



*Dvynės Teva ir
Emilija:* sporte - panašios,
gyvenime - skirtingos



Tai, ko reikia

„Nuo šviežio maisto ir nuotaika geresnė“

„Šviežias maistas vis dėlto yra svarbus. Puikiai tai matau į savo šeimą žiūrėdama. Būna, grįžta vyras po darbo nusiplūkęs, atrodo, nieko jam nebereikia. Vaikai po pamokų irgi – bendrauti nenori, nors už liežuvio tempk. Susirenka visi prie stalo vangiai, tada padedi šviežių salotų, vaisių ir, žiūrėk – nuo šviežio maisto ir nuotaika geresnė! Ir vyras jau pasivaikščioti nusiteikęs, ir vaikai juokauja apie mokyklinės eibes.“

O kad mūsų parduotuvėse visada rastumėte tai, ko reikia pusryčiams, pietums ar vakarienei, mes stengiamės ištisus metus turėti kuo daugiau šviežių daržovių ir vaisių. Užsukite – ir rasite tai, ko reikia.

Jevgenijus Šuklinas kelyje neskuba



■ Kodėl Lietuvos kanojininkas ir olimpinis vicečempionas Jevgenijus Šuklinas be irklo į automobilį nelipa ir koks jo svajonių automobilis? **18 p.**



Sportuojantys gyvena kokybiškiau

■ Ar žinote, kieno dėka sostinės centre vasaromis smagiai sportuoja vilniečiai ir kas įkūrė pirmuosius riedučių parkus? Susipažinkite - Mantas Paulauskas. **12 p.**

10 faktų apie Laurą

■ Ką visada rasite pasaulio ir Europos čempionės penkiakovininkės Lauros Asauskaitės-Zadneprovskienės šaldytuve ir kiek trunka jos treniruotės? **17 p.**



ŠIAME NUMERYJE

- 4-9 **INTERVIU**
Ieva ir Emilija Serapinaitės
- 10-11 **TEMA**
Jų gyvenimo variklis - sportas
- 16 **VEIDAI**
„Bushido Angels“ merginos
- 20-21 **STILIUS**
Sandro Šernės ir levos Grybauskienės kolekcija
- 22-23 **ĮVAIZDIS**
„Vostok-Europe“: laikrodžiai stilingiems ir aktyviems
- 24-25 **ŽVAIGŽDĖS**
Kiek ir kaip sportuoja garsenybės
- 26-27 **SPECIALISTAS PATARIA**
Kad sportas nežalotų
- 29 **SVEIKA GYVENSENA**
Kas svarbiau siekiant tobulo kūno?
- 30-31 **SVEIKATOS KODAS**
„Sveikatos sala“: aktyvus gyvenimas be nugaros skausmų
- 37-53 **ETERIO ŽMONĖS, TV PROGRAMA**
Martynas Kavaliauskas, Loreta Sungailienė
- 54 **REKLAMA**
- 55-59 **„LAISVALAIKIO“ GIDAS**
Kinas, teatras, koncertai
- 60-63 **„LAISVALAIKIO“ KLUBAS**
- 64-65 **HOROSKOPAS, KRYŽIAŽODIS, SUDOKU**
- 66 **BEPROTIŠKAS PASAULIS**

LAISVALAIKIS
su RESPUBLIKA

A.SMETONOS G. 2, LT-01115 VILNIUS

REDAKTORĖ

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

ŽURNALISTĖS

Eimantė JURŠENAITĖ
eimante.jursenaite@republika.net

Ringailė STULPINAITĖ
ringaile.stulpinaite@republika.net

REDAKTORĖS PAVADUOTOJA

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ
agne.vaitasiute@republika.net

DIZAINERĖS

Liuda MACKEVIČIENĖ
liudam@republika.net

Adelė DAGELIENĖ
adele.dageliene@republika.net
Neringa SERŽANIENĖ
neringa.serzaniene@republika.net

RINKODAROS SKYRIUS

Tel. (8 5) 212 33 44

PRENUMERATA

Tel. (8 5) 212 18 05

REKLAMOS SKYRIUS

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

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



Viršelyje: Ieva ir Emilija Serapinaitės
Šuklensas: Liudmila Kozlova ir Armandas Fedorovičius
(DOMOND grožio salonas)
Mėklazas: Jelena Kisińska (DOMOND grožio salonas)
Fotografijos: Irmantas Sidarevičius

Dvynės EMILIJA ir IEVA: sporte viena kitos konkurentėmis nelaikome



Kas geriau supras sportininką, jei ne kitas sportininkas. O jei tas kitas sportininkas yra sesuo dvynė - tau pasisekė kone dvigubai. Dvynės **EMILIJA** (20) ir **IEVA** (20) **SERAPINAITĖS** šiandien skina laurus penkiakovės sporte ir garsina Lietuvos vardą užsienyje. Nepaisant to, kad dėl profesionalaus sporto merginos turėjo „parduoti“ savo vaikystę, šiandien jos džiaugiasi, kad net ir sunkiausiais momentais nenusprendė visko mesti. O neišklysti iš kelio joms padėjo ne tik tėvų palaikymas, bet ir viena kitos padrąšinimai.

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

DOSJĖ

- Emilija ir Ieva gimė 1995 m. vasario 4 d. Vilniuje
- Nuo mažens pasirinko penkiakovę
- Šiuo metu Ieva studijuoja kineziterapiją, Emilija - verslą
- Ieva 2012 m. Pasaulio jaunių čempionate pirmą kartą tapo pasaulio čempione
- Emilija šią vasarą Europos suaugusiųjų estafetių varžybose su kita komandos nare laimėjo bronzos medalius

- Sportuojate nuo mažens. Papasakokite, kaip sportas atsirado jūsų gyvenime.

Ieva: Mūsų tėtis - buvęs šiuolaikinės penkiakovės atstovas.

Emilija: Iš pradžių vaikystėje tėtis mus nuvedė į plaukimą, paskui - į gimnastiką.

Ieva: Bet gimnastika mums pasirodė per daug stiprus ir daug jėgų reikalaujantis sportas. Tačiau, savaitgaliais tėtis eidavo fechtuoti. Kadangi mes pastebėjome, kad tėtis dažnai sportuoja, vieną dieną pasiūlė eiti kartu. Kai išbandėme šią sporto šaką, mums labai patiko, nes pasirodė kažkas nauja, nematyta. Ši sporto šaka susideda iš penkių skirtingų rungčių. Kurios ir sudomino mus.

- Ne paslaptis, kad, norint profesionaliai sportuoti, tam reikia skirti labai daug laiko. Nebuvo apmaudu, kad reikėjo parduoti bene visą vaikystę?

Ieva: Iš pradžių buvo sunku, kai matėme, kad mūsų bendraamžiai leidžia laisvalaikį su draugais, o mes - sporto salėje.

Emilija: Bet tėvai mus labai palaikė, sakė, kad ateityje atsigriebsime už tai, ką praradome. Nors tada netikėjome, dabar užaugusios matome, kad tos pramogos tebuvo vienos dienos nuotykis, o sportinis laimėjimas yra viso gyvenimo rezultatas. Suprantame, kad buvo verta dėti tiek pastangų dėl sporto. Dabar esame bent kažkiek žinomos. Nieko nepraradome.

Ieva: Visi mūsų prisiminimai iš vaikystės susiję su varžybomis. Ten susiradome draugų. Be to, matome, kad darbas nenuėjo veltui. Dabar važinėjame po pasaulį, į įvairias varžybas.

- Su sportininkais lengviau randate bendrą kalbą?

Ieva: Be abejo.

Emilija: Matyt, visi sportininkai taip pasakytų. Bendraudami tarpusavyje sportininkai visada kalba apie sportą. Pasikeičiame patarimais. Mes vienas kitą suprantame.

Ieva: Kitam sportu neužsiimančiam žmogui pasakysi, kad sunku, jis palinkčios galva, ir tiek. Bet jis nesupras ir neužjaus tavęs, nes nežino, kas yra sportinis sunkumas.

- Niekada nebuvo minčių mesti sporto?

Ieva: Buvo tokių minčių 10 klasėje. Tada viskas sugriuvo į viena - reikėjo ruošti egzaminams, grafikas buvo labai įtemptas, daug važinėdavome, mokykloje nespėdavome atsisikaityti įvairių darbų.

Emilija: Nebespėjome nei mokytis, nei sportuoti. Kaip tyčia ir draugai nepalaikė.

Ieva: Bet persilaužėme.

Emilija: Išklėm sau tikslą, sakėme, kad važiuojame į artimiausias varžybas. Jei pavyks pasiekti gerų rezultatų, liksime sporte. Jei ne, mesime. Tačiau tą kartą mums pasisekė. Ieva buvo pirma, o aš ketvirta Pasaulio jaunių čempionate. Tada nusprendėme tęsti

savo karjerą sporte, ir jo nemesti. Be to, tai buvo pirmas didelis laimėjimas.

Ieva: Iki tol visi tik spaudė, o rezultatų nebuvo. Pradėjome manyti, kam čia save taip kankiname. Matyt, ir reikėjo tos kibirkštėlės, kuri užvestų ant to paties kelio, paskatintų nenuleisti rankų ir judėti pirmyn.

- Ar profesionaliai sportuojant reikia laikytis labai griežto režimo?

Emilija: Be abejo. Kiekvienas profesionaliai sportuojantis žmogus turi save prižiūrėti. Turi išsimiegoti, tvarkingai maitintis, subalansuoti tiek fizinę, tiek psichologinę būseną. Tik tada bus rezultatas.

- Ko sau neleidžiate?

Ieva: Atsisakome vakarėlių iki paryčių.

Emilija: Net nejaučiame jų poreikio, nes paskui išsimuši iš režimo, reikia poros dienų, kad atgautum pusiausvyrą.

- O maistas?

Emilija: Oi, ne. Valgome kone viską. Vis tiek per treniruotę viską sudeginame. Tikrai nėra taip, kad atsisakome desertų. Nevalgome nebent nesveiko maisto, vietoj traškučių pasirenkame vaisius. Jei valgome kokį nors pyragą, žiūrime, kad nebūtų labai riebus. Bet saldumynų tikrai neatsisakome. Esame smaližės.

DABAR MATOME, KAD TOS PRAMOGOS TEBUVO VIENOS DIENOS NUOTYKIS, O SPORTINIS LAIMĖJIMAS YRA VISO GYVENIMO REZULTATAS

EMILIJA

- Ar viena kitą laikote konkurentėmis?

Ieva: Ne. Net nebūna jokių pykčių, kad viena dalyvavo kokiose nors varžybose, o kita - ne.

Emilija: Atvirkščiai - viena kitą palaikome, pagiriame. Jau geriau sesės laimėjimas ar dalyvavimas negu priešininkės. Smagu, kai girdi savo pavardę. Jei nepasisekė vienai, džiaugiamės, kad pasisekė kitai.

- Kaip susitvarkote su pralaimėjimais?

Ieva: Tai priklauso nuo to, kokias varžybas pralaimime. Jei rungtyniaujame su jaunesniais ir pralaimime, būna skaudu.

Emilija: Tačiau jei rungtiesi su suaugusiomis ir daugiau patirties turinčiomis moterimis ir pralaimi, tuomet nėra to didelio nusivylimio.

Ieva: Tokiais atvejais galvoji, kad dar turi laiko pasitempti, patobulėti, pasitreniruoti.



GALIU PASIŽIURĖTI Į SESĘ, IR JAU ŽINOSIU, KĄ EMILIJA GALVOJA

IEVA

Dvynės Emilija (kairėje) ir Ieva tik vaikystėje rengdavosi vienodais drabužiais

- Kokius išskirtumėte savo didžiausius laimėjimus?

Ieva: Man vienas įsimintiniausių buvo 2012 m. Pasaulio jaunių čempionatas, kai pirmą kartą tapau pasaulio čempione. Matyt, visą gyvenimą ta akimirka išliks atmintyje. Dar vienas didžiausias laimėjimas buvo 2014 m. Pasaulio jaunimo čempionate, kai užėmiau antrąją vietą.

Emilija: Kai Ieva tapo pasaulio jaunių čempione, aš užėmiau penktąją vietą. O šią vasarą Europos suaugusiųjų estafečių varžybose su komandos nare Lina Batulevičiūte laimėjome bronzos medalius.

KIEKVIENO SPORTININKO SVAJONĖ - PATEKTI Į OLIMPIADĄ. TAI YRA GYVENIMO IŠŠŪKIS

IEVA

- Kuri rungtis kuriai geriau sekasi?

Emilija: Man gal plaukimas, jojimas, Ieva - fechtavimas.

Ieva: Sunku vienareikšmiškai pasakyti. Ne visose varžybose sporto rezultatai yra vienodi, tai lemia tiek dalyvių skaičius, tiek sėkmė burtų traukime jojimo rungtyje.

Emilija: Penkiakovėje viskas yra labai neprognozuojama, išskyrus plaukimą. Įšoki į vandenį ir maždaug sekundės tikslumu gali pasakyti, koks bus plaukimo rezultatas. Bet, tarkime, jojimas - labai nuspėjamas. Mes traukiame burtus, su koku žirgu josime. O nuo žirgo labai daug kas priklauso. Kombinuota bėgimo ir šaudymo rungtis irgi neprognozuojama. Daug kas priklauso nuo oro sąlygų, nuo trasos. Fechtavimas irgi yra tam tikra loterija.

- Charakterio savybėmis esate panašios ar skirtingos?

Emilija: Sporte - panašios, o gyvenime - skiriamės. Mūsų skirtingi pomėgiai, skiriasi nuomonės. Jai patinka viena, man - kita.

Ieva: Mus sieja sportas, o visa kita nėra viena. Net ir profesijas pasirinkome skirtingas - aš studijuju kineziterapiją, o Emilija - verslą.

- Kodėl pasirinkote tokias specialybes?

Emilija: Aš pasirinkau verslą, nes dar mokykloje man patiko matematika, loginiai skaičiavimai. Jau 11 klasėje nutariau sieti savo ateities mokslus su matematika.

Ieva: Pasirinkau kineziterapiją, nes nenorėjau moksle atitrūkti nuo sporto. Studijuoti kūno kultūros nenorėjau. Pati prieš kurį laiką lankiausi pas kineziterapeutus ir jų profesija mane sužavėjo. Niekada nenorėjau profesijos „prie popierių“. Ši specialybė įdomi tuo, kad visas darbas vyksta su žmonėmis.

- Aplinkiniai stebisi, išvydę dvynukes vienoje sporto šakoje?

Emilija: Gal ne tiek stebisi, bet pastebi.

Ieva: Yra ir daugiau dvynių šiuolaikinėje penkiakovėje.

- Ar vaikystėje neteko keistis vietomis?

Ieva: Ne. Gal nebuvo laiko tokioms išdaigoms.

- Kokių mitų dažniausiai girdite apie dvynius?

Ieva: Aš žinau tik vieną: kad dvyniai vienas kitą jaučia. Tą galiu drąsiai patvirtinti. Atrodo, kad jauti, ką ji galvoja. Galiu pasižiūrėti į sesę, ir jau žinosiu, ką Emilija galvoja.

Emilija: Gal padeda veido išraiška. Juk kartu esame nuo pat mažens. Todėl suprantame viena kitą ir be žodžių.

- Ko mokotės viena iš kitos?

Ieva: Stiprybės. Viena kitą motyvuodamos išmokome, kad nereikia niekada nuleisti rankų. Buvo daug atvejų, kai jau maniau, kad viskas, bet Emilijos padaršiniai nepasiduoti, judėti į priekį padėjo.

- Kokių turite moteriškų silpnybių?

Emilija: Kvepalai. Jei nuėjusi į parduotuvę randu gerą naujieną, negaliu susilaikyti.

**BUVO DAUG ATVEJŲ,
KAI JAU MANIAU,
KAD VISKAS,
BET EMILIJOS
PADARŠINIMAI
NEPASIDUOTI, JUDĖTI
Į PRIEKĮ PADĖJO**

IEVA

Ieva: Aš silpnybių kaip ir neturiu, tačiau labai mėgstu vilkėti gražią sportinę aprangą.

- Daug keliaujate. Kokia šalis įsiminė labiausiai?

Emilija: Meksika. Mums patiko klimatas, karštis, egzotika. Gyvenome labai gražioje vietoje. Aplankėme labai gražių vietų.

Ieva: Dar buvome Kinijoje. Bet ten didesnį įspūdį už kraštovaizdį paliko žmonių gyvenimo būdas. Pamatėme, kaip jie gyvena, kokia jų kasdienybė.

- Kaip atrodo jūsų laisvalaikis?

Ieva: Laisvo laiko turime savaitgaliais. Stengiamės ilsėtis, nueiti į kino teatrą, į parką. Juk treniruojamės visą savaitę.

- O kitomis sporto šakomis domitės?

Emilija: Taip. Turime labai daug pažįstamų iš įvairių sporto šakų. Dažnai rezultatus sužinome anksčiau, negu juos paskelbia kokia nors žiniasklaidos priemonė.

- Kaip vertinate lietuvių pasirodymą Europos krepšinio čempionate?

Ieva: Šaunuoliai. Juk grįžo su medaliais.

- Kaip manote, ar šiandien Lietuvoje pakankamai dėmesio skiriama sportui?

Emilija: Žiniasklaida gal ir paviešina vienas ar kitas naujienas. Bet jei kalbėsime apie sportines bazes, sportavimo sąlygas - jos tikrai prastos. Tarkime, šiemet norėjo Vilniuje uždaryti baseiną. O juk sportininkai turi ruoštis olimpiadai. Kur jiems treniruotis. Trūksta sporto bazių. Penkiakovėje mūsų treniruočių vietos yra skirtingose miesto vietose. Plaukiujame Lazdynuose, jodinėjame Belmonte, bėgiojame Vingio parke.

Ieva: Labai daug laiko užtrunkame kelionėje iš vienos vietos į kitą. Todėl mums daug patogiau išvažiuoti į užsienio stovyklas, kur viskas yra vienoje vietoje.

- Kokie yra artimiausi jūsų tikslai?

Ieva: Kiekvieno sportininko svajonė - patekti į olimpiadą. Tai yra gyvenimo iššūkis. Visas pasaulis tam ruošiasi.

**JEI NEPASISEKĖ
VIENAI,
DŽIAUGIAMĖS,
KAD
PASISEKĖ KITAI**

EMILIJA



Penkiakovininkės dvynės Ieva ir Emilija fechtavimusi susižavėjo dar vaikystėje, kai su šia sporto šaka jas supažindino tėtis



Emilija (kairėje) džiaugiasi, kad sesuo Ieva 2012 m. tapo pasaulio jaunių čempione

Jų gyvenimo variklis

Sportas šiandien daugeliui tapo ne tik laisvalaikis, bet ir tam tikras gyvenimo būdas. „Laisvalaikis“ kalbino šeimas, kurios sportuoja jau ne vienus metus ir džiaugiasi, kad ši veikla ne tik lavina kūną, bet ir stiprina šeimą.



Vladai Musvydaitei sportas - ir darbas, ir laisvalaikis

TV3 televizijos laidų vedėja bei sporto ir asmeninių trenerių portalo „Sporto birža“ įkūrėja **VLADA MUSVYDAITĖ** (32) be sporto gyventi tikrai negali. Be jo, regis, negali gyventi ir jos vaikai - **BENAS** (5) ir **ULA** (7). Vlada jau yra išbandžiusi 75 sporto šakas, o Benas ir Ula - apie 10. Vlada labai džiaugiasi, kad vaikai kartu su ja gyvena sporto pasaulyje. Jie abu dar darželyje išbandė karatė treniruotes, tačiau šios nepatiko. „Kadangi mano Benas labai aktyvus ir mėgsta spardyti kamuolį, nusprendžiau jį leisti į futbolo treniruotes. Taigi nuo šio rudens jis lanko treniruotes, paremtas italų futbolo tradicijomis „Talentų futbolo akademijoje“. Dėl tokio pavadinimo man teko sūnui paaiškinti, kodėl jis yra talentas, nes iki pirmosios treniruotės jis abejojo, ar tikrai yra talentas.

Ulai tikriausiai labiau už sportą patinka menas, ji daugiau linkusi į stebėjimą, yra ramesnė, tad nesistengiu jos verstį sportuoti. Ji lanko chorą, šokių būrelį, piešimą, seniau lankė plaukimą“, - pasakojo Vlada. Tiesa, laisvalaikiu visi trys juda kartu. Vladai bėgant krosą, abu vaikai šalia važiuoja dviračiais. Toks sporto derinys Vladai ir vaikams labai patinka. O Ulos atėjimas į pirmą klasę Vladą paskatino imtis dar vieno projekto - išspręsti problemą, ką veikti ilgosios pertraukos metu, ypač kai nelepina geri orai. Taigi Vlada su savo įkurtu asmeninių trenerių portalu „Sporto birža“ nusprendė sukurti vaikams mankštas. Jos mokyklose vyks interaktyviai arba vaikams paleidus treniruotės vaizdo įrašą.

Lina ir Julius Vertuliai: daug smagiau, kai tai patinka abiem

Menininkė ir kirpėja **LINA ŽVIRBLYTĖ-VERTULIENĖ** (38) ir jos vyras profesionalus treneris **JULIUS VERTULIS** (30) sportuoja bene visą gyvenimą. „Šiuo metu užsiimame bendru fiziniu kūno lavinimu. Esame pasirošę bet kokiai sporto šakai. Atliekame visų raumenų treniruotes“, - pasakojo J.Vertulis. Jo žmona Lina džiaugiasi, kad tokios treniruotės padeda ne tik pajusti visus kūno raumenis, bet ir geriau perprasti savo organizmą. „Mes ir bėgiojame, ir šokinėjame, ir stumiame, ir karstomės. Darome absoliučiai viską. O smagiausia tai, kad tam nereikia jokių brangių agregatų. Atsigulei ant žemės ir darai atsilenkimus“, - pasakojo menininkė. Nors Linos visa diena prabėga jos kirpykloje arba dirbtuvėse, o Juliaus - treniruotė salėje, abu džiaugiasi, kad sportas juos suvienija. „Smagu, kai sportas yra įdomus abiem. Atsiranda natūralus supratimas ir susikalbėjimas“, - sakė Lina. „Iš tiesų būtų daug sunkiau, jei Lina manęs neišleistų sportuoti“, - šypsosi Julius. Anot jų, gerai, kad dabar populiarūs įvairios sporto rūšys, žmonės daugiau jomis domisi ir sportuoja. „Tik norėtūsi, kad dar mokykloje vaikai įgytų elementarių žinių apie mitybą, judėjimą. Nes sportuoti reikia taisyklingai, priešingu atveju greitai gali „perdegti“, - sakė Lina.



Asta ir Saulius Nalivaikos: galimybė laiką leisti dviese

Sportas - neatskiriama televizijos sporto žinių vedėjų **ASTOS** (30) ir **SAULIAUS** (30) Nalivaikų gyvenimo dalis.

Sporto žiniasklaidos profesionalai stengiasi nepalikti sporto tik „prie kompiuterio“ rengiant žinias ar „ant sofos“ stebint varžybas. Žiemą pora mielai slidinėja ir prisijungia prie savo neįtikėtina aktyvių tėvelių, iš kurių sako ir imantys pavyzdį. Savaitgaliais juos galima sutikti „Snow“ arenoje, nes tai vienintelė vieta, kur slidinėti galima ištisus metus. O vasaromis šeima leidžiasi į žygius baidarėmis, mat tai ir aktyvi pramoga, ir galimybė pabūti dviese gamtos apsuptyje. Tenisas yra viena mėgstamiausių poros sporto šakų. „Kol kas žaidžiame dviese, nes esame apylygiai partneriai, bet ateityje galbūt prisijungsime prie teniso mėgėjų bendruomenės, kuri yra labai didelė ir nuolat organizuoja įvairiausių turnyrus“, - tvirtino Seima. Taip pat Asta svajoja kada nors jėgas išbandyti bobslejaus trasoje. Šis sportas Astą žavi netikėtumo faktoriu, adrenalino pojūčiu ir galimybė išbandyti tai, ko daugelis mūsų tikrai nėra patyrę: „Mėgstau įveikti baimes sukeliančius jausmus, todėl bobslejus viena iš tokių, nors ir keistų svajonių, kurią vieną dieną, tikiu, įgyvendinsiu.“ O Saulius nuo mažų dienų žiūri „Formulės-1“ lenktynes, tad sako, jog būtų smalsu pajauti, ką reiškia važiuoti 350 km/h greičiu.



Gabrielius Liaudanskas-Svaras: džiugu, kad sportuojančiųjų daugėja

Aštuonerius metus ledo ritulį žaidžiantis muzikantas, grupės „G&G Sindikatas“ lyderis **GABRIELIUS LIAUDANSKAS-SVARAS** (41) džiaugiasi, kad per pastaruosius metus sportas Lietuvoje labai atsigavo. „Apie jį daug kalbama, rengiami įvairūs maratonai, bėgimai. Žmonės pradėjo net kitaip į sportininkus žiūrėti. Pastebėjau, kad dabar tarp žmonių, su kuriais bendrauju, daugiau yra sportuojančių negu nesportuojančių“, - sakė muzikantas. Anot jo, svarbiausia sportuoti protingai ir atsakingai. „Jei nepasiruoši, neapsilsi, bus didelė tikimybė patirti traumą. Apšilimas yra sporto dalis, todėl jos negalima pamiršti“, - sakė Svaras. Jo šeimoje labiau sportuoja vyriškoji pusė - jis ir sūnus Mykolas. Šis taip pat jau trejus metus žaidžia ledo ritulį ir plaukioja. „Mykolas sportuoja 7 dienas per savaitę, aš - 5. Mūsų šeimos moterys į sportą žiūri atsainiau“, - pasakojo G.Liaudanskas-Svaras. Anot jo, sportas suteikia ne tik fizinių savybių, bet tai yra ir gera psichologinė mokykla. „Užsiimdamas bet kuria sporto šaka mokaisi nugalėti save, padaryti daugiau, nei tuo metu atrodo, kad gali“, - sakė dainininkas.

Puslapius parengė Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ ir Ringailė STULPINAITĖ

MANTAS PAULAUSKAS:

Sportuojanti visuomenė gyvena kokybiškiau

Ar žinote, kieno dėka sostinės centre vasaromis smagiai sportuoja vilniečiai ir miesto svečiai? Kas įkūrė pirmuosius Lietuvoje riedučių ir BMX dviračių parkus ir pasirūpino, kad jaunimas leistų laisvalaikį prasmingiau? Jis nėra sportininkas, tačiau daugelis sostinėje vykstančių sporto renginių be šio žmogaus neapsieina. Susipažinkite. Jis - organizacijos „Sveikas miestas“ direktorius ir penktojo Vilniaus sporto festivalio iniciatorius **MANTAS PAULAUSKAS** (39).

Ringailė STULPINAITĖ

- Spalio pradžioje vyks penktasis Vilniaus sporto festivalis. Papasakokite, kas ten vyks?

- Festivalis bus dalijamas į tris dalis. Bus didelė sporto klubų mugė, kur kviesime žmones susipažinti ir pamatyti, kokie sporto klubai yra sostinėje, kokias treniruotes siūlo ir t.t. Taip pat bus įvairiausių pasirodymų, gatvės šokių zona, kovos menų erdvė, kurioje prisistatys ir pasirodys skirtingi kovų menų klubai. Vyks K-1 mėgėjų čempionatas, bus galima stebėti jų kovas. Vyks pasaulio ir Europos galiūnų čempionatas, „Savickas classic“ turnyras, kur bus galima pamatyti stipriausius pasaulio žmones. Bus ir „CrossFit“ treniruočių zona, dvi dienas bus galima jas išmėginti patiems. Vienoje iš salių vyks sporto prekių paroda - nuo maisto papildų iki naujausių aprangos detalių ar sporto įrangos.

- Ar bus galima išbandyti įvairias sporto šakas, pabendrauti su profesionaliais treneriais ir sportininkais?

- Bus galima ne tik pasižiūrėti, bet ir daug visko išbandyti patiems. Tikrai bus galima surasti sau sporto šaką ar išsirinkti būrelį. Susirinkusieji galės daug ką išmėginti patys, gal kas nors norės palaipioti lipynėmis, išmėginti golfą, o gal pašaudyti iš lanko. Kvies susipažinti tiek ledo ritulininkai, tiek futbolininkai. Be galiūno Žydrūno Savicko, bus ir daugiau garsių sportininkų.

- Ar esate tikras, kad sportas - sveikata?

- Yra sakoma - sportas sveikam nereikalingas, o nesveikam kenkia. O kalbant rimtai, tai priklauso nuo to, apie kokį sportą kalbame. Mūsų renginiu - Vilniaus sporto festivaliu - siekia-

ma priartinti žmones prie sporto kaip laisvalaikio, pramogos, sveikesnės ir aktyvesnės gyvenimo, nesiekiant profesionalių sporto aukštumų. Juk profesionalūs sportininkai, norintys visuomet išlaikyti aukščiausią lygį, labai greitai patiria traumų. Mes orientuojamės į sportą visiems. „Sveiko miesto“ organizacijos tikslas - kad sportuoti Vilniuje taptų madinga. Kad tai naudinga, mes visi žinome, bet kažkodėl visada atidėliojame, sakydami „pradėsiu rytoj“. O kai tai taps madinga ir tave sportuoti kvies net kaimynas arba mini sporto komandas burs darbo kolektyvai, nebebus kaip išsisukti.

- Kodėl, jūsų manymu, svarbu skatinti žmones sportuoti?

- Gyvenimo sąlygos rodo, jog žmogus, neturintis energijos, padaro gerokai mažiau darbų nei tas, kuris trykšta energija ir yra sveikas. Tad sportuojanti visuomenė gyvena kokybiškiau visomis prasmėmis. Ir apskritai galbūt mažiau ligų reikėtų gydyti vaistais, jei visi įprastų daugiau sportuoti ir judėti. Tegu tai būna ne tik malonumas, bet ir prevencija. Visi žino, kad sveikai gyventi yra teisinga. Deja, žmonės kartais nesivadovauja akivaizdžiomis tiesomis dėl vienokių ar kitokių priežasčių.

NEGALI TIKĖTIS IR NORĖTI POKYČIŲ PATS PRIE JŲ NEPRISIDĖDAMAS

- Kodėl būtent jūs ėmėtės tokių didelių iniciatyvų skatinti sportuoti?

- Paprastai kalbant, panaršyti internete apie vieną ar kitą sporto šaką gali visi. Taip pat ir apie sveiką gyvenimą. Bet aš manau, kad daug geriau, kai suteikiama galimybė viską pamatyti iš arti, išbandyti sporto šakas, bendrauti su profesionalais, specialistais ir tik tuomet nuspręsti, kaip gyventi, kokią sporto šaką kultivuoti. Taip ir atsiranda įvairios iniciatyvos.

- Būdamas 18 metų įsteigėte ekstremalaus sporto klubą, didžiuosiuose Lietuvos miestuose atidarėte riedučių ir BMX dviratininkų parkus. Norėjote vienyti bendraminčius?

- Tiesiog mes su komanda buvome vieni pirmųjų tokių veiklų įkvėpėjų. Pastatėme riedučių parkus didžiuosiuose miestuose ir Palangoje. Tuo metu aš buvau užkietėjęs riedlenčininkas ir norėjau, kad riedlenčių ir riedučių kultūra Lietuvoje būtų labiau išplėta. Buvo

šiek tiek pavydu matyti, kad Latvijoje ir Estijoje tokie parkai dygo tarsi ant mielių, o pas mus - nieko. Reikėjo to paties ir čia. Viena vertus, norėjosi suvienyti bendraminčius, kita vertus, norėjosi jaunimui parodyti, kad tai saugus sportas, įdomesnis laisvalaikis ir galima veikti šį tą daugiau, nei tik beprasmiškai ramsyti patvorių. Tuo metu aš apie sveikuoliškumą per daug ir negalvojau. Mano variklis ir buvo parodyti kitokį gyvenimo būdą, sukurti jaunimui daugiau galimybių sportuoti. Džiugu, kad pradėjusi nuo riedučių parkų kiekviena karta augo vis aktyvesnė, vis daugiau sportuojanti ir labiau suvokianti judėjimo naudą. Jei ne tokie parkai, dabar galbūt neturėtume vieno stipriausių BMX dviratininkų Europoje Davydo Budko, kuris užaugo Palangoje.

- Kaip manote, ar dabar jau mūsų šalyje pakanka vietų ir galimybių jaunimo sportinei saviraiškai?

- Ir taip, ir ne. Tokių vietų yra gerokai daugiau, nei buvo prieš kokius 15 metų, tačiau, palyginti su kai kuriomis užsienio šalimis, mes dar labai stipriai atsiliekame. 2000 metais mokiausi vienoje Danijos lyderystės mokykloje nedideliame miestelyje. Vien toji mokykla turėjo baseiną, gimnastikos, šokių sales, taip pat sporto salę, kuri lengvai galėjo būti transformuojama į krepšinio ar futbolo aikštelę, buvo tinklinio, badmintono salės ir t.t. Viskas vienoje mokykloje, taigi joje galėjai kultivuoti aibę dalykų. Nežinau, ar mes turime tokių mokyklų Lietuvoje, o jei turime, tai kiek? Kita vertus, yra sporto šakų, tokių kaip ėjimas su šiaurietiškomis lazdomis ar mėgėjiškas futbolas, kurioms nereikia didelių infrastruktūrų. Vis dėlto norėtusi, kad įvairiausių sporto bazių miestuose būtų daugiau. Bet tam reikia visuomenės iniciatyvų, negali tikėtis ir norėti pokyčių pats prie jų neprisidėdamas. Kai pastatėme pirmą riedučių parką Kaune, gavau vieno jaunuolio laišką su priekaištu: „Kokią nesąmonę čia pastatei? Pastatyk didesnę ir kitą vietą.“ Tuomet supratau, kad kartais žmonės neįvertina nei to, ką turi, nei kitų įdėtų pastangų dėl jų gerovės.

- Kiek pats sporto šakų esate išbandęs?

- Esu išmėginęs kovos menus, turiu juodą aikido diržą, treniravausi fechtavimą, žaidžiau lauko tenisą. Taip pat važinėju riedlente, riedučiais, čiuožinėju snieglyntėje. Danijoje mokiausi žaisti badmintoną, lankiau gimnastikos užsiėmimus, modernius šokus.

ŽMOGUS, NETURINTIS ENERGIJOS, PADARO GEROKAI MAŽIAU DARBŲ NEI TAS, KURIS TRYKŠTA ENERGIJA IR YRA SVEIKAS



Mantas Paulauskas su žmona Jolanta mėgsta tiek poilsines atostogas šiltuose kraštuose, tiek aktyvų laisvalaikį kalnuose.
Raimundo Adžgausko nuotr.

DOSJĖ

- **Gimimo data:** Mantas Paulauskas gimė 1976 m. birželio 3 d.
- **Karjera ir pasiekimai trumpai:** Nuo 18 metų pradėjo organizuoti tarptautinius ekstremalaus sporto renginius. Su partneriu atidarė vieną pirmųjų ekstremalaus sporto ir gatvės mados parduotuvių „X Club Shop“. Nuo 2010 metų Lietuvos nacionalinės slidinėjimo asociacijos „LNSA“ Snieglenčių sporto ir Slidinėjimo laisvuju stiliumi komiteto pirmininkas. 2013 m. apdovanotas atminimo ženkle už nuopelnus Vilniaus savivaldai. Vilniaus sporto mugės 2012-2015 metais organizatorius.
- **Gyvenimo kredo:** Būk atviras pasauliui.



PRADĖJUSI NUO RIEDUČIŲ PARKŲ KIEKVIENA KARTA AUGO VIS AKTYVESNĖ, VIS DAUGIAU SPORTUOJANTI IR LABIAU SUVOKIANTI JUDĖJIMO NAUDĄ

Mantas Paulauskas yra išmėginęs daug sporto šakų ir turi juodą aikido diržą, bet bene labiausiai jam patinka žaisti lauko tenisą
Raimundo Adžgausko nuotr.

Vien studijų laikais esu išbandęs be galo daug sporto šakų. Ateityje norėčiau išmokti žaisti golfą ir rasti daugiau laiko savo pamėgtam lauko tenisiui. Būtų smagu išmėginti ir jėgos aitvarus bei vandenlenčių sportą. Deja, esu patyręs kelio traumą, kuri mane ilgam buvo sustabdžiusi nuo aktyvesnio sporto, o dabar po truputį stengiuosi gyventi aktyviau.

- Esate Lietuvos nacionalinės slidinėjimo asociacijos valdybos narys ir snieglenčių komiteto vadovas. Ar pakanka vietų Lietuvoje užsiimti žiemos sportu?

- Kone populiariausias žiemos sportas Lietuvoje - slidinėjimas snieglenčiais. Būtent ši žiemos sporto šaka yra bene lengviausiai prieinama Lietuvoje, nes yra slidinėjimo bazės Liep-

kalnyje, Anykščiuose, Ignalinoje, Utenoje, arena Druskininkuose. Tai vietos, kur snieglenčinkai tikrai gali sportuoti tiek dėl savo malonumo, tiek siekdami didesnių šio sporto aukštumų. Apskritai snieglenčių sportu Lietuvoje jau galima užsiimti ištisus metus. Didžiausias mūsų komiteto iššūkis ir noras po kokių 8 metų turėti lietuvių snieglenčinkų olimpiadoje.

- Idėjų, kaip sostinę paversti gyvenančią sveikiau, sėmėtės iš užsienio pavyzdžių ar tiesiog manėte, kad miestiečiai tam skiria per mažai laiko ir dėmesio?

- Ne, tikrai neturėjome jokių užsienio pavyzdžių. Tiesiog susėdome su organizacijos „Sveikas miestas“ kolegomis, bendraminčiais ir pradėjome mąstyti, kaip išjudinti žmogų,

kuris neturi labai daug laiko ar nenori sportui skirti didelių investicijų. Mąstėme ir apie tai, kaip žmogų apskritai geriau supažindinti su įvairiomis sporto šakomis, parodyti, kad sportas gali tapti labai smagia pramoga. Taigi vasaromis vilniečius visuomet kviečiame į „Sėkmadienis - sporto diena“ pačiame miesto centre, kur galima susipažinti su treneriais ir išbandyti daug įdomių sporto šakų. Visuomet stengiamės organizuoti tokius renginius, kur žmonės galėtų dalyvauti be didesnio pasirošimo, tiek kalbant apie aprangą, įrangą ar fizinę formą. Mes tiesiog norime, kad Vilniuje sportuoti taptų madinga, o vėliau, tikimės, šia mada paseks ir kiti miestai.

- „Sveiko miesto“ organizuojami renginiai skatina visuomenę daugiau sportuoti. Ar jūs su šeima taip pat puoselėjate kokias nors sporto tradicijas?

- Aš turiu dvi dukrytes: Luką (12) ir Tomą (7). Jos dar nedidelės, bet visuomet, kai tik galėdavo, mielai dalyvaudavo vasarą vykusiuose sporto sėkmadieniuose. Šiltuoju metų laiku mes su šeima mėgstame pabėgti nuo miesto šurmulio ir pagyventi sodyboje, ten su žmona labai mėgstame pasivaikščioti su šiaurietiškomis lazdomis. Šią vasarą mokiau savo dukras važinėti riedučiais, buvo be galo smagu, nes aš vis dar važinėju geriau už jas. Labai gera, kai vaikai į tėtį žiūri kaip į tikrą mokytoją. (Šypsosi.)

- Kas šeimoje sportuoja aktyviausiai?
- Galbūt vis dar aš. Norisi būti geru pavyzdžiu savo vaikams ir parodyti smagiąją sporto pusę.

- Būrelius ir sporto šakas leidžiate dukroms rinktis pačioms, ar pakreipiate į kurią nors pusę?

- Leidžiame rinktis pačioms ir neturime su žmona tikslų jas ugdyti kokiam nors vienam sportui profesionaliai. Jos jau išbandė ir gimnastiką, ir šokių, ir t.t. Nežinau, ką jos rinksis lankyti šiais metais, bet pritaris viskam. Manau, kad vaikams svarbu daug ką išmėginti. Manęs tėvai irgi nespaudė, galėjau viską išmėginti ir mesti, kai nusibosdavo ar nepatikdavo. Žinoma, mamos iniciatyva lankiau „Ažuoliuko“ chorą, o tėtis labiau lenkė į sportą. Dainavau aš, beje, visai neblogai. Taigi dabar esu laimingas, nes turiu ne tik muzikinį skonį, bet ir gana gilų supratimą apie sportą.

- Ar vykdamis kur nors atostogauti taip pat stengiatės sportuoti?

- Mūsų šeima atostogauja dviem būdais. Vienas atostogas skiriame šiltiesiems kraštams ir poilsiui, o kitas - aktyviam laisvalaikiui, tarkime, slidinėjant kalnuose.

Išsamesnė **Vilniaus sporto festivalio** programa - 33-36 p.

**PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!**

LaisvalaikioDovanos.lt

Daugiau nei **1000** dovanų!

-32% su

Plaukimas irklente Trakuose dviem

29,24 € - 43 €

Suping.lt
Galvės ežeras, Trakai

-32% su

Pasivažinėjimas keturračiu „Motolaisvalaikio“ trasoje

13,60 € - 20 €

„Motolaisvalaikis“, Zaidrių k., Trakų r.

-30% su

Popietė su žirgais Trakų apylinkėse

25,20 € - 36 €

Žirgynas „Sagittarius“, Naujoji g., Rūdiškės, Trakų r.

-30% su

Šaudymas į skrendančias lėkštutes

21 € - 30 €

„Gunstalk.lt“
S. Batoro g. 90A, Vilnius

-45% su

VIP atostogos dviem Birštone

104,81 € - 190,57 €

Viešbutis „Birštona“ rezidencija
Jaunimo g. 6, Birštona

Akcija galioja:
2015 m. spalio 2-8 d.

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



Kiekvieno „KOK Fights“ turnyro metu kovotojus į ringą palydi ir žiūrovus pasirodymais stebina „Bushido Angels“ merginos. „Bushido Angels“ nuotr.

„Bushido Angels“ gražuolės mokosi kovoti

Nors į bušido turnyrus daugelis renkasi stebėti kraują kaitinančių kovų, ne mažiau žiūrovų dėmesio sulaukia ir gražuolių šokėjų komanda „Bushido Angels“. Įspūdingus šou rengiančios merginos dar pavasarį pasižadėjo išmokti bent bušido pradmenų ir duoto žodžio laikosi. Dabar jos ne tik repetuoja savo programas, bet ir lieja prakaitą treniruočių salėje.

Stulbinančios ir talentingos „Bushido Angels“ merginos turnyruose yra ir sportininkų dešiniojos rankos, ir atgaiva žiūrovų akims. „Mums smagu viskas - išvedžioti sportininkus parade, šokti minutės pertraukėlių metu, nešti raundų numerius“, - džiaugėsi jos. Gražuolės šokėjos jau ne viename turnyre pasirodė ir su ypatinga programa, specialiais šokiais ringe ir ant scenos. „Stengiamės visada kuo nors nustebinti žiūrovus, lapkričio mėnesį „Siemens“ arenoje taip pat rengiame

ypatingą programą“, - šypėti merginų šokių vadovė ir choreografė Kristina Burneikienė. Vien grožio nepakanka, visos „Bushido Angels“ gražuolės tikrai gerai šoka, negana to, yra labai charizmatiškos. Ne vienas sportininkas jau pametė galvą dėl šių merginų, o „Bushido Angels“ neslepia savo palaikymo sportininkams. „Bušido labai įtraukia. Taisyklės paprastos ir aiškios, ir net kol dar nieko apie šį sportą neišmanėme, jau patį pirmą kartą dalyvaudamos turnyre norėjome kuo

daugiau laiko praleisti prie ringo, o ne užkulisuose, kad galėtume stebėti kovas“, - viena kitai antrino merginos.

Dar kovo mėnesį merginos davė pažadą išbandyti save ir kovos menuose. „Vos po kelių turnyrų, kuriuose dalyvavome, užsikrėtėme bušido dvasia, todėl visos nutarėme, kad privalome ir pačios išmokti nors pradmenų“, - prieš keletą mėnesių kalbėjo jos. Ir savo pažado nepamiršo. Įkvėptos „KOK Fights“ turnyrų, jos taip pat pradėjo treniruotis. „Susi-draugavome su beveik visais sportininkais, pradėjome lankytis treniruotes, bet kad pasiektume profesionalumą, mums dar tikrai reikia pasistengti. Užtat labai laukiame lapkričio 14 d., kai galėsime pamatyti profesionalias kovas, na, o mes profesionaliai atliksime savo darbą, kaip visada pažadame gražią programą“, - šypsojosi jos.

10 faktų, kurių nežinojote apie Laurą



Geriausia visų laikų Lietuvos penkiakovininkė **LAURA ASADAUSKAITĖ-ZADNEPROVSKIENĖ** (31) savo įspūdingais laimėjimais nepaliauja stebinti ne tik Lietuvos, bet ir viso pasaulio. Jos kolekcijoje visi sportininkų geidžiamiausi titulai - olimpinė žaidynių, pasaulio ir Europos čempionatų auksas bei nesuskaičiuojama daugybė kitų apdovanojimų. „Laisvalaikis“ pateikia faktus, kurių apie žinomą lengvatletę galbūt dar nežinojote.

- Laura treniruojasi 6 dienas per savaitę maždaug po 6 valandas per dieną.
- Žinomos moters šaldytuve visuomet yra sviesto, grietinės ir sūrio, tačiau ten niekada nerasite pieno - sportininkė jo išvis nevarato.
- Nuo 2003 m. L. Asadauskaitė-Zadneprovskienė - Lietuvos krašto apsaugos savanorė. Ji ne kartą atstovavo Lietuvos kariuomenei kariškių čempionatuose.
- Jos rankinėje visuomet yra telefonas, pinigėlis ir lūpų dažai.
- Laura su vyru (penkiakovininku Andriejumi Zadneprovskiu - *red. past*) turi 5-erių dukrytę Adrianą, tad pastaruoju metu dažniausiai jai tenka žiūrėti šeimai skirtus filmukus. Naujausias kine matytas filmas - „Pakalikai“.
- Be šiuolaikinės penkiakovės, per televiziją sportininkė mielai žiūri plaukimo, lengvosios atletikos čempionatų, dviračių lenktynių „Tour de France“ etapų transliacijas, kartais teniso varžybas.
- Lauros namuose yra akvariumas su aukštinėmis žuvytėmis.
- Daug keliaujančiai sportininkei labiausiai patinka kurortinės šalys. Bene didžiausią įspūdį jai paliko Brazilijos miestas Rio de Žaneiras, kur kitą vasarą vyks olimpinės žaidynės. Jose čempionės titulą gins ir Laura.
- Nors Laurai dažniausiai tenka dėvėti sportinę aprangą, jos spintoje daugiausia suknelių.
- Beveik visą savo laiką skirianti sportui ir šeimai Laura sako, kad pristinga jo skaitymui. Tačiau radusi laisvesnę minutę į rankas ima knygas apie psichologiją.

Puslapius parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

JEVGENIJUS ŠUKLINAS be irklo į automobilį nelipa



Lietuvos kanojininkas ir olimpinis vicečempionas **JEVGENIJUS ŠUKLINAS** (29) sako, kad nors greitį jis mėgsta, yra gana ramus vairuotojas, nes apsvarsčius greičio viršijimo trūkumus paaiškėja, kad nėra nei kur, nei ko skubėti. Tiesa, savo jėgas ralyje Jevgenijus mielai išmėgintų, nes lenktynių trasoje greitis yra pranašumas, o ne trūkumas.

Ringailė STULPINAITĖ

- Kokie automobiliai jums patinka labiausiai?

- Dar prieš kelerius metus automobilių temoms skirdavau daugiau laiko, o dabar mano gyvenime yra visai kiti reikalai. Bet labiausiai patinka tokie automobiliai, kurie yra komfortiški, greiti. Šiuo metu vairuoju BMW markės automobilį ir esu tikrai juo patenkintas, bet ateityje galbūt norėčiau didesnio, talpesnio automobilio. Kadangi esu nemažo ūgio, visai norėčiau kokio nors džipo. Tiesą sakant, dabar svajoju ne apie automobilius, o apie tai, kaip pastatyti nuosavą namą. Kai bus namas, tada ieškosiu svajonių automobilio.

- Ekstremaliausia situacija vairuojant?

- Pamenu, kadaise besibaigiant žiemai važiuavau iš Vilniaus į Visaginą, buvo labai slidu, tirpo ledas, pamačiau, kad mano juostoje, visai priešais sustoję didelis sunkvežimis. O dėl apledėjusio kelio mano automobilis visai nereagavo, kad aš stabdau, ir tiesiog čiuožė. Teko greitai galvoti, kaip sukstis iš tokios situacijos. Pamačiau, kad aplinkui dar labai daug sniego ir nusprendžiau, jog reikia tiesiog suksti į pusnį - bus kur kas mažesnis smūgis. Taip ir padariau. Tiesiog įvažiuavau į pusnį ir viskas baigėsi gerai, bet adrenalino tikrai buvo nemažai. Tai man buvo gera pamoka, kad važiuoti reikia ramiau, atsakingiau ir dėmesingiau. Dabar kelyje nesu linkęs rizikuoti.

- Kas kelyje jus labiausiai veda iš kantrybės?

- Net nežinau, esu ramus žmogus, tai nesakyčiau, kad keliuose mane kas nors labai nervina. Lietuvoje kelių kokybė vis gerėja, tai dėl to galima tik pasidžiaugti. Dar nesutvarkyti, duobėti keliai tiesiog sukelia daugiau nepatogumo, bet stipriai neerzina. O kalbant apie vairuotojų kultūrą, man keisčiausia būna tuomet, kai koks nors vairuotojas pats padaro klaidą, bet kaltina kitus. Žmonės juk nemėgsta pripažinti savo kaltės, bet aš to neimu į galvą.

- Ar mėgstate greitį? Išbandytumėte jėgas ralyje?

- Greitį aš tikrai mėgstu, bet po to, kai teko sumokėti baudą už greičio viršijimą, susimąstiau, kad gal ne taip jau ir labai man tas greitis patinka. (*Šypsosi.*) Visai nenorėčiau netekti teisių, nes neišsivaizduoju savo gyvenimo be automobilio. Man kelis kartus per savaitę tenka važiuoti treniruotis iš Visagino į Vilnių, tad greitis keliuose yra pamirštas

DOSJĖ

- Šiuo metu vairuoja: BMW
- Svajonių automobilis: didelis, talpus džipas
- Vairavimo stažas: 12 metų
- Dažniausias prietaras: neprietaringas
- Gražiausia automobilio spalva: klasikinės juoda ir balta

dalykas, vairuoju ramiai. Kai viską apgalvoju, paaiškėja, kad nėra ir kur skubėti. O štai ralyje jėgas mielai išbandyčiau, ten greitis yra pranašumas, ypač turint galingą automobilį. Bet ralis yra sportas, dėl to jam, kaip ir kiekvienam sportui, tektų nemažai ruoštis. Beje, Kijeve yra galimybė išsinuomoti trasą ir laksyti į valias, išbandyti ir savo drąsą, ir automobilio pajėgumą. Tai labai įdomu.

- Ką visuomet rastume jūsų automobilyje?

- Irklą. (*Juokiasi.*) Irklą visuomet vežiojusi kartu. Tai man vienas svarbiausių dalykų. Vietų treniruotis, valčių gali būti daugiau, o savo treniruocių irklą turiu vieną. Visą laisvalaikį stengiuosi derinti su treniruotėmis, tad irklas man būtinas.

- Kokia transporto priemonė jums priimtinausia keliaujant?

- Patogiausia, žinoma, keliauti savo automobiliu. Tuomet nesi nuo nieko priklausomas, gali važiuoti, kur nori, ir veikti, ką nori. Nebent kalbame apie labai didelius atstumus, tada tikriausiai skristi lėktuvu lengviau. Tarkime, man tenka nemažai laiko praleisti treniruocių stovyklose, varžybose Portugalijoje, Kroatijoje, taigi kartais visai malonu pakeliauti ir savo automobiliu. Nors šiaip, kas veža, su tuo ir važiuoju. Turiu svajonę kur nors pakeliauti kruiziniu laivu. Turbūt nenuostabu, man patinka viskas, kas nors kiek susiję su vandeniu.

- Kur jums važiuoti smagiausia?

- Namu. Smagiausia, geriausia ir maloniausia važiuoti į Visaginą. Tas kelias man labai mielas ir artimas, tikriausiai jau atmintinai pažįstu kiekvieną jo milimetrą. Jokia pasaulio vieta man nebus gražesnė už kelią į namus.

- Ką veikiate patekęs į automobilių spūstis?

- Nieko neveikiu, laukiu. Mėgstu dainuoti automobilyje, tad laikas prabėga gana greitai.

- Kokius reikalavimus keliate besirinkdamas naują automobilį?

- Pirmiausia jis turėtų būti tikrai patogus ir ekonomišką. Pirmenybę galbūt teikčiau vokiškų markių automobiliams, jie man tiesiog labiau patinka, yra patogūs. Nemėgstu automobilių, kurių dizainas toks naujovišką

ir keistas, kad labiau primena kosminį laivą. Aš - tradicinių, klasikinių automobilių gerbėjas, tokių, kurie atrodo paprastai ir tuo pat metu prabangiai.

- Pagal ką nusprendžiate, kad prieš jus važiuoja prastas vairuotojas?

- Labiausiai vengiu važiuoti šalia „klevo lapų“. Aš suprantu, kad jie dar mokosi vairuoti, bet prie jų saugiai nesijaučiu. Nors, gerai pagalvojus, daug patirties turintys vairuotojai gal daro daugiau klaidų nei tie, kurie dar tik mokosi, nes pastarieji yra dėmesingesni ir elgiasi atidžiau. Geri vairuotojai kartais sau tiesiog per daug leidžia.

- Šalis, kurioje vairuoti buvo tikras iššūkis, o vairuotojai - pametę galvas?

- Tikriausiai Lenkija. Kelias iki Varšuvos yra tikras iššūkis. Jis labai siauras ir juo visuomet važiuoja be galo daug sunkvežimių, tad vairuoti tikrai sudėtinga ir nesaugu. Bet atrodo, kad lenkams tas kelias nepatogumų ar problemų nesukelia, jie ten važinėja gana drąsiai. O man tuo keliu vis išpuola važiuoti naktį, lyg tyčia.

- Gal turite talismaną ar kitą daiktą automobilyje, be kurio nepajudėtumėte iš vietos?

- Neturiu talismanų nei automobilyje, nei gyvenime. Manau, jie gali sukelti nemažai galvos skausmo, kai juos pamiršti ar pameti.



Jevgenijus Šuklinas tikina, jog jokia pasaulio vieta jam nebus gražesnė ir mielesnė už kelią į namus Visagine
Irmanto Sidarevičiaus nuotr.



Futbolininkų žmonos nėra į mados pasaulį



Futbolininkas Darvydas Šernas su žmona Sandra



Futbolininkas Paulius Grybauskas su žmona Ieva

Kad veiksmas futbolo stadione gali sudominti ne tik vyrus, bet ir moteris, įrodė futbolininkų žmonos **SANDRA ŠERNĖ** ir **IEVA GRYBAUSKIENĖ**. Pasivadinusios „Female“ vardu jos ant žalios Lietuvos futbolo federacijos stadiono vejų praėjusią savaitę pristatė pirmąją savo kurtų drabužių kolekciją „Glamour kill“. Joje – šeši skirtingi modeliai – suknelės, sijonai, marškinėliai, skirti stilingai miesto moteriai, kuri nori puoštis ir žavėti aplinkinius. S.Šernė ir I.Grybauskienė kartu sukurti kolekciją nusprendė dar 2015 m. pradžioje. Moterys pritaria viena kitai, kad drabužiai yra būdas išreikšti save ir sukurti savo stilių.

Agnės VAITASIŪTĖS-KEIZIKIENĖS ir Irmanto SIDAREVIČIAUS fotoreportažas



Modelis Simona Burbaitė ir Matas Kolpertas



Renginių organizatorė Liucina Rimgailė ir papuošalų kūrėja Simona Brazdžionytė



Futbolininkas Vytautas Lukša su žmona Justina



Galiūnas Žydrūnas Savickas yra vienas „Vostok-Europe“ ambasadorių Lietuvoje.

„Vostok-Europe“: laikrodžiai stilingiems ir aktyviems

Jei mėgstate aktyvų gyvenimo būdą ir esate išrankūs savo stiliaus detalėms, greičiausiai puikiai žinote rankinius laikrodžius „Vostok-Europe“. O ar žinojote, kad būtent šie laikrodžiai yra gaminami Lietuvoje? Šiuos išskirtinius ir ilgaamžiškumu garsėjančius laikrodžius renka pasaulinio garso sportininkai, ekstremalai ir net specialiųjų pajėgų kariškiai. „Laisvalaikis“ pasidomėjo, kokia šio prekės ženklo sėkmės paslaptis.

Prekės ženklas

Pasaulyje itin gerai žinomi ir populiarius laikrodžiai „Vostok-Europe“ jau seniai pelnė gerą vardą dėl savo išskirtinumo ir kokybės. „Didžiojoji sakydamas, kad „Koliz Vostok“ yra pirmą ir vienintelę kompanija, gaminanti savo prekės ženklo rankinius laikrodžius Lietuvoje, parduodanti juos visame pasaulyje ir taip populiarinanti Lietuvos vardą. Šie laikrodžiai yra eksportuojami kone į 30 pasaulio šalių“, – pasakojo įmonės direktorė Valentina Rinkevičienė.

IŠSKIRTINUMAS

■ Bendrovė „Koliz Vostok“ dirba su 11 skirtingų tiekėjų iš įvairių šalių. Tai reiškia, kad pagal specialų užsakymą tam tikros dalys yra gaminamos svetur, o vėliau laikrodžiai surenkami ir išbandomi Lietuvoje. Prie kiekvieno modelio atsiradimo prisideda didelė komanda, nes Lietuvoje gimsta ne tik vizija, bet ir dizainas, kaip naujasis modelis turėtų atrodyti. Kiekvienam modeliui renkami vis kitokie komponentai, jie ir suteikia laikrodžiui išskirtinumo.

■ „Visi laikrodžiai surenkami rankomis, tad yra tikrai aukštos vertės ir pagaminti preciziškai. Negana to, laikrodžiai, kuriais prekiaujame, pristatomi vieninteliomis serijomis. Tai reiškia, kad, tarkime, kokio nors naujausio modelio laikrodžių bus pagaminta tik 500 ar 1000 ir daugiau niekuomet nebus pagaminta tokių pat“, – pasakojo I. Zubovskis.

■ Įmonė didžiojoji galėdama garantuoti, kad laikrodžiai tikrai kokybiški, mat kiekvienas jų yra išbandomas ekstremaliomis oro, vandens ir kitomis sąlygomis siekiant užtikrinti jo maksimalų atsparumą ir ilgaamžiškumą.

Visi „Vostok-Europe“ laikrodžiai surenkami rankomis ir tikrinamas kiekvieno jų atsparumas ekstremaliomis sąlygomis. Stasio Žumbio nuotr.



Neeiliniams poreikiams

„Vostok-Europe“ laikrodžiai yra stilingi, modernūs, jie ne tik puikiai atrodo, bet ir yra itin praktiški, garsėjantys patvarumu bei ilgaamžiškumu. „Lietuvoje turime tris savo prekės ženklo „Vostok-Europe“ ambasadorius ekstremalus: tai visiems žinomas lenktynininkas Benediktas Vanagas, lakūnas Jurgis Kairys ir galiūnas Žydrūnas Savickas. Jie nešioja mūsų laikrodžius ir yra juos išmėginę pačiomis įvairiausiomis sąlygomis. Ambasadoriams specialiai gamina-mos riboto kiekio vardinių laikrodžių linijos. Beje, specialii laikrodžių linija buvo pagaminta ir „Žalgirio“ krepšinio klubui“, – pasakojo „Vostok-Europe“ direktorė V. Rinkevičienė. Kalbant apie užsienį, šiuos laikrodžius dėvi Graikijos futbolo rinktinė, Graikijos ir NATO kariškiai, taip pat Viduržemio jūros Pakrantės apsaugos gelbėjimo sraigtasparniais padalinio nari gelbėtojai, kiti specialiųjų pajėgų pareigūnai, kuriems itin svarbus laikrodžių atsparumas ekstremaliau-siomis sąlygomis.

Išbandyti ekstremalų

„Vostok-Europe“ laikrodžiai skirti tiems, kurie mėgsta aktyvų laisvalaikį, ekstremalų sportą. Juk neretai žmonės susiduria su tuo, kad užsimant kokia nors mėgstama veikla laikrodį reikia saugoti kur nors atokiau, jo nešlapinti ir panašiai. „Vostok-Europe“ laikrodžiai puikūs tuo, kad su jais galima ne tik maudytis, bet ir nardyti, dalyvauti ralyje, mat jie nebijo dulkių ir purvo, galima skraidyti, vykti į ekspedicijas į urvus, esančius labai giliai po žeme. Paklaustas, kaip kilo idėja gaminti būtent ekstremalioms sąlygoms atsparius laikrodžius, „Vostok-Europe“ įkūrėjas Igoris Zubovskis teigė, kad jei jau gaminti, tai kažką išskirtinio. „Jeigu gaminsime tiesiog gražius, stilingus laikrodžius, mes nebūsime išskirtiniai. Konkurencija labai didelė. Juk, tarkime, vien į Šveicarijos Bazelio laikrodžių parodą paprastai susirenka tūkstančiai gamintojų, tad reikia labai apgalvoti, ko mes siekiame, kuo mes kitokie, geresni, įdomūs. Radome būtent šią nišą ir sėkmingai ją užpildome“, – sakė I. Zubovskis. Taigi šis prekės ženklas įkūnija ne tik stilių, bet ir praktiškumą. Įmonės „Koliz laikrodžiai“ direktorius Denisas Kirilovas pasakojo, jog apie naujo modelio laikrodžių gamybą ir būsimus pardavimus paskelbus internetinėje svetainėje www.chronos.lt, nusidriekia eilė pirkėjų nė nesulaukus, kol prekės pasiekia mūsų parduotuves.



Valentina Rinkevičienė



Igoris Zubovskis



Denisas Kirilovas



**VOSTOK
EUROPE**

**ALMAZ
SPACE STATION**



www.chronos.lt



Aktorė BLEIK LAIVLI (Blake Lively, 28)

● Sportuoja 4 dienas per savaitę po 90 minučių.

Ji tiesiog negali pakęsti treniruoklių salės ir monotoniškų mankštų, tad savo treniruotes stengiasi paversti malonumu. Ji mielai važinėjasi dviračiu, nevengia ilgų pasivaikščiojimų, bėgioja ir panašiai. Visgi dėl karjeros tenka aukotis ir atlikti pusantros valandos mankštas, skirtas raumenims stiprinti ir kalorijoms deginti. Apšilimui ji 15 minučių praleidžia ant eliptinio treniruoklio, o vėliau kilnoja svarelius, sportuoja su kamuoliu, o treniruotes užbaigia kardiotreningu.

Aktorius KRISAS HEMSVORTAS (Chris Hemsworth, 32)

● Sportuoja 5 dienas per savaitę po pusantros valandos.

Norėdamas priaugti raumenų pagrindiniam vaidmeniui filme „Toras“, turėjo ne tik kilnoti svorius, bet ir lankyti bokso ir kovos menų Muai Tai treniruotes bei atlikti pratimų serijas pagal trenerio sukurtą programą. Kadangi aktorius treneris - buvęs regbio žaidėjas, kai kurios jo treniruotės priminė regbininkų treniruotes. Reikėjo atlikti pritūpimus, pratimus su suoliuku, laiptais ir kita.



Kiek ir kaip sportuoja GARSENYBĖS

Visame pasaulyje žinomos kino ir muzikos žvaigždės, norėdamos scenoje ar ekrane atrodyti nepriekaištingai, turi smarkiai paplušėti sporto salėje. Taisyklinga mityba ir nuolatinis darbas, pasak jų, - svarbiausi principai treniruojantis, tad nenuostabu, kad per daugelį metų kai kurios jų tiesiog pametė galvas dėl sporto. Taigi, kiek ir kaip sportuoja žinomi žmonės?



Aktorė ANDŽELINA DŽOLI (Angelina Jolie, 40)

● Sportuoja 5 dienas per savaitę po porą valandų per dieną.

Andželina turi griežtą treniruoklių planą kiekvienai savaitės dienai. Jame tiksliai nurodyta, kiek ir kokių pratimų ji turi atlikti, kiek tiksliai laiko turi praleisti ant treniruoklio. Treniruotė ji visuomet pabaigia 30-45 min. trukmės kardiotreningu (zumba, aerobika, bėgimo takelis, elipsiniai treniruokliai ar pratimai su elastinio pasipriešinimo gumomis). Kadangi dėl įtempto karjeros grafiko aktorė negali skirti daugiau laiko treniruotėms, kasdien ji stengiasi mankštinti vis kitas kūno dalis. Be jau minėtų treniruoklių, Andželina taip pat lanko jogos ir krikbokso treniruotes.



Aktorė DŽENIFER ENISTON (Jennifer Aniston, 46)

● Sportuoja 6-7 dienas per savaitę bent po porą valandų kasdien.

Kartą per savaitę ji mankština pilateso ir 3 kartus jogos treniruotėse, o 40 minučių trukmės intensyvios kardiotreninguotės - jos kasdienybė. Ji taip pat lanko gero fizinio pasirengimo reikalaujančias kovos meno „Budokon“ treniruotes, o prieš eidama miegoti nepamiršta tempimo pratimų ir pritūpimų. Jei keliauja, visur vežasi lengvojo kultūrizmo rinkinį, niekada nepamiršta savo 3,6 kg sveriančių svarelių. Ji yra sakiusi, jog mėgsta mankštinti rankas, kai žiūri televizorių ar kalbasi telefonu.

Aktorius RAJANAS REINOLDSAS (Ryan Reynolds, 38)

● Sportuoja 7 dienas per savaitę po pusantros valandos kasdien.

Jo treneris numatė griežtą pratimų programą, kurią sudarė kelių minučių kardiotreninguotė apšilimui, pritūpimai, prisitraukimai, pratimai nugaros ir krūtinės raumenims stiprinti bei jėgos pratimai. Be pagrindinės kasdienės mankštos, jis atlieka dienos programą, skirtą vis kitos kūno dalies puoselėjimui. Vieną dieną jis stiprina kojas ir sėdmenis, kitą - krūtinę, vėliau rankas ir galiausiai nugarą. Jis taip pat lanko jogos, pilateso, krikbokso treniruotes.



Atlikėja ir aktorė DŽENIFER LOPES (Jennifer Lopez, 46)

● Sportuoja 6 dienas per savaitę po 2 valandas ir daugiau.

Kasdien maždaug valandą Dženifer praleidžia pilateso ir pusvalandį raumenų tonavimo ir jėgos treniruotėse. Kiekviena treniruotė sudaryta taip, kad būtų lavinamos skirtingos kūno dalys - ypač rankos, kojos, pilvo ir sėdmenų raumenys. Kadangi aktorė labai mėgsta šokti, dar po 4 valandas intensyviai repetuodama ji praleidžia šokių salėje. Taigi iš viso aktyviai judėdama Dženifer praleidžia iki 6 valandų per dieną.



Aktorė KEITĖ HADSON (Kate Hudson, 36)

● Sportuoja 6 dienas per savaitę po 2 ir daugiau valandų.

Keitė yra tiesiog pakvaišusi dėl sporto. Žinoma aktorė yra viena iš sportinės aprangos prekės ženklų „Fabletics“ įkūrėjų. Ji visur nešiojasi šokdyne, kad vos radusi laisvo laiko galėtų išjudinti raumenis. Net filmuodamasi ji mielai daro 150 suoliukų pertraukėles. Aktorė 5 kartus per savaitę lieja prakaitą pilateso treniruotėse, taip pat mėgsta jogą, bėgioja, leidžiasi į ilgus pasivaikščiojimus. Dažniausiai ji mankština bent du kartus per dieną.

Dainininkė ir aktorė MADONA (Madonna, 57)

● Sportuoja 6 dienas per savaitę maždaug po 2 valandas per dieną.

Dieną Madonna pradeda su joga arba pilatesu, o po pietų renkasi įvairias aktyvias veiklas: bėgimą, važinėjimą dviračiu, plaukimą, sunkumų kilnojimą, karatė ar kita, tai priklauso nuo asmeninio trenerio rekomendacijų bei pačios dainininkės norų. Iki pirmosios dukters Lurdes gimimo atlikėja net ir atsakinėdama į dalykinius skambučius bent po 45 min. papildomai mankštindavosi treniruokliu „Stair Master“, imituojančiu lipimą laiptais.



Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

Kad sportas nežalotų

Kad sportas yra sveika, žino ir didelis, ir mažas. Kad sportas gali sukelti rimtų traumų, žino tik tie, kurie tai buvo patyrę. Anot ortopedo-technologo, įmonės „Pes Planus“ vadovo IGORIO VYŠNIAUSKO ir kineziterapeuto VALIAUS MALŪNAVIČIAUS, kad sportas nepadarytų meškos paslaugos, pirmiausia reikėtų įvertinti savo fizinę būklę, pasirinkti tinkamas priemones, susipažinti su pasirinktos sporto šakos taisyklėmis ir tik tada po truputį kipti į darbą. Visa tai specialistai padės padaryti spalio 3-4 d. vyksiančiame Vilniaus sporto festivalyje „Litexpo“ parodų rūmuose. I.Vyšniauskas čia pristatys ir naują paslaugą - pėdų būklės įvertinimą.

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

- Nors sportas yra skatinamas, jis gali sukelti ir traumų. Ką daryti, kad sportuodamas sau nepakenktum?

Valius Malūnavičius: pirmiausia reikia įvertinti savo galimybes. Negalima konkrečiai pasakyti, kad viena ar kita sporto šaka yra vienareikšmiškai blogai. Žmonės yra skirtingi, todėl vieniems vienos sporto šakos gali būti kaip išsigeležėjimas, kitiems jos sukels skausmą. Bet ku-

riuo atveju skausmas yra raudona lemputė, kai reikia sustoti ir pagalvoti, kad kažkas negerai.

Igoris Vyšniauskas: Dažnai žmonės, susidūrę su skausmu, užuot kreipėsi į specialistus, nutaria palaukti. Jei pailsėjęs skausmas numoti ranka į skausmo signalą.

- Šiandien populiariu sportuoti sporto klubuose, lankyti aerobikos ar kitas grupines treniruotes. Ar jos taip pat gali pakenkti?



Ortopedas-technologas, įmonės „Pes Planus“ vadovas Igoris Vyšniauskas Vilniaus sporto festivalyje pristatys naują paslaugą - pėdų būklės įvertinimą

V.Malūnavičius: Be abejo. Skausmo priežasčių po grupinių treniruočių gali būti labai įvairių. Prieš tokias treniruotes kiekvienas žmogus turėtų būti asmeniškai įvertintas ir tik tada konkrečiai jam turėtų būti parinkti pratimai.

I.Vyšniauskas: Galiu pasakyti, kad, pavyzdžiui, aerobikoje gali būti labai daug skausmo priežasčių. Jei turi antsvorio, plokščią pėdą ar ašinę plokščią pėdą, kuri gali atsirasti po traumos, sutrikusių sąnarių biomechaniką, pasikeitus svorio centrui, kai dėl raumenų disbalanso ir raiščių nepakankamumo, atsiranda statinės bei dinaminės apkrovos sąnariams, raumenims ir raiščiams. Be to, viskas priklauso nuo aerobikos - gali būti ir netiksliai parinkti pratimai. Juk grupinėse treniruotėse susirenka labai skirtingi žmonės, o tie patys pratimai rodomi visiems. Vieniems jie gali idealiai tikti, kitiems bus peilis po kaklu.

centras pereina į priekinę pusę. Kai žmogus stovi normaliai, kulnas gauna 60 proc. apkrovos, o pėdos priekis - tik 40. Kai stovima avint aukštakulnius, svoris eina tiesiai į padikaulius, jie gauna net apie 80 proc. kūno svorio. Be to, atsiranda pirmo piršto deformacija, išsišokęs pėdos kauliukas, nes aukštakulniai dažniausiai yra smailėjantys. Atsiranda priekinės pėdos dalies skausmas. Gali prasidėti ir nugaros skausmai. Aš suprantu, kad tai elegantiška ir gražu, bet negalima jų avėti nuo ryto iki vakaro. Be to, reikėtų pasirinkti tik kokybišką avalynę.

V.Malūnavičius: Kad aukštakulniai nežalotų, juos paavėjęs reikėtų padaryti pratimus, kurie viską grąžintų į savo vietas. Tada galima gyventi be skausmo.

- Yra kokia nors sporto šaka, saugi visiems?

V.Malūnavičius: Nežinau. Girdėjau, kad statistiškai užsiiminėjantys kultūrizmu asmenys traumų patiria mažiausiai. Traumuojasi nebet tie, kurie nežino,

kaip naudotis atitinkamais įrenginiais, ir nederina jėgos treniruočių su tempimo pratimais. Kita vertus, jei viską darai pagal taisykles, bet kokia sporto šaka yra saugi. Iš savo praktikos galiu pasakyti, kad daugiausia pas mane ateina pacientų, kurie žaidžia tenisą, krepšinį ir futbolą. Arba tie, kurie vieną rytą sugalvoja sportuoti ir persistengia.

- Tai nuo ko reikėtų pradėti sportuoti, kad nesusižalotum?

V.Malūnavičius: Nuo konsultacijos su specialistu. Deja, nesu tikras, ar mūsų sporto klubai yra pajėgūs suteikti tokią paslaugą.

I.Vyšniauskas: Blogiau būna, kai žmogus vieną dieną atsikelia iš ryto ir nusprendžia, kad nuo šiol jis bėgios. Po kelių tokių pasibėgiojimų jis kreipiasi pas specialistus dėl atsiradusio skausmo pėdose ar kojose. O pasirodo, jis turi 30 kg antsvorio, įsigijo prastus bėgiojimo batus ir dar stebisi, kodėl jam sportas sukelia skausmą.

- Iš tiesų bėgiojimas šiandien yra labai populiarus, bet ar, tarkime, turint plokščią pėdą galima bėgioti?

I.Vyšniauskas: Galima, bet iš pradžių reikia išsiaiškinti, kokio tipo yra plokščiapėdystė ir kaip tu nori bėgioti. Nes kartais gali net ir neskaudėti, bet problema išlįsti vėliau. Netaisyklingas pėdos pastatymas gali sukelti daug problemų. Kita vertus, daug priklauso nuo bėgimo technikos - ar tu sprinteriuosi, ar pusiau eisi, ar bėgiosi basomis. Kad ir ką pasirinktum, svarbu pasirinkti taisyklingą avalynę. Gaila, kad mūsų sporto prekių parduotuvėse konsultantai dažnai negali profesionaliai patarti.

- O kaip ortopedai vertina aukštakulnių avėjimą?

I.Vyšniauskas: Aukštakulniai iš tiesų labai gadina sveikatą. Avint juos visas kūno svorio

FAKTAS

Lietuvos sveikatos apsaugos ministerijos duomenimis, apie 70 proc. žmonių būdinga įvairaus laipsnio plokščiapėdystė



Kineziterapeutas Valius Malūnavičius pataria, ką daryti, kai po treniruočių skauda raumenis

Kai formuoja tam tikrą sportavimo programą, reikėtų ją formuoti skirtingoms raumenų grupėms. Tarkime, vieną dieną daugiau dėmesio skirti rankų raumenims, kitą - kojų ir pan. Vis dėlto, jei nutiko taip, kad skauda raumenis, gali padėti tempimo pratimai, šaltio arba šilumos aplikacijos, masažai, kompresinė kojine. Jei treniruočių ciklas nesikeičia, o tau vis tiek skauda, reikia sunerinti ir pasikonsultuoti su specialistu. Tie, kurie kreipiasi laiku, laimi daugiau už tuos, kurie nusprendžia kentėti.

BĖGIOJATE? UŽSIIMATE SPORTU, KURIAME DIDELIS KRŪVIS TENKA JŪSŲ KOJOMS?

Pažinkite savo kūną ir sportuokite taisyklingai!

◀ Inovatyviausias Lietuvoje eisenos ir bėgimo tyrimas

◀ Individualūs ir standartiniai vidpadžiai įvairioms sporto šakoms

◀ Įtvarai

◀ Sportinės kompresinės kojines ir kt.

Pes Planus

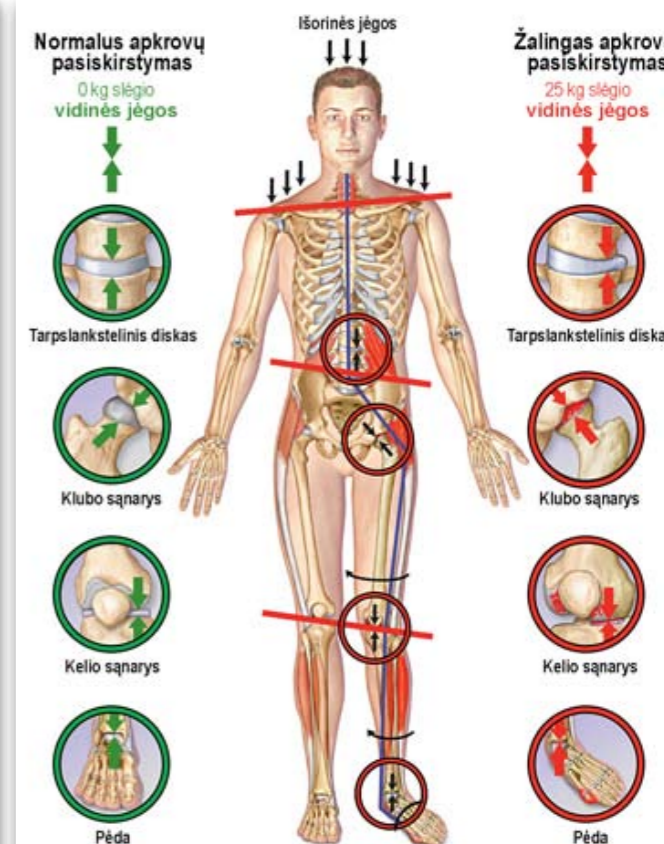
+370 685 60010

T. Ševčenkos g. 16H-3
Vilnius

SUŽINOKITE DAUGIAU
www.pesplanus.lt

PATARIMAI, KAD SPORTAS NEPAKENKTŲ

- Prieš pradėdami sportuoti, pasikonsultuokite su specialistu, kad jis ištyrų jūsų fizinę būklę ir rekomenduotų atitinkamą sporto šaką;
- pasirinkite tinkamą avalynę ir aprangą;
- neskubėkite pradėti sportuoti - prieš bet kurią treniruotę apšilkite raumenis; po treniruotės naudokite tempimo ir atpalaidavimo pratimus;
- išsiaiškinkite, ar pratimą darote taisyklingai;
- jei po treniruotės skauda raumenis, pabandykite numalšinti skausmą masažu ar kompresine kojine, šalčiu ar šiluma; jei tai nepadaeda, kreipkitės į specialistą;
- neieškokite ligų ir nebijokite sportuoti, bet pajutę skausmą nelaukite, o sprendimo ieškokite internete.



Anot specialistų, kiekvienas turėtų žinoti, kaip mūsų kūną veikia normalus ir žalingas apkrovų pasiskirstymas

East Island

Jau 10 metų
DOVANOJAME
JUMS POILSĮ
mintims, kūnui
ir sielai!

Ačiū, kad esate kartu!

www.eastisland.lt



-15% visiems masažams



SVEIKA GYVENSENA

Kas svarbiau siekiant **TOBULO KŪNO?**

Norite turėti sportišką, gražią figūrą, daug sportuojate, liejate prakaitą ir rezultatai vis tiek jūsų nedžiugina? Gali būti, kad einate neteisingu keliu ir tik alinate save. Apie tai, kas lemia gerus rezultatus siekiant norimos figūros ir kokios dažniausios klaidos, „Laisvalaikui“ pasakojo pirmasis Lietuvoje sertifikuotas „Insanity“ instruktorius **IGNAS BAKĖJUS**.

Ringailė STULPINAITĖ

- Kas lemia rezultatus siekiant savo svajonių kūno - mityba ar sportas?

- Žmonės mano, kad daugiausia lemia sportas, bet jie labai klysta. Jiems atrodo, kad užteks gerai paplušėti treniruotėse, sporto salėje ir rezultatas jau bus akivaizdus. Tai tik viena medalio pusė. Visi mes maitinamės, tik klausimas, kaip prižiūrime mitybą. Taigi rezultatai, trumpai tariant, lemia ir subalansuota mityba, ir sportas.

- Koks turėtų būti tinkamas sporto ir mitybos santykis?

- Jeigu siekiama didelių rezultatų, norima rimtai pasinerti į sportą, ilgainiui sporto ir mitybos santykis procentaliai turėtų būti 20:80. Tai reiškia, kad didžioji dalis sėkmės priklausys būtent nuo mitybos, o ne nuo sporto. Sportas tik padės palaikyti fizinę formą, raumenų tonusą. Paprastas žmogus, pajutęs, kad kūnui ir organizmui reikia pokyčių, sportuodamas ir maitindamasis turėtų laikytis santykio 50:50. Tai reiškia, lygiomis dalimis skirti laiko sportui ir stengtis kaip įmanoma sveikiau maitintis tuo pat metu savęs per daug nespaudžiant. Šiokie tokie nukrypimai, pasmaližavimai yra galimi. Tačiau kalbame apie pasimėgavimą saldiniu, o ne tortais. (Šypsosi.)

**NEAPSIRIBOKITE
VIENA SPORTO
ŠAKA. ORGANIZMUI
REIKALINGA ĮVAIROVĖ**

- Kokia dažniausia klaida, sumanius keisti gyvenimo būdą?

- Didžiausia ir dažniausia pasitaikanti klaida yra eiti lengvesniu keliu. Tai labai žmogiška. Ypač jei žmogui patinka judėti, aktyviau gyventi. Tiesa, aktyvesnė gyvenšana dar nereiškia, kad turėsite tobulą figūrą ir būsite sveiki. Ne,



Idealus sporto ir mitybos santykis pagal I. Bakėjų sportuojantiems intensyviai turėtų būti 20:80, o mėgėjams 50:50

klaidinga manyti, kad užteks su draugais pažaisiti krepšinį ar tiesiog dažnai bėgioti. Klaida yra pasirinkti vieną sporto šaką ir apskritai susitelkti tik į sportą, nes jis veikiausiai nelavina viso kūno. Be to, tokiu atveju apleidžiama mityba, tad vos ilgesnį laiką nesportuojant senosios formos grįžta su kaupu, idirbis gana greit pranyksta, o žmogus nesupranta kodėl. Todėl, kad jeigu mityba yra suderinta, net ir ilgesnį laiką, tarkime, dėl traumų, nesportuojant, fizinė forma tikrai gali būti išlaikoma. Juk negali tikėtis, kad daug sportuosi, valgysi, kas papuola, ir vis tiek bus pasiekta tobula fizinė forma. Jei jau nuspręsta keisti gyvenimo būdą, tai iš esmės, o ne lengviausiu keliu.

- Kodėl žmonės vis tiek tą klaidą nuolat kartoja?

- Todėl, kad sportuoti yra lengviau, nei keisti mitybos įpročius. Jei mėgsti bėgioti, tai tu ir taip mėgsti, jei kreipiesi į trenerį, jis tau sudaro sporto programą, motyvuoja, padeda siekti rezultato, tame kelyje būna kartu. O kai žmogus į rankas gauna mitybos planą, su juo dietologas nesėdi, nesako: „Jonai, jau laikas išgert van-

dens. Šito nevalgyk - per riebu. Metas pietauti.“ Iš principo už mitybą ir režimo laikymąsi žmogus lieka atsakingas pats, o tada ateina tingulys ir aibė pasiteisinimų, kad sveikas maistas yra neskanus, prėskas, nėra laiko gaminti, be to, apskritai menkas iš manęs kulinaras. Viską atiduoti į specialisto rankas lengviau.

- Ką patartumėte tiems, kurie nežino, nuo ko pradėti?

- Pirmiausia reikia išmokti įsiklausyti į savo kūną ir su juo kalbėti. Vos pajutę signalą, kad laikas pradėti sportuoti, sveikiau maitintis, sveikiau gyventi - imkitės to. Antra, neikite lengvesniu keliu, nes apsigausite ir prarasite motyvaciją. Galima ir per du mėnesius pasiekti norimų formų, bet reikia derinti mitybą ir sportą. O ilgalaikėje perspektyvoje mitybai skirti itin daug dėmesio. Trečia, neapsiribokite viena sporto šaka. Organizmui reikalinga įvairovė. Jūsų mėgstamas krepšinis, bėgimas ar važiavimas dviračiu gali būti puiki treniruotė širdžiai, bet taip pat prisiminkite, kad kūnui reikia ir jėgos, tempimo bei kitų pratimų. Apgaukite savo protą. Kai jis jums sakys, kad nebegali, duokite jam pailsėti kelias minutes ir įrodykite patys sau, kad galite gerokai daugiau. Jūsų rezultatai ir bus geriausia motyvacija.

**ARS
LIBERA
INTERNATIONAL**

ir

**Žinių
radijas 15**

pristato:

Bilietus platina:

bilietai.lt
Idejos. Įtvarai. Bilietai.



Su „Laisvalaikio“ kortele
-20%
nuolaida 2 bilietams

Daugiau
informacijos
www.arslibera.eu

UNA PALABRA
10.13 VILNIUS



SMUIKO IR GITAROS AMŽIŲ DVIKOVA
10.06 KAUNAS, 10.14 VILNIUS



Žmonės atranda aktyvų gyvenimą be nugaros skausmų „Sveikatos saloje“

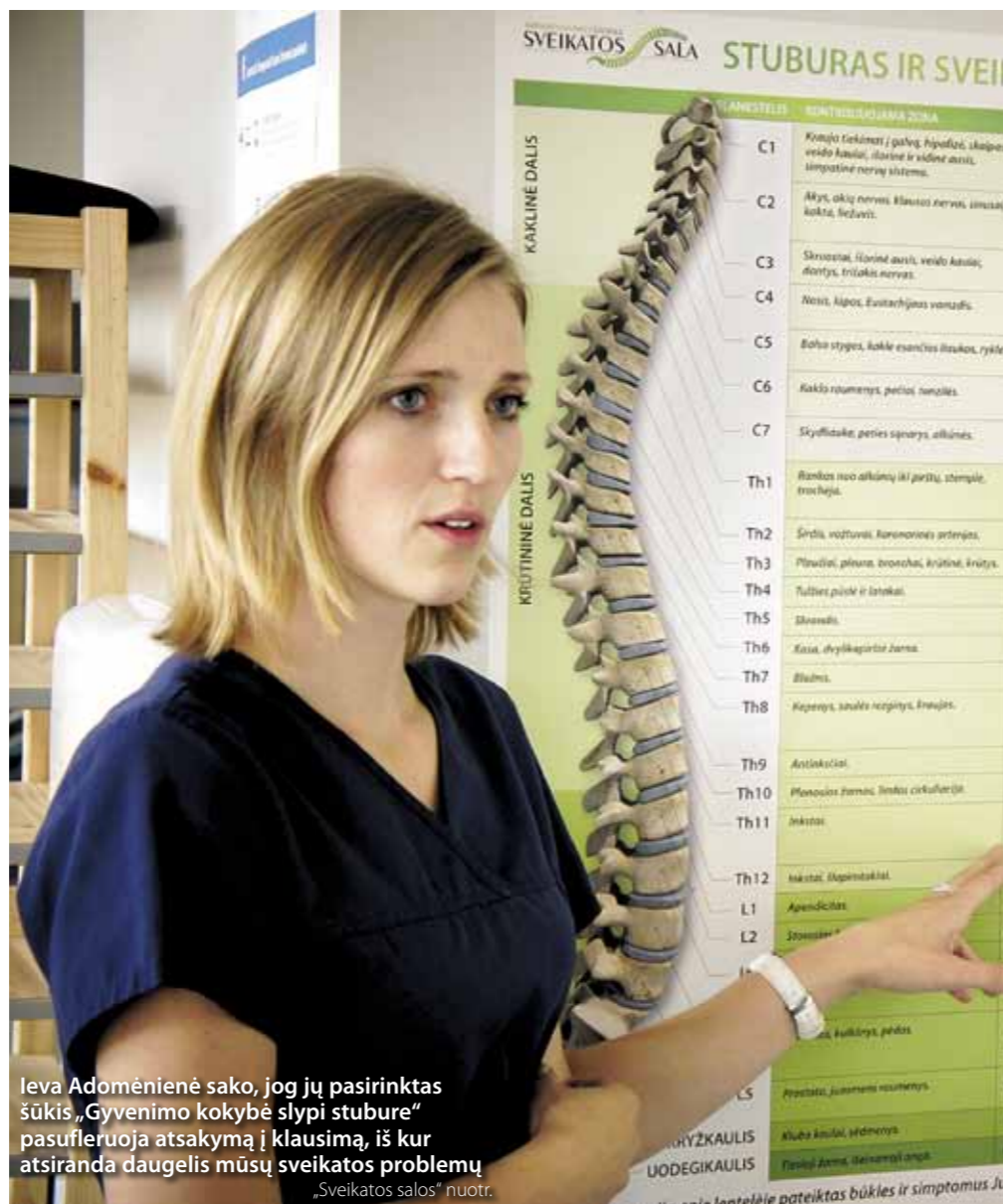
„Sveikatos sala“, įkurta prieš 15 metų, garsėja kaip sveikatingumo centras, kuriame žmonės atsikrato varginančių nugaros skausmų, traumų pasekmių, kitų fizinių negalavimų ir be jokių operacijų atgauna gerą savijautą, kurią iki tol trikėdė stuburo išvaržų keliamos problemos. Pasak „Sveikatos salos“ direktorės kineziterapeutės levos Adomėnienės, jų sėkmės paslaptis - profesorius Valerius Jasiūno suformuota unikali metodika, išstbulinta jo ilgametės praktikos ir taikoma šio sveikatingumo centro veikloje.

Daugybė klientų, tarp jų - ir plačiai žinomų žmonių, „Sveikatos saloje“ atrado naują gyvenimą be nugaros skausmų, o kartu perprato ir sveikesnį gyvenimo būdą. Prieš dvejus metus sveikatingumo centras stipriai atsinaujino: pristatė „Gym & Care“ treniruoklių salės koncepciją, papildančią stuburo ir sveikatinimo klinikos veiklą, klientams pasiūlė „Relax & Beauty“ paslaugas, išplėtė asortimentą sveikatinimo prekių internetinėje parduotuvėje „Sveikatossala24.lt“.

Artėjant „Vilniaus sporto festivaliui 2015“, kuriame dalyvaus ir „Sveikatos sala“, pakalbino me „Sveikatos salos“ sveikatingumo centro direktorę **IEVĄ ADOMĖNIENĘ**.

- Jūsų šūkis - „Gyvenimo kokybė slypi stubure“. Kodėl?

- Reikia suprasti, kad stuburo problemos neatsiranda šiaip, iš dangaus. Tai gali būti pasyvaus, kasdienio sėdimo darbo arba nelaimingų atsitikimų pasekmės, taip pat - nekontroliuojamos jaunatviškos energijos nesuvaldymo rezultatas, net elementariai nusilpęs raumenynas tampa jų priežastimi. Atsiradusios stuburo išvaržos ar jų užuomazgos pradeda gadinti žmogui gyvenimą visa to žodžio prasme. Skausmas šiuo atveju yra tik ledkalnio viršūnė. Juk išvaržos, veikdamos stuburo nervus, sutrikdo jūsų vidinę įnervaciją ir ji ne tik toliau skatina atskirų raumenų atrofiją, bet ir išderina vidinių organų veiklą, pradedant širdimi, skrandžiu, baigiant prostata. Esu pastebėjusi, kad, pajutę nugaros skausmus, žmonės kenčia ir guodžia save, kad taip būna visiems, o dar tikisi, kad jie praeis savaime. Bet reikia žinoti, kad tie, gal ir pakeliami, skausmai gali peraugti į rimtas ligas. Dažniausiai einama klaidingu keliu, t.y. kovojama tik su pasekmėmis: iš pradžių - tepalais, diržais, įtvarais, vėliau - vaistais, operacijomis, organų keitimais ir panašiai, o priežasties niekas neieško. Todėl sunykęs raumenynas to-



Ieva Adomėnienė sako, jog jų pasirinktas šūkis „Gyvenimo kokybė slypi stubure“ pasufleruoja atsakymą į klausimą, iš kur atsiranda daugelis mūsų sveikatos problemų „Sveikatos salos“ nuotr.

liau daro savo lėtą ir juodą darbą: atsiranda naujos išvaržos ar prolabcijos, spaudžiami nervai, jie savo ruožtu žaloja vidaus organus ir taip toliau. Mes sąmoningai pasirinkome šūkį „Gyvenimo kokybė slypi stubure“, nes jis sufleruoja atsakymą į visiems rūpinimą klausimą, iš kur atsiranda daugelis mūsų sveikatos problemų.

- Tai ką reikėtų daryti, jei stuburo išvarža jau gadina gyvenimą?

- Mes visada siūlome ieškoti negalavimų priežasties. Pasinaudodami savo sukauptą patirtimi, įvertinę magnetinio rezonanso tyrimą, kuris šiais laikais padeda daug ką suprasti, pirmiausia ją nustatome, o tada stengiamės grąžinti žmogui tokią fizinę būklę, kuri stabilizuotų išvaržos keliamas problemas ir leistų išvengti tolesnės degeneracijos. Tam pirmiausia reikia atkurti raumenyną, o turint išvaržą tai yra labai delikatus ir specifinis rei-

kalas. Profesorius Valerius Jasiūnas šį metodą per daugelį metų puikiai išstbulino, tad „Sveikatos salos“ klientai daugeliu atvejų džiaugiasi tikrai gerais rezultatais.

- Kaip jūs padedate susigrąžinti gerą fizinę formą?

- Reikia suprasti, kad daugelis žmonių, ypač nesportavusių arba mažai sportavusių, negali eiti tiesiai į sporto salę. Jei raumenys silpni, apriebėję, neproporcingi, atrofavęsi, juos iš pradžių reikia sustiprinti kitais būdais. Tam mes pasitelkiame elektrostimuliaciją ir kitus unikalius profesorius V.Jasiūno metodus. Neslėpkime fakto - tiems, kurie jau turi nugaros problemų, raumenyno asimetrija pasireiškia beveik visada. Todėl fizinę formą reikia atkurti protingai, vadovaujantis sveika nuovoka. Kai žmogus sustiprėja, jo būklė stabilizuojasi, savo gerą savijautą jis gali palaikyti mūsų „Gym & Care“ treniruoklių salėje.

- Jūs minėjote, kad „Gym & Care“ yra nauja jūsų sveikatingumo centro pristatyta koncepcija. Kas tai yra?

- Tai - „nugarai draugiška“ sporto salė. Mes daug dėmesio skiriame žmonių fizinės būklės įvertinimui, nuolat rašome būtent jiems skirtas sporto programas, konsultuojame juos taisyklingos laikysenos, mitybos klausimais. Tai daugiau individualus požiūris į kiekvieną pasitelkus mūsų sukauptą kompetenciją. Mes tikrai neruošiamo žmonių fitneso čempionatui ir neskatiname jų „išsikrauti“ pasitelkus salės treniruoklius. Priešingai, mums rūpi mūsų klientų turimų resursų tausojimas, todėl „Gym & Care“ padeda rasti tokį balansą, kad šiuolaikiniame streso ir sėdėjimo pasaulyje jūs išliktumėte stiprūs, darbingi, konkurencingi ir laimingi.

BEVEIK VISŲ 30-IES SULAUKUSIŲ ŽMONIŲ ORGANIZMUOSE PRASIDEDA DEGENERACINIAI PROCESAI

- Ar tai, ką jūs darote, galėtų būti priskirta prie dabar Vakaruose populiarėjančių ilgaamžiškumo programų?

- Galima sakyti, kad taip. Raumenys iš oro ir savaime neauga - tam reikia geros ir tinkamos mitybos ir adekvataus fizinio krūvio. Beveik visų 30-ies sulaukusių žmonių organizmuose prasideda degeneraciniai procesai. „Sveikatos salos“ taikoma metodika suteikia galimybę stabdyti tuos procesus ir atidėti juos kuo ilgesniam laikui. Svarbu viskas: kiek ir ką valgote, kaip gyvenate, kaip sportuojate. Tai - visuma, ir mes stengiamės ją aprėpti: nuo adekvataus fizinio krūvio, protingo gyvenimo ritmo iki taisyklingos mitybos. Norime, kad mūsų klientai būtų geros savijautos ir gyventų geresnės kokybės ir ilgesnį gyvenimą.

- Kuo dar džiuginate savo klientus?

- Streso aplinkoje negimsta malonios mintys, negerėja ir sveikata. Todėl „Sveikatos sala“ savo klientams neseniai pristatė „Relax & Beauty“ paslaugas:

- momentinę raumenų ir sąnarių atpalaidavimo terapiją,

- specialius krėslus ir masažuoklius,
- anticeliulitines, detoksikuojančias, jauninamąsias, liekninamąsias procedūras,
- infraraudonųjų spindulių ir vibromasažo terapiją.

Mes galvojame, kad visi sveiki žmonės - gražūs, ir stengiamės jiems padėti tokiems būti. Mūsų sveikatingumo centro aplinka sukurta taip, kad klientai jaustųsi jaukiai, ramiai, nepatirtų nereikalingos įtampos ir blogų emocijų. Mes suprantame, kad gera emocinė būsena padeda fiziškai atsigausti ir stiprėti.

- Ką palinkėtumėte skaitytojams?

- Nepamirškite, kad, sulaukus 30-ies, jūsų organizmas pasikeičia, liaudiškai tariant, „nebeina jaunyn“. Tad jei norite, kad jis būtų kuo geresnės būklės, kad nereikėtų varstyti ligoninių durų - rūpinkitės savo sveikata, pažinkite savo kūną, suvokite, kokio jums reikia maisto, įvertinkite, koks gyvenimo tempas jums geriausiai tinka, prižiūrėkite save ir būkite laimingi. Visi mes - labai skirtingi, bet sudėti iš to paties.

Kalbino Eglė MILIAUSKAITĖ

Sveikatos sala
STUBURO IR SVEIKATINGUMO CENTRAS

Gym & Care
Sveikatos sala
Stuburui draugiška sporto salė

Relax & Beauty
Sveikatos sala
Be streso ir rūpesčių

Sveikatingumo centras „Sveikatos sala“

Ažuolyno g. 7, Vilnius (SEB arena, II aukštas)
Tel. +370 527 02720
Mob. +370 645 59933
El. paštas: info@sveikatossala.lt

www.sveikatossala.lt
www.sveikatossala24.lt - sveikos gyvenimo prekės

Nes gyvenimo kokybė slypi stubure...

Intriguojantys faktai apie futbolą

ISTORIJA

● Futbolo tėvyne laikoma Anglija. Pirmosios oficialios futbolo taisyklės buvo priimtos 1863 m. gruodžio 8-ąją, kai įkurta „Football Association“ (FA). Įsteigus futbolo asociaciją, buvo galutinai atsiribota nuo regbio.

● Kinijoje jau III a. buvo žaidžiamas į futbolą panašus žaidimas „cuju“. Žaidimas iš pradžių buvo karinio parengimo dalis. Laikui bėgant, jis išpopuliarėjo ir tarp civilių gyventojų.

Atrodo, kad iki VII a. „cuju“ buvo nacionalinė sporto šaka, o vėliau buvo užmirštas.

● Futbolo austruolių šūkis „Olé-olé-olé“ kilo iš Ispanijos, kurioje „Olé“ buvo šaukiama per koridą arba šokant flamenką. Jis atsirado transformavus žodį „Allah“, kurį meldamiesi tardavo arabai, VIII a. užkariavę Ispaniją.

● Raudona kortelė buvo pirmą kartą įvesta 1970 m. per pasaulio čempionatą Meksike. Tačiau per šį čempionatą ji nebuvo parodyta nė vienam žaidėjui.

SKAIČIAI

● Futbolas yra viena mėgstamiausių sporto šakų pasaulyje. Manoma, kad jį žaidžia per 240 mln. žmonių. Labiausiai futbolas yra paplitęs Kosta Rikoje - ten jį žaidžia 27 proc. gyventojų.

● Kaip žinoma, anglai - aršūs futbolo austruoliai, kurie dėl savo klubų yra pasirengę bet kam. Bet pasirodo, kad žala, futbolo austruolių kasmet padaroma privačiam ir valstybės turčiui, siekia 40 mln. svarų sterlingų.

● Brazilija - vienintelė šalis, dalyvavusi visuose futbolo pasaulio čempionatuose.

● Argentinos klubo „Independente“ puolėjui E.Maljonui (E.Maglioni) 1973 m. kovo 18-ąją prirėmė vos 1 minutės ir 50 sekundžių triskart nuginkluoti varžovų vartininką.

ATRIBUTAI

● Klasikinis futbolo kamuolys susideda iš 12 juodų penkiakampių ir 20 baltų šešiakampių. Ši geometrinė forma vadinama ikosaedru. Tačiau klasikinės korio struktūros pamažu atsiskaido. Šiuolaikiniai profesionaliojo futbolo kamuoliai turi atitikti tokius reikalavimus:

- būti rutulio formos,
- pagaminti iš odos ar panašios tinkamos medžiagos,

- apimtis turi siekti 86-70 cm,
- sverti daugiausia 450 g, bet ne mažiau kaip 410 g.

● Nuo 1970 metų kiekvienam pasaulio futbolo čempionatui kamuolius kūrė „Adidas“.

● Futbolo bateliai su dygliais atsirado Anglijoje XIX a. pabaigoje. Anksčiau dygliai buvo gaminami daugiausia iš odos ar gumos, o dabar - iš aliuminio arba plastmasės.

KURIOZAI

● Futbolininkas Tjeris Anri (Thierry Henry, Londono „Arsenal“) 2000 m. po pergalingo įvarčio į „Chelsea“ vartus džiūgaudamas nulėkė prie kempinės vėliavėlės, kuri užkliudyta trenkė jam į veidą. Prirėmė medikų pagalbos.

● Brazilas gynėjas Pineiras (Pinheiro) buvo vadinamas įvarčių į savus vartus rekordininku. Vos per vieną sezoną jis į savo komandos vartus įmušė 10 įvarčių. Pineiras buvo pervesas į puolimą. Per pirmąsias rungtynes jis įsigudrino vėl „pasižymėti“. Kai futbolininkui sukako 25 metai, komandos draugai jam padovanojo kompasą su išgraviruotu užrašu „Atsimink, priešininkas anoje pusėje“.

● Rūkas Didžiosios Britanijos salose - įprastas reiškinys. Bet per dviejų Škotijos komandų rungtynes rūkas tapo toks tirštas, kad futbolininkai nebematė kamuolio, partnerių, varžovų. Vieną akimirką teisėjui pasirodė, kad aikštėje žaidėjų yra daugoka. Pribėgęs prie atsarginių suolelių jis pamatė, kad tie yra tušti, ir iškart nutraukė rungtynes. Pasirodo, aikštėje vienu metu buvo 30 futbolininkų.

● Per rungtynes Brazilijoje grupę parašutininkų vėjas nunešė į futbolo aikštę. Vienas parašutininkas nukrito ant vartininko, kai šis ruošėsi gaudyti kamuolį. Kamuolys atsidūrė vartuose, o teisėjas, nepaisydamas protestų, įvartį įskaitė, parašutininkų pasirodymą paaiškindamas „aukštesniųjų jėgų įsikišimu“.

● Vatikano valstybės futbolo čempionate žaidžia tokios komandos kaip „Gvardiečiai“, „Bankas“, „Biblioteka“, „Muziejų rinktinė“. Vatikano rinktinė tik kartą per visą istoriją sužaidė tarptautines rungtynes su Monako rinktinė, kurios pasibaigė nulimėmis lygiosiomis.

IŠSKIRTINUMAS

● Vemblio stadionas Anglijoje skirtas tik rungtynėms, treniruotis jame draudžiama.

● Ant futbolininkų iš Pietų šalių marškinėlių kartais rašomos jų pavardės, nes pavardės yra tiesiog per ilgos. Pavyzdžiui, pietų amerikiečiai turi dvi pavardes - tėvo ir mamos.

Parengė Milda KUNSKAITĖ



Festivalio organizatorius:



Informaciniai rėmėjai:



Organizaciniai partneriai:



ŠEŠTADIENIS (SPALIO 3 d.)

Savickas Classic gatvės gimnastikos dvikovas
10:00 Registracija
11:30 Varžybų pradžia
13:00 Apdovanojimai

BIG Z Europos mėgėjų galiūnų čempionatas

14:00 Varžybų pradžia
18:00 Varžybų apdovanojimai

FAST SPORTS NUTRITION

Savickas Classic kultūrizmo ir bikini varžybos
16:00 Varžybų pradžia
17:45 Varžybų apdovanojimai

SEKMADIENIS (SPALIO 4 d.)

VOSTOK - EUROPE
Savickas Classic jėgos trikovės varžybos be spec. aprangos (Pritūpimai, štangos spaudimas gulint, štangos atkėlimas)
10:00 Registracija, dalyvių svėrimas
11:45 Atidarymo ceremonija
12:00 Varžybų pradžia

MHP Pasaulio rąsto kėlimo čempionatas

12:00 Varžybų pradžia

ROVALTRA Pasaulio galiūnų čempionų lyga
(ROVALTRA SCL STRONGMAN CLASSIC)

13:00 Varžybų pradžia
17:00 Varžybų apdovanojimai

Savickas Classic spausk ir bėk varžybos

11:00 Registracija, dalyvių svorio nustatymas
12:00 Svorio spaudimo varžybos
13:00 5 km bėgimas (lauko trasa)
14:00 Varžybų apdovanojimai

VOSTOK - EUROPE

Savickas Classic jėgos trikovės varžybos be spec. aprangos (pritūpimai, štangos spaudimas gulint, štangos atkėlimas)
10:00 Varžybų registracija, dalyvių svėrimas
12:00 Varžybų pradžia

ŠEŠTADIENIS (SPALIO 3 d.)

10:00 Čempionato atidarymas
RINGAS NR. 1 10:15 – 19:00 Jaunių atrankinės kovos
RINGAS NR. 2 10:15 – 19:00 Jaunimo atrankinės kovos
RINGAS NR. 3 10:15 – 19:00 Suaugusiųjų atrankinės kovos

SEKMADIENIS (SPALIO 4 d.)

RINGAS NR. 1 10:00 – 18:00 Jaunių pusfinaliai ir finalai
RINGAS NR. 2 10:00 – 18:00 Jaunimo pusfinaliai ir finalai
RINGAS NR. 3 10:00 – 18:00 Suaugusiųjų pusfinaliai ir finalai
19:00 Čempionato uždarymas

ŠEŠTADIENIS (SPALIO 3 d.)

DIDŽIOJI TRENIRUOČIŲ ZONA
10:15 – 10:50 AB SHREDDER
(MY HERO! treneriai, Lietuva)
11:00 – 11:50 Les Mills BODYPUMP®
(GOODLIFE klubo treneriai, Vilnius)
12:00 – 12:50 STEP
(Aleksandras Vyšniauskas, Lietuva)
13:00 – 13:50 BLAST
(Ralfs Upmanis / Kaspars Ozolinš, Latvija)
14:00 – 14:50 PARTYBOOM
(Alisa Lagzdina / Santa Smildzina Latvija)
15:00 – 15:30 ROCK'N'CORE
(Ralfs Upmanis / Kaspars Ozolinš / Dinars Zagars, Latvija)
15:40 – 16:30 JOGA
(Sigita Baušytė, Lietuva)
16:40 – 17:10 Les Mills BODYCOMBAT®
(Jarno Tynkkynen, Suomija)
17:20 – 17:50 Les Mills BODYBALANCE®
(Jarno Tynkkynen, Suomija)

SEKMADIENIS (SPALIO 4 d.)

DIDŽIOJI TRENIRUOČIŲ ZONA
10:15 – 10:50 INSANITY
(MY HERO! treneriai, Lietuva)
11:00 – 11:50 Les Mills BODYSTEP®
(Jarno Tynkkynen, Suomija)
12:00 – 12:50 DANCE
(Aleksandras Vyšniauskas, Lietuva)
13:00 – 13:50 Les Mills BODYPUM®
(Jarno Tynkkynen, Suomija / Katrena Tenno, Estija)
14:00 – 14:50 FUNCTIONAL CARDIO
(GOODLIFE klubo treneriai, Vilnius)
15:00 – 15:30 INSANITY
(MY HERO! treneriai, Lietuva)
15:40 – 16:30 FUNCTIONAL TRAINING
(Neringa Vyšniauskienė, Lietuva)
16:40 – 17:10 Les Mills GRIT STRENGTH®
(Jarno Tynkkynen, Suomija / Katrena Tenno, Estija)
17:20 – 17:50 YOGA STRETCH
(Agnė Girniūtė / Sigita Baušytė, Lietuva)

ŠEŠTADIENIS - SEKMADIENIS (SPALIO 3-4 d.)

CROSSFIT IR FUNKCINIŲ TRENIRUOČIŲ ZONA
10:00 – 17:00 WOD treniruotės, ROWING CHALLENGE
Treniruotės vyks kas 30 – 60 min. Treniruočių grafikas bus skelbiamas renginio dieną.

ŠEŠTADIENIS (SPALIO 3 d.)

11:00 Laisva programa
12:00 – 16:00 BMX dviračių varžybos
12:00 – 16:00 Riedlenčių varžybos
16:30 Apdovanojimai

SEKMADIENIS (SPALIO 4 d.)

11:00 – 17:00 BMX dviračių laisva programa
11:00 – 17:00 Riedlenčių laisva programa

ŠEŠTADIENIS (SPALIO 3 d.)

11:30 – 12:25 Lietuvos ušu federacijos jungtinė programa;
12:30 – 12:40 CAPOEIRA LIETUVA pasirodymas;
12:40 – 12:50 Baltijos Wing Tsun KungFu asociacijos parodomoji programa;
12:50 – 13:05 Lietuvos Niat-Nam federacijos pasirodymas;
13:05 – 13:15 Aikido Aikikai centro „Akiratis“ parodomoji programa;
13:15 – 13:45 CAPOEIRA FICAG LIETUVA atvira treniruotė;
13:45 – 14:00 „Kyumeikan kendo“ mokyklos pasirodymas;
14:00 – 14:20 Sporto klubo „Shin“ Kyokushin karatė parodomoji programa;
14:25 – 14:45 Lietuvos Aikido Aikikai federacijos pasirodymas;
14:45 – 14:50 Andre Monteiro braziliškojo jiu- jitsu klubo Vilniuje atstovų pasirodymas;
14:50 – 15:00 Sporto klubo „Arėjas“ narių sambo imtynių parodomoji programa;
15:00 – 15:15 Vilniaus tradicinio karatė do klubo „Puma“ pasirodymas;
15:15 – 15:35 Aikido mokyklos „Aidas“ atstovų parodomoji programa;
15:40 – 16:00 „City Boxing and fitness club“ pasirodymas;
16:15 – 16:25 „AikiDojo Vilnius“ parodomoji programa;
16:30 – 16:50 „Rytų kovos menų centro“ atstovų pasirodymas;
16:50 – 17:10 Kovos menų ir sveikatingumo sporto centro „Fight Academy“ pasirodymas.

SEKMADIENIS (SPALIO 4 d.)

11:00 – 11:30 Andre Monteiro braziliškojo jiu-jitsu klubo Vilniuje atvira treniruotė;
11:30 – 11:45 Vilniaus tradicinio karatė do klubo „Puma“ pasirodymas;
11:50 – 12:10 Lietuvos Aikido Aikikai federacijos pasirodymas;
12:10 – 12:30 Sporto klubo „Shin“ Kyokushin karatė pristatymas;
12:30 – 13:00 Aikido Aikikai centro „Akiratis“ parodomoji programa;
13:05 – 13:25 „City Boxing and fitness club“ pasirodymas;
13:25 – 13:50 Aikido mokyklos „Aidas“ parodomoji programa;
13:50 – 14:10 „Rytų kovos menų centro“ pristatymas;
14:10 – 14:20 „AikiDojo Vilnius“ parodomoji programa;
14:20 – 14:40 „Kyumeikan kendo mokyklos“ pasirodymas;
14:40 – 14:55 Kovos menų ir sveikatingumo sporto centro „Fight Academy“ pasirodymas;
14:55 – 15:30 CAPOEIRA FICAG LIETUVA atvira kapueiros treniruotė;
15:30 – 15:45 Lietuvos Niat-Nam federacijos pasirodymas;
15:45 – 16:00 Baltijos Wing Tsun KungFu asociacijos parodomoji programa;
16:00 – 16:20 Lietuvos ušu federacijos jungtinė programa.



Atmosferą kaitins DJ 4Clover

ŠEŠTADIENIS (SPALIO 3 d.)

OPEN EDITION:
House, Bboying, Hip Hop, Popping, Dancehall
11:00 – 11:45 Registracija
12:00 – 14:00 Atrankos į kovas
14:30 – 17:30 Šokių kovos „1 prieš 1“
17:30 – 18:00 Apdovanojimai

SEKMADIENIS (SPALIO 4 d.)

JUNIOR EDITION: House, Bboying, Hip Hop, Popping
11:00 – 11:45 Registracija
12:00 – 13:00 Atrankos į kovas
13:00 – 15:00 Šokių kovos „1 prieš 1“
15:30 – 16:00 Apdovanojimai

ŠEŠTADIENIS (SPALIO 3 d.)

11.00 – 11.30 Zumba su Auguste;
11.30 – 12.00 Vilniaus senamiesčio sporto klubo „Power Gym“ parodomoji treniruotė;
12.00 – 12.10 Rytietiški šokių studijos „Leila Dance“ parodomoji programa;
12.10 – 12.30 AcroYoga.lt parodomoji programa;
12.30 – 12.40 OFICIALUS RENGINIO ATIDARYMAS;
12.40 – 13.00 Lietuvos vaikų ir jaunimo centro pasirodymas;
13.00 – 13.30 Pokalbiai su „Lietuvos ryto“ žaidėjais, viktorinos, konkursai, prizai;
13.30 – 13.40 Klubo „Herkus“ parodomoji treniruotė su „Kangoo Jumps“;
13.40 – 13.55 Lietuvos kariuomenės Vilniaus įgulos karininkų ramovės liaudiškų šokių ansamblio „Neris“ pasirodymas;
13.55 – 14.10 Rytietiški šokių studijos „Oriental spice“ pasirodymas;
14.10 – 14.20 Gatvės šokių studijos „Skillz“ šokėjų pasirodymai;
14.20 – 14.40 Tribal klubo „Samai“ parodomoji programa;
14.40 – 14.45 Trumpas žonglieriaus Manto Markevičiaus šou/ kvietimas į žongliravimo pamokėlę;
14.45 – 15.00 „Get fit“ sporto akademijos get fit mix parodomoji treniruotė;
15.00 – 15.15 Žydrūno Savicko sporto klubo trenerių parodomoji treniruotė;
15.15 – 16.00 PERTRAUKA;
16.00 – 18.00 FAST SPORTS NUTRITION Savickas Classic kultūrizmo ir bikini varžybos.

SEKMADIENIS (SPALIO 4 d.)

10.30 – 11.30 Iyengar jogos praktikos kasdieniame gyvenime pristatymas;
11.30 – 12.00 Vilniaus senamiesčio sporto klubo „Power Gym“ parodomoji treniruotė;
12.00 – 12.10 Lietuvos kariuomenės Vilniaus įgulos karininkų ramovės liaudiškų šokių ansamblio „Neris“ pasirodymas;
12.10 – 12.40 Laisvalaikio centro šeimai „7 mūzos“ talentų pasirodymai;
12.40 – 13.00 Žydrūno Savicko sporto klubo trenerių parodomoji treniruotė;
13.00 – 13.30 Pažintis su Vilniaus krepšinio mokykla, moterų klubo „Kibirkštis“ žaidėjomis, „Lietuvos ryto“ dublerių komandos „Perlas“ ir „Čitus“ (pokalbiai, viktorinos, konkursai, prizai);
13.30 – 13.50 Žonglierius Mantas ir šiuolaikinio cirko trupė „Antigravitacija“ pristatys Naujajį Vilniaus Cirką, parodys spektaklį bei pakvies į žongliravimo pamoką;
13.50 – 14.10 Vilniaus miesto sporto centro parodomoji programa ir orientacinės varžybos;
14.10 – 14.30 Judesio studijos „Enso“ atstovės pristatys bodyflex ir kalanetiką;
14.30 – 15.00 „Rai Študio“ ir „Pole Dance Klaipėda“ akrobatinė parodomoji programa;
15.00 – 15.15 Lietuvos vaikų ir jaunimo centro pasirodymas
15.15 – 15.25 Šokių studijos „Antdancehouse“ šokėjų pasirodymai;
15.25 – 15.35 Rytietiški šokių studijos „Leila Dance“ pasirodymas;
15.35 – 15.50 Vilniaus vaikų ir jaunimo klubo „Šatrija“ pasirodymas;
15.50 – 16.05 Rajyashree Ramesh scenos meno ir šokio teatro akademijos pasirodymas;
16.05 – 16.20 Rytietiški šokių studijos „Oriental spice“ šokėjų pasirodymas;
16.20 – 16.35 Lietuvos taidžiūan asociacijos programa;
16.35 – 16.45 Lietuvos Kyudo federacijos Vilniaus sporto festivalio uždarymo šūvis.

Organizatoriai pasilieka teisę keisti programą, festivalio eigą.



**SVEIKATINGUMO
PRANEŠIMAI**



PRANEŠIMŲ ZONA

Sveikatingumo pranešimus pristato „Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras“.

Moderatorė - Vlada Musvydaitė, asmeninių trenerių portalo „Sporto birža“ įkūrėja, asmeninė trenerė, sporto žurnalistė, sporto laidų ir renginių prodiuserė. Ji sako: „Vilniaus sporto festivalis - tiesiausias kelias į sveikesnį gyvenimą“.

ŠEŠTADIENIS (SPALIO 3 d.)

11:00 – 11:45

„Sportuojanti mama - laiminga mama. Fizinis aktyvumas nėštumo laikotarpiu ir po gimdymo. Pagrindiniai mitai, mankštos tikslai ir rekomendacijos“.

Milda Navaslauskaitė – „Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro“ sveikatos stiprinimo specialistė – kineziterapeutė.

12:00 – 12:45

„Kaip įkvėpti žmones pokyčiams“.

Ignas Bakėjus - pirmasis Lietuvoje sertifikuotas „Insanity“ sporto programos treneris, „My hero“ sporto ir sveikos gyvensenos judėjimo idėjinis vadovas, subūręs per 10 000 sportuojančių žmonių bendruomenę.

13:00 – 13:45

„Mityba sportuojantiems. Kaip susiderinti užimtą grafiką, gerą figūrą ir sveikatą“.

Vilniaus universitetinės ligoninės Santariškių klinikų gydytoja dietologė, docentė

Edita Gavelienė ir Ironvytas (Vytautas Medineckas), sporto projektų autorius ir įgyvendintojas, šou žvaigždė – reperis.

14:00 – 14:45

„Ar maraŕonas naudingas sveikatai“.

Palmira Zukienė – „Sporto birža“ profesionali bėgimo trenerė, per 30-ties metų patirtį išugdžiusi ne vieną bėgimo profesionalą, ir **Diana Lobačevskė** – maratonininkė, olimpietė, Lietuvos bėgimo elito atstovė.

15:00 – 15:45

„Gydomoji mityba. Kaip natūraliu būdu susigrąžinti sveikatą“.

Jelena Tulčina – gydytoja dietologė, kardiologė, natūralios medicinos centrų Lietuvoje įkūrėja.

16:00 – 17:00

„Mikrociklų ir treniruočių įvairovės svarba sportuojantiems“.

Tomaz Brinec – Slovėnijos nacionalinės vyrų krepšinio rinktinės atletinio rengimo treneris, Slovėnija.

SEKMADIENIS (SPALIO 4 d.)

11:00 – 11:45

„Lauko darželiuose“ – sveikesni vaikai. Mitai ir faktai“.

Jūratė Lebednykienė – „Lauko darželio“ Vilniaus regiono vadovė.

12:00 – 12:45

„Ar sportuoti sveika“.

Dalius Barkauskas – vyriausiasis Lietuvos olimpinės rinktinės gydytojas. Jis žino, kas vyksta sporto elite. Ant kojų yra pastatęs (tiesiogine prasme) ne vieną dešimtį savo pacientų.

13:00 – 13:45

„Šeimos aistra – lenktynės“.

Asta Jonušienė – vairuojančių moterų asociacijos „Racing Ladies“ prezidentė, **Darius Jonušis** – „Plytinės kartodromas“ direktorius, vienas sėkmingiausių visų laikų Lietuvos lenktynininkų, kasmetinių 1000 km lenktynių Palangoje organizatorius ir **Justas Jonušis** – jaunas lenktynininkas, italų „DR racing“ komandos narys.

14:00 – 14:45

„Savo svajonės ir tikslo siekimas“.

Rokas Milevičius – pirmasis Lietuvos buriuotojas, dalyvavęs prestižinėse jachtų lenktynėse aplink pasaulį

„Volvo Ocean Race“, atstovavęs Lietuvai Londono olimpiadoje.

15:00 – 15:45

„Kokios raumenų savybės mums reikalingos“

Mantas Ambraška - Medicinos centro „Helona“ sporto medicinos gydytojas ir **Ričardas Nekrošius** – vienas perspektyviausių Lietuvos baidarininkų (1 km distancija dvivietėje), iškovojęs gausybę apdovanojimų.



TRENIRUOTĖS



„AKROYOGA.LT“ ZONA (balkonas)

ŠEŠTADIENIS - SEKMADIENIS (SPALIO 3-4 d.)

10:00 – 18:00 AcroYoga.lt pažintinė programa

Treniruotės vyks kas 30-60 min.

Treniruočių grafikas bus skelbiamas renginio dieną.



**SPORTO IR SVEIKOS
GYVENSENOS JUDĖJIMO ZONA**



„MyHERO!“ ZONA (balkonas)

ŠEŠTADIENIS (SPALIO 3 d.):

11:00 – 17:00

Konsultacijos mitybos klausimais, kūno masės analizė, mitybos planai (**Lilė Lukminaitė**)

11:00 – 17:00

Life is life kite/wake spot'as

(**Jordis Šatūnas, www.kaitumokykla.lt**)

11:00 – 16:00

„MyHERO! Kids“: Vaikų sportas per pasaką ir žaidimą

(**Donatas Bakėjus, Margarita Molienė,**

Ričardas Kvederavičius)

12:00 – 14:00

Afrikos būgnų pasirodymas

(**Gediminas Maciulskis, Afrikosbūgnai.lt**)

13:00 – 13:45

„MyHERO!“ treniruotė

(**Alanas Dzeranovas, Marius Staniulis, Ignas Bakėjus**)

14:00 – 17:00

Viešojo kalbėjimo dirbtuvės

(**Ugnė Juodytė, Vidas Lisauskas**).

SEKMADIENIS (SPALIO 4 d.)

11:00 – 13:00

Konsultacijos kineziterapijos klausimais, gydomasis masažas

(**Tomas Juraitis, Algirdas Papickas**)

11:00 – 16:00

„MyHERO! Kids“: Vaikų sportas per pasaką ir žaidimą

(**Donatas Bakėjus, Margarita Molienė,**

Ričardas Kvederavičius)

12:00 – 12:45

„MyHERO!“ treniruotė (**Alanas Dzeranovas,**

Marius Staniulis, Ignas Bakėjus)

13:00 – 14:00

Judesio žaidimai susieti su pasitikėjimu savimi sporte

(**Mindaugas Vidugiris**)

14:00 – 15:30

Viešojo kalbėjimo dirbtuvės

(**Ugnė Juodytė, Vidas Lisauskas**).

Organizatoriai pasilieka teisę keisti programą, festivalio eigą.



TELEKAVALIJA

2015 m. spalio 2-8 d.

M. Kavaliauskas:
„Muzikinė kaukė“ visada mane žavėjo

Interviu su atlikėju Martynu Kavaliausku - 39 p.

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

Televizijos plusai ir minusai pagal

Loretą Sungailienę

Televizijos laidų vedėja **LORETA SUNGAILIENĖ** (38) prisipažįsta, kad televizorius jos namuose dažniau būna kaip fonas. Ilgus metus pati televizijoje besisukanti moteris nelinkusi žerti daug kritikos, kad nėra ką žiūrėti. Ji įsitikinusi - kas ieško, tas randa.



+ INFORMACINĖS LAIDOS

Ne kasdien jas žiūriu, bet kaip foną dažnai išjungiu. Norisi žinoti, kas darosi pasaulyje ir Lietuvoje, kokios šių dienų aktualijos. Man tenkina pateikiama informacija.

+ NEGATYVIOS INFORMACIJOS PRANEŠIMAI

Nors man, kaip kultūros žmogui, visada norisi girdėti daugiau su kultūros ar švietimu susijusių naujienų, kriminalinės žinutės irgi turi savotišką misiją - verčia mus susimąstyti, kokiame visuomenėje gyvename ir ką galime pakeisti. Tiesiog reikia išmokti tai pastebėti, o ne atsiritoti.

+ MUZIKINĖS LAIDOS

Jų yra, reikia tik mokėti susirasti. Yra ir komercinių, ir kultūrinių projektų, ir liaudiškos muzikos, ir klasikos. Visiems skoniams. Ką pažiūrėti, randa net šiuolaikinis jaunimas.

- LAIDŲ VAIKAMS TRŪKUMAS

Laidų vaikams labai mažai. Jų labai trūksta. Didesniems vaikams yra „Gustavo enciklopedija“, o mažesniems - nieko. Nežinau, kodėl televizija nieko nepasiūlo. Juk tėvai dabar užsiėmę, vis mažiau laiko randa vaikams, taigi kartais net paprastas eilėraščių ar pasakos paskaitymas tiesioginiame eteriame irgi būtų sprendimas.

- TIE PATYS ŽMONĖS

Erzina, kad tos mūsų vadinamosios žvaigždės rodomos tuose pačiuose kanaluose, nuolat sėdi įvairiose laidose. Neįmanoma turėti tik tas kelias žvaigždes? Atrodo, kad nėra ką rodyti, nėra daugiau įdomių žmonių.

- PARODIJOS

Kai parodijuojama paviršutiniškai ir kvailai, man nepatinka. Apskritai humoro laidų turime nedaug. Mūsų laidoms dar trūksta lygio.

TRUMPAI



Aktorė **KARINA STUNGYTĖ** pasirodys TV3 seriale „Bruto ir Neto“. Čia jai atiteko nors ir trumpas, bet labai intriguojantis striptizo šokėjos vaidmuo. „Iš pradžių mano herojai rūpi tik pinigai, tačiau susipažinusi su Bruto ir Neto ji pasikeičia“, - apie naująjį vaidmenį pasakoja aktorė. K.Stungytės įkūnijama šokėja - seksuali, tačiau labai subtili ir elegantiška. Ji pasakoja, kad rūbus personažui rinkosi kartu su seriale kostiumų dailininke, kurios skoniu pasitiki jau ilgai.



Praėjusią savaitę šalį apskriejo žinia apie slaptas kulinaro ir laidos „Lietuvos superšefas“ vedėjo Liutaurio Čepracko bei atlikėjos **LAUROS ČĖPUKAITĖS** vestuves. Kadangi dainininkė buvo viena iš laidos „Lietuvos superšefas“ dalyvių, kilo klausimas, ar sutuoktinis objektyviai įvertins savo širdies damos triušą laidos virtuvėje. Tačiau šeštadienio laida atskleidė visas kortas - Lauros komanda surinko mažiausiai balų ir dainininkei teko atsiseivinti su projektu.

M.Kavaliausko metamorfozės

Dainininkas **MARTYNAS KAVALIAUSKAS** (23) prisipažįsta: sudalyvavęs ne viename TV projekte, šiemet jis turėjo planą užsidaryti įrašų studijoje ir televizijoje kol kas nesirodyti. Bet vienas pasiūlymas jį suintrigavo ir privertė pakeisti planus. Šį šeštadienį BTV eteriye pasirodysiantis projektas „Muzikinė kaukė“, anot Martyno, yra ta vieta, kuri leidžia ne tik išbandyti atlikėjui save įvairiose situacijose, bet ir tobulėti.

- Kas paskatino dalyvauti BTV projekte „Muzikinė kaukė“?

- Šiemet jau buvau nutaręs nebedalyvauti jokiuose TV projektuose, skirti laiką kūrybai, užsidaryti studijoje, kurti savo dainas. Bet šis projektas mane visada žavėjo, jau seniai norėjau pabandyti jame dalyvauti. Labai apsidžiaugiau, kai gavau pasiūlymą, todėl nedvejodamas sutikau.

- Pirmieji filmavimai jau įvyko. Kokius išpūdžius paliko?

- Labai gerus. Projektas draugiškas, nes nė vienas dalyvis neiškrenta. Dėl to smagu, nėra tokio didelio jaudulio prieš einant į sceną. Be to, įdomu persikūnyti į įvairius personažus. Gali įvertinti savo galimybes, pažiūrėti, į ką gali transformuotis, kaip jautiesi nepatogiose situacijose, kaip sugebi iš jų išsisukti. Tai padeda tobulėti.

- Kokio žanro atlikėjus jums sunkiausia įkūnyti, o kokio lengviausia?

- Sunkiausia įkūnyti atlikėją, kuris nėra labai ryškus personažas. Jeigu jis - ryški asmenybė, tokį įkūnyti daug lengviau.

- Kaip žiūrėte į komisijos vertinimus? Ar per tiek laiko jau pripratote prie aštrių kritikos strėlių?

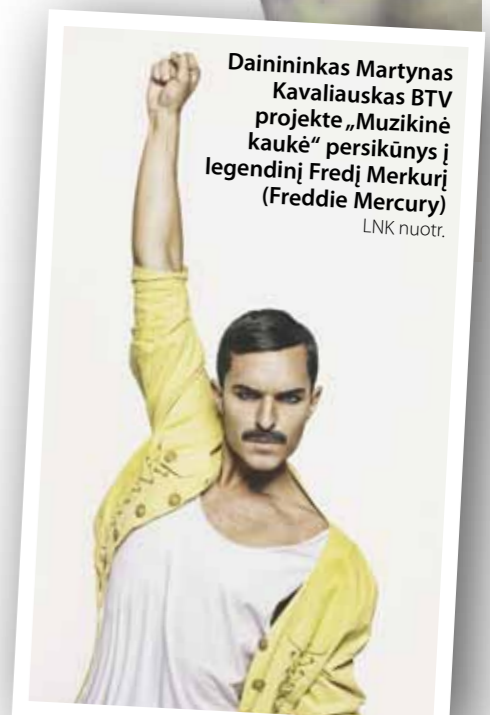
- Šis projektas yra labai gražus, todėl ir komisija nepažeria labai baisios kritikos. Tiesiog pasako - patiko ar nepatiko. Jų pastabos yra apgalvotos ir naudingos.

- Projektas „Muzikinė kaukė“ reikalauja ne tik vokalinių, bet ir aktorinių gebėjimų, tiesa?

- Tiesa. Bet šis projektas tuo ir įdomus. Turi įdėti nemažai pastangų, darbo, kad priartėtum prie įkūnijamo atlikėjo ar net juo pavirstum.

- Jums pačiam scenoje lengviau būti savimi ar ką nors vaidinti?

- Aš manau, kad visi ant scenos ką nors vaidina. Jei jau lipi, darai pasirodymą, vadina-



Dainininkas Martynas Kavaliauskas BTV projekte „Muzikinė kaukė“ persikūnys į legendinį Fredį Merkurį (Freddie Mercury) LNK nuotr.

si, esi kažkuo kitoks, išskirtinis. Aš visada norėčiau toks ir išlikti.

- O gal norėtumėte išbandyti jėgas ir tikroje aktorystėje?

- Aš labai daugelyje sferų norėčiau save išbandyti. Bet tam neturiu laiko, o išbarstyti savęs ir nesukoncentruoti nesinori. Jei turėčiau laisvo laiko, būčiau linkęs išbandyti viską, ypač įvairias meno sritis.

- O galimybių Lietuvoje tam užtenka?

- Manau, kad užtenka. Pirmiausia reikia siekti čia būti geriausia. Jei tai pasieki, gali siekti būti geriausias kažkur kitur. Galimybės neribotos.

- Su koku užsienio atlikėju norėtumėte sudainuoti duetu?

- Galbūt vienas iš tokių būtų Četas Feikeris (Chet Faker). Man patinka jo stilius. Dabar kaip tik linkstu į tokią muziką - elektroninę, „downtempo“, triphopą.

- Kas vyksta šiuo metu jūsų muzikinėje karjeroje?

- Labai daug laiko praleidžiu studijoje. Tbulinu muzikos produkcijos žinias. Nusprendžiau viską daryti pats. Todėl visas jėgas atiduodu darbui studijoje. Nežinau kada, bet klausytojams tikrai pateiksiu naujų dainų.

- Ar daug sudužo rožinių svajonių išisukus į muzikos pasaulį?

- Niekada netikėjau rožinėmis svajonėmis. Jei dirbsi, pasieksi tai, ko nori. Kaip ir bet kuriame kitame darbe - jei dirbi, turi už ką duoną valgyti.

- Ką veikiate laisvalaikiu?

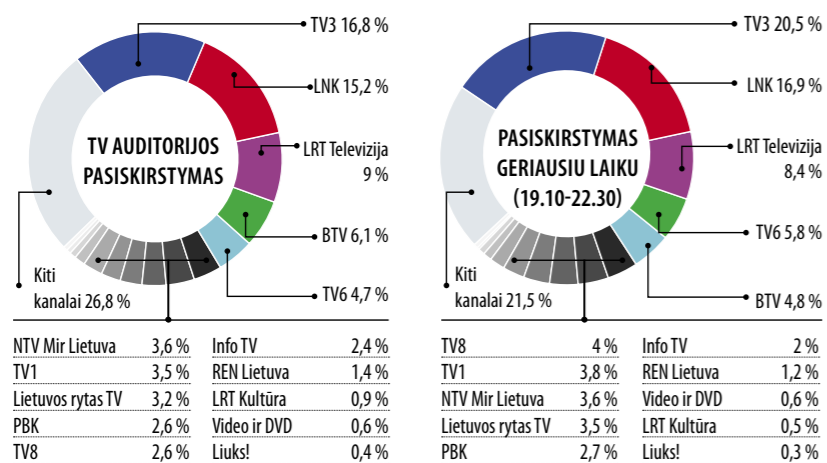
- Dabar visą laisvalaikį praleidžiu studijoje. Sėdžiu ten nuo ryto iki vakaro, nebent išeinu pakvėpuoti grynu oru, važinėju dviračiu, sportuoju.

„Muzikinė kaukė“ - šeštadieniais 19.30 val. per BTV

Puslapius parengė Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

REITINGAI

TV AUDITORIJA



TV TOP10

Nr. Laida	TV	Reitingas
1 MOTERYS MELUOJA GERIAU 8	TV3	9,0
2 KREPŠINIO RINKINĖS SUTIKTUVĖS	TV3	9,0
3 LIETUVOS BALSAS	LNK	8,3
4 X FAKTORIUS	TV3	8,0
5 KAIP PRISIJAUKINTI SLIBINĄ	TV3	7,8
6 TV3 ŽINIOS	TV3	7,8
7 KK2	LNK	7,8
8 TV3 VAKARO ŽINIOS	TV3	7,7
9 VALANDA SU RŪTA	LNK	7,6
10 PRIEŠ SROVĘ	TV3	7,5

Duomenys: TNS LT, 2015 m. rugsėjo 21-27 d.

Sausas drabužių valymas, skalbimas, lyginimas
 Odinių ir kailinių gaminių valymas, impregnavimas
 Drabužių taisymas
 VIP paslauga
 Kilimų, žaliuzių valymas
 Plunksnų ir pūkų valymas, impilų keitimas
 Avalynės valymas, atnaujinimas, impregnavimas
 Skubus drabužių valymas
 Gaminių paėmimas iš kliento ir pristatymas
 Gaminių minkštinimas ir sendinimas, enziminis skalbimas

TAI-AŠ

Tarptautinis dainuojamosios poezijos festivalis
 international singers-songwriters festival

XIII-asis tarptautinis dainuojamosios poezijos festivalis TAI-AŠ

2015 10 19-24 d.

www.tai-as.lt, www.kultura.lt

Premjera

„Transporteris: visu greičiu“

„The Transporter Refueled“

Kino teatruose nuo spalio 2 d.
 ■ Kriminalinis trileris, Prancūzija, Kinija, 2015
 ■ Režisierius: Camille Delamarre
 ■ Vaidina: Ed Skrein, Loan Chabanol, Ray Stevenson ir kiti
 ■ IMDB: 4,9/10

Veiksmo filmas, užsidirbęs visų šio žanro gerbėjų plojimus, grįžta. „Transporteris: visu greičiu“ atgaivina geriausias „Transporterio“ trilogijos sudedamąsias dalis: veiksmą, humorą ir, žinoma, efektingas lenktynių scenas. Atgimęs „Transporteris“ riaumoja naujaisiais automobiliais ir blizga naujaisiomis technologijomis.

Frankas Martinas - buvęs JAV specialiųjų pajėgų kariškis ir geriausias vairuotojas, galintis nugabenti viską ir visur. Tiesa, slaptos jo pervežimo paslaugos atsieina labai brangiai ir jomis naudojasi tik kriminalinio pasaulio bosai. Frankas vadovaujasi



„Forum Cinemas“ nuotr.

trimis paprastomis nuostatomis: nekeisk sutarties taisyklių; neminėk jokių vardų; nieku gyvu neatidaryk bagažo. Tačiau nėra taisyklių, kurių nepriverstų sulaužyti išskirtinės aplinkybės.

Franko tėvas aplanko sūnų Pietų Prancūzijoje, bet didelis šeimos savaitgalis virsta painia greičio, įtampos ir persekiojimo partija. Prieš savo valią transporteris įtraukiamas į fatališkos blondinės Anos ir trijų

jos kompanionių organizuojamą apiplėšimą. Į šį slidų reikalą taip pat įsipainiojęs vietos rusų mafijos krikštatis ir dar kelios nusikaltėlių grupuotės. Kuomet planas pradeda braškėti, Frankas su tėvu atsiduria mirtiname pavojuje. Norėdamas išnerti iš keblios padėties gyvas ir išgelbėti niekuo dėtą tėvą, transporteris kala aukščiausią pavarą - viršija ne tik leistiną, bet ir suvokiamą greitį.
 „Forum Cinemas“ inf.

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Kung Fu Triušis ugnies valdovas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, V) - 2-8 d. 10.10, 10.40, 14.30 val.
 „Kung Fu Triušis ugnies valdovas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, 3D, V) - 2-8 d. 12.20, 16.40 val.
 „Marsietis“ (mokslinės fantastikos f., JAV, N-13) - 2-8 d. 11, 16, 18.40 val.
 „Marsietis“ (mokslinės fantastikos f., JAV, 3D, N-13) - 2-8 d. 13, 21.40 val.
 „Transporteris: visu greičiu“ (trileris, Prancūzija, Kinija, Belgija, N-13) - 2-8 d. 13.20, 16.10, 19.20, 21.50 val.
 „Juodosios mišios“ (veiksmo drama, JAV, N-16) - 2-8 d. 13.50, 16.30, 18.30, 20.50 val.
 „Pasivaikščiojimas“ (drama, JAV, 3D, N-13) - 6 d. 19 val. (LNK kino startas). 7-8 d. 18.20 val.
 „Penas: nuotykių Niekados šalyje“ (fantastinis f., JAV, 3D, N-7) - 7 d. 19 val.
 „Oi, laivas dingio!“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, Liuksemburgas, Airija, dubliuotas lietuviškai, V) - 2-8 d. 10.30, 14.40 val.
 „Oi, laivas dingio!“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, Liuksemburgas, Airija, dubliuotas lietuviškai, 3D, V) - 2-8 d. 12.30, 16.50 val.
 „Everestas“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 2-8 d. 10.20, 15.50, 19.10, 21.10 val.
 „Everestas“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 2-8 d. 13.30 val.
 „Naujokas“ (komedija, JAV, N-13) - 2-8 d. 10.50, 18.50, 21 val. (6-7 d. 18.50 val. seansas nevyks).
 „Dėdė, Rokas ir Nida“ (romantinė komedija, Lietuva, N-13) - 2-8 d. 13.40, 18.10, 21.30 val.
 „Bėgantis labirintu: išmėginimai ugnimi“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 2-8 d. 12.50, 15.30, 18 val.
 „Išvirkščias pasaulis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 2-8 d. 11.10, 15.40 val.

„Dėl visko kaltas seksas“ (komedija, JAV, N-16) - 2-8 d. 21.20 val.
 „Pakalikai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3-4 d. 11.20 val.
 „Jaunystė“ (drama, Didžioji Britanija, Italija, Prancūzija, Šveicarija, N-16) - 2-6 d. 18.30 val.
 „Viešnagė“ (siaubo f., JAV, N-13) - 2-8 d. 20.40 val.
FORUM CINEMAS VINGIS
 „Kung Fu Triušis ugnies valdovas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, 3D, V) - 2-8 d. 15.15, 17.30 val.
 „Kung Fu Triušis ugnies valdovas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, V) - 2-8 d. 11, 12, 14.10, 16.20 val.
 „Marsietis“ (mokslinės fantastikos f., JAV, N-13) - 2-8 d. 11.10, 14, 18.30, 21.30, 21.50 val. (6 d. 21.30 val. seansas nevyks; 21.50 val. seansas vyks 6 d.).
 „Marsietis“ (mokslinės fantastikos f., JAV, 3D, N-13) - 2-8 d. 15.50, 19.40 val. (7-8 d. 19.40 val. seansas nevyks).
 „Juodosios mišios“ (veiksmo drama, JAV, N-16) - 2-8 d. 13.30, 16.10, 18.50, 21.40 val.
 „Transporteris: visu greičiu“ (trileris, Prancūzija, Kinija, Belgija, N-13) - 2-8 d. 16.50, 19.10, 21.30, 21.50 val. (2 d. 21.30 val. seansas nevyks; 21.50 val. seansas vyks 2 d.).
 „Ramybė mūsų sapnuose“ (drama, Lietuva) - 8 d. 19 val.
 „Pasivaikščiojimas“ (drama, JAV, 3D, N-13) - 6 d. 19 val. (LNK kino startas). 7-8 d. 19.40 val.
 „Trubadūras“ (originalo k.) - 3 d. 19.55 val. (Tiesioginė premjeros transliacija iš Niujorko Metropolitano operos!).
(festivalis) - 2-8 d.
 „Penas: nuotykių Niekados šalyje“ (fantastinis f., JAV, 3D, N-7) - 7 d. 18.15 val.
 „Dėdė, Rokas ir Nida“ (romantinė komedija, Lietuva, N-13) - 2-8 d. 12.15, 12.45, 15, 19.20, 21.40 val. (12.15 val. seansas vyks 3-4 d.).

„Oi, laivas dingio!“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, Liuksemburgas, Airija, dubliuotas lietuviškai, V) - 2-8 d. 11.30, 12.30, 14.40, 16.50 val. (12.30 val. seansas vyks 3-4 d.).
 „Oi, laivas dingio!“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, Liuksemburgas, Airija, dubliuotas lietuviškai, 3D, V) - 2-8 d. 13.30 val.
 „Everestas“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 2-8 d. 13.10, 15.40, 21.20 val.
 „Everestas“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 2-8 d. 11.20, 18.40 val.
 „Jaunystė“ (drama, Didžioji Britanija, Italija, Prancūzija, Šveicarija, N-16) - 2-8 d. 16.30, 18.15, 21.40 val. (7 d. 18.15 val. seansas nevyks).
 „Naujokas“ (komedija, JAV, N-13) - 2-8 d. 18, 20.40 val. (3 d. 18 val. seansas nevyks).
 „Bėgantis labirintu: išmėginimai ugnimi“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 2-8 d. 16, 18.45 val. (2, 6, 8 d. 18.45 val. seansas nevyks).
 „Išvirkščias pasaulis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 2-8 d. 11, 13.20 val. (11 val. seansas vyks 3-4 d.).
 „Edeno sodas“ (drama, Lietuva, N-13) - 2-8 d. 14.10 val.
 „Šnipas iš U.N.C.L.E.“ (veiksmo komedija, JAV, N-13) - 4-8 d. 21 val.
 „Pakalikai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3-4 d. 11.10 val.
SKALVIJOS KINO CENTRAS
 „Stebuklai“ (drama, Italija, Šveicarija, Vokietija) - 2 d. 16.50 val. 5 d. 19.15 val. 6 d. 16.30 val.
 „Susipažinkite su Marlonu Brando / Besidriekianti tvora“ (dokumentinis f., JAV) - 2 d. 19 val.
 „Jaunystė“ (drama, Italija, Prancūzija, Šveicarija, D.Britanija) - 2, 6 d. 21 val. 3 d. 16.20 val. 5 d. 21 val. N-13) - 2-8 d. 12.15, 12.45, 15, 19.20, 21.40 val. (12.15 val. seansas vyks 3-4 d.).

SKYS

20-OJO GIMTADIENIO KONCERTAS
 naujo albumo pristatymas
 lapkričio 6 d. 17:00 klube „New York“, Vilniuje

Taip pat dalyvauja:
LIFESIGNS
 PHI (AT), Dear Madam (LT),
 Sofa Nr. 42 (LT), Bliuzoholikai (LT)

www.theskys.com, www.facebook.com/theskys

12% nuolaida 2 bilietams

Bernardinai.lt MADA Žinių radijas TIKETA

KOSTAS SMORIGINAS

Autoriniame koncerte
 „Ach, ponai ir ponios“

2015 10 21, 18 val.
 Panevėžio muzikiniame teatre [Nepriklausomybės a. 8]

Bilietus platina teatro kasa ir

bilietai 1588

Organizatorius:
BARDAI LT

„Marsietis“

„The Martian“

Kino teatruose nuo spalio 2 d.
■ Mokslinės fantastikos filmas, JAV, 2015
■ Režisierius: Ridley Scott
Vaidina: Matt Damon, Jessica Chastain, Kristen Wiig, Jeff Daniels, Michael Pena, Kate Mara, Sean Bean, Sebastian Stan, Aksel Hennie, Chiwetel Ejiofor ir kiti
IMDB: 8,6/10

Ambicingą NASA misiją Marse nutraukia galinga kosminė audra, todėl astronautų įgula nedelsiant evakuojama į Žemę. Deja, evakuacijos metu nuo įgulos netikėtai atsiskiria astronautas Markas Vatnis. Įgulai grįžus į Žemę, NASA vadovams tenka pranešti liūdną žinią: astronautas Markas Vatnis žuvo.

Tačiau iš tiesų Markas vis dar gyvas. Jis išgyveno audrą Marse, ir dabar su siaubu suvokia, jog kosmose liko vienai vienas. Jo kosminis laivas - sugadintas, ryšis su NASA nutrūkęs. Kaip išsikviesti pagalbą? Markas žino,



Filmo žvaigždė - Metas Deimonas (Matt Damon)
 „Forum Cinemas“ nuotr.

kad net ir užmezgus ryšį, pagalba atkeliautų tik po ketverių metų, o kapsulė, kurioje jis užstrigo, gyvybę palaikys tik vieną mėnesį.

Dabar vienintelė jo išeitis - panaudoti visas savo mokslines žinias ir pačiam sugalvoti, kaip Marse, planetoje, kurioje niekas neauga, užsiuginti maisto ir kaip atkurti sugadintą ryšį...

Čia, Žemėje, likę Marko įgulos nariai nu-

taria gelbėti kolegą ir pasiryžta vieni keliauti į Marsą. Kosmonauto Vitnio laikas senka ir niekas nebėra tikras, kad jam pavyks sugrįžti...

Populiaraus amerikiečių rašytojo Endi Veiro (Andy Weir) bestselerio motyvais sukurtas filmas pranoks net didžiausių fantastikos gerbėjų lūkesčius.

„Forum Cinemas“ inf.

„Juodosios mišios“

„Black Mass“

Šiuo metu 85-erių metų Džeimsas „Baltukas“ Bulgeris atlieka įkalinimo iki gyvos galvos bausmę. Iki suėmimo 2011-aisiais, 12 metų jis buvo antroje labiausiai FTB ieškomų nusikaltėlių sąrašo vietoje - po Osamos bin Laden. Buvusio Masačusetso senatoriaus Viljamo Bulgerio brolis yra vienas žiauriausių mafiozų JAV istorijoje, nužėstas už 19 žmogžudysčių ir daugybę kitų nusikaltimų.

Septintajame praėjusio amžiaus dešimtmetyje „Baltukas“, kurį vaidina Džonis Depas (Johnny Depp), tebuvo eilinis Bostono nusikaltėlis, išsiskyręs ypatingu nuožmumu. Maždaug po dešimtmečio, siekdamas išgelbėti savo kailį ir pašalinti konkurentus, jis sudarė velnišką sandorį



Džoniui Depui (Johnny Depp) už vaidmenį filme „Juodosios mišios“ prognozuojama sėkmė
 „Forum Cinemas“ nuotr.

su FTB, leidusį jam netrukdomai plėtoti nusikalstamą veiklą. Tuo metu FTB svarbų postą parankiai užėmė jo vaikystės draugas Džonas Konolis, kurį vaidina Džodelis Edgertonas (Joel Edgerton). Visgi šiam sandoriui galų gale buvo lemta išskilti į viešumą.

„Forum Cinemas“ inf.

Kino teatruose nuo spalio 2 d.
■ Biografinė veiksmo drama, JAV, 2015
■ Režisierius: Scott Cooper
■ Vaidina: Johnny Depp, Benedict Cumberbatch, Dakota Johnson ir kiti
■ IMDB: 7,8/10

„**Išvirkščias pasaulis**“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 2-8 d. 10.40, 13 val.
 „**Dėl visko kaltas seksas**“ (komedija, JAV, N-16) - 5 d. 18.20 val.
 „**Jaunystė**“ (drama, Didžioji Britanija, Italija, Prancūzija, Šveicarija, N-16) - 2-8 d. 18, 20.30 val. (18 val. seansas vyks 2, 4, 6, 8 d.).
 „**Pakalikai**“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3-4 d. 10.40 val.
 „**Viešnagė**“ (siaubo f., JAV, N-13) - 3, 5 d. 18 val.
 „**Apstieji**“ (siaubo f., JAV, N-16) - 2-3 d. 23.50 val.
 „**Grėsmingas II**“ (siaubo f., JAV, N-16) - 2-3 d. 23.25 val.
CINAMON
 „**Penas: nuotykiškai Niekados šalyje**“ (fantastinis f., JAV, 3D, N-7) - 8 d. 18.15 val.

„**Marsietis**“ (mokslinės fantastikos f., JAV, 3D, N-13) - 2-8 d. 13, 16, 18.55 val.
 „**Marsietis**“ (mokslinės fantastikos f., JAV, N-13) - 2-8 d. 20.50 val.
 „**Juodosios mišios**“ (veiksmo drama, JAV, N-16) - 2-8 d. 19.45, 22.15 val. (19.45 val. seansas vyks 3, 5, 7 d.; 3, 5, 7 d. 22.15 val. seansas nevyks).
 „**Transporteris: visu greičiu**“ (trileris, Prancūzija, Kinija, Belgija) - 2-8 d. 16.30, 19.45, 22.15 val. (16.30, 22.15 val. seansai vyks 3, 5, 7 d.; 3, 5, 7 d. 22.15 val. seansas nevyks).
 „**Dėdė, Rokas ir Nida**“ (romantinė komedija, Lietuva, N-13) - 2-8 d. 12.45, 15, 17.15, 19.30, 22 val.
 „**Išvirkščias pasaulis**“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 2-8 d. 13.25, 21.45 val.

„**Everestas**“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 2-8 d. 15.45, 18.15 val. (8 d. 18.15 val. seansas nevyks).
 „**Naujokas**“ (komedija, JAV, N-13) - 2-8 d. 18.35, 21.05 val.
 „**Oi, laivas dingio!**“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, Liuksemburgas, Airija, dubliuotas lietuviškai, 3D, V) - 2-8 d. 11.15 val.
 „**Oi, laivas dingio!**“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, Liuksemburgas, Airija, dubliuotas lietuviškai, V) - 2-8 d. 12.15, 14.25, 16.30 val. (3, 5, 7 d. 16.30 val. seansas nevyks).
 „**Bėgantis labirintu: išmėginimai ugnimi**“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 2-8 d. 14.15, 17 val.
 „**Išvirkščias pasaulis**“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 2-8 d. 10.45, 12 val.

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

KAUNAS

FORUM CINEMAS

„**Kung Fu Triušis ugnies valdovas**“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, V) - 2-8 d. 10.20, 11.10, 16.45 val.
 „**Kung Fu Triušis ugnies valdovas**“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, 3D, V) - 2-8 d. 12.30, 14.40 val.
 „**Marsietis**“ (mokslinės fantastikos f., JAV, N-13) - 2-8 d. 10.50, 13.40, 21.45 val. (3 d. 21.45 val. seansas nevyks).
 „**Marsietis**“ (mokslinės fantastikos f., JAV, 3D, N-13) - 2-8 d. 16.10, 18.50, 23.30 val. (23.30 val. seansas vyks 2-3 d.).
 „**Transporteris: visu greičiu**“ (trileris, Prancūzija, Kinija, Belgija, N-13) - 2-8 d. 16.30, 18, 19.15, 21.30, 23.45 val. (18 val. seansas vyks 7 d.; 7 d. 19.15 val. seansas nevyks; 23.45 val. seansas vyks 2-3 d.).
 „**Juodosios mišios**“ (veiksmo drama, JAV, N-16) - 2-8 d. 15.30, 18.40, 21.20, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 2-3 d.).
 „**Pasivaikščiojimas**“ (drama, JAV, 3D, N-13) - 6 d. 19 val. (LNK kino startas). 7-8 d. 18.10 val.
 „**Trubadūras**“ (originalo k.) - 3 d. 19.55 val. (Tiesioginė premjeros transliacija iš Niujorko Metropolinatos operos!)
 „**Penas: nuotykiškai Niekados šalyje**“ (fantastinis f., JAV, 3D, N-7) - 7 d. 19 val.
 „**Dėdė, Rokas ir Nida**“ (romantinė komedija, Lietuva, N-13) - 2-8 d. 13.25, 15.50, 18.30, 21, 23.10 val. (23.10 val. seansas vyks 2-3 d.).
 „**Oi, laivas dingio!**“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, Liuksemburgas, Airija, dubliuotas lietuviškai, V) - 2-8 d. 10.10, 12.10, 16 val.
 „**Oi, laivas dingio!**“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, Liuksemburgas, Airija, dubliuotas lietuviškai, 3D, V) - 2-8 d. 14.10 val.
 „**Everestas**“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 2-8 d. 12.40, 18.10 val.
 „**Everestas**“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 2-8 d. 15.20, 20.45 val.
 „**Bėgantis labirintu: išmėginimai ugnimi**“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 2-8 d. 10.30, 18.20 val. (18.20 val. seansas vyks 2, 4 d.).
 „**Naujokas**“ (komedija, JAV, N-13) - 2-8 d. 13.15, 21.10 val.

„**Taip, aš kalbu apie tave / Mainai**“ (trumpametražiniai f., Lietuva) - 3 d. 15 val.
 „**Psichiatrija Rusijoje / Prekeivis**“ (dokumentinis f., JAV) - 3 d. 18.40 val.
 „**Viktorija**“ (drama, Vokietija) - 3 d. 20.40 val. 4 d. 20.30 val. 5 d. 16.40 val.
 „**Didžiausias namas pasaulyje**“ (drama, Gvatemala, Meksika) - 4 d. 13.20 val.
 „**Keliaujantys paukščiai**“ (drama, Belgija, Prancūzija) - 4 d. 15.10 val.
 „**Pilkieji sodai**“ (dokumentinis f., JAV) - 4 d. 16.40 val.
 „**Žemuogių pievelė**“ (drama, Švedija) - 4 d. 18.30 val.
 „**Edeno sodas**“ (drama, Lietuva) - 5 d. 14.40 val.
 „**Maestro, Saulius Sondeckis**“ (dokumentinis f., Lietuva) - 5 d. 19 val.
Vilniaus tarptautinis trumpametražių filmų festivalis
 „**Vilnius kine**“ (trumpametražiniai f., Lietuva) - 7 d. 17 val.
Konkursinės programos
 „**V programa**“ (trumpametražiniai f., įvairios šalys) - 7 d. 19 val.
 „**VII programa**“ (trumpametražiniai f., įvairios šalys) - 7 d. 21 val.
 „**IV programa**“ (trumpametražiniai f., įvairios šalys) - 8 d. 17 val.
 „**VI programa**“ (trumpametražiniai f., įvairios šalys) - 8 d. 19 val.
 „**III programa**“ (trumpametražiniai f., įvairios šalys) - 8 d. 21 val.

MULTIKINO OZAS

„**Marsietis**“ (mokslinės fantastikos f., JAV, 3D, N-13) - 2-8 d. 10.15, 13, 15.45, 18.30, 21.30 val.
 „**Marsietis**“ (mokslinės fantastikos f., JAV, N-13) - 2-4, 6-8 d. 11.15, 20.15 val. 5 d. 11.15, 20.30 val.
 „**Transporteris: visu greičiu**“ (trileris, Prancūzija, Kinija, Belgija, N-13) - 2-8 d. 17.15, 19.30, 21.45 val.
 „**Juodosios mišios**“ (veiksmo drama, JAV, N-16) - 2-7 d. 16, 18.45, 21.15 val. 8 d. 16, 19.15, 21.15 val.
 „**Pasivaikščiojimas**“ (drama, JAV, 3D, N-13) - 8 d. 19 val.
 „**Everestas**“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 2, 4-7 d. 11, 13.30, 16.15, 19, 21.45 val. 3 d. 13.30, 16.15, 19, 21.45 val. 8 d. 11, 13.30, 16.15, 18.45, 21.45 val.

„**Everestas**“ (trileris, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 2 d. 15.15 val. 3-4, 6-8 d. 17.30 val.
 „**Dėdė, Rokas ir Nida**“ (romantinė komedija, Lietuva, N-13) - 2 d. 13, 14.45, 17, 19.30 val. 3-4, 6-8 d. 15.15, 17, 19.30 val. 5 d. 15.30, 17, 19.30 val.
 „**Naujokas**“ (komedija, JAV, N-13) - 2 d. 14, 22 val. 3-8 d. 14.30, 22 val.
 „**Oi, laivas dingio!**“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, Liuksemburgas, Airija, dubliuotas lietuviškai, 3D, V) - 2-6, 8 d. 11.30, 13.45 val. 7 d. 12.45 val.
 „**Oi, laivas dingio!**“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, Liuksemburgas, Airija, dubliuotas lietuviškai, V) - 2 d. 10.30, 12.45, 15, 18 val. 3-6, 8 d. 10.30, 12.45, 15 val. 7 d. 10.30, 15 val.
 „**Jaunystė**“ (drama, Didžioji Britanija, Italija, Prancūzija, Šveicarija, N-16) - 2-4, 7 d. 16.30, 19.15 val. 5 d. 16.15, 18 val. 6 d. 19.15 val. 8 d. 16.30, 21.45 val.
 „**Bėgantis labirintu: išmėginimai ugnimi**“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 2-4, 6-7 d. 21.45 val.
 „**Išvirkščias pasaulis**“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 2 d. 10.45 val. 3-8 d. 10.45, 13 val.
 „**Išvirkščias pasaulis**“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 2, 6 d. 10, 12.15 val. 3-5, 7-8 d. 10, 14, 12.15 val.
 „**Oi, laivas dingio!**“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, Liuksemburgas, Airija, dubliuotas lietuviškai, V) - 3 d. 11 val. (Multikinuko seansas mažiau).
 „**Naujokas**“ (komedija, JAV, N-13) - 7 d. 12 val. (Specialus seansas mamos su mažyliams).

MOM KINO SALĖ

„**Ida**“ (drama, Lenkija) - 2, 7 d. 18 val. 3 d. 19.20 val.
 „**Nematomas frontas**“ (drama, Lietuva, Latvija, Švedija) - 2 d. 19.20 val.
 „**Svetima šalis**“ (drama, Australija) - 3 d. 17 val. 8 d. 18 val.
 „**Arvydas Sabonis**“ (dokumentinis f., Lietuva) - 6 d. 17 val.
 „**Tėvas**“ (dokumentinis f., Lietuva) - 6 d. 18.50 val.
 „**Atkirtis**“ (muzikinė drama, JAV) - 7 d. 19.20 val.
 „**Igruški**“ (dokumentinis f., Lietuva) - 8 d. 17 val.



IMPROVIZACIJŲ
SPEKTAKLIS

#KITASKAMPAS • KITASKAMPAS.LT

teatras
kitas
kampas

10.13 KLAIPĖDOJE
10.20 KAUNE
10.27 VILNIUJE



„Trimitas“ į sceną žengia pasipuošęs nauja koncertine apranga

Vilniaus taikomosios dailės muziejuje neseniai koncertavęs valstybinis pučiamųjų instrumentų orkestras „Trimitas“ savo 59-ojo sezono pristatymo koncerte „Baltijos muzikos tiltai“ pasirodė su nauju įvaizdžiu, tad galima buvo pasigėrėti ne tik puikia muzika, premjeriniais kūriniais, svečiais iš Latvijos, bet ir nauja stilinga koncertine apranga, kurią kūrė „Cantas“ mados namai.



„Cantas“ dizaineris Egidijus Sidaras, mados namų vadovė Jolanta Mikalajūnienė ir „Trimito“ vadovas Deividas Staponkus



Orkestrams būdingi tam tikri aprangos standartai, vyrai dėvi juodus smokingus, moterys - ilgas tamsių spalvų sukneles. Tačiau pučiamųjų instrumentų orkestras „Trimitas“ visuomet buvo išskirtinis ne tik pasirodymais, bet ir apranga. Prieš metus prasidėjęs bendradarbiavimas su mados namais „Cantas“ ir šį kartą pateikė gražių vaisių. Dizaineris Egidijus Sidaras klasikiniam sceninės aprangos kodui pritaikė moderniai originalias detales, šiuolaikiškumą, žavingąją klasiką ir lietuvišką, „Trimitą“ nuolatos lydintį sodrią žalią spalvą. Pasak „Cantas“ vadovės Jolantos Mikalajū-



Klasikiniam sceninės aprangos kodui dizaineris pritaikė originalias detales ir sodrią spalvą

nienės, koncertinis rūbas - nuotaikingas ir pastebimas, dizaineriui E.Sidarui puikiai pavyko išlaikyti ryškų aprangos vizualinį etiketą. Visas šias kūrybines idėjas padėjo įgyvendinti ir Lietuvos Respublikos kultūros ministerija bei siuvinė įmonė uždaroji akcinė bend-

rovė „Tuma“. „Džiaugiamės, kad Lietuvos publikai galime būti patrauklūs ne tik profesionaliai atliekama muzika, bet ir kuriamu nauju, stilingu įvaizdžiu“, - sakė VPIO „Trimitas“ vadovas Deividas Staponkus.

Parengė Vaida ANDRIKONYTĖ



Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS

- 2 d. 18.30 val.** - L. Delibes „Kopelija“. 3 v. baletas. Dir. R. Šervenikas.
- 3 d. 18.30 val.** - Dž. Verdžio „Traviata“. Dir. R. Šervenikas.
- 4 d. 18 val.** - Virgilijaus Noreikos jubiliejinis koncertas. Dalyvauja: V. Noreika, E. Montvidas, L. Pautienius, A. Malikėnas, K. Alčauskis, L. Norvaišas, J. Vaškevičiūtė, K. Gilinskaitė, D. Puišys. Dir. M. Staškus. LNOBT simfoninis orkestras.
- 7 d. 18.30 val.** - „Barbora Radvilaitė“. 2 v. baletas. Dir. Dir. R. Šervenikas.
- 8 d. 18.30 val.** - O. Narbutaitės „Kornetas“. 2 v. opera lietuvių, vokiečių, prancūzų ir italų k. Dir. R. Šervenikas.
- #### NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS
- 2 d. 19 val.** Didžiojoje salėje - „Sirenos'15: Orchidėjos“. Rež. P. Delbono.
- 3 d. 16 val.** Mažojoje salėje - „Unė“ (aktorės Unės Babickaitės dienoraščių motyvais). Rež. B. Mar.
- 3 d. 18.30 val.** Didžiojoje salėje - J. Marcinkevičiaus „Katedra“. Rež. O. Koršunovas.
- 4 d. 12 val.** Didžiojoje salėje - Antoine de Saint-Exupery „Mažasis princas“. Rež. S. Mykolaitis.
- 4 d. 16 val.** Mažojoje salėje - M. Myllyaho „Chaosas“. Rež. Y. Ross.
- 4 d. 18.30 val.** Erdvėje prie Didžiosios scenos - D. Charms „Jelizaveta Bam“. Rež. O. Koršunovas.
- 6 d. 14 val.** Mažojoje salėje - „Kiškis pabėgėlis“. Rež. A. Sunklodaitė.
- 6 d. 18.30 val.** Didžiojoje salėje - J. Balodis „Miškinis“. Rež. V. Silius (Nacionalinis Kauno dramos teatras).
- 7, 8 d. 18.30 val.** Didžiojoje salėje - M. Frisch „Biografija: vaidinimas“. Rež. G. Varnas.
- 7 d. 19 val.** Mažojoje salėje - „Sapnas“. Rež. K. Gudmonaitė.

8 d. 19 val. Studijoje - „Poetė“ (Salomėjos Nėries dienoraščių ir eilėraščių motyvais). Rež. R. Garulytė.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

- 3 d. 14 ir 16 val.** - „Kelią be bagažo“. Rež. B. Latėnas.
- 3 d. 18.30 val.** - „Meistriškumo pamoka (Maria Callas)“. Rež. G. Padegimas.
- 4 d. 19 val.** - „Karmen: jei Dievas būtų moteris“.
- 6 d. 18.30 val.** - M. Ivaškevičiaus „Mistras“. Rež. R. Tuminas.
- #### VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS
- 2 d. 18 val.** - P. Demirskio „Nesistebėk, jei kas nors ateis padegti tavo namų“. Rež. A. Jankevičius.
- 3 d. 12 val.** 99 salėje - J. Kelerio, A. Jalianiausko „Paika pelytė“. Rež. A. Jalianiauskas.
- 3 d. 18 val.** - D. Wassermano „Skrydis virš gegutės lizdo“. Rež. V. Griško.
- 4 d. 15 val.** - Premjera! „Karlsonas“ (pagal A. Lindgren apysaką). Rež. E. Jaras.
- 4 d. 18 val. 99 salėje** - „Jis ir Ji“ (pagal J. Biliūno ir J. Janulaitytės-Biliūnienės laiškų ir kūrybą). Rež. B. Mar.
- 6 d. 18 val.** - B. Brechto „Geras žmogus iš Sezuano“. Rež. V. Bareikis.
- 7 d. 18 val.** 99 salėje - C. Murillo „Tamsos žaidimas“ (N-14). Rež. D. Rabašauskas.
- 8 d. 18 val.** - Žemaitės „Trys mylimos“. Rež. A. Latėnas.
- #### LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS
- 2 d. 18.30 val.** - A. Puškino „Eugenijus Oneginas“ (su lietuviškais titrais). Rež. J. Vaitkus.
- 3 d. 18.30 val.** - J. G. Ferrer „Gronholmo metodas“ (su lietuviškais titrais; N-18). Rež. A. Jankevičius.
- 3 d. 11, 13 val.** - Z. Hopp „Stebuklingoji kreidėlė“ (lietuvių k.). Rež. O. Lapina.
- 4 d. 18.30 val.** - N. Simon „Paskutinis aistringas meilužis“ (su lietuviškais titrais). Rež. O. Lapina, J. Bogdanovič-Golubeva.
- 4 d. 12 val.** - H. Ch. Anderseno „Undinė“. Rež. J. Ščiuckij.
- 8 d. 18.30 val.** - A. Čechovo „Meška“. Rež. K. Krasilnikovaitė.

RAGANIUKĖS TEATRAS

- 3 d. 12 val.** Didžiojoje salėje - „Miegančioji gražuolė“. Rež. R. Urbonavičiūtė.
- 4 d. 12 val.** Didžiojoje salėje - „Trys paršiukai“. Rež. R. Urbonavičiūtė.
- Su „Laisvalaikio“ kortele - 20 proc. nuolaida 2 bilietams.
- #### VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“
- Didžioji salė
- 3 d. 12 val.** - J. Marcinkevičiaus „Grybų karas“. Rež. A. Mikutis.
- 4 d. 12 val.** - „Daktaras Doltilis“ (pagal H. Lottingą). Rež. R. Driežis.
- 8 d. 18.30 val.** - Premjera! „Atrask mane“. Rež. R. Kazlas.
- Mažojoje salėje
- 3 d. 14 val.** - „Auksio obelėlė, vyno šulinėlis“ (pagal lietuvių liaudies pasaką). Rež. R. Driežis.
- 4 d. 14 val.** - R. Mikučio „Liuonės nuotykių“. Rež. A. Grybauskaitė.
- #### „DOMINO“ TEATRAS
- 2 d. 19 val.** - J. Isler „Bus sunku...“ Rež. A. Večerskis.
- 8 d. 19 val.** - Premjera! M. Gungoras „2 smegenų istorija“. Rež. S. Uždavinys.
- #### MENŲ SPAUSTUVĖ
- 3, 4 d. 19 val.** Juodojoje salėje - Sirenos'15. „Senasis vienuolis“ I LOD muzikinis teatras (Belgija) ir teatras Vidy Lausanne (Šveicarija), (belgų k. su lietuviškais subtitrais).
- #### VILNIAUS KAMERINIS TEATRAS
- 8 d. 18.30 val.** - Premjera! „Kariulus nuogas“. Rež. E. Jaras.
- #### KEISTUOLIŲ TEATRAS
- 3 d. 12 val.** - „Geltųjų plytų kelias“. Rež. A. Giniotis.
- #### OKT/VILNIAUS MIESTO TEATRAS
- 5 d. 19 val.** - S. Beckett „Paskutinė krepio juosta“. Rež. O. Koršunovas.
- #### KAUNAS
- #### KAUNO DRAMOS TEATRAS
- 2, 3, 4 d. 18 val.** Didžiojoje scenoje - Premjera! J. Gay „Vargšų opera“. Rež. A. Kurienius.
- 4 d. 12 val.** Ilgojoje salėje - „Anderseno gatvė“. Rež. I. Paliulytė.

- 6 d. 18 val.** Rūtos salėje - L. M. Montgomery „Anė iš Žaliastogių“. Rež. A. Gluskinas.
- #### TARPTAUTINIS ŠOKIO FESTIVALIS AURA 25
- 7 d. 19 val.** Didžiojoje scenoje - Compagnia Virgilio Sieni (Italija). „Sonata Bach“. Choreogr. ir rež. V. Sieni.
- 7 d. 22 val.** Rūtos salėje - Silvia Gribaudo (Italija). „Kokį amžių vaidini?“ Choreogr. S. Gribaudo (N-18).
- 8 d. 21 val.** Rūtos salėje - Pietų Korėjos šokio vakaras „Ryšys“. Choreogr. K. Kim. „Medis“. Choreogr. Sun Tae Lee. „Vyro dienoraštis“. Choreogr. Kun Tae Park.
- #### KAUNO MUZIKINIS TEATRAS
- 2 d. 18 val.** - E. Džonas, T. Raisas „Aida“. 2 d. miuziklas. Rež. V. Pauliukaitis. Dir. J. Janulevičius.
- 3 d. 18 val.** - P. Abraham „Balius Savojoje“. 2 d. operetė. Rež. A. Žiurauskas. Dir. J. Janulevičius.
- 4 d. 18 val.** - J. Štrauso „Žydrasis Dunojus“. 2 d. baletas. Choreogr. E. Špokaitė. Dir. J. Geniušas.
- 8 d. 18 val.** - I. Kalman „Grafaitė Marica“. 3 v. operetė. Rež. A. Stepaniuk (Rusija). Dir. V. Visockis.
- #### KAUNO MAŽASIS TEATRAS
- #### KAUNO LĖLIŲ TEATRAS
- 3 d. 12 val.** - „Žalias žalias obuoliukas“. Rež. A. Lebeliūnas.
- 4 d. 12 val.** - „Tigriukas Petrikas“. Rež. A. Stankevičius.
- #### KULTŪROS CENTRAS „GIRSTUTIS“
- 5 d. 18 val.** - Kvartet-1 „Apie ką kalba vyrai?“ Rež. O. Šapošnikov.
- 7 d. 18 val.** - M. Gavan „Mano žmonos vyras“. Rež. K. Smoriginas.
- 8 d. 18 val.** - B. Nušičius „Daktaras“. Rež. A. Večerskis.
- #### KLAIPĖDA
- #### KLAIPĖDOS MUZIKINIS TEATRAS
- 3 d. 18.30 val.** - P. Abraham „Balius Savojoje“. 3 v. operetė. Rež. R. Kaubrys. Dir. S. Domarkas.
- 4 d. 12 val.** - „Tinginių kaimas“. 1 d. muzikinė pasaka. Rež. R. Bunikyte.
- 8 d. 18.30 val.** - G. Rossini „Sevilijos kirpėjas“. 3 v. opera. Rež. E. Domarkas. Dir. M. Kadins.

KONCERTŲ SALĖ

- 4 d. 19 val.** - „Primadonos“. Rež. O. Šapošnikov.
- #### KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS
- 3 d. 12 val.; 4 d. 12 val. ir 14 val.** - Premjera! „Coliukė“. Rež. D. Savickis.
- #### ŽVEJŲ RŪMAI
- 2 d. 18 val.** - N. Simon „Saugokite Florą“. Rež. A. Lebeliūnas.
- 8 d. 18 val.** - M. Duras „Savanos įlanka“. Rež. S. Jačėnas.
- #### ŠIAULIAI
- #### ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS
- 2 d. 18 val.** - C. Goldoni „Viešbučio šeimininkė“. Rež. R. Steponavičiūtė.
- 3 d. 18 val.** - „Nebylys“ (pagal J. Tumą-Vaižgantą). Rež. J. Vaitkus.
- 4 d. 12 val.** - „Mikė“. Rež. A. Pociūnas.
- #### KITI MIESTAI
- 2 d. 18 val.** Šilalė, kultūros centre; **5 d. 18 val.** Šiauliai, kultūros centre - „Primadonos“. Rež. O. Šapošnikov.
- 4 d. 17 val.** Širvintos, kultūros centre; **6 d. 18 val.** Marijampolė, dramos teatre - P. Portner „Žirkės“. Rež. M. Slawinski.
- 6 d. 18 val.** Raseiniai, kultūros centre - J. Isler „Bus sunku...“ Rež. A. Večerskis.
- #### Koncertai
- #### VILNIUS
- #### LIETUVOS NACIONALINĖ FILHARMONIJA
- 3 d. 19 val.** Didžiojoje salėje - Lietuvos kamerinio orkestro sezono pradžia. Lietuvos kamerinis orkestras. Solistas ir dir. Sergej Krylov.
- 4 d. 12 val.** Didžiojoje salėje - koncertas visai šeimai „Apie Motušę Žąsį, Petiū ir Vilką“. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras. Dir. R. Šervenikas. Dalyvauja aktorius R. Kazlas.

TAIKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS

- 4 d. 16 val.** - Kamerinės muzikos koncertas „Gaudžia trimitai“. Ansambliis „Musica humana“, „Juventus“. Solistai: V. Milieška, E. Švelnytė, L. Rupšlaukis (trimitai), G. Abaris (valturna), M. Bražas (trombonas), P. D. Kišūnas (tuba).
- #### ŠV. KOTRYNOS BAŽNYČIA
- 4 d. 15 val.** - Koncertas „Tau, Mokytojau“. Dalyvauja: Vilniaus mokytojų namų akordeonų orkestras „Consona“ (meno vadovas ir dir. prof. R. Sviackevičius). Solistai: A. Stančikaitė (sopranas), R. Ungurs (akordeonas), J. Filmanavičius (ksilofonas).
- #### TRAKAI
- #### TRAKŲ PİLIS
- 4 d. 15 val.** Didžiojoje menėje - „Tas pats ir vis kitas“. Iš ciklo „Muzika Trakų pilyje“. Choras „Aidija“ (vadovas R. Gražinis).
- #### KAUNAS
- #### KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA
- 2 d. 18 val.** - Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dir. C. Orbelian (JAV-Armėnija), vadovas A. Treikauskas. Solistas F. Mondelis (saksofonas, Italija). Dir. C. Orbelian (JAV-Armėnija).
- #### KLAIPĖDA
- #### KONCERTŲ SALĖ
- 4 d. 14 val.** - Tarptautinei senjų dienai. „Romantiškas vaizdelis“. Klaipėdos choras „Aukuras“ (meno vadovas ir dir. A. Vildžiūnas). A. Mažonas (pantomima). Rež. N. Gedminas. Įėjimas - nemokamas. Dalyvauja: J. Staniulis (smuikas), R. Grigaitis (kontrabosas), Ž. Laurinavičius (akordeonas).
- 6 d. 18 val.** I a. fojė - Egzotiniai šokiai. A. Kazlauskas (saksofonas). Kamerninio orkestro „Sinfonietta Riga“ pučiamųjų kvintetas (Latvija).
- Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

KAVINĖS, BARAI, RESTORANAI

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

Pizzeria „Pizza to go“ Kaunas. 15% nuolaida šaškaitai ir nemokamas pristatymas į namus. Tel. (8 604) 91 111, www.pizzatogo.lt

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

Restoranas „Legenda“ Kaunas. 15% nuolaida šaškaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 37) 408 456

Medicina Šv. Kristoforo odontologijos klinika Vilnius. 100% nuolaida pirmajai konsultacijai, 10% terapiniams gydymui ir burnos higienos procedūroms, 5% dantų protezavimui.

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

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

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

KITOS PREKĖS www.smilefoto.lt 10% nuolaida fotoknygų, fotokalendorių, fotodrobės gamybai

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

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

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

KONCERTAI, RENGINIAI

Koncertų organizatorius „ARS Libera International“ Vilnius. Papildoma pramoga kelionėje, tiksliai nurodyta kiekvienos kelionės aprašyme. Tel. (8 605) 57 881, www.arslibera.eu

KELIONIŲ AGENTŪROS

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

KINAS

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

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

KONCERTŲ SALĖ

Bušido federacija 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 46) 410 566, www.koncertusale.lt

OPTIKOS SALONAI

Parduotuvė „Optikos pasaulis“ 20% nuolaida akininių rėmeliams, saulės akiniams, jų priedams. www.optikospasaulis.lt

MEMELIO OPTIKA

„Memelio optika Boutique“ Klaipėda. 30% nuolaida visoms prekėms. Tel. (8 46) 252 430, www.memeliooptika.lt

OPTIKOS „VIZIJA“

Optikos „Vizija“ 20% nuolaida prekėms ir jų priežiūros priemonėms.

SPORTO PRAMOGOS

„Pramogų pasaulis“ 30% nuolaida dažasvydžio pramogai (iki 3 asmenų). Tel. (8 676) 11 121

SPORTO PRAMOGOS

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

SPORTO PRAMOGOS

„Pramogų pasaulis“ 30% nuolaida dažasvydžio pramogai (iki 3 asmenų). Tel. (8 676) 11 121

„SEB LAISVALAIKIO“ KORTELE GALIMA UŽSISAKYTI

Bet kuriame SEB banko skyriuje. Naujos kortelės kaina - 43,44 Eur. Kortelės galiojimo laiko pratęsimo kaina - 21,72 Eur. Jei esate SEB banko klientas, kortelę galite užsisakyti internetu: www.seb.lt

„SEB LAISVALAIKIO“ KLUBAS

A.Smetonos g. 2, LT-01115 Vilnius. INFORMACIJA INTERNETE www.laisvalaikis.lt

„SEB LAISVALAIKIO“ KLUBAS

A.Smetonos g. 2, LT-01115 Vilnius. INFORMACIJA INTERNETE www.laisvalaikis.lt

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

PROFESIONALIOS ASTROLOGĖS LIJIOS BANAITIENĖS PASLAUGOS



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

Astrologė
Lilija BANAITIENĖ

PROGNOZĖ SPALIO 2-8 D.

AVINIUI

Asmeniniame gyvenime šiokia tokia renovacija jums tikrai nepakenktų. Galite sužinoti mylimo žmogaus praeities paslapčių, kurių nereikėtų sureikšminti. Jeigu esate vieniši, ne pats tinkamiausias laikas ieškoti antrosios pusės. Puikus laikas valstybės tarnautojams. Sveikatą stiprinkite daugiau laiko leisdami gamtoje.

JAUČIUI

Su antrąja puse nesiginčykite dėl išlaidų, negebėjimo gyventi ekonomiškai. Netinkamas metas išlaikyti, jeigu tvarkote finansinius reikalus, būkite atidūs, kontroliuokite finansinius srautus. Savaitę praleiskite ramiai, klausykitės vidinio balso ir širdies poreikių.

DVYNIAMS

Seksis tiek imantis veiklos, tiek nieko neveikiant, intuityva jus ves painiais gyvenimo keliais. Gal ne visada sprendimai ateis lengvai, bet verta paprakuoti, kad ateityje gyventumėte lengviau. Daug energijos pareikalaus darbas su žmonėmis. Galite sutikti žmogų, susijusį su jūsų karmine praeimi. Galbūt tai leis išspręsti seniai įsisaknijusias problemas.

VĖŽIUI

Asmeniniame gyvenime būsite linkę viską dramatiizuoti. Atminkite, jūsų kategoriškumas gali sugadinti pirmos pažinties išpūdį. Bendraujant vertėtų prisiminti, jog tyla - gera byla. Antroje savaitės pusėje galite sulaukti labai svarbių žinių dėl naujo darbo pasiūlymo, bet neskubėkite, šią savaitę patartina nesiminti nieko naujo.

LIŪTUI

Asmeniniame gyvenime vis dar skaitomas tas pat knygos puslapis, viskas po senovei. Savo darbo vietoje jausitės puikiai, nors norėdami įveikti užduotis turėsite paplušėti iš peties. Tik tuomet darbo rezultatai bus puikūs. Būsime imlūs ir stropūs mokiniai. Pravartu pasirūpinti sveikata, išsirtirkite echoskopu ar pasidarykite plaučių rentgeno nuotrauką.

MERGELEI

Asmeniniame gyvenime viskas juda stabiliai, be rimtesnių pokyčių, palankus metas užmegzti naujus santykius arba žengti pirmą žingsnį patinkančio žmogaus link. Geras laikas valstybės struktūrų darbuotojams, politikams. Bent kelias dienas skirkite sveikatingumo procedūroms.

ŠVARKIUI

Galima pažintis su vyriškiu, gyvenančiu svetur. Galite gauti žinių iš užsienio arba planuoti tolimą kelionę. Sėkmingi bus ilgalaikiai projektai. Atsirais netikėtų išlaidų, kurios kaip reikiant išmuš iš pusiausvyros ir apkartins gyvenimą. Svarbiausia neklusyti aplinkinių, kurie teikia patarimus remdamiesi savo kompleksais ir baimėmis.

SKORPIONUI

Dėmesys kryps į jūsų aplinkoje esantį širdžiai artimą žmogų, kurio pagalba jums reikalinga kaip oras. Užimantiems aukštus postus gyvenimas kels naujų išbandymų, todėl skirkite dėmesio kolektyvui, kad prireikus galėtumėte juo pasitikėti. Sveikatą stiprinkite saunoje ir SPA procedūromis.

ŠAULIUI

Sprendimus priimkite atsakingai, nesivelkite į avantiūras, rizikuokite protingai. Tai laikas, kai bet koks veiksmas turės pasekmių. Net jeigu ir prispaus finansiniai rūpesčiai, neprarasite optimizmo, viskas priklausys nuo vidinės nuostatos, todėl tikėkite, kad viskas bus gerai. Susitelkite į veiksmo kokybę, nesvarbu, ar tai būtų darbas, bendravimas ar poilsis.

OŽIARAGIUI

Meilėje vyks svarbus apsisprendimo procesas. Kai kas gali būti nuspresta už jus. Tarpusavio santykiuose šeiminiškais ponas likimas. Tvarkydami piniginius reikalus, būkite ypač atsargūs, nes galite priimti neadekvačius sprendimus, už kuriuos vėliau teks brangiai sumokėti.

VANDENIUI

Laukia kardinalūs gyvenimo pokyčiai. Jeigu jaučiate, kad dabartinis jūsų netenkina, išdrįskite apie tai pasikalbėti su antrąja puse, gal jis jaučiasi taip pat, tad išsiskyrimas išeis ypač atsargūs, nes galite priimti neadekvačius sprendimus, už kuriuos vėliau teks brangiai sumokėti.

ŽUVIMS

Jausitės pakylėti, esami santykiai spindės naujais atspalviais, nauja pažintis tik patvirtins, kad egzistuoja meilė. Finansinius reikalus tvarkykite klausydami intuityvos, tai padės išvengti klaidingų sprendimų. Pasilepinkite SPA procedūromis.

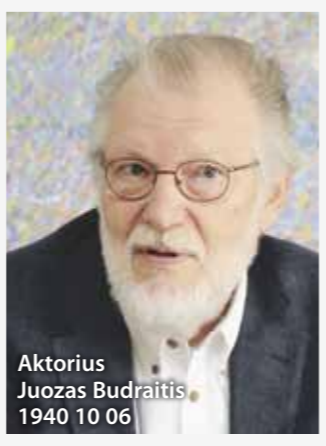
LAISVALAIKIS SVEIKINA



Dainininkė Džordana Butkutė
1968 10 03



Atlikėjas Gytis Paškevičius
1961 10 04



Aktorius Juozas Budraitis
1940 10 06



Stilistė, laidų vedėja Agnė Jagelavičiūtė
1980 10 07

S. Januškos „Daina ...“	Audeklo skaitė	Čulpiamas saldaniš	Didele laukinė bitė	Veido dalis	Pleškavimas jūroje	Karotniųjų grupės oranžiniai geltonas pigmentas	Melynumas
Aukojimo vieta	Beso-tyste					Bran-gakmenis	Margos paukštis
				...kas (nusken-dęs laivas)	Nei ratai, nei ...s „Astra“		
Gobū-mas	Dumb-lažuvė			Namais bitėms	Opera „Susai-ninas“		
Daininikė ... Rodovė	Aktorė Kere ... Mos		Potyvis	Pieninė virvė			
			El. varžos vienetas				Balti-rusijos sostinė
Dž. Džoi-so roman-as	Akimirka	Rusų rašytojas				Aktorių Hilar ...	
JAV (angliškai)		Tiksliai ir greitai veikiantis	Sušalęs vanduo	Anim. f. „... ir tarakona“		Muzikos garsas	
Miestas ir ežeras Kanadoje	Didžulė statula					Vei ... karmynai barosi	Vietnamo kodas
					Vyrų lyties organų liauka	„Jr vel ... pačios dainos“	
Čigonų grupė	Augalas sumedėjusiu stiebu			Ligai at-sinaujant	Muz. grupė „... Floyd“		
				Asmens doku-mentas	Neaukšta Azijos palmė		
Aplanky-tos toi-mos ...	Mes ... mateme pajūry		Brangus metalas	... aš tau neatsie-siu		Anim. f. „... rve ir viščiukas“	Motery galvos ap-dangalas
Musulmo-nų religinė sostinė	Štai, va, antai	Vasar-namis	Južgasė chimo-ros ...				Žinovas
Kainų dais				Rež. Tumino iniciatai		„Kur ... šaltne-lis“	
Tapytojas ... Grekas	Vikaro būstinė						
Jūrą iš-sikšusi sausuma	Šita			Planina (Bakany kalnai)			
Miestas Brazilijos pietuose				Muzikan-tas ... Naminas			

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

SUDOKU

5	2			9	3
8		1	6		7
	1	3	5	8	
	9	8	7	6	
6		5			
7	4			5	2
				2	
				1	
				1	4

5		9	2	3	
		8	5	6	
6	5			2	
7	1		3		1 2
	4	8			
2 3			9		6
	7				8
			6	7 1	
	7				
	1	2	5		7

4 3 2	8 9 5	1 7 2	6 4 8	3 9 5	1 7 3	4 8 3
1 4 5	5 8 9	2 6 7	1 4 8	3 8 6	5 7 2	4 8 9 6
6 9 8	3 7 2	5 4 1	8 9 6	7 1 4	2 6 3	8 5 9 7 1 4
2 8 5	9 1 7	6 3 4	2 5 8	6 7 1	4 5 8	7 1 4
3 6 9	7 1 4	2 6 3	8 5 9	7 1 4	2 6 3	8 5 9
5 3 8	1 4 2	8 7 9	1 4 5	6 2	4 5 8	7 1 3
7 2 8	8 6	3 1	4 5 6	2	5 1 3 6	7 2 4
8 9 4	2 4	3 5 1	6 4 3	2 5 1	1 3 2 6 4 5	7 1 3 4 2 5
8 9 4	2 4	3 5 1	6 4 3	2 5 1	1 3 2 6 4 5	7 1 3 4 2 5

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

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



Atsakymą į kryžiažodį iki spalio 6 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,29 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtoja **Asta Žvirblytė** iš Vilniaus. Jai bus įteiktas kvietimas į Vilniaus sporto festivalį.

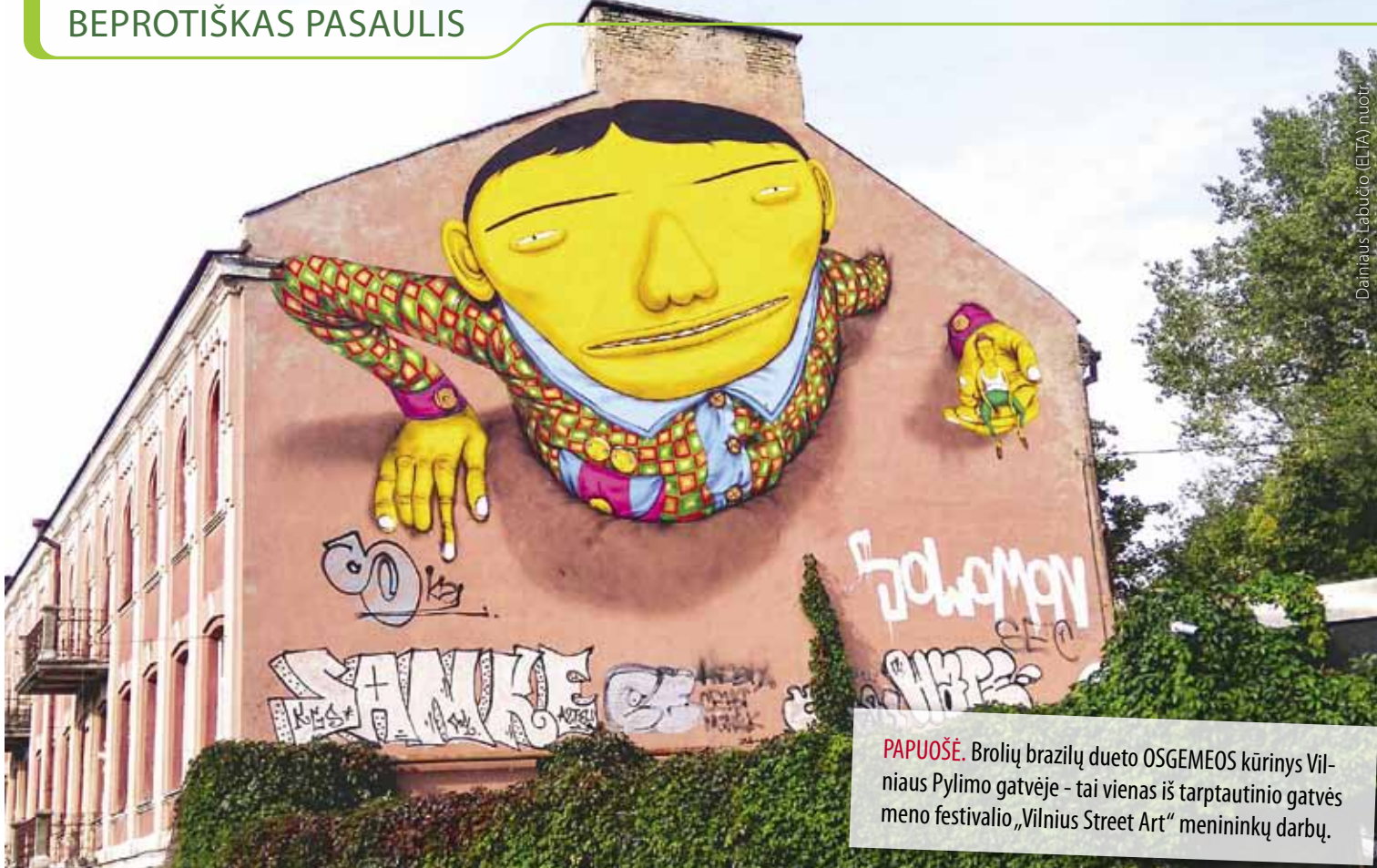
Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje 212 36 26, Kaune 20 80 14. Prizai laikomi tik dvi savaites.

Kryžiažodžio, išspausdinto praėjusiame numeryje, atsakymai:

Vertikaliai: Žudikė. Pokeris. Iranas. Aromatas. Bilanas. Paris. Lira. Atara. Užesys. Otūs. Plosi. Naras. Stata. Asilėnas. Moiros. Isės. Šonas. Kelnas. Pakas. Raidės. Pasakys. Paulas. Su. Agatas. Rainės. Uo. Logas. Pindas. Nls. Oras. Bramsas. Greit. Šan. Siesta. Išdaiga.

Horizontaliai: Žibalas. Palos. Nurito. Agora. Dalasas. Sagan. Inaris. Patas. Kana. Išakas. „Mėsa“. Lokys. Bi. Sūnėnas. Re. Žanas. Pas. Paperas. Rimt. „Orasas“. Pansa. Korys. Raida. Demis. Kaunasi. Ras. Meilės. It. Soldas. GD. Salotinės. Ra. Sitaras. Nei. Rutos. Sulig. Pegasas. Juosta.

Pažymėtuose langeliuose: DRIBLINGAS.



Dainiaus Labučio (ELTA) nuotr.

PAPUOŠĖ. Brolių brazilų dueto OSGEMEOS kūrinys Vilniaus Pylimo gatvėje - tai vienas iš tarptautinio gatvės meno festivalio „Vilnius Street Art“ menininkų darbų.

BANGLENTININKAI.

Kalifornijos (JAV) Hantingtono paplūdimyje vyko jau tradicinėmis tapusios šunų banglentininkų varžybos.



EPA-Eltos nuotr.

ANEKDOTAI

●
 Velniai angelams pasiūlė sužaisti futbolą.
 - Gerai, - sutiko angelai, - juolab kad geriausi žaidėjai yra pas mus.
 - Galbūt, - nesiginčijo velniai. - Užtat visi teisėjai mūsų pusėje.

●
 Po pralaimėjimo krepšinio komandos treneris sako žaidėjams:
 - Aš prašiau, kad žaistumėte taip, kaip niekada nežaidėte, bet ne taip, lyg niekada nebūtumėte žaidę.

●
 Futbolo komentatorius:
 - Mūsų komanda įmušė fantastišką, ištabaus grožio, nepakartojamą įvartį, į kuri

priešininkai atsakė trimis atsitiktiniais taikliais smūgiais.

●
 Mačas tarp Liuksemburgo ir Brazilijos. Brazilų rūbinėje treneris užvedinėja komandą:

- Nagi, mes juos sutraiškysim!
 Liuksemburgo rūbinėje jų treneris irgi bando įkvėpti komandą:
 - Na vyrai, nępanikuojam - kol mes čia, mums niekas negali įmušti.

●
 Baisus boksininko sapnas: kriaušė duoda atgal.

●
 Du vyriškiai žaidžia golfą. Vienas kažko

delsia, vaikošto pirmyn atgal, dairosi į toli, koks atstumas, iš kurios pusės vėjas ir t.t. Partneris nebeišveria ir piktinasi:

- Tai tu pagaliau muši kamuoliuką ar ne?

- Suprask mane, šiandien atsivedžiau žmoną, va ten sėdi. Tad noriu, kad smūgis būtų tobulas.

- Nejaugi tu tikrai tikiesi pataikyti į ją iš tokio nuotolio?!

●
 Mergina aklo pasimatymo metu klausia vaikiną:

- Tu tikriausiai futbolininkas?
 - Kaip atspėjai?
 - Labai stipriai apsikabini ir bučiuoji.