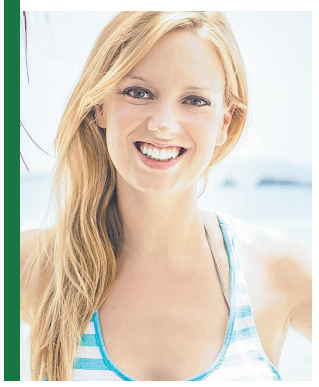
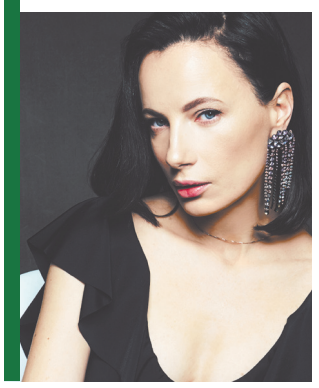
LAISVALAIKIS
su RESPUBLIKA
Nr. 15 (1099) 2019 m. balandžio 13-19 d.

O jeigu kasdien padarytume po dalyką, kuris mus gąsdina? Tai įgyvendino amerikiečių tinklaraštininkė **Noelė Hankok**.



Plačiau **3 p.**

Dizainerė **Agnė Kuzmickaitė** pristatė septintąją asmeninę kolekciją. Kokiais įspūdžiais su sekėjais ji dalijosi po renginio?

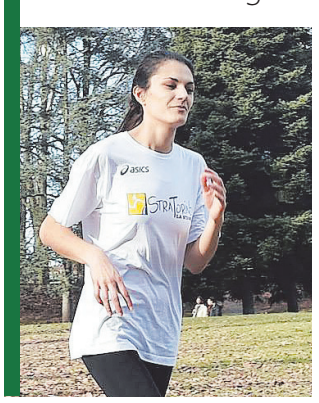


Plačiau **6 p.**

Po laikrodžio persukimo į priekį, vis daugiau laiko leidžiame lauke - aptarkime 25 būdus, ką galima nuveikti šį pavasarį.

Plačiau **7 p.**

Sportas mus daro laimingesnius nei pinigai - tai nustatė mokslininkai. Kiek fizinės veiklos reikia, kad būtume laimingi?



Plačiau **9 p.**

Būtent taip apie savo santykį su poezija, kurią dabar mielai skaito ir publikai, pasakoja aktorė, dėstytoja bei viešojo kalbėjimo trenerė **ALDONA VILUTYTĖ**.

2 p.

Subrendusi **poezijai**

Linos Adinavičienės nuotr.

Poezijai reikia užaugti

Pasikviesti ALDONĄ VILUTYTĘ pokalbiui nėra lengva - aktorė, Lietuvos muzikos ir teatro akademijos dėstytoja, radijo laidų vedėja, filmų dubliuotoja ir viešojo kalbėjimo trenerė nuolat darbų sūkuryje. Vis dėlto A.Vilutytė atranda laiko ir dar vienai mylimai sričiai, reikalaujančiai bent trumpam ištrūkti iš kasdienybės - poezijai. Balandžio 12 d. Vilniaus miesto teatro „Atviras ratas" studijoje aktorė drauge su savo buvusia studente, o dabar - scenos bendražyge Justina Smieliauskaite klausytojus pakvietė į poezijos skaitymų ciklo „Po arkomis" vakarą, kurio metu pasidalijo mėgstamų autorių kūriniais. Su Aldona kalbamės ne tik apie eiliuoto teksto vaidmenį, bet ir apie darbą spektaklyje „Brangioji mokytoja".

Linos Adinavičienės nuotr.

Agnė VIDUGIRYTĖ

- Aldona, kaip poezija atsirado jūsų gyvenime? Gal net prisimenate pirmą kūrinį ar autorių, kuris jums atvėrė šį pasaulį?

- Ji visada buvo šalia, bet sąmoningas susidūrimas įvyko gana vėlai. Ilgą laiką labai jos bijojau ir žiūrėjau atsargiai. Paauglystėje buvau tikra knygų rijikė, bet tikrai ne poezijos - tai buvo kita literatūra, įvairūs romanai. Ko gero, iki poezijos reikėjo užaugti. Tiesa, vaikystėje turėjau knygutę, kurią tėvai išsaugojo dar iš savo vaikystės, o vėliau iš jos skaičiau savo sūnui - viename puslapyje ten buvo iliustracijos, o gretimame - eilėraštukas. Aš visą tą knygutę mintinai mokėjau. Tuo metu eiliavimas buvo tarsi žaidimas. Mano tėvai bendravo su Sigitu Geda, One Baliukonyte, Jurgiu Kunčinu, geri bičiuliai yra su Antanu A.Jonynu, tėvas iliustravo nemažai poezijos knygų. Mūsų namų visos sienos apkrautos knygų lentynomis. Paauglystėje irgi bandžiau rašyti eilėraščius, taip pat ir skaičiau, tačiau tai buvo introvertiškas poezijos skaitymas, savasties ieškojimas per poeziją. Taip pat prisimenu, jog mokykloje kartą lietuvių kalbos mokytoją pakeitė poetas Robertas Danys. Jis net nedėstė pamokų, o tiesiog kalbėjosi su mokiniais - kas mums patinka, ko mes klausomės, ką skaitome... Atsimenu, kad tuomet skaičiau jo poeziją ir ji man labai patiko, vėliau atlikdama aktorinę užduotį pirmame kurse panaudojau jo kūrybą.

Esu tarybinis vaikas, todėl, žinoma, turėjau ir rusų poezijos etapą - skaityta ir Ana Achmatova, ir Marina Cvetajeva. Tačiau tuo metu poezija gyvenime egzistavo nesąmoningai, priebėgomis. Daugiau jos atsirado studijų metais. Be aktorystės, taip pat Vilniaus universitete studijavau filologiją, ten patyriau dar kitokį susidūrimą su literatūra. O garsiai poeziją skaityti išdrįsau tik pradėjusi dėstyti - tai įvyko labai sąmoningai. Iki tol nebuvau ta aktorė, kuri skaitydavo poeziją - iki pradedant dėstyti atrodė, kad poezija skirta tik sau pačiam. Kai pradėjau dėstyti, pagalvojau, kad neturiu teisės dėstyti, kol pati neatrasiu savo būdo skaityti eilėraščius kitiems. Esu dėkinga studentams už paskatinimą domėtis ir pačiai bandyti skaityti - tai buvo didžiulis iššūkis, ilgai ieškojau tiek kūrinių, tiek tinkamiausio būdo, kol galiausiai pati sau įvardijau, jog skaitydama esu tarpininkė tarp poeto, jo eilėraščio ir klausytojo.

- Koks yra šis jums artimiausias būdas skaityti poeziją, kurį atradote?

- Manau, kad skaitydamas poeziją negali būti abejingas ir neatviras. Turi būti imlus ir nebijoti, kad kažkas su tavimi pačiu gali įvykti skaitant eilėraštį. Geras eilėraštis sukuria jausmą, jog yra parašytas būtent apie tave - taip poeto dėka individualus dalykas tampa visuotiniu. Į skaitymus žiūriu labai atsargiai - turiu galvoti, kaip į juos nepridėti per daug savęs, neintonuoti, neprikišti į jį to, ko ten nėra, kaip būti tinkama tarpininke, klausančiajam palikti erdvės ir duoti tik tam tikras užuominas.

Skaitymams atsakingai ruošiuosi, turiu daug kartų perskaityti sau eilėraštį, kol išdrįstu tai padaryti garsiai - tol, kol savo jausmais, savo patirtimi suprantu, apie ką jis yra. Dėl šios priežasties niekada neskaitau spontaniškai. Kiekvienas eilėraštis yra atskiras pasaulis, prie kurio turi atrasti savitą prieigą. Tik, mano galva, yra kelios nesulaužomos taisyklės: negali nepaisyti ritmikos, struktūros ar eilėraščio melodijos, kaip ir negali tik įgarsinti struktūrą, pamesdamas turinį. Viskas turi susijungti.

Man labai patinka skaitymų „Po arkomis" formatas - ten telpa nedaug žmonių. Esu kamerinio skaitymo atstovė. Žinoma, norisi, kad klausytojai susirinktų, tačiau mažoje erdvėje susikuriantis intymumas man yra labai reikalingas. Juk skaitydamas sau esi vienas su eilėraščiu, nori užsidaryti nuo išorinių dirgiklių... Manau, kad poezija yra galimybė pabėgti nuo rutinos, kasdienybės. Man poezija yra prabanga - neturiu jai daug laiko. O skaitymuose kviečiame žmones sustoti ir nuo visko atsitraukti, pabūti drauge su mumis, o tuo pat metu - su savimi: pafantazuoti, mintimis pakeliauti po kitokį pasaulį.

- Kiekvienas skaitymų ciklo renginys turi daugiau ar mažiau išryškėjančią temą. Kaip kilo idėja skaityti su Justina?

> SKAITYDAMA ESU TARPININKĖ TARP POETO, JO EILĖRAŠČIO IR KLAUSYTOJO

- Justina buvo mano studentė - ji mane ir pakvietė kartu skaityti poeziją. Mudvi taip pat turime bendrų spektaklių. Aš tai labai branginu, nes dėstant visuomet džiugu, kai pasibaigus mokslams su tais jaunais žmonėmis ir toliau užsiimi kūryba. Mano dėstymo būdas yra dalytis tiek gera, tiek bloga patirtimi, asmeniniais atradimais ir auginti žmones, su kuriais pati norėčiau dirbti scenoje. Dėstydama akademijoje ne kartą girdėjau, esą aktoriai šiais laikais nebeskaito. Visiškai negaliu su tuo sutikti - čia yra daug dainas, eilėraščius kuriančių aktorių; tarp studentų turime ir skaitytojams jau pažįstamų poetų.

Pastebėjau dvi visuomenėje vyraujančias nuomones: vieniems atrodo, kad aktoriai prastai skaito poeziją, o kiti negali klausytis, kaip patys poetai skaito savo kūrybą. Apie tai galvojant man kilo „Literariumo" idėja. Pradžioje jis vyko tik Sluškų rūmuose, norėjau padaryti eksperimentą ir sujungti dvi puses - jaunus, dabar rašančius žmones su jaunais scenos žmonėmis. Bet renginys sulaukė didžiulio susidomėjimo. Justina buvo viena iš studentų, kuriuos pakviečiau ten dalyvauti. Labai smagu, kad ji pati ėmėsi tokius skaitymus organizuoti „Atvirame rate", kur mes abi turime spektaklius. Visi skaitymai „Po arkomis", nors ir panašaus formato, yra labai skirtingi - viskas priklauso nuo pasirodančių žmonių ir skaitomų eilėraščių. Mudvi ilgai svarstėme, kaip pasirodyti, kam tai gali būti įdomu, ir galiausiai supratome, jog visai nebūtina galvoti kažką ypatingo - reikia tiesiog būti apie tai, kaip yra. Turime daug pasikartojančių susidūrimų: mes abi aktorės, aš esu jos dėstytoja, ji - mano studentė, aš ją mokiau pati mokydamasi, ji mokydamasi ir mane mokė tam tikrų dalykų, aš atėjau į akademiją iš Keistuolių teatro ir „Atviro rato", ji po akademijos atėjo ten. Tai yra dvi kartos tame pačiame kontekste, tose pačiose erdvėse. Dėl to sugalvojome skaitymams pasirinkti skirtingų kartų poetes. Mano pasirinktosios - vyresnės kartos, jos - jaunesnės kartos: Vislava Šimborska (Szymborska), Daiva Čepauskaitė, Indrė Valantinaitė...

> GERAS EILĖRAŠTIS SUKURIA JAUSMĄ, JOG YRA PARAŠYTAS BŪTENT APIE TAVE - TAIP POETO DĖKA INDIVIDUALUS DALYKAS TAMPA VISUOTINIU

Klausydamasi Justinos skaitomų kūrinių suprantu, kad jie man jau yra praėjęs etapas, galbūt taip stipriai nekabina ir nebeveikia, ir labai gražu, kad Justina juos išgyvena dabar. Tuo tarpu skaitydama V.Šimborskos eilėraštį suprantu, jog jai dar per anksti patyrė tai, ką aš jame matau ir atrandu.

- Jūsų profesijoje gana natūralu, jog ilgainiui su mokiniais atsiduriate vienoje scenoje, tuose pačiuose teatruose. Ką jūs, kaip dėstytoja, išmokstate iš mokinių ir ką jums reiškia darbas su žmonėmis, kuriuos pati atvedėte į teatrą?

- Yra didelis skirtumas tarp dėstytojų teoretikų ir dėstytojų praktikų. Esu praktikė, ir tai didžiulė atsakomybė, nes kažko reikalaudama iš studentų ir pati turiu tai daryti. Galėčiau daug kalbėti apie tai, kaip kas turi būti, tačiau kas bus, jei nuėję į spektaklį jie pamatys, jog pati neįveikiu tos užduoties? Turiu atsakyti už savo žodį. Viena yra jiems būnant scenoje sakyti pastabas iš šalies, tačiau atsidurti toje scenoje kartu - kas kita. Savo patirtį reikia sugebėti teisingai paversti veiksmu. Jaučiu atsakomybę už tai, kas vėliau bus mano studentams. Kiek leidžia galimybės, neatsisakau vaidinti studentiškuose darbuose, priimu jų kvietimus, nes manau, kad tai mano pareiga. Ypač gera, kai tie bendri darbai būna pastebėti ir įvertinti.

Normalu, jog dalis studentų po studijų nenori turėti nieko bendro su savo dėstytojais ar atvirkščiai - juk tai yra asmenybių susitikimas, ir jis arba pavyksta, arba ne. Ne su visais studentais santykis vienodas, tačiau su kai kuriais dirbdamas supranti, kad sutikai žmogų visam gyvenimui. Tai labai brangu - galimybė būti kartu su jauna karta, nesustabarėti ir neįsitaisyti ant pjedestalo. Ant jo būti ir žiūrėti iš aukšto vyresniam aktoriui, ypač dėstytojui, yra labai patogu, tačiau itin pavojinga. O toliau dirbti su jaunąja karta man yra iššūkis, kurį vertinu ir priimu su smalsumu.

- Pati esate pedagogė, o ir spektaklyje „Brangioji mokytoja" vaidinate mokytoją. Kaip pavyksta kurti ryšį su personažu ir ką jums reiškia šis spektaklis?

- Tai labai sudėtingas spektaklis. Dieną prieš jį neramiai gyvenu, o ir po jo ne iškart galiu grįžti į normalų gyvenimą. Mokytojo ir mokinio situacija, galios ir manipuliacijos tema, moralės klausimai, svarstymai, kiek esi vertas būti mokytoju - ten kabinama daug temų, kurios yra arti mūsų. Spektaklio struktūra - tarsi antikinės pjesės: pačioje pradžioje jau supranti, kad baigsis blogai, bet tiek žiūrovams, tiek aktoriams įdomu stebėti, kaip tai įvyks. Tai reikalauja didelės stiprybės, koncentracijos ir provokacijos - būdami geri bičiuliai, scenoje esame negailestingi vienas kitam. Tačiau tai teatras. Kartais manau, kad būdami kultūringi, empatiški žmonės kasdienybėje mes tuo spektakliu netgi pasinaudojame kaip galimybe išmesti visus susikaupusius neigiamus dalykus, išsikrauti. Teatras tarsi suteikia galimybę iš savęs išleisti tai, ką padarius tikrame gyvenime pasekmės būtų sudėtingos. Šiame spektaklyje negali būti abejingas ar atsiribojęs, jis kaskart veikia labai stipriai - neretai būna ir ašarų. Mes, aktoriai, turime savo ritualą - minutę po spektaklio stovime apsikabinę. Tai tarsi sugrįžimas į realų pasaulį, atsiprašymas už tai, ką scenoje padarėme ir pasakėme.

O jeigu kasdien padarytume tai, kas mus gąsdina?

O jeigu kiekvieną dieną padarytumėte bent vieną dalyką, kuris jus gąsdina? Amerikiečių autorė NOELĖ HANKOK (Noelle Hancock) nusprendė paklausyti garsiosios pirmosios JAV ponios Eleonoros Ruzvelt (Eleanor Roosevelt) patarimo ir metus kasdien atlikti po vieną dalyką, kuris baugina. Taip prasideda nuotaikinga istorija, kuria populiari tinklaraštininkė ir žurnalistė dalijasi knygoje „Mano metai su Eleonora". Nuo nardymo su rykliais iki pilotavimo pamokų, nuo pasirodymo komikų vakare iki Kilimandžaro - smagūs ir naują prasmę suteikiantys nuotykiai padeda autorei suvokti, kas ji yra ir kuo gali būti, o kartu dėsto gyvenimo pamokas.

„Cosmopolitan" nuotr.

Netekusi pramogų tinklaraštininkės darbo, Noelė nebežinojo, ko griebtis. Ne vienus metus ji rašė apie įžymybių gyvenimą, tačiau pamiršo, kaip gyventi savąjį. Anksčiau ambicijų ir pasitikėjimo savimi nestokojusi jauna moteris pasijuto sugniuždyta ir, rodos, neteko drąsos, kol kartą įkvėpimą naujam gyvenimui jai padovanojo ant sienos kavinėje užrašyta E.Ruzvelt citata.

- Ar „Mano metai su Eleonora" buvo pirminis knygos pavadinimas?

- Iš pradžių ją pavadinau „Eleonoros Ruzvelt eksperimentas". Tačiau po savaitės, kai mano agentė nusiuntė pirminį knygos rankraštį leidykloms, ji paskambino, norėdama pranešti, jog visiems šis pavadinimas pasirodė nepatrauklus. Leidyklos atstovų teigimu, jis skambėjo šaltai, trūko emocijos, todėl su tokiu pavadinimu nereikėtų tikėtis sėkmės. Žinoma, apsiverkiau, pagalvojusi, kad mano agentė taip apibūdina pačią knygą. Galiausiai būtent ji pasiūlė pakeisti kūrinio pavadinimą į dabartinį, jos žodžiais, šiltesnį, asmeniškesnį. Tik tuomet supratau, kad kalba sukasi visai ne apie knygą.

- Ar rašydama knygą patyrėte netikėtumų - galbūt į jos siužetą įtraukėte epizodą ar veikėją, kurio nebuvote suplanavusi?

- Iš tiesų, visai neplanavau rašyti apie savo šeimą, ypač jaunesnę sesę, kuriai tuomet tebuvo keturiolika. Skaitytojams atskleisdama atsiminimus apie savo šeimos narių gyvenimo detales, jaučiausi, tarsi būčiau juos išnaudojusi. Maniau, kad galėsiu papasakoti šią istoriją neįtraukdama savo artimųjų. Tačiau mano redaktorė, perskaičiusi rankraštį, pasakė: „Kažko trūksta. Kodėl nepaminėjai savo tėvų? Tikriausiai jie turėtų minčių apie šį pašėlusį savo dukros projektą." Aišku, ji buvo teisi, be mano šeimos istorijai trūko gylio. Todėl atsiklausiau artimųjų ir gavau sutikimą. Prieš knygai pasirodant prekyboje, daviau savo šeimai susipažinti su ja ir jiems patiko. Mamos teigimu, pavaizdavau ją šauniai!

> KUOMET ŽMONĖS STENGIASI PASIEKTI VIRŠUKALNĘ DIENĄ, VISKAS, KĄ JIE MATO, TĖRA KALNO STATUMAS IR KIEK TOLI JIEMS DAR KOPTI. TODĖL DAUGUMA PASIDUODA NEPASIEKĘ TIKSLO

- Ar buvo sunku persiorientuoti nuo tinklaraščio apžvalgininkės iki knygos (memuarų) rašymo, o galbūt priėmėte tai kaip iššūkį?

- O, Dieve, rašydama knygą jaučiausi kaip trumpų distancijų bėgikas, nusprendęs nubėgti maratoną. Prieš tai mano ilgiausias parašytas tekstas buvo penkiolikos puslapių. Tačiau pamokos, kurias išmokau per kūrinyje aprašomus iššūkių metus, man pačiai tapo netikėtai pritaikomos ir naudingos rašant.

Pavyzdžiui, knygoje aprašau pokalbį, įvykusį tarp manęs ir kalnų gido kopiant į Kilimandžarą. Mes buvome susiruošę pradėti savo paskutinę žygio dieną ir pasiekti viršūnę, tačiau man buvo keista, kodėl pradedame kopti vidurnaktį. Tai atrodė gana prieštaringai - nejaugi tamsiu paros metu nėra sudėtingiau? Gidas tuomet pasakė: „Kuomet žmonės stengiasi pasiekti viršukalnę dieną, viskas, ką jie mato prieš savo akis, tėra kalno statumas ir kiek toli jiems kopti. Todėl dauguma pasiduoda nepasiekę tikslo. Tačiau kopiant naktį, viskas, ką galime matyti, tėra mažas, apskritas, žibinto apšviestas laukas aplink savo pačių pėdas. Kuomet esame susikoncentravę tik į tai, kaip žingsniuoti dedant vieną pėdą šalia kitos, užduotis atrodo lengviau įveikiama - juk tokiu būdu, žingsnis po žingsnio, pasieksite savo tikslą daug greičiau."

Man atrodo, panašiai yra su knygos rašymo procesu, - niekada nereikia persitempti. Rašydama stengiuosi koncentruotis į „čia ir dabar" - vieną skyrių ar net vieną puslapį. Užuot jaudindamasi ir galvodama apie šimtus puslapių, kuriuos dar liko parašyti. Knygos rašymas gali skambėti kaip sunkiausia užduotis, tačiau jeigu parašysite vieną puslapį per dieną, po dešimties mėnesių jūsų knyga jau bus baigta. Kai mąstai būtent taip, ši užduotis atrodo lengviau įveikiama.

- Kuomet nerašote, ką dar mėgstate veikti?

- Esu išprotėjusi kelionių maniakė! Prieš išleisdama savo knygą, tokia nebuvau - kelionės tarsi buvo už mano komforto zonos. Kaip ir nebuvau labai impulsyvi. Bet po metų, kuomet ėmiausi iššūkio, pradėjau trokšti daugiau nuotykių. Todėl palikusi Manhataną persikėliau į mažą Karibų jūros salą, kurioje gyvena vos penki tūkstančiai žmonių. Ten apsistojau ir susiradau darbą.

Interviu parengta pagal „Unabridgedchick.net".

Pasitikti bundančią gamtą ir jausmus

Atlikėjas JURGIS BRŪZGA, rodos, turi receptą, padėsiantį greičiau išsivaduoti iš kasdienės rutinos ir atsibodusios pilkumos. Radijo stočių eterį pasiekė naujausias kūrinys - singlas „Tu“. Pasak atlikėjo, tereikia pasigarsinti grotuvus ir energingas, modernaus skambesio kūrinys geriausiai skambės leidžiantis pasitikti bundančią gamtą ir jausmus.

Deivido Ben nuotr.

Naujasis radijo singlas - tai pirmasis bendras atlikėjo ir prodiuserio Pauliaus Vaicekausko darbas. „Tu“ - dueto ieškojimuose ir eksperimentuose gimęs lengvas šiuolaikinis skambesys.

„Šioje dainoje - ta emocija, kurią jaučiame santykių pradžioje. Kai griebiame sau brangų žmogų ir spontaniškai leidžiamės į kelionę. Garsiai groja muzika, saulė spigina pro langus, o tu negalvoji, kur ir kodėl važiuoji. Viską atiduodi už šią akimirką, šią sekundę, kurioje svarbiausia tas žmogus“, - vasaros hitą pristato atlikėjas.

„Laisvalaikio“ inf.

Raminitos Naujanytės-Bjelle asmeninio albumo nuotr.

Naujas skambesys

Šiuo metu Japonijoje viešinti ir koncertuojanti atlikėja RAMINTA NAUJANYTĖ-BJELLE pristato naują dainą „Gods Are My Friends“, sukurtą pritariant koncertinėmis kanklėmis. Daina žymi ne tik naująjį atlikėjos kūrybos etapą, bet ir netrukus pasirodysiantį pirmąjį solinį albumą.

R.Naujanytė-Bjelle pasakoja, jog dainą parašė gyvendama Islandijoje praėjusiais metais. „Dainą įkvėpė kelionė į spalvotus kalnus, kurios metu nuoširdžiai stebėjausi neįprastu gamtos grožiu, karštomis versmėmis, skirtingomis uolienomis ir žydrais ežerais. Akimirką *levitavau* ant kalno viršūnės ir galvoje kartojau frazę „Gods Are My Friends“ („Dievai yra mano draugai“), tarsi savo mantrą, maldą, kuri įkūnija mano pasaulėžiūrą.“

Ieškodama tinkamiausio skambesio, dainos atlikimui kūrėja pasirinko koncertines kanklės. „Prieš išvykdama į Islandiją jau buvau šiek tiek prisilietusi prie kanklių skambesio ir nors Islandijoje neturėjau šio instrumento, tačiau dainos neįsivaizdavau niekaip kitaip, tik skambant styginiam, subtiliam instrumentui.“

Balandžio pabaigoje iš Azijos sugrįžtančios Bjelle laukia pirmojo solinio albumo „PLANet B“ pristatymo koncertai Vilniuje ir Kaune.

„Laisvalaikio“ inf.

Klipo kadrai

Nakties romantika, kuri neišsipildys

Dainininkas Dainotas Varnas pristato naują vaizdo klipą „Akys nakties“. Tai dar vienos jo debiutinio albumo „Viskas, ką turiu“ dainos ekranizacija. Tai daina apie meilės viziją, iliuzinę, neegzistuojančią meilę, kuri yra tik vaizduotės žaismas ir, galima spėti, kyla iš didelio troškimo ir vienatvės.

Koks geresnis prieglobstis vizijoms ir iliuzijoms, jei ne naktis. Klipas filmuotas Barselonoje, kame vaizduojami du žmonės, išgyvenantys naktį dideliame mieste. Du nepažįstamieji klaidžioja gatvėmis. Kiekvienas atskirai, tačiau jų jausmai tie patys: vienatvė ir tikros meilės troškimas. Tai istorija apie nesusitikimą. Nors jie tame pačiame mieste, tose pačiose gatvėse. Kartais net būna visai šalia. Tačiau prasilenkia ir vienas kito nepastebi.

„Scenarijų diktavo dainos tekstas, kurį parašė talentingoji Ieva Narkutė. Atėjus rytui iliuzija išsisklaido ir veidas to, apie kurį tu svajojai, kurį įsivaizdavai esant, išnyksta. Klipe parodoma ta trapi riba tarp realybės ir iliuzijos. Tie du žmonės nesusitiko, prasilenkė. Galbūt taip ir įvyko, o gal viso to net nebuvo ir tas kito žmogaus buvimas yra tik tavo troškimų vaizdinys“, - sako D.Varnas. Finalinėje klipo scenoje dainininkas lieka stovėti vienas, žvelgdamas į tūkstančius miesto šviesų, kurios auštant užges ir nusineš su savimi visas nakties vizijas.

Klipe drauge su lietuviu dainininku vaidina modelis bei šokėja italė Eleonora Tirabassi. „Ją radome per agentūrą ir gyvai pamatėme tik filmavimo dieną. Mergina pranoko visus lūkesčius. Nuostabiai mielas veidas ir šilta šypsena! Visa filmavimo grupė ją tiesiog įsimylėjo.“

„Laisvalaikio“ inf.

Kviečia dainuoti gyvenimą

Tomo Razmus nuotr.

Vilniečių grupė „THE ROOP“ pristato nuotaikingą radijo singlą „Dance With Your Hands“. Kūrinyje dainuojama, kad jei jautiesi įstrigęs, puliūdęs, nežinai, ko

„Pavasaris skelbia letargo miego galą. Laikas imtis naujų iniciatyvų, nupūsti dulkes nuo savo atidėtų svajonių. Pats laikas išjudinti save“, - ragina grupės lyderis Vaidotas Valiukevičius.

Sunkaus darbo vaisius

Vaikinų grupė „Džentelmenai“, baigdami keletą mėnesių trukusį koncertų turą, pristato naują dainą „Mes nebe tie“. Kūrinys jau spėjo užkopti į klausomiausių lietuviškų kūrinių topus. Grupės nariai džiaugiasi sėkme ir tikina, kad naujienų gerbėjams pasiūlys ir daugiau.

Atlikėjai turo metu apsilankė net 20 Lietuvos miestų. Labiausiai vaikinams įsiminęs koncertas vyko Kaune. Vainikuodami koncertų maratoną atlikėjai pristato dainą, kuri, kaip pasakojo vienas grupės narių VYTAUTAS MACKONIS, taip pat gimė turo metu.

„Daina ir atspindi viską, kas turo metu vyko, visus mūsų patirtus išgyvenimus. Dar prieš turą jutome gerbėjų nusiteikimą ir galbūt net dvejonių dėl pakitusio mūsų veido. Buvo įvairių kalbų ir apkalbų. Bet grįžome kitokie, pasikeitę ir geresni. Įdėjome labai daug darbo į pasiruošimą ir jaučiamės dėkingi visai komandai.“

Proveržį į radijo stočių grojaraščius „Džentelmenai“ laiko rimtu įvykiu ir tiki, kad juos ir toliau lydės sėkmė. „Mums buvo sakoma, kad esame šokėjai ir greičiausiai radijo stotys mūsų

MUMS BUVO SAKOMA, KAD ESAME ŠOKĖJAI IR GREIČIAUSIAI RADIJO STOTYS MŪSŲ NEGROS. ŠIANDIEN DŽIAUGIAMĖS, KAD NIEKAS NESTOVI VIETOJE

Grupės archyvo nuotr.

negros. Šiandien džiaugiamės, kad niekas nestovi vietoje

rinius groja ir radijo stotys, ir gerbėjai vertina. Tokios sėkmės iš pradžių nesitikėjome, tačiau įdėjome labai daug pastangų ir nuoširdaus darbo, kad tai pasiektume“, - pasakojo V.Mackonis.

Jis atlikėjams pasiūlė melodiją ir teksto fragmentus.

„Jo pasiūlyta daina labiausiai tiko mūsų dabartiniam etapui. Ji labai tiksliai apibūdino, kaip viskas vyko. Norėjome parodyti, kad

EPA-Elta nuotr.

Pasiekė rekordą

PRINCAS HARIS (Harry) ir Sasekso hercogienė MEGAN MARKL (Meghan Markle) pasiekė pasaulio Gineso rekordą - praėjusią savaitę socialiniame tinkle „Instagram“ susikūrę oficialią bendrą paskyrą, jie žaibiškai išpopuliarėjo - per kelias valandas paskyra sulaukė pirmojo milijono sekėjų (dabar jų - jau keli milijonai).

„Sussexroyal“ pavadintoje paskyroje nuo šiol bus naujienos apie jų veiklą ir galbūt asmeninį gyvenimą. Iki tol apie Sasekso kunigaikščius pranešdavo oficialus Kensingtono rūmų puslapis. „Nekantraujame pasidalyti darbais, kurie mus skatina judėti į priekį, parama, svarbiais asmeniniais pranešimais ir nušviesti svarbias visuomenės problemas. Dėkojame už jūsų palaikymą ir kviečiame į mūsų paskyrą. Haris ir Megan“, - skelbia pirmasis poros įrašas. Jame jau atsirado keli įrašai su nuotraukomis iš visuomeninės Hario veiklos.

Tokios paskyros iš britų karališkosios šeimos narių nei vienas iki šiol neturėjo, tad jų gerbėjams tai didelis įvykis, o kartu - ir karališkosios šeimos žengimas į šiuolaikinį, modernų pasaulį.

M.Markl paskyrų socialiniuose tinkluose turėjo ir iki susižadant su princu Hariu.

Parengė
Eva JABLONSKAITĖ

Vasaros naktys

LIETUVOS MUZIKOS PATRIARCHO JUOZO NAUJALIO METAMS KONCERTAI ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIOJE

Balandžio 9 d. 19:00 val.
Berniukų ir jaunuolių choras **ĄŽUOLIUKAS**
Meno vadovas Vytautas Miškinis
dirigentas Linas Balandis,
koncertmeisteris Rimvydas Mitkus,
Chormeisteriai: Ritas Nenėnaitė, Gitana Trimirkaitė, Romas Skapas

Balandžio 29 d. 18:00 val.
Vyrų choras **SAKALAS**
Meno vadovas Romas Makarevičius,
dirigentas Jonas Motiejūnas,
koncertmeisterė Jolanta Patamsienė
Dainos mylėtojų klubo
mišrus choras **ALUMNI VILNENSES**
Meno vadovas Algimantas Kriūnas,
chormeisterė Simona Vitkauskienė,
koncertmeisteris Justinas Brūzga

Gegužės 6 d. 18:00 val.
Karoliniškių muzikos mokyklos
jaunių choras **CANTICA**
Choro meno vadovė Diana Mikienė,
chormeisterė Gražina Gumuliauskienė,
Karoliniškių muzikos mokyklos
SIMFONINIS ORKESTRAS
Meno vadovai:
Kęstutis Lipeika, Mantas Makrickas

Gegužės 28 d. 18:00 val.
Vilniaus chorinio dainavimo mokyklos
LIEPAITĖS jaunučių ir jaunių chorai
Meno vadovės: Edita Jaraminienė ir Audronė Steponavičiūtė Zupkauskienė
Koncertmeisteriai: Povilas Jaraminas ir Sigita Dūdėnienė

Birželio 3 d. 18:00 val.
Generolo Jono Žemaičio
Lietuvos karo akademijos
vyrų choras **KARIŪNAS**
Meno vadovas Linas Balandis
Policijos departamento prie
VRM MERGINŲ ANSAMBLIS
Meno vadovė Neringa Sidaugaitė

Birželio 17 d. 18:00 val.
Vilniaus mokytojų namų
mišrus choras **BEL CANTO**
Meno vadovas ir vyr.dirigentas
Egidijus Kaveckas

Pristatė įvertinimo jau sulaukusią kolekciją

Eltos nuotr.

Balandžio ketvirtąją viena garsiausių šalies dizainerių AGNĖ KUZMICKAITĖ pristatė septintąją šiam pavasariui/vasarai bei ateinančiam rudeniui/žiemai skirtą drabužių kolekciją. Jos tema - savirealizacija ir sąmoningumas, kurie, kaip tvirtina dizainerė, yra didžiausias gyvenimo variklis ir pagrindinis kūrybos tikslas.

Saulius Prūsaitis

Tiesa, dalį kolekcijos publika rudenį turėjo galimybę išvysti Londono mados savaitėje. Ten A.Kuzmickaitė pasirodė naujus talentus pristatančioje programoje „Fashion Scout“ ir buvo palankiai įvertinta kritikų ir tarptautinės žiniasklaidos. Na, o prieš kelias savaites vėl praūžusioje, rudens naujienoms skirtoje Londono mados savaitėje dizainerės kurtais drabužių ansambliais jau dabinosi žinomos Londono stileivos ir tinklaraštininkės.

Lietuvoje dizainerė pristatė visą kolekciją, kurioje ypatingas dėmesys skiriamas detalėms ir formai, supinamos konceptualaus ir praktiško dizaino kryptys.

Kolekcijoje gausu elegantiškų siluetų, subtilių raštų bei pamatinių, juodos ir baltos, spalvų variacijų. Na, o savirealizacijos ir sąmoningumo žinutę A.Kuzmickaitė ištransliavo simetrija sudrumsčiančiais, ant drabužių nugulusiais, lozungais ir neoninių spalvų detalėmis.

Podiumu, be gerai žinomų veidų, kaip jau tapo įprasta žengė ir dizainerės vyras, atlikėjas Saulius Prūsaitis.

„Viena iš dizainerio darbo ypatybių yra tai, kad pats dažniausiai niekada nematai savo kolekcijos pristatymo gyvai - turi būti užkulisiuose. Todėl kai kas nors paklausia: „Na, kaip viskas pavyko?“, „Ar esi patenkinta?“, atsakyti kartais būna sunku, bet tik ne šį kartą - sprendžiant iš gausybės jūsų sveikinimų ir bendros nuotaikos, galiu drąsiai teigti - taip, esu labai patenkinta ir laiminga, viskas pavyko taip, kaip ir norėjau bei stengiausi, o to nebūtų įmanoma be didžiulio būrio žmonių, kurie keletą mėnesių dirbo kartu, bei rėmėjų“, - oficialioje savo „Instagram“ paskyroje po renginio rašė dizainerė ir visiems padėkojo.

Po dviejų dienų A.Kuzmickaitė šią savo kolekciją pristatė Rygos mados savaitėje ir teigė, kad du svarbūs renginiai panašiu metu - malonus iššūkis. „Manęs kartais klausia, kam aš tai darau, kokia man iš to „nauda“? Atsakau - tiesiog tai darydama jaučiu, jog gyvenu.“

Parengė Eva JABLONSKAITĖ

Lietuvė sulaukė išskirtinio dėmesio

Balandį Prancūzijoje vykusiuose vestuvių fotografijų apdovanojimuose išskirtinio dėmesio sulaukė fotografė lietuvė JURGITA LUKOS - jos darbas tapo vienu iš dešimties geriausiųjų gražiausios nuotraukos kategorijoje.

Vestuvių nuotraukų ir videokonkurso „Way Up North 2018“ nugalėtojai buvo paskelbti Kanuose vykusioje ceremonijoje. Jos tiesioginę transliaciją Jurgita Lukos stebėjo internetu. Moteris prisipažino nesitikėjusi laimėti.

„Iš pradžių nesupratau, kas nutiko, tik atpažinau savo darytą fotografiją“, - pasakojo J.Lukos. Abejonės išsisklaidė informaciją patikrinus socialiniuose tinkluose, kur konkurso organizatoriai fotografę pažymėjo kaip nugalėtoją.

J.Lukos darbą į geriausių vestuvių nuotraukų dešimtuką atrinko speciali teisėjų komisija. Įvertinimu besidžiaugianti lietuvė sako, kad laimėjimas jai - labiau asmeninis džiaugsmas, o ne būdas pareklamuoti savo darbus.

„Niekada nesivaikiau madų, tendencijų, nors ir jaučiau spaudimą tą daryti. Esu ištikima savo pasirinktai krypčiai ir jaučiu, jog einu teisingu keliu. Apdovanojimas tai tik patvirtina“, - pasakoja jau aštuonerius metus vestuves fotografuojanti J.Lukos.

Tarptautiniu dėmesiu Lietuvos fotografė džiaugiasi jau ne pirmą kartą - prieš kelerius metus Taline, Estijoje, vykusioje fotografų konferencijoje „I Am Photographer“ vestuvių detalių nuotraukų kategorijoje lietuvė laimėjo antrąją vietą.

„Laisvalaikio“ inf.

Jurgitos Lukos ir Lėnos Kaip nuotr.

Vaido Jokubausko nuotr.

NIEKADA NESIVAIKIAU MADŲ, TENDENCIJŲ, NORS IR JAUČIAU SPAUDIMĄ TĄ DARYTI

Pirmas „krikštas“

Praėjusį savaitgalį Fiziko dienos „FiDi“ vakarinėje dalyje pirmą kartą scenoje pasirodė ALGIRDO KAUŠPĖDO ir VIKTORO DIAVAROS (Diavara) grupė „KAnDIs“. Scenoje debiutavęs duetas pasilinksminti susirinkusią publiką išjudino grodamas kūrinius iš debiutinio albumo „Už poliarinio rato“.

Mėnesio pabaigoje „KAnDIs“ sostinės menų fabrike „Loftas“ surengs ir savo pirmąjį solinį šou. Nors atlikėjai į grupę susibūrė visai neseniai, muzika jau atrado gerbėjų, kurie nekantravo išgirsti mėgstamas dainas gyvai. Todėl pasirodymas „FiDi“ tapo laukta premjera.

Pirmose eilėse dar gerokai iki grupės pasirodymo pradžios nebuvo vietos, o suskambus muzikos akordams publika džiaugsmingai suošė.

Skambant „Vėjui“ salę pripildė lazerių šviesos. Visas jėgas koncerto metu atidavė ant scenos besilinksminantys A.Kaušpėdas ir V.Diavara, šio pasirodymo metu pristatę ir trečią koncertinės grupės sudėties narį - būgnininką Vytį Vainilaitį.

„Džiaugiamės, kad mūsų debiutuojanti grupė pirmą krikštą gavo būtent studentų festivalyje. Puiki atmosfera, fantastiška publika! Labai gera buvo pasirodyti šalia tokių vardų - „Solo ansamblis“, „Timid Kooky“, „Kedrostuburas“ ir kiti“, - po pasirodymo gerų žodžių negailėjo A.Kaušpėdas.

„Laisvalaikio“ inf.

25 dalykai, kuriuos galima nuveikti pavasarį

Redakcijos archyvo nuotr.

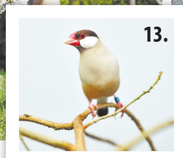
9.

19.

Po laikrodžio persukimo į priekį, kai temti pradėjo po aštuntos vakaro, vis daugiau žmonių laiką leidžia lauke - ne tik savaitgalį, bet ir darbo dienomis, vakare. Dar pridėkime šiltėjantį orą, žydresnį dangų - ir nuotaika iškart geresnė. Aptarkime, ką galime nuveikti pavasarį.

7.

1.



13.

12.

2.

21.

1. Išsikepti mėsos lauke. Dalis tą jau darė, o likusiems - metas pagalvoti apie šašlyko ar tiesiog mėsos, žuvies bei daržovių ant grotelių kepimą lauke.

2. Pasivaikščioti gamtoje. Ne aplink namus, o išeiti į parką, miškelį ar nuvažiuoti prie ežero. Pasigrožėti gamtos vaizdais, įkvėpti tyro oro gūsį, užuosti pušų, eglių skleidžiamą kvapą. Ramiai pabūti su savimi ar šeima.

3. Pasimerkti gėlių namuose - tai bus tiesioginė nuoroda, kad atėjo pavasaris, o mėgstamos gėlės papuoš bet kuriuos namus. Gėlės gali būti skintos ir iš jūsų kiemo darželio ar pievos.

4. Važinėti dviračiu - nors buvo aktyvistų, kurie važinėjo ir žiemą, vis dėlto dauguma mūsų tik dabar išsitraukė dviračius. Būkite fiziškai aktyvūs ir rinkitės tokias įdomias pramogas.

5. Susitvarkyti namus. Tvarka namuose - tvarka galvoje. Pakanka sutvarkyti spintą ar stalčius ir, rodos, net kvėpuot taps lengviau, o jei dar langus nušveisite, taps šviesiau ir namuose - tiesiogine to žodžio prasme.

6. Pasodinti gėlių balkone - juk ne tik namų viduje, bet ir jų išorėje norisi, kad būtų gražu. O gėlės balkone džiugins jus iki rugsėjo.

7. Fotografuoti bundančią gamtą. Jau greitai obelys, vyšnios ir slyvos pradės skleisti gražiausius žiedus, žolė jau pradeda ryškiau žaliuoti - fiksuokite šias akimirkas akimis ir fotoaparatu.

8. Pavasarinė talka. Dabar puikus metas ir savo kiemą ar aplinkinę teritoriją (jei gyvenate daugiabutyje) sutvarkyti, pradedant elementariu šiukšlių iš pakrūmių surinkimu, baigiant medelių ir krūmų genėjimu (jei tai jūsų medeliai), naujų gėlių pasodinimu, darželių sutvarkymu ar net suoliuko perdažymu.

9. Paplaukioti valtele - jei tik turite tokią galimybę, būtinai ja pasinaudokite. Iš ežero atsiskleidžia visai kitokie vaizdai, nei būnant krante. Kitaip tariant, pasikeičia perspektyva.

10. Lankytis renginiuose, ypač jei jie vyksta lauke. Pvz., gegužę vyks Gatvės muzikos diena, o ir kitų renginių jau daugėja.

11. Sportuoti lauke - net ir labai nemėgstantiems šalčio - pavasaris yra tinkamas metas pradėti sportuoti. Bėgiokite, greitai vaikščiokite, važinėkite riedučiais, žaiskite tenisą ar atlikite pritūpimus - rinkitės, kas jums priimtiniausia!

12. Pažvejoti - žinoma, jei mėgstate šį užsiėmimą. Sako, tai ramina ir moko kantrybės.

13. Klausytis paukščių čiulbesio - tokioms akimirkoms dažniausiai nerandame laiko, tačiau paukštelių giesmės yra puikiai nuteikiančios. Be to, galbūt paukščių stebėjimas taps nauju hobiu?

14. Pasėdėti lauke - parke ar mieste ant suoliuko. Stebėkite savo mintis arba praeivius gatvėje.

15. Padaryti gerą darbą - artimam ar nepažįstamam. Pavasarinės nuotaikos apimti, būkite geri ir atidūs tiek kitiems, tiek sau.

16. Pasimėgauti saulės spinduliais - penkiolika minučių tiesioginių saulės spindulių per dieną ir ne tik gauname gražaus įdegio, bet ir organizmas pradeda gaminti vitaminą D. Svarbu neužsibūti tiesioginėje saulėje per ilgai.

17. Pamaitinti antis ar gulbes - bus atrakcija tiek jums, tiek vaikams, tiek pačioms antims. Pasiimkite batono ir eikite artimiausios jų buveinės link.

18. Pakeliauti - jei turite lėšų ir atostogų, dabar tinkamas metas pažintinėms kelionėms. Bus ne taip karšta kaip vasarą ir šiek tiek pigiau.

19. Atrasti Lietuvą - aplankykite miestą ar vietovę, kurioje dar nebuvote. O ir savo miestą verta pamatyti kitomis, turistų, akimis.

20. Apsilanti vietiniuose turguose, lauko kavinėse - išnaudokite visus būdus ne tik įdomiai praleisti laiką, bet ir daugiau pabūti lauke.

21. Aplankyti botanikos sodą - ten rasite reto grožio augalų, tokių, kurių niekur kitur neišvysite, nebent keliaudami po egzotiškus kraštus. Vėlyvą pavasarį tokiuose soduose - gražiausia.

22. Stebėti, kaip leidžiasi saulė - o tai įvyksta šiek tiek po aštuntos valandos vakaro. Tokie reginiai yra nepakartojami, kiekvienas saulės nusileidimas - vis kitoks.

23. Surengti iškylą - parke, prie ežero ar tiesiog savo kieme. Pasiimkite šiltos arbatos termosą, užkandžių ir mėgaukitės maistu, gera kompanija ir grynu oru.

24. Pasisodinti savų daržovių - prieskoninių žolelių, svogūnų, pomidorų, agurkų ir kt. Daržininkystė - ne tik raminantis užsiėmimas, bet ir jos „vaisiai“ labai naudingi mūsų sveikatai.

25. Rasti daugiau nei dvidešimt penkis būdus, kaip galite praleisti pavasario dieną.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Bėgimas: 6 trenerės patarimai

Bėgiojimas - tai viena labiausiai paplitusių sporto šakų. Ji prieinama kiekvienam ir yra nemokama. Kasmet bėgikų vis daugėja. Šio augančio skaičiaus įrodymai - kasmečiai maratonai, kurių didžiausias vyks gegužę. Reguliarus bėgiojimas iš tiesų gerina sveikatą, tačiau, kaip teigia trenerė Lina Dranginytė, daugelis žmonių, norėdami sustiprinti kūną, padaro jam žalos.

BĖGIMAS BE APŠILIMO GALI RIMTAI PAKENKTI SĄNARIAMS, RAUMENIMS IR APKRAUTI ŠIRDIES VEIKLĄ

„Bėgiojimas toks populiarus, nes yra visiškai nemokamas ir gana greitai formuoja kūną. Tačiau daugelis daro rimtų klaidų, kurios gali sukelti nugaros bei sąnarių traumų ar širdies ligų“, - sako L.Dranginytė.

PIRMA KLAIDA: bėgioti palei kelią. „Žmonės dažnai negalvoja apie pasekmes ir bėgioja šalia važiuojamosios kelio dalies. Nereikėtų to daryti: bėgant atsiveria plaučiai, žmogus kvėpuoja dažniau ir giliau, todėl visos automobilių išmetamosios dujos yra aktyviau įkvepiamos nei įprastai vaikščiojant“, - sako „4F“ ambasadorė ir prideda, kad bėgioti tinkamiausia būtų rasti atokesnę vietą, pavyzdžiui, giraitę ar parką.

ANTRA KLAIDA: asfaltas - tinkamiausias paviršius bėgioti. Bet tikrai ne sąnariams. Trenerė įsitikinusi, kad sąnarių ir sausgyslių atžvilgiu nėra nieko blogesnio, nei bėgioti asfaltu. „Žinoma, mieste lengviau rasti asfaltą nei miško taką, bet jūsų sąnariai jums padėkos už pastangas.“ Pagrindinis visų paviršių skirtumas tai jų kietumo laipsnis. Treniruočių metu ant kieto paviršiaus (betono, asfalto) jūsų kūnas prisitaiko, kad sumažintų apkrovą sąnariams: jūs bėgate sklandžiau ir lankščiau, kruopščiai lenkdami kelius (taigi padidėja ir apkrova). O kai bėgiojate minkštu paviršiumi, sumažėja amortizacijos būtinybė, taip pat mažesnė ir smūgio apkrova. Be to, bėgiojant minkštu paviršiumi daugiau dirba kojų raumenys. Bėgikui, bėgiojančiam asfaltu, reikia tokių batų, kurie sugeria atsirandančią smūgio jėgą. Reguliarios treniruotės ant asfalto gali pakenkti atramos-judėjimo sistemai. Naudinga išsiugdyti du bėgimo įpročius: pirmiausia stenkitės vengti treniruočių ant betoninių paviršių. O antra - derinkite dangas, ant kurių bėgiojate. Įprastą asfaltą pakeiskite į žemę, smėlį, žolę ar stadioną.

TREČIA KLAIDA: bėgioti nepadarius apšilimo. Prieš treniruotę labai svarbu apšilti, kad per treniruotę nebūtų pažeisti sąnariai. Tinkamai apšilus, mažiau pavargsite ir treniruodamiesi. Tas pats pasakytina ir apie bėgiojimą, nors yra daug žmonių, kurie tiesiog išeina į lauką ir pradeda bėgti. Bėgimas be apšilimo gali rimtai pakenkti sąnariams, raumenims ir apkrauti širdies veiklą, o tai ilgainiui sukels sveikatos problemų. „Jei ketinate rimtai treniruotis, būtų geriausia bent kartą pasikonsultuoti su treneriu, kad įsitikintumėte, jog jūsų bėgimo technika yra teisinga, nes kitaip iškyla pavojus pakenkti nugarai, širdžiai ir sąnariams. Nepamirškite, kad savo treniruotę turėtumėte užbaigti lėtai mažindami bėgimo tempą iki įprasto ėjimo, o paskui reikėtų atlikti keletą tempimo pratimų“, - paaiškina L.Dranginytė.

KETVIRTA KLAIDA: visada bėgti vienodo ilgio distanciją. Tokie bėgikai, kurie pasirenka tam tikrą atstumą (pavyzdžiui, 3 km) ir visada jo laikosi, tikrai nėra retenybė. Bet tai netinkamas požiūris: jei pradedantysis bėgikas, kuris anksčiau nesportavo, bando įveikti tokį atstumą, tai jis visiems laikams gali atsibaidyti nuo bet kokio bėgimo, jau nekalbant apie tai, kad bėgdamas tokią distanciją jis gali susižeisti. Patyrusiam bėgikui, o taip pat siekiant nuolatinio vystymosi ir pažangos, patartina bėgimo distanciją pamažu didinti.

PENKTA KLAIDA: bėgioti tik šiltuoju metų laiku. Kaip ir bet kurioje sporto šakoje, taip ir čia svarbiausia - reguliarumas. Daugelis pradeda bėgioti tik gegužės mėnesį, kai jau yra gana šilta, o nustoja rugsėjo mėnesį, nes bijo šalčio. Nesitreniruoti visą žiemą ir pradėti sportuoti tik pirmosiomis pavasario dienomis - didelė klaida, nes šiuo atveju apkrova jūsų kūnui yra milžiniška. Fizinė apkrova turi būti išlaikoma visą žiemą, tęsiant bėgimo treniruotes ar bent jau apšylant ir ilgai vaikščiojant.

ŠEŠTA KLAIDA: išsirinkti pirmus pasitaikiusius sportinius batelius. Norint bėgioti, svarbu tinkama avalynė. Ji turi būti pasirinkta atsižvelgiant į kelio paviršių (asfaltas, žemė, žolė, smėlis ar miško takas). Taip pat svarbu treniruotės intensyvumas, nes 1 km ir 10 km nėra tas pats. „Kalbant apie drabužius, neturėtumėte apsirengti per daug - jūs prakaituojate ir rizikuojate susirgti, todėl dėvėkite lengvus drabužius. Aprangą pasirinkite pagal oro sąlygas. Be to, nedėvėkite apatinio trikotažo iš medvilnės, nes ji greitai sugeria drėgmę ir taip šaldo jūsų kūną.“

„Laisvalaikio“ inf.

Vakarų ekspreso archyvo nuotr.

Sportas mus daro laimingesnius nei pinigai

Bent jau tokias išvadas padarė Jeilio ir Oksfordo mokslininkai. Ne paslaptis, kad sportas turi įtakos mūsų savijautai, išvaizdai ir sveikatai, tačiau kad jo poveikis mūsų nuotaikai gali būti svarbesnis ar bent jau ne mažiau svarbus už ekonominę padėtį - tai naujiena.

Studijoje, kurios duomenys buvo paskelbti „The Lancet“, mokslininkai ištyrė daugiau nei 1,2 milijono amerikiečių fizinį aktyvumą ir jo įtaką psichinei sveikatai, nuotaikai. Tyrimo dalyvių buvo klausiama, kada per pastarąjį mėnesį jie jautėsi negerai dėl streso, depresijos ar emocinių problemų. Taip pat buvo klausiama apie tai, kokias pajamas gauna tiriamieji ir kokia fizine veikla užsiima (įskaičiuojama buvo viskas, nuo ėjimo iki važiavimo dviračiu, nuo treniruočių iki namų ruošos darbų ir t.t.). Paaiškėjo, kad tie, kurie buvo fiziškai aktyvesni, iš esmės geriau jautėsi nei fiziškai neaktyvūs apklaustieji. Fiziškai aktyvūs žmonės jautėsi psichologiškai blogai maždaug 35 dienas per metus, o fiziškai mažiau aktyvūs - 18 dienų daugiau.

Pastebėta, kad fiziškai aktyvūs žmonės jautėsi taip pat gerai kaip tie, kurie nesportavo, tačiau uždirbo maždaug 25 tūkst. dolerių per metus daugiau. O tai yra ženklus finansinis skirtumas.

Žinoma, tai nereiškia, kad kuo daugiau sporto mūsų gyvenime bus, tuo daugiau laimės tai suteiks - viskas turi būti daroma su saiku. Moksininkai pastebėjo, kad sportas turi teigiamos įtakos mūsų psichinei savijautai, tik jei yra atliekamas tam tikrą laiką. Idealu yra nuo trijų iki penkių 30-60 min. trukmės treniruočių per savaitę. Kaip minėta, į tai įskaičiuojamas ir sparstesnis pasivaikščiojimas, ir vikresnis namų tvarkymasis, ne tik konkretaus sporto treniruotės. O štai tie, kurie sportuoja po tris valandas per dieną, jaučiasi netgi blogiau nei visiškai nesportuojantys.

Taip pat pastebėta, kad komandinio sporto šakos ar tiesiog fizinė veikla, į kurią įtraukiami ir kiti žmonės, kur reikia bendrauti, teikia dar daugiau pasitenkinimo, nes patenkina tiek fizinės veiklos, tiek socializacijos poreikį.

Parengė Eva JABLONSKAITĖ

Pavasarinės saulės pavojai odai

Nors gali atrodyti, kad pavasario saulė nėra labai kaitri, nes nejaučiame didelio karščio - saulės spinduliai jau gali būti pavojingi odai. Jais mėgautis reikėtų saikingai ir atsakingai, antraip saulė gali ne tik nusvilinti odą, bet ir sukelti nemalonių pakitimų.

Egidijaus Jankausko nuotr.

Neretai žmonės pradeda saugoti savo odą ir tepti apsauginiais kremais tik prasidėjus vasarai, o ypač - einant į paplūdimį. Tačiau saugoti odą reikia kasdien, kai tik ji atidengiama saulei.

„Nors gali atrodyti, kad pavasarį lauke jaučiama tik maloni šiluma, svarbu suprasti, kad šiuo laikotarpiu saulė skleidžia kitokį spindulių spektrą nei įsibėgėjus vasarai. Be to, po šaltojo periodo odą prie saulės reikėtų pratinti palaipsniui, kuomet kūnas dar nepriprateęs prie saulės skleidžiamų ultravioletinių spindulių, oda yra jautresnė, todėl didesnė tikimybė nukentėti - gali paryškėti ar daugiau atsirasti apgamų, strazdanų, pigmentinių dėmių, didelė tikimybė nudegti ir pažeisti odos sluoksnius“, - pažymi „Eurovaistinės“ vaistininkė Regina Molotkova.

Nuo saulės spindulių gali nukentėti ne tik oda, bet ir akys - reikėtų nepamiršti saulės akinių, kad nepažeistume akies paviršinių sluoksnių, išvengtume akių sausumo, dirginimo bei paraudimo.

Pavojus visiems

Nors pavasarinės saulės reikėtų saugotis visiems, spinduliai ypač pavojingi turintiems blyškią odą, taip pat vaikams ir senjorams - jų oda jautresnė.

„Mažų vaikų oda yra labai jautri ir lengvai pažeidžiama, gali užtekti vos keliolikos minučių kaitresnėje saulėje be apsaugų, kad ji paraustų. Panašūs odos pakitimai galimi ir šviesiaodžiams - jie turi mažiau melanino pigmento, todėl yra jautresni spindulių poveikiui. Vyresnio amžiaus žmonėms saulė ne tik gali sukelti nemalonias odos ligas, bet besaikis kaitinimasis lemia ir bendrąją savijautą“, - pažymi vaistininkė.

PO ŽIEMOS ODĄ PRIE SAULĖS REIKĖTŲ PRATINTI PALAIPSNIUI, NES KŪNAS DAR NEPRIPRATĘS PRIE SAULĖS SKLEIDŽIAMŲ UV SPINDULIŲ, ODA JAUTRESNĖ

Pasak jos, saulės spinduliai daro įtaką visiems odos pakitimams - ji gali suglebti, išsausėti, anksčiau pasenti, atsirasti bėrimų, dėmelių, kyla didesnė ir rimtų odos ligų rizika.

Apsauga ir saikas

Norint, kad oda būtų sveika ir graži, išvengti neigiamo saulės poveikio gali padėti kasdieninio naudojimo veido kremai su aukštu apsaugos nuo saulės faktoriumi (SPF).

Pavasarį ir vasarą kremą su SPF apsauga reikėtų naudoti kasdien, o stiprumą rinktis pagal odos tipą. R.Molotkova atkreipia dėmesį, kad bet kokia apsauginė priemonė efektyviausia yra pirmąsias 2 valandas po jos panaudojimo.

Vis dėlto perdėtai bijoti saulės nereikėtų. Saikingas 15-20 min. pabuvimas saulės atokaitoje be apsauginių priemonių padeda organizmui gaminti vitaminą D, vadinamą geros nuotaikos užtaisu.

Šis vitaminas naudingas nervų sistemai, imunitetui, reikalingas organizmui pasisavinant kalcį, fosforą, magnį, o kartu padeda šioms medžiagoms sustiprinti kaulus, dantis, išvengti rachito, artrito ir osteoporozės. Jeigu oda labai jautri saulės spinduliams, vitamino D galima gauti ir su maistu, jo gausu riebiose žuvyse (skumbrėje, lašišoje, sardinėse), silkėje, ikruose, krevetėse, svieste, kiaušinio tryniuose.

„Laisvalaikio“ inf.

Pusryčiams - kitokia košė

Žmonės, kurie rytais valgo košes, mažiau užkandžiauja ir dažniau renkasi sveikesnes alternatyvas, todėl lengviau išlaiko sveiką svorį. Visgi, ką daryti, jei avižų ar kitų įprastų kruopų košė jau pabodo, o ryte nėra laiko naujiems eksperimentams virtuvėje?

Mitybos specialistai į savo racioną siūlo įtraukti bolivinę balandą. **Vaida Kurpienė** šių iš Andų kalnų atkeliavusių kruopų pirmąkart paragavo seniau, nei tai tapo madinga, ir, kaip pati sako, neliko abejinga.

„Balandos auga ir Lietuvoje, tik kitos rūšies, ir sėklų niekas nerenka, tik lapus valgo. Vieniems šios kruopos labai patinka ir tai būna jų „metų atradimas“, o kitiems - atvirkščiai, purtosi net kvapo. Nors aš net neužuodžiu jo ir vertinu riešutus primenantį skonį bei ilgą sąrašą naudingųjų jos savybių.“

Bolivinės balandos kruopos dėl skirtingų antioksidantų būna juodos, raudonos ar šviesios.

„Nors bolivinė balanda turi daug angliavandenių, jos žemas glikeminis indeksas ir glikeminė įkrova. Tai reiškia, tokie angliavandeniai lėčiau pasisavina, išvengiame gliukozės šuolių kraujyje ir tokiu būdu išskiria mažiau insulino.Taip ilgai gauname energijos ir išvengiame uždegiminių procesų“, - teigia pašnekovė.

Šios sėklos gali būti bulvių ar kitų kruopų alternatyva, bet negali pakeisti baltyminių produktų, nes baltymų kiekis jose santykinai mažas. Tiesa, bolivinėje balandoje yra visavertis baltymas, kuris įprastai būna tik gyvūniniuose produktuose.

Vitaminų ir mineralų lobynas

Nors techniškai kynva nėra grūdas, ji vis tiek laikoma „visų grūdo dalių“ maistu. Grūdinėse kultūrose yra beveik visų B grupės vitaminų, reikalingų nervų sistemai, imunitetui ir hormonų sintezei.

V.Kurpienei tenka išgirsti kalbant, kad nuo kruopų tunkama. Iš tikrųjų kruopų košių be priedų energinė vertė santykinai nedidelė, o tukimą lemia įvairūs saldūs ir riebūs pagardai, didelio kiekio košės valgymas ar netinkamas grūdinių produktų paruošimas, kuris paskatina suvartoti daugiau ar pagreitina jų pasisavinimą.

Idealus pusryčių variantas

Geriausia kruopas valgyti ryte, nes jose esantys lėtai įsisavinami angliavandeniai ilgai palaiko reikiamą gliukozės kiekį kraujyje ir išsaugo darbingumą. V.Kurpienė pabrėžia, kad visaverčiai pusryčiai mažina persivalgymų tikimybę dienos metu ir vakare.

Nors bolivinė balanda ir turi savo skonį, bet jis nėra labai ryškus. „Daug kas ją mėgsta valgyti su avokadu, maišyti su kitomis kruopomis, džiovintais pomidorais, su pakepintomis daržovėmis ar pan. Pavyzdžiui, tikrai populiari šių sėklų košė su džiovintais pomidorais ir sūriu, košė su pesto padažu ar žemės riešutų sviestu, salotos su tofu (sojos pieno sūriu), troškinys su daržovėmis ir t.t.“ - vardija pašnekovė.

„Laisvalaikio“ inf.

Festivalį atidarys išskirtiniai kūrėjai

Pierro Planšėro (Pierre Planchenault) nuotr. spektaklį „Iš dramblio kaulo ir mėsos - skulptūros irgi kenčia“

Balandžio 29-ąją prasidės 23-iasis tarptautinis šiuolaikinio šokio festivalis „NAUJASIS BALTIJOS ŠOKIS“. Dvi savaites penkiuose Lietuvos miestuose truksiantį renginį atidarys išskirtinių šiuolaikinio šokio žvaigždžių iš Žaliojo Kyšulio ir Graikijos darbai.

Kūrėja ne iš šio pasaulio

Vienu šio festivalio perlų vadinama iš Žaliojo Kyšulio kilusi kūrėja, daugybę prestižinių apdovanojimų susižėrusi Marlena Montero Freitas (Marlene Monteiro Freitas).

Marlena šokio profesionalų vadinama kūrėja ne iš šio pasaulio. Jos kūriniai pasižymi unikalia choreografija ir judesio kalba, beveik visuose spektakliuose ji pati ir šoka. Jos spektakliu „Iš dramblio kaulo ir mėsos - skulptūros irgi kenčia“ gegužės 2-ąją Vilniuje prasidės „Naujasis Baltijos šokis“.

Spektakliuose „gyvena“ keistos būtybės

Gegužės 3 ir 4 d. Lietuvos nacionaliniame dramos teatre šokio gerbėjai išvys vienu keisčiausių ir teatriškiausių šiųmečio festivalio spektakliu vadinamą graikų režisieriaus ir choreografo Euripidžio Laskaridžio sukūrtą unikalų scenos pasaulį, kuriame gyvena keistos būtybės.

„Titanai“ - 60 minučių spektaklis dviem. Jis aukština kiekvieną nesėkmingą bandymą - asmeniską ar bendrą - įkūnyti nepriekaištingą archetipą, nepažeistą save, tyrąjį pasaulį.

Klasikinės muzikos ir preciziško atlikimo gerbėjams

Dar vienas svečias iš Graikijos - Christos Papadopoulos - savo spektakliu „Opus“ gegužės 12 d. uždarys šiųmetį „Naująjį Baltijos šokį“.

Šis šokio spektaklis paremtas klasikine muzika. Ji dažnai išreiškia „aukštesnio lygio“ muzikinės kompozicijos formą (opusą), kuriai būdinga griežta struktūra ir meninis sudėtingumas. Šis spektaklis savo tema siekia išnagrinėti šią struktūrą ir ją vizualiai pristatyti scenoje. Kūnas virsta vizualia muzikos instrumento versija, o muzikinė partitūra - fizine, diktuojančia choreografija. Šis spektaklis - bandymas ištirti mūsų savaiminę reakciją išgirdus muziką.

„Laisvalaikio“ inf.

Festivalis plečia ribas

Balandžio 12-28 dienomis 29-ąjį kartą skamba festivalis „KAUNAS JAZZ“, kuris geografiškai plečia savo ribas ir šiais metais džiazuoti kviečia net septyniuose Lietuvos miestuose.

„Festivalis „Kaunas Jazz“ kasmet auga ir kartu su juo auga džiazo mylėtojų publika visoje Lietuvoje. Todėl nenuostabu, kad geografinės festivalio ribos plečiasi - šį kartą netgi į šiaurės Lietuvą - Joniškį. Džiazas praturtina ir vienija, kodėl tuo nepasidalinus su kitais Lietuvos miestais?“, - klausia „Kaunas Jazz“ sumanytojas Jonas Jučas.

Džiazo gerbėjų dėmesio turėtų sulaukti Biršton, Palangoje ir Panevėžyje grosiantys izraeliečiai „Ground Heights“, kurie balandžio 12 d. ir pradės 29-ąjį „Kaunas Jazz“ festivalį.

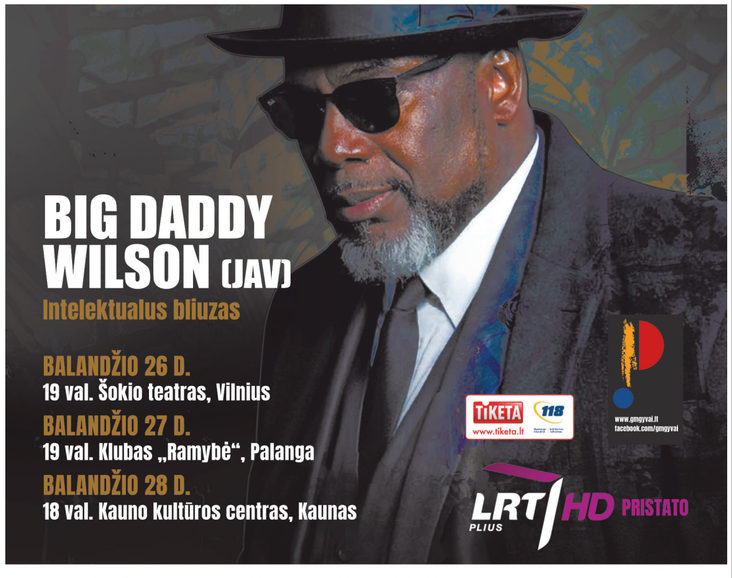
Džiazo skambesys aidės ir Joniškio mieste, kuris programoje atsidūrė pirmą kartą, vieta taip pat pasirinkta išskirtinė - Joniškio Raudonoji sinagoga. „Kaunas Jazz“ debiutas Joniškyje patikėtas vienam žymiausių Lietuvos džiazo saksofoninninkų Kęstučiui Vaiginiui ir ilgamečiam jo scenos bičiuliui žymiam argentiniečių gitaristui, JAV gyvenančiam Hernanui Romerui.

Saksofoninkui K.Vaiginiui ir jo scenos partneriui H.Romerui balandžio 25-28 dienomis „Kaunas Jazz“ komanda patikėjo išskirtinę misiją - skleisti džiazo kalbą keturiuose Lietuvos miestuose. Duetas, be Joniškio, programą atliks Raudondvario dvaro Menų inkubatoriuje, Vilniuje ir Jurbarke.

Koncertiniai turai ir tarptautinio lygio muzikiniai projektai su pasaulinio lygio atlikėjais visame pasaulyje K.Vaiginiui prieš 15 metų atrodė tikra svajonė.

„Mano muzikinei karjerai „Kaunas Jazz“ festivalis yra labai reikšmingas. Aš jį labai myliu. Būtent jame ir buvo vieni pirmųjų mano žingsnių tarptautinės arenos link. „Kaunas Jazz“ buvo puiki terpė, kur augau, klausiau daug gerų koncertų atlikėjų, kurie mano gyvenime buvo idealai“, - prisimindamas dalijasi K.Vaiginis.

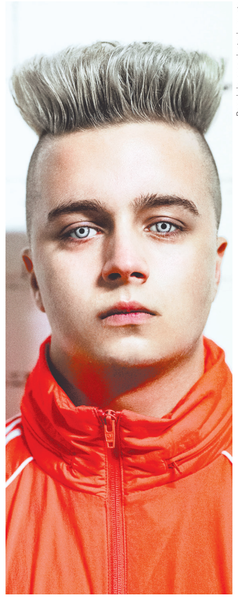
„Laisvalaikio“ inf.



Generalinis rėmėjas:
Informaciniai rėmėjai:
Partneriai:

Pirmasis Dynoro pasirodymas

Lietuvių elektroninės muzikos žvaigždė DYNORO pasirodys Liepojoje vyksiančiame festivalyje „Summer Sound“. Rugpjūčio 2 dieną šio festivalio scenoje įvyks pirmasis Dynoro koncertas Baltijos šalyse. „Summer Sound“ publiką šiemet linksmins amerikiečių pankai „Gogol Bordello“, britų didžėjus Sigala ir kiti muzikos atlikėjai.



Renginio organizatorių nuotr.

Liepojoje bus galima išvysti ir daugiau lietuviškų vardų - dainininkę Jurgą, *indie* roko grupę „Jauti“, antrus metus iš eilės festivalyje pasirodys „Antikvariniai Kašpirovskio dantys“. Programoje yra ir žinomi Latvijos atlikėjai - „Carnival Youth“, „Double Faced Eels“, „Very Cool People“ ir kiti. Kasmet festivalyje pasirodo per 50 atlikėjų.

„Summer Sound“ vyks jau devintą kartą. Per šį laiką jis tapo vienu svarbiausių muzikos įvykių Baltijos šalyse.

„Labai džiugu, kad festivalyje visuomet sulaukdavome iš Lietuvos ir atlikėjų, ir žiūrovų. Pastaraisiais metais formuodami programą skyrėme daugiau dėmesio tam, kad joje būtų daugiau atlikėjų, kuriuos mėgsta mūsų brangūs kaimynai. Tikiu, kad šiemet jaukiame Liepojos parke ir puikiame paplūdimyje sulauksime dar daugiau svečių iš Lietuvos, kuriems apsilankymas čia taps tradicija“, - sako festivalio organizatorius Uldis Paberzis.

„Laisvalaikio“ inf.

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS

13 d. 18.30 val. - L.A.Minkus „Don Kichotas“. 4 v. baletas. Choreogr. V.Medvedev (Rusija). Dir. A.Šulčys.
14 d. 12 val. - R.Šerkšnytė „Penki Merės stebuklai“. 2 v. opera vaikams. Dir. M.Barkauskas.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

13 d. 15 val. Mažojoje salėje - Marius von Mayenburg „Kankinys“. Rež. O.Koršunovas.
14 d. 16 val. Mažojoje salėje - M.Nastaravičius „Demokratija“. Rež. P.Ignatavičius.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

13 d. 18 val. ir **20.30 val.** - Gero humoro dozė (teatras „Kitas kampas“).
14 d. 14 val. - „Mama Katinas“. Rež. E.Jaras.
14 d. 19 val. - D.Macmillan „Nuostabūs dalykai“. Rež. K.Glušajevas (teatras „Kitas kampas“).

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS

14 d. 12, 12.30, 13, 13.30, 15, 15.30, 16, 16.30 val. Teatro fojė - „Apie baimes“. Rež. O.Lapina.
16 d. 18 val. Salėje 99 - „Fikcijos“. Rež. A.Juška.
18, 19 d. 18 val. Studijoje - „Valhala. Poetiniai (iš)si)tardymai“. Rež. A.Bialobžeskis.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

14 d. 12 ir 16 val. - Premjera! „Triušis Edvardas“ (su lietuviškais titrais). Rež. J.Laikova.
17 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - A.Špilevoj „Neišmoktos pamokos“ (lietuvių k., su titrais rusų k.). Rež. A.Gintautaitė.
18 d. 17.30 val. Didžiojoje salėje - A.Andrejev „Septyni Fariziejaus Sauliaus penktadieniai“ (su lietuviškais titrais). Rež. J.Vaitkus.
19 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - Marius von Mayenburg „Urodas“ (su lietuviškais titrais). Rež. A.Špilevoj.

RAGANIUKĖS TEATRAS

13 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Katino Finduso staigmena“. Rež. R.Urbonavičiūtė.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

Didžioji salė
13 d. 18.30 val. - „Daktaras Glasas“. Rež. R.Kazlas.
14 d. 12 val. - „Batuotas katinas“. Rež. A.Mikutis.

Mažoji salė
13 d. 12 val. - „Čia buvo / Čia nėra“. Rež. Š.Datenis.

Palėpės salė
13 d. 14 val. - „Coliukė“. Rež. R.Driežis.
14 d. 16 val. - „Raudonkepurė“. Rež. V.Mazūras.

MENŲ SPAUSTUVĖ

13 d. 13, 17 ir 20 val.; 14 d. 13, 17, 20 val. - M.Davydova, V.Martynov „Amžinoji Rusija“ (rusų k., su vertimu į lietuvių ir anglų k., N-14). Rež. M.Davydova.
16 d. 18.30 val. Juodojoje salėje - ATVIRAS RATAS: „Brangioji mokytoja“ (N-16). Rež. I.Stundžytė.
17 d. 18.30 val. Kišeninėje salėje - ATVIRAS RATAS: „Saulėtoji linija“ (N-16). Kūrėjai: J.Tertelis ir V.Šumilovaitė.
17 d. 19 val. Juodojoje salėje - Premjera! Vyčio Jankausko šokio teatras: „Ekspansija“. Visata jeina į mano kūną“.
18 d. 19 val. Kišeninėje salėje - Premjera! THIS ORDER GOES WRONG.
18 d. 19 val. Juodojoje salėje - Klaipėdos jaunimo teatras: „Graži ir ta galinga“ (N-14).
19 d. 19 val. Juodojoje salėje - (Ne)labai spektaklis „Contemporary?“
19 d. 19 val. Kišeninėje salėje - „Laisvinamieji“ (N-14). Kūrėjai: K.Legenis, P.Šimonis.

KEISTUOLIŲ TEATRAS

13 d. 12 val.; 16 d. 11 val. - „Eglė žalčių karalienė“. Rež. E.Kižaitė.
13 d. 19 val. - „Apie nieką“. Rež. L.Jurkštas.
14 d. 12 ir 16 val. - „Geltonų plytų kelias“. Rež. A.Giniotis.
18 d. 11 val. - „Ilgoji pertrauka“. Rež. O.Lapina.

Režisierius sumanė žiūrovams iš arti parodyti mažos mergaitės ir liūto draugystę. Deja, tai pasirodė neįmanoma, mat bet kokiai jaunai aktorei dirbti su tikrais liūtais būtų pavojinga. O režisierius apie kompiuterinių efektų panaudojimą nenorėjo nė girdėti. Tuomet jis kreipėsi į zoologą klausdamas apie galimybes drauge filmuoti vaiką ir liūtą. Šis atsakė tą patį - tai neįmanoma, nebent vaikas ir liūtas bent 3 metus augs kartu. Režisierius rado mergaitę iš Pietų Afrikos, kuri jau augo su liūto jauniklių ir, pavertęs juos pagrindinėmis žvaigždėmis, filmą nufilmavo per 2,5 metų.

Juosta pasakoja apie vienuolikametę Miją, kurios gyvenimas apvirsta aukštyn kojom, kuomet tėvai nusprendžia palikti Londoną ir persikelti gyventi į Afriką. Mergaitė sunkiai pritampa prie naujosios vietos, tačiau viską pakeičia Čarlis - fermoje gimęs visiškai baltas liūtų jauniklis. Po trejų metų, Čarliui išaugus į stiprų ir nuostabiai gražų baltą liūtą, Mija sužino, kad jam gresia pavojus. Mergaitė su liūtu pabėga iš fermos ir leidžiasi į kvapą gniaužiančią kelionę, ieškodama vietos, kurioje Čarlis galėtų gyventi saugus ir laisvas.

19 d. 19 val. - „Edis Agregatas, arba Nemirštančio optimisto gyvenimas ir mirtis“. Rež. A.Giniotis.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS

15 d. 19 val. - B.Kapustinskaitė „Terapijos“. Rež. K.Glušajevas.
17 d. 19 val. - A.Čechovas „Žuvėdra“. Rež. O.Koršunovas.
18, 19 d. 19 val. - I.Vyrypaev „Šokis Delhi“. Rež. O.Koršunovas.

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA

15 d. 19 val. - „Jobo knyga“. Rež. E.Nekrošius.

„ATVIRO RATO“ STUDIJA

13 d. 18 val. - „Mari Kardona“. Rež. A.Jankevičius.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

13 d. 17 val. Didžiojoje scenoje - J.Sobol „Getas“. Rež. G.Varnas.
14 d. 12 val. Mažojoje scenoje - „Būtybės“. Rež. E.Kižaitė.
14 d. 17 val. Didžiojoje scenoje - W.Shakespeare „Hamletas“ (N-16). Rež. V.Bareikis.
16, 17 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - F.Vaildhornas „Džekilas ir Haidas“ (N-14). 2 d. miuziklas. Rež. V.Streiča.
16, 17 d. 19 val. Ilgojoje salėje - „Palata“ (pagal A.Čechov). Rež. R.Kazlas.
18 d. 11, 12, 13, 16, 17 val. Mažojoje scenoje - „Debesų gaudyklė“. Rež. ir choreogr. L.Geraščenko.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

13 d. 16 val. Mažojoje salėje - M.Jones „Akmenys jo kišenėse“. Rež. G.Padegimas.
14 d. 18 val. Kauno centriniame knygyne - „Noktiurnas“. Rež. G.Padegimas.
16 d. 18 val. Didžiojoje salėje - „Terapijos“. Rež. K.Glušajevas (OKT).
17 d. 19 val. Mažojoje salėje - „Mari Kardona“. Rež. A.Jankevičius.
19 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Amos Oz „Vėjo prigimtis“. Rež. G.Aleksa.

KULTŪROS CENTRAS „GIRSTUTIS“

13 d. 18 val. - Žemaitė „Marti“. Rež. G.Tuminaitė.
14 d. 18 val. - Th.Bernhardas „Teatralas“. Rež. J.Tertelis.
17 d. 18 val. - „Vienos miško pasakos“. Rež. Y.Ross.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS

13 d. 14 ir 16 val. - Spektaklis-ekskursija apie Klaipėdos dramos teatrą „Kėdė iš komedijų namo“. Rež. L.Vyšniauskas.
13 d. 18.30 val. Mažojoje salėje - J.Pulinovič „Elzės žemė“. Rež. P.Gaidys.
16 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - A.Stasiuk „Naktis“ (N-16). Rež. A.Jankevičius.
18 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - S.Mrožek „Petro Ohėjaus kankinystė“. Rež. D.Rabašauskas.
18 d. 19 val. Kamerinėje salėje - „Žiurkiagalviai“ (Klaipėdos jaunimo teatras).
19 d. 20 val. Didžiojoje salėje - „Golden Parazyth“ pavasario koncertas.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

13 d. 12 val. - „Kad tave Žąsis!“ Rež. G.Radvilavičiūtė.
14 d. 11 ir 12 val. - „Sapnų pasakėlė diena / naktis“. Rež. D.Savickis.

ŽVEJŲ RŪMAI

14 d. 12 val. - „Pasaka apie Senbernarą ir katytę Fėją“. Rež. A.Juškevičienė (jaunimo teatras „Be durų“).
14 d. 18 val. - H.Levinas „Vienišiai ir vienišės“. Rež. A.Vizgirda (Klaipėdos pilies teatras).

XX a. pradžia, jaunas gydytojas be proto susižavėjęs naujausiu medicinos stebuklu - eteriu. Netrukus jis supranta, kad šio skysčio galia kur kas didesnė ir jį galima panaudoti ne tik medicinoje. Pirmoji gydytojo auka tampa jauna mergina, kuriai, norėdamas ją pasinaudoti, duoda per didelę eterio dozę ir ją nužudo. Už šį nusikaltimą mokslininkas nuteisiamas mirties bausme, tačiau paskutinę sekundę bausmė pakeičiama tremtimi į Sibirą.

Po daugelio metų jam pavyksta pabėgti ir įsidarbinti karo gydytoju tvirtovėje. Mainais už tvirtovės *bordelio* merginų sveikatos priežiūrą jam leidžiama tęsti eksperimentus su eteriu. Gydytojas lyg apsėstas tarnauja šiai suspensijai ir kuo toliau, tuo labiau jaučiasi Dievu, galinčiu valdyti kiekvieną žmogų, o gal net ir visą žmoniją. Ir visa tai tik tam, kad išsiaiškintų dar gilesnį eterio poveikį. Visas nesėkmes ir praradimus šaltakraujiškai nurašo kaip auką vardan mokslo. Tačiau visa tai turi savo kainą, kuri pasislėpusi po kur kas didesne paslaptimi...

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

13 d. 18 val. Didžiojoje salėje - J.O'Nilas „Meilė po guobomis“ (N-14). Rež. P.Ignatavičius.
14 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Kukučio kelionė“. Rež. I.Norkutė.
14 d. 18 val. Mažojoje salėje - A.Špilevoj „Bagadelnia“. Rež. A.Špilevoj.
16 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Idiotas“. Choreogr. A.Cholina.
18 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - N.Gogolis „Revizorius“. Rež. A.Giniotis.
19 d. 18.30 val. Mažojoje salėje - A.Nicolaj „Rudens istorija“. Rež. J.Žibūda.

ŠIAULIŲ ARENA

19 d. 18 val. - Premjera! I.Kalmanas „Silva“. 2 d. operetė. Rež. R.Bunikytė. Dir. V.Visockis.

PANEVĖŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS

13, 18, 19 d. 18 val. Mažojoje salėje - D.Statkevičienė „Giminės, arba Kam zrazų pakartot“. Rež. A.Veverskis.

BENDRUOMENIŲ RŪMAI

18 d. 18 val. - K.Binkis „Atžalynas“. Rež. J.Vaitkus.

KITI MIESTAI

17 d. 18 val. Anykščiai, kultūros centre - „Prancūziškos skyrybos“. Rež. D.Kazlauskas.
17 d. 18 val. Radviliškis, kultūros centre - M.Ivaškevičius „Madagaskaras“. Režisierius statytojas R.Tuminas, rež. A.Dapšys.
17 d. 18 val. Telšiai, Žemaitės dramos teatre - J.E.Cariani „Nesamas miestas“. Rež. A.Lebeliūnas.

Koncertai

VILNIUS

MOKYTOJŲ NAMAI

19 d. 17 val. VMN Baltojoje salėje - Projekto „Atsigręžk“ baigiamasis koncertas „Kai širdyje pavasaris“. A.Noviko džiazo mokyklos auklėtiniai, Utenos vokalinis ansamblis „Šaltinėlis“ (vad. L.Gaižauskienė), Lietuvos specialiosios kūrybos draugijos „Guboja“, „Spalvų orkestras“, Latvijos Salaspilės muzikos ir dailės mokyklos solistai, Naujosios Vilnios muzikos mokyklos solistai. Įėjimas - nemokamas.

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA

13 d. 19 val. - Grupės „The Brothers Comatose“ (San Franciskas, JAV) koncertas. Benas ir Alexas Morrisonai (vokalistai, gitara, bandža), S.Padenu (kontrabosas), P.Brezina (smuikas), R.Avellone'u (mandolina).
17 d. 15 val. - Hermano Perelšteino jaunųjų dirigentų konkursas. Kamerinis choras „Ąžuoliukas“ (vadovas L.Balandis). R.Mitkus (koncertmeisteris). Įėjimas - nemokamas.
18 d. 19 val. - Koncertas „Velykų laukimui“. Vilniaus šv. Kristoforo kamerinis orkestras (meno vadovas ir vyr. dirigentas M.Barkauskas). Valstybinis choras „Vilnius“. Vyr. dirigentas A.Dambrauskas. Dir. M.Barkauskas. Dalyvauja kunigas A.Saulaitis.

TAIKOMSIOS DAILĖS MUZIEJUS

Tarptautinis muzikos festivalis „Sugrįžimai“.
15 d. 18 val. - M.Kačionaitė (klarnetas), M.S.Stangebye (violončelė), O.A.Strand (fortepijonas).
17 d. 18 val. - A.Eidukonis (fortepijonas), K.Eidukonis (violončelė), M.A.C.Goncalves (fagotas).

ARKIKATEDRA BAZILIKA

14 d. 16 val. - „Septyni paskutiniai žodžiai“. Valstybinis Vilniaus kvartetas.

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS

16 d. 19 val. - Penkių jaunųjų Maknickų (Lietuva / JAV) koncertas. Jonas, Greta (smuikas), Julius (violončelė), Justas, Ignas (fortepijonas).

KONCERTŲ SALĖ „COMPENSA“

13 d. 19 val. - „Richard Strauss gala koncertas“. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras. Solistės: V.Miškūnaitė (sopranas), A.Lebedyantseva (mecosopranas), G.Gelgotė (sopranas). Dir. M.Pitrėnas.
15 d. 18 val. - Rolandas Kazlas ir „Pakeleiviai“. „Poetai ateina“.

„ORGANUM“ KONCERTŲ SALĖ

17 d. 19 val. - „Lisztofonija. Žvaigždžių valanda“. II pianistų konkurso laureatų koncertas. E.L.Dvarionaitė, L.Gedvilas. „Mūsų koncertas. Julija ir Gustas“: J.Sadaunykaitė, G.Raudonius (fortepijonas).

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA

14 d. 14 val. - Koncertas šeimai „Nepaprasti agento 007 nuotykiai“. Kauno pučiamųjų instrumentų orkestras „Ąžuolynas“. Dir. G.Vaznys.
14 d. 16.30 val. Kauno šv. Petro ir Povilo arkikatedroje bazilikoje - Franz Joseph Haydn „Septyni paskutiniai Jėzaus Kristaus žodžiai“. Kauno styginių kvartetas: K.Beinarytė-Palekauskienė (I smuikas), A.Mikutytė (II smuikas), E.Lapinskė (altas), S.Bartulis (violončelė).
17 d. 18 val. - „Lukas Geniušas skambina J.Bramsą“. Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras (meno vadovas ir vyr. dirigentas G.Rinkevičius). Solistas L.Geniušas (fortepijonas). Dir. G.Rinkevičius.

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ

18 d. 12 ir 18.30 val. - Opera vaikams ir visai šeimai. B.Kutavičius „Kaulo senis ant geležinio kalno“. Klaipėdos kamerinis orkestras (meno vadovas M.Bačkus), Klaipėdos choras „Aukuras“ (meno vadovas A.Vildžiūnas). Dir. E.Kaveckas. Rež. B.Mar.

ŠV.PRANCIŠKAUS ASYŽIEČIO BAŽNYČIA

14 d. 16 val. - „Prie ramių vandenų“. Mišrus choras „Cantare“ (vadovas A.Dambrauskas). Dir. R.Baršauskas.

KITI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE

13 d. 16 val. Ignalina, Paliesiaus dvare - „Poetų meilė“. Modestas Sedlevičius (baritonas), Gabrielius Alekna (fortepijonas).
17 d. 18 val. Marijampolė, kultūros centre - Misterija „Dievai ir žmonės“. Režisierė ir vyr. choreografė L.Dabužinskaitė.

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Valstybės paslaptis“ (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 13-18 d. 11, 15.40, 18 val. 13 d. 23 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13-18 d. 10.20, 11.20, 12.15, 13.30, 14.25, 16.30 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 13-18 d. 15.20 val.
„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 13-18 d. 10.30, 13, 15.50, 18.20, 21 val. 13 d. 22.40 val.
„Pragaro vaikis“ (fantastinis nuotykių ir veiksmo f., JAV, N-16) - 13-18 d. 15.30, 16, 18.10 val. 13-16, 18 d. 20.50 val. 17 d. 21.50 val. 13 d. 23.30 val.
„Eteris“ (drama, Lenkija, Lietuva, Ukraina, Vengrija, Austrija, Italija, N-16) - 13-18 d. 17.30 val.
„Jaunoji žvaigždė“ (muzikinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 17 d. 18.40 val.
„Verkiančios moters prakeiksmas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 18 d. 18.30 val.

FORUM CINEMAS VINGIS

„Valstybės paslaptis“ (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 13-14 d. 12, 16.40 val. 15-18 d. 11, 13.20, 15.40 val. 13-18 d. 19.25, 21.10 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 13-18 d. 16.15 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 13-14 d. 11.15 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13-18 d. 11, 12.55, 15 val. 13-14 d. 16.25 val.
„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 13-18 d. 17.05 val. 15-18 d. 11.10, 13.35, 16 val. 13-17 d. 18.40 val. 13-14 d. 13.15 val.
„Pragaro vaikis“ (fantastinis nuotykių ir veiksmo f., JAV, N-16) - 13-18 d. 15.55, 18.20, 21.45 val. 15-18 d. 12.50 val.
„Eteris“ (drama, Lenkija, Lietuva, Ukraina, Vengrija, Austrija, Italija, N-16) - 13-18 d. 19 val. 15-18 d. 11.30, 15.30 val. *24-asis Vilniaus tarptautinis kino festivalis „Kino pavasaris“* - 13-18 d.
„Jaunoji žvaigždė“ (muzikinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 17 d. 21.10 val.
„Verkiančios moters prakeiksmas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 18 d. 18.40 val.

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS

„Eteris“ (drama, Lenkija, Lietuva, Ukraina, Vengrija, Austrija, Italija, N-16) - 14 d. 16.10 val. 17 d. 20.50 val.
„Ačiū Dievui“ (drama, Prancūzija, Belgija, N-16) - 14, 19 d. 20.40 val. 13 d. 18.20 val. 15 d. 17 val. 18 d. 18.30 val.
„Mano mažoji sesutė Mirai“ (animacinis f., Japonija, N-7) - 13 d. 12.40 val.
„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 13 d. 14.40 val. 18 d. 19.10 val.
„Drakonas atvyksta!“ (drama, Iranas, N-13) - 13 d. 16 val.
„Gyvenimas aukštybėse“ (mokslinės fantastikos f., Vokietija, Prancūzija, Jungtinė Karalystė, Lenkija, JAV, N-16) - 13, 16 d. 21 val.
„Gordonas ir Padi“ (animacinis f., Švedija) - 14 d. 13.40 val.
„Kamčiatkos meškos. Gyvenimo pradžia“ (dokumentinis f., Rusija) - 14 d. 15 val.
„Meko trumpų filmų programa“ - 14 d. 18.30 val.
„Riešia“ (drama, Ispanija, Lietuva, N-13) - 15 d. 15.10 val. 16-17 d. 17 val. 18 d. 21 val.
„Senas šautuvas“ (drama, Lietuva, N-13) - 15 d. 19.30 val.
„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva) - 16 d. 18.40 val.
„Saulis Indėnų Žirgas“ (drama, Kanada, N-13) - 17 d. 18.40 val.
„Jaunoji žvaigždė“ (muzikinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 19 d. 17 val.
„Išgyventi vasarą“ (Lietuva, N-13) - 19 d. 18.50 val.

MULTIKINO OZAS

„Gyvenimas aukštybėse“ (mokslinės fantastikos f., Vokietija, Prancūzija, Jungtinė Karalystė, Lenkija, Jungtinės Valstijos, N-16) - 13-18 d. 17 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13-16, 18 d. 10, 11, 13, 15, 17 val. 17 d. 11, 13, 15, 17 val.
„Ačiū Dievui“ (drama, Prancūzija, Belgija, N-16) - 13-18 d. 18.45, 21.30 val.
„Valstybės paslaptis“ (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 15-18 d. 10, 12.10, 14.15, 16.30, 18.45, 20.45 val. 13-14 d. 10, 12.10, 16.30, 18.45, 20.45 val.
„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 13-18 d. 10.15, 12.30, 14.45, 17, 19.15, 21.30 val.
„Pragaro vaikis“ (fantastinis nuotykių ir veiksmo f., JAV, N-16) - 13-18 d. 14, 19, 21 val.
„Vaikinai pagal iškvietimą“ (komedija, Rusija, N-13) - 13-18 d. 18.30 val.
„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, N-7) - 15-18 d. 12 val. 13-14 d. 12, 14.15 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 13 d. 13.15, 16, 19, 21.45 val. 14-18 d. 10.30, 13.15, 16, 19, 21.45 val.
„Gyvulėlių kapinės“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 13-18 d. 19.15, 21.30 val.
„Karalienės korgis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Belgija, V) - 13-18 d. 10.30, 12.30, 14.30, 16.30 val.
„Mes“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 13-18 d. 22 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13-16, 18 d. 10, 12.15, 14.30, 16.45 val. 17 d. 10, 14.30, 16.45 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 17 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

KAUNAS

FORUM CINEMAS

„Valstybės paslaptis“ (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 13-18 d. 10.20, 15, 19.30, 23 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13-18 d. 10.30, 12.40, 14.50 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 13-18 d. 16.50 val.
„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 13-18 d. 13, 17, 20.40 val.
„Pragaro vaikis“ (fantastinis nuotykių ir veiksmo f., JAV, N-16) - 13-18 d. 17.20, 19, 21.50 val.
„Eteris“ (drama, Lenkija, Lietuva, Ukraina, Vengrija, Austrija, Italija, N-16) - 13-18 d. 18 val. 13, 15, 17 d. 22.20 val.
„Jaunoji žvaigždė“ (muzikinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 17 d. 18 val.
„Verkiančios moters prakeiksmas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 18 d. 20 val.

CINAMON MEGA

„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 14-18 d. 16, 19.30 val. 13 d. 16, 17.45 val.
„Eteris“ (drama, Lenkija, Lietuva, Ukraina, Vengrija, Austrija, Italija, N-16) - 14, 16, 18 d. 22 val.
„Gyvulėlių kapinės“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 13-18 d. 19, 21.15 val.
„Ir visi jų vyrai“ (komedija, Lietuva) - 14-18 d. 17.30 val. 13-14 d. 17.15 val.

Violeta - paprasta, drovi, šiek tiek naivoka mergina iš Europos miestelio. Gyvendama paprastą gyvenimą, ji turi nepaprastą svajonę: dainuoti. Dainuoti taip, kad išgirstų visas pasaulis. Todėl vieną dieną pamačiusi reklamą apie jaunų atlikėjų konkursą, Violeta jame užsiregistruoja. Taip prasideda didžiausia jos gyvenimo kelionė.

Tai pasakojimas apie tarp dangaus ir pragaro besiblaškančią šmėklą „La Llorona“ - Verkiančią moterį. Filmas pastatytas remiantis senovine Meksikos legenda, pasak kurios, įniršio apimta motina nuskandino savo vaikus, o atsipeikėjusi ir supratusi, ką padarė, pati puolė iš paskos į upę.

Socialinei darbuotojai Anai paskiriama nauja byla - įtariamas vienos moters smurtas prieš savo vaikus. Bandant išsiaiškinti incidento aplinkybes, Ana ir jos pačios mažamečiai vaikai įtraukiami į šiurpinančią realybę, kurios centre vis iškyla paslaptingos Verkiančios moters vardas. Netrukus paaiškėja, kad vienintelė Anos viltis yra keistas, magija užsiimantis, kunigas.

„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13 d. 11.45, 14.15, 16.30, 19.30 val. 14-17 d. 11.45, 14.15, 16.30, 18.15 val. 18 d. 14.15, 16.30, 18.15 val.
„Karalienės korgis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Belgija, V) - 13-18 d. 10.15, 12.30 val.
„Kurskas“ (karinė istorinė drama, Belgija, Liuksemburgas, N-13) - 13 d. 18.15 val. 16 d. 20.30 val.
„Meilužės“ (komedija, Rusija, N-16) - 13-18 d. 21.30 val.
„Mes“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 14, 17 d. 18.30 val.
„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, N-7) - 13-18 d. 15.30 val.
„Pasmerkti. Kauno romanas“ (kriminalinis trileris, Lietuva, N-16) - 14-18 d. 19.45 val. 14 d. 20.45 val.
„Pragaro vaikis“ (fantastinis nuotykių ir veiksmo f., JAV, N-16) - 14-18 d. 21.45 val. 13 d. 22 val.
„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 13-18 d. 11.10 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 13-18 d. 12.45, 18.45 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV) - 15-18 d. 13, 15, 17 val. 13-14 d. 11, 13, 15, 17 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, 3D, JAV) - 13-18 d. 12, 14 val.
„Vaikinai pagal iškvietimą“ (komedija, Rusija, N-13) - 13 d. 21.45 val.
„Valstybės paslaptis“ (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 14-17 d. 14.45, 17.15 val. 13 d. 14.45, 17.30 val.
„Žalioji knyga“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 15, 18 d. 20.30 val.

KLAIPĖDA

FORUM CINEMAS

„Valstybės paslaptis“ (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 13-18 d. 10.50, 14.45, 17.10, 19 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13-18 d. 10.30, 12.35, 14.40, 16.45 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 13-18 d. 13.30 val.
„Pragaro vaikis“ (fantastinis nuotykių ir veiksmo f., JAV, N-16) - 13-18 d. 18, 20.40, 21.30 val.
„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 13-18 d. 13.10, 15.40, 18.10 val.
„Jaunoji žvaigždė“ (muzikinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 17 d. 19.30 val.
„Verkiančios moters prakeiksmas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 18 d. 19.25 val.

ŠIAULIAI

FORUM CINEMAS

„Valstybės paslaptis“ (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 13-18 d. 10.20, 15.05, 19 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 13-18 d. 10.30, 12.35, 14.40, 16.45 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 13-18 d. 13.20 val.
„Pragaro vaikis“ (fantastinis nuotykių ir veiksmo f., JAV, N-16) - 13-18 d. 15.30, 18.10, 21.20 val. 13 d. 23.30 val.
„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 13-18 d. 12.45, 16, 18.30, 21.10 val. 13 d. 23.20 val.
„Jaunoji žvaigždė“ (muzikinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 17 d. 18 val.
„Verkiančios moters prakeiksmas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 18 d. 19.20 val.

PANEVĖŽYS

FORUM CINEMAS BABILONAS

„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 13-14 d. 13, 17.10, 19.35 val.
„Pragaro vaikis“ (fantastinis nuotykių ir veiksmo f., JAV, N-16) - 13-14 d. 18, 22 val.
„Valstybės paslaptis“ (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 13-14 d. 16, 20.40 val.

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

„Laisvalaikio“ klubo partneriai

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

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

APRANGA, AKSESUARAI

Galanterijos parduotuvės „Odera“. Vilnius.
10% nuoloaida nenukainotoms ir neakcijinėms prekėms.
Tel. (8 5) 240 0511,
www.odera.lt

Juvelyrinių dirbinių parduotuvė „Auksinė dovanėlė“. Vilnius.
28% nuoloaida juvelyriniams dirbiniams ir aksesuarams.
www.auksinedovanele.lt

Drabužių parduotuvė „Ingrid“. Kaunas.
10% nuoloaida prekėms.
Tel. (8 693) 59 358,
www.ingrid.lt

TEATRAS

Oskaro Koršunovo teatras.
20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras
ir spektaklį „Žuvėdra“.
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

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

Užupio teatras. Vilnius.
40% nuolaida 2 bilietams.
Tel. (8 608) 34 222,
www.uzupioteatras.lt

Teatras „Cezario grupė“. Vilnius.
25% nuolaida 2 bilietams.
Tel. (8 614) 95 952,
(8 618) 59 753,
www.cezariogrupe.lt

Improvizacijų teatras „Kitas kampas“. Vilnius.
15% nuolaida 2 bilietams.
Tel. (8 682) 66 383,
www.kitaskampas.lt

„Keistuolių teatras“. Vilnius.
20% nuolaida 2 bilietams.
Tel. (8 5) 242 4585,
www.keistuoliai.lt

Lietuvos rusų dramos teatras. Vilnius. 15% nuolaida
2 bilietams.
Tel. (8 5) 265 2167,
www.rusudrama.lt

Teatras vaikams „Raganiukės teatras“ . Vilnius.
20% nuolaida
2 bilietams.
Tel. (8 677) 19 812,
www.raganiuke.lt

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

Kauno valstybinis muzikinis teatras.
20% nuolaida 2 bilietams.
Tel.: (8 37) 200 933,
(8 37) 228 784,
www.muzikinisteatras.lt

Valstybinis Šiaulių dramos teatras.
Nuo 25% nuolaida 2 bilietams į „Šiaulių dramos teatro“ spektaklius nuo didžiausios galiojančios bilietų kainos.
Tel. (8 41) 523 209,
www.vsdt.lt

KITOS PRAMOGOS

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

Kelionių agentūra „Estravel Vilnius American Express TRS“.
5% nuolaida kruizams, keltams, viloms Italijoje ir TUI kelionėms ir 10% nuolaida ekskursijoms Lietuvoje.
Tel.: (8 5) 212 5805, 212 5803

Laipynių parkas „Dainuvos nuotykių slėnis“. Anykščiai.
20% nuolaida 2 asmenims.
Tel. (8 693) 35 060,
www.nuotykiuslenis.lt

Vakarienė ant Druskonio ežero laive „Druskonio perlas“. Druskininkai.
12% nuolaida sąskaitai.
Tel.: (8 604) 30 002, (8 670) 90 724,
www.saltytour.lt

Naujos kartos vandens dviračiai „Waterpillar'ius“. Druskininkai.
50% nuolaida vandens dviračio nuomai.
Tel. (8 670) 90 724,
www.saltytour.lt

www.skrydziaiorobalionais.lt.
20% nuolaida ne daugiau kaip 2 žmonėms.
Tel. (8 618) 30 069

Keleivinis pramoginis laivas „Nidas“. Nida.
15% nuolaida kelionei laivu,
1 asmeniui.
Tel. (8 698) 31 378,
www.nidas.eu

Boulingo ir biliardo klubas „Amerigo“. Vilnius, Kaunas.
20% nuolaida boulingo
ir amerikietiško biliardo žaidimams.
Tel.: (8 5) 249 0707, (8 37) 328 686,
www.amerigo.lt

„Pool House“ biliardas. Vilnius.
10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventoriui įsigyti.
Tel. (8 656) 50 014

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

„GK klinika“. Vilnius.
10% nuolaida paslaugoms.
Tel.: (8 5) 255 33 53, (8 620) 55 599,
www.gkklinika.com

Odontologijos klinika „Dantų priežiūros centras“. Kaunas, Klaipėda, Prienai, Raseiniai, Jurbarkas, Gargždai.
10% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus implantaciją)
ir 100% nuolaida konsultacijai.
Tel. (8 612) 36 694,
www.dpc.lt

Reabilitacijos ir sveikatingumo centras „Gemma“. Vilnius.
12% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus slaugą).
Tel. (8 5) 234 0305,
www.gemma.lt

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

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

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

Optikos „Vizija“.
15% nuolaida prekėms
ir jų priežiūros priemonėms.
www.optikavizija.lt

VIEŠBUČIAI

Viešbutis ir restoranas „Moon Garden Hotel“. Vilnius.
20% nuolaida apgyvendinimui
ir 15% nuolaida saskaitai.
Tel. (8 5) 219 99 49,
www.moongardenhotel.com

Sodyba „Terra poilsis“. Molėtų r. Gruodžių k.
15% nuolaida apgyvendinimui ir pirties paslaugoms.
Tel. (8 686) 03 233,
www.terrapoilsis.lt

Viešbutis „Rinno“. Vilnius.
10% nuolaida apgyvendinimui.
Tel. (8 5) 262 2828

Viešbutis „Karolina“. Vilnius. 15% nuolaida viešbučio ir restorano paslaugoms
(iš pagrindinio meniu).
Tel. (8 5) 245 3939

Viešbutis „Narutis“. Vilnius.
20% nuolaida apgyvendinimui
ir 15% nuolaida sąskaitai viešbučio restorane.
Tel. (8 5) 212 2894

Viešbutis „Europa City“. Vilnius.
20% nuolaida (nuo dienos kainos) apgyvendinimui.
Tel. (8 5) 251 4477,
www.europacity.lt

Viešbutis „Pažaislio parkas“. Kaunas.
20% nuolaida apgyvendinimui.
Tel. (8 37) 452 433

Viešbutis „SPA Hotel Belvilis“. Kirneilė, Molėtų r.
10% nuolaida pirčių-baseino komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane.
Tel. (8 383) 51 098,
www.belvilis.lt

KITOS PASLAUGOS

Švarumo centras „Joglė“. Vilnius, Alytus. 20% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kailinių gaminių valymui.
Tel. (8 5) 264 9164, www.jogle.lt

Vyriškų kostiumų studija „Tartan“.Vilnius. 10 % nuolaida siuvimo ir taisymo paslaugoms.
Tel. (8 607) 73 130, www.tartan.lt

Šunų kirpykla „Pet Style“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugai, 15% nuolaida prekėms.
Tel. (8 601) 91817,
www.petstyle.lt

Tekstilinė automobilių plovykla „Tyra“. Vilnius. Bronzinė programa - 6 Eur, sidabrinė - 7 Eur, auksinė - 8 Eur, platininė (su LAVA putomis) - 9 Eur.
Tel. (8 5) 274 1381,
www.tyraplovykla.lt

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

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

Limuzinų nuoma „Salmangod“. Vilnius. 20% nuolaida limuzinų nuomai.
Tel. (8 643) 33 333,
www.smglimo.lt

KITOS PREKĖS

Tekstilės dizaino studija „LHI Lovely Home Idea“. Vilnius. 10% nuolaida prekėms.
Tel. (8 699) 45 553,
www.lovelyhomeidea.com

Interjero salonas-galerija „Lauros namai“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvepiančioms žvakėms, persiškiems kilimams, šviestuvams, interjero detalėms.
Tel. (8 696) 11 600,
www.laurosnamai.lt

Gėlių salonas „Indigo gėlės“. Vilnius. 20% nuolaida prekėms.
Tel. (8 612) 50 040, www.indigogeles.lt

Parduotuvė „3D stikle“. Vilnius. 11% nuolaida vienetiniams graviruotiems stiklo gaminiams.
Tel. (8 640) 54 820,
www.3dstikle.lt

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams, šalmams, aprangai, detalėms.
Tel. (8 613) 65 994

Žuklės reikmenų parduotuvė „Triturus“. Vilnius. 15% nuolaida prekėms.
Tel. (8 5) 243 0234

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

Konditerijos gaminiai „Alkava“. Kaunas, Ukmergė, Kėdainiai. 10% nuolaida tortams.
www.alkava.lt

KONCERTAI, RENGINIAI

Koncertų organizatorius „ARTS Libera International“. 20% nuolaida 2 bilietams.
Tel. (8 677) 00 699,
www.artslibera.com

Valstybinis choras „Vilnius“. 15% nuolaida 2 bilietams.
Tel. (8 5) 233 6069,
www.chorasvilnius.lt

Koncertų organizatorius „GM Gyvai“. 15% nuolaida 2 bilietams.
Tel. (8 650) 73 203,
www.gmgyvai.lt

Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams.
Tel. (8 5) 261 8828,
www.lvso.lt

Klaipėdos koncertų salė. Klaipėda. 20% nuolaida
2 bilietams.
Tel. (8 46) 410 566,
www.koncertusale.lt

Bušido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams.

Menų fabrikas „Loftas“. Vilnius. Specialūs pasiūlymai į renginius.
www.menufabrikas.lt

MOKYMO KURSAI

„American English School“. 24 Eur nuolaida kalbų kursams Lietuvoje,
44 Eur nuolaida kalbų kursams ir stovyklorms užsienyje.
Tel.: (8 5) 279 1011,
(8 610) 30 006, www.ames.lt

„Soros International House“. 24,62 Eur nuolaida kalbų kursams mokytis grupėse Lietuvoje.
Tel. (8 5) 272 4879,
www.sih.lt

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

KAVINĖS, RESTORANAI

„Liu Patty“ desertinė. Vilnius, Kaunas. 10% nuolaida desertams, išankstiniams užsakymams.
Tel. (8 699) 08442,
www.liudesertine.lt

Restoranas-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).
Tel. (8 688) 22 210, www.mykolo4.lt

Žalio maisto restoranas „Raw42“. Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus nuo 12 iki 15 val.) Tel. (8 659) 68545,
www.raw42.lt

Restoranas „Lauro lapas“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).
Tel. (8 674) 51 045, www.laurolapas.lt

Kinų, japonų restoranas „Rytų Azija“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai (nuolaida negalioja dienos pietums).
Tel. (8 646) 66 776

Restoranas-picerija „Pas Tą“. Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 605) 55 544, www.pastakrido.lt

Restoranas „Basilico“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 650) 51 680,
www.basilico-pica.lt

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

Baras „California“. Vilnius. 13% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 652) 65 551, www.california.lt

Restoras „Terrazza“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 5) 210 3104, www.terrazza.lt

Restoranas „Esse“. Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai (išskyrus verslo pietus, banketus ir spec. pasiūlymus).
Tel. (8 686) 00 488, www.esse.lt

Picerija „Fokus pica“. Vilnius, Ukmergė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

Restoranai „Pekinas“, „Pekino antis“. Vilnius. 15% nuolaida maistui (nuolaida taikoma vienai sąskaitai).
Tel.: (8 5) 215 1620, 233 9999

Restoranas „Kybynlar“. Vilnius, Trakai. 15% nuolaida maistui ir gėrimams.
Tel. (8 528) 55 179, www.kybynlar.lt

Restoranas „Miesto sodas“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 37) 424 424,
www.miestosodas.lt

Restoranas „Senieji rūsiai“. Kaunas. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus).
Tel.: (+370) 601 02525,
(8 37) 202 806, www.seniejirusiai.lt

Restoranas „Svarstyklės“. Pažaislio parkas. 10% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452433,
www.svarstykles.eu

Picerija „Arena Pizza“. Kaunas. 10% nuolaida patiekalams.
Tel. (8 37) 424 242, www.arenapizza.lt

Kavinė-picerija „Bella Italia“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai. Akcijų prekėms, gėrimams ir tabako gaminiams nuolaida netaikoma.
Tel. (8 37) 777 444

Kavinė-svečių namai „Lokio pastogė“. Kaunas. 10% nuolaida sąskaitai kavinėje. 25% nuolaida salės ir pirties nuomai.
Tel. (8 682) 62 624,
www.lokiopastoge.lt

Naktinis klubas „Mojito Nights“. Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 687) 70 077,
www.facebook.com/mojitonaktys

GROŽIO PASLAUGOS

Masažai, SPA ritualai, aromaterapija „Provanso kvapai“. Vilnius, Klaipėda.
12% nuolaida prekėms ir paslaugoms. Tel. (8 679) 25 055,
www.provansokvapai.lt

Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas.
10% nuolaida kosmetologinėms procedūroms, kūno įvyniojimams ir anticeliulitinėms procedūroms presoterapijos aparatu.
Tel. (8 37) 313 900,
www.groziopasaulis.lt

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda.
10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaidos nesumuojamos. Nuolaida negalioja medicininėms sveikatos patikros programoms.
Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 37) 333 557 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt

Internetinė kosmetikos parduotuvė www.selective.lt. Vilnius. 25% nuolaida prekėms internetinėje parduotuvėje.
Tel. (8 5) 278 8064, www.selective.lt

„Nailbar“. Vilnius.
16% nuolaida paslaugoms.
Tel. (8 5) 269 0004, www.nailbar.lt

SPA centrai „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai.
10% nuolaida grožio,
SPA procedūroms ir soliariumui.
Tel.: (8 5) 272 2227, (8 682) 33 222,
www.eastisland.lt

Grožio salonas „East Island“. Druskininkai. 10% nuolaida paslaugoms.Tel. (8 313) 56 643,
www.eastisland.lt

Grožio namai „Merci Merci“. Šiauliai. 10 % nuolaida nuo oficialių kainų paslaugoms ir prekėms.Tel. (8 611) 33 227,
www.merci-merci.lt

Rytų masažo namai „Azia SPA“. Vilnius. 10% nuolaida procedūroms. Kiekvieną mėnesį spec. pasiūlymai tik su „Laisvalaikio“ kortele.
Tel.: (8 5) 244 4646, (8 644) 03 000,
www.aziaspa.lt

Soliariumas „Nefertiti“. Kaunas. 15% nuolaida soliariumo paslaugoms. Tel. (8 37) 23 74 50

Grožio namai „Sothys“ . Vilnius. 15% nuolaida prekėms ir paslaugoms. Tel.: (8 620) 15 551, (8 46) 240 340, www.sothys.lt

Ajurvedos centras „Shanti“. Vilnius. 15% nuolaida visoms procedūroms.
Tel. (8 606) 75 557,
www.ajurveda.lt

Grožio salonas „Gatineau“. Vilnius, Totorių g. 19. 15% nuolaida visoms grožio paslaugoms. Tel.: (8 5) 261 8364, (8 675) 44 448, www.groziopaslaugos.lt

Moters mokykla.
15% nuolaida užsiėmimams.
Tel. (8 698) 14 529,
www.motersmokykla.lt

SPORTAS IR PRAMOGOS

Sostinių golfo klubas. Pipiriškių k., Elektrėnų sav.
20 % nuolaida golfo žaidimui, nuomai ir kitoms paslaugoms, 15% maistui
Tel. (8 619) 99 999, www.capitals.lt

Sporto klubas „The Royal Athletic Club“. Vilnius. 10 % nuolaida visoms 6 mėnesių narystėms
(įskaitant ir el. sąskaitas).
Tel. 8 (5) 2159384,www.raclub.lt

Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 10% nuolaida treniruoklių salės bei grupinių sveikatingumo užsiėmimų suaugusiųjų abonementams.
Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt

Savicko sporto klubas. Vilnius.10 % nuolaida visiems kartiniams, dieniniams, pilnas ir pilnas plius abonementams.
Tel. (8 616) 14477,
www.savicksportoklubas.lt

Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 15% nuolaida suaugusiųjų grupinių laisvalaikio užsiėmimų (šokių) abonementams.
Tel. (8 5) 247 0700,
www.7muzos.lt

Irklentės „Suping.lt“.
Vilniuje - 1 Eur nuolaida*.
Trakuose, Anykščiuose, Zarasuose - 2 Eur nuolaida*.
** Trukmė 2 val.*
Tel. (8 615) 34 035, www.suping.lt

Smalininkų kartodromas. Jurbarko r., Smalininkai. 50% nuolaida mėgėjų turnyrų dalyviui (1 asm.) startiniam mokesčiui, 30% nuolaida individualiam (2 asm.) pasivažinėjimui, 144,81 Eur nuolaida (1 asm.) vasaros vaikų stovyklai.
Tel. (8 620) 86 666,
www.rkv-racing.lt

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

Europos centro golfo klubas. Girijos k., Vilniaus r. 10% nuolaida golfo žaidimui ir įrangos nuomai bei 100% nuolaida treniruočių zonai ir lazdų nuomai pirmojo apsilankymo metu.
Tel. (8 616) 26 366,
www.golfclub.lt

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

Avinas. Atsiras naujų galimybių susirasti antrą pusę, tik netingėkite jomis pasinaudoti. Viskas jūsų rankose, jei norėsite - tikrai būsite laimingi. Dirbdami komandoje pasieksite puikių rezultatų, aktyviai tvarkysite finansinius reikalus, sulauksite viliojančių pasiūlymų. Užsukite į sporto salę, tada tikrai gera savijauta džiugins.

Jautis. Gali tekti priimti svarbius sprendimus, susijusius su asmeniniu gyvenimu. Jei turite antrąją pusę, gali tekti apsispręsti - skirtis ar tuoktis. Darbe norėsite pradėti ką nors reikšmingo. Neskubėkite, o jei pradėsite, nerizikuokite, tada finansai bus stabilūs. Daugiau laiko praleiskite gryname ore, pasivaikščiojimai bus į naudą.

Dvyniai. Tai laikas, kai puikiai seksis kurti naujus santykius ar atnaujinti senus. Šiuo metu neskubėkite tvarkyti karjeros ar verslo reikalų, nes, norint pasiekti gerų rezultatų, turite greitai reaguoti į situacijas. Finansinė situacija bus stabili, jei neinvestuosite į nekilnojamąjį turtą. Ramybė, gamta ir poilsis bus reikalingi sveikatai palaikyti.

Vėžys. Pasistenkite šiuo metu neužmerkti akių, nepasiduokite kitų apžavams ir įtakai, nes galite pražiopsoti ką nors reikšmingo. Jums bus aktualūs kolektyviniai darbai arba sumanymai, gimę kartu su draugais. Finansai bus stabilūs, didelių išlaidų nenusimato, jeigu nepradėsite remonto darbų. Sveikatos sutrikimai neturėtų varginti.

Liūtas. Jums puikiai seksis bendrauti, galite gauti naujų darbo pasiūlymų. Atidžiai tvarkykite dokumentus, venkite konfliktų, finansinė situacija bus stabili, jeigu atidžiai skaičiuosite savo biudžetą, nevyksite į keliones. Pasistenkite nepervargti darbe, jeigu matote, kad jus bando apkrauti darbais, mandagiai atsisakykite.

Mergelė. Darbe lydės sėkmė, ypač seksis srityse, susijusiose su administravimu, vadovavimu, tarptautinais ryšiais bei gamyba. Finansinė padėtis bus stabili, jeigu nedarysite didelių investicijų į nekilnojamąjį turtą. Puikus laikas pasirūpinti savo sveikata, atlikti organizmo valymą, užsukti į sporto salę.

Svarstyklės. Sėkmingai klostysis asmeninis gyvenimas, santykiai su partneriu nebus nuobodūs, sugalvosite, kaip juos paįvairinti. Teks spręsti reikalus, susijusius su finansais ir kreditais, dokumentų tvarkymu. Finansinė situacija bus stabili, jei ribosite išlaidas laisvalaikiui. Dabar jums reikia ramybės, pabuvimo gamtoje.

Skorpionas. Bus svarbūs reikalai, susiję su partneriais, sutartimis. Stenkitės padaryti tai, ko ilgą laiką nesiryžote. Dabar užteks drąsos sėkmingai įgyvendinti sudėtingus planus. Nebijokite atsakomybės. Pajamos bus stabilios, galite investuoti į verslą, o plėtodami finansinę veiklą galite sulaukti palaikymo iš partnerio.

Šaulys. Būsite labai darbingi. Pajamos šiuo metu stabilios, o keliones atidėkite rudeniui. Dabar galite investuoti į vaikų mokslą bei pramogas. Daugiau laiko verta skirti ligų profilaktikai, būkite gryname ore, eikite į turistinius žygius - taip atgausite vidinę harmoniją ir pasipildysite teigiama energija.

Ožiaragis. Nešvaistykite laiko su neįdomiais žmonėmis, geriau tą laiką dovanokite artrajai pusei. Leiskite sau mylėti ir džiaugtis gyvenimu. Labai palankus metas tvarkyti su nekilnojamuoju turtu susijusius reikalus. Pasirūpinkite savo sveikata ir poilsiu, neužmirškite užsukti į baseiną ir pasinaudoti SPA procedūromis.

Vandenis. Asmeninis gyvenimas turėtų vykti ramiai, jei per daug nevadovausite antrajai pusei. Nesikišite į jo (-s) asmeninius reikalus. Darbe galite gauti viliojantį karjeros ar pelningo projekto pasiūlymą. Parankus metas pasirūpinti savimi, užsukite į grožio saloną, atlikite sveikatinimo procedūras.

Žuvys. Netrūks romantikos ir malonių akimirkų asmeniniame gyvenime. Nuotaika bus pakili. Tinkamas metas karjerai, šiuo metu jums nėra neįveikiamų užduočių, aplinkybės klostosi labai palankiai. Jeigu turite žalingų įpročių, dabar tinkamas laikas jų atsikratyti arba padėti tai padaryti artimiesiems.

LAISVALAIKIS SVEIKINA

Atlikėja
Neda Malūnavičiūtė
1971 04 15

Dainininkė
Beatričė Pundžiūtė-Beatrich
1998 04 16

Dainininkė
Gintarė Valaitytė
1984 04 17

Dainininkė
Girmantė Vaitkutė
1988 04 18

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA
facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

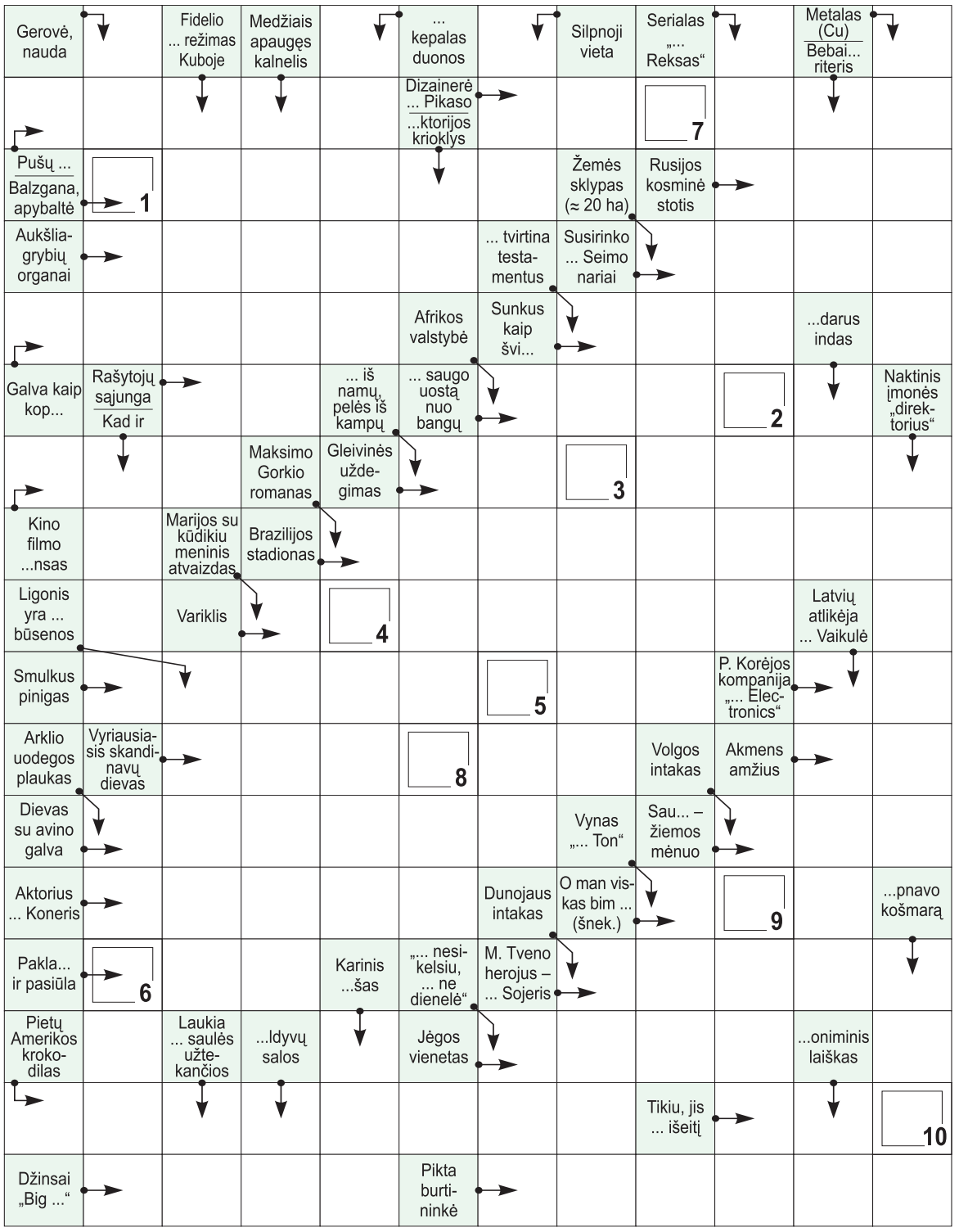
ŽURNALISTĖ
Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ
ringaile.stulpinaite@respublika.net

RINKODAROS SKYRIUS
Tel. (8 5) 212 31 00

PRENUMERATA
Tel. (8 5) 212 18 05

REKLAMOS SKYRIUS
Koordinatorė tel. (8 5) 212 31 00
reklama@respublika.net

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



1	2	3	4

5	6	7	8	9	10

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

Emilio Jočio nuotr.

Į Šiaulių gatves išriedėjo istoriją pasakojantys autobusai

ANEKDOTAI

- Jonai, ar mano užpakalis su šitais džinsais neatrodo kaip kluono durys?

- Ne. Kluonas gi ne mėlynas.

Mokytoja klausia:

- Petriuk, kodėl vakar nebuvai mokykloje?

- Man skaudėjo gerklę...

- Bet tave matė lauke spardantį kamuolį.

- Na ir kas? Kojų juk man neskaudėjo.

- Žmonai nupirkau žiedą su deimantu. Jau dvi savaites su manimi nekalba.

- Kodėl?!

- Tokia sąlyga buvo…

Pagyvenusi ponia skambina ugniagesiams.

- Degam! Degam! Atvažiuokite greičiau!

- Kaip pas jus atvažiuoti, ponia?

- Tai negi nebeturite tų raudonų automobilių?

Vyras grįžta namo ir randa žmoną apsiverkusią:

- Paruošiau tau pietus, o kai trumpam nusisukau, šuo užšoko ant stalo ir viską suėdė...

- Neverk, aš nupirksiu tau kitą šunį!

Gaisrininkas laiko egzaminą į muzikos mokyklą. Klausimas:

- Kuo skiriasi smuikas nuo rojalio?

- Tai gaaal rojalis ilgiau dega...

Kalėjimo viršininkas klausia nuteistojo mirtininko, sėdinčio elektros kėdėje:

- Gal turite paskutinį norą?

- Palaikykite už rankos, man bus ramiau.

Vėlai vakare ėjau namo. Pamačiau, kad priešais einanti mergina paspartino žingsnį. Pradėjau greičiau eiti ir aš. Tada ji pasileido bėgti. Aš - taip pat. O ji kad pradės rėkti! Net atsisukau pažiūrėti, nuo ko bėgam.

Sumuštas vyras pareina namo ir pasakoja žmonai:

- Išeinu aš ramiai iš baro, o tada kažkoks gyvulys kad užlips man ant kaklaraiščio...

Mergina pasikūkčiodama pasakoja draugei:

- Atsisveikindamas jis padovanojo man rožę ir tarė, kad sugrįš, kai rožė nuvys.

- Kaip romantiška...

- Bet rožė - plastmasinė.

Teisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti H.Kent knygą „Paskutinės apeigos“.

Atsakymą iki balandžio 17 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtoja **Irena Šarėjienė** iš Vilniaus. Jai bus įteikti 4 kvietimai į filmą „After. Kai mes susitikom“.

Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje 212 36 26 arba el.paštu laisvalaikis@respublika.net. Prizai laikomi savaitę. Siųsdami žinutę sutinkate, kad jūsų duomenys yra matomi siekiant išrinkti laimėtoją.

VERTIKALIAI: Braga. Stop. Pienas. Alanta. Oras. Ri. Narai. Avinas. Al. Kinas. Primas. Da. Gi. Uralas. Ton. Spa. Trakas. Man. Tranas. Voras. „Leonas“. Lora. Katarsis. Tironas. Mis. Aj. Ataka. Aku. Šaka. Samaris. Asto.

HORIZONTALIAI: Rani. Parama. Palanga. Tik. Garai. Lasa. Žanas. Ter. Ti. Trosas. Osa. Uranija. Pranas. Arakas. AA. Povilas. TR. Rimas. Tai. Panas. Liks. Visas. Vora. Moro. Taranas. Maradona. Akt. Silan. Sesuo.

Pažymėtuose langeliuose: **KELIO ŽENKLAI.**

SUDOKU

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

								1
								3
					1	6		

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

					3			4
			5			4		2
			1	9	4	3		

Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“