



Irmano Sidarevičiaus nuotr.

Atrasti istoriją

Ekskursijų po neatrastą Vilnių gidė, istorikė Sonata Šulcė teigia, kad dabar išgyvename lūžio momentą, kuomet ne tik domimės bei vertiname savo krašto istoriją, bet ir norime suprasti, kas už jos slypi.

2-3 p.

Lietuviškų šaknų turintis amerikietis **Kazimieras Prapuolenis**, kūręs viršelį Andriaus Mamontovo plokštei, pasakoja apie gimusią idėją.



Plačiau 5 p.

Kodėl daug protingų, talentingų ir įžvalgių moterų (bei vyrų) taip bijo nesėkmių, konsultuoja psichologė **Agnė Žvikaitė**.



Plačiau 6 p.

Jokie namai neįsivaizduojami be žaliuojančių augalų. Kviečiame patiems užsiauginti avokado medelį - gražu ir nemokama!



Plačiau 7 p.

Natūropatinės mitybos specialistė **Tautvilė Šliažaitė** atskleidžia, kur prasideda mūsų sveikata ir kaip ją reikėtų tausoti.



Plačiau 9 p.

Kiekvienas pasivaikščiojimas - kaip atradimas

Ar įmanoma istorija sudominti žmogų, kuriam iki šiol tai atrodė nesuprantamas arba sausas datų ir įvykių kratinys? Ne tik įmanoma, bet ir verta. Dabar vyksta lūžio momentas, kai lietuviai stengiasi ne tik klausyti datų ir istorijų, bet ir suvokti, kas slėpi už viso to, patys atrasti istoriją, sako istorikė, ekskursijų po Vilnių gidė ir ką tik išleistos XVIII a. Vilniaus istorijų knygos, kaip ir įvairių istorinių straipsnių autorė **SONATA SULCĖ**.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Sonata, kaip nutiko, kad jauna susidomėjote istorija ir išplėdėte savo svajonę - baigėte kultūros istoriją ir antropologiją?

- Sugriaušiu romantišką įsivaizdavimą pasakydama, kad nėra vieno momento, kuris netikėtai būtų pakeitęs mano gyvenimą ir paskatines karštligiškai domėtis istorija. Tai atėjo pamažui, su darbu, knygų skaitymu, tekstais, asmeniniais atradimais ir įvairiomis patirtimis. Kaip ir daugelis, studijas universitete pradėjau dar gerai nesuprasdama, ką mokysiuosi. Juo labiau nežinojau, ką gyvenime su tuo darysiu. Supratimas, kas yra istorija, buvo naivus, tačiau metai iš metų viskas, kas susiję su istorija, menu ir kultūra, vis labiau jaugo į mane. Kiekviena nauja patirtis atnešdavo supratimą, kad esu teisingame kelyje.

- Rengiamas ekskursijas po neatrastą Vilnių vadinate savo laisvalaikiu. Kaip iki tokio laisvalaikio priėjote?

- Kiek daugiau negu prieš trejus metus internetinėje erdvėje sukūriau „Facebook“ puslapį „Ekskursijos po neatrastą Vilnių“. Tai dariau, norėdama suburti bendruomenę, kuri domėtųsi istorija ir kultūra. Bendruomenę, kuri diskutuotų ir kuriai būtų svarbi Lietuvos praeitis, dabartis bei ateitis. Visa tai nenuitiko netikėtai, nes mano srityje tam, kad sukauptumei žinių ir galėtumei kalbėti, dalytis, reikia nuolatos ir intensyviai dirbti. Štai toks tas mano laisvalaikis - nuolatinis darbas, skaitymas ir žinių tobulinimas. Visgi į jokią kitą nekeisčiau (*šypsosi*).

- Ką pati sau laikytumėte didžiausiu atradimu Vilniuje?

- Šio klausimo sulaukiu gana dažnai, tačiau kiekvieną kartą atsakau vis skirtingai. Paprasčiausiai neturiu vieno srašto su įspūdingiausiais ir gražiausiais pastatais, mat neretai tai priklauso nuo asmeninės patirties, momento. Štai, pavyzdžiui, anksti ryte vaikščiodama aplink Vilniaus Arkikatedrą ir stebėdama, kaip šviesa lūžta ir žaidžia su klasicistinėmis ir griežtomis pastato architektūros detalėmis, staiga pastatą imu matyti visai kitaip. Tai yra akimirkos



Imamo Sidarevičiaus ir Sonatos Sulcės nuotr.

doma paaikškinti ilgą ir sudėtingą kelių šimtų metų istoriją. Knygoje yra istorijos apie penkiolika miesto pastatų. Visi pasakojimai parašyti tarsi istorinės asmenybės - didikai, karvedžiai, vyskupai, švietėjai ir kilmingos damos - kurios pačios prabilų ir imtų pasakoti.

Pirmoji knygos istorija prasižėdė 1700 m. Antakalnio Sapiegų rūmuose, kuriuose įvyko knygos pritaitymas. Rūmų istoriją knygoje pasakoja jų statybą iniciavęs LDK didysis etmonas Kazimieras Jonas Sapiega. Apėmė toks jausmas, kad knygos pristatymo metu susijungė istorija, praeitis ir dabartis. Istoriją turime supasti tam, kad galėtume mokytis, tobulėti, pažinti savo valstybę ir galiausiai patys save.

- Kaip sekėsi rašyti knygą ir rinkti informaciją? Žinau, kad ne visos istorijos ir asmenybės joje atsisdūrė.

- Intensyviai medžiagą rinkau ir knygą rašiau metus. Pradžioje dar nežinojau, koks bus galutinis rezultatas. Kiekviena istorinė asmenybė, apie kurią pradėdavau gilintis, mane tarsi vesdavo tolyn. Pavyzdžiui, pradėjusi rašyti apie Vilniaus vyskupą Ignatą Jokūbą Masalskį, sužinojau, kad jis turėjo žavią dukterėčią Apoloniją Eleną Masalskytę, kurią labai mylėjo, globojo bei rūpinosi šios giminaitės tinkamu lavinimu, mokėdamas didelius pinigų už dukterėčios mokslus Prancūzijoje. Štai taip netikėtai knygoje atsirado ne tik kontraversiškai vertinamo Vilniaus vyskupo istorija, bet ir jo dukterėčios gyvenimo detalės.

Asmenybių, kurios patraukė mano dėmesį, buvo dvigubai ar netgi trigubai daugiau, tačiau kai kurioms iš jų pritrūkau duomenų, laiko, tam, kad galėčiau tinkamai atskleisti jų istoriją. Štai, todėl ir sakau, kad, nepaisant to, kiek rašoma apie Vilnių, miesto istorija niekada nėra baigtinė ir nebus iki galo parašyta. Nėra vienos istorijos, yra daugybė istorijų.

- Tai, kad Vilniaus istorija nėra baigtinė ir nėra vieno naratyvo, dažnai pabrėžiate. Kaip tuomet atsirenkate, ką verta papasakoti, kas yra tiesa, o kas tik mitai?

- Nemanau, kad knygoje atsidūrusias asmenybes galima arba reikėtų grupuoti pagal kokį nors bendrą vardiklį ar juo labiau tvirtinti, kad tai - įdomiausias, vertingiausias sužinoti istorijos. Šitoks supaprastintas sąrašas turėtų būti klaidingas. Aš daug mieliau sakysčiau, kad knyga atskleidžia nedidelį gabalėlį įvairiaus ir kontrastingo XVIII a. gyvenimo. Dar daug liko neparašyta, neaparta, neapkalbėta. O, kalbant apie mitus, žmonės griebiasi jų tada, kai nežino istorijos ir faktų. Aš renkuosi pasakoti istorinius įvykius, tačiau pasirinkau juos pasakoti grožinio kūrinio forma.

- Knyga pristatė svarbią visai tautai dieną - Vasario 16-ąją. Negana to, pravedėte ekskursiją po jūsų labai mėgstamus Sapiegų rūmus, kurių istorija ir prasideda jūsų knyga. Kuo šios knygos pristatymo aplinkybės jums buvo svarbios?

- Knyga „Vilniaus istorijos“. Gidas po XVIII a. miestą“ yra neįprastas gidas tuo atžvilgiu, kad knygoje nerasite gausybės objektų, o šalia vos vienas du sakiniai, kuriais ban-



Barokiniai Sapiegų rūmai Antakalnyje ir viena įspūdingiausių patalpų rūmuose, nes pro didžiules įstiklintas arkadas krinta šviesa

gaikščiais, mūšiais, o iš tiesų kraštą kūrė labai skirtingos, spalvingos asmenybės, tiesiog dėl susiklosčiusių aplinkybių joms nepavyko visų užmanymų įgyvendinti ir apie jas mažai žinome. Kaip atradote jas?

- Paradoksas, tačiau pati būdama kultūros istorikė, rašydama knygą su kai kuriomis istorinėmis asmenybėmis susidūriau pirmą kartą. Iki tol nebuvau apie jas girdėjusi, tad ką jau bekalbėti apie tuos, kurie nėra istorikai. Žinoma, šiai knygai ieškojau kuo įvairesnių asmenybių, tačiau nu-

stebau, kad, nepaisant to, jog tai mums yra mažai žinomi asmenys, tačiau XVIII a. tie žmonės buvo nepaprastai svarbūs. Štai, galite pasitikrinti, kiek iš jūsų esate girdėję apie Jaronimą Stroi-novskį, Jokimą Liutaurą Chreptavičių, Juozapą Stanislovą Sapie-gą, Motiejų Dominyką Dogelį? Tai buvo tokios įspūdingos asmenybės, kurioms iki galo atskleisti man net neužteko knygos puslapių!

- Teigiate, kad dabar žmonės gręžiasi į savo kraštą, jo istoriją ir kad tokios ekskursijos labai išpopuliarėjo.

- Taip, ištis pastebiu augantį susidomėjimą Lietuvos istorija, kultūra, mūsų miestais, miesteliais arba netgi pažintiniais takais. Veikiausiai tam įtakos turėjo keletas dalykų. 2008 m. pasirodė pirmoji

Kristinos Sabaliauskaitės „Silva Rerum“ dalis, po dešimtmečio, 2018 m., minėjome modernios Lietuvos valstybės atkūrimo šimtmetį, buvo atrastas Nepriklausomybės aktas, o per valstybines šventes juntama kaip niekada ypatinga vienybė ir pakylėjimas. Galiausiai - vis daugiau keliaujame ir surįžę, visko prisisotinę, pamato-

NEPAISANT TO, KIEK RAŠOMA APIE VILNIŲ, Miesto istorija niekada nėra baigtinė ir nebus iki galo parašyta



Verkių rūmai, kurie anksčiau priklausė Vilniaus vyskupui Ignatui Jokūbui Masalskiui, o paskui atiteko jo dukterėčiai Apolonijai Elenai

me, koks visgi nepaprastai gražus mūsų kraštas, tačiau iki galo nepažintas. Dabar tas etapas, kai bandomė pažinti ir suprasti tai, kas atrodė įprasta ir priimtina.

- Kaip apibūdintumėte Vilnių? Koks tai miestas?

- Pilnas kontrastų, žadinantis vaizduotę ir paslaptingas. Laukiantis, kol galės atsiverti ir pasakoti dar daug visko. Šie žodžiai tinka ir visai XVIII a. epochai, apie kurią rašiau knygoje. Ir nepaisant to, jog knyga yra apie Vilnių, iš tiesų ją skaityti turėtų patikti ne tik vilniečiams. Knyga atskleidžia to laikotarpio mąstymą, gyvenimą ir politinius, istorinius momentus. Juk tai bu-

vo epocha, kai tris kartus LDK buvo padalyta ir išnyko iš Europos žemėlapių.

- Auginate du mažus vaikus, kuriems turbūt skirate daugiausia savo laiko. Ir vis dėlto kokių karjeros planų turite?

- Norėčiau turėti galimybę dirbti tai, ką geriausiai mokau - pasakoti tai, ką atrandau, perskaitau, pamatau ir sužinau. Tai norėčiau daryti tiek ekskursijų metu, tiek tekstais, tiek edukuojant ir mokant suprasti, kaip surasti priėjimą prie meno, kultūros ir istorijos. Užvis labiausiai pati sau linkiu nuolatos tobulėti, nes, pasikartodami, gyvenimo grožis yra gebėjime save tobulinti.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!



-60%

94 €

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



-40%

35,40 €

PAJUSK LAISVĖ SU ELEKTRINIŲ MOTOCIKLŲ „KUBERG“ MIŠKO TRASEJOJE



-30%

64,40 €

KARALIŠKAS SPA RITUALAS „RYTŲ DVELKSMAS“

Akcija galioja iki 2019 m. kovo 1 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

laisvalaikio dovanos

„Biplan“ pristato albumą



Rokeriai, **„BIPLAN“** grįžta su ilgai brandintu albumu. Grupė Vilniaus knygų mugėje penktadienį pristatė naujausią dainų albumą „Nuo nulio iki mėnulio“ ir jau skelbia albumo pristatymo turą.

„Tai - sunkiausias iš visų albumų, ilgai rašytas, stipriai išgyventas. Be to, naujų dainų tekstai - gyvenimiški, paliečia jautresnes temas. Savo dainomis kalbame apie ilgesį, egzistenciją, keliam klausimus, kas ir kodėl“, - pasakoja grupės gitaristas Olegas Aleksejevas.

Anot muzikanto, albume bus galima rasti dainų, kurios netipiškos „biplanams“. Grupė iš dalies

norėjo pabėgti nuo ankstesnio skambesio ir pradėti naują, kitokią kelionę.

„Šis albumas - kelionė į visatos platybes ir pokalbis su mylimais žmonėmis. Tai pokalbis apie viltį gyventi gražiam pasaulyje, tai pažadas viską daryti, kad jis toks ir būtų“, - teigia O.Aleksejevas.

„Tai rimtas pokalbis apie nerimtus dalykus ir nerimtas apie rimtus. Tai kelionė greitaisiais

traukiniais tiesiai į ateitį, nežinia kokią, bet su viltimi.“

Nemažą dalį naujų „Biplan“ kūrinių bus galima išgirsti turo koncertuose. Jų metu grupė atsisakys kai kurių dažnai skambėjusių ar prie naujos programos netinkančių dainų, tačiau gerbėjus ir toliau lepins pačiais garsiaisiais grupės hitais.

„Biplan“ koncertų turą pradės balandžio 19 dieną.

Pasisakė apie tėvystę



KAI MATYDAVU KITŲ ŠEIMAS IR VAIKUS, ATRODĖ, KAD TIE TĖVAI PER MAŽAI PROTINGI, TU BŪTUM PROTINGESNIS

ir pirmą kartą buvo bloga. Pykino taip, kad vos nesumoviau savo pirmojo ir vienintelio dalyvavimo toje Dainų šventėje, bet tada bananai atrodė viskas. Galėjo nebūti nieko, nei Lenino, nei tėvų, bananai buvo Dievas. Vienintelis dalykas, dėl kurio verta gyventi“, - juokėsi M.Mikutavičius, apie save papasakojęs LRT laidai „Gimę tą pačią dieną“.

Šiandien Marijus jau pats augina atžalą - sūnų Majų, o prisimindamas jo gimimą neslepia emocijų: „Aš nedalyvavau šalia, vaikščiojau už durų, nebuvau operacinėje, bet žiūrėjau per langą. Galvojau, kad apalpsiu. Man atrodė ir dabar atrodo, kad ten yra baisi vieta. Man sunku suvokti, ką patiria moterys. Instinktyviai jaučiau tą skausmą, kurį sunku įsivaizduoti. Man atrodė, kad aš to neišversiu. Pirmą riksmą išgirdau per duris. Pirmą kartą supratau frazę, kad „kol neturi vaikų, nė velnio nesupranti“. Kai matydavau kitų šeimas ir vaikus, atrodė, kad tie tėvai per mažai protingi, tu būtum protingesnis. Kai pats turi - nė velnio, žinai, kad viskas kitaip“.

Marijaus tėvas - Juozas Mikutavičius, garsus choro dirigentas, vienas iš Pasaulinės lietuvių dainų šventės organizatorių ir vadovų - jau nuo mažų dienų pratino sūnų prie muzikos. Bet pirmo-

ji Dainų šventė, kurioje dalyvavo Marijus, jam įsiminė dėl visai kitų dalykų. „Man bananai padarė didesnę įspūdį, nes per 80-ųjų Dainų šventę davė bananų. Tų bananų buvo tiek, kad persivalgiau

Muzika klausantiems širdimi

JESSICA SHY - tai naujas vardas Lietuvos muzikos pasaulyje. Dainininkė, kurios tikrasis vardas Džesika Šyvokaite, yra atlikėja ir dainų kūrėja, šiuo metu gyvenanti tarp Vilniaus ir Londono. Dabar Jessica Shy pristato naujausią savo dainą ir vaizdo klipą „Viskas, ką turiu“.

„Daina gimė vieną rudens vakarą, kada buvau grįžusi į Lietuvą. Nedažnai rašau lietuviškas dainas, tačiau tądien žodžių iškoti nereikėjo - jie atėjo kartu su melodija“, - sako Jessica Shy. „Mane įkvėpė poetės Rupi Kaur poezijos knyga „Milk And Honey“. Vaizduotėje namus prilyginau aviliui, į kurį bitės visada sugrįžta. Taip gimė pagrindinė dainos mintis, kad nesvarbu, kas benutiktų, mes visuomet grįžtame namo.“

Muzikos gerbėjai turėjo galimybę stebėti pirmuosius iš Birštono kilusios dainininkės

„Pirmiausia mylėkime save“



Jungtinėje Karalystėje kurianti ir muzikos kritikus savo balso tembru ir emocionaliais tekstais žavinti lietuvių kilmės atlikėja **FREYA ALLEY** Šv. Valentino dieną pristatė naujausią savo singlą „Party On My Own“. Šįkart dainininkė pasižymėjo lengva ironija, netikėtu įvaizdžiu ir elektroniniu skambesiu.

„Party On My Own“ vienu metu pristatytas tiek tarptautinei publikai, tiek klausytojams Lietuvoje. Singlas skirtas tiems, kas nėra linkę sureikšminti tos dienos ar nenori pasiduoti brūkams meilės nuotaikai.

„Tarp romantiškų ir saldžių dainų „Party On My Own“ skamba kitaip. Ji skirta žmonėms, kurie ironiškai žvelgia į komercines šventes ir jų tiesioginėse. Iš kitos pusės, būna situacijų, kai lieki vienas ir turi



Džesika Šyvokaite asmeninio albumo nuotr.

žingsnius scenoje, kuomet ji dalyvavo talentų konkursuose „2 minutės šlovės“ ir „X-Faktorius“. Karjerą scenoje tęsianti Jessica Shy neseniai pradėjo bendradarbiauti su prodiuserių komanda „OpenPlay“.

„Dabar galiu visą laiką skirti muzikai ir jos kūrybai. Artimiausiuose planuose yra ir daugiau lietuviškų dainų. Tikiu, kad jos patiks tiems, kurie muzikos klausosi ne tik ausimis, bet ir širdimi.“

Gavo Jurgos Ivanauskaitės premiją



Vidmanto Balkino nuotr.

Vienuoliktuoju Jurgos Ivanauskaitės premijos laureatu tapo poetas, dramaturgas **MINDAUGAS NASTARAVIČIUS** už eilėraščių knygą „Bendratis“. Premija bus įteikta vasario 24-ąją Vilniaus knygų mugės metu.

J.Ivanauskaitės premija kasmet skiriama ne vyresniam kaip 45 metų autoriui už geriausią lietuvių literatūros kūrinių, atitinkančių formulę „Už laisvą, atvirą ir drąsą kūrybinę rašiką“, išleistą per dvejus kalendorinius metus. 45-erių amžiaus riba pasirinkta norint susieti ją su šviesaus atminimo rašytojos gyvenimo ir kūrybos trukme.

Vertinimo komisijoje dalyvavo Lietuvos rašytojų sąjungos deleguoti atstovai Laimantas Jonušys ir Renata Šerelytė, Lietuvių literatūros ir tautosakos instituto nariai Jūratė Čerškutė ir Rimantas Kmita bei J.Ivanauskaitės mama Ingrida Korsakaitė. Premijos mecenatė - leidykla „Tyto alba“.

„Sportbačiai su lemputėmis, elektros laidai ir srovės, transformatorinė - įvaizdžiai meistriškai

persipina, kartojasi, išnyra kaip svarbiausias lyrikos atributas. M.Nastaravičius yra estetas - puikus stiliistas, jaučia saiką, balansuodamas tarp racionalumo ir intuityvizmo“, - apie „Bendratis“ rašė poetė, literatūros kritikė Giedrė Kazlauskaitė.

M.Nastaravičius (g. 1984) - trijų eilėraščių knygų - „Dėmėtų akių“ (2010), „Mo“ (2014), „Bendratis“ (2018) - autorius, taip pat rašantis pjeses, bendradarbiaujantis su įvairiais Lietuvos teatrais. Už kūrybą jis įvertintas Jaunojo jotvingio, Julijono Lindės-Dobilo, Kultūros ministerijos jaunojo menininko premijomis, už dramaturgiją yra pelnęs „Aukštinį scenos kryžių“.

Kultūros ministerijos organizuojamame Knygos meno konkurse „Bendratis“ išrinkta viena gražiausių 2018 metų knygų. Už elegantišką vaizdo ir teksto dermę Vilniaus knygų mugės metu bus apdovanota knygos dizainerė Agnė Dautartaitė-Krutulė. Ši knyga taip pat pateko į Lietuvių literatūros ir tautosakos instituto mokslininkų sudarytą Kūrybiškiausių 2018 metų knygų dvyluktuką.

„Laisvalaikio“ inf.

Muzika privertė greičiau plakti širdį

Likus nedaug laiko iki Andriaus Mamontovo albumo „Šiaurės naktis. Pusė penkių“ pasirodymo, muzikantas atidengia vis daugiau nežinomųjų. Neseniai papaiškėjo, kad plokštelės, kurią jis legendinėje „Abbey Road“ studijoje įrašė drauge su Lietuvos kameriniu orkestru, viršelį sukūrė animacinio filmo „Kempiniukas plačiakelnis“ kūrėjas, lietuviškų šaknų turintis amerikietis **KAZIMIERAS PRAPUOLENIS**.

Kazimieras Gediminas Prapuolenis, prisistatantis trumpiniu Kaz, iki šiol kuria ilgą piešinių seriją „Underworld“. Būtent dėl jos menininkas gavo darbą projekte „Kempiniukas plačiakelnis“, kurio herojus piešia nuo 2015-ųjų metų. Per savo karjerą dirbo su tokiais animacijos gigantais: „Disney“, „Amazon“, Warner Bros“, buvo nominuotas keturiems „Emmy“ apdovanojimams, kurių vieną gavo 2008-aisiais.

- Kazimierai, kokie jausmai aplankė perklausius visą A.Mamontovo albumą?

- Pajutau žiemą, mišką ir ugnį. Kažkokį nuostabų poetinį būvį, kurio dalimi norisi būti ir man. Muzika buvo rimta, gili ir turinti folko prieskonį. Gražūs gitaros rifai, nuostabi perkusija - visa tai mano širdį privertė plakti greičiau. Kiek vėliau man atsiuntė į anglų kalbą išverstus dainų žodžius. Prisipažinsiu, kad buvau laimingas, jog mano išpuodžiai sutapo su tekstu. Žodžių vaizdiniai buvo iš tiesų labai stiprūs.

- Kaip šie išpuodžiai atspindėjo kūrybiniame procese - piešiant albumo viršelį?



Asmeninio albumo nuotr.



- Norėjau sukurti šaltą šiaurės Europos mišką, tačiau kartu norėjau, kad jaustųsi, jog tai žmogaus kūrybos. Muziką sukūrė žmogus, tad ir miškas - kurtas žmogaus. Panaudojau medines lentas, sukaltas taip, kad primintų Kryžių kalną Lietuvoje. Tančios žmogaus kurtas miškas, su mestas į krūvą, ir sunkiai pereinamas. Blogą nuojautą ar liūdesį sustiprina į mišką nukritę ir apgrūvę sparnuoti namai. Kažkoks neįgyvendintas siekis, nepasiek-

buvo tolima, tapo artima. Taip pat vizito Lietuvoje metu susipažinau ir su šalies menininkais. Labai greitai su jais pajutau ypatingą ryšį.

„Laisvalaikio“ inf.

tas tikslas. Aistra ir noras vėl būti kartu su mylimąja. Ar reikia pereiti mišką, kad ir vėl atsidurtum mylimosios glėbyje? Nežinau. Tiesiog taip jaučiau.

- Jeigu jums reikėtų trumpai apibūdinti pagrindinę viršelio idėją, ką pasakytumėte?

- Iš medinio miško kyla raguota pusiau tikra, pusiau mechaninė ašara - širdis. Ji įkūnija muziką, emociją ir technologiją, kuri įkvepia jai gyvybės. Ašaros apačioje - geležinė širdis (iš dainos žodžių man kylantis įvaizdis). Tokia vizija sklendo virš miško, bandydama rasti kelią pas mylimąjį. O gal gentį? O gal ir klausytoją? Tai labai abstraktu, panašiau į jausmą. Pajutau, kad tiesiog reikia daryti taip. Šie ragai - vikingų. Tam, kad sušvelnintų ragą, pridėjau geležį, kuri dar ir perteikia mintį, kad pavasaris gyvas ir žiemą.

- Ar turėjote progos susipažinti su Andriaus muzika prieš jums susitinkant?

- Deja, ne. Apskritai apsilankymas Lietuvoje praėjusių metų rudenį atvėrė mano mintis bei kūną ir padėjo pažinti vietą, kuri kažkada priklausė mano tėvams. Jų širdys visuomet liko čia.

Tai, tai, kas man buvo tolima, tapo artima. Taip pat vizito Lietuvoje metu susipažinau ir su šalies menininkais. Labai greitai su jais pajutau ypatingą ryšį.

Esu dėkingas Andriui už pasiūlymą sukurti viršelį albumui. Mėgavausi akimirkomis prie savo darbo stalo, kuomet skambant Andriaus muzikai ranka tarsi pati piešė piešinį. Buvau labai laimingas. Taip pat esu labai laimingas, kad Andriui patiko piešinys.



Kodėl daugelis talentingų moterų nedrįsta siekti daugiau?

Daugelis pažįstame ne vieną protingą, talentingą ir įžvalgią, turinčią puikių idėjų moterį, kuri bijo nesėkmių, gėdos ir kritikos, kad yra nepakankamai gera, kvalifikuota ar patyrusi. Kodėl dauguma moterų taip bijo aplinkinių kritikos ir neleidžia realizuoti savęs, apie tai kalbame su Kauno miesto poliklinikos Dainavos padalinio Jaunimo centro psichologe **AGNE ŽVIKAITE**, pristatančia neseniai leidyklos išleistą amerikietės Taros Mor (Tara Mohr) knygą „Siek daugiau“.

Gintarė VIŠOCKYTĖ

- Knygos autorė teigia, kad viena pagrindinių priežasčių, kuri trukdo moterims siekti daugiau (gyvendinti savo tikslus, dirbti mėgstamą darbą, realizuoti save) - nesėkmės baimė. Nuogaustajama, kad nepavykus apsi-kvailinsime, nuvilsime kitus. Ar galima sakyti, kad ši baimė daugiausia kamuoja talentingas, atsakingas, karjeros siekiančias, bet neryžtingas jaunas moteris?

- Įsivaizduojamų grėsmių baimė dažnai kiša koją ne tik siekti savo tikslų, bet ir užsiimti mėgstama veikla, keisti įpročius, bendrauti laisvai ar netgi rengtis taip, kaip patinka. Daugumos žmonių galvoje egzistuoja vidinis kritikas, kuris visomis įėjomis stengiasi apsaugoti mus nuo pavojų. Ap-skritai žmogus smegenys iš pri-gimties yra linkusios perduoti reaguoti į potencialią grėsmę mūsų emocijoms saugumui. Tačiau minėtas vidinis kritikas balsas paprastai klaidina, nes dažniausiai šios baimės nėra grėsmingos.

Nesėkmės baimė dažniausiai būdinga 20-30 m. moterims (bei vyrams), kadangi jos dar gerai ne-pažįsta savęs. Tačiau ir vyresnės moterys gali nerimauti dėl panašių dalykų, ypač jeigu jos neturi teigiamos baimės įveikimo patir-ties, nėra patyrusios sėkmės jausmo. Didelė sėkmė - tai ne tik geriausi rezultatai, bet ir tai, kad ryžomės imtis veiksmo, nepai-sant visų kilusių baimių. Beveik

visi žmonės, kurie pasiekia rezul-tatų ar gyvena taip, kaip jiems pa-tinka, nėra bebačiai, o tiesiog moka veikti nepaisant jų.

- Autorė įvardija 15 būdų, kaip galima kovoti su nesė-kmės baimė. Ar galėtumėte išskirti kelis iš jų?

- Kai artėja koks nors svar-bus įvykis, pavyzdžiui, turite pa-ruošti prezentaciją, kurią prista-tysite kolegoms, arba laukia svar-bus darbinis pokalbis, natūralu, kad kyla jaudulys. Ir tai yra labai gerai! Toks jaudulys mus paruo-šia veikti, padeda sukonzcentruoti dėmesį į tai, kas tuo metu iš tiesų svarbu, t.y. pristatymas ar pokal-bis. Vis dėlto kartais jaudulys per-eina į stingdančią baimę, o tai pra-deda trukdyti. Gerai, kad galima šią baimę treniruoti.

DIDELĖ SĖKMĖ - TAI NE TIK GERIAUSI REZULTATAI, BET IR TAI, KAD RYŽOMĖS IMTIS VEIKSMO, NEPAISANT VISŲ KILUSIŲ BAIMIŲ

Pirmiausia labai sveika ir naudinga įvardyti ir pripažinti tai, ką šiuo metu jaučiate. Kai kyla nemalonūs jausmai, esame lin-kę su jais kovoti, o tai tik sustiprina įtampą, bet pats jausmas niekur nedingsta. Įvardijus savo baimes ir leidžiant sau būti su jomis, taip pripažįstame, priiame nemalo-nias emocijas, o tuomet jų stipru-



Agnė Žvikaite, seninio albumo nuotr.

motyvacijos siekti savo tikslų. Ar sutiktumėte su knygos au-torės mintimi, kad stiprybė yra ne valios jėgoje, bet sąmo-ningume, suvokiant ir pabrė-žiant teigiamą ir asmenišką kiekvieno tikslo naudą?

- Autorės teigimu, tikslas tu-rėtų būti orientuotas į meilę sau, rūpinimąsi savimi, savijautos ge-rinimą, o ne į tai, ką „reikia“ pa-daryti, ką sako vidinis kritikas. Būtent taip tikslų siekti yra kur kas lengviau, negu einant prieš save ir siekiant tikslų vien tik va-lios pastangomis. T.Mor tikslus pagal motyvaciją skirsto į dvi gru-pes - jau minėtus tikslus-dovanas, kuomet darome ką nors dėl savęs, ir tikslus-grėsmes, pavyzdžiui, ga-lima sportuoti dėl to, kad ne-priaugtume daugiau svorio ir ne-atrodytume stori. Tikslas-dovana šiuo atveju būtų sportuoti dėl to, kad pagerintum gyvenimo koky-bę, fizinę ir emocinę savijautą. Ar-ba, tarkime, tikslas „susitvarkyti savo finansus“ ar „uždirbti pakan-kamai pinigų“ gali būti sunkiai pa-siekiamas, jeigu kyla iš gėdos, bai-mės ar savikritikos, o „užsitikrin-ti finansinį saugumą, kad gyven-čiau ramiau“, jau turėtų didesnę vertę. Taigi labai svarbu, kaip į iš-sikeltą tikslą yra žiūrima.

Kita vertus, nėra realu tikė-tis, kad, išsikėlus tikslą-dovana, niekada neiškils sunkumų jo sie-kiant. Valios pastangos vis tiek reikalingos, jas galima suprasti kaip gebėjimą siekti užsibrėžto tikslo, nepaisant to, kad kartais įsijungia vidinis kritikas, vis šnibždantis į ausį „gal tu geriau niekur neik“, „tau gali ir nepa-vykti“, „o jeigu apsišvailsi“ ir pan. Nėra garantijos, kad tokios mintys niekada neaplinkys nusi-stačius net ir patį pozityviausią tikslą, bet galime išmokti jas pri-tildyti ir jų neklausyti.

- Ar galėtumėte išskirti 2-3 ilgalaikes problemas, ky-lančias dėl to, kad neleidžia-ma sau siekti daugiau?

- Sunkumų gali kilti daug ir įvairių. Užgniaužti poreikiai ir jausmai niekur nedingsta. Kai ku-rios moterys taip ir pragyvena vi-gą gyvenimą tyliai kentėdamos, priimdamos visa tai kaip likimą ar savo dalį. Kitoms gali išsivysty-ti įvairūs psichologiniai sunku-mai, tokie kaip depresija, padidė-jęs nerimas ar pan. Arba pasi-reikšti įvairūs fiziniai skausmai ar negalavimai. Sutinku, kad leisti sau gyventi laisvai, išieiti iš savo komforto zonos gali būti neleng-va, bet - tikrai verta.

- Nors leidžiama daugybė saviugdų knygų, rengiami įvairūs mokymai, daugeliui mūsų vis dar sunku atrasti

mas dažnai sumažėja, kad ir kaip paradoksaliai tai skambėtų. Su baimė galime kovoti ir smalsumu, tai - motyvuojanti bū-sena, skatinanti tyrinėti, atrasti. Galime paklausti savęs: kas šioje situacijoje mane iš tiesų domina? Galbūt noras pasidalyti, pasi-tytise kolegoms, arba laukia svar-bus darbinis pokalbis, natūralu, kad kyla jaudulys. Ir tai yra labai gerai! Toks jaudulys mus paruo-šia veikti, padeda sukonzcentruoti dėmesį į tai, kas tuo metu iš tiesų svarbu, t.y. pristatymas ar pokal-bis. Vis dėlto kartais jaudulys per-eina į stingdančią baimę, o tai pra-deda trukdyti. Gerai, kad galima šią baimę treniruoti.

Taip pat mokykimės atskirti, kas yra tikrovė, o kas yra mintys ir interpretacijos. Dažnai bijome nekonkrečių pasekmių, abstrak-čių dalykų. Tad galima įvardyti, ko bijoma, ir įvertinti tikimybę, ar tai tikrai įvyks, ar yra įrodymų, kad ši prognozė pasitvirtins. Pa-vyzdžiui, prieš prezentaciją gali-me galvoti: man nepavyks, iš ma-nęs juoksis ar netgi ateis iš dar-bo. Kas rodo, kad jums nepavyks, jeigu ruošėtės ir žinote, ką šne-kėsite? Ar kada nors matėte, kad visi juoktųsi iš žmogaus, kuris stengiasi gerai atlikti pavestą už-duotį? Kiek tikėtina, kad, remian-tis vienu pristatymu, viršininkas nuspręs jus atleisti iš darbo? Pa-analizavus paaiškėja, kad daug baimių neturi pagrindo.

- Kodėl daugeliui rūpi, ką apie mus galvoja kiti? Ar gali-ma teigti, kad moterys dėl to

Laukiniai Vakarai namuose

Neseniai baigėsi tarptautinė interjero dizaino paroda „Am-biente“, kurioje buvo pristatytos svarbiausios šių metų kryptys. Naujausiose kolekcijose buvo ga-lima išvysti nuo boho ar retro sti-liaus gaminių iki šiuolaikiško di-zaino daugiafunkčių sprendimų mažoms erdvėms. Atgimstantys Laukiniai Vakarai, muzikinis kolonėlės, skleidžiančios namų kvapus - apie tai ir daugiau pasa-kojime iš parodos.

Laukinių Vakarų atgimimas

Kaubojiška išvaizda ir dyku-mos spalvos pažymi naujai atgims-tantį boho stilių. Austi raštai ir odos elementų gausa, randama Laukinių Vakarų stilistikoje, atgimsta ne tik papuošaluose, bet ir madoje, inter-jeruose bei jų elementuose. Tai prerijų kraštovaizdis, pilnas atšiau-rių ir pastelinių spalvų, įgavęs nau-jus pavidalus, pastebi „NIC“ atsto-vas Nerijus Urbonavičius.

Menišku paprastumu ir švel-niomis spalvomis pasižymintis bo-ho stilius jau seniai puošia namų interjerus, o šiais metais jis aiškiai nusitakė į Vakarus. Paveiktas Va-karų amatininkų kūrybos, stilius papildytas plunksnomis, ragais, medžiu ir oda, o pasirenkamos spalvos - žemiškesnės, natūrales-nės. Boho labiausiai vertinamas tų, kurie namus suvokia kaip užuovė-ją nuo skaitmeninio pasaulio.

Subtiliausi atspalviai

Interjeruose boho dažniausiai pasireiškia detalėmis. Papras-čiausias būdas sukurti savana dvelkiantį interjerą - pasitelkti spalvas. Paletėje dominuoja švel-ni spalvinė gama, kurioje randa-me rudos, žalios, raudonos ir pil-kos atspalvius. Spalvos matinės.



„Jesse Fendur Exhibition GmbH“/Jean-Zac Valentis nuotr.



kai yra derinamos su kontrastuo-jančiais paviršiais: stiklu, dažais, keramika.

Gyvenimas verda virtuvėje

Virtuvė tampa besikeičiančio gyvenimo indikatoriumi. Jei anks-čiau virtuvė buvo atskiras kamba-rys, o tarpukariu į ją įrenginėtas net atskiras įėjimas, laikui bėgant ši patalpa buvo sujungta su valgo-muoju, o šiais laikais - su svetaine, kurioje praleidžiama daug laiko. Ši tendencija išryškina gyvenimo bū-

do transformaciją. Valgio gamini-mas jau nėra būtinybė, tai - pasi-rinkimas. „Paradoksalu, kad mies-to gyventojai savo maisto gamini-mui laiko skiria vis mažiau, tačiau virtuvėje laiko praleidžiama pana-šiai, kaip ir anksčiau. Įtokį virsmą lemia tai, kad maisto gaminimas tapo įdomiu procesu, kuriuo norisi pasimėgauti kartu su artima-išiais“, - teigia N.Urbonavičius. Tai nebėra vieta vien maisto gamini-mui, tai - vieta bendravimui. Vy-raujant šioms tendencijoms, nau-jos statybos butų išplanavimas dažnai kuriamas aplink virtuvę.

Šiuolaikinis dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi, šaukštas, ku-ris gali būti naudojamas kaip plan-šetės „rašiklis“, sėdynė, kurioje įmontuota namų kino aparatūra. Garsiakalbiai, kurie išskiria namų kvapą, tinkamą tuo metu skam-bančiai muzikai. Visa tai nebėra ateitis.

Šiuolaikiniai dinamiškas gy-venimo būdas reikalauja ir dina-miškos aplinkos. Baldai ar akse-suarai nebegali būti vien interje-ro elementai, jiems keliamas rei-ka-lavimas būti gyvenimo būdo ramsčiu.

Šiais laikais elementarus šviestuvas tampa mobiliųjų tele-fonų krovikliu, garso kolonėle, gėlių vaza ar net gėrimų šaldikliu. Sieninis laikrodis su integruotu dūmų detektoriumi

Svarbiausi imuniteto sargai



Vargu ar sutiksime žmogų, kuris šiuo metų laiku nesiskundė kad ir menkiausia sloga. Žvarbiems šaltymėčio orams mainantis su atlydžiu, sunku nepatekti į sergančiųjų gretas. Gripas - dažnas palydovas tų, kurie ilgą dienos dalį praleidžia biuruose, uždarose ir mažai vėdinamose patalpose. Jei imunitinė sistema šlubuoja, užtenka ir vieno kolegisko rankų paspaudimo, kad atkristumėte ne vienai savaitei.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) duomenimis, Lietuvoje sergančiųjų gripu ir ūmiais viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis dar sausio viduryje buvo kone penktadaliu daugiau nei pernai ir dvigubai daugiau nei metų pradžioje. Kritinė būklė buvo pasiekta didžiausiose miestuose, kur nuo gripo epidemijos neišvengta ir mirčių. Medikai primena, kad peršalimo simptomai vystosi pamažu, o gripo - staiga, t. y. per 12 val.

Virusinės infekcijos pasireiškia tokiais simptomais kaip karščiavimas, sloga, gerklės, galvos skausmas, kosulys. Dažniausiai taikomas simptominis gydymas, rekomenduojamas poilsis.

Peršalimui komplikacijos dažniausiai nebūdingos, o susirgus gripu jos dažnos ir sunkios, dažniau kyla vyresnio amžiaus žmonėms ir sergantiems lėtinėmis ligomis.

Todėl pajutus žymų sveikatos pablogėjimą - bendrą silpnumą, didelį nuovargį, šaltkrėtį, diskomfortą krūtinės srityje, aukštesnę nei 38 laipsnių temperatūrą - svarbu laiku kreiptis į medikus. Tikslią diagnozę gali nustatyti tik jūsų gydytojas.

6 svarbiausi imuniteto sargai

Sveikatos specialistai atkreipia dėmesį, kad šiuo metų

laiku itin svarbu imunitinę sistemą palaikyti iš vidaus. Ne tik sergantiems (ar jau persirgusiems), bet ir sveikiems žmonėms organizmą pravartu stiprinti papildomai.

JEI IMUNITETAS ŠLUBUOJA, UŽTENKA IR VIENO KOLEGIŠKO RANKŲ PASPAUDIMO, KAD ATKRISTUMĖTE NE VIENAI SAVAITEI

Pateikiame sąrašą naudingų gamtos produktų, ne vieną šimtmetį plačiai naudojamų dėl juose esančių veikliųjų medžiagų, padedančių organizmui kovoti su virusais ir atgauti jėgas po ligos.

1. Šitakių ekstraktas

Iš Japonijos kilęs šitakis - išskirtinis vitaminų ir mineralų šaltinis, o šių grybų ekstraktas dėl savo veikliųjų medžiagų yra vertinamas nuo seno. Slopindamas patogeninę mikroflorą organizme,

šitakių ekstraktas gali kovoti beveik su visų rūšių virusais - gripu, pūseline, hepatitu.

2. Tikrinio blizgučio ekstraktas

Plokščias medžių grybas reishi (tikrinis blizgutis) dėl savo gydomųjų savybių žinomas jau tūkstantčius metų. Viena iš aktyviųjų šiuose grybuose esančių medžiagų - polisacharidai, kuriuose yra imunitinę sistemą stiprinanti medžiaga - beta gliukanas. Jų ekstrakte taip pat gausu ir antioksidantų, kurie saugo organizmą nuo laisvųjų radikalų poveikio. Todėl šį produktą rekomenduojama pasiūlyti sergant astma ir kitomis kvėpavimo takų ligomis.

3. Bičių pienelis

Kiekvienas bitininkas patvirtins, kad bičių pienelis - kone vertingiausias, biologiškai aktyvus bičių produktas. Natūraliame bičių pienelyje yra 18-42 proc. baltymų, 1,4-4,3 proc. riebalų, apie 18 proc. angliavandenių, 20 proc. aminorūgščių. Taip pat vitaminai B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP,

C, pantotenas, folio rūgštis, biotinas, geležis, siera, magnis, manganas, kalcis, auksas, chromas, silicis, nikelis, sidabras, cinkas, kobaltas ir kt.

Svarbiausios veikliosios bičių pienelio medžiagos - lipidai ir organinės rūgštys.

Dėl pienelyje esančių polifenolių, hormonų, baltymų ir peptidų šis produktas ne tik slopina uždegimą, trukdo dauginis virusams ir naikina bakterijas, bet ir skatina medžiagų apykaitą, leidžia atitolinti senatvę.

4. Karvės priešpienis

Didžiausią apsaugą vos gimusiems kūdikiui suteikia mamos priešpienis. Tai - tarsi pirmasis šiekpas, tonizuojantis ką tik gimusio kūdikio imunitinę sistemą.

Priešpienyje esantis perdavimo veiksnys apmoko imunitetą efektyviai kovoti su plataus spektro bakterijomis, virusais ir grybeliais bei kitomis organizmo ląstelėmis. Tiesa, motinos organizme jis gaminasi tik 3 dienas po gimdymo, tad jo injekciją gauname tik per pirmąsias savo gyvenimo valandas.

Iki šiol žinoma kone vienintelė mokslo patvirtinta alternatyva - karvių priešpienis. Jis savo molekuline struktūra yra identiškas žmonių priešpieniui, todėl yra saugus ir tinkamas naudoti.

5. Vitaminas B₆

Piridoksinas (arba vitaminas B₆) - vandenyje tirpus B grupės vitaminas, laikomas pačiu aktyviausiu, daugiausia funkcijų atliekančiu šios grupės vitaminu. Jis dalyvauja baltymų ir angliavandenių apykaitoje, genetinės informacijos perdavime, hormonų gamyboje, reguliuoja ląstelių dauginimąsi, stiprina imunitinę sistemą.

6. Vitaminas C

Askorbo rūgštis (arba vitaminas C) - vienas būtiniausių vitaminų žmogaus organizmui. Kartu su vitaminu E, karotinoidais ir keliais mineralais vitaminas C yra laikomas pagrindiniu organizmo antioksidantu, saugančiu nuo pavojingų ligų, kurias sukelia laisvieji radikalai.

„Laisvalaikio“ inf.

Kur prasideda sveikata



Imanto Sadevičiaus, Tauvilės Šliažaitės asmeninio albumo nuotr.

Virškinimo sistemai naudingiausios tos daržovės, kurios yra bent kiek karčios, pavyzdžiui, krapai

„Sakoma, kad nuo 30-ies metų mūsų virškinimo sistema pradeda senti - gaminti vis mažiau virškinimo fermentų. Jos darbas lėtėja - prasciau įsisaviname maisto medžiagas, lengviau priaugame svorio, dažniau skundžiamės įvairiomis odos problemomis. Manoma, kad netinkamas virškinimas gali sukelti net ir Alzheimerio ligą“, - apie virškinimo pokyčius, keičiančius mūsų savijautą, pasakoja naturopatinės mitybos specialistė **TAUTVILĖ ŠLIAŽAITĖ**.

Nemalonūs simptomai

„Kartais moterų klausiu, ar eidamos į restoraną jos svarsto, kokią suknelę rinktis - labiau priglundusi ar laisvesnė? Kai kamuoja dažnas pilvo pūtimas, fizinis diskomfortas tampa nuolatine problema, su kuria tenka taikstytis“, - kasdieniais pavyzdžiais dalijasi T.Šliažaitė.

Mitybos specialistės teigimu, retas žmogus šiandien nesiskundžia lengvesniais ar sunkesniais virškinimo sistemos sutrikimais. „Dabartinė mityba nėra tokia gausi mineralinių medžiagų ir vitaminų. Valgo me žymiai greičiau, gyvename in-

tensyvų gyvenimą. Daugumai iš mūsų trūksta virškinimo fermentų.“ Dažniausiai kamuojančios virškinimo problemos - dujų kaupimasis, pilvo pūtimas, nevirškinimas, refluksas, vidurių užkietėjimas. Apie virškinimo sutrikimus byloja nuolatinio nuovargio pojūtis, nusilpusi imunitinė sistema (padažnėję peršalimai), padidėjęs saldumynų poreikis, svorio augimas bei odos problemos.

„Būna, kad virškinimo sistema yra taip nualinta, kad ją dirgina kone visi maisto produktai. Tuomet nustatyti, kokių fermentų jam trūksta, yra pakankamai sudėtinga“, - priduria pašnekovė.

Fermentų turtingi produktai

Padėti virškinimo sistemai galime vartodami kai kuriuos maisto produktus. „Virškinimo fermentų daugiausia gauname iš daržovių ir vaisių, kai jie yra nekaitinti. Jei pakaitiname maistą, fermentai žūva. Todėl gamindami šiltus troškinius, kurių taip norisi žemą, nepamirškime ant viršaus uždėti dar kažko žalio, pavyzdžiui, gražgaršių.“

Virškinimo sistemai naudingiausios tos daržovės, kurios yra bent kiek karčios, pavyzdžiui, kiaušpienės lapai, cikorijs, gražgarstės, krapai, taip pat garstyčios, kriėnai, ciberžolė. Natūraliu virškinimo fermentų šaltiniu taip pat yra laikomos ir raugintos daržovės, pavyzdžiui, lietuvių pamėgti rauginti kopūstai.

„Iš vaisių asortimento dėl sa-

vo fermentinių savybių labiausiai žinoma yra papaja, kurioje yra papaino, ir ananasas, turintis bromelaino. Beje, ir mangas turi amilazės - natūralaus virškinimo fermento, skaidančio angliavandenius į cukrų. Įdomu tai, kad šiame vaisiuje gausu tiek angliavandenių, tiek jį skaidančių fermentų“, - priduria mitybos specialistė.

Jos teigimu, svarbiausia rinktis kuo įvairesnę mitybą, kurioje būtų gausu tikro maisto. Valgyti reikėtų kuo mažiau pusfabrikatų, perdirbtą maisto. Vengti produktų, kuriuose gausu cukraus, alkoholio. Net ir žiemą įtraukti daugiau maisto, kuris nebuvu troškintas arba keptas.

Gerai rezultatai - tik maratono keliu

T.Šliažaitės teigimu, jei virškinimo sistema sutrikusi, gydytis vien tik maistu nepakaks. „Šiuo atveju taip pat reikalingi ir papildai, kurie padėtų mūsų virškinimo sistemai įsivaizuoti į tinkamą darbą.“

Tiems, kurie skundžiasi įvairiais virškinimo sutrikimais, ji rekomenduoja rinktis augalinius virškinimo fermentus, padedančius virškinti itin platų spektrą maisto medžiagų. Juose turi būti kuo daugiau skirtingų fermentų, tokių kaip amilazės, celiulazės, laktazės, proteazės, pektinazės, gliukoamilazės ir lipazės derinių, pagreitinančių virškinimo procesus ir padedančių geriau pasisavinti būtinuosius mikroelementus iš skirtingų maisto rūšių (riebalų, baltymų, angliavandenių, net ląsteliųos).

„Taip pat svarbu sugerti visą kursą, jei norime, kad virškinimo sistema ne tik atsistatytų, bet ir toliau galėtų pati gerai funkcionuoti. Pastebiu, kad žmonės fermentų

Reziumuodama specialistė priduria: „Labai tikiu, kad mūsų sveikata būtų ir prasideda virškinimo sistemoje. Kai atstatome jos tinkamą veiklą, labai daug kitų problemų susitvarko savaime.“

„Laisvalaikio“ inf.

Iš pirties į eketę

Kaitinimasis pirtyje, po to maudynės eketėje ar pramogos sniege - paplitusi nuomonė, kad tai sveikuoliška ir naudinga, tačiau staigūs temperatūrų pokyčiai nerekomenduojami kenčiantiems nuo lėtinų susirgimų ar turintiems kraujotakos sutrikimų. Norint užsiimti žiemos teikiomomis pramogomis ir nesukelti organizmui šoko, būtina tinkamai pasiruošti.

„Eurovaistinės“ vaistinėkė Elvyra Ramaškienė sako, kad maudynės lediniame vandenyje žiemą be jokio pasiruošimo - labai didelis stresas organizmui: pakyla kraujospaudimas, padažnėja širdies veikla, gali paūmėti lėtinės ligos ir atsirasti naujų susirgimų.

„Nuo šalčio gali paūmėti lėtinės plaučių ar šnarių ligos, nerekomenduojama pramogauti šaltyje ir turintiems kraujotakos sutrikimų, sergantiems tulžies pūslės akmenlige. Moterys gali susirgti šlapimo takų uždegimu, vyrai - prostatitu“, - pažymi specialistė ir pataria be tinkamo pasiruošimo šaltyje nepramogauti negimdžiusioms moterims, nes kyla ginekologinių uždegimų grėsmė.

Be neigiamų pasekmių sveikatai, mėgautis pirties, o po to šalčio pramogomis gali tik užsigrūdinę



Redakcijos archyvo nuotr.

tetas ir organizmas tampa atsparesnis infekcijoms.

Net jeigu maudynės lediniame vandenyje ruošėtės iš anksto, prieš šokant į eketę būtina laikytis

tam tikrų taisyklių. Farmacininkė sako, kad bene svarbiausia - apšildyti raumenis.

„Geriausią būtų aktyviai pasimankštinti ir pabėgioti bent 10-15 minučių, po to palengva pripiratinėti kūną prie šalčio - aplausti rankas, krūtine, kojas, o tik tada pasinerti į vandenį visu kūnu.“ Pirmuosius maudynės specialistė pataria rinktis sausą, nevėjotą dieną, kai temperatūra nepažįsta 10 laipsnių šalčio.

MAUDYNĖS LEDINIAME VANDENYJE ŽIEMĄ BE JOKIO PASIRUOŠIMO - LABAI DIDELIS RIZIKAS ORGANIZMUI

Kitokie rytai - kad diena būtų geresnė

Kartais užtenka pakeisti rutiną, keičiant kitokių dalykų, kad rytas ir diena būtų geresni. Įdomu? Pradedame!

Dėkingi nuo pat ryto

Turbūt esate girdėję apie dėkingumo dienoraštį? Tai štai, jį paprastai patariama pildyti vakare - užrašyti nuo trijų iki dešimties gerų dalykų, kurie jums nutiko per dieną (tai gali būti visiškios smulkmenos, tarkime, išgėrėte puodelį labai gardžios kvapnios kavos ar saugiai perėjote gatvę), arba tai, už ką esate dėkingi sau, aplinkai, visatai ar Dievui. Tai ilgainiui padeda pastebėti kasdienybėje, gyvenime gerus dalykus, nesusiėkusuoti vien į tai, kas bloga. O Harvardo universiteto mokslininkų pastebėjimu, dėkingumas yra susijęs su laime.

Taigi pravartu jau rytą pradėti

Neatidėliokite

Žmonės yra linkę atidėlioti planus, dalykus, kuriuos daryti bet kuriuo atveju reikės, tačiau nesinori. Tai sukelia stresą visai dienai ar savaitei, nors ir nedarote, žinote, kad laikas tiksi ir padaryti tai vis tiek privalėsite. Tad pradėkite savo darbą nuo nemaloniausio ar sunkiausio - kai jo nusikratysite, visa kita atrodys vieni juokai. Be to, tai padės planuoti laiką, matyti, kiek jo dar turite kitoms užduotims atlikti.

Trumpa mankšta

Nors bene daugiausia laiko sportui turime po darbo, tačiau iš

tiesų po darbo nelabai norisi tai daryti, o ir jėgų nėra. Tad verta atlikti kad ir dešimties-penkiolikos minučių trukmės mankštą ryte, namuose. Taip sušils kūnas, raumenys, pajusime energijos antplūdį.

Naudingi pusryčiai

Ty. sveiki, skanūs, sotūs. Net jei iki šiol nesirūpinote sveika mityba, bent dieną pradėti sveikatai naudingais pusryčiais - verta. Nesvarbu, ar rinksitės viso grūdų daubai sumuštinių su avokadu, ar kiaušieninę su daržovėmis, ar dirbtinai nesaldintas avižinių kruopų košės su šaldytomis uogomis - svarbu, kad būtų skanu ir suteiktų energijos. O ir prisiminkite, kaip sunku dirbti, jei jaučiamės alkani ar persivalgę nesveiko maisto.

Parėnę Eva IABLONSKAITĖ



@saja_bures



Instagram nuotr.

Jei ieškote įkvėpiančių pavyzdžių, galite susirasti sporto trenerę Keilą Itsines Instagrame

Skambės 20 metų negrotas pirmasis grupės hitas



Netrukus startuos šventinis „LEMON JOY“ 25-erių metų koncertų turas, grupė applan- kys septynis Lietuvos miestus. Šiuose koncertuose po daugiau nei dvidešimties metų pertrau- kos nuskambės ir pirmasis grupės hitas „Glostyk“.

1996 metais išleidusi debiut- tinį albumą, kuris taip ir pavadin- tas - „Glostyk“, grupė ryškiai,

provokuojančiu stiliumi ir melo- dingais kūriniais atkreipė klau- sytojų ir muzikos kritikų dėmesį. Tais metais „Lemon Joy“ laimė- jo ne tik tuomet populiarių Blo- gausių grupių festivalį, bet ir „Bravo ‘96“ apdovanojimuose metų debiuto nominaciję.

„Šio kūrinio negrojomė daug- viau nei dvidešimt metų, tad teko jį jaukintis iš naujo, atnaujinti skambesį. Bet kurgi daugiau, jei ne gimtadienio koncertuose, ir reikia prisiminti tokias dainas iš

praities“, - šypsosi Igoris Kofas. Jubiliejinio turo koncertuose publika išgirs ne tik patį pirmą, bet ir naujausią grupės hitą. Prieš kelias savaites grupė išleido sing- lą „Tavo rytojus“.

Koncertinė naujausios dainos premjera vyks artėjančiame ture. Kovo 1-balandžio 6 dienomis gru- pė surengs šventinius koncertus Alytuje, Šiauliuose, Vilniuje, Kau- ne, Marijampolėje, Panevėžyje ir Palangoje.

„Laisvalaikio“ inf.

Atrasti poeziją

Teatro laboratorijos „Atviras ra- tas“ studija, įsikūrusi kamerinė- je skliautuotoje erdvėje sostinė- je, jau kurį laiką po savo stogu buria ne tik įvairias teatrinės iniciatyvas, bet ir kitų meno sri- čių atstovus. Pavyzdžiui, rengia poezijos ir muzikos vakarus „Po arkomis“, įkvėptus poezijos.

Aistė VIDUGIRYTĖ

Poezijos ir muzikos vakarų ciklo sumanytoja, Keistuolių tea- tro bei „Atviro rato“ aktorė Jus- tina Smieliauskaitė sako, jog savo santykį su poezija jai padėjo at- rasti aktorė, scenos kalbos dės- tytoja Aldona Vilitytė, rengianti literatūros skaitymus „Literariu- mas“. Justina prisimena, kad vy- ninėje vykusiuose poezijos skai- tymuose kartą išgirdo A.Vilitytę skaitant eilėraščių ir pirmąsyk pa- tyrė, kokį stiprų emocinį poveikį gali suteikti poezija. „Tai buvo la- bai jautrus ir intymus eilėraščių - jis taip palietė mane, kad net iš- raudonavau ir užsikniaubiau ant stalo. Tada supratau, kad poezija mane labai veikia, man įdomu jos klausytis.“

Aktorė įsitikinusi, jog svarbu kiekvienam atrasti tuos poetus, kurių kūryba rezonuoja su asme- niniais jausmais ar išgyvenimais. Studijų Lietuvos muzikos ir tea- tro akademijoje metais Justina skaitė įvairių autorių darbus, pa- siūlytus dėstytojų ar kolegų, ta- čiau tikrąjį poezijos malonumą sako pažinusi per savo atradimus. „A.Vilitytė Teatro sąjungoje or- ganizavo poezijos vakarą ir pa- kvietė mus, savo studentus, taip pat ką nors atlikti. Tada atradau Jaką Preverą (Jacques Prevert) - supratau, jog tai mano poetas, su- prantu jo šamojį, man gera ir len- gva jo kūrybą skaityti. Skaityda- ma viešai pastebėjau, jog mano asmeninis santykis su šia poezija veikia ir klausytojus: jie mane pa- jaučia, po skaitymų prieina ir tei- raujasi, koks buvo vienas ar kitas eilėraščių. Tai parodė, jog mano atradimai gali būti artimi ir ki- tiems“, - prisimena J.Smieliaus- kaitė.

Anot aktorės, poezija įdomi ir tuo, kad ruošiantis skaitymams iš skirtingų kūrinių galima sudėlioti jų dramaturgiją, kurti vientisą te- mą. Šios kūrybinės paieškos at- skleidžia ne tik literatūros grožį, bet ir paties skaitančiojo vidinį pa- saulį. „Rinkdamasi eilėraščius, ku- riuos skaitysiu, pastebėjau, kaip vienus kūrinius iš karto atmetu, o kitus vos perskaičius galvoje ku- riasi įvairiausi vaizdiniai, pradeda „kibėti“ vidus. Suprantu, jog kaž- kuria prasme tai yra apie mane pa- čią arba suvokių tą poezijoje užfik- suotą jausmą“, - pasakoja Justina. Jai poezija - būdas pajusti daugiau, nei pavišutiniską kasdienį gyve- nimo lygmenį, paliesti šį tą itin gryno bei gilaus.

Pirmą kartą praeitų metų pa- baigoje drauge su scenos kolego- mis Jurgiu Marčėnu ir Džiugu Širviu vakarą „Po arkomis“ suor- ganizavusi J.Smieliauskaitė su-



Justina Smieliauskaitė

prato, jog šie skaitymai gali turė- ti tęstinumą. Matas Pranskevi- čius prisipažino labai norintis su- rengti dar vieną tokį vakarą - tą jie ir padarė vasario 15 d.

J.Smieliauskaitė įsitikinusi, jog poezija leidžia pažinti ne tik patį save, bet ir kitą. „Tai yra pa- bėgimas iš kasdienybės - joje mes vis šnekame, neformuluojame minčių, juokiamės, traukiame vieni kitus per dantį, tačiau tokie pokalbiai, kurie iš esmės paliečia, apvalo, per kuriuos kažką išsiaiš- kini apie save ir kitą žmogų, yra labai reti. Poezija pagreitina šį da- lyką, sukuria pažinimo džiaugs- mą. Ruošdamasi poezijos vaka- ram sušitinku su scenos kolego- mis, dalijamės tuo, ką skaitysimė. Per tai labiau pažįsti žmogų, nei paprastai pasikalbėjęs. Pavyz- džiui, mes su Matu dar nesame labai gerai pažįstami, galime daug juoktis ar blevyzgoti, bet tuomet kiekvienas paskaitome savo atsi- neštus kūrinius, ir iš to, kaip Ma- tas juos paskaito, kokį eilėraščių išsirenka, aš suprantu, apie ką jam yra šiandiena arba šis gyve- nimas.“

TAI BUVO LABAI JAUTRUS IR INTYMUS EILĖRAŠTIS - JIS TAIP PALIETĖ MANE, KAD NET IŠRAUDONAVAU IR UŽSIKNIAUBIAU ANT STALO

Kovo 16 dieną „Po arkomis“ pasirodys trys LMTA studentai, režisierius Aido Giniočio ir levos Stundžytės auklėtiniai - Lyja Maknavičiūtė, Aistė Šeštokaitė bei Džiugas Širvys. Anot J.Smie- liauskaitės, šie menininkai atsi- neš savo vakaro temą, intuityviai gimsiančią iš jų pasirinktų kūri- nių. „Būtų smagu, jei ilgainiui ci- klas dar labiau plėstųsi. Jis turėtų pritraukti ir suvienyti žmones, norinčius pabandyti paskaityti po- eziją klausytojams. Turime jaukią kamerinę erdvę, atvirą tiek teatro senbuvims, tiek naujiems žmo- nėms“, - ateities planais dalijasi projekto autorė.

„Laisvalaikio“ inf.

„Kaunas Jazz“ programa

Pavasari 29-ąjį kartą vyksiantis festivalis „Kaunas Jazz“ atskleidžia visas kortas. Programa aprėps vienuolika dienų ir skambės septyniuose šalies miestuose.

Prie balandžio 12-28 dienomis vyksiančių pavasario koncer- tų šįkart prijungiamas ir rudenį publikos laukiantis pasirodymas - rugsėjo 22 dieną Kauno „Žalgirio“ arenoje koncertuos jausmin- gasis „Eurovizijos“ laimėtojas, portugalų dainininkas Salvadoras Sobralis.

„Manome, kad šįmet pavyko sudėlioti spalvingą ir įtraukiančią programą. Iš visų festivalio se- zonų šis - vienas tų, kuriais džiaugiamės labiausiai“, - sako „Kaunas Jazz“ sumanytojas Jo- nas Jučas.

Balandžio 28-ąją Kauno „Žal- girio“ arenoje dainuos vienas ryš- kiausių pasaulio džiazo vokalistų, dešimt „Grammy“ apdovanojimų pelnęs amerikietis Bobis Makfe- rinas (Bobby McFerrin).

Dar dvi pasaulinio garso džia- zo žvaigždės koncertuos VDU di- džiojoje salėje. Balandžio 26-ąją čia pasirodys Džoša Redmanas



(Joshua Redman) - JAV saksofo- nininkas. Prieš jo koncertą pasi- rodys talentingas muzikantas Ažuolas Paulauskas.

Balandžio 27-ąją toje pačioje salėje gros kompozitorius, pianis- tas, prodiuseris Džefas Lorberis (Jeff Lorber) su savo grupe „Fu- sion“. Prieš šį koncertą naują savo projektą pristatys grupės „Keymo- no“ dainininkė Daiva Starinskaitė.

Pokyčiai koncertų žemėlapyje

Festivalis šįmet aplankys Kauną, Birštoną, Palangą, Pane- vėžį, Joniškį ir Jurbarką. Joniškis šiame sąraše atsidūrė pirmą sykį - balandžio 26-ąją čia gros saksofonininko Kęstučio Vaigsi- nio ir iš Argentinos kilusio gita- ro virtuozo Hernano Romero duetas. Muzikantai taip pat pa-

sirodys keliuose kituose mies- tuose.

Nuo Birštono kurhauzo iki Kauno karo muziejaus sodelio ir Raudondvario dvaro menų inkuba- toriaus - festivalis kasmet išsisklei- džia per įvairias erdves. Tačiau kiek neįprastas festivalio akcentas - ba- landžio 15 dieną Respublikinėje Kauno ligoninėje vyksiantis Artūro Noviko džiazo mokyklos vokalinės grupės koncertas.

Pamėgti ir nauji vardai

Scenose bus galima išgirsti ne vieną festivalio publikai jau gerai pažįstamą Lietuvos muzi- kos vardą. Pavyzdžiui, grupė „Saulės klėjos“, Liną Adomaitį, kuris šįkart pasirodys su Kauno bigbendu.

Netrūks ir atradimų - pirmą- syk Lietuvoje pasirodys kylanti Serbijos grupė „Jayus Jazz“ ir suomiai „Kaisa's Machine“, kurių muzika jau garsiai skamba ir už Atlanto.

Melomanų dėmesio turėtų sulaukti ir trijuose Lietuvos miestuose grosiantys izraeliečiai „Ground Heights“ bei jų tėvynai- niai „Selah-Collective“ ir kiti at- likėjai, kurie šįmet į festivalį rink- sis iš septynių šalių.

Penkiasdešimtmečio turas

Šįmet viena garsiausių Rusijos grupių „Mashina Vremeni“ mini savo 50-ąjį jubiliejų. Grupė toliau vieną po kito pristato naujus kūrinius ir ruošiasi koncertiniam turui, į kurio grafiką įtraukė du koncertus Lie- tuvoje - spalio 22 d. Vilniuje ir spalio 26 d. Klaipėdoje. Turui artėjant, „Mashina Vremeni“ įkūrėjas ir siela **ANDREJUS MAKAREVIČIUS** at- skleidė, kas laukia koncertuose ir ką jam reikšia grupė.



Nors „Mashina Vremeni“ pastaruoju metu kuria ir prista- to nemažai naujų kūrinių, gru- pės lyderis į jubiliejinus kon- certus besiruošiančius gerbėjus ramina tikindamas, kad koncer- tuose skambės geriausi ir popu- liariausi visų laikų „Mashina Vremeni“ kūriniai.

„Koncertinis turas skirtas pa- minėti mūsų 50-mečiui, tad logiš- ka prisiminti tai, ką per tuos me- tus sukūrėme geriausio. Tikrai neketiname žmonių koncertuose liūdinti naujais kūriniais - jubile- jiniuose koncertuose žmonės ne- nori klausyti naujų kūrinių. Jie at- eina išgirsti savo mėgstamiausių dainų. Kai kurių mėgstamiausia daina buvo sukurta prieš dešimt- metį, kitų galbūt prieš 30 metų. Ši publikos troškimą turime ger- bi, todėl, dėliodami kūrinių sąrašą,

stengėmės įtikti visiems“, - pa- sakoja A.Makarevičius.

Jubiliejinis turas bus gana įtemptas, tad ir metai grupei laukia kupini veiklos ir kelionių. Aktyviai repetuoti grupė pradė- jo po kalėdinių atostogų, nors pasiruošimas turui prasidėjo kur kas anksčiau.

„Kiekvienas koncertas mums yra vienodai svarbus. Stengsimės, kad kiekvienas pasi- rodymas būtų tarsi pats svarbiau- sias, pagrindinis. Tiesa, koncertas iš didžiosios raidės tikriausiai vyks birželio pabaigoje Maskvo- je“, - šypsosi grupės lyderis.

Paklaustas, ką grupei reikšia 50-mečio turas - ar tai labiau pa- reiga, ar džiaugsmas, A.Makare- vičius atvirauja, kad yra ir vieno, ir kito: „Iš vienos pusės, jaučiu, kad žmonėms, kurie su mumis buvo ir mūsų klausėsi tiek metų, esame kažką skolingi. Iš kitos, koncertai mane užveda! Koncer- tuodamas visada esu labai geros nuotaikos. Per pasirodymus ener- gija mes ne tik atiduodame, bet ir gauname. Tai prailgina mūsų gy- venimą - ir kaip komandos, ir kaip žmonių. Galiausiai „Mashina Vre- meni“ man niekada nebuvo tik būdas išsidirbti pragyvenimui. Ši grupė yra nuostabiausias dalykas, kurio, atrodo, neveikia laikas. Ji vis dar gyva, aktyvi, vis dar auga ir vystosi! Nuo jos negali pavarg- ti, ji negali atsibosti.“

Pasaulinės tango žvaigždės Lietuvoje!



Jau antrą kartą Lietuvoje vie- šėsiantys nuostabūs šokėjai iš Argentinos **KARLA DOMINGES** (Carla Dominguez) ir **CHULIO SEFINO** (Julio Seffino) kartu su Vilniaus tango teatru kviečia į unikalią tango šou „Una Noche de Tango“. Šou vyks 2 kartus per savaitę Vilniuje, taip pat aplankys Kauną, Panevėžį ir Marijampolę.

Kerinės melodijos ir tem- peramentingasis tango susijungia bendroje argentiniečių ir Vilniaus tango teatro pasakojamoje istori- joje. Puoselėjama draugystė ir vienijanti meilė tango kultūrai

tirpdo kilometrus, tiesia tiltus ir jungia iš pažiūros labai skirtingas, bet išties daug bendro turinčias kultūras. Sulig kiekviena minute tango ritmu alsuojantis šou at- skleis vis kitą šios kultūros pusę, pažers stilių ir spalvų paletę - vi- sa, ką savyje slepia jo didenybė tango. Batelių ritmas, žaismingai koketuojantis su muzikos instru- mentų harmonija ir balsų aksomu- leis pajusti tikrą tango dvasią. Ar- gentinos karštį ir įsups į kvapą gniaužiantį tango sukūrį

Šįmet K.Dominges ir Ch.Sefino gastroliauja po visą pa- saulį, o prieš atvykdam į Lietuvą pabaigs savo turą JAV.

Renginiai prasidėjo vasario 22 ir truks iki kovo 13 d.

Skelbia datą ir pirmuosius atlikėjus



Muzikos festivalis „Betsafe Radistai Village 2019“ šįmet vyks liepos 26 ir 27 dienomis. Iš pagrindų atsinajinusiame festivalyje, kartu su elektro- ninės šokių muzikos DJ'ų pa- sirodymais, vyks ir garsiausių mūsų šalies bei užsienio atli- kėjų ir grupių gyvos muzikos koncertai.

„Šįmet mūsų festivalis atsinajina, todėl šalia elektro- ninės muzikos atstovų pasiro- dymų vyks ir populiariausių mūsų šalies bei užsienio atli- kėjų ir grupių gyvi koncertai, - sako Jonas Nainys. - Turime labai daug gerų grupių, kurios surenka pilnas arenas žiūrovų. Su visomis drauguojame ir pa- laikome ryšius, todėl šįmet festivalis mūsų rekordus viso- mis prasmėmis“, - tvirtina Ro- landas Mackevičius.

Radistai skelbia ir pirmuo- sius festivalio atlikėjus. Obuo- lių saloje griaudėsiančiame festivalyje koncertus surengs: Justė Arlauskaitė-Jazzu, due- tas Lilas ir Innomine, „G & G Sindikatas“, Leonas Somovas ir lietuviško kraujo turintis garsus Šveicarijos DJ Gilas Gleizas (Gil Glaze).

Festivalyje taip pat kon- certuos Niko Barisas ir „8 Kambarys“ komanda, Vidas Bareikis, „Flying Saucer Gang“ ir Mad Money, Embody, Radistai bei brazilas DJ Liu.

Iš viso festivalyje gros per 50 garsiausių muzikos atlikėjų ir grupių iš viso pasaulio ir Lie- tuvos. Scenose bus sumontuo- tos įspūdingos dekoracijos, di- džiuliai ekranai ir galingi laze- riai, moderniausia įgarsinimo ir apšvietimo technika, specia- lūs efektai. Žiūrovai mėgausis ne tik muzika, bet ir begale pramogų bei linksmybių.

„Laisvalaikio“ inf.

teatras kitas kampas

VIENTELIS PROFESIONALUS IMPROVIZACIJOS TEATRAS LIETUVOJE

03.12 VILNIUS

IMPROVIZACIJOS KOVOS

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETŲ TEATRAS

1 d. 18.30 val. - Premjera! „Turandot“. 3 v. opera (italų k.). Rež. R.Wilson.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

23 d. 16 val. Mažojijoje salėje - M.Nastaravičius „Demokratija“. Rež. P.Ignatavičius.
24 val. 12 ir 14 val. Mažojijoje salėje - J.Pommerat „Raudonkepūrė“. Rež. P.Tamoliė.
24 d. 16 val. Studijoje - I.Šeinius „Kuprelis“. Rež. P.Markevičius.
26 d. 19 val. Mažojijoje salėje - M.Crimp „Laimės respublikoje“. Rež. M.Jančiauskas.
27 d. 19 val. Mažojijoje salėje - „Nežinoma žemė. Šalčiai“. Rež. J.Tertelis.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

23 d. 18.30 val. - „Manno laimė“. Rež. G.Balpeisova.
24 d. 12 val. - „Mano batai buvo du“. Rež. G.Latvėnaitė.
26 d. 18.30 val. - Alfred de Musset „Fantazijus“. Rež. G.Tuminaitė.
27 d. 18.30 val. - W.Gibson „Dviese sūpuoklės“. Rež. U.Bailiev.
1 d. 18.30 val. - „Martė“. Rež. G.Tuminaitė.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS

23 d. 15, 15.30, 16, 16.30 val. Teatro fojė - „Apie baines“. Rež. O.Lapina.
25 d. 18 val. Didžiojoje salėje - D.Wasserman „Skrudis virš gegutės lizdo“. Rež. V.Grisko.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

23, 24 d. 12 ir 15 val. Erdvėje A-Z - Premjera! „Musė“ (rusų k.). Rež. A.Sunklodaitė.
23 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - M.Ivaškevičius „Rusiškas romanas“ (su lietuviškais titrais, N-16). Rež. O.Koršunovas.
24 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - G.B.Shaw „Pigmalionas“ (su lietuviškais titrais). Rež. L.Urbona.
25 d. 18 val. - D.Wasserman „Skrudis virš gegutės lizdo“. Rež. V.Grisko.
26 d. 18 val. - „Autonomija“. Rež. A.Schilling (Vengrija).
27 d. 18.30 val. Erdvėje A-Z - Premjera! M.Valiukas „Vilkinė melė“ (rusų k.; N-14). Rež. M.Valiukas.
28 d. 18.30 val. Erdvėje A-Z - Eric-Emmanuel Schmitt „Oskaras ir ponias Rožė“ (rusų k.). Rež. J.Laikova.
1 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - J.Misto „Madam RubinŠtein“ (su lietuviškais titrais). Rež. R.Banionis.

RAGANUKINIS TEATRAS

23 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Karlonas ir Mažylis“. Rež. R.Urbonavičiūtė.
24 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Katino Finduso staidmena“. Rež. R.Urbonavičiūtė.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

Didžioji salė
23 d. 12 val. - „Tiktakika“. Rež. M.Žukauskas.
24 d. 12 val. - „Batuotas katinas“. Rež. A.Mikutis.
27 d. 18.30 val. - „Smėlio žmogus“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
Mažoji salė
23 d. 14 val. - „O, viešpatie, Vilnius!“ Rež. A.Storpišius.
24 d. 14 val. - „Evolucija“. Rež. Š.Datenis.
28, 1 d. 18.30 val. - A.Jarry „Karalius Ubu“. Rež. N.Tranteris.
Palėpės salė
24 d. 16 val. - „Čoliukė“. Rež. R.Driežis.

MENŲ SPAUSTUVĖ

23 d. 11 ir 17 val. Juodojoje salėje - Šokio teatras DANSEMA „Šviesiukai“. Choreogr. B.Banevičiūtė.
23 d. 14, 16, 18 val. - „Vieno buto istorija“. Justiniškės. Rež. M.Klimaitė.
23 d. 15 val. Kišeninėje salėje - Premjera! STALO TEATRAS: „Sibiro haiku“. Režisierė, scenografe S.Degutytė.
24 d. 18 val. Juodojoje salėje - PetPunk ir teatras ATVIRAS RATAS: „Tėčio pasaka“. **24 d. 17 val.** Kišeninėje salėje - Premjera! DANSEMA: „Pievelė“. Choreogr. B.Banevičiūtė.
26 d. 18.30 val. Kišeninėje salėje - ATVIRAS RATAS: „Teroristas“. Rež. G.Alekša.

26 d. 19 val. Juodojoje salėje - Twenty Fingers Duo: „Performa“. L.Kmieliauskaitė (smuikas), A.Kmieliauskas (violončelė).
27 d. 19 val. Juodojoje salėje - Klaipėdos jaunimo teatras: „Graži ir ta galinga“ (N-14).
28 d. 18 val. Kišeninėje salėje - Barokinio teatro triukšmų performansas „Blogi orai“. Rež. A.Bumšteinas.

KEISTULIŲ TEATRAS

23 d. 12 val. - M.Macourek „Ilgoji pertrauka“. Rež. O.Lapina.
24 val. 12 val. - Carlo Gozzi „Varnas“. Rež. A.Giniotis.
24 d. 12 val. - „Bildukai“. Rež. R.Skrebutaitė.
24 d. 15 val. - Muzikinis spektaklis „Hop!“ Rež. A.Giniotis.
28 d. 19 val. - Skamba keistai „Trys“. **1 d. 19 val.** - Premjera! „Riesutų duona“. Rež. A.Giniotis.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS

25 d. 19 val. - M.Crimp „Paskėsinimai į jos gyvenimą“. Rež. O.Koršunovas.
26 d. 19 val. - I.Vyrypaev „Šokis Delhi“. Rež. O.Koršunovas.
27 d. 19 val. - A.Čechovas „Žuvėdra“. Rež. O.Koršunovas.
28 d. 19 val. - „Trans trans trance“. Rež. K.Gudmonaitė.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

23 d. 12 val. Mažojijoje scenoje - „Būtybės“. Rež. E.Kizaitė.
23 d. 18 val.; **24 d. 17 val.** Didžiojoje scenoje - G.E.Lessing „Natanas išmintingasis“. Rež. G.Varnas.
24 d. 12 val. Ilgojoje salėje - „Anderseno gatvė“. Rež. I.Paliulytė.
26 d. 18 val. Rūtos salėje - S.Oksanen „Apsivalymas“ (N-16). Rež. J.Jurasas.
26 d. 19 val. Mažojijoje scenoje - „Kontrabosas“. Rež. V.Masalskis (Klaipėdos jaunimo teatras).
27 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - G.Labanauškaitė-Diena „Žalgiris“ (N-16). Rež. V.Bareikis.
27 d. 19 val.; **1 d. 18 val.** Ilgojoje salėje - „Keturi“ (N-16). Rež. K.Gudmonaitė.
28 d. 18 val. Rūtos salėje - „Trojietės“. Rež. P.Makauskas.
28 d. 19 val. Mažojijoje scenoje - Marius von Mayenburgas „Bjaurusis“. Rež. V.Malinauskas.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS

23 d. 18 val. - A.Lippa „Adamsų šeimynėlė“. 2 d. muziklas. Rež. V.Streiča. Dir. R.Sumila.
24 d. 12 val. - E.Chagagortianas „Ausinė kepurė“. 2 d. komiška opera vaikams. Rež. A.Grinenko (Baltarusija). Dir. V.Visockis.
24 d. 18 val. - L.Adomaitis „Dulkių spindesys“. 2 d. šokio spektaklis. Choreogr. ir libreto autoriai: D.Bervingis, G.Visockis.
27, 28 d. 18 val. - Premjera! „Silva“. 3 d.

operetė. Rež. R.Bunikiytė. Dir. V.Visockis.
1 d. 18 val. - I.Kalman „Misteris X“. 2 d. operetė. Rež. V.Streiča. Dir. J.Janulevičius.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

23 d. 18 val. Didžiojoje salėje - „4 Mortos“. Rež. D.Rabašauskas.
24 d. 11, 13.30, 16 val. Rūsyje - Pojiūčių ritualas moterims - „Atvira oda“. Rež. K.Zernytė.
26 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Premjera! Amos Oz „Vėjo prigimtis“. Rež. G.Alekša.
27 d. 18 val. Didžiojoje salėje - T.Wilder „Upės po žeme“. Rež. G.Padegimas.
28 d. 18 val. Didžiojoje salėje - ATVIRAS RATAS: „Saulėtoji linija“. Rež: J.Tertelis, V.Šumilovaitė.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS

23 d. 11 val. Mažojijoje salėje - „Alio alio, žemel!“ Rež. G.Damaskytė.
23 d. 12 val. - „Žvaigždės vaikas“. Rež. A.Stankevičius.
28 d. 19 val. - „Snieguotė ir septyni nykštukai“. Rež. O.Žiugžda.

KULTŪROS CENTRAS „GIRSTUTIS“

26 d. 18 val. - „Jobo knyga“. Rež. E.Nekrošius.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS

23 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - S.Saltenis „Kašės valikai“. Rež. M.Pažereckas.
24 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Džiunglių knyga: Mauglio broliai“. Rež. K.Kondrotaitė.
24 d. 17 val. Mažojijoje salėje - A.Strindberg „Tėvas“. Rež. M.Kimele.
28 d. 18 val. Didžiojoje salėje - G.Grajauskas „Kas prieš mus“. Rež. J.Vaitkus.
1 d. 18.30 val. Mažojijoje salėje - Premjera! A.Galin „Paradas“. Rež. P.Gaidys.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

23 d. 12 val. - „Sudažytas kiaušinis“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
24 d. 12 val. - „Nepaprasta Edvardo Tiuleino kelionė“. Rež. G.Radvilavičiūtė.

ŽVĖJŲ RŪMAI

23 d. 17 val. Teatro salėje - N.Gogolis „Pamišėlis“ (N-14). Rež. O.Koršunovas.
23 d. 18 val. Didžiojoje salėje - „15 metų Šviesima garsiai“. „Patruilai“: K.Radavičius (bosinė gitara), E.Sidasas (mušamieji), D.Kaškelis (klavišiniai).
24 d. 12 val. Teatro salėje - „Raganiukė“. Rež. A.Juskevičienė (jaunimo teatras „Be durų“).
24 d. 17 val. Didžiojoje salėje - M.Fornes „Dumbals“ (N-14). Rež: A.Kahn (JAV), G.Palekaitė.
26 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Juokingas ir dar juokingesnis“ (N-16). Aleksandras Reva ir Michailas Galustianas.
28 d. 19 val. Didžiojoje salėje - G.Kuprevičius „Prūsai“. 2 d. opera.

Rež. G.Šeduikis. Dir. T.Ambrozaitis.
1 d. 18 val. - I.Kalman „Misteris X“. 2 d. operetė. Rež. V.Streiča. Dir. J.Janulevičius.
 opera. Rež. R.Kaubrys. Dir. T.Ambrozaitis.

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

23 d. 18 val. Mažojijoje salėje - A.Spilevoj „Bagadelnia“. Rež. A.Spilevoj.
24 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Pabėgimas iš Trepsės namų“. Rež. A.Kaniava.
28 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Idiotas“. Choreogr. A.Cholina.

PANEVĖŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS

23 d. 18 val. Laboratorijoje - I.Bručkutė „Hotel Universalis“. Rež. A.Gornatkevičius.
28 d. 18 val. Didžiojoje salėje - „Aklijei“. Rež. A.Areima.
1 d. 18 val. Laboratorijoje - T.Bernhard „Teatralas“. Rež. J.Tertelis.

PANEVĖŽIO MUZIKINIS TEATRAS

24 d. 18 val. - Muziklas „Mano puikioji ledi“. Rež. N.Petrokas. Dir. V.Kapučinskas.

KITI MIESTAI

23 d. 18 val. Jonava, kultūros centre - K.Binkis „Atžalynas“. Rež. J.Vaitkus.
25 d. 18 val. Kėdainiai, Akademijos kultūros centre - „Diagnozė: visiškas Rudnosiukas“. Rež. Vytautas V.Landsbergis.
26 d. 18 val. Alytus, miesto teatre - „Ledo valikai“. Rež. B.Mar.
28 d. 18 val. Alytus, miesto teatre - „Revizorius“. Rež. R.Tuminas.
28 d. 18 val. Biržai, kultūros centre - „Autonomija“. Rež. A.Schilling (Vengrija).
1 d. 18 val. Panevėžys, bendruomenių rūmuose - W.Shakespeare „Ištobioji ir graudžioji Romeo ir Džuljetos istorija“. Rež. O.Koršunovas.

Koncertai

VILNIUS

TAKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS

24 d. 16 val. - Kamerinės muzikos koncertas „Raimondas Butvilas ir Zecharia Plavin“. Raimondas Butvilas (smuikas), Zecharia Plavin (fortepijonas).

ŠV. KOTRYNOS BAŽNYČIA

23 d. 18 val. - Jūratės Miliauskaitės akustinis koncertas „Keliaujanti laike“. J.Miliauskaitė (vokalas, akustinė gitara), D.Pavilonis (fortepijonas), A.Chalikovas (bosas, akustinė gitara), R.Vilčinskis (perkusija).
24 d. 18 val. - Česlovas Gabalis ir Vilniaus divertismentas. Koncertas „Naktis Manhatene“. Instrumentinis ansamblis „Vilniaus divertismentas“. Dir. T.Leburas.
28 d. 19 val. - Kristoforo orkestro 25 gimtadienis. Atlikėjai: Vilniaus šv.Kristoforo kamerinis orkestras (meno vadovas ir vyr. dir. M.Barkauskas).

Garbės dir. D.Katkus. V.Povilionienė (balsoja), P.Vyšniauskas (saksofonas), L.Mikalauskas (bosas), I.Rupaitė Petrikienė (fortepijonas), P.Jacuskas (violončelė), I.Rupaitė (smuikas).

VAIDILS TEATRAS

27 d. 19 val. - „Linksmos Grigorijaus Kanovičiaus akys“. L.Geniušas.

MOKYTOJŲ NAMAI

26 d. 18 val. VMN Baltojoje salėje - Vakaras iš ciklo „Pasidainavimai su Veronika“. Dalyvauja Trakų kultūros rūmų folkloro ansamblis „Radasta“ (vadovės M.Morkūnienė ir R.Norinkevičiūtė-Zakarė. Vakarą veda V.Povilionienė. Jėjimas - nemokamas.

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA

23 d. 17 val. - „Muzika ne tik pučiamiesiems“. Kauno pučiamųjų instrumentų orkestras „Ąžuolynas“. Dir. G.Vaznyš. Styginių kvartetą „Mozaika“. Dirigentai: J.Janulevičius, G.Vaznyš.

24 d. 14 val. - „Žvėrių karnavalas“. Lietuvos kamerinis orkestras (meno vadovas ir dirigentas S.Krylov). Solistai - M.Rostropovičiaus labdaros ir paramos fondo „Pagalba Lietuvos vaikams“ glo-

botiniai. Dalyvauja P.Markevičius (akto-

rius). Dir. V.Kaliūnas (Lietuva-Vokietija).

27 d. 18 val. Mažojijoje salėje - „Svajngioji klasika“. Bohdana Raviuk (fortepijonas, Ukraina).

28 d. 18 val. - „Tikros istorijos“. J.Rezničenko (klarnetas), A.Puplauskis

(fagotas), A.Stankevičius (trimitas),

P.Batvinis (trombonas), D.Syrets

(perkusijos), T.Bandzaitytė (smuikas),

A.Kučinskis (kontrabosas), P.Tamoliė

(skaitovas). Dir. R.Šumila.

1 d. 18 val. - „Simfoniniai paveikslai“. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr.

dirigentas C.Orbellan (JAV), vadovas

A.Treikauskas). Solistas Kasparas Uinskas

(fortepijonas). Dir. A.Lakstigala (Latvija).

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ

26 d. 12 ir 18.30 val. - „Karlsono mokyklėlė“. Klaipėdos brass kvintetas: S.Petrulis (meno vadovas, trimitas), A.Maknavičius (trimitas), M.Paškauskas (valtorņa), S.Sugintas (trombonas), V.Liasis (tuba), A.Liškauskas (aktorius). Rež. N.Gedminas.

1 d. 18.30 val. - „Mokytojas ir mokiniai“. Kompozitoriaus Eduardo Balsio 100-mečiui. Klaipėdos kamerinis orkestras (meno vadovas M.Bačkus). Dir.

V.Lukočius. Solistai: fortepijoninis trio

„Fort Vio“. I.Rupaitė-Petrikienė (smuikas),

P.Jacuskas (violončelė), I.Baikštytė

(fortepijonas). Koncertą veda muzikologas

V.Gerulaitis.

„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 23-28 d. 11.20, 13.55 val. (11.20 val. seansas vyks 23-24 d.).

„Lego filmas 2“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 23-24 d. 11.10 val.

„Belos kelionė namo“ (nuotykių filmas Šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 23-28 d. 16.30 val. 23-28 d. 13.45 val.

„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 23-28 d. 11.50, 16.40 val.

„Septynios vakarienės“ (komedija, Rusija, N-13) - 23-28 d. 18.45 val.

„Mirties diena 2“ (siaubo f., JAV, N-16) - 23-28 d. 21.10 val. 24, 26 d. 16 val.

„Stiklas“ (mistinis siaubo trileris, JAV, N-13) - 23-25, 27 d. 21.50 val.

„Šaltas kraujas“ (trileris, JAV, N-16) - 24, 26, 28 d. 20.50 val.

„Favoritė“ (komiška drama, Airija, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 23, 25, 27 d. 20.50 val.

„SKALVLIUOS“ KINO CENTRAS

„Veidas“ (drama, Lenkija, N-13) - 25 d. 15.10 val. 27 d. 21.15 val.

„Belos kelionė namo“ (nuotykių filmas Šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 23-28 d. 13.10, 18.20 val. 23-28 d. 12.40 val. (22.40 val. seansas vyks 23 d.).

„Purpurinis rūkas“ (drama, Lietuva, N-13) - 23-28 d. 11.20, 16.30 val.

„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 23-28 d. 11.10, 18.20 val. (27-28 d. 18.20 val. seansas nevyks).

„Žalioji knyga“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 23-28 d. 13.30, 18.50 val.

„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 23-28 d. 13.35, 21.30 val. (13.35 val. seansas vyks 24, 26, 28 d.).

„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 23-28 d. 11.20, 13.55 val. (11.20 val. seansas vyks 23-24 d.).

„Lego filmas 2“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 23-24 d. 11.10 val.

„Belos kelionė namo“ (nuotykių filmas Šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 23-28 d. 16.30 val. 23-28 d. 13.45 val.

„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 23-28 d. 11.50, 16.40 val.

„Septynios vakarienės“ (komedija, Rusija, N-13) - 23-28 d. 18.45 val.

„Mirties diena 2“ (siaubo f., JAV, N-16) - 23-28 d. 21.10 val. 24, 26 d. 16 val.

„Stiklas“ (mistinis siaubo trileris, JAV, N-13) - 23-25, 27 d. 21.50 val.

„Šaltas kraujas“ (trileris, JAV, N-16) - 24, 26, 28 d. 20.50 val.

„Favoritė“ (komiška drama, Airija, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 23, 25, 27 d. 20.50 val.

„SKALVLIUOS“ KINO CENTRAS

„Veidas“ (drama, Lenkija, N-13) - 25 d. 15.10 val. 27 d. 21.15 val.

„Belos kelionė namo“ (nuotykių filmas Šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 23-28 d. 13.10, 18.20 val. 23-28 d. 12.40 val. (22.40 val. seansas vyks 23 d.).

„Purpurinis rūkas“ (drama, Lietuva, N-13) - 23-28 d. 11.20, 16.30 val.

„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 23-28 d. 11.10, 18.20 val. (27-28 d. 18.20 val. seansas nevyks).

„Žalioji knyga“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 23-28 d. 13.30, 18.50 val.

„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 23-28 d. 13.35, 21.30 val. (13.35 val. seansas vyks 24, 26, 28 d.).

„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 23-28 d. 11.20, 13.55 val. (11.20 val. seansas vyks 23-24 d.).

„Lego filmas 2“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 23-24 d. 11.10 val.

„Belos kelionė namo“ (nuotykių filmas Šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 23-28 d. 16.30 val. 23-

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

• Būtime 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 neakcijiniams prekėms. Tel. (8 5) 240 0511, www.oder.lt

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

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

TEATRAS

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

Juozas Miltinio dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premijas, šventinius ir vaikiškus spektaklius. www.miltinioiteatras.lt

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

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

Teatras „Cezario grupė“. Vilnius. 25% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 614) 95 952, www.cezariorupet.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) 242 585, www.keistuoliai.lt

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

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

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

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

Valstybinis šiaulių dramos teatras. Nuo 25% nuolaida 2 bilietams j. „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 promoga kelionėje, tiksliai nurodant kiekvienos kelionės aprašyme. Tel. (8 5) 210 1216, www.boutiquetravel.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

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

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

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

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

Parduotuvė „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akinų rėmeliams, saulės akinams, jų priedams. www.optikospasaulis.lt

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

Optikos „Vizija“. 15% nuolaida prekėms ir jų priežiūros priemonėms. www.optikavizija.lt

VIEŠBUČIAI

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

Sodyba „Terra polsis“. Molėtų r. Gruodžių k. 15% nuolaida apgyvendinimui ir pieties paslaugoms. Tel. (8 686) 03 233, www.terrapolis.lt

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

Viešbutis „Karolina“. Vilnius. 15% nuolaida viešbučio ir restorano paslaugoms (iš pagrindinio meniu). Tel. (8 5) 245 3939

Viešbutis „Narutis“. Druskininkai. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai viešbučio restorane. Tel. (8 5) 212 2894

Viešbutis „Europa City“. Vilnius. 20% nuolaida (nuo dienos kainos) apgyvendinimui. Tel. (8 5) 251 4477, www.eurocity.lt

Viešbutis „Pažaislio parkas“. Kaunas. 20% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 37) 452 433

Viešbutis „SPA Hotel Belvilis“. Kirneilė, Molėtų r. 10% nuolaida pirčių-baseno komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.lt

KITOS PASLAUGOS

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

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

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

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

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



Automobilijų nuoma „Easy Rental“. Vilnius. 18% nuolaida imonei priklausančių lengvųjų automobilių ir mikroautobusų nuomai. Tel.: (8 5) 212 3691, (8 604) 11 779

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

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

KITOS PREKĖS

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

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

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

Parduotuvė „3D stiklė“. Vilnius. 11% nuolaida vienietiniams graviruotoms 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% itališkiams makaronams. Tel. (8 682) 22 333, www.eniukas.lt

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

KONCERTAI, RENGINIAI

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

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

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

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

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

Bufo federacija. 20% nuolaida 2 bilietams. Menų fabrikas „Loftas“. Vilnius. Specialūs pasiūlymai į renginius. www.menufabrikas.lt

MOKYMO KURSAI

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

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

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

KAVINĖS, RESTORANAI

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

Restoranas-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 688) 22 210, www.mykolo4.lt

Žalio maisto restoranas „Raw42“. Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus nuo 12 iki 15 val.) Tel. (8 659) 68545, www.raw42.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

Picerija „Fokus pica“. Vilnius, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 655) 0101, www.fokuspica.lt

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

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

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

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

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

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

Kavinė-picerija „Bella Italia“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai. Akcijų prekėms, gėrimams ir tabako gaminiams nuolaida netaikoma. Tel. (8 37) 777 444

Kavinė-svečių namai „Lokio pastogė“. Kaunas. 10% nuolaida sąskaitai kavinėje. 25% nuolaida salės ir pieties nuomai. Tel. (8 682) 62 624, www.lokiopastoge.lt

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

GROŽIO PASLAUGOS

Masaža, SPA ritualai, aromaterapija „Provanos kvapai“. Vilnius, Klaipėda. 12% nuolaida prekėms ir paslaugoms. Tel. (8 659) 25 055, www.provanoskvapai.lt

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

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

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

Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuolaida kosmetologinėms procedūroms, kūno įvyniojimams ir anticelulitinėms procedūroms presoterapijos aparatu. Tel. (8 679) 313 900, www.groziopasaulis.lt

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaida negalioja medicininių sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 37) 333 555 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt

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

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

PROGNOZĖ • VASARIO 23 - KOVO 1 D.
GEROS DIENOS: VASARIO 25, 28, KOVO 1 D.
BLOGOS DIENOS: VASARIO 23 D.

Profesionalios astrologės
Lilijos Banaitienės
paslaugos
○ Tel. 865698074
○ El.p. btime@elnet.lt

♈ Avinas. Į asmeninį gyvenimą jaudulio įneš netikėtai pažintis ar atsidarė pirmoji meilė. Neramus ir aktyvus laikotarpis bus. Būsime nuolat gausinami ir traukiami kitų asmenų, o tai jauks jūsų planus ir lengvai erzins. Leiskite sau atsipūsti. Pasaugokite sveikatą, silpnoji grandis bus gerklė ir akys.

♊ Jautis. Tikėtina, kad susitiksite su senais bičiuliais, galbūt patys ieškosite galimybių susitikti su mokslo draugais ar buvusiais kolegomis. Asmeninio gyvenimo dangų nušvies malonių akimirų spinduliai. Sėkmė lydės finansininkus. Tai gana stabili ir finansškai saugi savaitė. Visgi savijauta nebus gera, pasirūpinkite sveikata.

♊ Dvyniai. Jūsų pasitikėjimas savimi ir gera nuotaika neleis elgtis su jumis nepagarbiai. Ieškantiems antrosios pusės, pažintis gali įvykti keliaujant. Profesinėje veikloje patartina atkreipti dėmesį į kolegas, galbūt kažkuriam esate konkurentas ir tik laiko klausimas, kada yla išlįs iš maišo. Saugokite kojas.

♋ Vėžys. Meilėje vyraus romantiniai atspalviai. Antroje savaitės pusėje galite sulaukti jums labai svarbių žinių - dėl naujo, trokštamo darbo pasiūlymo. O jei tvarkote nekilojamojo turto reikalus, pagaliau gausite seniai lauktą raštą ar žinią. Rūpinkitės savo savijauta. Saugokitės infekcijų ir virusų.

♊ Liūtas. Asmeniniame gyvenime tikėtinos naujos pažintys, santykiai klostysis kiek vangokai, todėl imsite abejoti savo pasirinkimu. Savo darbo vietoje jausitės puikiai, nors norėdami įveikti užduotis turėsite paplušėti iš peties - tik taip jūsų darbo rezultatai bus puikūs. Palankus laikas atostogauti.

♊ Mergelė. Meilės vandenys drums delsims, antroji pusė turi planų, tačiau kol kas mąsto ir tyli. Palankus laikas valstybės struktūrų darbuotojams, politikams, galite gauti netikėtą naujieną, ji bus susijusi su darbu. Kalbant apie sveikatą, saugokitės žarnyno infekcijos, atidžiai plaukite vaisius ir daržoves.

♊ Svarstyklės. Perkaunokite santykius, kad į ateitį žengtumėte tvirtai žinodami, į kokį petį galite atsiremti. Tikėtina, kad darbe užgrius lavina rūpesčių. Atsirastų netikėtų išlaidų, kurios kaip reikiant išmuš jus iš pusiausvyros, tačiau nenusiminkite - fortūna jums ruošia dovanų, kurių seniai esate nusipelnę.

♊ Skorpionas. Gali apniukti asmeninio gyvenimo dangus. Aiškinsitės garsiai, tačiau tai - ne pabaigos laikas: sudarius paliaubas, viskas tekės įprasta vaga. Intuicija jūsų neapgaus, tad pasikliaukite ja. Šią savaitę geriau piktis, nei parduoti. Patartina saugotis vandens telkinių. Atsargiau vairuokite, neviršykite greičio.

Rytų masažo namai „Azia SPA“. Vilnius. 10% nuolaida procedūroms. Kiekvieną mėnesį spec. pasiūlymai tik su „Laisvalaikio“ kortele. Tel. (8 5) 244 6464, (8 644) 03 000, www.aziaspa.lt

Soliariumas „Nefertiti“. Kaunas. 15% nuolaida soliariumo paslaugoms. Tel. (8 37) 23 74 50

Grožio namai „Sotys“. Vilnius. 15% nuolaida prekėms ir paslaugoms. Tel.: (8 620) 15 551, (8 46) 240 340, www.sotys.lt

Ajurvedos centras „Shanti“. Vilnius. 15% nuolaida visoms procedūroms. Tel. (8 606) 75 557, www.ajurveda.lt

Grožio salonas „Gatineau“. Vilnius. Totorių g. 19. 15% nuolaida visoms grožio paslaugoms. Tel.: (8 5) 261 8364, (8 675) 44 448, www.groziozpaslaugos.lt

Moters mokykla. 15% nuolaida užsiėmimams. Tel. (8 698) 14 529, www.motersmokykla.lt

SPORTAS IR PRAMOGOS

Sostinių golfo klubas. Pipirikių k. Elektrėnų sav. 20 % nuolaida golfo žaidimui, nuomai ir kitoms paslaugoms, 15% maistui Tel. (8 619) 99 999, www.capitals.lt

Sporto klubas „The Royal Athletic Club“. Vilnius. 10% nuolaida visoms 6 mėnesių narystėms (įskaitant ir el. sąskaitas). Tel. (8 5) 2159384, www.racub.lt

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

Savico sporto klubas. Vilnius. 10 % nuolaida visiems kartiniams, dieniniams, pilnas ir pilnas plus abonementams. Tel. (8 616) 14477, www.savicosportoklubas.lt

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

LAISVALAIKIS SVEIKINA

TV laidų vedėja Gabrielė Martirosianaitė 1991 02 23

TV laidų vedėjas, žurnalistas Arnas Mazėtis 1991 02 26

TV laidų vedėja Agnė Zacharevičienė 1980 02 26

Sportininkė Laura Asadauskaitė 1984 02 28

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

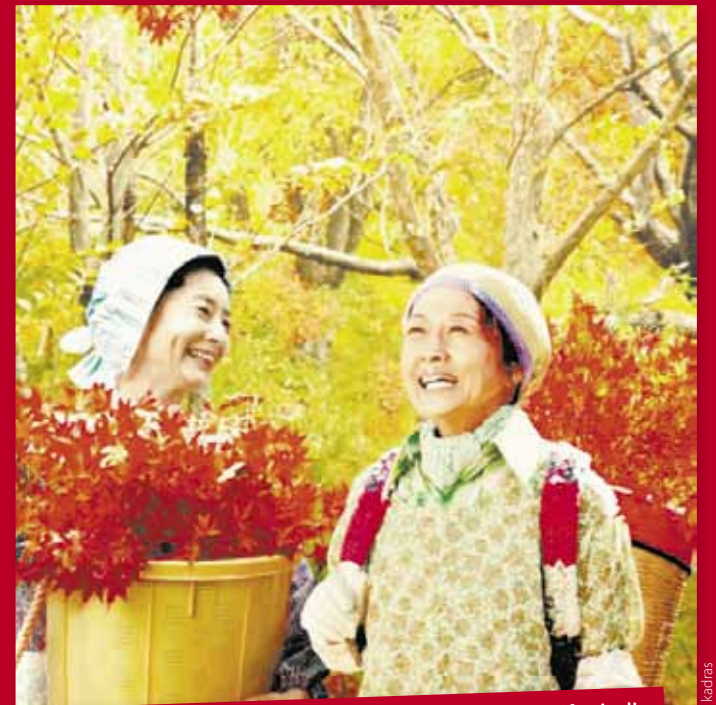
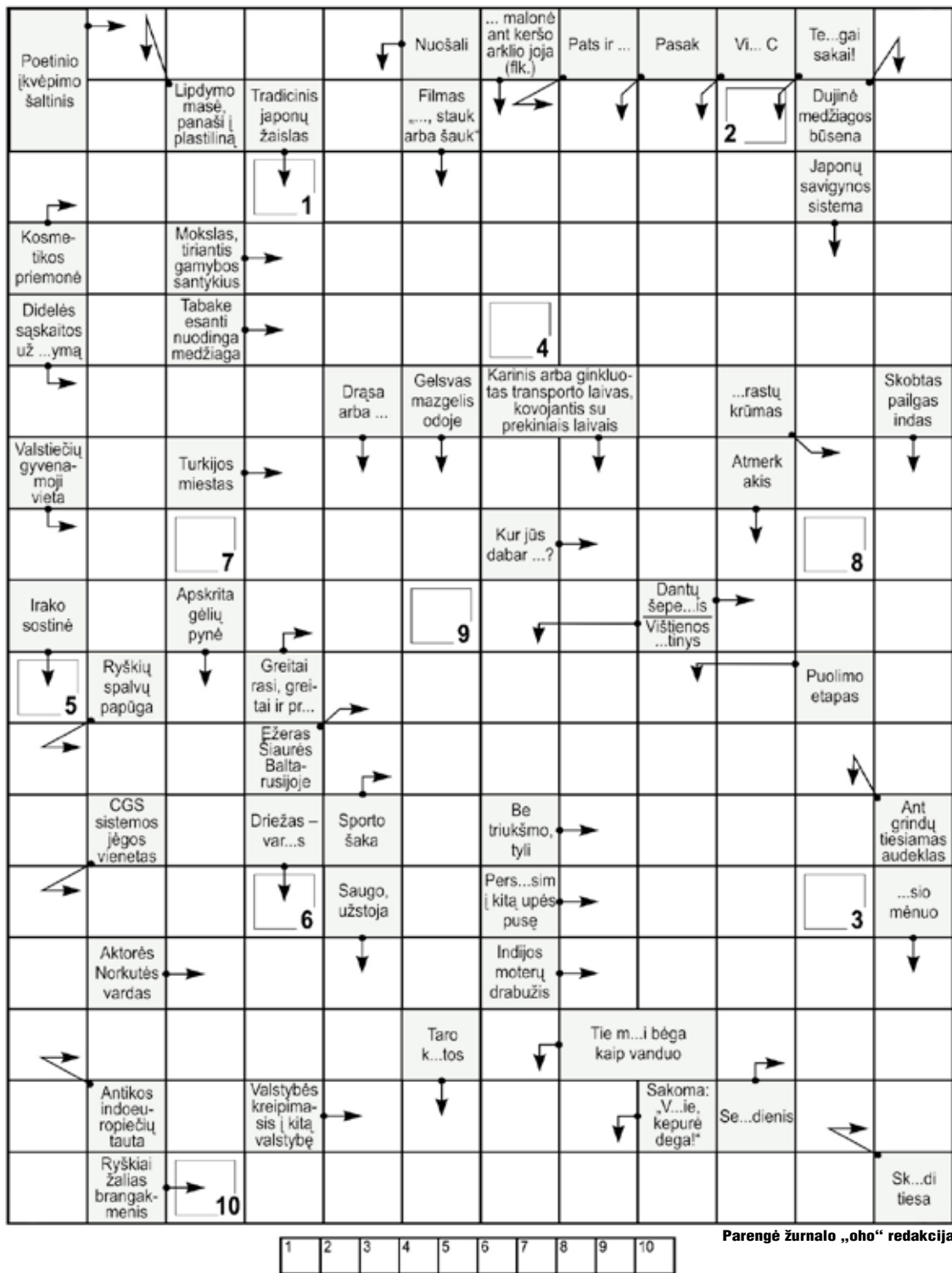
ŽURNALISTĖ
Ringailė STULPINAITĖ-GVILDE
ringaile.stulpinaite@respublika.net

RINKODAROS SKYRIUS
Tel. (8 5) 212 31 00

PRENUMERATA
Tel. (8 5) 212 18 05

REKLAMOS SKYRIUS
Koordinatorė tel. (8 5) 212 31 00
reklama@respublika.net

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



Vilniuje vasario 27 d. prasideda 18-asis Japonijos filmų festivalis

ANEKDOTAI

Estija. Du briedžiai stovi prie upelio ir iš lėto geria vandenį. Aplinkui –usių spiečius. Praeina pusdienis, diena. Vienas briedis mosteli uodega. Po pusvalandžio kitas briedis taria:
- Tu kažko labai nervingas šiandien.

Dviejų vyrų pokalbis.
- Mano geriausias draugas
Jonas vakar nuviliojo žmoną.
- Nuo kada Jonas yra tavo
geriausias draugas?
- Nuo vakar.

- Turiu jus ispēti, kad, siekiant pagerinti aptarnavimo kokybę, mūsų pokalbis bus įrašinėjamas.

- Kunigėli, gal tada išpažinties ateisiu kitą kartą...

Kalbasi du vyrai - vienas plikas, kitas vešliais raudonais plaukais.

Pastarasis su užuojauta:
- Oi, kaip tau blogai - tau
Dievas plaukų nedavė.
Kitas nepasimeta:
- Davė, bet buvo raudoni,
tai neėmiau.

Šiandien savo akimis ma-
čiau patį greičiausią duomenų
perdavimą. 4 GB per sekundę.
Dulkių siurblys įtraukė USB...

Parduotuvėje matuojausi
batus. Pardavėja klausia:
- Geri?
Sėdžiu, tyliau, galvoju - ne-
jaugi taip matosi..

- Atidarykite, policija!
- O tai kokio velnio jūs ten užsidarėte?!

Psichologas atlieka psichologinį testą su optimistu:
- Įsivaizduokite, mirė jūsų močiutė.

- Niekā tokio, dar viena liko.
- Ir jūs vēluojate ī jos laido-

tuves...

- O aš sēsiu ī automobilī īr

greitai važiuosiu.

- Bet jūs bijote vairuoti...
- O aš „ant drāsos“ išgersiu.
- Ir jus sustabdo kelių patrulis...

- O aš duosiu kyšį...
- Vargiai, nes patrulis - mo-
teris...
- Tada aš su ja permiegosiu.
- Bet ji pagyvenusi, negra-
ži...
- O man tai kas? Aš gi gir-
tas!

Nuo to laiko, kai televizijos pradėjo cenzūruoti filmus (N-7, N-14, S), vaikai žino, kurie filmui geriausi.

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



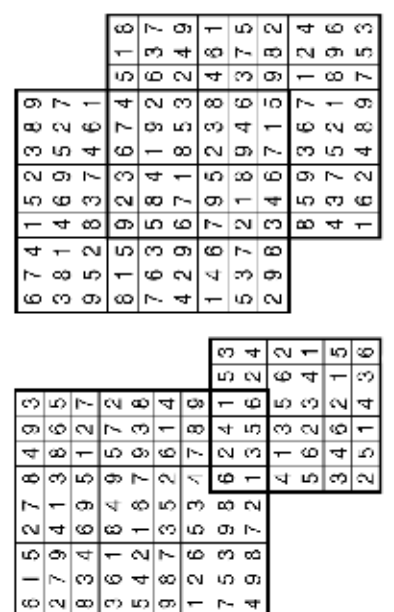
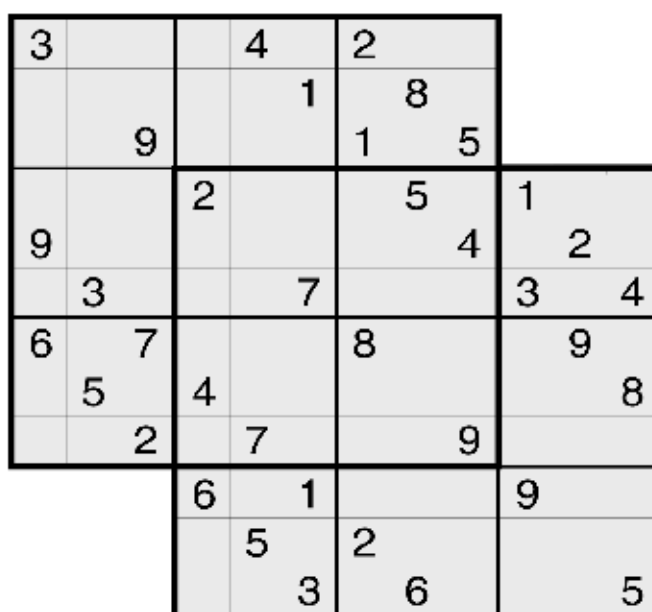
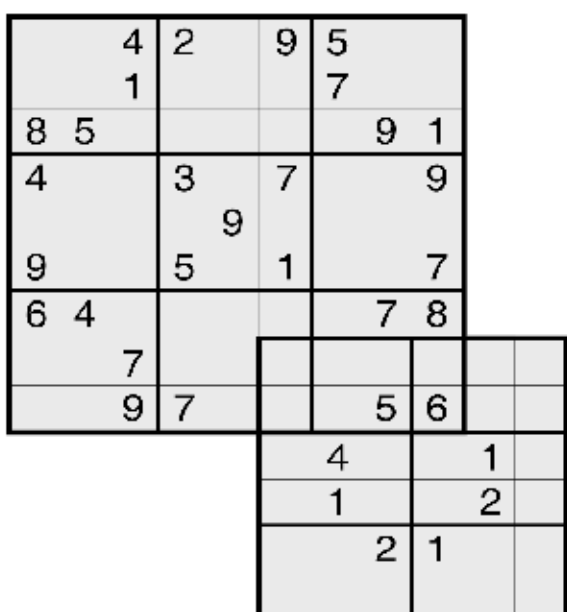
Atsakymą iki vasaros 27 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtoja **Aurelija Katkutė** iš Jonavos. Jai bus įteikta knyga „Paskutinės apeigos“.

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

Vertikalijai: Irkluotojai. Somat.
Dusyk. Skaramučas. Ašarom. Nasa.
Amaras. Atstok. Sykas. Rol. Mūr.
Satas. Įklodė. Tip. Sukam. Sis. Ozas.
Raratas. Migis. Niekas. Vėl. Kamera.
Marė. Ėjo. Opalas. Svaras. Sas.

Horizontaliai: Koda. Rūtom.
Muša. Rizika. Kasam. Pagal. Tyras.
Sima. Korys. Ses. Makas. Kas.
Saturnas. Sakai. Uraza. Sarema.
Makar. Tvarstj. Tara. Klasės. Jauno.
Čakros. Vės. Inas. Odisėja. Saulės.
Jos

**Pažymėtuose langeliuose:
AUKSINĖS RANKOS.**



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galyosūkių klubas“

SUDOKU