

Vizualiųjų komunikacijų dizaineris **Edmundas Jankauskas**: kaip pavyko pelnyti prestižinį „Red Dot Design“ apdovanojimą.



Plačiau **3 p.**

Atlikėja **Monika Pundziūtė-Monique**, ką tik išleidusi antrąjį albumą, prisipažino, kad šie metai jai buvo emociškai labai sunkūs.



Plačiau **4 p.**

Škotai irgi turi jaukumo ir atokvėpio akimirų koncepciją - tai **cosagach** ir **coorie**. Kas tai ir kaip tai pritaikyti lietuviams?

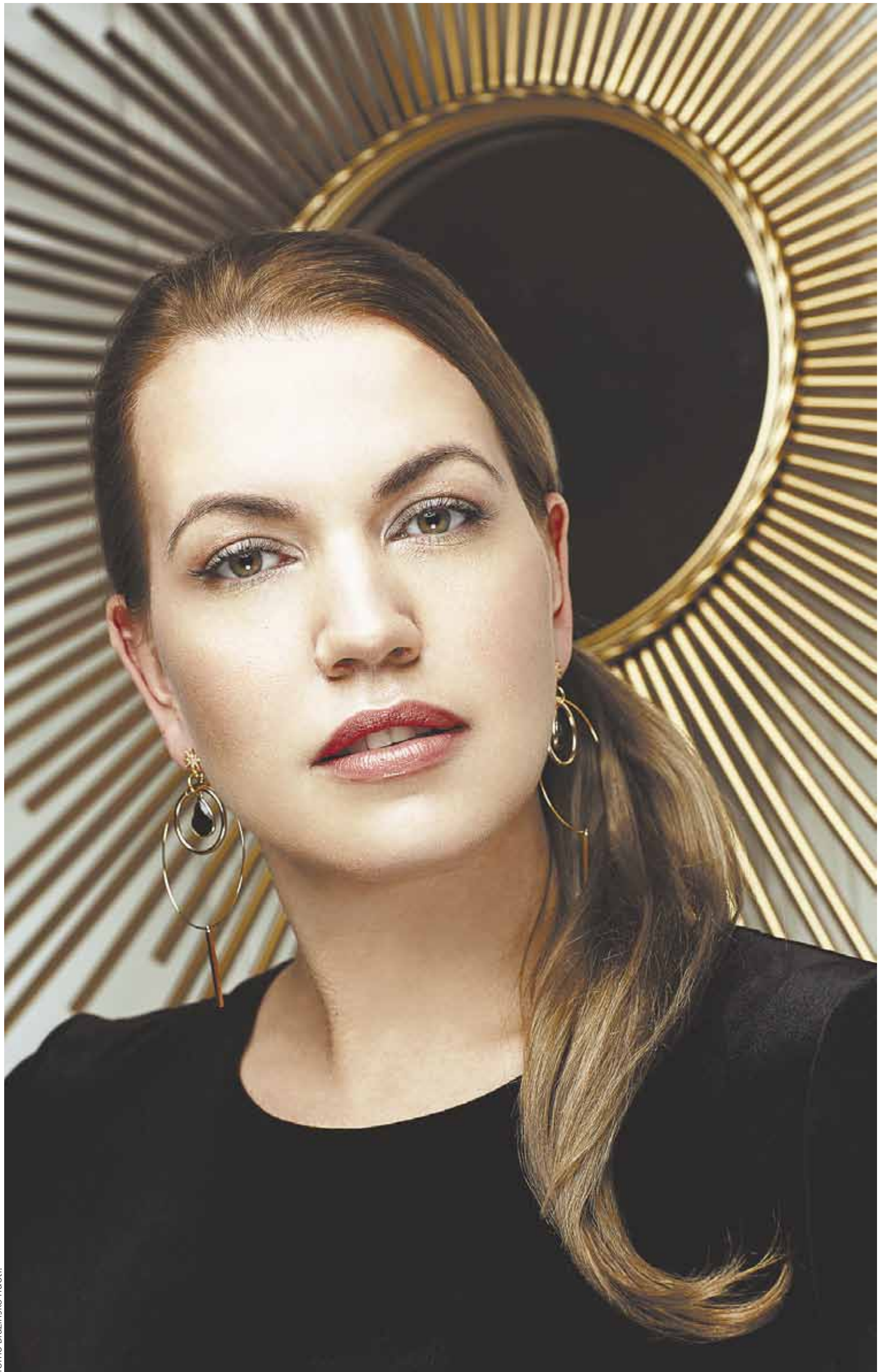


Plačiau **7 p.**

Sveikos mitybos specialistės **Dalia Vaitkevičiūtė** ir Indrė Trusovė pasakoja, kuo pasireiškia saulės vitamino trūkumas.



Plačiau **9 p.**



Tomo Brazinsko nuotr.

Nesibaigianti aistra

Papuošalų kūrėja **Simona Brazdžionytė**, pristačiusi jau 21-ąją kolekciją, teigia, kad ši aistra nesibaigia iki šiol - kaip ir idėjos. **2 p.**

Nesibaigianti aistra



Tono Brazinsko nuotr.

Prieš dešimt metų drabužių konstravimą baigusi **SIMONA BRAZDŽIONYTĖ** netikėtai įsidarbino papuošalų vėrimo salone. Ten gimė jos pirmieji papuošalai, kurie taip patiko klientėms, jog moteris pajuto galinti ir norinti tai daryti. Po kelerių metų ją žinojo dauguma. Kaip teigia Simona, ši aistra nesibaigia iki šiol. Moteris ką tik pristatė dvidešimt pirmą papuošalų bei drabužių kolekciją.

Dalia DAŠKEVIČIUTĖ

- Simona, vos pradėjote kurti, atsirado gausybė jus kopijuojančiųjų - kaip ir pas mokančias gaminti papuošalus užsisakančiųjų būtent to, ką kuriate jūs, tik pigiau. Koks jausmas - ar malonu, kad esate priekyje ir diktuojate madą, ar erzina, kad reikia generuoti vis naujas idėjas?

- Šiuo klausimu visada iškyla dviprasmiški jausmai. Visų pirma džiugu, kad kažką įkvepiu, kad aš einu priekyje ir kad naujų idėjų man vis dar nepritrūksta! Mano kūryboje - jau ne viena patentuota forma, ir pažadu, kad ties tuo nesustosiu. O antra - man labai gaila tų, kurie tai daro, nes jie gyvena kitų gyvenimus ir slepiasi po kaukėmis... Ir kaip bebūtų liūdna, man visa tai atrodo stipriau net už vagystę.

Bet mano pasaulis per daug spalvotas, kad gyvenčiau kitų gyvenimus, ir linkiu visiems tas spalvas atrasti (*šypsosi*).

- Dabar papuošalų kūrėjų labai daug. Kaip manote, ar ši banga pamažu atslūgs? Išsilaikyti mažoje rinkoje visi negali, o juk ir kurti - iš tikrųjų - ne visi moka.

- Manau, kiekviena veikla turi tai išgyventi. Lietuva per maža, kad tai jos nepaliestų. Pas mus

lė žalesnė ir jei kaimynas gali - galiu ir aš! Aš visada už pasitikėjimą ir motyvaciją augti, ieškoti bei daryti tai, kas teikia džiaugsmą ir meilę. Bet negalime paneigti ir to, kad visi taip stipriai ir nuširdžiai daryti net tik kad nemo-ka, bet ir negali.

- Jūsų prekės ženklui - penkeri, tačiau papuošalus pradėjote kurti dar anksčiau. Kiek laiko praėjo nuo tos dienos, kai, dirbdama papuošalų vėrimo salone, pradėjote kurti papuošalus?

- Nuo pirmojo mano sukurto papuošalo turbūt šiemet suėjo 10 metų.

- Kaip pati apibūdintumėte savo aksesuarus?

- Mano kūryba prasidėjo nuo labai ekstravagantiškų, masyvių, barokinio stiliaus papuošalų. O dabar su kiekviena kolekcija jie šiek tiek keičiasi, auga kartu su manimi. Galbūt pokyčius šiek tiek diktuoja ir aplinka. Į kūrybą mažais žingsneliais įsipaišo minimalizmas, tęstinumas, perfekcionizmas ir kaip visada išskirtinumas.

- Kokiai moteriai kuriate?

- Kūryboje vis dar neapleidžia veiklios moters, turinčios siekių, tikslų gyvenime ir mėgstančios nepaskęsti minioje, pa-

- Ar nesinori papuošti ir vyrų? Esate kūrusi ir jiems.

- Vyrų niekada nepamirštu ir jiems skiriu asmeninį dėmesį. Daugiau orientuojuosi į individualius norus ir užsakymus, bet ateityje - daug įvairiausių minčių, tik trūksta laiko paroje...

- Paraleliai kuriate ir drabužius, nors esate labiau žinoma kaip papuošalų kūrėja. Kuo skiriasi drabužių ir aksesuarų kūrimas?

- Esu baigusi drabužių konstravimą. Pradėjusi kurti papuošalus, tikrai neturėjau didelių minčių tai sujungti. Bet pradėk svajoti šiandien ir vieną dieną svajonės pavirs realybe.

MANO PASAULIS PER DAUG SPALVOTAS, KAD GYVENČIAU KITŲ GYVENIMUS, IR LINKIU VISIEMS TAS SPALVAS ATRASTI

Tiek papuošalų, tiek drabužių kūrimas man - nesibaigianti aistra ir meilė. Tik kuriant drabužius dažniausiai jau turiu orientyrą - papuošalus, prie kurių ir derinu drabužėlius.

- Tenka pripažinti, kad jūsų papuošalai labai puošnūs, nekasdieniški. Ką pati iš aksesuarų dėvite kas dieną?

- Jau turbūt trečia kolekcija, kurioje galima surasti jau ne vieną šiek tiek kuklesnį papuošalą. Bet dažniausiai aš puošiuosi pagal nuotaką ir greičiausiai be auskarėlių nelabai išėinu iš namų. Manau, kad labai pa-

dintys, ar visiškai kuklučiai jie būtų.

- Kiek kurdama reaguojate į tendencijas? Kas madinga ši šaltąją sezoną?

- Visuomet stengiuosi bent žingsneliu į priekį pažiūrėti, kokios spalvos, raštai, formos ir tekstūros numatomos. O šį sezoną savo pozicijų neapleidžia aksomas, dirbtinis kailis ir gyvūnų raštai.

- Pristatėte jau 21-ąją kolekciją. Iš kur tiek idėjų kyla?

- Tai turbūt vienas iš dažniausiai išgirstamų klausimų ir jam turiu gana trumpą atsakymą: iš aplinkos, mane supančių žmonių ir jų įvairovės.

- Pristatyti jūsų kūrinius kviečiate žinomas moteris. Pagal kokias savybes jas atsiirenkate?

- Dažniausiai kurdama kolekcijas, galvoje turiu viziją, idėją ir moters įvaizdį joje. Nuo viso to ir prasideda paieškos ir apsisprendimai.

- Žinau, kad buvote ir esate labai pasinėrusi į sportą. Kaip sekasi? Ar fizinis krūvis yra atsvara kūrybiniam darbui?

- Sportas visada eina paraleliai mano kūrybos ir yra vis dar jos didžiausia atsvara. Nebeįsivaizduoju savo dienų be jo ir džiaugiuosi, kad tinkamu laiku sportas man parodė teisingą kelią.

- Kaip dar atsikvepiate po darbų?

- Po darbų atokvėpio akimirkos būna labai skirtingos. Vienos - aktyvios, kitos raminančios. Sportas, knygos, kelionės, draugai man yra neįsivaizduojami.



Naujausią kolekciją pristatė Liucina Rimgailė ir Viktorija

Prestižinis apdovanojimas



Vilniaus dailės akademijos absolventas **EDMUNDAS JANKAUSKAS** pelnė „Red Dot Design Award“ apdovanojimą už geriausią dizaino konceptą. Konkursui Edmundas pateikė magistrantūros studijų baigiamąjį projektą.

Irma KURMYTĖ

„Red Dot Design Award“ - prestižinis dizaino konkursas, vykstantis nuo 1950 metų ir sulaukiantis daugiausia dalyvių paraiškų pasaulyje, o konkurso laimėjimas vertinamas kaip vienas aukščiausių dizainerio veiklos apdovanojimų. E.Jankauskas pasakoja, kaip jam gimė tokia idėja.

- Edmundai, kas paskatino dalyvauti konkurse?

- Visų pirma, noriu paraginti studentus dalyvauti įvairiuose tarptautiniuose konkursuose. Tai puikus būdas „pasilyginti“ su pasauliu. Dalyvauti tokio pobūdžio konkursuose visada buvau skatinamas dėstytojų, ypač baigiamojo darbo vadovo - docento Roberto Jucaičio.

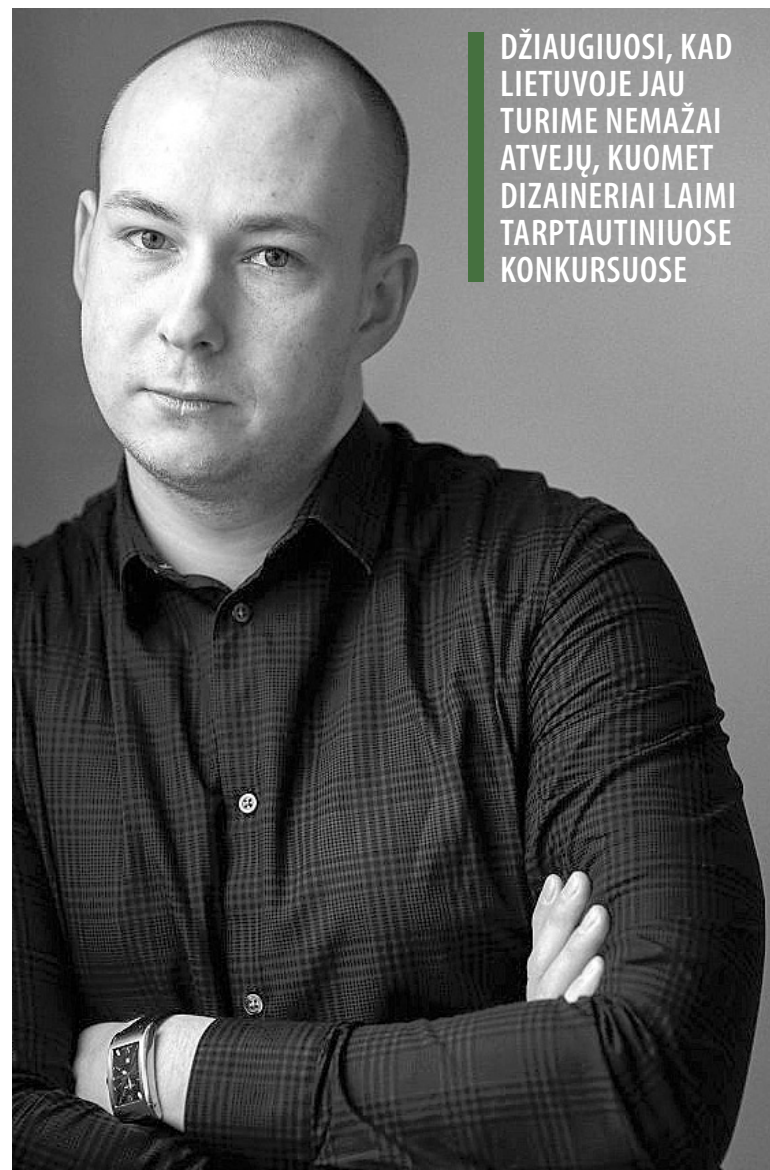
Turiu prisipažinti, kad nuoširdžiai džiaugiuosi, juk pats konkursas - puikiai žinomas. Apie tokį laimėjimą galėjau tik svajoti, o tai tapo realybe.

Džiaugiuosi, kad Lietuvoje jau turime nemažai atvejų, kuomet dizaineriai laimi tarptautiniuose konkursuose - tiek dalyvaujami studentiškoje kategorijoje, tiek ir profesionalų. Gerai, kad neužsidarome savo mažokoje rinkoje, galime pasiūlyti pasauliui aktualius dizaino sprendimus, drąsiai lygiuojamės su kitomis šalimis.

- Kaip kilo mintis sukurti „Lifi“ projektą? Kokia jo idėja?

- Studijuodamas vizualiųjų komunikacijų dizainą, analizavau vartojimo, apsipirkimo kultūrą, nagrinėjau įvairias technologijas. Susidomėjau šiuo metu aktualizuojamomis plastiko šiukšlių ir maisto trūkumo problemomis. Proporcija yra lygiavertė: išmetame maždaug tiek pat maisto, kiek reikia pamaitinti badaujančiams. Nebeauginame maisto patys, nusiperkame jo parduotuvėje, dingsta ryšys su maistu, jis tampa elementaria greito vartojimo preke, todėl ir išmesti negražų vaisių atrodo nebe taip skaudu. O maistą parduotuvėje dažniausiai pakuojame į plastiką, apie kurio antrinį panaudojimą mažai kas pagalvoja.

„LIFI“ sujungia šiuos aspektus: pakuotė gaminama iš per-



DŽIAUGIUOSI, KAD LIETUVOJE JAU TURIME NEMAŽAI ATVEJŲ, KUOMET DIZAINERIAI LAIMI TARPTAUTINIUOSE KONKURSUOSE

Edmundas Jankauskas albumo nuotr.

dirbtų lapų be jokių priedų, o joje žmogus pats užsiaugina prieskoningas žoleles, kurias gali panaudoti maisto gamyboje. Paties užaugintas maistas - kur kas skanesnis.

Tokia ta idėja, su kuria ir kurtas visas projektas. Apgalvojau, kad projektas galėtų būti vystomas toliau, galbūt net tapti gera verslo idėja... Tad kurdamas pakuotes stebėjau, kiek sunaudoju vandens, kiek darbo valandų užtrunka pagaminti vieną pakuotę, kiek reikia elektros.

- Studijos baigtos, pelnytas prestižinis dizaino apdovanojimas. O toliau?..

- Dar studijuodamas pradėjau dirbti prie įvairių komercinių dizaino projektų, su šiais klientais tęsiu bendradarbiavimą. Taip pat savo mąstyseną bandau pritaikyti ir iš pirmo žvilgsnio su dizainu nelygią susijusiame versle. Labai įdomu turėti patirties iš visai kitos srities, susipažinti su daugybe kitų mąstančių žmonių. Bet kuriuo atveju, ateityje dar laukia daugybė dizaino projektų. Svarbu, kad užtektų laiko viskam įgyvendinti.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!



-40%

20,50 €



VANDENS PRAMOGOS IR
ROMANTIŠKAS SPA POILSIS
„TRASALYJE“ DVIEM



-40%

35,40 €

su

PAJUSK LAISVĘ SU
ELEKTRINIU MOTOCIKLU
„KUBERG“ MIŠKO TRASOJE



-30%

31,50 €

su

SPA PROGRAMA „SALDUS
RYTIETĖS SAPNAS“

Akcija galioja iki 2018 m. lapkričio 23 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!
Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

laisvalaikio dovanos

Atgaivino legendinį hitą

MERŪNAS VITULSKIS ir **LUKAS PAČKAUSKAS** atgaivino vieną garsiausių lietuviškų dainų „Laikas“, kurią lygiai prieš dvidešimt metų Lukas atliko su maestro Virgilijumi Noreika. Simboliška, kad maestro vietą užėmė Merūnas, kurį pats V. Noreika vadino savo įpėdiniu.



Atlikėjų asmeninio albumo nuotr.

jaunąja karta ir leisti į eksperimentus. Taip tu išliksi modernus. Todėl šis klipas ir nauja dainos versija - mano būdas išreikšti pagarbą savo mokytojui ir dar kartą su juo atsiveikinti“, - sakė Merūnas.

Jis prisiminė, kad „Laikas“ jam, tuomet dar paaugliui, paliko didžiulį įspūdį. „Tai buvo revoliucinė daina. Ją išgirdau draugo automobilyje, man atrodo, per radiją. Iki tenoro karjeros man dar buvo toli kaip iki mėnulio. Tačiau išgirdęs „Laiką“ turbūt pirmą kartą gyvenime susimąstiau, kad klasika gali būti visai nenuobodi. O paskui laikas viską sudėliojo taip, kaip niekada nebūčiau prognozavęs: aš pats sudainavau maestro partiją šioje dainoje“, - pasakojo Merūnas.

Paklaustas apie gruodį laukiantį turą „Pasaulio klasikos hitai“, Merūnas jį palygino su sportu. „Šį kartą bus vokalinis fitnesas. Aš randu labai daug sąsajų tarp sporto ir vokalo. Nes tai tas pats raumenų lavinimas, tik mano raumenų iš išorės nesimato. O programa bus tokia sudėtinga, kad prireiks visų mano treniruočių vokalo raumenų. Iš pradžių planavome tik tris didžiuosius „Pasaulio klasikos hitus“ koncertus arenose Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje, tačiau pradėjo skambinti mažesnių miestų kultūros centrai, prašydami nepamiršti ir jų, nes iki arenų ne visi atvažiuoja. Todėl nusprendėme prie areninio turo prijungti ir mažesnių miestų turą, kuriame pasirodysiu su styginių kvartetu.“

LIETUVOJE IKI „LAIKO“ POPATLIKĖJAI NIEKUOMET NEDAINUODAVO DRAUGE SU KLASIKOS ATLIKĖJAI

eksperimentas. Tuomet klasikos pasaulis buvo labai toli nuo popmuzikos. „Toli“ - gal net netinkamas žodis. Mus skyrė praraja. Lietuvoje iki „Laiko“ popatlikėjai

niekuomet nedainuodavo drauge su klasikos atlikėjais“, - prisimena Lukas.

Prieš dvidešimt metų jaunas reperis Lukas, „Laiko“ muzikos autorius Martynas Puchovičius ir žodžių kūrėjas Justas Mamontovas nemanė, kad daina taps tokia populiari ir jie net netikėjo, kad maestro Virgilijus Noreika sutiks ją atlikti. Tačiau operos grandas pasirodė esąs paprastas ir plataus akiračio žmogus. Todėl duetas puikiai pavyko. „VNoreika man visada sakė: nebijok bendrauti su

logijos, kuriomis filmuojama. Todėl viena gražiausių klipo scenų nufilmuota dronu, kuris skraidė aplink stiklinį dangoraižį. O pamenu, kai 1998 metais filmavome pirmąjį „Laiko“ klipą, džiau-gėmės šalia tuomečių Sporto rūmų atradę atrakcionų parką su šviesomis, o pats miestas... nebuvo labai apšviestas“, - pasakojo Lukas.

„Laikas“ - išskirtinis kūrinys Lietuvos popmuzikos istorijoje. Kaip prisimena Lukas, prieš dvidešimt metų daina buvo drąsus

Nauja GJan lietuviška daina



Asmeninio dainininkės albumo nuotr.

GJAN pristatė naują dainą „Melagė“. Po pirmų dviejų lietuviškų kūrinių „Paskui tave“ ir „Tabletė“ gerbėjai jos laukė su nekantrumu. „Melagė“ - kaip ir būdinga atlikėjai - labai išjaustas kūrinys. Dainininkė vien balsu sugeba išreikšti net smulkiausias jausminius niuansus. Klausantis dainos, galima beveik fiziškai pajusti būseną žmogaus, kuris melavo tiek, kad sugriovė viską, ką gero turėjo.

„Neįsivaizduoju reakcijos į dainą, bet tikiu, kad ji daugeliui

arba apgautojo kailyje. Arba abiejų. Kai parašiau „Melagė“, norėjau, jog ją dainuotų brandesnio amžiaus vyras. Turėjau viziją, kad jis aiškiau ištransliuos žinutę, tačiau vėliau nusprendėme, jog atliksiu ją pati. Ši daina man labai daug reiškia, o jos tema - labai artima. Daina yra apie pažadus, jų netesėjimą, valios neturėjimą ir galiausiai visko praradimą.“

Keramika studijuojanti atlikėja prisipažino, kad labiausiai ją traukia skulptūra. „Seniai norėjau sukurti skulptūrišką vizualizaciją, tačiau niekaip neatrasdavau tam tinkamos dainos. O „Melagė“ net labai tiko. Kartu su dainos bendraautoriumi Roku nufilmavome *lyric*

Metai nebuvo lengvi

Atlikėja **MONIKA PUNDZIŪTĖ-MONIQUE** pristato antrąjį solinį albumą. Beveik metus užtrukę įrašai ilgam išliks atmintyje. Dėl įtampos ir streso dingęs atlikėjos balsas ne kartą stabdė kūrybinį procesą. Tačiau duotą pažadą gerbėjams Monique išpildė - „Virš vandens“ pristatytas prieš pat suplanuotus koncertus.

Socialiniuose tinkluose ir viešumoje gerbėjams besišypsanti jauna mergina atvirai prisipažįsta, kad pastarieji metai nebuvo tokie lengvi, kaip gali pasirodyti. Ne kartą teko slėpti ašaras, o dėl dingusio balso buvo svarstymų atšaukti suplanuotus pasirodymus.

„Kūrybinis procesas nėra vien tik žiedlapiais klotas. Buvo akimirkų, kai po repeticijų ar įrašų slėpiausi nuo komandos džiovindama ašaras. Nenorėjau pasirodyti silpna, pripažinti, kad ne viskas pavyksta taip lengvai, kaip norėčiau“, - sunkų laikotarpį prisimena Monique.

Ilgą laiką kamavęs karščiavimas, didžiuliai gerklės skausmai kėlė nerimo visai atlikėjos komandai. Dėl prastos savijautos ne kartą teko atidėti albumo įrašus su prodiuseriais Vytautu Bikumi, Kasparu Meginiu bei Edgaru Žaltausku.

„Gydžiausi vaistais, ieškojau alternatyvių būdų sustiprinti bal-



Asmeninio atlikėjos albumo nuotr.

kia kovoti ne su virusu, o su stresu. Jis ir buvo pagrindinė mano bėdų priežastis. Nusiraminsi supratau, kiek nuostabių žmonių mane supa - jie daro viską, kad albumas skambėtų puikiai.

KUOMET NIEKAS NEPADĖJO SUPRATAU, JOG REIKIA KOVOTI NE

O man pasisekė, kad vienintelis dalykas, kurį reikia daryti, tai, ką moku ir ką darau iš visos širdies - dainuoti.“

Albumo pavadinimui išrinktas kompozitoriaus V.Bikaus kūrinys, padėjęs atlikėjai nepalūžti sunkiausiomis akimirkomis. „Prisiminkite, kad tai, kas reikalauja daug darbo, pastangų ir laiko - yra verta. Reikia laikyti galvą virš vandens, net jei vanduo labai gi-

Princo 70-metis

Lapkričio 14-ąją Velso princas **ČARLZAS** (Charles) atšventė savo septyniasdešimtmetį. Ta proga buvo pavišintos garsaus fotografo Kriso Jaksono (Chris Jackson) karališkosios šeimos nuotraukos, darytos rugsėjį. Jose, be princo Čarlzo ir Kornvalio hercogienės Kamilos (Camilla), abu princo sūnūs - Viljamas (William) ir Haris (Harry) - su žmonomis Ketrina (Catherine) ir Megan (Meghan) bei trys anūikai.

Jauniausiąjį prinčą Luisą (Louis) pasaulis matė tik dukart - jam gimus ir per krikštynas. Todėl išvydus dvi „Clarence House“ pavišintas karališkosios šeimos nuotraukas, kur kelių mėnesių mažylis, laikomas mamos, krykštauja, daugelis nusišypsojo. Ne mažiau žavingi ir kiti Viljamo bei Ketrinos vaikai - princas Džordžas (George) ir princesė Šarlotė (Charlotte), kurie sėdi su seneliu ir jo antrąja žmona.

Paskutiniame „Country Life“ numeryje princas Čarlzas davė interviu, kuriame papasakojo, kad gimtadienį paminėti ketina Bakingamo rūmuose. Vakaro šeimininkė - Čarlzo mama, karalienė Elžbieta II (Elisabeth II). Vestminsterio abatijoje ta proga skambėjo varpai, taip pat keliose vietose Londone skambėjo psalmės.

Princas interviu atskleidė įdomių detalių, pavyzdžiui, kad jam patinka raudonosios voverės ir jis leidžia joms lakstyti po namus. Taip pat papasakojo apie savo meilę maistui (nebūtinai britiškam) ir kad dievina trupinių obuolių pyragą. Netgi pasidalijo jo receptu.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ



@chrisjacksongetty „Instagram“ nuotr.

Įspūdžiai iš filmavimo aikštelės



Laidos archyvo nuotr.

Neseniai Lietuvą apskriejo žinia, kad Holivudo kino komanda kuria dokumentinį filmą apie garsiausius Lietuvos krepšinio brolius. Anksčiau Amerikos dėmesio sulaukė krepšininkai broliai Bolai, šįkart Holivudo šlovės spinduliuose maudosi **KŠIŠTOFAS** ir **DARJUŠAS LAVRINOVIČIAI**.

„Iki šlovės dar toli. Tiesiog kai pasiūlė nusifilmuoti projekte, mums pasirodė įdomu“, - sakė Darjušas laidos „Nuo... Iki...“ kūrybinei grupei. „Tuo labiau kad mūsų karjera eina į pabaigą. Gal-

būt tai bus kažko naujo pradžia“, - intrigavo Kšištofas.

„Dar toli mums iki aktorinio, bet papasakoti apie save, apie savo nuopelnus, klaidas gyvenime, kas mes ir iš kur mes, galime“, - paklaustas, kaip sekėsi aktoriaus amplua, kalbėjo Darjušas. Ir pridūrė, kad labai prastai broliui Kšištofui pasisekė dainininko amplua: „Graudžiau negu graudu. Anglų kalbos nemoka, skaityti nemoka, dainą girdi pirmą kartą, klausos neturi, balso nulis“. „Dėl balso pasiginčyčiau“, - gynė savo gebėjimus Kšištofas. „Na gerai, balsas truputį geresnis, bet įsivaizduokite: tokiam žmogui dai-

nuoti karaokę. Bus linksma“, - emocijomis iš filmavimo aikštelės dalijosi Darjušas.

Prienų „Skycop“ komandoje šį sezoną startavusiais aukščiausiais pasaulyje dvyniais krepšininkais susidomėjo JAV televizijos laidų gamybos kompanija, kurios vedlys - prestižinį „Emmy“ apdovanojimą pelnęs prodiuseris Garis Voksmas (Gary Waksman). Filmavimo grupė Lietuvoje viešėjo rugsėjo pabaigoje ir nufilmavo šešias serijas apie šmaikščius brolius.

Lietuvoje filmuotas serialas netrukus pasirodys viso pasaulio socialinėje erdvėje.

Tropinė marimba

Pastaruoju metu į koncertinę veiklą sugrįžęs atlikėjas **SOLIARIS** savo gerbėjus stengiasi stebinti originaliais muzikiniais sprendimais. Prieš mėnesį kartu su atlikėju, prodiuseriu Raigardu Tautkumi pristatė dvejus metus kurtą dainą „Without you“. Dabar pasaulį išvydo šios dainos *remiksas*, kurį atlikėjas sukūrė kartu su Driule XL.

Kurdamas šios dainos remiksą, Driule XL atsispyrė nuo originalios versijos vokalinės partijos, o muzikinėje partijoje dominuoja tropinės marimbos, Centrinėje Amerikoje įprasto mušamųjų instrumento, skambesys. „Tropinės

marimbos muzika klausytojams sukuria svajingą aplinką. Tikiuosi, kad tokia, naujo skambesio, daina patiks tiek mano, tiek Soliaris gerbėjams“, - sako Driule XL.

Pats Soliaris teigia, kad su R. Tautkumi į viešumą paleista nauja daina „Without you“ yra kokybiškiausias ir profesionaliausias kūrinys jo karjeroje, tačiau jis taip pat tiki ir šios dainos *remikso* sėkme. „Kai Driule XL pristatė idėją, buvau maloniai nustebintas. Tokio stiliaus muzikos kūrinių Lietuvoje yra labai mažai, todėl nusprendėme pabandyti ir taip gimė nauja dainos versija“, - apie *remikso* pasirodymo aplinkybes atvirauja atlikėjas.

„Laisvalaikio“ inf.



Raimundo Adžgausko nuotr.

Sedacija - sprendimas, bijantiems odontologų

Jūsų vaikas verkia odontologo kėdėje? O gal jūs patys jaučiate panišką baimę, kai artėja vizitas pas odontologą? Tuomet specialistai siūlo dantų gydymo procedūras atlikti taikant sedaciją.



Kadangi kyla daug klausimų ir mitų apie šią procedūrą, „Laisvalaikio“ partnerio - „Šv. Kristoforo odontologijos klinika“ - odontologė **GIEDRĖ GUMBELEVIČIENĖ** pasakoja, kada ir kaip atliekama sedacija ir kaip ji prisideda prie sėkmingo dantų gydymo.

Dantų gydymas bendrinėje neįtaroje

Nors taikant šiuolaikinius gydymo metodus pacientai skausmo nejaučia, tačiau grėžimo garsas, instrumentai, aplinka ir kiti veiksniai kartais vis tiek sukelia baimę tiek vaikams, tiek suaugusiems.

Kai pacientas nesijaučia patogiai, odontologams sunku dirbti ir pasiekti geriausių rezultatų. Baimės problemai spręsti specialistai siūlo sedaciją (dantų gydymą neįtaroje).

Kaip sako odontologė, tai yra saugi procedūra, atliekama gydytojo anesteziologo-reanimatologo, kurios metu specialiais medikamentais sukeliamas miego bū-

senas, jos metu stebimos visos paciento gyvybinės funkcijos.

Sedacija gali būti:

Peroralinė - žmogus išgeria tabletę arba sirupo, po 15 min. atsipalaiduoja ir lengvai apsnūsta. Priešingai negu intraveninės sedacijos metu, jis išlaiko kontaktą su gydytojais ir nevisiškai užmiega. Ši sedacija taikoma tik vaikams, kai reikia sutaisyti nedaug dantų vienu metu (1-2 dantis).

Intraveninė - taikoma tada, kai peroralinė sedacija - nepakankama. Tiesa, įprastai pacientai jau neatsimena dūrio į veną, negirdi grąžto ir siurbliuko garsų, nieko nemato ir pabunda jau su sugydytais dantimis.

Sedacija netaikoma visiems

„Šv. Kristoforo odontologijos klinika“ odontologė pabrėžia, kad sedacija taikoma tik tada, kai yra būtinybė, visuomet stengiamasi įkalbinti ir motyvuoti vaikus dantis gydyti be sedacijos. Tačiau būna atvejų, kai viską išbandžius, dantų pagydyti įprastai nepavyksta.

Jauniausias pacientas, kuriam odontologei teko taikyti sedaciją - 1,5 metų: „Jam buvo nustatytas buteliuko kariesas ir reikalingas skubus odontologinis gydymas. Su vaikais iki 3 metų paprastai nepavyksta susikalbėti, jie dantų gydymo motyvacijai dar per maži.“



Vaikų dantų priežiūros klaidos

Pagrindinė klaida, kurią įvardija odontologė, tai, kad tėvai vaikus atveda apžiūrai pavėluotai, kai dantuką jau skauda. Tuomet vaikai dažnai būna įsibaiminę ir neleidžia odontologui apžiūrėti burnos. Kaip pastebi odontologė, deja, tokie vaikai įprastai turi jau ne vieną kariozinę ertmę, atsiradusią dėl ilgo delsimo ir vizito pas odontologą atidėliojimo, dėl aplaidžios burnos higienos.

SUDĖTINGO DANTŲ GYDYMO GALIMA IŠVENGTI TEISINGAI PRIŽIŪRINT DANTIS IR NUOLAT APSILANKANT PROFILAKTINIAMI PATIKRINIMUI

„Vis primename, kad sudėtingo dantų gydymo galima išvengti teisingai prižiūrint vaikų dantis ir nuolat apsilankant profilaktiniam patikrinimui. Deja, pasitaiko ir tokių atvejų, kai paciento burnoje galima rasti vos kelis sveikus dantukus, visi kiti jau būna pažeisti karieso.“

Sedacijos privalumas - kad vienu metu pacientui galima sugydyti daug dantų iš karto.

Sedacija reikalinga ir suaugusiems

Baimės jausmas nesvetimas ir suaugusiems. Tiesa, daugelis garsiai apie problemą nekalba, dažnai delsia iki paskutinės akimirkos ir dantų gydyti atvyksta pavėluotai, kai dantis yra tiek pažeistas, kad jo išsaugoti nebeįmanoma ir tenka pašalinti.

Odontologė tvirtina, kad suaugusieji sedaciją renkasi tuomet, kai jų laukia ilga ar sudėtingesnė odontologinė procedūra: dantų implantacija, chirurginės operacijos (sudėtingas dantų rovimas ar kaulo atstatymas).

Dažniausiai intraveninė sedacija yra taikoma, siekiant sumažinti paciento baimę bei nemalonius potyrius. Sedacijos metu pacientai būna ramūs ir nesibaimina dėl jiems atliekamų procedūrų. Dantų gydymas vyksta sklandžiai ir operatyviai, pacientai nemiega, tačiau būna nejudrūs, nesiblaško, nespriešina gydymui, jų seilėtekis sulėtėjęs.

Trumpalaikė sedacija gali būti taikoma ir nesudėtingoms odontologinėms procedūroms. Pasitaiko atvejų, kad žmogui yra sunku būti išsižiojus ilgesnį laiką, jei yra stipriai išreikštas vėmimo refleksas, jei jaučia stiprią baimę prieš

INFORMACIJA

„Šv. Kristoforo odontologijos klinika“

Kęstučio g. 33, LT-08121 Vilnius

Tel. +370 5 261 7143

www.kristoforoklinika.lt



Su „Laisvalaikio“ kortele -
100% nuolaida pirmai konsultacijai,
10% terapiniams gydymui ir burnos
higienos procedūroms

bet kokią odontologinę procedūrą, turi žemą skausmo slenkstį ar labai jautrius dantis.

Mitai apie sedaciją sklaidosi

Gydytojos teigimu, šiuolaikiniai anestezijoje naudojami medikamentai yra maksimaliai saugūs. Jų veikimo trukmė neilga, o tai užtikrina lengvą jų dozavimą ir greitą paciento pabudimą po sedacijos. Procedūrai populiarėjant, daugėjant informacijos ir teigiamų patirčių, sklaidosi ir įvairūs mitai.

„Stengiamės visuomenę supažindinti su šia procedūra ir išsklaidyti besiformuojančius mitus. Žmonės mano, kad dantų gydymas taikant sedaciją tai ta pati procedūra, kaip ir įprasta narkozė. Sedacijos metu pacientas gali būti visiškai užmigdomas, tačiau, skirtingai nuo bendros narkozės, tokios procedūros metu nėra stabdomas kvėpavimas, nėra reikalinga dirbtinė plaučių ventilacija ir ženkliai mažiau trikdomos įprastinės gyvybinės funkcijos.“

Po bendrosios anestezijos paciento budimas trunka gan ilgai, pacientas yra stebimas intensyvaus stebėjimo palatoje (stebėjimo laikas - daugiau nei 2 valandos). Budimo laikotarpis po sedacijos yra kur kas trumpesnis (pacientas įprastai stebimas iki 2 valandų, po kurių gali vykti namo), tad greičiau grįžtama prie įprastinės veiklos, - apie pagrindinius procedūrų skirtumus kalba odontologė.

Ji pabrėžia, kad šiuolaikiniai medikamentai, naudojami anestezijai, po procedūrų pasišalina taip greitai, jog žmogus prabunda beveik iškart po dantų gydymo.

Daugėja besikreipiančių

Kaip pastebi odontologė, Lietuvoje daugėja pacientų, kurie kreipiasi dėl dantų gydymo su sedacija.

„Pacientai dalijasi savo patirtimi su artimaisiais ir pažįstamais. Vis daugiau žmonių supranta, kad turi alternatyvą savo baimei ir gali taisyti dantis be nemalonių patirties. Juk delsiant dantų būklė tik blogėja“, - sako specialistė.

„Laisvalaikio“ partnerio inf.

Rą ir kada valgyti po sporto?

Ar kada esate pastebėję, kad puikiai jaučiatės po treniruotės, tačiau kitą dieną atsikeliate pavargę? Vienas iš pagrindinių veiksnių, lemiančių tokią savijautą, - neteisingai pasirinkta mityba po treniruotės. Kūnas neaprūpinamas reikalingais mineralais ir maisto medžiagomis, todėl atsistatyti jam - sunkiau.

Anot Žygimanto Liužino, „Gym Plus“ asmeninio sporto trenerio, taisyklinga mityba po treniruotės - itin svarbi. Maistas

fizinės veiklos metu prarastas jėgas bei maisto medžiagų atsargas. Nors kai kurie žmonės po treniruotės valgyti vengia, yra klaidin-

tas tampa nepageidaujamomis riebalų sankaupomis ar pernelyg paspartina raumenų augimą. Sporto treneris šį mitą neigia ir pabrėžia, jog po treniruotės valgyti vengiant - netgi atvirkščiai, trokštamą rezultatą galima ir atitolinti.

Sportuojant kūnas tarsi degalus naudoja angliavandenio glikogeno atsargas, kurios pamažu senka, tačiau tinkamai pa-

duktai po treniruotės padeda jas greičiau atstatyti. Tuomet kūnas atstato ir raumenų audinius, kad jie sutvirtėtų. Rekomenduojama pavalgyti 30 minučių po treniruotės ir tuomet - po 1-2 valandų. Pirmasis valgis turėtų būti lengvai įsisavinamas, todėl tam puikiai tinka skystas maistas. Kitas valgymas priklauso ir nuo paros laiko, atliktos treniruotės intensyvumo, tačiau vertėtų

tų įvairus - gausus ir baltymų, ir lėto įsisavinimo angliavandenių.

Jei po treniruotės vartojami tinkami baltymai (pieno produktai, kiaušiniai, žuvis) bei angliavandeniai (avižiniai dribsniai, ryžiai, saldžiosios bulvės, vaisiai), pagreitėja medžiagų apykaita ir galima greičiau sugrįžti į sporto salę bei pastebėti atitinkamus sporto rezultatus.

Škotų *hygge* - tai *cosagach* ir *coorie*

Praėjusiame „Laisvalaikio“ numeryje rašėme apie danišką sąvoką *hygge*, kuri apibūdina jaukumą, jaukų buvimą ir tai, kas padeda atsipalaiduoti. *Hygge* buvo sugalvotas tam, kad, esant prastiems skandinaviškiems orams, žmonės gerai jaustųsi ir turėtų, ką veikti namuose ir apskritai viduje. Kadangi *hygge* išpopuliarėjo visame pasaulyje ir paskatino turistų antplūdį į Daniją, ypač Kopenhagą, Škotija susivokė turinti kažką panašaus - *cosagach*.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Įvedus į „Instagram“ paieškos laukelį šį žodį, vaizdai panašūs, kaip ir apžiūrinėjant, ką žmonės apibūdina kaip *hygge*. Tik, žinoma, su grotažyme *#cosagach* naudojama dar ne taip dažnai.

Ne tik Danija, bet ir Skandinavija iš gerai išreklamuotos *hygge* koncepcijos turi ekonominės naudos - keliautojai siekia patirti jaukumą *hygge* gimtinėje. Pavyzdžiui, karšto šokolado gėrimas kavinukėje ar namuose, stebint atviro židinio liepsną, kai už lango siaučia pūga.



Mūsų orai panašūs, tad vykti į Daniją, kad patirtume *hygge*, nereikia. Kaip ir vykti į Škotiją, kad patirtume *cosagach*. Taigi, kas tai?

Tai škotų - galų - sąvoka, kurią teigia atradę „VisitScotland“

turizmo atstovai ir skatina keliautojus šiemet patirti šią naujai seną tendenciją. Anot škotų, *cosagach* reiškia „patogus, šiltas, apglėbiantis arba jaukus“.

Kaip oficialiai lapkritį buvo paskelbta, „ne paslaptis, kad Škotija kartais gali turėti žvarbų ir nuožmų orą. Žiemą, kai audra pakyla ir bangos daužosi į uolas, nėra nieko malonesnio, kaip įsitaisyti priešais židinį, pasiimti knygą bei karšto pušio ir klausytis lauke siaučiančio oro“.

Kol kas visa tai atrodo tas pats, kas *hygge*. Bet, kaip rašo „The Guardian“, šis galų žodis vietinių gyventojų Škotijoje naudojamas visai kitokiuose kontekstuose. Labiau susipažinę su galų kalba teigia, jog žodis susijęs ne tiek su šildančiomis antklodėmis, kiek su drėgnumu, drėgme, klampumu. O *cosagach* naujasis vartojimas tiesiog parodo, kad kalba evoliucionuoja. Be to, manoma, kad jis susietas su anglišku žodžiu „cosy“, kuris reiškia „jaukus“.

**Į NESIBAIGIANČIUS
DARBUS ĮSITERPIA
TRUMPOS ATOKVĖPIO
AKIMIRKOS, BUVIMAS
TYLOJE, PASITELKIMAS
APLINKOS,
KURI PADEDA
JAUSTIS GERAI**

Bet kuriuo atveju, škotų noras turėti kažką autentiško, savo ir kartu jaukaus, visiškai suprantamas. O ir šio žodžio paviešinimas paskatino aplinkinius domėtis Škotija.

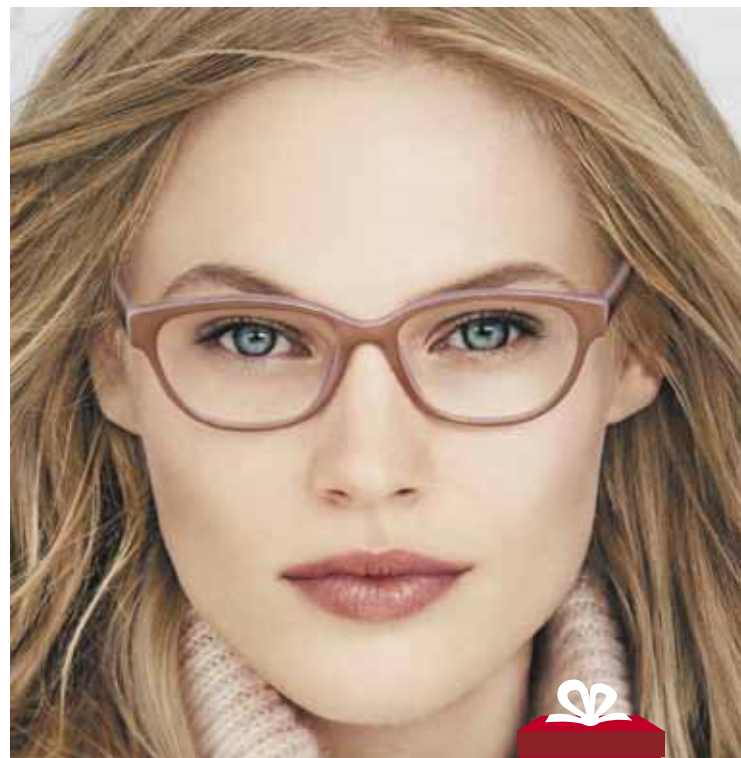
Tai primena ir apie kitą škotų sąvoką *coorie*, kuri reiškia „prisiglausti“, „apkabinti“, bet pastaruoju metu pradėta vartoti kita reikšme: panaudojimas to, kas mus supa, kas yra aplink, savo gerovei sukurti; jaustis gerai. Tai tapo tarsi škotų gyvenimo būdo koncepcija, apie tai leidžiamos knygos. Į nesibaigiančius darbus įsiterpia trumpos atokvėpio akimirkos, buvimas tyloje, susikūrimas (pasitelkimas)



kalno šlaito. Tačiau ir Lietuvoje galime pritaikyti tiek vieną, tiek kitą sąvoką. Visur reikia balanso, taigi reikia leisti laiką ir namie, ir lauke.

Galbūt metas ir mums pasirausti po savo tautos istorinius ir kalbinius kodus? Kas žino, ko ten atrastume...





20€ KUPONAS

Mano pirmieji „Fielmann“ akiniai – tai:

- regėjimo patikrinimas,
- akinių priežiūra,
- 3 metų garantija,
- 20 € kuponas kitiems korekciniais ar saulės akiniais įsigyti.

Komplekto kaina nuo 55 €*

*Pasiūlymas galioja užsakant korekcinis akinius. Regėjimas nemokamai tikrinamas vyresniems nei 18 metų asmenims, akių ligų tyrimai nėra atliekami ir pažymos neišrašomos. Išsamiai apie pasiūlymą teiraukitės optikose ir www.fielmann.lt.

VILNIUJE: Vilniaus g. 4, PPC „Ozas“, PPC „Akropolis“, Vilniaus g. 15, Laisvės pr. 117A, S. Žukausko g. 49,
KAUNE: Laisvės al. 83, PLC „Mega“, Vytauto pr. 14,
KLAIPĖDOJE: PPC „Akropolis“, Herkaus Manto g. 30, Tiltų g. 22,
PANEVĖŽYJE: Laisvės a. 24,
ŠIAULIUOSE: Tilžės g. 124.
www.fielmann.lt

fielmann

Apie traumas sportuojant

Kai miestų sporto salės ir klubai pilni sportininkų, po vasaros panorusių atgauti sportinę formą arba semtis adrenalino varžybų metu, ruduo - didžiojo darbymečio sporto medikams pradžia.

Kaune gyvenantis **GEDIMINAS TANKEVIČIUS** - vienas garsiausių Lietuvos sporto medikų, biomedicinos mokslo daktaras. Darbas Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse, Lietuvos moterų krepšinio rinktinėje, Kauno „Žalgirio“ krepšinininkų testavimas - tik trumpa ištrauka iš jo gyvenimo aprašymo, kuriame didelę dalį užima ir karatė.

„Traumos nesirenka nei mėgėjų, nei profesionalų. Vieni gali patirti traumą dėl to, kad užsižiopsojo treniruotės arba varžybų metu, kiti - dėl nuovargio ar net dėl agresyvaus varžovo. Kartais nebūtina sportuoti, kad patirtum traumą“, - sako G.Tankevičius, netrukus vėl dirbsiantis su Lietuvos moterų krepšinio rinktine, dalyvaujančia Europos čempionato atrankoje. Po to jis ketina dalyvauti dviejų dienų seminare-simpoziume Vilniuje „Kaip treniruoti ir ugdyti nugalėtojus“, rengiamame padedant Lietuvos tautiniam olimpiniam komitetui.

Pasak G.Tankevičiaus, traumos priklauso nuo sporto rūšies - krepšininkai dažniau patiria kojos, plaštakos ar pirštų traumas, futbolininkus stabdo čiurnos, kelio sanarių ar kirkšnies, šlaunų raumenų pažeidimai, tenisininkus - alkūnių traumos.

„Vienos traumos yra specifinės, kitos - universalios. Kai kada sunku pasakyti, ar tai specifinė trauma. Bendros visiems - nugaros, kaklo skausmai. Kad ir ką



Giedrimo Tankevičiaus asmeninio albumo nuotr.

sportuotum, esi ir sportininkas, ir žmogus. Nebūtina būti sportininku, kad gautum traumą“, - sako G.Tankevičius.

Dažniausiai jam tenka susidurti su čiurnos, kelio, peties sąnarių ir nugaros traumomis. Morališkai ir fiziškai labai sunkūs sportuojantiems yra kelio priekinių kryžminių raiščių, Achilo sausgyslės plyšimai, kai būna reikalinga operacija, o vėliau ilga reabilitacija.

DIDŽIAUSIA TRAUMŲ GALIMYBĖ - KAI IMAMASI AGRESYVAUS SPORTAVIMO

„Šiuolaikinė medicina labai pažengusi, todėl taikant įvairias technologijas galima daug dalykų kompensuoti. Sportininkų, kurie būna priversti baigti karjerą dėl traumų, procentas dabar yra mažas.“

Anot mediko, praktika rodo, kad sporto pasaulyje kokybė laimi prieš kiekybę. „Anksčiau buvo

galima pasiekti daug būnant labai darbščiam, o dabar dažniau viską lemia kokybė. O darbštumui kenčia nuo perkrovimo pažeidimų“, - sako G.Tankevičius.

Vis dėlto, pasak jo, didžiausia tikimybė likti sveikam - imtis traumų prevencijos. „Tiesa, ne viską gali išgelbėti prevencija, rizika patirti traumą visada yra. Konkurenciniame sporte to neišvengsi. Juk ten daugybė faktorių, dažnai traumas priklauso nuo oponento, teisėjų, aplinkos, kartais pritrūksta tiesiog sėkmės“, - teigia G.Tankevičius, žmogaus kūną kartais palyginantis su mašina.

Pasak sporto mediko, žmogaus kūnui, kaip mašinai, reikia priežiūros, tačiau vietoje „remonto“ - atsigavimo, adekvačios mitybos, kokybiškų treniruočių, individualizuotų krūvių, ankstyvo problemų sprendimo.

„Viena problema - kai ignoruojamas skausmas ir nekreipiamas dėmesys. Kalbu ne tik apie sportą, tačiau ir kasdienį darbą. Tada problemos auga. Labai svarbi darbo vietos ergonomika, galimybė keisti padėtį. Būtina teisinga biomechanika - taisyklingos kūno padėties, judesių atlikimo technika. Nugara turi būti labiausiai saugomas dalykas. 80 procentų nugaros ir sąnarių skausmų galima sutvarkyti elementariais dalykais.“

Anot sporto mediko, didžiausia traumų galimybė - kai imamasi agresyvaus sportavimo. „Kai žmogus sėslus, biuro darbuotojas eina į intensyvias „crossfit“ treniruotes arba krepšinio rungtynes, fiziškai neparengtas kūnas įmetamas į agresyvias sąlygas. Tokiomis sąlygomis užprogramuota trauma. Tai tik laiko ir (ne)sėkmės klausimas.“

„Laisvalaikio“ inf.

Rizikinga saldi energija

Grynasis cukrus žmogaus organizmui nėra reikalingas, o per didelis jo kiekis - ir žalingas. Ypač rudenį, siaučiant peršalimo ligoms, geriau saldumynus keisti į sveikus, naudingų medžiagų turinčius produktus. Dažnai pabrėžiama, kad per didelis cukraus kiekis ir nuolatinis saldumynų vartojimas gali iššaukti net ir labai rimtas ligas. Kada cukraus būna per daug?

Mitybos specialistai išskiria dvi pagrindines cukraus rūšis: natūralųjį, esantį piene, daržovėse, vaisiuose, naudingą mūsų organizmui, ir grynąjį, naudojamą maisto gaminimo metu.

„Grynasis cukrus aprūpina organizmą energija, patenkina saldumynų poreikį ir gali sustiprinti daugelio maisto produktų skonį, tačiau neturi jokių vertingų maistinių medžiagų“, - paaiškina „Eurovaistinės“ farmacininkė Elvyra Ramaškienė. Gerai savijautai palaikyti rekomenduojama per dieną suvartoti iki šešių arbatinių šaukštelių natūralaus ar pridėtinio cukraus.



Imanto Sidarevičiaus nuotr.

Verta tikrintis

Norint, kad cukraus kiekis kraujyje būtų reguliarus, svarbu sveikiau maitintis, judėti ir palaikyti normalų kūno svorį. Rekomenduojama kasmet patikrinti cukraus kiekį kraujyje.

„Padidėjus cukraus kiekiui, sunkiau gyja žaizdos, padažnėja šlapinimasis, padidėja troškulys, nuovargis, kraujuoja dantenos, pablogėja regėjimas, ant odos gali atsirasti rausvų dėmių“, - nurodo vaistininkė. Pasak jos, dėmesį reikėtų atkreipti ne tik į per didelį, bet ir į per mažą cukraus kiekį.

Nors priklausomybė nuo cukraus nėra ypač sunki, negalintiems gyventi be saldžių užkandžių vaistininkė rekomenduoja rinktis natūralius džiovintus vaisius, uogas, saldų augalų steviją ar saldujų pupmedį. Taip pat reikėtų nepamiršti valgyti vaisių, daržovių, gerti pieno, nes šiuose produktuose esantis natūralusis cukrus reikalingas gerai organizmo savijautai bei funkcionavimui palaikyti.

Didina ligų riziką

Sveikam žmogui, kuris tinkamai maitinasi, nedažnas saldumynų vartojimas nebus žalingas, tačiau nesaikingas pridėtinio cukraus vartojimas gali sukelti ligas. „Kai cukrus patenka į žmogaus kūną, jis skyla į dvi dalis - fruktozę ir gliukozę - ir keliauja į kepenis. Didžioji dalis fruktozės kepenyse virsta riebalais, todėl atsiranda rizika susirgti diabetu, o dalis patenka į kraują, užkemša kraujagysles, sukelia širdies ligas, nutukimą.“

Per didelis cukraus kiekis išbalansuoja visų endokrininės sistemos organų veiklą, todėl paskatina hiperaktyvumą, nervų sistemos dirglumą, mikroelementų ir vitaminų trūkumą. Sutrinka žarnyno mikroflora - gali atsirasti grybelių ir parazitų, trikdančių imuninės sistemos veiklą.



KARŠTOJI ŽOLELIŲ MASAŽO TERAPIJA

TAILANDO MASAŽAS SU ŽOLELIŲ RYŠULĖLIAIS 1 VAL. 39 EUR.* ~~50 EUR.~~ / 1.5 VAL. 52 EUR.* ~~65 EUR.~~

ALIEJAUS MASAŽAS SU ŽOLELIŲ RYŠULĖLIAIS 1 VAL. 35 EUR.* ~~47 EUR.~~ / 1,5 VAL. 49 EUR.* ~~62 EUR.~~

*PASIŪLYMAS TAIKOMAS SU LAISVALAIKIO KORTELE



-10% nuolaida visoms procedūroms

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

WWW.AZIASPA.LT

Saulės vitamino trūkumas

Vitamino D trūkumas - tai sveikatos problema, su kuria susiduria didelė dalis viso pasaulio gyventojų, ne išimtis - ir Lietuva. Anot gydytojos dietologės **DALIOS VAITKEVIČIŪTĖS**, vitamino D trūksta devyniems iš dešimties Lietuvos gyventojų. Pagal šalyje atliktus mokslinius tyrimus, vitamino D trūkumo tikimybė dažniausiai svyruoja nuo 40 iki 80 proc., tačiau realybėje šie skaičiai didesni.

Šio vitamino trūkumo simptomai - labai įprasti, tad dėl subjunktusios nuotaikos, kaulų „laužymo“, nuolatinio nuovargio esame linkę kaltinti rudeninę „depresiją“, o ne vitamino D trūkumą. „Apie vitamino D trūkumą šiandien kalbame kaip niekada garsiai, o sąmoningumo ir žinių vis dar smarkiai trūksta. Moksliniuose šaltiniuose šiam trūkumui Europoje apibūdinti yra vartojama net pandemijos sąvoka, o iš bendrosios praktikos Lietuvoje matome, kad vitamino trūksta didžiajai daliai mūsų visuomenės. Tai ypač aktualu šaltuoju metų laikotarpiu, nes vitaminas D yra vadinamas saulės vitaminu, tad jo trūkumas pastebimas, kai žmonės negauna pakankamai tiesioginių saulės spindulių. Vitamino D trūkumas tampa vis aktualesne problema ir dėl pasikeitusio gyvenimo būdo: vis daugiau laiko žmonės praleidžia uždaroje patalpoje“, - pasakojo gydytoja. Anot D.Vaitkevičiūtės, kiekviena mama žino, kad vaikui nuo pat kūdikystės reikia vitamino D, bet apie tai, kad šio vitamino trūksta daugeliui suaugusiųjų, pradėta kalbėti tik prieš dešimtmetį.

Dažnas jaučia simptomus

Kompanijos „Amway“ užsakyta atlikta reprezentatyvi „Spinner tyrimų“ apklausa atskleidė, kad dauguma (64 proc.) Lietuvos respondentų yra jautę negalavimus, kurie galimai yra vitamino D trūkumo simptomai. Dažniausiai jaučiamas dažnas nuovargis, kaulų, nugaros ar raumenų skausmai. Lietuviai dažnai serga įvairiomis



Dalia Vaitkevičiūtė

VITAMINAS D YRA VADINAMAS SAULĖS VITAMINU, NES JO TRŪKUMAS PASTEBIMAS, KAI ŽMONĖS NEGAUNA PAKANKAMAI TIESIOGINIŲ SAULĖS SPINDULIŲ

peršalimo ligomis, o 21 proc. apklaustųjų nuotaika dažnai būna prislėgta ar slogi. „Lietuviai linkę atkreipti dėmesį į simptomus tik tada, kai sveikata išties pablogėja. Taip pat yra ir su vitaminu D. Šio vitamino trūkumo simptomai yra sunkiai pastebimi, nes tai paprasčiausi negalavimai. Su tokiais simptomais gyvenama iki tol, kol atsiranda didesnės problemos. Tačiau vertėtų atkreipti dėmesį, kad vitaminas D prisideda prie visų organizmo funkcijų palaikymo. Jis svarbus normaliam svorio užtikrinimui, odos ir nagų būklei. Jis taip pat dalyvauja ir smegenų, mentalinių funkcijų, širdies kraujagyslių sistemos sklandaus darbo užtikrinime. Yra nustatyta, kad šis vitaminas svarbus ir kai

kurių tipų vėžio prevencijai“, - teigia D.Vaitkevičiūtė.

Iš kur gauti vitamino D?

Anot sveikos mitybos specialistės **INDRĖS TRUSOVĖS**, vitaminas D išskirtinis tuo, kad jo labai sunku gauti su maistu, priešingai nei kitų vitaminų. Šio vitamino yra tik kiaušinio trynyje, riebioje žuvyje ir kažkiek mėsoje, taip pat riebiuose pieno produktuose, įvairiuose sūriuose. Suaugusiam žmogui profilaktinė vitamino D paros dozė yra didelė. Anot I.Trusovės, jeigu norėtumėme šią dozę gauti iš žuvies, tai, pavyzdžiui, tuno turėtume suvalgyti beveik kilogramą per dieną, laišos - kone pusę kilogramo. Tai ne tik yra beveik neįmanoma, bet ir brangu. Todėl išeitimi tampa ir maisto papildų vartojimas. Mitybos specialistė pabrėžia, kad šalia tinkamos mitybos ir buvimo gryname ore bei saulėje vitamino D maisto papildų vartojimas šaltuoju metų laiku tampa ypač svarbus.

„Vitaminas D, ko gero, yra vienintelis maisto papildas, kurį sąžiningai vartoju kasdien. Taip yra dėl to, kad pati esu labai artimai susidūrusi su situacija, kuomet vitamino D trūkumas gali sukelti negrįžtamas pasekmes. Mūsų dukrai buvo nustatytas vitamino D deficitas, jai grėsė rachitas. Aš visada žinojau, kad vitaminas D yra svarbus, nuolat susiduriu su tuo savo darbe, tačiau kad iki tokio lygio, kuomet daroma įtaka vaiko raidai - net nesusimąščiau“, - teigia I.Trusovė.

Mitybos specialistė tikina, kad puikiu vitamino D šaltiniu gali tapti kultūrinės mielės. Šios maistinių medžiagų turinčios mielės padeda sukurti papildą, kuris savo sudėtimi yra artimas maistinių medžiagų įvairovei, esančiai normalioje mityboje. Anot I.Trusovės, tai galėtų pagelbėti tiems, kurie norėtų užtikrinti pakankamą kiekį vitamino savo organizme.

„Laisvalaikio“ inf.



Redakcijos archyvo nuotr.

Stresas ir peršalimas

Stresas - vienas pagrindinių imuninės sistemos priešų. Greitas gyvenimo tempas, nauji iššūkiai ar pokyčiai lemia įtampą, o tai didina riziką susirgti įvairiomis ligomis. Šaltuoju metų laiku ypač padidėja peršalimo tikimybė. Vengti stresinių situacijų ar mokytis suvaldyti savo emocijas reikėtų visiems, tačiau didžiausią pavojų streso sukeliamos pasekmės gali turėti vaikams ir senjorams.

Farmacininkas Dainius Viederis sako, kad žmonėms, kurie jaučia nuolatinę įtampą, dažniau gresia ne tik užkrečiamų ligų susirgimai, bet ir galimos komplikacijos. Ilgalaikis stresas dažnai sutrikdo miego kokybę, o tai labai paveikia organizmą. Nemažą įtaką atsparumui daro ir tai, kaip žmonės elgiasi, paveikti streso. „Negalima tikėtis, kad įveikti stresą gali padėti alkoholis - jis ne tik nepadeda išspręsti sunkumų, bet ir neigiamai veikia imuninius procesus ir didina ligų riziką. Svarbūs ir streso metu atliekami nevalingi judesiai, pavyzdžiui, pieštuko ar rašiklio kramtymas peršalimo sezono metu padidina tikimybę užsikrėsti.“

Pavojingas visiems

Farmacininkas pastebi, jog daugiausia streso patiria jauno ir vidutinio amžiaus žmonės, kuriems didžiausią įtaką daro šių dienų tempas. Tačiau jis nesvetimas ir vaikams bei senjorams, o būtent šių amžiaus grupių žmonėms streso padariniai yra pavojingiausi. „Senjorų organizmas yra imliausias infekcijoms, todėl padidėjusi komplikacijų galimybė jiems gali būti itin pavojinga,

NORINT IŠVENGTI PERŠALIMO, REIKĖTŲ MOKYTIS VALDYTI STRESĄ, STENGTIŠ ATSIDALIAUOTI, MĄSTYTI POZITYVIAI

ypač tiems, kurie serga lėtinėmis ligomis. Vaikų patiriamas stresas kelia nerimą ne tik dėl susilpnėjusio imuniteto ir dažnesnių peršalimo ligų, reikia nepamiršti, jog mažyliai yra itin jautrūs, tad stresas gali paveikti tolesnį psichologinės sveikatos vystymąsi“, - pažymi „Eurovaistinės“ vaistininkas. Nors sveiki vidutinio amžiaus žmonės įprastai peršalimą įveikia lengvai, patiriant ilgalaikę įtampą, gali mažėti ir organizmo gebėjimas kovoti prieš navikines ląsteles, stresas gali neigiamai paveikti širdies ir kraujagyslių sistemos būklę.

Pozityvus mąstymas ir miegas

Norint išvengti peršalimo, reikėtų mokytis valdyti stresą, stengtis atsipalaiduoti, mąstyti pozityviai. Farmacininkas sako, kad žaibiško rezultato tikėtis nereikėtų, tačiau neslopinamas natūralus organizmo gebėjimas gintis nuo virusų galiausiai gali suteikti nemažai naudos. Į pagalbą galima pasitelkti ir B grupės vitaminus bei žoleles. „Sustiprinti nervinės sistemos stabilumą gali padėti B grupės vitaminų kompleksas, jis gali būti praturtintas įtampą mažinančiais augaliniais ekstraktais. Naudinga pasiflora, melisa, ramunėlė ar sėjamoji aviža“, - išskiria D.Viederis. Jis primena, kad miego kokybė labai svarbi organizmo būklei.

„Laisvalaikio“ inf.

SUTAUPYKITE



+ **Liu Patty** = **10 %** NUOLAIDA

NAUJAS PARTNERIS - „LIU PATTY“ DESERTINĖ
Su „Laisvalaikio“ kortele - 10 % nuolaida prekėms.
Tel. (8 699) 908442, www.liudesertine.lt



Indrė Trusovė

Tyrimo organizatorių nuotr.

„Beissoul & Einius“ ruošia didžiausią koncertą Lietuvoje

Daugiau nei muzika, giliau nei mada. Įspūdingus užmojus įgyvendinantis ekscentriškasis elektroninės muzikos ir meno duetas „BEISSOUL & EINIUS“ skelbia apie savo didžiausią 2019 metų pasirodymą Lietuvoje: jis vyks balandžio 27 d. „Siemens“ arenoje, Vilniuje.



Menininkai su dideliu nekantumu laukia pavasario koncerto: „Apie du trečdalius koncertų per metus surengiame svetur, todėl kitų metų balandį su visomis ryškiausiomis naujienomis parskrisime kartu su paukščiais“, - šypso si duetas.

Šiuo metu „Beissoul & Einius“ dėlioja paskutinius savo trečiojo albumo štrichus. Planuojama, kad klausytojus jis pasieks vasario mėnesį. Tiesa, dueto gerbėjai jau turėjo galimybę susipažinti su vis dar kuriamo albumo skambesiu: singlas „Innocent Black Coffe“ tapo svajingu kavos mėgėjų himnu, o „Rooftop“, pasirodęs ir vaizdo klipu, iki šiol žavi paslaptimi ir elegancija. Kurdami šį vaizdo klipą „Beissoul & Einius“ bendradarbiavo su pasaulinio garso kaukių genijumi Bobu Basetu (Bob Basset).

Jo kaukes savo kolekcijų pristatymuose naudojo net prancūzų mados namai „Givenchy“.

„Pasirinkome mados ir muzikos kalbą - mums tai vertingiau už šimtus įrašų socialiniuose tinkluose. Mada ir muzika - tai tie dalykai, kurie neskaudina, nežeidžia, bet priverčia suklusti, įsiklausyti, išžiūrėti, o tuo pačiu - suprasti ne tik mus, bet ir save bei tokį pašėlusį, greitai besikeičiantį pasaulį. Tai mūsų elektromados esmė, mūsų komunikacijos mechanizmas“, - sako dueto siela Artūras Žabas-Beissoul.

„Beissoul & Einius“ savo įkvepiančiu įvaizdžiu, nevaržoma fantazija, meno eksperimentais tapo pavyzdžiu ne vienam šalies atlikėjui, duetu žavisi pasaulinių mados ir meno žurnalų redaktoriai.

„Laisvalaikio“ inf.

Sunkiosios muzikos karavanas



Ateinantį pavasarį Lietuvos sunkiosios muzikos gerbėjai taps aukščiausios prabos sunkiosios muzikos koncerto liudininkais. Balandžio 9 dieną klube „Vakaris“, Vilniuje, pasirodys 4 kolektyvai: kultiniai graikai „SEPTICFLESH“, brazilai „Krisiun“, švedai „Diaboličial“ bei suomiai „DEAD SHAPE FIGURE“.

Graikai metalo atlikėjai „Septicflesh“ gyvuoja 28 metus ir jau seniai priklauso šios šalies sunkio-

sios muzikos scenos elitui. Mūsų publikai vienintelį kartą pasirodęs kolektyvas, daugelio žiūrovų manymu, tuomet pranoko net to vakaro pagrindinius svečius. Atėnuose susibūrę „Septicflesh“ akivaizdžiai praplėtė tradicinio *death* metalo rėmus - vis dažniau pasitelkdamie orkestruotes, jie ilgainiui atrado originalų, iškart atpažįstamą savo muzikos skambesį.

Šiuo metu „Septicflesh“ diskografija solidi. Naujausias, dešimtas jų albumas - 2017 m. pasirodęs „Codex Omega“, buvo išgirtas

muzikos kritikų ir greitai pamėgtas grupės gerbėjų. Nors *omega* paprastai reiškia kažkieno pabaigą, šie graikai nė kiek nemažina apsakų. Tarsi turėdami „kompasą“, jie drąsiai žengia į dar neištirtus muzikos skambesio kontinentus ir pelnytai laikomi *symphonic death* metalo meistrais.

Brazilų metalo atlikėjų, dar ir brolių, trio „Krisiun“ veiklūs tuos pačius 28 metus. Įkvėpimo ir kūrybinių idėjų sėmėsi iš elitinių grupių abipus Atlanto, brazilai kuria itin greitą ir aršią muziką, todėl

laikomi viena žymiausių „ekstremalaus“ metalo komandų pasaulyje. Mūsų žiūrovams „gyvai“ pažįstamas kolektyvas šiemet išleido vienuoliktą albumą „Curge of the Enthroned“, kuris sukėlė platų atgarsį tarp griežtos sunkiosios muzikos mėgėjų bei bus pristatytas *fanams* Lietuvoje šiame koncerte. Žiūrovai iškart gali pasiruošti tikram muzikiniam uraganui, nes „Krisiun“ garsėja itin intensyviais ir dinamiškais koncertais

Švedų *death* metalo puoselėtojų kvartetas „Diaboličial“ šiemet

pažymėjo kūrybinės veiklos 20-metį. Nors jų diskografija kuklesnė, grupė gana gerai žinoma sunkiosios muzikos melomanams ir dažnai koncertuoja su žymiausiais šio stiliaus atstovais visame pasaulyje.

Šį „paketą“ papildys ir koncertą atidarys suomių grupė „Dead Shape Figure“, kuri gyvuoja nuo 2003 metų, bet jau turi keturis studijinius albumus. Naujausias iš jų - šių metų vasarą pasirodęs „Cacoëthes“.

„Laisvalaikio“ inf.



Siemens Arena
11.17 VILNIUS

HEROS

KOK WORLD GP 2018

10%
Tiketa

AUTOGEDAS

hummel

Vakaro ZINIS
LYDERIS!

BOSO
Vilniaus diena

STIKLITA
Maistai Sportui

J
JUODELIAI

RETAIL (MEDIA)
LKMS

VILKANASTRŲ
DVARAS

WWW.BUSHIDO.LT / WWW.KOKFIGHTS.COM

KOKFIGHTS.TV LIVE



Akustinis turas

Grupė „**COLOURS OF BUBBLES**“ kitų metų pradžioje kviečia gerbėjus į akustinius turo „Home“ koncertus Palangoje, Vilniuje, Šiauliuose ir Kaune. Po šių pasirodymų muzikantai visą savo dėmesį skirs naujo albumo, kurį planuoja išleisti 2019 metais, kūrybos darbams.

„Šie metai, be abejonės, buvo patys intensyviausi mūsų karjeroje - nutiko labai daug įsimintinų įvykių, kuriuos sunkiai ir patys suskaičiuojame. Todėl prasidedant 2019-iesiems nutarėm aktyvų grupės laikotarpį užbaigti šiltu, ramiu ir jaukiu akustinių koncertų turu“, - teigia grupės lyderis Julijus Aleksovas.

2018-uosius „Colours of Bubbles“ pradėjo koncertinio albumo „Untold Story“ leidyba - kompaktinio disko, dvigubos vinilo plokštelės ir skaitmeniniu pavidalu nugulė kartu su Šv. Kristoforo kameriniu orkes-

tru naujai suskambę grupės kūriniai.

Gegužę penketas leidosi į savo pirmą koncertų turą Kinijoje, grįžę iš ten kartu su elektroninės muzikos kūrėjais iš įvairių pasaulio šalių išleido remiksų albumą „Gamma“, vasarą koncertavo Lenkijos, Latvijos ir Estijos muzikos festivaliuose.

Liepos-rugpjūčio mėnesiais grupė kartu su Šv. Kristoforo kameriniu orkestru surengė koncertų turą, kurį vainikavo anšlaginis koncertas Trakų pilyje.

Šiais metais spektaklis „Neišmoktos pamokos“, kuriame pasirodo ir „Colours of Bubbles“ nariai, buvo parodytas net penkiolika kartų.

„Visa tai, kas nutiko - tiesiog nerealu! Labai daug dėl to dirbom ir, jei atvirai, niekada negalvojau, kad taip toli nueisim, todėl matomas rezultatas labai džiuginas“, - sako J. Aleksovas.

2019 metų sausio turas „Home“ bus artimas kiekvienam, „Colours of Bubbles“ pažįstan-

METAI BUVO INTENSIVIAUSI MŪSŲ KARJEROJE - NUTIKO LABAI DAUG ĮSIMINTINŲ ĮVYKIŲ, KURIUOS SUNKIAI IR PATYS SUSKAIČIUOJAME

čiam grupę nuo jos pirmų žingsnių scenoje, bei tiems, kurie penketo kūrybą atrado tik pastaraisiais metais.

„Šiuo turu uždarysim vieną etapą - prisiminsim net ir seniausias dainas, scenoje bus galima išvysti mūsų draugus ir artimuosius, o jei paprastai - pakviesim klausytojus į savo namus“, - turą pristato grupės nariai.

Po turo „Colours of Bubbles“ nariai trumpam atsisveikins su grupės gerbėjais ir susiburs kurti naujo grupės albumo. „Laukia dar vieni labai įdomūs metai!“ - įsitikinę jie.

Monikos Penkutės nuotr.

Pelningiausias magijos šou



„The Illusionists“ nuotr.

Rekordus gerinančio magijos šou „**THE ILLUSIONISTS**“ prodiuseriai paskelbė naują pasirodymų turą Europoje, į jo žemėlapi pirmą kartą įtraukta ir Lietuva. Sumušę apsilankymų rekordus visame pasaulyje, „The Illusionists“ atvyks į Vilnių, kur kovo 1-3 d. pakvies į savo pasirodymus „Siemens“ arenoje.

Magijos šou komandą sudaro septyni iliuzijos meistrai, sugebėję pakartoti ir netgi pagerinti magijos dievo Deivido Koperfyldo (David Copperfield) triukus.

„Mūsų šou yra geriausias pasaulyje, todėl labai džiaugiamės, kad jį galėsime parodyti ir Lietuvoje. Kiekvienas iš septynių tarptautinės komandos narių geriausias savo srityje, o kartu jie pakeri ir abstinbina bet kokią auditoriją“, - sako „The Illusionists“

prodiuseris Saimonas Peinteris (Simon Painter).

Praėjusiais metais pristatytoje programoje „The Illusionists: Direct from Broadway“ rodomi didžiosios magijos, levitacijos, minčių skaitymo ir pradanginimo triukai, kurie užburia bet kokio amžiaus žiūrovus. Kvapą gniaužiantiems triukams dar daugiau magijos suteikia moderni scena, įmantrūs kostiumai ir gyvai atliekama muzika.

Šis šou jau buvo parodytas ir palankiai įvertintas Australijoje, Afrikoje bei Azijoje, taip pat kai kuriose Europos šalyse. „Houdinis kart septyni...“ - rašė prestižinis JAV pramogų naujienų portalas. „Vien pirmos penkios minutės vertos bilieto kainos“, - teigė Jungtinės Karalystės laikraštis „Blackpool Gazette“. „Tapkite neįmanomo liudininkais. Tai daugiau nei pasirodymas“, - skelbė „Nottingham Post“ (Jungtinė Karalystė).



„Apassionata“ nuotr.

Pasaulinio garso žirgų šou „**APASSIONATA**“ pirmąkart surengs gastroles Lietuvoje. Milijonų žiūrovų širdis pavergusio šou kūrėjai mūsų šalyje pristatys naujausią programą. „Apassionata“ „Žalgirio“ arenoje Kaune bus parodytas du kartus: kitų metų kovo 16 ir 17 dienomis.

Analogų pasaulyje neturintis stebuklingas žirgų šou garsėja žirgų, jojikų ir akrobatikos meistrų pasirodymais. Naujosios šou programos „Apassionata“ istorija žiūrovus nukels į 1900 m. Prancūzijos sostinėje Paryžiuje vykusią pasaulinę mugę. Istoriniuose Žiulio Verno romanuose įkvėpimo ieškojęs šou „Apassionata“ kūrybos direktorius šįkart pasakos apie studentą Klodą, kuris patirs daugybę nuotykių keliaudamas „Sfarosu“, kol atras savo gyven-

mo aistrą - žirgus. Devynios žirgų komandos kurs aukščiausio meninio lygio scenas, pasakosiančias begalinę žmonių ir žirgų meilės istoriją.

Naujasis šou yra ambicingiausia „Apassionata“ kūrėjų programa, kurioje žiūrovai pamatys net 65 žirgus. Dėmesio centre atsidurs 16-os pačių gražiausių veislių žirgai ir visame pasaulyje žinomi jojikai.

Fantastiška studijos „Pixomondo“ animacija, specialūs lazerių efektai ir fejerverkai praplečia žirgų šou erdves. Žiūrovai pasineria į įspūdingą ir įdomų žirgų pasaulį. Įtikinama choreografija ir kompozicijos sujungia šį šou į nepakartojamą pramogą visai šeimai. Publiką stulbina meistriškas sudėtingas jodinėjimas, linksmi intarpai, ryškūs spalvingi kostiumai ir puiki atmosfera.

„Laisvalaikio“ inf.

TELEVIZIJA **LRT HD** PASAULIO GARSAI PRISTATO



GRUODŽIO 7 D. ŠV. JONŲ BAŽNYČIA, VILNIUS
GRUODŽIO 8 D. KLUBAS „RAMYBĖ“, PALANGA
GRUODŽIO 9 D. KAUNO KULTŪROS CENTRAS, KAUNAS

ANA ALCAIDE (ISPANIJA) KELIONĖ MITAIS IR LEGENDOMIS

Generalinis rėmėjas:

Informaciniai rėmėjai:

Rėmėjai:



Prie kavos



AGRO RODEO



KITCHEN



masius



Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS
18 d. 12 ir 14 val. Kamerinėje salėje - S.Mickis „Zuikis Puikis“. Kamerinė opera. Dir. I.Šimkus.
21 d. 18.30 val. - O.Narbutaitė „Kornetas“. 2 v. opera lietuvių, vokiečių, prancūzų ir italų k. Dir. R.Šervenikas.
22, 23 d. 18 val. - A.Adam „Korsaras“. 3 v. baletas. Choreogr. M.Legris (Prancūzija). Dir. V.Ovsianikov (Rusija).

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS
18 d. 12 ir 15 val. Mažonoje salėje - J.Pommerat „Raudonkepūrė“. Rež. P.Tamolė.
20 d. 19 val. Mažonoje salėje - Marius von Mayenburg „Kankinys“. Rež. O.Koršunovas.
21 d. 19 val. Mažonoje salėje - „Nežinoma žemė. Šalčia“. Rež. J.Tertelis.
22 d. 19 val. Mažonoje salėje - I.Bergman „Intymūs pokalbiai“. Rež. V.Rumšas.
23 d. 19 val. Mažonoje salėje - „Ledo vaikai“. Rež. B.Mar.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS
17 d. 18.30 val. - M.Ivaškevičius „Mistras“. Rež. R.Tuminas.
18 d. 12 val. - „Mama Katinas“. Rež. E.Jaras.
21 d. 18.30 val. - A.Čechov „Trys seserys“. Rež. R.Tuminas.
22 d. 10 val. - „Teatras - Lietuvos istorijos dokumentas“.
23 d. 18 val. - W.Gibson „Dviese sūpuoklėse“. Rež. U.Baialiev.
23 d. 18 val. - Gero humoro dozė (teatras „Kitas kampas“).

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS
18 d. 12, 12.30, 13, 13.30, 15, 15.30, 16, 16.30 val. Teatro fojė - T.Kavtaradzė „Apie baimes“. Rež. O.Lapina.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS
19 d. 19 val. - „Angelo diena“ (rusų k.). (Jekaterinburgas).
21, 22 d. 18.30 val. Erdvėje A-Z - Premjera! M.Valiukas „Kreida“ (rusų k.). Rež. G.Surkov.
23 d. 18.30 val. - Premjera! M.Ivaškevičius „Rusiškas romanas“ (su lietuviškais titrais). Rež. O.Koršunovas.

RAGANIUKĖS TEATRAS
17 d. 12 val. - „Miegiančioji gražuolė“. Rež. R.Urbonavičiūtė.
18 d. 12 val. - „Pifo nuotykių“.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“
Didžioji salė
17 d. 12 val. - „Voro vestuvės“. Rež. A.Mikutis.
18 d. 12 val. - „Pinokis“. Rež. Š.Datenis.
Mažoji salė
17 d. 14 val. - „Čia buvo / Čia nėra“. Rež. Š.Datenis.
Palėpės salė
18 d. 14 val. - „Coliukė“. Rež. R.Driežis.

MENŲ SPAUSTUVĖ
17 d. 19 val. Juodojoje salėje - Kauno šokio teatras „Aura“. „Laikini šešėliai“ (N-7). Choreogr. V.Legakis.
17 d. 12 ir 15 val. Kišeninėje salėje - Premjera! ATVIRA ERDVĖ'18: „Tikros pasakos“. Rež. Ž.Mičiulytė.
17, 18 d. 15, 17, 19 val. Audioturas autentiškame bute - Premjera! „Vieno buto istorija“. Idėjos autorė D.Zavedskaitė, režisierė M.Klimaitė.
18 d. 12 val. Kišeninėje salėje - TEATRAS ATVIRAS RATAS: „Apie meilę, karą ir kiškio kopūstus“. Rež. A.Giniotis.
18 d. 18 val. Juodojoje salėje - Studija PetPunk ir teatras ATVIRAS RATAS: „Tėčio pasaka“.
20 d. 18.30 val. Kišeninėje salėje - Teatras ATVIRAS RATAS: „Brangioji mokytoja“ (N-16). Rež. I.Stundžytė.
20 d. 19 val. Juodojoje salėje - Vyčio Jankausko šokio teatras: „Liepsnos virš šaltojo kalno“. Choreogr. V.Jankauskas.
21, 23 d. 19 val. Kišeninėje salėje - „Laisvinamieji“. Autoriai: K.Legenis ir P.Šimonis.
21, 22 d. 19 val. Juodojoje salėje - „Hamletas“. Rež. O.Koršunovas.
22 d. 19 val. Stiklinėje salėje - ATVIRA ERDVĖ'11: „Ribos“ (N-16). Rež. T.Montrimas.
23 d. 18 val. Juodojoje salėje - Premjera! J.Logan „Raudona“. Rež. V.Masalskis.



LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO LAPKRIČIO 2 D. KRIMINALINĖ DRAMA. JUNGTINĖ KARALYSTĖ, 2018. REŽISIERIUS: JAMES MARSH. VAIDINA: MICHAEL CAINE, TOM COURTENAY, JIM BROADBENT.

2015-ųjų balandį buvo apšvarinta Londono „Hatton Garden“ rajone įsikūrusi asmeninių seifų saugykla. Nukentėjusios kompanijos duomenimis, išlaužėliai pavogė brangakmenių ir grynųjų pinigų už maždaug 200 milijonų svarų sterlingų. Didžiausia Anglijos istorijoje vagystė kaipmat prikaustė britų dėmesį, tačiau jų laukė dar didesnė nuostaba, kuomet ėmė aiškėti, kas suplanavo ir įvykdė tai. Buvo tik laiko klausimas, kada ši istorija virs kino filmu.

Trileryje, kuris paremtas tikra istorija, operacijos vadovas ir planuotojas buvo 77-erių metų našlys Brajanas Ryderis. Natūralu, kad ir komandą jis rinkosi iš panašių į save: penki iš likusių šešių gaujos narių jau buvo perkopę šešiasdešimtmetį. Policijai atskleidžiant vis daugiau bylos tyrimo detalių, net priešiskiausiai nusiteikę žmonės negalėjo nesižavėti senjorų-nusikaltėlių gudrumu, elegancija ir operacijos paprastumu.

Labai tikėtina, kad didžiausia vagystė Anglijos istorijoje taip ir nebūtų buvusi išaiškinta, tačiau tarp ją „prasukusių“ senjorų perbėgo juoda katė. Bendrininkai ėmė įtarinėti vienas kitą, nepasitikėjimas didėjo ir 2016-ųjų kovą visa šutvė atsidūrė už grotų. Visgi iki tobulo apiplėšimo jiems trūko nedaug.

KEISTUOLIŲ TEATRAS
17 d. 12 val. - „Bambeklis Bajoras“. Rež. A.Giniotis.
17 d. 15 val. - 21 d. 11 val. - „Bildukai“. Rež. R.Skrebūnaitė.
17 d. 19 val. - Šv. Kormorano šešėlinio humoro klubas su programa „Paskalos ir padavimai“.
18 d. 12 val. Mažonoje scenoje - „Vištytė ir gaidelis“. Rež. R.Skrebūnaitė.
18 d. 15 val. - „Patį labiausiai pasaka“. Rež. V.Žitkus.
21 d. 19 val. - „12 naktis“. Rež. I.Stundžytė.
22 d. 19 val. - „Edis Agregatas, arba Nemirštančio optimisto gyvenimas ir mirtis“. Rež. A.Giniotis.
23 d. 19 val. - Premjera! „Riešutų duona“. Rež. A.Giniotis.

OKT / VILNIAUS Miesto TEATRAS
17 d. 17 ir 19 val. - N.Gogolis „Pamišėlis“. Rež. O.Koršunovas.
19, 20 d. 19 val. - A.Čechovas „Žuvėdra“. Rež. O.Koršunovas.
23 d. 19 val. - I.Vyrypaev „Šokis Delhi“. Rež. O.Koršunovas.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS
17 d. 12 val. Mažonoje scenoje - „Kiškis pabėgėlis“. Rež. A.Sunklodaitė.
17 d. 19 val. Ilgojoje salėje - H.Ibsenas „Kai mirė nubusim“. Rež. M.Klimaitė.
18 d. 15 val. Didžiojoje scenoje - M.Maeterlinck „Žydroji paukštė“. Rež. V.Martinaitis.
20 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - „Aš - Moljeras“. Rež. I.Paliulytė.
21 d. 19 val. Ilgojoje salėje - „Palata“. Rež. R.Kazlas.
22 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - „Gentis“. Rež. A.Jankevičius.
23 d. 18 val. Rūtos salėje - „Vasarvidis“ (N-14). Rež. E.Kižaitė.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS
17 d. 18 val. - J.Strauss „Šikšnosparnis“. 3 v. operetė. Rež. G.Žilyš. Dir. J.Geniušas.
18 d. 12 val. - W.A.Mozart „Mažoji burtų fleita“. 2 d. muzikinė pasaka. Rež. A.Galla. Dir. V.Visockis.

18 d. 18 val. - J.Strauss „Kita pelenės istorija“. 2 d. baletas. Choreogr. G.Santucci (Italija). Dir. V.Visockis.
21, 22 d. 18 val. - Premjera! „Džekilas ir Haidas“. 2 d. miuziklas. Rež. V.Streiča. Dir. E.Pehk.

KAUNO Lėlių TEATRAS
17 d. 12 val. Mažonoje salėje - „Gulbė - karaliaus pati“. Rež. N.Indriūnaitė.
18 d. 12 val. Mažonoje salėje - „Pasakų namai“. Rež. R.Bartninkaitė.

KULTŪROS CENTRAS „GIRSTUTIS“
18 d. 11.30 val. - „Šunyčiai skuba į pagalbą“.
18 d. 18 val. - „Silvija“ (N-16). Rež. A.Lebeliūnas.
23 d. 18 val. - Jubiliejinis „el Fuego“ 10-mečio turas.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS
17 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - G.Grajauskas „Pašaliniam draudžiama“. Rež. O.Koršunovas.
18 d. 17 val. Didžiojoje salėje - S.Šaltenis „Kalės vaikai“. Rež. E.Nekrošius.
21 d. 18.30 val. Mažonoje salėje - E.De Filippo „Kalėdos Kupjelių namuose“. Rež. P.Gaidys.
23 d. 18.30 val. Mažonoje salėje - A.Strindberg „Tėvas“. Rež. M.Kimele.

KLAIPĖDOS Lėlių TEATRAS
17 d. 12 val. - „Mama“. Rež. A.Bakanaitė.
18 d. 11 ir 12 val. - „Sapnų pasakėlė diena / naktis“. Rež. D.Savickis.
23 d. 18 val. - Spektaklis suaugusiems „Malina“.

ŽVEJŲ RŪMAI
17 d. 17 val. Didžiojoje salėje - M.Ivaškevičius „Išvarymas“ (N-18). Rež. O.Koršunovas.
18 d. 12 val. - „Gandras Kalifas“. Rež. A.Juškevičienė.
22 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Dmitry Metlitsky ir orkestras.
23 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Music is Coming“. Orkestras „Lords of the Sound“ (Ukraina).

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS
17 d. 18 val. Didžiojoje salėje - J.Marcin-kevičius „Mindaugas“. Rež. N.Darnstadt.
18 d. 12 val. Didžiojoje salėje - S.Kozlovas „Ežiukas rūke“. Rež. P.Ignatavičius.
18 d. 18 val. Mažonoje salėje - V.Veršulis „Už durų“. Rež. I.Jarkova.
20 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - P.Pukytė „Marti“. Rež. G.Tuminaitė.
21 d. 18 val. Didžiojoje salėje - T.Vidmantas ir J.Navickas „Buvusių moterų reikalai 3“ (N-16).
22 d. 18.30 val. Mažonoje salėje - A.Vizgirda „Fabijonas“. Rež. A.Vizgirda.
23 d. 18 val. Didžiojoje salėje - M.Panjolis „Duonkepio žmona“. Rež. A.Lebeliūnas.

PANEVĖŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS
17 d. 18 val. Mažonoje salėje - W.Russell „Moterims ir jų vyrams“. Rež. L.Kondrotaitė.
18 d. 18 val. Mažonoje salėje - D.Statkevičienė „Giminės, arba Kam zrazų pakartot“. Rež. A.Veverskis.
21 d. 18 val. - Premjera! „Kokio gražumo saulė“. Rež. E.Matulaitė.
22 d. 18 val. Laboratorijoje - Šokio spektaklis „Z+“. Choreogr. A.Lišičkinaitė.

Koncertai

VILNIUS

LIETUVOS NACIONALINĖ FILHARMONIJA
17 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Nacionalinės M.K.Čiurlionio menų mokyklos choro 70-mečio koncertas. Nacionalinės M.K.Čiurlionio menų mokyklos choras ir simfoninis orkestras (meno vadovas ir dirigentas M.Staškus). Solistas Andrius Žlabys (fortepijonas).
18 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Vaikų albumas“. Valstybinis Vilniaus kvartetas, aktorius T.Čižas, šokėja G.Grinevičiūtė.
18 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Modestas Pitrenas ir Measha Brueggergosman“. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras. Solistė Measha Brueggergosman (sopranas). Dir. M.Pitrėnas.
21 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Evgeniaus Bozhanovo rečitalis. Evgeni Bozhanov (fortepijonas).
23 d. 11 val. Didžiojoje salėje - „Styginių kvartetas kitaip“. Čiurlionio kvartetas, V.Povilionienė (vokalas), P.Vyšniauskas (saksofonas).

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA
17 d. 18 val. - Jubiliejinis „el Fuego“ 10-mečio turas. Atlikėjai: G.Staigvilas, P.Bagdanavičius, R.Spalinskas.
22 d. 19 val. - Vokiečių pianisto Niklas Paschburg koncertas.

VAIDILOS TEATRAS
18 d. 18 val. - „Operos pasaulyje“. Mindaugas Rojus (baritonas) ir Vilija Kuprevičienė (sopranas).
21 d. 19 val. - Teatralizuota misterija „Mistinis Čiurlionis“. Atlikėjai: P.Vyšniauskas (saksofonas), J.Milašius (gitarą), A.Žvirblytė (fortepijonas).

TRAKAI

TRAKŲ PILIS
18 d. 15 val. Pilies Didžiojoje menėje - „Penki žiemos įkvėpimai“. Ansamblis „Regnum musicale“, solistas Tomas Tuskenis (baritonas).

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA
17 d. 17 val. - „Musica academia“. Kauno pučiamųjų instrumentų orkestras „Ažuolynas“. Solistas Denis Shapovalov (violončelė, Rusija). Dir. G.Vaznys.
18 d. 14 val. - Muzikinė popietė visai šeimai „Tūkstantoji dalis Lietuvos“. Dalyvauja Rietavo Mykolo Kleopo Oginskio meno mokyklos kolektyvai.
18 d. 18 val. - Nicholas Milton ir Edgaras Montvidas. Lietuvos kamerinis orkestras (meno vadovas ir dir. S.Krylov). Dir. N.Milton (Australija).
19 d. 18.30 val. - Tarpukario šlagerių programa „Pasivaikščiojimas su D.Dolskiu ir A.Šabaniausku“. E.Bavinkas (tenoras), L.Mikalauskas (bosas), pučiamųjų sekstetas „Brass bravo“.
20 d. 18 val. - Pianisto Evgeni Bozhanov solinis koncertas.

21 d. 18 val. - „Kūrėjo žvilgsniai į Lietuvą“. Choras „Vilnius“ (vyr. dirigentas A.Dambrauskas). Solistai: E.Davidovičius (tenoras), S.Petreikis (multiinstrumentalis-tas), V.Rumšas (aktorius).
22 d. 18 val. - 75 minutės Romualdai Grabštui. Kauno Bigbendas (koncertmeis-teris ir vyr. dirigentas J.Jasinskis). Solistai: N.Axisa (vokalas, Malta), M.Grabštaitė (vokalas), P.Vyšniauskas (saksofonas), V.Ramoška (trimitas). Dir. J.Jasinskis. Koncertą veda V.Gerulaitis.
23 d. 18 val. - „Dainuojantis smuikas“. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dir. C.Orbelian, vadovas A.Treikauskas). Solistė Ksenija Dubrovskaja (smuikas, Vokietija). Dir. A.Čepaitė.

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ
19 d. 18.30 val. - Lietuvos ir Latvijos valstybių 100-mečiui „Šimtmečio mozaika“. R.Rikterė ir Z.Ibelhauptas (fortepijoni-nis duetas), J.Kalnciems (fortepijonas), M.Švinka (fortepijonas). AnNo: Antra ir N.Viksne (fortepijoninis duetas, Latvija).

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarių 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 17-22 d. 10.30, 12.25, 15.20 val.
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarių 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 17-22 d. 13.35, 17.45 val.
„Troliai Mumiai ir žiemos pasaka“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Suomija, Lenkija, V) - 17-22 d. 11.20, 13.25 val.
„Našlės“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 17-22 d. 17.35, 20.30, 23.30 val. (23.30 val. seansas vyks 17 d.).
„Pabėgimas į Galvestoną“ (krimi-nalinis veiksmo trileris, JAV, N-16) - 17-22 d. 19.30 val.
„Tykantis šešėliuose“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 17-22 d. 21.40, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 17 d.).
„Drąsusis elniukas Eliotas“ (anima-cinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 18 d. 10.40 val.
„Koletė“ (drama, Didžioji Britanija, JAV) - 21 d. 18.10 val.
„Melagiai“ (komedija, Lietuva, N-13) - 17-22 d. 12.55, 14.40, 16.50, 19.20, 21, 23.59 val. (23.59 val. seansas vyks 17 d.).
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 17-22 d. 15.30, 17.10, 18.45, 21.30, 23.45 val. (23.45 val. sean-sas vyks 17 d.).
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 17-22 d. 12.35, 16.25, 18.15, 21.10, 23 val. (23 val. seansas vyks 17 d.).
„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) - 17-22 d. 15.40, 18.25, 21.20, 23.20 val. (23.20 val. seansas vyks 17 d.).
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 17-22 d. 10.10, 10.40, 14.50 val. (10.40 val. seansas vyks 19 d.).
„Baltoji iiltis“ (animacinis f., Prancūzija, JAV) - 17-22 d. 11, 12.45 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 17-22 d. 10.20, 20.40, 23.10 val. (23.10 val. seansas vyks 17 d.).
„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 17-22 d. 10.50 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-7) - 17-22 d. 13.05 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-7) - 17-22 d. 15.10 val.
„Didysis kačių pabėgimas“ (anima-cinis f., dubliuotas lietuviškai, Kinija, V) - 17-22 d. 11.10 val.
„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 17-22 d. 13.15 val.
„Pirmasis žmogus“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 17-22 d. 15 val.
„Tobulos kopijos“ (mokslinės fan-tastikos trileris, Jungtinė Karalystė, JAV, Kinija, N-13) - 17-22 d. 20.50 val.
„Mergina voratinklyje“ (trileris, JAV, N-16) - 18, 20 d. 18 val.
„Operacija Overlord“ (mistinis siaubo f., JAV, N-18) - 17, 19, 22 d. 18 val.

FORUM CINEMAS VINGIS
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 17-22 d. 11.15, 13.15 val. 21-22 d. 16.10 val.
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 17-20 d. 16.10 val. 21-22 d. 14.15, 17.30 val.
„Troliai Mumiai ir žiemos pasaka“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Suomija, Lenkija, V) - 17-18 d. 11, 13.30 val. 19-22 d. 13.20 val.
„Našlės“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 17-22 d. 18.50, 21.40 val. 19-22 d. 13.10, 16 val.
„Pabėgimas į Galvestoną“ (krimi-nalinis veiksmo trileris, JAV, N-16) - 19-22 d. 15.10 val. 19-20 d. 19.30 val. 21-22 d. 20.30 val.
„Tykantis šešėliuose“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 19-22 d. 17.20, 21.40 val. 21-22 d. 19.30 val.
„Marnė“ (originalo k.) - 20 d. 19.55 val. (Tiesioginės premjeros transliacijos iš Niujorko Metropolitenos operos įrašas!)
„Silfidė“ - 22 d. 17 val. (Tiesioginės transliacijos iš Maskvos Didžiojo teatro įrašas!)

Europos šalių kino forumas
„Scanorama 2018“ (festivalis) - 17-18 d. „Koletė“ (drama, Didžioji Britanija, JAV) - 21 d. 18.40 val.
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 17-22 d. 12, 18 val. 17-18, 21-22 d. 21 val. 17-21 d. 15 val. 22 d. 15.10 val.
„Melagiai“ (komedija, Lietuva, N-13) - 17-22 d. 19.10 val. 17, 19-20 d. 21.10 val. 17-18 d. 13 val. 19-22 d. 11, 14.30 val. 21-22 d. 17.50, 19.50 val. 19-20 d. 21.20 val.
„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) - 17-18 d. 15.30, 18.25, 21.20 val. 19-22 d. 12.30, 15.20, 21.30 val. 21 d. 18.20 val.
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 17-18 d. 17.15 val. 16-17 d. 21.45 val. 19-22 d. 16.25, 21.10 val. 19-20, 22 d. 18.50 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 17-22 d. 11 val. 17-18 d. 14.55, 19.30 val. 19-22 d. 19 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-7) - 17-18 d. 14.15 val. 19-22 d. 14.25 val.
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 17-18 d. 16.35 val. 19-22 d. 16.45 val.
„Mergina voratinklyje“ (trileris, JAV, N-16) - 19-22 d. 21.10 val.
„Baltoji iltis“ (animacinis f., Prancūzija, JAV) - 17-22 d. 11.15 val.
„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva) - 21 d. 15.50 val.
„Operacija Overlord“ (mistinis siaubo f., JAV, N-18) - 21-22 d. 21.50 val.

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS
„Atsargiai, ragana!“ (Serbija, Makedonija, N-7) - 17 d. 13 val.
Tarpukario Lietuva per kino kronikų objektųvą - 17 d. 15 val.
„Nukarpyti šuniui nagus“ (Suomija, N-13) - 17 d. 16.30 val.
„Sara vaidina vilkolakį“ (Šveicarija, Vokietija, N-16) - 17 d. 18.35 val.
„Kaip šuo su kate“ (Lenkija, N-16) - 17 d. 20.35 val.
„Pašėlusios gastrolės“ (Norvegija, Švedija, N-7) - 18 d. 13 val.
„Nina“ (Slovakija, Čekija, N-13) - 18 d. 15 val.
„Nepamiršk manęs“ (Izraelis, Prancūzija, Vokietija, N-16) - 18 d. 16.45 val.

Naujasis Baltijos kinas. I programa (Lietuva) - 18 d. 18.45 val.
„Amžinasis kelias“ (Suomija, Švedija, Estija, N-16) - 18 d. 21 val.
„Maroko istorijos“ (drama, Prancūzija, Marokas, Belgija, N-13) - 19 d. 15 val. 22 d. 17 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 19 d. 17.10 val. 20 d. 21 val.
„Vyro žudikė. Nekaltoji. Šešėlis“ (drama, Estija, Lietuva, N-16) - 19 d. 19.10 val. 21 d. 20.40 val. 23 d. 16.30 val.
„Mergina“ (drama, Belgija, Olandija, N-13) - 20 d. 16.50 val. 21 d. 18.30 val. 23 d. 19.10 val.
„Lietuvos šokio kūrėjų portretai“ (dokumentiniai f.) - 20 d. 18.30 val.

PREMJERA

„Lituanie, mano laisve“



LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO LAPKRIČIO 21 D. DOKUMENTINIS FILMAS. LIETUVA, 2018.
REŽISIERĖ: MARTINA JABLONSKYTĖ.

1919-aisiais braižyti naujosios Europos žemėlapis Paryžiuje susirenka diplomatinis pasaulio elitas. Miestas metams tampa pasaulinės diplomatijos centru: visi viešbučiai užsakyti, restoranai - rezervuoti. Versalyje, spaudoje ir miesto salonuose kasdien verda ginčai. Be galo smalsu, kaip ten sekėsi lietuviams - nekviestiems, be pinigų, be diplomatinės patirties ir naudingų pažinčių, ne visiems turint reikiamų kalbų įgūdžių, neišmanant etiketo, spaudžiant įtampai Lietuvoje ir nuolatinėms abejonėms, ar Lietuva kam nors reikalinga. Kas buvo ta jėga, verčianti juos tikėti?

Paryžiun jie susirinko ne šviežiai pastatytu Eifelio bokštu pasigrožėti, o paskelbti pasauliui, kad okupantai atsibodo, ir lietuviai nori patys savo valstybę kurti.

KAUNAS
FORUM CINEMAS
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 17-22 d. 10.50, 13.20, 0.10 val. (0.10 val. seansas vyks 17 d.).
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 17-21 d. 15.50 val.
„Troliai Mumiai ir žiemos pasaka“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Suomija, Lenkija, V) - 17-22 d. 10.10 val.
„Pabėgimas į Galvestoną“ (krimi-nalinis veiksmo trileris, JAV, N-16) - 19-22 d. 14.20 val.
„Tykantis šešėliuose“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 19-22 d. 13.40 val. 17, 22 d. 22.45 val.
„Našlės“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 17-19, 21-22 d. 20 val. 19-22 d. 13.30 val. 17 d. 23.20 val.
„Marnė“ (originalo k.) - 20 d. 19.55 val. (Tiesioginės premjeros transliacijos iš Niujorko Metropolitenos operos įrašas!)
„Silfidė“ - 22 d. 17 val. (Tiesioginės transliacijos iš Maskvos Didžiojo teatro įrašas!)

Europos šalių kino forumas
„Scanorama 2018“ (festivalis) - 16-22 d.
„Drąsusis elniukas Eliotas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 18 d. 11.05 val.
„Koletė“ (drama, Didžioji Britanija, JAV) - 21 d. 18 val.
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 17-22 d. 10.40, 12.50, 16.20, 19.20, 22.20 val.
„Melagiai“ (komedija, Lietuva, N-13) - 17-22 d. 12.40, 16.10, 20.20, 23.10 val. (22 d. 12.40 val. seansas vyks; 23.10 val. seansas vyks 17 d.).
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 17-22 d. 13.50, 18.10, 21.50, 23.30 val. (21 d. 18.10 val. seansas nevyks; 23.30 val. seansas vyks 17 d.).
„Baltoji iltis“ (animacinis f., Prancūzija, JAV) - 17-22 d. 12.10 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 17-22 d. 11, 17.40 val.
„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) - 17-22 d. 14.40, 22.10 val.
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 17-22 d. 10.30 val.
„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 17, 19-22 d. 11.05 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-7) - 17-22 d. 10.20 val.
„Mergina voratinklyje“ (trileris, JAV, N-16) - 19, 22 d. 22.45 val.

KLAIPĖDA
FORUM CINEMAS
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 17-22 d. 10.20, 11.30, 18.10 val.
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 17-22 d. 15.45 val.
„Troliai Mumiai ir žiemos pasaka“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Suomija, Lenkija, V) - 17-22 d. 10.40, 14.50 val. (14.50 val. seansas vyks 17, 19, 21 d.).
„Tykantis šešėliuose“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 17-22 d. 21.20 val.
„Našlės“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 17-19, 21-22 d. 20.45 val.
„Marnė“ (originalo k.) - 20 d. 19.55 val. (Tiesioginės premjeros transliacijos iš Niujorko Metropolitenos operos įrašas!)

Europos šalių kino forumas
„Scanorama 2018“ (festivalis) - 17-22 d. „Drąsusis elniukas Eliotas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 18 d. 13 val.
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 17-22 d. 10.30, 13.15, 16.40, 18.40, 21.40 val. (17-18 d. 13.15 val. seansas nevyks).
„Melagiai“ (komedija, Lietuva, N-13) - 17-22 d. 12.20, 16.30, 19.40 val.
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 17-22 d. 14.15, 18.30, 21.50 val. (20 d. 18.30 val. seansas nevyks).
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 17-22 d. 14.25 val.
„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) - 17-22 d. 15.10, 21.10 val.
„Baltoji iltis“ (animacinis f., Prancūzija, JAV) - 17-22 d. 12.40, 16.55 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 17-22 d. 10.10, 19 val.
„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 18, 20, 22 d. 14.50 val.
„Didysis kačių pabėgimas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kinija, V) - 17-18 d. 10.50 val.
„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 18 d. 13 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-7) - 17-22 d. 13.25 val.

ŠIAULIAI
FORUM CINEMAS
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 17-22 d. 10.10, 13.05, 16 val.
„Našlės“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 17-22 d. 18.40, 20.50 val.
„Tykantis šešėliuose“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 17-22 d. 21.30 val.
„Troliai Mumiai ir žiemos pasaka“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Suomija, Lenkija, V) - 17-22 d. 10.20 val.
„Drąsusis elniukas Eliotas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 18 d. 13.30 val.

Europos šalių kino forumas
„Scanorama 2018“ (festivalis) - 22 d. „Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 17-22 d. 10.40, 15.40, 18.55, 21.10, 23.30 val. (23.30 val. seansas vyks 17 d.).
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 17-22 d. 13.10, 18.20, 21.50, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 17 d.).
„Melagiai“ (komedija, Lietuva, N-13) - 17-22 d. 12.20, 17.20, 19.15, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 17 d.).
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 17-22 d. 10.50, 18.30 val. (22 d. 18.30 val. seansas nevyks).
„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) - 17-22 d. 15.25, 20.35 val.
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 17-22 d. 10.30, 15 val.
„Baltoji iltis“ (animacinis f., Prancūzija, JAV) - 17-22 d. 12.50 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-7) - 17-22 d. 14.15 val.
„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 17-21 d. 16.25 val.
„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 17, 19-22 d. 13.30 val.

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

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

Juvelyrinių dirbinių parduotuvė „Auksinė dovanėlė“. Vilnius. 28% nuolaida juvelyriniams dirbiniams ir aksesuarams. www.auksinedovanele.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 „Žuvėdra“. Tel. (8 650) 35 646, www.okt.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PRAMOGOS

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

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

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

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

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

www.skrzydizaiorbalionais.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 inventoriui įsigyti. Tel. (8 656) 50 014

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

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

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

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

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

Parduotuvė „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akinių rėmeliams, saulės akinams, jų priedams. Tel. (8 5) 234 0305, 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 sąskaitai. Tel. (8 5) 219 99 49, www.moongardenhotel.com

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PASLAUGOS

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

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

Vaidos veterinarijos 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

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



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

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

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

KITOS PREKĖS

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

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

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

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

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

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

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

Konditerijos gaminiai „Alkava“. Kaunas, Ukmergė, 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.lvso.lt

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

Bušių federacija. 20% nuolaida 2 bilietams.

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

MOKYMO KURSAI

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

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

Interjerinių lėlių gaminimo kursai „Senamiesčio lėlės“. Vilnius. 30% nuolaida interjerinių lėlių gaminimo kursams. www.lokiopastoge.lt

KAVINĖS, RESTORANAI

Naujiena! „Liu Patty“ desertinė. Vilnius. 10% nuodaida desertams, išankstiniais užsakymams. Tel. (8 699) 908442, www.liudesertine.lt

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

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

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

Kinų, japonų restoranai „Rytų Azija“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai (nuolaida negalioja dienos pietus). Tel. (8 646) 66 776

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

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

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



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

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

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

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

Restoranas „Pekinas“. „Pekino antis“ Vilnius. 15% nuolaida maistui (nuolaida taikoma vienai sąskaitai). 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 sąskaitai. Tel. (8 37) 424 424, www.miestosodas.lt

Restoranas „Senieji rūšiai“. Kaunas. 10% nuolaida sąskaitai (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 sąskaitai. Akcijų prekėms, gėrimams ir tabako gaminiams nuolaida netaikoma. Tel. (8 37) 777 444

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

Naktinis klubas „Mojito Nights“. Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 687) 70 077, www.facebook.com/mojitonaktys

GROŽIO PASLAUGOS

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

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

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

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

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

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

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

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

Rytų masažo namai „Azia SPA“. Vilnius. 10% nuolaida procedūroms. Kiekvieną mėnesį spec. pasiūlymai tik su „Laisvalaikio“ kortele. Tel.: (8 5) 244 4646, (8 644) 03 000, www.aziaspa.lt

Soliariumas „Nefertiti“. Kaunas. 15% nuolaida soliariumo paslaugoms. Tel. (8 37) 23 74 50

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

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

Grožio salonas „Gatineau“. Vilnius, Totorių g. 19. 15% nuolaida visoms grožio paslaugoms. Tel.: (8 5) 261 8364, (8 675) 44 448, www.groziopaslaugos.lt

Moters mokykla. 15% nuolaida užsiėmimams. Tel. (8 698) 14 529, www.motersmokykla.lt

SPORTAS IR PRAMOGOS

Sostinių golfo klubas. Pipirskių k., Elektrėnų sav. 20 % nuolaida golfo žaidimui, nuomai ir kitoms paslaugoms, 15% maistui Tel. (8 619) 99 999, www.capitals.lt

Sporto klubas „The Royal Athletic Club“. Vilnius. 10 % nuolaida visoms 6 mėnesių narystėms (įskaitant ir el. sąskaitas). Tel. (8 5) 2159384, www.raclub.lt

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

Savicko sporto klubas. Vilnius. 10 % nuolaida visiems kartiniams, dieniniams, pilnas ir pilnas plus abonementams. Tel. (8 616) 14477, www.savickosportoklubas.lt

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

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

Smalininkų kartodromas. Jurbarko r., Smalininkai. 50% nuolaida mėgėjų turnyrų dalyviui (1 asm.) startiniam mokesčiui, 30% nuolaida individualiam (2 asm.) pasivažinėjimui, 144,81 Eur nuolaida (1 asm.) vasaros vaikų stovyklai. Tel. (8 620) 86 666, www.rkv-racing.lt

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

Europos centro golfo klubas. Girijos k., Vilniaus r. 10% nuolaida golfo žaidimui ir įrangos nuomai bei 100% nuolaida treniručių zonai ir lazdų nuomai pirmojo apsilankymo metu. Tel. (8 616) 26 366, www.golfclub.lt

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

PROGNOZĖ LAPKRIČIO 17-23 D.

GEROS DIENOS: 18, 19, 21 D.

BLOGOS DIENOS: 20, 23 D.

Profesionalios astrologės Lilijos Banaitienės paslaugos

Tel. 8 656 98074

El.p. btime@elnet.lt

♈ Avinas. Karminių pamokų metas. Gali pasitaikyti keistų situacijų, kurias bus sunku logiškai paaiškinti. Profesinėje veikloje viskas gali pakrypti šimto aštuoniasdešimties laipsnių kampų. Šiuo metu iššūkius reikia priimti, o ne nuo jų trauktis. Atkreipkite dėmesį į savo fizinę ir dvasinę sveikatą. Skirkite daugiau dėmesio vaikams.

♉ Vėžys. Bus sunku rasti bendrą kalbą su aplinkiniais, jus daug kas erzins, kai kurios situacijos gali visai išmūšti iš pusiausvyros. Pasistenkite į viską reaguoti paprasčiau, nedarykite iš kiekvienos smulkmenos tragedijos. Asmeniniame gyvenime jaustite dėmesio stygių. Saugokitės peršalimo.

♊ Svarstyklės. Galėsite išširdies padirbėti ir vėliau pasidžiaugti puikiais darbo rezultatais. Dabar galite priimti drąsų sprendimą ir kardinaliai pakeisti savo darbo pobūdį. Palankus laikas kūrybinei veiklai bei būti viešumoje. Didelė tikimybė gauti įdomių pasiūlymų, susijusių su pagrindine veikla ir pomėgiais. Saugokitės traumų.

♋ Ožiaragis. Palankus laikas atlikti net pačius sudėtingiausius darbus. Būtinai tuo pasinaudokite, ieškokite naujų saviraiškos galimybių. Tarpusavio santykiai bus tarsi veidrodys, nes dėmesio sulauksite tiek, kiek patys jo rodysite. Palankus laikas pradėti gyventi sveikai.

♌ Jautis. Šis laikotarpis palankus tiems, kas mėgsta konstruoti, dirba kantriai, ramiai ir produktyviai. Tai puikus laikas rimtiems ateities planų apmąstymams. Tvarkykite reikalus, susijusius su nekilnojamoju turtu, nuoma. Periodas nepalankus remonto darbams bei namų apyvokos prekėms įsigyti. Galite turėti išlaidų, susijusių su sveikata.

♍ Liūtas. Didelių laimėjimų gal ir nebus, bet gerai susitvarkysite su kasdienėmis užduotimis ir džiaugsitės puikiais rezultatais. Palanku imtis darbų, kurie reikalauja kruopštumo. Nauji darbai ir projektai judės lėčiau, nei norite, tačiau sėkminga linkme. Palankus laikas profilaktiniam sveikatos patikrinimui.

♎ Skorpionas. Didelių laimėjimų gal ir nebus, bet palanku imtis darbų, kurie reikalauja kruopštumo, o ir paprasti darbai seksis. Sulauksite draugiškų patarimų ar paramos. Laikotarpis sėkmingas piniginiams susitarimams. Jeigu laukiate finansinės paramos, tikėkitės gauti teigiamą atsakymą.

♏ Vandenis. Didelis permainingas metas. Nors permainingas kelia stresą, šiuo metu jos vis tiek geriau nei sastingis. Pasistenkite nuolat tobulėti. Asmeniniame gyvenime laikykitės aukso viduriuko. Būkite pareigingi, taktiški. Tikėtini galvos skausmai dėl apsinuodijimo maistu.

♐ Dvyniai. Būsime konkretūs, praktiški ir racionalūs, tik neužmirškite, jog neverta tikėtis lengvų pinigų, teks gerai paplušėti. Bręsta rimtas pokalbis su mylimu žmogumi. Jeigu esate nusiteikę santykius išsaugoti, būkite nuolaidesni, neteikite kategoriškų reikalavimų ar vertinimų. Saugokite savo fizinę ir emocinę sveikatą.

♑ Mergelė. Jūsų santykiai su kolegomis ir vadovais bus taikūs, palanku įgyvendinti senus sumanymus ir svajones. Puikus laikas paanalizuoti savo jausmus, pasvarstyti, ar esate patenkinti tuo, ką turite. Geriau pažinę savo poreikius, lengviau rasite atsakymus į jums dažnai kylančius klausimus.

♒ Šaulys. Jūs vėl pajutote tvirtą pagrindą po kojomis, bet, užuot džiaugęsi esama situacija, galite susikurti problemų, kurias spręsite vėliau. Šiek tiek altruizmo suteiks naujų jausminių atspalvių. Pasirūpinkite savo sveikata, o geros savijautos šaltiniu šiuo metu jums taps šalia esantis žmogus.

♓ Žuvis. Puikus laikas tvarkyti net pačius sudėtingiausius ir rizikingiausius piniginius reikalus. Nepasitikėkite pasiūlymais greitai pralobti, nes būsite apmulkinti, o jeigu reikės pinigų, būkite atviri ir tikrai sulauksite pagalbos iš aplinkos. Laikas jums pagaltoti apie atostogas.

LAISVALAIKIS SVEIKINA

Orų pranešėja Karolina Liukaitytė 1988 11 17

Modelis Simona Starkutė 1985 11 20

Aktorė Sandra Daukšaitė-Petrušienė 1981 11 20

Aktorė Ieva Andrejevaitytė 1988 11 21

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

REDAKTORĖ

Dalia DAŠKEVIČIUTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

ŽURNALISTĖ

Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ
ringaile.stulpinaite@respublika.net

RINKODAROS SKYRIUS

Tel. (8 5) 212 33 44

PRENUMERATA

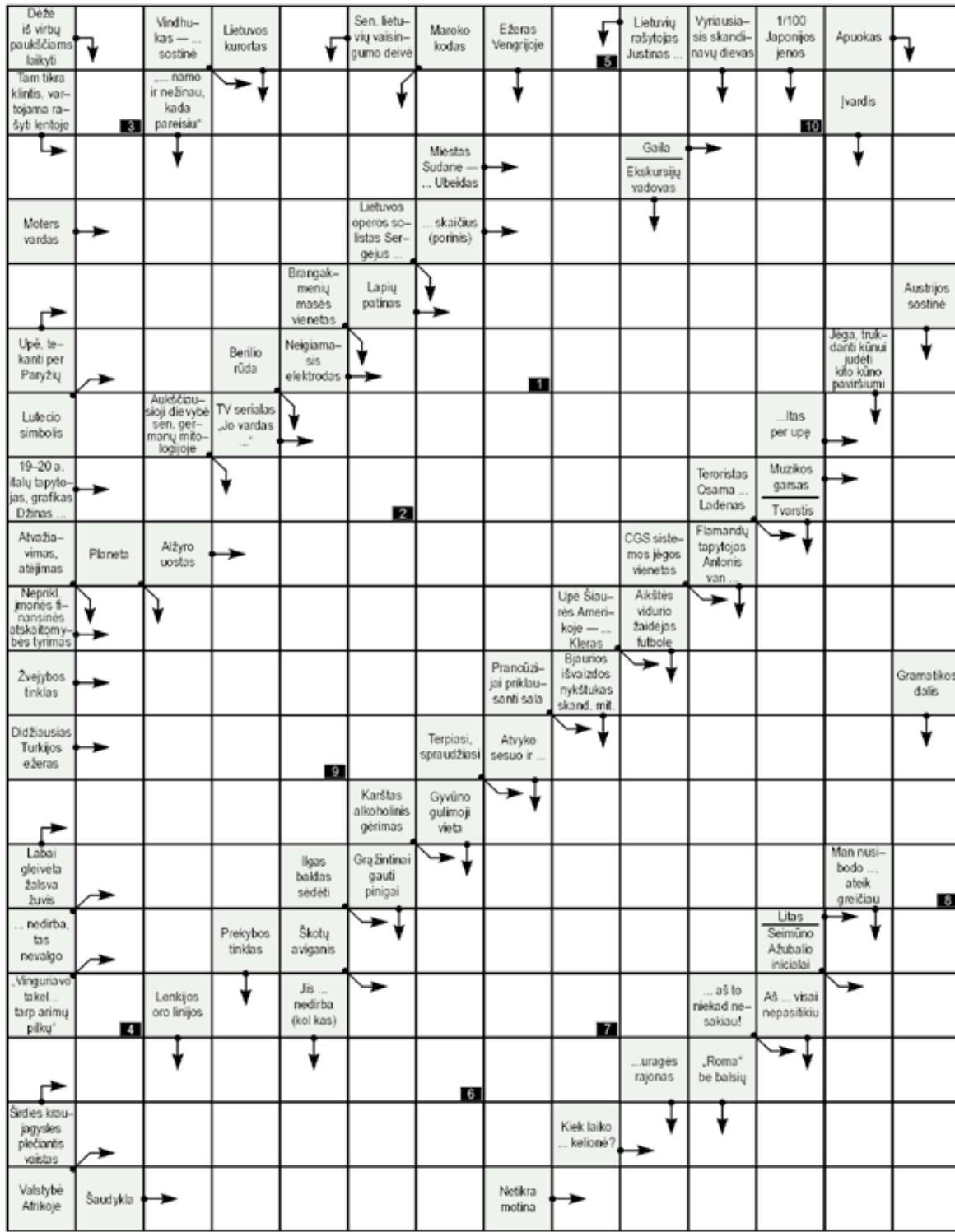
Tel. (8 5) 212 18 05

REKLAMOS SKYRIUS

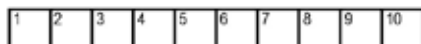
Koordinatorė tel. (8 5) 212 31 00
reklama@respublika.net

ADRESAS

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



Parengė žurnalo „oho“ redakcija



Teisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti 4 kvietimus į filmą „Amžinas gyvenimas“.



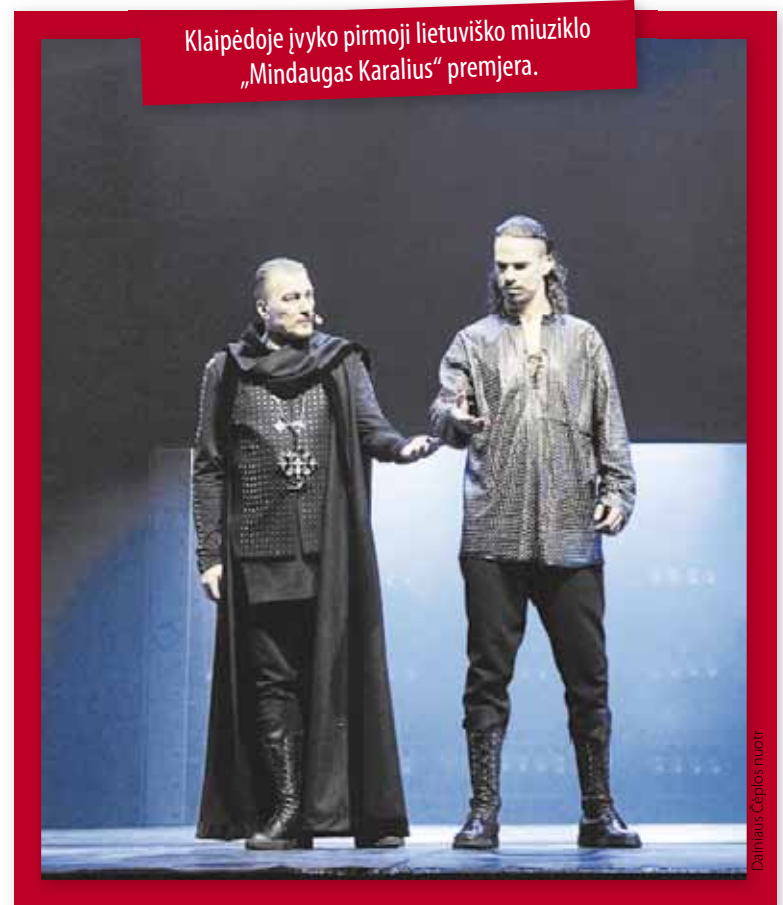
Atsakyką iki lapkričio 21 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakyką, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,29 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtoja **Rūta DAMBRAUSKĖ** iš Vilniaus. Jai bus įteikta Hanos Kent (Hannah Kent) knyga „Paskutinės apeigos“.

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

Vertikaliai: Svindonas. Gretimas. Kaina.
Lova. Aros. Karna. Atikas. Rona. Galva. Sigitas.
Itin. Oda. Umaras. Panika. La. Įdaras. Manas.
Įdagas. Grūtas. Nelsonas. Kairas. MIR. Amas.
Kaimas. Za. Taikus. Karlas. Už. Kas. Baltis.
LNK. Askas. Donskis. Gaida. Os. Miksa.
Siningas.

Horizontaliai: Kaolinitas. Mikalda. Era. Ko.
Narva. Iksas. Dina. Isakas. Dona. Idomus. NA.
Sudanas. Di. Imagas. Ok. Stagaras. BNS.
Tiras. Kasa. Glitas. Kalk. Rokas. Kartis. Levas.
Gailisi. Tas. Rimas. Amūras. Gi. Marinatas. AN.
Karotinas. Līg. Sonikas. Zunda. Sanas. Kažkas.

Pažymėtuose langeliuose: REPORTERIS.

**ANEKDOTAI**

Gydytojų konsiliumas stovi
prie ligonio ir tariasi:
- Tai ką, gydysime ar tegul
gyvena?

Kalbasi du draugai:
- Skačiau, kad, kasinėdami
piliakalni, archeologai aptiko
XIV amžiaus gyventojų darbo
irankius.

- Na ir kas?
- Vadinasi, ir tada žmonės tingėjo. Net įrankius į žemę užkasdavo, kad nereikėtų dirbti...

Vyras įdėmiai žiūri į santuokos liudijimą ir dūsauja.

- Brangusis, ko ten taip ieškai? - klausia sunerimusi žmona.
- Ieškau santuokos galiojimo laiko.

Miškas. Šalia auga baravykas ir musmirė. Iš toli pasigirsta grybautojų balsai.

Musmirė ironiškai:
- Dabar kažkam su peiliu
per kakla.

Baravykas nepasimeta:
- O kažkam iš kojos per
snuki...

Nekalbu su žmona jau tris mėnesius - tiesiog negaliu jos pertraukti.

Eina per dykumą žmogus.
Pamato butelį, atidaro ir išlenda
džinas. Jis sako:
- Šeimininke, pasakyk man
savo nora.

- Noriu grįžti namo.
- Einam.
- Ne, aš greitai noriu namo parsigauti.
- Na, tada bėgam!

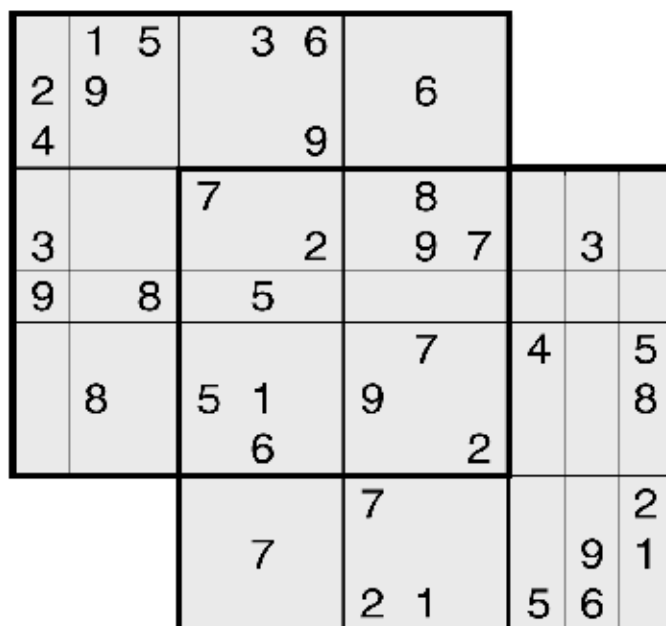
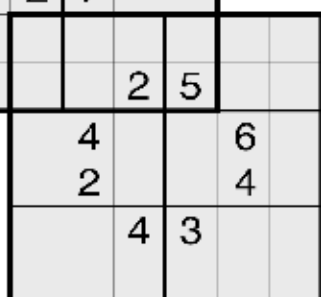
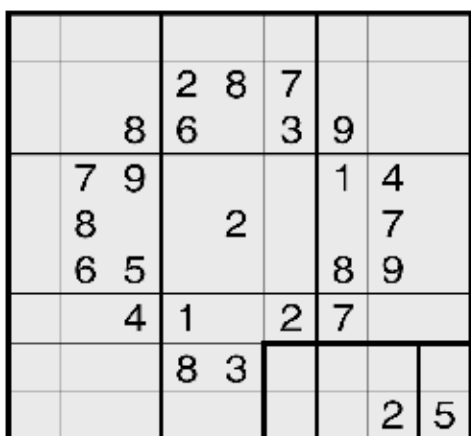
Draugų pokalbis:
- Įsivaizduoji, mano namuose pelė iš katinio tyčiojasi!
- Kaip tai?
- Praeitą naktį sūrį spąstuose valerijonu ištepė...

Tėvo pokalbis su sūnumi:
- Ar žinai, kiek man kainuoja tavo mokslai?
- Žinau, todėl ir stengiuosi kuo mažiau mokytis.

Karo akademijos studentai
sugalvojo pasijuokti iš leitenanto:
- Gerbiamas leitenante,
kieno svoris didesnis: kilogra-
mo pūku ar kilogramo metalo?

- Kilogramo metalo.
- Ne. Svoris vienodas.
- Tuoju duosiu per galvą kilogramu pūky, o paskui kilogramu metalo. Tada pažiūrėsim.

SUDOKU



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę,
atsakymai.

Parengė „Galybės kluot