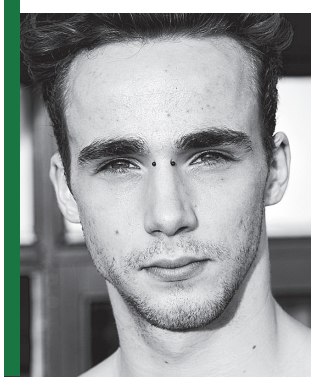
LAISVALAIKIS
su RESPUBLIKA
Nr. 19 (1103) 2019 m. gegužės 11-17 d.

Džiaugiasi visas pasaulis! Gimė karališkasis kūdikis - princas **Haris** ir Sasekso hercogienė **Megan Markl** susilaukė sūnaus.

Plačiau **2 p.**

Jaunosios kartos šokėjas **Lukas Karvelis**, į pasirodymus įtraukiantis lietuvių liaudies muziką, - apie tai, kaip gimsta šokis.



Plačiau **5 p.**

Internete sklando tiek daug negatyvių komentarų, kad kinai panoro sulaukti komplimentų - net jei teks už juos susimokėti.

Plačiau **7 p.**

Niujorke praūžė ekstravagantiškiausias metų mados renginys „Met Gala“ - kokiais kostiumais stebino pramogų elitas?

Plačiau **10 p.**

Jūratės Vilkelės („JurArt's“) nuotr.

Žiedai tarp žiedų

Buvusi TV laidų vedėja NERINGA MAŽEIKIENĖ su dukra GAUDRE įsiamžino saulėtoje fotosesijoje - tai odė gamtos, moters ir motinystės grožiui. *3 p.*

Dar vienas karališkasis kūdikis

Po ilgo laukimo, gegužės šeštąją, pasaulį išvydo princo HARIO (Harry) ir Sasekso hercogienės MEGAN MARKL (Meghan Markle) kūdikis. Kaip buvo pranešta karališkosios poros oficialioje instagramo paskyroje, berniukas gimė sveikas ir jie abu su mama jaučiasi gerai.

EPA-Eltos nuotr.

Nors buvo skelbta, kad pora norės šia naujiena pirmiausia pasidžiaugti patys, o tik tuomet tuo pasidalyti su pasauliu, vis tik pirmadienį, kuomet Megan prasidėjo sąrėmiai, tai oficialiai žiniasklaidai patvirtino karališkosios šeimos atstovas.

Berniukas gimė 5.26 val. (Anglijos laiku). Naujagimis svėrė 3,260 kg. Gimdyme dalyvavo ir princas Haris, kuris tą pačią dieną davė interviu ir jaudindamasis pasidalijo mintimis ir žiniomis apie šį įvykį.

Megan ir Hariui tai pirmasis kūdikis, todėl nenuostabu, jog jo gimimas sukėlė ypač daug emocijų. Pora pasirinko nepasirodyti drauge su naujagimiu ant ligoninės laiptų, kaip tai darė tiek Hario brolis princas Viljamas (William) su žmona, Kembridžo hercogiene Ketrina (Catherine), ar Viljamo ir Hario tėvai - princas Čarlzas (Charles) su a.a. princese Diana. Kadangi Hario ir Megan vaikas bus septintasis eilėje į sostą ir gaus ne princo, o lordo titulą, karališkoji pora nusprendė, kad jiems nereikia tiek daug visuomenės dėmesio, kiek jo sulaukė trys Viljamo ir Ketrinos vaikai, kurie yra kur kas realesni pretendentai į sostą. Be to, Megan nenorėjo, praėjus vos keletui valandų po gimdymo, stovėti ant laiptų su kūdikiu, kaip tai darė jos pirmtakės, nes esą kitoms ką tik pagimdžiusioms moterims tai sukelia nerealius lūkesčius, kaip moteris turi atrodyti ir jaustis iškart po gimdymo (ne paslaptis, kad prieš tokius viešus pasirodymus hercogienės Ketrinos palatoje būdavo vizažistų ir plaukų stilistų komanda).

Princas Haris, netrukus po to, kai viešai buvo paskelbta apie berniuko gimimą, vienas davė interviu ir neslėpė malonaus jaudulio: „Su džiaugsmu pranešu, kad su Megan šį rytą susilaukėme labai sveiko berniuko. Mama ir kūdikis jaučiasi nepaprastai gerai. Tai nuostabiausia patirtis, kokią tik galėjau įsivaizduoti. Mes abu esame labai dėkingi už visą meilę ir paramą, kurios sulaukėme. Tai buvo nuostabu. Aš labai didžiuojuosi savo žmona. Ir vis dar nesuprantu, kaip moterys tai daro. Man tai protu nesuvokiama. Mes abu norime su visais pasidalyti savo laime!“

Interviu davimo dieną princas Haris teigė dar tvirtai nežinantis, kaip su žmona, buvusia aktore, pavadins kūdikį. „Mes vis dar svarstome. Vaikelis gimė šiek tiek vėliau, todėl turėjome daugiau laiko apie tai pagalvoti. Tai yra kita mūsų užduotis. Dar norime kelias dienas praleisti su šeima, tačiau labai laukiame tos akimirkos, kai savo džiaugsmu galėsime pasidalyti su jumis. Norime jums parodyti savo kūdikį“, - teigė jis.

Žurnalistams paklausus, kaip jautėsi dalyvaudamas gimdyme, princas nepraleido progos pademonstruoti savo humoro jausmo: „Nesu daug kartų dalyvavęs gimdyme. Tai man - pirmas kartas“, tačiau čia pat surimtėjo: „Buvo nuostabu, neįtikėtina. Pasakysiu turbūt kaip ir kiekvienas tėvas - mano kūdikis nuostabus. Galėčiau numirti dėl šio mažylio.“

Praėjus dviem dienoms nuo kūdikio gimimo, Haris ir Megan trumpai jį pristatė visuomenei ir atskleidė vardą - Arčis Harisonas (Archie Harrison).

Žinia, kad pora laukiasi, buvo paskelbta praėjusių metų spalio 15 d. Žiniasklaidos spėjimais, kūdikis turėjo gimti balandžio pabaigoje-gegužės pradžioje. Likus porai dienų iki gimdymo, kai kurios lažybų bendrovės nutraukė statymus už vaikelio gimimo datą, nes jų atstovams atrodė, kad kūdikis jau gimė, tik tai dar nepaskelbta.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Pristatė eurovizinės dainos remiksą

@jonidamaliqjesc nuotr.

Lietuvos atstovas tarptautiniame „Eurovizijos“ konkurse JURIJUS VEKLENKO jau beveik savaitę Tel Avive šlifuoja paskutinius štrichus prieš ketvirtadienio vakarą vyksiantį antrąjį konkurso pusfinalį, kuriame jis pasirodys. Ta proga J.Veklenko kartu su muzikos prodiuseriu Leonu Somovu gerbėjams pristatė eurovizinės dainos „Run With The Lions“ remiksą. Taip pat jau įvyko pirmosios konkurso repeticijos.

Nauja dainos versija ypač turėtų patikti elektroninės muzikos gerbėjams, nes būtent tokią muziką dažniausiai kuria L.Somovas. O pats J.Veklenko neslėpė susižavėjimo šiuo remiksu.

Remiksas pristatytas prieš pat pirmąją repeticiją „Eurovizijos“ konkurse. Pasirodymo dieną, gegužės šešioliktąją, daininkas ketina pristatyti ir pirmąjį savo albumą „Mano sapnuose“.

Izraelyje, kur šiemet vyksta konkursas, J.Veklenko ne tik ruošiasi konkursui, bet ir spėjo aplankyti Jeruzalę. „Jeruzalė tikrai magiška vieta, kur nesinorėjo kalbėt ir apimta ramybė leido susikaupt ir pabūti su savo mintimis“, - instagrame mintimis dalijosi Lietuvos atstovas.

Parengė Eva JABLONSKAITĖ

Grįžo iš pavojingos ekspedicijos

Susidūrimai su nuolatiniais pavojais, geriamojo vandens stygius, 20 kg sveriančios kuprinės, pasiūlymai valgyti žalios, ką tik nušauto žvėries mėsos, gyvenimas kartu su civilizacijos nepaliestų genčių nariais vietovėse, nepažymėtose jokiuose pasaulio žemėlapiuose - tai tik menka dalis to, ką pusmetį trukusios ekspedicijos po Afriką metu patyrė Lietuvos Kolumbu vadinamas keliautojas DANAS PANKEVIČIUS.

„Ilya Yakover photography“ nuotr.

Dabar D.Pankevičius yra Lietuvos rekordininkas, aplankęs 166 pasaulio valstybes. „Jei skaičiuotume šalis, tuomet jų būtų daugiau. Tiesiog kai kurios vietovės neturi valstybės statuso“, - teigia D.Pankevičius.

Keliauti jis pradėjo prieš daugiau nei 20 metų laikraštyje perskaitęs, kad lietuviai traukiniu nuvažiavo iki Kinijos. Pradėjęs domėtis, kaip tai įmanoma padaryti, Danas nutarė dalį maršruto išmėginti pats. Svarbiausias išvykos rezultatas - „pasigautas“ kelionių virusas.

SVARBIAUSIAS IŠVYKOS REZULTATAS - „PASIGAUTAS“ KELIONIŲ VIRUSAS

Patirties turintis keliautojas juodojo pasaulio žemyno lankymui kruopščiai ruošėsi. „Neabejotinai tai buvo įdomiausia, fiziškai sunkiausia, sudėtingiausia ir pavojingiausia mano kelionė. Pamačiau daug gražių ir neįprastų dalykų, sutikau įdomių, gerų ir nelabai gerų žmonių. Kai kuriose iš šalių nesutikau nė vieno keliautojo. Ten niekas kojos nekelia. Nerasdavau reikalingos informacijos internete, keliautojų forumuose. Neradau ir kelionių gidų. Aplankiau daug įvairiausių genčių, kurios stebino savo išvaizda, gyvenimo būdu bei papročiais. Kai kurias iš jų buvo ypač sunku pasiekti. Patys tos šalies gyventojai nežinojo, kur gyvena. Bet aš surasdavau, tik labai daug laiko ir pastangų tam skirti tekdavo.

Kopiau į kalnus, mačiau didžiausią pasaulyje skystos lavos ežerą, sutikau kelių rūšių gorilas, miško dramblius, milžiniškus vėžlius. Mačiau apgriautus pastatus po pilietinio karo, rūdijančius tankus pakelėse, didžiausias laivų kapines jūroje. Teko stabdyti krovininius traukinius, nes kito transporto tiesiog nebuvo, plaukti džiunglių upėmis iš rąstų išskaptuotais luotais, daug važinėjau motociklu, ėjau pėsčiomis.

Pusę kelionės laiko miegojau palapinėje, nes kitur tiesiog nebuvo galimybės. Nuolatos mintys sukdavosi apie vandenį, nes su savimi daug pasiimti negalėjau, tad būdavo momentų, kai jo labai trūkdavo. Jei rasdavau upę, ežerą ar kitą vandens šaltinį - gerdavau vandenį, prieš tai išvalęs jį filtru. Gyvenant gentyse, lydėdavau vietinius į medžioklę. Valgydavau tai, ką jie sugaudavo: dygliakiaules, antilopes, pitonus, skėrius, krokodilus, skujuočius, įvairiausius vikšrus.

Du kartus sirgau pavojingiausia maliarijos rūšimi - tropine. Išsikapsčiau. Sirgau ir Dengės karštlige. Teko keliauti ir po choleros, ir Ebolos židinių regionus.

Keliavau per pilietinių karų draskomas teritorijas. Daug laiko praleidau teroristinės grupuotės Boko Haram žemėse. Slapsčiausi kiek galėdamas. Kartais vien dėl to tekdavo keliaujant motociklu dėvėti šalmą, visą kūną dengiančią aprangą, net pirštines. Kad nematytų mano odos spalvos. Centrinė Afrikos dalis išties pavojinga“, - tokie D.Pankevičiaus prisiminimai iš pastarosios ekspedicijos.

„Laisvalaikio“ inf.

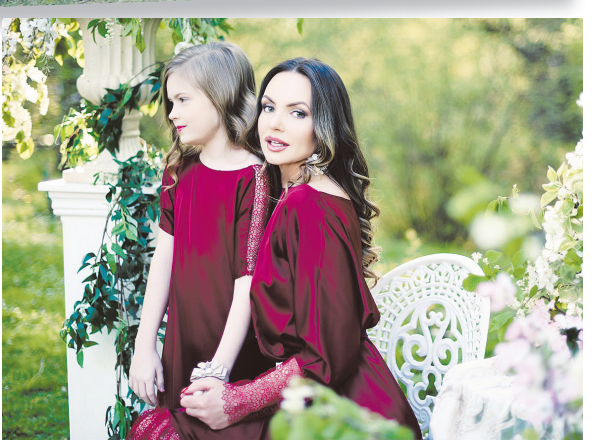
Įamžino odę motinystei

Fotografė JŪRATĖ VILKELĖ, geriau žinoma JurArt's vardu, surengė fotosesiją, skirtą Motinos dienai. Proginė fotosesija saulėtą pavasario dieną vyko Vytauto Didžiojo universiteto Botanikos sode. Prieš obektyvą pozavo kaunietės su savo atžalomis, tarp kurių - ir modelis, buvusi televizijos laidų vedėja NERINGA MAŽEIKIENĖ.

Jūratės Vilkelės nuotr.

Jūratė Vilkelė su sūnumi

Neringa Mažeikienė su dukra



„Motinystės tema man labai artima. Ir pati esu mama. Ši fotosesija buvo ypatingai išjausta“, - sakė projekto sumanytoja J.Vilkelė, ir pati nusifotografavusi kartu su savo atžala: menininkę su sūnumi įamžino sutuoktinis. „Tai buvo bendras projektas su Botanikos sodu. Sakyčiau, tai rojaus kampelis laikinojoje sostinėje. Tik kelios minutės nuo Kauno centro, ir tu jau - gamtos apsuptyje. O dabar dar tas kerintis žydėjimas…“ - apie sumanymą pasakojo jau bemaž dešimtmetį kurianti fotomenininkė.

Fotosesijai pozavusios moterys ir jų dukrelės vilkėjo marijampolietės dizainerės Gitanos Vyšniauskienės kurtas sukneles ir pasipuošusios kaunietės kūrėjos Renatos Jagminės papuošalais. Fotosesijos dekoru rūpinosi dekoratorė Kristina Petrauskienė.

Fotosesijoje dalyvavusi N.Mažeikienė teigė net nedvejojusi, ar dalyvauti joje. „Mama be galo svarbus žmogus vaiko gyvenime. Lygiai taip pat, kaip ir moteriai turėti vaikų. Kaip bebūtų, esame tam, kad pratęstume žmonijos atėjimą į šią žemę. Kokį ryšį turės mama su vaiku, tai pasiliks visam jo gyvenimui ir netgi persiduos iš kartos į kartą. Kaip elgiamės su savo vaikais, taip jie elgsis su mumis, juk mes rodome jiems pavyzdį, ypač jų augimo, brendimo laikotarpiu“, - apie motinystės esmę ir grožį kalbėjo N.Mažeikienė.

Žinoma moteris teigė, kad jai visada įdomu bendradarbiauti su fotomenininke J.Vilkele. „Jūratė - išskirtinė, pirmiausia kaip žmogus. Su ja visada miela ir gera dirbti, o dar ir rezultatas kaskart džiugina. Jūratė visada sukuria stebuklą, kiekviena fotosesija turi savo žavesio, išsiskiria tematika. Netgi pajuokaujama, kad jos dėka gali atsirasti ir Neapolyje, kaip picos kepėjas, arba persikelti laiko mašina kaip dama tiesiai į Versalio rūmus“, - juokdamasi sakė Neringa.

KAIP ELGIAMĖS SU SAVO VAIKAIS, TAIP JIE ELGSIS SU MUMIS, JUK MES RODOME JIEMS PAVYZDĮ, YPAČ JŲ AUGIMO, BRENDIMO LAIKOTARPIU

Sumanytos fotosesijos metu pozavo mamos ir jų dukros, vilkėdamos tarpusavyje derančius drabužius. „Mes su dukra visada šventėms deriname savo drabužius. Man regis, mamos ir dukros santykis bei ryšys yra labai svarbus, netgi mistiška, tad nuostabu, kai tai atsispindi ir aprangoje“, - neabejoja drabužių kūrėja G.Vyšniauskienė.

„Jei atvirai, tik pati tapusi mama supratau, ką reiškia jausti tyrą meilę savo vaikui, kiek daug kantrybės, bemiegių naktų tenka patirti, - kalbėjo trejų su puse metukų dukrelę auginanti papuošalų kūrėja R.Jagminė - Tik dabar supratau, kokia esu dėkinga savo mamai už visą jos rūpestį ir paramą man, net ir už kartais perdėtą reguliavimą, bet tik tam, kad mane norėjo apsaugoti nuo tam tikrų situacijų ar negero linkinčių žmonių. Vertinkime savo mamas, rūpinkimės jomis, apkabinkime ir atverkime savo širdies kerteles, pabučiuokime, kol dar galime, kol turime jas šalia! Tai - neįkainojamas laikas kartu, nes nežinia, kiek mums skirta laiko būti šiame pasaulyje.“

„Laisvalaikio“ inf.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

Akcija galioja **iki 2019 m. gegužės 17 d.** Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!
Daugiau informacijos **www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis**

laisvalaikio dovanos

Pažvelgti į meną tamsoje

Galimybė tamsoje kitaip pažvelgti į meną ir patiems tapti jo dalimi - su šia mintimi praėjusią savaitę į sostinėje įsikūrusią „TSEKH Vilnius“ galeriją rinkosi kviestiniai svečiai. Meno kampelyje menininkas TADAS ČERNIAUSKAS, pasauliui geriau žinomas kaip Tadao Cern, pristatė savo naują instaliaciją, kurtą kartu su išmaniųjų telefonų gamintoju.

Renginio organizatorių nuotr.

Projektui „Step into the Art“ sukurta balionų instaliacija pirmą kartą atvėrė duris Lietuvos meno mėgėjams. Instaliacijos autorius jau spėjo pelnyti pripažinimą savo sukurtomis balionų instaliacijomis užsienyje. „Black Baloons“ vardu pavadintos meno interpretacijos demonstruotos JAV, Vokietijoje, Italijoje, Japonijoje bei kitose šalyse.

Pasak kūrėjo, „Step into the Art“ projektui parinkta instaliacija jam suteikė šansą pasitelkti kontrastuojančius elementus, šviesos ir tamsos žaismą bei išvysti, kaip į tai reaguoja žiūrovas. T.Černiauskas pasistengė, kad paroda būtų sukurta taip, jog kartais lankytoją priverstų pasijusti labiau virtualiame nei realiame pasaulyje.

„Turėdami galimybę būti arti balionų, žiūrovai dėl savo judesių sugeba juos priversti atgyti. Instaliacija tarsi tampa gyva, ji yra tarp mūsų ir leidžia užmegzti dialogą. Jį dar labiau sustiprina skambantys natūralūs gamtos garsai ir blankios šviesos žaismas, kurį sukelia LED lempos, atsispindinčios nuo balionų paviršiaus“, - apie balionų instaliaciją kalba jos kūrėjas.

Kūrėjo teigimu, TSEKH galerijoje sukurta įspūdinga balionų instaliacija, įkvėpta minties kitaip pažvelgti į meno ir jo lankytojo santykį.

Menininko ir išmaniųjų telefonų gamintojo partnerystę įkvėpė idėja naujai pažvelgti į meno ir žiūrovo santykį, kintantį dėl technologijų plėtros. Iki šiol būdavome įpratę, kad meno objektų negalima liesti ar kitaip tyrinėti, kartais parodose draudžiama net fotografuoti. Šiuolaikiniams žiūrovams to nepakanka - jie nenori būti pasyviais stebėtojais, todėl ieško įdomesnių patirčių, nori meną paliesti ir su juo įsiamžinti.

Lankydamiesi parodoje žiūrovai turi galimybę ne tik paliesti, bet ir tarp jų papozuoti bei nusifotografuoti, tarsi patys tapdami eksponatais ir meno instaliacijos dalimi. Galerijoje pristatomą metalinio atspalvio balionų instaliaciją žiūrovai kviečiami apžiūrėti iki gegužės 16 d. kasdien, nuo antradienio iki šeštadienio, nuo 14 iki 20 valandos.

„Laisvalaikio“ inf.

Sulaukė pasiūlymo statyti šedevrą Kinijoje

Gabrieliaus Jauniškio ir VMT archyvo nuotr.

Prieš keletą dienų Vilniaus mažasis teatras (VMT) išvyko į vieną įtakingiausių teatrų festivalių Kinijoje - „Šanchajaus modernios dramos slėnis“. Gegužės 10, 11 ir 12 dienomis VMT Šanchajaus „Daning“ teatre rodys šiemet atnaujintą Nikolajaus Gogolio „Revizorių“. Tai - vienas labiausiai publikos vertinamų VMT spektaklių, kurį šiemet režisierius RIMAS TUMINAS iš esmės atnaujino, pagrindinius vaidmenis patikėdamas aktoriams: Daumantui Ciuniui ir Mindaugui Capui.

Spektaklyje vaidina visas Vilniaus mažojo teatro žvaigždynas: Eglė Gabrėnaitė, Gediminas Girdvainis, Vytautas Rumšas, Arvydas Dapšys, Larisa Kalpokaitė, Almantas Šinkūnas, Inga Burneikaitė, Ilona Kvietkutė, Mantas Vaitiekūnas, Jonas Braškys, Tomas Kliukas, Jūratė Brogaitė, Rasa Jakučionytė, Balys Latėnas, Edmundas Mikulskis. Į Šanchajų nuvyko 33 žmonių delegacija, kurioje - ir VMT meno vadovas R.Tuminas, teatro vadovė Daiva Baltūsytė-Len ir kiti.

„Kinai puikiai žino N.Gogolį ir šią medžiagą. Jie tikisi, kad korupcija bus nugalėta, pasmerkta, tačiau spektaklyje kaip tik to ir nebus. Jie pamatys kitokią „Revizoriaus“ istoriją ir tai bus dar įdomiau. Parodysime jiems, kad čia galima pamatyti visiškai kitų spalvų: mes nešaržuojam, nesišaipom iš personažų. Ne jie pradėjo daryti nuodėmes, imti kyšius, toleruoti korupciją. Tai yra palikimas. Korupcija, kaip reiškinys, buvo iki jų. Ir žmonės kitaip neįsivaizduoja gyvenimo, todėl jie visi ganėtinai atviri ir naivūs. Dirbant su šia medžiaga man labiausiai norėjosi ieškoti žmogaus, keliauti į tiesą su mažu herojumi, mažais žmonėmis, parodyti, kad jie nėra korumpuotos sistemos kūrėjai - jie paveldėtojai“, - sako režisierius R.Tuminas, kuris viešėdamas Kinijoje sprendžia ir dėl galimybės Pekine pastatyti J.V.Gėtės „Faustą“. R.Tuminui talkintų režisierė Gabrielė Tuminaitė, scenografas Adomas Jacovskis, kompozitorius Faustas Latėnas, o premjera įvyktų dar šiais metais.

KINAI PUIKIAI ŽINO N.GOGOLĮ IR ŠIĄ MEDŽIAGĄ. JIE TIKISI, KAD KORUPCIJA BUS NUGALĖTA, PASMERKTA, TAČIAU SPEKTAKLYJE KAIP TIK TO IR NEBUS

Parengė
Rūta JAKIMAUSKIENĖ

Dovanoja žymiąją „Mažulę“

Daina ir vaizdo klipu „Mažulė“ daug simpatijų šiemet sulaukę „ANTIKVARINIAI KAŠPIROVSKIO DANTYS“ savo įžymiąją Mažulę ketina padovanoti. Vasario mėnesį specialiai šiam vaizdo klipui muzikantai nusipirko automobilį, kurį savomis rankomis perdarė į kabrioletą, išmontavo dujų įrangą, perdažė, papuošė, o dabar ieško Mažulei naujo šeimininko arba šeimininkės.

dabar tai padovanosim - dovanojam Mažulę, - savo „Facebook“ paskyroje paskelbė muzikantai. - Visi, kurie turite idėjų, ką nuveiktumėt su Mažule, kad ji ir toliau džiugintų akį ir širdį, rašykite mums, o mes išsirinksime geriausią idėją ir vienam jūsų mašiną padovanosim!“

Su daina „Mažulė“ „Antikvariniai Kašpirovskio dantys“ pasirodė šių metų nacionalinėje „Eurovizijos“ atrankoje, pateko į finalą, kur užėmė trečią vietą. Kūrinys greitai išpopuliarėjo, ir kartu su

„Mažulė sulaukė tokio žmonių dėmesio, kad mums ji jau ir nebepriklauso. Tad atiduosime ją. Tam, kas geriausiai ja pasirūpins“, - šypsosi muzikantai.

Grupė jau įpusėjo naujo albumo įrašus studijoje. „Mažulė“ tapo pirmuoju būsimo albumo singlu. Iki šiol grupė išleido du albumus - debiutinį, pavadintą kaip ir pati grupė (išleistas 2015 metais, naujai perleistas šiemet), ir po jo sekusį, visas problemas sprendžianti albuma

Ugnius Dėdyno nuotr.

Šokis, gimstantis iš lietuvių liaudies muzikos

Jaunosios kartos lietuvių šokėjas LUKAS KARVELIS dar tik artėja prie mokslų pabaigos, tačiau jau žada daug. Besimokydamas vienuoliktoje M.K.Čiurlionio menų mokyklos klasėje jis pradėjo šokti Vilniaus miesto šokio teatro „Low Air“ spektaklyje „Šventasis pavasaris“ ir kurti savo šokio solo miniatiūras. Tada įstojo į prestižinę „Codarts“ šokio akademiją Olandijoje ir tapo vienu „Solo-Tanz“ konkurso laimėtojų Štutgarte, kur pasirodė su pirmąja solo spektaklio „Blank Spots“ versija. Šį spektaklį gegužės 11 ir 12 d. Vilniaus Menų spaustuvėje gali išvysti ir „Naujojo Baltijos šokio“ žiūrovai.

Luko Karvelio asmeninio albumo nuotr.

Miglė KOLINYTĖ

- Lukai, kodėl pasirinkote solo žanrą?

- Geras klausimas. Manau todėl, kad daug dirbau su skirtingais choreografais, bet visada labai norėjau kurti pats. Kai dirbi su choreografais, tampi tam tikru įrankiu, atlieki kažkieno kito sustyguotą darbą. O aš labai pasiilgau savo kūrybos, jaučiau, kad taip geriau galiu save išreikšti, parodyti, ką aš pats noriu pasakyti. Šis žanras man tapo terapija visomis prasmėmis, sugrąžino mane į vėžes.

- Apie ką šis spektaklis?

- Šis solo yra dedikuotas jauniems žmonėms, mano bendraamžiams. Studijuodamas dažnai lankydavausi vakarėliuose, kuriuose matydavau jaunus žmones, darančius beprotiškus dalykus. Jie perdozuoja narkotikų, jiems prasideda depresija, panikos priepuoliai. Pajaučiau, kad ši kultūra tave paverčia neatpažįstamu, tampi netikras, apsimestinis „tu“. Todėl pirmoje solo dalyje sukūriau sau pačiam labai atgrasų personažą - tai nei vyras, nei moteris, - tu nematai jo veido, jis yra neapčiuopiamas, bet kartu labai gerai atpažįstamas iš požiūrio į gyvenimą, cinizmo. Dažnai matau šiuos bruožus tarp savo bendraamžių.

KAI DIRBI SU CHOREOGRAFAIS, TAMPI TAM TIKRU ĮRANKIU, ATLIEKI KAŽKIENO KITO SUSTYGUOTĄ DARBĄ. O AŠ LABAI PASIILGAU SAVO KŪRYBOS

- Tai tam tikras koncentratas visų tų asmenybių, kurias sutinkate vakarėliuose?

- Taip, tačiau kartu į šį personažą sudedu ir daug dalykų, kurie man nepatinka manyje. Kad matyčiau save kaip priešą.

- Spektaklį skiriate į dvi dalis. Koks jūsų kuriamas personažas antroje dalyje?

- Norėjau sukurti visišką priešingybę pirmajam personažui. Jis - paprastas, nuogas, tarsi pirmoji savęs versija. Kad gimtų šis personažas, daug galvojau apie vaikystę, kalbėjausi su mama, varčiau senus nuotraukų albumus, daug vaikščiojau po miškus, kuriuose randu įkvėpimą. Taip pat ėjau į bažnyčią, su kuria turiu keistą santykį - vaikystėje kiekvieną sekmadienį patarnaudavau mišiose, bet visa tai dariau tik dėl savo senelių. Religija mane labai gąsdino, atrodydavo, jei nepasimelsiu prieš miegą, kitą dieną mirsiu. Supratau, kad tai irgi yra panašus kaukės užsidėjimas, kaip ir mano pirmojo personažo. Nors iš pirmo žvilgsnio abi dalys yra labai skirtingos, iš tiesų jos labai panašios - ėjimą į bažnyčią tik iš kitų primestos baimės sieju su ėjimu į mano minėtus vakarėlius. Abiem atvejais susikuriame kitokį save.

- Antroje dalyje skamba lietuviška sutartinė. Kaip šiame darbe atsirado lietuvybė?

- Ilgai galvojau, kas yra tas mano pradas, kur yra visko pradžia. Supratau, kad tai yra Lietuva. Aš save sieju su Lietuva ir čia tapau toks, koks esu dabar. Mane labai veikia lietuvių liaudies muzika, labai mėgstu jos klausytis. Ji savyje turi kažkokio sakralumo. Kai įsijungiu lietuvių liaudies muziką ir pradedu šokti, kūną apima neapsakomas jausmas. Tada nieko daugiau nereikia - girdžiu muziką ir šokis pats liejasi. Tai yra labai stipru. Mane ypač veikia dramatiškos lietuvių liaudies dainos, raudos apie karą ir skausmą. Konkrečią sutartinę šiam darbui pasirinkau todėl, kad joje skamba žodžiai „čiulba ulba karvelėlis“, o mano pavardė Karvelis (*juokiasi*).

- Įdomu, kad šiuolaikiniam šokiui pasirinkote liaudišką muziką. Kaip į ją reaguoja žiūrovai?

- Kol kas šį darbą esu pristatęs tik užsienyje ir labai įdomu matyti tai, kad ji artima ne tik lietuviams. Ten žmonės, negirdėję lietuvių kalbos ar net nežinantys, kad Lietuva apskritai egzistuoja, po pasirodymo prieina prie manęs ir susižavėję klausia, kokia daina groja antroje spektaklio dalyje, prašo pasidalyti. Gera žinoti, kad mūsų liaudies muzika paveikia ir žmones iš kitų šalių.

- Mokotės užsienyje, ten atliekate praktiką ir keliaujate pasirodyti, tačiau vis vien daug kalbate apie Lietuvą, joje randate įkvėpimą. Ką jums reiškia būti lietuviu svetur, kur vyksta dalis jūsų gyvenimo?

- Lietuvybė man - tam tikras mane suformavęs pradas, nulėmęs tai, kaip elgiuosi dabar. Lietuva mėgstu ir pasididžiuoti, ir kartais pabambėti. Iš tiesų neturiu tikslaus atsakymo. Todėl mano spektaklio aprašyme tai irgi lieka klausimu - ką reiškia būti lietuviu pasaulyje?

- O kokius klausimus ar jausmus šis spektaklis turėtų sukelti žiūrovui?

- Gražiausias dalykas man yra paliesti žiūrovo sielą, ką nors joje suvirpinti. Mano tikslas ir yra paliesti kažką giliai žmoguje. Paglostyti arba pabaksnoti. Svarbiausia, kad iš spektaklio žiūrovas išeitų su kokiu nors jausmu.

- Kokie jūsų ateities planai?

- Artimiausiu metu manęs laukia pasirodymas Brazilijoje. Turiu suplanuotų projektų Olandijoje ir Italijoje, kvietimų pasirodyti su šiuo spektakliu. Daryti noriu daug, tačiau kol kas konkrečių planų negaliu įvardyti. Visą gyvenimą nuspręsdavau kelis žingsnius į priekį, bet dabar norisi nuo to truputį pailsėti, plaukti pasroviui ir žiūrėti, ką atneš gyvenimas.

Kol kas noriu pakeliauti, padirbėti su skirtingais menininkais, semtis naujų žinių. Žinoma, visada stengiuosi sugrįžti į Lietuvą ir tomis žiniomis pasidalyti: vedu seminarus M.K.Čiurlionio menų mokykloje, „Low Air“ šokio mokykloje, dėl tokios galimybės kalbamės ir su Lietuvos muzikos ir teatro akademija. Ne visi turi galimybę patirties įgyti užsienyje, todėl stengiuosi grįžti čia ir pasidalyti sukaupta informacija.

Kiekvienas vaikas - tai lyg laiškas iš Dievo

„Kiekvienas į gyvenimą atėjęs žmogutis viską keičia į gerąją pusę. Ir nesvarbu, kelintas vaikas jis šeimoje“, - teigia TV laidų vedėja, kulinarinių knygų autorė BEATA NIKOLSON (Nicholson), prieš pusmetį susilaukusi ketvirtos atžalos. Moteris teigia, jog džiaugsmas ir palaima aplankė gimus pirmiesiems trims vaikams. Tačiau ar buvo lengva jai, sukūrusiai sėkmingus verslus, ketvirtą kartą atsidėti motinystei?

„Ketvirto vaiko pradėjau norėti iš karto, susilaukusi trečiojo. Toks buvo mano vidinis noras. Tikiu, vaikai neateina iš niekur, jie ateina pas tave su savo misija, užvaikelio“, - laidai „Stilius“ pasakojo daugiavaikė mama.

Beata prisipažino, kad ją erzina stereotipinis mąstymas, jog kūdikis esąs didelis vargas, bemiegės naktys ir jokio laiko sau. Moteris, žvelgdama į kūdikio auginimo rutiną, nė kiek nesureikšmina sunkumų, nes turi savų metodų: „Niekada nebuvo tokio dalyko kaip bemiegė naktis. Bent jau mano vaikų auginimo karjeroje, net jeigu ir buvo kažkokių sunkumų, kurių visuomet yra, bet jie tokie momentiniai, tai toks blyksnis visame mūsų gyvenime, kad tikrai neverta susikoncentruoti ir galvoti, kaip čia sunku ir kaip noriu, kad tai kuo greičiau pasibaigtų.“

Gebėjimas mėgautis motinyste Beatai pavyksta ir dabar ji tik nori, kad jos mažieji sūnūs negalę džiaugsmo, vis dėlto daug vaikų - daug išlaidų. Ir nors moteris turi sėkmingus verslus, o vaikus išgalėtų lepinti, švaistūnių kategorijai ji savęs nepriskiria ir biudžetą planuoja sumaniai ir atsakingai.

„Džiaugiuosi, kad, pavyzdžiui, net ir mano ketvirtas vaikas naudojasi tais pačiais daiktais, kuriuos pirkau ir kuriuos naudojo, tarkim, Izabelė. Turiu tą pačią automobilinę kėdutę, kurioje augo mano sesers vaikai, naudoju tą patį vežimą. Jis buvo pirma didelė investicija, kai nupirkome Izabelei, ir tikrai labai brangiai kainavo. Buvo itin madingas Londone. Tie pinigai, kuriuos mes išleidome prieš 12 metų, savo atidirbo. Su tuo pačiu vežimu užaugo Izabelė, Jurgis, mano sesers abu vaikai, draugės

Stasio Žumbio nuotr.

TIKIU, VAIKAI NEATEINA IŠ NIEKUR, JIE ATEINA PAS TAVE SU SAVO

truputėlį ir Danukas buvo jame, dabar atidaviau draugei, kolegei.“

Neišlaidauja žinoma moteris ir dėl kitos priežasties. Jos manymu, auginant vaikus svarbu galvoti ne vien apie save, bet dar reikšmingiau mokyti juos vartoti, kad nuo mažens formuotųsi tinkamas požiūris į daiktus ir pinigus. Už materialius dalykus gerokai svarbiau - vaikų lavinimas ir ugdymas: „Kai auginau Izabelę Londone, tai vykdavo ir visokios muzikos pamokėlės kūdikiams, ir baseinas, ir žaidimų grupės. Bet tai yra ir vaikams, ir mamoms, kad jos turėtų ką veikti, nes yra labai svarbu dienos ritmas, tu turi gyventi, turi patirti, negali tik sėdėti užsidariusi bute. Laiminga mama - laimingas kūdikis. Lygiai tą patį principą taikau visiems sa-

Vaidos Kurpienės nuotr.

PRIESKONIUS DERĖTŲ DĖTI VĖLIAU - DEŠIMT MINUČIŲ PRIEŠ BAIGIANT GAMINTI ARBA JAU ĮSIDĖJUS MAISTĄ Į LĖKŠTĘ

Maistas garuose: ne tik sveika, bet ir skanu

Garuose gamintas maistas sveikas, tačiau - ne pats skaniausias. Tokį mitą sveikos mitybos specialistė VAIDA KURPIENĖ teigia girdinti nuolat. Pats laikas jį paneigti! Tinkamai garuose gaminami patiekalai išlaiko natūralesnę tekstūrą ir tikrąjį skonį, kurį galima sustiprinti teisingai naudojamais prieskoniais.

„Kadangi garuose maistas verda gana žemoje temperatūroje, jame išlieka daugiau skaidulų ir beveik nėra rizikos, jog jis pervirs. Tereikia žinoti, kad prieskonius derėtų dėti vėliau - dešimt minučių prieš baigiant virti arba jau įsidėjus maistą į lėkštę. Verdant garuose plika akimi matyti, kad daržovės išlaiko ryškią spalvą“, - teigia V.Kurpienė.

Sveikos mitybos specialistė pasakoja pati garuose ruošianti ne tik daržoves, bet ir mėsą, kurią vėliau kelioms minutėms pakepa grilyje, jūrinę žuvį, kurios sūdyti apskritai nereikia, ir tokius desertus kaip varškės pudingas ar morkų keksiukai.

„Puikus gaminimo garuose privalumų pavyzdys yra grūdų košė. Šiandien labai populiaru ją valgyti pusryčiams, bet dažnai ryte žmonės skuba ir nesužiūri, kaip košė išbėga iš puodo arba perverda. Tuomet didelė dalis gerųjų angliavandenių virsta paprastaisiais, sukeliančiais alkį, nors atrodo, kad ką tik pavalgėte. Garuose pagaminta košė bus biresnė ir joje išliks daugiau skaidulų“, - sako V.Kurpienė, pati savo šeimai gaminanti su orkaitės garų funkcija. Tačiau tuos pačius garuose gaminamus patiekalus galima ruošti ir garpuodyje. O, pavyzdžiui, lašišą - tiesiog įdėjus žuvį į metalinį sietelį, jį padėjus virš verdančio vandens puode ir uždengus dangčiu.

Lašiša garuose

Taip paruošta lašiša tinka ir kaip pagrindinis patiekalas, ir dėti ant sumuštinio, ir į salotas su pavasariškais žalumynais. Reikės lašišų filės pagal valgytojų skaičių. Prieskoniais gardinkite jau paruošę ir paragavę, nes ši žuvis ir taip stipraus skonio.

Nuplaukite ir nusausinkite žuvį, įdėkite į garinimo indą ar orkaitę.

Pagarinkite tik tiek, kad žuvies dalys pradėtų viena nuo kitos skirtis, paspaudus turi atrodyti, jog slysta. Tuomet skonis bus pats geriausias.

Patiekite su šviežių daržovių salotomis.

Vištiena garuose

Vištą nuplaukite, nusausinkite, ištrinkite druska su česnaku. Taip marinuotos ilgai nelaikykite, antraip druska ištrauks vandenį iš paukštienos ir mėsa taps kieta. Pašaukite į orkaitę kepti garuose tol, kol mėsa ima skirtis nuo kaulų. Kadangi dažniausiai gaminame naminę vištieną, pirmas etapas užtrunka ilgokai, apie porą valandų. Fermoje auginta paukštiena turėtų iškepti greičiau. Kitas žingsnis - grilis arba trumpas pakepimas su pučiamu oru, kad gražiai pagelstų odelė. Venkite skrudėsių, nes tai kenksmingos medžiagos.

„Laisvalaikio“ inf.

Kur slypi gerosios bakterijos

Kasdienis gerųjų bakterijų trūkumas mūsų organizmą gali smarkiai paveikti. Gerosios bakterijos arba probiotikai - tai gyvi mikroorganizmai, sudarantys gerąją žarnyno mikrofloros dalį. Mokslininkų teigimu, žarnyne galima rasti audinių, kurie sudaro apie 60 proc. visos imuninės sistemos, tad gerųjų mikroorganizmų vaidmuo - itin svarbus.

„Jie padeda palaikyti stiprią imuninę sistemą, dalyvauja palaikant normalią žarnyno gleivinės būklę, trukdo patogeniniams mikroorganizmams daugintis bei įsitvirtinti žarnyne, dalyvauja medžiagų apykaitos procesuose, vitaminų, aminorūgščių sintezėje, padeda geriau įsisavinti kalcį, magnį, geležį, reguliuoja žarnyno peristaltiką, šalina toksinus“, - geruosius probiotikų atliekamus darbus vardija šeimos gydytoja Vidmantė Vilkė.

Apie galimą gyvųjų bakterijų naudą kalbama dar nuo XX a. pradžios, o šiais laikais probiotikų yra net kosmetikoje.

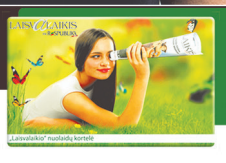
Kaip teigia gydytoja, gerųjų gyvųjų bakterijų galime aptikti tokiuose produktuose kaip natūralus jogurtas, kefyras, varškė, sūriai, fermentuoti vaisiai ir daržovės, natūraliai rauginta gira, obuolių sidro actas ir kt. Taip pat - maisto papilduose.

„Laisvalaikio“ inf.

East Island
SPA CENTRAS

TAILANDO, KAMBODŽOS, INDIJOS, BALI MEISTRŲ ATLIEKAMI MASAŽAI
TRADICINIAI MASAŽAI
SPA RINKINIAI DVIEM
ANTICELIULITINĖS PROCEDŪROS
KŪNO ŠVEITIMAI, KAUKĖS IR ĮVYNIOJIMAI
KOSMETOLOGINĖS VEIDO PROCEDŪROS

VILNIUS KAUNAS DRUSKININKAI



-10% NUOLAIDA VISOMS PASLAUGOMS

www.eastisland.lt

Kaip kalbėtis poroje

Bigstock nuotr.

Įsivaizduokite - jūs jauni ir įsimylėję žmogų, su kuriuo ketinate tuoktis. Jaučiate fizinę trauką, prisirišimą ir teigiamus jausmus. Tik ar to užtenka? Žmonės stengiasi išsaugoti visavertę santuoką, tačiau tai ne visada lengva. Dažnai pamirštame, kad vienas pagrindinių santuokos bei tvirtų santykių pagrindas - kalbėjimasis. Kiek visko apie kitą žmogų sužinome ne tik iš jo žodžių, bet ir kūno kalbos, kalbėjimo intonacijos, ritmo ar net tylos, juoko protrūkių ar laukimo pauzės - tai iškalbinga patirtis, leidžianti suprasti kito jausmus.

Psichoterapeutės Dafnės de Marnef (Daphne de Marneffe) knygoje „Kliūčių ruožas: santuoka ir menas būti kartu“ aptariami išbandymai, tenkantys porai, kai sutuoktinių asmeniniai poreikiai kaktomuša susiduria su iš šeimos santykių kylančiais reikalavimais.

Meilė yra pokalbis

Šeimos gyvenimo reikalavimai nesuskaičiuojami. Vaikai, nors ir teikia džiaugsmą, riboja pokalbių tarpusavyje laiką, sykiu pridurdami būtinų aptarti temų. Buitiniai rūpesčiai išstumia emocijas, blogi įpročiai iškreipia pokalbių vagą. Jūsų švelnus vidinis balsas, kuris šnibžda: „Atsigręžk į jį“ arba „Man jos reikia“, paskęsta nusivylimuose ar padarytinų darbų sąraše. Atrodo beveik kvaila tikėtis, kad pokalbis galėtų vesti į dalijimąsi ar prasmingą ryšį. Bandote atsekti ir suprasti, ką praradote. Ilgesingai žvelgiate į ankstyvosios meilės dienas svarstydami, ar jūs tiesiog taip pasikeitėte.

Laikas slenka. Jūsų pasikartojantys, bevaisiai apsikeitimai frazėmis, regis, sunkia paskutinę likusią gyvybinę energiją. Nors giliai viduje vis dar trokštate rasti kelią atgal į tuos nuostabius pokalbius.

Jeigu tokiomis akimirkomis pajėgiame susilpninti savo apsaugą, tuomet abi pusės gali drąsiai atverti savo jausmus ir kartu galvoti, su kuo čia susidūrė. Taip savo emocijas priimame rimčiau, o ne atsainiau. Mes nebandome išaugti jausmų, nelaukiame, kol jie praeis, - stengiamės sustiprinti savo gebėjimus juos išreikšti. Lavindami savo atjautos, noro žinoti, savikontrolės gebėjimus galime kalbėtis bei klausytis turiningiau ir gyviau.

Kai pirmieji meilės žiedai jau nužydėję, visų svarbiausia, iš dar įmanomų dalykų, - maitinantys, atviri pokalbiai. Pokalbis, kuriuo vienas kitą patraukiame, yra meilė.

Sunkios ir lengvos temos

Lengvi pokalbiai - šeimos džiaugsmo šaltinis. Tai juokai, nusistovėję papročiai, bendros akimirkos su vaikais, apsikeitimas naujienomis, privati šeimos kalba, meilės žodžiai. Nepaverskite šių malonių akimirkų dienos rūpesčių įkaitėmis.

Sunkių temų geriau imtis saugioje pasitikėjimo aplinkoje. Jei esate susituokę su žmogumi, kuris stengiasi išsisukti, nepraraskite vilties užmegzti ryšį, net jei teks gerokai pasidarbuoti.

Jeigu jūsų sutuoktinis teatrališkos prigimties, stenkitės atjausti ir laikykitės tvirtai: „Aš geriau girdėsiu ir galėsiu atsilieptį, jeigu tu šiek tiek sumažinsi dramatizmo.“

O jeigu jūs beveik neprisimenate to jausmo, kai buvote artimi, pradėkite kalbėtis apie tai. Atviras pokalbis apie svetimumą gali padėti jums pamatyti problemą kaip bendrą. Tai gali suartinti ar bent padės rasti kelią pirmyn. Neatmeskite apkabinimo ar kelionės į ūkinių reikmenų parduotuvę kaip komunikacijos būdų. Bendravimo žodžiais reikia tada, kai norime aptarti sudėtingus jausmus, bet ne išreikšti meilumą. Reikalaudami tikslių žodžių (ar tikslaus gesto) atsidavimui išreikšti, pakliūsime į spąstus.

> **MEILĖ YRA POKALBIS - SU SAVO PARTNERIU IR SU VISAIS KITAIS ŽMONĖMIS, KURIE MUMS SVARBŪS**

Kalbėkitės su savimi

Kad išliktų gyvas santykis, turi likti gyvi jo siejami asmenys. Mūsų laisvės siekimo šerdis labai brangi - tai ne laisvė nuo kitų, bet laisvė atrasti savo emocinį gyvenimą.

Kartais tik sulaukę pusamžio susidraugaujame su šia savo dalimi. Vaizduotė, kūrybiškumas, estetinių ir intelektualinių užsiėmimų teikiami malonumai, socialinė veikla - visa tai mūsų asmenybės briaunos, ir jos nusipelno dėmesio ir pagarbos. Visų mažiausiai norėtųsi santuokos, kuri užvaldytų psichiką.

Vienatvės nenuvertinkite. Labai svarbu, ar pajėgiate būti vieni ir nejausti baimės. Vienatvėje galima apmąstyti, ar esate teisingi patys sau. Ten, kur negatyviai elgiatės su savo antrąja puse, ten paprastai negatyviai elgiatės su savimi. Tam, kad išsiaiškintumėte, kaip turite susisieti su ja, turėtumėte susivokti, koks jūsų santykis su savimi.

Sėkmingiausios santuokos

Sėkmingiausios santuokos yra gyvas dviejų kūrinys. Jeigu esate pasirengę pokalbį tęsti, daug kas įmanoma. Kiekviename kelyje, tradiciniame ir ne, ir laimime, ir prarandame. Joks pasirinkimas nirvanos nesiūlo. Laikas skyrium, atskiros atostogos, sutartos privatumo sritys - visos galimybės priimtinos kaip teisingos.

Gera žinia tokia: kuo aiškiau suvokiate, ko norite kaip pora, tuo labiau išsilaisvinate. Kad ir kokį pavidalą įgautų santykis, vienas iš meilės apibrėžimų galėtų būti toks: „Noriu tave pažinti. Man svarbu, kas toliau tarp mūsų įvyks.“ Būdami atviri atradimams galime susigrąžinti tikresnį, gilesnį namų jausmą. Jeigu kitame pusamžio krizės krante esama kokios nors dovanos, tai ji yra platesnis, skaidresnis gyvenimas. Jei įdėjote širdies, visas tas darbas, visi sunkūs pokalbiai atsiperka.

Meilė yra pokalbis - su savo partneriu ir su visais kitais žmonėmis, kurie mums svarbūs. Visada yra dar kitas požiūris, naujas būdas klausytis, jeigu tik norėsite.

„Laisvalaikio“ inf.

Moka už komplimentus

Kinai pasaulį stebina daug kuo, tačiau šįkart - netikėtoje srityje. Internete, socialiniuose tinkluose sklando kaip niekada daug negatyvių komentarų, tad kinai užsimojo, jog jiems reikia sulaukti kuo daugiau komplimentų - net jei už juos tektų susimokėti.

Kinai socialinėse platformose pradėjo burtis į grupes (jose yra po kelis šimtus žmonių), kur galima įsigyti tokių paslaugų. Pavyzdžiui - Kinijoje didžiausioje susirašinėjimo programėlėje „WeChat“, kaip ir „QQ“, kurios abi priklauso interneto gigantui „Tencent“.

CNBC pasidomėjo, kaip veikia šios grupės. Paaiškėjo, kad skirtingose grupėse ir kainos skiriasi, tačiau paslauga kainuoja vidutiniškai apie penkis eurus. Vartotojui sumokėjus mokestį, pardavėjas pakviečia tą žmogų į grupę „WeChat“ platformoje. O tuomet iš skitingų žmonių vartotojas apipilamas komplimentais.

Yra skirtingų komplimentų verslo modelių. Kaip CNBC teigė vienos iš tokių grupių administratorius, galima ir kitą pažįstamą žmogų (tarkime, antrąją pusę ar draugą) pakviesti į grupę, kuris, jums sumokėjus, bus apipiltas

„WeChat“ iliustr.

komplimentais. Yra ir skirtingi mokesčiai - už trijų minučių trukmės liaupses ir penkių minučių liaupses. Kaip teigė anonimu panoręs išlikti grupės administratorius, šį versliuką jis kuria laisvu laiku kartu su draugais.

Yra ir nemokamų tokių grupių tam tikruose puslapiuose, kur galima pasisveikinti, ką nors parašyti apie save ir maudytis komplimentų ir padrąsinimų jūroje. Ši tendencija pastebėta dar tik šį pavasarį, apie tai pradėta kalbėti interneto forumuose.

Ne paslaptis, kad socialiniuose tinkluose, interneto portaluose ir forumuose galima prisiskaityti labai daug negatyvių komentarų. Neretas internautas net nesibodi jų rašyti neslėpdamas savo tikrosios tapatybės, o ką jau kalbėti apie anoniminius vartotojus. Psichologai skalambija apie tokių dalykų poveikų mūsų emocinei sveikatai ir ypač - jaunų, jautresnių žmonių. Suvaldyti patyčių laviną sudėtinga, nors ir bandoma. Tad komplimentai yra savotiška atsvara masei negatyvizmo, kurią kasdien girdime ar skaitome. Negana to, mūsų smegenys yra įpratusios labiau akcentuoti (taigi - ir įsiminti) neigiamus dalykus.

Mes nepakankamai skiriame dėmesio tiek sau, tiek savo artimiesiems, ne kiekvienas mokame sakyti sau ir aplinkiniams komplimentus ir juos priimti, tad gal ir verta - nemokamai - tai praktikuoti dažniau?..

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Atostogų įdegis be saulės

„Sienna-X“ - savaiminio įdegio produktų prekės ženklas, kurio pagalba bronzine, natūraliai įdegusio kūno spalva galėsite džiaugtis visus metus. Šie produktai pasižymi puikiais oda besirūpinančiais ingredientais, yra be parabenų bei draugiški veganams. Šis prekės ženklas, sulaukęs grožio ekspertų apdovanojimų bei liaupsių, yra mėgstamas tarp įžymybių, scenos bei televizijos žvaigždžių. Augant dėmesiui sveikam, natūraliam grožiui, taip pat populiarėja ir sveikas įdegis, kuris, priešingai nei soliariumai ar saulės UV spinduliai, suteikia galimybę turėti įdegį greitai ir svarbiausia sveikai!

Tai reiškia, kad pailginame odos sveiką išvaizdą ir jos jaunystę. „Sienna-X“ produktai yra įvairių tekstūrų: losjonų, putų, dulksnos, tai padeda prisitaikyti prie skirtingų vartotojų poreikių.

Nepriekaištingi rezultatai kaskart

„Sienna-X“ natūraliai atrodantis įdegis leidžia nepriekaištingai atrodyti kiekvieną dieną ir suteikia pasitikėjimo. Juk bronzinės spalvos veido bei kūno oda atrodo gražiau, subtiliau. Gražus įdegis asocijuojasi su atostogomis, saule bei teigiamomis emocijomis, o ir drabužiai nuglunda gražiau ant įdegusios odos! Juokais suteikiame garantiją, kad po savaiminio įdegio procedūros nereiks ir dietų, nes -3 kg - vien įdegio dėka!

„Sienna-X“ savaiminio įdegio produktai skirstomi:

■ „Express“ savaiminio įdegio produktai greitam įdegio rezultatui išgauti - įdegis susiformuoja po valandos. Lengvai dengiami ir nuplaunami po 1-3 val. - priklausomai, kokio įdegio intensyvumo pageidaujate. Tai puikus pasirinkimas, jei skubate ar nenorite miegoti išsitepusios produktu.

■ Klasikiniai savaiminio įdegio produktai, kurie įdegį „sukuria“ per 6-8 valandas. Tai reiškia, kad išsitepus produktą nuo kontakto su vandeniu turi būti praėjusios 6-8 valandos, todėl geriausia tepti prieš einant miegoti, o atsikėlus - po dušu nuplausite priemonės perteklių ir turėsite tobulai suformuotą įdegį.

Ar tai yra saugu?

Taip, tikrai saugu. „Sienna-X“ savaiminio įdegio produktai gali duoti tuos pačius rezultatus, kaip ir 10-14 dienų buvimas saulėje, bet be žalingo UV poveikio. Visi produktai - be parabenų, sintetinių dažiklių, kvapiklių, todėl tinka nėščiosioms. Draugiški ir veganams.

Rekomendacijos prieš ir po savaiminio įdegio procedūros:

■ Prieš savaiminio įdegio procedūrą svarbiausias dalykas yra odos šveitimas, nes reikia pašalinti negyvas, suragėjusias odos ląsteles. Atkreipti dėmesį reikia į sausesnės odos vietas (alkūnes, kelius). „Sienna-X“ turi visas reikiamas priemones kūno priežiūrai: prausiklį su subalansuotu pH, šveitiklį ir kūno pienelį. Šios priemonės užtikrina tinkamą odos priežiūrą prieš procedūrą ir po jos. Prieš procedūrą nenaudokite kitų kosmetikos produktų ant kūno (dezodorantų, kremų ar kt). Kitas kūno procedūras, tokias kaip depiliacija, rekomenduojama atlikti prieš dieną ar keletą dienų. Labai aptempti, spaudžiantys rūbai gali lemti įdegio netolygumą, todėl iškart po procedūros rekomenduojama vilkėti laisvesnius, tamsesnius drabužius.

GRAŽUS ĮDEGIS ASOCIJUOJASI SU ATOSTOGOMIS, SAULE BEI TEIGIAMOMIS EMOCIJOMIS

■ Po savaiminio įdegio procedūros praėjus nurodytam laikui naudokite „Sienna-X“ kūno prausiklį, kuris švelniai nuplaus priemonės likučius. Lengvai nusausinkite odą. Kol įdegis ryškėja, venkite: bet kokio kontakto su vandeniu, gausaus prakaitavimo, kitų kūno procedūrų, nenaudokite jokių kūno priežiūros priemonių. Kad įdegis atrodytų tobulai ir išliktų ilgiau, kasdien naudokite drėkinantį bei lengvą švytėjimą suteikiantį „Sienna-X“ kūno pienelį.

www.mercimerci.lt
Sekti mūsų naujienas galite „Facebook“ paskyroje
@siennaxlietuva
ir **„Instagram“ sienna_x_lietuva**

„Laisvalaikio“ partnerio inf.

Kad sveikata išties būtų brangiausias mūsų turtas

Jeigu jūsų paklaustų, kas jums yra didžiausias turtas, ką atsakytumėte? Šeima, namai, automobilis, o gal sveikata? Pastarąjį atsakymą įvardija 4 iš 10 lietuvių, tačiau daugelis ne tik kad nesirūpina ligų prevencija, bet ir susirgus vengia apsilankyti pas gydytoją ar imti nedarbingumo pažymėjimą. Kodėl savimi pradedame rūpintis dažniausiai tuomet, kai rizikuojame prarasti sveikatą?

Redakcijos archyvo nuotr.

Rimantas Stukas

Vaistinių tinklo „Eurovaistinė“ užsakymu atliktas visuomenės nuomonės tyrimas parodė, kad nors sveikatą laikome brangiausiu turtu, mūsų veiksmai jai stiprinti dažnai būna priešingi. Sveikatą kaip brangiausią turtą tyrime įvardijo du penktadaliai apklausos dalyvių, tačiau net kas dešimtas savo sveikatą įkainoja mažiau nei 1000 eurų. O, jei galėtų įsigyti tobulą savijautą, dauguma (42,5 proc.) šiam pirkiniui skirtų iki 100 eurų.

Asmeninių finansų ekspertės Odetos Bložienės nuomone, nors

50 PROCENTŲ MŪSŲ SVEIKATOS LEMIA GYVENSENA - MITYBA, FIZINIS JUDĖJIMAS, DARBO IR POILSIO REŽIMAS

sveikata vertinama kaip didžiausias turtas, tačiau tai įrodyti darbais, o ne tik žodžiais vis dar vengiame. Remiantis Lietuvos banko duomenimis, gerokai daugiau šalies gyventojų draudžia transporto priemones ir nekilnojamąjį turtą nuo žalos, nei sveikatą. „Iš dalies draudimo tendencijas galime suprasti, juk transporto priemones Lietuvoje drausti privalu, tačiau to, ko drausti nebūtina, neskubame arba nerandame galimybių, net jei tai laikome didžiausiu savo turtu“, - komentuoja O.Bložienė.

Remiantis apklausos duomenimis, sveikatą labiausiai vertina fizinį darbą dirbantys žmonės, kuriems fizinis pajėgumas yra pagrindinis pajamų šaltinis (darbininkai pagal profesiją) arba uždirbantys mažiausias pajamas - iki 400 eurų per mėnesį vienam asmeniui.

Sveikatą didžiausiu savo turtu laiko beveik pusė apklaustų moterų ir du penktadaliai vyrų. Kuo žmonės vyresni, tuo labiau vertina sveikatą. Įdomu, kad kas dešimtas iki 29 metų žmogus Lietuvoje didžiausiu turimu turtu įvardija darbą. O beveik ketvirtadalis vien Vilniaus gyventojų sako, kad didžiausias jų turtas yra nekilnojamasis turtas.

Asmeninių finansų ekspertė pastebi, kad bijodami netekti uždirbamų pajamų gyventojai ryžtasi ne investuoti į sveikatą, o atvirkščiai - vengia imti nedarbingumo pažymėjimą. Taip teigė darantys net 43 proc. apklausos dalyvių, o toks poelgis neretai prisideda ir prie kitų kolegų susirgimo.

„Kalbant apie išlaidas sveikatai, skaičiuojama, kad Lietuvoje vidutiniškai joms skiriama apie 7 proc. visų namų ūkio išlaidų. Sveikatos priežiūros dalį įdomu sugretinti su kita išlaidų dalimi, pavyzdžiui, skirta alkoholiui ir tabakui - joms skiriama vidutiniškai apie 8,5 proc. pajamų, kurios tikrai neprisideda prie investavimo į sveikatą“, - priduria O.Bložienė.

„Pasauliniai tyrimai rodo, kad net 50 procentų mūsų sveikatos lemia gyvensena - mityba, fizinis judėjimas, darbo ir poilsio režimas. Tad šią dalį mes galime koreguoti, sąmoningai keisdami savo elgseną ir įpročius. Pavyzdžiui, net 80 procentų širdies ir kraujagyslių ligų Pasaulio sveikatos apsaugos organizacijos paskaičiavimu galima išvengti pakeitus mitybą ir fizinio aktyvumo įpročius“, - komentuoja Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto profesorius Rimantas Stukas.

Jo teigimu, kitas labai svarbus sveikatos palaikymo kriterijus - nuolatinė sveikatos stebėsena ir prevencija. Pasak profesoriaus, žmogui tikslinga kasmet atlikti bendrą kraujo tyrimą, pasitikrinti cholesterolio, gliukozės kiekį kraujyje, atlikti skydliaukės hormonų, geležies, vitamino D tyrimus, pasimatuoti arterinį kraujospūdį.

„Tai minimali programa, kuri yra būtina elementariai sveikatos stebėsenai. Savo fizinės būklės pokyčius pastebime ne tik pagal tyrimų rezultatus. Tokios pakitusios organizmo būklės, kaip užsitęsęs nuovargis, stiprus silpnumas rytais, nemiga, padidėjęs ar sumažėjęs apetitas, dusulys, galvos svaigimas, signalizuoja, jog tam tikros funkcijos yra sutrikusios. Jokiu būdu nevalia numoti į tai ranka. Uždelsę laiku sureaguoti į pirminius ligos požymius, rizikuojame sveikatą prarasti ilgesniam laikotarpiui“, - pasakoja R.Stukas.

R.Stukas priduria, kad dažnai sunkias ligas išduoda nuovargis, tačiau žmonės negeba atskirti paprasto nuovargio nuo tokio, kuris gali pranešti apie ligą. „Jeigu yra objektyvių priežasčių jausti pervargimą dėl didelio krūvio ar nemiegotos nakties, tinkamai pailsėję šių požymių turėtume nebejusti. Tačiau jei nuovargis išlieka net ir pailsėjus, reikia išsamiau tirti sveikatą“, - teigia specialistas.

„Laisvalaikio“ inf.

Kelionių vaistinėlė: ką pasiimti vykstant trumpų atostogų

Gegužė - puikus metas pailsėti belaukiant ilgųjų vasaros atostogų. Net ir trumpos atostogos reikalauja plano - patartina iš anksto pasirūpinti kelionių vaistinėle. Ką pasiimti su savimi, kad būtumėte saugūs, pataria specialistė.

Turinys - individualus

Kaip pastebi „Eurovaistinės“ farmacijos specialistė Elvyra Ramaškienė, šiltuoju metų sezonu keliautojams didžiausią pavojų kelia saulė ir aukšta oro temperatūra - dažniausiai žmonės kreipiasi dėl perkaitimo, nudegimų, saulės smūgio ar dehidratacijos. Tačiau net ir įvertinus sezoninius pavojus, vaistinėlės turinys - gana individualus.

„Pirmiausia kiekvienas keliautojas turi pasiimti reikiamą kiekį gydytojo paskirtų vaistų lėtinėms ligoms gydyti. O likęs vaistinėlės turinys priklauso nuo to, į kokį pasaulio kampelį vykstate. Kartais būtina pasiskiepyti nuo tam tikrų ligų ar vartoti vaistus nuo maliarijos. Kartais gydytojas paskiria pasiimti antibiotikų, jeigu gresia susirgti bak-

Derėtų gerai apgalvoti, ko galėtų prireikti kelionėje - juk kiekvienas žmogus labai individualus, turi savo silpnąsias vietas, skirtingą imunitetą, todėl ir vaistų gali prireikti skirtingų.

VISIEMS KELIAUTOJAMS REKOMENDUOJAMA VAISTINĖLĖJE TURĖTI VAISTŲ VIRŠKINAMAJAM TRAKTUI, VAISTŲ NUO SKAUSMO, KARŠČIAVIMO, UŽDEGIMO IR PERŠALIMO

„Visiems keliautojams rekomenduojama vaistinėlėje turėti vaistų virškinamajam traktui, vaistų nuo skausmo, karščiavimo, uždegimo ir peršalimo. Taip pat reikėtų pasirūpinti vaistais nuo alergijos ir apsauginėmis priemonėmis nuo saulės bei geliančių vabzdžių. Ir, žinoma, nepamiršti pirmosios pagalbos priemonių - pleistrų žaizdelėms, antiseptinio skysčio ir servetėlių“, - vardija

Nepamirškite informacinio lapelio

Keliaujant su vaikais šis vaistų sąrašas kiek pailgėja - svarbu pasiimti vaistų nuo karščiavimo, viduriavimo ir apsinuodijimo, skirtų vaikams. Taip pat reiktų pasiimti probiotikų ir elektrolitų.

„Kad būtų patogiau, rekomenduojama vaistus imti mažomis pakuotėmis, nepamirštant kartu įsidėti ir informacinio lapelio. Jis reikalingas ne tik norint nesupainioti skirtingų medikamentų, bet ir patikroje oro uoste. Keliaujant į užsienį, receptiniams vaistams būtina pasiimti ir receptų kopijas. Galiausiai vaistų reikia vežtis tik savo reikmėms, nes kai kurios šalys griežtai riboja vaistų įvežimą“, - pataria vaistininkė.

E.Ramaškienė taip pat įspėja, kad neužtenka vien kruopščiai susidėti vaistinėlę - vaistus reikia mokėti tinkamai laikyti. Įprastai jie laikomi iki 25 laipsnių kambario temperatūroje, tamsioje vietoje, tačiau visada reikia atidžiai perskaityti, kokias laikymo sąlygas nurodo gamintojas.

Stasio Žumbio nuotr.

Ekstravagantiškiausias metų mados renginys

EPA-Eltos nuotr.

Kardashian ir Jenner klanas

Kerry Washington

Niujorke, JAV, gegužės šeštosios vakarą įvyko bene ekstravagantiškiausias ir prabangiausias metų mados renginys - Metropoliteno muziejaus Kostiumų instituto pokylis, dar vadinamas „MET GALA“. Kasmet į šį renginį susirenka garsiausi kviestiniai svečiai iš viso pasaulio, kurie turi paisyti aprangos kodo. Pastarąjį kas kartą diktuoja vis kita tema.

Jordan Roth

Šių metų „Met Gala“ tema „Camp: Notes on Fashion“. Tema įkvėpta fotografės Siuzan Zontag (Susan Sontag) 1964 metais parašytos esė „Notes on „Camp“, kurioje su ironija akcentuojama meilė dirbtinumui ir perspaudimui, kalbama apie tai, kaip apie fenomeną. „Skonis neturi taisyklių“, - skelbė autorė. Būtent tai ant raudonojo kilimo turėjo atspindėti į renginį atvykę svečiai. Viso šio renginio esmė yra stilius ir ekstravagancija, šokiravimas ir stebinimas.

„Met Gala“ 1948 m. įsteigė reklamos agentė Eleonora Lambert (Eleanor Lambert). Renginį kuruoja amerikiečių „Vogue“ žurnalo redaktorė Ana Vintur (Anna Wintour). Į „Met Gala“ ateina apie 700 rinktinių svečių. Bilietas kiekvienam svečiui šiemet atsiėjo po 30 tūkst. JAV dolerių. Nepaisant to, pasaulio elitas labai nori patekti į šį pokylį. Visi šie pinigai paaukojami Metropoliteno menų muziejaus Kostiumų institutui.

Bene daugiausia dėmesio sulaukė dainininkė Lady Gaga, kuri savo kostiumus renginyje keitė net kelis kartus. Taip pat - kaip visuomet - seserų Kardašian (Kardashian) ir Džener (Jenner) klanas su antrosiomis pusėmis, kurios įkūnijo piktąsias Pelenės seseris ir iš vandens išnėrusią undinę. Arba - aktorius Džaredas (Jared) Leto, kuris į renginį atsinešė butaforinę savo galvą (duoklė „Gucci“ mados namams, kurių modeliai šį vasarį pristatė naują kolekciją, rankoje nešdamiesi savo veidų replikas). Kaip ir dainininkė Keiti Peri (Katy Perry), kuri atėjo atrodydama kaip prabangus sietynas arba kandeliabras (ir su tikru sietynu ant galvos).

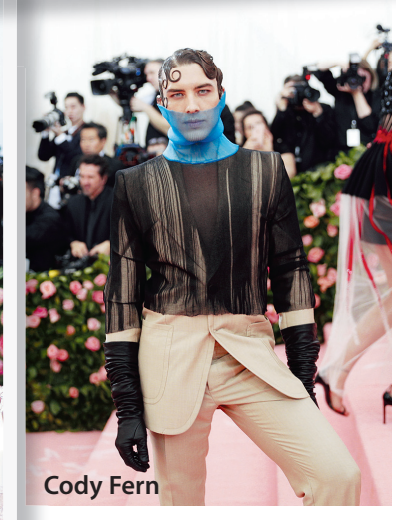
Kviečiame peržiūrėti renginio svečių nuotraukų galeriją. Kam pavyko būti stilingiems, o kas prašovė, spręskite jūs.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Naomi Campbel

Anderson Paak

Katy Perry



Cody Fern

Jared Leto

Lady Gaga

Cardi B

Keltų muzikos sensacija - Lietuvoje

Pirmą kartą Lietuvoje koncertuos „Grammy“ apdovanojimams nominuota muzikos sensacija „CELTIC WOMAN“. Visame pasaulyje šlovę pelniusi grupė paskelbė pasaulinių gastrolių „Ancient Land Tour“ Europoje datas. Vienintelis „Celtic Woman“ pasirodymas mūsų šalyje įvyks spalio 30 d. „Compensa“ koncertų salėje, Vilniuje. „Celtic Woman“ gastrolėse pristatys naują albumą ir populiariausias visų laikų keltų dainas.

Renginio organizatorių nuotr.

2005 m. karjerą pradėjusioje grupėje „Celtic Woman“ muzikuoja keturios jaunos airės. Koncertuose grupei talkina didelis muzikantų ir šokėjų ansamblis, kurių dėka „Celtic Woman“ pasirodymai garsėja visame pasaulyje. Praėjusių metų pabaigoje pasaulines gastroles pradėjęs kvartetas pristato naują albumą „Ancient Land“. Tai yra naujausias kolektyvo studijinis darbas nuo 2016 m. pasirodžiusio ir „Grammy“ apdovanojimui pristatyto albumo „Destiny“.

„Celtic Woman“ garsėja ne tik ypatingais muzikos įrašais, bet ir įspūdingais koncertais. Pasaulinės klasės kolektyvas dalijasi neišsemiamais Airijos muzikos turtais ir kultūriniu paveldu. Ši grupė pasaulinę muzikos sceną atvėrė daugybei talentingų airių dainininkų ir muzikantų. Visuose planetos žemynuose koncertuojančios grupės „Celtic Woman“ pasirodymuose apsilankė daugiau nei 4 mln. žiūrovų. Ypač didelės sėkmės grupė sulaukė Amerikoje. Visų amžiaus grupių žiūrovus žavintys „Celtic Woman“ rengiami šou garsėja ir specialiai kuriamais nuostabiais vaizdais, rodomais ekranuose.

Naujasis „Celtic Woman“ muzikos įrašas „Ancient Land“ yra jau tryliktasis grupės studijinis albumas. Šis albumas tęsia užburiančią grupės muzikinę kelionę, padedančią pažinti ilgus šimtmečius puoselėtas muzikos tradicijas: per dainas pasakoti istorijas apie žemę, meilę ir šokį.

Praėjus 14 metų nuo debiuto „Celtic Woman“ yra viena iš daugiausiai įrašų pardavusių moterų grupių. Kolektyvo albumus visame pasaulyje įsigijo daugiau nei dešimt milijonų muzikos mylėtojų. Įtakingas muzikos žurnalas „Billboard“ net šešis kartus „Celtic Woman“ skyrė prestižinį įvertinimą „World Music Artist Of The Year“. Devyniose šalyse grupės įrašai yra parduoti platininiais tiražais.

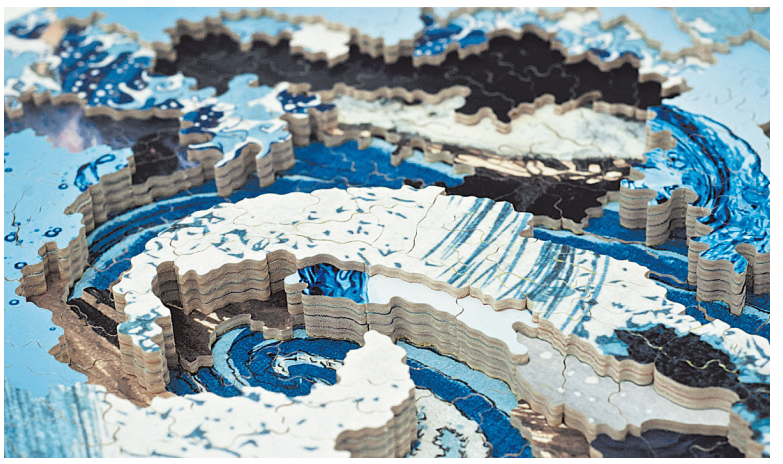
„Laisvalaikio“ inf.

Įdomus meno maršrutas

„ARTVILNIUS“, didžiausias vizualiųjų menų renginys Rytų Europoje, šiemet švenčia 10 metų jubiliejų ir meno gerbėjus kviečia ateiti gegužės 30-birželio 2 dienomis. Sostinėje, trijose „Litexpo“ salėse, bus galima išvysti 66 meno galerijas, 300 menininkų iš 20 šalių.

Į Vilnių atvyksta didelė prancūzų menininkų ir galerininkų komanda, kuri rengia specialias ekspozicijas. Prancūzijos šiuolaikinio meno scenai dedikuotą programą kuruoti pakviesta kylanti prancūzų kuratorė Oreli For (Aurelie Faure).

Jubiliejinės meno mugės lankytojų laukia turtinga programa. Su Prancūzų instituto Lietuvoje palaikymu Vilniuje sulauksime 11-os prancūziškų galerijų. Kuratorės rengiama #FocusFrance programa apims įvairias meno formas: nuo tapybos, videomeno iki performanso ir garso meno. Į Vilnių atvyksta tokios garsios prancūzų galerijos



„Bubenberg“ ir „22,48 m²“ galerijų nuotr.

kaip „Thomas Bernard“, „Ceysson-Benetiere“, „Suzanne Tarasieve“ ir „Eva Hober“. Sostinę ir Vilniaus meno mugę pamėgusios prancūzų galerijos „Nivet-Carzon“ ir „Galerie des Petits-Carreaux“ taip pat grįžta kartu paminėti dešimtojo „ArtVilnius“ gimtadienio.

„ArtVilnius'19“ dalyvaus lyderiaujančios Lietuvos, Latvijos, Estijos ir Ukrainos galerijos. Mugės lankytojai susipažins su galerijomis iš Danijos, Italijos, Vokietijos, Rusijos, Austrijos ir Baltarusijos. Greta galerijų programos, vyks susitikimai su garsiais menininkais, įdomios paskaitos, performansai, edukacija bei geriausių menininkų rinkimai.

Neatsitiktinai šių metų mugės šūkis teigia „Gali grožėtis. O gali ir turėti“ bei primena, kad mugėje bus galima įsigyti kūrinių, kurie į Lietuvą atkeliaus iš viso pasaulio. Tai unikali proga, kai lankytojas vienoje vietoje ras tiek daug ir skirtingo meno bei garsių vardų. Meno mugės organizatoriai lankytojus ragina drąsiai bendrauti su galerininkais ir menininkais bei pasinerti į favoritų paieškas.

Svarbi jubiliejinės meno mugės dalis yra projektų zona. Ten tradiciškai prisistatys mugės ypatingojo partnerio „Lewben Group“ įsteigtas fondas, kuris parengė ekspoziciją su pasaulinio garso vardais ir Lietuvos menininkų kūriniais. Šie palies įdomią temą apie religiją šiuolaikiniame mene. Projektą įgyvendinti pakviesta lietuvių kuratorių komanda, kartu su kuratore iš Italijos Francheska Ferarini (Francesca Ferrarini).

Meno mugė didžiuojasi partneryste su garsiu Krokuvos šiuolaikinio meno muziejumi MOCAK, jų komanda šiemet į Vilnių atveža tarptautinę ekspoziciją, kurioje menininkų iš Lenkijos, Izraelio ir Vengrijos programoje dominuos videomenas ir fotografija. „Fluxus“ dvasią skleis Jono Meko vizualiųjų menų centras, o Šiuolaikinio meno centras pristatys Dariaus Žiūros interaktyvią videoinstaliaciją.

NEATSITIKTINAI ŠIŲ METŲ MUGĖS ŠŪKIS TEIGIA „GALI GROŽĖTIS. O GALI IR TURĖTI“

10-osios meno mugės naujiena - partnerystė su Lietuvos nacionaliniu operos ir baleto teatru, kuris mugėje pristatys šiuolaikinio baleto programą „Kūrybinis impulsas“.

Meno mugės komanda taip pat tęs renginio „Naktis galerijoje“ tradiciją. Jau trečią kartą Vilniaus galerijos duris gegužės 31 d. atvers iki 23 val. bei pakvies į įdomias pažintis su parodomis ir menininkais. Kaip visada šių galerijų lankymas bus nemokamas, tai proga per vieną vakarą patirti įdomų naktinį meno maršrutą.

„Laisvalaikio“ inf.

Generalinis rėmėjas: Volfas Engelman Nealkoholinis

Informaciniai rėmėjai: Respublika, Prie kavos, Keliones ir pramogos

Partneriai: Green Vilnius Hotel, 15 %, ibis, Seda baldai, Toks, Viessmann, Minordija, ADMA, Rokiškio sūris, essity

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS

11 d. 18.30 val. - „Barbora Radvilaitė“. 2 v. baletas. Choreogr. A.Cholina. Dir. R.Šervenikas.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

16, 17 d. 19 val. Mažojoje salėje - Premjera! V.Rimkaitė „Virimo temperatūra 5425“. Rež. G.Kriaučionytė-Vosylienė.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

12 d. 14 val. - „Dostojevskis vaikams (nuo 9 iki 99 metų)“. Rež. P.Ignatavičius.
15 d. 18.30 val. - Juozas Tumas-Vaižgantas „Dėdės ir dėdienės“. Rež. G.Tuminaitė.
16 d. 18.30 val. - M.Gorkij „Motina (Vasa Železnova)“. Rež. K.Glušajevas.
17 d. 18.30 val. - Žemaitė „Marti“. Rež. G.Tuminaitė.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS

11 d. 12 val. Salėje 99 - Vytautas V. Landsbergis „Arklio Dominyko meilė“. Rež. A.Vidžiūnas.
11 d. 18 val. Teatro fojė - „Liūdnos dainos iš Europos širdies“ (su vertimu į prancūzų k.). Rež. K.Smeds (Suomija).
17 d. 18, 20, 22 val. Salėje 99 - Premjera! „Sapnavau sapnavau“. Rež. K.Gudmonaitė.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

11 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - A.Puškin „Eugenijus Oneginas“ (su lietuviškais titrais). Rež. J.Vaitkus.
12 d. 12 val. - Premjera! „Triušis Edvardas“ (rusų k.). Rež. J.Laikova.
17 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - F.Veber „Kvailių vakarienė“ (su lietuviškais titrais). Rež. M.Poliščiuk.

RAGANIUKĖS TEATRAS

11 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Meškutis Rikiki ieško draugo“.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“
Mažoji salė

11 d. 12 val. - „Liunės nuotykiai“. Rež. A.Grybauskaitė.
12 d. 12 val. - „O Viešpatie, Vilnius!“ Rež. A.Storpirštis.

MENŲ SPAUSTUVĖ

11 d. 14, 16, 18 val. - VIENO BUTO ISTORIJA: Justiniškės. Rež. M.Klimaitė.
Naujasis Baltijos šokis '19 - **11-12 d.**
11 d. 17 val. Studija II - „Įsivaizduok žuvį“. Choreogr. M.Odar (Estija).
11 d. 20.30 val. Juodojoje salėje - „Skysčiai“. Režisieriai: A.Klein, J.Partanen (Estija).
12 d. 17 val. Kišeninėje salėje - „Blank Spots“. Choreogr. L.Karvelis.
12 d. 19 val. Juodojoje salėje - „Opus“. Choreogr. Ch.Papadopoulos (Graikija).
14, 17 d. 18.30 val. Juodojoje salėje - ATVIRAS RATAS: „Brangioji mokytoja“ (N-16). Rež. I.Stundžytė.
14 d. 18 val. Juodojoje salėje - „Raudona“. Rež. V.Masalskis.
15 d. 18.30 val. Kišeninėje salėje - ATVIRAS RATAS: „Lietaus žemė“ (N-14). Rež. A.Giniotis.
16 d. 18.30 val. Kišeninėje salėje - ATVIRAS RATAS: „Saulėtoji linija“ (N-16). Kūrėjai: J.Tertelis ir V.Šumilovaitė.

KEISTUOLIŲ TEATRAS

11 d. 12 val.; 16 d. 11 val. - „Ilgoji pertrauka“. Rež. O.Lapina.
11 d. 19 val. - „Diagnozė: visiškas Rudnosiukas“. Rež. Vytautas V.Landsbergis.
12 d. 12 val. - „Bildukas“. Rež. R.Skrebūnaitė.
12 d. 15 val. - Muzikinis spektaklis „Hop!“ Rež. A.Giniotis.
13 d. 11 val. - „Geltonų Plytų kelias“. Rež. A.Giniotis.
14 d. 11 val. - „Kai aš mažas buvau“. Rež. V.Žitkus.
16 d. 19 val. - „Edis Agregatas, arba Nemirštančio optimisto gyvenimas ir mirtis“. Rež. A.Giniotis.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS

11 d. 19 val. - T.Dorst, U.Ehler „Aš, Fojerbach“. Rež. L.Židonytė.
12 d. 19 val. - „Trans trans trance“. Rež. K.Gudmonaitė.
13 d. 19 val. - A.Čechovas „Žuvėdra“. Rež. O.Koršunovas.

Animacinis filmas. JAV, 2019. **Lietuvos kino teatruose nuo gegužės 3 d.** **Scenaristas:** Billy Frolick.

Visiems seniai žinoma, kad vaikus atneša gandrai. Ir ne vien žmonių vaikus, bet ir gyvūnų jauniklius. Laimingiems tėvams gabendamas pandos naujagimį, vienas žioplokas gandras supainioja adresus ir siuntinį atgabena rudajam lokiui. Jokių vaikų neužsisakinėjęs lokys iš pradžių sutrinka, o supratęs, kas nutiko, nusprendžia pats nugabenti jauniklį tikriesiems tėvams.

Lokio idėja netrunka sulaukti palaikymo ir greitai susiformuoja keliautojų kompanija: briedis, kiškis ir tigras. Tolimoje ir nuotykių kupinoje kelionėje bičiulių laukia daugybė staigmenų, netikėtų kliūčių, sunkumų ir džiaugsmingų atradimų.

14 d. 19 val. - B.Kapustinskaitė „Terapijos“. Rež. K.Glušajevas.
16 d. 19 val. - L.S.Černiauskaitė „Liučė čiuožia“. Rež. O.Koršunovas.
17 d. 19 val. - B.Brecht „Vestuvės“. Rež. O.Koršunovas.

MOKYTOJŲ NAMAI

12 d. 14 val. VMN Didžiojoje salėje - „Mano šalis yra brangi mano širdžiai“. Rež. N.Ratkienė (Kupiškio kultūros centro Unės Babickaitės teatras). Įėjimas - nemokamas.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

14 d. 18 val. Rūtos salėje - „Trojietės“. Rež. P.Makauskas.
15 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - F.Durrenmatt „Senos damos vizitas“. Rež. A.Giniotis.
16 d. 14 val. Rūtos salėje - D.Čepauskaitė „Lė-kiau-lė-kiau“ (N-14). Rež. E.Kižaitė.
16 d. 18 val. Ilgojoje salėje - B.Srlbjanovič „Skėriai“. Rež. R.Atkočiūnas.
17 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - G.E.Lessing „Natanas išmintingasis“. Rež. G.Varnas.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

11 d. 16 val. Mažojoje salėje - M.Jones „Akmenys jo kišenėse“. Rež. G.Padegimas.
11 d. 19 val. Kauno centriniame knygyne - „Noktiurnas“. Rež. G.Padegimas.
12 d. 12 val. Didžiojoje salėje - A.Dilytė „Negalima!“ Rež. A.Dilytė.
14 d. 18 val. Didžiojoje salėje - L.Janušytė „Korektūros klaida“. Rež. A.Dilytė.

15 d. 19 val. Mažojoje salėje - „Hirošima, mano meile“. Rež. R.Abukevičius.
16 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Šeiko šokio teatras: „Nakties mirgėjimas“. Rež. U.Dievaitytė.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS

11 d. 12 val. - „Princesės gimtadienis“. Rež. A.Stankevičius.
12 d. 12 val. - N.Gernet „Pasaka apie lietaus lašelį“. Rež. O.Žiugžda.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS

17 d. 18.30 val. Mažojoje salėje - Premjera! J.Anouilh „Euridikė“. Rež. M.Pažereckas.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

11 d. 12 val. - „Nepaprasta Edvardo Tiuleino kelionė“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
16-17 d. - *Tarptautinis lėlių teatrų festivalis*
16 d. 12 ir 14 val. Klaipėdos kultūros fabrike - „Rankas aukštyn!“ (trupė „Lejo“, Olandija).
16 d. 16 val. Klaipėdos dramos teatro Kamerinėje salėje - „Sibiro haiku“ („Stalo teatras“, Lietuva).
16 d. 17.30 val. Apeirono teatre - „Seansas“ (Dekolto Handwerko figūrų teatras, Vokietija).
16 d. 19 val. Klaipėdos dramos teatro Didžiojoje salėje - Spektaklis suaugusiesiems. „Ir mano širdis beveik sustojo“ (Ari Teperberg, Izraelis).
16 d. 20.30 val. Muzikiniame klube „Švyturys B-House“ - Festivalio atidarymo koncertas.

17 d. 10 ir 11 val. Klaipėdos kultūros fabrike - Lėlinės kino animacijos programa vaikams „Kinas ARLEKINAS“.
17 d. 10 ir 15 val. Klaipėdos kultūros fabrike - Premjera! „Lumi“ (Šeiko šokio teatras, Lietuva).
17 d. 12 val. Klaipėdos dramos teatro Kamerinėje salėje - „Žirafa“ „Hop Signor“ lėlių teatras, Graikija).
17 d. 18 ir 21.30 val. Klaipėdos lėlių teatre - Spektaklis suaugusiesiems. „Lankymo valandos baigtos“ (Dresdeno jaunimo teatras, Vokietija).
17 d. 20 val. Klaipėdos dramos teatro Didžiojoje salėje - Spektaklis suaugusiesiems. „Aklasis“ (Duda Paivos trupė, Olandija).
17 d. 21 val. Klaipėdos kultūros fabrike - Lėlinės kino animacijos programa suaugusiesiems „Kinas ARLEKINAS“.

ŽVEJŲ RŪMAI

12 d. 15 val. Didžiojoje salėje - Jubiliejinis šou koncertas „Tai - mes“.
17 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Premjera! W.A.Mozart „Don Žuanas“. Rež. J.Vaitkus. Dir. T.Ambrozaitis.

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

11 d. 18 val. Didžiojoje salėje - N.Gogolis „Revizorius“. Rež. A.Giniotis.
12 d. 10 ir 11.30 val. Mažojoje salėje - „Vandeninis nuotykis“. Rež. B.Banevičiūtė.
14 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - „Meilė“. Choreogr. G.Visockis.
17 d. 18.30 val. Mažojoje salėje - A.Špilevoj „Bagadelnia“. Rež. A.Špilevoj.

Veiksmo trileris. JAV, Australija, Indija, 2018. **Lietuvos kino teatruose nuo gegužės 10 d.** **Režisierius:** Anthony Maras. **Vaidina:** Dev Patel, Armie Hammer, Nazanin Boniadi.

2008 m. lapkričio 26 d. grupė organizuotų teroristų įvykdo 12 gerai suplanuotų sprogdinimų ir išpuolių Mumbajuje. Per keturias dienas trukusią ataką žuvo 174 žmonės, dar 300 sužeistų. Viena pagrindinių išpuolio vietų - prabangus „The Taj Mahal Palace“ viešbutis, kuriame nugriaudėjo net šeši sprogimai.

Teroristinio akto metu viešbutyje buvo apsistoję per 450 svečių, kai į patalpas įsibrovė ginkluoti užpuolikai ir užsibarikadavo keturioms paroms. Per tą laiką žuvo mažiausiai 31 žmogus, bandęs stoti prieš teroristus, nemažai jų - viešbučio darbuotojų, paaukojusių savo gyvybę siekdami išgelbėti kambariuose besislepiančius žmones.

Kol pasaulis stebi išpuolį per ekranus, viešbučio šefas Oberojus ir padavėjas Ardžunas rizikuoja savo gyvybėmis, kad galėtų išgelbėti viešbučio svečius. Prie jų prisideda ir Deividas su žmona Zahra. Vienintelis poros tikslas - paaukoti viską, kad tik jų naujagimis liktų gyvas.

PANEVĖŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS

16, 17 d. 18 val. Laboratorijoje - Premjera! V.Šukšin „Pašnekesiai mėnesėtą naktį“. Rež. K.Siaurusaitytė.

PANEVĖŽIO MUZIKINIS TEATRAS

12 d. 18 val. - R.Rodgers „Muzikos garsai“. Rež. N.Petrokas. Dir. V.Kapučinskas.
14 d. 18 val. - B.Brecht „Vestuvės“. Rež. O.Koršunovas.

Koncertai

VILNIUS

TAIKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS

12 d. 16 val. - Kamerinės muzikos koncertas „Klasika pagal Vilniaus kvartetą“. Valstybinis Vilniaus kvartetas. O.Gražinytė (fortepijonas), D.Rudvalis (kontrabosas).

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA

16 d. 19 val. - Šiuolaikinės muzikos festivalis „Druskomanija“. „Jauni stygoms“. Vilniaus miesto šv. Kristoforo kamerinis orkestras. Dir. D.Katkus.

KONCERTŲ SALĖ „COMPENSA“

17 d. 19 val. - Gruzijos (Sakartvelo) karališkasis nacionalinis baletas (meno vadovai: G.Pocchišvili ir M.Kiknadzė).

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS

11 d. 19 val. Didžiojoje renesansinėje menėje - Orkestro muzikos koncertas „Amadeus Lietuvoje“. Lietuvos kamerinis orkestras. Solistai: A.Sitkovetsky (smuikas), H.Rohde (altas). Dir. V.Kaliūnas.

KONCERTŲ SALĖ „ORGANUM“

16 d. 19 val. - „Stebuklingame miške“. Pianistų duetas: Sonata ir Rokas Zubovai.

KAUNAS

VDU

14 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Gruzijos (Sakartvelo) karališkasis nacionalinis baletas (meno vadovai: G.Pocchišvili ir M.Kiknadzė).

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ

11 d. 12 val. - „Auginti meile...“ Suzuki violončelių orkestras (meno vadovas V.Povilaitis). Įėjimas - nemokamas.
11 d. 17 val. Klaipėdos pilies muziejaus Friedricho paternoje - „Vien tik Brittenas“. A.Ramm (violončelė, Rusija). Įėjimas - nemokamas.
11 d. 19 val. - Baigiamasis festivalio koncertas. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras (meno vadovas ir vyr. dirigentas M.Pitrėnas). Solistai: N.Hakhnazaryan (violončelė, Armėnija), V.Čepinskis (smuikas), V.Sondeckis (violončelė, Lietuva/Vokietija), P.Geniušas (fortepijonas).
11 d. 21.30 val. Klaipėdos dramos teatro Didžiojoje salėje - „Džiazo stygų kokteilis“. Klaipėdos kamerinis orkestras (meno vadovas M.Bačkus). „Deep strings“ (Vokietija): A.Ch.Schwarz (vokalas, violončelė), S.Braun (vokalas, violončelė), S.Braun (violončelė, elektronika).
11 d. 18.30 val. I a. fojė - „Vasaros dainos“. Juozo Naujalio gimimo 150-osioms metinėms. Klaipėdos choras „Aukuras“ (meno vadovas ir dirigentas A.Vildžiūnas). Dalyvauja muzikologė J.Žukienė.
17 d. 12 ir 18.30 val. I a. fojė - Edukacinė programa „Ritmo žaidimai“. „Rhythm Art Duo“ (Švedija): D.Berg (marimba). F.Duvling (perkusija) R.Latvėnaitė (aktorė).

KITI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE

12 d. 12.30 val. Utena, vila „Gervalis“ koncertų salėje - Koncertas visai šeimai „Metų laikai“. Čiurlionio kvartetas, S.Zajančauskaitė (koncerto vedėja).
16 d. 11 ir 12 val. Molėtai, pradinėje mokykloje - „Muzikos karalystės sąskambiai“. Ansamblis „Regnum Musicale“: J.Daunytė (arfa), K.U.Daunytė (smuikas), L.Baublytė (fleita), E.Daunytė (violončelė), A.Daunytė (šokis).
16 d. 18 val. Ukmergė, kultūros centre - Orkestro muzikos koncertas „Mozarto Didžiosios mišios“. Lietuvos kamerinis orkestras, Valstybinis choras „Vilnius“. Solistai: L.Dambrauskaitė (sopranas), N.Petročenko (altas), E.Davidovičius (tenoras), N.Masevičius (bosas-baritonas). Dirigentė A.Čepaitė.

Vakarai

VILNIUS

MOKYTOJŲ NAMAI

14 d. 18 val. VMN Didžiojoje salėje - Vakaras iš ciklo „Pasidainavimai su Veronika“. Dalyvauja Vilniaus mokytojų namų folkloro ansamblis „Krivūlė“ (vadovė J.Racevičiūtė). Įėjimas - nemokamas.

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Pokemon detektyvas Pikachu“ (nuotykių komedija, JAV, N-7) - 11-16 d. 11, 13.05, 16.50, 19.20 val. 11 d. 23.35 val.
„Apsėstasis“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 11-16 d. 15.40, 21.40 val. 11 d. 23.40 val.
„Mumbajaus viešbutis“ (veiksmo trileris, JAV, Australija, Indija, N-16) - 11-16 d. 15.30, 18.15 val. 11 d. 23 val.
„Žavusis žudikas Tedas Bandis“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 11-16 d. 13.30, 20.40 val. 11 d. 23.35 val.
„Džonas Vikas 3“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 16 d. 19 val.

FORUM CINEMAS VINGIS

„Pokemon detektyvas Pikachu“ (nuotykių komedija, JAV, N-7) - 11-16 d. 11.20, 12, 13.50, 16.20, 18.25, 21.45 val.
„Mumbajaus viešbutis“ (veiksmo trileris, JAV, Australija, Indija, N-16) - 11-16 d. 13.45, 16.15, 19, 21.10 val.
„Pasaulio šerdis“ (drama, Rusija, Lietuva, N-13) - 11-16 d. 13.40, 18.15 val.
„Apsėstasis“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 11-16 d. 16, 19.30, 21.40 val.
„Žavusis žudikas Tedas Bandis“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 11-16 d. 18.20, 21.10 val.
„Karmeličių dialogas“ (originalo k.) - 11 d. 19 val. (Tiesioginės premjeros transliacija iš Niujorko Metropolitano operos!)
„Džonas Vikas 3“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 16 d. 19 val.
„Arabijos Lorensas (1962)“ (nuotykių drama, Didžioji Britanija, N-13) - 15 d. 19 val. (specialus seansas).

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS

„Mūsų naujas prezidentas“ (dokumentinis f., JAV, Rusija, N-16) - 12 d. 16 val.
„Pasaulio šerdis“ (drama, Rusijos Federacija, Lietuva, N-13) - 11 d. 20.20 val. 14 d. 18.30 val. 15 d. 20.40 val.
„Žavusis žudikas Tedas Bandis“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 14 d. 20.50 val. 16 d. 21.15 val.
Programa „Filmukai mažiesiems“ - 11 d. 12.50 val.
„Putino liudininkai“ (dokumentinis f., Latvija, Šveicarija, Čekija, N-16) - 11 d. 14 val.
„Veidai Kaimai“ (dokumentinis f., Prancūzija, N-13) - 11 d. 16 val.
„Be šansų“ (romantinė komedija, JAV, N-16) - 11 d. 18 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 12 d. 12 val.
„Vagiliautojai“ (Japonija, N-16) - 12 d. 13.40 val.
„Buffalo ‘66“ (komiška drama, JAV, Kanada, N-16) - 12 d. 17.40 val.
„Kūdikis“ (drama, Prancūzija, Belgija, N-13) - 13 d. 15 val.
„Išgyventi vasarą“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 13 d. 17.10 val.
„Laukinė kriaušė“ (drama, Turkija, Makedonija, Prancūzija, Vokietija, Bosnija ir Hercegovina, Švedija, Bulgarija, N-16) - 13 d. 19 val.
„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f., Lietuva) - 14 d. 17.10 val.
„Kafarnaumas“ (Libanas, Prancūzija, Jungtinės Valstijos, N-16) - 15 d. 16.50 val.
„Kanai-Venecija-Amsterdamas-Vilnius“ (Europos trumpametražiai filmai) - 15 d. 19.10 val.
„Vieno buto istorijos: Vincas Mykolaitis-Putinas“ (dokumentinis f., Lietuva, N-13) - 16 d. 17 val.
„Whitney“ (dokumentinis f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 16 d. 19 val.
„Ričardas atsisveikina“ (komiška drama, JAV, N-16) - 17 d. 17.10 val.
Eksperimentinės kryptys: (trumpi filmai, Lietuva) - 17 d. 19.10 val.

„Trys žingsniai iki tavęs“

„Five Feet Apart“

Lietuvos kino teatruose nuo gegužės 3 d.
Romantinė drama. JAV, 2019.
Režisierius: Justin Baldoni.
Vaidina: Haley Lu Richardson, Cole Sprouse, Claire Forlani.

Kaip ir dauguma paauglių, septyniolikmetė Stela - nuo kompiuterio priklausoma vaizdo tinklaraštininkė, dievinanti savo draugus. Priešingai negu dauguma bendraamžių, mergina dienas leidžia ligoninėje, taikstydamasi su cistinės fibrozės diagnoze. Pavojinga liga reguliuoja Stelos gyvenimą, kupiną rutinos, griežtai nustatytų ribų ir geležinės valios reikalaujančios savikontrolės. Griežtai sustyguota kasdienybė susvyruoja, ligoninėje pasirodžius žavingam pacientui Vilui. Jaunuolių santykiai vystosi klastingos ligos šešėlyje, cistinei fibrozei diktuojant pagrindinę taisyklę - būtinybę laikytis saugaus trijų žingsnių atstumo ir išvengti bet kokio fizinio kontakto. Širdį užliejus pirmajai meilei, Stela ir Vilas tetrokšta peržengti ribas - sulaužyti juos varžančias taisykles ir pulti į vienas kito glėbį, tačiau ar jiedu išdrįs rizikuoti savo gyvybėmis? O gal meilė egzistuoja ir per tris žingsnius iki tavęs?

„Devym kažkelinti“ (komiška drama, JAV) - 17 d. 20.30 val.

MULTIKINO OZAS

„Saulė irgi žvaigždė“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 16 d. 19 val.
„Apsėstasis“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 11-14 d. 19.30, 21.45 val. 15-16 d. 22 val.
„Žavusis žudikas Tedas Bandis“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 11-14 d. 16.30, 19.15, 21.30 val. 15-16 d. 19.30, 21.45 val.
„Mumbajaus viešbutis“ (veiksmo trileris, JAV, Australija, Indija, N-16) - 11-14 d. 11.30, 14.15, 16.45, 19.15, 21 val. 15 d. 17, 19.30, 21 val. 16 d. 16.30, 17, 19.30, 21 val.
„Pokemon detektyvas Pikachu“ (nuotykių komedija, JAV, N-7) - 11-16 d. 11, 13.30, 16, 18.30 val.
„Didžioji kelionė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Rusijos Federacija, V) - 12-13 d. 11, 13, 15 val. 11 d. 10.30, 13, 15 val. 14 d. 11.30, 13.15, 15 val.
„Trys žingsniai iki tavęs“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 11-12, 16 d. 15, 21.45 val. 13 d. 14.30, 17, 21.45 val. 14-15 d. 15 val.
„Be šansų“ (romantinė komedija, JAV, N-16) - 11-13 d. 16.15, 19, 22 val. 14 d. 16.15, 19, 21.45 val. 15 d. 19, 21.45 val. 16 d. 19, 22 val.
„Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-13) - 11-13 d. 10.30, 17.30 val. 14-16 d. 17.30 val.
„Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 11-13 d. 14, 18.30, 21 val. 14 d. 14, 19, 21 val. 15 d. 19, 21 val. 16 d. 18.30, 21 val.
„Išgyventi vasarą“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 11-12, 14-16 d. 17.30, 21.45 val. 13 d. 21.45 val.
„Valstybės paslaptis“ (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 11 d. 17 val. 12, 14 d. 12.45, 17 val. 13 d. 12.15, 17 val. 15-16 d. 12.45 val.
„Karalienės korgis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Belgija, V) - 11-13 d. 10, 12, 14 val. 14 d. 11.45, 12.30, 14.30 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 11 d. 11.30, 12.45, 14 val. 12 d. 10.15, 11.30, 14 val. 13 d. 10, 11.30, 14 val. 14 d. 11.30, 14 val. 15-16 d. 10.15 val. (specialus seansas mažiukams).
„Didžioji kelionė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Rusijos Federacija, V) - 11 d. 11 val. (specialus seansas mamytėms).

KAUNAS

FORUM CINEMAS

„Pokemon detektyvas Pikachu“ (nuotykių komedija, JAV, N-7) - 11-16 d. 10.30, 13, 15.30, 17.50 val. 11 d. 0.10 val.
„Apsėstasis“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 11-16 d. 14.45, 19.20, 22.50 val.
„Žavusis žudikas Tedas Bandis“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 11-16 d. 17.30, 21.30, 23 val.
„Mumbajaus viešbutis“ (veiksmo trileris, JAV, Australija, Indija, N-16) - 11-16 d. 17.40, 21.45 val.
„Karmeličių dialogas“ (originalo k.) - 11 d. 19 val. (Tiesioginės premjeros transliacija iš Niujorko Metropolitano operos!)
„Džonas Vikas 3“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 16 d. 20 val.
„Arabijos Lorensas (1962)“ (nuotykių drama, Didžioji Britanija, N-13) - 15 d. 19 val.

CINAMON MEGA

„Apsėstasis“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 11-15 d. 22.30 val. 16 d. 19.40, 22 val.
„Džonas Vikas 3“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 16 d. 19.15 val.
„Mumbajaus viešbutis“ (veiksmo trileris, JAV, Australija, Indija, N-16) - 11-16 d. 19.50 val.
„Pasaulio šerdis“ (drama, Rusija, Lietuva, N-13) - 14, 16 d. 14.45 val.
„Pokemon detektyvas Pikachu“ (nuotykių komedija, JAV, N-7) - 13-16 d. 11.15, 13.30, 17, 19.15 val. 11-12 d. 11.15, 13.30, 15.45, 18.30 val. 16 d. 11.15, 13.30, 17, 19.30 val.
„Žavusis žudikas Tedas Bandis“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 13-15 d. 17.30, 21.30 val. 11-12 d. 17.30, 21 val. 16 d. 21.30 val.
„Didžioji kelionė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Rusijos Federacija, V) - 13-15 d. 13, 15, 17.15 val. 11-12 d. 12,14, 17.15 val. 16 d. 13, 15, 17.30 val.
„Be šansų“ (romantinė komedija, JAV, N-16) - 11-15 d. 19.30, 21.45 val. 16 d. 17.15, 21.45 val.
„Svetimi namai“ (romantinė drama, Didžioji Britanija, Vokietija, JAV, N-13) - 12 d. 14.45 val.
„Trys žingsniai iki tavęs“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 11, 13, 15 d. 14.45 val.
„Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 11-16 d. 11.30, 13.15, 18 val.
„Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-13) - 11-16 d. 16.45, 20.30 val.
„Gyvulėlių kapinės“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 12, 14 d. 22.15 val. 16 d. 22.30 val.
„Išgyventi vasarą“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 11-16 d. 15.15 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 11-16 d. 10.15, 12.30 val.
„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, N-7) - 13-16 d. 15.45 val. 11-12 d. 16 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV) - 11-16 d. 11 val.
„Verkiančios moters prakeiksmas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 11, 13, 15 d. 22.15 val.

KLAIPĖDA

FORUM CINEMAS

„Pokemon detektyvas Pikachu“ (nuotykių komedija, JAV, N-7) - 11-16 d. 10.50, 13.20, 15.45, 18.10 val.
„Apsėstasis“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 11-16 d. 14.40, 19.30, 21.50 val.
„Mumbajaus viešbutis“ (veiksmo trileris, JAV, Australija, Indija, N-16) - 11-16 d. 13.10, 20.40 val.
„Žavusis žudikas Tedas Bandis“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 11, 13, 15 d. 21.40 val.
„Karmeličių dialogas“ (originalo k.) - 14 d. 19 val. (Tiesioginės premjeros transliacijos iš Niujorko Metropolitano operos įrašas!)
„Džonas Vikas 3“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 16 d. 18.45 val.

ŠIAULIAI

FORUM CINEMAS

„Pokemon detektyvas Pikachu“ (nuotykių komedija, JAV, N-7) - 11-16 d. 10.30, 13, 15.30 val. 11-15 d. 17.45 val. 16 d. 18.10 val. 11 d. 23.10 val.
„Apsėstasis“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 11 d. 15.10, 20.50, 23 val. 12-16 d. 15.40 val. 11-15 d. 21 val. 16 d. 21.10 val.
„Mumbajaus viešbutis“ (veiksmo trileris, JAV, Australija, Indija, N-16) - 11 d. 20.40, 23.20 val. 12-16 d. 20.50 val.
„Žavusis žudikas Tedas Bandis“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 11 d. 21.10 val. 13, 15 d. 21.40 val.
„Džonas Vikas 3“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 16 d. 18.20 val.
„Laikykitės ten“ su Andriumi Tapinu Šiauliuose - 16 d. 19 val.

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

„Pokemon detektyvas Pikachu“

„Pokemon Detective Pikachu“

Lietuvos kino teatruose nuo gegužės 8 d.
Komedija. JAV, 2019.
Režisierius: Rob Letterman.

Mieste, kuriame draugiškai sugyvena žmonės ir Pokemonai, vienas pastarųjų - Pikachu - svajoja tapti tikru detektyvu. Šią svajonę sunkina tai, kad Pokemonams kalbant žmonės girdi tik mielą cypsėjimą. Kitaip tariant, Pikachu niekas nesupranta. Išskyrus Timą Gudmeną. Išsiaiškinęs, kad vaikinukas ieško paslaptingai dingusio savo tėvo, Pikachu pasišauna jam padėti.

Juostą sukurti paskatino neįtikėtinas žaidimo „Pokemon GO“ populiarumas.

„Garsinimo būdelėje praleidau maždaug metus. Išbandžiau daugybę balsų, intonacijų, didžiąją laiko dalį repetavau stovėdamas prieš sieną. Tai buvo vienas sudėtingiausių darbų, kurių teko imtis“, - pasakojo Pikachu įgarsinęs Holivudo aktorius Rajenas Reinoldsas (Ryan Reynolds).

„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@respublika.net.

APRANGA, AKSESUARAI

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

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.uzupioteatras.lt

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

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

Valstybinis Šiaulių dramos teatras. Nuo 25% nuolaida 2 bilietams į „Šiaulių dramos teatro“ spektaklius nuo didžiausios galiojančios bilietų kainos. Tel. (8 41) 523 209, www.vsdt.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'ius“. Druskininkai. 50% nuolaida vandens dviračio nuomai. Tel. (8 670) 90 724, www.saltytour.lt

www.skrydziaiorobalionais.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 pirmai 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.gkklinika.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 akiniams, jų priedams. www.optikospasaulis.lt

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

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

Limuzinų nuoma „Salmangod“. Vilnius. 20% nuolaida limuzinų nuomai. Tel. (8 643) 33 333, www.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, persiškiems kilimams, šviestuvams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt

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

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

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

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

Maisto produktų krautuvėlė „Naturalia“. Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsai, 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.gmgyvai.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

Bušido 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. Tel. (8 679) 61 422, www.puppetstheatre.lt

KAVINĖS, RESTORANAI

„Liu Patty“ desertinė. Vilnius, Kaunas. 10% nuolaida desertams, išankstiniams užsakymams. Tel. (8 699) 08442, 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

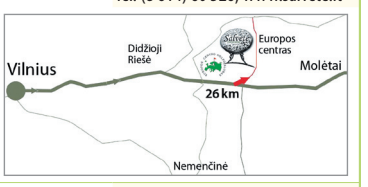
Restoranas „Lauro lapas“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 674) 51 045, www.laurolapas.lt

Kinų, japonų restoranas „Rytų Azija“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai (nuolaida negalioja dienos pietums). 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

Restoranai „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 rūsiai“. 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.svarstykles.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. 10% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel.: (8 5) 272 2227, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt

Grožio salonas „East Island“. Druskininkai. 10% nuolaida paslaugoms.Tel. (8 313) 56 643, www.eastisland.lt

Grožio namai „Merci Merci“. 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. Pipiriškių 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 salės 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 plius 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 treniruočių 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

Avinas. Neišvengsite rimtų asmeninio gyvenimo pokyčių. Galbūt sparčiai megsis nauji santykiai, o gal - palengva - ir seni. Savaitės pradžioje - puikios dienos meno sričių darbuotojams, galite planuoti verslo susitikimus. Daugiau laiko skirkite savišvietai, dvasinėms praktikoms ir ramiam poilsiui gamtoje.

Jautis. Jauskite saiką artimiems šeimos nariams duodami pastabas, jie turi savo nuomonę ir jos laikysis. Būsite labai aktyvūs, darbingi, kupini kūrybinių idėjų. Antroje savaitės pusėje patartina užbaigti pradėtus darbus, galite planuoti trumpas keliones. Daugiau laiko skirkite poilsiui bei savišvietai.

Dvyniai. Tai pažinčių ir kūrybinių susitikimų metas. Neatsisakykite kvietimų, aktyviai dalyvaukite visuomeniniame gyvenime, galite planuoti verslo susitikimus. Antroji savaitės pusė - puikus laikas savišvietai ir komandiruotėms. Tikėtina, kad teks apsilankyti ir pas gydytojus.

Vėžys. Neatverkite širdies pirmam sutiktam žmogui. Gali būti, kad kažkam slapta patinkate ir to nežinote, tačiau aplinkiniams tai - ne paslaptis. Planuokite verslo susitikimus, šiuo periodu pasiekti rezultatai duos pelną ateityje. Prisiminkite, kad kiekviena nauja diena - naujas iššūkis ir, be abejo, naujos galimybės.

Liūtas. Venkite konfliktų asmeniniame gyvenime, tegul santykiai teka įprasta vaga. Teks kuriam laikui atidėti planuotus stambius pirkinius. Laikotarpis - tuščias, nepatartina imtis naujų darbų. Palankus laikas atlikti profilaktinį sveikatos patikrinimą.

Mergelė. Nepalankus metas permainoms, teks daug ir atkakliai dirbti, vieno darbo nespėsite padaryti, o jau kitas lips ant kulnų. Išmokite paprašyti pagalbos, o ne vieni tempti sunkią naštą. Galite gauti papildomų pinigų. Darbdavius imponuos jūsų darbštumas ir dalykiškumas.

Svarstyklės. Bendraudami su aplinkiniais būkite paprasti ir ištikimi, puoselėkite esamus santykius.Tai gana kūrybinga, tačiau reikalaujanti didelių pastangų savaitė, sėkmė lydės dirbančius grožio srityje. Pataupykite, neišlaidaukite mažmožiams ir ne pirmos būtinybės dalykams.

Skorpionas. Jei ieškote darbo, gausite kelis įdomius pasiūlymus arba jums bus pasiūlyta papildomai padirbėti. Pagaliau bus įvertintas jūsų darbas, aplinkiniai žavėsis jūsų darbštumu. Tikėkite komplimentais, nes tikrai esate to verti. Teks daugiau nei įprastai rūpintis šeima. Pasaugokite sveikatą, tikėtina, kad galite smarkiai sunegaluoti.

Šaulys. Asmeninio gyvenimo kelias bus grįstas jausmu. Vėl pajusite tvirtą pagrindą po kojomis, mokslas, darbas, visuomeniniai reikalai pakryps gera linkme, viskas vyks daug sklandžiau. Didelė tikimybė, kad darbovietėje jums gali būti pasiūlyta geresnė pozicija. Daugiau vaikščiokite gryname ore.

Ožiaragis. Geras laikas naujų darbų pradžiai. Greta gali persekioti neužbaigti darbai, bet viską suplanavus sėkmė jums šypsosis. Nors užgrius darbų lavina, kasdieniai rūpesčiai teiks savotišką malonumą, nusiraminimą ir saugumo jausmą. Palankus laikas atlikti sveikatinimosi procedūras.

Vandenis. Jausite draugų pagalbą, kai jums labiausiai to reikės. Darbe gausite šansą parodyti, ko esate verti, tad priimkite visus iššūkius - tai padės jums tobulėti profesinėje srityje. Puikus ir kūrybingas laikas. Saugokitės kojų lūžių.

Žuvys. Visa galva pasinersite į darbą, kad neliktų laisvo laiko mintims apie savo nelaimingą gyvenimą. Atminkite: visa tai laikina. Tai - svarbių sprendimų metas, galite planuoti verslo keliones, daugiau ilsėkitės, aplankykite gimines ir artimus draugus.

LAISVALAIKIS SVEIKINA

Vairuojančių moterų asociacijos vadovė Asta Jonušienė 1973 05 13

Atlikėja Karina Krysko-Skambinė 1981 05 14

Dainininkė Evelina Meidutė 1996 05 14

TV laidų, renginių vedėjas Rolandas Vilkončius 1976 05 18

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

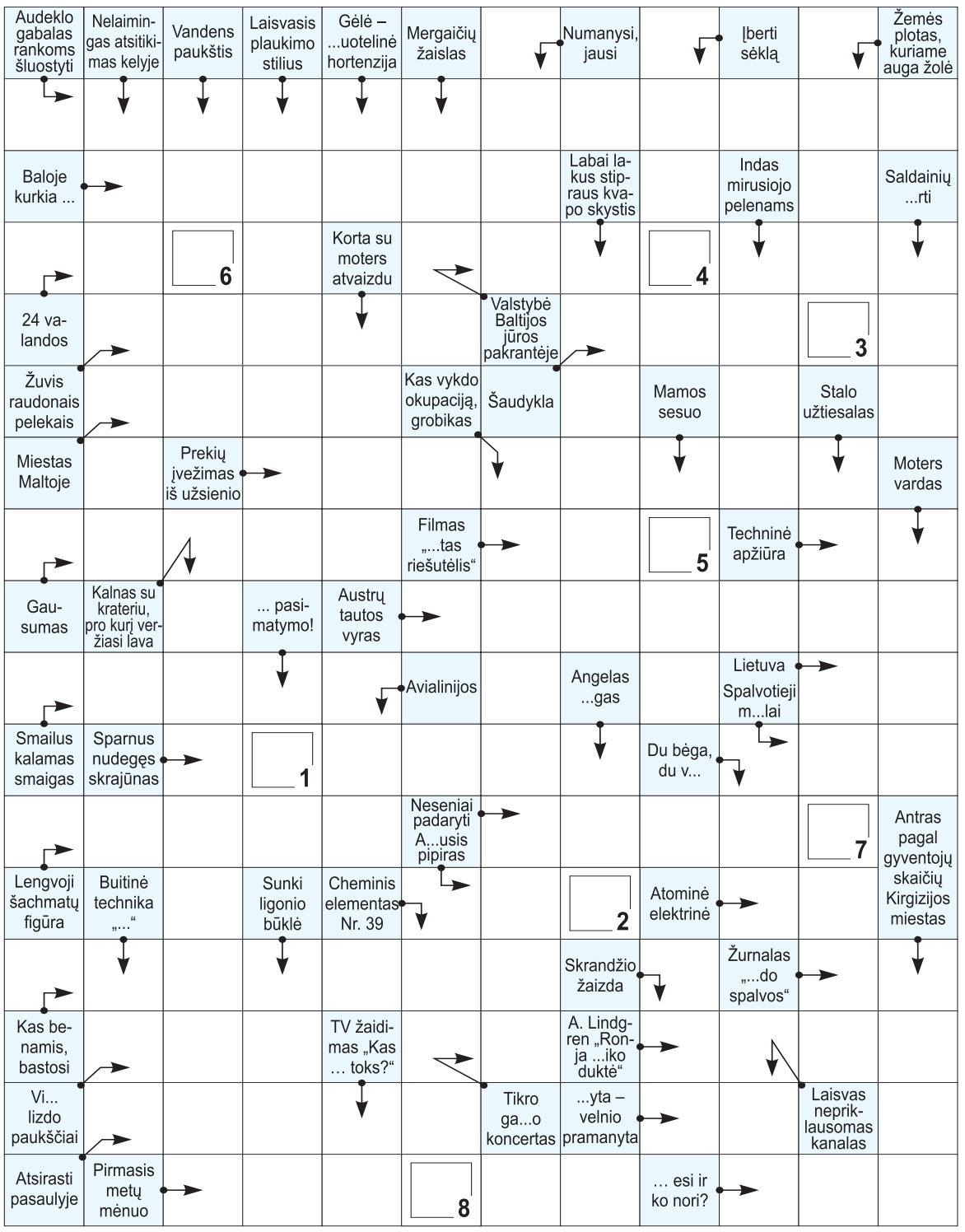
REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

RINKODAROS SKYRIUS
Tel. (8 5) 212 31 00

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



1	2	3	4	5	6	7	8

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

Žuvinto biosferos rezervate gamtininkai užfiksavo čia grįžusias, pernai iš Baltarusijos į Lietuvą perkeltas, meldines nendrinukes. Pirmąkart pasaulyje su šiais migrantais atliktas perkėlimas - sėkmingas.

Baltijos aplinkos forumo nuotr.

ANEKDOTAI

Darbo pokalbis. Bedarbis:
- Turiu gauti šį darbą. Namuose - žmona ir keturi vaikai.
Darbdavys:
- Aha, o ką jūs dar mokate?

Šiandien ryte gavau SMS: „Aš gyvenu name priešais jus, norėčiau susipažinti...“
Atrašiau, kad gyvenu priešais kapines ir mane tokios pažintys baugina...

- Kodėl tu taip nesistengi išmokti anglų kalbos?
- O kam?
- Juk ta kalba kalba pusė pasaulio...
- Tai negi neužtenka?

Žurnalistas ima interviu iš snaiperio:
- Ką jaučiate, kai taikiklyje pamatote priešą ir paspaudžiate gaiduką?
Karys pamąsto, ilgesingai pažvelgia į tolį ir sako:
- Atatranką.

Vaikinas kompanijoje giriasi:
- Protą paveldėjau iš tėvo...
Vienas pasitikslina:
- Tai turbūt turi daug brolių ir seserų, su kuriais teko dalytis?

Gydytojas peržiūri ligoninės paciento ligos kortelę:
- Žinote, nenoriu dabar jūsų gąsdinti... Palieku jums tabletę ir, jei ryte atsibusite, išgerkite ją.

Kai mama sūnui nuperka šokolado plytelę, tėvas, norėdamas vaiką paruošti realiam gyvenimui, atsilaužia 21 proc. šokolado sau.

Atėjo vyras į gimdymo namus aplankyti žmonos.
Jam išneša tris naujagimius. Pamąsto vyras ir sako:
- Jei galima, aš paimsiu tą vidurinį.

Vandenyne apie patelę ratus suka banginis ir burba:
- Dešimtys gyvūnų globos draugijų, šimtai ekologų ir gyvūnų teisių gynėjų, mokslininkai, politikai ir garsūs aktoriai rūpinasi, kad neišnyktų mūsų rūšis, o tau rūpi tik skaudanti galva?..

Ryte atsibusti bus žymiai lengviau, jei ant žadintuvo padėsite pelėkautus.

Teisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti vieną iš trijų Q10 savaiminio įdegio purškiamų priemonių „Sienna-X“.

Daugiau informacijos apie produktą: ***www.mercimerci.lt***

Atsakymą iki gegužės 15 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Aivaras Rakauskas** iš Vilniaus. Jam bus įteikta H.Kent knyga „Paskutinės apeigos“.

Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje 212 36 26 arba el.paštu laisvalaikis@respublika.net. Prizai laikomi savaitę. Siųsdami žinutę sutinkate, kad jūsų duomenys yra matomi, siekiant išrinkti laimėtoją.

- Lengvai naudojama purškiama savaiminio įdegio priemonė, kai reikia įdegio bet kur ir bet kada.
- Nepriekaištingas įdegis susiformuoja po 4-6 val.
- Be parabenų, draugiška veganams.

VERTIKALIAI: Abrikosas. Star. Kaulas. Ilona. Tl. Tiramisu. Od. Koala. Ts. Kupa. Istorija. Pi . Ak. Mėgt. Ikaras. Es. Vir Siu. „Omo“. Vaza. Ši. Anūkas. Ar. Tvanas. Reali. Uta. Ae. Asa. Udu. Sviestas. Startas.

HORIZONTALIAI: Laktozė. Alus. Bala. TV. Ru. Litvakai. Pilnas. Ka. Tirštas. Ost. Ok. Ivet. Ikras. Vair. Irianas. Jaunas. Imtas. Ūsas. Pilis. Os. Petarda. Snukis. Se. Ita. AUT. Opa. Malda. Redaktorius.

Pažymėtuose langeliuose: SAKALAS.

SUDOKU

3		1				6		7
2			4		8			1
		5		1		8		
			9		6			
		3		4		9		
4			6		1			9
1		8					2	5
				5			6	
				6			2	
					3	2		

	3			9				
9		1					8	
	7				4			
						2		
5						3	9	
		8				5	4	1
			9	1	7			
	1			6	3			
					8			
						4		
				2				
							7	

6	5	8	7	4	9	1	2	3
4	1	2	5	8	3	6	7	9
3	7	9	1	2	6	5	4	8
5	2	4	9	1	8	7	6	3
7	9	3	4	6	5	8	2	1
1	8	6	3	7	2	9	5	4
8	3	5	6	9	2	4	1	7
2	6	1	8	7	4	3	9	5
9	4	7	3	5	1	2	8	6

4	2	3	5	8	6	1	9	7
5	4	7	3	9	1	6	8	2
3	8	6	2	7	4	9	5	1
7	6	3	8	2	1	5	4	9
8	1	5	9	4	7	3	2	6
9	5	4	6	3	5	2	7	8
6	3	8	1	5	2	4	6	9
1	7	2	4	6	9	8	3	5
2	9	1	7	8	3	5	1	4

1	2	4	9	6	3	5	8	7
5	8	3	4	7	2	9	6	1
7	6	9	1	8	5	4	3	2
6	8	1	7	9	4	2	5	3
4	3	6	1	5	2	8	7	9
9	7	5	3	2	8	6	1	4
3	5	7	6	4	9	1	2	8
8	1	2	5	3	6	7	9	4
2	4	9	8	1	7	3	4	6

Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“