

Menininkė **Agnė Kišonaitė** nusprendė, kad menas turi būti prieinamas visiems ir kelti geras emocijas, todėl ėmėsi reprodukcijų.



Plačiau **4 p.**

Juoda dirbtinė eglutė, dar vadinama gotikine, šiemet - labai populiari. Kaip tokią puošti, kad primintų žvaigždėtą naktį?



Plačiau **6 p.**

Kaip artėjant žiemos šventėms nepamesti galvos ir joms pasiruošti be didesnių rūpesčių, pataria vaistininkė **Inga Norkienė**.



Plačiau **8 p.**

Linas Adomaitis pasakoja, kaip kadaise išdrįso koncertuoti su Lietuvos valstybiniu simfoniniu orkestru ir kas iš to išėjo.



Plačiau **10 p.**

Jonikos Požerskytės-Kalvelės nuotr.

Pradėti mažais žingsniais

Mitybos specialistė **Vaida Kurpienė** - apie įpročius, baimes, mitus ir mažus žingsnius geresnės sveikatos link.

2-3 p.



Mažus dalykus lengva įgyvendinti

Mitybos specialistė **VAIDA KURPIENĖ**, ką tik išleidusi naują knygą „Liekna visam gyvenimui“, teigia, kad kiekvienas lieknumą suvokia skirtingai ir yra begalė priežasčių, kodėl norime keisti savo gyvenimo būdą. Arba - kodėl norime, bet nieko nedarome. Apie įpročius, baimes, mitus ir pokyčius - išsamiame interviu.

Dalia DAŠKEVIČIUTĖ

- Vaida, iš jūsų knygos pavadinimo galima spręsti du dalykus: būti visą laiką lieknais - labai svarbu. Ir - kad sunku išlaikyti pageidaujamą svorį. Kodėl žmonėms yra taip svarbu sulieknėti ir kodėl sunku tai padaryti visam laikui?

- Kiekvienas turi skirtingų priežasčių. Žiniasklaida, socialiniai tinklai tarsi duoda toną, kad būti lieknais, ypač - lieknoms, labai svarbu. Tačiau kas yra tas lieknumas? Moteris, sverianti 120 kg, sulieknėjusi iki 98 kg jau jausis liekna (nors kažkam taip gal ir neatrodo). Ir tai yra gerai! Lyginant su tuo, kas buvo, tai puikus rezultatas.

Kita priežastis - lieknumas turi skirtingų teigiamų savybių. Kažkas, būdamas lieknas, galės apsirengti išsivajotus drabužius. Sakykime, jeigu moteris nešioja didesnį nei XL dydį, rasti gražių drabužių yra sunkiau. Tiesa, situacija gerėja. Kai patį buvau apkūnesnė, vos man įėjus į vieną parduotuvę dar prie durų konsultantė pasakė: „Ponia, čia tokio dydžio nėra“. Išpūdis visam gyvenimui išliko (*šypsosi*). O kažkam lieknumas reiškia ne kūno pokyčius. Pavyzdžiui, būdami lieknusni jaučiamės energingiau. Mano gera bičiulė lieknėja, nes jai labai patinka kalnai, o, turėdama antsvorio, galėdavo tik pusvalandį lipti į kalnus ir tuomet valandą ilsėdavosi. Kitaip tariant, kūnas jos norų išpildyti negalėjo. Dar kiti nori visur suspėti su savo vaikais. O kažkas turi obuolio tipo figūrą ir net nedidelis antsvoris greitai atsiliepia sveikatai ir savijautai, nes riebalai labiau nei kitiems kaupiasi ant vidaus organų.

Tie, kurie antsvorio turi seniai, jau nebeatsimena to lengvumo jausmo. Bet jei pavyksta šiek tiek palengvėti, sakó: kaip aš iki šiol galėjau nešioti tokią naštą? Ir tuomet tai motyvuoja išlaikyti tokią svorį visam laikui. O tai padaryti beveik neįmanoma, jei pasiekiamo to laikinomis, drastiškomis priemonėmis. Jei save užgniaujame, labai ribojame, norisi iš tų gniaužtų ištrūkti. Ir jei valgomės neskanų maistą, jei esame alkani, jei save graužiame iš vidaus, tampa labai sunku tai tvirti.

Reikėtų žvelgti į viską iš kitos pusės: jei niekada nevalgėte pusryčių, o šią savaitę pusryčiaavote du kartus - jau yra už ką save pagirti. Arba jei iki šiol iš daržovių valgėte tik marinuotus



Kainos Krišalavos nuotr.

emocinį valgymą pati esate nemažai kalbėjusi. Ar patardama žmonėms, kaip maitintis sveikiau, irgi apie tai kalbate? Ar pasiūlote gilintis į priežastis, dėl kurių valgome, net kai nesame alkani?

- Kartais būna sunku atskirti, kur yra emocinis valgymas, o kur - alkis (aš nekalbu apie valgymo sutrikimus, nes tai visai kita tema). Tipinė situacija: žmogus pasakoja, kad visą dieną laikosi, o tuomet grįžta vakare iš darbo ir pavalgo už visą dieną ir dar daugiau. Tokiu atveju pirmiausia reikia kokybiško miego, nes gali būti, kad žmogus neišsimiegojo, pervargęs ir tai skatina alkį. Antra, dienos metu reikia valgyti užtektinai vertingų produktų. Kalorijų galime suvartoti pakankamai, tačiau vadinamosios „tuščios“ kalorijos ne tik kad nepasotina, bet ir skatina dar valgyti. Aš apskritai nepatariu pradėti skaičiuoti kalorijų. Skatinu rinktis vertingą maistą ir valgyti sąmoningai, gerai sukratytai, nes visai kitaip jaučiamės ir greičiau pajuntame

JEI ŽMOGUS YRA LIEKNAS, TAI DAR NEREIŠKIA, KAD JIS GERAI JAUČIASI

sotumą. Ir štai tuomet, kai jaučiatės sotūs, bet vis tiek dar norisi kažko suvalgyti, užduokite sau klausimą: o kiek skiriate laiko savo malonumui? Jei skiriate laiką tik darbui ir įvairioms pareigoms, darote, nes „reikia“, vadinasi, neskiriate laiko sau. Ir valgymas tampa neišpildytų poreikių tenkinimu, nes tai lengviausiai prieinamas malonumas. Taigi tos mano minėtos penkiolika minučių gali būti skirtos pagulėjimui vonioje ar knygos paskaitymui. Kai randame kitų džiaugsmų, tada ir maistas mažiau traukia.

- Kokios dažniausios priežastys neleidžia mums pakeisti mitybos, nors, rodos, to ir norime? O galbūt tai rodo, kad nepakankamai norime, jei nieko nedarome, tik apie tai kalbame?

- Sakykime, visi žino, kad reikia gerti daug vandens ar valgyti daug daržovių, bet to neįgyvendina. Priežasčių, kodėl atidėliojame, gali būti daug. Pvz., jei turėjote daug prastų patirčių, susijusių su kancija, tarkim, dietų laikymusi, kai jautėtės alkani ir nelaimingi, natūralu, kad nenorite ir bijote dar ką nors bandyti keisti. Kita, mano jau minėta, priežastis, - kai užsibrėžiama per daug ir tuomet svarstoma: o kada aš visam tam rasiu laiko? Trečia, turime įvairių mus stabdančių baimių. Tarkime, kad keičiant gyvenimo būdą teks daug ko atsisakyti: kad būsimė alkani, kad nebevalgysime skaniai, kad tai daug kainuos ar kad reikės atsisakyti susijęm su draugais. Tačiau kai pradėdame įsisąmoninti, kodėl atidėliojame pokyčius, kai įsivardijame tas baimes, jos sumažėja!

- Teigiate, kad pradėti reikia šiandien ir skirti tam vos penkiolika minučių per dieną. Ką savo sveikatos labai per tas minutes galima nuveikti?

- Pasigaminti skanių salotų. Pirmą kartą per kelis dešimtmečius pavalgyti pusryčius. Ar susiplanuoti, ką gaminsite ir ką valgysite. Arba nueiti anksčiau miegoti. Arba išėiti per pietų pertrauką aktyviai pasivaikščioti. Kiekvienas nuo skirtingų dalykų pradeda, bet - pradeda. Mažus dalykus įgyvendinti lengva. Tada jautiesi smagiai ir imi kartoti tą patį veiksmą.

- Valgymas daugelio neatšiejamas nuo emocijų. Apie

Valgomės sočiai, skaniai, pasiūlaugiamie tuo ir norisi taip jausis visada.

Bėda ta, kad žmonės vienu kartu užsibrėžia per daug: nori ir sportuoti, ir mitybą kardinaliai pakeisti, ir dar viską atlikti idealiai. Kai per daug užsibrėžia, greitai pavargsta ir taip pat greitai viską meta. Šioje situacijoje rekomenduoju visko siekti etapais. Ne velti knygą į dešimt žingsnių su skirsčiais - paprasčiau siekti vieno, tuomet kito ir t.t. Nereikia visko iškart žinoti ir siekti. Įgyvendinti užsibrėžtą tikslą, tuomet - kitą. Po truputį daryti yra lengviau. Nuoseklumas ir dėmesys sau yra tiesus kelias į stebuklus.

JEI SAVE UŽGNIAUŽIAME, LABAI RIBOJAME, NORISI IŠ TŲ GNIAUŽTŲ IŠTRŪKTI

Patartina ne užgniauzti jas, ne apsimesti, kad jų nėra - nes baimės niekur nedings, o susidraugauti su jomis. Pripažinkite baimę - nesvarbu, racionali ji ar ne. Aš asmeniškai bijau alkio jausmo, todėl ei spėju, kad kur nors užtruksiu, su savimi nešuosiu kokio nors maisto, kad prirėkusi turėčiau.

- Kalbėdama apie baimes palietėte ir mitų temą, apie kurią kalbate ir knygoje. Kokie dar populiarūs mitai, susiję su sveikesniu gyvenimo būdu?

- Dažniausiai žmonės galvoja, kad bus neskanu. Net šeimoje pradėjus gaminti sveikesnius patiekalus siūlau įvardyti, kad tai ne sveika, o kad nauja (*juokiasi*). Taip pat galvojama, kad bus brangu, nors daug mano klientų pasakoja, jog kaip tik sutaupo - 10-50 proc. biudžeto, skiriamo maistui per mėnesį. Kai kurie sveiki produktai yra tikrai brangesni, bet jie suteikia didesnį sotumo jausmą, todėl apskritai suvalgomą mažiau. Be to, sutaupoma neplanuotiems pirkiniams, mažiau išmetama maisto.

Taip pat galvojama, kad reikės visko, kas skanu, atsisakyti, kad tai jau paskutinis kartas, kai galima valgyti picą ar bulvinius olynus (*juokiasi*). Aš kaip tik siūlau kartą per savaitę pasilikti gamybę valgyti nesveikai. Jei didesnė dalis maisto yra gera, tai viskas puiku. Mes šeimoje irgi turime nesąmonių valgymo vąsara. Tai būna maistas, kurio sveiku tikrai nepavadinasi, aišku, nevalgomė bet kiek (*šypsosi*). Kai nustojame sau drausti, tai ir norisi mažiau.

- Pas jus kreipiasi ir lieknų arba sveikata nesiskundžiančių žmonių. Koks jų tikslas?

- Jei žmogus yra lieknas, tai dar nereiškia, kad jis gerai jaučiasi. Gali jaustis pavargęs, be energijos, gali graužti rėmuo,

dažnai skaudėti galvą arba kankinti aknė. Nebūtinai svoris nulemia, kaip jautiesi. Arba - jeigu žmogus lieknas, tai dar nereiškia, kad jis nekovoja su savimi, kad toks būtų.

- Bet ar geriausias sprendimas yra kova?

- Tą ir noriu pasakyti - reikia nustoti kovoti su savimi, o susidraugauti.

- Įdomu tai, kad pati lieknėdama visiškai nesportavote ir pradėjusiems keisti mitybą, bet jau sportuojantiems žmonėms nerekomenduojate didinti fizinio krūvio. Kodėl?

- Dėl to, kad nerekomenduoju pradėti visko iš karto. Aš esu už sportą ir dabar pati sportuoju, bet ne dėl lieknumo, o tam, kad

LYGINKITE TIK SAVE SU SAVIMI. BŪKITE ŠIANDIEN GERESNI NEI VAKAR IR TO PAKAKS GREITAM POKYČIUI PASIEKTI

pajausčiau naudą savo sveikatai. Mano darbas sėdimas ir stovimas, todėl noriu sportuoti ne dėl kūno pokyčių, bet dėl geresnės savijautos. Sportas yra gerai, bet tiems, kurie jau sportuoja, pradėjus keisti mitybos įpročius siūlau du mėnesius išlaikyti tą patį fizinį krūvį. O nesportuojantiems siūlau pora mėnesių nepradėti sportuoti, pradžia geriau - išeiti pasivaikščioti arba pajudėti namie, aktyviau tvarkytis. Nes, pradėjus daug sportuoti, turi keistis mityba, keičiasi ir alkio suvokimas, tam reikia skirti daugiau laiko, tad visa tai verta įgyvendinti po šiek tiek laiko, apsipratęs su mitybos pokyčiais ir įsivažiavus į ritmą. Tada ir sporto efektas jausis, ir bus aiškiau, kaip toliau maitintis.

V.Kurpienės patarimai, kaip nepersivalgyti per žiemos šventes

Sėskite prie stalo neperalkę

Bandymas „sutaupyti“ kalorijų visą dieną nevalgant - viena iš dažniausiai pasitaikančių klaidų. Tuomet peralkus ir susėdus prie šventinio stalo neįmanoma nepersivalgyti. Pradedate šluoti nuo stalo valgius ir per 15-20 minučių suvartojate visą dienos maisto normą, o dar visas vakaras priešakyje...

Valgykite visą dieną įprastai, pradėkite nuo sočių pusryčių. Tik Kūčių dieną per pietus valgykite šiek tiek mažiau. Jei prie šventinio stalo sėdate iš karto po ilgos kelionės, prieš valgdami išgerkite puodelį šiltos arbatos, o į kelionę išsiruokite pasiėmę vertingų užkandžių, kurie neleis peralkti.

Mėgaukitės maistu

Jei valgotė ir bendraujate tuo pat metu, nesuvokiate, ko ir kiek suvalgėte. Įsidėkite į lėkštę po šaukštą norimų patiekalų. Tuomet kiekvieną jų valgykite iš lėto, mažais kąsneliais. Gerai sukratykite ir pajuskite visą skonį gamą. Valgydami nekalbėkite. Tai ne tik nemadagu, bet ir nejauciama maisto skonio ir trukdoma atsirasti sotumo jausmui. Jei norite pabendrauti, padėkite peilį ir šakutę į šoną, pakalbėkite ir po to vėl tęskite pasimėgavinimą maistu.

Skonio receptoriai yra liežuvio paviršiuje, taigi daugiau malonumo pajusite valgydami šakute. Valgykite tik tai, kas



jums iš tiesų labai skanu. O jei nenumaldamai masina patiekalas iš jūsų „draudžiamo maisto“ sąrašo - būtinai suvalgykite nedidelį gabalėlį ir pasimėgaukite.

Raskite kitų užsiėmimų

Jei norisi pakartotinai įsidėti maisto, prieš tai padarykite pertrauką. Atsistokite nors

trumpam nuo stalo arba atsigerkite arbatos. Pabendraukite su artimaisiais.

Iki švenčių dar liko laiko, galite pasiruošti idėjų Kūčių būrimams ir žaidimų Kalėdoms. Tokiu būdu ir žvalensni jausitės, ir šventė bus įsimintinesnė.

Svarbiausia švenčių metu daugiau dėmesio skirti ne maistui, o vienas kitam.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

-40% 20,50 € 34,00 € SU

VANDENS PRAMOGOS IR ROMANTIŠKAS SPA POILSIS „TRASALYJE“ DVIEM

REKOMENDUOJU

Akcija galioja iki 2018 m. gruodžio 14 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

-40% 35,40 € 60,00 € SU

PAJUSK LAISVĘ SU ELEKTRINIŲ MOTOCIKLŲ „KUBERG“ MIŠKO TRASOJE

-30% 31,50 € 46,00 € SU

SPA PROGRAMA „SALDUS RYTIES SĄPNAS“

Laisvalaikio dovanos?

„Meilė - ne silpnavaliams“

Muzikos kūrėjas **JURGIS DIDŽIULIS** pristato naują savo dainą ir klipą „Love Warrior“ („Meilės karys“). Ją užsienyje Jurgio Did pseudonimu prisistatantis kūrėjas sukūrė bendradarbiaudamas su JAV hipių legenda **FANTUZZI**. Jie abu šia daina stengėsi perteikti mintį, jog meilė - ne silpnavaliams.

„Meilė gali būti naudojama kaip ginklas, bet tai reikalauja daug vidinės jėgos ir ištvermės. Su paprastu ginklu gali nukauti priešą. Bet tik su meile gali nugalėti neišmanymą ir neapykantą. Mušti priešą su meile, ginti šalį su meile, kalbėti su meile. Lietuvoje pastebiu, jog žmonės dažnai nevaldo savo emocinio lauko. Jie prima išorę - viskas pilka, nėra pinigų, visi paniurę. O juk daug ką galima pakeisti su šypsena ar dosniu „I love you“ („Aš tave myliu“). Muzika ir menas gali pakeisti pasaulį, jei-igu tai daroma tikslingai ir su gilesnėmis mintimis. Tad dainą

**DAINA NORIME
ATSKLEISTI MEILĖS,
KAIP GINKLO, JĖGĄ
TIEMS, KURIE
NUSPRENDĖ TAPTI
KARIAIS**

lydi ir „TEDx“ kalba bei sumanymas per ją daryti poveikį“, - dainos pagrindinę mintį pristato J.Didžiulis.

Muzikos kūrėjas tiki, jog visuomenė dažnai pamiršta, jog meilė yra galinga psichologinė būseną, kurios galia aprašyta daugelio psichoterapeutų. J.Didžiulis



Jurgio Didžiulio amerikiečių albumo nuotr.

nuleidžia šią sąvoką ant žemės ir tyrinėja ją praktiškai.

Bendradarbiavimas su žinomu hipių muzikantu, dainų rašytoju, aktyvistu ir dvasiniu lyderiu Fantuzzi paskatino skleisti mintį, kad stipriausia visuomenė keistis skatinanti priemonė yra emocinis

intelektas. „Kartu su Fantuzzi sukurėme interaktyvią muzikinę paskaitą. Ši kūrybinė patirtis padėjo mums dar geriau pajusti savo prigimtį, kūrybinius instinktus. Daina, kaip ir paskaita, norime atskleisti meilės, kaip ginklo, jėgą tiems, kurie nusprendė tap-

ti kariais. Visi turime šį ginklą ir raginame žmones juo drąsiau naudotis - susigrąžinti pasitikėjimą savimi bei suprasti, kad stipriausia visuomenė gali keistis tik emocinio intelekto dėka. Tam reikia mankštos ir padrąsinimo.“

„Laisvalaikio“ inf.

Pristatyti kūrybą gimtinėje

Londone gyvenanti ir kurianti lietuvių kilmės atlikėja muzikiniu slapyvardžiu **FREYA ALLEY** klausytojams pristato naują dainą „Black Hole“. Didžiosios Britanijos radijo grojaraščiuose jau atpažįstamas atlikėjos balso tembras pelnė kritikų simpatijas. Tačiau atiduodama singlą Lietuvos klausytojams dainininė jaudinasi - čia pirmą kartą pristatomas ir muzikinis kūrinio vaizdo klipas.



Freya Alley amerikiečių albumo nuotr.

Pasak kūrėjos, daina palieka interpretacijos laisvę, tad, priklausomai nuo klausytojų nuotaikos, siaučiančių jausmų, išgyvenamų problemų ar tiesiog vidinės būsenos, kūrinys skambės vis kitaip.

„Vieniems dainos žodžiai gali asocijuotis su santykiais tarp dviejų žmonių, kitiems priminti, kad kartais būname įstrigę kažkieno sugalvotuose rėmuose ir negalime iš jų ištrukti. Tikiau, kad žodžiai primins, kaip mes pamirštame savo vidinius jausmus, poreikius ir elgiamės pagal kitų nustatytas normas.“

Tai naujausias kūrinys iš ruošiamo pirmojo solinio atlikėjos albumo, kurio dainos jau sklinasi kelią į Britanijos radijo stotijų eterį, skamba nepriklausomoje Australijoje, JAV ir kitų šalių muzikos platformose.

Už gilų ir subtilų balso tembrą bei emocingus dainų žodžius kritikų giriama atlikėja džiaugiasi maloniais komentarais, tačiau prisipažįsta, kad kritika padeda judėti į priekį.

„Vienas iš paskutinių įsimintinausių susitikimų su BBC prodiuseriu paskatino drąsiau ieš-

koti kelių ir į Lietuvos klausytojų namus. Jis labai entuziastingai ir teigiamai atsiliepė apie mano muziką, davė neįkainojamų patarimų ir paklausė, kaip man sekasi gimtinėje. Tuomet supratau, kad seniai ruošiausi, bet vis nedrįsdavau pristatyti savo kūrybos namuose“, - sako F.Alley. Singlas Lietuvos ir užsienio klausytojams pristatomas kartu su mistišku vaizdo klipu. „Buvo magiška naktis - pilna idėjų, netikėtumų ir kūrybos. Prisipažinsiu, protarpiais nebuvo labai jauku, nes naktį tamsiame miške

**KARTAIS BŪNAME
ĮSTRIGĘ KAŽKIENO
SUGALVOTUOSE
RĖMUOSE IR
NEGALIME IŠ JŲ
IŠTRUKTI**

„Laisvalaikio“ inf.

Prancūziška versija

Kuris iš mūsų nenorėjo patirti tikros meilės, pagyventi Paryžiuje ar trumpai pabūti kito žmogaus kailyje? Visi šie troškimai išsipildo naujausioje rašytojos **ERIKOS UMBRASAITĖS** knygoje „Paskolink man savo gyvenimą“. Autorės teigimu, knygoje vaizduojama tikra meilė - retas paukštis, kuris gyvenimą paverčia kinu.



Eikos Ernie Martin nuotr.

Tai ketvirtoji E.Umbrasaitės knyga. Ankstesnės autorės išleistos knygos, ypač „Prancūzija, Mon amour“, šalyje buvo sėkmingai perkamos. „Aš žinau, kad Lietuvoje Prancūzija yra labai mylima, bet tikrai nesitikėjau, kad knyga sulauks tokių sėkmės. Po šio malonaus netikėtumo, kartelę sau užkėliau labai aukštai, nes supratau, kad skaitytojai iš manęs tikisi daug, net jei kuriu tik sau pačiai. Ši sėkmė išugdė valią rašyti kasdien, nes iš prigimties esu tingi katė“, - atvirauja autorė.

E.Umbrasaitė sako, kad gyvenimas Prancūzijoje tampa nebeatsiejama jos kūrybos dalis, todėl šios šalies peizažai dar kartą atgimė ir naujajame kūrinyje. „Prancūzija iš svajonių šalies man tapo namais, tad natūralu, kad tai atsispindi ir mano kūryboje. Šį kartą į knygos puslapius skaitytojus įtrauks nenuspėjamas ir visuomet romantiškas Paryžius, kuriame gyvena pagrindinė herojė Lėja. Ji - netrukus keturiasdešimtmetį švešianti vieniša paryžietė, kuriai visiškai netrukdo vienatvė. Moteris mėgaujasi gyvenimu, lengvais romanais ir nelaukia savo gyvenimo vyro. Ir vis dėlto, likimas Lėjos gyvenimą apvers aukštyn kojomis“, - siužeto detales atskleidžia rašytoja.

Autorės teigimu, šis romanas savo netikėtumu, švelniais elegancijos ir erotikos prieskoniais primena garsųjį serialą „Seksas ir miestas“, tik knygoje suguldytos istorijos vyko iš tikrųjų.

**SĖKMĖ LIETUVOJE
IŠUGDĖ VALIĄ
RAŠYTI KASDIEN,
NES IŠ PRIGIMTIES
ESU TINGI KATĖ**

„Paskolink man savo gyvenimą“ yra pirmoji neautobiografinė rašytojos knyga. Šį romaną E.Umbrasaitė vadina idealiu pabėgimu nuo realybės ir gyvenimo rutinos bei mano, kad knyga taps desertu intelektualiai sielai.

E.Umbrasaitė neslepia, kad narplioti vyrų ir moterų santykius ją paskatino atsitiktinai nugirstos ar mieliai draugų papasakotos netikėtinos gyvenimo istorijos. „Vien karjera ar kelionė mis žmogus gyvas nebus. Meilė - vyro ir moters tango - tai gyvenimo variklis, be kurio jis nebūtų toks įdomus. Manau, tikra meilė yra kaip egzotiškas ir retas paukštis, kuris atskrenda retai, todėl, kai tai nutinka, reikia stebėtis, kad gyvenimas tampa kaip kino juosta.“

„Laisvalaikio“ inf.

Knyga galaktikos vaikams

Menininkas **ALEKSANDRAS MAKEJEVAS** išleido ketvirtąją knygą. Šį kartą ji skirta mažiems ir dideliems mūsų galaktikos vaikams, o labiausiai - sūnui Leonui Martynui ir dukrai Neringai.

Knygoje „Ara Hurangu Nagi, Arba Neklaužados nuotykių žemėje ir kosmose“ pasakojama istorija apie Neklaužadą ir apie tai, kur jis gyvena. Skaitant kūrinių galima sužinoti, kaip jauktis paslaptį, kuo minta kosmozaurų jaunikiai, ką blogo nuveikė Juodasis Brakonierius, ar Neklaužadai ir jo draugams pavyks nugalėti bjauriuosius tuštus.

„Rašyti knygas vaikams yra arba labai sunku, arba jos rašosi pačios. Ši atkeliavo iš jaunystės patirčių, kuomet mėgau fantastinę literatūrą. Tikiuosi, ją skaityti bus lengva ir naudinga, o ją atsivertę vaikai taps siek tiek geresni ir labiau mylės gamtą“, - sako A.Makejevas.

„Laisvalaikio“ inf.



Sasalo Žumblo nuotr.

Pristatė naują hitą

Dvi lietuviškos muzikos grupės - „**VEGA**“ ir „**TAUTINIS BRANDAS**“ - susibūrė bendrai kalėdinei dainai. Visai neseniai abi grupės pristatė po naują kūrinių, tačiau, nepaėjus nė mėnesiui ir įsibėgėjant kalėdiniam maratonui, gimė bendra daina „Kalėdų dovana“.



Grupių archyvo nuotr.

„Kalėdinės dainos visada kuria ypatingą nuotaiką. Norėjome linksmos, nuotakingos ir įsimenančios dainos. Norisi, kad žmonės dainuotų kartu, juk Kalėdos. Mes be galo džiaugiamės naujuoju kūrinio ir grupės „Vega“ indėliu“, - sako grupės „Tautinis brandas“ nariai.

„Džiaugiamės, kad turėsime tokią šiltą ir linksmą kalėdinę dainą. Savo Kalėdų dainą, ne „kove-rij“. Dainą kūrėme kartu, tai dar

labiau suartino visą komandą. Buvo tikros Kalėdos“, - kalba grupės „Vega“ merginos Justina ir Donata. Grupės „Tautinis brandas“ atlikėjai pasakoja, kad labai norėjosi ir šios dainos vizualizacijos. „Gal per drąsu sakyti - vaizdo klipas. Tiesiog visi susirinkome į grupės nario Domanto ir jo sužadėtinės Levos namus, puošėme Kalėdų eglę, dainavome ir filmavomės. Mūsų nuotaika jame - tik-

rų tikriausia!“ - pasakoja muzikantai ir vardija filmavimo namie privačius - profesionalų makiažą merginoms padarė Domanto sužadėtinė Ieva, Justinos draugas Rimtautas visus linksmino ir padėjo filmuoti.

„Tikimės, kad mūsų klausytojams ši daina atneš puikią nuotaiką!“ - linkėjimus siunčia abi grupės.

„Laisvalaikio“ inf.

NAUJAS PARTNERIS - „LIU PATTY“ DESERTINĖ

Su „Laisvalaikio“ kortele - 10 % nuolaida prekėms Desertinė - Užupio g. 20, Vilnius. Kepyklėlė - L.Giros g. 15, Vilnius. Tel. (8 699) 08442, www.liudesertine.lt

SUTAUPYKITE + *Liu Patty* = **10 % NUOLAIDA**

Kitokia eglutė

Vieni svajoja apie baltas Kalėdas (kurios ir Lietuvoje jau nevisada būna baltos...), o kiti nori ko nors priešingo. Šiemet padaugėjo žmonių, ypač užsienyje, kurie Kalėdoms renkasi juodą dirbtinę eglutę. Ji praminta „goth tree“, kas išvertus iš anglų kalbos reiškia gotikinė eglutė, gotikinis medelis. Ir nors iš pavadinimo atrodytų, kad tokia eglutė tiktų tik šaltam betonui, yra atvirkščiai – ji integruojama į įvairaus stiliaus namus.

Taigi kaip puošti tokią eglutę? Variantų yra įvairių. Radikalaus minimalizmo gerbėjams užtektų papuošti tokią eglutę šaltos arba šiltos spalvos lempučių girliandomis. Netgi ne spalvotomis. Nera-dikalaus minimalizmo gerbėjai gali dar papuošti ją sidabro, juodos ir baltos spalvos žaisliukais arba derinti auksinio ir sidabrinio atspalvių žaisliukus ir taip išlaikyti

vientisumą. Na, o likusieji gali negalvoti apie monochromatiką ir rinktis ką nors ryškaus, netgi pa-

**TOKIA EGLUTĖ
GALI PRIMINTI
ŽVAIGŽDĖTĄ NAKTĮ
AR APSKRITAI
KOSMOSO PLATYBES**

sitelkti eklektiką, derinti skirtingo stiliaus žaisliukus ir lemputes. Svarbu, kad būtų gražu ir nestovėtų ant kičo slenksčio.

Tokia eglutė gali priminti žvaigždėtą naktį ar apskritai kosmoso platybes, būti elegantiška ir moderni, ir turbūt tai būtų esminis juodos eglės akcentas, tačiau ji lygiai taip pat gali būti papuošta kaip tradicinė Kalėdų eglė, asocijuotis su vaikystės Kalėdų nostalgija.

Anaipol neskatiname mesti senosios eglės į konteinerį ir puliti pirkti naujos – tai labiau idėja tiems, kurie šiemet nori atsinaujinti, rinktis ką nors modernesnio ar netgi romantiško ir pritrūko idėjų.

Parengė
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ



@treetopia



@nlfashionuk



@foxbloodshop



@eurcu

Namie kepti gardūs sausainiai



Nors dauguma sausainių mėgėjų linkę šių skanumynų įsigyti parduotuvėse, likę kepa sausinius namuose. Tam, kad pačių kepti sausainiai skoniui ir aromatu pranoktų lūkesčius – kelios receptų idėjos.

Sausainiai su pelėsinio sūriu

Reikės:

- 150 g miltų,
- 100 g sviesto,
- 75 g mėlynojo pelėsinio sūrio,
- žiupsnelio druskos.

Atšaldykite sviestą šaldymo kameroje, kol taps visai kietas, ir sutarkuokite „burokine“ tarka. Sūrį susmulkinkite šakute ir suberkite į indą su tarkuotu sviestu. Tuomet suberkite miltus ir minkykite tešlą, kol taps vientisa. Iš tešlos suformuokite ritinį, suvyniokite jį į maistinę plėvelę ir palikite šaldytuve valandai. Po to tešlą iškočiokite, išspauskite norimas formas ir gautus sausainius sudėkite į kepimo skardą, o galiausiai apibarstykite druska. Sausainius kepkite apie 15 minučių, iki 200°C įkaitintoje orkaitėje.

Migdoliniai sausainiai

Reikės:

- 70 g rudojo cukraus,
- šaukštelio vanilinio cukraus,
- kiaušinio,
- citrinos žievelės,
- 140 g migdolų,
- trečdaliao puodelio miltų,
- šaukštelio kepimo miltelių,
- dviejų šaukštų miltelinio cukraus.

Iki purios masės suplakite kiaušinį, rudąjį ir vanilinį cukrų. Susmulkinkite migdolos ir įmaišykite į plakinį. Kitame dubenyje sumaišykite miltus ir kepimo miltelius, suberkite riešutų mišinį ir sumaišykite iki vientisos masės. Palaikykite masę šaldytuve apie 20 minučių, o orkaitę įkaitinkite iki 170°C. Iš tešlos suformuokite mažus kamuoliukus, apvoliokite juos milteliname cukruje ir sudėkite ant kepimo popieriumi nuklotų skardų. Kepkite apie 20 minučių.

Šokoladiniai sausainiai su riešutais

Reikės:

- 75 g sviesto,
- 250 g cukraus,
- šaukštelio vanilinio cukraus,
- kiaušinio,
- 500 g miltų,
- šaukštelio kepimo miltelių,
- 125 g kakavos miltelių,
- 50 g tarkuoto juodojo šokolado,
- žiupsnelio druskos,
- 100 g mėgstamų riešutų.

Sviestą, cukrų, vanilinį cukrų ir kiaušinį išplakite, suberkite miltus, kepimo miltelius, kakavą, šokoladą ir druską. Visą gerai sumaišykite, tuomet suberkite kapotų riešutų ir vėl išmaišykite. Sausainius suformuokite šaukštu, sudėkite juos į kepimo popieriumi išklotą skardą. 180°C laipsnių temperatūroje kepkite iki 20-ies minučių.

Receptų autorius Aidas Poleninas, Mavimne® maisto namuose akcentas

IŠLAISVINKITE SAVO KALĖDINIŲ DŽIAUGSMĄ

Čia didžiausias dovanų ir pramogų pasirinkimas.



AKROPOLIS
DAUGIAU DŽIAUGSMO

Šventės be streso

Netrukus nersime į šventinių rūpesčių verpetą. Ilgėjančios eilės parduotuvėse, didėjančios transporto spūstys gatvėse, dovanų paieška - tai išbandymų metas mūsų nervų sistemai. Jeigu ji stipri - pavyks nepamesti galvos ir šventėms pasiruošti be didesnių rūpesčių. Tačiau jei dar iki švenčių kovojote su stresu ir įtampa, prieššventinis laikotarpis gali apkartinti gyvenimą.

Iššūkis - gerai išsimiegoti

Įsisukę į darbus neretai pamirštame, kad kokybiškas miegas yra ne mažiau svarbus, nei laiku užbaigti projektai ir atlikti darbai. Tinkamas darbo ir poilsio režimas vienas svarbiausių gyvenimo būdo elementų, norint išlaikyti gerą savijautą ir sveikatą, ypač nervų sistemos.

„Suaugęs žmogus turėtų išsimiegoti apie 7-8 val., nors vis dažniau kalbama, kad kiekvieno žmogaus miego poreikis yra skirtingas. Svarbiausia - klausyti savo organizmo. Jeigu pabudę jaučiatės žvalūs, energingi, įpusėjus diena nepradeda imti snaudulys - miego užtenka. Svarbi yra ne tik miego trukmė, bet ir kokybė“, - sako BENU vaistininkė **INGA NORKIENĖ**.

„Užmigti dažniausiai neleidžia per dieną susikaupti rūpesčiai ir mintys. Tad vakare pasistenkite neužsiminti sudėtinga protine veikla, nedirbkite, taip pat nepatariama intensyviai sportuoti. Nusistatykite ramybės laiką prieš miegą, kai užsiimate jus atpalaiduojančia ir raminančia veikla. Taip pat nusiraminti padeda gulėjimas šiltoje vonioje su eteriniais aliejais, pvz., levandų, rami muzika, ramunėlių arbata. Kad miegas būtų kokybiškesnis, prieš miegą gerai išvėdinkite patalpą. Geriau miegosite kiek vėsesnėje patalpoje nei per šiltoje.“

Maistas nervų sistemai

Nervų sistemos sveikata taip pat remiasi tinkama maistingųjų medžiagų - vitaminų ir mineralų - pusiausvyra. Bene svarbiausi vitaminai, stiprinantys nervų sistemą, užtikrinantys tinkamą jos funkcionavimą ir mažinantys įtampą - B grupės.

„Kad gali trūkti B grupės vitaminų, išduoda padidėjęs emocinis jautrumas, liūdesys, stresas. Šio vitamino organizmas nekaupia, todėl jo turėtume gauti kasdien su maistu, o intensyvesniu laikotarpiu, pvz., ruošiantis šventėms, ir papildomai“, - sako I.Norkienė.

Nervų sistemai svarbūs visi B grupės vitaminai, ypač B₁, B₆, B₁₂. Šių vitaminų gausu žuvyje (lašišoje, upėtakyje, tune), galvijų kepenyse, paukštienoje, avinžirniuose, žemės riešutuose, žaliuose žirneliuose, avižių ir grikių kruopose, avokaduose. Pavyzdžiui, košė pusryčiams galėtų tapti puikiu B grupės vitaminų šaltiniu dienos pradžiai.

Nervų sistemai svarbūs ir antioksidantai - vitaminai A ir C. Jie padeda apsaugoti organizmą nuo neigiamų streso padarinių.

Magnis ir cinkas yra pagrindiniai mineralai, reikalingi nervų sistemai. „Nemiga ir nerimas dažnai siejami su magnio trūkumu organizme. Jo atsargas galima papildyti, į mitybą įtraukus tokių produktų kaip kakava, žalios lapinės salotos, bananai, nektarinai,



PARADOKSALU, TAČIAU TUO METU, KAI TURĖTŲ VISKAS DŽIUGINTI, DĖL SKUBĖJIMO IR CHAOSO MUS APIMA LIŪDESYS

Inga Norkienė asmeninio albumo nuotr.

slyvos, melionai, avokadai, migdolai, lazdyno riešutai, bulvės bei moliūgai. Magnio greitai netenka intensyvuose fizinės veiklos metu - praktikuojami. Tad aktyviai sportuojantieji šio mineralo dažnai patariama vartoti papildomai.“

Cinko trūkumas gali būti bendro organizmo nuovargio, kai kurių psichinių ligų ir daugelio kitų negalavimų priežastis. O vartojant cinką kartu su vitaminu C stiprinama imuninė sistema, kuri kenčia, patiriant stresą. Cinko gausu austrėse, kviečių sėlenose, linų sėmenyse, ankštiniuose augaluose, graikiniuose riešutuose.

Be vitaminų ir mineralų, nervų sistemai reikia ir kitų medžiagų - baltymų ir riebalų. Baltymai

yra statybinė visų mūsų organizmo ląstelių medžiaga, tarp jų - ir nervų galūnėlių, kurias žaloja stresas. Baltymų gausime vartodami daugiau žuvies, paukštienos ir neriebios mėsos. Riebalų padauginti nereikėtų, tačiau visiškai išbraukti jų iš mitybos nerekomenduojama. Geriau saikingai rinktis nerafinuotus augalinius aliejus.

Pozityvus nusiteikimas

Įsisukę į rūpesčius, tampame jautresni, sunkiau tarp darbų ir užduočių rasti džiuginančių dalykų. Psichologai šiuo laikotarpiu pristatė nuotaiką ir kylančią įtampą vadina „šventiniu liūdesiu“. Paradoksalu, tačiau tuo metu, kai turė-

tų viską džiuginti, dėl skubėjimo ir gyvenime atsirandančio chaoso mus apima liūdesys. Prisideda ir tai, kad šiuo laikotarpiu gauname itin mažai saulės šviesos.

„Reikia šiek tiek su savimi dirbėti. Pirmiausia siūlau keisti požiūrį į dalykus, kurių negalite pakeisti. Nesvarbu, kaip stipriai nervinsitės, eilės parduotuvėje ar spūsties gatvėje nesumažinsite. Tad gal neverta dėl to nervintis? Taip pat nereikėtų šiuo laikotarpiu kelti sau aukščiau tikslų. Labai padėtų ir laiko planavimas bei darbų pasidalijimas - neprisiimkite visų šventinių rūpesčių tik sau“, - pataria I.Norkienė.

Be to, reikėtų nepamiršti tikrosios žiemos švenčių prasmės - laiko su brangiais žmonėmis.



Provanso kvapai

www.ProvansoKvapai.lt

Pasiūlymas galioja Vilniuje

Žiemos prieskoniai DVIEM



Apelsinų įvyniojimas JAI (30 min.)



Kūno šveitimas su kedrų eteriniu aliejumi JAM (30 min.)



Viso kūno masažas su santalmedžių, levandų ir kvapiųjų kanangų eteriniais aliejais (60 min.)

Dėmesys akimirksniui...

Tik su „Laisvalaikio“ kortele

143⁶⁵ €

169 €



Dovanų kuponai ir unikalios dovanų idėjos! Daugiau informacijos: www.ProvansoKvapai.lt arba +370 679 25 055



* Pasiūlymas galioja iki 2019 03 01

Kalėdinis

Enyos dainų koncertas

2018

Rūta Ščiogolevaitė
Ieva Zasimauskaitė
Evelina Sašenko
Vaida Genytė
Karina Krysko
Šv. Kristoforo kamerinis orkestras ir Donatas Katkus

Daugiau kaip 40 atlikėjų scenoje
Vilnius, gruodžio 23d., sekmadienis

LAISVALAIKIS

COMPENSA KONCERTŲ SALĖ

bilietai

Su „Laisvalaikio“ kortele 50% nuolaida 2 bilietais

Kai nugara laksto skruzdėlės

Iki **LINO ADOMAIČIO** koncertinio turo „Vandenynai“ liko nedaug. Nors atlikėjui pastarieji keli mėnesiai buvo itin gausūs veiklos, šalies arenose su Lietuvos valstybiniu simfoniniu orkestru pasirodysiantis muzikantas sako jau pasiruošęs žengti į didžiąją sceną.

Aistė JANKŪNAITĖ

- Su LVSO surengėte generalinę repeticiją. Ar viskas skamba taip, kaip tikėjotės ir įsivaizdavote?

- Visas skamba gerokai prašmatniau, nei tikėjau. Jei tai nebūtų „Vandenynai“, sakčiau - tai kosmosas (*juokiasi*). Maestro Gintaro Rinkevičiaus vadovaujamas kolektyvas pasitempęs, groja preciziškai, švariai, o muzikantų veiduose daug teigiamų emocijų. Per kiekvieną kūrinį milijonai skruzdėlių laksto per nugarą. Tai nepaaiškinama jėga. Simfoninio orkestro galia yra paslaptis, kurios nereikia iminti - užtenka tiesiog mėgautis.

- Ar po generalinės repetacijos gavote namų darbų?

- Kelias aranžuotes dar patobulinsime, o daugiau namų darbų,

regis, ir nėra. Kai susirenka tokia gausa profesionalų, viskas plaukia tarsi vandens paviršiumi - lengvai ir pakiliai. Jau rytoj galėtume sugroti pirmąjį koncertą - viskas būtų kuo puikliausiai.

- Scenoje su šiuo orkestru pasirodysite ne pirmą kartą. Ar šis kartas bus ypatingas?

- Šį kartą LVSO bus trigubos sudėties - scena bus pilnutėlė muzikantų. Pirmą kartą ture skambės ir stebulingas instrumentas - arfa. Specialiai šiam turui net buvo sukurta daina arfai ir vokalui.

- Ne visi atlikėjai išdrįsta koncertuoti su LVSO. Kodėl?

- Pirmiausia, reikia orkestro sutikimo, nes pro šio kolektyvo filtrą tikrai ne visi praeina. O ir prieš ryždamasis koncertuoti su aukščiausio kalibro kolektyvu, pats turi savęs paklausti, ar tikrai esi to vertas, ar tai adekvati partnerystė? Pats baigiau Muzikos akademiją, smuiko specialybę, apie profesionalią muziką turiu visas įmanomas žinias. Man asmeniškai labai lengva komunkuoti su klasikinės muzikos atlikėjais, bet prisipažinsiu - 2014 metais buvo kiek nedrąsu kreip-

tis į šį kolektyvą. Tačiau išdrįsau ir greitai sulaukiau teigiamo atsakymo. Mane tai inspiravo ir tų metų turas „Laiko mašina“ kaipmat mane perkėlė į kitokio žaidimo lygį. Iš mažos treniruotės salės peršokau į stadioną.

- Ir jūs, ir G.Rinkevičius esate maksimalistai. Su jumis dirbantiems žmonėms turėtų būti nelengva...

- Reiklumas dar niekam nepakenkė - priešingai, tai padeda pasiekti geriausią rezultatą. Tokie žmonės kaip G.Rinkevičius yra dėmesingi smulkmenoms. O juk iš smulkmenų ir susideda visuma. Pamenu, mano smuiko mokytojai Vladas Varčikas, Stanislovas Cepinskis ir Eugenijus Paulauskas buvo ypač dėmesingi ir reikalavdavo, kad kiekviena nata skambėtų taip, tarsi ji būtų mano širdies dalis. Aš reiklumą, smulkmeniškumą ir precizišką išsiugdžiau dar mokykloje, nes jau tada supratau, kad tai, kas priklauso nuo tavęs, yra tavo rankose. Negali tikėtis, kad kažkas kitas ateis ir padarys tai už tave.

Šį kartą mudu su Gintaru stovime ant to paties laiptelio. Mane labai inspiruoja jo gebėjimas ramiomis priemonėmis išsireika-



Gabrielius Jaujėskis nuotr.

lauti maksimumo. Kada nors ir aš norėčiau šitaip išmokyti.

- Ar koncerte išgirsime kažką, ko dar nesame girdėję?

- Tikrai taip. Ture bus ne tik naujų kūrinių, bet ir tie patys žinomi hitai šį kartą skambės su deimantine prabanga. Kiekvienam kūriniiui buvo sukurta originali aranžuotė. Skambesys dabar yra vertas milijono!

- Turo koncertų pažiba neabejotinai taps naujausias kūrinys „Vandenynai“, kaip jam sekasi kopti į muzikos aukštumas?

- Aš jaučiau, kad daina pasi-

taps tokia sėkminga - nesitėkėjau. Galvojau, kad sukurti dainą dukrai bus labai sunku, juk daug kas gali sakyti, kad vaikomasi per didelio sentimentalumo. Tačiau kažkaip pavyko atrinkti šias dainas ir daina išplaukė tiesiai iš mano širdies upių. Tūkstančiai žmonių rašo ne tik jautrius komentarus, bet ir siunčia man asmenines žinutes, kurios mane labai sujudina. Daina skamba radijo eteriye, „Youtube“ kanale ji kasdien perklausoma nuo 5000 iki 10 000 kartų. Senokai mano sukurta daina buvo tokia sėkminga. O jei net ir būtų kitaip - vis vien man svarbiausia, kad mūsų ilgai lauktai ir išsvajotai dukrai ši daina kada nors patiktų.

Net erdvė tampa instrumentu



Andrius Lumauskis nuotr.

Būgnininkas, perkusininkas, grupės BIX narys **GINTAUTAS GASCEVIČIUS-GINC** sugrįžta su nauju albumu. Prieš daugiau nei metus išleidęs pirmąjį audiovizualinį projektą „FonoGrafijos“, šįkart jis gerbėjus džiugina darbu „Varava“. Į jį muzikantas sausio-kovo mėnesiais pristatys penkiolikoję koncertų visoję Lietuvoje.

Ryškiu individualiu braižu išsiskiriantis kūrėjas meno pasaulyje vertinamas kaip originalus muzikinių performansų kūrėjas ir atlikėjas. Buvę jo pasirodymuose neįsisumeluoti - tai nėra tiesiog koncertas, tai - įstasis spektaklis! Savo naująjį darbą Ginc nusprendė pavadinti „Varava“. Ir nors šis žodis iš pirmo žvilgsnio skamba neįprastai, jis simbolizuoja tam tikrą eilę, seką, vorą, vilkštinę. „Įprastai užbaigęs kūrinį vienuomet iškart žinau, kaip jį pavadinsiu. Tačiau tuomet, kai sukuriu „Varavą“ - dėl pavadinimo teko pasukti galvą. Ir staiga top-telėjo tokia raidžių kombinacija, o vėliau pasidomėjau, kad šis lie-

tuviškas žodis turi ir savitą reikšmę. „Varava“ pavadinau ne tik kūrinį, bet ir visą albumą.“

Apskritai, pasak jo, neretai pamirštame, kokia turtinga yra lietuvių kalba, todėl vartoti retai išgirstamus žodžius - ne tik smagu, taip išplečiame savo žodyną.

Akį traukia ir Vilmanto Dambrausko kurtas „Varavos“ viršelės, kuriame menininkas įamžino kaip G.Gascevičius pats sau perduoda būgnų lazdeles.

„Susitikę su Dambrausku galvojome, kad norime, jog viršelis neatrodytų tiesmukai. Ne-trukus kilo mintis, kad viršelyje atsispindės istorija apie vėją, kuris galvojo, kad yra žmogus.“

Albumą sudaro vienuolika kūrinių, kuriuos muzikantas sukūrė per pastaruosius metus. Keliose jų skamba ir Dariaus Naujokaičio bei Monikos Šaltytės balsai.

„Pirmas albumas buvo labiau socialus - nutaikytas į savo tėvynės, teritorijos, kur gyvenu, analizes. O šis - tai bandymai žaisti gaudant erdvę ir įtraukiant ją į kūrinį, kur čia ji virsta tarsi atskiru instrumentu. Manau, tie atradimai čia labai žavūs ir sėkmingi.“

„Laisvalaikio“ inf.

oho ŽURNALŲ PRENUMERATOS SEZONAS JAU PRASIDĖJO!

WWW.ZURNALAI.LT

* arba artimiausiame pašto skyriuje



Abraha Brodis nuotr.

Jis gimė Amerikoje, prieš beveik 7 metus savo šaknų ieškoti atvyko į Lietuvą, čia daug domėjosi šalies istorija ir muzika. Lapkritį lietuvių kilmės menininkas **ABRAHAMAS BRODIS** (Abraham Brody) išleido naują albumą „Crossings“, kur skamba šiaurietiška elektronika ir rafinuota šiuolaikinė klasika.

Kristina PAŽĖRAITĖ

- Kiekvienas muzikantas išleisdamas naują albumą būna išgyvenęs tam tikrų emocijų, tad kokios emocijos ir asmeninės istorijos susipynė kūryboje?

- Naujasis albumas daugiausia kalba apie mane, mano požiūrį į pasaulį. Aš norėjau papasakoti apie mūsų šiuolaikinį gyvenimą. Niekam ne paslaptis, jog labai greitai gyvename, per daug galvojame ir turbūt nepakankamai skiriame dėmesio vienas kitam.

Muzikinis klipas „Nightingale“ daugiausia kalba apie pažeidžiamumą. Dėmesys yra skirtas mylinčiam žmogui, kuris yra apimtas vienvietės. Šią dainą rašiau gyvendamas Vilniuje. Pamenu, jog vieną rytą pabudau pažadintas lakštingalos giesmės. Pagalvojau „wow“, kaip gražu! Ir tuomet susimąsčiau. Ar lakštingala čiuaba ir karo zonoje... Sirijoje ar Irake. Vietovėse, kur nebėra vilties. Man buvo įdomu, ar aš galiu suteikti savo dainą žmogui, kuris yra tamsioje duobėje, kokią nors šviesą bei viltį.

- Kur ieškote įkvėpimo?

- Manau, man pačiam reikia tapti savo įkvėpimu. Inspiracijų ieškojau visur ir jas radau Lietuvoje, Islandijoje, Gruzijoje, kalnuose, gamtoje, įvairioje muzikoje.

XV TARPTAUTINIS MENŲ FESTIVALIS PRAVOSLAVŲ KALĖDOS LIETUVOJE

2018 m. gruodžio 14 d., penktadienį, 18 val.
Šv. Kotrynos bažnyčioje (Vilniaus g. 30)



Liaudies romansų ir dainų
AUKSINIS FONDAS
Folkloro ansamblis ARINUŠKA
ir Algirdas KLOVA
(LIETUVA)

2019 m. sausio 11 d., penktadienį, 18 val.
Šv. Kotrynos bažnyčioje (Vilniaus g. 30)



Folkloro ansamblis ERQVANI
(GRUZIJĄ)



Bilietai parduodami Lietuvos nacionalinės filharmonijos kasoje ir bilietai

Festivalo organizatorius - SLAVŲ TRADICINĖS MUZIKOS MOKYKLĄ

2018 m. gruodžio 19 d., trečiadienį, 19 val.
Lietuvos nacionalinėje filharmonijoje (Aušros Vartų g. 5)



ANDREJ KOROBEGINIKOV
(fortepijonas, RUSIJA)
Programoje - S. Rachmaninovo, F. Chopino, F. Liszto kūriniai

2019 m. sausio 18 d., penktadienį, 18 val.
Šv. Kotrynos bažnyčioje (Vilniaus g. 30)

VLADIMIRO SPIVAKOVO
TARPTAUTINIO LABDAROS FONDO STIPENDININKAI



Renginio organizatorių nuotr.

Naujas etapas

Festivalis „Devilstone“ žengia į naują etapą ir kitąmet laukiančių naujienų pristatymą pradeda nuo datos. Jis kitais metais vyks liepos 11-14 d., Anykščių Dainuvos slėnyje.

„Festivalio dešimtmečio ribą peržengėme apsupti įvairių minčių ir svajonių apie tolimesnę „Devilstone“ kryptį. Tai buvo simbolinė riba, po kurios visa organizatorių komanda turėjo susitarti dėl naujos vizijos ir dar ambicingesnių tikslų. Pastaraisiais metais daug eksperimentavome ir drąsiai plėtėme „Devilstone“ pristatomų žanrų bei įvairių veiklų ribas. Dabar esame pasiruošę sukurti tai, ką patys vadiname festivaliu 2.0“, - apie tęsiamą „Devilstone“ istoriją pasakoja organizatoriai.

Festivalis „Devilstone“ orientuojasi į gyvos alternatyvios muzikos gerbėjus. Kitais metais jo koncepcija išliks tokia pati: alternatyvios muzikos ir meno bei rokenrolo festivalis, kuriame tarp įvairiausių roko ir metalo žanrų savo vietą randa ir sveika elektronikos dozė, ir sunkiai apibrėžiami eksperimentai. Pagrindinis kriterijus - aktualus muzikinis turinys, roko istorijoje įsitvirtinę ir geidžiami vardai ir nauji atradimai. 2019 metų programoje festivalis planuoja daugiau nei 50 muzikinių vardų.

Festivalis prasidės dvigubai intensyviau, nei būdavo iki šiol - iš karto dviejose scenose. „Mūsų „Vakarų“ scena ir toliau bus skirta ekstremaliems metalo žanrams, o kiek vėliau pristato organizatoriai.

Greta muzikos festivalis ir toliau akcentuos įvairias menines veiklas, plės menų scenos programą. Joje atsivers dar didesnė šiuolaikinių, jaunų Lietuvos menininkų darbų ekspozicija, vyks kūno spektakliai, performansai ir kūrybiniai projektai, dažnai laužantys stereotipus ir nebijantys tabu, provokuojantys savo estetinė išraiška arba idėją. Festivalio menai ir toliau stengsis peržengti Dainuvos slėnio ribas bei patekti į pačius Anykščius. „Devilstone“ tęs parodų ciklą miesto bibliotekoje. Jau pradėtos gatvės menininkų paieškos naujiems originaliems „steet art“ projektams.

„Laisvalaikio“ inf.

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS

8 d. 18.30 val. – J.Štrauss „Šikšnosparnis“. 2 v. operetė. Dir. J.Geniušas.
12, 14 d. 18.30 val. – W.A.Mozart „Idomenėjus“. 3 v. opera (italų k.). Rež. G.Vick. Dir. J.Wildner (Austrija).
13 d. 18.30 val. – „Piaf“. 2 v. baletas. Choreogr. M.Bigonetti (Italija).

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

8 d. 19 val. Studijoje – Ferdinandas Brunas* (prancūziškojo teatro trupė „Komsa“).
9 d. 12 ir 15 val. Mažojijo salėje – J.Pommerat „Raudonkepūrė“. Rež. P.Tamolė.
11 d. 20 val. Mažojijo salėje – „Arabiška naktis“. Rež. C.Grauzinis.
13, 14 d. 19 val. Mažojijo salėje – M.Nastaravičius „Demokratija“. Rež. P.Ignatavičius.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

8 d. 18.30 val. – „Marti“. Rež. G.Tuminaitė.
11 d. 18.30 val. – M.Lermontov „Maskaradas“. Rež. R.Tuminas.
12 d. 19 val. – „Nuostabiūs dalykai“. Rež. K.Glušaivas.
13 d. 18.30 val. – A.Čechov „Trys seserys“. Rež. R.Tuminas.
14 d. 18.30 val. – W.Gibson „Dviese sūpuoklėsė“. Rež. U.Bailaiev.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS

8, 9 d. 18 val. Salėje 99 – „Šveikės“. Rež. A.Juška.
11 d. 11, 12.30, 14 val. – „Kaltūnas“. Autorės: S.Norkutė ir Š.Pečiukonytė.
11 d. 18 val. – „Lūdnos dainos iš Europos širdies“. Rež. K.Smeds (Suomija).
12 d. 13 val. – „Pabėgimas iš teatro“. Rež. A.Pukelytė.
13 d. 18 val. Salėje 99 – „Bėgikas“. Rež. O.Lapina.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

8 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje – N.Gandžev „Sėptynis gražuolės“ (su lietuviškais titrais). Rež. J.Vaitkus.
9 d. 11 ir 13 val. – J.Ščiuckij „Morozko“ (rusų k.). Rež. J.Ščiuckij.
9 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje – F.Veber „Kvailių vakarienė“ (su lietuviškais titrais). Rež. M.Poliščuk.
11 d. 18.30 val. Erdvėje A-Z – Paskutinį kartą! V.Nabokov „Carnava Obscūra“. Rež. S.Varnas.
13 d. 18.30 val. Erdvėje -Z – Eric-Emmanuel Schmitt „Oskaras ir ponja Rožė“. Rež. J.Laikova.

RAGANIUKŲ TEATRAS

8 d. 12 val. Didžiojoje salėje – „Kalėdų Senis, Besmegenis ir Naminukė Kūtė“. **9 d. 12 val.** – „Raganiukė ir Kalėdų burtai su Besmegeniu“.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

Mažoji salė
8 d. 14 val. – „O, viešpatie, Vilniusi!“ Rež. A.Storpirštis.
Palėpės salė
12 d. 18.30 val. – Premjeral! „Doriano Grėjaus portretas“. Rež. G.Radvilavičiūtė.

MENŲ SPAUSTUVĖ

8 d. 11, 15, 17 val. Juodojoje salėje – „Mozaika“. Choreogr. B.Banėvičiūtė.
8, 9 d. 15, 17, 19 val. Justiniškėse – Premjeral! „Vieno buto istorija“. Rež. M.Klimaitė.
8 d. 17 val. Kišeninėje salėje – Premjeral! „Sibiro haiku“. Rež. S.Degutytė.
9 d. 18 val. Kišeninėje salėje – Premjeral! „Tikros pasakos“. Rež. Ž.Mičiulytė.
9 d. 12, 15 val. Juodojoje salėje – „Coliukė“. Rež. R.Matačiūš.

11 d. 19 val. Stiklinėje salėje – „Ribos“ (N-16). Rež. T.Montrimas.

11 d. 19 val. Juodojoje salėje – Premjeral! „Helverio naktis“. Rež. V.Masalskis.
12 d. 19 val. Juodojoje salėje – „Kurmis“. Choreogr. M.Pranlauskaitė.
13 d. 19 val. Juodojoje salėje – S.Kane „Apvalytieji“. Rež. O.Koršunovas.
13 d. 19 val. Kišeninėje salėje – Premjeral! „This Order Goes Wrong“.

KEISTUOLIŲ TEATRAS

9 d. 12 val.; 10, 13 d. 11 val.; 14 d. 11 ir 14 val. – Kalėdinė premjera vaikams su Kalėdų Seneliu! „Hop!“ Rež. A.Giniotis.
13 d. 14 val. – M.Macourek „Ilgoji per-



Artūras, gimęs iš Atlantidos karalienės Atlanos ir paprasto švyturio prižiūrėtojo meilės, aplanko Atlantidos princesę Merą. Ir ne be priežasties: pasirodo, Artūras turi brolių Ormą, kuris siekia suvienyti visas povandenines būtybes ir paskelbti karą žmonėms, užteršusiems pasaulio jūras. O jam pasipriešinti gali tik Artūras – žmogaus ir deivės sūnis, galingasis Akvamenas.

OKT / VILNIAUS Miesto TEATRAS

8 d. 16 ir 19 val. – B.Brecht „Vestuvės“. Rež. O.Koršunovas.
9, 10 d. 19 val. – A.Čechov „Žuvėdra“. Rež. O.Koršunovas.
11 d. 19 val. – „Trans trans trance“. Rež. K.Gudmonaitė.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

8, 9 d. 12 val. Mažojijoje scenoje – „Būtybės“. Rež. E.Kižaitė.
8 d. 18 val. Didžiojoje scenoje – G.E.Lessing „Natanas išmintingasis“. Rež. G.Varnas.
9 d. 18 val. Ilgojoje salėje – A.Landsbergis „Vėjas gluosniuose“. Rež. G.Padegimas.
11, 13 d. 19 val. Ilgojoje salėje – „Palata“. Rež. R.Kazlas.
12 d. 18 val. Didžiojoje scenoje – „Gentis“. Rež. A.Jankėvičius.
14 d. 18 val. Didžiojoje scenoje – W.Shakespeare „Hamletas“ (N-16). Rež. V.Bareikis.
14 d. 19 val. Mažojijoje scenoje – „Vietiniai“. Rež. P.Markevičius.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS

8 d. 18 val. – I.Kalman „Misteris X“. 2 d. operetė. Rež. V.Streča. Dir. J.Janulevičius.
9 d. 12 val. – E.Chagagorjianas „Ausinė kepurė“. 2 d. komiška opera vaikams.
9 d. 18 val. – I.Kalman „Grafaite Marica“. 3 v. operetė. Rež. A.Stepaniuk (Rusija). Dir. V.Visockis.

12 d. 12 ir 17 val. – A.Jasenska „Dryžuota opera“. 2 d. opera vaikams. Rež. V.Martinaitis. Dir. V.Visockis.
13 d. 18 val. – R.Planquette „Kornevilio varpai“. 2 v. operetė. Dir. V.Visockis.
14 d. 18 val. – R.Kočiantė „Notrdamo legenda“. Choreogr. A.Jankauskas. Dir. J.Janulevičius.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

8 d. 18 val. – R.Babbitt „Samurajaus knyga“. Rež. A.Jankėvičius.
9 d. 11 ir 15 val. – „Mozaika“ (šokio teatras „Dansenma“).
9 d. 13 val. – Pramoginis edukacinis užsiėmimas šeimai „Proto atostogos“.

13 d. 18 val. – M.Jones „Akmenys jo kišenėse“. Rež. G.Padegimas.
14 d. 19 val. – „4 Mortos“. Rež. D.Rabašauskas.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

8 d. 12 val. V. ir S.Ratkevičių lėlių muziejuje – „Peliuko pasakų dirbtuvėlė“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
9 d. 12 val. Didžiojoje salėje – Naujametė premjera ir susitikimas su Kalėdų Seneliu! „Balta sniego žmogeliukų kelionė“. Rež. O.Žiugžda.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

8 d. 12 val. V. ir S.Ratkevičių lėlių muziejuje – „Peliuko pasakų dirbtuvėlė“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
9 d. 12 val. Didžiojoje salėje – Naujametė premjera ir susitikimas su Kalėdų Seneliu! „Balta sniego žmogeliukų kelionė“. Rež. O.Žiugžda.

KULTŪROS CENTRAS „GIRSTUTIS“

11, 12 d. 18 val. – Moliere „Tartuflas“. Rež. O.Koršunovas (Lietuvos nacionalinis dramos teatras).

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS

8 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje –

9, 10 d. 19 val. Didžiojoje salėje – Open to the World. Eric Whitacre ir choras „Bel Canto“. Dir. Eric Whitacre!
12 d. 19 val. Didžiojoje salėje – „Taip niekas tavęs nemylės“. Kauno valstybinis choras (meno vadovas ir dir. P.Bingelis). Dalyvauja aktorius D.Svobonas.

TAKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS

9 d. 16 val. – „Vilniaus kvartetas ir obojus“. Viktor Palej (obojus).

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA

8 d. 18 val. – „Pasirodymas“. Atlikėjai: A.Kaniava, A.Ten, G.Gascevičius, T.Dešukas.
12 d. 19 val. – Koncertas „Domo Emigrantas“. Atlikėjai: S.Torre, F.Renna, A.Abdo, L.Porta, A.Dall'Olio, G.Montanari.
14 d. 18 val. – „Arinūska“ – liaudies romansų ir dainų auksinis fondas.

VAIDILLOS TEATRAS

12 d. 19 val. – „Kitas rakursas“. Jan Krzysztof Broja (fortepijonas).
13 d. 19 val. – „Stebuklo paliesti“. R.Difartas & A.Difartė. Gražiausia Šv. Kalėdų muzika.

ARKIKATEDRA BAZILIKA

9 d. 14 val. – Sakralinės muzikos valanda. Balio Dvariono dešimtmetės muzikos Mvyklos choras „Viva Voce“ (vadovai ir dirigentai: V.Katinienė, R.Katinas). A.Stancikaitė (solistė), D.Sakenytė (vargonai). Įėjimas – nemokamas.

MOKYTOJŲ NAMAI

10 d. 18 val. VMN Didžiojoje salėje – Chorinės muzikos koncertas „Žiemos vakaras“. Dalyvauja: Pagirių meno mokyklos ir jaunių choras „Bijūnelis“, vyrų choras „Vytis“. Dirigentai: A.Pikšlys ir N.Lukšė. I.Mazolevska (bosinė gitara). Įėjimas – nemokamas.
11 d. 18 val. VMN Baltjojoje salėje – Vakaras iš ciklo „Pasidainavimai su Veronika“. Kapela „Duja“ (vadovas A.Lunys). Vakara veda Veronika Pavilionienė. Įėjimas – nemokamas.

TRAKAI

TRAKŲ PILIS

9 d. 15 val. Pilies Didžiojoje menėje – Advento popietė su „Musica humana“.

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA

8 d. 17 val. – „Dviese muzikoje“. Atlikėjai: Dmitri Levkovich (fortepijonas, JAV), Agnė Radzevičiūtė (fortepijonas, JAV).
9 d. 17 val. – „Adventinis vakaras „Šventoji naktis“. Atlikėjai: Kauno styginių kvartetas: K.Beinartė-Palekauskienė (I smuikas), A.Mikutytė (II smuikas), E.Lapinskė (altas), S.Bartulis (violončelė). Dalyvauja I.Paliulytė (aktorė).
12 d. 19 val. – Pramoginė muzika. O.Ditkovskis ir Neda.
13 d. 18 val. – Operos karaliui Dmitrijui Chvorostovskui atminti. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbellan (JAV), vadovas A.Treikauskas). Kauno valstybinis choras (meno vadovas ir vyr. dirigentas P.Bingelis). Solistai: E.Šidlauskaitė (mecosopranas), T.Pavilionis (tenoras), K.Aičauskis (tenoras), A.Apšega (baritonas), K.Smoriginas (bosas), T.Girinkinas (bosas), L.Mikalauskas (bosas). Dir. C.Orbellan (JAV).
14 d. 18 val. – „Kalėdos Niujorke“. Madara O Seireadain (klarnetas, Airija), Gintaras Januševičius (fortepijonas).

12 d. 19 val. – Pramoginė muzika. O.Ditkovskis ir Neda.
13 d. 18 val. – Operos karaliui Dmitrijui Chvorostovskui atminti. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbellan (JAV), vadovas A.Treikauskas). Kauno valstybinis choras (meno vadovas ir vyr. dirigentas P.Bingelis). Solistai: E.Šidlauskaitė (mecosopranas), T.Pavilionis (tenoras), K.Aičauskis (tenoras), A.Apšega (baritonas), K.Smoriginas (bosas), T.Girinkinas (bosas), L.Mikalauskas (bosas). Dir. C.Orbellan (JAV).
14 d. 18 val. – „Kalėdos Niujorke“. Madara O Seireadain (klarnetas, Airija), Gintaras Januševičius (fortepijonas).

12 d. 19 val. – Pramoginė muzika. O.Ditkovskis ir Neda.
13 d. 18 val. – Operos karaliui Dmitrijui Chvorostovskui atminti. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbellan (JAV), vadovas A.Treikauskas). Kauno valstybinis choras (meno vadovas ir vyr. dirigentas P.Bingelis). Solistai: E.Šidlauskaitė (mecosopranas), T.Pavilionis (tenoras), K.Aičauskis (tenoras), A.Apšega (baritonas), K.Smoriginas (bosas), T.Girinkinas (bosas), L.Mikalauskas (bosas). Dir. C.Orbellan (JAV).
14 d. 18 val. – „Kalėdos Niujorke“. Madara O Seireadain (klarnetas, Airija), Gintaras Januševičius (fortepijonas).

12 d. 19 val. – Pramoginė muzika. O.Ditkovskis ir Neda.
13 d. 18 val. – Operos karaliui Dmitrijui Chvorostovskui atminti. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbellan (JAV), vadovas A.Treikauskas). Kauno valstybinis choras (meno vadovas ir vyr. dirigentas P.Bingelis). Solistai: E.Šidlauskaitė (mecosopranas), T.Pavilionis (tenoras), K.Aičauskis (tenoras), A.Apšega (baritonas), K.Smoriginas (bosas), T.Girinkinas (bosas), L.Mikalauskas (bosas). Dir. C.Orbellan (JAV).
14 d. 18 val. – „Kalėdos Niujorke“. Madara O Seireadain (klarnetas, Airija), Gintaras Januševičius (fortepijonas).

12 d. 19 val. – Pramoginė muzika. O.Ditkovskis ir Neda.
13 d. 18 val. – Operos karaliui Dmitrijui Chvorostovskui atminti. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbellan (JAV), vadovas A.Treikauskas). Kauno valstybinis choras (meno vadovas ir vyr. dirigentas P.Bingelis). Solistai: E.Šidlauskaitė (mecosopranas), T.Pavilionis (tenoras), K.Aičauskis (tenoras), A.Apšega (baritonas), K.Smoriginas (bosas), T.Girinkinas (bosas), L.Mikalauskas (bosas). Dir. C.Orbellan (JAV).
14 d. 18 val. – „Kalėdos Niujorke“. Madara O Seireadain (klarnetas, Airija), Gintaras Januševičius (fortepijonas).

12 d. 19 val. – Pramoginė muzika. O.Ditkovskis ir Neda.
13 d. 18 val. – Operos karaliui Dmitrijui Chvorostovskui atminti. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbellan (JAV), vadovas A.Treikauskas). Kauno valstybinis choras (meno vadovas ir vyr. dirigentas P.Bingelis). Solistai: E.Šidlauskaitė (mecosopranas), T.Pavilionis (tenoras), K.Aičauskis (tenoras), A.Apšega (baritonas), K.Smoriginas (bosas), T.Girinkinas (bosas), L.Mikalauskas (bosas). Dir. C.Orbellan (JAV).
14 d. 18 val. – „Kalėdos Niujorke“. Madara O Seireadain (klarnetas, Airija), Gintaras Januševičius (fortepijonas).

12 d. 19 val. – Pramoginė muzika. O.Ditkovskis ir Neda.
13 d. 18 val. – Operos karaliui Dmitrijui Chvorostovskui atminti. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbellan (JAV), vadovas A.Treikauskas). Kauno valstybinis choras (meno vadovas ir vyr. dirigentas P.Bingelis). Solistai: E.Šidlauskaitė (mecosopranas), T.Pavilionis (tenoras), K.Aičauskis (tenoras), A.Apšega (baritonas), K.Smoriginas (bosas), T.Girinkinas (bosas), L.Mikalauskas (bosas). Dir. C.Orbellan (JAV).
14 d. 18 val. – „Kalėdos Niujorke“. Madara O Seireadain (klarnetas, Airija), Gintaras Januševičius (fortepijonas).

12 d. 19 val. – Pramoginė muzika. O.Ditkovskis ir Neda.
13 d. 18 val. – Operos karaliui Dmitrijui Chvorostovskui atminti. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbellan (JAV), vadovas A.Treikauskas). Kauno valstybinis choras (meno vadovas ir vyr. dirigentas P.Bingelis). Solistai: E.Šidlauskaitė (mecosopranas), T.Pavilionis (tenoras), K.Aičauskis (tenoras), A.Apšega (baritonas), K.Smoriginas (bosas), T.Girinkinas (bosas), L.Mikalauskas (bosas). Dir. C.Orbellan (JAV).
14 d. 18 val. – „Kalėdos Niujorke“. Madara O Seireadain (klarnetas, Airija), Gintaras Januševičius (fortepijonas).

12 d. 19 val. – Pramoginė muzika. O.Ditkovskis ir Neda.
13 d. 18 val. – Operos karaliui Dmitrijui Chvorostovskui atminti. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbellan (JAV), vadovas A.Treikauskas). Kauno valstybinis choras (meno vadovas ir vyr. dirigentas P.Bingelis). Solistai: E.Šidlauskaitė (mecosopranas), T.Pavilionis (tenoras), K.Aičauskis (tenoras), A.Apšega (baritonas), K.Smoriginas (bosas), T.Girinkinas (bosas), L.Mikalauskas (bosas). Dir. C.Orbellan (JAV).
14 d. 18 val. – „Kalėdos Niujorke“. Madara O Seireadain (klarnetas, Airija), Gintaras Januševičius (fortepijonas).

12 d. 19 val. – Pramoginė muzika. O.Ditkovskis ir Neda.
13 d. 18 val. – Operos karaliui Dmitrijui Chvorostovskui atminti. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbellan (JAV), vadovas A.Treikauskas). Kauno valstybinis choras (meno vadovas ir vyr. dirigentas P.Bingelis). Solistai: E.Šidlauskaitė (mecosopranas), T.Pavilionis (tenoras), K.Aičauskis (tenoras), A.Apšega (baritonas), K.Smoriginas (bosas), T.Girinkinas (bosas), L.Mikalauskas (bosas). Dir. C.Orbellan (JAV).
14 d. 18 val. – „Kalėdos Niujorke“. Madara O Seireadain (klarnetas, Airija), Gintaras Januševičius (fortepijonas).

„Drąsusis elniukas Eliotas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) – 8-13 d. 11.30, 14.15 val. (11.30 val. seansas vyks 8-9 d.).

„Robinas Hudąs“ (nuotykių f., JAV, N-13) – 9, 11, 13 d. 14.10 val. 8-9 d. 18.30 val. 8-13 d. 11.10, 15.45 val.

„Širdys“ (romantiška drama, Lietuva, N-13) – 8-13 d. 11.15, 19.10 val.

„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) – 8-13 d. 13.30, 21.40 val.

„Melagiai“ (komedija, Lietuva, N-13) – 8-13 d. 11.40, 21 val. (9 d. 11.40 val. seansas nevyks).

„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, Lietuva, JAV, N-13) – 8-13 d. 16.50 val.

„Mulai“ (dokumentinis f., Lietuva, N-7) – 8-11, 13 d. 19.20 val.

„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) – 8-13 d. 21.30 val.

„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) – 8-13 d. 15.40 val.

„Našlės“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) – 9 d. 20.50 val.

„Namas, kurį pastatė Džekas“ (siaubo f., Danija, Prancūzija, Vokietija, Švedija, N-18) – 8, 11 d. 20.50 val.

„Šaltasis karas“ (drama, Lenkija, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) – 8-10, 12 d. 20.30 val. 11 d. 21.35 val. 8, 10, 12 d. 14.10 val.

„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) – 8-9 d. 11.45 val.

„Baltoji liltis“ (animacinis f., Prancūzija, JAV, V) – 8-11, 13 d. 14 val.

„Kolektė“ (istorinė biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) – 8-13 d. 16.15 val.

„Dagas iš akmens amžiaus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) – 8-13 d. 10.40, 12.40, 14.50 val.

„Širdys“ (romantiška drama, Lietuva, N-13) – 8-13 d. 13.50, 17, 21.30 val.

„Melagiai“ (komedija, Lietuva, N-13) – 8-13 d. 16.20, 19.40 val.

„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) – 8-13 d. 21.30 val.

„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) – 8-13 d. 15.40 val.

„Namas, kurį pastatė Džekas“ (siaubo f., Danija, Prancūzija, Vokietija, Švedija, N-18) – 8, 10 d. 12 d. 22.30 val. (specialus seansas mamytėms).

„Tum kodeksas“ (dokumentinis f., Lietuva, N-13) – 9 d. 14.30 val. 12 d. 16.50 val.

„Blondinės meilė“ (romantinė drama, Čekija, N-13) – 9 d. 18.30 val.

„Saulėlydis“ (Vengrija, Prancūzija, N-13) – 9, 13 d. 20.30 val. 12 d. 18.30 val.

„Miežių laukai anapus kalno“ (drama, Didžioji Britanija, N-13) – 10 d. 19 val.

„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, Lietuva, JAV, N-13) – 11 d. 19.10 val.

„Astridos Lindgren jaunystė“ (biografinė drama, Švedija, Danija, N-7) – 14 d. 16.40 val.

„Tylis naktis“ (komiška drama, Lenkija, N-13) – 14 d. 19 val.

„Brolių Sistersai“ (juodoji komedija, Prancūzija, Ispanija, Rumunija, N-16) – 14 d. 21 val.

„MULTIKINO OZAS“

„Mirtingos mašinos“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-13) – 8-13 d. 10.45, 13.30, 16.15, 19, 21.45 val.

„Tumo kodeksas“ (dokumentinis f., Lietuva, N-13) – 9, 11, 13 d. 15.15 val. 8, 12 d. 13.15 val.

„Laimingasis Ladžaras“ (drama, Italija, JAV, N-13) – 13 d. 20.50 val.

„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) – 8-13 d. 11, 13.05, 15.10, 17.20, 19.30, 21.45 val. (12 d. 17.20 val. seansas nevyks).

„Grinčas

Išskilmingi pietūs				5			Kuri su druska	Saulės dievas	... laikas
Storas izoliuotas laidas	3	Turkijos sostinė	Vieną kartą ištaria žodžio dalis	Šviesos nebuvimas		Kuris ne vienos spalvos	Vaidinė ... klama Valdž...		
Raudonos uogos		Požeminė augalo dalis		Gl...ai gėlių (labai daug)					
			7			Greitai tekanti		Vaikyti, varinėti	
Taškuotai margas	6						Didelis p...	A...aujinti seni namai	
Ką tu jam pas...?					Iš NT reguliariai gaunamos pajamos				
Nieko nega... (nesugebu)	Nano-metras			Darys baltą					
Gynėjas teisme				Miesto kvarta...	Kortų žaidimas	2		JAV kino meno apdovanojimas	
Upė Italijos šiaurėje	JAV įėjęs lietuviškas kultūros žurnalas				Muzikos ženklai				
		Muzikos garsas	Kininis puskip...						12 ...merinė muzika
Vidurinė dalis, ertmė	1			Stūkso, kėkso - rio...	Einanti iš eilės		...kas greitai eina	Ežeras Rokiškio rajone - Juo...	
		11	Lietingas oras	Skobtas pailgas indas				10	Žmogus kaip atskiras individas
Svajonė				Kuri mažo pločio					
Daina „Nereikia“			Nėra (trumpiau)	Gleivinės išauga - p...					
B...tinė dešimtainė trupmena	...kdotų vakaras		9	Nėra ko n...mauti	8	Tobulybė arba ...ealas			
Apvalioji kirmėlė	Nertas daiktas							Te...o sprendimas	
							Sakoma: „Žodžiai ...ko, žodžiai ir klaidina“		
									4

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Teisingai išsprendę kryžiažodį galite laimėti 4 kvietimus į filmą „Per tavo vienos bėdos“.

Atsakymą iki gruodžio 12 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,29 EUR. Praeiti kryžiažodžio laimėtoja **Gintarė Giriūnienė** iš Vilniaus. Jai bus įteikti 4 kvietimai į filmą „Tabaluga“.

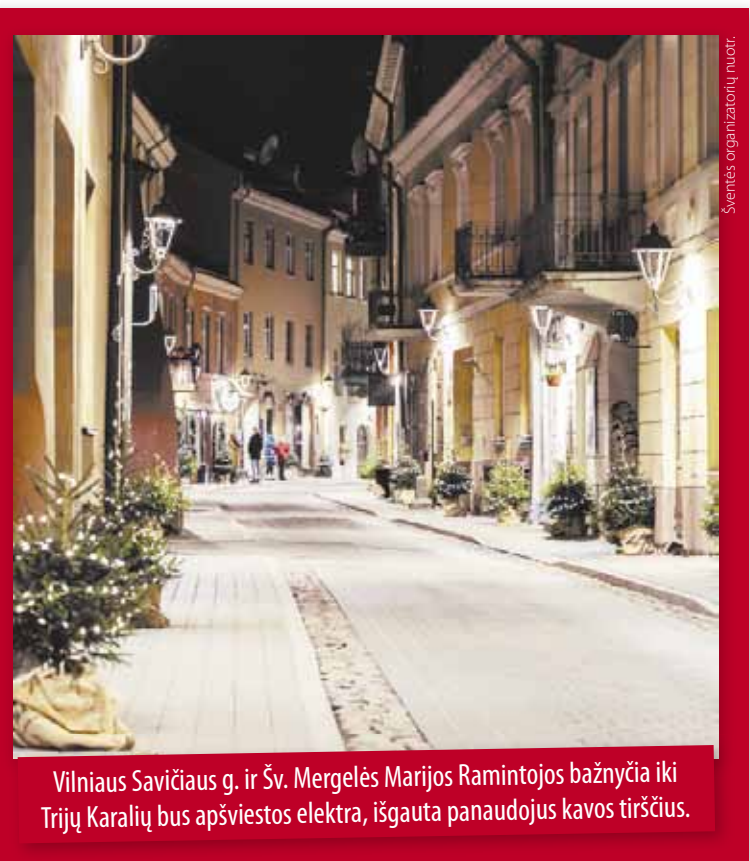
Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje 212 36 26 arba laisvalaikis@respublika.net. Prizai laikomi savaitę.



Vertikaliai: Kra. Tulikas. Boksas. Panas. Rarotai. Dv. Šilas. Piritas. Nei. Tas. Glandos. Adis. Nes. Gaolianai. Tarnas. Usmanas. Ileusas. Tris. Sambai. AM. Ublas. Sitis. Rausva. MA. Vadas. Karšta. SAT. Masės. Sausa. Skusi.

Horizontaliai: Jupiteris. Va. Lalas. Lasas. Linas. Temidė. Kas. Gaubtas. SAS. Garsais. Plonais. Rialas. Ka. Barnis. Arau. Korida. Mars. Kotonus. Uša. Stasas. ST. Kaas. Imtuvas. Si. Arba. Ndenil. Su. Rodei. Asamas. Visos. Sati.

Pažymėtuose langeliuose: RUDENIO VIEŠKELIU.



Vilniaus Savičiaus g. ir Šv. Mergelės Marijos Ramintojos bažnyčia iki Trijų Karalių bus apšviestos elektra, išgauta panaudojus kavos tirščius.

ANEKDOTAI

Mokytoja klausia mokinių:

- Kaip manote, koks dalykas greičiausias pasaulyje?
- Šviesa, - atsako Onutė.
- Žodis, - sako Marytė.
- O aš manau, kad laisvi viduriai. Nespėjau nei šviesos įjungt, nei žodžio ištart, o jau viskas, - nesudvejoja Petriukas.

Du policininkai važiuoja patruliuoti, vairuotojas antram sako:

- Išlįsk pro langą ir pažiūrėk, ar švyturėliai veikia.

Šis išlenda ir sako:

- Veikia... neveikia... veikia... neveikia...

Antanas pabunda išpiltas šalto prakaito ir skambina naktinio klubo administratorei:

- Ar aš vakar pas jus galėjau išgerti šampano už du tūkstančius eurų?

- Galėjot,
- Ačiū Dievui, jau maniau, kad pinigų pamečiau.

Kalbasi du draugai:

- Jonai, nuo kada nešioji auskarą?

- Nuo praėjusio penktadienio, kai mano žmona rado jį mūsų lovoje...

Vėlus vakaras. Tėvai pagavo savo sūnų, norėjusių su dideliu prožektoriumi išeiti iš namų.
- O kur išeini? - klausia tėvas.
- Į pasimatymą, - atsako sūnus.

- Cha, kai aš eidavau į pasimatymus, man nereikėdavo prožektoriaus, - pasišaipė tėvas.
- Ir pažiūrėk, ką išsirinkai!

Katės, kaip ir moterys, myli ausimis. Būtent todėl katinai taip ir rėkia.

Dvi kaimynės kalbasi apie filmus.

- Ar jums neatrodo, kad kinematome per daug sekso ir prievartos?

- Na nežinau... Aš kino salėje žiūriu į ekraną, o ne į salę.

Aktorius kolegei:

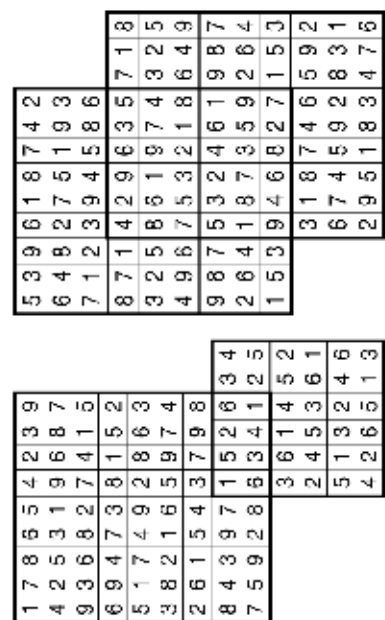
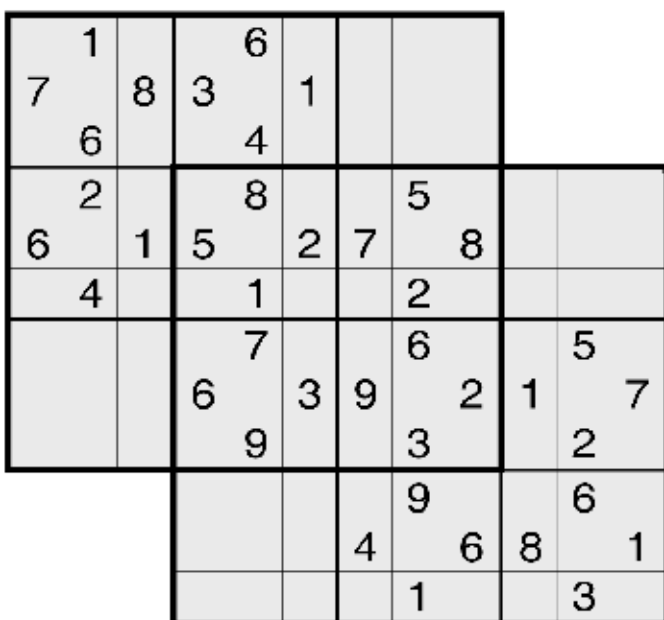
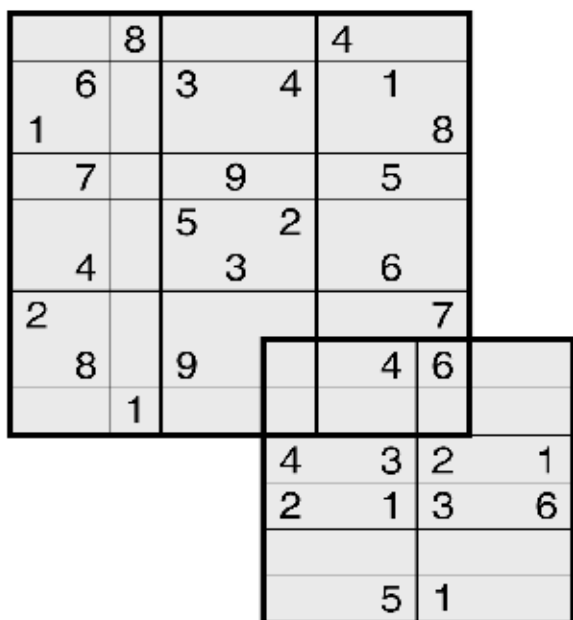
- Taip negalima! Scenoje man labai skaudžiai tvojai per veidą!

- Atleisk! Užsimiršau, taip įtikinamai vaidinai, kad patikėjau, jog tu mano vyras.

- Kuo skiriasi vestuvių maršas nuo karinio maršo?

- Niekuo, abu jie reiškia prasidedančią kovą.

SUDOKU



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“