

Pavasariį paskelbęs, kad rengia šimto koncertų turą, **Vidas Bareikis** artėja prie finalo ir užsimena, koks bus baigiamasis šou.



Plačiau **5 p.**

Pasaulio jaunimo sklandymo čempionato prizininkas **Joris Vainius** pasakoja, kuo jį sužavėjo sklandymas ir kodėl tai tiktų visiems.



Plačiau **6 p.**

Skirtingos šeimos turi skirtingus finansinius poreikius ir tikslus. Kaip susikurti savo šeimos finansų valdymo modelį?



Plačiau **8 p.**

Svarstote, ką daryti su rudeniniu vaisių bei daržovių derliumi? Išsikepkite obuolių pyragą ir vegetariškų įdarytų paprikų!



Plačiau **9 p.**

Vilimanto Morkvėno nuotr.



Padovanoti emociją

Kvepalų kūrėja Živilė Burdaitė teigia, kad tai, kokie mums patinka kvapai, priklauso nuo mūsų emocinės būsenos.

2-3 p.

Kvepalai - tarsi meno kūriniai

ŽIVILĖ BURDAITĖ, prieš kelerius metus gavusi dovanų rytietišku kvepalų, apvertė savo gyvenimą aukštyn kojom: tapo rytietišku kvepalų distributore, įkūrė prekės ženklą „Gamila Beauty Perfumes“, o galiausiai pati ėmėsi kurti kvepalų. Dabar ji pristatė antrąjį savo kvapą „Nr. 2“, skirtą rudeniiui. Kvepalų veidu tapo balerina Olga Konošenko, kuri kvepalų pristatyme, skambant Ž.Burdaitės specialiai kvepalams kurtai muzikai, atliko gulgės šokį.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Kalbamės su menininke ne tik apie kvepalų kūrimą, bet ir apie kvepinimosi etiketą bei kvepalų psichoemocines reikšmes. Juk, norime to ar ne, įvairiausi kvapai mums sužadina vis kitas emocijas - mūsų uoslė turi puikią atmintį.

- Živilė, esate Socialiai atsakingo verslo klubo įkūrėja ir vadovė. Kuo užsiimate?

- Veiklos pradžia kilo iš didelio noro padėti Lietuvoje auginti socialiai atsakingą visuomenę, vykdyti įvairius socialinius projektus, ypač susijusius su vaikais. Tuomet kilo mintis užsiimti socialiai atsakinga rinkodara. Lietuvoje tai nebuvo labai populiari, tad pradėjau daugiau dirbti su norvegų, arabų įmonėmis, kurioms rūpi socialinė atsakomybė ir aktualu pateikti tai per reklamine prizme.

- Kodėl teigiate, kad socialiai atsakingos rinkodaros šalyje dar mažai? Pasaulyje tai tampa tendencija.

- Lietuvoje tai dar tik prasideda. O kol kas - nėra sveikos konkurencijos ir tarpusavio pagarbos. Socialinė atsakomybė ir rinkodara visų pirma yra požiūris į dirbantį žmogų ir į aplinką, kuriai kuri produktus. Įmonėms turi būti svarbi gilesnė, vidinė ir globali komunikacija. Žmonės, įmonės, perkantys iš tavęs paslaugas ar produktus, stebi, kaip dirbi, kaip tau soji aplinką. Taip pat svarbu psichologinė būsena - kaip žmonės jaučiasi pas tavę dirbdami. Visa tai reikia perteikti į komunikaciją. Visiems reikia jausti socialinę atsakomybę, ir toms įmonėms, kurios tą supranta, aš esu pagalbinkas, sudedantis taškus ant „i“.

Tam, kad galėčiau gerai atlikti šį darbą, magistrantūroje studijavau emocinį intelektą. Juk ką gvildena reklama - kaip pasiekti žmogų. Aš tuo ir domiuosi.

- Kaip šiame veiklos sūkurioje atsirado domėjimasis kvepalais, aukštąja parfumerija?

- Madride buvau seminaro apie socialinę atsakomybę viena iš pasisakančiųjų ir vienas arabas man padovanojo kvepalus. Nežinau, ar tai likimas, ar graži gyvenimo istorija, kurią aš pati susidėlioju, tačiau kažką tie kvepalai su manimi padarė (*šypsosi*). Gulėjau didelėje plačioj lovoj, kvepinasiu tais kvepalais ir pati save įsimylėjau. Iš moteriško smalsumo norėjau paieškoti, kiek jie kainuoja. Ir taip paprastai neradau informacijos. Todėl susiradau fabriką ir pradėjau tiesiogiai bendrauti su „Ajmal“, pradžioj į mane nekreipė dėmesio, o po kažkelintos mano žinutės jie paskambino, vėliau susirašinėjome ir mane pasikvietė į JAE. Taip ta-



Antrieji kvepalai skirti rudeniiui

KVEPALŲ NIEKADA NEREIKIA PIRKTI LIŪDNAM AR NORINT PAKELTI SAU NUOTAIKĄ. JUOS REIKIA PIRKTI TIK SU GERA EMOCIJA



Agnė Doveikaitė kvepalų pristatyme atliko Ž.Burdaitės kurtą muziką, o Olga Konošenko - gulgės šokį

pau distributore - atvežiau kvepalus į Lietuvą. Prieš kurį laiką „Ajmal“ nutraukė man labiausiai patikusių kvepalų gamybą. Paprasčiau sukurti ką nors panašaus. Tai būtų kainavę brangiai - būtų tekę užsakyti tūkstančius tų kvepalų buteliukų, todėl pasiūlė pačiai pamėginti sukurti kvepalus, kurie bus dar geresni. Susipažinau su parfumeriais, kurie atskleidė daug įdomių dalykų, supažindino su rytietišku kvapų filosofija. Taip gimė „Fragrance music“ projektas. Bekuriant pirmąjį kvapą suskambėjo ir pirmoji kvepalų muzika. A. Vivaldis (A. Vivaldi) ir J.S.Bachas (J.S.Bach) skambant *electro* moderniai muzikai. Tai buvo gimimas, todėl kvepalus pavadinau „Pavasariu“. Dabar pristačiau antruosius kvepalus „Virgin“ - mergelė, tai mano ruduo. Šie kvepalai man labai svarbūs, ju biliejiniai ir riboto leidimo. 35 buteliukai - tiek, kiek metų šį rugsėnįjį man suejo. Šiems kvepalams padėjo suskambėti tango, J.Pachelbelas (J.Pachelbel) ir P.I.Čaikovskis. Smagu, kad man kvepalai skamba - tai muzika, kurios natos

persiduoda kvepaluose. Man tai savotiška meno išraiška, savotiškas performansas, pasitelkiant klausos ir uoslės jutimą. Šiomet į pagalbą pasitelkia ir vaizdą: kvepalų pristatyme dalyvavo ir mažosios O.Konošenko balerinos ir pati Olga sušoko finalinį Gulbių ežero šokį. O Agnė Doveikaitė pertei-kė muzikos garsus elektriniu smuiku. Agnė buvo pirmųjų mano kvepalų veidas, o Olga - dabartinii.

- Kaip gimsta ta bendra kvepalų, muzikos ir šokio vizija?

- Kartais atrodo, kad aš pati nieko nedarau, tarsi kūnas padaro, ką reikia, ir paskui pati negaliu patikėti, kad tai sukūriau. Tai tarsi sapnas; kyla mintis ir staigiai pradėdų ją įgyvendinti - surandų žmogų, kuris padėtų sukurti muziką, kokią aš jį jaučiu, kaip aš ją apibūdinu. O šokis galiausiai įsijungia, nes aš pati dievinu baletą!

- Sakoma, kad kurti kvepalams reikia ypatingai išlavintos uoslės, parfumerio nie-

nors kelionės, išsivalyti sielą ir kūną, mintyse susikurti viziją, kurioje apsigyvena tam tikri kvapai, natos. Tuomet maišau esencijas ir žiūriu po mėnesio, koks bus kvapas. Buvau sukūrusi žiemos kvapą, tačiau ne taip jį įsivaizdavau, nepavyko man išgauti trokštamo aromato. Tikrai nelaikau savęs parfumerė, labiau - menininke. Ir šiuo atveju labiau jaučiu, kad kuriu meno kūrinius, o ne masinę parfumeriją. Kuriu tiems žmonėms, kurie nori išskirtinumo. Kvepalų dabar gausybė, gali nueiti į parduotuves ir rasti visko, ko tik nori. O aš kuriu kolekcionieriams, elegantiškai nosiai. Kada nors išleisiu kompaktinį diską ir keturis aromatus - visiems metų laikams.

- Jūsų kuriami kvepalai - rytietiški. Rytietiški kvepalai pasižymi stipriausiais, išraiškingiausiais aromatais. Ir jie patinka ne visiems. Nuo ko priklauso, koks mums kvapas patinka?

- Nuo emocinės būsenos.

- Norite pasakyti, kad po pusmečio mums gali visiškai kitoks kvapas patikti?

- Taip. Gali ir kitą savaitę kitoks kvapas patikti. Todėl kvepalų niekada nereikia pirkti liūdnam ar norint pakelti sau nuotaiką. Kvepalus reikia pirkti tik su gera emocija, geriausia - būnant įsimylėjus, pakylėtos nuotaikos. Tuomet jie visada asocijuosis su laime.

Tarkime, kodėl kai kuriems žmonėms norisi vanilės ar muskuso, arba kodėl vyrai savo žmonoms renka kvepalus, kuriuose jaučiamas cinamonas? Jiems tai asocijuojasi su vaikyste, mamos keptomis bandelėmis, saugumu. Kiekvienas kvapas mums ką nors primena.

Žmonės dažnai sako, kad jiems nepatinka rytietiški kvapai, tačiau dar nesutikau tokio, kuris būtų pabandęs ir nusivylęs. Juk yra labai skirtingų rytietišku kvepalų. Mes dažnai ilginės atostogų, saulės. O pasikvepini rytietiškais kvepalais ir jautiesi tarsi atostogaudamas. Jie turi kažką užburiančio, magiško, kaip galbūt ir patys arabai (*šypsosi*).

kada neturi varginti alergijos, sinusitai ir pan...

- Ir ne tik - ilgą laiką negali valgyti aštraus maisto. Iš vieno indų parfumerio gavau gerą patarimą - dvi savaites valgyti tik obuolius. Tuomet, kai palietęs bambą jauti obuolio kvapą ir daugiau nieko, gali pradėti kurti kvepalus. Tai, ką valgai, jaučiasi tavo prakaite. Jei valgai aštriau, vartoji alkoholį, visa tai atsispindi tavo kvape. Netgi mūsų patirtas stresas turi įtakos didesniai prakaitavimui ir prakaito kvapui. O, pvz., ant žmonių, kurie nevalgo mėsos, odos labai gerai kvepia aliejiniai kvepalai. Tad tuo man ir patinka aliejinio pagrindo kvepalai - gali penkios draugės kvepintis tais pačiais kvepalais, arba vyras ir moteris, ir visi kvepės skirtingai. Dauguma iš kvepalų, kuriais prekiauju, yra *unisex*. Nes kiekviename mūsų yra dalelė vyro ir moters.

- Kaip vyksta kvepalų kūrimo procesas?

- Manau, kiekvienas turi savų ritualų. Man pačiai reikia kokios



labai patinka dvasingoms asmenybėms. O paprastesnei asmenybei visada gali pasiūlyti jazminaitį.

- Vyrauja skirtingos nuomonės apie tai, ar įmanoma kitam žmogui išrinkti kvepalus - juk renkame pagal tai, kas patinka mums?

- Įmanoma. Pažvelkime į tai iš kitos pusės: dovandamas kvepalus, dovanoji emociją. Svarbu, kaip pateiksi tą emociją. Tarkime, dovanoji kvepalus ir pasakai: aš tau dovanoju rytietišką saulę, kai tu pavargsi, atsidaryk šį kvepalų buteliuką, užsimerk ir pajausk tą smėlį, jūrą, saulę, smilkalus ir pagavok, kad atsidūrei tame krašte, kuriame norėtum būti. Ir tikrai žmogus vieną dieną taip padarys, net jei bus skeptiškai nusiteikęs, ir gaus tą padovanotą emociją.

O ir mums kartais norisi lengvesnių, o kartais sunkesnių, išraiškingesnių kvapų - pagal nuotaiką. Niekada nesupratau moterų, kurios visą gyvenimą kvepinasi tais pačiais kvepalais. Arba jos be galo nuobodžios, arba tai žmogus, gyvenime nenorintis nieko pažinti. Manau, moteris turėtų turėti mažiausiai penkerius kvepalus. Sakykime, vilkėdama mažą juodą suknelę nesikvepinsi ramunėlių ar saldinių kvapu. Juk mes žmonės pasitinkame su tam tikru kvapu. Kartais sakoma, kad įvyksta chemija - kai kažkuo žmonės vienas kitą traukia. Juk tai mūsų feromonai, asmeniniai kvapai, kurie dar susimaišo su kvepalais ir net tuo, ką prieš tai valgėme.

- Tas tiesa, partnerį galima pasirinkti pagal tai, ar patinka jo kvapas. Bet ar tuomet nėra

CHEMINIAI FEROMONAI YRA RINKODAROS TRIUKAS, NES KIEKVIENAS IŠ MŪSŲ NATŪRALIAI SKLEIDŽIAME SAVO FEROMONUS

taip, kad kvepalais mes masuojame savo kvapą - vienintelį, ką turime unikalaus?

- Nemaskuojame. Net kai sakoma, kad geriausias - žmogaus natūralus kvapas, kas tai yra? Žmogus juk prausiasi dušo žele, šampūnu plauną galvą - tad tai jau nebėra vien natūralus jo kvapas. Tiesiog asmenybė su kvapu taip susipina, kad kažkam tai labai patinka. O kažkam gali visiškai nepatikti.

- Jūs taip pat vedate seminarus apie kvapus, kvepalus. Kokie tai seminarai?

- Apie kvepinimosi etiketą - yra tam tikrų psichologinių gudrybių, kurios suveikia, jei, pavyzdžiui, aš noriu, kad mane kažkas prisimintų. Tarkime, eidama su jumis į susitikimą, aš savo kvepalais pakvepinčiau ir delną, ir kai mes sveikindamosi spautume ranką, ant jūsų delno įsispaustų šiek tiek mano kvepalų. Sėdėdama nesąmoningai ranka liestumėte savo veidą, tas mano kvapas būtų šalia jūsų nosies, ir net nesuprastumėte, kodėl, bet būtumėte priversta mane prisiminti.

Dar vedu seminarus apie rytietišku kvepalų istoriją, arba - kuo kvepėjo garsiausios pasaulio moterys. Taip pat apie feromonus - cheminiai feromonai yra rinkodaros triukas, nes kiekvienas iš mūsų natūraliai skleidžiame savo feromonus. Ir į klausimą, kokie kvepalai padės priversti moterį ar vyrą, aš atsakyčiau: jokie. Padėsite jūs, ką spinduliuosite ir kaip jausitės su tais kvepalais.

Rugsėjo 7 d. į kvepalų „Nr. 2“ pristatymą susirinko gausybė žmonių



Nora Lapinskienė



Edita Užaitė su duktą Marija



Justina Ieva ir Jūratė Steponavičiūtės



Simona Starkutė

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!



VANDENS PRAMOGOS IR ROMANTIŠKAS SPA POILSIS „TRASALYJE“ DVIEM

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



ŠUOLIS SU VIRVE IŠ REKORDINIO AUKŠČIO DVIEM (ALYTUS)

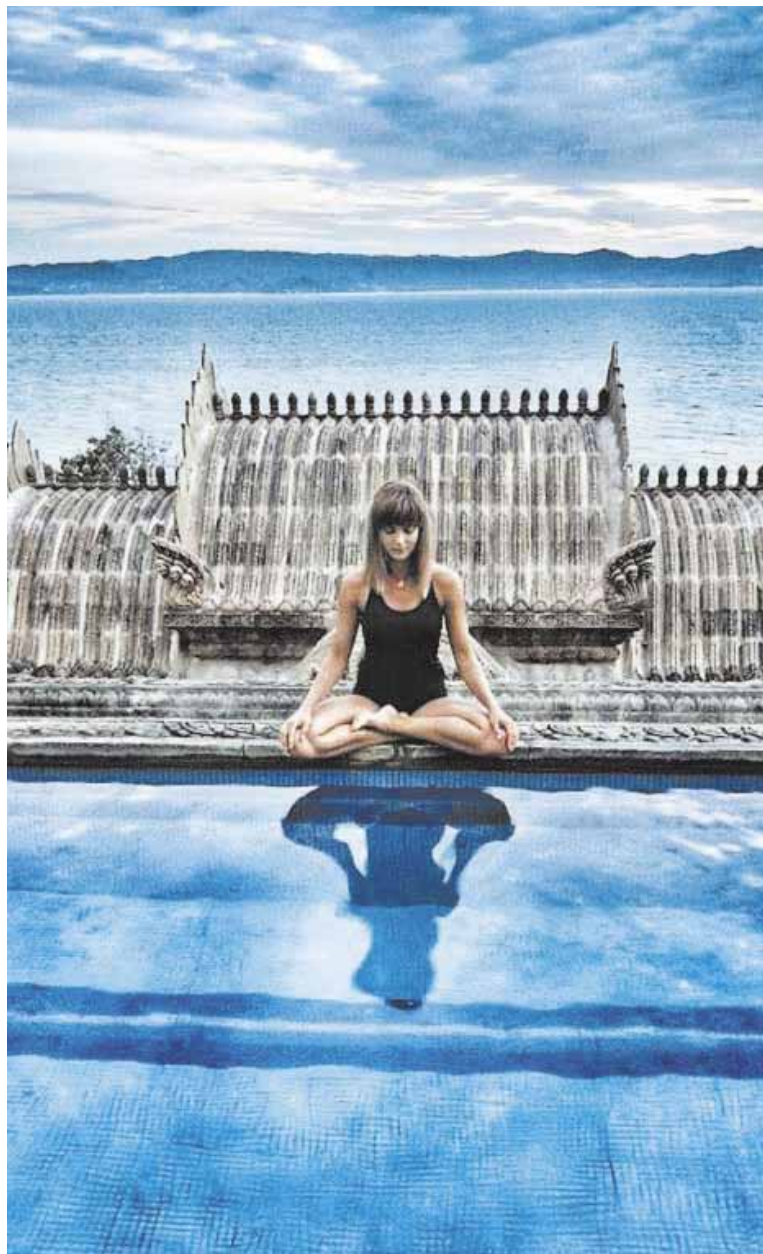


SPA PROGRAMA „SALDUS RYTIES SĄPNAS“

laisvalaikio dovanos

M. Jašinskytė: Gyvenimas neturėtų tapti kovos su svoriu ringu

Visada švytinti jos bei šokių mokytoja **MILANA JAŠINSKYTĖ** jau daug metų yra sveikos gyvensenos šalininkė. Buvusi profesionali sportininkė atskleidžia, kad, norėdama išlaikyti puikią savijautą ir išvaizdą, ji ne tik intensyviai užsiima joga, sveikai maitinasi, bet ir periodiškai daro iškrovos dienas ir valo organizmą.



Amerikoje atrado organizmą valančius produktus

M.Jašinskytės požiūrį į sveiką mitybą gerokai pakeitė gyvenimas Amerikoje. „Gyvendama už Atlanto pradėjau domėtis joga. Ten gyvena ne tik daug mėsainių gerbėjų, bet ir sveikos gyvensenos propaguotojų. Amerikoje rinka yra perpildyta veganiškų produktų. Ten atradau ir išbandžiau ne tik labai daug veganiškos virtuvės receptų, bet ir sužinojau apie tokius naudingus prieskoninius augalus, kaip ciberžolėje esantis kurkuminas. Todėl grįžusi namo į Lietuvą stengiausi visas išmoktas pamokas įtraukti į savo kasdienę rutiną.“

Jogos trenerė džiaugiasi, kad kurkuminas, nors ir gerokai vėliau, bet pagaliau atkeliauja ir į Lietuvos gyventojų racioną. Ciberžolė visame pasaulyje buvo iš naujo atrasta dėl savo stebuklingų prieš- uždegiminių ir antioksidacinių savybių, ji gerina kepenų funkciją ir turi detoksikuojamąjį poveikį. Todėl ypač tinka žmonėms, norintiems tiesiogine to žodžio prasme išsivalyti organizmą.

„Svorio metimas man niekada nebuvo didelė siekiamybė. Išlaikyti svorį svarbu nebent dėl sveiko kūno ir geros savijautos“, - teigia M.Jašinskytė.

Gerą savijautą suteikia iškrovos dienos

Sveikos mitybos specialistai atkreipia dėmesį, kad detoksikavimo procesas organizmui turi didžiausią poveikį rudenį ir pavasarį. Tai yra palankiausias metas pradėti valyti organizmą. Tačiau



NORS DIRBU FIZINĮ DARBĄ, MAN ENERGIJOS PER IŠKROVOS DIENAS TIKRAI UŽTENKA. MES PAMIRŠTAME, KAD DAUG IR SUNKIAI PRIVALGIUS ORGANIZMAS PAVARGSTA

Milana prisipažįsta, kad iškrovos dienas daro dažniau - kai pasijunta apsumkusi.

„Nepaisant sveikos mitybos, naudojamų ekologiškų produktų, būna ir įvairių nuklydimų, dienų, kai visoms moterims norisi riebaus, nekokybiško maisto. Kartais juo papiktinaudžiau ir aš. Tačiau tik pradėjusi užsiimti joga, liiviausi save dėl to smerti. Užuoat tai dariausi, pasidarau iškrovos dieną.“

Per iškrovos dienas Milana geria vandenį, pagardintą citrina ar klevų sirupu. Pastarąjį ji naudoja tada, jei organizmą valo ilgiau nei dieną.

„Nors dirbu fizinį darbą, man energijos per iškrovos dienas tikrai užtenka. Mes pamirštame, kad daug ir sunkiai privalgius organizmas pavargsta, nes tenka daug energijos sunaudoti maisto viršinimui. Valgome daugiau nei reikia, nereikalingas maistas organizmui

tampa per didele apkrova. Po organizmo išsivalymo jaučiuosi aktyvi, netgi lakiuju ant sparnų, - sako jogos trenerė. - Manau, kad nieko blogo organizmui nenutiks vieną dieną pasidarant iškrovos dieną. Tik reikia žiūrėti, kad vienos dienos nevalgymas po to nevirstų šešių dienų rijimu. Reguluojant svorį taip pat svarbu laikytis grafiko ir žiūrėti valandas, kada valgomė. Kad būtų kuo mažiau atstiktinių prišokimų prie valgio.“

Į svarstyklės nežiūrinti ir kitiems to daryti nepatarianti Milana pabrėžia, kad didžiausias motyvas metant svorį turėtų būti ne kilogramai, bet gera savijauta. Juo labiau kad skiriasi kiekvieno žmogaus kūno struktūra, kaulų sandara, ūgis. Vienam idealus svoris gali būti 60, kitam - 80 kg. Milana neslepia, kad jos svoris taip pat kinta. Daug kas priklauso nuo darbo krūvio, psichologinės būsenos. Tuo metu, kai priauga svorio, ji pasijunta vangesnė, sumažėja ne tik fizinis, bet ir protinis darbingumas.

„Gera savijauta man tapo ne tik darbu, bet ir gyvenimo filosofija. Visi turi išsidėmėti, kad gyvenimas neturėtų tapti kovos su svoriu ringu. Tiesiog reikėtų pakeisti savo įpročius, išlaikyti sveiką mitybą, daugiau judėti, į darbą vaikščioti pėstute“, - geros savijautos patarimais dalijasi M.Jašinskytė.

„Laisvalaikio“ inf.

Artėja prie šimtojo koncerto



Gatvės poezija ir proza. Repas, reivas, rokenrolas ir teatras. Akrobatika ir specialieji efektai. Karštis ir prakaitas. Trečiojo pasimatymo nuotaka... Visa tai tvyro artisto **VIDO BAREIKIO** Aukšinio turo koncertuose. Pavasarį paskelbęs, kad rengia šimto koncertų turą, jis jau baigia pasiekti finalą ir užsimeina, koks bus baigiamasis šou.

V.Bareikis jau surengė 94 turo koncertus visoje Lietuvoje, kuriuose apsilankė virš 30 tūks-

tančių žmonių. Pasirodymai vyko ir didžiausiose šalies scenose: V.Bareikio ugnis liepsnojo

muzikos ir pramogų festivalyje „Galapagai“ Zarasuose, taip pat Vilniuje vykusiame festivalyje „M.A.M.A. Vasara“. Jis surengė pasirodymą laive, plaukusiame Nerimi. Į koncertą Vilniuje įvažiavo su „hameriu“, Kaune - visureigiu limuzinu. V.Bareikio grupė turo metu išsiplėtė ir dabar scenoje su Vidu pasirodo šeši nariai: du būgnininkai, gitaris-

tas, du pritariantieji vokalistai. Be to, į didžiausius koncertus atvyksta V.Bareikio rengininkai, kurie gerbėjų „gauja“ iš Molėtų - daugiau nei 20 žmonių.

Tapęs iniciatyvos „Už saugią Lietuvą“ ambasadoriumi, Vidas aplankė virš 30 skirtingų miestų. Juose susitiko su 6000 mokslėvių. Iš viso per turą nuvažiavo jau virš 20 tūkstančių kilometrų.

Kviečia į didžiausią šalies dizainerių darbų išpardavimą

Šį savaitgalį sostinėje vyks Lietuvos dizainerių sukurto daiktų išpardavimas. Trijų dienų renginyje galima įsigyti ankstesnių kolekcijų modelių ar niekur nematytų prototipų už itin patrauklią kainą. Nepraleisti renginio ragina ir „POPUP LT“ sumanytojos - Erika Paulė ir leva Marija Andrulytė, kurios savo spintos nebeįsivaizduoja be lietuviškų prekės ženklų.

Lietuviškos mados ambasadore tikiama, kad „popup.lt Sample Sale@Outlet park“ renginyje bus puiki proga atnaujinti savo garderobą per daug neišlaidaujant.

Dažnai, užsukus į išpardavimą, galvą apsuka didžiulės nuolaidos. Suvilioti mažų kainų, žmonės mėgsta įsigyti tai, ko tikrai neprireiks. Kaip išvengti nereikalingų pirkinių ir nusipirkti tai, kas nekabės spintoje?

„Salėje dirbs su drabužių pardavimais patirties turinčios merginos. Taip pat renginyje būsiu ir aš su Erika. Jei dvejo-



Erika Paulė ir leva Marija Andrulytė

site dėl kurio nors pirkinio, prieikite ir paklauskite mūsų. Mes mielai patarsime ir tikrai nemeluosime. Jei drabužis atrodys gražiai, tą ir pasakysime. Jei netiks - taip pat neapgaudinsime. Svarbiausia yra nebijoti klausyti patarimo“, - šypsosi I.M.Andrulytė.

Paprašytos įvardyti, į ką išpardavime vertėtų atkreipti daugiausia dėmesio, renginio sumanytojos paminė Renatos Mikailionytės kuriamus drabužius.

„Jos kuriamų drabužių yra labai sunku rasti. Taip pat bus

Apnuoginanti širdį daina

„Apie tai, ar verta viešinti šią dainą, tikrai galvojau ne vieną vakarą. Ji labai išgyventa, intymi, jausminga, apnuoginanti širdį ir labai graži. Negaliu tik sau pasilaikyti tokio šildančio bei paliečiančio kūrėjų darbo“, - teigia dainininkė **GABRIELĖ RUTKAUSKIENĖ-VASHA**, pristatanti dainą „Tau skirta“.

Jos žodžius sukūrė du žmonės - pati atlikėja ir Andrius Kairys. Muzika - Andriaus Borisevičiaus. „Kad Ronaldui priesaiką ne ik išstarsi, bet ir sudainuosiu, žinojau nuo pirmos akimirkos, kai nutarėme tuoktis bažnyčioje. Labai norėjau, kad joje tilptų viskas, ką tuo metu jaučiau“, - sakė pašnekovė.

Dainininkė neslėpė - buvo ne viena tema, kuria tikėjosi parašyti kūrinių savo vyru: jis, ji, abipusė meilė, bendri išgyvenimai. Tačiau vėliau nuspręsta sukurti dainą bene svarbiausiam vestuvių momentui - priesaikai bažnyčioje.

„Mūsų šventė buvo nuostabi. Lyg pasaka. Bet jautriausiu, šimintiniausiu, reikšmingiausiu jos momentu tapo būtent tai, kas vyko Dievo namuose“, - patikino G.Rutkauskienė-Vasha, prisimindama šią metų birželio 30-ąją vykusius įvykius.



„Tau skirta“ yra emociškai brangiausias atlikėjos kūrinys. Prieš metus dainininkė taip pat pristatė savo dukrai atliekamą dainą „Ar tu jau pabudai“. „Dar vienas žmogus, kuriam norėčiau sudainuoti ką nors asmeniškai ir labai tikro, yra mano mama“, - apie dainininkę Viktoriją Mauručaitę kalbėjo G.Rutkauskienė-Vasha.

„Laisvalaikio“ inf.

WWW.BUSHIDO.LT WWW.KOKFIGHTS.COM

09 21 / KAUNAS ŽALGIO ARENA

DREAM BOXING & KOK WORLD SERIES 2018

10% nuolaida

TIKETA KOKFIGHTS.TV LIVE hummel

VILKANASTRŲ DVARAS

Atitrūkti nuo žemės



Joris Vainius asmeninio albumo nuotr.

Norėdami pajvairinti laisvalaikį, neretai renkames sportą, tačiau kartais net ir jo šakų atrodo yra per mažai. Lyg viskas būtų pažįstama ir išbandyta. O ar bandėte užsiimti sportu ore? Pasaulio jaunimo sklandymo čempionato trečios vietos laimėtojas **JORIS VAINIUS** sako, kad sklandymas jį sužavėjo dinamizmu.

- Jori, kaip gimė mintis pradėti sklandyti?

- Pradėjau dar vaikystėje, jau nuo 9-erių metų stovykloje sklandžiau su vaikiškais sklandytuvais. Taip atsitiko tikriausiai todėl, nes augau aerodrome - sklandė mano mama. Tad nuo vaikystės viską stebėdamas, savaime kryptau ta linkme. Prie rimtų sklandytuvų perėjau, kai sukako keturiolika. Dabar man 25-eri - praėjo dešimtas sezonas, kai sklandymu užsiimu rimtai.

- Augote tarp lėktuvų, sklandytuvų. Ar nekyla noras išmėginti daugiau? Pavyzdžiui, pilotuoti keleivinį lėktuvą?

- Ne, aš į sklandymą žiūriu kaip į sporto šaką, o ne kaip į pragyvenimo šaltinį. Man tai labiau kaip hobis. Lėktuvai man yra transporto priemonė nusigauti iš taško A į tašką B. Mano požiūriu, sklandymas yra įdomesnė aviacijos šaka. Šios sporto šakos varžybose netrūksta azarto, o sėkmę lemia daugybė detalių: meteorologinių sąlygų išmanymas, skrydžio technika, psichologija, patirtis. Tokiame skrydyje daug įvairovės, jis būna dinamiškas ir kiekvienas jų visiškai skirtingas.

- Nuolat dalyvaujate įvairiose varžybose, vasarą dalyvavote Pasaulio sklandymo čempionate Lenkijoje. Kokios didžiausios pergalės pasiektos sklandymo sporte?

- Praeitais metais vyko Pasaulio jaunimo sklandymo čempionatas, kuriame užėmiau trečią vietą. Labai nedaug trūko iki pirmos, tad džiaugiuosi savo rezultatu. Taip pat esu tapęs Lietuvos vicečempionu. Jaučiu, kad galiu nugalėti, tačiau kol kas man nepavyksta, tikriausiai reikia dar pasiruošti.

- Dalyvaudamas šią vasarą Lenkijoje vykusiame Pasaulio sklandymo čempionate, bendradarbiavote su išmaniųjų techno-

logijų kompanija. Kiek technologijos padeda sklandant?

- Šiame sporte naudojamos technologijos yra labai specifinės. Sklandytuve integruota elektronika apskaičiuoja visus reikiamus duomenis, maršruto parametrus, kitaip tariant, atlieka matematinis veiksmus, kad tau pačiam nereikėtų to daryti. Sklandant reikalingas išmanusis telefonas tam, kad būtų galima realiu laiku sekėti meteorologines sąlygas ir pasitikrinti orų prognozę. Tiesiog tą padaryti nėra kito būdo. Taip pat Pasaulio čempionate įvesta naujovė - visų sklandytuvų buvimo vietą realiu laiku buvo galima stebėti internete. Todėl skrydžio metu turėdamas telefoną visuomet gali pasitikrinti, kur yra kiti sklandytuvai.

SKRYDŽIO METU TURI IŠLIKTI ŠALTO PROTO, STEBėti METEOROLOGINES SĄLYGAS, TAIP PAT DAUG LEMIA PSICHOLOGINIS PASIRUOŠIMAS

- Ar lipdamas į sklandytuvą niekada nepamirštate ir išmaniojo telefono?

- Telefoną su savimi pasiimu daugiausia tam, kad jamžinčiau užburiančius vaizdus. Tiesiog norisi pasidalyti tomis gražiomis nuotraukomis su žmonėmis ir pritraukti juos į šią veiklą. Sklandant reikia technikos, su kuria galėčiau labai greitai ir lengvai jamžinti kokybiškas nuotraukas. Kaip daugelis kitų, taip ir aš noriu turėti naujausią techniką tam, kad galėčiau kartu su technologijomis žengti į priekį ir išnaudoti jų teikiamus privalumus.

- Ką jums reiškia sklandymas? Kuo jis jus žavi?

- Man patinka varžybos, azartas bei kova, tačiau labai mėgstu pakilti ir tiesiog savo malonumui. Man jis reiškia laisvės pojūtį, atitrūkimą nuo kasdieniškų dalykų, savotišką meditaciją. Būdamas ore žinai, kad tau niekas negalės prisiskambinti, tad tiesiogiai pabėgi nuo pasaulio, o ir mintys būna nukreiptos visai kitur.

- Su kokiais didžiausiais iššūkiais tenka susidurti ore? Kokios savybės yra svarbiausios, norint tapti sklandytovu?

- Paprastai avarių ore neįvyksta, bet ypatingo budrumo reikia varžybų metu, kai skrenda daug dalyvių, visi susikoncentravę į save, kovą ir laimėjimą. Čia neatsargumas gali lemti labai daug. Tokioje situacijoje buvau

atsidūręs ir aš, kai šiemet, dėl kito piloto neatsargių veiksmų, turėjau ore palikti sklandytuvą ir panaudoti gelbėjimosi parašiutą. Taigi, varžybose turi visada būti budrus ir pasiruošęs bet kokiai ekstremaliai situacijai.

O šiai visada reikia stebėti aplinką, įsivaizduoti, kad tavęs niekas nemato, matyti ir už save, ir už kitus, nuspėti konkurentų veiksmus. Šiam sportui reikia ilgalaikės koncentracijos, kadangi skrydis trunka apie 4-5 valandas. Viso skrydžio metu turi išlikti šalto proto, stebėti meteorologines sąlygas, taip pat daug lemia psichologinis pasiruošimas. Fizinio pasiruošimo irgi reikia. Turiu omenyje ne jėgą, o pasiruošimą ilgalaikiam nuovargiui, ypač jei ilgai skrendi saulėje.

- Egzistuoja posakis, kad aviacijos sektoriuje sklandymas vadinamas poezija. Ar iš tiesų ši sporto šaka gali būti ne tik ekstremali, bet ir atpalaiduojanti?

- Labai daug pilotų užsima sklandymu vien dėl malonumo. Ir aš pats laisvu laiku mėgstu tiesiog ramiai pasklandyti. Pakilęs į orą, pabėgi nuo visų žemės rūpesčių, žiūri į dangų, stebi debesis ir pagal juos planuoji maršrutą. Taip pat neturi variklio, kuris pastoviai užtų ir užgožtų tylą. Išnaudodamas saulės energiją, skrieji po debesimis kartu su paukščiais, kurie ieško saulės įšildytų srovių ir jose kyla į viršų. Tad ne veltui šis skrydis kartais prilyginamas poezijai. Visiškai ramybėje sklendi kaip paukštis.

- Į kokį aukštį galima pakilti su sklandytuvu ir kokie jūsų asmeniniai rekordai?

- Paprastai Lietuvos oro sąlygomis galima pakilti iki 3 kilometrų, o standartinis aukštis skrendant lygumų sąlygomis yra 2 kilometrai. Mano asmeninis aukščio rekordas - 4,2 kilometro, o ore nenusileidęs ilgiausiai buvau apie 8 valandas.

- Kodėl rekomenduotumėt ir kitiems išbandyti šią pramogą?

- Skrisdamas ne tik pamatai gražius vaizdus, bet ir pabėgi nuo kasdienių rūpesčių, atsipalaiduoji. Beje, šis užsiėmimas nėra toks nepasiekiamas, kaip gali atrodyti. Greičiausiai, jei neturi nieko bendra su aviacija, galvoji, kad tai ne tau. Tačiau tikrai patvirtinu, kad visi, nieko panašaus nebandę, gali pradėti skraidyti. Tam nereikia didelių investicijų, reikia tik noro.

„Laisvalaikio“ inf.

PAĖMIAU KYŠĮ. PAGAVO

DABAR MAN GALAS – Politikas

O MUMS IMPROVIZACIJOS PRADŽIA – „Kitas kampas“

10-asis improvizacijos teatro sezonas prasideda.

teatras kitas kampas

DELFI RSPUBLIKA BALTOJ zip fm ACPIE 15 bilietai.lt

Aktyvus laisvalaikis su vaikais



Dažnai manoma, kad susilaukus vaikų tėvams yra sunkiau rasti laiko užsiimti fizine veikla, tačiau sekmadienį vykstant Vilniaus maratonui buvo galima išvysti kitokį vaizdą. Daugybė tėvelių bėgo su atžalomis daugiausia sporto entuziastų pritraukusioje šeimos trasoje. Vien į šį bėgimą užsiregistravo 3691 dalyvis.

Apie tendenciją, rodančią, kad pastačiu metu daugėja šeimų, sportuojančių su vaikais, kalba ir asmeninis treneris Mantas Petrulis. „Bene dažniausias vaikų kanikantis sveikatos sutrikimas yra nutukimas, kuris atsiranda dėl per mažo judėjimo. Nemaža dalis tėvų neturi galimybės išleisti vaikų į sporto būrelius. Siekiant spręsti šią problemą, jie pradeda sportuoti drauge su vaikais, o didelių išlaidų nesukeliantis būdas tai daryti - bėgiojimas.“

Anot jo, svarbu prisiminti, kad judėjimas - vienas iš kertiųjų dalykų, padedančių greičiau grįžti į įprastą gyvenimo ritmą gimus vaikams. Šeimoms, kurioms sunkiai pavyksta rasti jėgų ir motyvacijos sportuoti, M.Petrulis pataria pradėti nuo mažų žingsnelių, o jeigu sportas yra visiškai svetimas - ieškoti alternatyvų. Tarkime, vietų sporto salės jis pataria rinktis dažnesnius ir ilgesnius pasivaikščiojimus gamtoje su visa šeima arba aktyvius fizinius žaidimus. „Gimus sūnui su žmona diskutavome, kaip jai grįžti į sportą. Pirmasis žingsnis, kurį ji žengė susilaukus vaikučio, - lengva fizinė mankšta namuose nuogaro raumenims sustiprinti. Antrasis - sportas salėje, juk tai yra puikus sociali-

zavimosi būdas. Sportuojant moterys gali skirti laiko sau, tobulinti kūno linijas ir jaustis žvaliau. Be abejo, gimus vaikui gali pasitaikyti sunkesnių dienų ar naktų, tačiau, ko gero, ne viena moteris pasakytų, kad susilaukus atžalos ji gali nuveikti kur kas daugiau nei bet kada anksčiau“, - asmenine patirtimi dalijasi M.Petrulis.

KIEKVIENO ĮPROČIO SUSIFORMAVIMUI REIKIA LAIKO, SPORTUI - IRGI

Asmeninis treneris primena, kad sportas gyvenime turėtų atsirasti palaipsniui ir tapti gyvenimo būdu. Tuomet bus paprasta savo atžalomis rodyti gerą pavyzdį ir ugdyti jų aktyvumą. „Mudu su žmona gimus vaikui turime dar daugiau motyvacijos užsiimti sportu tam, kad sūnui galėtume rodyti teigiamą pavyzdį ir jį įkvėpti sekti mūsų pėdomis. Jeigu tėvai nenori aktyviai gyventi dėl savęs, reikia pasistengti dėl mažųjų“, - sako M.Petrulis.

„Laisvalaikio“ inf.

4 ASMENINIO TRENERIO M.PETRULIO PATARIMAI ŠEIMOMS, NORINČIOMS AKTYVIAU LEISTI LAIKĄ

1. Pasikonsultuokite su specialistais. Jeigu nepavyksta atrasti jums ir jūsų vaikams patinkančios ir tinkančios fizinės veiklos, pasikonsultuokite. Treneriai yra išbandę įvairiausias sportines veiklas, tad galės padėti atrasti ir jums labiausiai tinkančią. Svarbiausia surasti širdžiai miela fizinę veiklą ir tada sportas nebus kančia.

2. Jei yra galimybė, įsigykite daiktų, kurie skatina užsiimti fizine veikla. Galbūt gyvenate name ir turite vietos kieme pasistatyti batutą arba pasikabinti krepšinio lanką? Jei ne, galite įsigyti gimnastikos kamuolių ar svarelius.

3. Išmokite pastebėti kūno siuntiamus ženklus. Pradėję sportuoti neperlenkite lazdos: nesistenkite sportuoti per daug ar per dažnai. Kitu atveju, motyvacija ir noras sportuoti gali išgaruoti ir apie įprotį sportuoti galėsite iš viso pamiršti.

4. Būkite įkvepiančiu pavyzdžiu. Jeigu jūsų vaikas ruošia namų darbus ir nori padaryti pertraukėlę, pasistenkite tą laiką išnaudoti užsiimant aktyvia veikla, pvz., drauge pašokinėti šokdyne. Jeigu atėjo ilgai lauktas savaitgalis, išbandykite aktyvias fizines veiklas. Galbūt jūsų šeima niekada nėra plaukiojusi vandens lente, o gal sudomins slidinėjimas ar čiuožimas pačiužomis? Atminkite, kad kiekvieno įpročio susiformavimui reikia laiko. Pradėkite žengti mažais žingsneliais ir net nepastebėsite, kaip aktyvi fizinė veikla taps jūsų gyvenimo dalimi.



Mantas Petrulis asmeninio albumo ir renginio organizatorių nuotr.

KULTŪROS RENGINIAI JUMS

NAUJAS SEZONAS "MUZIKOS GALERIJOJE"

09.06 ketvirtadienis 19.00 val.
Erika Petunovienė AYŲTĖ
Parados "SPANIŲ MUZIKA" atidarymas

09.14 penktadienis 19.00 val.
STORY+PARTY
True dating stories told live

09.15 šeštadienis 19.00 val.
STORY+PARTY
True dating stories told live

09.18 sekmadienis 18.30 val.
AMERIKOS VIRTUOZAI
Muzika - geriausias tiltas tarp visų tautų

09.27 ketvirtadienis 17.30 val.
VAIDAS SUKYS
PARODOS "BENDRYSTĖ" ATIDARYMAS

09.27 ketvirtadienis 19.30 val.
Koncertas "LIETUVIŠKOS NUOTAIKOS II"

09.28 trečiadienis 18.30 val.
Justina KAMINSKAITĖ - dainos vakaras

20% nuolaida
SAVITĖ
RSPUBLIKA
VIAGRA
7d

Praktiniai patarimai, kaip efektyviau planuoti poros finansus

Skirtingos šeimos turi skirtingus finansinius poreikius, tikslus ir pajamas. Todėl finansinis modelis, tinkantis vienai šeimai, gali visai netikti kitai. Norint išvengti nepasitenkinimo ir pasikartojančių ginčų dėl nesubalansuotų bendrų išlaidų, pravartu susikurti unikalų savo šeimos finansų valdymo modelį.



Verslo konsultantas ir mokymų įmonės vadovas Mindaugas Grajauskas knygoje „Ko niekada neišgirsite iš bankininkų: praktiniai patarimai poros finansų planavimui ir organizavimui“ teigia, kad, kuriant savo finansų valdymo modelį, svarbu laikytis pagrindinių principų. Daugelį to-

kios pinigų paskirstymo ir organizavimo sistemos aspektų jūs galite pasirinkti patys. Tačiau kertiniai principai ir jų laikymasis padės užtikrinti, kad sistema, t.y. jūsų pasirinktas pinigų tvarkymo šeimoje modelis, bus veiksmus ir sukurs naudos šeimai.

Pagrindiniai poros finansų valdymo principai:

1. Jūsų poros finansų valdymo sistema turi būti tarpusavyje aptarta. Kitaip sakant, ji turi būti tinkama, patogi ir priimtina abiem. Dažna klaida - kai vienas iš partnerių/sutuoktinių

imasi iniciatyvos ir nusprendžia už abu, net nepaklauses ir neįsigilinę į kito žmogaus požiūrį, lūkesčius, norus bei praeitę patirtį. Sprendimai ir susitarimai turi būti bendri, kitaip partneris neįsipareigos tam tikram finansų organizavimui ir sistema nevais.

Kaip nustoti kritikuoti save

Dažniausiai patys sau esame griežčiausi teisėjai, kartojantys: „Tai ne man“, „Nesugebu“, „Pasiduodu“. Prancūzų rašytojo, knygos „Čest la vie: menas nesukti galvos“ autoriaus Fabriso Midalio (Fabrice Midal) teigimu, neretai neidentifikuojame mūsų viduje tūnančio klasningo balso, kuris komentuoja kiekvieną mūsų veiksmą ir mintį. Šis balsas yra toks reiklus, kokie mes nebūname jokiam kitam žmogui.

galima tik palaikant įtampą. Tačiau įrodyta, kad kai vaikui padedama lavinti jo turimas savybes, jis atsipalaiduoja ir randa savyje jėgų „padaryti geriau“. Kai kritikuojame save, užuot išdrįsę pagirti, mūsų savivertė menksta. Galiausiai iš tikrųjų įtikime, kad nesugebame. Taip slopiname savo gyvybingumą.

Tapkite geriausiu savo draugu

Daugelis vis dar plakame save rykštėmis, ypač už nekantrumą. Dėl to netampame kantrūs, tik suteikiame sau skausmo. Tik stebėdami save galime suvokti, kokią negailestingą sau esame.

Kaip išsivaduoti iš to? Iš pradžių atlikite bandymą - kiekvieną dieną save stebėkite, kad nustatytumėte, kiek save persekiojate. Tada iškokite sprendimą, kaip save ištraukti iš tos aplinkos, kurią patys užnuodijote. Paprasčiausiai suskaičiuokite, kiek kartų per dieną save peikėte, įžeidėte. Antrasis etapas - elgtis su savimi kaip su tikru draugu, t.y. kur kas maloniam, nei įprastai elgiames su savimi.

Nereikia stengtis savęs pamilti, valandų valandas žvelgiant į atvaizdą veidrodyje ir be paliovos beriant komplimentus, - verčiau būti sau švelniam ir maloniam. Leisti sau būti. Kai draugas netinkamai pasielgia, jam tai pasakome, bet nekalamė to į galvą, neįknyrime jam, kartodami, kad netinkamai pasielgė.

Kalbamės su juo apie tai, kaip galėtų atitaisyti žalą, apie priemones, kurių galėtų imtis, kad pagerintų savo elgesį ir tai nepasikartotų. Mes jį giriame, kai jis to nusipelno, raminame, kai jis nusižengia, padedame jam išsigydyti žaizdas. Taip turime elgtis ir su savimi, kai tampame patys sau geriausiais draugais.

Būti maloningam sau nereiškia save išleptinti

Dažnai mes blogai suprantame tą antrąjį etapą. Manome, kad būti maloningam sau reiškia save liaupinti, elgtis su savimi naiviai maloniai, visą dieną save it narcizui raminti ir guosti, pasidovanoti suknelę arba suvalgyti šokolado „padaryti geriau“. Kai kritikuojame save, užuot išdrįsę pagirti, mūsų savivertė menksta. Galiausiai iš tikrųjų įtikime, kad nesugebame. Taip slopiname savo gyvybingumą.

SUSIDRAUGAUTI SU SAVIMI YRA SUNKUS DARBAS, NES REIKIA IŠSIVADUOTI IŠ MUS KAUSTANČIŲ VIDINIŲ NUOSTATŲ

simaloninant“. Tačiau kartoti sau, kad save myli, ir girti save save už tai, jog pamiršote skėtį, kai gresia lietus, yra groteskiškas ir neveiksmingas būdas.

Susitaikydami su gyvenimu, pamatome, kokie žiaurūs esame sau. Neretai save plūstame, nes buvome auklėjami nuolat save kone-



veikti. Tačiau, kai tai įsisąmoniname, imame šypotis ir palengvėja.

Nustokite save vertinti

Susitaikymo su gyvenimu neužtenka tik išmokyti, tai - mantra, kurią turime kartoti, kai tik pajuntame, kad vėl leidžiamės užvaldomi nesuprantamų mechanizmų. „Nesu nevykėlis (-ė)“ - tokią mantrą reikia pasitelti kaip atsvarą mantrai „esu nevykėlis (-ė)“. „Besąlygiškai priimu save tokį, koks esu, kad galėčiau pamatyti, ką galiu padaryti, kaip galiu save patobulinti. Taip, esu išsiblaškęs, nekantrus arba nervingas. Priimdamas save, pasijuokdamas iš to, koks esu, tampu labiau susikaupęs, kantrėsnis, ramesnis.“ Sužadinti palankumą sau yra veiksmingiausias priešnuodis.

Susidraugauti su savimi yra sunkus darbas, nes reikia išsivaduoti iš mus kaustančių vidinių nuostatų. Čia svarbu ne suprasti: nėra reikšmės, kodėl pykstu ar esu emocionalus, - aš konstatuoju, kad

2. Kiekvienas partneris privalo turėti asmeniniams poreikiams numatytą pinigų sumą, už kurios panaudojimą nereikėtų „pasiaiškinti“. Sumos dydį pasirinkti galite laisvai, jis nebūtinai turi būti vienodas abiem.

3. Abu partneriai turi sutarti ir nustatyti pagrindines šeimos išlaidų kategorijas ir jų ribas. Tai turi būti priimtina abiem. Svarbu, kad šeimos išlaidų kategorijos ir jų limitai leistų palaikyti abiem tinkamą ir norimą gyvenimo kokybę.

4. Į pinigų paskirstymo planą turi būti įtraukti ne tik dabartiniai šeimos poreikiai, bet ir trumpalaikiai bei ilgalaikiai finansiniai tikslai, tokie kaip pensinio kapitalo kaupimas, ilgo laikotarpio santaupos pasirinktiems tikslams realizuoti ir kiti skirtingo laikotarpio jūsų šeimai svarbūs finansiniai siekiai. Tai gali būti ir tokie dalykai kaip naujas kompiuteris, automobilis ar atostogos.

5. Kiekvieną mėnesį turi būti „sekamos“ išlaidos ir stebima, kaip pavyksta laikytis plano. Tais atvejais, kai plano laikytis nepavyksta, šeimos nariai turi kartu nuspręsti, kaip bus koreguojamas biudžetas. Vėliau, jei tokios situacijos kartojasi, reikėtų peržiūrėti patį pinigų paskirstymo planą ir jį pakoreguoti.

6. Tai, kokiais sprendimais ir priemonėmis naudositės, turi būti priimtina abiem partneriams. Kitaip sakant, tai, kaip vyks pinigų paskirstymas, turi būti aišku abiem ir paprasta padaryti. Turi būti bendras sutarimas, kaip bus paskirstomi pinigai ir kas bei kada tą darys.

Kaip atsikratyti potraukio saldumynams

Ruduo - tinkamiausias metas grįžti prie sveikų mitybos principų. Atsikratyti įpročio valgyti saldumynus iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti nemenkas iššūkis, tačiau tam tereikia šiek tiek laiko.

Vilniaus „Kardiolitos“ klinikų Sveikos mitybos centro gydytoja dietologė **EUGENIJA REPŠIENĖ** teigia, kad rudeninės daržo ir sodų gėrybės bei reguliari mityba gali efektyviai sumažinti saldumynų poreikį.

Venkite paprastųjų angliavandenių

Vasarą dažnai gaivinamės leda ir saldintais gėrimais, kuriuose gausu paprastųjų angliavandenių - greitai iki gliukozės suskylančių įvairios kilmės cukrų. Jie taip pat randami baltoje duonoje, bandelėse, sausuose pusryčiuose, uogienėse ir kt. Gliukozė greitai patenka į kraują ir akimirksniu sukelia laukiamą efektą: smegenys pradeda geriau dirbti, tampame aktyvesni, lengviau susikaupia. Tačiau kaip greitai nuotaikos ir energijos atplūdis atsiranda, taip greitai jis ir praeina.

„Būtent todėl paprastuosius angliavandenius reikėtų keisti sudėtiniais - krakmolu, kurio gausu rupių miltų kepinuose, kruopose, bulvėse ir ankštinėse daržovėse. Jie pasisavinami kur kas lėčiau ir nors neturi tokio malonaus poveikio organizmui kaip paprastieji, sudėtiniai angliavandeniai organizmui daug naudingesni. Jie suteikia ilgesnį sotumo jausmą, gerina žarnyno veiklą ir palaiko vienodą gliukozės kiekį kraujyje. Sudėtiniai angliavandeniai turėtų sudaryti mūsų mitybos pagrindą.“

Saldumynų poreikį mažina ne ribojimai

Specialistės teigimu, norą valgyti saldumynus mažina reguliari mityba, atsižvelgiant į individualų alkio ir sotumo pojūtį. „Angliavandenių vartoti skatina mūsų smegenyse gaminama cheminė medžiaga - neuropeptidas Y. Natūraliai didžiausias jo kiekis būna ryte - po trumpalaikio badavimo naktį. Štai todėl labai svarbu pavalgyti pusryčius - taip normalizuojasi jo kiekis“, - pabrėžia E.Repšienė. Saldumynai neturėtų pakeisti patiekalų - esant poreikiui, juos geriausia rinktis kaip užkandį pirmoje dienos pusėje. Nebūtina vengti šokolado - kokybišką šokoladą sudaro 50 proc. angliavandenių ir 50 proc. riebalų, o šis santykis skatina didžiausią endorfinų (laimės hormonų) išsiskyrimą smegenyse.

„Rinkitės juodąjį šokoladą su didesniu nei 60 proc. kakavos kie-

kiu, natūraliai džiovintus ar šviežius vaisius, pvz., datules, medų, obuolių sūrį. Gardinkite juos cinamonu, kuris mažina saldumynų poreikį.“

Tinkama mityba rudenį pagerins nuotaiką

Pasak dietologės, mityba yra neatsiejama nuo emocinės būsenos, o subalansuota mityba gali tapti puikiu vaistu nuo rudeninės depresijos, kai, mažėjant saulės šviesos kiekiui, žmogaus smegenyse sutrinka melatonino gamyba. Dėl to padidėja miego poreikis, apima bloga nuotaika, atsiranda didesnis potraukis saldumynams ir riebiams maistui.

„Melatonino gamybą sureguliuoti gali saulė ir šviesa, tačiau, tinkamai valgant, organizme gaminasi serotonino - hormono, kuris praskaidrina nuotaiką, o jo pirmtako - amino rūgšties tripto-



Eugenija Repšienė, dietologė

fano yra ir sezoninė rudens daržovės - pupelės, lęšiuosės, ropės, brokoliuose, kalafioruose, Briuselio kopūstuose, taip pat ir sūriuose, moliūgų sėklose, vištinėje, kalakutienoje, bananuose, tune ir krevetėse.“

Sezoninės gėrybės

Sveika ir subalansuota mityba neprivalo būti nei brangi, nei sudėtinga. Svarbu rinktis sezoni-



Elos nuotr.

Subalansuota mityba gali tapti puikiu vaistu nuo sezoninės depresijos

SALDUMYNAI NETURėtų PAKEISTI PATIEKALŲ - ESANT POREIKIUI, JUOS GERIAUSIAI RINKTIS KAIP UŽKANDĮ PIRMOJE DIENOS PUSĖJE

nes, mūsų geografinėje zonoje augančias daržoves ir neperdirbtus produktus.

„Pusryčiams siūlyčiau rinktis avižinę košę, gardintą troškintu moliūgu. Sveiki ir greitai pagaminami patiekalai pietums - kalakutienos arba vištienos troškiny su saldžiomis bulvėmis ir kukinijomis, salierais bei petražolėmis arba troškinta žuvis su griekiais bei burokėlių salotomis, kurios gardinamos aliejumi. Vakarienei turėtų būti lengvas patiekalas, pvz., troškintos šparaginės pupelės su morkomis ir svogūnais. Priešpiečių užkandžiai gali būti kriaušė arba obuolys, o pavakariams tinka lazdyno riešutai, moliūgų sėklos arba kalmaropės. Kai nevartojami visi gyvulinės kilmės produktai, reikia vartoti daug sezoninių daržovių, vaisių, uogų, riešutų, sėklų bei aliejų.“

„Laisvalaikio“ inf.

Rudens receptai

Jeigu svarstote, ką daryti su rudeniniu vaisių ir daržovių derliumi, išsikepkite gardaus obuolių pyrago arba vegetariškų įdarytų paprikų. Paprasta, greita ir nebrangu!

Keptos įdarytos paprikos

4 porcijoms reikės:

- 4 paprikų;
- fermentinio sūrio gabalėlio;
- maišelio ryžių;
- 2 šaukštų alyvuogių aliejaus;
- svogūno;
- morkos;
- žiupsnio druskos, juodųjų pipirų;
- natūralaus pomidorų padažo;
- mėgstamų prieskoninių žolelių.

- Išvirkite ryžių maišelį.
- Smulkiai supjaustykite svogūną ir sutarkuokite morką. Svogūną pakepinkite keptuvėje, aliejų, kol lengvai apskrus, tuomet įberkite tarkuotą morką ir

Lengvai paruošiamas obuolių pyragas

4 porcijoms reikės:

- keturių vidutinio dydžio obuolių;
- trečdaliao stiklinės cukraus;
- trijų kiaušinių;
- stiklinės miltų;
- šaukšto cinamono arba cukraus pudros;
- šaukšto alyvuogių aliejaus.

- Nulupkite obuolių odeles ir supjaustykite obuolius nedideliais kvadratais. Obuolių pyragui tinka rūgštesni obuoliai arba per pusę rūgštūs ir saldūs - taip pyragas bus įvairesnio skonio.
- Į nedidelę keptuvę įberkite šaukštą aliejaus, juo ištrinkite skardą, o ant viršaus šiek tiek pabarstykite miltų - kad iškepęs pyragas lengviau atliptų nuo skardos.
- Į dubenį įpilkite cukrų (jei mėgstate labai saldžiai, pilkite pusę stiklinės cukraus), įmuškite kiaušinius ir gerai išplakite. Jei mėgstate cinamoną, įberkite



Elos nuotr.

šaukštą - tešla bus rusvesnė, o pyragas įgaus malonaus aromato. Tuomet maišydami įpilkite miltus. Gautą masę gerai išmaišykite.

- Ant skardos dugno sudėliokite obuolius, ant jų užpilkite masę.

● Kepkite iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 35 minutes. Ištraukę pyragą negausiai pabarstykite jį cukraus pudra ir leiskite kelias minutes atvėsti.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Naują albumą pristatys Vilniuje

Žinomas britų dainų autorius ir atlikėjas **TOMAS OUDELAS** (Tom Odell) naują savo albumą pristatys koncerte Vilniuje, Kongresų rūmuose, sausio 28 d. Koncertinėse gastrolių, „Jubilee Road Tour“ muzikos žvaigždė pristatys rudenį planuojamą išleisti studijinį albumą „Jubilee Road“ ir atliks garsiausias savo dainas.



dos namų „Burberry“ reklamos veidas.

Pirmas savo kūrybos dainas vaikas parašė sulaukęs 13-os metų, tačiau apie tai niekam nepasakojo, nes manė, kad kurti dainas nėra „kietas užsiėmimas“. Už kelialapį j populiarumą jis turi dėkoti žinomi britų dainininkei, dainų autorei, aktorei ir TV laidų vedėjai Lili Eilen (Lily Allen). Ši pastebėjo jaunąjį talentą viename jo koncertų ir netrukus būsimoji žvaigždė pasirašė sutartį su jos įrašų kompanija „In The Name Of“.

L. Geniušas pasirodys Lietuvoje su vienu išpūdingiausių fortepijoninių koncertų

Lapkričio 10 d. Nacionalinėje filharmonijoje – neeilinis įvykis. Bene garsiausias šiandienos lietuvių pianistas, pasaulio koncertų sales užkariaujantis **LUKAS GENIUŠAS** kartu su Lietuvos nacionaliniu simfoniniu orkestru, kuriam diriguos kylanti Suomijos batutos žvaigždė Vilė Matvejefas (Ville Matvejeff), atliks amerikiečių muzikos įžymybės Džono Adamso (John Adams) fortepijoninį koncertą „Century Rolls“.



Išskirtinį kūrinių atliksiantis Lukas Geniušas į Vilnių atvyks šiemet jau koncertavęs garsojoje Londono „Barbican“ salėje, Tokijo „Metropolitan“, Maskvos Stanislavskio teatre, Gdanskio filharmonijoje, Nanto „La Folle Journée“, Liublijanos, Toronto vasaros muzikos festivalių klausytojams ir kt. Luko biografiją puošia pasirodymai su žymiausiais orkestrais – Toronto simfoniniu, Prancūzijos radijo filharmonijos, Sankt Peterburgo filharmonijos, Birmingemo simfoniniu orkestrais, kameriniu orkestru „Kremerata Baltica“.

Dž. Adamas – vienas iškiliausių šiandien kuriančių JAV kompozitorių, kurio muzika puikiai pažįstama tiek muzikos profesionalams, tiek plačiajai publikai. Prestižinės Pulitzerio premijos laureatas pasaulį ypatingai sužavėjo savo operomis „Doctor Ato-

M. Drobiazko ir P. Vanagas žada nepakartojamą reginį

Po praėjusių metų sėkmės garbiausia Lietuvos šokėjų ant ledo pora **MARGARITA DROBIAZKO** ir **POVILAS VANAGAS** ruošia dar įspūdingesnį ledo šou. Tęsdami prieš kelerius metus pradėtą gyvo garso projektą gruodį kauniečius bei vilniečius jie kviečia į antrąją „Roko simfoniją ant ledo“. Nauja programa, specialus scenarijus, dailiojo čiuožimo žvaigždės, simfoninio orkestro bei talentingiausių šalies dainininkų atliekamos roko baladės, netikėti šou sprendimai ir ore sklandanti meilė.

Kasmet itin laukiamą muzikos ir šokių ant ledo šventę rengiantys Margarita ir Povilas ir šiemet žada stipriai nustebinti. Scena, virtusi miestu, kuriame verda gyvenimas, skamba muzika ir roko ritmu plaka širdys, suvienys ryškiausios ledo žvaigždės, tarp kurių – pirmą kartą Lietuvoje pasirodysiantis daugkartinis Italijos čempionas Ivanas Ridžinis (Ivan Righini). Tai artistiškas šokėjas, savo talentu ir charizma tirpdyšiantis ledą. Be šio virtuozų, Lietuvos žiūrovai pirmą kartą išvys ir parkūro bei akrobatinio čiuožimo meistrą Dmitrijų Nazarovą. Į šou atvyks ir daugybė kitų profesionalų.

„Margaritos ir Povilo šou – pasaulinio lygio. Jie pradeda plauoti kitų metų renginį iš karto, kai tik pasibaigia dabartinis šou: jie galvoja apie temą, būsimus atlikėjus. Ne tik rūpinasi, kad prog-

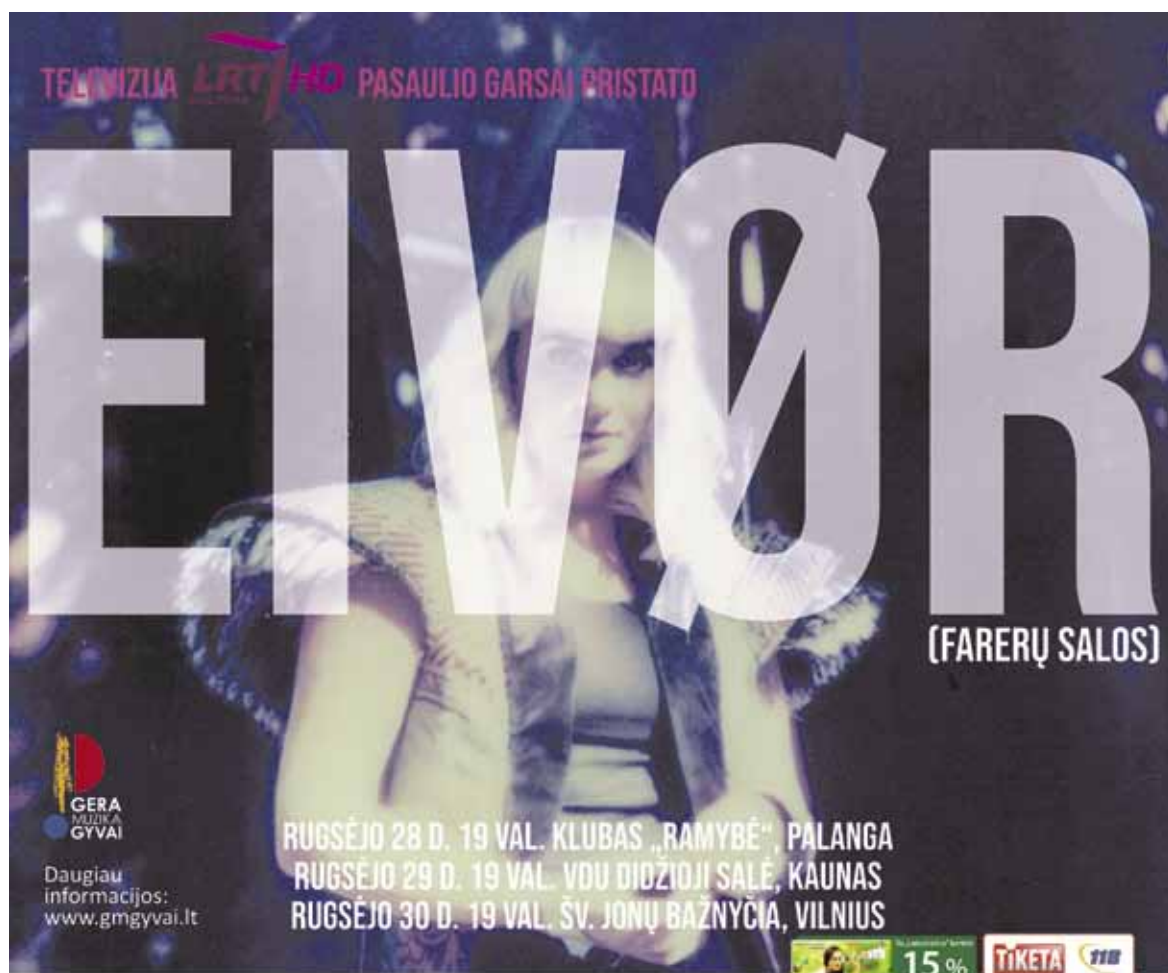


rama būtų aukščiausios kokybės, bet ir kad visi dalyviai jaustųsi gerai viešdami Lietuvoje. Aš pati labai myliu Vilnių. Ir visada, kai turiu galimybę pabūti jaukiamame mieste, stengiuosi išeiti pasi-

Kruopščiai ruošiamą scenarijų scenoje įgyvendint stengsis simfoninis orkestras „Vilniaus Sinfonietta“, diriguojamas charizmatiško Vytauto Lukočiaus, kuris specialiai renginiui vėrė tikrą roko orkestrą, žinomi šalies dainininkai, aktoriai ir šokėjai bei ypatingą netikėtumą kitokiame amplua ruošiantys patys renginio iniciatoriai.

„Šių metų „Roko simfonija ant ledo“ kupina staigmenų žiūrovams ir iššūkių mums patiems. Šokiai nuo ledo kelsis ant scenos, banguos žiūrovų jūroje. Na o mes su Margarita ne tik sklėsime ledu – ruošime staigmeną, bet tebūnie ji maža renginio intriga“, – sako P. Vanagas.

„Laisvalaikio“ inf.



Generalinis rėmėjas: **GERA KULTŪRA GYVA**
Daugiau informacijos: www.gmgv.lt
Informaciniai rėmėjai: **RSPUBLIKA**, **Prie kavos**
Rėmėjai: **antals**, **TORX**, **Green**, **ibis**, **WIX.com**, **TeleSoftas**, **Minorija**

„Permainų muzika“ – dabarties džiugesys ir nerimas

Vasaros garsai ramina, glosto sielą, kartais ją užmigdo ar bent apsvaigina. Rudenį prabundi ir pamatai, kaip aplink skamba gyvas kvėpuojantis pasaulis. Šiurena partitūrų puslapiai, melodijos įkvepia ir iškvepia, ritmas įsi-skverbia į smegenų ląsteles. Tada ateina laikas atsiverti dabarties džiugesiui ir nerimui – „Permainų muzikai“!

Šiuolaikinės muzikos festivalis Klaipėdoje veržliai ir energingai pristato įdomiausių dabarties autorių kūrybą, skatina įsiklausyti į nuolat kintantį ir atsinaujinantį garsų pasaulį.

Rugsėjo 19 d., 18.30 val. „Minimali gravitacija“

Festivalį pradės debiutuojančio jauno šiuolaikinės muzikos ansamblio „Synaesthesia“ programa – tai koncentruotas postminimalistinės muzikos potyris. Koncerte skamba Niujorke ir Vilniuje – kuriančių autorių darbai.

Vienoje programoje pristatoma žymių amerikiečių ir lietuvių kūryba atspindi organišką, geografinėmis koordinatėmis neapribotą gravitaciją minimalistinės estetikos link, o kartu atskleidžia savi-tą požiūrį ir kūrybinę raišką.

Ansambliui diriguos Karolis Variakojis, viename interviu pripažinęs, kad jam muzika yra „mylimoji, dėl kurios padaryčiau viską ir aplink kurią įgauna prasmę visi kiti veiksmai, netgi tie, kurie tiesiogiai su ja nesusiję“.

Rugsėjo 20 d., 18.30 val. „Tau bet kokios sutemos šviesios“

Vaclovo Augustino kūryba klausytojus žavi tikrumu ir gilia išmintimi. Nenuostabu, jog ilgus metus vadovaudamas Vilniaus miesto savivaldybės kameriniam chorui „Jauna muzika“ jis kuria daug chorinės muzikos. Patirties, erudicijos ir skonio veikiami jo pasirinkti meniniai sprendimai vi-



sada būna įtaigūs ir jaudinantys. Šiemet ilgametė kompozitoriaus ir dirigento bendrystė su choru buvo įprasminama pirmąją autorine kompaktine plokštele „Tau bet kokios sutemos šviesios“.

Rugsėjo 21 d., 18.30 val. „Apeigos orkestrui II“

Prieš porą metų „Permainų muzikoje“ buvo pristatyta pirmoji Klaipėdos kamerinio orkestro meno vadovo Mindaugo Bačkaus inicijuota programa „Apeigos orkestrui“. Pasak jo, „tai muzika, susijusi ne tik su klausymu, bet ir dalyvavimu joje. Norisi sujungti skirtingus raiškos būdus tam, kad sustiprintume muzikos įspūdį“.

Koncerte skambės kultinių kompozitorių kūriniai, akompanuos styginių orkestras ir solo muzikantai.

Rugsėjo 25 d., 18.30 val. „Mažiau yra daugiau“

Minimalistinės muzikos kerais užburs programa, kurią rengia iniciatyvūs atlikėjai – pianistės Gaivilė Simaitytė, Kristina Budvytytė-Mejerė ir Klaipėdos kamerinio orkestro styginių kvartetas. Netgi programos solistė Dovilė Kazonaitė (sopranas) taip pat klaipėdietė, šiuo metu gyvenanti šalies sostinėje.

Poetišku klaipėdiečio Zigmo Virkšo „Paskutinių rudens divertissementu“ prasidėjusi programa pasibaigs viliojanti kauniečio Vidmanto Bartulio kompozicija „O, brangioji“. Teatrališkumu žavės ir danų autorius Saimono Styno-Anderseno (Simon Steen-Andersen) muzika.

Didžiąją programos dalį sudarys garsio amerikiečių autorių kūriniai.

Rugsėjo 27 d., 18.30 val. „Garsoraiziai“

Programa tyrinės akustinių instrumentų ir elektronikos garsines teritorijas, kartais praplečiamas vaizdo projekcijomis. Pirmoje dalyje bus atlikti akordeono ir elektroninės muzikos simbiozei skirti kūriniai, kurių premjeros nuskambėjo pavasarį vykusiam „Jaunos muzikos“ festivalyje Vilniuje. Mantauto Krukausko, Egidijos Medekšaitės, Antano Jasenos ir Andriaus Šiurio kūrybinius sumanymus įtaigiai perteiks šiuolaikinės muzikos propaguotojas bei naujų kūrinių įkvėpėjas akordeonininkas Raimondas Sviackevičius.

Antroje dalyje – smuikininkės Rūtos Lipinaitės, pianistės Indrės Baikštytės ir trimitininko Lauryno Lapės muzikavimas.

Rugsėjo 28 d., 18.30 val. „Vėjo arfa“

Ši Klaipėdos kamerinio orkestro programa pavadinta pagal joje skambėsiančių premjerinį Justės Janulytės kūrinių „Vėjo arfa“. Sukurtas klaipėdiečių orkestro ir latvių dirigento Normundo Šnė (Normund Šne) interpretacijoje, jis pirmąkart nuskambėjo liepos viduryje Nidoje.

Minėto kūrinių solo partiją klavesinu atliks Sergejus Okruško, o Klaipėdos kamerinio orkestro meno vadovas, violončelininkas Mindaugas Bačkus grieš Deivido Lango (David Lang) koncerto violončelei ir kameriniam orkestrui solo partiją.

Šiame koncerte su klaipėdiečių orkestru N. Šnė dar atliks savo tautiečio Janio Ivanovo kūrinių bei amerikiečių minimalisto Džono Adamso (John Adams) pulsuojančią kompoziciją.

Spalio 1 d., 18.30 val., Šv. Pranciškaus Asyžiečio koplyčia „Kutavičiaus oratorijų magija“

Lietuvių muzikos korifėjaus Broniaus Kutavičiaus muzika jau pusę amžiaus yra nepalaužtos ir bekompromisės kūrybos simbolis. Kompozitoriaus Šarūno Nako vadovaujamam ansamblui B. Kuta-

vičius sukūrė oratoriją „Iš jotvingių akmenų“. Su dideliu pasisekimu ji buvo atlikta daugelyje pasaulio šalių.

Oratorija prasideda mušant ritmą tikrais akmenimis – tarsi kviečiant jotvingių dvasios jėgą. Kūrinyje atsiskleidžia tautos kultūros augimas nuo elementarių jos pavidalų iki totalaus sedevro – liaudies

„Kutavičiaus oratorijų magija“ perteiks Klaipėdos Vyduo gimnazijos ir Stasio Šimkaus konservatorijos moksleiviai ir pedagogai bei profesionalūs atlikėjai. Šis koncertas nemokamas.

Spalio 4 d., 12.00 ir 18.30 val. „Ritmo žaidimai“

Festivalis pirmąkart atvers duris patiems mažiausiems – 5-12 metų vaikams. Perkusininkų duetas „Rhythm Art Duo“ juos supažindins su įvairiais mušamaisiais instrumentais, kuriais atliekama šiuolaikinė muzika. Klausytojai ir patys bus kviečiami „pažaisti“ garsais, išreikšti savo emocijas muzikuojant kartu su atlikėjais. Programoje dalyvaus ir aktorė Rugilė Latvėnaitė.

Spalio 5 d., 18.30 val. „Perkusijos naktis“

Tai dvi įkvėpiančios valandos su intriguojančia perkusine muzika, atliekama pripažintų Švedijos ir Lietuvos meistrų. Pirmoje koncerto dalyje pasirodys „Rhythm Art Duo“. Jie kartu groja jau daugiau nei ketvirtį amžiaus. Dažnai Europos scenose koncertuojantis ansamblis glaudžiai bendradarbiauja su kompozitoriais, inicijuodamas naujus kūrinius. Pernai jų repertuarą papildė Loretos Narvilaitės „Akataka“.

Antroje koncerto dalyje karaliaus dažnai čia koncertuojantis temperamentingojo Pavlo Gunterio (Pavel Gunter) vadovaujamas ansamblis „Gunter Percussion“. Šįkart jis pasirodys kaip kvartetas: be vadovo, kartu gros Sigitas Gailius, Tomas Kulikauskas ir Andrius Rekašius.

„Laisvalaikio“ partnerio inf.

TAI-AŠ

Tarptautinis dainuojamosios poezijos festivalis

international singers-songwriters festival

XVI TARPTAUTINIS DAINUOJAMOSIOS POEZIJOS FESTIVALIS „TAI-AŠ“

2018 m. spalio 17–20 d.

www.kultura.lt, www.tai-as.lt

Festivalio rengėjas

Pagrindinis rėmėjas

Programinė įranga reklam verslui.

KULTŪROS IR SVIETIMO CENTRAS VILNIAUS MOKYTOJŲ NAMAI

20% nuolaida 2 bilietams

GERA KULTŪRA GYVA

Daugiau informacijos: www.gmgv.lt

Generalinis rėmėjas: **GERA KULTŪRA GYVA**

Informaciniai rėmėjai: **RSPUBLIKA**, **Prie kavos**

Rėmėjai: **antals**, **TORX**, **Green**, **ibis**, **WIX.com**, **TeleSoftas**, **Minorija**

Teatras

VILNIUS

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

15 d. 18.30 val. - „Manno laimė“. Rež. G.Balpeisova.
18 d. 19 val. - „Nuostabūs dalykai“. Rež. K.Glušajevs (teatras „Kitas kampas“).
19 d. 18 val. - Gero humoro dozė (teatras „Kitas kampas“).
21 d. 18.30 val. - Premjera! W.Gibson „Dviese sūpuoklėsė“. Rež. U.Baileiev.

PANEVŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS

15, 16 d. 18.30 val. - Premjera! M.Ivaškevičius „Rusiškas romanas“ (su lietuviškais tittais). Rež. N.Indriūnaitė.
18, 19 d. 18.30 val. - Moliere „Tartuflas“. Rež. O.Koršunovas.
21 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - G.B.Shaw „Pigmalionas“ (su lietuviškais tittais). Rež. L.Urbona.

RAGANIUKŲ TEATRAS

15 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Karlonas ir Mažylis“.
16 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Katino Finduso staigmena“. Rež. R.Urbonavičiūtė.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

Mažoji salė
16 d. 12 val. - „Gėlių istorijos“ (pagal A.Saksę pasakos). Rež. N.Indriūnaitė.
Palėpės salė
15 d. 12 val. - „Raudonkepurė“. Rež. V.Mazūras.

MENŲ SPAUSTUVĖ

15 d. 15 val. Kšieninėje salėje - STALO TEATRAS: „Kas pasauly g(ia)ražiausia?“. Idėjos autorė S.Degutytė.
20 d. 19 val. Juodojoje salėje - Menų festivalis „Platforma“. „Korekcija“. Rež. J.Havelka.
21 d. 19 val. Juodojoje salėje - Šokio teatras PADI DAFI Fish: „Pamirštos princesės“. Choreogr. I.Kuznecova.

KEISTULIŲ TEATRAS

19 d. 19 val. - „12 naktis“. Rež. I.Stundžytė.
OKT / VILNIAUS Miesto TEATRAS
19 d. 19 val. - M.Crimp „Pasikėsėnimas į jos gyvenimą“. Rež. O.Koršunovas.
20 d. 19 val. - B.Kapustinskaitė „Terapijos“. Rež. K.Glušajevs.
21 d. 19 val. - A.Cechovas „Žuvėdra“. Rež. O.Koršunovas.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

15 d. 18 val. Mažojoje scenoje - Marius von Mayenburgas „Bįjauris“. Rež. V.Malinauskas.
16 d. 15 val. Ilgojoje salėje - I.Paliulytė „Liūdnas Dievas“. Rež. I.Paliulytė.
18 d. 19 val. Mažojoje scenoje - „Kontrabosas“. Rež. V.Masalskis.
21 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - Premjera! J.Sobol „Getas“. Rež. G.Varnas.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS

15 d. 12 val. Mažojoje salėje - „Atostogos pas dėdę Titą“. Rež. J.Januškevičiūtė.
16 d. 12 ir 14 val. Mažojoje salėje - „Žirala su kojineimis“. Rež. G.Radvilavičiūtė.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS

19 d. 18.30 val. Kamerinėje salėje - P.O.Enquist „Lušies valanda“. Rež. M.Kimele.
20 d. 18.30 val. Mažojoje salėje - J.Pulinovič „Elžės žemė“. Rež. P.Gaidys.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

15 d. 12 val. - „Nepaprasta Edvardo Tuleio kelionė“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
16 d. 11, 12 val. - „Vienas, du - kur tu?“. Rež. D.Savickis.

ŽVEJŲ RŪMAI

15 d. 18 val. Didžiojoje salėje - L.Bernstein „Kandidas“. Rež. J.Sodytė-Bradauskienė. Dir. M.Staškus / T.Ambrozaitis.
16 d. 13 val. Mažojoje salėje - „Pasaka be pavadinimo“. Rež. E.Miškinytė.
19 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - „Humanoptere“. Idėjos autorius C.Dazin (Prancūzija).
21 d. 19 val. Teatro salėje - D. Fo ir F.Rame „Aš laukiu tavęs, mielas“. Rež. A.Vizgirda (Klaipėdos pilies teatras).

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

15 d. 18 val. Mažojoje salėje - A.Nicolaj „Rudens istorija“. Rež. J.Žibūda.
16 d. 12 val. Mažojoje salėje - „Tegyvuoja Lambertas!“ Rež. A.Gluskinas.
16 d. 18 val. Mažojoje salėje - „Visu greičiu atgal!“ Rež. A.Lebeliūnas.
20 d. 18.30 val. Mažojoje salėje - „Įslinktieji“ (N-14). Rež. M.Klimaitė.
21 d. 18.30 val. Mažojoje salėje - H.Ibsenas „Nora“. Rež. S.Rackys.

PANEVŽIS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS

16 d. 12 val. Mažojoje salėje - „Pats baisiausias spektaklis“ (pagal H.Hoffmanno eiluotės pasakas). Rež. L.Kurjački (Serbija).
21 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - Premjera! „Aklieji“. Rež. A.Areima.

PANEVŽIO MUZIKINIS TEATRAS

21 d. 18 val. - „Rudens romansai“. E.Strumskytė (sopranas), E.Chebtovas (baritonas), C.Aragon (fortepijonas, Ispanija).

KITI MIESTAI

20 d. 18 val. Tauragės kultūros centre - Premjera! G.Kuprevičius „Prūsai“. Rež. G.Šeduikis. Dir. T.Ambrozaitis.

Koncertai

VILNIUS

VILNIAUS ROTUŠĖ

16 d. 16 val. - Gabriel Urena (violončelė, Ispanija), Simona Zajancauskaitė (fortepijonas).

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS

15 d. 13 val. Didžiojoje renesansinėje menėje - Koncertas „Natų mišis“. Ansamblis „CordAria“ (Šveicarija, Austrija, Lietuva): K.Haun (kornetas), V.Ōtasek (smuikas), J.Martling (teorba), V.Norkūnas (klavesinas ir vargonai).
15 d. 18 val. Didžiojoje renesansinėje menėje - Koncertas „Biagio Merini pėdomis“. Ansamblis „CordAria“ (Šveicarija, Austrija, Lietuva): K.Haun (kornetas), V.Ōtasek (smuikas), J.Martling (teorba), V.Norkūnas (klavesinas ir vargonai).

19 d. 19 val. Didžiojoje renesansinėje menėje - Teatralizuotas koncertas „Dramma da capo“. Baroko orkestras „Collegium musicum Riga“ (vadovas M.Kupčs, Latvija). R.Vosyliūtė (sopranas).
21 d. 19 val. Didžiojoje renesansinėje menėje - Koncertas „Kerinti nyckelharpa“. Dider Francois (nyckelharpa, Belgija). A.Rotaru (klavesinas, Vokietija/Lietuva).

TAIKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS
15 d. 15 val. - Japonijos ir Lietuvos vyrų chorų koncertas. Vyrų choras „Mercury Glee Clu“ (Tokijas, Japonija). Dir. Sh.Kamei. M.Nakano (koncertmeisterė). Lietuvos Dailės muziejaus vyrų choras „Varpas“ (meno vadovas ir dir. J.Kalcas). V.Pečiukonytė (koncertmeisterė).

KAUNAS

KAUNO PILIS

16 d. 16 val. Raudondvario dvaro menų inkubatorijoje - Koncertas „Lietuviškų miuziklų vakaras“, skirtas Lietuvos atkūrimo 100-čiui. Dalyvauja: solistai, instrumentinis ansamblis.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

15 d. 12 val. - „Nepaprasta Edvardo Tuleio kelionė“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
16 d. 11, 12 val. - „Vienas, du - kur tu?“. Rež. D.Savickis.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

15 d. 12 val. - „Nepaprasta Edvardo Tuleio kelionė“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
16 d. 11, 12 val. - „Vienas, du - kur tu?“. Rež. D.Savickis.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

15 d. 12 val. - „Nepaprasta Edvardo Tuleio kelionė“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
16 d. 11, 12 val. - „Vienas, du - kur tu?“. Rež. D.Savickis.



Saros gyvenimas - tikras chaosas! Todėl paskutinis dalykas, kurio jai dar „trūksta“ - tai išlėpės, po kojom besipainiojantis išdykėlis mopsas. Likimo ironija: Saros močiutė testamentu palieka savo mylimai anūkei šį „dailų jaunuolį“, vardu Patrikas. Žinoma, išmintinga senolė aiškiai turėjo savo priežasčių...

KITI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE

20 d. 18 val. Kėdainiai, Daugiakultūriame centre - „Tekta, teka šviesi saulė“. V.Povilionienė (vokalas), P.Vyšniauskas (saksofonas).
21 d. 18 val. Mažeikiai, kultūros centre - Orkestro muzikos koncertas. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras, dir. M.Stakionis. Solistai: V.Tarelo (sopranas), G.Gelgotas (ileita), D.Rudvalis (kontrabosas), A.Treznickas (kontrabosas).

FORUM CINEMAS VINGIS

„Grobuonis. Patobulinimas“ (fantastinis siaubo f., JAV, N-16) - 15-20 d. 11.30, 13.50, 16.10, 18.30, 20.50 val.
„Princesė ir drakonas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 15-20 d. 11, 12.50, 14.45, 16.40 val.

KINAI

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Grobuonis. Patobulinimas“ (fantastinis siaubo f., JAV, N-16) - 15-20 d. 11.30, 12.05, 13.50, 14.30, 16.10, 16.55, 18.30, 19.20, 21, 21.20, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 15 d.).
„Tikslas - vestuvės!“ (komedija, JAV, N-13) - 15-20 d. 11.20, 12.55, 14.50 val.
„Super Džonis smogia“ (veiksma komedija, Didžioji Britanija) - 20 d. 18.10 val. (POWER HIT RADIO premjera).
„Nedidelė paslauga“ (trileris, JAV, N-13) - 19 d. 18.20 val. (15min premjera).
„Vienuolė“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 15-20 d. 13.10, 16.45, 19, 20.25, 21.40, 22.50, 23.55 val. (22.50, 23.55 val. seansai vyks 15 d.).
„Gimšė“ (komedija, Rusija, N-16) - 15-20 d. 13.25, 18.10, 21.50, 23.59 val. (23.59 val. seansas vyks 15 d.); 20 d. 18.10 val. seansas nevyks).
„Alfa“ (veiksma ir nuotykių drama, JAV, N-13) - 15-20 d. 11.20, 15.50, 18 val.
„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 15-20 d. 10.50, 14.20, 15.40 val. (10.50 val. seansas vyks 15-16 d.).
„Pliusas“ (komedija, Lietuva, Ukraina, N-16) - 15-20 d. 13.35, 19.30 val.
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 15-20 d. 11, 12.30 val.
„Megalodonas: grėsmė iš gelmių“ (veiksma trileris, JAV, 3D, N-13) - 15-18, 20 d. 18.10 val. (DIGITAL).
„Du ančiukai ir žąsinas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 15-20 d. 10.30, 12.20 val.
„Nejmanoma misija: atpildo diena“ (veiksma trileris, JAV, N-13) - 15-20 d. 20.15 val.

„Tikslas - vestuvės!“ (komedija, JAV, N-13) - 15-20 d. 11.10, 18.30, 21.30, 23.30 val. (23.30 val. seansas vyks 15 d.).
„Paieška“ (trileris, JAV, N-13) - 15-20 d. 13.20, 17.05, 20.40, 23.20 val. (23.20 val. seansas vyks 15 d.).

„Princesė ir drakonas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 15-20 d. 10.10, 12.55, 14.50 val.

„Super Džonis smogia“ (veiksma komedija, Didžioji Britanija) - 20 d. 18.10 val. (POWER HIT RADIO premjera).

„Nedidelė paslauga“ (trileris, JAV, N-13) - 19 d. 18.20 val. (15min premjera).

„Vienuolė“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 15-20 d. 13.10, 16.45, 19, 20.25, 21.40, 22.50, 23.55 val. (22.50, 23.55 val. seansai vyks 15 d.).

„Gimšė“ (komedija, Rusija, N-16) - 15-20 d. 13.25, 18.10, 21.50, 23.59 val. (23.59 val. seansas vyks 15 d.); 20 d. 18.10 val. seansas nevyks).

„Alfa“ (veiksma ir nuotykių drama, JAV, N-13) - 15-20 d. 11.20, 15.50, 18 val.

„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 15-20 d. 10.50, 14.20, 15.40 val. (10.50 val. seansas vyks 15-16 d.).

„Pliusas“ (komedija, Lietuva, Ukraina, N-16) - 15-20 d. 13.35, 19.30 val.

„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 15-20 d. 11, 12.30 val.

„Megalodonas: grėsmė iš gelmių“ (veiksma trileris, JAV, 3D, N-13) - 15-18, 20 d. 18.10 val. (DIGITAL).

„Du ančiukai ir žąsinas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 15-20 d. 10.30, 12.20 val.

„Nejmanoma misija: atpildo diena“ (veiksma trileris, JAV, N-13) - 15-20 d. 20.15 val.

„Nedidelė paslauga“ (trileris, JAV, N-13) - 19 d. 17.40 val. (15min premjera).



Ar gali kam nors nepatikti vestuvės? Gali, jei tau - per 40, niekad nebuvai sukūręs šeimos ir esi cinikas iki panagių. O šiame filme tokių ciničių net du. Susitikę oro uoste ir po penkių minučių sugebėję vienas kitą suerzinti, Lindsė ir Frenkas netrukus išsiaiškina, kad jų kelionės tikslas - bendrų draugų vestuvės. Suvienyti tokio apmaudaus atsiktiktumo, pakeleiviai priversti palaikyti bent minimalų pokalbį, kurio eigoje paaiškėja ir daugiau bendrumų: tiek Lindsė, tiek Frenkas nekenčia jaunųjų, nekenčia vestuvių, nekenčia savęs ir vienas kito. Atvykus į pokylį, situacija nepagerėja. Kiti svečiai šalinasi nepasitenkinimą viskuo ir visais demonstruojančių niurzgalių, tad Lindsė ir Frenkui nelieka nieko kito, kaip bendrauti tarpusavyje. Nuolat pašiepdami tiek kitus vestuvių svečius, tiek vienas kitą, Lindsė ir Frenkas netrukus pajunta ir kažką panašaus į abipusę simpatiją.



Įvaikintam dvylikamečiui Ilajui vieną dieną nutinka du ypatingi dalykai. Apleistame pastate paauglys randa kelis negyvus kūnus keistomis uniformomis ir dar keistesniais, akivaizdžiai nežemiškos kilmės ginklais. Neatsispyręs pagundai, berniukas vieną ginklą pasiima. O vakare namuose jis sutinka po šešerių metų iš kalėjimo sugrįžusį savo vyresnį įbrolį Džimį. Tada paaiškėja, kad vietiniams nusikaltėliui Teilorui Ilajaus brolis Džimis skolingas 50 tūkst. dolerių, kuriuos Teiloras pasiryžęs pasiimti, nevengdamas jokių priemonių. Negalėdamas ramiai stebėti, kaip grąšinama jo broliui, Ilajus panaudoja surastą ginklą. O tada reikalauja imti risti žemyn ir keistyn. Brolius ima gaudyti Teiloro gauja, FTB pareigūnai, o svarbiausia - padarai, kuriems priklauso galingasis ginklas.

„Megalodonas: grėsmė iš gelmių“

(veiksma trileris, JAV, N-13) - 15-20 d. 21.20 val.

„Megalodonas: grėsmė iš gelmių“

(veiksma trileris, JAV, 3D, N-13) - 15-20 d. 13.15 val. (DIGITAL).

„Nerealieji 2“

(animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 15-16 d. 12.30 val. 20 d. 17.45 val.

„Pasakiškai turtinigi“

(romantinė komedija, JAV, N-13) - 15-20 d. 12.40, 18.10 val. (19 d. 18.10 val. seansas nevyks).

„Du ančiukai ir žąsinas“

(animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 15-20 d. 11, 15.35 val. (11 val. seansas vyks 15-16 d.).

„Vilis ir pašėlė ratai“

(animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 15-20 d. 10.30, 18.10 val. (19 d. 18.10 val. seansas nevyks).

„Nerealieji 2“

(animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 15-20 d. 10.50, 14.20, 15.40 val. (10.50 val. seansas vyks 15-16 d.).

„Pliusas“

(komedija, Lietuva, Ukraina, N-16) - 15-20 d. 15.30, 20.15 val. (20.15 val. seansas vyks 16, 18, 20 d.).

„Nedidelė paslauga“

(trileris, JAV, N-13) - 19 d. 18.20 val. (15min premjera).

„Vienuolė“

(siaubo trileris, JAV, N-16) - 15-20 d. 13.10, 16.45, 19, 20.25, 21.40, 22.50, 23.55 val. (22.50, 23.55 val. seansai vyks 15 d.).

„Gimšė“

(komedija, Rusija, N-16) - 15-20 d. 13.25, 18.10, 21.50, 23.59 val. (23.59 val. seansas vyks 15 d.); 20 d. 18.10 val. seansas nevyks).

„Alfa“

(veiksma ir nuotykių drama, JAV, N-13) - 15-20 d. 11.20, 15.50, 18 val.

„Nerealieji 2“

(animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 15-20 d. 10.50, 14.20, 15.40 val. (10.50 val. seansas vyks 15-16 d.).

„Pliusas“

(komedija, Lietuva, Ukraina, N-16) - 15-20 d. 15.30, 20.15 val. (20.15 val. seansas vyks 16, 18, 20 d.).

„Nedidelė paslauga“

(trileris, JAV, N-13) - 19 d. 18.20 val. (15min premjera).

„Vienuolė“

(siaubo trileris, JAV, N-16) - 15-20 d. 13.10, 16.45, 19, 20.25, 21.40, 22.50, 23.55 val. (22.50, 23.55 val. seansai vyks 15 d.).

„Gimšė“

(komedija, Rusija, N-16) - 15-20 d. 13.25, 18.10, 21.50, 23.59 val. (23.59 val. seansas vyks 15 d.); 20 d. 18.10 val. seansas nevyks).

„Alfa“

(veiksma ir nuotykių drama, JAV, N-13) - 15-20 d. 11.20, 15.50, 18 val.

„Prisimenant vyrą“

(dokumentinis f., Australija, N-13) - 16 d. 15.05 val.

„Marshos P. Johnson mirtis ir gyvenimas“

(dokumentinis f., JAV, N-13) - 16 d. 16.45 val.

„Veidrodinis“

(drama, Rusija) - 16 d. 18.50 val.

„Apsireiškimas“

(drama, Prancūzija, N-13) - 17 d. 17.10 val. 18 d. 16.10 val. 19 d. 20.40 val.

„Fokstrotas“

(drama, Izraelis, Vokietija, Prancūzija, Šveicarija, N-13) - 17 d. 19.50 val. 18 d. 21 val.

„Aš esu Katia Golubeva“

(dokumentinis f., Lietuva, Rusija, N-16) - 19 d. 19 val.

„Dokumentas: Fani ir Aleksandras“

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

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

Juvelyrinių dirbinių parduotuvė „Auksinė dovanelė“. Vilnius. 28% nuolaida juvelyriniams dirbiniams ir aksesuarams. www.auksinedovanelė.lt

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

TEATRAS

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

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

Juozas Milinio dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinius ir vaikiškus spektaklius. www.milinioiteatras.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.uzupioiteatras.lt

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

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

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

„Keistuolių teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 242 4585, (8 612) 36 694, www.keistuoliai.lt

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

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

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

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

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

KITOS PRAMOGOS

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

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

Laipynių parkas „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.skrzdziaiorbalonais.lt. 20% nuolaida ne daugiau kaip 2 žmonėms. Tel. (8 618) 30 069

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

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

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

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

„GK klinika“. Vilnius. 10% nuolaida visoms paslaugoms. Tel. (8 5) 255 33 53, (8 620) 55 599, www.gkiklinika.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 akinų rėmeliams, saulės akinams, jų priedams. 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 „Salmagood“. Vilnius. 30% nuolaida limuzinų nuomai. Tel. (8 643) 33 333, www.smlimo.lt

Optikos „Vizija“. 15% nuolaida prekioms 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

Soodyba „Terra poilsis“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvėpajantioms žvakėms, persikiems kilimams, šviestuvams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt

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

Viešbutis „Karolina“. Vilnius. 15% nuolaida viešbučio ir restorano paslaugoms (įs. 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“. Kirmėlė, Molėtų r. 10% nuolaida pirčių-baseno komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.lt

KITOS PASLAUGOS

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

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

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

Šunų kirpykla „Pet Style“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugai, 15% nuolaida prekėms. Tel. (8 601) 91871, 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 Rentat“. Vilnius. 18% nuolaida įmonei priklausantių 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 „Salmagood“. Vilnius. 30% nuolaida limuzinų nuomai. Tel. (8 643) 33 333, www.smlimo.lt

KITOS PREKĖS

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

Interjero salonas-galerija „Lauros namai“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvėpajantioms žvakėms, persikiems 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.indigo.geles.lt

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

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

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

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

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

KONCERTAI, RENGINIAI

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

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

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

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

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

Buśido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 212 806, www.seniejrusiai.lt

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

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

Kavinė-picerija „Bella Italia“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai. Akcijų prekėms, gerimams 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/mojitonakty

MOKYMO KURSAI

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

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

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

GROŽIO PASLAUGOS

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

Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuolaida kosmetologinėms procedūroms, kūno įvyniojimams ir antiektulinėms procedūroms presoterapijos aparatu. Tel. (8 659) 68545, www.rav42.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

PROGNOZĖ RUGSĖJO 15-21 D.
GEROS DIENOS: 15, 19 D.
BLOGA DIENA: 20 D.
Profesionalios astrologės Lijijos Banaitienės paslaugos
Tel. 865698074
El.p. btime@elnet.lt

Avimas. Įtemptas periodas - tai karminių pamokų metas. Gali pasitaikyti keistų situacijų, kurias bus sunku logiškai paaiškinti. Profesinėje veikloje viskas gali apkrypti šimto aštuoniasdešimties laipsnių kampu. Šiuo metu iššūkius reikia priimti, o ne bėgti nuo jų.

vėžys. Sutiksime seną meilę, o gyvenimo kasdienybę pajavins naujos pažintys. Darbe bendradarbių palankumą laimėsime negalvodami apie save. Išplidę kolegų pagėdavimą ar paaukoję savo norus dėl bendro tikslo, jausitės kaip devintame danguje. Sveikata bus puiki.

Svarstyklės. Galėsite iš širdies padirbtį ir vėliau pasidžiaugti puikiais darbo rezultatais. Palankus laikas kūrybinei veiklai ir būti vėšumoje. Didelė tikimybė gauti įdomių pasiūlymų, susijusių su pagrindine jūsų veikla ir pomėgiais. Saugokitės vandens telkinių.

ožiaragis. Tarpusavio santykiai bus tarsi veidrodis - dėmesio sulauksite tiek, kiek jo parodysite. Sunkiausia bus apsispręsti. Darbe jausite, kaip puikiai jums sekasi, nors atliekant tiesiogines pareigas prireiks ir papildomos atsakomybės bei pasikėlimo savimi. Saugokitės buitinių traumų.

Jautis. Santykiai su artimu žmogumi, socialiniai ryšiai ir dalykinė partnerystė jums bus pagrindinis rūpestis. Šis laikotarpis palankus mėgstantiems konstruoti, bus dirbama kantriai, ramiai ir produktyviai. Tai puikus laikas rimtiems atėties planų apmąstymams.

Liūtas. Didelių laimėjimų gal ir nenusimato, bet darbe viskas eis sklandžiai, tad būsite patenkinti. Palanku imtis darbų, kurie reikalauja kruopštumo. Nauji darbai ir projektai judės lėčiau, nei norite, tačiau - sėkminga linkme. Palankus laikas profilaktiniam sveikatos patikrinimui.

skorpionas. Asmeniniuose santykiuose norint atkurti prarastą ryšį, reikės kantrybės ir nuoseklumo. Darbe pirmame plane - pareigos, tvarka, švara; šis laikotarpis sėkmingas finansiniams susitarimams. Jeigu laikiate pinigines paramos, tikėtis gauti teigiamą atsakymą. Palankus laikas sportuoti.

vandenis. Asmeniniuose santykiuose bus painiavos, šiuo periodu nesiaiskinkite. Darbe ruoškitės atsakyti, prie ko buvotė prisirišę, labiau pasitikėkite kitais ir nežadėkite to, ko neturite ar nemokate atlikti. Geras laikas relaksacinėms procedūroms, jums reikia tokio poilsio.

Dvyniai. Bręsta rimtas pokalbis su mylimu žmogumi - jeigu esate nusiteikę santykius išsaugoti, būkite nuolaidesni, neteikite kategoriškų reikalavimų, venkite išankstinių vertinimų. Darbe pavyks atrasti naujas nišas ir neišnaudotas galimybes. Pasaugokite savo fizinę ir dvasinę sveikatą.

Mergelė. Darbiniai santykiai problemų nekels, metas palankus savo karjeros svajonėms realizuoti. Puikus laikas paanalizuoti savo jausmus, pasvarstyti, ar esate patenkinti tuo, ką turite. Geriau pažinę savo poreikius, lengviau rasite atsakymus į jums kylančius klausimus.

šaulys. Jūs vėl pajutote tvirtą pagrindą po kojomis, bet, užuot džiaugęsi esama situacija, galite susikurti problemų, kurias teks vėliau išspręsti. Rūpinkitės šalia esančiais žmonėmis - duoti kartais yra geriau nei gauti. Kuomet derėtų pasirūpinti dėl savęs, tai savo sveikata.

žuvis. Santykiai su antrąja puse bus svarbiausia tema, juos puoselėjant reikės atidumo ir nuoseklumo. Nepasitikėkite pasiūlymais greitai pralobti, nes būsite apmulkinti. Jeigu prireiks pinigų, būkite atviri ir tikrai sulauksite pagalbos. Saugokitės kojų traumų.

SPORTAS IR PRAMOGOS

Sostinių golfo klubas. Pipiriskų 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 (įskaitant ir el. sąskaitas). Tel. (8 5) 2159384, www.raclub.lt

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

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

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

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

Smalinių kortodomos. Jurbarko r., Smalinskai. 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 „Apselinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniam apsilankymui, 20% nuolaida abonementui, 15% nuolaida soliariumo abonementui. Tel. (8 46) 259 922, 322 522, www.apselinas.lt

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

LAISVALAIKIS SVEIKINA



Princas, Sasekso kunigaikštis Haris (Harry) 1984 09 15



Dainininkė Monika Pundziūtė-Monique 1997 09 20



Lietuvių kilmės aktorius Džeisonas Sudeikis (Jason Sudeikis) 1975 09 18



Muzikologas Donatas Katkus 1942 09 21

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

PRENUMERATA
Tel. (8 5) 212 18 05

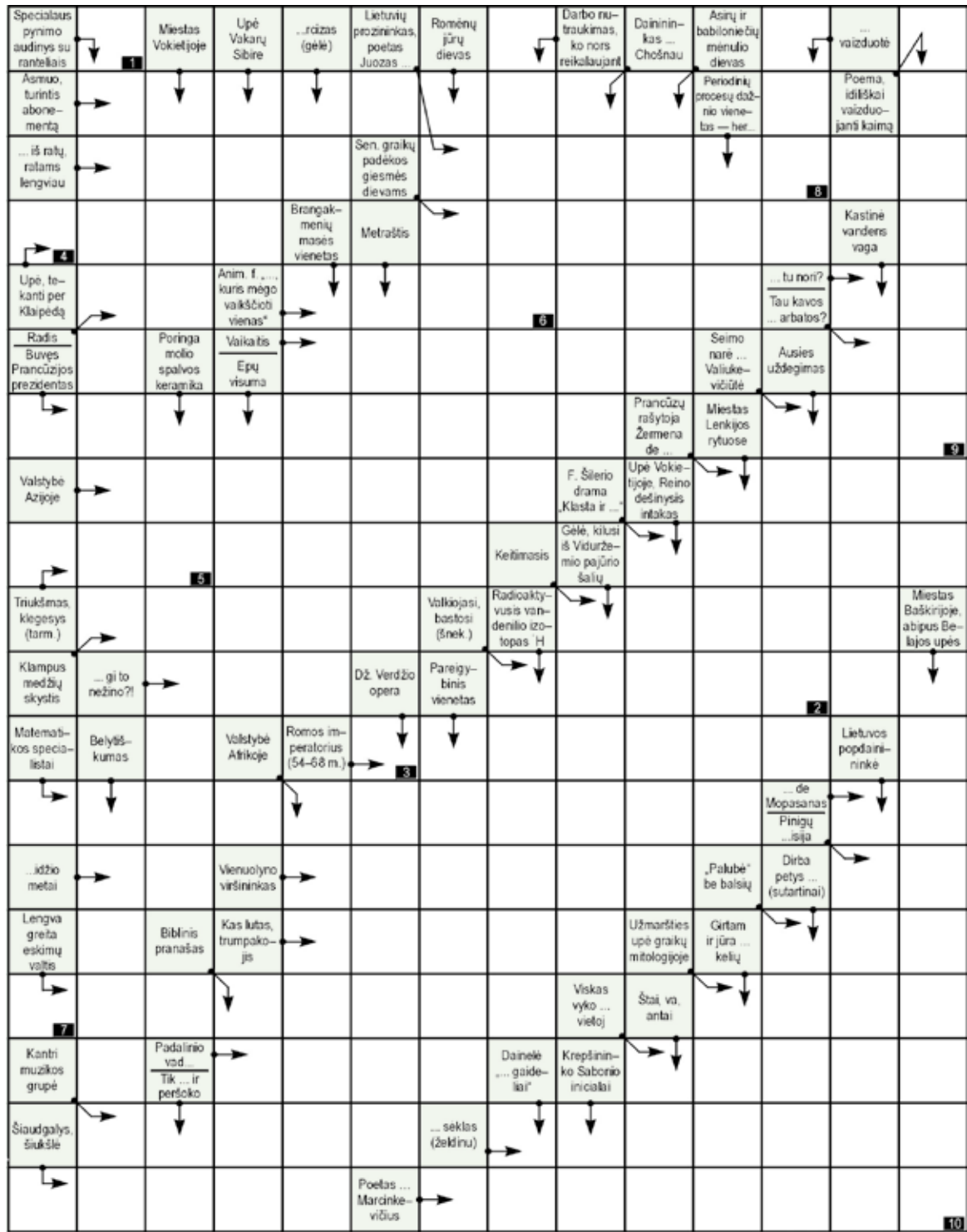
REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIUTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

ŽURNALISTĖ
Ringailė STULPINAITĖ-GILDĖ
ringaile.stulpinaite@respublika.net

RINKODAROS SKYRIUS
Tel. (8 5) 212 33 44

REKLAMOS SKYRIUS
Koordinatorė: Tel. (8 5) 212 31 00
reklamag@respublika.net

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



Parengė žurnalo „oho“ redakcija

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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

Atsakymą iki rugsėjo 19 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,29 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Edgaras DOVYDAITIS** iš Kauno. Jam bus įteikta H.Kent knyga „Paskutinės apeigos“.

Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje 212 36 26. Prizai laikomi savaitę.

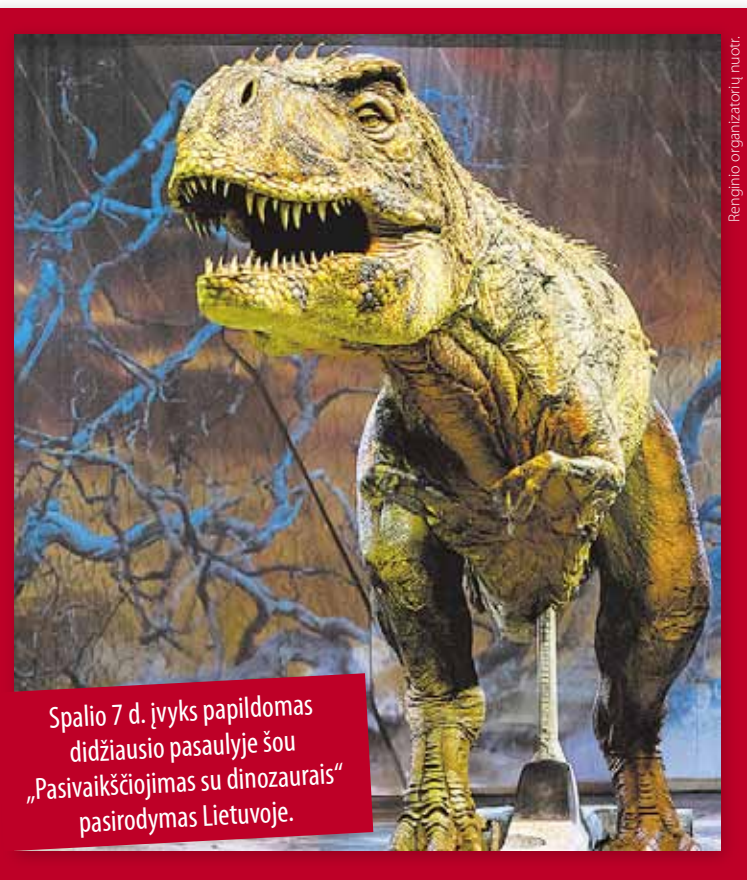


Kryžiažodžio, išspausdinto praėjusiame numeryje, atsakymai:

Vertikaliai: Mopedas. Ikikarinis. Mano. Oratorija. Iri. Vino. Latakas. Mylėk. Ko. Simonas. Lapoja. Sotumas. Datos. Organonas. Špatas. Niekienės. Pienui. Erikas. Pilnas. SL. Idenas. Vilkas. Pa. Šunys. Bardas. Bau. Alas. Malkos. Marš. Rys. Slankos. Stirta. AS. Trinka. Išmintis.

Horizontaliai: Omikron. Išara. Pano. Riedulys. Keno. Gerenas. Do. Sakinys. Sonikas. Sr. Solitonas. Li. Ramunės. Man. Atomus. Bank. Itanas. Valka. Kokas. Pirkio. Tiras. Pildosi. Kis. Šilkas. AJ. Penas. Sm. Ramadanas. Ti. Ypatas. Min. Nilotai. Bart. Virėjos. Sparti. Sikas. Plaušas.

Pažymėtuose langeliuose: GENERATORIUS.



Spalio 7 d. įvyks papildomas didžiausio pasaulyje šou „Pasivaikščiojimas su dinosauro pasirodymas Lietuvoje.“

ANEKDOTAI

Ryte prie kompiuterio sėdi labai liūdnas programuotojas. Kolega klausia:
- Ko toks liūdnas?
Tas atsako:
- Vakar alų su draugais gėrėm ir pramogavom - slaptažodžius kaitaliojom...

Moteris ateina į kvėpalų parduotuvę ir prašo:
- Gal turite kvėpalų su kompiuterio aromatu?
- Ne... Kodėl tokių prirėikė?
- Suprantat, niekaip vyro dėmesio nepatraukiau...

Pokalbis šiuolaikinio meno parodoje.
- Kaip manai, kas vaizduojama šiame paveiksle: saulėtekis ar saulėlydis?
- Saulėlydis.
- Iš kur žinai?
- Pažįstu tą dailininką. Jis tik apie vidurdienį išsiropščia iš lovos...

Pesimistas mato tunelį. Optimistas - šviesą tunelio gale. Realistas - tunelį, šviesą ir traukinį. O traukinio mašinistas mato tris susimąsčiusius kvailius, sėdinčius ant bėgių.

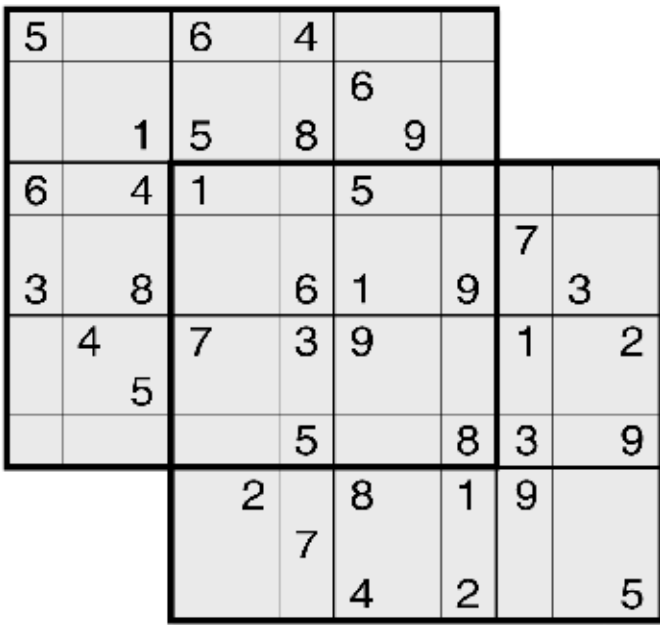
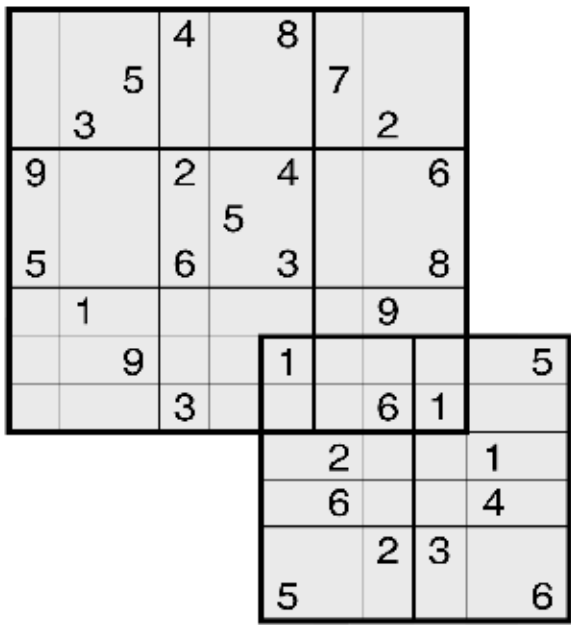
Auditorijoje per istorijos egzaminą dėstytoja klausia studento:
- Ar jums užduoti viena sunkų klausimą, ar du lengvus? Studentas:
- Geriau vieną sunkų.
- Kur atsirado pirmasis žmogus?
- Afrikoje.
- Kodėl Afrikoje?
- O čia jau antras klausimas!

Pokalbis kalėjime.
- Už ką sėdi?
- Darbovietėje langą atidariau.
- O kur tu dirbai?!
- Povandeniniame laive...

Černobilyje dabar irgi šiltas rugsėjis. Gražiai mėlynuoja žolytė, paukšteliai linksmiauja lajo.

Ji:
- Ar tebemylėsi mane, kai mano plaukai pražils?
Jis:
- O kodėl gi turėčiau nemylėti? Juk mylėjau tave, kai tavo plaukai buvo raudonos, geltonos, oranžinės, juodos ir net rožinės spalvos!

SUDOKU



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“