

Tokia yra grupę „La Forza“ subūrusių dainininkių Renatos NORVILĖS, Vaidos GENYTĖS ir Neringos NEKRAŠIŪTĖS sėkmės paslaptis.

2 p.

Atrasti nišą

Raimundo Adžgausko nuotr.

Filme apie garsiausią visų laikų lėlę Barbės vaidmenį atliks **Margo Roubi**, kuri teigia, kad ne grožis filme bus pagrindinis akcentas.



Plačiau 5 p.

Lietuvos miškuose ir pelkėse surinkęs patirčių kolekciją, apie paukščių stebėjimą pasakoja ornitologas Marius Karlonas.



Plačiau 6 p.

Žiemą atsiradus staigiems temperatūros pokyčiams, žmonės dažnai peršąla. Kaip elgtis susirgus ir neapkrėsti kitų?



Plačiau 9 p.

Šis kiaušinis per dvi savaites tapo interneto sensacija - apžvelkime, kokia buvo jo odisėja ir kaip jo populiarumu pasinaudojo kiti.



Plačiau 10 p.

Neužimta niša

Dainininkės **VAIDA GENYTĖ**, **NERINGA NEKRAŠIŪTĖ** ir **RENATA NORVILĖ** klausytojams praėjusią savaitę pristatė naujausią savo dainą „Leisk tave paguosti“ ir jos vaizdo klipą. Moterys su šiuo kūrinio dalyvaus „Eurovizijos“ konkurse. Mažiau nei prieš metus susibūrusi grupė „La Forza“ jau dabar renka pilnas sales.

Praėjusių metų kovą Lietuvos muzikos padangė nušvietė žinia, kad trys žinomos, ilgametę patirtį turinčios, atlikėjos buriasi į bendrą projektą ir pristato pirmąją dainą. „Kuo skirsimės nuo kitų grupių? Visų pirma tuo, kad dainuosime populiariąją klasiką, ši niša dar nėra užimta, kadangi scenoje nesame naujokės ir kiekviena iš mūsų jau turime savo klausytojų ratą, tad kodėl nesujungus jo į vieną?“ – šypelėjo R.Norvilė, kuomet pristatė grupę.

Grupės pasirinktas žanras – populiarioji klasika – leidžia šiek tiek nukrypti nuo griežtų klasikos taisyklių, yra priimtinesnis didesnei publikos daliai, tačiau kartu reikalauja profesionalumo, todėl projektui reikėjo ir ypatingų balsų.

ATĖJO TINKAMIAUSIAS LAIKAS. NIEKAS GYVENIME NEVYKSTA ATSIKILTINAI

Ideja R.Norvilei kilo prieš keletą metų, tačiau buvo dar nesubrūdinata. Kai N.Nekrašūtė dalyvavo TV projekte „Muzikinis iššūkis“ kartu su Deividu Norvilu-Deiviu, Renatos vyrų, R.Norvilė N.Nekrašūtei pasakojė apie norą kartu dainuoti kelioms žinomoms moterims. Apie tai jau kurį laiką R.Norvilė diskutavo ir su V.Genyte.

„Dvejus metus trise – Renata, Deivis ir aš – džiuginome savo klausytojus kalėdi-



Vaida Genytė



Neringa Nekrašūtė



Renata Norvilė

niuose koncertuose. Tuo metu, kai Deivis vienas dainuodavo ant scenos, o mes su Renata užkulisiuose laukėme savo pasirodymų, ji vis prisitardavo: „Žinai, mums būtina reikia dainuoti kartu“. Vienais metais palinksėjome, kad taip – reikia, antrais palinksėjome, o tuomet Renata ėmė ir man paskambino, pasakė, kad turi dainą, kurią jai sukūrė Deivis, ir ją nori įrašyti. Taip viskas ir prasidėjo“, – apie grupės susikūrimą pasakojo V.Genyte.

R.Norvilė įsitikinusi, kad tiek daug laiko, kol mintys realizavosi, prabėgo ne veltui. „Manau, atėjo tinkamiausias laikas. Niekas gyvenime nevyksta atsitiktinai. Per tuos metus visos sukaupėme daug patirties – ir gyvenimo, ir scenos, turime kuo pasidalyti“, – sakė Renata.

Grupės pavadinimas atspindi su metais augančią patirtį, išmintį, stiprybę. „La Forza“ italų kalba reiškia „jėga“. „Norėjome, kad pavadinimas būtų reikšmingas, stiprus, o „La Forza“ kaip tik toks ir yra. Supratome, kad visos kartu mes esame didelė jėga“, – pasakojo dainininkės.

Visos trys atlikėjos, be grupės, turi ir kitų projektų, koncertų grafikas įtemptas, o be jų vyksta ir filmavimai, tačiau grupės veiklai moterys skiria daug dėmesio. Jos aplankė daugybę šalies miestų, surinko pilnas sales ir prisipažino nesitikejusios tokio naujos grupės populiarumo.

Grupės prodiuseris – Stanislovas Stavickis-Stano dar rudenį prasarė, kad nėra tekę dirbti sunkesnio darbo, nei bandyti suderinti trijų atlikėjų interesus. „Jos man

rašinėja naktimis. Siunčia suknelių variantus. Kas valandą gimsta naujos idėjos, projektai ir t.t. Suprasti vieną moterį vyrui tikras iššūkis, tačiau tris vienu metu – misija neįmanoma“, – juokavo Stano.

Žinomos atlikėjos dar niekada nėra dalyvavusios „Eurovizijoje“. Konkurse jos pasirodys sausio 26 d. „Tai bus pirmas kartas, – jaudindamasi pasakojo N.Nekrašūtė. – Esu etatinė šio konkurso žiūrėtoja ir gerbėja, tačiau niekada nemąščiau, kad ir pačiai teks išmėginti šią sceną. Mūsų mergaitiškame kolektyve buvo aršios diskusijos, ar verta, tačiau Vaida pateikė labai svarų argumentą – savo baimes nugaleti būtina. Tad grupė „La Forza“ šiais metais tikrai dalyvauja konkurse.“

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

„Kai keliauji su vaiku, matai pasaulį jo akimis“

Kelionės su vaikais – kitokios. Jose pamiršti, ką norėjai pamatyti, ir dieną planuoji pagal vaiko ritmą. Tokias patirtis iš savų kelionių po pasaulį parsivežė aktorius **LEONARDAS POBEDONOSCEVAS** ir jo žmona, kelionių konsultantė **IEVA SABANĖ**. Su dukra Emilija po Aziją jie keliavo beveik metus, o šandien savo patirtį perduoda kitiems keliautojams.

Irma KURMYTĖ

- Ieva, ar kada tikėjote, jog tolimesnė Balio sala taps antraisiais jūsų namais?

- Kai su dukra išvykome pirmąjį kartą, kelionę planavome metams. Per pirmus keturis mėnesius aplankėme Kiniją, Malajiją, Kambodžą, Vietnamą, o tada išskridome į Bali, kur Emilijos laukė pusmečio mokslai žaliwoje „Green School“ mokykloje. Kai jie baigėsi, grįžome į Lietuvą – toks ir buvo planas. Pavasaroję ir pasvajoję į Bali nusprendėme išvykti dar metams. Toji sala taip lengvai mūsų nepaleido: atsirado tinklaraštis „Balinėtojai“, daug įdomios veiklos. Tapome tarsi tiltu tarp Lietuvos ir Balio, ne tik patys vykstante įkrauti vidinių baterijų, bet ir kitiems tokias keliones organizuojame, lydimė keliautojų grupes, dalijamės savo atradimais ir abiejose šalyse gerai jaučiamės.

KINŲ SIENA VAIKUI NIEKO NEREIŠKIA, TAI TIESIOG AUKŠTAS, ILGAS PASTATAS, BET JEI ANT JOS STOVĖDAMAS SUKURI ISTORIJĄ VISKAS TAMPA KUR KAS ĮDOMIAU

- Kiek metų buvo Emilijai, kai pirmą kartą ją išsivežėte į kelionę? Kokias pirmosios bendros kelionės patirtis prisimenate?

- Kai iškeliavome, Emilija ruošėsi į trečią klasę. Kelionėje nuotoliniu būdu mokėmės Šiaulių Sendoros mokykloje, pamokas ruošdavome ir ant Kinijos sienos, ir Malajijos džiunglėse, ir Kambodžos šventyklose, o aš tapau jos mokytoja. Po intensyvių kelionių ir mokymosi jose, apsisistojome Balyje. Emilijos mokykla čia buvo be durų, be langų, pastatyta iš bambuko ir atvira džiunglių patirčiai. Joje vaikai mokomi tautos gamtą, kurti harmoningus santykius su savimi ir aplinka. Įskrenda vidun drugelis, pamokos tema staiga nukrypsta į jį – iš kur jis, kaip skraido, kuo maitinasi. Mokykla įkūrusi nedidelį gyvūnų rehabilitacijos centrą, turi savo daržą, augina daržoves, vaisius, o elektrą čia gamina saulės baterijos.

- Turbūt sutikote nemažai su vaikais keliaujančių užsieniečių?

- Labai daug! Daugiausia šeimos keliauja su visiškai mažais vaikais, kurie dar neina į mokyklą. Mokyklinio amžiaus vaikų šeimos labiau sėslios, ilgiau apsistuoja vietose, kur vaikams yra galimybių socializuotis, būti su savo bendraamžiais.

- Ką jums reiškia keliauti su vaiku?

- Pirmiausia – matyti pasaulį vaiko akimis. Vaikai mato daugiau ir visai kitokių dalykų, į kuriuos suaugusiojo žvilgsnis gal ne nenukryptų. Mes gal labai norėtume pabūti tris dienas šventykloje, tačiau Emilija mums sako – nusibodo, mama, einam iš čia. Tada galvoji, kokią istoriją papasakoti, koki žaidimą sugalvoti, kad vaikui norėtųsi būti ilgiau. Kelionė su vaiku įgauna žaismės. Taip pat ir ritmo bei disciplinos. Keliaudamas vienas, gali ir išvis nevalgyti, su vaiku – taip neišvengia. Turi pagalvoti ne



tik apie pusryčius, pietus ir vakariene, bet ir apie sveiką maistą.

Kai keliauji su šeima, reikia, kad visi kelionėje turėtų ką veikti. Kad kiekvienas, o ypač vaikas, gautų gyvos emocijos. Kinų siena vaikui nieko nereiškia, tai tiesiog aukštas, ilgas pastatas, bet jei ant jos stovėdamas sukuri istoriją viskas tampa kur kas įdomiau. Kaip ir ne tik valgyti koldūnus, bet ir gaminti juos su kinų šeima.

- Ar daug vaikų dalyvauja kelionėse, kurias planuojate?

- Į mus pagalbos planuojant savo atostogas ir sudarant kelionės maršrutą kreipiasi daug keliautojų su vaikais. Su balinėtojais drąsiai į kelionę gali leistis vaikai nuo septynerių metų.

Į vaiko amžių, organizuojant kelionę, būtina atsižvelgti. Jei susiviliosite gražiu

viešbučiu, gali paaiškėti, kad jis visiškai nepritaikytas vaikams, į paplūdimį atsirita didžiulės bangos, vandenyje esama pavojingų srovių arba koralinių rifų.

Taigi prieš kelionę turite gerai pagalvoti – kur vaikai maudysis, ką valgys ir kokių pramogų gaus. Vertingiausia, ką iš kelionių parsiveža vaikai, – patirtys. Negailėkite jų savo mažiesiems keliautojams.

- Kada vaikai kelionėse netrukdo?

- Kai esi padėjęs telefoną, kompiuterį, rūpesčius, problemas, planus, tikslus ir ša-lį ir esi pasinėręs į šią akimirką, į šį momentą, vaikas tikrai netrukdyt.

Sausio 26 d. ir 27 d. tarptautinėje parodoje „Adventur 2019“ Leonardas ir Ieva su lankytojais dalyvis patarimais, kaip savarankiškai susiruošti kelionei į Bali, nepaverčiant atostogų kankyne.

Lietuvos keliautojai tampa drąsesni

2019-aisiais pasaulinis turizmo sektorius pateikia bent kelias ryškias tendencijas. Tarp jų – keliautojai nori labiau individualizuoti savo atostogas, o galimybė užsisakyti įvairias paslaugas išmaniųjų telefonu yra privaloma. Iš neseniai atlikto keliautojų įpročių tyrimo matyti, jog Lietuvoje ryškės dar kiti įpročiai. Numanoma, jog šiemet tautiečiai bus kur kas reiklesni ieškodami atostogų tolimuosiuose kraštuose, o štai kelionėje susidūrus su nesklandumais į Lietuvą stengiamasi jų nebeprisivežti.

Kelionės nesklandumus sprendžia vietoje

„Tez Tour“ užsakymu rinkos tyrimų bendrovės SIC atliktas tyrimas rodo, kad dar prieš metus nemalonius kelionės nutikimus, pavyzdžiui, viešbutyje kilusius nesklandumus, nepasitenkinimą teikiama paslaugomis lietuviai buvo linkę tyliai nešioti užantyje ir atostogų metu į nieką nesikreipdavo. Tik sugrįžę nuoskaudomis pasidalydavo su artimaisiais, draugais, kelionių organizatoriumi, o neretai neigiamus įspūdžius išlaidavo ir internete. Tačiau keliautojų elgesys keičiasi. 2018-aisiais trečdalis poilsiautojų kelionėse patiriamus nemalonumus stengėsi spręsti iškart kreipdamiesi į gidą, kai 2017-aisiais tokių keliautojų buvo vos 19 proc.

„Galima daryti prielaidą, kad prieš kurį laiką pasikeitusi poilsiautojų pozicija nedelsiant ieškoti pagalbos ir spręsti kylančius nesklandumus, o ne kentėti, kol sugrįš namo, jau pasiteisinio. Keliautojai išmoko branginti atostogų laiką ir neieškoja jo nuoskaudoms, tai matyti ir žvelgiant į bendrą neigiamų patirčių rodiklį. Pernai apie kelionėje patirtus nemalonumus užsiminė 19 proc. per pastaruosius 5-erius metus keliausių respondentų, kai 2017-aisiais tokių žmonių buvo net 28 proc.“, – tendencijas komentuoja SIC atstovė Daiva Plauškaitė-Camacho Andrade.

O kelionių specialistai pastebi, kad poilsiautojai sklandžiomis atostogomis rūpinasi ne tik išvykos metu, bet ir prieš ją. Tai yra naujas elgesys ir ryškėjanti tendencija – vis daugiau lietuvių rodo iniciatyvą ir skiria laiko bei dėmesio papildomos informacijos paieškoms internete. Manoma, kad ateityje poreikis internete rinkti ir dalytis kelionių informacija tik dar labiau stiprės.

Nori egzotiškų kryptių

2018-aisiais kelionių lėktuvu skaičius augo, į užsienį buvo išsiirušęs jau kas antras mūsų šalies gyventojas. Vis dėlto nekeliaujančių ir neplanuojančių keliauti procentas keletą metų iš eilės lieka stabilus. Pagrindinės priežastys, kodėl dalis tautiečių nesirūpina atostogoms užsienyje, – laiko stygius, kelionių kainos arba pasirinkama poilsiauti Lietuvoje.

Manoma, šiemet Lietuvos gyventojai dar intensyviau dairysis kraštų, kuriuose nėra buvę, mat jau pernai kelionėms noriai rinkosi egzotiškus ir dar mažai žinomus kraštus.

„Laisvalaikio“ inf.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!



-60% 94 € su

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



-40% 35,40 € su

PAJUSK LAISVĘ SU ELEKTRINIŲ MOTOCIKLŲ „KUBERG“ MIŠKO TRASEJOJE



-30% 64,40 € su

KARALIŠKAS SPA RITUALAS „RYTŲ DVELKSMAS“

Akcija galioja iki 2019 m. sausio 25 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!

Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

laisvalaikio dovanos

Stebina, kokia smalsi ir drąsi karta auga

Pradėti vadintis rašytoju gali tada, kai parašai knygą. O kai parašai tris? Vaikų knygų rašytojas **VIRGIS ŠIDLAUSKAS**, vaikų literatūros pasaulyje sėkmingai debiutavęs su knyga „Ulfas ir stebuklinga barzda“, rankose laiko jau tris savo parašytas knygas vaikams ir, atrodo, nesiruošia sustoti.

- Kas jus labiausiai džiugino per praėjusias šventes?

- Laikas, praleistas su šeima. Dar šiltas židinys uošvijoje. Ir sniegas, kurio šiais metais buvo į valias.

- Kokią knygą skaitėte žiemos švenčių metu? Galbūt turite tradiciją skaityti kalėdines knygas?

- Kol kas tokios tradicijos neturime, bet verta susimąstyti. Šiais metais taip jau nutiko, jog skaičiau dukrai Aleksandro Volkovo „Geloną rūką“, knygą, kuri pačiam vaikystėje paliko labai didelį įspūdį. Ir nors ji ne apie Kalėdas, visgi sniego joje buvo. Deja, po tiek metų pajusti šiurpuliukus kaip skaitant pirmą kartą nepavyko. Vis-



Virgis Šidlauskas asmeninio albumo nuotr.

kas dabar atrodo kitaip. Bet tai natūralu. Tik vaikystės nostalgija vis gražina mintimis atgal.

- Jūsų knyga „Ulfas ir stebuklinga barzda“ pernai buvo no-

minuota Metų vaikų knygos rinkimuose. O už kokią knygą vaikams šiemet balsuotumėte pats?

- Už Jurgos Vilės „Sibiro haiku“ ir Neringos Vaitkutės „Klampynių kronikas“.

- Nes Neringa savo knygo-

se moka ne tik užburiančiai kal-

bėti, bet ir nuotykių jose tiek, kad laikykitis.

- Dalyvaujate daug savo knygų pristatymuose ir susitikimuose su vaikais. Kas jus labiausiai stebina šių renginių metu? Gal prisimenate patį smagiausią susitikimą?

- Stebina, kokia smalsi ir drąsi karta auga. Kiek vaikai turi smalsumo ir fantazijos.

ŠIUOLAIKINIAI VAIKAI TURI DAUG SMALSUMO IR FANTAZIJOS

O smagių susitikimų buvo labai daug. Vienur vaikai klausinėjo, kodėl tapau rašytoju, o ne piratu, kitur stebino įžvalgomis, jog Ulfas turėjo turėti nuosavą raktą, kitaip nebūtų pasprukęs iš namų niekieno nepastebėtas, ir pan. Bet, ko gero, vieni įspūdingiausių susitikimų buvo Vilniaus M.K.Čiurlionio menų mokykloje, kur vaikai ne tik pasirodė esantys tikri šmaikštuo- liai, bet ir dainas kartu traukė taip, jog net šurpas ėjo kūnu.

„Laisvalaikio“ inf.



Naumio Žaveckio nuotr.

Laikas pertraukai

Televizijos, radijo laidų vedėja bei dviejų knygų autorė **LAVIJA ŠURNAITĖ** kuris laikas nebematoma TV ekrane. Apie tai, kodėl jos nebematyti, L.Šurnaitė pati paaiškino asmeninėje socialinio tinklo „Facebook“ paskyroje.

„Kadangi normalūs žmonės po du mėnesius neatostogauja, pradėjau gauti laiškus iš žiūrovų, o ir pažįstami klausia, kodėl nebevedu laidos „Labas vakaras“ per LNK. Atsakymas paprastas - atėjo laikas pailsėti nuo tiesioginio eterio. 5 metai tiesioginio eterio kasdien (susidėjo radijas, paskui TV) man pasirodė pats tas, kad galėčiau leisti sau pagyventi be jo.

Šiuo metu mėgaujuosi gavinančiu žiemos oru, perkraunu

smegenis ir ruošiuosi naujiems veiklos posūkiams ir atradimams. Ačiū, kad rūpinatės! Susimatysime,“ - feisbuke praejusią savaitę rašė L.Šurnaitė.

Vietoj L.Šurnaitės laidą dabar veda Gabrielė Tetenskaitė.

Diena anksčiau L.Šurnaitė tame pačiame socialiniame tinkle pranešė, kad susitarė su leidykla dėl trečios jos knygos, tad belieka „lengviausia“ užduotis - ją parašyti.

„Laisvalaikio“ inf.

Pasiklioavė numerologija

Dainininkė **NERINGA ŠIAUDIKYTĖ** nustebinta - didžioji dalis to, apie ką jai pirmojo susitikimo metu kalbėjo numerologas Elanas Liachovičius, jau pasitvirtino. „Prieš keletą dienų su juo vėl pasišnekejome. Dabar, regis, esu tam kelyje, kurį man gimstant lėmė žvaigždės“, - sakė atlikėja.

N.Šiaudikytė pamena anksčiau numerologiją vertinusi lyg pro didinamąjį stiklą. Jai atrodė, kad gimimo diena bei vardas negali daug papasakoti apie žmogų. „Buvau skeptiška! nusiėkusi, bet Elanas mane įtikino“, - neslėpė pašnekovė.

Vienas iš esminių numerologo patarimų Neringai buvo pradėti planuoti savo laiką. Meniskai šį klausimą anksčiau vertinusi dainininkė į tai atsižvelgė ir dabar džiaugiasi ne tik dainavimo repetijomis, bet ir veikla keliose užsienio kompanijose. Ji pastebėjo, kad tai, ką suplanuoja, būtinai įvyksta. Didžiausia šių dienų aist-

ra, kuria užsikrėtė N.Šiaudikytė, yra Tarptautinis keliautojų klubas. Ji džiaugėsi, kad norint užsiminti šia veikla, jokių ypatingų įgūdžių nereikia. Užtenka tiesiog mėgti keliones.

Apie tai, kad dainininkė itin sėkminga turėtų būti versle, aiškiai įvardino ir numerologas. Jis patarė jai imtis naujos veiklos bei pastebėjo, kad Neringa pasieks rezultatų ne vienoje srityje.

„Nesu gimusi su „laimingais marškinėliais“, todėl visko pasiekti turiu pati. Plaukimas pasirovui - ne mano charakteriui“, - teigia atlikėja.

„Laisvalaikio“ inf.

Paskelbė muzikos geriausius

Praėjusio šeštadienio vakarą antrą kartą vyko muzikos apdovanojimai „**AUKSO LAŠAS**“. Pernai praėję gana tyliai, šiemet radijo stoties „Lietus“ organizuojami apdovanojimai Kauno „Žalgirio“ arenoje surinko šešis tūkstančius žiūrovų, gausybę žinomų žmonių ir išdalijo „Mūzos“ statulėles.

Renginį vedė Simona Čėsnaitytė, Jonas Radzevičius ir Arnas Švilpauskas. Scenoje pasirodė Monique ir Mantas, Vilius ir Violeta Tarasovai, Vilija Matačiūnaitė ir kt.



Iglė

Suvaidins legendinę lėlę

Oficialiai patvirtinta, kad filme apie bene garsiausią visų laikų lėlę pagrindinį - Barbės - vaidmenį atliks australų aktorė **MARGO ROUBI** (Margot Robbie). Ir ne tik - garsi moteris bus ir viena iš filmo prodiuserių.

Tai bus pirmasis kino filmas apie lėlę Barbę. Jis bus kuriamas, susitarus šio žaislo gamintojui „Mattel“ ir kino kompanijai „Warner Bros“. Šio filmo derybės vyksta kelerius metus, nemažai laiko atėmė svarstymas, kas tikėtų suvaidinti Barbei ir pateikti ją šiandienos auditorijai priimtiniu būdu. Pradžioje buvo sutarta, kad lėlę suvaidins kita žinoma aktorė Eimi Šumer (Amy Schumer), tačiau dėl užimtumo jai teko atsakyti vaidmens. Be to, pasikeitė ir kompanija, statysianti filmą.

Šia lėlę pasaulio mergaitės džiaugiasi jau šešis dešimtmečius, tačiau pastarąjį dešimtmetį daug kalbama apie tai, kad Barbė yra realybėje nepasiekiamas grožio idealas - tokia figūra ir veido bruožai yra priešingybė anatomijos dėsniams. Į tai atsižvelgdamas, žaislų gamintojas pradėjo kurti Barbes pagal daug pasiekusias realias moteris, taip pat ir įvairių figūrų bei odos atspalvių.

Ir nors M.Roubi savo išvaizda išties panaši į šią lėlę, aktorė teigia, kad akcentas filme bus Barbės smegenys, o ne tai, kaip ji atrodo.



Monique

„MŪZOS“ APDOVANOJIMAI:

■ „Metų duetas“ - **Saulius Prūsaitis ir Iglė**;
■ „Metų daina“ - **Saulius Prūsaitis - „39“**;
■ „Metų atlikėja“ - **Monique**;
■ „Metų atlikėjas“ - **Kastytis Kerbedis**;
■ „Metų grupė“ - **„Du Donatai“**;
■ „Tekstų autorius“ - **Laura Remelienė**;
■ „Muzikos autorius“ - **Stanislavas Stavickis-Stano**.

RADIO STOTIES SPEC. NOMINACIJOS:

■ „Metų netikėtumas“ - **Radžio turas ir daina „Nekaltinu savo likimo“**;
■ „Atminties lašo nominacija“ - **a.a. Alvydas Lukoševičius-Obuolys**;
■ „Dividėsimtmečio lašas“ - **prodiuseriai Mindaugas ir Gintaras Bendžiai**.



Saulius Prūsaitis

Japonė dėl vešlių plaukų tapo žvaigžde



„Parten“ nuotr.

Ši miela mergaitė - tai vienerių **ČANKO** (Chanco) iš Japonijos, kuri jau tapo žinoma prekės ženklų šampūnų veidu ir turi gerbėjų visame pasaulyje.

Mergaitė, kuriai paskyrą instagrame sukūrė mama Mami Kano ir ten dalijasi su pasauliu dukters nuotraukomis, jau turi 334 tūkst. sekėjų. Gerbėjai žarsto Čanko komplimentus, nes mažosios japonės plaukai labai vešlūs, purūs ir gražios tamsios spalvos. O jos mama instagrame paskyrą pavadino plaukų dienaoraščiu.

Mami Kano apie dukters plaukus davė jau ne vieną interviu, Čanko žiniasklaida domina nuo praėjusių metų gegužės, kuomet mergaitė tebuvo keli

mėnesiai ir jos mama pradėjo dalytis nuotraukomis, o praėjusių savaitę Japonijoje pasirodė šampūnų reklama, kurioje Čanko pasirodo su žinoma japonė Sato Kondo. Pastaroji nedažo žilų surogų ir dėl tokio sprendimo sulaukia komplimentų.

„P&G“ atstovė Japonijoje Jošiaki Okura (Yoshiaki Okura) paaiškino, kad, kompanijos nuomone, Čanko gražūs plaukai turi galios, kuri skatina žmones gerai jaustis ir judėti pirmyn. „Ir mes taip pat remiame jos mamos pozityvumą ir norą dalytis nuostabiais Čanko gyvenimo momentais“, - priduria J.Okura.

Kokia gi mergaitės gražių plaukų paslaptis? Šukavimas ir leidimas jai būti tokiai, kokia yra, - atsako mama Mami Kano.

Puslapį parengė Dalia DASKEVIČIŪTĖ

Stebėti paukščius Lietuvos miškuose

Ornitologas, gamtosaugininkas, keliautojas ir fotografas **Marius KARLONAS**, savo patirčių kolekciją susirinkęs Lietuvos miškuose ir pelkėse, mielai ją dalijasi su kitais. Įkūręs paukščių stebėtojų sambūrį „Birding Lithuania“. Marius paukščius rodo ir lietuviams, ir daugybei užsieniečių, kurie atvyksta į mūsų šalį, ieškodami ypatingų paukščių rūšių.



- Užaugote Didžiojo Raisto kaime. Kiek įtakos kaimo pavadinimas turėjo jūsų gyvenimo pasirinkimams?

- Užaugau miškų ir pelkių apsuptyje esančiame kaime, gamta nuo vaikystės mane supo. Todėl ir gamtos suvokimas atėjo savaime, su draugais ją tyrinėjome, žaidėme, argi ne tai padeda gamtą suprasti? Didžiojo Raisto kaimas irgi turėjo savų pliusų - ne kiekvienas gali džiaugtis angimis savo kieme, jerubėmis, briedžiais, vilkais ir kitais gyvūnais vos už kelių šimtų metrų nuo namų.

- Kartais atrodo, kad paukščiai, o ne žmonės, yra geriausi jūsų draugai?

- Yra geras posakis - kuo tolyn į mišką, tuo daugiau medžių. Man jis labai tinka. Būdamas paauglys stačia galva nėriau į ornitologiją, ilgą laiką buvau susifokusavęs tik į šią sritį, tačiau laikui bėgant juk supranti, kad gamtoje viskas labai glaudžiai susiję. Pradėjęs nuo paukščių stebėtojų, tapau ornitologu, o dabar - gamtosaugininku bendrąja prasme. Kad apsaugotum paukščius, privalai puikiai išmanyti ir visą kitą gyvąją gamtą: išsaugoję natūralias, įmirkusias pievas - išsaugosime tilvikinius paukščius, retas augalų, vabzdžių rūšis. Išsaugoję natūralaus ilgąamžio miško plotą - išsaugosime ne tik retas genijų ar pelėdų rūšis, tačiau ir grybus, kerpes, vabzdžius. Tačiau, taip, paukščiai yra mano geriausi draugai, nes jie man atsiskleidė ir vis dar skleidžiasi lengviausiai.

- Kokias būdo savybes ugdo paukščių stebėjimas?

- Meilę gamtai ir supratimą, jog šioje planetoje gyvename ne vieni, todėl ir privalome elgtis adekvačiai. Pažįstu daug paukščių stebėtojų, pačių įvairiausių profesijų, tačiau dažniausiai žmonės, ateinantys į šį hobį, dirba intelektualius darbus, o neretai užima ir svarbias pareigas visuomenėje. Paukščių stebėjimas yra moralinio pasitenkinimo siekiančių žmonių pomėgis, kai būni tokioje bendruomenėje, ir pats augi.



Marius Karlonas asmeninio albumo nuotr.



Didžiosios kuolingos



Geltongalvė kielė



Mažasis erelis rėksnys



Pilkosios žąsys

- Ar pastebite, kad vis daugiau žmonių tuo domisi?

- Paukščių stebėjimas pasaulyje sparčiai populiarėja. Didžiosios Britanijos Karališkoji paukščių draugija turi daugiau nei milijoną narių. Todėl paukščių stebėjimas ten - vienas populiariausių hobijų. Lietuvoje situacija sparčiai gerėja, džiugu, jog apskritai atsirado toks hobis. Šiandien Lietuvoje yra gerokai virš tūkstančio žmonių, kurie laisvalaikį stebi paukščius. Toks hobis jiems leidžia atsipalaiduoti, ištrūkti į gamtą.

VISAME PASAULYJE ORNITOLOGINĖ SITUACIJA KEIČIASI, PRIKLAUSO NUO APLINKOS, KURIĄ KEIČIA ŽMOGUS

- Kokių norų pareiškia paukščių stebėtojai, kai vedatės juos į miškus ir pelkes? Ar stebėjimas - tarsi patirčių kolecionavimas? Kuo daugiau retų paukščių pamatai, tuo žygis vertingesnis?

- Lietuvoje paukščius stebi dažniausiai su jaunesnių žmonių grupėmis, todėl žygiai būna aktyvesni, o kartais ir ekstremalūs. Vakarų Europoje itin populiari iš-

ėjus į pensiją daug keliauti, todėl neretas senjoras renkasi paukščių stebėjimą - aktyvų, sveiką ir įdomų keliaavimo būdą. Su užsieniečiais paukščių stebėjimas būna lėtesnis, labiau fokusuotas ne į aplankytų vietų ar pamatytų paukščių kiekį, o į kokybę, pašnekesius, informaciją apie paukščius. Vieni atvyksta į Lietuvą pamatyti tik vienos paukščių rūšies, o kiti nori bendro įspūdžio apie mūsų šalies gamtą ir kultūrą. Pagrindinė taisyklė, kuria vadovaujuosi organizuodamas paukščių stebėjimo turus, - mano veikla negali kenkti aplinkai, ypač retoms rūšims. Tai, kartais, net ir paprašytas parodyti vieną ar kitą retą ir jautrią žmogui paukščių rūšį, norų nepildau vardan sparnuočių gerovės.

Nemažai paukščių stebėtojų yra tarsi kolekcionieriai, kuriems rūpi tik pamatyti arba išgirsti neregėtą paukščių rūšį, kad galėtų prie pavadinimo padėti varnelę. Tokie stebėtojai neretai pamatę jiems dar neregėtą ir ilgai ieškotą paukščių rūšį, šokinėja ir net verkia iš laimės, tačiau jau po poros minučių rūšis jiems tampa neįdomi, nes noras - išpildytas.

Man atrodo, kad visada svarbiausia - procesas ir laikas, kurį praleidi gamtoje. Gražiausi prisiminimai iš paukščių stebėjimo lieka ne apie rečiausias pamatytas

rūšis, bet apie tai, ką patyrei jų ieškodamas.

- Kokios įrangos reikia, norint leistis į stebėjimo žygį?

- Priklausomai nuo asmeniui įgūdžių. Pradžiai užteks žiuronių. Vėliau paaiškės, kad labai gelbsti nebrangus, bet didelį optinį priartinimą turintis fotoaparatas, su kuriuo gali fotografuoti neaiškius paukščius, o grįžęs juos analizuoti. Praėjus porai metų, suprantu, kad, norint stebėti toliau laukuose ar ežeruose esančius paukščius, reikia ir monoklio. Šito užteks iki to laiko, kol pažvelgsi per kito stebėtojo kokybišką optiką ir suprasi, kad optikos kokybė atveria nepažintus patyrimo laukus (*šypsosi*).

Po daugelio stebėjimo metų suprantu, kad kuo toliau, tuo mažiau technika reikalinga, kai įgyji žinių ir patirties, išsivysto kiti įgūdžiai, kurie net iš labai toli, nere-

tai plika akimi leidžia nustatyti paukščių rūšį ganėtinai tiksliai, vien pažvelgus, kaip paukštis elgiasi ir plasnoja, arba kokių tonų cyptelėjo krūme.

- Pasaulyje vis daugiau kalbama apie nykstančias paukščių rūšis. Kokios yra rečiausios Lietuvoje?

- Lietuvoje, kaip ir pasaulyje, ornitologinė situacija keičiasi, priklauso nuo aplinkos, kurią keičia žmogus. Dar prieš kelis dešimtmečius dažni paukščiai - žalvarniai, didžiosios kuolingos, griciukai, žvyrės - dabar baigia išnykti. O kai kurioms paukščių rūšims besikeičianti aplinka, klimatas ar specialios apsaugos sąlygos gerina. Štai kodėl padaugėjo jūrinių erelių, bitininkų, geltongalvių kelių, didžiųjų baltųjų garnių.

- Ar dar likę paukščių, kurių nematėte?

- Dar liko nemažai paukščių rūšių, kurių nesu matęs Lietuvoje. Tai - ne vietinės, čia perinčios paukščių rūšys, o retai į mūsų kraštą užklystantys sparnuočiai.

Marių bus galima sutikti sausio 25-27 dienomis „Litexpo“ centre vykstančioje tarptautinėje keilionių parodoje „Adventur 2019“. Laisvė RADZEVIČIENĖ

margarita ECO

Beatos virtuvė

NATŪRALI KOSMETIKA VISAI ŠEIMAI

NAUJIENAI!

ŠAMPŪNAS
su alavijų gelio ir šalavieso arbatos aromatu
98% natūralios kilmės ingredientų

DUŠO ŽELĖ
su alavijų gelio ir šalavieso arbatos aromatu
98% natūralios kilmės ingredientų

RANKŲ MUILAS
su alavijų gelio ir šalavieso arbatos aromatu
98% natūralios kilmės ingredientų

RANKŲ KREMAS
su alavijų gelio ir šalavieso arbatos aromatu
98% natūralios kilmės ingredientų

RANKŲ KREMAS
su alavijų gelio ir šalavieso arbatos aromatu
98% natūralios kilmės ingredientų

ECO CERT

Vykdyti sveikatos pažadus



Pradėti sportuoti, numesti svorio, sveikiau maitintis ar atsikratyti žalingų įpročių - tai dažniausiai išsikeliami pažadai, palydint senuosius metus. Tačiau ne visada pažadai virsta tikslais, kurių kryptingai siekiama ir kuriuos pavyksta įgyvendinti. Ką daryti, kad noras laikytis sveiko gyvenimo būdo neišblėstų dar sausį?

„Eurovaistinės“ vaistinėkė Regina Molotkova sako, jog šių metų pradžioje pastebimas didesnis žmonių susidomėjimas įvairiais su sveikata susijusiais preparatais, o tai jau rodo, kad tikslai, susiję su sveikesniu gyvenimo būdu, buvo ne tik išsikelti, bet juos ir mėginama vykdyti.

„Pastebime, kad sausio pradžioje žmonės kur kas intensyviau teiraujasi priemonių, kurios skirtos padėti mesti rūkyti, domisi, kaip jas naudoti. Taip pat ieškoma preparatų, kurie padėtų lieknėti, aktyviam sportui skirtų papildų. Po šventinio maratono prie gausiai maistu nukrautų sta-

lų tikslas sulieknėti tampa ypač aktualus“, - išskiria vaistinėkė.

„Kalbant apie priemones, padedančias mesti rūkyti, geriamųjų tablečių, vaistinių pleistų, kramtomosios gumos ar burnos gleivinės purškalo vartojimo schemos yra pagrįstos mažinimo principu: pradedant nuo didesnių dozių, palaipsniui mažinama iki visiško nutraukimo. Tačiau kiekvienam žmogui jų veikimas gali būti skirtingas, todėl svarbu konsultuotis“, - sako specialistė.

Ji pažymi, kad preparatų veiksmingumui svarbu teisingai juos vartoti. Pavyzdžiui, nikotininę gumą kramtyti reikia tol, kol pajuntamas intensyvus jos skonis, tada gumą patariama laikyti tarp dantenos ir skruosto, o kai skonio nesijaučia, vėl kramtyti.

Dar viena klaida yra bandymas mesti rūkyti staiga. Drastiškas tabako vartojimo nutraukimas gali sukelti dirglumą, nuovargį, galvos skausmą, nemigą, prakaitavimą, kosulį, prastą koncentraciją, depresiją, padidėjusį apetitą. Svarbu atsikratyti įpročio palaipsniui. Taip pat svarbus ir draugų, artimųjų palaikymas.

Metų pradžioje išsikelti tikslai ne visada virsta realybe. Noras keisti įpročius netrukus išblėsta, o motyvaciją gali slopinti ir greitai negaunamas rezultatas. Pasak vaistinėkės, paprastas būdas, kad taip nenutiktų - konkrečiai suformuluoti tikslą.

„Tikslas turėtų būti ne „numesti svorio“, o konkrečiai įvardyti, kiek kilogramų, per kokį laikotarpį norima atsikratyti. Aiškiai susidaryti planą.“

KIEKVIENAM TIKSLUI SVARBU SUSIDARYTI PLANĄ IR NUOSEKLIAI JŲ LAIKYTI

Nereikėtų rezultatų tikėtis vos po kelių dienų. Daugelis tiki, kad pakeisti įprotį reikia bent 21 dienos, tačiau ir šis terminas veikia ne visiems. Todėl kiekvienam tikslui svarbu susidaryti planą ir nuosekliai jo laikytis, o atrasti, pastebėti ir įsivardyti tai, ką norime keisti, jau yra pirmas stiprus žingsnis siekiant teigiamų pokyčių.

„Laisvalaikio“ inf.

Rauginto maisto tendencija

Maisto tendencijų prognozuotojai ir stebėtojai sutaria, kad rauginimas - tai viena ryškiausių 2019 m. maisto sektoriaus tendencijų. Ši mada atkeliauja ir į Lietuvą, tačiau pasak rauginimo specialistės ir knygos „Natūralus rauginimas“ autorės **Levos ŠIDLAITĖS**, lietuviai dar nepakankamai supranta raugintų produktų vertę.



kadangi lietuviai raugintų produktų valgo ganėtinai daug.

„Rūgštus raugo skonis yra dažnas mūsų krašty tradicinėje virtuvėje, nes maistas buvo rūgštinamas įvairiomis giromis, raugintų daržovių sūrymu, visur dedama grietinė, iš rūgpienio gaminamos įvairios šaltisriubės, geriamos išrūgos, rauginta medžių sula. Jau daugelį metų lietuviai valgo duoną, keptą su raugu. Tačiau dėl to, kad šie produktai tokie įprasti, mes nebesusimąstome, kokie jie naudingi.“

Raugintuose produktuose esančios bakterijos ir mielės, eidamos mūsų virškinamąjį traktą, padeda vidinei mikroflorai atlikti jai priklausančius darbus ir taip ji gali atsinaujinti. Kartu su raugintu maistu mes gauname ir medžiagų, būtinų sveikam organizmo mikroflorai palaikyti.

„Rauginti produktai - daržovės, pieno produktai, duona kepta su raugu, fermentuoti gėrimai - yra jau „apvirškinti“ mielių ir bakterijų. Sunkiai pasisavinami baltymai suskaidomi į lengviau pasisavinamus junginius. Todėl raugintos daržovės lengviau virškinamos už žalias, raugintas pienas ar su raugu kepta duona - lengviau už neraugintus“, - teigia I.Šidlaite.

Prieš dešimtmetį apie rauginimą pradėta kalbėti visame pasaulyje, o dabar ši banga atsirto ir į Lietuvą. Tačiau ji smarkiai vėlavo,

„Laisvalaikio“ inf.

Peršalimas žiemą

Žiemos metu atsiradus staigiems temperatūros pokyčiams, žmonės dažniau suseraga įvairiomis peršalimo ligomis, kurios, jei tinkamai negydomos, gali pereiti į pavojingas komplikacijas. Kaip reikėtų rengtis žiemos metu? Ką daryti atsiradus pirmiesiems simptomams? Kaip elgtis susirgus, kad neapkrėstumėte aplinkinių?



diolitos“ klinikų gydytoja otorinolaringologė Rita Simkienė. - Svarbu prisiminti, jog pasyvus rūkymas kenkia kvėpavimo takų gleivinei tiek pat, kiek aktyvus rūkymas. Gleivinė tampa žymiai mažiau atspari įvairiems virusams, kurie gali peraugti į bakterines infekcijas, tokias kaip bronchitas, plaučių uždegimas. Nors klaidinga manyti, kad vien tik šaltas oras, skersvėjis ar bloga apranga gali sukelti ligas, tinkama apranga visgi yra labai svarbi - suaugusieji turėtų rinktis žiemai pritaikytą ir drėgmei atsparią avalynę bei viršutinius drabužius. Tėveliai turėtų pasirūpinti tinkama vaikų apranga ir nepamiršti kepurės, šaliko bei pirštinių. Tačiau labai svarbu vaikų per daug neprirengti, nes judėdami ir aktyviai žaisdami lauke jie sušyla ir gali greičiau peršalti.“

NORS KLAIDINGA MANYTI, KAD VIEN TIK ŠALTAS ORAS, SKERSVĖJIS AR BLOGA APRANGA GALI SUKELTI LIGAS, TINKAMA APRANGA VISGI YRA LABAI SVARBI

Pagrindiniai peršalimo simptomai - sloga, gerklės skausmas ir paraudimas, kosulys, pakimimas, neaukšta temperatūra, bendras silpnumas bei nežymus galvos skausmas. Jei atsiranda stiprus galvos ar ausų skausmas, skauda

žmogus susirgs, taip pat labai priklauso nuo to, kiek laiko jis praleidžia aplinkoje, kurioje yra virusų, ir nuo imuniteto stiprumo.

„Itaką peršalimo ligų atsiradimui taip pat gali turėti ir lėtinės ligos, nesubalansuota mityba, rūkymas ir buvimas aplinkoje, kurios rūkoma, - teigia Vilniaus „Kar-



Susirgus būtina gerti kuo daugiau šiltų skysčių

krutinės srityje, galima įtarti besivystančias bakterines komplikacijas.

„Peršalimus sukelia skirtingi virusai, todėl jie pasižymi skirtingais simptomais. Vienam gali atsirasti sloga, užgulti nosį, kitam perštėti gerklę ar kimti balsas, prasidėti kosulys, kuris dažniausiai būna sausas ir gali peraugti į šlapį kosulį. Užsitsęs kosulys dažniausiai nurodo, kad vystosi bakterinės infekcijos.“

Kaip elgtis pastebėjus simptomus?

Jeigu pastebėjote, kad jūs ar atžalos pradeda sirgti, neskubėkite iškart griebtis gydymo vaistais - padės ir natūralios priemonės. Pirmiausia rekomenduojama neiti į darbą, darželį ar mokyklą - priklausomai nuo būklės, rekomenduojamas poilsis namie arba lovos režimas.

„Būtina gerti kuo daugiau šiltų skysčių - labai tinka čobrelų, aviečių, liepžiedžių, ramunėlių arbatos su medumi ir citrina. Taip pat reikėtų vartoti maisto produktus, kuriuose gausu vitamino C, arba išgerti jo papildomai. Jeigu kamuoja sloga, būtina palaikyti nosies higieną ir nosį plauti jūros

druskos tirpalu. Esant stipriam nosies užgulimui, galima pavartoti vietinio poveikio sutraukiančių preparatų, tačiau ne ilgiau nei savaitę. Atsiradus pūlingoms išskyroms iš nosies, kurios teka į ryklę, veido, galvos skausmams, jau galima įtarti sinusitą - tuomet būtina kreiptis į gydytoją.“

Jei skauda gerklę, reikėtų ją skalauti druskos tirpalu, medetkų, ramunėlių ar šalavijų arbatomis. Nuo kosulio dar padės eukaliptų eterinių aliejų tepalai, garinimas eteriniais aliejais, oro namuose drėkinimas, negerėjant savijautai reikėtų vartoti atsikosėjimą gerinančius ir gleives skystinančius preparatus. Jeigu bendra būklė nėra bloga, nėra aukštos temperatūros, nereikėtų gerti temperatūrą mažinančių vaistų.

„Jei atsitiko taip, kad namuose serga ne visi asmenys, labai svarbu vėdinti patalpas - kuo mažiau viruso aplinkoje, tuo mažesnė tikimybė sveikiems žmonėms susirgti. Nesergantieji turėtų vengti kontakto su sergančiuoju, sveikai maitintis, laikytis dienos režimo, vartoti vitaminą D. Sergantysis neturėtų su jais dalytis rankšluosčiais ar puodeliais“, - pataria R.Šimkienė.

„Laisvalaikio“ inf.

GMO - kaip jų išvengti?

Tik labai nedidelė dalis žmonių nėra girdėję apie genetiškai modifikuotus maisto organizmus (GMO) ir iš jų gaminamus maisto produktus, tačiau jie vis dar yra apipinti daugybės mitų, o poveikis žmogui ir aplinkai tebėra tyrimų ir diskusijų tema. Kaip juos atpažinti ir sumažinti jų suvartojimą?

Gydytoja-dietologė Laura Romeraitė-Kuklierienė teigia, kad žmonės vis dažniau iš savo raciono stengiasi išbraukti maisto produktus, turinčius GMO.

„Ne sykį pacientams, netoleruojantiems karvės pieno, rekomendavau ji keisti augalinį gėrimą, pagamintą iš sojos. Tokiais atvejais sulaukiu daugelio klientų prieštaraivimo ir būgštavimo dėl GMO. Tai įrodo, kad žmonės yra girdėję apie šiuos produktus ir baiminasi nepalankaus jų poveikio sveikatai.“

Tyrimais dar nėra įrodyta, kad GMO kenkia žmogaus sveikatai, o ilgalaikės maisto produk-

dar nėra žinomos. „Mokslininkai kol kas spėjo išsiaiškinti, kad keletus metus vartojat genetiškai modifikuotus kukurūzus pakinta žarnyno gleivinė, todėl baiminamasi, kad ateityje gali kilti rimtų sveikatos problemų, už kuriuos atsakingų nebus. Jei organizme kiltų sunkios komplikacijos, mutacijos ar kitos problemos, kol kas tam nėra gydymo plano“, - teigia L.Romeraitė-Kuklierienė.

JAV, KANADOJE BEI ARGENTINOJE UŽAUGINAMA DIDŽIAUSIA DALIS GMO PRODUKCIJOS

Pasak jos, tai yra viena iš priežasčių, kodėl sveikesnis gyvenimo būdas šiandien tampa vis populiarsnis. „Mityba vaidina itin svarbų vaidmenį, jei norime nesiskųsti šlubuojančia sveikata. Vis daugiau klientų prašo patarimų, kaip maitintis sveikiau, subalansuotai ir kaip nepaklysti informacijos labirintuose.“ O norint tai padaryti, pravartu iš mitybos raciono išbraukti produktus, tu-



sių būdų to pasiekti - labai atidžiai skaityti maisto produktų etiketes bei rinktis specialiai ženklintus sveikesnius produktus.

Gydytoja-dietologė norintiems rinktis sveikatai palankų maistą taip pat pataria vartoti ekologišką produkciją. „Auginant ir gaminant ekologiškus maisto produktus negali būti naudojamos sintetinės cheminės medžiagos, hormonai, antibiotikai bei gene-

Specialistė priduria, kad norint maitintis sveikiau reikėtų vengti pūsгамinių, dažniau gaminami namuose ir pirkti neapdorotą maistą, kuriame nebūtų maisto priedų, vengti maisto, importuoto iš JAV, Kanados bei Argentinos, mat šiose šalyse užauginama didžiausia dalis GMO produkcijos.

„Kalbant apie mėsą, deja, vis dar nėra būtina nurodyti, ar gy-

modifikuotu pašaru. Todėl rekomenduoju pirkti smulkiuose ūkiuose užaugintų galvijų mėsą, o dar geriau - dažniau rinktis žuvis, ypač riebiąsias jūrų žuvis: pavyzdžiui, silkę ar skumbę, kurios turtingos omega-3 riebiųjų rūgščių“, - pataria mėsą dalijasi L.Romeraitė-Kuklierienė.

Smalžiams gydytoja-dietologė pataria rinktis kuo natūralesnius saldėsius.

RYTIETIŠKI KERAI

EGZOTINĖ BALIO SALOS GĖLIŲ ŽIEDŲ KAUKĖ • BALINEZIETIŠKAS AROMA MASAŽAS • TAŠKINIS VEIDO IR GALVOS MASAŽAS

TRUKMĖ: **1,5 val.** KAINA: **55 EUR. 75 EUR.**

*PASIDŲYMAS TAIKOMAS SU LAISVALAIKIO KORTELE

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

WWW.AZIASPA.LT

-10% nuolaida visoms procedūroms

Kiaušinio odisėja

Šį mėnesį internetą - ir netgi spaudą - drebina kiaušinio istorija. Paprastas rudas kiaušinis tapo daugiausia patiktukų socialiniame tinkle „Instagram“ sulaukusia nuotrauka. Ir kiaušinio odisėja tęsiasi.

Populiariausia 2018 metų nuotrauka buvo pernai realybės šou žvaigždės ir nuomonės formuotojos Kaili Džener (Kylie Jenner) paskelbta nuotrauka, kurioje ji laiko savo naujagimės Stormi pirštą. Taip K.Džener supažindino pasaulį su savo dukra ir nuotrauka iki šiol sulaukė aštuoniolikos su puse milijono „like“.

Tačiau šią nuotrauką smarkiai lenkia paprasčiausias vištos kiaušinis, kurio fotografija balta fone buvo publikuota su šūkiu: aplenkime Kaili ir pasiekime naują pasaulio rekordą.

Kiaušinio nuotrauka, paskelbta sausio ketvirtą dieną, jau turi 45 mln. „like“ ir šis skaičius vis auga.

Pati K.Džener šmaikščiai sureagavo į kiaušinio istoriją ir instagrame paskelbė vasarą darytą vaizdo įrašą, kuriame meta kiaušinį ant asfalto, norėdama parodyti, kaip karšta lauke ir kad kiaušinis gali iškepti. Tiesa, šis jaunosios žvaigždės įrašas sulaukė tik keturių milijonų patiktukų.

Kiaušinio istorija tęsiasi. Štai, pavyzdžiui, aktorė Dženifer Garner (Jennifer Garner) paskel-

bė instagrame morkos, kuri atrodo kaip dvi kojos su kelnėmis, nuotrauką ir pasiūlė aplenkti kiaušinį. Bandymas gal ir geras, bet toli gražu nebuvo toks sėkmingas. O štai kompanija „Burberry“ paskelbė balto vištos kiaušinio nuotrauką, ant kurio - antspaudas su rudens/žiemos kolekcijos inicialais. Žodžiu, progą pasireklamuoti išnaudojo.

KIEK JAU SPĖTA IŠSIAIŠKINTI, GARSŲJĮ KIAUŠINĮ PADĖJO VIŠTA, VARDU HENRIETA, O KIAUŠINIO VARDAS - EUGENIJA

Be to, jau yra pardavinėjami įvairūs marškinėliai su kiaušiniu arba užrašu „Aš *palaikinau* kiaušinį“.

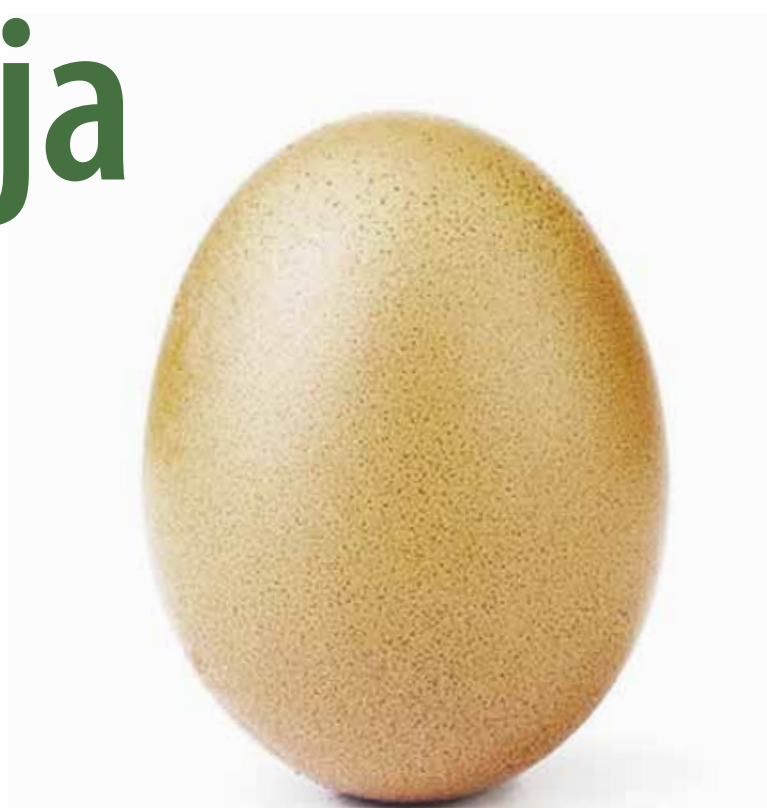
O štai garsus žurnalas „Paper“ sudaužytą rudą kiaušinį uždėjo ant viršelio ir tai - jau kitas lygmuo. Numerio tema, kuri yra užrašyta ant viršelio, - sudrebin-kime internetą. Ir tai kartu yra asociacija į prieš penkerius metus

ant šio žurnalo su tokia pat antrašte pasirodžiusios nuogos Kaili sesers Kim Kardašian (Kim Kardashian) nuotrauką, kuri tuomet sukėlė ypač didelį ažiotažą visame pasaulyje.

Kiek jau spėta išsiaiškinti, garsųjį kiaušinį padėjo višta, vardu Henrieta (Henrietta), gyvenanti Didžiojoje Britanijoje, o kiaušinio vardas - Eugenia (Eugene). Paskyrą „World_record_egg“, kurioje tėra vienintelė kiaušinio nuotrauka, valdo individas, kuris „The Independent“ teigė, jog gyvena Londone, o tokia idėja šovė, nes buvo jau pošventinis metas ir... nevariojo alkoholio. Taip pat asmuo pripažino, jog tikėjosi sėkmės, bet toli gražu ne tokios, tad ir pačiam prireiks laiko susivokti tam, kas vyksta. Nors mintis kilo vienam asmeniui, tačiau anketą valdo ir nuotrauka dalijosi grupelė jų. Grupelė skaitė apie dvidešimt populiariausių praėjusių metų instagamo nuotraukų ir kilo mintis jas aplenkti su kažkuo tokiu paprastu, primityviu, kaip tik įmanoma. Ir štai rezultatas.

Instagramas dabar pilnas netikrų šio kiaušinio anketų ir nuotraukų ir kol kas nepanašu, jog tai paskutinis Eugenijos pasispardymas.

*Parengė
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ*



Kiaušinis, instagrame surinkęs 45 mln. „like“



„Burberry“ mėginimas pasinaudoti kiaušinio šlove



Žurnalo „Paper“ viršelis

Akustinis turas



Akustinių koncertų turą „Home“ sausį pradėjusi grupė „COLOURS OF BUBBLES“ džiaugiasi didelių gerbėjų palaikymu - visi bilietai į koncertus Palangoje bei Vilniaus Šv. Kotrynos bažnyčioje buvo išpirkti.

Akustinio turo koncertais „Colours of Bubbles“ muzikantai dėkoja savo klausytojams už praėjusius ir, kaip patys teigia, intensyviausius bei sėkmingiausius grupės metus. Kartu su įprasta grupės sudėtimi į koncertus keliauja ir būrys kolegų bei draugų.

Jaukia ir namus primenančia

scenografija bei apšvietimu turo koncertuose rūpinasi „Šviesiai garsiai“ komanda, įgarsinimu - ištikimas grupės bendražygis Jurgis Stasikėlis, kartu ant scenos su grupe pasirodo pritariamieji vokalistai Kotryna Stasikė ir Rimantas Zalokas, pianinu akomponuoja Kaspars Meginis, o kelis kūrinius su grupe

atlieka ir dainininkė Milda Stašaitytė.

„Koncertais kvietėme klausytojus pas save į namus, nes kartu su mumis ant scenos ir šalia jos yra geriausi mūsų draugai ir bendraminčiai, kurie taip pat neatskiriama „Colours of Bubbles“ dalis“, - teigia grupės vokalistas Julijus Aleksovas.

„Laisvalaikio“ inf.

Monika Linkytė koncerte pasirodys kartu su gerbėja

Šio mėnesio pabaigoje kartu su garsiuoju choru „London Community Gospel Choir“ tris koncertus didžiojoje šalies miestuose surengianti **Monika LINKYTĖ** vienai gerbėjai parengė staigmeną. Pernai vasarą vykusiam koncerte dainininkė atkreipė dėmesį į žiūrovų minioje dainavusią Dominyką Vaitkevičiūtę. Siekdama paskatinti jaunąją gerbėją toliau dainuoti, Monika nusprendė pakviesti Dominyką kartu pasirodyti scenoje.



Generalinis rėmėjas:

Informaciniai rėmėjai:

Partneriai:



„Dominyka mane labai nustebino, kai vieno koncerto vasarą metu, visiškai netikėtai, iš minios uždainavo nerealiai gerai. - prisimena Monika Linkytė. - Galvoju, kad dabar yra puiki progą šį mažą talentą pakviesti kartu su savi- mi į sceną.“

Neseniai dainininkė susitiko su jaunąja gerbėja, kuriai asmeniškai pranešė puikią žinią. Rimtai pasirodymui besiruošiančios Monika ir Dominyka jau pradėjo bendras repetitijas. Skelbiama, kad jaunoji Dominyka kartu su Monika Linkyte ir choru vienoje scenoje dainuos sausio 22 d. Kongresų rūmuose Vilniuje vyk- siančiame koncerte.

Turo „Savo pasaulį kurti“ kon- certai taip pat vyks sausio 21 d. Klaipėdoje ir sausio 24 d. Kaune.

„Laisvalaikio“ inf.



Kaili Džener ir populiariausia 2018 m. instagamo nuotrauka



Dženifer Garner ir ins rasta morka

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

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

Juvelyrinių parduotuvių „Auksinė dovanėlė“. Vilnius. 28% nuolaida juvelyriniams dirbiniams ir aksesuarams. www.auksinedovanale.lt

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

TEATRAS

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PRAMOGOS

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

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

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

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

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

www.skrydziaiorbalonais.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.kristoforklinika.lt

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

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

„Memelio optika Boutique“. Klaipėda. 10% nuolaida visoms prekėms. Tel. (8 46) 252 430, www.memeliooptika.lt

Optikos „Vizija“. 15% nuolaida prekėms ir į 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“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvėpiančioms žvakėms, persiškiems 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 (iš pagrindinio meniu). Tel. (8 5) 245 9399

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-baseno komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.lt

KITOS PASLAUGOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GROŽIO PASLAUGOS

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

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

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

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

Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuolaida kosmetologinėms procedūroms, kūno įrynojimams ir antieciulinėms 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. 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

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

Kinų japonų restoranai „Rytų Azija“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai (nuolaida negalioja dienos pietums). Tel. (8 642) 66 776

Restoranas „Picerija „Pas Tą“. Klaipėda. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 605) 55 544, www.pastakrida.lt

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

Restoranas „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

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

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

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

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

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

Restoranas „Svarstyklės“. Klaipėda. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus). Tel.: (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.svarstyklės.eu

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

Kavinė-picerija „Bella Italia“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai. Akcijų prekės, 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 pieties nuomai. Tel. (8 682) 62 624, www.lokiopastogė.lt

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

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

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

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

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

Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuolaida kosmetologinėms procedūroms, kūno įrynojimams ir antieciulinėms 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. 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

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

Kinų japonų restoranai „Rytų Azija“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai (nuolaida negalioja dienos pietums). Tel. (8 642) 66 776

Restoranas „Picerija „Pas Tą“. Klaipėda. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 605) 55 544, www.pastakrida.lt

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

Restoranas „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

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

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

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

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

Restoranas „Pekinas“. Vilnius. 15% nuolaida maistui (nuolaida taikoma vienai sąskaitai). Tel. (8 5) 215 1620, 233 9999

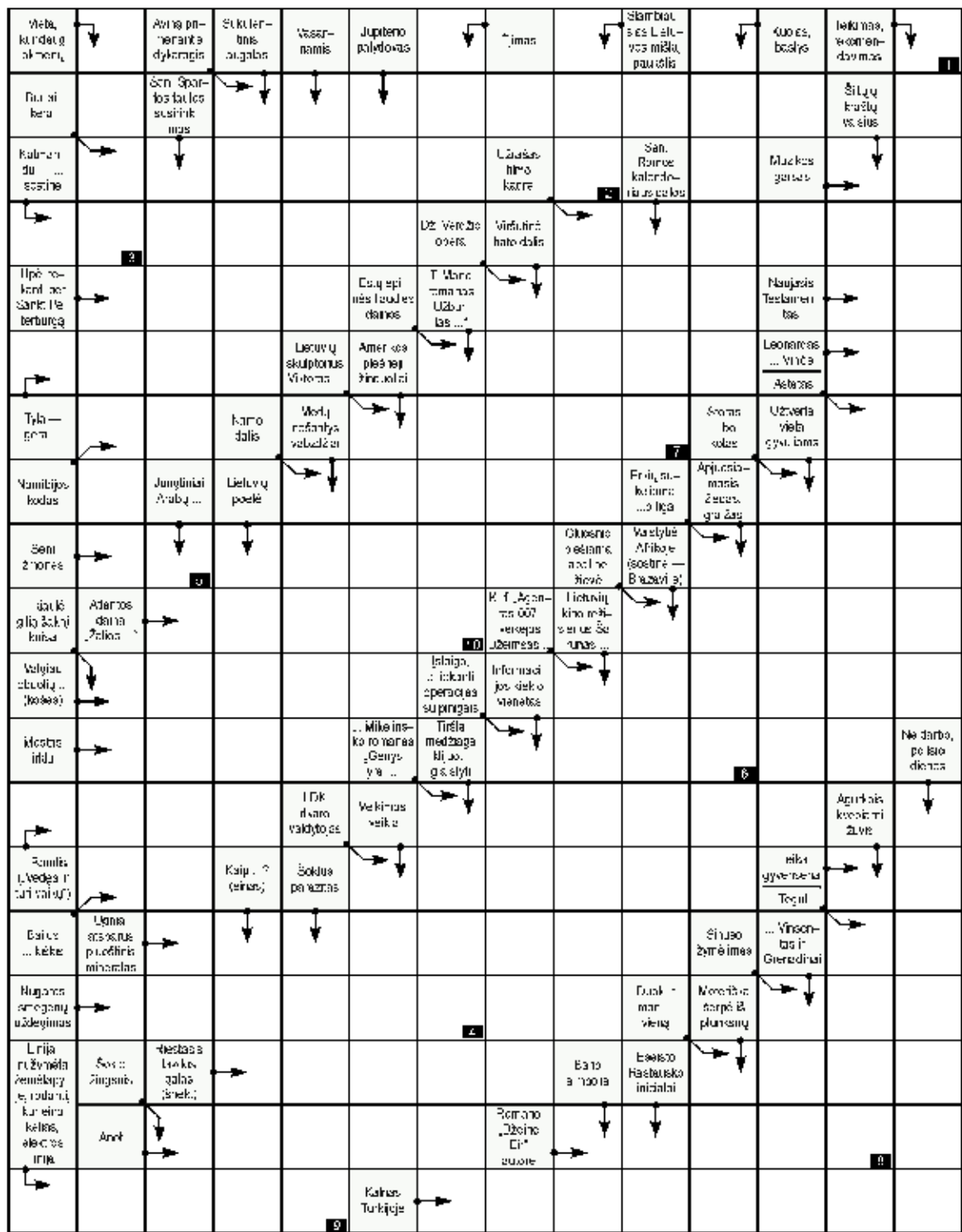
Restoranas „Kybynlar“. Vilnius, Trakai. 15% nuolaida maistui ir gėrimams. Tel. (8 528) 55 179, www.kybynlar.lt

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

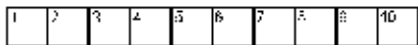
Restoranas „Senieji rusiai“. Kaunas. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus). Tel.: (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.seniejiirusiai.lt

Restoranas „Svarstyklės“. Klaipėda. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus). Tel.: (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.svarstyklės.eu

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



Parengė žurnalo „oho“ redakcija



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

Atsakymą iki sausio 23 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Dovydas Jablonskas** iš Kauno. Jam bus įteikta knyga H.Kent „Paskutinės apeigos“.

*Dėl prizų teiraukitės telefonu
Vilniuje 212 36 26. Prizai laikomi savaitę.
Siųsdami žinutę sutinkate, kad jūsų duomenys
yra matomi siekiant išrinkti laimėtoją.*

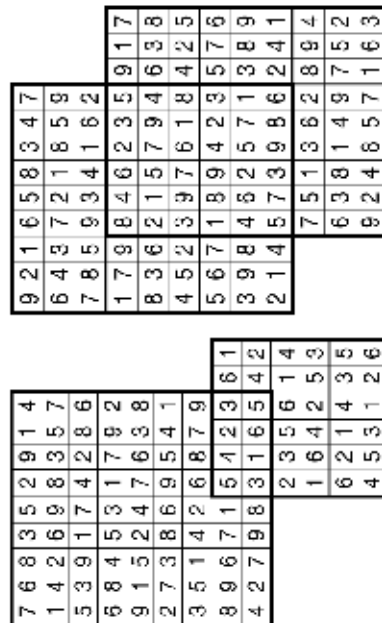
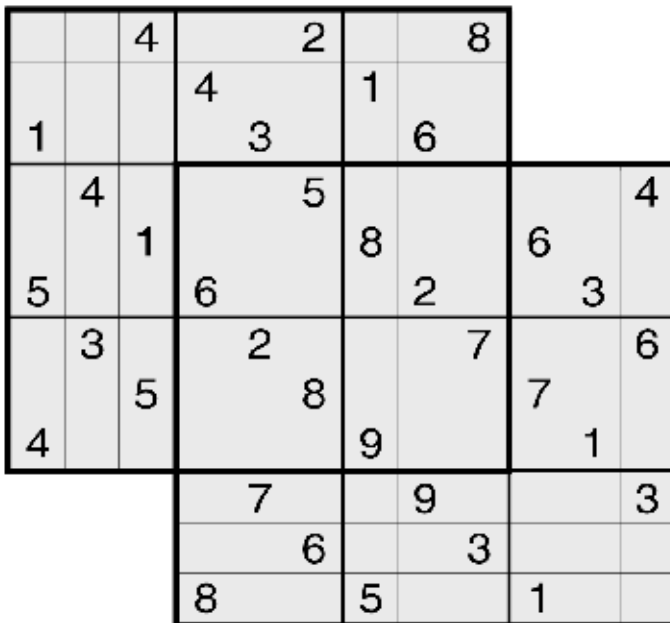
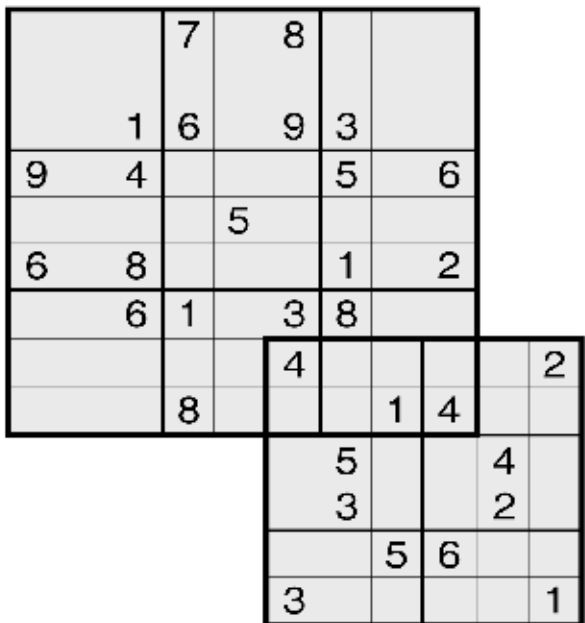


Vertikaliai: Polipas. Didvyris. Rama. Uranas. „Dadu“. Moralas. Sin. Kavos. Ramunė. Adis. Ramina. Dama. Anot. Tamara. Visata. AN. Kabinasi. Sora. Kalanas. Metropolitais. Sd. Vartinė. Oranas. Ka. Sauja. Amatas. Sai. Uma. Amanas. Daug. Yda. Minedas. Brando. Rasputinas. Zebrais.

Horizontaliai: Pirmadienis. Yr. Omas.
Rauda. Kvorumas. Tumas. Anatomija.
Trelė. Arena. MU. Atė. It. Susana. Ani. Don.
Amen. Rasit. Pomada. Banis. Koranas. Man.
Kalatas. Pas. Talinas. Rabatas. Be. Kaminas.
Rb. Damanas. Dar. Praviras. Sana. Donas.
Skaudi. Sausa. Išdaigos.

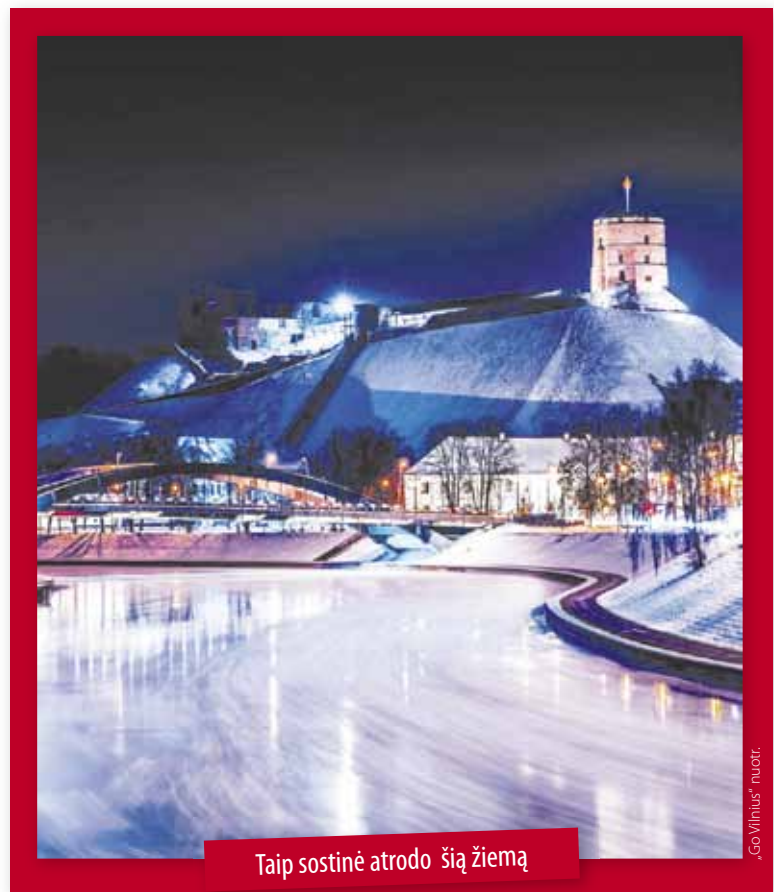
Pažymėtuose langeliuose: VIKRUOLIS.

SUDOKU



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosukų klubas“



ANEKDOTAI

Ministras priekaištauja pa-
tarėjui:

- Aš gi jūsų prašiau parengti 15 minučių trukmės pranešimą, o Mokslų akademijoje teksta skaičiau net valanda!

- Tai aš ir parengiau 15 minučių pranešimą. Ir atspausdinau keturias kopijas...

Pokalbis Kaukaze:
- Man jau 120 metų. Vis-
kas, savo jau nugyvenau. Lai-
kas išėiti...

- Nekvailiok, sūnēli!

Įmonėje susipyko moterys. Jų nuraminti atėjo direktorius, bet moterys visos šaukia ir viena kitos nesiklauso. Direktorius, netekęs kantrybės, sušuko:

- Ša! Tegul kalba vyriausia
iš jūsu!

Ir tada stojo kapu tyla...

Žmona skundžiasi vyrui:
- Brangusis, mūsų žentas
labai nemandagus. Mes kalbė-
jomės gal pusę valandos, o per
tą laiką jis kelis kartus nusižio-
vavo.

- Jis ne žiovavo, jis tik norėjo įsiterpti į pokalbį ir kažką tau pasakyti.

Direktorius klausia darbuotojo:

- Jeronimai, ar jūs tikite pomirtinių gyvenimu?

- Taip, o ką?

- Na, vos jums vakar išėjus
į savo dēdės laidotuves, jis
skambino ir teiravosi jūsu.

- Vytai, aš jau pasiruošusi vaikams.

- O aš dar ne!

- Nieko nepadarysi, žiemos atostogos baigėsi, reikia juos pasiimti iš mano tėvu.

Psichologo kabinete:
- Parašykite laišką žmogui,
kurio nekenčiate. Tada jį sude-
ginkite ir pelenus paleiskite pa-
vėjui.

- Supratau. O ką daryti su laišku?

Du politikai vaikšto Klaipėdos gatvėmis.

- Pažvelk į šias kainas: kel-
nės - 10 eurų, švarkas - 12,
kostiumas - 19, paltas - 30.
O visi skundžiasi, kad Lietuvo-
je brangu.

- Klausyk, čia juk cheminės
valyklos vitrina.