LAISVALAIKIS
su RESPUBLIKA
Nr. 30 (1114) 2019 m. liepos 27 - rugpjūčio 2 d.

Lauros Kazlauskienės nuotr.

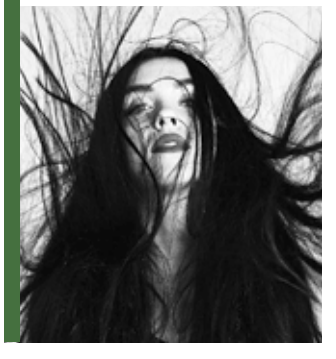
Atsisveikinti su praeitimi

Grupė **„MAN-GO“** žengia į naują gyvenimo ir kūrybos tarpsnį ir atsisveikina su praeitimi. *3 p.*

Jeronimas Milius, pakviestas įkūnyti legendinį dainininką Fredį Merkurį, atskleidžia, kokie iššūkiai jo laukia.

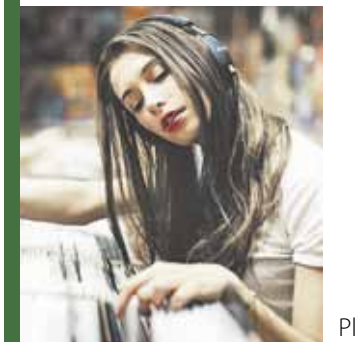
Plačiau **2 p.**

Aktyviai vasarą leidžianti atlikėja **Migloko** džiaugiasi pasirodymų gausa ir išbando naujas, netradicines erdves.



Plačiau **2 p.**

Muzika yra mūsų emocijų atspindys. Kokios įtakos ji turi mūsų savijautai ir sveikatai ir kaip tai panaudoti savo labui?



Plačiau **4 p.**

Vestuvinių tortų tendencijos po truputį keičiasi, ne išimtis ir šis sezonas, kuris poras pasitiko su įdomiomis naujovėmis.

Plačiau **5 p.**

Nesuvaidinta laisvė

Aktyviai vasarą leidžianti atlikėja MIGLĖ VILČIAUSKAITĖ, geriau žinoma sceniniu slapyvardžiu Migloko, džiaugiasi pasirodymų gausa. Džiugindama klausytojus ir skleisdama savo laisvę, atlikėja koncertams išbando naujas, netradicines erdves.

Vasara - įtemptas laikas

„Ši vasara man yra tikrai aktyvi, norėjau patinginiauti, bet telefonas nuolat skamba su vis naujais pasiūlymais koncertuoti“, - atvirauja atlikėja. Tad šiuo metu Migloko gyvena įtemptu ritmu: aktyviai koncertuoja, augina sūnų Praną, neseniai grįžo iš koncertinio turo pajūryje. Visgi jau daugiau kaip dešimtmetį muzikiniame pasaulyje besisukančiai merginai aktyvus gyvenimo būdas nėra naujiena. Praėjusią savaitę ji koncertavo Vilniuje, kazino, kur gerbėjai turėjo galimybę išvysti ir pajausti atlikėjos skleidžiamą energiją.

„Man patinka koncertuoti visur, esu turėjusi koncertų daugelyje skirtingo dydžio ir svarbos scenose. Visada svarbiausia, manau, yra mano ir publikos ryšys bei garso kokybė. Pirmą kartą teko groti tokioje netradicinėje erdvėje. Tai man atrodo visiškai nerealu“, - atskleidžia Migloko.

Nebijoti būti savimi

Atlikėja nebijo eksperimentuoti, improvizuoti, stebinti ir išsiskirti. Jos kūryba alsuoja RnB dvasia, tačiau galima atrasti ir džiazo elementų, šiuolaikiškos elektronikos ar net roko. Jos dainos - lyg gyvenimo dienoraštis. Skirtingais muzikos žanrais Migloko atskleidžia savo vidines būsenas, idėjas ir išgyvenimus.

Vaido Jokubausko nuotr.

Lietuvos muzikos sceną atlikėja vertina kaip puikią. Migloko teigimu, vis daugiau atlikėjų atsiveria ir nebijo parodyti tikruosius save - kokie jie yra ir ką iš tiesų jaučia. Tai yra tikroji drąsa.

„Kūryba ir įkvėpimas - tai meilė ir laisvė būti savimi. Kai aš esu savimi, koncertas visada yra pavykęs“, - teigia Migloko.

„Laisvalaikio“ inf.

Atiduoti sielą

Algio Kriščiūno nuotr.

JERONIMAS MILIUS prisipažino, kad rugpjūčio 20-osios laukia ypač nekantriai. „Man tai bus svarbiausias metų koncertas“, - apie tą vakarą Vilniaus universiteto didžiajame kieme vyksiantį „Queen Show“, kuriame jis atliks legendines Fredžio Merkurio (Freddie Mercury) dainas, sako dainininkas. Apie tai, kaip sekasi rengtis šiam projektui, dainininkas pasakoja su tokiu entuziazmu, kad gali lengvai pasverti savo galimybes. Ypač mane, nes kokybę vertinu labai priekabiai. Šis projektas privers mane dar labiau pasitempti, bus rimtas iššūkis.

Rasa KARALIŪTĖ

- Kas laukia žiūrovų ir kodėl verta ateiti į „Queen Show“?

- Klausytojų laukia pusantros valandos žinomiausių „Queen“ kūrinių, kuriuos publika, tikiu, moka mintinai. Būtinai prisidainuokite prieš koncertą, nes reiks jūsų visų balsų. Mes, stovintys ant scenos, padarysime, ką mokame geriausiai: atiduosime visą sielą ir mėgausimės kartu su jumis.

- Kaip manote, kokią aurą „Queen“ muzikai suteiks istorinė aplinka - VU didysis kiemas?

- Tai puiki nauja erdvė, kurioje man, o ir daugumai muzikantų, neteko anksčiau koncertuoti. Ar gali būti kur dar geriau klausytis „Queen“ muzikos, jei ne ten: vasarą, po atviru dangumi, garsiai, Vilniaus senamiestyje?

- Ar jums pačiam koncerto aplinka yra įkvėpimas?

- Taip! Tikrai jaučiasi kokybės skirtumas, kai dainuoji festivalyje po atviru dangumi. O čia dar tokia didinga istorija šalia - baroko šedevras Šv.Jonų bažnyčia! Kuo daugiau šioje unikalioje erdvėje bus muzika besimėgaujančių žmonių - tuo didesnis gerų emocijų ryšys tvyros.

> „QUEEN“ VARDAS LABAI ĮPAREIGOJA IR VERČIA GERAI PASVERTI SAVO GALIMYBES

- Kaip vyksta repeticijos, ką galite pasakyti apie muzikantų komandą, su kuria pasirodysite?

- Dabar turiu milžinišką krūvą „namų darbų“ ir dar repetuoju su labai stipria muzikantų ir pritariančių vokalistų komanda, su gitaros virtuozu Tomu Varnagiriu priešaky. Visi muzikantai groja su žinomiausiais Lietuvos atlikėjais, yra absoliutūs profesionalai, todėl žinau, jog mums pavyks sukurti gerą roko koncertą.

- Kur, jūsų nuomone, slypi „Queen“ fenomenas? Jų klauso net dabartiniai paaugliai, jau nekalbant apie vyresnes kartas.

- „Queen“ kūrė nestandartinę muziką, nesilaikė jokio žanro rėmų, todėl ji - nenuspėjama, žaisminga, užvedanti ir itin melodinga. Dainų tekstai turi gelmės, nėra primityvūs. Jie turi emocinį užtaisą ir užšifruotą žinią kiekviename kūrinyje. Grupė - tikrieji roko vėliavnešiai ir jų muzikoje gali pajusti tą sausakimšų stadionų dvasią bei to laikotarpio dydybę. Be to, tai energija, kuri tiesiog sprogsta scenoje, tai pajunta ir jauni, ir vyresni. Nesvarbu, kuriai kartai priklausai, genialią muziką atpažįsta visos kartos.

- „Queen“ dainos vokalo požiūriu sudėtingos, kaip sekasi jas įvaldyti?

- Smagiausia, kad programoje nėra nė vienos mažiau žinomos dainos, visi kūriniai - superhitai ir visi nelengvai atliekami. Fredis buvo unikalus vokalistas. Visos „Queen“ vokalinės partijos - aukštos ir sudėtingos, todėl teks rimtai paplušėti. Atiduosiu visas jėgas, kad manoji versija būtų tokia pat nuoširdi ir energinga.

- Kokia „Queen“ daina labiausiai patinka?

- Nesu tas žmogus, kuris galėtų išsirinkti vieną kūrinį. Ypač kai visa grupės muzika - geniali.

- O kuri daina - didžiausias iššūkis?

- Čia gi Fredis... Yra vos kelios dainos, kuriose iššūkių beveik nėra... F.Merkuris dainavo taip, kad, jei nori deramai jo dainas atlikti, turi įdėti daug darbo per repeticijas. Tą šiuo metu su didele meile ir darau.

Atgaivino kultinę dainą

„FILTERED TOOLS“ drauge su didžėjumi bei prodiuseriu Karoliu Nork pristato roko muzikos grupės „Rebel Heart“ kultinės dainos „Kelias pas tave“ naują versiją.

„Rebel Heart“ vokalistas Darius Mickus, išgirdęs naują ir nejprastą dainos skambesį, liko maloniai nustebintas. „Per istoriją buvo įvairiausių bandymų remiksuoti šią dainą, tačiau tai yra pirmas kartas, kai pažadai neliko vien pažadais, o rezultatas tikrai maloniai nustebino. „Rebel Heart“ kolektyvo nuomone, geriausia yra tai, jog „Filtered Tools“, nors ir kardinaliai pakeitė dainos stilių, sukūrė tikrą, užvedančią šokių dainos versiją, tačiau sugebėjo išsaugoti tikrąjį, originalų dainos skambesį. Tikimės, kad ši versija ras savo kelią į klausytojų širdis“, - teigia D.Mickus.

Originali dainos „Kelias pas tave“ versija buvo sukurta 1992 m., tačiau mažai kas žino, jog pirmiausia ši daina buvo atliekama anglų kalba ir vadinosi „The Way to You“. Po poros metų grupė nusprendė įrašyti šią dainą lietuvių kalba ir nuo tada „Kelias pas tave“ istorija įgavo nesustabdomą pagreitį bei tapo didžiausiu visų laikų grupės hitu.

Sakoma, kad mada kaip karuselė - sukasi ratu, tačiau tai galioja ne tik mados industrijai, tačiau ir muzikai.

„Dažnai kūriniai yra perdainuojami iš naujo, tokiu būdu suteikiant jiems naują skambesį ir nuotaiką“, - teigia grupės „Filtered Tools“ lyderis Donatas Sabaliauskas, pridurdamas, kad taip nutiko ir su daina „Kelias pas tave“. Anot jo, minėtas kūrinys yra iki gyvo kaulo pažįstamas ir keliantis daug sentimentų bene visiems lietuviams. „Ši daina yra tapusi klasika, o juk jos neįmanoma numarinti! Tačiau mes nusprendėme šiam „klasikiniam“ kūriniui įpūsti naujos gyvybės. Nuo šiol „Kelias pas tave“ galės skambėti ir šokių muzikos aikštelėje“, - sako D.Sabaliauskas ir priduria, kad tai ne tik daina, tai daugybės žmonių istorijos, prisiminimai.

„Laisvalaikio“ inf.

Grupės archyvo nuotr.

Atsisveikinti su praeitimi

Šią vasarą pasikeitė grupės „MAN-GO“ statusas: kai liepos 6-ąją amžiną meilę mylimajam prisiekė Gabija Sruogiūtė, kolektyve neliko netekėjusių moterų. Šeimas sukūrusios Rima Petrauskytė-Paulauskienė, Justina Dovydenė ir G.Sruogiūtė ta proga pristato naują dainą „Tikėti meile“ ir praneša apie rudenį planuojamus paskutinius 20-mečio koncertus.

Lauros Kazlauskienės nuotr.

„Tai išgyvena kiekvienas iš mūsų. Visi turime širdyje randų. Daugelis prarado tikėjimą meile, nors kažkada manė, kad ji amžina. Daugelis iš mūsų išgyveno nusivylimą, kai kova už meilę atrodė beprasmė, kai širdys tiesiog pavargo. Bet jeigu nustojote ja tikėti, vadinasi, tai nebuvo meilė“, - įsitikinusios grupės merginos.

„Man-go“ narės atvirauja, kad su naujos pristatomos dainos teksto autoriumi dalijosi mintimis, pojūčiais, ką kiekvienai iš jų reiškia jausmai, partnerystė, šeima: „Nors mūsų patirtys skirtingos, vieningai sutarėme, kad kartais pačios sau pavydime realybės. Svajos apie kino filmuose ar romanuose aprašytą meilę audrina vaizduotę, tačiau tai, kas tikra - vyksta čia ir dabar, tarp dviejų mylinčių širdžių, pasiryžusių kartu pasitikti visus gyvenimo džiaugsmus ir negandas“, - apibendrina grupės narės.

Naujasis kūrinys tampa ir simboliniu atskaitos tašku rudenį planuojamam grupės atsisveikinimui su jubiliejine 20-mečio programa. Sulaukusios gerbėjų prašymų apsilankyti su koncertais ir mažesniuose miestuose,

> NORS MŪSŲ PATIRTYS SKIRTINGOS, VIENINGAI SUTARĖME, KAD KARTAIS PAČIOS SAU PAVYDIME REALYBĖS

dviejų valandų trukmės pasirodymams pasirinktos papildomos septynios scenos. Taip pat Lietuvos publikai ruošiamos dar kelios naujos dainos, papildysiančios grupės hitų kolekciją.

Pirmasis grupės 20-mečio koncertas įvyko Klaipėdoje, praėjusį spalį. Renginys, į kurį susirinko per 6000 gerbėjų, tapo vienu įspūdingiausių koncertų per visą grupės gyvavimo istoriją. Šių metų pavasarį šventinė programa buvo pristatyta didžiuosiuose Lietuvos miestuose.

Jubiliejinės programos koncertų ciklą grupė užbaigs ateinančių metų sausio 4 d. Klaipėdoje, Žvejų rūmuose. Prie paskutinio pasirodymo prisijungs ir pirmosios grupės sudėties narė Viktorija Emanuel. Dainininkė sako iki šiol sulaukianti gerbėjų, nepatekusių į grupės šou uostamiestyje, žinučių: „Norime padovanoti klaipėdiečiams dar vieną ir sykiu - paskutinę galimybę išgirsti ir pamatyti tai, dėl ko praėjusių metų rudenį vykusio pasirodymo metu atrodė, jog Klaipėdos arenos stogas ims ir pakils.“

„Laisvalaikio“ inf.

Algio Kriščiūno nuotr.

Naujas albumas - rudenį

Scenos padūkėliais save vadinantys „Antikvariniai Kašpirovskio dantys“ šiuo metu ne tik aktyviai koncertuoja, bet ir įrašų studijoje baigia savo naujo, jau trečiojo, albumo įrašus. Albumas „Nieko nereikia daryt“ pasirodys rudenį, lapkričio 2 dieną grupė jį pristatys Palangos koncertų salėje, o lapkričio 17-ąją - Vilniuje, „Compensos“ koncertų salėje.

„Viskas bus padaryta. Jums tereikės ateiti į koncertą ir pasimėgauti jums skirtu reginiu“, - teigia muzikantai. Grupės pamėgtą akustinį skambesį šįkart subtiliai papildys elektroninės muzikos motyvai, kurie šiemet pirmą kartą suskambo dainoje „Mažulė“ ir „prilipo“ tiek muzikantams, tiek klausytojams. Koncertuose nuskambės ir žinomiausi, grupę išgarsinę kūriniai.

Hitų „Į Venesuelą“, „Indai“, „Tu mano vasara“ atlikėjai šiais metais prie savo žinomiausių dainų prijungė „Mažulę“ ir „Mangus“. Šie kūriniai pateks į būsimą grupės albumą. Vasario pabaigoje išleistas dainos „Mažulė“ vaizdo klipas jau artėja prie milijono peržiūrų.

Neseniai savo „Facebook“ paskyroje grupė pasidalijo žinia, kad rugpjūčio viduryje yra pakviesta į Kiniją atstovauti Lietuvai muzikos festivalyje Siamene. Tą patį savaitgalį grupė turėjo suplanutą pasirodymą Karklės festivalyje. „Pasitarę su Karklės festivalio organizatoriais kartu nusprendėme, kad tai - mūsų pareiga Tėvynei. Todėl keliausime ginti Lietuvos spalvų į Kiniją, o Karklėje pasimatysime jau kitais metais. Bet pažadėkit, kad šiemet pasilinksminsit ir už mus“, - teigia grupės nariai ir apgailestauja, kad dėl didelių atstumų neturi galimybės pasirodyti abiejuose festivaliuose.

Per septynerius aktyvios kūrybos ir koncertų metus grupė nepaliauja eksperimentuoti su skambesiu bei dainų tematika, dalijasi pozityvumu. Todėl klausytojų spektras yra labai platus - į koncertus ateina trys klausytojų kartos. „Antikvariniai Kašpirovskio dantys“ kviečia gyventi su šypsena - tuomet viskas pavyksta daug geriau ir paprasčiau. „O norint mėgautis gyvenimu ir nieko nesugadinti - tiesiog… nieko nereikia daryti“, - įsitikinę muzikantai.

„Laisvalaikio“ inf.

Muzika - mūsų nuotaikos atspindys

Kiekvienas mūsų mėgsta skirtingą muziką, kurią lemia individualus skonis, nuotaika ir įpročiai. O moksliniai tyrimai rodo, kad muzika turi įtakos ne tik mūsų emocinei, bet ir fizinei savijautai. Svarbu žinoti, kad skirtinga muzika ir veikia skirtingai.

„Instagram" nuotr.

Daug tyrimų rodo, kad yra tiesioginis ryšys tarp muzikos ir mūsų savijautos. Su muzika jaučiame emocinį ryšį, mums patinkančios dainos gali mus pralinksminti, paskatinti šokti ir dainuoti arba - atvirkščiai, sugraudinti iki širdies gelmių.

Manoma, kad mėgstama muzika mažina stresą sukeliančių hormonų gamybą organizme ir gali padidinti gerą nuotaiką sukeliančių hormonų išsiskyrimą.

Muzikos terapija gali sumažinti stresą ir nerimą, pakelti nuotaiką, pagerinti miegą, padidinti energiją ir pasitikėjimą savimi. To užtenka, kad pagerėtų mūsų fizinė sveikata - nuotaika ir sveikata yra glaudžiai susijusios, o pasakymas „visos ligos - nuo nervų" - ne iš piršto laužtas.

Kokią muziką klausyti, priklauso nuo mūsų individualių pomėgių. Svarbu žinoti, kad esame linkę klausytis tokios muzikos, kuri atspindi mūsų nuotaiką: tarkime, lyrinės muzikos klausomės, kai esame prislėgti, sunkiojo metalo ar roko - kai esame supykę ir norime išlaisvinti negatyvius jausmus, šokių muzikos - kai esame geros nuotaikos, ir pan. Tad kartais pravartu klausytis klasikinės muzikos, jei norime nusiraminti; linksmesnės muzikos, jei jaučiame liūdesį; greito tempo, energingos muzikos, jei esame pernelyg aptingę. Kitaip tariant, tokios, kuri skatintų ar asocijuotųsi su tokia nuotaika, kokią norime jausti.

MĖGSTAMA MUZIKA YRA GERAS BŪDAS PAŽINTI SAVE

Be to, mėgstama muzika yra geras būdas pažinti save - jei esame linkę klausytis tik tam tikro stiliaus/tipo dainų, pagalvokime, ką tai pasako apie mus ir mūsų pasąmonėje slypinčias emocijas?

Beje, yra atlikta tyrimų, kad jei garsiai klausomės muzikos ne vieni, tai paskatina ne tik nuotaiką, bet ir bendrumo jausmą. O juk kiekvienam mūsų šiame pasaulyje yra svarbu jaustis nevienišam.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Vasara - poilsis kūnui, stresas odai

Vasara - iššūkis mūsų odai, kurią kasdien veikia intensyvūs saulės spinduliai, aplinkos dulkės, stresas, kartais aplankantis net ir atostogų metu. Nors odos senėjimas - natūralus procesas, tačiau anksčiau laiko pasireiškę senstančios odos požymiai daugelį gąsdina.

Gydytoja dermatovenerologė Inga Kisielienė sako, kad nors odos senėjimas yra natūralus procesas, priešlaikinius odos senėjimo požymius - elastingumo praradimą, sausėjimą, šiurkštumą, raukšles, pleiskanojančius odos plotus - gali paskatinti mūsų įpročiai, vienas jų - besaikis kaitinimasis saulėje.

„Pasikaitinus saulėje galima pastebėti, kad oda tampa lygesnė ir gražesnė - sumažėja bėrimų, spuogų, pleiskanojančių plotų. Šis poveikis matomas todėl, kad saulės spinduliai mažina uždegiminius procesus, tačiau tai yra labai laikina. Tiesioginiai saulės spinduliai pažeidžia odoje esančias elastino ir kolageno skaidulas, todėl po kelerių metų išryškėja tikrieji rezultatai - oda praranda elastingumą, stangrumą", - paaiškina gydytoja ir net debesuotą vasaros dieną pataria pasirūpinti apsauginiu kremu nuo saulės.

Nors vasara yra atostogų ir atsipalaidavimo metas, vengti streso bei pakankamai ilsėtis labai svarbu ištisus metus, mat odos ir nervų sistemos ryšys yra labai glaudus. „Lėtinis stresas, veikdamas mūsų endokrinines liaukas, skatina streso hormonų, pavyzdžiui, kortizolio išsiskyrimą, taip pat daugėja laisvųjų radikalų, todėl ląstelės greičiau sensta ir lėčiau atsinaujina", - pažymi gydytoja.

Ženklai - ir viduje

Pasak gydytojos dermatovenerologės, moterų odos būklei didelę reikšmę turi ir moteriški hormonai, skirtingais gyvenimo tarpsniais vis kitaip veikiantys odą. Odos būklei turi įtakos augimo hormonas melatoninas, dehidroepiandrosteronas, o ypač - estrogenų kiekis.

Papildyti estrogeno atsargas organizme galima įvairiai bei subalansuotai maitinantis. Estrogeno gausu linų sėmenyse, abrikosuose, ankštinėse daržovėse - žirneliuose, pupelėse, avinžirniuose.

Atpažinti požymius

Norint apsaugoti odą nuo priešlaikinio senėjimo, svarbu išmokti kontroliuoti stresą, pakankamai ilsėtis, atsisakyti žalingų įpročių, subalansuotai maitintis, gerti daug vandens, nepiktnaudžiauti saulės voniomis, saugoti odą nuo aplinkos taršos.

„Dėl pačių paprasčiausių mūsų įpročių lėtėja odos ląstelių atsinaujinimas bei kolageno ir elastino gamyba, todėl mūsų oda praranda stangrumą, tampa nebe tokia skaisti, pradeda pilkėti, atsiranda pigmentinių dėmių, oda pradeda greičiau raukšlėtis", - paaiškina „Eurovaistinės" vaistininkė Regina Molotkova.

Pirmasis priešlaikinio odos senėjimo požymis yra jos vytimas. „Odos vytimo simptomai atsiranda daug anksčiau nei pirmosios raukšlės - oda pamažu praranda gyvybingumą, tampa mažiau elastinga, atrodo sausa ir papilkėjusi."

Palaikyti gerą odos būklę vertėtų visada. Tam naudingiausi A, C, E vitaminai.

„Laisvalaikio" inf.

10 patarimų, kaip sustiprinti širdį

Medikų teigimu, karštuoju metų laikotarpiu žmonių, besiskundžiančių širdies ir kraujagyslių ligomis, itin padaugėja. Kaip prižiūrėti sveikatą vasarą ir ką reikėtų daryti, kad išvengtume su širdimi susijusių sveikatos problemų?

Pasak „Benu" vaistininkės Ingos Norkienės, jeigu vasarą aplanko šiltesni ir tvankesni orai, žmonėms sunkiau kontroliuoti kraujospūdį, organizmas gali netekti tam tikrų mineralų, apsunksta širdies darbas.

„Užklupus karštiems orams reikėtų stengtis būti vėsesnėse vietose, rengtis lengvais, natūraliais pluošto drabužiais. Visgi reikėtų nepersistengti kondicionuoti patalpų, nes per daug atsišaldžius galima peršalti. Taip pat svarbu palaikyti tinkamą mitybą, valgyti lengvai virškinamą maistą, kad organizmas neišeikvotų daug energijos; gerti mineralinį vandenį, palaikyti mineralų organizme balansą", - pataria I.Norkienė.

KAIP SUMAŽINTI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ TIKIMYBĘ

1. Kontroliuokite kraujo spaudimą. Aukštas kraujospūdis yra vienas pagrindinių širdies ligų rizikos veiksnių. Svarbu reguliariai tikrinti kraujospūdį ir imtis veiksmų, įskaitant gyvenimo būdo pokyčius, siekiant užkirsti kelią aukštam kraujospūdžiui ir jį kontroliuoti.

2. Kontroliuokite cholesterolio ir trigliceridų kiekį. Didelis cholesterolio kiekis gali užkimšti arterijas ir padidinti širdies ligų riziką. Gyvenimo būdo pokyčiai ir vaistai (jei reikia) gali sumažinti cholesterolio kiekį.

3. Palaikykite sveiką svorį. Antsvoris ar nutukimas gali padidinti širdies ligų riziką.

4. Sveikai maitinkitės. Stenkitės apriboti daug sočiųjų riebalų, druskos, pridėtinio cukraus turinčių maisto produktų kiekį. Valgykite daug šviežių vaisių, daržovių ir skaidulinio maisto. Tai gali padėti sumažinti kraujo spaudimą ir cholesterolio kiekį kraujyje.

5. Reguliariai mankštinkitės. Sportas turi daug privalumų, įskaitant širdies stiprinimą ir kraujo apytakos gerinimą. Mankštinimasis taip pat gali padėti išlaikyti sveiką svorį ir sumažinti cholesterolio kiekį bei kraujo spaudimą.

6. Saikingai vartokite alkoholį. Per dažnas alkoholio vartojimas gali padidinti kraujo spaudimą.

7. Nerūkykite. Cigarečių rūkymas padidina kraujospūdį ir didina grėsmę būti ištiktam širdies smūgio bei insulto.

8. Valdykite stresą. Stresas gali būti susijęs su daugybe širdies problemų. Jis didina širdies kraujospūdį, o labai didelis stresas gali būti širdies smūgio katalizatorius. Be to, būdai, kurie „padeda" susidoroti su stresu, pvz., nervinis valgymas, alkoholio vartojimas ir rūkymas, taip pat kenkia širdžiai. Specialistai stresą malšinti pataria įvairiomis meditacijomis, mėgstamomis ir ramiomis veiklomis, sportu, muzika. Jei tai nepadeda, nebijokite kreiptis į psichologą ar psichoterapeutą.

9. Gydykite diabetą. Cukrinis diabetas padvigubina riziką susirgti širdies ligomis, nes igainiui dideli cukraus kiekiai kraujyje gali pakenkti jūsų kraujagyslėms ir nervams, kurie kontroliuoja širdies darbą.

10. Išsimiegokite. Jei neišsimiegate, didinate aukšto kraujospūdžio, nutukimo ir diabeto riziką. Daugumai suaugusiųjų per naktį reikia miegoti maždaug 7-9 valandas. Ugdykite tinkamus miego įpročius.

„Laisvalaikio" inf.

Patarimai, kaip sumaniai pavartoti maisto likučius

Vienas didžiausių šių dienų socialinių iššūkių - sumažinti išmetamo maisto kiekius. Jis tampa ypač aktualus vasarą, kai maisto išmetimo kiekiai padidėja. Šiuo metu Europoje išmetama 88 mln. tonų maisto per metus. Prie to prisideda ir lietuviai, kurių kiekvienas kasmet išmeta apie 60 kg nesuvalgyto maisto. Tai žala ne tik planetai, bet ir kiekvienam vartotojui, kurio piniginę plonina neefektyviai pavartoti maisto likučiai. Tad ko imtis, siekiant namuose suvalgyti visą maistą?

Jungtinių Tautų maisto ir žemės ūkio organizacija skelbia, kad kiekvienais metais pasaulyje išmetama maždaug trečdalis viso pagaminto maisto. Remiantis Europos Komisijos duomenimis, jeigu nebus imtasi priemonių, iki kitų metų iššvaistomo maisto kiekis Europoje padidės apie 40 proc. Besivystančiose valstybėse maisto atliekų daugiausia susidaro gamybos procese, o išsivysčiusiose (kartu ir Lietuvoje) prie to ženkliai prisideda ir patys vartotojai.

Duona - tai vienas dažniausiai namų ūkiuose išmetamų maisto produktų. „Gardėsio" užsakymu „Spinter tyrimų" atliktos lietuvių apklausos duomenimis, kone kas antras lietuvis (52 proc.) dažnai (7 proc.) arba kartais (45 proc.) išmeta nesuvalgytus duonos gaminius.

„Nors, atrodo, kad Lietuvoje duona yra vienas iš tų produktų, kurių nekyla ranka išmesti, dėl tradicijų ar pagarbos, tačiau skaičiai kalba patys už save. Ir nors siūlome rinkai mažesnes pakuotes, šviečiame vartotoją, kaip laikyti duoną, kad ši kuo ilgiau išliktų šviežia - to nepakanka. Visada skatiname būti sąmoningesniems ir atkreipiame dėmesį, kaip panaudoti nusipirktą maistą maksimaliai", - teigia „Fazer Lietuva" rinkodaros ir komunikacijos vadovė Indrė Švelnytė.

Idėjos, kaip sumaniai pavartoti duoną

Anot I.Švelnytės, duona yra dėkingas maisto produktas, nes tarp dviejų duonos riekių gali atsidurti daugelis nesuvalgyto maisto produktų. Kita vertus, duona - tai kur kas daugiau nei sumuštinis. Iš jos galima pasigaminti gausybę skirtingų patiekalų, kurie pasaulio virtuvėse gaminami daugybę metų.

Iš kiek apdžiūvusios duonos galite gaminti brusketas, pakaitindami duoną orkaitėje. Kai duona tampa kietesnė, supjaustykite ją kubeliais ir pakepinę vartokite ant Cezario ar marokietiškų duonos salotų. Kai duona tampa itin kieta, sutrupinkite ją ir pavartokite sriuboms ar troškiniams gardinti, net tirštinti padažams. Kai norite deserto, ruoškite duonos pudingą ar prancūziškus skrebučius. Yra daugybė įdomių ir neatrastų skonių, kurie padėtų išvengti maisto išmetimo.

Prancūziškas skrebutis

Prancūziškas skrebutis - pusryčių klasika, kuri leis naujam gyvenimui prikelti kiek apdžiūvusią duoną.

Reikės:

- 2 didelių kiaušinių,
- stiklinės pieno,
- druskos,
- šaukšto rudojo cukraus,
- agavos sirupo arba stevijos sirupo,
- šaukštelio cinamono ir vanilės ekstrakto,
- 8 riekelių šviesios duonos,
- 70 g sviesto,
- uogų arba vaisių ir medaus.

Suplakite kiaušinius, pieną, druską ir cukrų ar kitą saldiklį, vanilės ekstraktą ir cinamoną plačiame negiliame inde. Mirkykite kiekvieną duonos riekę plakinyje iš abiejų pusių, kol prisigers skysčio. Keptuvėje išlydę sviestą kepkite kiekvieną šviesios duonos riekelę, kol apskrus - apie 3 minutes kiekvieną pusę. Sumuštinį valgykite šiltą, papuošę mėgstamais vaisiais ar uogomis, apšlakstę medumi.

Sumuštinis su mėsos salotomis

Po šeimos ar didelio draugų būrio susitikimų dažnai lieka įvairiausių salotų ar mišrainių. Kad nereikėtų jų išmesti, pasigaminkite sotų sumuštinį.

Reikės:

- 4 riekelių juodos duonos su saulėgrąžomis,
- 100 g kubeliais pjaustytos keptos kalakutienos arba vištienos,
- 150 g mišrainės ar salotų.
- Mišrainę ar salotas pagardinkite mėsos gabalėliais, ant duonos riekių dėkite mėgstamų žalumynų - špinatų, gražgarsčių petražolių, o ant viršaus gausiai paskirstykite mišrainę ar salotas.

Skandinaviškas sumuštinis su silke

123RF.com nuotr.

Silkė - tai dažnos šeimininkės virtuvėje sutinkamas ingredientas. Jeigu namuose liko nedidelis gabalėlis šios žuvies, išbandykite šį receptą.

Reikės:

- 2 riekių ruginės duonos,
- plonai pjaustytų burokėlių (arba pupelių ir burokėlių salotų),
- virto kiaušinio,
- pusės raudonojo svogūno,
- pusės sūdytos silkės,
- citrinos sulčių,
- krapų.

Ant duonos riekelių dėkite burokėlių mišrainės, ant viršaus - riekelėmis pjaustytą kiaušinį bei silkę. Gardinkite griežinėliais pjaustytu svogūnu bei krapais, apšlakstykite citrinos sultimis.

„Laisvalaikio" inf.

Vestuvinių tortų puošybos tendencijos

Kiekvienais metais vestuvinių tortų tendencijos kažkiek keičiasi, o sužadėtiniams pristatomos vis platesnės tortų dekoravimo galimybės. Ne išimtis ir 2019 metų sezonas, kuris poras pasitiko su kai kurių madų pratęsimu bei įdomiomis naujovėmis. Vienos jų - minimalistinės, kažkiek net architektūrinės, o kitos - labai meniškos, praplečiančios įprastas mūsų vaizduotės ribas.

Vestuvės yra ta šventė, kurią dauguma nori paversti kuo ypatingesne ir išsiskiriančia iš kitų. Kita vertus, joje yra nemažai dalykų, kurie mena tradicijas ir kurių nesinori smarkiai keisti arba paveikti. Taip ir su vestuviniu tortu - vieni jį įsivaizduoja būtinai baltą, apvalų ir kelių aukštų, o kiti į jį žiūri drąsiau ir nutaria, kad būtent tortas turi tapti tuo išskirtiniu akcentu, kuris jų šventei suteiks šarmo, originalumo, šventiškumo ir neįprastumo.

Anksčiau vestuviniai tortai buvo dengiami gana stora cukrine mase, kurios pagrindinė funkcija - dekoratyvinė. Visgi papildomo skonio ji nesuteikia, todėl kuo toliau, tuo dažniau ją keičia aptepimas įvairiais puriais arba sviestiniais kremais, kurie nuostabiai dera su šviežiomis uogomis, gėlėmis ir kitais elementais. Jiems lygiai taip pat, kaip ir cukrinei masei, galima suteikti kuo įvairiausių spalvų, apie ką liudija ir meniškais, nelygiais potėpiais arba spalvotais šokoladiniais „brūkšniais" puošti tortai.

Labiau tradiciniai, balti tortai taip pat niekur nedingo! Tik vienus puošia personalizuoti užrašai, į kitus smeigiami šiuolaikiški, nevalgomi smeigtukai.

Kiti gali stebinti neįprastomis paties torto formomis (jis nebūtinai turi būti apvalus, galimi ir įdomūs stačiakampiai ar kvadratiniai variantai), taip pat 3D efekto suteikiančios šokoladinės dekoracijos, pvz., įvairių dydžių burbulai, sukuriantys neįprastą figūrą, arba lenktos plokštelės, atrodančios it lengvos, dinamiškos burės.

„Liu desertinės" archyvo nuotr.

Be abejonės, fantazijos neriboja ir spalvos! Priklausomai nuo pasirinktų šventės spalvų, temos ar kitų detalių, vestuvinis tortas dažnai keičia savo įprastą baltą į rausvą, rusvą, žalią ir kitas spalvas. Originalumo jam taip pat suteikia tikro aukso lapeliai, žėrinčios sidabro, aukso ar vario spalvos dulkės, jaunųjų inicialai ar meilės priesaikos žodžiai. O šiemet tradicinis daugiaaukštis tortas įgavo netgi neįprastą, dekonstruoto torto pavidalą!

Vestuvės yra viena nuostabiausių ir svarbiausių švenčių gyvenime. Neabejotinai pats reikšmingiausias elementas joje yra nauja sukurta šeima ir joje puoselėjama meilė. Vestuvinis tortas išlieka vadinama „vyšnia ant deserto", kuri, be puikaus skonio, gali suteikti galimybę visų šventės dalyvių atmintyje palikti neišdildomą, įsimintiną akcentą!

„Laisvalaikio" partnerio „Liu desertinės" inf.

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

tel. (8 5) 212 33 44
el. p. club@respublika.net.

VIEŠBUČIAI

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

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

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

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

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

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

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

KITOS 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, kvepinančioms žvakėms, persiškiems kilimams, šviestuvams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt

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

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

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

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

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

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

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

KAVINĖS, RESTORANAI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PASLAUGOS

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

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

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

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

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

GROŽIO PASLAUGOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KONCERTAI, RENGINIAI

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

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

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

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

Bušido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams.

SPORTAS IR PRAMOGOS

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

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

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

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

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

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

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

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

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

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

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

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

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

TEATRAS

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

Juozo Miltinio dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, Šventinius ir vaikiškus spektaklius. www.miltiniotеatras.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PRAMOGOS

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

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

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

MOKYMO KURSAI

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

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

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Papildyta: Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 27-1 d. 12.30, 16.20, 20.10 val.

„Pavarotti“ (dokumentinis muzikinis f., Didžioji Britanija, JAV, N-7) - 27-1 d. 14.40 val. 27, 29, 31 d. 20.40 val.

„Aušros pažadas“ (romantinė biografinė drama, Prancūzija, N-13) - 27-1 d. 17.20 val. 28, 30, 1 d. 20.40 val.

„Greiti ir įsiutę: Hobsas ir Šo“ (nuotykių f., JAV, N-13) - 31 d. 18.30 val.

„Lietinga diena Niujorke“ (komedija, JAV, N-13) - 1 d. 18.20 val.

„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Kinija, Japonija, JAV, V) - 27-1 d. 10.30 val. (vasaros akcija vaikams).

FORUM CINEMAS VINGIS

„Papildyta: Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 27-1 d. 12.15, 16.20, 20.10 val.

„Pavarotti“ (dokumentinis muzikinis f., Didžioji Britanija, JAV, N-7) - 27-1 d. 11.20, 16.10, 18.45 val.

„Aušros pažadas“ (romantinė biografinė drama, Prancūzija, N-13) - 27-1 d. 13.20, 18.30, 21.30 val.

„Greiti ir įsiutę: Hobsas ir Šo“ (nuotykių f., JAV, N-13) - 31 d. 19 val.

„Lietinga diena Niujorke“ (komedija, JAV, N-13) - 1 d. 20.50 val.

„Bulius Ferdinandas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 27-1 d. 11.15 val. (vasaros akcija vaikams).

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS

„Pavarotti“ (dokumentinis muzikinis f., Didžioji Britanija) - 28 d. 18.40 val. 29 d. 17.10 val. 30 d. 21 val. 1 d. 17 val.

„Dar vakar“ (muzikinis f., Didžioji Britanija) - 28 d. 16.30 val.

„Virš debesų“ (romantinė drama, Rusija) - 27 d. 15.20 val. 30 d. 19 val.

„Kodėl mes kūrybingi?“ (dokumentinis f., Vokietija) - 27 d. 17.20 val. 31 d. 19.30 val.

„Muzika tavo rankose“ (romantinė drama, Prancūzija, Belgija) - 27 d. 19 val. 31 d. 21.10 val.

„Išgyventi vasarą“ (Lietuva, N-13) - 27 d. 21 val.

„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva) - 28 d. 14.50 val.

„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 28 d. 20.50 val.

„Namas, kurį pastatė Džekas“ (siaubo f., Danija, Prancūzija, Vokietija, Švedija, N-18) - 29 d. 19.30 val.

„Skausmas ir šlovė“ (drama, Ispanija, N-16) - 30 d. 16.50 val.

„Balta varna“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, Prancūzija, N-16) - 31 d. 17 val.

„Bitė“ (drama, Latvija, Lietuva, Čekija, N-7) - 2 d. 17 val.

LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO LIEPOS 12 D. FANTASTINIS VEIKSMO TRILERIS. JAV, 2019. REŽISIERIUS: PETER JACKSON. VAIDINA: CLARA RUGAARD, HILARY SWANK.

Žemę nusiaubus pasauliniam kataklizmui, visiškai automatizuotame bunkeryje aktyvuojasi robotas, vardu Motina, sukurtas atkurti žmoniją. Atšildžiusi iš anksto užkonservuotą žmogaus embrioną, Motina imasi jai paskirto darbo.

Izoliuotame bunkeryje augančiai mergaitei Motina atstoja visą pasaulį. Tačiau žmogiškasis smalsumas paima viršų: mergaitė ima domėtis tiek žemės praeitimi, tiek dabartine situacija „ten, viršuje“. Motina tenkina jos smalsumą tiek, kiek leidžia jos programa, tuo pat metu švelniai, bet griežtai užkirsdama kelią bet kokiems išsamesniems pasaulio tyrinėjimams.

Tačiau nusistovėjusią tvarką suardo vieną dieną bunkerį atradusi nepažįstamoji, atklydusi iš ten, kur, pasak Motinos, nebėra išlikusio nė vieno žmogaus. Godžiai klausydama istorijų apie gyvenimą paviršiuje, mergaitė pamažu supranta, kad Motina jai labai daug ko nepasakė. O didžiausią nerimą mergaitei sukelia įtarimas, kad roboto tikslai ir paskirtis - kur kas grėsmingesni.

„Lietinga diena Niujorke“ (komedija, JAV, N-13) - 2 d. 19 val.

MULTIKINO OZAS

„Greiti ir įsiutę: Hobsas ir Šo“ (nuotykių f., JAV, N-13) - 31-1 d. 17, 19, 21 val.

„Lietinga diena Niujorke“ (komedija, JAV, N-13) - 1 d. 18.45 val.

„Papildyta: Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 28-1 d. 10, 12.30, 16.15, 20 val. 27 d. 12.30, 16.15, 20 val.

„Aušros pažadas“ (romantinė biografinė drama, Prancūzija, N-13) - 27-31 d. 16.45 val.

„Pavarotti“ (dokumentinis muzikinis f., Didžioji Britanija, JAV, N-7) - 27-30 d. 16.15, 18.45 val. 31-1 d. 18.45 val.

„Vagys melagiai“ (kriminalinė drama, JAV, N-16) - 27-30 d. 21.30 val.

„Liūtas karalius“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 27-1 d. 14.15, 19.30, 22 val.

„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 27-30 d. 11.15, 12.45, 15.15, 18 val. 31 d. 11.45, 15.15, 18 val. 1 d. 11.45, 12.45, 15.15 val.

„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 27-30 d. 10.30, 13.30, 16.15, 19, 20.45 val. 31 d. 10.30, 13.30, 12.15, 16.15, 19, 21.15 val. 1 d. 10.30, 13.30, 16.15, 17, 19, 21.15 val.

„Anabelė 3“ (mistinis siaubo f., JAV, N-16) - 27-30 d. 19, 21.45 val. 31-1 d. 22 val.

„Žmogus-Voras: Toli nuo namų“ (veiksmo f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 27-30 d. 10, 11.30, 13.45, 16.30, 19.15, 21.15 val. 31 d. 11.30, 14.15, 16, 19.45, 21.30 val. 1 d. 10, 11.30, 14.15, 16, 19.45, 21.30 val.

„Bjaurios lėlės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 27-1 d. 10.15 val.

„Afera“ (komedija, JAV, N-13) - 27-30 d. 22 val. 31-1 d. 22.15 val.

„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 27-30 d. 13.45 val. 31-1 d. 13.35 val.

„Slaptas augintinių gyvenimas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 27-30, 1 d. 10.45, 12.45, 14.45, 16.45 val. 31 d. 10.15, 14.45, 16.45 val.

„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 27 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).

„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 31 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

KAUNAS

FORUM CINEMAS

„Papildyta: Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 27-1 d. 13.15, 17.20, 21.10 val.

„Pavarotti“ (dokumentinis muzikinis f., Didžioji Britanija, JAV, N-7) - 27-1 d. 10.40, 19.45 val.

„Aušros pažadas“ (romantinė biografinė drama, Prancūzija, N-13) - 27-1 d. 12.30, 19.20 val.

„Greiti ir įsiutę: Hobsas ir Šo“ (nuotykių f., JAV, N-13) - 31 d. 18.30 val.

„Lietinga diena Niujorke“ (komedija, JAV, N-13) - 1 d. 18 val.

„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 27-1 d. 10.20 val. (vasaros akcija vaikams).

Teatras

VILNIUS

RAGANIUKĖS TEATRAS

27 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Dinozauras ir Pepė Ilgakojinė“.

NAUJASIS TEATRAS

27 d. 12 val. Kamerinėje salėje - „Iš bičių gyvenimo“ (pagal Z.Banelienės pasaką).

31 d. 18.30 val. Repeticijų salėje - „Kodėl aš čia?“ Rež. S.Sandarytė.

1 d. 18.30 val. Kamerinėje salėje - „Atleisk man“. Rež. Š.Šulc.

PALANGA

KULTŪROS CENTRAS „RAMYBĖ“

31 d. 20 val. - „Kontrabosas“. Rež. V.Masalskis (Klaipėdos jaunimo teatras).

VIEŠBUTIS „PALANGOS VĖTRA“

30 d. 19 val. - „Mažasis Princas“ (teatras „Avilys“).

31 d. 19 val. - „Uch-Ach-Ajajai arba Kiemsargių svajonės“ (teatras „Avilys“).

1 d. 19 val. - „Bitė Maja“ (teatras „Avilys“).

2 d. 19 val. - „Kaukučių nuotykiai Senojoje Girioje“ (teatras „Avilys“).

Koncertai

VILNIUS

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA

30 d. 19 val. - „Braziliška gitara“. Eduardo Agni (gitara, Brazilija).

MOKYTOJŲ NAMAI

31 d. 20.30 val. VMN kiemelyje - E.Sakalauskas, B.Rupeikis, P.Stravinskas, D.Šumskis, S.Stonkutė, K.Vaitkevičius (elektrinė gitara), T.Urbanavičius (būgnai).

ŠV.APAŠTALŲ PILYPO IR JOKŪBO BAŽNYČIA

31 d. 19 val. - „Nuo renesanso iki prancūziškosios musette“. A.Parret (karilionas), P.Latour (akordeonas, karilionas).

TRAKAI

UŽUTRAKIO DVARAS

28 d. 19 val. Užutrakio dvaro sodyboje - Koncertas kompozitoriui Anatolijui Šenderovui atminti. Styginių kvartetas ART VIO. Pijus Paškevičius (solo).

PALANGA

KULTŪROS CENTRAS „RAMYBĖ“

30 d. 20 val. - L.Beal ir S.Gordon (JAV).

KURHAUZAS

2 d. 20 val. - „Lietuviškų dainų dėlionė“. Giedrius Kuprevičius (fortepijonas) ir Jonas Sakalauskas (baritonas).

GINTARO MUZIEJUS

28 d. 19 val. - „Sulamitos giesmės“. D.Grotsky (fortepijonas), D.Bagurskas (kontrabosas).

30 d. 19 val. - „Muzikos dienoraščiai“. M.Shkirtil (mecosopranas), Y.Serov (fortepijonas).

31 d. 20 val. - Nakties serenados 2019. Lietuvos kamerinis orkestras (meno vadovas S.Krylov). Solistė Maria Fedotova (fleita). Dir. M.Pitrėnas.

1 d. 20 val. - Lietuvos kamerinis orkestras (meno vadovas S.Krylov). Solistas Tadas Motiečius (akordeonas). Dir. M.Pitrėnas.

2 d. 20 val. - Lietuvos kamerinis orkestras (meno vadovas S.Krylov). Solistė Elena Daunytė (violončelė). Dir. V.Kaliūnas.

BIRŠTONAS

KULTŪROS CENTRAS

27 d. 19 val. - „Subtilu-Z“: L.Vaitkus (tenorinė birbynė), P.Velikis (akordeonas), D.Mihailovs (akordeonas), V.Švažas (perkusija).

KURHAUZAS

28 d. 19 val. - Gintarė Skerytė (sopranas) ir Povilas Jaraminas (fortepijonas).

29 d. 19 val. - „Pirmadienio staigmena“. K.Benedikt (tenoras), J.Čeponis (fortepijonas).

31 d. 19 val. - „Trečiadienio impresijos“. D.Račys ir J.Sadaunykaitė (fortepijonas).

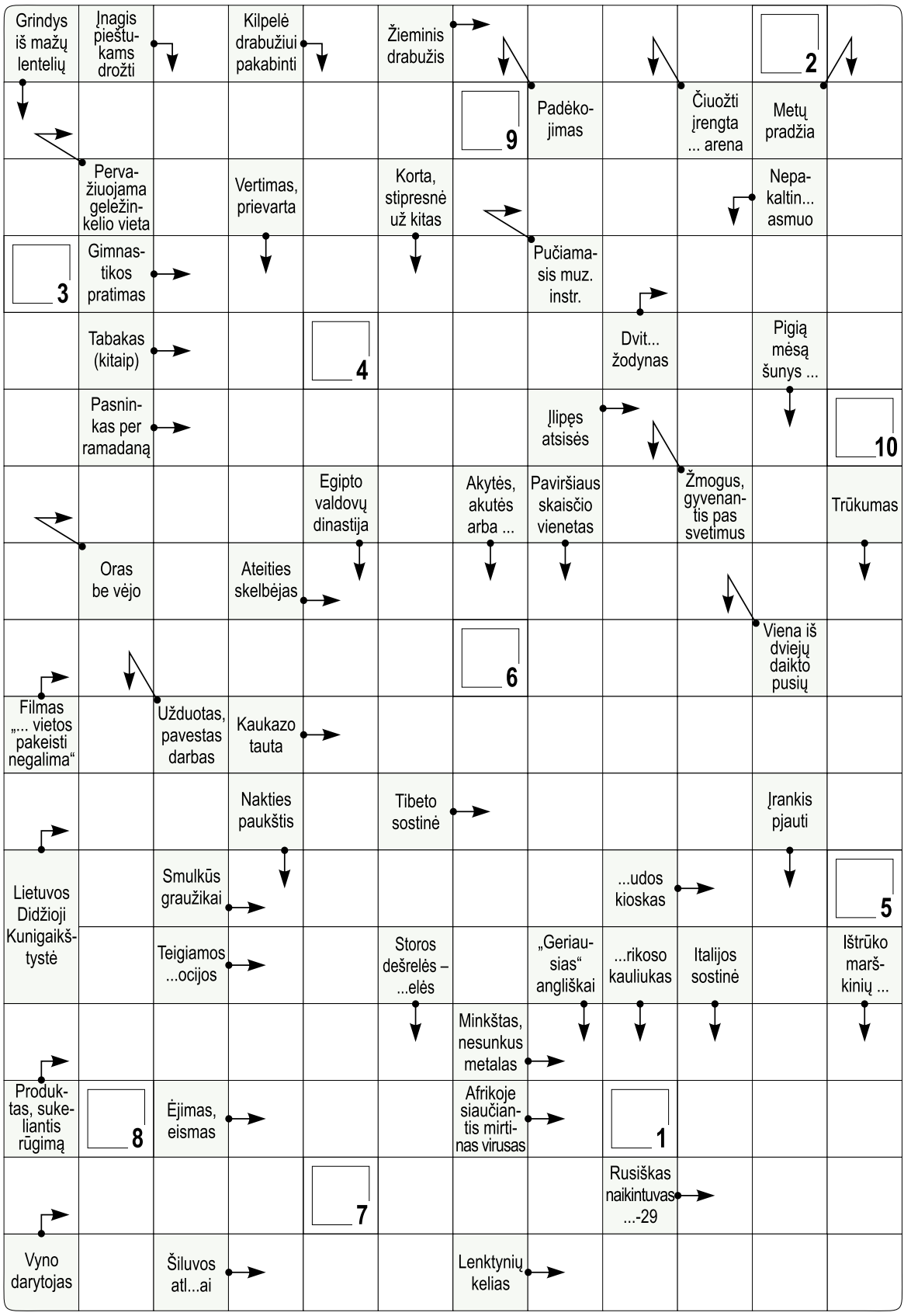
1 d. 1 val. - „Jeruzalės dainos“. A.Krikščiūnaitė (sopranas) ir „Duo Lorenzen“: E.Lorenzen (smuikas), B.S.Lorenzen (fortepijonas).

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

Generalinis rėmėjas:

Informaciniai rėmėjai:

Partneriai:



Parengė žurnalo „oho“ redakcija

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Teisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti knygą „Slaptosios pasaulio draugijos“

Atsakymą iki liepos 31 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Jeronimas BURNEIKA** iš Vilniaus. Jam bus įteikta knyga „Slaptosios pasaulio draugijos“.

Dėl prizų teiraukitės telefonu 8 5 212 36 26 arba el.paštu laisvalaikis@respublika.net. Prizai laikomi savaitę.
Siųsdami žinutę sutinkate, kad jūsų duomenys yra matomi, siekiant išrinkti laimėtoją.

Vertikaliai: Mikelandželas. Uo. Aerobika. Pilotas. Dabikinė. An. Luna. Mažasis. Salinis. Lal. Sinavadas. Mistralis. Kasas. Ausis. Po. Ka. Nisa. Tabakas. Mar. San. Niekas. Pikaso. Sardaras. Parašas. Spa. Asilas. Sati.
Horizontaliai: Medalionas. Miražas. Inas. Kobaltas. Rp. Tebis. Ruanda. Likimas. Ia. Akis. Litera. Onan. Sisakas. Ėtis. Basi. Pas. Nepasakok. Pa. Linava. Apas. Gal. Las. Sir. Solidas. Kas. Tunas. Maša. Juanis. Kasat. Osas. Darosi.
Pažymėtuose langeliuose: TRIPTIKAS.

Avinas. Galite tikėtis rimtų pertvarkymų darbe. Tinkamas laikas prisiminti savo pareigas, o naujus kontraktus rekomenduojama pasirašyti mėnesio pabaigoje. Galite įsigyti praktiškų daiktų. Daugiau laiko praleiskite gamtoje.

Jautis. Asmeniniame gyvenime pamažu ryškės rimtesnių santykių kontūrai. Palankus laikas tiems, kas mėgsta konstruoti, nes šiuo laikotarpiu bus dirbama kantriai, ramiai ir produktyviai. Tai puikus laikas rimtiems ateities planų apmąstymams. Tik pasaugokite savo sveikatą.

Dvyniai. Sparčiai judėsite savo tikslo link, lengvai sulauksite pagalbos, o kai kurie darbai bus padaryti už jus. Būsite konkretūs, praktiški ir racionalūs - tai įdomus ir aktyvus laikotarpis. Vieniems jis atneš dalykinę kelionę, kiti krausis atostogų lagaminus.

Vėžys. Vyraus kiek prislėgtos asmeninio gyvenimo nuotaikos, atminkite, jos trumpalaikės. Bus sunku rasti bendrą kalbą su aplinkiniais, jus daug kas erzins, kai kurios situacijos gali išmušti iš pusiausvyros. Pasistenkite į viską reaguoti paprasčiau. Palankus laikas pradėti sportuoti.

Liūtas. Darbe didelių laimėjimų gal ir nebus, bet gerai susitvarkysite su kasdienėmis užduotimis ir džiaugsitės rezultatais. Naujų darbų nepradėkite, tęskite ir užbaikite tai, ką jau darote. Pastangų įdėti reikės ir darbe, ir namuose. Palankus laikas profilaktiniam sveikatos patikrinimui.

Mergelė. Pagaliau išspręsite problemas, kurios jau seniai neduoda ramybės. Jūsų užsidegimas dirbant bus didžiulis, o santykiai su kolegomis ir vadovais bus taikūs. Palankus laikas įgyvendinti senus sumanymus, tik neprisiimkite daugiau darbų, nei jums priklauso.

Svarstyklės. Atkreipkite dėmesį į savo vidinę savijautą. Viskas aplink jus sukasi įprastu ritmu, darbas, šeimos rūpesčiai, susitikimai ir bendravimas - niekas nepasikeis, jei bent trumpam nuspresite išvykti pailsėti. Grįžę galėsite iš širdies padirbėti ir vėliau pasidžiaugti puikiais darbo rezultatais.

Skorpionas. Didelių laimėjimų gal ir nebus, bet gerai susitvarkysite su kasdienėmis užduotimis ir džiaugsitės puikiais rezultatais, jūsų autoritetas ir toliau didės, laukia ne vienas rimtas pokalbis su įtakingais asmenimis. Jeigu turite kraujotakos problemų, neatidėliokite vizito pas gydytoją.

Šaulys. Asmeniniame gyvenime būkite įžvalgūs, pasikliaukite nuojauta, kuri padės išvengti nemalonių situacijų. Nors jėgų tikrai stigs, nepriimkite skuboto sprendimo, pailsėkite ir vėliau kupini jėgų kibkite į darbus. Šis laikas palankus saviugdai, tad leiskite nurimti emocijoms.

Ožiaragis. Laisvą laiką skirkite savo pomėgiams, keliaukite, skaitykite, ieškokite nusiraminimo gamtoje, geriausia - kalnuose. Darbe leiskite pasireikšti jaunesniems kolegoms, paskatinkite juos. Namuose rūpės imtis remonto darbų, pertvarkymų.

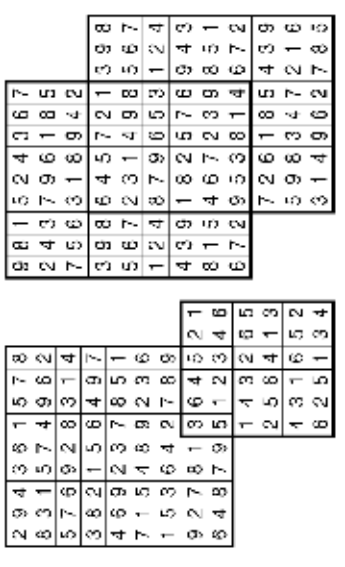
Vandenis. Asmeniniame gyvenime laikykitės kiek nuošaliau, neskubėkite, nespręskite jokių atsakingų ir rimtų reikalų. Didelis permainų metas. Ir nors permainos kelia stresą, šiuo metu jos yra reikalingos. Pasistenkite nuolat tobulėti.

Žuvys. Gyvenkite taikoje su savimi ir pasauliu. Stenkitės nenukrypti į kraštutinumus, laikykitės aukso vidurio. Puikus laikas tvarkyti net pačius sudėtingiausius ir rizikingiausius piniginius reikalus. Turėsite daug darbo, saugokitės daug žadančių ir patys atsargiai dalykite pažadus kitiems.

SUDOKU

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

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



Galvosūkiu, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

RINKODAROS SKYRIUS
Tel. (8 5) 212 31 00

PRENUMERATA
Tel. (8 5) 212 18 05

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

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