d. 17 val. Didžiojoje salėje - M.Ivaškevičiaus „Išvaymas“. Rež. O.Koršunovas.

10 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - Just. Marcinkevičiaus „Katedra“. Rež. O.Koršunovas.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

4 d. 18.30 val. - E.Albee „Trys aukštos moterys“. Rež. R.Kudzmanaitė.

5 d. 18.30 val. - Premjera! I.Margalit „Trio“ (J.Bramso, R.Šumano ir Klaros Šuman meilės istorija). Rež. P.Galambos (Vengrija).

6 d. 12 val. - „Brangūs atrakcionų parko dėdė!“ Rež. O.Lapina.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS

3 d. 18 val. - P.Vaičiūno „Patriotai“. Rež. J.Vaitkus.

4 d. 18 val. - I.Menchelio „Kapinių klubas“. Rež. A.Latėnas.

5 d. 12 val. - „Raganiukė“ (pagal O.Preslerio pasaką). Rež. E.Jaras.

5 d. 18 val. - V.Sigarevo „Ją vadina Gupele“. Rež. A.Lebeliūnas.

6 d. 12 val. Salėje 99 - V.V.Landsbergio „Arklis Diminyko meilė“. Rež. A.Vidžiūnas.

6 d. 18 val. Salėje 99 - „Jis ir ji“ (pagal J.Bilbūno ir J.Janulaitytės-Biliūnienės laiškus ir kūrybą). Scen. aut. ir rež. Birutė Mar.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

4 d. 18.30 val. - A.Jablonskajos „Stabmeldžiai“ (su lietuviškais titrais; N-18). Rež. J.Vaitkus.

5 d. 18.30 val. - A.Krogerus „Iš meilės man“. Rež. A.Dilytė.

6 d. 11 val. (lietuvių k.); 13 val. (rusų k.) - Z.Hopp „Junas ir Sofus, arba Auksinis riteris“. Rež. O.Lapina.

6 d. 18.30 val. - G.Sibleyro „Vėjas tuopų viršūnėse“ (su lietuviškais titrais).

8 d. 18.30 val. - „Romeo ir Džuljeta“ (pagal V.Šekspyro pjesę). Rež. ir choreogr. Peter Uray (Vengrija).

9 d. 18.30 val. - G.Gorino „Juokdarys Balakirevas“ (su lietuviškais titrais). Rež. A.Latėnas.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

Didžioji salė

5 d. 12 ir 14 val. - Muzikinis spektaklis „Batuotas katinas“. Scen. aut. ir rež. A.Mikutis.

6 d. 12 val. - A.Griciaus „Daktaras Dolitlis“ (pagal H.Loftingą). Rež. R.Driežis.

Mažoji salė

6 d. 14 val. - „Pasaka apie vėžliuką“ (Ž.Gryvos knygelės motyvais). Rež. A.Mikutis.

11 d. 18.30 val. - „Pasvydo“ (pagal A.Strazdo eilėraščius). Rež. A.Bgočiūnaitė-Paukštienė.

KEISTUOLIŲ TEATRAS

3 d. 19 val. - „Meilė iš paskutinio žvilgsnio“ (spektaklis su ironija, eilėmis ir dainomis pagal D.Čepauskaitės kūrybą). Rež. G.Beinoriūtė.

4 d. 19 val. - S.Šaltenio „Škac, mirtie, visados škac...“ Rež. A.Latėnas.

5 d. 12 val. - Spektaklis-žaidimas ne tik vaikams „Pati labiausia pasaka“. Rež. V.Žitkus.

5 d. 19 val. - „Gerbiami piliečiai!“ (vienos dalies agitacinė injekcija pagal M.Zoščenkos kūrybą). Rež.: A.Giniotis, A.Kaniava, I.Stundžytė, V.Žitkus.

6 d. 12 val. - „Grybų karas ir taika“ (Aido Ginočio muzikinis spektaklis vaikams pagal Just. Marcinkevičių). Rež. A.Giniotis.

9 d. 19 val. - Premjera! „Tūla ir kiti“ (J.Kunčino romano „Tūla“ ir apsakymų motyvais). Rež. A.Kaniava.

10, 11 d. 19 val. Muzikinis spektaklis suaugusiems „Paskutiniai Brėmeno muzikantai“. Rež. A.Giniotis.

RAGANIUKĖS TEATRAS

5 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Katinėlis ir Gaidelis“. Rež. R.Urbonavičiūtė.

5 d. 16 val. Didžiojoje salėje - Premjera! Spektaklių serialas! „Karlsonas, kuris gyvena ant stogo, vėl atskrido“. Penktoji serija. Rež. R.Urbonavičiūtė.

6 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Elenytė ir Kiškis Brolis Narsuolis“. Rež. R.Urbonavičiūtė.

Su „Laisvalaikio“ kortele 20 proc. nuolaida 2 bilietams.

„DOMINO“ TEATRAS

7 d. 19 val. - „Daktaras“.

13 d. 15, 19 val.; 14 d. 19 val. - Premjera! K.Ludwigo komedija „Paskolinkite tenorą“.

Rež. M.Slawinski.

MENŲ SPAUSTUVĖ

3 d. 19 val. Kišeninėje salėje - „Brangioji mokytoja“ (pagal L.Razumovskajos pjesę, N-16). Rež. I.Stundžytė.

4 d. 16 val. Kišeninėje salėje - Festivalis „Sirenos“. Sirenų klubas!

4 d. 19 val. Juodojoje salėje - „Festivalis „Sirenos“. Euripido „Medėjos link“.

Rež. E.Dante.

5 d. 19 val. Juodojoje salėje - R.Schimmelpfennig „Arabiška naktis“.

Rež. C.Grauzinis (teatras „Cezario grupė“).

6 d. 12 val. Juodojoje salėje - „Apie meilę, karą ir kiškio kopūstus“. Rež. A.Giniotis (teatras „Atviras ratas“).

8 d. 19 val. Juodojoje salėje - M.Korenkaitės „Pabėgimas į Akropolį“. Rež. A.Giniotis.

10 d. 19 val. Juodojoje salėje - Premjera! Šiuolaikinio šokio spektaklis „5 g vilties“.

Choreogr. R.Butkus.

OKT/VILNIAUS MIESTO TEATRAS

3 d. 19 val. - V.Šekspyro „Hamletas“.

Rež. O.Koršunovas.

4 d. 19 val. - A.Čechovo „Žuvėdra“.

Rež. O.Koršunovas.

9, 10 d. 19 val. - F.Kafkos „Nuosprendis - metamorfozė“. Rež. P.Ignatavičius.

VILNIAUS KAMERINIS TEATRAS

3 d. 19 val. - Premjera! „Vertėjas“.

Rež. A.Gian (JAV), M.Mačiulis.

10 d. 18.30 val. - „Kai žmonės vaidino Dievą...!“ Rež. A.Gian (JAV), M.Mačiulis.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

4, 5 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - Premjera! A.Čechovo „Vyšnių sodas“. Rež. A.Areima.

6 d. 12 val. Ilgojoje salėje - I.Paliulytės „Anderseno gatvė“ (K.Anderseno biografijos ir pasakų motyvais). Rež. I.Paliulytė.

6 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - Premjera! A.Čechovo „Vyšnių sodas“. Rež. A.Areima.

8 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - Pagal Jez Butterworth „Jeruzalė“. Rež. R.Atkočiūnas.

9 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - Ansamblio „Lietuva“ koncertas. Miuziklas „Žemės paukščiai“ (pagal P.Cvirkos romaną „Meisteris ir sūnūs“). Orkestro dir.: V.Lukočius ir E.Kaveckas.

9 d. 18 val. Ilgojoje salėje - B.Srblijanovič „Skėriai“. Rež. R.Atkočiūnas.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS

3 d. 18 val. - „Notrdamo legenda“. 2 d. šokio spektaklis. Insc. aut. ir choreogr. A.Jankauskas.

4 d. 18 val. - E.Džono, T.Raiso „Aida“. 2 d. miuziklas. Dir. J.Janulevičius, rež. V.Pauliukaitis.

5 d. 18 val. - J.Štrauso „Čigonų baronas“. 2 d. operetė. Dir. V.Visockis, rež. G.Šeduikis.

6 d. 12 val. - E.Chagagortiano „Ausinė kepurė“. 2 d. komiška opera vaikams. Dir. V.Visockis, rež. A.Grirenko (Baltarusija).

6 d. 18 val. - Leo Falio „Madam Pompadur“. 2 d. operetė. Dir. J.Janulevičius, rež. ir choreogr. A.Cholina.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

3 d. 18 val. - F.Rablė „Gargantua ir Pantagruelis“ (N-18). Rež. S.Rubinovas

4 d. 18 val. - Moljero „Šykštuolis arba melo mokykla“. Rež. A.Pociūnas.

5 d. 18 val. - D.Čepauskaitės „Kavinė „Pas Blezą“. Rež. S.Rubinovas.

6 d. 18 val. - Premjera! „Florianas Zeleris „Tiea“. Rež. S.Rubinovas.

9 d. 10 val. - D.Čepauskaitės „Lapė ir višta“. Pjesės autorė D.Čepauskaitė.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS

3 d. 18 val. - Kęstučio Jablonskio ir grupės koncertas.

5 d. 12 val. - „Šeimynėlė iš didžiosios girios“. Rež. O.Žiugžda.

6 d. 12 val. - Premjera! „Čipolino nuotykių“. Rež. K.Jakštas.

9 d. 18 val. - Aktoriaus Andriaus Bialobžesko poezijos ir muzikos vakaras „Aš pažinau karalių tavyje“.

Senamiesčio lėlių teatras - stebuklus be stebuklų kuriantys menininkai

Senamiesčio lėlių teatras kviečia į svečius - žiūrėti spektaklių, mokytis gaminti lėles.

Senamiesčio lėlių teatrą vienija įvairių krypčių lėlininkai, režisieriai, aktoriai ir, žinoma, lėlių teatro gerbėjai. Tiems, kurie čia dar nebuvo, priminsime: lėlių teatras yra scenos meno kryptis, reikalaujanti specifinių vaidybinių pastangų iš aktorių ir nepaprasto talento iš dailininkų. Sukurti savitą lėlės stilių, gebėti ją prakalbinti, per ją užmegzti kontaktą su žiūrovu - tai nedidelis stebuklas, kuris įvyksta kiekvieno vaidinimo metu. Senamiesčio lėlių teatro spektakliai žadina vaizduotę, atveria kūrybines galias (ne vienas grįžęs namo ima kurti savo lėlių teatrą).

Visi, atvykę į spektaklius, gali iš arčiau susipažinti su lėlių teatro menu, įvertinti lėles kaip meno kūrinius. Senamiesčio lėlių teatro dailininkai lėles kuria remdamiesi ilgmetėmis lėlių gaminių technika ir tradicijomis. Visus, pamilusius lėlių teatrą, Senamiesčio lėlių meistras kviečia priartėti prie šio meno savomis rankomis. Lėlių teatro profesionalai rengia parodas, veda specialius kursus ir interjero lėlių gamybos dirbtuves tiek pradedantiems, tiek pažengusiems lėlių entuziastams. Senamiesčio lėlių teatras glaudžiai bendradarbiauja su „Lėlių namais“.

Ši sezona Senamiesčio lėlių spektaklių žiūrovai vėl galės grožėtis Prahos meistrų tradicijomis pagamintų spektaklio „Pelenė“ marionetų plastika. Šių lėlių autorė - dailininkė V.Klakauskaitė. Nepaprastai judrios ir emociškai įtaigios režisierės K.Grabnickienės ir dailininkės R.Mironaitės sukurtas spektaklio „Geras šuo Ferdis“ lėlės kartu su dainomis papasakos vieno



Su „Laisvalaikio“ kortele - interjero lėlių gamybos kursams
30% nuolaida

tų, Vidurio Europos šalių. Pasitelkę savitą braižą, skirtingas technikas ir autentišką kultūrinį pamatą, jie sukurs unikalias lėles, kurios visos susijungs spektaklyje „Gedimino sapnas“ ir simboliškai atkartos dingę Lietuvos praeitį.

Antrąjį sezoną Senamiesčio lėlių teatras spektaklius vaikams ir tėveliams pristatys pačioje Vilniaus senamiesčio širdyje - buvusio Basųjų karmelitų vienuolyno gotikos salėje, kurią puošia autentiškos XVIII a. freskos (adresas - Aušros Vartų g.12).

Senamiesčio lėlių teatro repertuaras

(Aušros Vartų g.12, Vilnius)

■ Spalio 12 d. 12 val. - „Geras šuo Ferdis“

■ Spalio 20 d. 12 val. - „Geras šuo Ferdis“

■ Lapkričio 30 d. 12 val. - „Pelenė“

„Laisvalaikio“ inf.

Valstybinis dainų ir šokių ansamblis
LIETUVA
Tikras lietuviškas miuziklas
ŽEMĖS PAUKŠČIAI
pagal Petro Cvirkos romaną „MEISTERIS IR SŪNŪS“

Liudas MIKALAUSKAS
Deividas NORVILAS (Deivis)
Ramūnas URBIETIS /
Raimundas JUZUTIS

Spalio 9 d. - KAUNAS
Nacionalinis Kauno dramos teatras

Spalio 16 d. - VILNIUS
Nacionalinis dramos teatras

Spalio 17 d. - KRETINGA
kultūros centras

Spalio 18 d. - ŠILUTĖ
kultūros centras

Spalio 25 d. - PASVALYS
kultūros centras

Lapkričio 14 d. - ROKIŠKIS
kultūros centras

Bilietus platina kultūros centrų kasos ir Partneris: Rėmėjai: Informacinis rėmėjas:
Bilietų Pasaulis Zilva giria RSPUBLIKA 15% nuolaida www.ansamblis-lietuva.lt



Artėjant pasaulio pabaigai - seksas, apgaulė ir išdavystės tampa norma

„Išlikimo eksperimentas“ - kino teatruose nuo spalio 11 d.

- Fantastinis mistinis trileris
- Režisierius: John Huddles, JAV, 2013
- Vaidina: James D'Arcy, Bonnie Wright, Freddie Stroma, Erian Moriarty ir kiti

Įsivaizduokite, kad artėja branduolinė katastrofa. Išsigelbėti nuo žūties tikisi 21 žmogus, bet požeminiame bunkeryje yra tik 10 vietų. Dešimt laimingųjų gali išlikti ir pratęsti žmonijos giminę, vienuolika - pasmerkti mirčiai... Tarptautinės mokyklos filosofijos mokytojas Cimitas savo mokiniams vietoj egzamino pasiūlo eksperimentą. Remdamiesi vien tik šalta logika, jaunuoliai turi nuspręsti, kurie jų verti išgyventi. Kam jie pasiryš? Ką nuspręs? Kaip išrinks tuos, kuriems durys atsivers? Kas liks anapus? Ir esminis klausimas: kaip lengvabūdiškai žmogus gali nulemti kitų likimus? Mokytojas Cimitas žingsnis po žingsnio vis griežtina eksperimento taisykles ir sugalvoja vis didesnių iššūkių. Kuo stipriau



Kadras iš filmo „Išlikimo eksperimentas“ „Garsų pasaulio įrašų“ nuotr.

jaunuoliai gilinasi į moralės, gėrio ir blogio klausimus, tuo labiau auga jų pasitikėjimas savimi ir įsitikinimas, kad esi pranašesnis.

Vienintelis, kuris komandoje elgiasi neracionaliai - pats mokytojas Cimitas. Jo žvėriškas išgyvenimo instinktas provokuoja absolventus ir kelia vis didesnę įtampą. Teoriniai moksleivių pasamprotavimai filme paverčiami vaizdais - žiūrovui prieš akis iškyla šiurpi tikrovė, kurioje įmanoma viskas: ir jaunuolio mirtis, ir net kanibalizmas...

Originalus psichologinis trileris

įtaigiai vaizduoja, kaip skirtingai žmonės elgiasi, artinantis nepakeičiamai grėsmei. Filmą žavi nuostabiais Indonezijos vaizdais, puikiu operatoriaus darbu ir scenarijaus išskirtinumu. Juostoje išvysime britų aktorių Džeimso D'Arso (James D'Arcy), mums pažįstamą iš „Debesų žemėlapių“, taip pat aktorę ir modelį Boni Rait (Bonnie Wright), išgarsėjusią kaip Džinė Vizlė Hario Poterio filmuose. Kaip reta provokuojantis, šokiruojantis ir priverčiantis susimąstyti filmas. „Garsų pasaulio įrašų“ inf.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS MUZIKINIS TEATRAS

3 d. 18.30 val. - G. Donicečio „Meilės eliksyras“. 2 v. komiška opera italų k.
5 d. 18.30 val. - Tarptautinis projektas „Jūros muzos“. Koncertas „Dainuok su manimi“. Dalyvauja solistė Kataržyna Dondalska (Vokietija), Klaipėdos valstybinio muzikinio teatro orkestras. Dir. D. Pavilionis.
6 d. 13 val. - A. Kučinsko „Bulvinė pasaka“.
2 v. opera vaikams.

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS

3 d. 18.30 val. Žvejų rūmuose - Premjera! M. Gavran „Poros“. Rež. R. Kudzmanaitė.

4 d. 18 val. Šilutės kultūros ir pramogų centre - E.E. Schmitt „Oskaras ir ponis Rožė“. Rež. P. Gaidys.

6 d. 17 val. Žvejų rūmuose - M. Matišic „Moteris be kūno“. Rež. R. Kudzmanaitė.
9 d. 18.30 val. Repeticijų salėje - K. Dragunskaja „Lunačiarskio lunaparkas“. Rež. D. Rabašauskas.
11 d. 18.30 val. Žvejų rūmuose - Premjera! M. Gavran „Poros“. Rež. R. Kudzmanaitė.

KLAIPĖDOS LĒLIŲ TEATRAS

5 d. 12 val. - Premjera! Spektaklis „Arbatėlė“. Rež. K. Jurkštaitė.
6 d. 12 val. - Spektaklis kūdikiams „Labas, mažyli“. Rež. K. Jurkštaitė.

Teatrai

VILNIUS

LIETUVOS NACIONALINĖ FILHARMONIJA

5 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Simfoninė puokštė Mokytojų dienai. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras, Kauno valstybinis choras, solistė Eglė Šidlauskaitė (mezosopranas). Dir. Oliver Grangean (Prancūzija).
6 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Išskridę paukščiai sugrįžta“. Koncertas visai šeimai. A. Šochas (smuikas), A. Galdikas (smuikas), V. Daškevičius (violončelė), V. Gurstis (fleita), V. Giedraitis (klarnetas), G. Tatorytė (fortepijonas), S. Zajančauskaitė (fortepijonas), V. Lisauskas (altas), D. Butkevičius (kontrabosas), S. Strauskas (mušamieji), dalyvauja aktoriai: A. Pukelytė ir A. Kazanavičius.
6 d. 16 val. Trakų pilies Didžiojoje menėje - Teatralizuotas koncertas „Karalius Mindaugas“. „Muzika Trakų pilyje“.

Čiurlionio kvartetas, senjojo šokio trupė „Festa Cortese“, aktorius Vytautas Rumšas.
TAIKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS
6 d. 16 val. - „Musica humana juvenus“. Kamerinis ansamblis „Musica juvenus“, solistai: V. Kaziulytė (fleita), V. Palej (obojuis). Dir. A. Vizgirda.
9 d. 18 val. - Lenkijos-Lietuvos siuita. Ansamblis „Kapela Jazdowska“.

KONGRESŲ RŪMAI

5, 6 d. 19 val. - Visi L. van Bethoveno koncertai fortepijonui. Lukas Geniušas (fortepijonas), Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras. Dir. G. Rinkevičius.
11 d. 19 val. - Simfoninis koncertas „Koncertuoja Gidonas Kremeris ir LVSO“. Gidonas Kremeris (smuikas), Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras. Dir. G. Rinkevičius.

ŠV. JONŲ BAŽNYČIA

7 d. 18 val. - Koncertų ciklo ALMA MATER MUSICALIS pradžios koncertas. „Jaunystės dainos“. Pasaulinei muzikos dienai. Vilniaus chorinio dainavimo mokyklos „Liepaitės“ 20-mečiui. Mokyklos III kl. choras (vad. J. Dirgelaitė). Jaunučių choras (vad. E. Jaraminienė). Merginų choras (vad. J. Vaitkevičienė).

TRAKAI

UŽUTRAKIO DVARO SODYBA

6 d. 15 val. - Sergejus Rachmaninovo rečitalis. Skiriama S. Rachmaninovo 140-osioms gimimo ir 70-osioms mirties metinėms paminėti. Solistas Gintaras Januševičius (fortepijonas).

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA

4 d. 18 val. - Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras, Kauno valstybinis choras. Solistė Eglė Šidlauskaitė (mezosopranas). Dir. Olivier Grangean (Prancūzija).
5 d. 17 val. - Koncertas, skirtas smuikininko Raimundo Katiliaus atminimui. Lietuvos trio: Vilhelmas Čepinskis (smuikas), Vytautas Sondeckis (violončelė), Petras Geniušas (fortepijonas).

6 d. 17 val. - Stepas Januška (vokalas), Kęstutis Zubavičius (vokalas), Lina Žilinskaitė (kanklės), Ingrida Spalinskaitė (kanklės), Mykolas Bazaras (bosinė gitara), Motiejus Bazaras (klavišiniai), Arvydas Joffė (mušamieji).

8 d. 18 val. - „El Fuego“ vaikinai kviečia pasiklausyti populiariausių grupės dainų.
10 d. 18 val. - Kamerinės muzikos vakaras. Gintaras Januševičius (fortepijonas), Svetlana Maigienė (smuikas), Jurijus Reznichenko (klarnetas), Andrius Puplauskis (fagotas).

11 d. 18 val. - Ispaniškos muzikos koncertas. Kauno miesto simfoninis orkestras. Solistas Andres Del Pino (baritonas, Ispanija). Dir. M. Staškus.

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ

4 d. 18 val. - Šiuolaikinės muzikos festivalis. Meditacija - ekspresija. Klaipėdos kamerinis orkestras. Meno vad. M. Bačkus, dir. M. Staškus.

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

Koncertai

derybos LT

VERSLO DERYBŲ INSTRUMENTAI

Spalio 9 d. (Trečiadienis). Vilniuje, viešbutyje „Holiday Inn“ (Šeimyniškių g. 1)

10.00-10.50 Pasiruošimo deryboms instrumentai. Derybų tikslai, informacijos rinkimas, valdymas ir pasinaudojimas, argumentai. Darius Rupšlauskis (DerybosLT įkūrėjas, VU TVM lektorius)

10.50-11.40 Finansiniai derybų instrumentai. Kaina ir kiti finansiniai rodikliai, kaštai, finansinės derybų skaičiuoklės. Remigijus Vainius (AB „Umega“ finansų departamento direktorius)

11.40-12.00 SKIRO kavos degustacija

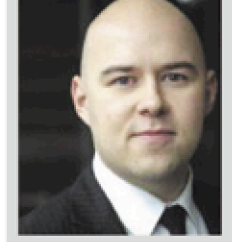
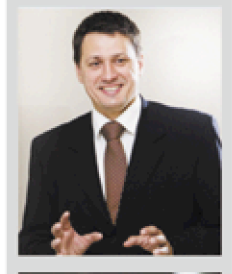
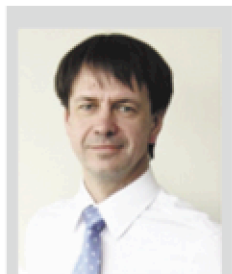
12.00-12.50 Psichologiniai derybų instrumentai. Emocijos ir jų valdymas, pasitikėjimas savimi, pozityvus mąstymas. Darius Rupšlauskis (DerybosLT įkūrėjas, VU TVM lektorius)

12.50-13.40 Pietūs

13.40-14.40 Komunikaciniai derybų instrumentai. Derybų su vadovybe, klientais, partneriais, efektyvios komunikacijos sėkmė; vieningos strategijos tvirtinimas. Tomas Dinsmonas (DerybosLT lektorius, efektyvios komunikacijos konsultantas)

14.40-15.00 Sėkmingas visų instrumentų naudojimas. Pagrindinės taisyklės, derybų efektyvumas, asmeninės sistemos susikūrimas. Darius Rupšlauskis (DerybosLT įkūrėjas, VU TVM lektorius)

15.00-15.30 Neformalios diskusijos prie bokalo. Andrius Perevičius (Piniavos alutis)



Seminaro kaina asmeniui: 369 Lt be PVM (į kainą įskaičiuoti pietūs ir kavos pertraukos)
Būtina išankstinė registracija el.paštu: projektai@derybos.lt
Kilus papildomiems klausimams, skambinkite tel. 8-636 11 200



Su „SEB Laisvalaikio“ kortele - 299 Lt

"SEB Laisvalaikio" klubo partneriai



Daugiau kaip **454** vietas visoje Lietuvoje, kur taikoma nuolaida su „SEB Laisvalaikio“ kortele!

- Jei partneris siūlo akciją ar spec. pasiūlymą paslaugai, prekėms, sąskaitai – nuolaida su „SEB Laisvalaikio“ kortele netaikoma!
- Būtinai dėkingi, jei informuotumėte mus apie partnerius, nesuteikusius Jums nuolaidos su „SEB Laisvalaikio“ kortele, tel. (8 5) 212 3344 arba el. p. club@respublika.net.
- Informacija „SEB Laisvalaikio“ kredito kortelės turėtojams. „SEB Laisvalaikio“ partneriai Jums suteiks nuolaidą, kai parodysite savo kortelės paskutinius 6 skaičius. Jei dėl asmeninių priežasčių šių skaičių rodyti nenorite, partneris turi teisę nuolaidos netaikyti.

NAUJIENOS



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



Versto ir lyderystės mokymai, seminarai, renginiai su aukščiausios klasės pranešėjais „Success Stars International“.
15% nuolaida bilietams.
Tel. (8 671) 66 306, www.success-stars.com

AVALYNĖ, GALANTERIJA



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



Galanterijos ir avalynės parduotuvės „Verus“
Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Šiauliai, Panevėžys, Alytus, Mažeikiai, Marijampolė.
10% nuolaida nenukainotoms ir neakcijinėms prekėms.
Tel. (8 5) 240 0511, www.verus.lt



Galanterijos parduotuvė „Just in Vogue City“
Vilnius. 20% nuolaida prekėms.
Tel. (8 655) 03 815, www.justinvogue.lt

BILIARDAS, BOULINGAS



Biliardo klubas „Entry“
Vilnius. 25% nuolaida biliardo žaidimui.
Tel. (8 624) 94 317, www.facebook.com/biliard.vilnius



Biliardo klubas „Free Ball“
Vilnius. 20% nuolaida biliardo žaidimui.
Tel. (8 656) 20 580



Boulingo centras „Smūgis“
Klaipėda. 20% nuolaida vienam takeliui.
Tel. (8 46) 305 305, www.smugis.lt



„Cosmic Bowling“ bowlingas
Vilnius. 20% nuolaida bowlingo (nuolaida taikoma vienam takeliui) ir pulo žaidimams.
Tel. (8 5) 233 9909



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



Klubas „Boulingo aleja“
Kaunas. 20% nuolaida bowlingo ir pulo žaidimams, 100% batelių nuomai.
Tel. (8 37) 20 0030



„Pool House“ biliardas
Vilnius. 20% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventoriui įsigyti.
Tel. (8 656) 50 014

JŪSŲ AUGINTINIUI



Vaidos veterinarinės klinika
Vilnius. 8% nuolaida zooprekėms ir gyvūnų maistui, 15% nuolaida gydymo paslaugoms.
Tel. (8 611) 12854, www.vetklinika-vilnius.lt



Šunų kirpykla „Pet Style“
Vilnius. 10% nuolaida paslaugai, 15% nuolaida prekėms.
Tel. (8 601) 91817, www.petstyle.lt

APGYVENDINIMO PASLAUGOS



Viešbutis „Babilonas“
Kaunas. 10% apgyvendinimo paslaugoms, pieties nuomai, dviračių nuomai, dviračių turų organizavimui.
Tel. (8 37) 202 545, www.babilonas.lt



Viešbutis „Sachmatinė“
Palanga. 20% nuolaida apgyvendinimui (1 kambariui).
Tel. (8 682) 31 111, www.sachmatine.lt



Viešbutis „Airlinn Vilnius“
Vilnius. 30% nuolaida viešbučio paslaugoms.
Tel. (8 5) 232 9304, www.airlinn.lt



Viešbutis „Amberton Cozy“
Kaunas. 15% nuolaida apgyvendinimui (kambariui).
Tel. (8 37) 22 9981, www.ambertonhotels.com/kaunas



Viešbutis „Comfort Hotel LT“
Vilnius. 15% nuolaida apgyvendinimui nuo standartinių kainų.
Tel. (8 5) 250 5111, www.comforthotel.lt



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



Viešbutis „Comfort Vilnius“
Vilnius. 45% nuolaida viešbučio paslaugoms.
Tel. (8 5) 264 8833, www.comfort.lt



Viešbutis „Rinno“
Vilnius. 30% nuolaida apgyvendinimui.
Tel. (8 5) 262 2828



Viešbutis „Narutis“
Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai viešbučio restorane.
Tel. (8 5) 212 2894



Viešbutis „Atrium“
Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir pieties paslaugoms.
Tel. (8 5) 210 7777, www.atrium.lt



Viešbutis „Karolina“
Vilnius. 15% nuolaida viešbučio ir restorano paslaugoms (iš pagrindinio meniu).
Tel. (8 5) 245 3939



Viešbutis „Europa City“
Vilnius. 20% nuolaida (nuo dienos kainos) apgyvendinimui.
Tel. (8 5) 251 4477, www.europacity.lt



Viešbutis „Europa Royale Kaunas“
Kaunas. 12% nuolaida apgyvendinimui nuo viešbučio puslapyje skelbiamų kainų, 10% nuolaida sąskaitai restorane iš „A La Carte“ meniu, 10% nuolaida SPA kompleksui.
Tel. (8 37) 407 500, www.europaroyale.com



Viešbutis „Magnus Hotel“
Kaunas. 30% nuolaida apgyvendinimui.
Tel. (8 37) 340 000, www.magnushotel.lt



Viešbutis „Daniela“
Kaunas. 30% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai viešbučio restorane.
Tel. (8 37) 321 505



„Best Western Santakos viešbutis“
Kaunas. 20% nuolaida apgyvendinimui I-IV, sąskaitai restorane, sveikatingumo centre, konferencijų salėms nuomai ir 30% nuolaida apgyvendinimui V-VII.
Tel. (8 37) 302 702



Viešbutis „Pažaislio parkas“
Kaunas. 20% nuolaida apgyvendinimui.
Tel. (8 37) 452 433



Viešbutis „Metropolis“
Kaunas. 15% nuolaida apgyvendinimui.
Tel. (8 37) 205 992, www.metropolishotel.lt



Viešbutis „Magnisima“
Klaipėda. 20% nuolaida apgyvendinimui viešbutyje ir 15% nuolaida sąskaitai bare-restorane.
Tel. (8 46) 31 0901, www.magnisima.lt



Viešbutis „Euterpė“
Klaipėda. 15% nuolaida apgyvendinimui ir 10% nuolaida sąskaitai viešbučio restorane.
Tel. (8 46) 474 703



Viešbutis „Vecekrug“
Klaipėda. 30% nuolaida apgyvendinimui, 15% nuolaida sąskaitai restorane, 10% nuolaida pieties paslaugoms.
Tel. (8 46) 301 002, www.vecekrug.lt



Viešbutis „Gabija“
Palanga. 15% nuolaida apgyvendinimui, 10% nuolaida sąskaitai viešbučio restorane.
Tel. (8 460) 48 251, www.gabija.lt



Viešbutis „SPA Hotel Belvilis“
Kirneilė, Molėtų r. 10% nuolaida apgyvendinimui, pičių-baseno komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane.
Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.lt



Kaimo sodybos „Penktas sezonas“
Lazdijų r., Kelmės r. 15% nuolaida apgyvendinimui.
Tel.: (8 37) 207 916, (8 682) 63479, www.5sezonas.lt

AKSESUARAI



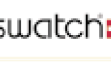
Gaminiai su briliantais „Fabrikant“
Vilnius, Kaunas, Panevėžys, Šiauliai, Klaipėda. 30% nuolaida juvelyriniams dirbiniams.
Privatus užsakymas tel. (8 659) 88 288, www.fabrikantcorporation.eu



Juvelyrinių gaminių parduotuvė „Aukštinė dovanėlė“
Vilnius. 25% nuolaida juvelyriniams dirbiniams (išpardavimų metu nuolaida netaikoma).
Tel. (8 5) 212 6019



Parduotuvė „Laiko uola“
Klaipėda, Vilnius. 12% nuolaida laikrodžiams.
Tel.: (8 46) 211 788, (8 5) 231 0478



Laikrodžių parduotuvė „Swatch“
Vilnius. 12% nuolaida laikrodžiams ir aksesuarams.
www.swatch.lt



Aksesuarų salonas „Kristol“
Kaunas. 15% nuolaida dekoravimo „Swarovski“ kristalais paslaugai ir papuošalams.
Tel. (8 614) 84100, www.kristol.lt

BALDAI, INTERJERO DETALĖS



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, kvėpančiom žvakėm, persiškiems kilimams, šviestuvams, interjero detalėms.
Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt



Žaliuzės „Domus Lumina“
Kaunas. 15% nuolaida prekėms.
Tel. (8-800) 00 009, www.domuslumina.lt



Vonios įrangos studija „AquaHome“
Kaunas. 18% nuolaida prekėms.
Tel. (8-37) 76 4919, www.aquahome.lt

DRABUŽIŲ NUOMA



Karnavališkų rūbų nuoma „Arlekinas“
Kaunas. 15% karnavališkų drabužių nuomai.
Tel. (8 37) 705 832



Šventinių drabužių nuomos salonas „Malonumas 55“
Klaipėda. 15% nuolaida drabužių ir aksesuarų nuomai.
Tel. (8 46) 253 226

DRABUŽIAI



Itališkų drabužių parduotuvė „Allure Boutique“
Vilnius. 12% nuolaida visoms prekėms.
Tel. (8 608) 49 307, www.allureboutique.lt



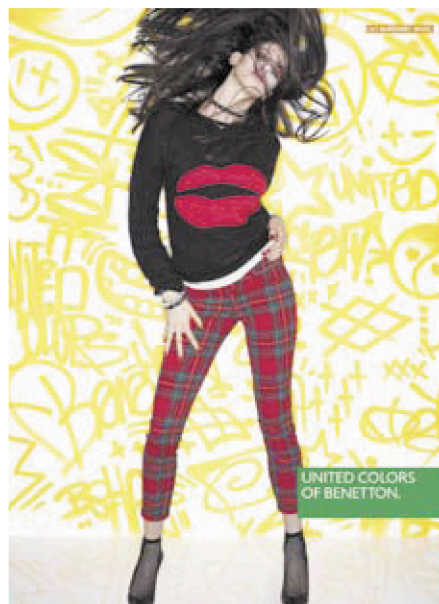
Drabužių parduotuvė „Ingrid“
Kaunas. 10% nuolaida prekėms.
Tel. (8 693) 59 358, www.ingrid.lt



„Butiq.lt“ - stilingi drabužiai ir aksesuarai moterims bei vyrams internete
Vilnius. 10% nuolaida visoms prekėms.
www.butiq.lt



„UNITED COLORS OF BENETTON“
Vilnius. 10% nuolaida visoms prekėms parduotuvėje Gedimino pr. 5A.
Tel.: (8 5) 261 0018, 269 1205



„UNITED COLORS OF BENETTON“ vaikams ir būsimo mamoms
Vilnius. 10% nuolaida visoms prekėms.
Tel. (8 5) 204 2327



Drabužių parduotuvė „Wolford“
Vilnius. 10% nuolaida pėdkelnėms, 15% nuolaida kitoms prekėms.
Tel. (8 650) 73 337



Parduotuvė „JAEGER London“
Vilnius. 15% nuolaida naujos kolekcijos vyriškiems ir moteriškiems drabužiams bei aksesuarams.
Tel. (8 5) 261 8184



Mados namai „Cantas“
Vilnius. 15% nuolaida prekėms ir individualioms siuvimo paslaugoms.
Tel. (8 612) 82 111, www.cantas.lt



Drabužių parduotuvė besilaukiančioms mamoms „Mamalux“
Vilnius. 15% nuolaida prekėms, papuošalams.
Tel. (8 5) 277 8829, www.mamalux.lt



Parduotuvė „Studio25“
Vilnius. 15% nuolaida prekėms.
Tel. (8 5) 261 0413, www.studio25.lt



Parduotuvė „Sport 4u“
Kaunas. 12% nuolaida prekėms.
Tel. (8 675) 43 089, www.sport4u.lt



Drabužių parduotuvė „Coquette“
Kaunas. 10% nuolaida prekėms.
Tel. (8 37) 208 271, (8 608) 06 578, www.forplay.lt

GĖLIŲ SALONAI

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

tarpo gėlių FIRMA
Salonas „Tarp gėlių“
Kaunas. 10% nuolaida prekėms bei paslaugoms ir 20% nuolaida husaro paslaugoms (Lietuvoje).
Tel.: (8 37) 312 233, 208 847, www.tarpgeliu.lt

KLUBAI

SKY
Terasa „SKY21 terrace by BarBara“
Klaipėda. Specialūs renginiai.
Tel. (8 612) 01 222,
www.facebook.com/Sky21byBarBara

Power Šachmatinė
Naktinis klubas „Power Šachmatinė“
Palanga. Nemokamas įėjimas (1 asmeniui).
Tel. (8 604) 58 617, www.sachmatine.lt

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

Latino
Naktinis klubas „Latino“
Kaunas. 50% nuolaida įėjimui.
Tel. (8 685) 28117

KITOS PRAMOGOS

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

Užeiga „Po vežimui“
Vilnius. 11% nuolaida maistui ir gėrimams,
20% nuolaida pramoginei žūklei, 50% nuolaida vandens dviračių nuomai ir vandens čiuožyklai,
100% sporto inventoriaus nuomai.
Tel. (8 620) 17 444

Belmonto nuotykių parkas
Vilnius. 30% nuolaida pramogoms dviem asmenims.
Tel. (8 610) 00 009,
www.belmontonuotykiuparkas.lt

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

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

KITOS PREKĖS

GRANTUS
Parduotuvė „Dovanų kambarys“
Kaunas. 10% nuolaida prekėms.
Tel. (8 673) 51 602, www.grantus.lt

GRANTUS
Parduotuvė „Senamiesčio suvenyrai“
Kaunas. 10% nuolaida prekėms.
Tel. (8 601) 57 711, www.grantus.lt

oozuu.com
Išskirtiniai edukaciniai žaislai vaikams
www.oozuu.com
22% nuolaida visoms prekėms.

VideoLine
Parduotuvė „Videoline“
18% nuolaida visoms prekėms ir paslaugoms.
Tel. (8 5) 261 3822, www.videoLine.lt

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

žana
Indų parduotuvė „Žana“
12% nuolaida prekėms.
www.indai.lt

aistra
Erotinių prekių parduotuvė „Aistra“
Vilnius, Kaunas, Klaipėda,
Šiauliai, Panevėžys. 10% nuolaida prekėms.
Tel. (8 672) 69 311, www.aistra.eu

ElektraMarket
Buitinės technikos ir elektronikos parduotuvė „ElektraMarket“
4% nuolaida visoms prekėms (išskyrus akcijines).
Tel. (8 800) 40 000, www.elektramarket.lt

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

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

KONCERTAI, RENGINIAI

GERA GYVAI
Koncertų organizatorius „GM Gyvai“
25% nuolaida 2 bilietams.
Tel. (8 650) 73 203, www.gmyvai.lt

BARDAI LT
Koncertai „Bardai LT“
20% nuolaida 2 bilietams.
Tel. (8 656) 48 387, www.bardai.lt

Lietuvos nacionalinė filharmonija
Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams į Filharmonijos renginius Didžiojoje salėje.
Tel. (8 5) 266 5216, www.filharmonija.lt

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

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

Ekspozicijų centras
Kaunas. 100% nuolaida įėjimui dviem asmenims į Ekspozicijų centro rengiamas parodas bei mugės.
Tel. (8 37) 796 901

Bušido federacija
Bušido federacija
20% nuolaida 2 bilietams.
www.bushido.lt

GROŽIO PASLAUGOS

Amber SPA massage
SPA salonas „Amber Massage“
Vilnius. 15% nuolaida masažams ir grožio procedūroms.
Tel. (8 687) 20 060, www.ambermassage.lt

Kūno Akademija
Geros savijautos namai „Kūno akademija“
Vilnius. 15% nuolaida masažams, kūno, veido procedūroms ir specialūs pasiūlymai.
Tel. (8 607) 92 196, www.kunoakademija.lt

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

AZIA SPA
Rytų masažo namai „Azia SPA“
10% nuolaida procedūroms.
Tel.: (8 5) 244 4646, (8 644) 03 000, www.aziaspa.lt



LaJazz
Moteryų klubas „La Jazz Sport & SPA“
Vilnius. 20% nuolaida sporto klubo abonementams, 10% nuolaida SPA grožio procedūroms, kosmetikai ir kvepalams.
Tel. (8 670) 06 696, www.lajazz.lt

Agnete SPA
Mini SPA centras „Agnete“
Šiauliai. 15% nuolaida paslaugoms, 10% nuolaida prekėms.
Tel.: (8 41) 460 007, (8 611) 33 227, www.agnete-minispa.lt

Gaudos SPA namai
„Gaudos SPA namai“
Vilnius. 12% nuolaida masažams, SPA paslaugoms.
Tel. (8 5) 279 0905, www.gaudaspa.lt

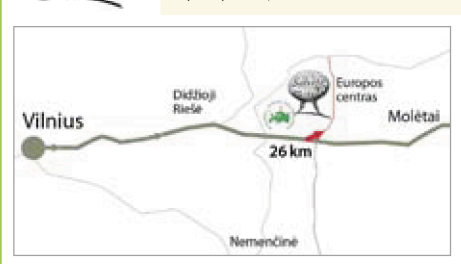
SELECTIVE
Internetinė kosmetikos parduotuvė www.selective.lt
Vilnius. 25% nuolaida prekėms internetinėje parduotuvėje.
Tel. (8 5) 278 8064, www.selective.lt

KAVINĖS, BARAI, RESTORANAI

Pizza To Go
Picerija „Pizza to go“
Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai ir nemokamas pristatymas į namus.
Tel. (8 604) 91 111, www.pizzatogo.lt

Basilico
Restoranas „Basilico“
Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).
Tel. (8 650) 51 680, www.basilico-pica.lt

Salvete
Restoranas „Salvete“
Vilnius r. Molėtų pl. 26 km. Europos centro golfo klubas. 10% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt



restoranas Vilnius
Restoranas „Vilnius“
Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 656) 77 123, www.restoranasvilnius.lt

NAUTILUS
„Nautilus laisvalaikio namai“
Kaunas. 15% nuolaida renginiams, 10% sąskaitai restorane.
Tel. (8 699) 91 356, www.nautilusclub.lt

Pas Ta
Restoranas-picerija „Pas Ta“
Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 605) 55 544, www.pastakrido.lt

Gedimino dvaras
Restoranas „Gedimino dvaras“
Vilnius. 13% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 604) 97 949, www.gedimino-dvaras.lt

Roast&Beer
Baras „Roast&Beer“
Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai.
Tel.: (8 607) 63 429, (8 5) 212 4847, www.roastandbeer.lt

Genacvale
Gruzinių restoranas „Genacvale“
Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai.
Tel.: (8 5) 231 6580, (8 639) 08 008

Olympic Lounge
Barai „Olympic Lounge“
Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Šiauliai, Panevėžys. 12% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 5) 211 1110

Tiflisi Dukani
Gruzinių restoranas „Tiflisi Dukani“
Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai ir 30% nuolaida gruzinių tradiciniams patiekalams „Chinkali“.
Tel. (8 656) 22 805, www.tiflisi.lt

El Gaucho
Restoranas „El Gaucho“
Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 5) 210 7773, www.atrium.lt

LIVIN
Restoranas „Livin“
Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 685) 51 300

California
Baras „California“
Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 652) 65 551, www.california.lt

Belgai
Restoranas „Belgai“
Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 612) 14 711, www.belgai.lt

Terrazza
Restoranas „Terrazza“
Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 5) 210 3104, www.terrazza.lt

esse
Restoranas „Esse“
Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai (išskyrus verslo pietus, banketus ir spec. pasiūlymus).
Tel. (8 686) 00 488, www.esse.lt

SPA centras „Nuad Thai“
Vilnius. 15% nuolaida viso kūno masažams, SPA paketams.
Tel. (8 679) 98 999, www.nuadthai.lt

SPA centras „Life energy SPA“
Drukininkai. 10% nuolaida prekėms ir paslaugoms.
Tel. (8 612) 33 743, www.lifeenergyspa.lt

Studio figura
Masažo studija „Studio figura“
Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Panevėžys.
12% nuolaida vienkartiniam apsilankymui.
Tel. (8 686) 73 077, www.studiofigura.lt

Pukis
Vaikų kirpykla ir masažas „Pukis“
Vilnius. 12% nuolaida vaikų kirpimui.
12% nuolaida vaikų ir suaugusių masažui.
Tel. (8 637) 77 999, www.pukiokirpykla.lt

Gatineau
Grožio salonas „Gatineau“
Vilnius, Totorių g. 19.
15% nuolaida visoms grožio paslaugoms.
Tel. (8 5) 261 8364

East Island Exotic
Masažo salonas „East Island Exotic“
Vilnius. 15% nuolaida procedūroms.
Tel.: (8 5) 212 5599, (8 686) 99 499, www.eastisland.lt

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

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



Gusto blyninė
Restoranas „Gusto blyninė“
Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai ir atvežamam maistui.
Tel. (8 5) 262 0056, www.gusto.lt

PERFECT
Restoranas „Perfect“
Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 5) 251 4477

EUROPEUB
Restoranas „EuropubSeklyčia“
Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai.
Tel.: (8 673) 60108, (8 673) 50 402, www.europub.lt

Da Antonio
Restoranas „Da Antonio“
Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai.
Tel.: (8 5) 262 0109, (85) 210 7466, www.antonio.lt

Narutis
Restoranas „Narutis“
Vilnius. 15% nuolaida maistui ir gėrimams.
Tel. (8 5) 261 7722

ČAGINO RESTORANAS
Čagino restoranas
Vilnius, Palanga. 15% nuolaida sąskaitai.
Tel.: (8 5) 261 5555, (8 460) 53 555, www.cagino.lt

NERINGA
Restoranas „Neringa“
Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (iki 15 žmonių).
Tel. (8 5) 261 4058, www.restoranasneringa.lt

Ida Basar
Restoranas „Ida Basar“
Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai (netaikoma banketams ir verslo pietums).
Tel. (8 5) 262 8484, www.idabasar.lt

St. Michel
Vyninė-restoranas „St. Michel“
Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 5) 210 6837, www.stmichel.lt

Pomodoro
Restoranas-picerija „Pomodoro“
Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 655) 92 929, www.pomodoro.lt

FOKUS
Picerija „Fokus pica“
Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys.
15% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

Mambo pizza
Picerijos „Mambopizza“
Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 15% nuolaida sąskaitai picerijoje ir atvežamam maistui į namus. Užsakymai priimami tel. (8 688) 88 888, www.mambo.lt

St. Valentino
Restoranas-picerija „St. Valentino“
Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 5) 231 4198

Pekinas, Pekino antis, Didžioji Kinija
Restoranai „Pekinas“, „Pekino antis“, „Didžioji Kinija“
Vilnius. 15% nuolaida maistui (nuolaida taikoma vieni sąskaitai).
Tel.: (8 5) 215 1620, 233 9999, 263 6363

DEVYNI DRAGONAI
Kinų restoranas „Devyni drakonai“
Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 684) 34 285

Soprano
Kavinė-ledainė „Soprano“
Vilnius, Kaunas, Klaipėda.
20% nuolaida sąskaitai.

Café-bar
Kavinė baras „Café-bar“
Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai, 100% nuolaida įėjimui.
Tel. (8 5) 261 4058, www.restoranasneringa.lt

Oranzinis baras
Kavinė „Oranzinis baras“
Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 679) 24 509

Kybynlar
Restoranas „Kybynlar“
Vilnius, Trakai. 15% nuolaida maistui ir gėrimams.
Tel. (8 528) 55 179, www.kybynlar.lt

Sadute
Restoranas „Sadute“
Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 685) 08 662, www.sadute.lt

Sičuan
Restoranas „Sičuan“
Vilnius, Kaunas. 10% nuolaida sąskaitai. Nuolaida netaikoma dienos pietums.
Tel. (8 37) 209 999, www.sicuan.lt

SPA centras „Exotic SPA Morocco“
Vilnius. 12% nuolaida masažo paslaugoms.
Tel. (8 5) 212 1215, www.exoticspa.lt

SPA centras „Exotic SPA“
Vilnius. 12% nuolaida masažo paslaugoms.
Tel. (8 5) 207 1777, www.exoticspa.lt



Naibar
„Naibar“
Vilnius. 16% nuolaida paslaugoms.
Tel. (8 5) 269 0004, www.naibar.lt

FEMINA BONA
SPA centras „Femina Bona“
Kaunas, Palanga. 10% nuolaida prekėms ir paslaugoms.
Tel.: (8 37) 208 988, (8 460) 53 332, www.feminabona.lt

SOTHYS PARIS
Grožio namai „Sothys“
Vilnius, Klaipėda. 15% nuolaida prekėms ir paslaugoms.
Tel.: (8 620) 15 551, (8 46) 240 340, www.sothys.lt

Shanti
Ajurvedos centras „Shanti“
Vilnius. 15% nuolaida visoms procedūroms.
Tel. (8 606) 75 557, www.ajurveda.lt

Nefertiti
Soliariumas „Nefertiti“
Kaunas. 18% nuolaida soliariumo paslaugoms.
Tel. (8 37) 23 74 50

La Bamba
Saulės studijos „La Bamba“
Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Tauragė.
15% nuolaida soliariumo paslaugoms ir 10% nuolaida įdegio kosmetikai.
Tel. (8 5) 238 7210, www.labamba.lt

Franko
Grožio salonas „Franko“
Vilnius. 15% nuolaida kosmetikai.
Tel. (8 5) 262 0082

MIESTO SODAS
Restoranas „Miesto sodas“
Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 37) 424 424, www.miestosodas.lt

Senieji rūšiai
Restoranas „Senieji rūšiai“
Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus).
Tel.: (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.seniejiirusiai.lt

YAKATA
Restoranas „Yakata“
Kaunas. 15% nuolaida maistui ir gėrimams (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus).
Tel. (8 686) 46 322, www.yakata.lt

EUROPA
Restoranas „Europa“
Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 37) 302 710

City Cafe
Restoranas „City Cafe“
Kaunas. 20% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 37) 750 091

Legenda
Restoranas „Legenda“
Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).
Tel. (8 37) 408 456

Svarstyklės
Restoranas „Svarstyklės“
Pažaislio parkas. 15% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių).
Tel. (8 37) 452 433

ARENA PIZZA
Picerija „Arena Pizza“
Kaunas. 15% nuolaida patiekalams.
Tel. (8 37) 424 242, www.arenapizza.lt

Bella Italia
Kavinė-picerija „Bella Italia“
Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai. Akcijų prekėms, gėrimams ir tabako gaminiams nuolaida netaikoma.
Tel. (8 37) 777 444

KAVOS KLUBAS
Kavinė „Kavos klubas“
Kaunas. 15% nuolaida patiekalams ir gėrimams (išskyrus alkoholį).
Tel. (8 37) 229 669

PAPA JAZZ
Restoranas-muzikos klubas „Papa Jazz“
Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).
Tel. (8 672) 60 020, www.papajazz.lt

Naujieji rytai
Kinų restoranas „Naujieji rytai“
Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai iš pagrindinio meniu.
Tel. (8 652) 10 273, www.nrytai.lt

KINŲ SMUKLĖ
Kinų restoranas „Kinų smuklė“
Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai iš pagrindinio meniu.
Tel. (8 685) 43 382, www.nrytai.lt

LOKIO PASTOGĖ
Kavinė-svečių namai „Lokio pastogė“
Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai kavineje. 25% nuolaida salės ir pirties nuomai.
Tel. (8 682) 62 624, www.lokiopastoge.lt

Dvaras
Viešbutis-restoranas „Dvaras“
Vilnius. 30% nuolaida apgyvendinimui, 15% nuolaida sąskaitai restorane, 10% poviaviams.
Tel. (8 5) 210 7370, www.dvaras.lt

Vikingas
Restoranas „Vikingas“
Sventoji. 15% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 460) 45 666

Miesto smuklė
Baras „Miesto smuklė“
Klaipėda. 16% nuolaida sąskaitai (maistui ir gėrimams).
Tel. (8 46) 315 117

Šikšnosparnio lizdas
Pramogų centras „Šikšnosparnio lizdas“
Klaipėda. 15% nuolaida maistui ir gėrimams.
Tel. (8 46) 313 412

Valentino ledai
Naminiai itališki „Valentino ledai“
Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Panevėžys, Šiauliai. 20% nuolaida ledams.
Tel. (8 685) 77 475, (8 5) 274 7043, www.valentinoledai.lt

KINAS

Multikino
Kino teatras „Multikino“
Vilnius. 2 Lt nuolaida vienam biuletiui, perkant ne daugiau kaip 2 biuletus.
www.multikino.lt

Cinamon
Kino centras „Cinamon“
Kaunas. Bilieto kaina - 14 Lt.
Nuolaida taikoma 2 biuletiams.
Tel. 1588 (2 Lt/min.), www.cinamonkaunas.lt

FORUM CINEMAS
„Forum Cinemas Vingis“ Vilnius.
„Forum Cinemas Akropolis“ Vilnius.
„Forum Cinemas Kaune“ Kaunas.
Darbo dienomis bilieto kaina - 15 Lt.
Savaitgaliais ir švenčių dienomis - 17 Lt.
3D biuletai - + 4 Lt. Nuolaida taikoma 1 biuletiui.
„Forum Cinemas Klaipėdoje“
Klaipėda. Darbo dienomis bilieto kaina - 12 Lt.
Savaitgaliais ir švenčių dienomis - 13 Lt.
3D biuletai - + 4 Lt. Nuolaida taikoma 1 biuletiui.
„Forum Cinemas Šiauliuose“ Šiauliai.
„Forum Cinemas Babilonas“ Panevėžys.
Bilieto kaina - 11 Lt. 3D biuletai - 14 Lt.
Nuolaida taikoma 1 biuletiui.
* Dėl nuolaidų bare teirautis padavejo.
Tel. 1567 (1,9 Lt/min.)

SKALVIJA
Kino centras „Skalvija“
Vilnius. Bilieto kaina 10 Lt.
Tel. (8 5) 261 0505, www.skalvija.lt

MAISTO PREKĖS IR GĖRIMAI

NATURALIA
Maisto produktų krautuvė „Naturalia“
Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsa, 20% graikiški produktai, 20% itališkiems makaronams.
Tel. (8 682) 22 333, www.eriukas.lt

mv
„MV gėrimų parduotuvė“
Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Šiauliai, Panevėžys. 15% nuolaida gėrimams ir maistui (išskyrus akcijines prekes ir tabako gaminius)
www.mv.lt

gėrimų parduotuvė

VILNIUJE:
J. Jasinskio g. 16
Subačiaus g. 2
Ozo g. 25
(PC Akropolis)
Saitoniškių g. 9
(PC Panorama)

KAUNE:
Karaliaus
Mindaugo pr. 49
(PC Akropolis)

KLAIPĖDOJE:
Šilutės pl. 35
(PC Banginis)

ŠIAULIUOSE:
Aido g. 8
(PC Akropolis)

LTASTE
Parduotuvė-kavinė „LTASTE“
(prekyba lietuviškais maisto produktais)
Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai ir prekėms.
Tel. (8 698) 26865, www.ltaste.lt

BUON GIORNO
Krautuvė „Buon Giorno“
Vilnius, Kaunas. 15% nuolaida prekėms.
Tel.: (8 691) 63 777, (8 650) 63 777,
www.buongiorno.lt

BUON GIORNO
krautuvė

La Vinia
Vyno ir gardesnių parduotuvė „La Vinia“
Vilnius. 12% nuolaida visoms prekėms.
Tel. (8 5) 278 8467, www.lavinia.lt

LA VINIA
Parduotuvė „Vyno konjako parduotuvė“
Kaunas. 10% nuolaida prekėms.
Tel. (8 37) 452 440

MEĖTA
Ekologiškų produktų parduotuvė ir arbatinė „Mėta“
Kaunas. 10% nuolaida „Mėtos“ gaminiams.
Tel. (8 699) 67 413

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

MEDICINA

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

NOVANA
Lazerinės estetikos klinika „Novana“
Vilnius. 15% nuolaida procedūroms ir specialūs pasiūlymai.
Tel. (8 686) 12 243, www.novana.lt

Bela Denta
Odontologijos klinika „Beladenta“
Vilnius. 10% nuolaida terapiniams gydymui, 20% dantų balinimui, 50% specialistų konsultacijoms. Specialūs pasiūlymai.
Tel. (8 655) 68 198, www.beladenta.lt

DPC
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

Šv. Kristoforo odontologijos klinika
Vilnius. 10% nuolaida visoms odontologo paslaugoms.
Tel. (8 5) 261 7143, www.kristoforoklinika.lt

Mano miesto stomatologijos klinika
Vilnius. 20% nuolaida stomatologo paslaugoms.
Tel. (8 640) 14 721, www.mmklinika.lt

KALBŲ KURSAI

Valstybės institucijų kalbų centras
Vilnius. 15% nuolaida kalbų kursams grupėse ir individualiai.
Tel. (8 5) 2120291, www.vik.lt

AMES
„American English school“
80 Lt nuolaida kalbų kursams Lietuvoje, 150 Lt nuolaida kalbų kursams ir stovykloms užsienyje.
Tel.: (8 5) 279 1011, (8 610) 30 006, www.ames.lt

E.L.C
„ELC English Language Courses“
Vilnius. 100 Lt nuolaida kursams.
Tel. (8 5) 241 3010, (8 652) 47 775.

LA LANGUAGE ACADEMY
Kalbų mokykla „Language academy“
Vilnius, Kaunas. 15% nuolaida kalbų kursams Lietuvoje bei 50% nuolaida registracijai kursams užsienyje.
Tel.: (8-5) 205 1229, (8-37) 713 413, www.lacademy.lt

ih
„Soros International House“
85 Lt nuolaida kalbų kursams mokytis grupėse Lietuvoje.
Tel. (8 5) 272 4879, www.sih.lt

SPORTO KLUBAI

SEB arena
Sporto, paslaugų ir sveikatingumo kompleksas „SEB Arena“
Vilnius. 10% nuolaida teniso aikštėms ir skvošo salėms.
Tel. (8 655) 04 050, www.sebarena.lt

GYM APELSINAS
Sporto klubas „Apelsinas“
Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniam apsilankymui, 20% nuolaida abonementui, 15% nuolaida soliariumo abonementui.
Tel.: (8 64) 259 922, 322 522, www.apelsinas.lt

mūzos
Laisvalaikio centras „7 mūzos“
Vilnius. 20% nuolaida treniruoklių salėms bei grupinių sveikatingumo užsiėmimų suaugusiųjų abonementams.
Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt

SPORTO PRAMOGOS

RKV RACING
Smalinių kartodromas Jurbarko r., Smalininkai. 50% nuolaida mėgėjų turnyrų dalyviui (1 asm.) startiniam mokesčiui, 30% nuolaida individualiam (2 asm.) pasivažinėjimui, 500 Lt nuolaida (1 asm.) vasaros vaikų stovyklai.
Tel. (8 620) 86 666, www.rkv-racing.lt

EUROPOS CENTRO GOLFO KLUBAS
Girijos k., Vilniaus r. 10% nuolaida golfo žaidimui ir įrangos nuomai bei 100% nuolaida treniručių zonai ir lazdy nuomai pirmojo apsilankymo metu.
Tel. (8 616) 26 366, www.golfdub.lt

DAŽASVYDŽIO SPORTO KLUBAS „LEGIONAS“
Kaunas. 20% nuolaida dažasvydžio ir šratasvydžio žaidimams (6 asm.).
Tel. (8 687) 22 333, www.legionas.lt

„Irklokojis“
Neringa. 15% nuolaida 2 asmenims „Irklokojo“ organizuojamoms kelionėms ir paslaugoms.
Tel. (8 618) 81 957, www.irklokojis.lt

„Pramogų pasaulis“
30% nuolaida dažasvydžio pramogai (iki 3 asmenų).
Tel. (8 676) 11 121

AUKŠTADVARIO KARTODROMAS
Trakų r. 15% nuolaida kartodromo teikiamoms paslaugoms. Viena kortelė - nuolaida dviem.
Tel.: (8 5) 282 1724, (8 612) 603 303, www.rotena.lt

Kerlingo žaidimas
20% nuolaida kerlingo seminarui arba 100% nuolaida kerlingo trenerio paslaugoms grupei (iki 4 asmenų) Vilniaus ledo rūmuose.
Tel. (8 659) 00 803

Sporto klubas „Drageris“
Vilnius. 100% nuolaida įvažiavimui į „dragų“ varžybas sezono metu (gegužės 1 d. - spalio 1 d.).
Tel. (8 5) 260 2670

Slidinėjimo ir kaitavimo parduotuvė „Board Sports“
Vilnius, Druskininkai, Klaipėdos r. 10% nuolaida slidinėjimo ir kaitavimo prekėms, įrangos nuomai bei kursams.
Tel. (8 695) 55 555, www.boardsports.lt

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

egle+
Sanatorija „Eglė Plus“
Druskininkai. 12 proc. nuolaida gydymo ir sveikatinimo paslaugoms.
www.egleplus.lt

EGLĖS sanatorija
„Eglės sanatorija“
Druskininkai. 12% nuolaida gydymo ir sveikatinimo paslaugoms.
www.sanatorija.lt

GABJA
Sveikatingumo centras „Gabja“
Palanga. 10% nuolaida paslaugoms.
Tel. (8 460) 48 251, www.gabja.lt

Vichy vandens parkas
Vilnius. 15% nuolaida įėjimui į pramogų zoną.
Tel. 118, www.vandensparkas.lt



KELIONIŲ AGENTŪROS

Boutique Travel
Iškirtinių kelionių organizatorius „Boutique Travel“
Vilnius. 5-10% nuolaida kelionėms, 20% draudimo paslaugoms.
Tel. (8 5) 210 1216, www.boutiquetravel.lt

Litaura
Kelionių agentūra „Litaura“
5% nuolaida turistinėms, poilsinėms, savaitgalio kelionėms, 10% - „Litaura“ organizuojamoms kelionėms, 12-15% - savaitgalio pramoginėms kelionėms.
Tel.: (8 5) 273 1337, (8 37) 209 200

estravel
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

Ditmos projektai
Turizmo agentūra „Ditmos projektai“
13% nuolaida „Ditmos projektų“ agentūros organizuojamoms kelionėms (dviem asmenims) autobusų.
Tel. (8 5) 262 4929

DELTA INTERSERVIS
Kelionių agentūra „Delta Interservis“
5% nuolaida poilsinėms ir pažintinėms Lietuvos kelionių organizatorių kelionėms užsakomaisiais skrydžiais. Nuolaidas taikomos nuo katalogų ir specialiu pasiūlymu kainų, 5% nuolaida poilsinėms kelionėms iš Vokietijos, 5% nuolaida kruizams, 20% nuolaida medicininių išlaidų draudimui (dviem žmonėms).
Tel. (8 5) 210 7444, www.deltakeliones.lt

TRANSPORTO PASLAUGOS

NESTE OIL
Degalinių tinklas „Neste Oil“
10 ct/lt nuolaida atsiskaitant „SEB Laisvalaikio“ kortele.
www.nesteoil.lt

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

VILNIUS VEŽA
Taksi „Vilnius veža“
Vilnius. 10% nuolaida už 1 km.
Tel. 1450 (sujungimo mokestis 1 Lt)

GREITIS
Taksi „Zaibiskas greitis“
Kaunas. 10% nuolaida taksi paslaugoms.
Tel.: (8 37) 333 111, 1422 (OMNITEL), 1441 (BITE), (8 670) 33 333 (TELE2).
www.zaibiskasgreitis.lt

Tyra
Tekstilinė automobilių plovykla „Tyra“
Vilnius. Su SEB „Laisvalaikio“ kortele bronzinė programa - 19 Lt, sidabrinė - 22 Lt, auksinė - 24 Lt.
Tel. (8 5) 274 1381, www.tyraplovykla.lt

SVAROS BROLIAI
Automobilių švaros centras „Svaros broliai“
Vilnius. 7% nuolaida automobilių plovimo, kebulų vaškavimo, poliravimo, aktyvaus poliravimo, šlifavimo poliravimo ir padėgimo teflonu paslaugoms.
www.svarosbroliai.lt

easy RENTAL
Automobilių nuoma „Easy Rental“
Vilnius. 18% nuolaida įmonei priklausančių lengvųjų automobilių ir mikroautobusų nuomai.
Tel.: (8 5) 212 3691, (8 604) 11 779.

Hertz
Automobilių nuoma „Hertz“
20% nuolaida automobilių nuomos paslaugoms Lietuvoje.
Tel. (8 5) 272 6940, www.hertz.lt

OPTIKOS SALONAI

OPTIKOS PASAULIS
Parduotuvė „Optikos pasaulis“
20% nuolaida akinų rėmeliams, saulės akinams, jų priedams.
www.optikospasaulis.lt

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

VIZIJA OPTIKA
Optikos „Vizija“
20% nuolaida prekėms ir jų priežiūros priemonėms.

UGDYMAS

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

Privatus vaikų darželis „Auguec Dūžginėlis“
10% nuolaida ugdymo paslaugoms.
Tel.: (8 618) 09 955, (8 5) 248 3750, www.duzginelis.lt

Artūro Noviko džiazo mokykla
Vilnius. 15% nuolaida paslaugoms.
Tel. (8 612) 73 531, www.dziazomokykla.lt

KITOS PASLAUGOS

GRANTUS
Reklamos namai
Kaunas. 10% nuolaida lazeriniam graviravimui, spaudos darbam, maketavimo-dizaino kūriniui, WEB dizaino sukūrimui.
Tel. (8 678) 08 811, http://reklama.grantus.lt

Artelė
Drabužių taisykla ir siuvykla „Linos artelė“
Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Šiauliai.
10% nuolaida visoms drabužių taisymo paslaugoms.
Tel. (8 612) 18 862, www.linosartele.lt

Joglé
Švarumo centras „Joglé“
Vilnius, Alytus. 20% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kailinių gaminių valymui.
Tel. (8 5) 264 9164, www.jogle.lt

PRINT SHOP
Dovanų klubas „Printshop“
20% nuolaida paslaugoms ir dovanoms.
Tel. (8 5) 233 7681

smart Pack
Bagazo pakavimas „Smart Pack“
Vilnius. 33,33% nuolaida bagazo pakavimui Vilniaus oro uoste.
Tel. (8 610) 09 969, www.smartpack.lt

EVENTS
Renginių organizavimas „Usevents“
Kaunas. 15% nuolaida renginių organizavimo paslaugoms.
Tel. (8 37) 705 832

FOTOS
Studija „Fotos“
Vilnius. 10% nuolaida privačiai fotosesijai.
Tel. (8 659) 22 456, www.fotos.lt

VAIRAVIMO AUTO ABC MOKYKLA
Vairavimo mokykla „Auto ABC“
Kaunas. 85 Lt nuolaida mokyklos organizuojamiems vairavimo kursams.
Tel. (8 37) 313 000

ŠOKIŲ STUDIJS

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

INDANCE
Šokių pramogos
Vilnius, Kaunas. 25% nuolaida šokių pramogoms grupėse 12 mėnesių.
Tel. (8 685) 37 785, www.indance.lt

Re-Public
Šokių studija „Re-Public“
Vilnius. 20% nuolaida šokių užsiėmimams.
Tel.: (8 5) 231 1551, (8 699) 48 206

STILIUS
Šokių ir laisvalaikio centras „Stilius“
Klaipėda. 20% šokio menesio abonementui.
Tel. (8 615) 33 921, www.sokistilius.lt

TEATRAS

Vilniaus kamerinis teatras
Teatras „Vilniaus kamerinis teatras“
Vilnius. 30% nuolaida 2 biuletiams.
Tel. (8 650) 54 300, www.vkamerinsteatras.lt

Užupio teatras
Vilnius. 40% nuolaida 2 biuletiams.
Tel. (8 608) 34 222, www.uzupiateatras.lt

Teatras „Cezario grupė“
Vilnius. 25% nuolaida 2 biuletiams.
Tel. (8 614) 95 952, (8 618) 59 753, www.cezariogrupe.lt

Anželikos Cholinos šokio teatras
15% nuolaida 2 biuletiams.
www.ach.lt

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

Gyčio Ivanausko teatras
20% nuolaida 2 biuletiams.
Tel. (8 659) 45 673, www.giteatras.lt

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

Spektaklis „Tėtis“
20% nuolaida 2 biuletiams.
Bilietai: www.bilietai.lt

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

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

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

Kauno mažasis teatras
20% nuolaida 2 biuletiams.
Tel. (8 37) 226 090, www.mazasissteatras.lt

Kauno valstybinis muzikinis teatras
20% nuolaida 2 biuletiams.
Tel.: (8 37) 200 933, (8 37) 228 784, www.muzikinisteatras.lt

Šokių studija „Aura“
30% nuolaida 2 biuletiams renginiams, vykstantiems Kaune, 40% nuolaida 2 biuletiams renginiams, vykstantiems Vilniuje.
Tel. (8 37) 202 062, www.aura.lt

Klaipėdos valstybinis muzikinis teatras
30% nuolaida 2 biuletiams.
Tel. (8 46) 397 400

Šiaulių dramos teatras
25% nuolaida 2 biuletiams į spektaklius suaugusiems.
Tel. (8 41) 524 968

Šokio teatras
Vilnius. 20% nuolaida 2 biuletiams į šokio teatro pasirodymus.
Tel. (8 609) 98 057, www.cmm.lt

„SEB LAISVALAIKIO“ KORTELE GALIMA UŽSISAKYTI

Bet kuriame SEB banko skyriuje
Naujos kortelės kaina - 150 Lt
Kortelės galiojimo laiko pratęsimo kaina - 75 Lt
Jei esate SEB banko klientas, kortelę galite užsisakyti internetu: www.seb.lt

„SEB LAISVALAIKIO“ KLUBO PROJEKTO VADOVĖS

Jurgita Gričiūtė
Tel. (8 5) 212 33 44.
El. p. club@republika.net

Ineta Tamašauskaitė
Tel. (8 698) 54 541.
El. p. ineta.tamasauskaite@republika.net

„SEB LAISVALAIKIO“ KLUBAS
A. Smetonos g. 2, LT-01115 Vilnius.



INFORMACIJA INTERNETE
www.laisvalaikis.lt



Astrologė
DAIVA MARKAUSKIENĖ

Spalio 3-9 diena

Ketvirtadienis - nebloga diena, tinkama įvairiems darbams baigti, organizmui valyti, tik atsargiau vairuokite, nelėkite.

Penktadienis - prasčiausia diena, netinkama jokiems svarbiems darbams, susitikimams, geriausia ją praleisti švarinant namus bei organizmą: padarykite iškrovos dieną, atsisakykite nereikalingų daiktų. Atsargiau vairuokite, venkite įkyrių žmonių.

Šeštadienis - svarbi diena, jaunatis, kai formuojate viso mėnesio vėžes, taigi mąstykite pozityviai, skirkite laiko vidinei kūrybai, ateities vizijoms. Vakara praleiskite harmoningoje, gražioje aplinkoje su jums svarbiais žmonėmis.

Sekmadienis - puiki diena sportui, kovų menams, daugiau judėkite, užsiimkite aktyvia fizine veikla.

Pirmadienis - puiki diena verslo operacijoms, prekybai, finansiniams reikalams tvarkyti, sutartims pasirašyti, dvasinėms praktikoms, poilsiui. Žodis turės didelę galią.

Antradienis nelabai tinkamas svarbiems darbams, nes kai kas gali vykti kitaip, nei suplanuota. Klausykite vidinio balso, o ne išankstinių nuostatų.

Trečiadienis - puiki diena kultūros renginiams, kelionėms, sutartims pasirašyti, ryšiams su užsieniu, poilsiui, apskritai beveik visoms veikloms, išskyrus nuobodžius, rutiniškus darbus.



AVINUI. Venkite impulsyvumo, skubotų sprendimų, būkite ypač atidūs santykiuose su partneriais. Pirmadienį galite imtis darbo bei finansinių reikalų. Geriausia diena - trečiadienis.



JAUČIUI. Patausokite sveikatą, nervus, nelįskite į intrigas. Šeštadienį imkitės sveikos gyvensenos. Pirmadienis - puiki diena kelionėms, partnerystei, svarbiems susitikimams bei reprezentacijai.



DVYNIAMS. Gali erzinti vaikai, mylimieji bei draugų keistenybės. Suvaldykite dirglumą, nepasitenkinimą. Šeštadienį ypač svarbu atsiverti meilei, kūrybai. Pirmadienis puikus darbo reikalams, trečiadienis - partnerystei.



VĖŽIUI. Neleiskite, kad staigmenos darbe išmuštų iš vėžių - nemažai dėmesio reikės šeimai. Sekmadienio popietė bus visai nebloga, o pirmadienis puikus kūrybai, partnerystei, svarbiems susitikimams.



LIŪTUI. Iki sekmadienio susilaikykite nuo kelionių, reprezentacinių renginių, bet šeštadienį svarbu apmąstyti ryšius. Pirmadienis puikus tvarkyti nekilnojamojo turto reikalus. Trečiadienis jums geriausia, ypač kūrybinga diena.



MERGELEI. Susilaikykite nuo pirkinių, galimos netikėtos išlaidos, nuostoliai. Nepasiduokite nerimui. Šeštadienį pasistenkite suvokti savo gerovės šaltinius. Sekmadienį bei pirmadienį pasidžiaugsite puikiais santykiais, pažintimis.



SVARSTYKLĖMS. Partneriai gali pateikti staigmenų - išlaikykite pusiausvyrą. Šeštadienį skirkite savivokai, ko jums iš tiesų reikia. Pirmadienis puikus finansiniams reikalams, trečiadienis - keliauti, bendrauti.



SKORPIONUI. Rūpesčių kels sveikata - svarbu tausoti ją bei nervų sistemą, skirti laiko poilsiui. Nuo sekmadienio pasijusite geriau, grįš jėgos, įkvėpimas. Pirmadienis puikus sutartims, verslui.



ŠAULIUI. Staigmenų gali pateikti mylimieji, vaikai - nepasiduokite dirglumui, išlaikykite svajones. Pirmadienį galėsite pasirašyti neblogą finansinį sandorį, o trečiadienis apskritai jums puiki diena.



OŽIARAGIUI. Gali dirginti nestabilumas namie, tačiau svarbu susitelkti į esminius tikslus. Šeštadienį tam ir atsidėkite. Pirmadienis puikus pasirašyti svarbias sutartis, kolektyvinei veiklai.



VANDENIUI. Gali varginti per greitas tempas, rutina. Nurimkite - šeštadienį ypač svarbu pasvajoti apie plačius horizontus. Pirmadienis puikus ir dvasinei praktikai, ir darbo reikalams, trečiadienis - susitikimams su draugais.



ŽUVIMS. Iki sekmadienio susilaikykite nuo pirkinių, išlaidavimo. Šeštadienį skirkite dvasinei jėgai kaupti bei suvokti. Sekmadienis bei pirmadienis geri finansiniams reikalams.

Daiva Kristina Markauskienė

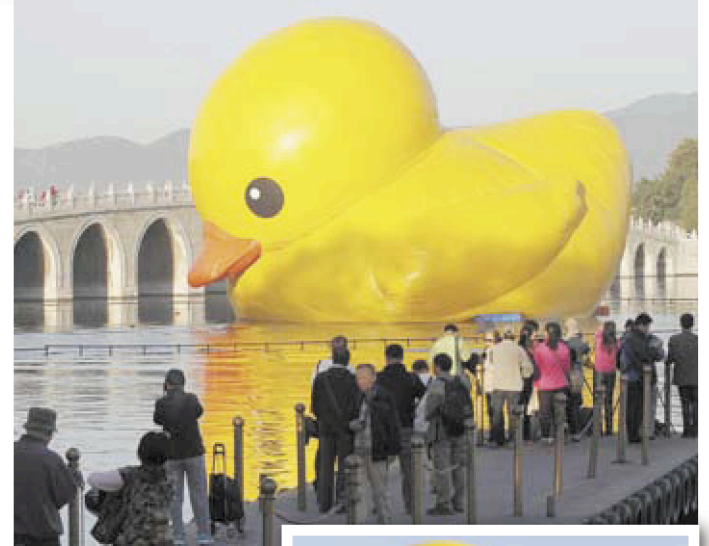
Kviečiu geriau save pažinti „Gyvosios astrologijos“ kursuose Vilniuje, Klaipėdoje ir Kaune

Astrologinės konsultacijos
www.dharma.lt, daiva@udumbara.lt,
tel. (8-612) 96-007

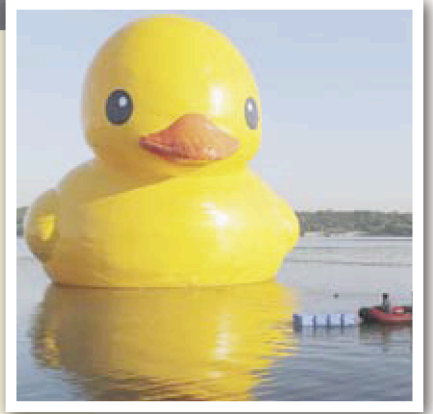


GROŽIS. Pražydušios gėlės, vadinamos voriškosiomis lelijomis, sutraukė minias žmonių į Kinchakudos parką Hidakoje, esančioje netoli Tokijo (Japonija). Raudonosios voriškosios lelijos japonams lyg simbolis, kad vasara jau baigiasi ir prasideda ruduo

GRAŽIAUSIA. Indonezijoje vykusio grožio konkurso „Mis Pasaulis 2013“ nugalėtoja tapo Filipinų atstovė Megan Jang (Megan Young)



ATPLAUKĖ. 18 metrų aukščio instaliaciją, pripučiamą geltonąją antį, sukūrė olandų menininkas Florentinas Hofmanas (Florentijn Hofman). Pekine vyko Pekino dizaino savaitė



SPORTININKAI. Hantington Byče, JAV Kalifornijos valstijoje, vyko šunų plaukimo banglėtimis čempionatas