LAISVALAIKIS

Nr. 16 (1100) 2019 m. balandžio 20-26 d.

su RESPUBLIKA

Velykų įkvėpimas

EGLĖ BAZARAITĖ, kartu su mama išleidusi knygą apie kiaušinių marginimą, dalijasi asmeniniu marginimo džiaugsmu ir pasakoja apie šios veiklos prasmę.

3 p.

Sandos Vuskovic nuotr.

Garsus pianistas **Lukas Geniušas**, su žmona apsigyvenęs Vilniuje, - apie šį apsisprendimą ir koncertus Lietuvoje.

Plačiau **2 p.**

Laidų vedėja ir prodiuserė **Vaida Skaisgirė** teigia, kad maisto gaminimas turi teikti malonumą, ir dalijasi Velykų stalo idėjomis.

Plačiau **7 p.**

Čiaudulys ar sloga pavasarį gali reikšti ne tik peršalimą. Kaip saugotis, kad gamtos grožio nenustelbtų alergija?

Plačiau **9 p.**

Pateikiame šešiolika paskutinės minutės idėjų, kaip galite išmarginti kiaušinius - nuo tradicinių motyvų iki disko margučių.

Plačiau **10 p.**

Luko Geniušo asmeninio albumo ir Dmitrijaus Matvejevo nuotr.

Naujas gyvenimo knygos skyrius

Prieš metus vienas garsiausių lietuvių pianistų LUKAS GENIUŠAS su žmona Ana (Anna) kraustėsi į naują butą Londone. „Įdomu tai, kad dabar vyksta lygiai tas pats - mes vėl kraustomės!“ - juokiasi L.Geniušas. Tai - ne vienintelė naujiena muziko gyvenime. Įspūdingos koncertų vietos, nauji darbai ir naujas kūrinys - Kauno valstybinėje filharmonijoje ir Vilniaus kongresų rūmuose kartu su Lietuvos valstybiniu simfoniniu orkestru, diriguojamu maestro Gintaro Rinkevičiaus, L.Geniušas pirmą kartą atliko J.Bramso koncertą fortepijonui Nr. 2.

Ieva BAČIULYTĖ

- Lukai, kur jūsų keliai pasuko šįkart?

- Anos mokslai šiemet baigiasi, tad Didžiojoje Britanijoje mūsų niekas nebelaiko ir mes išsikraustome iš šalies. Tiesą sakant, neįvyko gilios integracijos, todėl pagalvojome ir priėmėme įdomų sprendimą - dabar gyvensime Vilniuje. Niekada nesu gyvenęs Lietuvoje, bet jau įsigijome butą, tad prasideda naujas gyvenimo knygos skyrius. Aišku, mano profesinis gyvenimas susijęs su kelionėmis, todėl, kur begyvenčiau, gyvenimo stilius lieka toks, koks ir buvo.

- Įdomus posūkis. Panašu, kad Vilniuje matote ilgalaikę perspektyvą?

- Neįsivaizduoju, kaip toliau pasisuks gyvenimas, bet manau, kad čia bus viena iš pagrindinių mano bazių. Viena iš jų visada lieka Maskva, kadangi ten esu gimęs, turiu daug giminių ir mano mama gyvena Maskvoje. Bet akivaizdu, kad Vilnius irgi yra viena svarbiausių vietų mano gyvenime. Turėdamas butą Vilniuje galiu pasakyti, kad dabar esu visavertis lietuvis (*šypsosi*).

- Kas įsimintiniausio jūsų gyvenime nutiko per praėjusius metus?

- Iš karto iškyla daug įvykių prieš akis. Kovo mėnesį buvo įsimintinas koncertas Niujorke, viename iš gražiausių muziejų, kuriuose esu buvęs, „The Frick Collection“. Ten yra mažytė salė ir jau daug metų rengiami kameriniai koncertai. Muziejus įsikūręs privačiame name, kuris kažkada priklausė žinomam mecenatui, meno mylėtojui ir kolekcionieriui Henriui Klėjui Frikui (Henry Clay Frick). Per savo gyvenimą jis surinko tokią kolekciją, kad buvo verta atidaryti muziejų - pagal ją galima spręsti apie meno vystymąsi nuo Renesanso iki šių dienų.

Gegužės pradžioje Tokijuje vyko muzikos festivalis „Pašėlusios dienos“, kuriame kasmet dalyvauju. Tai iš tiesų būna pašėlusios dienos - viename didžiuliame komplekse, kuriame yra 10 salių, vienu metu nuo ryto iki vakaro vyksta klasikinės muzikos koncertai - per tris dienas jų surengiama apie 250. Tai su niekuo nepalyginamas muzikinis projektas.

Gegužės pabaigoje Londone vyko mano mylimiausio kompozitoriaus, kurį dažnai atlieku, artimo draugo Leonido Desiatnikovo autorinis vakaras Londone, „Barbican“ centre.

Taip pat reikia paminėti tikrai labai svarbų koncertą Amsterdame - su rečitaliu debiutavau „Concertgebouw“ koncertų salėje. Spalio mėnesį grojau rečitalį „Kioi Hall“ koncertų salėje Tokijuje. Būtinai reikia paminėti ir koncertus su Nacionaliniu Liono simfoniniu orkestru Prancūzijoje, diriguojant žymiam amerikiečių maestro Leonardui Slatkinui. Aišku, paminėjau turbūt tik 10 procentų to, ką esu nuveikęs per metus.

> LONDONE NEĮVYKO GILIOS INTEGRACIJOS, TODĖL PAGALVOJOME IR PRIĖMĖME ĮDOMŲ SPRENDIMĄ - DABAR GYVENSIME VILNIUJE

- Esate minėjęs, kad jūsų tvarkaraštis labai įtemptas, bet tempų turbūt nemažinate?

- Taip, jis toks ir išlieka. Manau, kad groju 60-70 koncertų per metus ir daugiau tikrai nenorėčiau. Svarbu tai, kad pradėjau dėstyti. Ne nuolat, ne vienoje vietoje - per daug koncertuoju, kad kažkur turėčiau nuolatinį darbą. Pradėjau vesti meistriškumo kursus - paskutinį kartą tai buvo prieš dvi savaites Glazgo karališkojoje akademijoje, kur dėsto mano tėvas Petras Geniušas. Ten buvau pakviestas rečitaliui ir vedžiau meistriškumo kursus. Su dideliu interesu ir atsidavimu tuo užsiimu.

- Kaip suprantu, pedagoginė veikla jums nesvetima?

- Ne, ji niekada nebuvo svetima, nes pats turėjau puikią mokyklą pas savo senelę (legendinė rusų pianistė ir pedagogė Vera Gornostajeva - *aut. past.*), pas kurią mokėsi net kelios muzikantų kartos. Mokydamasis pas ją aš perėmiau ir dalį pedagoginės gyslelės, nes ji buvo labai aistringa pedagogė - ne šiaip sau perdavė savo patirtį ir žinias, bet buvo visiškai atsidavusi darbui, greitai ir lengvai užkrėsdavo savo mokinius.

- Papasakokite apie koncertus Vilniuje ir Kaune, kartu su maestro G.Rinkevičiaus diriguojamu LVSO.

- O taip, šis koncertas man yra didelis iššūkis. Įveikti naują kūrinį ir jį išmokti išties yra nelengva užduotis - turint tokį įtemptą koncertų grafiką, kaip visuomet labai trūksta laiko. Aš dažnai plečiu repertuarą, bet tokiais kūriniais, kaip J.Bramso (Brahms) antras koncertas - nedažnai. Tai yra bene 55 minučių trukmės kūrinys - didžiulė simfonija, kurioje soluoja fortepijonas. Aišku, tai yra simfonija, puikus romantinio simfonizmo pavyzdys. Emocine prasme J.Bramso antras koncertas yra labai tankus kūrinys, masyvus, romantiškai gilus ir sodrus. Vienas iš pagrindinių iššūkių pianistui šiame kūrinyje yra jo trukmė. Tai - ištisa epopėja, gyvenimo skyrius - jį išmokti, įsiminti ir tikrai išgyventi yra nelengva.

- Jūsų talentas yra laukiamas ir vertinamas geriausiose pasaulio koncertų salėse. Kaip jaučiatės po didelių pasiekimų? Ar nekyla pagundų šiek tiek pasiduoti puikybei?

- Suprantu jūsų klausimą. Visų pirma toli gražu ne visas pasaulis yra man po kojom, tai - neįmanoma. Turiu labai rimtą pripažinimą ir esu dėkingas likimui, bet tai nėra viršūnė, už kurios nesimato, kur daugiau kilti. Be to, puikybė nėra mano charakterio bruožas, tai nėra mano savybė, kuriai galėčiau pasiduoti. Esu labai savikritiškas, ir koks bebūtų pripažinimas, tai neturi jokios reikšmės. Turiu padėkoti savo auklėtojams ir pedagogams už tokį karjeros suvokimą: kokia bebūtų karjera, tu lieki muzikantas, ir tai reikalauja iš tavęs aukščiausios kartelės - visą laiką nepaleisti fokuso ir įtampos gerąja prasme. Nes kai tik atsipalaiduoji, prasideda inercija, kurios muzikoje negalima leisti. Aš suprantu, mes turime prieš akis daug artistų, kurie yra labai egoistiški, išpuikę, patenkinti savimi. Bet mano pavojus yra kitas - atsipalaidavimas ir tingėjimas. Kai viskas vyksta savaime, kai yra daug pakvietimų, kai esi laukiamas ir nereikia dėti daug pastangų, kad tai įvyktų, kyla atsipalaidavimo, tingėjimo ir inercijos pavojus. Šitą stengiuosi labai įdėmiai stebėti. Ir jei pasiduodu tam, greitai save pagaunu dar prieš tai, kai tai tampa pastebima kitiems.

Marginimo prasmė

Nors šiuolaikiniame pasaulyje, rodos, renkamės alternatyvas, kaip viską padaryti greičiau ar paprasčiau ir taip sutaupyti laiko, kartais labai malonu sustoti ir kažką padaryti pačiam, o ne nusipirkti, taip pat - atskleisti savo talentus. Tai siūlo ir EGLĖ BAZARAITĖ, kartu su mama Dalia išleidusi knygą apie kiaušinių marginimą.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Egle, teigiate, kad marginti turėtume pamėginti kiekvienas. Kuo tau naudinga, vertinga?

- Knygoje „Savas margutis“ dalijuosi savo asmeniniu marginimo džiaugsmu ir pasakoju apie prasmę, kurią matau šioje veikloje. Knygos tikslas - supažindinti su velykaičių tradicija, jų lietuviškumu, bet svarbiausia - pasidalyti tradiciškiausiomis marginimo technikomis.

Laimei, marginimo tradiciją perėmiau iš mamos, kuri taip pat yra knygos bendraautorė, o iš esmės ir šios knygos sumanytoja, ašis ir mūza. Ilgus vakarus marginant su mama nuo vaikystės galėjau stebėti ramų kūrybinį džiaugsmą, suteikiantį pasitikėjimo savimi kaip kūrėju, leidžiantį jausti tobulėjimą. Šiais automatizuotais laikais toks gebėjimas daryti ir kurti, matyti, kaip tobulėja tavo kūriniai, leidžia sugrįžti į save, ieškant mažiau savo paties aido virtualiame pasaulyje. Tai tikra, nes tai laikau rankoje, nes tai padariau pats.

- Jūsų šeimoje marginti kiaušinius buvo įprasta. Ir vis tik, kaip kilo mintis net knygą su mama apie tai išleisti? Ir ar nebijojote, kad tai labai sezoniška tema?

- Būtent sezoniškumas ir yra knygos išskirtinumas. Nemanau, kad norėčiau marginti visus metus. Tiesa ir tai, kad marginti visus metus nepavyksta - po Velykų pasitraukia į nuošalę „Velykų mūzos“ ir marginimas pasidaro svetimas. Margutis man yra ir laiko žymėjimo matas - tai darau tik pavasarį, maždaug septynias savaites prieš Velykas, ir viskas. Todėl galvodama apie pavasarį prisimenu margučius, karšto bičių vaško kvapą ir ilgėjančių vakarų šviesą.

> IŠ ESMĖS MARGUTIS IR NĖRA SKIRTAS VALGYTI - TAI PIRMIAUSIA YRA DOVANA, KAIP SAVOTIŠKAS ATVIRUKAS, KURIAME IŠRAŠOME NORUS IR LINKĖJIMUS

O mintis apie knygą buvo nešiota mintyse keletą metų. Po to, kai kartu su mama išleidome knygą apie pynimą iš vytelių, atrodė natūralu pristatyti knygos formatu ir kitą šeimos amatą - kiaušinių marginimą. Svarbi priežastis buvo ir ta, kad knygų apie margučių marginimo techniką kaip ir nėra - yra meno albumai, nušviečiantys tautodailininkų ir menininkų kūrybą, išskirtinis Marcelijaus Martinaičio skutinėtų margučių leidinys su jo poetiniais pamąstymais šia tema, o dažniausiai margučių marginimas aprašomas leidiniuose vaikams. Norintiems užsiimti marginimu tenka pasikliauti tekstais, pasirodančiais spaudoje prieš Velykas. Siekėme sukurti išsamų, bet ne akademišką leidinį, kurį suprastų įvairių kartų žmonės, kurie neturėjo progos šio užsiėmimo subtilybių išmokti iš savo senelių ar tėvų, bet visgi norėtų pamėginti. Tikimės, kad ir velykaičių marginimą praktikuojantys ras vertingos informacijos ir įkvėpimo tęsti.

Knygos „Savas margutis“ nuotr.

Eglė marginimo tradiciją perėmė iš mamos Dalios

- Ką naujo, rengdama knygą, sužinojote apie marginimą ar galbūt apie margučių reikšmę?

- Rengiant knygą buvo proga dar kartą atidžiau permąstyti, ką man reiškia marginimas ir kaip šią tradiciją iš savo vaikystės ir kaimo aplinkos prisimena mama. Tiesa, daug žinojau iš mūsų pasikalbėjimų, tačiau rašydama knygą įsigilinau gerokai labiau. Žinoma, be jau turėtų, pasipildė žinios apie ženklų, raštų, simbolių prasmes, bet man išskirtiniausias knygos pasiekimas yra būtent ryšių tarp įvairių elementų suvokimas ir savotiškas surišimas knygos formate - permąstant tokie prasminiai ryšiai būna fragmentiškesni, o rašymas padeda juos aiškiau susieti.

Netikėta buvo suvokti, kad savo veikloje tiek daug studijavus mirties architektūrą, būtent per margučius liečiuosi prie gyvybės semantikos - prie gyvenimo ir šviesos mitologinio ritualo.

- Koks marginimo būdas jums pačiai labiausiai patinka? Gal papasakotumėte, kaip jį įgyvendinti?

- Saviausi man yra juodi vašku marginti ir juodalksnio žieve dažyti margučiai. Ir nors juoda spalva atrodo tokia tolima nuo margučio džiugiosios naujienos, būtent šios spalvos gylyje matau daug lietuviškos estetikos, rimties, pagarbos gyvybei, o kartu ir nežinomybei, kuri gaubia tiek praeitį, tiek ateitį. Tiesa, juodalksnio žieve dažyti velykaičiai nebus tinkami valgyti, tačiau iš esmės margutis ir nėra skirtas valgyti - tai pirmiausia yra dovana, kaip savotiškas atvirukas, kuriame išrašome norus ir linkėjimus.

Tokius margučius reikia marginti įprastai naudojant natūralų karštą bičių vašką. Dažams pasigaminti reikia prisirinkti juodalksnio žievės ir ją pakaitinti vandenyje, netgi užvirinti. Atvėsinus sudėti surūdijusį metalą, saują druskos ir palikti rūgti apie dvi savaites. Tuomet dėkite numargintus kiaušinius ir palikite dar 2-3 savaitėms. Šis dažas taip prikimba, kad niekuo nepavyks tokių margučių nuplauti.

- Esate vedusi kursus užsieniečiams - kokių pastebėjimų turėjote apie jų požiūrį į margučius ir santykį su marginimu?

- Užsieniečiams margučių marginimas yra visiška egzotika - tai tolima ir netikėta. Kasmet penkerius metus rengiau kūrybines dirbtuves, į kurias susirinkdavo apie 10 žmonių. Dirbti su didesnėmis grupėmis yra labai sunku. Paskutiniais metais interesantų kiekis išaugo ir dirbtuves rengiau jau trijuose miestuose. Visgi jiems buvo keista, kad marginami pilni kiaušiniai, kad jie laikomi namuose visus metus. Tiesa, visuomet būdavo daugiau besidominčių, nei išdrįstančių pabandyti… Noras, kad pavyktų iškart, yra gajus visur, o nusiteikimas pradėti paprastais žingsneliais ir tobulėti iš lėto taip pat nedažni. Man pasisekė, kad marginti pradėjau dar vaikystėje, kai mokytis reikėjo apskritai visko.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

-40% 35,40 € ~~59 €~~ su
PAJUSK LAISVĘ SU ELEKTRINIU MOTOCIKLU „KUBERG“ MIŠKO TRASOJE

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

-30% 83 € ~~119 €~~ su
ENERGIZUOJANTIS SPA RITUALAS „AMAZONĖ“

Akcija galioja **iki 2019 m. balandžio 26 d.** Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!
Daugiau informacijos **www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis**

laisvalaikio dovanos

Pagrindinė herojė

Aktorė - tokiu nauju amplua pasirodė dainininkė PAULA VALENTAITĖ, kuri įkūnijo pagrindinę naujo internetinio serialo „Bloga mergaitė“ heroję Kotryną. Praėjusį penktadienį sostinėje įvyko išankstinė serialo premjera ir pristatymas.

Pagrindinė serialo veikėja, P.Valentaitės vaidinama Kotryna, maištauja - prieš tėvų ir visuomenės nustatytas normas, ir svajoja greičiau užaugti. Kartais ji pati nebesupranta, kas jos gyvenime yra tiesa, o kas - melas. Jos tėvai išsiskyrę, paauglė pyksta ant tėvo, kad šis, sukūręs kitą šeimą, beveik nebesirūpina ja, o kaltę bando išpirkti pinigais. Jauna mergina nerūpi ir į darbus pasinėrusiai mamai. Vieniša Kotryna pyksta ant viso pasaulio ir patenka į sudėtingas, tačiau kartu ir asmenybę ugdančias situacijas.

Seriale apie vadinamąją Z kartą taip pat vaidina profesionalūs aktoriai: Neringa Varnelytė (Kotrynos mama), Andrius Bialobžeskis (Kotrynos tėtis), Larisa Kalpokaitė (Kotrynos močiutė), taip pat - Adolfina Kunčiūtė (Kotrynos draugė) ir gimnazistai iš sostinės. Serialo scenarijus adaptuotas pagal romaną, kurio autorė - Kristina Gudonytė. Šis romanas pelnė ne vieną apdovanojimą. Serialo kūrėjai - režisieriai Mykolas Vildžiūnas ir Povilas Laurinkus.

Serialą sudaro 32 serijos, jis pradėtas rodyti balandžio 15-ąją. Tikimasi, kad jį žiūrės būtent Z karta, kurios problemos seriale aktualizuojamos.

P.Valentaitė iki šiol buvo žinoma kaip dainininkė, gerai pasirodžiusi nacionalinėse „Eurovizijos“ atrankose, taip pat šou „Lietuvos balsas“. Nors serialo herojė - P.Valentaitės priešingybė, režisierius gyrė šį aktorės debiutą.

Parengė Eva JABLONSKAITĖ

Pristatė vaizdo klipą

„... tu eini ir eini, o aplinkui erdvė, o aplinkui klaiki vienuma...“ - tai eilutės iš Alvydo Valentos eilėraščio „Svetimas. II“. Pagal šį eilėraštį ROLANDO KAZLO ir „Pakeleivių“ sukurta daina - vienas iš naujo albumo „Poetai ateina“ kūrinių. Visų trylikos albumo dainų žodžių autoriai - Lietuvos poetai.

„Šis eilėraštis galbūt tiksliausiai atspindi poeto būseną, jauseną šiame pasaulyje. Svetimumo, laikinumo, vienumos, nepritapimo tema atsikartoja daugumos poetų kūryboje, eilėse, jų gyvenimuose ir likimuose“, - sako R.Kazlas. Šią nuotaiką jis su filmavimo grupe pabandė perteikti vaizdo klipe.

Klipo montažo režisierius - Eimantas Belickas, operatorius - Valdas Jarutis. Dainai muziką sukūrė R.Kazlas ir Andrius Daugirdas, aranžavo - Audrius Piragis.

„Laisvalaikio“ inf.

„Dabar jau galėsime kalnus versti“

Grupės archyvo nuotr.

Jaunų grupių konkursas „Garažas’19“ baigėsi. Šiemet jis buvo surengtas jau 10-ąjį kartą. Nugalėtojų laurai atiteko grupei „Šuo Leila“, o publikos simpatijas susižėrė vos prieš keletą mėnesių susikūrusi merginų sunkiojo roko grupė „BLACK SPIKES“. Merginos džiaugiasi, kad jau netrukus įrašys vinilo albumą studijoje.

Nors „Black Spikes“ susikūrė praėjusių metų spalį, tačiau grupės narės jau yra atpažįstamos melomanams. Bosistė Simona Karinauskaitė groja Pasvalio sunkiojo roko grupėje „Plentas“, vokalistė ir gitaristė Agnieška Vrubliauskienė - metalo grupės „Berserker“ narė, būgnininkė Mantė Gužėnaitė grojo dainuojančių mimų kolektyve „Neteisėtai padaryti“, o Dovilė Virbalaitė yra VU orkestro „Oktava“ pagrindinė gitaristė.

„Turbūt neįprasta, kad grojame tokią muziką. Merginų grupes Lietuvoje daugelis yra įpratę matyti kiek kitokias, o dabar mes dar ir albumą įrašinėsime“, - šypsosi grupės vokalistė A.Vrubliauskienė.

TURBŪT NEĮPRASTA, KAD GROJAME TOKIĄ MUZIKĄ. MERGINŲ GRUPES LIETUVOJE DAUGELIS YRA ĮPRATĘ MATYTI KIEK KITOKIAS

Tai, kad pateko į finalą ir jame iškovojo vieną svarbiausių prizų, atlikėjas labai motyvuoja kurti. Merginos jau turi keturias dainas, o šiuo metu dirba prie keleto koverių kūrimo ir naujo skambesio aranžuočių. „Minčių turime labai daug, nebaigtų kūrinių taip pat nemažai. Manome, kad laimėtas prizas - albumo įrašinėjimas - paspartins kūrybos procesą ir vinilo albumą įrašysime per ateinančius metus“, - viliasi jos.

Atlikėjos taip pat džiaugiasi jau sulaukusios ir lietuviškų televizijų dėmesio. „Black Spikes“ iškart po pusfinalio pakviestos pasirodyti ir prieš TV kameras.

Ar merginos kuria tik laisvalaikiu, ar muzika - jų pagrindinė veikla? „Iš muzikos gyvena tik viena grupės narė, būgnininkė Mantė. Visos likusios esame kitų sričių atstovės. Muzika mums - mėgstamiausias laisvalaikio užsiėmimas“, - paaiškina A.Vrubliauskienė.

Pasidomėjus, kodėl scenoje „Black Spikes“ neatsirado anksčiau, A.Vrubliauskienė neslepia, kad idėja sukurti merginų grupę kilo dar 2017-aisiais, tačiau nuo idėjos iki jos išpildymo užtruko. „Seną svajonę sukurti merginų roko grupę iš Pasvalio į Vilnių atsivežė bosine gitara grojanti Simona, ilgainiui susiradome vienos kitas ir praėjo metai, gal net šiek tiek daugiau, kol visos susikalibravome, o konkursas mums tapo puikiu tramplinu. Dabar jau galėsime kalnus versti.“

„Laisvalaikio“ inf.

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

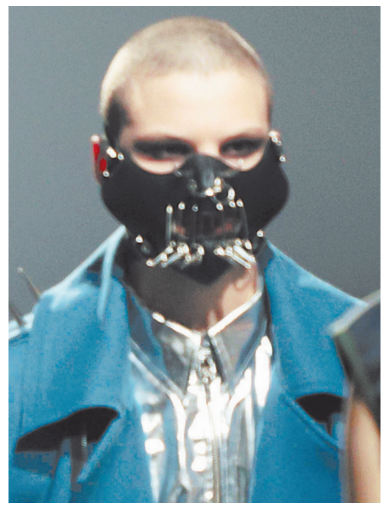
Gegužės 6 d. 18:00 val.
Karoliniškių muzikos mokyklos
jaunių choras **CANTICA**
Choro meno vadovė Diana Mikienė,
chormeisterė Gražina Gumuliauskienė.
Karoliniškių muzikos mokyklos
SIMFONINIS ORKESTRAS
Meno vadovai:
Kęstutis Lipeika, Mantas Makrickas

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

„Mados infekcija“ praūžė



Eltos ir Aisčio Roko nuotr.

Vėliava su kaukole ir žirklėmis praėjusį savaitgalį plevėsavo ant Šiuolaikinio meno centro, Vilniuje, - čia vyko didžiausias šalies mados renginys „MADOS INFEKCIJA“. Be pagrindinės renginio programos - Lietuvos ir užsienio dizainerių kolekcijų pristatymo, festivalis traukė ir papildomais renginiais.

16 kolekcijų

21-ojoje „Mados infekcijoje“ per dvi dienas mados gerbėjams buvo pademonstruota 16 kolekcijų. Kartu su lietuviais savo kūrybą pristatė svečiai iš Italijos, Danijos ir Latvijos.

Festivalį atidarė dizainerė Krista Stark. Antrosios festivalio dienos atidarymas buvo patikėtas „Injekcijos“ nugalėtojai Ingai Skripkai. Be jų, dar pasirodė: „Status by Shtamguts“, Kotryna Lipkevičiūtė ir Urtė Vosyliūtė, Justas Taroza ir Augustė Zukaitė, Lina Gudanavičiūtė, Laima Jurča, „Simon Cracker“, „Leonsenberg“, Mantas Bartkus su #F6, Nikė Kotryna, Morta Nakaitė, Tobajas Birkas Nilsenas (Tobias Birk Nielsen), Akvilė Jančauskaitė su „Cut my fashion“, S.Straukaitė ir Urtė Katiliūtė.

Madai neabejingi renginio svečiai kaip visada savo eilutėmis stengėsi nenusileisti kolekcijų modeliams.

Plaukų aukoti neteko

Besiruošdama savo kolekcijos pristatymui, festivalio idėjinė vadė Sandra Straukaitė ilgai ir nelengvai ieškojo plaukus nusiskusti pasiryžusių vyrų - nepadėjo nė viešas kastingas. S.Straukaitė pareiškė, kad jei neatsiras tokių drąsuolių, pristatymo finale plaukus nusiskus ji pati. Galiausiai plaukų - dėl meno - jai paaukoti neteko.

Tvari mada

„Pasauliui nereikia dar vienų kelnių dėl kelnių - iš 80 bilijonų kasmet pagaminamų drabužių didžioji dalis labai greit atsiduria sąvartynuose. Drabužis turi skleisti žinią, būti originalus. Iš karto turi matytis, kad tai - dizainerio darbas. Mes už idėjinę švarą be pašalinių trikdžių. Šiandien ir rytoj“, - taip šiųmetį festivalio šūkį „Mes nekuriame šiukšlių“ pristatė S.Straukaitė.

Festivalis įkvėpimo sėmėsi iš pasaulinių aktualijų - stiprėjantis nerimas dėl visuotinės taršos skatina tvarios ir etiškos mados idėjas. S.Straukaitė teigia, kad vidiniai festivalio pasikeitimai ir nauja koncepcija pasiteisino šimtu procentų.

Kiti renginiai

Festivalio svečiai pirmieji galėjo apžiūrėti parodą „BALTAme“, įkvėptą fotomenininko Vito Luckaus paskutinio projekto „Baltame fone“. Prieš tris dešimtmečius V.Luckus Kaziuko mugėje pasistatė baltą foną ir įamžino savo laikotarpį ir jo žmones. „Mados infekcijos“ kūrybinė komanda ir fotografas Tautvydas Stukas tai atkartojo Vilniaus Halės turguje, kur fiksavo šiandieną ir jos praeivius.

Mados makrotendencijų analitikė ir tyrėja Viktorija Dias (Victoria Dias) skaitė nemokamą paskaitą „Ateities tarpdisciplininės tendencijos“. Ji atskleidė, kokios idėjos formuos mados rinką 2020-aisiais, papasakojo, kuo kvėpuos gyvenimo būdo industrijos.

O „Mados infekciją“ vainikavo festivalio „A.fteris“ naktiniame klube.

Koordinatės - nežinomos

Kitų metų „Mados infekcija“ bus išskirtinė. „2020-aisiais Šiuolaikinio meno centras atostogaus - pastatas bus renovuojamas, todėl didžiausia intriga lieka festivalio lokacija. Žinant, kad mūsų komandai nėra nieko neįmanomo, o idėjų generatorius dirba kiaurus metus, neabejoju, kad vėl nustebinsime“, - intriguoja festivalio prodiuserė Ilma Cikanaitė.

Parengė Eva JABLONSKAITĖ

Santykis su tauta ir tapatybe

GJAN pristato naują dainą „Karaliai“ iš būsimojo lietuviško albumo, kurio vienintelis pristatymo koncertas vyks spalio 24 d. Vilniuje. Dainininkė pasakoja, kad pradėdama rašyti naują dainą, ne kartą įsivaizdavo, jog ją atliks kažkas kitas. „Ir su šia daina istorija pasikartojo: rašiau manydama, kad bus kitiems, o galų gale nusprendžiau sudainuoti pati“, - sako GJan.

Ji pasakoja, kad vienas iš labiausiai jai patinkančių dalykų, pasirodžius naujai dainai - stebėti, kaip ją supranta ir interpretuoja žmonės. „Tuomet kūrybos procesas vyksta toliau, tik nuo manęs tai jau nebepriklauso.“

Dainą „Karaliai“ galima suprasti labai įvairiai, tačiau pačios dainininkės pateiktas paaiškinimas - netikėtas. „Tai apie mano

nai neįvertinu to, ką turiu čia, Lietuvoje. Gal todėl, kad dar esu labai jauna? Tačiau jaučiu, kad metams bėgant neišvengiamai ateina branda. Ir joje mane pasitinka matymas, kad mes esame labai puiki tauta: principinga ir kukli. Turim savo specifišką energiją, kurios niekada niekas nepakeis ir mes, čia gimę, esam ir visada būsim jos dalimi. Telieka tą tik pamilti, o tai reikštų pamilti save, kaimyną, lietų, dangų ir būti karaliais“, - žinutę, kurią užkodavo dainoje, atskleidžia GJan.

„Karaliai“ - jau ketvirtoji lietuviška jos daina. Iki šiol pasirodžiusios „Paskui tave“, „Tabletė“ ir „Melagė“ buvo itin gerai įver-

BIG DADDY WILSON (JAV)

Intelektualus bliuzas

BALANDŽIO 26 D.
19 val. Šokio teatras, Vilnius

BALANDŽIO 27 D.
19 val. Klubas „Ramybė“, Palanga

BALANDŽIO 28 D.
18 val. Kauno kultūros centras, Kaunas

TIKETA www.tiketa.lt 118
www.gmgyvai.lt
facebook.com/gmgyvai
LRT PLIUS HD PRISTATO

Generalinis rėmėjas:

Informaciniai rėmėjai:

Partneriai:

Volfas Engelman NEALKOHOLINIS
RESPUBLIKA
Prie kavos
Green Vilnius Hotel
Su „Laisvalaikio“ kortele 15 % nuolaida 2 bilietams
ibis
SEDA baldai
TOKS
VIESSMANN climate of innovation
Minordija Part of the Orkla Group
essity

Subalansuotas Velykų meniu

Šv. Velykos - čia pat, tad siūlome pasisemti idėjų šventiniam stalui. Įkvepiančiais receptais dalijasi maisto tinklaraštininkė KRISTINA PIŠNIUKAITĖ. Ji akcentuoja, jog pasiruošimas jokiu būdu neturėtų kelti streso ir nuovargio, todėl jos siūlomi patiekalai - lengvai ir greitai pagaminami, o skonis - vertas komplimentų.

„Man Velykos tikrai nėra apie maistą ir tuo labiau apie persivalgymą. Manau, praėjo tie laikai, kai stalas turi lūžti nuo maisto gausybės. Visada esu už sveiką ir subalansuotą šventinį meniu“, - teigia tinklaraštininkė.

Šiai progai K.Pišniukaitė siūlo į meniu įtraukti kuo daugiau natūralių produktų, šviežių daržovių, aukštos kokybės mėsos. Ir šiuos produktus geriausia pirkti šviežius. Nuolat balanso tarp sveikų ir sočių pasirinkimų ieškanti maisto tinklaraštininkė Velykų stalui sukūrė receptų be glitimo bei turtingus savo maistine verte. „Mano receptuose nėra itin griežtų taisyklių, tačiau visada prioritetą teikiu šviežiems, aukštos kokybės produktams. Kiekius kiekvienas gali didinti arba mažinti pagal savo poreikius. Tikiu, jog šie receptai papuoš kiekvieną Velykų stalą bei patiks ir dideliems, ir mažiems gurmanams.“

„Laisvalaikio“ inf.

Įdarytos kiaušinių puselės

Tinka ne tik šventinę dieną, bet ir rytą po jos, kuomet ant stalo lieka daug nesuvalgytų virtų kiaušinių.

Kristinos Pišniukaitės/„Iki“ nuotr.

Reikės:

- 6 kiaušinių;
- šaukšto majonezo;
- šaukštelio garstyčių;
- šaukštelio obuolių acto;
- pusės šaukštelio maltos paprikos;
- druskos, pipirų;
- 2-4 gabalėlių prosciutto kumpio;
- daigų papuošimui.

Pirmiausia kietai išvirkite kiaušinius. K.Pišniukaitė rekomenduoja naudoti kambario temperatūros kiaušinius bei dėti juos į jau verdantį vandenį. Ten pat įberti šaukštelį druskos bei šaukštą acto.

Pavirus kiaušinius 10 minučių, dėti juos kelioms minutėms į šaltą vandenį ir tik tuomet lupti. Nuluptus kiaušinius pjaukite per pusę ir atsargiai išimkite trynius. Dubenyje trynius sumaišykite su majonezu, garstyčiomis, actu, paprika, druska ir pipirais. Šia mase įdarykite kiaušinių baltymų puseles. Prosciutto kumpį dėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir kepkite 180 laipsnių orkaitėje apie 10 min. Jam iškepus, leiskite kumpiui atvėsti - netrukus jis taps traškus. Šiuos traškučius dėkite ant įdarytų kiaušinio puselių, viską papuoškite daigais.

Kreminės žirnelių, šoninės ir čederio sūrio salotos

Šias salotas K.Pišniukaitė vadina nepamainoma alternatyva tradicinei naminei mišrainei. „Tai gaivesnė, ryškesnė, šiek tiek sveikesnė versija. Mano šeimoje nė viena didesnė šventė nepraeidavo be tradicinės naminės mišrainės, bet ši alternatyva tapo labai mėgstama visų šeimos narių. O vaizdas labai tinka ir puošia būtent Velykų stalą.“

Reikės:

- 400 g šviežių arba šaldytų žirnelių;
- 150 g šoninės;
- 150 g čederio sūrio;
- saujos ridikėlių;
- česnako laiškų;
- druskos, pipirų;
- 2 šaukštų majonezo;
- 4 šaukštų graikiško jogurto.

Pirmiausia imkitės žirnelių - jei naudojate šaldytus, juos atitirpinkite. Šoninę ir čederį supjaustykite smulkiais kubeliais. Šoninės gabalėlius paskrudinkite keptuvėje. Dubenėlyje sumaišykite žirnelius, skrudintą šoninę, sūrį, ridikėlius, druską, pipirus, majonezą ir graikišką jogurtą. Prieš patiekiant, salotas papuoškite smulkintais česnako laiškais.

East Island
SPA CENTRAS

TAILANDO, KAMBODŽOS, INDIJOS, BALI MEISTRŲ ATLIEKAMI MASAŽAI
TRADICINIAI MASAŽAI
SPA RINKINIAI DVIEM
ANTICELIULITINĖS PROCEDŪROS
KŪNO ŠVEITIMAI, KAUKĖS IR ĮVYNIOJIMAI
KOSMETOLOGINĖS VEIDO PROCEDŪROS

VILNIUS KAUNAS DRUSKININKAI
www.eastisland.lt

-10% NUOLAIDA VISOMS PASLAUGOMS

Velykų stalo idėjos

TV laidų vedėja ir prodiuserė VAIDA SKAISGIRĖ virtuvėje jaučiasi tarsi žuvis vandeny. Jai tai magiška vieta, kurioje moteris nebijo eksperimentuoti, ieškoti naujų skonių. Artėjant vienai gražiausių pavasario švenčių, Vaida pasidalijo receptais bei stalo dekoravimo idėjomis, kuriomis žada nustebinti savo šeimos narius.

Vaidos Skaisgirės asmeninio albumo nuotr.

Moteris įsitikinusi, jog maisto gamyba turėtų būti kaip ritualas, reikia jausti malonumą, atsipalaiduoti ir po to džiaugtis valgymu su tais, kam buvo gaminama. „Maisto gaminimas man yra didelė aistra. Ją atradau dar būdama paauglė ir tai tapo tarsi savotiška kūryba, atsipalaidavimu po sunkių darbų. Mėgstu gaminti, ieškoti, eksperimentuoti. O kaip gera matyti, kaip žmonės mėgaujasi tuo, ką pagaminu!“ - teigia V.Skaisgirė.

Švenčių reikšmė

Prieš kiekvienas didžiąsias šventes ji ieško idėjų ir minčių, kaip sukurti jaukią ir šventišką atmosferą tiek namuose, tiek ant šventinio stalo, kuris, susirinkus visiems artimiesiems, būna išties didelis.

> **ŠVENTĖS MAN ASOCIJUOJASI SU NORU BŪTI KARTU SU ŠEIMA, JAUKIAI DRAUGE LEISTI LAIKĄ, PAMĄSTYTI, PADISKUTUOTI**

„Velykos man visada asocijuojasi su bundančia gamta, atsinaujinimu, kuomet atitrūkus nuo darbų gali kuriam laikui atsipalaiduoti ir pasimėgauti šiltėjančiomis dienomis. Tiek per Velykas, tiek per Kalėdas šeimoje turime nelaužomą tradiciją susiburti prie didelio stalo ir jaukiai atšvęsti. Neretai pati pasisiūlau stalą ne tik suruošti, bet ir papuošti. Man patinka stebinti artimuosius, man svarbi estetika. Kalbant apie kulinariją, dažnai cituoju savo mylimo šefo Ruslano Bolgovo žodžius - maistas turi būti apgaulingai paprastas, jaudinamai skanus ir nepriekaištingai patiektas, - sako Vaida. - Kalėdos ir Velykos nuo mažumės man yra itin svarbios šventės. Nuo vaikystės tėvai diegė šeimos artumo ir ryšio puoselėjimo svarbą, nepamiršdavo pabrėžti tikrosios tokių švenčių reikšmės, tad jos man su tuo ir asociuojasi - noru būti kartu su šeima, jaukiai drauge leisti laiką, pamąstyti, padiskutuoti.“

Dekoravimo idėjos

Artėjančių šv. Velykų proga tinklo „Žana“ salone žinoma moteris sukūrė savo velykinio stalo dekorą. Kaip ir drabužių madoje, taip ir indų dekore šiais metais karaliauja žemės ir gamtos spalvos, kurios puikiai atspindi Velykų nuotaiką. Anot moters, indai turėtų būti pastelinių spalvų, rusvų, pilkšvų, žalsvų ar kitokių atspalvių, lengvai randamų gamtoje.

> **VELYKŲ STALO INDAI TURĖTŲ BŪTI PASTELINIŲ SPALVŲ, RUSVŲ, PILKŠVŲ, ŽALSVŲ AR KITOKIŲ ATSPALVIŲ, LENGVAI RANDAMŲ GAMTOJE**

„Kartais į svečius užsuka tiek draugų ir artimųjų, kad ne visiems užtenka lėkščių iš vienos serijos, todėl niekada nebijau maišyti ir derinti tarpusavyje skirtingų spalvų ar formų indus. Tą pataria ir specialistai. Net kėdės prie stalo nebūna vienodos ir tai tik suteikia žaismingumo“, - šypsosi moteris.

Stalo įrankius patartina derinti prie turimų lėkščių, nesvarbu, ar tai bus plieniniai įrankiai, ar su medžio rankenėlėmis. Lygiai taip pat antram gyvenimui galima atgaivinti ir senus, nuo močiutės laikų likusius įrankius, kurie suteiks Velykų stalui jaukaus nostalgiškumo bei puikiai atitiks šių dienų tendencija laikomus „stone wash“ įrankius, kurie specialiomis technologijomis yra padaromi tarsi amžiaus nugludintais.

„Kad velykinis stalas atspindėtų bundančią gamtą, siūlau naudoti lininę staltiesę ar ant baltos staltiesės užtiesti lininius stalo kilimėlius. Kad visi indai susijungtų į bendrą visumą, Velykų stalo dekorui renkuosi tai, ką galima rasti gamtoje - samanas, medžių šakeles, „kačiukus“, akmenukus ar pirmąsias pavasarines gėles. Fantazijai vietos daug, tereikia ją išlaisvinti. Viską komponuoti galima paprastose vazose, saldaininėse ar net ant padėklų, o sukurti stalo žaismingumui tarp žalumos visada paslepiu keletą kiškučio figūrėlių“, - patarimais dalijasi Vaida.

„Laisvalaikio“ inf.

RECEPTAS VELYKŲ STALUI - APELSININĖ ANTIS

V.Skaisgirė atskleidė savo firminio patiekalo receptą, kuriuo žada palepinti artimuosius.

„Nors antis daugeliui asocijuojasi su kalėdiniu stalu, mano firminė apelsininė antis stalą puošia ir šv. Velykų metu. Patikėkite, ji nepaliks abejingų! Tačiau komplimentų sulaukia ne tik mano garsioji antis, bet ir įvairūs starteriai, kuriuos patiekiu prieš pagrindinį patiekalą. Tarp mėgstamiausių pirmų patiekalų - varškės ir sūrio spurgytės, aštuonkojo salotos, keptas pikantiškas varškės sūris, lašišos tartaras, silkės kapotinis, krevetės su mangų salsa, kalmarų iešmeliai ir kiti užkandžiai“, - pasakoja moteris.

Reikės:

- anties;
- 1 kg apelsinų;
- 3 šaukštų medaus;
- šaukšto alyvuogių aliejaus;
- česnako skiltelės;
- raudonėlių;
- muskato;
- druskos ir juodųjų pipirų;
- šviežių čiobrelių.

Antį įtrinkite česnako skiltelėmis, druska ir pipirais ir palikite šaldytuve nakčiai.

Indelyje pasiruoškite marinatą: ištirpdykite medų, atvėsinkite, įspauskite pusę apelsino, įdėkite prieskonius. Apelsiną supjaustykite skiltelėmis. Marinate „išmaudykite“ antį, į vidų pridėkite apelsino skiltelių, o kelias skilteles ir šviežią čiobrelį dėkite ant anties viršaus. Antį dėkite į kepimo maišą ir kepkite apie 2-2,5 val. 200 laipsnių kaitroje. Patiekite su keptomis bulvėmis ar kitu mėgstamu garnyru.

Kaip išlaikyti motyvaciją

Motyvacija - tema, kuri, pasak lektoriaus, saviugdos specialisto ARNO MARKEVIČIAUS, yra svarbi visiems - visą gyvenimą žmogus mokosi pažinti, suprasti save, kelia sau įvairiausius tikslus ir, žinoma, turi norų. Tik tarp norų ir motyvacijos, anot specialisto, nederėtų dėti lygybės ženklo.

Paprašytas paieškoti „motyvacijos“ apibrėžimo, A.Markevičius teigia: „Būčiau ne pirmas ir ne paskutinis, ieškantis šio žodžio apibrėžimo. Tačiau man ne tiek svarbu, kaip apibrėžti šią sąvoką, bet tai, kiek į ją telpa, kas po ja slepiasi. Yra visokiausių nuomonių - vieni teigia, kad motyvacija yra visiška nesąmonė, kiti kaip tik sako, kad labai gerai, kai žmogus turi motyvacijos. Mano nuomone, svarbiausia įsisąmoninti, kad motyvacija nėra tai, kas mums nutinka ar nenutinka, motyvacija yra tai, ką mes patys kuriame. Nėra taip, kad „va, šiandien „sukrito“ palankios aplinkybės, tad bus proga kažko imtis“. Motyvuoti save veikti galime ne atsiradus tinkamoms sąlygoms, o todėl, kad pažįstame save, einame į dialogą su savimi, žinome, ko norime, ko siekiame.“

Į klausimą, ar motyvacijos galima išmokti, A.Markevičius atsako taip: „Žinoma, tik žinau, kur to nemokoma - ogi mokykloje... Tačiau šiuolaikinis jaunimas turi kur kas didesnes galimybes pažinti save, išmokti motyvacijos nei turėjau aš, ir tikriausiai dvigubai daugiau progų, negu turėjo mūsų tėvai. Dabar yra daugybė užklasinių projektų, alternatyvių mokymosi būdų, galimybių išvykti į užsienį ir ten tobulintis. Motyvacija yra viena iš temų, apie kurią dažniausiai kalba saviugdos lektoriai, be abejo, to išmokti galima ir universitetuose, pasirinkus psichologijos studijų kryptį.“

Mes kasdien sakome: „noriu turėti daug pinigų“, „noriu gražios šeimos“, „noriu padaryti stulbinamą karjerą“. „Kažko norėti nėra lygu motyvacijos turėjimui. Motyvacija yra vienas iš kriterijų, dėl kurio norai pradedami įgyvendinti ir virsta realybe. Sakyčiau, jog motyvacija greičiau yra noro rūšis - norim pinigų, norim šeimos, bet neužtenka vien tik panorėti, reikia imtis veiksmų, kad tai pasiektum. Todėl ir vengiu griežtai apibrėžti, kas yra motyvacija. Visi lingvistiniai konstruktai, esantys mūsų galvoje, dažnai mus nutolina nuo realybės. Kad ir kaip mes stengsimės ieškoti apibrėžimų, kokiais žodžiais apibūdinsim vieną ar kitą išsireiškimą, tas kiekvienas žodis mūsų galvoje turės skirtingą prasmę. Net žodis „noras“ mano ir kito individo sąmonėje turi skirtingą reikšmę. Lingvistika nėra labai dėkinga savęs pažinimo moksluose, ji greičiau trukdo, nei padeda.“

EPA-Eltos nuotr.

Grįžtant prie norų ir motyvacijos, A.Markevičius pateikia paprastą pavyzdį: „Yra du žmonės, kurie pasirinko tas pačias matematikos studijas. Tačiau, nors mokslų kryptis ta pati, tų žmonių motyvacija studijuoti matematiką gali būti visiškai skirtinga.

MOTYVACIJA YRA VIENAS IŠ KRITERIJŲ, DĖL KURIO NORAI PRADEDAMI ĮGYVENDINTI IR VIRSTA REALYBE

Yra dvi klasikinės motyvacijos rūšys - malonumo siekimas ir skausmo vengimas. Jos abi savyje turi labai skirtingas energijas. Skausmo vengimas yra stipresnė energija nei malonumo siekimas. Pavyzdžiui, jaunas žmogus norėdamas stoti į universitetą, įgyti mokslinį laipsnį ir pan., gali turėti skirtingas motyvacijas. Taip, gal jis nori įgyti žinių, tapti puikiu specialistu, padaryti karjerą, uždirbti pinigų - tai bus malonumo siekimas. Tačiau kitas jaunuolis stodamas į universitetą paprasčiausiai nori išvažiuoti iš namų, kur galbūt jį vargina nedarnūs, šalti santykiai šeimoje, visuotinio supratimo nebuvimas - štai čia jau bus studijų pasirinkimas kaip skausmo vengimas“.

Mes dažnai vartojame frazę „et, pritrūko motyvacijos“. A.Markevičius išsiria tris motyvacijos žlugimo aspektus.

1. Pradinis, kai žmogus tingi net kažką pradėti. „Lyg ir norėtųsi, lyg ir veikla mėgstama, bet tingisi, nėra motyvacijos. Pavyzdžiui, grįžtame po mokyklos ar darbo į namus. Lauke gražus oras taip ir kviečia išeiti pasivaikščioti, pasivažinėti riedučiais ir t.t. Bet mes geriau išsidrebiame ant sofos prieš televizorių ar naršome feisbuką. Ši motyvacijos stoka gana lengvai valdoma ir lengvai išmokstama. Ji priklauso nuo mūsų būsenos, kurioje esame, o ją kontroliuoti valios pastangomis tikrai nėra sunku.“

2. Etapas, kai imamės veiksmų, bet nepasiekę rezultatų viską metame. Šitas etapas yra vienas sudėtingesnių, nes kalba eina apie savęs pažinimą. O savęs pažinimas leidžia gerokai lengviau susidėlioti savo tikslus, siekius, norus.

NELOGIŠKA VIS DARYTI TĄ PATĮ IR TIKĖTIS KITOKIO REZULTATO

3. Metas, kai daug dirbam, stengiamės, bet norimo rezultato kaip nėra, taip nėra. Jeigu daromi kažkokie veiksmai, bet rezultato nematyti, tada reikia kažką keisti - gal įgauti naujų įgūdžių, pasimokyti kažko nauja. Nelogiška daryti tą patį ir tikėtis kitokio rezultato.

Yra labai daug patarimų, kaip prisiversti kažką padaryti, kai „žiauriai“ tingisi, kaip ugdyti motyvaciją ilgalaikiuose siekiuose, tačiau pats paprasčiausias lektoriaus A.Markevičiaus patarimas - darbas su savimi, nuolatinės treniruotės: „Vienas lengvai pakels 50 kg sveriančią štangą, kitas sakys, jog negali to padaryti. Ir tai absoliuti tiesa - treniruotam žmogui tai bus lengva užduotis, o netreniruotam - gal net neįmanoma. Su emocinėmis treniruotėmis viskas labai panašu.“

Nėra amžiaus cenzo, nuo kada reikia pradėti mokytis motyvacijos, svarbu niekada nesustoti tai daryti.

Beje, naudingų praktinių patarimų A.Markevičius pateiks ir ketvirtus metus organizuojamoje „Karjeros stovykloje“, kuri vyks liepos 7-12 dienomis.

„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

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

Kai norisi jaustis lengvai

Pavasarį kaip niekada norisi jaustis lengvai, o ir poreikis judėti išauga. Tačiau dažną šiuolaikinį skubantį žmogų kamuojantys virškinimo sutrikimai nei lengvumo prideda, nei noro aktyviai judėti.

Kodėl mūsų virškinimo sistema išsiderina, priežasčių gali būti aibė - tai ir stresas, per mažas fizinis aktyvumas, netinkami mitybos įpročiai, poilsio trūkumas, žalingi įpročiai, vaistų vartojimas, įvairios ligos. Nustatyti priežastis nėra taip paprasta, tačiau galima palengvinti nemalonius pojūčius, koreguojant gyvenimo būdo įpročius. „Benu“ vaistininkė, kūno rengybos sportininkė **Jūratė Vaičiūnienė** sako, kad tinkamai pasirinkta treniruotė gali padėti spręsti tokias problemas.

Sporto įtaka

Sportuojant teigiamą įtaką jaučia visos organizmo sistemos: pradedant širdies darbu, baigiant virškinimo traktu. „Jėgos treniruotės, kuriose naudojami įvairūs svoriai, turi teigiamą įtaką kepenų veiklai, padeda joms „išsivalyti“, gerina tulžies nutekėjimą, tai reiškia, kad kartu gerina ir virškinimą. O reguliarios kardiotreniruotės pagerina virškinimo organų kraujotaką ir jų funkciją“, - sako J.Vaičiūnienė.

Specialistė atkreipia dėmesį, kad sportinis krūvis turėtų būti subalansuotas. Kai treniruočių metu vidutiniu intensyvumu apkraunami pilvo preso raumenys, gerinama žarnyno peristaltika, skrandžio turinio šalinimas. Tačiau alinančios treniruotės virškinimo problemų turintiems žmonėms gali padaryti daugiau žalos nei naudos.

„Žarnyno peristaltiką gerina ir lengvas bėgimas, pasivaikščiojimas. Fizinis aktyvumas leidžia geriau aprūpinti organus deguonimi. Tačiau vengti intensyvių treniruočių reikėtų, jeigu pasireiškęs padidėjusių kepenų simptomas, taip pat esant kraujagyslių sistemos sutrikimui. Netinkamas fizinis krūvis gali paskatinti lėtinių ligų paūmėjimą.“

Sporto ir sveikatos specialistė rekomenduoja nesportuoti ką tik pavalgius. Jeigu nusimato intensyvesnė treniruotė, pvz., bėgimas, tenisas, futbolas ar krepšinis, valgyti reikėtų likus bent dviem valandoms iki treniruotės. O valgant reikėtų rinktis lengviau virškinamus patiekalus, todėl riebus ar itin baltymingas maistas netinka. Tinkamas mitybos prieš sportą režimas suteiks lengvumo jausmą sportuojant.

Asmeninis ir grupinių treniruočių treneris Ignas Bakėjus žmonėms, susiduriantiems su virškinimo sutrikimais, rekomenduoja pasikonsultuoti su asmeniniu treneriu.

„Žmogus dažnai jaučia, kur jau yra riba tarp „man gera sportuoti“ ir tarp persitempimo, tai šių ribų nereikėtų peržengti. Per daug intensyvios treniruotės simptomus tik paaštrins. Virškinimui aktyvuoti tinka bet kokie pratimai, skatinantys raumenų susitraukimą pilvo srityje. Net paprastas susilenkimas per liemenį, liemens sukimas jau aktyvuoja virškinimo sistemos darbą. Tokius pratimus namuose galima daryti kelis kartus per dieną“, - pasakoja vyras ir dalijasi keliais pratimais, kuriuos galite atlikti namie.

Šokinėjimas šokdyne arba dviračio mynimas. Šokinėti ar minti dviratį reikėtų bent 15 min.

Katės-karvės pratimas. Ant žemės įsitaisykite keturiomis. Įkvėpkite ir su iškvėpimu išrieskite nugarą, pilvas turėtų kiek nusileisti į apačią, o pečiai ir galva - pakilti į viršų. Tai vadinamoji karvės poza. Iškart po jos lengvai pereikite į katės pozą, nugarą išriesdami į viršų - kaip daro pykdamos katės. Katės pozoje pilvo raumenys sutraukiami, karvės - atpalaiduojami, taip išjudinama diafragma ir reikiami organai geriau aprūpinami deguonimi.

SPORTUOJANT TEIGIAMĄ ĮTAKĄ JAUČIA VISOS ORGANIZMO SISTEMOS: PRADEDANT ŠIRDIES DARBU, BAIGIANT VIRŠKINIMO TRAKTU

Visiškas atsikėlimas nuo žemės. Gulėdami pradėkite keltis ir, pasiekę sėdimąją poziciją (kojos tiesiai), iškelkite rankas į viršų, paskui lenkitės pirmyn ir pasiekite kojų pirštus. Tada keliaukite atgal iki gulimos pozicijos. Kartokite kelis kartus.

Kūdikio poza. Atsiklaupkite ir nusileiskite ant savo kojų, tada lenkitės pirmyn ir galva pasiekite grindis. Šiek tiek pabūkite tokioje pozoje.

Tinkamas maistas

Žinoma, vien sportas šių problemų neišspręs. Reikėtų mintyse peržiūrėti savo valgiaraštį, įsivertinti gyvenimo būdo įpročius. „Yra keletas faktorių, skatinančių vidurių užkietėjimą. Tai per mažas skysčių vartojimas, per mažas skaidulų turinčių produktų kiekis racione, per dažnas rafinuoto maisto vartojimas, vitaminų, ypač B_1, trūkumas, pilvo sienos ir dubens raumenų silpnumas, stresas“, - sako J.Vaičiūnienė.

Vaistininkė siūlo pradėti nuo mitybos korekcijų. Pirmiausia per dieną išgerti daugiau vandens nei gėrėte iki šiol - ne mažiau kaip 2 l. Taip pat įsivertinti, ar jūsų valgiaraštyje nėra per daug virškinimą apsunkinančių ir maisto šalinimą lėtinančių produktų. Prie tokių priskiriami mažai skaidulų ir daug riebalų turintys produktai, pvz., sūriai, riebesnė mėsa.

„Skaidulos yra pagrindinis pagalbininkas maisto likučiams pašalinti iš žarnyno. Nesuklyskite manydami, kad pusryčiams valgydami košes užtikrinsite pakankamą skaidulų kiekį organizme - košė košei nelygi. Perdirbtos skaidulos žarnyno valymo funkcijos nebeatlieka.“

Vertingiausi skaidulų šaltiniai - įvairūs švieži vaisiai ir daržovės. Tad stenkitės suvartoti daugiau šių produktų: ankštinių daržovių (lęšių, pupelių, žirnių), špinatų, salotų, brokolių, džiovintų slyvų, obuolių, figų, kivių, citrusinių vaisių. Pagerinti maisto šalinimą padeda linų sėmenys ir ispaninio šalavijo sėklos, rauginto pieno produktai, pvz., kefyras, pasukos. Košę reikėtų rinktis neskaldytų grūdų - avižų, grikių, gerai virškinimą veikia ir rupaus malimo duona, ypač praturtinta sėlenomis ir linų sėmenimis.

Nepamirškite esminės sąlygos - gerai sukramtyti maistą.

„Laisvalaikio“ inf.

Žydėjimo sezonas ir... alergija

Čiaudulys, galvos skausmas ir silpnumas pavasarį nebūtinai reiškia peršalimą - galbūt tai ženklas, kad gamta pabudo ir alergijų sezonas prasidėjo. Sveikatos specialistų teigimu, svarbu žinoti pagrindinius alergijos ir peršalimo skirtumus, nes ilgiau nei savaitę vartojami vaistai užgulusiai nosiai gali pakenkti sveikatai, o užleista negydoma alergija - komplikuotis.

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

Pavasarinė alergija pasireiškia ne vien tik sloga, ją paprastai lydi ir kiti simptomai.

„Alergijos kamuojamiems žmonėms dažnai pasireiškia akių perštėjimas, vokų patinimas, padidėjęs niežulys nosyje, ausyse, gomuryje ar net galvos skausmas. Visi šie simptomai gali tęstis parą, neretai tai trukdo kokybiškam miegui, tuomet padidėja nuovargis dieną, sumažėja darbingumas, gali nukentėti ir santykiai su artimaisiais“, - sako „Eurovaistinės“ vaistininkė Regina Molotkova.

Pasak jos, svarbu stebėti savijautą ir alergijos nesupainioti su pavasariniu peršalimu. Net jeigu savaitę, reikėtų apsilankyti pas alergologą. „Įprasta sloga turėtų praeiti per 5-7 dienas, tad jeigu simptomai nepraeina, neužsiimkite savigyda vartodami nosies užgulimą mažinančius vaistus. Jie ne tik nepadės nuo galimos alergijos, bet ilgiau nei savaitę vartojant tokius vaistus galima rimtai pažeisti nosies gleivinę.“

Stiprinti imuninę sistemą

Bene didžiausią įtaką alergijos intensyvumui turi imuninė sistema. Pasak R.Molotkovos, kartais stiprią imuninę sistemą turintys žmonės nemalonių alergijos simptomų pasireikšti net tiems, kurie anksčiau polinkio į alergijas neturėjo.

„Alergija pasireiškia tuomet, kai mūsų organizmas perdėtai sureaguoja į kurį nors alergeną, pavyzdžiui, žiedadulkes, naminius gyvūnus ar maisto produktus. Būtent nusilpęs organizmas negeba atpažinti, kad tai organizmui visiškai nekenksmingos medžiagos. Nestiprinant organizmo ir ignoruojant simptomus, šie tik stiprėja, alergija progresuoja, o žmogus ilgainiui tampa jautrus vis daugiau ir daugiau alergenų“, - sako specialistė. lonių alergijų komplikacijų, pavyzdžiui, sinusito, astmos ar konjunktyvito. Imuniteto stiprinimui svarbūs žuvų taukai, vitaminas D, C, B grupės vitaminai.

Keisti įpročius ir ruoštis iš anksto

Labai svarbu atkreipti dėmesį į kasdienius įpročius. Nors visiško kontakto su žiedadulkėmis išvengti praktiškai neįmanoma, keli svarbūs patarimai gali pagelbėti.

Uždarose patalpose - bute žiedadulkės į vidų, o jeigu yra galimybė, vos grįžus iš lauko nusiprausti po dušu ir persirengti. Reikėtų stengtis mažiau būti lauke sausomis ir vėjuotomis dienomis, o geriausias laikas pasivaikščiojimams gamtoje - iš karto po lietaus“, - pataria R.Molotkova.

Palengvinti nemalonius simptomus gali padėti pasiruošimas žydėjimo sezonui. Jau dabar reikėtų pradėti vartoti vaistus nuo alergijos, pagalba bus dar didesnė, jei nosį reguliariai plausite jūros

Velykinių kiaušinių marginimo idėjos

@baobabtreemosaics

@masterskaya_bojakorovka

@burgerboy_mx

@simplysteaphomestead

@masterskaya_bojakorovka

@loveagaphoto

Jeigu paskutinę minutę sumojote, kad norėtumėte išmarginti kiaušinius kaip nors įdomiau, nei tik pamerkti juos į spalvotus dažus, siūlome idėjų, kurių bent keletas tikrai patiks - kiekvieno skoniui.

Velykiniai gyvūnėliai

Jei esate žaismingos, jaunos sielos (arba tiesiog turite vaikų), šie margučiai jums neabejotinai patiks. Nudažykite norima spalva kiaušinius, o tuomet, dažams iki galo išdžiūvus, kurkite iš jų viščiukus, varlytes, kiškučius, aveles, povus ir kitus gyvūnus. Tam prireiks permanentinio flomasterio, klijų, kartono, vatos ir kitų dalykų, kurie padės sukurti reikiamas gyvūnėlių dalis.

Paprasti kiaušiniai

Nusipieškite ant lipnios juostos norimą ornamentą ar gyvūnėlio figūrėlę, iškirpkite ir užklijuokite tvirtai ant kiaušinio. Tuomet merkite kiaušinį į vienspalvius dažus. Išdžiūvus dažams, nuklijuokite lipnią juostą ir turėsite gražių margučių.

Samaniniai margučiai

Pasiimkite iš miško saujelę samanų, padžiovinkite jas ir karštais klijais apklijuokite samanomis kiaušinius. Tokie derės prie „kačiukais“, šviežiomis samanomis ar kitais gamtos motyvais dekoruoto Velykų stalo.

Dekupažiniai kiaušiniai

Paskutinę minutę dekupažinti kiaušinius patariame tik tuo atveju, jei esate anksčiau tai darę ir turite reikalingų priemonių. Tuomet galite susikurti įspūdingus margučius, primenančius senovinius krištolinius gėlėtus indus.

Vašku marginti kiaušiniai

Nudažykite ryškiomis arba pastelinėmis (pvz., alyvuogių ar levandų) spalvomis kiaušinius, prieš tai juos išmarginę vašku. Raštų idėjų ieškokite gamtoje, namų aplinkoje arba internete. Įprasta vašką po dažymo nugramdyti, bet, jei gražiai užvaškavote, galite ir palikti.

Kiaušiniai su užrašu

Visiškai tingintiems ar neturinties laiko užsiimti marginimu - išeitis: išvirkite kiaušinius, paimkite nenuplaunamų flomasterių ir sukurkite suasmenintus kiaušinius - dedikuokite juos konkretiems žmonėms, užrašykite svarbių, įkvepiančių žodžių ar išraitykite po pirmąją kiekvieno svečio vardo raidę.

Kiaušinių mozaika

Šiam gėriui teks paaukoti keletą spalvotais dažais jau nudažytų margučių - tiesiog nulupkite juos (ir suvalgykite ar panaudokite maisto gamybai), o spalvotą nuluptą kiautą padalykite į nedidelius gabaliukus. Šiais gabaliukais apklijuokite baltus kiaušinius - bus puiki mozaika.

Veideliai

Abejingų niekada nepaliks balti virti kiaušiniai, ant kurių juodu flomasteriu išpiešti linksmi, juokingi ar miegantys veideliai, sutupdyti į lizdą.

Auksiniai kiaušiniai

Jei turite auksinio nagų lako ar auksinių dažų, padažykite jais juoda ar kita kontrastuojančia spalva padažytus kiaušinius. Atrodys labai prabangiai ir tiks klasikinio interjero namuose.

Geometriniai kiaušiniai

Karštais klijais ant kiaušinių nupieškite pageidaujamas geometrines figūras, pamerkite kiaušinius į dažus, o, jiems išdžiūvus, nulupkite klijus. Labiausiai tokiam dekoravimui tiks pastelinės spalvos kiaušinių dažai.

Margučiai su žolelių motyvais

Jei turite prisirinkę žolelių (ypač tinka papartis, petražolės), padžiovinkite jas. Tuomet dėkite ant kiaušinio, apjuoskite nailonine kojine ir merkite į dažus. Kai kiaušiniai nusidažys, atsargiai nusausinkite servetėle kiaušinį ir tik tada nuimkite nailoną ir žolelę. Turėsite retro margučius.

Ombre margučiai

Jei turite tik vienos spalvos dažų, susikurkite *ombre* margučius. Pirmuosius laikykite dažuose ilgiausiai, o tuomet po truputį trumpinkite laikymo laiką - margučiai bus vis šviesesni. Inde juos išdėliokite nuo šviesiausio iki tamsiausio. Arba, jei esate kantrūs, ne iki galo įmerkite į dažus kiaušinį, tuomet tas pats kiaušinis turės spalvų perėjimą.

Išplaukę kiaušiniai

Pasiimkite dviejų spalvų nagų lako, šiek tiek įlašinkite jo į vandenį ir įdėkite ten baltą kiaušinį. Išeis išplaukusių spalvų, tarsi vandeniniais dažais nutapytas, margutis.

Disko margučiai

Iš blizgančio skirtingų spalvų popieriaus padarykite konfeti ir priklijuokite blizgučius ant dalies kiaušinio, kad atrodytų, jog jis buvo pamerktas į blizgančius dažus. Likusią dalį palikite be blizgučių.

Mėsainiukai

Iš rudų virtų kiaušinių su spalvotais flomasteriais galite padaryti mažus burgeriukus. O kiaušinio vidurį apjuoskite tikru plėšytu salotos lapu, kad atrodytų, jog salota sprūsta iš bandelės. Iš geltono popieriaus iškirpkite trikampėlius - jie bus iš mėsainio išlindę sūrio gabaliukai.

Plunksninukai

Paprastas variantas - ant balto kiaušinio klijais kruopščiai užklijuoti gražią nedidelę plunksną. Gražiausia, jei ją klijuodami atsargiai praplėsite, kad išryškėtų raštas ir forma.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

@breakfast_and_coffee_

„Instagram“ nuotr.

@colour_fields

@juliewettergren

@unicornsandshit_

@masterskaya_bojakorovka

@simple.plants_vrn

Jau trečias

Tomo Terekos nuotr.

Birželio 1 dieną į „Downtown Forest“ hostelio teritoriją grįš TILTO NAMŲ FESTIVALIS. Lietuviškai alternatyviai muzikai skirtas renginys, įsikūręs žalioje mieste erdvėje, vyks jau trečius metus iš eilės.

Festivalio atlikėjų sąraše - grupės „Garbanotas“, „Sheep Got Waxed“, „Planeta Polar“, Mesijus su projektu „Vilniaus Energija“, „Egomašina“, atlikėjai „IYE“, „Martin Wall“, Simonas Šipavičius su projektu „Sheep Effect“ ir kt.

„Švęsim aktualią lietuvišką muziką, žaisim su maistu, kalbėsim apie meną arba tylėsim šalia tikrų draugų. Bus kaip namie!“ - smagiai nusiteikę pasakoja festivalio organizatoriai.

Šiais metais ypatingas festivalio dėmesys bus skiriamas bendruomenės atmosferai kurti. Festivalio atlikėjai kaip viena komanda „susilipdys“ dar prieš jam įvykstant, o nulipę nuo scenos neskubės skirstytis, liks klausyti kitų, o gal net pasiūlys lankytojams dalyvauti meninėse dirbtuvėse.

Pasak vieno iš festivalio sumanytojų, grupės „Garbanotas“ gitaristo Manto Joneikio, muzika prasideda dar prieš lipant ant scenos: „Muzikos visur daug, kartais net per daug, mašinoje, parduotuvėje, darbe, stotelėj, per radiją ar ausinuke. Ji kažkur kabo, bet niekas nežino, kur ji prasideda. Pievoje ar po medžiu, prie staliuko arba atsisėdus ant laiptukų, pabendraujam, susipažįstam, čia muzika prasideda, o tuomet kažkas lipa ant scenos grot, o kažkas eina klausyt ar šokt. Taip muzika tęsiasi.“

Maisto dizaino studija ir vėl žada surengti kūrybines maisto dirbtuves, trečią kartą vyks improvizuoti dainų tekstų skaitymai. Teritorijoje įsikurs ambiento-eksperimentų namelis, šachmatų kampas, o norintys išeiti pasikeitę festivalyje ras pop-up kirpyklą.

Organizatoriai kaip visuomet lauks šeimų, kurioms siūlo ir draugiškesnį įėjimo mokestį - vaikams iki 10 metų įėjimas nekainuos.

Festivalio koncertams atėjus į pabaigą visi dar turintys jėgų šokiams persikels į uždarymo vakarėlį, o sekmadienį vyks festivalio pratęsimas laisva forma - muzikinį foną kurs didžėjai, bus galima išsikepti savo atsineštų gėrybių ant *hostelio* grilių ir pasidalinti festivalio istorijomis.

„Laisvalaikio“ inf.

Festivalyje Molėtuose - „Lea Porcelain“

Ketvirtus metus iš eilės prie Molėtų observatorijos kupolų įsikursiantis festivalis POSTCOSMOS turės ryškiausią žvaigždę savo istorijoje. Birželio 8 dieną muziką, mokslą ir meną vienijančiame renginyje gros sparčiai kylantis duetas iš Berlyno „Lea Porcelain“.

Renginio organizatorių nuotr.

Kritikai bei melomanai atmosferinį, skaidrų ir nostalgišką šios grupės skambesį vertina kaip naują impulsą visam *post punk* žanrui.

„Lea Porcelain“ yra geidžiamas vardas Senojo žemyno muzikinėje bendruomenėje, rengia solinius koncertus sausakimšose salėse Vokietijoje, Prancūzijoje, Italijoje ir Šveicarijoje, grupė laukiama svarbiausiuose Europos festivaliuose.

„Savo kuriamame kosmodrome visuomet stengiamės skleisti tik šviežią, aktualų ir originalų muzikinį srautą, bet šįkart pranokome patys save. Todėl drąsiai tvirtiname: šį porcelianinį grynuolį iš Berlyno privalo pačiupinėti kiekvienas save gerbiantis melomanas, nesvarbu, kokiam stiliui beprijaustų“, - sako festivalio „Postcosmos“ rengėjai.

Kaip teigia patys „Lea Porcelain“ nariai, vienas pagrindinių bendros sėkmės faktorių buvo skirtingų pasaulių patirtys, estetika ir kontekstai, kuriuos ilgomis naktimis jie bandė lydyti į vieną darinį.

Festivalyje „Lea Porcelain“ gaus deramą kompaniją. Čia pasirodys devintojo dešimtmečio pop vakarėlių diva Rūta Mur. Tai gana naujas veidas, bet jau spėjęs pasižymėti - jos kuriama *synthpop* romantika užkabina ir klausymui, ir šokiams. Dar viena lietuviška perspektyva yra grupė „Pilnatys“, kviečianti įkvėpti laikui nepavaldų lietuviško pajūrio jodą ir judinti kūną bangų ritmu.

Griežtesnėmis natomis subalansuotas grupės „Pindrops“ pasirodymas. Tai tamsi *post punk* estetika, žanrų sankirtoje flirtuojanti su *shoegaze* garsinėmis erdvėmis. Elektronikos dozę pateiks intelektualūs *minimal techno* riteriai „Black Water“. Festivalyje užsikurs ir elektroninė scena, kur šeimininkaus Patris, Monikaze, Direktorius, Paul Sadness, Carol, Polyester.

Iš viso per dvi dienas „Postcosmos“ klausytojai išgirs beveik dvi dešimtis įvairaus muzikos žanrų atlikėjų. Tradiciškai vyks dangaus tyrinėjimo ekskursijos, poetiniai pasirodymai, mokslines žinias gilinančios paskaitos, meninės šviesos instaliacijos bei kitos kūrybinės atrakcijos.

„Laisvalaikio“ inf.

Šventė, kokios dar nėra buvę

Gegužės 17-19 dienomis visi keliai ves į Kauną. Šio MIESTO GIMTADIENIO PROGA miegoti neleis svarbiausia metų šventė. Jos programoje - Lietuvos ir užsienio muzikos žvaigždžių koncertai, vakarėliai po atviru dangumi, spalvingos pramogos su šokančiais fontanais bei fejerverkais ir autentiškas Hanzos miestelis.

Trys skirtingos epochos

Antrą dešimtmetį skaičiuojantis šventiškiausias miesto renginys šįkart kuriamas taip, kad sujungtų Kauno istoriją ir perspektyvųjį miesto kursą - nuo gilių viduramžių, skambaus tarpukario iki vizionieriškos ateities.

Hanzos laikų Kaunas, tarpukario Kaunas ir ateities Kaunas - trys istoriniai laikotarpiai susilies į vientisą muzikos ir šviesų reginį. O finalinis renginio akcentas - Andriaus Mamontovo koncertas.

Didžiosiose scenose Rotušės aikštėje ir prie Kauno pilies nepertraukiamą šventinę nuotaiką kurs muzika - nuo koncertų iki didžėjų pasirodymų.

Išbandys Kauno pilies sienų tvirtumą

Gegužės 17 d. scenoje prie pilies Kauną sveikins simfoninio roko merginų grupė „Symfomania“ iš Ukrainos su neoklasikos elementais praturtintu savo repertuaru. Po jų šventę oficialiai atidarys geriausias visų laikų Suomijos roko sopranas Tarja Turunen.

Gegužės 18 d. programą pradės Kauno bigbendo muzikinis reviu, o po jų į sceną žengs tarptautinis projektas „Pink Floyd Project LT“. Koncerte dalyvaus kviestinis svečias iš Didžiosios Britanijos Aleksas Maknamara (Alex McNamara). Su juo pasirodys bene geriausi Lietuvos dainininkai ir instrumentalistai: Česlovas Gabalis, Povilas Meškėla, Sigita Jonynaitė, Tomas Varnagiris, Dainius Pulauskas, Liutauras Janušaitis ir kt.

Visus tris šventinio savaitgalio vakarus, sutemus, publikos dėmesį kaustys Kauno pilies kieme šokantys muzikiniai fontanai.

Naktinis klubas Rotušės aikštėje

Veiksmas Rotušės aikštėje turėtų nepalikti abejingų jaunesniosios kartos atstovų. Čia vyks gatvės šokių varžybos. Vakarais ši erdvė taps moderniu naktiniu klubu su geriausia šokių muzika, lazeriais, neoninėmis šviesomis ir pirotechnikos efektais.

Atmosferą kaitins įvairūs atlikėjai, taip pat svečiai iš Latvijos „4 Live Project“, kurie šventei ruošia specialią programą, o pagrindiniu vakaro akcentu taps Donato Montvydo pasirodymas.

Skirtingose senamiesčio vietose įsikurs mugės, karuselių ir batutų parkas, veiks įvairios parodos. M.Valančiaus gatvė šįkart bus dedikuota mėgstantiems keliauti. Santakos parke bus įrengta vaikų žaidimų zona ir jauki erdvė piknikams bei atrakcijoms.

Viliojanti viduramžių autentika

Viduramžių Hanzos miestas įsikurs Kauno pilies lomoje. Gyvybės kupina gyvenvietė kvies iš arti pažinti to laikmečio buitį ir amatus.

Svečiai lankysis senųjų amatų dirbtuvėlėse, amatininkų turguje, klausydamiesi viduramžių muzikos ir mokydamiesi autentiškų to meto šokių. Dar viena atrakcija - Lietuvos viduramžių ristynių čempionatas.

> RENGINYS ŠĮKART KURIAMAS TAIP, KAD SUJUNGTŲ KAUNO ISTORIJĄ IR PERSPEKTYVŲJĮ MIESTO KURSĄ

Čia pat vyks XII tarptautinis kunigaikščio Vaidoto vardo riterių turnyras, kuriame dalyvaus daugiau kaip 20 kovotojų iš visos Europos. Tarpusavio jėgas išmėgins raiteliai, o finalinėse kovose kalavijus surems pats stipriausieji turnyro dalyviai, kovosiantys dėl Lietuvos kariuomenės vado kalavijui laimėti.

Pirmą kartą viduramžių miestelio lankytojai galės išvysti karščiu dvelkiantį ugnies pūtikų ir būgnininkų grupės „Armee des Maures“ iš Prancūzijos pasirodymą. Egzotiški artistai su įspūdingu liepsnų šou žygiuos miesto gatvėmis.

Viešnagė tarpukario mieste

Iš viduramžių į istorinį tarpukario Kauną - per kelias akimirkas. Vilniaus gatvėje vyraus magiška to laikotarpio miesto atmosfera. Praeiviai čia galės sutikti iškilių asmenybių personažus - miestiečius, politinius veikėjus ir menininkus.

Skambės retro muzika, kviesianti padainuoti drauge ir pašokti tarpukariu madingiausius šokius, o paskui atsipalaiduoti stebint tapančius dailininkus. Arba jaukiai įsitaisius Šv.Sakramento bažnyčios kiemelyje pasižiūrėti klasika tapusias nespalvotas kino juostas.

„Laisvalaikio“ inf.

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS
26 d. 18.30 val. - Baletų triptikas. Vienaveiksmių baletų vakaras. Dir. M.Barkauskas.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS
24 d. 19 val. Studijoje - I.Šeinius „Kuprelis“. Rež. P.Markevičius.
25, 26 d. 19 val. Mažojoje salėje - Premjera! D.Zavedskaitė „Orfeo. Miesto šviesos“. Rež. N.Jasinskas.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS
26 d. 18.30 val. - „Marti“. Rež. G.Tuminaitė.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS
20 d. 12 val. Salėje 99 - Vytautas V. Landsbergis „Arklio Dominyko meilė“. Rež. A.Vidžiūnas.
23, 24 d. 18 val. Salėje 99 - „Šveikas“. Rež. A.Juška.
25 d. 18 val. Salėje 99 - „Apsėdimas“. Rež. P.Makauskas.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS
20 d. 12 ir 14 val. Erdvėje A-Z - Premjera! „Musė“ (rusų k.). Rež. A.Sunklodaitė.
20 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - N.Gandževi „Septynios gražuolės“ (su lietuviškais titrais). Rež. J.Vaitkus.
24 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - A.Gribojedov „Vargas dėl proto“ (su lietuviškais titrais). Rež. J.Vaitkus.
25 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - G.B.Shaw „Pigmalionas“ (su lietuviškais titrais). Rež. L.Urbona.
26 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - L.Tolstoj „Ana Karenina“ (rusų k.). Rež. E.Mitnickij.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“
MAŽOJI SALĖ
20 d. 12 ir 14 val. - Premjera! „Raudonoji knyga“. Rež. E.Piotrowska.
26 d. 18.30 val. - A.Jarry „Karalius Ubu“. Rež. N.Tranter.
PALĖPĖS SALĖ
25 d. 18.30 val. - „Doriano Grėjaus portretas“. Rež. G.Radvilavičiūtė.

MENŲ SPAUSTUVĖ
20 d. 15 val. Kišeninėje salėje - STALO TEATRAS: „Sibiro haiku“. Rež. S.Degutytė.

KEISTUOLIŲ TEATRAS
22 d. 15 val. - M.Macourek „Ilgoji pertrauka“. Rež. O.Lapina.
24 d. 19 val. - Premjera! „Riešutų duona“. Rež. A.Giniotis.
25 d. 19 val. - „Heraklis“ (N-18). Rež. G.Aleksa.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS
23, 24, 25 d. 19 val. - B.Brecht „Vestuvės“. Rež. O.Koršunovas.
26 d. 19 val. - „Trans trans trance“. Rež. K.Gudmonaitė.

KAUNAS

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS
22 d. 12 val. - „Užburtos pilies paslaptis“. Rež. O.Žiugžda.

KULTŪROS CENTRAS „GIRSTUTIS“
24 d. 18 val. - „Bado meistras“. Rež. E.Nekrošius (teatras „Meno fortas“).

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS
25 d. 18 val. Didžiojoje salėje - K.Binkis „Atžalynas“. Rež. J.Vaitkus.
25 d. 19 val. Kamerinėje salėje - „Kontrabosas“. Rež. V.Masalskis (Klaipėdos jaunimo teatras).
26 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - G.Grajauskas „Mergaitė, kurios bijojo Dievas“. Rež. J.Vaitkus.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS
20 d. 12 val. - Lėlių spektaklis medžiuose visai šeimai „Ieškoma: teisybė“. Rež. V.Rozanova.

ŽVEJŲ RŪMAI
25 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Smuikininkas ant stogo“. 2 v. miuziklas. Rež. ir choreogr. J.Szurmiej (Lenkija). Dir. S.Domarkas.
26 d. 19 val. Teatro salėje - „Dvi poniutės į Šiaurės pusę“. A.Vizgirda.

„Paryžiaus imperatorius“

„L'empereur de Paris“

Lietuvos kino teatruose nuo balandžio 26 d.
Istorinė drama. Prancūzija, 2019.
Režisierius: Jean-Francois Richet.
Vaidina: Olga Kurylenko, Vincent Cassel, Denis Lavant, August Diehl.

Napoleono Bonaparto valdymo laikai. Eženas Fransua Vidokas - žiaurus, bebaimis, gudrus ir talentingas nusikaltėlis, kuris vagia, žudo ir plėšia Paryžiaus gatvėse. Be to, aplink jį nuolat sukasi gražiausios to meto moterys.

Jo nesulaiko net ir griežčiausiai saugomų kalėjimų sienos. Visa tai jam pelno ne tik kriminalinio pasaulio autoriteto vardą, bet ir suburia jo nekenčiančių pavojingų recidyvistų ratą. Po paskutinio sėkmingo pabėgimo iš belangės E.F.Vidokas, slėpdamas tapatybę, dirba prekybininku, tačiau sėbrai greit suuodžia tai ir apkaltinę nebūtu nusikaltimu įduoda policijai.

Mainais už laisvę jis padeda policijai valyti gatves nuo sukčių, vagių bei žudikų ir taip pamažu sukuria ištisą kovos su nusikalstamumu imperiją.

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS
23 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - „Riešutų duona“ (N-12). Rež. A.Giniotis (Keistuolių teatras).
26 d. 18.30 val. Mažojoje salėje - C.Ionesco „Tobula pora (The Perfect Match arba Su Naujais metais, Ionesco!)“ (N-16). Rež. P.Ignatavičius.

PANEVĖŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS
20 d. 18 val. Mažojoje salėje - W.Russell „Moterims ir jų vyrams“. Rež. L.Kondrotaitė.
26 d. 18 val. - Premjera! V.Šukšin „Pašnekesiai mėnesėtą naktį“. Rež. K.Siaurusaitytė.

PANEVĖŽIO MUZIKINIS TEATRAS
25 d. 18 val. - Concert Boom. Panevėžio muzikinio teatro pučiamųjų instrumentų orkestro „Garsas“ koncertas. Dir. M.Bražas.

KITI MIESTAI

20 d. 17 val. Utena, kultūros centre - S.Šaltenis „Kalės vaikai“. Rež. E.Nekrošius.
24 d. 12 val. Marijampolė, kultūros centre - Z.Bružaitė „Grybų karas ir taika“. 2 v. operėlė-parodija. Rež. A.Giniotis. Dir. V.Visockis.
25, 26 d. 18 val. Šakiai, kultūros centre - Premjera! I.Kalmanas „Silva“. 2 d. operetė. Rež. R.Bunikytė. Dir. V.Visockis.
26 d. 18 val. Utena, kultūros centre - „Autonomija“. Rež. A.Schilling (Vengrija).

Koncertai

VILNIUS

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA
22 d. 19 val. - Velykinis koncertas „Pradžioje“. Atlikėjai: Vilniaus miesto sav. choras „Jauna muzika“, I.Skorubskaitė (sopranas), N.Petročenko (mecosopranas). Dir. V.Augustinas.
23 d. 19 val. - Martynas Levickis. „Concerto classico“. M.Levickis (akordeonas), Vilniaus miesto ansamblis „Mikroorkestra“.
24 d. 19 val. - Ieva Zasimauskaitė „Aš galiu skrist“. I.Zasimauskaitė, styginių kvartetas, grupė.
25 d. 19 val. - Ieva Narkutė. „Visos meilės taisyklės“. I.Narkutė (vokalas, klavišiniai), A.Driukas (gitara).
26 d. 19 val. - Sauliaus Petreikio koncertas. S.Petreikis (pučiamieji), D.Petreikis (gitara, saksofonas), V.Mikeliūnas (smuikas), D.Žostautas (bosinė gitara), V.Vainilaitis (būgnai), K.Pavalkis (klavišiniai), V.Pupšytė (solistė).

MOKYTOJŲ NAMAI
26 d. 18 val. VMN Baltojoje salėje - Muzikos klube „Vienišas vilkas“ 11 sezono uždarymo koncertas.

ŠV.JONŲ BAŽNYČIA
26 d. 19 val. - „Mozarto Didžiosios mišios“. Atlikėjai: Lietuvos kamerinis orkestras, Valstybinis choras „Vilnius“ (vyr. dirigentas A.Dambrauskas). Solistai: L.Dambrauskaitė (sopranas), N.Petročenko (altas), E.Davidovičius (tenoras), N.Masevičius (bosas-baritonas). Dir. A.Čepaitė.

VILNIAUS ROTUŠĖ
23 d. 18 val. Vilniaus rotušėje;
24 d. 11 val. Senjorų socialinės globos namuose - M.Žaliukaitytė-Limantas (mecosopranas), N.Katilienė (sopranas), E.Perkumaitė (fortepijonas).

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS
23 d. 18 val. - Melindos Felletar (arfa, Vengrija) senosios muzikos koncertas.
26 d. 19 val. - Penkių jaunųjų Maknickų koncertas. Jonas (smuikas), Julius (violončelė), Greta (smuikas), Justas, Ignas (fortepijonas).

VILNIAUS PAVEIKSLŲ GALERIJA
24 d. 18 val. - Koncertas „Prisimename kompozitorių, pianistą, profesorių Stasį Vainiūną (1909-1982)“. Atlikėjai: R.Grod (violončelė), E.Žarskus (fortepijonas). Vakaro vedėja R.Povilionienė.

TAIKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS
26 d. 18 val. - Tarptautinis muzikos festivalis „Sugrįžimai“. Edson Ensemble: R.Kažukauskas (fleita), A.Jakimenko (smuikas), Ū.Klebanovaitė (smuikas), A.Musteikytė (altas), G.Steponavičius (kontrabosas).

S.VAINIŪNO NAMAI
24 d. 18 val. - Dainiaus Puodžiuko ir Aido Puodžiuko ugdytinės Agata Ursul ir Viktorija Viršilaitė (smuikas, Lietuva), Gabrielė Agilė Bajoraitė (fortepijonas, Lietuva).

VAIDILOS TEATRAS
24 d. 19 val. - Martynas Kuliavas ir Alex Ten. „Akustinės gitaros duetas“.

MENŲ SPAUSTUVĖ
BALANDŽIO 23-26 D. - FESTIVALIS „JAUNA MUZIKA“
23 d. 18.30 val. Juodojoje salėje - Festivalio atidarymas. Dovydo Stalmoko pučiamųjų instrumentų ansamblis.
24 d. 18.30 val. Juodojoje salėje - „Odma ir Jerome Noetinger“. Barbara Kinga Majewska.
24 d. 20.30 val. Kišeninėje salėje - „Karti naktis“. „Eye Gymnastics“: G.Griciūtė, V.Damerell.
25 d. 18.30 val. Juodojoje salėje - „Koncertas lūžtančiam balsui“. Neo Hulcker ir Clockwork Giuseppe.
25 d. 19.30 val. Kišeninėje salėje - Pawel Romanczuk.
26 d. 19.30 val. Juodojoje salėje - Tiese, Mongram, Kala Sound System.

KONCERTŲ SALĖ „COMPENSA“
26 d. 19 val. - „Martynas Levickis: Kitos planetos“. Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras (meno vadovas ir vyr. dirigentas G.Rinkevičius), Kauno valstybinis choras (vad. P.Bingelis). Solistas M.Levickis (akordeonas). Dir. G.Rinkevičius.

MUZIKINIS TEATRAS „LEGENDOS KLUBAS“
22 d. 19 val. - „Vilniaus unisonas“. Anna Mora (vokalas). A.Driukas (gitara), Ž.Mikulėnas (perkusija). D.Ložnikovas (bosinė gitara).

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA
23 d. 18 val. Mažojoje salėje - Vokalinė muzika. „Operų puslapiai“. Evelina Sakalauskaitė (sopranas), Julija Stankevičiūtė (mecosopranas), Dainius Kepežinskas (fortepijonas).
24 d. 19 val. - Pramoginė muzika. „Pavasario įkvėpti“. Gražiausi pasauliniai pop-rock duetai. R.Difartas (vokalas, gitara), A.Difartė (vokalas), L.Žilinskaitė (kanklės), R.Vaicekauskienė (smuikas).
25 d. 18 val. - „Martynas Levickis: Kitos planetos“. Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras (meno vadovas ir vyr. dirigentas G.Rinkevičius). Solistas M.Levickis (akordeonas). Dir. G.Rinkevičius.
26 d. 18 val. - XXI Tarptautinio muzikos festivalio „Sugrįžimai 2019“ koncertas. Atlikėjai: M.Žaliukaitė-Limantas (mecosopranas), N.Katilienė (sopranas), D.Staponkus (baritonas), E.Perkumaitė (fortepijonas).

ŽALGIRIO ARENA
25 d. 19 val. - Ieva Zasimauskaitė „Aš galiu skrist“. I.Zasimauskaitė, styginių kvartetas, grupė.

VDU
26 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Joshua Redman trio (JAV) ir Ąžuolo Paulausko naujo albumo „4“ pristatymas.

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ
XLIV FESTIVALIS „KLAIPĖDOS MUZIKOS PAVASARIS“ 2019 M. BALANDŽIO 24-26 D.
24 d. 18.30 val. - „Akordeono planeta“. Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras (meno vadovas ir vyr. dirigentas G.Rinkevičius). Solistas Martynas Levickis (akordeonas).
26 d. 18.30 val. - „Tyli Madrido nakties muzika“. Klaipėdos kamerinis orkestras (meno vadovas M.Bačkus). Dirigentas ir solistas Andres Mustonen (smuikas, Estija). Mikhail Rudy (fortepijonas, Prancūzija).

KLAIPĖDOS KULTŪROS FABRIKAS
26 d. 19 val. - Ieva Zasimauskaitė „Aš galiu skrist“. I.Zasimauskaitė, styginių kvartetas, grupė.

KITI MIESTAI

20 d. 16 val. Ignalina, Paliesiaus dvare - Armine Grigoryan (fortepijonas, Armėnija).
22 d. 17 val. Raudondvario Menų inkubatoriuje - Martynas Levickis. „Concerto classico“. M.Levickis (akordeonas), Vilniaus miesto ansamblis „Mikroorkestra“.
24 d. 18 val. Biržai, kultūros centre - Katažina „Myliu gyvenimą!“
25 d. 18 val. Šiauliai, koncertų salėje „Saulė“ - Grupės „Studija“ koncertas.
25 d. 19 val. Raudondvario Menų inkubatoriuje; **26 d. 18 val.** Joniškis, Raudonojoje (Žieminėje) Sinagogoje - Kęstutis Vaiginis (saksofonas) ir Hernan Romero (gitara).
25 d. 19 val. Marijampolė, dramos teatre - R.Difartas ir A.Difartė „Malda žemei“.
26 d. 19 val. Ignalina, Paliesiaus dvare - Irena Friedland (fortepijonas).
26 d. 19 val. Šiauliai, koncertų salėje „Saulė“ - Koncertas „Pasaulį valdo meilė“. Baltarusijos vokalinė grupė „Tyras balsas“.

Vakarai

VILNIUS

MOKYTOJŲ NAMAI
23 d. 18 val. VMN Baltojoje salėje - Vakaras iš ciklo „Pasidainavimai su Veronika“. Dalyvauja Varėnos kultūros centro Žiūrų kaimo folkloro ansamblis (vadovės: L.Būdienė ir M.Paulauskienė). Įėjimas - nemokamas.

Parodos

VILNIUS

Nacionalinė dailės galerija
Konstitucijos pr. 22
LDM XX-XXI a. Lietuvos dailė
Kinų „šeji“ Paroda „Nebaigti reikalai“

Vilniaus paveikslų galerija
Didžioji g. 4
Nuolatinė ekspozicija „Lietuvos dailė XVI-XIX a“

Taikomosios dailės ir dizaino muziejus
Arsenalo g. 3A
Ilgalaikė paroda „Prabanga ir meistrystė. XVI-XX a. Europos taikomoji dailė iš Lietuvos dailės muziejaus rinkinių“

Radvilų rūmų muziejus
Vilniaus g. 24
Nuolatinė ekspozicija „Gražiausi Vakarų Europos miestai, jų rūmai ir parkai iš Lietuvos dailės muziejaus rinkinių“

S.Vainiūno namai
A.Goštauto g. 2-41
Irenos Antaninos Suveizdienės darbų paroda „Ta mano Lietuva“

Galerija „Kairė - Dešinė“
Latako g. 3
Austrų menininkų kūrybos paroda „Linija po linijos“

„Kitsch“ Restaurant Gallery
Užupio g. 4
Tapybos paroda „Kitokie“

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS
„Verkiančios moters prakeiksmas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 20-25 d. 16 val. 20-21 d. 13.30 val. 20-24 d. 18.20, 21.10 val. 25 d. 19.20 val. 20 d. 23.20 val.
„Jaunoji žvaigždė“ (muzikinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 20-25 d. 15.10 val. 20 d. 23.10 val. 20-24 d. 18.30 val.
„Išgyventi vasarą“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 20-25 d. 17.20, 19.30 val. 20, 22-25 d. 10.10 val. 20 d. 23.30 val. 21, 23, 25 d. 21 val. 24 d. 19.20 val. (specialus seansas).

„Milijardas“ (veiksmo komedija, Rusija, N-13) - 20-24 d. 18.40 val. 20-25 d. 21.30 val. 20 d. 23.20 val.
„Drakoniuko Riešutėlio nuotykiai: atostogos džiunglėse“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Vokietija, V) - 20-25 d. 12.30, 14.40, 16.40 val. 20, 22-25 d. 10.40 val.
„Profesorius ir pamišėlis“ (mistinė drama, Airija, N-13) - 20, 22, 24 d. 21 val. 20 d. 23.30 val.
„Meilė ir gailestingumas“ (biografinė religinė drama, Lenkija, N-13) - 22 d. 12 val. 22-25 d. 17 val.
„Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 25 d. 18.30 val.

FORUM CINEMAS VINGIS
„Verkiančios moters prakeiksmas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 20-25 d. 13.10, 16.20, 18.40, 21 val.
„Jaunoji žvaigždė“ (muzikinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 20-25 d. 13.20, 16.40 val. 20-23 d. 18.50 val.
„Drakoniuko Riešutėlio nuotykiai: atostogos džiunglėse“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Vokietija, V) - 20-25 d. 13.40, 15.40 val. 20, 22-25 d. 11.30 val.
„Išgyventi vasarą“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 20 d. 18.10 val. 22, 25 d. 17.10 val. 23 d. 19 val. 24 d. 21.10 val.
„Gyvenimas aukštybėse“ (mokslinės fantastikos f., Vokietija, Prancūzija, Jungtinė Karalystė, Lenkija, JAV, N-16) - 20 d. 20.40 val.
„Eteris“ (drama, Lenkija, Lietuva, Ukraina, Vengrija, Austrija, Italija, N-16) - 22 d. 15 val.
„Kenkenas ir ateiviai“ (komiška drama, Prancūzija, N-16) - 22 d. 19 val.
„Karalienės korgis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Belgija, V) - 23 d. 15 val.
„Senas šautuvas“ (drama, Lietuva, N-13) - 23 d. 17 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 24 d. 15.10 val.
„Boksininkas ir mirtis“ (drama, Čekoslovakija, N-16) - 24 d. 19 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2“ (animacinis f., Prancūzija) - 25 d. 15.10 val.
„Koza“ (drama, Slovakija, Čekija, N-16) - 25 d. 19 val.
„Mano mažoji sesutė Mirai“ (animacinis f., Japonija, N-7) - 26 d. 15 val.
„Balta varna“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, Prancūzija, N-16) - 26 d. 17 val.
„Valstybės paslaptis“ (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 22-24 d. 10, 14.30, 16.45, 19, 21.15 val. 20 d. 10, 14.15, 16.30, 18.45, 21 val. 25 d. 10, 14.30, 16.45, 19 val.
„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 22-24 d. 10, 12.15, 14.30, 16.45, 19, 21.45 val. 20 d. 10, 12.10, 14.20, 16.30, 18.45, 20.45 val. 25 d. 10, 12.15, 14.30, 16.45, 21.50 val.
„Pragaro vaikis“ (fantastinis nuotykių ir veiksmo f., JAV, N-16) - 22-25 d. 20.30 val. 20 d. 20.15 val.
„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, N-7) - 22-25 d. 12.15 val. 20 d. 12 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 20 d. 11.30, 17.45, 20.310 val. 20, 22-24 d. 11.30, 18.45, 21.30 val. 25 d. 11.30, 19.15, 21.15 val.
„Gyvulėlių kapinės“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 22-24 d. 21.30 val. 20 d. 21 val.
„Karalienės korgis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Belgija, V) - 22-24 d. 11, 13, 15, 17 val. 20 d. 10.15, 12.15, 14.15, 16.15 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 22-24 d. 12, 14.15, 16.30 val. 20 d. 11, 13.15, 15.30 val.

„Milijardas“

Lietuvos kino teatruose nuo balandžio 19 d.
Veiksmo komedija. Rusija, 2019.
Režisierius: Romanas Prigunovas.
Aktoriai: Vladimiras Maškovas, Aleksandra Bortič, Marija Mironova, Danilas Spivakovskis, Pavelas Činariovas.

Jeigu kažkada nerūpestingoje jaunystėje nusprendėte užsidirbti pinigų, tapdami spermos banko donoru, tai vėliau jums tapus turtingu verslininku tikimybė, kad gatvėje prie tavęs priėjęs žmogus pasakys „Tėti, labas“, stipriai išauga.

Norėdamas išvengti panašių situacijų charizmatiškas, moterų dėmesio nestokojantis, tačiau bjauraus charakterio bankininkas Matvėjus visą turtą „užrašo“ ištikimam draugui ir partneriui. Tačiau partneriui netikėtai mirus, Matvėjus praranda viską. Ir čia jis susivokia, kad vienintelis būdas susigrąžinti pinigus - apvogti nuosavą banką Monte Karle, kur saugomas dokumentas, galintis sudėlioti viską į savo vietas, kad Matvėjaus sukurta imperija vėl taptų jo. Paaiškėja, kad bankininkui padėti gali tik jo „neteisėti“ vaikai.

Matvėjui tenka sunki užduotis - jis turi atrasti bendrą kalbą su be tėvo užaugusiais vaikais, juolab kad visi jie - gyvenime nedaug pasiekę. Tačiau tėvo pažadėtas milijardas už sėkmingą operaciją tikrai nepamaišys.

„Meilė ir gailestingumas“ (biografinė religinė drama, Lenkija, N-13) - 22 d. 11, 15.50, 18.20 val. 23-25 d. 15.30 val. 23-24 d. 18.40 val.
„Išgyventi vasarą“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 20-25 d. 16.20 val. 20, 22-25 d. 11.10 val. 20-21, 23-25 d. 18.20 val. 22 d. 18.40 val. 20-24 d. 20.30 val.
„Milijardas“ (veiksmo komedija, Rusija, N-13) - 20-25 d. 20.30 val. 20-24 d. 18.10 val.
„Profesorius ir pamišėlis“ (mistinė drama, Airija, N-13) - 20-25 d. 13.45, 21 val.
24-ASIS VILNIAUS TARPTAUTINIS KINO FESTIVALIS „KINO PAVASARIS“ - 20-25 d.
„Metalinis apvalkalas (1987)“ (karinis f., Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 24 d. 19 val.
„Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 25 d. 19 val.
„Fail Night“ (specialus renginys) - 25 d. 19 val.

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS
„Jaunoji žvaigždė“ (muzikinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 24 d. 17 val. 20 d. 16.20 val. 23 d. 20.50 val.
„Ačiū Dievui“ (drama, Prancūzija, Belgija, N-16) - 25 d. 20.30 val.
„Magiški virsmai“ (trumpametražiai filmai, Lietuvai) - 20 d. 13 val.
„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f.
„Signum laudis“ (drama, Čekoslovakija, N-16) - 26 d. 19.25 val.
„Skaisti kaip sniegas“ (erotinė drama, Prancūzija, N-18) - 26 d. 21.10 val.

MULTIKINO OZAS
„Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 25 d. 19 val.
„Drakoniuko Riešutėlio nuotykiai: atostogos džiunglėse“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Vokietija, V) - 20, 22-24 d. 10, 11.45, 13.30 val. 25 d. 10, 11.40, 13.20 val.
„Verkiančios moters prakeiksmas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 22-24 d. 16.30, 19.30, 21.45 val. 20 d. 16.15, 19, 21 val. 25 d. 16.30, 19, 21.15 val.
„Išgyventi vasarą“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 20, 22-24 d. 15.15, 17.15, 19.15, 21.15 val. 25 d. 15, 17, 19, 21.15 val.
„Milijardas“ (veiksmo komedija, Rusija, N-13) - 22-24 d. 19.15 val. 20 d. 18.15 val.
„Jaunoji žvaigždė“ (muzikinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 20 d. 14.15, 18.15 val. 22-25 d. 14.30, 18.30 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 22-23 d. 10, 11.30, 13.30, 15.30, 17.30 val. 20 d. 13.30, 15.20, 17.10 val. 24 d. 10, 15.30, 17.30 val.
„Drakoniuko Riešutėlio nuotykiai: atostogos džiunglėse“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Vokietija, V) - 20 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Išgyventi vasarą“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 24 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

KAUNAS

FORUM CINEMAS
„Verkiančios moters prakeiksmas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 20-25 d. 22.20 val. 20, 22 d. 14.50 val. 20-24 d. 20.20 val. 20 d. 23.30 val.
„Išgyventi vasarą“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 20-25 d. 11 val. 20-24 d. 18, 21.10 val. 25 d. 21.40 val. 23 d. 17.50 val. (specialus seansas).
„Drakoniuko Riešutėlio nuotykiai: atostogos džiunglėse“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Vokietija, V) - 20-25 d. 10.20, 14.30 val.
„Jaunoji žvaigždė“ (muzikinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 20-25 d. 13.10 val. 23-25 d. 14.50 val. 20-23 d. 19.30 val.
„Meilė ir gailestingumas“ (biografinė religinė drama, Lenkija, N-13) - 22-25 d. 17.10 val.
„Metalinis apvalkalas (1987)“ (karinis f., Didžioji Britanija, JAV, N-16)
„Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 25 d. 18.30 val.
United to Race (specialus renginys, V) - 25 d. 19 val.

CINAMON MEGA
„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 20, 22-24 d. 16.30, 19.20 val. 21 d. 16.30, 19.10 val. 25 d. 16.20, 18.45 val.
„Drakoniuko Riešutėlio nuotykiai: atostogos džiunglėse“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Vokietija, V) - 20, 22-25 d. 10.15, 12.15 val. 21 d. 14.15 val.
„Gyvulėlių kapinės“ (siaubo trileris, JAV) - 20, 22-25 d. 21.45 val. 21 d. 21.30 val.
„Ir visi jų vyrai“ (komedija, Lietuva) - 20, 23-24 d. 22.15 val. 22 d. 19.30 val.
„Išgyventi vasarą“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 20, 22, 24-25 d. 13.15, 15.20, 19.45 val. 21 d. 15.15, 19.45 val. 23 d. 13.15, 17.30 val.
„Jaunoji žvaigždė“ (muzikinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 20, 22-25 d. 13, 17.20 val. 21 d. 17.15 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 20, 22-25 d. 11.30, 13.45, 16, 18.15 val. 21 d. 15.40, 18 val.
„Karalienės korgis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai) - 20, 22-25 d. 10.45 val.
„Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 25 d. 19 val.
„Kurskas“ (karinė istorinė drama, Belgija, Liuksemburgas, N-13) - 20-24 d. 18.45 val.
„Mes“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 20, 24 d. 19.30 val. 22 d. 22.15 val.
„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, N-7) - 20, 22-25 d. 15.10 val. 21 d. 15 val.
„Milijardas“ (veiksmo komedija, Rusija, N-13) - 23 d. 22 val. 21 d. 21.45 val.
„Pasmerkti. Kauno romanas“ (kriminalinis trileris, Lietuva, N-16) - 20, 22, 24 d. 22 val. 23 d. 15.20, 19.45 val.
„Pragaro vaikis“ (fantastinis nuotykių ir veiksmo f., JAV) - 21 d. 22 val. 25 d. 22.10 val.
„Profesorius ir pamišėlis“ (mistinė drama, Airija, N-13) - 20-25 d. 21.15 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 23, 25 d. 19.30 val. 21 d. 19.20 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV) - 20, 22-24 d. 10.30, 12.45, 15, 17.10 val. 21 d. 14.45, 17 val. 25 d. 12, 14.20, 16.30 val.
„Valstybės paslaptis“ (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 20, 22, 24 d. 11.10, 14.15, 17.30 val. 21 d. 17.30 val. 23 d. 11.10, 14.15, 20.30 val. 25 d. 11.10, 14.10, 17.30 val.
„Verkiančios moters prakeiksmas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 20, 22, 24-25 d. 20.30, 22.30 val. 21 d. 20.15, 22.15 val. 23 d. 22.30 val.

KLAIPĖDA

FORUM CINEMAS
„Verkiančios moters prakeiksmas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 20-25 d. 15.20, 19.30, 21.50 val.
„Išgyventi vasarą“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 20-25 d. 14.40, 16.50, 19 val.
„Milijardas“ (veiksmo komedija, Rusija) - 20-25 d. 13 val. 20-24 d. 20.10 val. 25 d. 21.40 val.
„Jaunoji žvaigždė“ (muzikinė drama, Didžioji Britanija, JAV) - 20-25 d. 18 val.
„Meilė ir gailestingumas“ (biografinė religinė drama, Lenkija, N-13) - 22 d. 10.20 val. 22-24 d. 17.40 val.
„Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 25 d. 18.30 val.

ŠIAULIAI

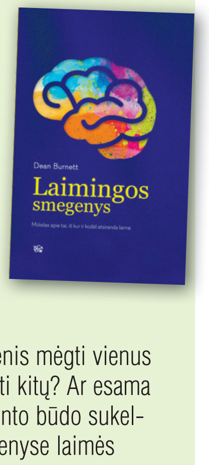
FORUM CINEMAS
„Verkiančios moters prakeiksmas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 20-25 d. 16, 19.10, 21.30 val. 20 d. 23.15 val.
„Drakoniuko Riešutėlio nuotykiai: atostogos džiunglėse“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Vokietija, V) - 20-25 d. 15.30 val. 20, 22-25 d. 10.10 val.
„Išgyventi vasarą“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 20-25 d. 13.40, 20.40 val.
„Jaunoji žvaigždė“ (muzikinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 20-25 d. 18.20 val. 20 d. 23.05 val.
„Meilė ir gailestingumas“ (biografinė religinė drama, Lenkija, N-13) - 22 d. 11.30 val. 22-25 d. 17.30 val.
„Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 25 d. 18.30 val.

Redakcija už repertuaro

VAGA
KNYGYNŲ TINKLAS

DEAN BURNETT

„LAIMINGOS SMEGENYS: MOKSLAS APIE TAI, IŠ KUR IR KODĖL ATSIRANDA LAIMĖ“



Išleidimo metai: 2019.
Iš anglų k. vertė: Matas Geležauskas.
Viršelis: Agnė Kananaitienė.

Kas verčia smegenis mėgti vienus dalykus ir nemėgti kitų? Ar esama kokio nors užtikrinto būdo sukelti žmogaus smegenyse laimės jausmą? Ar egzistuoja amžina laimė? Kodėl visur gerai, bet namie geriausia? Kaip smegenys sukuria meilės jausmą? Visi nevienodai suprantame, kas teikia laimę: turtai, šlovė, meilė, seksas, galia, juokas, kiti žmonės, tačiau galime būti visiškai įsitikinę tik dėl to, kas tinka mums.

Neurologijos mokslų daktaras, bestselerių autorius ir komikas Dynas Barnetas (Deanas Burnettas) knygoje kalbasi su scenos ir ekrano žvaigždėmis, milijonieriais, savo srityse daug pasiekusiais mokslininkais, žurnalistais ir net vaiduoklių medžiotojais, siekdamas išsiaiškinti, kas paverčia juos laimingais (arba ne).

Ši knyga nėra savigalbos priemonė ar modelis, padėsiantis nugyventi laimingesnį ir visavertiškesnį gyvenimą. Tai nepaprastai įžvalgus ir šmaikštus neuromokslininko pasakojimas apie tai, kaip mūsų smegenys sukuria laimės jausmą.

KATHERINE REYNOLDS LEWIS

„GEROS ŽINIOS APIE BLOGĄ ELGESĮ“

Išleidimo metai: 2019.
Originalo kalba: anglų k.
Vertėja: Agnė Sūnaitė.
Viršelis: Živilė Adomaitytė.

Jei apsidairę vis pastebite blogai besielgiančius, nedrausmingus vaikus, tai ne vien jūsų vaizduotės vaisius. Šiuolaikiniai vaikai iš esmės skiriasi nuo ankstesnių kartų. Jie iš tiesų turi mažiau savikontrolės. Paprastai tariant, išgyvename savireguliacijos krizę.

Knygoje amerikiečių žurnalistė ir tėvystės klausimų ekspertė pristato pažangiausius tyrimus ir tikras šeimų istorijas, kurie pakeis jūsų požiūrį į drausmę. Vis daugiau tėvų, pedagogų ir psichologų sėkmingai taiko tyrimais grįstus drausmės modelius, kuriuos vienija trys elementai: ryšys, bendravimas ir gebėjimai. Jie atneša į audringas šeimas ramybę, neklaužadoms suteikdami gebėjimą save kontroliuoti ir net švelnindami kai kuriems vaikams diagnozuotų dėmesio ir nerimo sutrikimų simptomus.

Perskaitę šią knygą, į netinkamą elgesį žvelgsite ne kaip į problemą, bet kaip į tikėtiną ir visiškai normalią šiuolaikinių vaikų brendi-

„Laisvalaikio“ klubo partneriai

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA
„Laisvalaikio“ nuolaidų kortelė

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% nuolaida nenukainotoms ir neakcijinėms prekėms. Tel. (8 5) 240 0511, www.odera.lt

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

Drabužių parduotuvė „Ingrid“. Kaunas. 10% nuolaida 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.memeliooptika.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 sąskaitai. 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

Žūklės 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 stovykloms 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

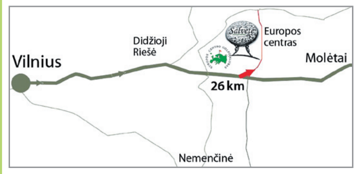
Restoranas „Lauro lapas“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 674) 51 045, www.laurolapas.lt

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

Provanso kvapai

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.savickosportoklubas.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

PROGNOZĖ BALANDŽIO 20-26 D.

GERA DIENA: 21 D.

BLOGA DIENA: 24 D.

Profesionalios astrologės ***Lilijos Banaitienės*** *paslaugos*

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

♈ ***Avinas.*** Neišvengsite rimtų asmeninio gyvenimo pokyčių. Galbūt sparčiai megsis nauji santykiai, o gal palengva ir seni. Savaitės pradžioje - puikios dienos meno sričių darbuotojams, galite planuoti verslo susitikimus. Daugiau laiko skirkite savišvietai, dvasinėms praktikoms, poilsiui gamtoje.

♉ ***Jautis.*** Jauskite saiką artimiems šeimos nariams duodami pastabas, jie turi savo nuomonę ir jos laikysis. Būsite labai aktyvūs, darbingi, kupini kūrybinių idėjų. Antroje savaitės pusėje patartina užbaigti pradėtus darbus, galite planuoti trumpas keliones, daugiau laiko skirkite poilsiui bei savišvietai.

♊ ***Dvyniai.*** Pažinčių ir kūrybinių susitikimų metas. Neatsisakykite kvietimų, aktyviai dalyvaukite visuomeniniame gyvenime, galite planuoti verslo susitikimus. Antroji savaitės pusė - puikus laikas savišvietai, komandiruotėms. Tikėtina, kad teks apsilankyti ir pas gydytojus.

♋ ***Vėžys.*** Neatverkite širdies pirmam sutiktam žmogui. Gali būti, kad kažkam slapta patinkate ir to nežinote, tačiau aplinkiniams tai ne paslaptis. Planuokite verslo susitikimus, šiuo metu pasiekti rezultatai duos pelną ateityje. Prisiminkite, kad kiekviena nauja diena - naujas iššūkis ir, be abejo naujos galimybės.

♌ ***Liūtas.*** Venkite konfliktų asmeniniame gyvenime, tegul santykiai teka įprasta vaga. Teks kuriam laikui atidėti planuotus stambius pirkinius. Laikotarpis dabar tuščias, nepatartina imtis naujų darbų. Palankus laikas atlikti profilaktinį sveikatos patikrinimą.

♍ ***Mergelė.*** Nepalankus metas permainoms, teks daug ir atkakliai dirbti, vieno dalyko nespėsite padaryti, o jau kitas lips ant kulnų. Išmokite paprašyti pagalbos, o ne vieni tempti sunkią naštą. Galite gauti papildomų pajamų. Darbdaviui imponuos jūsų darbštumas ir dalykiškumas.

♎ ***Svarstyklės.*** Bendraudami su aplinkiniais būkite paprasti ir ištikimi, puoselėkite esamus santykius. Tai kūrybinga, tačiau didelių pastangų reikalaujanti savaitė. Sėkmė lydės dirbančius grožio srityje. Pataupykite, neišlaidaukite mažmožiams ir ne pirmos būtinybės dalykams.

♏ ***Skorpionas.*** Jei ieškote darbo, gausite kelis įdomius pasiūlymus arba bus pasiūlyta papildomai padirbėti, pagaliau bus įvertintas jūsų darbas, aplinkiniai žavėsis jūsų darbštumu. Tikėkite komplimentais, nes tikrai esate to verti. Teks daugiau nei įprastai rūpintis savo šeima. Pasaugokite sveikatą, tikėtina, kad galite sunegaluoti ar net patirti traumą.

♐ ***Šaulys.*** Asmeninio gyvenimo kelias bus grįstas jausmu. Jūs vėl pajusite tvirtą pagrindą po kojomis, mokslas, darbas, visuomeniniai reikalai pakryps gera linkme ir viskas vyks sklandžiai. Labai didelė tikimybė, kad darbovietėje jums bus pasiūlyta geresnė pozicija. Daugiau vaikščiokite gryname ore.

♑ ***Ožiaragis.*** Geras laikas naujų darbų pradžiai, greta gali persekioti neužbaigti darbai, bet viską suplanavus sėkmė jums šypsosis. Nors užgrius darbų lavina, kasdieniai rūpesčiai teiks savotišką malonumą, nusiraminimą ir saugumo jausmą. Palankus laikas atlikti sveikatinimosi procedūras.

♒ ***Vandenis.*** Jausite draugų pagalbą, kada jums labiausiai to reikės. Darbe gausite šansą parodyti, ko esate verti, primkite visus iššūkius, nes tai padės jums tobulėti profesinėje srityje. Puikus ir kūrybingas laikas. Patartina saugotis kojų lūžių. Asmeniniame gyvenime atsargiai vertinkite naujus draugus.

♓ ***Žuvys.*** Visa galva pasinersite į darbą, kad neliktų laisvo laiko mintims apie savo nelaimingą gyvenimą. Atminkite, visa tai - laikina. Tai svarbių sprendimų metas, galite planuoti verslo keliones, daugiau ilsėkitės, aplankykite giminaičius ar artimus draugus.

LAISVALAIKIS SVEIKINA

Aktorė
Ilona Balsytė
1964 04 22

Dainininkė
Eglė Čepaitė-Keturkė
1988 04 21

Aktorė
Gintarė Latvėnaitė
1980 04 23

Aktorius
Martynas Vaidotas
1986 04 24

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

REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

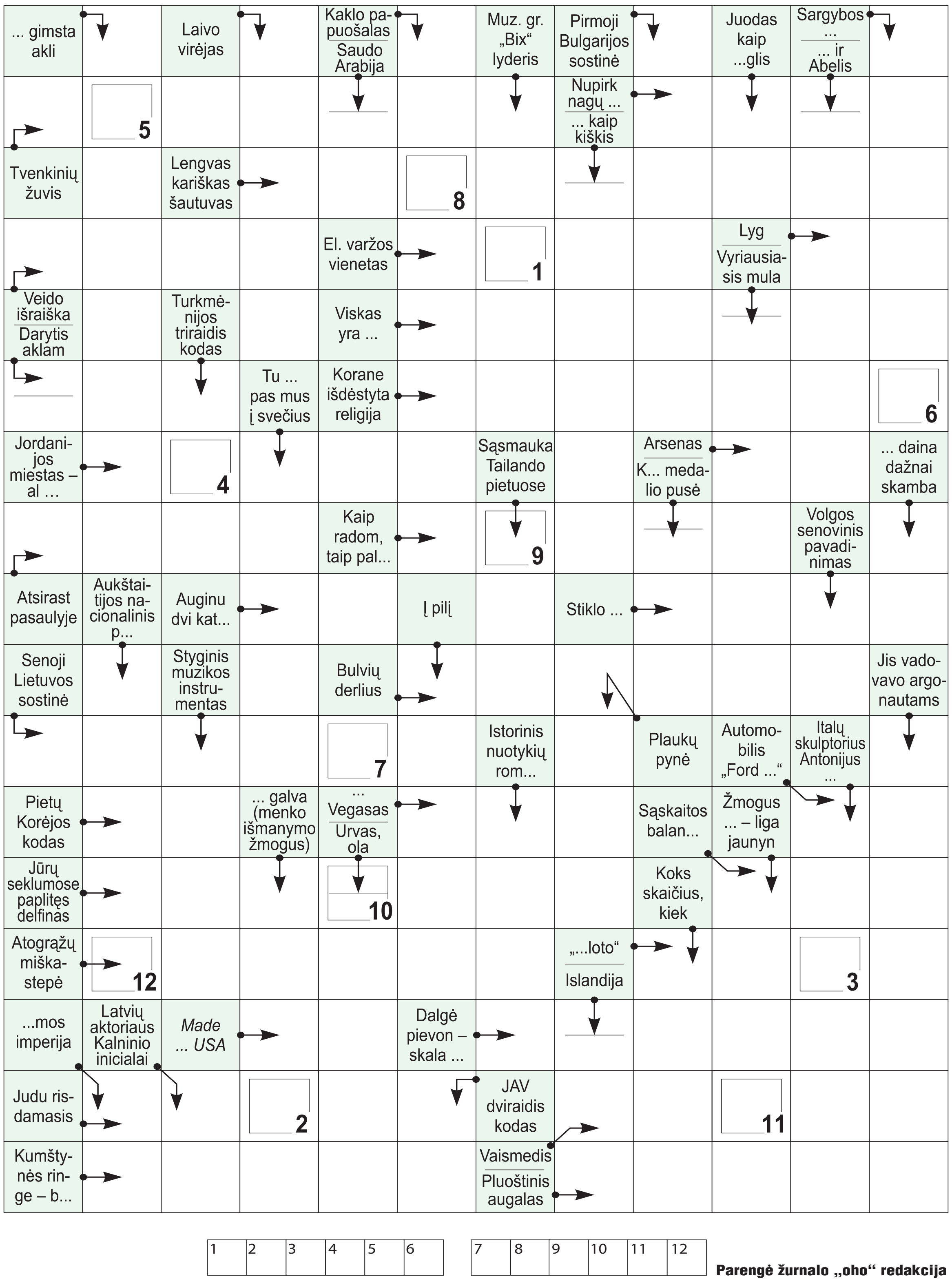
ŽURNALISTĖ
Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ
ringaile.stulpinaite@respublika.net

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


... gimsta akli
Laivo virėjas
Kaklo papuošalas
Saudo Arabija
Muz. gr. „Bix“ lyderis
Pirmoji Bulgarijos sostinė
Juodas kaip ...glis
Sargybos ...
... ir Abelis
Nupirk nagų ...
... kaip kiškis
Tvenkinių žuvis
Lengvas kariškas šautuvas
El. varžos vienetas
Lyg
Vyriausiasis mula
Veido išraiška
Darytis aklam
Turkmėnijos triraidis kodas
Viskas yra ...
Tu ... pas mus į svečius
Korane išdėstyta religija
Jordanijos miestas – al ...
Sąsmauka Tailando pietuose
Arsenas
K... medalio pusė
... daina dažnai skamba
Kaip radom, taip pal...
Volgos senovinis pavadinimas
Atsirast pasaulyje
Aukštaitijos nacionalinis p...
Auginu dvi kat...
Į pilį
Stiklo ...
Senoji Lietuvos sostinė
Styginis muzikos instrumentas
Bulvių derlius
Jis vadovavo argonautams
Istorinis nuotykių rom...
Plaukų pynė
Automobilis „Ford ...“
Italų skulptorius Antonijus ...
Pietų Korėjos kodas
... galva (menko išmanymo žmogus)
... Vegasas
Urvas, ola
Sąskaitos balan...
Žmogus ... – liga jaunyn
Jūrų seklumose paplitęs delfinas
Koks skaičius, kiek
Atogrąžų miškastepė
„...loto“
Islandija
...mos imperija
Latvių aktoriaus Kalninio inicialai
Made ... USA
Dalgė pievon – skala ...
Judu risdamasis
JAV dviraidis kodas
Kumštynės ringe – b...
Vaismedis
Pluoštinis augalas
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

Teisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti 4 kvietimus į filmą „Milijardas“.

Atsakymą iki balandžio 24 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtoja **Dovilė Bareikytė** iš Kauno. Jai bus įteikta H.Kent knyga „Paskutinės apeigos“.

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.

VLADIMIRAS MAŠKOVAS
ALEKSANDRA BORTIČ
MARIJA MIRONOVA
MILIJARDAS
KAIP APIPLĖŠTI BANKĄ
ŽIŪRĖKITE KINUOSE

VERTIKALIAI: Labas. Nors. Ašutas. Kastro. Komos. It. Alkas. Madona. Ma. Visas. Motina. Mar. Vi. Katinas. Opa. Marokas. Dar. Notaras. Tisa. Valakas. Bon. Komisaras. Samara. Mis. San. Laima. An. Varis. Sargas. Susa.

HORIZONTALIAI: Sakai. Paloma. Balsva. Mir. Askai. Visi. Ūstas. Nas. Rs. Molas. Ano. Kataras. Marakana. Motoras. Skatikas. LG. Odinas. Aa. Amonas. Sis. Šonas. Bam. Usa. Tomas. Dina. Kaimanas. Ras. Star. Ragana.

Pažymėtuose langeliuose: **BATO KULNAS.**

Dainiaus Labučio nuotr.

Praėjusią savaitę paminėjome Verbų sekmadienį

ANEKDOTAI

Interviu su garsiu detektyvų rašytoju. Žurnalistas, pagautas įkvėpimo:

- Aš galiu jums mintį pasiūlyti romanui!
- Gerai.
- Ateina vyras į darbą, o ten - pilna lavonų!
- Reikia daugiau intrigos.
- Jums ką, mažai? Ateina - ir lavonų krūva!
- O žudikas? Kas bus žudikas?!
- Ogi niekas! Vyras morge dirba!

●

Po įtemptos ir ilgos komandiruotės grįžęs namo randi negaląstus peilius, atsisukusias keptuvių rankenas. Tada tave apgaubia ramių Velykų dvasia, susitaikymas ir supratimas - žmona dar neturi meilužio.

●

Kalbasi du draugai.

- Jonai, aš ir vėl noriu į Paryžių.
- Ką, tu jau ten buvai?
- Ne, bet kartą jau norėjau.

●

Skundžiasi ūkininkas čigonui:

- Aš tavo vaiką pagavau savo daržinėje.
- Pamanyk!.. Daržinėje, kas nepagautų, o tu laukuose pamėgink pagauti.

●

- Tėti, ar tai tiesa, kad kai kuriose Rytų šalyse vyras nesužino, kokia bus jo žmona, kol jos neveda?
- Tiesa, sūneli, tiesa, ir ne tik Rytų šalyse, o ir visame pasaulyje...

●

Teisėjas kreipiasi į suvalkietį:

- Ar anksčiau buvote teistas?
- Teistas nebuvau, tik baustas pinigine bauda: užpernai išsimaudžiau draudžiamoje vietoje...
- O vėliau?

Iš salės žmona:

- Jis nuo tada nesimaudė!

●

Bobutė prekybos centre, žuvies skyriuje:

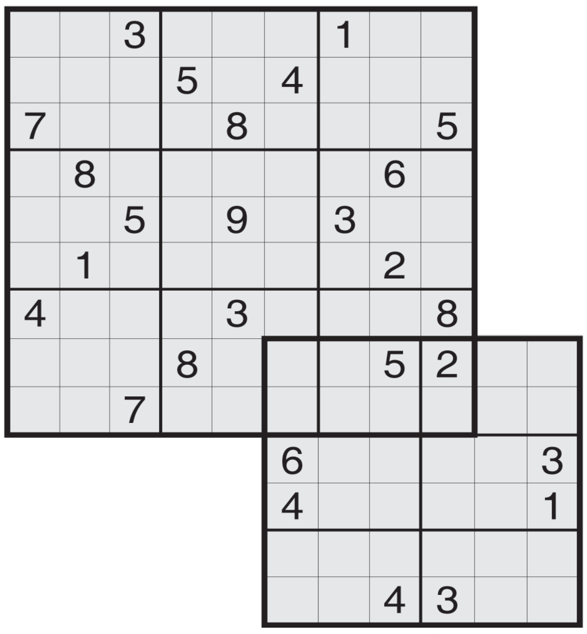
- Pardavėjau, žuvis šviežia?..
- Močiut, negi nematot, kad ji dar gyva?
- Aš, vaikeli, irgi gyva…

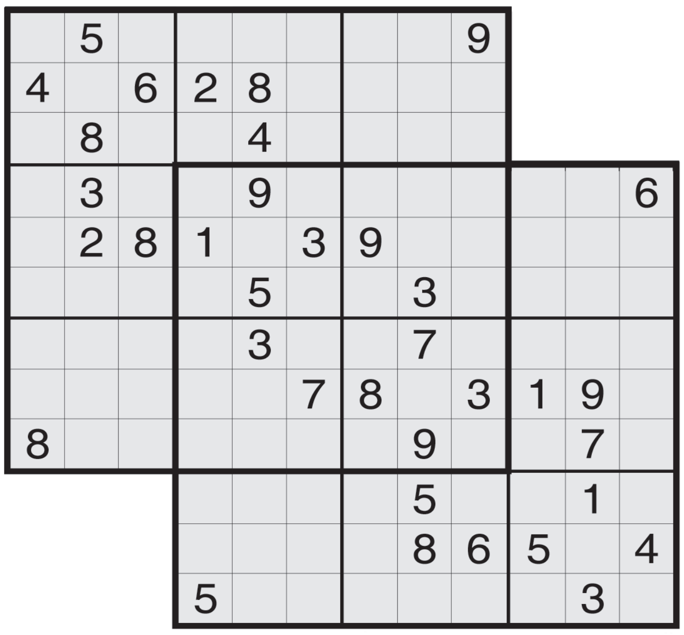
●

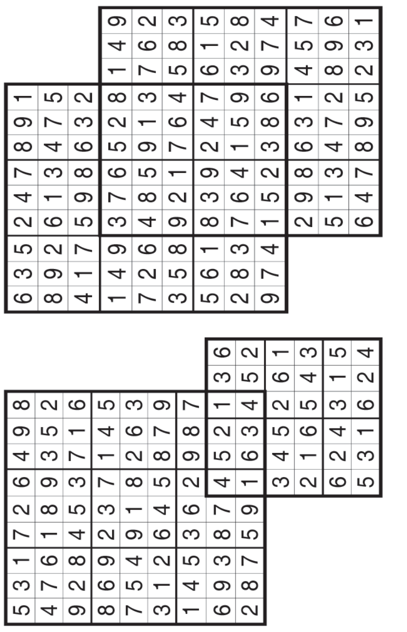
Šeima nueina į teatrą. Pertraukos metu užeina į bufetą. Vyras užsakinėja:

- Man su žmona - po taurę vyno... O vaikams - ledų...
- O ką mano mamai? - klausia žmona.
- O mamai - stiklinę pieno ir silkutės.

SUDOKU







Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“