

# LAIŠVŲ VAIKIS

su **R**SPUBLIKA  
MUSU

Nr. 5 (985) 2017 m. vasario 3-9 d.

*Giedrė Girnytė*  
ir žmonas gerinantys receptai



EGZOTIŠKI SPA RITUALAI POROMS

VISĄ VASARIO MĖNESĮ  
20% NUOLAIDA!



-10% nuolaida visoms procedūroms

ODMINIŲ 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

## Gyvenimo taisyklės pagal Norą Vanagaitę



■ Kokia kitų moterų savybė kelia pavydą žinomai makiažo ir kosmetologijos specialistei Norai Vanagaitytei? **13 p.**



## Tartiufizmas pagal Giedrį Savicką

■ Kodėl aktorius Giedrius Savickas sako, jog mus visus kasdien apgauna vos atsikėlusius? **58 p.**

## Kaip ir kada M.Jampolskis žiūri televizorių?

■ Kodėl Marius Jampolskis įsitikinęs, kad didžiausia TV problema - auditorijos norų tenkinimas, o ne tų norų formavimas? **40 p.**



## ŠIAME NUMERYJE

- 4-11 **INTERVIU**  
Giedrė Girnytė
- 12 **VEIDAI**
- 14-15 **PRISTATYMAS**  
Gurmanų džiaugsmui - Dangiros Šimašiuotės knyga „Prancūzijos virtuvė“
- 16-19 **PAŽINTIS**  
Živilė Burdaitė
- 20-23 **ŽVAIGŽDĖS**  
Iris Mitner (Iris Mittenaeer), Madona (Madonna), Skarlet Johanson (Scarlett Johansson); Aktorių gildijos apdovanojimai
- 24-27 **STILIUS**  
Prabangi ir aristokratiška „Chanel“ transformacija
- 29 **SKONIO KODAS**  
„Vaflių namuose“ - netradiciniai skoniai
- 30 **ĮVERTINIMAS**
- 32-33 **SVEIKATOS KODAS**  
Ko nežinome apie riešutus?
- 34-35 **KELIONIŲ GIDAS**  
Nicos turtai
- 36-37 **KALEIDOSKOPAS**
- 38 **DATOS**  
Eštonas Kačeris (Ashton Kutcher)
- 39-55 **ETERIO ŽMONĖS, TV PROGRAMA**
- 56-61 **„LAISVALAIKIO“ GIDAS**  
Kinas, teatras, koncertai
- 62-63 **„LAISVALAIKIO“ KLUBAS**
- 64-65 **HOROSKOPAS, KRYŽIAŽODIS, SUDOKU**
- 66 **BEPROTIŠKAS PASAULIS**

LAISVALAIKIS  
SVAJONĖS  
REPUBLIKA

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

ŽURNALISTĖS  
Eimantė JURŠENAITĖ  
eimante.jursenaite@republika.net

Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ  
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

A.SMETONOS G. 2, LT-01115 VILNIUS  
tel. (8 5) 212 36 26

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



Visose Giedrės Girnytės fotografijose: Imantas Sidarevičius

# GIEDRĖ GIRNYTĖ:

## Reikia švęsti gyvenimą

MANO BŪDAS LABAI ATVIRAS, ESU LINKUSI SU VISAIS PABENDRAUTI, VISŲ PASIKLAUSYTI, VISŲ BĖDAS SPRENDŽIU KAIP SAVAS

Logiškai mąstanti, viską apskaičiuojanti, ramaus būdo ir neretai labiau suprantanti vyrus bei jų nuomones nei moterišką žavėjimąsi mada, rankinėmis ar nuolatinės nuotaikų kaitas - taip save apibūdina garsios merginų grupės „Queens of Roses“, šiuo metu dalyvaujančios „Eurovizijos“ dainų konkurso atrankose, narė **GIEDRĖ GIRNYTĖ** (27). Tiesa, ant scenos ją dažniau galima pamatyti būtent itin moterišką, pasidabinusią seksualiais garsių mados kūrėjų rūbais ir demonstruojančią išskirtinį vokalą. Tai kokia gi ta tikroji Giedrė ir kuo ji gyvena?

Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ

### DOSJĖ

- **Gimimo data:** Giedrė Girnytė gimė 1989 metų liepos 12-ąją
- **Karjera:** dainuoti pradėjo chore, vėliau sekė vokalo pamokos pas Povilą Meškėlą, su juo dirbo apie 15 metų. Prieš beveik penkerius metus susibūrė grupė „4 Roses“, neseniai pakoregavusi sudėtį ir pavadinimą. Dabartinė grupė „Queens of Roses“ dalyvauja „Eurovizijos“ atrankoje
- **Gyvenimo credo:** nėra padėties be išeičių
- **Didžiausia svajonė:** nugyventi laimingą gyvenimą ir kažką po savęs palikti arba „išgelbėti Afrikos vaikus“

**- Ši žiema tau įtemptas metas, tiesa? Su grupe „Queens of Roses“ nusprendėte vėl išmėginti jėgas „Eurovizijoje“. Kiek tokie pasiruošimai kainuoja laiko, pastangų?**

- Tiesą sakant, žiema man visada įtemptas metas. Lyg nepakaktų visų švenčių, koncertinių maratonų, su grupės merginomis antrus metus iš eilės nusprendėme išmėginti jėgas „Eurovizijos“ dainų konkurse. Taip pat pasirašiau avantiūrai dalyvauti naujame muzikiniame projekte „Mes vieno kraujo“, kuris man bus nemažas iššūkis, nes jau kurį laiką scenoje būnu su palyda, o čia dainuosiu viena. Bet koks pasiruošimas koncertams ar juo labiau konkursams kainuoja labai daug laiko. Kadangi pačios užsiimame savo vadyba, turime viską suderinti iki smulkmenų. Atlikimas, choreografija, scenografija, kostiumai, bendras įvaizdis, įrašai, fotosesijos... Dažnai vienintelis laikas, likęs po repeticijos, yra naktis. Bet juk stipruoliams miegas nebūtinai.

**- Ar gali atskleisti, kodėl visus taip traukia dalyvauti „Eurovizijoje“? Norite pasirodyti visoms šalims, tai iššūkis sau, iš kur tiek noro?**

- Nežinau, kodėl Lietuvoje taip stebimasi atlikėjų noru dalyvauti „Eurovizijoje“. Juk dainininko darbas yra dainuoti, konkursai tam ir skirti. Gal Lietuvoje per mažai konkursų, kuriuose atlikėjai galėtų pasirodyti, ypač tarptautiniu mastu. Todėl visiems ir atrodo, kad atlikėjai tik į „Euroviziją“ ir veržiasi. Viskas yra požiūrio klausimas. Mūsų tikslai „Eurovizijoje“ yra tiesiog dainuoti auditorijoms, būti išgirstoms, sveikai pakonkuruoti su kolegomis, galiausiai lipti iš savų rėmų. Tai labai sveika.

**KELIOS DIENOS NIEKO NEVEIKIMO, KAD ATSIGAUTUM, YRA SVEIKOS, BET VIRŠIJUSI LIMITĄ PRADEDU DEPRESUOTI**

**- Pati kasmet žiūri „Euroviziją“ ir turi savo favoritus? Ar favoritus renkiesi ne iš lietuvių, o iš visų dalyvaujančių šalių?**

- Lietuvos atrankose dažniausiai dalyvauju pati, todėl čia sunku rinktis favoritus. Su kitų šalių atstovais susipažįstu tik didžiosios „Eurovizijos“ finalo metu, bet į tai žiūriu atsakingai. Nuo mažų dienų su kolege Akvile turime tradiciją per pasirodymus į knygutę rašyti komentarus ir mėginti nuspėti laimėtojus.

**- Ką palaikėi pernai ir kas patinka šiemet?**

- Kol kas neturiu jokių favoritų, esame tiek užsisukusios su savo dainos pasiruošimu, kad nespėju nei pasiklausti lietuvių kolegų, nei susipažinti su užsienio atlikėjais. Turiu pripažinti, kad dar niekada neturėjome tiek streso dėl pasiruošimo konkursui. Televizijos žiūrovai yra pratę mus matyti kaip tris lyrikes, dainuojančias gražias dainas ir linguojančias pagal svajingas melodijas. Tačiau iš tiesų esame jauna energinga trijulė, kuri koncertuose sugeba išjudinti net pačius niūriausius, tiesiog kol kas televizijoje neteko atskleisti šios savo pusės. Šį kartą dainuosime labai keistą dainą, šoksime ir bandysime atsiskleisti vokalinėse improvizacijose.

**KARTAIS KUO DAUGIAU PINIGŲ TURI, TUO LABIAU Į LANKAS NUVAŽIUOJI**

**- Jūsų grupė tapo žinoma po muzikinio šou „X Faktorius“. Kaip manai, kodėl kai kurie atlikėjai ar grupės po tokių šou pamirštami kone iš karto, o štai jūs taip ir nenulipote nuo scenos?**

- Mums atrodo, kad „X Faktoriuje“ buvome prieš daugybę metų, nors praėjo vos 4 ar 5. Atrodo, per tą trumpą laiką turėjome tiek įvairių patirčių, koncertų, konkursų, ir pykomės, ir dirbome, ir džiaugėmės, ir liūdėjome, ir mokėmės viena iš kitos. Manau, kad likti scenoje mums padėjo sveikas protas, teisingas požiūris ir žinojimas, ko norime. Nemeluosiu, pasibaigus „X Faktoriui“ tikrai buvo minčių pasukti skirtingais keliais, bet visos susėdome, pasikalbėjome ir nusprendėme, kad turime puikią pradžią ir reikia tinkamai pasinaudoti galimybe. Visos žinome, kad norime būti scenoje, todėl daug dirbome ir štai negėstame. Nežinau, ar yra kažkoks vienas receptas, gal kiekvienam savo kelias. Tokie projektai gali labai greitai susukti galvas, ypač jaunimui, dalyviai gauna daug dėmesio, liaupsių, gerbėjų... Bet jie turi suvokti, kad tai laikina ir be darbo to neišlaikysi. Gal padėjo ir tai, kad požiūris į merginų grupes Lietuvoje nesikeičia, trys simpatiškos savimi pasitikinčios merginos visada liks dainuojančios kitomis kūno dalimis, kad ir kokiais vokalais pasižymėtų. Dar ir dabar koncertuose dažnai sulaukiame klausimų, kuri dainuos ir ar įjungti mikrofonus. Juokinga, bet tokia realybė, būtent šita realybė po „X Faktoriaus“, neleido mums užriesti nosių ir supratome, kad tik sunkiu darbu galime išjudinti šiuos kvailus stereotipus.

Mes nesame per daug dažnos renginių ar televizijos projektų ir laidų viešnios, todėl

negaliu teigti, kad koncertų skaičiumi nesi-skundžiame dėl puikios reklamos. Manau, mūsų sėkmė yra geras savybių derinys. Koncertuose esame energingos, judrios, labai susitelkiamės į kokybišką programų atlikimą, puikų sceninį įvaizdį, norime suteikti žmonėms džiaugsmo ir gauti atgalinį ryšį. O paskui vyksta grandininė reakcija, žmonės ir organizatoriai kalba iš lūpų į lūpas ir rekomenduoja mūsų pasirodymus ir programas.

**- Visada dainuojate tik gyvai ir be fonogramų?**

- Tikriausiai nėra tekę koncerte dainuoti pagal fonogramą. Mes jų net neturime. Nors nemeluosiu, esame pamąsčiusios, kad tai palengvintų visų gyvenimą: paspaudi „play“, ir jokio vargo. O įgarsinti tris merginas neretai yra nemažas iššūkis. Žinia, mūsų pasirodymų kokybė labai priklauso nuo įgarsinimo, todėl tenka ir pakovoti. Ir nė už ką nesutikčiau koncerte dainuoti pagal fonogramą, patiems žmonėms pasiūlyčiau geriau nusišamdyti didžejų ir naudotis jo paslaugomis. O ir visas malonumas, ir emocija yra būtent gyvas dainavimas. Vis dėlto kartais tenka susitaikyti, kad ne visos televizinės laidos turi galimybes įgarsinti gyvai, taigi tenka ir fonogramą įsirašyti specialiai tam. Bet prieš tai išsiaiškiname, ar tai tikrai neįmanoma.

**NIEKADA GYVENIME NESIJAUČIAU YPAČ MOTERIŠKA, BET NE DĖL IŠVAIZDOS, O DĖL POŽIŪRIO Į GYVENIMĄ IR PASAULIO SUPRATIMĄ**

**- Esi žavi, jauna, energinga. Scenoje tavimi žavisi ne vienas gerbėjas. Bet turi ir tikrą širdies draugą. Kas jis, kaip susipažinote?**

- Niekada nemaniau, kad gerbėjų turiu dėl savo veiklos. Tikrai nesijaučiu pernelyg žinoma ar pastebima žmonių dėl to, kad dainuoju. Labai vertiname visus savo gerbėjus, tačiau niekada nežiūrime į juos kaip į širdies pretendentes. Tiesiog su daina į žmones einame su kitokia emocija. Su savo širdies draugu susipažinau prieš beveik metus. Mūsų atveju pasitvirtino posakis, kad meilė ateis tada, kai mažiausiai jos lauksi ir tikėsi. Tą vakarą abu buvome sau pasakę, kad mums nieko nereikia ir norime atsipa-laiduoti nematydami priešingos lyties atstovų. Deja, nepavyko likti nepastebėtiems vienas kito. Tikriausiai atsitiko kažkokia cheminė reakcija, bet po to vakaro taip ir neišsiskyrėme.



Geriausias poilsis po koncertų ir galybės repeticijų, pasak Giedrės Girnytės, yra miegas ir SPA malonumai

**- Nesulauki iš jo pavydo akimir-  
kų, kad gal per seksualus įvaizdis,  
fotosesijos, per didelį gerbėjų dė-  
mesys?**

- Dar gerokai prieš draugystę žmonės man sakydavo, kad aš nepastebiu vyrų simpatijų. Per dažnai signalus suprantu kaip draugiškumą. Į vyrus visą gyvenimą žiūrėjau ne kaip į galimus partnerius ar taikinius, o visų pirma kaip į žmones. O ilgai gali atsirasti arba neatsirasti kažkokios simpatijos.

Visgi mano draugo nuomonė kardinaliai kitokia ir jis tikrai yra suskaičiavęs visus mano gerbėjus, kartais net tuos, apie kuriuos net pati nebūčiau pagalvoję.

**- Kaip išreiškiamas tas vyriškas pavydas? Juk neuždraus lipti ant scenos...**

- Tikrai žinau, kad jam nėra įprasta, jog kartais sulaukiu išskirtinai daug dėmesio. Be to, kad esu atlikėja, mano būdas labai atviras, esu linkusi su visais pabendrauti, visų pasiklausti, visų bėdas sprendžiu kaip savas. Bet matau, kaip jis stengiasi prie to pratintis ir suprasti, kad toks mano darbas ir gyvenimo supratimas. Anksčiau jį domindavo kiekvienas su manimi pasisveikinęs ar į mane pažiūrėjęs vyras, bet kuo toliau, tuo mažiau varginasi bereikalingai analizuodamas.

### NETURIU JOKIOS SILPNYBĖS DAIKTAMS. VISĄ SAVO LAIKĄ STENGIUOSI SKIRTI ŽMONĖMS, EMOCIJOMS IR ĮSPŪDŽIAMS

**- Esi minėjusi, kad per visus darbus kartais tenka išpirkti kaltę dėl dėmesio stokos prieš mylimąjį. Tai kaip pasitaisai?**

- Atlikėjams tikrai nėra lengva suderinti laiką taip, kad viską spėtų ir visi būtų patenkinti. Neturime laisvų savaitgalių, vakarai dažnai būna paaukoti repeticijoms, ką jau kalbėti apie artimiesiems svarbias šventes, draugų vestuves, kurias kartais dėl įtempto grafiko tenka praleisti. Mes ilsimės, kai visi žmonės dirba, ir dirbame bei padedame kitiems ilsėtis. Todėl natūralu, kad žmogui, nesusidūrusiam su tokiu gyvenimu, yra sunku priprasti prie kitokio režimo. Žmogus, norintis sieti savo ateitį su mūsų sferos atstovu, turi būti labai supra-



tingas ir kantrus. Kartais net ir labai norėdamas negali spėti gerai atlikti savo darbą, aplankyti artimuosius, draugus, dalyvauti visų šventėse ir dar spėti apipilti norimu dėmesiu savo antrąją pusę ar pasirūpinti namų ruoša. Taigi suprantama, kad dėmesio stoka skystis galima, bet, kaip sakoma, kuo daugiau veiki, tuo daugiau spėji. Ir kartais darbų sukuryje pabandai išnaudoti kelias laisvas valandas tam, kad kažkaip nustebintum antrąją pusę. Kaip mėgstu juokauti, žinau „žmonas gerinančių“ kibinų receptą, ir, kaip mano draugas sako, jie yra skaniausi pasaulyje.

### VIENTĖL GARSUS DIZAINERIO VARDŲ NEPIRKČIAU RANKINĖS AR SUKNELĖS UŽ AUTOMOBILIO KAINĄ

**- Draugas taip pat gamina ir tave palepina?**

- Mane jis dažniau palepina ir dėmesiu, ir maistu. Bet šiuo klausimu mano situacija yra teigiamai neigiama. *(Juokiasi.)* Mat mano draugas, be visų savo talentų, dar yra ir maisto technologas, taigi nuostabiai gamina ir mėgsta tai daryti. O ekspertui visada sudėtinga įtikinti. Nors dažniausiai girdžiu tik pagyrimus, jaučiu, kad visada turiu labiau pasistengti.

**- Kada, Giedre, bus tavo vestuvės? Jau dvi Kisieliėnės grupėje yra, o tu vis delsi tekėti?**

- Na, aš niekada neskubėjau eiti su bendra banga. Mano laikas tikrai ateis, bet visiškai neskubinu įvykių. Netikiu, kad vestuvės keičia gyvenimą iš esmės, todėl, kol gyvenimas geras ir be to, kam skubėti. Kaip ir kiekviena moteris, labai noriu gražios šeimos ir vaikų, bet tikrai nemanau, kad tam yra nustatytas standartinis laikas. Niekada negyvenau pagal kažkokią tinkamų žingsnių knygutę, stengiuosi mėgautis kiekviena diena ir semti iš gyvenimo tai, ką jis man duoda. Ir vieną dieną aš tikrai žadu tapti puikia mama ir žmona, o kada tas laikas, nenoriu prognozuoti.

**- Kada nors galvojai, kokių norėtum vestuvių, kas patiktų, ko atsiskytum?**

- Visokių minčių tos moterys nuo mažų dienų turi. Tikrai ne kartą galvojau, kad man pakaktų akimirkos, skirtos

dviem žmonėms, gal kažkur užsienyje... Lietuvoje vestuvės yra sureikšminamos kaip didžiausia gyvenimo šventė, į ją dažnai investuojami paskutiniai pinigai, atiduodamos visos jėgos, o jaunieji labiausiai iš visų pavargsta ir sunkiai pasimėgaujia. Manau, kad reikia švęsti gyvenimą, o ne viską sudėti į vieną dieną... Tačiau nesakau, kad kada pati tokių neišskelsiu, žinau tik viena: kad nė už ką neatimčiau iš savo tėčio malonumo palydėti mane prie altoriaus ir iš mamos - paašaroti atiduodant dukrą į vyro rankas.

**- Kokią sumą pinigų vestuvėms tau atrodo adekvatu skirti, o kokiais atvejais yra persistengiama?**

- Sunku įvardinti tikslią pinigų sumą. Kiekvienam sava. Manau, nėra adekvatu vestuvėms išleisti daugiau, nei gali sau leisti. Net ir beskonybę kiekvienas savaip supranta. Dažnai atrodo, kad skoningoms vestuvėms reikia paaukoti nemažus pinigus, tačiau kartais kuo daugiau pinigų turi, tuo labiau į lankas nusivažiuoji. Vestuvės, mano akimis, nėra skirtos pasipuikuoti, kraustyti iš proto ar švaistyti pinigais. Tai labai graži diena pasidžiaugti dviejų žmonių meile su pačiais brangiausiais žmonėmis. Tikiuosi, kad neprarasiu sveiko proto, kai teks organizuoti savyšias.

### MEILĖ ATEIS TADA, KAI MAŽIAUSIAI JOS LAUKSI IR TIKĖSIESI

**- Na, kol dar nekeli vestuvių, ką veiki laisvalaikio? Kiek apskritai tau jo lieka?**

- Kas tas laisvalaikis? Žurnalo pervertimas? Dažnai mano laisvos dienos būna pirmadieniai ar antradieniai, taigi tą laiką skiriu sau, grožio procedūroms, poilsiui. Turiu ir keistų pomėgių, pavyzdžiui, spręsti kryžiažodžius. Prieš sunkų gruodžio periodą buvau pradėjusi naują sporto šaką - „Pole Sport“ (liet. šokis ant stulpo). Ne veltui pabrėžiu, kad tai sporto šaka, nes tam reikia didelio sportinio pasiruošimo. Niekad nemaniau, kad tai gali būti taip sunku. Bet labai lengva užsikabinti, pajunti azartą plėsti savo galimybių ribas. Ir ten nėra nieko vulgaraus ar net perdėtai erotiško, kaip visi įsivaizduoja. Tiesiog didelis krūvis ir kūno lavinimas. Gaila, kad dabartinis užimtumas privertė sustabdyti treniruotes, bet kiek prašviesėjus dienotvarkei žadu būtinai ten grįžti. O pats pagrindinis mano hobis - dainavimas, tapęs mano darbu.

**- O kur tas tikras poilsis - tinginystė ir nieko neveikimas?**

- Būna ir nieko neveikimo, ir tinginystės dienų. Bet jos negali užsitęsti, kitaip pradėdavo save kaltinti, pasineriu į egzistencinius klausimus. Kelios dienos nieko neveikimo, kad atsigautum, yra sveikos, bet viršijusi limitą pradėdavo depresuoti. Geriau jaučiuosi užsisukusi koncertiniuose maratonuose.

**- Kaip atsipalaiduoji ir pasilepini po koncertinių maratonų, repeticijų?**

- Dažniausiai miegu. Labai mėgstu miegoti, ypač rytais. Taip pat dievinu masažus, kartais pasilepinu SPA procedūromis. Laisvu metu stengiuosi susitikti su visais per darbus pamirštais žmonėmis ir tuo mėgaujuosi. Galiu sakyti, kad turiu aistrą kelionėms, gamtai, naujų vietų pažinimui, bet ne visada net kartą per metus pavyksta kur nors išlėkti.

**- Turi moteriškų silpnybių?**

- Tikrai neturiu jokios silpnybės daktams. Visą savo laiką stengiuosi skirti žmonėms, emocijoms ir įspūdžiams. Tiesa, nuo mažų dienų einu iš proto dėl šunų. Mama pasakojo, kad vaikystėje bijodavo mane vestis į parduotuvę, nes aplink dažnai sutikdavome valkataujančių šunų ir aš iškart apsipildavau ašaromis, man jų būdavo nepaprastai gaila. Ką jau kalbėti apie filmus, kuriuose rodydavo šunis. Beje, mano pirmasis šuo mane atsekė iki namų ir taip pasiliko mūsų šeimoje. Nežinau, ar tai moteriška silpnybė ir ar išvis silpnybė. Šiuo metu jokio augintinio neturiu, bet, kai sutinku kokį šunį, negaliu atitraukti nuo jo rankų ir visas mano dėmesys tenka jam.

### TRYS SIMPATIŠKOS SAVIMI PASITIKINČIOS MERGINOS VISADA LIKS DAINUOJANČIOS KITOMIS KŪNO DALIMIS, KAD IR KOKIAIS VOKALAIS PASIŽYMĖTŲ

**- Tai tau nelinksta kojos dėl dizainerių suknelių, naujos rankinės, galiausiai automobilio ar dar velniai žino ko?**

- Man tikrai patinka gražūs daiktai, bet esu labiau praktiškas žmogus. Vien dėl garsaus dizainerio vardo nepirkčiau rankinės ar suknelės už automobilio kainą. (*Šypsosi.*) Mieliau keliaučiau. Pirkčiau daug laiko ir keliaučiau po pasaulį su kuprine.

**- Tau ne visada pavyksta suprasti kitas moteris ir jų įgeidžius, nuotaikų kaitas? Esi labiau linkusi bendrauti su vyriška kompanija?**

- Niekada gyvenime nesijaučiau ypač moteriška, bet ne dėl išvaizdos, o dėl požiūrio į gyvenimą ir pasaulio supratimo. Tikrai dažnai tenka nusistebėti moteriškomis draugių nuotaikų kaitomis ar nepagrįstomis dramomis. Aš šiuo klausimu esu ramaus būdo, viską sprendžiu šaltu protu, logiškai apsvačiusi. Galbūt tai dėl to, kad augau su vyresniu broliu ir visą vaikystę buvau apsupta jo ir jo draugų globos bei priežiūros. Todėl neretai man yra lengviau suprasti vyrų nuomonę ar su ja sutikti. Dėl vyriškos lyties palaikymo nusiskundimų ne kartą esu girdėjusi ir iš mamos, ir iš draugių. Kartais ir pakalbėti mieliau galiu apie, tarkim, automobilius nei apie naujas mados tendencijas.

### TIKRIAUSIAI NĖRA TEKĖ KONCERTE DAINUOTI PAGAL FONOGRAMĄ. MES JŲ NET NETURIME

**- O kaip manai, galėtum kada nors dėl šeimos aukoti karjerą ir viską kardinaliai keisti?**

- Labai norėčiau sugebėti būti ta auksaranke devyniarbe, kuri spėja namuose visus kampus apšokinėti, vaikais ir vyru pasirūpinti ir dar lygiagrečiai palaikyti klestinčią karjerą, nuolat tobulėti. Kol nesu sukūrusi šeimos, sunku pasakyti, kaip pavyktų. Bet tikrai žinau, kad šeima mano vertybių skalėje užima aukščiausią vietą ir jos dėl karjeros tikrai neaukočiau. Bet ir tik namų šeiminiuke būti negalėčiau. Man reikia daug veiklos, judesio ir terpės saviraiškai, manau, tai svarbu kiekvienai moteriai, kitaip galima ir iš proto išeiti.

**- Kas tau yra moters grožio ir proto etalonas?**

- Mane nepaprastai žavi, kai puikiai dera moters protas ir grožis. Galbūt moters proto nereikėtų visada vertinti per mokslinę prizmę, mane žavi gyvenimiškas protas. Moteris turi būti išsilavinusi, apsiskaiciusi, bet visas žavesys yra jos sumanumas. Ir grožį vertinu savaip. Būna moterų, kurios turi iš prigimties tobulus veido bruožus ar gerus genus, o būna tokios, kurios tiesiog spinduliuoja moterišką seksualumą. Būtent pastarosioms, mano manymu, sunku atsispirti tiek darbinėse, tiek gyvenimiškose situacijose. Moteris, kuri rankos mostu gali pakeisti atmosferą, yra etalonas. Grožį ir protą aš keičiu moterišku seksualumu ir sumanumu. O jeigu kalbėtume apie gražiausią garsią moterį, man tai būtų Monika Beluči (Monica Bellucci), tik jos sumanumo ar proto vertinti negaliu.



„Queens of Roses“ merginos sėkmingai praėjo pirmąją „Eurovizijos“ atrankos etapą

Fotografija: Irmantas Sidarevičius



## Karina Krysko: „Kiekviena akimirka yra vertinga“

**KARINA KRYSKO** (35), praėjusių metų pabaigoje prisijungusi prie profesionalaus sceninio koncertinio „Paryžiaus katedros“ pastatymo kolektyvo, nekantriai laukia vasario 19-osios - tą dieną prasideda turas per Lietuvą. Debiutas buvo itin sėkmingas - socialiniai tinklai mirgėte mirgėjo nuo gerbėjų pagyrų ir liaupsių Karinai, sukūrusiai Esmeraldos vaidmenį.

- „Paryžiaus katedros“ scenoje debiutavote gruodžio 30 dieną Vilniuje. Ar jaudinotės prieš pasirodymą?

- Tai pirmas kartas, kai dalyvauju renginyje ne nuo pat jo gyvavimo pradžios. Dėl to buvo šiek tiek neramu, nes visi viską žino ir moka, repetavę tas pačias scenas tūkstančius kartų, o aš buvau naujokė. Tačiau labai norėčiau pagirti visą kūrybinę komandą ir padėkoti atlikėjams, kurie tą dieną buvo šalia, padėjo man susiorientuoti, nukreipdavo ten, kur tuo metu turiu būti, ar primindavo tai, ką pamiršdavau. Man tai buvo premjera.

- Kūrybinė komanda jus draugiškai priėmė į savo ratą?

- Džiaugiuosi, kad nemažai atlikėjų pažįstu ne vienus metus. Man didelė garbė buvo po ilgos pertraukos vienoje scenoje stovėti su Viktoru Malinausku. Pažįstu Raimondą Baranauską, Deivį, Vaidą Genytę. Visi puikūs, tikri savo srities profesionalai, kurie, svarbiausia, neiškelia savęs aukščiau kitų. Komandos nariai yra lyg laikrodžio mechanizmas, priklausomi vienas nuo kito.

- Socialiniuose tinkluose bei komentuose internete po pasirodymo netrūko šiltų atsiliepimų apie jūsų debiutą. Skaitėte?

- Taip, mačiau, skaičiau. Tikrai visada smagu, kai tave pagiria. Be abejo, naudinga sulaukti ir konstruktyvios kritikos. Tuomet išanalizuoji savo klaidas ir stengiesi jų nebekartoti. O geri žodžiai skatina judėti pirmyn, tobulėti, suteikia pasitikėjimo savimi ir suvokimo, kad eini teisingu keliu.

- O pati ar esate patenkinta savo darbu?

- Aš niekada nebūnu patenkinta iki galo (*juokiasi*). Bet pastaruoju metu išmokau atsiritoti nuo minčių apie tai, kas nepavyko, stengiuosi paleisti jas ir suvokti, kad diena baigėsi, ir tai, kas įvyko, daugiau nebeprisikartos.

Kad kiekviena patirtis yra naudinga, kiekviena akimirka yra vertinga. Jei kaskart būčiau savo darbu visiškai patenkinta, tai, manau, reikštų, kad stoviu vietoje, nebetobulėju.

- Vyras Saulius Skambinas ir kiti artimi žmonės jau matė jūsų pasirodymą „Paryžiaus katedroje“?

- Dar ne. Gruodžio mėnesio paskutinės dienos visiems buvo labai aktyvios, įtemptos, darbingos. Kai vasario 19 dieną prasidės „Paryžiaus katedros“ turas per Lietuvą, būtinai pakviesiu artimiausius žmones apsilankyti. Jau mama nekantriai laukia savo eilės.



Scena iš „Paryžiaus katedros“ „Domino“ teatro nuotr.

Aš irgi labai laukiu jų nuomonės apie mano pasirodymą.

- Kuo jums svarbus Esmeraldos vaidmuo?

- Kiekvienas vaidmuo yra ypatingas. O šis svarbus tuo, kad įdomus, kitoks, įnešęs daug spalvų į mano gyvenimą.

- „Paryžiaus katedra“ tęsia savo turą, teks aplankyti ne vieną miestą. Galbūt yra miestų, į kuriuos ypač malonu grįžti?

- Visada smagu lipti į sceną Vilniuje, kur gyvena mano mama. Žinoma, Kaune, kur gyvena mano šeima. Daug draugų turiu Klaipėdoje. Kadangi per savo muzikinę karjerą aplankiau daugelį Lietuvos miestų, manau, visur yra žmonių, kurie seka mano veiklą, kur šiltai mane sutinka.

- Šiuo metu esate ypač užsiėmusi, ar nepabara namiškiai, kad mažai jūsų dėmesio jiems atitenka?

- Visko būna (*juokiasi*). Kita vertus, jie jau pripratę. Mano gyvenimas susideda iš etapų, per kuriuos labai intensyviai dirbu, ir laikotarpio, kai galiu pailsėti, skirti visą savo dėmesį artimiausiems žmonėms. Visuomet stengiuosi laviruoti tarp darbų ir šeimos. Tiesa, man labai patinka tai, ką darau, todėl net negaliu to pavadinti darbu. Visa laimė, kad mano vyras gali nemažai laiko praleisti su sūnumi, net ir darbe. Kai sūnus paaugęs, aš stengiuosi jį irgi dažniau pasiimti kartu, kad pamatytų, kuo aš gyvenu.

- Turite labai gražią tradiciją šeimoje - atsisveikindami pasibučiuoti ir apsikabinti. Net ir pačiomis įtemptiausiomis dienomis nepamirštate šio ritualo?

- Oi, jokių būdu! Neduok Dieve, jei pamirščiau atsisveikinti su sūnumi, jau girdžiu šaukiantį „mama, palauk!!!“ ir atlekiantį bučiuotis. Majus - labai didelis bučiuoklis. Labai visus myli, labai mėgsta apkabinti.

Parengė Ieva RUTKAUSKIENĖ

## Gyvenimo taisyklės

## pagal Norą Vanagaitytę

Žinomiausių Lietuvos moterų grožio feja, jau 16 metų sostinės grožio salone „Gatineau“ dirbanti makiažo ir kosmetologijos specialistė **NORA VANAGAITYTĖ** (35) tvirtina, kad gyvenime laikosi kelių svarbių taisyklių - nuo sveikos gyvensenos iki stiliaus. Tad kokios taisyklės Norai yra svarbiausios?

### MITYBA

Niekuomet neperku jokių pusgaminių ir visuomet renkuosi kuo natūralesnį maistą. Perku tik grynus produktus, pavyzdžiui, vaisius, o ne jų tyres, mėsą, o ne mėsos gaminius. Net ir kečupą pasigaminu pati iš anytos sode sunokintų pomidorų, tad mano šaldytuve tikrai nerasite parduotuvinių padažų.

### SPORTAS

Na, jei pasakyčiau, kad lankau sporto klubą - meluotčiau. Bet kasdien stengiuosi judėti. Jei lauke geras oras, bent valandą stengiuosi pasivaikščioti, vasarą į darbą vykstu dviračiu, o kiekvieną rytą pradedu tam tikromis meditacijomis.

### SAVIUGDA

Pastaruosius penkerius metus praktikuoju senovės kinų savęs lavinimo ir dvasinio tobulėjimo meną Džun Juan Či-gongo mokykloje. Medituoju kasdien nuo 5 val. ryto, prieš darbą, ir tai man padeda į viską gyvenime, taip pat ir į darbą žiūrėti išmintingai ir lengvai. Be to, žinoma, skaitau knygas, domiuosi kinu ir kitaip stengiuosi tobulėti.

### FINANSAI

Be abejonės, stengiuosi neišleisti visko, ką uždirbu, bet tikrai netaupau juodai dienai, kaip mėgstama sakyti. Aš taupyti galiu, bet tik maloniems dalykams, geriems tikslams, ateities planams, savo norams. O šiaip išlaidauju tikrai, bet stengiuosi tas išlaidas kontroliuoti. Aš, kaip ir kiekviena moteris, save lepinu, tad perku ir gražius rūbus, ir kosmetiką.

### LAIKO PLANAVIMAS

Kadangi dirbu su klientais, tai mano darbas paremtas aiškiu grafiku. Pati stengiuosi nevēluoti ir kontroliuoti savo laiką, jo nešvaistyti.

### SOCIALINIAI TINKLAI

Socialiniai tinklai man reikalingi tik tiek, kiek jie gali būti susiję su mano darbu ir naujienomis apie jį. Savo asmeninio gyvenimo nededu ir nesidomiu, ką perka, valgo ar kur eina kiti žmonės.

### STILIUS

Kadangi labai mėgstu puoštis, kartais turiu save stabdyti, kad nebūtų puošmenų per daug.

### MAKIAŽAS

Deja, negaliu ir nemoku niekur eiti nepasidažiusi. Visada būnu pasidažiusi ir labai pavydžiu moterims, kurios tiek pasitiki savimi, kad gali net į darbą eiti nepasidažiusios.

Parengė Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ

# Gurmanų džiaugsmui - Dangiros Šimašiotės knyga „Prancūzijos virtuvė“

Penkiolika metų Prancūzijoje gyvenanti tinklaraštininkė Dangira Šimašiotė pristatė savo pirmąją knygą „Prancūzijos virtuvė“  
Irmanto Sidarevičiaus nuotr.



sukiotis virtuvėje galėtų tapti receptų knyga. Tada mano svajonė pasimetė kasdienybės rūpesčiuose, maisto gaminyje... Po poros metų pradėjau rašyti tinklaraštį „Duok druskos“ - jis atsirado tam, kad su šeima ir bičiuliais galėčiau dalytis receptais. Mano tinklaraštis sudomino ir vienos leidyklos atstovus, tad sulaukiau jų pasiūlymo parašyti knygą. Tą akimirką sena, jau spėjusi apdulkėti mano svajonė nusipurte dulkes! Žinoma, kamavo abejonės - ar tikrai sugebėsiu, ar atrasiu tam laiko ir panašiai, tačiau supratau - kada, jei ne dabar?“

## Nuo šiaurės iki pietų

Nors autorė daug gamina, o Prancūzijoje gyvena jau 15 metų, ji nutarė, kad to nepakanka knygai parašyti, ir leidosi į kelionę po šalį: „Gyvenu pietuose, tą regioną esu išmaišiusi, tačiau nebuvo aplankiusi grietinės sostine vadinamos Normandijos, tik iš pasakojimų žinojau, kad raugintus kopūstus valgo Elzase, o grikių blynai labai mėgstami Bretanėje. Kadangi Prancūzija labai didelė ir kiekvienas regionas skiriasi savo kultūra, architektūra, klimatu bei, žinoma, virtuve, būtent pagal regionus sugrupavau ir knygos receptus.“ Kuris regionas D.Šimašiočiai patiko labiausiai, ji ir pati atsakyti negali, tačiau patikina, kad visa Prancūzija labai graži.

## Receptų istorijos

Norėdama skaitytojams perteikti dalelę Prancūzijos, autorė aprašė kiekvieno regiono ypatumus ir pasidalijo kiekvienam kraštui būdingais receptais. „Negaliu išrasti dviračio, kuris jau važiuoja. Visi receptai mano knygoje - tikrai prancūziški. Žinoma, kai kurie vietiniai noriai dalijosi patirtimi, o kai kurie savo šeimos receptų knygeles, perduodamas iš kartos į kartą, labai saugo ir receptų neatskleidžia“, - sakė autorė. Nors Prancūzija garsėja kaip gurmanų kraštas, jos receptai labai žemiški, o tie, kurie sugulė į knygą, bus lengvai pagaminami kiekvienam lietuviui.



Dangira Šimašiotė su bičiule Rada Karosiene (kairėje), kuri jau spėjo paragauti daugelį knygoje aprašytų patiekalų

## Gurmaniški malonumai

Paklausta, ar labai prancūzų virtuvė skiriasi nuo lietuvių, autorė nedaugžodžiavo: „Veikiausiai skiriasi naudojami produktai, tačiau jie labai skiriasi ir keliaujant po Prancūzijos regionus. Manau, prancūzai nuo visų kitų skiriasi tuo, kad kaip nė viena kita pasaulio tauta moka mėgautis maistu. Jie sugeba netgi paprastuose dalykuose išvelgti fantastiką. Netgi jei darbininkas pietums įsi-

metė tik sūrio ir prancūziško batono, netgi sėdėdamas kokioje nors pievelėje ar pakrūmėje, jis nuoširdžiai mėgautis pertraukėle nuo pirmos iki paskutinės akimirkos.“



Būriui bičiulių ir prancūzų virtuvės gerbėjų **DANGIRA ŠIMAŠIOTĖ** oficialiai pristatė dar prieš žiemos šventes pasirodžiusią knygą „Prancūzijos virtuvė“. Knygos ir tinklaraščio „Duok druskos“ autorė net neabejoja: Prancūzija - gurmanų svajonių šalis. Nors jos virtuvė dvelkia romantika, kasdieniai receptai - labai žemiški, o šimtą jų D.Šimašiotė sudėjo į savo knygą.

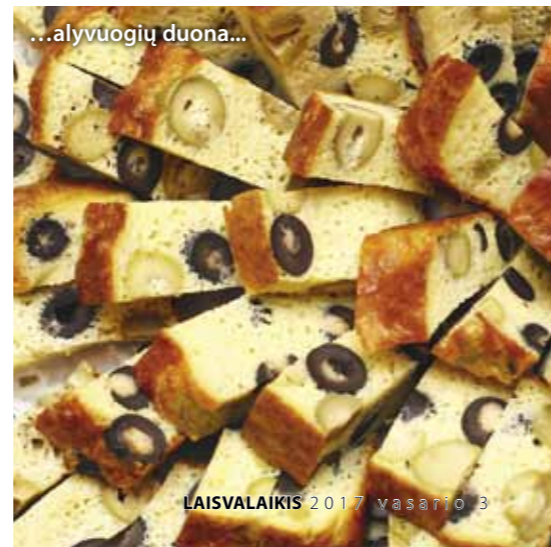
Eimantė JURŠĖNAITĖ

## Nuvalė dulkes nuo senos svajonės

„Kad ir kokios būna mūsų svajonės, jos pildosi, - įsitikinusi D.Šimašiotė. - Prieš keletą metų draugė įžiebė mintį, kad mano pomėgis



Knygos autorė svečius vaišino pačios pagamintais patiekalais: užkandžiais su žąsų kepenėlių paštetu...



...alyvuogių duona...



...keksiukais su avietėmis, kurių receptą galima rasti ir knygoje





# ŽIVILĖ BURDAITĖ: į kitų moterų verslus vyrai, o į maniškį - dešimtmetis sūnus

investuoja

Socialiai atsakingo verslo klubo įkūrėja ir vadovė ŽIVILĖ BURDAITĖ (33) kiek daugiau nei prieš metus pasidavė nedidelei moteriškai silpnybei - rytietiškiems kvapalams - ir įkūrė savo prekės ženklą „Gamila Beauty Perfumes“. Dviem įmonėms vadovaujanti moteris šypsosi - 10-metis sūnus Haroldas yra jos *perpetuum mobile*, kuris suteikia jėgų įgyvendinti didelius ir mažus tikslus.

Eimantė JURŠĖNAITĖ

- Esate Socialiai atsakingo verslo klubo (SAVK) įkūrėja ir vadovė. Kokia veikla užsiima ši įmonė ir kaip ji susijusi su vaikų piešinių paroda?

- SAVK bendradarbiauja su įmonėmis, kurioms svarbi socialinė atsakomybė vartotojui, darbuotojui, valstybei ir aplinkai, kurioje kuria ir dirba. Tinkamai susitvarkyti dokumentų šiuo atveju tikrai nepakanka. Reikia rengti programas, atitinkančias socialiai atsakingo verslo modelį. Pavyzdžiui, yra įmonių, kurios siekia auginti vartotoją, remia programas, ugdančias vaikų kultūrą ir švietimą. SAVK yra tokių įmonių socialinis partneris, o jis atsirado kaip kito projekto - keliaujančios vaikų piešinių parodos „Ant ratų“ - pasekmė. Nuo 2009 metų rengiamų parodų tikslas - ugdyti socialiai atsakingus, aktyvius ir kūrybingus vaikus, kurie yra Lietuvos ateitis. Šis projektas yra orientuotas į įmones, kurios nori auginti pilietišką, atsakingą vartotoją, kurti atsakingas bendruomenes, o pradeda nuo ma-



**JEI NORITE KVEPALŲ, Į PARDUOTUVĘ EIKITE BŪDAMA GEROS NUOTAIKOS, PUIKIAI NUSITEIKUSI, O DAR GERIAU ĮSIMYLĖJUSI**



žiausių visuomenės narių - vaikų. Kad vaikas augtų kūrybingas, jis turi būti laisvas, nes tik laisvas žmogus gali priimti etiškus sprendimus. Taigi laisvė nuo kūrybiškumo - neatsiejami.

- Šiuo metu ruošiatės jau 7-ajai parodai „Ant ratų“. Atrodo, šiemet ji bus kitokia nei anksčiau matytos...

- Norėčiau, kad ji šiemet būtų kur kas didesnė, prie jos prisijungs ir lietuvių puoselėjančių išsviečių vaikai. Šiuo metu pasaulyje daug neramumų, tad sieksime Gineso rekordo - apjuosime Lietuvą vaikų piešinių ir parodysime, kad savo šalį galime saugoti ir kūryba, meile. Vaikų kūrybinį potencialą galima išnaudoti tiek juos ugdat kaip asmenybes, tiek kaip sąmoningus ir savo šalį mylinčius atsakingus piliečius. Šiemet taip pat planuojame kiekviename mieste, kuriame orga-

nizuojami renginiai, rengti seminarus tėvams apie tai, kaip pažaboti girtuoklystę ir smurtą šeimoje. Planuojame įsteigti nedidelius centrus, kuriuose bus teikiama pagalba vaikams, kad jie galėtų išlaisvinti viduje slypintį kūrėją ir jiems būtų suteiktas geresnis gyvenimas. Tai būtų dailės terapijos metodų taikymas kūrybinėse dirbtuvėse, taip koreguojant vaikų emocijas ir elgesį. Šiuo metu renku profesionalų, kurie galės padėti, komandą ir šis projektas bus ilgalaikis ir labai naudingas.

- Be to, kad esate SAVK vadovė, taip pat domitės kvapalais, esate jų žinovė ir prekės ženklo „Gamila Beauty Perfumes“ įkūrėja. Kas paskatino imtis šios veiklos?

- Kartą Madride skaičiau pranešimą apie socialiai atsakingą rinkodarą. Ten gavau dovanų „Ajmal“ kvapalų buteliuką. Jie man

## DOSJĖ

■ **Gimimo data:** 1983 09 05

■ **Studijos:** Šiaulių universitetas audiovizualinio meno bakalauras, darbo tema „TV reklamos psichokoloritinis poveikis vartotojui“ 2006 m.; Lietuvos edukologijos universitetas, socialinė pedagogika - magistras, darbo tema „Dailės terapijos taikymas ugdamas emocinį intelektą“ 2012 m.

■ 2009 m. Ž.Burdaitė pradėjo rengti vaikų piešinių parodas „Ant ratų“, o 2010 m. įkūrė Socialiai atsakingo verslo klubą, jam vadovauja iki šiol

■ Susidomėjusi rytietiškais kvapalais, 2015 m. Ž.Burdaitė įkūrė prekės ženklą „Gamila Beauty Perfumes“, prekiaujančią išskirtiniais rytietiškais kvapalais. Vasarį bus pristatyti du kvapai, kuriuos sukūrė pati Živilė



Susidomėjusi rytietiškais kvapalais Živilė Burdaitė įkūrė prekės ženklą „Gamila Beauty Perfumes“ ir pradėjo Lietuvoje prekiauti išskirtiniais kvapalais  
Vilmanto Morkvėno nuotr.



**NORĖDAMOS  
PAKELTI SAU  
NUOTAIKĄ, VERČIAU  
ĮSIGYKITE BATUS,  
SUKNELĘ AR LŪPŲ  
DAŽUS, TAČIAU NE  
KVEPALUS**

tiesiog apsuoko galvą ir paskatino domėtis rytietiškais kvapalais. Susiradau „Ajmal“ fabriko kontaktus, pradėjau bendrauti su kompanijos atstovais ir siūsti savo pasiūlymus. Galiausiai mane pakvietė aplankyti kompaniją Dubajuje, ten labai daug sužinojau, pamačiau ir išmokau. Pradėjau rinktis išskirtinius kvapus ir vežti juos į Lietuvą. Tie, kurie į tokią mano veiklą iš pradžių žvelgė skeptiškai, pabandę „Ajmal“ įsitikino, kad tai kokybiškas produktas. Vėliau mano „Gamila Beauty Perfumes“ veikla išsiplėtė - pradėjau vesti seminarus. Pasakoju, kaip pasirinkti kvapalus, kaip kvapai susiję su emocinėmis būsenomis, ką kvapai sako apie žmogaus psichologiją.

- „Gamila Beauty Perfumes“ į Lietuvą atveža nematytus, išskirtinius rytietiškus kvapalus, tačiau jau vasario mėnesį bus pristatyti jūsų pačios sukurti kvapai, tiesa?

- Tiesa. Sukūriau pirmuosius dvejus aliejinio pagrindo kvapalus. Manau, kad pasirinkę aliejinio pagrindu pagamintus kvapalus tikrai neapsiriksite. Jie ilgiau išlieka ir pabrėžia kiekvieno individualumą. Kaip žinome, kiekvieno iš mūsų oda skiriasi skleidžiama šiluma, pH ir natūraliu kūno kvapu, kuris priklauso nuo daugelio aplinkybių, taip pat nuo to, ką valgome. Patekę ant odos kokybiški aliejinio pagrindo kvapai, susimaišę su natūraliu mūsų kvapu, „suskamba“ ir atsiskleidžia skirtingai. Tai reiškia, kad su drauge pasikvepinusios vienodais kvapalais vis tiek kvėpsite skirtingai. Taigi vasario mėnesį pristatysiu prabangius kvapalus, dvelkiančius pačiomis, santalmedžiu, vanile, muskusu. Kvapai bus supilti į gražius ir meno kūriniai buteliukus.

- Jau minėjote, kad rekomenduojate aliejinio pagrindu pagamintus kvapalus, o ką dar verta žinoti renkantis kvapalus?

**LAISVĖ NUO  
KŪRYBIŠKUMO -  
NEATSIEJAMI**

- Niekada kvapalų nepirkite „čia ir dabar“. Į parduotuvę eikite nepasikvepinusi, ir geriausia - viena. Draugės ar mamos nuomonė šiuo atveju nepadės - ar kvapas patinka, kiekviena turi nuspręsti individualiai. Kad įsitikintumėte, jog kvapas jūsų neerzina, pakvėpinkite ranką aukščiau riešo. Vos papurškę kvapalus užuodžiate tik vidurines natas. Kad jie atsiskleistų, reikia palaukti bent valandą, o dar geriau porą. Norėdamos pakelti sau nuotaiką, verčiau įsigykite batus, suknelę ar lūpų dažus, tačiau ne kvapalus. Jei norite kvapalų, į parduotuvę eikite būdama geros nuotaikos, puikiai nusiteikusi, o dar geriau įsimylėjusi. Kvapai neretai kelia asociacijas, kurių negalime paaiškinti. Netgi

kai du žmonės tarpusavyo trauką bando paaiškinti kažkokia „chemija“, iš tiesų tai yra kito žmogaus skleidžiami kvapai. Taigi, kvapai, įsigyti būnant geros nuotaikos, visuomet sukels energijos antplūdį, o esant slogiai nuotakai ją pakels.

**KAD VAIKAS AUGTŲ  
KŪRYBINGAS, JIS  
TURI BŪTI LAISVAS,  
NES TIK LAISVAS  
ŽMOGUS GALI  
PRIIMTI ETIŠKUS  
SPRENDIMUS**

- Esate dviejų įmonių steigėja ir vadovė, taip pat dešimtmečio Haroldo mama. Dažnai moterys bijo, neva vaikai sutrukdys siekti karjeros, tačiau atrodo, kad jūsų atveju motinystė veikiau yra variklis.

- Taip ir yra. Viskas, ką aš padariau ar sukūriau, atsirado jau turint sūnų. Netgi bakalauro ir magistro studijas baigiau augindama mažylį. Pamenu, pastojau studijuodama trečiame kurse. Mano bakalauro darbo vadovas nemanė, kad galima parašyti baigiamąjį darbą ir auginti kūdikį, skatino studijas stabdyti. Tada užsispyriau ir su savo mamos bei vyro pagalba tikslą pasiekiau. Diplomo atsiminti nuėjau su kelių mėnesių vaiku ant rankų. Vėliau, augant mano sūnui, atsirado ir piešinių paroda „Ant ratų“. Kai supratau, kad man trūksta žinių apie psichologiją... Kėliau klausimą, kodėl žmonės turi būti socialiai atsakingi ir panašiai. Tai nutariau išstudijuoti magistrantūroje. Buvo ir taip, kad sūnui vietoj pasakų skaičiau knygas apie emocinį intelektą. Haroldas - mano variklis ir gyvenimo adrenalinas. Kai atrodo, kad nieko nebenoriu daryti, pasižiūriu į sūnų ir jėgų atsiranda. Motinystė yra fontanas, keliantis į viršų. Dėl savęs gali pavargti ir pradėti tingėti, o kai turi vaiką, to sau leisti negali. Dabar, kai mano sūnui 10 metų, jis jau ir pats domisi mano veikla ir mane skatina. Visai neseniai pats manęs paklausė, ar dar ne metas ruošti piešinių parodai, taip ir mane paskatino dar entuziastingiau imtis šio projekto. Jam įdomi ir mano veikla, susijusi su kvapalais, - jis mano partneris ir investuotojas. Kartą per gimtadienį gavęs pinigų, juos Haroldas investavo į mano prekės ženklą, parašė netgi savotišką dokumentą, kuriame surašyta, kiek jis turėtų uždirbti iš savo investicijų ir panašiai. (Juokiasi.) Į kitų moterų verslus investuoja vyrai, o į maniškį - 10-metis sūnus! Trumpai tariant, labai daug priklauso nuo mūsų mąstymo. Kiekvienas žmogus yra laisvas rinktis. Jei moteris galvoja, kad vaikas bus variklis, taip ir bus, jei moteris mano, kad bus atvirkščiai, jos teisė rinktis.

**MOTINYSTĖ  
YRA FONTANAS,  
KELIANTIS Į VIRŠŲ**





Taradžė P.Henson  
(Taraji P.Henson)  
EPA-Eltoš nuotr.

# Aktorių gildija įvardino geriausius

Pirmadienio naktį Los Andžele (JAV) nugriaudėjo dar vieni kino apdovanojimai - čia vyko Kino aktorių gildijos, labiau žinomos kaip SAG („Screen Actors Guild Awards“), apdovanojimai. Ne mažiau intrigų nei nugalėtojų paskelbimas kilo ir ant raudonojo kilimo, kuriuo žygiavo išsipuošusios garsenybės. Vienos žvaigždės sulaukė komplimentų, kitos - aštrių kritikos žodžių dėl skonio stygiaus.



Keitė Hadson  
(Kate Hudson)



Salma Hajek  
(Salma Hayek)



Diana Guerero  
(Diane Guerrero)



Nicolė Kidman  
(Nicole Kidman)



Aktorius Hju Grantas (Hugh Grant) su drauge Ana Eberstein (Anna Eberstein)



Kirsten Danst  
(Kirsten Dunst)



Kler.Foj  
(Claire Foy)



JAV aktorius Simonas Helbergas (Simon Helberg) su žmona aktore Džoselin Toun (Jocelyn Towne) parodė, ką mano apie prezidento Donaldą Trampo (Donald Trump) įsaką dėl imigracijos



Keri Vašington  
(Kerry Washington)

## NUGALĖTOJAI

### Kino filmų kategorija

- Geriausia aktorių komanda  
Filmo „Paslėpti skaičiai“ („Hidden Figure“)
- Geriausias aktorius  
Denzelis Vašingtonas (Denzel Washington) už vaidmenį filme „Tvoros“ („Fences“)
- Geriausia aktorė  
Ema Stoun (Emma Stone) už vaidmenį filme „Kalifornijos svajos“ („La La Land“)
- Geriausias antraplanis aktorius  
Maheršala Ali (Mahershala Ali) už vaidmenį filme „Mėnesiena“ („Moonlight“)
- Geriausia antraplanė aktorė  
Viola Deivis (Viola Davis) už vaidmenį filme „Tvoros“ („Fences“)

### Televizijos serialų kategorija

- Geriausia dramos serialo aktorių komanda  
„Keisti dalykai“ („Stranger Things“)
- Geriausias dramos serialo aktorius  
Džonas Litgau (John Lithgow) už vaidmenį filme „Karūna“ („Crown“)
- Geriausia dramos serialo aktorė  
Kler Foj (Claire Foy) už vaidmenį filme „Karūna“ („Crown“)
- Geriausia komedijos komanda  
„Oranžinė - tai nauja juoda“ („Orange is the New Black“)
- Geriausias komedijos aktorius  
Viljamas H.Meisis (William H.Macy) už vaidmenį filme „Begėdis“ („Shameless“)
- Geriausia komedijos aktorė  
Džulija Luis Dreifus (Julia Louis-Dreyfus) už vaidmenį filme „Viceprezidentė“ („Veep“)

Parengė Jurga DRUNGILAITĖ

Naujajai „Mis Visata“ tapo prancūzė



Filipinuose vykusį „Mis Visata“ konkursą laimėjo 24 metų prancūzė. Karūną iškovojo „Mis Prancūzija“ **IRIS MITNER** (Iris Mittenaere), įveikusi iš viso 85 konkurentes. Antroji konkurse liko „Mis Haitis“ **RAKELĖ PELISJĖ** (Raquel Pelissier), trečioji – „Mis Kolumbija“ **ANDRĖJA TOVAR** (Andrea Tovar). Maniloje vykęs „Mis Visata“ konkursas buvo organizuotas jau 65 kartą.



„Mis Visata“ titulą iškovojo prancūzė Iris Mitner (Iris Mittenaere)

EPA-Eltos nuotr.



Antroji vieta teko gražuolei iš Haičio



„Mis Kolumbija“ užėmė trečią vietą

Iširo ir antroji Holivudo žvaigždės S.Johanson santuoka



Iširo ir antroji Holivudo žvaigždės **SKARLETT JOHANSSON** (Scarlett Johansson, 32) santuoka. Amerikiečių aktorė ir jos vyras prancūzų žurnalistas **ROMENAS DORIAKAS** (Romain Dauriac, 35) jau nuo vasaros gyvena atskirai, rašo portalas „People“, remdamasis šaltiniu R.Doriako aplinkoje. „Aš to tikėjausi jau kurį laiką“, – žurnalas citavo šį šaltinį. R.Doriakas ir S.Johanson „nebuvo lygiavertiai“, jie esą niekada iš tikrųjų netiko vienas kitam. Žurnalas pabrėžė, kad S.Johanson neseniai dalyvaudama moterų demonstracijoje prieš prezidentą Donaldą Trampą (Donald Trump) nemūvėjo vestuvinio žiedo. S.Johanson ir R.Doriakas susižadėjo 2013-ųjų rugpjūtį. 2014 metų rugsėjį aktorė susilaukė dukters Rouz (Rose). Po kelių mėnesių įvyko poros vestuvės. Šviesiaplaukei Holivudo gražuolei tai buvo jau antroji santuoka: 2008-aisiais ji buvo ištekejusi už kolegos Rajeno Reinoldso (Ryan Reynolds), tačiau po dvejų metų pora išsiskyrė.



Madona (Madonna) su įsūniu Devidu Banda (David Banda)  
EPA-Eltos nuotr.

Madona nori įsivaikinti dar du vaikus iš Malavio

Popžvaigždė **MADONA** (Madonna, 58) siekia įsivaikinti dar du vaikus iš Pietryčių Afrikoje esančio Malavio. Šalies sostinės Lilongvės teismas šiuo metu vertina atlikėjos asmeniškai pateiktą įsivaikinimo prašymą. Madona jau turi keturis vaikus, du jų – berniuką Deividą (David) ir mergaitę Mersi (Mercy) ji 2006 ir 2009 metais įsivaikino Malavyje. Toks žingsnis tada sulaukė, be kita ko, vaikų teisių apsaugos organizacijų kritikos. Madona yra įsteigusi labdaros Malaviui fondą. Ši 14 mln. gyventojų turinti šalis yra viena skurdžiausių pasaulyje.

Parengta pagal Eltos inf. ir užsienio spaudą



# Prabangi ir aristokratiška „Chanel“ transformacija



Tvido kostumėliai kai kur perauga į naują formą - suknele  
EPA-Eltos nuotr.



„Chanel“ moterims siūlo ir žvias skrybėlaites

Sidabro spalva žaižaruojančiai kolekcijai - sidabro batai su perlu vėrinu ant kulkšnies

Viena laukiamiausių Paryžiaus aukštosios mados savaitės kolekcijų „Chanel“ ir šįkart ne tik kad nenuvylė, bet ir privertė aikštinti iš susižavėjimo. „Chanel“ dizaineris Karlas Lagerfeldas (Karl Lagerfeld), pristatydamas aukštosios mados 2017 metų pavasario ir vasaros kolekciją, visus pakvietė į veidrodžių karalystę. Šiek tiek transformuodamas „Chanel“ mados namų įkūrėjos ir sielos Koko Šanel (Coco Chanel) taip įprastą erdvę kolekcijoms pristatyti - juk būtent K.Šanel savo mados namų sienas, laiptus buvo padengusi veidrodžiais, begalybę kartų atspindinčiais tą

patį silueta. Klasika tapę „Chanel“ tvido kostumėliai naujojoje kolekcijoje taip pat transformuoti - jie juosiami plačiu diržu virš liemens ar net perauga į suknele. Iki šiol garbės lieknų silueta modeliais K.Lagerfeldas šįkart nebijo klubams pridėti apvalumų - pasirinktas kiaušinio formos sijonas.

Pagrindinis kolekcijos akcentas - platus, audinio spalvą atkartojantis diržas, privalomas net vakarinei suknelei. Diržu sujuostos ne tik suknelės, bet ir kostumėliai bei pavasariniai paltukai. Aristokratiškos prabangos kolekcijai suteikia dekoru ir smulkių

detalių gausa, kai modeliai puošti smulkiais blizgučiais, perlais, plunksnomis. Pastelinių atspalvių su dominuojančia pilka kolekcija turi tik keletą ryškesnių spalvų - mėlyną ar juodą.

Kolekcijos perlu tapti šįkart patikėta naujajai K.Lagerfeldo mūzai septyniolikmeči Lili Rouz Dep (Lily-Rose Depp), pasirodžiusiai su vestuviniu kolekcijos modeliu. Aktoriaus Džonio Depo (Johnny Depp) dukra seka mamos - aktorės, modelio Vanesos Paradi (Vanessa Paradis), kuri 1990 m. buvo „Chanel“ kvepalų „Chanel 5“ veidas, pėdomis.



„Chanel“ kolekcijoje atsirado ir kiaušinio formos siluetas



Prabangioje kolekcijoje gausu dekoru elementu, dominuoja smulkiu detaliu puosyba



„Chanel“ kolekcijos akcentas - platus dirzas, atkartojantis audinio spalva



Kolekcijos perlu tapti šikart patikėta naujajai Karlo Lagerfeldo (Karl Lagerfeld) muzai Lili Rouz Dep (Lily-Rose Depp)

EPA-Eltos nuotr.

Parengė Jurga DRUNGILAITĖ

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!  
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

Laisvalaikio dovanos!

Daugiau nei 1000 dovanų!

-20 %

Vairuok Ferrari arba  
Lamborghini miesto gatvėse

47 € 59 €

-65 %

Aktyvus poilsis  
Birštone „Royal SPA  
Residence“ (2 asm.)

77 € 208 €

-30 %

Jodinėjimas žirgais  
Palangos apylinkėse (2 asm.)

27 € 39 €

Akcija galioja:  
2017 m. vasario 3-9 d.

Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!  
Daugiau informacijos [www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis](http://www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis)

SKONIO KODAS

„Vaflių namų“  
šeimininkai  
Šarūnas ir Laura  
Mazalai  
„Vaflių namų“ nuotr.



Modelis  
Simona Starkutė

## „Vaflių namuose“ - netradicinių skonių pusryčiai

Restorano „Vaflių namai“ šeimininkai Šarūnas ir Laura Mazalai sukviėtė garsenybes išbandyti naujojo pusryčių meniu. Kviestinių svečių laukė netradicinių skonių pusryčiai, kvapni kava bei konditeriniai gaminiai iš Mazalų šeimos kepyklėlės „levos skanėstai“.

Žinoma žurnalistų pora juokavo, kad šį restoraną pirmiausia atsidarė sau. „Mūsų šeima netoleruoja glitimo. „Vaflių namų“ virtuvėje jis tiesiog nenaudojamas. Alergijų kiaušiniams ir laktozei turintys asmenys gali rinktis įprastus vaflių priedus tik su veganišku kepininiu“, - susirinkusiesiems pasakojo restorano šeimininkai.

„Pusryčiai man yra svarbiausias dienos maistas. Stengiuosi valgyti sveikai ir sočiai, - pasakojo modelis Simona Starkutė. - Dažniausiai rytais verduosi košę, susiplaku natūralių sulčių kokteilį. „Vaflių namuose“ įsitikinau, jog vafliai gali būti puikus patiekalas pusryčiams. Tiesa, namie tokio dalyko nesigaminčiau - neturiu tam laiko, o štai užbėgti į restoraną papusryčiauti visada smagu.“

Verslininkė Liucina Rimgailė pasakojo, kad kelias labai anksti, o pusryčiai yra jos mėgstamiausias valgis. „Rytai visada turiu puikų apetitą, tad suvalgau išties daug. Pietus

valgau, kai turiu laiko, o vakarienės atsisakau. Mano vyras viską daro atvirkščiai“, - pasakojo vedybų planuotoja.

Vilniuje, Žirmūnuose, „Ogmios mieste“, įsikūręs restoranas siūlo ne tik gardų pusryčių meniu. Mazalai savo restorano lankytojams jau įrodė, kad vafliai gali būti valgomi ne tik saldūs ir ne tik rytais. „Vaflių namai“ - tai ir verslo pietų, ir draugų vakarienių vieta. Norintieji užkąsti stipriau visada galės užsakyti sočius vaflius su didkepsniu, plėšyta kiauliena, daržovėmis, mango ir bri sūriu.

„Ogmios mieste“ esantį restoraną itin pamėgo šeimos su vaikais. Dukterį auginanti šeima pasirūpino, jog „Vaflių namuose“ būtų įrengta erdvi žaidimų erdvė vaikams. Joje yra žaislinė virtuvė, kur vaikai gali tėvams pagaminti valgyti, supynės. „Pagalvojome ir apie vakarienei užsukančius tėvus, kurie neturi kur palikti vaikų, tačiau taip pat nori susitikti su draugais, ramiai pavakarieniauti. Tėvai galės mėgautis vakariene, o vaikai čia pat žais“, - pasakojo „Vaflių namų“ šeimininkai.

„Laisvalaikio“ inf.

Dizaineris Robertas  
Kalinkinas su sūnumi





# Kaunas pelnė „Sėkmingiausios 2016 metų turizmo traukos krypties“ vardą

Išskirtinio pripažinimo Valstybinio turizmo departamento rengiamuose „Turizmo sėkmingiausiųjų“ rinkimuose sulaukė Kaunas, kuris įvardytas sėkmingiausia 2016-ųjų turizmo traukos kryptimi. Šiuose rinkimuose Kaunas konkuravo su Telšiais bei pamariu (Klaipėdos ir Šilutės rajonais).

„Dar visai neseniai niekas turbūt nebūtų patikėjęs, kad Kaunas gali būti pastebėtas turizmo temoje. Labai džiugu, kad mūsų pastangos įvertintos. Pritraukti skrydžiai, sėkmingas kelias į UNESCO, įvairios iniciatyvos, atskleidžiančios Kauno savitumus, ypatinga Čijunės Sugiharos (Chiune Sugihara) namų trauka Japonijos turistams. Miestas akivaiz-

džiai tvarkosi ir svečius pasitinka gražesniais fasadais, atsinaujinusi autobusų stotimi. Nebėjojau, kad netolimoje ateityje ne tik turizmo profesionalai, bet ir miestiečiai, visi Lietuvos gyventojai pajus naudą visų aplinkybių, kurios lėmė, jog pernai Kaunas tapo sėkmingiausia šalies turizmo vietoje“, - kalbėjo Kauno vicemeras Simonas Kairys.

2016-aisiais į Kauną įžengė aviakompanija „Wizzair“ su skrydžiais penkiomis naujomis kryptimis į Eindhoveną (Olandija), Bergeną, Stavangerį, Olesundą (Norvegija) bei Londono Lutono (Didžioji Britanija) oro uostą. Iš Kauno išvyko pirmasis traukinys į Lenkiją. Atkreiptinas dėmesys ir į tai, kad po dešimtmečio savo rekonstrukciją užbaigęs Nacionalinis Kauno dramos teatras su specialia sinchroninio vertimo įranga leidžia užsienio

turistams spektaklius stebėti su vertimu į anglų kalbą.

Kauno savivaldybės atstovo Manto Bertulio teigimu, pernai Kaune taip pat pristatytos „CityBee“ dviračių nuomos paslaugos, išleistas žemėlapis „Pasišančinėkim“, skirtas norintiems naujai atrasti Šančius. Padedant žurnalistinei Ryčiui Zemkauskui, sukurtas audiovizualinis maršrutas „Dvasios gidas po senąjį Kauną“. Išleista knygelė „Hanza Kaunas“, anglų, rusų, vokiečių bei latvių kalbomis, kur pateikiama informacija apie Hanzos laikotarpį Kaune: istorija, įdomūs faktai, miestiečių gyvenimas, susijusių objektų žemėlapis, kelionių pasiūlymai. Gruodžio mėnesį buvo pristatytas alternatyvus išmanusis maršrutas po V.Putvinskio gatvę - „Gilus Kaunas“.

Eltos inf.

## IEŠKOMI

ŽIŪROVAI, KURIUOS VEŽA HUMORAS



f: #KITASKAMPAS

KITASKAMPAS.LT

teatras  
kitas  
kampas

02.04 VILNIAUS  
02.21 MAŽASIS  
03.04 TEATRAS  
03.14

bilietai 15%

RESPUBLIKA DELFI

ACM6 PIGASAS BALTO

### MŪSŲ skaitytojai auga!



**VISUOMENINIS POLITINIS SAVAITRAŠTIS „RESPUBLIKA“ IR PUKUS ŽURNALAS „LAISVALAIKIS“ SU TV PROGRAMA SAVAITEI, LEIDŽIAMAS PENKTADIENIAIS**

„RESPUBLIKA“ (su žurnalu „Laisvalaikis“) fiziniams asmenims

1 mėn. - 4,50	3 mėn. - 13,50	6 mėn. - 27,00	12 mėn. - 52,00
---------------	----------------	----------------	-----------------

„RESPUBLIKA“ (su žurnalu „Laisvalaikis“) juridiniams asmenims

1 mėn. - 5,00	3 mėn. - 15,00	6 mėn. - 30,00	12 mėn. - 60,00
---------------	----------------	----------------	-----------------

„RESPUBLIKA“ (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
----------------	----------------	----------------	------------------

„RESPUBLIKA“ (su žurnalu „Laisvalaikis“) ir dienraštis „VAKARO ŽINIOS“ juridiniams asmenims

1 mėn. - 13,00	3 mėn. - 39,00	6 mėn. - 75,00	12 mėn. - 150,00
----------------	----------------	----------------	------------------

Prenumerata  
priimama:

Internetu:

www.respublika.lt,  
www.prenumerata.lt

„Respublikos“ leidinių  
grupės platinimo tarnybose:

Vilniuje	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
Klaipėdoje	Mažvydo al. 3 (8-46) 41-13-14 „Akropolyje“, Taikos pr. 61 (8-650) 51-131
Panevėžyje	V.Kudirkos g. 1 / Savanorių a. 12 (8-45) 43-98-98, (8-620) 97-178
Šiauliuose	Trakų g. 20 (8-41) 50-07-10
Joniškyje	Žemaičių g. 2-9 (8-426) 61-034
Kelmėje	Laisvės gynėjų g. 14 (8-427) 54-381
Kuršėnuose	J.Basanavičiaus g. 1 (8-41) 58-57-61
Naujojoje Akmenėje	Respublikos g. 7 (8-425) 56-588
Pakruojuje	Kęstučio g. 8-2 (8-421) 61-704
Radviliškyje	Vasario 16-osios g. 10 (8-422) 53-451 Dariaus ir Girėno g. 46 (8-422) 50-163
Utenoje	Ateities g. 3 (8-389) 50-932 (8-610) 18-876

Privačiose  
platinimo tarnybose:

Alytuje	S.Dariaus ir S.Girėno g. 4 (8-315) 51-164
Anykščiuose	tel. pasiteirauti (8-650) 43-742
Birštone	Vytauto g. 5 (8-319) 56-625
Biržuose	tel. pasiteirauti (8-650) 43-742
Druskininkuose	P.Cvirkos g. 40 (8-313) 51-075
Elektrėnuose	Sodų g. 13-3 (8-528) 39-200
Ignalinoje	Švenčionių g. 13-1 (8-677) 98-736
Jonavoje	tel. pasiteirauti (8-650) 43-742
Jurbarkė	tel. pasiteirauti (8-650) 43-742
Kaišiadoryse	Gedimino g. 59-113 (8-346) 51-378
Kaune	Laisvės al. 7 (8-610) 02-351, (8-37) 40-02-55
Kėdainiuose	Šilėlio g. 27 (8-612) 58-018
Kretingoje	Birutės g. 11 (8-445) 53-949
Kupiškyje	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	tel. pasiteirauti (8-650) 43-742
Palangoje	Vytauto g. 118 (8-460) 48-440
Pasvalyje	Biržų g. 107-1 (8-620) 58-664
Raseiniuose	Maironio g. 2 (8-428) 51-337
Rokiškyje	Taikos g. 5 (8-458) 33-241
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	Upelio g. 26-17 (8-603) 18-288
Tauragėje	tel. pasiteirauti (8-650) 43-742
Telšiuose	tel. pasiteirauti (8-650) 43-742
Ukmergėje	tel. pasiteirauti (8-650) 43-742
Vilkaviškyje	Žalumynų g. 10 (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.

Kaina eurais



**Migdolai**

Pasak kai kurių mokslininkų, jei vartojate mažai pieno produktų, migdolai yra puiki statybinė medžiaga, svarbi kaulams ir jų sveikatai, nes jų valgydami gausite kalcio, kalio ir magnio. Migdoluose yra vitamino E, kuris reikalingas odos grožiui bei sveikoms arterijoms. Juose nedaug angliavandenių, bet gausu baltymų. Šiuose riešutuose yra ir geležies, o tai aktualu tiems, kuriuos kankina mažakraujystė.

**Braziliniai riešutai**

Šie riešutai gana kaloringi, šimte gramų riešutų bus daugiau nei 600 kcal, tačiau taip pat gausite naudingųjų riebalų, skaidulų, angliavandenių. Braziliniuose riešutuose yra seleno, kuris svarbus tinkamai skydliaukės veiklai, gerina imunitetą, padeda išlaikyti sveikas arterijas, reguliuoja cukraus kiekį kraujyje ir, sakoma, net padeda gyti žaizdoms.

**Anakardžiai**

Jei esate vegetaras, šie riešutai jums kaip tik. Juose gausu geležies ir cinko, kalio ir magnio, mangano, fosforo. Tačiau juose nėra daug skaidulų. Anakardžiai padeda sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje ir net gerina atmintį. Tiesa, jais piktnaudžiauti taip pat nereikia, nes šimte gramų anakardžių riešutų bus daugiau nei 500 kcal.

**Lazdynų riešutai**

Juose gausu mangano (normaliai medžiagų apykaitai, kaulų būklei palaikyti), vario, vitamino E, magnio ir ti amino (kuris svarbus normaliai nervų sistemos veiklai, psichologinei būsenai palaikyti). Tai itin kaloringi riešutai, šimte gramų jų bus net daugiau nei 700 kcal, tačiau juose gausu naudingųjų riebalų, skaidulų ir baltymų.



# Ko nežinome apie riešutus?

Kai galvojame, kaip pastiprinti organizmą, kovoti su alkio ar greitai užkąsti, derėtų prisiminti riešutus ir jų rūšių gausą. Nors visų rūšių paragauti gal ir neįmanoma, tačiau žinoti, kuo naudingi tie, kurių galime rasti kone kiekvienoje parduotuvėje, reikia. Be to, tiek mokslininkai, tiek dietologai sutaria, kad riešutai, jei nesate jiems alergiškas, yra itin sveikas užkandis tiek kovojantiems su alkio, tiek sekantiems savo svorio rodiklius.

**DAŽNIAUSIAI SKIRIAMOS RIEŠUTŲ RŪŠYS:**

Migdolai ● Bertoletijos, arba braziliniai riešutai ● Anakardžiai ● Lazdyno riešutai ● Makadamijų riešutai ● Pekaninių karijų riešutai ● Pistacijos ● Graikiniai riešutai

**Naudingas užkandis**

Riešutai, saikingai vartojami, yra puikus užkandis, turintis įvairių maistinių medžiagų. Net jei turite vos trisdešimt gramų įvairių riešutų, tai reiškia, kad juose yra apie penkis gramus baltymų, naudingųjų riebalų, angliavandenių, skaidulų, magnio, fosforo, vitamino E, seleno ir t.t.

Žinoma, riešutai skiriasi savo sudėtimi, tad vienuose dominuoja vienos maistinės medžiagos, kituose - kitos. Pavyzdžiui, vos viename braziliniame riešute yra kiek daugiau nei rekomenduojama paros seleno norma.

Kai kurie riešutai turi nedaug angliavandenių, tad tinkami tiems, kurie riboja angliavandenių ar laikosi dietos. Kitaip tariant, riešutuose gausu riebalų, bet juose nėra daug angliavandenių, tad tai visada puikus pasirinkimas užkandžiams.

Mokslininkai teigia, kad nors riešutai gana kaloringi, juos renkantys užkandžiams yra daug lengviau atsikratyti nereikalingų kilogramų. Mat ir nedidelė saujelė riešutų suteiks sotumo jausmą ir nesinorės tuščiai užkandžiauti produktais, kurių maistinė vertė menka. Taip pat riešutai gali padėti kovoti su padidėjusiu cholesterolio kiekiu.

**Makadamijų riešutai**

Šios rūšies riešutai yra tokie pat kaloringi kaip ir lazdynų riešutai. Juose gausu angliavandenių, maistinių skaidulų, kalcio, geležies, magnio ir net yra šiek tiek vitamino C. Valgant šių riešutų tikėtina, kad sumažės blogojo cholesterolio kiekis, sumažės



tikimybė susirgti kraujotakos ligomis. Šie riešutai taip pat naudingi toms moterims, kurios itin puoselėja odą bei plaukus. Beje, makadamijų riešutai yra vieni brangiausių pasaulyje.

**Pekaninių karijų riešutai**

Kartais šie riešutai įvardijami kaip itin naudingi širdžiai, mat taip pat gelbėja nuo padidėjusio cholesterolio. Be to, juose gausu antioksidantų, o tai saugo arterijas. Šiuose riešutuose yra Omega-6 riebiųjų rūgščių, kalio, vitamino A ir E, B<sub>1</sub>, geležies, fosforo, cinko, magnio. Trumpai tariant - tai tikras gamtos stebuklas, padedantis malšinti alkį ir atsikratyti nereikalingų kilogramų, taip pat lėtina su amžiumi susijusią raumenų nervų degeneraciją.

**Pistacijos**

Tai bene mažiausiai kaloringi riešutai, nors šimte gramų vis tiek bus daugiau nei 500 kcal. Tačiau pistacijose gausu baltymų, riebalų, akims ir regai naudingo liuteino, vitamino B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, vitamino C, kalcio, geležies, magnio, fosforo, cinko, seleno ir kt. naudingųjų medžiagų. Beje, kuo žalesni pistacijų riešutai, tuo didesnė jų maistinė vertė. Tiesa, padauginti jų taip pat nereikėtų,



mat galite viršyti visų naudingųjų medžiagų paros normą, o tai gali atsilipti ne taip, kaip norėtų jūsų organizmas.

**Graikiniai riešutai**

Jie padeda pagerinti medžiagų apykaitą, kovoja su bloguoju cholesteroliu ir padeda palaikyti gražią figūrą. Taip pat juose gausu antioksidantų, Omega-3, vitamino B<sub>6</sub>, cinko (reikalingo imuninei sistemai stiprinti), mangano, riebalų, angliavandenių bei skaidulų. Šie riešutai saugo širdį, kraujagysles, stiprina atmintį, tad rekomenduojama jais papildyti savo mitybą.



Parengė Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ



# Nicos turantai

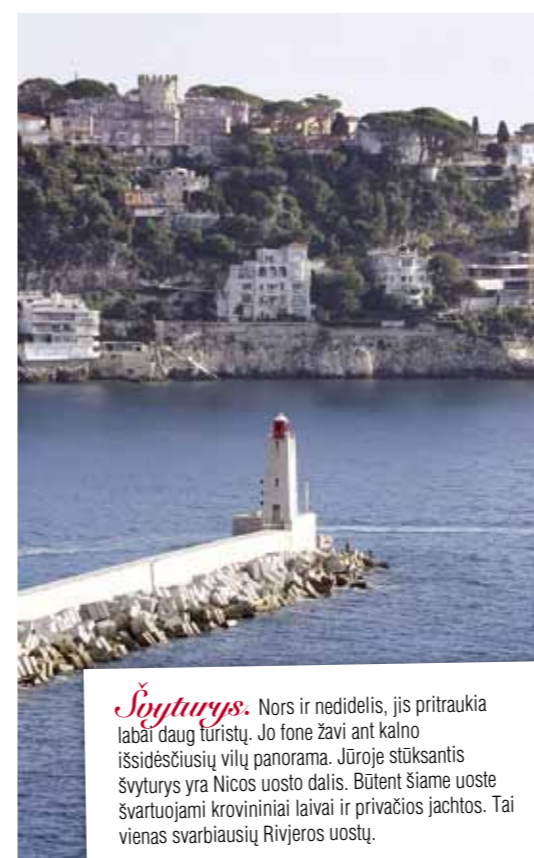
Prieš 2500 metų įkurta Nica šiandien yra vienas turtingiausių pasaulio ir Žydrojo Kranto kurortų, tituluojamas ir Rivjeros sostine. Turtinga savo istorija ir kultūrinio palikimu Nica yra vieta, kurioje šiandien susilieja senovės žavesys ir miestietiškas modernumas.

**Paplūdimiai.** Grožėtis jūra ir Rivjeros saule galima ne tik vaikštinėjant promenada, bet ir užsukus į Nicos paplūdimius. Net jei keliaujate vėsesniuoju metų laiku, čia saulė šiltai spinduliais lepina visus metus.

Fotografijos: Irmantas SIDAREVIČIUS



**Senoji Nica.** Užsukę į senamiestį pasijusite tarsi pafekę į viduramžių miestą. Ten apstu senovinių pastatų, architektūros perlų ir siaurų vingiuotų gatvelių. Raudoni čerpių stogai ir aukšti bažnyčių bokštai įspūdingai atrodo iš viršaus, tad nenuėiti į apžvalgos aikštes turėtų būti didžiulė klaida. Beklaidžiodami senamiesčio gatvelėmis galite surasti ir prabangių restoranų bei paragauti vietos virtuvės patiekalų. Sakoma, kad maistas čia išties vertas nuodėmės.



**Švyturys.** Nors ir nedidelis, jis pritraukia labai daug turistų. Jo fone žavi ant kalno išsidėsčiusių vilų panorama. Jūroje stūksantis švyturys yra Nicos uosto dalis. Būtent šiame uoste švartuojami krovininiai laivai ir privačios jachtos. Tai vienas svarbiausių Rivjeros uostų.

**„Negresco“ viešbutis.** Tai vienas žymiausių objektų, kuriuo pasigrožėti gali visi, vaikštinėjantys promenada. Viešbučio pastate įsikūręs restoranas, turintis 2 Mišelino žvaigždučių. Visi užsukę pietų gali pasigrožėti ir pastato interjeru. Viešbutį 1913 m. įkūrė Anri Negreskas (Henri Negresco). Jis tikėjosi, kad tai taps turuolių traukos centru. Architektas Eduardas Žanas Nirmanas (Edouard-Jean Niermans) A.Negresko svajonei suteikė įspūdingo pastato pavidalą. Viešbučio vizitine kortele tapo rožinis stogas su kupolu. Pirmojo pasaulinio karo metu viešbutis buvo paverstas ligonine, vėliau savininkams ilgai teko sukli galvas, kaip vėl grąžinti buvusį populiarumą. Šiandien viešbutis klesti ir yra labai populiarus. Penktasis pastato aukštas skirtas VIP - labai labai svarbiems svečiams, taip pat viešbučiui priklauso ir dalis paplūdimio.



**Naktinės spalvos.** Po Nicos gatves paklaidžioti verta ir sutemus. Atsiveria visai kitokie vaizdai, žymiausias pastatus ir objektus apkabina žibintų šviesos. Viena žaviausių vietų vakare - „Promenade du Paillon“ parkas ir pėsčiųjų zona. Sunku patikėti, kad kadaise vietoj dabar taip mėgstamo parko stovėjo sena autobusų stotis ir kelių aukštų automobilių aikštelė. Čia daug gėlių, žaidimų aikštelių, jau spėjus išgarsėti „Vandens veidrodis“, susidedantis iš smulkių vandens fontanėlių.



**Promenada.** Viešint Nicoje tiesiog būtina pasivaikščioti viena garsiausių pasaulio gatvių - Anglų promenada („Promenade des Anglais“). Nicos simboliu tapęs pajūrio kelias driekiasi apie 7 kilometrus - nuo senamiesčio iki pat uosto. Palmėmis ir sodais apželdinta gatvė vingiuoja pro prabangių pastatus, viešbučius ir restoranus, o iš kitos pusės atsiveria žydra jūros, tiksliau, Anglų įlankos panorama. Daugelis stebisi, kodėl pagrindinė Prancūzijai priklausanti Nicos gatvė vadinama Anglų promenada. Tokį pavadinimą pajūriu besidriekianti pėsčiųjų zona gavo todėl, kad būtent dėl turtingų anglų, ieškančių, kur praleisti žiemas, XVIII a. suklestėjo Žydrojo Kranto kurortai. Be to, pajūrio kelias buvo anglų pastoriaus Luiso Vėjaus (Lewis Way) mintis. Jo pastangomis 1820 m. buvo nutiestas šaligatvis, o vėliau ir išplėstas. Iš pradžių takas buvo poros metrų pločio ir kur kas trumpesnis. XIX a. pabaigoje čia labai mėgo lankytis ir pati karalienė Viktorija, o 1931 m. vienas iš karalienės sūnų, princas Artūras, gatvę dar labiau praplėtė ir ši tapo karališka.



**Turgaus šurmulys.** Nicoje nemažai puikių turgelių, kuriuose apsipirka vietiniai ir turistai. Vienas populiariausių - Nicos gėlių turgus. Sakoma, kad šalia šio turgaus tiesiog būtina išgerti kavos. „Cours Saleya“ turgus - viena judriausių senamiesčio sričių, kurioje kasdien nuo pat ankstaus ryto vietiniai perka šviežius vaisius, daržoves, turistai ieško suvenyrų, o pirmadieniais čia šurmuliuoja sėdaikčių turgus, kuriame galima rasti labai įdomių dalykų.

„Cours Saleya“ turgus

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

## IDOMU

DANIJA PIRMOJI TURĖS  
AMBASADORIŲ SKAITMENINIŲ  
TECHNOLOGIJŲ KLAUSIMAMS

Danijos užsienio reikalų ministras Andersas Samuelsenas (Anders Samuelsen) ketina paskirti ambasadorių skaitmeninių technologijų klausimams.

Kaip rašo laikraštis „Politiken“, tai būtų pirmas pasaulyje tokio posto įkūrimo atvejis. „Mes turime palaikyti glaudžius ryšius su kai kuriomis kompanijomis, darančiomis mums poveikį“, - cituoja laikraštis ministro žodžius. Leidinio duomenimis, būsimasis ambasadorius palaikys valstybės santykius su tokiomis kompanijomis kaip „Apple“, „Google“ ir „Microsoft“, kurios sparčiai keičia šiandieninį gyvenimą ir darbo rinką. „Šios bendrovės daro poveikį ne tik Danijoje, bet ir kitose šalyse“, - pridūrė A.Samuelsenas.

Danija tikisi, kad tai padidins jos patrauklumą naujoms technologiniams projektams. Nepatikslinkama, kada gali būti paskirtas ambasadorius ir kas pretenduoja į šį postą.

Remiantis IT technologijų plėtros indeksu 2015 metais Danija buvo pripažinta pažangiausia Europos šalimi pagal skaitmeninius rodiklius. Ypač dideli Danijos laimėjimai, susiję su plačiu skaitmeninių technologijų taikymu administracijai bendraujant su gyventojais.

SUTUOKTINIAI MIRĖ VOS  
KELIŲ VALANDŲ SKIRTUMU

Niujorke, Long Ailende, gyvenusi ir 70 metų santuokoje išgyvenusi pora mirė savo namuose vos 11 valandų skirtumu. Rūtos (Ruth) ir Viljamo (William) vaikai pranešė, kad jų 92 metų amžiaus motina mirė apie 7 val. ryto, o 97 metų tėvas - vos po 11 valandų. Jų mirties priežastis nėra žinoma.

Pora susipažino 1940-aisiais, o susituokė 1946 metais, Viljamui sugrįžus iš tarnybos kariniame jūrų laivyne Antrojo pasaulinio karo metu.

Dar kartą bus matuojamas  
Everesto aukštis

Everestas yra aukščiausias pasaulio kalnas. Praėjus dvejiems metams po smarkaus žemės drebėjimo Nepale Indija užsimojo dar kartą išmatuoti tikslių jo aukštį.

Manoma, kad dėl 2015 metais Nepalą krėtusių požeminių smūgių kalnas pažemėjo. Vis dėlto mokslo bendruomenėje yra tuo abejojančiųjų, neseniai sakė Indijos vyriausiasis matininkas Svarna Suba Rao (Swarna Subba Rao). Po žemės drebėjimo iš palydovų darytos nuotraukos leidžia spėti, kad oficialiai 8 847 metrų aukščio kalnas neteko iki centimetro aukščio.

Penkių narių ekspedicija žiemos pabaigoje ketina pradėti Everesto matavimo darbus, kurie turėtų trukti apie mėnesį. Tada per 14 dienų turėtų būti paskelbti duomenys.

Per 7,8 balo stiprumo žemės drebėjimą 2015 metų balandį žuvo apie 9 000 žmonių. Požeminiai smūgiai sukėlė ir lavinas, kurios vienoje Everesto bazinių stovyklų pražudė 18 žmonių.

## Kinija triukšmingai pasitiko



Pasitinkant Naujuosius pagal Mėnulio kalendorių Pekino gatvėse praužė naktinis Naujųjų metų paradas



## Gaidžio metus



Viename Taivano rajone atsirado milžiniškas gaidys ir višta - prie Naujųjų metų simbolio plūsta fotografuoti turistai ir vietiniai gyventojai. Višta ir gaidys, pagaminti iš bambuko, yra 2,7 ir 3,5 metrų aukščio

Pagal tradicinį Mėnulio kalendorių daugiau kaip 1,3 mlrd. gyventojų turinti Kinija Naujuosius šventė sausio 28-osios vidurnaktį. Tai yra svarbiausia kinų šeimyninė šventė. Naujieji pagal Mėnulio kalendorių sausio 28 dieną buvo švenčiami ir Taivane.

Kaip ir ankstesniais metais, daugelyje šalies miestų buvo toliau ribojamas pirotechnikos

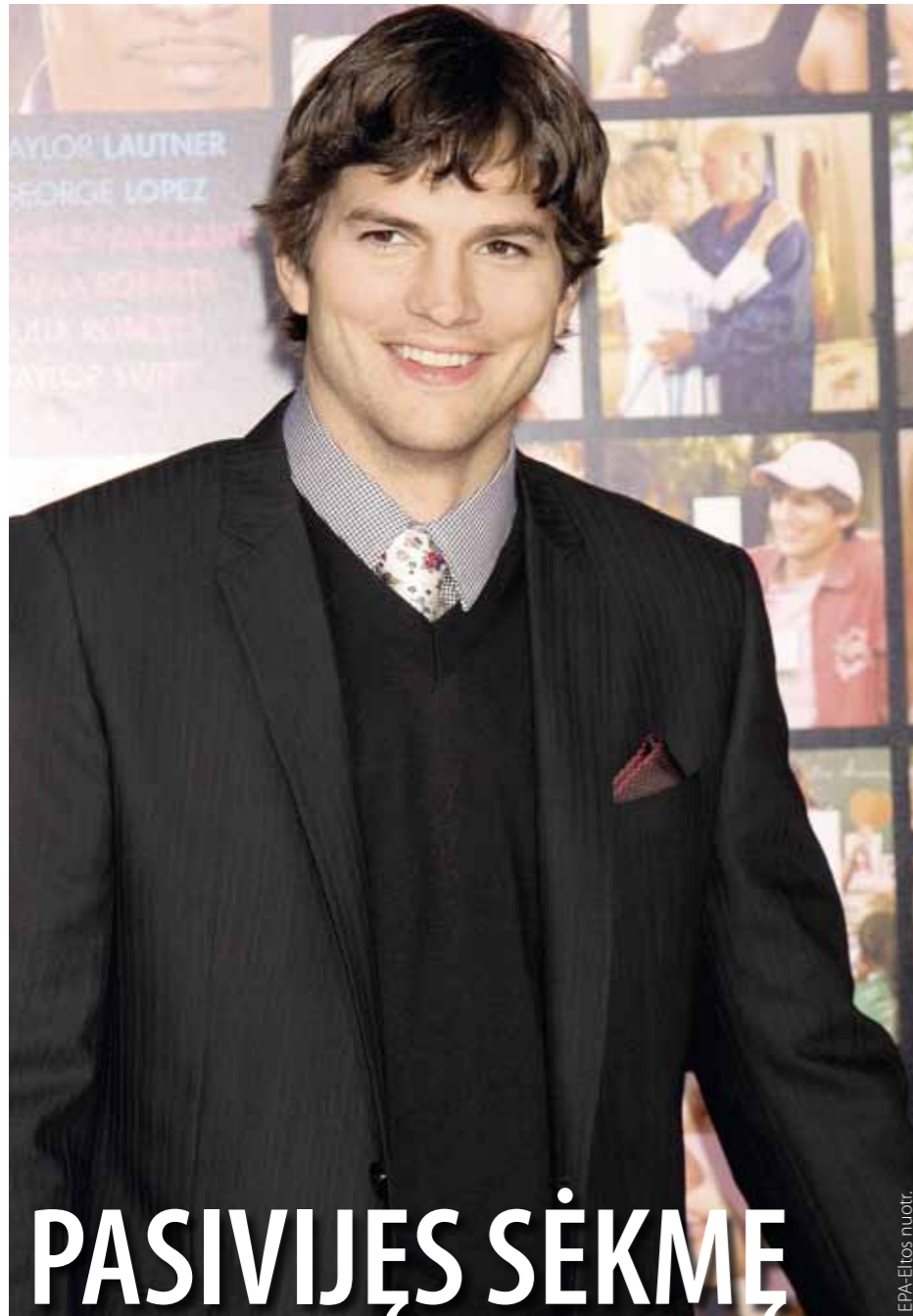
naudojimas, kad būtų sumažintas oro užteršumas ir gaisrų pavojus. Pekine buvo gerokai mažiau pirotechniką pardavinėjančių prekyviečių nei pernai. Šanchajaus didmiestyje ir daugelyje kitų miestų pardavimai buvo visiškai uždrausti, nors žmonės Kinijoje mano, kad fejerverkai gali išvaikyti piktąsias dvasias.

Sutikti Naujųjų milijonai kinų grįžo į

savo gimtąsias vietas. Fabrikai ir biurai duris užvėrė mažiausiai penkioms dienoms.

Ugninio Gaidžio metais, anot pranašysčių, galima tikėtis „reikšmingos mokslo raidos“. Ugninis Gaidys laikomas „optimizmo, inovacijų ir pažangos“ simboliu. Tačiau Gaidžio metais, prognozuojama, gali išaugti gamtos katastrofų tikimybė.

Parengė Vaida ANDRIKONYTĖ



EPA-Eltos nuotr.

## PASIVIJĖS SĖKMĖ

Netikėti pasakomis apie tai, kad sėkmė aplanko tuos, kurie laukia, mesti universitetą dėl modelio karjeros ir aktorystės, atkakliai dirbti ir siekti užsibrėžtų tikslų - tai turbūt geriausiai apibūdina vieną žinomiausių Holivudo aktorių **EŠTONĄ KAČERĮ** (Ashton Kutcher), kuris vasario 7-ąją švęs 39 metų gimtadienį. Ir dabar, kai jį jau žino visas pasaulis, aktorius tvirtina, kad jam svarbiau šeima ir ramybės akimirkos nei karjera.

### APIE MEILĘ

Aktorius įsitikinęs, kad meilė ir tvirti santykiai turi daryti mus geresniais žmonėmis. „Tikrai manau, kad reikia susirasti tokį partnerį, tokią antrąją pusę, kuri tave apibertų komplimentais, visuomet skatintų tobulėti, palaikytų ir neabejotų, ir tu galėtum tapti geresniu žmogumi, nei buvai iki tol“, - pasakojo E.Kačeris.

### APIE SAVE

Na, kad ir kaip saldžiai Eštonas kartais atrodo kino ekranuose ir ne viena moteris žiūri į jį kupina susižavėjimo, pats aktorius save apibūdina visai neromantiškai: „Esu vyriškas vyras. Nesišukuuju tol, kol nesu priverstas, ir nenaudoju jokių prašmatnių ar kuo nors išpūdingų kūno losjonų ar šampūnų. Man to nereikia. Be to, esu pratęs visuomet būti atviras ir sakyti viską, ką galvoju. Būčiau tikėtis, kad būsiu suprastas teisingai.“

### FAKTAI

- Aktorius gimė 1978-ųjų vasario 7-ąją Jungtinėse Amerikos Valstijose
- Visas jo vardas yra Kristoferis Eštonas Kačeris (Christopher Ashton Kutcher)
- Aktorius gali pasigirti itin įspūdingu ūgiu, jis siekia net 189 cm
- Ajovos universitete studijavo biochemijos inžineriją, bet metė norėdamas siekti modelio karjeros
- Labiausiai patinkanti spalva - raudona
- 2005-2013 metais buvo vedęs aktorę Demi Mur (Demi Moore), tačiau santuoka galiausiai iširo. Tai Eštonui buvo pirmoji santuoka, o Demi - jau trečioji
- 2015-aisiais Eštonas vedė kitą Holivudo pažibą - aktorę Milą Kunis (Mila Kunis). Kartu pora augina du vaikus - dukrą Vajat Izabelę (Wyatt Isabelle) ir sūnų Dimitrijų (Dimitri)
- Du jo kairės kojos pirštai nėra atsiskyrę vienas nuo kito. Kitaip tariant, jie sujungti tarsi plėve
- Laisvu laiku mėgsta klausyti muzikos, žaisti vaizdo žaidimus, lankytis vakarėliuose ir sportuoti
- Mėgstamiausia pasaulio virtuvė - italų
- Vieni iš jam labiausiai patinkančių kolegų aktorių yra Dženifer Eniston (Jennifer Aniston), Tomas Kruzas (Tom Cruise)
- Mėgstamiausia sporto šaka - futbolas. O mokyklos laikais aktorius lankė imtynes, tačiau dėl patirtos traumos šio sporto teko atsisakyti
- Lanko „Krav Maga“ treniruotes. Tai yra Izraelyje sukurtas kovos ir savigynos menas, susidedantis iš bokso, dziudo, imtynių, gatvės kovų ir dar kelių kovos menų elementų

### APIE AKTORYSTĘ

„Galbūt niekuomet nebūsiu geriausias aktorius Holivude, bet tikiuosi, kad visuomet būsiu žinomas kaip stropiausias ir sunkiausias dirbantis. Tai nėra lengvas darbas, ypač sekso scenos. Visą tą laiką, kai turi įtikimai vaidinti aistrą ir meilę, galvoji: ar gerai taip, ar gerai anaip, ar neperžengiu ribos ir t.t. Ir tuo metu abu aktorai jaučiasi velniškai nejaukiai, o po to turi dirbti taip, tarsi nieko nebūtų nutikę. Ir tik kai ekranuose pasirodo kino filmas, tu pats gali įvertinti, ar tikrai esi geras aktorius, ir jei taip, tai ar labai geras“, - darbo vingrybėmis dalijosi Eštonas. Nėgana to, žinomumas vargina ir aktorius ne kartą yra sakęs, kaip vertina akimirkas, kai nereikia dirbti ir gali laiką skirti sau ar savo šeimai, niekur neskubėti ir mėgautis poilsiu.

### APIE SĖKMĘ

„Netikiu tomis kvailomis pasakomis, kad sėkmė aplanko tuos, kurie moka laukti. Manau, sėkmė aplanko tuos, kurie norėdami ko nors pasiekti, turėdami tikslų ir svajonių negali ramiai nusėdėti vietoje ir imasi darbo. Ne kitaip“, - samprotavo aktorius.

Parengė Ringailė STULPINAITĖ-GVILDE

# TELEVIZIJA

2017 m. vasario 3-9 d.



## AISTĖS PILVELYTĖS triumfas „Eurovizijos“ atrankose

Plačiau apie „Euroviziją“ - 41 p.

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

# Esu... REIKLUS televizijos žiūrovas...

Aktorius, renginių ir laidų vedėjas **MARIUS JAMPOLSKIS** (38) televizijos ekranuose tikrai neretas svečias. Tiesa, kai turi laiko televiziją žiūrėti pats, jis dažniau renkasi mokslu populiarinimo laidas ir nuogaštuoja, kad viena didžiausių šių laikų TV problemų - auditorijos norų tenkinimas, o ne tų norų formavimas.



Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

### ✓ DAŽNIAUSIAI ŽIŪRIU...

*mokslu populiarinimo ir laidas apie gamtą. Neretai tai yra būtent „History“, „Discovery“, „National Geographic“, „Animal Planet“ kanalai ir panašiai. Šie kanalai rodo būtent tas temas ir dalykus, kurie man yra tikrai įdomūs.*

### ✓ LAIDŲ VEDĖJAI TURI...

*pagelbėti laidai ir jos turinio atskleidimui, o ne parodyti save. Na, bent jau aš dažniau žiūriu laidas dėl jų turinio, o ne dėl vedėjų. Tiesa, pastebiu, jei laidos vedėjas yra charizmatiškas, bet tai man nesudaro didelės laidos vertės.*

### ✓ TELEVIZIJOJE LABIAUSIAI TRŪKSTA...

*na, visi dažniausiai pastebi ne ką kita, o techninį broką. Tad lietuviškai televizijai tikrai trūksta auditorijos, nuolatinių ir ištikimų žiūrovų, kurie keltų reitingus ir padėtų surinkti daugiau lėšų. Būtent dėl to mūsų televizijos ir negali pasiekti tokio techninio lygio, kokį gali sau leisti kai kurios užsienio televizijos. Būtent didelės auditorijos atneša didesnes lėšas, o kartu tai teikia ir didesnių galimybių. Dar viena šio meto problema ta, kad paklausa tikrai diktuoja pasiūlą. Seniau televizija daugiau ir dažniau užsiimdavo šviečiamąja veikla, edukacija, o dabar tik įgyvendina žiūrovų lūkesčius, užuot pati tuos lūkesčius ir formavusi. Bet tai tikrai šio laikotarpio, interneto, spartos, dėmesio stokos problema. Žmonės bet kokį informacinį šlamštą priima kaip rimtas žinias. Gaila...*

### ✓ LABIAUSIAI NEMĖGSTU LAIDŲ...

*kurias žiūrėdamas suprantu, kad manimi bandoma manipuluoti. Tai yra visokie realybės šou, kuriuose neva bandoma parodyti realybę, o aš matau, kad ten yra visko labai daug suvaidinta ir surežisuota. Ir dar prastai suvaidinta, neįtikinamai. (Juokiasi.)*

### ✓ JEIGU BŪTŲ GALIMYBĖ PAČIAM KURTI IR VESTI AUTORINĘ LAIDĄ, JI BŪTŲ...

*tokia, kokios man pačiam patinka. Tai galėtų būti analitinė laida arba istorijos plačiąja prasme. Galbūt galėčiau kurti laidą apie geras žinias, kad būtų mažiau anonų, kurie prasideda ir baigiasi kriminalais. Norėtusi pateikti tikrą analizę, o ne demagogiją, ir kiekvieną temą turėtų komentuoti specialistai. Man visuomet svarbu kompetencija.*

Parengė Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ

# 24 kelialapiai į 2-ąjį turą



Evaldas Vaikasas  
Irmanto Sidarevičiaus nuotr.



Neringa Šiaudikytė

Parodyta ketvirtoji nacionalinės „Eurovizijos“ atrankos laida, kuri užbaigė pirmąjį etapą. Paaikėjo 24 dalyviai, kurie dar žingsneliu priartėjo prie finalo ir kovos dėl teisės atstovauti Lietuvai Ukrainoje. Paskutinėje pirmo etapo laidoje triumfavo dainininkė Aistė Pilvelytė, o antrąją vietą džiaugėsi naują karjeros etapą pradantis Alanas Chošnau.



Valerija Iljinaitė

Bendroje balsavimo lentelėje 1-ąją vietą užėmusi „Eurovizijos“ veterane tituluojama A.Pilvelytė atrankose dalyvauja jau 11 kartą. Kaip ir pernai, atlikėjai teko pasirodyti sergančiai, tačiau jai tai kojos nepakišo - pasirodė kaip visada profesionaliai. Tiesa, komisijai pro akis neprasprūdo Aistės dainos „I'm Like a Wolf“ panašumas su latvių žvaigždės Aminatos kūryba. Stebėtis nereikėtų - garsioji latvė yra viena iš A.Pilvelytės dainos autorių.

Pasirodymas „Eurovizijos“ atrankoje yra simboliškas A.Chošnau karjeros žingsnis. Ilgai ieškojęs savitumo žinomas atlikėjas atsiveikina su paieškomis - į sceną grįžta kaip solo atlikėjas ir nuo šiol prisistato tiesiog Alanu. Simboliška, jis ant scenos pasirodė septintas, septintukas yra ir jo dainos „7 Days“ („7 dienos“) pavadinime. Alano pasirodymą stebėjo ir kūrinio bendraautoris bei prodiuseris - žymusis italų kūrėjas Markas Lo Rusas (Marco Lo Russo).

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

## 2-AME NACIONALINĖS „EUROVIZIJOS“ ATRANKŲ ETAPE SUSIRUNGS

### ATRANKĄ ĮVEIKĖ 1 LAIDOS DALYVIAI

- Edgaras Lubys („Could It Be?“)
- Sasha Song („Never Felt Like This Before“)
- Paula („Never Let You Go“)
- „Golden Monkeys“ („Septyni dievai“)
- Otreya („Last Two Weeks“)
- Benas Malakauskas („Rolling“)

### ATRANKĄ ĮVEIKĖ 2 LAIDOS DALYVIAI

- Mia („Sacrifice“)
- Kotryna Juodzevičiūtė („Love Shadow“)
- Gabrielius Vagelis („Feel Myself Free“)
- Valdas Lacko („It's So Unfair“)
- Ieva Zasimauskaitė („You Saved Me“)
- „E.G.O.“ („My Story“)

### ATRANKĄ ĮVEIKĖ 3 LAIDOS DALYVIAI

- Greta Zazza („Like I Love You“)
- Gytis Ivanauskas („Get Frighten“)
- „Fusedmarc“ („Rain of Revolution“)
- Vidas Bareikis ir Ieva Zasimauskaitė („I Love My Phone“)
- Gražvydas („Paint the Sky Blue“)
- Milda ir Saulenė („Paperheart“)

### ATRANKĄ ĮVEIKĖ 4 LAIDOS DALYVIAI

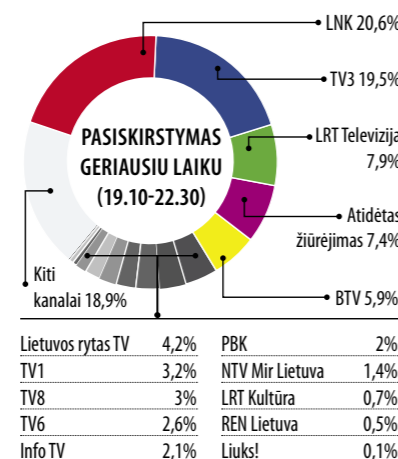
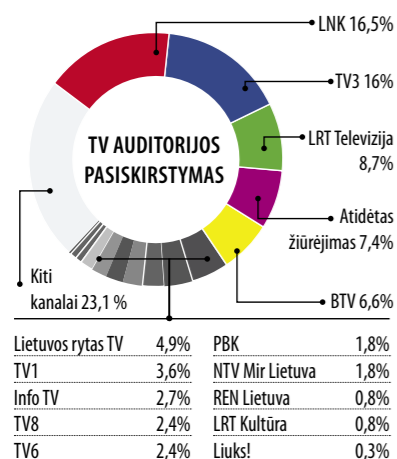
- Aistė Pilvelytė („I'm Like a Wolf“)
- Alanas („7 Days“)
- „Queens of Roses“ („Fisherman“)
- Valerija Iljinaitė („You Made Me Glow“)
- Neringa Šiaudikytė („Running Out of Time“)
- Evaldas Vaikasas („Fire Kisses“)



Alanas Chošnau

## REITINGAI

### TV AUDITORIJA



### TV TOP10

Nr. Laida	TV	Reitingas
1 VALANDA SU RŪTA	LNK	13,9
2 LIETUVOSTALENTAI	TV3	13,1
3 ANAPUS NEŽINOMYBĖS	LNK	12,2
4 KK2	LNK	12,1
5 NUO...IKI	LNK	11,1
6 ŽVAIGŽDŽIŲ DUETAI	LNK	11,0
7 TV3 ŽINIOS	TV3	11,0
8 LNK ŽINIOS	LNK	10,8
9 M.A.M.A. APDOVANOJIMAI 2017	TV3	10,4
10 KK2 PENKTADIENIS	LNK	10,4

Duomenys: TNS LT, 2017 m. sausio 23-29 d.

3 12.00 „Hubertas ir Staleris“

6.10 Teleparduotuvė. 6.25 Animacinis f. „Nuotykių metas“.

14.25 „Nakties karalienė“

6.25 Dienos programa. 6.30 Animacinis f. „Visatos broliai“.

19.30 „Muškietininkai 2“

6.00 LR himnas. 6.05 Labas rytas, Lietuva. 9.10 „Komisaras Reksas“.

10.05 „Voratinklis“

6.15 TV serias „Džeikas, Storulis ir šuo“ (N-7).

16.50 „Neišsižadėk“

6.10 Programa. 6.14 TV parduotuvė. 6.30 Dokumentinis f. „Mikropasauliai“.

18.15 „Aguonų laukas“

6.00 LR himnas. 6.05 LRT Kultūros akademija. 6.55 „Meilė kaip mėnulis“.

21.00 „Nusikaltimo vieta. Komisaras Falkė“

6.20 Teleparduotuvė. 6.50 Daktaras Ozas. Šeimos gydytojo patarimai (N-7).

17.00 „Kobra 11“

6.45 Teleparduotuvė. 7.00 „Las Vegasas“ (N-7). 8.00 „Kobra 11“ (N-7).

23.45 Andrea Bocelli koncertas

9.00 Balticum TV žinios. 9.30 Kaip susigrąžinti seksualumą.



TV8 21.00 „VIENAS TARP GYDYTOJŲ“ DRAMA. Vokietija. 2014. Režisierius: Oliver Schmitz.

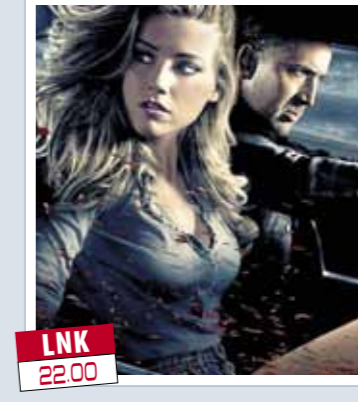
Išskylaujant gamtoje dėl neišsios priežasties staiga susmunka jauna mama. Pradiniai apendicito įtarimai nepasitvirtina - ligoninėje paaiškėja, kad Marla serga kur kas pavojingesne liga.



TV3 21.15 „DIVERGENTĖ“ FANTASTINIS NUOTYKIŲ FILMAS. JAV. 2014.

„DIVERGENTĖ“ FANTASTINIS NUOTYKIŲ FILMAS. JAV. 2014. Režisierius: Neil Burger.

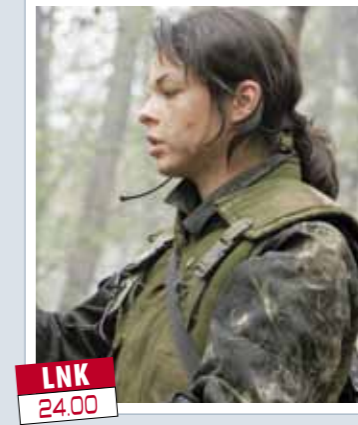
Ateities visuomenė išliks tik tuomet, jei kiekvienas jos narys priklausys luomui, geriausiai atskleidžiančiam asmens savybes.



LNK 22.00 „PIKTAS VAIRUOTOJAS“ VEIKSMO TRILERIS. JAV. 2011.

„PIKTAS VAIRUOTOJAS“ VEIKSMO TRILERIS. JAV. 2011. Režisierius: Patrick Lussier.

Miltonas - užkietėjęs nusikaltėlis, už nuodėmės patekęs į pragarą. Kai blogi garbinantis Kultas nužudo Miltono dukrą ir pagrobia mažąją anūkę, jo nesulaiko net pragaro vartai.



LNK 24.00 „ŠIKŠNOSPARNIAI. SUNAIKINIMO OPERACIJA“ SIAUBO TRILERIS. JAV. 2007.

„ŠIKŠNOSPARNIAI. SUNAIKINIMO OPERACIJA“ SIAUBO TRILERIS. JAV. 2007. Režisierius: Jamie Dixon.

Teksase įvyko kelios šiurpios žmogžudystės. Paaiškėjo kaltininkai. Tai šikšnosparniai. Vietos valdžia kreipiasi į specialistus.

TV8

7.00 TV Pagalba (N-7). 8.40 „Linksmieji traukinukai“.

INFO TV

6.30 Info diena. 10.30 Bus visko. 11.20 Beatos virtuvė.

PBK

6.00 EURONEWS. 6.30, 9.00 Naujienos. 6.35 Vaikų klubas.

RTR PLANETA (BALTIJA)

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

REN

6.50 Vaikų klubas. 6.55 „Afro-maskvietis“.

NTV MIR

5.00, 6.00, 7.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Šiandien. 5.05 „Paslaptinga Rusija“.

TV POLONIA

7.05 „Tėvas Mateušas“. 8.00, 19.25 Buvo, nepaėjo. 8.30, 17.55, 2.15 Naminukai.

TV1000

7.10 „Paranoja“. 9.10 „Gerbėja“. 11.05 „Hičas“.

DISCOVERY

6.10, 20.30 Kaip tai pagaminta. 7.00, 13.35 Sunkvežimių vairuotojai.

TRAVEL

6.00, 11.00, 1.00 Pilies paslaptys. 7.00, 13.00, 19.00 Naujo būsto paieška.

ANIMAL PLANET

7.25 Šuns gelbėjimo misija. 8.15, 12.50 Veterinarų gyvenimas.

SPORT1

7.40, 17.50 NBA krepšinio lyga. Oklando „Warriors“ - Los Andželo „Clippers“.

VIASAT SPORT BALTIC

7.00, 12.40, 19.15 Boksas. Sammy Vazquezas, Jr. - Luisas Collazo.

EUROSPORT

8.00 Slidžių krosas. Universiada. Kazachstanas. 8.30 Kalnų slidinėjimas.



TV3 23.50

„ABRAOMAS LINKOLNAS. VAMPYRŲ MEDŽIOTOJAS“

FANTASTINIS VEIKSMO FILMAS. JAV. 2012. Režisierius: Timur Bekmambetov. Vaidina: Benjamin Walker, Dominic Cooper, Anthony Mackie.

Abraomas Linkolnas buvo šešiolikmetis JAV prezidentas, valdęs šalį per pilietinį karą, sėkmingai kovojęs su krize ir įjėgęs į pasaulio istoriją už tai, kad panaikino vergiją. Šio filmo kūrėjai pamatė jį ir kaip aistringą medžiotoją, kovojusį su... vampyrais. Ši legenda byloja, kad, būdamas devynerių, Abraomas Linkolnas matė, kaip jo mamą nužudė vampyras.



BTV 21.30

„ČEMPIONAS 2“

VEIKSMO FILMAS. JAV. 2006. Režisierius: Isaac Florentine. Vaidina: Michael Jai White, Ben Cross, Scott Adkins.

Pasaulio sunkiasvorių bokso čempionas Džordžas Čambersas atvyksta į Rusiją, kad nusifilmuotų reklamoje, ir tampa nesėkmingai susiklosčiusių aplinkybių auka. Jis apkaltinamas heroino platinimu ir įkišamas už grotų. Čia jo laukia itin žiaurios kovos kalėjimo bokso ringe, kur karaliauja nenugalimasis Jurijus Boika.



TV6 22.30

„VIEŠBUTIS „DIDYSIS BUDAPEŠTAS“

KOMEDIJA. JAV, Vokietija. 2014. Režisierius: Wes Anderson. Vaidina: Ralph Fiennes, Murray Abraham, Mathieu Amalric.

Filme pasakojami legendinio garsaus viešbučio „Didysis Budapeštas“ dūrininko Gustavo H. ir pasiuntinuko Zero Mustafos nuotykių. Tai istorija apie neįkainojamo Renesanso epochos paveiklo vagystę bei atgavimą ir kovą dėl didžiulio šeimos turto, ji vyksta greitai ir smarkiai besikeičiančių aplinkybių Europoje fone.



LNK 22.55

„NORBITAS“

KOMEDIJA. JAV. 2007. Režisierius: Brian Robbins. Vaidina: Eddie Murphy, Thandie Newton, Terry Crews.

Norbitui niekada nesisekė. Vos gimęs jį mama paliko ant kinų restorano laiptų. Vaiką užaugino restorano savininkas ponas Vongas. Sunkią Norbito vaikystę praskaidrino tėvovo meilė ir graži mergaitė, kuriai jis nesiryžo prisipažinti apie savo jausmus.

3 Ekstrasensų mūšis 17.20

- 6.15 Teleparduotuvė. 6.30 Animacinis f. „Ančiukų istorijos“.

Batuotas katinas Pūkis 19.30

- 6.20 Dienos programa. 6.25 Animacinis f. „Robomobiliis Polis“.

Bridžitos Džouns dieneraštis 22.55

- 6.00 LR himnas. 6.05 Specialus tyrimas. 7.00 Lietuvos kolumbai.

BTV Muzikinis iššūkis 19.30

- 6.20 TV serialas „Diagnozė - žmogųdystė“ (N-7).

rytas.tv Detektyvas Linlis 11.00

- 7.00 Programa. 7.04 TV parduotuvė. 7.20 Dokumentinis f. „Bekraštė Kanada“.

LRT Sartai 2017 13.30

- 6.00 LR himnas. 6.05 Duokim garo! 7.30 Kelias.

1 Silvijos itališki valgiai 12.00

- 6.20 Teleparduotuvė. 6.50 „Laukinė Afrika“. 7.40 „Būrėja“.

6 Criso Angelo iliuzijų pasaulis 6.00

- 5.45 Teleparduotuvė. 6.00 Criso Angelo iliuzijų pasaulis (N-7).

B Prieskonių princesė 15.20

- 9.00 Balticum TV žinios. 9.30 „Robinzonas Kruzas“ (N-7).

TV8

- 6.30 AŠ - Lietuvos pilietis. Tapatybės akcentai. 7.00 „Didvyrių draugužiai“.

PBK

- 6.00 EURONEWS. 6.30 Naujienos. 6.40 Grot klubas.

NTV MIR

- 6.40 Jų papročiai. 7.00, 9.00, 15.00 Šiandien. 7.20 Ir vėl sveiki! 7.50 Gaminame su A.Zyminu.

TV1000

- 7.00 „Poseidonas“. 8.50 „Druska“. 10.45 „Protas ir jausmai“.

RTR PLANETA (BALTIJA)

- 7.00, 10.00, 13.00, 19.00 Žinios. 7.20 Tyrimai atlieka žinovai.

REN

- 6.30 Vaikų klubas. 6.45 „Kareiviai“. 7.30 Paklydimų teritorija su Igoriu Prokopenką.

TV POLONIA

- 6.40 „Laimės palvos“. 8.30 Klausimai per pusryčius. 11.45 Polonija 24.

DISCOVERY

- 7.00 Kaip tai veikia? 7.25, 16.20 Aukso karštinė. 8.15 Įšalusio aukso praeikimas.

SPORT1

- 6.50 NBA krepšinio lyga. Denverio „Nuggets“ - Indianos „Pacers“.

EUROSPORT

- 7.00, 9.00 Slidžių krosas. Pasaulio taurė. 8.30 Biatlonas. Universiada. Kazachstanas.



19.30 Lietuvos talentai

- 6.15 Teleparduotuvė. 6.30 Animacinis f. „Ančiukų istorijos“.



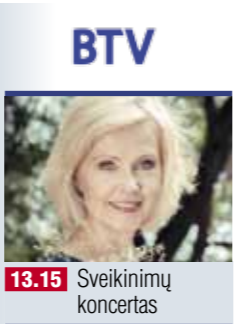
13.45 „Prielipa“

- 6.20 Dienos programa. 6.25 Animacinis f.



13.00 „Pumos. Kova už būvį“

- 6.00 LR himnas. 6.05 Klausimėlis.lt. 6.35 Nacionalinė paieškų tarnyba.



13.15 Sveikinių koncertas

- 6.35 Lietuvos galiūnų čempionato kvalifikacija. Trakai. 2016 m.



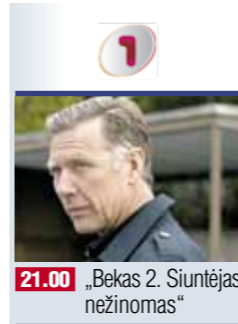
20.30 „Vera“

- 7.00 Programa. 7.04 TV parduotuvė. 7.20 Dokumentinis f.



17.00 Vakarų Regimanto Adomaičio 80-mečiui

- 6.00 LR himnas. 6.05 Mūsų miesteliai. 6.55 ARTi.



21.00 „Bekas 2. Siuntėjas nežinomas“

- 6.20 Teleparduotuvė. 6.50 „Ar jūs šuo - genijus?“



17.00 Lietuvos krepšinio lygos rungtynės

- 5.45 Teleparduotuvė. 6.00 Crisso Angelo iliuzijų pasaulis (N-7).



21.00 „Greisės belaukiant“

- 9.00 „Virtuvė“ (N-7). 9.30 „Judriausias pasaulio vietos“.



TV3 22.00

„NON-STOP“

VEIKSMO TRILERIS. Jungtinė Karalystė, JAV, Prancūzija. 2014. Režisierius: Jaume Collet-Serra.

Transatlantinio skrydžio metu JAV oro pajėgų maršalas Bilas Marksas gauna seriją šifruotų tekstinių pranešimų, reikalaujančių, kad jis nurodytų vyriausybei į slaptą banko sąskaitą pervesti 150 milijonų dolerių.



BTV 21.00

„BEJĖGIS TEISINGUMAS“

VEIKSMO TRILERIS. JAV. 2014. Režisierius: Timothy Woodward Jr. Vaidina: Timothy Woodward Jr., Mischa Barton, Vinnie Jones.

Nusikalstamai grupei vadovaujantis niekšelis jaunajam advokatui pagrasina nesiimti žmogžudystės bylos.



TV1 22.45

„PASKUTINĖS DIENOS MARSE“

TRILERIS. Didžioji Britanija, Airija. 2013. Režisierius: Ruairi Robinson. Vaidina: Liev Schreiber, Elias Koteas, Romola Garai.

Astronautų grupei bebaigiant tyrimus Marso bazėje, likus vos 20 valandų iki sėkmingos šešių mėnesių misijos pabaigos, vienas iš mokslininkų aptinka šį tą sukrečiančio.



LNK 23.35

„SUKREČIANTIS SKRYDIS“

VEIKSMO TRILERIS. JAV. 1997. Režisierius: Robert Butler. Vaidina: Ray Liotta, Lauren Holly, Brendan Gleeson.

Žiema, artėjančios šventės - visi gyvena kalėdinėmis nuotaikomis, o lėktuvo įgulai beliko paskutinis reisas. Nuotaika kiek sugenda, kai į puštuštį lėktuvą įlipa FTB agentai, gabenantys du antrankiais surinktus nusikaltėlius.

TV8

- 7.00 „Didvyrių draugužiai“. 8.00 „Mano mažasis ponis“.

INFO TV

- 6.00 Teleparduotuvė. 6.30 Apie žuklę. 7.00 Tauro ragas.

PBK

- 6.00 EURONEWS. 6.30 Naujienos. 6.40 Sargybinis.

RTR PLANETA (BALTIJA)

- 4.00 „Uošvė - vadas“. 7.20 Pats sau režisierius.

REN

- 7.00 Vaikų klubas. 7.05 Pažink mūsiškius! 7.55 Rusiškas vairavimas.

NTV MIR

- 7.00, 9.00, 15.00 Šiandien. 7.20 Apžūra. 7.55 Ypatingas įvykis.

TV POLONIA

- 8.40 Giminių saga. 9.10 1200 muziejų. 9.40 Lenkų valgiai.

TV1000

- 7.20 „Veidai minioje“. 9.10 „Atleisk man, kad tave myliu“.

DISCOVERY

- 8.15 Greiti ir triukšmingi. 9.10 Automobilų perpardavinėtojai.

TRAVEL

- 6.00, 24.00 Nežinoma ekspedicija. 7.00 Naujo būsto paieška.

ANIMAL PLANET

- 7.25, 21.05 Daktarė Dy. 8.15, 18.20, 22.00 Namai medžiuose.

SPORT1

- 8.10 Olandijos „Eredivisie“ futbolo lygos apžvalga.

VIASAT SPORT BALTIC

- 8.50 Regbis. Šešių nacijų čempionatas. Anglija - Prancūzija.

EUROSPORT

- 7.00, 13.30 Šiaurės dvikovė. Pasaulio taurė. Pietų Korėja.













Premjera

# Giedrius Savickas: mus apgauna vos atsikėlusius



Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

Naujausioje Lietuvos nacionalinio dramos teatro komedijoje - Moljero (Moliere) „Tartiufo“, kurią režisuoja Oskaras Koršunovas, pagrindinį Tartiufo vaidmenį pakaitomis kuria du seniai didžiosiose teatro scenose matyti aktoriai Dainius Kazlauskas ir Giedrius Savickas.

Artėjant komedijos premjerai **GIEDRIUS SAVICKAS** (36) pasakoja apie savo ir vaidinamo apgaviko bei manipulatoriaus Tartiufo panašumus bei savo ir Dainiaus Kazlauskos skirtumus.

Aušra POCIŪTĖ

**- Kuo sudomino pasiūlymas vaidinti spektaklyje „Tartiufo“?**

- Kai režisierius pasiūlo pagrindinį vaidmenį, labiausiai „užkabina“ jo pasitikėjimas. Kad galvodamas apie naują spektaklį, jis pagalvojo apie tave, kad pasitiki. Tai labai paglosto širdį. Šiaip nemėgstu pagrindinių vaidmenų. Vaidinau pagrindinį veikėją spektaklyje „Įstabioji ir graudžioji Romeo ir Džuljetos istorija“, žinau, kaip tai sunku. Ypač gastroliose. Pagrindiniai vaidmenys man neatrodo įdomūs. Labai puikūs yra mažiukai vaidmenys. Tartiufo šiame spektaklyje irgi nėra pagrindinis veikėjas. Jis yra direktorius, o Orgonas - savininkas. Kaip ir visoje Lietuvoje - oficialiai viską daro, kalbas sako direktorius, o savininkas sprendžia reikalus. Kas Moljero pjesėje - tas pat ir Lietuvoje. Svarbiausia ir baisiausia yra tai, kad suprantame, jog mums į akis pučiama migla. Tartiufoizmas - tai ta migla, apėmusi viską. Atsikeli ryte, įsijungi televizorių - kalba tartiufo, pasiimi laikraštį, skaitai apie tartiufo straipsnį, kurį parašė tartiufo. Nueini į parduotuvę, perki iš tartiufo. Mus visur apgauna. Vos atsikeli, ir jau apgauna. Kol repetavom „Tartiufo“, pakėlė mokesčius autoriams 30 proc., o mes tik juokiamės. Baisiausia, kad gyvename toje komedijoje ir juokiamės. Bet tai nebejuokinga.

Juk jei normaliai pažūrėtume į Tartiufo istoriją - žmogus apgavo žmogų, prisidengdamas šventais reikalais. Kur čia komedija? Teisybę sakančių Kleantų labai nedaug, per tą miglą jų žodžių nesigirdi. Jei jie kažką ir kritikuoja, gauna atsaką: „Ai seni, ką tu pakeisi, gyvenk savo gyvenimėlių, ir tiek“. Kleantai mūsų visuomenėje būtų kaip a.a. Kunigaikštis Vilgaudas, viską rėžęs tiesiai šviesiai. Kažkodėl sakyti tiesą dažnai laikoma prasciokiškumo ženklui.

**- Pastaruoju metu su OKT/Vilniaus miesto teatru vykote į gastroles, o Lietuvoje vaidinate kameriniuose spektakliuose. Ar pasiilgote didžiosios teatro scenos?**

- Taip, pastaruoju metu nebuvo visai atitrūkęs nuo teatro, vaidinau O.Koršunovo spektakliuose, bet visgi Nacionalinis dramos teatras turi savo aurą, savo kvapą, kurį atsiimu iš studentiškių laikų. Didelis pastatas, trupė, repetacijos, teatro rutina - savotiškai to pasiilgau, to seniai nebuvo mano gyvenime. Tačiau prieš premjerą, kai taip trūksta laiko, apėmęs ir nerimas. Ilgesys visuomet virsta nerimu. Nauja pjesė yra nežinomybė, pilna „x“ ir „y“, repetuodami ieškome, kaip tuos tekstuose užslėptus „x“ ir „y“ įvardyti žiūrovams. Esame lyg tam tikra mokslininkų komanda, sprendžianti pjesės vingrybes.

**GALVOJAME, KAD AIŠKINAMĖS, KAIP VIENA MOTERIS GAVO DŽIPIĄ, O KAŽKAS TUO METU GAUNA VISĄ DŽIPIŲ GAMYKLĄ**

**- Esate tikintis, tačiau vaidinsite šventvagį, žmogų, kaip sako veikėjas Kleantas, preke pavertusį net malda. Ar nėra sunku rasti bendrumą su Tartiufo?**

- Kuo daugiau žmogus demonstruoja savo tikėjimą, tuo labiau man tai rodois netikra. Tikėjimas - paprastas dalykas. Jis yra, ir viskas, bet matau žmonių, kurie tik prisidengia amžinosiomis vertybėmis. Tikėjimas - vienas stipriausių dalykų pasaulyje, ir žmonės, kurie meldžiasi, man atrodo labai stiprūs, aš pats nebijau sakyti, kad sekmadieniais vaikštą į bažnyčią. O Tartiufo yra tik vaidmuo, aš negyvenu jo gyvenimo. Kartais ir aš padarau dalykų, priešingų savo tikėjimui. Esu jaunas žmogus, turiu visokių minčių. Prisipažinsiu, kartais esu labai nuodėmingas. O jergutėliau! Tartiufo yra ir Vatikane, ir Tibeto vienuolyne, ten, kiek žinau, vienuoliai daugiau laiko praleidžia ne melsdamiesi, o sėdėdami prie kompiuterio - susirašinėja su savo sekėjais Amerikoje, šie jiems siunčia pinigų. Jei koks amerikietis, tarkim, išsiskiria, vienuolis pasikviečia jį. Atvažiavusį mokinį vienuolis išsiveda pasivaikščioti, prieina kalną, amerikietis skubindamasis lipa į kalną ir tada vienuolis jam sako: n e s k u b e k. Amerikietis - tiksliai! Nesukubėti... Koks išmintingas vienuolis, kokį gerą patarimą jis davė, ir visai negaila jam sumokėtų tūkstančių dolerių. Tai čia ir yra tartiufoizmas! Visokių herojų pilna ir dabar: tartiufo,

robinų hudų, na, gal dabar greičiau yra „half Robin Hood“ (pusiau robinai hudai - A.P.) - jau priplėšė... bet dar nedalina! Aš visą laiką vaidmenis atskiriu nuo gyvenimo. Panašumų tarp manęs ir Tartiufo yra, aš irgi nuodėmingas, bet niekada nesiekiu naudoti kito žmogaus sąskaita. Tai vienas iš esminių dalykų.

**- Ar konkretūs asmenys, visuomenėje besiklostančios situacijos jus įkvepia kuriant šį vaidmenį? Gal dabartinis „dži-pio skandalas“?**

- Taip, vyksta skandalas, bet mes vėl apsi- gaunam! Kol mes žiūrime istoriją apie neišsilavinusią blondinę ir Karbauskį, kol šnekam apie tą džipą, kažkas daro kitus reikalus. Galvojame, kad aiškinamės, kaip viena moteris gavo džipą, o kažkas tuo metu gauna visą džipų gamyklą. Štai tartiufo šneka žiniuose, aiškinasi žurnalistams, bet Orgonas daro savo reikalus. Gal jis net specialiai pametėjo tą džipą, tai lengvas grobis liaudžiai. Mes visi diskutuojame, teisiame, aiškinamės, o tuo metu... Apie embrionus irgi visa Lietuva skambėjo, o tuo metu mokesčiai buvo pakelti tyliai ir ramiai.

**- Dainius Kazlauskas, kaip ne kartą sakėte, yra žmogus, paskatinęs jus studijuoti aktorystę. Susipažinote su juo „Žilvičio“ jaunimo stovykloje Karklėje. Kokį atsimenate D.Kazlauską?**

- Kai susipažinome, jis buvo lygiai toks pat kaip dabar. Pirmoji pažintis greičiausiai įvyko, kai man buvo treji, o Dainiui - dvylika. Tada stovykloms vadovas buvo a.a. Leonidas Donskis. Vėliau vadovai buvo jau jie abu, aš buvau būryje, dar vėliau, kai Leonidas išvažiavo, mes su Dainiumi vadovavome stovyklautojų būriams. Dainius nuo tų laikų visai nepasikeitė. Jis visad buvo aštrus, ambicingas, protingas. Jis man labai daug padėjo. Iš jo sto- to gali pasirodyti, kad yra arogantiškas, bet jis visuomet nuoširdžiai padeda. Dainius labai žmogiškas, tik tai reikia pamatyti. Jis labai talentingas, jis - aukščiausios klasės aktorius.

**- Ar galėtote vaikystėje pagalvoti, kad su Dainiumi vaidinsite vienoje scenoje, kursite tą patį vaidmenį?**

- Tai buvo seniai suplanuota. „Žilvičio“ stovykla buvo mano didžioji aktorinė mokykla. Mus mokęs a.a. L.Donskis labai domėjosi teatru. Atsimenant jį, visad norisi dėkoti Dievui, kad vienu metu leidžia gyventi su nuostabiais žmonėmis, ir tokių žmonių mano gyvenime yra daug. Trylika metų dirbu su O.Koršunovu. Aktoriai Darius Gumauskas, Saulius Mykolaitis - kartu labai daug išgyvenome. Vaikystę praleidau su L.Donskiu ir su

D.Kazlausku - tai juk aukščiausia klasė, penkios žvaigždutės! Jie neišmokė manęs vaidinti (apskritai manau, kad neįmanoma išmokyti žmogų vaidinti), bet išmokė suvokti, turėti skonį ir pasikliauti savo intuicija.

**- Jūs tas skolas atiduodate? Daug bendraujate ir bendradarbiaujate su jaunimu?**

- Taip, labai stengiuosi, kiek galiu. Aišku, kai kam ir neatrašau, nespėju. Nepykite. Padėkoti noriu ir televizijai, nes joje užsidirbdamas prie kitų projektų ar iniciatyvų galiu prisidėti ir negaudamas atlygio. Lietuvos muzikos ir teatro akademijos studentai prašo nemokamai pavaidinti jų spektakliuose ar ki- ne - prašau, mielai jiems padedu.

**- Grįžtant prie spektaklio, kuo skirsis jūsų ir D.Kazlauskos kuriami Tartiufo? Ar jaučiama konkurencija, kai turite sukurti tą patį vaidmenį?**

- Aš pripratęs. Spektaklyje „Romeo ir Džuljeta“ keičiausi su Gyčiu Ivanausku. Aš pasitikiu Dainiumi, mes visiškai skirtingi, turime visai skirtingą organiką, bet džiaugiuosi, kad galiu iš jo kuriamo vaidmens paimti gerų dalykų, jis gali paimti kai ką iš manęs. Kiti aktoriai iš principo nepriima kolegų pasiūlytos idėjos, matyt, atmesdami nori parodyti, kad ji nėra gera. O mes su Dainiumi to nebijome.

**APIE EMBRIONUS IRGI VISA LIETUVA SKAMBĖJO, O TUO METU MOKESČIAI BUVO PAKELTI TYLIAI IR RAMIAI**

**- Daugeliui jūs geriausiai žinomas kaip komikas, tačiau kai kurie aktoriai labai vengia komiko etiketės, nenori būti taip vadinami, priima taip kaip žeminantį epitetą. Koks jūsų požiūris?**

- Aš toks gimiau, ir nieko nepadarysiu. Nemeluosiu sau, neslėpsiu savęs ir negniau- šiu savyje juoko. Man patinka, kai žmonės juokiasi, man patinka juoktis ir juokinti kitus. Niekad specialiai nesistengsiu nejuokinti. Tai būtų absurdas. Vieni gimsta linksmesni, kiti liūdniesni. Mes visi skirtingi ir visų reikia. Aišku, jeigu negali, bet stengiesi būti juokin- gas, tai labai graudu. Tik, žinoma, juokinti už pinigų yra daug sunkiau. Draugų kompani- joje visai kitaip - labai daug prisijuokiam ir tai yra pats geriausias juokas, kai dėl nieko ne- sistengi.







**PROFESIONALIOS ASTROLOGĖS LIJIJOS BANAITIENĖS PASLAUGOS**



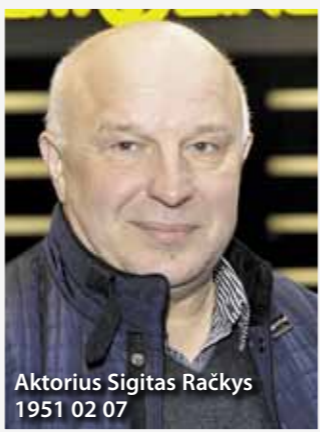
Tel. 865698074  
El.p. btime@einet.lt

Astrologė  
Lilija BANAITIENĖ

**LAISVALAIKIS SVEIKINA**



**Pianistas Petras Geniušas**  
1961 02 06



**Aktorius Sigitas Račkus**  
1951 02 07



**Triušolininkė Jolanta Verseckaitė**  
1988 02 09



**Futbolininkas Kristianas Ronaldas (Cristiano Ronaldo)**  
1985 02 05

**PROGNOZĖ VASARIO 3-9 D.**

**GEROS DIENOS:** VASARIO 6, 9 D.

**BLOGOS DIENOS:** VASARIO 8 D.

**AVINIUI**

Ši savaitė jums atneš sėkmę meilės reikaluose. Dalykite gerumą aplinkiniams netaupydami ir negailėdami vidinės šilumos. Graža bus milžiniška. Nesivelkite į ginčus, daugiau išsikėtis. Būkite atidūs tvarkydami finansinius dokumentus. Jeigu planuojate apie paaukštinimą, galite drąsiai kreiptis į vyresnybę. Daugiau laiko praleiskite gryname ore, stenkitės gerai išsimiegoti.

**JAUČIUI**

Jūs kamuos ypač dideli troškimai pradėti ką nors svarbaus, reikšmingo. Norėsite iš esmės atnaujinti savo gyvenimą, todėl nutraukti ryšius su senais partneriais neskubėkite, nes užmegzti ilgalaikius meilės ryšius šiuo metu nėra palankus periodas. Stenkitės neišlaikyti. Profesinėje srityje laukia įvertinimas. Jei ieškote darbo, galite būti pakviesti į seniai svajotą vietą. Daugiau judėkite.

**DVYNIAMS**

Asmeniniai santykiai patirs lūžį. Jei taip nutiko, nbandykite sulaukti antrosios pusės. Palanku vykti į keliones, sudaryti verslo sutartis. Labai geras metas žiniasklaidos darbuotojams. Antroje savaitės pusėje saugokitės rankų ir pirštų traumų, daugiau laiko skirkite sau ir savo poilsiui.

**VĖŽIUI**

Gali lydėti baimė, nerimas, vis dėlto imsite atsigausti. Tai palankus mėnuo meilei, šiuo laikotarpiu sutiktas žmogus jums žada tvirtus ir gražius jausmus. Išdringumas, sumanumas dabar padės, o ir Fortūna bus jūsų pusėje. Pasirūpinkite sveikata, palankus laikas vandens ir SPA procedūroms, tačiau neužmirškite, kad tik teigiamos emocijos yra jūsų sveikatos pagrindas.

**LIŪTUI**

Gana neramus fonas lydės ne tik bendraujant su antrąja puse, bet ir darbe, ypač susijusiu su finansais ir finansinių dokumentų tvarkymu. Neaštrinkite situacijos naujais konfliktais, verčiau įdėkite daugiau jėgų, kad rastumėte su pasauliu taikesnį, nuoširdesnį santykį. Gal ir nepulsite aktyviai sportuoti, bet daugiau laiko praleisite grynyme ore, užsukite į baseiną.

**MERGELEI**

Sulauksite nemažo draugų palaikymo, lengvai seksis užmegzti naudingas pažintis, malonių staigmenų pažers ir jūsų antroji pusė. Atminkite, kad būtent šiuo periodu jums svarbu pasitikėti ir vystyti jums rodomus jausmus. Profesinėje srityje laukia įvertinimas. Jei ieškote darbo, būsite pakviesti į seniai svajotą vietą. Meditacija, joga, pasivaikščiojimai gamtoje sustiprins pasitikėjimą savo jėgomis.

**SVARSTYKLĖMS**

Asmeniniame gyvenime susikurkite šventę. Jei mylimas žmogus pasyvus, nebijokite imtis iniciatyvos. Svarbiausia, kad abiem būtų gera. Gana sudėtingai formuosis ryšiai su užsieniu ir tik tinkama kolektyvinio darbo kryptis, idėjinis šio darbo atnaujinimas padės pasirūpinti savimi. Saugokite inkstus, venkite kaloringo, keptųjų patiekalų apkrūnančio maisto.

**SKORPIONUI**

Rezultatai priklausys nuo jūsų. Daugiau dėmesio teks skirti smulkoms, bet būtinoms pareigoms. Neturintiesiems antrosios pusės ši savaitė atneš daug romantikos ir netikėtumų meilės fronte, būkite pasiruošę. Dažniau būkite grynyme ore, daugiau laiko skirkite dvasiniam tobulėjimui, pašaukimo suvokimui, tam padės meditacija ir vidinė ramybė.

**ŠAULIUI**

Būsitė energingi, kūrybingi, sulauksite daug naudingų užsienio partnerių pasiūlymų, pajamos bus stabilios, drąsiai galite investuoti. Meilė, santykiai su vaikais, grožis ir džiaugsmas dabar ypač svarbūs. Vienišiai savo antrąją pusę sutiks trumpose kelionėse. Dažniau būkite gamtoje. Saugokitės kojų traumų. Labai palankios šiuo metu vandens procedūros.

**OŽIARAGIUI**

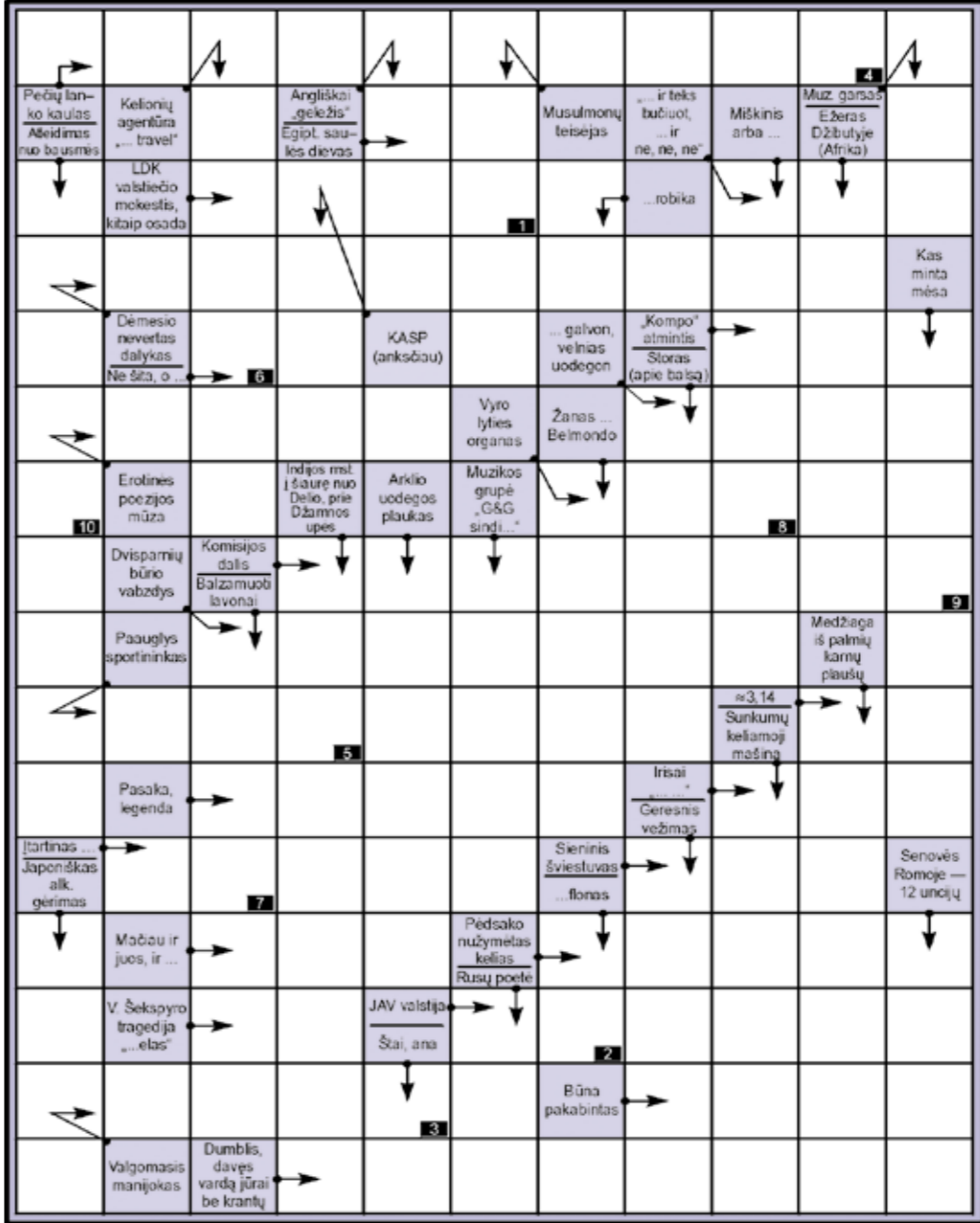
Daug ką galite pasiekti ne tik sunkiu kryptingu darbu, bet ir pasitelkdami naują požiūrį į darbą. Venkite žmonių, gyvenančių liūdesio ir nesėkmės vizijomis. Galimos pažintys ir internetu, bet jus labiau žavės gyvas bendravimas. Palankus periodas atlikti vandens grūdinimosi, sveikatinimo procedūras, leiskite sau atsipalaiduoti per jogą.

**VANDENIUI**

Asmeninis gyvenimas tekės įprasta vaga. Šiuo metu užmegzti nauji santykiai bus ilgalaikiai. Tinkamas metas naujos veiklos pradžia. Gali atsirasti naujas pajamų šaltinis. Nenustebkite, jeigu pradėsite ruošti naujam virsmui. Šiuo metu pokyčiai jums labai reikalingi. Gera nuotaka ir teigiamas požiūris į aplinką padės neprarasti pusiausvyros ir apsaugos nuo emocinio išsekimo.

**ŽUVIMS**

Jausitės ypač kūrybingi, nes tai gilaus dvasinio atsinaujinimo metas jums. Finansinė situacija išliks stabili, jeigu neinvestuosite į nekilnojamąjį turtą. Jums tikrai seksis meilės reikalai. Pastebėsite, kad atsiveria galimybių užmegzti naujus santykius. Pasistenkite daugiau judėti, juk sportas ir gera nuotaka yra jūsų sveikatos pagrindas.



Parengė žurnalo „Oho“ redakcija

Teisingai išsprendę kryžiažodį galite laimėti soliariumo studijos „Equador“ abonementą



Atsakymą iki vasario 7 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,29 EUR. Praeitą kryžiažodžio laimėtoja **Viltė Armonaitė** iš Vilniaus. Jai bus įteiktas „Equador“ abonementas.

Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje 212 36 26. Prizai laikomi tik dvi savaites.

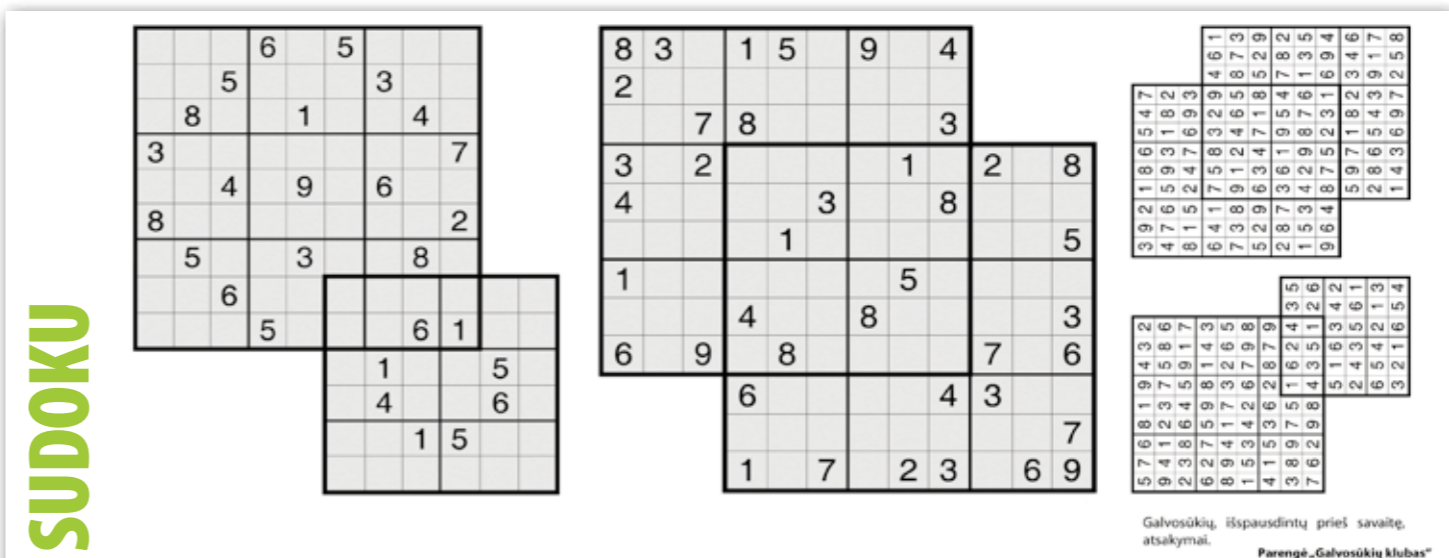
**Kryžiažodžio, išspausdinto praėjusiame numeryje, atsakymai:**

**Vertikaliai:** Trūkumas. Žaluma. Roka. Alenas. Sol. Ana. Romos. Kora. Ūkas. Danas. Pulas. Molas. Lapė. Jemenas. Malė. „Ji“. Aralas. Rada. Kad. „Iris“. Vata. Tina. Bakas. Lima. Vanas. Pasatas. Soldas.

**Horizontaliai:** Trakija. AP. Rona. Erika. Pukas. Maras. „Ka“. Melisa. Donas. Maralas. La. Salonas. Vis. Semas. RAM. Nos. Matas. Ižas. „Lada“. AS. Pala. VL. Kupė. Tad. Usolė. Kina. Mora. Janas. Talasoidas.

**Pažymetuose langeliuose: NAIKINTOJAS.**

**SUDOKU**



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

EPA-Eltos nuotr.

ANEKDOTAI

Du politikai vaikšto Klaipėdos gatvėmis. Vienas sako:

- Pažvelk į šias kainas: kelnės - 10 eurų, švarkas - 12, o kostiumas - 19. Štai kaip sėkmingai mūsų Lietuva juda į priekį.

- Klausyk, čia juk cheminės valyklos vitrina, - sako kitas.

- Girdėjai, naujoji valstiečių valdžia sako, kad dabar ne tik kovos su korupcija, bet net paskelbs jai karą. Įdomu, kuo tai skiriasi?

- Beveik niekuo, išskyrus tai, kad karo trofėjus priimta pasilikti sau.

Motina sako dukrai:

- Matai, aš jau 25 metai kaip ištekėjusi ir vis myliu tą patį vyrą.

- Na, va, tai bus gražu, kai tėtė sužinos...

- O aš uošvei gimimo dienos proga padovanojau skalbimo mašiną ir džiovyklę!

- Tikriausiai krūvą pinigų išleidai?

- Visai ne, 12 eurų viso labo.

- Kas čia per technika tokia?

- Dubuo ir rankšluostis!

Vokiškai „nach“ reiškia judėjimo kryptį. Rusiškai - taip pat, tik konkrečiau...

- Alio, laba diena. Čia anoniminis saugumo departamento pasitikėjimo telefonas?

- Taip, gerbiamas Antanai, klausome jūsų...

Kalbasi du arabų šeichai.

- Aš pirmenybę teikiu sportiško tipo merginoms, - sako vienas.

- Ir aš, - pritarė kitas. - Neseniai vėžiau visą moterų tinklinio komandą.

Pas traumatologą ateina subintuota ranka ir koja moteris.

- Kas jums atsitiko? - klausia gydytojas.

- Įjungiau grindų poliruoklį, o jis man trenkė per ranką.

- O kas kojai?

- Aš jam atsilyginau.

Kalbasi mama su dukra:

- Mama, turiu tau naujienu...

- Gal gavai 10 iš matematikos kontrolinio?

- Mam, sakiau naujienu, o ne stebuklą.

**PIEŠINIAI.** Gatvės menininkas Pegasus, garsėjantis savo kontroversiškais darbais, ant vienos Londono gatvės sienos nupiešė britų princo Hario (Harry) mylimąją JAV aktorę Megan Markl (Meghan Markle), dėvinčią JAV vėliavos motyvais puoštą suknelę ir pasipuošusią princesės tiara.



**PIEŠINIAI II.** Japonų menininkė Miki Jokojama (Miki Yokoyama) Los Andžele pristatė savo darbus - piešinius ant kūno. Performansas pavadintas „Gyvenimas ir mirtis“.