

LAIŠVOS LAIKIS

Nr. 45 (920) 2015 m. lapkričio 6-12 d.

REPUBLIKA
MUSU



Baibos

gyvenimas
pro raktų skylutę



ŠVIEŽIA MĖSA ŠVIEŽIAI MALAMA

BE JOKIŲ PRIEDŲ!



Maišyta smulkinta jautiena ir kiauliena

Tik NORFA šviežios mėsos skyriuose.

GYVENKITE KOKYBIŠKAI. PIRKITE PRAKTIŠKAI. **NORFA**

V.Cololo: moterys - šeimos kaklas ir smegenys



■ Humoristas Vitalijus Cololo pasidalijo patarimais, kaip moterims pasiekti tai, ko nori. Visa tai ir daugiau jis atskleis ir naujame TV6 realybės šou. **39 p.**



Naujas A.Smilgevičūtės kūrybos puslapis

■ Grupė „Skylė“ su Aiste Smilgevičiūte pristato naują albumą „Vilko vartai“. Jame ne tik muzika, bet ir kelionė vidinės brandos link. **14 p.**

Kaip atjaunėti per valandą?

■ Kol mokslininkai ieško jaunystės eliksyro, kosmetologai jau daro stebuklus. Grožio salono „Gatineau“ kosmetologė Nora Vanagaitytė atskleidė tobulos odos paslaptį. **20 p.**



ŠIAME NUMERYJE

- 4-8 **INTERVIU**
Baiba Skurstene-Serdiukė
- 10-13 **VEIDAI**
Rimantas Kaukėnas, Beata Nicholson
- 16 **NUOMONĖ**
Ingrida Kazlauskaitė
- 19-21 **GROŽIO PALETĖ**
Sezono topas - „ombre“ lūpos
- 22-23 **STILIUS**
Deniso Baso variacijos
- 24-25 **IVAIZDIS**
Pokyčiai su ARS LORETTA
- 26-27 **SPECIALISTAS PATARIA**
Agnė Gilytė
- 28-29 **SVEIKA GYVENSENA**
Kokie produktai lieknina?
- 30-31 **IDOMYBĖS**
Medicinos rekordai
- 32-33 **INTERNETAS**
- 34-35 **GIDAS**
Ką veikti savaitgalį?
- 36 **DATOS**
En Hetavėj
- 37-53 **ETERIO ŽMONĖS, TV PROGRAMA**
Sandra Chlevickaitė
- 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



Visuomenės informacijos skyriaus parengta. Nuotraukos: Baiba Skurstene-Serdiukė, Sukušienė, Andželika Umbrasė („Bomondi“ grožio salonas). Fotografija: Imantas Starevičius

BAIBA: scenoje išlieka stipriausieji

Energijos ir charizmos latvių kilmės dainininkei **BAIBAI SKURSTENEI-SERDIUKEI** (31) galima tik pavydėti. Nė iš tolo santūrios baltės neprimenantį atlikėja, rodos, vienu rankos mostelėjimu gali išjudinti publiką ir užkurti linksmą vakarėlį. Ir nors įspūdingo balso savininkė televizijoje pastaruoju metu pasirodydavo rečiau, ji išduoda, jog gerbėjai ją galės dažniau išvysti televizijos ekranuose, mat Baiba - viena iš TV6 laidos „Nakties TOP“ vedėjų.

Eimantė JURŠENAITĖ

- Pastaruoju metu rečiau pasirodai televizijos ekranuose, kokie darbai tave pasiglemžė?

- Išgirstu panašių klausimų, tačiau galiu patikinti, jog veiklos nenutraukiau ir labai daug koncertuoju. Galbūt pastaruoju metu televizijoje ar žiniasklaidoje pasirodydavau rečiau, tačiau dirbu ne mažiau nei tie, kurie ten nuolat šmėžuoja. Daug laiko skiriu koncertinei veiklai su įvairiais projektais: naujausia programa „Funk It Up“, „NO DJ's“, jau šeštus metus gyvuojančiu „80's Live“. Tiesa, nuo šiol esu ir viena iš pramoginės laidos „Nakties TOP“ vedėjų, tad nuo lapkričio 6 dienos mane galima išvysti kiekvieną penktadienį 22.30 val. per TV6.

- Kokia tai laida?

- Ši laida pasakoja apie geriausias vakarėlius mieste, atskleidžia, ką būtina pamatyti naktiniame Vilniuje ir ne tik jame, o karščiausias laisvalaikio naujienas žiūrovai išgirsta iš pirmų lūpų. Eisiu į patraukliausius vakarėlius, kalbinsiu žinomus žmones ir klubų lankytojus.

- Be to kad koncertuoji ir dirbi televizijoje, užsiimi ir pedagogine veikla?

- Turiu subūrusi 2-5 klasių moksleivių ansamblį, tad porą kartų per savaitę mokau vokalą, su mokiniais dalyvaujame įvairiuose renginiuose, vykstame į konkursus. Tai nelengvas darbas, nes vaikus sudominti ir atkreipti jų dėmesį kur kas sudėtingiau nei suaugusių, kartais pavargstu nuo užesio, tačiau vadovaudama ansambliui tikrai jaučiu malonumą. Ypač tada, kai už darbą vaikai man atsako šiltai, matau gerus jų rezultatus. Pedagogui tai tas pats, kas artistui plojimai.

KAI MANĖS
PAKLAUSIA, KO
PRIDĖJAU Į MAISTĄ,
KAD JIS TOKS
SKANUS, VISADA
ATSAKAU: „ŠIEK TIEK
MEILĖS“



Fotografija: Irmantas Sidarevičius. Šukuosėna: Andželika Umbrase („Bomond“ grožio salonas)

DOSJĖ

- Gimė 1984 05 22 Rygoje
- 2008 m. dalyvavo televizijos projekte „Muzikos akademija“
- 2010 m. su Mariumi Gelažniku dainavo muzikiniame šou „Žvaigždžių duetai“
- Su profesionaliu šokėju Vadimu Šuško dalyvavo televizijos projekte „Kviečiu šokti“
- 2012 m. dalyvavo „Eurovizijos“ atrankoje
- Nuo 2012 m. koncertuoja su grupe „Pop Ladies“
- 2012 m. dalyvavo televizijos projekte „Lietuvos balsas“
- 2014 10 17 susituokė su krikbksininku Mykolu Serdiuku

- Pati išpopuliarėjai dalyvaudama televizijos projekte „Muzikos akademija“. Ar po kelerių metų ir savo mokinius taip pat paragintum pabandyti pasirodyti panašiuose projektuose?

- Labai norėčiau, kad būtų projektas „Vaikų balsas“, tuomet jau dabar kai kuriuos paraginčiau dalyvauti. Mano ansamblyje tikrai yra labai talentingų vaikų. Turiu vieną mokinę, kuriai dar tik 9-eri, o ji dainuoja kur kas geriau, nei aš dainavau būdama jos amžiaus. Tiesą sakant, keli mano mokiniai jau dalyvavo „Lietuvos balse“ ir tikrai neblogai pasirodė. Tai geras būdas parodyti savo talentus.

- Nors muzikiniuose televizijos projektuose dalyvavo ne vienas talentingas puikaus balso savininkas, nedaugelis išliko žinomi. Kaip manai, ko jiems pritrūko iki pilnos laimės ir žinomumo?

- Galbūt kai kam pritrūko ir talento. Tačiau kitiems, manau, nepakako užsispyrimo, ryžto, noro ir atsivavimo. Jei nori būti scenoje, reikia gyventi muzika dieną ir naktį, ja miegoti, nuolat dirbti ir nesustoti. Tikrai nėra taip, kad esantiems scenoje tiesiog pasisekė ir pavyko be pastangų. Jie visi daug dirba, nuolat galvoja, kaip padaryti ką nors naujo, kuria idėjas. Scenoje, kaip ir gamtoje, išlieka stipriausieji.

MAN ROMANTIKA - RŪPESTIS, KAI GRĮŽUSI NAMO RANDI VYRO RAŠTELĮ AR SULTINUKO ANT VIRYKLĖS

- Veikiausiai tvirtas charakteris - pagrindinis išlikimo įrankis scenoje...

- Tikrai taip. Kartais jauniems atlikėjams reikia nemažai pastangų vien tam, kad atspirtų ir neskaitytų piktų interneto vartotojų komentarų. Kritikuoti lengva, bet kritikuoti konstruktyviai gali tik žmogus, daug pasiekęs tam tikroje srityje. Tokią kritiką priimu, tačiau kodėl kritikuoja tie, kurie sėdi kažkokiam užkampyje, neturi veiklos ir lieja susikaupusį pyktį...

- Pakalbėkime apie linksmesnius dalykus. Praėjusių metų spalį susituokė su kimboksininku Mykolu Serdiuku. Pirmieji santuokos metai vis dar saldūs kaip medus?

- Viskas yra tiesiog puiku, labai gerai sutariame. Vyras kartais net pajaukiauja, kad kitos poros pykstasi, gal ir mums kada reikėtų susipykti. (Juokiasi.) Kaip sakoma, toks tokį surado.

- Vadinas, buities rūpesčiai nevargina. Jūsų namuose vyrauja romantika?

Fotografija: Irmantas Sidarevičius. Šukuosena: Andželika Umbrasė („Bomond“ grožio salonas). Drabužiai: „Undress“ (Ana Savicka)



Latvių kilmės atlikėja mano, jog energiją ir temperamentą paveldėjo iš senelių serbų

- Santuoka ir buities yra susiję dalykai. Tai normalu, turi būti ir buities, ir indų krūvos, ir maisto gamyba... Tačiau aš ir tuo džiaugiuosi. Tiesa, mes ir iki vestuvių gyvenome kartu, tad duodami įžadus jau buvome paragavę ir buities. O romantiką kiekvienas suprantame skirtingai. Nebūtina eiti į restoranus ar važiuoti į tolimas keliones, nes man romantika - rūpestis, kai grįžusi namo randi vyro raštelį ar sultinuko ant viryklės.

- Vis dėlto būti žmona maloniau nei gyvenimo drauge?

- Ilgai negalėjau priprasti prie žodžio žmo-

na, tačiau dabar man labai gera išgirsti vyrą sakant: „reikia pasitarti su žmona“. Nesu nusiteikusi prieš gyvenimą nesituokus, tačiau žmonos statusas svaresnis. Nesituokę žmonės dažnai galvoja: pagyvensim, kažkas nepatiks, trenksiu durimis ir išeisiu. Kai gyvenimi santuokoje, pradėdi galvoti atsakingiau. Santuoka - šventas dalykas, todėl norisi išvengti konfliktų, numalšinti savo ego ir prisitaikyti prie kito. Žinoma, reikia nepamiršti, jog kiekvienas esame individas su savo pasaulėžiūra ir savo mąstymu. Tačiau kad santuoka būtų laiminga, reikia prisitaikyti skirtingiems žmonėms.

- O ar jūs su vyru labai skirtingi?

- Pagal Zodiaką abu esame dvyniai, galbūt todėl esame ganėtinai panašūs. Abu esam „degtukai“, tačiau Mikas mane išmokė į gyvenimą žiūrėti paprasčiau ir pozityviau. Perėmiau iš jo tą optimizmą.

- Scenos moterys dažnai sulaukia stiprios lyties atstovų dėmesio, tavo sutuoktinis nepavydus?

- Jei ir pavydi, daro tai patyliukais. Juk būna, kad po koncertų namo grįžtu su glėbiais gėlių, o koks nors gerbėjas, nežinantis, kad esu ištekėjusi, rašo man ir kviečia susitikti. Tada sakau: gerai, ateisiu su vyru. (Šypsosi.) Mykolas - labai supratingas.

- Tiesa, tavo vyras - kimboksininkas, jau užsikrėtė aistra šiam sportui?

- Puikiai žinau, kas vyksta ringe, maža to, pati jau porą metų lankau kimbokso treniruotes. Žinoma, treniruojusi dėl savęs ir profesionalė tapti nesistengiu. Sparinguose (laisvoji treniruotės pobūdžio kova, rengimasis bokso varžyboms - red.past.) taip pat nedalyvauju. Kitu atveju vaikščiočiau gatvėmis su mėlynėmis paakiuose, reikia pagalvoti ir apie tai, kaip atrodysiu scenoje. Tiesa, nereikia galvoti, jog kimboksininkas vien muštynės. Kartais nubrozdinimų gali atsirasti ir nuo pirštinių. Kimboksininkai dažniausiai būna ramūs ir į muštynes gatvėje tikrai nesivelia. Kadangi jų rankos - tarsi šaltas ginklas, tokios patirtys gali turėti blogų pasekmių.



Praėjusių metų spalį Baiba amžiną meilę prisiekė kimboksininkui Mykolui Serdiukui Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

SANTUOKA - ŠVENTAS DALYKAS, TODĖL NORISI IŠVENGTI KONFLIKTŲ, NUMALŠINTI SAVO EGO IR PRISITAIKYTI PRIE KITO

- Tu jau lankai treniruotes, o vyras dainuoti nebando?

- Mes dainuojame kartu, kai važiuojame automobiliu. Nors jam sekasi neblogai, nemanau, jog bandys tapti dainininku. (Juokiasi.) Jis ir viešumo nemėgsta, nenori eiti į renginius ir fotografuotis prie sienelės. Renginiuose lankosi tik tada, kai tai svarbu man.

- Nors Lietuvoje esi jau vienuoliktą metą, po santuokos rečiau pasvarstai apie grįžimą į gimtąją Latviją?

- Iš tiesų esu gan spontaniška ir nežinau, kas bus po metų, galbūt su vyru išvyksime gyventi svetur, bet kol kas apie tai negalvojame. Nors klimatas čia galėtų būti šiltesnis, o algos didesnės, Lietuva bus ta šalis, kur gyvensime dar ilgai. Žinoma, norėčiau surengti ir koncertų Latvijoje, vis dėlto ten mano giminė, tačiau čia jau taip pat įleidau šaknis, atsirado gerbėjų, sekasi neblogai. Kai nuvažiuoju pas gimines į Latviją, viešnagės pabaigoje visada sakau: „Važiuoju namo, į Lietuvą.“

- Dažnai sako, jog lietuviai ir latviai - broliukai. Ar iš tiesų mes labai panašūs? O gal pastebėjai daugiau skirtumų?

- Smagu, kad esame broliukai, juolab kad pastebiu daugiau panašumų - kalba, tradicijos. Ir latviai, ir lietuviai turi anekdotų apie estus...

- Štai lietuviai apie latvius anekdotų nekuria, o jie apie broliukus juokauja?

- Latviai turbūt geranoriškiau nusiteikę lietuvių atžvilgiu ir anekdotų nekuria, o lietuviai latvius vadina „žirgo galva“. (Juokiasi.) Neseniai buvau susitikime su Lietuvos latviais. Kaip tik kalbėjomės apie tai, iš kur kilo ši frazė. Girdėjau net kelias versijas. Vieni sako, jog šis posakis atsirado todėl, kad Latvijos kontūras žemėlapyje primena žirgo galvą, kiti mano, jog šis posakis atsirado dar senais laikais, neva vykstant karams latviai kapodavo žirgams galvas. Nežinau, kuri yra tikroji.

- Kartais sunku patikėti, jog tavo vėnomis teka ganėtinai santūrių baltų kraujas, rodos, tu kur kas energingesnė ir sunkiai nustygstanti vietoje...

- Turiu ne tik latvių kraujo. Mano tėvo senelis ir mamos močiutė buvo serbai. Matyt, iš ten ir mano temperamentas. Tėtis kartais pyktelėjęs net sakydavo, jog aš ne latvė, o serbė. Tačiau scenoje tas mano energingumas padeda.

- Tas temperamentas turbūt nuspalvina ir gyvenimą. Atrodo, kad tau patinka laužyti tradicijas ir taisykles. Net ir medaus mėnesio vykai ne tik su vyru, bet ir su būriu draugų.

- Tada daugelis stebėjosi. Tegul žmonės kalba, ką nori, bet mano medaus mė-

nuo buvo tiesiog tobulas. Juk tuokėmės jau kartu gyvendami, dar pakeliausim ir dviese, turėsim tų medaus mėnesių, be to, ir pirmasis dar nesibaigė. Man patinka gyvenime elgtis kitaip, sugalvoti kažką įdomaus. Kaip kitaip nuspalvinti gyvenimą?

- Kad ir koks smagus tas gyvenimas, kartais reikia pailsėti ir nuo scenos, ir nuo pedagogikos, o kartais gal ir nuo vyro...

- Kai savaitgaliais visi eina pramogauti, aš einu į darbą. Paprastomis savaitės dienomis taip pat dirbu. Kadangi dirbu visą savaitę, man patinka pasyvios atostogos. Juk kartais ir man reikia pakrauti baterijas. Gal būsiu labai neįdomi, tačiau tobulos atostogos - šiltuose kraštuose, nieko neveikiant, šildantis saulėje ir klausantis muzikos ar ošiančių jūros bangų. Kartą su vyru juokavome, ką veiktume, jei laimėtume milijoną. Vis dėlto būti be veiklos - ne man. Man reikia būti scenoje, tai taip pat mane įkrauna. Nežinau, kiek dar tęsis mano karjera, bet duok Dieve, kad kuo ilgiau. Aš kaifuoju būdama scenoje, ypač koncertuodama su gyva grupe. Tai nenusakomas jausmas, magiškos akimirkos. Muzikantai man suteikia dar daugiau emocijų ir energijos, padeda užkurti publiką...

KAI NUVAŽIUOJU PAS GIMINES Į LATVIJĄ, VIEŠNAGĖS PABAIGOJE VISADA SAKAU: „VAŽIUOJU NAMO, Į LIETUVĄ“

- Atrodo, jog gyvename laikais, kai žiūrovams svarbu ne tik kaip atlikėjas dainuoja, bet ir kaip atrodo. Dailiosios lyties atstovės neretai įkvėpimo išvaizdai puoselėti semiasi iš žinomų moterų grožio patarimų ir receptų... Kokie tavo grožio ritualai?

- Scenoje svarbu gerai atrodyti, tad išvaizdai skiriu nemažai laiko. Žinoma, būna dienų, kai prie veidrodžio nestoviu, susisuku kuodą ir einu į miestą. Veikiausiai to išmokau Lietuvoje, nes gyvendama Latvijoje net ir eidama išnešti šiukšlių pasidažydavau blakstienas, dailiau apsirengdavau. Iš tiesų grožio paslaptis paprasta - miegas. Tad, mielos moterys, miegokite!

- O kaip dietos, jau tampančios dažnos moters kasdienybė?

- Pastebėjau, jog sulaukus 29-erių mano svoris tapo stabilus. Galiu badauti 3 dienas, o svoris nekrenta. Tiesa, niekada nesistenčiau tapti džiūsna ir vyrui patinku tokia, kokia esu. Dietų nesilaikau, tiesiog galvoju, ką valgau, bet savaitgaliais leidžiu sau nuklysti - kartais sukertu picą, kartais užsisakau mėsainį ar bulvyčių. Be to, ir pati labai mėgstu gaminti. Tai taip pat viena iš mano terapijų. Tik manau, jog gaminti reikia būnant geros nuotaikos ir su gerom mintim. Kai manęs paklausia, ko pridėjau į maistą, kad jis toks skanus, visada atsakau: „Šiek tiek meilės“.

Baibos baterijas geriausiai įkrauna pasyvus poilsis, atostogos šiltuose kraštuose, maisto gamyba ir, žinoma, scena



Fotografija: Irmantas Sidarevičius. Šukuosena: Andželika Umbrasė („Bomond“ grožio salonas)

PASITIKIME ŽIEMOS ŠVENTES SU

SOTHYS
PARIS

Tik Vilniaus Sothys Grožio Namuose, Jakšto g. 8/10



Su „Laisvalaikio“ kortele visą lapkričio mėnesį

STANGRINANTI IR JAUNINANTI KALOGENO-HIALURONO VEIDO PROCEDŪRA

-50%

(pastovi kaina 63,72 €)

Procedūros metu naudojamas hialurono serumas, elastingumo atstatymo priemonė, kalogeninė liftingo kaukė, intensyvus serumas pagal senėjimo lygį. Odos šveitimas ir masažas daromas pagal unikalią DIGI – ESTHETIQUE metodiką.



Išankstinė registracija tel. 8 620 15 551. Procedūrų kiekis ribotas. Su melle SOTHYS.



Vizažo meistrė Ramona Kudzmanaitė ir atlikėja Urtė Šilagalytė



Šokėja Milana Jašinskytė ir žurnalistas Mindaugas Rainys



Krepšininkas Ramūnas Šiškauskas su žmona Edita



Krepšininkas Rimantas Kaukėnas, jo įsteigto paramos ir labdaros fondo geros valios ambasadorė Dovilė Barkutė ir „Les Couleurs Charity“ organizacijos įkūrėja Raminta Lilaite



Vaida Grikskaitė-Česnauskienė



Karolina Toleikytė



Gabrielė Martirosianaitė



Tatjana Lavrinovič

R. Kaukėno labdaros vakaras pritraukė būrį žinomų žmonių



Dizaineris Aleksandras Pogrebnjus su žmona Monika



Atlikėjas Donatas Montvydas su žmona Veronika



Radio laidų vedėja Simona Albavičiūtė

Paskutinį spalio penktadienį visi neabejingi kitų skausmui rinkosi sostinės „Kempinski“ viešbutyje, kur vyko labdaros vakaras „Širdys be sienų“. Renginio organizatoriai - RIMANTO KAUKĖNO labdaros ir paramos fondas, padedantis Lietuvos vaikams, sergantiems vėžiu, bei dviejų lietuvių - Ramintos Lilaite's ir Auros Copeland - Niujorke įkurta „Les Couleurs Charity“ labdaros organizacija, padedanti patiems neturtingiausiems vaikams Haiityje. Būtent jiems ir skirtos lėšos, surinktos vakaro metu. Į renginį susirinę žinomi pramogų ir verslo pasaulio atstovai dalyvavo labdariniame aukcione, kuriame galėjo įsigyti Arvydo Sabonio, Rimanto Kaukėno, Žydrūno Ilgausko ir Kristiano Ronaldo marškinėlius su autografais, Renaldo Seibučio batus, Rūtos Meilutytės kepurėlę su palinkėjimu ir kita. Vakaro metu buvo pademonstruota dizainerio LIUTAURŲ SALASEVIČIAUS ir jo mados namų „Madam pareis vėliau“ kolekcija, ją ant podiumo pristatė ir garsios šalies moterys.



Vakaro metu pristatyta dizainerio Liutaurų Salasevičiaus suknelių kolekcija



Agnė Kavaliauskaitė



Eva Saikovska

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

Žiūrimiausia televizija TV3 šiemet, lapkričio 6 dieną, tradiciškai kviečia prisijungti prie didžiausio televizijos paramos projekto „Išsipildymo akcija“ įkvėptos ir įmonių, mokslo įstaigų bei bendruomenių pamėgtos visuotinės iniciatyvos



Gera kartu!

PYRAGŲ DIENA!

Žiūrimiausia televizija TV3 šiemet, lapkričio 6 dieną, tradiciškai kviečia prisijungti prie didžiausio televizijos paramos projekto „Išsipildymo akcija“ įkvėptos ir įmonių, mokslo įstaigų bei bendruomenių pamėgtos visuotinės iniciatyvos „Pyragų diena“!

Prisijungti prie „Pyragų dienos“ labai paprasta: lapkričio 6 dieną visus kviečiame kepti pyragus, pyragų gabalėlius už sutartą kainą pardavinėti kolegoms, ar mokslo draugams, o surinktas lėšas paaukoti „Išsipildymo akcijai 2015“.

„Pyragų diena“ – ne tik galimybė prisidėti prie „Išsipildymo akcijos“, bet ir puiki proga parodyti savo kulinarinius gebėjimus, – sako TV3 socialinės dokumentikos laidos „TV Pagalba“ gelbėtoja, dainininkė **Gerda Stiklickienė**. – O kur dar puikiai praleistas laikas su kolegomis, vaišinantis pačių namuose keptais pyragais!“

Gerda šiemet žada mielai prisidėti prie „Pyragų dienos“ iniciatyvos. „Tai tampa gražia tradicija. Lapkričio 6-ąją į darbą nešiuosi savo keptą pyragą, o gautus pinigėlius kartu su kolektyvu paaukosime „Išsipildymo akcijai“. Norečiau paraginti visus Lietuvos žmones padaryti tą patį. Juk taip mes galime ne tik padėti sergantiems vaikams, bet ir gauti puikių emocijų, leidžiant laiką su kolegomis. Juk ne kasdien biurai kvėpia vanile, cinamonu ir plakta grietinėle“, – šypsosi Gerda.



TV3 laidos „TV Pagalba“ gelbėtoja Gerda Stiklickienė

„Prisidedu prie „Pyragų dienos“, nes jos tikslas – dalintis ir padėti įgyvendinti vaikų svajones. Šįkart vaikų svajonės, kurias galime įgyvendinti, kitokios – jie nori ne naujų žaislų, bet būti sveiki ir nerūpestingai bėgioti su kitais vaikais, – mintimis dalinasi TV3 laidos „Skonio lenktynės“ vedėjas, kulinarijos žurnalų leidėjas **Alfas Ivanauskas**. – Užtenka vos vieno pyrago gabalėlio ir mes, visi kartu, atsiduriame žingsniu arčiau tokių vaikų ir jų tėvų svajonių įgyvendinimo.“

TV3 kasmet laukia nuotraukų iš įvairiose įmonėse ir mokslo įstaigose surengtos „Pyragų dienos“. Kepiniais kaskart kvėpia ne televizijos biure, bet ir bankuose, miestų ir rajonų savivaldybėse, mokyklose, universitetuose, vaikų darželiuose, įvairiose kompanijose, koncertuose, bendrovėse, departamentuose, spaudos leidinių redakcijose, bibliotekose, bendruomenių centruose.

Visus „Pyragų dienos“ dalyvius kviečiame registruotis specialiaame žemėlapyje, kurį galima rasti www.issipildymoakcija.lt svetainėje. Žemėlapyje bus matomi adresai įmonių, mokslo įstaigų bei bendruomenių, kuriose surengta „Pyragų diena“. Sudarykime gerumo žemėlapį kartu!

Norėdami sužinoti, kaip dar galite padėti vaikams, apsilankykite www.issipildymoakcija.lt arba žiūrėkite **TV3** televiziją.

Beata Nicholson pristatė kolekciją namams



Naujausias žurnalistės ir kulinarinės laidos vedėjos **BEATOS NICHOLSON** (36) projektas išlipo iš kulinarijos pasaulio ir gali būti, kad netrukus įsivers į kiekvieno mūsų namus – Beata pristato dvejus metus brandintą kolekciją namams, kurią sudaro 33 gaminiai virtuvei, voniai ir stalui.

„Esu tikra – geriausi dalykai prasideda namie. Neįsivaizduoju jų be mielių smulkmenų, todėl juose visada randu vietos gražioms daiktams. Kai prieš šešerius metus pristaciau pirmąsias linines prijuostes, tik pasvajodavau, kokia būtų mano kolekcija namams, jei tokią kurčiau“, – sakė moteris, pastaruosius dvejus metus drauge su Lietuvos ir Belgijos dizaineriais kūrusi ne tik prijuostes, bet ir staltieses, padėkliukus, chalatus bei rankšluosčius.

Visi jos kurti daiktai suteikia jaukią atmosferą, o mėgstantiems gaminti – ir įkvėpimo virtuvėje. „Savo prijuostes papuošiau lietuviškais gėlėmis ir linksmomis *haiku*, nes tikiu, kad prijuostė turi ne tik apsaugoti nuo dėmių, bet ir įkvėpti kurti ką nors mielo sau ir esantiems šalia. O prijuostė vaikams virto maža enciklopedija“, – pasakojo Beata, raginanti daugiau laiko praleisti su vaikais. Jaukius ir šiltus vakarus bei rytus namuose ji siūlo praleisti įsisukus į minkštą chalata. Mažiesiems kurtus chalatus puošia Beatos šunelio Bon Bon atvaizdas.

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

-25%

EURO VAISTINĖ

jaukitės gerai



RANKŲ IR LŪPŲ PRIEŽIŪROS PRIEMONĖMS



Nedėvite pirštinių šaltuoju metų laiku?

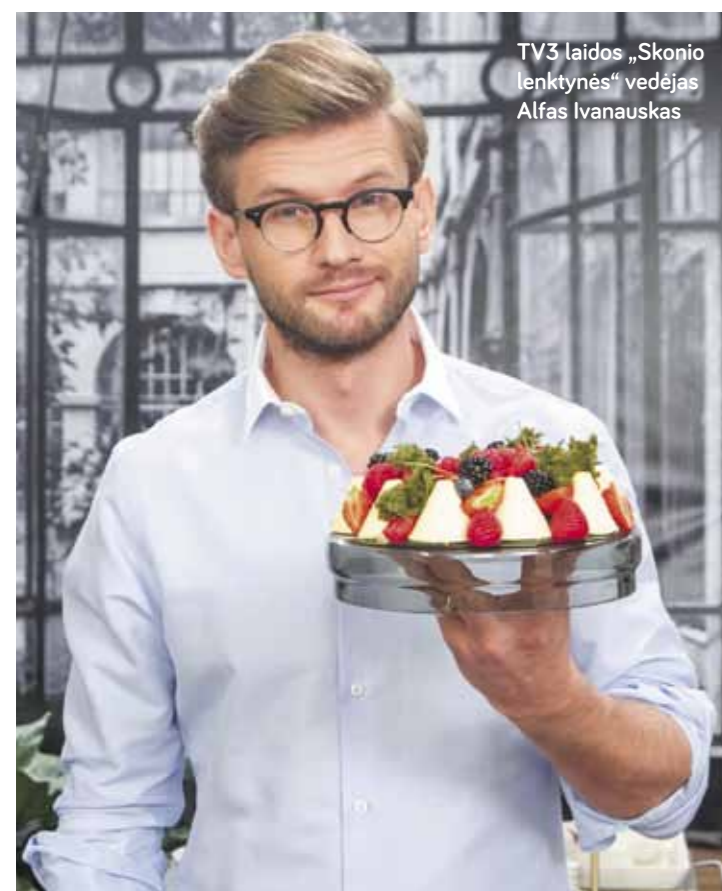


Skilinėja ir sausėja lūpos?



Šiurkšti rankų oda atvėsus orui?

Pasiūlymas galioja 2015 11 01–2015 11 30 perkant vaistinėje, 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.



TV3 laidos „Skonio lenktynės“ vedėjas Alfas Ivanauskas



Aistė Smilgevičiūtė: *du pasaulius surišame mazgu*

- Jau išleisti jūsų albumai pasižymi vientisais siužetais, dainos siejasi tarpusavyje ir sudaro savitą dramaturginę liniją. Apie ką „Vilko vartai“? Ką juose pasakojate?

- Nors albume nėra ryškiai apčiuopiamos vienos temos, jame driekiasi žmogaus brendimo, meilės ir kelionės link savęs istorijos siūlas. Šį kartą dainas jungianti linija - kelionė vidinės brandos link, žengimas per slenksčius. Neretai gyvenime pasijusdavome tarsi ir vėl sustoję prie ribos, kurios peržengti nepavykdavo iš karto. Paskui tenka sukti ratus, vaikščioti aplink, kol vėl vieną dieną sugrįžti į tą pačią vietą, prie to paties slenksčio. Tai mums ir yra Vilko vartai, per kuriuos žengti reikia vidinio ryžto.

- Ir „Vilko vartuose“ išlaikote patriotinę, baltiškąją tradiciją?

- Iš tiesų mus trikdo klijuojamos „patriotiškumo“ etiketės, nes niekada nesiekėme būti deklaratyvūs. Toliau kuriame remdamiesi tuo, kas mums svarbu, ir ta nenutrūkstama gija teka per visą mūsų kūrybą.

- Nors jūs liaudies dainų ir nedainuojate. Vienas iš jūsų įkvėpimo šaltinių - folkloras?

- Atrodo, kad svarbiausia, ką reikia perimti iš praeities, - kūrybinė bei gyvybinė energija ir pasiremiant senąja pasaulėžiūra kurti šandieninį pasaulėvaizdį. O folkloras mūsų

FAKTAI

- Grupė „Skylė“ susikūrė 1991 m., o nuo 1996 m. prie jos prisijungė ir vokalistė Aistė Smilgevičiūtė.
- Per savo muzikinę veiklą grupė yra įrašiusi daugiau nei 20 audio- ir videoalbumų, tarp kurių ir muzika reginiam spektakliams. Bene daugiausia susidomėjimo sulaukė roko opera „Jūratė ir Kastytis“ (2002), albumai „Povandeninės kronikos“ (2007 m.), „Broliai“ (2010 m.), o šiemet pasirodė ir naujasis albumas „Vilko vartai“.

Apdovanojimai:

Albumo „Povandeninės kronikos“ daina „Jūržolė šokis“ pelnė „Radiocentro“ apdovanojimą „Šviežio garso gurkšnio“ kategorijoje (2007).

Lietuvos alternatyviosios muzikos apdovanojimuose A. LT „Povandeninės kronikos“ paskelbtos 2007 metų albumu, o pati grupė - metų roko grupe.

Daina „Aukštinis ruduo“ (R. Radzevičiaus, A. Smilgevičiūtės) paskelbta LATGA-A 2008 m. dainų konkurso laureate. Atlikėjai A. Smilgevičiūtė ir V. Bagdonas.

Albumo „Povandeninės kronikos“ daina „Baltas brolis“ Lietuvos nacionalinio radijo klausytojų paskelbta populiariausia 2008 metų daina.

Albumo „Povandeninės kronikos“ daina „Baltas brolis“ Lietuvos nacionalinio radijo 2009-aisiais organizuotuose rinkimuose pateko į visų laikų skambiausios lietuviškos dainos TOP 20-uką.

2012 m. Aistė Smilgevičiūtė ir Rokas Radzevičius Lietuvos Respublikos prezidentės Dalios Grybauskaitės apdovanoti ordinu „Už nuopelnus Lietuvai“ medaliu.

dainose atsiranda kaip nuotaika, frazė - ir muzikinė, ir žodinė.

- Kalba - taip pat mūsų protėvių palikimas. Kokios kalbos skamba albume?

- Albume dainos skamba ne tik lietuvių, bet ir žemaičių bei senąja prūsų kalba. Tai viena iš nedaugelio baltų kalbų, jos skambesys įdomus mums patiems, tikimės, klausytojui taip pat. Tiesa, nedaug trūko, kad būtume įdėję ir dainą senąja latvių kalba, tačiau ji netilpo į albumą.

- Viena iš albumo linijų - moters ir vyro duetui, vyriškumo ir moteriškumo tematika. Tai viena iš jūsų kūrybos ašiu?

- Skirtingų pasaulių vienybė - viena iš temų. Mes nelinkę priešinti, atvirkščiai - „du pasaulius surišti mazgu“, kaip dainuojame kūrinėje „Aš gaudau svajas“. Vyras - moteris, gyvieji - vėlės, dangus - žemė, brolis - sesuo - visa tai jungiasi į vientisą vaizdinį. Kai kuriomis dainomis - „Devynios baltos upės“, „Rasa krito“ - tarsi piešiame ateities viziją, tarsi linkėjimą būsimoms kartoms. Atsispirdami nuo seno mito apie žaltį-karalių Žilviną, albumą baigiame daina, kurioje medžiais paversti vaikai vėl virsta žmonėmis-karaliais.

- Kitais metais minėsite 25-ąją grupės gimtadienį. Ar atsirado grupės tradicijų?

- Koncertuodami mažesniuose Lietuvos miestuose, turime tradiciją užkopti ant apylinkėje esančio piliakalnio, taip pat vasaromis rengiame kūrybines stovyklas. Koncertine tradicija tapo koncertą susieti su tam tikrais kūrinių ir erdve - štai pavasario ir rudens lygiadieniuose atliekame specialią tam sudėliotą programą, ir visad Vilniaus Šv. Kotrynos bažnyčioje. Besikurianti tradicija - per Vasario 16-ąją jau trejus metus iš eilės grojame „Brolius“, tiesa, nuolatinės vietos dar ieškome...

- Kaip ir minėjote, tokia tradicija jau tapo pavasario ir rudens lygiadienių koncertai, ar ir nekoncertuodami tradicines lietuvių šventes stengiatės švęsti pagal papročius?

- Pagrindines šventes - Rasas, Kūčias, Kalėdas - švenčiame tradiciškai. Taip pat ir Užgavėnes - važiuojame į kaimą Žemaitijoje, vaikštome per kiemus su vietiniais.

KURDAMI NIEKADA NEKĖLĖME SAU UŽDUOČIŲ ATITIKTI KOKIĄ NORS ETIKETĘ

- Ar nemanote, kad šiandien lietuviai labai domisi užsienio šalių tradicijomis ir šventėmis, jas mini ir per dažnai pamiršta savąsias, o kartais netgi jų purtos?

- Šventės turėtų būti natūraliai išgyvenamas dalykas. Kai kurios naujos šventės mums yra sunkiai suprantamos. Bet, matyt, svarbiausia, kad jose būtų turinys.

- Pastarųjų metų kūrybinis etapas atnešė naujų, brandžių motyvų, o jį vainikavo albumas „Vilko vartai“. Ar tiesa, kad ne visos jo dainos sukurtos pastaraisiais metais?

- Taip, albume nemažai dainų, kurios užsimezgė seniai, kai kurios net apie 1995 m. Dainos augo, brendo,ėjo per savo „vilko vartus“ iki šiandieninio pavidalo. Bet yra ir spontaniškai gimusių, šviežių dainų.

- Kodėl kai kurios dainos turi neuiegti ilgą kelią, kad patektų į albumą?

- Dainos yra gyvas dalykas, jos yra linkusios augti, keistis. Net ir užfiksuotos albume jos nenustoja keistis - koncertuose įgyja kitų pavidalų.

- Lankėtės ir šiuo metu ne pačius geriausius laikus išgyvenančioje Ukrainoje. Kas yra tikra tautų draugystė? Klaidinga manyti, kad tik supanašėjus papročiams ir tradicijoms gyvensime taikoje?

- „Tautų draugystė“ skamba pompastiškai, o mums atrodo, kad viskas prasideda nuo mažų dalykų - konkrečių žmonių asmeninio santykio ir bendravimo.

- Ar „Vilko vartus“ pristatysite ir savo gerbėjams užsienio šalyse?

- Šiuo metu kaupiamės pristatymams Lietuvoje, vėliau ieškosime galimybių pristatyti albumą ir plačiau.

- Be koncertinės veiklos, su grupe „Skylė“ dažnai prisidedate prie įvairių projektų, roko operų ir kt. Ar šiuo metu jūsų horizontuose ir planuose yra naujų?

- Neseniai Karmazinų pilkapiuose pristatėme dar vieną kūrinį - muzikinę mitologinę dramą „Dūšėlės“. Tikimės, kad šis kūrinys ateityje taps dar viena gražia tradicija, - jį keitiname rodyti išskirtinai unikaliuose vietose: piliakalniuose, pilkapyuose ar kituose kultūros paveldo objektuose. Kitais metais taip pat yra minčių atgaivinti roko operą „Jūratė ir Kastytis“.

- Sako, kad jūsų muzika - „ne formatas“, šiandienos pasaulyje tai komplimentas ar nuvertinimas? O galbūt tai reiškia, kad esate unikalūs, neribojantys savęs?

- Kurdami dainas niekada nekėlėme sau užduočių atitikti kokią nors etiketę. Stengiamės kurti nuoširdžiai, tiesiog atiduoti giluminei tėkmei. Taip pat mums svarbu siekti kokybės - pradant garso įrašų, baigiant koncerto vaizdiniu sprendimu, kokybišku įgarsinimu, menišku apšvietimu.

Daugiau nei du dešimtmečius gyvuojanti populiari roko grupė „Skylė“ su dainininke Aiste Smilgevičiūte (38) atvertė naują kūrybos puslapį. Praėjus penkeriems metams nuo sėkmingiausio grupės projekto „Broliai“, jų rankose naujas albumas „Vilko vartai“, o lapkričio mėnuo paskirtas koncertiniam turui. Pasak Aistės, „Vilko vartai“ - ganėtinai spalvingas albumas, kuriantis artimą ryšį su kitu žmogumi, nusileidžiantis į savo gelmes, atliekantis savitus apeiginius veiksmus.

Eimantė JURŠĖNAITĖ

LAPKRIČIO 7 D. KAUNE
LAPKRIČIO 13 D. ŠIAULIUOSE
LAPKRIČIO 14 D. KLAIPĖDOJE
LAPKRIČIO 21 D. PANEVĖŽYJE
GRUODŽIO 5 D. VILNIUJE
WWW.VILKOVARTAI.LT

INFORMACINIAI RĖMĖJAI: tv3.lt 15 min.lt LRT RĖMĖJAI: relax MANO CREDITINFO DELTA NOVA LAISVALAIKIS

Ką manai?

Apie asmenukes...

Išpopuliarėjus mobiliesiems telefonams su integruota kamera, labai populiariu reiškiniu tapo ir asmenukų darymas. Iš pradžių tai laikyta smagia pramoga, tačiau pastaruoju metu vis dažniau prabyla psichologai įspėdami, kad šis nekaltas užsiėmimas gali tapti priklausomybe, o kai kuriose lankytinose vietose dėl saugumo sumetimų buvo uždraustos asmenukų lazdos. Ką mano apie asmenukes, „Laisvalaikis“ pasiteiravo dainininkė **INGRIDOS KAZLAUSKAITĖS** (31).



INGRIDA KAZLAUSKAITĖ

Asmenukės - tai savotiška šių laikų mada, smagus žaidimas. Suprantama, kad mes, moterys, mėgstame pasipuošusios nusifotografuoti, kartais pajuokauti ir nuotraukas parodyti draugams ar įkelti į socialinį tinklą, tačiau nereikia persistengti. Yra žmonių, kurie asmenukes į internetą kelia, paviešindami net pačias asmeniškiausias akimirkas - maudynes vonioje, pusryčius lovoje ir panašiai. Esu girdėjusi ir ne vieną atvejį, kai bandydami pasidaryti įspūdingas asmenukes žmonės tiesiog žuvo. Juk tai - tragedija. Matyt, ne veltui psichologai sako, kad nuolatinis asmenukų viešinimas gali atspindėti rimtas psichologines problemas. Reikia atrasti aukso viduriuką tarp smagumo ir priklausomybės. Aš ir pati kartais nusifotografuoju, o nuotraukas paviešinu, tačiau tikrai niekada neviešinėju labai asmeniškų dalykų. Nesuprantu, kai poros, romantiškai leidamos laiką dviese, puola fotografuotis. Nejaugi jie neturi apie ką pakalbėti, tad stengiasi įamžinti save, maistą, gėrimus? Man tabu - vaikai internete. Nedėčiau ne tik asmenukų, bet ir apskritai nuotraukų su savo vaikelio atvaizdu. Juk niekada negali žinoti, kas jas peržiūrins viešojoje erdvėje. Kitapus ekrano gali būti ir koks nors iškrypėlis. Todėl tėvai turėtų būti atsakingi ir vaikų nuotraukų neviešinti.

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ



STILINGI BAIGIA AUDRINGAI

ARS
LIBERA
INTERNATIONAL

ir

Žinių
radijas 15

PRISTATO:

BILJETUS PLATINA

bilietai.lt

Su „Laisvalaikio“ kortele
20%
nuolaida 2 bilietams

MARTYNAS KULIAVAS KONCERTE „SUGRĮŽIMAI“

LAPKRIČIO 11 d. 19 val. KAUNE
FILHARMONIJOJE

LAPKRIČIO 12 d. 19 val. VILNIUJE
MUZIKINIAME TEATRE „NEW YORK“



JAZZ BROTHERS KONCERTE „KELIONĖ DŽIAZO RITMU“

LAPKRIČIO 18 D.
19 VAL. VILNIUJE,
MUZIKINIAME TEATRE NEW YORK

DAUGIAU INFORMACIJOS
WWW.ARSLIBERA.EU

PARTNERIAI:

ST
Impress

IFRISKAS
PRODUKCIJA / PRINTING / BOOKS

LAISVALAIKIS
IN REPUBLICA

alfa.lt

Radio News Service

Sezono topas - „ombre“ lūpos

Veikiausiai retai moteriai kyla klausimas, kokių būdu galima pasidažyti lūpas. Atsakymas lyg ir paprastas, pasirinkti tinkančią madingą spalvą, galima paryškinti lūpų kontūrą. Daugiau šioje srityje lyg ir nieko naujo neišrasi. Tačiau, pasak vizažo meistrės Birutės Pajedienės, viena iš įdomiausių makiažo idėjų šį sezoną - dvispalvės arba „ombre“ lūpos. Tokio makiažo ypatybė - lūpos dažomos dviem, tarpusavy derančiomis spalvomis, lūpų centras dažomas ryškiai ir spalva tolygiai nušviesėja į kraštus. Pavyzdžiui, jei lūpas norite pasidažyti raudonai, dalį lūpų galite padengti oranžinės ar tamsiai rudos spalvos lūpų dažais.

Birutės Pajedienės makiažas

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

ZALGIRO ARENA
2016 m. sausio 29 d.



MUZIKOS ASOCIACIJOS METU APDOVANOJIMAI

5-ieji muzikiniai apdovanojimai



25-tas gimtadienis!

Bilietus platina:



AKCIJA vyksta 11 05 – 11 18 dienomis

Saulėgražoms
Y.E.S.
-35%

yes.

... ko gero, skaniausios!

Akcija vyksta prekybos centruose NORFA.
Kainos lentynoje jau su pritaikyta nuolaida. Akcijos prekių
skaičius ribotas. Papildomos nuolaidos netaikomos.

NORFA
PRAKTIŠKI ŽMONES RENKASI

Jaunesnė vos per valandą



Kosmetologės-medikės Noros Vanagaitytės profesinė patirtis - 12 metų

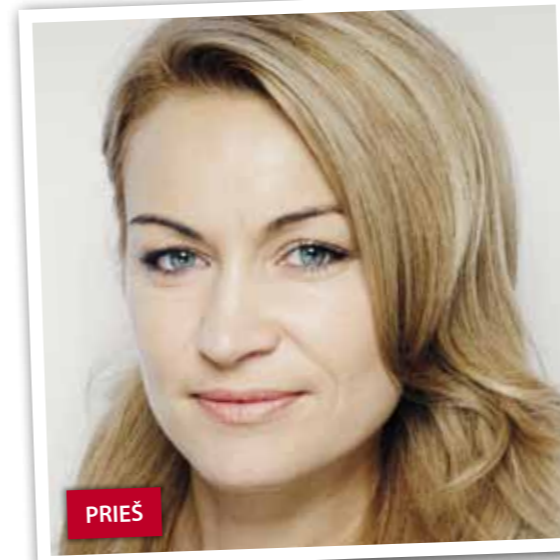
Jaunystės eliksyras dar niekas neišrado, tačiau apgauti skubantį laiką ir kovoti su atsirandančiais senėjimo požymiais gali padėti mokslas ir naujausios technologijos. „Gatineau“ grožio salono kosmetologė medikė **NORA VANAGAITYTĖ** rekomenduoja nelaukti, kol raukšlės taps tokios gilios, kad teks kreiptis į plastikos chirurgus, veido odos grožiui reikia pradėti rūpintis gan ankstyvame amžiuje, atsiradus pirmosioms mimikos raukšlelėms. Hialurono injekcijos yra greitas ir efektyvus būdas šalinti tiek mimikos, tiek gilesnes raukšles, vadinamąją pykčio raukšlelę tarp antakių, „žąsų kojules“ aplink akis arba raukšles tarp nosies ir lūpų.

Eimantė JURŠĖNAITĖ

- Kokio amžiaus moterims patartu mėtė atlikti šią procedūrą?

- Ji tinkama įvairaus amžiaus moterims ir vyrams, amžius ne rodo. Priklausomai nuo įvairių vidinių ir išorinių faktorių, kai kuriems dar paauglystėje pradeda formuotis gilesnės raukšlės kaktos srityje, o įžengus į trečiąją dešimtį tokios raukšlės pradeda itin erzinti. Hialurono rūgštis - tai medžiaga, esanti organizme.

Maždaug nuo 24 metų jos kiekis organizme mažėja, o atsinaujinimas lėtėja, todėl oda praranda drėgmę, elastingumą ir suglemba. Atjauninti odą galima hialurono rūgšties injekcijomis, kurios beveik visiškai atitinka natūralias medžiagas ir nesukelia alerginių reakcijų. Iš tiesų hialurono injekcijomis galima ne tik palenginti raukšles, bet ir suteikti lūpoms pušlumą ar suformuoti išraiškingesnius skruostus.



PRIEŠ



PO

Jau po pirmos procedūros pamatysite rezultatus - veido oda išsilygins, prisipildys drėgmės, pradingęs bet kokios nuovargio žymės. Todėl šią procedūrą mielai renka moterys ir merginos, kai reikia greitos ir neskausmingos „grožio injekcijos“ prieš įvairias progas, šventinius vakarėlius, vestuves ar pasimatymus.

- Kuo ši procedūra pranašesnė už kitas panašias procedūras?

- Iš tiesų panašios procedūros atliekamos priklausomai nuo odos būklės, raukšlių pobūdžio. Kokią procedūrą atlikti, parenka kosmetologas. Svarbiausia atsižvelgti į tai, kokio prekės ženklo priemonę renkatės ir koks specialistas tai atlieka. Grožio salone „Gatineau“ procedūros atliekamos „Restylane“ hialurono injekcijomis. Tai kokybiškos ir patikimos priemonės, kurias 1996 metais sukūrė švedų kompanija „Q-Med“. Tai sintetiniai negyvininės kilmės stabilizuotos hialurono rūgšties preparatai, skirti veido, kaklo, dekoltė raukšlėms užpildyti ir koreguoti.

- Kiek tokių procedūrų reikia, norint pasiekti trokštamą rezultatą?

- Pakanka vienos maždaug valandą trūkančios procedūros. Labai retais atvejais, esant itin gilioms raukšlėms, atliekamos dvi. Rezultatas matomas iš karto, o užpildai išlieka nuo 6 iki 18 mėnesių. Kadangi po procedūros retai atsiranda nedidelių mėlynių ar patinimų, ją galima atlikti tiesiog per pietų pertrauką ir ramiai eiti į darbą. Vis dėlto nerekomenduojama hialurono injekcijų dieną prieš svarbų renginį ar ypatingą šventę. Po

procedūros negalima lankytis soliariume, eiti į pirtį. Ji neatliekama vartojant antibiotikus.

- Vis dėlto po pusantų metų hialuronas iš organizmo pašalinamas...

- Tokiu atveju procedūrą galima pakartoti, tačiau net ir hialuronui pašalinus oda atrodė geriau, jaunatviškiau nei prieš procedūrą. Hialuronas drėkina audinius ir suteikia jiems elastingumą, tad net ir viena procedūra pagerina odos būklę.

- Kokias procedūras rekomenduotumėte atsiradus pirmosioms mimikos raukšlelėms?

- Puiki prevencija nuo raukšlių atsiradimo yra veido biorevitalizacija ir beadatinės mezoterapijos procedūros. Odos biorevitalizacija - tai odos atjauninimas, įvedant į dermą (vidurinę odos sluoksnį) hialurono rūgšties mikroinjekcijas. Šios injekcijos stimuliuoja odoje vykstan-

čią elastino ir kolageno sintezę, skatina odą greičiau atsinaujinti, drėkina, oda pasidaro lygesnė, stangresnė. Tokią procedūrą galima atlikti kas 3 mėnesius ar pusmetį. Be to, biorevitalizaciją pravartu atlikti ir prieš suleidžiant hialurono rūgšties užpildus. Tokiu atveju jie organizme išliks maždaug 3 mėnesiais ilgiau.

Prevenčiai galima atlikti ir beadatinę mezoterapiją, tai neinvazinė procedūra, kurios metu atliekamas veido šveitimas ir mezoterapijos aparatu biologiškai aktyvios medžiagos didelėmis koncentracijomis suleidžiamos į gilius odos sluoksnius, mažina raukšlių gylį, atkuria odos drėgmę, stangrina. Tokią procedūrą rekomenduojama atlikti kas mėnesį. Tinka tiek brandžios, tiek jaunos odos priežiūrai, atsiradus pirmajam raukšleliui tinklui aplink akis ar ankstyvoms mimikos raukšlėms, patamsėjusiems paakiams.

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

GATINEAU
GROŽIO SALONAS

Grožio salonas „Gatineau“
Totorių g. 19, Vilnius
Tel.: +3705261 8364, +37067544448
www.groziopaslaugos.lt



Su „Laisvalaikio“ kortele

20%

nuolaida iki gruodžio 15 dienos šioms grožio procedūroms:

- Veido odos biorevitalizacija
- Raukšlių užpildai hialuronu
- Beadatinė mezoterapija

gėlių, šortų ir kailių variacijos



Pavasariui ir vasarai -



Kolekcijoje pristatomi nestandartiniai šortai labiau primena maudymosi kostiumėlius

Amerikiečių dizaineris Denisas Baso (Dennis Basso), Niujorko mados savaitėje pristatydamas savo kolekciją 2016 metų pavasariui ir vasarai, rinkosi spalvas ir gėles. Pieštos, siuvinėtos gėlės ar jų aplikacijos puošė organzos, šifono sukneles, sijonus ar net paltukus. Dar įspūdingesnės kolekcijoje - kailių ir odos improvizacijos. Rankų darbo karpiniai ir siuvinėjimai apsiaustų kailiams suteikė nėrinų išvaizdą. Pristatydamas šortus dizaineris taip pat rinkosi nestandartinį variantą - jo šortai labiau priminė maudymosi kostiumėlius.

Kolekcijos akcentas - pieštos ar siuvinėtos gėlės ir jų aplikacijos



Apsiaustai puošti kailiu, o rankų darbo odos karpiniai atrodo kaip nėriniai



Deniso Baso (Dennis Basso) kolekcijoje - daug spalvų



Keiskis su **ARS LORETTA** grožio specialistais

Grožio namai ARS LORETTA tęsia įvaizdžio pokyčių projektą. Loterijos būdu trys laimingosios buvo nemokamai pagražintos ypatingoms jų gyvenimo progoms. Dailiosios lyties atstovės galėjo džiaugtis ne tik profesionalų parinkta šukuose-na bei makiažu, bet ir individualiais patarimais, kuriais vadovaudamasi moterys ir ateityje, prie veidrodžio praleisdamos minimaliai laiko, pasieks maksimalių rezultatų.

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/grozonamaiarsloretta>, 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



Linos istorija

Lina (37) - sėkmės sulaukusi verslininkė, pozityvumu trykštanti dviejų vaikų mama ir puiki žmona. Sava išvaizda moteris visada mėgo ir mėgsta stebinti aplinkinius, niekada neatsilikio naujausių mados tendencijų. Gavusi kvietimą į draugės rengiamą nuosavo butiko kolekcijos pristatymą, Lina nusprendė atiduoti į profesionalų rankas. Čia jai sukurtas įvaizdis tik paryškino jos asmenybę. Lina pasikeitė, bet liko savimi, tapo tokia, kokia yra giliai viduje - ryški asmenybė. Ugninė paprikos spalva atskleidė jos tikrąją prigimtį ir charakterį. Komanda, kuri rūpinosi Linos išvaizda, neabejoja, kad moteris bus ryškiausia vakaro viešnia.



Naujas Linos įvaizdis tik pabrėžė jos asmenybę. Grožio specialistai neabejoja, kad moteris taps ryškiausia vakaro viešnia.

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



Vizažistė GINTARĖ PIETUTYTĖ

Per konsultaciją nustatėme, kad Linos veido oda priskiriama šiltų spalvų tipui. Švelnių rudeninių spalvų paletė dabar jos kosmetinėje bus svarbiausia. Paryškinus lūpų formą koraliniu pieštuku, atskleidė vienas gražiausių Linos veido bruožų - šypseną. Antakiai paryškinti paprkinį atspalvį turinčiais šešėliais su kaštoninio atspalvio priemaiša. Linos oda prižiūrėta ir labai gaivi, todėl buvo parinktas lengvos tekstūros makiažo pagrindas. Dėl sveiko gyvenimo būdo nereikėjo daug maskavimo priemonių. Skruostai išryškinti modeliuojant ir suteikiant sveiką persikinį atspalvį.



Stilistė LORETA POVILAVIČIŪTĖ

Nualintiems Linos plaukams naudojome natūralių medžiagų - persikų kauliukų aliejaus, kviečių gemalų proteino, bičių vaško - prisotintus naujos formulės dažus. Šių dažų pagrindas užtikrina ryškios spalvos įsisukverbimą į plauko kamieną, sudrėkindamas plauką, suteikdamas jiems švelnumo, natūralų žvilgesį ir ilgai išliekantį spalvos sodrumą. Iškart po dažymo buvo atlikta „Keratine Active“ 5-ių žingsnių procedūra. Plaukai įgavo svorio, gyvybingo žvilgesio, be to, po šios procedūros Linai bus lengviau pačiai tiesinti plaukus.

Kaip taupiai atnaujinti garderobą?

Ko gali norėti moteris, kurios drabužinė - pilna, batų lentynos lūžta, bet nėra ko apsirengti? „Matyt, sunku atsiveikinti su daiktais, kuriuos kaupei keletą metų, pinigine nesprogsta nuo banknotų, o atsinaujinti labai norisi. Tai štai - septyni žingsniai, kaip atsinaujinti garderobą neišleidžiant milijono“, - pataria „Spintologijos“ autorė stilistė **AGNĖ GILYTĖ**.

PIRMAS

Jei tavo spintoje - ramios arba tamsios spalvos, ryškis naujiems eksperimentams. Nebūtina iš karto pulti prie madingo garstyčių spalvos palto (nors galėtum), tačiau įsigyti šios ar kitos madingos spalvos šaliką ar pirštines - tikrai gali. Nedvejok, jis tiks ir prie juodo, ir prie pilko ar tamsiai mėlyno palto ar puspalcio.

ANTRAS

Perkratyk savo spintos turinį. Tikrai turi drabužių, kurių nedėvi, nes jiems kažkas ne taip: pamušalas prairęs, rankovės ilgokos, kelnų klešnės platokos. Nuspręsk, kaip jie turėtų atrodyti, ir nunešk juos siuvėjai. Taip nuobodžios kostiumo kelnės gali tapti stilingais kapriais, o kiek pasiaurintas vyro megztinis - tavo mėgstamu drabužiu prie odinių tamprų.

TREČIAS

Jei drabužių turi pakankamai, tačiau vis tiek norisi ko nors naujo - pasižvalgyk po apatinių drabužių, pėdkelnių arba kvepalų parduotuves. Kad ir maža, bet nauja smulkmena džiugina ne ką mažiau nei didelis pirkinys.

Patraukliausios šio sezono spalvos:

**RAUDONOJO VYNO,
GARSTYČIŲ,
RUDA,
KARALIŠKA MĖLYNA
IR BALTA**

KETVIRTAS

Nepamiršk, kad yra drabužių, į kuriuos verta investuoti, o kuriems geriau pataupyti. Dvejodama, kiek pinigų skirti paltui ar rankinei, žiūrėk ne į kainą etiketėje, o susiskaičiuok, kiek kainuos vienas jo dėvėjimo kartas - taip tiksliai įvertinsi, ar tas daiktas vertas atsidurti tavo spintoje.

PENKTAS

Jau turbūt ne vienus metus šukuojiesi, kerpiesi ir dažaisi taip pat. Atsiversk keletą stiliaus tinklaraščių - ten apstu patarimų, kaip atnaujinti makiažo ritualus. Kartais tereikia ryškių lūpų dažų ar ryškesnių antakių ir tu - kaip nauja!

ŠEŠTAS

Apgalvok, ko tau reikia iš tikrųjų - spontaniškas pirkinys veda prie perpildytos spintos ir nuolatinio chaoso galvoje, svarstant, tai ką vis dėlto apsirengti. Keliauk į parduotuves su konkrečiu tikslu, o ne „kažko gražaus“. Idėjų žvalgybai skirk laiko sezono pradžioje, o jam įsibėgėjus - metas apsispresiti, ko iš tiesų tau reikia.

SEPTINTAS

Pasidomėk, kokie siluetai ir ilgiai madingi. Pagalvok, kurie iš jų tau tinka. Turi pažinoti savo kūną, kad tinkamai ir negaišdama laiko įsigytum būtent tai, ko tau reikia. Jei tavo klubai platoki, neverta kankintis su pieštuko silueta sijonu - jis tik dar labiau juos pabrėš. Geriau rinkis tiesaus kirpimo.



Daugiau spintos tvarkymo atsakymų ir patarimų - Agnės Gilytės seminaruose „Spintologija“
lapkričio 7 d. COMFORT HOTEL Vilniuje,
lapkričio 10 d. TALENT GARDEN Kaune ir
gruodžio 4 d. KULTŪROS FABRIKE Klaipėdoje.

Parengė Vaida ANDRIKONYTĖ

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

AKCIJA vyksta 11.05–11.18 dienomis

Magija

Glaistyti varškės sūreliai
MAGIJA, 0,45 g

~~0,35€~~
0,24€ 5,33 Eur/kg

Akcija vyksta prekybos centruose NORFA **HXXLXL**
Akcijos prekių skaičius ribotas.
Papildomos nuolaidos netaikomos.

NORFA
PRAKTIŠKI ŽMONĖS RENKASI



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

7 produktai gerai sveikatai ir gražiai figūrai

Norintieji padailinti figūrą ir atsikratyti nereikalingų kilogramų neretai imasi drastiškų priemonių - mažiau ir rečiau valgo ar net griebsia badauti reikalaujančių dietų. O iš tiesų tereikia į savo mitybą įtraukti keletą produktų, kurie be didelių kančių padės pasiekti norimų rezultatų ir dar papildys organizmą reikalingais vitaminais, mineralais ar skaidulomis.

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.



LAŠIŠA

Norintieji būti liekni, sveiki ir gražūs turi su maistu gauti pakankamai baltymų. Pasak mokslininkų, lašiša yra puikus baltymų šaltinis, maitinantis jūsų raumenis ir skatinantis medžiagų apykaitą. Beje, ši žuvis yra itin maistinga, tad suteikia ir sotumo jausmą. Daug baltymų turintis maistas reikalauja iš organizmo nemažai jėgų jam apdoroti, tad iš dalies galima sakyti, kad kalorijas pradeda deginti jau valgant. Be to, lašiša yra vienas geriausių natūralių omega-3 riebalų rūgščių šaltinių.

ŽIEDINIAI KOPŪSTAI

Skaidulos yra tas būtinas elementas jūsų mityboje, kuris ne tik leidžia būti sveikiems, gerai veikia virškinimo sistemą, bet ir padeda numesti svorį. Į savo mitybą įtraukę žiedinius kopūstus gausite ne tik būtiną skaidulų, bet ir antioksidantų bei vitamino C.



POMIDORAI

Ši daržovė mažai kaloringa, tačiau turi labai naudingos medžiagos likopeno, kuris padeda stiprinti vidinių organizmo sienelių struktūrą. Taip pat šioje daržovėje yra daug vitamino C. Tai yra puiki dietinė daržovė, skatinanti medžiagų apykaitą. Padeda regeneruoti ląsteles ir atsinaujinti jungiamajam audiniui. Mažina cholesterolį. O natūralios pomidorų sultys yra puiki prevencinė priemonė turintiems mažakraujystę. Taip pat puikiai malšina troškulį ir padeda mažinti nervinę įtampą bei šalina nuovargį. O pailsėjęs ir mažiau streso veikiamas žmogus rečiau paguodos ieško šaldytuve.



AVOKADAI

Tai tikras gerųjų riebalų šaltinis, turintis itin mažai cukrų ir pripildytas antioksidantų. Žinoma, avokadai yra labai kaloringi (100 g - 160-200 kcal) ir riebiūs, bet puikiai tiks ir padės besilaikant dietos, mat padeda tirpdyti nereikalingų riebalų perteklių. Avokadai gerina medžiagų apykaitą, saugo kepenis nuo riebalų kaupimosi, o tai labai svarbu siekiantiems sulieknėti ir pagražinti figūrą. Kadangi jis yra skanus ir sotas, puikiai tinka vietoj nesveikų ir organizmui nenaudingų užkandžių.



Redakcijos archyvo nuotr.



ŠPINATAI

Tai puiki lapinė daržovė, turinti daugybę organizmui reikalingų ir naudingų medžiagų. Špinatai ne tik gerai veikia medžiagų apykaitą ir ją spartina, bet ir yra puikus kalcio, kuris svarbus kaulams, šaltinis. Tai antioksidantų užtaisas, turintis vitaminų C ir E, A. Ši daržovė organizmą saugo ir nuo uždegiminių procesų. Geriausia tai, kad špinatai mažai kaloringi, tad juos kone būtina įtraukti į savo mitybą ir dietą.



SVOGŪNAI

Ne vieną šeiminingą virkdamas svogūnai patiekiamas suteikia geriausių skonių ir yra puikus nepavojinga daržovė. Svogūnai turi daug antioksidantų, mažina kraujo spaudimą ir cholesterolio kiekį organizme, taip pat greitina medžiagų apykaitą. Mokslininkų tyrimai parodė, kad dieta, kurioje gausu svogūnų, kelia nuotaiką, gerina miegą ir mažina riziką susirgti vėžiu. Taigi svogūnai puikiai tinka ir dietai, ir sveikatai.

AVIETĖS

Šios uogos šaltuoju metų laiku - sunkiau pasiekiamas skanėstas, tačiau jei spėjote prisirinkti jų ir užšaldyti, tai jau neblogai. Avietės turi mažai kalorijų, bet daug skaidulų, svarbių virškinimo sistemai. Jas rekomenduojama valgyti sutrikus medžiagų apykaitai ir esant vitaminų stokai. Tai daug geresnis užkandis nei bandelės ar šokoladai išalkusiems. Tiesa, geriausia valgyti šviežias arba, jei nėra pasirinkimo, šaldytas uogas. Pertrintos su cukrumi ir uogienėse avietės netenka beveik visų savo naudingų medžiagų, turi cukrų perteklių ir yra tiesiog skanu, bet sveikatai naudos neprideda.



Parengė Ringailė STULPINAITĖ

Neįtikimiausi medicinos rekordai

Nuostabių istorijų pasitaiko ne tik serialuose apie gydytojus. Štai dešimt fantastiškiausių dokumentais užfiksuotų medicinos rekordų.

1 Aukščiausia kūno temperatūra buvo užfiksuota Vilui Džonsui iš Atlantos (JAV). Į ligoninę vyras pateko patyręs šilumos smūgį. Jo kūno temperatūra pakilo iki 46,5 Celsijaus laipsnio. Iš ligoninės V.Džonsas buvo išrašytas po 24 dienas.

2 Žemiausia kūno temperatūra - 14,2 laipsnio - buvo išmatuota 1994 m. vasario 2 d. dvejų metų Karli Kozolofski, kuri šešias valandas praleido 22 laipsnių šaltyje. Vaikas buvo išgelbėtas.

3 Seniausias žmogus, kuriam buvo atlikta operacija, buvo Džeimsas Henris Bretas jaunesnysis iš Hjustono (JAV). Sėkminga klubo operacija buvo atlikta, kai jam buvo 111 metų ir 105 dienos.

4 Daugiausia tablečių išgėrė K.Kilneris iš Zimbabvės. Per 21 gydymosi metus nuo 1967 m. birželio 9 iki 1988 m. birželio 19 d. jis suvartojo 565 939 piliules.

5 Daugiausia injekcijų buvo padaryta Semjueliui Deividsonui iš Didžiosios Britanijos - jam teko 78 900 insulino injekcijų.

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.



6 Rekordinio kraujo kiekio prireikė operuojant 50-metį Voreną Džiričių iš Čikagos, sirgusį hemofilija. 1970 m. gruodį atliekant širdies operaciją jam buvo perpilta 2400 donoro kraujo vienetų (1080 litrų).

7 Nuo 1954 iki 1994 m. Čarlzui Jensemui iš JAV buvo atlikta 970 operacijų šalinant naujus darinius.

8 Per 10 metų - nuo 1979 iki 1989 m. - 8 didieji sąnariai iš dešimties reumatinio artaritu sergančiai Normai Vikvair (JAV) buvo pakeisti dirbtiniais.

9 Ilgiausiai buvo sustojusi Jano Revsdalo iš Norvegijos širdis, kai jis žiemą Bergen rajone iš laivo iškrito į jūrą. Dėl persaldymo jo širdis neplakė 4 valandas.

10 Per avariją „Formulės-1“ lenktynėse 1977 m. liepą britas Deividas Perlis patyrė 29 kaulų lūžius ir 3 išnirimus, o jo širdis ligoninėje stėjo šešis kartus. Pasveikęs jis toliau dalyvaudavo lenktynėse. D.Perlis žuvo 1985 m. liepos 2 d., kai jo lėktuvas nukrito į jūrą.

Parengė Milda KUNSKAITĖ

PRENUMERUOTI PAPRASTA IR PATOGU



2016 metų prenumerata
REPUBLIKA
 MŪSU

„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:

Vilniuje		Kėdainiuose		Klaipėdoje		Panevėžyje		Šiauliuose		Alytuje		Joniškyje		Kelmėje		Kuršenuose		Naujojoje Akmenėje		Pakruojuje		Radvilkiškyje		Utenoje										
A.Smetonos g. 2, 5 kab.	(8-5) 212-18-05 (8-618) 07-959	Laisvės pr. 60 (Spaudos rūmai), 1211 kab.	(8-5) 242-80-65	Mažvydo al. 3	(8-46) 41-13-14	„Akropolis“, Taikos pr. 61	(8-650) 51-131	V.Kudirkos g. 1 / Savanorių a. 12	(8-45) 43-98-98, (8-620) 97-178	Trakų g. 20	(8-41) 50-07-10	Dariaus ir Girėno g. 2a	(8-620) 97-176	Zemaičių g. 2-9	(8-687) 89-040	Laisvės gynėjų g. 14	(8-427) 54-381	J.Basanavičiaus g. 1	(8-41) 58-57-61	Respublikos g. 7	(8-425) 56-588	Kęstučio g. 8-2	(8-421) 61-704	Vasario 16-osios g. 10	(8-422) 53-451	Dariaus ir Girėno g. 46	(8-422) 50-163	Ateities g. 3	(8-389) 50-932					
(8-650) 43-742	(8-319) 56-625	(8-650) 43-742	(8-313) 51-075	(8-528) 39-200	(8-677) 98-736	(8-650) 43-742	(8-447) 79-029	(8-346) 51-378	(8-610) 02-351, (8-37) 40-02-55	(8-612) 58-018	(8-445) 53-949	(8-646) 26-189	(8-318) 52-374	(8-343) 92-562	(8-443) 21-233 (8-650) 18-774	(8-460) 48-440	(8-620) 58-664	(8-620) 56-525	(8-448) 72-419	(8-685) 30-867	(8-428) 51-337	(8-448) 68-766, (8-696) 81-789	(8-458) 33-241	(8-446) 54-433	(8-627) 50-528	(8-612) 97-522	(8-449) 51-421	(8-441) 75-474	(8-603) 18-288	(8-446) 54-433	(8-650) 43-742	(8-615) 24-284	(8-650) 43-742	(8-610) 45-539

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.Cvirikos 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	Šilelio 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
Plateliuose	Medsėdžių 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.	(8-446) 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	Lietuvninkų g. 20	(8-441) 75-474
Širvintose	Upeilio 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 renkasi 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.

El. reklama: naujas žvilgsnis į kasdienybę



Darius Bagdžiūnas

RUBRIKA PRISTATO „GAUMINA“

Kaip po darbų laukiant autobuso gauti nemokamą masažą? Ar jūsų į „Youtube“ keliami šmaikštūs namų vaizdeliai gali pagelbėti nevyriausybių organizacijų veiklos reklamai? Kaip įprastas ausines paversti prabangiu papuošalu? Atsakymus į šiuos klausimus rasite čia.

Vietoj IŠVADŲ

■ Kasdieniams daiktams sugalvokite naują funkciją.



<https://goo.gl/CBxUNQ>

Masažuojančios autobusų stotelės

Kas?

„KitKat“.

Kokia situacija?

Kolumbijos sostinėje Bogotoje gyvena daugiau nei 7 mln. žmonių. Kaip ir kiekvienas megapolis, taip ir šis pagarsėjęs nesibaigiančiomis eismo spūstimis, viešojo transporto grūstimis ir triukšmu. Savaime aišku, vietiniai nuolatos jaučia stresą ir ieško būdų, kaip jį numalšinti. Tai puiki tema reklamos kampanijai.

Ką padarė?

Sokoladukus pristatanti kampanija pasiūlė neįprastą būdą - masažą, padedančią atsikratyti streso. Autobusų stotelių stendus paverė vibruojančiais įrenginiais, tad tereikėjo priglusti prie jų ir pamaloninti nuvargusią nugarą. Vos tik kas „Twitter“ tinkle parašydavo „šandien aš pavargęs“, „KitKat“ komanda jam atrašydavo ir prisegdavo žemėlapi, kuriame pavaizduota, kur rasti visas atpalaiduojančias stoteles.

Rezultatai?

Idėja sulaukė didelio dėmesio. Žmonės fotografavo veiksmą gatvėse ir dalijosi juo socialiniuose tinkluose.

<https://goo.gl/i0lzYg>

Jūsų vaizdelis tampa reklama

Kas?

JWT.

Kokia situacija?

Internetė paskelbta galybė vaizdo klipų, kurių šonuose matome juodus plotus. Tokių atvejų pasitaiko 1 iš 6, o taip yra dėl to, kad žmonės filmuoja įrenginį laikydami ne horizontaliai, o vertikalčiai. Galbūt galima pasinaudoti šiuo trūkumu?

Ką padarė?

Būtent taip padarė Brazilijos nevyriausybines organizacijos. Sukūrė specialų puslapį, į kurį galima krauti savo vaizdo klipą, tuomet pasirinkti iš šalia siūlomų nevyriausybinių organizacijų sąrašo vieną ir jos žinutė atsirasdavo tuose niekam nereikalinguose juoduose plotuose. Na, o vėliau vaizdo klipas pasidalijamas jūsų „Youtube“ kanale.

Rezultatai?

Taip platindami savo vaizdelį žmonės drauge platino ir žinutes apie šunų prieglaudą, anoniminių alkoholikų klubus ir pan. Tikslus rezultatas neaiškus, tačiau faktas, kad apie šias organizacijas sužinojo gerokai daugiau žmonių nei iki tol.

<http://tinsel.me>

Papuošalu virtusios ausinės

Kas?

„Tinsel“.

Kokia situacija?

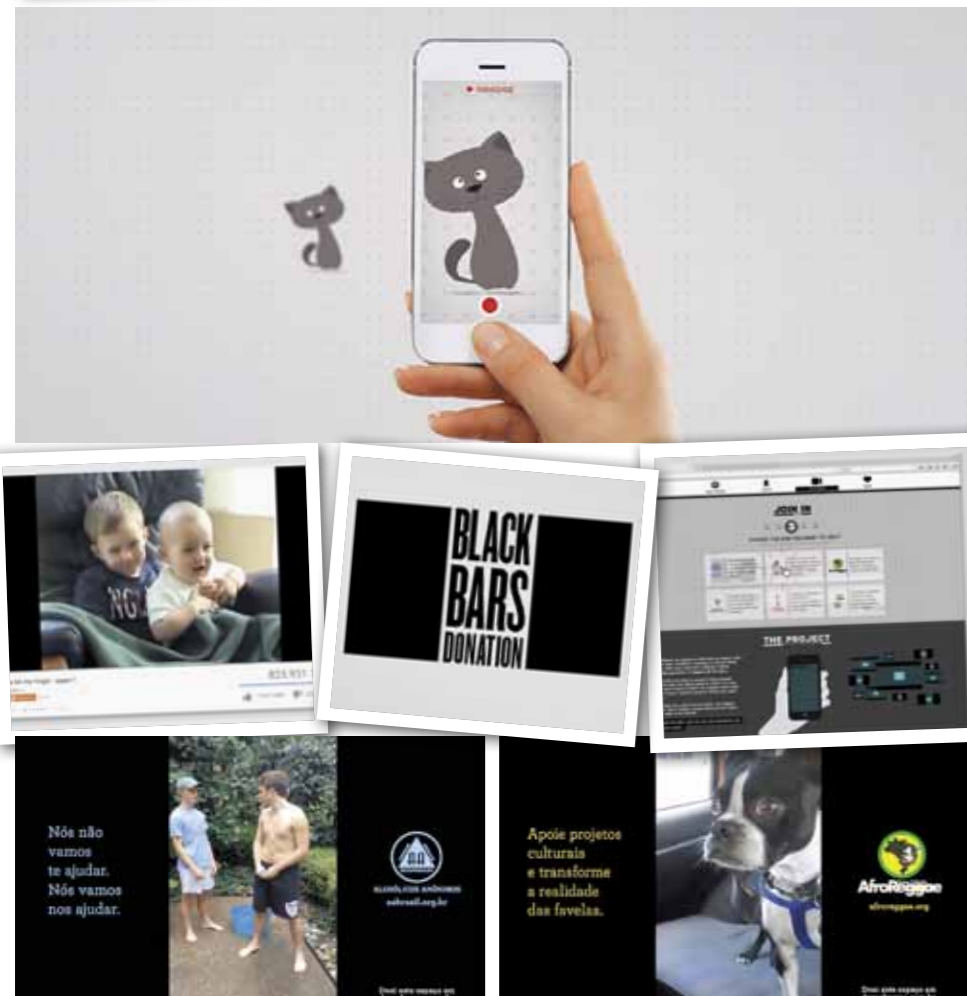
Įprastos ausinės yra nuobodžios. Ypač šiais laikais, kai aplink mus toks didžiulis dizaino ir technologinių sprendimų pasirinkimas. Kaip iš naujo sukurti ausines taip, kad jas norėtų užsidėti net damos, emancipacijos ir prabangius aukštuomenės vakarėlius?

Ką padarė?

Pagamino ant kaklo dėvimą papuošalą, kuriame įmontuotas mikrofonas (jei priverktų atsiliiepti į telefoninius skambučius) ir puikiai užslaptintos ausinės. Kai muzikos neklusote, elementus sujungiate atitinkama tvarka ir niekas net nepastebės, kad jūsų dėvimas papuošalas turi papildomą funkciją.

Rezultatai?

Neaišku, ar prie visų rūbų pavyks priderinti šį aksesuarą, taip pat mada keičiasi, tad jau po metų šis daiktas gali atrodyti nebeįdomus. Tačiau idėja taip patiko internetams, kad jie surinko daugiau nei 40 tūkst. dolerių, kad tik kuo greičiau būtų pradėta masinė gamyba.



MYLINTIEMS TEATRA



Aktorė Larisa Kalpokaitė
Srasio Zumbio nuotr.

KAS? „Vertėjas“.

Kiek viename spektaklyje gali tilpti meilės, neapykantos ir Lietuvos? Jūs galite tai patirti Vilniaus kameriniame teatre rodomame spektaklyje „Vertėjas“ pagal garsios išeivijos rašytojos Laimos Vincės pjesę. Spektaklį kūręs šeimininis teatro menininkų duetas Alicija Gian (JAV) ir Marius Mačiulis (Lietuva) jo žanrą ironiškai apibūdina kaip „lietuvių liaudies patriotinę dramą“.

■ Režisieriai - Alicija Gian (JAV)/Marius Mačiulis.

■ Vaidina: Ridas Jasiulionis, Alina Leščinskienė, Arturas Varnas, Larisa Kalpokaitė, Marcelė Zikaraitė, Renata Kutinaitė, Indrė Jaraitė, Tadas Gudaitis, Paulius Valaskevičius, Inga Filipovič.

KUR? Vilniaus kamerinis teatras, Konstitucijos pr. 23B, Vilnius.

KADA? Lapkričio 6 d. 19 val.

UŽ KIEK? 8-10 Eur.

LAISVALAIKIS REKOMENDUOJA

Ką veikti savaitgalį?



Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

AKTYVIEMS

KAS? Ekskursija „Vilniaus kiemeliai“.

Vilniaus senamiestyje galima pasivaikščioti ne vien gatvėmis. Ekskursijos metu susipažinsite su įdomiaisiais Vilniaus kiemeliais. Iš čia miestas galima pamatyti visai kitokį, negu esame įpratę. Puošnūs

ir skurdūs, erdvūs ir siauri kiemai atskleis dar nematytą miesto veidą.

■ Šios ekskursijos metu vidutiniškai sudeginamos 374 kcal!

KUR? Susitikimo vieta - prie Vilniaus katedros varpinės laiptų.

KADA? Lapkričio 8 d. 11 val.

UŽ KIEK? 13 Eur.

NORINTIEMS IŠMOKTI

KAS? Japoniška pynimo technika - kumihimo.

Kumihimo - tai japoniška pynimo technika, kurią pasitelkus supinamos dailaus rašto juostelės. Senovėje šios juostelės buvo pīnamos tarp pirštų ir naudojamos kario ar žirgo šarvams surišti. Taip pat kumihimo juostelės naudojamos rišant kimono - tradicinius japoniškus drabužius. Šiais laikais tokia technika kuriami ir papuošalai. Kumihimo pynimo technika kurti papuošalai yra gražiami karoliukais, sukuriami reljefai, galima išgauti įvairių raštų ir formų.

KUR? Japonijos agentūra „Yukari“, V. Mykoliaičio-Putino g. 5, 111 kab., Vilnius.

KADA? Lapkričio 6 d. 18 val.

UŽ KIEK? 15 Eur.



Redakcijos archyvo nuotr.

ESTRADOS GERBĖJAMS

KAS? „Rondo“.

Lietuviškosios estrados klasika, pašėlusio rokenrolo užtaisai ir improvizacijos laisvė, kurią suteikia solidūs patirties ir profesionalumo bagažas, - viso to su kaužu dovanos vakaras su legendine grupe „Rondo“.

Publikos laukia fantastiška proga įsisukti į tikrą „Rondo“ hitų viesulą.

KUR? Pramogų salė „Vakaris“, Pamėnkalnio g. 7/A. Stulginskio g. 8, Vilnius.

KADA? Lapkričio 7 d. 19 val.

UŽ KIEK? 9,20-13,20 Eur.

Parengė Ringailė STULPINAITĖ

HERAS BARYSAS SERGEJUS MASLOBOJEVAS TADAS JONKUS TOMAS PAKUTINSKAS

KING OF KINGS

11.14. VILNIUS
Siemens Arena
BUSHIDO SERIES 2015
HEROS
KOKI WORLD GP 2015 IN VILNIUS
- LIGHT HEAVYWEIGHT FINAL -
www.kokifights.com www.bushido.lt

TUVOS RESPUBLIKA/NIGERIS

GERKLINIS DAINAVIMAS IR DYKUMŲ BLIUZAS
HUUN HUUR TU & ETRAN FINATAWA

TIKETA, K-1, RETRIL MEDIA, tv3.lt, Miesto, air inn vilnius, J, YAKATA, DOMAVITA, EVERLAST, RC, STIKLITA, GERRAS, SPORTEKAMBAIS, VIB-FITNESS, VILNIUS, mogyi, vakaro ZINOS LYDERIS!, VILKANASTRŲ DVARAS

bilietai, www.gmgyvai.lt, facebook.com/gmgyvai, 2015 11 12 19:00, VILNIUS KEISTUOLIŲ TEATRAS, 2015 11 13 19:00, KAUNAS VDU DIDŽIOJI SALE, 15% nuolaida 2 švietėjų

GENERALINIS RĖMĖJAS: VILFAS ENGELMAN, INFORMACINIAI RĖMĖJAI: RESPUBLIKA, Made in Vilnius, RĖMĖJAI: VIESSMANN, pelicko, TORK, Green, KAUTRA bnt, intermedix



FAKTAI

- Aktorė En Hetavėj (Anne Hathaway) gimė 1982 m. lapkričio 12 d. Visas jos vardas - En Žaklina Hetavėj (Anne Jacqueline Hathaway).
- Pirmą kartą kine ji pasirodė 1999 m. televizijos seriale „Atsipeikėkite“, o vėliau išgarsėjo vaidindama tokiuose filmuose kaip „Princesės dienoraštis“, „Ir velnias dėvi „Prada“, „Nuotakų karai“, „Tarp žvaigždžių“ ir kt.
- Vaidmenį filme „Princesės dienoraštis“ En gavo peržiūros metu netyčia nukritusi nuo kėdės. Ji buvo pasamdyta tą pačią sekundę.
- Labiausiai En patinkančios aktorės yra Keitė Blanšet (Cate Blanchett), Sigorni Vyver (Sigourney Weaver) ir Mišelė Pfaifer (Michelle Pfeiffer). Tačiau sektiniais pavyzdžiais kine laiko aktorės Emą Tompson (Emma Thompson), Keitę Vinslet (Kate Winslet) ir Meril Stryp (Meryl Streep).
- 2014 m. atostogų Havajuose metu plaukiodama En vos nenuskendo. Ją išgelbėjo netoliese buvęs banglentininkas.
- Viena iš filmų apie Betmeną - „Tamsos riterio sugrįžimas“ - En vaidino moterį-katę, tačiau realybėje katėms ji yra alergiška. Taip pat ji yra alergiška laktozei. Aktorė yra nepastovioji vegetarė. Tai reiškia, kad kartkartėmis ji propaguoja vegetarizmą, bet kai tik pabosta, meta šį reikalą.

juo patenkinta, nemanau, kad darbas yra mano pirmas ir svarbiausias prioritetas gyvenime. Negalima dirbti aukojant šeimos ar draugų, mylimųjų buvimą kartu.“ Beje, En teigia suprantanti, kad jaunos aktorės vaidmenis gauti lengviau, ir dėl to nė kiek nesijaudina, nes ir pati būdama dvidešimties džiaugdavosi galėdama lengvai gauti vaidmenis. Nuo to juk ir prasidėjo jos karjera.

Apie sektinus pavyzdžius

„Niekada neturėjau noro būti kam nors sektinu pavyzdžiu. Manau, tą sekundę, kai pradėsi galvoti, kad jau esi sektinas pavyzdys ir dėl to gali elgtis kaip nori, nes manai, kad taip elgtis ir kiti, pats sau kasi duobę. Sektinu pavyzdžiu ar autoritetu žmogus tampa tuomet, kai, kad ir galvotų kiti, jis pats elgiasi ir gyvena pagal savo įsitikinimus ir norus“, - pasakojo En.

Apie senatvę

Aktorė sako, jog bene didžiausias plusas darbe yra tai, kad filmuojantis ji gali tarsi keliauti laiku ir patirti tai, kas dar nepatirta: „Filmai man kartais leidžia „pasenti“, tapti vyresnei, nei esu. Ir tai man labai patinka, nes aš nuo pat paauglystės galvoju, kas bus, kai ta paauglystė baigsis, kas bus, kai būsiu gerokai vyresnė, ir tas nežinojimas mane baugino.“

Apie vyrą

„Kadangi mes iki santuokos su Adamu Šulmanu (Adam Shulman) kartu buvome jau kelerius metus, manėme, kad santuoka realiai nieko nepakeis. Bet kažkas pasikeitė. Iki santuokos nesupratau, kad dalis manęs vis dar turėjo tą savaus instinktą, o dabar visas susidėliojo į vietas. Aš visa Adamo, o jis - mano“, - sakė En.

Parengė Ringailė STULPINAITĖ

EN HETAVĖJ - aktorė, kuriai papildomi kilogramai ne bėda

Lapkričio 12-ąją aktorė EN HETAVĖJ (Anne Hathaway) švęs savo 33 metų gimtadienį ir toliau džiaugsis gyvenimu, nes atrodo, kad tą ji tikrai moka. Aktorė dėl karjeros neketina skaičiuoti kiekvieno kilogramo, nėra pametusi galvos dėl išvaizdos, per daug neatvirauja apie asmeninį gyvenimą ir net aktorystės nelaiko savo svarbiausiu gyvenimo prioritetu. En - drąsi ir savimi pasitikinti aktorė, kuriai priimtinausia elgtis ir gyventi tik pagal savo norus ir įsitikinimus.

Apie išvaizdą

„Hollywoodo žvaigždės privalo būti atsargios, nes jei priaugi kelis papildomus kilogramus, tavo kino kūrėjai jau gali laikyti storu. Aš manau, kad sėkmė kine turi nulemti talentas, o ne keli kilogramai ir seksuali išvaizda. Aš neturiu laiko būti kankinama dėl savo svorio. Esu ne kartą girdėjusi, kad esu tinkamiausia aktorė vienam ar kitam vaidmeniui, bet štai priaugau svorio ir tai nėra gerai. Aš nenoriu dirbti su tais, kurie nesupranta, kad man tie keli kilogramai netrukdo. Būsiu atvira, mane nervi-

na, kai etalonu laikoma itin liekna moteris, tie maži, liesi kūneliai be jokio riebaluko. Tai elementariai nesveika“, - sakė En. Aktorė mano, kad net ir kai kurie dizaineriai kuria tokius drabužius, kuriuos gali dėvėti tik merginos, pačios atrodančios it pakabos, nes drabužis kitaip net ir atrodo negražiai.

Apie aktorystę

En įsitikinusi, kad per daug aktyvus višas gyvenimas aktoriams gali smarkiai pakentti: „Nors aš labai myliu savo darbą, esu

TELE@LITUA

2015 m. lapkričio 6-12 d.



Vitalijus Cololo apie moterų džungles

Interviu su Vitalijumi Cololo - 39 p.

TV3 nuotr.

Televizijos plusai ir minusai pagal

Sandrą Chlevickaitę

Tituluota gražuolė SANDRA CHLEVICKAITĖ prisipažįsta, kad peržiūrėti viską, ką rodo TV kanalai, būtų gaila ir taip brangaus laiko. Todėl moteris pasirenka tik tai, kas įdomiausia. Ir nors kiti kritikuoja televizijos programas, S.Chlevickaitė negaili ir gerų žodžių laidų kūrėjams.



+ INFORMACINĖS LAIDOS

Jas žiūriu ir vertinu gerai. Tiesa, gal negiamos informacijos ten yra daugiau nei teigiamos, bet, matyt, tokia mūsų kasdienybė.

+ FILMŲ PASIRINKIMAS

Tenkina. Nors daugelį filmų juk dabar galima pasižiūrėti internetu.

+ TALENTŲ ŠOU

Žiūriu „Lietuvos balsą“ ir „X Faktorių“. Juos vertinu puikiai, manau, padaryti pakankamai profesionaliai.

+ GYVENIMO BŪDO ŽURNALAI

Patinka tokio pobūdžio laidos, jas mielai pasižiūriu.

+ DOKUMENTIKA

Labai mėgstu laidas, susijusias su kelionėmis ir kulinarija.

- REKLAMOS INTARPAI

Reklamos labai vargina. Džiaugiuosi, kad turiu išmaniąją televiziją, todėl galiu reklamas prasukti.

- LIETUVIŠKŲ SERIALŲ TRUKMĖ

Man patinka lietuviški serialai. Pavyzdžiui, dabar žiūriu naują serialą „Visi vyrai kiaulės“. Bet kad jau labai trumpas. Būtų smagus, bet, išėmus reklamą, to serialo išėina vos 10 minučių.

Parengė

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

TRUMPAI



Nuo lapkričio 7 d. TV6 kanale - nauja aktyvaus gyvenimo būdo laida „Sporto žmonės“. Čia laukia interviu su stalo teniso žvaigžde Rūta Paškauskienė, badmintoną šalyje garsinančiu Kęstučiu Navicku, talentingąja šuolininke į aukštį AIRINE PALŠYTE ir kitais. Apie žinomus atletus pasakos juos geriausiai pažįstantys žmonės - draugai, šeimos nariai, kolegos. Nauja laida žada atskleisti, kaip atrodo sportininkų gyvenimo užkulisiai.



Prieš mėnesį trečiosios atžalos susilaukusi dainininkė RŪTA ŠČIOGOLEVAITĖ-DAMIJONAITIENĖ praėjusią savaitę per technikos apdovanojimus „TECH TOP 2015“ jau pasirodė scenoje. Moteris prisipažįsta, kad derinti darbą ir šeimą yra itin sudėtinga. „Negali staiga atsisakyti filmavimų ar koncertų, jei atsitinka kažkokia nelaimė. Atlikėjas negali pasiimti biuletenio. Kitokį darbą dirbantys žmonės sako, jog viską mestų. Bet tai supranta tik artistai“, - sakė Rūta.



VITALIJUS COLOLO: „tėtis“ nėra tik pavadinimas

Jau greitai TV3 kvies žiūrovus įsijungti naują televizijos realybės šou „Tėtis namuose“ su humoristu ir laidų vedėju VITALIJUMI COLOLO (41). Šiame projekte vyrai turės galimybę per savaitę ne tik suprasti, bet ir patirti, ką reiškia viena ranka kepti blynus, kita lyginti skalbinius, koja supti vaiko vežimėlį ir tuo pačiu metu mokyti vaiką skaityti. Vitalijus tikisi, kad pažiūrėję šį projektą vyrai labiau mylės savo moteris, žmonas ir dažniau ateis joms į pagalbą.

Ringailė STULPINAITĖ

- Būsime netrukus TV3 eteryje pasirodysiančio projekto - realybės šou „Tėtis namuose“ - vedėjas. Kuo šis projektas bus naudingas ir įdomus žiūrovams?

- Šis projektas įdomus tuo, kad jis artimas kiekvienam žiūrovui, nes bus apie mūsų gyvenimą, kasdienybę, kurioje kartais nutinka taip, kad tėtis lieka vienas namuose. Taigi projekte vyrai savaitei liks namuose ir turės suktis vieni, atlikdami ne tik savo, bet ir žmonos pareigas. Moterims turėtų būti gana juokinga tai stebėti. Nors tikriausiai moterys tikisi ir žino, kad jų vyrai yra ažuolai ir už jų jos jaučiasi saugios, tarsi už akmeninės sienos, stebėdamos projektą jos gali pamatyti, kad vyrams ne viskas įveikiama. Juk yra kasdinių situacijų, darbų, kurie moterims yra įprasti ir aiškūs, o vyruos gali išmušti iš vėžių ar įstumti į kampą.

- Tai šiame projekte vyrai turės suprasti, ką reiškia daryti keliolika darbų vienu metu?

- Žinoma, jie turės atlikti ne tik savo pareigas. Žmonos jiems bus palikusios sąrašuką su numatytais darbais, kuriuos paprastai padaro jos. Jie galbūt matė, kaip viskas daroma, bet patys nėra darę ir pamatys, kad langai patys nenusivalo ir užuolaidos pačios neišsiskalbia. Galbūt

kai kuriems dalyviams vyrams teks pirmą kartą įjungti skalbimo mašiną ir išsiaiškinti, kuri skalbimo funkcija reikalinga. Vyrams juk smagu žiūrėti išgyvenimo negyvenamose salose projektus ir jie juokiasi, kai moterys nežino, kaip užkurti laužą. O dabar vyrai atsiras moterų gyvenimo džiunglėse ir turės suktis. Manau, kad tai savotiškai bus ir edukacinė laida, parodanti vyrams, kiek moterys visko nuveikia ir kaip, galbūt jie susimąstys ir pradės jų darbą labiau vertinti. Galbūt dažniau ateis patys į pagalbą, dažniau sakys komplimentus ir supras, kad jų moterims taip pat reikia dėmesio ir poilsio.

- Ar pačiam nebūtų sunku doris su moters-žmonos pareigomis?

- Man tikriausiai nebūtų labai sunku. Nors nėra tokio vyro, kuris viską žino ir moka, bet man yra tekę likti vienam su dukra, gaminti ir tvarkyti namus. Kai tik grįžtu į Druskininkus, šeima žino, kad už savaitgalio maisto gaminimą esu atsakingas aš. Keliuosi anksčiau ir visuomet padarau pusryčius, moku skalbti ir galiu tai daryti kad ir rankomis, namuose visada apžiūriu, ką reikia padaryti. Tarkim, artimiausią savaitgalį aš tvarkysiuosi namuose, nes turiu surūšiuoti, kurių vasarinių daiktų jau nereikia, ką turiu paruošti žiemai. Ir aš, dirbdamas šiame projekte, supratau, kad man dar yra kur pasitempti.

- Ar „tėtis namuose“ ir „vyras namuose“ yra tapatūs dalykai?

- Tėtis namuose yra daugiau nei tik vyras. Šeimai nereikia tik pinigų, kuriuos gali uždirbti ir atnešti vyras. Šeimai reikia tėčio, dėmesio, buvimo šeimoje. „Tėtis“ nėra tik pavadinimas, tai augimas kartu su šeima. Vyrai yra medžiotojai, jie uždirba pinigus ir dažnai galvoja, kad to užtenka, bet, deja, ne. Jeigu tėčio nėra tuomet, kai vaikui reikia, jis auga, klausia, mokosi, vaikas atranta prašyti tėčio pagalbos ir apskritai į jį kreiptis. Vaikui pradeda atrodyti normalu, kai tėvas grįžta namo ir nebendrauja, nes labai dirbo.

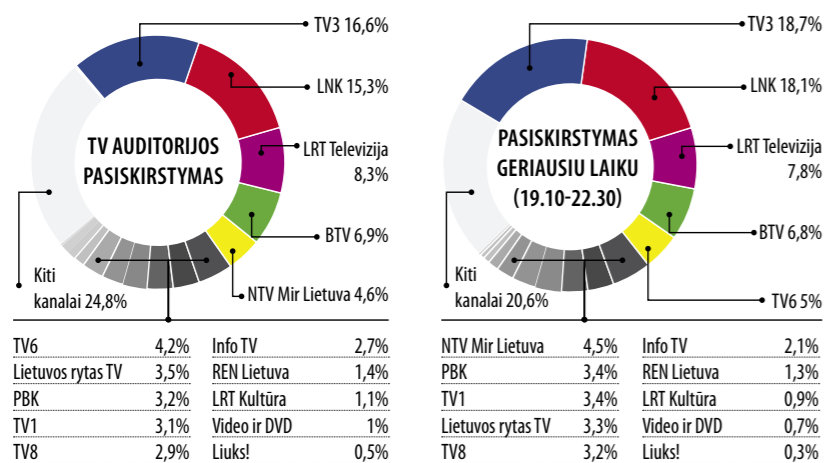
- Dažnai sakoma, kad šeimos galva yra vyras, tačiau kaklas - moteris, o ji ir sukioja galvą. Kaip manote, tai tiesa?

- Aš manau, kad moteris turi sutvarkyti visus reikalus taip, kad vyras galvotų, jog jis yra šeimos galva. Tikriausiai vyrai yra šeimos stuburas, o moterys - kaklas ir smegenys. Moteris turi būti gudresnė už vyrus. Kiekvieną vyrą reikia gudrumu paruošti darbams, o ne pykti, kad jie neina visko daryti tą pačią sekundę. Jeigu rodo krepšinį, vadinas, susiklostė tokios aplinkybės, kad vyras tuo metu negali padėti, bet tai nereiškia, kad jis nenori padėti vėliau. O jei varva čiaupas, reikia sakyti, kad mielai pasipuoštumėte naujais apatiniais, tačiau net duše nusimaudyti negalite dėl to sugedusio čiaupo. Vyras tikrai bėgs jo tvarkyti.

Realybės šou „Tėtis namuose“ TV3 eteryje žiūrėkite nuo lapkričio 9 d., pirmadieniais, 20 val.

REITINGAI

TV AUDITORIJA



TV TOP10

Nr. Laida	TV	Reitingas
1 X FAKTORIUS	TV3	11,5
2 NUO...IKI	LNK	11,1
3 KK2	LNK	10,0
4 VALANDA SU RŪTA	LNK	9,9
5 TV3 ŽINIOS	TV3	9,1
6 KK2 PENKTADIENIS	LNK	8,8
7 MUZIKINĖ KAUKĖ	BTV	8,3
8 LNK ŽINIOS	LNK	8,1
9 KARALIŠKA DRĄSA	TV3	8,0
10 MOTERYS MELUOJA GERIAU	TV3	7,7

Duomenys: TNS LT, 2015 m. spalio 26 - lapkričio 1 d.



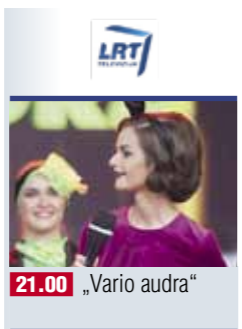
8.55 „Meilės sūkuryje“

- 6.40 Teleparduotuvė. 6.55 „Simpsonai“ (N-7). 7.55 „Kempiniukas Plačiakelnis“.



7.50 „Volkeris, Teksaso reindžeris“

- 6.25 Dienos programa. 6.30 „Žuviukai burbuliukai“.



21.00 „Vario audra“

- 6.00 LR himnas. 6.05 Labas rytas, Lietuva.



15.35 „Prokurorų patikrinimas“

- 6.15 TV serialas „Policija ir Ko“ (N-7).



22.40 „Pasitikėk draugais“

- 6.50 Programa. 6.54, 14.35 TV parduotuvė.



20.00 Kultūra

- 6.00 LR himnas. 6.05 Mūsų miesteliai.



20.00 „Nebylus liudijimas“

- 6.10 Dienos programa. 6.15 „Karadajus“ (N-7).



19.00 „CSI kriminalistai“

- 6.50 Teleparduotuvė. 7.05 „Beverli Hillsas 90210“ (N-7).



21.10 „Poniutė kaime“

- 9.00 Balticum TV žinios. 9.30 Įspūdingiausių interjerų dešimtukas.



LNK 22.55

„ATEINU SU LIETUMI“

VEIKSMO TRILERIS. Airija, Didžioji Britanija, Honkongas, Ispanija. 2008. Režisierius Angas Hungas Čanas.

Privatus detektyvas, buvęs Los Andželo policininkas Klainas, vykdydamas paslaptingo milijardieriaus užsakymą, vyksta į Filipinus ir Honkongą.



LNK 21.00

„VINGIUOTAS KELIAS NAMO“

KOMEDIJA. JAV. 2010. Režisierius T.Filipsas. Vaidina R.Daunis jaunesnysis, Z.Galifianakis, Dž.Luis.

Architektas Piteris netrukus taps tėvu. Todėl jis skuba į Los Andželą pas mylimą žmoną, kad gimdymo akimirka būtų šalia.



TV6 23.00

„UŽ PRIEŠO LINIJOS. KOLUMBIJA“

KARO TRILERIS. JAV. 2009. Režisierius T.Matesonas. Vaidina Dž.Mangaliskas, S.Baueris, K.Deividas.

Kolumbijoje tvyro chaosas, ir JAV išsiunčia specialųjį JAV karinį jūrų laivyno dalinį, privalantį užtikrinti, kad derybos tarp Kolumbijos vyriausybės ir sukilėlių būtų taikios.



TV3 23.55

„MIRTIES PRABUDIMAS“

VEIKSMO FILMAS. JAV, Vokietija. 2004. Režisierius F.Martinesas. Vaidina Ž.K.Van Damas, S.Jamas, T.Skienna.

Benas Arčeris - daugybę metų nusikaltimais vertęs vyras. Beno žmona yra socialinė darbuotoja, padedanti Amerikoje įsitvirtinti nelegaliems imigrantams iš Kinijos.

TV8

7.00 TV Pagalba. 8.40 Ekstremalus namų pokyčiai. 9.40 „Mažųjų gyvūnelių krautuvių“.

INFO TV

6.00 Info diena. 10.00 Žinios. 10.35 Dviracio šou. 11.05 Taurų ragas.

PBK

9.00 Naujienos. 9.25 Labas rytas. 10.05 Gyvenk sveikiai! 11.20, 12.20 „Didžioji“.

RTR PLANETA (BALTIJA)

4.00 Rusijos rytas. 8.55 Apie tai, kas svarbiausia. 10.00, 13.00, 16.00, 16.50, 19.00 Žinios.

REN

7.05 „Fiksikai“. 7.50 Reporterų istorijos. 8.15, 12.45, 19.25 Pasaulio paslaptys su A.Capman.

NTV MIR

5.00 NTV rytas. 6.10, 7.05 „Muchtaro sugrįžimas 2“.

TV POLONIA

7.05 Pasaulis sukasi. 7.55 Polonijos reportažas. 8.30 „Pono Balagano pasakos“.

TV1000

4.40 „Finstounai“. 6.20 „Pavojingi žaidimai“ (N-14).

DISCOVERY

6.10, 7.50, 20.00 Kaip tai veikia? 6.35, 20.30 Kaip tai pagaminta? 7.00, 11.50 Greitai ir triukšmingai.

TRAVEL

6.00, 12.00, 24.00 Muziejų paslaptys. 7.00 Pasaulio keliautojas. 8.00, 13.00, 19.00 Naujo būsto paieška.

ANIMAL PLANET

6.36, 0.45 Iškviečiami tramdytojai. 7.25, 11.00 Kinologijos įvadas.

SPORT1

8.00 Pasaulio regbio čempionatas. 9.00 Ispanijos „Endesa“ lygos 3 turo apžvalga.

VIASAT SPORT BALTIC

7.00 Krepšinis. Eurolyga. „Laboral Kubxa“ - „Anadolu Efes“.

EUROSPORT

7.00, 21.30, 0.30 Sporto linksmybės. 8.00 Anglškasis biliardas.

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 6-12 d.

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

KINAS

Premjera

„007 Spectre“ „Spectre“

Kino teatruose nuo lapkričio 6 d.

- **Trileris**, JAV, Jungtinė Karalystė, 2015
- **Režisierius**: Sam Mendes
- **Vaidina**: Monica Bellucci, Ralph Fiennes, Daniel Craig, Ben Whishaw, Christoph Waltz, Dave Bautista, Lea Seydoux ir kiti
- **IMDB**: 7,9/10

Agentas 007 naujausiam filme stoja prieš didžiausią pavojų savo karjeroje: paslaptinę organizaciją „Spektras“.

Prieš trejus metus Džeimsas Bondas, kurį jau ketvirtą kartą vaidina Danielis Kreigas (Daniel Craig), filme „Skyfall“ turėjo išspręsti sudėtingą šaradą, kurios centre buvo jo vadovė M, bėganti nuo savo praeities paslaptį. Per suimtą, tačiau sugebėjusį pasprukti poną Vaitą Bondas beveik prisikasė iki itin slaptos organizacijos, žinomos „Quantum“ pavadinimu. Deja, akistata su nusikaltėliais pareikalavo didžiulės aukos: M buvo nužudyta ir mirė ant Bondo rankų.

Ją pakeitęs Garetas Meloris, kaip naujasis MI6 vadovas, turi iki paskutiniųjų kovoti po-



Filmo žvaigždės Danielis Kreigas (Daniel Craig) ir Monika Belučė (Monica Bellucci)

EPA-Eltos nuotr.

litinį karą su savo šalies valdžia, norinčia labai susilpninti slaptosios organizacijos galias ir galimybes. Tuo metu panelė Monipenė Bondui slapta perduoda velionei M priklausiusią dėžutę, kurioje agentas 007 aptinka užuominų apie didžiulę paslaptį ir iš savo paties praeities. Gavęs užduotį iš naujojo M ir siekdamas atsakyti į asmeninius klausimus, Džeimsas Bondas iškeliauja į Meksiką, Austriją ir Maroką, vaikydamasis slaptą or-

ganizaciją, iš kai kurių užuominų - dar galin-gesnę nei „Quantum“. Kol kas Bondas žino tik jos pavadinimą: „Spektras“. Tačiau netrukus susipažįsta ir su žmogumi, kuris galbūt vadovauja organizacijai: Francu Oberhauze-riu. Sekdamas užuominomis, Bondas susitinka ir seną savo priešą, kuris jam atskleis faktų, priversiančių slaptąjį agentą abejoti viskuo, už ką jis iki šiol kovojo.

„Forum Cinemas“ inf.

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„007 Spectre“ (trileris, JAV, Jungtinė Karalystė, N-13) - 6-12 d. 11.30, 13, 14.40, 16, 18, 18.50, 20, 21.10, 21.30 val. (12 d. 13 val. seansas nevyks; 6 d. 20 val. seansas nevyks; 21.30 val. seansas vyks 6 d.).

„Munis: mažasis Mėnulio globėjas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 6-12 d. 10.20, 11.10, 12.30, 13.20, 15.30 val.

„Kanibalai“ (siaubo f., JAV, N-18) - 6-12 d. 14.30, 16.50, 19.20, 21.50 val.

„Kunigo naudą velniai gauda“ (kriminalinė komedija, Lietuva, N-13) - 12 d. 17 val.

„Paskutinis raganų medžiotojas“ (mistinis veiksmo f., JAV, N-13) - 6-12 d. 11, 13.40, 16.10, 19, 21.30 val. (6, 12 d. 19 val. seansas nevyks).

„Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 6-12 d. 10.10, 11.20, 13.30, 15.40, 17.40 val. (11.20 val. seansas vyks 7-8 d.; 6 d. 17.40 val. seansas nevyks).

„Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 6-12 d. 12.20, 14.20, 14.40, 16.40 val. (14.40 val. seansas vyks 12 d.; 12 d. 16.40 val. seansas nevyks).

„Be sienų“ (romantinė komedija, Rusija, N-13) - 6-12 d. 10.40, 16.20, 18.40 val. (12 d. 16.20 val. seansas nevyks; 6, 12 d. 18.40 val. seansas nevyks).

„Marsietis“ (trileris, JAV, N-13) - 6-12 d. 10.50, 21.20 val.

„Paranormalūs reiškiniai: vaiduoklio dimensija“ (siaubo f., JAV) - 6-12 d. 13.50, 19.10 val.

„Everestas“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 6-12 d. 18.10 val.

„Pasivaikščiojimas“ (drama, JAV, 3D, N-13) - 6-12 d. 20.50 val.

„Dėdė, Rokas ir Nida“ (romantinė komedija, Lietuva, N-13) - 6-12 d. 15.40 val.

„Purpurinė kalva“ (fantastinė siaubo drama, JAV, N-16) - 8, 10 d. 21.40 val.

„Legenda“ (kriminalinė drama, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) - 8, 10 d. 21 val.

„Skautai prieš zombius“ (siaubo komedija, JAV, N-16) - 7, 9, 11 d. 21.40 val.

„Išmokyk mane mylėti“ (drama, Italija, JAV, N-13) - 7, 9, 11 d. 21 val.

FORUM CINEMAS VINGIS

„007 Spectre“ (trileris, JAV, Jungtinė Karalystė, N-13) - 6-12 d. 11.40, 15, 17.15, 18.20, 20.30, 21.30 val. (12 d. 17.15 val. seansas nevyks).

„Munis: mažasis Mėnulio globėjas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 6-12 d. 11, 12, 13, 15.10 val.

„Kanibalai“ (siaubo f., JAV, N-18) - 6-12 d. 16, 18.20, 20.40 val.

„Kunigo naudą velniai gauda“ (kriminalinė komedija, Lietuva, N-13) - 12 d. 17 val.

„Brangakmeniai“ (baletas) - 8 d. 18 val. (Premjeros įrašas iš Maskvos Didžiojo teatro!)

Scanorama 2015 (festivalis) - 6-12 d.

„Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 6-12 d. 12.20, 14.30, 16.40, 18.50 val. (12 d. 12.20 val. seansas nevyks; 8 d. 16.40 val. seansas nevyks; 6, 8 d. 18.50 val. seansas nevyks).

„Monstrų viešbutis 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 6-12 d. 11.15, 13.30 val.

„Paskutinis raganų medžiotojas“ (mistinis veiksmo f., JAV, N-13) - 6-12 d. 14.10, 18.50, 21.20 val.

„Jaunystė“ (drama, Didžioji Britanija, Italija, Prancūzija, Šveicarija, N-16) - 6-12 d. 13.10, 18.10 val. (12 d. 13.10 val. seansas nevyks).

„Be sienų“ (romantinė komedija, Rusija, N-13) - 6-12 d. 15.50, 18.40 val. (12 d. 15.50 val. seansas nevyks).

„Paranormalūs reiškiniai: vaiduoklio dimensija“ (siaubo f., JAV) - 6-12 d. 13.40, 20.50 val.

„Pasivaikščiojimas“ (drama, JAV, 3D, N-13) - 6-12 d. 15.50 val.

„Marsietis“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 6-12 d. 21 val.

„Meistras ir Tatjana“ (dokumentinis f., Lietuva, N-13) - 6-12 d. 16.40 val.

„Išmokyk mane mylėti“ (drama, Italija, JAV, N-13) - 6-12 d. 21.10, 22 val. (6, 8 d. 21.10 val. seansas nevyks; 22 val. seansas vyks 6 d.).

SKALVIJOS KINO CENTRAS

„Avytė“ (drama, Prancūzija, Vokietija, Norvegija, Etiopija) - 6 d. 17 val.

„Ilgas kelias namo“ (drama, Ispanija) - 6 d. 19 val.

„Išsiilgęs namų“ (drama, Norvegija) - 6 d. 20.45 val.

„Keliaujantys paukščiai“ (drama, Belgija, Prancūzija) - 7 d. 13 val.

„Meilės kankiniai“ (komedija, Čekoslovakija) - 7 d. 15 val.

„Kredito linija“ (drama, Gruzija, Vokietija, Prancūzija) - 7 d. 16.30 val.

„Slėpynės“ (drama, Jungtinė Karalystė) - 7 d. 18.45 val.

„Europos kino akademijos nominantai ir laureatai 2015 / EFA“ (trumpametražiniai f., įvairios šalys) - 7 d. 21 val.

„Jūros daina“ (animacinis f., Airija, Liuksemburgas, Belgija, Prancūzija, Danija) - 8 d. 13 val.

„Sugrįžęs namo“ (drama, Norvegija) - 8 d. 14.45 val.

„Fusis“ (drama, Ispanija) - 8 d. 16.15 val.

„Bridžendas“ (drama, Danija, Jungtinė Karalystė, JAV) - 8 d. 18 val.

„Karo reikiem“ (drama, Jungtinė Karalystė) - 8 d. 20.15 val.

KAVINĖS, BARAI, RESTORANAI

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

Restoranas „Basilico“ Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (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 sąskaitai. Tel. (8 37) 750 091

Medicina Šv. Kristoforo odontologijos klinika Vilnius. 100% nuolaida pirmajai konsultacijai, 10% terapiniams gydymui ir burnos higienos procedūroms.

Transporto paslaugos Automobilių plovimas ir valymas „Svari auto“ Vilnius. 20% nuolaida automobilio plovimo ir valymo paslaugoms.

Maisto prekės ir gėrimai Maisto produktų krautuvė „Naturalia“ Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsi, 20% graikiškai produkcijai.

Sporto pramogos Kokteiliai „Energy Diet“ Sportuojant arba laikantis dietos, 10% nuolaida produktams.

Kitos prekės www.smilefoto.lt 10% nuolaida foto knygų, fotokalendorių, fotodrobės gamybai

Ugdymas Interjerinių lėlių gaminių kursai „Senamiesčio lėlės“ Vilnius. 30% nuolaida interjerinių lėlių gaminių kursams.

Šokių studijos Šokių ir laisvalaikio centras „Soul Lounge“ Vilnius. 20% nuolaida šokių pamokoms grupėse ir individualiai.

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

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.

Kinas Kino teatras „Multikino“ Vilnius. 0,87 Eur nuolaida vienam biuletiui, perkant ne daugiau kaip 2 bilietus.

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

Automobilių nuoma „Easy Rental“ Vilnius. 18% nuolaida įmonei priklausantių lengvųjų automobilių ir mikroautobusų nuomai.

„SEB LAISVALAIKIO“ KORTELE GALIMA UŽSISAKYTI Bet kuriame SEB banko skyriuje. Naudos kortelės kaina - 43,44 Eur.

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

PROFESIONALIOS ASTROLOGĖS LILIJOS BANAITIENĖS PASLAUGOS



○ Tel. 865698074
○ El.p. btime@elnet.lt

PROGNOZĖ LAPKRIČIO 6-12 D.



AVINUI

Naujos pažintys ne tik suteiks emocinį palaikymą, bet ir bus finansiškai naudingos. Aviniai nebus linkę ieškoti savo antrosios pusės. Stenkitės plaukti pasroviui, nes laukia tuščias periodas. Naujos veiklos nereikėtų imtis, nes viskas kris iš rankų.



JAUČIUI

Tapsite populiarūs tarp priešingos lyties atstovų, būsite patrauklūs ir gražūs. Didelė tikimybė susitikti svajonių žmogų. Turintiems antrąją pusę gali kilti nesutarimų dėl pinigų ir turto. Darbui ir karjerai laikas gana palankus. Tačiau kad darbai vyktų sklandžiai, reikia gerų tarpusavio santykių.



DVYNIAMS

Asmeniniame gyvenime galimos malonios staigmenos. Netikėtai prasidėjęs romanai gali tapti laimingos santuokos pagrindu. Reikėtų susitarti ne į galutinį tikslą, ne į tai, kas bus, o į etapus, vedančius to tikslui link. Jums keliami reikalavimai bus nemaži. Nesiimkite saviveiklos ir nepradėkite tvarkyti reikalų, kol neturėsite kompetingo užnugario.



VĖŽIUI

Laukia laikinas atokvėpis. Nors ir labai norėsis, dabar ne metas atverti jausmus priešingos lyties atstovui. Metas patikėti jus supančių žmonių nuoširdumui, neleiskite, kad jūsų laimę raizgytų smulkios abejingumo gijos. Palankus ir sėkmingas laikas darbo ir karjeros reikalams tvarkyti. Reikėtų atkreipti dėmesį į sveikatą. Turėtumėte daugiau laiko skirti poilsiui. Tinkamas metas lankyti jogos užsiėmimus, medituoti.



LIŪTIUI

Gali sugrįžti sena meilė ir vėl sukelti daug malonių romantiškų jausmų. Ko gero, tas meilės jausmas ir nebuvo visai išblėšęs. Santykiai gali būti dramatiški, sugrąžinti senas problemas. Permainų bus tiek daug, kad nespėsite reaguoti. Jei pajusite, kad darbas tampa rutina, į jį pažvelkite kūrybiškai. Sveikata bus puiki, būsite energingi, džiaugsitės ir mėgausitės gyvenimo malonumais.



MERGELEI

Vieni šių ženklo atstovai turi galimybę susitikti partnerį, atitinkantį jų lūkesčius. Turėsite nuversti kalnus, sutvarkyti daugybę svarbių reikalų, būsite gundomi įvairiais pelningais pasiūlymais, nepaslyskite rinkdamiesi. Kai kurie susitarimai gali būti žodiniai, tačiau jeigu tvarkysite finansinius reikalus, būtinai pasirašykite sutartį. Geras laikas apmąstyti visas savo karjeros galimybes. Rimtų sveikatos problemų Mergelės neturės.



SVARSTYKLĖMS

Vienišas Svarstyklės gali aplankyti labai stiprus meilės jausmas. Tikėtina, kad tas jausmas bus vienpusis ir su mylimu žmogumi juo pasidalyti neteks. Reikės įdėti daug pastangų, kad pasiektumėte trokštamą rezultatą. Darbe jūsų laukia daug įvairių nutikimų. Todėl darbus patartina susiplanuoti - bus mažiau chaoso. Šiuo laikotarpiu reikės daugiau laiko ir dėmesio skirti sveikatai, ją puoselėti.



SKORPIONIUI

Jūsų naujas mylimasis gali būti labai pasiturintis žmogus. Susituokusių porų taip pat laukia malonus laikas, daug aistringų vakarų, tačiau gali kilti problemų derinant mylimųjų ir draugų reikalavimus. Tinkamas laikas bendradarbiauti su kitomis įmonėmis. Jeigu turite savo įmonę, gali atsirasti galimybė ją sujungti su kita verslo grupe. Turėsite šokių tokių sveikatos problemų. Lėtininkite tempą, ribokite profinį darbą.



ŠAULIUI

Poros, susidūrusios su santykių nesklaidumais, gali pradėti pyktis dar dažniau. Vienišiai turės galimybę susitikti savo žmogų. Nenustebkite, jei pasitaikys nedidelis tarnybinis romanai. Darbo ir karjeros reikalai klostysis puikiai. Viskas vyks pagal planą, tvarkingai. Jeigu tektų sudaryti sutartis, jas pasirašykite jums palankiomis sąlygomis. Pats laikas susirūpinti sveikata. Ji daug problemų nekels, tačiau dėmesio pareikalaus.



OŽIARAGIUI

Romantiškas tarpusavio santykių atspalvis išnyks. Jūsų antroji pusė nebus linkusi ieškoti kompromisų. Nė nepastebėsite, kaip kažkas vers nuolat keisti planus. Palanku planuoti keičionę į užsienį, ieškoti galimybių susirasti darbą svetur. Darbus stenkitės atlikti kruopščiai ir laiku. Rimtesnių problemų jūsų sveikata nekels. Galite jausti sumažėjusį pasitikėjimą savimi. Dominis istoriniai filmai ir knygos.



VANDENIUI

Meilės reikalai klostysis neblogai. Galite susitikti seną meilę. Jeigu abu partneriai sugebės santykius pakreipti tinkama linkme, pora turi daug šansų būti laiminga. Siekti karjeros - ne pats geriausias laikas. Viskas, kas vyks darbinėje aplinkoje, jus erzins. Sveikata bus puiki, problemos nekankins. Numatytą operaciją geriau atidėti. Sportuokite, nepamirškite grūdintis procedūrų.



ŽUVIMS

Gali kilti sunkumų su antrosiomis pusėmis. Nesužadintoms poroms iškilę nesklaidumai trukdys būti kartu, tarp sutuoktinių vyras šaltumas. Vienišiai gali tikėtis pažintys su jaunesniu partneriu. Jei antrąją pusę jau turite, stenkitės kuo mažiau ją kritikuoti. Darbe galimi pasiekimai. Daug laiko atims bendradarbių poreikiai ir problemos. Stenkitės visiems skirti vienodą dėmesį. Saugokitės avarijų ir kliūčių kelyje.

LAISVALAIKIS SVEIKINA



Prodiuseris, atlikėjas Deividas Zvonkus 1977 11 06



Šuolininkas į vandenį Ignas Barkauskas 1988 11 06



Klaipėdos pilies džiaz festivalio asociacijos prezidentė Inga Grubliauskienė 1976 11 08



Žurnalistas Algimantas Čekuolis 1931 11 10

Large crossword puzzle grid with various clues and solutions provided in Lithuanian. Includes a 1-8 column index at the bottom.

Teisingai išsprendę kryžiažodį galite laimėti soliariumo salono „Equador“ abonementą.



Atsakymą į kryžiažodį iki lapkričio 10 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,29 EUR. Praeitą kryžiažodžio laimėjo Gaivilė Kuliešitė iš Vilniaus. Jai bus įteiktas „Equador“ abonementas.

Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje 212 36 26, Kaune 20 80 14. Prizai laikomi tik dvi savaites.

Kryžiažodžio, išspausdinto praėjusiame numeryje, atsakymai:

- Vertikalčiai: Okavangas, Rapakivis, Alyva, Ala, Šoka, Simulik, Gir, Avė, Ragana, Šūka, Alė, Botičelis, Ynas, Kurėnas, Edas, Tarasovas, Lapas, Vatalinas, Povas, SR, Seralis, Sitis, Ta, Linas, Mekas, Sau, Atas, Minas, Itin, Kinas, Magnis, Piroga, Tas, Stal, Sororatas. Horizontalčiai: Kašalotas, It, Alovė, Atelana, Vykė, Raritas, Nava, Kalanas, Na, Busilas, Moronis, MT, Tėvas, AA, Aspirinas, MGL, Mačas, Min, Draugas, Senis, LAL, „Pikaso“, Pains, Lotas, Alkas, Avis, Po, Oka, Epas, Ir, Šydas, IRA, Svogūnas, Stot, Ikas, Staiga, Astras, Braunas.

Pažymėtuose langeliuose: KUOLINGA.

SUDOKU

Four smaller Sudoku puzzles arranged in a 2x2 grid, each with a 5x5 grid structure.

Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai. Parengė „Galvosūkių klubas“



PRIESKONIAI. Indijoje prasi-dėjo brangiausio prieskonio pasaulyje šafrano derlius. Vi-soje Indijoje tėra viena vieta, kur auga kroko gėlės. Viena-me jų žiede aptinkamos tik trys šafrano gijos. Pasaulyje vietų, kur auga šios gėlės - vos kelios. Vieno šafrano gra-mo kaina yra apie 30 eurų.



ANEKDOTAI

Vyras su žmona stovi prie lango ir žiūri į savo daržą:

- Anksčiau ar vėliau mums reikės įsigyti normalią baidyklę, kad nuvaikytume paukščius nuo augalų, - sako žmona.

- O kuo bloga šita baidyklė? - klausia vyras.

- Niekuo, - atsako žmona. - Bet mamos rankos jau pavargo.

- Padavėjau, o kokia yra dietinė pica?

- Tai paprasta pica, tiesiog aš atsisėdu šalia jūsų ir valgau ją kartu.

Mergina pas būrėją:

- Mane įsimylėję du vaikinai: Petras ir Antanas. Išburkite, kuriam iš jų pasiseks? Už kurio gi ištekėsiu?

Būrėja išdėliojo kortas, įdėmiai pažiūrėjo į merginą.

- Pasiseks Petruui - nes tu ištekėsi už Antano.

- Kaip tavo dukrai gyvenimas susiklostė?

- Puikiai. Vyras myli, kailinius perka, po kurortus vežioja.

- O sūnui?

- O sūnui bjaurybė papuolė. Tai jai kailinius pirk, tai į kurortą vežk...

Panelė grįžo iš vairavimo egzamino.

- Na, kaip išlaikėi? - klausia tėvai.

- Nežinau, egzaminuotojas dar ligoninėje.

„Skaių“ turėti labai verta - lyg ir turi namie svečių, o vaišinti ir girdyti nereikia!

Mane labai nervindavo, kai per kiekvienas vestuves visos bobutės baksnodavo ir sakydavo: „Tu - kitas“. Tačiau jos apsiramino, kai aš joms tą patį pradėjau sakyti per laidotuves.

Mokytoja skundžiasi išdykėlio tėvui:

- Jūsų sūnus nupiešė ant suolo muse, ir aš susidaužiau ranką ją bemušdama.

- Tai dar nieko, - atsako tėvas. - Jis štai neseniai vonioje nupiešė krokodilą, tai aš iššokau pro nupieštas duris.

- O, kaip seniai tave mačiau! Ką dabar dirbi?

- Prekiauju baldais.

- Ir kaip sekasi?

- Puikiai! Namuose liko tik šiuokšlių dėžė.