LAISVAS LAIKIS

su RESPUBLIKA

Nr. 7 (1091) 2019 m. vasario 15-22 d.

Lietuvos tarybos reprodukcija

1918 metų vasario 16-ąją Lietuvos Taryba Vilniuje paskelbė ir pasirašė Lietuvos Nepriklausomybės Aktą, kuriuo buvo atkurta laisva ir nepriklausoma Lietuvos valstybė.

Su Nepriklausomybe, LIETUVA!

Yra žmonių, kuriems vasario 16 - dviguba šventė. **Gediminas Jaunius** - apie tai, ką reiškia gimti tokią dieną.

Plačiau **3 p.**

Los Andžele praūžė „Grammy“ muzikos apdovanojimai. Kokie šiemet buvo svarbiausi laimėtojai?

Plačiau **5 p.**

Mari Kondo yra bene garsiausia tvarkos konsultantė pasaulyje. Kokių esminių pakeitimų ji siūlo įvesti namuose?

Plačiau **10 p.**

Diplomuota psichologė ir atlikėja **Ieva Narkutė** nusprendė panaudoti psichologijos žinias savo koncertuose.

Plačiau **11 p.**

Egidijaus Jankausko, Irmanto Sidarevičiaus, Stasio Žumbio nuotr.

Švenčiame Laisvę

Praėjo metai, kuomet šventėme Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo šimtmetį. Sveikiname su ypatinga visai šaliai ir kiekvienam mūsų švente ir kviečiame prisiminti įsimintiniausias akimirkas, kuomet visi, nuo mažų iki didelių, šventė Laisvę.

„Man ši data reiškia laisvę“

Vasario šešioliktoji - ypatinga tautai šventė. Prieš 101-erius metus buvo pasirašytas Lietuvos Nepriklausomybės Aktas, kuriuo buvo paskelbta, kad šalis yra laisva. Tačiau yra žmonių, kuriems vasario 16-oji - dviguba šventė. Vienas iš jų - TV laidų ir renginių prodiuseris GEDIMINAS JAUNIUS. Su juo kalbamės - ką reiškia gimti tokią dieną.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Gediminai, gimėte ypatingą dieną - kaip su ja jus supažindino tėvai? Ką dar vaikystėje žinojote apie Vasario šešioliktąją, ypač turint omeny, kad tais laikais nebuvo galima jos minėti?

- Žinau, kad Vasario 16-oji mūsų namuose švenčiama buvo visais laikais. Ir mano gimtadienis pasitarnavo kaip puiki priedanga. Nors tėvai ir seneliai į politiką manęs netraukdavo, pamenu linksmą istoriją, kuri galėjo ne visai linksmai baigtis. Per tas šventes mano tėvai ir jų svečiai nevengdavo patyliukais dainuoti patriotinių dainų ir deklamuoti ironiškų eilėraštukų tarybų valdžios atžvilgiu. Vieną tokį nugirdęs puikiai įsiminiau ir darželyje garsiai visiems visą dieną deklamavau: „Nei mėsytės, nei dešrytės, tik raudonos vėliavytės...“ Laimei, auklėtojos buvo supratingos ir mano tėvus įspėjo, kad jų vaikas linkęs į poeziją ir ją gerai įsimena. Pamenu ir tą pokalbį, kai mama paprašė tokių eilėraščių niekada daugiau garsiai nedeklamuoti.

- Pastaruosius kelerius metus tapo populiaru minėti valstybines šventes, jomis didžiuotis ir kelti nuotraukas į socialinius tinklus. Ką jums reiškia Vasario šešioliktoji?

- Man ši data reiškią laisvę. Tėvynės laisvę, asmeninę laisvę, džiaugsmą gyventi. Abi šios datos prasmės puikiai dera tiek kaip asmeninė šventė, tiek kaip visuomeninė. Patinka, kad žmonės dabar švenčia ne tik prie stalo namuose, kad vaikšto miestų gatvėmis, klausosi koncertų, dalyvauja susibūrimuose.

Puikiai pamenu, kai mano tėtis išvažiavo prieš sausio 13-ąją į Vilnių ginti Parlamento (tuo metu gyvenome Plungėje). Visiems tai buvo svarbu. Tuomet jau buvau paauglys, jaučiau širdimi, kokie svarbūs ir neramūs laikai tuomet buvo, bet tik dabar, matydamas, kokia saldi toji laisvė, realiai galiu suprasti, kokia liūdna galėjo būti alternatyva, jei mūsų tėvai nebūtų dainomis atsikovoję Vasario 16-osios laisvės.

> VASARIO 16-OJI MŪSŲ NAMUOSE ŠVENČIAMA BUVO VISAIS LAIKAIS. IR MANO GIMTADIENIS PASITARNAVO KAIP PUIKI PRIEDANGA

- Esu skaičiusi, jog jūs, Vandenis, nebūtinai mėgstate švęsti savo šventes. Kaip apskritai minite gimtadienį?

- Zodiako ženklo nesureikšminu, o su gimtadieniais būna visaip. Kartais nesinori švęsti, kartais labai norisi, o kartais tiesiog priklauso nuo aplinkybių. Bet kuriuo atveju, ši diena man būna ypatinga - ar pačiam vienam, ar su pačiais artimiausiais žmonėmis. Nors visuomet man geriausia, kai aplink tą dieną būna gausus būrys draugų, bendražygių ir artimųjų. Man tai tarsi gyvenimo akimirkos veidrodis: kokie žmonės aplink, kokios erdvės, kokia nuotaika.

- Žinau, kad lyginate gimtadienius su ankstesniais, kaip ir apibendrinate savo patirtį, savo asmenybės augimą. Kokių pastebėjimų apie save turėsite šįkart?

- Praėjusiais metais turėjau įspūdingą jubiliejinį gimtadienį, kurį man surengė kolegos ir bičiuliai. Buvo labai smagu, labai jautru, nemažai siurprizų ir apskritai taip, kaip man norėjosi. Sau linkėjau, kad ateinantys metai būtų kupini džiaugsmo. Taip ir nutiko, tai buvo profesinio išsipildymo metai. Tad šiemet švęsiu sėkmingus praėjusius metus ir dėkosiu už gyvenimą, kurį gyvenu.

Jaučiu, kad šiuo metu gyvenu pakilimo ir pilnatvės laiką. Ir jau turiu pakankamai gyvenimiškos patirties tai branginti, nešvaistyti, bet leisti savo talentus apyvarton.

- Ar šiemet ketinate kažkaip paminėti gimtadienį?

- Šiemet bus vienas tų gimtadienių, kai su džiaugsmu dirbsiu. Su Kūrybos namų komanda ruošime šventinę transliaciją iš Vilniaus Katedros aikštės. Na, o po transliacijos susiburs artimiausi bičiuliai į vieną sostinės barų paminėti mano gimtadienio.

Tai ne pirmas kartas, kai gimtadienio dieną švenčiu darbuose. Laikau didele garbe ruošti šventę tokios reikšmingos mums visiems šventės proga.

Roko Jauniaus nuotr.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

Akcija galioja **iki 2019 m. vasario 22 d.** Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!
Daugiau informacijos **www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis**

laisvalaikio dovanos

Išleis Jovani ir Jazzu bendrą dainą

Atlikėjų asmeninio archyvo nuotr.

Praėjusių metų rugpjūtį JONAS NAINYS ir JUSTĖ ARLAUSKAITĖ-JAZZU pristatė bendrą dainą „Keep it to myself“. Kūrinys tapo hitu, kurį puikiai įvertino ne tik Lietuvoje, bet ir užsienyje. Neseniai oficialiai patvirtinta, kad DJ Jovani ir Jazzu dainą išleisti apsisprendė didžiausia muzikos pasaulio įrašų kompanija „Universal Music“.

„Neapsakomai geras jausmas sulaukti teigiamų įvertinimų ne tik iš Lietuvos, bet ir už jos ribų, - sako J.Nainys. - Sunku patikėti, tačiau daina šiuo metu yra vienas iš dažniausiai Lenkijos radijo stotyse skambančių kūrinių. Pradėjus bendradarbiauti su švedų ir britų dainų autoriais, viskas pakilo į kitą lygį. Esu labai dėkingas Jazzu už tai, kad sutiko įdainuoti šį kūrinį. Tikiu, kad tai nebus paskutinis kartas, kai mes dirbsime kartu.“

„Man labai malonu žinoti, kad ši daina rado kelią ne tik į mūsų šalies melomanų širdis. Tikiu, kad po to, kai ją išleis didžiausia įrašų kompanija, ji taps dar populiaresnė“, - komentavo J.Arlauskaitė-Jazzu.

Nuo rugsėjo mėnesio ši daina Lenkijos radijo stotyse buvo transliuota 1200 kartų, tačiau vien per gruodį transliacijų skaičius viršijo 1400 kartų. Ši sėkmė atkreipė muzikos įrašų kompanijos dėmesį - šiuo metu yra derinamos dainos išleidimo sutarties detalės.

Lietuvoje - tai vienas iš dažniausiai 2018 m. „YouTube“ kanale transliuotų kūrinių, kurio peržiūrų skaičius siekia 9 milijonus.

„Baladę sukūrė žinomi dainų autoriai iš Švedijos, su kuriais pastaruoju metu dažnai bendradarbiauju, - prisimena J.Nainys. - Pirmąkart „Keep It To Myself“ išgirdau atliktą akustiškai, tačiau iškart pajutau, kad jau žinau, kaip ji skambės ir kas ją įdainuos. Pasidalijau daina su Jazzu, kuri ją įsimylėjo nuo pirmojo akordo.“

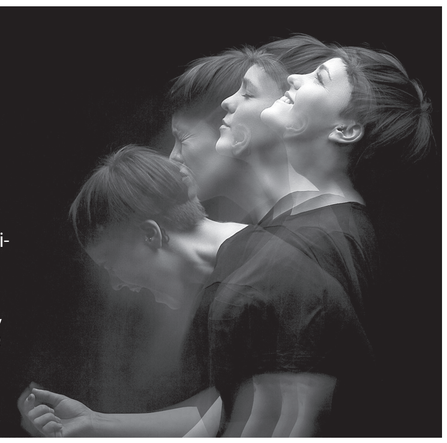
Savo susižavėjimo šia daina neslėpė ir Jazzu: „Tai meilės daina apie santykius, išgyvenimus ir sentimentus, tačiau kartu ji yra lengvai įsimenama. Tai prisiminimų daina, neleidžianti pamiršti, kad meilė yra gyva.“

Manoma, kad netolimoje ateityje Jovani kartu su Jazzu įrašys dar vieną naują bendrą kūrinį.

„Laisvalaikio“ inf.

Atsiskyrusi sukūrė dainą

Nesenai iš studijų Islandijos menų universitete sugrįžusi atlikėja RAMINTA NAUJANYTĖ-BJELLE pristato naują dainą „Vienas“. Kaip pasakoja atlikėja, tai buvo pirmoji daina, kurią ji sukūrė nuvykusi į Islandiją.



Dano Sodaičio nuotr.

„Atsiskyrusi nuo patogios aplinkos ir draugų atradau santykį su savimi ir nepažįstamais žmonėmis. Daina pasakoja apie jausmą, kuomet sutinki naują žmogų, jį jaukiniesi, bandai pažinti ir kartu bandai suprasti, kaip dėl to jautiesi pats. Emocinis ryšys pavirsta į žavesį, o kartais vėl pavirsta į visišką svetimumo jausmą.“

DAINA PASAKOJA APIE JAUSMĄ, KUOMET SUTINKI ŽMOGŲ, JĮ JAUKINIESI, BANDAI PAŽINTI IR SUPRASTI, KAIP DĖL TO JAUTIESI PATS

Eksperimentų ir naujo skambesio kūryboje nestokojanti atlikėja teigia, jog ši daina jai itin artima. „Gal žmonės sakys - Bjelle vėl parašė lyrinę dainą, bet aš labai labai tikiu šia daina. Ir naujame albume ji bus pirmoji daina, nuo kurios prasideda istorija, jungianti visus kūrinius.“

Šį pavasarį elektroninės kompozicijos magistrą baigsianti Bjelle šiuo metu išgyvena asmeniška ir atviros kūrybos etapą. Artimiausiu metu atlikėjos laukia pasirodymas „Muzikos salės“ scenoje, kur vasario 24 d. klausytojai galės ne tik išgirsti naujų dainų premjeras, bet ir susipažinti su dabartiniu atlikėjos kūrybos etapu, stebinančiu netikėtomis kūrinių atlikimo formomis, tarp kurių koncertinių kanklių ir elektroninės muzikos kompozicijos. Pavasario vidurye atlikėjos laukia naujojo albumo pristatymas bei koncertų turas Japonijoje ir Pietų Korėjoje, o sugrįžusi iš Azijos atlikėja žada susitikimus su Lietuvos klausytojais.

„Laisvalaikio“ inf.

Išleido pirmąją vinilo plokštelę

Išleidžiamas pirmasis vieno geriausių Lietuvos tenorų MERŪNO VITULSKIO vinilinis diskas „Muzika - Lietuvai“. Jame - dešimt kūrinių iš to paties pavadinimo prieš dvejus metus išleisto dainininko albumo.

Algio Kriščiūno nuotr.

„Muzika - Lietuvai“ - metus kurtas, vienas sudėtingiausių ir prabangiausių popmuzikos projektų. Visa muzika ir žodžiai buvo kuriami specialiai šiam albumui. Muziką jam parašė kompozitorius Kipras Mašanauskas, žodžius - Romas Lileikis, Rūta Lukoševičiūtė, Ieva Narkutė.

Įrašuose ir koncertiniame ture dalyvavo didžiausias šalies orkestras - Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras, dirigentas - Gintaras Rinkevičius.

Tai pat vinilo plokštelėje rasite duetus su legendiniu Lietuvos tenoru Virgilijumi Noreika („Gyvenimo duetas“) ir nuostabaus balso savininke Aiste Smilgevičiūte („Kitaip mylėt nemoku“).

„Labai džiaugiuosi vinilo pasirodymu ir laukiu jo pristatymo. tai išskirtinis projektas. Vos pasirodžius kompaktiniam diskui, buvo pradėta kalbėti ir apie vinilo išleidimą. Sako, kad ir užsienio turistai vinilų krautuvėse klausinėja, ar yra kokios nors lietuviškos muzikos įgrotos su mūsų orkestru. Tai va, dabar jau yra“, - juokiasi Merūnas.

Vinilas oficialiai bus pristatytas Vilniaus Knygų mugėje, Muzikos salėje.

„Laisvalaikio“ inf.

Muzikiniai albumai - irgi knygos

Andriaus Mamontovo nuotr.

Sugrįžęs iš Londone įsikūrusios „Abbey Road“ garso įrašų studijos ANDRIUS MAMONTOVAS kviečia į susitikimus „Muzikos salėje“.

„Man atrodo visiškai natūralu, kad Vilniaus knygų mugėje atsirado „Muzikos salė“. Tai labai papildo knygų mugę ir atneša dar vieną papildomą spalvą. Muzikiniai albumai tam tikra prasme irgi yra knygos, tik išreikšti kita forma. Aš visada į muzikinį albumą žiūriu, kaip į vientisą kūrinį, ne tik kaip į dainų rinkinį“, - teigia atlikėjas.

Besižvalgydamas po nuostabaus grožio Vilniaus universiteto bibliotekos P.Smuglevičiaus salę ir prisimindamas studijų metus, žymus muzikantas pabrėžia ir knygų svarbą kuriančiam žmogui. Sportininkai turi nuolat treniruotis, kad būtų geros fizinės formos, taip ir knygos yra treniruoklis mūsų intelektui, gebėjimui jausti, kalbėti, išreikšti save.

MUZIKINIAI ALBUMAI IRGI YRA KNYGOS, TIK IŠREIKŠTI KITA FORMA

„Muzikos salėje“, Andriaus Mamontovo stende, lankytojų laukia galimybė pirmiesiems pasiklausyti su orkestru išleistos „Šiaurės naktis. Pusė penkių“ vinilinės plokštelės, kurios oficiali prekyba startuos tik kovo mėnesį, koncertinio turo metu. Tai bus puiki proga susitikti su Andriumi bei gyvai pasikalbėti.

„Laisvalaikio“ inf.

„Grammy“ - išdalyti

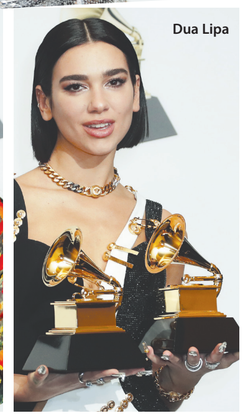
Los Andželes sekmadienio naktį praūžė svarbiausi muzikos pasaulio - „Grammy“ - apdovanojimai. 61-ąjį kartą vykusio vakaro vedėja buvo dainininkė Alisija Kys (Alicia Keys) - pirma moteris po keliolikos metų, o ant scenos pasirodymus surengė gausybė žvaigždžių.

Keisi Masgreivs

EPA-Eltos nuotr.

Lady Gaga

Liudvikas Goransonas



Dua Lipa

Apdovanojimuose netrūko ne tik įmantriai pasipuošusių garsenybių, pozuojančių ant raudonojo kilimo, bet ir laimės ašarų. Atsiimdama apdovanojimus, susigraudino ne viena muzikos žvaigždė. O viską galima apibendrinti reperio Dreiko (Drake) žodžiais, kuris, nors ir laimėjo statulėlę už metų repo dainą „God's Plan“, pabrėžė, kad publikos meilė matuojama ne pelnytomis statulėlėmis, o tuo, kad žmonės dainuoja kartu su atlikėjais, eina į jų koncertus, nesvarbu - lyja ar sninga, tad kiekvienas nominuotasis turėtų jaustis nugalėtoju, nes jei žmonės mėgsta jų muziką - atlikėjas jau laimėjo.

Kadangi nominacijų buvo keliasdešimt, pateikiame svarbiausių laimėtojų sąrašą. Įdomu tai, kad dėl nesutarimų su apdovanojimų organizatoriais į renginį neatvyko keletas ryškių žvaigždžių, tarp kurių - ir tą vakarą pelniusios auksinius gramofonus. Pvz., Ariana Grande, kuri ne tik turėjo atsiimti apdovanojimą, bet ir surengti pasirodymą, paskutinę minutę pareiškė neateisianti, nes nesutaria su renginio prodiuseriu, o soc. tinkluose pasidalijo nuotrauka su prabangia suknele ir makiažu - parodė, kaip būtų atrodžiusi „Grammy“ renginyje.

O Lady Gaga - atvirkščiai, dėl šio renginio praleido Londone tuo metu vykusius BAFTA apdovanojimus, kuriuose ji buvo nominuota geriausios dainos ir geriausios aktorės kategorijose.

KELETAS SVARBIAUSIŲ LAIMĖTOJŲ:

- **Metų albumas** - „Golden Hour“ - Kacey Musgraves;
- **Metų įrašas** - „This Is America“ - Childish Gambino;
- **Metų daina** - „This Is America“- Childish Gambino;
- **Metų debiutas** - Dua Lipa;
- **Metų pop solo pasirodymas** - „Joanne“ - Lady Gaga;
- **Metų pop albumas** - „Sweetener“ - Ariana Grande;
- **Metų pop dueto/grupės pasirodymas** - „Shallow“ - Lady Gaga, Bradley Cooper.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Išpopuliarėjo dar prieš išleidimą

Po daugiau nei metų pertraukos „ANTIKVARINIAI KAŠPIROVSKIO DANTYS“ sugrįžta su nauja daina. Hitais „Į Venesuelą“, „Indai“, „Tu mano vasara“ išgarsėjusi grupė pristato naują, tik šiemet įrašytą kūrinį „Mažulė“. Ši daina savaitgalį pasirodė visose skaitmeninėse platformose ir debiutavo radijo stočių topuose.

Dar prieš pasiekdama radijo stotis „Mažulė“ sulaukė didelio dėmesio - nuskambėjo M.A.M.A. muzikos apdovanojimų metu, laidoje „X Faktorius“ bei pelnė daug žiūrovų simpatijų nacionalinėje „Eurovizijos“ atrankoje.

Ankstesnį kartą „Antikvariniai Kašpirovskio dantys“ radijo stotyse „svečiavosi“ 2017 metų rudenį su daina „Mieloji, ką tu valgai?“ iš 2017 metų albumo „Problematika“, pelniusio šiai grupei du M.A.M.A. apdovanojimus už vaizdo klipus dainoms „Indai“ 2018 metais ir „Daug dienų“ - šiemet.

Savo vaizdo klipo sulauks ir naujasis kūrinys. Ar jo pasirodymas reiškia, kad šiemet galima tikėtis ir naujo grupės albumo? Visko gali būti.

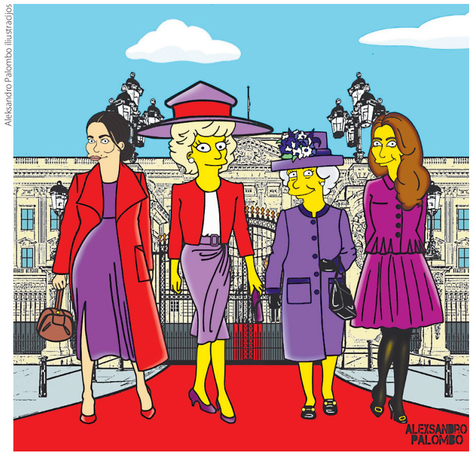
Dabar grupė perleido 2015 metais pasirodžiusio debiutinio albumo „Antikvariniai Kašpirovskio dantys“ kompaktinę plokštelę, nes visi trys tiražai buvo išpirkti.

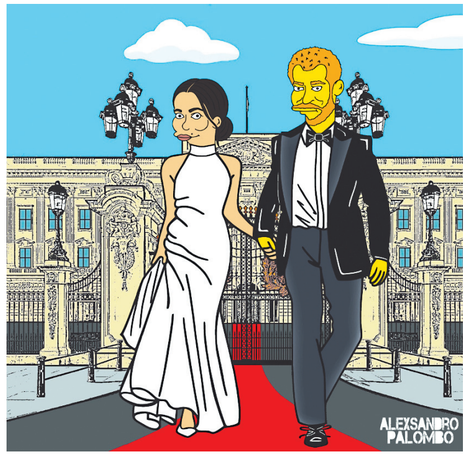
„Laisvalaikio“ inf.

Grupės archyvo nuotr.

Karališkoji šeima - „simpsonizuota“

Aleksandro Palombo iliustracijos





Šis visame pasaulyje populiarus serialas gyvuoja jau trisdešimt metų, o tarp įprastų veikėjų atsidurdavo ir žinomų, realaus pasaulio veikėjų. Serialo braižą yra atkartoję nemažai įvairių menininkų. Šįkart dėmesys skirtas britų karališkajai šeimai ir ypač - jos nare tapusiai amerikietei aktorei MEGAN MARKL (Meghan Markle), kuria, rodos, dabar susidomėję visi.

Dailininkas Aleksandras Palombas (AleXsandro Palombo), panaudodamas šio serialo braižą, be Sasekso hercogienės Megan, nupiešė ir Kembridžo hercogienę Ketrin (Catherine), princą Harį (Harry), karalienę Elžbietą II (Elizabeth) bei a.a. princesę Dianą. Daugiausia dėmesio skirta Megan, kuri nupiešta su daugybe drabužių derinių, su kuriais pasirodė viešojoje erdvėje, taip pat ji su Hariu atvaizduoti jų vestuvių dieną.

SIEKIS - PASINAUDOJANT POPULIARIAIS VEIDAIS ATKREIPTI DĖMESĮ Į PASAULIUI AKTUALIUS DALYKUS IR SOCIALINES PROBLEMAS

Bent jau kol kas šie veikėjai nepasirodys seriale - jie tik nupiešti pagal serialo veikėjų braižą, tačiau dėmesio sulaukė labai daug, nes A.Palombas pasidalijo savo piešiniais socialiniuose tinkluose bei su žiniasklaida. Ir negali žinoti, ar tai neatkreips serialų kūrėjų dėmesio.

Be šių garsių žmonių, menininkas yra „simpsonizavęs“ karalienę Leticiją (Letizia), Amal ir Džordžą Klūnius (George Clooney), dainininkę Adelę, Kim Kardašian (Kim Kardashian) ir kt.

Menininko teigimu, jo siekis - pasinaudojant populiariais veidais atkreipti dėmesį į pasauliui aktualius dalykus ir socialines problemas.

Eva JABLONSKAITĖ

„Instagram“ tendencijos

Sveiki atvykę į 2019 m. - šiemet dar didesnė dalis žmonių socialiniuose tinkluose praleis daugiau laiko. Viena populiariausių socialinių platformų, kurioje dalijamės savo gyvenimo akimirkomis, yra „Instagram“. Todėl, jei įdomu, kaip sukuriamas kitų akis traukiantis profilis, apžvelkime keletą tendencijų.

Organiškas ir natūralus turinys

Tikriausiai daugeliui jau pabodo nenatūralios nuotraukos, netikros spalvos ir lygūs it porcelianas veidai. Šių metų „Instagram“ tendencija rodo, kad vis labiau vertinamas organiškas ir natūralus vartotojų profilio turinys. Daugiau dėmesio skiriama tikroms gyvenimiškoms istorijoms, asmeniniams patirtims, pozityviam požiūriui į gyvenimą ar nuoširdžiam klaidų ir nesėkmių pripažinimui.

Aukšta kokybė ir kūrybiškumas

Aukštos kokybės vaizdai ir originalus „Instagram“ profilio turinys traukia sekėjų ir kitų vartotojų dėmesį. Tam, kad nuotraukos būtų kokybiškos, jums nebūtinas profesionalus fotoaparatas ar pats galingiausias telefonas. Dabar technologijų gamintojai siūlo puikiai fotografuojančius net ir biudžetinės arba vidutinės klasės išmaniuosius su kelių objektyvų galine kamera. Tai leidžia įamžinti kone profesionalius kadrus, o išmanusis kainuoja mažiau nei flagmanas.

Taip pat svarbu atkreipti dėmesį ir į profilio estetiką. Nors kurdami asmeninį profilį jūs galite būti laisvi ir kūrybingi, tačiau kitų dėmesio nepritrauksite, jei nuotraukos bus išdėstytos bet kaip. Taip pat prisiminkite, kad vis dar populiariausia vieno naudojamo filtro taisyklė arba vientisa spalvinė nuotraukų tema.

Kitų reakcijas iššaukiančios funkcijos

Kaip jau galima pastebėti, trumpi „Instagram Story“ vaizdeliai pastaruosius kelerius metus pritraukia vis daugiau dėmesio. Komentuoti ir spausti „patinka“ ant nuotraukos tampa nebe taip populiaru, kaip ypač greitai, paprastai ir linksmai reaguoti į trumpas istorijas. Ši socialinė platforma pristato vis naujus filtrus, lipdukus, kameros efektus, apklausas ir daugybę kitų funkcijų.

2019 m. tikimasi sulaukti dar daugiau naujų apklausų, klausimų-atsakymų, įvertinimo ir panašaus tipo funkcijų, kurios padės lengviau įtraukti sekėjus pasitelkiant istorijas ir linksmas patirtis.

Transliacijos tiesiogiai

„YouTube“ vaizdo įrašų kanalai užkariavo pasaulį ir vis dar karaliauja populiarumo viršūnėje, tačiau pranašaujama, kad „Instagram“ tiesioginės transliacijos 2019-aisiais jiems taps rimtu iššūkiu. Natūralumas ir asmeninė patirtis lengvai pasiekia sekėjų širdis, todėl vis daugiau socialinių tinklų vartotojų ryžtasi pasidalyti jausmais bei gyvenimo akimirkomis tiesiogiai savo profilyje.

TIKROS EMOCIJOS IR NEREDAGUOTA VAIZDINĖ MEDŽIAGA PATRAUKIA SEKĖJŲ DĖMESĮ

Tikros emocijos ir neredaguota vaizdinė medžiaga patraukia sekėjų dėmesį, jie drąsiai užduoda klausimus, o kartais net ir patys prisijungia į tiesiogiai transliuojamus pokalbius.

„Laisvalaikio“ inf.

Pirmoji virtuali nuomonės formuotoja Lietuvoje

Ji sveria 2 gigabaitus, niekada nemiega, nejaučia šalčio ir kitų žmonių nervinei sistemai jautrių dalykų, o ilsisi tik po 4 valandas kas antrą dieną. Kas? Pirmoji virtuali *influencerė* Lietuvoje - AILI!

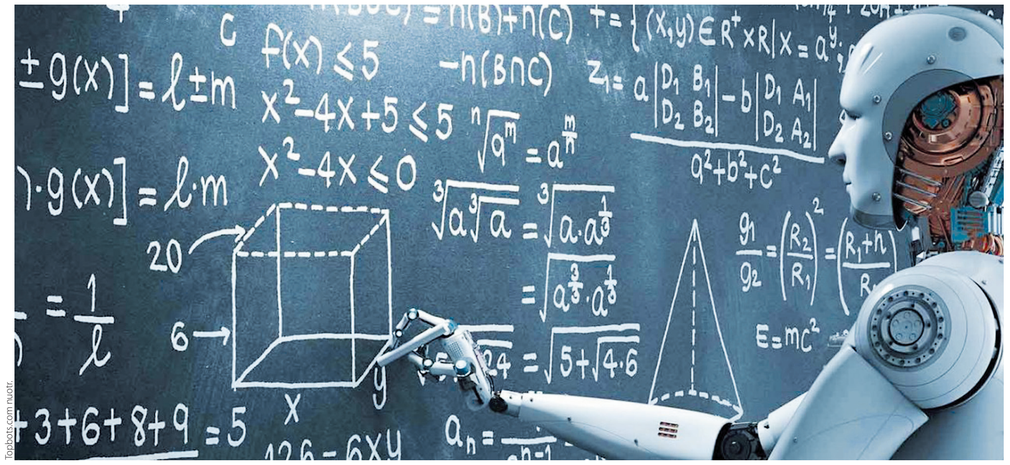
„Priežastis, kodėl virtualūs nuomonės formuotojai šiandien sulaukia tiek daug dėmesio - žmogaus galimybes viršijantis jų išskirtinumas. Žmones traukia tai, kas atrodo nežemiška ar netikra. Pavyzdžiui, virtuali *influencerė* Shudu Gram išgarsėjo kaip tamsiausia pasaulyje moteris, kuri vėliau prisipažino, kad iš tikrųjų neegzistuoja. O kita virtuali socialinių tinklų žvaigždė Lil Miquela buvo laikoma kompiuterinio žaidimo „The Sims“ reklama ar garsaus britų modelio priedanga, todėl sulaukė daug dėmesio. O štai pirmoji tokia lietuviška *influencerė* Aili yra geltoniausių pasaulyje akių savininkė ir kalba lietuviškai“, - sako Goda Venglauskaitė, pirmąją Lietuvoje virtualią nuomonės formuotoją sukūrusio „Labas“ prekės ženklo ambasadorė.

Aili perėmė „Instagram“ paskyros vairą ir savo gyvavimą šiame tinkle pradeda su beveik 14,5 tūkst. sekėjų. *Influencerė* domisi išmaniosiomis technologijomis, išbando naujausias programėles ir stebi bei draugiškai bendrauja su jaunąja karta. Kadangi Aili internete yra naujokė, ji stengiasi kuo daugiau bendrauti su savo sekėjais, kad kuo daugiau visko išmoktų. Kita vertus, ši nuomonės formuotoja artimiausiu metu ieškoti antrosios pusės neketina - jos statusas skelbia „amžinai laisva“.

„Taip labai geras būdas bendrauti su savo auditorija - ji nemėgsta reklaminio turinio, todėl sprendimas nekalbėti įmonės vardu, bet atiduoti visą bendravimą į sekėjams lygios *influencerės* rankas yra patogus. Kita vertus, Aili neužsiims tiesiogine reklama, tačiau mokysis iš savo sekėjų ir bendraus su jais aktualiausiomis šiandienos temomis“, - teigia G.Vengrauskaitė.

„Laisvalaikio“ inf.

10 įdomių dalykų apie dirbtinį intelektą



Tordots.com nuotr.

Per pastarąjį dešimtmetį, kai dirbtinis intelektas pradėjo palaikyti naujas fizines sistemas, išaugo robotikos potencialas. Tikėtina, kad artimiausioje ateityje žmonės ir mašinos, dirbdami kartu, perims daugiau funkcijų, tradiciškai būdingų išsilavinusiems ar kvalifikuotiems asmenims, pavyzdžiui, daktarams, teisininkams, pilotams ir sunkvežimių vairuotojams, skaičių. Jau šiandien didžiausios pasaulio kompanijos naudojasi dirbtiniu intelektu.

Pasaulio ekonomikos forumo įkūrėjo ir vykdomojo pirmininko Klauso Švabo (Klaus Schwab) išleistoje knygoje „Ketvirtosios pramonės revoliucijos valdymas“ teigiama, kad dirbtinis intelektas tampa naujų įžvalgų apie laisvai prieinamus duomenis kūrėju ir pagalbininku plėtojant ekonomiką ir mokslą. Taip pat dirbtinio intelekto sistemos galėtų būti naudojamos formuojant politiką, susijusią su aplinkos stebėsena ar apsauga. Kita vertus, tai kelia susirūpinimą dėl žmogaus patirties reikšmės ir dėl to, kokiu mastu reikės žmonių proto ir nuomonės atliekant įvairias užduotis, kurios gali būti perduotos automatinėms sistemoms.

Knygos autoriaus tyrinėjama technologinė pažanga proveržį išgyvenančiose srityse: nuo virtualiosios realybės iki geoinžinerijos, nanotechnologijos, kosmoso technologijų, kvantinių kompiuterių ir dronų. Dalijamės dešimt knygos autoriaus įžvalgų apie dirbtinį intelektą, kurias verta žinoti.

1. Dirbtinis intelektas su laiku keičiasi, šiandien tai dažniausiai reiškia mašinų mokymąsi, programinės įrangos kūrimo kryptis. XX a. septintajame dešimtmetyje robotų mobilumas buvo vienas svarbiausių dirbtinio intelekto (DI) raidos etapų. Mūsų suvokimas apie tai, kas yra dirbtinis intelektas ir ką jis gali, keičiasi kiekvieną kartą, kai šioje srityje pasiekiama kas nors ypač svarbaus.

2. Dirbtinis bendrasis intelektas neegzistuoja, tačiau mus jau supa „siaurasis DI“. Šiandien DI sistemos vis geriau atlieka tam tikras aiškiai apibrėžtas užduotis, tačiau vis dar neturi supratimo apie platesnį kontekstą ar nuovokos, kuri žmonėms yra savaime suprantama. „Google“ paieškos algoritmas, Siri gebėjimas palaikyti pokalbį ir būdai, kaip išmanusis telefonas nuspėja kitą vartosimą žodį, veikia dėl siauro DI, skirto tam tikrai užduočiai atlikti. Kiti svarbūs, tačiau mažiau žinomi DI pritaikymo būdai apima pasirinkimą, kurią interneto reklamą leisti, kibernetinio saugumo palaikymą, pramonės robotų valdymą, savarankiškų transporto priemonių judėjimą, teksto apibendrinimą ir tam tikrų ligų nustatymą.

3. Dirbtinis intelektas, robotai ir žmonės geriau dirba kartu. Žmonės šachmatininkai, bendradarbiaudami su DI šachmatų programomis, nuosekliai nugali ir kitus žmones, ir kitus kompiuterius, jei šie veikia po vieną. Protingi robotai taip pat gauna naudos iš bendradarbiavimo su žmonėmis - Karnegio Melono universiteto „CoBot“ programa naudoja bendradarbiaujančius robotus, kurie palydi žmones į susitikimus ir atlieka užduotis, pavyzdžiui, paduoda dokumentus.

4. Dirbtinio intelekto sistemoms reikia padėti nustatyti tikslus. Mes, matyt, per smarkiai jaudinamės dėl „dirbtinio superintelekto“ netolimos ateities perspektyvos, tačiau nėra abejonės, kad DI sistemos gali turėti kenksmingų ar nenumatytų pasekmių, jei nesirūpinsime, kaip jas nukreipiame tam tikrų tikslų link. Raktas į sėkmę - mokyti DI stebėti žmones ir derinti savo tikslus su žmonių tikslais bei vertybėmis.

DIRBTINIO INTELEKTO SISTEMOS GERIAU ATLIEKA TAM TIKRAS AIŠKIAI APIBRĖŽTAS UŽDUOTIS, TAČIAU NETURI SUPRATIMO APIE PLATESNĮ KONTEKSTĄ AR NUOVOKOS

5. Dauguma šių dienų dirbtinio intelekto sistemų veikia kaip juodosios dėžės. Tačiau mes dar iki galo nesuprantame, kaip kai kurie populiariausi mašinų mokymosi algoritmai, tokie kaip dirbtiniai neuroniniai tinklai ir išsamaus mokymosi metodai, daro savo išvadas. Išnagrinėti jų procesus po siūlelį yra techniškai įmanoma, tačiau DI, tikėtina, iš naujo pakoreguos savo metodą kitam sprendimui.

6. Dirbtinio intelekto resursai dabar yra atviri ir prieinami. Daugumą pačių pažangiausių mašinų mokymosi pasiekimų nuveikia universitetų tyrimų skyriai ir antrepreneriai iš viso pasaulio. Didžioji šių žinių dalis turi atvirą kodą, ir taip yra neatsitiktinai; be skaidrumo, mums būtų sunku atskirti problemas ir atlikti pataisymų. Užtrunka tik kelias minutes surasti prie debesijos prijungtą ir su DI veikiantį „botą“, kuris gali padėti apdorojant natūralią kalbą ar atpažįstant vaizdus.

7. Kad galėtų naudotis dirbtiniu intelektu, žmonės turi sutvarkyti savo duomenis. Nors nemažai DI sistemų padeda žmonėms suprasti duomenis už jų organizacijos ribų, kad būtų galima taikyti mašinų mokymąsi patentuotiems duomenims apdoroti, reikia užtikrinti, kad jie būtų tinkamai sutvarkyti ir apsaugoti. Duomenų valdymas - vienas iš didžiausių sunkumų, su kuriuo susiduria daugybė organizacijų. Kai kurios DI sistemos kuriamos taip, kad padėtų ieškoti ir atrasti duomenis kompanijų sistemose ir serveriuose, taip pat juos suskirstyti.

8. Net sumaniausios dirbtinio intelekto sistemos gali būti šališkos ir klystančios. Bet kokio algoritmo tikslumas ir nauda priklauso ir nuo to, kaip jie sukurti, ir nuo duomenų, iš kurių jie mokosi, pobūdžio. Pilna atvejų, kai algoritmai pasirodo esantys šališki arba pateikia visiškai netikslius atsakymus vien dėl klaidingų nustatymų ar netinkamų jiems mokytis skirtų duomenų.

9. Dirbtinis intelektas ir robotika transformuos užduotis, o ne padarys žmones beprasmius. Su keliomis išimtimis labai maža profesijų dalis gali būti visiškai automatizuota. Kaip parodė „AlphaBeta“ atliktas tyrimas, didžiausia DI ir robotikos paskirtis ateities darbo rinkoje bus daugybės pasikartojančių ar techninių užduočių automatizacija, suteiksianti žmonėms daugiau laiko tarpasmeniniam ir kūrybiniam darbui.

10. Dirbtinio intelekto ir robotikos įtaka priklauso nuo to, kaip mes juos naudosime. Būdai, kuriais organizacijos taiko DI ir robotikos sistemas realioms problemoms spręsti, labiausiai ir formuos jų įtaką.

„Vagos“ inf.

Apie komforto zoną ir netobulėjimą

Stabilumas ir komforto zona patinka kiekvienam, tačiau tai, pasirodo, trukdo mums išmokti naujų dalykų. Nežinomybė mums kelia stresą: tarkime, kažko nemokame, nežinome, kur esame, ar nesuprantame kieno nors elgesio - tai kartu yra signalas mūsų smegenims tuojau pat pradėti mokytis.

Taip leidinyje „Neuron“ skelbia Jeilio universiteto mokslininkai. Stabilumas, žinomi dalykai tarsi išjungia mūsų smegenis. Jei darome tą patį, kalbame tą patį, į darbą einame tuo pačiu keliu ir dar dirbame monotoniška darbą forto zonos, jaučiamės ne itin patogiai, mūsų smegenys priverstos veikti.

Taigi kartais reikia sudėtingesnių sąlygų, aplinkybių, kad tobulėtume kaip asmenybės.

Jeilio mokslininkai atliko tyrimą su beždžionėmis, kurios turėjo vykdyti užduotis mainais už skanias sultis. Kai kurioms jų sulčių už įvykdytą užduotį buvo duodama tik 80 proc. atvejų, t.y. keturis kartus iš penkių. O dar kita grupelė apskritai negalėjo nuspėti, gaus tų sulčių ar ne, nes sulčių mokslininkai tai duodavo, tai neduodavo. Neurologijos mokslininkai tuo metu stebėjo beždžionių smegenų veiklą - įdomu tai, kad tų, kurios suprato, kad sulčių gaus visada arba beveik visada už rios sulčių tai gaudavo, tai negaudavo, ir negalėjo jų gavimo galimybės nuspėti, smegenys įtemptai dirbo.

Kaip tai paaiškinti? Jeigu mes jau žinome, kaip atlikti kažkokį veiksmą, nebeieškome tam alternatyvų. Veikiame automatiškai, nebegalvodami, smegenys prisitaiko. O juk gyvenime, ne tik darbe, labai pravartu išmokti ir sužinoti kuo daugiau dalykų.

Tad kaip smegenis paskatinti aktyviau dirbti? Verta mokytis naujos kalbos ir apskritai naujų dalykų, keliauti, eiti ne įprastu, o kitu keliu, spręsti kryžiažodžius, mėginti sugalvoti naujų idėjų, bendrauti su nepažįstamais žmonėmis arba su tais, su kuriais šiaip nerandate bendros

Stasio Žumbio nuotr.

Kai trūksta šviežių daržovių

Įpusėjus žiemai šviežių daržovių asortimentas parduotuvėse džiugina vis rečiau, tad norint gauti visų naudingųjų medžiagų tenka žvalgytis į alternatyvas. Sertifikuota mitybos specialistė VAIDA KURPIENĖ tam pasiruošusi - jos šaldiklyje visada yra šaldytų, o spintelėje - konservuotų daržovių.

Monikos Požerskytės-Kalvelės nuotr.

Ji paaiškina, kad šaldymas yra geriausias konservavimo būdas, o sezono metu pataria rinktis kuo šviežesnes daržoves. O kad apsipirkti būtų dar lengviau, specialistė paneigia tris dažniausius mitus, stabdančius nuo teisingo (ir maistingo) sprendimo.

1 mitas: šaldytos daržovės visada blogesnės nei šviežios

V.Kurpienės šaldiklyje ir dabar yra nemažai šaldytų daržovių. Mitybos specialistė paaiškina, kad šviežių daržovių nepakeis niekas, tačiau jų šaldymas padeda šaltuoju metu mėgautis sveikais vasaros prisiminimais.

„Nesutikčiau su teiginiu, kad šviežios daržovės visada naudingesnės už šaldytas. Tai priklauso nuo sezono, nuo to, kiek laiko šviežios daržovės guli lentynose, ir panašiai. Šaldytos daržovės, nuėmus derlių, apdorojamos sezono metu, t.y. tada, kai jos turi daugiausia maistingųjų medžiagų. Šaldymas kol kas yra efektyviausias konservavimo būdas, išsaugantis vertingąsias daržovių medžiagas. Tačiau ir namų sąlygomis visada rekomenduoju tiems, kurie turi sodą, dalį derliaus tiesiog užšaldyti ziemai.“

V. Kurpienės šeima žiemą mėgsta sriubas, tad šaldiklyje greta žaliųjų žirnelių visada bus įvairių šaldytų daržovių mišinių. „Aš vakarais dažnai vedu seminarus, tad grįžusi neturiu daug laiko maisto ruošai. Kadangi prieš miegą daug prisivalgyti yra prastas pasirinkimas, sutrikdantis kokybišką poilsį, o alkana eiti miegoti nenoriu, į puodą suberiu šaldytų daržovių mišinį, kokybiško sultinio, užverdu, išjungiu ir per keletą minučių turiu sveiką lengvą vakarienę.“

Trumpai vandenyje keptuvėje pašildytos šaldytos daržovės gali būti puikus garnyras prie žuvies ar kito patiekalo. Tiesa, moteris pabrėžia, kad tokios daržovės yra blanširuotos - termiškai jau apdorotos - tad jas ruošti reikia labai trumpai (pavyzdžiui, garuose ar keptuvėje vandeny).

2 mitas. Šaldytos daržovės praranda visas naudingąsias savybes

Svarbu suprasti, kad ką tik nuskintos daržovės, pavyzdžiui, žalieji žirneliai, naudingųjų medžiagų, tokių kaip vitaminas C, didelę dalį praranda per 48 val. Todėl, V.Kurpienės teigimu, labai svarbu, kad šviežios daržovės būtų iškart apdorojamos.

„Jei paimsime šviežią brokolį iš parduotuvės ir jį ilgai virsime, natūralu, kad jis neteks vertingų medžiagų. Ir - atvirkščiai, jeigu šaldytos daržovės yra užšaldomos per kelias valandas po derliaus nuėmimo ir užšaldoma žaibiškai, tokiu būdu puikiai užkonservuojamos vertingos medžiagos. Taigi galime būti tikri, kad šie produktai išlaiko didžiąją dalį šviežių daržovių maistinės vertės ir skonį.“

Mūsų mityba turi būti įvairi, o ypač vasarį bei kovą šviežių daržovių pasiūla tampa skurdi ir tenka dažniau prasukti pro šaldytų daržovių šaldytuvus. V.Kurpienė paaiškina, kad tokių daržovių išvaizda tiesiogiai susijusi su jų kokybe, todėl atkreipkite dėmesį ne tik į prekės skonį, bet ir vaizdą.

„Jei atšildytos daržovės, pavyzdžiui, brokoliai, subliūkšta, tokių geriau nepirkti. Rinkitės tokias, kurios išlaiko savo spalvą ir formą - tai parodo produkto kokybę. Gražiai atrodančios daržovės yra vertingesnės. Be to, prieš pirkdami rankose patikrinkite įpakavimą - ar daržovės nėra „susėkusios“ į gabalus. Tai gali reikšti neteisingą jų transportavimą arba laikymą parduotuvėje“, - pataria mitybos specialistė.

Ta pati taisyklė taikytina ir namie - atšildytų daržovių pakartotinai užšaldyti nederėtų. Kiekvienam patiekalui iš maišelio įsiberkite tiek daržovių, kiek sunaudosite iš karto.

3 mitas. Konservuotos daržovės pilnos konservantų

Pasak V.Kurpienės, šis mitas teisingas tik iš dalies, nes daržovių kokybė priklauso nuo konservavimo būdo ir sudėties. Produktų vertę mažina konservavimui naudojami priedai - didelis druskos, cukraus kiekis, actas bei ilgas terminis apdorojimas. Neretai šie priedai nustelbia visą daržovių naudą ir, kaip juokais sako pašnekovė, konservuotus agurkus galima vadinti greičiau desertiniu patiekalu.

„Google“ paieškojus marinavimo receptų galima gerokai suklysti - yra tokių „perliukų“, kur mažam kiekiui daržovių reikia stiklinės acto ir 100 g cukraus. Dabartiniai įstatymai yra palankūs vartotojui - ant pakuotės privaloma žymėti visus ingredientus, tad parduotuvėje išsirinkti konservuotas daržoves nėra sudėtinga - tereikia skaityti etiketes. Rinkitės gamintojus, kurie nepiktnaudžiauja actu, cukrumi ar kitais priedais. Atkreipkite dėmesį į tai, kaip konservuotos daržovės yra perdirbamos. Naudingesnės yra tos, kurios sterilizavimo metu yra ne verdamos, bet tik trumpai pakaitinamos arba apdorojamos garuose, bei išlaiko savo spalvą ir formą“, - aiškina sveikos mitybos specialistė.

V.Kurpienės teigimu, kuo etiketėje mažiau sudėtingų ir nesuprantamų žodžių, kuo sudėtis trumpesnė, tuo dažnai ir produktas geresnis.

„Konservuotas ankštines daržoves vadinu vertingesniu „greitu maistu“. Namuose dažniausiai renkuosi džiovintus ankštinius, bet virtuvės sandėliuke visada budi ir pakuotė konservuotų, neplanuotiems atvejams, kai greitai reikia pasigaminti valgyti, o tam yra vos kelios minutės. Taip pat elgiuosi ir kelionėje. Kelionėje geriau valgysiu konservuotas pupeles, lęšius arba žirnelius, o ne bandelę. Tiek aš, tiek mano vaikai labai mėgstame ir šviežius, ir konservuotus kukurūzus, nes tai patogu, natūraliai saldus skonis.“

„Laisvalaikio“ inf.

Atsisakyti cukraus - ir tapti sveikesniems

Yra tokių, kuriems geriausias tortas yra žuvis arba mėsa - pastariesiems išbraukti saldumynus iš raciono nesunku. O štai visiems kitiems, ypač turint omeny, kad cukraus gausu tokiuose produktuose, kur nė neįtartum, tai yra daug sunkiau. Tačiau sveikatos specialistai apie cukraus žalą skalambija ne veltui - ji išties didelė.

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

Mičigano mokslininkai ištyrė, kad cukrus sukelia priklausomybę - panašiai kaip narkotikai ar alkoholis. Negana to, yra žinoma, kad mūsų žarnyne esančios blogosios bakterijos, kurioms itin patinka cukrus ir nesveikas maistas, gali tiesiog reikalauti tokio maisto ir siųsti į smegenis atitinkamus signalus. Todėl nieko stebėtina, kad mums taip norisi saldumynų.

Nors viešojoje erdvėje yra pasakojančių, kaip jie metė cukrų ir kokių stulbinamų rezultatų pasiekė, realybėje tai yra gana drastiška, todėl patartina ne imti ir nuo rytojaus staiga nebevartoti cukraus ir jo turinčių produktų, o keliauti mažais žingsneliais to link. Ir tai patartina siekiant turbūt apskritai bet kokių tikslų, jeigu norime ilgalaikio rezultato.

Kaip tai įgyvendinti? Tarkime, pamažu mažinkite suvartojamų saldainių, bandelių ar pyragaičių kiekį, pradėkite mažiau dėti cukraus į kavą, o į arbatą cukraus apskritai neverta dėti.

Kitas svarbus dalykas - kad cukraus gausu toli gražu ne tik ten, kur manome, kad jo yra. Pomidorų ir kiti padažai, duona, batonas, užpilamos avižinės košės, batonėliai, limonadai, džiovinti vaisiai ir t.t. yra gausūs cukraus. Kaip ir populiarieji glotnučiai, jei jie - ne tik iš daržovių, bet ir vaisių ir riešutų, yra labai cukringi ir kaloringi. O tokius vaisius kaip vynuogės, bananai ar uogas, pvz., slyvas, reikia vartoti saikingai.

Taip pat verta stebėti, ar neslopinate savo emocijų cukrumi. Patirdami stresą, būdami liūdni ar nerimastingi, mes norime, kad ta būsena praeitų, ir nemaža dalis žmonių tam pasitelkia skanų, tačiau neretai - nesveiką, maistą. Mat tą akimirką saldumynai suteikia laimės hormono serotonino ir mums tarsi palengvėja. Tačiau vis dėlto reikėtų šalinti streso priežastis, o jei tai liūdesys ar nerimas - suvokti jo kilmę ir kartais tiesiog išgyventi tas emocijas, jų nevertinant.

Be to, kai valgome saldumynus, jais ir turėtume mėgautis, o ne jausti kaltę.

Parengė
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Instagram* nuotr.

@renske_waanderburg

Gydymas garsu

Nors tai senovėje praktikavo Australijos aborigenai ir Tibeto vienuoliai, Holivudo garsenybių ir įvairių nuomonės formuotojų dėka, gydymas garsu išgyvena pakilimą. Pasidomėkime, kas tai ir ar tai naudinga?

Ne paslaptis, kad vieni garsai mus ramina - tarkime, ošiančios jūros, paukščių čiulbesio miške, sruvenančio upelio. Kiti - atvirkščiai, pakelia nuotaiką, skatina spirgėti ir šokti. Tarkime, nemažai ką užveda disko muzika. Kiti garsai gali mus erzinti - norint poilsio, net ir šaukšto barkštelėjimas į plautuvę ar kaimynų vaiko mokymasis groti instrumentu kaip reikiant supykdys. Rokas, techno muzika gali mus skatinti būti judrius, bet neramius. O štai yra tam tikrų garsų, kurie gali gydyti. Ar bent jau suveikti kaip placebas.

Gydymas garsu - tai tam tikrų garso vibracijų naudojimas, tarkime, balso, gongų ir kt., siekiant nuraminti mintis ir atpalaiduoti kūną. Juk būtent mūsų protas dažnai net ir pervargus neleidžia atsipalaiduoti, o tai ilgainiui gali skatinti nerimą, nemigą ir kt. Tokios garsinės vibracijos esą sumažina kraujo spaudimą, pagerina kraujo cirkuliaciją. Seansai trunka nuo penkiolikos minučių iki valandos ar dviejų, o po jų žmonės esą jaučiasi labai ramūs.

Šiuo metodu yra susidomėjusios Holivudo žvaigždės, pvz., Čarliz Teron (Charlize Theron) ir Robertas Daunis jaunesnysis (Robert Downey Jr.), taip pat nuomonės formuotojai socialiniuose tinkluose.

Kol kas tai nėra tvirtai moksliškai įrodyta, tačiau yra atlikta mokslinių tyrimų, kurie rodo, kad gydymas garsu/muzika gerina bendrą emocinę ir fizinę savijautą. Ir tai yra paprasčiau nei meditacija - ne kiekvienam pavyksta susikaupti ir apie nieką negalvoti. Be to, daug ligų formuojasi dėl mūsų nervų ir streso, tad jei jo patiriame mažiau, natūralu, kad esame sveikesni.

Tad net jei neturite galimybės to išmėginti, visuomet verta pasileisti muzikos pagal nuotaiką ar pageidaujamą poveikį.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Sustiprinti imunitetą

Kiekvieno mūsų sveikatos būklė, atsparumas ligoms priklauso nuo imuninės sistemos. Jei ji stipri, mūsų nevargina peršalimo ar kitos ligos, jei imunitetas nusilpęs - dažniau ir sergame.

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

Visoje Lietuvoje šiuo metu smarkiai išaugęs sergamumas gripu ir ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis. Dalis mūsų žiemos sezonu serga kasmet ir mano, kad tai yra normalu. Susirgę lekiame į vaistinę pirkti temperatūrą mažinančių vaistų, nė nesusimąstydami, kad būtent pakilusi temperatūra rodo, kad mūsų organizmas kovoja, siekdamas sunaikinti virusus ar bakterijas.

Farmaceninkas, augalinių ekstraktų ekspertas Virgilijus Skirkevičius rekomenduoja temperatūrą mušti tuomet, kai ji pakyla iki 38,5 laipsnio. Pasak jo, temperatūros mušimas irgi tam tikra rizika, nes temperatūra yra pirminis gydytojas. Jeigu sergame dažnai, nuolatinis cheminių vaistų vartojimas nėra gerai mūsų organizmui, nes dar labiau išbalansuojame imuninę sistemą. „Jeigu nestiprinsime imuniteto, ligos kartosis. Paprastas pavyzdys - herpeso virusas ant lūpų. Jei pastebite, kad jis vis išlenda, reikia stiprinti imunitetą. O rūpintis juo galima įvairiomis medžiagomis: tinka žolelės, bičių pienelis, ypač kai kamuoja angina, bronchitas. Tinka priešpienio koncentratas. Vitaminas C labai svarbus leukocitams, nes jie yra mūsų apsauga kraujyje. Vitaminas B6 labai palankus kraujo kūnelių susidarymui. Vartojant šias medžiagas didėja mūsų organizmo atsparumas.“

V.Skirkevičius pabrėžia, jog esant ūmioms formoms, kai jau sergame, pakilusi kūno temperatūra, vartoti imunitetą stiprinančių papildų nereikia, nes organizmas ir taip apkrautas kovodamas su liga. Tačiau jau sveikstant stiprinti imunitetą būtina. Ne mažiau mūsų organizmo atsparumui svarbu judėti, grūdintis, vengti streso, nes stresas silpnina imunitetą. Mokslininkų teigimu, gerosios žarnyno bakterijos taip pat turi įtakos mūsų imunitetui. O subalansuota mityba yra imuninės sistemos pagrindas, nuo jos priklauso, kiek būsime atsparūs išoriniams aplinkos faktoriams. Labai svarbu rūpintis vidine organizmo terpe, juk bakterijos ir virusai mėgsta vystytis ten, kur jiems palanku.

V. Skirkevičius pataria rinktis skystos formos imunitetą stiprinančius papildus, nes skystą produktą organizmas geriau ir greičiau pasisavina. O kaip išsirinkti vitaminus? Ar pirkti kelis buteliukus atskirai, ar rinktis kompleksą? Farmaceninkas aiškina, kad komplekso vartojimas reiškia tam tikrą saugumą, nes kompleksas nebus per daug stipriai veikiantis. Kada turėtume pradėti stiprinti organizmą? Pasak farmaceininko, gamtoje yra du kritiniai periodai, tai žiemos-pavasario ir rudens-žiemos laikas. Kitaip tariant, beveik visada. „Ištisus metus imunitetą stiprinančių vaistų vartoti nereikia, juk vasarą pilna žalumynų, daržovių, uogų. Tačiau mano minėtais kritiniais periodais patarčiau pastiprinti imunitetą“, - sako farmaceininkas ir primena, kad su amžiumi mūsų imunitetas silpnėja. Vadinamasis auksо amžius - nuo 21 iki 42 metų, tokiu žmogaus gyvenimo tarpsniu imunitetas yra stipriausias.

Rodos, žinome, kaip svarbu ir pakankamai judėti, ir subalansuotai maitintis, bet ar daugelis tą darome? Toli gražu.

„Laisvalaikio“ inf.

Neriame į rausvų žiedlapių debesį

Ne taip seniai Paryžiuje praūžė dešimtus metus gyvuojantis svarbiausias audinių ir tapetų gamintojų renginys „Paris Deco Off“. „Atrodo, kad visas pasaulis neria į pastelinių rausvų žiedlapių debesį, kur akcentu tampa rausva koralų spalva“, - sako su naujienomis į Lietuvą grįžusi dizainerė, interjero stilistė Lina Kalinauskaitė.

„Osborne&Little“ nuotr.

Sodai, kurių nereikia laistyti

Pasak L.Kalinauskaitės, šiemet „Pantone“ spalvų instituto metų spalva paskelbta gyvojo koralo, arba švelniai rausvai oranžinė, labai natūraliai įsilieja į vyraujančią pastelinių rausvų tendenciją tiek interjere, tiek ir mados pasaulyje.

„Rausvos spalvos dominavimas prasidėjo 2016-aisiais „Pantone“ paskelbus metų spalva rožinį kvarcą. Šiemet rausva koralų spalva tampa akcentu, dažniausiai sudėtine spalvų kompozicijos dalimi ir interjerui, audinio ar tapeto raštui ji suteikia gaivos, saulės šilumos ir geros nuotaikos. Ši spalva yra optimizmo spalva.“

Dizainerė atkreipia dėmesį ir į ryškiausią šių metų tapetų tendenciją - tai stambaus mastelio gėlių raštų panoraminiai tapetai. „Naujos technologijos ir skaitmeninė spauda suteikia galimybę kurti labai realistiškus ir meniškus panoraminius vaizdus. Tai padeda tapetams pakilti į kitą meninį lygį. Galime ir šiek tiek pajuokauti, kad tokiais tapetais išklijuotos sienos primena išpopuliarėjusias miestuose žaliąsias sienas ir horizontaliuosius sodus, tik laistyti nereikia.“

ATRODYTŲ, KAD MINIMALIZMAS KOVOJA SU MAKSIMALIZMU. O JUOS KARTU DERINANT VISADA GAUSIME PUIKŲ REZULTATĄ

Tiems, kurie nuspręs ignoruoti gėles, interjero stilistė turi pasiūlymą: kita pastebima tendencija - tai subtilių faktūrų paieškos, smulkesni ir stambesni geometriniai tapetų raštai.

Sugrįžimas į 7-ąjį dešimtmetį

„Šiemet dominuoja septintojo dešimtmečio įtaka baldų audiniams: smulki geometrija, neryškūs dryželiai, kai nėra aiškaus rašto, o spalvos susilieja ir primena ekspresionistinės tapybos drobę ar dailininko paletę. Labai ryški tvido kaip faktūros tendencija.“

Pasak dizainerės, nors Lietuvoje vis dar nedaug dėmesio skiriama baldų audiniams, pasaulis tuo mėgaujasi. Audiniai baldams yra svarbi ir meniška interjero dalis. Todėl dizaino studijos bendradarbiauja su menininkais ir stengiasi sukurti ne tik stilistiškai aktualias kolekcijas, bet ir suteikti, pridėtinės meninės vertės.

L.Kalinauskaitė pastebi, kad audiniai užuolaidoms šiemet gali būti ir labai dekoratyvūs, siuvinėti, ir labai minimalistiniai, taip pat pereinančių spalvų, lininiai ar primenantys lininį audinį, vienspalviai. „Atrodytų, kad minimalizmas kovoja su maksimalizmu. O juos kartu derinant visada gausime puikų rezultatą“, - sako interjero salono „Retroforma“ įkūrėja.

Žalsvi tonai

Be interjero tendencijų, kiekvienas dizaineris iš parodos parsiveža ir gerų emocijų, kurias sukelia ypatingos, netikėtos, meniškos ekspozicijos.

Anot L.Kalinauskaitės, parodos kolekcijų spalvos leidžia spėti, kad šiemet, be rausvos koralų spalvos, vyraus rausvų ir žalsvų spalvų gamos. Mėlyni tonai traukiasi ir užleidžia vietą visų atspalvių žaliai. Samanų ir mėtų, rašomojo stalo odos žalumo, gaivios žolės ir prislopinti šiek tiek papilkėję žalsvi atspalviai bus derinami su rausvais, pudros, ochros, vario, koralų ir net slyvų ar baklažanų spalvomis.

„Laisvalaikio“ inf.

Tvarkos konsultantės patarimai

MARI KONDO (Marie Kondo) yra bene garsiausia tvarkos konsultantė pasaulyje. Ši japonė prieš ketverius su puse metų išleido bestseleriu tapusią knygą „Tvarkingų namų stebuklas: japonų menas tvarkytis“ ir sudrebino namų tvarkymosi pagrindų suvokimą. Tvarkymosi konsultantė taip pat kuria „Netflix“ laidą, kuri irgi yra labai populiari. Apžvelkime, kokių principų laikosi M.Kondo ir ką verta pritaikyti kiekvienam.

Instagram nuotr.

M.Kondo teigimu, tvarkingi namai - tvarkinga galva, ir atvirkščiai. Tad kartais verta padaryti tvarką mūsų galvoje, o tuomet imtis namų.

Tvarkyti kategorijomis

Esame įpratę tvarkyti arba visą butą/namą, arba atskirus kambarius. Dėl to labai pavargstame, o kartais tiesiog nesiimame tvarkytis, nes tai atrodo per daug laiko ir energijos reikalaujantis darbas. M.Kondo pataria tvarkyti ne kambarius, o kategorijas, nes taip paprasčiau. Tarkime, šiandien tvarkote drabužius ir aksesuarus, rytoj švarinate spinteles ir virtuvės buitinę techniką, savaitgalį imatės plytelių, vonios įrangos šveitimo, dulkių šluostymo ir kt.

Beje, tvarkytis specialistė pataria pradėti nuo drabužių, esą mes esame su jais mažiau emociškai susiję (pasakykite tai madistei...).

Reikalingi daiktai

Peržvelgę savo daiktus, apgalvokite apie jų paskirtį ir ar jie teikia jums džiaugsmo. Galime būti apsikrovę begale daiktų, kurių mums nereikia, ir dar būti priversti juos tvarkyti. Paklauskite savęs, ar konkretus daiktas - baldas, drabužis, įrankis, prietaisas - teikia džiaugsmo, ar yra naudojamas, ir, jei ne, galbūt to daikto reikia kažkam kitam? Nebūtina išmesti - pravarčiau padovanoti arba pabandyti nebrangiai parduoti internete ar blusturgyje.

Pamirškite tą nostalgiją

Taip pat neverta laikyti daiktų vien dėl nostalgijos. Mes laikome begalę niekniekių vien dėl to, kad kažkada gavome dovanų ar kad prieš dvidešimt metų tai mums kėlė sentimentų. Tikrai malonių dalykų pasilikti verta, bet leisti dulkėti krūvai mokyklinių sąsiuvinių, žurnalų, atvirukų ar nebenešiojamų drabužių - neverta.

Gerbti savo daiktus

Specialistė pataria užduoti sau klausimą, ar kampe numestas drabužis, bet kaip sumestos knygos ir kiti daiktai yra tikrai pagarbiai laikomi, o gal jie nusipelno geresnės vietos? M.Kondo siūlo įsimylėti savo spintą, savo daiktus, išvysti juos naujoje šviesoje. Kad tai įvyktų, daiktai neturi būti sugrūsti - vizualiai turi atrodyti, kad jiems yra vietos kvėpuoti.

M.Kondo jau atitarnavusiam daiktui siūlo padėkoti, prieš atsisveikinant su juo. Taip bus ir pagarba daiktams, ir kartu palengvėjimas jums patiems.

Lankstykite, ne kabinkite

Tai patariama tiems, kurių spintose mažai vietos. Nors pakabintus drabužius žymiai lengviau išlaikyti nesusiglamžiusius ir apskritai patogiau rasti, ko reikia, tai užima labai daug vietos. Jei jūsų erdvė ribota, lankstykite drabužius. Darykite tai tvarkingai ir stenkitės dėlioti mažesnes drabužių krūveles, kad, prireikus, galėtumėte nesudėtingai pasiimti reikiamą drabužį. Be to, jei tai ne lentynos, o stalčiai, galite sulankstytus drabužius dėti vertikaliai, o ne guldyti horizontaliai - tuomet jų pasiėmimas ir išsirinkimas nesukels sunkumų.

Tvarkytis kasdien

Galite tam skirti vos dešimt minučių per dieną, tačiau svarbu skirti to laiko tvarkymuisi kasdien - tuomet atėjus savaitgaliui nesijausite taip, tarsi nebeaišku, nuo ko pradėti tvarkytis, nes visi namai apkuisti. Atėjus vakarui, nepalikite daiktų ne savo vietose, indų kriauklėje ir pan. Elementarūs veiksmai suteiks taip reikalingos namų disciplinos.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Koncertas su santykių taisyklėmis

Dainininkė ir diplomuota psichologė IEVA NARKUTĖ pristato naują muzikinę programą „Visos meilės taisyklės“. Šį kartą tai bus ne paprastas koncertas, o, kaip Ieva sako, „psichologinis seansas su muzikiniais intarpais“. Koncerto klausytojų laukia ne tik dainos, bet ir Ievos surinktos taisyklės, kurias reikia žinoti, norint sukurti santykius. Laimingus ar nelabai - kitas klausimas.

Martyno Vitėno nuotr.

„Anksčiau man atrodė, kad žmonių santykiuose neturėtų būti daug taisyklių. Viską, maniau, reikia daryti pagal jausmą. Bet metai ėjo, o jausmas mane vis nunešdavo kažkur ne ten, ne taip ir nebūtinai su tuo, su kuo norėjau. Nesurinkau visos pasaulio patirties savo kailiu, bet turiu psichologės magistro laipsnį, moku stebėti žmones ir su jais kalbėtis. Iš to ir gimė „Visos meilės taisyklės“, kurias pristatysiu koncertuose. Kai kurios iš jų rimtesnės, kai kurios privers šyptelti, dar kitos - labai dramatiškos“, - sako I.Narkutė.

Ieva per koncertus visada padaro daugiau, nei klausytojai iš jos tikisi. Ji moka savo dainas įvilkti į istorijas, kurias pasakoja lengvai ir grakščiai, švelniai pasišaipydama iš savęs ir situacijos. Galima sakyti, kad jos koncertai - muzikos ir „ieviško stand up“ sintezė. Ir tą subtilų įžvalgumą, ir subalansuotą humorą publika vertina ne mažiau nei dainas ir ne tik dainų, bet ir istorijų susirenka pasiklausyti.

Ir tos taisyklės, kurias Ieva, remdamasi savo patirtimi ir stebėdama žmones, išgvildeno, gali išties nustebinti. Jos bus skirtos tiems, kurie išgyvena, jog sapnuoja savo buvusiuosius, taip pat tiems, kuriems smalsu, kokia būna ne pirmoji, o antroji meilė. Nepamiršti bus ir receptų mėgėjai - bus tiksliais kiekiais išvardyti (ne)laimingos meilės ingredientai.

Taigi, jei ką tik sutikote tą žmogų arba tokio ką tik netekote, jei tas praėjo pro šalį nepastebėjęs - Ievos Narkutės koncertas skirtas jums. Ir bus tikrai nesunku pasijusti aklai įsimylėjusiam, nes, kaip sako atlikėja: „Žmogui reikia neįtikėtinai mažai, kad įsimylėtų. Smulkmenos, mažmožio, vieno gero koncerto ir jūs jau įklimpę.“

I.Narkutė koncertuos kovo 2 d. - Palangoje, 16 d. - Šiauliuose, 20 d. - Kaune, balandžio 1 d. - Vilniuje.

„Laisvalaikio“ inf.

Dainuos su Amerikos lietuviais

Sandros Scedrinos nuotr.

Balandžio 3 dieną Kaune įvyks populiariausio lietuviško miuziklo „Žygimanto Augusto ir Barboros Radvilaitės legenda“ istorinis - tarptautinis - parodymas. Pirmą kartą scenoje prie Lietuvos trupės prisijungs tituluotas JAV choras „Dainava“, kuriame dainuoja Amerikos lietuviai ir lietuvių kultūrą puoselėjantys amerikiečiai. Šešiasdešimt dainininkų į „Žalgirio“ areną atvyks tiesiai iš Amerikos.

Pasirodymas taps ne tik simboliniu lietuvius šiapus ir anapus Atlanto jungiančiu tiltu, bet ir bendru darbu, kurį išvysti galės tūkstančiai. Tikslas - priminti visiems, kad esame vienos šalies vaikai. Visus jungia meilė Lietuvai ir tą vakarą bus atliktas Kipro Mašanausko ir Romo Lileikio istorinis miuziklas „Žygimanto Augusto ir Barboros Radvilaitės legenda“.

„Dainavos“ choras pagal vokalinio meistriškumo lygį gali drąsiai vadintis profesionaliu. Be to, choristai puikiai susitvarkė su užduotimis ne tik dainuoti, bet ir vaidinti. Jie iki smulkmenų suderino judesius, atsakingai žvelgė net į menkiausią režisierės Anželikos Cholinos nurodymą.

„Dainuoti pačioje Lietuvoje - svajonės, apie kurią net garsiai nedrįsdavome prasitarti, išsipildymas“, - sakė „Dainavos“ choro vadovas Darius Polikaitis.

Choras pasirodys drauge su visa miuziklo trupe: Mantu Jankavičiumi (Žygimantas Augustas), Benu Jankavičiumi (Žygimantas Augustas vaikystėje), Kostu Smoriginu (ponas Tvardovskis), Karina Krysko (Barbora Radvilaitė), Jeronimu Miliumi (Radvila Juodasis), Tadu Juodsnukiu (Radvila Rudasis), Gitana Pečkyte (Bona Sforca), Roku Spalinsku (Žygimantas Senasis), Rafailu Karpiu (rūmų juokdarys), Dominyku Vaitiekūnu (rūmų juokdarys) ir A.Cholinos šokio teatru.

„Laisvalaikio“ inf.

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS
16 d. 18 val. - Lietuvos valstybės atkūrimo dienos koncertas „Dedikacija Čiurlioniui". Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras, Kauno valstybinis choras. Dirigentai: R.Šervenikas, M.Barkauskas, P.Bingelis.
17 d. 12 val. - K.Chačaturian „Čipolinas". 2 v. baletas. Dir. A.Šulčys.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS
17 d. 17 val. Mažojoje salėje - M.Myllyaho „Chaosas". Rež. Y.Ross.
20 d. 19 val. Mažojoje salėje - A.Rutkeviča „Gyvūnas (Ku Kū)". Rež. R.Atkočiūnas.
22 d. 19 val. Mažojoje salėje - M.Nastaravičius „Demokratija". Rež. P.Ignatavičius.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS
17 d. 18.30 val. - „24 valandos iš Moters gyvenimo" (pagal S.Zweigo noveles).
19 d. 18.30 val. - „Lietuviškoji Nora". Rež. B.Mar.
20 d. 18.30 val. - B.Clark „Palaukit, kieno čia gyvenimas?" Rež. J.Vaitkus.
21 d. 13.30 val. - Teatralizuota ekskursija vaikams.
21 d. 18.30 val. - M.Ivaškevičius „Madagaskaras". Režisierius statytojas R.Tuminas, rež. A.Dapšys.
22 d. 18.30 val. - S.Beckett „Belaukiant Godo". Rež. R.Tuminas.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS
19 d. 18 val. Mažojoje salėje - „Šveikas". Rež. A.Juška.
21 d. 18 val. Studijoje - „Valhala. Poetiniai (išsi)tardymai". Rež. A.Bialobžeskis.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS
17 d. 12 val. - H.Ch.Andersen „Undinėlė" (rusų k.). Rež. J.Ščiuckij.
18, 19 d. 18.30 val. - W.Shakespeare „Įstabioji ir graudžioji Romeo ir Džuljetos istorija" (lietuvių k., N-14). Rež. O.Koršunovas.
22 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - M.Ivaškevičius „Rusiškas romanas" (su lietuviškais titrais, N-16). Rež. O.Koršunovas.

RAGANIUKĖS TEATRAS
16 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Indėniukas Kikas".
17 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Katinėlis ir Gaidelis".

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ"
Didžioji salė
17 d. 12 val. - „Sniego karalienė". Rež. N.Indriūnaitė.
20 d. 18.30 val. - „Geležis ir sidabras". Rež. R.Kazlas.
Mažoji salė
17 d. 14 val. - „Gėlių istorijos" (pagal A.Sakse pasakas). Rež. N.Indriūnaitė.
Palėpės Salė
17 d. 16 val. - „Raudonkepurė". Rež. V.Mazūras.

MENŲ SPAUSTUVĖ
17 d. 12 val. Kišeninėje salėje - ATVIRAS RATAS: „Gėda pelėda". Rež. I.Stundžytė.
17 d. 18 val. Juodojoje salėje - ATVIRAS RATAS: „Apie meilę, karą ir kiškio kopūstus". Rež. A.Giniotis.
17 d. 18 val. Juodojoje salėje - Premjera! Valstybinis jaunimo teatras: „Vienos miško pasakos". Rež. Y.Ross.
19 d. 19 val. Stiklinėje salėje - „Ribos" (N-16). Rež. T.Montrimas.
19 d. 18.30 val. Juodojoje salėje - ATVIRAS RATAS: „CV, arba kas aš esu". Rež. J.Tertelis.
20 d. 18 val. Juodojoje salėje - Valstybinis jaunimo teatras: „Raudona". Rež. V.Masalskis.
22 d. 19 val. Juodojoje salėje - Spektaklis-koncertas „Neišmoktos pamokos". Rež. A.Špilevoj.
22 d. 18.30 val. Kišeninėje salėje - ATVIRAS RATAS: „Saulėtoji linija" (N-16). Kūrėjai: J.Tertelis ir V.Šumilovaitė.

KEISTUOLIŲ TEATRAS
16 d. 12 val. Mažojoje scenoje - „Vištytė ir gaidelis". Rež. R.Skrebūnaitė.
16, 20 d. 19 val. - „Riešutų duona". Rež. A.Giniotis.
17 d. 12 val. - „Kai aš mažas buvau". Rež. V.Žitkus.

Lietuvos kino teatruose nuo vasario 8 d.
Komiška biografinė drama. JAV, 2018.
Režisierius: Adam McKay.
Vaidina: Christian Bale, Steve Carell, Amy Adams.

Filmas nušviečia įtakingiausio viceprezidento JAV istorijoje Diko Čenio istoriją. Pasaulį valdant pažintims ir pinigams, vienas žmogus savo rankose gali sutelkti beribę valdžią. Gebėjimas įtikinti, aštrus protas ir galimybė naudotis įslaptinta informacija leido jam tapti galingu Baltųjų rūmų lėlininku. Padirbėjęs Džordžo Bušo vyresniojo, Ričardo Niksono ir Džeraldo Fordo administracijoje, 2001-aisiais valdžios ištroškęs politikas ėmėsi darbo kaip Džordžo Bušo jaunesniojo dešinioji ranka, valdanti prezidentą. Pertvarkęs politinę JAV sistemą, aktyviai pasisakęs už karą Irake, Dikas Čenis netruko tapti įtakingiausia ir gyventojų labiausiai nekenčiama politine persona JAV istorijoje.

17 d. 15 val. - „Pati labiausia pasaka". Rež. V.Žitkus.
21 d. 19 val. - „Heraklis" (N-18). Rež. G.Aleksa.
22 d. 19 val. - Premjera! „Apie nieką". Rež. L.Jurkštas.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS
18 d. 19 val. - B.Kapustinskaitė „Terapijos". Rež. K.Glušajevas.
19 d. 19 val. - Premjera! T.Dorst, U.Ehler „Aš, Fojerbach". Rež. L.Židonytė.
20 d. 19 val. - A.Čechovas „Žuvėdra". Rež. O.Koršunovas.
21 d. 19 val. - M.Crimp „Pasikėsinimai į jos gyvenimą". Rež. O.Koršunovas.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS
17 d. 12 val. Mažojoje scenoje - „Kiškis pabėgėlis". Rež. A.Sunklodaitė.
17 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - M.Frisch „Biografija: vaidinimas". Rež. G.Varnas.
19 d. 18 val. Rūtos salėje - „Aušros pažadas" (pagal R.Gary autobiografinį romaną). Rež. A.Sunklodaitė.
19 d. 19 val. Mažojoje scenoje - J.Tumas-Vaižgantas „Žemės ar moters". Rež. T.Erbrėderis.
20 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - „Barbora" (pagal J.Grušo dramą „Barbora Radvilaitė"). Rež. J.Jurašas.
21 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - A.M.Sluckaitė „Balta drobulė" (pritaikytas kurtiesiems ir neprigirdintiesiems, su titrais lietuvių k.). Rež. J.Jurašas.
22 d. 18 val. Ilgojoje salėje - A.Landsbergis „Vėjas gluosniuose". Rež. G.Padegimas.
22 d. 19 val. Rūtos salėje - „Trojietės". Rež. P.Makauskas.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS
16 d. 18 val. - „Radvila Perkūnas". 2 d. opera. Rež. Kęstutis S.Jakštas. Dir. J.Janulevičius.
17 d. 18 val. - F.Wildhorn „Karmen". 2 d. miuziklas. Rež. Kęstutis S.Jakštas. Dir. J.Janulevičius.
20 d. 18 val. - G.Donicetis „Liučija di Lamermur". 2 d. opera. Rež. G.Šeduikis. Dir. J.Geniušas.
21 d. 18 val. - E.John ir T.Rice „Aida". 2 d. miuziklas. Rež. V.Pauliukaitis. Dir. J.Janulevičius.
22 d. 18 val. - A.Lippa „Adamsų šeimynėlė". 2 d. miuziklas. Rež. V.Streiča. Dir. R.Šumila.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS
17 d. 17 val. Didžiojoje salėje - G.Padegimas „Alksniškės". Rež. G.Padegimas.
19 d. 18 val. Didžiojoje salėje - I.Vyrypajev „Dreamworks". Rež. A.Jankevičius.
20 d. 18 val. Mažojoje salėje - M.Jones „Akmenys jo kišenėse". Rež. G.Padegimas.
21 d. 19 val. Didžiojoje salėje - J.Keleras „58 sapnai". Rež. R.Bartulis.
22 d. 18 val. Didžiojoje salėje - J.E.Cariani „Nesamas miestas". Rež. A.Lebeliūnas.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS
16 d. 12 val. - „Kudlius ir miško broliai". Rež. A.Sunklodaitė.
17 d. 12 val. - „Pasaka apie lietaus lašelį". Rež. O.Žiugžda.

KULTŪROS CENTRAS „GIRSTUTIS"
17 d. 19 val. - N.Gogolis „Revizorius". Rež. R.Tuminas.
19 d. 11 val. - „Bambeklis bajoras". Rež. A.Giniotis.
19 d. 18 val. - „Edis Agregatas, arba Nemirštančio optimisto gyvenimas ir mirtis". Rež. A.Giniotis (Keistuolių teatras).
21 d. 18 val. - A.Puškin „Borisas Godunovas". Rež. E.Nekrošius (Lietuvos nacionalinis dramos teatras).
22 d. 19 val. - „Ana Karenina". Choreogr. A.Cholina.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS
17 d. 17 val. Mažojoje salėje - „Mama Drąsa" (N-16). Rež. E.Senkovs.
21 d. 18.30 val. Mažojoje salėje - Premjera! A.Galin „Paradas". Rež. P.Gaidys.
22 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - G.Grajauskas „Mergaitė, kurios bijojo Dievas". Rež. J.Vaitkus.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS
16 d. 12 val. - „Mama". Rež. A.Bakanaitė.
17 d. 11 ir 12 val. - „Sapnų pasakėlė diena / naktis". Rež. D.Savickis.

ŽVEJŲ RŪMAI
17 d. 12 val. - „Smaragdo miesto burtininkas". Rež. A.Juškevičienė (jaunimo teatras „Be durų").
17 d. 17 val. Didžiojoje salėje - „Paryžiaus katedra". 3 v. opera. Rež. R.Kaubrys. Dir. T.Ambrozaitis.
19 d. 18 val. Didžiojoje salėje - Žemaitė „Marti". Rež. G.Tuminaitė.
20 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Maskvos virtuozai". Dir. A.Solovjov.
22 d. 19 val. Didžiojoje salėje - G.Puccini „Bohema". 4 v. opera (italų k.). Rež. D.Ibelhauptaitė. Dir. T.Ambrozaitis.

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS
17 d. 18 val. Didžiojoje salėje - J.O'Nilas „Meilė po guobomis" (N-14). Rež. P.Ignatavičius.
20 d. 18.30 val. Mažojoje salėje - G.Labanauskaitė „Išrinktieji" (N-14). Rež. M.Klimaitė.

PANEVĖŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS
17 d. 18 val. Mažojoje salėje - Premjera! M.Vildžius „Sapiens". Rež. A.Leonova.
22 d. 18 val. Laboratorijoje - Premjera! I.Bručkutė „Hotel Universalis". Rež. A.Gornatkevičius.

PANEVĖŽIO MUZIKINIS TEATRAS
22 d. 18 val. - Ilona Balsytė ir Martynas Kuliavas: teatralizuotas koncertas „Svajonių gatvės".

Koncertai

VILNIUS

TAIKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS
17 d. 16 val. - Kamerinės muzikos koncertas „J.S.Bacho muzikos visata II". Ansamblis „Musica humana". Solistai: S.Liamo (sopranas), S.Skjervold (baritonas), R.Beinaris (obojus). Dir. A.Vizgirda.

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA
16 d. 19 val. - Earl Okin Lietuvoje. Erlas Oukinas (trimitas, gitara, fortepijonas).
22 d. 18.30 val. - Ekotumi: J aponijos mitų dainos ir šešėlių teatras. Ekotumi (vokalas/Japonija), šešėlių teatro trupė „Budrugana Lietuva".

MOKYTOJŲ NAMAI
16 d. 16 val. VMN Didžiojoje salėje - Šventinis koncertas „Lietuva - dainoj ir širdy", skirtas, Lietuvos valstybės atkūrimui. Dalyvauja: moterų choras „Liga" (vadovai ir dirigentai: M.Feldmane ir I.Eglite; Latvija), A.Liutkutė (solistė), M.Mickevičiūtė (koncertmeisterė), vyrų vokalinis ansamblis „Avanti Vilnius" (vadovė A.Liutkutė), šokių kolektyvas „Šoktinis" (vadovė A.Lomsargė). Kapela „Duja" (vadovas A.Lunys). Įėjimas - nemokamas.
22 d. 18 val. VMN Baltojoje salėje - Muzikos klube „Vienišas vilkas" „Meilės dainų vakaras". Įėjimas - nemokamas.

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA
17 d. 14 val. - Muzikinė popietė visai šeimai „Pasakų sodas". Kauno styginių kvartetas: K.Beinarytė-Palekauskienė (I smuikas), A.Mikutytė (II smuikas), E.Lapinskė (altas), S.Bartulis (violončelė). Pasakas seks aktorius R.Endriukaitis.
17 d. 17 val. - Koncertinis turas „Viva Latino". Javier Fernandez Cruz. Ispanų ir Lotynų Amerikos muzikos grupė „Los Nens". Miguel Hernandez Giraldi, šou grupė „Deeply Latin" (Kuba).
20 d. 18.30 val. - Operetės spektaklis „Skaniausias kokteilis". O.Kolobovaitė, L.Mikalauskas, E.Bavikinas. Dir. V.Lukočius.
21 d. 18 val. - „Nostalgiškas susitikimas". Atlikėjai: Raimondas Butvila (smuikas), Zecharia Plavin (fortepijonas, Izraelis).
22 d. 18 val. - „Jaunieji muzikai ir KMSO". Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbelian, vadovas A.Treikauskas). Solistai Juozo Naujalio muzikos gimnazijos moksleiviai. Dir. M.Staškus.

ŽALGIRIO ARENA
16 d. 20 val. - Placido Domingo - Vasario 16-osios koncertas Lietuvoje.
20 d. 19 val. - R.Difartas ir A.Difartė „Akustinė naktis".

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ
19 d. 18.30 val. I a. fojė - „Mendelssohnas ir mes". Raimondas Butvila (smuikas), Zecharia Plavin (fortepijonas, Izraelis).
21 d. 18.30 val. I a. fojė - „Pirmi ir paskutiniai". Motiejus Bazaras (fortepijonas).

„ŠVYTURIO ARENA"
16 d. 17 val. - Šventinis koncertas Lietuvos valstybės atkūrimo dienai. Martynas Levickis. Dalyvauja Migloko ir Vilniaus miesto ansamblis „Mikroorkestra".

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS
„Alita. Kovos angelas" (veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 16-21 d. 15.40 val. 16 d. 11 val. 16-21 d. 20.50 val.
„Alita. Kovos angelas" (veiksmo f., JAV, N-13) - 16-21 d. 18.20 val. 16 d. 23.10 val. 17-21 d. 11.20 val. 16 d. 13.40 val.
„Mirties diena 2" (siaubo f., JAV, N-16) - 16-21 d. 14.50, 16.50, 19.20, 21, 23.20 val. (23.20 val. seansas vyks 16 d.).
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija) - 16-21 d. 10.20, 12.30, 14.40 val.
„Septynios vakarienės" (komedija, Rusija, N-13) - 16-21 d. 12.10, 19, 21.40, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 16 d.).
„Keršto kelias" (kriminalinė veiksmo drama, JAV, N-16) - 16-21 d. 21.40 val.
„Pelėdų kalnas" (istorinė drama, Lietuva, N-16) - 16 d. 15.50 val.
„Pasmerkti. Kauno romanas" (kriminalinis f., Lietuva, N-16) - 20 d. 19.10 val.
„Benas grįžo į namus" (drama, JAV, N-13) - 21 d. 18.40 val.
„Lego filmas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 10.40, 13.10, 16.30 val.
„Lego filmas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 16 d. 13.50 val.
„Belos kelionė namo" (nuotykių filmas šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 11, 13, 15.10 val.
„Purpurinis rūkas" (drama, Lietuva, N-13) - 16-21 d. 10.30, 16.10, 18.30 val.
„Ir visi jų vyrai" (komedija, Lietuva, N-16) - 16-21 d. 12.40, 17, 18.40, 19.10 val. (20 d. 19.10 val. seansas nevyks; 18.40 val. seansas vyks 20 d.).
„Kaip aš tapau vietiniu" (komedija, Rusija) - 16-21 d. 17.15, 19.30, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 16 d.).
„Trys didvyriai ir sosto paveldėtoja" (animacinis f., originalo k., Rusija, N-7) - 16-21 d. 10.10, 14.20 val.
„Trys didvyriai ir sosto paveldėtoja" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, N-7) - 16-21 d. 12.50 val.
„Ralfas Griovėjas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 11.10, 13.30 val.
„Žalioji knyga" (biografinė drama, JAV, N-13) - 16-21 d. 15.20, 20.30 val.
„Apgaulinga ramybė" (drama, JAV, N-16) - 16-21 d. 18 val.
„Valdžia" (komiška drama, JAV, N-13) - 16-21 d. 21.10 val.
„Šaltas kraujas" (trileris, JAV, N-16) - 16-21 d. 21.50, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 16 d.).
„Laisvo elgesio močiutė 2: Pagyvenę keršytojai" (komedija, Rusija, N-13) - 16-21 d. 10.50 val.
„Akvamenas" (fantastinis veiksmo f., JAV, Australija, 3D, N-13) - 18, 20 d. 15.50 val.
„T-34" (veiksmo f., Rusija, N-13) - 17, 19, 21 d. 15.50 val.
„Marija, Škotijos karalienė" (biografinė drama, Didžioji Britanija, N-13) - 17, 19 d. 18.40 val.
„Bohemijos rapsodija" (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 16, 18 d. 18.40 val.
„Stiklas" (mistinis siaubo trileris, JAV, N-13) - 17, 19, 21 d. 21.30 val.
„Pabėgimo kambarys" (mistinė siaubo drama, JAV, N-13) - 16, 18, 20 d. 21.30 val.

FORUM CINEMAS VINGIS
„Alita. Kovos angelas" (veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 16-21 d. 13.30 val. 16-17, 19-20 d. 16.20 val. 18, 21 d. 16.30 val. 16-21 d. 21.40 val. 16 d. 16 val.
„Alita. Kovos angelas" (veiksmo f., JAV, N-13) - 16-21 d. 11 val. 18-21 d. 19 val. 16-17 d. 19.10 val. 16 d. 13.50 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija) - 16-21 d. 11.20, 13.30, 15.50 val.
„Mirties diena 2" (siaubo f., JAV, N-16) - 16-21 d. 15.50 val. 16-18 d. 18 val. 19-21 d. 18.35 val. 18-20 d. 21 val. 16-17 d. 21.45 val. 21 d. 21.30 val.
„Septynios vakarienės" (komedija, Rusija, N-13) - 16-21 d. 18.40 val. 16-18, 20-21 d. 16.10 val. 19 d. 16.30 val.
„Keršto kelias" (kriminalinė veiksmo drama, JAV, N-16) - 16-21 d. 19.10, 21.45 val. (21 d. 19.10 val. seansas nevyks).
„Pelėdų kalnas" (istorinė drama, Lietuva, N-16) - 16 d. 16.30 val.
„Rokis (1976)" (drama, JAV, N-13) - 20 d. 20 val.
„Pasmerkti. Kauno romanas" (kriminalinis f., Lietuva, N-16) - 20 d. 18 val.
„Benas grįžo į namus" (drama, JAV, N-13) - 21 d. 18.20 val.
„Šv. Agota" (siaubo f., JAV, N-16) - 21 d. 19 val.
„Ir visi jų vyrai" (komedija, Lietuva, N-16) - 16-21 d. 11.10, 16.05, 21.30 val. 18-19 d. 18.30 val. 16-17 d. 18.50 val.
„Purpurinis rūkas" (drama, Lietuva, N-13) - 16-21 d. 11.30, 16.10, 19.20 val.
„Belos kelionė namo" (nuotykių filmas šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 11.30, 11.45, 13.50 val. (18-20 d. 11.30 val. seansas nevyks).
„Lego filmas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 11, 13.20, 16 val.
„Lego filmas 2" (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 16-21 d. 11.15 val.
„Ralfas Griovėjas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 14.15 val. 17-20 d. 16.40 val.
„Žalioji knyga" (biografinė drama, JAV, N-13) - 16-17, 20-21 d. 16.30 val. 16-18, 20-21 d. 20.30 val. 19 d. 21.30 val.
„Bohemijos rapsodija" (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 16-21 d. 13.10 val. 16-18 d. 18.35 val.
„Valdžia" (komiška biografinė drama, JAV, N-13) - 16-21 d. 13.40, 18.10 val.
„Favoritė" (komiška biografinė drama, Airija, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 16-21 d. 20.50 val.
„Apgaulinga ramybė" (drama, JAV, N-16) - 16-21 d. 21.40 val.
„Stiklas" (mistinis siaubo trileris, JAV, N-13) - 16-19, 21 d. 20.40 val.
„Trys didvyriai ir sosto paveldėtoja" (animacinis f., originalo k., Rusija, N-7) - 16-21 d. 11.10 al.
„Trys didvyriai ir sosto paveldėtoja" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, N-7) - 16-21 d. 13.45 val.
„Šaltas kraujas" (trileris, JAV, N-16) - 16-21 d. 21 val.
„Kaip aš tapau vietiniu" (komedija, Rusija) - 17, 21 d. 14 val. 16, 18 d. 18.20 val.
„Laisvo elgesio močiutė 2: Pagyvenę keršytojai" (komedija, Rusija, N-13) - 17 d. 18.20 val. 20 d. 14 val.

„SKALVIJOS" KINO CENTRAS
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija) - 16 d. 13.30 val. 18 d. 13.10 val.
„Tumo kodeksas" (dokumentinis f., Lietuva, N-13) - 16 d. 15.20 val.
„Spec. Žvėrynas" (dokumentinis f., Lietuva, Latvija, N-7) - 16 d. 17.10 val.
„Tarp pilkų debesų" (istorinė drama, Lietuva, N-13) - 16 d. 19 val.
„Purpurinis rūkas" (drama, Lietuva, N-13) - 16 d. 21 val. 19 d. 16.50 val. 20 d. 21.10 val. 21 d. 19 val.
„Didelis blogas lapinas ir kitos istorijos" (animacinis f., Prancūzija, Belgija) - 17 d. 12.20 val.
„Daug vaikų, beždžionė ir pilis" (dokumentinis f., Ispanija, N-13) - 17 d. 14 val.
„Įkyrioji malonė" (komiška drama, Italija, N-13) - 17 d. 15.50 val. 18 d. 15 val. 21 d. 16.50 val.
„Dangaus prieglobstis" (drama, Didžioji Britanija, Italija, N-16) - 17 d. 18 val.
„Saulės dukros" (karinė drama, Prancūzija, Belgija, Gruzija, Šveicarija, N-13) - 17, 21 d. 21 val. 18 d. 17.10 val. 20 d. 16.50 val.
„Silvio" (biografinė drama, Italija, N-16) - 18 d. 19.25 val.
„Žalioji knyga" (biografinė drama, JAV, N-13) - 19 d. 18.50 val.
„Dogman" (kriminalinė drama, Italija, Prancūzija, N-16) - 19 d. 21.15 val.
„Merė Popins grįžta" (muzikinis filmas šeimai, JAV) - 20 d. 14.20 val.
„Favoritė" (komiška biografinė drama, Airija, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 20 d. 19 val.
„Belos kelionė namo" (nuotykių filmas šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 21 d. 14.50 val.
„Baltoji Iltis" (animacinis f., Prancūzija, JAV) - 22 d. 15 val.
„Veidas" (drama, Lenkija, N-13) - 22 d. 16.50 val.
„Nanukas iš Šiaurės" (dokumentinis f., JAV, N-7) - 22 d. 19 val.
„Moteris, vyras ir šuo" (drama, Bulgarija, Vokietija, Prancūzija, N-13) - 22 d. 21 val.
„Ralfas Griovėjas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 10, 12.15, 14.45 val.
„Žalioji knyga" (biografinė drama, JAV, N-13) - 16-21 d. 21 val.
„Bohemijos rapsodija" (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 16-21 d. 20.30 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija) - 16 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Belos kelionė namo" (nuotykių filmas šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 20 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

KAUNAS

FORUM CINEMAS
„Alita. Kovos angelas" (veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 16-21 d. 11, 15.30, 21.50 val.
„Alita. Kovos angelas" (veiksmo f., JAV, N-13) - 16-21 d. 10.10, 12.50, 13.40, 18.20, 21.10 val.
„Alita. Kovos angelas" (veiksmo f., originalo k., JAV, N-13) - 16 d. 23.55 val.
„Valdžia" (komiška biografinė drama, JAV, N-13) - 16-21 d. 18.50 val.
„Apgaulinga ramybė" (drama, JAV, N-16) - 16-19 d. 18.30 val.
„Stiklas" (mistinis siaubo trileris, JAV, N-13) - 17, 19, 21 d. 12.45 val. 16 d. 23.45 val.
„Šaltas kraujas" (trileris, JAV, N-16) - 16-21 d. 23 val.
„Akvamenas" (fantastinis veiksmo f., JAV, Australija, 3D, N-13) - 18, 20 d. 12.45 val. 16-21 d. 23.25 val.

CINAMON MEGA
„Alita. Kovos angelas" (veiksmo f., JAV, N-13) - 16-21 d. 14.45 val.
„Alita. Kovos angelas" (veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 16-21 d. 17.15, 19.50 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2" (animacinis f., Prancūzija) - 16-21 d. 10.15, 11.15, 13.15 val.
„Keršto kelias" (kriminalinė veiksmo drama, JAV, N-16) - 16-21 d. 22.20 val.
„Mirties diena 2" (siaubo f., JAV) - 18 d. 15.30, 21.50 val. 16 d. 22.10 val. 17, 19, 20-21 d. 21.50 val.

Lietuvos kino teatruose nuo vasario 22 d.
Animacinė komedija. Kanada, 2019.
Režisierius: Benoit Godbout.

Lietuviškai įgarsino: Edgaras Bechteris, Jurgis Damaševičius, Juozas Gaižauskas Juozas, Sergėjus Ivanovas, Gabrielė Malinauskaitė-Rudzienė, Jeronimas Milius ir kt.Kada gi daugiau, jei ne žiemą nuo šalčio braška tvoros, sninga kąsniais, o už lango sniego iki kaklo! Ką gi veikti? Pasiimti rogutes, pasikviesti būrį draugų, susirasti patį smagiausią kalną ir surengti kvapą gniaužiančias lenktynes!

Vos tik pasninga, mažas kalnų kaimelis tampa tikra lenktynių rogutėmis trasa, kurioje savo jėgas nori išbandyti visi vaikai. Lenktynių sumanytojas Frankis apie tokią trasą svajojo visus metus ir pagaliau jo svajonė išsipildė! Sniego žaidynėms pasiruošta, visos detalės apgalvotos iki smulkmenų, bet... kokios lenktynės be rimtų priešininkų? Frankio ir jo bičiulių priešininkais tampa kaimelio naujokai Zakas ir jo greitoji pusseserė Čiarli, kurie bet kokia kaina nori laimėti ir griebiasi apgaulės.

MULTIKINO OZAS
„Šv. Agota" (siaubo f., JAV, N-16) - 21 d. 19.30 val.
„Keršto kelias" (kriminalinė veiksmo drama, JAV, N-16) - 16-21 d. 21.30 val.
„Mirties diena 2" (siaubo f., JAV, N-16) - 16-21 d. 19.30, 22 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija) - 16-21 d. 10.15, 12.15, 14.15 val.
„Alita. Kovos angelas" (veiksmo f., JAV, N-13) - 16-20 d. 11, 16, 19.30 val. 21 d. 11, 16 val.
„Alita. Kovos angelas" (veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 16-21 d. 13.30, 18.30 val.
„Septynios vakarienės" (komedija, Rusija, N-13) - 16-20 d. 17, 19.15, 21.30 val. 21 d. 19 val.
„Lego filmas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 17-20 d. 10.45, 11.30, 14, 16.45, 18 val. 16 d. 10.15, 11.30, 14, 16.45, 18 val. 21 d. 10.45, 11.30, 13, 15.30, 18 val.
„Lego filmas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 16-20 d. 13, 15.30 val.
„Šaltas kraujas" (trileris, JAV, N-16) - 16, 20 d. 19 val. 17-19, 21 d. 10, 19 val.
„Kaip aš tapau vietiniu" (komedija, Rusija) - 16-21 d. 17.15 val.
„Purpurinis rūkas" (drama, Lietuva, N-13) - 16-20 d. 14.45, 19 val. 21 d. 14.45, 17 val.
„Valdžia" (komiška drama, JAV, N-13) - 16-21 d. 16.15, 21.15 val.
„Belos kelionė namo" (nuotykių filmas šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-19, 21 d. 10.30, 12.45, 15, 17.15 val. 20 d. 10.30, 15, 17.15 val.
„Ir visi jų vyrai" (komedija, Lietuva, N-16) - 16-21 d. 12.30, 21.45 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija) - 16-21 d. 10.30, 12.40, 13.50 val.
„Mirties diena 2" (siaubo f., JAV, N-16) - 16-21 d. 18.10, 19.45, 21.55 val. 16 d. 0.20 val.
„Keršto kelias" (kriminalinė veiksmo drama, JAV, N-16) - 16-21 d. 20.55 val. 16 d. 0.30 val.
„Pelėdų kalnas" (istorinė drama, Lietuva, N-16) - 16 d. 13.35 val.
„Rokis (1976)" (drama, JAV, N-13) - 20 d. 19 val.
„Pasmerkti. Kauno romanas" (kriminalinis f., Lietuva, N-16) - 20 d. 19.45 val.
„Benas grįžo į namus" (drama, JAV, N-13) - 21 d. 18.30 val.
„Purpurinis rūkas" (drama, Lietuva, N-13) - 16-21 d. 10.20, 15.45, 17.20, 20.30 val.
„Ir visi jų vyrai" (komedija, Lietuva, N-16) - 16-21 d. 11.10, 14.50, 16.40, 21.40 val. 16-19, 21 d. 19.10 val.
„Belos kelionė namo" (nuotykių filmas šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 13.10 val.
„Ralfas Griovėjas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 16 val.
„Bohemijos rapsodija" (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 16-21 d. 13.45 val. 16-19 d. 18 val.
„Lego filmas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 10.40, 15.30 val.
„Lego filmas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 16-20 d. 16.20 val.
„Žalioji knyga" (biografinė drama, JAV, N-13) - 16-21 d. 10.50 val. 16-19, 21 d. 21 val. 20 d. 22.20 val.
„Septynios vakarienės" (komedija, Rusija, N-13) - 16, 18-20 d. 20 val.
„Pelėdų kalnas" (istorinė drama, Lietuva) - 16 d. 17.30 val.
„Belos kelionė namo" (nuotykių filmas šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 17-18, 20-21 d. 10.20, 15.15, 17.15 val. 16 d. 10.20, 15.20 val. 19 d. 10.20, 15.15, 17.10 val.
„Bohemijos rapsodija" (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 17-21 d. 19.40 val. 16 d. 16.45 val.
„Geroji pusė" (komiška drama, JAV, N-13) - 16-18, 21 d. 15.10 val. 19 d. 19.20 val.
„Ir visi jų vyrai" (komedija, Lietuva) - 16-21 d. 12.15, 14.30, 18.30, 21 val.
„Kaip aš tapau vietiniu" (komedija, Rusija) - 20 d. 15.30 val. 21 d. 20 val.
„Laisvo elgesio močiutė 2: Pagyvenę keršytojai" (komedija, Rusija, N-13) - 17 d. 20 val. 19 d. 15.10 val.
„Lego filmas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 17-21 d. 11, 13.30, 16, 17 val. 16 d. 11, 13.30, 16, 17.45 val.
„Lego filmas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 16-21 d. 12.30 val.
„Pabėgimo kambarys" (mistinė siaubo drama, JAV, N-13) - 16, 18, 20 d. 22.30 val.
„Purpurinis rūkas" (drama, Lietuva, N-13) - 17-21 d. 17.30 val. 16 d. 20.15 val.
„Ralfas Griovėjas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 18, 20 d. 10.30, 13 val. 16-17, 19-20 d. 10.30, 12.50 val.
„Šaltas kraujas" (trileris, JAV, N-16) - 17, 19, 21 d. 22.30 val.

„Valdžia" (komiška biografinė drama, JAV, N-13) - 16-20 d. 22 val. 21 d. 22.10 val.
„Žalioji knyga" (biografinė drama, JAV, N-13) - 17-21 d. 19.15 val. 16 d. 19.30 val.

KLAIPĖDA

FORUM CINEMAS
„Alita. Kovos angelas" (veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 16-21 d. 15.20, 21.40 val.
„Alita. Kovos angelas" (veiksmo f., JAV, N-13) - 16-21 d. 13, 19 val.
„Mirties diena 2" (siaubo f., JAV, N-16) - 16-21 d. 16, 18.40, 20.40 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija) - 16-21 d. 10.30, 12.30 val.
„Septynios vakarienės" (komedija, Rusija, N-13) - 16-21 d. 19.10, 21.50 val.
„Keršto kelias" (kriminalinė veiksmo drama, JAV, N-16) - 16-21 d. 21.20 val.
„Pelėdų kalnas" (istorinė drama, Lietuva, N-16) - 16 d. 15.50 val.
„Pasmerkti. Kauno romanas" (kriminalinis f., Lietuva, N-16) - 20 d. 18 val.
„Benas grįžo į namus" (drama, JAV, N-13) - 21 d. 19.30 val.
„Purpurinis rūkas" (drama, Lietuva, N-13) - 16-21 d. 11, 14.40, 17.10, 19.30 val. (21 d. 19.30 val. seansas nevyks).
„Ir visi jų vyrai" (komedija, Lietuva, N-16) - 16-21 d. 10.50, 15.40, 21.10 val. 16-19 d. 18 val. 20-21 d. 18.10 val.
„Belos kelionė namo" (nuotykių filmas šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 10.40, 13.30 val.
„Lego filmas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 10.20, 12.50, 15 val.
„Ralfas Griovėjas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 10.10, 12.30 val.
„Žalioji knyga" (biografinė drama, JAV, N-13) - 16-21 d. 13.10 val.
„Kaip aš tapau vietiniu" (komedija, Rusija) - 16-19 d. 18.20 val.
„Šaltas kraujas" (trileris, JAV, N-16) - 16-20 d. 20.40 val.
„Laisvo elgesio močiutė 2: Pagyvenę keršytojai" (komedija, Rusija, N-13) - 16-21 d. 17 val.
„Akvamenas" (fantastinis veiksmo f., JAV, Australija, N-13) - 18, 20 d. 15.50 val.
„Bohemijos rapsodija" (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 17, 19, 21 d. 15.50 val.

ŠIAULIAI

FORUM CINEMAS
„Alita. Kovos angelas" (veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 16-21 d. 15.30, 21 val.
„Alita. Kovos angelas" (veiksmo f., JAV, N-13) - 16-21 d. 13.20 val. 16-18 d. 18.15 val. 19-20 d. 20 val. 16 d. 23 val.
„Mirties diena 2" (siaubo f., JAV, N-16) - 16-21 d. 21.10 val. 16-21 d. 19.30 val. 15 d. 20 val. 16 d. 23.30 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija) - 16-21 d. 10.10, 12.20 val.
„Keršto kelias" (kriminalinė veiksmo drama, JAV, N-16) - 16, 18 d. 20 val. 16 d. 22.40 val.
„Purpurinis rūkas" (drama, Lietuva, N-13) - 16-21 d. 10.20, 15.40 val. 16-20 d. 18 val.
„Pelėdų kalnas" (istorinė drama, Lietuva, N-16) - 16 d. 14.50 val.
„Pasmerkti. Kauno romanas" (kriminalinis f., Lietuva, N-16) - 20 d. 18.15 val.
„Benas grįžo į namus" (drama, JAV, N-13) - 21 d. 18 val.
„Ir visi jų vyrai" (komedija, Lietuva, N-16) - 16-21 d. 10.50, 14.30, 18.30, 21.50 val. 16-21 d. 17 val. 16 d. 23.50 val.
„Lego filmas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 10.30, 13, 16 val.
„Ralfas Griovėjas 2" (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 10.40, 13.10 val.
„Belos kelionė namo" (nuotykių filmas šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 16-21 d. 12.35, 17.45 val.
„Bohemijos rapsodija" (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 17-21 d. 14.50 val. 16, 18, 20 d. 20.30 val.
„Šaltas kraujas" (trileris, JAV, N-16) - 17, 19, 21 d. 20.30 val.
„Apgaulinga ramybė" (drama, JAV, N-16) - 17, 21 d. 20 val.

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

„Laisvalaikio“ klubo partneriai

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

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

APRANGA, AKSESUARAI

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

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

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

TEATRAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PRAMOGOS

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

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

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

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

Naujos kartos vandens dviračiai „Waterpillar'ius“. Druskininkai. 50% nuoloaida vandens dviračio nuomai. Tel. (8 670) 90 724, www.saltytour.lt

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

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

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

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

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

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

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

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

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

Parduotuvė „Optikos pasaulis“. 20% nuoloaida akinių rėmeliams, saulės akiniams, jų priedams. www.optikospasaulis.lt

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

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

VIEŠBUČIAI

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

Sodyba „Terra poilsis“. Molėtų r. Gruodžių k. 15% nuoloaida apgyvendinimui ir pirties paslaugoms. Tel. (8 686) 03 233, www.terrapoilsis.lt

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

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

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

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

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

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

KITOS PASLAUGOS

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

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

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

Šunų kirpykla „Pet Style“. Vilnius. 10% nuoloaida paslaugai, 15% nuoloaida 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

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

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

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

KITOS PREKĖS

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

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

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

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

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

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

Maisto produktų krautuvėlė „Naturalia“. Vilnius. 5% nuoloaida šviežiai mėsai, 20% graikiškai produkcijai, 20% itališkiems makaronams. Tel. (8 682) 22 333, www.eriukas.lt

Konditerijos gaminiai „Alkava“. Kaunas, Ukmergė, Kėdainiai. 10% nuoloaida tortams. www.alkava.lt

KONCERTAI, RENGINIAI

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

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

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

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

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

Bušido federacija. 20% nuoloaida 2 bilietams. **Menų fabrikas „Loftas“. Vilnius.** Specialūs pasiūlymai į renginius. www.menufabrikas.lt

MOKYMO KURSAI

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

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

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

KAVINĖS, RESTORANAI

„Liu Patty“ desertinė. Vilnius, Kaunas. 10% nuoloaida desertams, išankstiniams užsakymams. Tel. (8 699) 08442, www.liudesertine.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

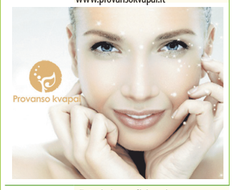
Kavinė-picerija „Bella Italia“. Kaunas. 15% nuoloaida sąskaitai. Akcijų prekėms, gėrimams ir tabako gaminiams nuolaida netaikoma. Tel. (8 37) 777 444

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

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

GROŽIO PASLAUGOS

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



Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuoloaida kosmetologinėms procedūroms, kūno įvyniojimams ir anticeliulitinėms procedūroms presoterapijos aparatu. Tel. (8 37) 313 900, www.groziopasaulis.lt

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuoloaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaidos nesumuojamos. Nuolaida negalioja medicininėms sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 37) 333 557 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt

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

„Naibar“. Vilnius. 16% nuoloaida paslaugoms. Tel. (8 5) 269 0004, www.naibar.lt

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

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

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

Rytų masažo namai „Azia SPA“. Vilnius. 10% nuoloaida procedūroms. Kiekvieną mėnesį spec. pasiūlymai tik su „Laisvalaikio“ kortele. Tel.: (8 5) 244 4646, (8 644) 03 000, www.aziaspa.lt

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

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

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

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

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

SPORTAS IR PRAMOGOS

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

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

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

Savicko sporto klubas. Vilnius.10 % nuoloaida visiems kartiniams, dieniniams, pilnas ir pilnas plius abonementams. Tel. (8 616) 14477, www.savicksportoklubas.lt

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

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

Smalininkų kartodromas. Jurbarko r., Smalininkai. 50% nuolaida mėgėjų turnyrų dalyviui (1 asm.) startiniam mokesčiui, 30% nuolaida individualiam (2 asm.) pasivažinėjimui, 144,81 Eur nuolaida (1 asm.) vasaros vaikų stovyklai. Tel. (8 620) 86 666, www.rkv-racing.lt

Sporto klubas „Apelsinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniam apsilankymui, 20% nuolaida abonementui, 15% nuolaida soliariumo abonementui. Tel.: (8 46) 259 922, 322 522, www.apelsinas.lt

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

NUO 2017 M. VASARIO 1 D. PRADĖTOS GAMINTI NAUJOS PAPRASTOS „LAISVALAIKIO“ KORTELĖS. UŽSISAKYKITE: WWW.LAISVALAIKIS.LT/ANKETA

Nuo 2016 m. sausio 18 d. nebeišduodamos „SEB Laisvalaikis“ MASTERCARD kortelės. Senos kortelės galios kaip įprastai iki galiojimo termino pabaigos. Informacija www.seb.lt

PROGNOZĖ

VASARIO 15-22 D.

GEROS DIENOS: 18, 21 D.

BLOGOS DIENOS: 16, 17, 19 D.

Profesionalios astrologės Lilijos Banaitienės paslaugos

Tel. 865698074

El.p. btime@elnet.lt

Avinas. Naujos pažintys suteiks ne tik emocinį palaikymą, bet bus ir finansiškai naudingos. Nebūsite linkę ieškoti antrosios pusės. Naujos veiklos nereikėtų imtis - teksite įprastus darbus ir laukite mėnesio pabaigos, kai prasidės palankesnis laikotarpis. Sveikata pagerės, atsiras daugiau jėgų, spinduliuosite optimizmą.

Jautis. Tapsite populiarūs tarp priešingos lyties atstovų, jausitės patrauklūs. Didelė tikimybė sutikti svajonių žmogų. Darbui ir karjerai laikas gana palankus, tačiau, kad darbai vyktų sklandžiai, reikia gerų tarpusavio santykių. Didelių sveikatos problemų nekils. Gerkite daug vandens, nevalgykite aštraus maisto.

Dvyniai. Netikėtai prasidėjęs romanas gali tapti laimingos santuokos pagrindu. Reikėtų susitelkti ne į galutinį tikslą, ne į tai, kas bus ar kaip norite, kad būtų, o į etapus, vedančius to tikslo link. Jums keliami reikalavimai bus nemaži. Palankus metas organizmui valyti, taip pat galite laikytis sveikos dietos.

Vėžys. Laukia laikinas atokvėpis. Nors ir labai norėsis, tačiau dabar ne metas atverti jausmus patinkančiam žmogui. Palankus ir sėkmingas laikas darbo ir karjeros reikalams tvarkyti. Reikėtų atkreipti dėmesį į sveikatą, būsite jautrūs ir pažeidžiami. Turėtumėte daugiau laiko skirti poilsiui.

Liūtas. Gali sugrįžti sena meilė ir vėl sukelti daug malonių jausmų. Ko gero, tas meilės jausmas ir nebuvo išblėsęs. Šie santykiai gali būti dramatiški, sugrąžinti senas problemas. O jei pajusite, kad darbas tampa rutina, į jį pažvelkite kūrybiškai. Sveikata bus puiki, būsite energingi, džiaugsitės ir mėgausitės gyvenimu.

Mergelė. Vieniši šio ženklo atstovai turi galimybę sutikti partnerį, atitinkantį visus jų lūkesčius. Geras laikas apmąstyti visas karjeros galimybes, užbaigti pradėtus darbus ir paruošti planą ateities darbams. Rimtų sveikatos problemų Mergelės neturės, tik gali šiek tiek trūkti energijos - tai laikina.

Svarstyklės. Vienišas Svarstykles gali aplankyti stipri meilė. Tikėtina, kad tas jausmas bus vienpusis. Reikės įdėti daug pastangų, kad pasiektumėte trokštamą rezultatą. Darbe jūsų laukia daug įvairių nutikimų, gali gluminti darbų gausa, todėl darbus patartina susiplanuoti. Daugiau laiko ir dėmesio skirkite sveikatai.

Skorpionas. Jūsų naujas mylimasis gali būti labai pasiturintis žmogus. Susituokusių porų taip pat laukia malonus laikas, daug aistringų vakarų, tačiau gali kilti problemų derinant mylimųjų ir draugų reikalavimus. Tinkamas laikas bendradarbiauti su kitomis įmonėmis. Turėsite šiokių tokių sveikatos problemų.

Šaulys. Poros, susidūrusios su santykių nesklandumais, gali pradėti pyktis dar dažniau. Vienišiai turės galimybę sutikti savo žmogų. Darbo ir karjeros reikalai klostysis puikiai. Viskas vyks pagal planą. Jeigu tektų sudarinėti sutartis, pasirašykite jums palankiomis sąlygomis. Laikas susirūpinti sveikata - ji pareikalaus dėmesio.

Ožiaragis. Romantiškas tarpusavio santykių atspalvis dabar išnyks. Jūsų antroji pusė nebus linkusi ieškoti kompromisų. Darbus stenkitės atlikti kruopščiai ir laiku. Rimtesnių problemų jūsų sveikata nekels. Galite jausti sumažėjusį pasitikėjimą savimi. Domins istoriniai filmai ir knygos.

Vandenis. Meilės reikalai klostysis neblogai. Galite susitikti su sena meile. Jei abu partneriai sugebės santykius pakreipti tinkama linkme, pora turi daug šansų būti laiminga. Siekti karjeros - ne pats geriausias laikas. Viskas, kas vyks darbe, jus erzins, bus daug nesusipratimų. Sveikata nekels rūpesčių, bet saugokitės peršalimų ligų

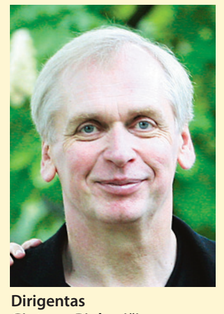
Žuvys. Gali kilti sunkumų su antraja puse. Nesusituokusioms poroms iškilę nesklandumai trukdys būti kartu, tarp sutuoktinių vyraus šaltumas, abipusės meilės stygius. Darbe galimi pasikeitimai, konfliktai, didelis sukrėtimas, įvairios kliūtys, neleidžiančios atlikti darbo kokybiškai. Saugokitės avarijų ir kliūčių kelyje.

LAISVALAIKIS SVEIKINA

TV laidų vedėja Eglė Skrolytė 1980 02 16

TV laidų vedėja Laura Imbrasienė 1978 02 17

Dainininkas Merūnas Vitulskis 1983 02 18



Dirigentas Gintaras Rinkevičius 1960 02 20

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

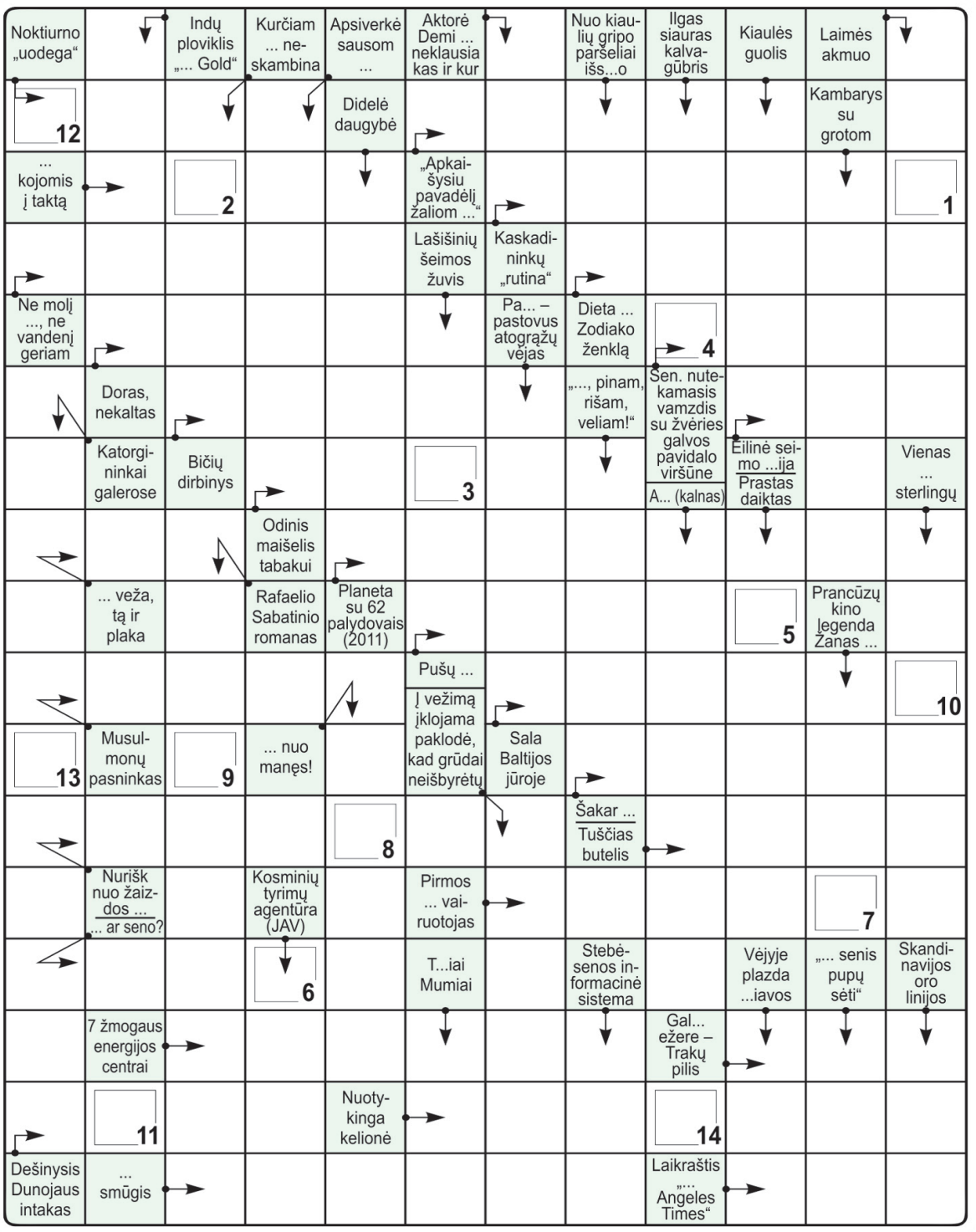
ŽURNALISTĖ
Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ
ringaile.stulpinaite@respublika.net

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



Parengė žurnalo „oho“ redakcija

1	2	3	4	5	6	7	8

9	10	11	12	13	14

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

Atsakymą iki vasario 20 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Aurimas VITKAUSKAS** iš Kauno. Jam 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.

Vertikaliai: Skifas. Bankininkas. Naujas. Adutiškis. Leipo. Akras. Kate. Spira. Romas. Rina. Šarkos. Samanos. Erkinis. Kabės. Ozai. Amnestija. Iksas. Inta. Anelė. Ji. Asai. Amatas. Majoras. Pjūvis. Ku. Arekos. Akas. Tas.

Horizontaliai: Anestezija. Anaip. Rakija. Kupiškis. Or. Pijorai. Aure. Na. Arnas. Ak. Bisa. Kim. Aso. Krosnis. Skaros. Enap. Adam. Estija. Susas. Ta. Ūk. Saki. Ava. Keik. Majamis. Šarabanas. Faktinė. Et. Ienos. Laka. SOS. As. Vėsus.

Pažymėtuose langeliuose: **ŠIMPANZĖ.**

Organizatorių archyvo nuotr.

Vasario16-ąją vyks teatralizuotas gatvės renginys, skirtas Lietuvos valstybės atkūrimo minėjimui

ANEKDOTAI

- Daktare, aš noriu gyventi! Darykite ką nors!
- Ar jūs pinigų turite?
- Ne.
- Na, tai kam jums toks gyvenimas?

●

Tėvas užeina į sūnaus kambarį ir klausia:
- Tu juk mėgsti veiksmo scenas, kur daug kraujo, lavonų?
- Naaa, taip, mėgstu.
- Tada einam į virtuvę, žuvį išdarinėsim.

●

- Mama, vakar Tomas atėjo į mokyklą visas purvinas ir mokytoja už tai jį išvarė namo.
- Ar tai padėjo?
- Turbūt ne, nes šiandien pusė mokinių atėjo išsipurvinę.

●

Vaikšto pelė su peliuku. Peliukas pamato skraidantį šikšnosparnį ir sako:
- Žiūrėk, mama, angelas nuskrido!

●

Šiandien pirma diena darbe po atostogų. Jaučiuosi kaip vaikas vaikų darželyje - norisi bliauti ir bėgti namo.

●

- Sakykite, o jūs tikite pomirtiniu gyvenimu?
- Žinote, man labai nepatinka tokia pokalbio pradžia, daktare…

●

Stomatologo kabinete:
- Daktare, bet ar tikrai helio dujos sumažina skausmą?
- Ne. Bet už tai labai juokingai rėksite.

●

Mokytoja užeina pas mokyklos direktorių:
- Žinote, atėjau su prašymu. Iki šiol aš įstengdavau gyventi iš atlyginimo, bet dabar… Mano vaikai iš kažkur sužinojo, kad kiti valgo ne kartą per dieną…

●

Klausimas: kaip jaučiasi smegenų ląstelė kvailio galvoje?
Atsakymas: vieniša.

●

Vyras mergina jauną moterį:
- Esate tokia graži ir protinga, kad jus reikia kuo skubiau padauginti!

●

Kino žvaigždė išteka septintą kartą. Naujasis vyras atsiveda ją į namus.
Žmona dairosi neramiai ir sako:
- Brangusis, man viskas labai matyta... Ar mes nebuvom anksčiau vedę?

SUDOKU

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

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

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

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

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

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

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

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

Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“