

Vladas Mackevičius autportretas

Laisvė ir kūryba

Menininkas Vladas Mackevičius ir jo širdies draugė, drabužių kūrėja Eglė Kaušpėdaitė atskleidžia, iš kur semiasi idėjų savo originaliems kūriniams. Viena iš tokių vietų, tiesiog pulsuojančių menu, mada, autentika ir laisvė, - Berlynas. Šią vasarą pora ten praleidžia daug laiko ir teigia, kad apskritai kitų kraštų ir kultūrų pažinimas labai praturtina. Kaip sekasi sugyventi ir kurti šiai porai?

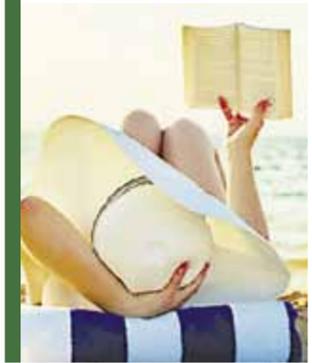
2-3 p.

Silicio slėnyje dirbanti **Giedrė Pociūtė** pasakoja, kaip sekėsi įsikurti ir įsitvirtinti informacinių technologijų mekoje?



Plačiau 5 p.

Kokios knygos gali tapti įkvėpimu kelionėms, atskleisti kitų šalių grožį ar įdomybes ir padėti geriau pažinti save?



Plačiau 6 p.

Vilniuje įkurto „Sei Shin En“ sodo landšaftinio projekto vadovė **Laura Popkytė** pasakoja, kokias funkcijas atlieka japoniški sodai.



Plačiau 7 p.

Kokius iššūkius patirti tenka orkestro muzikantams **Vilijai Pranskienei** ir Rokui Vaitkevičiui vasaros koncertuose?



Plačiau 11 p.

Neišsenkančios idėjos



V. Mackevičiaus personalinė paroda Kijeve „Laisvas žmogus“

Menininkų pora - tapytojas **Vladas Mackevičius** ir drabužių kūrėja **Eglė Kaušpėdaitė** - pastaruoju metu daug laiko praleidžia Berlyne, kur semiasi idėjų iš nuolat besikeičiančios aplinkos. Abiem dabar - pakilimo metas, kiekvienas turi savų kūrybinių tikslų, tačiau tai netrukdo ir netgi padeda kartu gyventi ir sugyventi. Įdomi detalė - poros namai, priešingai, nei galvojate, yra santūrūs, minimalistiniai. Kad būtų erdvės švarioms idėjomis gimti.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Vlada ir Egle, šią vasarą labai daug laiko praleidžiate Berlyne. Tai - ištis įkvepiantis miestas, ir ne tik menininkus! Rodos, ten viskas pulsuoja laisvę ir kūrybą. Ką veikiate ten, su kuo bendraujate?

Vladas: Ištis, pastaruoju metu kur kas dažniau lankomės šiame mieste. Dėl daugelio priežasčių. Visų pirma - turime ten gyvenančių draugų, su kuriais visada smagu apsiukeisti istorijomis, nusišypsoti vienas kitam ir tiesiog pasibūti. Antra - ten daug besikeičiančio meno. Galerijos pilnos įvairių meno kryptų kūrinių - tai įkvepia, motyvuoja analizuoti bei pranokti save. Berlyno meno erdvė padeda kūrybiškai ugdytis, svarbu nepasimesti toje atvaizdu jūroje. Ne paslaptis, kad Berlynas dažnu atveju ir diktuoja kryptis, pirmas rodo tendencijų dinamiką.

Eglė: Tokia pati situacija vyksta ir Berlyno mados srityje. Miesto laisvė leidžia žmonėms išreikšti save be jokių santūrumų ar baimių - taip, kaip jie jaučia, be jokių filtrų. Gatvėse pilna originaliai besirengiančio jaunimo. Kadangi miestas alsuoja kūrybiškumu, yra labai didelė vietinių pre-

kės ženklų įvairovė. Berlyne vien tik džinsų prekės ženklų yra daugiau nei tūkstantis. Tai rodo ir paklausa, nes visi kažkaip išsilauko. Smagu rasti šiame sūkurėje.

- Koks jūsų abiejų ryšys su Berlynu buvo iki šiol?

Vladas: Aš visada žiūrėjau į šį miestą, kaip į vieną svarbiausių kultūros sostinių. Kūrybos atžvilgiu Berlynas turi tik vieną nesikeičiančią detalę - čia viskas keičiasi. Eksperimentai, naujos kryptys bei visai kitu kampu atstos senos. To fone yra dar begalė kitų plusių.



E. Kaušpėdaitės kurtas kimono

Eglė: Berlyne tu nuolat esi įvykių centre. Matai naujausias idėjas, girdi šviežiausią šiuolaikinę muziką, valgai įvairiausių kultūrų maistą. Autentišką maistą, nes miestas kupinas įvairių tautų žmonių.

- Vlada, kai tarėmės dėl interviu, minėjote, kad skrendate į Kijevą, tuomet - į Maskvą ir t.t. Kokiais projektais dabar gyvenate, kuo užimta jūsų galva?

Vladas: Kijeve, Šiuolaikinio meno galerijoje Tsekh, ką tik buvo atidaryta mano personalinė paroda „Laisvas žmogus“. Tai tęstinis projektas, kuris startavo Vilniuje, Šiuolaikinio meno galerijoje Tsekh ir Kijevo galerijos filiale. Parodos tema nukreipta į mūsų laiko buhalteriją: ar teisingai naudojame savo laiką, kiek naudingo ir ne-naudingo laiko praleidžiame skaitmeninėje erdvėje, socialiniuose tinkluose.

- Kodėl jus tai jaudina? Kaip pats panaudojate savo laiką?

Vladas: Jaudina dėl elementarių priežasčių. Kuo labiau žmogus stebi, planuoja ir atsakingai leidžia savo laiką, tuo labiau jis turi galimybę maksimaliai savirealizuoti, prasmingai nugyventi kpiną įspūdžių gyvenimą.

Aš stengiuosi planuoti savo laiką. Kasdien praktikuoti tai man padeda įgyvendintų planų, idėjų rezultatai. Galiausiai matai, kaip išnaudojai dieną, mėnesį, metus, matai, ką sukūrei per tam tikrą laikotarpį, kur pavuovai ir pan.

- Vlada, jūs esate populia-

KŪRYBOS ATŽVILGIU BERLYNAS TURI TIK VIENĄ NESIKEIČIANČIĄ DETALĘ - ČIA VISKAS KEIČIASI



rus jau daug metų. Ir kiekvieną kartą vis tiek dar randate, kuo nustebinti, sukuriate kažką naujo. Iš kur kyla visos tos idėjos galvoje?

Vladas: Aš taip matau, reaguojau į vykstančius aplink mane procesus. Inspiracijos galima semtis daug kur. Nuo literatūros iki sapnų. Kelionės taip pat praturtina. Kiekviena jų nuneša į kitą kultūrą su savais įpročiais ir papročiais, savais ypatumais. Kaskart matuodamas save kitų kultūrų apsuptyje atrandi daug naujo, kitas dailės kalbas.

- Skaitant jūsų kūrybinę biografiją, matyti dideli Lietuvos bei kitų šalių muziejų sąrašai, į kurių saugyklas pateko ir jūsų kūriniai. Kaip tai vyksta?

Vladas: Šiais metais turėjau gana netipinę kelionę į Turkmėnistaną. Buvau pakviestas surengti parodą Ašchabade, parodą pavadiniau „Žmogus ir Gamta“. Jos tema siekiau dar sykį parodyti gamtos jėgą žmogaus atžvilgiu, jos įstabumą ir svarbą. Parodos organizatoriai pakvietė į parodą Ašchabado nacionalinio meno muziejaus darbuotojus. Po jų apsilankymo sulaukiau kvietimo susitikti su direktoriumi bei vyriausioju fondų saugotoju. Buvau užklaustas dėl vieno kūrinių įtraukimo į muziejaus kolekciją. Procedūra vyko du mėnesius. Visai neseniai gavau visus tai patvirtinančius dokumentus. Tai jau keturioliktas muziejus, kurio saugykloje yra mano darbas.

Šiais metais Nacionalinis M.K.Čiurlionio muziejus įtraukė į

savo saugyklą mano grafikos darbą „M.K.Čiurlionis“, sukurtą 2016 metais.

- Eglė, jūs irgi labai kūrybinga. Jūsų prekės ženklas „My Face“ gana greitai išpopuliarėjo. Jus pastebi ir madingi butikai, ir atrenka svarbiausios dizaino mugės. Kaip pati įvardytumėte, kodėl? Juk prekių ženklų pasiūla šalyje yra didesnė nei paklausa, išsiskirti darosi vis sunkiau.

Eglė: Sutinku, stebint šalies mados aplinką išsiskirti išties darosi vis sunkiau. Šio prekės ženklo žinomumą sudaro keletas kriterijų. Mes turime subūrę gerą komandą. Prieš paleisdami į rinką vieną ar kitą produktą, atliekame daug namų darbų. Analizuojame rinką, stebime, kur kryptys pasaulinės mados tendencijos. Ir dar tai - didelis ir pastovus darbas su informacine sklaida.

- Ir kur krypta tos pasaulinės tendencijos?

Eglė: Labai skirtingai. Vieni linksta į absoliutų chaosą, ryškumą, spalvų bei formų žaismą, o kiti - atvirkščiai, į tolstantį nuo ryškios vizualikos santūrumą, vienos/dviejų spalvų estetiką. Kadangi mados pasaulyje yra be galo daug ryškių, turinčių savitą braižą kūrėjų, trumpai apie tendencijų kryptį ir nepapasakosi. Kiekvienas kūrėjas, mados namai - tarsi atskira knyga, kurioje rasi individualią istoriją. Tereikia tik netingėti „skaityti“ tas knygas.

- Kokią žinutę siunčiate savo drabužiais?

Eglė: Kūrybinė dalis transliuoja daug smagių, šiuolaikinių, kartais kiek provokujančių žinutę. Mūsų kūryba skirta mėgstantiems riziką ir turintiems gerą humoro jausmą. Asmenybėms,



MŪSŲ NAMAI YRA SANTŪRŪS, NEDAUG SPALVŲ IR GANA MINIMALISTINIAI. TOKIA ERDVĖ - GERAS PAGRINDAS ŠVARIAM MĄSTYMIUI, IDĖJŲ ATSIKIRIMUI

kurios nebijo išreikšti savo nuotaukos per nestandartinį, išskirtinį rūbą. Juk mūsų išorė - mūsų charakterio tęsinys.

- Pakalbėkime apie jūsų porą. Jau kelerius metus esate kartu. Kaip susipažinote?

Eglė: Prieš atradama aistrą kurti drabužius dirbau nekilnojamo turto sferoje. Tuo metu Vladas, didžiąją savo laiko dalį leisdamas už Lietuvos ribų, ieškojo erdvės studijai Vilniuje. Kreipėsi į mūsų nekilnojamojo turto kompaniją. Mano kolega, kuris užsiima objektų rodytu, buvo išvykęs ir taip nutiko, kad į susitikimą su Vladu vykau aš. Tokia buvo mūsų pažintis, galėčiau sakyti, pats likimas man atvedė Vladą. Vladas man mane labai suintrigavo ir inspiravo, tad po kurio laiko kreipiausi į jį dėl mane sužavėjusio meno kūrinių. Ilgai bendravome

darbiniais klausimais, tokiu būdu susipažinome ir kaip asmenybės.

- Kokie yra jūsų namai Vilniuje - kūrybiški, o gal kaip tik norisi atsikvėpti nuo spalvų, formų, tekstūrų?

Eglė: Bendroji mūsų namų erdvė yra santūri, turinti nedaug spalvų ir gana minimalistinė. Taip buvo pasielgta ne tik poilsio smetimais. Tokia erdvė yra geras pagrindas švariam mąstymui, idėjų atsiradimui. Kai vizualiai tavęs niekas netrikdo, kurti mintimis kur kas geriau.

Namuose yra dar ir Vlados studija. Toje erdvėje mano pasakymai apie minimalizmą negalioja. Dirbtuvės - nuolat kintanti aplinka, pilna procesų, eksperimentų rezultatų bei naujų atradimų.

- Kaip apskritai sekasi kartu gyventi ir sugyventi dviem menininkams?

Vladas: Menininkai irgi žmonės (*juokiasi*). Kalbu apie tai, kad svarbiausia - tarpusavio supratimas. Kai supranti, tai ir gerbi kito laiką, išsikelus tikslus bei kūrybinį būdą. Mes gerai sutariame, buvimas vienoje erdvėje netrukdo siekti tikslų, kartais papildome vienas kitą idėjomis bei pamąstymais.

Eglė: Puikiai! Kiekvieną dieną Vladas mane įkvepia ir motyvuoja. Kadangi prekės ženklą kuriu dar tik metus, labai smagu būti šalia kūrybingos asmenybės, turinčios didelį stažą. Dalijusi idėjomis su Vladu, man svarbi jo nuomonė. Gyvenimas kartu dviem kūrybininkams nėra kiek netrukdo, dažnu atveju tai labai į naudą. Juolab kad mūsų kūrybinės išraiškos iš esmės skirtingos, tad Vladas puikiai mane papildė.



Eglė ir Vladas itin dažnai lankosi Berlyne



Kūrybai E. Kaušpėdaitė labai įkvėpė Japonija

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

-40% 20,50 € SU

VANDENS PRAMOGOS IR ROMANTIŠKAS SPA POILSIS „TRASALYJE“ DVIEM

-20% 48 € SU

ŠUOLIS SU VIRVE IŠ REKORDINIO AUKŠČIO DVIEM (ALYTUS)

-30% 31,50 € SU

SPA PROGRAMA „SALDUS RYTIES SĄPNAS“

Akcija galioja iki 2018 m. liepos 20 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

laisvalaikio dovanos

Džiugas Siaurusaitis tapo serialo režisieriumi

„Sulaukęs pasiūlymo sutikau praktiškai negalvojęs“, - šypsosi aktorius **DŽIUGAS SIAURUSAITIS**, greitai debiutuojantis nauju - vyriausiojo režisieriaus - amplua. Jam patikėtas didžiausias LNK rudens sezono naujienos - komiško kriminalinio serialo „Rimti reikalai“ - vairsas.

Serialo vaidmenis kuria Lietuvos aktorių žvaigždynas: Josifas Baliukevičius, Justinas Barkus, Mindaugas Papinigis, Marius Repšys, Mantas Vaitiekūnas, Algirdas Gradauskas, Andrius Paulavičius, Vytautas Anušis, Ainis Storpirstis, Julius Žalakevičius ir kiti. Maža to, scenarijų serialui rašo žinomų serialų „Moterys meluoja geriau“, „Nemylimi“, „Svetimi“ ir „Pasmertki“ autorius, rašytojas ir scenariistas Edvinas Kalėda.

„Surinkome tikrą svajonių komandą - ir taip sakymas turiu omenyje ne tik geriausias aktorius.



Renginių vedėjas T.Eigertas:

Jaunavedžiai, atsipalaiduokite!

Renginių vedėjas ir organizatorius **TOMAS EIGERTAS** kasmet dirba su dešimtimis jaunavedžių porų ir pastebi liūdną tendenciją. Svarbiausios savo gyvenimo šventės pasirodymo ir streso išvarginti jaunavedžiai prieš vestuves atiduoda paskutines jėgas. Tomas įsitikinęs, kad taip neturėtų būti - įsimylėjėliai turėtų būti ne išsekę, o pasikrovę jėgų. Jo teigimu, tam reikia vos kelių minučių per dieną.

Jaunavedžiai pristinga energijos

T.Eigertas pastebi, kad šiuolaikiniai jaunavedžiai labai susikoncentruoja į būsimos šventės scenarijų, puokštes ir dekoracijas, bet visi pamiršta svarbiausią savo gyvenimo dieną paruošti save.

„Neretai matau, kaip jaunavedžiai gražiausią savo šventę susigadina dėl to, kad yra išsekę ir pasirodymui atidavę visas jėgas. Visiems būsimiems sutuoktiniams prieš vestuvų maratoną siūlau atsakingai pasiruošti - skirti bent po kelias minutes per dieną pasikrauti energijos.“

Daug metų aistra sportui jaučiantis Tomas, konsultuodamasis su Visuomenės sveikatos centro specialistais, sukūrė nesudėtingą pratimų edukacinę programą, kuri padės atsikratyti įtampos ir atlaikyti būsimus šventės rūpesčius: „Džiaugiuosi galėjęs sukurti trumpą edukacinį vaizdo filmuką, kurį prieš vestuves rekomendučiau pažiūrėti ir įsidėmėti visiems jaunavedžiams.“

Nori atgaivinti nykstančią tradiciją

Renginių vedėjas ir organizatorius pastebi, kad jaunieji vis rečiau laikosi senos ilgametės tradicijos nešti žvones per tiltus. Ir dažniausia šios daug simbolinių prasmių turinčios pramonės atsakovo visi ne dėl to, kad tai nebeįdomu.



„Tradicija nešti nuotaką per tiltą nyksta. Žinoma, tenka sutikti ir tokių jaunikų, kurie savo moterį net į salę įneša ant rankų. Arba nešioja žmoną visos šventės metu. Tačiau pastebiu, kad ilgo pasirodymo šventei išsekintiems jauniems sutuoktiniams tiesiog pritrūksta jėgų šiai pramogai. Bet moters pakėlimas šventės metu yra svarbus ir gražus elementas.“

T.Eigertas pabrėžia, kad nereikėtų susikoncentruoti tik į nuotakos nešimą per tiltą. Anot jo, moterį reikia ant rankų nešioti visą gyvenimą, kiekvieną dieną. O, kad vyrui užtektų jėgų tai padaryti, reikia atsakingai pasiruošti.

„Mano patarimas visiems būsimiems sutuoktiniams būtų kuo mažiau stresuoti ir nesipykti tarpusavyje. Nes tai labai sekina. Svarbiausia - kuo pozityviau į viską žiūrėti, užsiimti atpalaiduojančia veikla, ruošintis šventei ir bendram gyvenimui.“

TIKIU SCENARIJUMI IR VISA KŪRYBINE KOMANDA. TODĖL NAKTİMIS MIEGU RAMIAI

Tikiu scenarijumi ir visa kūrybine komanda. Todėl naktimis miegu ramiai“, - sako Dž.Siaurusaitis ir prisipažįsta, kad laisvė renkantis aktorius komandą buvo viena iš priežasčių, kodėl jis nedvejodamas sulaukęs pasiūlymo režisuoti serialą.

„Iš mūsų su scenariistu E.Kalėda sudaryto pagrindinių aktorių

sąrašo praktiškai 90 procentų sutiko iškart. Dažniausiai aktoriai užduodavo du klausimus: kas režisierius ir kas rašo scenarijų. Po atsakymų daugiau klausimų nekildavo“, - juokiasi Dž.Siaurusaitis.

Rugsėj televizijos eteryje startuosiantis serialas į vieną sujungs kriminalinės dramos ir komedijos žanrus. „Tiek kriminalo, tiek dramos, tiek komedijos matysim po lygiai. Ir meilės matysim: ir nelaimingos, ir netikros, ir apsimėstinės“, - pasakoja režisierius.

LNK inf.

L.Nazarenko: kuo daugiau kančios, tuo geriau skamba

„Meilė - nuostabus jausmas, geriau ją išgyventi, kad ir tragiškai pasibaigusi, nei gyventi be jos“, - sako neseniai lietuviškų romanų plokštelę išleidusi dainininkė **LIUBA NAZARENKO**. Lietuvoje gimus ir augusi atlikėja neabejoja, kad asmeninės patirtys romano žanre ypatingai vertingos. „Kuo daugiau kančios, tuo geriau skamba“, - neabejoja dainininkė, kurią gyvos muzikos gerbėjai rugpjūtį pamatys tradiciniame bardų festivalyje „Purpurinis vakaras“, Anykščiuose.



Sigitos Gedėlos nuotr.

Laisvė RADZEVIČIENĖ

- Jus vadina romanų primadona. Tai etiketė, ar sąmoningas pasirinkimas?

- Taip susiklostė, toks mano likimas, tokia manoji romantinė prigimtis. Romanus namuose girdėjau nuo vaikystės, tai buvo natūrali aplinka, kurioje juos dainavo visi. Metams bėgant, romanų žanras mane visiškai pasigrobė, - kuo vyresnis daraisi, tuo labiau supranti, kiek gyvenimo tiesos ir išminties juose yra. Tai muzika apie išgyvenimus, apie jausmus, apie meilę.

- Ar jūsų gyvenime buvo tokia meilė, kaip romanuose?

- Dabar jau galiu pasakyti, kad buvo. Visą laiką labai jos norėjau, prašiau Dievo, ir gavau. Tokią, kurios mažą nepasirodė. Mes visi svajojame apie tobulą meilę, kai du myli vienodai stipriai. Tačiau tokie jausmai, netgi iš literatūros žinome, dažniausia baigiasi tragiškai, lieka tik graži istorija. Jei jaunystėje man būtų kas pasakęs, kad meilė tai liga, ilgai gincyčiausi. Tačiau šiandien, gavusi visą tą patirtį, galiu sakyti - taip, meilė yra liga. Vieni ją suseraga, kiti - ne, vieniems lengvai praeina, kitiems kyla komplikacijų. Manoji kaip tik tokia ir buvo - su komplikacijomis.

- Kada ji jus „ištikio“?

- Meilė neturi amžiaus. Manoji kaip žaibas trenkė šiek tiek po dvidešimties. Istorija - ilga ir labai liūdna. Baigėsi ji bjauriai primityviai. Džiaugiuosi, kad neteko savo mylimojo pamatyti lovoje su meiluže. Neįsivaizduoju, kaip būtų, jei būtų.

- Ar, kai taip nutinka, prarandi tikėjimą meile?

Ta istorija pakeitė mane, mano pasaulį, teko daugelį dalykų pergalvoti. „Nėra jokios meilės“, - vienam susitikimui pasakė mano klausytojas, jaunas vyras. Esu tikra, kad jis taip kalba, nes dar nesutiko tikrosios.

- Ar išgyvenimai, kuriuos patiriate, persikelia į sceną, į jūsų romanus, kuriuos atliekate?

- Tai turbūt vienintelis geras dalykas, likęs po tokios patirties. Jausmai scenoje susidėlioja į savas dėžutes. Meilės išgyvenimai romanų atlikėjai - tobula situacija. Tačiau tai suvoki tik po kurio laiko, po keleto kančios ir savigraužos metų.

- Liuba, jūs gimėte ir augote Lietuvoje, tačiau dažniausia dainuojate rusiškus romanus. Ar lietuviški ne tokie jausmingi?

- Aš tik visai neseniai sužinojau apie lietuviškus romanus. Sudėjome juos į lietuviškų romanų kompaktinę plokštelę. Romanų niša nėra labai didelė, šis žanras - tikras keliauninkas, atklydęs iki mūsų iš Ispanijos viduramžių. Man jie artimi gal todėl, kad mano siela tokia romantiškai praeikta.

KUO VYRESNIS DARAIŠI, TUO LABIAU SUPRANTI, KIEK GYVENIMO ROMANUOSE YRA TIESOS IR IŠMINTIES

- Kas šiais laikais yra romantiška siela?

- Teko sutikti žmonių, kurie klausia: kodėl pasirinkai šitą žanrą, juk tokia nuobodė, liūdesys. O man atrodo - juose galima rasti visko, įvairiausių atspalvių, džiaugsmo ir liūdesio. Akys gali būti juodos ir žališkos, naktis - tamsi, šviesi, gali būti ir purpurinė. Romanuose visada daug dainuojama apie gamtą. Pavasario romanai šviesūs, meilės nuojautos kupini. Vasarą - viskas sodriau, brandžiau, rudenį vyksta pasiklydimo, rudenį vyksta pasiklydimo, rudenį vyksta pasiklydimo, rudenį vyksta pasiklydimo, rudenį vyksta pasiklydimo.

„Laisvalaikio“ inf.

Silicio slėnyje dirbanti G.Pociūtė: svarbiausia - nepasiduoti

Daug žmonių visame pasaulyje tiki, jog dirbti Silicio slėnyje įsikūrusioje kompanijoje - gyvenimo svajonė. O **GIEDRĖ POCIŪTĖ** ne tik svajoja, bet ir kryptingai siekia savo tikslų. Ji gyvena taip, lyg jokios ribos neegzistotų, ir atvirai dalijasi savo ne visada lengva kasdienybe pasaulio informacinių technologijų kalvėje.

Justina ALEKSAITĖ

- Giedre, ar visada svajonėje dirbti Silicio slėnyje?

- Pabaigusi studijas, supratau, kad Italijoje atlikto profesinės praktikos ir Lietuvoje įgytos darbotirties man negana. Norėjau plėtoti kompetencijas svetur. Europos rinka pasirodė pakankamai pažįstama, tad nusprendžiau praplėsti iššūkių paieškos mastą. Pateikiau kandidatūrą į visas tarptautines ir mano profilį atitinkančias pozicijas „LinkedIn“ platformoje. Kai viena iš JAV kompanijų su manimi susisieko ir po atrankos pasiūlė darbą, nedvejodama sutikau.

- Kaip atrodė naujojo profesinio kelio pradžia kitame žemyne?

- Pamenu, kai prieš trejus metus su draugėmis keliavome po San Franciską, svajojau kada nors gyventi viename tų, Viktorijos laikų, pastatų ir į darbą važinėti funikulieriumi. Akivaizdu, kad svajoti reikia atsargiai, nes svajonė išsipildė su kaupu!

Dešimtmetį švenčiantis festivalis pristato permainingas „Pasaulio balsai“

Jaukiais vasaros vakarais tikra atgaiva sielai - profesionali, kokybiška muzika, kurią kasmet dovanoja festivalis „Ave Maria“. Šiais metais dešimtmatis festivalis atsinajino, pakeitė savo „rūbą“, pasirinkdamas naują pavadinimą „Pasaulio balsai“, tačiau išliko ištikimas savo tradicijoms.

Jubiliejiniam festivalyje pasirodys ištikimiausi bičiuliai, nepabūgę iššūkių, visuomet būvę kartu, kurių dėka „Pasaulio balsai“ kasmet skleidžiasi vis plačiau. Šiųmetis festivalis - draugų, kurie yra ne tik renginiuose susibūriavę partneriai, susitinkantys įvairiose pasaulio scenose, bet ir vieną misiją - duoklę Lietuvai atiduodantys menininkai.

Šių metų liepos 22-rugpjūčio 16 dienomis vyksiantis festivalis paruosė ištisus daug staigumų. Tarp dviliks koncertų, kurie vyks Palangos Švč.Mergelės Marijos Ėmimo į dangų bažnyčioje bei Palangos gintaro muziejuje, širdžiai ir ausiai mielių garsų ras tiek paprastas melo-



Giedrės Pociūtės asmeninio albumo nuotr.

Jei atvirai, vykdoma nesuokiant, jog keliauju į patį didžiausią startuolių, inovacijų ir technologijų industrijos miestą. Tik čia atsikrausčiusi supratau, kad turbūt nėra geresnės vietos įgyti patirties ir profesinės žinios.

Iš pradžių teko stažuotis kompanijoje, kuri buvo susijusi su informacinėmis technologijomis ar inovacijomis, tad po kelių mėnesių pajutau netobulą. Surasti naują darbą man padėjo „networking“ tipo renginiai, kurie vykdavo kasdien. Turbūt, kaip ir visame pasaulyje, Silicio slėnyje pažintys ir rekomendacijos yra labai vertinamos, tad, sutikęs reikiamą žmogų, gali gauti ne tik patarimų, naudingų verslo ryšių ar įkvėpimo, bet ir galimybę būti pastebėtam. Taip

nutiko ir man - sulaukiau pasiūlymo prisidėti prie tuo metu mažos - 3 žmonių - komandos ir jų idėjos auginimo.

- Dirbti startuolyje - viena šiuolaikinių tendencijų. Kuo žavi tokia darbo vieta ir kokius didžiausius privalumus įžvelgiate savo darbe?

- Bene didžiausia privilegija - galimybė dirbti petys į petį su kompanijos įkūrėju. Nauji iššūkiai kasdien, galimybė dalyvauti įvairaus tipo renginiuose ir mėgautis San Francisko vaizdais bei įvairovę - tik dalis kasdienybės.

Visgi viskas nėra tik rožėmis klotas. Po tuo slepiasi ilgos darbo dienos, viršvalandžiai ir nesibaigiantys dar neįvykdytų užduočių sąrašai. Turi būti pasiruošęs dirb-

ti sparčiai besivystančioje bei greitai kintančioje aplinkoje.

- Silicio slėnis garsėja kaip neribotų galimybių ir didžiulės konkurencijos kraštas. Kokį įspūdį apie šią vietą sudarėte?

- Nesiginčysiu, ši vieta tikrai užburia. Tai - neišsemiamų galimybių, pažinčių ir nuolatinio tobulėjimo miestas. Be to, pragyvenimo lygis čia - šiuo metu aukščiausias JAV. Daugelis žmonių didžiausią dėmesį skiria darbui ir karjerai. Negaliu net lyginti su atsipalaidavusiais italais, kurie mane supo ten atliekamos praktikos metu.

- Kokius tikslus išsikėlėte atvykusi į JAV?

- Plėsti pažinčių ratą, įgyti patirties renginių organizavimo srityje ir partnerystės su tokiomis kompanijomis kaip „Google“, „Uber“, „Facebook“ kūrime. Išmokyti viską, ką galiu, kol esu čia, ir grįžti į Lietuvą dalytis patirtimi.

Dėl aukštų tikslų mano kasdienis gyvenimas neapsiriboja tik darbu - žinių semiuosi ir dalyvaudama įvairiuose renginiuose ir konferencijose. Dažniausiai stengiuosi išnaudoti savanorystės galimybes, nes taip gaunu neįkainojamą progą pamatyti renginio organizavimo užkulius ir prisidėti prie jo įgyvendinimo.

- Kokias universitete įgytas žinias ar išsiugdytas savybes galite pritaikyti savo darbe? Ar išsilavinimas prisideda prie sėkmės?

- Išlipti iš savo komforto zonos. Žinau, kad skamba kaip klaidė, bet - tai tikrą tikriausia tiesa. Svarbiausia nepasiduoti ir siekti, ko iš tiesų nori. Jeigu abejojai, svarstai, ar net bijai - netylėk, visada klausk ir ieškok sprendimo. Galbūt šalia tavęs esantis irgi ieško atsakymų. Du žmonės, narpliojantys vieną klausimą, atras atsakymą greičiau, nei vienas.

- Labiausia pravertė VU Verslo mokykloje įgytos marketingo tyrimų žinios. Patirtis studentų atstovybėje išugdė pažinčių meistrą, bendravimo su rėmėjais, renginių ir mokymų organizavimo bei laiko valdymo įgūdžius. Patirtis tarptautiniuose mainuose išmokė dirbti tarpkultūrinėje aplinkoje, pagilino kalbos žinias.

Išsilavinimas ir sėkmė yra du skirtingi dalykai. Vis dėlto, mokslas yra vienas kertinių aspektų, norint gilinti žinias.

VYKDAMA NESUVOKIAU, JOG KELIAUJU Į PATĮ DIDŽIAUSIĄ STARTUOLIŲ, INOVACIJŲ IR TECHNOLOGIJŲ INDUSTRIJOS MIESTĄ

- Norint pasiryžti kelionei į kitą pasaulio kraštą ir pradėti karjerą ten, reikia nemažai drąsos. Ką patartumėt puoselėjantiems šią svajonę, bet abejojantiems?

- Išlipti iš savo komforto zonos. Žinau, kad skamba kaip klaidė, bet - tai tikrą tikriausia tiesa. Svarbiausia nepasiduoti ir siekti, ko iš tiesų nori. Jeigu abejojai, svarstai, ar net bijai - netylėk, visada klausk ir ieškok sprendimo. Galbūt šalia tavęs esantis irgi ieško atsakymų. Du žmonės, narpliojantys vieną klausimą, atras atsakymą greičiau, nei vienas.



Organizatorių nuotr.

bas ir Mikas Langerpronas. Dešimtmatis festivalis „Pasaulio balsai“ žada jaukiais vakarus ir laukia kiekvieno puikios muzikos,

poezijos ir atgaivos sielai išsilgusio žiūrovo. Visi festivalio koncertai prasideda 20 val. *Gitana KRIKŠČIŪNAITĖ*

Atėjus vasaros kelionių metui daugelis su savimi pasiima ir vieną kitą knygą. Vieniems, tai - kelionių gidai, padėsiantys pažinti neatrastas vietas, kitiems - laisvalaikio skaitinys paplūdimyje. Galiausiai knyga gali tapti draugu, atskleidžiančiu kitų šalių grožį, istoriją, kultūrinę mentalitetą ar mažai girdėtus faktus tiems, kurie nespėja to patirti gyvai. Juk bet kuri knyga, kaip ir kelionė, pirmiausia yra kelias ieškant savęs.



Aplink pasaulį su knyga: *ikvėpimai kelionėms*

Danija

Helen Russel
„Daniško gyvenimo metai“

Netikėtai pasitaikius progai atverti naują gyvenimo puslapį atokioje Jutlandijoje, sėkmingai karjeros laiptais kopusi žurnalistė, tipiška londonietė, sužino stulbinančią statistiką: laimingiausia vieta Žemėje tituluojamas anaipol ne Disneilendas, o Danija - šalis, kurią užsieniečiai sieja su nesibaigiančiomis tamsiomis žiemos, marinuota silke, „Lego“ konstruktoriais ir pyragaičiais. Kokia gi toji laimingo daniško gyvenimo paslaptis? Ar danais gimstama, ar tampama? Helena nusprendžia, kad vienintelis būdas išsiaiškinti danų laimės formulę - metus praleisti Danijoje. Nuo vaikų auklėjimo, švietimo, kultūros, maisto ir interjero dizaino iki sezoninės depresijos, mokesčių, seksizmo ir nevykusio pomėgio deginti raganas. Kartu su autore leisitės į jdomią, komišką, o kartais graudžių akimirų kupiną kelionę, kurioje paaiškės, ką danai daro gerai, kur klysta ir kaip stebuklingai gali pasikeisti kasdienybė, jei pasiskolinsime bent šį tą iš daniško gyvenimo būdo.

JAV, Azija, Europa

Leon Logothetis
„Gerumo dienoraštis: ikvėpiančios gerumo paieškos pasaulyje“

Leonas - užkietėjęs nuotykių ieškotojas, charizmatiškas oratorius ir filantropas. Nuolatinis skubėjimas, nuovargis ir nervinė įtampa - tokia daugelį metų buvo jo kasdienybė, dirbant biržos makleriu Londone, kol vieną dieną jis neapsikentė. Iš Los Andželo Leonas iškeliavo senoviniu motociklu ir juo „apskriejo“ kone visą Žemės rutulį. Kelyje sutikti žmonės padėdavo jam rasti nakvynę, dalijosi maistu, parūpindavo degalų; jų dosnumo pakako, kad vyras apkeliautų visą JAV, Europą, Indiją, Kambodžą, Vietnamą. Įsitikinęs, kad vertingiausia pasaulyje valiuta - gerumas, keliautojas už gera mokėjo geru, visam laikui pakeisdamas sutiktųjų gyvenimus: atstatydavo sugriautus namus, apmokėdavo varge augančių vaikų mokslus, atminimui palikdavo vertingų dovanų. Tai - priminimas, jog verta tikėti žmonėmis, plačiai atvertomis širdimis priimti ir patiems dovanoti gerį.

Prancūzija

David Lebovitz
„Aptarmentas“

Bestselerių autorius, garsus virtuvės šefas tęsia pasakojimą apie savo gyvenimą Paryžiuje. Ši kart, nusprendęs žvejiamame mieste įsigyti bei įsirengti nuosavus namus, jis susiduria su begale rūpesčių, patiria virtinę nuotykių ir išsiaiškina daug naujų prancūziškos kultūros, visuomenės, maisto ir kasdienio gyvenimo ypatumų. Pradėjęs būsto paieškas, o vėliau jo remontą, Davidas neišvaidavo, kad susidurs su logikai ir protui kartais sunkiai pasiduodančiomis aplinkybėmis, specifiniu statybininkų darbo grafiku ir etika. Nė minutė neprarasdamas jam būdingo humoro jausmo, savo pasakojimą gardina naujais paryžietiškos virtuvės receptais, ir net ir karščiausiose batalijose dėl grindų, sienų ar santechnikos nepamiršta to magiško jausmo, kuris prieš daugelį metų įkvėpė atsikraustyti į Paryžių.

Aplink pasaulį

Holly Morris
„Nuotykių divos. Klajonės ieškant moterų, kurios keičia pasaulį“

Penkerius metus praleidusi prie biuro stalo, amerikiečių rašytoja meta darbą ir išsiruošia į asmeninę odiseją - kelionę per pasaulį. Ji ieškos moterų, vienijamų idėjos, kad nuotykių - ne tik atostogų nuotaika, bet ir gyvenimo būdas. Dalydamasi pakeliui sutiktų moterų istorijomis, autorė praskleidžia šydą, dengiantį tolimų kraštų kultūras ir kasdienio gyvenimo tradicijas. Ji susiremia su drakonais - tikrais ir įsivaizduojamais. Spontaniškai įsivelia į neįtikėtinus nuotykius - šernų medžioklę Borneo džiunglėse, alpinistų žygį į Materhorno kalną, kuprunugarių lenktynes Sacharoje...

Knyga keliauja ten, kur angelai bijotų kelti koją: Holį susitinka su 81-erių Kubos poete Karilda Oliver Labra ir perpus jaunesniu jos vyru, su maištinga siela, vadovaujanti garsiausiam Irane moterų žurnalui „Zanan“; maorių roko grupės lydere Hineveha Mohi; viena aukščiausių Indijos policijos pareigūnių Kirana Bedi...

Tai - nuotaikinga odė moterims apie tai, kaip gyvenime nereikia savęs riboti.

Indija, Nepalas

David Charles Manners
„Beribis dangus. Gyvenimiškos pamokos iš Himalajų“

Dvidešimtmetis Deividas nukeliauja į Himalajus, kad ištesėtų duotą pažadą ir susirastų giminaičius. Tačiau netikėtai atsidūręs šalia nepaliečių šamano šventyklės kalno pašlaitėje, jis išsuka iš suplanuoto kelio ir leidžiasi didžiųjų atradimų kryptimi. Knygos autorius dalijasi išmintimi ir įžvalgomis, kurių įgijo iš šamano Kušalo Magaro, tapusio jo mokytoju ir draugu. Pasitelkęs sudėtingus išbandymus, Kušalas Magaras išmokė Deividą gyventi visa širdimi, drąsiai ir laimingai, būti nesavanaudiškai dosniui ir geraširdžiui, sukaupti valią ir aiškiai suprasti, kokie yra jo gyvenimo tikslai.

Kalnuose Deivido patirtos gyvenimiškos pamokos šiandien gali būti naudingos visiems.

Egzotika

Tsh Oxenreider
„Pasaulyje kaip namie: pamąstymai apie namus keliaujant po pasaulį“

Ką pasakytumėte, jeigu sutuoktinis pasiūlytų parduoti namą, pasiimti tris mažamečius vaikus ir vykti į devynių mėnesių kelionę aplink pasaulį? Labai asmeniškose kelionės užrašuose autorė pasakoja, kaip nepaprastai jos šeima praleido tuos mėnesius: keliaudama tyrinėjo vietoves, kurias seniai norėjo išvysti. Kelionė prasidėjo Kinijoje ir nusidriekė per Aziją, Australiją, Naująją Zelandiją, Afriką, Vakarų Europą. Šeimos dienos prisipildė grožio, skubos, nuovargio, nepakartojamų įspūdžių: gardūs egzotiški patiekalai, neregėti vaizdai, painūs traukinių ir skrydžių tvarkaraščiai, mokyklinės vaikų užduotys... Tačiau geriausia juos mokė pasaulis - žmonės ir įvairiausi žemės lopinėliai, kuriuos kiti vadina savo namais.

Autorė kviečia skaitytojus keliauti kartu: išgirsti kitų žmonių gyvenimo istorijas, patirti jausmą, kai kažkur toli pasaulyje jautiesi kaip namie, kai randi pusiausvyrą tarp aistros keliauti ir troškimo susirangyti jaukiame savų namų kampučyje.

„Vagos“ inf.

Kaip sutaupyti atostogų metu

Nors internete gausu pamokymų, kaip rasti pigesnius skrydžius ar viešbučius, nemažai žmonių užsienyje vis dar patenka į tam tikras situacijas, kuriose išleidžia daugiau pinigų, nei galėtų. To išvengti galima laikantis kelių paprastų biudžeto valdymo patarimų.

1. Atsiskaitymai skirtingomis valiutomis gali būti pigesni

Toks patarimas gali būti ypač naudingas renkantis keliones į Aziją, be to, ten nuvykus taip pat dažnai prisireikia rezervuoti vietinius skrydžius. Pirmiausia, kad iš tiesų išleistumėte mažiau, turite būti tikri, jog perkant kita valiuta neteks mokėti už jos keitimą. Tokiu atveju, pvz., perkant skrydžius tarp Londono ir Niujorko, vien pasirinkimas atsiskaityti Danijos kronomis gali sutaupyti apie 15 eurų.

2. Nekeiskite pinigų oro uoste

Daugeliu atveju, jeigu pinigų nutaršite keisti vietiniame banke ar valiutų keitykloje, susidursite ne tik jums nepalankiu valiutų keitimo kursu, bet ir komisiniais už keitimą. O viena brangiausių keliautojų klaidų - valiutos keitimas oro uoste: čia visada siūlomi patys prasciausi keitimo kursai ir didžiausi komisiniai.

Suprantama, kad kai kuriose situacijose keliaujant grynijai būna reikalingi. Atvykus į kelionės tikslą, geriausia susirasti bankomatą ir pinigus išsigrąžinti iš savo kortelės. Stenkitės vienu kartu išsigrąžinti tiek pinigų, kad jų pakaktų visai kelionei, kadangi jeigu tai darysite kelis kartus, kaskart turėsite mokėti mokesčius už kortelės naudojimą užsienyje. Idealu - naudotis tokia kortele, kuri leidžia pinigų užsienyje išsigrąžinti nemokamai.

3. Atsiskaitykite vietos valiuta

Tai - vienas iš svarbiausių dalykų, ką turite žinoti. Jei iškeliaujate už euro zonos ribų, visada rinkitės, kad lėšos iš jūsų kortelės būtų nuskaitytos vietos valiuta - tas pats galioja ir atsiskaitydami kortele, ir išsigrąžinant pinigus bankomate. Jei pasirinksite, kad lėšos būtų nuskaitytos jūsų kortelės valiuta (tarkime, eurais), tada užsienio bankas atsiskaitymo metu eurus konvertuos į vietos valiutą, ir pritaikys savą kursą bei keitimo mokesť. Taigi, vėliau pamatysite, kad iš jūsų kortelės buvo nuskaičiuota daugiau pinigų, nei manėte!

4. Laikykitės numatyto biudžeto

Atostogaujant norisi nieko sau negailėti, tačiau, jei kartais aplanko nuostaba dėl to, kur išgaravo pinigai - vertėtų sau nustatyti bent apytikrą dienos biudžetą. Jei nemėgstate rinkti čekių ir skaičiuoti išlaidų, naudokitės išmaniosiomis technologijomis - galite rasti ne vieną mobiliąją programėlę, kuri padės sekti savo išlaidas realiu laiku ir geriau įsivaizduoti, kiek pinigų jums dar liko iki atostogų pabaigos.

5. Jokių skolų

Ši situacija ypač gerai pažįstama keliaujantiems su draugų kompanija - vienas kelionėje apmoka pietų sąskaitą, kitas nuperka muziejaus bilietus, trečias - ledų... Tačiau, kai reikia suskaičiuoti atostogų išlaidas, paaiškėja, kad kai kurie atsiskaitymo čekiai pamesti, kažkas mokėjo grynais, kažkas - kortele.

„Revolut“ inf.

Japoniškas sodas - sumažinto pasaulio elementai

Vilniuje, tarp Kalnų parko ir Neries, Slušų slėnyje, neseniai buvo pristatytas japoniškas sodas su šaltiniu „Sei Shin En“. Išvertus iš japonų kalbos, tai reiškia „tyra širdis“. Nors lankytojams sodas vartus atvers tik rudenį, sekmadieniais jį jau galima apžiūrėti. Be to, turime galimybę su sodu susipažinti virtualiai.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ



Šio sodo idėjos generatorė - dailininkė Dalia Dokšaitė, prieš penketą metų įkūrusi Japonų kultūros namus, o landsaftinio projekto vadovė - LAURA POPKYTĖ, ilgą laiką dirbusi ir studijavoje japoniškus sodus Japonijoje. Su L. Popkyte kalbame apie japoniškų sodų kūrimo principus ir „Sei Shin En“ sodo specifiką.

- Laura, pagal kokius principus kuriami japoniški sodai? Vertikalumas, išdėstymas, aukštis, reljefas ir pan.?

- Yra trys pagrindiniai principai.

1. **Natūralios gamtos atvaizdavimas.** Gamta yra tobula, todėl kūrėjas ja tik seka. Japoniški sodai kuriami įvertinus esamos teritorijos privalumus ir trūkumus, juos įtraukiant į natūralios gamtos atvaizdavimą. Pačių sodų reikšmė ir simbolika kyla iš senovinių Japonijos religinių įsitikinimų bei pagarbos gamtai. Taigi, kuriant šiuos sodus bandoma atvaizduoti išorinį pasaulį - tik sumažintu masteliu. Įvairių sodo elementų aukštis bei išdėstymas parenkamas tinkamu santykiu ir masteliu atvaizduoti sodo vizijai (pvz., jei vieni akmenys simbolizuoja kalnus, o kiti akmenys yra upės pakrantės dalys, pastarieji neturėtų uždengti ir savo masteliu būti aukštesni už „kalnus“).

2. **Simbolika.** Dauguma japoniškų sodų yra mažos, uždaros erdvės, todėl juose taip pat yra mažinamas naudojamų elementų

dydis ir skaičius. Todėl akmuo tampa kalnu, balta akmenukų skaldelė - vandenynu ar ežeru, žemi formuoti medeliai - didžiule giria. Taip atvaizduojamas platus pasaulio mikrokosmosas.

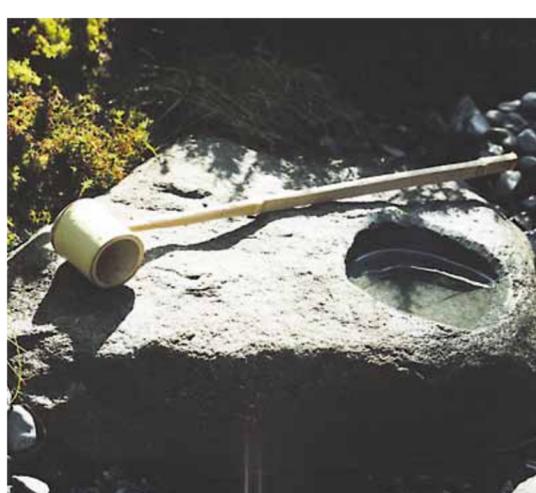
3. **Skolintas peizažas.** Nereikia nieko prašyti ar kažkam įsipareigoti, skolinto peizažo panaudojimas japoniškam sodui tampa didžiuliu privalumu. Jis suteikia dar didesnes galimybes sodo kūrėjo fantazijai. Šiuo principu apjungiami augalai (augantys išorėje ir sodo vidaus teritorijoje), ištrinama riba tarp kuriamo sodo ir gamtos už jo ribų.

AKMUO TAMPA KALNU, BALTA AKMENŲ SKALDELĖ - VANDENYNU AR EŽERU, ŽEMI FORMUOTI MEDELIAI - DIDŽIULE GIRIA

- Kokias svarbiausias funkcijas atlieka japoniški sodai? Čiurlenantis vanduo, augmenija, akmenys?

- Japoniško sodo paskirtis yra suteikti žmogui vidinę ramybę, paskatinti meditacijai ar tiesiog ramiems pamąstymams.

- Pažvelgus į šį sodą, iš tiesų aplanko kažkokia vidinė ramybė. Ar tai suveikia ir sodo apsilankiusiam žmogui, kuris jau yra praradęs ryšį su gamta?



Kai vargina dirglumas, nuovargis ir blyški oda

Kankina lūžinėjantys nagai, pablyškusi oda, nuovargis ar staiga pradėję slinkti plaukai? Daugelis mano, kad pagrindinės to priežastys yra nuolatinis stresas, įtampa darbe ar miego trūkumas. Visa tai turi nemažai įtakos, tačiau dažniausiai priežastys yra kur kas gilesnės. Sveikatos specialistų teigimu, jaučiant šiuos simptomus vertėtų atkreipti dėmesį į kraujo būklę.

„Kraujo pokyčiai gali būti susiję su daugeliu priežasčių - sumažėjusiu eritrocitų ir hemoglobino kiekiu, padidėjusiu ar sumažėjusiu leukocitų, trombocitų kiekiu ar pakitusiais kraujo krešumo rodikliais, tačiau vis dėlto dažniausiai pasitaikanti priežastis yra anemija. Kitaip ši liga dar vadinama mažakraujyste“, - teigia šeimos gydytoja Daiva Makaravičienė.

Anemija dažniausiai susergama, kai kraujyje pradeda trūkti deguonį nešančių eritrocitų ir hemoglobino. Tuomet alinamas visas organizmas.

„Ankstvoji anemijos forma dažniausiai neturi aiškių požymių ir organizmas ilgą laiką sugeba tiesiog prisitaikyti. Žmogus gali greičiau pavargti, būti dirglesnis, šiek tiek blyškesnis. Tačiau negydoma anemija gali priversti net iki mirties, tad pajutusi neaiškius simptomus vertėtų iš karto išsitiirti“, - pataria „Eurovaistinės“ farmacinių Elvyra Ramaškienė.

Simptomų gausa

Gydytojos D.Makaravičienės teigimu, be jau anksčiau išvardintų požymių gali kamuoti padidėjęs dirglumas, tarsi nupoliruoto liežuvio jausmas, greitas nuovargis ar atminties pablogėjimas.

„Taip pat galite jausti ir galvos svaigimą, padažnėjusį širdies plakimą, permušimus, dusulį, bendrą



Anemija gali paskatinti nuotaikų kaitą, greitą nuovargį, atminties pablogėjimą

raumenų silpnumą, blogą apetitą. Hemolizinės anemijos atveju būna gelsvo atspalvio oda, gelsvi akių baltymai, rudos spalvos šlapimas ir padidėjusi blužnis.“

Vaistinė teigia, kad anemija neretai serga ir vaikai. „Susirgę mažakraujyste, mažieji ima prasčiau mokytis, praranda apetitą, sumažėja jų aktyvumas, gali sulėtėti ir vystymasis. Jeigu mažasis staiga užsimanė sukirsti molio, kreidos ar žemių, taip pat galite įtarti anemiją. Be to, ja gali sirgti net ir kūdikiai.“

Kraują stiprinkite ir neįausdami simptomų

Vaistinė pastebi, kad dalis mūsų kraujo savybių priklauso ne tik nuo genetikos, bet ir nuo to, kaip gyvename: ar neturime žalingų įpročių, ar vartojame subalansuotą maistą.

„Kraujui reikalingos šios pa-

grindinės maistinės medžiagos: geležis, baltymai ir folio rūgštis. Pavyzdžiui, geležies gausu gyvulinės ir augalinės kilmės maiste, tačiau gyvulinės kilmės geležis yra lengviau pasisavinama organizmo. O kad geležis dar lengviau patektų į kraują, kartu patarčiau vartoti ir vitamino C turinčius produktus.“

Pasak jos, baltymai yra svarbūs antikūnų ir kraujo krešulių susidarymui. Jie padeda palaikyti skysčių balansą organizme. Geriausi baltymų šaltiniai yra liesa mėsa, žuvis ir pieno produktai. Taip pat baltymų turi ir augalinės kilmės maistas: riešutai, pupelės, sojos ir ankštinės daržovės.

Farmacininkė rekomenduoja vartoti ir pakankamai B grupės vitaminų, iš kurių svarbiausi vitaminai B₉, folio rūgštis ir vitaminas B₁₂. Jie palaiko raudonųjų kraujo kūnelių ir baltymų medžiagų apykaitą kraujyje.

„Laisvalaikio“ inf.



Daugiausia geležies turi liesa mėsa, žuvis, lapinės ir ankštinės daržovės

Asmenybė ir raštas

Raštas gali toli gražu ne tik išduoti mūsų menišką sielą (dailiausias) ar tai, kad labai skubėjome (neįskaitomas raštas) - jis gali atskleisti mūsų asmenybę ir emocinę savijautą. Tad patyrinėkime, ką reiškia raidžių dydis, forma ar jų pasvirimas.

Pasvirimas

Jeigu raidės pasvirusios į dešinę - tai atskleidžia jūsų kūrybišką polėkį, laisvumą, atsipalaidavimą. Jeigu raidės pasvirusios į kairę - rodo, kad dar neatradote savęs, savo paskirties šiame gyvenime, kad jums trūksta brandos.

Lygus, vertikalus raštas pasi- taiko itin retai, ir tai - gerai, mat niekur nekrypstančios raidės rodo

tuščią, depresyvią sielą, negebėjimą ir nenorėjimą kurti.

Kryptis

Gera žinia tiems, kurių raštas kyla į viršų. Jei pastebite, kad rašant linijomis ar langeliais nesubrūžytame lape, jūsų raidės kyla, tai rodo, kad esate optimistiškos asmenybės, kurioms nestinga energijos ir idėjų, kaip spręsti problemas. Jei raštas leidžiasi, esate arba pavargę, arba turite emocinių problemų, su kuriomis nepavyksta susidoroti, todėl raidės ir krypta žemyn.

Paprastai idealiai tiesiai raštą išlaikyti pavyksta tik itin kruopščiams žmonėms.

Dydis

Jeigu jūsų raidės pastebimai didelės, šiame gyvenimo etape - ar



apskritai gyvenime - norite būti pastebėtas, norite dėmesio, pagyrimo, įvertinimo. Jeigu raidės labai

mažytės - jūsų savivertė sumenkusi, nenorite atkreipti į save dėmesio, esate užduras.

Ryškusumas

Tai galite įvertinti tiek iš savo rašto, tiek iš to, kaip, pavyzdžiui, nuspalvintumėte piešinį. Jeigu raštas nepakankamai įspauštas ar nuspalvinatė nekruopščiai, tai rodo, kad arba taupote jėgas, nes esate pavargę, arba, kad nesate linkę šimtu procentų atsiduoti darbui. Stiprus raidžių paspaudimas, ryškios raidės ar kruopštus piešinio nuspalvinimas rodo jūsų atsidavimą, jėgą ir valingumą.

Rašto grožis

Grožis - subtilus dalykas, ir vis dėlto skirtumas tarp dailiausių ir padrikos keverzonės matomas visiems. Jeigu jūsų raštas neįskaitomas, negražus - arba esate gydytojas, arba itin skubate, arba esate pasimetę. Gražus raštas rodo kūrybingą, spalvingą asmenybę.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Išpardavimas nereikia atsispirti

Kurioje pavidinimo vietoje padėtumėte kabelį? Viskas priklauso ne tik nuo požiūrio į pirkimą kaip reiškinį, bet ir nuo to, ką perkate. O juk svarbiausia lankantis išpardavimuose - ne tik patirti pirkimo malonumą, bet ir įsigyti tikrai naudotą daiktą.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Turbūt nekart girdėjote frazę, o gal ir patys ją sau galite pritaikyti: išėjo pieno, grįžo su dulkių siurbliu. Parduotuvės, o ypač - žadančios nuolaidas, traukia mus kaip plaktakes į naktinę lempą. Ir taip neįvyksta ne tik, savaime - tai gerai apgalvoti rinkodaros, reklamos triukai. Specialistai yra išstudijavę žmonių psichologiją ir gerai žino, kas veikia mūsų emocijas, o kas ne. Etykečių spalvos, šriftas, prekių išdėstymas lentynose ar ant staliukų, atitinkami reklaminiai šūkiai - viskas yra skirta paveikti parduoti tam tikro pobūdžio ir kainų grupės prekes.

Įvairiais moksliniais tyrimais įrodyta, kad galimybė nusipirkti kažką pigiau (net jei to daikto mums nelabai reikia) sukelia tam tikrus pokyčius mūsų smegenyse, kraujyje. Adrenalinas, euforija, džiaugsmas ar net nerimastingumas, kovingumas - nuolaidos išties veikia. Ča ir slypi pagunda įsigyti tai, ko nešiosime ar nepanuosime, ar ko nesuvarstosime, jei kalbame apie maistą (pvz., „du perki, trečias nemokamai!“). Taip pat tokiu būdu galima išleisti daugiau, nes įsigyjama ne tik tai, kas buvo planuota. Ypač - jei į prekybos centrą einame vedami nelabai teigiamos nuotaikos - pirkiniai tuomet tampa tarsi momentine pagauda, apdovanojimu už tai, kad kažkurioje gyvenimo srityje nesiseka.

Per išpardavimus nemenka dalis pirkinių būna neapgalvoti - skubame pirkti, kol yra mums - tariamai - reikiamų prekių, drabužių ar batų dydžių ir t.t., arba - „nes labai gera kaina“. O kur dar reklaminės siūlomos prekių įvaidžiai, kuriuos mums irgi norisi „pasi-



simatuoti“, pakeisti savo statusą arba išspręsti esamas ar tariamas problemas. Tik kodėl tuomet toli gražu ne visada išties džiaugiamės įsigytais pirkimais?

Lietuvoje atliktos apklausos rodo, kad kas antras mūsų pirkinyje būna spontaniškas. Ir kad kažko apskritai reikia, dažnai nusprendžiame tik atsidūrę parduotuvėje.

Jei pastebėjote, kad įsigyjate tai, ko vėliau nelabai panaudojate, ir taip tik kaupiate daiktus, kurie galiausiai ima psichologiškai slėgti, o ir fizine erdve užima, metas pasinaudoti keliais patarimais. Juolab kad dabar vyksta vidurvasario išpardavimai, kuriuose galima pigiau įsigyti visko - nuo...iki. O jei jums visa tai nebūdinga, skaitote ir stebitės, kaip žmonėms pasitaiko įsigyti to, ko jiems nereikia, ar išleisti paskutinius pinigus - nuosirdžiai sveikiname, galite toliau nebeskaityti.

PATARIMAI, KAIP IŠVENGTI SPONTANIŠKŲ PIRKINIŲ

■ Nesvarbu, einate pirkti maisto, indų ar drabužių - turėkite pirkinių sąrašą. Žinokite, ko jums tikrai reikia. Planuokite. Taip išvengsite nebūtinių pirkinių.

■ Jei įmanoma, nusizūkite būsimus pirkinius iki išpardavimo. Tikrai ne visada jų liks, jei kiekis ribotas ar jei prekė labai paklausi, tačiau nereti ir tokie atvejai. Kai tikrai trokštama ir reikalinga daiktą galite įsigyti perpus pigiau - tereikia palaukti nuolaidų sezono.

■ Pirkdami smarkiai nukainotus drabužius ar batus, apgalvokite, ar jie nebuvo šį ar praėjusį sezoną itin madingi. Tokie „mados klyksmai“ paprastai madoje ilgai neužsibūna, nes ilgai tampa nuvalkioti arba nepakankamai prigiję, tad gresia kitą sezoną tapti ir neišsitraukti jų iš spintos.

■ Iš drabužių bei aksesuarų saugiausia pirkti klasikinio stiliaus - tokie bus madingi visada, tiks prie kitų turimų drabužių ar aksesuarų.

■ Matuokitės tai, ką perkate. Skirtingų gamintojų dydžiai gali šiek tiek skirtis, o ir vienos ar kitos siuvinimas, kirpimas, modelis nebūtinai tiks kiekvienam.

■ Jei perkate buitinę techniką, nes didelė nuolaida, apgalvokite, ar ta technika nedulkės jūsų namuose. Ar senoji tikrai jau pasenusi? Ar dažnai naudosite (ir valysite) tą ypatingai spaudžiančią sulčiaspaudę? Ar jums būtinas tas plaukų džiovintuvas su trimis džiovinimo funkcijomis? Ir ar jums reikalinga dar viena žoliapjovė? Elementaries klausimai padės suvokti, ko reikia, o ko ne.

■ Veskitės į apsipirkimą kritiškesnį kompaniją. Kartais viskas, ko reikia, tai šaltas proto balsas, net (ypač) jei tas balsas - ne jūsų.

■ Neikite apsipirkti vedami stiprių emocijų, antrap apsipirkimas taps labai laikina emocine terapija.

Žaisti vaizdo žaidimus - sveika?

Daugelis vaizdo žaidimus kaltina dėl įvairių psichinių bei fizinių sutrikimų. Ar vaizdo žaidimai iš tiesų visada trukdo mokytis, daro mus agresyvesnius ir neigiamai veikia fizinę būklę? Vis daugiau mokslinių tyrimų rodo, kad vaizdo žaidimai gali būti naudingi.

Galima padėti sulėtinti senėjimo procesus. Ajosvos universiteto mokslininkai atliko tyrimą su beveik 700 vyrų ir moterų, kuriems per 50 metų. Kiekvienas jų per 5-8 savaites 10-14 valandų žaidė tą patį vaizdo žaidimą. Rezultatai pribloškė: pakako vos 10 valandų žaidimo, kad tiriamųjų smegenų veikla pagerėtų.

Ugdę gebėjimą priimti sprendimus. Ročesterio universiteto mokslininkas išsiaiškino, kokią įtaką vaizdo žaidimai turi gebėjimui priimti sprendimus. Pirmoji tiriamųjų jaunuolių, niekada nežaidusių vaizdo žaidimų, grupė 50 valandų žaidė veiksmo žaidimą, antroji - lėto tempo strateginį žaidimą. Tyrimas parodė, kad veiksmo žaidimai, kuriuose viskas kinta itin sparčiai, moko žmones geriau suprasti jutiminius duomenis



ir juos paversti teisingais sprendimais.

Padeda pagerinti rankų ir akių sąveiką. Teksaso universiteto mokslininkai pasitelkė kelias tiriamųjų grupes - vidurinės mokyklos moksleivius, koledžo studentus ir rezidentus (medikus). Tiriamieji turėjo atlikti virtualią operaciją. Vidurinės mokyklos moksleiviai pasirodė geriausiai. Mokslininkai daro prielaidą, kad tai nutiko, nes jie kasdien žaisdavo vaizdo žaidimus.

Padeda susikaupti ir daro dėmesingesnius. Siekiant išsiaiškinti, ar žaidimai vaikus daro dėmesingesnius ir prisideda prie pažinimo didinimo bei suvokimo gerinimo, buvo tiriami kelių kolegijų studentai. Studentų grupės, kurių stuvienoje buvo patyrę žaidėjai, o kitose vaizdo žaidimų nežaidžiantys studentai, buvo paprašyti atlikti keletą suvokimo užduočių. Geriausius rezultatus parodė pirmoji grupė. Tyrejai mano, kad vaizdo žaidimų struktūra ir pasikartojimai gali būti vieni pagrindinių veiksmų, darančių įtaką žaidėjų suvokimui, dėmesiiui ir pažinimui.

Galima padėti gydyti depresiją. Naujosios Zelandijos mokslininkų tyrime dalyvavo 168 paaugliai. Visiems jiems anksčiau buvo nustatyti depresijos požymiai. Viena tiriamųjų grupė buvo gydoma įprastomis psichologo konsultacijomis, kita - žaidė specialiai paruoštą grupę „Sparx“. Pastebėta, kad pastarieji sėkmingai suvokė žaidimo struktūrą ir pasikartojimus, o tai padėjo pagerinti jų psichologinę būklę. Tyrimas parodė, kad vaizdo žaidimai gali būti vieni pagrindinių veiksmų, darančių įtaką žaidėjų suvokimui, dėmesiiui ir pažinimui. Galima padėti gydyti depresiją. Naujosios Zelandijos mokslininkų tyrime dalyvavo 168 paaugliai. Visiems jiems anksčiau buvo nustatyti depresijos požymiai. Viena tiriamųjų grupė buvo gydoma įprastomis psichologo konsultacijomis, kita - žaidė specialiai paruoštą grupę „Sparx“. Pastebėta, kad pastarieji sėkmingai suvokė žaidimo struktūrą ir pasikartojimus, o tai padėjo pagerinti jų psichologinę būklę. Tyrimas parodė, kad vaizdo žaidimai gali būti vieni pagrindinių veiksmų, darančių įtaką žaidėjų suvokimui, dėmesiiui ir pažinimui.

Skatina fizinį aktyvumą. Tokie žaidimai kaip „Wii Sports“ ar „Wii Fit“ ne be reikalo randami daugelyje modernių ligininių ir senelių namų. Oklahomos universiteto mokslininkai aiškino, kiek fizinį aktyvumą skatinantys vaizdo žaidimai vaikams yra geriau nei, pavyzdžiui, televizoriaus žiūrėjimas ar naršymas internete. Buvo tiriami 10-13 metų amžiaus vaikai, tikrinamas jų pulsas ir sudėgintos kalorijos. Tyrimas atskleidė, kad fizinį aktyvumą skatinančių žaidimų nauda prilygsta eėjimui bėgimo takeliu 5,6 km/vla. greičiu.

Gali pagerinti santykius. Nors paprastai vaizdo žaidimus dažniau žaidžia vaikinai nei merginos, apklausos rodo, kad vyriškoji santykių pusė norėtų vaizdo žaidimus žaisti kartu su savo partnere. Taip pat įrodyta, kad bendra poros veikla ir interesai gerina ir stiprina judviejų santykius.

Kaip ir patys vaizdo žaidimai, taip ir moksliniai tyrimai, rodančys jų poveikį mūsų gebėjimams ir savijautai, vis dar yra gana nauja sritis. Akivaizdai viena - norint naudoti svarbu pasirinkti kiekvienam atveju tinkamus žaidimus ir būtinai reguliuoti žaidimo laiką. „GameOn“ inf.

Nidoje - išskirtinė programa

Liepos 26-29 d. Nidoje vyks kinematografijos ir alternatyvaus meno festivalis „Suspaustas laikas“. Trečius metus organizuojamas renginys žada išskirtinę programą. Festivalyje savo darbus pristatys ir į kūrybines diskusijas kvies menininkai iš viso pasaulio.

Festivalio atidarymo metu Nidos kultūros ir turizmo informacijos centro „Agila“ salėje savo darbus pristatys japonų eksperimentinio kino bei audiovizualinių instaliacijų kūrėjas Takašis Makino (Takashi Makino).

Ukrainiečių režisierius Ostapas Kostiuakas - nauja figūra Europos kino padan-



Takašio Makino darbas

Literatūrinė vasaros kelionė iš Vilniaus po Europą

Nuo liepos 10 d. asociacija „Slinkty“ kiekvieną vasaros antradienį 18 val. vilniečių ir miesto svečius kvies į Adomo Mickevičiaus bibliotekos kiemelį neakivaizdžiai pakeliauti su žymiais Europos rašytojais, savo gyvenimo bei kūrybos pėdsakus palikusiais Vilniuje. Šis projektas skirtas Vilniaus įkūrimo 695-osioms metinėms.

Vieniems tai bus senos pažintys su žinomais rašytojais, kiti susipažins su gal mažiau girdėtais Vilniuje gyvenusiais užsienio autoriais.

Apie autorių kūrybą bei jų sątais su Vilniumi kalbės organizatoriai arba kviestiniai literatūros specialistai, kūrinių vertimus į lietuvių kalbą skaitys žinomi Lietuvos teatro ir kino aktoriai, o originalus - tų šalių diplomatinė atstovybių žmonės ar sostinėje gyvenantys jų kraštiečiai. Literatūrinis žodis

bus papuoštas ir atitinkamais muzikiniais intarpais. Nuo liepos iki rugsėjo bus pristatyta latvių, ukrainiečių, kartvelų, prancūzų, lenkų, rusų, baltarusių, anglų, italų, ispanų, portugalų, suomių, vokiečių, žydų autoriai. Jie visi yra buvę Vilniuje, ir jų kūryboje mūsų sostinės ženklų taip pat galima aptikti. Projekto pabaigos renginys numatomas rugsėjo 8 d. per Skaitymo festivalį.

Puslapių parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ



„Phantom islands“

gėje. Iki debiutinio savo filmo „Gyva ugnis“, pristatyto 2015 m., mažai sąsajų su kinu turėjęs istorikas iš karto patraukė dėmesį. Festivalio metu režisierius surengs kino dirbtuves, kurių metu dalyviai gilinsis į dokumentinio kino kūrimo paslaptis.

„Suspaustas laikas“ svečius supažindins su Irano kilmės kino kūrėju Rozbechu Rašidi (Rouzbeh Rashidi). Airijos eksperimentinio kino flagmanu laikomas menininkas Nidoje pristatys paskutinį savo pilno metro darbą „Phantom islands“, kuriame kvapą gniaužiantis Airijos salų kraštovaizdis ir pasimetusios poros vidinis pa-

saulis ištrina visas ribas tarp fantazijos ir tikrovės, meninio ir dokumentinio kino.

Performanso menininkas Miša Badasianas (Mischa Badasyan) labiausiai žiniamas klaidoje nuskambėjo dėl savo metus trukusio projekto „Save the date“. Rusijoje gimęs armėnas, šiuo metu reziduojantis Berlyne, festivalio metu papasakos apie savo kūrybą ir jį inspiruojančias socialines temas.

Nors kasdienybės inercijai besipriešinančio menininko Beno Šarkos kūrybinė veikla sunkiai paklūsta apibendrinimams, tačiau jo šamanų ritualus primenančiuose performansuose bei spektakliuose ryškus potyrio fenomenas. Nuogo kūno ir gamtos stichijos akistata jo pasirodymuose išmuša žiūrovą iš įprastos būsenos, leidžia peržengti monotoniškus spąstus. Festivalio metu bus pristatyti trys menininko trumpo metro darbai.

Dar vienas festivalio svečias - Romanas Michailovas - kūrėjas iš Ukrainos, išgarsėjęs pasaulinėje tarpdisciplininio meno scenoje.

Festivalio paskutinę dieną žiūrovai išvys eksperimentinio kino retrospektyvą, kurią organizatoriai ruošia kartu su Giotės institutu. Retrospektyvos filmus pristatys filosofas dr. Vytis Silius.

Orkestro muzikantų iššūkiai koncertuose po vasaros dangumi



Violončelininkas Rokas Vaitkevičius

„Kartais tenka su koja laikyti natų pultą, kad nenuverstų vėjas, o natas nuolat segioti skalbinių segtukais“, - patirtimi iš vasaros koncertų po atviru dangumi dalijasi Lietuvos kamerinio orkestro smuikininkė Vilija Pranskienė, vasaros gastrolių metu besidžiaugianti galimybe ne tik pamatyti naujus kraštus, bet ir naujai žvilgtelėti į atliekamą muziką.

Aida GRINIŪTĖ

Festivalio po atviru dangumi „Midsummer Vilnius“ programoje didelę dalį pasirodymų sudaro koncertai, kurių metu scenoje groja būrys profesionalių Lietuvos kamerinio orkestro muzikantų. Tiek klasikinės muzikos pasirodymų metu, tiek bendradarbiaudami su populiariosios muzikos atlikėjais jie susiduria su skirtingomis patirtimis.

Lietuvos kamerinio orkestro atlikėjai sako, kad ir su džiaugsmu, ir su atsargumu žvelgia į tokias vasaros patirtis. Smuikininkė **VILJA PRANSKIENĖ** ir violončelininkas **ROKAS VAITKEVIČIUS** pasidalijo mintimis apie tai, kaip vasarą leidžia orkestro nariai.

- Kuo jums įdomus ir savas muziko darbas? Ką reiškia griežti orkestre?

Vilija Pranskienė: Tai galimybė prisiliesti prie muzikos šedevrų, susitikti su asmenybėmis, apie kurias kiti skaito tik enciklopedijose. Kaip ir keliauti, pažinti kitas kultūras, naujas šalis, patirti egzotiškų įspūdžių. Šis darbas ne rutininis, nes nuolat keičiasi atliekami kūrinių koncertų programose, dirguoja skirtingi batutos meistrai ne tik iš Lietuvos, bet ir užsienio, į koncertus kviečiami žymiausi solistai. Visa tai - galimybė lyginti, vertinti, augti kartu su nepaprastomis asmenybėmis.

Rokas Vaitkevičius: Dirbti muziko darbą, manau, gali tik tokie „truputį fanatikai“, labai

tam atsidavę žmonės. Milijonų iš to neuždirbsi, tačiau emocinė graža viską atperka. Įdomu, nes nuolat ką nors naujo išmoksti, atrandi. Žinoma, neišvengiama ir rutina, reikia nuolat palaikyti formą - visai kaip sportininkams. Reikia groti gamas, pratimus, mokytis techniškai sudėtingas kūrinių vietas. Bet koncertai ir gastrolės atperka tą kartais nuobodoką darbą.

- Vasara - gastrolių ir festivalių metas,iskas, regis, vyksta kitaip, nei sezono metu. Kuris laikas jums įdomesnis?

Vilija Pranskienė: Koncertai salėse nuo koncertų dvaro kieme ar net dvaro arklidėse, žinoma, labai skiriasi, bet visur muzika atliekama taip pat preciziškai, su tokiu pat atsidavimu. Vasaros festivaliai dažniausiai rengiami labai gražiose vietose: dvaruose, vienuolynuose, kuriuose muzikos gerbėjai gali dar geriau pajusti meno įtaigą.

Rokas Vaitkevičius: Sezono koncertai ir vasaros gastrolės yra skirtingi: vienu atveju geriau viena, kitu - kita. Festivaliai ir gastrolės yra gerai, bet jei pasise, dirguoja skirtingi batutos meistrai ir ilgų kelionių, perkrautas grafikas, tada pavargsti ir nelabai ką pamatai, lieka tik viešbutis ir salė. Kartais, žinoma, būna ir šiek tiek laisviau, tada yra laiko paturistauti. Sezono metu gali daugiau koncentruotis į kitas veiklas, pastovumas irgi reikalingas.

- Festivaliai vyksta po atviru dangumi. Kartais oras lepi-

- Kuo įdomūs arba atvirkščiai - visai nepatrauklūs koncertai, kuriuose bendradarbiaujate su skirtingais solistais, kartais - ne klasikinės akademinės muzikos atstovais?

DIRBTI MUZIKO DARBĄ GALI TIK TOKIE „TRUPUTĮ FANATIKAI“, LABAI TAM ATSIDAVĘ ŽMONĖS

Rokas VAITKEVIČIUS

Vilija Pranskienė: Man skirtingi žanrai, netradiciniai solistai ir naujos patirtys visada yra be galo įdomu ir prasminga - tai plečia muzikinį akiratį ir leidžia patirti naujų emocijų, kūrybinę muzikos džiaugsmą. Pavyzdžiui, „Midsummer Vilnius“ mes atliekame nepaprasto grožio klasikinės muzikos programas, o greta, su tokiu pat džiaugsmu - roko ar popmuzikos aukščiausio lygio koncertus. Ir visa tai mus tik praturtina.

Rokas Vaitkevičius: Visada įdomu bendradarbiauti su skirtingų žanrų atlikėjais, tai duoda kitokių patirties, išmoksti kažko naujo. Svarbiausia, kad tai būtų tikrai profesionalu, nes jei stinga profesionalumo, būna liūdna. (Šypsosi.)

- Festivaliai vyksta po atviru dangumi. Kartais oras lepi-



Smuikininkė Vilija Pranskienė

instrumentą, tai vėjas, tai vabalai ir t.t. Aišku, klausytojams tokio tipo koncertai labai patinka, ypač jei pasitaiko geras oras. Kaip bebūtų, mes, muzikai, dėl klausytojų prisitaikome ir prie nepatogumų.

- Grieždami atiduodate viską klausytojui. O patys ar dažnai atsiduriate jų pozicijoje? Kiek pasitaiko progų lan-

kytis koncertuose?

Vilija Pranskienė: Aš pati domiuosi ir renkuosi koncertus ar kitus kultūros renginius pagal man įdomias, net tradicines programas bei atliekų meistriskumą. Kadangi pati esu muzikė, man įdomiau lankytis, pavyzdžiui, šokio ar teatro renginiuose, nes muzikiniam pasauliui ir pati daug dalyvauju, o labai įdomu patirti atliekų kuriamas nuostabias emocijas ir kituose meno žanruose.

Rokas Vaitkevičius: Į koncertus vaikštau tikrai retai, nes visų pirma esu labai užsiėmęs ir dažniausiai pats koncertuoju. O jei nekonzertuoju, kartais norisi poilsio nuo garšų. Be to, esu truputį „sugadintas“ klausytojas. Ne taip dažnai galiu visiškai atsipalaidavęs klausytis koncerto ir tiesiog mėgautis. Dažnai vis išgirstu kokių nors nesklaidumų, analizuoju, tada galva intensyviai dirba. Esu labai reiklus klausytojas ir mėgautis koncertu galiu tik tikrai labai aukšto lygio koncertuose. Tačiau jei jau einu, dažniausiai renkuosi klasikinės arba džiazo muzikos koncertus.

KONCERTAI SALĖSE NUO KONCERTŲ DVARO KIEME AR NET ARKLIDĖSE LABAI SKIRIASI, BET VISUR MUZIKA ATLIEKAMA TAIP PAT PRECIZIŠKAI

Vilija PRANSKIENĖ

Dzūkija kviečia pažinti Nepriklausomybės metus

Atėjus liepai Lietuvos muziejų kelias persikelia į Dzūkijos muziejus ir kelionė čia tęs iki liepos 29 d. Per šį laiką programos tema „Nepriklausomybės metų ženklai“ vystys 10 muziejų.

Lankytojams veiklas jau pristatė: Druskininkų, Alytaus kraštotyros, Birštono, Lazdijų krašto, Merkinės krašto, Trakų istorijos muziejai. Druskininkų gyventojai ir miesto svečiai gali sužinoti, kokioms valstybėms priklausė miestas (atidaryta žemėlapių paroda), Trakų salos pilyje lankytojai gali išvysti plakečių kolekciją, įamžinančią Lietuvos valstybingumo atkūrimui labiausiai nusipelnusias asmenybes. Lazdijuose atidaryta paroda, atskleidžianti šimtą archyvinuose dokumentuose ir nuotraukose užfiksuotų įvykių, bei pristatytas aktyvus laisvalaikio žaidimas. Alytus kviečia leistas į ekskursiją ir pažinti Nepriklausomybės ženklus šiame krašte, Merkinės krašto muziejus organizuoja pėsčiųjų ir dviračių žygius.

15% nuolaida 2 bilietams

MUZIKUOJANTIS KELTAS 2018

07.14	07.21	07.28	08.04
Grupė EL FUEGO „SU MEILE APIE MEILĘ“	J. MILIUS, Č. GABALIS ir F. ZAKREVSIS „GERIAUSIOS BALADĖS“	Žvaigždžių duetas LAISVA ir RADŽI „TAVO AKYS“	LARISA KALPOKAITĖ ROMANSŲ IR DAINŲ VAKARAS

Bilietus platina **bilietai** Valanda prieš koncertą bilietai parduodami renginio vietoje (Senoji Smiltynės perkėla)

Informacija tel. +370 670 41252 El. paštu info@promoplius.lt www.muzikuojantiskeltas.lt

VIENINTELIAI BEI ĮSIMINTINIAUSI KONCERTAI ANT VANDENS!

Teatras

VILNIUS

NAUJASIS TEATRAS

14 d. 11 val. - Kamerinėje salėje „Simultana“ - „Virtuvės istorija“

MENŲ SPAUSTUVĖ

Gatvės teatro festivalis SPOT'18
14 d. 15 ir 20 val. Menų spaustuvės kieme - „Virtuvės princas“. Bram Graafland (Nyderlandai).
14, 15 d. 11 ir 16 val. Bernardinų parke; **19 val.** Odmynių skvere - „Steli“. Stalker Teatro (Italija).
14 d. 12 ir 21 val.; 15 d. 15 val. LR Prezidentūros vidiniame kieme - „Rūkas“. Edwin van der Heide (Nyderlandai).
14 d. 18 val.; 15 d. 14 ir 18 val. Morkūtių parko tvenkinyje - „Du skęsta, trys plaukia“. Studio Eclipse (Belgija).
 Choreogr. S.Roosens.

PALANGA

VIEŠBUTIS „PALANGOS VĖTRA“

18 d. 19 val. - „Arklio Dominyko meilė“ (pagal V.V.Landsbergį). (Teatras „Avilys“).
19 d. 19 val. - „Mažasis princas“ (teatras „Avilys“).
20 d. 19 val. - Muzikinis spektaklis „Prieskonių indo paslaptis“ (teatras „Avilys“).

Koncertai

VILNIUS

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA

15 d. 18 val. - „10 trimio veidų“. Francisco Pacho Flores (trimitas, Venesuela), leva Dūdaitė (fortepijonas).

ŠV.KAZIMIERO BAŽNYČIA

17 d. 19 val. - Sakralinės muzikos valandos. Roman Perucki (vargonai, Lenkija). Įėjimas - nemokamas.

TAIKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS

14 d. 16 val. - „Europos muzikos keliu“. M.Astrauskaitė (fleita, Prancūzija), E.E.Dačinskaitė (sopranas), N.Bairakas (fortepijonas).

MOKYTOJŲ NAMAI

18 d. 19 val. VMN kiemelyje - Kosto Smorogino geriausių dainų koncertas. Atlikėjai: K.Smoroginas, A.Balsys, M.Kuliavas.

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS

16 d. 21 val. - „Šiaurės naktis. Pusė penkių“. Andrius Mamontovas.
17 d. 21 val. - Mari Samuelsen (smuikas) ir kamerinis orkestras NIKO.
18 d. 20.30 val. - „Freaks On Floor“. Koncertas „Roko mišios“.
19 d. 21 val. - I.Stravinskis „Šventasis pavasaris“ (Šokio teatras „Low Air“).

VGTU „LINKMENŲ FABRIKAS“

19 d. 19 val. - „Svaiginanti Kuba“. Grupė „Son del nene“ (Kuba); P.L.Martinez (vokalas), F.P.Gomez (kubietiška tres gitara), E.M.Acosta (gitara), F.M.M.Polo (trimitas), Y.P.Ferrer (bongai), R.R.G.Balsinde (kongai), D.C.Berroa (bosas).

VU BOTANIKOS SODO VINGIO SKYRIUS

17 d. 19 val. - „Pašėlę saksofonai“. Blatwerk saksofonų kvartetas (Vokietija); H.Salzmann (sopraninis ir altinis saksofonai), T.Isakov (altinis saksofonas, klarnetas), A.Hauser (tenorinis saksofonas), B.Stich (baritoninis saksofonas).

TRAKAI

UŽTRAKIO DVARAS

15 d. 19 val. - „Šuberto magija“. A.Kholodenko (altas, Prancūzija), R.Valuntinos (fortepijonas).

KAUNAS

VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS
20 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Svaiginanti Kuba“. Grupė „Son del nene“ (Kuba); P.L.Martinez (vokalas), F.P.Gomez (kubietiška tres gitara), E.M.Acosta (gitara), F.M.M.Polo (trimitas), Y.P.Ferrer (bongai), R.R.G.Balsinde (kongai), D.C.Berroa (bosas).

RENGINIŲ OAZĖ

19 d. 20 val. - Vasaros festivalis 2018. „Naktinės personos“.

20 d. 20 val. - Vasaros festivalis 2018. Lemon Joy.

GELGAUDIŠKIO DVARAS

15 d. 16 val. - „Kompozitorės, mylimosios, mūzos“. J.Švedaitė-Waller (sopranas), A.Kisielūte (fortepijonas).

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ

17 d. 20 val. Klaipėdos koncertų salės parko estradoje - „Be baimės, pilnas meilės“. „Giedrius Nakas Trio“: G.Nakas (klavininiai), D.Aleksa (bosinė gitara), A.Baronas (mušamieji), T.Botyrius (saksofonai).
19 d. 20 val. Klaipėdos koncertų salės parko estradoje - „Klaipėda Piano Masters 2018“ atidarymo koncertas. „Imvictus“, G.Januševičius (fortepijonas, Lietuva, Vokietija).

PALANGA

KULTŪROS CENTRAS „RAMYBĖ“

14 d. 20 val. - Sauliaus Petreiko trio: S.Petreikis (pučiameji), V.Mikelitūnas (smuikas), D.Petreikis (gitara, saksofonas).
15 d. 20 val. - „El Fuego“. „Apie meilę...“
17 d. 20 val. - Edgar Sabolo tarptautinis kvintetas: E.Sabilo (fortepijonas), K.Selezneva (vokalas), R.Plotnikov (kontrabosas, bosinė gitara), B.Rajnošek (pučiameji instrumentai), V.Borisov (mušamieji).
20 d. 20 val. - „Rytai Pietūs Šiaurė Vakari“. E.Janauškaitė (fleita, vokalas), K.Pavalkis (fortepijonas), D.Žostautas (bosinė gitara), G.Augustaitis (mušamieji).

KURHAUZAS

19 d. 20 val. - „Baltosios naktys“. A.M.Petronė (sopranas), G.Zeicaitė (sopranas), R.Kriščiūnaitė-Barcevičienė (fortepijonas).

20 d. 20 val. - „Geriausios dainos“.

A.Pilvelytė ir E.Lubys.

NIDA

EVANGELIKŲ LIUTERONŲ BAŽNYČIA

XXII Tarptautinis Thomo Manno festivalis „Su gera mina pasitikti Naują demokratinį pasaulį“.

14 d. 19 val. - Pradžios koncertas.

Klaipėdos kamerinis orkestras (meno vadovas M.Bačkus). Dir. N.Šne (Latvija), R.Tepp (klavesinas, Estija).

15 d. 20 val. - Trijų fortepijono rečitalių ciklas: Pirmas koncertas. Daumantas Kirilauskas.

16 d. 20 val. - Dedikacija Thomui Mannui. Trio „Kaskados“: A.Šiškiūtė (fortepijonas), R.Malaitylė (smuikas), E.Kuliukauskas (violončelė).
17 d. 20 val. - Trijų fortepijono rečitalių ciklas: Antras koncertas. Jurgis Karnavičius.

18 d. 20 val. - Trijų fortepijono rečitalių ciklas: Trečias koncertas. Ignas Maknickas.
19 d. 20 val. - Lietuviškos muzikos valanda. A.Gocentas (violončelė), O.Gražinytė (fortepijonas). Kauno styginių kvartetas. Kamerinis choras „Aidija“ (vad. R.Gražinis).
20 d. 20 val. - Šimtmečio muzika: Lietuva, Latvija, Estija. Skiriama Lietuvos, Latvijos ir Estijos nepriklausomybės Šimtmečiui. Choras „Aidija“. Diriguoja: jaunųjų dirigentų kūrybinių dirbtuvių dalyviai Lietuvos, Latvijos ir Estijos muzikos akademijų studentai.

BIRŠTONAS

ŠV.ANTANO PADUVIEČIO BAŽNYČIA

14 d. 20 val. - Sakralinės muzikos festivalis. J.Šležaitė (sopranas), R.Karpis (tenoras), B.Vingraitė-Andriūškevičienė (fortepijonas).

KITI MIESTAI

KONCERTAI

KITUOSE MIESTUOSE

14 d. 15 val. Kelmė, Kelmės dvaro sodyboje - „Nuo Bacho iki džiaz“. Blatwerk saksofonų kvartetas (Vokietija); H.Salzmann (sopraninis ir altinis saksofonai), T.Isakov (altinis saksofonas, klarnetas), A.Hauser (tenorinis saksofonas), B.Stich (baritoninis saksofonas).
15 d. po 10 val. šv. Mišių Karėnos Švč.Mergelės Marijos Ėmimo į dangų bažnyčioje - V.Vadoklienė (sopranas), L.Gedgaudaitė (vargonai).
15 d. 12.45 val. Čekiškės Švč.Trejybės bažnyčia - S.Beatričė (sopranas), M.Beinaris (baritonas), S.Beinarienė (koncertmeisterė).
15 d. 13 val. Perlojos Švč.Mergelės Marijos ir šv. Pranciškaus Asyžiečio bažnyčioje; 19.30 val. Druskininkų bažnyčioje - Sakralinės muzikos valanda. M.Ėimaitis (baritonas), V.M.Zabrodaitė (fleita), R.Barkauskaitė (vargonai).
15 d. 15 val. Šalčininkų r., Jašiūnų dvare - Ansamblis „Musica humana“, solistai: S.Liamo (sopranas), S.Skjernvold (baritonas) U.Čapliškaitė (fleita), A.Vizgirda (fleita), R.Beinaris (obojus), E.Petkus (violončelė).
15 d. 17 val. Tautėnai, Tautėnų dvare - Tercetas „Opera dell'ARTE“: G.Pintukaitė (sopranas), A.Stasiulytė (mezosopranas), E.Pilipavičiūtė-Juraškiene (fortepijonas).
19 d. 20 val. Didžiojoje Kintų bažnyčioje - „Migruojantys paukščiai“. Klaipėdos kamerinis orkestras, M.Švėgžda von Bekker (smuikas), M.Bačkus (violončelė).
20 d. 20 val. Šilutė, Rusnės evangelikų liuteronų bažnyčioje - „Folk in Jazz“. D.Dėdinskaitė (smuikas), G.Pyšniak (violončelė), E.Pabarčiūtė (vokalas) - 14-19 d. 11.20, 13.40, 16.20 val. (DIGITAL).



KINO TEATRUOSE NUO LIEPOS 19 D.
TRILERIS. JAV, 2018.
REŽISIERIUS: ANTOINE FUQUA.
VAIDINA: DENZEL WASHINGTON, MELISSA LEO, BILL PULLMAN.

Prieš ketverius metus iš rusų mafijos nagų pačiu žiauriausiu būdu išvadavęs jauną merginą Terę, „ekvalaizeris“ Robertas Makolas sugrįžta. Šįkart jo keršto žygis - asmeniškas. Filmas ypatingas tuo, kad per visą savo kino karjerą tai yra pirmasis kartas, kuomet Denzelis Vašingtonas (D.Washington) sutiko vaidinti filmo tęsinyje.

Naujoji istorija priverčia D.Vašingtono vaidinamą herojų kovoti už draugus. Nežinomi smogikai žiauriai nužudo jo buvusią kolegę ir draugę Siuzaną. Pats buvęs CŽV operatyvininkas, itin sudėtingų operacijų specialistas Makolas iškart apžiūrta vyriausybinių agentų braižą ir ima sekti žudikų pėdsakais. Medžiodamas savo draugės likvidavimo vykdytojus ir užsakovus, Robertas apkeliaus pusę pasaulio, palikdamas kruviną pėdsaką.

„Clinic 212“ inf.

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 14-19 d. 10.20, 12.35, 14.50, 17.10, 19.30, 20.50, 21.45 val. (18 d. 20.50 val. seansas nevyks; 21.45 val. seansas vyks 18 d.).
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 14-19 d. 11.20, 13.40, 16.20 val. (DIGITAL).
„Dangoraižis“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 14-19 d. 10.30, 14, 16, 21.50, 23.10 val. (23.10 val. seansas vyks 14 d.).
„Dangoraižis“ (veiksmo trileris, JAV, 3D, N-13) - 14-19 d. 18.30 val. (DIGITAL).
„Undinė. Mirties ežeras“ (siaubo trileris, Rusija, N-13) - 14-19 d. 12.50, 17, 19, 21, 23.15 val. (23.15 val. seansas vyks 14 d.).
„Ateities pasaulis“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-16) - 14-19 d. 18.10, 21, 35, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 14 d.).
„Mamma Mia! Štai ir mes“ (muziklas, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 19 d. 18.25 val. 18 d. 18.30 val. (DELFI.LT premjera).
„Nuotrauka atminimui“ (siaubo trileris, Rusija, N-13) - 14-19 d. 12, 17, 40, 19, 40, 21, 40, 23, 30 val. (23, 30 val. seansas vyks 14 d.).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 14-19 d. 11.10, 13.20, 15 val.
„Paveldėtas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 14-19 d. 15.30, 18.20, 21.10, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 14 d.).
„Leitis“ (istorinė drama, Lietuva, N-13) - 14-19 d. 10.40, 16.10, 20.20 val.
„Naktinė pamaina“ (komedija, Rusija, N-16) - 14-19 d. 16.30, 21.10, 23.55 val. (18 d. 16.30 val. seansas nevyks; 23.55 val. seansas vyks 14 d.).
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 14-19 d. 11, 21.25, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 14 d.).
„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 14-19 d. 10.10, 14.10 val.
„Sadko“ (animacinis f., originalo k. su lietuviškais subtitrais, Rusija, N-7) - 14-19 d. 13.30, 18.50 val. (19 d. 18.50 val. seansas nevyks).
„Juros periodo pasaulis. Kritisi karalystė“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 14-19 d. 15.20 val.
„Papuolet!“ (komedija, JAV, N-16) - 14-17, 19 d. 18.40 val.

VASAROS AKCIJA VAIKAMS
„Lego Betmenas. Filmas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 14-19 d. 13 val.

„Dangoraižis“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 14-19 d. 10.30, 14, 16, 21.50, 23.10 val. (23.10 val. seansas vyks 14 d.).
„Dangoraižis“ (veiksmo trileris, JAV, 3D, N-13) - 14-19 d. 18.30 val. (DIGITAL).
„Undinė. Mirties ežeras“ (siaubo trileris, Rusija, N-13) - 14-19 d. 12.50, 17, 19, 21, 23.15 val. (23.15 val. seansas vyks 14 d.).
„Ateities pasaulis“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-16) - 14-19 d. 18.10, 21, 35, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 14 d.).
„Mamma Mia! Štai ir mes“ (muziklas, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 19 d. 18.25 val. 18 d. 18.30 val. (DELFI.LT premjera).
„Nuotrauka atminimui“ (siaubo trileris, Rusija, N-13) - 14-19 d. 12, 17, 40, 19, 40, 21, 40, 23, 30 val. (23, 30 val. seansas vyks 14 d.).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 14-19 d. 11.10, 13.20, 15 val.
„Paveldėtas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 14-19 d. 15.30, 18.20, 21.10, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 14 d.).
„Leitis“ (istorinė drama, Lietuva, N-13) - 14-19 d. 10.40, 16.10, 20.20 val.
„Naktinė pamaina“ (komedija, Rusija, N-16) - 14-19 d. 16.30, 21.10, 23.55 val. (18 d. 16.30 val. seansas nevyks; 23.55 val. seansas vyks 14 d.).
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 14-19 d. 11, 21.25, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 14 d.).
„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 14-19 d. 10.10, 14.10 val.
„Sadko“ (animacinis f., originalo k. su lietuviškais subtitrais, Rusija, N-7) - 14-19 d. 13.30, 18.50 val. (19 d. 18.50 val. seansas nevyks).
„Juros periodo pasaulis. Kritisi karalystė“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 14-19 d. 15.20 val.
„Papuolet!“ (komedija, JAV, N-16) - 14-17, 19 d. 18.40 val.

VASAROS AKCIJA VAIKAMS
„Lego Betmenas. Filmas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 14-19 d. 13 val.

„Forum Cinemas“ inf.

„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 14-19 d. 10.50 val.

FORUM CINEMAS VINGIS

„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 14-19 d. 11, 13.15, 15.40, 18, 20.30 val.
„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 14-19 d. 13.30 val.
„Deadpool 2“ (komedija, JAV, N-16) - 14-19 d. 21.10 val.
„Sicario 2: Kartelių karai“ (veiksmo kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 14-19 d. 18.20 val.
„Oušeno 8“ (veiksmo komedija, JAV, N-13) - 14-18 d. 18.30 val.
„Papuolet!“ (komedija, JAV, N-16) - 14-19 d. 21.10 val.

VASAROS AKCIJA VAIKAMS
„Balerina“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Kanada, V) - 14-19 d. 13.50 val.
„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 14-19 d. 13.50 val.

MULTIKINO OZAS

„Ekvalaizeris 2“ (trileris, JAV, N-16) - 19 d. 19.30 val.
„Mamma Mia! Štai ir mes“ (muziklas, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 19 d. 19 val.
„Ateities pasaulis“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-16) - 14-19 d. 17.45, 19.45, 21.45 val.
„Undinė. Mirties ežeras“ (siaubo trileris, Rusija, N-13) - 14-19 d. 17.30, 19.30, 21.30 val.
„Dangoraižis“ (veiksmo trileris, JAV, 3D, N-13) - 14-18 d. 10.15, 12.30, 14.45, 17, 19.15, 21.30 val.
„Dangoraižis“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 14-18 d. 10.15, 12.30, 14.45, 17, 19.15, 21.30 val.
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 14-17 d. 13.15, 18 val. 18 d. 18 val. 19 d. 14.30 val.
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 15-17 d. 10, 11, 12.15, 14.30, 15.30, 16.45, 19 val. 14, 18 d. 10, 11, 12.15, 14.30, 15.30, 16.45, 19 val. 19 d. 10, 11, 12.15, 13.15, 15.30, 16.45, 17.30, 19 val.
„Tobuli aferistai“ (komedija, JAV, Didžioji Britanija, N-16) - 14-17, 19 d. 19.30 val.

„Dangoraižis“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 14-19 d. 10.30, 14, 16, 21.50, 23.10 val. (23.10 val. seansas vyks 14 d.).
„Dangoraižis“ (veiksmo trileris, JAV, 3D, N-13) - 14-19 d. 18.30 val. (DIGITAL).
„Undinė. Mirties ežeras“ (siaubo trileris, Rusija, N-13) - 14-19 d. 12.50, 17, 19, 21, 23.15 val. (23.15 val. seansas vyks 14 d.).
„Ateities pasaulis“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-16) - 14-19 d. 18.10, 21, 35, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 14 d.).
„Mamma Mia! Štai ir mes“ (muziklas, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 19 d. 18.25 val. 18 d. 18.30 val. (DELFI.LT premjera).
„Nuotrauka atminimui“ (siaubo trileris, Rusija, N-13) - 14-19 d. 12, 17, 40, 19, 40, 21, 40, 23, 30 val. (23, 30 val. seansas vyks 14 d.).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 14-19 d. 11.10, 13.20, 15 val.
„Paveldėtas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 14-19 d. 15.30, 18.20, 21.10, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 14 d.).
„Leitis“ (istorinė drama, Lietuva, N-13) - 14-19 d. 10.40, 16.10, 20.20 val.
„Naktinė pamaina“ (komedija, Rusija, N-16) - 14-19 d. 16.30, 21.10, 23.55 val. (18 d. 16.30 val. seansas nevyks; 23.55 val. seansas vyks 14 d.).
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 14-19 d. 11, 21.25, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 14 d.).
„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 14-19 d. 10.10, 14.10 val.
„Sadko“ (animacinis f., originalo k. su lietuviškais subtitrais, Rusija, N-7) - 14-19 d. 13.30, 18.50 val. (19 d. 18.50 val. seansas nevyks).
„Juros periodo pasaulis. Kritisi karalystė“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 14-19 d. 15.20 val.
„Papuolet!“ (komedija, JAV, N-16) - 14-17, 19 d. 18.40 val.

VASAROS AKCIJA VAIKAMS
„Lego Betmenas. Filmas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 14-19 d. 13 val.

„Dangoraižis“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 14-19 d. 10.30, 14, 16, 21.50, 23.10 val. (23.10 val. seansas vyks 14 d.).
„Dangoraižis“ (veiksmo trileris, JAV, 3D, N-13) - 14-19 d. 18.30 val. (DIGITAL).
„Undinė. Mirties ežeras“ (siaubo trileris, Rusija, N-13) - 14-19 d. 12.50, 17, 19, 21, 23.15 val. (23.15 val. seansas vyks 14 d.).
„Ateities pasaulis“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-16) - 14-19 d. 18.10, 21, 35, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 14 d.).
„Mamma Mia! Štai ir mes“ (muziklas, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 19 d. 18.25 val. 18 d. 18.30 val. (DELFI.LT premjera).
„Nuotrauka atminimui“ (siaubo trileris, Rusija, N-13) - 14-19 d. 12, 17, 40, 19, 40, 21, 40, 23, 30 val. (23, 30 val. seansas vyks 14 d.).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 14-19 d. 11.10, 13.20, 15 val.
„Paveldėtas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 14-19 d. 15.30, 18.20, 21.10, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 14 d.).
„Leitis“ (istorinė drama, Lietuva, N-13) - 14-19 d. 10.40, 16.10, 20.20 val.
„Naktinė pamaina“ (komedija, Rusija, N-16) - 14-19 d. 16.30, 21.10, 23.55 val. (18 d. 16.30 val. seansas nevyks; 23.55 val. seansas vyks 14 d.).
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 14-19 d. 11, 21.25, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 14 d.).

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

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

TEATRAS

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



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

Juozė Mitilinio dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinius ir vaikiškus spektaklius. www.mitilinioteatras.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.cezariogrupė.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

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

Kauno valstybinis muzikinis teatras. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 37) 200 933, (8 37) 228 784, www.muzikinisiteatras.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.vsd.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 „Dainuovs nuotykių slėnis“. Anykščiai. 20% nuolaida 2 asmenims. Tel. (8 693) 35 060, www.nuotykiuslenis.lt

Vakarieni ant Druskinio ežero laive „Druskinio perlas“. Druskininkai. 12% nuolaida šaškaitai. 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.skrzydiaziorobalonais.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 bowlingo 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 inventorijai įsigyti. Tel. (8 656) 50 014

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.gkiklinika.com

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

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

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

Parduotuvių „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akininių rėmeliams, saulės akinams, jų priedams. www.optikospasaulis.lt

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

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

VIEŠBUČIAI

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

Sodyba „Terra polsis“. Molėtų r. Guodužių k. 15% nuolaida apgyvendinimui ir pieties paslaugoms. Tel. (8 686) 03 233, www.terrapolis.lt

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

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

Viešbutis „Narutis“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida šaškaitai 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 „Pažaidžio parkas“. Kaunas. 20% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 37) 452 433

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

Viešbutis „Jogle“. Vilnius, Alytus. 20% nuolaida draubūžių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kailinių gaminių valymui. Tel. (8 5) 264 9164, www.jogle.lt

Vyrų šokių kostiumų studija „Tartan“. Vilnius. 10% nuolaida slavimo ir taisyms paslaugoms. Tel. (8 607) 73 130, www.tartan.lt

Vaidos veterinarijos klinika Vilnius. 8% nuolaida zooprekmės ir gyvūnų maistui, 15% nuolaida gydymo paslaugoms. Tel. (8 611) 12854, www.vetklnika-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 priklausantiems lengvųjų automobilių ir mikroautobusų nuomai. Tel. (8 5) 212 3691, (8 604) 11 779

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

Limuzinų nuoma „Salmagond“. Vilnius. 30% 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, kvėpajantioms žvakėms, persiūtiems 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

Parduotuvių „3D stikle“. Vilnius. 11% nuolaida vienintiniams gravuotoms stiklo gaminiams. Tel. (8 640) 54 820, www.3dstikle.lt

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

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

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

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

Koncertų organizatorius „ARTS Libera International“. 20% nuolaida 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

Buśido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams. Menų fabrikas „Loftas“. Vilnius. Specialūs pasiūlymai į renginius. www.menufabrikas.lt

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

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

Interjerinių lėlių gamimo kursai „Senamiesčio lėlės“. Vilnius. 30% nuolaida interjerinių lėlių gamimo kursams. Tel. (8 687) 70 977, www.puppetstheatre.lt

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

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

Interjerinių lėlių gamimo kursai „Senamiesčio lėlės“. Vilnius. 30% nuolaida interjerinių lėlių gamimo kursams. Tel. (8 687) 70 977, www.puppetstheatre.lt

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

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

Interjerinių lėlių gamimo kursai „Senamiesčio lėlės“. Vilnius. 30% nuolaida interjerinių lėlių gamimo kursams. Tel. (8 687) 70 977, www.puppetstheatre.lt

KAVINĖS, RESTORANAI

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

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

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

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

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

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

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

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

Restoras „TerraZZa“. Vilnius. 10% nuolaida šaškaitai. Tel. (8 5) 210 3104, www.terraZZa.lt

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

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

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

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

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

Restoranai „Senieji rūšiai“. Kaunas. 10% nuolaida šaškaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus). Tel. (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.senieji.rusiai.lt

Restoranai „Svarstyklės“. Pažaidžio parkas. 10% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452433, www.svarstyklės.eu

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

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

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

Naktinis klubas „Mojito Nights“. Vilnius. 12% nuolaida šaškaitai. Tel. (8 679) 61 422, www.facebook.com/mojitonakty

GROŽIO PASLAUGOS

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

Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuolaida kosmetologiniams procedūroms, kūno įpynojimams ir antiulitiniams procedūroms presoterijos aparatu. Tel. (8 37) 313 900, www.grozipasaulis.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Internetinė kosmetikos parduotuvė www.selective.lt.

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

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

Masažo salonas „Exotic“. Vilnius. 15% nuolaida procedūroms. Tel. (8 5) 212 5599, (8 686) 99 499, www.eastisland.lt

SPA centrai „East Island“. Vilnius, Druskininkai. 15% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel. (8 5) 212 2227, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt

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

„Grozio namai, Merči Merči“. Šia

