

LAISVYBĖ NAUJAIKIS

Nr. 6 (934) 2016 m.
vasario 12-18 d.

su RESPUBLIKA
MUSU

Tautiškumo dvasia pagal

„4 Roses“

ŽIEMOS

magija



PĒDŪ VONELĒ SU CITRUSINIAIS VAISIAIS
Padės pamiršti visus rūpesčius

AROMATINGAS KOKOSŲ IR CINAMONO VISO KŪNO ŠVEITIMAS
Teigiamai nuteiks ir paskatins odos atsinaujinimą

ŠILDANTIS VISO KŪNO MASAŽAS SU APELSINIAIS IR CINAMONU
Atpalaiduos ir sušildys visą jūsų kūną

VEIDO MASAŽAS
Gražins švytėjimą jūsų veido odai

~~77€~~
55€

Trukmė: 1 val. 30 min.



-15% su „Laisvalaikio“ nuolaidų kortele visoms paslaugoms

www.eastisland.lt

Žaviajai Eglei patinka bokso pirštinės



Kam televizijos laidų vedėjai Eglei Daugėlaitei-Kryževičienei prireikė bokso pirštinių bei treniruočių ir kodėl, pasak jos, baisu likti ant sofos? **20 p.**



Petunijos netikėtumo efektas

Kokį atsarginį planą gyvenime ir scenoje turi nacionalinės „Eurovizijos“ atradimas Agnė Šiaulytė-Petunija? **39 p.**

10 faktų apie Astą

Kokį savo gyvenimo įvykį pakartoti norėtų sporto žinių vedėja Asta Žukaitė-Nalivaikienė ir iš kur jos namuose atsirado dvi katės? **11 p.**



ŠIAME NUMERYJE

- 4-9 **INTERVIU**
„4 Roses“ merginos
- 10 **VEIDAI**
KINFO apdovanojimai
- 13 **NUOMONĖS**
Ką manai apie taromatus?
- 14-15 **PAŽINTIS**
Lilas ir Innomine
- 16-17 **STILIUS**
Nuotakos ant tradicijos ribos
- 18-19 **GROŽIO PALETĖ**
Žiema - puikus laikas grožio procedūroms
- 22-23 **SAVIJAUTOS KODAS**
„Sveikas miestas“ tęsia projektą „Pajudėk žiemą“
- 24-25 **RESTORANAI**
KFC - tradicijos šiuolaikiniam gyvenimo tempui
- 26-27 **ELGESIO KODAS**
Etiketas. Kaip bendrauti telefonu ir laiškais?
- 28-29 **HIPOTEZĖS**
Iš Žemės reikia sprukti
- 30-31 **KALEIDOSKOPAS**
- 32 **ĮDOMYBĖS**
Gyvenimo kokybės Europos miestuose reitingas
- 34-35 **INTERNETAS**
- 36 **DATOS**
Peris Hilton (Paris Hilton)
- 37-53 **ETERIO ŽMONĖS, TV PROGRAMA**
Rasa Židonytė
- 54 **KINAS SU ŽVAIGŽDE**
Ilma Cikanaitė
- 55-59 **„LAISVALAIKIO“ GIDAS**
Kinas, teatras, koncertai
- 60-63 **„LAISVALAIKIO“ KLUBAS**
- 64-65 **HOROSKOPAS, KRYŽIAŽODIS, SUDOKU**
- 66 **BEPROTIŠKAS PASAULIS**

LAISVALAIKIS
su RESPUBLIKA

A.SMETONOS G. 2, LT-01115 VILNIUS

REDAKTORĖ

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

ŽURNALISTĖS

Eimantė JURŠĖNAITĖ
eimante.jursenaite@republika.net

Ringailė STULPINAITĖ
ringaile.stulpinaite@republika.net

REDAKTORĖS PAVADUOTOJA

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ
agne.vaitasiute@republika.net

DIZAINERĖS

Liuda MACKEVIČIENĖ
liudam@republika.net

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

RINKODAROS SKYRIUS

Tel. (8 5) 212 33 44

PRENUMERATA

Tel. (8 5) 212 18 05

REKLAMOS SKYRIUS

Koordinatorė tel. (8 5) 212 31 00
Apskaitininkė tel. (8 5) 212 31 21
Faksas (8 5) 261 72 88,
reklama@republika.net



Visose „4 Roses“ Makiažas ir šukuosenos: Ana Procenio Fotografija: Vaida Nebunkantė

„4 Roses“:

tauta ir tautiškumas vis dar reiškia vienybę

Kiekvienais metais artėjant Lietuvos valstybės atkūrimo dienos minėjimams neretas prisimena, ką reiškia tautiškumas, vienybės jausmas ir tradicijų svarba. Tai aktualu visoms kartoms, tad jau visai netrukus TV3 televizijos eteryje pasirodys naujas lietuviškas tradicijas, papročius ir kultūrą puoselėjantis projektas - tautinių šokių kovos „Kadagys“. Vienos iš projekto generalinių - grupės „4 ROSES“ merginos **GIEDRĖ GIRNYTĖ**, **AKVILĖ MATUKAITĖ** ir **DILETA MEŠKAITĖ-KISIELIENĖ** - tautiškumą „įvilks“ į šiuolaikišką rūbą ir padės prisijaukinti tai, kas galbūt jau pamiršta.

Ringailė STULPINAITĖ

DOSJĖ

- **Kada susikūrė?** Grupė „4 Roses“ gyvuoja jau 4 metus, nuo 2012-ųjų. Merginos į vieną grupę buvo suburtos dalyvaujant muzikiniame TV3 projekte „X Faktorius“.
- **Didžiausias pasiekimas:** Kai šitiek moterų vienoje krūvoje - didžiausias pasiekimas yra sugebėjimas suprasti ir susikalbėti, o tuo pačiu dar ir tiek darbų nuveikti kartu bei nuolat tobulėti.
- **Sudėtis:** Giedrė Girnytė, gimė 1989-ųjų liepos 12 d., Akvilė Matukaitė - 1989-ųjų liepos 27 d. ir Dileta Meškaitė-Kisielienė - 1991 m. kovo 18 d.
- **Grupės šūkis:** Merginos vartoja anglišką posakį „Positive Thinking!“ (liet. pozityvus mąstymas - red.past.).

- Netrukus TV3 erteryje startuos naujas, šiuolaikiškas ir kartu tradicijas bei tautiškumą puoselėjantis šokių projektas „Kadagys“. Papasakokite apie projektą, koks bus jūsų grupės vaidmuo?

Giedrė: Tai projektas, kuriame susirungs šokių ansambliai su generolais, tarp kurių esame ir mes. Kaip generolės jaučiame atsakomybę gebėti sudominti žmones, pritaikyti tautiškumą įvairesniems skoniams, kad pamiršę - atsimitų, o nežinantys - susidomėtų. Mes, žinoma, stengsimės kiekvieną pasirodymą papuošti balsais, bet kadangi esame didelės maksimalistės, mes pasiryžusios pačios išmokyti ir šokti kiek tik įmanoma daugiau.

Akvilė: Šio projekto tikslas - sukelti liaudies šokių ansamblių choreografų bei Lietuvos kompozitorių ir atlikėjų kūrybines ambicijas, parodyti, kad ir liaudies šokiai gali būti pateikiami šiuolaikiškai, moderniai, skambant šiuolaikiškai muzikai, bet išlaikant etnines tradicijas. Mūsų tikslas supažindinti jauną žmogų ir priminti vyresniam, kuo gyvena mūsų protėviai, kaip jie linksminosi, kokią muziką klausė ir kokias dainas dainavo. Juk lietuviškos tradicijos yra labai savitos, išskirtinės ir žavios. Tiesiog šiandien jas reikia įvilkti į kitą rūbą.

**AŠ ĮSIVAIZDUOJU
SAVE STOVINČIA
PRIEŠ TANKUS DĖL
TIKSLŲ, KURIUO
NEABEJOTINAI TIKIU**

GIEDRĖ

- Kaip atrodys jūsų komanda? Ką paruošite žiūrovams?

Dileta: Mūsų komanda stengsis kiekvieną kartą atrodyti vis kitaip. Kadangi esame vienos jaunesnių projekto dalyvių, mėginsime žaisti su šių laikų stiliumi, muzika ir tuo, kas jau yra įprasta akiai ir ausiai. Mėginsime padaryti taip, kad jaunimas, išvydęs per televizorių lietuvių liaudies šokį, neperjungtų kanalo, o atvirksčiai - žiūrėtų ir sakytų: nu čia tai geras. (*Šypsosi.*)

Giedrė: Manau, mes šiuolaikiško tautiškumo klausimu būsimės ir drąsiausios. Kol kas imamės netradicinių sprendimų, bet turime puikų idėjinį vadovą ir manau, kad viskas bus puiku. O rizikuoti ir kelti sau iššūkius visada įdomu. Mūsų komanda jauna, kūrybinga, užsidegusi, į šį projektą visi žiūri su dideliu entuziazmu. Neabejojame, kad naujai sukurti ar naujai interpretuoti liaudies šokiai nustebins žiūrovus. Tokį tikslą sau išsikėlėme - sukelti emocijas.

- Ar bent viena jūsų yra kada lankiusi tautinių šokių ar dainų ansamblį?

Dileta: Nieko panašaus nelankiau, išskyrus choreografijos pamokas mokykloje. Vis

dar pamenu: trept, trept, polkos žingsnis, kulnas - pašokti, einam, einam, einam. Tiek tu žingsnelių. O muzikos mokykloje teko dainuoti ir liaudies dainas.

Giedrė: Taip, nuo mažų dienų dainavau chore. Mes nebuvo tautinis ansamblis, bet tarptautiniuose konkursuose dažnai tekdavo parodyti mūsų šalies išskirtinumą, taigi nei tautiniai rūbai, nei sutartinės ir net tautiniai instrumentai nėra naujovė. Taip pat per pastaruosius metus teko vaidinti spektaklyje „Velnio nuotaka“, kuriame šoko ansamblis „Lietuva“, taigi teko ir pačiai pašokti, ir tautinį rūbą vilkėti.

Akvilė: Dar darželyje esu lankiusi tautinių šokių būrelį. Man rodos, būtent nuo tautinio šokio pagrindų prasideda kiekvieno šokėjo kelias.

- Kiek jums artimos ir pažįstamos lietuviškos tradicijos - nuo tautinių drabužių iki dainų, papročių ir panašiai?

Giedrė: Negalėčiau tvirtinti, kad tuo gyvenimu, bet tai tikrai nėra svetima. Tautiniai drabužiai, dainos - visa tai girdėta nuo vaikystės ir pačios išmėginta. Esu kilusi iš muzikališkos šeimos, jaunystėje abu tėvai šoko liaudies šokių ansamblyje, o dabar abu dainuoja chore. Dar dabar prirėkusi kokių atributų žinau, kad galiu rasti visokių įdomybių mamos spintoje.

Akvilė: Lietuviškos tradicijos labiausiai išlikusios švenčiant didžiąsias metų šventes. Ruošiant Kūčių stalą nepamirši išvirti kisieliaus ir kitų tradicinių patiekalų. Užgavėnės neįsivaizduojamos be Morės, blynų. Kaziuko mugė, Žolinė - tai, kas artima lietuviams.

- Gal prisimenate kokių pasakojimų apie tradicijas ir papročius iš savo senelių, tėvų?

Dileta: Tikriausiai visos žinios, kurias pamenu apie papročius ir tradicijas, buvo gautos mokykloje. Nepamenu, kad ką nors panašaus būtų pasakoję vyresnieji šeimos nariai.

Giedrė: Daugelio švenčių kultūrą šeimoje ir suformavo seneliai. Jie ne tiek pasakojo, kaip reikia švęsti vienas ar kitas šventes, kiek rodė pavyzdį, mačiau, kaip jie švenčia, kas jiems įprasta.

- Ar pačios puoselėjate lietuviškas tradicijas?

Giedrė: Daugelis lietuviškų tradicijų tapo tiesiog šeimos tradicijomis. Mes tai darome ne todėl, kad jos turi vieną ar kitą reikšmę, o todėl, kad nuo mažų dienų taip vyko mūsų šeimoje. Yra daugybė papročių ir tradicijų, kurios yra tiesiog įsišaknijusios mums visiems, ir net nesuvokiame, kad tai tam tikras paprotys, kur jo šaknys ar kokia tradicinė reikšmė. Juk vien jau pats Kūčių vakaras yra labai tradiciškas, dvylika tradicinių patiekalų,

mums tai tiesiog įprasta. Išskirčiau nebent tai, kad kaime per Kūčių vakarą po staltiese klodavome šieną, o tėvų namuose to nedarome. Ir viena svarbiausių tradicijų mūsų šeimoje yra per Kalėdas ir Velykas ryte nueiti į bažnyčią. Ne tiek dėl tikėjimo, kiek dėl tradicijos palaikymo ir ypatingos tos dienos atmosferos.

**NORS MANO TĖVAI
NIEKAD NESIRYŽTŲ
MAN IŠRINKTI
JAUNIKIO, KARTAIS
ATRODO, KAD TAIP
BŪTŲ KUR KAS
PAPRASČIAU**

GIEDRĖ

- Kartais manoma, kad tautiniais ar tradiciniais laikomi dalykai yra pasenę. Kaip manote, kurios tradicijos nesensta ir yra aktualios visais laikais?

Akvilė: Tikiuosi, kad visais laikais išliks tradicijos švęsti valstybines šventes, nepamiršime ir tradicinių lietuviškų švenčių, lietuviškų patiekalų. Jeigu sugebėsime sudominti jauną žmogų, Lietuva visuomet galės didžiuotis tautiniu paveldu, tokiu kaip liaudies šokiai, dainos, tautiniai drabužiai. Visa tai tikrai nesensta, net jei ir vadinama tautiniu paveldu.

- Mūsų kalba taip pat yra tautos išskirtinumas, ji sena, archajiška. Ar jums netrukdo vis dažniau kasdienėje kalboje pasipainiojančios svetimybės ar naujadarai?

Dileta: Na, aš kartais ir pati susipainioju tarp žodžių ir maštau, ar jis lietuviškas, ar ne. Dar galiu prisipažinti, kad kai kurių tiesiog negaliu, tiksliau, nenoriu priimti į savo žodyną, kaip, tarkime, žodžių „maigyklė“ ar „vaizduoklis“. Mano žodyne jie neprigijo, tačiau apskritai netrukdo, tikiuosi, kitiems taip pat.

Akvilė: Su svetimybėmis ir naujadarais kovoti nėra prasmės. Nors labai gerai, kad lietuviški atitikmenys yra siūlomi, bet sutikime, kad neretai jie yra kiek juokingi.

Giedrė: Aš šiuo klausimu esu labai kalta, nes dažnai užsienietiniu lietuviškų žodžius. Vadinu tai profesine liga, nes jau daug metų dirbu su anglų kalba ir ji tapusi mano kasdienio gyvenimo palydove. Nenuostabu, kad kartais atrodo daug lengviau pavartoti anglišką posakį. Bet tai jokių būdu nereiškia, kad nemyliu mūsų kalbos. Tiesą sakant, kartais net perdėtai kreipiu dėmesį į taisyklingą gramatiką ir stilistiką. Turėjau nuostabias lietuvių kalbos mokytojas ir dėstytojas, o ir mano močiutė kadaise mokė lietuvių kalbos, todėl aki-vaizdžios klaidos, ypač oficialiuose ar viešuo- se leidiniuose, skaudžiai bado akis.



Giedrė Girnytė tikina, kad daugelio švenčių kultūrą savo pasakojimais ir pavyzdžiu šeimoje suformavo seneliai
Audrius Žilinsko nuotr.

- Kai kalba pasisuka apie tautą ir tautiškumą, kokios jums kyla pirmos asociacijos?

Giedrė: Aš jaučiuosi kilusi iš tos kartos, kuriai tauta ir tautiškumas vis dar reiškia vienybę ir budina pasididžiavimo jausmą. Esu girdėjusi daugybę istorijų iš artimųjų, kaip mūsų tauta kovojo už savo laisvę ir nepriklausomybę. Visada žavėjaisi, kiek daug gali nuveikti tauta, vedama vieno aiškaus tikslo. Kad ir kaip būtų liūdna, jaunesnėse kartose šis jausmas nyksta, pagarbos praeičiai ir tradicijoms lieka vis mažiau. Nors kartais žmonės supurto reali grėsmė, ir tada jie vienijasi, bunda. Aš įsivaizduoju save stovinčią prieš tankus dėl tikslo, kuriuo neabejotinai tikiu.

Akvilė: Vienybė, patriotiškumas. Gali keliauti po visą pasaulį, mokėti daug kalbų, pažinti įvairias kultūras, bet visada gera sugrįžti į savo namus, išgirsti savo kalbą, pamatyti tuos kartais gal ir per daug niūrius, bet juk lietuviškus veidus.

**MĖGINSIME PADARYTI
TAIP, KAD JAUNIMAS,
IŠVYDĖS PER
TELEVIZORIŲ LIETUVIŲ
LIAUDIES ŠOKĮ,
NEPERJUNGŲ KANALO,
O ATVIRKŠČIAI -
ŽIURĖTŲ IR SAKYTŲ:
NU ČIA TAI GERAS**

DILETA

- Netrukus minėsime Vasario 16-ąją - Lietuvos valstybės atkūrimo dieną. Kuo ši diena jums reikšminga, kai ją minite?

Akvilė: O kaip gali būti nereikšminga Lietuvos nepriklausomybė? Visi suvokia istorinę šios dienos reikšmę. Vasario 16-osios Aktas buvo vienas reikšmingiausių lietuvių tautos pasiektų darbų, kuris užtikrino savarankiškumą, atvėrė visas galimybes kalbos, mokslo ir kultūros plėtrai. Mes neretai dalyvaujame Nepriklausomybės dienai skirtuose koncertuose, kuriuose skamba pačios gražiausios, lietuviškos dainos apie Lietuvą.

Giedrė: Yra tekę ne kartą dainuoti šios ar kitų valstybinių švenčių progą. Atgimimo dainos man yra vienos gražiausių, jose labai daug širdies ir tikėjimo, todėl kai jas dainuoji, jautiesi stiprus ir galingas. Kaip nors kitaip ypatingai minėti šios šventės nėra tekę, daug kam tai tapę tiesiog laisvadieniu, o man patinka tomis dienomis tiesiog prisiminti. Taigi, jeigu pati nedainuoju, visada pasižiūriu tomis dienomis vykstančius renginius.



Dileta Meškaitė-Kisielienė sako, jog vis dar pamena kelis liaudies šokių žingsnelius iš choreografijos pamokų mokykloje



Akvilė Matukaitė įsitikinusi, jog jei jauni žmonės domėtis savo tradicijomis, Lietuva visuomet galės didžiuotis savo tautiniu ir kultūriniu paveldu

Audrius Žilinsko nuotr.

- Akvilė, rodos, jums šie metai prasidėjo puikiai - pasipiršo mylimasis krepšininkas Laimis Kisielius. Ar esate ką nors girdėjusi apie senoviškas piršlybas, vestuvių tradicijas Lietuvoje prieš kokius 100 metų?

Akvilė: Taip, man šie metai prasidėjo ypatingai. (*Šypsosi.*) Nemažai esu girdėjusi apie senoviškas piršlybas ir tradiciškas lietuviškas vestuves. Kadangi pati vedu renginius, dalis jų būna būtent vestuvės. Galiu pasakyti, kad vis daugiau jaunųjų savo šventėje palieka pagrindines, gražiausias lietuviškas tradicijas, tokias kaip jaunųjų sutikimas su duona ir druska, šeimos židinio perdavimas. O visi kita - piršlys, piršlio korimas, stalo užsėdimai ir nuotakos vagystės šiandieninėse vestuvėse pasitaiko labai retai.

**TIKIUSI, KAD VISAIŠ
LAIKAIŠ IŠLIKS
TRADICIJOS ŠVĖSTI
VALSTYBINES ŠVENTES,
NEPAMIRŠIME IR
TRADICINIŲ LIETUVIŠKŲ
ŠVENČIŲ, LIETUVIŠKŲ
PATIEKALŲ**

AKVILĖ

- Dileta jau ištekėjusi, o štai tu, Giedrė, rodos, dar laisva? Įsivaizduoji, kas būtų, jeigu gyventum laikais, kai vyras buvo išrenkamas, priperšamas susitarus tėvams - iš išskaičiavimo ar kitais sumetimais? Labai priešintumei šie tokie santuokai?

Giedrė: Manau, labiau už bet ką kitą dėl tokių papročių džiaugtųsi mano tėvai, kurie jau seniai ir žento, ir net anūkų laukia. Tiesa, man atrodo, kad toks paprotys yra iš esmės neteisingas, bet nebūtinai blogas dalykas. Nors mano tėvai niekad nesiryžtų man išrinkti jaunikio, kartais atrodo, kad taip būtų kur kas paprasčiau. Aš tikrai žinau, kad tėvai man išrinktų patį geriausią vyrą, tačiau aš esu labai nepriklausoma ir nemėgstu, kai žmonės man primetinėja savo nuomonę ar verčia ką nors daryti. Tad man galima tik patarti, bet jokiū būdu ne įsakyti.

- Dileta, kai tekėjai pati, vestuvėse buvo kokių nors lietuviškų senovinių tradicijų ar rinkotės šiuolaikiškesnes vestuves?

Dileta: Mes su vyru (Donatu Kisieliumi - *red. past.*) vestuvėse tikrai piršlių nekorėme, manęs taip pat niekas nepagrobė. Jos buvo ganėtinai šiuolaikiškos, tačiau viena tradicija buvo! Tėveliai mus pasitiko su duona ir druska, kaip ir pridera.

KINFO apdovanojimuose - *žiūrovų verdiktas*



Aktorė Justė Zinkevičiūtė su draugu



Renginio vedėjai Gabija Urniežūtė ir Justas Vanagas

NUGALĖTOJAI

- **Metų kino renginys**
Apdovanojimai „Sidabrinės Gervės 2015“
- **Metų kino festivalis**
Vilniaus tarptautinis kino festivalis „Kino pavasaris“
- **Metų trumpametražis dokumentinis filmas**
„Pakeleiviai“
- **Metų trumpametražis filmas**
„Iglu“
- **Metų dokumentinis filmas**
„Deminas: dvi tvirtovės“
- **Metų aktorė**
Justė Zinkevičiūtė filme „Dėdė, Rokas ir Nida“
- **Metų aktorius**
Giedrius Savickas filme „Traukinio apiplėšimas, kurį įvykdė Saulius ir Paulius“
- **Metų operatorius**
Mantas Butkus, filmas „Problemų tvarkytojas“
- **Metų scenarijus**
Marius Pocevičius, filmas „Problemų tvarkytojas“
- **Metų režisierius**
Marius Pocevičius, filmas „Problemų tvarkytojas“
- **Metų vaidybinis filmas**
„Dėdė, Rokas ir Nida“ (režisierius Justinas Kriščiūnas)
- **Metų KINFO apdovanojimas**
Kino centro „Skalvija“ kino klasikos vakarai



TV laidų vedėjas Rytis Zemkauskas



Režisierius Justinas Kriščiūnas

Praėjusią savaitę iškilmingoje ceremonijoje jau trečią kartą „KINFO apdovanojimai 2016“ įvertino geriausias lietuviško kino kūrėjus. Tai vieninteliai kino apdovanojimai, kuriuose pergalę lemia ne komisija, o vien tik žiūrovų balsai. Šiemet savo balsus apdovanojimuose atidavė daugiau negu 45 tūkstančiai lietuviško kino mėgėjų. Daugiausia įvertinimų gavo filmas „Problemų tvarkytojas“ ir „Dėdė, Rokas ir Nida“. Apdovanojimų ceremoniją vedė aktoriai Gabija Urniežūtė ir Justas Vanagas. Muzikinę renginio atmosferą kūrė muzikos grupė „Netikėti svečiai“.

Agnė VAITASIŪTĖS-KEIZIKIENĖS
ir Stasio ŽUMBIO fotoreportažas

10 faktų, kurių nežinojote apie Astą Žukaitę-Nalivaikienę

LNK sporto žinių vedėja **ASTA ŽUKAITĖ-NALIVAIKIENĖ** (30) nuolatos gyvena sporto nuotaikomis, naujienomis ir galvoja, kada vėl teks krauti lagaminus naujam reportažui iš kokių nors varžybų. Nenuostabu, kad ir dalis jos svajonių ar norų siejasi būtent su sportu. Taigi „Laisvalaikis“ pateikia 10 faktų, kurių galbūt dar nežinojote apie Astą.

■ Mėgstanti žaisti tenisą ir aktyviai gyvenanti Asta norėtų išbandyti gana ekstremalią sporto šaką: „Tai „Wingsuit Flying“. Lietuviškai skambėtų kaip skraidymas vilkint specialų kostiumą. Tai labai pavojinga, didelio pasiruošimo bei patirties reikalaujanti sporto šaka, tad net nežinau, ar šis noras kada nors taps realybe. Bet vien pasvajojus bėgioja šiurpuliukai.“

■ Vaikystėje Asta svajavo dalyvauti olimpinėse žaidynėse, tačiau profesionalia sportininke netapo. Tačiau šios svajonės sporto žurnalistė dar nepamiršta, nes tikisi, kad kada nors pasiseks ten dalyvauti darbo reikalais.

■ Verčiausias būti pakartotas Astos gyvenimo įvykis - vestuvių diena. Asta norėtų dar kartą išgyventi tas puikias emocijas.

■ Labiausiai patikusi knyga Šarūno Jasikevičiaus autobiografija „Laimėti neužtenka“: „Nuo pirmo iki paskutinio puslapio įtraukianti knyga - geriausia kada nors išleista Lietuvoje apie sportininką. Ne tik sužinojau daugybę naujų ir įdomių dalykų apie Šarūną, bet ir mėgavausi jo rašymo stiliumi, atvirumu ir charizma.“

■ Jei tik galėtų, Asta mielai vienu metu būtų dviejose vietose.

■ Tobulčiausia vieta atostogoms - močiutės kaimas prie Obelijos ežero.

■ Asta su vyru Sauliumi namuose laiko dvi iš prieglaudų paimtas katytes.

■ Mėgstamiausios Astos gėlės yra alyvos ir bijūnai. Alyvos asocijuojasi su pavasariu, o bijūnai primena mamą.

■ Jei Asta vienai dienai galėtų pabūti kito žmogaus „kailyje“, ji rinktųsi iš garsiausių pasaulio sportininkų ir įsikūnytų į teniso žvaigždę Novaką Džokovičių (Novak Djokovic), futbolininką Krišcijaną Ronaldą (Cristiano Ronaldo) arba NBA žaidėją Stefaną Karį (Stephen Curry).

■ Mokykloje Astai labiausiai patikusi pamoka buvo matematika, o svetimiausia jos būdai - biologija.



LaisvalaikioDovanos.lt 

ISPŪDŽIAI
SUARTINA

DOVANOS
POROMS



Akcija galioja:
2016 m. vasario 12-18 d.

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

Ką manai?

apie taromatus...



UGNĖ GALADAUSKAITĖ

Pati taromatų ir užstato idėja tikriausiai yra nebloga. Manau, tai yra normali europietiška praktika ir į tai reikia žiūrėti globaliau, o ne kaip į dar vieną kliūtį. Užstatas už gėrimų pakuotes vis tiek nesieks kosminės sumos, kita vertus, skatins ir pilietiškumą rūšiavimo prasme, juk atnešus tarą užstatą bus galima atgauti, tad niekas nieko nepraranda. Reikia prie to pratintis. Ir, tiesą sakant, rūšiavimas dažnai yra ne tik pilietiškumo, bet ir patogumo klausimas. Mano tėvai rūšiuoja šiuokšles, aš nuvykusi pas juos - taip pat. Bet taip yra dėl to, kad netoli namų yra tie specialūs konteineriai. Turėčiau prisipažinti, kad nesu užkietėjusi rūšiuotoja savo namuose Vilniuje ir gėrimų taros niekur į specializuotas supirkimo vietas nenešu. Šalia mano namų nėra net tų specialių konteinerių. Bet tikiuosi, kad tas taromatų atsiradimas ir man bus postūmis pradėti rūšiuoti, žiūrėti į tai atsakingiau, o gal net ir taps įpročiu.

Pasklidus žiniai, jog nuo vasario pradžios Lietuvoje pradeda veikti vienkartinį gėrimų pakuočių užstato sistema, visuomenėje užvirė diskusijos, kam to reikia, kas tuo skatinama ir kaip reaguos vartotojai. „Laisvalaikis“ pasidomėjo, kaip naują taromatų sistemą vertina LRT laidų vedėja UGNĖ GALADAUSKAITĖ (26) ir atlikėjas, TV3 projekto „X Faktorius“ teisėjas SAULIUS PRŪSAITIS (38).



SAULIUS PRŪSAITIS

Na, aš net nežinau, kaip vertinti šį taromatų atsiradimą ir užstato palikimą. Manau, tai gana kontroversiškas dalykas. Tai tarsi dar vienas scenarijus mūsų gyvenimuose, kuriuose ir taip gausu įvairių elgsenos, įpročių ir kitokių scenarijų. Visai gali būti, kad tai sulauks įvairių žmonių reakcijų. Tie, kurie ir taip neskaičiuoja pinigų, gal nė neįs, kokią sumą palieka užstatui, ir veikiausiai neis su maišu taros savaitės pabaigoje susigrąžinti pinigų iš taromato. Tie, kurie labai skaičiuoja pinigus ir jais nesišvaisto, gyvena prasčiau, bus priversti naudotis taromatų sistema. Aš manau, kad tais taromatais norima visuomenę paskatinti rūšiuoti, tai pagirtina. Tik galbūt skatinimas galėtų būti kitoks. Gal tuos užstato pinigus geriau skirti švietimui apie rūšiavimo naudą, nes atrodo, kad kol kas to švietimo dar mažoka ir toli gražu ne visi rūšiuoja. Galėtų būti daugiau etatų skiriama tiems, kurie valo miestą. Galų gale ar nebus taip, kad iš tų žmonių, kurie neis iš taromato atsiimti užstato pinigų, bus tiesiog nuolatlos pelnomasi?

Parengė Ringailė STULPINAITĖ

LILAS: maištas muzikoje - būtina detalė



Luko Šalinos nuotr.

Rodos, laikai, kai Lietuvoje buvo žinoma tik viena hiphopo grupė, baigėsi. Didelio populiarumo pastaruoju metu sulaukiantis reperių tandemas Lilas ir Innomine gali pasidžiaugti ne tik miniomis gerbėjų ar metų pradžioje gautomis muzikos apdovanojimų statulėlėmis, bet ir tuo, kad bus pirmieji reperiai, savo koncertą surengiantys vienoje didžiausių šalies arenų. Apie tai, repą ir dueto nueitą kelią „Laisvalaikis“ kalbėjosi su **KONSTANTINU KIVERIU-LILU** (25).

Eimantė JURŠENAITĖ

- Žiniasklaida kovo 12 dieną „Žalgirio“ arenoje vyksiantį jūsų šou pristato kaip ambicingiausią jūsų koncertą. Kokį reginį išvys ir ką išgirs atėję klausytojai?

- Be jokios abejonės, šis koncertas yra ambicingiausias mūsų kaip muzikantų užmojis. Viskuo. Pradedant žmonių kiekiu - jų bus pilna arena, baigiant technikos kiekiu, muzikantų pasirengimu, scenografija, šou ir visa kita. Neplanuojame visko perkrauti tik technika, mums patinka subtilesnis pateiki-

mas, bet mūsų scenografai parengė ištisą įspūdingą sceną su 24 metrų aukščio LED ekranu ir daug kitų įspūdingų detalių. Tai bus aukščiausio lygio renginys visais aspektais. Ir mes, kaip muzikantai, tikimės nuo jo neatsilikti.

- Veikiausiai skambės ir kūriniai iš praėjusių metų pabaigoje pasirodžiusio albumo „Tu - naktis“. Šis albumas išpirtas akimirksniu. Kaip manote, kodėl jis sulaukė tokio populiarumo?

- Tiesą sakant, net neįsivaizduoju.

- Interneto svetainėje „Youtube“ skelbiamos jūsų dainos sulaukė keliolikos milijonų perklausų. Tokiais skaičiais gali pasigirti retas šalies atlikėjas. Kaip manote, šių laikų kūrėjas be socialinių tinklų ir interneto svetainių egzistuoti nebegali?

- Reikėtų paklausti senosios kartos muzikantų, kaip jiems sekasi šiuo metu. Kad ir kaip būtų, su „Youtube“ ir „Facebook“ tinklais muzikoje įvyko tam tikras perversmas. Muzikantams nebereikia radijo stočių, televizijos, leidybos kompanijų malonės, kad būtų klausomi. Viskas, ko dabar reikia, - gera muzika.

- Šiuo metu jus galima drąsiai vadinti viena populiariausių hiphopo grupių. Kaip kiekvienas iš jūsų atrado hiphopą? Kokios muzikinės grupės įkvėpė kurti jus?

- Abiejų gyvenime hiphopas atsirado visiškai atsitiktinai. Kažkur kažkas kieme klausė, kažkur kažkam parodė ir taip toliau. Geriausi dalykai gyvenime atsiranda netyčia.

- Priminkite, kaip jūsų muzikiniai keliai susijungė į vieną?

- Istorija sena kaip Žalgirio pergalės... Vienas kitą žinojome iš matymo, tiksliau, iš hiphopo forumų. Ir vėlgi per visišką atsitiktinumą atsidūrėme Palangoje tą pačią dieną ir pas tą pačią močiutę išsinuomojome kambarius. Kadangi reperiai vieningi, tai ne tik mandagiai pasisveikinome, bet ir susėdome pabendrauti. Įsikalbėjome ir turime, ką turime, - 6 ar 7 metus esame duetas. Anksčiau švęsdavome gimtadienius, dabar ir patys vis pasijuokiam, kad pametėme skaičių.

- Be vyriškos draugystės bendra kūryba nesiklostytų?

- Nežinau, kas būtų, jeigu būtų, bet labai džiaugiuosi, kad esame ne tik kolegų scenoje, bet ir labai geri draugai. Kita vertus, žinau ne vieną pavyzdį, kai muzikinių grupių nariai susitinka tik koncertų ar įrašų metu, bet kuria sėkmingai.

- Papasakokite apie save - ką veikiate, be muzikavimo? Ar repas ir muzika yra pagrindinė jūsų veikla?

- Dienomis sėdžiu mažičiame, vos keliolikos kvadratinų metrų, biure, kuriame įsikūrusi mūsų muzikos agentūra. Jaučiu didelį

**GERIAUSI DALYKAI
GYVENIME
ATSIRANDA NETYČIA**



Reperių tandemas - Konstantinas Kiveris-Lilas ir Rolandas Venckys-Innomine

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

ne tik kūrybos, bet ir jos vadybos, organizavimo, strategijų ir taip toliau potraukį. Innomine turi studijėlę, irgi mažytę, ir dirbuojasi ten. Toli nuo muzikos nepabėgome.

- M.A.M.A Lietuvos hiphopo muzikos apdovanojimuose nominuoti buvote ne kartą, jūsų lentynoje - ne vienas apdovanojimas. Statulėlės paglosto širdį? O gal jų visai nesureikšminate?

- Būčiau niekšingas melagis, jei sakyčiau, kad apdovanojimai nepaglosto širdies. Žinoma, paglosto. Ir dar kaip. Visi jų nori ir visi pyksta negavę. Visgi grupėje stengiamės to nesureikšminti. Gavom, atšventėm, pamiršom.

- Kokia jūsų sėkmės formulė?

- Neturim nei sėkmės, nei formulės. Tokia mūsų formulė.

- Ar atsiradęs populiarumas turi tik šviesiąją pusę?

- Tai kad nelabai kas atsirado. Visada labai nejaukiai jaučiuosi, kai klausia dėl populiarumo, sėkmės ar panašių dalykų. Nesuprantu, apie ką kalbama.

- Reperiai dažnai stereotipiškai laikomi konfliktiškais ir provokatoriais, tai tėra neteisingai susiformavęs stereotipas? Ar esate scenos maištininkai?

- Be jokios abejonės, jeigu kalbame apie maištininkus. Tik maištaujant nebūtina mušti, laužyti, spardyti. Galima maištauti visai kitais būdais, bet man asmeniškai maištas muzikoje yra būtina detalė.

- Kurį laiką repas gyveno Lietuvos pogrindžiuose, o klausytojai žinojo tik vieną hiphopo grupę. Šiais metais Lietuvos hiphopo muzikos apdovanojimuose net 13-oje kategorijų nominuota daug ryškių ir talentingų reperių, o išrinkti geriausius buvo ganėtinai sudėtinga. Nors pati hiphopo kultūra dar ganėtinai jauna, kodėl ji taip išpopuliarėjo?

- Manau, tam didelę įtaką padarė socialiniai tinklai „Facebook“ ir „Youtube“. Anksčiau mes girdėjome tai, ką leidžia radijas arba ką atneša draugas, o dabar tos muzikos dalybos yra paprastesnės ir patogesnės už natūraliai įgimtus veiksmus. Žinoma, yra ir kitų veiksnių, bet, manau, šie esminiai.

- Daugeliui muzika yra tik pramoga, tačiau repo muzikoje svarbiausia tekstai, tiesa?

- Mano manymu, repe yra svarbiausia idėja, mintis. Tiesiog tekstas be idėjos yra nieko vertas. Žinoma, mes labai daug dėmesio skiriame ir tekstui, rimavimui, žodžių žaismui, bet visa tai be minties ir yra būtent ta pramoga, apie kurią kalbate.

APIE LILĄ IR INNOMINE

■ **Nariai:** Konstantinas Kiveris-Lilas (25) ir Rolandas Venckys-Innomine (27)

■ **Duetas susikūrė** 2009 m.

■ **Diskografija:**

- „POP“
- „Išgama“
- „Tu - naktis“

■ **Apdovanojimai:**

- Geriausia metų hiphopo grupė (M.A.M.A apdovanojimai 2015 m.)
- Populiariausias vaizdo klipas „Sau. Ir Tau“ (M.A.M.A apdovanojimai 2015 m.)
- Geriausia metų daina „Karina“ (Lietuvos hiphopo apdovanojimai 2015 m.)
- Geriausias metų hiphopo prodiuseris - Innomine (Lietuvos hiphopo apdovanojimai 2013 m.)
- Geriausia metų hiphopo grupė (T.Ė.T.Ė apdovanojimai 2012 m.)

- Viena opiausių problemų, su kuria šiuo metu aktyviai kovoja šalies atlikėjai, - kūrinių piratavimas. Kaip jūs vertinate šį reiškinį? Žiūrėte pro pirštus?

- Tai išties opi problema, man nelabai suprantama, kaip galima įsigyti albumą ir grįžus namo jį sukelti į kokią nors nemokamą platformą. Norėčiau tikėti, kad didžioji dalis taip darančiųjų negalvoja, kad daro kažką blogo, bet tai juk tas pats, kas išsikviesti santechniką ir nesumokėti. Galbūt pas mus dar trūksta informacijos šiais klausimais, trūksta kalbančiųjų šia tema.

- Rodos, planų ir idėjų nepirstingate. Jau turite planų, kaip savo klausytojus džiuginsite po „Šou be šou“?

- Ačiū Dievui, idėjų dar yra, tikiuosi, kurį laiką dar nepirstingame, o kaip seksis visa tai įgyvendinti, pamatysime truputį vėliau.

Nuotaka ant tradicijos ribos



Maištingas „Nuotakos ant ribos“ įvaizdis



Lengvas sijonas derinamas su griežtesnių formų veltinio švarkeliu



Aktorė Vaida Lisikaitė demonstravo dviejų dalių suknelę su subtiliu juodos prieskoniu



Modelis Simona Burbaitė išbandė „Nuotakos ant ribos“ įvaizdį - juodą vestuvinį apdarą



„Nuotaka ant ribos“ pasidabino puošniu kelnių kostiumėliu



Valiūkiškumo įvaizdžiui suteikia ir pastelinių spalvų perėjimai, vadinami „ombre“



Vertinančioms patogumą patiko suknelė-sportinis kostiumas



Savaitgalį jau 8-ąjį kartą įvyko didžiausia Lietuvoje paroda „Mūsų vestuvės 2016“. „Radisson Blu Hotel Lietuva“ viešbutyje vykusiame renginyje buvo gausu ne tik vestuvių planuotojų, fotografų, dovanų, dekoracijų, suknelių, bet ir vestuvių muzikantų bei specialių konferencijų. Visi jie stengėsi padėti būsimiems jaunavedžiams iki menkiausių detalių suplanuoti tobulas vestuves. Nemažas dėmesys buvo skirtas ir nuotakos įvaizdžio kūrimui bei originalių stiliaus sprendimų paieškoms. Bene daugiausiai dėmesio pirmąjį parodos dieną sulaukė netradicinių vestuvių suknelių pristatymas ir seminaras „Nuotaka ant ribos“, kuriame dizainerė Aurelija Beliakaitė drauge su vizažiste, plaukų stilistu, floristu ir fotografe sukūrė 3 įsimintinus ir labai nestandartinius nuotakų įvaizdžius.

Eimantės JURŠĖNAITĖS ir Stasio ŽUMBIO fotoreportažas

Žiema - puikus laikas grožio procedūroms



Nesvarbu, ar už lango karšta saulė, ar spaudžia šaltis, - kosmetologas gali pasirūpinti jūsų odos būkle ir patarti, kokiomis procedūromis pasilepinti, kad ji išliktų sveika ir spindinti. Grožio centro „East Island“ kosmetologė **VIRGINIJA MARIŪNIENĖ** primena, ką pravartu žinoti prieš atliekant veido procedūras žiemą, ir pasakoja, kurias jų vertėtų atlikti būtent šaltuoju metų laiku.

- Kai kurios moterys žiemą pradeda vengti apsilankymų pas kosmetologą, nes bijo, kad išėjusios iš grožio centro labiau suerzins odą, nei jai padės. Ar tokios baimės pagrįstos?

- Ne. Reguliariai apsilankyti pas kosmetologą ir pasikonsultuoti rūpimais klausimais turėtų kiekviena save mylinti ir grožiu besirūpinti moteris. Bijoti apsilankymų kosmetologo kabinete šaltuoju metu nereikėtų, nes jie tiesiog būtini. Oda, prižiūrima specialisto, bet kuriuo metų laiku spindės sveikata ir grožiu.

- Ką svarbu žinoti, žiemą susiruošus atlikti veido procedūrų pas kosmetologą?

- Prieš procedūras reikėtų atsižvelgti į savo darbotvarkę. Jei lauke labai šalta, o po procedūrų gryname ore ketinate praleisti daug laiko - planuoti vizito pas kosmetologą nereikėtų. Tačiau jei tai neišvengiama - pasitarkite su specialistu, jis rekomenduos veido odą padengti riebesniu kremu. Po procedūros veido oda būna prisotinta įvairių atkuriamųjų medžiagų, o jos geriau pasisavinamos, jei galite sau leisti pailsėti ir neapsikrauti reikalais, tad vizitą pas kosmetologą geriausia planuoti tada, kai turite daugiau laisvo laiko.

- Kurias procedūras geriau rinktis žiemą, o ne šiltuoju laikotarpiu, kai odai tenka ir aktyvios saulės poveikis?

- Vasara yra pats nepalankiausias metas spręsti odos problemas, nes daugeliui procedūrų trukdo saulės poveikis, o rudenį ir žiemą reikėtų suskubti pasirūpinti savo grožiu. Ypač



aktualu tiems, kas turi spuogų, pigmentinių dėmių, randų ar išsausėjimų. Procedūros pritaikomos kiekvienam pagal poreikius, bet populiariausios tampa rūgštiniai šveitimai, dermabrazijos, kitos veido valymo procedūros. Pagrindinės žiemą atliekamos procedūros - rūgštinis odos valymas, mezoterapija, plaukų šalinimas, pigmentinių dėmių panaikinimo procedūros.

- Ar šaltuoju metu galima atlikti drėkinamąją procedūrą?

- Taip. Sausas patalpų oras ir šaltis pažeidžia natūralų odos drėgmės balansą, kurį būtina atkurti. Kiekvieno kliento oda individuali, todėl procedūras rekomenduojame atlikti pagal odos poreikį.

- Kokias procedūras rekomenduotumėte rankoms?

- Šaltuoju metu rankoms ir kojoms labai naudingos parafino vonelės. Jos švelnina ir lygina odą, lėtina senėjimo procesą, gerina nagų būklę.

PROCEDŪROS, KURIOS PUIKIAI TIKS ŠALTUOJU METŲ LAIKU

POWER C+ - antioksidavimo ir skaistinimo procedūra veidui. Ji apsaugo nuo laisvųjų radikalų ir regeneruoja ląsteles. Ši procedūra rekomenduojama gyvybingumą praradusiai, neskaisčiai ir per anksti pradėjusiai senti odai.

60 min. - 55 Eur



ESSENTIAL ROSE FACIAL - maitinamoji veido procedūra su prabangiais rožių aliejais. Ji idealiai tinka švelniai, plonos tekstūros, linkusiai į raudoną ar dehidratuotai, saulės nualintai veido odai, taip pat tiems, kuriems reikia reguliarios veido priežiūros ir papildomo atsipalaidavimo bei gerai nuteikiančio ir puoselėjančio aromato. Rezultatas po procedūros - lygi, spindinti ir pamaitinta veido oda bei visapusiškas atsipalaidavimas.

60 min. - 55 Eur



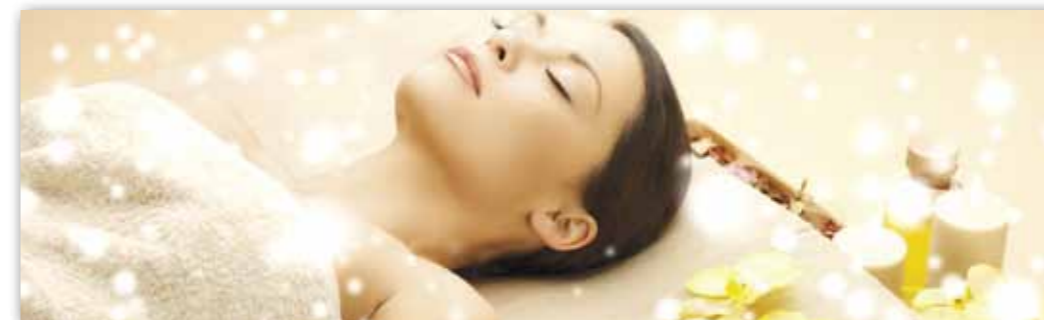
MEZOPORACIJA - inovatyvi ir efektyvi kosmetologijos bei dermatologijos procedūra, po kurios oda tampa lygi, jaunatviškai švytinti ir stangri. Ši procedūra taikoma preparatams įleisti į odą bei injekcijų, raukšlėms lyginti, jungiamajam audiniui stangrinti, odos struktūrai ir drėgmės balansui atkurti. Mezoporacija pasiekta rezultatas laikosi nuo 2 iki 4 savaičių, todėl rekomenduojama procedūrą atlikti kartą per mėnesį.

45 min. - 70 Eur

ETERNAL jauninamoji veido procedūra su kamieninėmis ląstelėmis + **KOBIDO** masažas

Tai pirmoji priemonė, kurioje panaudotos augalinės kilmės kamieninės ląstelės, siekiant nuo senėjimo apsaugančio, ilgai išliekančio poveikio. Pagrindinė jos paskirtis - skatinti epidermio kamieninių ląstelių augimą ir stimuliuoti gyvybiškai svarbios medžiagos, kuri formuoja odą, sintezę, kad odos tankis, kurio ji neteko dėl amžiaus, būtų atkurtas. Procedūros metu veidas nuvalomas švelnių pienelių, tonizuojamas toniku. Atliekamas fermentinis veido šveitimas. Giliai drėkinantis kremas įmasažuojamas į veido odą. Kobido veido masažas paremtas senovine japonų grožio puoselėjimo metodika. Masažas atjaunina, atkuria veido odą bei gilesnius jos audinius, užkerta kelią senėjimui ir sumažina jo įtaką. Masažo metu pakeliamas bei formuojamas veido kontūras, sutvirtinami ir tonizuojami raumenys, iš viso organizmo šalinami toksinai. Po veido masažo atliekamos procedūros, skatinančios kamieninių ląstelių atsinaujinimą.

90 min. - 75 Eur



EAST ISLAND SPA VILNIUS

Konstitucijos pr. 26, Vilnius (FORUM PALACE)
Tel. +370 (5) 272 2227
Mob. tel. +370 (682) 33 222

Vilniaus al. 13, Druskininkai (Vandens parke)
Tel. +370 (313) 56643
Mob. tel. +370 (670) 00 444
El. p. spa@eastisland.lt
www.eastisland.lt

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

Blogiausia yra tiesiog likti ant sofos



LRT televizijos laidos „Labas rytas, Lietuva“ vedėja **EGLĖ DAUGĖLAITĖ-KRYŽEVIČIENĖ** (28) sako pagaliau atradusi mėgstamas sporto šakas ir pastebėjusi visokeriopą jų naudą, ypač, kai sportinė veikla tampa gyvenimo dalimi. Taigi „Laisvalaikis“ kalbėjosi su Egle apie jos sporto įpročius ir atradimus.

Ringailė STULPINAITĖ

- Kodėl, jūsų manymu, yra svarbu sportuoti?

- Manau, kad kiekvienam aišku, jog pasportavęs žmogus jaučiasi geriau, žvaliau, sveikiau, mažiau norisi valgyti visokio šlamšto. Labai geras jausmas, kai po geros treniruotės nusimaudai, apsirengi ir atrodo, kad palengvėjai visų kilogramu. Be to, sportuojant gerėja širdies veikla, kraujagyslės labiau stimuliuojamos, stiprinamas imunitetas, apskritai gerėja nuotaika.

- Kokiomis sporto šakomis užsiimate pati?

- Šiuo metu lankau bokso treniruotes bei sporto salę. Sporto klube atlieku pratimus dėl bendro fizinio parengimo, o valanda su bokso elementais - tai gana intensyvi kardioreniruo- tė. Man patinka, kad bokso treniruotėse gerėja koordinacija, dirba rankų raumenys. Seniau sportuodavau namuose, studijų metais lankiau aerobiką. Dabar, kol dar šalta, dažniau einu į sporto salę, tačiau atšilus orams mėgstu bėg- ti lauke. Tiesa, bėgioti pradėjau tik praėjusį pa- vasarį ir maratonuose bėgti neketinu, tačiau mano asmeninis laimėjimas - įveikta 10 kilo- metrų distancija. Man tai jau nemažai. Viduti- niškai nubėgu po 5-7 kilometrus, tada darau mankštą ant kilimėlio - tai pratimai su svareliais, mankštiniu nugaros, pilvo preso, kojų raumenis.

- Kas paskatino išmėginti bokšą?

- Vyras (Domykas Kryževičius - red. past.). Jis mėgsta šį sportą, lanko užsiėmimus. Mes kartu pradėjome rinkti grupę, kuri reguliariai sportuotų su mūsų treneriu - buvusiu boksinin- ku. Kitados apie trejus metus Domykas lankė bokso treniruotes, dabar lanko vėl ir kartą tie- siog prikalbino mane pabandyti kartu.

- Ar bokšas tapo nauja mėgstama sporto šaka?

- Tikrai taip. Žmonės labai įdomiai tą bok- šą supranta, mano supratimas apie šį sportą iki pirmos treniruotės irgi nebuvo platus. Kartais atrodo, kad čia įmanoma tik gauti smūgį į nosį ar pataikyti kitam, bet tai yra daug mąstyti verčiantis sportas. Jei tik mintys nukryps, ką ruošti vakarienei ar kokius dar reikalus turėsime sutvarkyti, tikrai gali su- maišyti kombinaciją ir prasileisti smūgį. Bet jeigu koncentruoji dėmesį į techniką, atliki- mą, judesių kombinaciją, tai puikus sportas ir gera kardioreniruo- tė. Laikas prabėga ne- įtikėtina greitai. Beje, bokšas stiprina ne tik rankas, nors jos dirba daugiausiai, bet ir visą kūną: dirba kojų, nugaros raumenys. Be to,

tinka ne tik vyrams, puikiausiai boksuo- tis gali ir moterys. Aš visada laikiu treniruočių ir stengiuosi nepraleisti nė vienos.

- Kokią didžiausią naudą sau atrado- te sportuodama?

- Viena didžiausių - kad pastebimai tvir- tėja kūnas, gerėja jo tonusas, taip pat ryškė- ja raumenynas. Man patinka jausmas po tren- iruotės, kai atrodo, kad atsiranda daug jėgų, jaučiuosi žvali. Pastebėjau, kad kai mano gy- venime atsirado nuolatinė, ritminga fizinė veikla, tapo gerokai lengviau keltis ir miegas kokybiškesnis. Tiesa, jeigu sportuoju vėliau vakare, kartais jaučiuosi per daug žvali ir vi- sai nenoriu miego, rodos, dar galėčiau ir na- mus tvarkyti, ir valgyti ruošti, o tos energijos vis tiek daug. Apskritai sportas teikia be ga- lo daug naudos visam organizmui.

- Ar esate žiemos sportų mėgėja?

- Man patinka slidinėti. Aš slidinėju nuo ankstyvos paauglystės. Tai, žinoma, nėra daž- na pramoga, nes į kokią nors užsienio kalnų kurortą vykstame kartą per metus, kokiai sa- vaitei. Savaitgaliais, kai daugiau laisvo laiko, jei geras oras, galima nuvažiuoti ir į Liepkal- nį. Kartais pavydu, kad kažkas gyvena netoli Aus- trijos ar Italijos kalnų ir gali slidinėti vos pasi- taikius progai. Slidinėjimas man yra vienas iš geresnių žiemos sportų ir poilsio galimybių. Kažin ar iškeisčiau slidinėjimą kalnuose į sau- lėtą paplūdimį. Kalnai, aukštis, gaivus oras, keliavimas kalnais man yra neįkainojami. Aš ir savo vaikus, jei bus galimybių, norėčiau nuo mažens statyti ant slidžių ar snieglentės. Pati teikiu pirmenybę slidėms, o ne snieglentei, su jomis, išmokusi slidinėti nuo mažumės, jau- čiuosi tvirčiau. O štai mano vyras labiau mėg- sta slidinėti su snieglente.

- Bet žiemos sportams taip pat reikia ruoštis, ar ne?

- Žinoma, norint slidinėti, reikia tam ruoš- tis. Dėl to ir tenka netinginiauti, o nueiti į spor- to salę ir stiprinti visą kūną, ypač kojas. Juk tą savaitę kalnuose kūnas patiria nemažą krūvį.

- Yra sporto šakų, kurias dar norėtu- mėtė išmėginti ateityje?

- Dabar man atrodo, kad aš jau lyg ir atra- dau savo mėgstamas sporto šakas. Tačiau bū- tų smagu ne naujai išmėginti, o dažniau rasti laiko ir pažaisti badmintoną, skvošą ar tenisą. Tokios sporto šakos, kur galima žaisti poro- mis, pakelia sportinį komandinį azartą, norisi laimėti, ne tik gerai ir aktyviai praleisti laiką.

- Kiek laiko per savaitę skiriate sportui?

- Na, jeigu tam yra visos laiko ir oro są- lygos, kokius tris kartus per savaitę stengiuo- si nubėgti po 5-7 kilometrus kiekvieną kartą. Porą kartų per savaitę einu į sporto salę, ypač šaltuoju metų laiku, ir tris kartus per savaitę po valandą praleidžiu tikrai intensyvioje bok- so treniruotėje. Vidutiniškai per savaitę spor- tui skiriu bent 5 valandas.

- Kas labiausiai motyvuoja sportuoti, kai labai tingisi?

- Man sunkiausia save motyvuoti eiti į sporto salę, nes ten uždara erdvė, rutina, didžiausia monotonija atliekant tuos pačius pratimus po kelias serijas. Kartais būna daug žmonių ir tenka laukti eilėje prie treniruok- lio. Bet bokšui ir bėgimui parke didelės mo- tyvacijos ir nereikia, ypač jei žinau, kad in-

tensyviai pasportavusi vėliau pasigaminsiu skanią sveiką vakarienę. Nes prieš treniruo- tes aš nevalgau. Jeigu atvirai, dėl bokso kar- tais galiu atsisakyti ir vieno kito kultūrinio renginio. O kasdien galima rasti ir mažų mo- tyvacijų, socialiniuose tinkluose be galo daug įvairių sporto entuziastų, grupių, kur žmonės dalijasi savo pasiekimais, atradimais, patys motyvuoja vieni kitus ir panašiai. Manau, kad blogiausia yra tiesiog likti ant sofos, nes il- gainiui savigrauža pakeičiama tūkstančiu pa- siteisinimų.

- Ar per treniruotes sekate, kiek ka- lorijų sudeginate, kitus rezultatus?

- Jei išeinu bėgioti, tai, žinoma, žinau, ko- ką atstumą nubėgau ar kiek žingsnių nuėjau. Sudegintų kalorijų tikrai neskaiciuoju. Sekiau apimtis, seku ir svorio pokytį.



Eglė Daugėlaitė-Kryževičienė bokso treniruotėmis ir sportu sudomino vyras Domykas

TOP 5 EGLĖS SPORTO PATARIMAI

- 1 Netingėti ir pakelti save nuo sofos. Ypač žiemą.
- 2 Sportuoti ne tai, kas madinga, o kas pačiam labiau tinka ir patinka.
- 3 Klausyti savo kūno. Sportuoti tiek, kad jautųsi teigiami pokyčiai, tačiau nepersistengti, kad sportas netaptų prievarta.
- 4 Rinktis tas sporto šakas, kurias mėgstame, tačiau neįžaloti kūno ir sveikatos. Neforsuoti ir sporto ritmą didinti pamažu.
- 5 Rasti motyvacijų socia- liniuose tinkluose.



Eglė Daugėlaitė-Kryževičienė su bokso treneriu Tomažu Brinecu

„Sveikas miestas“ tęsia projektą „Pajudėk žiemą!“

Sausio mėnesį startavęs projektas „Pajudėk žiemą!“ vasarį vilniečiams siūlo dar daugiau nemokamų sporto bei sveikatingumo užsiėmimų, šokių pamokų, specialių konsultacijų. Vien per pirmąjį projekto mėnesį nemokamuose užsiėmimuose apsilankė keli šimtai sostinės gyventojų. Paskutinis žiemos mėnuo pasiūlymų gausa sportuoti nemokamai bus dar aktyvesnis.

NEMOKAMOS SPECIALISTŲ KONSULTACIJOS

Prie akcijos prisidėjęs fizinės medicinos ir reabilitacijos centras „Gemma“ siūlo pasirengti sportuoti atsakingai bei kviečia dalyvauti nemokamose konsultacijose kiekvieną vasario trečiadienį. Per dieną bus teikiamos dvylika pusvalandinių konsultacijų pas du centro specialistus. Šešios iš jų pas fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytoją Romaną Machiną (Juozapavičiaus g.), kitos šešios konsultacijos pas sporto medicinos gydytoją Dainių Burakavičių (Bistryčios g.).

● Registruotis reikia bendruoju elektroniniu paštu info@gemma.lt (registruojantis nurodyti vardą, pavardę, el. pašta, telefono numerį ir gimimo metus bei pas kurį specialistą norima užsiregistruoti).

NEMOKAMOS ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO PAMOKOS

Sveikos gyvensenos puoselėtojai jau gerai žino, kad šiaurietiškas ėjimas yra puiki alternatyva, norint būti sveikiems bei energingiems. Todėl tiek šiaurietiškojo ėjimo mėgėjai, tiek tie, kurie dar nėra bandę šio ėjimo būdo, kviečiami prisidėti prie „Sveiko miesto“ šiaurietiškojo ėjimo klubo ir šeštadieniais nuo 10 iki 12 val. pasivaikščioti senuoju Bernardinų parku. Susitikimo vieta - prie parko centrinių vartų. Kiekvienam dalyviui bus paruoštos teleskopinės šiaurietiškojo ėjimo lazdos, todėl pasivaikščioti kviečiami ne tik suaugusieji, bet ir mažieji sostinės gyventojai. Esant labai blogam orui, pamokos nevyks.



Raimundo Adžgausko nuotr.

NEMOKAMOS TRENIRUOTĖS SENJORAMS, SUAUGUSIESIEMS IR VAIKAMS

Pašilaičiuose įsikūrusi sveikatingumo ir sporto studija visai šeimai „Jude-sio namai“ kviečia dalyvauti grupinėse treniruotėse, kuriose gali sportuoti ne tik moterys, bet ir vyrai, ne tik jauni, bet ir vyresni žmonės. Studija kviečia visą vasario mėnesį išbandyti net kelias skirtingas treniruotes.

Vasario 13 d. - Senjorų mankšta
Vasario 14 d. - Pilatesas
Vasario 17 d. - Senjorų mankšta
Vasario 20 d. - Kūno balansas
Vasario 21 d. - Lavinamoji gimnastika vaikams
Vasario 28 d. - Funkcinė treniruotė paaugliams

Visos treniruotės prasidės nuo 12 val. ir vyks nedidelėse grupėse, iki 12 žmonių, todėl būtina išankstinė registracija.

● Registruotis į treniruotes galima elektroniniu paštu treniruotespasilaiciuose@gmail.com (registruodamiesi parašykite treniruotės pavadinimą ir laiką).

NEMOKAMOS SPECIALISTŲ TRENIRUOTĖS SPORTO IR SVEIKATINGUMO KLUBE

Sporto ir sveikatingumo klubas „Diva Namai“ kviečia visus sportuoti Vilniaus centre, Gedimino pr.16, įvairiausių nemokamų treniruotėlių metu.

Po intensyvaus sėdimo darbo sveikatingumo klubo specialistės kviečia į vasario 18 d. 18.15 val. vyksiančią atpalaiduojančią kalnetikos treniruotę, o mėgstantiems intensyvesnį sportą vasario 22 d. 18 val. galima atvykti į „Body Interval“ užsiėmimą. Ir, žinoma, kineziterapijos specialistė kviečia visas besilaukiančias mamytes į nėščiųjų mankštą vasario 23 d. 10.30 val.

● Registruotis treniruotėms reikia bendruoju elektroniniu paštu info@divanamai.lt (registruodamiesi nurodykite vardą, pavardę, telefono numerį, į kokį užsiėmimą, kokią dieną bei kurią valandą registruojatės; temoje parašykite: Sveikas miestas). Užpildę registracijos anketą ir gavę patvirtinimą žinosite, kad tikrai galite atvykti į treniruotę, į kurią užsiregistravote.

NEMOKAMOS FLAMENKO ŠOKIŲ PAMOKOS

Flamenko klubas „Tientos“ (Jakšto g.9, įėjimas iš arkos pusės) siūlo mokytis šokti flamenko kiekvieną vasario penktadienį nuo 17 val. Šis flamenko mėgėjų klubas sostinėje kviečia visus entuziastus atvykti į pamokas pasiėmus patogią aprangą, moterims - platesnius sijonus. Nors flamenko yra šokamas su specialia avalyne - vinimis pakaltais bateliais, pradėti galima su paprastais uždariais bateliais tvirtu, neaukštu kulnu (apie 5 cm).

● Į šias pamokas būtina išankstinė registracija elektroniniu paštu tientos.flamenco@gmail.com (registruodamiesi nurodykite savo vardą, pavardę, el. pašto adresą, telefono numerį).

NEMOKAMOS HOUSE, SOLO LATINO ŠOKIŲ PAMOKOS

Gatvės šokių studija SKILLZ vilniečius taip pat jau antrą mėnesį iš eilės kviečia nemokamai pasimokyti house ir solo latino šokių. Šokių pamokos vyks tradiciškai penktadieniais ir šeštadieniais Lukiškių g.5 (antrame aukšte, didžiojoje salėje). Penktadieniais nuo 19 val. vyks house stiliaus šokių pamokos. Šeštadieniais nuo 14 val. laukiami tie, kurie nori mokytis solo latino šokių.

● Registruotis ateinančioms treniruotėms reikia www.skillz.lt/workshop, registracija vykdoma kiekvienai savaitei atskirai, vietų skaičius ribotas, pasibaigus laisvoms vietoms - registracija sustabdoma, tad laukite kitos savaitės registracijos. Užpildę registraciją, užsitikrinte sau vietą šiuose užsiėmimuose. Atvykite prieš 15-20 minučių iki užsiėmimo, turėkite laisvą, patogią aprangą persirengti bei švarią avalynę.



Daugiau informacijos:
www.sveikasmiestas.lt

„Laisvalaikio“ inf.



TRIBUTE TO TINA TURNER

RŪTA ŠČIOGOLVAITĖ su grupe

Vasario 14 d. 18 val. Šv. Kotrynos bažnyčioje

Bilietai: 9 - 21 Eur

bilietai 1588

Su „Laisvalaikio“ kortele
20%
 nuolaida 2 bilietams

IŠ KFC ISTORIJS



■ Vieną žinomiausių restoranų tinklų įkūrė 1890 m. Indianoje gimęs Harlandas Sandersas. Būdamas vos šešerių, jis neteko tėvo, tad motina turėjo dirbti dviejuose darbuose, kad išlaikytų 3 vaikus. Nors pats buvo vaikas, H.Sandersas turėjo rūpintis jaunesniais broliais ir ruošti maistą.

■ Nors vyras išbandė daugybę darbų, vaikystėje atsiradusi aistra maisto ruošimui niekur nedingo. Būdamas 40-ies, jis nusipirko pakelės degalinę Kentuckyje ir degalų sustojusiems pakeleiviams pardavinėjo paties gamintą vištieną.

■ Vos per penkerius metus jo restoranas taip išpopuliarėjo, kad jo įkūrėjas gavo Kentukio pulkininko statusą už indėlį į valstijos virtuvę. Be to, 1939 m. pristačius slėgio viryklę, savo restorano lankytojams vištieną jis galėjo pateikti vos per 10 minučių. Tuo metu JAV nebuvo restoranų, kurie patiekalus būtų patiekę taip greitai, tad H.Sandersas tapo ir naujo restoranų formato pradininku.

■ 1939 m. pulkininkas išstobulino savo slaptą 11 žolelių ir prieskonių mišinį, ir šis iki šiol naudojamas KFC restoranuose. Šį slaptą receptą žino vos keli žmonės pasaulyje ir jiems uždrausta bendrauti tarpusavyje. Recepto originalas ir jam naudojami ingredientai yra laikomi Kentuckyje esančioje specialioje saugykloje.

■ 1955 m., būdamas tikras dėl savo restorane gaminamų patiekalų kokybės, pulkininkas atsidavė savo vištienos verslo plėtojimui. Mažiau nei per dešimtmetį JAV ir Kanadoje jis turėjo daugiau nei 600 KFC franšizių.

■ 1957 m. KFC vištiena pradėta pardavinėti kartoniniuose kibirėliuose, jie tapo šio restorano tinklo simboliu.

■ 1964 m. 74 metų H.Sandersas pardavė savo verslą investuotojų grupei už 2 mln. JAV dolerių. Tai jam garantavo pajamas visam gyvenimui, teisę kontroliuoti produkcijos kokybę ir galimybę pasirodyti reklamose, o tai jį padarė nacionaline žvaigžde.

■ 1980 m., būdamas 90-ies, pulkininkas mirė nuo leukemijos. Nepaisant sunkios ligos, jis iki paskutinės dienos kasmet nukeliaudavo maždaug 250 000 mylių lankydamas KFC restoranus visame pasaulyje, siekdamas užtikrinti savo sukurtos produkcijos kokybę.

■ Šiuo metu pasaulyje yra apie 20 000 KFC restoranų, 3 jų - Lietuvoje.



KFC - tradicijos šiuolaikiniam gyvenimo tempui

Kartoninis kibirėlis, pilnas vištienos sparnelių, daugeliui asocijuojasi su restoranais „Kentucky Fried Chicken“, arba tiesiog KFC. Tai viena žinomiausių ir sėkmingiausių restoranų franšizių pasaulyje, net 3 restoranus turinti ir Lietuvoje. Daugelis jau spėjo pamėgti pagal slaptą receptą pagamintą vištieną ir kitus valgiaraščio patiekalus, o jei dar liko abejojančiųjų KFC maisto kokybe, užsukite ir patys įsitikinsite: pagrindinis restorano veiklos principas - kokybė ir greitas aptarnavimas.

VIŠTIENA, IR NE TIK...



Pradėjęs verslą pulkininkas Harlandas Sandersas savo valgiaraštyje tetrėję 3 patiekalus - pagal savo slaptą receptą pagamintą vištieną, kumpio ir sausainių. Ir nors kartoninis kibirėlis su vištienos gabaliukais tapo KFC vizitine kortele, valgiaraštis gerokai išaugo. Dabar restoranuose galima išsigyti ne tik originalaus recepto vištienos, aštrių sparnelių ar traškių filė lazdelių, bet ir vištienos rinkinių, sumuštinų bei ledų ir ledų kokteilų desertui. Meniu yra ir populiarios Cezario salotos, tik KFC restoranuose jos kiek patobulintos, todėl yra karališko skonio. Į KFC

KFC tradicija - kokybės puoselėjimas

KFC tikrai nėra dar vienas greitojo maisto restoranas, kaip gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. Gražią istoriją turintis restoranų tinklas puoselėja tradicijas ir iki šių dienų dirba restoranų tinklo įkūrėjo pulkininko H.Sanderso būdu: pagal originalius receptus vištiena ruošama rankomis ir tik KFC restoranuose, o tai daro profesionalūs viščiukų kepėjai. Be to, KFC naudojama tik kokybiška lietuviška vištiena, kurią kas antrą dieną tiekia „Vilniaus paukštynas“, todėl visa paukštiena yra šviežia. Vištiena nėra šaldyta, o tik atvėsinta. Ir tai nėra tik skambūs žodžiai: kad būtų užtikrinta KFC maisto kokybė, kaip ir siekė H.Sandersas, restoranuose kasdien atliekama produkcijos patikra, o vykdant specialius nepriklausomus tiekėjų auditus užtikrinama, kad KFC naudojama produkcija atitiktų aukščiausius gamybos, paruošimo ir transportavimo standartus. Nepatenkinus tam tikrų punktų restoranus auditoriai iškart uždaro. Tai reiškia, kad užsukę į KFC galite nesukti galvos ir būti tikri, kad valgote ne tik skanų, bet ir kokybišką maistą.



KFC pranašumai

- Skanus, tik iš kokybiškų produktų pagamintas maistas
- Naudojama tik vietinė, aukščiausios rūšies lietuviška vištiena
- Vištienos produkcija gaminama, marinuojama, paniruojiama ir kepama pačiuose restoranuose
- Legendinis pulkininko Sanderso receptas



Su „Laisvalaikio“ kortele

10%

nuolaida sąskaitai KFC restoranuose

restoranus galite drąsiai eiti su visa šeima - čia yra ir vaikiškų rinkinių mažiesiems. Interneto svetainėje (kfc.lt) galite rasti visų patiekalų maistinę vertę, tad netgi ir tie, kurie skaičiuoja kalorijas, gali be sąžinės graužimo mėgautis kokybišku ir skaniu maistu. Be to, maistas restoranuose patiekiamas vos per kelias minutes, tad ilgai alkanam laukti taip trokštamų patiekalų nereikės.



Etiketas.

Kaip bendrauti telefonu ir laiškais?

Etiketas visuomet buvo grindžiamas pagarba kitam. Tai reiškia, jog reikia elgtis ir kalbėti taip, kad būtų patogu pašnekovui, jis jaustųsi gerai, nebūtų įžeistas. Etiketo ir dalykinės komunikacijos specialistė, Vilniaus Gedimino technikos universiteto Kūrybinių industrijų fakulteto dekanė doc. dr. ŽIVILĖ SEDEREVIČIŪTĖ-PAČIAUSKIENĖ sako, kad dalykinė komunikacija yra grindžiama bendravimo efektyvumu, žinios aiškumu ir abiejų šių principų paisyimas padeda pasiekti tikslo: pranešti, susikalbėti, išspręsti problemą.



Živilė Sederevičiūtė-Pačiauskienė
Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

Ringailė STULPINAITĖ

- Kokios yra esminės etiketo taisyklės ar principai, bendraujant telefonu?

- Mes turime galvoti ir apie tai, ką sakome, ir kaip sakome. Kai kalbame gyvai, pašnekovas mūsų žodžių patvirtinimą gali pamatyti iš gestų, išraiškos, kūno kalbos. Kalbant telefonu, viskas tenka tik balsui, žodžiams. Jeigu kalbėdami telefonu galvosime tik apie informaciją, bet ne apie jos pateikimo formą (priimtas pasisveikinimo, prisistatymo formas, intonaciją), rezultatas gali būti ne toks, kokio tikimės. Pokalbio pašnekovas yra tarsi vizitinė įmonės kortelė: pokalbis telefonu gali lemti, ar klientas rinksis šią ar kitą įmonę.

Pokalbio pradžia paskambinus arba atsiliepiamas į skambučių duoda toną visam tolesniam bendravimui, maloniam arba ne. Paskambinus ar atsiliepiant į darbinį skambučių reikia pasakyti įmonės pavadinimą ir prisistatyti: tai ne tik pagarba pašnekovui, bet tam tikra prasme ir reklama. Svarbu pasakyti ne tik įmonės pavadinimą, bet ir savo vardą (arba pavardę).

Skubus atsiliepiamas „klausau“ arba „kalbėkite“ verčia pašnekovą įsitempti, suskubti kalbėti, pašnekovas jaučiasi trukdantis atsiliepusiojo laiką. Toks „svetingumas“ gali paleisti vėjais didelius pinigus, išleistus įmonės reklamai, po kurios klientai intensyviai skambina.

- Kiek svarbu skambinant atsižvelgti į laiką?

- Skambutis ne laiku gali sutrukdyti pasiekti tikslą. Paprastai vengiame skambučių iš pažįstamųjų, kurie skambina ne laiku, kalba nekonkrečiai, tempia laiką. Paskambinus mandagu paklausti, ar žmogus gali kalbėti, nes tai, kad jis atsiliepė, dar nereiškia, kad turi daug laisvo laiko. Jei mes gauname tokį klausimą ir šiuo metu kalbėti negalime, turėtume atsiprašyti ir paprašyti, kad paskambintų kiek vėliau, pasakyti, kuriuo metu galėsime kalbėtis. Įmonės darbuotojas, sulaukęs skambučio netinkamu laiku, gali pasiūlyti vėliau perskambinti klientui. Tačiau labai svarbu - jei pažadėjome, būtina iš tiesų paskambinti. Įmonė atrodo nepatikima, o joje dirbantys darbuotojai neprofesionalūs, jei jie telefonu yra nepagaunami, nevykdo pažadų. Šiandien daugelis skundžiasi neprofesionaliais rinkodaros vadybininkų skambučiais. Pavyzdžiui, vadybininkas, paklauses, ar galite skirti pokalbiui dvi minutes, pokalbį tęsia gerokai ilgiau. Taip vienas įmonės atstovas diskredituoja visas panašaus pobūdžio įmones: kitą kartą žmogus atsisakys kalbėti su bet kuriuo telefoniniu pardavėju ar vykdančiu apklausas vadybininku. Kita vertus, šioje srityje dirbantys žmonės turi apsišarvuoti kantry-



EPA-Eltos nuotr.

be, būti taktiški ir sąžiningi, prašydami pašnekovo laiko pokalbiui. O gavusiems tokį skambučių siūlau išlikti mandagiems ir jei nepageidaujate kalbėtis, ramiai ir mandagiai pokalbio atsisakyti.

- Kokie etiketo principai svarbūs rašant trumpąsias žinutes?

- Pirmiausia reikia žinoti, kad trumpoji žinutė yra mažiau pagarbus dalykas nei skambutis ar laiškas. Tai familiarus bendravimo modelis, tačiau šiuolaikinėje skubancioje visuomenėje žinučių vis tiek neišvengiama. Nepažįstamam, aukštesnio statuso žmogui siųsti žinutę yra nepagarbu. Jei visgi žinutę siunčiame, ją derėtų pradėti nuo mandagaus pasisveikinimo, reikalo išdėstymo ir mandagiai atsisveikinti („Pagarbiai Vardenis“). Jeigu telefone nėra klaviatūros su lietuviškais rašmenimis, tuomet geriau rašyti be jų nei imituoti, tarkime, angliškos kilmės „sh“ junginį, norint jį pateikti kaip lietuvišką „š“ raidę. Jeigu yra lietuviški rašmenys, tuomet derėtų netingėti ir rašyti taisyklingai. Patartina vengti įvairių trumpinimų.

- Ką reikia žinoti bendraujant elektroniniu paštu?

- Tinkamas ir korektiškas bendravimas elektroninėje erdvėje dar populiariai yra vadinamas „netiketu“ iš angliško termino „net“ (liet. tinklas - *red. past.*) ir sujungtas su terminu „etiketas“. Elektroninių laiškų rašymas šiais laikais užima labai didelę komunikacijos dalį, todėl elektroniniai laiškai taip pat yra įmonės patikimumo, įvaizdžio dalis. Vyresnioji karta lengviau laikosi elektroninių laiškų etiketo, nes dar turi įpročius, suformuotus naudojantis paprasta korespondencija. Jaunoji karta į elektroninių laiškų rašymą žiūri kitaip, paprasčiau, praleidžia sveikinimąsi ir atsisveikinimą, siunčia dokumentus be paaiškinimo, stebina savo elektroninio pašto adresais. Elektroninis laiškas yra žinia, kurią perduodame nuo savęs ir apie save. Jei norime, kad laišką perskaitytų ir suprastų - pasistenkime. Rašykime aiškiai, konkrečiai ir trumpai, o parašę perskaitykime, kad neliktų klaidų, nes jos rodo nepagarbą adresatui, gadina jūsų ir įmonės įvaizdį. Laiškas turi turėti įžangą, dėstymą, pabaigą ir tinkamą atsisveikinimą. Būtina nurodyti ir kontaktus:

vardą, pavardę, jei reikia - pareigas, telefoną, įmonės rekvizitus. Pravartu žinoti, kad žmogus, gavęs laišką, jo nagrinėjimui paprastai skiria vidutiniškai vos 20 sekundžių. Tad laiškas turėtų būti ne viena ilga „paklodė“, o su skirtingais, atskirtomis pastraipomis.

- Ar galima išskirti dažniausiai pasitaikančias klaidas?

- Pagrindinė klaida, kenkianti įmonės ir atskiro asmens įvaizdiui, yra neatsakymas į laiškus arba atsakymas po savaitės. Tokia įmonė atrodo nepatikima. Laikantis etiketo principų, į gautą laišką derėtų atsakyti per 24 valandas, tai yra per parą. Jei negalime išsamiai atsakyti į laišką, parašykime bent trumpai, kad laišką gavome ir atsakysime iš karto, kai tik surinksime reikalingą informaciją. Siunčiant didelius failus, reikėtų specialia programa juos suspausti, kad gavėjui būtų patogiau. Kitu atveju, pvz., atskirai pridėta krūva nuotraukų be reikalo užkrauna elektroninį paštą, sunkina laiško skaitymą. Dar viena klaida - laiško pavadinimo nebuvimas. Pavadinimas padeda grupuoti korespondenciją, lengviau surasti laišką. Pavadinimas turi būti trumpas, aiškus.

TELEFONINIO IR ELEKTRONINIO BENDRAVIMO ETIKETO TAISYKLĖS TRUMPAI

- Atsiliepus į darbinį telefoną, būtina pasakyti įmonės pavadinimą, prisistatyti pačiam įvardijant savo pareigas, pasisveikinti.
- Atsisveikinant mandagu padėkoti už skambučių. Jei esate įmonės darbuotojas, pravartu trumpai apibendrinti, kas buvo sutarta, ir tik tuomet, padėkojus už pokalbį, atsisveikinti.
- Net jei pokalbis buvo nemalonus, profesionalu yra padėkoti. Dėkojame už išsakytą nuomonę bei skirtą laiką.
- Paskambinus mandagu paklausti, ar žmogus gali kalbėti.
- Skambindami žmogui adekvačiai įvertinkime pokalbio laiką: jei sakome, kad norėtume kalbėtis tik porą minučių, tiek ir turėtų trukti pokalbis. Jei pokalbis gali trukti pusvalandį, atvirai paklauskite, ar žmogus sutinka kalbėtis. Patartina - telefonu kalbėkite konkrečiai ir trumpai.
- Radus praleistą asmeninį ar darbinį skambučių yra mandagu perskambinti - geriausia iš karto, kai galite. Tai rodo asmens arba ir visos įmonės patikimumą, profesionalumą.
- Rašant trumpąją žinutę pageidautina naudoti lietuviškas raides. Rašant tekstą oficialiam žmogui reikia pradėti mandagu pasisveikinimu, glaudstai, tačiau aiškiai ir be trumpinių išdėstyti reikalą, mandagiai atsisveikinti. Labiausiai trumposios žinutės tinka ne darbiniam, o asmeniniam bendravimui.
- Elektroninis laiškas pagal etiketą pradedamas pasisveikinimu ir kreipiniu (darbiniame laiške - oficialiu). Tuomet dėstomos mintys, kurias skaitytojo patogumui atskiriame tarpais, pabaigiami mandagu atsisveikinimu. Laiško pabaigoje turi būti nurodyti kontaktai: vardas, pavardė, telefono numeris ir kita su įmone susijusi būtina informacija (elektroninis parašas - ne daugiau kaip 5 eilutės).
- Laikantis etiketo principų, į gautą elektroninį laišką derėtų atsakyti per parą.
- Laiškuose derėtų vengti daugtaškių rašymo - tai rodo neužtikrintumą; šauktukų ir didžiųjų raidžių - tai asocijuojasi su pakeltu balsu tonu; šypsenėlių - tai per daug familiaru darbiniam bendravimui.
- Palinkėjimas darbinio laiško pabaigoje turėtų būti glaustas, konkretus, mandagus, tarkime „Geros dienos“. Palinkėjimai ir atsisveikinimai neturėtų būti per daug familiarūs, lyriški, poetiški pasakymai.
- Prieš siųsdami laišką perskaitykite, ištaisykite klaidas, įsitikinkite, ar turinys yra aiškus. Elektroninis laiškas - tai ne tik informacija, kurią jūs siunčiate, tai taip pat informacija apie jus - ar esate patikimas, pagarbus, atidus, kaip mokate reikšti mintis.
- Nesipykti elektroninėje erdvėje, nesiaiškinėti santykių. Persiunčiant laišką korektiška ištrinti prieš tai buvusius susirašinėjumus, kad šie nenutektų tretiesiems asmenims.

S.Hokingas: iš Žemės reikia sprukti



NASA Marso laboratorijoje stebima ir tyrinėjama ši planeta

EPA/Elton nuotr.

Tiktų Marsas arba Mėnulis

S.Hokingas teigia: norint išvengti katastrofos, vertėtų persikelti į kitas planetas. Pradžiai - į vieną iš esančiųjų mūsų Saulės sistemoje, pavyzdžiui, Marsą. Arba Mėnulį. O paskui reikėtų nusitaikyti ir už Saulės sistemos ribų, į kitas žvaigždžių sistemas. Bet nežemiškoms kolonijoms kurti prireiks ne mažiau kaip 100 metų. Visą šį laiką reikia būti labai atsargiems su mokslo ir technikos pažangos vaisiais. S.Hokingas mano: žmonija neišgyvens, jei nepersikels į kitas planetas. „Mes nesirengiame stabdyti pažangos arba sukurti atgal, - aiškino jis, - todėl turime sugebėti atpažinti grėsmes ir jas valdyti.“

išteklis. Jie yra labai aukšto išsivystymo lygio ir pradeda klajoti po kosmosą, tikėdamiesi užgrobti bet kurią tinkamą planetą. „Noras mus apiplėsti - viena iš priežasčių, dėl kurios S.Hokingas nerekomenduoja užmegzti kontakto su kitų planetų gyventojais. „Jei ateiviai kada nors pasirodys čia, tai bus galima palyginti su Kristupo Kolumbo atvykimu į Ameriką, - sakė S.Hokingas. - O anuomet indėnams viskas susiklostė ne itin sėkmingai.“

Nerimas dėl dirbtinio intelekto

2015 m. pradžioje S.Hokingas išsakė būgštavimus dėl dirbtinio intelekto. Jis atseit greitai pavergs žmoniją arba išvis ją sunaikins kaip nereikalingą. Profesoriumi pritarė Ilonas Maskas (Elon Musk) ir Bilas Geitsas (Bill Gates). Konkrečiai S.Hokingas nerimauja dėl to, kad jau netolimoje ateityje robotai pradės patys save tobulinti ir, kaip jis sako, „pergudraus mus visus“. Astrofiziko nuomone, žmonės taip pat gali paspartinti biologinę evoliuciją ir patobulinti savo gebėjimus pasitelkdami, tarkim, genų inžineriją. Bet dirbtinis intelektas vis tiek žmoniją pralenks, juk pagal Muro dėsnį kompiuterių „mąstymo“ greitis ir atminties talpa padvigubėja nepalyginti greičiau - kas 18 mėnesių. Taip pat su dešimtimis tūkstančių mokslininkų ir verslininkų S.Hokingas pasirašė atvirą laišką, raginantį dirbtiniu intelektu neapginkluoti kovinių mašinų, kitaip karinė technika taps savarankiška. Atsiras robotai žudikai - terminatoriai, kurie taikinius rinksis patys, tai yra žmonėms nevadovaujant ir nesikišant. O tada pasaulinis karas taps neišvengiamas. S.Hokingas nuogaštėja, kad robotai, pasirodę mūsų lauke vietoj gyvų kareivių, iš esmės pakeis kovinių veiksnių pobūdį, o politikai neatsispirs pagundai panaudoti bejausmius geležinius žudikus, nesibaimindami savų žmonių netekčių.

MUMS UŽTENKA PASIŽIURĖTI Į SAVE, KAD PAMATYTUME, KAIP PROTINGOS BŪTYBĖS GALI VIRSTI TUO, SU KUO NENORĖTUME SUSIDURTI

Nerekomenduoja užmegzti kontakto

Profesorius mano: jei mūsų civilizacija išliks iki XXIII amžiaus, vėliau, mažiausiai 10 tūkst. metų, ji negalės „atsipalaiduoti“, grėsmių kils ne tik vidinių, bet ir išorinių. Apie tai jis kalbėjo jau ne kartą. Kadaiše jis „absoliučiai pagrįsta“ pavadino prielaidą apie protingų būtybių egzistavimą kažkur visatoje. O pavoju, kad ateiviai kolonizuos Žemę, - visiškai realiu. „Mums užtenka pasižiūrėti į save, kad pamatytume, kaip protingos būtybės gali virsti tuo, su kuo nenorėtume susidurti, - aiškino profesorius. - Man atrodo, kad kitų planetų gyventojai gali gyventi milžiniškuose laivuose, nes išėikvojo visus savo planetos gamtinius

Profesorius **STIVENAS HOKINGAS** (Stephen Hawking) - vienas autoritetingiausių pasaulio mokslininkų, kurio pasakymai apie žmonijos raidą visuomet sulaukia didelio susidomėjimo. Duodamas interviu Didžiosios Britanijos radijui „Radio Times“, jis vėl išgąsdino klausytojus, išreikšdamas abejonę, ar mes išgyvensime artimiausius 100 metų, mat vystydami mokslą ir technologijas galime patys save sunaikinti. Profesoriaus nuomone, dabar didžiausią pavojų kelia branduolinis ginklas ir genetiškai modifikuoti virusai.

Apie Stiveną Hokingą

Savo nuogaštavimais dėl žmonijos likimo S.Hokingas smarkiai nuliūdino publiką, 2016 metų sausio 8-ąją, per profesoriaus gimtadienį, susirinkusių pasiklausyti jo paskaitos. Tuomet mokslininkas paskelbė, kad turi ir gerą naujieną - išėjimas būna visur. Net iš juodosios skylės, ir galbūt veda į kitą visatą. „Taigi, padėties be išeities nebūna“, - filosofiskai užbaigė profesorius.

Beje, pats mokslininkas turi galimybę pasisakyti vien dėl mokslo pažangos, kurios taip baiminasi. Jis daug metų serga amiotropine lateraline skleroze, yra beveik visiškai paralyžiuotas ir kalba naudojamas kompiuterinį kalbos sintezatorių.



Parengė Milda KUNSKAITĖ



Patirk

RYTŲ MAGIJOS
malonumus!

REGISTRUOKIS
JAU DABAR:

www.eastisland.lt

East Island SPA centras
Vilniuje

FORUM PALACE
Konstitucijos pr. 26, Vilnius
Tel. +370 (5) 272 2227
Mob. +370 (682) 33 222

East Island SPA centras
Druskininkuose

Druskininkų vandens parkas
Vilniaus al. 13, Druskininkai
Tel. +370 (313) 56643
Mob. +370 (670) 00 444

Su „Laisvalaikio“ nuolaidų kortele - 15%





Futbolo aikštėje - *ispūdingi pasirodymai ir rekordai*

JAV Kalifornijos valstijos mieste Santa Klaroje sekmadienį vyko vienas didžiausių metų sporto renginių - Šiaurės Amerikos Nacionalinės futbolo lygos (NFL) finalas „Super Bowl 50“.

Garbė sugiedoti nacionalinį JAV himną prieš amerikiečių futbolo rungtynes atiteko ekscentriškai Lady Gaga, kurios aprangos detalėse netrūko nacionalinių akcentų.

Ne mažiau išskirtinė ir ispūdinga kasmet būna ir ilgoji finalo rungtynių pertrauka - per šį pusvalandį savo pasirodymus surengia ryškiausias muzikos žvaigždės. Šįkart garbė pasirodyti ant superfinalo scenos atiteko britų grupei „Coldplay“, kurios lyderis Krisas Martinas (Chris Martin) pasivietė į kompaniją ir amerikiečių popdievaičius Bijonsę (Beyoncé) bei Bruno Marsą (Bruno Mars). „Coldplay“ atliko populiarius savo hitus „Yellow“, „Viva La Vida“, „Paradise“ ir „Adventure of a Lifetime“. Po jų į stadioną įbėgęs Bruno Marsas sudainavo hitą „Uptown Funk“, o vėliau prie jo prisijungusi Bijonsė atliko savo naujausią kūrinių „Formation“.

50-ajame NFL čempionate triumfavo „Denver Broncos“ klubas, įveikęs „Carolina Panthers“ ekipą.

REKORDAI

- Šis „Super Bowl“ mačas tapo brangiausiu lygos istorijoje. Bilietų perpardavinėtojai už vieną bilietą į finalą vidutiniškai prašė po 5217 JAV dolerių. Pigiausi bilietai įvertinti apie 3,5 tūkst. dolerių, tuo tarpu norėję svarbiausias sezono rungtynes stebėti iš gerų vietų turėjo pakloti ir 10 tūkst. dolerių.
- Rekordines aukštumas pasiekė ir „Super Bowl“ transliacijos metu rodomų televizijos reklamų įkainiai. 30 sekundžių trukmės reklaminių klipų ištransliavimas užsakovams atsiejo net 5 milijonus JAV dolerių. Pernai už analogišką reklamą garsiausi JAV prekių ženklai turėjo pakloti po 4,5 milijono JAV dolerių.
- „Super Bowl“ sekmadienis yra diena, per kurią amerikiečiai suvartoja rekordinius kiekius maisto - visų pirma aštrių vištos sparnelių. Vištienos tiekėjų asociacijos duomenimis, šiemet per „Super Bowl“ sekmadienį JAV suvalgyta apie 1,3 milijardo vištos sparnelių, kurių bendras svoris turėtų sudaryti beveik 74 milijonus kilogramų. Vadinas, kiekvienas amerikietis (skaičiuojant ir vaikus) vidutiniškai suvalgė po 4 vištų sparnelius.



Nacionalinį himną atliko Lady Gaga

EPA-Elton nuotr.



Garbė surengti „Super Bowl“ pasirodymą atiteko britų grupei „Coldplay“



Bijonsė (Beyoncé) kaip visada vedė publiką iš proto

Parengta pagal užsienio spaudą

facebook.com/gmgyvai www.gmgyvai.lt

FRANKOFONIJOS DIENŲ PROGA

TIKETA

GERA MŪZIKŲ GYVAI

generalinis rėmėjas: VOLKAS ENGLERMAN

koncerto partneris: INSTITUT FRANÇAIS

informacinis rėmėjas: REPUBLIKA Made in Vilnius

AGILAVI SŪKŪ PRIE KAVOS

rėmėjai: VIE MANN, paikco, TORK, Green bnt, intermedix

MUZIKOS VIZIONIERIAI MAROKAS/PRANCŪZIJA

TITI ROBIN & MEHDI NASSOULI

KOVO 15 D. 19 VAL. LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS, VILNIUS

KOVO 16 D. 19 VAL. VDU DIDŽIOJI SALE, KAUNAS

LRT MŪZIKŲ PRISTATO.

15% nuolaida 2 savaitėms



99 proc. Oslo gyventojų patenkinti savo miestu ir gyvenimu jame
EPA-Eltos nuotr.

Pasitenkinimo gyvenimo kokybe Europos miestų reitingo viršūnėje puikuojasi ir Vilnius

Europos miestuose gyvenančių žmonių pasitenkinimas gyvenimu ir jo kokybe skirtingas, nuo aukščiausio pasitenkinimo rodiklio Skandinavijos šalyse iki žemiausio Pietryčių Europoje.

Labiausiai patenkinti skandinavai

Dauguma miestuose gyvenančių europiečių teigia esą patenkinti tuo, kokiame mieste jie gyvena, tuo metu nemaža dalis Graikijos, Turkijos ir Italijos gyventojų jaučiasi nelaimingi šiuo klausimu, rodo Europos Komisijos atliktas tyrimas.

Skandinavijos šalių gyventojai yra labiausiai patenkinti miestais, kuriuose gyvena, visi aštuoni tyrimo paminėti miestai patenka į pirmąjį penkioliktuką, sudarytą pagal gyvenimo kokybės pasitenkinimo rodiklį. Oslas, kaip ir Ciurichas, užima pirmąsias pozicijas šiame reitinge.

Tyrimo buvo apklausti 40 000 europiečių iš 79 miestų, jų buvo klausama, kiek juos tenkina tokios gyvenimo sferos kaip sveikatos paslaugos, transportas, saugumas, oro tarša ir imigracijos politika.

Visuose, išskyrus šešis miestus, bent keturi iš penkių respondentų teigė esą patenkinti miestu, kuriame gyvena. Mažiausiai patenkinti buvo respondentai Stambule, Palerme ir Atėnuose.

99 proc. Oslo ir Ciuricho gyventojų gyvenimu savo mieste buvo patenkinti, nuo jų nedaug atsiliko tokie miestai kaip Alborgas, Vilnius ir Belfastas.

Saugumo pasigenda turkai, rumunai

Palyginti su 2012 metais atliktu analogišku tyrimu Atėnuose pasitenkinimo lygis pakilo labiausiai - 15 proc. punktų. Stambule, kita vertus, gyventojų pasitenkinimas per trejus metus nukrito 14 proc.

Londono devyni iš dešimties respondentų teigė esą patenkinti savo miestu - kiek mažiau patenkintų respondentų už-

fiksuota Mančesteryje, Niukasle, Glazge, Kardife ir Belfaste.

Tyrimo pažymima, kad pasitenkinimas vieta, kurioje žmonės gyvena, neatskiriamas nuo saugumo jausmo, jaučiamo gyventant tame mieste.

Nors trys ketvirtadaliai daugumos Europos miestų gyventojų tvirtina besijaučią saugūs, beveik pusė Rumunijos miestų gyventojų su tuo nesutinka, - saugiai nesijaučia ir didelė dalis Marselio, Stambulo ir Atėnų gyventojų.



Pasitenkinimas savo gyvenimu beveik šimtaprocentinis ir Ciuriche

Eltos inf.

Svaiginantis Valentinas viešbutyje

EUROPACITY.

HOTEL VILNIUS

Viliojantis pasiūlymas už gundančią kainą!

Pajuskite meilės romantiškus jausmus ir nustebinkite savo mylimuosius užsitęsusia nakvyne viešbutyje „Europa City Vilnius“.



Gundanti pasiūlymo kaina

su „Laisvalaikio“ kortele tik **35** eurai!

Į pasiūlymo kainą įskaičiuota:

- ♥ Nakvynė jaukiame standartiniame kambaryje
- ♥ Gausūs švediško stalo pusryčiai
- ♥ Prancūziški šokoladiniai putėsiai „Mousse au Chocolat“
- ♥ Butelis rožinio putojančio vyno
- ♥ Treniruoklių salė
- ♥ Nemokamas bevielis internetas
- ♥ Saugoma automobilių stovėjimo aikštelė
- ♥ Vėlyvas išvykimas iki 15:00 val.
- ♥ Maloniai kviečiame atsipalaiduoti viešbučio saunoje už papildomą mokestį.
- ♥ Galimybė apsistoti *verslo klasės kambaryje* už **43** eurus!

Daugiau informacijos ir rezervacijos

telefonu: +370 5 2514477
el.paštu: vilnius@europacity.lt

Pasiūlymas galioja nuo 2016 m. vasario 11 iki 22 d.

El. reklama: automobilis ir socialiniai tinklai



Darius Bagdziunas

RUBRIKĄ PRISTATO „GAUMINA“

Ar įmanoma savo svajonių automobilį išsirinkti pasinaudojant „Instagram“? Kaip istorijos veikia transporto priemonės pasirinkimą ir ar tai galima išskaityti iš mūsų veidų? Ar automobilis gali paprašyti, kad jį apkabintumėte? Atsakymus į šiuos klausimus rasite čia.

Vietoj IŠVADŲ

■ Jei labai panorėsite, net automobiliai gali jausti.



<https://goo.gl/5TKs5V>

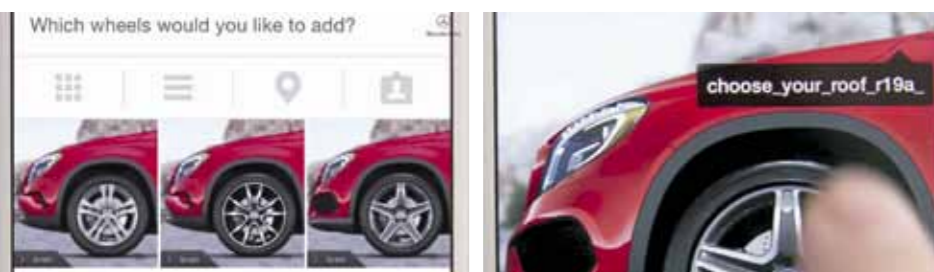
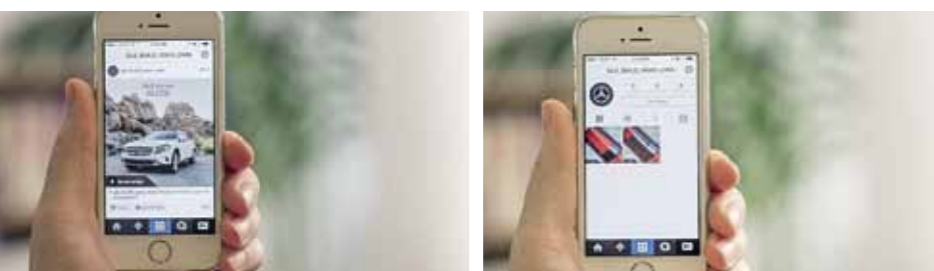
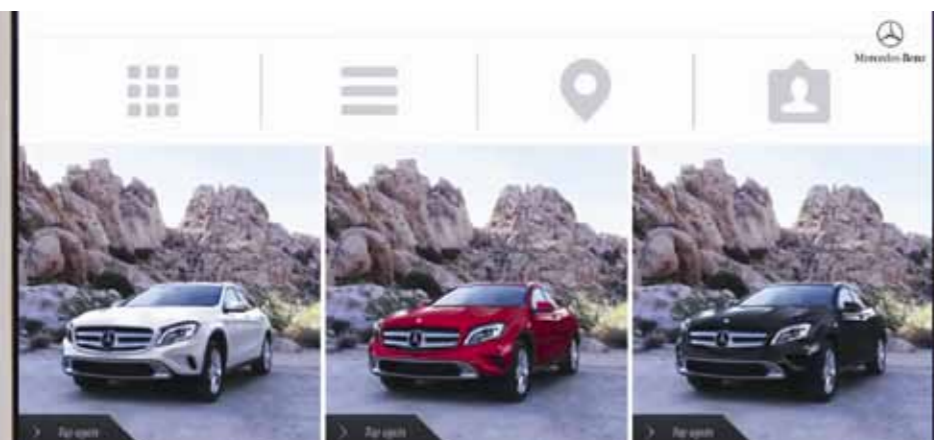
Vaizdo klipas - testas

Kas?
„Bentley“.

Kokia situacija?
Automobilis yra daugiau nei transporto priemonė. Tai objektas, su kuriuo siejame tiek blogus, tiek gerus prisiminimus. Net prieš jį išgydami turime savotišką minčių žemėlapi, su kuriuo jis mums asocijuojasi. Kodėl to nepavertus reklamos kampanija?

Ką padarė?
„Bentley“ būtent taip ir padarė. Sukūrė mobiliąją aplikaciją, kuri aktyvina vaizdo kamerą ir nuskaito vartotojo veidą. Tuomet rodomas interaktyvus, įvairiausių gyvenimo akimirkų kupinas vaizdo klipas ir fiksuojamos reakcijos. Iškart po peržiūros parodomas asmeniškai jums tinkamiausias automobilis.

Rezultatai?
Iš geriausias emocijas kėlusių kadru padaroma el. knyga, ja buvo galima dalytis socialiniuose tinkluose. Taip aplikacija pasiekė potencialius pirkėjus.



<https://goo.gl/F1bkBU>

Svajonių automobilis socialiniuose tinkluose

Kas?
„Mercedes-Benz“.

Kokia situacija?
„Mercedes-Benz“ pristatydami naują GLA automobilių seriją į socialinius tinklus žengė tokia žinute: „Mes visi žinome, kaip daryti geras nuotraukas ir sukviesti draugus į „Instagram“, tačiau ar mokame šiame kanale susikurti savo svajonių automobilį?“ Po šios skambios frazės sekė nurodymai, kaip tai padaryti.

Ką padarė?
Kompanija sukūrė galybę atskirų „Instagram“ paskyrų, kurias visas sujungė į vieną tinklą. Atėjus į pirmą buvo siūloma išsirinkti norimą spalvą. Tuomet nukreipiama į kitą, kur raginama spustelėti patinkančius ratus ar stogą. Galiausiai esate nuvedamas į paskutinį puslapį, kuriame puikuojasi pagal jūsų poreikius sudėliota transporto priemonė.

Rezultatai?
Didelio pardavimo sprogimo ši atrakcija tikrai nesukėlė, tačiau buvo puikus informacinės sklaidos indėlis į reklamos kampaniją.

<https://goo.gl/iYiJSJ>

Automobilis, kurį gali pabučiuoti

Kas?
„Toyota“.

Kokia situacija?
Australijoje vykstantis „Vivid Sydney“ pristatomas kaip šviesų, muzikos ir idėjų festivalis. Žaidimus kurianti komanda „Soap Creative“ nusprendė pristatyti „Toyota“ automobilius suteikdama jiems šiek tiek žmogiškumo.

Ką padarė?
Transporto priemonės eksponuotos judrioje gatvėje. Jų viduje įmontuoti šviesos diodai, stiklus paverčiantys interaktyviais ekranais. Jie reagavo į žmonių srautus ir pagal tai bendravo su jais, trumpomis tekstinėmis žinutėmis kviesdami pabučiuoti, apkabinti arba paglostyti.

Rezultatai?
Taip sukurtas ilgas kontaktas su prekės ženklu.



Kita **PERIS HILTON** pusė

Kad ir ką sakyty pikti komentatoriai, reikia pripažinti, kad **PERIS HILTON** (Paris Hilton) iš savo tėvo viešbučių tinklo „Hilton“ savininko Ričardo Hiltono (Richard Hilton) paveldėjo verslininkės gyslelę. Kitą savaitę 35 metų sukaktį minėianti Peris pelnas jau dabar siekia 100 mln. dolerių. Ji sukasi mados ir kosmetikos versle, kasdien daug dirba ne tik dėl pelno, bet ir malonumo. Tiesa, moteris pripažįsta, kad darbas - ne viskas jos gyvenime. Šiandien ji svajoja apie šeimą ir mamos pareigas.

APIE STILIŲ

„Per pastaruosius keletą metų mano stilius gerokai pasikeitė. Anksčiau daugelis buvo įpratę mane matyti „barbiškai“ pasipuošusią - rožiniai drabužiai, blizgučiai ir pan. Dabar esu labiau pasitikinti savimi, rafinuota, suaugusi, todėl dažniau renkuosi klasikinius drabužius - juodos ir baltos spalvų derinį“, - apie savo kasdienį stilių pasakojo P.Hilton.

APIE GROŽĮ

Anot P.Hilton, svarbiausius patarimus dėl grožio ji gavo ne iš specialistų, o iš savo mamos. „Ji nuo mažens mane mokė, kad nebūčiau ilgai saulėje, nes jos spinduliai sugadins odą. Džiaugiuosi, kad jos paklausiau. Be abejo, dabar neapsieinu ir be kosmetikos. Naudoju įvairius serumus, kurie stimuliuoja odos ląsteles. Nors dažnai įvairios kompanijos man atsiunčia išbandyti savo produktų, dalį jų perku pati. Be to, keliaudama po Azijos valstybes įsigyju prekių, kurių Amerikoje nerasi“, - sakė žinoma moteris.

DOSJĖ

- Peris Hilton (Paris Hilton) gimė 1981 m. vasario 17 d. Niujorke, JAV
- Nuo 2000 m. ji dirba modeliu, TV laidų vedėja, aktorė, dainininkė, turi savo drabužių bei kosmetikos linijas
- Skaičiuojama, kad jos turtais siekia 100 mln. dolerių
- Jos tėvai žinomi viešbučių tinklo „Hilton“ savininkai Ričardas ir Keti Hiltonai (Richard ir Kathy Hilton)
- Peris turi jaunesnę seserį ir jaunesnį brolių



APIE MAKIAŽĄ

Kai P.Hilton nedirba, makiažo priemonių nenaudoja, leidžia savo odai pailsėti. Tomis dienomis ji net nedažo blakstienų, akis paslepia po saulės akiniais. Tiesa, vieną savo silpnę gražuolė vis dėlto atkleidė. „Pastaruju metu labai susižavėjau dirbtinėmis blakstienomis. Jos labai geras išradimas. Jei reikia kur nors išeiti, visuomet prisiklijuoju, jei nedirbu - palieku tik natūralias“, - pasakojo P.Hilton.

APIE SANTUOKĄ IR VAIKUS

Nors daugelis P.Hilton įpratę matyti vakarėliuose, ji mielai iškeisti juos į bemiegę naktį prie vaiko lopšio. „Norėčiau vieną dieną ištekėti. Manau, kad kiekviena moteris svajoja surasti partnerį, su kuriuo praleistų visą savo gyvenimą ir sukurtų šeimą. Aš norėčiau pirmiau susilaukti sūnaus, paskui dukters, paskui - ar vieno, ar kito. Pati visada svajoju turėti vyresnį brolių, kuris mane prižiūrėtų“, - sakė P.Hilton. Negali žinoti, gal netrukus šioms gražuolės svajonėms bus lemta išsipildyti. Šiuo metu P.Hilton jau pusmetį susitikinėja su šveicarų milijonieriumi Tomu Grosu (Thomas Gross).

APIE PLASTINES OPERACIJAS

P.Hilton tvirtina, kad nė viena jos kūno dalis nėra pagražinta plastinių operacijų specialistų. Ji net nėra išbandžiusi botokso injekcijų. „Aš pasiteiravau savo dermatologo, ar man reikėtų botokso injekcijų, bet jis atsisakė jas daryti, motyvuodamas savo sprendimą tuo, kad mano oda yra tobula. Labai dėl to džiaugiuosi, bet nesu prieš plastinę chirurgiją. Daugelis mano draugų yra pasitobulinusios krūtine, nosį, smakrą ar skruostus. Aš gyvenu Holivude - tai yra normalu. Bet aš kol kas to nesu dariusi“, - tikina gražuolė.

Parengė Agnė
VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

LAISVALAIKIS 2016 vasario 12

TELE@IZIJA

2016 m. vasario 12-18 d.

Pirmasis Agnės Šiaulytės-Petunijos laiptelis

Interviu su dainininke Agne Šiaulyte-Petunija - 39 p.

Stasio Zumbio nuotr.

Televizijos plusai ir minusai pagal

Rasa Židonytę

Vos prieš pusmetį televizorių savo namuose įsigijusi šokių mokytoja **RASA ŽIDONYTĖ** prisipažįsta, kad laisvai galėtų ir toliau gyventi be jo. Laisvalaikiu ji mieliau į rankas ima knygą, o užuot bambėjusi dėl erzinančių laidų ar TV serialų, juos tiesiog išjungia. Moteris džiaugiasi, kad dėl išmaniosios televizijos dominančias laidas ar serialus gali pasižiūrėti jai patogiu metu.



NEIGIAMOS NAUJIENOS INFORMACINĖSE LAIDOSE

Žiūriu žinias, publicistines laidas. Tačiau neigiamos informacijos ten iš tiesų daug. Anksčiau man nereikėjo televizoriaus, norėdama ką nors sužinoti, susirasdavau internete. Šitai apsaugodavau save nuo neigiamos informacijos. O žiniuose naujienų atranką padaro kiti, todėl gauni ir kriminalus, ir užsienio naujienas, ir ne visai tau reikalingą informaciją.

„MUILO OPEROS“

Man jos neįdomios, bet žinau, kad yra daugybė moterų, kurios jas žiūri ir yra patenkintos.

PRAMOGINĖS LAIDOS

Nelabai jų žiūriu. Televizorius apskritai man nėra privalomas daiktas namuose.

+ GALIMYBĖ ATSIUKTI LAIDAS

Gerai, kad yra tokia galimybė, kuri leidžia neprisiršti prie konkretaus, TV programos diktuojamo laiko. Kai turiu laiko, tada ir pasižiūriu tai, kas mums yra įdomu.

+ LAIDOS APIE VAIKUS

Kartais jas pasižiūriu, nes, atsiradus vaikui, ten pateikiama informacija tapo aktuali.

TRUMPAI



Dainininkas **LIUDAS MIKALAUSKAS** tapo unikalaus TV3 televizijos projekto - tautinių šokių kovų „Kadagys“ - vienu iš generolų. Jis vadovauja jau seniai jam pažįstamam ir mylimam šokių ansambliui „Nemunas“. „Mane dažnai kviečiasi dalyvauti į skirtingus TV projektus, bet sutinku tik tada, kai matau prasmę. „Kadagys“ duos naudą ne tik man, bet ir visai Lietuvai. Su tautine kūryba turiu ilgametę draugystę, nes tai yra mano batai“, - juokėsi dainininkas.



Praėjusį sekmadienio vakarą legendinio LNK projekto „Žvaigždžių duetai“ dalyviai ir žiūrovai sveikino ne tik naujus dalyvius, bet ir naujus lyderius. Šįkart galutinėje lentelėje į pirmą vietą išsiveržė dainininkė **KATAŽINA ZVONKUVIENĖ** ir choreografas Šarūnas Kirdeikis. Paskutinę vietą, susumavus visus balsus, trečioje laidoje užėmė gimtadienį šventusi aktorė Donata Rinkevičienė ir dainininkas Egidijus Sipavičius.

AGNĖ ŠIAULYTĖ-PETUNIJA: „Eurovizijai“ reikia netikėtumo efekto

Vos pasirodžiusi nacionalinėse atrankose į „Euroviziją“ jauna atlikėja, pasivadinsi Petunija, kaipmat patraukė smalsuolių dėmesį. Nors iki šiol **AGNĖ ŠIAULYTĖ-PETUNIJA** (22) geriau buvo pažįstama elektroninės ar džiazo muzikos gerbėjams, šiandien šį vardą jau žino ir „Eurovizijos“ gerbėjai. Pati Agnė prisipažįsta, kad tai tik pirmas žingsnis į didžiąją muzikos sceną. Ateityje ji dar daug kuo žada nustebinti savo gerbėjus.

- Papasakok apie save. Kaip patekai į muzikos pasaulį?

- Nuo mažens mokiausi Balio Dvariono muzikos mokykloje groti fortepijonu, paskui perėjau į džiazo dainavimą. Tiesa, iš pradžių apie muziką negalvojau kaip apie rimtą užsiėmimą, tik vėliau supratau, kad noriu dainuoti visada, noriu, kad tai būtų mano profesija. Po truputį ėmiau dalyvauti įvairiuose džiazo konkursuose. Pirmas kartas nemelavo - laimėjau didįjį prizą. Paskui susipažinau su būsima scenos kolege, nutarėme groti kartu. Pasirodė, vokiečių klubuose, baruose. Taip susipažinau su prodiuseriu Viliumi Tamošaičiu. Tada iš akustinės grupės tapome elektronine.

- Kodėl pasirinkai „Petunijos“ sceninį vardą?

- Nuo seno taip mane vadino draugai. Šią vasarą reikėjo pasirinkti sceninį vardą, todėl pradėjau galvoti. Agnių ir taip yra labai daug, galvojau apie įvairius vardus su magiškais skaičiais, bet galiausiai pasilikau prie Petunijos. Šis vardas traukia akį, visi domisi, kodėl, tad manau, kad nesuklydau pasirinkusi.

- Kas paskatino dalyvauti nacionalinėse atrankose į „Euroviziją“?

- Neplanavau, bet turėjau gerą dainą, kuri, mano manymu, tiko „Eurovizijos“ konkursui. Pradėjau ją tobulinti. Tuo metu vyko atrankos į „Euroviziją“, pagalvojau, kodėl gi nepabandžius. Norėjau parodyti žmonėms, ką darau.

- Kas nustebino šiame konkurse?

- Televizija man visiškai naujas dalykas. Čia daug daugiau jaudulio. Pamenu, per pirmąjį pasirodymą nežinojau, kaip elgtis. Nesijaučiau jokiai toje aplinkoje, bet, tikiu, kad, laikui bėgant, įgysiu daugiau patirties ir pasijusiu laisviau.



- O nebijai, kad dalyvavimas atrankoje paliks ne visai teigiamą antspaudą tavo, kaip elektroninės muzikos kūrėjos, kelyje?

- Galvojau apie tai. Bet tai yra tik pradžia. Nemanau, kad tapsiu atlikėja, kuri pasirodė per „Euroviziją“ ir pradingo. Planuose yra išleisti ir kitų dainų. Tai tėra pirmas laiptelis. Stengsiuos toliau muzikuoti ir klausytojams pristatyti kūrinį, skirtą ne „Eurovizijai“.

- Kaip manai, kokio kūrinio reikia „Eurovizijai“?

- Reikia geros idėjos, netikėtumo efekto. Gali labai gerai dainuoti, būti patyręs, bet jei nebūsi įdomus, neparodysi nieko naujo, vargu ar tau pasiseks. Reikia gerai jaustis ant scenos, jausti ryšį su filmavimo kamera. Tavo balsas gal ir neturi būti pats stipriausias, bet jis turi būti įdomus. Nuolat stebiu „Euroviziją“, ir manau, kad kai laimėjo grupė „Lordi“, pasikeitė visi šio konkurso standartai. Vienintelis standartas - kad daina gerai įsimintų.

- Kokie tavo tolesni planai?

- Noriu išleisti daugiau dainų. Netrukus mane pamatyti ir išgirsti bus galima grupės „Gera gerai“ koncertiniame ture, kur dainuosiu tiek savo, tiek ne savo dainas.

- Ką veiki be muzikos?

- Vilniaus universitete ketvirtame kurse studijuju istoriją. Rašau bakalauro darbą. O muzika yra šalia. Nesigailiu, kad nestudijavau muzikos. Nesakau, kad nereikia jos mokytis, aš jos mokausi, bet ne universitete. Dabar tiesiog turėsiu gerą atsarginį planą. Juk niekada nežinai, kas tau gali atsitikti.

- Kaip manai, ko reikia muzikos scenai?

- Kartais užtenka tik sėkmės - atsidurti tam tikroje vietoje, tam tikru metu. Kitu atveju reikia daug dirbti.

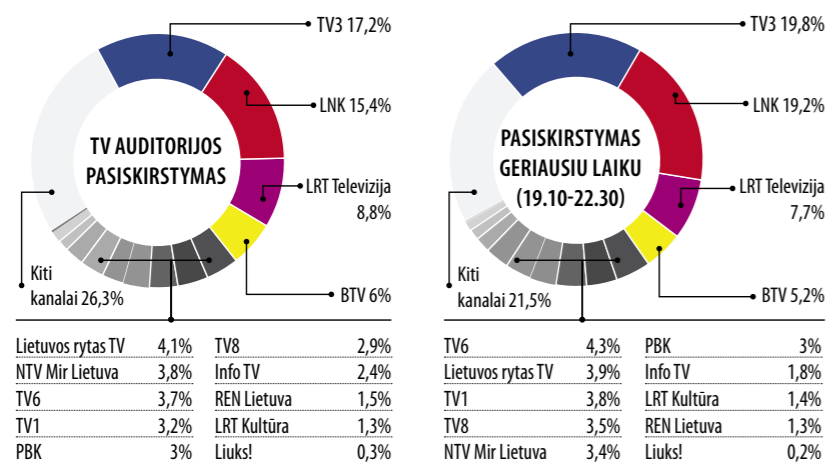
- Kaip reaguoji į kritiką?

- Nors komisija mane vertina gana griežtai, su daug kuo sutinku. Juk ne veltui jie ten sėdi. Pats ne visada gali pamatyti, ką darai blogai. Todėl stengiuosi atsižvelgti į išsakytas pastabas ir dirbti toliau. O komentarai internete... nesu linkusi jų sureikšminti. Bet, kiek mano mama ar draugai žiūrėjo, sakė, kad visi atsiliepiamai buvo geri.

Puslapius parengė Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

REITINGAI

TV AUDITORIJA



TV TOP10

Nr. Laida	TV	Reitingas
1 ŽVAIGŽDŽIŲ DUETAI	LNK	11,8
2 X FAKTORIUS	TV3	11,4
3 TV3 ŽINIOS	TV3	10,8
4 VALANDA SU RŪTA	LNK	10,8
5 APIE MUS IR KAZLAUSKUS	TV3	9,7
6 KK2 PENKTADIENIS	LNK	9,6
7 FARAI	TV3	9,2
8 PRIEŠ SROVĘ	TV3	9,1
9 KK2	LNK	9,0
10 NUO...IKI	LNK	8,8

Duomenys: TNS LT, 2016 m. vasario 1-7 d.

DOSJĖ

- Agnė Šiaulytė gimė 1993 m. rugpjūčio 18 d. Vilniuje
- Šiuo metu Vilniaus universitete studijuoja istoriją
- Baigė Balio Dvariono muzikos mokyklą
- Dalyvauja „Eurovizijos“ atrankoje



LNK
21.20

„KVAILIŲ APSAUGA“

KRIMINALINĖ KOMEDIJA. JAV. 2008.
Režisierius: Charles Robert Carner.
Vaidina: Daniel Lawrence Whitney, Richard Bull, Jenny McCarthy.

Filmo centre - mažo miestelio šerifas Laris. Vieną dieną su draugais jis sėdi kavinėje ir pamato gaujį įtartinų vyrų, kurie vedžiojasi merginą. Jam pasirodo, kad tie vyrukai merginą laiko kaip įkaitę, ir jis nusprendžia išvaduoti auką. Kai operacija pavyksta, šerifas sužino, kad iš tiesų mergina buvo saugojama FTB agentų. Kaip išsisukti keblioje situacijoje?



BTV
21.30

„MIESTO TEISINGUMAS“

VEIKSMO TRILERIS. JAV. 2007.
Režisierius: Don E. FauntLeRoy.
Vaidina: Steven Seagal, Carmen Serano, Eddie Griffin.

Gatvių policininkas Maksas dirba pavojingiausiame miesto rajone. Vieną dieną jis atsiduria netinkamu laiku netinkamoje vietoje ir yra nukaunamas. Sužinojęs apie sūnaus nužudymą, buvęs specialusis agentas Simonas ketina atkeršyti žudikams. Jau netrukus jis taps nusikaltėlių ir korumpuotų policininkų taikiniu.

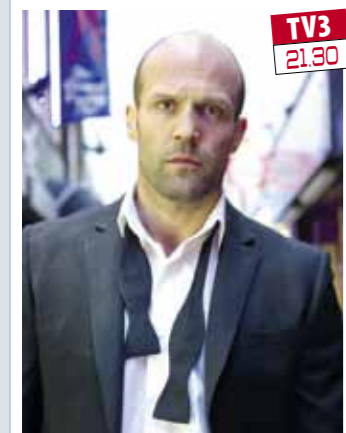


TV1
22.45

„ŽMOGUS, KURIS ŽINOJO PER MAŽAI“

KOMEDIJA. JAV. Vokietija. 1997.
Režisierius: Jon Amiel.
Vaidina: Bill Murray, Peter Gallagher, Alfred Molina.

Volis Ričis atskrenda į Londoną. Čia gyvena jo brolis Džeimsas. Volis ketina linksmai atšvesti savo gimtadienį. Tačiau broliukas laukia svarbių svečių ir nė neketina prie vieno stalo su jais sodinti keistuolio Volio. Džeimsas nuperka broliui bilietį į nepaprastą renginį. Pagaliau išsipildys sena Volio svajonė - papūti aktoriumi.



TV3
21.30

„KOLIBRIO EFEKTAS“

VEIKSMO DRAMA. JAV, Jungtinė Karalystė. 2013.
Režisierius: Steven Knight.
Vaidina: Jason Statham, Agata Buzek, Vicky McClure.

Džozefas Smitas - specialiųjų pajėgų veteranas. Dėl savo įsitikinimų jis palieka tarnybą Afganistane, grįžta į Londoną ir tampa benamiu purvinoose sostinės požemiuose. Kartą, bėgdamas nuo užpuolikų, jis atsiduria tuščiam prabangiame bute.

11.00 „Daktaras Dolitis 2“

14.00 „Gyvenimo šukės“

18.50 Bėdų turgus

6.45 Teleparduotuvė.
7.00 „Beibeleidai. Metalo meistrai“ (N-7).
7.30 „Vėžiukai nindžės“.
8.00 „Ančiukas Donaldas ir draugai“.
8.30 „Legenda apie Korą“ (N-7).
9.00 „Ančiukų istorijos“.
9.30 Mamyčių klubas.
10.00 Svajonių ūkis.
10.30 Skonio lenktynės.
11.00 Komediija „Daktaras Dolitis 2“.
12.45 Komediija „Fredas“ (N-7).
14.20 Komediija visai šeimai „Vaivorykštės beieškant“.
16.15 Ekstrasensai detektyvai (N-7).
18.30 TV3 žinios.
19.25 Eurojackpot.
19.30 Trys muškietininkai. Garsiausios meilės istorijos (N-7).
21.30 Veiksmo drama „Kolibrio efektas“ (N-14).
23.40 Fantastinis trileris „Dešimt su puse balo. Apokalipsė“ (N-14).
2.45 „Lyga“ (N-7).

6.30 „Džiūmandži“.
6.55 „Mažieji Tomas ir Džeris III“.
7.20 „Nickelodeon“ valanda. Žybsnis ir stebuklingos mašinėlės“.
7.45 „Sandžėjus ir Kreigas“.
8.10 „Harvis Biksas“.
8.35 „Tomo ir Džerio pasakos“.
9.00 „Ponas Bynas“.
9.30 „Krokodilas Gena“.
10.00 „Nevykėlis Tarzanas“.
11.40 Komediija „Šunelis Pingas“.
13.30 Pričiupom! (N-7).
14.00 „Gyvenimo šukės“ (N-7).
16.00 Beatos virtuvė.
17.00 Lietuvos superšefas.
18.30 Žinios.
19.30 Veiksmo komediija „Vėžiukai nindžės“ (N-7).
21.20 Kriminalinė komediija „Kvailių apsauga“ (N-7).
23.10 Komediija „Bakis Larsonas gimęs būti žvaigžde“ (N-14).
0.50 Veiksmo f. „Gelbėjimo misija 2. Mirtinas pavojus“ (N-14).

6.00 LR himnas.
6.05 Bėdų turgus.
6.45 Specialus tyrimas.
7.40 Karinės paslaptys.
8.30 Misija. Vilnija.
9.00 Labas rytas, Lietuva.
12.00 „Planetų gidas“. „Plutonas ir toliau už jo“.
13.00 „Lotynų Amerikos platybėse“. „Andai. Pasaulis debesyse“.
13.55 „Šerloko Holmsio sugrįžimas“ (N-7).
15.40 Klausimėlis.lt.
16.00 Žinios.
16.15 Popietė su Algimantu Čekuoliu.
16.45 Sveikinimų koncertas.
18.30 Šiandien.
18.50 Bėdų turgus.
19.40 Stilius.
20.25 Loterija „Perlas“.
20.30 Panorama.
21.00 Eurovizija 2016. Nacionalinė atranka.
22.50 Trumposios žinios.
22.55 Komediija „Operacija „Keksas““.
0.25 Trumposios žinios.
0.30 „Planetų gidas“. „Plutonas ir toliau už jo“.
1.20 „Lotynų Amerikos platybėse“. „Andai. Pasaulis debesyse“.
2.15 „Šerloko Holmsio sugrįžimas“ (N-7).
4.00 Misija. Vilnija.

TV8
6.30 Skonio lenktynės. 7.00 Senoji animacija. 8.00 „Puolusių angelų miestas“. 9.00 „Rezidentai“. 11.00 Padėkime augti. 11.30 Mankštinkitės. 12.00 „Linksmieji traukinukai“. 13.00 „Ana ir meilė“. 14.30, 19.00 Ekstremalus namų pokyčiai. 15.30 Lietuvos talentai 2014. 18.00, 1.15 „Agatos teisė“. 20.00 Labanakt, vaikučiai. 21.00 „Skaitovas“. 23.20 „Širdgėlos kalba“.

RTR PLANETA (BALTIJA)
4.20, 7.10 Tyrimų atlieka žinovai. 6.40, 10.10, 13.20 Žinios. Maskva. 7.00, 10.00, 13.00, 19.00 Žinios. 8.05 Eismo taisyklės. 9.05 Aleksejus Batalovas. 10.25 Visa Rusija. 10.45 Skirtingi likimai. 13.30 „Apgaulės įkaitas“. 15.20 „Tėvas Sofijai“. 20.00 „Paskutinė Anos auka“. 0.05 „Dar myliu, dar tikiuosi...“ 1.40 „Ketvirtasis keleivis“. 3.30 Juoko kambarys.

INFO TV
6.00, 10.00 Info diena. 14.00 Teleparduotuvė. 14.30 Krepšinio pasaulyje. 15.00 Autopilotas. 15.30 KK2. 17.40 Dviracio šou. 19.00 Panikos kambarys. 19.30 „Priklausomi nuo sekso“. 20.30 Diagnostė. Valdžia. 21.30 Ne vienas kelyje. 22.00 Dabar pasaulyje. 22.30 Autopilotas. 23.00 Yra, kaip yra.

REN
11.35 Pati naudingiausia programa. 12.30 Čapman paslaptys. 14.20 „Rusiškas smūgis“. 16.10 „V ir M“. 16.55 „Paskutinė akimirka“. 17.50 Pažink mūsų! 18.30 Žiūrėti visiems! 19.30 „Jumoriai“. 21.20 „Kam tau alibi?“ 0.50 Žiūrėti visiems!

PBK
6.00, 1.35 EURONEWS. 6.30, 9.00, 11.00, 14.45, 16.55 Naujienos. 6.40 Grok, mylimas akordeone! 7.30 Vaikų klubas. 8.05 Gudrutės ir gudručiai. 8.45 Ganytojo žodis. 9.15 Idealaus remontas. 10.10 Mašos pasakos. 10.25 Skanėstas. 11.20 Sąmokslų teorija. 12.10 Izmailovo parkas. 13.30, 15.00, 17.05 „Laimės šukės“. 18.05 „Aukštinio gramofono“ premijos įteikimo ceremonija. 20.00 Laikas. 20.20 Pasverti ir laimingi. 0.10 Šiandien vakare.

NTV MIR
7.00, 9.00, 12.00, 15.00 Šiandien. 7.20 Apžiūra. 7.50 Jų papročiai. 8.25 Gaminame su A.Zyminu. 9.25 Pagrindinis kelias. 10.00 „Pienas“. Iš ciklo pu-puliarus mokslas „Gyvas ir negyvas maistas“. 10.55 Buto klausimas. 12.20 „Kulinarinė dvikova“. 13.20 Vaziuosime, pavalgysime! 14.00 „Muchtaro sugrįžimas 2“. 15.20 „Igaliotinis“. 17.00 Tyrimų atlieko... 18.00 „Centrinė televizija“. 19.00 Naujos rusiškos sensacijos. 20.00 Tu nepatikėsi! 21.00 „Geriausieji priešai“. 22.55 „Akmuo“. 0.40 Kriminalinė Rusija.

18.00 „Kvapų detektyvas“

23.45 „Kruvina žinutė“

22.00 Naktinis ekspresas

7.10 Amerikos talentai.
9.00 Statyk!
9.30 Apie žuklę.
10.00 „Penktoji pavara“.
11.00 Pasaulio štangos atkėlimo čempionatas Anglijoje. 2015 m.
12.00 „Viena už visus“ (N-7).
14.00 Mistinės istorijos (N-7).
16.00 Akivaizdu, bet neįtikėtina.
17.00 „Muchtaro sugrįžimas“ (N-7).
18.00 „Kvapų detektyvas“ (N-7).
19.00 Labai juokinga laida.
19.30 Dainuok mano dainą. Dalyvauja: Č.Gabalas, S.Januška, Mia, K.Krysko-Skambinė, V.Mauručaitė, L.Mondeikaitė, A.Pilykaitė, T.Augulis, A.Vilčinskas, L.Pačkauskas.
21.30 Veiksmo trileris „Miesto teisingumas“ (N-14).
23.15 Siaubo f. „Nakvynės namai 3“ (S).
0.50 Mistinė drama „Melagių žaidimas“ (1) (N-7).
1.35 Bamba TV (S).

7.09 TV parduoatuvė.
7.25 Šiandien kimba.
8.00 „Nepriylgstamieji gyvūnai“ (N-7).
9.00, 9.30 „Viskas apie gyvūnus“.
9.25 Aš tave myliu!
10.00 Arčiau namų. Klaipėdos kraštas.
11.00 „Vera. Sūnus palaidūnas“ (N-7).
13.00 Muzikinis gimtadienis.
15.00, 16.00, 17.00, 21.00 Žinios. Orai.
15.20, 16.20 „80-iejai“ (N-7).
17.30 Kuriname ateičiai.
17.35 Nuoga tiesa (N-7).
18.35, 23.40 Aš tave myliu!
18.40 „Didysis barjerinis rifys“ (N-7).
19.50, 4.55 „Ispūdingiausi gamtos reiškiniai“ (N-7).
21.30, 3.15 „Velnius su nekaltumu skraiste“ (N-14).
23.45 „Kruvina žinutė“ (N-14).
1.45 „Vera. Sūnus palaidūnas“ (N-7).
6.35 „Genijai iš prigimties“.

6.00 LR himnas.
6.05 Tylūs ir nematomi.
6.45 Loreta Juodkaitė. Salamandros šokis.
7.30 Duokim garo!
9.00 Vilniaus albumas.
9.15 Trembita.
9.30 Menora.
9.45 Vilniaus sąsiuvinis.
10.10 Kriksčionio žodis.
10.15 Kelias.
10.30 „Keliuokime kartu. Bukovėlis“.
11.00 Septynios Kauno dienos.
11.30 Skambėk, kartų daina.
12.45 Istoriko A.Šapokos 110-osioms gimimo metinėms. Amžių šešėliuose.
13.30 W.Shakespeare'o „Globe“ teatras. Tragedija „Audra“.
16.05 Choro „Brevis“ ir jo draugų koncertas.
16.30 „Knygnešiai“.
17.45 Žinios.
18.00 Los Andželo gitarų kvartetas.
19.30 Muzikos savaitė.
20.00 ARTS21.
20.30 „Anglų valsas“ (N-7).
21.40 Sigitas Parulskis.
22.00 Naktinis ekspresas.
22.30 Panorama.
23.00 Koncertuojanti Europa.
23.45 IQ presingas.

17.00 „Džeikas, Storulis ir šuo“

12.00 Topmodeliai

16.40 „Kažkas skolinto“

6.20 Teleparduoatuvė.
6.50 „Būrėja“.
7.50 Daktaras Ozas. Šeimos gydytojo patarimai (N-7).
8.40 „Didingojo amžiaus paslaptys. Ypatingos scenos“.
9.45 Daktaras Ozas. Šeimos gydytojo patarimai (N-7).
10.40 „Surikatų namai“.
11.10 „Tai bent žvėrynelis!“
12.00 Naidželo Šleiterio patiekalai.
12.30 Paprastai ir greitai su Reičele Alen.
13.00 „Sostinės keksiukai“.
13.30 „Žiedų ritmai“.
14.00 „Superauklė“ (N-7).
14.55 „Griežčiausi tėvai“.
16.00 „Būrėja“.
17.00 „Džeikas, Storulis ir šuo“ (N-7).
19.00 „Iš Lili Šionauer kolekcijos. Mano mama, mano vyras“ (N-7).
21.00 „Detektyvas Kolambas. Žvirblis rankoje“ (N-7).
22.45 „Žmogus, kuris žinojo per mažai“.
0.25 „Begėdis“ (N-14).

6.15 Teleparduoatuvė.
6.30 Topmodeliai (N-7).
7.29 Gražiausi žemės kampilai.
8.00 Ledo kelias (N-7).
9.00 Vienam gale kablys.
9.30 Universitetai.
10.00 Crisso Angelo iliuzijų pasaulis (N-7).
11.00 „6 kadrai“ (N-7).
11.30 Adrenalinas (N-7).
12.00 Topmodeliai (N-7).
13.00 Jokių kliūčių! (N-7).
14.00 Aukščiausia pavara.
15.05 Juokingiausi Amerikos namų vaizdėliai.
15.30 „Sunkiausios profesijos pasaulyje“ (N-7).
17.00 Lietuvos krepšinio lygos rungtynės. Prienų-Birštono „Vytautas“ - Kėdainių „Nevezis“. Tiesioginė transliacija iš Prienų.
19.00 „Drakonų kova. Evoliucija“ (N-7).
20.30 „6 kadrai“ (N-7).
21.00 Be stabdžių (N-14).
21.30 TV3 žinios.
22.30 „Rokis 2“ (N-7).
0.55 „Tristanas ir Izolda“ (N-7).
3.00 „Klyvlendo šou“ (N-7).

9.00 Balticum TV žinios.
9.30 „Didžiausi pasaulio uostamiesčiai“.
10.30 „Lelijos“ (N-7).
11.35 Kas paleido šunis?
12.05 „Aviakatastrofos: priežastys ir pasekmės“.
13.05 Ispūdingiausių interjerų dešimtukas.
13.35 „Dingęs“ (N-7).
14.40 „Beorė erdvė“ (N-7).
15.40 „Virtuvė“ (N-7).
16.10 80 traukinių aplink pasaulį.
16.40 „Kažkas skolinto“ (N-7).
18.40 „Miško p atrulis“.
20.00 Klaidėdos savaitė. Savaitės įvykių apžvalga.
20.30 „Vakarūs“ (N-7).
22.10 Reidas.
22.40 „Meilės eskortas“ (N-14).

TV POLONIA
6.40 „Laimės spalvos“. 8.30 Klausimai per pusryčius. 12.52 Polonia 24. 12.50 Sveika, Polonia. 13.50 Atostogos Lenkijoje. 14.10 „Tėvas Mateušas“. 15.00 „Ir gėriui, ir blogiui“. 16.00 Mūsų šaliai Holivude. Kompiuterinė ekrano magija. 17.00 Kultūringieji PL. 18.00, 1.15 Lenkų@lenkų žodynas. 18.30 TV ekspresas. 18.55, 1.50 „M, kaip meilė“. 19.50 Savaitraštis.pl. 20.45 Animacinis f. 21.00, 3.00 Žinios. Sportas. Orai. 21.45, 3.40 „Gelbėtojai“. 22.40, 4.35 „Benekas“. 0.25 Žvaigždėdinas. A.Piasechnas. 0.55 Medžiotojas.pl. 2.45 Animacinis f.

DISCOVERY
6.10, 7.00 Kaip tai veikia? 6.35 Kaip tai pagaminta? 7.25 Greiti ir triukšmingi. 8.15 Penktoji pavara. 9.10 Fantom Works dirbtuvės. 10.05 Aukcionai. 10.55 Sandėlių karai. Kanada. 11.50 Karai dėl bagažo. 12.40 Nemėginkite pakartoti. 15.25 Aukso karštinė. 17.15 Išgyvenk! 18.10 Vyras, moteris, gamta. 19.05 Edas Stafordas: j nežinomybė. 20.00 Dalaso automobilijų rykliai. 21.00, 2.50 Variklių entuziastai su Džimiu de Viliu. 22.00, 3.40 Automobilijų perpardavinėtojai. 23.00, 4.30 Nekilnojamojo turto karai. 24.00, 5.20 Likvidatoriai. 1.00 Blogiausias scenarijus. 1.55 Katastrofa ant ratų.

TV1000
5.00 „Mis slaptoji agentė 2: ginkluota ir žavinga“. 7.00 „Mano gyvenimo žuvis“. 9.10 „Strečas“. 11.00 „Geras melas“. 13.00 „Pats muša, pats rėkia“. 15.00 „Auklė Makfi“. 17.00 „Year One“. 19.00 „Kietas tėtis“. 20.40 „Flash of Genius“. 22.40 „Rizikos riba“. 0.30 „Jausmų galia“. 2.30 „Ispangiška“.

TRAVEL
6.00 Muziejų paslaptys. 7.00, 13.00, 18.00 Naujo būsto paieška. 9.00 Turto gelbėtojai. 10.00 Darbo imasi Vanila Aisas. 11.00 Karai dėl bagažo. 12.00 Amerika. Grožis. 16.00 Neįprastos vilos. 17.00 Neįtikėtini priemiesčiai namai. 20.00 Šeino Delio prieskonių kelionė. 22.00, 2.00 Neįprastas maistas. 23.00, 3.00 Įkaušęs keliautojas. 24.00 Motociklininko dienoraščiai Afrikoje. 1.00 Pramogų parkų užkulisiai. 4.00 Nuotykių Rumunijoje. Maistas ir vynas. 5.00 Laukiniai Karpatai.

ANIMAL PLANET
6.36 Liūno broliai. 7.25 Blogas šuo. 8.15 Namai medžiuose. 11.55, 22.55 Ostinas Styvensas. 12.50, 16.30, 1.40, 5.02 Begemotai: nusikaltėlių pasaulio žudikai. 13.45, 2.35 Riamoti su liūtiais. 18.20, 22.00 Kovas ir brakonieriais. 19.15 Laidinių gyvūnų priežiūros mokykla. 20.10 Katės gelbėjimas. 21.05 Daktarė Dy. 23.50 Aligatorių tramdytojai.

VIASAT SPORT BALTIC
6.50 Eurolyga. „Panathinaikos“ - „Anadolu Efes“. 8.40 Eurolyga. „Barcelona“ - „Žalgiris“. 10.30 Futbolas. Vokietijos taurė. „Stuttgart“ - „Bonnusia“. 12.20 Futbolas. Vokietijos taurė. „Bochum“ - „Bayern“. 14.10 Premier lygos apžvalga. 14.40 Anglijos Premier lyga. „Sunderland“ - „Manchester United“. Tiesioginė transliacija. 16.55 Anglijos Premier lyga. „Everton“ - „West Bromwich“. Tiesioginė transliacija. 19.00 Anglijos Premier lygos žurnalas. 19.25 Anglijos Premier lyga. „Chelsea“ - „Newcastle“. Tiesioginė transliacija. 21.30 Anglijos Premier lyga. „Crystal Palace“ - „Watford“. 23.20 Anglijos Premier lyga. „Sunderland“ - „Manchester United“. 1.10 Anglijos Premier lyga. „Everton“ - „West Bromwich“. 3.00 Nascar lenktynės. Tiesioginė transliacija.

SPORT1
6.30, 22.45 „NBA pasaulis“. 7.00 Olandijos „Eredivisie“ lyga. „AZ Alkmaar“ - „Vitesse“. 2016-02-06. 9.00 „FC Barcelona“ - „MoraBanc“. 2016-02-07. 11.00, 18.15, 1.00 NBA visų žvaigždžių savaitgalis. Kylančių žvaigždžių rungtynės. Šiandien. 13.00 „NBA pasaulis“. Speciali krepšinio laida. 13.30 „NBA Action“. Krepšinio lygos apžvalga. 17 laida. 14.00 Snieglenės. „Burton European Open“. Greitasis nusileidimas. Moterys. 2015 m. 15.15 Snieglenės. „Burton European Open“. Greitasis nusileidimas. Vyras. 2015 m. 17.45 „NBA Action“. 17 laida. Krepšinio lygos apžvalga. 20.45 Tiesioginė transliacija. Olandijos „Eredivisie“ lyga. „Roda JC Kerkrade“ - „FC Twente“. 23.00 „NBA Action“. 17 laida. Krepšinio lygos apžvalga. 23.30 KOK World Series. Bušido kovos. 3.00 Tiesioginė transliacija. NBA visų žvaigždžių savaitgalis. Šeštadienio nakties konkursai.

EUROSPORT
7.00, 18.45, 20.30 Biatlonas. Pasaulio taurė. JAV. 8.30, 0.05 Salės futbolas. Europos čempionatas. Serbija. 9.30, 13.00, 16.45, 23.00, 1.35, 4.00 Šuoliai su slidėmis nuo trampolino. Pasaulio taurė. Norvegija. 10.30, 2.30, 5.00 Kalnų slidinėjimas. Pasaulio taurė. Japonija. 11.15 Kalnų slidinėjimas. Pasaulio taurė. Šveicarija. 14.00 Slidžių krosas. Pasaulio taurė. Švedija. 15.15 Šuoliai su slidėmis nuo trampolino. Pasaulio taurė. Slovėnija. 19.30 Žiemos sporto apžvalga. 20.25, 24.00 Sporto naujienos.

7.25 „Saldi nelaisvė“

- 6.45 Teleparduotuvė.
- 6.55 „Magiška vidurinė mokykla. Širdelių diena“.
- 7.25 Drama „Saldi nelaisvė“ (N-14).
- 9.10 Romantinė komedija „Laisvės troškimas“ (N-7).
- 11.30 „Isimylėjęs Madagaskaras“.
- 11.50 Drama „Titanikas“ (N-7).
- 15.50 Romantinė komedija „Noting Hilas“ (N-7).
- 18.30 TV3 žinios. TV3 sportas. TV3 orai.
- 19.30 X Faktorius.
- 23.00 Komedija „Valentinas vienas“ (S).
- 1.05 Romantinė drama „Purvini šokiai 2“ (N-7).
- 2.35 „Lyga“ (N-7).

19.30 Žvaigždžių duetai

- 6.25 Dienos programa.
- 6.30 „Džiūmandži“.
- 6.55 „Mažieji Tomas ir Džeris III“.
- 7.20 „Žybsnis ir stebuklingos mašinėlės“.
- 7.45 „Sandžėjus ir Kreigas“.
- 8.10 „Harvis Biksas“.
- 8.35 „Tomo ir Džerio pasakos“.
- 9.00 Sveikatos ABC televizirina.
- 9.30 Romantinė komedija „Sidnė Vait“ (N-7).
- 11.40 Nuotykių komedija „Prieš pakratant kojas“ (N-7).
- 13.30 Pričiupom! (N-7).
- 14.00 TV serialas „Gyvenimo šukės“ (N-7).
- 16.00 Bus visko.
- 16.50 Ne vienas kelyje.
- 17.20 Teleloto.
- 18.30 Žinios. Sportas. Orai.
- 19.30 Žvaigždžių duetai.
- 22.00 Yra, kaip yra (N-14).
- 23.50 Romantinė komedija „Kvaila, beprotiška meilė“ (N-14).
- 1.50 Kriminalinė komedija „Kvailių apsauga“ (N-7).

11.00 „Dainų dainelė 2016“

- 6.00 LR himnas.
- 6.05 Popietė su Algimantu Čekuoliu.
- 6.35 Nacionalinė paieškų tarnyba.
- 7.30 Šventadienio mintys.
- 8.00 Gimtoji žemė.
- 8.30 Ryto suktinis.
- 9.00 „Alvinas ir patrakėliai burundukai 1“.
- 9.15 „Pasakininkas. Hanso Kristiano Anderseno šiuolaikinė klasika“.
- 9.45 „Servudo padauža Robinas Hudas“.
- 10.00 Gustavo enciklopedija.
- 10.25 Saugaus eismo pamokos visiems.
- 10.30 Mūsų gyvūnai.
- 11.00 „Dainų dainelė 2016“.
- 12.40 „Atšiarioji Arktis“. 3 d.
- 13.40 „Karibų paslaptis“.
- 15.15 Štilius.
- 16.00 Žinios. Orai.
- 16.15 Istorijos detektyvai.
- 17.00 Tėvų susirinkimas.
- 17.30 Lietuvos tūkstantmečio vaikai.
- 18.30 Šiandien.
- 19.00 Keliai. Mašinos. Žmonės.
- 19.30 Savaitė.
- 20.30 Panorama.
- 21.00 „Naujieji patriotai“.
- 23.30 Trumposios žinios.
- 23.35 „Pavojingi jausmai“.
- 0.25 Trumposios žinios.

0.15 „Melagių žaidimas“

- 7.00 Statyk!
- 7.30 Pasaulio štangos atkėlimo čempionatas Anglijoje. 2015 m.
- 8.30 Tauro ragas (N-7).
- 9.00 Autopilotas.
- 9.30 Krepšinio pasaulyje su Vidu Mačiuliu.
- 10.00 Sveikatos kodas.
- 11.00 „FALLAI X. Antgamtiniai reiškiniai“.
- 12.00 „BBC dokumentika. Žavūs ir pavojingi“ (N-7).
- 13.00 Savaitės kriminalai (N-7).
- 13.30 Sveikinimų koncertas.
- 16.00 Išgyvenk, jei gali.
- 17.00 „Muchtaro sugrįžimas“ (N-7).
- 18.00 „Kvapų detektyvas“ (N-7).
- 19.00 Drama „Viskas normaliai!“ (N-7).
- 21.00 „Kaitai“ (N-14).
- 22.40 „Devyniolikta žmona“ (N-14).
- 0.15 „Melagių žaidimas“ (N-7).
- 1.00 Bamba TV (S).

13.55 „Vandens žiurkės“

- 7.05 Programa.
- 7.09 TV parduotuvė.
- 7.25 „Neprilygstamieji gyvūnai“ (N-7).
- 8.30 Kaimo akademija.
- 9.00 Šiandien kimba.
- 9.30 Vantos lapas.
- 10.00 Pasaulis nuostabus 2.
- 10.30 Ekovizija.
- 10.40 Gamink sveikiau!
- 11.10 „Mainai gamtoje“.
- 12.10 Nacionalinė loterija.
- 12.15 Drašūs. Stiprūs. Vikrus.
- 13.15 Aš tave myliu!
- 13.20 „Laukinis pasaulis“.
- 13.50 Aš tave myliu!
- 13.55 „Vandens žiurkės“ (N-7).
- 15.00, 16.00, 17.00, 21.00 Žinios. Orai.
- 15.20, 16.20 „80-iejai“ (N-7).
- 17.30, 2.50, 6.00 24/7.
- 18.30 Patriotai (N-7).
- 19.30 Viskas. Aišku (N-7).
- 20.50, 23.50 Aš tave myliu! Finalas.
- 21.30 „Slaptieji agentai“ (N-7).
- 23.55 Pasaulis nuostabus 2.
- 3.35 „Vandens žiurkės“ (N-7).
- 4.20 „Neprilygstamieji gyvūnai“ (N-7).
- 5.10 „Didysis barjerinis rifas“ (N-7).
- 6.40 Gamink sveikiau!

23.00 Grupė „Makchu Pikchu“

- 6.00 LR himnas.
- 6.05 Laiko portretai.
- 6.55 Kaunas Talent 2015.
- 9.00 Pažvelk į profesiją kitaip.
- 9.30 ARTS21.
- 10.00 „Gyvenimas salose“.
- 10.30 „Keliuokime kartu. Dar kartą apie įdomiausius Ukrainos miestus“.
- 11.00 Jsižiūrėk, įsiklausyk.
- 11.30 Legendos.
- 12.15 Mūsų miesteliai.
- 13.00 Atspindžiai.
- 13.30 Šventadienio mintys.
- 14.00 Anapus čia ir dabar.
- 15.00 Dury's atsidaro.
- 15.30 Atrankos į 2018 m. žiemos olimpinį žaidynių ledo ritulio turnyrą antras kvalifikacinis etapas. Lietuva - Estija.
- 17.50 „ART-O-THLONAS“.
- 19.00 Valentino diena kitaip 2016.
- 21.15 Visu garšu.
- 22.00 Naktinis ekspresas.
- 23.00 Panorama.
- 23.00 Grupė „Makchu Pikchu“.
- 24.00 ...formatas. Poetas Aidas Marčėnas.
- 0.15 Dabar pasaulyje.
- 0.45 Akacijų alėja 2013.
- 1.40 Lietuvių menininkai Prancūzijoje.

19.00 „Meilė prieš visą pasaulį“

- 6.15 Dienos programa.
- 6.20 Teleparduotuvė.
- 6.50 „Būrėja“.
- 7.50 Doktoras Ozas. Šeimos gydytojo patarimai (N-7).
- 8.40 „Didingojo amžiaus paslaptys. Didingas pastatymas“.
- 9.45 Doktoras Ozas. Šeimos gydytojo patarimai (N-7).
- 10.35 „Kalahario dykumos surikatos“.
- 11.10 „Tai bent žvėrynėlis!“
- 12.00 Naidželo Sleiterio patiekalai.
- 12.30 Paprastai ir greitai su Reičele Alen.
- 13.00 Anthonis Bourdainas. Nepažįstami kraštai.
- 14.00 „Superauklė“ (N-7).
- 14.55 „Griežčiausi tėvai“.
- 16.00 „Būrėja“.
- 17.00 Nemasus kinas. Romantinė komedija „Bumas 2“.
- 19.00 Rosamunde Pilcher. „Meilė prieš visą pasaulį“ (N-7).
- 21.00 „Detektyvas Kolambas. Bausmė bendram meilužiui“ (N-7).
- 22.45 „Neištikimoji“ (N-14).
- 0.50 „Šeštasis pojūtis“ (N-7).

14.30 Ledo kelias

- 6.35 Teleparduotuvė.
- 6.50 Topmodeliai (N-7).
- 7.50 Aukščiausia pavara.
- 9.00 Tavo auginintis.
- 9.30 Vienam gale kablys.
- 10.00 „Sunkiausios profesijos pasaulyje“ (N-7).
- 11.30 Adrenalinas (N-7).
- 12.00 Topmodeliai (N-7).
- 13.00 Jokių kliūčių! (N-7).
- 14.00 Gražiausi žemės kempeliai.
- 14.30 Ledo kelias (N-7).
- 15.30 „Sunkiausios profesijos pasaulyje“ (N-7).
- 17.00 Lietuvos krepšinio lygos rungtynės. Šiaulių „Šiauliai“ - Vilniaus „Lietuvos rytas“. Tiesioginė transliacija iš Šiaulių.
- 19.00 „Virtuvė Paryžiuje“ (N-7).
- 21.00 Be stabdžių (N-14).
- 21.30 TV3 žinios. TV3 sportas. TV3 orai.
- 22.30 „Viena diena“ (N-7).
- 0.40 „Rokis 2“ (N-7).

21.00 „Meilei reikia dviejų“

- 9.00 Klaipėdos savaitė. Savaitės įvykių apžvalga.
- 9.30 „Kai šaukia širdis“ (N-7).
- 10.30 „Virtuvės karaliai“.
- 11.00 80 traukinių aplink pasaulį.
- 11.30 „Didžiausi pasaulio uostamiesčiai“.
- 12.30 Klaipėdos savaitė. Savaitės įvykių apžvalga.
- 13.00 Pirmasis Pasaulinis karas: karo pabėgėliai Rusijoje.
- 13.30 Reidas.
- 14.00 „Į Vakarus“ (N-7).
- 15.40 „Marko miuziklas“.
- 17.15 „Nekenčiu Valentino dienos!“
- 18.55 „Lelijos“ (N-7).
- 20.00 „Aviakatastrofos: priežastys ir pasekmės“.
- 21.00 „Meilei reikia dviejų“ (N-7).
- 22.55 Klaipėdos savaitė. Savaitės įvykių apžvalga.
- 23.25 „Virtuvė“ (N-7).
- 23.55 „Beorė erdvė“ (N-7).



BTV 19.00
„VISKAS NORMALIAI!“
 DRAMA. JAV, Italija. 2009.
 Režisierius: Kirk Jones.
 Vaidina: Robert De Niro, Drew Barrymore, Kate Beckinsale.
 Į užtarnautą poilsį pasitraukęs Frenkas gedi savo neseniai mirusios žmonos, tačiau džiaugiasi, kad artėja Kalėdos, - kaip ir kasmet, į namus sugrįš visi keturi jo vaikai: dvi dukros ir du sūnūs. Deja, jo laukia nusi-vylimas. Vienas po kito Eimė, Rouzė ir Robertas autoatsakiklyje palieka žinutes, kad per Kalėdas nesugrįš, o iš ketvirtojo - išvis jokios žinios. Ir nei vienas nepaaiškina kodėl.



TV6 19.00
„VIRTUVĖ PARYŽIUJE“
 KOMEDIJA. Rusija. 2014.
 Režisierius: Dmitrij Djačenko.
 Vaidina: Dmitrij Nazarov, Dmitrij Nagijev, Jelena Podkaminskaja.
 Prestižinis restoranas „Klodos Mo-nė“ Maskvos centre klesti, čia Mak-sas su Vika ketina kelti savo ilgai lauktas vestuves, tačiau netikėtai restoranas parenkamas Rusijos ir Prancūzijos prezidentų susitikimui.



TV1 22.45
„NEIŠTIKIMOJI“
 DRAMA. JAV, Vokietija. 2002.
 Režisierius: Adrian Lyne.
 Vaidina: Richard Gere, Diane Lane, Olivier Martinez.
 Konė Samer - namų šeimininkė. Ji gyvena nuostabiame name, augina žavų sūnelį, turi mylintį vyrą. Tačiau vieną vėjuotą dieną ji susitinka ne-pažįstamą prancūzą. Netikėtai įsi-plieskia aistringas romanas.



LNK 23.50
„KVAILA, BEPROTIŠKA MEILĖ“
 ROMANTINĖ KOMEDIJA. JAV. 2011.
 Režisieriai: Glenn Ficarra, John Requa.
 Vaidina: Steve Carrell, Ryan Gosling, Julianne Moore.
 Kelas ir Emili gyvena idealų gyvenimą kartu, tiesiog amerikietišką svajonę, tačiau Emili paprašo skyrybų. Ką da-ryti, kai taikią šeimos kasdienybę su-griauna prašymas skintis? Kur nuves herojaus bandymai rasti naują meilę?

TV8
 6.30 Menų sala. 7.00 Senoji animacija. 8.00 „Puolučių angelų miestas“. 9.00 „Nuovada“. 11.00 Mamųčių klubas. 11.30 Mankštinkitės. 12.00 „Linksmieji traukinukai“. 13.00 „Ana ir meilė“. 14.30, 19.00 Ekstremalus namų pokyčiai. 15.30 Lietuvos talentai 2014. 18.00 „Agatos teisė“. 20.00 Labanakt, vaikučiai. 21.00 „Meilė Niujorke“. 22.50 „Skaitovas“. 1.06 „Agatos teisė“.

INFO TV
 5.30 Beatos virtuvė. 6.20 Sveikatos ABC televizirina. 6.50, 19.30, 0.25 Diagnostė. Valdžia. 7.50, 1.55 KK2. 10.05 Dviracio šou. 12.00 Statyk! 12.30, 1.25 Ne vienas kelyje. 13.00 Apie žūklę. 13.30, 20.30 Panikos kambarys. 14.00 Teleparduotuvė. 14.30 24 valandos. 16.30 Yra, kaip yra. 21.00 „Alfa“ savaitė. 21.30 Autopilotas. 22.00 Dabar pasaulyje. 22.30 „Priklausomi nuo sekso“. 23.35 Nuo... Iki.

PBK
 9.00, 11.00 Naujienos. 9.15 Kol visi namie. 9.55 „Mašos pasakos“. 10.27 Fazenda. 11.15 Sendaikčių turgus. 12.00 Sekmadienio svečiai. 12.55 „Jumorina“. 13.20 „Atsiveikininimas“. 15.20 Vienas prie vieno. 17.10 „Be apsaugos“. 19.00 Laikas. 22.40 „Klimas“. 0.20 Viaceslavo Dobrynino koncertas.

RTR PLANETA (BALTIJA)
 8.00 Pats sau režisierius. 8.50 J.Petrosiano humoro laida. 9.20 Žinios. Maskva. 10.00, 13.00, 19.00 Žinios. 10.15 Rytinis paštas. 10.55 Animacinis f. 11.25, 13.15 „Apmokėta meilė“. 21.00 Sekmadienio vakaras su V.Solovjovu. 23.30 „Karštai pėdsakais“.

REN
 7.00 „Fiksikai“. 7.15 Žiūrėti visiems! 8.05 „V ir M“. 9.05 Rusiškas vairavimas. 9.50 Paskutinė akimirka. 10.15 „Jumorina“. Juoko festivalis. 11.55 „Sensacijų medžiotojai. „Egipto piramidžių paslaptis“. 12.55 „Sensacijų medžiotojai. „Senoji pasaulio milžinai“. 13.50 „Sensacijų medžiotojai. „Senovės dievų technologijos“. 14.45 „Sensacijų medžiotojai. „Kada užšals žemė“. 15.35 „Tolimųjų reisų vairuotojai“. 0.25 Žiūrėti visiems!

NTV MIR
 9.00, 12.00, 15.00 Šiandien. 9.25 Pirmoji pavara. 10.05 Technikos stebuklai. 10.55 Sodininkų atsa-ka. 12.25 Valgomė namie! 13.00 Vartotojų prie-žiūra. 14.00 „Muchtaro sugrįžimas 2“. 15.20 „Galiolitinis“. 17.10 „Du karai“. 18.00 Savaitės akcentai. 18.48 „Pozdniakovas“. 19.00 „Vyrškos atostogos“. 22.50 „Petrovičius“. 0.50 „Kriminalinis video“.

TV POLONIA
 8.30 Kur tie pašėlę artistai, arba Majevskos-Korč benefisas. 9.20, 18.25, 1.25 Lenkija su Miodeku. 9.30 Astronariumas. 10.00 Pogodžiakų rūpesčiai. 10.15 Povandeninė ABC. 10.30 Drakono Polo nuotykių. 11.00 Grūdas. 11.20 Persirengėliai. 12.20 Žvaigždynas. A.Piasečnas. 12.55, 13.15 Tarp žemės ir dangaus. 13.00 Viešpaties Ange-las. 13.45 Prie Tatrų. 13.55 Laukiamė Pasaulio jaunimo dienų. Kronika. 14.00 Šv.Mišių transliacija. 15.25 „The best of Night of the Proms“ koncertas. 16.25 Okrasa laužo taisyklės. 16.50 Sveikatos ir grožio akademija. 17.05 Medžioto-jas.pl. 17.25 A la show. 17.55 Laukinė Lenkija. 18.30 TV ekspresas. 18.55, 1.35 „M, kaip meilė“. 19.50, 0.55 Valstybės interesai. 20.25 Drakono Polo nuotykių. 20.45 Animacinis f. 21.00 Žinios. Sportas. Orai. 21.45 „Aukštesnioji jėga“. 22.40 „Linksmiausias žmogus“. 0.05 Žinios.

TV1000
 5.00 „Per žingsnį nuo šlovės“. 7.10 „Pats muša, pats rėkia“. 9.00 „Auklė Makti“. 11.00 „Romeo ir Džiuljeta“. 13.00 „Isimylėjęs Šekspyras“. 15.00 „Pavojingi žaidimai“. 17.00 „Kartu iki pasaulio pa-baigos“. 19.00 „Kur nuneša sapnai“. 21.00 „Jaus-mų galia“. 23.00 „Tobulas jausmas“. 1.00 „Vyrš-kas auklėjimas“. 3.00 „Marija, Škotijos karalienė“.

DISCOVERY
 6.10, 15.25 Dalaso automobilių rykliai. 7.00 Kaip tai veikia? 7.25 Nesėkmų garažas. 8.15, 19.05 Greitti ir triukšmingi. 9.10 Mitų griovė-jai. 10.05 Variklių entuziastai su Džimiu de Viliu. 11.55, 22.55 Mašinų sukilimas. 11.50 Troja. 12.40 Sandėlių medžiotojai. 13.35 Nekilno-jamojo turto karai. 14.30 Aukcionų karaliai. 16.20 Automobilių kolekcininkai. 17.15 Kubos chromas. 18.10 Automobilių perpardavinėtojai. 20.00 Edas Stafordas: į nežinomybę. 21.00, 2.50 Narsūs Ramiojo vandenyno kariai. 22.00, 3.40 Deimantų medžiotojai. 23.00, 4.30 Šono Konvėjaus nuotykių Britanijoje. 24.00, 5.20 Gaudant monstrus. 1.00 Didysis žvejys. 1.55 Mirtinos salos.

TRAVEL
 6.00, 22.00 Muziejų paslaptys. 7.00, 19.00 Naujo būsto paieška. 9.00, 17.00 Turto gelbė-tojai. 10.00, 15.00 Darbo imasi Vanila Aisas. 11.00 Karai dėl bagažo. 12.00, 16.00 Pami-ršta ir palaidota. 13.00, 18.00, 23.00 Statybos Alias-koje. 14.00, 24.00 Vyrų ir ištvos. 20.00, 1.00 Nežinoma ekspedicija. 21.00 Istorinių vietovių paslaptys. 2.00 Įkaušęs keliautojas. 3.00 Ne-įprastas maistas. 4.00 Kruizas aplink Horno rago kyšulį. 5.00 Kruizas po Islandijos fiordus.

ANIMAL PLANET
 6.36 Liūno broliai. 7.25, 21.05 Katės gelbėjimas. 8.15, 18.20, 22.00 Laukinių gyvūnų priežiūros mokykla. 9.10, 19.15 Kova su brakonieriais. 10.05, 20.10 Dakterė Dy. 11.00 Žvejyba Amazo-nėje. 11.55, 22.55 Ostinas Stjvensas. 12.50, 1.40 Bahamų salose. 13.45 Lotynų Amerikos platybė-se. 14.40 Šiaurės Amerika. 15.35 Turkija, kontras-tų Salis. 16.30 Neiširtos salos. 17.25 Pirmąpradė Belovežo giria. 23.50 Aligatorių tramdytojai.

SPORT1
 8.15 „K-1 World Grand Prix 2010“. Vilnius. Bušido kovos. 10.00 Grappling LT. Vilnius 2016. 2 dalis. 10.30, 15.15 NBA visų žvaigždžių savai-tgalis. Šeštadienio nakties konkursai. 13.30 Ispa-nijos „Endesa“ krepšinio lyga. Madrido „Real“ - San Sebastiano „RETabetes“. 17.30 „NBA pa-saulis“. Speciali krepšinio laida. 17.45 Tiesioginė transliacija. Olandijos „Eredivisie“ lyga. NEC „Nijmegen“ - „PSV Eindhoven“. 19.40 Gražiausios NBA visų žvaigždžių savaitgalio akimirkos. 20.30 Ispanijos „Endesa“ krepšinio lyga. Gran Kanarijos „Herbalife“ - Bilbao „Bilbao Basket“. 22.30 NBA krepšinio lyga. Majamio „Heat“ - Los Andželo „Clippers“. 2016-02-07 0.45 NBA visų žvaigždžių savaitgalis. Rungtynės. 2015 m. 3.00 NBA visų žvaigždžių savaitgalis. Rungtynės.

VIASAT SPORT BALTIC
 7.15 Motosportas. Nascar lenktynės. 9.15 Futbo-las. Anglijos Premier lyga. „Crystal Palace“ - „Wat-ford“. 11.05 Krepšinis. Eurolyga. „Barcelona“ - „Žalgiris“. 12.55 Premier lygos apžvalga. 13.55 Futbolas. Anglijos Premier lyga. „Arsenal“ - „Lei-cester“. Tiesioginė transliacija. 16.00 Futbolas. Anglijos Premier lyga. „Aston Villa“ - „Liverpool“. Tiesioginė transliacija. 18.10 Futbolas. Anglijos Premier lyga. „Manchester City“ - „Tottenham“. Tiesioginė transliacija. 20.15 Motosportas. Nas-car lenktynės. 22.15 Futbolas. Anglijos Premier lyga. „Aston Villa“ - „Liverpool“. 0.05 Futbolas. Anglijos Premier lyga. „Manchester City“ - „Tot-tenham“. 1.55 Futbolas. UEFA Čempionų lygos finalas. „Juventus“ - „Barcelona“.

EUROSPORT
 7.00, 9.30, 18.45, 22.45 Biatlonas. Pasaulio taurė. JAV. 8.00 Salės futbolas. Europos čem-pionatas. Serbija. 10.15 Kalnų slidinėjimas. Pasaulio taurė. Japonija. 11.15, 14.15 Kalnų slidinėjimas. Pasaulio taurė. Šveicarija. 13.00, 16.30, 21.30, 1.05 Šuoliai su slidėmis nuo tram-plino. Pasaulio taurė. Norvegija. 15.30 Slidžių krosas. Pasaulio taurė. Švedija. 20.25, 24.00 Sporto naujienos. 20.30, 0.05 Žiemos sporto apžvalga.



TV6 23.00

„KERĖ“

SIAUBO TRILERIS. JAV. 2013.
 Režisierė: Kimberly Peirce.
 Vaidina: Chloe Grace Moretz, Julianne Moore, Gabriella Wilde.

Jaudinanti nauja Stiveno Kingo geriausiai parduodamas kultinės knygos ekranizacijos versija. Po negailestingų bendraklasių patyčių ir nuo religinės fanatikės motinos rankos patirtų skriaudų Kerės įtūžis ir jos psichokinetinės galios tampa nevaldomos. O kai išleistuvių vakaro pokštas baigiasi liūdnai, įvykių virtinė tampa nebecontroliuojama.



BTV 21.30

„SUPERBOMBONEŠIS. NAIKINTI VISKĄ“

VEIKSMO FILMAS. JAV. 2005.
 Režisierius: Rob Cohen.
 Vaidina: Josh Lucas, Jessica Biel, Jamie Foxx.

Netolimoje ateityje kariuomenė gamina dirbtinio intelekto valdomas naikintuvus. Lėktuvais bandomas Ramiajame vandenyne. Kai kompiuteris išmoksta pats priimti sprendimus, lakūnai pakliūna į keblią padėtį, nes jis ketina sukelti pasaulinį karą. Kas laukia žmonijos?

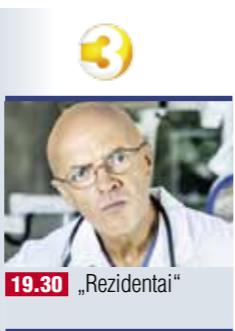


TV3 22.30

„ARMAGEDONAS“

VEIKSMO DRAMA. JAV. 1998.
 Režisierius: Michael Bay.
 Vaidina: Bruce Willis, Billy Bob Thornton, Ben Affleck.

Žemės link artėja milžiniškas asteroidas. Jei jis atsitrenks į Žemę, tai visa, kas gyva, bus sunaikinta. NASA atstovai sukuria rizikingą planą - nuskristi į asteroidą, jo viduje padėti sprogmenų ir perskelti pusiau, kad dvi dalys aplenkėtų mūsų planetą.



19.30 „Rezidentai“

- 6.40 Teleparduotuvė.
- 6.55 „Simpsonai“ (N-7).
- 7.55 „Kempiniukas“.
- 8.25 TV serialas „Ponas Jangas“.
- 8.55 TV serialas „Meilės sukuryje“.
- 10.00 TV serialas „Susikeitę broliai“ (N-7).
- 11.00 Romantinė komedija „Noting Hilar“ (N-7).
- 13.30 „Simpsonai“ (N-7).
- 14.30 TV serialas „Mažoji nuotaka“ (N-7).
- 15.30 TV serialas „Aistra ir valdžia“ (N-7).
- 16.30 TV Pagalba (N-7).
- 18.30 TV3 žinios. TV3 sportas. TV3 orai.
- 19.30 TV serialas „Rezidentai“ (N-7).
- 20.00 TV serialas „Apie mus ir Kazlauskus“ (N-7).
- 21.00 TV serialas „Nuovada“ (N-7).
- 21.30 TV3 vakaro žinios. TV3 sportas. TV3 orai.
- 22.30 Veiksmo drama „Armagedonas“ (N-7).
- 1.30 TV serialas „Aferistas“ (N-7).
- 2.20 TV serialas „Nepasitikėk bjaurybe iš 23 buto“ (N-7).
- 2.45 TV serialas „Lujis“.



20.25 Nuo... Iki

- 6.25 Dienos programa.
- 6.30 „Džiumandži“.
- 6.55 „Denis Vaiduokliukas“.
- 7.25 TV serialas „Kempiniukas Plačiakelnis“.
- 7.50 TV serialas „Volkeris, Teksaso reindžeris“.
- 9.45 TV serialas „Diagnozė - žmogudystė“ (N-7).
- 10.40 Nuotykių komedija „Prieš pakratant kojas“ (N-7).
- 12.25 Veiksmo komedija „Vėžiukai nindžės“ (N-7).
- 14.25 TV serialas „Išstark sudie“ (N-7).
- 16.30 TV serialas „Labas vakaras, Lietuva“.
- 17.25 24 valandos (N-7).
- 18.30 Žinios. Kriminalai. Sportas. Orai.
- 19.30 KK2 (N-7).
- 20.25 Nuo... Iki.
- 21.30 Žinios. Verslas. Sportas. Orai.
- 22.15 Veiksmo trileris „Mirties apsuptyje“ (N-14).
- 0.15 TV serialas „Kultas“ (N-14).
- 1.05 TV serialas „Juodasis sąrašas“ (N-7).
- 1.50 TV serialas „Strėlė“ (N-7).



23.25 Duryš atsidaro

- 6.00 LR himnas.
- 6.05 Labas rytas, Lietuva.
- 9.15 „Komisaras Reksas“.
- 10.05 „Komisaras Štolbergas“ (N-7).
- 11.05 „Kaip atsiranda daiktai“.
- 11.30 Bėdų turgus.
- 12.15 Savaitė.
- 13.10 Klausite daktaro.
- 14.00, 15.00, 16.00 Žinios.
- 14.15, 15.05 Laba diena, Lietuva.
- 16.10 „Komisaras Štolbergas“ (N-7).
- 17.10 Klausite daktaro.
- 18.00 Kas ir kodėl?
- 18.30 Šiandien.
- 19.20 Saugaus eismo pamokos visiems.
- 19.30 Nacionalinė paieškų tarnyba.
- 20.25 Loterija „Perlas“.
- 20.30 Panorama.
- 21.29 Loterija „Perlas“.
- 21.30 Teisė žinoti.
- 22.25 Trumposios žinios.
- 22.30 „Islamo valstybė“.
- 23.25 Duryš atsidaro.
- 23.55 Gyvenimas.
- 0.45 Klausimėlis.lt.
- 1.00 LRT radijo žinios.
- 1.10 „Komisaras Reksas“.
- 2.00 LRT radijo žinios.
- 2.10 Klausite daktaro.
- 3.00 LRT radijo žinios.



18.00 Info diena

- 6.45 Sveikatos ABC televizija.
- 7.15 TV serialas „Muchtaras sugrįžimas“ (N-7).
- 10.20 Kalbame ir rodome (N-7).
- 11.20 TV serialas „Prokurorų patikrinimas“ (N-7).
- 12.30 TV serialas „Muchtaras sugrįžimas“ (N-7).
- 14.35 Amerikos talentai.
- 15.35 TV serialas „Prokurorų patikrinimas“ (N-7).
- 16.55 TV serialas „Muchtaras sugrįžimas“ (N-7).
- 18.00 Info diena.
- 18.30 Pričiupom! (N-7).
- 19.00 TV serialas „Sunkių nusikaltimų skyrius“ (N-7).
- 20.00 Labai juokinga laida.
- 20.30 Akivaizdu, bet neįtikėtina.
- 21.00 TV serialas „Visi vyrai - kiaulės...“
- 21.30 Veiksmo f. „Superbombešis. Naikinti viską“ (N-7).
- 23.35 TV serialas „Judantis objektas“ (1) (N-7).
- 0.25 TV serialas „Sunkių nusikaltimų skyrius“ (N-7).
- 1.10 TV serialas „Liežuvautoja“ (N-7).
- 1.55 Bamba TV (S).



13.30 „Neprilygstamieji gyvūnai“

- 6.55 Programa.
- 6.59 TV parduotuvė.
- 7.15 Kaimo akademija.
- 7.45 Vantos lapas.
- 8.15 Drašūs. Stiprūs. Vikrūs.
- 9.20 „Miškinis“ (N-7).
- 10.25 „Kulinaras“ (N-7).
- 11.30 „Moterų daktaras“ (N-7).
- 12.30 24/7.
- 13.30 „Neprilygstamieji gyvūnai“ (N-7).
- 14.40 TV parduotuvė.
- 14.55 „Miškinis“ (N-7).
- 16.00, 20.00 Žinios. Orai.
- 16.25 „Moterų daktaras“ (N-7).
- 17.30 Lietuva tiesiogiai.
- 18.00, 22.30 Reporteris. Orai.
- 18.55 „Miškinis“ (N-7).
- 20.25 „Kulinaras“ (N-7).
- 21.30 Nuoga tiesa (N-7).
- 23.20 Vaivos pranašystės (N-7).
- 0.20 „Leningradas. Pokario gatvės“ (N-7).
- 1.20 Reporteris.
- 2.05, 4.35 „Neprilygstamieji gyvūnai“ (N-7).
- 2.55, 5.25 „Genijai iš prigimties“.
- 3.25 „Laukinis pasaulis“.
- 3.45 „Išpuodingiausi gamtos reiškiniai“ (N-7).
- 5.55 „Jaunikliai“ (N-7).
- 6.25 „Miestai ir žmonės“.



22.30 „Operacija 'Keksas'“

- 6.00 LR himnas.
- 6.05 Rudens intermeco.
- 6.30 Choreografinės miniatiūros.
- 7.00 „Nuodėminga meilė“.
- 7.45 Aukšinis protas.
- 9.00 „Peliukas Lukas“.
- 9.15 Labas rytas, Lietuva.
- 12.00 DW naujienos rusų k.
- 12.15 Išsižiūrėk, įsiklausyk.
- 12.45 Akacijų alėja 2013.
- 13.40 Legendos.
- 14.30 Lietuvių menininkai Prancūzijoje.
- 15.00 „Keliaukime kartu. Bukovelis“.
- 15.30 „Keliaukime kartu. Dar kartą apie įdomiausius Ukrainos miestus“.
- 16.00 „Gyvenimas salose“.
- 16.30 Gimtoji žemė.
- 17.00 Tarptautinės parodos „Praemiando Incitat. Šventojo Stanislovo ordinus“ atidarymas.
- 18.00 Rūdinys. Žinios.
- 18.30 Atspindžiai.
- 19.00 Labanaktukas.
- 19.20 „Ponas Selfridžas 2“.
- 20.50 IQ presingas.
- 21.20 Kai mūzos prabyla.
- 21.50 DW naujienos rusų k.
- 22.00 Euromaxx.
- 22.30 „Operacija 'Keksas'“.
- 24.00 Dabar pasaulyje.
- 0.30 Rudens intermeco.



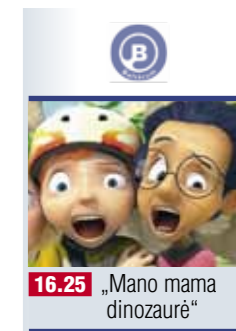
13.50 Anthonis Bourdainas

- 6.15 Dienos programa.
- 6.20 Teleparduotuvė.
- 6.50 „Senajo Tilton paslaptis“.
- 7.50 „Mano gyvenimo šviesa“.
- 8.45 „Kaukė“.
- 9.10 „Skūbis Dū. Paslapčių biuras“.
- 9.35 „Mano mylimiausia ragana“ (N-7).
- 10.00 „Vedęs ir turi vaikų“.
- 11.00 „Detektyvė Džonson“.
- 11.55 „Pavogtas gyvenimas“ (N-7).
- 12.45 „Bukovelis“.
- 13.20 „Šeštasis pojūtis“.
- 13.50 Anthonis Bourdainas. Nepažįstami kraštai.
- 14.50 „Detektyvas Kolambas. Žvirblis rankoje“ (N-7).
- 16.45 „Mano gyvenimo šviesa“.
- 17.45 „Senajo Tilton paslaptis“.
- 18.55 „Tėvas Motiejus“ (N-7).
- 20.00 „CSI. Niujorkas“ (N-7).
- 21.00 „Velvet“ (N-7).
- 22.30 „Bėgantis laikas“ (N-7).
- 0.25 „Detektyvė Džonson“ (N-7).
- 1.10 „Karadajus“ (N-7).



11.30 „Pelkė“

- 6.45 Teleparduotuvė.
- 7.00 „Kobra 11“ (N-7).
- 8.00 Iš peties (N-7).
- 9.00 Universitetai.tv.
- 9.30 „Kobra 11“ (N-7).
- 10.30 „CSI kriminalistai“ (N-7).
- 11.30 „Pelkė“ (N-7).
- 12.30 „Moderni šeima“ (N-7).
- 13.30 „Saša ir Tania“ (N-7).
- 14.30 Teleparduotuvė.
- 15.00 Iš peties (N-7).
- 16.00 „Agentūra S.K.Y.D.A.S.“ (N-7).
- 17.00 „Kobra 11“ (N-7).
- 18.00 „Kaulai“ (N-7).
- 19.00 „CSI kriminalistai“ (N-7).
- 20.00 „Saša ir Tania“ (N-7).
- 21.00 „Naša Raša“ (N-14).
- 22.00 Kvailliausi pasaulio nutrūktgalviai (N-14).
- 23.00 „Kerė“ (S).
- 1.00 „Absoliutus blogis. Apokalipsė“ (N-14).
- 2.30 „Vilfredas“ (N-7).
- 3.20 „Bobo užkandinė“ (N-14).



16.25 „Mano mama dinosaure“

- 9.00 Klaipėdos savaitė. Savaitės įvykių apžvalga.
- 9.30 „Didžiasis pasaulio uostamiesčiai“.
- 10.30 „Aviakatastrofos: priežastys ir pasekmės“.
- 11.30 „Lelijos“ (N-7).
- 12.35 „Anapus“ (N-7).
- 14.25 Kas paleido šunis?
- 14.55 Ispūdingiausių interjerų dešimtukas.
- 15.25 „Virtuvė“ (N-7).
- 15.55 Klaipėdos savaitė. Savaitės įvykių apžvalga.
- 16.25 „Mano mama dinosaure“.
- 18.00 „Virtuvės karaliai“.
- 18.30 Klaipėdos savaitė. Savaitės įvykių apžvalga.
- 19.00 „Kai šaukia širdis“ (N-7).
- 20.00, 23.15 Balticum TV žinios.
- 20.30 „Beorė erdvė“ (N-7).
- 21.30 „Išnarstytas Haris“ (N-14).
- 23.45 „Moteris, kuri sugrįžta“ (N-7).

TV8
 7.00 Vilnius gyvai. 8.40, 16.00 Džeimio Oliverio patiekalai per pusvalandį. 9.40 „Linksmieji traukinukai“. 10.10 Senoji animacija. 11.10 „Meilė Niujorko“. 13.00, 17.00 „Laukinukė“. 14.00 „Pasmerkti 2“. 15.00 Ekstremalus namų pokyčiai. 18.00 „Taimano gyvenimas“. 20.00 Labanakt, vaikučiai. 21.00 „Tavo gyvenimas“. 22.50 „Tai - mano gyvenimas“.

RTR PLANETA (BALTIJA)
 4.00 Rusijos rytas. 8.55 Apie tai, kas svarbiausia. 10.00, 13.00, 16.00, 16.50, 19.00 Žinios. 10.35, 13.30, 16.30, 18.35 Žinios. Maskva. 10.55 „Kamenskaja“. 14.00 „Samara“. 17.15 Tiesioginis eteris. 20.00 „Kultas“. 22.40 „Sąžiningas detektyvas“. 23.40 „Apgaulės pinklės“.

REN
 7.00 „Fiksikai“. 7.10 Žiūrėti visiems! 7.20 Šeimos dramos. 9.00 Tinkama priemonė. 9.50 „Dar ne vakaras“. 10.50 „Gobšumas“. 11.45 Gyva tema. 12.40 Mums net nesisapnavo. 15.30 Šeimos dramos. 17.25 Tinkama priemonė. 18.25 Keista byla. 19.25 Pasaulio paslaptys su A.Čapman. 20.25 Kvietinė vakariene. 21.25 „Slaptosios teritorijos“. 23.20 Žiūrėti visiems!

INFO TV
 6.00 Krepšinio pasaulyje. 6.30 Tauro ragas. 7.00 Apie žūklę. 7.30 Panikos kambarys. 8.00, 12.45 „Alfa“ savaitė. 8.30 Diagnozė. Valdžia. 9.30 Žinios. 10.25 Nuo... Iki. 11.15 Valanda su Rūta. 13.15 „Priklausomi nuo sekso“. 14.20 Yra, kaip yra. 15.20, 21.30 Dviračio šou. 15.50 KK2. 16.30 A.Užkulis Plus. 17.00 Info diena. 21.00 A.Ramanauskas Plus. 22.00 Dabar pasaulyje. 22.30 Info diena.

NTV MIR
 5.00, 7.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Šiandien. 5.05 „Advokatas“. 6.00 Rytas per NTV. 7.10 Rytas su Julija Vysockaja. 8.00 „Muchtaras sugrįžimas 2“. 9.20 „Svyturio šviesa ir šešėlis“. 11.00 Prisiekusiųjų teismas. 12.20 Ypatingas įvykis. 13.00 „Sėbrai 4“. 15.20 „Trys žvaigždės“. 17.00 Kalbame ir rodome. 19.00 „Voratinklis 9“. 21.00 Dienos apžvalga. 21.35 „Bitininkas“. 23.30 „Kurtynys. Tęsinys“.

PBK
 9.00, 12.00, 13.50, 16.00 Naujienos. 9.20 Gyvenk sveikiai! 10.20 Valerijus Obodzinskis. 11.30, 12.20 Šiandien vakare. 13.25 Tabletė. 14.05 „Anna German“. 15.05 Vyriška/Moteriška. 16.45 Mados nuosprendis. 17.50 Susituokime. 18.55 Tegul kalba. 20.00 Laikas. 20.30 Lietuvos laikas. 21.00 „Šeimos albumas“. 23.10 Vakaras su Urganu.

TV POLONIA
 6.00 Širdžių magija - Z.Sosnickos rečitalis. 6.40 Laukinė Lenkija. 7.15 Valstybės interesai. 7.45 Regionų istorija. 8.05 Drakono Polo nuotykių. 8.25, 2.15 „Šeši milijonai sekundžių“. 9.00 Klausimai per pusryčius. 12.05 Geriausia Lenkijoje. 12.35 Savaitraštis.pl. 13.25, 18.20 Lenkija su Miodeku. 13.35 Žinios. 13.50, 19.55, 4.45 „Laimės spalvos“. 14.25 „Aukštesnioji jėga“. 15.25 „Linksmiausias žmogus“. 17.25 Kapučino su knyga. 17.55, 1.45 „Čodzienos gatvė 2-3“. 18.30 TV ekspresas. 18.55 Kultūringieji PL. 20.25 Regionų istorija. 20.45, 2.40 Animacinis f. 21.00, 3.00 Žinios. Sportas. Orai. 21.50, 3.45 „Manimi nesirūpink“. 22.45 Lenkų dainų muziejus. 23.05, 5.20 Polonija 24. 23.35, 5.50 Sveika, Polonija. 0.40 Dokumentinis f. 4.35 Polonija užsienyje.

DISCOVERY
 6.10 Edas Stafordas. Į nežinomą. 7.00, 11.50 Greitai ir triukšmingi. 7.50, 20.00 Kaip tai veikia? 8.15, 17.15 Paskui klasikinius automobilius. 8.40, 17.40 Dalaso automobilių rykliai. 9.10, 18.10 Sandėlių karai. Kanada. 9.35 Likvidatorius. 10.05 Aukso karštinė. 12.40, 19.05 Automobilių perpardavinėtojai. 13.35 Pasprukti nuo persekiotojų. 14.30 Gaudant monstrus. 18.35 Likvidatorius. 20.30 Kaip tai pagaminta? 21.00, 2.50 Ledyninio ežero maištininkai. 22.20, 3.40 Brangenybių paieškos. 23.00, 4.00 Jukono vyrai. 24.00, 5.20 Greitai ir triukšmingi. Griovimo teatras. 1.00 Traukinių į Aliaską. 1.55 Aliaska. Paskutinė riba.

TRAVEL
 6.00, 11.00, 24.00 Paminklų paslaptys. 7.00, 13.00, 19.00 Nekilnojamojo turto paieška. 9.00, 15.00 Gelbėtojai. 10.00, 16.00 Išmesti ir atikratyti. 12.00 Muziejų paslaptys. 14.00 Vanilos Ais projektas. 17.00 Statybos Aliaskoje. 18.00, 2.00 Neįprastas maistas. 21.00, 3.00 Nežinoma ekspedicija. 22.00, 4.00 Beprotiški šeimoms nuotykių. 23.00, 5.00 Kelionių motociklu dienoraštis, Afrika. 1.00 Viešbučių paslaptys ir legendos.

TV1000
 5.00 „Tuštybių mugė“. 7.15 „Per žingsnį nuo šlovės“. 9.15 „Zoro kaukė“. 11.30 „Kartu iki pasaulio pabaigos“. 13.10 „Matilda“. 15.00 „Kur nuneša sapnai“. 17.00 „Pėdsakai“. 19.00 „Valgyk, melskis, mylėk“. 21.15 „Vyriškas auklėjimas“. 23.00 „Amerikos gangsteris“. 1.30 „Penktadienio vakaro žiburiai“. 3.30 „Neliečiamieji“.

SPORT
 8.30, 21.30 NBA visų žvaigždžių savaitgalis. Rungtynės. Šiandien. 10.00, 2.00 Olandijos „Eredivisie“ lyga. Zvolės „PEC“ - Roterdamo „Feyenoord“. Vakar. 12.00 Olandijos „Eredivisie“ lyga. Nijmegeno „NEC“ - Eindhoveno „PSV“. Vakar. 14.00 NBA visų žvaigždžių savaitgalis. Kylančių žvaigždžių rungtynės. 16.30 „NBA pasaulis“. Speciali krepšinio laida. 17.00 NBA visų žvaigždžių savaitgalis. Šeštadienio nakties konkursai. Vakar. 20.00, 1.20 Pasaulio galiūnų čempionatas su Žydrūnu Savicku. 21.00 „NBA pasaulis“. Speciali krepšinio laida. Premjera. 23.30 Ispanijos „Endesa“ krepšinio lyga. Madrido „Real“ - San Sebastiano „RETBetės“. Vakar. 4.00 Olandijos „Eredivisie“ lyga. Nijmegeno „NEC“ - Eindhoveno „PSV“. 2016-02-14.

ANIMAL PLANET
 6.36, 0.45 Liūno broliai. 7.25, 9.10, 14.40, 21.05, 5.02 Namai medžiuose. 8.15 Žvejyba Amazonėje. 10.05, 15.35, 19.15, 2.35 Akvariumų verslas. 11.00 Blogas šuo. 11.55 Bondai Byčo veterinaras. 12.50 Žvejyba Amazonėje. 13.45, 22.55, 4.15 Aligatorių tramdytojai. 16.30, 20.10, 3.25 Riamoti su liūtais. 17.25, 23.50 Upių pabaisos. 18.20, 22.00, 1.40, 5.49 Katės gelbėjimas.

VIASAT SPORT BALTIC
 7.00, 20.00 Futbolas. Anglijos Premier lyga. „Arsenal“ - „Leicester“. 8.50 Futbolas. Anglijos Premier lyga. „Aston Villa“ - „Liverpool“. 10.40, 21.50 Futbolas. Anglijos Premier lyga. „Manchester City“ - „Tottenham“. 12.30, 23.40 Motosportas. Nascar lenktynės. 14.30 Krepšinis. Eurolyga. „Chimki“ - „Real“. 16.20 Krepšinis. Eurolyga. „Lamorl Kutxa“ - „Brose Baskets“. 18.10 Krepšinis. Eurolyga. „Barcelona“ - „Žalgiris“. 1.40 Krepšinis. Eurolyga. „Panathinaikos“ - „Anadolu Efes“. 3.30 Premier lygos apžvalga. 5.20 Krepšinis. Eurolyga. „Fenerbahce“ - „Unicaja“.

EUROSPORT
 6.00, 10.30 Kalnų slidinėjimas. Pasaulio taurė. Šveicarija. 7.30, 0.45, 4.00 Žiemos sporto apžvalga. 8.30 Kalnų slidinėjimas. Pasaulio taurė. Japonija. 9.30, 20.15, 2.30 Biatlonas. Pasaulio taurė. JAV. 11.00, 19.30, 1.45, 5.00 Šuoliai su slidėmis nuo trampino. Pasaulio taurė. Norvegija. 12.30, 21.00, 5.30 Angliškas biliardas. Welsh Open. Didžioji Britanija. 19.00 Sporto apžvalga. 20.55, 23.55 Sporto naujienos. 24.00, 0.25 Futbolo apžvalga. 0.05 Futbolo žvaigždės. 0.30 Sporto linksmybės.

„PATRIOTAI“

■ **Žanras:** komedija, Lietuva
 ■ **Režisierius:** Alvydas Štepikas
 ■ **Vaidina:** Ramūnas Ciecėnas, Rimantė Valiukaitė, Arūnas Sakalauskas, Elzbieta Latėnaitė, Marius Čižauskas, Miglė Polikevičiūtė ir kiti



I. Cikanaitė: mano tėtis – tikras patriotas

Dizainerė **ILMA CIKANAITĖ** visus ragina filmus žiūrėti ne namuose, o kino teatruose. Būtent čia, anot jos, net ir pa-
 prasti filmai daug geriau atsiskleidžia ir išreiškia pagrindi-
 nę mintį. Neseniai lietuviškos komedijos „Patriotai“ prem-
 jeroje apsilankiusi Ilma džiaugiasi, kad filme turėjo progos
 išvysti ne tik savo tėtį, bet ir gimtąjį kraštą – Lukšius.

- Naujame lietuviškame filme „Patriotai“ vaidino ir
 jūsų tėtis. Kaip vertinate jo pasirodymą?

- Taip, iš tiesų jis čia atliko nedidelį vaidmenį. Jis – puikus
 žmogus ir yra tikras patriotas, Lietuvai padaręs daug gero ir
 kaip menininkas, nes yra dailininkas, ir kaip visuomenininkas,
 nes yra Lukšių seniūnas. Džiaugiuosi, kad filmo keletas scenų
 filmuota būtent Lukšiuose. Man buvo gera matyti kitus rajono
 žmones. Smagu, kad filmo kūrėjai įtraukė vietinius į scenarijų,
 be to, pačios apylinkės yra labai gražios ir nuostabiai užfiksuo-
 tos. Tai mane džiugino. Man, kaip merginai, kilusiai iš to kraš-
 to, buvo smagu matyti pažįstamas vietas.

- O kaip dizainerė kaip vertinate kostiumus šiame
 filme?

- Man atrodo, kad kostiumai atitiko nūdieną. Jie nepreten-
 duoja į didelį išskirtinumą, bet, matyt, pati filmo tema padik-
 tavo tokį aprangos pobūdį. Kostiumų dizaineriai puikiai susi-
 tvarkė. Jei turėjo užduotį parodyti patriotizmą, aprangoje puikiai
 viskas atsispindėjo.

- Ar dažnai lankotės kino teatruose?

- Kadangi pati dirbu festivalyje „Kino pavasaris“, filmai su
 manimi jau ketvirtį metų. Aš koncentruojuosi į truputį kitokią
 kiną – intelektualų, apie kurį galvoji dar ir po kelių dienų ar
 net kelerių metų, kuris palieka daug minčių ir apmąstymų. Ki-
 ta vertus, kiekvienas filmas didžiajame ekrane visai kitaip žiū-
 risi, todėl visus skatinu žiūrėti filmus kino teatruose. Juk kū-
 rėjai kuria ir vaidina didžiajam ekranui. Skatinu visus eiti į
 filmus, kurie palieka tam tikrą antspaudą.

- O daug tokių lietuviškų filmų matote pastaruoju metu?

- Pastaruoju metu tikrai tokių yra. Džiaugiuosi, kad turiu
 galimybių pažinti ir tų kūrėjų filmų, kurie nepatenka tarp
 populiariųjų. O populiariusius žiūriu tik tam, kad suprasciau,
 kokia yra bendroji mūsų filmų rinka. Nepasakyčiau, kad juos
 mėgstu, bet gerbiu, juk žmonės dirba, daro su mintimi ir tiks-
 lu ką nors palikti. Filmas „Patriotai“ irgi turėtų nešti tokią
 valstybingumo ir patriotiškumo žinią. Ta mintis yra puiki, bet
 gal ne ta kryptimi įgyvendinta.

Parengė Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ



Dizainerė Ilma Cikanaitė su tėčiu
 menininku Vidu Cikana lankėsi
 filmo „Patriotai“ premjeroje
 Stasio Žumbio nuotr.

Premjera

„Laukimas“

„The Wait“

Kino teatruose nuo vasario 12 d.

■ **Drama,** Italija, Prancūzija, 2015
 ■ **Režisierius:** Piero Messina
 ■ **Vaidina:** Juliette Binoche, Giorgio Colangeli,
 Lou de Lange ir kiti
 ■ **IMDB:** 6,4/10

Netrukus Velykos. Ore tyvo prisikė-
 limo dvasia, tačiau Ana to nejaučia. Vos
 prieš keletą dienų ji palaidojo savo sūnų
 Džiuzepę. Skausmą ir ilgesį moteris ren-
 kasi išgyventi toli nuo žmonių: prabangioje
 viloje Italijos gilumoje. Netikėtai gedulą nu-
 traukia į namus pasibeldusi jaunoji Žana.
 Ji – Džiuzepės mergina, karštligiškai ieš-
 kanti prapuolusio vaikinio. Žana dar nežino,
 kad Džiuzepė jau niekada neatsilieps į jos
 skambučius. Ana, išvydusi tyros meilės pri-
 tvinkusias Žanos akis, nesiryžta pasakyti,
 kad sūnaus nebėra tarp gyvųjų. Tvirtas
 merginos tikėjimas, kad per Velykas ji pa-
 matys savo mylimąjį, Anai vėl leidžia pa-
 justi prarasto sūnaus buvimą šalia.

„Forum Cinemas“ inf.

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Robinzono Kruzo sala“ (animacinis f., dubliuotas lie-
 tuviškai, Belgija, 3D, V) – 12-18 d. 11, 13.10, 15.20, 17.30,
 19.40 val. (13-14 d. 19.40 val. seansas nevyks;
 14 d. 17.30 val. seansas nevyks).
 „Robinzono Kruzo sala“ (animacinis f., dubliuotas
 lietuviškai, Belgija, V) – 12-18 d. 10.20, 12.30, 14.35,
 16.45 val.
 „Deadpool“ (veiksma ir nuotykių trileris, JAV, N-16) –
 12-18 d. 13, 15.30, 18, 18.55, 21.30 val. (12 d. 21.30 val.
 seansas nevyks).
 „Gidas vienišiams“ (romantinė komedija, JAV, N-16) –
 12-18 d. 11.20, 13.50, 16.20, 19.20, 21.50 val. (12 d.
 21.50 val. seansas nevyks).
 „Klausyk širdies“ (romantinė drama, JAV, N-13) –
 14 d. 16.40 val.
 „Sensacija“ (biografinė drama, JAV, N-16) – 18 d. 18.40
 val. (LRYTAS.LT premjera).
 Akropolio kino naktis (naktinis renginys, N-18) –
 12 d. 22 val.
 „Patriotai“ (komedija, Lietuva, N-13) – 12-18 d. 11.10, 13.25,
 17.15, 19.30, 21.40 val. (12 d. 21.40 val. seansas nevyks).
 „Hju Glaso legenda“ (biografinė drama, JAV, N-16) –
 12-18 d. 10.50, 14, 17.50, 21 val. (12 d. 21 val. seansas
 nevyks).
 „Alvinas ir burundukai: didžioji kelionė“ (anima-
 cinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) – 12-18 d. 10.10,
 12.20, 14.55, 17.05 val.
 „Normas, lokys iš Šiaurės“ (animacinis f., dubliuotas
 lietuviškai, JAV, V) – 12-18 d. 10.30, 12.40, 14.45, 16.55
 val. (10.30 val. seansas vyks 13-14, 16 d.; 13-14 d. 16.55
 val. seansas nevyks).
 „Tarp mūsų, berniukų...“ (komedija, Lietuva, N-13) –
 12-18 d. 15.40, 19.05, 21.10 val. (12 d. 21.10 val.
 seansas nevyks).

„Gerasis dinozauras“ (animacinis f., dubliuotas lie-
 tuviškai, JAV, V) – 12-18 d. 10.40 val.
 „Penkiasdešimt juodų atspalvių“ (komedija, JAV,
 N-16) – 13-18 d. 20.30 val.
 „Laisvas kaip paukštis“ (romantis f., Rusija, N-13) –
 15-18 d. 21.45 val.
 „Danų mergina“ (biografinė drama, D.Britanija, JAV,
 Vokietija, N-16) – 12-17 d. 18.45 val.
 „Kelnsė dar ne senelis“ (komedija, JAV, N-16) –
 13-18 d. 21.20 val.
 „Meilė“ (drama, Prancūzija, Vokietija, Austrija, 3D,
 N-18) – 13 d. 20.40 val. 14 d. 17.30, 20.40 val.

FORUM CINEMAS VINGIS

„Robinzono Kruzo sala“ (animacinis f., dubliuotas
 lietuviškai, Belgija, V) – 12-18 d. 11, 12, 14.10, 16.30,
 18.30 val. (11 val. seansas vyks 13-14, 16 d.).
 „Robinzono Kruzo sala“ (animacinis f., dubliuotas lie-
 tuviškai, Belgija, 3D, V) – 12-18 d. 13.10, 15.20,
 17.30, 20.40, 21 val. (13-14 d. 20.40 val. seansas nevyks;
 21 val. seansas vyks 13 d.).
 „Deadpool“ (veiksma ir nuotykių trileris, JAV, N-16) –
 12-18 d. 11, 13.30, 16, 18.40, 21.20, 23.50 val.
 (23.50 val. seansas vyks 13 d.).
 „Gidas vienišiams“ (romantinė komedija, JAV, N-16) –
 12-18 d. 11.40, 14.10, 16.40, 19.10, 21.40, 23.30 val.
 (23.30 val. seansas vyks 13 d.).
 „Laukimas“ (drama, Italija, Prancūzija, N-13) – 12-18 d.
 14, 18.50 val.
 „Klausyk širdies“ (romantinė drama, JAV, N-13) –
 13-14 d. 20.40, 23 val. (23 val. seansas vyks 13 d.).
 „Sensacija“ (biografinė drama, JAV, N-16) –
 18 d. 20.20 val. (LRYTAS.LT premjera).
 TED'2016 DREAM
 Opening Night Captured Live (specialus renginys,
 anglų k.) – 17 d. 20 val.

„Alvinas ir burundukai: didžioji kelionė“ (anima-
 cinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) – 12-18 d. 11.10,
 12.15, 13.30, 14.30, 15.45, 18.10 val.
 (12.15 val. seansas vyks 13-14, 16 d.; 18 d. 14.30 val.
 seansas nevyks; 18.10 val. seansas vyks 16 d.).
 „Alvin and the Chipmunks: The Road Chip“
 (animacinis f., anglų k., JAV, V) – 12-18 d. 11.45, 16.30
 val. (11.45 val. seansas vyks 13-14, 16 d.; 18 d. 16.30 val.
 seansas nevyks).
 „Hju Glaso legenda“ (biografinė drama, JAV, N-16) –
 12-18 d. 12, 15.15, 18.30, 20 val. (12 val. seansas vyks
 13-14, 16 d.).
 „Patriotai“ (komedija, Lietuva, N-13) – 12-18 d. 11.30,
 13.50, 16.10, 19.35, 21.30 val. (11.30 val. seansas vyks
 13-14, 16 d.).
 „Normas, lokys iš Šiaurės“ (animacinis f., dubliuotas
 lietuviškai, JAV, V) – 12-18 d. 11.20, 13.20, 15.30 val.
 „Laisvas kaip paukštis“ (romantis f., Rusija, N-13) –
 12-18 d. 13.50, 18.40 val.
 „Danų mergina“ (biografinė drama, D.Britanija, JAV,
 Vokietija, N-16) – 12-18 d. 17.40, 21 val.
 „Džoja“ (biografinė drama, JAV, N-13) – 12-18 d. 17,
 21.10 val. (18 d. 17 val. seansas nevyks).
 „Penkiasdešimt juodų atspalvių“ (komedija, JAV,
 N-16) – 12-18 d. 16.10, 21.50, 23.45 val. (23.45 val. sean-
 sas vyks 13 d.).
 „Meilė“ (drama, Prancūzija, Vokietija, Austrija, 3D,
 N-18) – 12, 14, 16, 18 d. 21 val.
 „Tarp mūsų, berniukų...“ (komedija, Lietuva, N-13) – 12,
 14, 16 d. 18.30, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 13 d.).
 „Ponas Trumbo“ (biografinė drama, JAV, N-13) – 15 d.
 21 val.
 „Didžioji skola“ (biografinė drama, JAV, N-13) –
 15, 17 d. 18.30 val.
 „Grėsmingasis aštuonetas“ (veiksma f., JAV, N-16) –
 12-17 d. 20.20 val.

KAVINĖS, BARAI, RESTORANAI

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

Restoranas „Salvete“ Vilniaus r. Molėtų pl. 26 km. Europos centro golfo klubas. 10% nuolaida šaškaitai. Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranas „Senieji rūšiai“ Kaunas. 15% nuolaida šaškaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus). Tel. (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.seniejirusiai.lt

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

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

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

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

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

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

TEATRAS

Oskaro Koršunovo teatras 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras ir spektaklį „Zuvedra“. Tel. (8 650) 35 646, www.okt.lt

Juozo Miltinio dramos teatras Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinius ir vaikiškus spektaklius. www.miltinioteatras.lt

Valstybinis Vilniaus mažasis teatras 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 3195, www.vmt.lt

Kauno mažasis teatras 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 37) 226 090, www.mazasis-teatras.lt

Ernotinių prekių parduotuvė „Aistra“ Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Šiauliai, Panevėžys. 10% nuolaida prekėms. Tel. (8 672) 69 311, www.aistra.eu

Šokių studija „Aura“ 30% nuolaida 2 bilietams renginiams, vykstantiems Kaune, 40% nuolaida 2 bilietams renginiams, vykstantiems Vilniuje. Tel. (8 37) 202 062, www.aura.lt

Šokių studija „Antdancehouse“ Vilnius. 20% nuolaida šokių pamokoms. Tel. (8 610) 61 721, www.antstudija.lt

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

Relaksacinis plūduriavimo terapijos centras „La Vita“ Vilnius. 33% nuolaida relaksacinei plūduriavimo procedūrai ir 15% nuolaida kitoms paslaugoms. Tel. (8 607) 76 857, www.la-vita.lt

MAISTO PREKĖS IR GĖRIMAI

Vyno ir gardėsių parduotuvė „La Vinia“ Vilnius. 12% nuolaida visoms prekėms. Tel. (8 5) 278 8467, www.lavinia.lt

SPORTO KLUBAI

Sporto klubas „Apelsinas“ Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniam apsilankymui, 20% nuolaida abonementui, 15% nuolaida soliarinio abonementui. Tel. (8 46) 259 922, 322 522, www.apelinas.lt

KITOS PREKĖS

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

SPORTO PRAMOGOS

„Era Esthetic lazerinės dermatologijos klinika“ Vilnius. 10% nuolaida procedūroms, 15% nuolaida konsultacijoms ir spec. pasiūlymams. Nuolaidos nesumuojamos. Tel. (8 611) 55 111, www.eraestetikoklinika.lt

KELIONIŲ AGENTŪROS

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

KONCERTAI, RENGINIAI

„Koncertai „Bardai.lt“ 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 656) 48 387, www.bardai.lt

TRANSPORTO PASLAUGOS

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

OPTIKOS SALONAI

Parduotuvė „Optikos pasaulis“ 20% nuolaida akinių remeliams, saulės akinams, jų priėmams. www.optikospasaulis.lt

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

Automobilių nuoma „Easy Rental“ Vilnius. 18% nuolaida įmonei priklausantių lengvųjų automobilių ir mikroautobusų nuomai. Tel. (8 5) 212 3691, (8 604) 11 779.

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

Nuo 2016 m. sausio mėn. 18 d. nebeišduodamos NAUJOS „SEB Laisvalaikis“ MASTERCARD kortelės. Senos kortelės galios kaip įprastai iki galiojimo termino pabaigos. Informacija www.seb.lt





KARŠTIS. Brazilijoje siaučia šokio, muzikos ir pusnuogio kūno karštinė - tūkstančiai žmonių iš viso pasaulio suvažiavo pasigrožėti kasmetiniu Rio de Žaneiro karnavalu ir sambos mokyklų varžytuvėmis.



ANEKDOTAI

●
- Kodėl negelbėjote skęstančios žmonos?
- O iš kur galėjau žinoti, kad ji skęsta?
Rėkavo kaip visada.

●
Tėvas moko sūnų gyvenimo subtilybių:
- Sūnau, visą gyvenimą atsimink: moterys visiškai bejėgės būna tik tada, kai neišdžiūvęs nagų lakas.

●
Mama kalbasi su dukra:
- Ar žinai, kaip atsirado pasakos pavadinimas „Tūkstantis ir viena naktis“?
- Ai, mama, žinau, bet taip būdavo senovėje. Dabar būna „viena naktis ir tūkstantis“.

●
Egzistuoja dvi grupės kreditinių sukčių: tie, kurie neatiduoda kredito, ir tie, kurie kreditą duoda.

●
Anksčiau gatvėje prieiti prie turtingo ir įdomaus vyro merginai trukdė išdidumas. Dabar - beprotiška konkurencija.

●
Mes dažnai kartojame: užtat bus ką senatvėje prisiminti! O senatvėje tik šast ir... sklerozė!

●
Guliesi miegoti, galvoje tūkstančiai planų rytdienai. Atsibundi - tik vienas noras, ir tas pats bukas - dar pamiegoti.

●
Senutė pirmą kartą gyvenime ateina pas ginekologą. Gydytojas apžiūrėjo ją, apčiuopinėjo ir sėdo rašyti recepto, o ji klausia:
- Vaikeli, o tavo mama žino, kuo tu čia užsiiminėji?

●
Statydamos skruzdėlyną kalbasi dvi skruzdėlės:

- Kodėl taip tamsu?
- Nebeišgalime susimokėti jonvabaliams.

●
- Viršininke, leiskite man šiandien anksčiau išeiti iš darbo. Žmona nori važiuoti su manimi apsipirkti.

- Jokių būdu negaliu išleisti.
- Labai labai jums ačiū.

●
Teisėjas kreipiasi į susirinkusiuosius salėje:

- Tylos! Išpėju, jei dar kas ištars „teisėjų lauk“, bus išprašytas į gatvę. Po kurio laiko pasigirsta balsas salėje:
- Teisėjų lauk!
Teisėjas:
- Kaltinamasis, jums tai negalioja.