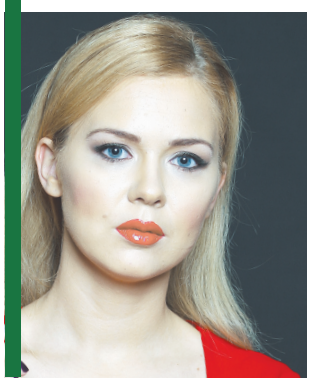
LAISVALAIKIS
su RESPUBLIKA
Nr.48 (1080) 2018 m. gruodžio 1-7 d.

Dainininkė **Giedrė Kilčiauskienė** atskleidžia, kuo koncertuose skiriasi žiūrovas nuo klausytojo ir kodėl tai svarbu.

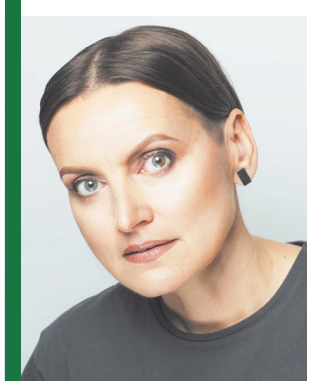
Plačiau **3 p.**

Atlikėja **Monika Linkytė** pasakoja apie naują klipą dainai „Ant pasaulio krašto“ ir kaip atrado Niujorką Lietuvoje.



Plačiau **4 p.**

Kokia yra mados ateitis, kas ją diktuoja ir kas vyksta mados pasaulyje, aptaria „Mados injekcijos“ komisijos narės.



Plačiau **6 p.**

Jei mėgstate spalvas ir dėmesį, o gal - atvirkščiai, norisi išjudinti sąstingį, ši kalėdinio dekoro tendencija jums patiks.

Plačiau **9 p.**

Irmanto Šidarevičiaus nuotr.

# Kur keliausime žiemą?

Apie žiemos keliones - Lietuvoje ir užsienyje - bei jų privalumus kalbamės su kelionių entuziastu Rimvydu Širvinsku-Makaliumi. *2-3 p.*

# Ką veiksime žiemą?

**Ne visi spėjo pailsėti vasarą, o ir ta vasara buvo seniai. Tad tie, kurie jaučia, jog nori įspūdžių ar poilsio, dairosi, kur galima nuvykti šaltuoju sezonu. Ar žiemos sezonas turi įtakos kainoms, kur lietuviai ketina švęsti Naujuosius, kokios kryptys populiariausios tiek užsienyje, tiek Lietuvoje - apie tai kalbamės su kelionių ekspertu RIMVYDU ŠIRVINSKU-MAKALIUMI.**

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

**- Rimvydai, ką rekomenduotumėte besidairantiems kelionių žiemą?**

- Žmonės žiemos metu labiausiai pasiilgsta šilumos, šviesos, saulės. Tad žiemą renkantis atostogų kryptį, 95 proc. pageidavimų - šilti kraštai, kur galima pasimėgauti ir jūra bei povandeniniu pasauliu. Rudenį tokio didelio noro išvykti į šiltesnius kraštus dar nebūna. Labiau - pakeliauti, pamatyti.

Populiariausias lietuvių pasirinkimas dabar - Egiptas. Tiesa, kelionių madas diktuoja kelionių organizatoriai - ten, kur jie vykdo užsakomuosius reisus, ten žmonės ir vyksta, nes viskas būna suplanuota ir apgalvota. Kelionės ir viešnagės Egipte kainos ir kokybės santykis būna geriausias. Labiausiai čia rekomenduojama vykti su šeimomis, nes yra didelės viešbučių teritorijos, ypač tinkamos pasyviam poilsiui. Juk žiemą daug žmonių vyksta atostogų tam, kad nieko neveiktų ir atsipalaiduotų (*šypsosi*). Tokiose kelionėse nugali net ne vietovė, bet viešbutis, jo vidus ir teritorija, infrastruktūra, atnaujinimo metai ir pan. Paprastai keliautojai renkasi „viskas įskaičiuota“ programą. Populiariausi kurortai Egipte - Hurgada, Šarm El Šeichas, Marsa Alamas - pastarajame susirenka vandens pramogų gerbėjai. O štai netoli yra Tabos kurortas, į kurį galima vykti savarankiškai iki Eilato, Izraelyje.

Taip pat labai mėgstama lietuvių kryptis - Kanarų salos, populiariausios iš jų - Tenerifė, Fuerteventura ir Gran Kanarija. Tiesa, žiemos metu Kanarų salose būna tarsi šiltas pavasaris, šiluma neviršija 22 laipsnių, tad reikia turėti tą omenyje.

Trečia mano rekomendacija žiemai būtų Dubajus ir apskritai Jungtiniai Arabų Emyratai. Pačiuose JAE yra didelių jungtinių viešbučių teritorijų ir - pigiau, nei pačiame Dubajuje. Kelionės į JAE išpopuliarėjo prieš trejus metus, buvo panaikintas vizos reikalavimas Lietuvos Respublikos piliečiams. Tad lietuviai ėmė keliauti ten, kur gali išvysti, kas yra geriausio, aukščiausio, prabangiausio visame pasaulyje. Ten tikrai yra į ką pasižiūrėti ir ką aplankyti, ir tai labiau ne gamtos, o miesto stebuklų paieškos. Į tokią kelionę rekomenduočiau vykti pavieniams keliautojams, poroms, nes viešbučių, pritaikytų poilsiui su vaikais, Emyratuose mažai.

> **ŽIEMĄ DAUG ŽMONIŲ VYKSTA ATOSTOGŲ TAM, KAD NIEKO NEVEIKTŲ IR ATSIPALAIDUOTŲ**

**- O jeigu kalbėtume apie artimesnes kryptis žiemai?**

- Žmonės žiemą aktyviai renkasi ir poilsį Lietuvoje. Kasmet tokių poilsiautojų daugėja, žmonės nori susikurti mini atostogas. Ypač jei negali išvykti savaitei, tuomet, prie savaitgalio pridėjus porą atostogų dienų, galima išvykti paatostogauti, pailsėti į SPA kur nors Lietuvoje. Labai rekomenduočiau pailsėti SPA kurortuose, esančiuose Birštone, Druskininkuose. Net ir mūsų pajūris žiemos metu atrodo įspūdingai. Populiarėja ir poilsis Anykščiuose. Patarčiau į šalies kurortus keliauti darbo dienomis, nes viešbučių užimtumas būna pakankamai žemas, tad jausitės išskirtinai. Mažiau žmonių, mažesnės kainos. Tikrai gausite ramybės ir poilsio.

Taip pat Lietuvoje mėgstama rinktis poilsį gamtoje, rąstiniuose nameliuose, kur galima su šeima ar draugų kompanija praleisti žiemos savaitgalį.

Praskaidrinti niūros žiemos keliautojai dažnai vyksta ir į artimas keliones antžeminiu transportu: autobusu arba savarankiškai automobiliu. Aplanko kaimynines šalis, taip pat vyksta slidinėti. Iš artimiausių mums - Zakopanė Lenkijoje arba Aukštieji bei Žemieji Tatrai Slovakijoje. Tai vienos pigiausių slidinėjimo kelionių ir ypač tinka tiems, kurie dar nėra labai patyrę slidininkai. Pastarieji vyksta į tolimesnius kraštus. Taip pat populiarėjanti slidinėjimo kryptis - Ukraina, Bukovelis. Tai kažkas naujo ir labai pigaus (*juokiasi*). Panašiai yra ir Gruzijoje, Gudauri slidinėjimo kurorte.

**- Ar kelionės bei viešbučiai šaltuoju sezonu yra ženkliai pigesni, kaip dažnai manoma?**

- Užsienyje - tikrai taip. Tik nežinau, ar drįsčiau taip teigti apie Lietuvos viešbučius savaitgaliais, nes užimtumas čia būna didelis tiek vasarą, tiek žiemą. Net žiemą reikia iš anksto, prieš dvi tris savaites, užsirezervuoti savaitgaliui vietą. Taigi Lietuvoje kainos priklauso nuo paklausos. Paklausa kasmet didėja, o pasiūla, deja, nelabai.

O štai į artimesnį užsienį kelionės žiemos metu yra ženkliai pigesnės. Nebūtinai kurortai, tačiau poilsinės-pažintinės viešnagės Europos miestuose - tikrai. Tiek nuvykimas į ten, tiek apgyvendinimas - kartais ir 30-40 proc. pigesnis būna. Pvz., galima aplankyti Barseloną, Milaną, Paryžių, Romą ir daugybę kitų miestų. Tik kadangi tokiose kelionėse daug laiko praleidžiama lauke, reikia apsirengti ne gražiai, bet šiltai (*juokiasi*). Be mažesnės kainos, pliusas ir tas, kad žiemą gerokai mažesni turistų srautai, galima pajusti vietinių gyvenimą. Vasarą Europos miestus užplūsta milijonai turistų, visur eilės, kavinės užimtos, veiksmas vyksta konvejeriu, o žiemą - visai kitaip. Ir į lankytinus objektus dažniausiai nebūna eilių. Žinoma, jeigu galima tą padaryti internetu, rekomenduočiau įsigyti bilietus į lankytinus objektus internetu.

**- Pastebėjau, kad ir kelionių organizatoriai, ir pats jau kelis mėnesius siūlote trumpas naujametes išvykas. Kokių tendencijų pastebite, kalbant apie lietuvių poreikį/pageidavimus švęsti Naujuosius metus? Ir ar bėra kur švęsti tiems, kurie tik gruodį susisgribs, kad norėtų kažkur trumpam išvykti?**

- Naujųjų metų šventimas užsienyje - kitaip nei didžiosios metų šventės - populiarėja. Kūčias ir Kalėdas žmonės nori praleisti su šeima, giminėmis. O naujametės kelionės yra labai populiarios ir gerokai brangesnės nei įprastai. Nuo gruodžio vidurio iki sausio vidurio aviakompanijos netaiko jokių pigių skrydžių akcijų, nes poreikis bet kokiu atveju labai stipriai išaugęs ir jie net nesugeba patenkinti tos paklausos.

Šiemet žmonės gali gauti vienuolika dienų atostogų, pasiėmę tik tris laisvas dienas (gruodžio 27, 28 ir 31 d.)! Ir tie, kurie laiku tą pastebėjo ir padarė, mėgina susiplanuoti ilgesnę kelionę į užsienį. Išvyksta pirmą arba antrą Kalėdų dieną, kad nepraleistų Kūčių, ir grįš iki sausio 2 d. Taigi kelionės šiemet tikrai perkamos, ir kadangi laiko žmonės turi daug, renkasi netgi egzotines kryptis, tokias kaip Tailandas, Šri Lanka, Karibų salos, Maldyvai (per Naujuosius metus, beje, pastarieji labai brangūs). Vykstama iš Varšuvos, nes ten pigesnė ir didesnė tiesioginių skrydžių pasiūla.

Net ir šaltuoju sezonu galima leistis į pažintines keliones

> **NAUJŲJŲ METŲ ŠVENTIMAS UŽSIENYJE - KITAIP NEI DIDŽIOSIOS METŲ ŠVENTĖS - POPULIARĖJA**

Tačiau yra ir besileidžiančių į naujametes keliones, kurios trunka vos tris keturias dienas. Vieni vyksta savarankiškai automobiliu, kiti renkasi, ką siūlo organizatoriai. Labai populiarus ir įkandamas kainos atžvilgiu šiemet yra kruizas, kai plaukiama iš Talino į Stokholmą ir Naujieji sutinkami kelte, Baltijos jūroje.

Beje, turiu įdomių pastebėjimų apie Naujųjų šventimą Paryžiuje. Ten fejerverkai per Naujuosius metus yra uždrausti, labai ribojamas jų pardavimas, tad pernai vykusiems stebėti Naujųjų metų fejerverkų šalia Eifelio bokšto teko labai nusivilti. Tačiau prie Triumfo arkos vyksta šviesų ir lazerių šou. Kijeve dėl politinės situacijos yra liūdna padėtis, žmonės Naujuosius labiau dabar mini užsidarę namuose ar restoranuose. O, pvz., Maldyvai - musulmonų kraštas, jie šią šventę mini kitomis datomis ir kasmet ta data keičiasi, tad kažko įspūdingo gruodžio 31 d. nebūna. Taigi tai būtų pamoka pasidomėti, ar užsienyje Naujieji metai švenčiami taip, kaip įsivaizduojate ir norite (*šypsosi*).

Rimvydo Širvinsko asmeninio albumo nuotr.

# *Galingi ir nuostabūs dalykai*

**„Man labai svarbu, ar pavyks publiką įkvėpti, prajuokinti, pripildyti, susidraugauti ir apsikeisti žvilgsniais. Žmonės mano koncertuose yra mano svečiai“, - sako dainininkė GIEDRĖ KILČIAUSKIENĖ. Prieš Kalėdas Giedrė į žiūrovus nuo scenos žvelgs kartu su Andriumi Kaniava. Jie dalyvauja projekte „Neįtikėtini bardų duetai“.**

Laisvė RADZEVIČIENĖ

**- Giedre, jūsų koncertai - labai skirtingi. Ar tokios pat skirtingos mintys ir ritualai, su kuriais žengiate į sceną?**

- Na, vienas iš tų ritualų - jau klasika tapęs jaudulys. Esu prisijaukinusi tą kunkuliavimą širdies plote. Kalbu ne apie jaudulį dėl muzikos atlikimo kokybės, nes tai nebekvestionuojama. Man be galo svarbu, kaip su publika pajausime vieni kitus. Ar visi būsime geros nuotaikos. Kai lauki svečių, juk pili jiems arbatą į gražiausius puodelius? Taip ir koncerte, žmonės yra mano svečiai, kurių aš labai laukiu.

**- Manote, žmonės scenoje pasiilgę šilumos ir tikrumo?**

- Ko gero, priklauso nuo daugelio dalykų, ko žmonės tikisi koncertuose. Nuo metų laiko, publikos amžiaus, savaitės dienos, jų sėkmių ir nesėkmių, nė nesupaisysi visko. Be to, juk būna klausytojai ir būna - žiūrovai, šių dviejų kategorijų niekaip negalima suplakti į vieną. Vieniems reikia šilumos ir tikrumo, kitiems - gero apšvietimo ir veiksmo.

Aš nesistengiu atspėti ir įtikti, todėl kiekvieną kartą ir aplanko džiūgavimas, kai pajaučiame vieni kitus. Ir nesvarbu, ar tai būtų šilta akustika, bosanova, džiazas, ar elektroninė muzika klube.

**- Kaip jums pavyksta laviruoti tarp elektroninio instrumentų skambesio ir gyvo savo balso galimybių?**

- Man vis dar smalsu. Aš noriu ir turiu kuo pasidalyti. Ir ne toks jau didelis skirtumas, kokios muzikinės stilistikos užnugaris bus greta mano balso ir tekstų. Man pasisekė, jog visada dainuoju su pačiais geriausiais muzikantais. Matyt, toks likimas, o gal tiesiog moku pastebėti sutiktus žmones ir „nevynioju“ pro šalį. Pasisveikinam, papliurpiam, žiūrėk, jau ir daina gimė.

**- Giedrė ir menas yra tarsi surišti nematomu siūlu. Kaip pavyko atsilaikyti prieš popscenos blizgučius?**

- Žiūrint kokie blizgučiai, jeigu *haute couture*, tai dar ir kaip jie man priimtini! Paradoksas: nemažai džiazo muzikantų mane laiko *popsiste*, o popmuzikai aš dažnai esu per daug *džiazova*. Man pačiai menas muzikoje asocijuojasi su festivaline akademine ezoterika, kurios aš tiesiog nejaučiu, nors suprantu ir kaip ji sukurta, ir kaip reikia ją klausant išgirsti. Ne, vis dėlto aš savęs menininke nelaikau.

Sauliaus Barysos nuotr.

**- Šventiniuose koncertuose dainuosite su Andriumi Kaniava. Ką jums reiškia dainuoti dviese?**

- Visų pirma - tai dviguba atsakomybė. Ypač jei duete dainos autorė esu ne aš, o scenos partneris. Taip, kaip ir dvyliktos klasės lietuvių kalbos brandos egzamino teksto suvokime ir analizėje. Velniškai sunkus žanras. Kokiu būdu mes turime suprasti, ką autorius norėjo pasakyti? Be abejo juokauju ir palyginimas kiek tiesmukas, tačiau negaliu kolegos tiesiog paklausti, klausyk, apie ką ši daina? Turiu pajausti širdimi ir pamatyti žvilgsnyje.

**- Su Andriumi esate tokie skirtingi...**

- Tikrai skirtingi? O man atrodo, mudu esame labai panašūs. Netgi vizualiai. Andrius rašo puikius tekstus, kurie yra man labai artimi. Nuostabi eilėdara ir turinys. Be to, Andriaus muzikinė dalis yra stipresnė nei įprastai dainuojamosios poezijos ar dainuojančių aktorių žanre. Jis turi kuo pasidalyti su kitais ir man didelė garbė būti drauge su juo vienoje scenoje.

**- Kaip galėtumėte įvardyti šiandieninį savo kūrybos etapą. Koks jis?**

- Labai noriu išlaikyti paslaptį. Galiu tik užsiminti - vyksta galingi ir nuostabūs dalykai. Kitais metais paklausysime kartu.

# „Mados infekcijos“ nugalėtojai

**Jaunųjų dizainerių konkursas „Injekcija“ lapkričio 24 d. subūrė mados gerbėjus į Vilniaus Salomėjos Nėries gimnaziją - čia dešimtąjį kartą vyko naujų mados talentų paieškos finalas. Po audringų diskusijų komisija nusprendė paskelbti penkis nugalėtojus: latvės Laimos Lurčos, lietuvių Justo Tarozos ir Augustės Zukaitės, Urtės Katiliūtės, Ingos Skripkos, Urtės Vosyliūtės ir Kotrynos Lipkevičiūtės kolekcijas. Naujieji talentai apdovanoti kvietimu į balandį vyksiantį festivalį „Mados infekcija“.**

Gyčio Vaižūno nuotr.

„Mados infekcijos“ nugalėtojai

Jaunųjų dizainerių konkurso komisija

Finale savo kūrybą pristatė 16 jaunųjų dizainerių iš Lietuvos, Latvijos, Lenkijos, Italijos ir Baltarusijos.

Dizainerių darbus vertino mados profesionalės: Paryžiuje dirbanti mados namų „Lanvin“ vyriausioji dizainerė Eglė Čekanavičiūtė, „Aprangos“ grupės pirkimų direktorė Ilona Šimkūnienė, mados agentė Edita Vigelytė, mados prekės ženklų vystymo specialistė Victoria Dias ir „Mados infekcijos“ idėjos autorė, dizainerė Sandra Straukaitė.

Latvė L.Jurča, sulaukusi gausių publikos ovacijų, pristatė kolekciją „Piecgades generalmeginajums“. Kolekcijos audinio raštą inspiravo sovietmečiu naudojamos plastikinių staltiesių piešiniai. Jie vaizduoja objektus ir dalykus, kurie sugeba išprovokuoti nostalgiją ir priminti apie jaunystės dienų drąsą. „Atlikau tyrimą, apklausiau tos kartos žmones ir išgirdau įvairių istorijų apie tai, kaip tuo metu jie stengėsi neatsilikti nuo mados, su kokiais iššūkiais susidūrė ir kokius metodus naudojo; tai stengiausi perteikti ir savo kūryboje“, - pasakojo L.Jurča.

Antroji nugalėtoja, I.Skripka, pristatė baltą ir šviesią kolekciją pavadinimu „Klupinėjantiems ir griuvinėjantiems“. „Tai ciklas, perteikiantis kūrėjo pasimetimą ir jaudulį dėl esamos būsenos - apėmęs vidinis sąstingis, negeneruojantis naujų idėjų. Kūrėjas palieka buitį ir persikelia į kopas. O ten žemė sustoja suktis, laikas neteko prasmės, tad dienos ir nakties - laiko tarpų - kūrėjas judėdamas ieško erdvės.“

U.Vosyliūtė ir K.Lipkevičiūtė kolekcijoje SSTKMS perteikė būseną, kai pasakojama, kaip žmogus reaguoja į neigiamus aplinkos veiksnius bei rutiną: buitį, sumišimą, perėjimą, pabėgimą ir susitaikymą. Anot dizainerių, tai yra penki kolekcijos etapai, kuriuose perteikiama žmogaus būsenos kaita. Statiškų siluetų, sodrių spalvų bei buities elementų turinčių aksesuarų pagalba pirmajame etape kuriamas aplinkos paveikto ir pasimetusio žmogaus vaizdinys. Keičiantis būsenai siluetai tampa abstraktesni, šviesėja spalvos, kuriamas lengvumo įvaizdis, siekiant atspindėti žmogaus norą ištrūkti.

J.Taroza ir A.Zukaitė pristatė multisezoninę kolekciją „Erozija“. „Tai kolekcija apie sąveiką tarp miesto ir gamtos, jų panašumą ir skirtumus, priklausomybę vienas nuo kito. Plečiantis miestams, augant jų populiacijai, miestų žmonės gamtą supranta iš urbanistinės perspektyvos ir artimesnį kontaktą su gamta pasiekia tik per žmonių kurtas ir kultyvuotas gamtines miesto erdves ar objektus, kurie dažnai turi mažai ryšio su tikraisiais gamtos „dizaino“ motyvais.“

Penktoji nugalėtoja, Londone gyvenanti ir kurianti U.Katiliūtė pristatė kolekciją, pagamintą vien iš dėvėtų rūbų. „Mano noras - mažinti seno žmogaus atskirtį ir priminti visuomenei apie senolių ir Lietuvą garsinusių menininkų svarbą. Kolekcija „Gram-a-capuche“ - tai koloboracija su legendiniu fotomenininku Rimantu Dichavičiumi. Kolekcija tampa vaikščiojančia, gyva šio fotomenininko nuotraukų galerija, kuomet nuotraukos buvo atspausdintos ant audinio ir integruotos į rūbą. Pagrindinis kolekcijos įkvėpimas - Vilniaus močiutės ir senelio uniforma.“

*„Laisvalaikio“ inf.*

Monikos Linkytės asmeninio albumo nuotr.

# Niujorkas Lietuvoje

**„Toks užsienietiškas vaizdo klipas išėjo - taip su komanda juokavome pamatę galutinę jo versiją“, - šypsosi dainininkė MONIKA LINKYTĖ, pasakodama apie naujausią savo darbą dainai „Ant pasaulio krašto“.**

Prieš mėnesį pristačiusi originalią dainos „Ant pasaulio krašto“ versiją ir jai skirtą vaizdo klipą, kaip įprasta pasaulinėje muzikos scenoje, dainininkė išleido improvizuotą dainos versiją. Dažniausiai antrajai versijai būna pasirenkama *lyric video* arba akustinis formatas, tačiau Monika nusprendė gerbėjus nustebinti *looper* versija.

„Pirmoji pamoka grojant *looper* technika nebuvo labai sėkminga, bet atkaklumo man netrūksta ir taip diena po dienos, repeticija po repeticijos įvaldžiau šį įspūdingą instrumentą. *Looperio* galimybės dar tikrai nėra išsemtos, bet labai džiaugiuosi, kad nufilmavome vaizdo klipą būtent šiai versijai, kuri skamba net man pačiai labai naujai ir netikėtai“, - pasakoja Monika.

Minimalistinis kūrinio atlikimas reikalavo ir tai atliepiančios erdvės, kurioje daina atsiskleistų visu gražumu.

„Labai smagu, kad Lietuvoje atradome erdvę, kuri atrodo taip šiuolaikiškai, kokybiškai, tarsi veiksmas vyktų Niujorke, ir tokioje lokacijoje puikiai jaustųsi net pati popscenos diva Bejoncė (Beyonce). Apsilankius šioje erdvėje visai komandai buvo tas pats jausmas, kad bent dalelė to, kuo gyvena pasaulis, gali būti atrasta ir Lietuvoje“, - pasakoja Monika.

Dar daugiau sąsajų tarp pasaulinės ir lietuviškos scenos bus galima išgirsti Monikos žiemos koncertų turo „Savo pasaulį kurti“ metu. Vienoje scenoje kartu su žymiuoju Londono gospelo choru dainuosianti Monika Linkytė kviečia pasimatyti gražiausiose Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos koncertų salėse ir kartu pasimėgauti muzika, kuri skambėjo ne tik prestižinėse Europos bei JAV scenose, bet ir Didžiosios Britanijos karalienės Elžbietos II gimtadienyje.

*Laisvalaikio“ inf.*



# *Albumas gimtąja kalba*

**Šie metai grupei „GARBANOTAS“ atnešė daug įkvėpimų. Lapkričio pradžioje pristatytas klipas „Liūdnos akys“ savo magiška sapno tikrove prikaustė klausytojų dėmesį. Tiesa, miuzikline lyrika bei praeities skambesiu įsupantis kūrinys - tik nedidelis fragmentas iš gruodį pasirodysiančio trečiojo studijinio albumo „Paskutinė saulė“. Pirmą kartą visą rinkinį sudarys išskirtinai tik lietuviškai atliekamos dainos.**

Artiomo Ponkratenko nuotr.

Daugelio pamilti, gerai žinomi „Garbanoto“ kūriniai jau prieš kurį laiką klausytojams užminė mįslę, ar daug metų daugiausia angliškai kurianti grupė kada nors išleis albumą ir gimtąja kalba.

Ilgai laukti nereikės - albumas skaitmeniniu, vinilo ir CD pavidalu pasirodys jau šį mėnesį.

Albume „Paskutinė saulė“ galėsite išgirsti aštuonis naujus lietuviškus grupės kūrinius. Tiesa, „stalčiuje“ šios dainos pragulėjo ne vienus metus. „Idėja albumui užgimė seniai, o subrendo tik dabar. Yra dainų, kurios jau prieš tris, keturis metus prašėsi į laisvę, bet kažkas neleido joms pabėgti“, - apie kūrybines pajautas pasakoja vienas pagrindinių albumo autorių Šarukas Joneikis.

Kaip pastebi ir kiti grupės nariai - Mantas Joneikis, Kipras Pugačiukas ir Mantas Augustaitis - įkvėpimo muzikai šį sykį jie sėmėsi iš lietuviškų miuziklų.

„Visada mėgau miuziklus, ypač Giedriaus Kuprevičiaus „Ugnies medžioklė su varovais“. Žavėdavausi jų melodijomis ir bendra istorija, tad kilo mintis padaryt kažką panašaus, tik, žinoma, perleisti viską per mūsų laiką ir įvairias patirtis, tiek muzikines, tiek gyvenimiškas“, - pasakoja Š.Joneikis.

Kartu jis priduria, jog šiame albume norėjosi surasti ir kitokį kalbos skambesį - paversti kalbą ne tik ritmo ir pasakojimo dalimi, bet ir savaeige plaukiančia melodija. Plaukimo įspūdį visoje albumo nuotaikoje, jo teigimu, kuria būtent pasikartojančios lyrikos eilutės. Šios kinta palaipsniui, kaip ir kūrinių siužetas, o tai klausytoją įtraukia tarsi į lietuviškos mantros erdvę.

Albumas skamba taip, lyg būtų sukurtas ankstesniais laikais, o ir pati *oldschool* įrašų forma verčia muzikantus savo partijas atlikti nepriekaištingai.

# Kalėdiniame ture - ypatingas svečias

K.Puteio nuotr.

**Jau beveik tris dešimtmečius gyvuojantis „Tele Bim-Bam“ su NERINGA ČEREŠKEVIČIENE užaugino ne vieną gerbėjų kartą, kuri dabar į koncertus atsiveda savo atžalas. Kolektyvo įkūrėja pastebi, kad šventiniame renginyje populiarių dainų laukia ne tik mažieji žiūrovai - džiaugsmo ašarą nubraukia ir vaikystėje pamėgtų kūrinių klausantys jų tėveliai. „Tele Bim-Bam“ rengia visai šeimai skirtą kalėdinį koncertų turą po Lietuvą ir gruodį aplanks netgi tuos miestus, kuriuose publikai nusilenks pirmą kartą.**

### Koncertuose - ypatingas svečias

N.Čereškevičienė prisipažįsta, kad teko atsisakyti kvietimų pasirodyti įvairiuose eglučių renginiuose ir miestų šventėse, nes ruošiant kalėdinę programą visas jėgas ir laiką norėjo skirti jai.

Kartu su mažaisiais atlikėjais į koncertinį turą leidžiasi ir ypatingas svečias - Kalėdų Senelis, kuris moka ne tik dainuoti, bet ir groja keliais instrumentais. Seneliui afrikietiškų būgnų šou padės atlikti Neringos sūnus Rapolas, kuris nuo 4 metų dainuoja kolektyve, o dabar studijuoja mušamuosius. Moteris džiaugiasi, kad net ir šiais modernių technologijų laikais vaikai tiki stebuklingu Kalėdų Seneliu. „Žinoma, daug kas priklauso nuo vaikų amžiaus, nuo jų tėvų požiūrio. Bet aš ir pati dar į jį, kaip į stebuklą, žiūriu. Todėl džiaugiuosi, kad ir kiti vaikai nori tikėti šia gražia pasaka.“

### Spalvinga scenografija ir kostiumai

„Tele Bim-Bam“ kolektyvas žiūrovus taip pat stebins ir išskirtiniais spalvingais kostiumais bei scenografija. Šventiniam turui kostiumų dailininkė Aušra Kleizaitė specialiai sukūrė išskirtinius kostiumus.

Kalėdiniam turui ypatingų spalvų suteiks ir scenografija, specialiai meistrų sukurta iš šviesų ir specialiųjų efektų. Pagrindine scenos dekoracija taps konstrukcija, kuri šviesų ir efektų pagalba transformuosis į Kalėdų koplytėlę, ledo čiuožyklą ar vasaros pavėsinę.

## Pripažinimas Malaizijoje

Rašytojos GABIJOS GRUŠAITĖS romanas „Stasys Šaltoka: vieneri metai“ pasirodė prieš metus, o jau sulaukė ne vien Lietuvos, bet ir užsienio skaitytojų susidomėjimo. Šį rudenį pasirodė knygos vertimas į anglų kalbą - „Cold East“. Už jį G.Grušaitei Malaizijoje buvo įteiktas pagrindinis Penango literatūros festivalio prizas, kurį steigia Penango institutas ir jo leidžiamo žurnalo redakcija.

„Penang Monthly Book prize“ apdovanojimas yra teikiamas kasmet geriausiam romanui anglų kalba, kuris yra susijęs su Malaizija.

Komisijos teigimu, jie dar niekada neskaitė knygos, kuri taip gerai pagautų šiuolaikinio pasaulio fragmentiškumą. Komisiją šokiravo romane G. Grušaitės pateiktas Malaizijos aprašymas, kuris jiems nebuvo malonus skaityti, tačiau labai tikslus ir paliečiantis skaudžiausias šalies problemas. Komisija pabrėžė, kad prizas skirtas už labai tiksliai perteiktas antropologines detales ir skirtingus socialinių problemų pjūvius. Komisijos pirmininkas net rekomendavo romaną skaityti visiems tėvams, kad jie geriau suprastų savo suaugusius vaikus.

Romanas atskleidžia šiuolaikinio trisdešimtmečio vidinę transformaciją, gilumines laimės ir prasmės paieškas gyvenimo paviršiuose ir žmogiškojo santykio trūkumą. Šio kūrinio aktualumas jau įvertintas Jurgos Ivanauskaitės premija, o šiemet kritikų komisijos išrinktas į Lietuvos Metų knygos penketuką.

Šiuo metu G.Grušaitė yra Niujorke, kur dalyvauja literatūros festivalyje, o su lietuvių skaitytojais susitinka LR konsulate.

*„Laisvalaikio“ inf.*

# Mados ateitis

E.Vigelytė

I.Šimkūnienė

S.Straukaitė

V.Dias

**Individualumo paieškos ir besaikis vartojimas, noras stebinti ir išsiskirti, greitis ir tvarumas - kodai, kuriuos vardija jaunųjų dizainerių konkurso „Injekcija“ komisijos narės, kalbėdamos apie tai, kas vyksta mados pasaulyje ir kokia jos ateitis.**

### Kuo greičiau ir kuo daugiau įspūdžių

„Aprangos“ grupės pirkimų vadovė Ilona Šimkūnienė, jau daugelį metų stebinti, kuo gyvena pasaulio rinkos, sako neatsimenanti, kad būtų tiek daug audringų pasikeitimų mados pasaulyje ir socialiniame gyvenime, kurie vysta dideliu greičiu. O tie, kam pirmiausia pasiseka atspėti, ko žmonės norės rytoj plačiąja prasme, kaip jie norės gyventi, kaip jie norės jaustis, tie ir turi didžiausią galimybę pataikyti į madą.

„Šiandien išskirčiau tą didžiulę kaitą, greitį ir labai aiškų poreikį iš pirkėjų kuo daugiau įspūdžių, patogumo, noro išsiskirti. Matome, kas vyksta drabužių versle ir kiek daug pasikeitimų. Mados namų dizaineriai, kūrę jiems daug metų, išeina, o atėję naujieji kreipia viską į kitą pusę. Akivaizdu, kad prekių ženklai ieško naujovių ir proveržių, nes pirkėjui reikia naujų įspūdžių.“

Dizainerė Eglė Čekanavičiūtė, baigusi studijas „Central Saint Martins“ koledže Londone, paskutinius 10 metų dirbanti aukštosios mados namuose Paryžiuje: „Christian Dior“, „Martin Margiela“, „Céline“ ir paskutiniu metu vyr. dizainere „Nina Ricci“ ir „Lanvin“ studijoje, taip pat akcentuoja, kad šiais laikais itin svarbu labai greitai padaryti didelį įspūdį.

„Pastebiu, kad didžiausių firmų dizaineriai reaguoja į visuomenės elgseną ir siekia šokiruoti. Pavyzdžiui, modeliai, demonstruodami kolekciją, kartu nešasi vaškines savo galvas. Jau nebėra kažkokių kodų, kas yra teisinga, taisyklinga, svarbiausia, padaryti kuo didesnį įspūdį per kuo trumpesnį laiką. O tai yra socialinių tinklų įtaka, kaip žmonės bendrauja ir kokiu greičiu viskas vyksta.“

**ŠIAIS LAIKAIS MADA YRA DAUGIAU KONTEKSTAS, O NE PATYS RŪBAI, JŲ FORMOS AR KIRPIMAS**

Anot E.Čekanavičiūtės, rūbai keičiami labai greitai ir žmonės nespėja įsigilinti į kolekcijas, dizaineriai nespėja kurti. Reikalaujama: „nauja, nauja, nauja“. Ne taip kaip anksčiau, kai gražus rūbas buvo prestižo reikalas ir investicija. To vis mažiau, nes norima kuo greičiau atsinaujinti.

### Naujas vaidmuo mados agentams ir stilistams

„Mada, palyginus su kitomis industrijomis, vystėsi ne taip greitai ir lėčiau įsileido naujoves, todėl dabar yra puikus laikas mados ženklams kurti. Viena stipriausių tendencijų, kurią įžvelgčiau - mados agentų, vadinamųjų *middle men*, atsiradimas. Šiandien prekės ženklai ir dizaineriai gali tiesiogiai parduoti didiesiems prekių ženklams ar agentams savo idėjas ir tai naudinga tiek dizaineriams, tiek prekės ženklams, tiek pirkėjams“, - teigia Victorija Dias, pastaruosius penkiolika metų dirbanti mados prekės ženklų identiteto srityje, taip pat tyrinėjanti mados makro tendencijas.

Dizainerė E.Čekanavičiūtė atkreipia dėmesį, kad itin svarbiu tapo stilisto darbas. „Dizainerių, kurie kuria visiškai naują rūbą, mažėja ir daugėja stilistų, kurie viską sudeda į kontekstą. Šiais laikais mada yra daugiau kontekstas, o ne patys rūbai, jų formos ar kirpimas. Daug kas yra maišoma, nėra tokių dalykų kaip geras ar blogas skonis. Viskas yra galima, viskas pateisinama, svarbiausia, kokiame tai kontekste“, - sako dizainerė.

V.Dias pastebi, kad tvarumas vis labiau tampa mados verslo kultūros dalimi ir šis aspektas itin svarbus, nes jame mada gali augti. Visuomenė pavargo matyti tą patį, sezonas po sezono, nežinodama apie patį produktą. Mes norime tikrų daiktų, žmonių padarytų žmonėms, ir drabužių gamintojai jau pradeda „humanizuoti“ savo gamybos procesus.

„Mados infekcijos“ idėjos autorė, dizainerė Sandra Straukaitė, sako, kad kurdama siekia universalumo bei tvarumo. „Noriu parodyti, kad tas pats rūbas gali būti nešiojamas tiek vyrų, tiek moterų. Man svarbus universalumas, paprastumas. Todėl siekiu, kad rūbas tiktų visiems ir kuriu skulptūriškus, didelių matmenų drabužius.“

S.Straukaitė akcentuoja, kad besaikis vartojimas jau pasiekė kritinį tašką, todėl dalis visuomenės pradeda stabdyti. „Suvokiame, kad uždusime nuo begalinio vartojimo, pradedame galvoti, ar man reikia dar vienų marškinėlių, kuriuos išmesiu po kelių kartų, ar geriau turėti kelis daiktus ir prisidėti prie gamtos resursų išsaugojimo. Šiuo metu vadovaujuosi tokia filosofija - aš negaminu masinės produkcijos. Mano daiktai yra unikalūs ir vienetiniai, todėl tik vienas žmogus turės tą unikalų mano sukurtą daiktą.“

O štai mados agentė Edita Vigelytė, stebinti jaunuosius kūrėjus Lietuvoje ir Latvijoje, teigia, kad visa ši susiklosčiusi situacija yra puiki terpė naujai kūrybai ir atradimams. Tai gimdo naujus požiūrius, kūrybą ir sprendimus, kurie neabejingi tam, kas vyksta pasaulyje.

*„Laisvalaikio“ inf.*

# Apsaugoti mėgstamus batus

**Žiema yra vienas negailestingiausių laikotarpių ne tik mūsų odai ar savijautai, bet ir avalynei. Druskos, purvas, sniegas ar vanduo - patys didžiausi avalynės priešai, galintys sugadinti batų išvaizdą ir lemiantys greitesnį jų susidėvėjimą. Bet kokių batų priežiūra turėtų prasidėti nuo svarbiausio žingsnio - impregnavimo. Jeigu jis bus praleistas ar atliktas netinkamai, batų priežiūros rutina praras prasmę.**

„Deichmann avalynė“ regiono pardavimų vadovė Violeta Raubienė dalijasi patarimais, kuriuos turėtų žinoti kiekvienas.

Žodis impregnavimas yra kilęs iš itališko veiksmažodžio „impregnare“, kuris reiškia veikliosios medžiagos įsisavinimą. Impregnavimo medžiaga įsigeria į avalynę, pakeisdama jos paviršių į atsparų išorinės aplinkos poveikiui. Batų impregnavimas yra svarbiausias batų priežiūros etapas.

tekstilės, natūralios ir dirbtinės odos paviršiai. Avalynė tampa atspari vandeniui, drėgmei, purvui ir nešvarumams. Jis taip pat drėkina avalynės paviršių bei suteikia jai natūralaus blizgesio“, - teigia specialistė.

Daugelis yra linkę klaidingai manyti, kad impregnuoti reikia tik naują avalynę. Norint ilgiau išsaugoti gerą avalynės būklę, impregnuoti reikėtų reguliariai, kadangi nuo dėvėjimo batų paviršius tam tikrose vietose apsitrina ir impregnantas nusivalo. Impregnuoti batus patariama kas dešimtą nešiojimą arba bent kas dvi savaites.

„Geriausia batus impregnuoti ne prieš išeinant iš namų, o jau grįžus, kad impregnuota avalynė spėtų išdžiūti. Impregnuotus batus galite džiovinti per naktį arba bent kelias valandas. Jokiu būdu nedžiovinkite prie radiatoriaus, kadangi taip skatinsite odos paviršiaus susiraukšlėjimą“, - pabrėžia V.Raubienė.

Natūralios odos medžiaga dėl savo tekstūros traukia vandenį, kadangi jos sudėtyje yra poros, kurios praleidžia drėgmę. Ši odos pralaidumo savybė lemia, jog dėprakaituoja, gali kvėpuoti. Tačiau kai lauke šalta ir drėgna, ši savybė tampa minusu, todėl impregnavimas yra būtinas.

„Avalynės oda tampa atspari vandeniui tik tada, kai ji yra tinkamai impregnuota. Užpurškus reikiamą sluoksnį yra sumažinamas įsisavinamos drėgmės kiekis. Gera žinia, kad užpurškus impregnavimo priemonės ant odinės avalynės, ji nepraranda savo kvėpavimo funkcijos. Tai užtikrina, jog avalynė yra apsaugota nuo drėgmės, bet koja joje lengvai kvėpuoja“, - tikina V.Raubienė.

**JOKIU BŪDU NEDŽIOVINKITE BATŲ PRIE RADIATORIAUS, NES TAIP SKATINSITE ODOS PAVIRŠIAUS SUSIRAUKŠLĖJIMĄ**

Ypač neatspari vandeniui medžiaga - zomšas, tad ją rekomenduojama impregnuoti dažniau. Tačiau sintetinė avalynė yra labiau atspari drėgmei, tad ją impregnuoti galima rečiau, o sausuoju sezonu - apskritai nebūtina.

Labai svarbu prieš impregnuojant avalynę ją tinkamai paruošti - švariai nuvalyti. „Prieš pradedant impregnuoti batus, būtina nuo jų paviršiaus pašalinti visus nešvarumus ir leisti batams natūraliai išdžiūti. Avalynę impregnuoti rekomenduojama atitraukus purškiklio flakonėlį 20-30 cm nuo bato paviršiaus. Vertėtų nepamiršti atidžiai apipurkšti ne tik batų paviršiaus, bet taip pat ir pado šonų, batraiščių ir kitų detalių. Šį procesą reikėtų pakartoti bent porą kartų. Rekomenduojama ant impregnuojamos avalynės purkšti ne vieną storą sluoksnį, bet tris plonesnius.“

Jeigu impregnuojate su purškiamais impregnatoriais, rekomenduojama tai daryti gerai vėdinamose patalpose ar lauke.

Renkantis avalynės impregnavimo priemones svarbu atkreipti dėmesį į avalynės medžiagą. Pavyzdžiui, natūraliai ir lygiai odai impregnuoti tiks vienos priemonės, o medžiaginei - jau visai kitos.



**Beveik nėra maisto produkto, kurio sudėtyje nebūtų cukraus. Pavojaus varpais dėl cukraus vartojimo skambina ne tik endokrinologai, bet ir kardiologai, gastroenterologai, nes tai siejama su įvairiomis lėtinėmis ligomis. Tai, kad cukrus alina kepenis, rodo ir medicinos mokslo faktai.**

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

# Visa tiesa apie cukrų

Gastroenterologė, dietologė, docentė **AIDA ŽVIRBLIENĖ** primena, kad norintys sumažinti cukraus vartojimą neturi apsiriboti vien tuo, kad nesaldina arbatos ar kavos. Reikėtų atidžiai peržiūrėti valgiaraštį, nes daug cukraus yra padažuose, majoneze, liesame jogurte, dešrose ir mėsos gaminiuose, marinuotose daržovėse, net saldžiarūgštėje silkėje. Cukrumi pabarstyta žuvis nėra išimtis, nes būtent cukrus padeda atskleisti prieskonių kvapnumą ir švelnumą.

**- Ar dažnai nutinka, kad žmogus staiga sužino, jog serga kepenų liga?**

- Suriebėjusių kepenų ligos dažnumas yra susijęs su gyventojų nutukimu. Kuo daugiau nutukusių žmonių, tuo dažniau nustatoma ši liga. Tokia tendencija būdinga ne tik Lietuvai, bet ir visam pasauliui. Anksčiau tokia liga kamavo kur kas mažiau mūsų šalies gyventojų.

Kaip ant mielių augantis cukraus vartojimas - galvosūkis ekonomiškai išsivysčiusių šalių sveikatos apsaugos sistemai. JAV mokslininkai yra apskaičiavę, kad nuo 1970 iki 1997 metų cukraus suvartojimas vienam gyventojui išaugo nuo 2 iki 28 kilogramų. Jei padalytume 28 kilogramus į 12 mėnesių, paaiškėtų, kad 1997 metais vienas amerikietis suvalgydavo kas mėnesį po 2 kilogramus cukraus.

**- Kaip galėjo susidaryti toks kiekis?**

- Cukrus yra plačiai naudojamas maisto pramonėje, nes tai geras konservantas ir skonio stipriklis. Tas pats cukrus, tik kitu pavadinimu, yra rudasis cukrus, gliukozės ir fruktozės sirupas, agavų, melasos, kukurūzų sirupai, maltozė, sacharozė, medus, džemas, maltodekstrinas, sulčių koncentratai ir t.t.

Dar vienas mitas, kurį norėčiau paneigti, yra susijęs su liesais maisto produktais. Neretai galvojama, kad sumažinto riebumo maisto produktai yra sveikesni, bet taip nėra. Sumažėjus riebalų kiekiui, keičiasi skonis, todėl naudojama daug saldiklių. Pastarųjų blogybė yra ta, kad jie išbalansuoja organizme hormoninius mechanizmus, todėl sutrinka sotumo jausmas ir gresia persivalgymas.

**- Yra šeimininkių, kurios įberia cukraus net į sriubą. Ar tai blogai?**

- Jei tuo nepiktnaudžiaujama kasdien, tuomet gerai. Reikia atminti, kad arbatiniame šaukštelyje cukraus (4 gramai) yra apytiksliai 14 kcal. Pasaulinė sveikatos organizacija cukraus rekomenduoja ne daugiau 25 gramų per dieną. Didesnį susirūpinimą kelia perteklinis cukraus kaip skonio stipriklio ir konservanto vartojimas maisto pramonėje: pavyzdžiui, 100 gramų aštriųjų paprikų padažo turi beveik 23 gramus cukraus, toks pats kiekis lieso jogurto - 12 gramų cukraus.

**NORAS SUVALGYTI KO NORS SALDAUS GALI KILTI DĖL STRESO, O NE DĖL ALKIO**

**- Jei žmonės kepa ruginę duoną ir įberia cukraus, kaip tuomet?**

- Patekęs į duonos raugą cukrus fermentuojasi, vadinasi, virsta kita medžiaga. Čia nėra tiek pavojaus nusaldinti savo organizmą. Reikėtų stengtis kuo mažiau vartoti gaiviųjų gėrimų, vaisvandenių, sulčių gėrimų, sulčių nektarų, saldžių jogurtų, saldainių, pyragų, tortų ir t.t. Netgi bokalas alaus gali turėti 5 šaukštelius cukraus.

Indelis jogurto, kuriuo stengiamasi pradžiuginti vaikus, taip pat turi 6-7 arbatinius šaukštelius cukraus. Cukraus yra ir pusfabrikačiuose, kuriais stengiamės palengvinti šeimininkavimą, nes amžinai trūksta laiko.

**- Šiemet visus džiugina obuolių derlius. Bet be cukraus neįmanoma išvirti obuolienės, pasidaryti obuolių sūrio. Ką daryti?**

- Jei verdant sūrį 7 kilogramams obuolių reikia bent 2 kilogramų cukraus, tai labai saldu. Obuolių sūrio negalima valgyti tiek, kiek norisi. Tai kaip šokoladas, kuriuo mėgaujamės per šventes. Visa tai, kas saldu, negali būti pagrindiniu maisto produktu. Galbūt be deserto, pyragaičio ar torto gyvenimas atrodo liūdnesnis, bet jais galime pasimėgauti tik ypatingomis progomis ir leisti sau suvalgyti nedidelį gabaliuką. Visur turi būti saikas, juk anksčiau pyragai nebūdavo kasdien dedami ant stalo.

**- Daug kas siūlo vietoj šokolado ragauti džiovintų vaisių. Bet jie mirkomi sirupe, o vėliau džiovinami, juose būna daug cukraus.**

- Yra žmonių, kurie užkandžiauja riešutais, džiovintais vaisiais ir uogomis, o vėliau stebisi, kad auga svoris, suriebėja kepenys. Džiovintuose vaisiuose yra didelis cukraus kiekis, net džiovintos spanguolės turi daug cukraus, nors šviežios jos būna rūgščios.

**- Daug cukraus turi ir vynuogės, bananai, kriaušės, obuoliai. Tai natūralus cukrus. Ar jis yra naudingas?**

- Vidutinio dydžio vynuogių kekė turi net 40 šaukštelių cukraus, dėl šios priežasties diabetu sergantiems žmonėms patariama jų vengti. Valgykime vaisius su protu. Jei per dieną suvalgome 8-10 obuolių, o vienas vidutinio dydžio obuolys turi apie 60 kalorijų ir 13 gramų angliavandenių, vadinasi, gauname didelį kalorijų ir fruktozės kiekį. Suvalgę per dieną tiek obuolių, vieni žmonės jaučiasi gerai, o kiti skundžiasi pilvo pūtimu. Rudenį tokių negalavimų daugėja, žmonės nesupranta, kad obuoliai taip pat gali susargdinti.

Norint aptikti pasislėpusį cukrų, reikėtų atidžiai išanalizuoti mitybos racioną, tik taip įmanoma pasakyti: „Stop!“ Valgymas nėra tik fiziologinių poreikių tenkinimas, bet kultūros dalis. Tai gera žinia, nes reguliuodami savo mitybą, galime išvengti daugelio ligų.

**- Kokie ženklai išduoda, kad riebėja kepenys?**

- Kepenų liga neatsiranda per dieną, neretai diagnozė nustatoma darant tyrimus dėl kitų ligų, o ne dėl suriebėjusių kepenų.

Kepenų ligos neturi specifinių simptomų, o tai reiškia, kad šiuos negalavimus yra sunku atskirti nuo kitų ligų. Tokie požymiai kaip niežėjimas, odos bėrimas, odos spalvos pakitimas ar pageltę akių obuoliai rodo, kad liga yra pažengusi ir vystosi kepenų cirozė.

Kur kas dažniau žmonės skundžiasi lėtiniu nuovargiu, silpnumu, jiems būna sunku sutelkti dėmesį, bet mažai kas susimąsto, kad dėl to kaltos suriebėjusios kepenys.

**- Ar kepenims naudingi prieskoniai? Kuo galima praturtinti mitybą?**

- Pastaruoju metu mokslininkai daug dėmesio skiria vaistiniams augalams, kuriuos galime rasti net virtuvėje. Pavyzdžiui, kurkuminas yra išskiriamas iš ciberžolių šaknų, o silimarinas iš tikrųjų margainių sėklų, piperinas - iš juodųjų pipirų.

Ciberžolės ir juodieji pipirai - tai puikūs prieskoniai, be kurių neišsiverčia geros šeimininkės. Bet kartais ciberžolės gali veikti kaip vaistai, nes ne tik mažina uždegimo procesus kepenyse, stimuliuoja kepenų veiklą, bet ir skatina tulžies išsiskyrimą. Tai rodo, kad augalai - dar menkai ištyrinėtas pasaulis, juose yra biologiškai aktyvių junginių.

**- Ar gyvenimas be cukraus yra saldus?**

- Yra žmonių, kurie rankinėje nešiojasi šokolado plytelę, nes jiems tai teikia saugumo jausmą, slopina nerimą. Noras suvalgyti ko nors saldaus gali kilti dėl streso, o ne dėl alkio. Saldumynai padeda užsimiršti, negalvoti apie tai, kas nemalonu. Tai vadinama emociniu valgymu. Bėda ta, kad saldumynai sukelia papildomą krūvį kepenims, jie apsunkina virškinimą, o kartais prišaukia ligas. Turime ieškoti kitų būdų, kaip harmoningai gyventi su savimi.

*„Laisvalaikio“ inf.*

## Skauda ir jauniems

Sąnarių skausmai - viena dažniausių problemų, dėl kurios kreipiamasi į sveikatos specialistus, ypač keičiantis orams. Nors kiekvieno žmogaus organizmas į oro pokyčius reaguoja skirtingai, temperatūros, slėgio bei drėgmės pasikeitimai dažniausiai neigiamai paveikia sąnarių būklę. Nemalonūs pojūčiai kankina ne tik senjorus. Dėl fizinio aktyvumo stokos sąnarių problemos vis dažniau pasireiškia ir jaunimui.

„Eurovaistinės“ vaistininkė Jovita Juodsnukytė atkreipia dėmesį, kad oro pokyčiai sąnarius stipriausiai paveikia tiems, kurie yra patyrę traumų, bei vyresniems žmonėms, kuriuos kamuoja lėtiniai sąnarių uždegimai.

## Saugotis šalčio

Sušalus kojas, sąnarių pažeidimai nepasireiškia iš karto. Tačiau nereikėtų galvoti, kad šaltis visai nepaveikia sąnarių - dažniausiai skausmas ir sąstingis atsiranda po kurio laiko.

„Kojų sušalimas ypač pavojingas jau sergantiems sąnarių ligomis, nes gali išsivystyti ligos paūmėjimas“, - pažymi vaistininkė ir primena šaltomis ir darganotomis dienomis avėti neperšlampamą šiltą avalynę.

Sušalus ir pajutus sąnarių maudimą, jį malšinti rekomenduojama augaliniais šildančiais tepalais. Jei pasireiškė stiprus skausmas, tuomet į pagalbą galima pasitelkti preparatus, kurių sudėtyje yra nesteroidinių vaistų nuo uždegimo. Atsiradus sąnarių tinimui, sąstingiui ar skausmui nepraeinant būtina kreiptis į gydytoją.

## Daugiau judėjimo

Pasak J.Juodsnukytės, sąnarių problemos vis labiau kamuoja jaunus žmones. Ypač tuos, kurie daug laiko praleidžia sėdėdami, neužsiima jokia fizine veikla ar turi antsvorio.

„Mažai judant, sąnariai galiausiai pradeda stingti, mažėja sutepančio kremzlę skysčio išsiskyrimas. O turint antsvorio, kiekvienas papildomas kilogramas sudaro didesnį krūvį sąnariams“, - išskiria vaistininkė ir akcentuoja, jog gerai sąnarių būklei palaikyti ypač naudingas sportas - plaukimas.

Norint išvengti sąnarių problemų, reikėtų reguliariai sportuoti, per pertraukas darbe dažniau pasivaikščioti ar atlikti mankštą.

*„Laisvalaikio“ inf.*

# Kaip praplėsti namų erdvę

**Vis daugiau žmonių perka arba nuomojasi mažesnius butus ir namus. O kuo mažesnė erdvė, tuo labiau ją apkrauna kiekviena detalė ir mažmožis. Interjero dizainerės atskleidžia, kaip praplėsti namų erdvę ir net mažame kambaryje rasti vietos viskam.**

„Jn Arch" nuotr.

### Ne puošnumas, o praktiškumas

Interjero dizainerė Indrė Dorofėjūtė aiškina, kad miesto žmogus dabar dažniausiai mieliau rinksis mažesnius namus arčiau centro nei didesnius tolesniame rajone. Pagal tai formuojasi ir namų įsirengimo mados.

„Sparčiai kintančios ir tobulėjančios medžiagos leidžia vis efektyviau baldus ir buitinę techniką integruoti ar net visai paslėpti. Kai kurių baldų, kaip ir pernelyg puošnaus dekoravimo, dažniausiai atsisakoma, nes žmonėms kur kas svarbesnė yra estetiška visuma ir didesnė erdvė."

Nors visi žmonės skirtingi, dažniausiai jie nori sutaupyti vietos ir savo laiko. Todėl net ir pagrindiniai baldai, be kurių namai apsieiti negali, perkami mažesni, taip pat labiau vertinami ne grožio, bet praktiškumo teikiantys planavimo sprendimai.

### Atgyvena - vietą užimantys baldai

Taupant vietą iš naujo persvarstoma, ar namuose yra išties reikalingi kai kurie įprasti baldai. Vis dažnesnė nuostata, kad jie ne tokie svarbūs kaip tuščia erdvė.

„Baldų funkcijos nesikeičia, tačiau kinta jų formos ir sprendimai. Šiandien vis rečiau renkamasi kampinius minkštus baldus, sekcijas, televizoriaus spinteles, nes televizorių galima kabinti tiesiog ant sienos ir taip atlaisvinti šiek tiek buto ploto. O jei kalbėtume apie šiuolaikinių technologijų integraciją, paminėti reikėtų elektrinę džiovyklę, kuri, akivaizdu, yra brangesnė už metalinę, bet neužima trečdalio svetainės, kas šiuolaikinio žmogaus supratimu atperka didesnes išlaidas", - sako interjero dizainerė.

### Nei vienos neišnaudotos nišos!

I.Dorofėjūtė pastebi, kad tiek planuojantis naujus namus, tiek juos jau įsirengus dėmesį atkreipti reikia į vietas, kurios jau išnaudotos kam nors kitam, tačiau neretai gali atlikti kelias funkcijas vienu metu.

„Be galo svarbu sumaniai išnaudoti erdvę sandėliavimui - kuo efektyviau tam pritaikysite vieną namų dalį, tuo erdvesnės atrodys kitos dalys. Tarkime, vieta po laiptais gali tapti puikiausia erdve

**DIDESNĖS ERDVĖS POJŪTĮ GALIME SUSIKURTI PSICHOLOGINIAIS TRIUKAIS, KURIE REALIAI ERDVĖS NEPRAPLEČIA, BET PRIVERČIA PASIJAUSTI TAIP, LYG JI BŪTŲ DIDESNĖ**

gai panaudojant iš jų išspausti galima labai daug."

Taip pat ji ragina nepamiršti, kad didesnės erdvės pojūtį namuose galime susikurti paprastais psichologiniais triukais, kurie realiai erdvės nepraplečia, bet priverčia pasijausti taip, lyg ji būtų didesnė.

„Erdvės iliuzija, pavyzdžiui, spintos padengimas veidrodžiu, sukuria erdvės pojūtį. Todėl dabar tokie populiarūs veidrodžiai bei langai - instinktyviai nebenorime užgriozdinti kiekvieno svetainės metro, nes kai erdvės daugiau, jaučiamės laisviau ir patogiau. Taigi išnaudokite tokius triukus", - pataria I.Dorofėjūtė.

spintai arba, jei aukštos lubos, galima sumaniai suprojektuoti baldinę antresolę. Taip pat nepamirškite turimų nišų ir tokių, rodos, mažų vietų kaip plotas virš tualeto bakelio. Pavienės jos gali atrodyti nedidelės, tačiau protin-

*„Laisvalaikio" inf.*

# Nauja šventinio dekoro tendencija

**Jei mėgstate spalvas, dėmesį, esate ryškios asmenybės, o gal - atvirkščiai, norisi išjudinti savo sąstingį ir ramybę, ši tendencija jums gali patikti. Jau išgyvenome ir modernų, ir klasikinį kalėdinio dekoro stilių, o prieš metus prie jų prisijungė neoninės spalvos. Šiemet jos matomos kaip niekada ryškiai.**

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Kadangi gruodžio pirmąją įžiebta Vilniaus (ir ne tik) Kalėdų eglė, o kartu tai ir kalendorinės žiemos pradžia, šventiškai puošti namus jau galima - čia pasiteisinimas tiems, kurie išties to laukia, tik lapkritį tai daryti atrodė per anksti.

Neoninės spalvos, prieš kelerius metus buvusios populiarios (o prieš tai ilgai laikytos visišku kiču...), 2018-aisiais vėl užlipo ant podiumo, tuomet į gatves, parduotuves ir apsigyveno mūsų drabužinėse. Tai neaplenkė ir puošybos tendencijų, tik kas galėjo pagalvoti, kad neonines spalvas galima pritaikyti žiemos švenčių puošybai? Galėjo ir pagalvojo. Pastebėta, kad artėjant šioms žiemos šventėms, labai suaktyvėjo būtent tokios puošybos paieškos internete. Tiek tokių spalvų prekių pirkimas, tiek idėjų ieškojimas, - kaip tai pritaikyti namie ar patiems ką nors neoninio pasigaminti?

O pritaikyti neonines spalvas tikrai yra įvairių būdų: nuo kalėdinių atvirukų gaminimo ir dovanų pakavimo, iki šviečiančių girliandų, lempučių, popierinių snaigių, vainikų, neoninių žaisliukų, žvakių, kaspinėlių, servetėlių ir kt. dėliojimo namuose.

**ARTĖJANT ŠIOMS ŽIEMOS ŠVENTĖMS, LABAI SUAKTYVĖJO BŪTENT TOKIOS PUOŠYBOS PAIEŠKOS INTERNETE**

Šiomis spalvomis galima puošti stalą, eglutę, dovanas, langus, židinį, netgi lentynas. Ir nebūtina staiga pulti pirkti visko šių spalvų - pakaktų nusipirkti keletą neoninių žaisliukų ir kaspinų, kuriais papuoštumėte tai, ką jau turite. Arba servetėlių ant stalo. Arba neoninių lempučių. O gal mini neoninę eglutę. Idėjų tikrai rasite čia ir internete.

Lai fluorescencinis žaismas spindi jūsų namuose ir širdyje.

„Instagram" nuotr.
@thefancyfrontdoor

@modernsouthstudio

@doqodesign

@life_fling

# 10 įpročių, kaip sėkmingai valdyti stresą

Luko Mackevičiaus asmeninio albumo nuotr.

**Gebėjimas valdyti savo emocijas ir išlikti budriam stresinėse situacijose turi įtakos jūsų veiklos rezultatams. Daugelis tyrimų patvirtina, kad stresas neigiamai veikia žmogaus psichinę ir fizinę būklę. Įdomu tai, kad nebūtinai stresas yra blogai. Tam tikras streso kiekis yra reikalingas, kad pasiektumėte užsibrėžtų aukštumų ir susitvarkytumėte su neišvengiamais iššūkiais. Esminė prielaida - reikia valdyti stresą, o ne leisti, kad jis užvaldytų jus.**

Pasidomėkime, ką daro žmonės, kurie sėkmingai valdo stresą? Atsakymus pateikia LUKAS MACKEVIČIUS, sertifikuotas streso valdymo ir sveikatingumo konsultantas.

**Jie dėkingi už tai, ką turi.** Kalifornijos universiteto tyrimo duomenimis, žmonės, kurie kasdien praktikuoja dėkingumą, savo kūne sumažina streso hormono - kortizolio - kiekį 23 proc. Kortizolis yra steroidinis hormonas, kuris slopina imuninę sistemą ir taip sudaro palankesnes sąlygas įvairiems virusams ir infekcijoms plisti.

**Jie vengia klausimo „kas jeigu“.** Šis klausimas mūsų galvose gali išprovokuoti tūkstantį tariamų atsakymų ir, kuo daugiau galvosite apie „prarastas galimybes“, tuo mažiau laiko ir energijos liks realiems veiksmams. Žmonės tiesiog ima ir daro, o jei kas nepavyksta, mokosi iš klaidų ir juda į priekį.

**Jie ieško teigiamų dalykų.** Net ir tais atvejais, kai diena buvo labai prasta, jie stengiasi joje atrasti kažką gero. Jie drąsiai galvoja apie ateitį, kurią nori sukurti, kurioje viskas yra geriau nei šiandieninėje situacijoje, kuria konkrečius planus ir imasi veiksmų.

**Jie moka atsijungti (nuo telefonų ir kompiuterių).** Tai nereiškia, kad jiems nepriskambinsi, kai to labiausiai reikia, arba kad jie neskaito elektroninių laiškų, tačiau jie labai aiškiai suvokia, kad „kabojimas ant laido“ 24 valandas per dieną, 7 dienas per savaitę yra neproduktyvu, kenkia sveikatai ir trukdo kokybiškam poilsiui. Jei jaučiate, kad būti „be ryšio“ yra labai sunku, pradėkite mažais žingsneliais. Pradžioje išjunkite telefoną tuo metu, kai mažiausiai tikėtina, kad jūsų ieškos - pavyzdžiui, sekmadienio rytą. Ilgainiui, kai apsiprasite su nauja situacija ir pasijausite patogiai (tai gali užtrukti mažiausiai 3 savaites), ir kolegos priims, kad būnate kurį laiką nepasiekiamas, palaipsniui bus galima ilginti laiką „be ryšio“.

**Jie vartoja kofeiną ir nikotiną ribotai.** Kofeinas ir nikotinas yra pseudostresoriai, o jo suvartojus aktyvuojamas „kovok arba bėk“ mechanizmas. Taigi, nepaisant fakto, kad sėdite fotelyje ir realiai nėra dėl ko nerimauti, jūsų organizme prasideda fiziologinė streso reakcija ir esate paruošiamas „kovai“.

**Jie kokybiškai išsimiega.** Vis dar yra daug žmonių, kurie ignoruoja miego svarbos įtaką stresui ir emocijų valdymui. Kai miegame, mūsų smegenys persikrauna ir ryte esame žvalūs ir budrūs. Mūsų kontrolė, dėmesys, atmintis ir reakcija į stresą suprastėja esant miego trūkumui. Kuo mažiau miegame, tuo daugiau išsiskiria streso hormono, kuris suteikia reikiamą energijos kiekį, kad būtume „užsivedę“ dienos metu. Ypač tai aktualu įtemptais laikotarpiais, kai atrodo, kad nėra laiko miegoti. Šios situacijos paradoksas, kad kokybiško miego stoka gali būti pagrindinis dalykas, kurio trūksta, kad suvaldytume situaciją.

**Jie vengia neigiamų minčių.** Kuo mes labiau galvojame apie neigiamus dalykus, tuo šios mintys tampa galingesnės. O juk dažniausiai tai yra tik mintys, ne faktai. Didelė tikimybė, kad šios neigiamos mintys taip ir nepamatys dienos šviesos. O jei jau atsitiko taip, kad dėl šių minčių negalite užmigti - surašykite jas ant popieriaus ir kiekvienai paruoškite sprendimą su veiksmų planu.

**Jie yra konkretūs.** Patiriamo streso ir nerimo kiekis priklauso nuo to, kaip iškreiptai matome vieną ar kitą situaciją. Laba lengva yra galvoti, kad nerealūs terminai, reiklus vadovas ar nuolatinės automobilių grūstys yra patiriamo streso priežastis. Jūs negalite kontroliuoti priežasčių, tačiau galite pasirinkti, kaip į jas reaguosite. Žmonės mėgsta hiperbolizuoti situacijas naudodami tokias frazes ar mintis, pvz., „viskas yra blogai“ arba „niekada man nesiseka“. Pirmas žingsnis koreguojant šias neproduktyvias mintis yra identifikuoti konkrečius dalykus, kurie nesiseka ar išėjo ne taip, kaip norėjosi. Taip paaiškės, kad, greičiausiai, ne „viskas yra blogai“ ir sąrašas dalykų, kurie erzina, yra ženkliai trumpesnis nei atrodė.

**Jie kvėpuoja.** Geriausias būdas sustabdyti įsibėgėjančią streso reakciją yra tolygus, gilus ir ramus kvėpavimas. Praktikavimas susitelkti tik ties savo kvėpavimu išmoko kūną dėmesingumo ir koncentracijos. Sekantį kartą, kai jausite, kad nerimas užvaldo, skirkite kelias minutes kvėpavimui. Užsidarykite duris, išjunkite telefono skambėjimą, patraukite kitus galimus trikdžius į šoną, atsisėskite ir kvėpuokite. Tikslas yra susikoncentruoti tik į kvėpavimą ir neleisti mintims klaidžioti kažkur kitur. Sekite, kaip jaučiatės įkvėpdami ir iškvėpdami.

Šis pratimas iš pirmo žvilgsnio atrodo labai paprastas, deja, realybėje jį atlikti gali būti rimtas iššūkis. Jei nepavyksta išlaikyti dėmesio, įkvėpdami suskaičiuokite iki 10, įkvėpę akimirkai sulaikykite kvėpavimą, o po to iškvėpkite mintyse skaičiuodami iki 10. Pakartokite tokį sąmoningą kvėpavimą bent dešimt kartų.

**KUO DAUGIAU GALVOSITE APIE „PRARASTAS GALIMYBES“, TUO MAŽIAU LAIKO IR ENERGIJOS LIKS REALIEMS VEIKSMAMS**

**Jie naudojasi pagalba.** Kad ir kaip gundančiai atrodytų, noras išspręsti visas bėdas pačiam nėra efektyviausia priemonė. Tam, kad būtumėte budrūs ir produktyvūs, reikia žinoti savo silpnybes ir paprašyti pagalbos, kai ji yra būtina. Visi mes turime kažką (šeimoje, darbe, draugų rate), į kurį galime kreiptis atsidūrę sudėtingoje situacijoje. Kartais pokalbis prie arbatos puodelio gali suteikti naują požiūrį ar įžvalgą į situaciją. Kiti pateiks gerą išeitį iš susidariusios situacijos, kadangi nebus su ja susiję emociškai.

Didelė įtampa, nevaldomas stresas ir racionalus situacijos sprendimas yra nesuderinami dalykai. Todėl, bet kuriuo metu, kai pajusite, kad stresas pradėjo neigiamai veikti jūsų veiklą, darbą, asmeninį gyvenimą ar tarpusavio santykius, prisiminkite šiuos 10 įpročių.

*„Laisvalaikio“ inf.*

# Vokalo genijus grįžta į Kauną

Renginio organizatorių nuotr.

**Festivalis „Kaunas Jazz“ skuba Lietuvos melomanus nudžiuginti - 2019 metų balandžio 28-ąją į festivalio sceną kils legendinis amerikiečių džiazo vokalistas, superhito „Don't Worry, Be Happy“ autorius Bobis Makferinas (Bobby McFerrinas). Net dešimt „Grammy“ statulėlių pelnęs dainininkas koncertuos Kauno „Žalgirio“ arenoje.**

Tai bus antrasis B.Makferino pasirodymas „Kaunas Jazz“ - į Kauną jis grįš po aštuonerių metų pertraukos. Ankstesnis dainininko pasirodymas, įvykęs Kauno sporto halėje, tapo vienu ryškiausių koncertų per visą „Kaunas Jazz“ istoriją. Susižavėję klausytojai šiam vokalo genijui tada sukėlė ovacijas, o viso pasirodymo įrašas buvo išleistas ir DVD.

„B.Makferinas pastaruosius kelerius metus koncertuoja nedaug ir atidžiai renkasi pasirodymus. Džiaugiamės, kad jis priėmė mūsų kvietimą sugrįžti į Kauną, kuris 2011-aisiais jam paliko gerą įspūdį. Bobby taps ryškiausia 2019-ųjų „Kaunas Jazz“ pavasario žvaigžde“, - sako festivalio meno vadovė Indrė Jučaitė.

68-erių B.Makferinas vadinamas geriausiu džiazo vokalistu pasaulyje, ir tai nėra pernelyg skambus komplimentas. Jo gastrolių tvarkaraščiai sudaromi keletui metų į priekį.

Vieniems jis - tas linksmai nusiteikęs vyrukas, kuris įrašė visame pasaulyje garsią dainą. Kitiems - vokalo genijus, su kuriuo neįmanoma lygintis. Tretiems - nenuorama, kiekvienu nauju projektu sugebantis nustebinti, kai, regis, tai jau net nebeįmanoma.

**PAPRASTA, ŠVELNAUS OPTIMIZMO KUPINA „DON'T WORRY, BE HAPPY“ MELODIJA MUZIKOS PASAULYJE SUKĖLĖ SPROGUSIOS BOMBOS EFEKTĄ**

B.Makferino koncertuose plojo kone visų didžiųjų pasaulio miestų publika. Nuo Brazilijos iki Jungtinių Arabų Emyratų - turbūt nerasite kampelio, kuriame žiūrovai būtų abejingi šio muziko sugebėjimams. Galbūt pasimėgaudami klausotės jo atliekamų „The Beatles“ dainų interpretacijų, o gal susižavėjote, internete pamatę, kaip Bobis priverčia tūkstatinę minią kartu su juo dainuoti preliudą „Ave Maria“.

Kiekvienas vakaras su juo - kupinas spontaniškų atradimų. Kai B.Makferinas vienas žengia į sceną prieš kelis tūkstančius žiūrovų, jis dažnai neturi žalio supratimo, kokia muzika tą vakarą skambės. Viskas - spontaniška, nesurepetuota ir nesuvaidinta.

Muzikalioje šeimoje augęs B.Makferinas išgarsėjo 1984-ųjų albumu „The Voice“ - tai buvo pirmoji džiazo istorijoje plokštelėje, kurios įrašams buvo panaudotas tik vieno vokalisto balsas. Sudėtingas vokalo melodijas vokalistas raitė, delnu daužydamas krūtinę ir taip išgaudamas perkusijos garsus. Nieko panašaus pasaulis nebuvo girdėjęs.

Tačiau labiausiai Bobį išgarsinęs karjeros epizodas nutiko 1988-aisiais. Tuo metu jis kūrė eksperimentinį albumą „Simple Pleasures“, kuriame savo balsą įrašų technikos pagalba „padaugino“ kelis sykius - lyg šešių vokalistų sudainuotas melodijas iš tiesų traukė vienas Bobis.

Albume atsirado vietos per keletą valandų sukurtai dainai „Don't Worry, Be Happy“. Paprasta, švelnaus optimizmo kupina melodija muzikos pasaulyje sukėlė sprogusios bombos efektą. Ją niūniavo ir tebeniūniuoja visame pasaulyje - nuo Pekino iki Aliaskos. Dainos pavadinime skambėję žodžiai tapo bendrine fraze, „Grammy“ ceremonijoje ji nuskynė net tris prestižinius apdovanojimus ir tapo pirmuoju a capella įrašytu kūriniu, pakilusių į JAV populiariausių dainų šimtuko viršūnę.

Tarp Bobio projektų - „balsų orkestras“ „Voicestra“, demonstruojantis, regis, neišsemiamas žmogaus vokalo galimybes. Improvizacijų opera „Bobble“, pasakojanti Babelio genties istoriją. (F.Šopeno) F.Chopino kūrinių programa, aranžuota bigbendui. Dirigavimas orkestrui įžymiajame „La Scala“ ir kituose teatre.

Vienas lietuviams įdomių jo karjeros epizodų - 2010-aisiais išleistas albumas „VOCAbuLarieS“, kurio viršelyje pavadinimas užrašytas keliolika kalbų. Tarp jų - ir lietuvių. Dainininkas, beje, yra gimęs kovo 11-ąją. Sutapimas? „Bijau, kad taip. Dėl albumo viršelio sprendė dizaineris. Tačiau man labai smagu lankytis Lietuvoje“, - juokiasi į „Kaunas Jazz“ sugrįžtantis dainininkas.

# Nenuilstantys *heavy* metalo atlikėjai

Grupės archyvo nuotr.

**2019 metų pavasaris bus džiugus Udo Dirkšnaiderio (Udo Dirkschneider) gerbėjams Lietuvoje. Kovo 23 d. Vilniuje vėl pasirodys grupė U.D.O., kuri pristatys naują studijinį albumą „Steelfactory“.**

Kur bedainuotų, iš specifinio kimaus vokalo iškart atpažįstamas U.Dirkšnaideris, jo koncertai yra laukiami ir po to dar ilgai aptarinėjami. Laikas parodė, kad šis vokalistas visada itin laukiamas Lietuvoje - sena mūsų publikos meilė jam nerūdija. Po projekto „Dirkschneider“, su kurio koncertine programa visiems laikams atsisveikino su „Accept“ kūryba ir apsuko du ratus aplink pasaulį, dainininkas ir jo grupė jau septintą kartą sugrįš ten, kur dėl šilto žiūrovų palaikymo jaučiasi kaip namie.

Po paskutinio albumo praėjus beveik ketveriems metams, šios vasaros paskutinę dieną grupė U.D.O. išleido naują albumą „Steelfactory“. O rudenį atnaujino savo sudėtį.

Kad ir su kokiais muzikantais bendradarbiauja U.Dirkšnaideris - jo komandoje yra tvirta nuostata: čia nėra vietos beprasmiam ir lėkštam sunkiajam metalui ir jį visada atlieka tikri profesionalai. O naujo, jau šešiolikto studijinio albumo repertuaras parodo nesikeičiančią grupės atliekamo europietiško sunkiojo metalo dvasią ir puikiai atspindi šiuolaikines jo tendencijas. Net ir jo pavadinimas siejamas su U.Dirkšnaiderio, pravardžiuojamo „vokiečių metalo tanku“, tvirta laikysena scenoje.

*„Laisvalaikio“ inf.*

# Garsus pianistas - Lietuvoje

Arinuska.lt nuotr.

**Tarptautinės programos „Kultūrų dialogas“ festivalis „Pravoslavų Kalėdos Lietuvoje“ penkioliktąjį kartą džiugins Vilniaus gyventojus ir svečius. Gruodžio 19 d. Lietuvos nacionalinėje filharmonijoje įvyks tarptautinį pripažinimą pelniusio pianisto Andrejaus Korobeinikovo koncertas. Tai vienas ryškiausių jaunosios kartos muzikantų, neeilinė, stebinanti savo pasiekimais, asmenybė.**

Atlikėjas, būdamas 19 metų, baigė P.Čaikovskio konservatoriją aukso medaliu, vėliau stažavosi Karališkajame muzikos koledže Londone, o sulaukęs 20-ies tapo 20 skirtingų Rusijos, JAV, Italijos, Portugalijos, Didžiosios Britanijos, Nyderlandų ir kt. šalių tarptautinių konkursų nugalėtoju. Šiandien A.Korobeinikovo koncertai rengiami geriausiose pasaulio koncertinėse salėse, jis bendradarbiauja su garsiausiais dirigentais.

Šis pianistas pasižymėjo kaip neeilinė asmenybė ir kitose srityse. Dvylikos metų jis įstojo į Europos teisės universiteto fakultetą Maskvoje, kurį baigė su pagyrimu. Dvejus metus šiame universitete dėstė „Valstybės ir teisės teoriją“, „Žemdirbystės teisę“, „Romos teisę“, „Intelektualios nuosavybės teisę“. Publikavo keletą artistų-atlikėjų teisių įvykdymo problemoms skirtų mokslinių straipsnių. 21 metų jis ne tik baigė Maskvos konservatoriją, bet taip pat ir Maskvos valstybinio universiteto aspirantūrą, tapo San Marino Tarptautinės mokslų akademijos nariu, išmoko esperanto kalbą.

Žiūrovai, pabuvoję Andrejaus Korobeinikovo koncerte, vykusiame festivalyje „Pravoslavų Kalėdos Lietuvoje“ 2013 metais, iki šiol prisimena kartu su Lietuvos nacionaliniu simfoniniu orkestru, vadovaujamu maestro Juozo Domarko, atliktą Pirmąjį Dmitrijaus Šostakovičiaus koncertą. Šių metų koncerte skambės S.Rachmaninovo, F.Šopeno, (F.Chopin), F.Listo (F.Liszt) kūriniai.

## Teatras

### VILNIUS

**NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS**
**2 d. 12 val.** - R.Šerkšnytė „Penki Merės stebuklai“. 2 v. opera vaikams. Dir. J.Geniušas.
**5 d. 18.30 val.** - J.Strauss „Vienos kraujas“. 3 v. operetė. Dir. J.Geniušas.
**7 d. 18.30 val.** - J.Strauss „Šikšnosparnis“. 2 v. operetė. Dir. J.Geniušas.

**NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS**
**1, 2 d. 16 val.** Mažojoje salėje - „Voicekas“. Rež. A.Obcarskas.
**7 d. 19 val.** Mažojoje salėje - S.Turunen „Broken Heart Story (Sudaužytos širdies istorija)“. Rež. S.Turunen.

**VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS**
**1 d. 18.30 val.** - M.Gorkij „Motina (Vasa Železnova)“. Rež. K.Glušajevas.
**2 d. 15 val.** - „Mama Katinas“. Rež. E.Jaras.
**6 d. 18.30 val.** - S.Beckett „Belaukiant Godo“. Rež. R.Tuminas.
**7 d. 18.30 val.** - N.Erdman „Savižudis“. Rež. G.Tuminaitė.

**VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS**
**2 d. 15.30, 16, 16.30 val.** Teatro fojė - T.Kavtaradzė „Apie baimes“. Rež. O.Lapina.

**LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS**
**1 d. 18.30 val.** Didžiojoje salėje - J.Misto „Madam Rubinštein“ (su lietuviškais titrais). Rež. R.Banionis.
**2 d. 18.30 val.** Didžiojoje salėje - Marius von Mayenburg „Urodas“ (su lietuviškais titrais). Rež. A.Špilevoj.
**4, 5 d. 18.30 val.** - Moliere „Tartiufas“. Rež. O.Koršunovas.
**6 d. 18.30 val.** Erdvėje A-Z - Spektaklis rodomas paskutinį kartą! „Vieniši“ (lietuvių k.). Rež. A.Gornatkevičius.
**7 d. 18.30 val.** Didžiojoje salėje - M.Ivaškevičius „Rusiškas romanas“ (su lietuviškais titrais). Rež. O.Koršunovas.

**RAGANIUKĖS TEATRAS**
**2 d. 12 val.** Didžiojoje salėje - „Trys paršiukai pasitinka Kalėdas“. Rež. R.Urbonavičiūtė.

**VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“**
**Didžioji salė**
**1 d. 12 val.** - „Daktaras Dolitlis“. Rež. R.Driežis.
**2 d. 12 val.** - S.Siudikas „Trys paršiukai“. Rež. A.Mikutis.
**Mažoji salė**
**2 d. 14 val.** - „Baltos pasakos“. Rež. N.Indriūnaitė.
**5 d. 18.30 val.** - Premjera! A.Jarry „Karalius Ubu“. Rež. N.Tranteris.
**Palėpės salė**
**1 d. 14 val.** - „Coliukė“. Rež. R.Driežis.

**MENŲ SPAUSTUVĖ**
**1, 2 d. 15, 17, 19 val.** - „Vieno buto istorija: Justiniškės“. Rež. M.Klimaitė.
**1 d. 20 val.** Juodojoje salėje - Premjera! Low Air: „Su(si)tikimas“ (N-16). Rež. L.Liepaitė.
**2 d. 16 val.** Juodojoje salėje - ATVIRAS RATAS: „Tėčio pasaka“.
**4 d. 11, 12, 13, 16, 17 val.** Juodojoje salėje - Šokio teatras JUDESIO ERDVĖ: „Debesų gaudyklė“. Choreogr. L.Geraščenko.
**5 d. 18.30 val.** Kišeninėje salėje - ATVIRAS RATAS: „Brangioji mokytoja“. Rež. I.Stundžytė.
**5 d. 19 val.** Juodojoje salėje - Vyčio Jankausko šokio teatras: „Liepsnos virš Šaltojo kalno“. Choreogr. V.Jankauskas.
**6 d. 19 val.** Juodojoje salėje - KLAIPĖDOS JAUNIMO TEATRAS: „Dvi Korėjos“. Rež. K.Gudmonaitė.

**KEISTUOLIŲ TEATRAS**
**1, 2 d. 12 val.** - Kalėdinė premjera vaikams su Kalėdų seneliu! „Hop!“ Rež. A.Giniotis.
**6 d. 11 ir 14 val.** - M.Macourek „Ilgoji pertrauka“. Rež. O.Lapina.

**OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS**
**1, 2 d. 19 val.** - I.Vyrypaev „Šokis Delhi“. Rež. O.Koršunovas.
**4 d. 19 val.** - Premjera! T.Dorst, U.Ehler „Aš, Fojerbach“. Rež. L.Židonytė.
**6, 7 d. 19 val.** - N.Gogolis „Pamišėlis“. Rež. O.Koršunovas.

**VAIDILOS TEATRAS**
**4 d. 18.30 val.** - J.Vaičiūnaitė „Skersgatvio pasaka“. Rež. J.Matekonytė.

# „Robinas Hudas“

*„Robin Hood“*

**Lietuvos kino teatruose nuo lapkričio 30 d. veiksmo filmas.** JAV, 2018.
**Režisierius:** Otto Bathurst.
**Vaidina:** Jamie Foxx, Jamie Dornan, Taron Egerton.

Notingemo šerifui vis labiau spaudžiant liaudį, dviem bičiuliams - Robinui iš Lokslio miestelio ir mažajam Džonui - trūksta kantrybė. Jie nusprendžia sumažinti įsivyravusią nelygybę. Tiesa, iš pradžių Robinui reikia dar daug ko išmokti. Po alinančių mažojo Džono treniruočių Robinas tampa meistrišku lankininku ir kovotoju, kuriam neprilygsta joks karaliaus kareivis. Netrukus Notingemo apylinkėse gobtuvu apsigaubęs geradaris su būreliu pasekėjų ima apiplėšinėti į iždą traukiančius karaliaus pasiuntinius ir dalyti pagrobtus pinigus vargšams. Pamažu gimsta Robino Hudo legenda.

### KAUNAS

**KAUNO DRAMOS TEATRAS**
**1, 2 d. 12 val.** Mažojoje scenoje - „Būtybės“. Rež. E.Kižaitė.
**2 d. 14 val.** Didžiojoje scenoje - „Astrida“. Rež. I.Paliulytė.
**2 d. 18 val.** Rūtos salėje - S.Oksanen „Apsivalymas“ (N-16). Rež. J.Jurašas.
**4 d. 14 val.** Rūtos salėje - D.Čepauskaitė „Lė-kiau-lė-kiau“. Rež. E.Kižaitė.
**6 d. 18 val.** Didžiojoje scenoje - „Ne pagal šio pasaulio madą“. Rež. R.Kazlas.
**7 d. 18 val.** Ilgojoje salėje - A.Landsbergis „Vėjas gluosniuose“. Rež. G.Padegimas.

**KAUNO MUZIKINIS TEATRAS**
**2 d. 12 val.** - „Sniego karalienė“. 2 d. baletas. Choreogr. A.Jankauskas. Dir. J.Janulevičius.
**3 d. 18 val.** - G.Rossini „Sevilijos kirpėjas“. 3 d. komiška opera. Rež. G.Želvys. Dir. J.Janulevičius.
**4 d. 17 val.** - Baleto atmintis. Romantizmo svajos. Dalyvauja: Lietuvos nacionalinio operos ir baleto teatro solistai, nacionalinės M.K.Čiurlionio menų mokyklos Baleto skyriaus moksleiviai.
**5, 6 d. 18 val.** - F.Wildhorn „Grafas Montekristas“. 2 d. miuziklas. Rež. Kęstutis S.Jakštas. Dir. J.Janulevičius.
**7 d. 18 val.** - J.Strauss „Kita pelenės istorija“. 2 d. baletas. Choreogr. G.Santucci (Italija). Dir. V.Visockis.

**KAUNO KAMERINIS TEATRAS**
**2 d. 11, 15, 17 val.** - „Šviesiukai“ (šokio teatras „Dansema“).
**2 d. 18 val.** Kauno centriniame knygyne - „Noktiurnas“. Rež. G.Padegimas.
**4 d. 18 val.** - „Tūla ir kiti“. Rež. A.Kaniava.
**5 d. 18 val.** - I.Vyrypajev „Dreamworks“. Rež. A.Jankevičius.
**6 d. 18 val.** - Premjera! „Mari Kardona“. Rež. A.Jankevičius.

**KAUNO LĖLIŲ TEATRAS**
**1 d. 12 val.** Mažojoje salėje - „Pasakų namai“. Rež. R.Bartninkaitė.
**2 d. 12 val.** Mažojoje salėje - „Meškiuko gimtadienis“. Rež. R.Bartninkaitė.

### KLAIPĖDA

**KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS**
**4 d. 18.30 val.** Kamerinėje salėje - M.M.Matthis „Labas rytas, pone Triuši“ (N-16). Rež. M.Pažereckas.
**5 d. 18.30 val.** Kamerinėje salėje - P.O.Enquist „Lūšies valanda“. Rež. M.Kimele.
**6 d. 18.30 val.** Didžiojoje salėje - G.Grajauskas „Pašaliniams draudžiama“. Rež. O.Koršunovas (Klaipėdos dramos teatras).

**ŽVEJŲ RŪMAI**
**1 d. 12 val.** Didžiojoje salėje - Miuziklas „Kakės Makės gimtadienis“.
**2 d. 12 val.** - Premjera! „Smaragdo miesto burtininkas“. Rež. A.Juškevičienė (jaunimo teatras „Be durų“).
**2 d. 17 val.** Didžiojoje salėje - „Grupė „Studija“: S.Januška (vokalas) E.Bodrovaitė (vokalas), P.Stonkus (bosinė gitara, vokalas), V.Pažemeckas (gitara, vokalas), V.Galdikas (mušamieji), R.Jonutis (klavišiniai).
**3 d. 18 val.** Teatro salėje - „Gyvenimo eskizai“.
**3 d. 19 val.** Didžiojoje salėje - P.Čaikovskis „Spragtukas“. Choreogr. I.Safonova (Sankt Peterburgo valstybinis vaikų baleto teatras).
**4 d. 9 val.** Didžiojoje salėje - „Mažasis princas“. Rež. T.Sipavičius (Klaipėdos mažasis jaunimo teatras).
**4, 7 d. 19 val.** Teatro salėje - Premjera! „Dvi poniutės į Šiaurės pusę“. Rež. A.Vizgirda.
**5 d. 16, 19 val.** Didžiojoje salėje - Vienos Štrauso festivalio orkestras. Dir. P.Guth.
**6 d. 19 val.** Didžiojoje salėje - „Gražiausia filmų muzika“. K.Krysko, J.Milius ir Kauno bigbendas.

### ŠIAULIAI

**ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS**
**1 d. 18 val.** Didžiojoje salėje - J.Marcinkevičius „Mindaugas“. Rež. N.Darnstadt.
**2 d. 12 val.** Didžiojoje salėje - „Blusyno pasakojimai“. Rež. A.Gluskinas.
**2 d. 18 val.** Mažojoje salėje - A.Špilevoj „Bagadelnia“. Rež. A.Špilevoj.
**7 d. 18.30 val.** Mažojoje salėje - C.Ionesco „The Perfect Match arba Su Naujais metais, Ionesco!“ (N-16). Rež. P.Ignatavičius.

### PANEVĖŽYS

**J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS**
**1 d. 18 val.** Didžiojoje salėje - N.Simon „Paskutinysis iš aistros kamuojamų meilužių“. Rež. G.Gabrėnas.
**2 d. 12 ir 14 val.** Laboratorijoje - Premjera! „Snaigės pasaka“. Rež. M.Cemnickas.
**2 d. 18 val.** Mažojoje salėje - W.Russell „Moterims ir jų vyrams“. Rež. L.Kondrotaitė.
**7 d. 18 val.** Didžiojoje salėje - R.Thomas „Vyras spąstuose“. Rež. D.Kazlauskas.

### KITI MIESTAI

**4 d. 18 val.** Ukmergė, kultūros centre - „Riešutų duona“. Rež. A.Giniotis.

## Koncertai

### VILNIUS

**LIETUVOS NACIONALINĖ FILHARMONIJA**
**1 d. 19 val.** Didžiojoje salėje - „Žiemos svajos“. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras, solistė Mūza Rubackytė (fortepijonas). Dir. M.Pitrėnas.
**2 d. 12 val.** Didžiojoje salėje - „Žaismingos muzikos garsų orkestras“. Klaipėdos kamerinis orkestras, E.Šimelionė ir G.Šimelionis (aktoriai).
**5 d. 19 val.** Didžiojoje salėje - „Concerto Copenhagen. Vandens muzika“. Baroko orkestras „Concerto Copenhagen“ (meno vadovas ir dirigentas L.U.Mortensen, solistas F.From (smuikas).

**ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA**
**1 d. 19 val.** - „Subtilu-Z“ koncertas. Atlikėjai: Grupė „Subtilu-Z“: L.Vaitkus (tenorinė birbynė), P.Velikis (akordeonas), D.Mihailovs (akordeonas), V.Švažas (perkusija). Svečiai: J.Duo (saksofonas, arfa), V.Pupšytė (dainininkė).
**2 d. 18 val.** - Kosto Smorigino geriausių dainų koncertas. Atlikėjai: K.Smoriginas, A.Balsys, M.Kuliavas.
**5 d. 18 val.** - Koncertas „Būk mano meile“. Judita Leitaitė (solistė), instrumentinis ansamblis „Vilniaus divertismentas“ (vadovė I.Karsokienė). Dir. T.Leiburas.
**6 d. 20.30 val.** - „Kalėdinis pasimatymas“. Erica Jennings ir Petras Geniušas.

**VAIDILOS TEATRAS**
**2 d. 18 val.** - Mistinė kantata. Choras „Viva“ (meno vadovė ir dir. V.Mažintaitė).
**5 d. 19 val.** - „Transcedentinis garsas“. Ignas Maknickas (fortepijonas).

**S.VAINIŪNO NAMAI**
**5 d. 17.30 val.** - Dainininkės Zinaidos Varanavičienės jubiliejinis vakaras „Talentu paženklintas gyvenimas“.

**MOKYTOJŲ NAMAI**
**1 d. 12 val.** VMN Baltojoje salėje - „Pasnigo, pašalo, žemelė pabalo, sniege liko pėdos - atėjo Kalėdos...“ Dalyvauja Balio Dvariono dešimtmetės muzikos mokyklos, mokytojos Laimos Domikaitės jaunieji dainininkai. V.Blažienė (koncertmeisterė). Įėjimas - nemokamas.
**3 d. 19 val.** VMN Baltojoje salėje - Koncertas „Tykiai mėnulis teka“. Folkloro grupė „Rana“. Įėjimas - nemokamas.
**5 d. 18 val.** VMN Baltojoje salėje - Koncertas „Aš nusieičiau į Tilžės miestą...“ Folkloro ansamblis „Tyklė“ (vadovė V.Brazaitienė). Įėjimas - nemokamas.

### TRAKAI

**UŽUTRAKIO DVARAS**
**2 d. 14 val.** - „Fleitos ir fortepijono dialogai“. A.Abanovič (fleita), M.Mirovskaja (fortepijonas).

**TRAKŲ PILIS**
**2 d. 15 val.** Pilies Didžiojoje menėje - „Muzika, kuri gimė vakar“. Leonardas Pilkauskas (saksofonas klarnetas, fleita) ir grupė.

### KAUNAS

**KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA**
**1 d. 14 val.** - Koncertas „Advento akordas“. Šiaulių valstybinis kamerinis choras „Polifonija“ (meno vadovas ir vyr. dirigentas T.Ambrozaitis). Varinių pučiamųjų kvintetas. Solistės: I.Skorubskaitė (sopranas), N.Petročenko (mecosopranas). P.Jacunskas (violončelė). Dir. L.Balandis.
**2 d. 14 val.** - „Ugnies paukštė“. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbelian, vadovas A.Treikauskas). Dir. V.Kaliūnas.
**2 d. 17 val.** - „Paslaptingoji arfa“. Kauno styginių kvartetas: K.Beinarytė-Palekauskienė (I smuikas), A.Mikutytė (II smuikas), E.Lapinskė (altas), S.Bartulis (violončelė). Solistė G.Beinarytė (arfa).
**4 d. 18 val.** - „Vandens muzika“. Baroko muzikos orkestras „Concerto Copenhagen“ (Danija). Meno vadovas L.U.Mortensen. Solistas Frederik From (smuikas). Dir. L.U.Mortensen.
**6 d. 18 val.** - „Ekspresyvusis Štrausas“. Viktorija Miškūnaitė (sopranas), Darius Mažintas (fortepijonas).

### KLAIPĖDA

**KONCERTŲ SALĖ**
**Šventinės klasikos festivalis „Salve Musica“**
**7 d. 18.30 val.** - „Armėniška bachiana“. Klaipėdos kamerinis orkestras (meno vadovas M.Bačkus). Solistai: V.Šuliakovskij (smuikas, Armėnija), V.Pogosyan (dudukas, Armėnija).

## Kinai

### VILNIUS

**FORUM CINEMAS AKROPOLIS**
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-6 d. 10.10, 12.15, 14.20, 16.25, 18.30, 21.25 val.
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 1-6 d. 11, 13.05, 15.10 val.
**„Robinas Hudas“** (nuotykių f., JAV, N-13) - 1-6 d. 13.30, 18.40, 21.15, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 1 d.).
**„Mulai“** (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 1-6 d. 13.35, 19.10 val.
**„Mirtingos mašinos“** (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 6 d. 17.55 val.
**„Bohemijos rapsodija“** (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 1-6 d. 10.50, 15.45, 18, 20.40, 23.35 val. (23.35 val. seansas vyks 1 d.).
**„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“** (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 1-6 d. 10.40, 16.05, 18.20, 21, 23.20 val. (23.20 val. seansas vyks 1 d.).
**„Širdys“** (romantiška drama, Lietuva, N-13) - 1-6 d. 12.50, 17.15, 19, 21.30 val.
**„Drąsusis elniukas Eliotas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 1-6 d. 11.10, 13.30, 15.50 val.
**„Lietuviški svingeriai“** (komedija, Lietuva, N-16) - 1-6 d. 16.45, 21.40, 23.55 val. (23.55 val. seansas vyks 1 d.).
**„Melagiai“** (komedija, Lietuva, N-13) - 1-6 d. 14.50, 19.45 val.
**„Mažoji pėda“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-6 d. 11.30, 15.50 val.
**„Didysis kačių pabėgimas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kinija, V) - 1-2 d. 10.20 val.
**„Koletė“** (istorinė biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 1-6 d. 12.20, 18.10 val. (18.10 val. seansas vyks 1, 3, 5 d.).
**„Amžinas gyvenimas“** (komedija, Rusija, N-16) - 2, 4, 6 d. 20.30 val.
**„Baltoji iltis“** (animacinis f., Prancūzija, JAV, V) - 1-6 d. 13.45 val.
**„Našlės“** (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 3, 5 d. 21.20 val.



**„Tobulos kopijos“** (mokslinės fantastikos trileris, Jungtinė Karalystė, JAV, Kinija, N-13) - 1 d. 23.10 val.
**„Tykantis šešėliuose“** (siaubo trileris, JAV, N-16) - 1 d. 23.59 val. 1, 3, 5 d. 20.30 val. 4, 6 d. 21.20 val.
**„Tarp pilkų debesų“** (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 1-6 d. 10.30 val. 4 d. 18.10 val.
**„Taip gimė žvaigždė“** (muzikinė drama, JAV, N-13) - 1-6 d. 15.20 val.

**FORUM CINEMAS VINGIS**
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-6 d. 11, 13.05, 15.25, 16.50, 19.45 val.
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 1-6 d. 14.30, 17.40 val.
**„Grinčas“** (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 1-6 d. 12.20 val.
**„Robinas Hudas“** (nuotykių f., JAV, N-13) - 1-6 d. 13.50, 18.40, 21.50 val.
**„Mulai“** (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 1-6 d. 14.10, 19.20 val. (6 d. 19.20 val. seansas nevyks).
**„Šaltasis karas“** (drama, Lenkija, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) - 1-5 d. 19.30 val.
**„Namas, kurį pastatė Džekas“** (siaubo f., Danija, Prancūzija, Vokietija, Švedija, N-18) - 1-6 d. 21.20 val.
**„Don Kichotas“** (baletas) - 2 d. 17 val. (Tiesioginės transliacijos iš Maskvos Didžiojo teatro įrašas).
**Lietuvių kino klasika** - 3-5 d. 19 val. (bilietai nemokami. Bilietų išdavimas 1 val. iki seanso).
**„Mirtingos mašinos“** (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 6 d. 19.20 val.
**„Bohemijos rapsodija“** (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 1-6 d. 11, 13.55, 17.30, 18.50, 20.30 val. (2 d. 17.30 val. seansas nevyks; 18.50 val. seansas vyks 2 d.).
**„Širdys“** (romantiška drama, Lietuva, N-13) - 1-6 d. 11.20, 16, 18.25, 21.45 val.
**„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“** (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 1-6 d. 11.20, 14, 18.50, 21 val. (11.20 val. seansas vyks 1-2 d.; 2, 4, 6 d. 18.50 val. seansas nevyks).
**„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“** (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 1-6 d. 15.30 val.
**„Drąsusis elniukas Eliotas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 1-6 d. 11.10, 13.20, 17 val.
**„Koletė“** (istorinė biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 1, 3-6 d. 15.10 val. 1-2 d. 18.30 val.
**„Taip gimė žvaigždė“** (muzikinė drama, JAV, N-13) - 1-6 d. 16.35, 21.30, 21.55 val. (6 d. 21.30 val. seansas nevyks; 21.55 val. seansas vyks 6 d.).
**„Mažoji pėda“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-2 d. 11.40 val. 1-5 d. 16.25 val.
**„Melagiai“** (komedija, Lietuva, N-13) - 1-6 d. 13.15 val. 1-4, 6 d. 19.10 val.
**„Lietuviški svingeriai“** (komedija, Lietuva, N-16) - 1-6 d. 16.20, 21.20 val.
**„Tarp pilkų debesų“** (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 1-6 d. 11.40 val. 1, 3-6 d. 21 val.
**„Troliai Mumiai ir žiemos pasaka“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Suomija, Lenkija, V) - 1-2 d. 11.10 val.
**„Baltoji iltis“** (animacinis f., Prancūzija, JAV, V) - 1-6 d. 13.55 val.
**„Našlės“** (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 2 d. 21 val. 3-6 d. 21.40 val.

**„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS**
**„Šaltasis karas“** (drama, Lenkija, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) - 1 d. 16.30 val. 2 d. 20.40 val. 3 d. 15.10 val. 4 d. 21.10 val. 6 d. 21 val.
**„Atsargiai, ragana!“** (Serbija, Makedonija) - 1 d. 13.20 val.
**„Lituanie, mano Laisve“** (dokumentinis f., Lietuva, N-16) - 1 d. 15.10 val. 4, 5 d. 17 val.
**„Koletė“** (istorinė biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 1 d. 18.15 val. 2 d. 16.30 val. 3 d. 17 val. 5 d. 18.20 val. 6 d. 16.50 val.
**„Namas, kurį pastatė Džekas“** (siaubo f., Danija, Prancūzija, Vokietija, Švedija, N-18) - 1 d. 20.30 val. 3 d. 19.10 val. 4 d. 18.20 val. 5 d. 20.30 val.
**„Drąsusis elniukas Eliotas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 2 d. 12.40 val.

**Vieno veiksmo ir 13 paveikslų pjesė. Draminė komedija. Gruodžio 6-9 d. 19 val. Lietuvos nacionalinis dramos teatras**
Adaptuota Olgos Simonovos pagal Aurelie Valogne romaną „Mémé dans les orties“
**Režisierė:** Olga Simonova.
**Aktoriai:** Caroline Paliulis, Thierry Gondard.
**Scenografė:** Simona Finkelšteinaitė.
**Spektaklis rodomas prancūzų kalba su lietuviškais subtitrais.**

# „Ferdinandas Brunas“

83-ejų sulaukęs Ferdinandas Brunas yra nelaimingas. Jis siekia pabaigti vieną kartą ir visiems laikams su savo nepakenčiamu gyvenimu, tikėdamas, kad mirtis atneš ramybę ir palengvėjimą. Tačiau artimieji jam meta iššūkį, kuris jį palaipsniui paverčia gyvenimo džiaugsmą atradusiu žmogumi.

Spektaklis „Ferdinandas Brunas“ yra tarptautinis teatro projektas, kurį remia Prancūzijos ambasada Lietuvoje, ir yra skirtas visokio amžiaus publikai - tiek vaikams, tiek suaugusiesiems. Bus rodomas prancūzų kalba su lietuviškais subtitrais.

**„Blondinės meilė“** (romantinė drama. Čekija, N-13) - 2 d. 18.40 val.
**„Laimingasis Ladzaras“** (drama, Italija, Šveicarija, Prancūzija, Vokietija, N-13) - 7 d. 18.50 val.
**„Amžinas gyvenimas“** (komiška drama, Rusija, N-13) - 7 d. 21.10 val.

**MULTIKINO OZAS**
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-3, 5-6 d. 10.30, 12.30, 14.30, 16.45, 19 val. 4 d. 10.30, 11.30, 12.30, 14.30, 16.45, 19 val.
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 1-3, 5-6 d. 11.30, 13.30, 15.45 val.
**„Šaltasis karas“** (drama, Lenkija, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) - 1-2, 4 d. 19.30 val. 3 d. 21.30 val. 6 d. 21.45 val.
**„Robinas Hudas“** (nuotykių f., JAV, N-13) - 3-6 d. 19.30, 22 val. 1-2 d. 19.15, 22 val.
**„Mulai“** (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 1-2 d. 17 val. 3, 5-6 d. 18.45 val.
**„Mirtingos mašinos“** (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 6 d. 19 val.
**„Drąsusis elniukas Eliotas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 1 d. 13, 15 val. 2 d. 11, 13, 15 val. 3 d. 10.45, 12.45, 14.45, 16.45 val. 4 d. 11, 13, 15, 17 val. 5-6 d. 10.45, 12.45, 14.45 val.
**„Koletė“** (istorinė biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV) - 1 d. 18.45, 21.45 val. 2 d. 21.45 val. 3 d. 17, 21.15 val. 4 d. 17 val. 5-6 d. 17, 21.15 val.
**„Širdys“** (romantiška drama, Lietuva, N-13) - 1-2, 4 d. 12, 14.15, 16.45, 19.15, 21.30 val. 3, 5 d. 12, 14.15, 16.45, 18.30, 21 val. 6 d. 12, 14.15, 16.45, 19.30, 21.30 val.
**„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“** (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 1-6 d. 13.15, 16 val.
**„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“** (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 1-3, 5-6 d. 10.15, 16, 21.15 val. 4 d. 10.15, 18.45, 21.15 val.
**„Baltoji iltis“** (animacinis f., Prancūzija, JAV, V) - 1-5 d. 10 val.
**„Melagiai“** (komedija, Lietuva, N-13) - 1 d. 17, 21.30 val. 2 d. 17, 18.45, 21.30 val. 3 d. 19.30 val. 4 d. 21.30 val. 5 d. 21 val. 6 d. 16.45 val.
**„Bohemijos rapsodija“** (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 1-2 d. 10.30, 13.15, 16, 18.30, 21.15 val. 3, 5-6 d. 10.30, 13.15, 16, 18.45, 21.45 val. 4 d. 10.30, 13.15, 16, 19, 21.45 val.
**„Mažoji pėda“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-5 d. 10.15, 12.30, 14.45 val.
**„Taip gimė žvaigždė“** (muzikinė drama, JAV, N-13) - 4 d. 21.30 val. 1 d. 21.15 val. 2-3, 5-6 d. 21 val.
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
**„Širdys“** (romantiška drama, Lietuva, N-13) - 5 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

### KAUNAS

**FORUM CINEMAS**
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-6 d. 10.10, 12.20, 14.30, 16.40, 19.20 val.
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 1-6 d. 17.30 val.
**„Robinas Hudas“** (nuotykių f., JAV, N-13) - 1-6 d. 15, 19, 0.10 val. (3-5 d. 19 val. seansas nevyks; 0.10 val. seansas vyks 1 d.).
**„Mulai“** (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 1-6 d. 12.50, 20 val.
**„Šaltasis karas“** (drama, Lenkija, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) - 3, 5 d. 21.10 val.
**„Namas, kurį pastatė Džekas“** (siaubo f., Danija, Prancūzija, Vokietija, Švedija, N-18) - 1, 4, 6 d. 21.10 val.
**„Don Kichotas“** (baletas) - 2 d. 17 val. (Tiesioginės transliacijos iš Maskvos Didžiojo teatro įrašas).
**Lietuvių kino klasika** - 3-5 d. 19 val. (bilietai nemokami. Bilietų išdavimas 1 val. iki seanso).
**„Mirtingos mašinos“** (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 6 d. 17.20 val.
**„Širdys“** (romantiška drama, Lietuva, N-13) - 1-6 d. 11.10, 13.40, 14.50, 16.10, 17.40, 18.40, 22.10 val. (2 d. 16.10, 18.40 val. seansai nevyks; 14.50, 17.40 val. seansai vyks 2 d.).
**„Bohemijos rapsodija“** (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 1-6 d. 12.50, 15.50, 18.50, 21.50, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 1 d.).
**„Drąsusis elniukas Eliotas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 1-6 d. 11, 13.10, 15.20, 17.10 val.
**„Melagiai“** (komedija, Lietuva, N-13) - 1-6 d. 10.20, 12.55, 17.40, 20.15 val. (17.40 val. seansas vyks 1, 3, 5 d.).
**„Lietuviški svingeriai“** (komedija, Lietuva, N-16) - 1-6 d. 12.30, 14.55, 17.40, 22.20 val. (2 d. 14.55 val. seansas nevyks; 17.40 val. seansas vyks 4 d.).
**„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“** (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 1-6 d. 19.35, 21.35 val.
**„Tarp pilkų debesų“** (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 1-6 d. 10.30, 17.50 val. (5 d. 10.30 val. seansas nevyks).
**„Taip gimė žvaigždė“** (muzikinė drama, JAV, N-13) - 1, 3-6 d. 14.50 val.
**„Troliai Mumiai ir žiemos pasaka“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Suomija, Lenkija, V) - 1-6 d. 10.50 val.
**„Mažoji pėda“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-6 d. 10.40 val.
**„Koletė“** (istorinė biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV) - 1-6 d. 21.25 val.
**„Tykantis šešėliuose“** (siaubo trileris, JAV, N-16) - 1 d. 0.20 val.

**CINAMON MEGA**
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-6 d. 10.30, 11.15, 12.30, 14.45, 17 val.
**„Namas, kurį pastatė Džekas“** (siaubo f., Danija, Prancūzija, Vokietija, Švedija, N-18) - 2, 4, 6 d. 21.15 val. 1, 3, 5 d. 21.40 val.
**„Robinas Hudas“** (nuotykių f., JAV, N-13) - 1-6 d. 14.15, 20, 22.30 val.
**„Šaltasis karas“** (drama, Lenkija, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) - 2, 4, 6 d. 19.20 val.
**„Drąsusis elniukas Eliotas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 1-6 d. 10.20, 11.30, 16 val.
**„Širdys“** (romantiška drama, Lietuva, N-13) - 1-6 d. 13.15, 18.30, 21 val.
**„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“** (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 1-6 d. 14.30 val.
**„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“** (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 1-6 d. 17.15 val.
**„Koletė“** (istorinė biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV) - 1, 3, 5 d. 19.20 val.
**„Melagiai“** (komedija, Lietuva, N-13) - 1-6 d. 12.45, 18.15, 20.15 val.
**„Bohemijos rapsodija“** (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 1-6 d. 15.45, 19.15, 22 val.
**„Princas Žavusis“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 1-6 d. 12.15 val.
**„Tarp pilkų debesų“** (istorinė drama, Lietuva, JAV, N-13) - 1-6 d. 13.45 val.
**„Mažoji pėda“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-6 d. 10.40 val.
**„Lietuviški svingeriai“** (komedija, Lietuva, N-16) - 1-6 d. 22.15 val.
**„Taip gimė žvaigždė“** (muzikinė drama, JAV, N-13) - 1-6 d. 16.40 val.

### KLAIPĖDA

**FORUM CINEMAS**
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-6 d. 10.10, 12.15, 14.20, 16.25, 18.30 val.
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 1-6 d. 12.40 val.
**„Robinas Hudas“** (nuotykių f., JAV, N-13) - 1-6 d. 14.35, 19, 21.40 val. (6 d. 19 val. seansas nevyks).
**„Mulai“** (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 1-6 d. 19.40 val.
**Lietuvių kino klasika** - 3-5 d. 19 val. (bilietai nemokami. Bilietų išdavimas 1 val. iki seanso).
**„Mirtingos mašinos“** (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 6 d. 19 val.
**„Bohemijos rapsodija“** (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 1-6 d. 11, 17, 20.50 val.
**„Drąsusis elniukas Eliotas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 1-6 d. 10.30, 12.30, 14.50 val.
**„Širdys“** (romantiška drama, Lietuva, N-13) - 1-6 d. 16.05, 18.40, 21.10 val.
**„Melagiai“** (komedija, Lietuva, N-13) - 1-6 d. 14.40, 19.55, 21.50 val.
**„Lietuviški svingeriai“** (komedija, Lietuva, N-16) - 1-6 d. 16.40, 21.50 val.
**„Tarp pilkų debesų“** (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 1-6 d. 10.50, 19.10 val. (3-5 d. 19.10 val. seansas nevyks).
**„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“** (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 1-6 d. 13.10, 21.30 val.
**„Mažoji pėda“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-6 d. 10.20, 13.50 val. (10.20 val. seansas vyks 1-2 d.).
**„Taip gimė žvaigždė“** (muzikinė drama, JAV, N-13) - 1-6 d. 16.05 val.
**„Baltoji iltis“** (animacinis f., Prancūzija, JAV) - 1-6 d. 10.40 val.
**„Troliai Mumiai ir žiemos pasaka“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Suomija, Lenkija, V) - 1-6 d. 12.35 val.
**„Koletė“** (istorinė biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 1-6 d. 17.10 val.

### ŠIAULIAI

**FORUM CINEMAS**
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-6 d. 10.10, 12.15, 14.20, 18.30 val.
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 1-6 d. 16.25 val.
**„Robinas Hudas“** (nuotykių f., JAV, N-13) - 1-6 d. 16.05, 21.40, 23.45 val. (23.45 val. seansas vyks 1 d.).
**„Mulai“** (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 1-6 d. 17 val.
**„Mirtingos mašinos“** (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 6 d. 18.45 val.
**„Širdys“** (romantiška drama, Lietuva, N-13) - 1-6 d. 10.40, 18.20, 20.50, 23.20 val. (23.20 val. seansas vyks 1 d.).
**„Bohemijos rapsodija“** (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 1-6 d. 12.30, 18, 20.40, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 1 d.).
**„Drąsusis elniukas Eliotas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 1-6 d. 11.30, 13.40, 15.50 val.
**„Melagiai“** (komedija, Lietuva, N-13) - 1-6 d. 12.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 1 d.).
**„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“** (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 1-6 d. 13.10, 18.45 val. (6 d. 18.45 val. seansas nevyks).
**„Tarp pilkų debesų“** (istorinė drama, Lietuva, JAV, N-13) - 1-6 d. 10.30, 19.10 val. (3, 5 d. 19.10 val. seansas nevyks).
**„Lietuviški svingeriai“** (komedija, Lietuva, N-16) - 1-6 d. 14.45, 21.30 val.
**„Mažoji pėda“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-6 d. 10.20 val.
**„Taip gimė žvaigždė“** (muzikinė drama, JAV, N-13) - 1-6 d. 15.25 val.
**„Koletė“** (istorinė biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 3, 5 d. 19.10 val.

### PANEVĖŽYS

**FORUM CINEMAS BABILONAS**
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-6 d. 10.10, 12.15, 14.20, 18.30 val. (10.10 val. seansas vyks 1-2 d.).
**„Grinčas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 1-6 d. 16.25 val.
**„Robinas Hudas“** (nuotykių f., JAV, N-13) - 1-6 d. 21.40 val.
**„Mulai“** (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 2, 4, 6 d. 16.50 val.
**„Mirtingos mašinos“** (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 6 d. 19 val.
**„Drąsusis elniukas Eliotas“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 1-6 d. 10.20, 12.40, 14.40 val. (10.20 val. seansas vyks 1-2 d.).
**„Širdys“** (romantiška drama, Lietuva, N-13) - 1-6 d. 12.20, 19.10 val. (6 d. 19.10 val. seansas nevyks).
**„Lietuviški svingeriai“** (komedija, Lietuva, N-16) - 1-6 d. 17.45, 21.55 val.
**„Melagiai“** (komedija, Lietuva, N-13) - 1-6 d. 20 val.
**„Tarp pilkų debesų“** (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 1, 3, 5 d. 16.50 val.
**„Bohemijos rapsodija“** (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 1-6 d. 20.40 val.
**„Mažoji pėda“** (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-2 d. 10.30 val.
**„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“** (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, 3D, N-13) - 1-6 d. 14.50 val.

*Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako*

# „Laisvalaikio“ klubo partneriai

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

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

## APRANGA, AKSESUARAI

**Galanterijos parduotuvės „Odera“. Vilnius.** 10% nuoladia 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

**Anželikos Cholinos šokio teatras.** 15% nuolaida 2 bilietams. www.ach.lt

**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

**Valstybinis Vilniaus mažasis teatras .** 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 3195, www.vmt.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 naujystei. Tel. (8 631) 70 196

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

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

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

## VIEŠBUČIAI

**Viešbutis ir restoranas „Moon Garden Hotel“. Vilnius.** 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida 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“. Kirnelių, 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

**Vaidos veterinarijos klinika Vilnius.** 8% nuolaida zooprekėms ir gyvūnų maistui, 15% nuolaida gydymo paslaugoms. Tel. (8 611) 12854, www.vetklinika-vilnius.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 automobiliuo plovimo ir valymo paslaugoms. Tel. (8 615) 13 999, www.svariauto.lt

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

## KITOS PREKĖS

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

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

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

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

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

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

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

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

## KONCERTAI, RENGINIAI

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

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

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

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

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

**Bušido federacija.** 20% nuolaida 2 bilietams.

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

## MOKYMO KURSAI

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

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

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

## KAVINĖS, RESTORANAI

Naujiena! **„Liu Patty“ desertinė. Vilnius.** 10% nuodaida desertams, išankstiniams užsakymams. Tel. (8 699) 08442, www.liudesertine.lt

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

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

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

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

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

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

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




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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## GROŽIO PASLAUGOS

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

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

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

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

**„Naibar“. Vilnius.** 16% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 5) 269 0004, www.naibar.lt

**SPA centrai „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai.** 15% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel.: (8 5) 272 2227, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt

**Grožio salonas „East Island“. Druskininkai.** 15% nuolaida paslaugoms.Tel. (8 313) 56 643, www.eastisland.lt

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

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

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

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

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

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

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

## SPORTAS IR PRAMOGOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Avinas.** Naujos pažintys suteiks ne tik emocinį palaikymą, bet bus ir finansiškai naudingos. Stenkitės plaukti pasroviui, nes laukia tuščias periodas. Naujos veiklos nereikėtų imtis, tiesiog tęskite įprastus darbus, greitai prasidės palankesnis laikotarpis. Sveikata pagerės, atsiras daugiau jėgų, spinduliuosite optimizmu.

**Vėžys.** Laukia laikinas atokvėpis. Nors ir labai norėsis, dabar ne metas atverti jausmus priešingos lyties atstovui. Metas patikėti jus supančių žmonių nuoširdumu. Palankus laikas darbo ir karjeros reikalams. Reikėtų atkreipti dėmesį į sveikatą, būsite jautrūs ir pažeidžiami. Turėtumėte daugiau laiko skirti poilsiui.

**Svarstyklės.** Vienišas Svarstykles gali aplankyti stiprus meilės jausmas. Tikėtina, kad tas jausmas bus vienpusis. Reikės įdėti daug pastangų, kad pasiektumėte trokštamą rezultatą. Darbe jūsų laukia daug įvairių nutikimų, gali gluminti darbų gausa. Todėl darbus patartina susiplanuoti. Šiuo laikotarpiu reikės daugiau dėmesio skirti sveikatai.

**Ožiaragis.** Romantiškas tarpusavio santykių atspalvis išnyks. Antroji pusė nebus linkusi ieškoti kompromisų. Kažkas vers nuolat keisti planus, iš naujo imtis darbų, kelti sparnus. Palanku planuoti kelionę į užsienį, ieškoti galimybių susirasti darbą svetur. Darbus stenkitės atlikti kruopščiai ir laiku. Rimtesnių problemų sveikata nekels.

**Jautis.** Tapsite populiarūs tarp priešingos lyties atstovų, būsite patrauklūs. Didelė tikimybė sutikti svajonių žmogų. Turintiems antrąją pusę gali kilti nesutarimų dėl turto. Darbui ir karjerai laikas gana palankus. Tačiau, kad darbai vyktų sklandžiai, reikia gerų tarpusavio santykių. Didelių sveikatos problemų nekils, tik bus jautrūs inkstai.

**Liūtas.** Gali sugrįžti sena meilė ir sukelti daug malonių jausmų. Ko gero, tas meilės jausmas ir nebuvo išblėsęs. Santykiai gali būti dramatiški, sugrąžinti senas problemas. Permainų bus tiek daug, kad nespėsite reaguoti. Jei pajusite, kad darbas tampa rutina, į jį pažvelkite kūrybiškai.

**Skorpionas.** Jūsų naujas mylimasis gali būti labai pasiturintis. Susituokusių porų taip pat laukia malonus laikas, daug aistringų vakarų, tačiau gali kilti problemų derinant mylimųjų ir draugų reikalavimus. Tinkamas laikas bendradarbiauti su kitomis įmonėmis. Jeigu turite įmonę, gali atsirasti galimybė ją sujungti su kita verslo grupe.

**Vandenis.** Meilės reikalai klostysis neblogai. Galite susitikti su sena meile. Jei abu partneriai sugebės santykius pakreipti tinkama linkme, pora turi daug šansų. Siekti karjeros - ne pats geriausias laikas. Viskas, kas vyks darbinėje aplinkoje, jus erzins. Nepersistenkite ieškodami galimybių uždirbti, nes tai darysite sveikatos sąskaita.

**Dvyniai.** Asmeniniame gyvenime galimos malonios staigmenos. Netikėtai prasidėjęs romanas gali tapti laimingos santuokos pagrindu. Reikėtų susitelkti ne į galutinį tikslą, o į etapus, vedančius to tikslo link. Jums keliami reikalavimai bus nemaži. Nepradėkite tvarkyti reikalų, kol neturėsite kompetentingo užnugario.

**Mergelė.** Vieniši šio ženklo atstovai turi galimybę sutikti partnerį, atitinkantį jų lūkesčius. Turėsite sutvarkyti daugybę svarbių reikalų, būsite gundomi pelningais pasiūlymais. Kai kurie susitarimai gali būti žodiniai, tačiau, jei tvarkysite finansinius reikalus, būtinai pasirašykite sutartį. Geras laikas apmąstyti karjeros galimybes.

**Šaulys.** Poros, susidūrusios su santykių nesklandumais, gali pradėti pyktis. Vienišiai turės galimybę sutikti savo žmogų. Visą dėmesį ir jausmus skirkite asmeniniam gyvenimui, nenustebkite, jei pasitaikys tarnybinis romanas. Darbo ir karjeros reikalai klostysis puikiai. Viskas vyks pagal planą. Pats laikas susirūpinti sveikata.

**Žuvys.** Gali kilti sunkumų su antrosiomis pusėmis. Nesusituokusioms poroms iškilę nesklandumai trukdys būti kartu, vyraus šaltumas, meilės stygius. Vienišiai gali tikėtis patirties su jaunesniu partneriu. Darbe galimi pasikeitimai, konfliktai, sukrėtimas, įvairios kliūtys, neleidžiančios atlikti darbo kokybiškai. Laiko atims bendradarbių poreikiai.

LAISVALAIKIS SVEIKINA

**Aktorius Audrius Bružas 1979 12 01**

**Aktorius Vytautas Rumšas 1951 12 03**

**Aktorė Vaida Bičkutė 1988 12 04**

**TV laidų vedėjas Žygimantas Stakėnas 1981 12 05**

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

**REDAKTORĖ**
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

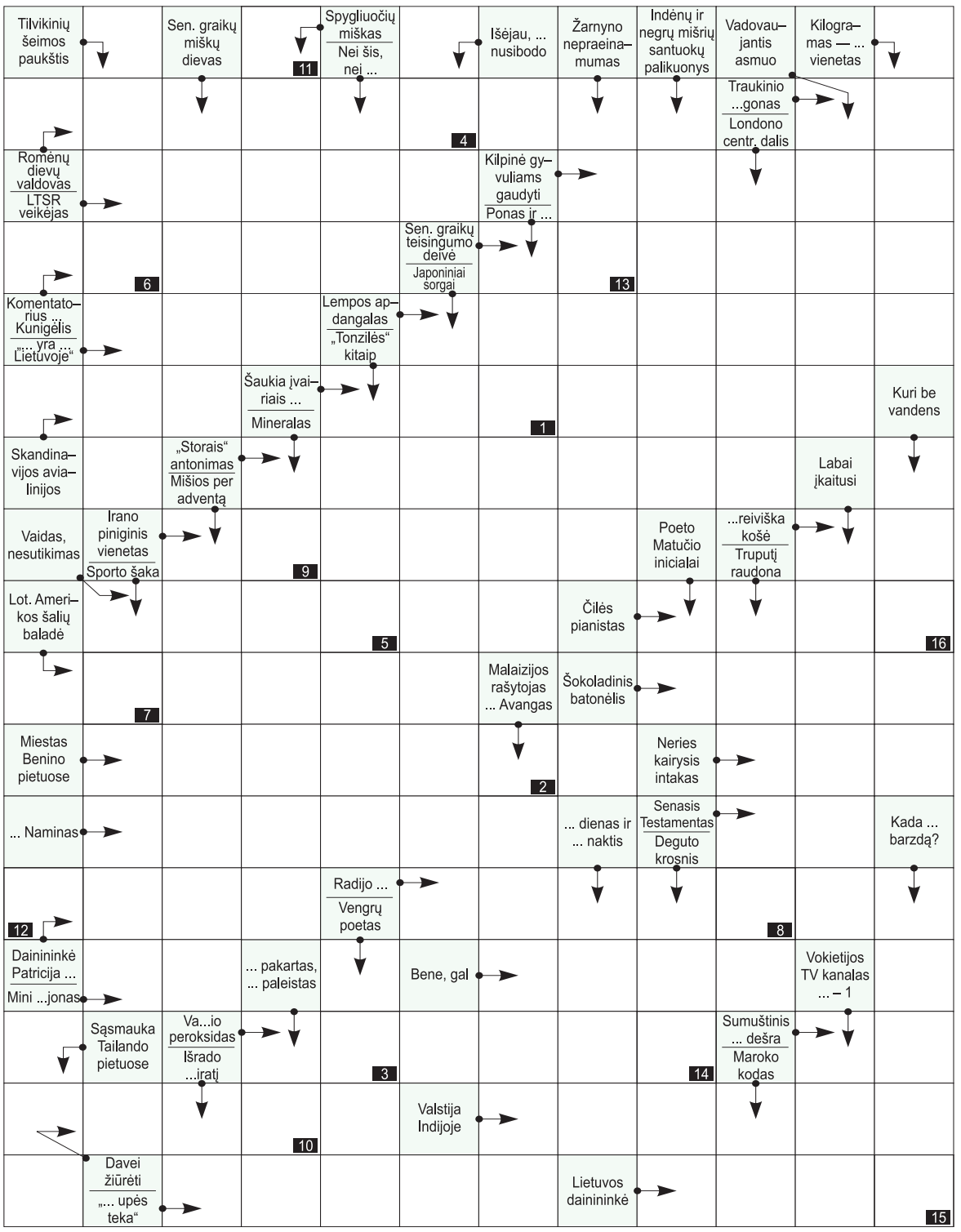
**ŽURNALISTĖ**
Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ
ringaile.stulpinaite@respublika.net

**RINKODAROS SKYRIUS**
Tel. (8 5) 212 33 44

**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




**Parengė žurnalo „oho“ redakcija**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

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

Atsakymą iki gruodžio 5 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,29 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Andrius Sapitavičius** iš Vilniaus. Jam bus įteikti keturi kvietimai į filmą „Šaltasis karas“.

*Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje 212 36 26 arba laisvalaikis@respublika.net. Prizai laikomi savaitę.*

**Vertikaliai:** Grenlandija. Pokeris. Nieko. Nantas. Lota. Asama. Kukas. ITAR. Gija. Jakas. Skola. Koja. Baras. Kranas. Ra. Lemas. Meinas. Pekas. Paltas. Rūkas. Fermis. Ke. Sinodas. Paršas. VN. Edas. Punšas. TOK. Tėvas. Kiotas. „Mars“. Jis. Gruntas. Stirta. „Žas“. Kabo. Asistentas.

**Horizontaliai:** Agora. Ėja. Pensija. Nevis. Niaja. Rodas. Lema. Pūdas. Daka. Lekas. Ga. No. Bekas. Rb. Jamas. Kuo. Inkaras. PIN. Jaukas. Puota. Bankas. Fantas. Tas. Peršasi. Ūpas. Maršas. Os. Kelmas. ST. Sritis. Te. Pelikanas. Min. Rotonas. Tart. Italas. Kvorta. Saras. Henksas.

**Pažymėtuose langeliuose: STOGLANGIS.**

## ANEKDOTAI

Jei tapote panašūs į nuotrauką savo pase, kuo skubiau eikite atostogauti.

●

Mokytoja klausia Jonuko:

- Aš prausiuosi, tu prausiesi, jis, ji prausiasi. Koks tai laikas?

- Sekmadienio vakaras.

●

Jeigu dešreles virsite jautienos arba vištienos sultinyje, jos kvepės mėsa.

●

Įeina žmona į kambarį, ten - vyras ant svarstyklių stovi ir bando pilvą įtraukti.

- Nemanau, kad tau tai padės.

- Aišku, padės, o kaip kitaip skaičius pamatysiu?

●

Dauguma viengungių svajoja apie švelnią ir rūpestingą žmoną. Dauguma vedusiųjų - taip pat...

●

Prieina policininkas prie žvejo ir sako:

- Mokėk baudą, žvejoji neleistinoje vietoje!

- Aš ne žvejoju, o slieką maudau.

- Na, parodyk slieką.

Apžiūrėjo policininkas ir sako:

- Mokėk baudą!

- Už ką!?

- Tavo sliekas be maudymosi kostiumėlio...

●

- Mes pasistengsime, kad jūs mūsų sanatorijoje jaustumėtės kaip namuose.

- Na, ką jūs! Aš atvažiavau pailsėti...

●

Petriukas sako vyresniam broliui:

- Paprašyk mamos, kad duotų man pinigų ledams.

- Kodėl aš? Juk ji ir tavo mama.

- Taip, bet tu ilgiau ją pažįsti.

●

Atėję darbuotojai skelbimų lentoje randa raštą: „Gerbiami kolegos, prašome tuos, kas ateina į darbą truputėlį vėliau, eiti dešine koridoriaus puse, kad nesusidurtumėte su tais, kurie išeina truputį anksčiau.“

●

- Na, kaip vertinate savo naują gydytoją?

- Nelabai juo pasitikiu. Visi jo pacientai yra ligoniai.

●

Vyras žmonai:

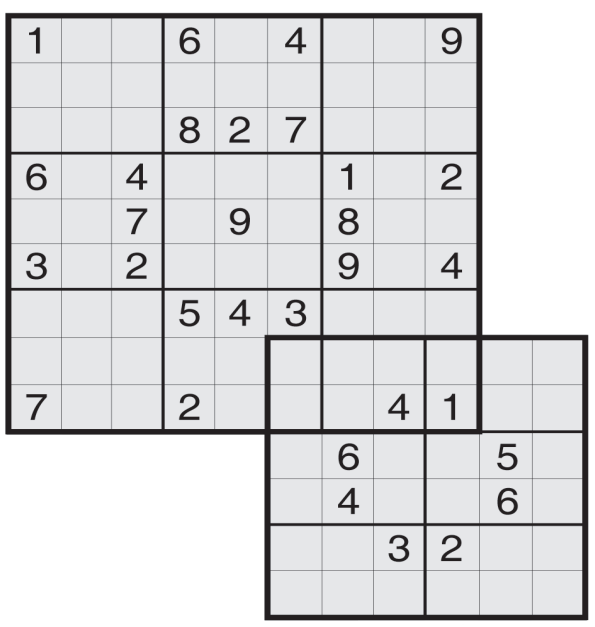
- Kaip sugebi išlikti rami, kai tave aprėkiu?

- Unitazą valau.

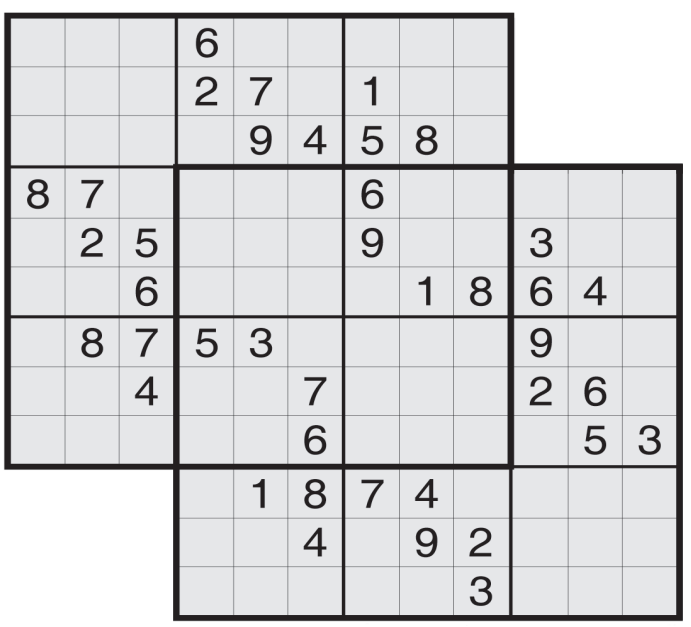
- Ir ką, tave tai ramina?

- Aha. Valau su tavo dantų šepetuku...

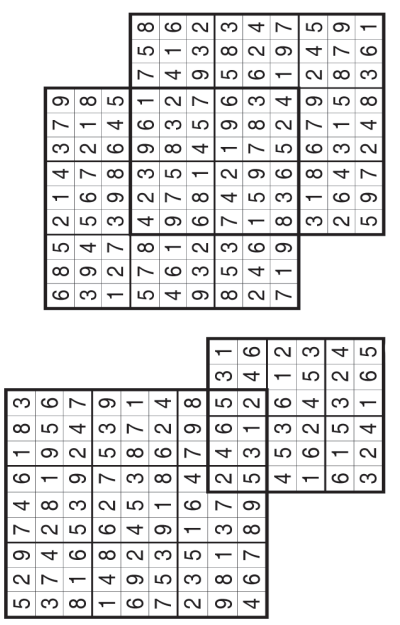
## SUDOKU



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



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



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



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



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 3 | 1 | |
| | | | | | | 4 | 6 | |
| | | | | | | 5 | 3 | 1 |
| | | | | | | 2 | 4 | 6 |
| | | | | | | 6 | 5 | 3 |
| | | | | | | 1 | 2 | 4 |
| | | | | | | 3 | 6 | 5 |
| | | | | | | 4 | 5 | 2 |
| | | | | | | 2 | 4 | 6 |
| | | | | | | 5 | 3 | 1 |
| | | | | | | 4 | 5 | 3 |
| | | | | | | 1 | 6 | 2 |
| | | | | | | 6 | 1 | 5 |
| | | | | | | 3 | 2 | 4 |

Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

**Parengė „Galvosūkių klubas“**