

# LAIŠVOKAIKIS

Nr. 44 (919) 2015 m. spalio 30 - lapkričio 5 d.

REPUBLIKA  
MUSU

*Sandros Šernės*  
mados aikštelė



# ŠVIEŽIA MĖSA ŠVIEŽIAI MALAMA

**BE JOKIŲ PRIEDŲ!**



Maišyta smulkinta jautiena ir kiauliena

Tik NORFA šviežios mėsos skyriuose.

GYVENKITE KOKYBIŠKAI. PIRKITE PRAKTIŠKAI. **NORFA**

## Iliuzijos menas pagal mentalistą Nicholą Kin



■ Kokiam Baltijos šalių rekordui ruošiasi vienas žinomiausių Lietuvos mentalistų Nichol Kin ir kaip, pasak jo, mus veikia iliuzijų menas? **39 p.**



## 10 faktų apie Eveliną

■ Koks dainininkės Evelinos Anusauskaitės-Young talismanas, ką visada rasime jos šaldytuve ir kaip ji kontroliuoja savo kūno formas? **13 p.**

## Ką ir kaip vairuoja Rūta Elžbieta Mazurevičiūtė

■ Kokių vairuotojų Lietuvos keliuose labiausiai nemėgsta krašto apsaugos savanorė, „Mis Lietuva 2013“ Rūta Elžbieta Mazurevičiūtė? **14 p.**



## ŠIAME NUMERYJE

- 4-8 **INTERVIU**  
Sandra Šernė
- 11 **NUOMONĖ**
- 12 **VEIDAI**  
Žinomos mamos domėjosi vaikų mada
- 17 **PRISTATYMAS**  
Grupė „Skylė“ atvėrė „Vilko vartus“
- 18-19 **ŽVAIGŽDĖS**  
MTV Europos muzikos apdovanojimai
- 20-21 **STILIUS**  
„Chanel“: prabangus patogumas
- 22-23 **ĮVAIZDIS**  
Pokyčiai su ARS LORETTA
- 24-27 **GROŽIO PALETĖ**  
Ritualai su „Shanti“  
Mita ir tiesa apie medžiagas kosmetikoje
- 28-29 **SVEIKA GYVENSENA**  
Šaltymėčio ABC.  
Ką verta žinoti apie vitaminus ir mineralus
- 30-31 **INTERNETAS**
- 33 **SCENA**  
Ieva Prudnikovaitė
- 34-35 **GIDAS**  
Ką veikti savaitgalį?
- 36 **DATOS**  
Ema Stoun
- 37-53 **ETERIO ŽMONĖS, TV PROGRAMA**  
Justė Navickaitė
- 54 **KINAS SU ŽVAIGŽDE**  
Vilija Andrulevičiūtė
- 55-59 **„LAISVALAIKIO“ GIDAS**  
Kinas, teatras, koncertai
- 60-63 **„LAISVALAIKIO“ KLUBAS**
- 64-65 **HOROSKOPAS, KRYŽIAŽODIS, SUDOKU**
- 66 **BEPROTIŠKAS PASAULIS**

**LAISVALAIKIS**  
su RESPUBLIKA

A.SMETONOS G. 2, LT-01115 VILNIUS

### REDAKTORĖ

Irena BABKAUSKIENĖ  
laisvalaikis@republika.net  
tel. (8 5) 212 36 26

### ŽURNALISTĖS

Eimantė JURŠĖNAITĖ  
eimante.jursenaite@republika.net

Ringailė STULPINAITĖ  
ringaile.stulpinaite@republika.net

### REDAKTORĖS PAVADUOTOJA

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ  
agne.vaitasiute@republika.net

### DIZAINERĖS

Liuda MACKEVIČIENĖ  
liudam@republika.net

Adelė DAGELIENĖ  
adele.dageliene@republika.net  
Neringa SERŽANIENĖ  
neringa.serzaniene@republika.net

### RINKODAROS SKYRIUS

Tel. (8 5) 212 33 44

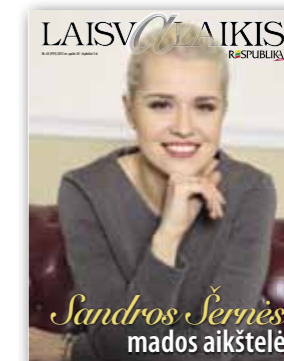
### PRENUMERATA

Tel. (8 5) 212 18 05

### REKLAMOS SKYRIUS

Koordinatorė tel. (8 5) 212 31 00  
Apskaitininkė tel. (8 5) 212 31 21

Faksas (8 5) 261 72 88,  
reklama@republika.net



Viršelyje: Sandra Šernė  
Drabužiai: „Female“ (Sandra Šernė ir Ieva Grybauskienė)  
Fotografija: Imantas Štibravičius

# SANDRA ŠERNĖ: šeima svarbiau nei futbolas ar suknelės

Jei manote, kad moterys ir futbolas du nesuderinami dalykai - klystate. Drabužių kūrėja, žinomo futbolininko Darvydo Šerno žmona **SANDRA ŠERNĖ** (26) gali lengvai paaiškinti net ir dažnai moteriai nesuvokiamą nuošalės taisyklę. Dar visai neseniai ji su kolege Ieva Grybauskienė savo pirmosios bendros drabužių linijos pristatymą surengė būtent stadione. Ir nors kolekcijos drabužiai jau atrado vietą moterų spintose, Sandra dar gyvena maloniais kolekcijos rūpesčiais. Dabar ji savo laiką dalija darbui ir šeimai.

Eimantė JURŠĖNAITĖ

- Šiuo metu, rodos, gyvenimištyje ir drabužių kūrimu. Neseniai su kolege Ieva, pasivadinusios „Female“ vardu, pristatė moteriškų drabužių liniją. Tai buvo sena tavo svajonė?

- Galbūt paauglystėje pasvajodavau apie drabužių kūrimą, tačiau niekada nemaniau, jog tai taps mano darbu. Mudviejų su Ieva vyrų - futbolininkai, geri draugai, tad susipažinusios prieš maždaug 8 metus ir mes tapome draugėmis. Idėja kartu kurti jau seniai kirbėjo galvose, tačiau kurį laiką gyvenome skirtinguose pasaulio kraštuose, o jokia bendra veikla telefonu nevyksta. Kai pernai abi sugrįžome gyventi į Lietuvą, pagalvojome - dabar arba niekada. Kadangi auginau vaikelį, laukiausi antrojo ir nedirbau, drabužių kūrimas tapo mano darbu. Tai, ką darome su Ieva, - ne avantiūra, ne vienkartinė ambicija ar hobis. Į tai žiūrime labai rimtai ir jau galvojame apie naujas kolekcijas.

**JEI AŠ KĄ NORS IR PAAUKOJAU, MAN DĖL TO GERA, JOKIO SKAUSMO NEJAUČIU**

- Kodėl kuriate dviese?

- Mus sieja tai, kad, kaip ir kitos moterys, mėgstame puoštis, žavimės gražiais drabužiais, be to, viena kita papildome. Aš prie kūrybos proceso prisidedu idėjomis, o Ieva yra ir kvalifikuota kūrėja, nusimananti apie audinius, siūles bei kita. Tačiau dizainerėmis savęs nevardiname, neišradome nei sijono, nei suknelės, tiesiog kuriame tai, kas mums gražu, domimės mada, vyraujančiomis tendencijomis, žinomų pasaulio kūrėjų darbais ir dalijamės savo kūriniais.

- Pristatydamos kolekciją sakėte, kad drabužiai - būdas išreikšti save ir susikurti savitą stilių. Ar savo garderobui skiri daug laiko?

- Nesu dėl to pamišusi - tikrai negyvenu parduotuvėse, neleidžiu vakarų naršydama internete ir ieškodama idėjų, kuo apsirengsiu rytoj. Į parduotuves einu tik tada, kai ko nors reikia ar kai žinau, kad bus proga pasipuošti.

- Turi spintos silpnybių?

- Mano spintoje, kaip ir mūsų kolekcijoje, dominuoja suknelės. Nemoku dėvėti kelnų, nemoku dėvėti netgi palaidinės ir sijono derinio. Rodos, tik vilkėdama suknelę jaučiuosi gerai ir žinau, ko noriu. Kai pradėjome su Ieva kurti, pastebėjome, kad šiais laikais moterys labai supanašėjo su vyrais: vienodas plaukų ilgis, „unisex“ stiliaus drabužiai ar kvepalai. Todėl kuriame miesto moterims, kurios, net ir turėdamos daug reikalų ir darbų, nesupanašėja su vyrais. Net ir be aukštakulnių jos išlieka moteriškos bei elegantiškos.

- Esi žinomo futbolininko Darvydo Šerno žmona, palaikanti savo vyrą per rungtynes, o ar jis taip pat palaikė tave, kai ant podiumo vyko tavo kolekcijos pristatymas?

- Esame lygiaverčiai partneriai ir darome tik tai, kas tinka abiem, visada ieškome kompromiso. Nėra taip, kad vyras elgiasi kaip nori, nepaisydamas mano nuomonės ir atvirščiai. Apie drabužių kūrimą taip pat nemažai kalbėjome. Jis manęs klausė, ar žinau, ką darau, ir ar tikrai to noriu. Kadangi noriu ir man tai svarbu, jis mane palaiko. Darvydas - mano pirmoji meilė, kai susipažinome, man buvo 18 metų. Per 8 metus drauge daug visko buvo, daug pamatėme. Abu suprantame, kad svarbiausia - šeima. Suknelės ir futbolas taip pat svarbu, bet ne taip kaip vyras, žmona ar vaikai.

- Dažnai manoma, kad sportininkų žmonos turi aukotis dėl vyrų karjeros, pamiršti savo norus, gebėjimus...

- Žodis „auka“ man skamba skausmingai, tarsi ką nors atiduoti ir vėliau dėl to gailiesi. Jei aš ką nors ir paaukojau, man dėl to gera, jokio skausmo nejaučiu. Galbūt man reikia palikti namus Vilniuje, tėvus, drauges, vaka-

rus mieste ir vykti su vyru į kitą šalį, kur nieko nepažįstu, tačiau man tai ne auka. Išmokau tai paversti malonumu. Svarbiausia mūsų santykiai ir kaip mes jaučiamės. Manau, daugelis norėtų pakeliauti, pamatyti kitas šalis, ten pagyventi. Būtų juokinga, jei sakyčiau, kad pasiaukojau išvykusi su vyru gyventi į tolimąją Australiją, kur visada šilta. (Juokiasi.)

**NORĖČIAU APKELIAUTI VISĄ PASAULĮ, PO DU KARTUS APLANKYTI KIEKVIENĄ ŠALĮ**

- Atrodo, kad dabar jūsų šeimos gyvenimas priklauso nuo futbolo. Ar esi šio sporto aistrauolė ir ekspertė?

- Dabar futbolas - mūsų vadovas, bet prieš susipažindama su Darvydu nesidomėjau visiška jokia sportu. Mano suvokimas apie futbolą buvo labai menkas, nors ir dabar nepasakyčiau, kad esu itin aistringa sirgalė, nuolat besidominti rezultatais ir komandų statistika. Žinoma, taisykles jau žinau, galiu žiūrėti ir netgi šiek tiek pakomentuoti įvykius stadione, bet emocijos ir susidomėjimas atsiranda tada, kai aikštelėje - mano vyras. Esu didžiausia jo sirgalė, mane domina visos komandos, kuriose Darvydas žaidžia, tačiau tik tol, kol jis joms priklauso. Palaikau jį stadione, kartu žiūrime pasaulio čempionatus, o vienintelė komanda, kuri man visuomet įdomi, - „Barcelona“. Tokį futbolą suprantu ir man gražu pažiūrėti. Bet jei vyras nežaidžia, nesu emocionali aistrauolė.

- Galėtum paaiškinti kas ta moterims sunkiai suvokiama nuošalė?

- Iš pradžių ir man tai buvo savotiškas kosmosas, aukštoji matematika, bet dabar jau žinau, kas tai yra. Kai 8 metus eini stebėti vyro rungtynių, net ir per daug nesigilinant į taisykles, atsiranda supratimas, kas vyksta stadione. Be to, jei man įdomu, vyras visada paaiškina įvairias žaidimo situacijas.

VILNIUS - TOBULAS MIESTAS IR NORĖČIAU GYVENTI TIK ČIA



## DOSJĖ

- Gimė 1989 05 01
- 2010 m. dalyvavo konkurse „Mis Lietuva“ ir pelnė „Mis elegancijos“ titulą
- 2012 m. susituokė su žinomu futbolininku Darvydu Šernu, pora auginą sūnus Darvydą (2 m.) ir Kają (6 mėn.)
- 2015 m. su kolege Ieva Grybauskienė pristatė pirmąją savo prekės ženklą „Female“ drabužių kolekciją „Glamour Kill“

**SUKNELĖS IR  
FUTBOLAS TAIP PAT  
SVARBU, BET NE  
TAIP KAIP VYRAS,  
ŽMONA AR VAIKAI**



Kelnių ir sijos dėvėti nemėgstanti Sandra mielai puošiasi pačios su kolege Ieva Grybauskiene kurtomis suknelėmis

**- Nors futbolas ir diktuoja jūsų šeimos tvarkaraštį, daugiausia laiko turbūt skiri vaikams?**

- Taip, mano vaikai man yra viskas ir nieko svarbesnio už juos nėra. Dėl jų galiu atsakyti ir drabužių kūrimo, ir viso kito. Tačiau nesu visiškai išprotėjusi, motinyste tiesiog serganti mama, kuri yra laiminga tik būdama su vaikais, net jei yra pavargusi, neišsimiegojusi ir panašiai. Mano vaikai man viskas, tačiau kad jie gerai jaustųsi su manimi - aš taip pat turiu gerai jaustis. Turiu būti pamiegojusi, geros nuotaikos, susitikti su draugėmis, nueiti į vyro rungtynes. Stengiuosi viską suderinti. Tikrai neužsirakinsiu namuose trejiems metams tik todėl, kad mano vaikai maži. Man padeda mama, yra auklė.

**- Kartais reikia skirti laiko sau ir pailsėti nuo darbų ir mamos bei žmonos pareigų. Kas tau geriausiai „įkrauna baterijas“?**

- Nors atrodo, kad nieko nedirbu, tikriausiai visos mamos sutiks, jog per motinystės atostogas iš tiesų jokių atostogų nėra. Kad prasiblaškyčiau, nueinu grožio procedūrų, vasarą važinėjuosi dviračiu ir panašiai. Tačiau geriausiai atsipalaiduojau, kai galiu bent porai valandų susitikti su draugėmis ir paplepėti apie nieką. Kartais net išvedusi šunį pasi-vaikščioti ar nubėgusi į parduotuvę nupirkti mišinuko vaikams grįžtu kiek pailsėjusi.

**NEGYVENU  
PARDUOTUVĖSE,  
NELEIDŽIU VAKARŲ  
NARŠYDAMA  
INTERNETE IR  
IEŠKODAMA  
IDĖJŲ, KUO  
APSIRENGSIU RYTOJ**

**- Paminėjai grožio procedūras. Atrodo, kad dabar įsigalėjo grožio kultas, spauda skaičiuoja įžymybių numestus kilogramus ir atliktas plastines operacijas. Kaip pati puoselėji savo išvaizdą?**

- Tas kultas daro savo. Nemeluosiu, noriu gerai atrodyti, būti liekna, graži, pasitempusi. Malonu sulaukti komplimentų. Manau, visos moterys to trokšta, tačiau dietomis savęs nemarinu. Nesu iš tų moterų, kurios ryte neiš-eina iš vonios, kol nepasidažo. Kasdien mažiažo nenaudoju, nes gaila tam laiko, o kartais paprasčiausiai tingisi tuo užsiimti. Kai gimsta vaikai, tikrai ne gražinimasis galvoje. Jei vaikai serga, nemiega naktimis, būna, kad ir galvos nespėju laiku išsitrinkti. Dažausi ir puošiuosi, kai einu į renginius. O ir sveikai gyventi ar maitintis nemoku, nors labai mėgstu gaminti. Norėčiau sportuoti, tačiau ir tam pritrūksta laiko.

**TIK VILKĖDAMA  
SUKNELĘ JAUČIUOSI  
GERAI IR ŽINAU,  
KO NORIU**

**- Dažniau gyvenime leidiesi į avantiūras, mėgsti pasiegti spontaniškai ar mieliau viską gerai apgalvoji?**

- Mėgstu veiklą, mėgstu visur sukstis, daug žinoti ir daug išbandyti. Toks mano būdas. Esu sangvinikė, tikras degtukas ir dažnai ▶

**- Tiesa, prieš keletą metų dalyvavai grožio konkurse „Mis Lietuva 2010“, pelnei „Mis elegancijos“ titulą...**

- Tai buvo jaunystės avantiūra. Prieš pat konkursą dar dvejojau, ar dalyvauti, bet galiausiai nusprendžiau pabandyti. Kodėl gi ne? Tai buvo smagi gyvenimiška patirtis. Tiesa, kai nežinai, kas tavęs laukia, norisi pabandyti, o kai išbandžiau, galiu pasakyti, kad daugiau to nedaryčiau. Visą gyvenime reikia daryti su protu, o konkursas buvo tokia patirtis, kurią išbandyti galima.



Sandra Šernė su vyru futbolininku Darvydu Šernu šeimoje yra lygiavertiai partneriai, visada atsižvelgiantys į vienas kito nuomonę  
Irmanto Sidarevičiaus nuotr.



elgčiausi spontaniškai, tačiau vyras mane pristabdo. Jis gerai pagalvoja ir šaltai priima sprendimus. Jei užsidegu ir ką nors sugalvoju, jis pirma viską apmąsto, tuomet pasikalbame ir pamąstau aš. Žinoma, jis nepriima sprendimų už mane, o aš už jį, tačiau visada pasitariame ir atsižvelgiame vienas į kito nuomonę. Taip gimsta geriausi sprendimai. Tiesa, su metais darauisi ramesnė, sėsesnė. Nors man dar tik 26 metai, jau esu ištekėjusi, turiu 2 sūnus, nemažai keliavau ir pamačiau. Kartais net jaučiuosi vyresnė, tarsi man jau būtų 34-eri.

**- Gyvenant su futbolininku kelionės tampa gyvenimo dalimi. Judu taip pat jau gyvenote ir kaimyninėje Lenkijoje, ir Turkijoje, ir tolimojoje Australijoje...**

- Man labai patinka skristi, keliauti. Norėčiau apkeliauti visą pasaulį, po du kartus aplankyti kiekvieną šalį. Niekur nevykau per prievartą. Pagyventi kitoje šalyje visiškai kitokia patirtis, nei pabūti ten savaitę atostogų. Juolab kad būna ir poilsiautojų, kurie iš viešbučio neišeina. Būdama jaunesnė, sakiau, kad norėčiau gyventi tik užsienyje, tačiau, pagyvenusi kitose šalyse, pamačiusi didelių ir mažų, turtingų ir ne tokių miestų, supratau, kad Vilnius - tobulas miestas ir norėčiau gyventi tik čia.

**TIKRIAUSIAI VISOS  
MAMOS SUTIKS, JOG  
PER MOTINYSTĖS  
ATOSTOGAS  
IŠ TIESŲ JOKIŲ  
ATOSTOGŲ NĖRA**

**- Kuo jis tave taip žavi?**

- Visų pirma Vilnius - nei per didelis, nei per mažas. Teko gyventi kur kas didesniuose miestuose, jie neturi tokios pasiūlos, kokia yra mūsų kompaktiškame Vilniuje. Kalbu apie maisto produktų, drabužių parduotuvių, pramogų pasiūlą. Čia yra veiklos ir įvairių būrelių vaikams. Be to, tai labai gražus europietiškas miestas.

**- Ar tiesa, kad užsienyje žmonės draugiškesni?**

Mano būdas toks, kad esu laiminga ir daug šypsau. Kartais atrodo, kad aplinkiniams dėl to atrodau netikra ir nenuoširdi, todėl tai sukelia priešišką jų reakciją. Jei noriu pasakyti komplimentą, kad ir nepažįstamam žmogui, niekada jo nepagailėsiu. Juk man tai nieko nekainuoja, o ir žmogui ūpą tai pakelia visai dienai. Veikiausiai to išmokau gyvendama užsienyje. Kur futbolą populiarus, su vyru sulaukdavome daug gražaus dėmesio, žmonės negailėdavo pagyrimų, sveikindavo sėkmingai sužaidus. Nesakau, kad lietuviai blogi, tačiau galėtų būti ne tokie pikti.



**STILINGI  
BAIGIA  
AUDRINGAI**



ZALGIURIO ARENA  
2016 m. sausio 29 d.



MUZIKOS ASOCIACIJOS METU APDOVANOJIMAI

5-ieji muzikiniai apdovanojimai



25-tas gimtadienis!

Bilietus platina: **bilietai.lt**  
naudojant internetą

**BilietųPasaulis**



MILANA JAŠINSKYTĖ

Mėsos nevalgau jau dvejus metus. Pagrindinė to priežastis buvo noras atsisakyti nesveiko ir greito maisto. Tuo metu dalyvavau televizijos šokių projekte, todėl laiko normaliai pavalgyti labai trūko. Ėmiau piktnaudžiauti greitu maistu, o mėsos atsisakymas kuriam laikui man pasirodė geras būdas, kad sutvarkyčiau savo mitybą. Pokyčių pajutau iš karto. Pavalgiusi nebesijaučiu apsunkusi ir mieguista, galva šviesesnė, pati esu veiklesnė ir judresnė. Be to, maisto racione atsirado labai daug daržovių ir vaisių. Buvo labai įdomu ieškoti naujų patiekalų, kurie yra kur kas įdomesni, nei kitiems gali pasirodyti. Atradau labai daug įdomių skonių, prieskonių. Atsirado toks kulinarinis augimas. Iki tol maniau, kad vegetarai yra apšėpę, purvinais, ilgais plaukais, valgo kažkokias prėskas kruopas. Šitas mitas greitai sugriuvo. Vegetarizmas turi kur kas ryškesnių spalvų. Tiesa, iš pradžių nerimavau, kad sparčiai nukris hemoglobino kiekis kraujyje, todėl kartą per du tris mėnesius nueidavau suvalgyti gero kokybiško jautienos kepsnio. Žiūrėdavau, kad tai būtų gera mėsa, iškepta gerų šefų. Bet galiausiai poreikis dingo. Dabar kitų neragu atsisakyti mėsos, bet jei reikėtų rekomenduoti, tai rekomenduočiau pirmiausia valgyti kokybišką maistą - nesvarbu, ar tai mėsa, ar žuvis, ar daržovės. Viskas turi būti ekologiškai užauginta. Tai neturi būti viščiukai iš didžiųjų prekybos centrų, juk visi žinome, kaip tie viščiukai auginami. Rekomenduočiau kreipti dėmesį į kokybę, o ne į mėsos atsisakymą. Pati stengiuosi pirkti ekologišką maistą, nors pasirinkimas Lietuvoje tikrai nėra didelis.

*Ką manai?*

## Apie vegetarizmą...

Lapkričio 1-oji - pasaulinė veganų (vienos iš vegetarizmo rūšių) diena. Ta proga apie veganizmo ir vegetarizmo privalumus bei trūkumus „Laisvalaikis“ kalbino vegetarę šokėją **MILANĄ JAŠINSKYTĘ** (31) ir mėšėdį, radištą **ROLANDĄ MACKEVIČIŲ** (30).

### ROLANDAS MACKEVIČIUS

Nesu vegetaras ir niekada nesvarsčiau juo tapti. Gal būtų savotiškas juokas išbandyti tokį dalyką. Bet tada reikėtų valgyti daugiau duonos, kad užpildyčiau atsiradusią sielos tuštumą. Tiesa, nesu tas, kuris be mėsos negali gyventi. Jei reikėtų jos atsisakyti dėl savo sveikatos, atsisakyčiau be jokių problemų. Bet mėsą valgau nuo mažens, todėl kardinaliai viską keisti būtų baisoka. Be to, labai bijau sudžiūti. Juk, pavyzdžiui, vištiena yra labai geras proteinų šaltinis raumenims auginti. Manau, kad jos reikia valgyti. Ir šiaip skanu, tarkime, žvėriena. Kiti sako, kad gaila „bemblių“ (stirnių), o man negaila, man skanu. Mačiau, kaip gaidžiui galvą nusuka ir kaip triušiu kailį lupą, bet dėl to netapau vegetaru. Mano sūnaus Motiejaus pirmoji mėsytė, kurios paragavo, buvo triušiena. Tai klasika. Iki šiol jis nemėgsta varškės, bet „kala“ mėsytę. Kita vertus, neturiu nieko prieš vegetarus, jie šaunūs žmonės. Anksčiau pažinojau tokių vyresnių vegetarų, jie vis klausdavo, ar man nešlykštu valgyti lavonus. Dabar nebėra tokių aršių vegetarų. Pavyzdžiui, mano sporto treneris yra vegetaras - stiprus, greitas, nuostabus žmogus. Apskritai valgymas yra tik įpročio reikalas.



Parengė Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

# Žinomos mamos domėjosi vaikų madomis

Praėjusį savaitgalį būrys žinomų moterų su savo atžalomis sugužėjo į viename iš sostinės prekybos centrų atsidariusią naują būsimoms mamos ir vaikams skirtą parduotuvę. Kol vaikai klausėsi koncertinio pasirodymo ir lankė balionus, mamytės domėjosi naujausiomis vaikų mados tendencijomis.



TV laidų vedėja Aistė Paškevičiūtė

Renginio vairs buvo patikėtas vos prieš penkis mėnesius pirmagimio susilaukusiai TV laidų vedėjai Aistei Paškevičiūtei. Panašu, kad moteris senų įgūdžių nepamiršo ir puikiai susitvarkė su užduotimi - pristatyti naujas vaikiškų drabužių kolekcijas ir pagrindines naujos parduotuvės koncepcijas.

Atidaryme su savo atžalomis dalyvavo ir kitos žinomos moterys - atlikėja Skaistė Steikūnaitė su dukra, Ineta Puzaraitė-Žvagulienė su trijų mėnesių dukrele, Ingrida Martinkėnaitė su dukra, Goda Skačkauskaitė-Jokubaitienė su sūnumi, Diana Dargienė su dukra, Ieva Mackevičienė su sūnumi, Elena Puidokaitė-Atlanta su dukra ir kiti.



Prodiuserė Goda Skačkauskaitė-Jokubaitienė ir stilistas Valerijus Gigevičius



Dainininkė Rūta Ščiogolevaitė-Damijonaitienė



Dainininkė Ineta Puzaraitė-Žvagulienė  
Irmanto Sidaravičiaus nuotr.



Atlikėja Elena Puidokaitė-Atlanta su dukra



Atlikėja Skaistė Steikūnaitė su dukra

Parengė Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

## 10 faktų, kurių nežinojote apie Eveliną

Jungtinėse Amerikos Valstijose, Los Andžele, kartu su vyru Adamu įsikūrusi ir čia savo karjerą tęsianti dainininkė **EVELINA ANUSAUSKAITĖ-YOUNG** (26), panašu, atrado laimės formulę. Ji laimingai ištekėjo, džiaugiasi naujais projektais, o pagyrimų jai negaili ir įtakingi muzikos pasaulio atstovai. Nors šiuo metu Lietuvoje ji reta viešnia, jos gerbėjams labai įdomu, kaip už Atlanto gyvena mėgstama dainininkė. „Laisvalaikis“ pateikia keletą faktų, kurių apie Eveliną iki šiol galbūt dar nežinojote.

- Evelinos talismanas - žiedas su rubinu. „Jį man padovanojo nepažįstama moteris iš Vokietijos. Išgirdusi, kaip dainuoju, ji norėjo padovanoti ką nors nešančio sėkmę. Tai buvo kaip tik tas laikotarpis, kai sutikau savo vyrą Adamą, laimėjau „Avon Voices“, - šypsosi atlikėja.
- Dainininkė kolekcionuoja sniego burbulus. Jos kolekcijoje - apie 60 burbulų, parvežtų iš skirtingų pasaulio vietų.
- Evelinos ritualas, kuriuo prasideda jos diena, - gerti rytais kavą skaitant lietuviškas naujienas internete.
- Atlikėjos šaldytuve visuomet yra ledų, kuriuos dažniausiai vakarais valgo jos vyras Adamas.
- Nors žinoma atlikėja sako, kad bijo aukščio, jei ji galėtų pasirinkti supergalią, tai būtų gebėjimas skraidyti.
- Šiuo metu už Atlanto gyvenanti Evelina Lietuvoje labiausiai pasiilgsta savo šeimos, gimtosios šalies, jos gamtovaizdžio, Vilniaus senamiesčio ir Vingio parko.
- Didžiausia Evelinos silpnybė - maistas. Todėl jai labai praverčia mobiliojo telefono programėlė „My Fitness Pal“. „Ją pasitelkdama, galiu išlaikyti formas ganėtina nesudėtingai, žinoti, kokių maistinių medžiagų suvartoju per mažai ar per daug. Tai be galo patogus“, - sakė ji.
- Garsios dainininkės namuose gyvena dogų veislės kaitė Luna.
- Pasirodo, ir žinomų atlikėjų darbe ekstremalių situacijų netrūksta. Evelinai teko brolio sukonstruotame švytinčiame gaublyje leisti lynu, virš Neries ištiestu nuo senamiesčio bokšto iki Baltojo tilto. Visa tai vyko tiesioginio eterio metu, o ji avėjo aukštakulnius su 14 cm pakulne.
- Pastaruosiu metu žinomai moteriai nemenką išpūdį paliko Konkordijos Antarovos knyga „Du gyvenimai“. Tiesa, pabaiğa Evelinai nepatiko, nepaisant to, knygą ji vertina labai gerai.



Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

Krašto apsaugos savanorė ir „Mis Lietuva 2013“ **RŪTA ELŽBIETA MAZUREVIČIŪTĖ** (24) ramiai tikrai nesėdi. Rūtai dėl darbų ir įvairių projektų dažnai tenka sėsti į automobilį ir nemažą laiko dalį praleisti vairuojant. Rūta yra rami vairuotoja, pasitikinti savo jėgomis, tačiau itin nemėgstanti „ralistų“, kurie, pasak jos, puikuodamiesi galingu automobiliu, kelyje išdarinėja nesąmones.

Ringailė STULPINAITĖ

**- Koks jūsų svajonių automobilis?**

- Kai senoji „Renault Laguna“ pradėjo gesti, svajoju apie ekologišką elektromobilį. Neseniai teko galimybė tokiu pasivažinėti. Tačiau mūsų lietuviškomis sąlygomis toks automobilis dar netiktų, nes jis varomas elektra, o įkrovimo stotelių dar nėra daug. Kai tėtis laimėjo „Mitsubishi“ ir perleido man, nusprendžiau, kad esu savo mažąją kompaktišką drauge visai patenkinta. Tai nepretenzinga, taupi, tyli ir visai komfortiška mašina, o svarbiausia - nauja. Taigi tėčio laimėjimas loterijoje - puikusia dovana man. Aš ją labai patenkinta.

**- Ekstremaliausia situacija, nutikusi vairuojant?**

- Žiemą, leidžiantis nuo kalno, automobilis tapo visiškai nevaldomas, tuo momentu tikrai prabėgo visas gyvenimas prieš akis, bet džiaugiuosi, kad viskas baigėsi laimingai. Taip pat, pamenu, kažkada tinkamai nepasiziūrėjau į šalį ir įsukdama į pagrindinį kelią vos nesusidūriau su kitu automobiliu, bet susidūrimo pavyko išvengti.

**- Ką visuomet rastume jūsų automobilyje?**

- Greičiausiai telefono kroviklį. Man tenka daug bendrauti, todėl jis dažnai išsikrauna.

**- Ar domitės automobilių naujienomis, naujais modeliais?**

- Daugiau naujovėmis ir naujai atsiradusiais modeliais domisi mano antroji pusė, todėl iš jo viską ir sužinau.

**- Mėgstate greitį ar esate rami vairuotoja?**

- Mėgstu greitį tik tuomet, kai to reikalauja situacija, kai reikia kur nors skubėti. Šiaip stengiuosi važiuoti atsargiai, juk kelyje esi ne vienas. Ir atsargiai vairuojant atsitinka ekstremalių situacijų, o jei dar greitis didelis, situacija gali tapti dar keblesnė.

**- Ar norėtumėte išbandyti jėgas ralyje?**

- Man labiau patinka stebėti automobilių lenktynes, bet kategoriškai neteigių, kad norėčiau dalyvauti, likimas juk nenusipėjamas. Jei kas nors pamokytų tinkamai manevruoti ir valdyti sportinį automobilį, gal tai net taptų nauju mano hobiu. (*Šypsosi.*)

**- Kur jums važiuoti smagiausia?**

- Užmiesto keliais, nes be galo patinka stebėti pro automobilio langą besikeičiantį krašto vaizdą ir skirtingus, savaip žavius miestelius.

**- Kokius reikalavimus keliate besirinkdama naują automobilį?**

- Kadangi tenka tikrai nemažai važinėti, man svarbiausia, kad automobilis būtų ekonomiškas ir saugus.



*Rūta Elžbieta Mazurevičiūtė:*

## Merginos vairuotojos tikrai ne žioplos

**- Kas kelyje jus labiausiai veda iš kantrybės?**

- Nedrausmingi vairuotojai: nardantys kelyje, išlendantys ir užlendantys, važiuojantys ne pagal taisykles.

**- Mėgstamiausia transporto priemonė keliaujant?**

- Lėktuvas, traukinys, automobilis, nes patogų ir greitą.

**- Rodikliai, pagal kuriuos nusprendžiate, kad prieš jus važiuoja prastas vairuotojas?**

- Kelias nėra ralio trasa. Nemėgstu „ralistų“, kurie, puikuodamiesi galingu automobiliu, kelyje išdarinėja nesąmones. Tokie ir patys prisidirba, ir kitus į avarinę situaciją pastūmėja.

**- Kaip leidžiate laiką automobilių spūstyse?**

- Mėgstu ramiai apmąstyti darbus, kuriuos dar turiu padaryti.

**- Kokius išskirtumėte pagrindinius vyrų ir moterų vairavimo skirtumus?**

- Neskirstau, nes žmonių būna įvairių ir vairavimo stilius jų skirtingas, nesvarbu, ar tai moteris, ar vyras.

**- Toliausia kelionė automobiliu?**

- Vokietija. Pasiekėme finišą be nuotykių.

**- Šalis, kurioje vairuotojai pasirodė labiausiai pametę galvas, o vairavimo kultūra - chaotiškiausia?**

- Indonezijoje. Šioje šalyje tiesiog kuo dažniau naudoji garso signalą, tuo teisesnis kelyje esi. (*Šypsosi.*)

**- Kokių žinote stereotipų apie vairuotojus? Ar tiems stereotipams pritariate?**

- Pirmiausia turbūt daugiausia teko girdėti anekdotų ir susidurti su susiformavusia nuomone apie žioplas blondines kelyje. Pagal plaukų spalvą turėčiau ir save priskirti šiai kategorijai, tačiau kaip kariuomenėje, taip ir kelyje noriu apginti šviesiaplaukių ir apskritai merginų garbę. Merginos kelyje dažniausiai labai atsargios, atsakingos ir tvarkingos vairuotojos. Taigi būsiu ta mitų griovėja, kurios aplinkoje merginos vairuotojos tikrai ne žioplos, anaipol.

**- Sakoma, kad moterys vairuodamos moka nuveikti dar kelis darbus. Ar esate viena iš tokių moterų?**

- Dažniausiai reikiamus darbus atlieku pasiekusi kelionės tikslą, bet tenka ir kelyje, įsijungus laisvų rankų įrangą, telefonu sutvarkyti tam tikrus reikalus.

**DOSJĖ**

- Šiuo metu vairuoja: „Mitsubishi Space Star“
- Svajonių automobilis: šiuo metu BMW i3
- Vairavimo stažas: 5 metai
- Dažniausias prietaras: jei pats nesisaugosi, tai ir Dievas neapsaugos
- Gražiausia automobilio spalva: nesureikšminu, pats automobilis man turi patikti visapusiškai, tada ir jo spalva tiks ir patiks



Indoneziečių vairavimo kultūra Rūtai Elžbietai Mazurevičiūtei pasirodė chaotiškiausia. Mat tame krašte teisis tas, kuris daugiau naudoja garso signalą





NACIONALINIAI TECHNIKOS  
APDOVANOJIMAI  
Trečiadienį 19:30



## „Skylė“ ir Aistė Smilgevičiūtė atvėrė „Vilko vartus“

Praėjusių savaitę grupė „Skylė“ ir Aistė Smilgevičiūtė artimiausius draugus bei bendražygius pakvietė į kūrybinę erdvę „Baltas loftas“. Čia deglais apšviestas kelias svečius vedė į naujausio, kone penkerius metus brandinto albumo „Vilko vartai“ pristatymą.



Aistė Smilgevičiūtė ir grupės „Skylė“ lyderis Rokas Radzevičius

„Tai ne koncertas“, - juokais sakė Aistė, tačiau su grupe pasirodžiusi nedidelėje scenoje vis dėlto atliko kelias dainas iš naujojo albumo. Jaukus vakaro metu netrūko ne tik tikro garso muzikos, bet ir atvirų pokalbių, skambaus juoko ir šiltų plojimų.

Penkeri metai - tiek laiko praėjo nuo pastarojo grupės albumo „Broliai“, tiek reikėjo ir naujausiam albumui „Vilko vartai“ subrandinti. Kelintas tai grupės albumas, jau nepamena nė pati A.Smilgevičiūtė - per 24 grupės gyvavimo metus jų buvo tiek daug, kad suskaičiuoti nelengva, o galiausiai tai ne taip ir svarbu. „Džiaugiuosi, kad mūsų kūryba įgavo tam tikrą materialią formą, ženklinančią tam tikrą mums svarbų etapą. Šis albumas - apie vidinius slenksčius, kaip mes juos įveikiame, o „Vilko vartai“ - riba, kurią taip bijome peržengti“, - sakė Aistė. Pasak

grupės narių, albumas skirtas mąstantiems ne tik galva, bet ir širdimi.

Naujame albume yra 15 dainų ir dvi papildomos. Nors prie albumo atsiradimo buvo dirbta keletą metų, ne visos dainos yra naujos. „Prieš tai išėjęs albumas „Broliai“ buvo labai vyriškas, o šįkart norėjosi duoti pasireikšti Aistei. Kai kurios dainos yra naujos, o kai kurios savo kelią pradėjo daugiau nei prieš dešimtmetį, yra netgi grupės gyvavimo pradžioje, 1991 metais, užgimusi daina „Nuotaka žalčio“, - sakė grupės lyderis Rokas Radzevičius. Be to, grupė „Skylė“ ir Aistė naujame albume prabyla ne tik lietuvių, bet ir žemaičių bei senąja prūsų kalbomis. „Nedaug trūko, kad būtume įdėję ir dainą senąja latvių kalba, bet kompaktinė plokštelė - ne guminė“, - nedidelę paslaptį išdavė A.Smilgevičiūtė.

### KONCERTAI

Su albumo pasirodymu internete atidarytas puslapis vilkovartai.lt, taip pat grupė „Skylė“ ir Aistė Smilgevičiūtė pradeda koncertinį turą:

- **lapkričio 7 dieną** pasirodys Kauno VDU Didžiojoje salėje,
- **lapkričio 13 dieną** - Šiaulių koncertų salėje „Saulė“,
- **lapkričio 14 dieną** - Klaipėdos koncertų salėje,
- **lapkričio 21 dieną** - Panevėžio bendruomenių rūmuose,
- **gruodžio 5-ąją** - Vilniaus „Forum Palace“.

Parengė Eimantė JURŠENAITE

Džastinas Biberis  
(Justin Bieber)  
EPA-Eltos nuotr.



„Playboy“  
modelis  
Amanda  
Kerni  
(Amanda  
Cerny)



Britų  
atlikėja  
Džes  
Glin (Jess  
Glynne)



Airių  
modelis  
Lora  
Vitmor  
(Laura  
Whitmore)



Britų  
modelis  
Viki  
Patison  
(Vicky  
Pattison)



Milano arenoje „Mediolanum Forum“ sek­madienio vakarą vykusioje MTV Europos muzikos apdovanojimų ceremonijoje (EMA) triumfavo popmuzikos atlikėjas paauglių numylėtinis Džastinas Biberis (Justin Bieber) - jis pelnė net penkis apdovanojimus. Vesti prestižinį renginį buvo patikėta britų muzikos žvaigždei Edei Šyranui (Ed Sheeran) ir Australijos modeliui, aktorei bei buvusiai MTV laidų vedėjai Rubi Rouz (Ruby Rose). Apdovanojimų ceremoniją savo pasirody­mu užbaigė amerikiečių dainininkas Farelis Viljamsas (Pharrell Williams).



# MTV Europos muzikos apdovanojimų ceremonijoje triumfavo Dž. Biberis

fm  
**relax**

Tavo  
geras!  
laikas

- VILNIUJE 104.3 FM
- KAUNE 98.5 FM
- KLAIPĖDOJE 93.7 FM
- ŠIAULIUOSE 101.7 FM
- PANEVĖŽYJE 94.3 FM
- UTENOJE 88.3 FM
- PLUNGĖJE 90.9 FM



Britų atlikėja  
Eli Goulding  
(Ellie Goulding)



Atlikėjos Olivija Nervo  
(Olivia Nervo) ir Miriam  
Nervo (Miriam Nervo)



JAV atlikėja  
Tori Keli  
(Tori Kelly)

**NUGALĖTOJAI**

- **Geriausia metų daina**  
Taylor Swift ir Kendrick Lamar daina „Bad Blood“
- **Geriausias atlikėjas**  
Justin Bieber
- **Geriausia atlikėja**  
Rihanna
- **Geriausia popgrupė**  
„One Direction“
- **Geriausia roko grupė**  
„Coldplay“
- **Geriausia hipopo atlikėja**  
Nicki Minaj
- **Geriausia alternatyviosios muzikos atlikėja**  
Lana Del Rey
- **Geriausias vaizdo klipas**  
Macklemore ir Ryan Lewis kūrinys „Downtown“.
- **Geriausias įvaizdis**  
Justin Bieber
- **Geriausias pasaulinis pasirodymas: Šiaurės Amerika**  
Justin Bieber
- **Geriausių gerbėjų apdovanojimas**  
Justin Bieber
- **Geriausias bendras kūrinys**  
Justin Bieber ir Skrillex bei Diplo daina „Where Are You Now?“
- **Geriausias koncertinis atlikėjas**  
Ed Sheeran

Parengė Jurga DRUNGILAITĖ



„Chanel“ siūlo rinktis praktišką elegantiškumą, kai kelnės derinamos su sijonu

EPA-Eltos nuotr.



„Chanel“: rafinuotas ir prabangus patogumas

Mados namams „Chanel“ kuriantis Karlas Lagerfeldas (Karl Lagerfeld), Paryžiaus mados savaitėje pristatydamas kolekciją 2016 metų pavasariui ir vasarai, pasirinko ne įprastinį podiumą, bet improvizuotą oro uosto salę. Tad ir kolekcija buvo orientuota į atostogų, tai yra, patogų stilių - kolekcijoje susipynė klasikiniai ir sportinio stiliaus siluetai. Tiesa, „Chanel“ nebūtų „Chanel“, jei atsisakytų prabangos - tad kolekcijoje vyravo rafinuotas patogumas. Kolekcija labai daugiasluksnė, gaivių spalvų su įspūdingu sidabro blizgesiu. Kelnės derinamos su sijonais, megztiniai ir marškinėliai rišami ant kaklo ar klubų. Žinoma, neatsisakytą ir legendinių tvido kostiumėlių.



„Chanel“ nepamiršo ir legendinių tvido kostiumėlių bei audinių



Kolekcijoje - daug sidabro blizgesio



Kolekcija - daugiasluksnė, gaivių spalvų



Sportinio stiliaus elementas - prie modelių priderintos beisbolo kepurės



# Nori pokyčių? Užsuk į ARS LORETTA

Ne vienai ir ne kartą, matyt, buvo kilęs noras pakeisti įvaizdį. Bet noras neretai taip ir likdavo neįgyvendintas. Grožio namai ARS LORETTA turi ką pasiūlyti keistis norinčioms moterims - čia vykdomas įvaizdžio pokyčių projektas nustebins ir pradžiugins ne vieną. Tereikia užsukti į grožio namus ARS LORETTA.

## ĮVAIZDŽIO POKYČIŲ PROJEKTAS

### Apie įvaizdžio pokyčių projektą

Paskelbus feisbuke konkursą norinčiosioms dalyvauti pokyčių projekte, gauta daugybė moterų laiškų, kuriuose papasakotos pokyčių poreikių istorijos ir motyvacija. Trys moterys, kurios buvo pagražintos nemokamai, buvo atrinktos loterijos būdu. Juk, pasak grožio namų sielos Loretos Povilavičiūtės, keistis galima ir vienam kartui, t.y. tam tikrai progai.

### Pasiūlymas

Grožio pokyčių paslaugą salone ARS LORETTA galima užsisakyti tel. (8-698) 30-020 arba el.paštu [arsloretta@gmail.com](mailto:arsloretta@gmail.com)

Visi, norintys pasikeitimų, gali stebėti ARS LORETTA feisbuko puslapį <https://www.facebook.com/grozionamaiarsloretta>, nes greitai metu vėl bus skelbiamas konkursas.

### Apie grožio namus ARS LORETTA

Grožio namų ARS LORETTA meistrai vertinami už aukštos kokybės paslaugas, jaukią atmosferą ir išskirtinį dėmesį kiekvienam klientui.

Salono šeimininkė ir stilistė Loretta Povilavičiūtė - daugybės konkursų Lietuvoje ir užsienyje laureatė, o į ją besilygiuojantys salono meistrai laukia kiekvieno kliento tarsi naujo iššūkio ir yra pasirengę atskleisti individualų jų grožį.

Salone dirbama tik su aukštos kokybės kosmetika, vertinama visame pasaulyje - „Wella“, „Sebastian“, „Renee Blanche“.

Salone siūlomas didelis spektras paslaugų: kirpimas, dažymas, šukavimas, makiažas, šukuosenos, manikiūras, pedikiūras, kosmetologos paslaugos.



### Aurelijos istorija

Projekto dalyvė 25 metų Aurelija yra valstybės tarnautoja. Jauna, linksmu būdu ir sveiku humoro jausmu išsiskirianti mergina turi didžiulį būrį gerų draugų. Jos organizacinės charakterio savybės leidžia planuoti savo dieną, skirti laiko sportui, pamaloninti sielą teatro premjeromis, vykti į parodas. Aktyvaus gyvenimo sukuryje ji net nepastebėjo, kaip neliko žmogaus, su kuriuo praleido 5 metus. Nusivylimo išgyvenimus pasidalijo su draugais, o vėliau pasitvirtino taisyklė: „Nėra to blogo, kas neišeitų į gera.“ Dabar Aurelija gyvena naujais jausmais - ji išvyksta į Norvegiją pas naująjį draugą. Prieš kelionę Aurelijai norėjosi profesionalios įvaizdžio kūrėjų komandos pagalbos.



Aurelija labai patenkinta savo nauju įvaizdžiu ir dėkinga komandai už profesionalumą. Pirmas žingsnis padarytas, antras - kelionė į Norvegiją.



### Stilistė LORETA POVILAVIČIŪTĖ

Aurelijos plaukų spalva natūrali, jai buvo pasiūlytas plaukų dažymas *ombre* technika, paskui buvo atliktas tonavimas ir suteiktas perlinis atspalvis. Plaukai, išlaikant jų ilgį ir spalvą, buvo sugarbanoti, tai suteikė ploniems plaukams apimtį, paryškino merginos linksmą būdą, suteikė dar daugiau seksualumo.



### Vizažistė GINTARĖ PIETUTYTĖ

Išpuoselėtam veidui pakako keleto prisilietimų šepetėliu su pudra, kad Aurelija iš pelenės pavirstų princese. Labai natūralus makiažas išryškino prigimtini jos grožį.

ŠUKUOSENA: Loretta Povilavičiūtė. MAKIAŽAS: Gintarė Pietutytė. NUOTRAUKOS: Andrius Burbas

# „Pančakarmos“ sveikatinimo savaitgalis - ir kūnui, ir sielai, ir protui



Sveikatinimo stovykloje dalyvių laukia ne tik procedūros kūnui, bet ir vertingos paskaitos SPA SHANTI nuotr.

Ruduo yra metas, kai ne tik apima depresija, bet ir fiziškai organizmas tampa vis labiau pažeidžiamas, todėl reikalauja daugiau priežiūros. Ajurvedos centras SPA SHANTI siūlo unikalią galimybę išvalyti iš organizmo toksinus ir šlakus, atgaivinti sielą ir pailsinti protą trijų dienų „Pančakarmos“ sveikatinimo stovykloje. Savaitgalis gamtos apsuptyje su įvairiais, jau laiko patikrintais ritualais kūnui, sielai ir protui padės grįžti namo su nauja energija ir šviežiomis mintimis. Apie tai, kuo ypatinga ši stovykla, „Laisvalaikio“ skaitytojams pasakojo SPA SHANTI centrų Vilniuje ir Kaune vadovė **JUSTINA LIŽAITIENĖ**.

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

- **Papasakokite, kokia yra pagrindinė stovyklos idėja?**

- Pagrindinė idėja yra tai, kad per gana trumpą laiką žmogui visapusiškai pavyksta atkurti jėgas. Pagerinama jo sveikatos būklė, nuraminamas protas ir dvasia. Ajurvedoje yra trys kertiniai akmenys - kūnas, protas ir dvasia. Ši stovykla ir yra savotiška injekcija į visus tris mūsų pradmenis - fizinį, protinį ir emocinį. Kol atliekamos „Pančakarmos“ procedūros kūnui, kartu pailsi ir protas. Pavyzdžiui, vienas iš ritualų - aliejaus pylimas į „trečiąją akį“. Jis tarsi nuima galvą užspaudusį minčių šalną. Paskui atliekamas galvos ir veido masažas. Tačiau vien tuo neapsiribojama. Yra ir daugiau visam kūnui skirtų procedūrų - masažai, skirti detoksikacijai, jogos užsiėmimai, kuriuose bus parodyta, kaip taisyklingai ryte pažadinti savo kūną. Dar laukia ritualinė pirtis su Dariumi Kaunecku, skirta atsijauninti.

- **Kas yra Shanti ritualinė pirtis?**

- Tai ritualinė pirtis, kurioje susipina mūsų baltiškosios ir ajurvedinės pirties praktika. Čia viskas vyksta tarsi malda - būname tyloje, sakome tik gerus palinkėjimus, kad būtų palaikyta fizinė bei dvasinė sveikata. Kulminacija yra vanojimasis vantomis, žmonės išmokomi taisyklingai su jomis elgtis. Vanojimo procesas - tikras prisilietimo menas, toli gražu, ne daužymas. Darius Kauneckas prieš pirtį moko, kaip taisyklingai padaryti vantas. Paskui vyksta kūno įšiltinimo ir suminkštymo procedūros. Tai druskų, medaus, spanguolių trynimasis į kūną, subtilus kūno apvalymas, nušveitimas. Šiame rituale praktikuojame trumpą masažo abėcėlę, skirtą būtent pirčiai: išmokstame galvos-pečių savimasažo bei masažo kitam, geriamos apvalančios vaistažolių arbatos ir kiti pirties gėrimai. Shanti pirties procedūra iš viso trunka apie keturias valandas.

- **Kokie ritualai bus skirti protui?**

- Vieni iš tokių - meditacijos užsiėmimai ir gongų terapija. Per meditacijų pamokas žmonės bus supažindinti su keliomis meditacijos technika ir jų esme. Gongų terapijos tikslas - atsipalaidavimas. Tereikės atsigulti ir pabūti apsuptiems tų garsų. Vibracijos išjudina viską, ką reikia. Be to, dailininkė Danutė Rimkuvienė pamokins paišyti intuityviąsias mandalas. Tiesa, tai bus diena, skirta tylai (ajurvedoje vadinama „maunos“ praktika), susikoncentravimui į save. Būtent tyloje pabuvę žmonės supranta, kiek daug nereikalingo triukšmo yra mūsų galvoje.

- **Didelį dėmesį skiriate ir mitybai?**

- Taip. Visas tris dienas žmonės laikosi gana griežto mitybos režimo. Bus gastroen-



SPA SHANTI centrų Vilniuje ir Kaune vadovė Justina Ližaitienė Stasio Žumbio nuotr.

Sunkiausia žmonėms stovykloje būna antrą dieną, kai vyksta perėjimas į kūno sveikatinimą ir išskyla daug minčių ar net skaudulių. Bet viską atperka rezultatai. Moterys juos pastebi vos grįžusios ir užlipusios ant svarstyklių. Pokyčiai matomi ir veidrodyje - akys prašviesėja, oda tampa gaivesnė ir skaidresnė. Be to, žmonės daug lengviau susikaupia, planuoja darbus, nebestresuoja. Dalyvaujančios poros čia atranda abipusės darnos pojūtį, išmoksta gerbti ir atpažinti tiek moteriškąją, tiek vyriškąją prigimtį. Grįžę iš stovyklos džiaugiasi atkurtais, harmonijos ir supratingumo kupiniais santykiais. Yra net tokių žmonių, kuriems ši stovykla padėjo išspręsti tam tikras sveikatos ar net santykių problemas, išvengti operacijų. Juk čia įsigilinama į kiekvieno dalyvio individualias sveikatos problemas, pagal jas ir parenkamos atitinkamos rekomendacijos. Iš tiesų džiaugiamės visų atradimais. Metų metus formuojasi gražūs ritualai - pabuvojus šioje stovykloje vienam šeimos nariui, žiūrėk, kitais metais suguža ir visa šeima ir net dalis giminaičių. Tai patirtis, kuri kalba už save iš lūpų į lūpas, juk visi norime būti laimingi.

- **Kodėl pasirinktas toks metų laikas?**

- Pagal ajurvedą yra du metų laikai, skirti tokioms praktikoms, susijusioms su kūno sveikatinimu. Tai ruduo ir pavasaris. Būtent šiais metų laikais organizmas susilpnėja, dažniau pradeda sirgti, nes tai „kapha“ (žemės, vandens stichijų) laikas, kai „ama“ (toksinai, gleivės) kaupiasi lengviau. Todėl reikėtų labiau susirūpinti sveikata, išvalyti organizmą. Mūsų stovyklos todėl ir vyksta lapkričio ir balandžio mėnesiais.

- **Atkurti jėgas, matyt, padeda ir tai, kad stovykla yra gamtos apsuptyje?**

- Taip, iš tikrųjų svarbu, kad tai būtų rami vieta, nebūtų didelio transporto ar žmonių srauto. Todėl džiaugiamės, kad poilsio kompleksas „Margio krantas“ mums suteikia visą teritoriją, kur visą savaitgalį karaliauja stovyklos skleidžiama ramybė. Tai labai rami vieta, kurioje būna tik mūsų kolektyvas ir mūsų stovyklautojai. Nėra jokių pašalinii žmonių, tik pušynai ir nuostabus ežeras.

## PAGRINDINĖ INFORMACIJA

- **Data:** 2015 m. lapkričio 13-15 d. ir 2016 m. balandis
- **Vieta:** poilsio kompleksas „Margio krantas“, Trakų r.
- **Registracija:** iki lapkričio 12 d.
- **Kaina asmeniui:** 390 Eur dviviečiame kambaryje, 440 Eur vienviečiame kambaryje.

Visa programa: [www.ajurveda.lt](http://www.ajurveda.lt), skiltyje „Renginių kalendorius“



## SPA PROGRAMA LAPKRIČIUI | KŪNO IR MINČIŲ VALYMAS

SEZONO PASIŪLYMAS

### 3 DIENŲ SVEIKATOS IR HARMONIJS KURSAS

I diena (1:45 val.) detoksikacijai

- Kūno šveitimas trifala milteliais
- Viso kūno masažas
- Garinė pirtis

II diena (2 val.) kūno dailinimui

- Kūno masažas „Garšan“ su pirštiniųėmis
- Įvyniojimas plėvele

III diena (1:30 val.) atsipalaidavimui

- Tonizuojantis masažas
- Maudynės vario vonioje

207 EUR

**160 EUR**

Trukmė: 1:30 - 2:00 val.

### DIDŽIOJI PANČAKARMA

Tai 5 pakopų organizmo valymo programa, kurios dėka atstatomos organizmo gyvybinės funkcijos, stiprinamas imunitetas, o protas tampa skaidrus ir ramus.

Atliekama:

Didžioji Abjanga – 4 rankų masažas; Širodara – aliejaus pylimas į „trečiąją akį“.

129 EUR

**99 EUR**

Trukmė: 2:55 val.

### MAŽOJI PANČAKARMA

Tai 5 pakopų organizmo valymo programa, kurios dėka atstatomos organizmo gyvybinės funkcijos, stiprinamas imunitetas, o protas tampa skaidrus ir ramus.

Atliekama:

Mažoji Abjanga – 2 rankų masažas; Širodara – aliejaus pylimas į „trečiąją akį“.

109 EUR

**79 EUR**

Trukmė: 2:45 val.



-25% rezervacijoms į SPA darbo dienomis nuo 10 iki 15 val.

Pasiūlymai galioja iki 2015 11 30

Šių pasiūlymų dovanų kuponai galioja net 6 mėn.

Kaunas | [www.ajurveda.lt](http://www.ajurveda.lt) | Vilnius



Provanso kvapai  
www.provansokvapai.lt

# „RUDENS PASIŪLYMAS“

⌚ 1 val.

- Liekninamasis kūno įvyniojimas
- Drėkinamoji veido kaukė

39,00 €

Akcija galioja iki 11 09

⌚ 20 min.

- Nugaros arba kojų masažas



Su „Laisvalaikis“ kortele 20% nuolaida.

Dovanų kuponai ir unikalios dovanų idėjos!

Vilnius - L. Stuokos-Gucevičiaus g. 1, Amberton viešbutis, tel. 8 679 25 055  
Klaipėda - Naujojo sodo g. 1C, Amberton viešbutis, tel. 8 605 22 656

Dėmesys akimirksniui...



# Mitai ir tiesa

apie medžiagas  
kosmetikoje



Kremai, šampūnai, serumai, šimtai prekių ženklų, tūkstančiai klaidinančių reklamų, šūkių ir pažadų. Kaip nepasimesti tokioje galybėje? Gal rinktis ekologišką kosmetiką, nes sakoma, kad viskas, kas natūralu, yra gerai? O gal sintetinę, nes ji labiau tinkama į alergiją linkusiai odai? Kuris atsakymas teisingas? „Driu Beauty“ kosmetikos kūrėja ir seminarų apie tinkamą odos priežiūrą ir etikečių skaitymą „Protinas grožis“ lektorė **INDRĖ URBANAVIČIENĖ**, remdamasi moksliniais tyrimais, o ne subjektyviomis įvairių specialistų nuomonėmis, atskleidžia bent kelis su odos priežiūros priemonių rinka susijusius mitus.

## PARABENAI

Tikriausiai, atlikus apklausą, 99 proc. respondentų atsakytų, kad tai – blogis. Kaip yra iš tikrųjų? Po profesorės P. Darbre 2004 m. atlikto tyrimo apie krūties navikus buvo klaidingai interpretuoti tyrimų rezultatai ir ryšys tarp parabenų ir krūties vėžio. Kilo pasaulinė panika dėl žalingo parabenų poveikio sveikatai ir nors pati tyrimo autorė oficialiai paneigė tokias parabenų ir krūties vėžio sąsajas, žala jau buvo padaryta – tiesos niekas nebegirdėjo. Iš tikrųjų parabenai – natūralios kilmės medžiaga, išgaunama iš aviečių ir gervuogių. Tai fitoestrogenai, turintys silpną estrogeninį poveikį žmogaus kūnui, tačiau juose esantys fitoestrogenai turi dešimt tūkstančių kartų mažesnį poveikį nei fitoestrogenai mūsų maiste ar vaistuose. Parabenai turi savybę prasiskverbti pro mūsų odą į kraują, tačiau tyrimais taip pat įrodyta, kad mūsų organizmas sugeba juos metabolizuoti ir saugiai pašalinti iš organizmo.

**Parabenai:** methylparaben, butylparaben, ethylparaben, isobutylparaben, propylparaben.

Kosmetikos kūrėja  
Indrė Urbanavičienė



## SILIKONAI

Tai dar vienas be kaltės kaltas ingredientas, taip pat labai gausiai naudojamas kosmetikos pramonėje, nors dažno vartotojo vertinamas priešingai. Kodėl jų bijome? Gal todėl, kad tai sintetiniai ingredientai, o gal dėl to, kad kai kurie gamintojai produktus be silikono įvardija kaip pranašesnius ir saugesnius. Tai mus klaidina. Iš tikrųjų mokliškai įrodyta, kad silikonai turi teigiamą poveikį mūsų odai, plaukams. Jie ne tik suteikia kremams malonią šilkinę konsistenciją, padeda produktui pasiskirstyti, patobulina makiažo bei plaukų priežiūros priemones, bet ir padeda palaikyti odos drėgmės balansą, sukuria apsauginę plėvelę ir netgi yra vartojami ramdams gydyti.

**Silikonai:** dimethicone, cyclomethicone, cyclopentasiloxane, phenyl trimethicone ir kt.

## MINERALINIS ALIEJUS

Pabandykite išteisinti ir dar vieną odai, ypač riebiai, naudingą ingredientą – mineralinį aliejų. Jis daugelyje nekompetentingų interneto svetainių ar įrodymais nepagrįstų straipsnių yra įvardijamas kaip kenksmingas naftos subproduktas, žalingas mūsų odai. Dalis tiesos čia tikrai yra – mineralinis aliejus išgaunamas iš naftos, tačiau kosmetikos gamyboje naudojamo mineralinio aliejaus struktūra nebeturі nieko bendro su nafta ir šis ingredientas mokslininkų patvirtintas kaip vienas geriausių odos drėkiklių, visiškai nekemšantis odos porų ir nekeliantis alerginių reakcijų. Todėl tikėti šaltiniais, teigiančiais, kad mineralinis aliejus yra užterštas ir kenksmingas odai naftos produktas, būtų tikrai kvaila.

**Mineralinio aliejaus formos:** petrolatum, mineral oil, vaseline.

## Kas geriau: natūralūs ar sintetiniai ingredientai?

Tai dar vienas mūsų vertas klausimas. Ekologiškos kosmetikos gamintojai vienareikšmiškai atsakytų, kad natūralūs. Sintetinės kosmetikos gamintojai tikrai bandytų įtikinti, kad sintetiniai. Kurie teisūs? Nei vieni, nei kiti. Teisingas objektivas mokslinis atsakymas būtų toks: yra daug odai naudingų natūralių ir sintetinių medžiagų ir lygiai taip pat yra daug odai kenksmingų bei ją erzinančių natūralių ir sintetinių medžiagų. Kaip visada – reikia mokėti atsirinkti. Keletą naudingų sintetinių medžiagų šiame straipsnyje jau paminėjome, be jų, dar yra tikrai daugybė teigiamą poveikį mūsų odai turinčių medžiagų. Tą patį galima pasakyti ir apie natūralias – yra daug odai naudingų, senėjimo procesus pristabdančių aliejų, sviestų, ekstraktų, kitų natūralių medžiagų, bet lygiai taip pat susiduriame ir su odą erzinančiomis natūraliomis medžiagomis, tokiomis kaip eteriniai aliejai, gėlių hidroatai ar odai alergijas galintys sukelti aliejai ir ekstraktai. Niekada nepulkite į kraštutinius, visada ramiai įvertinkite pasiūlymus, jei reikia – pasidomėkite daugiau, skaitykite produktų etiketes ir nesileiskite užliūliuojami įtaigių produktų reklamų, gamintojo teiginių ar parduotuvės konsultantės atmintinai išmokto teksto.

# Šaltymečio ABC. *Ką verta žinoti apie vitaminus ir mineralus*



Tikrų vitaminų ir mineralų organizmui gali trūkti visus metus, tačiau šaltuoju metų laiku kai kurie organizmo požymiai, kad trūksta tam tikro vitamino ar mineralo, būna ryškesni, juos lengviau pastebėti. „Apie bet kokį vitaminų ar kitų maistinių medžiagų trūkumą mus pirmiausia perspėja pats organizmas, tiksliau, nusilpęs imunitetas“, – sakė dietologė **EGLĖ ŠINKEVIČIŪTĖ** ir „Laisvalaikui“ atskleidė, kokiais vitaminais ir mikroelementais verta aprūpinti organizmą.

Ringailė STULPINAITĖ

## Vitaminas C

**Požymiai, kad trūksta.** Apie vitamino C trūkumą organizme praneša nusilpęs imunitetas, padažnėjusios peršalimo ligos, prastas miegas. Dar vienas itin ryškus požymis, kai nesergant ir esant pakankamai šiltoje patalpoje ir normaliai apsirengus jus krečia šaltis. Vitamino C trūkumą organizme rodo ir pagausėjęs sekretas, kai nosis lyg ir neužsikimšusi, tikros slogos nėra, tačiau nosis drėgna, varvanti, ypač pavalgius šilto maisto.

**Iš kur gauti?** Vitamino C yra citrinose, juoduosiuose serbentuose (šaldyti taip pat tinka, tik ne pertrinti su cukrumi ar kitais pagardais), spanguolėse, erškėtuogėse, raugintuose kopūstuose. Ir nors raugintas maistas yra šio vitamino nuodėmė organizmui, nes apunkina virškinimą, tačiau šaltuoju metų laiku tą nuodėmę daryti galima.

**Mitas.** Manymas, kad įdėję į arbatą riekelę citrinos saugosite save nuo peršalimo, yra klaidingas. Citrinose tikrai yra organizmui reikalingo vitamino C, tačiau norint gauti šio vitamino paros normą, citrinų reikėtų suvalgyti gerą kibirą. Tad lengviau tiesiog gerti koncentruotą vitamino tabletes.

## Vitaminas B

**Požymiai, kad trūksta.** Apie B grupės vitaminų trūkumą organizme galime spręsti iš suprastėjusio miego. Beje, svarbu žinoti, kad miego sutrikimai paprastai liudija daugiau nei vieno vitamino ar mineralų trūkumą organizme. Taip pat B grupės vitaminų stoka rodo padidėjęs nervingumas, suprastėjusi atmintis, vadinamieji atminties trūkėjimai, pauzės.

**Iš kur gauti?** B grupės vitaminų gausu mėsoje: jautienoje, kalakutienoje, vištienoje. Taip pat jų yra duonoje, kuri gaminama su grūdais, ir tiesiog grūduose: įvairiose košėse, sėlenose. B grupės vitaminų galima gauti ir iš ankštinių daržovių. Bet prioritetą vis tiek reikėtų teikti mėsai.

**Svarbu.** Valgant mėsą, reikia ją gardinti kokia nors rūgštele, pavyzdžiui, išspausiti citrinos ar greipfruto. Taip yra dėl to, kad su vitaminu C iš mėsos pasisavinama daugiau geležies.



Dietologė Eglė Šinkevičiūtė  
Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

## Vitaminas D

**Požymiai, kad trūksta.** Pirmiausia vitamino D trūkumas pasireiškia bendru nuovargiu, nuolat prasta nuotaika. Kartais net sakome, kad darbe galėtume ant stalo užmigti. Tiesa, to nereikia painioti su paprastu neišsimiegojimu ar itin ankstyvu rytu. Taip pat šio vitamino trūkumą rodo apatija, tingumas. Trūkstant vitamino D itin greitai pavargsta akys, jos tampa sausos, tarsi pripūstos smėlio, norisi prisimerkti ir t.t. Vitaminas D svarbus ir dantų emalio tvirtumui, kai vitamino trūksta, atsiranda dantų įtrūkimų. Juos galite pamatyti prie itin geros šviesos, nes įtrūkimai nėra lengvai pastebimi, tačiau kenkia dantis.

**Iš kur gauti?** Kad gautumėte šio vitamino, rekomenduojama valgyti menkių kepenėlių, riebių žuvų: silkės, skumbros, taip pat kiaušinių trynių.

**Mitas.** Yra manančiųjų, kad gausus prakaitavimas taip pat yra viena vitamino D trūkumo priežasčių. Vitaminas D tikrai nėra atsakingas už termoreguliacinius organizmo procesus, jie susiję su hormonų veikla – skydliauke.

## Vitaminas A

**Požymiai, kad trūksta.** Žiemą ir apskritai šaltu metų laiku žmonės dėl tam tikrų dalykų kaltina vėją ir šaltį, nors tai yra būtent vitamino A trūkumo apraiškos. Kai organizmui trūksta šio vitamino, paprastai skundžiamasi skerdėjančia rankų oda, suskirdusiomis lūpomis, kurios, deja, dažniau gelbėjamos vazelinais, nors reikia tiesiog su maistu gauti vitamino A. Kai jo trūksta, taip pat skilinėja ir lūpų kampučiai, ploteliais blizga arba išsausėja veido oda, tai ypač gerai matyti užtepęs kompaktinės pudros, nes išsausėję ploteliai net spalviškai kitaip atrodo. Oda reaguoja ne tik į oro pokyčius, bet ir į vitaminų trūkumą, tad jei A vitamino organizmui užtenka, net ir šaltas oras su vėju taip stipriai rankų ar lūpų nežalos. Dėl šio vitamino trūkumo atsiranda ir liga – vištakumas, tuomet prieblandoje tampa sunku įžvelgti daiktus, sunku ką nors matyti ir net sutrinka koordinacija, gebėjimas jausti nuotolį iki tam tikrų daiktų ar objektų.

**Iš kur gauti?** Vitamino A galima gauti kasdien išgeriant stiklinę morkų sulčių, taip pat jo gausu kiaušiniuose. Tik pastaruosius privalu valgyti su tryniu, nes būtent jame yra organizmui reikalingų vitaminų ir mineralų. Vitamino A yra ir pieno produktuose: svieste, kurį vartoti reikia itin saikingai, kietuosiuose sūriuose, varškėje.

**Svarbu.** Į morkų sultis reikia įlašinti kelis lašus arba mažą šaukštelį aliejaus, nes šis vitaminas pasisavinamas tik su riebalais. Antraip tai tiesiog skanus gėrimas, iš kurio negauname tiek naudos, kiek turėtume.

IDOMU

Kad oro pokyčiai mažiau paveiktų odą ir plaukus, šaltuoju metų laiku rekomenduojama valgyti riebiosios daržovės avokado bei silkės ir lašišos. Iš šių produktų organizmas gauna gerųjų riebalų, kurie neleidžia išsausėti odai ir plaukams. Įsidėmėkite, jeigu plaukas sausas, vadinasi, yra sutrikęs jo aprūpinimas maistu. Joks išorinio vartojimo produktas nepažės, kaip medžiagos, gaunamos su maistu.

## Magnis

**Požymiai, kad trūksta.** Kai organizmui trūksta magnio, ypač šaltuoju metų laiku vis dažniau pajuntame akies voko trukčiojimą, dar vadinamą tiku. Taip pat prieš užmigdami pajuntame tarsi viso kūno truktelėjimą, lyg būtume nukritę į lovą iš sapno. Dėl magnio stokos atsiranda mėšlungiai, nervingumas, sunku sukcentuoti dėmesį.

**Iš kur gauti?** Magnio savo organizmą galite aprūpinti valgydami žemės riešutų, migdolų, grūdinių kultūrų, avižinių dribsnių, linų sėmenų, žirnių, bananų, špinatų, lašišos, vištienos.

## Kalcis

**Požymiai, kad trūksta.** Kalcio trūkumą rodo suprastėjęs miegas, atsiradę naktiniai kojų mėšlungiai, lūžinėjantys nagai. Kalcis taip pat labai svarbus norint turėti sveikus, stiprius dantis.

**Iš kur gauti?** Pagrindinis kalcio šaltinis yra pieno produktai: varškė, varškės sūriai, pienas ir t.t. Beje, net ir išgėrę litrą pieno, visos dienos kalcio normos tikrai negausite. Kalcio gausu apelsinuose, džiovintuose vaisiuose, ypač abrikosuose.

**Svarbu.** Varškę itin tinka valgyti vakare, nes ji turi baltymo – kezeino, kuris yra pasisavinamas per ilgą laiką, tad raumenynas baltymais bus aprūpintas visą naktį. Labiausiai tai aktualu sportuojantiems ir siekiantiems didesnės raumenų masės.

## Chromas

**Požymiai, kad trūksta.** Apie šio elemento trūkumą organizme galime spręsti, kai išsausėja oda, atsiranda spuogelių. Ir nors atrodo, kad oda sausa, per dieną ji pariebėja ir pradeda blizgėti, tai reiškia, kad nėra reikiamos pusiausvyros.

**Iš kur gauti?** Chromo gausu ankštinėse daržovėse, jautienoje, ypač jautienos kepenėse.

**Svarbu.** Jei patys gaminsite jautienos kepenėles, pirmiausia jas reikia valandai ar net ir dviem pamerkti į pieną, kad šis ištrauktų visas jose susikaupusias nenaudingas medžiagas.

**SVARBU ŽINOTI**

Peršalimo ligos dažniau puola ir kamuoja tuos žmones, kuriems trūksta vitamino C. Tiesa, jei šį vitaminą susizgrimbate vartoti, kai jau esate peršalę – jis nepažės. Vitaminą C, kaip ir kai kuriuos kitus vitaminus, imunitetui stiprinti reikia vartoti nuosekliai kelis mėnesius dar iki šalčio sezono. Neklysta ir tie, kurie šį vitaminą vartoja periodiškai ištišus metus. Ši taisyklė galioja ir kalbant apie kitus vitaminus, daugumą jų reikia vartoti ilgesniais ciklais – mėnesį ar du.



# El. reklama: žvilgsnis į ateitį



Darius Bagdžiūnas

RUBRIKA PRISTATO „GAUMINA“

Ar sunkvežimiai gali apsaugoti už jų važiuojančias mašinas nuo avarių? Ką daryti, jei valdžia draudžia mitingus, tačiau suorganizuoti jį būtina? Kaip atrodo automobilis iš ateities? Atsakymus į šiuos klausimus rasite čia.

## Vietoj IŠVADŲ

■ Atspėkite, apie ką rytoj kalbės internetas, ir laimėsite jo simpatijas.



<https://goo.gl/8NChcO>

### Sunkvežimiai, saugantys nuo avarių

Kas?  
„Samsung“.

Kokia situacija?  
Teigiama, kad Argentinoje per eismo nelaimės kiekvieną valandą žūsta bent vienas žmogus. Net 80 proc. jų tiesiog vairuodami kelyje, o dažniausia priežastis - lenkiant priešais važiuojančių automobilių ir nematant, kas juda iš priekio. „Samsung“ nutarė pakeisti šią situaciją.

Ką padarė?

Ant savo sunkvežimių variklių dangčių sumontavo belaides vaizdo kameras, o sunkiasvorių automobilių gale - didžiulius ekranus. Kameros filmavo situaciją kelyje ir tiesiogiai transliavo ją iš paskos važiuojančiai mašinai. Kažkas panašaus į išmanųjį veidrodį. Viskas sukonstruota taip, kad net naktį vaizdas matomas kuo puikiau.

Rezultatai?

Iniciatyva neliko nepastebėta ir pristatomasis vaizdo klipas peržiūrėtas 2,6 mln. kartų. Peržiūros šioje situacijoje nėra rodiklis, tačiau, nors ir neskelbiama, kiek avarių išvengta, akivaizdu, kad skaičius būtų nemažas.



<https://goo.gl/1oEjik>

### „Vaiduoklių“ mitingas

Kas?  
„DDB Spain“.

Kokia situacija?

Ispanijos valdžia pasiūlė įstatymus, kurie turėtų uždrausti mitingus prieš kongresą, o bet koks didesnis viešas susibūrimas privalo būti derinamas iš anksto ir vykdomas tik gavus leidimą. Visuomenės veikėjai šį sprendimą suprato kaip laisvės suvaržymą ir ėmėsi priemonių.

Ką padarė?

Kadangi vieši susibūrimai kaip ir nelegalūs, panaudotas kiek kitoks sprendimas. Sukurtos vaizdo projekcijos, kurios vos tik sutemus buvo rodomos prieš kongresą. Lyg vaiduokliai čia slankiojo galybė žmonių su plakatais ir bandė atkreipti visuomenės dėmesį į priimamus įstatymus ir bandymą kontroliuoti visuomenės nuomonę.

Rezultatai?

Kompanija sulaukė ypatingo dėmesio. Apie ją kalbėjo nuomonės formuotojai, interneto portalai, televizijos laidos ir laikraščiai.



<https://goo.gl/KIYeUX>

### Automobilis iš ateities

Kas?  
„Toyota“.

Kokia situacija?

Pamenate filmą „Atgal į ateitį“? 1985-aisiais išleista mokslinės fantastikos juosta pasakojo apie laiku keliaujančius bičiulius, o viename jo kadre užfiksuota mašina, kuri personažus nukelia į 2015 metų spalio 21 dieną. Būtent tą dieną internautai tiesiog pametė galvas ir kūrė turinį būtent apie į šias dienas atkeliavusius veikėjus.

Ką padarė?

„Toyota“ kūrybininkai iš anksto numatė būsimą susidomėjimą, tad susuko kino filmo lygio reklamą. Joje galima išvysti net tikruosius „Atgal į ateitį“ personažus, kuriems mokslininkas pasakoja apie „Toyota“ automobilio pranašumus ir pristato jį kaip ateities išradimą.

Rezultatai?

Vaizdo klipas vos per 3 dienas surinko 3,5 mln. peržiūrų, jos vis auga geometrine progresija.







**Joglė**  
Švarumo centras

VALYMAS, SKALBIMAS, LYGINIMAS



LAUKIAME JŪSŲ KIEKVIAŅĄ METŲ DIENĄ

jogle.lt

# Leva Prudnikovaitė:

*Man Prancūzija - tokia ypatinga moteris, vienu metu ir stipri, ir silpna*

**IEVĄ PRUDNIKOVAITĘ** ir įvairių stilių tango muziką propaguojantį bei tango kultūros ambasadoriais Lietuvoje tituluojamą ansamblį „4Tango“ scenoje kartu išvysti galima gana dažnai - jiems lengvai paklūsta ispaniški muzikos šedevrai ir ugningi tango. Lapkričio 7 d. Šv. Kotrynos bažnyčioje atlikėjai publikai pristatys visai kitokį, prancūziškų melodijų ir kultūros įkvėptą, pasirodymą, apie kurį pasakoja operos solistė I. Prudnikovaitė.

- Kuo pasižymi nauja programa „Eliziejus kronikos“?

- Klausytojai išgirs prancūzų kompozitorių melodijas, taip pat muziką, susijusią su Prancūzija, kvėpiančią šviežiais prancūziškais baltonais ir levandų maišeliais. (*Sypsosi.*) Su „4Tango“ atlikėjais pasikuždėjome, kad tiek jiems, tiek man atsirado noras savo ugningas, aistringas programas papildyti ir melancholiškesne, elegantiškesne muzika.

- Kuo jus žavi programa, įkvėpta Prancūzijos?

- Prancūzai kompozitoriai, tokie kaip Gabrielis Forė (Gabriel Faure) ar Klodas Debiusi (Claude Debussy), yra sukūrę daug neįtikėtinais patrauklių kamerinių kūrinių balsui. Paprastai dainos atliekamos tik su fortepijonu. Mes, kaip visada, bandysime atrasti kiek kitokį skambesį. Neapsiribosime vien tik klasikine muzika. Man Prancūzija - tai Barbara. Tokia ypatinga moteris - vienu metu ir stipri, ir silpna. Kiekviena programa tarsi sukuria kažkokį vieną unikalų moters tipą. Kol kas dar bandau išlukštenti, kokia toji prancūziškoji moteris, - įdomus procesas.

- Ar nesunku nuo ugningu temperamentu pasižymincios tango muzikos perėti prie kitokio, švelnesnio, žanro?

- Štai ir pailsėsime nuo nevaldomų emocijų, pavydo bangų ir panašių reiškinių, su kuriais buvome susidūrę ankstesnėse programose. Bandysime atrasti subtilesnes gijas vienas tarp kito, flirtuoti, ieškoti tai akimirksniu tinkamo garso ir šiek tiek paslėptos emocijos.

- Kas jus įkvėpia, kad atsirastų naujos programos?

- Geriausias įkvėpėjas - tu pats. Sąmonė ir pasąmonė kuo puikiausiai pašnabžda, ko im-



**Lapkričio 7 d. 19 val.** Šv. Kotrynos bažnyčioje koncertas „Eliziejus kronikos“ publiką pasitiks Provanso augalų aromatais, Rivjeros brizo dvelksmu, Eliziejus laukų nostalgija ir Mullen Ružo atsainiu nerūpestingumu, sudėtais prancūzų kompozitorių kūryboje.  
**Atlikėjai:** Leva Prudnikovaitė (vokalas) ir „4Tango“: Kristina Žebrauskaitė (akordeonas), Birutė Bagdonienė (altas), Donatas Bagurskas (kontrabosas), Feliksas Zakrevskis (forteapijonas).

ties, ko ieškoti. Įkvėpti gali tavo emocinė būsena, kelionės, vaiko piešinys, tam tikri kvėpalai, geras filmas, ruduo.

- Kiek jums yra svarbi koncerto vieta, konkrečios vietos atmosfera?

- Tai ypač svarbūs gero ir sėkmingo koncerto komponentai. Ir, manyčiau, vieta yra neatsiejama nuo atmosferos. Žinoma, atmosferą kuria žmonės - atlikėjai, publika, tačiau jei erdvė pati

savaime turi kažkokį energetinį virpėjimą, tai nepakeičiama. Man labai svarbu šviesa. Ji turi būti intymi. Akustika taip pat turi didelę įtaką skambėjimui. Šv. Kotrynos bažnyčia, nors ir specifinė erdvė, ko gero, yra mūsų mylimiausia.

- Kaip manote, koks yra „Eliziejus kronikų“ klausytojas?

- Tikiuosi, tas, kurio pasiilgstame mes, o jis - mūsų.

Parengė Vaida ANDRIKONYTĖ

**LAISVALAIKIS  
REKOMENDUOJA**

# Ką veikti savaitgalį?

Eltos nuotr.



**VAKARĖLIŲ GERBĖJAMS**

**KAS?** „Grand Halloween Carnival“.

Pagrindinis dėmesys šiemet bus skiriamas ne tik elektroninės muzikos mėgėjams, bet ir įvairių pramogų ieškotojams. Didžiausi kompiuterinių žaidimų fanatikai suras „Game room“ zoną. Ištroškę ir išalkę palaimą suras maisto ir gėrimų zonoje. Veiks ekologiškas turgelis. Mėgstantieji ne-tradicinius pasirodymus galės išvysti cirko artistų bei teatrų pasirodymą. Mėgstantieji automobilius galės nusifotografuoti su pačiu tikriausiu „Ferrari“! Be to, bus galima pasipuoti, stilistai darys šukuosenas, tapytojai pailsys ant kūno šviečiančiais dažais ir darys laikinas tatuiruotes.

**KUR?** „Litexpo“ rūmai, Laisvės pr. 5, Vilnius.  
**KADA?** Spalio 31 d. 22 val.  
**UŽ KIEK?** 20 Eur.



Grupė „Red Hot Chili Peppers“ EPA-Eltos nuotr.

**MELOMANAMS**

**KAS?** „Red Hot Chili Peppers Tribute“.

Net 20 metų koncertuojantys „Red Hot Chili Peppers“ neabejotinai Lietuvoje turi daug gerbėjų. Visi jie kviečiami į „Tams-tos“ klubą, kuriame nuskambės net 20 geriausių grupės kūrinių. Juos gyvai atliks Justas su grupe.

**KUR?** Muzikos klubas „Tamsta“, Subačiaus g. 11A, Vilnius.  
**KADA?** Spalio 30 d. 21.30 val.  
**UŽ KIEK?** 6 Eur.

**KŪRYBINGIEMS**

**KAS?** Moliūgų-žibintų kūrybinės dirbtuvės „Mes už moliūgus!“.

Čia kviečiami ir dideli, ir maži. Tereikia atsinešti jau išskobtus moliūgus-žibintus arba tiesiog moliūgus, iš kurių galima bus pasigaminti savo žibintus čia pat veikiančiose kūrybinėse dirbtuvėse. Sutemus magiška moliūgų-žibintų šviesa apšvies Trakų Vokės dvaro parko alėją.

**KUR?** Trakų Vokės dvaras, Žalioji a. 2A, Trakai.  
**KADA?** Spalio 30 d. 17 val.  
**UŽ KIEK?** Nemokamai.



Redakcijos archyvo nuotr.



Aušra Liutkutė, Rolandas Vilkevičius ir Asta Kvasytė Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

**KLASIKOS MĖGĖJAMS**

**KAS?** Koncertas „Prisiminkime ir pabūkime“.

Koncerte - įvairių laikotarpių pasaulietinė ir sakralinė muzika. Repertuare yra ir senovinės klasikinės muzikos, ir šiuolaikinių Endriu Loido Vėberio (Andrew Lloyd Webber) kūrinių. Čia šį tą pagal savo skonį ras kiekvienas klasikos gerbėjas.

**KUR?** Šv. Jonų bažnyčia, Šv. Jono g. 12, Vilnius.  
**KADA?** Spalio 31 d. 18 val.  
**UŽ KIEK?** 3,8-5,8 Eur.

Parengė Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

HERAS BARYSAS SERGEJUS MASLOBOJEVAS TADAS JONKUS TOMAS PAKUTINSKAS

**KING OF KINGS**

11.14. VILNIUS  
Siemens Arena  
BUSHIDO SERIES 2015  
**HEROS**  
KOKI WORLD GP 2015  
IN VILNIUS  
- LIGHT HEAVYWEIGHT FINAL -  
www.kokifights.com www.bushido.lt



PAŠĖLUSIŲ MOTERŲ IŠPAŽINTIS / PAŠĖLUSI KOMEDIJA

**(NE)GALIU TYLĖTI / (NE)GALIU MYLĖTI**

REŽISIERIUS: RIČARDAS VITKAITIS

SCENARIJAUS AUTORĖ: VILIJA GRIGAITYTĖ

**PREMJERA**

R E P E R T U A R A S	11.14 KĖDAINIAI	12.08 VARĖNA
	11.16 TAURAGĖ	12.29 RADVILIŠKIS
	11.21 MARIJAMPOLĖ	01.21 UTENA
	11.26 VILNIUS	02.02 TELŠIAI
	11.27 KAUNAS	02.03 UKMERGĖ
	12.01 PANEVĖŽYS	02.14 KAUNAS
	12.03 KLAIPĖDA	

**GABIJA AUŠRA LINA EGLĖ**  
JARAMINAITĖ - RYŠKVIENĖ ŠTUKYTĖ RASTOKAITĖ MIKULIONYTĖ  
**DŽIJUGAS SIAURUSAITIS / RAMŪNAS ŠIMUKAUSKAS**



www.kitoksteatras.lt





## EMA STOUN nenori aukoti gyvenimo dėl karjeros

Lapkričio 6-ąją garsi Holivudo aktorė **EMA STOUN** (Emma Stone) švęs 27 metų gimtadienį, o karjeros aukštumų kine ji siekia jau daugiau nei dešimtmetį. Nors puikus aktorių gyvenimas žavi daugelį ir Emai talento tikrai galima pavydėti, ji sako visai nepasiruošusi viso gyvenimo aukoti dėl karjeros. Pasak jos, neįmanoma suvaidinti realaus gyvenimo, jei neturi laiko pats jo gyventi.

### APIE VAIDYBĄ

Emą supranta, kad būdama aktorė turi labai daug galimybių save realizuoti ir atskleisti. Tačiau nesuvokia, kaip galima vaidinti realų žmogų, kai per darbų gausą kai kurie aktoriai net neturi laiko gyventi įprastą gyvenimą: „Man visuomet keista, kai aktoriai filmuojasi viename filme po kito be jokios pertraukos. Jei tu matai tik filmavimo grupę ir kolegas, kaip gali vaidinti realų gyvenimą? Aš po filmavimų noriu pertraukos, noriu savo gyvenimo ir nesu pasiruošusi jo aukoti dėl karjeros.“

### FRAZĖ

„Tu esi tik žmogus, gyveni vieną kartą ir gyvenimas yra nuostabus, tad nesikuklink ir suvalgyk tą skanų keksiuką“

### APIE PASITIKĖJIMĄ SAVIMI

„Žinote, kartais žmonės mano, kad dėl kokių nors priežasčių negali ko nors padaryti. O iš tiesų visi gali daryti viską, ką nori. Mes turime galimybę patys rinktis savo gyvenimo kelią, veiklas ir taip pat galime niekada nepasiduoti“, - įsitikinusi Ema. Pasak jos, svarbiausia yra pasitikėti savimi. Ir visai nesvarbu, kad jūs ūda gal nėra tobula ar atrodote sau nepakankamai gražūs, visa tai nėra svarbu, jei žmogus pasitiki savimi, turi humoro jausmą ir gerai jaučiasi būdamas toks, koks yra.

### APIE NORUS

Yra žmonių, kurie ko nors nori, tačiau nežino ko. Ema žinojo, ko nori nuo vaikystės. Žinojimas, ko nori, ją ramina: „Aš keistai jaučiuosi, kai nežinau, ko noriu, ir tą būseną kaip įmanoma greičiau stengiuosi įveikti ir sužinoti, ko noriu. Pamenau, būdama keturiolikos metų padariau tėvams skaidrių prezentaciją - pakviečiau juos į savo kambarį, pavaišinau spragin-

tais kukurūzais ir pasiūliau pažiūrėti mano prezentaciją „Projektas Holivudas 2004“. Ir ką jūs manote? Būtent 2004 metais persikėliau gyventi į Los Andželą ir pradėjau filmuotis. Labai svarbu žinoti, ko nori.“

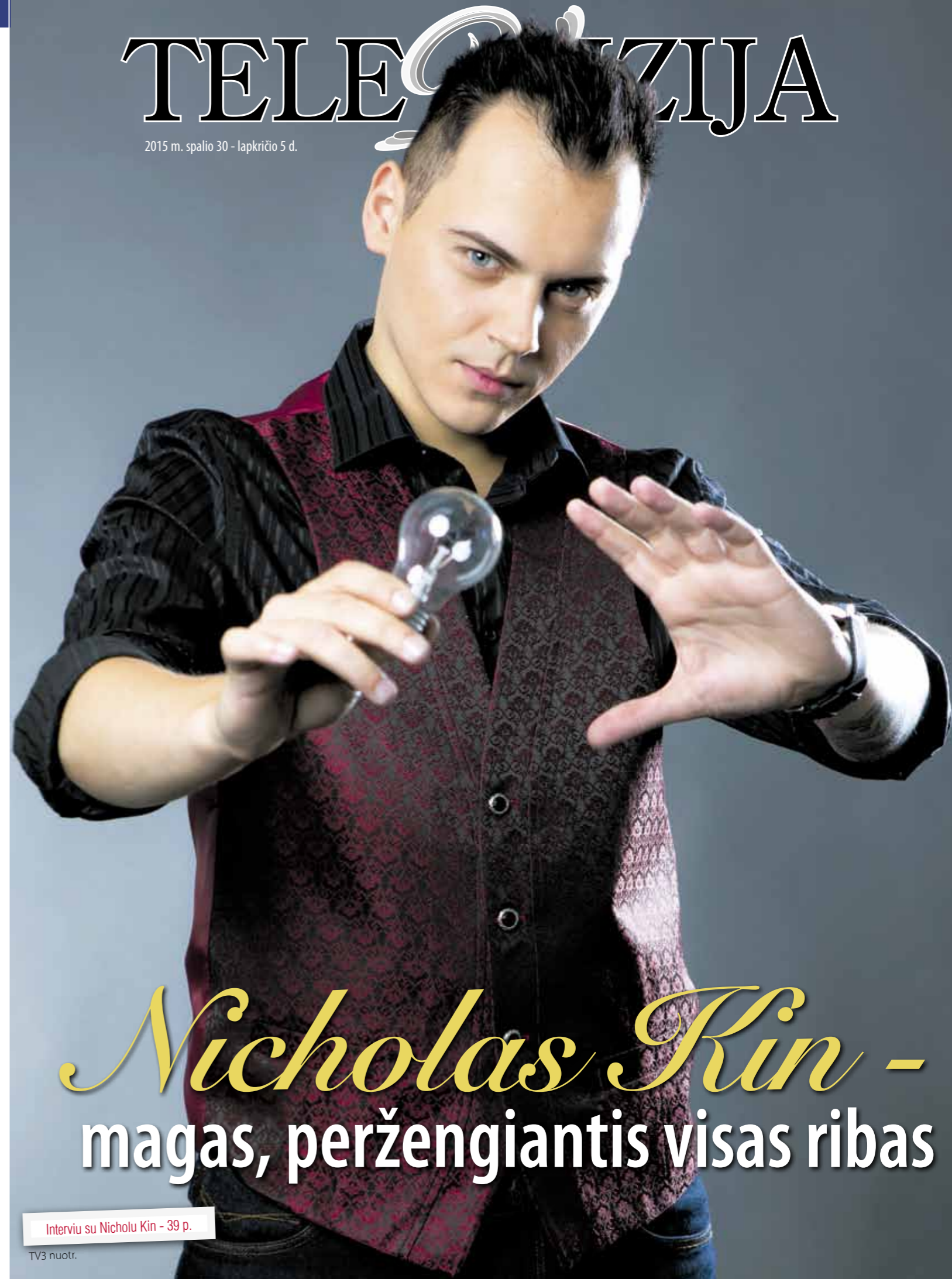
### APIE FILMUS

Emą sako, jog jos mėgstamiausia filmo dalis yra pabaiga. Pasak Emos, net labai vidutiniško filmo vertę gali stipriai pakelti gerai apgalvota pabaiga. Ir atvirkščiai, net labai geras filmas netenka savo vertės ir pranašumų, jeigu jį vainikuoja prastai režisūriškai sudėliota pabaiga. Labiausiai Emai patinka filmo „City Lights“, kuriame vaidino Čarlis Čaplinas, ir filmo „Manhattan“ pabaigos.

### FAKTAI

- Ema Stoun (Emma Stone) gimė 1988 metų lapkričio 6 d.
- Ema karjerą kine prasiskynė vaidindama filme „Kietakiaušiai“ („Superbad“) 2007 metais, iki tol vaidindavo tik televizijos seriale. Ema vaidino ir abiejose filmo „Nepaprastas Žmogus Voras“ (The Amazing Spider-Man) dalyse.
- Ema yra 168 cm ūgio.
- Nuo karjeros pradžios Ema jau tris kartus puikavosi amerikietiško žurnalo „Vanity Fair“ ir kartą „Vogue“ viršelyje.
- Emą įkvepia du garsūs aktoriai - Dajana Kyton (Diane Keaton) ir Čarlis Čaplinas (Charlie Chaplin).
- Ema nebeturi socialinio tinklo „Facebook“ paskyros. Ji nusprendė senąją paskyrą panaikinti, nes jautėsi priklausoma nuo socialiniame tinkle gerai žinomo žaidimo „Farmville“. Pasiėkusi 42 lygį ir pastebėjusi, jog per dienas daugiau nieko neveikia, paskyrą aktorė panaikino.
- Aktorė moka gestų kalbą. Pasak jos, gestų kalbos mokėjimas padeda vaidinant perteikti kūno kalbą bei išraiškas apsieinant be žodžių.
- Ema kenčia nuo astmos priepuolių. Apie šią problemą ji sužinojo pirmą priepuolį patyrusi vaidindama filme „Lengvabūdė pirmūnė“ („Easy A“).

Parengė Ringailė STULPINAITĖ



## Nicholas Kin - magas, peržengiantis visas ribas

Interviu su Nicholu Kin - 39 p.

TV3 nuotr.

# Televizijos plusai ir minusai pagal

## Justę Navickaitę

LRT televizijos laidų vedėja **JUSTĖ NAVICKAITĖ** (25) nėra iš tų, kurie burnoja dėl per didelio kiekio neigiamos informacijos per žinių laidas. Žurnalistikos studijas baigusi mergina žino, kad žmonės privalo būti informuojami apie tai, kas vyksta Lietuvoje ir pasaulyje. Užtat Justė erzina itin ilgos reklamos ir tyčia išprovokuoti barniai pokalbių laidose.

### + INFORMACINĖS LAIDOS

Žiūriu tiek savo kanalo, tiek konkurentų informacines laidas. Be abejo, neigiamos informacijos ten yra daugiau nei teigiamos, bet net Žurnalistikos institute moko, kad tai, kas bloga, yra įvykis, o tai, kas gera, niekam neįdomu. Yra tam tikrų laidų, kurios praneša gerus dalykus, o informacines laidas turi pranešti apie tai, kas vyksta.

### + FILMŲ PASIRINKIMAS

Atrandu ką žiūrėti, ir pastaruoju metu vis daugiau. Jau buvo pabodę senų filmų kartojimai. Be abejo, Kalėdų be „Vienas namuose“ negali būti, bet džiaugiuosi, kad atsirado ir naujesnių filmų.

### + PRAMOGINIAI ŠOU

Žiūriu dažniausiai muzikinius talentų šou, jie yra pakankamai kokybiški.

### + KULINARINĖS LAIDOS

Kadangi mėgstu gaminti, kartais pasižiūriu kulinarines laidas. Vienu metu intensyviai žiūrėjau Džeimio Oliverio (Jamie Oliver) - tai būdavo vienas malonumas.

### + INTERNETINĖ TELEVIIZIJA

Naudojosi ja, nes būna situacijų, kai noriu pažiūrėti konkretų dalyką, bet nesu namie.



### — REKLAMOS INTARPAI

Erzina. Ypač vakare, kai žiūri filmą ir jau ima miegas, norisi, kad filmas greičiau baigtųsi, o reklamos blokai užtrunka taip ilgai, kad po jų nebeatsimeni, apie ką buvo filmas.

### — POKALBIŲ LAIDOS

Mane erzina komercinių televizijų pokalbių laidos, nes jose labai daug nereikalingo rėkavimo, nesuvaldytų pokalbių, daugiau šou negu diskusijos.

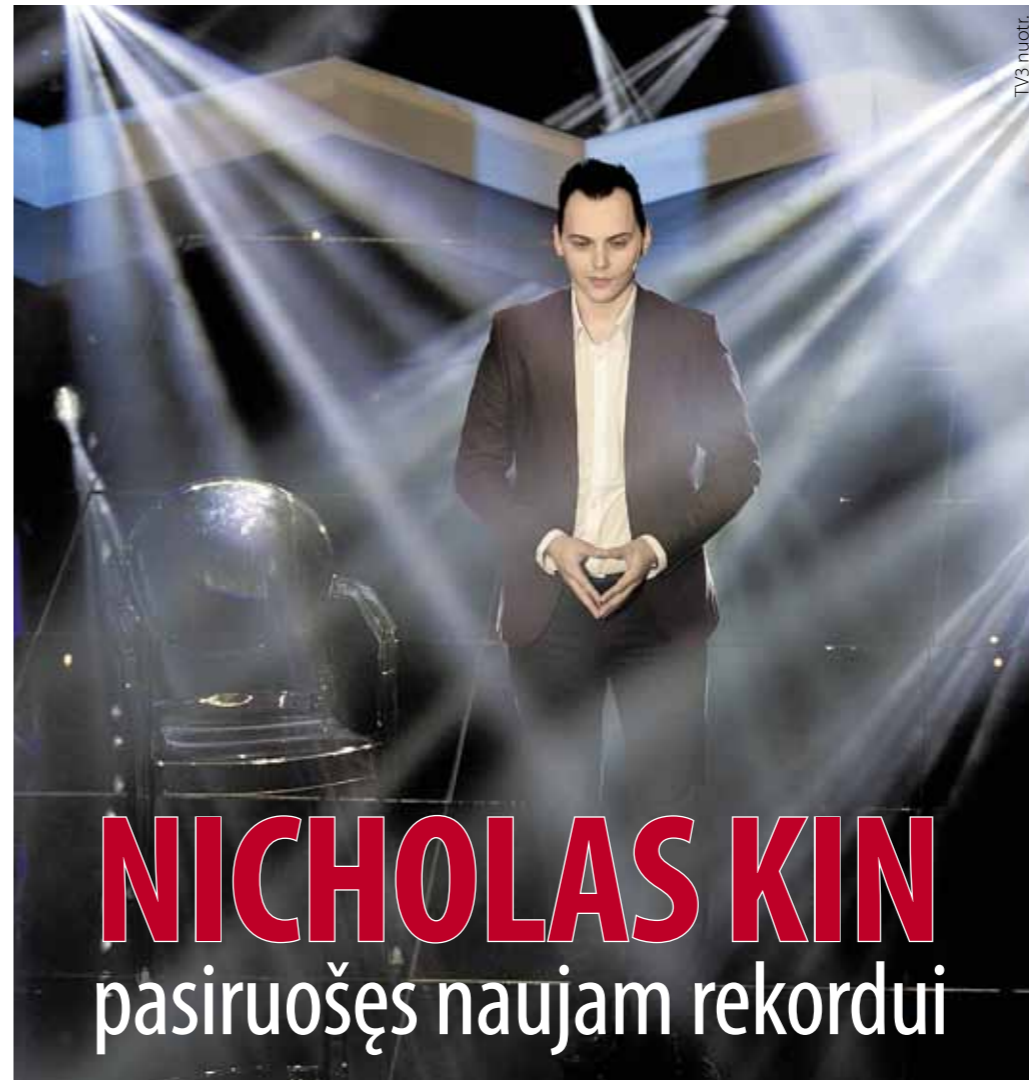
### TRUMPAI



Televizijos eterije radistams Jonui Nainiui ir Rolandui Mackevičiui kompaniją palaikys eterio naujokės trynukės. Visi kartu lapkričio 4 d. jie ves pirmą kartą Lietuvoje organizuojamus Nacionalinius technikos apdovanojimus „TECH TOP 2015“, kurie bus tiesiogiai transliuojami per LNK. Trys vilnietės **ADELĖ, GABRIELĖ ir ELENA BAŠTYTĖS** buvo atsitiktinai prodiuserių pastebėtos kine ir pakviestos asistuoti renginyje. Kaip seksis jų debiutas, jau netrukus galima bus įvertinti.



„Mis Lietuva 2013“ **RŪTA ELŽBIETA MAZUREVIČIŪTĖ** priėmė naują iššūkį. Serialo „Tobula kopija“ režisierius Andrius Žiurauskas jai pasiūlė jėgas išbandyti filmavimo aikštelėje. „Vaidinimas seriale - visiškai nauja sritis. Visada smagu, kai atsiranda galimybė išmokyti naujų dalykų. Logiška, kad sekėsi taip, kaip neturinciai patirties, bet iš filmavimo aikštelės neišgrūdo, tai džiaugiuosi“, - šypsosi epizodini vaidmenį seriale suvaidinusi R.E.Mazurevičiūtė.



## NICHOLAS KIN pasiruošęs naujam rekordui

TV3 projekte „Didysis magijos šou“ dalyvaujantis vienas žinomiausių Lietuvos mentalistų **NICHOLAS KIN** (Nikolajus Jegorovas, 28) ruošiasi nustebinti savo gerbėjus nauju triuku, kurį tiesiogiai transliuos naujienų ir pramogų portalas www.tv3.lt. Jau netrukus jo laukia išbandymas, po kurio vienas garsiausių pasaulio iliuzionistų gavo smegenų sutrenkimą. Apie pavojus, magiją ir televizijos šou Nicholas sutiko papasakoti „Laisvalaikio“ skaitytojams.

### - Papasakok apie savo pirmąjį susidūrimą su magija.

Pirmą kartą susipažinau su magija, kai man buvo šešeri. Mano tėtis pademonstravo vieną triuką su moneta. Ėmiau jį tardyti, kaip jis tai padaro. Nors atskleisti nenorėjo, galiausiai papasakojo. Tiesa, iš pradžių kiek nusivyliau, nes viskas pasirodė labai paprasta. Kita vertus, tas paprastumas mane ir sužavėjo. Toliau įvairiais triukais domėjausi iš knygų ir senų tėčio žurnalų. Kadangi pats skaityti dar nemokėjau, mama skaitydavo prieš miegą. Dabar net neįsivaizduoju, ką veikčiau be šio užsiėmimo.

### - Prieš keletą metų ėmei gilintis į mentalizmą. Kodėl?

Gavau traumą - viename renginyje persidūriau dešinę ranką, todėl reikėjo keisti profilį. Be to, nors pasaulyje mentalistai jau seniai žinomi, Lietuvoje jie vis dar nauji. Mentalistas yra tas žmogus, kuris naudojami penkiais savo turimais pojūčiais, kad sukurtų

iluzioną turintis šeštąjį. Mentalizmą propaguoti pradėjau nuo 2009 m.

### - Dalyvauji TV3 projekte „Didysis magijos šou“. Per televiziją sunkiau ar lengviau rodyti triukus?

Priklauso nuo triuko. Yra tam tikri, kurie specialiai skirti tik televizijai. TV kamera yra akis, kuri gali rodyti tai, ką žmogus turi matyti. Kita vertus, ji gali užfiksuoti ir tai, ko neturėtų publika išvysti. Mentalistams gal kiek sunkiau įtikinti TV žiūrovą. Juk jei aš atspėsiu kokio nors ant scenos užlipusio žmogaus tėčio vardą, žiūrovas prie TV ekranų gali pagalvoti, kad aš jį jau prieš tai sužinojau.

### - O savo įgūdžiais naudojiesi kasdienybėje?

Daugelis galvoja, kad iliuzionistų yra miklios rankos, galinčios bet kur ir bet kada įlįsti į kišenes, bet tai tik kiekvieno žmogaus fantazija. Kasdienybėje taip tiesiogiai savo

kaip mentalisto įgūdžiais nesinaudoju, bet neslėpsiu, kad yra tam tikrų dalykų, kurie padeda perprasti žmones, suprasti, kada sako tiesą, o kada meluoja.

### - Ar savo artimiesiems atskleidi triukų paslaptis?

Kaip kada. Kartais papasakoju vien tik dėl to, kad tobulėčiau. Tada sau sukuriu iššūkį, kad vėl nustebinčiau. Apskritai iliuzionistų trūkumas yra tas, kad jie labai lėtai progresuoja. Daugelis sukuria valandos programą ir rodo ją metų metus. Užsienyje apskritai su kelių minučių programa keliauja per visą pasaulį vos ne visą gyvenimą. Lietuvoje to nepadarysi. Parodei kartą, du, tris, paskui publikai jau atsibosta, jie nori ko nors naujo. Todėl esame priversti progresuoti.

### - Šiuo metu ruošiesi Baltijos šalių rekordui. Papasakok apie jį daugiau.

Tai bus triukas, angliškai vadinamas „Vertigo“. Sunku papasakoti, nes kiekvieną vakarą, eidamas gulti, dėl jo labai jaudinuosi. Tam reikia didelio psichologinio ir fizinio pasiruošimo. Triuko esmė yra tai, kad bus sumontuotas 15 m aukščio strypas arba tam tikra konstrukcija, ant kurios aš stovėsiu viename taške. Mano tikslas bus išstovėti ten 12 valandų. Po visko manęs laukia laisvas kritimas ant kartoninių dėžių. Tiesa, tai dar reikia aptarti su kaskadininkais. Šitą triuką 2002 m. darė garsus iliuzionistas Deividas Bleinas (David Blain). Jis stovėjo 35 valandas 30 metrų aukštyje ir pasiekė pasaulio rekordą.

### - Kaip atsirenki, kuriuos triukus bandyti, o kurių - ne?

Aš manau, kad jei padarė vienas žmogus, gali ir kiti. Žmogaus galimybės yra beribės, patys sau sukuriame tam tikrus apribojimus. Iš kur tu žinai, kad tu to nesugebi, jei nebandei? Be abejo, yra pavojinga ir kartais po tokių ekstremalių eksperimentų pasijunta neigiamos pasekmės. Štai, pavyzdžiui, tas pats D.Bleinas po laisvo kritimo gavo smegenų sutrenkimą. Nors jau praėjo 13 metų, dabar jis pajuto pasekmes savo sveikatai.

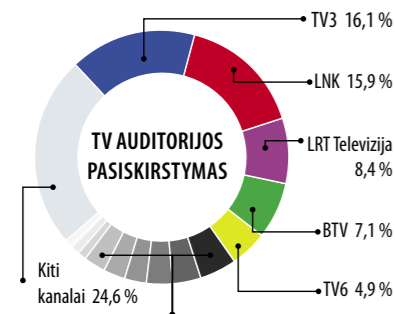
### - Kai pats žiūri kitų atliekamus triukus, visada gali juos paaiškinti?

Priklauso nuo triuko. Kartais paaiškinimas yra kur kas paprastesnis, negu mes įsivaizduojame. Todėl, pavyzdžiui, vaikai daug greičiau perpranta iliuzijos meną. Jie paprasčiau į viską žiūri, jų loginis mąstymas paprastesnis. O mes kuo daugiau žinių gauname, tuo labiau į pievas nuklystame. Tiesa, visai kitaip yra su mentalizmu. Šie triukai demonstruojami tik nuo 14 metų, nes jie įtraukia hipnozė, minčių kontroliavimą, todėl svarbu nepažeisti žmogaus psichikos.

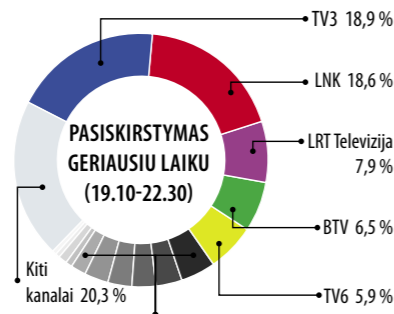
*Puslapius parengė Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ*

### REITINGAI

## TV AUDITORIJA



NTV Mir Lietuva	4,6 %	TV8	2,7 %
Lietuvos rytas TV	3,5 %	REN Lietuva	1,2 %
TV1	3,4 %	LRT Kultūra	1 %
PBK	2,8 %	Video ir DVD	0,7 %
Info TV	2,8 %	Liuks!	0,4 %



NTV Mir Lietuva	4,5 %	Info TV	2 %
TV1	3,3 %	REN Lietuva	1 %
Lietuvos rytas TV	3,1 %	LRT Kultūra	1 %
PBK	3,1 %	Video ir DVD	0,7 %
TV8	2,9 %	Liuks!	0,3 %

## TV TOP10

Nr. Laida	TV	Reitingas
1 X FAKTORIUS	TV3	11,6
2 VALANDA SU RŪTA	LNK	10,1
3 KK2	LNK	9,3
4 NUO...IKI	LNK	9,1
5 LIETUVOS BALSAS	LNK	9,0
6 KK2 PENKTADIENIS	LNK	8,8
7 TV3 ŽINIOS	TV3	8,6
8 LNK ŽINIOS	LNK	8,5
9 MOTERYS MELUOJA GERIAU	TV3	8,5
10 PAGALBOS SKAMBUTIS	LNK	8,4

Duomenys: TNS LT, 2015 m. spalio 19-25 d.



















„LEGENDA“

■ **Žanras:** Trileris, kriminalinis, biografinis  
 ■ **Režisierius:** Brian Helgeland  
 ■ **Vaidina:** Tom Hardy, Christopher Eccleston, David Thewlis, Emily Browning, Taron Egerton ir kiti

# Blogiukai per dažnai pralaimi?

Šeštadieninės LRT televizijos laidos „Labas rytas, Lietuva“ vedėja **VILIJA ANDRULIČIŪTĖ** (27) yra kino filmų apie mafiją gerbėja. Ši tema labiausiai ją sužavėjo pažiūrėjus garsų „Krikštątevis“. Ir nors dažnas, žiūrėdamas filmą, laukia geros pabaigos, Vilijai šiek tiek gaila, kad blogiukai visuomet pralaimi.



Seniau mėgusi siaubo filmus Vilija Andruličiūtė pastaruoju metu renkasi detektyvus arba kino klasika tituluojamus filmus. Stasio Žumbio nuotr.

Ringailė STULPINAITĖ

- Kaip vertini pagrindinio aktoriaus Tomo Hardžio (Tom Hardy) vaidybą įkūnijant brolius Krėjus?

- Savo vaidmenį jis atliko neblogai, tačiau, kad ir koks žavingas yra Tomas Hardis, šiame filme savo personažų įtaigumu, mano akimis, jį pralenkė kiti aktoriai. Netgi antraeiliai, sugėbėję sukurti ištisus ryškius charakterius. Tiesa, kiek erzinančius personažus, tačiau turbūt sukurti erzinantį personažą yra geriau nei likti nepastebėtam. Tačiau negaliu sakyti, kad jo vaidyba buvo bloga, tiesiog kai kurių kitų veikėjų vaidyba man buvo įspūdingesnė.

- Labiausiai patikusi filmo scena?

- Vienos labiausiai patikusių scenos išskirti negalėčiau.

- Kuo šis filmas įdomus, patraukiantis?

- Kadangi esu nepataisoma filmo „Krikštątevis“ gerbėja, filmais apie mafiją mane sudominti galima nesunkiai. Žinoma, šie filmai nepalyginami dėl daugybės priežasčių. Šiuolaikinėje kino produkcijoje pasigendu įspūdingo, kad kūrėjai iš filmo išspaudė viską, ką galėjo, dažniau tai yra greito vartojimo produktai be užuominos apie galimus tęsinius.

Daugiausia, mano manymu, šio filmo vertę kuria autorių sumanyti įdomūs, netradiciniai personažai. Siužetas taip pat įdomus, jame esama nuspėjamų epizodų.

- Rekomendacija, kam ir kodėl verta pažiūrėti šį filmą?

- Nors filme esama ir romantiškos linijos, filmas tiktų kriminalinių trilerių mėgėjams,

FILMO PLIUSAI MINUSAI

+ Personažai, filmo tema, scenografija

— Kartais labai nesunkiai nuspėjami epizodai

kurių netrikdo smurtas ekrane. Taip pat įdomu ir tiems, kurie domisi praeito amžiaus septintojo dešimtmečio mada. Įdomu išvysti to meto namų interjerus, aprangos stilių, automobilius.

- Jeigu galėtum prisidėti prie šio filmo režisūrinių sprendimų, ką nors keistum?

- Turbūt jų vietoje nebūčiau rinkusis dalies istorijos pasakoti per vienos iš veikėjų išgyve-

nimus ir monologą, nes tokiais atvejais veikėjos monologas, pasakojimas turi būti labai stiprus ir įtaigus. Ir dar, man nepatinka (bet tai būdinga absoliučiai daugumai filmų), kad juose blogiukai galiausiai visada pralaimi.

- Kokius filmus labiausiai mėgsti žiūrėti laisvalaikio?

- Prieš keletą metų labai mėgau siaubo filmus, tačiau dabar juos renkuos labai retai. Pastaruoju metu itin pamėgau detektyvus. Taip pat stengiuosi peržiūrėti kuo daugiau kino klasika tituluojamų praeito amžiaus pastaraisiais dešimtmečiais sukurtų filmų.

Premjera

## „Paskutinis raganų medžiotojas“

„The Last Witch Hunter“

Kino teatruose nuo spalio 30 d.  
 ■ **Mistinis veiksmo filmas**, JAV, 2015  
 ■ **Režisierius:** Breck Eisner  
 ■ **Vaidina:** Vin Diesel, Elijah Wood, Rose Leslie, Michael Caine ir kiti  
 ■ **IMDB:** 6,3/10



„Forum Cinemas“ nuotr.

„Greitų ir įsiutusių“ mega žvaigždė Vin Diesel (Vin Diesel) sugrįžta į kino ekranus fantastiniame veiksmo ir specialiųjų efektų filme „Paskutinis raganų medžiotojas“! Šiuolaikinis pasaulis turi daug paslapčių, tačiau labiausiai nustebinsite sužinoję, kad raganos vis dar gyvena tarp mūsų ir sėja Juodąją Mirtį. Prieš daugelį amžių Kolderiui, geriausiajam „Kirvio ir kryžiaus“

ordino kariui, pavyko nugalėti visagalę Raganų Karalienę, tačiau mirdama ši spėjo prakeikti narsuolį amžinam gyvenimui. Bėgo metai, ir Kolderis liko vienintelis gyvas raganų medžiotojas. Tamsos pasaulio

jėgoms padedant netikėtai prisikėlusį galiną Raganų Karalienę trokšta atkeršyti Kolderiui ir tuo pačiu sunaikinti žmoniją. Kolderis priverstas ruoštis savo didžiausiajai kovai. „Forum Cinemas“ inf.

VILNIUS

**FORUM CINEMAS AKROPOLIS**  
 „Paskutinis raganų medžiotojas“ (mistinis veiksmo f., JAV, N-13) - 30-5 d. 10.30, 12.50, 16.10, 19.10, 21.40 val.  
 „Be sienų“ (romantinė komedija, Rusija, N-13) - 30-5 d. 10.50, 13.10, 18.20, 21 val.  
 „Skautai prieš zombius“ (siaubo komedija, JAV, N-16) - 30-5 d. 11, 13.20, 15.50, 19.30, 21.50 val.  
 „007 Spectre“ (trileris, JAV, Jungtinė Karalystė, N-13) - 5 d. 19 val. (LNK kino startas).  
 „Paranormalūs reiškiniai: vaiduoklio dimensija“ (siaubo f., JAV) - 30-5 d. 11.20, 13.30, 15.30, 18.50, 21.10 val.  
 „Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30-5 d. 10.10, 12.20, 14.40, 17 val.  
 „Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 30-5 d. 11.40, 13.50, 16.20, 18.40 val.  
 „Marsietis“ (trileris, JAV, N-13) - 30-5 d. 10.40, 16.30, 20.50 val. (10.40 val. seansas vyks 30-1 d.; 5 d. 20.50 val. seansas nevyks).  
 „Everestas“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 30-5 d. 10.20, 16, 21.20 val.  
 „Pasivaikščiojimas“ (drama, JAV, 3D, N-13) - 30-5 d. 13, 18.30 val.  
 „Legenda“ (kriminalinė drama, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) - 30-5 d. 13.40, 18 val. (5 d. 18 val. seansas nevyks).  
 „Išmokyk mane mylėti“ (drama, Italija, JAV, N-13) - 30-5 d. 15.40, 20.20 val. (5 d. 20.20 val. seansas nevyks).  
 „Purpurinė kalva“ (fantastinė siaubo drama, JAV, N-16) - 30-5 d. 20.40 val.  
 „Dėdė, Rokas ir Nida“ (romantinė komedija, Lietuva, N-13) - 30-4 d. 17.50 val.  
**FORUM CINEMAS VINGIS**  
 „Paskutinis raganų medžiotojas“ (mistinis veiksmo f., JAV, N-13) - 30-5 d. 11.10, 13.40, 16.05, 18.50, 21.20 val.  
 „Be sienų“ (romantinė komedija, Rusija, N-13) - 30-5 d. 11.30, 16.20, 18.30, 20.50 val.

„Skautai prieš zombius“ (siaubo komedija, JAV, N-16) - 30-5 d. 11.20, 13.50, 16, 18.20, 20.40 val.  
 „Tanhoizeris“ (originalo k.) - 31 d. 18 val. (Tiesioginė premjeros transliacija iš Niujorko Metropolitan operos!)  
 „007 Spectre“ (trileris, JAV, Jungtinė Karalystė, N-13) - 5 d. 19.40 val. (LNK kino startas).  
**Scanorama 2015 (festivalis)** - 5 d. 19, 22.15 val.  
 „Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30-5 d. 12, 14.10, 16.30, 18.30 val. (31 d. 16.30 val. seansas nevyks).  
 „Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 30-5 d. 11, 13.10, 15.30, 20.30 val.  
 „Hotel Transylvania 2“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 30-5 d. 14.45, 17 val.  
 „Jaunystė“ (drama, Didžioji Britanija, Italija, Prancūzija, Šveicarija, N-16) - 30-4 d. 15, 18.40, 20.40 val.  
 „Išmokyk mane mylėti“ (drama, Italija, JAV, N-13) - 30-5 d. 12.45, 18.10, 20.50 val. (12.45 val. seansas vyks 30-1 d.).  
 „Paranormalūs reiškiniai: vaiduoklio dimensija“ (siaubo f., JAV) - 30-5 d. 13.15, 18.40, 21.10 val. (13.15 val. seansas vyks 30-1 d.).  
 „Marsietis“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 30-5 d. 15.30, 17.40, 20.50 val. (5 d. 17.40, 20.50 val. seansas nevyks).  
 „Marsietis“ (trileris, JAV, N-13) - 30-5 d. 12.15 val.  
 „Meistras ir Tatjana“ (dokumentinis f., Lietuva, N-13) - 30-5 d. 11.30, 14, 19.20 val. (11.30 val. seansas vyks 30-1 d.).  
 „Everestas“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 30-5 d. 11.45, 17.15 val. (11.45 val. seansas vyks 30-1 d.).  
 „Pasivaikščiojimas“ (drama, JAV, 3D, N-13) - 30-5 d. 14.30, 20 val.  
 „Purpurinė kalva“ (fantastinė siaubo drama, JAV, N-16) - 30-5 d. 15.45, 21.30 val.  
 „Legenda“ (kriminalinė drama, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) - 30-5 d. 15.10, 21.30 val. (31, 4-5 d. 21.30 val. seansas nevyks).  
 „Išvirkščias pasaulis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30-1 d. 12.30 val.  
 „Naujokas“ (komedija, JAV, N-13) - 30, 1, 3 d. 18.50 val.

**SKALVIJOS KINO CENTRAS**  
 „Velnio nuotaka“ (muzikinė drama, Lietuva) - 30 d. 18.30 val.  
 „Meistras ir Tatjana“ (dokumentinis f., Lietuva) - 30 d. 21 val. 31 d. 18.10 val. 1 d. 16.20 val. 2 d. 19.10 val. 3 d. 17 val.  
 „Keliaujantys paukščiai“ (drama, Belgija, Prancūzija) - 31 d. 14.20 val. 1 d. 14.30 val.  
 „Ramybė mūsų sapnuose“ (drama, Lietuva) - 31 d. 16 val. 2 d. 21 val. 4 d. 16.50 val.  
 „Jaunystė“ (drama, Italija, Prancūzija, Šveicarija, D.Britanija) - 31 d. 20 val. 1 d. 20.50 val. 2 d. 17 val. 3 d. 21 val. 4 d. 21.10 val.  
 „Roko karalienė“ (komedija, JAV) - 2 d. 15 val.  
 „Beveik Švedija“ (dokumentinis f., Lietuva) - 3 d. 19 val.  
 „Vienybė“ (dokumentinis f., JAV) - 4 d. 19 val.  
 „Sebastijonas“ (drama, Jungtinė Karalystė) - 5 d. 17 val.  
 „Įsiutusi rožė“ (drama, Prancūzija, Lenkija) - 5 d. 18.45 val.  
 „Kinas: viešas reikalas“ (dokumentinis f., Vokietija, Rusija) - 5 d. 20.30 val.

**MULTIKINO OZAS**  
 „Paskutinis raganų medžiotojas“ (mistinis veiksmo f., JAV, N-13) - 30-4 d. 15.45, 19.30, 22 val. 5 d. 15.15, 19.30, 22 val.  
 „Skautai prieš zombius“ (siaubo komedija, JAV, N-16) - 30-5 d. 12.45, 15, 17.15, 19.30, 21.45 val.  
 „007 Spectre“ (trileris, JAV, Jungtinė Karalystė, N-13) - 5 d. 20 val.  
 „Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 30-3 d. 10.30, 12.45, 15, 18.15 val. 4 d. 11.30, 13, 15, 18.15 val. 5 d. 10.30, 12.45, 15, 17.45 val.  
 „Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30-3 d. 11.45, 12.15, 13.30, 14, 16.15, 17.15 val. 4 d. 10.30, 12.15, 14, 16.15, 17.15 val. 5 d. 11.45, 12.15, 13.15, 14, 16.15 val.  
 „Išmokyk mane mylėti“ (drama, Italija, JAV, N-13) - 30, 1, 3 d. 19 val. 2, 4 d. 21.30 val. 5 d. 16.30 val.  
 „Paranormalūs reiškiniai: vaiduoklio dimensija“ (siaubo f., JAV, N-13) - 30-5 d. 13, 15.15, 17.30, 19.45, 22 val.

# Į naują filmo apie Bondą premjerą rinkosi garsenybės

Pirmadienį Londone „Royal Albert Hall“ rūmuose, vyko iškilmingas naujausio filmo apie agentą Džeimną Bondą pristatymas. Režisieriaus Semo Mendeso (Sam Mendes) režisuotas „007 Spectre“ - jau 24-as filmas apie legendiniu tapusį herojų Džeimną Bondą. Jį, beje, jau ketvirtą kartą iš eilės, vaidina aktorius Danielis Kreigas (Daniel Craig). Į pasaulinę filmo premjerą rinkosi garsūs žmonės, tarp jų - ir karališkoji britų pora: princas Viljamas (William) su žmona Ketrina (Catherine). Kembridžio hercogienė raudonuojų kilimu žengė pasipuošusi melsva „Jenny Packham“ suknele. Filmą „007 Spectre“ Lietuvoje bus pradėtas rodyti po savaitės.



Fotografams pozavo filmo „007 Spectre“ aktoriai Lėja Seidu (Lea Seydoux), Danielis Kreigas (Daniel Craig) ir Monika Belučė (Monica Bellucci) EPA-Eltos nuotr.



Į filmo apie Bondą pasaulinę premjerą atėjo ir princas Viljamas (William) su žmona Ketrina (Catherine)



Aktorė Naomi Haris (Naomie Harris)



Legendinė aktorė ir knygų autorė Džoana Kolins (Joan Collins)

„Laisvalaikio“ inf.

► „Purpurinė kalva“ (fantastinė siaubo drama, JAV, N-16) - 30, 1, 3 d. 16.30, 21.30 val. 31, 2, 4 d. 16.30, 19 val. 5 d. 19 val.  
 „Legenda“ (kriminalinė drama, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) - 30-4 d. 20.30 val. 5 d. 21.30 val.  
 „Meistras ir Tatjana“ (dokumentinis f., Lietuva, N-13) - 30-5 d. 14.30 val.  
 „Pasivaikščiojimas“ (drama, JAV, 3D, N-13) - 30, 1, 3, 5 d. 21.45 val. 31, 2, 4 d. 19.15 val.  
 „Penas: nuotykiškai Niekados šalyje“ (fantastinis f., JAV, 3D, N-7) - 30-5 d. 10.15, 11.15 val.  
 „Marsietis“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 30-5 d. 13.45, 18.30, 21.30 val.  
 „Everestas“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 30, 1, 3, 5 d. 19.15 val. 31, 2, 4 d. 22 val.  
 „Oi, laivas dingol!“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, Liuksemburgas, Airija, dubliuotas lietuviškai, 3D, V) - 30, 1-5 d. 10, 11 val. 31 d. 10, 11.30 val.  
 „Jaunystė“ (drama, Didžioji Britanija, Italija, Prancūzija, Šveicarija, N-16) - 30-5 d. 16.45 val.  
 „Išvirkščias pasaulis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30, 1-3 d. 11.15 val. 5 d. 11 val.  
 „Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 31 d. 11 val. (Multikinuko seansas mažiukams).  
 „Išmokyk mane mylėti“ (drama, Italija, JAV, N-13) - 4 d. 12 val. (Specialus seansas mamoms su mažyliais).  
**OZO KINO SALĖ**  
 „Meistras ir Tatjana“ (dokumentinis f., Lietuva, N-13) - 30 d. 17.30 val. 31 d. 16.40 val. 3 d. 18.40 val. 5 d. 17 val.  
 „Edeno sodas“ (drama, Lietuva) - 31 d. 15 val. 4 d. 18 val.  
 „Ieškojimai“ (drama, Prancūzija, Gruzija) - 31 d. 18 val.  
 „Ida“ (drama, Lenkija) - 3 d. 17.20 val.  
 „Svetima šalis“ (drama, Australija) - 4 d. 19.40 val.  
 „Nauja draugė“ (komiška drama, Prancūzija) - 5 d. 18.20 val.

## KAUNAS

### FORUM CINEMAS

„Paskutinis raganų medžiotojas“ (mistinis veiksmo f., JAV, N-13) - 30-5 d. 11.20, 13.50, 16.30, 19.10, 21.40, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 30-31 d.).  
 „Skautai prieš zombius“ (siaubo komedija, JAV, N-16) - 30-5 d. 13.20, 15.45, 18.50, 21, 23.45 val. (23.45 val. seansas vyks 30-31 d.; 31 d. 15.45 val. seansas nevyks).  
 „Tanhoizeris“ (originalo k.) - 31 d. 18 val. (Tiesioginė premjeros transliacija iš Niujorko Metropolitan operos!)  
 „007 Spectre“ (trileris, JAV, Jungtinė Karalystė, N-13) - 5 d. 19 val. (LNK kino startas).  
 „Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30-5 d. 10.15, 11, 12.20, 14.40, 17 val.  
 „Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 30-5 d. 11.50, 14, 16.10, 18.20 val.  
 „Paranormalūs reiškiniai: vaiduklio dimensija“ (siaubo f., JAV) - 30-5 d. 12.50, 15, 19.40, 21.50, 23.30 val. (23.30 val. seansas vyks 30-31 d.).  
 „Išmokyk mane mylėti“ (drama, Italija, JAV, N-13) - 30-5 d. 16, 18.40, 21.20 val.  
 „Marsietis“ (trileris, JAV, N-13) - 30-5 d. 13, 15.30, 23.10 val. (23.10 val. seansas vyks 30-31 d.).  
 „Marsietis“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 30-5 d. 20.30 val.  
 „Pasivaikščiojimas“ (drama, JAV, 3D, N-13) - 30-5 d. 12.40, 18.30 val.  
 „Everestas“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 30-5 d. 21.10 val.  
 „Kung Fu Triušis ugnies valdovas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, V) - 30-1 d. 10.30 val.  
 „Purpurinė kalva“ (fantastinė siaubo drama, JAV, N-16) - 30, 1-4 d. 18 val.  
 „Legenda“ (kriminalinė drama, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) - 30, 1-4 d. 20.40 val.  
 „Išvirkščias pasaulis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30-5 d. 10.40 val.  
 „Oi, laivas dingol!“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, Liuksemburgas, Airija, dubliuotas lietuviškai, V) - 30-5 d. 10.45 val.

„Dėdė, Rokas ir Nida“ (romantinė komedija, Lietuva, N-13) - 30-5 d. 17.15 val.  
 „Apsėstieji“ (siaubo f., JAV, N-16) - 30-31 d. 23.50 val.  
**CINAMON**  
 „007 Spectre“ (trileris, JAV, Jungtinė Karalystė, N-13) - 5 d. 19 val.  
 „Paskutinis raganų medžiotojas“ (mistinis veiksmo f., JAV, N-13) - 30-5 d. 13.15, 19.05, 22.15 val.  
 „Skautai prieš zombius“ (siaubo komedija, JAV, N-16) - 30-5 d. 17.15, 19.30 val.  
 „Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 30-5 d. 11.45, 13.45, 15.45, 17.45 val.  
 „Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30-5 d. 10.45, 12.45, 14.45, 16.45, 18.45 val. (5 d. 18.45 val. seansas nevyks).  
 „Paranormalūs reiškiniai: vaiduklio dimensija“ (siaubo f., JAV) - 30-5 d. 18, 20.05 val.  
 „Išmokyk mane mylėti“ (drama, Italija, JAV, N-13) - 30-5 d. 15.30 val.  
 „Purpurinė kalva“ (fantastinė siaubo drama, JAV, N-16) - 31, 2, 4 d. 21.45 val.  
 „Legenda“ (kriminalinė drama, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) - 30-5 d. 20.45, 22 val. (5 d. 20.45 val. seansas nevyks; 22 val. seansas vyks 5 d.).  
 „Pasivaikščiojimas“ (drama, JAV, 3D, N-13) - 30-5 d. 14 val.  
 „Marsietis“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 30-5 d. 21.20 val.  
 „Marsietis“ (trileris, JAV, N-13) - 30-5 d. 12 val.  
 „Juodosios mišios“ (veiksmo drama, JAV, N-16) - 30, 1, 3, 5 d. 21.45 val.  
 „Dėdė, Rokas ir Nida“ (romantinė komedija, Lietuva, N-13) - 30-5 d. 15, 19.45, 22.05 val.  
 „Everestas“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 30-5 d. 16.30 val.  
 „Naujokas“ (komedija, JAV, N-13) - 30-5 d. 11.30 val.  
 „Oi, laivas dingol!“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, Liuksemburgas, Airija, dubliuotas lietuviškai, V) - 30-5 d. 11.15 val.

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

# ANDRIUS KANIAVA IR GRUPĖ

Sigitas Mickis (klavišiniai) 2015 11 14 d. 19 val.  
 Aleksandras Ten (gitara) Šv. Kotrynos bažnyčia (Vilniaus g. 30, Vilnius)

Organizatorius: BARDAI LT Generalinis rėmėjas: Mercedes-Benz Spaustuvė: VSRG Informacija: REPUBLIKA Draugai: 20% bilietai 1588

# VILKO VARTAI

## AISTĖ SMILGEVIČIŪTĖ IR GRUPĖ „SKYLĖ“

LAPKRIČIO 7 D. KAUNE  
 LAPKRIČIO 13 D. ŠIAULIUOSE  
 LAPKRIČIO 14 D. KLAIPĖDOJE  
 LAPKRIČIO 21 D. PANEVĖŽYJE  
 GRUODŽIO 5 D. VILNIUJE  
 WWW.VILKOVARTAI.LT

INFORMACINIAI RĖMĖJAI: tv3.lt 15 min.lt LRT RĖMĖJAI: relax MANO CREDITINFO DELTA NOVA LAISVALAIKIS





KAVINĖS, BARAI, RESTORANAI

Restoranas-bistro „Mykolo 4“ Vilnius. 12% nuolaida šaškaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 688) 22 210, www.mykolo4.lt

Pizzeria „Pizza to go“ Kaunas. 15% nuolaida šaškaitai ir nemokamas pristatymas į namus. Tel. (8 604) 91 111, www.pizzatogo.lt

Restoranas „Ida Basar“ Vilnius. 12% nuolaida šaškaitai (netaikoma banketams ir verslo pietums). Tel. (8 5) 262 8484, www.idabasar.lt

Restoranas „Legenda“ Kaunas. 15% nuolaida šaškaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 37) 408 456

KONCERTAI, RENGINIAI

Koncertų organizatorius „ARS Libera International“ 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 605) 57 881, www.arlibera.eu

KELIONIŲ AGENTŪROS

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

KINAS

Kino teatras „Multikino“ Vilnius. 0,87 Eur nuolaida vienam bilietui, perkant ne daugiau kaip 2 bilietus. Tel. (8 5) 219 53 78, (8 5) 219 53 76, www.multikino.lt

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

MEDICINA

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

TRANSPORTO PASLAUGOS

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

MAISTO PREKĖS IR GĖRIMAI

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

SPORTO PRAMOGOS

Kokteiliai „Energy Diet“ Sportuojant arba laikantis dietos, 10% nuolaida produktams. Tel. (8 698) 35 222, www.energydiet.com

KITOS PREKĖS

www.smilefoto.lt 10% nuolaida fotoknygų, fotokalendorių, fotodrobės gamybai. Tel. (8 673) 51 602, www.grantus.lt

UGDYMAS

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

ŠOKIŲ STUDIJOS

Šokių ir laisvalaikio centras „Soul Lounge“ Vilnius. 20% nuolaida šokių pamokoms grupėse ir individualiai. Tel. (8 614) 28 581, www.soullounge.lt

TEATRAS

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



„SEB LAISVALAIKIO“ KORTELE GALIMA UŽSISAKYTI Bet kuriame SEB banko skyriuje. Naujos kortelės kaina - 43,44 Eur. Kortelės galiojimo laiko pratęsimo kaina - 21,72 Eur.

„SEB LAISVALAIKIO“ KLUBAS A.Smetonos g. 2, LT-01115 Vilnius. INFORMACIJA INTERNETE www.laisvalaikis.lt

Rašykite club@respublika.net TURITE PASIŪLYMŲ, KUR GALETŲ BŪTI TAİKOMA „LAISVALAIKIO“ NUOLAIDA? Rašykite club@respublika.net



PROFESIONALIOS ASTROLOGĖS **LILIJOS BANAITIENĖS** PASLAUGOS



Tel. 865698074  
El.p. btme@elnet.lt

Astrologė  
**Lilija BANAITIENĖ**

### PROGNOZĖ SPALIO 30 - LAPKRIČIO 5 D.

**AVINIUI**

Meilė bus tokia staigi ir netikėta, kad nenorėsite pabusti iš pasakiško sapno. Kad ir kaip smagu sėstis svajose, visgi apsibrūžyk aplinkui ir pasvarstykite, ar tebežiūrėte į pasaulį pro rožinius akinius. Skrajojimas padės bei gali atsilipti darbų kokybei. Palankus metas išmokti vairuoti automobilį. Daugiau dėmesio skirkite sveikatai, ypač jeigu turite problemų dėl kraujospūdžio.

**JAUČIUI**

Ne viskas bus rožėmis klotas, asmeniniuose santykiuose teks perbristi ne vieną balą. Stenkitės įvykius vertinti ne kaip dalyviai, o kaip stebėtojai. Galimas netikėtas laimėjimas ar pelningas užsakymas. Savijauta nebus pati geriausia, bet būvimas gamtoje duos stabilinančių rezultatų.

**DVYNIAMS**

Meilėje viskas tiesiog tobula. Sako, meilės nenusipirksi, bet turint daug pinigų galima smagiai pašalaidauti be sąžinės graužaties. Puikus metas imtis veiklos, kuriai galėtumėte skirti visą savo laiką. Būkite atidūs tvarkydami dokumentus. Net menkiausia klaida gali virsti nuostoliumi. Saugokitės rankų traumų.

**VĖŽIUI**

Šiuo metu mėgininkite kurti gražius santykius. Nors patirts skausmas gali kelti nerimą, jūsų laukia graži ateitis. Pamirškite, kas buvo, ir džiaukitės dabartimi. Norintiems keisti darbą dabar palankus laikas, galite gauti pasiūlymą iš užsienio. Saugokitės vandens telkinių.

**LIŪTUI**

Puikus laikas vedyboms, meilės romanams, santykiuose vyraus darna, harmonija, skaidrumas. Labai palankus laikas kūrybiniam darbuotojams. Galimos permainingos versle, šią savaitę reikėtų užbaigti pradėtus projektus ir nesiminti naujų. Palankus laikas atlikti sveikatinimosi procedūras, o besiruošiantiems pradėti sportuoti metas užsukti į sporto klubą.

**MERGELEI**

Nors norėsis sakyti, kad vidinių balsų negalima pasitikėti, nuojauta neverta abejoti. Asmeniniame gyvenime padėkite vienas kitam tobulėti, siekti dvasinio ir fizinio bendrumo. Darbe jausitės kaip žuvis vandenyje, daugelis kreipsis į jus patarimo. Saugokitės apsinuodijimo maistu.

**SVARSTYKLĖMS**

Džiuginas nauja pažintis, nors jos pradžia gal kiek ir komplikiuota. Būkite kantrūs ir kartokite savo pageidavimus, tai tik periodas, kai antra pusė apsimeta, kad jūsų nesupranta. Geras metas dirbantiems teisėsaugojai. Saugoti inkstus, endokrininę sistemą, pradėkite sportuoti.

**SKORPIONIUI**

Nesistebėkite, kad teks išgyventi stiprius permainingus jausmus. Darbo ir karjeros reikalai klostysis puikiai. Dominuos pažintys su užsieniečiais. Geras laikas šią savaitę apsilankyti profilaktikai pasitikrinti - tyrimai ir diagnozės bus tiksliausi.

**ŠAULIUI**

Prasidėjęs meilės romanas bus romantiškas, veržlus, teiks malonumą, vilčių, bus daug aistrų, pavydo, emocijų. Baikite pradėtus darbus, šią savaitę sėkmė lydės pardavimo vadybininkus. Geras laikas valyti kepenis, gydyti sąnarius, plaučius, bronchus, nes Mėnulis Šaulio ženkle. Saugokitės traumų.

**OŽIARAGIUI**

Apims vienišumo jausmas, pasisilpnėję nuo savęs nepavyks, bet atminkite, jog tai laikina. Geras laikas vykti į verslo susitikimus. Jei numatomi sandėriai su užsieniečiais, neskubėkite ir viską gerai apsvarstykite. Turintieji stuburo, sąnarių problemų, drąsiai kreipkitės į medikus - gydymas duos teigiamų rezultatų.

**VANDENIUI**

Didelė tikimybė sutikti gyvenimo žmogų kelionėje, užsimezgė jausmai neleis liūdėti, teiks malonių pojūčių, statusas nesikeis. Šią savaitę baikite pradėtus darbus ir pradėkite ruošti kitam veiklos etapui. Būsute sveiki, pamedituokite prie vandens telkinio, daugiau laiko praleiskite gamtoje.

**ŽUVIMS**

Asmeniniame gyvenime pokyčių nenumatoma. Jeigu esate vieniši, statusas nesikeis. Šią savaitę baikite pradėtus darbus ir pradėkite ruošti kitam veiklos etapui. Būsute sveiki, pamedituokite prie vandens telkinio, daugiau laiko praleiskite gamtoje.

## LAISVALAIKIS SVEIKINA

**Laidų vedėjas  
Viktoras Jakovlevas  
1984 10 31**



**Bėgikė  
Eglė Balčiūnaitė  
1988 10 31**



**Krepšinininkai Darjušas  
ir Kšištofas Lavrinovičiai  
1979 11 01**



**Muzikantas  
Jurgis Didžiulis  
1979 11 05**



Kubango žemumys Botsvanoje	Kvapniai žydintys kūmas	Kas kaip moka, tas taip...	Movė (babus)	Berovos poetė Rūta	Būvęs grupės „Savarija“ narys Vilks	Šluoksinis gaminytis, dedamas po pamudulą	Turkų sultono rūmai su harem	Meno šaka	Kino filmas ...saldus ...taivė
Dantysis banginis									
Kaimas Aytas r.					Romėnų laudies vaidinimas				
Latvijos prezidentė Vaira ... Freiberga					Kuršių nerijos žvejų burtinė valtis				
				Paveikslas „Veneros gimimas“ autorius	Jūrų ūdra				Prancūzų rašytoja Žermena de
Sąjūdis kultūros pastalo vidaus erdves dalis				Žymus 16 a. arabų pekių uostas, dabartinė Komorų sostinė	„Gandras“ dzūktikai				Bilzantės metalas
Natrio simbolis	Seimo narys Valerijus ...								
Kartūvinių mažnančių vaisiai	Pikta burtinė			O. de Balzako romanas ... „Gorjio“					Minimalus pragyvenimo lygis
Psichologas draugas ir ...	Suomėkai-šios grintis	Dviejų komandų rungtynės				Minutė (santurpa)	JAV leiteninis kino kūrėjas Jonas ...		
									Paprotys vienam vyrui vesti kelias seseres
Isorija (supainiota)	„Fly ...“ - vėris karavelis				Isoras vandeninis gyliui matuoti iš laivo	Augalo kvėpavimo organas	Iranai Lietuvos muzikos grupė		
Sėnelis Lietuvos šventovė					D. Kajoko eil. rinkinys „Žuvusi ...“				P. Amerikos indėnų špa ir saura valtis
Upė Rusijoje					Aktorius ... Haris („Absoluti valdžiu“)				Ji laiko ji ... padu
				Arkliai bėgimas suolas	„Tikras“ žemėlapis	Literatūros žanras		Teroristinė Antjos organizacija	Jungtukas
Prieskoninė daržovė	Žaves balsai rusakviti	Vuolis					... Teismas eina!	Del savys	
							Aktorius Radžio incialai	pai panele, tik kieta suknelė	
Rudens gelė	Kamos kovynis intakas				Ūmai, netiketai				
					Romano „Da Vinčo kodas“ autorius				

1 2 3 4 5 6 7 8

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

## SUDOKU

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

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


Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“



**PARADAS.** Tokijo priemiestyje Kasasakyje (Japonija) vyko Helovino paradas, kuriame dalyvavo apie 2500 renginio dalyvių, pasi-puošusių Helovino ir specialiomis „Žvaigždžių karų“ kaukėmis. Daugelis zombių buvo gana elegantiški ir puošnūs.



EPA-EIROS NUOT.



**ANEKDOTAI**

● *Kalbasi du draugai:*

- Ko tu toks liūdnas ir pavargęs?
  - Ai... Darbas, darbas, vien tik darbas.
- Ryte, vakare darbas...*
- Ir seniai tu taip ari?
  - Nuo rytojaus pradėdu...

● *Teatras atvyko į provincijos miestelį gast-  
rolių. Pakabino afišą: „Beprotiška diena,  
arba Figaro vedybos.“*

*Publika nepatenkinta:*

- Dvi valandos iki spektaklio, o kurį vai-  
dinti, dar nenusprendė!

● *Vyras išlošė loterijoje milijoną. Grįžta  
namo, o ten - apsiašarėjusi žmona:*

*- Brangusis, mano mama numirė.*

*Vyras, nieko netaręs, nuleidžia akis ir  
puola į vonią. Ten atsuka kraną, paleidžia  
vandens srovę ir sėdi. Žmona beldžiasi į vo-*

*nios duris, o jis ten sėdi, smagiai kikena ir  
tyliai šnabžda:*

*- Na ne, kai jau sekasi, tai sekasi!!!*

● *Žmona vyrui piktai:*

- Neišmanau, kaip galima visus savait-  
galius praleisti alaus bare...
- Tai kam kalbi apie dalykus, kurių ne-  
išmanai?

● *Gydytojas pacientei:*

*- Daugiau būkite gryname ore ir šilčiau  
renkitės.*

*Pacientė savo vyrui:*

*- Gydytojas rekomendavo man poilsį prie  
jūros ir šiltus kailinius.*

● *Tikras vyras per savo gyvenimą turi at-  
likti tris darbus: pasodinti medį, pastatyti  
namą, užauginti sūnų.*

*Tikra moteris per savo gyvenimą turi at-*

*likti tris darbus: nupjauti medį, sugriauti  
namą, užauginti dukterį.*

*Tikras lietuvis per savo gyvenimą turi  
atlikti tris darbus: užauginti sūnų, įsodinti  
į lėktuvą ir išnuomoti butą užsienyje, kad  
vaikas galėtų užsidirbęs nors reišyškais grįž-  
ti į Lietuvą kaip žmogus, o ne kaip valkata.*

*Tikras politikas, atėjęs į valdžią, turi atlik-  
ti tris darbus: užauginti autoritetą, pasodinti  
savo oponentus ir pastatyti visą liaudį į vieta.*

● *Ateina jaunas vyrukas išpažinties ir sa-  
ko kunigėliui:*

*- Oi, kunigėli, nusidėjau! Net nežinau,  
kaip čia jum pasakyti.*

*- Sakyk, sūneli, kas yra, ir nebijok - vis-  
kas liks tik tarp mūsų!*

*- Kunigėli, mergą išvedžiau iš kelio...*

*- Taigi, labai gerai, sūnau, nes dar būtų  
mašina suvažinėjus! - atsako patenkintas  
kunigėlis.*