

Šaltasis sezonas - geriausias *hygge* metas. Laimės instituto vadovas **Meikas Vikingas** yra atskleidęs, kaip pritaikyti tai namuose.



Plačiau **4 p.**

Kodėl gydytojai Šetlando salose vietoj vaistų chroniškoms ligoms sergantiems žmonėms „išrašo“ pabuvimą gamtoje?



Plačiau **5 p.**

Dukart dvynių susilaukusi **Ieva Arnauskienė** pasakoja apie aistrą stilingai rengti vaikus ir pasiruošimą dvynių madų šou.



Plačiau **6 p.**

Kodėl ateinantys metai bus pilni nepakartojamų įspūdžių, pasakoja koncertams besiruošianti dainininkė **Monika Linkytė**.



Plačiau **10 p.**



Gabijos Monikos Vainiutės nuotr.

Desertų magija

„Desertų magija labai įtraukianti, nes skonių derinių, formų bei spalvų galimybės - neapbrėpiamos“, - teigia desertų kūrėja bei smaližė **LIUCINA RIMGAILĖ**. 2-3 p.



Liucina Rimgailė nuotr.

„Desertai pasirinko mane“

LIUCINA RIMGAILĖ labiausiai žinoma kaip desertų kūrėja, tačiau ji ne tik turi desertinę bei kepyklėlę, bet ir yra išleidusi knygą, rašo tinklaraštį ir ilgą laiką organizavo įvairius renginius. Moteris prisipažįsta, kad vis dar yra priklausoma nuo saldumynų, dievina jų kūrimą, o jei ko ir norėtų – tai tik papildomo laiko, kurį skirtų artimiausiems žmonėms.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Liucina, priminkite skaitytojams, kaip komunikaciją ir ryšius su visuomene baigusi jauna moteris paniro į desertų kūrimą?

- Man rodos, desertai pasirinko mane, o ne aš juos. Gaminti juos pradėjau paauglystėje, o vėl grįžau prie konditerijos tada, kai su vyru įkūrėme renginių organizavimo įmonę ir ieškojau būdų atsipalaiduoti, pailsėti nuo darbo prie kompiuterio. Desertų kūri-

mo magija labai įtraukianti, nes skonių derinių, formų bei spalvų galimybės yra neaprepiamos. Esu saldžiapielvė, tad labai natūraliai ir greitai panirau į šią magiją.

- Į desertų gaminimą žiūrite labai kūrybiškai. Iš kur semiatės įkvėpimo?

- Pirmiausia įkvėpimas ateina tada, kai galvoje atsiranda vietos kūrybai - kai turiu laisvą valandėlę, kai neapsikraunu rūpesčiais ir nesu pavargusi.

Ne paslaptis, jog begalę įkvėpiančių pavyzdžių galima rasti socialiniuose tinkluose. Kadangi aš, įvairius puslapius, komunikuojančius apie desertus, seku, natūralu, kad tuos pavyzdžius matau kasdien. Man jie gražūs, estetiški, kartais, vos pamąčius nuotrauką, galiu net skonį įsivaizduoti (turiu lakią vaizduotę). Man užtenka ir įdomių spalvų derinių pamatyti ar formą - galvoje tarsi išniekur gimsta idėja, kokius skonus galima būtų suderinti, kokius naujus miltus ar kitą produktą išbandyti. Mat pastaruoju metu ne-

mažai domiuosi cukraus alternatyvomis, augalinės kilmės produktų panaudojimu konditerijoje.

- Ar turite guru iš konditerijos pasaulio, į kurį lygiuojatės?

- Man patinkančių konditerių yra bent keli, tačiau vienos įdomiausių idėjų yra ukrainietės, buvusios architektės Dinaros Kasko.

Jei atvirai, nesilygiuoju į nieką. Kažkiek to net bijau. Vos pernelyg susižaviu kieno nors darbais, iškart jaučiu, jog prarandu savitumą, pradedu daryti tai, kas man mažiau būdinga.

- Teigiate, kad kuriate ne tik desertus, bet ir emocijas. Kokios tai emocijos?

- Esu įsitikinusi, jog desertas seniai nebėra tik maistas. Juos gaminame ar perkame, kai švenčiame, kai reikia atsiprašyti, ir, be abejonės, kai liūdime ar reikia pataisyti nuotaiką. Taigi, mes turime puikią priemonę skaniai ir gražiai išspręsti bet kokią problemą. Man svarbu, kad kiekvienas,

tesnius, o po pietų - becukrius, kartais ir bemilčius, pagamintus riešutų bei vaisių pagrindu.

- Aš irgi priklausoma nuo saldumynų, bet tokios figūros išlaikyti nepavyksta. Kokia jūsų paslaptis?

- Tai kad ir prie mano figūros galima prikibti! Gal rengtis moku tinkamai, todėl atrodo kitaip (*juokiasi*). O šiaip ne kartą sakiau, jog kai valgau desertus, niekada savęs nekaltinu ir neskaiciuoju kalorijų. Aš mėgaujuosi ir, tikėtina, mano kūnas tai jaučia, nekaupia tiek, kiek galėtų. Be to, valgau tik kokybiškus desertus, iš gerų produktų. Niekada neatsisakau ir naminio kepinio - ar jis būtų močiutės, ar draugės, ar profesionalo keptas.

- Nors vakarėliuose ar gatvėje vilkite tikrai stilingai, smalsu, kuo vilkitate, kai kuriate ir ruošiate desertus? Ar primenate konditerę su kepuraitę ant galvos ir didele prijuoste?

- Oi ne, toli gražu (*juokiasi*). Jei esu darbe, tai ten savos higienos taisyklės, specialūs rūbai ir t.t., visgi kurti bei gaminti desertus man labiausiai patinka ir pavyksta namuose. Ten - jau kaip išeina... Dažniausia susuku garbanėles į kuoduką, apsirėngiu tampres, šortus ar sijonuką, patogius marškinėlius, pasileidžiu muziką ir per daug negalvodama apie taisykles bandau, bandau, bandau! Labai smagu paskui su draugėmis, sese ar vyru viską ragauti (*šypsosi*).

- Turite kepyklėlę ir desertinę, esate išleidusi knygą, rašote tinklaraštį, organizuojate renginius - kas toliau? Kokie ateities planai?

- Nebeorganizuojau renginių ir to pagrindinė priežastis - susitelkimas į vieną veiklą, jos darbas 200 proc. Tiek knyga, tiek tinklaraštis irgi yra susiję su maistu. Per juos realizuoju savo meilę rašymui ir sujungiu dar kelias, mane įkvepiančias sritis. Man labai patinka darbas su kamera, laisvai prieš ją jaučiuosi, todėl ateityje norėčiau kurti daugiau vaizdo turinio.

- Jūsų moto: nieko nėra neįmanomo. Ką tokio - kas jums atrodė neįmanoma - esate įgyvendinusi, padariusi?

- Žinokite, kai pradėdi verslą toje srityje, kur nieko nežinai, pradėdi net ne nuo nulio, o nuo minus 50 taškų ir dar neturi jokios normalios patirties, nes esi jauna ir nežinai, ką reiškia vystyti bei valdyti nuosavą verslą, išpažiuotos neįmanomų dalykų atsiranda gana dažnai. Ne kartą galvoju, jog nebeatempsiu fiziškai (ypač kai tuo pat metu dar ir planuočiau vestuves), kad nesuderinsiu darbo ir santykių su vyru, kad neįveiksiu vienos ar kitos situacijos, tačiau galiu drąsiai pasakyti, jog turime visas galimybes

**KAI VALGAU
DESERTUS, NIEKADA
SAVĖS NEKALTINU
IR NESKAIČIUOJU
KALORIJŲ. AŠ
MĖGAUJUOSI IR,
TIKĖTINA, MANO
KŪNAS TAI JAUČIA**

suvalgęs mano kurtą desertą, išsineštų kuo šviesesnes mintis bei teigiamas emocijas.

- Esate „priklausoma nuo saldumynų“. Kaip dažnai patį juos valgote? Ar vis dar pirmenybę teikiate keksiukams?

- Desertus vis dar valgau kasdien ir tikrai ne mažiau kaip du per dieną. Nieko su savim negaliu padaryti, nors, tiesą sakant, netaikau ir stengiuosi (*juokiasi*). Valgau čiame, kai reikia atsiprašyti, ir, be abejonės, kai liūdime ar reikia pataisyti nuotaiką. Taigi, mes turime puikią priemonę skaniai ir gražiai išspręsti bet kokią problemą. Man svarbu, kad kiekvienas,

NAUJAS PARTNERIS - „LIU PATTY“ DESERTINĖ

Su „Laisvalaikio“ kortele - 10 % nuolaida prekėms

Desertinė - Užupio g. 20, Vilnius.

Kepyklėlė - L.Giros g. 15, Vilnius.

Tel. (8 699) 908442, www.liudesertine.lt



Liucina su vyru Tadu

patys save ir aplinkinius stebinti kasdien, su kiekvienu kartu vis labiau plėsti savo galimybių bei jėgų ribas.

- Esate minėjusi, kad nors jums sekasi, išsilaikyti yra nelengva, nes konditerijos rinka Lietuvoje aktyvi. Tad kaip išsilaikote?

- Mano didžiausias turtas darbe yra kolektyvas, žmonės, kurie dirba su manimi. Be jų palaikymo ir empatijos, noro judėti į priekį, mokytis ir pasiekti, būtų žymiai sunkiau. Per penkerius veiklos metus buvo bent trys kartai, kai jie tikėjo mumis stipriau už mane pačią! Neįtikėtina, bet tai tiesa. Aš, savo ruožtu, stengiuos dirbti kryptingai, nesiblaškyti, nuolat domėtis naujovėmis, jas išbandyti ir diegti. Be to, švenčiame ir džiaugiamės pasiektais rezultatais bei laimėjimais. Tai motyvuoja ir irgi yra labai svarbu!

- Taip pat esate savo tinklaraštyje rašiusi, jog, kad pasiektumėte tai, ką turite, teko

**DESERTŲ KŪRIMO
MAGIJA LABAI
ĮTRAUKIANTI, NES
SKONIŲ DERINIŲ,
FORMŲ BEI SPALVŲ
GALIMYBĖS YRA
NEAPREPIAMOS**

paaukoti nepaprastai daug. Gal pateiktumėte pavyzdį?

- Kai pradėjau savo veiklą su desertais, vis mažiau laiko leidau namuose. Vis rečiau būdavau su vyru (iki šiol nesuprantu, kaip jis pakenčia mano darboholizmą). Taip pat pradėdavau ryšį su keliomis draugėmis, nes neturėjau laiko nulekti kavos ar vyno taurės ir elementariai papliurpti. Netgi savo krikštąsūniui skyriau nelogiškai mažai laiko! Man nuoširdžiai gaila, kad per mažai su juo buvau, žaidžiau ir stebėjau, kaip jis auga. Man pasisekė, kad visas keičiasi į gera - aš vis dar esu jo mylima teta Liu, draugės atsiliepia kviečiamos susitikti, o vyras iki šiol yra visas mano pasaulis!

Pradėjo slidinėjimo sezoną

Radioj laidų vedėja **SIMONA ALBAVIČIŪTĖ-BANDITA** labiau mėgsta vasaros sezoną. Kaip mergina prisipažįsta, ji - vasaros vaikas, kuriam patinka šiluma, vandens pramogos, saulė. Dėl šios priežasties Simona galvodavo, jog niekada į kalnus nevažiuos, sakydavo, kad atostogos turi būti ten, kur šilta. Tačiau, praėjusiais metais ji pirmą kartą suprato, kokie nuostabūs yra kalnai ir kaip smagu slidinėti.

Praėjusių metų gruodį Simona su savo vaikinu, ledo rituliniuku Andriumi Židkovu, ir draugais nusprendė praleisti žiemos atostogas kalnuose, Slovakijoje. Jai didžiausią įspūdį paliko pirmosios akimirkos atvykus: „Kai atvyksti į kalnų miestelį, pušys paskendusios sniege, o nuo kalno šviečia miestelis, kuris atrodo kaip iš filmo. Tada supranti, kad ir žiema yra puikus metų laikas“, - šypsosi žinoma moteris.

Slidinėti Simona mokėjo tik šiek tiek, todėl pirmosiomis dienomis, ypač po to, kai skaudžiai nuvirto ir susitrenkė uodegikaulį, kalnai virto ne džiaugsmu, o maža paranoja: „Vis galvodavau, kad tik nenugriūčiau, kad tik ne-nugriūčiau! Atsipalaidavau tik paskutinę atostogų dieną.“

Todėl šiais metais Simona nusprendė pradėti kalnams ruoštis iš anksto. Slidinėjimo sezoną ji jau pradėjo, tik ne aukštuose kalnuose, o... ant kilimo. Slidinėjimo įgūdžius Simona Bandita tobulino Vilniuje įsikūrusioje uždaroje „Laisvalaikio dovanų“ slidinėjimo akademijoje.

je, kur slidinėjama ant treniruoklių, padengtų kilimine danga.

„Buvome labai maloniai nustebinti. Pirmiausia dėl to, kad ten ne sniegas, o minkštas kilimas, todėl nebaisu kristi. Antra, čia labai greitai junti progresą, tad mokaisi greičiau. Jei praėjusiais metais būčiau žinojusi, kad Lietuvoje yra tokia vieta, tikrai būčiau atvykusi pasitreniruoti ir išnaudojusi visas atostogų die-

nas smagiam slidinėjimui, o ne mokymuisi.“

Apsilankiusi slidinėjimo treniruotėse Simona Bandita jau planuoja žiemos atostogas: „Pradžiai metais lankėmės Slovakijoje, o šiemet norime vykti kažkur kitur - Prancūziją, Austriją arba Šveicariją. Kur kalnų kurortai papuošti įspūdingais vaizdais ir kalnais.“

„Laisvalaikio“ inf.



Simona Alavičiūtė-Bandita nuotr.

**PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!**



-40% 20,50 € su **VANDENS PRAMOGOS IR ROMANTIŠKAS SPA POILSIS „TRASALYJE“ DVIEM**



-40% 35,40 € su **PAJUSK LAISVĘ SU ELEKTRINIŲ MOTOCIKLŲ „KUBERG“ MIŠKO TRASOJE**



-30% 31,50 € su **SPA PROGRAMA „SALDUS RYTIES SAPNAS“**

Akcija galioja iki 2018 m. lapkričio 16 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!

Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

laisvalaikio dovanos



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

Namai pagal *hygge*

Prisipažinsiu, vėlyvo rudens iš dalies laukiau bent dėl vieno dalyko - tai *hygge*. Ši daniška sąvoka, apibūdinanti jaukumą, Skandinavijoje vartojama du šimtmečius, tačiau pasaulyje išpopuliarėjo prieš kelerius metus, kuomet Laimės instituto, esančio Kopenhagoje, direktorius Meikas Vikingas (Meik Wiking) apie tai prabilo. Norėjau ne tik pritaikyti *hygge* namie, bet ir apie tai parašyti. Mat šaltasis sezonas yra geriausias *hygge* metas.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ



@meikwiking

M.Vikingo „Mažoji laimės knyga Hygge. Gyvenimas pagal danus“ buvo išleista į daugybę kalbų, tapo bestseleriu visame pasaulyje. Rinkodarinkai pasigavo šią sąvoką, norėdami parodyti gausybę su jaukumu susijusių dalykų. Bet tai iš tiesų veikia, jeigu tuo tiki! Todėl, nors knygų apie tai dabar išleista gausybė, remiuosi būtent M.Vikingo leidiniu. Juk kas daugiau nusimano apie laimę ir jaukumą, jeigu ne laimės tyrėjas.

KUO ŽEMESNĖ ŠVIESOS TEMPERATŪRA, TUO JAUKESNĖ APŠVIETIMO SPALVA PATALPOJE

Hygge gali būti veiksmas, būdvardis, daiktavardis („jaukiai būti“, „jaukus, patogus“, „jaukumas“ ir kt.). Šis žodis tariamas panašiai į „hiuga“. Jo kilmė - norvegiškas žodis, reiškiantis gerą savijautą. Ir išties, *hygge* skatina gerai jaustis.

Laimingiausia tauta

Nors mes esame pratę skystis dėl prastų orų, Danijoje ir apskritai Skandinavijoje orai dar blogesni. Todėl jie sumastė, kaip prie adaptuotis - ogi daugiau laiko rudenį bei žiemą leisti namie, kavinėse ar su draugais. Nieko naujo, sakysite, jeigu ne tas faktas, kad būti viduje jiems ištis patinka ir tam pasitelkiamos visos priemonės. Negana to, danai nekart Jungtinių Tautų buvo įvardyti kaip laimingiausia pasaulio tauta.

Kadangi apie tai išleista visa knyga, sutalpinti į vieną straipsnį šią sąvoką nelengva. Todėl pasitelkime komponentus, kurie padeda įgyvendinti tai namuose. Kaip rašo M.Vikingas, „nors jaukumą galima kurti ištisus metus,

žiemą jis virsta ne tik būtinybe, bet ir išgyvenimo planu“. Tai tarsi danų DNR. Ir svarbu pasimokyti to, nes prasti orai ar tamsa yra ir požiūrio bei galimybių įžvelgimo dalykas. Reikia vertinti tai, ką turime, o jei kažkas labai netenkina, pasistengti padaryti situaciją geresnę. Juolab kad *hygge* nenusipirksi - tik susikursi.

Šviesa

Kuomet danų klausima, su kuo labiausiai jiems asocijuojasi *hygge*, beveik visi atsako, kad su žvakėmis. Nėra greitesnio būdo sukurti intymesnę ir jaukesnę aplinką, nei patalpoje uždegti keletą žvakių. Tad danų namai pilni jų, jie žiebia žvakes taip dažnai, tarsi kiekviena diena būtų Vėlinės. Tik intencija kita. Per metus statistinis danas sudegina šešis kilogramus žvakių, dauguma jų - natūralios kilmės, ne sintetinės. Tai labai svarbu, mat prisikvėpuoti sintetinių žvakių - kenksminga sveikatai.

Danai apskritai pamisę dėl apšvietimo ir gerų šviestuvų - į pastaruosius investuoja daug, perka vardinus ir turi mėgstamų gamintojų. Namie turi būti daugybė šviesos šaltinių skirtingiems kampelems ir veikloms, nes „vienintelis turtas, kurio danai šaltuoju laikotarpiu turi per akis, tai tamsa“. Tad bent namie norisi daugiau šviesos. Paslaptis - kuo žemesnė šviesos temperatūra, tuo jaukesnė apšvietimo spalva patalpoje. Keletas mažesnių šviestuvų sukuria jaukesnį apšvietimą nei vienas didelis, tad danai kuria namie apšviestas „saleles“.

O štai *hygge* viršūnė - židyns. Danai gali eiti į kavinę, kurioje kava kainuoja penkis eurus ir jos skonis yra šlykštus, vien dėl joje esančio atviro židinio!

Kaip pusiau juokauja M.Vikingas, danai taip pleškina žva-



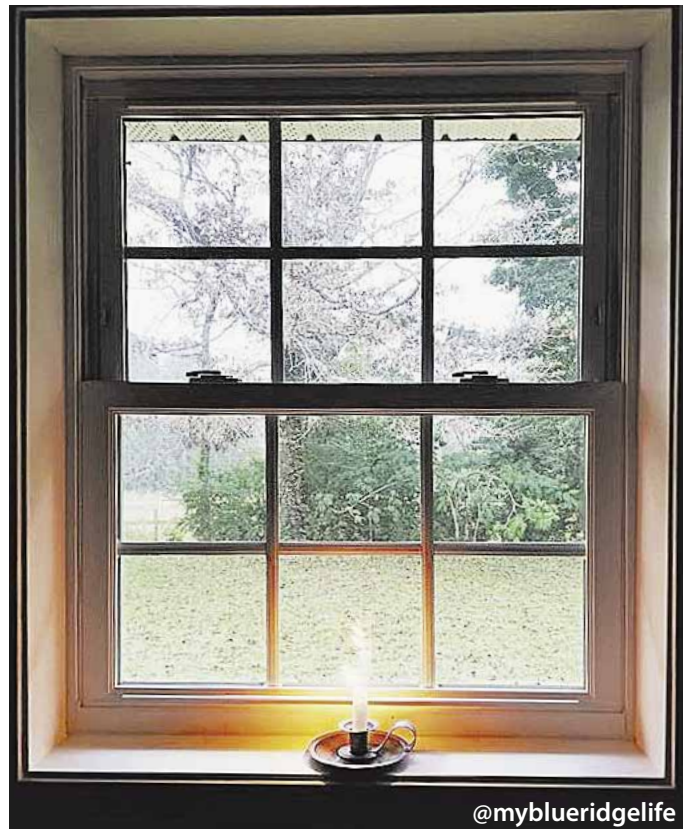
@huge_home_project



@pegasuyayinlari



@simply_35



@myblueridgelife

kes, malkas ir apskritai mėgsta degias medžiagas (pvz., medienos baldus), kad nėra ko stebėtis, jog Kopenhaga keliskart buvo sudegusi iki pamatų.

Skanus maistas

Skanus ir sotus maistas labai vertingas kompanijoje, rašo M.Vikingas. Kavos danai kasdien prigeria „kaip Veronika ežero“ - už žvakes jiems labiau su *hygge* asocijuojasi tik karšti gėrimai. Mėsą ir saldumynus jie irgi kerta kilogramais. Tačiau šiuo atveju svarbu, ne ką mėgsta danai, o ką mėgstate jūs. Nes būtent tai sukuria teigiamą emociją, o *hygge* esmė yra pamaloninti save, net jei tai - maža nuodėmė. Saldumynai nėra blogai, jei jie kokybiški, valgomai ne kasdien ir mėgauti. Nes valgyti pyragaitį ir dūsauti, kiek jame kalorijų ir kaip tai nesveika, tolygu atimti iš savęs malonumą.

Maistas neturi būti kažkoks ekstravagantiškas. Pavyzdžiui, namie kepto obuolių pyrago aromatas yra *hygge* viršūnė. Nes tai labai priemenai vaikystę, kelia teigiamas emocijas, be to, pagaminta pačių. Maisto ruošimas namuose ar draugų kompanijoje - irgi labai *hygge*.

Hyggekrug

Danai daug dėmesio skiria namų dailinimui, nes čia praleidžia daug laiko. Kavinėse susitinka su draugais jiems brangu, tad sambūriai vyksta namuose. Tokio dalyko kaip netikėtų svečių pasitikimas sakant: „Oi, nežinojau, kad ateisite, būčiau susitvarkiusi...“, jiems nepasitaiko. Nes danų namai visada atrodo it iš dizaino žurnalo viršelio.

Kiekvienoje danų namuose būna *hyggekrug* - tai jaukus kampelemis, kuriame miela būti. Kažkam tai krėslas ir toršeras šalia, kažkam pagalvėlėmis nusėta pa-

VIENTELIS TURTAS, KURIO DANAI ŠALTUOJU LAIKOTARPIU TURI PER AKIS, TAI TAMSA, TAD JĄ PRALEIDŽIA JAUKIAI BŪDAMI NAMIE

langė ar sofa priešais besikūrenantį židinį. Jaukiam kampelemi reikia neįkyraus apšvietimo, apšviesti ar pagalvėlių - ir viskas!

Dar verta patogiai ir gražiai išeksponuoti turimas knygas arba atsirinkti keletą mėgstamiausių ir jas pastatyti matomoje vietoje. Žiemą įsitaisyti *hyggekrug* ir paskaityti įdomią knygą - tikrai puiku.

Medis, keramika, vintažas

Taip pat jaukumui ir geram interjerui sukurti labai tinka me-



@alimaravillas



@ms_baika



@ldshoppe

diniai baldai: medinis valgomojo ar darbo stalas, medinė indauja ar moderni kėdė medinėmis kojomis. Arba - supamasis krėslas. Taip pat - ir kiti su gamta susiję dalykai. Žaliuojantis augalas, kailis-kilimas, avikailis ant sofos, konkorėžių kompozicija vazoje ir pan. Danai jaučia poreikį į namus parsigabenti visą mišką.

Vintažiniai baldai ar akcentas irgi turi savito žavesio, kelia nostalgiją ir pasakoja savo istoriją. Tai ne tik fiziniai objektai, jie turi emocinę vertę, teigia Laimės instituto vadovas.

Keraminiai indai, arbatinukas ar gėlių vazona yra mažos detalės, kurios išbaigia bendrą namų paveikslą.

Lytėjimas

Svarbu ne tik, kaip daiktai namuose atrodo, bet ir kokius jausmus ar pojūčius jie sukelia. Skirtingos namų objektų tekstūros bei faktūros suteikia progos pasi-

telkti ir lytėjimo juslę. Tad minėtiems apklotams, pagalvėlėms, kilimėliams šaltuoju sezonu skirta didesnę dėmesį.

Naminė apranga

Gražios vilnonės kojinės, megztos pačių ar močiucių. Šiltas,

jaukus, „nekanantis“ megztinis. Patogios, minkštos, šildančios šlepetės. Jei norisi - su juokingu piešiniu ar užrašu. Patogios, tačiau nenuskalbintos kelnės iš malonaus liesti audinio. Purus šviesių tonų chalatas. Visa ši apranga kviečia būti namuose. Tai - *hygge*. Kasdieniška, bet neprasta.

HYGGE MANIFESTAS PAGAL M.VIKINGĄ

1. **ATMOSFERA.** Pritemdysite šviesą.
2. **MĖGAUKITĖS AKIMIRKA.** Išjunkite telefonus.
3. **MALONUMAS.** Kava, šokoladas, sausainiai, pyragaičiai.
4. **LYGYBĖ.** „Mes“ svarbiau nei „aš“. Dalykitės darbais ir laiku.
5. **DĖKINGUMAS.** Įsileiskite jį į save. Kaip yra, taip gerai.
6. **HARMONIJA.** Tai ne varžybos. Jūs mums jau patinkate. Nėra reikalo girtis savo pasiekimais.
7. **KOMFORTAS.** Jauskitės patogiai. Stabtelėkite ir atsivėpkite. Atsipalaiduokite.
8. **PALIAUBOS.** Nedramatizuokite. Pokalbį apie politiką atidėkite kitai dienai.
9. **BENDRYSTĖ.** Kurkite santykius ir pasakojimus. „Ar prisimeni, kaip mes?..“
10. **PRIEGLOBSTIS.** Tai jūsų šeima. Tai vieta, kurioje esate ramūs ir saugūs.

Vietoj vaistų - pabuvimas gamtoje

Neseniai buvo pranešta, kad šeimos gydytojai britų archipelago (tarp Jungtinės Karalystės ir Norvegijos) esančiose Šetlando salose paleido projektą, kurį pažodžiui būtų galima išversti „gamtos receptas“. O nepažodžiui paaškinus - medikai vietoj vaistų skiria pacientams pabuvimą gamtoje, sezonų pajutimą. Tai - kaip būdas kovoti su chroniškėmis ligomis, taip pat ir psichinėmis problemomis bei stresu.

Tam yra sukurtas ir specialus kalendorius, kurį visame pasaulyje galima parsisiųsti nemokamai (iš healthyssetland.com/your-area) arba gauti valstybinės gydymo įstaigose Šetlande, kur pateikiama idėjų, ką kiekvieną mėnesį galima nuveikti gamtoje.

Medikai ieško alternatyvų, kaip, be nuolatinio vaistų vartojimo, galima padėti žmonėms būti sveikesniems - tiek fiziškai, tiek emociškai. Juk pabūti gam-

toje prieinama visiems, nieko nekainuoja, o gamtos, gryno oro, augalų, žalios spalvos nauda yra įrodyta nesuskaičiuojama galybe mokslinių tyrimų.

Čia net ir mediku ar mokslininku būti nereikia - kad ir koks jautumeisi pavargęs, pabuvęs gamtoje, pavaikščiojęs, pažvelgęs į toli, į medžius, žmogus pasijunta atsipalaidavęs, ramesnis. Tarsi atitraukia nuo įprastų kasdienių rūpesčių ir viskas tuomet atrodo įmanoma. Negana to, tai ne tik gerina sveikatą ar sumažina nerimą, bet ir skatina kūrybiškumą, suteikia džiaugsmo, gerina miego kokybę t.t. Japonai turi tam atitinkamą - tai vadinamosios „maudynės miške“. Į tokias „maudynes“ patariama nesinėsti telefono, eiti vieniems, su šuniu arba su kompanija, bet pabūti tyloje, pasimėgauti gamta.

Beje, tyrimai rodo, kad net ir dokumentinių filmų apie gamtą ir joje vykstančius procesus stebėjimas irgi turi panašios psichologinės įtakos. Tačiau fiziškai pajudėti visuomet geriau.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ



Redakcijos archyvo nuotrauka

Dukart du



Jubiliejinio, penktą kartą rengiamo dvynių konkurso „Twins Peak 2018“ programa plečiasi - šiemet savo pasirodymu nustebins dvynių madų šou. Specialiai šiam renginiui mažųjų modeliukų pasirodymą rengia tinklaraščio „Two Makes Six“ steigėja **IEVA ARNAUSKIENĖ** - dviejų porų dvynių mama.

„Mūsų šeimoje auga dvi dvynių poros - dešimtmečiai Džiugas ir Mažvydas ir trimetės Ūla ir Mėta. Nebijau sakyti, kad gyvenimas man išmetė atvirą iššūkį kortą, nes auginti iškart po du ir dar du kartus - tikrai yra ką veikti!“ - sako moteris.

Nepaisant keturgubų rūpesčių, moteris sukūrė tinklaraštį, kuriame dalija įvairiausių patarimų mažyliams auginantiems tėvams. Paklausta, kaip viską sušpėja, ji neslepia, kad įsisukus tinklaraščio veiklai, viena visko ir nebeaprėpia, gali būti, kad netrukus ieškos pagalbininkų. „Esu maksimalistė, tad su manimi dažnai būna sunku, užsibrėžto tikslo aš siekiu geriau iš lėto, bet užtikrintai“, - dėstė I.Arnauskienė, kurios tinklaraštis gimė kartu su dukrytėmis.

„Šeimoje augau su septyneriais metais jaunesne sesute, šalia manęs nuolat sukosi mažesni vaikai. Puošti juos man pats mažiausias užsiėmimas, norėčiau, kad visi pasaulio vaikai tu-

rėtų galimybę būti papuošti. Vainikystė - tai toks metas, kuomet galime iš mažo žmogučio nulipdyti nuostabų žmogų, tad nenumokime ranka ir į išorinį grožio kūrimą, priimkime tai kaip natūralų raidos procesą. Dažnai savo vaikučių drabužius tiesiog dovanoju tiems, kam jų norisi ar labai reikia.“

NORĖČIAU, KAD VISI PASAULIO VAIKAI TURĖTŲ GALIMYBĘ BŪTI PAPUOŠTI

Dvynių konkursas „Twins Peak“ yra vienas laukiamiausių Arnauskų šeimos renginių, kurių jie dar nėsyk nepraleido. „Vieno renginio metu Džiugas su Mažvydu buvo užėmę 1-ąją vietą, tos dienos nepamiršime niekad, kiek džiaugsmo tąkart spindėjo jų akys. Šimet sulaukusi kvietimo surengti dvynių madų šou jubiliejinio renginio metu, nė nesudvejojau. Bus ištis nuostabu, juk po-

diumu žengs dvynukai, o gal net ir trynukai!

Žinoma, tai nebus tas madų šou, kurio metu viskas sustyguota nuo A iki Z, nes modeliukai - vaikai, kurie nėra apmokyti modelio darbo. Jie bus pasipuošę naujausių mados tendencijų deriniais, tačiau pagrindinis to vakaro madų šou akcentas, manau, bus spindinčios jų akys.“

Dvynių konkurso mados podiumu žengs ir keturios Arnauskų šeimos atžalos.

„Dabar dažnai pajuokauju, kad užsisakiau dukart dvynukų dėl to, jog namuose turėčiau užtektinai modelių savo veiklai, ir mums tai puikiai pavyko. Jokios prievartos nėra, visas modeliavimas vyksta natūraliai, mes tiesiog gyvename tokioje namų aplinkoje, kurioje grožis, estetika, meilė drabužiui yra diegiami nuo mažens. Mūsų vaikams tai yra įprasta, tarsi nusiplauti rankas grįžus iš kiemo.“

Neperšu jiems tų madų per prievartą, jie tai mato kasdien ir natūraliai tai priima, o jei ateis ta diena, kai man pasakys: „Mamyt, gana!“, mes susėsime pasikalbėti ir surasime kompromisą. Šeimos stiprybė slypi gebėjime rasti bendrą kalbą ir suprasti vieni kitus.“

Netikėtas duetas



„Nuo šiol, jei matote vieną iš mūsų, reikėtų apsidairyti, ar kur netoliese nėra antrojo“, - šmaikštuoja renginių ir televizijos laidų vedėjas **DAINIUS MARTINAITIS**, kalbėdamas apie neseniai pradedusį bendradarbiavimą su Lietuvos baleto žvaigžde **NERIJUMI JUŠKA**.

Pramogų pasaulyje duetai, galintys įgyvendinti itin skirtingus režisūrinius įvairių projektų rengėjų sprendimus, yra retas reiškinys.

„Su Nerijumi kartu jau vedėme renginį ir išbandymą išlaikėme! Jis tikrai puikus partneris - reaguojantis į situaciją, nestokojantis humoro jausmo, mokantis šventei suteikti elegantišką toną“, - pagyrimų partneriui negailėjo D.Martinaitis.

Jo įsitikinimu, duetas su baleto primarijumi yra efektingas ir

dėl judviejų skirtingos patirties, amžiaus, įvaizdžio, pomėgių. „Aš mėgstu žvejoti, o Nerijus - lepintis vandens parkuose. Aš vertinu kruopų košes, o mano partneris - tikras gurmanas. Nerijui fotoaparatas - galimybė atskleisti, tuo tarpu aš jo stengiuosi vengti. Šie ir daugybė kitų skirtumų suteikia mums galimybę „suvadovauti“ ir žvejų suvažiavimui, ir protokoliniam renginiui.“

Spektakliuose tebevaidinantys ir savo vardo baleto mokyklai vadovaujantis N.Juška neslepia - renginių vedimas jam yra savęs išmėginimas. Tai, kad jis gali tapti D.Martinaičio scenos partneriu, primarijus sakė niekuomet nė nepagalvojęs. Tačiau tokią galimybę, pasak N.Juškos, įžvelgė bičiuliai.

„Nors sukūrėme bendrą projektą, savo įprastą veiklą tęsime ir toliau. Tačiau nauja patirtis praturtina, išprovokuoja idėjas, skatina vidinį progresą“, - įsitikinęs N.Juška.

Jis neslepia - pasikeitimai Juškų namuose buvo ne kartą aptarti. Didelė tikimybė, kad prie komandos netrukus prisijungs ir primarijus žmona Agnė. Dviejų mažylių mama - išlavinto balso savininkė, buvusio „Burgundiškojo“ choro narė.

MŪSŲ SKIRTUMAI SUTEIKIA GALIMYBĘ „SUVAADOVAUTI“ IR ŽVEJŲ SUVAŽIAVIMUI, IR PROTOKOLINIAM RENGINIUI

„Agnė dainavo filmuojant vieną iš televizijos projektų, kuriame dalyvavau. Jos balsas man - tikrai ypatingas. Žmona buvo ne kartą kviesta prisijungti prie populiarių Lietuvos merginų grupių, bet vis atsisakydavo. Tačiau... gal jau atėjo laikas jai vėl pradėti dainuoti?“ - svarstė N.Juška.

Patikėtas svarbus vaidmuo

Naujo pastatymo roko operoje „Meilė ir mirtis Veronoje“ pasirodysiančių ryškiausių šalies artistų gretos plečiasi. Prie komandos jungiasi **INGA VALINSKIENĖ**, kuriai patikėtas Džuljetos auklės vaidmuo. Svarbia komandos dalimi tapo ir Povilas Meškėla, kuris rūpinsis artistų dainavimu.



kas nežinau, koks bus galutinis rezultatas, nes tai priklausys ne tik nuo manęs, bet ir nuo režisieriaus interpretacijos, - sako I.Valinskienė ir atskleidžia, kad būdama Džuljetos auklės vietoje tikriausiai pasielgtų taip pat. - Manau, auklė klausė savo širdies. Taip elgiasi dauguma moterų. Taip tikriausiai daryčiau ir aš.“

Legendinė Kęstučio Antanėlio roko opera „Meilė ir mirtis Veronoje“ yra sukurta pagal V.Šekspyro (W.Shakespeare) dramą „Romeo ir Džuljeta“. Realiais faktais paremtas kūrinys pasakoja tragiškai pasibaigusią dviejų jaunuolių - Romeo ir Džuljetos - meilės istoriją. Liūdną istorijos baigtį nulemia neaišku iš kur kilęs konfliktas tarp jaunuolių šeimų - Montekijų ir Kapulečių.

„Visais laikais visokios istorijos imanomos. Tėvų, nusiteikusių prieš vaikų pasirinkimą, visada buvo ir bus. Tik šandien tokių problemų sprendimai - įvairesni. Pati vardan savo vaikų susitaikčiau su daug kuo, taip pat ir su marčiomis. Ne aš, o mano sūnūs turi jas mylėti.“

Pastatymas auditorijai bus pristatytas gruodžio pabaigoje Vilniuje ir Klaipėdoje.

„Laisvalaikio“ inf.

MAXIMA
Tai, ko reikia

GROŽIO MUGĖ

KVIEČIAME APSILANKYTI!

IKI **-50%**

NUOLAIIDOS KATALOGO PREKĖMS



2018 11 08 – 2018 11 21
Daugiau informacijos
www.maxima.lt

MAXIMA

NAUJIENOS

TOP PASIŪLYMAI

LIETUVIŠKA

DOVANOS

Problemas sprendžia sporto salėje

Vos baigusi vesti anksčiau rytinę radijo laidą **LIVIA GRADAUSKIENĖ** skuba ne į lovą – moteris bent 3-4 kartus per savaitę lanko grupines treniruotes. Mokykloje iš kūno kultūros bėgusi TV ir radijo laidų vedėja šiandien be sporto neįsivaizduoja savo dienos, nes būtent jis padeda jai ne išspręsti problemas, tai bent jau pakeisti požiūrį į jas.

L. Gradauskienė, atrodytu, niekada nestokoja geros nuotaikos ir charizmos. Turint omenyje, kad jos darbo diena jau prasideda 7 val. ryto, kyla natūralus klausimas - kaip?

„Esu didelė sporto fanatikė. Visada smagu žmogui gražiai atrodyti ir jaustis, bet sportas man – energijos narkotikas. Jis išsprendžia visas mano kasdienes, moralines, buitines problemas. Kai atrodo, kad galva nebepakelia nuolatinių rūpesčių, skubių reikalų, aš problemų sprendimą visada pradedu nuo sporto salės. Po treniruotės viskas praskaidrėja, supranti, kad viskas yra daug paprasčiau, aiškiau ir lengviau. Problemos jį neišsprendžia, bet pakiečia požiūrį į viską, supranti, kad viskas tavo rankose, viskas suvaldoma.“

L.Grauskienės teigimu, neretai nuovargis ir kiti pasiteisinimai, kodėl negalime šiandien sportuoti, yra lengvai įveikiami, nes kiekvienas gali daug daugiau, nei galvoja.

„Atrodo, kad ir kaip esi nuvar-
gęs, nusilpęs ir nebepavelkantis
kojų, po treniruotės kaskart save
nustebini - iš sporto salės išeini
su naujomis jėgomis. Tikrai savimi
nuosirdžiai džiaugiuisi - kokias aš
šaunuolė, kad sugebėjau ateiti,
nes dabar jaučiuosi daug geriau.“

Teigiamas pavyzdys
įkvepia ir vaikus, ir tėtį

Dažniausiai L.Graudauskienę pamatysite grupinėse treniruotėse. Jai patinka kompanija, sekti trenerio nurodymus, nes tada ji užtikrinta, kad netinginiaus.

„Jei jau ateini iki sporto klubo, gaila būtų laiką praleisti bevaikštant tarp treniruoklių su telefonu, tad aš mėgstu iš savęs išspausti maksimumą. Jei nespėju į treniruotę, mieliai nueinu prie treniruoklių, ant bėgtakio.“

Be to, aktyvus fizinis gyvenimas pokyčių įnešė ir virtuvėn. „Kai išties atidirbi treniruotėje, atiduodi visą save, brauki prakaitą ir galvoji - na, jau ne, bulkų tikrai nepirksiu. Supranti, kad gaila nus investicijas į save viena ranka nubraukti. Be to, sveikas mais-



Līvīos Gradauskienės nuotr.

tas man skanus - aš nevalgau mė-
sos, dievinu daržoves, tai prisi-
galvoju įvairiausių patiekalų. O
kadangi namie valgomą tai, ką
perka mama, o mama perka po
sporto tik sveikus dalykus - visi
laimingi ir sveiki. Paiėškos tos
baltos „popierinės“ duonos, neras
ir suvalgys sveiką juodą“, - pikt-
džiugiškai nusijuokia ji.

**JEI JAU ATEINI IKI
SPORTO KLUBO,
GAILA BŪTŲ
LAIKĄ PRALEISTI
BEVAIKŠTANT TARP
TRENIUOKLIŲ SU
TELEFONU**

Sporto virusu ji dalijasi ne tik namie (kol turėjo laiko, su ja į treniruotes vaikščiavo jos 18-ė dukra, plaukimui neabejingas ir 11-etis sūnus), bet ir su tėčiu. Jos pavyzdžiu moteris siūlo pasekti ir kitiems.

„Savo tėtį užrašiau į „Impuls“ naujokų programą. Jam 69-eri ir iki tol yra tik plaukęs - juk dauguma panašaus amžiaus žmonių (jei nebuvę profesionalūs sportininkai), niekada nėra į sporto klubą nė kojos įkėlę. Iš pradžių jis baiminosi, kad nežinos, ką kaip daryti, bet dabar tiesiog gražus į jį žiūrėti! Jis tiesiog žydi - gražūs

ką parodo, viskas jam pavyksta. O ir aš devintame danguje – juk daug geriau turėti sveiką, sportuojantį, optimistišką tėtį, o ne tokį, kuris tik sėdėtų namie ir niurzgėtų, kaip viskas blogai, kokią prastą sveikata.“

Sportas nebūtina turi būti kančia

Tiesa, moteris juokiasi ne visada buvusi tokia pavyzdinga. Mokyklos laikais ji sporto tiesiog nekentė. „Mokykloje aš buvau labai nesportiška - ypač nemėgau kūno kultūros pamokų, iš jų bėg-

„Laisvalaikio“ inf.

tyvus gyvenimo būdas, kai lauko ar patalpų žaidimai ir sportas yra pakeičiami skaitmenine veikla, daro įtaką savijautai ne tik dabar, bet ir vaikui užaugus.

Deja, mūsų šiuolaikinis gyvenimo būdas motyvuoja judėti vis mažiau: šalyse su didesnėmis pajamomis 26 proc. vyrų ir 45 proc. moterų visiškai neskiria laiko fiziniam užsiėmimams, tačiau šalyse su mažesnėmis pajamomis šie rodikliai yra daug optimistiškesni: tik 12 proc. vyrų ir 24 proc. moterų renkasi nesportuoti.

Kai kurie įdomūs duomenys taip pat parodė, kokią atstumą europiečiai nuvažiuoja su savo automobiliais - 50 proc. atvejų tai yra mažiau nei 5 kilometrai. Šį atstumą galima greitai nueiti pėsčiomis per 40-50 minučių. Pagal PSO statistiką, rytų europiečiams mažas fizinis aktyvumas yra dažna problema, o naujoji apklausa parodė, jog taip nutinka dėl to, kad trūksta laiko, žmonės neranda patinkančios sporto šakos ar veiklos arba jiems trūksta energijos.

„Laisvalaikio“ inf.

10 būdų, kaip pakeisti blogus įpročius



Psichologiniai tyrimai atskleidė, kad 95 procentai visų minčių jausmų, veiksmų bei pasiekimų yra įpročių padarinys. Viena iš svarbiausių išvalgy, padedančių žmonėms būti laimingesniems ir sėkmingesniems – suvokimas, jog gyvenimo kokybės pokyčius lemia nauji įpročių formavimas. Tačiau daugelis skundžiasi, jog nepavyksta pakeisti ydingų įpročių.

Verslo analitikas ir konsultantas AUGUSTINAS ROTOMSKIS dalijasi mintimis, kaip sėkmingai keisti įpročius. Anot A. Rotomskio, kiekvienas įprotis turi atlygį. Negatyvūs įpročiai tenkina norus, kurie suteikia trumpalaikį malonumą, bet neretai yra destruktivūs ilgalaikėje perspektyvoje. Pozityvūs įpročiai tenkina brandesnius poreikius, kurie pasirūpinimą ilgalaikėje gerove. Tačiau dažnai žmonės bijo trumpalaikio kaitos sukeltamo diskomforto ir renkasį gyvenimą jų netenkinančioje kasdienybėje.

Bandydami keisti savo įpročius, daugelis žmonių susiduria su vidiniu pasipriešinimu. Svarbu suvokti, kad, teisingai perpratus įpročių keitimo principus ir išvengus tipinių klaidų, galima sėkmingai pakeisti savo gyvenimą.

1. **IPROCIO ĮVARDIJIMAS.** Kiekvienas įprotis susideda iš signalo, veiksmo ir atlygio. Keistini įpročiai yra nuspėjami. Tam tikrose situacijose mes elgiamės nuspėjamai ir gauname prognozuojamą atlygį. Pavyzdžiui, po nemalonaus pokalbio su bendradarbiu puolote valgyti saldumynus, taip bandydami

„Laisvalaikio“ inf.

- įsivardyti signalus, po kurių pasireiškia keistinas įprotis.

3. ATLYGIO NUSTATYMAS. Pasikar-
tojančio įpročio ciklą lemia atlygio
gavimas. Kiekvienas blogas įprotis
turi užslėptą troškimo patenkini-
mą. Pavyzdžiui, grįžę iš darbo gau-
siai prisivalgote. Tikrai esate toks
išalkęs ar tiesiog ieškote paguodos
po sunkios dienos? Mes renkames
mažus apdovanojimus, kurie sutei-

kia trumpalaikį pasitenkinimą, bet nesuteikia laimės. Užduotis – įsivardyti troškimus, kuriuos tenkinate blogu įpročiu.

4. NAUJO ĮPROČIO SUKŪRIMAS. Su-
pratus blogo įpročio atlygį, jį keis-
ti reikia pagal planą. Kai žinote
signalus, kurie jus skatina elgtis
prognozuojamu būdu, reikia pa-
keisti įprastą veiksmą.

Užduotis - sudaryti išankstinį planą savo įpročiui ir nuspręsti, ką darysite pajutę signalą, kuris provokuoja blogus įpročius.

5. TIKĒJIMAS IR ATSAKOMYBĒ. Psihologai pabrēžia, jog tikējimas yra neatsiejama kiekvieno ipročio keitimo dalis. Mes bijome sau pripažinti, jog patys suku-

riame pasauli, kuriame gyvena me. Bijodami prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą, savyje skatiname mąstymą, jog negalime pasikeisti. Žmogui, suvokus atsakomybę už savo pokyčius, pradeda augti pasitikėjimas savimi ir atsiranda galimybė pasikeisti. Turite suprasti, jog kiekvienas įprotis yra jūsų pačių pasirinkimas ir tik jūs jį kontro-

„Laisvalaikio“ inf.

Reguliarus fizinis aktyvumas: kaip ir kiek

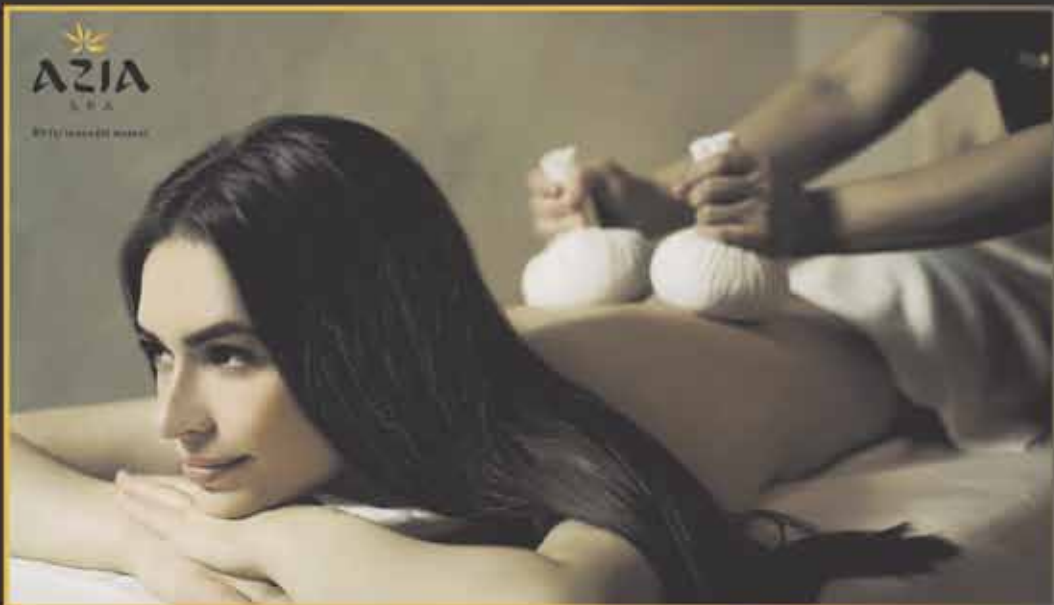
Neaktyvus gyvenimo būdas - rimta problema visame pasaulyje: kas ketvirtas žmogus planetoje gyvena neaktyviai, o tarp paauglių šis rodiklis pasiekė net 80 proc. Pasyvumas, sėslumas padidina galimybę susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, antrojo tipo diabetu, tiesiosios žarnos ir krūties vėžiu net iki 20 proc., o vyresnio amžiaus žmonėms sukelia kaulų trapumą. Lietuvoje tyrimas parodė, kad 56 proc. gyventojų net nesupranta „reguliarios fizinės veiklos“ sąvokos.



mimo negalima laikyti vidutine fizine veikla.

„4F“ atlikto tyrimo duomenimis, 14 proc. apklaustųjų mano, jog optimali fizinė veikla - tai kažkas tokio, kas trunka ne ilgiau kaip 30 minučių per dieną. 30,6 proc. mano, kad treniruotis reikia apie 40-60 minučių, o 10 proc. galvoja,

kad nuo valandos iki pusantros per dieną. Tik 1,3 proc. mano, kad treniruotis reikėtų kasdien mažiausiai pusantros valandos, o mažiau nei pusė žino, kad Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja aktyviai judėti bent 30 minučių per dieną. Ši pusvalandį galima suskirstyti į intervalus, ta-

KARŠTOJI ŽOLELIŲ MASAŽO TERAPIJA

TAILANDO MASAŽAS SU ŽOLELIŲ RYŠULĖLIAIS 1 val. 39 EUR.* ~~50 EUR.~~ / 1.5 val. 52 EUR.* ~~65 EUR.~~
 ALIEJAUS MASAŽAS SU ŽOLELIŲ RYŠULĖLIAIS 1 val. 35 EUR.* ~~47 EUR.~~ / 1,5 val. 49 EUR.* ~~62 EUR.~~

*Pasiūlymas taikomas su LAISVALAIKO KORTELE

ODMINIŲ G. 3, VILNIUS, +370 52 53 13 13, spa@aziaspa.lt | ŠV. MIKALOJAUS G. 5, VILNIUS, +370 52 44 46 46, info@aziaspa.lt
WWW.AZIASPA.LT



-10% nuolaida visoms procedūroms



Renginio organizatorių nuotr.

Metų startas - aukščiausios prabos

Gera pradžia, kaip sako išmintingi žmonės, jau pusė darbo arba bent garantuotai gera žadantis ženklas, kad metai bus pilni ilgam išliekančių įspūdžių. Tuo neabejoja **MONIKA LINKYTĖ**, kartu su „London Community Gospel Choir“ naujų metų pradžią papuošianti aukščiausios kokybės koncertų turu „Savo pasaulį kurti“, kurio pasirodymai vyks sausio 21 d. Klaipėdoje, sausio 22 d. Vilniuje ir sausio 23 d. Kaune.

Kad „London Community Gospel Choir“ yra vienas geriausių gospelo muzikos pasaulyje, ne kartą įsitikino ne tik muzikos pasaulio žvaigždės, bet ir vasaros pabaigoje Trakų pilyje vykusiam koncerte apsilankę svečiai. „Po Trakų koncerto choras buvo sužavėtas Lietuva ir jos publika, kuri dainavo, šoko. Tad kai sužinojo, jog grįžtame į Lietuvą ir apsilankysim 3 pagrindinius miestus, labai džiaugėsi. Ne vienas rašė man, kad nekantrauja ir laukia šitų koncertų“, - įspūdiškai dalijasi Monika.

Didelės sėkmės sulaukęs M.Linkytės ir gilias tradicijas turinčio choro pasirodymas klausytojų pageidavimu tapo koncertų

turu „Savo pasaulį kurti“, sausio pabaigoje nuskambėsiančių pres-tižinėse salėse.

KIEKVIENA DIENA IKI KONCERTŲ TURŲ LYDIMA DAUGYBĖS APMASTYMY, DETALIŲ, IDĖJŲ

„Nors gyvename toje pačioje žemėje, vaikštome tomis pačiomis gatvėmis, mus supa bendros problemos, vis vien kiekvienas turime savitą santykį su pasauliu. Ir tai yra, taip nuostabu! Nuo kiekvieno iš mūsų individualiai priklauso, ar pasaulis mums bus dosnus, ar viską griaujantis, ar niūrus, o galbūt ku-

riantis ir įkvepiantis. Muzika yra vienas iš būdų, kada gali atsigręžti ir pagalvoti apie tai, kokių renkiesi matyti savo pasaulyje. Tai laikas sau ir su savimi. Tai laikas, kuomet gali savo pasaulį kurti“, - pagrindinę koncertų idėją atskleidžia Monika.

Kaip pasakoja dainininkė, šiuo metu kartu su choru ruošiamą atnaujintą programą specialiai šiam turui. Vilniaus kongresų rūmuose, Kauno filharmonijoje ir Klaipėdos koncertų salėje vyksiančių koncertų metu taip pat nuskambės keletas šviežiai Londone įrašytų dainų iš M. Linkytės antrojo albumo.

„Degu noru visu tuo pasidalinti su klausytojais. Dalytis scena kartu su vienu geriausių chorų pasaulyje yra nenusakomas žodžiais jausmas. O dar visa tai atsivežti į Lietuvą! Kiekviena diena iki koncertų turų lydima daugybės apmąstymų, detalių, idėjų, kaip ir ką padaryti, kad šie koncertai būtų vieni įsimintiniausių visiems atėjusiems.“

„Laisvalaikio“ inf.

Kviečia įžengti į Jazzu pasaulį

JUSTĖ ARLAUSKAITĖ-JAZZU vasario mėnesį leis į savo pirmąjį solinį koncertinį turą po didžiausias Lietuvos arenas. Turas „Welcome“ prasidės įsimylėlių dieną, vasario 14-ąją, Klaipėdos „Švyturio arenoje“. Vasario 15 d. jis tęsis Panevėžio „Gido“ arenoje, vasario 21 d. „Siemens“ arenoje, vasario 23 d. Kauno „Žalgirio“ arenoje. Pirmąją pavasario dieną Šiaulių arenoje įvyks paskutinis turo koncertas.

Šiuo metu Jazzu dirba prie dviejų naujų albumų: vienas įrašomas Londone „Soho Studios“, kitas - Lietuvoje. Naujas koncertinis turas - tai galimybė išvysti naują dainininkės pradžią: daugybę naujų dainų, kuriose atsispindės moteriškas manifestas, visapusiška laisvė, žavesys ir laimė.

„Naujosiose dainose nebėliko verkšlenimų ir minorų, mažiau poezijos, daugiau maišto, pagrįsto ėjimo prieš sistemą, daug kalbų apie žmogaus, kaip asmenybės, raidą, apie tai, kad mūsų siela nepalaužiama, apie tai, ką gali duoti žmogus žmogui, apie feminizmą, apie lygias teises, apie meilę kaip absoliutą. Šneku apie visokeriopą laisvę, apie mūsų skirtumus ir panašumus. Pastaroju metu norisi šnekėti garsiai apie labai žmogiškus dalykus - netobulumą, panikos priepuolius, vienatvę, baimę rinktis, savęs ir savo kelio ieškimą. Man tai įdomu, nes iš to susidedu ir aš pati, ir, tikrai, kiekvienas. Esame labai daugialypiai

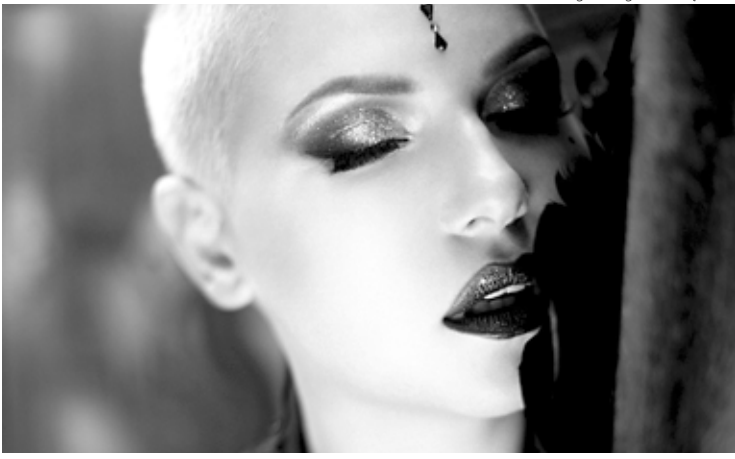
ir kiekvienas turi žinoti, kad jis ne vienas“, - sako Jazzu.

„Welcome“ turas - tai ne tik vienos iš naujo albumo dainų pavadinimas, bet ir atviras Jazzu kvietimas klausytojams įžengti į jos pasaulį, kur scena ypatingą vietą užima jau pusę atlikėjos gyvenimo. O kiek dar laukia priešaky - nauja programa su pirmais žingsniais į pasaulio muzikos rinką.

„Visada pabrėždavau, kad aš keičiuosi ir augu. Pasikeitė ir pats muzikinis stilius, ir skambesys, o dainavimo manieroje atsirado koks šimtas naujų spalvų. Tai galima supaprasti paklausius manęs prieš 15 metų ir dabar - matyti labai aiški kaita. Dabar skambu taip, kaip tikriausiai net pati neįsivaizdavau, kad galiu skambėti. Pats laikas nustebinti savo klausytoją, kartotis nebeboriu“, - sako Jazzu.

Penkiose didžiausiose Lietuvos arenose atlikėjos gerbėjai išgirs ne tik kompozicijas iš naujų albumų, bet ir geriausias pastarojo meto dainas.

Renginio organizatorių nuotr.



„Laisvalaikio“ inf.

„The Tiger Lillies“ pasirodymas

Išsiskiriantys juodais katiliukais, dramatišku grimu ir muzika, nustebinančia sulig kiekviena daina, grupė „THE TIGER LILLIES“ dabar yra žinoma visame pasaulyje. Nors savo karjerą pradėjo nuo koncertų baruose. Trijulė baigė naująsias albumus, kurį 2019-ųjų sausio 25 d. pristatys Vilniuje, o sausio 26 d. - Kaune.

„The Tiger Lillies“ muzikiname pasaulyje susipina, atrodytų, nesusiejami dalykai: makabriškos grimasos, ironija, kabaretas, muzikalumas, tamsūs gilūs liūdesys, o kartais švelnumas ir tyras grožis. Dėl to visi pasirodymai yra labai saviti, daugiasluksniai, nepaliekantys abejingų. Grupė jau spėjo užkariauti ir Lietuvos publiką, čia „The Tiger Lillies“ turi ištikimų gerbėjų, vertinančių jų artistišumą ir drąsą scenoje.

Iš viso šie scenos anarchistai pristatė jau per 40 albumų, naująsias dainų rinkinį „The Devil's

Fairground“ (liet. „Velnio atrakcionai“) grupė įrašė spalio 26-27 dienomis gyvų pasirodymų metu Čekijos sostinėje Prahoje. Ten jie pasirodė su šiuolaikinę muziką atliekančiu Čekijos orkestru.

Kadaise Praha buvo pirmasis užsienio miestas, į kurį išvyko veiklą pradedanti „The Tiger Lillies“ grupė. Dabar jie apkeliauo beveik visą pasaulį ir kitąmet švęs savo veiklos trisdešimtmetį. Tačiau kadaise atvykus į Čekijos sostinę, artistiškieji briaunų grojo vietos prostitutėms ir čigonams, jų pasirodymai vykdavo paprastuose baruose, o kartais net ir visiškose užkampiuose. Taip jie keliauvo po visą Čekiją, miegojo ant grindų žmonių namuose ir kūrė muziką, kuri juos nuvedė į pripažinimą. To laikotarpio atspindžių iki šiol galima išgirsti jų dainose.

Naujame rinkinyje „The Devil's Fairground“ - nostalgija, ironija, aštrus humoras ir begalinis grožis - teigia kūrėjai.



Grupės albumo nuotr.



Ryto Šekalo nuotr.

„Pirmi autografs, meilės prisipažinimai išpašyta laiptinė, pirma statulėlė... O mes tik kvailiojom tokiems pat kvailiojantiems“, - su šypsena pirmuosius „Lemon Joy“ žingsnius prisimena grupės lyderis **IGORIS KOFAS**. Grupė kitais metais gerbėjus pakvies į šventinius, 25-erių metų gimtadienio koncertus - rengia šiai progai skirtą turą.

Karjeros pradžioje grupė ieškojo savo veido, skambesio, pavadinimo. Mokykloje muzikantai repetavo trečiame aukšte, tad natūraliai pasivadino „Trečias aukštas“. Vėliau vadinosi „Aukštas 3“ („Etazh 3“), „Etazh“, „The Flo-

or“. Jau grodami *britpop* stiliumi tapo „Lemon's Joy“ (pagal Igorio Kofo plaukų spalvą), su šiuo pavadinimu laimėjo geriausio debiuto statulėlę. Ilgainiui grupė atsisakė raidės „s“, pagaliau tapo „Lemon Joy“ ir suskambėjo taip, kad jų muziką įsimylėjo ir tūkstančiai gerbėjų Lietuvoje.

„Prieš 25-erius metus Lietuvos roko scenoje labai trūko perukų ir blizgučių, buvo atskiros pop ir roko scenos. Mes drastiškai bandėme jas sujungti, kad ir su daina „Balta meilė“. Keitėsi stiliai, dainos ir instrumentai, tik nesikeitė meilė muzikai.“

Iš viso per savo gyvavimą „Lemon Joy“ išleido septynis studijinius albumus - „Glostyk“ (1996), „Super“ (1998), „Mylėt

tave taip beprotiška ir keista“ (1999), „REstart“ (2001), „1210“ (2006), „Stebuklas“ (2011) ir „Willkommen“ (2016). Iš šių albumų į vieną šventinę programą atrinkę geriausias dainas, „Lemon Joy“ muzikantai, vedami savo charakteristiško vokalistų, aplankys didžiausius Lietuvos miestus.

Kovo 8 dieną jubiliejinį dvidešimtpenkerio metų turą „Lemon Joy“ pradės Šiauliuose, Šiaulių arenoje, kovo 9 dieną koncertuos Vilniuje - koncertų salėje „Compensa“, kovo 16 dieną - Kaune, „Gargare“, kovo 23 dieną - Marjampolėje, Kultūros centre, kovo 30 dieną - Panevėžyje, „Cido“ arenoje, turą baigs balandžio 6 dieną koncertu Palangos koncertų salėje.

Apparat grįžta

Panašu, kad koncertų sezonas Lietuvoje kitais metais bus įstabus. Vokiečių elektroninės muzikos žvaigždė **SAŠA RINGAS** (Sascha Ring) pavasarį grįžta į Lietuvą - čia jis pristatys naują albumą.

Lietuvą S.Ringas jau gerai pažįsta, bet šįkart pasirodys nauju pavidalu. Šiame koncertų ture jį lydės 10 žmonių komanda. Koncertas įvyks balandžio 11-osios vakarą menų fabrike „Loftas“.

Jis tikras elektroninės muzikos veteranas ir unikalus artistas. Nenusibodęs, šviežias, inovatyvus ir aktualus. Jis iki šiol atvirai kritikuoja šokių muzikos standartus ir lauko jos taisykles, o muzika vadinama „permatoma“ ir „eterine“. Apparat užsitikrino vietą elektroninės muzikos šlovės muziejuje. Jo įtaka ypač stipri ir lietuviškoje elektroninėje muzikoje.

Praėjo net 5 metai nuo paskutinio solidaus Apparat turo Europoje. Kitų metų kovą bus išleistas visiškai naujas albumas. Pasirodys nauja plokštelė. Tuo jau dabar rūpinasi legendinė įrašų leidykla „Mute“. Muzikos pasaulis jau dabar plaka liežuviais, kad tai vienas

„Laisvalaikio“ inf.



Asmeninio albumo nuotr.

Siemens Arena

11.17 VILNIUS

HEROS

KOK WORLD GP 2018

10%

TIKETA

AUTOGEDAS

hummel

Sportas

Vilniaus diena

BOSO

Maistas Sportui

STIKLITA

JUODELIAI

RETHL

LKMS

VILKANASTRŲ DVARAS

WWW.BUSHIDO.LT / WWW.KOKFIGHTS.COM

KOKFIGHTS.TV LIVE

TELEVIZIJA **LRT** HD KULTŪRA

PASAULIO GARSAI PRISTATO

GRUODŽIO 7 D. ŠV. JONŲ BAŽNYČIA, VILNIUS

GRUODŽIO 8 D. KLUBAS "RAMYBĖ", PALANGA

GRUODŽIO 9 D. KAUNO KULTŪROS CENTRAS, KAUNAS

ANA ALCAIDE

(ISPANIJĄ) KELIONĖ MITAIS IR LEGENDOMIS

Generalinis rėmėjas:

Informaciniai rėmėjai:

Rėmėjai:

NEALNOHOLINS

Prie kavos

AGRO RODEO

KITCHEN

GONEPLAN

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS
10 d. 18.30 val. - „Procesas“ 2 v. baletas. Choreogr. M.Rimeikis. Dir. R.Šumila.
11 d. 12 val. - S.Prokofjev „Pelenė“. 3 v. baletas. Dir. A.Šulčys.
15 d. 18.30 val. - V.Bellini „Kapulečiai ir montekiai“ 2 v. opera (italų k.). Dir. R.Servenikas.
16 d. 18.30 val. - P.Čaikovskij „Gulbių ežeras“ 2 v. baletas. Dir. R.Servenikas.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS
11 d. 16 val. Mažojoje salėje - M.Crimp „Laimės respublikoje“. Rež. M.Jančiauskas.
14, 15 d. 19 val. Mažojoje salėje - Jo Stromgren „Duryš“. Rež. Jo Stromgren.
16 d. 19 val. Mažojoje salėje - „Roberto Zucco“. Rež. A.Gornatkevičius (Panevėžio Juozo Miliūnio dramos teatras).

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS
13 d. 18 val. - Improvizacijos kovos (teatras „Kilas kampas“).
15 d. 18.30 val. - Susitikimas su režisieriais. Atkurtai Lietuvos valstybei - 100.
15 d. 19 val. Compensa koncertų salėje - M.Lermontov „Maskaradas“. Rež. R.Tuminas.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS
10 d. 12 ir 14 val. Mažojoje salėje - „Kakė Makė“. Rež. V.Kuklytė.
11 d. 12, 13.30, 15, 16.30 val. Teatro fojė - Premjeral „Kaltūnas“. Rež. S.Norkutė.
11 d. 18 val. Studijoje - „Liūdnos dainos iš Europos širdies“. Rež. K.Smeds.
14 d. 13 val. - „Pabėgimas iš teatro“. Rež. A.Pukelytė.
14 d. 18 val. Mažojoje salėje - „Apie žvėris ir žmones“. Rež. B.Mar.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS
10 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - G.B.Shaw „Pigmalionas“ (su lietuviškais titrais). Rež. L.Urbona.
11 d. 12 val. - H.Ch.Andersen „Undinėle“ (rusų k.). Rež. J.Ščiuckij.
11 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - J.G.Ferrer „Gronholmo metodas“ (su lietuviškais titrais, N-18). Rež. A.Jankevičius.
14 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - A.Jankevičius „Ledas“ (su lietuviškais titrais). Rež. A.Jankevičius.
RAGANIUKĖS TEATRAS
10 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Indėnukas Kikas“. Rež.
11 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Kaitnėlis ir Gaidelis“.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“
Didžioji salė
10 d. 12 val. - „Batuotas katinas“. Rež. A.Mikutis.
11 d. 12 val. - „Daktaras Dolitis“. Rež. R.Driežis.

Mažoji salė
11 d. 14 val. - „O Viešpatie, Vilniusi!“ Rež. A.Storpirštis.

Palėpės salė
10 d. 14 val. - „Raudonkepurė“. Rež. V.Mazūras.

MENŲ SPAUSTUVĖ
10 d. 13.30 val. Kišeninėje salėje - „Emigravau netyčia“ (N-16). Pasakotoja M.Varnauskaitė. Renginys nemokamas.
10 d. 15 val. Juodojoje salėje - „Kiti horizontai“. Susitikimas su Alan Lightman (JAV).

10 d. 17.30 val. Kišeninėje salėje - „Iš slapty sodininko užrašų“. Dalyvauja: poetas Gytis Norvilas ir perkusininkas Arkadijus Gotesmanas. Renginys nemokamas.
10 d. 19 val. Juodojoje salėje - Vakaras su Joanne Harris (Didžioji Britanija).
11 d. 15 val. Kišeninėje salėje - „Nauji vardai“. Susitikimas su Helen Oyeyemi (Didžioji Britanija).
11 d. 12 val. Kišeninėje salėje - „Vaikų žemė“. Dalyvauja: aktorė J.Zareckaitė, iliustratorė G.Alice. Renginys nemokamas.
11 d. 13.30 val. Kišeninėje salėje - „Šlamesiai“. „Bliuzas dvim“. Dalyvauja: rašytoja Sara Poisson, perkusininkas Gediminas Laurinavičius. Renginys nemokamas.
11 d. 15 val. Kišeninėje salėje - „Nauji vardai“. Susitikimas su Helen Oyeyemi.

Kviečia apšviesti senamiestį ir bažnyčią



Renginio organizatorių nuotr.

Vilniuje paskelbta šventinė iniciatyva, kviečianti pažinti sostinės senamiesčio Savičiaus gatvę ir joje atgimstančią Švč.Mergelės Marijos Ramintojos bažnyčią. Kavą geriantys ir ja svečius vaišinantys sostinės gyventojai bei verslininkai kviečiami rinkti kavos tirščius ir juos pristatyti perdirbimui. Šio proceso metu pagaminta elektros energija bus panaudota Savičiaus gatvės šventinių dekoracijų bei joje atkuriamos bažnyčios kalėdiniam apšvietimui.

„Jau antrus metus kartu su biodujų jėgainės operatoriais, kavinių savininkais, verslo centrų valdytojais kviečiame žmones rinkti kavos tirščius, kuriuos perdirbus gaunama energija panaudojama šventinei nuotaiškai kurti“, - sako „Paulig Professional“ projekto koordinatorė Dovilė Baltrukenienė. Švč.Mergelės Marijos Ramintojos bažnyčiai apšviesti bei Savičiaus g. Kalėdų dekoracijoms šventiniu laikotarpiu reikės daugiau nei 3000 kWh elektros energijos. Norint tiek jos pagaminti, reikia perdirbti daugiau nei 6 tonas kavos tirščių. Vilniečiai surinktus kavos tirščius raginami atnešti į restoraną „Queensberry“ - čia tai padarę lapkritį ir gruodį bus vaišinami puodeliu kavos. Planuojama, jog papuosta bažnyčia bus galima grožėtis ne tik iš tolo: tris gruodžio sekmadienius bažnyčia bus papildomai apšviesta meniškomis vizualizacijomis bei atverta lankytojams.

11 d. 17.30 val. Kišeninėje salėje - „Arti ir toli“ (anglų k., be vertimo). Susitikimas G.B.Shaw „Pigmalionas“ (su lietuviškais titrais). Rež. L.Urbona.
11 d. 12 val. - H.Ch.Andersen „Undinėle“ (rusų k.). Rež. J.Ščiuckij.
11 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - J.G.Ferrer „Gronholmo metodas“ (su lietuviškais titrais, N-18). Rež. A.Jankevičius.
14 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - A.Jankevičius „Ledas“ (su lietuviškais titrais). Rež. A.Jankevičius.

RAGANIUKĖS TEATRAS
10 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Indėnukas Kikas“. Rež.
11 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Kaitnėlis ir Gaidelis“.

KEISTUOLIŲ TEATRAS
10 d. 19 val. - „Diagnozė: visiškąs Rudnosiušas“. Rež. Vytautas V.Landsbergis.
11 d. 12 val. - „Grybų karas ir taika“. Rež. A.Giniotis.
13 d. 11 val. - „Eglė žalčiui karalienė“. Rež. E.Kizaitė.
14 d. 19 val. - 10 metų! M.Schisgalo „Mašininkai“. Rež. A.Giniotis.

OKT / VILNIAUS Miesto TEATRAS
12 d. 19 val. - M.Gorkis „Dugne“. Rež. O.Koršunovas.
16 d. 19 val. - „Trans trans trance“. Rež. K.Gudmonaitė.

VAIDILOS TEATRAS
13 d. 18.30 val. - „Stiklinis žvėrynas“. Rež. A.Šablauškas.

KAUNAS
KAUNO DRAMOS TEATRAS
10 d. 15 val. Didžiojoje scenoje - „Barbora“ (pagal J.Grušo dramą „Barbora Radvilaitė“). Rež. J.Jurašas.
11 d. 15 val. Ilgojoje salėje - I.Paliulytė „Liūdnas Dievas“. Rež. I.Paliulytė.
11, 13 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - G.E.Lessing „Natanas išmintingasis“. Rež. G.Varnas.
14 d. 18 val.; 15 d. 14 val. Didžiojoje scenoje - A.M.Sluckaitė „Balta drobulė“. Rež. J.Jurašas.
14 d. 14 val. Rūtos salėje - D.Čepauskaitė „Lė-kiau-lė-kiau“. Rež. E.Kizaitė.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS
10, 11 d. 18 val. - A.Lippa „Adamsų šeimynėlė“ 2 d. muziklas. Rež. V.Streiča.
11 d. 15 val. Kišeninėje salėje - „Nauji vardai“. Susitikimas su Helen Oyeyemi.

15, 16 d. 18 val. - I.Kalman „Misteris X“. 2 d. operetė. Rež. V.Streiča. Dir. J.Janulevičius.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS
11 d. 11 ir 15 val. - „Spalvoti žaidimai“. Choreogr. B.Banevičiūtė (Šokio teatras „Dansema“).
13 d. 12 val. - „Eglė žalčiui karalienė“. Rež. S.Degutytė („Stalo teatras“)
14 d. 18 val. - „Tūla ir kiti“. Rež. A.Kaniava.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS
10 d. 12 val. Mažojoje salėje - „Žirafa su kojiniųėmis“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
11 d. 12 val. Mažojoje salėje - Premjeral! ATVIRAS RATAS: „CV, arba Kas aš esu“ Rež. J.Tertelis.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS
10 d. 18.30 val. Kamerninėje salėje - M.M.Matthis „Labas rytas, pone Triuš!“ (N-16). Rež. M.Pažereckas.
10 d. 12 ir 14 val. Didžiojoje salėje - Premjeral „Puikuotoko pasaulis“. Rež. P.Pamulė.
11 d. 17 val. Mažojoje salėje - J.Pulinovič „Elzės žemė“. Rež. P.Gaidys.
15 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - A.Stasiuk „Naktis“ (N-16). Rež. A.Jankevičius.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS
10 d. 12 val. - „Kad tavę žagsit“
Rež. G.Radvilavičiūtė.
11 d. 12 val. - „Coliukė“. Rež. D.Savickis.

ŽVEJŲ RŪMAI
10 d. 18 val. Didžiojoje salėje - R.Leoncavallo „Pajacai“ 2 v. opera. Rež. D.Ibelhauptaitė. Dirigentai: T.Ambrozaitis, M.Staškus (Klaipėdos valstybinis muzikinis teatras).
11 d. 12 val. - „Pasaka apie Senbernarą ir katytę Feją“. Rež. A.Juškevičienė (jaunimo teatras „Be durų“).
16 d. 17 val. Didžiojoje salėje - M.Vaškevičius „Išvarymas“ (N-18). Rež. O.Koršunovas (Lietuvos nacionalinis dramos teatras).

ŠIAULIAI
ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS
10, 11 d. 18 val. Mažojoje salėje - A.Špilevoj „Bagadelinia“. Rež. A.Špilevoj.
14 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - A.Jevsejevas „R.E.M.“. Rež. J.Tertelis (Klaipėdos Jaunimo teatras).

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA
11 d. 19 val. - O.Ditkovskis ir Neda. Naujojo CD pristatymas „Muzikiniai monolagai“. Atlikėjai: O.Ditkovskis, N.Malūnavičiūtė, V.Labutis (saksofonas), R.Banys (fortepijonas), A.Afinogenovas (bosinė gitara).
14 d. 19 val. - Lithuanian trom-bone project & Loretą Sungailienė. Atlikėjai: L.Sungailienė, V.Pilibavičius, R.Gumuliauskas, P.Batvinis, T.Karka, A.Stasiulis, R.Vilčiškas, K.German.

VAIDILOS TEATRAS
14 d. 19 val. - „Klasikos aksioma“. Kristian Benedikt (tenoras), Darius Mažintas (fortepijonas).

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS
10 d. 19 val. Didžiojoje renesansinėje menėje - Koncertas „Trimito genijus Sergej Nakariakov ir Maria Meerovitch“.
16 d. 19 val. Didžiojoje renesansinėje menėje - Pascasio Devoyono fortepijono recitalis „Šviesa ir šešėlis“.

TRAKAI
UŽUTRAKIO DVARAS
11 d. 14 val. - „Musica Latina“. „El Quadro“. Federico Manzanaras (vokalas, Argentina), L.Janušaitis (fleita, akordeonas), D.Aleksa (bosinė gitara), D.Rudis (mušamieji).

KAUNAS
KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONJA
10 d. 17 val. - „Polifonija ir ekscentriškumas“. Fleitų kvartetas „Block4“: E.Bannister, L.Carr, I.Hall, R.Land (Jungtinė Karalystė).
11 d. 13 val. - V.Bartulis „Rozinis“. Kauno pučiamųjų instrumentų orkestras „Ažuolynas“. Dir. G.Vaznys. Kauno vokalinis ansamblis „Acusto“ (meno vadovas K.Jakeliūnas). Dir. G.Vaznys. Įėjimas - nemokamas.
13 d. 18 val. - „Debussy ir jo spektrinis palikimas“. Trio „Khaldei“ B.Baltusnas (fortepijonas), P.Jansen (smuikas), F.Mourey (violonėlė).
15 d. 18 val. - „Kamerinės muzikos vitrina“. Kugoni trio: N.Dupont (smuikas), K.Bertels (saksofonas), B.Koch (fortepijonas, Belgija). Trio „Agora“: Ž.Brazauskas (klarnetas), N.Hoffman (violonėlė), R.Lozinskis (fortepijonas).
16 d. 18 val. - „Džiazas, mišios ir gitaros“. Valstybinis choras „Vilnius“ (vyr. dir. A.Dambrauskas), Kauno bigbendas (vyr. dir. J.Jasinskis), Baltijos gitarų kvartetas: Z.Čepulėnas, S.Krincin, Saulius S.Lipčius, Ch.Ruebens. Dir. G.Pavilonis.

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ
13 d. 18.30 val. I a. fojė - „Tapatybės jungtys“. Trio „Agora“: Ž.Brazauskas (klarnetas), N.Hoffman (violonėlė, Italija-JAV-Belgija), R.Lozinskis (fortepijonas).
15 d. 18.30 val. - „Nušvilimai“. Lietuvos kamerinis orkestras (meno vadovas S.Krylov). Solistas Edgaras Montvidas. Dir. N.Milton (Australija).

KLAIPĖDA

KITI MIESTAI
10 d. 18 val. Marijampolė, dramos teatre - „12 naktis“. Rež. I.Stundzytė.
10 d. 20.30 val. Alytus, miesto teatre - „Trans trans trance“. Rež. K.Gudmonaitė.
11 d. 19 val. Alytus, miesto teatre - I.Vyrypaev „Sokis Delhi“.
13 d. 18 val. Alytus, miesto teatre - Jo Stromgren „Duryš“. Rež. Jo Stromgren.

Kinai

VILNIUS
FORUM CINEMAS AKROPOLIS
„Melagiai“ (komedija, Lietuva, N-13) - 10-15 d. 10.30, 12.15, 14, 17, 19, 19.30, 21.30, 23.40 val. (15 d. 19 val. seansas nevyks; 10.30 val. seansas vyks 15 d.; 23.40 val. seansas vyks 10 d.).
„Baltoji ititis“ (animacinis f., Prancūzija, JAV) - 10-15 d. 10.10, 13.10, 14.15 val.
„Tobulos kopijos“ (mokslinės fantastikos trileris, Jungtinė Karalystė, JAV, Kinija, N-13) - 10-15 d. 15.15, 20.40, 21 val. (14-15 d. 20.40 val. seansas nevyks; 21 val. seansas vyks 14-15 d.).
„Mergina voratinklyje“ (trileris, JAV, N-16) - 10-15 d. 18.40, 21.10, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 10 d.).
„Operacija Overlord“ (mistinis siaubo f., JAV, N-18) - 10-15 d. 18.50, 21.20, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 10 d.).
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 14-15 d. 18.20 val.
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 13 d. 20.30 val.

„Coldplay: A Head Full of Dreams“ (muziklas, Didžioji Britanija, N-13) - 14 d. 18.30 val.
„Burn the Stage: the Movie“ (filmas-koncertas, N-7) - 15 d. 16.30, 17, 19.10 val.
„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 11 d. 12.25 val. (specialus seansas su paskaita).
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 10-15 d. 10.40, 12.45, 15, 17.10, 19.25, 21, 21.40, 23.20 val. (15 d. 17.10 val. seansas nevyks; 13, 15 d. 21 val. seansas nevyks; 21.40 val. seansas vyks 13, 15 d.; 23.20 val. seansas vyks 10 d.).
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 10-15 d. 10.50, 12.35, 15.40, 18.30, 20.10, 23 val. (23 val. seansas vyks 10 d.).
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 10-15 d. 10.15, 12.05, 12.25, 14.45 val. (11 d. 12.25 val. seansas nevyks; 12.05 val. seansas vyks 11 d.).
„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 10-15 d. 11.10, 12.05, 13.20 val. (11 d. 12.05 val. seansas nevyks).
„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) - 10-15 d. 15.30, 18.20, 21.15, 23.10 val. (15 d. 15.30 val. seansas nevyks; 14-15 d. 18.20 val. seansas nevyks; 23.10 val. seansas vyks 10 d.).
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 10-15 d. 10.20, 17.50 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-7) - 10-15 d. 13.40 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-7) - 10-15 d. 16 val.
„Pirmasis žmogus“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 10-13 d. 15.50 val.
„Didysis kačių pabėgimas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kinija, V) - 10-11 d. 11 val.
„Vagių karalius“ (kriminalinė drama, Jungtinė Karalystė, N-13) - 10-14 d. 16.20 val.

„Operacija: Hunter Killer“ (karinis veiksmo trileris, JAV, N-13) - 11, 15 d. 21.40 val.
„Helovinas“ (siaubo f., JAV, N-18) - 10, 12, 14 d. 21.40 val.
FORUM CINEMAS VINGIS
„Melagiai“ (komedija, Lietuva, N-13) - 10-15 d. 11.10, 13.10, 15.10, 17.10, 19.10, 21.10 val.
„Baltoji ititis“ (animacinis f., Prancūzija, JAV) - 10-15 d. 11.20, 13.25 val.
„Mergina voratinklyje“ (trileris, JAV, N-16) - 10-15 d. 18.40 val.
„Operacija Overlord“ (mistinis siaubo f., JAV, N-18) - 10-15 d. 20.30 val.
Europos šalių kino forumas
„Scanorama 2018“ (festivalis) - 10-15 d.
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 10-15 d. 12.15, 18, 21 val.
„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) - 10-15 d. 13.30, 17.50, 20.50 val.
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 10-15 d. 16.25, 21.20 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 10-15 d. 11.10, 18.10 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-7) - 10-15 d. 13.30, 15.30 val.
„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 10-15 d. 11.20 val.
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 10-15 d. 15.50 val.

„SKALVJŲOS“ KINO CENTRAS
„Tai nutiko 2557-aisiais“ (Vokietija, Tailandas, N-16) - 15 d. 20.40 val.
„Fortūna“ (Šveicarija, Belgija, N-13) - 10 d. 14 val.
„Ramiai sėdintis dramblys“ (Kinija, N-16) - 10 d. 16 val.
„Albinošas Nojus“ (Islandija, Vokietija, JK, Danija, N-16) - 10 d. 20.30 val.
„Pašėlusios gastroklės“ (Norvegija, Švedija, N-7) - 11 d. 12.30 val.
„Nina“ (Slovakija, Čekija, N-13) - 11 d. 16.45 val.
„Bergmanas: lemtingi metai“ (Švedija, N-13) - 11 d. 18.30 val.

„Lietuviški svingeriai“



LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO SPALIO 26 D.
KOMEDIJA. LIETUVA, 2018.
RĖZISIERIUS: TADAS VIDMANTAS.
VAIDINA: INGA VALINKIENĖ, MARTYNAS NEDZINKAS, GELMINĖ GLEMŽAITĖ, VYTAUTAS KANIUSONIS, GIEDRIUS SAVICKAS.

Sutuoktiniai Simas ir Giedrė pajunta, kad jų seksualinis gyvenimas darosi panašus į grikių dietą. Bet vieną vakarą jie netikėtai atsiduria lovoje su dar viena moterimi. Giedrė po tokio nuotykiio lieka lengvai sumišusi, o Simui visiškai susisuka galva.

Vyras kelia kartelę ir įkalba žmoną permiegoti su svingerių pora. Tik nei patys svingeriai, nei vakarėlis jų prabangiuose namuose nebus toks, kokio visi tikėjosi.

„Prieš atmintį“ (Izraelis, Prancūzija, N-13) - 11 d. 21 val. 14 d. 20.45 val.
„Saulėlydis“ (Vengrija, Prancūzija, N-13) - 12 d. 14.30 val.
„Notingvudo princas“ (Prancūzija, Vokietija, Kataras, N-13) - 12 d. 17.15 val.
„Musikalteilio dienoraštis“ (Švedija, N-13) - 12 d. 19 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-7) - 10-15 d. 13.40 val.
„Egzotiškasis Kasandras“ (Prancūzija, N-13) - 13 d. 17 val.
„Kaip šuo su kate“ (Lenkija, N-16) - 13 d. 18.30 val.
„Savaip sąžiningas žmogus“ (Norvegija, N-16) - 13 d. 20.30 val.
„Pergalės diena“ (Vokietija, N-13) - 14 d. 17 val.
„Kobainas“ (Nyderlandai, Belgija, Vokietija, N-16) - 14 d. 18.50 val.
„Vaikinal irgi verkia“ (Italija, N-16) - 15 d. 17 val.
„Nuostabiūs dalykai“ (Italija, N-13) - 15 d. 18.30 val.
„Mes jauni ir mūsų dienos ilgos“ (Prancūzija, N-16) - 16 d. 16.45 val.
„Nežinomas karys“ (Suomija, Belgija, Islandija, N-16) - 16 d. 18.15 val.
„Gėlių slėnis“ (Vengrija, N-16) - 16 d. 21.30 val.

MULTIKINIO OZAS
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 14-15 d. 19 val.
„Baltoji ititis“ (animacinis f., Prancūzija, JAV, V) - 10-15 d. 10.45, 12.45, 15 val.
„Mergina voratinklyje“ (trileris, JAV, N-16) - 14-15 d. 17, 21.30 val. 10-13 d. 17, 19.30, 22 val.
„Operacija Overlord“ (mistinis siaubo f., JAV, N-18) - 10-11, 14-15 d. 17, 19.15, 21.30 val. 12 d. 16.50, 19, 21.15 val. 13 d. 19.15, 21.30 val.
„Tobulos kopijos“ (mokslinės fantastikos trileris, Jungtinė Karalystė, JAV, Kinija, N-13) - 10-13 d. 15 d. 18.25 val.
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 14-15 d. 21 val.
Europos šalių kino forumas
„Scanorama 2018“ (festivalis) - 15 d.

„Coldplay: A Head Full of Dreams“ (muziklas, Didžioji Britanija, N-13) - 14 d. 18.30 val.
„Burn the Stage: the Movie“ (filmas-koncertas, N-7) - 15 d. 16.30, 17, 19.30 val.
„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 10 d. 12.05 val. (specialus seansas su paskaita).
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 10-15 d. 11.10, 13.50, 16.10, 17.40, 19.45, 22 val. (15 d. 17.40, 19.45, 22 val. seansai nevyks).
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 10-15 d. 10.30, 13.15, 16, 18.45, 21.45 val.
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 10-15 d. 10.15, 12.05 val. (15 d. 12.05 val. seansas su paskaita).
„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 10-13 d. 13.10, 16, 19.20, 21.45 val.
„Mergina voratinklyje“ (trileris, JAV, N-16) - 11, 13 d. 19.45, 22.15 val. 10, 12 d. 14.45, 22.15 val. 14-15 d. 20, 22.15 val. (15 d. 16.50 val. seansas nevyks).
„Mergina voratinklyje“ (trileris, JAV, N-16) - 10-15 d. 13.25, 19.05 val. (14-15 d. 19.05 val.

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

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

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

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

TEATRAS

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PRAMOGOS

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

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

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

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

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

www.skrzdziaorbalonais.lt. 20% nuolaida ne daugiau kaip 2 žmonėms. Tel. (8 618) 30 069

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

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

„Pool House“ biliardas. Vilnius. 10% nuolaida žaidimui 2 bilietams. Tel. (8 656) 50 014

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

„GK klinika“. Vilnius. 100% nuolaida paslaugoms. Tel.: (8 5) 255 333, (8 620) 55 599, www.gkklmika.com

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

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

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

Parduotuvė „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akinų rėmeliams, saulės akinams, jų priedams. Tel. (8 612) 36 694, www.dpc.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Interjerinių lėlių gaminimo kursai „Senamiesčio lėlės“. Vilnius. 12% nuolaida interjerinių lėlių gaminimo kursams. Tel. (8 679) 61 422, www.puppetstheatrlt

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

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

Interjerinių lėlių gaminimo kursai „Senamiesčio lėlės“. Vilnius. 12% nuolaida interjerinių lėlių gaminimo kursams. Tel. (8 679) 61 422, www.puppetstheatrlt

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

VIEŠBUČIAI

Viešbutis ir restoranas „Moon Garden Hotel“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 219 99 49, www.moongardenhotel.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

KITOS PREKĖS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

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

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

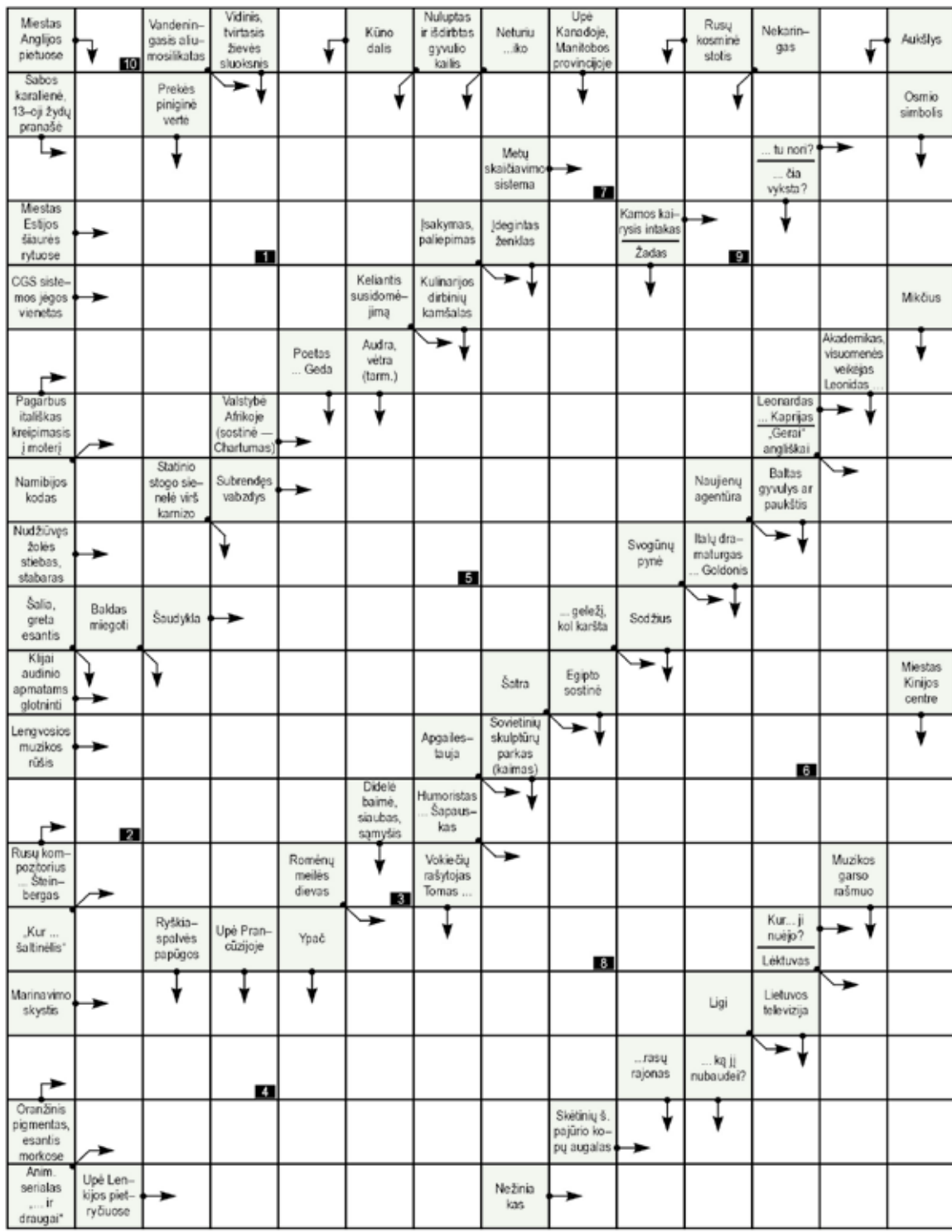
Restoranai „Pekinas“, „Pekino antis“. Vilnius. 15% nuolaida maistui (nuolaida taikoma vienai sąskaitai). Tel.: (8 5) 215 1620, 233 9999

Restoranai „Fokas pica“, Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

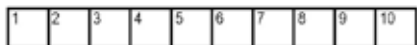
Restoranai „Pekinas“, „Pekino antis“. Vilnius. 15% nuolaida maistui (nuolaida taikoma vienai sąskaitai). Tel.: (8 5) 215 1620, 233 9999

KAVINĖS, RESTORANAI

„Liu Patty“ desertinė. Vilnius. 10% nuolaida desertams, išskirtiniams užkandams. Tel. (8 699) 908442, www.liudesertine.lt



Parengė žurnalo „oho“ redakcija



**Teisingai išsprendę kryžiažodį
galite laimėti rašytojos
Hanos Kent (Hannah Kent)
knygą „Paskutinės apeigos“.**

Atsakymą iki lapkričio 14 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,29 EUR. Praeiti kryžiažodžio laimėtoja **Aurelija Balčiūtė** iš Vilniaus. Jai bus įteikta Hanos Kent (Hannah Kent) knyga „Paskutinės apeigos“.

*Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje
212 36 26. Prizai laikomi dvi savaites.*



Vertikaliai: Stoktonas. Liepsna. Laimė.
Andai. LKL. Pansa. Reidas. Bak. Manta. Tvidas.
Vino. Uta. Veidas. „Manon“. La. Kanzas.
Madona. Paltas. Karosas. Beicas. Varovas.
Ommetras. Marekas. Nasrai. Šarūnas. Bi. Itas.
Klonis. Kam. Latas. Pakartok. Pati. Kas. Skerco.
Sėklius.

Horizontaliai: Paulj. Mn. Ak. Jolanta. Maita. Kanta. Bestas. Tisa. Petras. Loma. Kairas. Nė. Valcai. PK. Tentas. JAE. Servizas. Kr. Eidas. Škac. Laidas. Malro. Indas. Varot. Ledas. Karūnos. Pas. Marenikė. Sl. Marokas. Vadovas. PL. Albinosas. Kai. Kanonas. Batu. Balkonas. Šimis.

Pažymėtuose langeliuose: PLACDARMAS

**ANEKDOTAI**

Britų mokslininkai nustatė, jog plaunant kojas, nusiplauna ir rankos.

Vaikas klausia tēčio:
- Tēti, atspēk, koks trauki-
nys labiausiai vēluoja?
- Nežinau... Koks?
- Tas, kurį pernai žadējai
man padovanoti!

Šiandien darbe pusantros valandos nebuvo interneto... Išgėrėme visą arbatą... Išsikalbėjome... Susipažinome.

Kad Laima vasarą gerai at-
rodytų paplūdimyje, savo ge-
riausią draugę visą žiemą vaiši-
no pyragaičiais.

Draugių pokalbis:
- Darai mankštą ryte?
- Ryte aš vėluoju. Tai kur
kas sportiškiau nei mankšta.

Dvasininkas klausia kalinio:

- Kas jus atvedė į kalėjimą?
- Mano tikėjimas.
- Kaip suprasti?
- Na, aš tvirtai tikejau, kad juvelyrinėje parduotuvėje nėra signalizacijos...

Tēvas kalbasi su sūnumi:
- Petriuk, kodēļ lyjant slie-
kai īšlenda ī paviršiū?
- Nežinau, gal nusipraust
nori?

Ateina broliai Lavrinovičiai
į turgų ir sako:
- Po kiek pas jus slyvos?
Pardavėja iš apачios šaukia:
- Vyr'ai, pasilenkit, juk čia ne
slyvos, čia baklažanai...

Žmona priekaištauja vyrui:
- Panašu, kad krepšinis tau svarbiau negu aš?
- Na, kodėl gi? Dar yra futbolas...

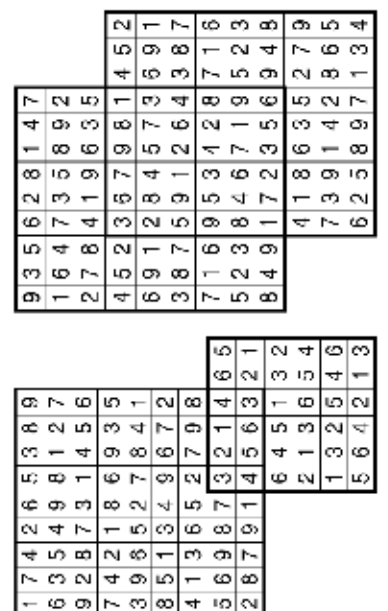
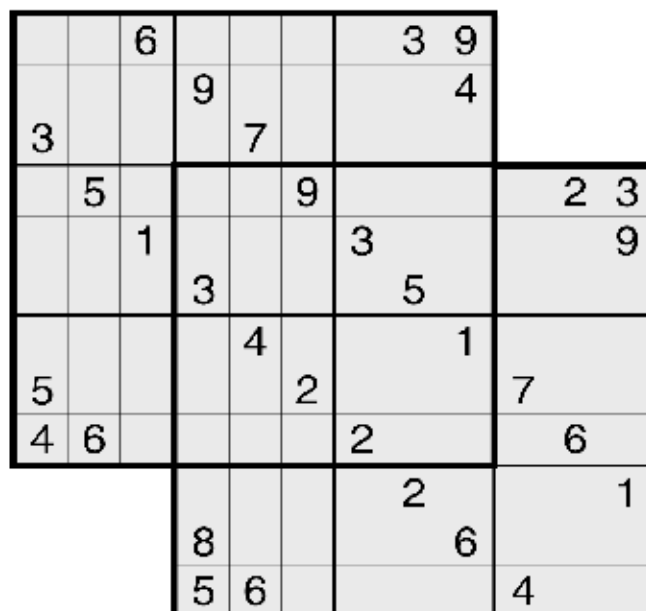
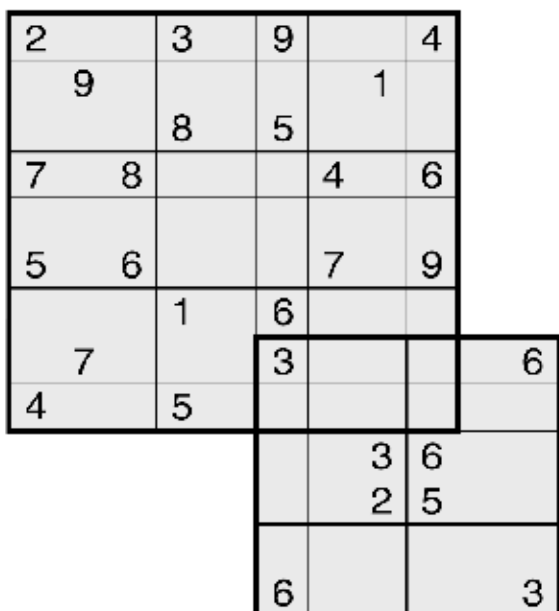
Guli suvalkiėtis mirties patale, šalia jo stovi visa šeima. Visi nuliūdę, nori atsisveikinti su senoliu. Staiga suvalkiėtis prabyla drebančiu balsu:

- Ar mano žmona čia?
- Čia!
- Ar mano vaikai čia?
- Taip, tėveli, mes šalia tavęs stovime!
- O mano anūkai čia?
- Taip, seneli, mes visi čia!

Visa tavo šeima!

- Tai kokio velnio šviesa virtuvėje palikta?!

SUDOKU



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkio klubas“