

Dėmesys sau

Veido mankštos ir savimasažo trenerė Viktorija Baltramiejūnienė teigia, kad, kasdien skirdami sau vos dešimt minučių, galime pasiekti puikių rezultatų - tiek grožiui, tiek emocinei savijautai.

2-3 p.

Viktorijos Baltramiejūnienės asmeninio albumo nuotr.

Mano gimtadienis - 25 istorijos, kaip mozaika sulipdytas iš akimirų, - teigia mini jubiliejų paminėjusi stilistė **Viktorija Šaulytė**.



Plačiau 4 p.

Spalvų institutas paskelbė, kad ateinančių metų spalva - koralo. Kodėl pasirinkta ši spalva ir kaip ją pritaikyti interjere bei garderobe?



Plačiau 6 p.

Ar žinojote, kad baimių nereikia bijoti, nes jos atlieka apsauginę funkciją? Apie tai pasakoja psichoterapeutas **Justinas Burokas**.



Plačiau 9 p.

Jei jau turite dovanas, skirkite laiko jų įpakavimui. Nuo žaismingos iki ekologiškos dovanos pakuotės - idėjų tikrai yra!



Plačiau 10 p.

Rankos gali daryti *stebuklus*

nualinės technikos tiesiog privalo tapti kiekvieno žmogaus veido priežiūros rutinos dalimi. Man pavyko įrodyti Lietuvai, jog „veidą būtina liesti patiems“ - tai įrodo ir daugybė norinčių pas mane mokytis ir tapti treneriais bei atsirandančios savamokslės specialistės. Kai veikla kopijuojama - tai įrodymas, jog ją yra tikima.

- Sugalvojote Advento kalendorių ir visą gruodį feisbuke dalijatės veido pratimais. Kokių reakcijų sulaukiate? Ar žmonės noriai bando?

- Galvoti daug nereikėjo, nes Advento kalendoriaus pelyntas metas yra gruodis, tik manasis kalendorius išskirtinis tuo, kad vyksta vaizdo formatu ir yra nemokamas. Būtent todėl jis ir sulaukė didelio susidomėjimo ir teigiamo palaikymo. Žmonės aktyviai daro, dalijasi su savo draugais, tvyro puikios emocijos. Tokia žaidybinė forma šiek tiek parodo, kad galima ir labai paprastais pratimais kasdien palepinti savo veidą, o nuotaika dėl to bus puiki.

- Apie visa tai jūs šnekate su tokiu užsidegimu - kaip apie panacėją. Ar ištis efektas kaip visokių grožio intervenčių?..

- Ačiū už priminimą, jog mano akys, skleidžiant žinią apie manualines technikas, dar neprigeso (šypsosi). Kai veikla yra tiek pozityvi, nuoširdi ir be jokios apgaulės ar noro įpiršti, o svarbiausia - įdomi man pačiai, tuomet viskas vyksta smagiai.

- Kad ir kaip gražiai skambėtų mano ankstesni atsakymai, visgi veido mankšta ir savimasažas nėra žaidimai. Tai yra rimtas ir efektyvus darbas su veido audiniais, nervais, medžiagų apytakos veido sluoksniuose.

MANO KELIO PRADŽIA BUVO SUSIJUSI SU NEPASITIKĖJIMU, ĮRODINĖJIMU, JOG TAI NĖRA APGAULĖ

procesais. Tik aš labai nemėgstu to pabrėžti, kad tai neatrodytų labai baisu, nes taip ir nėra. Viskas turi būti smagu ir pakankamai lengva, o tam, kad tai būtų saugu, visgi bent jau pradžioje reikalinga profesionali pagalba. Neteisinga technika ir absoliutus manualinių technikų nesuvokimas mažiausiai gali pagilinti raukšles arba iššvaistyti brangų laiką ir nuoširdžias pastangas.

- Apie tai išleidote dvi knygas, vedate seminarus - kaip lietuviai reaguoja į tai?

- Mano kelio pradžia buvo susijusi su nepasitikėjimu, įrodinėjimu, jog tai nėra apgaulė. Dabar nuveikta labai daug: dvi knygos, daugybė seminarų, nuotolinių veido pokyčių programos,

kurių negali padaryti masažas. O masažas - veido odos ir raumenų bei kitų procesų mechaninis pagerinimas. Sujungus abi technikas matome realų veido jaunėjimą, t.y. regeneracijos procesus visuose veido sluoksniuose.

- Sakote, kad jau po dviejų savaitių matomi pokyčiai. Kokių rezultatų galima pasiekti?

- Jeigu tiksliai atkartojau mokslinio tyrimo, kurį atlikome, rezultatų analizę, tai jau pirmos savaitės pabaigoje vyksta aktyvūs pokyčiai veido viduje. O vizualiai pokyčiai daugiau mažiau matomi po dviejų savaičių.

Be abejo, būtina paminėti, kad kiekvienas veidas reaguoja skirtingai, bet kad visiems, be išimties, įvyksta teigiamų pokyčių - tikra tiesa. Pirmą, susitarimo veido spalva, po to - odos elastingumas, išsilygina smulkios raukšlės, sumažėja gilių raukšlių, pasikeičia veido forma ir bendras veido raumenų karkaso tonusas. Neteisiojiniai pokyčiai - didesnis pasitikėjimas savimi, puiki nuotaika, geras miegas ir sumažėjęs streso, dirglumo lygis.

- Ne paslaptis, kad, neteisingai atliekant - bent jau sporto - pratimus, ne tik nepasiekiami rezultatai, bet galima ir sau pakenkti. Ar tai

35-eri. ir atradau ištis geriau nei 29-erių. Ir tai - be jokių adatų, serumų, supergrožio produktų - vien tik rankos, technikos suvokimas ir reguliavimas.

- Veido masažas ir veido mankšta labai skiriasi. Kaip juos apibūdintumėte?

- Atsakydama į šį klausimą, visuomet siūlau įsivaizduoti dvi situacijas, kuriose atsiduria mūsų kūnas, su visais jo raumenimis, riebalais, kitais audiniais, kraujotaka ir limfotaka. Pirmoji situacija - sporto klubas ir aerobikos užsiėmimas arba treniruoklių salė. Ten svarbu technika, tempas, teisingas pratimo atlikimas. Raumenys dirba visu pajėgumu, kūnas sušyla, mes pavargstame arba įgauname energijos. Ir antroji situacija - ateiname pasimasažuoti. Atsipalaiduojame, raumenys dirba pasyviai, nereikia galvoti apie techniką ir tempą, odos lietimasis, malonus kvapas - atsigauja kūnas ir siela. Taip ir veidas - mankšta yra veido formai ir tiems darbams,

NETIESIOGINIAI POKYČIAI - DIDESNIS PASITIKĖJIMAS SAVIMI, PUIKI NUOTAIKA, GERAS MIEGAS IR SUMAŽĖJĘS STRESAS



Viktorijos Baltramiejūnienės asmeninio albumo nuotr.

VIKTORIJA BALTRAMIEJŪNIENĖ, veido mankštos ir savimasažo specialistė, neseniai išleido jau antrą knygą apie tai. Moteris apie tai pasakoja su dideliu užsidegimu ir teigia, kad šias technikas nesunkiai galime įvaldyti kiekvienas, o ir skirti joms kasdien reikia nedaug laiko.

Kodėl tai maloni priklausomybė, kokių rezultatų galime pasiekti ir su kokiomis reakcijomis susidūrė kadaise šią veiklą pradėjusi teisininkė, Viktorija atskleidžia interviu.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Viktorija, kadangi pradėjote veido mankštą ir masažus nuo savęs, o ir teigiate, jog pokyčių tikrai galima pasiekti, noriu paklausti: kaip atrodėte prieš visa tai?

- Jeigu visiškai tiksliai, tai pradėjau nuo veido mankštų, tapau sertifikuota trenere. Tik po to tapau kosmetike, veido masažų ir savimasažų specialiste ir įtraukiau veido savimasažus į kasdienę veido priežiūrą. Bet, taip, pirmieji rezultatai ir suvokimas „viskas tikrai veikia!“ atėjo po veido mankštos. O atrodžiau aš taip: raukšlės, suglebusi oda, blanki veido spalva ir

atveju, sako: norite mažiau streso, norite geriau miegoti, norite koreguoti depresines būsenas arba panikos priepuolių dažnumą - darykite veido savimasažą. Ir mankštos nepamirškite kartais padaryti! Tam užtenka dešimties-dvidešimties minučių per dieną.

- Baigėte teisę, tačiau sugalvojote užsiimti tuo, ko Lietuvoje niekas nebuvo daręs.

- Taip, turiu teisinį išsilavinimą, kuris labai stipriai padeda man bet kurioje veikloje ir apskritai gyvenime. Bet šiuo metu galiu save drąsiai vadinti veido manualinių technikų specialiste, nes su dideliu užsidegimu ir nuoseklumu dirbu, kad kiekvienas, vos išvydęs veidrodyje raukšlę, nuvytusią odą, nebėgtų atlapojes pinigines ieškoti pagalbos, o rasti ją savo paties rankose. Nes jūsių rankos gali daryti stebuklus! Tereikia šiek tiek žinojimo, šiek tiek laiko, šiek tiek valios ir noro puošti savimi pasaulį!

- Galbūt galite pasiūlyti kokį paprastą, bet veiksmingą pratimą šį straipsnį skaitantiems žmonėms?

- Be abejo, ir dar norėčiau padėkoti skaitytojams, kad skaitė šį ilgą tekstą, o tai reiškia, kad galimai buvo truputį „susirakinę“ arba stipriau įtempę zoną tarp antakių. Būtent zonai tarp antakių ir siūlau padaryti vadina-mąjį išglostymą pirštais. Jį galima atlikti ir kaip savimasažą (naudojant masažo pagrindą - aliejų, kremą), ir kaip veido mankštos pratimą (ant sauso veido), t.y. čia ir dabar!

PRATIMAS ANTAKIŲ ZONAI

Rankos pirštais lėtai ir pakankamai stipriai išglostome zoną tarp antakių, per visą kaktos centrą, iki pat plaukų augimo linijos. Svarbu tai daryti lėtai, nes norime sumažinti įsitempusios vietos tonusą. Kartu tai reikia daryti pakankamai stipriai, nebijokite lengvo odos paraudimo, jis yra geras ir naudingas.

Reikia padaryti mažiausiai vieną pratimo sesiją, t.y. vienu, dviem, po to trimis pirštais po 4 kartus. Ir, kai pajausite, kad zona tarp antakių suminkštėjo ir atsipalaidavo (galbūt sumažėjo raukšlės ar dingo galvos skausmas), padėkokite sau mintyse, nes tai padarėte būtent jūs!



①



③



⑤



②



④



⑥

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

-60% 94 € su

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

REKOMENDUOJU

Akcija galioja iki 2018 m. gruodžio 21 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

-40% 35,40 € su

PAJUSK LAISVE SU ELEKTRINIŲ MOTOCIKLŲ „KUBERG“ MIŠKO TRASEJE

-30% 64,40 € su

KARALIŠKAS SPA RITUALAS „RYTŲ DVELKSMAS“

laisvalaikio dovanos

25 istorijos

„Šis mano gimtadienis - 25 istorijos. Kaip mozaika sulipdytas iš akimirkų, žmonių šalia manęs bei susitikimų. Kiekvienas jų beprotiškai brangus“, - sako stilistė **VIKTORIJA ŠAULYTĖ**, gruodžio 7 d. atšventusi 25-ąjį gimtadienį.



Levygijaus Miesėdais nuotr.

Sukakties proga ji ne tik dalyvavo fotosesijoje, bet ir nusifilmavo vaizdo klipe, kuriame pasakoja tai, ką jaučia bei išgyvena sulaukusi mažojo jubiliejaus.

„Dabar tas laikas, kai nebijau nuogumo. Kalbu ne tik apie fizinį kūną, bet ir sielą. Apsinuoginti prieš save daug sunkiau nei prieš kitą žmogų. Tačiau šie metai man suteikė daugiau drąsos. Supratau, kad baimė trukdo padaryti daug dalykų. Ir aš kalbu ne tik apie baimę, kuri stabdo daryti ar mėginti. Bandau vaduotis iš visų jų.“

Stilistė įsitikinusi: kiekvienas įvykis, įvykęs per 25-erius metus, atvedė prie to, kokia ji yra šiandien: „Todėl nei vienas yra nepakeičiamas.“

To, kad nekeleguotų nei vieno nutikuso momento, V.Šaulytė sako esanti įsitikinusi šimtu procentų.

Pirmoji savos kūrybos daina

Trečius metus gyvuojanti grupė **„THE BACKS“** pristato pirmąjį autorinį kūrinį „It hurts“. Tai singlas, pristatantis kitais metais pasirodysiantį debiutinį albumą „Origami“. Silvija Pankūnaitė, Eglė Gadeikytė, Berta Timinskaitė ir Algė Matekūnaitė neslepia - žengti pirmąjį žingsnį savos kūrybos link buvo itin lengva.

„Visi žinome, jog daug paprasčiau groti jau kažkieno sukurtą muziką. Taip palengva plaukėme ir mes, kol galiausiai po vieno

eiti lengviausiu keliu“, - sako atlikėjos.

Daina „It hurts“ - tai istorija apie kiekvieną iš mūsų, kuri turėtų nešti viltį ir tikėjimą, suteikti stiprybės kovai patiems su savimi. „Pamenu, lauke smarkiai siautė vėjas. mano galvoje ir širdyje tuo metu buvo ne ką ramiau. Nuolatinė rutina, daugybė darbo, streso, nuovargio. Iš siaučiančių emocijų gimė bosinės gitaros partija, kuri buvo skausminga ir gili, kaip jausmas manyje“, - apie dainos atsiradimą kalba B.Timinskaitė.

Simboliška, jog ne vienus metus su gyvo garso grupe koncertuojanti merginų ketveriukė



Rengijaus Žalgirio asmeninio albumo nuotr.

16 metų įkūnija Kalėdų Senelį

Renginių organizatoriui ir vedėjui **REMIGIJUI ŽIOGUI** žiemos sezonas - pats darbymetis. Artejančių kalėdinių švenčių metu neretai tenka sunki užduotis - įsikūnyti į Kalėdų Senelį.

R.Žiogas pripažįsta, kad tai nelengvas etapas, mat beveik kasdien tenka skubėti iš vieno renginio į kitą. Tiek įmonių, tiek vaikų renginiuose Kalėdų Senelio personažas vyrui - ne naujiena, tačiau pagrindinis siekis, kuriant šį veikėją - iš tikrųjų juo tapti.

„Kalėdų Senį įkūniuju nuo 2002 metų, tačiau jau kokie 5 ar 6 metai nebe apsimetinėju juo, o iš tiesų būnu. Specialiai tam auginu barzdą, noriu būti *fainas* senis, o ne tas, kuriam patempus už barzdos vaikai šauks: „Netikras!“ Tampyk netampęs - tikras senelis“, - juokiasi renginių vedėjas.

R.Žiogas pasakoja, jog vizija, koks turėtų būti tas tikrasis Kalėdų Senelis, kyla iš gyvenimiškos patirties ir nelengvos vaikystės. Užaugęs bažnytkaimyje, kentęs nepriteklių šeimoje, šandien R.Žiogas sako suprantantis, jog tai išugdė norą kurti gerį ir dalytis juo.

„Įkvėpimo semiuosi iš tikėjimo, šeimos. Mano vaikystė nebuvo lengva ir tai, kaip aš gyvenu, mane paskatino stengtis būti geru žmogui, todėl tokį įsivaizduoju ir Kalėdų Senelį - pamokomis.“

labai gerą ir norintį padėti“, - sako R.Žiogas.

Tačiau vieno mylimiausių visų laikų personažo įkūnijimas kartais būna ir labai netradicinis. Socialiniuose tinkluose plinta nuotaikingas ir smagus vaizdo klipas, kuriame R.Žiogo įkūnijamas Kalėdų Senelis ne tik dalija dovanas, bet ir po dovanų dalinimo maratono ilsisi... SPA centre!

SPECIALIAI AUGINU BARZDĄ, NORIU BŪTI *FAINAS* SENIS, O NE TAS, KURIAM PATEMPUS UŽ BARZDOS VAIKAI ŠAUKS: „NETIKRAS!“

„Juk ir Kalėdų Seneliui reikia pailsėti! Pasaulyje - daugybė gerų žmonių, kol juos visus aplanko, senelis tikrai pavargsta“, - šypsosi vieno iš SPA centrų kalėdiniame klipe nusifilmavęs renginių organizatorius.

R.Žiogas pasakoja, kad kalėdinių darbų maratonas jam - nemažai streso ir nuovargio sukeliantis metas. Kalėdiniai renginiai prasideda dar lapkričio gale, o pasibaigia vasario mėnesio antroje pusėje, nes įmonės neretai prailgina šventinį laikotarpį. Todėl poilsis ir galimybė laiką praleisti su šeima R.Žiogui yra be galo svarbus.

Kalėdų Senelio įkūnijimas ir jam pačiam yra padovanojės ne vieną svarbią pamoką ir daug gražių atsiminimų. „Puikiai pamenu, kuomet kaip Kalėdų Senelis pirmą kartą nešiau vaikams dovanas. Viskas vyko Vieکشnuose, Mažeikių rajone. Vaikų buvo apie 100, o dovanų - tik 80, nes nesitiekėjau, kad tiek daug jų bus. Tačiau kai kurie vyresni vaikai pamatę, kad Kalėdų seneliui trūksta dovanų, dėjo atgal jas į maišą, sakydami, jog jas derėtų atiduoti mažiesiems. Tada supratau, jog gerumas ateina per gerumą.“

Kalėdų Senelio personažas - svečias ne tik užsakytuose renginiuose, bet ir paties R.Žiogo šeimoje. Trijų atžalų tėtis neslepia - vaikai per daug atidūs, jog nepastebėtų, kad už kostiumo slepiasi jis.

„Šeimoje paskutinį kartą persirengęs Kalėdų Seniu buvau prieš 6 metus dukros darželyje, bet tada ji mane, deja, atpažino. Tačiau namie vis tiek kiekvienais metais apsilanko Kalėdų Senelis. Ir nebūtina tai būnu aš, nes juk ateina ir tas tikrasis“, - morkia akį vyras.

O kaip Žiogų šeima švenčia šv. Kalėdas? „Švęsdami laikomės tradicijų. Kūčių vakarą einame į bažnyčią, mums svarbus adventas. Norisi kurti tuos mažus kalėdinius stebuklus, patirti laukimo malonumą, šeimoje labai džiaugiamės tuo tikruoju Kalėdų rytu.“

„Laisvalaikio“ inf.



Deimantės Rudzinskaitės nuotr.

tyti kartu su muzikiniu vaizdo klipu, kuris filmuotas vienu dubliu it gyvas pasirodymas.

„Klipo filmavo metu dar kartą supratau, kiek nuostabių, geros širdies žmonių mus supa. Kino operatorius Svajūnas Ablingis, režisierė ir vykdančioji prodiuserė Algina Bedulsė bei šviesų režisierius Lechas Bedulskij išpildė idėją šimtu procentų. O mūsų muzikiniai vyrai - Vytis Smolinskas, Julius Valančauskas ir Faustas Venckus yra tvirčiausias užnugaris, kuris šiuo metu gali būti. Tokie žmonės įkvepia ir parodo, kad einaime teisingu keliu“, - kūrinį pristato E.Gadeikytė.

Kai šventės ir vėl užklupo netikėtai

Dovanojimas ir dovanų laukimas mums visiems pažįstamas ir geidžiamas. Tačiau turbūt kiekvienas labai skirtingai regime šį veiksmą, kuris yra aktualus žmonijai nuo seniausių laikų. Praėjo nemažai laiko, kai žmonės vienas kitam dovanojo gyvūnų dantis ar kabančius sodus, tačiau šiandien šis tarsi nekalts ir savanoriškai malonus aktas virto savotišku judėjimu, įtraukiančiu tam nepasiruošusius žmones. Dovanų pirkimas ir nuolaidų medžioklė išplinta lyg užkrečiama psichozė, miestai skęsta spūstys - šventės ir vėl užklupo netikėtai.

Paulius RAKŠTIKAS

O juk šventės yra nuostabus laikas, nes jų metu žmonės linkę sau ir kitiems dovanoji tai, ko jie nusipelnė geriausio. Bet kas tai? Pagalvokime.

Apklausos, tyrimai ir statistika sako, kad šis geriausias dalykas yra nuperkamas. Jis turi konkrečią kainą ir ji proporcingai priklauso nuo mūsų pajamų. Galima sakyti, kad šios geriausios dovanos kaina yra kiek didesnė, nei mūsų galimybės ją nupirkti. Tai patvirtina Lietuvoje jau skelbiama žinia, kad kreditų įstaigų paslaugos suaktyvėja būtent šiuo laikotarpiu. Vakary pasaulis su Jungtinėmis Amerikos Valstijomis priešakyje yra išvystęs didžiulį verslą, vadinamą kalėdinėmis paskolomis. Nuostaba žodžių junginys. O jei dar pridėtume ir tą žinutę, kad kasmet šimtai milijonų eurų išleidžiama toms dovanoms, kurios nėra geidžiamos (nepatinka gavėjams), tada viskas skamba dar liūdniau. Šis kasmet didėjantis dovanų pirkimo bumas dažnai stimuliuojamas iš mūsų vidinio noro padaryti viską teisingai. Bet gal kaip tik dėl šio noro ir klystame? Gal visgi kažkuri dovanos dalis nėra nuperkama?

Atlikta nemažai tyrimų dovanų ir dovanojimo tematika. Žvilgtelkime, ką šie tyrimai atskleidžia.

KASMET DIDĖJANTIS DOVANŲ PIRKIMO BUMAS DAŽNAI STIMULIUOJAMAS IŠ MŪSŲ VIDINIO NORO PADARYTI VISKĄ TEISINGAI

Daiktų praktiškumas

Daiktus dovanoms žmonės perka dažniausiai. Tai yra maistas ir gėrimai, drabužiai, technikos įrenginiai (populiariausi - telefonai ir planšetės), papuošalai, dovanų kuponai. Šiai dovanų grupei išleidžiama daugiausia pinigų, nes dažnai siekiama nupirkti naujausius ir ypatingiausius daiktus, todėl jau įprasta, kad kainos žymiai pakyla. Tai dažnai yra ir rinkodaros dalis, todėl verta būti budriems ir savęs paklausti, ar jūsų išrinktas daiktas tikrai bus prasmingas tam, kuriam jį dovanojote.

Jeilio universiteto apklausos atskleidė, kad mes kur kas labiau vertiname daikto pritaikomumą ir dažno naudojimo galimybę, o ne patį daiktą savaime. Galbūt skambės keistai, bet žavus kavos puodelis, kurį naudodami kas-



@fallwinterparty

dien, gali suteikti daugiau džiaugsmo nei slidinėjimo abonentas, kuriuo pasinaudosime du kartus per metus, nors pastarojo kaina ir akimirks išpušis gali būti kur kas efektingesnė.

Taigi, dovanos brangumas dar nereiškia didesnio džiaugsmo, nes praktiškumas yra svarbesnis kriterijus.

Patirtys

Greičiausiai daug kas girdėjo ir žino, bet statistika skatina priminti. Tik apie 20 proc. (JAV duomenys) perkamų dovanų yra ne daiktai, o patirtys, t.y. kelionės, kino ar teatro bilietai ir kitos pramogos. Tačiau patirtys yra būtent tai, ką žmonės (ypač jaunesni, Z karta) vertina žymiai labiau nei daiktus. Jei dovanojate bilietus į teatrą



@brittannyng



Pauliaus Rakštiko asmeninio albumo ir Instagram nuotr.

dvim, jūs padovanojate ne tik teatro reginį, bet dar ir laiką su jumis ar su kitu žmogumi, o tai kuria dar didesnę vertę.

Taigi, dovana, žadanti ir kviečianti į patirtį, palyginti su daiktais, turi daugiau galimybių sukurti tikrą dėkingumą ir džiaugsmą ją gavus.

Simbolizmas

Tiek daiktai, tiek patirtys gali sukurti dar daugiau džiaugsmo, jei dovanojami jiems suteiksite simbolinę reikšmę. Šis simbolis gali būti jūsų ir to žmogaus santykių, praėjusių metų, pasiektų tikslų, įveiktų sunkumų, prasmingų susitarimų, susitaikymo, amžinos draugystės ar ko kito simbolis. Gimęs Jėzui, Trys Karaliai atnešė dovanų, tačiau jos turėjo

MES KUR KAS LABIAU VERTINAME DAIKTO PRITAIKOMUMO IR DAŽNO NAUDOJIMO GALIMYBĘ, O NE PATĮ DAIKTĄ SAVAIME

simbolinę reikšmę: auksas, smilakai ir mira. Dovana be simbolio nuvertėja itin greitai.

Taigi, simbolio suteikimas dovanai padidins jos vertę labiau nei kaina.

Suasmeninimas

Visi norime būti išskirtiniai, todėl žmogų neabejotinai pradžiu-gins asmeniškai jam sukurta dovana. Tačiau dovantoti tokias dovanas nėra lengva, rizikuojame stipriai prašauti, nes mūsų manymas, kas pradžiugins žmogų, ir tai, kas jį iš tiesų pradžiugins, gali būti labai skirtingi. Suasmeninimas gali būti gana paprastas, pvz., dovano-ti puodelį-termosą su ant jo išgraviuota gavėjo mėgstama fraze, arba sudėtingesnis - žinant artimojo mėgstamą lietuvių rašytoją suorganizuoti su juo susitikimą (žinoma, ne Kalėdų rytą) arba bent jau linkėjimą ant knygos.

Taigi, suasmeninimas reikalauja daugiau kūrybos, bet ir emocionaliai labai sujudina.

Nuostaba

Žmonės, nelinkę atskleisti ar klausti, ko kitas norėtų dovanų, rizikuoja pirkti ir gauti daug nereikalingų dalykų. Nuostaba ir staigmena yra tarsi neatšiejama dovanos dalis, tačiau ji kiek pervertinama. Galime pagalvoti taip: ar vertingiau yra padovanoti tai, ko žmogus tikrai nori, ar mums svarbiau jį nustebinti mažiau jam reikalinga dovana? Siekis nustebinti kartais yra svarbus tik do-

vanotojui, o tas, kas gauna dovaną, labiau vertina pačią dovaną. Galime ieškoti aukso vidurio, pvz., šeimoje susikurti asmeninius norų sąrašus ir pasidalyti jais su kitais. Tokiu atveju paliksime ir staigmenos džiaugsmą, taip pat apsisausime nuo nereikalingų dalykų pirkimo ir gavimo.

Taigi, siekdami nustebinti labiau rizikuojame.

Tai ką pirkti?

Geriau savęs klausti, ką dovantoti, o ne ką pirkti, nes tai lengviau pametės minti, kad dovanos vertė dažniau kuria ne pati dovana, o jos asmeninė ar simbolinė reikšmė bei pritaikumas. Klausime artimųjų ne apie tai, ko jie nori dovant, o ko jiems trūksta. Jei bičiuliui trūksta motyvacijos sportuoti, padovanokite jam pažadą kasdien daryti mankštą kartu, gyvai ar virtualiai. Tokio 2 mėnesių sporto abonemento nepranoks joks sporto klubas. Jei vaikai prašo žaislų (o taip!), padovanokime tokius, kurie skatins leisti laiką kartu, o ne atsiriboti nuo šeimos.

Jei sutuoktiniui trūksta laiko sau, dovankime laiką. Tokia dovana gali būti suplanuotas jūsų dviejų poilsio savaitgalis, keletas bilietų į renginius (vienam asmeniui), o gal ramybės simbolis - vaistažolių arbata su jūsų kvietimu ir pažadu ją išgerti kiekvieną vakarą kartu. Dažnai pakanka tiesiog pasivaikščioti gryname ore ir atsigręžti į gamtą, kuri yra neišsemiamas sveikatos ir geros sąvijaautos šaltinis, padedantis atgauti vidinę ramybę. Būtent ramybė yra didžiausia vertybė šioje prieššventinėje psichozėje.

Pati dovana itin retai yra vertinga savaime ir neabejoju, kad mažiau ar daugiau visi tą jaučiame. Mes nusipelnėme paties geriausio. Reikia tik paklausti ir nuoširdžiai išgirsti.

Metų spalva

„Pantone“ spalvų institutas kasmet renka metų spalvą. Gruodžio 5-ąją buvo paskelbta, kad ateinančių metų spalva - koralo (*living coral*), tiksliau - gyvo koralo. Dizaino, mados gerbėjams ir kūrėjams - tai kelrodis, į kurį kitamet neabejotinai bus atsižvelgta.

Kompanija išplatino pareiškimą, kad toks spalvos pasirinkimas yra reakcija į neišvengiamai didėjantį skaitmeninių technologijų ir socialinių medijų įsiveržimą į mūsų kasdienybę ir poreikį autentiškų patirčių, kurios sukurtų bendrumą ir artumą.

Kaip teigia „Pantone“ vykdymojo direktorė Leatrice Aisman (Leatrice Eiseman), ši spalva yra tarsi objektyvus, per kurį mes patiriame savo tikrą ir skaitmeninę realybę. Žmonės ištroškę artumo socialinių ryšių, žmoniškumo, ir ši ryški koralo spalva yra atsakas į šiuos troškimus ir pojūčius.

KORALINIAI RIFAI NYKSTA, TAD TAI KARTU IR BŪDAS PRIMINTI APIE ŠIĄ PROBLEMĄ

L.Aisman teigimu, gyvybingas koralo atspalvis tarsi suteikia komforto ir energizuoja žmogų, parodo, kaip spalvos gali paveikti mūsų kolektyvinę patirtį ir atspindėti, kas šiuo metu užima svarbų vaidmenį visuomenėje.

Pažymima, kad nors ši spalva yra randama gamtoje, ne

kiekvienas turi galimybę pamatyti, kas dedasi jūros gelmėse, kokia gyvybė ten mezgasi ir kaip atrodo koraliniai rifai. Negana to, dėl klimato pokyčių, kuriuos sukelia žmonija, koraliniai rifai nyksta, blunka koralų spalva, tad tai kartu ir būdas priminti apie šią problemą. Taigi spalva - natūrali, bet natūralioje aplinkoje matoma retai.

Koralinę spalvą galima integruoti į svetainę ar darbo kambarį - ten, kur praverstų energija ir gera nuotaika, taip pat įtraukti į savo drabužinę. Ji tiks mėgstantiems dėmesį, ryškiems, ekstravertams, žaismingiems žmonėms. Koralų spalvos drabužiai ir aksesuarai buvo labai populiarūs prieš kelerius metus, tad verta panaršyti savo spintoje - gal ką nors tokio jau turite.

Tai yra džiaugsmo ir optimizmo spalva ir šis Spalvų instituto pasirinkimas vertinamas vienareikšmiškai. Vieni džiaugiasi, kad tai ryški spalva, kuri įneš naujų vėjų ir nuotaikų į mūsų garderobus, namus ir ateinančius metus, o kiti teigia, kad po tokio paskelbimo belieka laukti globalinės krizės, nes spalva parodo, kas vyksta pasaulyje ir ko nebegalime ignoruoti.

Tai dvidešimtas kartas, kai paskelbiama madingiausia spalva. 2018 metų spalva - ultravioleto, pernai metų - žalia. Institutas, bendradarbiaudamas kartu su mados prognozuotojais, dizaineriais, prekių ženklais ir psichologais, domisi spalvų psichologija, poveikiu, tendencijomis ir numato ateinančių metų mados prognozes.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ



@ahghadhairmedia



@rocketstgeorge



@estudiohibisco



@agapeeventbyisapantone



Provanso kvapai

www.ProvansoKvapai.lt

Pasiūlymas galioja Vilniuje

Žiemos prieskoniai DVIEM



Apelsinų įvyniojimas JAI (30 min.)



Kūno šveitimas su kedrų eteriniu aliejumi JAM (30 min.)



Viso kūno masažas su santalmedžių, levandų ir kvapiųjų kanangų eteriniais aliejais (60 min.)

Dėmesys akimirksniui...

Tik su „Laisvalaikio“ kortele

143⁶⁵ €

169 €



Dovanų kuponai ir unikalios dovanų idėjos! Daugiau informacijos: www.ProvansoKvapai.lt arba +370 679 25 055



* Pasiūlymas galioja iki 2019 03 01

Dovanokite Rytų relaksacijos paslaptis...



DOVANŲ KUPONAMS

20% NUOLAIDA



-10% nuolaida visoms procedūroms

*PASIŪLYMAS TAIKOMAS SU LAISVALAIKIO KORTELE

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

WWW.AZIASPA.LT

Dovanokite Rytų relaksacijos paslaptis



Kažkur toluomoje skamba švelnūs rytietiškos muzikos garsai, ore tvyro svaiginantys egzotiniai aromatai... Iš prietemos lyg senovinėje Rytų šventykloje išnyra Budos atvaizdo fragmentas, nišoje ryškiai apšviesta stūkso didžiulė akmeninė deivės statula, toluomoje pasigirsta tylūs mažosios rytietės žingsneliai...

Pačioje Vilniaus senamiesčio širdyje įsikūrę „Azia Spa“ Rytų masažo namai - tai dalelė įstabaus ir išskirtinio Rytų Azijos pasaulio, kuriuose laukiamas kiekvienas, norintis nors trumpam atitrūkti nuo kasdienybės, pajusti tikrą rytietiškojo pasaulio dvasią ir pasimėgauti atpalaiduojančiomis SPA procedūromis...

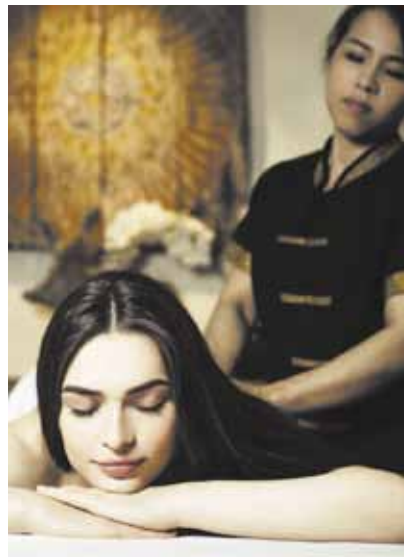
Pirmieji „Azia Spa“ masažo namai, įsikūrę Šv. Mikalojaus gatvėje, netoli Rotušės aikštės, dvelkia Rytams būdingu jaukumu ir paprastumu. Autentiškame Vilniaus senamiesčio pastate įrengtas masažo salonas - tai tikra rytietiška ramybės ir palaimos oazė. Antrieji „Azia Spa“ masažo namai, įsikūrę Odminių g. 3, šalia Katedros aikštės, išsiskiria kur kas erdvesnėmis patalpomis bei išskirtine aplinka - didingos akmeninės deivės statulos, autentiškos medinės interjero detalės, freskoje ant sienos dailininko ištapytos mistinės Rytų būtybės -

žvelgdamas į visa tai akimirksniu gali pasijusti, lyg atsidūręs paslaptįgime tolimajame Rytų pasaulyje...

„Azia Spa“ Rytų masažo namuose dirbančios meistrės iš Tailando - tai šių masažo namų vizitinė kortelė. Su savimi iš Tolimosios Azijos jos taip pat atsivežė dalelę Rytų pasaulio - autentiškus SPA procedūrų receptus, juose naudojamus natūralius rytietiškus produktus, senovines Rytų masažo technikas bei tikrąsias Rytų relaksacijos paslaptis. Čia teikiama paslaugų asortimente - begalė įvairiausių masažų, rytietiški SPA procedūrų veidui ir kūnui, egzotiški SPA ritualų poroms bei SPA programų, pritaikytų kiekvieno individualiems poreikiams.

Dovanokite išskirtinius pojūčius. Dovanokite rytietišką jaukumą. Dovanokite Rytų relaksacijos paslaptis.

„Laisvalaikio“ partnerio inf.



INFORMACIJA

„Azia Spa“
Rytų masažo namai

Odminių g. 3, Vilnius
Tel. 852 531 313
spa@aziaspa.lt

Šv. Mikalojaus g. 5, Vilnius
Tel. 852 44 46 46
info@aziaspa.lt

www.aziaspa.lt

Gruodžio mėnesį dovanų kuponams su „Laisvalaikio“ kortele -
20% nuolaida!

3 pagrindiniai peršalimo simptomai

Temperatūrai kritus žemiau nulio, vis daugiau žmonių skundžiasi bendrais peršalimo simptomais. Dažniausiai peršalus pažeidžiami kvėpavimo takai, tad apie kimbančią ligą greitai praneša gerklės skausmas, kosulys ar sloga. Specialistai pataria: suskubus gydyti pirmuosius simptomus, ligos eiga ir sveikimo procesas gali tapti lengvesnis.



Šeimos gydytoja Daiva Makavičienė sako, jog šių metų peršalimas iš esmės nesiskiria nuo praėjusių metų peršalimo simptomų. Žmonės vargina galvos skausmas, bendras silpnumas, prakaitavimas, gerklės skausmas, peršėlimas, sausas kosulys, karščiavimas. Sunkesni simptomai gresia tada, jei liga komplikuojasi.

„Dažniausiai peršalimą sukelia virusai, tačiau kartais paprastas peršalimas komplikuojasi ir prisideda bakterinė infekcija - pasireiškia plaučių, ausies ar širdies raumens uždegimas.“

Gydytoja pažymi, kad, atsiradus komplikacijoms, kai prisideda bakterinė flora, jau prireikia rimtos pagalbos - antibiotikų. Vis dėlto tinkamai gydančios, rimtų komplikacijų ir antibiotikų tikrai galima išvengti.

„Svarbu profilaktika - teisingas darbo ir poilsio režimas, visavertė mityba, gilus miegas, teigiamos emocijos, organizmo grūdinimasis“, - sako gydytoja ir pataria pajutus pirmuosius peršalimo simptomus likti namuose ir laikytis lovos režimo, gerti daug žolelių arbatų, vartoti gerklę dezinfekuojančias pastiles. Greičiau sustiprėti ir pasveikti gali padėti ir vitaminai, ypač C, todėl gydytoja rekomenduoja į savo kasdienę mitybą įtraukti pakankamai vaisių ir daržovių.



Svarbiausi simptomai

„Eurovaistinės“ farmacininkė Rasa Keraitė sako, kad peršalimo ligos prevencija ir jos gydymas glaudžiai susijęs su paties žmogaus sąmoningumu, susidomėjimu ir supratimu. Ji antrina gydytojui, jog pajutus pirmuosius simptomus reikėtų gerti kuo daugiau skysčių, nemažai laiko skirti poilsiui bei stiprinti imuninę sistemą vitaminais - ypač naudingas vitaminas C, cinkas, selenas ir antioksidantai.

Perštinčią gerklę, kosulį ir slogą galima numalšinti pasitelkus ne tik medikamentus. Pavyzdžiui, pirmas ginklas prieš skaudančią gerklę - skalavimas.

„Skaudančios gerklės skalavimas šiltu ir sūriu vandeniu bent kelis kartus per dieną efektyviai palengvina skausmą ir mažina gerklės patinimą. Skalavimui galima naudoti ir medetkų, šalavijų užpilus ar propolio ekstraktą, kuris pasižymi stipriu antiseptiniu poveikiu“, - sako vaistininkė ir priduria, jog taip pat efektyvu vartoti pastiles ar purškiamuosius preparatus, kurie savo sudėtyje turi priešuždegiminių medžiagų.

Neretai kartu su gerklės skausmu kankina ir sausas kosulys. Paprastas būdas palengvinti kosulį - namuose atlikti inhaliacijas su druskos tirpalu, eteriniais

aliejaus ar mineraliniu vandeniu. Lengviau atsikosėti gali padėti ir skysčiai - kasdien reikėtų išgerti bent kelis puodelius čiobrelių, saldymedžių, raudonėlių ar raktažolių vaistinių arbatų.

PERŠALIMO PREVENCIJA IR GYDYMAS GLAUDŽIAI SUSIJĘS SU PATIES ŽMOGAUS SĄMONINGUMU, SUSIDOMĖJIMU IR SUPRATIMU

Pasireiškus slogai ir apsunkus kvėpavimui, rekomenduojama kelis kartus per dieną nosį praplauti druskingu jūros vandeniu, šis procesas gali padėti atkinti užguliusią nosį. Naudingi ir lašai nuo slogos, tačiau juos reikėtų lašinti ne ilgiau kaip septynias dienas.

„Laisvalaikio“ inf.

Apie baimes, kurių turime visi

Ar žinojote, jog moksliniais tyrimais įrodyta, kad vorų bijo visi žmonės? Arba - kad baimių nereikia bijoti, nes jos atlieka ir apsauginę funkciją? Psichologas psichoterapeutas **JUSTINAS BUROKAS** teigia, kad bebaimių žmonių beveik nėra, ir tai nėra blogai.

- Baimė. Kokia tai emocija? Kokio amžiaus vaikai jau pradeda jausti baimę?

- Baimė yra bazinė kiekvieno žmogaus emocija, turinti labai svarbią apsauginę funkciją. Ji apsaugo mus nuo galimų pavojų, o atsinešame ją į pasaulį su pirmuoju oro gurkšniu.

- Ar visas baimes įgyjame vaikystėje?

- Įgimtų baimių yra labai nedaug, pirmiausia tai tos, kurios kelia grėsmę mūsų sveikatai ar gyvybei ir kurios veikia instinktyvų lygmeniu, pvz., bijome garsų netikėtų garsų, netikėto dūrio iš šono ir pan. Įdomu, kad vorų ir gyvačių baimės taip pat yra įgimtos. Tai nereiškia, kad paniskai turime nuo jų bėgti, bet kad pamatę tarantulą ant rankos insime jo bijoti, net prieš tai tokio gyvūno nematę, yra įrodyta tyrimais. Visos kitos baimės yra išmoktos.

- Ar būna žmonių, kurie nejaučia baimės? O galbūt tik nemoka suvokti šios emocijos?

- Bebaimių žmonių beveik nėra. Kadangi baimės centras yra smegenyse, dalis žmonių nepajėgūs išgyventi baimės jausmo, kai ši struktūra (ar ryšiai su ja) yra pažeidžiami. Deja, tokie žmonės ilgai negyvena. Tik pabandykite įsivaizduoti žmogų, kuris nebijo, kai jam ant galvos krenta plyta.

- Kodėl žmonės turi tiek daug skirtingų baimių? Vieni bijo pelių, bet nebijo vorų ir atvirkščiai?

- Vorų bijo visi (*šypsosi*). O kitos baimės yra išmoktos ir tai priklauso nuo to, kiek baimingoje aplinkoje augo vaikas. Jei mama



paniskai bijojo pelių, didelė tikimybė, kad tokią baimę turės ir vaikas.

- Koks suaugusiųjų vaidmuo kuriant baimes vaikui?

- Tiesioginis. Kūdikis tik per mamos reakcijas (vėliau ir vaikas per kitų jam svarbių asmenų reakcijas) supranta, kiek pasaulis yra saugus. Jei mama pati nerami, nuolat visko gąsdinasi, ji net pati nenorėdama tai perduoda vaikui. Jei vaikas visada girdi „nelipk, atsargiai,

nukrisi“, natūralu, kad bijo lipti, bėgti, eiti. Jei mato mamą, kuri laubai išsigąsta pamąčius pelę, supranta, kad pelė yra didžiulė grėsmė. Jei mama dreba per griauštinį, drebs ir vaikas. Jei vaikas pamatė kokią jį gąsdinančią dalyką (pvz., vėliavą su tikroviškai pavaizduota kaukole), ir tėtis ir mama sako: „oho, atsargiai“, aišku, kad vaikas bijos, o jei pasakys, kad čia tokia piratų vėliava, jam bijoti nebus ko. Jei tėvai nuolat gąsdino policiją, ku-

ri išveš, normalu, kad net suaugus, kai policija sustabdo, pradėdame nevalingai prakaituoti, nors galbūt nieko blogo ir nepadarėme.

- Ar visas baimes reikia nugalėti? Kaip tas baimes įveikti?

- Sakytčiau, pirmiausia nemo-kykime vaiko naujų baimių, tada nereiškės jų nugalėti. Nugalėti reikia tas baimes, kurios nepagrįstai riboja galimybes džiaugtis ir tyrinėti pasaulį. Nėra kito būdo padėti vaikui nugalėti baimę, kaip ištarti padaršinančią žodį (daug kartų) ir paduoti ranką, kai jam to reikia. Klaidinga manyti, kad verta vaiką grubiuoju būdu mokyti nugalėti baimes (jei bijo plaukti, įmesti į vandenį, jei bijo viešai kalbėti - gėdinti ir pan.). Visur reikia jausti, kiek galima „paspausti“ ir kur reikia sustoti ir duoti erdvės nurimti.

- Ko palinkėtumėte visiems, ko nors bijantiems?

- Pažiūrėkite į savo baimę kaip į vidinį signalą apie galimą grėsmę ir paklauskite savęs, ar ji reali, ar tik jūsų sugalvota.

„Niekio rimto“ inf.

Dovanų pakavimo idėjos



@bespokepress



@helenalyth.se



@jenbryantdesign



@scandickinspo



@lostmomblog



@ludvigsen.as



@evakosmasflores



@kinga.haczek

Į madą grįžęs ne tik natūralumas, bet ir rankų darbas. Tad jei jau turite kalėdines dovanas artimiesiems ir draugams, skirkite laiko ir gražiam, originaliam jų supakavimui. O jei trūksta idėjų, siūlome jų pasi-semti čia.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Jei vienu metu dovanas dovanosite keliems žmonėms ir norite jas suasmeninti, svarbu, jog jų pakuo- tės išlaikytų vientisumą, bet galite pridėti skirtingų akcentų.

Natūralumas

Jei mėgstate natūralumą, esate už rūšiavimą, pakartotinį daiktų naudojimą, arba asmuo, kuriam įteiksite dovaną, domisi ekologija, pakavimui rinkitės perdirbtą popierių ar tokio popieriaus dėžute, tokios pat spalvos juosteles, papuoškite cinamono lazdele - tuomet do- vana dar ir žiemiškai kvėpės.

Iš perdirbto kartono galite su- kurti atvirutę ir užrašyti palinkėjimą.

**NEBIJOKITE BŪTI
NETRADICIŠKI,
KŪRYBINGI IR
SUASMENINTI
DOVANOS**

Gamtos prisilietimas

Derinkite perdirbtą popierių su gamtos dovanomis ir išeis bene gražiausias įmanomas derinys. Su rudu dovanų popieriumi nuostabiai dera kankorėžiai, mažytės eglutės, kėnio ar pušies šakelės, šermukšnio uogos ir virvelinės juostos. Suvyniokite dovaną į tokį ponieriu. uždėkite ner dovanos vi-

juoste. Norint įspūdingesnio de- koro, galima į juostelę įverti deko- ratyvinių snaigų, elių ar Kalėdų Senelį. Arba - priklijuoti mažyčių margų plunksnų.

Tradicinis variantas

Įprastas variantas - pasirinkite spalvotą dovanų popierių, išmargin- tą žiemiškais elementais. Tokią do- vaną galima aprišti blizgančia juos- tele arba medžiagine šviesia juos- tele. Kitas variantas - ant supakuo- tos dovanos užklijuoti aukso, sidab- ro arba raudonos spalvos kaspiną.

Žaisminga dovana

Jei norite kažko išskirtinio ir tuo pačiu žaismingo, iš dovanos pa- kuotės imituokite kokį daiktą - eglutę, eilnią, kalėdinį žaisliuką ir pan. Arba pakuokite dovaną įpras- tai, o ant jos priklijuokite dekoraty- vinį žaisliuką. Tarkime, mašinėlę, kuri ant stogo veža snieguotą eglu- tę, ar Besmegenių šeimynėlę.

Ryškus įpakavimas

Ryškus dovanų popierius, ryš- kios medžiaginės juostelės ir dova- nų kortelė su linksmu užrašu - to- kia dovana vakarui suteiks atitin- kamą toną, o ir įspūdingai atrodys padėta po eglutę. Šiemet itin ma- dingos kalėdiniame dekore - neo- ninės spalvos.

Prabangi pakuotė

Dovanojant brangesnę nedide- lę arba vidutinio dydžio dovaną, ga- lima ir vizualiai prabangi pakuotė. Tokį įspūdį kuria juoda, tamsiai rau- dona, bronzinė ar auksinė spalvos. Naudokite šias spalvas tiek dovanų popieriui ar dėžutei, tiek kaspinui. Idealiai atrodys. Iei kaspinas būti

oho ŽURNALŲ PRENUMERATOS SEZONAS JAU PRASIDĖJO!



WWW.ZURNALAI.LT

* arba artimiausiam pašto skyriui



Trupė grįžta



Milijonus visame pasaulyje pakrėjęsi **MAIKLO FLETLO** (Michael Flatley) airiškų šokių trupė į Lietuvą grįžta su nauju šokio spektakliu „Lord of the Dance: Dangerous games“. Užburiantį muzikos ir šokių reginį lietuviai galės išvysti 2019 m. lapkričio 6 d. Vilniaus koncertų salėje „Compensa“ ir lapkričio 7 d. Kauno „Žalgirio“ arenoje.

Kai 1996-aisiais Londono teat- re „Coliseum“ įvyko pirmojo M. Fletlio spektaklio „Lord of the Dance“ premjera, niekas nė neį- tarė, kokios sėkmės sulauks šis

airiškų „step“ šokių pasirodymas, juolab kiek ilgai ši sėkmė tęsis. O tęsėsi ji dvidešimt metų, per ku- riuos spektaklio populiarumas ke- liskart tapo rekordinis. Pavyzdžiui, 1998 m. buvo parduoti visi bilietai į 21-ą iš eilės rodomą spektaklį legendinėje Londone Vemblio are- noje, šio rekordo dar niekam ne- pavyko pagerinti. Be to, 12 milio- nų parduotų vaizdo įrašo kopijų, pilni futbolio stadionai Europoje ir Azijoje, 2011 m. kino teatrus pa- siekęs 3D filmas - visa tai tik pa- tvirtina spektaklio populiarumą, neatsiejamą nuo unikalios idėjos ir šokėjų profesionalumo.

Po beveik dviejų dešimtmečių jis sėkmingiausių spektaklių paver-

tė dar įspūdingesniu šou, kurio premjera įvyko prestižiniame Lon- dono teatre 2014-ųjų rugsėjį. Nuo tada naujasis šou sėkmingai rodo- mas geriausiose komerciniuose pasaulio teatruose.

Abejingų nepaliečiantis spek- taklis - tai klasikinė istorija, papa- sakota muzika ir choreografija, kur tradicinių šokių ir modernių jude- sių derinys atskleidžia išskirtinį trupės narių talentą, o įspūdį dar labiau sustiprina pažangios tech- nologijos ir specialieji efektai.

„Aš pats esu apstulbęs, kokie talentingi ir gabūs yra mūsų tru- pės nariai“, - apie „Lord of the Dance: Dangerous games“ šokė- jus sako spektaklio kūrėjas.



Renginio organizatorių nuotr.

Sukurti emociją Naujiesiems

Persikėlimas į Vienos aukso amžių, skambant valsams. Pasivaikščio- jimas po tvinkantį Brodvėjų miu- ziklų melodijų apsuptyje. Žiemos šalčio išmainymas į karštus Lotynų Amerikos ritmus. Tokį scenarijų Naujųjų išvakarėms paruošė Kristu- po festivalis, inspiruotas draugys- tės su dirigentu, kompozitoriumi **ŽERARDU ESTRADA MARTINESU** (Gerardo Estrada Martinezu).

Jis gruodžio 30 d. į Šv.Kotry- nos bažnyčios sceną žengs su specialiai pasirodymui suburtu Kristupo festivalio orkestru bei operos solistais - Irina ir Dmitri- jumi Muliarčikais.

Dirigento kelias į muzikinį pasaulį prasidėjo gimtajame Ka-

rakase, griežiant smuiku ir gro- jant perkusija. Vėliau jis mokėsi dirigavimo Londono Karališkojo- je muzikos akademijoje. Šio venesueliečio batutai pa- klūsta tiek didžiausi orkestrai, tiek skirtingi stiliai bei žanrai. Ypatinę dėmesį menininkas ski- ria Lotynų Amerikos muzikai, tad nė vienas pasirodymas neapsieina be išskirtinių muzikinių inkluzų. Ž.E.Martineso teigimu, jis yra nuolatinėse tobulumo paieškose, nes šventai tiki ypatinga muzikos galia žmonėms bei pasauliui.

Gerumas, teisingumas, žmo- gaus stiprybė bei trapumas yra ir solistų Muliarčikų įkvėpimo šal- tinys. Tai - dainininkai, susikrovę solidų kūrybinį kapitalą tarptau- tiniuose konkursuose, prestiži- niuose festivaliuose, operos teat-

ruose. Abu atlikėjai studijavo M.Glinkos Minsko muzikos kole- gijoje, o žinias gilino daugelyje meistriško kursų su iškiliau- siais šių dienų vokalais.

Sopranas I.Muliarčik studijas tęsė Maskvos P.Čaikovskio kon- servatorijoje, o šiuo metu moko- si Sankt Peterburge. Baritonas D.Muliarčikas tiek publikos, tiek profesionalų vertinamas ne tik už puikų, galingą balsą, bet ir akto- rinį meistriskumą. Nuo 2014 m. jis studijuoja Sankt Peterburgo konservatorijoje.

Trijulė pasirodymui Vilniuje ruošiasi itin atsakingai bei su di- deliu džiaugsmu: „Mums patikė- ta svarbi misija - sukurti emociją, kuria šimtai žmonių pasitiks Nau- juosius. Tai - labai gražus, naujų vilčių, svajonių metas. Norime jį

Kalėdinis koncertas

Gruodžio 23 d. Vilniaus „Compensa“ arenoje bus surengtas „Enya Songs Christmas Show 2018“, kuriame unikaliosios atlikėjos Enya dainų repertuarą atliks geriausių Lietuvos atlikėjų komanda - leva Zasimauskaitė, Rūta Ščiogolevaitė, **EVELINA SAŠENKO**, Vaida Ge- nytė ir Karina Krysko.



Renginio organizatorių nuotr.

Dėl noro sukurti šventinę atmosferą ir į sceną perkelti bent dalelę garsiosios Enya mistišku- mo bei paslaptingumo į šį kon- certą bus parduota tik 2300 bi- lietų. Didžiąją dalį salės užima dekoracijos. Ypatingas apšvieti- mas ir 4 galingi spalvoti lazeriai. Kartu su solistėmis scenoje pa- sirodys maestro dirigentas Do- natas Katkus bei jo vadovauja- mas Šv.Kristoforo kamerinis or- kestras, padėsiantis atskleisti stebuklingą dainų skambesį. Ori- ginalios muzikos ir „Enya Songs Christmas Show“ aranžuotųjų au- torius yra koncertų muzikos pro- duseris bei atlikėjas Linas Ado- maitis ir Jievaras Jasinskis. „Enya Songs Christmas Show“ suteiks peno ne tik ausims ar sielai, bet ir akims. 100 kvadra- tinių metrų LED ekrane žiūrovai išvys kiekvienai dainai sukur- tas originalias vaizdo vizualizacijas, kurias montavo ir kūrė režisierė Jurga Naraskevičiūtė.

1980 m. muzikinę karjerą pradėjusi Enya (Eithne Ní Bhraonain) visame pasaulyje išgar- sėjo unikalaus skambesio daino- mis, kuriose girdimi folko bei sintezuotų fonų ir klasikinių motyvų garsai. Ji yra daugiausia albumų parduodanti atlikėja Ai- rijoje, keturis kartus nominuota „Grammy“ apdovanojimui bei „Oskarui“.



Renginio organizatorių nuotr.

atliepti savo programoje: po tru- putį išsukusime valso žingsniu, tempui greitėjant vis tolsime nuo kasdienybės, o pabaigsime...šėls- mu!“ - šypsosi dirigentas.

■ Koncertas vyks gruodžio 30 d. Šv.Kotrynos bažnyčioje, Vilniuje.

„Laisvalaikio“ inf.

*Redukcija uz repertuāru
pakeitimus neatsa*

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

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

TEATRAS

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 777) 19 812, www.raganiuke.lt

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

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

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

KITOS PRAMOGOS

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

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

Laipynių parkas „Dainuovų nuotykių slėnis“. Anykščiai. 20% nuolaida 2 asmenims. Tel. (8 693) 35 060, www.nuotykiu-slensis.lt

Vakariė ant Druskonio ežero laiva „Druskonio perlas“. Druskininkai. 12% nuolaida sėskaitai. Tel.: (8 604) 30 002, (8 670) 90 724, www.saltytour.lt

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

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

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

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

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

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

„GK klinika“. Vilnius. 100% nuolaida paslaugoms. Tel.: (8 5) 255 333, (8 620) 55 599, www.gkklmika.com

Odontologijos klinika „Dantų priežiūros centras“. Kaunas, Klaipėda, Prienai, Raseiniai, Jurbarkas, Gargždai. 10% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus implantaciją) ir 100% nuolaida konsultacijai. Tel. (8 612) 36 694, www.dpclt.lt

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

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

Parduotuvė „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akinių remeliams, saulės akiniams, jų priedams. Tel. (8 5) 212 3691, www.optikospasaulis.lt

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

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

VIEŠBUČIAI

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

Sodyba „Terra poilsis“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvėpiančioms žvakėms, persiškiems kilimams, šviestuvams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.terrapoilsis.lt

Viešbutis „Rinno“. Vilnius. 10% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 5) 262 2828

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

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

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

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

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

KITOS PASLAUGOS

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

Vyrų šokių kostiumų studija „Tartan“. Vilnius. 10% nuolaida siuvimo ir taisymo paslaugoms. Tel. (8 607) 73 130, www.tartan.lt

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

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

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

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

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

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

KITOS PREKĖS

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

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

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

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

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

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

Maisto produktų krautuvelyė „Naturalia“. Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsa, 20% graikiškai produkcijai, 20% itališkiems makaronams. Tel. (8 682) 22 333, www.erikas.lt

Konditerijos gaminiai „Alkava“. Kaunas, Ukmėrgė, Kėdainiai. 10% nuolaida tortams. www.alkava.lt

KONCERTAI, RENGINIAI

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

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

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

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

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

Buśido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 212 3691, www.bushido.lt

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

MOKYMO KURSAI

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

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

Interjerinių lėlių gamimo kursai „Senamiesčio lėlės“. Vilnius. 20% nuolaida interjerinių lėlių gamimo kursams. Tel. (8 679) 61 422, www.puppetstheatre.lt

KAVINĖS, RESTORANAI

„Liu Patty“ desertinė. Vilnius. 10% nuolaida desertams, išskyrus užkandžius. Tel. (8 699) 08442, www.liudesertine.lt

Restoranas-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sėskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 688) 22 210, www.mykolo4.lt

Žalio maisto restoranas „Raw42“. Vilnius. 15% nuolaida sėskaitai (išskyrus dienos pietus nuo 12 iki 15 val.). Tel. (8 659) 68545, www.raw42.lt

Restoranas „Lauro lapas“. Vilnius. 10% nuolaida sėskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 674) 51 045, www.laurolapas.lt

Kinų japonų restoranas „Rytų Azija“. Kaunas. 15% nuolaida sėskaitai (nuolaida negalioja dienos pietams). Tel. (8 37) 313 900, www.groziopasaulis.lt

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaida negalioja medicininėms sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 37) 333 557 (Kaunas), (8 611) 34 327, www.mirameda.lt

Restoranas-picerija „Pas Tą“. Klaipėda. 10% nuolaida sėskaitai. Tel. (8 605) 55 544, www.pastakrida.lt

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

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

Baras „California“. Vilnius. 13% nuolaida sėskaitai. Tel. (8 652) 65 551, www.california.lt

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

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

Picerija „Fokus pica“. Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sėskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

Restorai „Pekinas“, „Pekino antis“. Vilnius. 15% nuolaida maistui (nuolaida taikoma vienai sėskaitai). Tel.: (8 5) 215 1620, 233 9999

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

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

Restoranas „Senieji rusiai“. Kaunas. 10% nuolaida sėskaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus). Tel.: (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.seniejirusiai.lt

Restoranas „Svarstyklės“. Pažaislio parkas. 10% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452433, www.svarstyklės.eu

Picerija „Arena Pizza“. Kaunas. 10% nuolaida patiekalams. Tel. (8 37) 424 242, www.arenapizza.lt

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

Kavinė-svečių namai „Lokio pastogė“. Kaunas. 10% nuolaida sėskaitai kavinėje. 25% nuolaida salės ir pieties nuomai. Tel. (8 682) 62 624, www.lokiopastoge.lt

Naktinis klubas „Mojito Nights“. Vilnius. 12% nuolaida sėskaitai. Tel. (8 679) 70 077, www.facebook.com/mojitonakty

GROŽIO PASLAUGOS

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

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

SPA centrai „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai. 15% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel.: (8 5) 222 2272, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt

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

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

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaida negalioja medicininėms sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 37) 333 557 (Kaunas), (8 611) 34 327, www.mirameda.lt

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

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

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

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

SPA centrai „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai. 15% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel.: (8 5) 222 2272, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt

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

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

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaida negalioja medicininėms sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 37) 333 557 (Kaunas), (8 611) 34 327, www.mirameda.lt

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

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

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

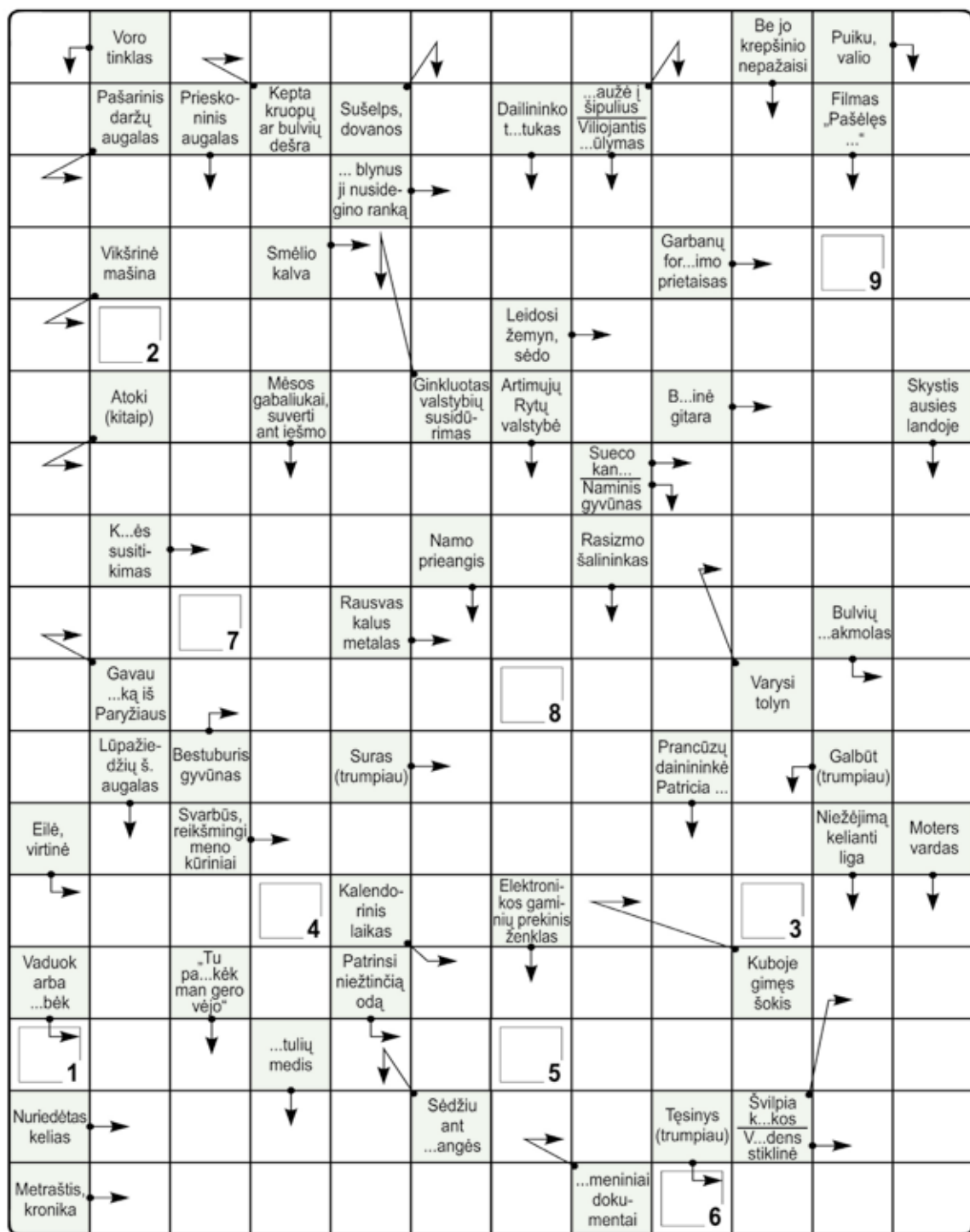
Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaida negalioja medicininėms sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 37) 333 557 (Kaunas), (8 611) 34 327, www.mirameda.lt

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

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

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

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaida negalioja medicininėms sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 37) 333 557 (Kaunas), (8 611) 34 3



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

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

Atsakymą iki gruodžio 19 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Danas KAZAKEVIČIUS** iš Vilniaus. Jam bus įteikti 4 kvietimai į filmą „Per tavę vienos bėdos“.

Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje 212 36 26 arba laisvalaikis@respublika.net. Prizai laikomi savaitę.



Vertikaliai: Kabelis. Advokatas. Ankara. Aidai. Šaknis. Dargana. Skiemuo. Nėr. Ėbi. Las. Eri. Tamsa. Gso. Id. Srauni. Eilinė. Sūri. Elnas. Lai. Gainioti. Dupis. Ra. Tn. Oskaras. Esamasis. Asmuo.

Horizontaliai: Banketas. Re. Margas. Braškės. Ia. Raibas. Akei. Renta. Nm. Balins. Liu. Uno. Sol. Natos. Ada. Arisis. Vidus. Ka. Goda. Gelda. Karo. Siaura. Aig. Olipas. Ane. Ism. Nėrinys. Askaridė. Mo.

Pažymėtuose langeliuose: VUNDERKINDAS.



Vilniuje, Dailininkų sąjungos galerijoje, iki gruodžio 27 d. veikia Monikos Požerskytės paroda „100 metų kartu“.

ANEKDOTAI

Kalbasi du sodininkai:
- Augalams patinka, kai su jais kalbiesi.

- Sakai? Tai eisiu dabar įžeidinėti piktžolių.

Fotosesija. Fotografas sako modeliui:

- O dabar padarykite mąšlį veido išraišką. Palaukite, aš jums padėsiu - kiek bus šeši-kart septyni?

Pagyvenusi dama vaistinėje:
- Ar jūs baigusi mediciną?
- Taip.

- Ar gerai mokėtės?
- Žinoma.
- Ar seniai dirbate?
- Dešimt metų.

- Na, gal ir galiu jums pasitikėti... Duokite man pleistriukų ir vatos.

Sėsdamas prie televizoriaus vyras sako žmonai:

- Ar norėtum dar ką nors pasakyti, kol neprasisidėjo futbol sezonas?

Sunerimęs vyras skambina šeimos gydytojui:

- Mano žmonai balsas dingę. Ką daryti?

- Pamėginkite šiandien grįžti trečią nakties.

Du sliekai susitinka dirvožemyje. Vienas klausia:

- Kur tavo žmona?
Kitas nubraukia ašarą:
- Žvejoja!

Gavęs dovanų dėdelę, Petriukas grojo ją tris dienas. Ketvirtą dieną grįžta namo verkdamas, rankoje laikydamas sulaužytą dėdelę.

- Kas atsitiko? - klausia mama.

- Kaimynas iš trečio aukšto padovanojo kirvuką ir paklausė, ar man neįdomu, kas dėdelės viduje...

Tikybės pamoka. Mokytoja klausia Jonuko:

- Kas buvo pirmasis žmogus?

- Adomas.

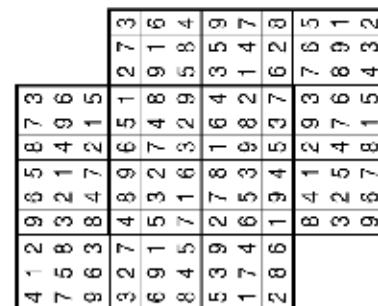
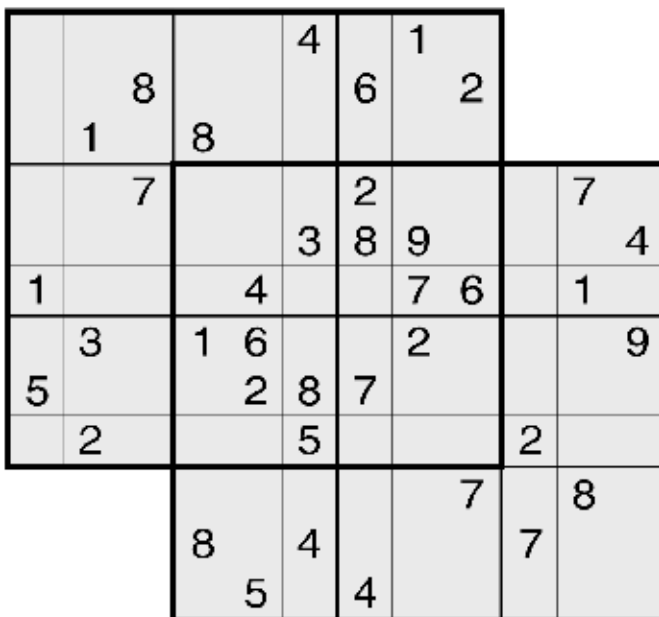
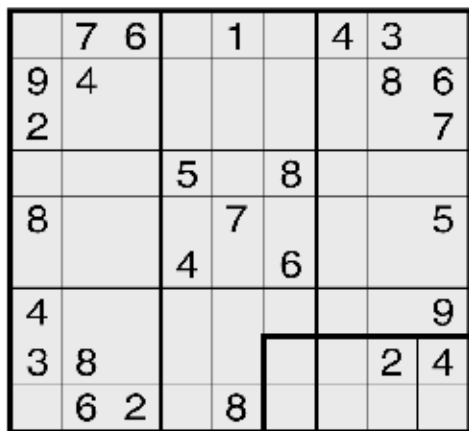
- O kokią didelę bausmę pasiuntė jam Dievas?

- Gal... Ievą?

- Kas tai yra bendroji narcozė?

- Kai kartu su pacientu užmiega ir visi gydytojai.

SUDOKU



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“