

Menininkė **Jolita Vaitkutė** šįkart sukūrė instaliaciją - savo portretą su skrybėle - iš įvairaus dydžio namų aksesuarų ir baldų.



Plačiau **3 p.**

Kūrėja **Simona Koncytė** dalijasi 7 patarimais, kaip atnaujinti seną džinsinį rūbą - nuo aplikacijų iki kardinalių pakeitimų.



Plačiau **6 p.**

Režisierius **Aleksandras Špilevojus** teigia, kad mėgstamiausia publika - ta, kuri nevaikšto į teatrą. Nes po jo spektaklių ji sugrįžta.



Plačiau **8 p.**

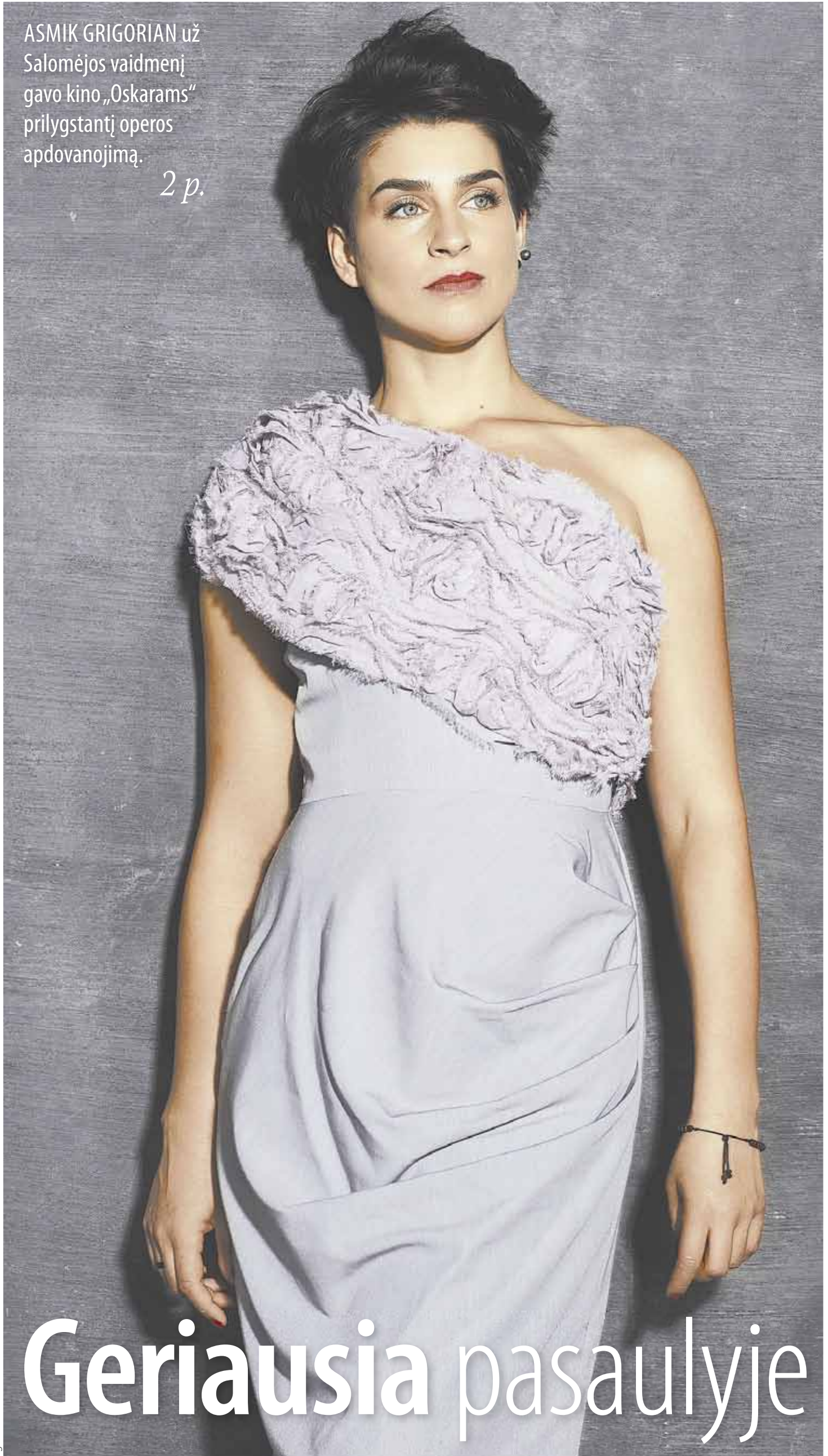
Mokslininkė, verslininkė Alisa Miniotaitė, drauge su rašytoju **Ignu Staškevičiumi** išleidusi knygą, atskleidžia, kaip tampama tikru lyderiu.



Plačiau **9 p.**

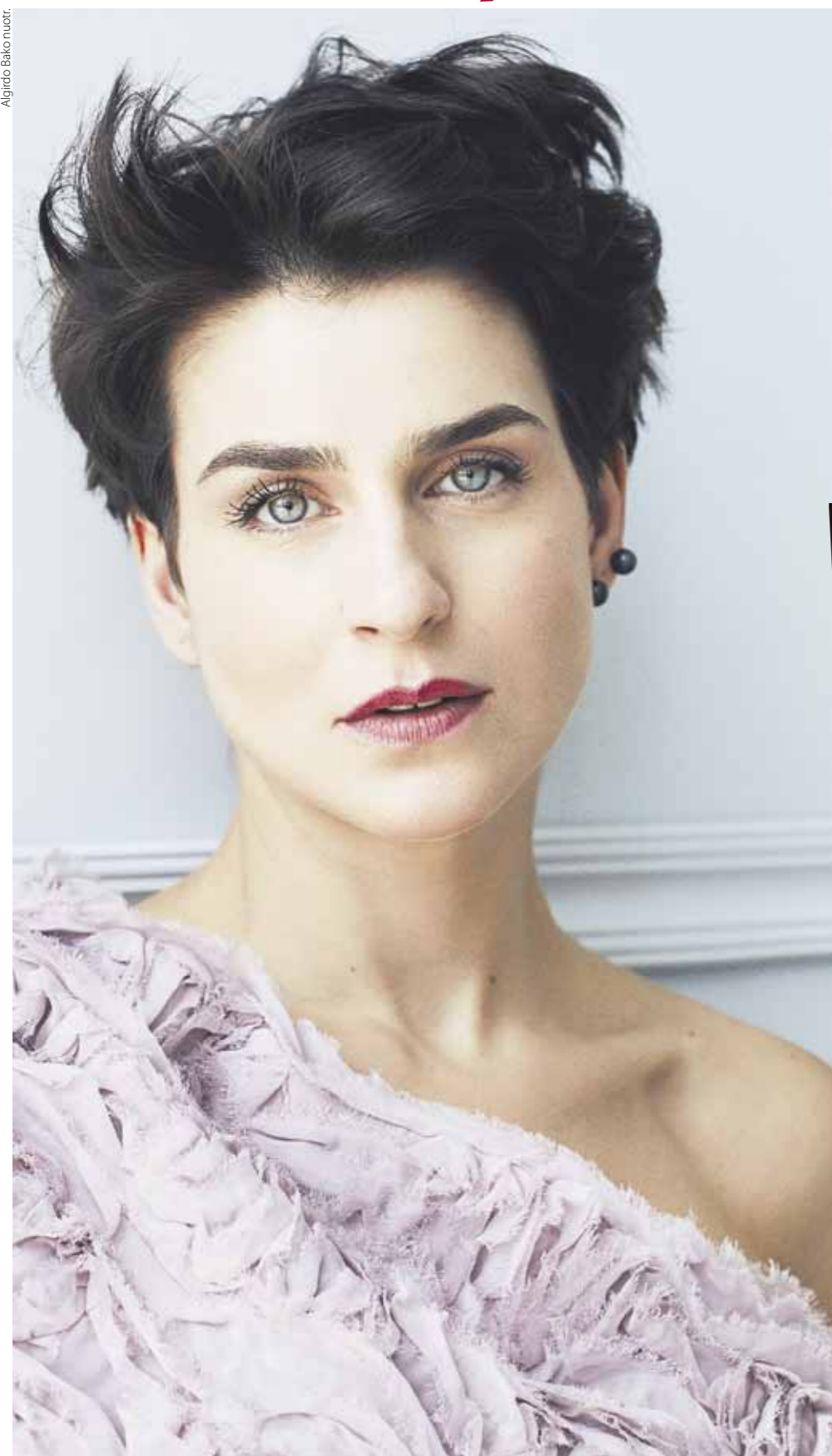
ASMIK GRIGORIAN už Salomėjos vaidmenį gavo kino „Oskarams“ prilygstantį operos apdovanojimą.

2 p.



Geriausia pasaulyje

Geriausia pasaulio operos solistė



„Salomėja“



„Pikų dama“



„Oneginas“

Balandžio 29-osios vakarą, iškilmingoje tarptautinių Operos apdovanojimų Gala ceremonijoje Londone, Sadlerio Velso teatre, buvo paskelbti operos nugalėtojai. Metų operos soliste tapo Zalcburgo festivalyje Salomėjos vaidmeniu pasaulį pakėrėjęs lietuvių sopranė **ASMİK GRIGORIAN**.

Po Rikardo Štrauso (Richard Strauss) operos „Salomėja“ premjeros Austrijoje 2018-ųjų vasarą, tiek žiūrovai, tiek publika buvo apstulbę nuo A.Grigrorian pasirodymo. Ovacijos truko beveik dvyliką minučių, operos reikiama buvo apstulbę nuo A.Grigrorian pasirodymo. Ovacijos truko beveik dvyliką minučių, operos reikiama buvo apstulbę nuo A.Grigrorian pasirodymo. Ovacijos truko beveik dvyliką minučių, operos reikiama buvo apstulbę nuo A.Grigrorian pasirodymo.

„Pasiitėjimas. Supratimas. Palaikymas. Meilė. Ko dar galima norėti? Gal šiek tiek gyvenimo laiko? Kad spėčiau padėkoti kiekvienam, kuris padėjo man atsidurti ten, kur esu šiandien. Ačiū“, - atsiimdama apdovanojimą prasmingai ir kartu lakoniškai kalbėjo A.Grigrorian, kurios vyras, režisierius Vasilijus Barchatovas, šiemet taip pat buvo nominuotas apdovanojimui.

dien A.Grigrorian rengia pagrindinį vaidmenį Milano „La Scala“; garsaus režisieriaus Grehemo Viko (Graham Vick) statomoje operoje „Miris miestas“.

„Pasiitėjimas. Supratimas. Palaikymas. Meilė. Ko dar galima norėti? Gal šiek tiek gyvenimo laiko? Kad spėčiau padėkoti kiekvienam, kuris padėjo man atsidurti ten, kur esu šiandien. Ačiū“, - atsiimdama apdovanojimą prasmingai ir kartu lakoniškai kalbėjo A.Grigrorian, kurios vyras, režisierius Vasilijus Barchatovas, šiemet taip pat buvo nominuotas apdovanojimui.

2019 metais dvidešimtyje skirtingų kategorijų buvo pristatyti virš 100 nominantų. Juos visus iš tūkstančių pasiūlytųjų atrinko ekspertų komisija, kuriai vadovauja vieno svarbiausių, nuo 1950 m. publikuojamo operos menų skirto leidinio „Opera Magazine“ redaktorius Džonas Elisonas (John Allison).

Kasmet vykstanti iškilminga Operos atsako kino apdovanojimams „Oskarams“ ceremonija pagerbia išskirtinius pasiekimus scenoje, užkulisiuose, orkestro ložėje ir daugelyje kitų operos meno sričių. Nominacijos skiriamos ir trupėms, chorams, jauniems atlikėjams, debutantams, taip pat įteikiamas specialus Gyvenimo pasiekimų apdovanojimas. Būtent jaunojo atlikėjo kategorijoje jau yra laimėjusi Asmik, tai pat ir dar viena lietuvi - Justina Gringytė. Tačiau vienintelė A.Grigrorian yra laimėjusi ir jaunojo atlikėjo, ir metų solisto apdovanojimus.

„Iškurti filantropo ir operos mėgėjo Hario Haimano (Harry

Hymano), šie apdovanojimai skiriami ne tik pagerbti gerai žinomas žvaigždes, bet ir remti ateinančių talentų kartą. Tarptautiniai Operos apdovanojimai taip pat renka lėšas specialiam labdaros fondui, kuris padeda tobulėti operos talentams visame pasaulyje.

Parengė Eva JABLONSKAITĖ

Pirmasis autoportretas iš daiktų

Prezidentės Dalios Grybauskaitės portretas iš šaltibarščių, Liudviko Van Beethoveno (Ludwig van Beethoven) - iš pianino detalių, paveikslai iš akordeonų, pieštukų, vaisių, pipirų, duonos skrebučių. Šiais ir kitais savo darbas stebinanti menininkė **JOLITA VAITKUTĖ** pagaliau pristatė ir savo ypatingą autoportretą. Tai sukurtas menininkės atvaizdas iš baldų ir interjero daiktų, arba kitokia asmenukė - ją dailininkė sudėliojo lankytojams iš įvairių atstumų matomoje vietoje.

Nauja patirtis su pagalbininkais

Anot menininkės, instaliacija iš interjero elementų yra pirmas jos darbas, kuriame panaudota tiek daug didelių objektų, bei pirmas jos autoportretas iš daiktų. Šią instaliaciją komponavusiai J.Vaitkutei prireikė net trijų žmonių pagalbos. Menininkei padėjo jos sutuoktinis ir prodiuseris Silvestras Dikčius ir kolegė Emilija Vinžanovaitė, be to, prireikė ir fizinės jėgos kilnojant ne tik sunkius, bet ir vertingus dizainerių sukurtus baldus.

„Objektus rinkome porą dienų, privalejome su jais elgtis itin atsargiai ir pagarbiai, nes jie yra vertingi. Dar nepradėjus buvo aišku, kad iš stambių daiktų nėra taip lengva kurti portretą, kaip iš smulkių, kurie tinka visur. Įpareigojo ir švartai, visiems lankytojams matoma, erdvė - tai visai kas kita nei menininko studija, kurioje jis dirbamas gali leisti sau išsitempti dažais ar kita kūrybos medžiaga. Kai dirbi su gražiais daiktais bei gra-



ŠIS DARBAS YRA ANKŠČIAU PATIRTOS BŪSENOS UŽFIKSAVIMAS. ŽINOJAU, KAIP PADARYTI, KAD TAI BŪČIAU AŠ, KAD TAI BŪTŲ PANAŠU Į MANE

žioje aplinkoje, turi ir pats gražiai atrodyti“, - šypsodamasi apie naują patirtį pasakoja J.Vaitkutė.

Kitokia asmenukė

Autoportretui iš daiktų sukurti J.Vaitkutė pasirinko savo atvaizdą su skrybėle, kuri padeda atskleisti jos charakterį. Menininkės damas gali leisti sau išsitempti dažais ar kita kūrybos medžiaga yra žemė, atskleidžia ir tam tikrą mo-

mento nuotaiką, tai yra tam tikras atvaizdo dienoraštis, todėl šį autoportretą iš daiktų būtų galima pavadinti ir kitokia asmenukė. „Šis darbas irgi yra anksčiau patirtos būsenos užfiksavimas. Žinojau, kaip padaryti, kad tai būtų aš, kad tai būtų panašus į mane“, - aiškina J.Vaitkutė.

Didžiausias jai tekęs iššūkis buvo, kad autoportretas gražiai, tvarkingai, darniai atrodytų iš bet kurio žiūrėjimo taško. Kėdės, aukštas lentynas ir kitus baldus teko derinti su smulkesniais daiktais. „Nors labiausiai man patinkanti kūrybos medžiaga yra žemė - ji turi stiprų pradą ir yra pati

meditatyviausia, o man patinka krapštyti po dulkelę, tačiau visada įdomu ieškoti ir kitokių kūrybinių sprendimų, įveikti išskylančius sunkumus, surasti, kaip ir kuo užpildyti vieną ar kitą kūrinio vietą“, - prisipažįsta menininkė.

Kūrybiška aplinka

J.Vaitkutei namų studijos erdvės yra labai svarbios. Ji tiki, kad namų aplinka turi poveikį visam asmens gyvenimui. Tiek namuose, tiek studijoje menininkė nori jaustis saugiai, lengvai ir paprastai, mėgsta keisti bei perstatyti baldus. Jai taip pat svarbu, kad

būtų šviesu, daug baltos spalvos ir kad aplinka jos neįpareigotų, nedirgintų, būtų sava.

„Man gražu, kai interjere pri-taikomas močiutės fotelis. Daiktai, kurie tarnauja ilgai, tikrai turi vertę, o lengvai gaunami, masiniam vartojimui skirti, dalykai tokios vertės neturi. Todėl tikrai neverta vaikytis madų. Kur kas geriau įvertinti, ar daiktas tau tinka ir ar jis ilgamažnis - tai geras būdas kuo mažiau vartoti ir galbūt ateityje būti tomis močiutėmis ar seneliais, kurių daiktai perduodami iš kartos į kartą bei kuria šeimos istoriją“, - įsitikinusi J.Vaitkutė.

„Laisvalaikio“ inf.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!



-60% 163,00 € 409,00 € SU
PRABANGUS ATOTRŪKIS „ROYAL SPA RESIDENCE“ (2 ASM.)



-40% 35,40 € 59,00 € SU
PAJUSK LAISVĖ SU ELEKTRINIŲ MOTOCIKLU „KUBERG“ MIŠKO TRASOJE



-30% 83 € 119,00 € SU
ENERGIZUOJANTIS SPA RITUALAS „AMAZONĖ“

Akcija galioja iki 2019 m. gegužės 10 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

Laisvalaikio dovanos



Kuria savo laidą

Stilistė **VIKTORIJA ŠAULYTĖ**, neseniai atšventusi savo tinklaraščio „Vieno kavos puodelio istorija“ pirmąjį gimtadienį, imasi naujos veiklos. Tinklaraščio skaitytojai nuo šiol galės išvysti ir pokalbių laidą, kurios vedėja tapo Viktorija.

Vedėjos pozicija V.Šaulytėi ne naujieta - jai teko vesti ne vieną renginį, o panašių filmavimų turėjo ir praityje. Tačiau šis amplita - ypatingas, nes pokalbių laida skirta tik jos tinklaraščio skaitytojams.

„Laida gimė iš tinklaraščio. Pirmiausia prasidėjo susitikimai su moterimis įvairiuose miesteliuose. Tada pagalvojau, kad galiu pasikviesti moteris, kurios turi istoriją. O istorijas geriausia klausytis prie kavos puodelio! Moteris materialiai duoda, padrašina, įkvepia“, - sako stilistė.

Specialioje laidoje V.Šaulytė prie kavos puodelio kaskart kalbina žinomas ir veikiančias moteris.

„Norisi, kad žiūrovai pamatytų, kokios šios moterys yra iš tiesų - kokios jos namie, kai yra tik su artimiausiais žmonėmis, kaip jos dirba, kaip jų gyvenimas atrodo už socialinių tinklų“, - įsitikinusi naujos laidos vedėja.

„Laisvalaikio“ inf.

Autoriai dovanojo kūrybiško kraujo

Praejusią savaitę asociacijos LATGA būstinėje Vilniuje vyko donorystės akcija „Autoriai dovanoja Lietuvai kūrybiško kraujo“. Per Pasaulinei intelektinės nuosavybės dienai skirtą akciją, kurioje dalyvavo skirtingų sričių ir kartų autoriai, buvo surinkta per 7 litrus kraujo - su tiek galima išgelbėti apie 50 gyvybių.

Laukdamis savo eilės ir netgi jau duodami kraują kūrėjai dalijosi savo mintimis apie tai, kaip reikėtų kovoti su visuomenėje įsišaknijusia problema - piratavimu ir kitaip išreiškiamą nepagarbą autoriui.

„Šiandien mums, autoriams, labai svarbi diena - mes galime pasakyti, kas mums rūpi. Deja, daugelis dar galvoja, kad dainų kūrimas, paveikslų tapymas ir kita panaši veikla nėra darbas, todėl už tai ir atlyginti nereikia. Todėl ir tas kraujo davimas neatlygintinai šiandien yra simboliškas - mes dalyvaujame šioje akcijoje, nes norime pasakyti, kad laikas keisti požiūrį. Mes dalijamės savo kūryba, bet ne visada norim tai daryti nemokamai“, - kalbėjo muzikos autorius, grupės BIX lyderis Saulius Urbonavičius-Samas.

Paklaustas, ar situacija autorių srityje nesikeičia, žinomas kūrėjas akcentavo, kad pradedant muzikinę veiklą, t.y. daugiau nei prieš 30 metų, dar nebuvo jokių autorių teisių gynėjų, tad vien jau organizacijų įsikūrimas buvo didelis žingsnis į priekį, nes anuomet visuomenei muzikantai tebuvo linksmintojai, kuriems nereikia atlyginti. „Tikrai nėra taip gerai, kaip norėtūsi. Ir dar reikės pakovoti ir kituose frontuose - turiu omenyje naują autorių teisių direktyvą, kurios dėka galėsime išsireikalauti didesnę atlygį iš interneto gigantų, kurie daug uždirba iš intelektinio turinio, tačiau tuo uždarbia



Leonas Somovas

su autoriais dalijasi nenoriai“, - pabrėžė jis.

„Naudojimas legaliomis platformomis tiek nedaug kainuoja, todėl man tikrai sunku suprasti, kodėl žmonėms dar knieti įvairių autorių sukurta turinį siūstis iš piratų. Man atrodo, kad noras pasiimti nemokamai iš interneto yra išlikęs iš ankstesnių laikų, kai tik prasidėjo interneto era. Kaip

DAUGELIS DAR GALVOJA, KAD DAINŲ KŪRIMAS, PAVEIKSLŲ TAPYMAS IR KITA PANAŠI VEIKLA NĖRA DARBAS, TODĖL UŽ TAI IR ATLYGINTI NEREIKIA

išgudyti tą pagarbą autoriams? Gal tegu žmonės pabando įsivaizduoti mus savo vietoje - ar jie norėtų patys dirbti nemokamai“, - pritarė muzikos autorius Leonas Somovas.

Dramaturgas, „Aukšinių scenos kryžių“ laureatas Aleksandras Špilevojus pasidžiaugė galėjęs prisijungti prie akcijos ir davęs kraujo. „Geras darbus mėgstu daryti nematant kitiems. Bet čia tas atvejis, kai reikia kažkokio paraginimo, pavyzdžiui, kad daugiau žmonių nebijotų duoti kraujo. O kalbant apie kitą šio renginio misiją - pagarbą autoriams... Dažnai girdžiu, kad mes, autoriai, kuriame kažką neapčiuopiame, tad kodėl reikia už tai mokėti. Taigi šios akcijos tikslas yra parodyti, kad nors ir kuriame sunkiai apčiuopiamus dalykus, mūsų kūryba

praturtina visuomenę. Taigi ir ji turėtų gerbti autorius bei mokėti jiems atlygį.“

Atlikėjas ir muzikos autorius Dainotas Varnas priminė apie kitą šio renginio misiją - paskatinti žmones nebijoti donorystės: „Nors šiandien akcijoje dalyvavo tik autoriai, noriu paraginti visus Lietuvos žmones nebijoti duoti kraujo. Tai tikrai nesudėtinga ir neskausminga. Mes galėtume išgelbėti daug daugiau gyvybių, jeigu nebijotume duoti kraujo.“

Kraujo akcijoje taip pat dalyvavo Juozas Liesis ir Deividas Zvonkus, Jonas Šarkus, dainininkė Rasa Kausiūtė, Kazimieras Likša, Žilvinas Sebeika, Andrius Kauklys, Gintas Banys, Julija Ritčik ir kiti autoriai.

„Laisvalaikio“ inf.

Pristato pirmąją naujo albumo dainą

Besiruodama koncertiniam turui, grupė „STUDIJA“ klausytojams pristato pirmą naujo albumo „Neliūdim“ dainą. „Albumą sudėjome 15 dainų, kurios tikime labiausiai. Šiandien su nekantrumu pristatome dainą „Vasara jau šalia“. Tikime, kad tai bus šios vasaros hitas“, - sako grupės lyderis Steponas Januška. Nuo gegužės 1 d. dainą transliuoja radijo stotys, jos klausytis bus galima ir populiariausiose internetinėse muzikos platformose.

S.Januška dėl grupės jaučiasi užtikrintas: „Sėkmę prognozuojame mažiausiai pusei albumo dainų, o kelios jų tikrai turėtų tapti hitais. Albumo pristatymą pradėjome nuo dainos „Vasara jau šalia“, kurią šiuo metu atliekame ir savo koncertuose. Nors publikai šis kūrinys labai patinka, atidavus „gabalą“ į radi-



jo stotis, jis staiga blykstelėjo ir netrukus nuges. Nesupratome, kodėl? Pagalbos ranką ištiesusi kūrybos studija patikino, jog lūgdėti neverta: šiandien muzikos

sklaida aprėpia kur kas daugiau platformų nei tik radijo stotys. Maža to, kai konkurencija tokia didžiulė, reikia numatyti kada, kur ir kaip pristatyti dainą, kad

ji būtų išgirsta ir sulauktų deramo pasisekimo. Taip ir susiklostė - šiandien prodiuserine „Studijos“ puse rūpinasi „Showart“, o mes, niekieno netrukdomi, ga-

lime užsiimti kūryba bei muzika, kuri mus „veža“ lygiai taip pat, kaip ir prieš keturiasdešimt metų!“

„Laisvalaikio“ inf.



Monika Sliadkevičiūtė nuotr.

Pasiduoti instinktams

„Komm Zu Mir“ („Ateik pas mane“) - mano autorinė, pačios prodiusuota daina. Ji kalba ne apie meilę, o apie labai stiprią emociją, staigiai įsižiebiančią ugnį tarp dviejų ekscentriškų asmenybių. Apie aistrą, kuriai žmogus pasiduoda ir užburta daro viską, ką ji jam liepia“, - apie naują dainą pasakoja **MONIKOS LIU** slapyvardžiu pasivadinus atlikėja Monika Liubinaitė.

Tarp elektroninės, džiaz ir popmuzikos pasaulių savo kūryboje laviruojanti dainininkė pasakoja, jog kūrinių parašė natūraliai ir lengvai, sekama kūrybiniais instinktais: daina yra šiek tiek provokatyvi, kviečianti išlikti tikriesiems instinktams, pasiduoti impulsams. „Tuo paremtas visas mano kūrybinis procesas. Seku tą didelę jėgą, nesvarbu, ar tai - melodija, ar ritminis motyvus, ar tiesiog jausmas. Visos dainos iš būsimos albumo kuriasi labai natūraliai.“

Naują kūrinių patį Monika vadina ekscentriška, alternatyvia popmuzika: „Man labai patinka provokuojanti, įdomi, nestandartinė stilistika. Todėl vaizdo klipė mažiaus, drabužiai, šokis ir išraiškos, viskas kiek perdėta, teatrališka.“

„Vizualinis dainų pateikimas man labai svarbus“, - pripažįsta dainininkė, nusprendusi kūrinio muzikinį klipą filmuoti su kino kūrėju Vytautu Katkumi. Talentinio kūrėjo filmas neseniai buvo nominuotas Kanų festivalyje. Poparto estetikos ir ekscentriškų Niujorko menininkų įkvėp-



Monika Sliadkevičiūtė nuotr.

„Vytautas yra mano geras draugas ir su juo kol kas filmuoju visus savo klipus, didelės komandos nėra, viską studijoje Vilniuje nufilmavome dviese“, - apie dvių jų kūrėjų draugystę pasakoja atlikėja.

„Filmuojant kiekvienas judesys buvo improvizuotas. Dažnai gyvenime bandomė viską kontroliuoti ir nepasiduodame instinktams. Kūryboje ir ypač scenoje, mano manymu, turėtume leisti to daugiau. Klipo šokis hipnotizuoja, judesys kviečia žmogų absoliučiai pasiduoti pirmiesiems impulsams. Aš taip pat kviečiu kartu pašokti“, - šypsosi Monika.

„Komm Zu Mir“ vaizdo klipas unikalus savo keistai bohemiška, tačiau akį traukiančia stilistika, o kuri kurioje vaizdai - tarytum apsigyvenę praeities dešimtmečių pasaulio didmiesčiuose. Poparto estetikos ir ekscentriškų Niujorko menininkų įkvėp-

se kūrė Ralfas Fuleris (Ralf Fuller).

Pastabausiems klausytojams dainininkė išduoda: „Vaizdo klipė keliuose kadruose galima matyti ir mano pačios suvertą karoliukų kaukę, kurią kuriu jau labai daug metų ir ji yra kaip meno kūrinys.“ Atlikėja ne kartą scenoje bei prieš objektivą yra pasirodžiusi su savo dekoruotais papuošalais bei aksesuarais ir prisipažįsta, be muzikos, didelę aistrą jaučianti priešimui.

Dainininkė šiuo metu baigia savo būsimą dešimties dainų albumą.

„Pastaruosius metus labai daug laiko skyrėu kūrybai, ne-skubėjau, keliavau, ieškojau sąves. Kokybė man yra žymiai svarbiau nei kiekybė. Esu prisikūrusi gerokai daugiau nei vienam albumui. Vieną po kitos, be jokių ilgų pauzių, leisiu dainas ir vaizdo klipus“, - žada atlikėja.

Prognozuoja sau sėkmę

Šokėjas, šou agentūros įkūrėjas **MARTYNAS MALAKAUSKAS** įsitikinęs - jo nauja įkurta trupė „Instrumental Soul“ nustebins ne vieną geros muzikos gerbėją.

„Tiesiog nieko panašaus Lietuvoje nesu matęs. Jau gana įprasta renginiuose girdėti didžėjais ir vieno instrumento dueta. Bet kad *house* muzikos ritmams pritarėtų šeši gyvo garso profesionalai, tai dar tikrai netikėta“, - teigia pašnekovas.

Trimitas, trombonas, du saksofonai, zuzafonas, mušamieji - tai yra „Instrumental Soul“, gebantis neįprastai atlikti pasauliję garsius kūrinius.

Originalų kolektyvą subūręs

„I „Carnival of Sun“ telpa viskas, ko reikia vasarai. Uždeganti muzika, energija, pozityvi nuotaka, meilė, noras patirti kažką naujo... Dar šįmet su kolektyvu ketiname apsilankyti ne viename Europos festivalyje. Būtent juose viešinti ir gimė mintis suburti skirtingų instrumentų profesionalus į vieną būrį“, - pasakoja M.Mala-

Vasaros naktys

LIETUVOS MUZIKOS PATRIARCHO JUOZO NAUJALIO METAMS KONCERTAI ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIOJE

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

Balandžio 29 d. 18:00 val.
Vyru 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 Gumuliuskienė. 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 Dūdenienė

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 Sidaugaite

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

7 būdai, kaip atnaujinti džinsinį rūbą

Džinsas ne tik vienas iš 2019 m. mados topų, bet ir dažna garderobo detalė lietuvių spintose. Visgi ilgainiui mėgstamas džinsinis drabužis praranda savo prekinę išvaizdą arba pabosta. Galite jį sėkmingai atnaujinti pasitelkdami keletą gudrybių.



Patarimais apie tai dalijasi sekmadienį Kaune vykusio „Vintage Bazaar“ blusturgio dalyvė, džinsinių rūbų gelbėtoja ir „Vintage denim lab“ įkūrėja **Simona Koncytė**.

1. Net keletą sezonų iš eilės madoje karaliauja plėšyti džinsai. Tokius galite pasidaryti ir jūs. Įkirpkite žirkėmis norimas vietas, jomis pakedenkite siūlus ir švitriniu popieriumi padailinkite atsiradusius kutus.

2. Madisčių dievinami blukinti džinsai gali tapti ir jūsų spintos pasididžiavimu. Į kibirą su vandeniui įpilkite kelias stiklines baliklio, užmerkite rūbą ir mirkykite tol, kol džins spalva pasiekis jūsų pageidaujamą išblukimo lygį, tuomet rūbą išskalaukite šaltame vandenyje. Norėdami, kad džinsas išbluktų skirtingose vietose, prieš mirkydami jį suriškite gumelėmis. Norėdami išblukinti tik lokaliai, galite šias zonas apipurkšti perkštu-

ku arba baliklyje išmirkytu teptuku piešti ar užrašyti norimus tekstus.

3. Įplyšusias ar dėmėtas džinsinio rūbo vietas galite paslėpti po įvairiomis aplikacijomis, lopais ar emblemomis. Tam puikiai tiks kitiokio džinsas, odos, atlaso, nėrinio ar kitos patinkančios medžiagos skiautė.

4. Karoliukai, akmenukai, blizgučiai, spygliai, sagos - dar viena alternatyva dekoravimui. Šiomis detalėmis galite papuošti rūbo kišenės, apykaklę, rankogalius ar paslėpti drabužio trūkumus.

5. Dažymas ir piešimas - pigus ir efektyvus būdas rūbo atnaujinimui. Norėdami patamsinti ar pakeisti drabužio spalvą išplaukite jį skalbimo mašina, įpylę pasirinktos spalvos tekstilinių dažų, o norėdami nuspalvinti ar numarginti tik lokaliai, tai galite padaryti išskirpę iš popieriaus trafaretą, kurį uždėję ant audinio nupurkšite dažais. Piešti ant audinio galite ir teptukais, šepetėliais arba specialiais audinių rašikliais.

6. Gudriai paslėpti skylę ant užpakalinės džinsinių kelnių kišenės ar originaliai papuošti švarko ar liemenės apykaklę galima pasitelkiant siuvinėjimą.

7. Jeigu turimas drabužio modelis jums pabodo, jį galite kardinaliai pakeisti. Iš nebemadingų džinsinių kelnių pasidarykite šortus, o iš švarko - liemenę. Jeigu džinsinio rūbo išgelbėti nebeįmanoma, tačiau vis dar norite išsaugoti dalį jo, galite pasigaminti nuostabių aksesuarus, pakabukus, padėkliukus ar rankinę.

„Laisvalaikio“ inf.



ĮPLYŠUSIAS AR DĖMĖTAS DŽINSINIO RŪBO VIETAS GALITE PASLĖPTI PO ĮVAIRIOMIS APLIKACIJOMIS, LOPAIS AR EMBLEMOMIS



Dažnai esame tikinami, kad fizinis pasaulis nedaro jokie arba tik mažą poveikį vidiniam žiaugsmui. Vis dažniau skirtingų sričių ekspertai skatina harmonijos ir ramybės ieškoti viduje, slopinant išorinį pasaulį. Tik ar verta taip daryti, jei natūrali supančio pasaulio energija ir gyvastis yra greičiausiai atsinaujinantis ir lengviausiai prieinamas žiaugsmo šaltinis? Už kiekvieną džiuginantį vaizdą esame dėkingi šviesai, kurią iš aplinkos atspindi mūsų akys. Šviesa yra spalvos energijos šaltinis. Tai grynoji energijos forma, kuri savaime kuria žiaugsmą.

Kaip šviesa gerina mūsų savijautą

Knygoje „Džiaugsmingai“ dizainerė, TED platformos žvaigždė Ingrida Fetel Ly (Ingrid Fetell Lee) tyrinėja, kaip kasdieniai daiktai ir erdvės gali veikti nuotaiką. Mes priklausomi nuo saulės šviesos, reguliuojančios mūsų cirkadinius ritmus, 24 valandų laikrodį, lemiantį mūsų energijos lygius. Saulės šviesa stimuliuoja ir vitamino D gamybą mūsų odoje, imuninę sistemą, lemia serotonino, emocijas subalansuojančio neurotransmitoriaus, lygius. Daugelis žmonių, gyvenančių šiauriau, kenčia nuo žiemos meto depresijos, žinomos kaip sezoninis afektinis sutrikimas, kurį sukelia dienos šviesos stoka.

Šviesa ir nuotaika dažnai susakosi ta pačia orbita: užtemdykite šviesą ir pritems žiaugsmas. Žmonės

visame pasaulyje vengia tamsių kampių ir ieško šviesos užlietu vietų, brangindami būstus su geru natūraliu apšvietimu, atostogaudami saulėtose tropinėse vietose. Architektas Kristoferis Aleksanderis (Christopher Alexander) bei jo kolegės atkreipia dėmesį, kad svarbiausias statinių apibūdinantis faktas yra toks: „Visur, išskyrus dykumos klimatą, žmonės panaudoja atvirą erdvę, jei ji saulėta, ir jos nenaudoja, jeigu joje trūksta šviesos.“ Analizuodamas gyvenamąją gatvę Berklyje, K.Aleksanderis pastebėjo, kad šiaurinės gatvės pusės gyventojai nesinaudoja galiniu kiemu. Jie verčiau sėdi nedideliuose priekiniuose sodeliuose palei šaligatvį, o jį galinius kiemus suverčia šlamsėta. Sešėlingi kiemai ir aikštės tam-

pa negyvos zonomis, bet, jeigu jį atsukti į pietus, „pastatas ir jo sodas taps laiminga vieta, kupina veiklos ir juoko“. Tas pats pasakytina apie vidaus patalpas. Kadangi saulė keliauja iš rytų į vakarus per pietinį dangaus skliautą, tie namai, kurių pagrindiniai kambariai išsina į pietus, paprastai būna linksmi ir šventiški. O namai, kurių pagrindiniai kambariai atsukti į šiaurę, dažnai tamsūs ir niūrus ir žmonės nori iš bendresnių patalpų keliauti į šviesesnius kambarius namo pakraščiuose. Pietiniame pusrutulyje saulė keliauja per šiaurinę dangaus dalį, taigi šias kryptis reikėtų sukeisti. Tyrimai patvirtina, kad daugiau dienos šviesos mažina kraujospūdį, pataiso nuotaiką, budrumą, didina produktyvumą.

Darbuotojai, sėdintys arčiau lango, patvirtina turintys daugiau energijos, esantys linkę būti aktyvesni tiek darbe, tiek už jo ribų. Tiriant pradinį mokyklų mokinius nustatyta, kad besimokantieji klasėse, kur daugiau dienos šviesos, per metus 26 proc. pralenkė kitus skaitymo įgūdžiais ir 20 procentų - matematikos. Į šviesesnes patalpas paskirti pacientai būdavo išrašomi iš ligoninės greičiau, jiems reikėdavo mažiau vaistų nuo skausmo, palyginti su gydymais ne tokiose šviesiose patalpose. Suprantama, kad mums geriausia saulės šviesa, bet kai jos nesama, panašią naudą gali suteikti plataus spektro dirbtinis apšvietimas. Mokslininkai seniai žino, kad žiemos depresiją palengvina

valanda per dieną, praleista prie 2500 liuksų spinduliuojančios dėžės, bet naujesni tyrimai rodo, kad šviesos terapija gali palengvinti ir kitokią, ne tik žiemos, depresiją.





Atlikdami dvidešimties tyrimų metaanalizę, tyrėjai padarė išvadą, kad gydant depresiją šviesos terapija gali būti paveikesnė ne mažiau už antidepresantus. Nuo Alzheimerio kenčiantiems pacientams ilgalaikės priežiūros įstaigose ryški šviesa sumažino depresiją ir pristabdė kognityvinių funkcijų silpnėjimą. „Leiskite vystančiam augalui ir žmogui pabūti saulėje, - rašė garsi anglų slaugytoja Florens Naitingeil (Florence Nightingale), - ir jei jie ne per daug sunykę, atgaus sveikatą ir nuotaiką.“ 1860 m. FNaitingeil pranešė, kad jos pacientai savaime gręžiasi į saulę, net jei gulėdami ant sužeistosios pusės skundžiasi skausmais.

Nors šviesa ir svarbi, bet džiaugsmingą bei energijos teikiančią aplinką kuria ne tik lumenai.

Tyrinėjamai patvirtina, kad žmonėms mielesnis įvairesnis, netolygus apšvietimas. Tos šviesos kalvelės ir slėniai erdvėje patraukia mūsų žvilgsnį prie įdomesnio objekto, jos mus ir suburia.


Jeigu erdvė atrodo „negyva“, priemonę ją atgaivinti yra sukurti sufokusuotus apšvietimo taškus ten, kur norite pritraukti žmones. Sofa prie židinio, kėdė prie lango, valgomasis stalas, užlietas kabančios lempos šviesos, - tokios vietos visuomet kupinos gyvybės, nes mes, panašiai kaip naktiniai drugiai, šviesai atsispirti neįstengiamo.

„Laisvalaikio“ inf.

LIEKNINANTI THALION PROCEDŪRA „JŪROS PERLAI“

TRUKMĖ: 45 MIN. KAINA: 45 EUR. 50 EUR.
5 KARTAI: 200 EUR. 250 EUR.
10 KARTŲ: 350 EUR. 500 EUR.



-10% nuolaida visoms procedūroms

*PASIŪLYMAS TAIKOMAS SU LAISVALAIKIO KORTELE

ŪDMINIŲ G. 3, VIENIUS, +370 52 53 13 13, SPA@AZIASPA.LT | ŠV. MIKALOJAUS G. 5, VIENIUS, +370 52 44 46 46, INFO@AZIASPA.LT

WWW.AZIASPA.LT



KATALOGO PREKĖMS IKI

GROŽIO MUGĖ

-50%



1. Su AČIŲ kortele įsigykite GROŽIO MUGĖS prekių už 5 € ar daugiau.
2. Registruokite pirkimo kvitą.
3. Net 100-ai laimingųjų pinigai už kosmetikos prekes sugrįš į AČIŲ kortelę.

AKCIJOS Taisyklės ir kvito registracija www.maxima.lt. Pirkimo kvitą saugokite iki žaidimo pabaigos. Akcija vyksta gegužės 2-15 d.

YPATINGA
TOP PASIŪLYMAI
LIETUVIŠKA
VASARAI

Sužavėti publiką, kuri nevaikšto į teatrą

Režisierius **ALEKSANDRAS ŠPILEVOJUS** rengiasi naujausiais premjerai, vykšančiais gegužės 30-31 d. Vilniaus mažajame teatre. Jo komandoje - aktoriai Paulius Markevičius, Gintarė Latvenaitė, Ilona Kvietkutė, Tomas Rinkūnas, Indrė Patkauskaitė, Daumantas Ciunis ir Vytautas Rumšas. „Šis septynetas kasdien užkuria mane, o po mėnesio, tikiu, kartu su grupe „Black Water“ ves į visišką transą ir jus“, - spektaklį, 12 gramų į šiaurę“ pristato režisierius.

Rūta JAKIMAUSKIENĖ

- Leiskite pasveikinti gausus „Auksinį scenos kryžių“ už spektaklio „Bagadelnia“ dramaturgiją, kurią pastatėte Šiaulių dramos teatre. Ar šis apdovanojimas padrąsina kūrybos kelyje?

- Dėkoju. „Auksinio scenos kryžiaus“ gavimas, žinoma, yra nekasdienis, o kartu ir malonus įvykis. Juolab kad gavau jį tokioje rimtoje ir man itin reikšmingoje Nacionalinės dramaturgijos kategorijoje. Labai noriu tikėti, kad dramaturgija niekur nesitraukia iš šiuolaikinio teatro. Savo kūryba siekiu, kad ji ir pati teiktų teatrui naujas galimas formas, prisidėtų prie jo vystymosi. Tad šis apdovanojimas man yra tarsi teatro bendruomenės pritarimas, kad užtikrintai veičiau toliau. Esu už tai labai dėkingas.

- Žmonės, kurie nevaikšto į teatrą ir jo nemėgsta, pamatę vos vieną jūsų spektaklį sušįžavi teatru. Ar esate girdėjęs apie tai?

- Apibūdinate mano itin mylimą publikos dalį. Mano pirmieji dramaturginiai ir režisūriniai darbai buvo paskatinti būtent dėl to, kad norėjau atrasti būdą teatro kalba pasiekti tuos žmones, pabandyti užmegzti su jais ryšį ir sukurti tokį teatrą, kuris būtų jiems aktualus ir reikalingas. Todėl patiriu tikrą ekstazę, jei išgirstu, kad į mano spektaklį atėjo teatro paprastai nelankantis žiūrovas, kuris liko laimingas ir su gimusiu noru dar sykį ketina sugrįžti į teatrą.

- Pjesė „12 gramų į šiaurę“ rašote repetitijai metu. Ar aktoriai prisideda prie spektaklio dramaturgijos?

- Taip, tai jau antras spektaklis, kuriam pjesė rašau repetitijų metu. Man šis procesas atrodo nors ir rizikingesnis, lėtesnis bei sudėtingesnis, bet kur kas gyvesnis nei grynasis iš anksto parašytos pjesės pastatymas. Esmė ir yra ta, kad rašydamas pjesę esu visiškai atviras aktorių iniciatyvoms, siūlymams. Jie mane inspiruoja, o darbas su jais leidžia patikrinti galimus siužeto posūkius paties rašymo metu, pamatyti, kurios scenos yra veiksmingos ir būtinos, o kurias galima išimti arba perrašyti.



Aleksandro Špilevojus asmeninio albumo nuotrauka.

geriau nežino, kaip arti gyvenimo gali būti mirtis. Leiskite atsargiai pasiteirauti, kaip ši dramatiška situacija jus paveikė?

- Manau, apie šią istoriją nutylėsiu. Žinoma, kad ji paliko didelį įspūdį ir padarė poveikį mano gyvenimui. Bet kurį laiką buvau asocijuojamas tik su ja, tad dabar leisiu sau pasidžiaugti tuo, kad kuo toliau, tuo daugiau galiu kalbėti apie savo kūrybą, o ne šią patirtį, kad ir kiek ji būtų įdomi ir prasminga. Tikiu, ateis laikas, kai ją panaudosiu savo kūryboje. Tada galėsiu papasakoti daugiau.

- Suprantama. Grįžkime prie kūrybos. Čia jūs jungiate psichologinį teatrą su „Storytelling“ technika, tiesa?

- Iki šiol aš sėkmingai bėgau nuo psichologinio teatro, kuris manęs kurį laiką visai nedominavo. Juolab kad Lietuvoje vis dar lieka taip daug neatskleistų kitokio teatro formų ir galimybių. Bet šiame spektaklyje mes bandysime ieškoti tam tikros skirtingų teatro rūšių dermės. Net pati scenografija sufleruos, kad žiūrovas galės pamatyti tiek buitinių mūsų herojų pasaulį, tiek ir aktorių atliekamas tekstines kompozicijas, kurias jie kurs drauge su muzikiniu duetu. Kodėl tai darome? Manau, kad tokiu būdu galime žiūrovams ne tik atskleisti pjesės herojų gyvenimo istoriją, bet ir leisti jiems pasiekti antrą pjesės dugną, kuriame jie galės kitokia forma išgirsti ir pažinti tvirtą mūsų herojų logiką, pasaulėžiūros pagrindą.

- Spektaklyje girdėsime elektroninės muzikos grupę „Black Water“. Kokius uždavinius kelsite gyvos muzikos atlikėjams?

- Jie turi tapti visaverčiais aktorių partneriais. Man svarbu, kad jie būtų ne foninės, ne nuotaiką ir atmosferą palaikančios muzikos atlikėjai, bet būtent viso spektaklio ritmo, jo judėjimo esminė ašimi. Šiame spektaklyje jų kuriamos ir atliekamos elektroninės muzikos bus labai daug. Ir noriu, kad vietomis ji galėtų ne tik papildyti, bet ir visiškai pakeisti verbalinę kalbą. Jų reikšmė bus tikrai didelė. Juolab kad aš bandau diegti muzikos logiką ir principų taikymą teatro kūryboje. Tad manau, kad ir patiems aktoriams repetitijų metu yra naudinga matyti, kaip tuos principus taiko šie muzikantai.

- Sakote, kad gyvenimo suvokimas neįmanomas be mirties patyrimo. Prieš aštuoniolika metų jūs išgyvenote neeilinę, ribinę patirtį. Jus pagrobė einantį į mokyklą ir būdamas 13-os metų tapote nusikaltėliu. Niekas kitas

KAI AUGAU, TURĖJAU LABAI NEDAUG GALIMYBIŲ PATEKTI Į TIKRAI GERĄ SPEKTAKLĮ JAUNAM ŽMOGUI

jos tuomet pasistengia manęs nepavesti ir pakuždėti man kai kurių įdomesnių sprendimų pasiūlymus. Žinoma, turiu ir mažiau paslaptinių, bet kur kas daugiau pakuždančių jėgų, kurių vardai yra Barbora Sulniūtė ir Rūta Lendraitytė-Utalla. Barbora yra spektaklio scenografė, o Rūta - kostiumų dailininkė. Mes su jomis labai daug diskutuojame, ieškome, mąstome, dalijamės. Taip pat daug prisideda ir tie patys muzikos kūrėjai, aktoriai, teatro personalas. Vienas tikrai neturėčiau nei tiek idėjų, nei jėgų ir noro joms įgyvendinti.

- Spektaklis, kurio premjeros laukiame, skirtas jaunimui nuo šešiolikos metų. Kodėl panorote kalbėti su jaunimu?

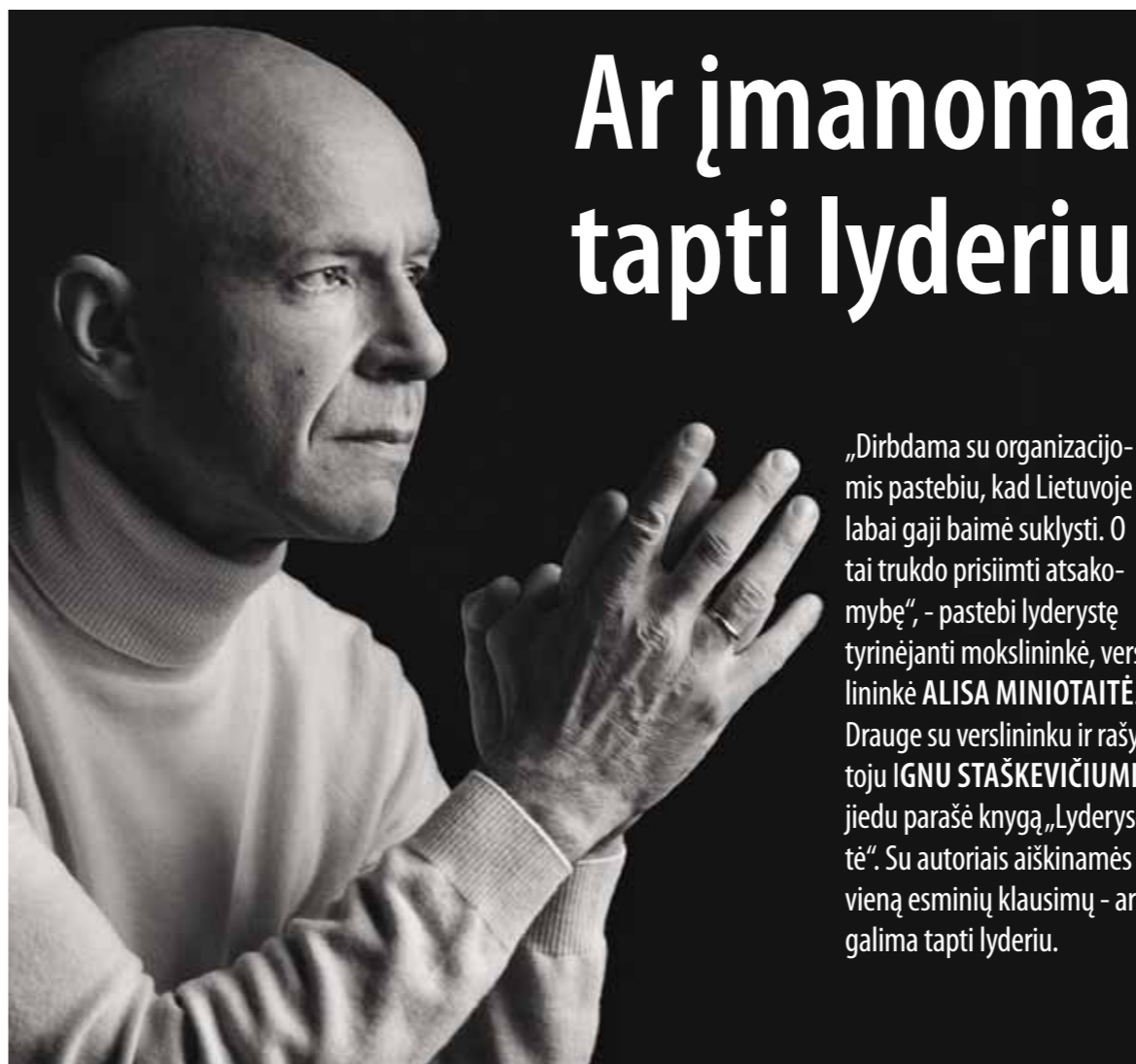
- Kaip ir minėjau, man labai patinka ta publikos dalis, kuri nevaikšto arba retai vaikšto į teatrą. Man patinka ieškoti paveikios kalbos bendravimui su jais. Nors pagal amžių publiką skirstau rečiau, bet tenka pripažinti, kad šiai dienai man paprasčiau atrasti bendrą temų, kalbos, tinkamesnės formos kūrybiniam pokalbiui su mano amžiaus arba jaunesniais žiūrovais. Juolab kad man pačiam labai nepatiko, kad kai augau, turėjau labai nedaug galimybių patekti į tikrai gerą spektaklį būdavo visai neatitinkantys mano laikmečio jauno žmogaus, todėl grasė nuo teatro. Todėl mano kartos žmonės kur kas labiau atsidavę muzikai, kinui, bet ne teatrui.

Kitas dalykas - realus savęs vertinimas. Tikriausiai norėčiau mokėti sukurti spektaklį, kuris būtų adresuojamas ir paveiktas vienšioms mamoms ar pan., bet tokios socialinės grupės man kol kas yra mažiau pažįstamos, man būtų labai sudėtinga. O su jaunu žiūrovu kol kas dar susikalbu gana natūraliai ir nesudėtingai.

PATIRIU TIKRĄ EKSTAZĘ, JEI IŠGIRSTU, KAD Į MANO SPEKTAKLĮ ATĖJO TEATRO PRASTAI NELANKANTIS ŽIŪROVAS, KURIS LIKO LAIMINGAS IR SU GIMUSIU NORU DAR SYKĮ KETINA SUGRĮŽTI

- Stebint jūsų repetitijas jaučiasi, kad turite kuo dalytis. Ar teatras - tai būdas pasakoti istorijas?

- Teatro studijas pasirinkau pakankamai seniai, tad anų laikų pasirinkimo motyvacija jau spėjo kiek pasikeisti. Bet man patinka net ne pačios istorijos, o jų teikiamos galimybės išskelti man įdomias ir mūsų dienomis aktualias temas, problemas, klausimus. Taip pat labai mėgstu kontaktą su publika ir patį darbo procesą su teatro menininkais, nes tai mane nuolat ugdo, plečia akiratį ir leidžia vis geriau pažinti save ir mąstyti supantį pasaulį.



Raminta JONYKAITĖ

- Alisa, kodėl nusprendėte knygą apie lyderystę rašyti dialogo forma ir tokiame pokalbiu pakvietėte I.Staškevičių?

Alisa: Neįsivaizdavau kitos formos, nes, manau, kad atsakymai apie lyderystę gimsta tik diskutuojant. Dėstydama lyderystę, galvodama apie lyderystę, visą laiką mačiau jos teorijų ribotumą. Teorijos atsako į klausimą *kas*, tačiau visiškai neatsako į klausimą *kaip*. Man visada rūpėjo, kaip praktiškai pritaikyti lyderystės teorijas, pavyzdžiui, kaip pasidalyti lyderyste. Tačiau tokių atsakymų niekur nerasiau. Populiarius straipsnius internete jų nepateikia, o rimtų knygų lietuvių kalba trūksta. Apie knygą mačiau daugiau nei šešerius metus.

Būna, nešiojasi idėjų ir staiga pamatai, kad jau gali ją realizuoti. Ignas dalyvavo mano radijo laidoje „Lyderio dilema“. Detalės nubluško, bet pamenu, kad tąkart besikalbant su Ignu, atėjo mintis, jog knygą apie lyderystę būtų įdomu rašyti būtent su juo. Priminimas virš darbo stalo kabėjo gal pusmetį, kol vieną dieną susisiekiu ir išdėsciau jam idėją.

- Ignai, o kaip jūs priėmėte Alisos pasiūlymą kartu rašyti knygą apie tokį gana sudėtingai apibrėžiamą dalyką?

Ignas: Dalykas ne tiek sudėtingas, kiek įvairiai suvokiamas. Dabar, kai išėjo knyga, pasipylė pasiūlymai kartu rašyti knygas, bet iki to nebuvau rašęs knygos su bendraautoriumi. Rašymas - labai individualus darbas, o kai rašai ne vienas, turi taikytis, derintis. Kai Alisa pasiūlė, aš, aišku, į tokį samanyką pažiūrėjau skeptiškai. Ne dėl objekto, tema labai įdomi, bet dėl paties principo - dviese rašyti labai sunku. Bet kai Alisa išdėstė viziją, supratau, kad ji aiškiai žino, ko nori iš manęs ir kokią matą knygą. Tai buvo svarbiausias dalv-

siems, kurie ką nors nori veikti šiame gyvenime.

- Turbūt amžinas klausimas: lyderiu tampama ar gimtama? Ar įmanoma išugdyti lyderiui svarbias savybes?

Alisa: Knygoje priėjome prie išvados, kad lyderiu tampama. Atlikti tyrimai rodo, kad su amžiumi žmogus keičiasi. Tarkim, stebint augančius vaikus buvo pastebėta, kad su metais jų temperamentas, esminės savybės keičiasi, priklausomai nuo patirčių ir išgyvenimų. Taigi energingas, atviras žmogus gali tapti uždaras. Anksčiau galvoje priešingai: jeigu gimei su tam tikromis savybėmis, su tokiais ir numirsi. Šiandien akivaizdu, kad būdo savybės galime ugdyti. Aišku, daugelį lyderiui svarbių savybių, pavyzdžiui, pasitikėjimą savimi arba artimųjų pasitikėjimą tavimi žmogus įgyja augdamas. Tačiau pasitikėjimą galima ir išsiugdyti. Taigi teisingas atsakymas - lyderiu tampama.

Ignas: Mūsų su Alisa požiūris į lyderystę sutampa, bet mes skirtingai suvokiame, kas yra lyderis. Labai sunku pamatuoti, kas yra lyderis, o kas ne, kada tampa lyderiu. Noriu pasakyti, kad jeigu yra toks dalykas kaip lyderis, tai juo tik tampama, tikrai niekas negimė lyderiu.

- Lyderis turbūt dažnai susiduria su rizikingais, kontroversiškais sprendimais, kai tenka sulaužyti tam tikras moralines normas? Ar įmanoma išsaugoti moralinį stuburą?

DIDŽIAUSIA KLaida, KAI ANKSTYVOJE VAIKYSTĖJE ŽMOGAUS VERTĘ SUSIEJAME SU PASIEKIMAIS. TAIP UGDOME

Ar įmanoma tapti lyderiu

„Dirbdama su organizacijomis pastebiu, kad Lietuvoje labai gajai baimė suklysti. O tai trukdo priimti atsakomybę“, - pastebi lyderystę tyrinėjanti mokslininkė, verslininkė ALISA MINIOTAITĖ. Drauge su verslininku ir rašytoju IGNU STAŠKEVIČIUMI įjėdu parašė knygą „Lyderystė“. Su autoriais aiškinamės vieną esminių klausimų - ar galima tapti lyderiu.



Raminta Jonykaitė ir Ibo You Photography nuotr.

Alisa: Galbūt žmonės sako, kad trūksta lyderių, nes pasigenda vizijų. Tarkim, dalis piktnaši, kad nėra aiškios Lietuvos vizijos, kaip mes matome savo šalį po 20 metų, nesulaukiam lyderių, kurie prisimintų atsakomybę formuoti tokią viziją. Nesakau, kad vienas žmogus tą turi daryti, tiesiog pastebiu tokią tendenciją.

PRIĖJOME PRIE IŠVADOS, KAD LYDERIU TAMPAMA. ATLIKTI TYRIMAI RODO, KAD SU AMŽIUMI ŽMOGAUS KEIČIASI

Kitas dalykas, kad nemaža dalis žmonių tikisi teisingumo ir nesulaukė jo nusivilia. Jeigu kalbame apie politiką, trūksta išgrynintų vertybių linijos. Bet išgryninta pozicija reiškia, kad tu nebeįtiksi visiems ir tikėtina, kad tai gąsdina. Lyderiai vengia skelbti išgrynintas vertybių sistemas. O žmonės dažniau nori tvirtu stuburu ir atsakomybės - tų dorybių, kurias įvardijo dar Antikos filosofai.

Ignas: Man norėtųsi daugiau lyderystės iš visų. O jeigu iš visų, tai lengviausia pradėti nuo savęs. Kai taip galvoju, nebesi-nervinu.

- Knygoje kalbate apie šią dieną labai ryškiai baimę suklysti. Alisa, jūs konsultuojate įvairias organizacijas, ar tikrai pastebite tokią tendenciją?

Alisa: Lietuvoje labai gajai baimė suklysti, padaryti klaidą ir, manau, tai stabdo dalį žmonių prisiminti atsakomybę ir imtis veiksmų. Lengviau plaukti pasroviiu. Kodėl taip įvykę? Turbūt įtakos turėjo ir sovietizacija. Pastebiu, kad ir šią dieną Lietuvoje žmogaus vertė susiejama su pasiekimais. Tai labai

Turi nepadaryti nė vienos klaidos. Jei padarai klaidų, tarsi esi mažiau vertingas. Manau, kad labai stipri baimė, kad gali tapti nevertingas, būti nurašytas. Apskritai ta prekyba sėkme, verte - mūsų amžiaus nūdiena.

- Kas svarbu, kad tai keistųsi?

Alisa: Knygoje yra vieta, kur sakau Ignui, kad mes vertinami tik už pasiekimus. O jis pateikia pavyzdį, kad rezultatas vis dėlto svarbu. Tarkim, kaip atrodytų gydymas, kuris tik gydo, bet nebūtina išgydo. Arba žmogus, kuris gamina, gamina, bet taip niekada ir nepagamina. Rezultatas irgi svarbus. Bet vertės susiejimas su rezultatu ugdo tik išorinę motyvaciją. Tai reiškia, kad ką nors darau, nes man svarbu gauti įvertinimą, atlygį. Išvaizduokit, jeigu būtume rašę šią knygą dėl to, kad ji būtų įvertinta arba kad mes būtume įvertinti. Daug svarbiau vidinė motyvacija. Kai rašai, nori pasidalyti įžvalgomis. Arba imiesi lyderiui nori tvirtu stuburu ir atsakomybės - tų dorybių, kurias įvardijo dar Antikos filosofai.

Ignas: Man norėtųsi daugiau lyderystės iš visų. O jeigu iš visų, tai lengviausia pradėti nuo savęs. Kai taip galvoju, nebesi-nervinu.

Kalbame apie Mohandą Gandį, jis tikrai nesiekė sukaupti daug sekėjų, o pirmiausia darė didelius darbus, nes matė prasmę, atrado vidinę ramybę. Taigi didžiausia klaida, kai ankstyvoje vaikystėje žmogaus vertę susiejame su pasiekimais. Taip ugdome trapią savivertę ir išorinę motyvaciją, kai žmogui svarbu ne asmeninis malonumas, savirealizacija, bet išorinės vertinimai. Knygoje pateikiama Norvegijos pavyzdį, kur sporte draudžiama reitinguoti jaunių, regis, iki 13 metų, nes varžymasis trukdo vaikams pasiekti malonumą. Kai patiri malonumą,

„Pavargę“ vaisiai ir daržovės - gardiems patiekalams

Kai užsukus į parduotuvę nuo lentynų pasitinka gražiausi vaisiai ir daržovės, kiekvienas produkto išvaizdos pokytis iškart asocijuojasi su kokybe. Bet išvaizda dar nereiškia, kad produktas nebetinkamas vartoti. Jau ne vienus metus „Zero waste“ gyvenimo būdą praktikuojanti **GINTARĖ DAMBRAUSKAITĖ** ragina pasitelkti kūrybiškumą ir ne taip gražiai atrodančius produktus prikelti antram gyvenimui.

„Zero waste“ - gyvenimo būdas be atliekų - besivadovaujanti Gintarė teigia, jog visuomenė yra pripratinta matyti akiai patrauklius produktus: „Dėl didelio perkeliamumo esame išmokyti, kad švieži produktai turi būti dailūs, be jokių išvaizdos pakitimų, patamsėjimų ar susiraukšlėjimų - lyg ką tik atvežti iš gamtos. Tačiau pamirštame, kad, kaip ir mūsų, daržovių bei vaisių išvaizda taip pat keičiasi. Tai nereiškia, kad produktas tapo prastesnis. Pavyzdžiui, kiek pavytęs obuolys su viena ar kita tamsesne dėmėle tebėra produktas, kuris turi įvairiausių vitaminų, mineralų.“

Pašnekovė teigia, kad svarbu tinkamai įvertinti, kiek ir kam ne-

PAMIRŠTAME, KAD, KAIP IR MŪSŲ, DARŽOVIŲ BEI VAISIŲ IŠVAIZDA TAIP PAT KEIČIASI. TAI NEREIŠKIA, KAD PRODUKTAS TAPO PRASTESNIS

išvaizdžius vaisius ar daržoves galima panaudoti. „Kadangi esame susiję su gamta, mūsų kūnas apdovanotas pačiais įspūdingiausiais jutikliais, kurie nusprendžia už mus, kas yra dar valgoma, vartojama, o kas ne. Pirmiausia reikėtų apžiūrėti produktą. Jeigu matomas pelėsis - nebeverta jame. Jeigu yra tik išvaizdos defek-

tas, tada galima pauostyti. Jeigu kvapas nėra pakitęs, galima ir mažą gabaliuką paragauti. Jeigu skonis nieko neišduoda, tikrai galima vartoti“, - savo jūtimais pasiskliauti ragina G. Dambrauskaitė. Kaip panaudoti pavytčius vaisius ar daržoves, galima atrasti pačių įvairiausių būdų: nuo sriubos, padažo iki įmantraus deserto. „Iš uogų ir vaisių galima gaminti žaliuosius kokteilius - čia svarbiausias skonis ir tikrai nematysime, kaip jie atrodė prieš tai. Galima kepti ir įvairiausių pyragus ar kitokių saldumynus, pavyzdžiui, iš bananų - duoną, iš slyvų - keksiukus, sausainius ar bandeles. Kas pateks į orkaitę, vis tiek nebeatrodys taip, kaip prieš tai. Iš užsisto- vėjusių daržovių mėgstu gaminti troškinį. Ar pavytusius, ar minkštesnės - smulkiai supjaustytos šiam patiekale visos daržovės lygios. Be to, kiekvieną kartą jis bus unikalus, vis kitokios sudėties ir skonio“, - pataria pašnekovė.

„Laisvalaikio“ inf.



Kamėlis, Dambrauskaitės asmeninio albumo nuotr.

Vištienos pyragas

Mitybos specialistė **INDRĖ TRUSOVĖ** atskleidžia mėgstamo vištienos pyrago receptą, kuris ne tik sotus, bet ir gana sveikas.

- 700 g vištienos šlaunelių mėsos;
- 3 kiaušinių;
- 50 g avižinių miltų;
- 20 g parmezano;
- 150 g morkų;
- 15 vyšnių pomidorų;
- 100 g brokolių;
- skiltelės česnako;
- druskos ir pipirų.

Vištieną supjaustome smulkiais gabaliukais, išplakame kiau-

šinius su druska ir pipirais, susmulkiname morkas, česnaką, brokolius. Į vištieną supilame kiaušinius, visas daržoves, sudedame tarkuotą parmezano sūrį, avižinius miltus.

Viską išmaišome ir sudedame į kepimo indą. Kepame orkaitėje, įkaitintoje iki 180 laipsnių temperatūros. Kepimo laikas - apie 50 min.

Prie šio patiekalo puikiai tiks graikinio jogurto ir avokado padažas: jogurtas sumaišomas su trinta česnako skiltele ir šakute smulkinu avokadu. Padažas pagardinamas šaukštu citrinos sulčių, žiupsneliu druskos ir pipirų. Viskas išmaišoma.

„Laisvalaikio“ inf.



Meno ir mokslo sintezė



Meno ir mokslo laboratorija (MMLAB) vilniečius ir miesto svečius kviečia į pirmą kartą organizuojamą festivalį „VI SA TA“. Gegužės 16-18 d. teatre „Meno fortas“ Vilniuje bus pristatyti visi MMLAB komandos sukurti darbai, o įvairiaspalvų spektaklių ir dangaus stebėjimų repertuarą papildys įkvepiantys mokslininkų pranešimai.

Festivaliu siekiama plėtoti vieną pagrindinių MMLAB idėjų: nuolat ieškoti būdų, kaip menas ir mokslas gali vienas kitą inspiruoti, bei rasti tokių formų ir erdvių, kur šios sritys galėtų susitikti.

Festivalis prasidės astrofizikos mokslų daktaro Kastyčio Zubovo pranešimu apie (ne)įmanomas gyvybės formas Visatoje, didžiųjų planetų palydovų tyrimus bei egzoplanetų paieškas. Į kvantinę erdvę žiūrovus perkels režisieriaus Pauliaus Markevičiaus spektaklis „Dalykai“. Tai - pirmasis laboratorijos pristatytas spektaklis, kurį įkvėpė paskaitų apie kvantinę fiziką ciklas.

Penktadienis bus intensyviausia festivalio diena. Žiūrovų laukia nemokama VU Teorinės fizikos ir astronomijos instituto darbuotojos dr. Editos Stonkutės paskaita apie Paukščių Tako galaktiką, po kurios bus rodomas pagal Fridricho Diurenmato (Frydrich Diurenmat) „Fizikus“ pastatytas spektaklis „Reikalai“ (rež. P. Markevičius). Jau sutemus ant Stalo kalno Kalnų parke vyks atmosferinis dangaus stebėjimas-spektaklis „Signalai“, kviesiantis pasimėgauti ekskursija po žvaigždynus.

Paskutinę festivalio dieną - klausimai be atsakymų, atsakymai be klausimų ir neišsamią spektaklių temą: paskaitą apie klaidas moksle skaitys dr. Vytenis Pranculis, o po jo pranešimo bus parodytas ir naujausias P. Markevičiaus spektaklis „Errorai“, užbaigęs meno ir mokslo spektaklių trilogiją.

„Laisvalaikio“ inf.

Skelbia svarbiausius dalyvius



„Cinabular“ asmeninio albumo nuotr.

Festivaliui-konkursui RUMSHK'14 vis labiau artėjant, skelbiami svarbiausieji renginio, kuris vyks birželio 28-29 dienomis Zubovų rūmų kieme, Šiauliuose, dalyviai.

Pirmąjį festivalio vakarą vainikuos merginų grupė „Shi shi“, atliekanti įvairių žanrų sintezę. Jos buvo pripažintos vienomis geriausių ir įdomiausių atlikėjų, o dabar ruošiasi kelionei į Izraelį, kuriame su kitais Lietuvos atlikėjais pristatins savo šalies kultūrą. Kaip sako merginos, jos groja tokią muziką, kokios mėgstata klausyti pačios.

Antrąjį festivalio vakarą pasirodys projekto: „X-Faktorius“ nugalėtojai, muzikinio konkurso „Garasas“ finalininkai „Good Time Boys“! Grupės nariai kilę iš Kelmės ir Šilutės, šiuo metu gyvena ir studijuoja Vilniuje. Jaunatviškas *punk*

rock spyris nepaliks abejingų. Festivaliui-konkursui užbaigęs grupė „Cinabular“. Tai unikalaus skambesio, sunkiosios muzikos atlikėjai. Vilniečių atmosferinio metalo grupės nariai Tadas ir Kostas susibūrė su aiškiu tikslu - kurti naują muziką. Pavasarį į grupę buvo pakviestas ir būgnininkas Vytis, o galiausiai prisijungė vokalistė Goda.

Be koncerto, festivalio-konkurso metu žiūrovų taip pat laukia Šiaulių kino klubo programa. Vyks asociacijų LATGA ir AGATA paskaitos apie autorystę ir atlikimą. Vyks ir kitos paskaitos muzikinėmis temomis.

„Laisvalaikio“ inf.



Renginio organizatorių nuotr.

Australų komikai sugrįžta į Lietuvą

Garsūs australų komikų **ŠEINO DANDASO** (Shane Dundas) ir **DEVIDO KOLINSO** (David Collins) duetas po dvejų metų pertraukos vėl grįžta į Lietuvą. Spalio 5 d. jie pasirodys Kaune, VDU Didžiojoje salėje, o spalio 6 d. juokins publiką Vilniuje, koncertų salėje „Compensa“.

Genialieji „The Umbilical Brothers“ kartu jau daugiau nei trisdešimt metų. Komikai surengė pasirodymus 38 šalyse su penkiomis skirtingomis programomis. Jų humoru, kūrybingumu, energija žavėjosi žiūrovai Havajuose, Niujorke, Maskvoje, Tokijoje, o rudenį jau ketvirtą kartą jie pasirodys Lietuvoje.

Šeino ir Deivido pasirodymuose susijungia pantomima, įvairių garsų imitacijos, dialogai, sumaniai apžaidžiamos teatro taisyklės, smagiai pašiepiamos visiems puikiai pažįstamos kasdienės gyvenimiškos situacijos.

Komikai retai kada naudoja apšvietimą ar įvairius rekvizitus. Svarbiausias instrumentas pasirodymuose - jie patys. Tiesa, kartais dalyvauti situacijose pakviečia ir žiūrovus iš auditorijos.

SVARBIAUSIAS INSTRUMENTAS PASIRODYMUOSE - JIE PATYS

„The Umbilical Brothers“ pasirodymus per jų gyvavimo metus pamilo itin plati publika. Juos pamatyti skuba ne tik suau-

ge, bet ir vaikai. Būtent mažiesiems kartu su menininku iš Berlyno Johanu Potma jie neseniai išleido knygą „A monster in my house“ („Monstras mano namuose“), kurioje pasakojama apie tai, kaip nereikėtų turėti ankstinių nuostatų apie žmones (arba monstras).

Duetas iš Australijos pasirodė garsiausiose vakaro šou, surengė pasirodymą Didžiosios Britanijos karalienei. „The Umbilical Brothers“ išleido platininius DVD albumus. Duetas kasmet dalyvauja svarbiausiose komedijų festivaliuose, pelnė du BAFTA apdovanojimus, „Emmy“ statulėlę, Edinburgo kritikų simpatijų prizą. „Entertainment Weekly“ juos įtraukė į kūrybingiausių žmonių pramogų versle šimtuką.

„Laisvalaikio“ inf.



TUVAN NATIONAL ORCHESTRA
TO DAR NEBUVO!

GEGUŽĖS 19 D. 18 VAL. KAUNO FILHARMONIJOJE
GEGUŽĖS 20 D. 19 VAL. ŠV. KOTRYNOS BAŽNYČIOJE, VILNIUJE



Generalinis rėmėjas:



Informaciniai rėmėjai:



Partneriai:



TAILANDO, KAMBODŽOS, INDIJOS, BALI MEISTRŲ ATLIEKAMI MASAŽAI

TRADICINIAI MASAŽAI

SPA RINKINIAI DVIEM

ANTICELIULITINĖS PROCEDŪROS

KŪNO ŠVEITIMAI, KAUKĖS IR ĮVYNIJIMAI

KOSMETOLOGINĖS VEIDO PROCEDŪROS

VILNIUS KAUNAS DRUSKININKAI

www.eastisland.lt



-10%
NUOLAIDA
VISOMS PASLAUGOMS

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

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

TEATRAS

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

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

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

KITOS PASLAUGOS Svarumo centras „Joglé“. Vilnius. Alytus. 20% nuolaida draubūžių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kaolinių gaminių valymui. Tel. (8 5) 264 9164, www.jogle.lt

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

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

KAVINĖS, RESTORANAI „Liu Patty“ desertinė. Vilnius, Kaunas. 10% nuolaida desertams, išskyrus dienos pietus. Tel. (8 699) 08442, www.liudesertine.lt

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

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

NUO 2017 M. VASARIO 1 D. PRADĖTOS GAMINTI NAUJOS PAGRASTOS „LAISVALAIKIO“ KORTELĖS. UŽSISAKYKITE: WWW.LAISVALAIKIS.LT/ANKETA

PROGNOZĖ GEGUŽĖS 4-10 D. GEROS DIENOS: 8, 9 D. BLOGOS DIENOS: 4, 7, 10 D. Profesionalios astrologės Lilijos Būnaitienės paslaugos. Tel. 865698074, El.p. bttime@elnet.lt

RYTŲ MASAŽO NAMAI „AZIA SPA“. 15% nuolaida procedūroms. Kiekvieną mėnesį spec. pasiūlymai tik su „Laisvalaikio“ kortele. Tel. (8 5) 244 4646, (8 644) 03 000, www.aziaspa.lt

NUO 2017 M. VASARIO 1 D. PRADĖTOS GAMINTI NAUJOS PAGRASTOS „LAISVALAIKIO“ KORTELĖS. UŽSISAKYKITE: WWW.LAISVALAIKIS.LT/ANKETA

PROGNOZĖ GEGUŽĖS 4-10 D. GEROS DIENOS: 8, 9 D. BLOGOS DIENOS: 4, 7, 10 D. Profesionalios astrologės Lilijos Būnaitienės paslaugos. Tel. 865698074, El.p. bttime@elnet.lt

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

NUO 2017 M. VASARIO 1 D. PRADĖTOS GAMINTI NAUJOS PAGRASTOS „LAISVALAIKIO“ KORTELĖS. UŽSISAKYKITE: WWW.LAISVALAIKIS.LT/ANKETA

PROGNOZĖ GEGUŽĖS 4-10 D. GEROS DIENOS: 8, 9 D. BLOGOS DIENOS: 4, 7, 10 D. Profesionalios astrologės Lilijos Būnaitienės paslaugos. Tel. 865698074, El.p. bttime@elnet.lt

Avinas. Asmeniniame gyvenime padėtis sudėtinga, rimtesnis pokyčius palikite ateičiai. Sėkmė lydės greitoje verslo operacijose, dirbančius jėgos struktūrose. Šiuo periodu siūloma nepradėti naujų darbų, o tęsti veiklą arba užbaigti senus darbus. Kuo ramiau į viską reaguosite, tuo sveikesni būsite.

Liūtas. Lydės sėkmė darbe. Puikiai seksis politikams, švietimo darbuotojams. Jūsų tikslai ir siekliai bus įgyvendinti. Asmeniniame gyvenime kamuos permainingos nuotaikos, aplinkiniams bus sunku su jumis bendrauti, todėl kai kurie žmonės nuspręst atsiriboti. Gali būti, kad dėl susiklosčiusių aplinkybių ilgai laukta kelionė bus atidėta.

Šaulys. Būsute kupini jėgų, šiuo metu jums siūloma neskubėti, o tęsti ir užbaigti pradėtus darbus. Neišlaikaukite, nes pasibaigus šventiniam laikotarpiui reikia smarkiai susiveržti diržus. Asmeniniame gyvenime vieniši kelionėje gali sutikti savo antrąją pusę. Saugokitės kojų traumų.

Jautis. Teks peržiūrėti ankstesnius sprendimus, grįžti prie seniau atidėtų darbų. Permainas, kurias jus aplankys, pasitikite su šypsena, o ne su baime. Asmeninis gyvenimas liks nuostaliu, nes vykas bus sutelktas į darbą. Saugokitės avarinių situacijų.

Mergelė. Pasistenkite šiuo metu neišlaikauti, užbaikite darbus ir nepradėkite naujų. Daug kas priklauso nuo jūsų asmeninės iniciatyvos, darysite - turėsite rezultata, bet neužteks tik imtis darbų, juos reikės atlikti su meile ir nuosiūdumu. Meilės dvasia sklaidys ore, norėsis ja dalytis su kitais, trokšite apkabinti ir mylėti visą pasaulį.

Ožiaragis. Jeigu siek tiek pasuksite galvą, rasite būdų, kaip gauti papildomų pajamų. Kol kas netvarkykite svarbių piniginių reikalų. Užsimezgęs meilės romanas skatinis daryti aištrą, tačiau ilgalaikiams santykiams - nepalankus ir net pavojingas laikas. Tinkamas metas vykti į trumpas keliones.

Dvyniai. Puikiai seksis mokytojams, keliautojams. Būsute labiau linkę išlaikauti nei pataupyti. Asmeniniame gyvenime galima sumaišyti, vienu metu galvosite apie kelis pretendentes į širdį, o tie, kas turi šeimas, gali sulaukti dėmesio iš kolegos ar netikėtai atsiradusio naujo pažįstamo. Palankus metas ketinantiems pradėti sportuoti.

Svarstyklės. Labai palankus laikas dirbančioms su užsieniu, pasirašyti verslo kontraktus, susitikti su verslo partneriais. Tikėtina, kad susitiksite žmogų iš tolimos praeities, susitikimas bus trumpas, bet įsimintinas. Vadovaukitės intuicija - tuomet nemalonių situacijų pavyks išvengti.

Vandenis. Jeigu pavyks elgtis racionaliai, nesikarščiuoti ir neskubėti priimti sprendimų, tai jūsų finansinė padėtis gali akivaizdžiai pagerėti, nes šio laikotarpio sėkmė yra susijusi su bendravimu ir bendradarbiavimu. Jeigu esate vieniši, tikėtina, kad sutiksute žmogų, kuris jus labai sudomins.

Vėžys. Puikus laikas švietimo darbuotojams, tik jis pareikaluos daug jėgų bendraujant su aplinkiniais. Palankus metas mokyti, gilinti žinias, o jei dar daugiau pakvies apsilankyti seminare ar susitikime - neatsisakykite. Asmeniniame gyvenime būkite paslaptinęsi, būti paliktai už miegamojo durų.

Skorpionas. Palankus laikas ieškoti naudingų ryšių, drašiai galite imtis naujų darbų bei užbaigti senus. Kils minčių apie naują būstą, tačiau realybės neįduos, konkrečių rezultatų dar reikės palaukti. Nors įvykiai rutuliosis vėžio žingsniu, laikotarpis jums bus malonus, o asmeniniame gyvenime akivaizdžios iniciatyvos imsis jūsų partneris.

LAISVALAIKIS SVEIKINA Verslininkė Laura Mazalienė 1990 05 05

Aktorė Monika Vaičiulytė 1984 05 05

Aktorė Redita Dominaitytė 1973 05 06

TV prodiuserė, žurnalistė Justė Navickaitė 1990 05 07

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

