

Per kelerius metus savo gyvenimą kardinaliai pakeitusi Jūratė Bitinaitė teigia, kad svarbiausia jai – ir visiems žmonėms – išgirsti savo širdį. Visi atsakymai juk slypi mūsų viduje.

Išgirsti savo širdį

2-3 p.

Alejandro Avila Gasperin nuotr.

Muzikos prodiuseris Raigardas Tautkus ir atlikėjas **Algimantas Minalga-Soliaris** suvienijo pajėgas – koks kūrinys išėjo?



Plačiau 4 p.

Kurti šiuolaikišką Žemaitės „Marčios“ pastatymą pakviesta ir Londone gyvenanti menininkė **Paulina Pukytė**.



Plačiau 5 p.

Wabi-sabi – ši japoniška sąvoka apibūdina laikinumo ir netobulumo grožį. Kaip ir kodėl verta ją pritaikyti gyvenime?



Plačiau 7 p.

Kada yra riba, kai sirgdami turėtume neiti į darbą, o likti namie, ir kaip elgtis, jei aplink – sirguliuojantys kolegos?



Plačiau 8 p.

Aistra kurti, drąsa klysti

JŪRATĖ BITINAITĖ, buvusi populiari TV laidų vedėja, vėliau dirbusi viešbučių ir kazino versle, po daugybės metų ieškojimų jaučiasi pagaliau atradusi save. Per paskutinius dvejus metus jos gyvenimas pasikeitė kardinaliai - moteris tapo holistinės gyvensenos ir asmeninio augimo eksperte, taip pat mitybos konsultante, sutiko mylimąjį Marijų Sančesą (Mario Sanchez), su juo susilaukė dukters Kajos (Kaia), apsigyveno Meksikoje ir išleido knygą „Pasaulis tavo širdyje: aistra kurti, drąsa klysti“.

J.Bitinaitei atvykus į Lietuvą pristatyti knygos, susitikime pakalbėti apie tai ir apie gyvenimo pokyčius.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Pristatydama knygą pasibrėžėte, kad kiekviena moteris turėtų išmokti būti viena. Suprantu, apie ką kalbate, bet juk jūs pati - ne viena. Ir ar, kai buvote dar nesutikusi antrosios pusės, jautėtės laiminga būdama su savimi?

- Taip, esu ne viena, tačiau atsigręžiant atgal - į visas mano patirtis, nebuvo tik vienas laikotarpis gyvenime, kai aš buvau viena. Buvau laikotarpis, kai buvau viena ir kažką veikiu, o buvo laikas, kai dėjau lūkesčius į aplinką, norėjau, kad aplinka pasikeistų, o pati nieko dėl to nedariau. Ir kai apie tai kalbu šiandien - nekalbu dėl to, kad šiandien aš ne viena. Kalbu apie tai, kaip būdama viena pradėjau tą buvimą su savimi visai kitaip kaupti ir jį pildyti veikla, praktikomis, ir visiškai nekreipti dėmesio - sutiksiu ką nors, ar nesutiksiu. Ir būtent tuomet, pakeitus požiūrį ir elgesį, susiklostė aplinkybės, dėl kurių šiandien gyvenau taip, kaip gyvenau.

ESMĖ YRA SUVOKTI KETINIMUS IR INTENCIJAS, KURIOS MUS VERČIA BĖGTI, SLĖPTIS AR UŽSIDĖTI KAUKES

O yra buvę, kai buvau viena ir nieko nedariau, tik lūkuriavau - turėjau begalinius lūkesčius aplinkai, kad kažkas atsitiktų, kad kažką sutikčiau. Telkiau viltis į įvykius arba situacijas, kad mano laimė priklausytų tikrai nuo to, kas įvyks, koks žmogus ateis į mano gyvenimą. Gyvenau visiškai neskirdama nei dėmesio, nei energijos į tai, kaip tą pilnatvę susikurti pačiai. Ir apie tai dabar galiu kalbėti, nes esu buvusi abiejose situacijose.

O tas buvimas vienai nebuvo toks, kad buvau viena metus, o dabar jau dešimt metų - ne viena. Dabar galbūt atvirščiau mano gyvenime yra - esu ne viena metus, o viena buvau dešimtmetį (*juokiasi*).

- Sutikote savo mylimąjį būdama trisdešimt septynerių. Ar jau buvote praradusi viltį, ar tiesiog kreipėte energiją kitur ir apie tai apskritai negalvojote?

- Būtent, tai antrasis variantas. Vilties niekada nebuvau praradusi, kaip ir niekada negalvojau, kad man tai nebeatsitiks - jog esu jau nurašyta ar kad pati nebenoriu ir visam tam užtvėriu kelius. Visą laiką norėjau, tikėjau ir žinojau, kad meilė ateis, tačiau aš smarkiai ir kokybiškai pakeičiau savo būtį ir visą dėmesį bei energiją nukreipiau į save, į savo veiklą, užsiėmimus, į tai, kas man teikia malonumą.

- Per kelerius metus kardinaliai pakeitėte savo gyvenimą - ne tik gyvenamąją vietą, bet ir darbą, aplinką...

- ...viską (*juokiasi*). Ir visas draugų ratas pasikeitė.

- Kaip atėjote savo gyvenime iki holistinio mokslo, mitybos konsultacijų, saviugdos ir darbo šiose srityse?

- Visa tai mano gyvenime buvo jau seniai. Tik buvau viso to vartotoja, o ne paslaugos teikėja. Ilgai buvau aktyvi ieškotoja, man viskas buvo įdomu, kas susiję su sveika mityba, alternatyviomis terapijomis, įvairiomis stovyklomis, nes visuomet ieškojau kažko daugiau. Šalia viso to, mano pačios darbas - rinkodara ir pardavimai - lavino kitus įgūdžius, tai buvo darbas, kuriame tobulėjau kaip specialistė. O kai lavėjai kaip specialistas - nesvarbu, kurios srities, lavėja tavo įgūdžiai.

Ir tuomet aš supratau, kad tai yra ta sritis, kurioje aš labiausiai norėčiau dirbti, nes netiesiogiai joje visą laiką ir buvau. Sakoma: paklausk savęs, kam tau niekada negaila laiko? Supratau, kad man niekada negaila padėti draugui, pasakoti, kad tas ar anas jam pagelbėtų. O juk padėdamas vienam žmogui, su lygiai tokiu pat užsidegimu gali padėti ir trims šimtams žmonių. Nes tai yra tavje. Sakyme, moteris tortą kepė šeimai, o dabar kepa tortus šimtui žmonių. Tai juk yra žmogaus aistra.

Kalbant apie holistiką, mane visą laiką domino analitinė pusė ir informacijos patikimumas: kas mes esame, kaip galime turėti įtakos savo savių autai, kodėl jaučiamės geriau arba blogiau skirtingose gyvenimo situacijose, kaip galime koreguoti save, kelti savo energiją, kaip galime būti harmoningi. Todėl būdama trisdešimt šešerių trečią kartą nusprendžiau studijuoti universitete. Pasirinkau integratyvios mitybos studijas - (kol kas dar ne dietologiją, bet viską gali būti), nes žinojau, kad man reikės patikimos informacijos dirbant su žmonėmis.

- Būna ir taip, kad jei aistrą paversti darbu, ji ir tampa darbu, o ne darbas tampa aistra. Ar pačiai entuziazmas neišblėsta, kai iš to, kas labai patinka ir įdomu, tenka ir uždirbti, išgyventi ir galvoti apie tai kasdien?



Alejandro Avila Gasperin nuotr.

- Man kol kas - atvirščiai, turiu begalę energijos. Kuo daugiau darau, tuo daugiau ir norisi tai daryti. Kai tau labai *faina* ir labai mėgsti savo darbą, nejauti, kad dirbi. Vienintelis dalykas, kurio trūksta - laikas, nes norėčiau nuveikti dar daugiau (*šypsosi*).

- Kaip priejote iki saviugdos knygos išleidimo? Vien Lietuvoje dabar nemažai rašančių saviugdos tema, pasiremiant asmenine patirtimi. Kodėl ateina toks noras savo patirtimi dalytis su kitais?

- Jeigu būčiau gyvenusi Lietuvoje ir užėjusi į knygyną, gal ir turėjusi tiek pasiryžimo rašyti šią knygą (*juokiasi*). Su manimi susisiektų leidykla, siūlydama parašyti knygą. O kadangi Lietuvoje negyvenu dešimt metų, tiesiog nemačiau, kiek saviugdos knygų atsiradimas, aš būsiu laiminga. O kad tai sulauks tiek atgarsių iš nepažįstamų žmonių - net nesvajotų. Tarkime, Kanados lietuvių išėjo iš darbo ir atidarė seniai išsvajotą desertų parduotuvėlę. Ar teisininkė, kuri metų metus lankėsi pas psichologus, perskaičiusi knygą, suvokė, ką jai daryti ir

atgarsio ir dėmesio šios knygos

YRA BUVĘ, KAI BUVAU VIENA IR NIEKO NEDARIAU, O TIK LŪKURIAVAU - TURĖJAU BEGALINIUS LŪKESČIUS APLINKAI, KAD KAŽKAS ATSTITIKTŲ, KAD KAŽKĄ SUTIKČIAU

atžvilgiu. Žemai lenkiu galvą prieš įžvalgiuosius leidyklų protus, kurie geba atrasti autorių žmoguje, kuris visai nesijaučia tuo autoriumi. Pamaniau, jog jeigu net ir vienam žmogui surežuos ar duos impulsą šios knygos atsiradimas, aš būsiu laiminga. O kad tai sulauks tiek atgarsių iš nepažįstamų žmonių - net nesvajotų. Tarkime, Kanados lietuvių išėjo iš darbo ir atidarė seniai išsvajotą desertų parduotuvėlę. Ar teisininkė, kuri metų metus lankėsi pas psichologus, perskaičiusi knygą, suvokė, ką jai daryti ir

kaip išeiti iš emocinės krizės. Perskaitau tuos atsiliepimus, tikras žmonių istorijas, ir tai yra didžiausia dovana, kurios už jokių pinigų nenusipirksi. Ir tuomet tampa nesvarbu, kiek tų knygų knygynų lentynose yra, jei kažkam savo žinute padėjai - to vieno žmogaus pozityvus atgarsis atperka bet kokią baimę, kad pasakęs tavo knygą leidinių jūroje.

Kiek yra mieste itališkų restoranų? Daug. Kas būtų, jeigu kiekvienas virtuvės šefas galvotų: oi, kažkas irgi makaronus gerai ruošia, tai dabar aš nebegalėsiu to daryti. Ne, taip negalvoja. Nes nebus jokio progreso, jeigu galvosime apie kitus.

- Labiau užsiminiau dėl to, kad dabar atrodo, jog parašyti saviugdos knygą - tarsi atrasti Šventąjį grali.

- Taip, dabar holistinė gyven-sena, saviugdos knygos yra „ant bangos“, todėl bet kuris žmogus, atsiradęs šioje srityje, atrodo, lyg

bandytų išskirti riedantį traukinį. Tačiau mano situacijoje buvo kvietimas parašyti knygą ir tam ryžausi tik po metų. Ir ryžausi dėl to, kad aš pati, savo praeities, žmonių, kuriuos sutikdavau stovyklose, dėka, savo gyvenimo istorijoje turėjau įvairių momentų. Ir nepaisant to, kad esu viešesnis žmogus, ir kad tos patirties sukaupia šiek tiek daugiau, ir kad ir klupta, ir keltasi buvo, vis tiek esu žmogus, moteris, kuri ieško laimės - taip pat, kaip ir visos. Ir iki tol, kol aš neatradau prasmės dalytis savo istorija, tol ir neapsisprendžiau rašyti knygos.

- Rašėte knygą laukdamasi ir, teko skaityti, atidavėte rankraštį likus dienai iki gimdymo?

- Vienuoliktą vakaro išsiunčiau rankraštį, o trečią valandą nakties prasidėjo sąrėmiai (*šypsosi*). Tačiau man labai padėjo nuostabi mergina Adrė - užrašyti ir iškomunikuoti tai, ką norėjau pasakyti. Nebūčiau turbūt pati sugebėjusi taip sustruktūruoti visų savo minčių.

- Ką svarbiausio norėjote ištransliuoti savo knyga?

- Svarbiausia mintis yra knygos nugarėlėje: tikėjimas savimi, didžiulė svarba investuoti į save, suvokti, kad aš esu, kokia esu, ir kad tai yra pakankama, kad man nereikia tapti kažkokia geresne ar kitokia, turėti kažkokių lūkesčių, atitikti kažkokioms normoms. Kiekvienam svarbu išgirsti savo širdies balsą - mūsų visų pasaulis gyvena mūsų širdyje. Esmė yra suvokti ketinimus ir intencijas, kurios mus verčia bėgti, slėptis ar užsidėti kaukes. Kaip ir yra svarbu įsiklausyti į vidinę mūsų esmę. Knygoje pasakojau savo istoriją, kaip man pavyko išgirsti savo širdį, ir - kaip ilgai to nepavyko padaryti. Tai irgi labai svarbu.



Imanto Sčarevičiaus nuotr.

Į knygos pristatymą J.Bitinaite atvyko su šeima

Ilgai nenorėjau rašyti šios knygos, nes svarsčiau: kam bus įdomi dar vieno žmogaus biografija? Daug yra ieškančių savęs ir jokiais būdais nesu vienintelė, kuri yra tiek pasaulio apkeliauvusi. Bet suvokiau, kad pati taip ir pagimdžiau tą prasmę, nes ji atsirado iš to, ką iš savo klaidų išmokau. Tuomet pamatai, kad tai, kas veikia kitam žmogui, veikia ir tau. Ir ta taisyklė visiems galioja, tik kiekvienam iš mūsų, mūsų indi-

vidualiuose gyvenimuose, ji pasireiškia skirtingomis situacijomis ir aplinkybėmis. Bet dėsniai juk yra tie patys.

- Buvau pasižymėjusi jūsų žodžius: keliauk nekeliauvęs, ieškok neieškojęs - atsakymai slypi tavo širdyje. Bet kodėl nemažai žmonių tų atsakymų neranda? Nežino, kas aš esu, ko aš noriu.

- Todėl, kad jie nėra pabudę,

kad atsakymų ieško išorėje, o ne viduje. Jeigu nuspręsite susitelkti į vidų, bet nieko dėl to nedarysite savo kūnu, praktikomis, t.y. fiziškai, niekaip ir nesusitelksite į tai. Nes tik galva susitelkti ir pakeisti kažką savo gyvenime - neįmanoma. Tam turi būti tai, kas angliškai vadinama „experience“ - į šią sąvoką sutelkta labai daug lietuviškų žodžių: išmintis, patirtis, praktika, patyrimai... Kol mes to neišjausime, neišgyvensi-

me, tol ir nebus nieko. Kaip galiu jums pasakoti, koks yra morkos skonis, jeigu jūs jos neragavote? Galiu pasakoti, kad ji yra oranžinė, kieta, truputį saldi, kai išverdi, bet tol, kol patys neparagausite, tol ir nesuprasite.

- Su šeima dabar gyvenate Meksikoje. Kaip atrodo jūsų kasdienybė?

- Ta kasdienybė nebūna labai kasdieniška, nes gimė vaikelis. Šiuo metu didžiausia mano pareiga - būti mama. Kasdienybė skiriasi, kai vyras būna namie ar kai jis keliauja.

MANO IŠTROKŠTOJE KASDIENYBĖJE YRA NEDAUG KELIONIŲ IR DAUGIAU BUVIMO NAMUOSE, LAIKO SU SAVIMI IR ŠEIMA

Kai turiu laisvo laiko, ypač Meksikoje, aš skaitau, mokausi, dalyvauju *webinaruose* (virtualūs kursai, - *aut. past.*) arba kuriu saviugdos programas. Daug laiko praleidžiam su išplėstine šeima - tai tetos, dėdės, mama, nes Meksikoje labai stiprus šeimos kultas. Taip pat daug laiko praleidžiam valgydami, besišnekučiuodami, būdami kartu. Mėgstame ir išvažiuoti kur nors, pavyzdžiui, į tokią salą, kuri yra pasaulinė atostogų vieta.

Mano ištrokštoje kasdienybėje yra nedaug kelionių ir daugiau buvimo namuose, patinka turėti galimybę susitelkti, turėti savo praktikų, užsiimti joga, skaityti, nes savo gyvenime esu labai daug keliauvusi.

Lietuvoje man irgi geriausia diena - pasivolioti lovoje, pabūti su vaiku, paskaityti knygą, neišlipant iš pizamos, ir pasigaminti skanų valgi. Bet taip pat visuomet labai laukiu atostogų (*šypsosi*).

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

-40% 20,50 € ~~34,00 €~~ SU

VANDENS PRAMOGOS IR ROMANTIŠKAS SPA POILSIS „TRASALYJE“ DVIEM

Akcija galioja iki 2018 m. spalio 26 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

-20% 48 € ~~60 €~~ SU

ŠUOLIS SU VIRVE IŠ REKORDINIO AUKŠČIO DVIEM (ALYTUS)

-30% 31,50 € ~~45 €~~ SU

SPA PROGRAMA „SALDUS RYTETĖS SAPNAS“

laisvalaikio dovanos

Dvejus metus brandinta daina

Jau keletą metų ne Lietuvoje su atlikėjais dirbantis muzikos prodiuseris **RAIGARDAS TAUTKUS** ir dainininkas **ALGIMANTAS MINALGA-SOLIARIS** pristato pirmą bendrą kūrinį, kuris gimė Londone. Jį kūrėjai pavadino „Without You“. Naujos dainos kūrimas užtruko dvejus metus, tačiau šiandien ir prodiuseris, ir atlikėjas džiaugiasi bendro darbo rezultatais. Anot jų, kūrinys turi puikų skambesį, yra šiuolaikiškas. Abu tiki, kad daina taps hitu.

Tiek R.Tautkus, tiek Soliaris turi daug patirties kuriant muziką, todėl šis bendradarbiavimas gimė natūraliai. „Buvo mintis pristatyti kūrinį ne tik Lietuvoje. Žinojau, kad Raigardas dirba Londone su įrašų kompanijomis, labai talentingais atlikėjais. Jis turi daug patirties. Man asmeniškai norėjosi platesnės erdvės muzikai. Norisi, kad ją išgirstų ne tik mūsų šalies žmonės, bet kur kas platesnis jų ratas. Pamąstėme, kad galėtume ką nors sukurti drauge“, – pasakoja Soliaris.

Kūrinys įrašytas R.Tautkaus studijoje Londone. Paklaustas, kodėl bendras darbas tiek ilgai užtruko, A.Minalga pasakojo, kad drauge su Raigardu vis neprimdavo garutinio aiškaus sprendimo, kaip turi skambėti „Without You“.

„Turėjome daug variantų, vis



angliškame „X Faktoriuje“, įgijo naujos patirties, atrado naujų tendencijų. Siek tiek perdarėme kūrinį. Vėliau gimė ir vokalas. Susirašėme vokalo partijas. Jas įrašinėju kūrinį atlikdamas į tokį mikrofona Raigardo studijoje, kokius savo studijose naudoja Džastinas Timberleikas (Justin Timberlake). Jis ypatinai tinka vyriško vokalo įrašams, švelniams balsams“, – atskleidė Soliaris.

Paklaustas, kaip vertina „Without You“, A.Minalga-Soliaris sako, kad jam kūrinys atrodo kokybiškiausias, kokį yra tekę kada nors pristatyti nuo karjeros pradžios.

„Jis labai išdirbtas nuo pradžios iki paskutiniųjų akcentų. Ir muzikine, ir išpildymo prasme esu patenkintas. Dainai jau nieko nebe-trūksta, nieko nebereikia tobulinti. Ji turi įvairių prieskonių. Tai švelni popstiliaus daina, turinti ir elektronikos elementų, ir labai šiuolaikišką skambesį.“

Ar dainininkas kūrinui galėtų prognozuoti hito sėkmę? Soliaris tikino būtent to ir besitiki, mat R.Tautkus yra sukūręs daugybę hitų populiariausiems Lietuvos muzikos atlikėjams.

„Laisvalaikio“ inf.

Itin įdomi viešnia

Šiomet kūrybinių industrijų konferencijoje „What's Next?“ viešės itin įdomi viešnia – „WeTransfer“ kompanijos potyrių vadovė, orkestro kosmose direktorė, aktyvistė, kino režisierė ir vienintelė mokslininkė, kuriai buvo sukurta lėlė Barbė – prancūzė **NELI BEN HAJUN** (Nelly Ben Hayoun).



Reikšmės organizatorių nuotr.

Kūrybiškumo galią naudojanči kovoje su įprastiniu mąstymu, Neli konferencijoje atskleis savo įžvalgas ir patirtis iš potyrių dizaino srities.

Pasakodama apie naujųjų technologijų poveikį, ji sukels ne tik daug naujų minčių, diskusijų, bet ir provokacijų. Atskleisdama savo, kaip potyrių dizainerės patirtis, mokslininkė pademonstruos, kaip technologijos veikia žmones, ir primins, kad nuo seniausių laikų daugelis inovacijų kildavo iš konfliktų. Aistringame savo pranešime, N.B.Hajun pasidals didžiausių savo projektų (nuo Tarptautinio kosminio orkestro iki „University of the Underground“) vystymo iššūkiais bei supažindins dalyvius su sava „atkaklaus dėmesio prikaustymo“ filosofija.

„Idėjos sklendo ore. Tai žmogishiausias mūsų visų gebėjimas – vaizduodė. Tarsi svarbiausias žmogaus raumuo. Visi turi idėjų, bet sudėtingiausia dalis – jas paversti realybe. Išmokyti jas atsi-rinkti, pritaikyti ir transformuoti taip, kad tomis idėjomis patikėtų ir kiti.“ – pasakoja Neli, lietuviams ketinanti atskleisti, kaip tai padaryti, ir neįmanoma paversti įmanoma.

Nors Neli Ben Hajun gimė Prancūzijoje, šiuo metu gyvena Didžiojoje Britanijoje. Ji ne tik priklauso Tarptautinės astronautikos federacijai ir yra Tarptautinio kosmoso informacijos bei švietimo komiteto narė, bet ir 2013 m., bendradarbiaudama su

IDĖJOS SKLENDO ORE. TAI ŽMOGIŠKIAUSIAS MŪSŲ VISŲ GEBĖJIMAS - VAIZDUODĖ. Tarsi SVARBIAUSIAS ŽMOGAUS RAUMUO

tų sąrašą galima rasti visas didžiausias pasaulines kompanijas ir organizacijas – nuo „Google“, „Lego“ ar „BBC“ žiniasklaidos kanalo iki Nacionalinio Kinijos muziejaus.

Itin aktyvi ir nenuilstanti prancūzė nestokoja dėmesio ir įvertinimų. Žurnalas „Icon Magazine“ ją tituluavo viena iš penkiasdešimties ateities dizaino inovatorių, o visus jos gautus apdovanojimus sunku ir išvardyti: nuo kone kasmečių „Metų moters“ įvertinimų iki „Wired“ apdovanojimo už nuopelnus pasauliui.

„Laisvalaikio“ inf.

P.Pukytė: „Tai bus naujas kūrinys“

„Nieko neveiksi, matušėle, reik leisti Jonukui vesti, tegul ieško mergos su gera dalia...“ Šį savaitgalį garsus lietuvių klasikos kūrinys – Žemaitės „Marti“ – atgimsta Vilniaus mažojo teatro (VMT) scenoje ir ši frazė nuskambės iš legendinio aktoriaus lūpų. Premjerai besirengianti režisierė Gabrielė Tuminaite subūrė spalvingą komandą. Viena jų – Londone gyvenanti ir kurianti rašytoja, eseistė, tarpdisciplininio meno kūrėja **PAULINA PUKYTĖ**.

Rūta JAKIMAUŠKIENĖ

- **Paulina, Žemaitės „Marti“ - ant-rasis spektaklis VMT (prieš tai - „Bedalis ir labdarys“), kuriame imatės dramaturgo plunksnos. Šį kartą jums ir vėl tenka „bedalių“ tema, tik jie gyvena jau kitame laike ir kitoje vietoje. Kaip sekėsi kūrybinis procesas?**

- „Bedalis ir labdarys“ - tai mano pačios knyga, kurią su režisierė G.Tuminaite adaptavome scenai. Šį kartą kūrybinis procesas kitoks - Gabrielė pakvietė adaptuoti klasikinį lietuvių literatūros tekstą. Taigi procesas prasidėjo nuo pokalbių, kaip abi šį tekstą suprantame, ką jis mums sako. Pasirodė, kad suprantame labai panašiai, bet įžiūrime jame ir skirtingų dalykų. Palyginti savo požiūrius, sudėti juos į vieną, sutarti, nesutarti yra įdomus ir, tikiuo-si, produktyvus procesas.

- **Kaip sureagavote, išgirdusi, jog šį kartą esate kviečiama padirbėti su Žemaitės tekstu?**

- Pirmiausia dar kartą perskačiau šį baisų Žemaitės apsakymą, o tada sureagavau. Teigiama, nes supratau, kad dabar ji suprantu kitaip, plačiau, nei tada, kai paskutinį kartą skaičiau (mokykloje), ir kad tai labai geras tekstas apie moterį patriar-chalinėje visuomenėje, visiškai nepraradęs savo aktualumo ir šiandien.

- **Kokie prisiminimai, asmeninės patirtys jus sieja su šiuo kūrinio?**

- Mano ir mano kartos mokykliniais laikais, tai yra sovietmečiu, kasdienėje viešojoje aplinkoje beveik nesijautė lyčių nelygybės - moteris daugumą lygiai su vyru buvo direktorė, mokslininkė, kelių tiesėja ir t.t., tačiau namuose, už uždarytų durų, ji žinojo „savo vietą“, buvo atsakinga už buitį ir „dėl šeimos gerovės“ privalėjo taikytis su tuo, kad vyras svarbesnis ir visada teisus. O smurtas prieš moterį šeimoje, kuris tada vadinosi „tik buitiniu konfliktu“, buvo laikomas privačiu žmonių reikalu, į kurį nei valstybė, nei aplinkiniai kištis ne-privalo. Apie psichologinį smurtą apskritai nebuvo kalbos, patyčios kaip reiškinys nebuvo net įvardytos; nebuvo kalbama ir apie feministinį požiūrį. Ir vis tiek Žemaitės aprašytas XIX a. gyvenimas mums tada atrodė archaika, o dėl Katrės tragedijos ir beviltiškos moters padėties kalta buvo jau pražuvusi socialinė santvarka. Prisimenu ir nykolas „Marčios“ inscenizacijas televizijoje - tai buvo tiesiog kostiuminė liaudies muilo opera.

- **Retas kuris nežino šio kūrinio. Vis dėlto, paprašysiu sudėlioti pagrindinius akcentus vertinant šį kūrinį iš šiandienos perspektyvos. Apie ką jis: psichologinį smurtą, lyčių nelygybę, buitinius konfliktus?**

- Apie visa tai ir dar daugiau. „Vingių Jonas“ kažkada buvo tapęs neigiamu prie-žodžiu daugiausia slunkiui, tinginiui, ap-



Laura Varnagienė nuotr.

sakymas nėra apie vyro ir moters tarpusavio santykius, kurie beveik visai neap-rašyti. Čia yra tikrai Katrė ir „jie“.

- **Kaip manote, ar šiandien dar aktu-talu kalbėti apie tai, apie ką rašė Že-maitė prieš daugiau nei šimtą metų?**

- Šis kūrinys ne tik nėra praradęs savo aktualumo, bet iš laiko perspektyvos jame atsiveria daug papildomų prasmų, kurių anksčiau galbūt neįžiūrėjome. Tai, kas vyksta „Marčioje“, vyko ir prieš 120, ir prieš 50 metų, sėkmingai vyksta ir da-bar, patriarchaliniai papročiai ir įpročiai valdo, mąstymo ir elgesio inertiškumas klesti, dėl blogo vyro elgesio moteris vis dar kalta, neištekėti vis dar gėda, kitoks vertas patyčių vien dėl savo kitoniškumo, tik tyčiotis iš vieno dabar jau gali tūkstančiai...

- **Centrinė Žemaitės kūrybos figūra - moteris. Ar rašytoja šiame kūrin-yje idealizuoja moterį?**

- Na kur jau ten idealizuoja, toli gražu. Pažiūrėkite į Vingienę, į pletkininkes bobas, galų gale ir pati Katrė - ne idealus, o visai realus moters paveikslas. Tačiau ir tokiais atstumiančiais paveikslais, kaip Vingienės, Žemaitė nekaltina moterų vi-somis pasaulio nelaimėmis, o parodo, kad jos yra aplinkos produktas. Matydama, kad Katrė gali virsti tokia pat Vingiene, rašytoja verčiau ją numarina.

- **Turbūt teko nemažai skaityti, do-mėtis pačios autorės autobiografija, gyvenimu. Kas labiausiai nustebino, sužavėjo, kokių spalvų atradote rašytojos portrete?**

- Prisimenu, kaip mokykloje mums buvo peršamas mitas neva Žemaitė, „tamsi moterėlė iš liaudies“, nebūtų sukūrusi savo kūrinį, jei Povilas Višinskis nebūtų pamokinęs (o gal pats už ją ir parašęs). Tai buvo pagrindinis faktas apie šią rašytoją, kaip žmogų, geriausiai įkaltas mokiniams į galvą. Kodėl negalima buvo žiūrėti į Že-maitę kaip į atskirą, savarankišką reiškinių? Gera sužinoti, kad ši rašytoja buvo ne tik talentinga, bet ir emancipuota asmenybė. Reikėtų pabrėžti, kad ji ne kūrinį nebūtų sukūrusi be to vyro pagalbos, o tiesiog nebūtų pasiekusi platesnio skaitytojo, kaip dabar sakoma - negavusi sklaidos. Tokia padėtis nelabai pasiekė iki šių dienų: moterys ne mažiau ar blogiau sukuria, o tie-siog sunkiau prastumia savo kūrybą, nes į ją kreipiamas menkesnis dėmesys.

- **Ar spektaklyje bus kažko, ko nėra apsakyme ir atvirkščiai: ar pasige-sime kažko, kas yra apsakyme, bet ko nebus spektaklyje?**

- Spektaklyje yra visiškai išlaikytas Žemaitės tekstas, tačiau atsiranda keletas variacijų ir papildomas dialogas. Manau, statant šį tekstą reikalinga traktuotė. Be to, spektaklis, kaip savarankiška meno rūšis, atsieneša savas formas, vaizdus, garsus, o su tuo ir naujas prasmės, įžvalgos. Spektaklis bus naujas kūrinys, režisierės matymas.

- **Spektaklio režisierė į Lietuvą vėl pakvietė keletą kūrėjų, gyvenančių ir dirbančių ne Lietuvoje. Iš Islandijos spektaklis parviliojo garsų scenografa Vytautą Narbutą, o jus - iš Anglijos. Papasakokite, ką veikiate svetur ir ar smagu grįžti padirbėti namo, į VMT?**

- Ką veikiu? Stengiuosi suderinti daugybę darbų su didiesčio nuolat siūlomomis įvairiausiomis įdomiomis patirtimis, o tai nelengva. Labai džiaugiuosi darbu Vilniuje, bendradarbiavimu su Gabriele.

„MARTI“ - LABAI GERAS TEKSTAS APIE MOTERĮ PATRIARCHALINĖJE VISUOMENĖJE, VISIŠKAI NEPRARADĘS SAVO AKTUALUMO

KULTŪROS RENGINIAI JUMS

MUZIKOS GALERIJA

www.muzikosgalerija.lt

PREZIDENTO ANTANO SMETONOS SALE

SAPIEGŲ PARKAS, ANTAKALNIO g. 17, VILNIUS

(EJIMAS PRO SAPIEGŲ STOTELĖS VARTUS)

tel.: +37069817402
+370698073669

PARTNERIAI:

20% nuolaida

SAVITĖ

REPUBLIKA

VILNIAUS

7d

KVIEČIAME Į MŪSŲ RENGINIUS

VAIDAS ŠUKYS

PARODA „BENDRYSTĖ“

Paroda vyks iki SPALIO 25 dienos

10.30 antradienis 18.30 val.

Koncertas KAI ŠIRDIS ATSIVERIA BALSUI

Ilona Piliavgo (sopranas)
Julija Stankevičiūtė (mezosopranas)
Edgaras Davidovičius (tenoras)
Nijolė Baranaukaitė (fortepijonas)

bilietai 10

BEI RENGIMO VIETOJE

Kiek iš tiesų mums reikia miego?

Suaugęs darbingo amžiaus žmogus per parą turėtų miegoti maždaug 7-9 valandas, tačiau nemažai žmonių dėl juos kankinančių miego sutrikimų miega trumpiau arba ilgiau nei reikėtų.

„Kardiolitos“ klinikų Neurologijos centro gydytojos neurologės Dalios Matačiūnienės teigimu, nemiga - itin varginantis miego sutrikimas, kurio priežastimi tampa įvairūs psichologiniai, fiziniai ir išoriniai veiksniai. Ūmias nemigas, kurios tęsiasi trumpiau nei 3 mėnesius, dažniausiai sukelia stresas, sveikatos sutrikimai, laiko juostos pakeitimas ar triukšmas. Trumpalaikė nemiga rudens metu dėl laiko persukimo gali patirti ir vadinamieji „vyturiai“, kurie mėgsta keltis anksčiau, tačiau žmogaus organizmas prie laiko pokyčių linkęs prisitaikyti gana greitai.

„Sunkiau atpažinti lėtines

nemigas nulemiančias priežastis, tačiau nustatyta, jog jos dažniausiai būna psichologinės. Nemiga pasireiškia pablogėjusia savijauta dienos metu, sumažėjusiu darbingumu, sutrikusia dėmesio koncentracija bei nuovargiu. Ilgainiui tai gali sukelti ir nerimo simptomus, kuomet žmogui neramu, ar kitą naktį galės išsimmiegoti; dėl nemigos gali išsivystyti ir depresija. Nemiga taip pat gali sutrikdyti medžiagų apykaitą, pradinėti nutukimo ir širdies kraujagyslių ligų riziką. Tarp vyresnio amžiaus žmonių nemigos atvejų daugėja ir moterys su ja susiduria dažniau - šis skirtumas didžiausias menopauzės metu, kai moters nuo nemigos kenčia net 50



„Pozapaukštie“ nuotr.

procentų dažniau nei tokio paties amžiaus vyrai.“

Svarbu įsiklausyti į organizmą - jis geriausiai parodo mūsų miego poreikius. Negalint vieną

ar kelias dienas pakankamai pamiegoti, svarbu miegą kompensuoti kitą naktį ir taip grįžti į miego režimą, tačiau nereikėtų per ilgai miegoti.

„Jeigu nuolatos norisi miegoti ilgiau nei 9-10 valandų, tai gali būti kitų lėtinių ligų (kvėpavimo, širdies ar nervų) požymis. Yra įrodyta, kad per ilgas miegojimas netgi susijęs su didesniu mirtinumu negu per trumpas miegojimas“, - atskleidžia neurologė.

Specialistės teigimu, išsiugdyti sveikus miego įpročius nėra sudėtinga - svarbu aktyviai leisti laiką dienos metu, gauti kuo daugiau saulės šviesos bei valandą iki miego palikti atsipalaidavimo ritualui - paskaityti ar pabendrauti su artimaisiais.

„Taip pat svarbu žinoti, ko prieš miegą nereikėtų daryti - svarbu vengti alkoholio, nikotino ir kofeino. Taip pat nepatariama likus 2 valandoms iki miego aktyviai sportuoti ar persivalgyti. Miegoti reikia tamsiame ir vėsiaame kambaryje - geriausia, jog jis būtų naudojamas tik miegojimui“, - vardija D.Matačiūnienė.

Pokaicio miegas yra fiziologiškai būtinas iki tol, kol pasiekiamame mokyklinį amžių ar jaučiant poreikį pensijinio amžiaus žmonėms, tačiau darbingo amžiaus žmonėms, pakankamai miegantiems nakties metu, pokaicio miego dienos metu neturėtų norėti. „Jeigu tikrai trūksta miego ir žmogus paprastai miega gerai, po gulio numigti galima, tačiau rekomenduojama tai daryti ne daugiau nei pusę valandos ir ne vėliau nei 15 val. popiet.“

„Laisvalaikio“ inf.

Vien keisti mitybos įpročius - nepakanka

Maistas ne visada būna mūsų sąjungininkas. Vieni pakyla nuo stalo jausdami malonumą, o kiti - sunkumą. Daug metų žmonės konsultuojanti gastroenterologė, dietologė doc. **AIDA ŽVIRBLIENĖ** pateikia svarbių patarimų, norintiems sulieknėti. Pasiryžus keisti gyvenimo būdą, svarbu išsiaiškinti motyvus, ko iš tikrųjų siekiama. „Jei žmogus tikina, kad jam žūt būt svarbu numesti 5-6 kilogramus, man būna kur kas svarbiau išsiaiškinti, kokia psichologinė priežastis po tais kilogramais slepiasi.“



įsigysi madingų drabužių, o kas toliau? Juk madingų drabužių gali įsigyti tiek apkūnus, tiek liekni žmonės.“ Ir taip klausimas po klausimo, pamažu pradeda aiškėti esminės problemos priežastys.

- Ar žmonės, atsikratę nereikalingo svorio, iš tiesų tampa laimingi? Kaip tai pakeičia jų gyvenimą?

- Turėjau jauną pacientą, kuris vargo daug metų, jam buvo nustatytas morbidinis nutukimas, tai - rimta diagnozė, nes toks nutukimas kelia kelias grėsmes gyvybei. Vyras daugybę metų buvo bedarbis, neturėjo jėgų dirbti - jam buvo sunku judėti. Lankėsi pas daug specialistų, bet viskas veltui. Kai atėjo pas mane, pokalbis truko daugiau nei valandą. Šiam vyrui pasisekė, kad ne tik jis, bet ir žmona, ir dukra pakeitė mitybos įpročius. Per pusmetį jam pavyko atsikratyti daug svorio. Lieknėjimas padėjo jaunam vyrui tarsi antrą kartą gimti - jis nesijautė išskirtinis, nes gatvėje niekas nebevarstė žvilgsniais, pagerėjo savijauta ir reikėjo mažiau

vaistų. Pradėjo vertinti aktyvų poilsį, nors anksčiau leisdavo dienas tarp keturių sienų.

- Visuomenėje paplitusi nuomonė, kad norint mažinti svorį reikia laikytis dietos.

- Dažniausiai žmonės galvoja, kad dieta yra tai, kas neskanu, bjauru, ko nesinori net nuryti. Mitybos įpročių keitimas - ilgas darbas, o dieta - trumpalaikis dalykas. Jei žmogui trūksta motyvacijos, jis ims svarstyti, dėl ko turi kankintis. Įprastai dietos sudaromos 7 dienoms. Tą patį valgyti pasidaro nuobodu. Žmogus jaučiasi atsisakyęs, nes visi valgo tai, ką nori, o jis to negali daryti. Dėl šių priežasčių daugelis būna nusivylę dietomis.

Dietos keičiasi kaip mados, Lietuvoje pastaruoju metu, „ant bangos“ dieta be glitimo. Ne visiems žmonėms ji reikalinga. Yra aiškios medicininės priežastys, kada ji tinka, o kada - ne. Pavyzdžiui, nustatius tokią ligą - celiakiją - reikia vengti maisto produktų, turinčių glitimo. Sergant dirgliosios žarnos sindromu, ypač vyraujant viduriavimui, esant ryškiam pilvo pūtimui, gali būti skiriama 4 savaitių trukmės FODMAP dieta. Vėliau pamažu grįžtama prie įprastinės mitybos. Tai labai sudėtingi mechanizmai.

- Šiandien daugelis žmonių kenčia dėl alergijos maistui. Ar nuo šio negalavimo galima išsivaduoti pakeitus mitybos įpročius?

- Šiuo klausimu yra daug keistų dalykų. Kai žmogus sako, kad jis alergiškas tam tikriems maisto

produktams, būtina iširti. Neretai tokį pacientą nusiuntus pas alergologą ir atlikus specialius testus paaiškėja, kad jis gali valgyti viską, nes neserga jokia maisto alergija. Maisto alergija ir maisto netoleravimas (pvz., laktozės netoleravimas) - du skirtingi dalykai. Gali būti ir taip, kad negalėdamas kontroliuoti tam tikrų įvykių ar nesulaukęs pritarimo žmogus griebiasi maisto. Kartais virtuvė žmogui tampa kovos lauku, kur jis gali demonstruoti valią ir nuspręsti, ką valgyti ir ko nevalgyti.

- Turbūt nerasime antsvorį turinčio žmogaus, kurio nebūtų varginęs „sustojęs skrandis, sunkumas ir nemalonūs pojūtis pavalgius. Kaip patartumėte elgtis, kenčiantiems virškinimo sutrikimus?

KARTAIS VIRTUVĖ ŽMOGUI TAMPĄ KOVOS LAUKU, KUR JIS GALI DEMONSTRUOTI VALIĄ IR NUSPRĘSTI, KĄ VALGYTI IR KO NEVALGYTI

- Iš tiesų, labai dažnai žmonės susiduria su virškinimo problemomis. Tai organizmo siunčiami signalai, į kuriuos dažnas nemoja ranka. Jei mes gydome ne ligą, o žmogų, turime pripažinti, kad sveikatai daug įtakos turi harmonija su gamta. Gamta nuo seno maitina mus. Rinkdami šaknis, įvairius žalumynus, sėklas, gry-

bus, vaisius, daržoves, žmonės gaudavo kur kas daugiau augalinių kilmės fermentų nei dabar. Pramoniniu būdu auginami augalai nėra tokie turtingi vitaminų, mineralų ir mikroelementų, be to, nuolatinės dirvožemio, todėl su maistu gauname ir mažiau fermentų. Kita vertus, šiuolaikinė mityba pasidarė kur kas vienpusiškesnė, nes žmonės renkasi valgyti tai, kas greitai pagaminama.

Jei nevirškinama ar labai pučia pilvą, gali pagelbėti septyni augalinių kilmės fermentai: amilazė, celiulazė, laktazė, proteazė, pektinazė, gliukoamilazė, lipazė. Toks fermentų kiekis padeda geriau suvirškinti platų maisto medžiagų spektrą: baltymus, riebalus, angliavandenius.

- Ką patartumėte bandančiam atsikratyti antsvorio žmogui?

- Daugelis žmonių galvoja, kad su mityba galima eksperimentuoti, nors tai gali atsiliepti sveikatai. Todėl gydytojui svarbiausia, kad žmogus pasirinktų tai, kas jam labiausiai tinka.

Daug įtakos turi išvaistės atsineštos valgių gamtinio tradicijos, šeimos įpročiai. Nėra visiems tinkamo recepto, ką valgyti. Didžiausia klaida, kad žmonės stengiasi atsikratyti antsvorio „čia ir dabar“, nors tukimas tęsiasi keliasdešimt metų. Žmogus siekia atrodyti taip, kaip atrodė būdamas mokinys ar studentas. Tačiau negalime būti tokie kaip jaunystėje. Tikslai turi būti realūs, o motyvacija, dėl ko norime atsikratyti antsvorio, aiški.

Wabi-sabi filosofija

Ši japoniška sąvoka apibūdina laikinumo ir netobulumo grožį; tai pasaulėžiūra, filosofija ir gyvenimo būdas. Nors *wabi-sabi* paaiškinti ar juo labiau išversti sunku, ją patartina pritaikyti kiekvienam savo gyvenime. Pasiaiškinime, kodėl ir kaip.

Japoniškų šaknų turinti rašytoja Erina Nimi Longharst (Erin Nimi Longhurst) teigia, kad *wabi-sabi* apibūdinti galima ir taip: tai asimetrija, augimas, kuklumas; paprastumas, orumas, neišbaigtumas, trumpos akimirkos, saikas, neapkrautumas, natūralus irimas ir t.t.

Japonai paradoksalią grožį gali išvysti puodelyje su įtrūkusia ąsele - užuot jį išmetę, jie perlies įtrūkimą auksiniais dažais ir taip dar labiau pabrėš puodelio netobulumą.

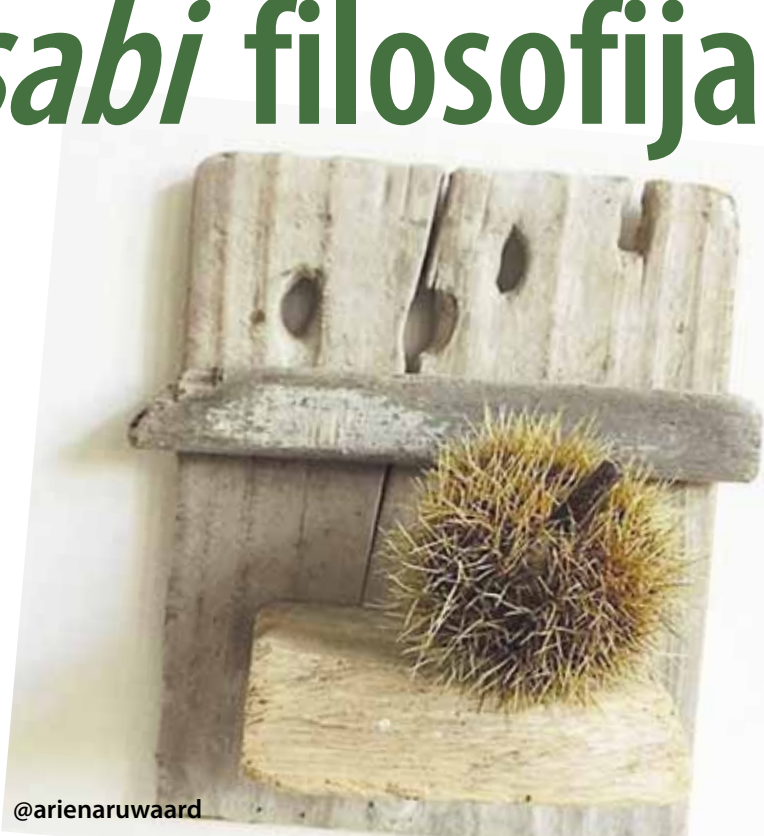
Wabi-sabi kalba apie senėjimo grožį - vos pastebimą rožių vytimą saulėkaičioje ar su laiku kintantį medinio stalo atspalvį. Priimti tą kaitą teigiamai verta dėl savo psichologinės gerovės - tai gebėjimas įžvelgti laimę praeinančiose akimirkose ar priimti faktą, kad mes senstame ir keičiamės, užuot kovojus su tuo, kas neišvengiama.

Japonai teigia, kad namai - tai vieta, kurioje gyvename, o ne parodų salė. Dar derėtų pridurti, kad tai ir ne interjero katalogas ar parduodamas NT objektas. Tai reiškia, kad namai ir atrodo taip, tarsi juose nuolat vyksta gyvenimas. Ir kaita. „Minimalistiniai, neapgrizdinti daiktai, natūralių medžiagų namai mūsų gyvenime yra svarbūs, tam tikra prasme siejasi su gamta, tačiau neturi būti sterilūs, blankūs, be charakterio ir be humoro“, - teigia E.N.Longharst ją išgarsinusioje knygoje „Japonizmas - menas džiaugtis gyvenimu“.

Japonai labai mėgsta medieną, tik dauguma medinių daiktų ar baldų Japonijoje parduodami grubūs, neįmantrūs, nedažyti - nes medis natūraliai ir nebūna dažytas. Ir būtent nedažytas medis sendamas tampa savitesnis, vis kitaip atsiskleidžia.

Taip pat manoma, kad prie daiktų reikia priprasti, tuomet jie tampa pasakojimu apie mus dalimi. Todėl japonai vertina ne naujus, o jau turimus daiktus, baldus ar drabužius, geba juos iš naujo atrasti. Kaip kad ir mes kartais mamos spintoje atrandame nuostabią jos jaunystės laikų suknelę arba savo sandėliuke ar garaže randame seną, bet įdomią taburetę. Verta pasimokyti įžvelgti, kokie kompleksiški yra iš pažįtos paprasti daiktai. Arba kiek atspalvių turi, rodos, bespalvis pilkšvas vazonas. Tai nėra ekonomiškumas ar taupumas, kaip ir nėra antimaterializmas - tai džiaugimasis tuo, ką turi; jautimas, kad to užtenka tavo gerovei.

E.N.Longharst rašo, jog gebėjimas jausti pasitenkinimą, dėmesingas įsisąmoninimas ir mokėjimas vertinti kiekvieną ciklo etapą, pavyzdžiui, metų laikų ar savo pačių asmeninę kaitą, ir yra *wabi-sabi* idėja ir pasaulio, supančio mus, suvokimas.



@arienaruwaard



@erinniimi



@hang_tenj



@erinniimi



@qqllila



@yashabutler



@slowkyoto

čiau, galima įgyvendinti ir savo namuose, o svarbiausia - atrasti šiai estetinei filosofijai vietos savo galvoje.

Kaip apibendrina rašytoja, *wabi-sabi* filosofija už Japonijos ribų daug kam yra priimtina dėl to, kad ji - tarsi priešprieša tobulybės idealams: neuilstantiam siekiui išlikti jaunam, nesikeičiant arba neturėti trūkumų. „Atrasti grožį ir jaustis gerai praeinančioje akimirkoje, ramiai priimti tai, ko pakeisti negalime, atrodo, kur kas malonesnis būdas gyventi. Šitaip vidinė ramybė ir pasitenkinimas tampa pasiekiami, skatina būti pastabesniems pasauliui ir geresniems sau.“

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Dirbti ar nedirbti susirgus?

Staigūs temperatūros pokyčiai, perkaitęs kūnas, išėjus iš sporto salės, neužrištas šalikas - nespėjame apsidairyti, kaip pradedame sloguoti ir kosėti. Šie iš pažiūros lengvi peršalimo simptomai dirbti netrukdo, tad ir toliau einame į darbą, negalvodami, kad galime užkrėsti kolegas. Kada yra ta riba, kai turėtume likti ir gydytis namuose, ir kaip elgtis, jeigu aplink - sirguliuoti pradedantys kolegos?

Pirmieji peršalimo požymiai

BENU vaistininko Mariaus Lukštaraupio teigimu, prasidėjus ligų sezonui, pirmasis žingsnis, kurio reikia imtis - organizmo stiprinimas ir ligų prevencija. Tačiau virusas kartais pakerta ir, rodos, stiprų organizmą.

Antrasis žingsnis, anot M.Lukštaraupio, yra pirmoji pagalba - pačių pirmųjų peršalimo simptomų palengvinimas ir gydymas. Trečio žingsnio - viruso gydymo - tenka imtis, jeigu liga visgi sugriebia ir įsisergame. Vaistininkas siūlo nedelsti ir, esant reikalui, apsilankyti pas gydytoją.

Pirmuosius peršalimo simptomus atpažinti nėra sunku. Perštinti gerklę, varvanti nosis, čiaudulys ir skaudanti galva - visi šie požymiai įspėja, kad jus aplankė peršalimas. Nosis ir gerklė - lengviausias kelias virusams patekti į žmogaus organizmą.

„Nereikėtų laukti - ku greičiau pradėsite gydytis, tuo didesnė tikimybė, kad virusas nepaguldys į lovą. Net jeigu šiandien jums tik lengvai peršti gerklę ar, atvirkščiai, bėga nosis, nesimant jokių gydymo priemonių, virusas ir toliau plis. Kitas etapas bus kosulys, kuris gali ūmėti ir sukelti jau rimtesnių negalavimų nei lengvas peršalimas“, - sako M. Lukštaraupis.

Gripo atveju jums staigiai pakils temperatūra ir bus jaučiamas raumenų skausmas, liaudyje vadinamas „kaulų laužymu“. Vėliau gali atsirasti ir kosulys, perštinti gerklė ar bėganti nosis.

Likti namie ar eiti į darbą?

Greitas ir aktyvus gyvenimo ritmas trukdo ligai pasišalinti, taip sukeldamas riziką jai progresuoti, - pabrėžia vaistininkas.

„Pajutus pirmuosius peršalimo ar viruso simptomus, aktyvų gyvenimo tempą reikėtų sulėtinti ir leisti organizmui kovoti su bakterijomis. Jeigu pradėjote karščiuoti, geriausia likti namuose, taip ir sveiksite greičiau, o ir virusai neplis biure. Karščiavimui nukritus, neskubėkite eiti į darbą, nes tikėtina, kad temperatūra gali vėl pakilti. Būdami namie, gerai vėdinkite patalpas, gerkite daug liepžiedžių, čiobrelių, aviečių lapų arbatos, pasitelkite į pagalvą medų ar vitaminą C.“

Į gydytoją reikėtų kreiptis, jei karščiavimas tęsiasi ilgiau nei 5 dienas, arba tuomet, kai liga progresuoja žaibiškai, pvz., ima skaudėti ausis.

Aplink sergantis kolegos

Dažnai nepaisydami peršalimo ar virusų simptomų, žmonės



Imanto Sdarevičiaus nuotr.

ir toliau eina į darbą, sukeldami riziką užsikrėsti šalia esantiems kolegoms.

NOSIS IR GERKLĖ - LENGVIAUSIAS KELIAS VIRUSAMS PATEKTI Į ŽMOGAUS ORGANIZMĄ

„Jeigu biure matote sergančius kolegas, laikykitės atstumo, stenkitės dirbti kitoje patalpoje. Tokios galimybės neturint, būtinai vėdinkite patalpas, dažnai plaukite rankas, nelieskite veido. O geriausias sprendimas būtų pasikalbėti su kolega ir išleisti jį namo ilstėtis ir sveikti“, - sako vaistininkas.

Norėdami, kad virusai „neišsilaikytų“ darbo aplinkoje, priediškai vėdinkite patalpas, valykite darbinį įrankių paviršių, neplautomis rankomis nelieskite veido: nekrapštykite nosies, netrinkite akių, o čiaudėdami - užsidenkite burną alkūnės linkiu.

Ligų prevencija

Norint išlikti sveikiems, svarbus tinkamas poilsio ir darbo režimas, kokybiškas miegas ir maistas. „Norėdami išvengti peršali-

mo ligų, savo organizmą rūpinkitės nuolatos. Vartokite pakankamai vandens, reguliariai maitinkitės, mokykitės suvaldyti stresą, nes bet koks stresas organizmą silpnina ir mažina atsparumą ligoms. Suaktyvėjus ligų periodui, venkite masinio susibūrimo vietų, tinkamai apsirenkite“, - pabrėžia M.Lukštaraupis.

Darbinėje aplinkoje svarbu turėti tradicinių priemonių, padedančių kovoti su bakterijomis. Gurkšnoti šiltą vandenį, kadangi tokio vandens gėrimas stimuliuoja imunitetą, gerti arbatas su imbieru, medumi, citrina.

„Laisvalaikio“ inf.

Pelėsiniai sūriai - su kuo derinti?

Šiuo metu parduotuvėse galima rasti daugiau kaip 100 pelėsinio sūrio gaminių, tačiau retas gerai išmano, kaip ir su kokiais maisto produktais jį derinti, siekiant atskleisti pačius ryškiausius skonus.

„Maximos“ maisto gamybos eksperto Aido Polenino teigimu, norint pelėsinį sūrį pasirinkti teisingai, svarbu įvertinti, su kuo jį ketinama derinti lėkštėje.

Kamamberas

A.Poleninas sako, kad siekiant atskleisti geriausias šio pelėsinio sūrio savybes visų pirma svarbu jį teisingai patiekti - supjaustyti tarytum pyragą. Šį sūrį puikiai tinka valgyti vieną, o jei norisi skanauti įdomiau - siūlo išbandyti kamambro ir džiovintais vaisiais gardintos duonos derinį. Be to, labai skanu kamambro sūrį paskaninti džemu ar šviežiu medumi.

„Taip pat kamambę galima naudoti ir gaminant skirtingus patiekalus. Pavyzdžiui, populiari ši sūrį iškepti orkaitėje, o vėliau patiekti su salotomis, duona ar obuoliais. Kadangi šis sūris lengvai tirpsta, jis gali tapti ir puikiu

KLASIKINIS SKONIŲ DERINYS - BRIE SŪRIS SU ŠVIEŽIOMIS UOGOMIS, PAVYZDŽIUI, VYNUOGĖMIS AR AVIETĖMIS

originalaus padažo pagrindu - reikia sumaišyti sūrį su grietinėle ar garstyčiomis, pipirais bei kitais mėgstamais prieskoniais.“

Brie sūris

Iš Prancūzijos į visą pasaulį atkeliavęs lengvos tekstūros pelėsinis sūris brie bemaž populiariausias pelėsinis sūris lietuvių gretose. Dėl kiek saldaus skonio šį sūrį rekomenduoja derinti su kitais saldžiais produktais.

„Klasikinis, todėl išties nepriekaištingas skonių derinys - brie sūris su šviežiomis uogomis,



pavyzdžiui, vynuogėmis ar avietėmis. Taip pat šis pelėsinis sūris puikiai dera ir prie kriaušių ar obuolių. Jis puikiai tiks gardiems pusryčiams: verta išbandyti šviežio kruasano, brie sūrio ir aviečių uogienės derinį.“

Mėlynasis pelėsinis sūris

Pasakodamas apie mėlynąjį pelėsinį sūrį ekspertas atkreipia dėmesį, kad tokio sūrio yra įvairiausių porūšių. Pavyzdžiui, pagaminto iš avių pieno, rausvojo, rokforo, gorgonzolos ir kitų. Visi jie pasižymi pikantišku, kartais -

kiek rūgštesniu ar aitiesniu skoniu, tačiau tai suteikia įvairiausias tokio sūrio derinimo su kitais ingredientais galimybes.

„Pavyzdžiui, salotoms mėlynasis pelėsinis sūris suteiks pikantiško poskonio, taip pat taps esminių skirtingų padažų ingredientu. Nevenkite eksperimentuoti: verta tų sūrių apibarstyti picą ar pagardinti makaronus, abejingų nepalieka ir tokio sūrio derinys su kriaušėmis - tiks ir salotoms, ir keptam užkandžiui, pavyzdžiui, ant melinės teslos su dėkite kriaušės riekelės ir pabarstykite sūrio.“

Pelėsinis ožkų pieno sūris

Galiausiai A.Poleninas rekomenduoja paragauti pelėsinio ožkų pieno sūrio. Toks puikiai tinka ir netoleruojantiems laktozės.

„Pelėsinis ožkų sūris išsiskiria minkšta tekstūra, yra tšasus. Jis nepriekaištingai dera su traškia duonele, džiovėsiais ar sausainiais, taip pat puikiai tinka skirtingoms salotoms pagardinti. Kaip ir kamamberas, pelėsinis ožkų sūris gali tapti ir pagrindiniu patiekalu - tinka kepiniai, gali būti valgomas su salotomis.“



Redakcijos archyvo nuotr.

Žolelių arbata - kaip ją vartoti?

Arbata gali ne tik numalšinti troškulį ar sušildyti, dauguma žolelių gali padėti ir pagerinti savijautą peršalimo metu, pagerinti miegą, numalšinti stresą. Tačiau labai svarbu žinoti, kokias vaistažoles ir kada reikėtų vartoti. Netinkamai pasirinkta žolelių arbata gali sukelti nemaloniais pasekmes, kurios gali pabloginti savijautą ar paskatinti kai kurias ligas.

Kovai prieš peršalimą

„Eurovaistinės“ farmacinių Elyvra Ramaškienė sako, kad pasireiškus rimtesniems peršalimo simptomams, rekomenduojama

ma gerti daug skysčių, taip pat ir arbatų. Jos gali padėti išgydyti šiek tiek perštinčią gerklę ar numalšinti šaltkrėtį. Tačiau tokį poveikį turi tik tam tikros vaistažolės. Be to, jei peršalimo simptomai labai rimti, vien arbatomis kliautis tikrai nereikėtų - būtina kreiptis į gydytoją ir vartoti paskirtus medikamentus.

„Susirgus peršalimu, naudinga gerti arbatas, kurių sudėtyje yra liepžiedžių, erškėčio vaisių, aviečių lapų, melisos, ramunėlių ar čiobrelių. Norint numalšinti būtent gerklės skausmą, labai naudingos arbatos iš šalpusnio lapų, piliarožių žiedų ir ajerų šaknų, šalavijų lapų.“

Peršalimo metu pakilus kūno temperatūrai, naudinga išpraktuoti. Tam gali padėti arbatos iš paprastųjų raudonėlių, šalpusnių

lapų ir aviečių uogų arba liepų žiedų. Tačiau geriant šias arbatas nereikėtų vartoti aspirino, nes bus prakaituojama per daug. Ir atvirkščiai, vartojant aspiriną, nereikėtų padauginti šių žolelių arbatų.

Ramiam miegui - valerijono šaknys

Pajutus stresą ar kenčiant didelį nerimą prieš svarbią dieną, nebūtina skubėti kreiptis į sveikatos specialistus. Raminamąjį poveikį turi didelė dalis žolelių, tereikia teisingai pasirinkti, jog mieguistumą keliančių žolelių poveikis nesugadintų dienos planų.

„Ryte reikėtų rinktis lengvai atpalaiduojančias žoleles - pipirmėtas, melisas, pasifloros žoles. Antroje dienos pusėje galima ger-

NĖ VIENOS VAISTAŽOLĖS NEGALIMA GERTI BE PRIEŽASTIES. KENKSMINGAS GALI BŪTI NET KASDIENIS LIEPŽIEDŽIŲ VARTOJIMAS

ti labiau migdančias ir nervų sistemą atpalaiduojančias arbatas. Tam geriausiai tinka valerijono šaknys, levandos, apyniai ir sukatžolės“, - išskiria farmacijos specialistė.

Tiesa, į jonažolių vartojimą ji siūlo atkreipti didesnį dėmesį. Ši žolė veikia raminančiai, tad jos negalima vartoti kartu su antidepresantais.

Rinktis atsakingai

Nors gamta yra labai svarbus natūralių gydymosi priemonių šaltinis, tačiau kurti įvairius žolelių mišinius bei jais gydytis yra ir

„Laisvalaikio“ inf.

SAULIUS RITTER, OLIMPINIS IRKLUOTOJAS

JŪSŲ POILSIS - JŪSŲ PERGALĖMS!

RAUMENIS TONIZUOJANTIS MASAŽAS - 1 VAL. 45 EUR. 55 EUR. / 1,5 VAL. 55 EUR. 70 EUR.

GILIŲJŲ AUDINIŲ MASAŽAS -1 VAL. 45 EUR. 55 EUR. / 1,5 VAL. 55 EUR. 70 EUR.

SPORTINIS NUGAROS MASAŽAS - 45MIN. 28 EUR.* 35 EUR.

-10% nuolaida visoms procedūroms

ODINIŲ G. 3, VILNIUS, +370 52 53 13 13, SPA@AZIASPA.LT | ŠV. MIKALOJAUS G. 5, VILNIUS, +370 52 44 46 46, INFO@AZIASPA.LT

WWW.AZIASPA.LT

Šokis veržiasi į priekį



Eglė Sabalaukaitės nuotr.

Statistika byloja šiuolaikinio šokio naudai - spektaklių daugėja, studijuojančiųjų šiuolaikinį šokį - taip pat. Šiandien prie vakarietiškos praktikos Lietuvos šokį artina ir pagaliau įsitvirtinusi šiuolaikinio šokio asociacijos (ŠŠA) organizuojamų kasdienių trenavų praktika. Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje trenavų organizuojantys šokio profesionalai **GRETA GRINEVIČIŪTĖ, MARIUS PINIGIS ir AGNIJA ŠEIKO** pasakoja apie tokios veiklos būtinumą aukšto lygio šokio raidai ir profesionalumo kaip požūrio, o ne patirties klausimą.

Irma KURMYTĖ

- Kas yra kasdieniai trenavai? Kada ir kaip jie prasidėjo jūsų miestuose?

Marius: Kasdieniai trenavai yra ŠŠA iniciatyva, siekianti per kasdienės šokio pamokas vienyti profesionalius šokėjus. Jų metu šokio profesionalai tarpusavyje dalijasi žiniomis, palaiko šokėjams būtiną fizinę, techninę formą, o tai ypač svarbu laisvai samdomiems šokėjams, kurių užimtumas projektuose nepastovus. Kaune kasdieniai trenavai nuosekliai pradėjo vykti 2017 metų spalį Kauno kultūros centre.

Agnija: Klaipėdoje trenavai vyksta Kultūros fabrike. Anksčiau jie vykdavo priešokiais, o pernai turėjome pirmą išties sėkmingą, sistemingą sezoną.

Mane pačią idėja sužavėjo prieš 15 metų Olandijoje, kur laisvai samdomi šokėjai jau tada turėjo galimybę 2-3 kartus per savaitę lankyti profesionalams skirtas pamokas. Tuo metu Lietuvoje nuolat tobulėti galėjo tik valstybinių teatrų ir Kauno šokio teatro „Aura“ šokėjai.

Greta: Pati su kasdieniais trenavais susidūriau studijų LMTA metu, kai juos ŠŠA iniciatyva vedė Rūta Butkus. Mūsų kursas juos lankė tol, kol iniciatyva nuslopo. Baigusios studijas tapome ŠŠA narėmis ir stipriai palaikėme idėją suvokdamos, kad turime sukurti sąlygas mums nuolat palaikyti profesinę formą. Šį sezoną Vilniaus trenavai vyksta Menų spaustuvelyje.

- Kaip šiuolaikinio šokio šokėjai palaikydavo profesinę formą anksčiau?

Greta: Ne visi ją palaikydavo. Kai kas turėjo pakankamai kūrybinės veiklos, kiti tiesiog aktyviai judėjo, pavyzdžiui, vaikščiojo į sporto salę, bėgiojo. Valingiausiai šokdavo individualiai. Statydama monospektaklį supratau,

kaip tai sunku - pirma, grupė stipriau motyvuoja, antra - būdamas vienas nematai savęs iš šalies, negauni pastabų, ne visuomet gali suprasti, kur reikėtų pasistengti. Tokiomis sąlygomis ne taip greitai formuojasi savianalizė ir savistaba.

Agnija: Klaipėdoje populiariau buvo jungtis prie baletto šokėjų valstybiniuose teatruose. Pati lankiau jogą, TRX treniruotes.

Marius: Klausimas labai individualus. Pats turiu suformavęs stiprią kasdienę fizinę, techninę formos palaikymo discipliną, formą palaikydavau ir vesdamas pamokas universitete ar Judesio laboratorijoje, reguliariai važiuoju stažuotis į šokio seminarus. Be to, esu iš tų, kuriuos Greta įvardijo kaip turinčius pakankamai kūrybinės veiklos, leidžiančios palaikyti formą natūraliai.

BŪDAMAS VIENAS NEMATAI SAVĘS IŠ ŠALIES, NEGAUNI PASTABŲ, NE VISUOMET GALI SUPRASTI, KUR REIKĖTŲ PASISTENGTI

- Kuo tokie užsiėmimai reikšmingi profesionaliam šiuolaikiniam šokiui Lietuvoje?

Agnija: Visų pirma - šiandien tai vienintelė galimybė laisvai samdomiems šokėjams sistemingai tobulėti, kad bet kada „išsokę“ į naują projektą jie galėtų užtikrinti aukštos kokybės, profesionalų savo pasirodymą.

Marius: Tai - techniniai dalykai, o greta to trenavai padeda stiprinti Lietuvos šiuolaikinio šokio bendruomenės ryšius, skatina atvirumą, suteikia galimybę dalytis sukaupta patirtimi, stažuotėse, seminaruose surinkta medžiaga. Tai tampa ir viena platformų, leidžiančių palaikyti ryšį su trum-



Agnija Šeiko



Greta Grinevičiūtė



Marius Pinigis

kad vis atsiranda naujų žmonių, norinčių jungtis į šokio bendruomenę, būti aktyviais jos dalyviais, ar tiesiog palaikyti/kelti savo fizinę, techninę formą.

Šimet nuspręsta leisti trenavuose dalyvauti ir neprofesionaliems šokėjams.

Agnija: Klaipėdoje į trenavus greta profesionalių šokėjų taip pat ateina ilgametę šokio patirtį turintys žmonės, šokio ir teatro studentai, profesionalūs aktoriai.

Greta: Vilniuje susirenka iki 15-os šokėjų. Tai labai daug, todėl pamažu grįžtame prie idėjos apriboti trenavų prieinamumą neprofesionalams. Kai kurie jų puikiai įsilies, nereikalauja papildomo mokytojų dėmesio, patys tobulėja. Tačiau atsiranda ne visai profesionaliai žiūrinčių ir procesus ir tai kartais stabdo grupės dinamiką. Juo labiau kad šiandien turime daugybę aukštos kokybės šokio studijų neprofesionalams.

- Kaip vedantieji kasdienius trenavus prisitaiko prie skirtingų lygių šokėjų?

Agnija: Paprastai orientuojamės į vidutinio ir aukštesniojo lygio šokėjus. Pernai pradėjė sistemingai dirbti, pirmąjį pusmetį turėjome kamšyti spragas. Dabar išvermė ir forma nebekelia problemų, tad toliau tobuliname techniką. Studentams ir neprofesionalams šiek tiek sunkiau, tačiau negalime jiems skirti individualaus dėmesio.

Greta: O šokėjai profesionalai geba patys susitvarkyti - jei kažkas negali padaryti vieno ar kito judesio dėl įgūdžių stokos ar traumų, padaro kažką kita, improvizuoja ir atranda kaip prisitaikyti ir toliau mokytis. Svarbiausia - nestabdyti bendros tėkmės ir dinamikos.

- Ar jaučiate poreikį rengti kasdienius trenavus mažesniuose miestuose?

Marius: Būsiu skeptiškas tokios idėjos atžvilgiu. Manau, čia reikėtų atskirti kasdienius trenavus, skirtus šokėjams-profesionalams, ir šokio sklaidą Lietuvoje. Pagrindinė šokėjų migracija vyksta būtent tarp trijų miestų - Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos, kur yra daugiausia trupių. Mažesniuose miestuose būtų protingiau organizuoti intensyviai dirbtuves, išvykas su seminarais.

- Kokie žmonės susirenka?

Marius: Žmonių skaičius kinta. Dalis susirenkančiųjų yra ŠŠA nariai, dalis - pretendentai jais tapti, kiti yra šokėjai, trumpam grįžtantys į Lietuvą kūrybiniais, atostogų tikslais. Taip pat susirenka kiti profesionalūs šokėjai. Džiugu,

Ypatingas pasirodymas



Renginio organizatorių nuotr.

Vaida Genytė

Gruodžio 23 d. Vilniaus „Compensa“ arenoje bus surengtas „Enya Songs Christmas Show“, kuriame nepakartojamų unikaliosios atlikėjos Enya dainų repertuarą atliks geriausių Lietuvos atlikėjų komanda - Ieva Zasimauskaitė, Rūta Ščiogolevaitė, Evelina Sašenko, Vaida Genytė, Karina Krysko.

Enya yra viena populiariausių Airijos atlikėjų pasaulyje, kuri beveik nekonzertuoja, todėl angeliką balsą ir giesmes primenančius kūrinius galima išgirsti tik klausantis įrašų. Tačiau per šv. Kalėdas šios dainininkės kurtos ir išskirtinius balsus turinčių Lie-

tuvos solisčių atliekamos dainos skambės Vilniuje.

Dėl noro sukurti šventinę atmosferą ir į sceną perkelti bent dalelę garsiosios Enya mistišku- mo bei paslaptingumo, į šį koncertą bus parduota 2300 bilietų. Todėl neabejojama, kad pasiklausyti ypatingo pasirodymo galės ne visi norintieji.

Kartu su solistėmis scenoje pasirodys maestro dirigentas Donatas Katkus bei jo vadovaujamas Šv. Kristoforo kamerinis orkestras, padėsiantis atskleisti stebul- lingą Enya dainų skambesį. Originalios muzikos ir „Enya Songs Christmas Show“ aranžuot- čių autorius yra koncertų muzi- kos prodiuseris bei atlikėjas Linas Adomaitis.

„Enya Songs Christmas



Rūta Ščiogolevaitė

Lotynų Amerikos kultūros festivalis

Po metų pertraukos unikalioje erdvėje Vilniuje spalio 19-21 dienomis vyksta festivalis „In Latino“. Renginyje jau dvyliktą kartą kviečia geriau pažinti Lotynų Amerikos kultūrą, įpročius ir kasdienybę. Tiesa, kino mėgėjai šiemet jau tu- rėjo galimybę pamatyti specialią „In Latino“ filmų programą festi- valyje „Kino pavasaris“.

Renginyje įsikūrė šalia Vilniaus Rotušės - A.Savičiaus gat- vėje, o jo epicentru tapo ten esanti neįprasta Švč. Mergelės Marijos Ramintojos bažnyčia. Vienintelis vėlyvojo baroko sti- liaus pastatas mieste atgijo pra-ėjusią žiemą.

Ši jauki ir dar mažai kam pa- žįstama erdvė kviečia susitikti, pabendrauti ir iš naujo pamilti Lo- tynų Ameriką. Bažnyčiai vado- vaujantis kunigas Algirdas Tolia- tas, paklaustas, kas paskatino at- verti duris festivaliui, pabrėžė dialogo ir supratimo tarp skirtingų kultūrų svarbą: „Besidalydami savo unikaliomis patirtimis, mes galime vieni kitus praturtinti.“

Visą savaitę kartu pra- leisti kviečiantis „In Latino“ ža- da gausią programą: koncertai, filmų peržiūros, įdomios bei ak- tualios diskusijos, tradicinio maisto degustacijos, knygų pri- statymai, kūrybinės dirbtuvės, *kapueros* pamokos ir kitokios veiklos visai šeimai.

„Laisvalaikio“ inf.

Jubiliejiniam sezonui - didingasis „Requiem“

30-ajame koncertų sezone Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras, vadovaujamas meno vadovo ir vyr. dirigento **GINTARO RINKEVIČIAUS**, pristato ne tik puokštę garsiausių solistų, bet ir išskirtinius klasikos aukso fondo kūrinius. Vienas iš tokių - didingasis Džiuzepės Verdžio (Giuseppe Verdi) „Requiem“, gruodžio 14 d. skambėsiantis Vilniaus kongresų rūmuose, o gruodžio 15 d. - Kauno valstybinėje filharmonijoje.



A.Čiškutis nuotr.

Atlikti Dž. Verdžio „Requiem“ maestro G.Rinkevičius surinko įspūdingą Lietuvos operos solistų ketvertą: Lietuvos nacionalinio operos ir baletų teatro primadoną sopraną Sandrą Janušaitę, chariz- matiškąją Vokietijos Eseno operos teatro solistę mecosopraną Ievą Prudnikovaitę, garsiausiose pasaulio scenose laukiamus teno- rą Edgarą Montvidą ir bosą-bari- toną Kostą Smoroginą. Choro par- tiją koncerte atliks Kauno valsty- binis choras (vad. Petras Bingelis), Lietuvos valstybinių simfo- ninių orkestrų diriguo G.Rinkevičius.

Advento laikotarpiu skambėsiantis vienas monumentaliausių gedulingų mišių formos muzikos kūrinių - „Requiem“ - buvo su- kurtas italų poeto ir novelisto Alesandro Manzoni (Alessandro Manzoni) atminimui. Vienas iš dažniausiai atliekamų chorinių kūrinių pasaulyje iki šių dienų išlieka unikaliu kompozitoriaus talento liudijimu, atspindinčiu jo draminių ir psichologinių genialu- mą, nesuvaržytą įprastų teatrinių apribojimų. Kompozitoriaus šlo- vės viršūnėje sukurtos mišios niekada neturėjo liturginės pas- kirties - šis koncertinis kūrinys, visų pirma, įkūnija gyvybės ir mirties dvikovą žmogaus viduje ir Visatoje.



Generalinis rėmėjas:

Rėmėjai:



Informaciniai rėmėjai:



Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS

20 d. 18.30 val. - Paskutinį kartą LNOBT! G.Rossini „Sevillijos kirpėjas“. 2 v. opera (italų k.). Dir. J.Gėniušas.
21 d. 12 val. - S.Prokofjev „Pelenė“. 3 v. baletas. Dir. A.Sulčys.
24 d. 18.30 val. - G.Verdi „Don Karlas“. 4 v. opera (italų k.). Dir. M.Staškus.
25 d. 19 val. - Dedikacija, LNOBT orkestro koncertas.
26 d. 11 val. - Edukacinis renginys. G.Verdi „Traviata“. Dir. J.Gėniušas.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

20 d. 16 val. - Mažojije salėje - M.Nastaravičius „Demokratija“. Rež. P.Ignatavičius.
21 d. 16 val. - Mažojije salėje - „Dreamland“. Rež. M.Jančiauskas.
24 d. 19 val. - N.Vorožbit „Saša, išnešk šiukšles!“ Rež. S.Moisejevas.
26 d. 19 val. - Mažojije salėje - I.Bergman „Intymios pokalbiai“. Rež. V.Rumsas.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

20 d. 18.30 val. - Premjera! „Marti“. Rež. G.Tuminitė.
24 d. 18.30 val. - W.Gibson „Dviese supukušlės“. Rež. U.Baialiev.
26 d. 18.30 val. - Alfred de Musset „Fantazijus“. Rež. G.Tuminitė.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS

20 d. 12, 14 val. - Salėje 99 - „Kakė Makė“. Rež. V.Kuklytė.
21 d. 12, 12.30, 13, 13.30, 15, 15.30, 16, 16.30 val. - Teatro fojė - T.Kavtaradzė „Apie baimes“. Rež. O.Lapina.
24 d. 18.30 val. - C.Murillo „Tamsos žaidimas“ (N-14). Rež. D.Rabašauskas.
25 d. 18 val. - Salėje 99 - „Apsėdimas“. Rež. P.Makauskas.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

21 d. 18.30 val. - Didžiojoje salėje - L.Tolstoj „Ana Karenina“ (rusų k.). Rež. E.Mitnickij.
24 d. 18.30 val. - Erdvėje A-Z - D.Maslowska „Mums viskas gerai“ (lietuvių k.). Rež. E.Svedkuskaitė.
26 d. 18.30 val. - Premjera! „Idiotas“ (su lietuviškais titrais). Rež. A.Jankavičius.

RAGANIUKĖS TEATRAS

20 d. 12 val. - Didžiojoje salėje - „Princesė ir Variušis“. Rež. R.Urbonavičiūtė.
21 d. 12 val. - Didžiojoje salėje - „Trys paršiukai“. Rež. R.Urbonavičiūtė.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

Mažoji salė
20 d. 12 val. - „Čia buvo/Čia nėra“. Rež. Š.Datenis.
21 d. 12 val. - „Kiškių sukilimas“. Rež. R.Driežis.
21 d. 16 val. - „Snieguolė ir septyni nykštukai“. Rež. N.Indriūnaitė.

MENŲ SPAUŠTUVĖ

20 d. 12 val. - Kišeninėje salėje - Premjera! TEATRAS ATVIRAS RATAS: „Gėda pelėda“.
20 d. 18.30 val. - Kišeninėje salėje - Premjera! TEATRAS ATVIRAS RATAS: „Saulėtoji linija“ (N-16). Kūrėjai: J.Tertelis ir V.Šumilovaitė-Tertelienė.
21 d. 11 val. - Kišeninėje salėje - DANSEMA: „Spalvoti žaidimai“. Choreografe B.Banevičiūtė.
21 d. 19 val. - Juodojoje salėje - LOW AIR: gatvės šokio spektaklis „Feel-Like“ (N-7). Choreografi: A.Gudaitis ir L.Žakevičius.
22 d. 11 val. - Studija III - ŠOKIO TEATRAS DANSEMA: Šokio pirmadieniai mažyliams.
24 d. 18 val. - Kišeninėje salėje - KLAIPĖDOS JAUNIMO TEATRAS: „Kontrabosas“. Rež. V.Masalskis.
25 d. 19 val. - Juodojoje salėje - (Šokio teatras AIROS): „Chimeros karoliai“. Choreografe A.Naginevičiūtė.
25 d. 18.30 val. - Kišeninėje salėje - TEATRAS ATVIRAS RATAS: „Lietaus žemė“ (N-14). Rež. A.Giniotis.
26 d. 18.30 val. - Kišeninėje salėje - TEATRAS ATVIRAS RATAS: „Teroristas“ (N-16). Rež. G.Aleksa.

KEISTUOLIŲ TEATRAS

20 d. 12 val. - „Kai aš mažas buvau“. Rež. V.Žitkus.
21 d. 12 val. - Mažojije scenoje - „Mano senelis buvo vėsnia“. Rež. A.Gluskinas.



Vova ir jo geriausias vaikystės draugas Kisa savo rajone užsiima įvairiais nelegaliais darbais, atnešančiais jiems nemažus pinigus. Linksmybės, aštrūs pojūčiai ir trumpalaikiai malonumai tampa jų kasdienybė. Meilė jiems taip pat nėra svetima. Pamačius jauną gražulę šokėją Sonią, netgi užkietėjusiam chuliganui ir muštinui asui Vovai suvirpa širdis. Jo santykiai su Sonia

tampa slapta, nes vyriška draugystė jam yra svarbiausia, o meilės reikalai, pagal jį, „kietam būčiui“ nederą.

Tačiau vieną dieną viskas kardinaliai pasikeičia, kai draugai gauna itin patrauklų ir pelningą užsakymą. Jei jo imsis, patys patys visiškai savęs negerbiančiais šunsnukiais. Koks bus vaikystės draugų pasirinkimas?

21 d. 15 val.

„Bildukai“. Rež. R.Skrebūnaitė.
23 d. 18 val. - Premjera! „Riešutų duona“. Rež. A.Giniotis.
24 d. 19 val. - „12 naktis“. Rež. I.Stundzytė.
25 d. 19 val. - Aidas Giniotis ir jaunieji aktoriai.
26 d. 11 val. - „Pati labiausia pasaka“. Rež. V.Žitkus.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS

21 d. 16 ir 19 val. - B.Brecht „Vestuvės“. Rež. O.Koršunovas.
26 d. 19 val. - Premjera! T.Dorst, U.Ehler „Aš, Foerbach“. Rež. L.Židonytė.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

20 d. 15 val. - Didžiojoje scenoje - M.Maeterlinck „Žydrijo paukštė“. Rež. V.Martinaitis.
20 d. 18 val. - Rūtos salėje - „Aušros pažadas“ (pagal R.Gary autobiografinį romaną). Rež. A.Sunklodaitė.
21 d. 18 val. - Didžiojoje scenoje - J.Sobol „Gėtas“. Rež. G.Varnas.
23 d. 19 val. - Rūtos salėje - Šokio spektaklis jaunimui „Mano Piteris Penas“.
24 d. 19 val. - Mažojije scenoje - Marius von Mayenburgas „Bjaurusis“. Rež. V.Malinauskas.
24 d. 19 val. - Didžiojoje scenoje - „Chimeros karoliai“ (Šokio teatras AIROS).
25 d. 18 val. - Rūtos salėje - „Tėgyvuoja Bušonas!“ Rež. R.Vitkaitis.
26 d. 19 val. - Ilgojoje salėje - „Keturi“ (N-16). Rež. K.Gudmonaitė.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS

20 d. 18 val. - J.Strauss „Šikšnosparnis“. 3 v. operetė. Rež. G.Žylis. Dir. J.Gėniušas.
21 d. 12 val. - E.Chagagortianas „Ausinė kepturė“. 2 v. opera. Rež. A.Grinenko. Dir. V.Visockis.
21 d. 18 val. - „Radvila Perkūnas“. 2 d. opera. Rež. Kęstutis S.Jakštas. Dir. J.Janulevičius.
25 d. 18 val. - „Dulkių spindesys“. Choreografi: D.Bervingsis ir G.Visockis.
26 d. 18 val. - J.Strauss „Vienos kraujas“. 3 v. operetė. III atnaujinimo rež. G.Maciulevičius. III atnaujinimo dir. V.Visockis.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

20 d. 18 val. - Premjera! „Mari Kardona“. Rež. A.Jankavičius.
21 d. 16 val. - „Vakaras O“. Kūrėjai: A.Dubaka, B.Vanauškas („Teatras P“).
24 d. 18 val. - M.Jones „Akmenys jo kišenėse“. Rež. G.Padegimas.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS

21 d. 12 ir 14 val. - Mažojije salėje - „Žirafa su kojineėmis“. Rež. G.Radvila-čiūtė.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS

21 d. 17 val. - Didžiojoje salėje - Premjera! G.Grajauskas „Kas prieš mus“. Rež. J.Vaikus.
23 d. 18.30 val. - Mažojije salėje - „Mama Drasa“ (N-16). Rež. E.Senkovs.
26 d. 18.30 val. - Didžiojoje salėje - S.Mrožek „Petro Ohėjaus kankinystė“. Rež. D.Rabašauskas.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

20 d. 12 val. - „Mama“. Rež. A.Bakanaitė.
21 d. 12 val. - „Sudaužytas kiaušinis“. Rež. G.Radvilavičiūtė.

ŽVEJŲ RŪMAI

21 d. 12 val. - Teatro salėje - „Gandras Kalifas“. Rež. A.Juškevičienė (jaunimo teatras „Be durų“).
22 d. 19 val. - Didžiojoje salėje - Roko opera „Junona ir Avos“ (Maskvos Aleksejaus Rybnikovo teatras).
21 d. 18 val. - „Tai - Mes“. V.V.Landsbergis bei Vidas Petkevičius koncerte pasirodys kartu su savo dukromis. Julius, Dalia, Liucija Vaicenavičiai, Giedrius, Agnė Arbačiauskai.

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

21 d. 18 val. - Mažojije salėje - „The Perfect Match arba Su Naujais metais, Inescol!“ Rež. P.Ignatavičius.
23 d. 18 val. - Didžiojoje salėje - Gero humoro dozė (teatras „Kitas kampas“).
24 d. 18.30 val. - Didžiojoje salėje - D.Blizzard „Urvinė mama“ (Idio teatras).
26 d. 18.30 val. - Didžiojoje salėje - A.Tarn „Dibukas“. Rež. R.Banionis.

PANEVĖŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS

24 d. 19 val. - Šokio spektaklis jaunimui „Mano Piteris Penas“.
25, 26 d. 18 val. - Mažojije salėje - D.Statkevienė „Giminės, arba Kam zrazų pakartot“. Rež. A.Veverskis.

KITI MIESTAI

20 d. 18 val. - Marijampolė, dramos teatre - B.Brecht „Vestuvės“. Rež. O.Koršunovas.
20 d. 18 val. - Anykščiai, kultūros centre - „Išrinktieji“ (N-14). Rež. M.Klimaitė.
20 d. 19 val. - Rokiskis, kultūros centre - Šv. Kormorano šėšėlinio humoro klubas su programa „Paskalos ir padaviniai“. Kūrybinė grupė: A.Giniotis, A.Kaniava, D.Miniotas, R.Aleksaitis, D.Auželis.
23 d. 18 val. - Biržai, kultūros centre - N.Simon „Paskutinis isis aistros kamuojamų meilužių“. Rež. G.Gabrėnas.
23 d. 18 val. - Varėna, kultūros centre - „Šveikas“. Rež. A.Juška.
24 d. 12 val. - Garzdai, kultūros centre - „Tėgyvuoja Lambertai!“ Rež. A.Gluskinas.

25 d. 18 val. - Virtuozinės fortepinoninės muzikos vakaras: „Pirmi ir paskutiniai“. Motiejus Bazaras (forteipjonas).

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ

23 d. 18.30 val. I.a. fojė - „Su muzika - per Europą“. Francesco Mammola (mandolina, Italija), N.Dorotėja Beniusytė (klavesinas). Čiurlionio kvartetas: J.Tankevičius (I smuikas), D.Dikšaitis (II smuikas), G.Dačinskas (altas), G.Pyšniak (violončėlė).
24 d. 12 ir 18.30 val. I.a. fojė - „Pepė keliauja į koncertą“. Klaipėdos brass kvintetas: S.Petrulis (meno vadovas, trimitas), A.Maknavičius (trimitas), M.Miliauskienė (valtona), E.Bružas (trombonas), V.Liasis (tuba).
26 d. 18.30 val. - „Muzikinė kelionė dviese“. Vilija Poškutė ir Tomas Daukantas (forteipjoninis duetas).

ŽVEJŲ RŪMAI

20 d. 19 val. - Didžiojoje salėje - Visų laikų hitai. „Hiperbolė Tribute Band“.

KITI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE
24 d. 11 val. Kupiškis, kultūros centre; **24 d. 13 val.** Anykščiai, Jono Biliūno gimnazijoje - Edukacinis koncertas „Dainuotų ir grojų Lietuvai“. Veronika Povilonienė, Petras Vyšniauskas (saksofonas).

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Pirmasis žmogus“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 10-25 d. 10.50, 15.50 val. 20-22, 24-25 d. 18.30 val. 20-21, 24-25 d. 20.40 val. 22 d. 21.40 val. 20 d. 23.30 val. „Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 20-25 d. 11.20, 12.40, 13.30, 16, 16.55 val.
24 d. 19 val. - Didžiojoje salėje - „Vilniaus kvartetas ir Golda Vainberg-Tatz“. Valstybinis Vilniaus kvartetas, Golda Vainberg-Tatz (forteipjonas).
21 d. 16 val. - Dainininkė Giedrė Kaukaitė: „Aš žinau tą smoką“. Solistai: S.Serytė (sopranas), R.Dubinskaitė (mecosopranas), N.Masevičius (bosas-baritonas). Dalyvauja: G.Kaukaitė, R.Budrys.
„Geriausios 2018 metų KANŲ LIŪTŲ reklamos“ (N-13) - 23 d. 16.30, 19, 21.30 val. 24-25 d. 18.30, 21.30 val.
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 25 d. 18.30 val.

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA

20 d. 12 val. - „Bardai vaikams. Dainuoja visi“. G.Arbačiauskas, L.Remeikienė.
20 d. 18 val. - „Tai - Mes“. V.V.Landsbergis bei Vidas Petkevičius koncerte pasirodys kartu su savo dukromis. Julius, Dalia, Liucija Vaicenavičiai, Giedrius, Agnė Arbačiauskai.

VAIDILS TEATRAS

21 d. 18 val. - Legendinis pianistas. Andrei Gavrilov.

TRAKAI

UŽTRAKIO DVARAS

21 d. 15 val. - „Muzikiniai monologai“. Atlikėjai: N.Malinavičiūtė (vokalas, fleita), O.Ditkovskis (vokalas, gitara).

TRAKŲ PILIS

21 d. 15 val. - Didžiojoje menėje - „Su muzika per Europą“. F.Mammola (mandolina), N.D.Beniusytė (klavesinas), Čiurlionio kvartetas.

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIKA

20 d. 14 val. - XIII tarptautinis rusų kultūros ir meno festivalis. Ansamblis „Esse - Kvintet“ (Rusija). Įėjimas - nemokamas.
20 d. 17 val. - „Melodingieji“. Kauno styginių kvartetas: K.Beinartė-Palekauskienė (I smuikas), A.Mikutytė (II smuikas), E.Lapinskė (altas), S.Bartulis (violončėlė). Solistė G.Sutkutė (forteipjonas).
21 d. 17 val. - „Amžiaus dvikova: smuikas ir gitara“. Zbignev Levicki (smuikas), D.Aurelijus Globys (gitara).
23 d. 18 val. - „Skambanti Lietuva“. J.Karaliūnaitė (sopranas), L.Mikalauskas (bosas), B.Asevičiūtė (forteipjonas).
24 d. 18 val. - „Lietuviškas rapsodas“. Skirta dueto kūrybinės veiklos 40-mečiui. ARMONAS-USS DUO: Rimantas Armonas (violončėlė), Irena Uss (forteipjonas).

FORUM CINEMAS VINGIS

„Pirmasis žmogus“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 20-25 d. 12, 15 val. 20-21, 24-25 d. 18.10 val. 22 d. 18.25 val. 20-22, 24-25 d. 21.20 val.
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 20-25 d. 11, 13.15, 15.30, 17.50 val. (23 d. 17.50 val. seansas nevyks).
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 20-25 d. 14.10 val.
„Mažoji pėda“ (animacinis f., originalo k, JAV, V) - 20-21 d. 11.50 val.
„Šiaubo festas“ (šiaubo f., JAV, N-16) - 20-24 d. 17.05 val. 20-22, 24-25 d. 19.15, 21.30 val.
„Izabelė ir jos vyrai“ (komedija, Prancūzija, N-16) - 20-25 d. 14, 19 val. (23 d. 19 val. seansas nevyks).
„Rajone“ (drama, Rusija, N-16) - 19-25 d. 16.25, 21.30 val. (23 d. 21.30 val. seansas nevyks).
„Interneto valytojai“ (Vokietija, Brazilija, Olandija, Italija, JAV) - 20-22, 24-25 d. 19 val.
„Samsonas ir Dalila“ (originalo k.) - 22 d. 19.55 val. (Tiesioginės premjeros transliacijos iš Niujorko Metropolitano operos įrašas!)

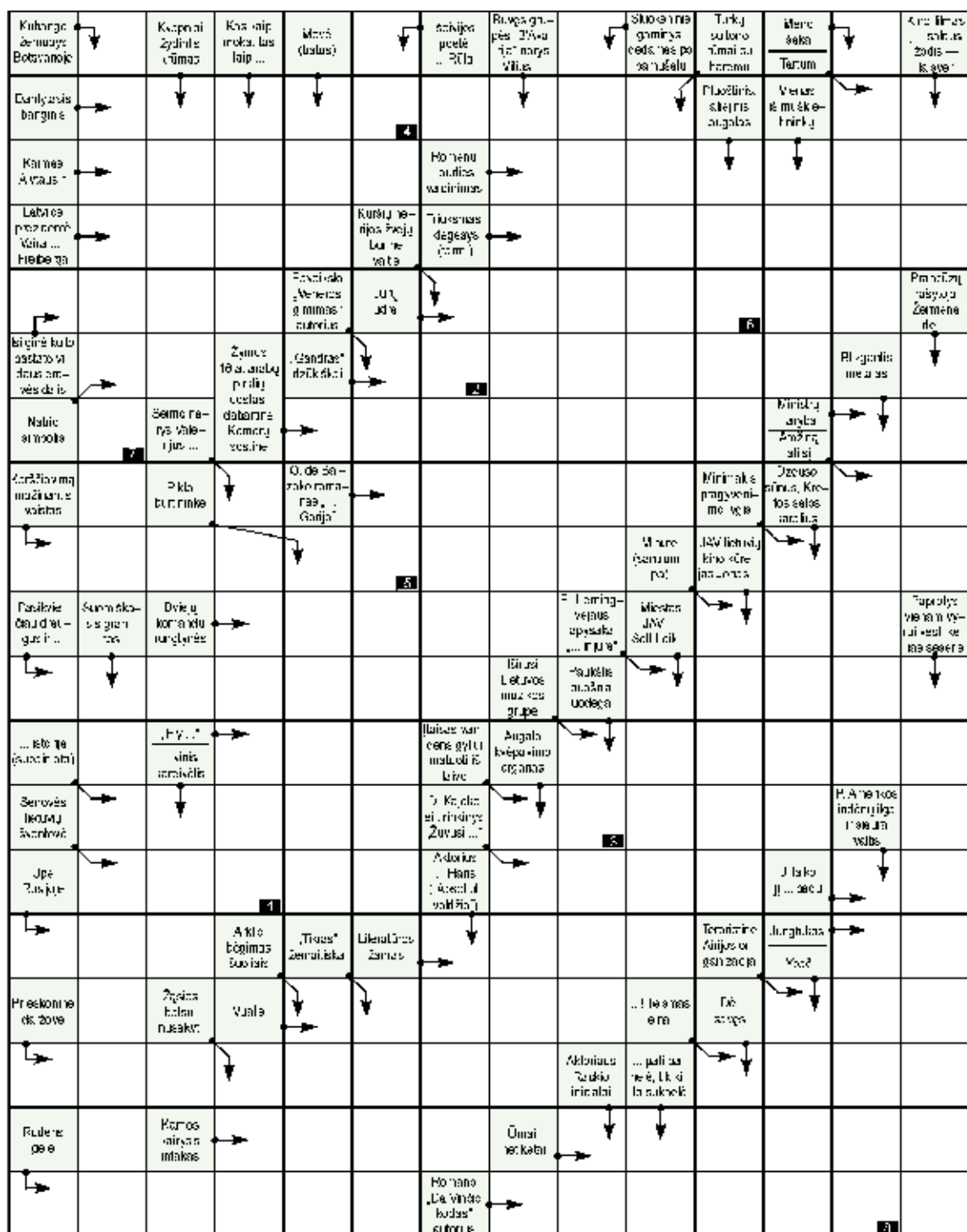
„Sifidė“ - 22 d. 17 val. (Tiesioginės transliacijos iš Maskvos Didžiojo teatro įrašas!)
 Projektas „Normalios bobos eina OUT“
„Nico, 1988“ (N-16) - 22 d. 19 val.
„Geriausios 2018 metų KANŲ LIŪTŲ reklamos“ (N-13) - 23 d. 16.30, 19, 21.30 val. 24-25 d. 18.30, 21.30 val.
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 25 d. 18.30 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 20-25 d. 11.10, 13.30, 17 val. 20-22, 24-25 d. 16, 19.20, 21 val. 20-22 d. 18.30 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, originalo k., Lietuva, JAV, N-13) - 20-22, 24-25 d. 21.40 val.
„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) - 20-25 d. 11.10, 13.55 val. 21 d. 18 val. 20-22, 24-25 d. 20.10 val. 13.40, 19, 21.10 val. (19, 21.10 val. seansai vyks 23 d.).
„Šiaubo festas“ (šiaubo f., JAV, N-16) - 20-22, 24-25 d. 19.20, 21.40 val. 20 d. 23.40 val.
„Geriausios 2018 metų KANŲ LIŪTŲ reklamos“ (N-13) - 23 d. 16.30, 19, 21.30 val. 24-25 d. 18.30, 21.30 val.
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 25 d. 18.30 val.

„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 20-25 d. 11.10, 13.55 val. 21 d. 18 val. 20-22, 24-25 d. 20.10 val. 13.40, 19, 21.10 val. (19, 21.10 val. seansai vyks 23 d.).
„Šiaubo festas“ (šiaubo f., JAV, N-16) - 20-22, 24-25 d. 19.20, 21.40 val. 20 d. 23.40 val.
„Geriausios 2018 metų KANŲ LIŪTŲ reklamos“ (N-13) - 23 d. 16.30, 19, 21.30 val. 24-25 d. 18.30, 21.30 val.
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 25 d. 18.30 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 20-25 d. 11, 12.55, 15 val. (11 val. seansas vyks 20-21 d.).
„Namo su laikrodžiais paslaptis“ (nuotykių f., JAV, N-7) - 20-25 d. 16.30 val. (nuotykių f., JAV, N-7) - 20-25 d. 16.30 val.
„Žaislų parduotuvės paslaptis“ (animacinis f., Kinija, N-7) - 20-25 d. 11.20 val.
„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 20-25 d. 11, 12.55, 15 val. (11 val. seansas vyks 20-21 d.).
„Misija Katmandu: Nelės ir Simono nuotykių“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 20-25 d. 11, 12.55, 15 val. (11 val. seansas vyks 20-21 d.).
„Namo su laikrodžiais paslaptis“ (nuotykių f., JAV, N-7) - 20-25 d. 16.30 val. (nuotykių f., JAV, N-7) - 20-25 d. 16.30 val.
„Žaislų parduotuvės paslaptis“ (animacinis f., Kinija, N-7) - 20-25 d. 11.20 val.
„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 21-24 d. 10, 12 val. 20 d. 10 val. 25 d. 11.30 val.
„Jonukas“ (nuotykių f., JAV, N-7) - 20-24 d. 16.45 val. 25 d. 16.15 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 20-24 d. 10.30, 12.45, 15, 16.30, 17.15, 19.15, 20.30, 21.30 val. 25 d. 10.30, 12.45, 15, 16.30, 17.15, 19.15, 21.30, 22.15 val.
„Didysis kačių pabėgimas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kinija, V) - 20-24 d. 10.30, 12.45, 15, 16.30, 17.15, 19.15, 20.30, 21.30 val. 25 d. 10.30, 12.45, 15, 16.30, 17.15, 19.15, 21.30, 22.15 val.
„Didysis kačių pabėgimas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kinija, V) - 20-24 d. 10.30, 12.45, 15, 16.30, 17.15, 19.15, 20.30, 21.30 val. 25 d. 10.30, 12.45, 15, 16.30, 17.15, 19.15, 21.30, 22.15 val.
„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 20-24 d. 10, 12, 14 val. 25 d. 11.30, 13.30 val.
„Venomas“ (fantastinis trileris, JAV, N-13) - 20-25 d. 14.15, 16.45, 19.15, 21.45 val. (dokumentinis f., Lietuva, N-13) - 20 d. 15.10 val. 23 d. 17.10 val.
„Misija Katmandu: Nelės ir Simono nuotykių“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 20-25 d. 10.40, 15 val. 20 d. 12 val.
„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 20 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 24 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

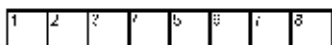
PREMJERA



Šmaikšti animacinė komedija, kurioje trys princesės - Pelenė, Miegiančioji gražuolė ir Snieguolė - sužino, kad yra įsimylėjusios tą patį princą.



Parenqè žurnalo „oho“ redakcija



Teisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti kvietimus į filmą „Operacija: Hunter Killer“.

Atsakyamą iki spalio 24 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakyamą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,29 EUR. Praeitą kryžiažodžio laimėtojas **Gintaras ČAIKAUSKAS** iš Vilniaus. Jam bus įteikta knyga „Šokis su tamsa“.

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



**Kryžiažodžio, išspausdinto
praėjusiame numeryje, atsakymai:**

Vertikaliai: Lygsvara. Kalibras. AV. Enrikė. Degutas. Oda. Kasos. Megegra. Surašinėti. Lola. Narevas. Bajanais. Kalės. VE. Iranas. Akis. Ar. Enėjās. Rialas. Gro. Vadas. Belas. IL. Rasi. Kitas. Tekini. Kustodas. Palytėt. Kalis. Edas. SWV. Dija. Ostinas. Kameronas.

Horizontaliai: Kandela. Eva. Egojanas. LO.
Mingela. Ēdikēs. Uranija. Ust. Kreta. Arasas. Ūsas.
Ten. Sesē. Koda. Karbidas. Karos. Sietas. Vidun.
Alas. Karakalas. SA. Arakas. PVM. Gd. Šelis.
Tave. Kivis. El. Varanas. Skydo. Sēs. Itin. Rymot.
Varinėja. Siderolitas.

Pažymėtuose langeliuose: MEDIUMAS.

Palūšėje vyko „100 valčių žygis, Lietuvos šimtmečio proga!“.



Aldo Martinkaus niotr

ANEKDOTAI

Žmona vyrui:

- Nesuprantu, kaip galima
visus savaitgalius praleisti
alaus bare...

- Tai kam kalbi apie dalykus, kuriu neišmanai?

Kalbasi du draugai:

- Aš valgau daug mėsinių, todėl mano regėjimas - 100 procentu.

- O aš daug grybų, todėl mano regėjimas - 150 procentų.
- Kaip suprasti?
- Matau net tai, ko nėra.

Balsas iš vonios kambario:

- Brangusis, nusimk akinius,
aš tuoj makiaža nusivalysiu...

Vyras žmonai:

- Atsimeni, ryte laksčiau po
namus šaukdamas: „Valio, pa-
galiau suradau tuos prakeiktus
raktus!“?

- Aha...
- Tu nematei, kur aš po to
juos nukišau?

Kalbasi du psichiatri:

- Sakykite, kolega, kaip jūs manote - jeigu žmogus kalbasi su katinu, tai jau paranoja ar dar ne?

- Manau, dar ne. Paranoja yra tada, kai žmogui baisu, kad katinas ko nors neišplepėtų.

Petras pirmą kartą skrenda lėktuvu. Po skrydžio atsikelia eiti, kelnės nusmunka.

- Nesuprantu... Tai užsisekit diržus, tai atsisekit, tai užsisekit, tai atsisekit...

Pokalbis lēktuve. Pilotas
atsidūsta ir sako šuolių instruk-
toriui:

- Ar gali savo mokiniams pasakyti, kad nešokinėtų, mes gi dar net nepakilome!

Mama laukiasi antro vaiko.
Greitai gimdys. Tėvas nori tam
paruošti penkiamete dukra:

- Žinai, į mūsų namus tuoj
atskris gandas...

- Oi, kad tik mamos neišgasdintu!

- Kodėl?
- Negi nežinai, kad nėščios moterys į viską jautriai reaguoja?

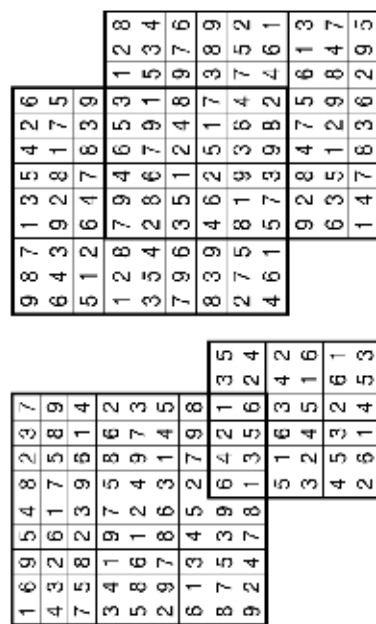
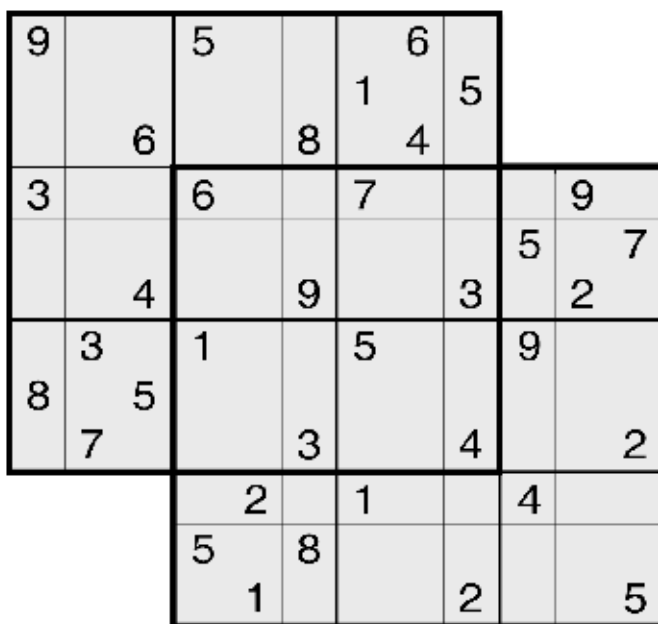
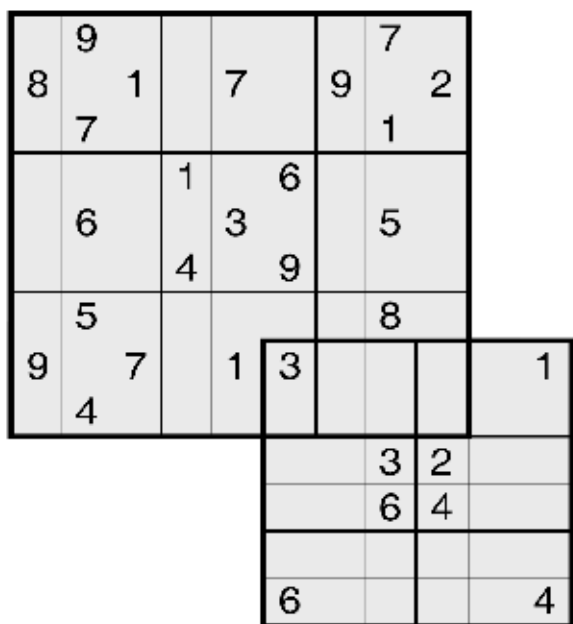
Vyras iš tualetu:

- Danute! Girdi?!
- Kas yra, popierius baigęs?
- Ne, perkrauk *routeri*?

Diskutuoja baseino prižiūrėtojai:

- Į baseiną per minutę priteka 400 litrų vandens, o išteka - 402 litrai...

SUDOKU



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“