



Gretos Kuliūšaitės nuotr.

Atlikėja **Marija Grabškaitė** – apie muziką ir šokį, kurie padeda atskleisti savo vidų. 2 p.

Išreikšti vidinę laisvę

Vaizdo filmuku apie Lietuvą ir šaltibarščius išgarsėjęs **Jokūbas Laukaitis** - apie keliones ir kaip pristatyti Lietuvą pasauliui.



Plačiau 3 p.

Vaidas Baumila ir Jokūbas Bareikis, miuzikle įkūnysiantys Steponą Darių ir Stasį Girėną, pristato unikalią kūrinį apie legendinį skrydį.



Plačiau 4 p.

Pastaruoju metu vis dažniau išgirstame apie padelį - koks tai sportas, kas jį žaidžia Lietuvoje ir kokie padelio teniso privalumai?



Plačiau 6 p.

Jei nuomojate namus arba įsikraustėte į naujus, gali būti, kad jaučiatės ne kaip savuose namuose. Keli patarimai, kaip tą pakeisti.



Plačiau 10 p.

„Dainuoju, vadinasi - gyvenu“

MARIJA GRABŠTAITĖ šalies muzikos padangėje sužibo prieš dvejus su puse metų, nors dainuoja - nuo pat vaikystės. Ką tik naują dainą pristčiusi atlikėja pasakoja apie muziką, šokį, išgyvenimus ir standartus. Kadaise norėjusi juos atitikti, mergina pagaliau suprato, kad būti kitokiai - gerai!

Dalia DAŠKEVIČIUTĖ

- Marija, iš jūsų instagrame paskyros matyti, kad esate aktyvi mergina, mėgstate keliauti, sportuoti, leisti laiką su draugais. Ko dar apie jus nežinome? Kas, kaip sakoma, paslėpta tarp eilučių?

- Jaučiu, kad daug ko nežinote (*juokiasi*). Turiu daug slaptų talentų, kurie kartais ir man pačiai būna netikėti. Tie atradimai būna patys skaniausi. Tik ne visuomet tuo norisi dalytis su kitais...

Šiame muzikos ir šou verslo pasaulyje žmonės dažniausiai savo širdies ir sielos duris laiko saugiai užrakintas. Užsidedame kaukes, kad įtiktume savo mylimiems klausytojams, žiūrovams, prodiuseriams ar aplinkai.

- Naują dainą, kaip ir kitas, sukūrėte iš asmeninės patirties. Ar pritariate, kad geriausios dainos vis dėlto gimsta išgyvenant nelaimingą meilę, skausmą, liūdesį ar vienvatę? Kad tos neigiamos emocijos yra labai stiprios ir kartu - akstinas kurti? Ar galima kurti ir patiriant džiaugsmą?

- Visi gilūs išgyvenimai - tiek skausmas, tiek džiaugsmas, tiek vienvatė - priverčia iš naujo pamatyti ir apmąstyti savo gyvenimo įvykius, veiksmus ir jausmus, ieškant juose prasmės... Man tai - didžiausias stimulas kūrybai. Tuo metu dažniausiai ir ateina geriausios mintys, idėjos ir nauji kūriniai. Žinoma, tokiais momentais tikrai būna visko - ir duobių, ir

skaudžių išgyvenimų, ir ašarų... Tai labai geras laikas patikrinti, kiek tikri yra tavo draugai, kiek reali tavo aplinka. Ir, atsitiesus po visko, važiuoti toliau, išsikėlus naujus tikslus.

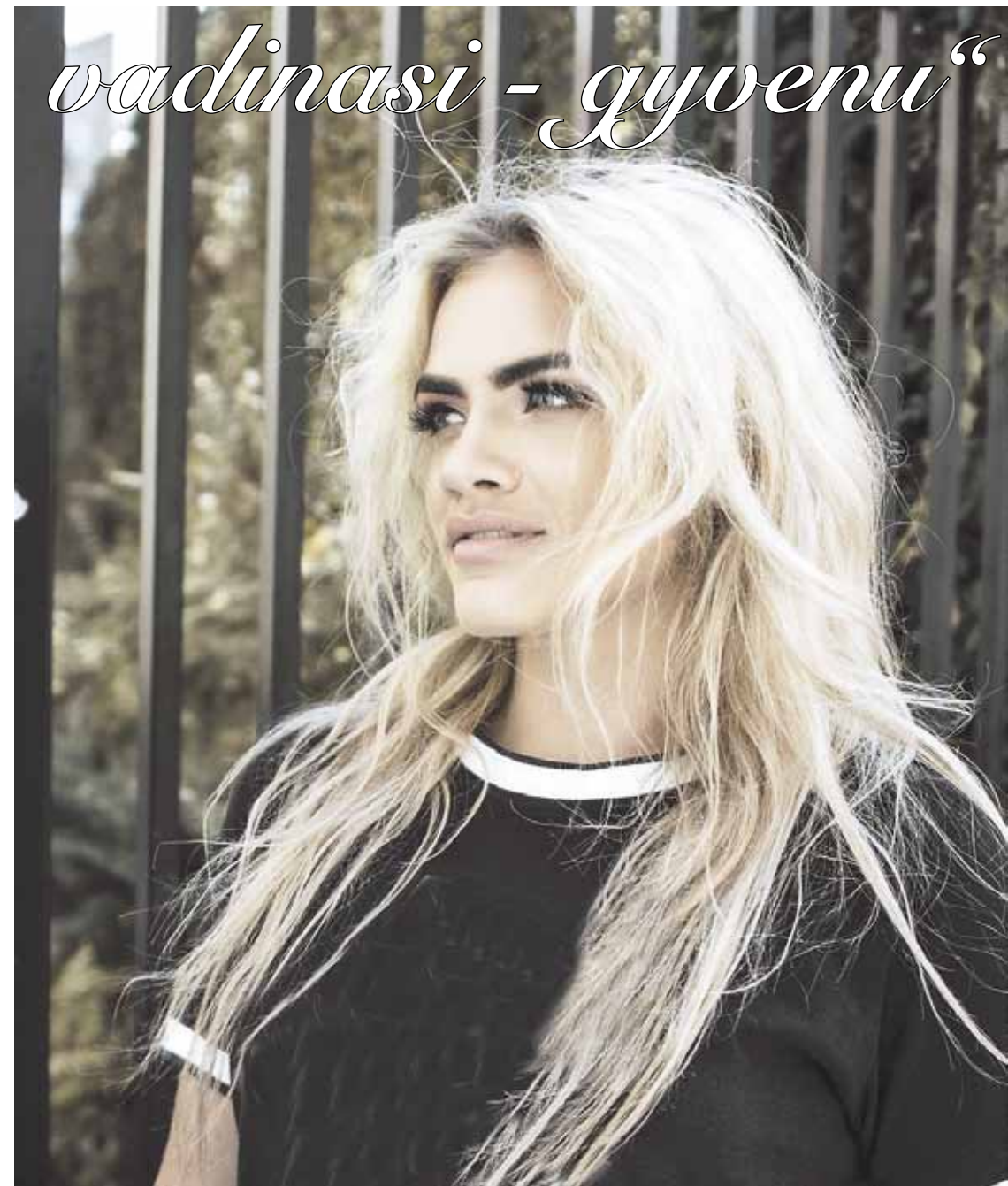
- Nauja daina vadinasi „Dance with me“ („Šok su manimi“). Ką jums pačiai reiškia šokis?

- Man šokis reiškia labai daug! Tai neatsiejama mano gyvenimo dalis. Šoku nuo pat vaikystės - pramoginius šokius, visų stilių gatvės šokius. Šokis yra gyvybė, kūno kalba, per šokį tu gali išreikšti slapčiausias savo mintis, svajones ir vidinę laisvę.

MUZIKOS IR ŠOU VERSLO PASAULYJE ŽMONĖS DAŽNIAUSIAI ŠIRDIES IR SIELOS DURIS LAIKO SAUGIAI UŽRAKINTAS. UŽSIDEDAME KAUKES, KAD ĮTIKTUME

- Jūs - išskirtinės išvaizdos ir turite savitą aprangos stilių - kaip pati jį apibūdintumėte?

- Mano stilius yra tai, kas tinka man. Nes mano nestandartinei figūrai tikrai daug sunkiau rasti tinkamų drabužių (*šypsosi*). Todėl savo stilių kuriu pati, turiu labai sveiką matymą, kas tinka ir kas netinka, ir, aišku, pirmiausia žiū-



Gretos Kulibaitės nuotr.

riu ne, kas madinga, bet, kas labiausiai man tinka.

- Esate teigusi, kad neatitinkate jokių standartų ir stereotipų, tačiau neatrodo, kad jūs ir norėtumėte tuos standartus atitikti? Ypač scenos žmogui išskirtinumas, kitoniskumas yra tik plusas!

- Nuo pat vaikystės neatitikau jokių standartų (*juokiasi*). Iki tam tikro laiko labai išgyvenau dėl to,

jaučiausi atstumta, neįvertinta, vieniša... Ir „ačiū“ mano šeimai ir mano mamai, kuri visuomet beąlygiškai palaikė mane ir kartojo, kad žmogaus grožis slypi jo viduje ir išskirtinume. Buvo laikas, kuomet dar stengiausi „pataikyti“ į madą. O paskutiniu metu jau kuriu savo madą, tai, kas tinka man, o jei kam patinka - ir kitiems.

- Nuo „X faktoriaus“, kuriame dalyvavote ir nedaug

trūko iki pergalės, praėjo dveji metai. Karjeros pokyčius matome, o kokių vidinių pokyčių įvyko per tą laiką?

- Pokyčių po muzikinio projekto įvyko tikrai daug. Pirmiausia užaugau aš pati, dabar jau tiksliai žinau tiek savo kūrybos spalvas, tiek kur einu (*šypsosi*). Tie metai buvo be galo turtingi visomis prasmėmis - ir kritimais žemyn, ir kilimais aukštyn.

- Studijuojate džiazą vokalą, dainuojate nuo vaikystės. Ar jaučiate, kad visą gyvenimą susiesite su muzika, ar paraleliai turite kokių nors kitų svajonių?

- Džiazas man - kaip atgaiva. Užaugau šeimoje, kurioje buvo klausoma nuolat. Su seneliu - džiaz legendu, kompozitoriumi Romualdu Grabštu, scenoje koncertavau nuo pat vaikystės. Aišku, buvo visko - pauglystės laikotarpis, kuomet maištavau, stengiausi visiems įrodyti, kad muzika ne man. Bet labai klydau... Ir dėkoju mamai, kuri leido klysti, nes grįžusi iš Londono supratau, kad nieko brangiau už muziką, dainavimą ir kūrybą mano gyvenime nėra. Muzika yra mano gyvenimas: dainuoju, reiškia - gyvenu. Tikrai turiu kūrybinių planų ir jais pasidalysiu, kuomet bus tam laikas.

- Tuomet kokie yra artimiausi jūsų muzikinės karjeros planai?

- Artimiausi planai - tai mano albumas, su kuriuo dabar daugiausia dirbu. Ir, aišku, koncertai, apie kuriuos tikrai pranešiu iš anksto (*šypsosi*).

Įkvėptas kelionių ir Lietuvos

„Šaltibarščiai“ buvo stebuklingas žodis, atvėręs pasauliui lietuvių keliautojo **JOKŪBO LAUKAIČIO** sukurtą vaizdo filmuką apie Lietuvą, kurio peržiūrų skaičius artėja prie milijono. Besišypsantis, po pasaulį klajojantis ir vaizdo pasakojimus rengiantis vaikiną savo patyrimais ir nuotykiams šį savaitgalį dalijasi kelionių parodoje, Vilniuje.



Irma KURMYTĖ

- Jokūbai, iš kur šikart atvykote į Lietuvą?

- Iš Meksikos. Parskridau prieš pat Naujuosius. Meksikoje su operatoriumi Andriumi buvome išsinuomoję automobilį, per 28 dienas nuvažiaavome 7 tūkstančius kilometrų. Kelionė tikrai buvo įspūdinga. Turistų čia nedaug. Žmonės žiūri žinių laidas, o jose nieko gero apie Meksiką nerodo. Šaliai toks turistų trūkumas - ne į naudą, bet mums ir visiems keliautojams, kuriuos sutikome, tai labai patiko, džiaugėmės kiekviena kelionės sekunda.

- Ar skaičiuojate šalis, kurias jau esate apkeliavęs?

- Tikrai ne! Tikriausiai bus tarp 60 ir 70. Esu tikras, kad keliautojams kokybė svarbiau už kiekybę.

- Koks buvo jūsų tikslas, kai 19-os, po mokyklos, išvykote į pirmąją savo kelionę? Ir kas jus veda dabar?

- Viskas pasikeitė daug labiau, nei būčiau galėjęs įsivaizduoti. Kai pradėjau keliauti, negalvojau apie nieką kita, tik kaip smagiai praleisti laiką ir kuo daugiau sužinoti apie pasaulį, kuris mus supa.

Prieš dvejus metus Tailande patekau į avariją, į mano motorolerį rėžėsi kitas, kurį vairavo visiškai girti žmonės. Praradau sąmonę ir tikrai buvau arti mirties. Tas įvykis daug ką pakeitė, kaip ir mano verslo projekto nesėkmė. Šiandien aš sakau: kelionės turi įkvėpti žmones būti smalsius ir gyventi taip, kaip gyveno Mažasis Princas savo knygoje. Stengiuosi žmones įkvėpti savo filmukais „YouTube“ kanale ir nuotraukomis savo „Instagram“ paskyroje bei kelionių istorijomis.

- Praėjusių metų rudenį internete pasklido jūsų kurtas filmukas apie Lietuvą. Ar sutinkate savo kelionėse žmonių, kurie jį matė?

- Esu gavęs ne vieną vaizdo įrašą, kaip mano filmukas yra demonstruojamas mokyklose, susitikimuose ir net *hosteliuose*. Net Lietuvoje prie manęs pribėgo jau

ŠIANDIEN AŠ SAKAU: KELIONĖS TURI ĮKVĖPTI ŽMONES BŪTI SMALSIUS IR GYVENTI TAIP, KAIP GYVENO MAŽASIS PRINCAS SAVO KNYGOJE

nas vaikiną iš Australijos ir pasakė: „Atvykau čia, nes mačiau tavo filmą. Jis man labai patiko.“ Buvo nepaprastai smagu (*šypsosi*).

- Jūs tarsi laužote sustabarėjusio, niūraus lietuvių įvaizdį. O gal lietuviai keičiasi?

- Man rodos, mūsų šalyje karčių skirtumai yra daug didesni nei kitose pasaulio šalyse. Tikriausiai dėl to, kad mūsų seneliai ir tėvai užaugo Sovietų Sąjungoje. Kai tėvams buvo tiek metų, kaip mums dabar, Lietuva tapo laisva. Mes gi užaugome laisvoje šalyje kartu su pirmosiomis kelionėmis be vizų ir technologijomis. Visa tai dramatiškai keitė jaunąją kartą ir padėjo jai tobulėti.

- Ką visada labiausiai norite pasauliui pasakyti apie Lietuvą?

- Kad esame nedidelė, tačiau graži ir įdomi šalis, kurią tiesiog būtina aplankyti, jei jau esi Europoje. Ir mes turime skaniausią sriubą visoje Žemėje!

- O ką svarbaus apie pasaulį - Lietuvai?

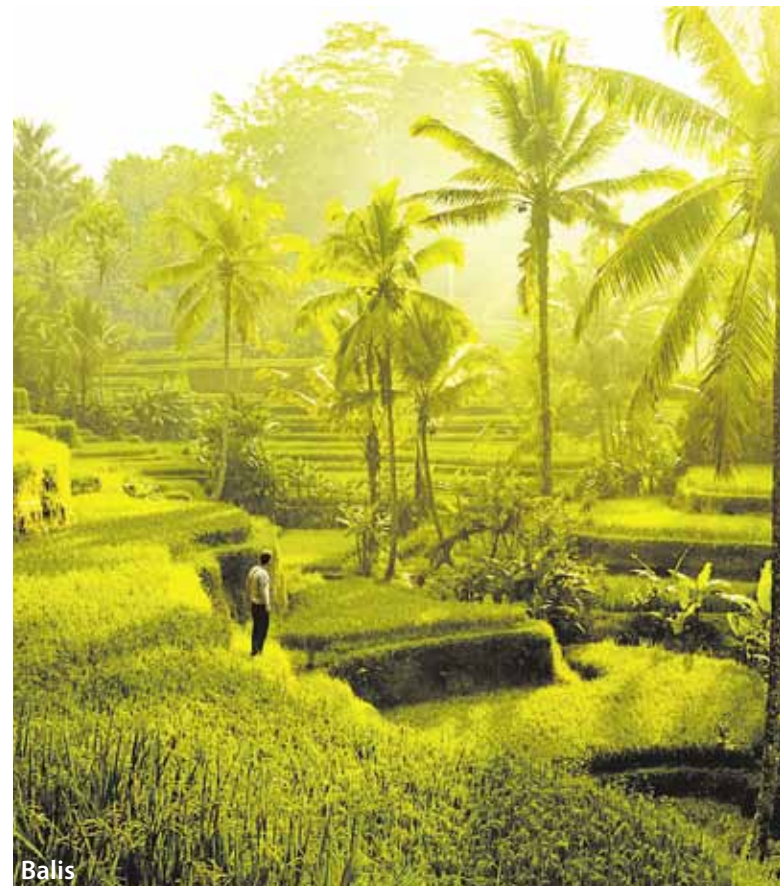
- Pasaulis - labai platus, gražus, o jame gyvena daugiausia draugiški žmonės.

- Ar apie tai ir kalbate „Adventur“ forume?

- Mes daug diskutuojame apie tai, ką turėtume apie Lietuvą pranešti pasauliui. Pasakoti apie mūsų gamtą, įspūdingas vietas, didingą istoriją, tradicijas, o gal pabrėžti mokslo pasiekimus? Nesvarbu kas - žmonės ar valdžia, bet kažkas turi sugalvoti, kaip pristatysime savo šalį. Kalbame apie tai. Ir apie tai, ką visi kartu galime padaryti, kad į Lietuvą atvyktų daugiau turistų.



Dubajus



Balis



ŠOKIS YRA GYVYBĖ, KŪNO KALBA, PER ŠOKĮ GALI IŠREIKŠTI SLAPČIAUSIAS MINTIS, SVAJONES IR VIDINĘ LAISVĘ

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!



-60% 94 € 150 €

JAUKUS POILSIS IR PRAMOGOS „ROYAL SPA RESIDENCE“ (2 ASM.)



-40% 35,40 € 59 €

PAJUSK LAISVĘ SU ELEKTRINIŲ MOTOČIKLŲ „KUBERG“ MIŠKO TRASEJOJE



-30% 64,40 € 92 €

KARALIŠKAS SPA RITUALAS „RYTŲ DVELKSMAS“

Akcija galioja iki 2019 m. sausio 31 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!

Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

laisvalaikio dovanos

Staigmena prilygs stebuklui



Rutė Draz nuotr.

Valentino dieną **JUSTĖ AR-LAUSKAITĖ-JAZZU** leis į pirmąjį solinį koncertinį turą po penkias didžiausias Lietuvos arenas. Šiomis paskutinėmis pasirodymo savaitėmis atlikėja gyvena tarp Lietuvos ir Londono, kur vyksta paskutiniai naujo albumo įrašymo darbai bei koncertinio turo „Welcome“ repeticijos.

„Aš kaip koks žiūrovas stebiu save ir matau, kaip savęs kaltinimai virsta meile sau, kaip nepasitikėjimas menksta, o kasdienė motyvacija didėja, kaip savęs žalojimą pakeičia muzika ir... dar didesnės svajonės. O kiek daug dar jų turiu! Aš jaučiuosi laiminga, savo vietoje, darni ir pasiruošusi užkariauti pasaulį. Jūs net neįsivaizduojate, kiek staigmenų aš jums ruošiu! Ir kokia esu dėkinga visiems, kurie kuria kartu šį stebuklą. Du albumai, daug muzikantų, dar daugiau naujos muzikos. Žinoma, ir senos - neketinu nuo savęs bėgti, o ir nenoriu“, - sako atlikėja.

Turas - tai ne tik vienos iš naujo albumo dainų pavadinimas, bet ir Jazzu kvietimas klausytojams įžengti į jos pasaulį, kur scena ypatingą vietą užima jau pusę atlikėjos gyvenimo.

„Aš tokia dėkinga, kad pirmas žingsnis į pasaulį vyksta čia - Lietuvoje, mano namuose, kur gyvena patys nuostabiausi žmonės. Man tai itin svarbu. Kviečiu visus ateiti ir kartu išgyventi mano muzikinę kelionę bei virsmą - nuo senų, žinomiausių dainų iki

ŠIE METAI YRA MANO - TĄ TIESIOG JAUČIU. LAIKAS RAŠYTI VAISIUS, KURIUOS NOKINAU ILGAI IR ATSAKINGAI

tų, kurias koncertuose išgirsite pirmą kartą. Šie metai yra mano - tą tiesiog jaučiu. Laikas rašyti vaisius, kuriuos nokinau ilgai ir atsakingai. Kasdien dėkoju angelams sargams už kiekvieną žmogų, kuris klausosi mano muzikos“, - mintimis dalijasi atlikėja.

„Laisvalaikio“ inf.

Garsiausias plėšikas vaikų literatūroje grįžta

OTFRYDAS PROISLERIS (Otfried Preusler) - vaikų rašytojas iš Vokietijos, pripažinimą pelnęs daugelyje pasaulio šalių. Raganiukė ir plėšikas Hocenplocas yra populiariausi O.Proislerio vaikų knygų veikėjai, o su knyga „Plėšikas Hocenplocas“ auga jau trečia karta. Rašytojui šis veikėjas buvo itin svarbus, jis netgi plėšiko Hocenplocą vardu rašė laiškus valdžios institucijoms ir atskatinėdavo j vaikų laiškus.



O.Proislerio asmeninio archyvo nuotr.

Knyga „Plėšikas Hocenplocas“ yra tapusi vaikų literatūros klasika, tačiau iki praeitų metų buvo manoma, kad autorius parašė tik tris knygas apie plėšiko nuotykius. Paskutinė, trečioji, plėšiko nuotykių knyga buvo išleista 1973 metais. Suzana teksa praėjus penkeriems metams po rašytojo mirties buvo rasta dar viena iki šiol neišleista plėšiko Hocenplocą nuotykių knyga.

plėšiko Hocenplocą serijos dalies išleidimo. Lietuvos skaitytojui naujais plėšiko nuotykiams gali džiaugtis nuo šių metų pradžios.

O.Proislerio kūrybą vertina ir vaikai, ir vyresni skaitytojai, ir literatūros kritikai. Rašytojas buvo du kartus apdovanotas aukščiausiu nacionaliniu Vokietijos vaikų literatūros apdovanojimu ir tituluojamas vienu linksmiausių vaikų knygų rašytoju.

Paklaustas, kodėl rašo vaikams, O.Proisleris atsakė: „Rašymas vaikams man teikia begalinį džiaugsmą. Tiek pat džiaugsmo, kiek aš gaunu rašydamas, norėčiau palinkėti ir savo skaitytojams.“

„Laisvalaikio“ inf.

Jaudulys ir įtampa - kūrinys

VAIDAS BAUMILA IR JOKŪBAS BAREIKIS, kurie įkūnys Steponą Darių ir Stasį Girėną miuzikle „Lituanica“, įdainavo pirmąjį šio unikalaus muzikinio pastatymo kūrinį „Laukite mūsų“. Kviečiame pirmiesiems išgirsti jaudulio, įtampos, o taip pat ir nenugalimo ryžto kupiną kūrinį, skambėsiantį prieš lemtingąjį skrydį.

Niujorko Beneto oro uoste buvę liudininkai, išlydėję Steponą Darių ir Stasį Girėną į lemtingą skrydį virš Atlanto 1933-ųjų liepą, ne kartą dalijosi prisiminimais, jog labiausiai jiems įsiminė lietuvių pilotų veidai, atspindėję vyrišką ryžtą ir susikaupimą. „Manau, kad Darių ir Girėną prieš skrydį lankė ne tik meteorologinės, navigacinės ir kitos techninės mintys. Atrodo, kad jaudulys, prieš įgyvendinant savo itin rizikingą sumanymą, ilgėsyt tėvynei ir šeimai neišvengiamai skrodė jų sielas. Todėl daina „Laukite mūsų“ talpina visą spektrą emocijų - nuo nežinomybės ir nerimo iki jaudulio ir ryžto“, - sako S.Darių miuzikle vaidinsiantis V.Baumila.

Šiame pastatyme iš viso skambės net 30 originalių, specialiai miuziklui „Lituanica“ sukurtytų, muzikos kūrinių, turtingų stilistine prasme. Muziką šiam miuziklui kuria kompozitorius Gintautas Venislovas, libretto autorius - Martynas Bialobžeskis, režisierius - Mantas Verbiejus, kostiumų dailininkė - Ieva Ševia-kovaitė.

Didžiausią miuziklą Lietuvo-



Laisvės kultūros nuotr.

je stato tarptautinė menininkų, istorikų ir aviatorių komanda iš Lietuvos ir Lenkijos. Miuziklas atskleis ne tik dramatiškas „Li-

tuanicos“ skrydžio aplinkybes, bet ir atidžiau pažvelgs į S.Dariaus ir S.Girėno asmenybes.

„Laisvalaikio“ inf.

Išdalijo apdovanojimus



Andrius Mamontovas



Justinas Jarutis



Jurgita Jurkutė

Praėjusio penktadienio vakarą Operos ir baletų teatre Vilniuje vyko kasmetiniai „Žmonės 2019“ apdovanojimai, vakaro metu buvo apdovanoti ne tik muzikos, scenos ir sporto geriausieji, bet ir visuomeninė nusipelnę ir įtaką padarę mokslo, kultūros ir verslo atstovai.

Choreografinį šou sukūrė iš lubų nuleista Violeta Tarasovienė, o atlikėjas Mantas Jankavičius kartu su „Lietuvos balsas. Vaikai“ dalyviu Pauliumi Rimėikiu scenoje pateikė netikė-

tą dainos „Barcelona“ versiją. Staigmena žiūrovams tapo Rositos Čivilytės, Erikos Dže-ningas (Erica Jennings), Monikos Marijos ir Joanos Gedmintaitės pasirodymas pakilus iš žiūrovų

vieta, kurio metu atlikėjos perdainavo žymiausius lietuviškus kūrinius. Vienas įsimintiniausių vakaro pasirodymų - duetų šou, kurio metu pasikeisdami bendrus sukurtus kūrinius kartu atliko Leonas Somovas, Justinas Jarutis, Inga Jankauskaitė, KAIA, Paulina, Gerda Šukytė, Monique ir M.Jankavičius. Scenoje šou taip pat sukūrė Beatrich, Monika Marija bei su Lietuvos kameriniu

orkestru pasirodęs Andrius Mamontovas.

„Metų scenos žmogumi“ tapo aktorius bei režisierius Rolas Kazlas, „Metų muzikos žmogumi“ - dirigentė Mirga Gražinytė-Tyla, „Metų kultūros žmogumi“ - broliai menininkai Algirdas ir Remigijus Gatavėkai, „Metų mokslo žmogumi“ - mokslininkė biochemikė Urtė Neniškytė, „Metų verslo žmo-

nėmis“ paskelbti Milda Mitkutė ir Justas Janušas, „Metų sporto žmogumi“ - plaukikas Danas Rapšys, „Metų mylimiausių žmogumi“ buvo išrinktas šokėjas, fotografas bei socialinių tinklų žvaigždė Naglis Bieran-cas, o „Metų žmonių“ apdovanojimas atiteko „MO“ muziejaus įkūrėjams Danguolei ir Viktorui Butkams.

„Laisvalaikio“ inf.

Santykis su pasauliu

„Jei moteris laiminga - tai šeimai ir jurtoje gyventi yra gerai“, - įsitikinęs dainininkas **EDGARAS LUBYS**, garsus ne tik savo kūryba, bet ir požiūriu į gyvenimą. Šou versle jis jau 16 metų, būta visko, tačiau E.Lubys greitai suprato, kad nesveikas gyvenimo būdas ir režimas prie gero neprives.

Jau dešimtmetį jis gyvena kitaip: yra vegetaras, nevartoja alkoholio ir nerūko, didelį dėmesį skiria sportui ir dienos režimui. Apsilankęs laidoje „Pasaulis pagal moteris“ pasakojo, kodėl ryžosi pakeisti gyvenimą: E.Lubį visada traukė tiesa ir siekis matyti žmogų

tokį, koks jis turi būti. Ir tai, pasak jo, nėra joks protestas, tai pasirinkimas ir gyvenimo filosofija.

Anot Edgardo, vyrui ypač svarbi askezė, tuomet stiprėja jo vyriškumas. „Vyras turi kalnus griauti, jam reikia iššūkių, sunkumų, tuomet jis tampa tikru vyru“, - įsitikinęs dainininkas ir čia pat priduria esminių dienos rutinos akcentus: šaltas dušas ryte, anksti keltis ir anksti gulėti.

Kalbėdamas apie vyrų sveika-

tą Edgaras akcentuoja santykius su pasauliu, kas, jo akimis, yra kur kas svarbiau nei tai, ką čirškiname virtuvėje.

Gyventi sveikai gali kiekvienas, tačiau svarbu nepamiršti, kad kūno masė nenusako vidinės svei-

katos. „Jei žmogus liesas, tai dar nereikia, kad jis sveikas, kaip ir apkinus žmogus nebūtinai yra nesveikas. Kasdien matome daug reklamų, nuotraukų su fotošopais, kūno ir jaunystės kultas labai gausus, tačiau galima būti labai gražiam, bet tuščiam“, - apie vidinę sveikatą kalba atlikėjas. Tik emociškai stabilus žmogus jaus vidinį komfortą ir bus laimingas, charizmatiškas, o tai nuo išorės nedaug tepriklauso.

Paklaustas, kaipgi tapti laimingesniems, Edgaras laimės formulės nepateikia, tačiau pasidalijo mintimi, kad reikia susitelkti ne į savo kūną, o į vidų ir klausyti savo širdies bei emocijų.

„Laisvalaikio“ inf.

Atrasti dalelę savęs

2019-uosius metus muzikos prodiuseris ir reperis **NIKO BARISAS** pradeda pristatydamas naujausią savo dainą „Parodyk man“ bei jos vaizdo klipą.

Kasparas Barisas, žinomas kaip Niko Barisas, hipopo atlikėjo muzikinę veiklą pradėjo 2013 m. Nuo 2016 m. jis prisijungė prie komandos „8 kambarys“. Solo atlikėjo pozicijas Niko sutvirtino pernai išleidęs hitu

tapusį kūrinį „Ieškau“, kuris „YouTube“ kanale buvo peržiūrėtas daugiau nei 3 mln. kartų.

„Daina „Man parodyk“ yra vienas iš nedaugelio kūrinių be jokios pasakos. Dažnai savo tekstuose mėgstu pafantazuoti, prikurti įvairių detalių, tačiau šis kūrinys yra vienas tų, kuriuose nesislėpdamas atiduodu tikrąjį save ir tai, ką jaučiu. Tikiuosi, kad čia atrasite ir dalelę savęs“, - apie naują dainą sako Niko Barisas.

„Laisvalaikio“ inf.



Niko Bariso asmeninio albumo nuotr.

Kalnai abejingų nepalieka

Juro Jorudo asmeninio archyvo nuot.



Praejusius Kalėdas alpinistas **JURAS JORUDAS** sutiko Maroke, laipiodamas uolomis. „Be uolų ir kalnų poilsis būtų absoliučiai nuobodus“, - sako jis. Įveikęs daugybę viršukalnių, Juras savo potyrių krepšyje nešiojasi galybę įdomiausių istorijų.

Irma KURMYTĖ

- Jurai, kada kalnus mėgstantis žmogus yra vadinamas alpinistu?

- Griežtos taisyklės neegzistuoja. Dažniausiai pats žmogus brėžia savo viduje ribą. Pastebiu, kad mano bendraminčiai žodžio „alpinistas“ vengia, tai lyg mistinis veikėjas, sugebančias nerealius dalykus. Man atrodo, kad alpinistas yra tas, kuris kalnuose turi tikslą pasiekti viršūnę. Jei mėgsti į kalnus žiūrėti iš apačios, kažin ar galėtum vadintis alpinistu.

Alpinistai - valingų ir užsispyrę žmonės. Ekspedicija į Everestą trunka šešias ar septynias savaites. Taip ilgai vargti be poilsio tik dėl vieno vienintelio tikslo - viršūnės - be valios, vargu, ar pavyks. Ne tik į Everestą, į bet kurį kalną.

- O avantiūrizmo? Jo taip pat reikia?

- Alpinistai turi tokį juokelį - nebūna drąsaus, patyrusio ir seno

alpinisto. Avantiūristui kopti į kalną turėtų būti ganėtinai nuobodu.

- Kada jūs sau pasakėte: dabar jau esu alpinistas?

- Kai gavau pirmąjį medalį. Tai įvyko prieš 14 metų, man tuomet buvo 21-eri. Lietuvos alpinizmo asociacija kasmet rengia apdovanojimus, kuriuose įvertina geriausius kopėjus. Kai toji organizacija užkabina medalį, lyg ir niekas nebėgalai prieštarauti - tampa rimtu alpinistu.

- Ar tiesa, kad vieną kartą įlipęs į kalnus, nebėgalai be jų gyventi?

- Pirmą kartą išėję į kalnus, žmonės dažnai pasidalina į dvi stovyklas - vieni be kalnų negali gyventi, o kiti į juos daugiau kojos nekelia. Kad kalnai paliktų abejingų, nesu girdėjęs.

- Kas jus užkrėtė kalnais?

- Mama. Buvau keturiolikos, kai ji mane pirmą kartą išsivežė

KAI GRĮŽTI IŠ KALNŲ, GERAI SUPRANTI, KAD NĖRA JOKIO REIKALO NERVINTIS DĖL KASDIENYBĖS SMULKMENŲ

į Aukštuosius Tatus. Kalnai man padarė įspūdį, kasmet norėjau ten grįžti. Kol buvau nepilnametis, dažniausiai važinėdavau su mama, ji man įskiepijo meilę kalnams. Kad ir rimtai nekopia, Gedimino Akstino viršūnę yra įveikusi. Man labai pasisekė, kad turiu mamą, kuri ne tik palaiko, bet ir turi tokį pat pomėgį.

- Ar alpinizmą galima vadinti jūsų darbu?

- Labiau - gyvenimo būdu. Šis užsiėmimas labai įtraukia, kaskart ieškai naujų patirčių, sieki aukštesnių tikslų, panašiai, kaip ir sporte - nori aukščiau, sunkiau,

sudėtingiau. Kartais darosi baisu, kai pagalvoji, kur tai gali nuvesti, todėl svarbu nepamesti sveiko proto ir teisingai įvertinti jėgas.

Aš pats dirbu įmonėje, tiekiančioje darbų saugos priemones. rūpinuosi, kad tie, kurie dirba aukštyje, nenukristų. Tad aukštis yra visose mano gyvenimo srityse.

- Galbūt žinote paslaptį, kaip, pakilus aukštai, žemai nekristi?

- Svarbu teisingai prisisegti! Kai saugaisi, dažniausiai ir pavyksta. Būna įvairiausių kuriozų, bet, kai turi gerų priemonių ir žinių, gali jaustis saugiau.

- Turite savo svajonių kalną? Viršūnę?

- Kalnų ir planų yra labai daug. Vienas artimesnių - jau keletą metų rezgamas planas įkopti į aukščiausio Dolomitų kalno - Marmolados - pietinę sieną Italijoje. Kalnas nėra labai aukštas, bet turi stačią, gražią ir ilgą sieną. Dar vienas nebaigtas reikalas - prieš penkis metus bandžiau užkopti į vieną viršūnę Peru, Anduose. Norėčiau palaipioti ir vienoje aukščiausių pasaulyje kalnų sistemų - Karakorumo. Ten daug įdomių viršukalnių.

- Ar iš aukštai gyvenimas atrodo kitoks?

- Nuo kalnų pasaulis ir kasdienybė tikrai atrodo kitokie. Kai grįžti iš kalnų, gerai supranti, kad nėra jokio reikalo nervintis dėl kasdienybės smulkmenų. Ir kad nėra nieko geriau už sausus kojines ir šiltus drabužius.

Sausio 26 d. tarptautinėje turizmo ir aktyvaus laisvalaikio parodoje „Adventur 2019“ J. Jorudas lankytojams papasakos daugiau savo nuotykių, kuriuos patyrė kopdamas į įvairias viršūnes.



TRUPUTĮ ŽAIDUSIEMS RAKETINES SPORTO ŠAKAS, YPAČ LAUKO TENISĄ, PADELIS - LENGVAI IŠMOKSTAMAS ŽAIDIMAS

LPF nuotr.

Sparčiai populiarėjantis sportas

Pastaruoju metu vis dažniau išgirstame apie padelį. Tai perskaitome, kad kokia nors įžymybė žaidžia padelio tenisą, tai pažįstami užsidega šia sporto šaka. Kas tai ir kokia jo nauda?

Padelio tenisas tapo populiariausiu laisvalaikio praleidimo būdu Ispanijoje ir sparčiai plinta visoje Europoje. Tai bene greičiausiai besivystanti XXI amžiaus sporto šaka. Kai kuriose šalyse dabar padelio aikštelių įrengiama kur kas daugiau nei teniso. Prognozuojama, kad ateinančius keletą metų padelio teniso populiarumas augs dar sparčiau.

Padelis vs. tenisas

Padelis (arba padelio tenisas) yra jaunesnis teniso brolis, tik raketė yra truputį mažesnė ir be „stygų“. Padelis nereikalauja didelės fizinės jėgos, be to, žaidžiama dvejetais, tad krūvis pasiskirsto tarp partnerių. Padelio aikštelėje kiekvienas žaidėjas jaučiasi komfortabiliai, nepriklausomai nuo to, ar žaidžia profesionaliai, ar tiesiog maloniai leidžia laisvalaikį.

Kodėl verta žaisti?

Nors padelis ir nėra sunkus žaidimas, jis padeda palaikyti puikią fizinę formą, o svarbiausia - tai linksmas užsiėmimas. Pagrindinės sporto šakos sąvokos: lengva treniruotis bei žaisti; nereikalauja daug išlaidų - užtenka raketės, sportinių batelių bei patogios aprangos; tobulina

komandinį darbą, skatina konkurenciją, pastangas ir kt.

Padelio teniso privalumai iš fiziologinės pusės: raumenų stiprinimas, koordinacijos bei balanso gerinimas, gera nuotaika (žaidžiant padelio tenisą išsiskiria didelis kiekis endorfinų).

Tai komandinis, socialinio pobūdžio sportas, padedantis tobulinti tokias vertybes kaip aukšto meistriškumo siekis, noras įdėti maksimalų kiekį pastangų, partnerystė ir t.t. Priklausomai nuo įvairių sporte pasitaikančių situacijų, padelio žaidimas pagerina savitvardą bei emocines reakcijas.

Padelis Lietuvoje

Lietuvos padelio federacijos atstovė spaudai Zita Grigienė teigia, kad Lietuvoje padelį žaidžia įvairiausių profesijų žmonės, pradedant paprastesnių specialybių darbuotojais, baigiant verslininkais, imonių vadovais.

Šiuo metu šalyje yra apie 250 žmonių, žaidžiančių padelį, iš kurių net 191 turi licencijas, t.y. turi dalyvavę oficialiose Lietuvos padelio federacijos (LPF) varžybose.

Vasarą LPF turnyrai kas mėnesį vyksta Vilniuje, Bernardinų

aikštyne ir Fanų stadione, o žiemą - Vilniuje, Fanų padelio arenoje. Turnyruose kaskart dalyvauja 50-60 žmonių. Atskirus turnyrus organizuoja Dubingių teniso ir padelio klubas, Šiaulių „Kane's“ arena bei Kaunas. Padelio mėgėjai vasarą mielai susirenka ir Nidoje.

Nauji padelio žaidėjai pradžioje pasitreniruoja su treneriais, o vėliau prisijungia prie grupių ir randa panašaus lygio partnerių ir varžovų. Padelio mėgėjai treniruojašį nuo karto iki trijų per savaitę.

Dalis entuziastų žiemas pra-

Nebešvaistyti maisto

Lietuvoje kasmet išmetama 581 tūkst. tonų maisto, nepaisant to, kad jo pagaminimui reikia vis daugiau ariamos žemės plotų, darbo jėgos, laiko, vandens, kuro, transportavimo ir kitų išteklių. Specialistų įsitikinimu, augant žmonių skaičiui pasaulyje, reikėtų skatinti atsakingesnę visuomenės požiūrį į maisto vartojimą.

Maisto švaistymas - įpročių pasekmė

Viena iš priežasčių, kodėl šiandien išmetama tiek daug maisto - žmonių įprotis persivalgyti.

„Įpratome vartoti ir viską skaičiuoti pinigais, pamiršdami, kad gamtoje jie neegzistuoja. Reikėtų tausoti tai, ką turime čia ir dabar. Suvartodami maisto tik tiek, kiek mums reikia, garantuosime, kad išteklių užteks ne tik mums, bet ir aplinkiniams bei ateities kartoms“, - pažymi vilnietė Gintarė Dambrauskaitė, kuri jau keletą metų gyvena pagal „Zero Waste“ (nulinių atliekų) principą.

Prekybos centro pagrindinės kulinarijos virtuvės vadovas Vitalijus Rimovas pastebi, kad žmonės

PERKANT PRODUKTUS SVARBU ATKREIPTI DĖMESĮ: KIEK MAISTO REIKĖS ATEINANČIOMIS DIENOMS, KĄ PLANUOJAMA GAMINTI, KO GALĖTŲ TRŪKTI NAMUOSE

dažniausiai yra linkę išmesti nevytusias daržoves, pieno, mėsos ir duonos produktų likučius. „Rekomendučiau dažniau lankytis parduotuvėje, pirkti mažesniais kiekiais ir tik tiek, kiek reikia konkrečiam patiekalo pagaminimui. Tokia taktika padės neišsilausti, neišmesti maisto bei leis prisidėti prie gamtos išteklių saugojimo.“

Piniginė neplonė, jei planuosite pirkinius

Maisto švaistymo mažinimas - tai ne tik galimybė prisidėti prie gamtos išsaugojimo, bet ir puikus būdas sutaupyti pinigų. Verta paskačiuoti, kiek per mėnesį išleidžiama maisto produktams ir kokia jų dalis atsiduria šiukšlinadėžėje.

RECEPTAI IŠ BESIBAIGIANČIO GALIOJIMO PRODUKTŲ

Maisto produktų ir pinigų sutaupyti gali padėti ir išradingumas. V.Rimovas dalijasi patarimais, kokius patiekalus galima pagaminti iš besibaigiančio galiojimo maisto produktų. Tokiu būdu jų ne tik nereikės išmesti, bet ir neišleisite papildomų pinigų, pajavairinsite savo mitybos racioną.

1. Vystančios salotos. Jas tikrai galima prikelti antram gyvenimui. Nupurškite salotas vandeniu ir padėkite bent valandai į šaldytuvą. Tuo metu pasigaminkite gardų padažą prie salotų, kuriam prireiks: šaukšto citrinų sulčių, šaukšto medaus, šaukštelio druskos ir 3 šaukštų alyvuogių aliejaus bei žiupsnelio juodųjų pipirų. Apipilkite salotas šiuo padažu ir jos tiks prie bet kurio mėsos ar žuvies patiekalo.



2. Pageltę, apvytę žiediniai kopūstai, brokoliai. Pasigaminkite gar-

Tad ką gi daryti, kad maisto išmesti išvys nereikėtų?

„Namuose vadovaujosi tokia taktika, kad turime nemažai ilgo galiojimo produktų, tai įvairių rūšių kruopos, makaronai, ryžiai, pupelės, džiovinti produktai ar konservuoti gaminiai. Tokie produktai gali labai ilgai išbūti nenaudojami, neprarasdami savo skonio ir kokybės. Kai nusprendžiame ką nors pagaminti, prie namie turimo asortimento, nusiperkame šviežių vaisių ar daržovių“, - sako aplinką tausojantį gyvenimo būdą palaikančią G.Dambrauskaitė.

„Išmesti gerus produktus tenka ir tuomet, kai juose užsisveisia nepageidaujami svečiai. Todėl reikėtų pasirūpinti sandario-



Gintarė Dambrauskaitė asmeninio albumo nuotr.

Gintarė Dambrauskaitė

mis produktų laikymo pakuotėmis, tara. Net daržoves ar vaisius pravartu laikyti sandarioje aplinkoje, ypač jeigu maistas jau yra prapjautas. Juos galima sudėti į orui sandarias dėžutes ir laikyti šaldytuve. Vaisiai išlieka švieži ilgesnį laiką, o daržovės nesublūksta taip greitai.“

Gera apgalvota mityba

Perkant produktus svarbu atkreipti dėmesį į kelis esminius aspektus: kiek maisto reikės ateinančiomis dienoms, ką planuoja-

ma gaminti iš šių produktų, ko galėtų trūkti namuose. O perkant vaisius ir daržoves - įvertinti jų kokybę.

„Jeigu pirkdami agurkus matome, kad jie yra minkštesni nei įprastai, jų nereikėtų pirkti daug. Rinkitės tik tiek, kiek galėsite suvartoti per dieną ar dvi. Tik nepamirškite, kad jeigu namie pradeda gesti vaisiai, iš jų galima pasigaminti gardų kokteilį. Jei daržovės ima minkštėti - tai puiki proga iškepti jas keptuvėje arba užšaldyti. Nesukubėjus iškart visko išmesti“, - patarimais dalinasi G.Dambrauskaitė.

pūsto, dviejų bulvių ir morkos. Į pasūdytą verdantį vandenį įdėkite daržoves, išvirkite jas. Į puodą įdėkite šaukštą sviesto, įpilkite stiklinę pieno, įberkite mėgstamų prieskonių, viską pertrinkite smulktuvu ir mėgaukitės gardžia sriuba. Prie jos galima paruošti skrudintas riekeles iš besibaigiančio galiojimo batono, kurias tereikia patepti alyvuogių aliejumi ir įtrinti česnakų, o tuomet pašauti į orkaitę kelioms minutėms, kad apskrustų.

3. Apdžiūvęs prancūziškas batonas. Supjaustykite batoną mažais kubeliais, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, užberkite šiek tiek mėgstamų prieskonių ir įdėkite kepti į orkaitę. Turėsite puikius salotų skrebučius.

5. Bebaigiantis galioti jogurtas arba pasukos. Indelį jogurto sumaišykite su sunokusiu bananu. Supjaustykite bananą mažyčiais gabalėliais, sumaišykite su jogurtu. Tokį jogurtą apibarstykite amareto sausainio trupiniais.

„Laisvalaikio“ inf.

SUTAUPYKITE

+

=

10 %

NUOLAIDA

NAUJAS PARTNERIS - „LIU PATTY“ DESERTINĖ

Su „Laisvalaikio“ kortele - 10 % nuolaida prekėms.

Desertinė - Užupio g. 20, Vilnius. Kepyklėlė - L.Giros g. 15, Vilnius.

Tel. (8 699) 08442, www.liudesertine.lt

Visą nuolaidų sąrašą rasite www.laisvalaikis.lt

Nušalti nesunku, net jei nešalta

REDAKCIJA: ALIJUS VILKIS

Peršalimas ir gripas - ne vieninteliai šaltuoju metų laiku siautėjantys pavojai sveikatai. Nors balta žiema vilioja išeiti į lauką ir pasidžiaugti sniegu, temperatūrai kritus žemiau nulio ar pučiant žvarbiams vėjui padidėja tikimybė nušalti. Sveikatos specialistai pataria, kokių priemonių imtis, pastebėjus pirmuosius nušalimo požymius.

„Eurovaistinės“ farmacijos specialistė Ilma Plynytė sako, kad nušalimai gresia ne tik labai stipriai šalant. Atidžiau saugotis patariama ir kai lauke keli laipsniai šilumos, ypač tuo atveju, kai oras labai drėgnas ir pučia stiprus vėjas arba jei lauke planuojate pra-

leisti daug laiko.

„Jautriausiai į šaltį reaguoja vaikai. Dažniausiai tėvai yra sąmoningi, vos atšalus orams jie ieško vaikams kremų nuo šalčio. Tačiau patys ateina jau po fakto. Dažniausiai dėl nušalusio kūno vietų kreipiasi netinkamą aprangą

ar per ankštą avalynę žiemą pasirinkę suaugę žmonės, kurių oda sausa ir jautriai reaguoja į šaltį“, - pastebi vaistininkė.

Saugotis speigo reikėtų ir tiems, kurie serga širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis ar cukriniu diabetu, nes jų kraujotaka ir taip yra sutrikusi, kraujagyslės kur kas lengviau pažeidžiamos.

Pirmoji pagalba

Jeigu pabuvoję lauke pastebėjote, kad oda pabalo ar tapo neįjautri - tai pirmieji nušalimo po-

žymiai. Tokiu atveju svarbu palipsniui atstatyti nušalusios vietos normalią temperatūrą.

„Pažeistą vietą reikėtų šildyti švelniai, spaudžiant šiltais delnais. O jei nušalote rankas, jas laikykite pažastyse arba priglaudę prie kitų šiltų kūno vietų. Būtina pasirūpinti, kad ant nukentėjusiojo neliktų veržiančių drabužių, tačiau kartu kūnas turi ir nepaprasti šilumos - padėti gali lengvai krentantys megztiniai ar apklotai.“

Pasak I.Plynytės, patyrus lengvus nušalimus, naudinga

pažeistą vietą tepti specialiais kremais, kurie padėtų greičiau atstatyti pažeistą odą bei apsugotų nuo pakartotinių nušalimų.

Tačiau jei nušalimas labai stiprus - pasirodo pūslelės, jaučiamas stiprus skausmas ar pakyla kūno temperatūra - nušalusią vietą patiems šildyti ar gydyti negalima, būtina kreiptis į gydytojus.

Pirmiausia - apranga

Paprasčiausias būdas išvengti nušalimų - einant į lauką šiltai ir patogiai apsirengti. Dažniausiai nušąla kojos, rankos, skruostai bei ausys, todėl šias kūno vietas reikia tinkamai apsugoti.

SIAUČIANT ŽVARBIAMS ORAMS NEREKOMENDUOJAMA LAIKYTI DIETOS. IŠSEKĘS ORGANIZMAS YRA JAUTRESNIS ŠALČIUI

„Drabužiai, o ypač avalynė, neturėtų veržti, spausiti kūno, taip pat būtina mūvėti ausis dengiančią kepurę bei pirštines. Labiau-

siai saugokite tas kūno vietas, kurios kažkada anksčiau jau buvo nušalusios“, - pataria vaistininkė.

Ji primena, jog veido nušalimo žiemą padės išvengti apsauginiai kremai nuo šalčio, kurių sudėtyje nėra vandens. Norint išlikti sveikiems, siaučiant žvarbiams orams taip pat nerekomenduojama laikyti dietos. Išsekęs organizmas yra jautresnis šalčiui, todėl šalant patariama rinktis kaloringesnę maistą.

„Laisvalaikio“ inf.



Irmanto Silevičiaus nuotr.

DAUGIAUSIA VITAMINO C GALIME PASISAVINTI SU ŠVIEŽIAIS VAISIAIS IR DARŽOVĖMS

6. Būkite gryname ore

Nors šaltuoju sezonu rečiau norisi kišti koją į lauką, visgi sveikatos specialistai sutaria, kad grynas oras - atsparumo ligoms ir imuniteto stiprinimo garantas. Jeigu jūs dažnai kamuojate kvėpavimo takų ligos, kenčiate nuo nuolatinės įtampos bei nemigos - rekomenduojama praleisti bent 30 minučių gryname ore. Pasivaikščioti tinkamai apsirengus rekomenduojama net ir esant žemai temperatūrai - ne tik suaugusiems, bet ir vaikams.

„Laisvalaikio“ inf.



EPA Foto nuotr.

Kai skauda akis

Žiemą mūsų akys patiria dvigubą smūgį - lauke diskomfortą sukelia šaltis, dargana ir vėjas, o patalpose jas vargina šildymo prietaisų išsausintas oras. O jei didžiąją dienos dalį praleidžiate prie kompiuterio ar išmaniųjų prietaisų, raustančios, perštintčios ir sausejančios akys tampa kasdienybe.

Vaistininkas Robertas Medutis sako, kad šaltuoju sezonu retas žino, kaip teisingai rūpintis akimis, todėl žmonės itin dažnai skundžiasi ašarojimu ir akių sausėjimu.

„Žiemą vėjas ir šaltis džiovina akies paviršių, o organizmas, norėdamas apsiginti, pradeda drėkinti akį ir ima riedėti ašaros. Ašarojimas yra sveika apsauginė reakcija, tačiau daugeliui tai sukelia diskomfortą“, - sako vaistininkas.

O štai sausų akių sindromui didelį poveikį turi patalpų šildymas: kuo intensyviau šildoma, tuo stipriau oras paveikia akis dengiančią natūralią ašarų plėvelę, akys išsausėja, tampa jautresnės, gali atsirasti deginimo jausmas, dilgčiojimas. Akių sausumas dar stipriau pasireiškia tiems, kurie daug laiko praleidžia prie ekranų, diskomfortą gali sukelti ir ryškus dirbtinis apšvietimas.

Skundžiasi vis jaunesni

Sausų akių sutrikimais paprastai dažniausiai skundžiasi vyresnio amžiaus žmonės. Organizmui senstant, lėtėja reikalingų medžiagų gamyba, pritrūksta ašarų liaukų ir drėgmės gaunama mažiau. Vis dėlto akių sausumu vis dažniau skundžiasi ir jauni žmonės.

„Jaunų žmonių, kurių žvilgsnis didžiąją dienos dalį nukreiptas į kompiuterių ar kitų išmaniųjų prietaisų ekranus, akių būklė kelia nerimą. Pagrindinė problema, kad žmogus, dirbantis su kompiuteriu, susitelkia tik į ekraną, įsitempia, nuo intensyvaus žvilgsnio mirksė-

jimo dažnis retėja ir akys sudrėkinamos nepakankamai.“

Akių sausumas ne vienintelė tokių įpročių pasekmė. Besaikis ir intensyvus žiūrėjimas į prietaisų ekranus gali sukelti regėjimo sutrikimų, palapsniui vystosi trumparegystė.

AKIŲ SAUSUMAS YPAČ PASIREIŠKIA TIEMS, KURIE DAUG LAIKO PRALEIDŽIA PRIE EKRANŲ, DISKOMFORTĄ SUKELIA IR RYŠKUS DIRBTINIS APŠVIETIMAS

5 minučių terapija

Pasak „Eurovaistinės“ vaistininko, nuolat dirginamos akys sparčiau sensta, tad jas reikėtų nuolat stiprinti, prižiūrėti. Akims svarbus vitaminas A, žuvų taukai, liuteinas. Šių medžiagų ir vitaminų galima gauti ir su maistu - akims labai naudingos morkos ir mėlynės. Tačiau bene svarbiausia taisyklė, kuri gali padėti apsaugoti akis nuo peršėjimo ir sausėjimo, yra kasdienis akių drėkinimas.

„Pajutę diskomfortą akyse, kai kurie bando jas drėkinti vandeniu, tačiau tai labai laikina pagalba. Norint palaikyti nuolatinę drėgmę, reikėtų pasitelkti dirbtines ašaras ar akių lašus“, - pažymi R.Medutis.

Drėkinti svarbu ne tik akis, bet ir patalpas. Sausas patalpų oras bus mažiau kenksmingas, jei namas ar darbo kabineta reguliariai vėdinsite.

Ne ką mažiau svarbu leisti akims pailsėti nuo ekranų, o tam padės labai paprastas pratimas. Kartą per valandą darykite maždaug 5 min. pertrauką, atsipalaiduokite, pramankštinkite akis žiūrėdami į tolį, pasukite akių obuolius visomis kryptimis. Toks pratimas - svarbus poilsis ir jums, ir akims.

„Laisvalaikio“ inf.

3 mitai apie kūno pokyčius

Nauji metai tradiciškai tampa naujo ryžto ir pažadų sezonu, kai ne vienas paskelbia nuo šiol besirūpinsiąs savo kūnu. Kineziterapeutas **VALDAS TAUTKUS** sveikina kiekvieną gerą norą ir įspėja, kokių klaidų nepadaryti iš per didelio entuziazmo. Jis pastebi, kad žmonės neretai tikisi greitų pokyčių ir skuba nusivilti. Kineziterapeutas išsklaido populiarius mitus ir pataria siekti ne trumpų, o ilgalaikių pokyčių.

MITAS: kineziterapija skirta tik gydymui

Norėdami išjudinti raumenis ar imtis kūno pokyčių žmonės dažnai skuba į sporto klubą, ima mankštintis ar rinktis įvairias procedūras savo nuožiūra. Tačiau prieš pradėdant specialisto dėmesys gali padėti atrasti silpnąsias vietas, net jei nebūtinai jaučiate skausmą.

„Apsilankymo pas kineziterapeutą metu pirmiausia aptariame tai, ką žmogus jaučia, kur, kada, kaip dažnai, kokio pobūdžio skausmai kartais kamuoja ir su kuo tai susiję. Testuojami raumenys, vertinama jų darbo darna. Esant reikalui atliekama probleminių vietų apčiuopa, lokalizuojami skaudūs taškai. Tuomet sprendžiama, kaip greičiau išeiti iš diskomfortą keliančios būklės, kaip harmonizuoti kūno ir viso organizmo veiklą“, - pasakoja V.Tautkus.



Valdo Tautkaus asmeninio albumo nuotr.

Valdas Tautkus

MITAS: nedidelis skausmas praeis savaime

Pasak V.Tautkaus, kineziterapeutai iškart atpažįsta, kai į kabineta užėina žmogus, dirbantis dešimt ir daugiau valandų per dieną kompiuteriu, ar dar blogiau - nešiojamuoju kompiuteriu, dažnai skaitantis lovoje knygą, planšetę, telefoną ar žiūrintis televizorių. Net puikios sveikatos, tačiau daug dirbantys ir neretai - sėdimą darbą, žmonės neminių vietų apčiuopa, lokalizuojami skaudūs taškai. Tuomet sprendžiama, kaip greičiau išeiti iš diskomfortą keliančios būklės, kaip harmonizuoti kūno ir viso organizmo veiklą“, - pasakoja V.Tautkus.

„Pats kūnas pasakoja, kaip jo šeimininkas jaučiasi, kaip gyvena ir kaip savimi rūpinasi. Pirmą vietą pagal nusiskundimus užima kaklo-sprando ir juosmens skausmai, tuomet pakaušio, tarpumenčio, galvos ir kitų vietų. Skausmas yra biologinis atsakas, apsaugantis nuo žalingų aplinkos veiksnių ir informuojantis, kad atsirado sveikatos sutrikimą. Todėl reikėtų nedelsiant išsiaiškinti, kas vyksta. Be to, kai kurios ligos yra linkusios maskuotis, todėl neverta kentėti ir delsti“, - teigia „Upas“ specialistas.

MITAS: net ir viena mankšta išjudins raumenis

Žmonės dažnai tikisi greito rezultato, - kad apsilankius pas specialistą vieną ar du kartus - iš karto pagerės. V.Tautkus neslepia, kad vienkartinį pagerėjimą trumpam laikui gali pavykti pasiekti net ir iš pirmo karto, tačiau žmogus toliau turi pats atlikti „namų darbus“ ir vadovautis rekomendacijomis.

„Nei teigiami, nei neigiami veiksniai, jei vyksta tik retkarčiais, dažniausiai dramatiškai nepaveikia mūsų savijautos. Jei per savaitę penkiasdešimt valandų sėdime sulinkę prie kompiuterio, tai valanda ar dvi mankštos nedaug tepadės. Neužtenka vien paašikinti, kaip taisyklingai sėdėti ar stovėti. Visuomet patariu sportuojantis žmonės ilgai susiduria su viena ar kita kūno dalį aplankančiu skausmu, imančiu neduoti ramybės.“

„Laisvalaikio“ inf.



Užsisakykite:
www.laisvalaikis.lt/anketa

Kad namai būtų asmeniškiesni

Jeigu namai - ne jūsų, o nuomojami, arba į juos tik neseniai įsikėlėte, gali aplankyti toks jausmas, kad esate lyg ir ne savuose namuose. Galbūt jiems trūksta šilumos, jaukumo, baldų, daiktų, o gal - tiesiog kažko, kas atskleistų, kad tai - jūsų namai, jūsų erdvė. Jei taip jaučiatės, siūlome keletą nesunkiai įgyvendinamų patarimų, kaip sukurti asmeniškinius namus.

Parduodant arba nuomojant namus, skelbimuose nekilnojamojo turto ekspertai pataria įdėti nuotraukų, kuriose nesimatyti asmeninių daiktų - dantų šepetėlių, rankšluosčių, kilimėlių, paveikslų, žurnalų, nuotraukų rėmelių ir pan. Taip yra dėl to, kad švaresnė erdvė leidžia potencialiems to buto ar namo gyventojams galvoje sukurti savą įvaizdį. O juk kiekvieno žmogaus namų erdvės vizija skiriasi, kartais - ir smarkiai. Ir kartais būtent tokių dalykų trūksta, kad namuose jaustumėtės kaip savuose.

Ką nors sukurkite

Savomis rankomis. Nusipieškite paveikslą. Susimeistravkite lentyną ar kėdę. Pasigaminkite medvilninių lempučių girliandą. Nusimegzkite apklotą lovai. Iš įvairių sukulenų sukurkite didelės priežiūros nereikalaujančių gėlių kompoziciją. Ir pan. Variantų gausybė, tad kiekvienas tikrai gali ką nors sukurti savo namams.

Na, o jei jau nieko nesugalvojate, galite nusipirkti jums patinkančio menininko reprodukciją - pasiūla nėra maža ir tai suteikia priėjimą prie meno net ir neturint daug pinigų.

Atskleiskite savo hobį

Tarkime, laisvalaikio jūs mėgstate skaityti fantastines knygas. Galbūt jas galima knygų lentynoje gražiai išeksponuoti? O



@macyr90



@terrariumdreams



@terrariosesuculent



@hand-made-by-olga

gal mokate groti koku instrumentu - kad ir gitara ar pianinu. Muzikos instrumentas visuomet gali tapti erdvės akcentu, o dažnai matomas, ir paskatinti juo pagroti. Galbūt mėgstate piešti ar spalvinti mandalas? Tuomet galite išradingai įrėminti savo piešinį arba pastatyti jį ant molberto (jei namuose tam užtenka erdvės). O gal kolekcionuojate kvepalų buteliukus ir turite įstabią kolekciją,

kurią galite sėkmingai išdėlioti? Tik tuomet netingėkite ir retkarčiais nuvalyti dulkių.

KIEKVIENAS TURIME SAVŲ POMĖGIŲ, IR GALIMA TAI AKCENTUOTI NAMUOSE, LEISTI TUO PASIDŽIAUGTI PATIEMS IR SVEČIAMS

Kiekvienas turime savų pomėgių, ir jei tik įmanoma, galima tai akcentuoti namuose, leisti tuo pasidžiaugti patiems ir svečiams. Be to, tai suteiks peno diskusijoms. Juk menas, kūryba gali pasiūlyti įdomių pokalbių.

Paveldėtas daiktas

Ar turite kokią baldą, nuotrauką ar kitą daiktą, kuris keliauja iš

kartos į kartą? Kuris turi kokią giminės istoriją, yra kažkuo brangus? Jį verta akcentuoti namuose, net jei namai - minimalistinio stiliaus, o tai - senovinis krėslas. Na, o jei nesate paveldėję tokio daikto, metas pagalvoti, ką patys galėtumėte vertingą (labiau emocinę nei finansinę prasmę) palikti ateities kartoms.

Parengė

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Šveicariško morengo desertas

Laidos „Gardu gardu“ vedėjas, virtuvės šefas Ali Gadžijevas siūlo namuose vos iš septynių ingredientų pasigaminti elegantišką morengo desertą su plakta grietinėle bei šviežiomis uogomis.

Reikės:

- 4 kiaušinių baltymų,
- 200 g cukraus,
- 500 ml grietinės,
- 60 g sviesto,
- citrinos žievelės,
- 300 g šviežių aviečių,
- šviežios mėtos lapeliai.

Reiks padaryti garų vonelę: dubenį padėti ant puodo su verdančiu vandeniu. Tame dubenyje nuolat šluotele maišyti baltymus su

cukrumi, kol jie įkais iki 50°C (arba kai su šaukštu pridėjus prie lūpos bus šilta). Tada supilti juos į plaktuvą ir išplakti iki standžių putų. Gautą masę sudėti į konditerinį maišelį su antgaliu ir ant kepimo popieriumi išklotos skardos suformuoti spiralės formos norimo vieno dydžio apskritimus. Kepti iki 90°C įkaitintoje orkaitėje 1 valandą 30 minučių. Iškepusius atvėsinti.

Į elektrinį plaktuvą supilti grietinėle, suberti cukrų ir smulkia tar-



„Gardu gardu“ nuotr.

ka įtarkuoti pusės citrinos žievelės. Išplakti iki standžios masės, bet neperplakti. Gautą kremą sudėti į konditerinį maišelį su antgaliu.

Visiškai atvėsčiusius morengus padalyti į dvi lygias dalis. Vie-

nos dalies puseles apversti ir ant jų išdėlioti aviėtes su tarpeliais, o tarpelius užpildyti kremu. Kitos dalies puseles uždėti ant viršaus. Ant viršaus išspausti kremu ir ant jo uždėti po aviėtę. Deko-

ruoti šviežios mėtos lapeliais. Prieš patiekiant palaikyti 15 minučių šaldytuve, kad morengas šiek tiek sudrėktų ir būtų lengviau jį valgyti.

„Laisvalaikio“ inf.



Prime Orchestra archyvo nuotr.



Generalinis rėmėjas:

Informaciniai rėmėjai:

Partneriai:



„Muzikos salė“ suburs Lietuvos muzikos bendruomenę

Vasario 21-24 dienomis duris atvers jubiliejinė - 20-oji - Vilniaus knygų mugė. Keturių dienų šventė jau neįsivaizduojama be tradicija tapusios, penktus metus organizuojamos MUZIKOS SALĖS.

„Muzikos salė“ po vienu stogu suburia daugumą Lietuvos muzikantų ir muzikos leidėjų. Šiais metais lankytojas bus pristatyta didžiausia Lietuvos muzikinės produkcijos mugė, virš dvidešimties specialiai mugės programai parengtų gyvo garso koncertų, vyks įdomūs ir įtraukiantys pokalbiai. Bus galimybė susitikti su daugiau nei dviem šimtais Lietuvos muzikos kūrėjų, atlikėjų, leidėjų ir koncertų organizatorių. „Šiais metais „Muzikos salėje“ bus atskleistas „labai platus lietuviškos muzikos veidas“, kurio

neskaidysime į žanrus ar kategorijas. Į salę užsuktų lankytojas galės pasinėti į muzikos sūkurį. Pagrindiniu akcentu išlieka nauji lietuviškos muzikos albumai. Akivaizdžiai matomas kokybiškų, profesionaliai leidžiamų nišinės, alternatyvios, elektroninės ir rimtosios muzikos albumų gausėjimas. Norime pabrėžti muzikos įvairovę, - naujienomis dalijosi „Muzikos salė“ organizuojančios asociacijos AGATA direktorė Agnė Begetė. Daug dėmesio skirta lankytojų laukiamoms koncertų ir pokalbių programoms. Didžiojoje koncertų ir pokalbių scenoje kiekvienas klausytojas ras savo temą ir muzikos kryptį. Gyvo garso koncertais džiugins Gjan, Linas Adomaitis, merginų choras „Liepatės“, Jeva Narkutė ir daugelis kitų. Mažiesiems mugės svečiams ir jų tėvams ruošiami teatralizuoti muzikiniai pasirodymai.



Ryvo skelbimo nuotr.

Andrius Mamontovas

Scenoje bus paskelbti ir apdovanoti vaizdo klipų konkurso KLIPVID nugalėtojai. Scenos apšvietimas ir mugės išvakarėse išrinkti nacionalinės „Eurovizijos“

atrakos laimėtojai. Laukia ir daugiaus muzikinių staigmenų. Pokalbių scenoje numatoma kėlionė po įvairius muzikos žanrus ir formatus, naujų albumų ir

Darni visuma

Žymiausi pasaulio muzikos kūriniai - dviejų dalių programoje su orkestru. Tokį simfoninį šou „Pasauliniai hitai“ kovo mėnesį Vilniuje ir Palangoje pristatys PRIME ORCHESTRA. Šiuose koncertuose į darnią visumą susijungs klasikinė ir šiuolaikinė muzika.

Muzikos gerbėjai išgars „Queen“, „Metallica“, AC/DC, „Red Hot Chili Peppers“, „The Police“, „Rammstein“, „Depeche Mode“, „Erasure“, „The Prodigy“ ir kitų žymių grupių hitus, taip pat solo atlikėjų Adeles, Tinos Turner, Bilio Džozelo (Billy Joel) ir daug kitų klasiką tapusių muzikos kūrinių.

Nenorėdami gauti staigmenos klausytojams, muzikantai tikslius repertuaro neišduoda, tačiau yra įsitikinę, kad visus kūrinius publika atpažins ir mėgausis savo mėgstamos muzikos simfonija. Savo pasirodymuose orkestras taip pat naudoja scenos efek-

tus, todėl žiūrovams žada nepamirštamą vakarą.

Į Lietuvą „Prime Orchestra“ atsižveža ne tik orkestro muzikantus, bet ir vokalistas, roko grupę bei didžėjų. Siam projektui įgyvendinti atvyks daugiau nei keturiasdešimties žmonių komanda.

MUZIKANTAI ĮSITIKINĘ, KAD VISUS KŪRINIUS PUBLIKA ATPAŽINS IR MĖGAUSIS SAVO MĖGSTAMOS MUZIKOS SIMFONIJA

Simfoninę šou programą „Pasauliniai hitai“ Lietuvoje „Prime Orchestra“ atliks dukart - kovo 20 dieną Vilniaus koncertų salėje „Compensa“ ir kovo 21 dieną Palangos koncertų salėje. 2014 metais susikūręs orkestras savo programą yra pristatęs daugelyje pasaulio šalių, jį didžiausiose koncertų salėse pamatė tūkstantinės minios. Lietuvoje „Prime Orchestra“ lankysis antrą kartą.

„Laisvalaikio“ inf.

Teatras

VILNIUS
NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS
26 d. 18.30 val. - B.Bartok „Stebuklingas mandarinas / Hercogo Mėlynbarzdžio piliis“. 1 v. baletas. Choreogr. K.Pastor. Dir. R.Šervenikas.
27 d. 12 val. - R.Šerkšnytė „Penki Merės stebuklai“. 2 v. opera vaikams. Dir. J.Geniušas.
28 d. 11 val. - Muzika mažoms ausytėms. Griežia LNOBT orkestro muzikantai.
30 d. 18.30 val. - J.Strauss „Žydrasis Dunojus“. 2 v. baletas. Choreogr. A.Melanjin (Rusija). Dir. A.Šulčys.
31 d. 18.30 val. - f.Lehar „Linksmoji našlė“. 3 v. operetė. Dir. J.Geniušas.
1 d. 18.30 val. - „Piaf“. 2 v. baletas. Choreogr. M.Bigonzetti (Italija).

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS
26 d. 19 val. Mažojių salėje - S.Turunen „Broken Heart Story (Sudaužytos širdies istorija)“. Rež. S.Turunen.
27 d. 16 val. Mažojių salėje - M.Myllyaho „Chaosas“. Rež. Y.Ross.
30 d. 18.30 val. Mažojių salėje - M.Crimp „Laimės respublikoje“. Rež. M.Jančiauskas.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS
26 d. 18.30 val. - M.Gorkij „Motina (Vasa Železnova)“. Rež. K.Glušajevas.
27 d. 12 ir 15 val. - „Mama Katinas“. Rež. E.Jaras.
27 d. 19.30 val. - „Nuostabiūs dalykai“ (teatras „Kitas kampas)“.
29 d. 18.30 val. - A.Cechov „Trys seserys“. Rež. R.Tuminas.
30 d. 18.30 val. - W.Gibson „Dviese supukušėse“. Rež. U.Bailaliev.
31, 1 d. 18.30 val. - „Marti“. Rež. G.Tuminaitė.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS
27 d. 12, 13, 30, 13, 30 val. Teatro fojė - T.Kavtaradzė „Apie baimes“. Rež. O.Lapina.
31 d. 18 val. Studijoje - „Valhala. Poetiniai (išsi)jardymai“. Rež. A.Bialobžeskis.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS
26 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - F.Veber „Kvailių vakarienė“ (su lietuviškais titrais). Rež. M.Poliščiuik.
27 d. 11 ir 13 val. - J.Ščiuckij „Morozko“ (rusų k.). Rež. J.Ščiuckij.
27 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - Rodomas paskutinį kartą „Puikus gyvenimas“ (su lietuviškais titrais). Rež. T.Jašinskas.
29 d. 18 val. - H.Ibsen „Junas Gabrielis Borkmanas“. Rež. G.Varnas.
30 d. 18.30 val. Erdvėje A-Z - f. Dostojevskis „Dostojevskio angelai“ (rusų k.). Rež. B.Mar.
31, 1 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - M.Ivaškevičius „Rusiškas romanas“ (su lietuviškais titrais, N-16). Rež. O.Koršunovas.

RAGANIUKĖS TEATRAS
26 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Raganiukės gerumo burtai“.
27 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Pifo nuotykiiai“.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“
Didžioji salė

26 d. 12 val. - „Princesė ir kauliagyvis“.
Rež. A.Mikutis.
27 d. 12 val. - „Sniego karalienė“.
Rež. N.Indriūnaitė.

Mažoji salė
26 d. 14 val. - „O, viespatie, Vilniusi!“
Rež. A.Storpištis.
27 d. 14 val. - „Evolucija“.
Rež. Š.Datenis.
31 d. 18.30 val. - A.Jarry „Karalius Ubu“. Rež. N.Tranteris.

MENŲ SPAUSTUVĖ
26 d. 15 ir 18 val. Juodojoje salėje - ATVIRAS RATAS: „Apie meilę, karą ir kiško kopūstus“. Rež. A.Giniotis.
26, 27 d. 19 val. Juodojoje salėje - Premjeral! LOW AIR: „Su(s)itikimas“
- Premjeral! LOW AIR: „Su(s)itikimas“ (N-16). Rež. L.Liepalitė.
27 d. 14, 18, 18 val. - „Vieno buto istorija“. Justiniškės. Rež. M.Klimaitė.
27 d. 15 val. Kišinėjeje salėje - Premjeral! STALO TEATRAS: „Sibiro haiku“. Rež. S.Degutytė.
29 d. 19 val. Kišinėjeje salėje - KLAIPĖDOS JAUNIMO TEATRAS: „Kontrabosas“. Rež. V.Masalskis.

„Favourite“

„Favourite“

LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO SAUSIO 18 D.

KOMIŠKA, BIOGRAFINĖ DRAMA. AIRUA, D.BRITANIA, JAV, 2019.

REŽISIERIUS: YORGOS LANTHIMOS.

VAIDINA: EMMA STONE, OLIVIA COLMAN, RA-CHEL WEISZ.

XVIII a. pradžia. Anglai išsidžiaai kovoja su prancūzais. Nepaisant to, ančių lenktynės ir anana-sų valgymas klesti. Gležna karalienė Ana užima sostą, o jos artima draugė, ledi Sara, kol karalienė jaučiasi prastai, pastarosios pavedimu valdo šalį. Kai rūmuose pasirodo nauja tarnaitė Abigailė, jos žavesys akimirksniu pavergia Sarą.

Sara priima Abigailę po savo sparnu, o Abigailė pamato galimybę grįžti į aristokratišką gyve-nimą. Kadangi karas atima iš Saros daugybę jos laiko, Abigailė nusprendžia tapti karalienės kom-panejone. Jų auganti draugystė suteikia Abigailėi šansą įvykdyti savo ambicijas ir ji neleis moterims, vyrams, politikai ar triušiams maišytis jos kelyje.

30 d. 18.30 val. Kišinėjeje salėje - ATVIRAS RATAS: „Lietaus žemė“ (N-14). Rež. A.Giniotis.
29 d. 18.30 val. - A.Cechov „Trys ses-erys“. Rež. R.Tuminas.
30 d. 18.30 val. - W.Gibson „Dviese supukušėse“. Rež. U.Bailaliev.
31, 1 d. 18.30 val. - „Marti“. Rež. G.Tuminaitė.

KEISTUOLIŲ TEATRAS
26 d. 12 val. - M.Macourek „Ilgoji per-trauka“. Rež. O.Lapina.
26 d. 15 val. - „Grybų karas ir taika“. Rež. A.Giniotis.
26 d. 18 val. - Premjeral! „Apie nieką“. Rež. L.Jurkšas.
27 d. 12 val. Mažojių scenoje - „Mano senelis buvo vėsynia“. Rež. A.Gluskinas.
27 d. 15 val. - „Patį labiausia pasaka“. Rež. V.Žitkus.
30 d. 11 val. - „Bambeklis Bajoras“. Rež. A.Giniotis.
31 d. 19 val. - „WhaleSounds“. Muzikuojantys aktoriai: G.Zapalskis, B.Belada Tauterytė, J.Marčėnas, M.Zemleckas, D.Kamarauskas.
31 d. 19 val. - „WhaleSounds“. Muzikuojantys aktoriai: G.Zapalskis, B.Belada Tauterytė, J.Marčėnas, M.Zemleckas, D.Kamarauskas.
30 d. 18.30 val. Erdvėje A-Z - f. Dostojevskis „Dostojevskio angelai“ (rusų k.). Rež. B.Mar.

KULTŪROS CENTRAS „GIRSTUTIS“
30 d. 18 val. - „Trys seserys“ (pagal A.Cechovo dramą)“. Rež. Y.Ross.

KLAIPĖDA
KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS
26 d. 18.30 val. Kamernėje salėje - M.M.Matthis „Labas rytas, pone Triuš!“ (N-16). Rež. M.Pažereckas.
27 d. 12 ir 14 val. Didžiojoje salėje - „Pakuotko pasaulis“. Rež. P.Pamolė.
31 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - G.Grajauskas „Pašaliniams draudžiama“. Rež. O.Koršunovas (Klaipėdos dramos teatras).

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS
26 d. 12 ir 13 val. - T.Janson „Tėtis ir jūra“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
27 d. 12 val. Ilgojoje salėje - „Anderseno gatvė“. Rež. I.Paliulytė.
27 d. 14 val. Rūtos salėje - D.Čepauskaitė „Lė-kiau-lė-kiau“. Rež. E.Kižaitė.
29 d. 18 val. Mažojių scenoje - J.Tumas-Vaižgantas „Žemės ar moters“. Rež. T.Erbrėderis.
30 d. 13, 14, 15, 16 val. - „Debesų žaidynės“. Rež. L.Geraščenko.
30 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - W.Shakespeare „Hamletas“ (N-16). Rež. V.Bareikis.
31 d. 18 val. Rūtos salėje - „Tegyvuoja Bušonas!“ Rež. R.Vikaitis.

KAUNO DRAMOS TEATRAS
26 d. 12 val. Mažojių scenoje - „Kiškis pabėgėlis“. Rež. A.Sunklodaitė.
26, 27, 1 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - J.Sobol „Getas“. Rež. G.Varnas.
27 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Pifo nuotykiiai“.

KAUNO DRAMOS TEATRAS
26 d. 12 val. Mažojių scenoje - „Kiškis pabėgėlis“. Rež. A.Sunklodaitė.
26, 27, 1 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - J.Sobol „Getas“. Rež. G.Varnas.
27 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Pifo nuotykiiai“.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS
26 d. 18 val. - I.Kalman „Grafitai Marica“. 3 v. operetė. Rež. A.Stepaniuk (Rusija). Dir. V.Visockis.
26, 27 d. 19 val. Juodojoje salėje - Premjeral! LOW AIR: „Su(s)itikimas“
- Premjeral! LOW AIR: „Su(s)itikimas“ (N-16). Rež. L.Liepalitė.
27 d. 14, 18, 18 val. - „Vieno buto istorija“. Justiniškės. Rež. M.Klimaitė.
27 d. 15 val. Kišinėjeje salėje - Premjeral! STALO TEATRAS: „Sibiro haiku“. Rež. S.Degutytė.
29 d. 19 val. Kišinėjeje salėje - KLAIPĖDOS JAUNIMO TEATRAS: „Kontrabosas“. Rež. V.Masalskis.

KULTŪROS CENTRAS „GIRSTUTIS“
26 d. 15 ir 18 val. - Koncertas „Muziklų žvaigždės“. Atlikėjai: M.Linkytė, J.Seduikytė, J.Bareikis, Deividas Norvilas-Deivis, R.Karpis.

ŽALGIRIO ARENA
1 d. 19 val. - Roko opera „Meilė ir mirtis Veronoje“. Rež. R.Cičėnas. Choreogr. P.Šinkūnas.
TRAKAI
UŽUTRAKIO DVARAS
27 d. 14 val. - „Viskas gerai, iki!“ Solistas Chris Ruebens (gitaros ir vokalas).
KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ
29 d. 18.30 val. - „Pirmiausia buvo... triukšmas“. Orkestras „Kremerata Baltica“ (meno vadovas ir solistas Gidon Kremer (smuikas, Latvija). R.Wicke (Vokietija). Solistai I.Karizna (violončelė, Baltarusija-Prancūzija), A.Puškarev (vibrafonas, Ukraina-Latvija).
31 d. 18.30 val. I.a. fojė - „Artos skambesiai“. Gabriele Beinarytė (arfa). Kauno styginių kvartetas: K.Beinarytė-Palekauskienė (I smuikas), A.Mikutytė (II smuikas), E.Lapinskė (altas), S.Bartulis (violončelė), G.Beinarytė (arfa).
1 d. 18.30 val. - „Garsų mozaika“. Obuojininko, birbynininko, pedagogo Kazimiero Bililuno 100-mėčiui. Klaipėdos kamerinis orkestras (meno vadovas M.Backus). Solistai: R.Beinaris (obojuis), V.Kirminius, V.Zelenis (birbynės), A.Bružaitė (kanklės), Dalyvauja I.Spalinskaitė-Kurienė (mušamieji).

FORUM CINEMAS VINGIS
„Ir visi jų vyrai!“ (komedija, Lietuva, N-16) - 26-31 d. 11, 13,25, 16,20, 19, 21,40 val.
„Laisvo elgesio močiutė 2: Pagyvenė keršytojai“ (komedija, Rusija, N-13) - 26-31 d. 11,10, 16,15, 18,30, 19,20, 21,10, 21,30 val. (29 d. 19,20, 21,10 val. seansai nevyks; 18,30, 21,30 val. seansai vyks 29 d.).
„Belos kelinė namo“ (nuotykių filmas Šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 26-31 d. 11,20, 12,30, 14,45, 16, 17 val. (29 d. 17 val. seansas nevyks; 16 val. seansas vyks 29 d.).
„Appaulinga ramybė“ (trileris, JAV, N-16) - 30 d. 18.30 val.
„Žiemos ekranai 2019“ (festivalis) - 26-31 d. 18.30 val.
„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 26-31 d. 11, 13, 40, 15,55, 18,20 val.
„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., originalo g., JAV, V) - 26-27 d. 11.30 val.
„Žalioji knyga“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 26-31 d. 13,20, 18,25, 21,20 val.
„Favoritė“ (komiška drama, Airija, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 26-31 d. 13,10, 16,10, 21,10 val.
„T-34“ (veiksma f., Rusija, N-13) - 26-31 d. 16, 18, 21,20 val.
„Stiklas“ (mistinis siaubo trileris, JAV, N-13) - 26-31 d. 12, 21,10, 21,30 val. (29 d. 21.30 val. seansas nevyks; 21,10 val. seansas vyks 29 d.).
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 26-31 d. 13,20, 18,50 val.
„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 26-31 d. 11,15, 16,10 val. (11.15 val. seansas vyks 26-27 d.).
„Silvio“ (biografinė drama, Italija, N-16) - 26-31 d. 14,50, 21 val.
„ASTERIKSAS: Stebuklingojo gėrimo paslaptis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 26-27 d. 11,30 val.
„Žmogus-Voras: Į naują visatą“ (fantastinis veiksmo ir nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 26-31 d. 13,30 val.
„Geroji pusė“ (komiška drama, JAV, N-13) - 26-31 d. 20,50 val.
„T-34“ (veiksma f., Rusija, N-13) - 26-31 d. 12,20, 15,20, 20,50 val.
„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 26-31 d. 11,10 val.
„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 26-31 d. 10,10, 13,10, 16,20 val.
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 26-31 d. 10,40, 16,10, 18,50 val. (16,10 val. seansas vyks 27, 29, 31 d.).
„Stiklas“ (mistinis siaubo trileris, JAV, N-13) - 26-31 d. 13,40, 18,10, 23,10 val. (23,10 val. seansas vyks 26 d.).
„Sniego karalienė: vėldrodžių šalis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 26-31 d. 11,45 val.
„Merė Popins grįžta“ (fantastinis muzikinis f., JAV) - 26, 28, 30 d.
„Pašėlęs policininkas: naujametinis nesusipratimas“ (komedija, su lietuviškais subtitrais, Rusija, N-16) - 26, 28 d. 18,30 val.
„Pabėgimo kambarys“ (mistinė siaubo drama, JAV, N-13) - 26, 28, 30 d. 21,45 val.

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS
Henri-Georges o Clouzot „Pragaras“ (dokumentinis f., Prancūzija, N-13) - 29 d. 17 val.
„Paveikslas“ (animacinis f., Prancūzija, Belgija, Kanada) - 26 d. 12,30 val.
„Skalvijos“ kino akademijos rudens semestro darbų peržiūros - 26 d. 14, 15,15, 16,30 val.
„Luna“ (drama, Prancūzija, N-16) - 26 d. 18,30 val. 29 d. 18,50 val. 31 d. 17 val.
„Besmegenis“ (komiška drama, Prancūzija, N-16) - 26 d. 20,50 val.
„Luizės žiema“ (animacinis f., Prancūzija, Kanada, N-7) - 27 d. 13,30 val.
„Finalas“ (komedija, Prancūzija, Belgija, JAV, Australija, 3D, N-13) - 26-31 d. 16 val.
„Favoritė“ (komiška drama, Airija, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 26-31 d. 19,10 val.
„Kurjeris“ (kriminalinė drama, JAV, N-16) - 26-31 d. 21,40 val.
„Geroji pusė“ (komiška drama, JAV, N-13) - 26-31 d. 21,45 val.
„Aš, tu, jis ir ji“ (romantinė komedija, Ukraina, N-13) - 26-31 d. 15 val.
FORUM CINEMAS VINGIS
„Ir visi jų vyrai!“ (komedija, Lietuva, N-16) - 26-31 d. 11, 13,25, 16,20, 19, 21,40 val.
„Laisvo elgesio močiutė 2: Pagyvenė keršytojai“ (komedija, Rusija, N-13) - 26-31 d. 11,10, 16,15, 18,30, 19,20, 21,10, 21,30 val. (29 d. 19,20, 21,10 val. seansai nevyks; 18,30, 21,30 val. seansai vyks 29 d.).
„Appaulinga ramybė“ (trileris, JAV, N-16) - 30 d. 18.30 val.
„Žiemos ekranai 2019“ (festivalis) - 26-31 d. 18.30 val.
„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 26-31 d. 11, 13, 40, 15,55, 18,20 val.
„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., originalo g., JAV, V) - 26-27 d. 11.30 val.
„Žalioji knyga“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 26-31 d. 13,20, 18,25, 21,20 val.
„Favoritė“ (komiška drama, Airija, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 26-31 d. 13,10, 16,10, 21,10 val.
„T-34“ (veiksma f., Rusija, N-13) - 26-31 d. 16, 18, 21,20 val.
„Stiklas“ (mistinis siaubo trileris, JAV, N-13) - 26-31 d. 12, 21,10, 21,30 val. (29 d. 21.30 val. seansas nevyks; 21,10 val. seansas vyks 29 d.).
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 26-31 d. 13,20, 18,50 val.
„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 26-31 d. 11,15, 16,10 val. (11.15 val. seansas vyks 26-27 d.).
„Silvio“ (biografinė drama, Italija, N-16) - 26-31 d. 14,50, 21 val.
„ASTERIKSAS: Stebuklingojo gėrimo paslaptis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 26-27 d. 11,30 val.
„Žmogus-Voras: Į naują visatą“ (fantastinis veiksmo ir nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 26-31 d. 13,30 val.
„Geroji pusė“ (komiška drama, JAV, N-13) - 26-31 d. 20,50 val.
„T-34“ (veiksma f., Rusija, N-13) - 26-31 d. 12,20, 15,20, 20,50 val.
„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 26-31 d. 11,10 val.
„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 26-31 d. 10,10, 13,10, 16,20 val.
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 26-31 d. 10,40, 16,10, 18,50 val. (16,10 val. seansas vyks 27, 29, 31 d.).
„Stiklas“ (mistinis siaubo trileris, JAV, N-13) - 26-31 d. 13,40, 18,10, 23,10 val. (23,10 val. seansas vyks 26 d.).
„Sniego karalienė: vėldrodžių šalis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 26-31 d. 11,45 val.
„Merė Popins grįžta“ (fantastinis muzikinis f., JAV) - 26, 28, 30 d.
„Pašėlęs policininkas: naujametinis nesusipratimas“ (komedija, su lietuviškais subtitrais, Rusija, N-16) - 26, 28 d. 18,30 val.
„Pabėgimo kambarys“ (mistinė siaubo drama, JAV, N-13) - 26, 28, 30 d. 21,45 val.

KAUNAS
FORUM CINEMAS
„Ir visi jų vyrai!“ (komedija, Lietuva, N-16) - 26-31 d. 10,10, 14,15, 15,20, 17,50, 19,10, 20,25, 23,10 val. (0,10 val. seansas vyks 0,10 d.).
„Belos kelinė namo“ (nuotykių filmas Šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 26-30 d. 10,15, 12,30, 14,45 val. 31 d. 10,15, 12,30, 14,45, 17,30 val.
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 26-31 d. 20,30 val.
„Favoritė“ (drama, Airija, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 27, 29 d. 22,10 val. 26, 28, 30 d. 19,45 val. 31 d. 15 val. (0,10 val. seansas vyks 26 d.).
„Belos kelinė namo“ (nuotykių filmas Šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 26-31 d. 10,40, 12, 16, 16,55 val.
„Appaulinga ramybė“ (trileris, JAV, N-16) - 30 d. 19,20 val.
„Laisvo elgesio močiutė 2: Pagyvenė keršytojai“ (komedija, Rusija, N-13) - 27-31 d. 17, 19,15 val. 26 d. 20,30 val.
„Belos kelinė namo“ (nuotykių filmas Šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 27-29, 31 d. 10,30, 12,45, 15, 17,15 val. 26 d. 10,15, 12,15, 14,15 val. 30 d. 10, 12, 15, 17,15 val.
„Ir visi jų vyrai!“ (komedija, Lietuva, N-16) - 27-30 d. 10, 12,15, 14,30, 16,45, 19,30, 21,45 val. 26 d. 10, 12,15, 14,30, 19,30, 21,45 val. 31 d. 10, 12,15, 14,30, 16,45, 19,30, 22 val.
„Stiklas“ (mistinis siaubo trileris, JAV, N-13) - 26-31 d. 14, 16,10 18,45, 21,30 val.

MULTIKINO OZAS
„Laisvo elgesio močiutė 2: Pagyvenė keršytojai“ (komedija, Rusija, N-13) - 27-31 d. 17, 19,15 val. 26 d. 20,30 val.
„Belos kelinė namo“ (nuotykių filmas Šeimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 27-29, 31 d. 10,30, 12,45, 15, 17,15 val. 26 d. 10,15, 12,15, 14,15 val. 30 d. 10, 12, 15, 17,15 val.
„Ir visi jų vyrai!“ (komedija, Lietuva, N-16) - 27-30 d. 10, 12,15, 14,30, 16,45, 19,30, 21,45 val. 26 d.

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

Galanterijos parduotuvės „Odera“. Vilnius. 10% nuolaida nenukainotoms ir neakcijinėms prekėms. Tel. (8 5) 240 0511, www.oder.lt
Juvelyrinių dirbinių parduotuvė „Auksinė dovanėlė“. Vilnius. 28% nuolaida juvelyriniams dirbiniams ir aksesuarams. www.auksinedovane.lt
Drabužių parduotuvė „Ingrid“. Kaunas. 10% nuolaida prekėms. Tel. (8 693) 59 358, www.ingrid.lt

TEATRAS

Anžėlikos Cholinės šokio teatras. 15% nuolaida 2 bilietams. www.ach.lt
Oskaro Koršunovo teatras. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras ir spektaklį „Zuvedra“. Tel. (8 650) 35 646, www.okt.lt
Juozas Miltinio dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinius ir vaikiškus spektaklius. www.miltiniotheatre.lt
„Senamiesčio lėlių“ teatras. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 679) 61 422, www.puppetstheatre.lt
Užupio teatras. Vilnius. 40% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 608) 34 222, www.uzupiotheatre.lt
Teatras „Cezario grupė“. Vilnius. 25% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 614) 95 952, (8 618) 59 753, www.cezariogrupe.lt
Valstybinis Vilniaus mažasis teatras. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 3195, www.vmt.lt
Improvizacijų teatras „Kitas kampas“. Vilnius. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 682) 66 383, www.kitaskampas.lt
„Keistuolių teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 242 4585, www.keistuoliu.lt
Lietuvos rusų dramos teatras. Vilnius. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 265 2167, www.rusudrama.lt
Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 677) 19 812, www.raganiukes.lt
Kauno mažasis teatras/ 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 37) 226 090, www.mazasisiteatras.lt
Kauno valstybinis muzikinis teatras. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 37) 200 933, (8 37) 228 784, www.muzikinisiteatras.lt
Valstybinis Šiaulių dramos teatras. Nuo 25% nuolaida 2 bilietams „Šiaulių dramos teatro“ spektaklius nuo didžiausios galiojančios bilietų kainos. Tel. (8 41) 523 209, www.vsd.lt

KITOS PRAMOGOS

Kelionių agentūra „Boutique Travel“. Vilnius. Papildoma pramoga kelionėje, tiksliai nurodyta kiekvienos kelionės aprašyme. Tel. (8 5) 210 1216, www.boutiquetravel.lt
Kelionių agentūra „Estravel“. Vilnius American Express TRS. 5% nuolaida kruizams, keltams, viloms Italijoje ir TUI kelionėms ir 10% nuolaida ekskursijoms Lietuvoje. Tel. (8 5) 212 5805, 212 5803
Laipynių parkas „Dainuvės nuotykių slėnis“. Anykščiai. 20% nuolaida 2 asmenims. Tel. (8 693) 35 060, www.nuotykiuslenis.lt
Vakariene at Druskinio ežero laive „Druskinio perlas“. Druskininkai. 12% nuolaida sąskaitai. Tel.: (8 604) 30 002, (8 670) 90 724, www.saltytour.lt
Naujos kartos vandens dviračiai „Waterpillar“. Druskininkai. 50% nuolaida vandens dviračio nuomai. Tel. (8 670) 90 724, www.saltytour.lt
www.skrydziaiorbitalinis.lt. 20% nuolaida ne daugiau kaip 2 žmonėms. Tel. (8 618) 30 069
Keleivinis pramoginis laivas „Nidas“. Nida. 15% nuolaida kelionei laivu, 1 asmeniui. Tel. (8 698) 31 378, www.nidas.eu
Boulingo ir biliardo klubas „Amerigo“. Vilnius. Kaunas. 20% nuolaida boulingo ir amerikietiško biliardo žaidimams. Tel. (8 5) 249 0707, (8 37) 328 686, www.amerigo.lt
„Pool House“ biliardas. Vilnius. 10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventoriui įsigyti. Tel. (8 656) 50 014

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

Šv.Kristoforo odontologijos klinika. Vilnius. 100% nuolaida pirmajai konsultacijai, 10% terapiniams gydymui ir burnos higienos procedūroms, 5% dantų protezavimui. Tel. (8 5) 261 7143, www.kristoforoklinika.lt
„GK klinika“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugoms. Tel.: (8 5) 255 33 53, (8 620) 55 599, www.gkklmika.com
Odontologijos klinika „Dantų priežiūros centras“. Kaunas, Klaipėda, Prienai, Raseiniai, Jurbarkas, Gargždai. 10% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus implantaciją) ir 100% nuolaida konsultacijai. Tel. (8 612) 36 694, www.dpc.lt
Reabilitacijos ir sveikatingumo centras „Gemma“. Vilnius. 12% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus slaugą). Tel. (8 5) 234 0305, www.gemma.lt
Mityba-sportas-rezultatas www.kilo.lt. 15% nuolaida narystei. Tel. (8 631) 70 196
Parduotuvė „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akinų rėmeliams, saulės akinams, jų priedams. www.optikospasaulis.lt
„Memelio optika Boutique“. Klaipėda. 30% nuolaida visoms prekėms. Tel. (8 46) 252 430, www.memeliooptika.lt
Optikos „Vizija“. 15% nuolaida prekėms ir jų priežiūros priemonėms. www.optikavizija.lt

VIEŠBUČIAI

Viešbutis ir restoranas „Moon Garden Hotel“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 219 99 49, www.moongardenhotel.com
Sodyba „Terra poilsis“. Molėtų r. Gruodžių k. 15% nuolaida apgyvendinimui ir pieties paslaugoms. Tel. (8 686) 03 233, www.terrapoilsis.lt
Viešbutis „Rinno“. Vilnius. 10% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 5) 262 2828
Viešbutis „Karolina“. Vilnius. 15% nuolaida viešbučio ir restorano paslaugoms (iš pagrindinio meniu). Tel. (8 5) 245 3939
Viešbutis „Narutis“. Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai viešbučio restorane. Tel. (8 5) 212 2894
Viešbutis „Europa City“. Vilnius. 20% nuolaida (nuo dienos kainos) apgyvendinimui. Tel. (8 5) 251 4477, www.europacity.lt
Viešbutis „Pažaislio parkas“. Kaunas. 20% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 37) 452 433
Viešbutis „SPA Hotel Belvilis“. Kimeilė, Molėtų r. 10% nuolaida pirčių-baseno komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.lt

KITOS PASLAUGOS

Švarumo centras „Jogė“. Vilnius. Alytus. 20% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kašmironų valymui. Tel. (8 5) 264 9164, www.jogje.lt
Vyriškų kostiumų studija „Tartar“. Vilnius. 10 % nuolaida siuvimo ir taisymo paslaugoms. Tel. (8 607) 73 130, www.tartar.lt
Vaidos veterinarijos klinika Vilnius. 8% nuolaida zooprekiams ir gyvulių maistui, 15% nuolaida gydymo paslaugoms. Tel. (8 611) 12854, www.vetklinika-vilnius.lt
Šunų kirpykla „Pet Style“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugai, 15% nuolaida prekėms. Tel. (8 601) 91817, www.petstyle.lt
Tekstilinė automobilių plovykla „Tyra“. Vilnius. Bronzinė programa - 6 Eur, sidabrinė - 7 Eur, auksinė - 8 Eur, platininė (su LAVA putomis) - 9 Eur. Tel. (8 5) 274 1381, www.tyraplovykla.lt



Automobilių nuoma „Easy Rental“. Vilnius. 18% nuolaida įmonėi priklausančių lengvųjų automobilių ir mikroautobusų nuomai. Tel.: (8 5) 212 3691, (8 604) 111 779
Automobilių plovimas ir valymas „Svari auto“. Vilnius. 20% nuolaida automobilio plovimo ir valymo paslaugoms. Tel. (8 5) 13 999, www.svariuto.lt
Limuzinų nuoma „Salmangod“. Vilnius. 20% nuolaida limuzinų nuomai. Tel. (8 643) 33 333, www.smglimo.lt

KITOS PREKĖS

Tekstilės dizaino studija „LHI Lovely Home Idea“. Vilnius. 10% nuolaida prekėms. Tel. (8 699) 45 553, www.lovelyhomeidea.com
Interjero salonas-galerija „Lauros namai“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvepiančioms žvakėms, persikiems kilimams, šviestuvams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt
Gėlių salonas „Indigo gėlės“. Vilnius. 20% nuolaida prekėms. Tel. (8 612) 50 040, www.indigogeles.lt
Parduotuvė „3D stiklė“. Vilnius. 11% nuolaida vienetiniams graviruotiems stiklo gaminiams. Tel. (8 640) 54 820, www.3dstikle.lt
Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams, salmams, aprangai, detalėms. Tel. (8 613) 65 994
Žūkių reikmenų parduotuvė „Triturus“. Vilnius. 15% nuolaida prekėms. Tel. (8 5) 243 0234
Maisto produktų krautuvėlė „Naturalia“. Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsa, 20% graikiški makaronams. Tel. (8 682) 22 333, www.erikas.lt
Konditerijos gaminiai „Alkava“. Kaunas, Ukmergė, Kedainiai. 10% nuolaida tortams. www.alkava.lt

KONCERTAI, RENGINIAI

Koncertų organizatorius „ARTS Libera International“. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 677) 00 699, www.artslibera.com
Valstybinis choras „Vilnius“. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 233 6069, www.chorasvilnius.lt
Koncertų organizatorius „GM Gyvai“. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 650) 73 203, www.gmgvyai.lt
Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 8828, www.lso.lt
Klaipėdos koncertų salė. Klaipėda. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 46) 410 566, www.koncertusale.lt
Buaido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus). Tel.: (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.seniejrusiai.lt
Restoranai „Pekinas“, „Pekino antis“. Vilnius. 15% nuolaida maistui (nuolaida taikoma vienai sąskaitai). Tel. (8 5) 215 1620, 233 9999
Restoranai „Kybynlar“. Vilnius, Trakai. 15% nuolaida maistui ir gėrimams. Tel. (8 528) 55 179, www.kybynlar.lt
Restoranai „Miesto sodas“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 37) 424 424, www.miestosodas.lt
Restoranai „Senieji rūšiai“. Kaunas. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus). Tel.: (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.seniejrusiai.lt
Restoranai „Svarstyklės“. Pažaislio parkas. 10% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452433, www.svarstyklės.eu
Picerija „Arenas Pizza“. Kaunas. 10% nuolaida patiekalams. Tel. (8 37) 424 242, www.arenapizza.lt
Kavinė-picerija „Bella Italia“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai. Akcijų prekėms, gėrimams ir tabako gaminiams nuolaida netaikoma. Tel. (8 37) 777 444
Kavinė-svečių namai „Lokio pastogė“. Kaunas. 10% nuolaida sąskaitai kavinėje. 25% nuolaida sales ir pieties nuomai. Tel. (8 682) 62 624, www.lokiopastoge.lt
Naktinis klubas „Mojito Nights“. Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 687) 70 077, www.facebook.com/mojitonaktys

MOKYMO KURSAI

„American English School“. 24 Eur nuolaida kalbų kursams Lietuvoje. Tel. (8 5) 279 1011, (8 610) 30 006, www.ames.lt
„Soros International House“. 24,62 Eur nuolaida kalbų kursams mokytis grupėse Lietuvoje. Tel. (8 5) 272 4879, www.sih.lt
Interjerinių lėlių gaminio kursai „Senamiesčio lėlės“. Vilnius. 30% nuolaida interjerinių lėlių gamimo kursams. Tel. (8 679) 61 422, www.puppetstheatre.lt

GROŽIO PASLAUGOS

Masažai, SPA ritualai, aromaterapija „Provanso kvapai“. Vilnius, Klaipėda. 12% nuolaida prekėms ir paslaugoms. Tel. (8 679) 25 055, www.provansokvapai.lt
Internetinė kosmetikos parduotuvė www.selective.lt. Vilnius. 25% nuolaida prekėms internetinėje parduotuvėje. Tel. (8 5) 278 8064, www.selective.lt
„Nailbar“. Vilnius. 16% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 5) 269 0004, www.nailbar.lt
SPA centrai „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai. 15% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel.: (8 5) 272 2227, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt
Grožio salonas „East Island“. Druskininkai. 15% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 313) 56 643, www.eastisland.lt
Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuolaida kosmetologinėms procedūroms, kūno įvyniojimams ir anticelulitinėms procedūroms presoterapijos aparatu. Tel. (8 37) 313 900, www.groziopasaulis.lt
Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaidos nesumuojamos. Nuolaida negalioja medicininiams sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 37) 333 557 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt
Grožio namai „Merci Merdi“. Šiauliai. 10 % nuolaida nuo oficialių kainų paslaugoms ir prekėms. Tel. (8 611) 33 227, www.merci-merci.lt

NUO 2017 M. VASARIO 1 D. PRADĖTOS GAMINTI NAUJOS PAPRASTOS „LAISVALAIKIO“ KORTELĖS. UŽSISAKYKITE: WWW.LAISVALAIKIS.LT/ANKETA
 NUO 2016 m. sausio 18 d. nebeįsiskaitoma „SEB Laisvalaikis“ MASTERCARD kortelės. Senos kortelės galios kaip įprastai iki galiojimo termino pabaigos. Informacija www.seb.lt

PROGNOZĖ SAUSIO 19-25 D.

GEROS DIENOS: 29, 30 D.

BLOGA DIENA: 27 D.

Profesionalios astrologės
Lilijos Banaitienės
 paslaugos

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

♈ Avinas. Meilė bus tokia staigi ir netikėta, kad nenorėsite papulsti iš sapno. Kad ir kaip smagu skęsti svajose, visgi apsidairykite aplinkui. Skrajojimas padėbesiais gali atsiliepti darbų kokybe. Palankus metas išmokyti vairuoti automobilį. Daugiau dėmesio skirkite sveikatai, ypač jei turite problemų dėl kraujospūdžio.

♉ Jautis. Ne viskas bus rožėmis klotas - asmeniuose santykiuose teks perbirsti ne vieną bałą. Stenkitės įvykius vertinti ne kaip dalyvą, o kaip stebėtoją. Galimas netikėtas laimėjimas ar pelningas užsakymas. Savijauta nebus pati geriausia, bet pabūvimas gamtoje duos stulbinančių rezultatų.

♊ Dvyniai. Meilėje viskas bus tiesiog tobula. Sako, meilės nenusipirksi, bet turint daug pinigų galima pašalinti daiktus pažinęs grauzties. Puikus metas imtis veiklos, kuriai galėtumėte skirti visą savo laiką. Būkite atidūs tvarkydami dokumentus, net menkiausia klaida gali virsti nuostoliu. Saugokitės rankų traumų.

♋ Vėžys. Šiuo metu mėginkite kurti gražius santykius. Nors patirtas skausmas gali neraminti, tačiau už jį laukia geri ateities. Pamirškite, kas buvo, ir džiaukitės dabartimi. Norintiems keisti darbą dabar - palankus laikas, galite gauti pasiūlymą iš užsienio. Patartina saugotis vandens takinių

♌ Liūtas. Puikus laikas vedyboms, meilės romanams, santykiuose vyraus darna, harmonija, skaidrumas. Labai palankus laikas kūrybiniais darbininkais. Galimos permainos versle, reikėtų užbaigti pradėtus projektus ir nesimti naujų. Palankus laikas atlikti sveikatinimosi procedūroms, pradėti sportuoti.

♍ Mergelė. Nors norėsis sakyti, kad vidiniu balsu negalima pasitikėti, nuojauta neleis tuo abejoti. Asmeniniame gyvenime vienas kitam su partneriu padėkite tobulėti, siekti dvasinio ir fizinio bendrumo. Darbe jausitės kaip žuvis vandenyje, daugelis kreipšis į jus patarimo. Saugokitės apsinuodijimo maistu.

♎ Svarstyklės. Džiugins nauja pažintis, nors jos pradžia gal bus kiek ir komplikuota. Apšiarsuokite kantrybę ir kartokite savo pagėdavimus, tai tik periodas, kai antroji pusė apsimeta, kad jūs nesupranta. Geras metas dirbantiems teisėsaugoje. Saugokite inkstus, endokrininę sistemą. Verta pradėti sportuoti.

♏ Skorpionas. Nesistebėkite, kad teks išgyventi stiprius permainingus jausmus ir įvairiausias emocijas. O štai darbo ir karjeros reikalai klostysis puikiai. Dominuos pažintys su užsieniečiais. Geras laikas šiuo periodu apsilankyti profilaktiniame patikrinime - tyrimai ir diagnostika tiksliau

Rytų masažo namai „Azia SPA“. Vilnius. 10% nuolaida procedūroms. Kiekvieną mėnesį spec. pasiūlymai tik su „Laisvalaikio“ kortele. Tel.: (8 5) 244 4646, (8 644) 03 000, www.aziaspa.lt
Soliariumas „Nefertiti“. Kaunas. 15% nuolaida soliariumo paslaugoms. Tel. (8 37) 23 74 50
Grožio namai „Sothys“. Vilnius. 15% nuolaida prekėms ir paslaugoms. Tel.: (8 620) 15 551, (8 46) 240 340, www.sothys.lt
Ajųverdos centras „Shanti“. Vilnius. 15% nuolaida visoms procedūroms. Tel. (8 606) 75 557, www.ajuverda.lt
Grožio salonas „Gatineau“. Vilnius, Totorių g. 19. 15% nuolaida visoms grožio paslaugoms. Tel.: (8 5) 281 8364, (8 675) 44 448, www.groziopaslaugos.lt
Moters mokykla. 15% nuolaida užsėmimams. Tel. (8 698) 14 529, www.motersmokykla.lt

SPORTAS IR PRAMOGOS

Sostinių golfo klubas. Pipiriskų k., Elektrėnų sav. 20 % nuolaida golfo žaidimui, nuomai ir kitoms paslaugoms, 15% maistui. Tel. (8 619) 99 999, www.capitals.lt
Sporto klubas „The Royal Athletic Club“. Vilnius. 10 % nuolaida visoms 6 mėnesių narystėms (įskaitant ir el. sąskaitas). Tel. (8 5) 2159384, www.racub.lt
Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 10% nuolaida treniruočių sales bei grupinių sveikatingumo užsiėmimų suaugusiųjų abonentams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt
Saviko sporto klubas. Vilnius. 10 % nuolaida visiems kartiniams, dieniniams, pilnas ir pilnas plus abonentams. Tel. (8 616) 14477, www.savikosportklubas.lt
Europos centro golfo klubas. Girijos k., Vilnius r. 10% nuolaida golfo žaidimui ir įrangos nuomai bei 100% nuolaida treniruočių zonai ir lazdų nuomai pirmojo asplankymo metu. Tel. (8 616) 26 366, www.golfclub.lt

Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 15% nuolaida suaugusiųjų grupinių laisvalaikio užsiėmimų (šokių) abonentams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt
Irklėnės „Suping.lt“. Vilniuje - 1 Eur nuolaida*. Trakuose, Anykščiuose, Zarasuose - 2 Eur nuolaida*. * Trukmė 2 val. Tel. (8 615) 34 035, www.suping.lt
Smalnininkų kartodromas. Jurbarko r., Smalininkai. 50% nuolaida mėgėjų turnyrų dalyviui (1 asm.) startiniam mokesčiui, 30% nuolaida individualiam (2 asm.) pasivažinėjimui, 144,81 Eur nuolaida (1 asm.) vasaros vaikų stovyklai. Tel. (8 620) 86 666, www.rkv-racing.lt
Sporto klubas „Apelsinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniams asplankymui, 20% nuolaida abonentui, 15% nuolaida soliariumo abonentui. Tel.: (8 46) 259 922, 322 522, www.apelsinas.lt
Apelsinas. (8 46) 259 922, 322 522, www.apelsinas.lt

LAISVALAIKIS SVEIKINA



Rašytoja, scenaristė
Monika Budinaitė-Žadeikienė
 1986 01 27



Lenktynininkas
Dominykas Butvilas
 1989 01 31



Aktorius
Šarūnas Banevičius
 1987 01 30



Muzikantė
Saulė Rinkevičiūtė
 1986 01 31

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

REDAKTORĖ

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
 dalia.daskeviciute@republika.net

ŽURNALISTĖ

Ringailė STULPINAITE-GVILDE
 ringaile.stulpinaite@republika.net

RINKODAROS SKYRIUS

Tel. (8 5) 212 31 00

PRENUMERATA

Tel. (8 5) 212 18 05

REKLAMOS SKYRIUS

Koordinatorė tel. (8 5) 212 31 00
 reklama@republika.net

ADRESAS

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

