

LAISVOKALIS

Nr. 46 (921) 2015 m. lapkričio 13-19 d.

su  RESPUBLIKA
MOSI

Urtė:

Naujiems jausmams
dar ne laikas



Provanso kvapai

AROMATERAPIJA • SPA RITUALAI
ALIEJINIAI MASAŽAI • AKSESUARAI NAMAMS

*Įšskirtinės, eko draugiškos,
prieinamos dovanų idėjos*

„Prabangus Jazminas“

Prancūzų parfumerijoje jazminų žiedas yra grožio ir viliojimo simbolis. Mėgaukitės duše su jazminų dušo aliejumi ir ryto grožio ritualą užbaikite su maitinamuoju jazminų kūno losjonu. Jazminų rankų kremas pasiūlys Jums kvapnią pertraukėlę bet kuriuo paros metu.



43,99 €

su „Laisvalaikio“ kortele
**12%
nuolaida**

Jazminų kūno losjonas 200 ml
Jazminų rankų kremas 30 ml
Jazminų dušo aliejus 200 ml



Dovanų kuponai ir unikalios dovanų idėjos!
Daugiau informacijos: www.ProvansoKvapai.lt, arba + 370 608 80 308

Dėmesys akimirksniui...



Ryčio Zemkausko vairavimo ypatumai



■ Laidų vedėjas Rytis Zemkauskas įsitikinęs, kad Lietuvos vairuotojų kultūra gana chaotiška. O koks vairuotojas keliuose yra pats Rytis? **18 p.**



Tai, ko nežinojote apie Militą Daikerytę

■ Dainininkė ir vizažistė Milita Daikerytė atskleidė savo gyvenimo faktus, kurie iki šiol buvo žinomi tik jos artimiesiems. **12 p.**

Kaip kontroliuoti sapnus?

■ Anot psichologo Mariaus Daugela-vičiaus, žmonės dažnai neįvertina tikrosios sapnų reikšmės. Panašu, kad jie kur kas naudingesni, nei atrodo iš pirmo žvilgsnio. **28 p.**



ŠIAME NUMERYJE

- 4-8 **INTERVIU**
Urtė Šilagalytė
- 11-15 **VEIDAI**
Simona Brazdžionytė,
„4 Roses“
- 17 **PRISTATYMAS**
„Mados injekcija“
- 20-21 **SKURDO
UŽGRŪDINTI
MILIJONIERIAI**
- 22-23 **STILIUS**
Indra Dovydenaitė
- 24-25 **GROŽIO PALETĖ**
Grožis iš vidaus
- 26-27 **ĮVAIZDIS**
Pokyčiai su
ARS LORETTA
- 30-31 **ĮDOMYBĖS**
Tinginstės
šaknys
- 32-33 **INTERNETAS**
- 34-35 **SCENA**
Ieva Narkutė,
Pushaz
- 36 **DATOS**
Reičel Makadams
- 37-53 **ETERIO ŽMONĖS,
TV PROGRAMA**
Danielis Kreigas,
Neringa Šiaudikytė
- 55-59 **„LAISVALAIKIO“
GIDAS**
Kinas, teatras,
koncertai
- 60-63 **„LAISVALAIKIO“
KLUBAS**
- 64-65 **HOROSKOPAS,
KRYŽIAŽODIS,
SUDOKU**
- 66 **BEPROTIŠKAS
PASAULIS**

LAISVALAIKIS
su RESPUBLIKA

A.SMETONOS G. 2, LT-01115 VILNIUS

REDAKTORĖ

Irena BABKAUSKIENĖ
laisvalaikis@republika.net
tel. (8 5) 212 36 26

ŽURNALISTĖS

Eimantė JURŠĖNAITĖ
eimante.jursenaite@republika.net

Ringailė STULPINAITĖ
ringaile.stulpinaite@republika.net

REDAKTORĖS PAVADUOTOJA

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ
agne.vaitasiute@republika.net

DIZAINERĖS

Liuda MACKEVIČIENĖ
liudam@republika.net

Adelė DAGELIENĖ
adele.dageliene@republika.net

Neringa SERŽANIENĖ
neringa.serzaniene@republika.net

RINKODAROS SKYRIUS

Tel. (8 5) 212 33 44

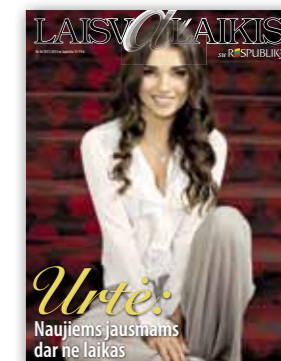
PRENUMERATA

Tel. (8 5) 212 18 05

REKLAMOS SKYRIUS

Koordinatorė tel. (8 5) 212 31 00
Apskaitininkė tel. (8 5) 212 31 21

Faksas (8 5) 261 72 88,
reklama@republika.net



Viršelyje: Urtė Šilagalytė
Sukusena: Olega Krupčovič (Romond) grožio salonas
Makiažas: Jelena Klasińskaja („Romond“ grožio salonas)
Fotografija: Irmantas Sidarevičius
Fotografuoti viešbutyje „Neringa“

URTĖS gyvenimas itališku ritmu

NESVARBU, AR TAI PIRMADIENIO, AR PENKTADIENIO VAKARAS, JEI MOTERYS SUSIRUOŠĖ Į MIESTĄ, JOS BŪTINAI PASIPUOŠ, AVĖS AUKŠTAKULNIUS

Šukuosena: Olga Krupičovič („Bomond“ grožio salonas). Makižas: Jelena Klasinskaja („Bomond“ grožio salonas). Fotografija: Imantas Sidarevičius. Fotografuota viešbutyje „Neringa“

Vos prieš porą savaičių iš Italijos grįžusi dainininkė **URTĖ ŠILAGALYTĖ** (23) prisipažįsta, kad išeidama iš namų dar pamiršta apsirengti šiltesnį megztinį. Juk Milane iki šiol saulėta ir šilta. Pusmetį Italijos madų sostinėje Milane atlikėja dirbo pasaulinėje „Expo 2015“ parodoje, kur Lietuvos paviljone buvo atsakinga už įvairius renginius bei delegacijų pasitikimus. Tiesa, būdama ten ji nepamiršo ir savo muzikinės karjeros. Urtė dalyvavo tarptautiniame muzikos konkurse „Canzoni del Mondo“, laimėjo pirmą vietą, įrašė dainą, su kuria jau bando laimėti atrankoje į „Euroviziją“ Šveicarijoje. Darbai darbai, o kaipgi itališka meilės avantiūra? „Bus laikas, bus ir jausmai“, - šypsosi Urtė.

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

- Neseniai grįžai iš Italijos, kur praleidai gerą pusmetį. Kaip sekasi adaptuotis?

- Iš tiesų dar pakankamai sunkiai. Net nemaniau, kad taip bus. Pajutau, kad čia ir oras kitoks, ir maistas. Todėl jaučiuosi dar taip lengvai skraidanti ir bandanti įsivažiuoti į įprastą gyvenimo ritmą.

- Kokius skirtumus grįžusi pastebi tarp Lietuvos ir Italijos, lietuvių ir italų?

- Ne paslaptis, kad visi kalba, jog italai labai mėgsta sakyti begalę komplimentų. Ir iš tiesų yra tam tikra dalis, kurie meluoja ir sako tuos komplimentus tik tam, kad pasiektų savo. Tačiau didžioji dalis bent Milane yra be galo išsilavinę, noriai padeda, nuoširdžiai šypsosi. Būtent to man pritrūko grįžus į Lietuvą - šypsenų ir pozityvumo.

- O susidūrei su negatyviu požiūriu į lietuvaiteis?

- Italai labai giria lietuvaiteis, daugelis jų net nebuvo Lietuvoje, bet jau girdėjo, kad čia pačios gražiausios moterys. O tas tikrai tiesa. Bet iš kai kurių artimesnių draugų teko girdėti, kad lietuvaiteis per daug greitai pasiduoja kerams, patiki meile. Gal esame iš šaltesnio krašto, norime greitai įsimylėti ir būti mylimos, todėl neretai paskubame.

- Tau nesusuko galvos joks italas?

- Ne, aš, matyt, iš tų bjauresnių. (*Šypsosi.*) Turiu ten draugų, gerų draugų, bet kad įsimylėčiau, matyt, nebuvo laiko. Dabar apskritai esu atitolusi nuo meilių, milijonas darbų. O jausmų nereikia forsuoti, jie ateis savaime.

- Bet vyrai italai vis dėlto skiriasi nuo lietuvių?

- Skiriasi. Nieko nesakau - mūsų vyrai yra patys nuostabiausi, bet italų elgesys žavi tuo,

DOSJĖ

- Urtė Šilagalytė gimė 1992 m. sausio 21 d. Vilniuje
- 2008 m. dalyvavo TV projekte „Muzikos akademija“, kur užėmė antrą vietą
- 2010 ir 2011 m. dalyvavo atrankoje į „Euroviziją“

Jog jie moteriai visada stengsis parodyti kuo didžiausią dėmesį. Pavyzdžiui, mano vienas iš norų buvo pamatyti Da Vinčio „Moną Lizą“, o originalas yra Milane. Kad ten patektum, reikia laukti kone mėnesį. Bevakarėniaudama prasitariau apie tai savo draugui, kitą vakarą mes ten jau atsiradome. Italai labai stengiasi dėl moters ir nedaro to dėl išskaičiavimo.

- Prie ko Italijoje priprasti buvo sunkiausia?

- Tik atvažiavus buvo sunku priprasti prie vėlyvos vakarienės. Jie valgo nuo kokios dešimtos valandos. Pirmą antrą savaitę galvojau, kad grįšiu gerokai pastambėjusi, bet paskui, matyt, pagavau tą ritmą ir viskas tapo normalu. Kita vertus, gyvenimas buvo tikrai įtemptas, grįždavau kokią pirmą nakties, o anksti iš ryto keldavausi į darbą. Tiesa, dabar to net ir trūksta. Be to, patiko, kad po darbų žmonės neužsidaro namuose, eina į miestą, atsipalaiduoja, susitinka, bendrauja.

ESAME IŠ ŠALTESNIO KRAŠTO, NORIME GREITAI ĮSIMYLĖTI IR BŪTI MYLIMOS, TODĖL NERETAI PASKUBAME

- Italija garsėja savo virtuve. Koks maistas tave ten labiausiai sužavėjo?

- Itališka virtuvė mano viena mėgstamiausių. Nors ji siejama su makaronais ir picomis, būdama ten visiškai nevalgiau miltinių patiekalų, bulvių. Valgiau žuvis, jūros gėrybes, net ir mėsos daug nevalgydavau, nors Lietuvoje esu tikra mėšėdė. Tiesiog pasikeitė valgymo įpročiai. Be to, pastebėjau, kad ir patys italai nevalgo tiek daug picų ar makaronų. Ten visi prisižiūri.

- Kas dar iš pradžių buvo neįprasta?

- Vairavimas. Iš pradžių buvo keista, kad niekas nežiūri, ar žalia, ar raudona. Jei jiems reikia, jie važiuos. O, tarkime, jei yra dviejų juostų kelias, jie padarys keturias. Supratau viena - reikia įžūliai važiuoti, ir tiek. Reikia perprasti jų sistemą. Mes esame įpratę bendrauti ramiai, gražiai. Italijoje toks būdas neveikia. Pavyzdžiui, sugedo internetas, nuėjau, gražiai paprašiau, kad sutvarkytų. Sako, gerai, tuoj. Tą vakarą nesutvarkė. Paprašiau dar kartą - nieko. Trečią dieną nuėjau ir pakėliau balsą. Viskas buvo sutvarkyta per valandą.

- Tiesa, kad italams labai svarbi šeima?

- Taip. Tiesa ir tai, kad italai yra „mamyčiukai“. Visos mano draugės italės skundėsi, kad dėl to sunku su vaikinu palaikyti santykius. Bet jie taip yra auklėjami. Mergaitės turi gerai gyventi, būti truputį užrietusios

Italų elgesyje labiausiai Urte sužavėjo jų sugebėjimas asistuoti moteriai



nosis, o berniukai - mylimi, „čiustomi“. Tai ypač gerai matoma, tarkime, restoranuose - prie veidrodžio stovi koks vyriškis ir gražinasi, plaukus taisosi. Bet negali pykti, juk esi kitoje šalyje, čia kitokia kultūra. Gal mums atrodo, kad šitaip elgdami jie per daug save myli. Kita vertus, jie myli ne tik save, bet ir moterį šalia.

- Kuo dar skiriasi italės moterys nuo lietuvių?

- Jos taip greitai neprisileidžia vyrų. Laido atstumą. Kad vyrą prisileistų, jis turi parodyti ypatingą dėmesį, pasiūlyti kažką išskirtinio. O šiaip jos tokios pat šaunios, linksmos kaip ir mano draugės lietuvisės.

JAUSMŲ NEREIKIA FORSUOTI, JIE ATEIS SAVAIME

- Lankeisi ir aukštuomenės vakarėliuose. Kuo jie skiriasi?

- Lankiausi Milano mados savaitėje. Visą savaitę vyko įvairūs renginiai. Pastebėjau, kad nors per vieną vakarą vyksta daugybė vakarėlių, leki iš vieno į kitą, bet niekur nesutinki tų pačių žmonių. Lietuvoje - visur tie patys veidai. O ten pramogų pasaulis labai didelis, daug žmonių, patys renginiai padaryti labai profesionaliai. Nors viskas apgalvota iki detalių, susirenka „grietinėle“, jautiesi labai paprastai, niekam nieko neįsipareigojęs. Gal dėl to, kad ten visi turtingi ir nebeturi dėl ko

vieni prieš kitus puikuotis. Lietuvoje to kartais pasigendu, žmonės bijo būti paprasti.

- O stilius labai skiriasi?

- Taip, skiriasi. Prie jo man irgi teko priprasti. Nesvarbu, ar tai pirmadienio, ar penktadienio vakaras, jei moterys susiruošė į miestą, jos būtinai pasipuoš, avės aukštakulnius. Pamenu, iš pradžių net pati gavau pastabų iš savo panų, kodėl išėjau be aukštakulnių. Man gražu, kai moterys save puoselėja, puošiasi. O svarbiausia, kad Milane visada yra kur pasipuošus eiti.

- Kokie miestai Italijoje tave sužavėjo labiausiai? Gal gali rekomenduoti, kur verta apsilankyti?

- Ne kartą esu keliavusi po Italiją, bet mane visada labai žavi Bolonija ir Verona. Esu romantikė, todėl man Verona be galo graži tiek peizažais, tiek Šekspyro istorija. Džiaugiuosi, kad apsilankiau Milano operos teatre „La Scala“. Ten mane viskas sužavėjo. Labai patiko ir dekoracijos, ir atlikimas, ir atmosfera. Tai vieta, kur verta nueiti, nepagailėti pinigų.

- O kaip atrodo Italijos populiariosios muzikos industrijos pasaulis?

- Jame labai daug tos vadinamosios mafijos, korupcijos. Tą industriją yra užgrobę keli prodiuseriai, kurie be konkurencijos sukasi šiame versle. Matyt, taip yra visur. Niekur nėra stebuklų. Apskritai konkurencija Milane visose srityse yra labai didelė. Kadangi kartais eidavau vakarėniauti su merginomis

MŪSŲ VYRAI YRA PATYS NUOSTABIAUSI, BET ITALŲ ELGESYS ŽAVI TUO, KAD JIE MOTERIAI VISADA STENGSIS PARODYTI KUO DIDŽIAUSIĄ DĖMESĮ

deliais, jos iš pradžių į mane žiūrėjo kaip į didžiausią konkurentę. Kai pasakiau, kad nesu modelis, visos tapo draugėmis. Visi ten kovoja ir stengiasi atrasti savo vietą po saule.

- Nenuostabu, kad modelių ten daug, juk Milanai - mados sostinė. Ar teko pačiai paislaidauti?

- O, taip. (Juokiasi.) Man labai patiko jų maži butikai, kuriuose drabužiai vienetiniai. Nepasakyčiau, kad drabužiai labai pigesni nei Lietuvoje. Gal kiek pigesni tie vardiniai drabužiai. Bet užtat brangus maistas. Maisto kainos tikrai didelės. Restorane Milane vienas tiek pravalgai, kiek čia trise.

- Išvykdama žinojai, kad Italijoje praleisi visą pusmetį. Nebuvo baisu, kad tave čia pamirš?

- Buvo labai baisu. Išvažiuojant man apskritai dėl visko buvo baisu. Kai mane nuvežė į oro uostą, apsiverkiau. Juk važiauvau viena, nežinodama kur. Bet po truputį atradau draugų ir viskas susitvarkė.



Urte prisipažįsta, kad iš pradžių buvo sunku priprasti prie chaotiško italų vairavimo

- Urtes asmeninio albumo nuotr.

Šukuosena: Olga Krupičovič („Bomond“ grožio salonas). Makiažas: Jelena Klasinskaja („Bomond“ grožio salonas).
Fotografija: Irmantas Sidarevičius. Fotografiuota viešbutyje „Neringa“



Šiuo metu Urtė su nauja daina bando patekti į šveicarų „Eurovizijos“ atranką

► - Į Milaną išvykai dirbti EXPO parodoje, bet nepamiršai ir dainavimo?

- Nepamiršau ir net nežinau, kaip viską suspėjau. Būnant Milane man pasiūlė dalyvauti tarptautiniame muzikos konkurse, kuris vyko Neapolyje. Kadangi datos sutapo su mano laisvomis dienomis, ryžausi tokiai avantiūrai. Laimėjau pirmą vietą. Kaip prizą gavau ne tik pinigų, bet ir galimybę įrašyti dainą bei nufilmuoti jai klipą. Praėjus mėnesiui po konkurso lėkėme atgal į Neapolį, kur vyko filmavimas. Viskas vyko labai greitai, bet manau, kad sėkmingai.

KAD ITALĖS PRISILEISTŲ VYRĄ, JIS TURI PARODYTI YPATINGĄ DĖMESĮ, PASIŪLYTI KAŽKĄ IŠSKIRTINIO

- Turi dar kokių nors planų, susijusių su dainavimu svetur?

- Taip, planų yra. Su šia daina bandau pereiti atranką į šveicarų „Euroviziją“. Šveicarija yra vienintelė šalis, kuri priima užsieniečius. Ten vyksta balsavimas - 50 proc. lemia internautai, 50 proc. - komisija. Tokiu būdu atrenkami vos šeši užsieniečiai. Suprantu, kad skaičius labai mažas, bet, kaip aš sakau, visada reikia mėginti, nes jei nebandysi, tai tikrai nieko nepasieksi.

- O Lietuvoje neplanuoji dalyvauti „Eurovizijos“ atrankoje?

- Kol kas nieko negaliu pasakyti, žiūrėsiu, kaip pasiseks Šveicarijoje. Dabar apskritai reikia įsivažiuoti į darbų ritmą. Reikia su savo dainavimo studijos mokiniais pradėti ruošintis šventėms.



**STILINGI
BAIGIA
AUDRINGAI**



KULTŪROS MINISTERIJA

Valstybinis dainų ir šokių ansamblis LIETUVA

Tikras lietuviškas miuziklas

ŽEMĖS PAUKŠČIAI

pagal Petro Cvirkos romaną „MEISTERIS IR SŪNŪS“

Liudas MIKALAUSKAS
Deividas NORVILAS (Deivis)
Mangirdas DABKUS

Lapkričio 24 d. - Rokiškio kultūros centre
Lapkričio 25 d. - Panevėžio bendruomenių rūmuose
Lapkričio 26 d. - Radviliškio kultūros centre
Gruodžio 2 d. - Jonavos kultūros centre
Gruodžio 3 d. - Vilkaviškio kultūros centre



LIETUVA

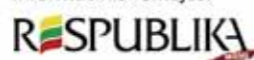


Bilietai parduodami renginio vietoje ir:

Rėmėjai:



Informacinis rėmėjas:



www.ansamblis-lietuva.lt

Simonos Brazdžionytės *pasaka*



Modelis Simona Burbaite

Dizainerė
Viktorija Jakučinskaitė

Atlikėja Renata Norvilė - Pelenė

Šokėja Patricija
Belousova -
Ledo karalienėPapuošalų
ir aksesuarų
dizainerė
Simona
BrazdžionytėModelis Ernesta Kalinauskaitė -
Miegancioji gražuolėRenginių organizatoriai
Liucina ir Tadas Rimgailos

Papuošalų ir aksesuarų dizainerė **SIMONA BRAZDŽIONYTĖ** dvejų kūrybos metų sukakties proga savo studijoje „Drugelių karalystė“ surengė pasakišką šventę. Magišką atmosferą kurė ne tik dešimtys žvakių, gėlės bei daugybė mielių smulkmenų, bet ir iš pasakų nužengusios herojės. Atlikėja Renata Norvilė virto Pelene, šokėja ir grožio konkursų dalyvė Patricija Belousova tapo Ledo karaliene, o modelis Ernesta Kalinauskaitė - Miegancioji gražuole. Vakarų metu skambėjo ir pačios dizainerės sukurta pasaka apie tai, kaip drugelis įkvėpė ją kurti. Simboliška - šventę vainikavo gyvų egzotiškų drugelių skrydis ir dizainerės ištarti „ilgai ir laimingai“.

Eimantės JURŠENAITĖS
ir Stasio ŽUMBIO fotoreportažas



ZALGIURIO ARENA
2016 m. sausio 29 d.



MUZIKOS ASOCIACIJOS METŲ APDOVANOJIMAI

5-ieji muzikiniai apdovanojimai



25-as gimtadienis!

Bilietus platina: **bilietai**
naudojant internetiškai

BilietųPasaulis

10 faktų, kurių nežinojote apie Militą

Dainininkė **MILITA DAIKERYTĖ** (18) nesiskundžia nei populiarumu, nei sėkme, tik štai laisvo laiko galėtų būti ir daugiau. Šiuo metu ji ne tik rūpinasi savo muzikine karjera, bet ir uoliai ruošiasi pavasarį laukiantiems brandos egzaminams, be to, kasdien dirba vizažiste grožio salone. Nepaisant to, kartais randa laiko poilsiui ir naujiems potyriams. Ji atskleidžia keletą faktų, kurių apie ją galbūt dar nežinojote.

■ Jei galėtų, pokalbio prie kavos Milita pakviestų Merlin Monro (Marilyn Monroe). „Kadangi mano darbas siejasi su grožio industrija, pramogų pasauliu ir muzika, būtų įdomu susitikti su stiliaus ikona, savo karjeroje taip pat derinusia šias dvi sritis“, - sakė ji.

■ Būdama paaugle, žinoma dainininkė kolekcionavo angelus ir žaislinius vienaragius. „Vienaragius išdalijau, o su angelais teko atsisveikinti, kai kraustėmės. Turėjau apie 90 statulėlių, tačiau sudužus pačioms brangiausioms ir vertingiausioms tiesiog dingo entuziazmas kolekcionuoti“, - paaiškino ji.

■ Mėgstamiausios merginos gėlės - bijūnai.

■ Ji labai mėgsta aukštakulnius, renkasi juodos ar pastelinių spalvų drabužius, o mėgstamiausi jos papuošalai - apyrankės.

■ Vizažiste dirbanti atlikėja sako, kad jaučia silpnę kosmetikai ir turi lagaminėlį, tris milžiniškas kosmetines bei stalčių, pilnus kosmetikos, tačiau pati kasdien nesidažo: „Pasitaupau ypatingoms progoms, kad turėčiau kuo nustebinti.“

■ Ekstremalių potyrių nebijanti Milita jau išbandė skrydį parasparniu, ekstremalias vandens pramogas, o dabar jos planuose - šuolis su parašiutu.

■ Šiuo metu ji augina šitsu veislės kalaitę Kubą. „Prieš tai 13 metų auginome mini ilgaplaukį triušinį taksą, Lietuvoje tuo metu gyveno vos 2 šios rūšies šuneliai. Jo netekusi labai liūdėjau ir nemaniau, kad turėsiu daugiau augintinių. Vis dėlto buvo labai liūdna, kad niekas nepasitinka sugrįžus namo. Taip į namus atkeliavo Kuba“, - pasakojo M.Daikerytė.

■ Milita turi tatuiruotę, kurioje pavaizduotas amžinybės ženklas, o jame įrašytas žodis „fortūna“. „Tai reiškia „amžina fortūna“. Tačiau amžinybės ženklas - pasviręs 8. Tai mano sėkmingas skaičius. Šią tatuiruotę pasidariau 8 mėnesio 8 dieną, prieš pat savo 18 gimtadienį“, - su šypsena pasakojo ji.

■ Bene įdomiausias patiekalas, kurio teko ragauti, - krokodilienos kepsnys. „Šios mėsos skonis keitėsi su kiekvienu kąsniu. Įdomu tai, kad jos skonis priklauso nuo to, kuo mito krokodilas. Jei jis maitinasi žuvimi, jo mėsa - žuvies skonio, jei vištiena - vištienos.“

■ Keliauti mėgstanti atlikėja sako, kad bene didžiausią įspūdį jai paliko saulėtoji Tenerifė ir Italija: „Tenerifė - graži sala, o Italija - labai savita. Mane labiausiai sužavėjo todėl, kad ji su kiekvienu kilometru vis kitokia, keičiasi kraštovaizdžiai, gamta.“

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

LAISVALAIKIS 2015 lapkričio 13

AKROPOLYJE

MADINGOS
DOVANOS

NUO LAPKRIČIO 12 D.

PIRK UŽ 70 €
DRABUŽIŲ
PARDUOTUVĖSE

DOVANA
AGNĖS GILYTĖS
KALENDORIUS



KALENDORIŲ ATSIIMKITE
AKROPOLIO INFORMACIJOS
CENTRE. PATEIKDAMI PIRKIMO KVITĄ.
KALENDORIŲ SKAIČIUS RIBOTAS.

AKROPOLIS
PREKYBOS IR PRAMOGŲ SOSTINĖ

VILNIUS

TEL. 1588, DAUGIAU INFORMACIJOS WWW.AKROPOLIS.LT

Jogle

Švarumo centras

www.jogle.lt

Mes visuomet renkames švarumo centrą „Jogle“!

- Sausas drabužių valymas, skalbimas, lyginimas;
- Odinių ir kailinių gaminių valymas, impregnavimas;
- Kilimų, žaliuzių valymas;
- Avalynės valymas, impregnavimas;
- Drabužių taisymas;
- Gaminių paėmimas iš kliento ir pristatymas.

PC „Akropolis“, Ozo g. 25, tel. 8 620 11 144
 PC „Europa“, Konstitucijos pr. 7A, tel. 8 611 30 534
 „Forum Palace“, Konstitucijos pr. 26, tel. 8 612 32 760
 PC „Go9“, Gedimino pr. 9, tel. 8 686 04 696

J. Jasinskio g. 16, tel. 8 620 11 177
 PC „Maxima“, Mindaugo g. 11, tel. 8 612 04 791
 PC „Panorama“, Saltoniškių g. 9, tel. 8 686 82 665

„4 Roses“ narės Giedrė Girnytė ir Akvilė Matukaitė roko muzikos gerbėjams pristato naują projektą „Rock'n'Roses“ „Fotogenijai“ nuotr.



„4 Roses“ atskleidė savo rokerišką pusę

Puikiai besiklostanti merginų grupės „4 Roses“ karjera, panašu, ne viskas, apie ką svajoto grupės narės **AKVILĖ MATUKAITĖ** (26) ir **GIEDRĖ GIRNYTĖ** (26). Merginos pagaliau įgyvendino ir savo seną svajonę - roko muzikos gerbėjams pristato naują projektą su gyva grupe „Rock'n'Roses“.

Kartu su gyvos muzikos projektų agentūra „Rootslive“ kelis projektus pristatančios Akvilė ir Giedrė neabejoja, kad sėkmė pri-

klauso nuo geros komandos: „Svarbu, kad visa komanda siektų bendro tikslo, scenoje kvėpuotų vienu ritmu. Tuomet ir publika pajus malonumą. Su muzikantais, su kuriais rengėme programą, esame pažįstami ne pirmus metus, taigi žinome, ko vieni iš kitų galime tikėtis. Šiuo atveju šalia savęs turime profesionalią ir smagią kompaniją, nusiteikusią gerai pašėlti“, - šypsosi merginos.

Šalia naujo rokeriška dvasia alsuojančio projekto merginos norėjo ir rokeriško charakterio fotosesijos. Akvilė su Giedre įsitiki-

nusios, kad kiekviena moteris turi bent kelis charakterius: „Kiekvieną kartą scenoje galime būti skirtingos, vis kitokio charakterio. Sunku pasakyti, universalumas atlikėjui - pliusas ar minusas, tačiau mes tai laikome savo pranašumu. Atrandame ir realizuojame save skirtinguose projektuose, skirtingo stiliaus muzikoje ir tai mums teikia malonumo. Kiekvienas atlikėjas renkasi savo kelią, o mūsų siškis dar ir takelių daug turi“, - juokiasi atlikėjos.

Parengė Ringailė STULPINAITĖ

į kitą laiko pusę

Rolandas Kazlas ir Pakeleiviai

Jonė Dambrauskaitė (klavišiniai)
 Genadijus Savkovas (akordeonas)
 Audrius Piragis (gitarą)
 Andrius Daugirdas (bosinė gitara)
 Dainius Didžiulis (gitarą)
 Žydrūnas Mockūnas (perkusija)
 Saulius Didžiulis (klavišiniai)

Gruodžio 21 d. 19:00
 Gruodžio 22 d. 19:00
 Vilniaus kongresų rūmuose

Organizatorius
 BARDAI LT

Su „Laisvalaikio“ kortele
 -20% dviem bilietams



Studentams su ISIC pažymėjimu
 -20%

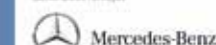


Bilietus platinia bilietai.lt



Bilietai parduodami vietoje 1 val. iki koncerto prie salės durų
 Bilietų kaina 20, 25, 30 EUR
 Daugiau informacijos: koncertai@bardai.lt
 Tel. +370 672 23 266

Generatinis rėmėjas



Sukurtuve



Informacinis partneris



Drėgnas





3 tautos po vienu stogu

Tailando, Kambodžos, Indijos meistrų masažai.

Poilsis Jūsų mintims, kūnui ir sielai!

EAST ISLAND SPA
Vilniuje
FORUM PALACE
Konstitucijos pr. 26, Vilnius
Mob. tel. +370 (682) 33 222
El.p. forum@eastisland.lt

EAST ISLAND SPA
Druskininkuose
Druskininkų vandens parkas
Vilniaus al. 13, Druskininkai
Mob. tel. +370 (670) 00444
El.p. spa@eastisland.lt



-15% nuolaida visoms paslaugoms

www.eastisland.lt

Paskelbti „Injekcijos“ finalininkai

Nacionalinėje dailės galerijoje mados festivalio „Injekcija“ organizatorės Sandra Straukaitė ir Renata Mikailionytė pristatė 17 jaunųjų dizainerių, patekusių į konkurso finalą.



Tomos Brazdžiūtės
kūryba



Ernestos
Venckutės darbas



Sandra Straukaitė



Renata Mikailionytė



„Crab in Cab“
modeliai

Kai gruodžio 10 dieną Europoje bus apdovanoti Nobelio premijos laureatai, Vilniuje bus išrinkti tie laimingieji, kuriems profesionalų komisija įteiks kvietimą dalyvauti 2016-ųjų festivalyje „Mados infekcija“. 9-ąjį kartą vyksiantis konkursas „Injekcija“, kaip ir kasmet, skelbė simbolinę temą, atspindinčią pasaulines šiandienos aktualijas ir nuotakas. Šįkart jaunųjų dizainerių darbuose bus galima išvelgti interpretacijas kamufliažo tema. Pasak renginio organizatorių, šiuolaikinis žmogus įprato kasdien naudoti įvairias kamufliažo priemones. Taip daugelis mėgina paslėpti kūno nebulumus ar kompleksus. Norint susitapatinti su aplinka ir pranykti minioje, tenka nuolat ieškoti naujų maskavimosi būdų. Drabužiai, esantys arčiausiai kūno, kiekvienam leidžia tai padaryti greitai, savitai ir įdomiai.

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ



11.14. VILNIUS
Siemens Arena
BUSHIDO SERIES 2015
HEROS
KOK WORLD GP 2015
IN VILNIUS
- LIGHT HEAVYWEIGHT FINAL -

www.kokfights.com

www.bushido.lt

R. Zemkauskas: iš anksto atsiprašau, kad esu įžūlus vairuotojas

Žurnalistas, laidų vedėjas ir prodiuseris, rašytojas RYTIS ZEMKAUSKAS (46) sako, kad automobilių naujienomis beveik nesidomi, bet labiausiai jam patiktų automobilis, kurį „papildyti kuru būtų įmanoma kaip lėktuvus karinėje aviacijoje - skrydžio metu“, nereikėtų gaisri laiko degalinėse ir jis būtų be galo komfortiškas. „Laisvalaikui“ Rytis pasakojo, kas labiausiai keliuose jį veda iš kantrybės ir ko stengiasi išvengti.

Ringailė STULPINAITĖ

- Kokie automobiliai jums labiausiai patinka? Turite svajonių automobilį?

- Man patinka tie automobiliai, kurie negenda, yra patikimi ir turi be jokių nesklaidymų visada važiuoti. Man patiktų automobilis, kurio degalai niekada nesibaigtų. Tobula būtų, jeigu automobilį papildyti kuru būtų įmanoma kaip lėktuvus karinėje aviacijoje skrydžio metu. Nes kartais aš turiu labai mažai laiko ir man būtų smagu, jei nereikėtų jo gaisri degalinėje. Taip pat man svarbu, kad automobilis būtų gražus, man nerūpi jokie agregatai viduje, tiesiog kuo daugiau komforto ir mygtukų viduje. Aš visiškai nejuokauju.

- Ekstremaliausia situacija, nutikusi vairuojant?

- Aš linkęs pamiršti ekstremalias situacijas, nes vairavimą laikau procesu, kuris neturėtų trukdyti gyventi... Tiesa, kažkada prieš daug metų važiuojant nuo kalno Vilniuje mano automobilio stabdžiai atsisakė veikti ir aš buvau priverstas sukti į pievas. Važiavau jomis tol, kol mašina pati sustojo. Išvengiau pėsčiųjų, kitų mašinų, nieko nenutiko, aš tiesiog nuvažiavau į pievas. Buvo labai keistas jausmas, kai negalėjau valdyti automobilio.

- Ką visuomet rastume jūsų automobilyje?

- Visada galima rasti visokių akinių, daug kompaktinių muzikinių diskų, pagaly, nes jei tenka nakvoti viešbučiuose, ten būna visuomet per mažos pagalyvės ir mane tai nervina, taip pat mašinoje yra megztinis. Bagažinėje yra bent pora stovų kameros ir bent viena kamera, ir, kaip aš vadinu, prezidentinis skėtis - juodas, didelis, gražus.

- Ar domitės automobilių naujienomis, naujais modeliais?

- Visiškai nesidomiu vien jau dėl to, kad tikrai neturiu supratimo apie kokius nors techninius sprendimus. Galiu pats pakeisti tepalus ar įpilti aušinimo skysčio, pakeisti padangą, bet nesuprantu, kaip veikia automobilis ir jo mechanizmai. Pasištelęs suprasčiau, bet tai nėra mano darbas ir aš nenoriu į tai gilintis. Nesu automobilių *fanas*, man neįdomu skaityti ar žiūrėti reportažą apie naujausią automobilį, kurio aš neturiu ir galbūt neturėsiu.

- Mėgstate greitį ar esate ramus vairuotojas?

- Aš labai mėgstu greitį ir kelių policija tą žino. Gaunu baudą ir ją sumoku. Tačiau manau, kad Lietuvos kelių policija dirba puikiai ir neturiu jokių pretenzijų, tai puikiai dirbantys profesionalai. Dažnai sakau, kad policijos bijo tik idiotai.



Nemažai laiko kelyje praleidžiantis Rytis Zemkauskas pastebi, kad Lietuva jam kartais iki ašarų graži, o reklaminiai stendai yra absoliutus peizažo prievartavimas
Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

DOSJĖ

- Šiuo metu vairuoja: „Saab 95“
- Svajonių automobilis: toks, kurio degalai niekad nesibaigtų
- Vairavimo stažas: apie 20 metų
- Dažniausias prietaras: nėra
- Gražiausia automobilio spalva: mėlyna



Rytis Zemkauskas mano, kad Lietuvos vairuotojų kultūra gana chaotiška ir dar tikrai yra kur tobulėti

- Kur jums važiuoti smagiausia?

- Aš, matyt, senstu ir darau si sentimentalus, nes kartais man Lietuva iki ašarų graži. Aš stoviu, fotografuoju ir paskui išeina tokie „linkime pasveikti“ atvirukai. (*Sypsosi.*) Saulė šviečia, toks grožis visais metų laikais, jei kas nors važiuoja kartu, vis sakau: „Žiūrėk, kaip gražu.“ Kartais pagal matytus vaizdus kyla minčių net reportažams. Taip pat labai gražu pasivažinėti Šiaurės Italijos vietovėmis, kalnų keliais, įvairus peizažas. Nors aš nesu gamtos žmogus, man labiau patinka kultūra, o ne natūra, man patinka miestai, tačiau gamta, spalvos, dermės labai žavi. Ir aš manau, kad pakelės reklaminiai stendai yra absoliutus peizažo prievartavimas, ir kviesčiau juos Lietuvoje uždrausti.

- Kas kelyje jus labiausiai veda iš kantrybės?

- Transporto spūstys, aišku. Tai čia kalbant apie Vilnių, nes tai, kaip žinome, vienintelis Lietuvos miestas, kuriame būna trans-

porto spūstys. Erzina kelių remontai ir viskas, kas trukdo važiuoti greitai. Nekultūringi vairuotojai manęs neerzina, nes ir pačiam pasitaiko kam nors užkišti automobilį prieš akis, tad negaliu pykti ir ant kitų. Iš anksto visų atsiprašau už tai, kad esu gana įžūlus, bet tikrai neblogas vairuotojas.

- Mėgstamiausia transporto priemonė keliaujant?

- Lėktuvas, nes greitai ir patogiai. Tačiau ta kelionės diena vis tiek jau būna prarasta. Mano kelionė dažniausiai yra darbo kelionė, tad kai keliauji su reikalais, norisi greitai ir efektyviai. Kai tai poilsio ar sielos kelionė, svarbūs visai kiti dalykai.

- Rodikliai, pagal kuriuos nusprendžiate, kad prieš jus važiuoja prastas vairuotojas?

- Jeigu pristabdo priekyje pamatęs policininką, tai jau man kyla įtarimas. Negana to, kad kvailas, tai dar ir bailys. Tai jei jau toks

kietas, tai ir važiuok iki galo. Kaip žuvys viena kitą skaito iš judesių, taip ir prastą vairuotoją pažinti galima iš jo manevrų kelyje.

- Kurioziškiausias epizodas jūsų vairavimo istorijoje?

- Kartą vienam automobiliui įvažiavau į galą, išlipo žmogus ir ėmė baisyti plūstis. Ir tarp jo keiksmažodžių aš suprantu, kad tą mėnesį jis jau trečią kartą „gavo į užpakalį“ ir kaip tik važiavo naujai perdažytu automobiliu, o aš jam pagadinau visus reikalus, nors, tiesą sakant, mes automobiliais susilietėme labai švelniai. Išsikeičęs ir pamatęs mano dokumentą, atsiprašė už plūdimąsi. Pamenu, kažkada trečią valandą nakties su vienu iš savo automobilių išvažiavau pasivažinėti ir pažiūrėti, ar ir iki kur man užteks kuro. Kas nutiks greičiau, aš sustosiu ar privažiuosiu degalinę. Viskas baigėsi tuo, kad mano automobilis užgeso vos įvažiavęs į degalinę ir aš pririedėjau prie degalų pistoleto. Lyg filme. Aš mėgstu eksperimentuoti ir tyrinėti pasaulį.

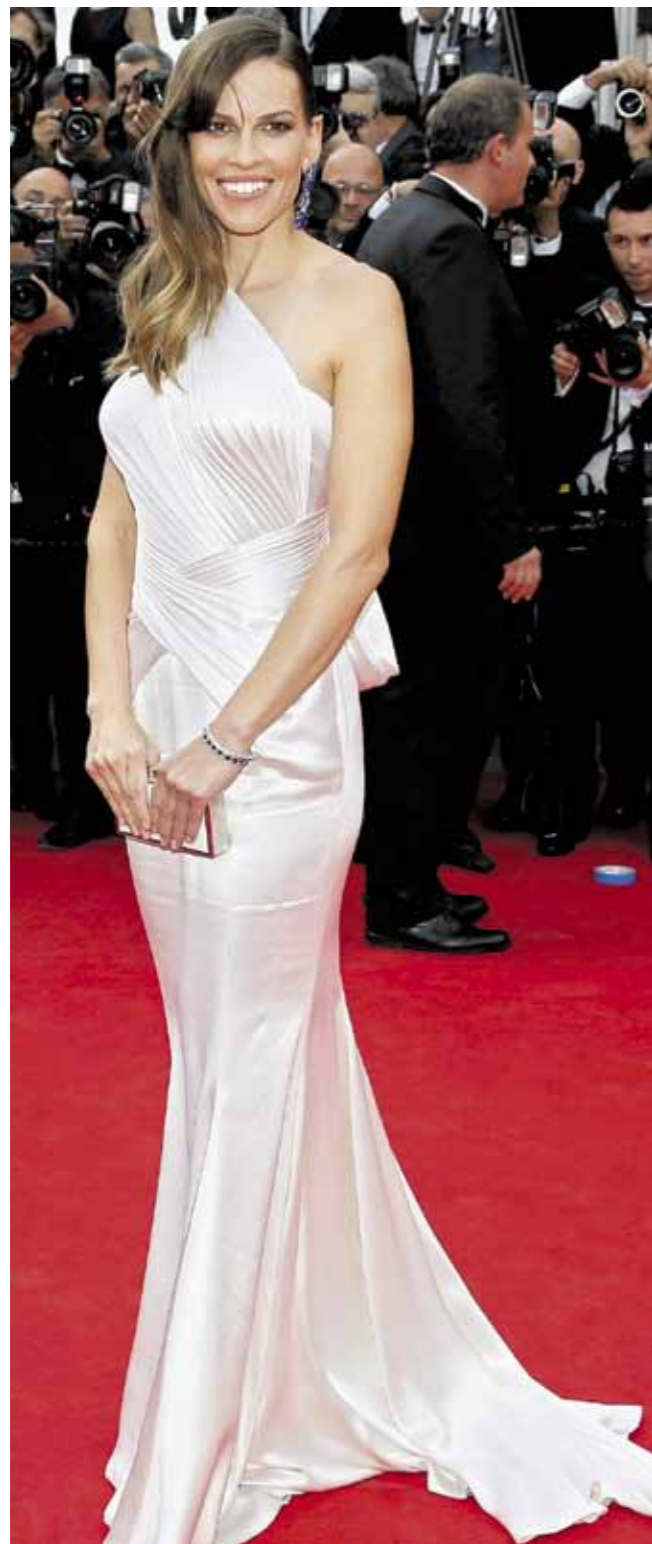
- Kaip leidžiate laiką automobilių spūstyse?

- Aš esu gana klaustrofobiškas žmogus ir spūstyse jaučiuosi prastai, tad visaipten stengiuosi jų išvengti ir apvažiuoti. O jei jau patenku, bandau sutrumpinti laiką kalbėdamas telefonu. Svarbu, kad netektų kur nors vėluoti.

- Šalis, kurioje vairuotojai pasirodė labiausiai pametę galvas, o vairavimo kultūra chaotiškiausia?

- Aš tokioje užsienio šalyje gal nebuvau. Ten, kur aš būnu, Europoje, civilizuose šalyse viskas yra gerai. Galbūt Lietuvoje chaotiškiausia vairavimo kultūra. Lietuva juk erelių kraštas. Kaip palyginimą galiu pasakyti, kad Latvijoje, kai lenki mašiną, ši pasitraukia šiek tiek, kad tau netrukdytų, o pas mus tu lenki, o kitas specialiai didina greitį. Sprendžiant iš įvykių su tam tikros markės automobiliais stotelėse, su tautiečių vairavimo kultūra vis tiek yra kažkas negerai.

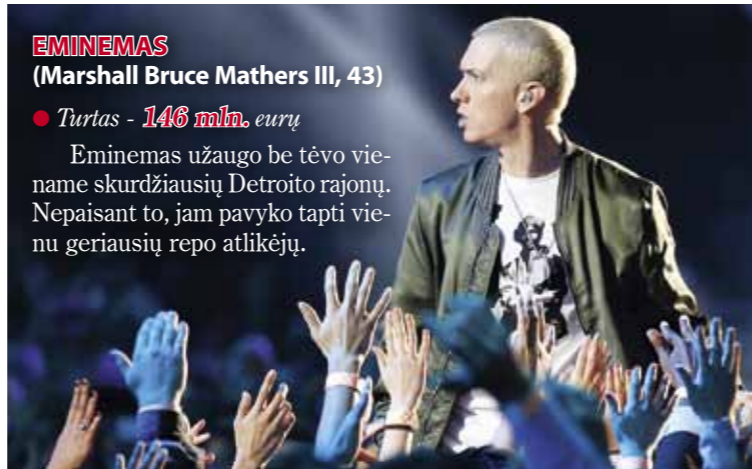
Neretai tie, kas gimė skurdžiai gyvenančiose šeimose, pasiekia neįtikėtinų aukštumų, išgarsėja ir praturtėja. Kai kurie, nepaisydami visų vargų ir sunkios šeimos padėties, net susikrauna didžiulį turtą. Tarp įžymiųjų nemažai tokių, kurie ne iš nuogirdų žino, ką reiškia gyventi vargingai.



HILARI SVONK (Hilary Swank, 41)

● Turtas - 36 mln. eurų

Svonkų šeima gyveno namelyje vagonėlyje. Kai mergaitei buvo 6-eri, jos tėvai išsiskyrė, o ji su mama persikėlė į Los Andželą. Kadangi išsinuomoti buto galimybės nebuvo, joms teko gyventi mašinoje. Tai, beje, padėjo aktoarei puikiai įsijausti į vaidmenį filme „Laisvės puslapis“.



EMINEMAS (Marshall Bruce Mathers III, 43)

● Turtas - 146 mln. eurų

Eminemas užaugo be tėvo viename skurdžiausių Detroito rajonų. Nepaisant to, jam pavyko tapti vienu geriausių repo atlikėjų.



DŽIMAS KERIS (Jim Carrey, 53)

● Turtas - 137 mln. eurų

Kai tėvas neteko darbo, Kerių šeimai prasidėjo sunkūs laikai. Šeima buvo priversta gyventi furgone, o 15 metų Džimui teko mesti mokslus ir įsitaisyti valytoju. Bet tai jam nesutrukė tapti vienu iš populiariausių aktorių komikų.



JAY Z (Shawn Corey Carter, 45)

● Turtas - 501 mln. eurų

Reperis, garsus prodiuseris Jay Z užaugo neprestiziiniame Bruklino rajone, tai paliko gan ryškų pėdsaką jo kūryboje. Kol dar nebuvo pagarsėjęs kaip reperis, vaikiną pardavinėjo narkotikus Niujorko gatvėse.



TOMAS KRUZAS (Tom Cruise, 53)

● Turtas - 346 mln. eurų

Tomas iki šiol prisimena žiaurumą tėvo, mušdavusio jį už menkiausius nusizengimus. Netrukus motinai nusibodo kęsti patyčias iš jos ir vaiko ir ji įteikė skyrybų prašymą. Galbūt ši permaina T.Kruzo gyvenime ir prisidėjo prie to, kad šiandien jis yra vienas garsiausių ir turtingiausių Holivudo aktorių.



DEMI MUR (Demi Moore, 52)

● Turtas - 137 mln. eurų

Savo vaikystės aktorė stengiasi nepaminti. Tėvo ji nepamena, nes jis metė šeimą Demi dar negimus. Motina buvo narkomanė, o patėvis niekaip nesugebėjo rasti nuolatinio darbo. Laimė, šiandien Demi Mur nebereikia jaudintis dėl finansinių problemų.



SELINA DION (Celine Dion, 47)

● Turtas - 729 mln. eurų

Selina buvo jauniausia 14 vaikų šeimoje. Nors šeimoje nuolat trūko pinigų, tėvai vaikus mylėjo ir jais rūpinosi. Galbūt tai ir padėjo dainininkei susikrauti 800 mln. dolerių turtą.



MERAJA KERI (Mariah Carey, 45)

● Turtas - 465 mln. eurų

Kol dainininkės tėvai buvo kartu, šeima gyveno neblogai. Viskas pasikeitė šeimai iširus, kai motinai teko vienai auginti Merają ir jos brolių. Šiandien Meraja Keri yra viena daugiausiai uždirbančių dainininkių pasaulyje.



SARA DŽESIKA PARKER (Sarah Jessica Parker, 50)

● Turtas - 82 mln. eurų

Šeimoje augo 8 vaikai. Nors motina dirbo ir gaudavo pašalpą nepasiturintiems šeimoms, jie gyveno nuolatiniam skurde. Namuose kartais nebūdavo elektros, tačiau motinai pavyko sukaupti pakankamai pinigų, kad dukra galėtų mokytis dainavimo ir šokių. Būtent motinos pastangomis Sara Džesika Parker šiandien yra žinoma aktorė ir prodiuserė.



OPRA VINFRI (Oprah Winfrey, 61)

● Turtas - 2,6 mlrd. eurų

Opros vaikystėje buvo ne tik skurdo, bet ir smurto. Mama nesugebėjo išlaikyti dukters, todėl mergaitei nuolat tekdavo gyventi pas įvairius giminaičius. Kurį laiką Opra gyveno taip skurdžiai, kad buvo priversta vaikščioti apsirengusi iš bulvių maišų pasiūtais drabužiais. Nepaisant visų praeities vargų, Opra Vinfri pavyko tapti pirmąja ir vienintele juodaode milijardiere.



DIDDY (Sean Combs, 45)

● Turtas - 638 mln. eurų

Repo atlikėjas, prodiuseris Diddy užaugo municipaliniame būste Niujorko Bruklino rajone. Jo tėvas, buvęs stambus narkotikų prekeivis, buvo nušautas, kai Diddy dar buvo vaikas. Laimė, praeitis vaikinui netapo kliūtimi kelyje į šlovę.



LEONARDAS DIKAPRIJUS (Leonardo DiCaprio, 40)

● Turtas - 200 mln. eurų

Kad išmaitintų šeimą, gyvenančią nekokios reputacijos Los Andželo rajone, Leonardo mamai teko dirbti keliuose darbuose. Šiandien L.Dikaprijus yra vienas iš daugiausiai uždirbančių Holivudo aktorių.

Dizainerė Indra Dovydenaitė

Drabužių dizainerė Indra Dovydenaitė pristatė 9-ąją savo kolekciją „PS:4“, įkvėptą pievos skirtingu metų laiku. Kaip gamta nuo žiemos iki rudens pakeičia savo apdarą, taip ir spalvos, atspindėdamos skirtingus sezonus, keitė viena kitą dizainerės kolekcijoje. Joje sutilpo kone visa atspalvių paletė - nuo juodos iki baltos, nuo žalių iki rusvų atspalvių. Nors dizainerė labiausiai išgarsėjo įmantriomis megztomis suknelėmis, pagrindiniu šios kolekcijos akcentu tapo sijonai.

Eimantės JURŠĖNAITĖS ir Stasio ŽUMBIO fotoreportažas

Metų laikai pagal Indrą Dovydenaitę

ŠILTOJI RUDENS TERAPIJA AZIA SPA MASAŽO NAMUOSE

TAJŲ MASAŽAS SU KARŠTAIS ŽOLELIŲ RYŠULĖLIAIS

ALIEJAUS MASAŽAS SU KARŠTAIS ŽOLELIŲ RYŠULĖLIAIS

TRUKMĖ: 1 VAL. KAINA: 29 EUR. 45 EUR.



AZIA
SPA

RYTŲ MASAŽO NAMAI

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

WWW.AZIASPA.LT

10% nuolaida procedūroms ir specialus pasiūlymas kiekvieną mėnesį



Kiekvieno kolekcijos modelio siluetai, spalvos ir dekoru detalės atspindi tam tikrą metų laiką

Grožis iš vidaus. *Ką valgome, taip ir atrodomė*



Veikiausiai kiekvienas grožio specialistas pasakys, jog grožiu reikia rūpintis ne tik iš išorės, bet ir iš vidaus. Besikeičiant sezonams, keičiasi ir odos priežiūra, tad dauguma dailiosios lyties atstovių skuba ieškoti šaltajam sezonui tinkamų priemonių. Ir nors svarbu pasirinkti tinkamą kosmetiką, kaip žinoma, ji įsiskverbia tik į viršutinį odos sluoksnį, tad norint gerai atrodyti ir džiaugtis spindinčia oda reikia gerai pagalvoti, ką valgomė.

Eimantė JURŠĖNAITĖ

Kokiais produktais pravartu papildyti valgiaraštį:

Vanduo sudaro maždaug 70 proc. mūsų odos. Skysčių atsargas organizme būtina nuolat papildyti, todėl per dieną reikėtų išgerti ne mažiau kaip 8 stiklines paprasto vandens. O jei geriate daug kavos, vandens normą reikėtų gerokai padidinti.

Alyvuogių aliejus turi ypač daug vitaminų A, D, E, K ir F.

Kepenėlėse yra visų B grupės vitaminų, geležies ir cinko bei vitamino A, skatinančio odą atsinaujinti.

Jogurtas gerina virškinimą ir teigiamai veikia odą, yra kalcio ir fosforo šaltinis. Jis sutraukia poras, gerina odos struktūrą, suteikia jai žvilgesio.

Avokadai - tai daugybės maistinių medžiagų šaltinis: jie aprūpina organizmą vitaminais A, D, E ir K, saugo odą nuo laisvųjų radikalų poveikio, padeda išlaikyti drėgmę.

Maistinės avižos ir pienas yra puikios jauninamosios priemonės.

Žaliojoje arbatoje yra antioksidantų, padedančių kovoti su laisvųjų radikalų sukeltais pažeidimais. Puodelis arbatos per dieną padeda gražia oda džiaugtis daug ilgiau.

Didžiausi odos priešai - ko verčiau atsisakyti:

Maisto priedai (produktai su konservantais, skonio stiprikliais ir kitais cheminiais priedais yra kenksmingi, nes organizmas turėdamas juos pašalinti sueikvoja daug energijos, kuri reikalinga viso organizmo veiklai).

Patiekalai, kepti riebaluose (kaitinamuose riebaluose susidaro laisvųjų radikalų, kurie gali pakenkti odos kolagenui, ląstelių membranoms ar lipidiniam odos sluoksniui; laisvųjų radikalų gausu gruzdintose bulvutėse, traškučiuose, spurgose, nekokybiškame majoneze, margarine ir pan.).

Konditerijos gaminiai (bandelės, tortai ir pan. turi nedaug naudingų medžiagų, tačiau juos virškindamas organizmas panaudoja nemažai mums naudingų vitaminų, baltymų, mikroelementų atsargų).

Alkoholiniai gėrimai (jie skatina odos senėjimą, ją sausina).

Rinkitės produktus, kurių sudėtyje yra:

Vitaminas A skatina odos regeneraciją ir lėtina senėjimo procesus bei raukšlių atsiradimą. Jo yra žuvų taukuose, kepenyse, kiaušiniuose, morkose, moliūguose, cukinijose, pomidoruose, abrikosuose, persikuose.

Vitaminas C - antioksidantas, kuris kovoja su laisvaisiais radikalais ir padeda sumažinti pažeidimus, atsiradusius dėl ilgo buvimo saulėje, žalingų įpročių ir užterštos aplinkos. Laisvieji radikalai pažeidžia kolageno ir elastines skaidulas, sukelia raukšles ir kitus senėjimo požymius. Vitamino C yra citrusiniuose vaisiuose, daržovėse.

Vitaminas E padeda kovoti su laisvaisiais radikalais, skatina gyti žaizdas, stiprina organizmo imunitetą, gali apsaugoti nuo kenksmingo ultravioletinių spindulių poveikio, padeda kovoti su raukšlėmis, daro odą lygią. Šio vitamino yra daigintuose grūduose,

žaliose daržovėse, aliejuje, migdoluose, žemės riešutuose, graikiniuose riešutuose, burokėliuose, nevalytuose ryžiuose. Jo pasisavinimą gerina selenas, kurio gausu braziliniuose riešutuose, kiaušinio trynyje, jūros gėrybėse (austrėse), raudonojoje mėsoje, česnakuose.

B grupės vitaminai skatina angliavandenių, baltymų ir riebalų apykaitos procesus, o tai gerina ir odos būklę. Šių vitaminų yra kepenyse, mėsoje, kiaušiniuose, kruopose, grūduose, žaliose daržovėse.

Baltymai gaunami su gyvulinės ir augalinės kilmės maistu: mėsa, pienu, kiaušiniams, žuvis, augaliniais aliejais.

Folio rūgštis skatina odos, gilesniojo odos sluoksnio, atsinaujinimą. Folio rūgštis yra žalios spalvos daržovėse, lęšiuose, avokaduose, alaus mielėse, apelsiniuose, kviečių gemaluose.

Produktai, skatinantys spuogų atsiradimą:

- Šokoladas
- Cukrus ir kiti daug angliavandenių turintys produktai
- Pieno produktai
- Pilno grūdo produktai
- Greitas maistas
- Sojų pienas

PRENUMERUOTI PAPRASTA IR PATOGU



2016 metų prenumerata

REPUBLIKA

„REPUBLIKA“ (su žurnalu „Laisvalaikis“) fiziniams ir juridiniams asmenims			
1 mėn. - 4,50	3 mėn. - 13,50	6 mėn. - 27,00	12 mėn. - 52,00
„REPUBLIKA“ (su žurnalu „Laisvalaikis“) ir dienraštis „VAKARO ŽINIOS“ fiziniams asmenims			
1 mėn. - 11,00	3 mėn. - 33,00	6 mėn. - 66,00	12 mėn. - 129,00
„REPUBLIKA“ (su žurnalu „Laisvalaikis“) ir dienraštis „VAKARO ŽINIOS“ juridiniams asmenims			
1 mėn. - 11,50	3 mėn. - 34,50	6 mėn. - 69,00	12 mėn. - 138,00

Kaina eurais

vakaro ZINIOS 2016 metų prenumerata

„VAKARO ŽINIOS“ kasdien fiziniams asmenims			
1 mėn. - 7,00	3 mėn. - 21,00	6 mėn. - 42,00	12 mėn. - 84,00
„VAKARO ŽINIOS“ kasdien senjorams ir neįgaliesiems			
1 mėn. - 6,50	3 mėn. - 19,50	6 mėn. - 39,00	12 mėn. - 78,00
„VAKARO ŽINIOS“ kasdien juridiniams asmenims			
1 mėn. - 7,50	3 mėn. - 22,50	6 mėn. - 45,00	12 mėn. - 90,00
„VAKARO ŽINIOS“ tik šeštadieniais			
1 mėn. - 2,20	3 mėn. - 6,60	6 mėn. - 13,20	12 mėn. - 26,40
„VAKARO ŽINIOS“ tik šeštadieniais senjorams ir neįgaliesiems			
1 mėn. - 2,00	3 mėn. - 6,00	6 mėn. - 12,00	12 mėn. - 24,00

Kaina eurais



PRENUMERATA PRIIMAMA:

Internetu:

www.respublika.lt, www.prenumerata.lt

„Respublikos“ leidinių grupės platinimo tarnybose:

Vilnius	A. Smetonos g. 2, 5 kab.	(8-5) 212-18-05	(8-618) 07-959
Klaipėdoje	Mažvydo al. 3	(8-46) 41-13-14	(8-5) 242-80-65
Panevėžyje	V. Kudirkos g. 1 / Savanorių a. 12	(8-45) 43-98-98, (8-620) 97-178	(8-650) 51-131
Šiauliuose	Trakų g. 20	(8-41) 50-07-10	(8-612) 58-018
Alytuje	Dariaus ir Girėno g. 2a	(8-620) 97-176	(8-445) 53-949
Joniškyje	Žemaičių g. 2-9	(8-687) 89-040	(8-620) 56-525
Kelmėje	Laisvės gynėjų g. 14	(8-427) 54-381	(8-448) 72-419
Kuršėnuose	J. Basanavičiaus g. 1	(8-41) 58-57-61	(8-685) 30-867
Naujojoje Akmenėje	Respublikos g. 7	(8-425) 56-588	(8-428) 51-337
Pakruojuje	Kęstučio g. 8-2	(8-421) 61-704	(8-448) 68-766, (8-696) 81-789
Radviškiųje	Vasario 16-osios g. 10	(8-422) 53-451	(8-448) 33-241
Utenoje	Dariaus ir Girėno g. 46	(8-422) 50-163	(8-446) 54-433
	Ateities g. 3	(8-389) 50-932	(8-627) 50-528
Kituose skyriuose:			
Visuose „PayPost“ ir Lietuvos pašto skyriuose.			
Daugiau informacijos tel.: (8 5) 238 70 31, 238 70 32. El. paštas platinimas@republika.net.			
Prenumeruojant AB Lietuvos pašto skyriuose taikomas papildomas aptarnavimo mokestis.			

Privačiose platinimo tarnybose:

Anykščiuose	tel. pasiteirauti	(8-650) 43-742
Birštone	Vytauto g. 5	(8-319) 56-625
Biržuose	tel. pasiteirauti	(8-650) 43-742
Druskininkuose	P. Cvirkos g. 40	(8-313) 51-075
Elektrėnuose	Sodų g. 13-3	(8-528) 39-200
Ignalinoje	Svenčionių g. 13-1	(8-677) 98-736
Jonavoje	tel. pasiteirauti	(8-650) 43-742
Jurbarko	Kranto g. 7	(8-447) 79-029
Kaišiadoryse	Gedimino g. 59-113	(8-346) 51-378
Kaune	Laisvės al. 7	(8-610) 02-351, (8-37) 40-02-55
Kėdainiuose	Šilėlio g. 27	(8-612) 58-018
Kretingoje	Birutės g. 11	(8-445) 53-949
Kupiškėje	Taikos g. 1-25	(8-646) 26-189
Lazdijuose	Seinų g. 3	(8-318) 52-374
Marijampolėje	Kęstučio g. 5	(8-343) 92-562
Mažeikiuose	Sodų g. 1	(8-443) 21-233
		(8-650) 18-774
Palangoje	Vytauto g. 118	(8-460) 48-440
Pasvalyje	Biržų g. 107-1	(8-620) 58-664
Plateliųje	Medėsėdžių g. 5	(8-620) 56-525
Plungėje	A. Vaišvilos g. 30-2	(8-448) 72-419
Prienuose	Vytauto g. 15 A	(8-685) 30-867
Raseiniuose	Maironio g. 2	(8-428) 51-337
Rietave	Klaipėdos g. 34-1	(8-448) 68-766, (8-696) 81-789
Rokiškyje	Taikos g. 5	(8-458) 33-241
Skaudvilėje	Liaudies a. 8	(8-446) 54-433
Skuode	Krantinės g. 8	(8-627) 50-528
Šakiuose	J. Basanavičiaus g. 67	(8-612) 97-522
Šilalėje	J. Basanavičiaus g. 23	(8-449) 51-421
Šilutėje	Lietuvinkų g. 20	(8-441) 75-474
Širvintose	Upelio g. 26-17	(8-603) 18-288
Tauragėje	Gedimino g. 8-58	(8-446) 54-433
Telšiuose	tel. pasiteirauti	(8-650) 43-742
Trakuose	Mindaugo g. 16-14	(8-615) 24-284
Ukmergėje	tel. pasiteirauti	(8-650) 43-742
Vilkaviškyje	Žalumynų g. 10	(8-610) 45-539

Dėkojame už ištikimybę visiems „Respublikos“ ir „Vakaro Žinių“ prenumeratoriams, kurie renka tradicines vertybes. Smagu, kad jums dar svarbus tėvų ir senelių laisvės sieki simbolizuojantis spausdintas žodis. O tradicinis laikraštis visuomet išliks magiškas, su kelių iki jūsų nutiesusių žurnalų, spaustuvininkų ir spaudos išnešiotųjų dvasia. Svarbiausia - tikras, kurį galima paliesti. Ačiū, kad esate su mumis.

Pokyčių metas su **ARS LORETTA** grožio profesionalais

Grožio namai ARS LORETTA toliau džiugina moteris ir tęsia įvaizdžio pokyčių projektą. Burtais buvo atrinktos trys laimingosios, kurioms grožio specialistai ypatingoms progoms pakaitė šukuosenas ir parinko tinkamus makiažus. Moterų pokyčius įvertino ne tik jos pačios, bet ir jų artimieji bei draugai. „Laisvalaikis“ pristato trečiąją projekto dalyvę – Astą. Ją ARS LORETTA specialistai papuošė susitikimui su bendraklasiais po 20 metų.

PASIŪLYMAS

Grožio pokyčių paslaugą salone ARS LORETTA galima užsisakyti tel. (8-698) 30-020 arba el. paštu arsloretta@gmail.com. Visi, norintys pasikeitimų, gali stebėti ARS LORETTA feisbuko puslapį <https://www.facebook.com/grozionamaiarsloretta>, nes greitai metu vėl bus skelbiamas konkursas.

Apie grožio namus ARS LORETTA

Grožio namų ARS LORETTA meistrai vertinami už aukštos kokybės paslaugas, jaukią atmosferą ir išskirtinį dėmesį kiekvienam klientui.

Salono šeimininkė ir stilistė Loreta Povilavičiūtė - daugybės konkursų Lietuvoje ir užsienyje laureatė, o į ją besilygiuojantys salono meistrai laukia kiekvieno kliento tarsi naujo iššūkio ir yra pasirengę atskleisti individualų jų grožį.

Salone dirbama tik su aukštos kokybės kosmetika, vertinama visame pasaulyje - „Wella“, „Sebastian“, „Renee Blanche“.

Salone siūlomas didelis spektras paslaugų: kirpimas, dažymas, šukavimas, makiažas, šukuosenos, manikiūras, pedikiūras, kosmetologo paslaugos.



ĮVAIZDŽIO POKYČIŲ PROJEKTAS



Astos istorija

Projekto dalyvės Astos (52) Zodiako ženklas - ožiaragis. Ji dirba nedideliame drabužių butike, patarinėja klientėms, kaip pasipuošti. Bendravimo dovaną turinti moteris greitai randa bendrą kalbą, duoda patarimų klientėms ne tik apie madą. Jai nėra sudėtinga suprasti žmones, turi lengvą ranką suvesti žmones į porą, turi pažįstamų, kuriuos supažindino.

Savo jėgų balanso Asta ieško gamtoje, mėgsta aktyvų sportą, yra karšta Lietuvos krepšinio sirgalė. Turi labai daug draugų, todėl susitikdama prie puodelio kavos vaišina jas šokoladu. „Užsūpuota“ kasdienybės mergina sukruto, kai gavo savo bendraklasių kvietimą atvykti į susitikimą po 20 metų.

Kreipėsi į įvaizdžio kūrėjus, kad tuščiai negaištų laiko eksperimentams. Asta iš karto užsisakė dvi paslaugas - plaukų ir veido stiliaus sukūrimą. Moteris labai džiaugėsi tokiu savo sprendimu. ARS LORETTA grožio namuose ji gavo profesionalią konsultaciją dėl plaukų priežiūros, kokius produktus naudoti jos tipo plaukams, kokias priemones naudoti kasdieniai šukuosenai stilizuoti. Buvo parinkta spalvų paletė pagal odos tipą, pademonstruota, kokiais šepetėliais formuoti veido kontūrą, atskleistos kelios lūpų dažymo technikos.



Šukuosena: Loreta Povilavičiūtė. Makiažas: Gintarė Pietutytė. Nuotraukos: Andrius Burba



Stilistė LORETA POVILAVIČIŪTĖ

Astai buvo atliktas plaukų dažymas, išlaikant šviesių plaukų spalvą. Kirpimo akcentu tapo kirpčiai, kuriuos vaikystėje leisdavo draugėms patrupinti. Ši labai sezono kirpimuose naudojama detalė priminė jos mokyklos linksmus laikus. Žiūrėdama į veidrodį Asta džiaugėsi labai natūralia plaukų spalva ir kirpimo forma. Grožio specialistai įsitikinę, kad bendraklasiai į ją žvelgdami net nepastebės prabėgusių metų.



Vizažistė GINTARĖ PIETUTYTĖ

Vizažistės atliktas makiažas lyg burtų lazdelė nubraukė metus. Natūralaus atspalvio ir lengvos tekstūros kremo pudra suteikė odai gyvybingumą, lengvais pašėšėliavimais pabrėžė veido kontūrą. Šiltų atspalvių šešėliai sušvelnino tamsiai žalių akių spalvos gilumą ir suteikė švytėjimo. Lūpų spalva pabrėžė moters charakterio ryškumą, energiją.

Sapnų pasaulis, kurį galime valdyti

Psichologas **MARIUS DAUGELAVIČIUS** įsitikinęs, kad „pas mus sapnai yra nurašomi, neva nereikšmingi. O daugelyje kultūrų nuo seno į sapnus buvo žiūrima rimtai, laikoma, kad per sapnus žmogus bendrauja su dievais“. Pasak psichologo, sapnai gali būti kur kas naudingesni, nei atrodo iš pirmo žvilgsnio. Per juos mes galime spręsti savo problemas, įveikti baimes, gauti atsakymus ir net keisti savo gyvenimą. Sapnai - tai pasaulis, kuriam mes galime vadovauti, reikia įdirbio.

Ringailė STULPINAITĖ

- Kas yra sapnai ir kodėl mes sapnuojame?

- Psichologiniu požiūriu sapnai, remiantis daugeliu teorijų, yra mūsų sąmonė. Tai yra tai, ką mūsų sąmonė atstumia dieną, tai, kas esant sąmoningam nepriimtina. Žmogus juk yra įpratęs gyventi taip, kaip reikia, kontroliuoti save, savo veiksmus, norus, žodžius, charakterį ir gyvenimo būdą ir t.t. Tad tai, ką dieną jis sau draudžia ir jo sąmonė išstumia - atspindi ir parodo sapnai. Apie tai daugiausiai kalbama Froido teorijoje. Jis pirmas iš psichologijos tėvų pradėjo nagrinėti sapnus. Tai reiškia, kad pažindami sapnus, mes galime pažinti savo šešėlinę pusę, būtent tą, kurios dieną sąmoningai protaudami nepripažįstame. Tikra yra ir tai, ką mes suvokiame dieną, ir tai, ką sapnuojame naktį. Tai dvi medalio - žmogaus pusės. Mūsųose sapnai yra nurašomi, neva nereikšmingi. O daugelyje kultūrų nuo seno į sapnus buvo žiūrima rimtai, laikoma, kad per sapnus žmogus bendrauja su dievais. Senovės Graikijoje būdavo net specialios patalpos, į kurias žmonės eidavo miegoti, tikėdamiesi sapnuose sužinoti tam tikrus atsakymus.

- Kokia sapnų reikšmė žmogui?

- Kai žmogus užmiega, jo sąmonė atsižūgia ir įsijungia sąmonė. Sapnai mums sukuria tam tikrą filtrą, simbolius, o tie simboliai yra kalba, kuria su mumis bando bendrauti sąmonė. Sapnai atskleidžia žmogaus slaptus norus, baimes, tikrąjį charakterį - tą antrą medalio pusę. Galbūt dieną vienas žmogus yra rimtas direktorius, varžomas socialinių ir kitų normų, o naktį jis sapnuoja, kaip laksto po pievą. Tai reiškia, kad toks žmogus



Dienos metu susapnuoti sapnai dažniausiai nėra reikšmingi, tai sapnų balastas. Informatyviausi yra nakties sapnai

į sąmonę išstūmė savo vidinį vaiką. Arba žmogus bijo, sunkiai bendrauja su žmonėmis, bet reikia ir tą daro darbo ar mokslų metu. O naktį jam gali sapnuotis košmarai apie žmonių baimę.

KAI ŽMOGUS PRADEDA ATSIMINTI - UŽRAŠYTI SAPNUS, JUOS ANALIZUOTI, JIS IŠSPRENDŽIA DAUG VIDINIŲ KONFLIKTŲ

- Dažnai sakoma, kad sapnuojame tai, apie ką daugiausia galvojame. Yra tiesos?

- Yra tiesos. Jeigu kažko baiminamasi dieną, tai persikelia ir į sapnus. Dieną blogas mintis stumiamas į šalį, nenorime kankintis, garsiai nepripažįstame savo baimių, o sapne jos vėl ateina. Todėl sapnus apskritai galima skirstyti į kelis tipus. Pirmasis, kaip minėjau, išstumti į sąmonę dalykai. Antras tipas - dienos mintys ir įvykiai, dienos eigos atspindėjimas. Toks tarsi sapnų balastas. Trečias tipas - tai yra tai, kas vadinama kolektyvine sąmonė, archetipai, intuicija.

- Kas yra toji kolektyvinė sąmonė?

- Tai yra viskas, kas egzistuoja už asmenybės ribų. Lengviau suprasti lyginant žmogų su kompiuteriu. Kompiuteris - tai žmogus ir jo asmenybė. Jame yra tam tikra informacija, žinios, suvokimas, tam tikros ribos. Ir yra internetas, prie kurio prisijungus randame neišmatuojamus klotus informacijos - tai ir būtų kolektyvinė sąmonė, kolektyvinis informacinis laukas. Sapnuose mes ir prisijungiam prie savojo interneto - kolektyvinės sąmonės. Daug idėjų žmonėms kilo būtent sapnuose. Juk Mendelejevas savo cheminių elementų periodinę lentelę taip pat susapnavo. Iš kur? Juk jis jos nežinojo, jam tokią mintį atsiuntė sapnas iš kolektyvinės sąmonės. Taip yra pasisekę ne vienam mokslininkui ar menininkui. Sapne žmogus yra atviresnis kolektyvinei sąmonėi, universumui už asmenybės ribų.

- Ar yra kokios nors universalios sapnų reikšmės? Galima pasikliauti sapnininkais?

- Vanduo, upės dažnai reiškia jausmus, pinigų. Namas dažnai reiškia patį save: rūšys - sąmonė, palėpė - tai, kas mūsų galvoje, per vidurį - tai, ką jaučiame. Tiesa, sapnininkais ar universaliosiomis reikšmėmis per daug pasitikėti nereikia, geriau taikyti individualią interpretaciją ir kelti klausimą: „ką man tai reiškia“? Tie, kurie mano, kad sapne negalime

bendrauti su mirusiu žmogumi ar kad jį sapnuoti apskritai yra blogis, gali labai klysti. Sapnas, tarkime, apie mirusią močiutę, gali reikšti besąlygiško meilės, saugumo trūkumą, o nebūtinai pavojus.

- Kaip suprasti, ką sapnai mums bando pasakyti? Į ką reikia atkreipti dėmesį?

- Niekuomet į sapno prasmę nereikia žiūrėti tiesiogiai. Jeigu važiuojame ir mus veja si žmona su kirviu, tai dar nereiškia, kad tai yra žinutė apie žmoną. Sapne viskas yra simboliška, metaforiška, perkeltinės prasmės. Kiekvienas žmogus yra individualus, nežiūrėto, kad kai kurie simboliai gali būti universalūs, jie ne kiekvienam reiškia tą patį. Vienam žmogui automobilis asocijuosis su kažkuo geru, saugumu, o tai reikštų, kad realybėje jam trūksta saugumo gyvenime, komforto zonos, o kitam tas pats automobilis gali reikšti norą pabėgti nuo kokių nors problemų. Sapnus reikia analizuoti pagal tai, kiek jie mūsų norus ar baimes atspindi tikrame gyvenime. Analizuojant sapnus, labai svarbu atkreipti dėmesį, ką tuo metu sapne jautėme: baimę, džiaugsmą, pasitenkinimą, siaubą ir t.t. Tai jau bus ir skirtinga simbolika.



Psichologas Marius Daugelavičius
Imanto Sidarevičiaus nuotr.

- Ką daryti tiems, kurie savo sapnų neatsimena, tiesiog išlieka jausmas, kas sapnas buvo blogas?

- Neatsimename sapnų dėl to, kad nenorime, sąmoningai draudžiame sau atsiminti. Kad išmoktume atsiminti sapnus, mums gali pagelbėti toks paprastas dalykas kaip sapnų dienynas. Tai reiškia, kad pasiimate sąsiuvinį, į kurį bus užrašomi tik sapnai. Gulant miegoti šalia pasidedame tą sąsiuvinį su rašikliu ir mintyse duodame sau programą, kad atsiminsime tai, ką sapnuosime, ir pabudę užsirašysime sapną. Taip pašalinamas sapnų blokavimas, iki tol neleidęs jų prisiminti.

- Kuo toliau mums naudingas tas sapnų dienynas?

- Jis padeda sekti, ką susapnuojame per ilgesnį laiką. Ryte vienoje lapo pusėje reikėtų užrašyti sapną, o kitoje savo interpretaciją apie jį. Po kurio laiko galima žiūrėti, kokie sapnai, jausmai, kvapai sapnuose, vaizdai ar įvykiai kartojasi, kokios tendencijos. Kai žmogus pradeda atsiminti - užrašyti sapnus, juos analizuoti, jis išsprendžia daug vidinių konfliktų. Tai labai svarbu, norint pasiekti santarvę su savimi. Pasikartojantis sapnas mums siunčia žinią, vienam tai gali būti žinia, kad reikia įveikti vieną ar kitą baimę, o kitam apie gyvenimo pokyčius. Sapnai yra įrankis eiti į priekį, augti, tobulėti mūsų asmenybei.

- Kiek sapnų susapnuojama per naktį?

- Apytiksliai nuo 5 iki 8 sapnų. Ir žmonės dažniausiai prabudę pamena tik vieną ar kelis paskutinius. Bet jei mintyse koduotume save atsibusti po kiekvieno sapno, prisimintume jų daugiau, tiesa, miegas nebūtų toks kokybiškas, tad lazdos perlenkti irgi nereikia. Beje, dienos metu susapnuoti sapnai dažniausiai nėra reikšmingi, tai sapnų balastas. Informatyviausi yra nakties sapnai.

- Ar galima mintimis užsisakyti, ką sapnuoti?

- Galima. Užsakomuosius sapnus nudinga pasitelkti tada, kai turime kokią problemą, kurią nežinome kaip išspręsti, ar klausimą, į kurį nežinome atsakymo. Prieš naktį reikia sau pasakyti tą situaciją, kurią norima sapne išnagrinėti, arba įrašyti į sapnų dienyną ir taip „užsisakyti“ tą sapną. Atsakymus gauti labai realu, nes mūsų sąmonė tai supranta kaip užduotį ir atsakymų ieško kolektyvinėje sąmonėje, intuicijoje -



IDOMU

Sapnuose dažnai keliaujama. Jei žmonės pasidomėtų vietomis, kur keliaavo sapnuose, tai labai dažnai tai yra tos vietos, kurios tikrai egzistuoja ir atrodo būtent taip, kaip sapne, tik žmogus nebūtinai yra jose buvęs. Tai vadinama astralinėmis kelionėmis - pabuvojimu ten, kur fiziškai dar nėra buvęs.

juos mes ir susapnuojame. Dažnai sakome, kad pildosi tai, ką sapnavome. Vadinasi, užprogramavome, užsisakėme tam tikrus sprendimus, atsakymus, juos sapne gavome ir net neįsąmoningai įgyvendinome. Pasitelkiant sapnus galima spręsti kasdienes problemas.

- Kas yra sąmoningas sapnavimas?

- Sąmoningas sapnavimas yra tam tikras kelių dalių suvokimas apie sapnus ir veikimas juose. Pirmas sąmoningo sapnavimo stadija - vadinamasis atsibudimas sapne, kai būtent sapne suvokiame, kad sapnuojame, bet negalime veikti sapno eigos. Antra stadija - kai sapne žmogus gali sąmoningai judėti, pavyzdžiui, skristi, keliauti, eiti. Trečia stadija - kai žmogus gali keisti sapno scenarijų, eigą ir įvykius. Tačiau tam jau reikia labai didelio įdirbio su sapnais ir savimi, sąmonė ir sąmoningai. Jei žmogus išmoksta keisti sapną, jis keičia ir savo sąmonę bei gyvenimą.

Ar iš tiesų tingėti negarbinga, tingėti negražu?

Paprastai manome, kad tingėti yra blogai, ir smerkiame tuos, kurie tingi. Pasirodo, tam tikromis sąlygomis žmogus nesąmoningai pereina į „energijos taupymo režimą“ ir mažiau eikvoja kalorijų, tai yra atlieka mažiau veiksmų.

Atliekant bet kokius veiksmus naudojamės kalorijomis, vienas - daugiau, kitus mažiau. Paprastai daug energijos reikalaujančius veiksmus atliekame sąmoningai, juk suprantame, kad gyvybinei veiklai užtikrinti būtina važinėti į darbą, vaikščioti į parduotuvę, gaminti valgyti... Todėl visiems šiems veiksmams eikvojame energiją. Bet esant menkiausiai galimybei šių veiksmų skaičių stengiamės mažinti: renkamės arčiau namų esančią darbą, užsisakome prekes internetu, valgomieji pušgaminius vietoj naminio maisto ir taip toliau... Pasąmonė mus stumia į pasyvesnę gyvenimą. Taip sutaupyta laiką skiriame skaityti, sėdėti prie kompiuterio arba net miegui.

Sirgdamas kai kuriomis psichikos ligomis, patirdamas stiprų stresą, depresiją žmogus

neretai pereina į pasyvų režimą ir gali kiauuras dienas gulėti ant sofos, nusisukęs veidu į sieną. Taip suveikia organizmo apsauginės reakcijos, ir tai visiškai natūralu, nes stresai ir neigiamos emocijos mus tiesiog gniuždo, „suvalgydami“ visas energijos atsargas. Bet žmogaus artimieji dėl to labai nerimauja ir stengiasi nelaimingą išjudinti, tiesiog jėga versdami jį išeiti iš pasyvos būsenos.

Prieš porą metų grupė Pietų Kalifornijos universiteto mokslininkų paskelbė išvadą, kad tingėjimas yra būtinas visavertei žmogaus egzistencijai. Mokslininkams pavyko nustatyti glaudų relaksacijos ir savimonės formavimo, taip pat įvairių moralinių vertybių ryšį. Be to, paaiškėjo, kad žmonės, kurie periodiškai leidžia sau atsipalaiduoti, geriau mokosi ir geriau įsimena naują medžiagą. Žmo-

gui būtina rasti laiko apmąstymams ir svarstymams, kad įvertintų savo gyvenimo ir aplinkinio pasaulio įvykius, suplanuotų ateitį ir tobulėtų, mano mokslininkai. „Dykinėjant“ į galvą išties gali ateiti konstruktyvių minčių. Pavyzdžiui, kaip sau palengvinti gyvenimą. Neatsitiktinai sakoma, kad beveik visi išradimai pasaulyje buvo padaryti dėl kieno nors tingėjimo.

Mes įpratome „gulėjimą ant šono“ vertinti kaip degradacijos požymį. Bet juk net gulėdamas ir nieko neveikdamas žmogus negali visiškai nieko negalvoti! Ir gali būti, kad gulint į galvą šaus mintis, kaip išspręsti kokias nors problemas. Taigi kartais visai verta patinginiauti, suprantama, nepuolant į kraštutinumus. Planuoti laiką reikia taip, kad liktų bent pusvalandis pasyviui poilsiui. Geriau atsisakykite kasdienio naršymo internete ir ramiai pasėdėkite krėslė.

Kartais būtent dykinėjimas padeda rasti išeitį iš sudėtingos situacijos. Jei niekaip negalite išspręsti kokio nors uždavinio, jei pa-



Kartais būtent dykinėjimas padeda rasti išeitį iš sudėtingos situacijos
EPA-Eltos nuotr.

tekote į aklovietę - ramiai atsisėdėkite ar prigulinkite, užsimerkite, atsipalaiduokite ir leiskite mintims ramiai plaukti. Galima net pa-

snausti - ir sprendimas pats, be jokių pastangų ateis į galvą! Nereikia savęs barti, kad nebaigėte vieno ar kito darbo, ypač jei jis ne-

skubus. Užbaigsite vėliau. O dabar, jei norisi tingėti, patingėkite!

Parengė Milda KUNSKAITĖ

fm
relax

Tavo
geras!
laikas

VILNIUJE 104.3 FM
KAUNE 98.5 FM
KLAIPĖDOJE 93.7 FM
ŠIAULIUOSE 101.7 FM
PANEVĖŽYJE 94.3 FM
UTENOJE 88.3 FM
PLUNGĖJE 90.9 FM

iki
-40%

**EURO
VAISTINĖ**
jauškites gerai



**MAISTO PAPILDAMS
IMUNITETUI**



Jaučiate
nuovargį?



Jūsų imuninė
sistema nusilpusi?



Dažnai sergate
peršalimo ligomis?

Pasiūlymas galioja 2015 11 01–2015 11 30 perkant vaistinę, pateikus kortelę MEDUS. Nuolaidos nesumuojamos. UAB EUROVAISTINĖ pasilieka teisę bet kada keisti akcijos sąlygas. Nuolaida netaikoma produktų rinkiniams. Nuolaida taikoma prekėms, įtrauktoms į UAB EUROVAISTINĖ administracijos patvirtintą sąrašą.



El.reklama: technologijos, keičiančios pasaulį



Darius Bagdžiūnas

RUBRIKA PRISTATO „GAUMINA“

Ar kūdikio sveikatos būklę gali stebėti kojines? Kaip pagalvė gali padėti atsikratyti knarkimo? Ar šiais laikais įmanoma iš naujo išrasti laikrodį ir paversti jį išmaniojo namo dalimi? Atsakymus į šiuos klausimus rasite čia.

Vietoj IŠVADŲ

■ Tai yra technologijos, keičiančios pasaulį. Po kelių metų kažkas šį tekstą skaitys su šypsena.



<https://goo.gl/hmkUrz>

Vaiko sveikatą stebinti kojinė

Kas?

„Owlet“.

Kokia situacija?

Pulsoksimetras naudojamas visose ligoninėse. Jei neteko išvysti realiai, tai filmuose tikrai matėte daikčiuką, kuris dedamas pacientui ant piršto ir jį monitorių transliuoja pulsą bei arterinio kraujo išotimimą deguonimi. Kaip tokią sudėtingą prietaisą pritaikyti namuose ir apsaugoti kūdikius nuo galimų sveikatos sutrikimų?

Ką padarė?

„Owlet“ maksimaliai sumažino mikroschemas ir integravo jas į mažylių... kojines. Tereikia jas užmauti ir bevielėmis ryšiu šios siunčia informaciją tiek į specialius namuose statomus šviesos diodus, tiek į išmaniuosius telefonus. Taip apie pasikeitusią savo atžalos būklę sužinoti galima vos per kelias sekundes.

Rezultatai?

Pristatomajame vaizdo klipse kalba realūs vartotojai, kuriems įrenginys padėjo išgelbėti gyvybę. Nenuostabu, kad kompanija jau dabar turi išankstinių užsakymų, kurių vertė - 9 mln. dolerių.



<http://smarnora.com>

Knarkimą gydanti pagalvė

Kas?

„Nora“.

Kokia situacija?

Kas susidūrė, tas pritaro, kad knarkimas yra didžiulė problema. Tiek aplinkiniams, kurie negali ramiai išsimiegoti, tiek pačiam knarkiančiajam, nes padidėja rizika susirgti širdies ligomis. Tačiau dauguma šiuo metu egzistuojančių prietaisų 100 proc. neatlieka savo pagalbinės funkcijos.

Ką padarė?

Pristatė išmanųjį produktą. Į pagalvę dedate specialų įrenginį, kuris susietas su išmaniuoju telefonu. Vos tik imate skleisti garsus, tai užfiksuojama ir pagalvė ima keisti poziciją. Taip atpalaiduojami raumenys ir vėl galite ramiai miegoti. Svarbiausia, kad pats žmogus to nė nepajaučia.

Rezultatai?

Šią idėją pristatė „KickStarter“ puslapyje ir jau šiandien surinko beveik 500 tūkst. dolerių, kad tik kuo greičiau būtų pradėta masinė gamyba.



<http://wittidesign.com>

Kavos aparatą jungiantis laikrodis

Kas?

„Witti“.

Kokia situacija?

Yra daiktų, kuriuos iš naujo galima išradinėti šimtus kartų. Vienas tokių - laikrodis. Jų esame regėję galybę versijų, tačiau „Witti“ atrado dar vieną pateikimo būdą.

Ką padarė?

Laikrodis pristatomas kaip multifunkcinis įrenginys ir išmaniojo namo dalis. Paprasčiausios funkcijos - juo galima reguliuoti kambario apšvietimą, tiesiogiai krauti telefoną, pabusti su muzika iš „Spotify“ ir imituota dienos šviesa. Kitas, pats įdomiausias, pranašumas - likus dešimčiai minučių iki žadintuvo signalo laikrodis siunčia signalą kavos aparatui ir vos tik pabudę galite mėgautis karštu gėrimu.

Rezultatai?

Ši idėja taip pat pristatyta internautams, kad jie padėtų surinkti gamybai reikalingus pinigus. Kompanija prašė vos 25 tūkst. dolerių, o jau dabar turi beveik 100 tūkst.



PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

LaisvalaikioDovanos.lt

Daugiau nei 1000 dovanų!

-20 %

SU

VIP Ferrari F360 vairavimas
miesto gatvėse + filmavimas

88 € 110 €

Paslauga teikia
LaisvalaikioDovanos.lt
Važiuosite Vilniaus arba Kauno gatvėmis

-20 %

SU

VIP Lamborghini Gallardo vairavimas
miesto gatvėse + filmavimas

88 € 110 €

Paslauga teikia
LaisvalaikioDovanos.lt
Važiuosite Vilniaus arba Kauno gatvėmis

-15 %

SU

Vairuok Ferrari ir Lamborghini
miesto gatvėse

93 € 110 €

Paslauga teikia
LaisvalaikioDovanos.lt
Važiuosite Vilniaus arba Kauno gatvėmis

Akcija galioja:
2015 m. lapkričio 13-19 d.

Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!
Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

I.Narkutė ir Pushaz pristatė bendrą kūrinį

Dainininkė **IEVA NARKUTĖ** (28) praėjusią savaitę pristatė naują savo ir reperio Andriaus Glušakovo-Pushaz kūrinį „Tarp kažkada ir dabar“. Anot atlikėjos, tai daina apie sąstingį: laike, erdvėje, būsenoje. Apie tai, kad jei ilgai nepadarai judesio, tave ima nešti srovė.

Abu kūrinio autoriai ir atlikėjai lyg susitarę tvirtina, kad dainos atsiradimo istorija - netipiška. „Su Ieva kalbėjome apie bendrą kūrinį metų metus, bet kažkodėl nieko nedarėme. Vieną dieną parašiau dainos žodžius, bet joje nebuvo priedainio. Iškart prisiminiau Ievą ir nusiunčiau dainą jai“, - sakė Andrius.

„Aš priedainio tekstą ir melodiją parašiau prieš metus. Niekaip nesugalvojau, ką su juo daryti. Daug tokių niekam nepriklausančių gabaliukų turiu, pilnos užrašų knygutės. Staiga Pushaz man atsiunčia savo kūrinį. Paklausau, prisėdu prie instrumento ir staiga nusprendžiu perversti užrašų knygutės. Randu priedainį: suprantu, kad net harmonijos nereikia koreguoti. Parašiau jam, kad galim ryt susitikti ir įrašyti bendrą dainą, jau turiu priedainį. Manau, jis buvo kiek nustebeš“, - pasakoja Ieva.

„Gavau jos atsakymą ir nesupratau, kokių greičiu ji dirba. Išgirdau priedainį ir tapo aišku, kad jis - labai *į temą*. Aš iš patirties žinau, kad jei kažkas stringa, nėra susidomėjimo ar laiko, geriau nė nebandyti. O kai yra toks „bam“ kaip šiuo atveju - viskas įvyksta be pastangų“, - sakė reperis. Kitą dieną abu jau sėdėjo studijoje ir įrašė dainą „Tarp kažkada ir dabar“.

„Laisvalaikio“ inf.

Dainininkė Ieva Narkutė
naujam kūrinii panaudojo
prieš metus sukurtą melodiją
Irmanto Sidarevičiaus nuotr.



Gruodžio 5 d., 18 val.
Šv. Kotrynos bažnyčioje

Nijolė Narmontaitė
IŠPAŽINTIS

Bilietai kaina: 9-21 Eur.
Bilietai platina BILIETA.LT

Su „Laisvalaikio“ kortele
20 %
nuolaida 2 bilietams

REIČEL MAKADAMS: nuogumas neturėtų būti tiek sureikšminamas



EPA-Eltos nuotr.

Jeigu ne kinas - tuomet nuosavas restoranas, taip apie gyvenimą ir svajones kalba garsi kanadiečių kilmės aktorė **REIČEL MAKADAMS** (Rachel McAdams). Lapkričio 17-ąją 37 metų gimtadienį švęsianti aktorė ne visada svajojo apie karjerą kine. Ne vienus metus Reičel buvo paskyrusi dailiajam čiuožimui ir dirbo greitojo maisto restorane. Tiesa, šiuo metu ji sako, kad didžiausias aktorės pranašumas - įsijausti į kito žmogaus gyvenimą ir perprasti savo personažą.

Apie kvailystes

„Kvailiausias dalykas, kurį gyvenime esu padariusi, buvo desperatiškas siekis sulaukti vaikinio dėmesio. Prisipažįstu, aš tam tikra prasme jį persekiojau“, - sakė Reičel. Aktorė pasirodė restorane, kuriame dirbo jai patin-

kantis vaikinai, ir „netikėtai“ su juo susidūrė beveik kaktomuša. Žinoma, Reičel apsimetė nustebusi, kad jis ten dirba. Tai buvo senas jos draugas, su kuriuo jau kurį laiką bendravimas buvo nutrukęs. Toks suplanuotas susitikimas pavyko puikiai, tad aktorė sako visai nesigailinti dėl tokio savo elgesio.

FAKTAI

- Aktorė Reičel Makadams gimė 1978 metų lapkričio 17 dieną Kanadoje.
- Jorko universitete aktorė baigė teatro studijas.
- Kine ji debiutavo 1998 metais televizijos seriale „The Famous Jett Jackson“, o bene labiausiai išgarsėjo suvaidinusi filmuose „Užrašų knygelė“ („The Notebook“) ir „Slėpkit pamegtes“ („Wedding Crashers“).
- Iki šlovės dienų net tris vasaras Reičel su savo sese Kailyn (Kayleen) ir broliu Denu (Dan) dirbo greitojo maisto restorane „McDonald's“.
- Nepatikėsite, bet aktorė nevairuoja automobilio. Ji nori daugiau judėti, tad dažniausiai renkasi dviratį arba net viešąjį transportą. O iki 22 metų vengė skraidyti lėktuvais.
- Reičel yra alergiška arkliais.
- Nuo ketverių metų iki pat mokyklos baigimo Reičel buvo profesionali ledo čiuožėja, pelniusi ne vieną regioninį apdovanojimą Kanadoje.
- Jos mėgstamiausia spalva - rožinė.
- Reičel yra sakiusi, kad jei nebūtų aktorė, mielai vadovautų nuosavam restoranui.

Apie santykius ir šeimą

„Manau, kad kiekvieni santykiai yra skirtingi, tai man labiausiai ir patinka. Kai meilė ir santykiai baigiasi, kiekvienas žmogus daug ko išmoksta, pasisemia patirties, kuria vėliau gali pasinaudoti kurdamas kitus santykius ir gyvenimą apskritai. Mano tėvai kartu jau daugiau nei 30 metų, jų santykiai pagrįsti nuosirdumu, tokius santykius tikiuosi kada nors puoselėti ir aš. Ir turėti vaikų. Neįsivaizduoju savo ateities be vaikų“, - pasakojo aktorė.

Apie nuogybes

R.Makadams mano, kad nuogumo reikalaujančios scenos kine yra absoliučiai normalus dalykas, tačiau nuogumas, pasak jos, kartais pernelyg sureikšminamas: „Man nerimą kelia kas kita. Tai mūsų kultūros obsesija dėl nuogo kūno. Nuogumas neturėtų būti tiek sureikšminamas. Pernelyg didelis visuomenės dėmesys nuogybėms kine aktoriams sukelia nemažai streso.“

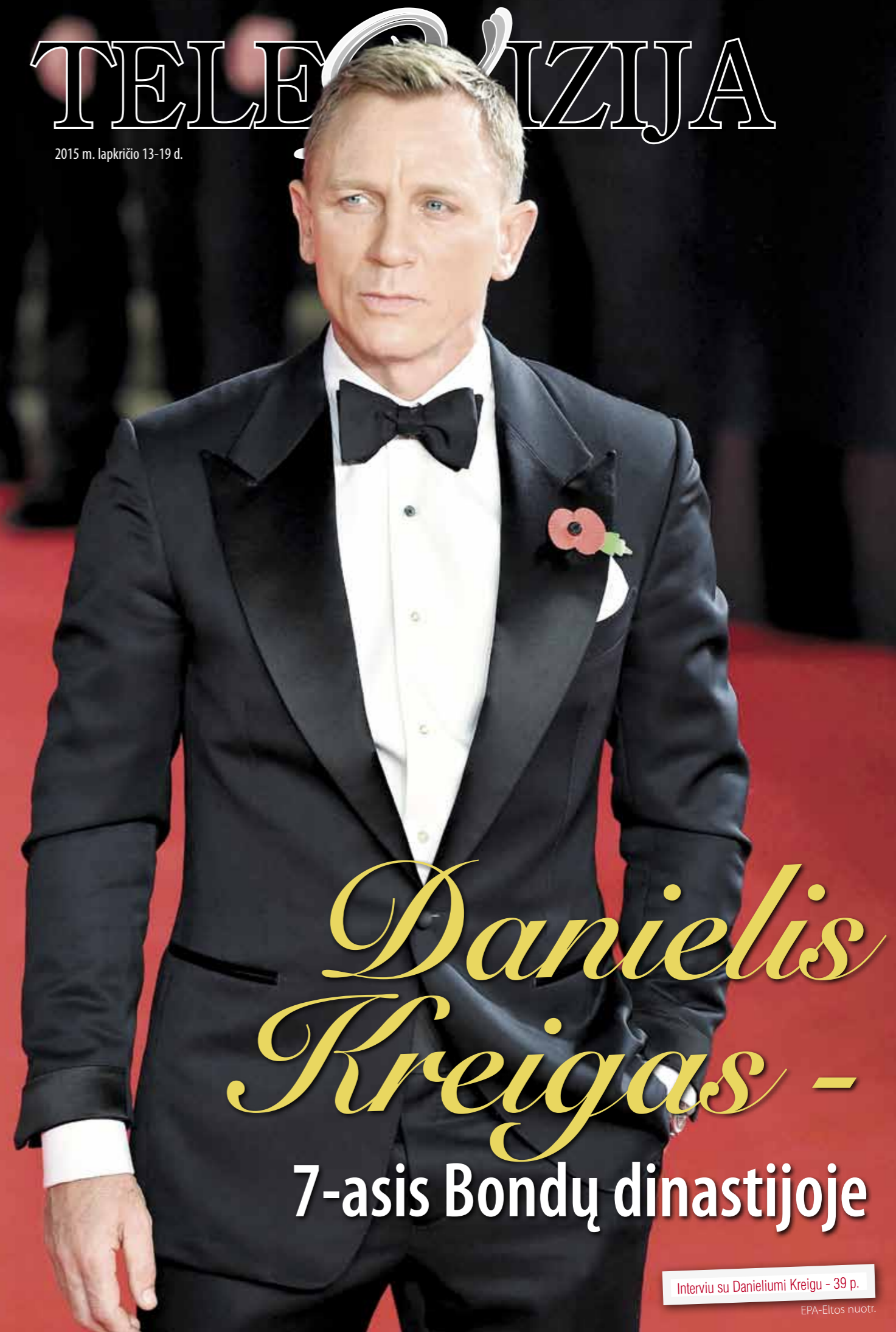
Apie personažo kūrimą

Aktorė sako, jog jai labai patinka jausmas, kai esi „įmetamas“ į kokio nors personažo gyvenimą ir tenka jį tyrinėti. „Labai smagu stengtis suprasti tą charakterį, personažą, kuris kardinaliai skiriasi nuo manęs pačios. Tai moko geriau suprasti kitus žmones bei suvokti, koks kartais gyvenimas gali būti įdomus, netikėtai ir net keistas“, - sakė Reičel.

Parengė Ringailė STULPINAITĖ

TELEKULTŪRA

2015 m. lapkričio 13-19 d.



Danielis Kreigas - 7-asis Bondų dinastijoje

Interviu su Danieliumi Kreigu - 39 p.

EPA-Eltos nuotr.

Televizijos plusai ir minusai pagal

Neringą Šiaudikytę

Dainininkė **NERINGA ŠIAUDIKYTĖ** (25) prisipažsta - jei prie televizoriaus praleistų daugiau laiko, TV programoje atrastų daugiau dalykų, kurie ją erzintų. Dabar ji dažniausiai pasižiūri muzikos šou, kur palaiko savo draugus.

+ MUZIKOS ŠOU

Kiek laikas leidžia, juos stebiu. Manau, kad jie gana profesionaliai padaryti. Tik kasmet viskas priklauso nuo dalyvių. Jei jie yra pilki ir neįdomūs - šou atrodo silpnas, jei dalyviai charizmatiški - projektas bus tikrai geras. Be to, juose dalyvauja daug mano pažįstamų, todėl įdomu juos stebėti.

+ INFORMACINĖS LAIDOS

Žiūriu, man visada įdomu tai, kas vyksta pasaulyje. Nesu abejinga nei karams, nei politikos naujienoms, nei nelaimėms.

+ KELIONIŲ LAIDOS

Įdomu jas pasižiūrėti, bet specialiai nesijungiu.

+ FILMŲ PASIRINKIMAS

Nesu labai pasikauščiusi šioje srityje. Jei reikia rinktis filmą, tai daro mano antroji pusė, nes aš žinau - kad ir ką jis išrinks, aš vis tiek nebūsiu mačiusi.

+ POKALBIŲ ŠOU

Kartais būna įdomių diskusijų. Patinka „Valanda su Rūta“, „Yra, kaip yra“. Kartais tenka ir pačiai dalyvauti, tad įdomu pažiūrėti, kaip ten pasirodžiau.



Ilmanto Sidarevičiaus nuotr.

REKLAMA

Ji yra labai dažna ir dažniausiai įjungiamą pačiame laidos ar filmų įkarštyje.

Parengė

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

TRUMPAI



Šeštadienį TV3 projekte „Didysis magijos šou“ dalyvis **NICHOLAS KIN** atliko rekordinį eksperimentą Baltijos šalyse. Magas 12 metrų aukštyje ant pavojingos konstrukcijos išstovėjo net 12 valandų. „Didžiojo magijos šou“ tiesioginio eterio metu eksperimento pabaigoje žemėn įspūdingai nusileidęs magas buvo iškart nugabentas į ligoninę, kurioje praleido visą naktį. Jėgas atgavęs mentalistas pripažino: „Ne kartą atrodė, kad tikrai nualpsiu“.



Dainininkė **NIJOLĖ PAREIGYTĖ-RUKAITIENĖ** po dalyvavimo laidoje „Išgyvenk, jei gali“, kur visą savaitę gyveno atlikdama vienišos mamos - Ženetos Clopotinaitės - vaidmenį su dviem mažamečiais vaikais kišenėje turėdama vos 19,5 euro, sulaukė pagalbos pasiūlymų. Neabejingi žiūrovai atlikėjos prašė vargingai gyvenančios moters kontaktų, sąskaitos numerio. Laidos kūrėjai pasakojo, kad tai ne vienintelis atvejis. Kitų laidų herojai jau taip pat sulaukė norinčių padėti žmonių žinučių.

Kita DŽEIMSO BONDO pusė

Po lapkričio pradžioje įvykusios pasaulinės filmo „007 Spectre“ premjeros pagrindinio vaidmens atlikėjas **DANIELIS KREIGAS** (Daniel Craig, 47) vėl atsidūrė dėmesio centre. Nepaisant to, kad yra vadinamas vienu geriausių Džeimso Bondo vaidmens atlikėjų, pats aktorius sako nė iš tolo neprimenantis legendinio agento. Danielis viešumo vengia, o vakarus mieliau leidžia su žmona aktore Reičele Vais (Rachel Weisz) arba knyga, dažniausiai dėvi džinsus ir marškinėlius, o be akių net nesugebėtų užtaisyti ginklo...

- Jau ketvirtame filme suvaidinote kultinį herojų - agentą 007 Džeimsą Bondą. Ar esate panašus į savo personažą?

- Nesu toks drąsus ar šaltakraujiškas. Veikiausiai mes panašūs tose situacijose, kuriose Bondas sutrinka ir nežino, kaip pasiegti. Be to, nors atrodo, kad mano vaidinamas Bondas nėra toks šovinistas, koks buvo pirmuosiuose bondiados filmuose, šiek tiek šovinizmo jo charakteryje išliko. Vis dėlto jis priešiška nusiteikęs moterų atžvilgiu. Matyt, filme jos juo susižavi todėl, kad jis yra pavojingas, o moteris tai traukia. Aš ne toks. Jei turėčiau galimybę susitikti su tokiu herojumi kaip šis agentas, veikiausiai susitiktume trumpam pavakariais... Naktį nežinia į kokį veiksmažį jis galėtų mane įtraukti. Tačiau nesupraskite manęs klaidingai, neteisiu savo personažo. Aktorius negali teisti savo kuriamo veikėjo.

FAKTAI

- Kultinis agentas Džeimsas Bondas - britų rašytojo Ijeno Flemingo (Ian Fleming) romanų veikėjas. Po I.Flemingo mirties 1964 m. dar 8 autoriai kūrė romanus apie agentą 007.
- Amerikiečių ornitologas ir Karibų jūros regione gyvenančių paukščių ekspertas Džeimsas Bondas I.Flemingui tapo įkvėpimo šaltiniu - savo veikėjui jis suteikė tokį patį vardą.
- Apie britų agentą šiuo metu yra sukurti 24 filmai, o kultinį agentą suvaidino 7 aktoriai.
- Pirmą kartą televizorių ekranuose Džeimsas Bondas pasirodė 1954 m., kai amerikiečių televizija CBS I.Flemingo romaną „Rojalio“ kazino“ paverė valandos trukmės televiziniu filmu. Tą kartą Bondą vaidino amerikietis aktorius Baris Nelsonas (Barry Nelson). Pirmasis kino filmas „Daktaras Ne“ su Šonu Koneriu (Sean Connery) teatruose pasirodė 1962 m.
- Vyriausioji Džeimso Bondo filmų prodiuserė - moteris. Barbara Brokoli (Barbara Broccoli) sprendžia, kas vaidins žinomą agentą ir kitus filmo herojus, atranka istorijas ir scenarijus. Ji jau 3 dešimtmečius yra viena pagrindinių bene sėkmingiausio kino istorijoje filmų serijos kūrėjų.
- D.Kreigas yra pirmasis Džeimso Bondą vaidinantis aktorius, kuris gimė vėliau, nei buvo parodyti pirmieji bondiados filmai.
- Š.Koneris pradėjo plikti būdamas 21 metų, todėl vaidindamas Džeimso Bondą dėvėjo tupetą.
- Nors britų komikas Rowanas Atkinsonas (Rowan Atkinson) sukūrė dar vieną žinomą herojų Poną Byną, kine jis debiutavo 1983 m., atlikęs vieną iš vaidmenų filme apie agentą 007 „Niekada nesakyk „niekada““.



Agentą 007 vaidinantis aktorius Danielis Kreigas (Daniel Craig) vadinamas bene geriausiu šio vaidmens atlikėju
EPA-Eltos nuotr.

- Paminėjote šovinizmą. Bondas naujausiuose filmuose tapo kur kas galantiškesnis...
- Todėl, kad naujausiuose filmuose jis susiduria su stipriomis moterimis, kurios nebijo pastatyti jį į vietą.

- Vadinasi, Džeimso Bondo sektinu pavyzdžiu nepavadinotumėte...
- Man pačiam geriausi pavyzdžiai - žmonės, turintys moralinį kompasą, tvirtus įsitikinimus. Manau, šiais laikais žmonės dažniausiai savęs klausia: „Kas aš esu?“, o ne: „Ką aš veikiu gyvenime?“ Toks mąstymas yra kūrybingumo priešas, nereikia būti taip susitelkus į save. Tada vidinis ego paima viršų. Visi didieji kūrėjai nuo Pablo Pikaso iki Fransio Beikono turėjo tvirtus įsitikinimus ir jų laikėsi visą gyvenimą. Nė vienas iš jų kur-

ŽMONĖS MANE PIRMIAUSIA PAMATO KAIP DŽEIMSĄ BONDA, O TIK VĒLIAU KAIP DANIELĮ KREIGĄ

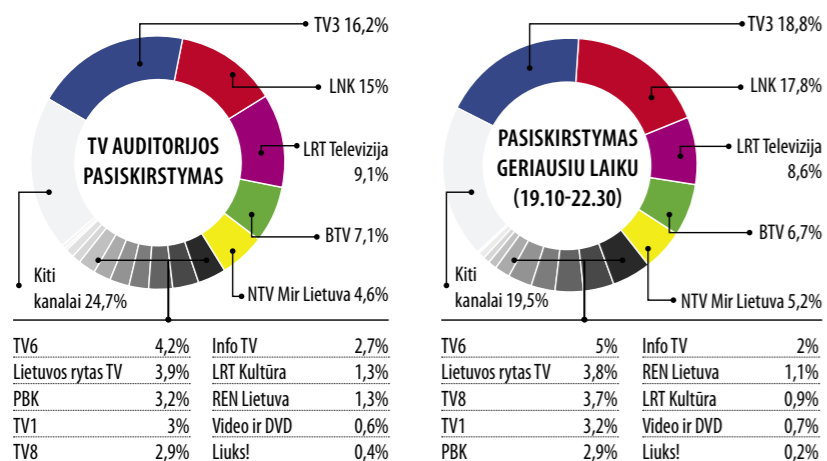
dami negalvojo, ką apie jų kūrinius pagalvos aplinkiniai. Mane tai žavi ir manau, kad tai tikroji jėga. Tiesa, nereikia painioti sąvokų „sektinas pavyzdys“ ir „herojus“. Mano herojai - mano seneliai, kurie kovėsi Antrajame pasauliniame kare.

- Vis dėlto būtent šis vaidmuo jums pelnė didžiausią šlovę...
- Kai iš aktoriaus tapau ryškiausia žvaigžde, lengva nebuvo. Galbūt ne taip viską įsivaizdavau, likau susipainiojęs ir pritrenktas tokio populiarumo. Dabar į pasaulį žvelgiu kitaip. Šis vaidmuo man sukrovė turtus, galiu leisti sau labai patogų gyvenimą, pasirūpinti savo šeimos ateitimi. Tai didelis palengvėjimas. Kita vertus, kai nueinu į restoraną, žmonės mane pirmiausia mato kaip Džeimso Bondą, o tik vėliau kaip Danielį Kreigą. Nepaisant to, jie negali palikti manęs ramybėje...

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

REITINGAI

TV AUDITORIJA



TV TOP10

PIRMAS VISADA
PIRMAS!



PSICHOLOGINIS TRILERIS AZARTIŠKAM ŽIŪROVUI!

PREMJERA!

METODAS



SEKMADIENIAIS

TIK per PIRMAJĄ BALTIJOS KANALĄ!

KINAS

Premjera

„Nužudyti savo draugus“

„Kill Your Friends“

Kino teatruose nuo lapkričio 13 d.

- Komedija, trileris, JAV, 2015
- Režisierius: Owen Harris
- Vaidina: Nicholas Hoult, Craig Roberts, Tom Riley, Georgia King, Rosanna Arquette, Ed Skrein, Joseph Mawle
- IMDb: 6,4/10

Juodasis humoras, veiksmas, įtampa ir daug tiesos apie pramogų pasaulį, kuri anksčiau buvo nutylėta, provokuojančiame britų filme „Nužudyti savo draugus“.

Londonas. 1997-iejį. Stulbinamo populiarumo sulaukusios britų grupės OASIS, BLUR, „The Verve“ karaliauja viso pasaulio radijo stotyse.

27-erių Stivenas Stelfoksas - jaunas ir ambicingas muzikos prodiuseris, pačiu laiku atsідūręs geriausius laikus išgyvenančios anglų muzikos industrijos virtuvėje. Dėl dar vieno sėkmingo muzikos hito, kuris



„Forum Cinemas“ nuotr.

jam atneštų pasaulinę šlovę ir krūvas pinigų, Stivenas pasiryžęs bet kam. Tiesiogine to žodžio prasme.

Kurstomas godumo, ambicijų ir milžiniškų narkotikų dozių, jis jaučiasi pasaulio viršūnėje, kur žmogaus žiaurumas ir lipimas per galvas - normalu, suprantama ir pateisinama. Britų popmuzikos aukso amžiumi tituluojamas dešimtmatis dešimtmėtis idiliškas buvo tik ryškių muzikos žurnalų viršeliuose, o užkulisuose virė pražūtingos aistros - narkotikai ir nenumaldomas šlovės bei pinigų troškimas, mirtinos intrigos.

Didžiosios Britanijos režisierius Owenas Haris (Owen Harris), iki šiol geriausiai žinomas kaip populiarių televizijos serialų, pavyzdžiui, „Skins“, kūrėjas, filme „Nužudyti savo draugus“ atvirai ir be pagražinimų atskleidžia toli gražu netobulą ir visai neblizgantį pramogų pasaulio paveikslą.

Sodriu britišku humoru nuspalvintas trileris sukurtas pagal kultinui tapusį škotų rašytojo ir scenaristo Džono Niveno (John Niven) to paties pavadinimo romaną. Jis pats ir adaptavo knygą didiesiems kino ekranams.

„Forum Cinemas“ inf.

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

- „Kunigo naudą veiniai gaudu“ (kriminalinė komedija, Lietuva, N-13) - 13-19 d. 10.30, 12.30, 14.20, 16.30, 18.50, 20.50 val.
- „Mažasis princas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 13-19 d. 10.20, 13, 17, 18.30 val.
- „Mažasis princas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, 3D, V) - 13-19 d. 11.10, 15.30 val.
- „Nužudyti savo draugus“ (humoro trileris, JAV, N-16) - 13-19 d. 14, 16.20, 19, 21.30 val.
- „Bado žaidynės: Strazdas giesmininkas. 2 dalis“ (nuotykių f., JAV, 3D, N-13) - 19 d. 18.30 val. (COSMO VIP seansas).
- „007 Spectre“ (trileris, JAV, Jungtinė Karalystė, N-13) - 13-19 d. 10.50, 13.30, 15.20, 18, 21.10, 21.40 val. (19 d. 21.10 val. seansas nevyks; 21.40 val. seansas vyks 19 d.).
- „Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13-19 d. 10.10, 11.20, 12.20, 14.30, 16.40 val. (11.20 val. seansas vyks 14-15 d.; 14 d. 16.40 val. seansas nevyks).
- „Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 13-19 d. 13.40 val.
- „Munis: mažasis Mėnulio globėjas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 13-19 d. 10.40, 12.40, 14.45, 18.40 val.
- „Munis: mažasis Mėnulio globėjas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, 3D, V) - 13-19 d. 15.50 val.
- „Paskutinis raganų medžiotojas“ (mistinis veiksmo f., JAV, N-13) - 13-19 d. 11, 19.10, 21.40 val.
- „Paranormalūs reiškiniai: vaiduoklio dimensija“ (siaubo f., JAV, N-13) - 13-19 d. 13.20, 21.20 val.
- „Kanibalai“ (siaubo f., JAV, N-18) - 13-19 d. 19.30, 21.50 val.
- „Be sienų“ (romantinė komedija, Rusija, N-13) - 13-19 d. 16.50, 20.40 val.
- „Marsietis“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 13-19 d. 21 val.
- „Pasivaikščiojimas“ (drama, JAV, 3D, N-13) - 13, 15, 17 d. 18.10 val.
- „Everestas“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 14, 16, 18 d. 18.10 val.

FORUM CINEMAS VINGIS

- „Kunigo naudą veiniai gaudu“ (kriminalinė komedija, Lietuva, N-13) - 13-19 d. 11.30, 13.30, 15.30, 17.30, 19.30, 21.30 val. (11.30 val. seansas vyks 14-15 d.).
- „Mažasis princas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 13-19 d. 11.15, 12, 13.50, 16.20, 18.50 val. (12 val. seansas vyks 14-15 d.).
- „Mažasis princas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, 3D, V) - 13-19 d. 15.20 val.
- „Nužudyti savo draugus“ (humoro trileris, JAV, N-16) - 13-19 d. 11.45, 14.15, 16.45, 19.15, 21, 21.45 val. (21 val. seansas vyks 13-15 d.).
- Scanorama 2015 (festivalis) - 13-15 d.
- „Bado žaidynės: Strazdas giesmininkas. 2 dalis“ (nuotykių f., JAV, 3D, N-13) - 19 d. 20.30 val. (COSMO VIP seansas).
- „007 Spectre“ (trileris, JAV, Jungtinė Karalystė, N-13) - 13-19 d. 11.30, 14.50, 17, 18, 19.30, 21.10 val. (17 val. seansas vyks 17 d.; 19 d. 18 val. seansas nevyks).
- „Munis: mažasis Mėnulio globėjas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 13-19 d. 11, 13, 15.10, 17.20 val.
- „Jaunystė“ (drama, Didžioji Britanija, Italija, Prancūzija, Šveicarija, N-16) - 13-19 d. 13.10, 15.30, 18.10, 20.50 val. (13.10 val. seansas vyks 13-15 d.; 15.30 val. seansas vyks 18-19 d.; 20.50 val. seansas vyks 16-19 d.).
- „Be sienų“ (romantinė komedija, Rusija, N-13) - 13-19 d. 15.45, 15.50, 18, 20.30, 20.50 val. (15.50, 20.50 val. seansas vyks 13-15 d.; 15.45 val. seansas vyks 18-19 d.; 18, 20.30 val. seansai vyks 16-19 d.).
- „Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13-19 d. 11, 14.30, 16.40, 18.50, 21 val. (11 val. seansas vyks 14-15 d.; 19 d. 14.30, 16.40 val. seansai nevyks; 21 val. seansas vyks 16-19 d.).
- „Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 13-19 d. 13.10 val.
- „Paskutinis raganų medžiotojas“ (mistinis veiksmo f., JAV, N-13) - 13-19 d. 21.20 val.

„Pasivaikščiojimas“ (drama, JAV, 3D, N-13) - 13-15, 18 d. 17.50 val.

„Marsietis“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 13-19 d. 12, 15, 18, 20.40, 21 val. (20.40 val. seansas vyks 13-15 d.).

„Išmokyk mane mylėti“ (drama, Italija, JAV, N-13) - 18-19 d. 20.40 val.

„Meistras ir Tatjana“ (dokumentinis f., Lietuva, N-13) - 16-18 d. 13.40 val.

„Paskutinis raganų medžiotojas“ (mistinis veiksmo f., JAV, N-13) - 16-18 d. 15.50 val.

„Paranormalūs reiškiniai: vaiduoklio dimensija“ (siaubo f., JAV, N-13) - 18-19 d. 18.20 val.

„Kanibalai“ (siaubo f., JAV, N-18) - 18 d. 20.30 val.

SKALVIJOS KINO CENTRAS

„Ataskaita apie vakarėlį ir jo svečius“ (komiška drama, Čekoslovakija) - 13 d. 17 val.

„Apie Joną“ (dokumentinis f., Lietuva) - 13 d. 18.30 val. 19 d. 19.10 val.

„Iluzionistas Dirkas Ohmas“ (drama, Norvegija) - 13 d. 20.45 val.

„Mano sesutė“ (drama, Švedija, Vokietija) - 14 d. 13.30 val.

„Iki baro ir atgal“ (drama, Čekija) - 14 d. 15.30 val.

„Ivykis“ (dokumentinis f., Nyderlandai, Belgija) - 14 d. 17 val.

„Roukil“ (drama, Estija) - 14 d. 18.45 val.

„Jaunojo Edo aistros“ (komedija, Italija) - 14 d. 21.15 val.

„Jūros daina“ (animacinis f., Airija, Liuksemburgas, Belgija, Prancūzija, Danija) - 15 d. 13 val.

„Naujasis Baltijos kinas / 1 programa“ (trumpametražiniai f., Lietuva) - 15 d. 15 val.

„Naujasis Baltijos kinas / 2 programa“ (trumpametražiniai f., įvairios šalys) - 15 d. 18 val.

„Naujasis Baltijos kinas / 3 programa“ (trumpametražiniai f., įvairios šalys) - 15 d. 19.45 val.

„Karavadžas“ (drama, Jungtinė Karalystė) - 15 d. 22 val.

„Meistras ir Tatjana“ (dokumentinis f., Lietuva) - 16 d. 15.20 val.

„Ziis Marijos debesys“ (drama, Šveicarija, Vokietija, Prancūzija) - 16 d. 17.10 val. 18 d. 20.50 val.

„Mažasis princas“

„Little Prince“

Antuano de Sent Egziuperi šedevras atgimsta didžiajame ekrane, tik šįkart kiek kitaip.

Viename mieste su mama gyvena mergaitė. Gana griežtos mamos ruošiamą suaugusiųjų gyvenimui mergaitė neturi laiko draugams ar pramogoms. Jos aiškiai ir griežtai sustyguotą dienotvarkę sujaukia pagyvenęs ir kiek ekscentriškas barzdotas kaimynas.

Jis mergaitei ima pasakoti istoriją apie tai, kaip kadaise, sudužęs lėktuvui, dykumoje sutiko mažą berniuką - princą. Deja, vieną dieną kaimynas patenka į ligoninę. Mergaitė, liūdėdama be savo naujojo draugo, ima svajoti, kaip senu lėktuvu pakyla į dangų ir suranda mažąjį princą. Netrukus jos svajonė išsipildo. Prasideda magiška kelionė, kurios metu mergaitė susitiks su Mažuoju Princu, patirs daugybę nuotykių ir širdimi pajus, kas iš tiesų svarbu šiame gyvenime.

„Forum Cinemas“ inf.



Kino teatruose nuo lapkričio 13 d.
Animacija, nuotykių, šeimos,
Prancūzija, 2015
Režisierius: Mark Osborne
IMDB: 7,7/10

„Kunigo naudą velniai gaudo“

Kino teatruose nuo lapkričio 13 d.

■ **Komedija, kriminalinis**, Lietuva, 2015
■ **Režisierius:** Alvydas Šlepikas
■ **Vaidina:** Mindaugas Papinigis, Toma Vaškevičiūtė, Jonas Gričius, Šarūnas Banevičius, Kęstutis Jakštas, Povilas Laurinkus, Vaidotas Martinaitis, Asta Baukutė, Jonas Braškys, Larisa Kalpokaitė, Laimutė Štrimaitytė

Klasika tapusios Lietuvos rašytojos Žemaitės apsakymas „Kunigo naudą velniai gaudo“ įkvėpė filmo „Moterys meluoja geriau. Kristina“ kūrėjus perkelti šią istoriją į kino ekranus. 1903 metais parašyta apysaka komiškai atgims daugiau nei po 100 metų.

Trijų kvaišų - Bruto (akt. Jonas Gričius), Neto (akt. Šarūnas Banevičius) ir Remigučio (akt. Mindaugas Papinigis) - tobulas planas pasipelninti nueina velniop. Kol Bruto ir Neto, sučiupti įtartinės reputacijos „verslininko“ Aleksandro (akt. Kęstutis Jakštas), kovoja už būvį, Remigutis sprunka į savo gimtinę - mažą miestelį. Jame tikėdamasis rasti



Aktorė Toma Vaškevičiūtė filme atliko vieną pagrindinių vaidmenų Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

ramybę ir galbūt dar kartą pasipelninti. Tačiau jis nežino, kad ir čia jau dedasi kraupiai juokingas kriminalas, kuris atvilioja ir įniršusį Aleksandrą su naujais savo „įkaitais“.

Remigučio giminėje taip pat laukia jį mylinti ir vestuvių trokštanti Birutė (akt. Toma Vaškevičiūtė). Tad jam tenka ne tik sugalvoti „planą B“, kaip dar labiau praturtėti, bet ir

slapstytis nuo supančioti jį trokštančios Birutės bei kerštu alsuojančio Aleksandro.

Nuotaikingame, kupiname nuotykių, juoko ir kriminalo filme „Kunigo naudą velniai gaudo“ išvysite tai, kas nutinka, kai pasitaikys tinkamoms aplinkybėms kaimynų „nagai užsiriečia tik į save“.

„Forum Cinemas“ inf.

„Trikampiui pakilus: Krystian Lupa stato „Didvyrių aikštė“ (dokumentinis f., Lietuva) - 16 d. 19.30 val.
„Sokantys arabai“ (vaidybinis f., Izraelis, Vokietija, Prancūzija) - 16 d. 21 val. 18 d. 17 val. 19 d. 21 val.
„Deminas: dvi tvirtovės“ (dokumentinis f., Lietuva) - 17 d. 17.30 val.
„Jeziorak“ (detektyvas, Lenkija) - 17 d. 19 val.
„Žemės druska“ (dokumentinis f., Brazilija) - 17 d. 20.50 val. 19 d. 17 val.
„Eimuntas Nekrošius: nutolinti horizontai“ (dokumentinis f., Lietuva) - 18 d. 19 val.

MULTIKINO OZAS

„Kunigo naudą velniai gaudo“ (kriminalinė komedija, Lietuva, N-13) - 13-18 d. 13.30, 15.30, 17.30, 19.30, 20, 21.30 val. 19 d. 13.30, 15.30, 17.30, 19.30, 21.30 val.
„Mažasis princas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 13-16, 18-19 d. 11.45, 14.15, 16.30, 19 val. 17 d. 11.30, 14, 16.15, 19 val.
„Mažasis princas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, 3D, V) - 13-16, 19 d. 10.15, 12.45, 17.30 val. 17 d. 12.45, 17.30 val. 18 d. 17.30 val.
„Nužudyti savo draugus“ (humoro trileris, JAV, N-16) - 13-19 d. 19.45, 22 val.
„Bado žaidynės: Strazdas giesmininkas. 2 dalis“ (nuotykių f., JAV, N-13) - 19 d. 20 val.
„007 Spectre“ (trileris, JAV, Jungtinė Karalystė, N-13) - 13-16, 18 d. 10.45, 14, 15.15, 17, 18.30, 20.15, 21.45 val. 17 d. 10.45, 14, 15.30, 18.30, 20.45, 21.45 val. 19 d. 10.45, 14, 15.15, 16.45, 18.30, 20.15, 21.45 val.
„Munis: mažasis Mėnulio globėjas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, 3D, V) - 13-19 d. 10, 12 val.
„Munis: mažasis Mėnulio globėjas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 13-19 d. 11.30, 13.45, 16 val.
„Paskutinis raganų medžiotojas“ (mistinis veiksmo f., JAV, N-13) - 13-19 d. 20.45 val.
„Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 13, 15-19 d. 11.15, 14 val. 14 d. 14 val.
„Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13-16, 18-19 d. 10.30, 12.30, 14.45, 18.15 val. 17 d. 10.30, 12.30, 14.45, 16.30, 18.15 val.

„Legenda“ (kriminalinė drama, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) - 13-18 d. 22 val.
„Marsietis“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 13-19 d. 21.30 val.
„Jaunystė“ (drama, Didžioji Britanija, Italija, Prancūzija, Šveicarija, N-16) - 13-19 d. 17 val.
„Mažasis princas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, V) - 13 d. 11 val. (Multikinuko seansas mažiukams).
„Mažasis princas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, V) - 18 d. 12 val. (Specialus seansas mamoms su mažyliais).

OZO KINO SALĖ

„Meistras ir Tatjana“ (dokumentinis f., Lietuva, N-13) - 13 d. 17 val. 14 d. 19.10 val. 19 d. 18.30 val.
„Sugar man“ (muzikinis dokumentinis f., Švedija, D.Britanija) - 14 d. 16 val. 17 d. 18 val. 19 d. 17 val.
„Edeno sodas“ (drama, Lietuva) - 14 d. 17.30 val. 18 d. 18 val.
„Septintas veiksmas“ (drama, JAV) - 18 d. 19.40 val.
„Svetima šalis“ (drama, Australija) - 19 d. 19.40 val.

KAUNAS

FORUM CINEMAS

„Kunigo naudą velniai gaudo“ (kriminalinė komedija, Lietuva, N-13) - 13-19 d. 10.15, 12.05, 14, 16, 18, 19.55 val.
„Mažasis princas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 13-19 d. 10.40, 13.10, 15.40, 18.10 val.
„Nužudyti savo draugus“ (humoro trileris, JAV, N-16) - 13-19 d. 11.30, 13.45, 19.20, 23.20 val. (19 d. 19.20 val. seansas nevyks; 11.30, 13.45 val. seansas vyks 13, 16-19 d.; 23.20 val. seansas vyks 13 d.).
„Scanorama 2015 (festivalis)“ - 13-19 d.
„Bado žaidynės: Strazdas giesmininkas. 2 dalis“ (nuotykių f., JAV, 3D, N-13) - 19 d. 18.30 val. (COSMO VIP seansas).
„007 Spectre“ (trileris, JAV, Jungtinė Karalystė, N-13) - 13-19 d. 11, 14.10, 17, 20.15, 20.40, 23.30 val. (23.30 val. seansas vyks 13-14 d.; 15 d. 11 val. seansas nevyks).
„Munis: mažasis Mėnulio globėjas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 13-19 d. 10.20, 12.15, 17.20 val. (19 d. 17.20 val. seansas nevyks).

„Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13-19 d. 10.30, 12.40, 14.50 val.
„Dėdė, Rokas ir Nida“ (romantinė komedija, Lietuva, N-13) - 13-19 d. 10.45, 14 val. (15 d. 10.45 val. seansas nevyks; 14 val. seansas vyks 13, 16-19 d.).
„Paskutinis raganų medžiotojas“ (mistinis veiksmo f., JAV, N-13) - 13-19 d. 21.50 val.
„Kanibalai“ (siaubo f., JAV, N-18) - 13-19 d. 21.40, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 13-14 d.).
„Paranormalūs reiškiniai: vaizdoaklo dimensija“ (siaubo f., JAV, N-13) - 13-14 d. 23.50 val.
„Marsietis“ (trileris, JAV, N-13) - 13, 16-19 d. 13.20 val. 13-14 d. 23.10 val.

CINAMON

„Bado žaidynės: Strazdas giesmininkas. 2 dalis“ (nuotykių f., JAV, N-13) - 19 d. 19 val.
„Kunigo naudą velniai gaudo“ (kriminalinė komedija, Lietuva, N-13) - 13-19 d. 11.40, 14.15, 16.45, 19.30, 21.35 val.
„Mažasis princas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, 3D, V) - 13-19 d. 10.45 val.
„Mažasis princas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 13-19 d. 12, 15.30, 17.45 val.
„Nužudyti savo draugus“ (humoro trileris, JAV, N-16) - 13, 15, 17, 19 d. 22.15 val.
„007 Spectre“ (trileris, JAV, Jungtinė Karalystė, N-13) - 13-19 d. 11.15, 13.40, 16.20, 18.45, 20.30, 21.50 val.
„Munis: mažasis Mėnulio globėjas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 13-19 d. 13.15, 14.20, 16.15, 18.15 val. (13-15 d. 18.15 val. seansas nevyks).
„Kanibalai“ (siaubo f., JAV) - 14, 16, 18 d. 22.15 val.
„Paskutinis raganų medžiotojas“ (mistinis veiksmo f., JAV, N-13) - 13-19 d. 18.15, 22 val. (18.15 val. seansas vyks 13-15 d.).
„Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13-19 d. 11, 13, 15, 17 val.
„Marsietis“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 13-18 d. 19 val.
„Dėdė, Rokas ir Nida“ (romantinė komedija, Lietuva, N-13) - 13-19 d. 20 val.

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

oHO

PAPRASTA ir PATOGU!

PRENUMERATA

Prenumerata internetu www.zurnalai.lt.
Prenumerata Lietuvos pašte - kiekviename pašto skyriuje.

AR ŽINAI, KAD?

PRENUMERUOTI PIGIAU!

WWW.ZURNALAI.LT

arba visuose Lietuvos pašto skyriuose

KAVINĖS, BARAI, RESTORANAI

Restoranas-bistro „Mykolo 4“ Vilnius. 12% nuolaida šaškaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 688) 22 210, www.mykolo4.lt

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

Restoranas „Narutis“ Vilnius. 15% nuolaida maistui ir gėrimams. Tel. (8 37) 750 091

Restoranas „City Cafe“ Kaunas. 20% nuolaida šaškaitai. Tel. (8 37) 750 091

Restoranas „Legenda“ Kaunas. 15% nuolaida šaškaitai (netaikoma banketams ir verslo pietums). Tel. (8 37) 408 456

Restoranas „Ida Basar“ Vilnius. 12% nuolaida šaškaitai (netaikoma banketams ir verslo pietums). Tel. (8 5) 262 8484, www.idabasar.lt

Restoranas „Pomodoro“ Vilnius. 10% nuolaida šaškaitai. Tel. (8 655) 92 929, www.pomodoro.lt

Restoranas „Picerija, Arena Pizza“ Kaunas. 15% nuolaida patiekalams. Tel. (8 37) 424 242, www.arenapizza.lt

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

KONCERTAI, RENGINIAI

Koncertų organizatorius „ARS Libera International“ 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 605) 57 881, www.arslibera.eu

KELIONIŲ AGENTŪROS

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

KINAS

Kino teatras „Multikino“ Vilnius. 0,87 Eur nuolaida vienam biuletiui, perkant ne daugiau kaip 2 bilietus. Tel. (8 5) 219 53 78, (8 5) 219 53 76, www.multikino.lt

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

OPTIKOS SALONAI

Parduotuvė „Optikos pasaulis“ 20% nuolaida akinų rėmeliams, saulės akinams, jų priedams. Tel. (8 5) 210 7444, www.deltakeliones.lt

MEDICINA

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

TRANSPORTO PASLAUGOS

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

MAISTO PREKĖS IR GĖRIMAI

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

SPORTO PRAMOGOS

Kokteiliai „Energy Diet“ Sportuojant arba laikantis dietos, 10% nuolaida produktams. Tel. (8 698) 35 222, www.energydiet.com

KITOS PREKĖS

www.smilefoto.lt 10% nuolaida foto knygų, fotokalendorių, fotodrobės gamybai Parduotuvė „Dovanų kambarys“ Kaunas. 10% nuolaida prekėms. Tel. (8 673) 51 602, www.grantus.lt

UGDYMAS

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

ŠOKIŲ STUDIJOS

Šokių ir laisvalaikio centras „Soul Lounge“ Vilnius. 20% nuolaida šokių pamokoms grupėse ir individualiai. Tel. (8 614) 28 581, www.soullounge.lt

TEATRAS

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



„SEB LAISVALAIKIO“ KORTELE GALIMA UŽSISAKYTI Bet kuriame SEB banko skyriuje. Naudos kortelės kaina - 43,44 Eur. Kortelės galiojimo laiko pratęsimo kaina - 21,72 Eur. Jei esate SEB banko klientas, kortelę galite užsisakyti internetu: www.seb.lt

„SEB LAISVALAIKIO“ KLUBAS A.Smetonos g. 2, LT-01115 Vilnius. INFORMACIJA INTERNETE www.laisvalaikio.lt

Rašykite club@republika.net TURITE PASIŪLYMŲ, KUR GALETŲ BŪTI TAIKOMA „LAISVALAIKIO“ NUOLAIDA? Rašykite club@republika.net



MIGRACIJA. Kasmet lapkritį šiaurinę Izraelio dalį pasiekia tūkstančiai pelikanų. Anot Izraelio nacionalinio parko darbuotojų, kiekvienais metais pro Izraelį praskrenda maždaug 45 tūkst. pelikanų. Šitaip jie migruoja iš Azijos bei Europos į Afriką.

EPA-Eltos nuotr.



„IDW Esperanza Resort“ nuotr.



GURMANAMS. Lapkričio 10-15 d. Lietuvoje vykstančiame „Austrių festivalyje“ šefas Mikis Boitas (Mickey Bhoite) pasiūlė prabangų patiekalą - „Pearl Blanch“ austrę su 24 karatų auksu, „Ossetra“ ikrais ir tikru perlu. Kiekvienas užsisakęs šią austrę, namo išsinešė po perlą, supakuotą į specialią dėžutę. Anot šefo, vienoje iš 10 tūkst. austrių aptinkamas perlas.

ANEKDOTAI

●
Sėdi dvi skruzdėlės. Ir viena sako kitai:
- Deja, šiandien knygų neskaitysime, nes jonvabalis pakėlė kainą už elektrą...

●
Žmonės vedžioja šunis parke. Staiga ištaigingu automobiliu atvažiuoja skustagalvis su auksine grandine ant kaklo. Jis šūkteli neišlipdamas iš mašinos:

- Ei, pasiimkite savo šunpalaičius! Bosą išleidžiu.

Visi skuba pasitraukti su savo numylėtiniais, nes žino - Bosas labai piktas šuo. Tačiau vieno takso savininkas palieka savo šunį parke... Po dviejų minučių Bosas negyvas... Jo šeimininkas prišoka prie takso savininko:

- Klausyk, parduok man savo taksą. 10 gabalų moku.

●
- Baik tu, vien už tris plastines operacijas mokėjau 30 gabalų, o dar kiek pats krokodilas kainavo...

●
Mažas asiliukas klausia tėvelio:
- Tėveli, o kodėl tu turi žmoną, o aš ne?
- Supranti, sūnau, - sako tėvas, - žmonas turi tik dideli asilai.

●
Trys ūkininkai kalbasi. Pirmas sako:
- Aš tokį didelį obuolį užauginau, kad net padėjau ant kėdės ir kėdė sulūžo!

Kitas sako:
- Aš labai didelį užauginau, kad net padėjau ant stalo, o jis sulūžo.

Sako paskutinis:
- Aš tokį obuolį užauginau. Padėjau jį į vežimą.

●
Kiti ūkininkai jį pertraukia:
- Ir sulūžo???
- Ne, išlindo didelis kirminas ir arklį prarijo!

●
Kiškis nusiperka morkų, paslepia po krūmu ir parašo: „Morkų čia nėra!“
Kitą dieną grįžta ir mato užrašą: „Ežiukas jų nepaėmė!“

●
- Ką reiškia, kai žmogus randa 4 pasagas?
- Kad kažkur bėgioja basas arklis.

●
Žiema. Piktas lokys valkiojasi po mišką. Tai medį nuverčia, tai kokį žvėrelį išgąsdina. Susitinka kiškį. Tas klausia:
- Meški, kodėl toks piktas?
- Todėl, kad rugsėjį kavos prisigėriau!