LAISVALAIKIS
su RESPUBLIKA
Nr. 10 (1094) 2019 m. kovo 9-15 d.

Eglės Lekstutytės nuotr.

Daug metų buvusi aktore, vėliau - balso ir kalbėjimo mokytoja, **Olga Polevikova** tapo ir Lietuvos rusų dramos teatro vadove. Ji atskleidžia, be ko neįmanoma jokia sėkmė.

2-3 p.

Sudedamosios **sėkmės dalys**

Kaip viską suspėti ir neišprotėti - su tokia problema susiduria daugelis karjeristų, o patarimus dėsto psichologas **Paulius Rakštikas**.

Plačiau **6 p.**

Sveikais pusryčiais ir pozityviu nusiteikimu siunčiame žinutę, kad rūpinamės savimi, teigia tinklaraštininkė **Kristina Pišniukaitė**.

Plačiau **8 p.**

Kodėl net ir atėjus pavasariui mums reikia vitamino C, iš kur jo gauti ir kas nutinka, kai jo trūksta, pasakoja vaistininkas.

Plačiau **9 p.**

Jaunosios kartos pianistei **Onutei Gražinytei** veriasi pasaulio scenos, tačiau ji visada noriai grįžta į gimtinę koncertuoti.

Plačiau **11 p.**

Iš ko susideda sėkmė

Ilgus metus buvusi teatro aktore, vėliau - balso ir kalbėjimo mokytoja ir įkūrusi savo įmonę, OLGA POLEVIKOVA prieš pusmetį tapo Lietuvos rusų dramos teatro vadove. Moteris atėjo su nauja teatro vizija - nori, kad jis būtų atviras visiems, tad ir pati yra atvira: sėkmės sudedamosios dalys yra labai skirtingos: ir pasitikėjimas savimi, ir abejonės savo jėgomis, ir nežinojimas, ką daryti, ir kartu didelis ryžtas.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Olga, vadovaujate teatrui jau 7 mėnesius. Ar pripratote prie šio naujo vaidmens?

- Ir taip, ir ne. Vis dar nustembu sulaukusi perdėto dėmesio. Tačiau prie minties, kad nuo manęs daug priklauso, jau pripratau. Žinote, čia iš išorės atrodo, kad vadovės pozicija - apie statusą. Bet iš vidaus, realybėje, tai yra darbas, darbas ir dar kartą darbas. Gerai, jei jis vyksta geroje komandoje.

Jeigu atvirai - be šeimos palaikymo toks gyvenimo iššūkis būtų neįveikiamas. Aš suprantu savo namiškius - jiems norisi manęs daugiau, todėl labai atsakingai planuoju savo laiką, savaitgalius, verčiu save proporcingai paskirstyti dėmesį darbui ir artimiesiems. Vos leidus įvykių tėkmei tapti nevaldomai, tučtuojau tai atsispindi namuose - teatras suvalgo laiką, skirtą šeimai. Nes dirbti įdomu, padaryti norisi daug, bėgančio laiko tiesiog nepastebi.

- Turite naują teatro viziją, norite, jog teatras būtų visomis prasmėmis atviras visuomenei, Lietuvai ir Europai, kad visų poreikius atitiktų. Kaip to siekiate?

- Formuoju repertuarą. Per metus, kurie dar net nepraėjo, pakeisti visą repertuarą yra absoliučiai neįmanoma, tačiau jau matau, kad vaikiškas repertuaras visiškai pasikeitė. Senus spektaklius nurašėme, pasirodė trys premjeros. Žinoma, visuomenėje bet koks pokytis yra tragedija, išgirstu daug verksmų, kad tuos spektaklius panaikinau. Tačiau įsivaizduokite: iki šiol buvo rodomas spektaklis, su kuriuo aš augau. Mano vaikai į tokį spektaklį eiti nenori. Aš jaučiu sentimentus ir atsisakyti kai kurių spektaklių buvo labai gaila, tačiau ar teatre mes kalbame apie save, ar vis tik orientuojamės į žmones, kuriems transliuojame spektaklius? Lygiai taip pat mūsų vaikams neįdomu mūsų vaikystės knygos. Azartas ir aistra jiems atsiranda su nauja medžiaga. Taigi man buvo lengviau pradėti formuoti nuo vaikiško repertuaro, nes aš esu kontekste, matau, kas vaikams patinka. Vaikui, kuris įpratęs prie planšečių ir telefonų, trisdešimties metų senumo spektaklio neįsiūlysi. Dėl tokių dalykų jiems gali susiformuoti mintis, kad teatras ir spektakliai yra tai, kas jų ne(pa)liečia. O į teatrą juk reikėtų eiti nuo mažens. Tai turėtų paliesti vaiką labiau nei visa kita.

- Esate sakiusi, kad naujais spektakliais ketinate sudominti žmones teatru, kad jie ir kitus spektaklius pažiūrėtų.

- Siekiu, kad kiekvienas atrastų kažką patinkančio, o jei atras, nueis ir į ten, kas iš pirmo žvilgsnio nesudomino. Mūsų teatro pozicija yra išskirtinė, nes vaidiname rusų kalba. Yra tokių, kuriuos iki šiol tai gąsdina, buvo neiškomunikuota, kad visi mūsų spektakliai suaugusiems titruojami lietuvių kalba. Be to, jei jauti, kad tau reikia teatro, eisi žiūrėti spektaklio bet kuria kalba. Nes tokius išgyvenimus patirsi tik teatre. Kine, koncerte ar skaitydamas knygą išgyvensi jau kažką kita. Norisi, kad žiūrovai žinotų - mūsų teatro resursas - aktoriai, jų pasiruošimas ir begalinis įsitraukimas į darbą.

- Pretenduodama į šią poziciją teigėte, kad tai buvo gilus apsisprendimas. Ar padirbus nepasikeitė jūsų mąstymas ir matymas?

- Ne kardinaliai, bet pasikeitė. Vienur, kur buvau labai ryžtinga, save pristabdžiau ir kitaip pamačiau situaciją, o kitur, kur maniau, jog ryžto neužteks, labai drąsiai veikiau. Nusprendžiau, jog ateisiu ir apsižiūrėsiu - tiek, kiek man reikės. Esu labai impulsyvus, aistringas žmogus ir tai žinodama nenoriu malkų priskaldyti (*juokiasi*). Norisi, kad kiekvienas žingsnis būtų prasmingas, aš apskritai mėgstu prasmę ir esmę. Dabar galiu drąsiai sakyti, jog jau apsižiūrėjau, formuojasi komanda, keičiasi žmonės, nes ne su visais pavyksta sutarti, susiderinti. Dabar esu dar dėmesingesnė žmonėms ir tuo save nustebinau. Kaip ir kai kurie žmonės mane labai gražiai nustebino. Ypač aktoriai, kuriuos manai, kad jau supranti, gali visai kitaip atsiskleisti.

> **MUMS ATRODO, KAD BAIMĖS IR DVEJONĖS YRA PRIEŠINGYBĖ SĖKMEI IR PASITIKĖJIMUI SAVIMI. BET JEIGU NEKALBĖSIME APIE SUDEDAMĄSIAS SĖKMĖS DALIS, TAI BUS APSIMETINĖJIMAS**

- Jūs esate apibūdinama kaip malonus ir šiltas žmogus. Kaip tokiam žmogui sekasi vadovauti, sutarti su aktoriais, režisieriais, kurie, bent kaip manoma, yra gana dramatiškos asmenybės?

- Sunkiai. Tačiau kai būna nelengva, prisimenu, dėl ko mes esame čia. Esu čia ne dėl savęs - aš pajutau impulsą tarnauti teatrui. Ir dėl teatro galima į daug ką nekreipti dėmesio, svarbu turėti ribas, žinoti prioritetus. Ir nesusitapatinti. Liudvikas XIV sakė: „Aš esu valstybė“. Tai aš nesu nei valstybė, nei teatras. Esu žmogus, kuris šiuo metu jaučiasi reikalingas teatrui. Sakau tai be pasididžiavimo ar ego: su mano dabartiniais sugebėjimais, talentais, ryšiais dabar manęs čia reikia. Dėl žmonių, jų talento, aš asmeniškai daug ką linkusi toleruoti.

- Pati ilgai buvote aktorė ir jūsų gestikuliacija, žaidimas balsu tai liudija, iš jūsų aktorystė sklinda, tačiau planų vaidinti nebeturite?

- Specialių - ne, bet jeigu taip susiklostys, kad tikrai reikės, aš greičiausiai ir suvaidinsiu. Praėjo tas lūžis, jis buvo labai sudėtingas ir skausmingas, ir aš daug metų viešai negalėjau pripažinti, kad man pasitraukimas iš aktorystės buvo skausmingas, tačiau atradau dėstytojavimą ir balsą, ir tuomet supratau, kad ten aš gaunu tiek daug! Dabar labai ilgiuosi nuolatinio darbo su mokiniais, nes ten kasdien vykdavo stebuklai, o čia, teatre, kol prieisi iki stebuklo, daug nukeliauti reiks (*šypsosi*).

Žinoma, aš esu aktorė, aktorė iš prigimties. Bet aktorystės etapas praėjo ir praėjo labai sąžiningai. Visų pirma aš dabar - balso ir kalbėjimo meistrė. Taip pat drąsiai galiu pasakyti, kad aš teatro vadovė. Ir po to, kai ja tapau, jau nebesakau „niekada“. Vaidinti planų neturiu, bet nežinau, kokių stebuklų gyvenimas dar paruoš (*šypsosi*).

- Kaip balso, kalbėjimo mokytoja teigiate, kad jeigu įsiklausytume į žmogaus balsą, jis pasakytų absoliučiai viską apie tą žmogų.

- Iš balso girdisi įsitikinimai, požiūris, įtampos, charakteris, prognozės. Man įdomiausia, kur žmogus nesutaria su savimi, ką priima savyje, ko ne. Tuomet sutvarkai balsą, ir keičiasi gyvenimas. Ir neperdedu taip sakydama.

Balso reikia ne dėl grožio, man visada balsas kalbėjo apie kažką kita. Balsas man yra raktas iki savęs ir savo potencialo. Pvz., nori proveržio, ir neateina jis. Tokiu atveju balsas kaip banga privers tave išplaukti iš tų vandenų.

- Sužinojusi apie šią jūsų profesiją svarsčiau: kokiu tikslu ne scenos žmonės eina keisti savo balso. Toks įspūdis susidarė, kad jie labiau ateina pakeisti savęs, savo gyvenimo?

- Ateina nes, pavyzdžiui, nori išmokti įtaigiai kalbėti. Aš nuo pat pradžių žinau, kad mes užsiimsime visai kitais dalykais, tačiau jie to dar nežino. Tačiau kai gauna tai, ką gauna, žmonės pamiršta apie įtaigumą, nes įtaigumas yra visai kitokių procesų rezultatas. Žmonės turi daug kompleksų dėl savo balso. Dėl išvaizdos, rodos, dar galime suprasti, tačiau dėl balso!..

Pati veiklos pradžia buvo, kad matydavau žmogų ir galvodavau, kad jis kažkaip mane ne taip veikia, kaip jis norėtų arba galėtų. Tuomet aš apsimetu viduje juo ir pagalvoju, kaip kalbėtų išsilaisvinęs žmogus.

> **BALSAS MAN YRA RAKTAS Į SAVE IR SAVO POTENCIALĄ**

Aktorystė kažką manyje atrakino, ji dovanojo jautrumą, empatiją, suvokimą, ko žmogui reikia, kaip jis gyvena. Šiandien apskritai trūksta įsižiūrėjimo į žmogų, dabar madinga nematyti daugiau, nei leidžia žmogus. Taip ir praplaukiame paviršiumi. O man nesvarbu, leidžia žmogus ar neleidžia, aš imu ir sužinau viską apie jį. Man labai daug atskleidžia žmogaus balsas. Jūs gal nematote sąsajų tarp to?

- Turbūt dauguma mūsų kreipia dėmesį į visumą: ką žmogus sako, kaip sako, kokios jo mimikos, gestikuliacijos... Tačiau kartais turinys gali neatitikti viso to.

- Ir jūs tai puikiausiai pajusite. Dabar manoma, kad jeigu kalbi užtikrintai - tai jau gerai. O tas užtikrintumas nieko nereiškia. Gali kalbėti neužtikrintai ir palieki visų širdis, ir visi jaus, kad jie tave suprato, kad tai jie tave atrakino, tave atskleidė pasauliui. Ir taip su savo idėja pasieksi juos. Kalbėti galima visaip. Apie savo idėją galima pasakoti visaip. Svarbu paliesti širdis ir daryti tai per save, savais metodais.

- Kokį potencialą gali turėti mūsų balsas? Turbūt kaip mes savo smegenų iki galo neįdarbiname, taip ir balso galimybių nepanaudojame?

- Balsas neturi jokio potencialo - žmogus turi potencialą. Kiek asmenybė turi potencialo, tiek ir balsas jo turi. Vieni tai išnaudoja, kiti ne. Mes nevertiname balso, malonaus kalbėjimo, dingo ta gilaus kalbėjimo kultūra. Tačiau tas, kuris tai dar turi, iškart laimi.

- Sakoma, kad šiuolaikiniam žmogui mokėti kelis amatus, turėti kelias profesijas pravartu dėl daugybės aspektų. Kokių privalumų pati įžvelgiate? Jūsų veiklos srityse lyg ir panašios, tačiau ir kitokios.

- Darbo organizacijos principas visai kitoks. Paskutinius aštuonerius metus priklausiau tik nuo savęs, kūriau verslą. Niekas juk nepasakė, kad tęsčiau balso mokymus, nes manęs laukia didelė sėkmė. Tas kelias buvo kupinas abejonių, nežinojau, kaip komunikuoti apie tai, nežinojau verslo principų, teko padaryti daug klaidų, išnaudoti daug vidinių resursų. O juk galima buvo viską mažesnėmis sąnaudomis padaryti. Pripratau nenuleisti rankų, nes, kaip laisvai samdoma darbuotoja, jų nuleisti negali. Gausiai supranti, kad yra cikliškumas ir neliksi vieną dieną be duonos. Taip pamažu išlaisvėja protas, pats išlaisvėji. Dabar esu užgrūdinusi ir tuo galbūt skiriuonuo buvusių kolegų. Man nebaisu. Dabar atiduodu absoliuai visą save teatrui, bet žinau, ad ir be jo išgyvenčiau.

Taigi mokėdama kelias veiks suvokiau verslo principus, sunojau savo kainą, nes aš savęs evertinau. Atradau komandą, ažinau žmones. Jeigu būčiau dirusi tik teatre, būčiau nežinojusi, ad savyje turiu tiek resursų! Tą š noriu perteikti kolegoms, kue neturėjo tokios patirties. Kad e žinotų, jog gali daugiau nei iano.

Jeigu nebūčiau gyvenime parusi duobės - tai, ką aš laikiau uobe, pasirodo, buvo vienas grausių mano gyvenimo laikotarių, - nebūčiau šiandien tokia vaovė, kokia esu.

- Svarbu tai, kad nebijote albėti apie sunkumus, nepaitikėjimą savimi. Juk dažnai monės tokius dalykus slepia, iešai nenori pripažinti, jog etikėjo, kad susitvarkys, neinojo, ką daryti, patyrė esėkmių...

- Taip, nes labai madinga būsėkmingam. Aš atradau, kad nogus neprivalo visko žinoti gyenime. Gali ateiti nežinodamas, et tuomet privalai sužinoti.

Labai tikiu, kad sėkme galia užsikrėsti. Tikiu, kad yra tarsėkmės infekcija, tokia užkreanti nuotaika, *vaibas*, kuriuos agauni ir keičiasi tavo mąstyas. Aš sau atradau tokį sėkmės aaiškinimą. Gerame teatre nieas nevaidina rezultato. Jeigu tu liūdnas, negalima liūdėti scenoje, turi padaryti taip, kad žmonės suprastų, jog tu liūdnas. Arba - reikia suvaidinti, kad kažką praradai, bet nenueisi ir nesuvaidinsi praradimo, turi apsimesti, kad viskas gerai ir iš kažkokių niuansų žiūrovas atspėja tavo būseną ir jaučia džiaugsmą, jog suprato, ką tu slepi! Tai yra vadinama gera vaidyba, o ne tik iliustracija. Geras aktorius ieško būdų, kaip meniškai pateikti būseną, jausmą. Su sėkme yra labai panašu. Sėkmė yra kaip pasitikėjimas savimi. Vaivorykštė - ji egzistuoja ar ne? Egzistuoja tik šviesa ir vandens lašai ir tam tikromis aplinkybėmis saulės spindulys, praeinantis pro vandenį, sukuria spalvas ir mes matome tai, ko iš tikrųjų nėra. Tai yra rezultatas. Pasitikėjimas savimi yra tas spindulys ir tie lašai: tu kažką darai, nepasiduodi, nesiseka, bet vis tiek eini pirmyn, o kitiems atrodo, kad tau lengva, nes pasitiki savimi. Tačiau ar kiekvienas, kuris atrodo pasitikintis savimi, iš tikrųjų pasitiki? Kiek dvejonių, kiek baimių, kiek rizikos tame kelyje yra. Kaip ir su

> **JEI JAUTI, KAD TAU REIKIA TEATRO, EISI ŽIŪRĖTI SPEKTAKLIO BET KURIA KALBA**

herojais, juk herojus, kuris įbėgo į degantį namą ir išgelbėjo vaiką, išvakarėse nežinojo, kad jam užteks drąsos tą padaryti. Herojus nežino, kad jis gimė herojumi. Jis gyvena kažkokį kitą gyvenimą, su savo baimėmis, su dvejonėmis, kol susiklosto tokios aplinkybės. O juk mums atrodo, kad baimės ir dvejonės yra priešingybė sėkmei ir pasitikėjimui savimi. Bet jeigu nekalbėsime apie sudedamąsias sėkmės dalis, tai bus apsimetinėjimas. O man labiausiai nesinori apsimesti tuo, kuo nesu (*šypsosi*).

Dainiaus Čepkos ir asmeninio albumo nuotr.

„Be šeimos palaikymo toks gyvenimo iššūkis būtų neįveikiamas“

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

Akcija galioja **iki 2019 m. kovo 15 d.** Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!
Daugiau informacijos **www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis**
laisvalaikio dovanos

Įsimylėjo gamtą, bet neišvengė kuriozų

MONIKA LINKYTĖ grįžo iš viešnagės La Palmoje. Žiemą pavasariška šiluma lepinančiuose Kanaruose atlikėja su komanda filmavo jos naujo kūrinio „All Alone“ vaizdo klipą.

„Su manimi keliavo trys muškietininkai: geriausias Lietuvos operatorius Vilius Mačiulskis, klipo idėjos autorius Aurimas Kadzevičius ir kino operatorius Audrius Zelenius. Komanda nedidelė, bet visi - absoliutūs savo sričių profesionalai. Dar peržiūrinėjant filmuotą medžiagą supratau, kad tai bus geriausias iš mano turimų klipų. Džiaugiuosi, kad augu, kaip dainininkė, o šis klipas bus vizualinė mano naujo kūrybos etapo išraiška“, - džiaugėsi M.Linkytė.

Kanaruose Monika viešėjo ne pirmą kartą: paauglystėje su tėvais yra atostogavusi Tenerifėje, o prieš kelis metus su draugėmis - Lanzarotėje. Šįkart, keliaujant su kūrybine komanda, jai teko įveikti ne vieną iššūkį.

„Iš pradžių mąstėme apie Tenerifę, bet La Palma papirko gamtos grožiu. Be to, ten mažai žmonių. Atskridome į Tenerifę, o iš ten turėjome plaukti. Uoste sužinojom, kad keltas kelia tik kartą per parą, nors telefonu mane buvo patikinę, kad kartą per valandą! Tapo aišku: jei plauksime visi keturi, beliks miegoti ant suoliuko, nes vidury nakties automobilio mums niekas neišnuomos. O be jo savo apartamentų tamsoje niekaip nepasieksime. Staigiai išsiuntėm Vilių atgal per visą Tenerifę, kad jis vienas lėktuvu nuskristų į La Palmą, paimtų automobilį ir kitame krante pasitiktų mus.

Čia nuotykiai nesibaigė. Ispanams pasakymas „manana“ tikrai įaugęs kraujyje! Vietoje žadėtų trijų valandų plaukėm penkias. Negana to, pakliuvom į audrą. Prisiminus juokinga, bet tikrai buvo momentas, kai susižvalgę klausėm

Mangusto nuotr.

DAR KARTĄ ĮSITIKINAU, KAD ESU BEJĖGĖ PRIEŠ SAVO MEILĘ GAMTAI

vienas kito, ar pasieksim krantą“, - tęsė dainininkė.

Galiausiai sėkmingai pakliuvus į salą, komanda jau kitą rytą kibo į darbus: kasdien keldavosi septintą, prieš devynias jau būdavo kelyje ir filmuodavo vis kitoje La Palmos dalyje. „Darbus baigdavom saulei nusileidus. Buvo proga įsokti į vandenyną, bet paatostogauti ar pailsėti nebuvo kada. Aišku, kai nuotaika ir atmosfera tokia puiki, o komanda - trykštanti energija, tai net ir po dešimties valandų darbo jausdavomės nerealiai. Tai buvo ypatingas, atitraukiantis nuo kasdienybės laikas. Pavyko daug ką apmąstyti, įsiklausyti į save ir atsikvėpti.“

Dainininkę sužavėjo salos gamta: „Juodo smėlio paplūdimiai, kalnai, miškai - kažkas nuostabaus. Lavos ir augalijos susidūrimas - tikrai magiškas. Žodžiais nupasakoti sunku, bet būdama ten dar kartą įsitikinau, kad esu bejėgė prieš savo meilę gamtai: akimis bandydama aprėpti jos tobulą harmoniją, galėčiau valandų valandas sėdėti ant jūros kranto ir tiesiog stebėti.“

Paklausta, ar spėjo pasijusti lyg vasarą, Monika šypsosi: „Vasaros neieškojom, bet tą dieną, kai filmavome prie jūros, tikrai ją radom! Didžiąją dalį laiko praleidome kalnuose, net pačiose viršūnėse. O ten - vos 12 laipsnių šilumos. Kai saulė maloniai kutena, atrodo, kad šilta, bet kai dėl reikalingo kadro pora valandų išbūni atviroje vėjuotoje vietoje, ima atrodyti, kad venomis teka nebe kraujas, o ledukai.“

Dainininkė prisipažįsta: „Esu šilumos žmogus. Duokit man palmę, jūrą ir aš galėsiu gyventi hamake su glėbiu knygų ir ukulele. Bet esu už harmoniją, tad mėgstu ir sniege pasivolioti.“

M.Linkytės naujos dainos „All Alone“ vaizdo klipo premjerą gerbėjai išvys jau netrukus.

„Laisvalaikio“ inf.

Tautvydo Stuko nuotr.

„Mados infekcija“ miesto turguje

Kovo pradžioje Vilniuje tradiciškai skelbiama visuotinė Turgaus diena - jo didenybė Kaziukas! Tarp verbų, švilpukų, cheminių spalvų ir visokių skonių čiulpinukų mirga marga veidų jūra - geriausias nuotaikų ir madų skerspjūvis esamuoju laiku. Nenuostabu - kur mados, ten ir „MADOS INFEKCIJA“.

1987 m. būtent Kaziuko mugėje fotografas Vitas Luckus (1943-1987) fiksavo praeivius baltame fone. Kai nebelieka aplinkos triukšmo ir akies niekas kitas neblaško, imi nagrinėti žmogaus aprangą, turimus daiktus, tyliai bylojančius apie praėjusį laiką.

„Sumanymas atkartoti V.Luckaus projektą ir užfiksuoti vilniečius kilo stebint gyvą Halės gyvenimą. Kai socialiniuose tinkluose klesti virtualios laimės ir sėkmės istorijų euforija, geriausia valiuta turguje išlieka grynieji ir gyvas bendravimas. Stabdėme įdomius praeivius, prašydami specialiai nepozuoti ir nepulti gražintis. Nustebino, kad vyrai fotografuojasi su entuziazmu, o moterys kuklinasi ir į komplimentus reaguoja skeptiškai - kaip susitarusios kartoja, kad nebegražios. Bet paradoksas: blankiausiai fotografijose atrodo jaunimas, o charakteringiausi - veidai su istorija. Lietuviams neprošal prisiminti maestro Karlo Lagerfeldo žodžius, jog gyvenimas - ne grožio konkursas. Jaunystė ir grožis blėsta, protas - nemirtingas,“ - apie „Mados infekcijos“ projektą „BALTAme“ pasakoja Sandra Straukaitė.

Kiekvieną portretą lydi ne mažiau spalvinga užkadrinė istorija. „Įdomiausi personažai dažnai būna kukliausi, todėl ir turguje reikia turėti draugų. Ilgus metus Halėje dirbanti nuostabioji Leokadija padėjo surasti ne vieną perliuką ir įkalbėjo pirkėjus trumpam stabtelti prieš fotoobjektyvą. Fotografuojant teko sutikti žmonių, prisidėjusių prie „Mados infekcijos“ pradžios, taip pat - asmeniškai pažinojusių fotografą V.Luckų. Dainininkė Veronika Povilionienė prasitarė, kad jiedu smagiai bičiuliavosi ir vyną gurkšnojo“, - įspūdžiais dalijasi fotografas Tautvydas Stukas.

Tautvydo Stuko nuotr.

Andrejaus Vasilenko nuotr.

Gegužės 11 dieną prasideda 58-oji Venecijos bienalė. Tai vienas seniausių ir svarbiausių šiuolaikinio meno renginių, kuriame Lietuvai šiemet atstovaus RUGILĖS BARZDŽIUKAITĖS, VAIVOS GRAINYTĖS ir LINOS LAPELYTĖS šiuolaikinė opera-performansas „Saulė ir jūra“. Paviljone įrengtame saulėtame paplūdimyje menininkės kvies apsvarstyti klimato kaitos, kūniškumo ir visuotinio nuovargio temas.

Lankytojams leis tapti kūrinio dalimi

Lietuvai atstovausiantis projektas ne tik kelia aktualius klausimus, bet ir nustebina specifiniu eksponavimu - ant kelių tonų smėlio įsikūrusius dainuojančius vasarotojus žiūrovai stebi iš viršaus. Tokiai kūrinio scenografijai reikalingą erdvę paviljono organizatoriai rado istoriniame Venecijos arsenale. Karinio jūrų laivyno teritorijoje esantis Magazzino No. 42 pastatas duris lankytojams atvers pirmą kartą. Anksčiau šiame pastate veikė laivų statykla. „Ši vieta Lietuvos paviljonui labai paranki, nes yra netoli arsenalo, kur tradiciškai eksponuojami pagrindinės parodos kūriniai ir telkiasi didžiausi bienalės lankytojų srautai“, - sako Lietuvos paviljono komisarė dr. Rasa Antanavičiūtė.

Atsižvelgiant į unikalią vietą ir kontekstą, Venecijai pritaikyta operos-performanso versija pavadinta „Saulė ir jūra (Marina)“. Kūrinys skambės anglų kalba, o jį atliks ne tik lietuviai, bet ir vietiniai Venecijos gyventojai, solistai iš kitų šalių. Lietuvoje ir Italijoje organizuota dainininkų atranka sutraukė daugiau nei šimto muzikos profesionalų ir mėgėjų. Trylikos personažų partijas atrinkti solistai atliks pasikeisdami, o iš viso vienu metu skambės daugiau nei dvidešimties dainininkų balsai. Lietuvos paviljonas leis tapti kūrinio dalimi ir ribotam kiekiui savanorių. Užsiregistravę iš anksto galės bent dienai išsitiesti ant paplūdimio smėlio.

2019-ieji žymi ir jubiliejinę progą - Lietuvos dalyvavimo Bienalėje 20-metį. Nuo 1895 metų kas dvejus metus rengiama tarptautinė Venecijos bienalė laikoma prestižiškiausia šiuolaikinio meno paroda pasaulyje. 58-osios bienalės parodą pavadinimu „Kad gyventum įdomiais laikais“ šiemet patikėta kuruoti Ralfui Rugofui (Ralph Rugoff), daugiau nei dešimtmetį vadovaujančiam „Hayward“ galerijai Londone. Lietuva Venecijos bienalėje pristatys vienuoliktąjį kartą. Paviljoną organizuoja Vilniaus dailės akademijos Nidos meno kolonija.

„Laisvalaikio“ inf.

Naujai suskambėjęs Roko hitas

Radistų Jono Nainio ir Rolando Mackevičiaus įkurta prodiuserių komanda „OpenPlay Music“ tęsia muzikos talentų paieškas ir pristato naujai suskambėjusią atlikėjo ROKO dainą „Taip toli 2019“. Ši daina jau spėjo užkariauti muzikos gerbėjų širdis, tačiau atlikėjas nusprendė kūrinį atnaujinti. Neabejojama, kad naujai prodiusuota dainos „Taip toli 2019“ versija sulauks populiarumo.

Asmeninio albumo nuotr.

Muziką kurti - Lietuvoje

Prieš porą mėnesių į solinę veiklą sugrįžęs ALANAS CHOŠNAU jaučiasi pakylėtas naujų darbų - pristatoma antroji autorinė daina „Per daug tavęs“ ir Lietuvoje nufilmuotas muzikinis vaizdo klipas. Daina - tai patyrusio ir savimi pasitikinčio vyro kelionė per save ir įkrovos paieškos gamtos stichijoje.

Vaizdo klipo kadras

„Daina ir klipas pavyko labai stiprūs - jie vienas kitą pildo ir padeda parodyti tai, ką noriu kurti ir vystyti Lietuvoje. Mano tikslas - ne tik unikali autorinė kūryba, bet ir žinutė klausytojams, kad galima gerą kokybišką muziką bei vaizdo produkciją kurti būtent Lietuvoje“, - teigia A.Chošnau.

„Nepripažįstu Vakarų kultūros kopijavimo, klišių vaikymosi, sekso ir agresijos sureikšminimo muzikos ir vaizdo kūryboje. Savo darbu siekiu visiškai kitų dalykų - unikalumo, estetikos ir brandaus rezultato. Lietuviška muzika yra mūsų kultūros dalis ir aš noriu, kad ji turėtų stiprų ilgalaikiškumo kodą. Jau 27 metus kuriu Lietuvoje, mačiau visus nepriklausomos Lietuvos muzikos vystymosi etapus ir žinau, kad

MAČIAU VISUS NEPRIKLAUSOMOS LIETUVOS MUZIKOS VYSTYMOSI ETAPUS IR ŽINAU, KAD GREITOJI MADA, NEPAISANT LAIKINO SUSIŽAVĖJIMO, NEIŠLIEKA

greitoji mada, nepaisant laikino susižavėjimo, neišlieka“, - užtikrina Alanas.

Dainos klipas Alanui brangiai kainavo ir leido pasitikrinti imunitetą - vidury vasario mėnesio daugiau kaip 10 valandų jis filmavosi labai šaltame ore, o paskutinių kadrų metu paslydo ant jūros akmenų ir įkrito į Baltijos jūrą. „Gera žinia, kad esu atsparus šiauriniam žiemos vėjui ir šaltai jūrai. Vietoj susirgimo pajutau visišką minčių išsivalymą ir galingą gamtos įkrovą. Tai lyg naujas krikštas“, - juokauja Alanas.

Rokas dainos vaizdo klipe siekia paskleisti jam pačiam jaudrią socialinę žinutę - apie vidinės laisvės paieškas stereotipų suvaržytoje visuomenėje.

„Tokiomis jautriomis temomis, kaip vidinė laisvė ar patyčios, dažnai kalbama rimtai, liūdna gaida, o šias temas atliepiantys meno kūriniai - paprastai itin dramatiški ir tamsūs. Norėjosi sukurti kažką ryškaus, jaunatviško ir smagaus - pavaizduoti žmogaus būseną, kai jis jau yra laisvas nuo visko, kas anksčiau varžė. Dainą įkvėpė mano asmeninis kelias laisvės link, todėl ypatingai pradžiugino su ja atėjęs pasitikėjimo pliūpsnis, kuriuo noriu pasidalyti su klausytojais.“

Pirmąjį žingsnį į Lietuvos muzikos industriją Rokas žengė pernai, išleidęs debiutinį singlą „Save Me“. Atlikėjas aktyviai dalyvauja savo dainų aranžavimo procese, pats kuria joms vizualinį turinį ir nekantrauja pristatyti daugiau muzikos pamažu besiformuojančiam klausytojų ratui.

„Laisvalaikio“ inf.

Kodėl neverta lenktyniauti su laiku

Kaip viską suspėti ir neišprotėti, nėra tik retorinis klausimas. Su tokia problema susiduria daugelis talentingų, karjeros siekiančių žmonių, nerimaujančių, kad gali kažką svarbaus pražiopsoti savo gyvenime.

Irma KURMYTĖ

Paulius Rakštiko asmeninio albumo nuotr.

Stresas, lėtinis nuovargis ir išsekimas - kaina, kurią tenka sumokėti už tai, kad nepaisoma protinio darbo higienos. Karjeros užkulisiuose neretai lieka ne tik bemiegės naktys, bet ir sveikatos sutrikimai, yrantys partnerystės ryšiai ar nusivylimas šeima.

Apie dėmesingumo lavinimą ir sąmoningumo ugdymą parašęs knygą „Staigmena gyventi“ psichologas PAULIUS RAKŠTIKAS niekam nelinkėtų skubėti. „Laikas skubėti lėtai, nes niekas nepridaro tiek žalos, kiek mūsų pačių noras viską suspėti.“

- Ar yra skirtumas tarp fizinio skubėjimo ir skubėjimo mintyse, kuris atsiranda dėl didelio kiekio informacijos ir laiko deficito?

- Laikas yra viena pagrindinių materijos egzistavimo formų. Pats laikas nėra nei greitas, nei lėtas, jis neatsiejamas nuo judančios materijos. Bet skubėjimas ar neskubėjimas yra tik mūsų pačių susikurti žodžiai ir mūsų emocijos.

Laiko tėkmė nepriklauso nuo mūsų suvokimo - mes galime manyti, kad jo beveik nėra arba dar liko visa amžinybė, bet laikrodžio rodyklė tiksi tokiu pačiu greičiu. Aišku, būtų galima užduoti klausimą, kodėl sakome, kad laikas greitai praėjo, kodėl diena pralėkė kaip akimirka. Turbūt nereikia didelių išvedžiojimų, kad suprastume - skubėjimas kyla dėl mūsų mąstymo ir požiūrio į tikrovę.

- Ar galite pateikti pavyzdį, kas atsitinka, kai žmogus nepaiso dėsnių ir elgiasi taip, lyg paroje būtų ne 24 valandos, o dvigubai daugiau?

- Daugelis žmonių skundžiasi tuo, kad kažko nespėja atlikti. Tada kyla esminis klausimas, ar įmanoma gamtoje ko nors nespėti? Ar gamtoje yra tokių nespėjimo faktų, ar gali būti, kad susimaišytų metų laikai ir po žiemos ateitų ne pavasaris, o ruduo?

Šis klausimas svarbus ne tik suaugusiesiems. Vieną vakarą mano mažametis sūnus susigraudino, kaip nori braškių, o jų nėra, nes lysvės apsnigtos. Net suaugęs žmogus gali jausti sukrėtimą, kad nori to, ko nėra. Tokia psichologinė būsena susijusi su norais ir svajonėmis. Iš tikrųjų laikas nekreipia dėmesio į mūsų norus, jis teka savo vaga. Bet susikurdami idėją, kas turėtų įvykti per tam tikrą laiko atkarpą, sukuriame planą, kuris neturi nieko bendro su tikrove, todėl susiduriame su neįveikiamomis kliūtimis.

Taip atsiranda praraja tarp mūsų norų ir galimybių. Juk norėdamas visą arbūzą sutalpinti į vieno litro talpos indą, galiu tai padaryti tik pjaustydamas arbūzą po gabaliuką. Lygiai taip pat atsitinka ir su laiku.

Greitas skubėjimas ne visada atsiperka. Pavyzdžiui, automobilių sporto lenktynėse „Formulė 1“ gali būti iš anksto suplanuoti du ar trys sustojimai. Jei sportininkas planuoja rečiau stoti, jo bolidas gali išvystyti didesnį greitį, jis gali aplenkti daugiau varžovų. Tačiau jis rizikuoja, nes gali baigtis kuras dar nepasiekus finišo.

- Kuo gali baigtis amžinos grumtynės su laiku?

- Nuolatinis skubėjimas ir nespėjimo jausmas sutrikdo organizmo pusiausvyrą. Žmogus nesugeba susikaupti, jaučiasi apatiškas, praranda gyvenimo džiaugsmą. Nėra teisinga manyti, kad savaitgalį pavyks atsigriebti ar sulaukus senatvės pavyks gerai išsimiegoti. Fiziologiškai to neįmanoma padaryti, nes mūsų

DARBAS, BENDRAVIMAS, POILSIS, LAISVALAIKIS - TAI KERTINIAI AKMENYS. JEI ŽMOGUS NETURI BENT VIENOS ATRAMOS, JIS GRIAUNA HARMONINGO GYVENIMO PAMATUS

kūnas įpratęs prie tam tikro darbo ir poilsio ritmo. Jei mes jį sutrikdome, jaučiamės liguistai. Dėl pernelyg didelio darbo krūvio išsivysto tokia būsena kaip perdegimo sindromas, kuris dar vadinamas profesiniu perdegimu, taip, kaip skendimas pelkėje, kai žmogus vis bando išsikapanoti, bet iš tikrųjų klimpsta vis giliau.

- Dėl kokių priežasčių susidaro uždaras ratas?

- Dažnai būna sunku nutraukti skubėjimą ir lėtinti gyvenimo tempą, nes sulaukiame tam tikro pastiprinimo iš aplinkos. Pagyrimas, algos pakėlimas, paaukštinimas darbe - šios priemonės tarsi motyvuoja gyventi dar greičiau. Ilgainiui skubėjimas tampa įpročiu, gyvenimo norma. Nerimas ir nuogąstavimas, kad galiu kažką svarbaus pražiopsoti, įsitikinimas, kad privalau tam tikras užduotis atlikti šiandien, o ne rytoj - visa tai atsiliepia ir santykiams su artimaisiais. Juk žinoma, kad šeima visada atleis.

Ateina laikas, kai į skubėjimą pradeda reaguoti visas kūnas. Dirglumas, nervinė įtampa, sumažėjęs apetitas, nemiga, vangumas - tokios būsenos aplanko vis dažniau, kol vieną rytą atėjęs į darbą žmogus nieko nenori daryti. Jam viskas atsibodo.

Yra ne viena liūdna istorija, pasakojanti apie tai, kaip keletą metų be atostogų tempęs žmogus pagaliau išvyksta į išsvajotą kelionę ir numiršta. Tai - kaina, kurią moka darboholikai.

- Ar yra priemonių, kurios apsaugotų nuo to?

SKUBĖJIMAS AR NESKUBĖJIMAS YRA TIK MŪSŲ PAČIŲ SUSIKURTI ŽODŽIAI IR MŪSŲ EMOCIJOS

- Tikslų siekimo kultūra, kurioje mes gyvename, yra negailestinga. Ji įvaro žmogų į kampą, jis nebegali sustoti, nes pasidaro žalingų įpročių vergu. Dirbdamas su žmonėmis, kurių biografijos - puikios, žvelgiant iš šono, dažnai girdžiu abejonių, kaip toliau gyventi.

Kad žmogus mokėtų laiku sustoti, jis turi žinoti, kaip tą padaryti. Įprotis skubėti nesusiformuoja per vieną dieną. Yra ne vienas būdas, kaip lėtinti gyvenimo tempą. Pavyzdžiui, galima peržiūrėti darbotvarkę, susiplanuoti darbus, kuriuos galima atlikti vėliau, reguliuoti krūvį, atsisakyti viršvalandžių, pakoreguoti darbotvarkę taip, kad ji atitiktų protinio darbo higienos reikalavimus.

Darbas, bendravimas, poilsis, laisvalaikis - tai kertiniai akmenys. Jei žmogus neturi bent vienos atramos, jis griauna harmoningo gyvenimo pamatus. Prisiminkime, neįmanoma pastatyti palapinės, jei yra tik vienas skersinis.

- Vaistinių lentynose gausu įvairių medikamentų nuo nemigos, nerimo ir dirglumo. Gal žmogui paprasčiau išgerti tabletę, nei ieškoti psichologo?

- Pirmiausia, reikia ne vienos priemonės, o viso komplekso. Yra žinoma, kad cheminiai vaistai gelbsti trumpai, o naujų įpročių formavimas garantuoja ilgalaikius pokyčius.

Antra, mes turime išmokti dėmesingo įsisąmoninimo. Trečia, turime į savo darbo kalendorių įtraukti įvairias poilsio priemones: tai fizinis aktyvumas, išvykos į gamtą, bendravimas su artimaisiais ir draugais, skaitymo malonumas. Taip pat negalima užmiršti pomėgių. Mes turime tam rasti laiko, nes tai suteikia teigiamų emocijų ir gyvenimo prasmę.

Ketvirta, žmogus turi atsigręžti į gamtą, išbandyti tai, kas natūralu, nes kokybiški augalinės kilmės preparatai neturi šalutinio poveikio. Pavyzdžiui, laiko ir mokslo patikrintas derinys iš ramunėlių, melisų, pipirmėčių, apynių spurgų ir valerijonų stiprina nervų sistemą.

Tai - skubioji pagalba, jei žmogus jaučiasi pervargęs, išsekęs. Jis neturi laukti tos dienos, kai viskas atrodys pilka ir nuobodu. Žmogus turi mokėti skaityti tuos ženklus, kuriuos jam siunčia organizmas.

Lėtas skubėjimas - tai gebėjimas atlikti kasdienius darbus, darant tam tikras pauzes, kurios yra būtinos. Kai mes sakome „skubėk lėtai“, tai nereiškia užtraukti automobilio rankinį stabdį. Imkime pavyzdį iš maratono bėgiko, juk jis niekada nepasieks finišo, jei visą laiką bėgs kaip sprinteris, kurio tikslas - tik trumpa distancija.

Gera nuotaika - visai dienai

„Daugelis iš mūsų dieną pradedame nuo pusryčių. Požiūris į pirmąjį dienos maistą atsispindi kiekvienoje kasdienio gyvenimo detalėje, įskaitant ir darbą. Sveikais pusryčiais ir pozityviu nusiteikimu tarsi siunčiame sau žinutę, kad gerbiame savo kūną, rūpinamės sveikata ir nusipelnėme laimingo gyvenimo“, - pastebi žymus australų psichologas Timas Šarpas (Tim Sharp). Šiam požiūriui antrina ir tinklaraštininkė KRISTINA PIŠNIUKAITĖ.

Kristinos Pišniukaitės asmeninio albumo nuotr.

„Pusryčiai turi tikrai daug įtakos tiek mūsų energijai, tiek ir nuotaikai. Sočiai ir sveikai papusryčiavę ramiai sulauksime pietų. Tokiu atveju neprireiks užkandžiauti, nuotaika taip pat be priežasties nebus bloga“, - teigia sveikų receptų knygos kūrėja. Anot jos, pusryčius turėtų valgyti kiekvienas žmogus, kuris nori palaikyti tolygų kūno svorį ir turėti pakankamai energijos. Visgi koks laikas pirmajam dienos valgiui yra tinkamiausias?

„Yra daug teorijų, kalbančių apie pusryčių valgymo laiką. Dabar itin madinga yra protarpinio badavimo dieta, kurios metu tarp paskutinio ir pirmo dienos valgymo daroma 12-14 valandų pertrauka. Asmeniškai aš valgau pusryčius maždaug po valandos nuo pabudimo. Pabudusi pirmiausia išgeriu stiklinę vandens“, - savo rutina dalijasi K.Pišniukaitė.

Tiems, kurie dirba pamaininį darbą ir grįžta namo tik anksti ryte, ji pataria nepersivalgyti: „Geriau pavalgyti lengvo maisto, atsigerti arbatos ir eiti miegoti, o po miego rimčiau pavalgyti.“ Na, o tiems, kurie teisinasi pusryčiams neturintys laiko ar apetito, ji atsako, kad tai viso labo tik įpročio reikalas.

„Visaverčius pusryčius galima pasigaminti iš vakaro, pavyzdžiui, brinkintą košę ar ispaniniu šalavijų sėklų pudingą. Dauguma pusryčių patiekalų, kad ir maistingas sumuštinis, pagaminami per kelias minutes. Na, o jei vos atsikėlus valgyti nesinori - imkite pusryčius kartu su savimi į darbą. Tam tiks maistingi visų grūdo dalių duonos sumuštiniai su kokybiškais priedais, per naktį brinkinta košė, jogurtas su granola, vaisiai, riešutai, tiršti kokteiliai.“

Ką rinktis ir ko vengti?

K.Pišniukaitės teigimu, pusryčių, kaip ir kitų valgių metu, reikia gauti visų reikiamų maistinių medžiagų - baltymų, angliavandenių ir gerųjų riebalų, todėl patartina rinktis kuo įvairesnį maistą. Tam, kad visos maisto medžiagos būtų sėkmingai įsisavinamos, nevargintų pilvo pūtimas ar kiti virškinimo negalavimai, prieš pirmąjį valgį ji taip pat pataria vartoti ir gerąsias žarnyno bakterijas.

„Pusryčiams puikiai tinka kiaušiniai, kuriuos galima įvairiai gaminti. Taip pat sveiki sumuštiniai - visų grūdo dalių ruginė duona su trintu avokadu, ridikėliais ir lašiša. Kalbant apie sumuštinius - eksperimentuokite, naudokite kuo daugiau įvairių priedų, gardinkite daržovėmis, sėklomis, daigais. Žinoma, visada gerai yra klasika - košė, mano favoritė yra avižinė košė, ruošta su augaliniu pienu, gardinta vaisiais, riešutų sviestu.“

Kartu ji įvardija lietuvių itin pamėgtus pusryčių produktus, kuriuos siūlytų iš karto išbraukti iš valgiaraščio. Tai - sumuštiniai su perdirbta mėsa (kumpiai, dešros) ir sausi pusryčiai, kuriuose gausu cukraus. „Vietoj dešros geriau išsikepkite vištienos filė ir turėsite ką dėti ant sumuštinio keletą dienų. Sumuštinio pagrindui rinkitės duoną, kurios sudėtyje - ne daugiau kaip 5 g cukraus 100 g produkto“, - sveikesnes alternatyvas nurodo tinklaraštininkė.

Taip pat svarbu bloguosius riebalus keisti geraisiais. „Vietoj margarino ar majonezo ant sumuštinio tepkite avokadą, humusą, vietoj pigaus saulėgrąžų aliejaus kepimui naudokite *ghee* sviestą“, - pataria K.Pišniukaitė ir priduria, kad pusryčių valgiaraštį patogu susidaryti iš vakaro, ir tada atsikėlus iš ryto nereikia sukti galvos, ką įdomaus ir greito galima pasiruošti iš jau turimų produktų.

Svarbus ir maistas smegenims

„Rinkdamiesi subalansuotus pusryčius esame labiau pasiruošę dirbti, judėti ir priimti geresnius sprendimus visą likusią dieną“, - pastebi amerikiečių natūropatinės mitybos specialistas daktaras Aksas (Axe). Jo teigimu, virškinamoji ir nervinė sistemos yra glaudžiai susijusios tarpusavyje, todėl rytinis maisto pasirinkimas lemia ne tik mūsų savijautą, bet ir nuotaiką.

Tiems, kas kasdien patiria daug streso, kenčia nuo miego trūkumo, nevengia cukraus, greito maisto, jis pataria įsivesti ir dar vieną ryto taisyklę - papildyti organizmą gerosiomis bakterijomis (probiotikais), kurios palaiko imuninę sistemą, padeda geriau įsisavinti maisto medžiagas, taip pat dalyvauja pagrindinių, nuotaiką reguliuojančių, neurotransmiterių sintezėje.

PUSRYČIŲ, KAIP IR KITŲ VALGIŲ METU, REIKIA GAUTI VISŲ REIKIAMŲ MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ - BALTYMŲ, ANGLIAVANDENIŲ IR GERŲJŲ RIEBALŲ

„Enterinė nervų sistema, esanti virškinamajame trakte, ne veltui yra vadinama antrosiomis smegenimis. 95 proc. laimės hormono seratonino gaminasi būtent žarnyne, todėl jo veikla yra glaudžiai susijusi su smegenų funkcija bei nuotaika“, - pasakoja specialistas.

Probiotikų gausu fermentuotame maiste, pavyzdžiui, raugintose daržovėse, taip pat natūraliame jogurte, kefyre, kombučioje. Įdomu pastebėti, kad norint padidinti gerųjų bakterijų kiekį organizme, jas svarbu tinkamai pamaitinti. „Probiotikai yra gyvi organizmai, kurie gyvena mūsų kūne ir maitinasi skaidulomis. Todėl į mitybą siūlau įtraukti ispaninio šalavijo sėklų ir linų sėmenų, kuriomis galite pagardinti savo rytinį glotnutį. Taip pat verta valgyti daugiau ekologiškų vaisių, daržovių ir saldžiųjų bulvių.“

„Laisvalaikio“ inf.

Lazdyno ir migdolų riešutų pyragas su uogomis

Konditeris ALI GADŽIJEVAS siūlo išsikepti lazdyno bei migdolų riešutų morenginį biskvitą, kurį reikia pertepti kreminio sūrio ir plaktos grietinėlės kremu su šviežiomis uogomis.

„Gardu gardu“ nuotr.

Biskvitui reikės:
- 40 g migdolų riešutų,
- 40 g lazdyno riešutų,
- 20 g miltų,
- 40 g cukraus pudros,
- 90 g cukraus,
- 3 kiaušinių baltymų.

Įdarui reikės:
- 3 šaukštai kreminio sūrio arba rikotos,
- 500 ml grietinėlės,
- pusės citrinos žievelės,
- 1/3 vanilės ankšties,
- šviežių uogų (aviečių, gervuogių, šilauogių).

Kiaušinių baltymus kartu su cukrumi išplakti iki standžių blizgių putų.

Į elektrinį smulkintuvą suberti riešutus, cukraus pudrą ir miltus. Sumalti iki smulkių trupinių.

Lėtais sukamaisiais judesiais maišyti baltymų masę ir berti į ją trupinius. Išmaišyti iki vientisos masės ir sudėti ją į konditerinį maišelį, po lygiai padalyti masę į dvi apvalias kepimo formas arba žiedus (18 cm skersmens). Išlyginti paviršių ir nepalikti ant dugno tarpelių. Kepti iki 160°C įkaitintoje orkaitėje 10 minučių. Iškepusius biskvitus atvėsinti ir išimti iš kepimo formų.

Grietinėlę lėtai išplakti kartu su kreminiu sūriu iki vientisos blizgios masės. Neperplakti. Įdėti vanilės ankšties sėklyčių, įtarkuoti citrinos žievelės ir gerai išmaišyti. Gautą kremą su konditeriniu maišeliu tolygiai paskirstyti ant vieno biskvito paviršiaus maždaug 3 cm storio sluoksniu. Įsprausti įvairių šviežių uogų ir uždengti antruoju biskvitu. Paviršių galima apibarstyti cukraus pudra ir dekoruoti šviežiomis uogomis.

„Gardu gardu“ inf.

Kodėl ir pavasarį reikia vitaminų

Visiems žinomai tiesai, kad vitaminas C gali apsaugoti nuo peršalimo ir gripo, specialistai turi tam tikrų išlygų ir pastabų. Kita vertus, šis vitaminas tikrai svarbus organizmui sveikstant, tad šaltesniu periodu jis turėtų būti kiekvienų namų vaistinėlėje. Net ir prasiautus peršalimo virusams, šio vitamino pamiršti nereikėtų. Suglebusi oda, lėčiau gyjančios žaizdos, nusilpęs regėjimas - tai tik dalis simptomų, kurie pasireiškia, kai organizmui pradeda trūkti vitamino C.

Instagram/@folilan nuotr.

Lietuvoje dar vis siaučiant ligoms, į pagalbą dažnas pasitelkia ne tik svarbiausius vaistinius preparatus, bet ir vitaminą C (kitaip žinomą kaip askorbo rūgštį). „Eurovaistinės“ vaistininkas Dainius Viederis perspėja - jei norima apsisaugoti nuo ligų ir sirgti rečiau, vien šiuo vitaminu pasikliauti nereikėtų, nes nėra įrodyta, kad askorbo rūgšties turi įtakos peršalimo atvejų dažnumui.

„Gera žinia ta, kad reguliariai vartojama askorbo rūgštis paties peršalimo metu, jau susirgus, tikrai gali padėti sutrumpinti nemalonių simptomų trukmę. Be to, pakankamas vitamino C kiekis gelbsti nuo daugybės kitų negalavimų“, - pažymi vaistininkas ir priduria, kad būtent šis vitaminas labai svarbus norint išlaikyti odos grožį.

Pagalba odai

Natūralus senėjimo procesas, saulės poveikis, žalingi įpročiai ar nuovargis - viskas atsispindi mūsų veide. Jei oda glemba ir yra papilkėjusi, pats metas į pagalbą pasitelkti vitaminą C. Ne veltui jo gausu odą skaistinančiuose kosmetikos produktuose.

„Šis vitaminas yra stiprus antioksidantas, kuris mažina laisvųjų radikalų poveikį ir taip atitolina priešlaikinio senėjimo procesus, padeda atkurti saulės paveiktą odą. Ne ką mažiau svarbu, jog būtent askorbo rūgštis padeda užtikrinti kolageno gamybą, o kartu padeda išsaugoti jaunystę, palaikyti sveiką odos struktūrą, lygumą, elastingumą“, - paaiškina vaistininkas. Pasak jo, visos šios savybės svarbios ne tik pačios odos grožiui, bet dar ir padeda greičiau gyti odos žaizdoms.

ĮRODYTA, TAČIAU MAŽIAU ŽINOMA VITAMINO C NAUDA - TAI PAGALBA AKIMS

Svarbu atsiminti tai, kad gautą vitaminą C organizmas visų pirma paskirsto svarbesniems organams, odai atitenka tik tai, kas lieka, todėl nuo apskritai vitaminų trūkumo oda kenčia itin dažnai.

Valdyti cholesterolį

Vitamino C vartojimas yra svarbi pagalba ir reguliuojant cholesterolio kiekį organizme. Dėl neteisingų mitybos įpročių, gyvenimo būdo ar tam tikrų ligų padidėjęs cholesterolio kiekis organizme šiandien jau tapo viena iš plačiai paplitusių sveikatos problemų. Jis žaloja širdį, kraujagysles, o kartu padidina infarkto ar smegenų insulto riziką. Pastebima, kad šios ligos vargina vis daugiau ne tik vyresnio amžiaus, bet ir gana jaunų žmonių.

„Kad ir kaip gražiai skambėtų vitamino C savybė kontroliuoti cholesterolio kiekį, jis yra tik pagalbinė priemonė. Vien šis vitaminas nepadės, jei nesilaikoma sveiko gyvenimo būdo. Svarbu kasdien mankštintis, sveikai maitintis, kad netrūktų skaidulų ir omega riebiųjų rūgščių.“

Sveikesnės akys

Pasak D.Viederio, dar viena įrodyta, tačiau mažiau žinoma vitamino C nauda - pagalba akims. Šis vitaminas padeda palaikyti akies drėgmę ir lėtina akies senėjimo procesus.

„Pastebėta, jog žmonėms, kurie vartoja didesnį vitamino C kiekį maisto racione, pastebimai sumažėja akies lęšiuko padrumstėjimo rizika, vitaminas teigiamai veikia ir akių kraujagysles, todėl mažėja amžinės geltonosios dėmės degeneracijos tikimybė“, - vardija vaistininkas ir pataria, artėjant pavasariui, neskubėti išimti vitaminą C iš namų vaistinėlės.

O šio vitamino gausiai turi visi citrusiniai vaisiai, petražolės, juodieji serbentai, paprikos, erškėtuogės, visos žalios spalvos, ypač lapinės, daržovės, kaip ir apskritai daržovės, uogos bei vaisiai.

„Laisvalaikio“ inf.

Batų „pranešiojimas“ ir kitos klaidos, dėl kurių kenčia pėdos

Natūralu, kad po visos darbo dienos ar ilgo pasivaikščiojimo ima varginti kojų skausmas, tačiau pėdoms nesuteikiant didelės apkrovos, skausmas, deginimo pojūtis ar tinimas yra pirmieji ligų signalai. Estetine pėdų būkle taip pat svarbu rūpintis ne tik atėjus pavasariui - ilgesnį laiką nekreipdami dėmesio į kojų išvaizdą, galime praleisti pirmuosius ligų atsiradimo požymius.

„Paprastai žmonės nėra linkę sureikšminti pėdų skausmo, dažniausiai nemalonius pojūčius siejame su per dideliu fiziniu aktyvumu ir rūpinamės tik estetine pėdų būkle: bandome vengti kulnų odos suragėjimo, nuospaudų. Žiemą dar aktualus ir odos sausėjimas, padidėjęs prakaitavimas bei kartu su juo atsirandantis nemalonus kvapas, grybelis“, - pagrindines pėdų problemas vardija „Eurovaistinės“ vaistininkė Regina Molotkova.

Pasak jos, estetinės problemos dažniausiai yra lengvai sutvarkomos su kremais ar šveitikmas, patinimas ar deginimo jausmas gali pranešti ir apie vidaus organų sutrikimus, tad ignoruoti nemalonių pojūčių nereikėtų.

Atpažinti problemą

Specialistė atkreipia dėmesį, kad deginimo pojūtis pėdose ar jų gio pasekmė, bet jei intensyviai nesportavote, pakitusi pėdų išvaizda ar nemalonūs pojūčiai dažniausiai signalizuoja apie kraujotakos sutrikimus.

„Jeigu karštis pėdose pereina į dilgčiojimą, skausmą ar nejautrą pėdų srityje, tai gali pranešti apie venų varikozę. O pėdų tinimui pačių srityje, kvėpavimo sunkumu, ar galvos svaigimu, nedelsiant reiktų kreiptis į gydytojus, nes tai gali reikšti, jog formuojasi pavojingi krešuliai.“

Vaistininkė pataria atidžiai stebėti ir kojų nagų būklę. Nors pageltę nagai dažniausiai yra susiję su grybeline infekcija, pakitusi jų spalva, padidėjęs minkštumas ir nuolatinis lūžinėjimas gali pranešti ir apie kepenų, inkstų, plaučių veiklos sutrikimus.

Asmeninė higiena ir mankšta

Norint išvengti pėdų problemų, pradėti rūpintis kojomis svarbu nuo tinkamos avalynės parinkimo. Ji turėtų būti pritaikyta pagal kojos dydį, formą ir nereikėtų galvoti, kad batai „prasinešios“. Nors kai kurios medžiagos ilgainiui tempiasi, kojas spaudžianti avalynė gali pakenkti audiniams ir kaulams, kyla pėdos deformacijos grėsmė. Ne ką mažiau svarbu - kruopšti higiena.

„Svarbu kiekvieną dieną kojas plauti šiltu vandeniu, o paskui kruopščiai nušluostyti, ypač tarpupirščius. Atsiradusioms odai šalinti naudokite pemzą arba kremus su pieno rūgštimi ir šlapalu, kurie drėkina ir šveičia odą“, - pažymi vaistininkė ir primena kojų nagus kirpti tiesiai, jų neapvalinti, antraip gresia įaugimai.

PAGERINTI KRAUJOTAKĄ GALITE IR TADA, JEI SĖDĖDAMI NEKRYŽIUOSITE KOJŲ, TAIP PAT LAIKĄ LEISITE AKTYVIAI

Kojų skausmo ir tinimo gydymas priklauso nuo būklės sunkumo. Jeigu kamuoja lengvas kojų tinimas, svarbu gerinti kraujotaką, tam gali padėti paprasti pratimai. Bent tris kartus per dieną skirkite 5 min., kurių metu pajudinkite kojų pirštus, pramankštinkite kulkšnis kilnojant jas į viršų ir apačią. Pagerinti kraujotaką galite ir tada, jei sėdėdami nekryžiuosite kojų, taip pat laiką leisite aktyviai - daugiau vaikščiosite, bėgiosite, važinėsitės dviračiu ar plaukiosite baseine.

Atskleistas pranešėjų sąrašas

Visos esamos ir būsimos mamos kalendoriuose turėtų pasižymėti balandžio 28-ąją. Į antrąjį susitikimą kvies konferencija sąmoningoms mamoms „SVEIKA IR LAIMINGA MAMA“, vyksianti naujojoje Vilniaus „Siemens“ arenos erdvėje.

Viktorijos Buder-Macijauskienės asmeninio albumo nuotr.

„Pernai pamatėme, kokia aktuali sąmoningos motinystės žinia yra Lietuvos moterims. Ir jei pernai daugiau dėmesio teko moteriai, tai šiemet mūsų pranešėjai nemažai kalbės ir apie vyrus - juk jie taip pat išgyvena didelių pokyčių, su kuriais tenka susidoroti. Tik visi kartu vieni kitus apgaubdami dėmesiu, meile ir pagarba galime susikurti džiaugsmo ir atradimų kupinus gyvenimus“, - sako konferencijos organizatorė Inga Jablonskė.

Šiųmetės konferencijos šūkis „Vaikai auga, auk ir tu“, tad ir gvildenamų temų amplitudė gana plati - nuo sveikatos atradimų, vidinių traumų gydymo iki besąlygiškos meilės ir bendros aktyvios veiklos su vaiku idėjų. Kiekviena tema orientuota į ateitį, t.y. kaip elgtis dabar, kad ateityje galėtume džiaugtis klestinčia savimi ir savo atžala.

Bene ryškiausia konferencijos žvaigždė - JAV endobiogeninės medicinos ekspertas Kamyaras M.Hidaiatas (Kamyar M.Hedayat), pas kurį keliauja pacientės iš visos pasaulio. Daktaras padės įveikti vieną didžiausių šių dienų iššūkių - sustiprinti savo fizinę ir emocinę sveikatą. Pasitelkdamas endobiogeninę mediciną, jis gydė JAV kariuomenės veteranus. Vėliau ši sėkminga jo patirtis tapo „Netflix“ dokumentinio filmo dalimi.

Ypatingą patyriminę paskaitą ruošia emocinio intelekto lavinimo instruktorė Andrė Amiya Pabarčiūtė. Paskaitoje, kurioje susijungs gyvai atliekama muzika, vaizdas ir meditacija, A.Pabarčiūtė pasakos, kaip pasiekti tokius santykius, kurie būtų paremti tikra, neskaudinančia ir nenuviliančia meile.

Intriguoja ir jaunystėje į JAV išvykusios lietuvių kilmės autorės, ugdymo specialistės bei kompozitorės Foreli Blinstrubaitės-Kramarik pranešimas. Už Atlanto moteris sukūrė šeimą ir kartu su vyru Marku užaugino 5 vunderkindus. Ji pateiks metodikas, kaip atpažinti ir atskleisti savo vaiko talentą bei sėkmingai realizuoti save.

Sunkią ligą įveikusi švedė Sjuzan Lundborg (Suzanne Lundborg) jau daugiau nei 30 metų ieško atsakymo, kodėl žmonės serga. Ji pasidalys savo atradimais sveikatos srityje ir padės kiekvienai moteriai susikurti asmeninį geros sveikatos projektą.

Charizmatiškasis konferencijos svečias - fizikos mokslų daktaras Zarey įsitikinęs, kad kiekviename mūsų slypi natūralus laimės šaltinis. Tačiau tas „žaidybinis aš“ bėgant metams kažkur pasislepia.

Dvasine akušere vadinama JAV gyvenanti lektorė Elena Tonetti-Vladimirova papasakos apie pasąmonėje tūnančias psichologines traumas ir atskleis, kaip jų atsikratyti.

Kaip gyventi amžiną medaus mėnesį, atskleis emocinio ir dvasinio intelekto mokymų pradininkas Lietuvoje Rimvydas Židžiūnas. Verslininkė ir visuomenininkė I.Jablonskė įvardys, kokius 7 supertalentus dažniausiai užmiršta mamos. Lektorius Ignas Bakėjus pasidalys asmenine laimingo trijų vaikų tėčio ir 14 metų santuokoje jau pragyvenusio sutuoktinio istorija. Sertifikuota šokių terapijos ir judesio mankštų trenerė Rūta Lėlytė padės per šokį pažinti savo vaiką ir sustiprinti judviejų ryšį. Staigmeną ruošia vaikų meninio kolektyvo „Džimba“ trenerė Viktorija Buder-Macijauskienė.

Šiemet per konferencijos temas dalyvius lydės laidų ir renginių vedėja Indrė Kavaliauskaitė-Morkūnienė.

„Laisvalaikio“ inf.

Ilgąjį savaitgalį - su techno žvaigždėmis

Buvusioje radijo imtuvų gamykloje įsikūręs menų fabrikas „Loftas“ šią sekmadienio naktį kviečia pasitikti „BLITZRAVE“ vakarėlyje. Renginio organizatoriai pasirūpino, kad elektroninės muzikos gerbėjai galėtų drąsiai šokti iki ryto, nes kita išaušus diena - visiems laisva.

„Blitzrave“ yra vakarėlių serija, pasižyminti žmonių mase ir kokybišku reivu. Renginio organizatoriai ragina pavasarį pasitikti su tinkamu elektroninės muzikos kokteiliu ir naująjį „Blitzrave“ sezoną pradeda su Berlyno elektronikos krikštatėviu - Marseliu Detmanu (Marcel Dettmann).

Tai didžėjus ir prodiuseris, pripažintas vienu įtakingiausių šiuolaikinės techno muzikos šalininkų. Jis išlieka ištikimas savo šaknims, nuosekliai puoselėdamas savo elektroninės muzikos interpretacijas bei integruodamas meną į sceną.

Scenoje pasirodys ir Hektoras Ouksas (Hector Oaks) - vienas geidžiamiausių didžėjų Europoje, atpažįstamas dėl netikėtai tarpusavy derinamos techno muzikos.

Iki pat ryto visus judėti privers ir puikiai žinomi didžėjai iš Lietuvos, tarp kurių: Alex Krell - tamsiosios elektronikos kūrėjas, LSAR - ne vieną sėkmingą vakarėlį suorganizavęs didžėjus ir VAL - techno karjerą pradedanti mergina.

„Laisvalaikio“ inf.

Apdovanojimai „Lietuvos garbė“ - Nepriklausomybės atkūrimo dieną

Šiemet bus jau keturiolika metų, kai organizuojamas išskirtinis projektas - nacionaliniai apdovanojimai „LIETUVOS GARBĖ“. Jau tapo tradicija, kad mūsų šalies didvyriai pagerbiami Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo, laisvės ir drąsos - Kovo 11-ą dieną. Ši šventinė data nacionaliniams apdovanojimams parinkta neatsitiktinai - juk būtent tokie žmonės ir jų poelgiai yra tvirtos valstybės atrama bei pamatas.

Renginio organizatorių nuotr.

Per šį laikotarpį buvo pagerbta apie pusantro šimto didvyrių ir išdalyta apie 100 nominacijų - herojų ir nominacijų būta ipačių įvairiausių.

Unikalūs mokslininkų, gydytojų pasiekimai, visuomenei nusipelniusiųjų veikla ar paprastų mūsų šalies žmonių neeiliniai, drąsūs bei kilnūs poelgiai - tai tik kelios sritys, apimančios per daugiau nei dešimtmetį išdalytus apdovanojimus. Laureatai skirtingi savo amžiumi, gyvenimo būdu, patirtimi, atliktais darbais, bet visi jie - kasdienybės herojai, gyvenantys tarp mūsų.

Kalbėjimas apie kilnius žygdarbius įkvepia visuomenę ir tampa postūmiu geriems darbams. Kasmet atsiranda didvyrių, kurie nė nesusimąstydami aukojasi ir gelbėja kito gyvybę, be jokio išskaičiavimo renka paramą vargstantiems, padeda nukentėjusiems. Ne vienas atvejis ir kai vaikai tampa „Lietuvos garbės“ herojais.

Apdovanojimai kovo 11 d. bus transliuojami per TV3.

„Laisvalaikio“ inf.

Poetai ateina

Taip vadinasi ROLANDO KAZLO ir „Pakeleivių“ naujas muzikinis albumas, kurį jie pristatys: kovo 27 d. Alytuje, 29 d. Kaune, balandžio 1 d. Panevėžyje, 8 d. Šiauliuose, 15 d. Vilniuje, 23 d. Utenoje.

Dainiaus Čepkos nuotr.

Albumas išleistas gruodžio mėnesį, jame - 13 kūrinių pagal Lietuvos poetų eiles. Antanas Kalanavičius, Alvydas Valenta, Alma Karosaitė, Henrikas Čigriejus, Jurgis Kunčinas, Rita Dambrauskaitė, Valdas Gedgaudas, Algirdas Verba, Vidas Marcinkevičius, Vaidotas Spudas, Salys Šemerys - poetai, kurių eiles R.Kazlas ir „Pakeleiviai“ įvilko į muzikos rūbą. O koncertinę programą dar papildė kitų poetų eilėmis.

„Poetai, jų kūryba, daugeliui taip ir liks neįmenama mįslė. Mįslė, kurios galbūt ir nereikėtų stengtis įminti, verčiau gėrėtis tuo, ką sugeba jie, bet nesugebame daugelis mūsų - kurti poeziją. Tikras poetas - ne šio pasaulio paukštis, visada šiek tiek svetimas, sunkiai paaiškinamas ir suprantamas, tačiau jo eiliuotas klyksmas dažnai atrakina mūsų viduje slapčiausias duris, pramuša šarvus, pažadina tai, kas žmoguje gražiausia. Tai klyksmas to, kuris nuolat atsimuša į baltą popieriaus lapą, susižalodamas ar užsimušdamas pats. Tačiau ant to lapo lieka smūgio žymė - eilėraštis. Matyt, dėl to eilės mus kartais taip sujaudina. Jos turi savo kainą. Šio albumo, o sykiu ir koncerto herojus - Poetas, lietuvių poetai, jų eilės, tapusios dainomis“, - sako R.Kazlas.

Koncertuose Rolandas Kazlas pasirodys su savo ištikimų „Pakeleivių“ grupe: Andriumi Daugirdu, Jone Dambrauskaite, Audriumi Piragiu, Dainiumi Didžiuliu, Laurynu Čekeliu, Žydrūnu Mockūnu, Martynu Lukoševičiumi.

„Laisvalaikio“ inf.

Pavasariniai skambesiai

Jaunosios kartos pianistei ONUTEI GRAŽINYTEI veriasi pasaulio scenos, tačiau ji visada noriai grįžta į gimtinę koncertuoti, susitikti su artimaisiais. Solidžios, bet žaismingos ir ausį pamalonінančios solinio rečitalio programos „Pavasariniai skambesiai“ bus galima pasiklausyti kovo 12 d. Klaipėdos koncertų salėje ir kovo 15 d. sostinėje, Vilniaus Muzikos galerijoje, Antakalnio g. 17.

Renginio organizatorių nuotr.

„Išvažiavusi studijuoti į Vokietiją pajutau, kaip pasiilgstu namų ir kokią įtaką Tėvynė turi man, jaunam, besiformuojančiam ir ieškančiam žmogui. Į Lietuvą grįžti yra svarbu, noriu parvežti tai, kas geriausia ir gražiausia, su tautiečiais pasidalyti įtaigia ir emocionaliai jaudinančia muzika. Tai tampa savotišku būdu atsidėkoti už tai, ką čia gaunu, kuo čia esu nuolat apdovanojama“, - pasakoja pianistė.

Į LIETUVĄ GRĮŽTI SVARBU, NORIU PARVEŽTI TAI, KAS GERIAUSIA IR GRAŽIAUSIA, SU TAUTIEČIAIS PASIDALYTI ĮTAIGIA IR EMOCIONALIAI JAUDINANČIA MUZIKA

„Šį kartą mano programa „Pavasariniai skambesiai“ turi aiškią 2 dalių formą. Pirmojoje dalyje skambės Frederikas Šopenas (Frederic Chopin) ir Volfgangas Amadėjus Mocartas (Wolfgang Amadeus Mozart). Genijus V.A.Mocartas savo palikimu darė didelę įtaką F.Šopenui ir jo kūrybai. Europoje opera bei šio žanro kūrinių daug rašęs V.A.Mocartas buvo populiarus. Lenkų kompozitorius operos rašyti nenorėjo, bet, įkvėptas austrų genijaus, bandė rasti būdų priversti fortepijoną dainuoti. Tai suformavo savitą ir lengvai atpažįstamą F.Šopeno stilių.

Antrojoje dalyje bendraus Liudvikas van Bethovenas (Ludwig van Beethoven) ir Piotras Čaikovskis. L.Bethovenas P.Čaikovskiui irgi buvo įkvėpimo šaltinis. Pastarasis gerbė jo temų paprastumą, bet apibūdino kompozitorių kaip gigantą. Tačiau P. Čaikovskis dienoraščiuose neretai rašė, kad būtent klausantis šio giganto muzikos jį apimdavo didelis liūdesys, nes jautė, kad tokio tobulumo ir tokios meistrystės jis niekada nepasieks.“

„Laisvalaikio“ inf.

„Kino pavasaris“ ateina

Festivalis „KINO PAVASARIS“ šiemet pirmą kartą tuo pat metu vyks visoje Lietuvoje. Drąsiausius kino mylėtojus suburs unikali 9-oji salė su eksperimentinių formų ir diskusijas provokuojančio turinio filmais. Pirmąkart jaunieji programos sudarytojai pasiūlys bendraamžiams paruoštą programą. Intriguos pagrindinis konkursas, kuriame pasirodys dvi debiutantės lietuvės. Kino meistrystę skleis savito braižo režisierių retrospektyvos. Regos ir klausos negalią turinčių žiūrovų taip pat lauks specialūs seansai.

Renginio organizatorių nuotr.

Tai tik dalis naujienų, kurias per spaudos konferenciją pristatė festivalio organizatoriai. „Skubėkime lėtai. Kine ir į kiną. Mėgaukimės kokybišku laiku. Skirkime laiko atradimams“, - pasisveikino festivalio direktorė Vida Ramaškienė, perfrazuodama šių metų festivalio žinutę „Kai sustoji - pabunda vaizduotė“.

Šiemet programą sudaro 170 filmų - 113 ilgametražių ir 57 trumpametražiai, kuriuos preciziškai atrinko atsinaujinusi „Kino pavasario“ programos sudarytojų komanda - Mantė Valiūnaitė, Aistė Račaitytė, Gediminas Kukta ir Dovilė Raustytė.

Kovo 21-balandžio 4 dienomis festivalis vyks 19-oje miestų ir namų kino platformose. Kovo 21 dieną festivalis prasidės Vilniuje ir Kaune, o kovo 22 dieną - Klaipėdoje, Šiauliuose, Panevėžyje, Alytuje, Marijampolėje, Mažeikiuose, Jonavoje, Utenoje, Telšiuose, Tauragėje, Visagine, Gargždуose, Druskininkuose, Anykščiuose, Varėnoje, Šakiuose ir Birštone.

Ryškiausi Europos debiutantai

Šiemet pagrindinėje konkurso sinėje festivalio programoje - Europos debiutų konkurse - konkuruos 13 režisierių ilgametražių filmų. Tarp jų ir du lietuvių - Marijos Kavtaradzės geriausiu Baltijos šalių filmu Taline išrinkta drama „Išgyventi vasarą“ ir Aistės Žegulytės dokumentinė juosta „Animus Animalis (apie žmones, žvėris ir daiktus)“.

Lietuvių premjeros ir uždarymo filmas

Be minėtų dviejų, įvyks dar trys ilgametražių lietuvių filmų premjeros. Viena jų - Ernesto Jankausko nacionalinė dramos „Čia buvo Saša“ premjera. Įsivaizdinimo tema jautriai kalbantis filmas Talino kino festivalyje, kur įvyko jo pasaulinė premjera, sukėlė daugybę diskusijų.

Viena labiausiai intriguojančių festivalio premjerų - Artūro Jevdokimovo dokumentinio filmo „Second Hand“ premjera. Jis pasakoja apie tai, iš kur atkeliauja drabužiai į dėvėtų drabužių parduotuves, arba apie tamsų lietuvių verslą Didžiojoje Britanijoje.

Festivalį visoje šalyje uždarys puikiai pasaulio kino kritikų įvertintas Rugilės Barzdžiukaitės dokumentinis filmas „Rūgštus miškas“. Jis nukels į garsiąją kormoranų koloniją Juodkrantėje.

Trumpojo metro filmų konkurse tarp 32 filmų yra ir penkios lietuvių pavardės: Tito Lauciaus („Šeima“), Kamilės Milašiūtės („Nacionalinės premijos laureatų vaikai“), Skirmantos Jakaitės („Žonglierius“), Akvilės Žilionytės („Langai“) ir Lauryno Bareišos („Kaukazas“).

Didžioji šių metų naujiena

Šių metų retrospektyvos skirtos dviem išskirtiniams kino kūrėjams. Retrospektyvos pateko į 9 salę, kurios repertuare bus rodomi kūriniai iš 35 mm juostų, serialas, 3D filmas ir toks kinas, kuris retai patenka į įprastus kino teatrus. Į 9 salės atidarymą atvyks menininkas Džeremis Šo (Jeremy Shaw), pristatysiantis „Kvantifikacijos trilogiją“.

„Laisvalaikio“ inf.

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS
9 d. 18.30 val. - Premjera! „Turandot“. 3 v. opera (italų k.). Rež. R.Wilson.
10 d. 12 val. - B.Pawlowski „Snieguolė ir septyni nykštukai“. 3 v. baletas. Dir. A.Šulčys.
14 d. 18.30 val. - R.Wagner „Skrajojantis olandas“. 3 v. opera. Rež. f. Zambello (JAV). Dir. R.Šervenikas.
15 d. 18.30 val. - S.Prokofjev „Romeo ir Džuljeta“. 2 v. baletas. Choreogr. K.Pastor (Lenkija). Dir. M.Pitrėnas.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS
10 d. 16 val. Studijoje - I.Šeinius „Kuprelis“. Rež. P.Markevičius.
14, 15 d. 19 val. Mažojoje salėje - Premjera! I.Bergman „Scenos iš vedybinio gyvenimo“. Rež. V.Rumšas.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS
9 d. 12 val. - „Brangusis atrakcionų parko dėde!“ Rež. O.Lapina.
10 d. 18.30 val. - „Marti“. Rež. G.Tuminaitė.
12 d. 18 ir 20.30 val. - Improvizacijos kovos (teatras „Kitas kampas“).
13 d. 18.30 val. - S.Beckett „Belaukiant Godo“. Rež. R.Tuminas.
14 d. 18.30 val. - „24 valandos iš Moters gyvenimo“ (pagal S.Zweigo noveles).
15 d. 18.30 val. - M.Gorkij „Motina (Vasa Železnova)“. Rež. K.Glušajevas.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS
9 d. 18 val. Salėje 99 - Premjera! „Fikcijos“. Rež. A.Juška.
10 d. 12, 13.30, 15 val. - „Kaltūnas“. Autorės: S.Norkutė ir Š.Pečiukonytė.
13 d. 18 val. Teatro fojė - „Liūdnos dainos iš Europos širdies“. Rež. K.Smeds (Suomija).
14 d. 18 val. Salėje 99 - M.Andersson „Bėgikas“. Rež. O.Lapina.
15 d. 18 val. Salėje 99 - „Šveikas“. Rež. A.Juška.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS
9 d. 18.30 val. - O.Felcman „Sveiki, aš Čarlio teta!“ (N-12) Rež. A.Motornaja. Dir. N.Makarevič (Baltarusijos valstybinis akademinis muzikinis teatras).
10 d. 12 val. - V.Ulanovskij „Auksinis viščiukas“. Rež. V.Jaščiuk. Dir. M.Tretjakova (Baltarusijos valstybinis akademinis muzikinis teatras).
10 d. 18.30 val. - A.Žurbin „Retro stiliaus vestuvės“ (N-12). Rež. A.Motornaja. Dir. M.Kovalčik (Baltarusijos valstybinis akademinis muzikinis teatras).
12 d. 18.30 val. Erdvėje A-Z - f. Dostojevskis „Dostojevskio angelai“ (rusų k.). Rež. B.Mar.
13, 14 d. 18.30 val. - M.Ivaškevičius „Rusiškas romanas“ (su lietuviškais titrais, N-16). Rež. O.Koršunovas.
15 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - „Idiotas“ (su lietuviškais titrais). Rež. A.Jankevičius.

RAGANIUKĖS TEATRAS
9 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Miegančioji gražuolė“. Rež. R.Urbonavičiūtė.
10 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Katinėlis ir Gaidelis“.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“
Didžioji salė
9 d. 12 val. - „Daktaras Dolitlis“. Rež. R.Driežis.
10 d. 12 val. - S.Siudikas „Trys paršiukai“. Rež. A.Mikutis.
12 d. 18.30 val. - Premjera! „Daktaras Glasas“. Rež. R.Kazlas.
14 d. 18.30 val. - „Smėlio žmogus“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
Mažoji salė
9 d. 14 val. - „Aukso obelėlė, vyno šulinėlis“. Rež. R.Driežis.
10 d. 14 val. - „Evoliucija“. Rež. Š.Datenis.
Palėpės salė
10 d. 16 val. - „Raudonkepurė“. Rež. V.Mazūras.

MENŲ SPAUSTUVĖ
9 d. 12 val. Kišeninėje salėje - ATVIRAS RATAS: „Gėda pelėda“. Idėjos autorė J.Urnikytė.
9 d. 18.30 val. Kišeninėje salėje - ATVIRAS RATAS: „Lietaus žemė“ (N-14). Rež. A.Giniotis.

„Greta“
„Greta“

Lietuvos kino teatruose nuo kovo 1 d.
Drama. JAV, 2019.
Režisierius: Neil Jordan.
Vaidina: Isabelle Huppert, Chloe Grace Moretz.

Jauna, geraširdė ir naivi niujorkietė Fransė, metro vagone radusi paliktą rankinuką, o jame - adresą, pristato radinį į namus. Užmaršioji rankinuko savininkė Greta labai dėkoja Fransei už jos gerą širdį. Pati neseniai palaidojusi motiną, Fransė pajunta simpatiją moteriai, taip pat skaudžiai išgyvenančiai vienatvę: Greta yra našlė, kurios dukra įstojo į universitetą ir neseniai paliko namus.

Tačiau Fransės laukia smūgis. Vieną vakarą spintoje mergina aptinka daugybę tokių pat rankinukų, kokį ji grąžino savo naujajai draugei. O ant kiekvieno rankinuko užklijuotas lapelis su vis kitos merginos vardu. Fransė su siaubu suvokia, kad žaidimai baigėsi ir dabar Greta kelia pavojų ne tik jos ramybei, bet galbūt ir gyvybei.

9 d. 19 val. Juodojoje salėje - Premjera! LOW AIR: „Su(si)tikimas“ (N-16). Rež. L.Liepaitė.
10 d. 12 val. Kišeninėje salėje - STALO TEATRAS: „Kaip žvejys į dangų ėjo“. Scenogr. S.Degutytė.
12 d. 18.30 val. Juodojoje salėje - ATVIRAS RATAS: „CV, arba kas aš esu“. Rež. J.Tertelis.
14, 15 d. 19 val. Juodojoje salėje - „Neišmoktos pamokos“. Rež. A.Špilevoj.
15 d. 18.30 val. Kišeninėje salėje - ATVIRAS RATAS: „Saulėtoji linija“ (N-16). Kūrėjai: V.Šumilovaitė ir J.Tertelis.

KEISTUOLIŲ TEATRAS
9 d. 12 val. - „Kai aš mažas buvau“. Rež. V.Žitkus.
9 d. 15 val. Mažojoje scenoje - „Vištytė ir gaidelis“. Rež. R.Skrebūnaitė.
10 d. 12 val. - M.Macourek „Ilgoji pertrauka“. Rež. O.Lapina.
10 d. 15 val. - „Bambeklis Bajoras“. Rež. A.Giniotis.
13 d. 11 val. Utena, kultūros centre - „Bambeklis Bajoras“. Rež. A.Giniotis.
14 d. 19 val. - Premjera! „Riešutų duona“. Rež. A.Giniotis.
15 d. 19 val. - Skamba keistai. Dalius Skamarakas, Vaitotas Žitkus, Sigitas Mickis.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS
9 d. 19 val. - „Y: Alisa“. Rež. A.Leonova.
14 d. 19 val. - M.Crimp „Pasikėsinimas į jos gyvenimą“. Rež. O.Koršunovas.
15 d. 19 val. - Premjera! L.S.Černiauskaitė „Liučė čiuožia“. Rež. O.Koršunovas.

TRAKAI

UŽUTRAKIO DVARAS
10 d. 14 val. - „Šimtmečio moterys“. Idėjos autorės: J.Kalvaitytė ir N.Bulotaitė.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS
9, 10 d. 18 val.; 12 d. 19 val.; 13 d. 14 val. Rūtos salėje - Premjera! „Kaunas Wi-Fi“. Rež. A.S.Brown (Izraelis).
10 d. 15 val. Didžiojoje scenoje - M.Maeterlinck „Žydroji paukštė“. Rež. V.Martinaitis.
12-15 d. - Tarptautinis interaktyvus teatro festivalis „Nerk į teatrą 2019“
14 d. 10 ir 12 val. Rūtos salėje - „Aplink pasaulį 2“. Rež. A.Sunklodaitė.
15 d. 13 ir 15 val. Rūtos salėje - W.Shakespeare „Romeo ir Džiuljeta“. Rež. L.Akerlund (Norvegija).
15 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - J.Marcinkevičius „Mindaugas“. Rež. N.Darnstadt (Vokietija).

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS
9, 10 d. 18 val. - „Silva“. 3 d. operetė. Rež. R.Bunikytė. Dir. V.Visockis.
12 d. 18 val. - Kauno choreografijos mokyklos mokinių koncertas.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS
9 d. 11.30, 14 val. - „Atvira oda“. Rež. K.Žernytė.
9 d. 18 val. Mažojoje salėje - M.Duras „Hirošima, mano meile“. Rež. R.Abukevičius.
10 d. 14 val. Didžiojoje salėje - „Alksniškės“. Rež. G.Padegimas.
12 d. 18 val. Didžiojoje salėje - Martin McDonagh „Pagalvinis“. Rež. G.Varnas.
13 d. 19 val. Mažojoje salėje - „Mari Kardona“. Rež. A.Jankevičius.
15 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Prancūziškojo teatro trupė „Komsa“: „Ferdinandas Brunas“. Rež. O.Simonova (Ukraina).

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS
9 d. 12 val. - Premjera! „Elniuko išpažintis“. Rež. N.Sabašvili (Sakartvelas).
10 d. 12 val. - „Zuikio kaprizai“. Rež. A.Stankevičius.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS
9 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - S.Šaltenis „Kalės vaikai“. Rež. E.Nekrošius.
15 d. 18.30 val. Mažojoje salėje - J.Pulinovič „Elzės žemė“. Rež. P.Gaidys.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS
9 d. 12 val. - „Kad tave žąsis!“ Rež. G.Radvilavičiūtė.
10 d. 11 val. - „Vienas, du - kur tu?“ Rež. D.Savickis.

ŽVEJŲ RŪMAI
9 d. 18 val. Teatro salėje - „Pavogtas veidas“ (pantomimos teatras „A“).
10 d. 12 val. Teatro salėje - „Pasaka apie katinėlį, gaidelį ir septynis ožiukus“. Rež. A.Juškevičienė (jaunimo teatras „Be durų“).
10 d. 16 val. Didžiojoje salėje - „Gintaro laše mano Lietuva“.
13 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Smuikininkas ant stogo“. 2 v. miuziklas. Rež. ir choreogr. J.Szurmiej (Lenkija). Dir. S.Domarkas.
14 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Vyriška giminė, vienaskaita“ (rusų k., N-16). (Maskvos komedijos teatras).
15 d. 19 val. Teatro salėje - „Fabijonas“. Rež. R.Šavelis (Klaipėdos pilies teatras).

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS
9 d. 18 val. Didžiojoje salėje - „Nebylys“ (pagal J.Tumą-Vaižgantą, N-14). Rež. J.Vaitkus.
10 d. 18 val. Mažojoje salėje - A.Špilevoj „Bagadelnia“. Rež. A.Špilevoj.

PANEVĖŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS
15 d. 18 val. - Premjera! f.Durrenmatt „Fizikai“. Rež. A.Areima.

PANEVĖŽIO MUZIKINIS TEATRAS
10 d. 18 val. - R.Rodgers „Muzikos garsai“. 2 d. miuziklas. Rež. N.Petrokas. Dir. V.Kapučinskas.

KITI MIESTAI
9 d. 18 val. Utena, kultūros centre - „Manno laimė“. Rež. G.Balpeisova.
12 d. 18 val. Rokiškis, kultūros centre - „Vienos miško pasakos“. Rež. Y.Ross.
14 d. 18 val. Rokiškis, kultūros centre - „Marti“. Rež. G.Tuminaitė.
15 d. 18 val. Alytus, kultūros ir komunikacijos centre - K.Binkis „Atžalynas“. Rež. J.Vaitkus.

Koncertai

VILNIUS

TAIKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS
10 d. 16 val. - Kamerinės muzikos koncertas „Čiurlionio kvartetas ir Ralf Taal“. Čiurlionio kvartetas. Ralf Taal (fortepijonas).

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA
10 d. 18.30 val. - Gediminas Storpirštis ir grupė „Mana širdis - mana šalis“. Atlikėjai: D.Slipkus, V.Nivinskas (kontrabosas), V.Mikeliūnas (smuikas), J.Krivickas (gitara), D.Miniotas (perkusija), G.Storpirštis (gitara, vokalas).
15 d. 20 val. - Koncertas „Skamp Acoustic“. Atlikėjai: E.Q.Jennings, V.Diawara, V.Alesius, V.Vainilaitis, G.Nakas, E.Petkus.

ARKIKATEDRA BAZILIKA
10 d. 14 val. - Sakralinės muzikos valanda skiriama Kovo 11-osios, Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dienai. VDU Švietimo akademijos mišrus choras AVE VITA (meno vadovas ir dirigentas prof. K.Barisas). G.Barisaitė (chormeisterė), R.Mitkus (vargonai). Solistės: Aušra Čepanonė ir Gintarė Barisaitė.

MOKYTOJŲ NAMAI
11 d. 16 val. VMN Mažojoje salėje - Dalyvauja: A.Čekauskas (tenoras), B.Jankauskas (kompozitorius), P.Jaraminas (fortepijonas). Įėjimas - nemokamas.
15 d. 18 val. VMN Baltojoje salėje - Poezijos ir romantinių dainų vakaras „Dienų vėrinys“. Dalyvauja poetė, dainų kūrėja ir atlikėja Birutė Kanevičienė. Įėjimas - nemokamas.

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS
10 d. 19 val. Didžiojoje renesansinėje menėje - Koncertas „Baroko dialogai“. Lietuvos kamerinis orkestras. Solistas Hugo Ticciati (smuikas).
13 d. 18 val. - Barbara Strozzi. Moteris baroko muzikos avangarde.

MUZIKOS GALERIJA
15 d. 18 val. - „Pavasariniai skambesiai“. Onutė Gražinytė (fortepijonas).

ŠOKIO TEATRAS
9 d. 12 val. - Muzikinė pasaka „Trimito miestas“. Rež. B.Mar. Vyr. dirigentas U.Vaiginis.

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA
9 d. 17 val. Mažojoje salėje - „Balsodumplės.lt“. Atlikėjai: Giedrius Prunskus (baritonas), Laimonas Salijus (akordeonas).
13 d. 18 val. - „Romantiškasis Faure“. Kauno styginių kvartetas: K.Beinarytė-Palekauskienė (I smuikas), A.Mikutytė (II smuikas), E.Lapinskė (altas), S.Bartulis (violončelė). Solistas M.Bazaras (fortepijonas).
14 d. 19 val. - „Tango Argentino“. E.Gimenez (dainininkas, kompozitorius, šokėjas), N.Bakula (akordeonas). Dalyvauja Brigita ir Carlos Rodriguez (šokėjai).
15 d. 18 val. - Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbelian, vadovas A.Treikauskas). Solistai: Veronika Dzhioveva (sopranas, Pietų Osetija), Kostas Smoriginas (baritonas). Dir. C.Orbelian.

RENGINIŲ OAZĖ
11 d. 18.30 val. - Gediminas Storpirštis ir grupė „Mana širdis - mana šalis“. Atlikėjai: D.Slipkus, V.Nivinskas, V.Mikeliūnas, J.Krivickas, D.Miniotas, G.Storpirštis.

ŽALGIRIO ARENA
12 d. 20 val. - Andrius Mamontovas su orkestru. Dir. M.Pitrėnas.

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ
12 d. 18.30 val. I a. fojė - „Pavasariniai skambesiai“. Onutė Gražinytė (fortepijonas).
14 d. 18.30 val. I a. fojė - „Menų pakylėti“. Valstybinis Vilniaus kvartetas: D.Kuznecovaitė (I smuikas), A.Šilalė (II smuikas), G.Jakaitis (altas), A.Vasiliauskas (violončelė), J.Stauskaitė (dailininkė). Solistai: M.Rostropovičiaus labdaros ir paramos fondo „Pagalba Lietuvos vaikams“ globojami jaunieji atlikėjai: A.Gečaitė, L.Jurgutavičiūtė, U.L.Žuklytė (smuikas), M.L.Lizzi, J.Vozbutas (akordeonas), R.Makštutis (klarnetas), S.Poška (fortepijonas). Koncertą veda muzikologė L.Navickaitė-Martinelli.

ŠVYTURIO ARENA
11 d. 17 val. - Šventinis koncertas „Labas, Lietuva“, skirtas Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo dienai.
14 d. 20 val. - Andrius Mamontovas su orkestru. Dir. M.Pitrėnas.

PALANGA

KONCERTŲ SALĖ
11 d. 17 val. - Koncertas „Šiaurės pulsas“. Baltijos jūros filharmonijos orkestras. Solistai: David Nebel (smuikas), Mick Pedaja. Dir. K.Jarvi.

KULTŪROS CENTRAS RAMYBĖ
10 d. 19 val. - Alex Skolnick trio (JAV).

KITI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE
9 d. 18 val. Joniškis, Baltojoje sinagogoje - Radijo klasika. Vaida Genytė ir Egidijus Bavikinas su „Brass Bravo“.
10 d. 18.30 val. Ignalina, Paliesiaus dvare - „Viviane canta Piaf“.
15 d. 18 val. Anykščiai, menų inkubatoriuje - „Subtilu-Z“ koncertas. L.Vaitkus, P.Velikis, D.Mihailovs, V.Švažas.

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 10.10, 12.40, 15.15, 17.50 val. 9 d. 23 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 9-14 d. 13.20, 15.40 val.
„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 9-14 d. 10.30, 16, 20.30 val. 9 d. 23.15 val.
„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 9-14 d. 13.10, 18.50 val.
„Ką tu nuo manęs slepi“ (komedija, Rusija, N-13) - 9-14 d. 17.25, 21.40, 23.50 val. 9-14 d. 21.40 val. 9 d. 23.50 val.
„Laisvo elgesio tėvai“ (komedija, JAV, N-16) - 9-14 d. 21.20 val. 9 d. 23.30 val.
„Nes ji yra moteris“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 9-14 d. 18.40 val. 9 d. 23.20 val.
„Kurskas“ (istorinis veiksmo f., Belgija, Liuksemburgas, N-13) - 14 d. 18.10 val.
„Pasmerkti. Kauno romanas“ (kriminalinis trileris, Lietuva, N-16) - 9-14 d. 13.40, 18.20, 21 val.

„Ir visi jų vyrai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 9-14 d. 10.50, 16.10, 20.40 val.
„Snieguotos lenktynės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 9-14 d. 10.20, 12.20, 14.30 val.
„Arktis. Įkalinti ledynuose“ (drama, Islandija, N-13) - 9-14 d. 16.40, 19, 21.30 val. 9 d. 23.40 val.
„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 11.10, 13.50, 16.20 val.
„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-11 d. 10.40 val. 9-14 d. 15.05 val.
„Alita. Kovos angelas“ (veiksmo f., JAV, N-13) - 9-14 d. 13.30, 20.50 val.
„Belos kelionė namo“ (nuotykių filmas šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 13 val.
„Žalioji knyga“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 9, 11, 13 d. 18.10 val. 9 d. 23.05 val.
„Žalgirio mūšis“ (istorinis dokumentinis f., dubliuotas lietuviškai, Lietuva, Lenkija, Vokietija, N-7) - 9-14 d. 11.20 val.
„Tobolas“ (istorinė drama, Rusija, N-16) - 9-14 d. 18.30 val.
„Greta“ (trileris, Airija, JAV, N-13) - 10, 12 d. 18.10 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 9-14 d. 11.30 val.
„Septynios vakarienės“ (komedija, Rusija, N-13) - 9-14 d. 19.40 val.
„Kiaurymė“ (siaubo f., Airija, N-16) - 9, 11, 13 d. 21.50 val. 10, 12, 14 d. 15.50 val.
„Šv.Agota“ (siaubo f., JAV, N-16) - 9, 11, 13 d. 15.50 val. 10, 12, 14 d. 21.50 val.

FORUM CINEMAS VINGIS
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 11, 13.30, 14.25, 21.15 val. 9, 11-14 d. 15.55 val. 10 d. 16.55 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 9-14 d. 12, 17.05 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 9-14 d. 11.15, 13.40 val.
„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 9-14 d. 11.40 val. 9, 11-12, 14 d. 18.30 val. 10 d. 19.30 val. 13 d. 18.40 val.
„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 9-14 d. 14.20, 21.25 val.
„Nes ji yra moteris“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 9-14 d. 13.50, 19 val.
„Laisvo elgesio tėvai“ (komedija, JAV, N-16) - 9-14 d. 16.30 val. 9, 11-12, 14 d. 21.40 val.
„Ką tu nuo manęs slepi“ (komedija, Rusija, N-13) - 9-14 d. 19.10, 21.30 val. 9, 11, 13-14 d. 16.50 val. 10, 12 d. 16.20 val.
„Miegančioji gražuolė“ (baletas) - 10 d. 17 val. (Iš Maskvos didžiojo teatro).
„Šindlerio sąrašas (1993)“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 13 d. 19.30 val.
„Kurskas“ (istorinis veiksmo f., Belgija, Liuksemburgas, N-13) - 14 d. 18.30 val.
„Ali ir Nino“ (romantinė drama, Didžioji Britanija, Azerbaidžanas, N-13) - 12 d. 18 val. (nemokamas seansas).
„Matangi“ (dokumentinis f., N-13) - 14 d. 19 val.
„Snieguotos lenktynės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 9-14 d. 13.50, 16.05 val. 9-11 d. 11.45 val.
„Arktis. Įkalinti ledynuose“ (drama, Islandija, N-13) - 9-14 d. 19.30, 21.45 val. 13 d. 16.30 val.
„Tobolas“ (istorinė drama, Rusija, N-16) - 9-14 d. 11.20 val. 12-13 d. 18.45 val.
„Ir visi jų vyrai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 9-14 d. 13.50 val. 9-13 d. 18.15 val.
„Pasmerkti. Kauno romanas“ (kriminalinis trileris, Lietuva, N-16) - 9-14 d. 21 val. 9-13 d. 18.40 val.
„Žalioji knyga“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 9-14 d. 11, 15.45 val. 9, 11, 12 d. 18.50 val.
„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-11 d. 11.30 val. 9-12, 14 d. 14 val.
„Kiaurymė“ (siaubo f., Airija, N-16) - 9-14 d. 21.45 val.
„Greta“ (trileris, Airija, JAV, N-13) - 9-14 d. 21.40 val.
„Alita. Kovos angelas“ (veiksmo f., JAV, N-13) - 9-14 d. 16.15 val.

„Alita. Kovos angelas“ (veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 9-14 d. 19 val.
„Valdžia“ (komiška drama, JAV, N-13) - 9, 11, 13 d. 20.45 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 9-11 d. 11.20 val.
„Baseino valdovai“ (komedija, Prancūzija, N-13) - 10, 12 d. 20.45 val.
„Purpurinis rūkas“ (drama, Lietuva, N-13) - 9, 11, 13 d. 16.20 val.
„Žalgirio mūšis“ (istorinis dokumentinis f., dubliuotas lietuviškai, Lietuva, Lenkija, Vokietija, N-7) - 14 d. 16.20 val.

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS
„3 dienos Kibrone“ (drama, Vokietija, N-13) - 12 d. 16.50 val. 9 d. 14.20 val. 10 d. 16.20 val. 13 d. 19 val.
„Klubas Studio 54“ (dokumentinis f., JAV, N-16) - 9 d. 20.50 val.
„Nes ji yra moteris“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 9 d. 18.30 val. 10 d. 14 val. 12 d. 19 val. 14 d. 16.40 val.
„Belos kelionė namo“ (nuotykių filmas šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9 d. 12.20 val.
„Šaltasis karas“ (drama, Lenkija, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) - 9 d. 16.30 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 10 d. 12.10 val.
„Marokas“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 10 d. 18.30 val.
„Valdžia“ (biografinė komedija, JAV, N-13) - 10 d. 20.30 val.
„Purpurinis rūkas“ (drama, Lietuva, N-13) - 11 d. 15 val.
„Spec. Žvėrynas“ (dokumentinis f., Lietuva, Latvija, N-7) - 11 d. 17 val.
„Pelėdų kalnas“ (drama, Lietuva, N-16) - 11 d. 18.50 val.
„Arktis. Įkalinti ledynuose“ (drama, Islandija, N-13) - 11, 12 d. 21.15 val. 14 d. 18.50 val.

MULTIKINO OZAS
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-12, 14 d. 10, 11.15, 13.45, 16.15, 18.45 val. 13 d. 10.15, 11.15, 13.45, 16.15, 18.45 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 9-12, 14 d. 12.15, 14.30, 17 val. 13 d. 14.30, 17 val.
„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 9-14 d. 10.30, 13, 18, 21.15, 22 val.
„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 9-14 d. 15.30, 19.15, 20.30 val.
„Nes ji yra moteris“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 9-14 d. 14, 16.30, 19, 21.30 val.
„Ką tu nuo manęs slepi“ (komedija, Rusija, N-13) - 9-14 d. 16.45, 19 val.
„Greta“ (trileris, Airija, JAV, N-13) - 9-14 d. 21.30 val.
„Arktis. Įkalinti ledynuose“ (drama, Islandija, N-13) - 10-14 d. 11.45, 15, 17.15, 19.30, 21.45 val. 9 d. 15, 17.15, 19.30, 21.45 val.
„Žalgirio mūšis“ (istorinis dokumentinis f., dubliuotas lietuviškai, Lietuva, Lenkija, Vokietija, N-7) - 9-14 d. 11.30, 13.45 val.
„Pasmerkti. Kauno romanas“ (kriminalinis trileris, Lietuva, N-16) - 9-14 d. 21.15 val.
„Alita. Kovos angelas“ (veiksmo f., JAV, N-13) - 9-14 d. 16, 18.45 val.
„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 10.15, 12.45 val.
„Belos kelionė namo“ (nuotykių filmas šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-12, 14 d. 10.45, 12.45, 14.45 val. 13 d. 12.45, 14.45 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).

PREMJERA

„Nes ji yra moteris“
„On the Basis of Sex“

Lietuvos kino teatruose nuo kovo 8 d.
Biografinė drama. JAV, 2019.
Režisierė: Mimi Leder.
Vaidina: Felicity Jones, Armie Hammer.

1956 m. rudenį Rut Bader Ginsburg (Ruth Bader Ginsburgh) tampa Harvardo universiteto teisės fakulteto pirmakurse - viena iš devynių merginų maždaug 500 vyrų kurse. Prieš 60 metų visiems buvo įprasta, kad šeimą finansiškai išlaiko vyras, o moteris yra namų šeimininkė. Nuoširdžiai tikėdama, kad toks požiūris riboja visų pirma jos pačios dukters galimybes gyvenime, Rut nuolat ir aršiai su tuo kovojo.

Jos, diplomuotos Harvardo auklėtinės, nenorėjo samdyti nė viena teisės firma Amerikoje. Atsiradus laisvo laiko, Rut visą savo dėmesį vėl sutelkė į didįjį tikslą: diskriminacijos lyties pagrindu panaikinimą. Ir nors ši užduotis tuomet atrodė kaip utopija, Odesos žydo šeimoje užaugusi niujorkietė galų gale nugalėjo sistemą.

„Moteris, vyras ir šuo“ (drama, Bulgarija, Vokietija, Prancūzija, N-13) - 13 d. 17 val.
„Greta“ (trileris, Airija, JAV, N-13) - 13 d. 21.10 val.
„Baseino valdovai“ (komedija, Prancūzija, N-13) - 14 d. 20.50 val.
„Daug vaikų, beždžionė ir pilis“ (dokumentinis f., Ispanija, N-13) - 15 d. 17 val.
„Favoritė“ (biografinė drama, Airija, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 15 d. 18.50 val.
„Kolibrio projektas“ (komiškas trileris, Belgija, Kanada, N-13) - 15 d. 21.05 val.

„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

KAUNAS

FORUM CINEMAS
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 10.10, 12.40, 15.10, 17.40 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 9-14 d. 12.20 val.
„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 9-14 d. 11, 16.30, 23 val. 9 d. 24 val.

VAGA
KNYGYNŲ TINKLAS

Tara Mohr
„SIEK DAUGIAU. ATRASK SAVO BALSĄ, SUKURK SAVO VIZIJĄ IR VEIK!“
Iš anglų k. vertė: Lina Kadžiulytė
Viršelio autorė: Asta Puikienė.
Tikrai pažįstate tokią moterį - protingą, talentingą ir įžvalgią, turinčią puikių idėjų, bet siaubingai bijančią nesėkmių, gėdos ir kritikos, kad yra nepakankamai gera, kvalifikuota ar patyrusi. Pasaulinės lyderystės programos moterims ekspertė ir populiarių konferencijų pranešėja knygoje „Siek daugiau“ dalijasi įkvepiančiu lyderystės modeliu, kaip įveikti abejones savimi ir imtis to, ką pati labiausiai norėtumėte sukurti darbe, bendruomenėje ar šeimoje.
Autorė pateikia idėjų ir konkrečių praktinių būdų, kurie padės labiau pasitikėti savimi, atrasti savo pašaukimą ir drąsiai įgyvendinti idėjas. Tai leis išsivaduoti nuo perfekcionizmo ir perdėto planavimo ir veikti greitai; užuot nerimavus dėl to, ką pagalvos kiti žmonės, pajusti pasitenkinimą savimi; abejones pakeisti vidine ramybe ir išmintimi.

„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 9-14 d. 20.10 val. 9-14 d. 13.45 val.
„Laisvo elgesio tėvai“ (komedija, JAV, N-16) - 9-11, 13-14 d. 20.20 val.
„Nes ji yra moteris“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 9-14 d. 20 val.
„Miegančioji gražuolė“ (baletas) - 12 d. 18.30 val. (Iš Maskvos didžiojo teatro).
„Šindlero sąrašas (1993)“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 13 d. 19.30 val.
„Kurskas“ (istorinis veiksmo f., Belgija, Liuksemburgas, N-13) - 14 d. 19 val.
„Pasmerkti. Kauno romanas“ (kriminalinis trileris, Lietuva, N-16) - 9-14 d. 10.50, 15.15, 18 val. 9-12, 14 d. 19.20 val. 9-12, 14 d. 21.40 val. 13 d. 20.20, 22.40 val. 9 d. 0.10 val.
„Ir visi jų vyrai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 9-14 d. 14.55, 21.30 val. 9, 11-14 d. 16.40 val. 10, 14 d. 19 val.
„Arktis. Įkalinti ledynuose“ (drama, Islandija, N-13) - 9-14 d. 12.30, 17.50, 19.50, 22.40 val.
„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 11.30, 14 val. 9-10, 12, 14 d. 17.20 val.
„Snieguotos lenktynės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 9-14 d. 10.30, 13 val.
„Alita. Kovos angelas“ (veiksmo f., JAV, N-13) - 9-14 d. 22.10 val. 9-14 d. 14.45 val.
„Alita. Kovos angelas“ (veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 9-11, 13-14 d. 17.30 val.
„Šv.Agota“ (siaubo f., JAV, N-16) - 9-12, 4 d. 22.30 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 9-14 d. 10.20 val.
„Greta“ (trileris, Airija, JAV, N-13) - 9-12, 14 d. 20.20 val.
„Žalgirio mūšis“ (istorinis dokumentinis f., dubliuotas lietuviškai, Lietuva, Lenkija, Vokietija, N-7) - 9-14 d. 10.40 val.
„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 12.50 val.
„Belos kelionė namo“ (nuotykių filmas šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 15.20 val.
„Žalioji knyga“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 11, 13 d. 17.20 val.
„Kiaurymė“ (siaubo f., Airija, N-16) - 9-14 d. 22.50 val.

CINAMON MEGA
„Snieguotos lenktynės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 9-14 d. 10.45 val.
„Pasmerkti. Kauno romanas“ (kriminalinis trileris, Lietuva, N-16) - 9-14 d. 17, 19, 22 val.
„Alita. Kovos angelas“ (veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 9-14 d. 16 val.
„Arktis. Įkalinti ledynuose“ (nuotykių drama, Islandija, N-13) - 9-14 d. 20 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 9-14 d. 10.30 val.
„Belos kelionė namo“ (nuotykių filmas šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 11 val.
„Greta“ (trileris, Airija, JAV, N-13) - 9-14 d. 15.30 val.
„Ir visi jų vyrai“ (komedija, Lietuva) - 9-14 d. 17.45 val.

„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-11 d. 10.15, 12, 13, 14.15, 16.40, 18.30 val. 12-14 d. 10.15, 12.30, 14, 16.30, 18.30 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 9-14 d. 15 val.
„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 9-14 d. 13.15, 19.15, 21.30 val.
„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 9-14 d. 17.15 val.
„Laisvo elgesio tėvai“ (komedija, JAV, N-16) - 9-14 d. 22.30 val.
„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-11 d. 12.30, 14.45 val. 12-14 d. 13, 14.45 val.
„Nes ji yra moteris“ (biografinė drama, JAV) - 9-14 d. 20.45 val.
„Purpurinis rūkas“ (drama, Lietuva, N-13) - 9-14 d. 22.10 val.
„Žalioji knyga“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 9-14 d. 19.50 val.
„Žalgirio mūšis“ (istorinis dokumentinis f., Lietuva, Lenkija, Vokietija, N-7) - 9-14 d. 12.45 val.

KLAIPĖDA

FORUM CINEMAS
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 10.10, 12.40, 15.15, 17.50 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 9-14 d. 11.20, 13.50 val.
„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 9-14 d. 10.30, 16, 20.30 val.
„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 9-14 d. 13.15 val. 9-14 d. 18.50 val.
„Ką tu nuo manęs slepi“ (komedija, Rusija, N-13) - 9-14 d. 14.45, 21.40 val.
„Nes ji yra moteris“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 9-14 d. 18.10 val.
„Laisvo elgesio tėvai“ (komedija, JAV, N-16) - 9-14 d. 20.50 val.
„Kurskas“ (istorinis veiksmo f., Belgija, Liuksemburgas, N-13) - 14 d. 18.20 val.
„Pasmerkti. Kauno romanas“ (kriminalinis trileris, Lietuva, N-16) - 9-14 d. 12.30, 16.15, 18.35, 21 val.
„Ir visi jų vyrai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 9-14 d. 17, 21.50 val.
„Arktis. Įkalinti ledynuose“ (drama, Islandija, N-13) - 9-14 d. 15.50, 19.30 val.
„Snieguotos lenktynės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 9-14 d. 11.30, 13.40 val.
„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 12.50 val. 9, 11 d. 10.20 val.
„Žalioji knyga“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 9-13 d. 18.20 val.
„Belos kelionė namo“ (nuotykių filmas šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 10.20 val.
„Alita. Kovos angelas“ (veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 10, 12, 14 d. 15.30 val.
„Tobolas“ (istorinė drama, Rusija, N-16) - 9, 11, 13 d. 15.30 val.
„Greta“ (trileris, Airija, JAV, N-13) - 10, 12, 14 d. 21.10 val.
„Kiaurymė“ (siaubo f., Airija, N-16) - 9, 11, 13 d. 21.10 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% nuolaida nenukainotoms ir neakcijinėms prekėms.
Tel. (8 5) 240 0511,
www.odera.lt

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

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

TEATRAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Valstybinis Šiaulių dramos teatras.
Nuo 25% nuolaida 2 bilietams į „Šiaulių dramos teatro“ spektaklius nuo didžiausios galiojančios bilietų kainos.
Tel. (8 41) 523 209,
www.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% nuolaida kruizams, keltams, viloms Italijoje ir TUI kelionėms ir 10% nuolaida ekskursijoms Lietuvoje.
Tel.: (8 5) 212 5805, 212 5803

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

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

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

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

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

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

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

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

„GK klinika“. Vilnius.
10% nuolaida 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% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus implantaciją)
ir 100% nuolaida konsultacijai.
Tel. (8 612) 36 694,
www.dpc.lt

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

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

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

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

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

VIEŠBUČIAI

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

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

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

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

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

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

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

Viešbutis „SPA Hotel Belvilis“. Kirneilė, Molėtų r.
10% nuolaida pirčių-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% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kailinių gaminių valymui.
Tel. (8 5) 264 9164, www.jogle.lt

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

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

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

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% nuolaida įmonei priklausančių lengvųjų automobilių ir mikroautobusų nuomai. Tel.: (8 5) 212 3691,
(8 604) 11 779.

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

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

KITOS PREKĖS

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

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

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

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

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

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

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

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

KONCERTAI, RENGINIAI

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

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

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

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

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

Bušido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams.

Menų fabrikas „Loftas“. Vilnius. Specialūs pasiūlymai į renginius.
www.menufabrikas.lt

MOKYMO KURSAI

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

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

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

KAVINĖS, RESTORANAI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GROŽIO PASLAUGOS

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

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

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda.
10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. 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% nuolaida prekėms internetinėje parduotuvėje.
Tel. (8 5) 278 8064, www.selective.lt

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

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

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

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

Rytų masažo namai „Azia SPA“. Vilnius. 10% nuolaida 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% nuolaida soliariumo paslaugoms. Tel. (8 37) 23 74 50

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

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

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

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

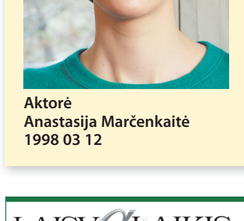
SPORTAS IR PRAMOGOS

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

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

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

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



Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 15% nuolaida 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

Avinas. Jeigu ieškote antrosios pusės, puikios dienos ją sutikti. Jūsų gyvenime atsiradęs žmogus taps labai artimas. Imkitės darbų, kurie reikalauja ištvermės ir iššūkių. Labai palanki savaitė ir piniginiams reikalams. Kuo daugiau judėsite, tuo geriau jausitės.

Jautis. Geriau seksis su senais, nei su naujais pažįstamais. Turintiems antrąją pusę - puikus periodas gilintis į santykius su mylimuoju. Darbe nereikia tikėtis lengvų pergalių, tačiau jeigu pasistengsite, turėtumėte ilgam pamiršti sunkumus. Sėkmė labiausiai priklausys nuo jūsų gebėjimo bendrauti. Metas, kai neturėtų iškilti didelių sveikatos problemų.

Dvyniai. Vargu ar šiomis dienomis jus domins naujos pažintys, tačiau antra savaitės pusė labai palanki pasimatymams. Puikiai seksis be didelių pastangų pasiekti puikių rezultatų. Jeigu šiuo metu klausysitės ne aplinkinių, o savo intuicijos, galite pasiekti stulbinamų rezultatų darbe. Stenkitės skleisti teigiamas emocijas.

Vėžys. Mėgaukitės šiuo ramiu ir stabiliu periodu. Antroje savaitės pusėje Jgali atsirasti žmogus, kuris taps jums labai artimas. Šią savaitę geriau atostogauti nei dirbti. O jei dirbsite, prieš atiduodami atliktą darbą, kelis kartus patikrinkite, ar tikrai viską gerai padarėte. Tai metas, kai neturi iškilti didelių problemų dėl sveikatos.

Liūtas. Labai palankios dienos naujoms pažintims, o turintiems antrąsias puses puikus periodas kartu gilintis į santykius. Šią savaitę - gana ramios darbo dienos. Tik nereikia imtis labai atsakingų finansinių operacijų. Pasilepinkite grožio procedūromis, tik - su saiku.

Mergelė. Meilė, prasidėjusi šiomis dienomis, garantuoja tvirtus jausmus, antra savaitės pusė palanki naujoms pažintims. Darbe bus ramu, neturėtų įvykti jokių didelių permainų. Tik antroje savaitės pusėje gali iškilti sunkumų su pinigais ir finansiniais dokumentais. Savijauta šiomis dienomis bus geresnė, tik venkite didelio fizinio krūvio.

Svarstyklės. Naujoms pažintims nepalankios dienos. O turintiems antrąsias puses, teks pažiūrėti tiesai į akis ir ne visada patiks tai, ką pamatysite. Nors ir bus gana ramios darbo dienos, bet, norint ko nors pasiekti, teks kaip reikiant padirbėti, todėl pravartu sumažinti tempą ir pasistengti daugiau ilsėtis.

Skorpionas. Galėsite mėgautis puikiais santykiais su jus mylinčiais asmenimis, o neturintiems antrųjų pusių dabar ypač tinkamas metas naujoms pažintims. Darbe strigs viskas, ko imsitės, tad geriau svarbius darbus atidėkite geresniam laikui. Geriausiai seksis dirbantiems finansų srityje. Ne pats palankiausias metas jūsų sveikatai.

Šaulys. Naujoms pažintims labai tinkamos dienos. Tad neturintys antrųjų pusių apsidairykite aplinkui, gal tas vienintelis ar vienintelė jų - čia pat. Šiuo periodu galėsite džiaugtis savo finansiniais sprendimais, o jeigu dirbate aptarnavimo srityje, visi bus patenkinti jūsų darbu.

Ožiaragis. Palankios dienos naujoms pažintims. Labai tikėtina, kad vieniši sutiks sau skirtąją pusę. Puikus laikas pasirašyti kontraktams, finansiniams dokumentams, vykti į verslo susitikimus. Sumažinkite tempą, pasistenkite daugiau ilsėtis.
Venkite didelio fizinio krūvio nugarai ir kelių sąnariams.

Vandenis. Galimos internetinės pažintys. Puikus laikas karjerai, šiomis dienomis galite pasiekti išsvajotų aukštumų. O norintiems imtis naujos veiklos, patariama perspektyviai išnaudoti ateinančią savaitę. Venkite skersvėjų ir didelių fizinių krūvių. Saugokitės virusinių ligų.

Žuvys. Naujos pažintys gali būti lemtingos. Tinkamas metas jūsų karjerai, todėl jeigu svajojate apie paaukštinimą, galite drąsiai kreiptis į savo vadovą. Palankus metas tvarkyti verslo reikalus, susitikimus ir apskritai darbinius reikalus. Pailsėkite, pamedituokite - tuomet jausitės puikiai.

LAISVALAIKIS su SVEIKINA

Dirigentas Vytautas Lukočius 1975 03 09

Sportininkė Rita Pivoriūnaitė 1988 03 10

Aktorė Anastasija Marčenkaitė 1998 03 12

„Mis Lietuva 2014“ Agnė Kavaliauskaitė 1993 03 13

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

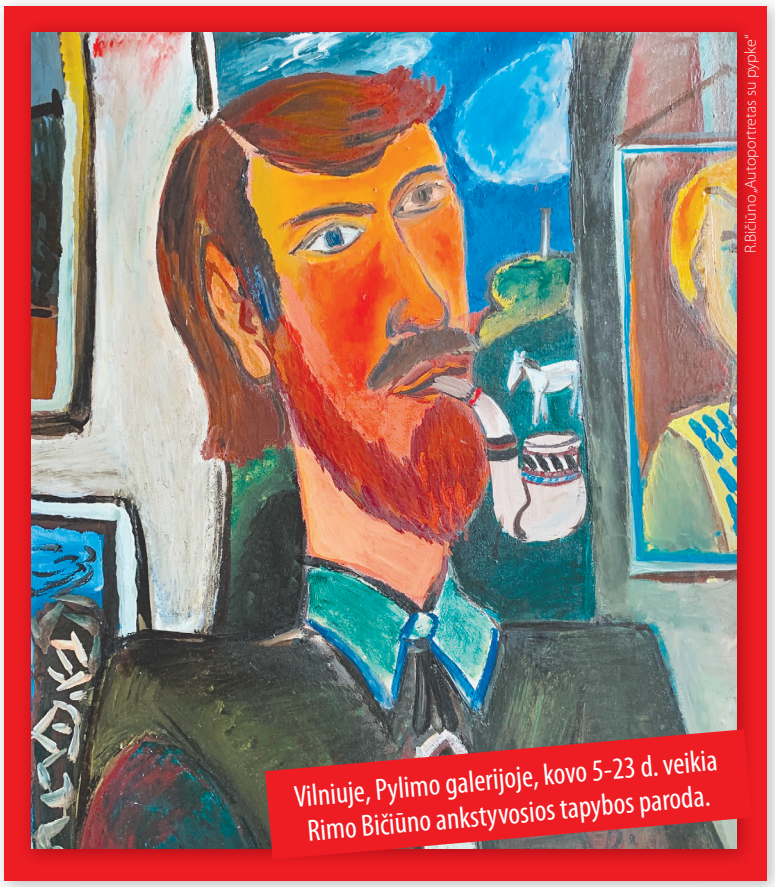
REKLAMOS SKYRIUS
Koordinatorė tel. (8 5) 212 31 00
reklama@respublika.net

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

Raižymas metale	6	Slapus paukštis	Netekėjusi mergina		Indėnų garbintas žinduolis	Ne šita	Cheminis elementas (Eu)	Komp. Andriu ... Veberis		Piktas, nedoras ketinimas	Kritikos rašinys
Valstybė P. Amerikoje		Atlikėja ... Malūnavičiūtė								Lygties nežinomasis	
						Lapuotis medis		3			
Stambi kraujagyslė					„Storas“ antonimas	Poetas Raineris Marija ...					
				Indas valgiui virti			2				Žolės ... padus
Dizainerė ... Simanavičiūtė			Gruzijos uostas	Turtingas žmogus		Ezopo ...ėčios / Kep... parselis					
„Panelė iš Kauno ...jono“		Stambus ko nors gedimas	Kovinė nuodingoji medžiaga						Saldainiai ... romu		
Indas gėlėms sodinti			1					V. Klovos opera „... vita“	Dainingas operos numeris	Švarina	
Rašytojas ... Buninas							Dainos ...žuotė	Atvyko pėsčias	9		
Baisi liga						Arklio nagos	Darėsi tylesnis				
					Buvo apsiavęs		Virvės gija				
Indiškas prieskonis				Prekių dėžės, ryšuliai	Miestas Pakistano rytuose						Vištų medžiotojos
Sinuso žymėjimas	Valstybė Azijoje	8								... ir stereo	4
Apsakė įvykį						5			Marokas / ...iumas liaudžiai		
24 valandos		Žurnalisto Drukteinio inicialai	60 vienetų					... čia spoksai?	Adomas ... Ieva		
							Kinijos pilietė				
F. „... virtuvės vaikėzai“		Svetur gyvenančios tautų grupės		7							

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

1	2	3	4	5	6	7	8	9



R.Bičiūno „Autoportretas su pypke“

Vilniuje, Pylimo galerijoje, kovo 5-23 d. veikia Rimo Bičiūno ankstyvosios tapybos paroda.

ANEKDOTAI

Draugės kalbasi:

- Ką gavai dovanų per gimtadienį iš vyro?

- Matai tą raudoną BMW?

- Oho...

- Tai va. Tokios pat spalvos šalikėlį!

●

Žmona priekaištauja parčiais grįžusiam išgėrusiam vyrui:

- Ir kur tik tave velniai nešiojo!

- Tai ir tu juos matei?

●

- Mama!!! Ateik greičiau!!!

- Kas atsitiko, sūnau?

- Po mano antklode - tikra pabaisa!

- Na ką aš dabar padarysiu, kokią parsivedei iš klubo, tokia ir yra...

●

Grįžusi iš atostogų moteris skundžiasi draugei:

- Košmariškos atostogos. Visą laiką lijo.

- Bet tau vis tiek pavyko įdegti!

- Tai ne įdegis. Tai rūdys.

●

Sužinojusi, kad buvęs jos vyras veda jų kaimynę, Onutė kaip reikiant atkeršijo: ištekėjo už kaimynės tėvo ir tapo savo buvusiojo uošve...

●

Tuk tuk tuk.

- Kas ten?

- Mirtis.

- Na, ir kas?

- Na, ir viskas...

●

Norite susitikti su visa šeima?

Na, tuomet paprasčiausiai išjunkite bevielio interneto *wi-fi* maršrutizatorių ir laukite tame kambaryje, kur jis sumontuotas...

●

- Kodėl tu nepraneši, kad iš tavęs pavogė mašiną?

- Laukiu, kol vagys ją suremontuos ir perdažys...

●

Žmona grįžta iš miesto ir skundžiasi vyrui:

- Siaubas! Apėjau visas parduotuves, tau dovanos ieškodama, o ten viskas tik man!

●

Eina du bičiuliai per džiungles. Žiūri, artinasi prie jų liūtas. Vienas traukia iš kuprinės sportbačius, aunasi. Kitas juokiasi:

- Tu galvoji su tais sportbačiais bėgsi greičiau už liūtą?

- Man ir nereikia bėgti greičiau už liūtą - man užtenka bėgti greičiau už tave!

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

Atsakymą iki kovo 13 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtoja **Liudmila Karbauskienė** iš Panevėžio. Jai bus įteikta knyga „Paskutinės apeigos“.

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

Vertikaliai: Pakaba. Ananasas. Mūšis. Primink. Platanas. Van. Du. Rusija. Mao. Mietas. Mar. Korpusas. Kulonas. Amerika. Iravadis. Ronas. Ėras. Eretikė. Iri. Antalija. Nr. Borisas. Amaras. Da.

Horizontaliai: Kampamatis. Arabeska. Ir. Uvėri. Kamara. Laris. Sūnus. Oda. Lašas. Nisas. Sisi. Kas. Juos. Eta. Ram. Pv. Pamela. Para. Sum. Tir. In. Serija. Kam. Marokas. Masinė. Bandar. Ka. Nd. Kuo. Vasara.

Pažymėtuose langeliuose: **ŠAMPANAS.**

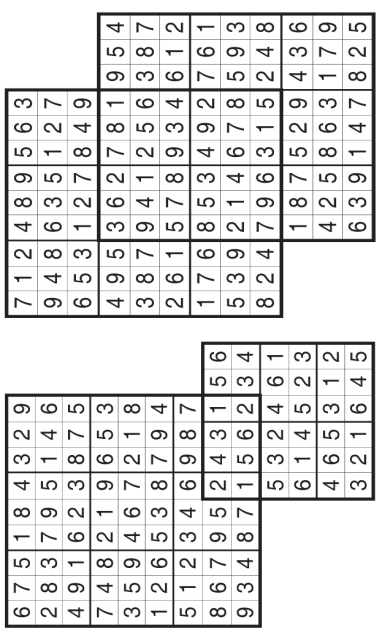
SUDOKU

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

						1		3
						5		2
						4	6	

1					8	4		
		9		4			1	
	4		9	2				
		8					7	
	1	7						8
2								
4								
	8		7					
				6				

						9	5	
						1		
				5		3		2
			8	4				3



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“