

Kaip kurti namų aurą

Efektyvaus namų tvarkymosi konsultantė **GEDRĖ BAGDONIENĖ** teigia, kad tvarkytis galima išmokti - kaip ir daryti tą su džiaugsmu. Tad nuo ko pradėti?

2-3 p.

Kas yra šiuolaikinis vyriškumas? **Ignas Bakėjus** ir Mindaugas Vidugiris atsakymus rado įsiklausę į tradicijas ir vyrų poreikius.



Plačiau 7 p.

Paverskite šaltį ir tamsą privalumu - susikurkite švedišką atokvėpio pertraukėlę *fika*, kuri sušildys visomis prasmėmis.



Plačiau 8 p.

Indrė Trusovė ir Kristina Pišniukaitė pataria dažniau valgyti sveiką ir gardžią košę ir pateikia firminius receptus.



Plačiau 9 p.

Kviečiame išmėginti mezgimą rankomis - per pusdienį iš milžiniškų siūlų namams galima susikurti užtiesalą ar kilimėlį.



Plačiau 10 p.

„Man-go“ grįžta Viktorija

Grupė „Man-go“ pranešė, jog netrukus motinystės atostogų išeinančią Rimą Petrauskytę-Paulauskienę grupėje pakeis **VIKTORIJA EMANUEL**.



Merginos tikina, jog jau metas bendru sutarimu išleisti Rimą išsėtis. Juk ji ką tik dalyvavo jubiliejiname grupės 20-čio koncerte, kurio prisiminimais ir puikiais įspūdiškais grupė gyvena iki šiol. Apie šį koncertą šiuo metu kuriamas ir dokumentinis filmas. Peržiūrėta nufilmuota medžiaga, tad ateityje žadama įvairių vaizdo naujienų.

Visus nustebino tai, jog Rima, besilaukdamą jau 7 mėnesių, neprašė nei palengvintos choreografijos, nei kitokių lengvatų - visur dalyvavo visa koja.

„Džiaugiuosi, jog laukimas toks, kuris leido viską daryti atsidavus. Žinojau, kad negaliu nuvilti grupės gerbėjų, kurių arenoje susirinko tūkstančiai. Tačiau dabar ateina metas pasakyti „Stop“. Su Gabija ir Juste pasitarėme ir nusprendėme, jog grupė veiklos neturėtų sustabdyti. Juk netrukus, ypač gruodį, laukia nemažai koncertų“, - sakė grupės lyderė.

Taip ir buvo nuspręsta, jog į grupę grįš Viktorija. Toks spren-



Laros Kaliašienės nuotr.

dimas buvo priimtas dar besirušiant jubiliejiniam koncertui. Viktorija puikiai susigyveno ne tik su grupės hitais, bet ir su naujausiomis dainomis. Tad grupės programa išliks tokia pati plati, o ir Vika žada įnešti naujo skambesio.

Moteris džiaugiasi, jog net ir gyvendama Londone gali savo darbą derinti su mėgstama pramoga. Londone Viktorija dirba mikropigmentavimo specialiste, tad savo darbo laiką dėlioja pati. Ji šypsosi, jog skrydis į Lietuvą užtrunka vos tiek, kiek kelionė iš Vilniaus į Klaipėdą, tad dalyvauti repeticijsose ir koncertuose nebus sudėtinga.

Naujų jėgų įgavusios „Man-go“ merginos ir toliau žada nestoti. Ruošiamos naujos muzikinės staigmenos, o kitais metais grupė žada koncertus ir mažesnių Lietuvos miestų gyventojams.

Rima tikina, jog nuo grupės veiklos neatsitrauks ir būtinai stebės, kaip merginoms sekasi. O sugrįžusi Viktorija žodį „laikiniai“ taip pat vartoja atsargiai. Ji įsitikinusi, jog tai nėra tik trumpalaikis sugrįžimas, o su grupe „Man-go“ dar teks pasirodyti ne viename projekte.

„Laisvalaikio“ inf.

Pristatė debiutinį albumą

Spalio pabaigoje pilnutėliame sostinės „Vaidilos“ teatre debiutinį albumą „Viskas, ką turiu“ drauge su Kauno bigbendu pristatė vienas perspektyviausių jaunosios kartos dainininkų **DAINOTAS VARNAS**.



Dainotas Varnas nuotr.

Koncertas prasidėjo kūriniais „Dėl tavęs vienos“, kuris jau pagarsėjo pirmu Lietuvoje ekologišku vaizdo klipu. D.Varnas visada pabrėžė, kad muzikoje jam svarbiausia - kokybė. Todėl koncertui pasirinko prabangą dvelkiančią salę, pasirūpino profesionaliu apšvietimu, puikiu įgarsinimu ir pasikvietė Kauno bigbendą.

Kokybės principo jis stengėsi laikytis ir drauge su kompozitoriumi Deividu Zvonkumi įrašinėdamas pirmąjį albumą „Viskas, ką turiu“. Dainoto pasirinktas muzikinis kelias - daugiau klasikinis nei modernus. Instrumentinis pop - toks būtų taikliausias jo muzikos stiliaus apibūdinimas. Dainos primena kino filmų garso takelius. Kurdamas albumą D.Zvonkus pasiūlyė, kad gavo retą progą pademonstruoti savo kompozitoriaus sugebėjimus ir parašyti muziką visam bigbendui.

Apie D.Varną publika pirmą kartą išgirdo TV projekte „Lietuvos balsas“. Per aklažą perklausą sužavėti jo vokalo ir muzika-

lumo atsisuko visi teisėjai. Dainotas galėjo rinktis bet kurį iš jų. Šiandien jis prisipažįsta, kad pasirinkęs tuomet mokytoju projekte buvusį Merūną padarė vieną protingiausių sprendimų savo gyvenime. Simboliška, kad Merūnas ir šiandien nepraleido savo mokiniui svarbaus vakaro bei scenoje su juo atliko dainą.

Koncerto pabaigoje D.Varnas atidavė pagarbą dviem lietuviškos muzikos korifėjams, kurių jau nebėra: dainininkui Alvydui Lukoševičiui-Obuoliui ir kompozitoriui Kęstučiui Lušui. Jų garbei jis atliko dainą „Tamsus langas“, kurią parašė K.Lušas, o išgarsino Obuolys. „Kęstutis Lušas kūrė dainą ir man, tačiau mes jos nespėjome pabaigti, nes ji pasiglemžė plaučių vėžys. Tačiau aš sau pažadėjau, kad dainą kažkada būtinai pabaigsiu su geru kompozitoriaus draugu, talentingu muzikantu Gintaru Zdebskiu, tegul tai bus planas antram albumui“, - sakė D.Varnas.

„Laisvalaikio“ inf.

Emigracija mėnesiui



Elton nuotr.

„Eurovizijos“ nacionalinėje atrankoje su grupe „The Roop“ sužibėjęs dainininkas **VAIDOTAS VALIUKEVIČIUS** nutarė, kad gyvenime reikia naujų potyrių ir pokyčių. Taip jis atsidūrė už penkių tūkstančių kilometrų nuo Lietuvos - Kanarų saloje, Fuerteventūroje.

Tai - emigracija mėnesiui arba pasitikrinimas, ar galiu gyventi toli nuo tikrųjų namų, - laidoje „(Ne)emigrantai“ sakė Vaidotas, savo kelionę pavadinęs įkvėpimo ieškojimu.

„Apglėbkime rūpesčiu“

Lietuviškas prekybos tinklas pradėjo prekiauti menininkės **NOMEDOS MARČENAITĖS** kurtomis iliustracijomis puoštais pirkiniais maišeliais, kuriuos įsigiję parduotuvės lankytojai parems „SOS vaikų kaimo“ vaikus. Surinkti pinigai bus skirti globojamų vaikų socialiniams įgūdžiams ugdyti.

„SOS vaikų kaimo“ organizacija rūpina daugiau nei 800 moksleivių integraciją į mokyklos bendruomenę, jų popamokines veiklas ir korepetitorius. Globojamiems vaikams papildomas ugdymas - vienas svarbiausių prioritetų, leidžiantis vystyti įvairiapusišką ir atsakingą asmenybę. Prisidedami prie šios iniciatyvos siekiame, jog vaikai ne tik tvirtiau jaustųsi mokykloje, bet ir turėtų daugiau motyvacijos įgyvendinti užsibrėžtus tikslus. Akcijos metu surinkti pinigai bus skirti papildomiems mokytojams, įvairiems būreliams, kurie moksleiviams leis įgyvendinti svajones ir geriau jaustis tarp bendraamžių“, - teigia „Maximos“ generalinė direktorė Kristina Meidė.

N.Marčenaitei patikėta kūrybinė užduotis - sukurti akcijos maišelių iliustracijas - pasirodė labai artima: „Esu tikra, kad vaikai turi augti šeimoje. Esu patyrusi mama, todėl pakviesta prisijungiau prie akcijos. Turėjau drąsos nupiešti lapę ir zulkutį. Svarbiausia yra meilė.“

Renginio organizatorių nuotr.



Paskutinė kolekcija

Ant kūrybinių pokyčių slenkščio stovinti mados kūrėja **JULIJA JANUS** šį rudenį pristatė aštuonioliktąją kolekciją pavadinimu „Intravertas“ ir pranešė, kad tai bus paskutinė jos mados namų kolekcija. Nuo šiol prekių ženklą „Julia Janus“ kūrinius bus galima įsigyti ir lietuviško dizaino namuose, „Locals.lt“.



„Julia Janus“ nuotr.

Šį rudenį pristatę aštuonioliktąją kolekciją pavadinimu „Intravertas“, mados kūrėja Julija Janus pranešė, kad tai bus paskutinė jos mados namų kolekcija. Nors dizainerė kūrė ir gamino norimą produktą, Julija Janus mados industrijoje siekdama daugiau tvarumo ir inovacijų nusprendė laikinai atsisukti nuo aktyvios gamybos.

Paskutinioji Julijos Janus kolekcija žymi ne tik dešimtmetį gyvavusio prekės ženklą „Julia Janus“ ciklo pabaigą, bet ir pokyčius dizainerės kūryboje. Uždariusi dvi fizines parduotuves ir dar dvi likusias planuojanti uždaryti iki metų galo, dizainerė planavo prekybą tik internete, tačiau pirkėjų patogumui ji nusprendė prisijungti prie gausaus Lietuvos dizainerių būrio, kurie savo kūrinius pristato konceptualaus ir modernaus dizaino namuose.

Paskutinė „Julia Janus“ kolekcija skirta žmogui, kuris ieško tvaraus modernumo. Unikaliomis drabužių konstrukcijomis ir kokybiškų audinių pasirinkimu dizainerė siekia visiškos judesio laisvės, o kurdama minimalistinių stilių, prieinamą įvairiausių dydžių žmonėms - sustabdyti žmogaus kūno formas ir amžiaus diskriminaciją madoje. „Tai yra lėtosios mados dizainas, kurį galima dėvėti ilgai ir kuris visais laikais išlieka dizaino kūrinys, vertas saugojimo“, - teigia kūrėja.

„Laisvalaikio“ inf.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!



-40% 20,50 € su

VANDENS PRAMOGOS IR ROMANTIŠKAS SPA POILSIS „TRASALYJE“ DVIEM



-40% 35,40 € su

PAJUSK LAISVĘ SU ELEKTRINIU MOTOCIKLU „KUBERG“ MIŠKO TRASEJOJE



-30% 31,50 € su

SPA PROGRAMA „SALDUS RYTIETIS SAPNAS“

Akcija galioja iki 2018 m. lapkričio 9 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

laisvalaikio dovanos

Kas akimirksniu išduoda prastą laikyseną

„Dar nemačiau nė vieno sporto klubo lankytojo, kuris būtų atėjęs su idealia laikysena“, - sako sveikatingumo instruktorė **KRISTINA VILČINSKAITĖ** ir šiuo sakiniu iliustruoja kone epideminę situaciją. Sėdimas darbas, prasta avalynė, klaidingai atliekami kasdieniai veiksmų lemia, kad dažnas vaikšto su kuprelė, išriestu užpakaliu ar nuolat jaučia skausmą.



Kristinos Vilčinskaitės asmeninio albumo nuotrauka.

dimą darbą ar žinių stygių - daugelis nežino, kaip teisingai sėdėti, stovėti, kokioje pozicijoje turėtų būti pečiai, dubuo ir t.t.“, - pasakoja K. Vilčinskaitė.

Ydingą laikyseną iškart išduoda dvi kūno vietos. „Labai nedėkinga vieta - nugaros kuprelė. Moterys neretai dėvi aptemptus drabužius, tad apvali nugara iš karto labai gerai matosi. Antroji problema - riestas užpakalis. Tai yra didžiausias „pelis“ nugarai - stuburas išsilenkęs „S“ forma, užpakalis atkištas atgal.“

Jaučiate, kad bendravimas su uošviais įtemptas? Tuomet puikiai žinote, kokių tik vaidmenų kartais nėra linkę prisiimti sutuoktinio tėvai. Štai - kritikas, kuriam visada knieti pakomentuoti, ką darote ne taip. Valdingasis, bandantis reguliuoti jūsų gyvenimą. Įkyruolis, nuolat reikalaujantis jūsų laiko. Arba chaoso meistras, kurio nesibaigiančios problemos gula ant jūsų pečių. Neigiamos emocijos galiausiai ima veikti ir jūsų santuoką.

Bestselerių autorės, psichologės dr. Siuzanos Fovard (Susanos Forward) knygoje „Toksikiški uošviai“ dalijamasi efektyviomis bendravimo strategijomis, kurios gali padėti pakeisti jų nepriimtą elgesį, nesugadinant santykių su sutuoktiniu.

Nubrėžkite ribas ir konstatuokite poziciją

Nubrėžkite griežtas emocijas ir fizinės ribas. Kaip kad šalys turi sienas, jūs irgi turite ribas, kurių niekam nevalia peržengti. Aiškiai pasakykite sutuoktiniui, kad jūsų namai turi būti saugi ir jauki vieta. Kad jo(-s) tėvai su jumis turėtų elgtis geriau, o ne blogiau nei su kitais. Paaiškinkite, kad antroji pusė neturėtų grįžti namo kupina priešiško, ir nepaisant to, kas dėjos uošvių namuose, viską paliktų anapus tų namų sienų.

Nustatykite aiškias bendravimo su sutuoktinio tėvais taisykles. Nedviprasmiškai išdėstydami savo poziciją, apibrėžkite, kas jums priimtina, o kas - ne. Tai veiksminas žingsnis, siekiant įgyti autoritetą partnerio ir uošvių akyse. Dauguma mūsų nepratę kategoriškai reikšti savo pozicijos, todėl

Sutinku su tavimi apie tai kalbėtis, bet nesutinku, kad mane kritikuotum/įžeidintum.

Santykiai su tavimi man labai svarbūs, bet neignoruosiu savo jausmų ir poreikių vien tam, kad palaikytų tave.

Nesutinku apsimesti, kad viskas gerai, kai turime rimtų su tavo tėvais susijusių problemų, kurias reikia spręsti.

Sutinku pripažinti dalį kaltės, bet nesutinku, kad esu kalta(-s) dėl visų bėdų.

Nesutinku, kad tavo tėvai

„Taisyklinga laikysena yra treniruotųjų pagrindas. Mūsų atrama prasideda nuo pėdų. Visi aukštakulniai, storapadžiai batai iškreipia raumenų tinkamą veikimą, juos „atjungia“. Visada reikia atkreipti dėmesį į pėdų padėtį, ar jos nėra iškreiptos, ar žengiamo gražia pilna pėda, ar pirštai nėra suspausti batuose. Tada reikia pasitikrinti kelius - ar jie nukreipti ta pačia kryptimi, kur ir pirštai, ar nėra „X“ formos kojų. Toliau dubuo - ar jis nėra atkištas į priekį, ar priešingai, neriečiame užpakalio.“

Įvertinti savo kūno laikyseną galima nusifotografavus iš šono. Stovėdami tiesiai galėsite įvertinti savo asį: ar čiurna, kelias, klubas, petys ir ausies spenelis yra vienoje gražioje linijoje.

Gresia traumas

„Jei nėra rimtesnių patologijų ar stuburo traumų, kombinuojant tempimus, tam tikrų raumenų grupių stiprinimą, galima suma-

žinti raumenų disbalansą, skausmą ir tikrai pagražinti laikyseną. Svarbiausia laiku pažinti problemą ir tinkamai paskirstyti darbą - kur tempti, atpalaiduoti, o kur stiprinti“, - pabrėžia K. Vilčinskaitė.

Taisyklingos laikysenos žmogus turi siekti ne tik sporto salėje, bet ir už jos ribų - žinoti, kaip tūpti, kelti daiktus, sėstis ar lenktis. „Netaisyklingai darydami paprasčiausius veiksmus galite tik dar padidinti raumenų disbalansą arba patirti traumą - pasitempti raiščius, pajusti staigų nugaros skausmą, išsinarinti petį. Dirbdama su klientais matau, kad sunkiausia jiems būna ne atlikti pratimą, o tinkamai išlaikyti poziciją viso pratimo metu.“

Dažniausios klaidos

„Daugelis nemoka taisyklingai tūpti. Dažniausiai dubuo yra pasukamas į priekį arba suformuojamas minėtas riestas užpakalis - nugaros apačios raumenys įsitempia, pilvo

„Laisvalaikio“ inf.

preso raumenys visiškai neaktyvūs, tad stuburas neturi stabilios atramos. Tiesa, norėčiau sugriauti seną taisyklę, kad tupiant keliai turi būti 90 laipsnių kampai. Tai darant labiau apkraunami klubai, o ne keliai, nors apkrova turėtų būti vienoda. Reikia stengtis išlaikyti dvi lygiagrečias linijas - nuo kulno-kelio ir nuo peties, braukiant liniją žemyn - nesusikirtusias viršuje“, - pataria „Lemon Gym“ trenerė.

Antroje vietoje - įtūpstas. Žmonės klaidingai atsispiria ne nuo kulno, o nuo pirštų galų. Tai didina riziką pažeisti kelio sąnarį, netaisyklingai įdarbinti raumenis.

Galiausiai daug klaidų daroma atliekant atsispaudimus. „Ypač vairkinai nesugeba išlaikyti korpuso, riečia užpakalį. Pratimo metu vyksta didelis menčių judėjimas, ko tikrai neturėtų būti. Atsispaudimo metu pagrindinį darbą daro krūtinės raumenys, jiems padeda pečiai, rankos, bet mentės ir kaklas daug judėti negali.“

„Laisvalaikio“ inf.

Papildykite reakcijų paletę

Kai kitą kartą kas nors jus ims pulti, kritikuoti ar mėgins įtraukti į barnį, kalbėkite ramiai ir racionaliai: „Kodėl man tai sakote?“, „Jūsų teisė turėti savo nuomonę“, „Pagalvosiu“, „Mielai apie tai pasikalbėsiu, kai nurimsite“, „Labai gaila, kad jūs nepritariate“.

Šie atsakymai - neįkainojama vertybė, jie padės susitvartyti bet kokio puolimo akivaizdoje. Nesukalbėkite. Nenusistokite, jei kurį laiką bus neįmanoma, turbūt nedaugelį mūsų mokyk, kad galima nubrėžti ribas ir aiškiai pasakyti, kas tinka, o kas - ne. Nesijaudinkite. Ženkite pirmą žingsnį ir baimė sumažės.

Tegu sutuoktinis tampa sąjungininku

Ruošėtės, stebėjote, mąstėte, o dabar atėjo laikas veikti. Jūs jau pasirenę ryžtingai, bet švelniai įtikinti sutuoktinį spręsti *bėdas* drauge. Atminkite: turite kalbėti nuoširdžiai, o ne šurkščiai ar priekaištingai. Be to, įsisąmoninkite esminį dalyką - tie sunkiai sukalbami žmonės yra jūsų mylimo žmogaus tėvai. Galbūt partneris jais skundžiasi, galbūt atrodo, kad jų elgesį vertina taip pat kaip ir jūs. Galbūt taip ir yra. Tačiau, paradoksas, dauguma žmonių visada gins savo tėvus, kai šiuos kas nors puls. Net ir tuomet, kai tas kitas būsime jūs, o jūsų puolimas bus visiškai pateisinamas, net kai tokie siški uošviai gali būti tokie pat tokie siški tėvai savo vaikui. Jei ir toliau priekaištausite uošviams, jūsų antroji pusė gali pajusti prigimtinių poreikių juos ginti, o jūsų nusiskundimai skambės lyg kovos šūkis. Tai, ką sakysite, svarbu, bet ar jums pavyks paversti sutuoktiniaus savo sąjungininkais, labai priklausys ir nuo to, kaip tai sakysite.

„Laisvalaikio“ inf.

Ruošėtės, stebėjote, mąstėte, o dabar atėjo laikas veikti. Jūs jau pasirenę ryžtingai, bet švelniai įtikinti sutuoktinį spręsti *bėdas* drauge. Atminkite: turite kalbėti nuoširdžiai, o ne šurkščiai ar priekaištingai. Be to, įsisąmoninkite esminį dalyką - tie sunkiai sukalbami žmonės yra jūsų mylimo žmogaus tėvai. Galbūt partneris jais skundžiasi, galbūt atrodo, kad jų elgesį vertina taip pat kaip ir jūs. Galbūt taip ir yra. Tačiau, paradoksas, dauguma žmonių visada gins savo tėvus, kai šiuos kas nors puls. Net ir tuomet, kai tas kitas būsime jūs, o jūsų puolimas bus visiškai pateisinamas, net kai tokie siški uošviai gali būti tokie pat tokie siški tėvai savo vaikui. Jei ir toliau priekaištausite uošviams, jūsų antroji pusė gali pajusti prigimtinių poreikių juos ginti, o jūsų nusiskundimai skambės lyg kovos šūkis. Tai, ką sakysite, svarbu, bet ar jums pavyks paversti sutuoktiniaus savo sąjungininkais, labai priklausys ir nuo to, kaip tai sakysite.

„Laisvalaikio“ inf.

Žingsniai vyriškumo link

Pastaraisiais dešimtmečiais vyriškumo samprata keičiasi. Dažnas šią sąvoką interpretuoja skirtingai, todėl nerimsta diskusijos apie tai, kokių vyrų galime vadinti vyrišku. Sumišę ir patys stiprios lyties atstovai. Ieškodami atsakymų į šiuos klausimus, **IGNAS BAKĖJUS** ir **MINDAUGAS VIDUGIRIS** teigia juos radę pasižvalę ilgametės tradicijose bei išmokę įsiklausyti į savo ir kitų vyrų poreikius.

Anksčiau buvusi itin ryški riba tarp vyrų ir moterims priskiriamų socialinių vaidmenų šiandien - vis mažiau pastebima. Visgi tai nereiškia, kad reikėtų numoti ranka į elgesio normas ir tradicijas, kadangi jos - pagarbos ne tik kitiems, bet ir sau ženklas.

Sporto instruktorius I. Bakėjus atvirauja, kad kurį laiką jam trūko ryškaus vyriško pavyzdžio. Jausdamas savianalizės poreikį, jis ėmė kvestionuoti dalykus, kurie daugelio laikomi savaime suprantamais: „Supratu, kad didelė dalis vyrų Lietuvoje gyvena būtent taip, kaip gyvenau aš, deja, kai kurie iš jų nekelia klausimų, nepripažįsta, kad kažko stinga, neina savęs pažinimo keliu.“

Lektorius, „Whatansu“ stovyklų ir mokymų vadovas ir „Vyrų kalvės“ organizatorius Mindaugas Vidugiris priduria, kad moterys pastaruoju metu yra linkusios skųstis, kad tikrų vyrų Lietuvoje beveik neliko, kad didžioji dalis vyrų prarado vertybinį stuburą, tapo silpni. „Užuot keitę esamą situaciją, vis daugiau vyrų tiesiog sėdi ant sofos ir skundžiasi, koks gyvenimas blogas. Būtent dėl to dalis moterų priima sprendimą laikyti visus keturis namų kampus ir atlikti vyriškas pareigas - uždirbti daug pinigų, kovoti, tapti

Nors kiekvienas yra linkęs susikurti savą vyriškumo apibūdinimą, M. Vidugirio teigimu, vyriškumas - itin plati sąvoka ir tai, kad kiekvienas vyriškumą suvokia skirtingai - nėra blogai. „Mano asmeninis vyriškumo suvokimas apima keletą aspektų - tai gebėjimas gyventi tiesioje, ieškojimas nekomforto zonos, bent minimali disciplina ir gebėjimas mokėti žaisti bet kokiame amžiuje.“

Lektoriumi antrina ir I. Bakėjus, teigdamas, kad tikrąjį vyriškumą apibrėžimą atrado dalyvaudamas seminaruose ir mokymuose, prisidėdamas prie „Vyrų kalvės“ veiklos: „Sutikdavau nemažai vyrų, kurie linkę padaryti, bet negalvenimas blogas. Būtent dėl to dalis moterų priima sprendimą laikyti visus keturis namų kampus ir atlikti vyriškas pareigas - uždirbti daug pinigų, kovoti, tapti



stipresnėmis ir veiklesnėmis. Ir joms vyras namuose tik dėl kvapo nėra reikalingas.“

Vyriškumo paieškos

Nors kiekvienas yra linkęs susikurti savą vyriškumo apibūdinimą, M. Vidugirio teigimu, vyriškumas - itin plati sąvoka ir tai, kad kiekvienas vyriškumą suvokia skirtingai - nėra blogai. „Mano asmeninis vyriškumo suvokimas apima keletą aspektų - tai gebėjimas gyventi tiesioje, ieškojimas nekomforto zonos, bent minimali disciplina ir gebėjimas mokėti žaisti bet kokiame amžiuje.“

Lektoriumi antrina ir I. Bakėjus, teigdamas, kad tikrąjį vyriškumą apibrėžimą atrado dalyvaudamas seminaruose ir mokymuose, prisidėdamas prie „Vyrų kalvės“ veiklos: „Sutikdavau nemažai vyrų, kurie linkę padaryti, bet negalvenimas blogas. Būtent dėl to dalis moterų priima sprendimą laikyti visus keturis namų kampus ir atlikti vyriškas pareigas - uždirbti daug pinigų, kovoti, tapti

Lietuviai - nykstanti tauta?

M. Vidugiris atskleidžia, kad suburti vyrus, kartu augti ir prisiminti tikrąjį vyriškumą paskatino suvokimas, kokią įtaką šios lyties sąmonės formavimui turi tam tikri nusistovėję aplinkos elementai. Pašnekovas prisimena supratęs, kad nuo darželio iki universiteto vyrai yra mokomi moterų, o santykis

NUO DARŽELIO IKI UNIVERSITETO VYRAI YRA MOKOMI MOTERŲ, O SANTYKIS TARP VYRŲ TIESIOG NEEGZISTUOJA. TODĖL SUSITIKĘ VYRAI MOKA TIK KONKURUOTI

tarp vyrų tiesiog neegzistuoja. Lektorius teigia, kad susitikę vyrai moka tik konkuruoti. „Sutikau daug išsilavinusių vyrų, kurie sakydavo, kad tauta nyksta, nes pradeda irti vyrų grandis. Mane vedė ir asmeninė paskata, negalėjau negalvoti o kokie užaugs mano sū-



Ignas Bakėjus ir Mindaugas Vidugiris asmeninio albumo nuotrauka.

nūs? Juk dažniausias vyriškas santykis, su kuriuo susiduriame - susitikimai prie butelio, kuriuos lydi keiksmas ir apkalbos apie moteris. Tokioje aplinkoje nelieka pagarbos nei sau, nei aplinkiniams.“

Lektorius teigia, kad kiekvienam vyrui reikalinga galimybė bent kartais patirti vyriškoje aplinkoje, kur nėra keiksmažodžių, alkoholio ir narkotikų, naikinančio buvimo. M. Vidugiris buria vyrus, kurie pasiilgę švaraus bendravimo paliečiant tiek jautrias asmenines, tiek globalias temas.

Pasamoneje - išnykimo grėsmė

Lietuvoje vis dažniau girdime apie vyriškumo mokymus. Galima nuspėti, kad jų populiarėjimas susijęs su nykstančiomis tradicijomis, augančiu susvetimėjimu visuomenėje ir menkesniu tėvo vaidmeniu šeimoje. Vyrai sąmoningai ieško būdų rasti vidinės stiprybės ir atsirinkti tai, kas svarbu.

I. Bakėjus teigia, kad populiarėjantiems vyriškumo mokymams didžiausią įtaką daro augantis sky-

rybų mastas bei tarpusavio supratimo stokojančios vyrų ir moterų bendravimas: „Vyrai ir moterys nesuvokia, ko reikia vieni kitiems, nemoka sąveikauti tarpusavyje. Visada stengiuosi paskatinti žmones kelti klausimus, pažinti save - tam, kad išmokyti būti santykių“.

M. Vidugiris prisimena prieš keletą metų itin nustebęs, kai pasidomėjo, kiek organizacijų mūsų šalyje vienija moteris, o kiek - vyrus: „Vienijančių moteris organizacijų tuo metu buvo 120, o vyrų - 8. Štai kaip parodė akivaizdžias problemas.“

Pašnekovo manymu, tam tikru metu vyrų sąmonėje atsirado aiški išnykimo grėsmė ir nubudo noras būti tikrais vyrais - atsakingais ir besirūpinančiais, žinančiais ir gebančiais: „Manau, vyrai pradėjo suvokti, kad moterys pirmąja daugelyje gyvenimo sričių. Jos eina mokyti - ir joms sekasi, siekia karjeros ir pradeda uždirbti daugiau, eina sportuoti ir tai daro atkakliau.“

Tvirtais žingsniais

Šiomis dienomis knygynų lentynose nukrautos savianalizės knygos, o bet kokia reikiama informacija pasiekama vos keliais mygtukų paspaudimais. Vis tik daugelis vyrų net ir pajutę, kad metas keistis, nežino, kaip šį kelią pradėti. Pašnekovai vienbalsiai teigia, kad tai padaryti nėra sunku. Pirmieji žingsniai - maži ir nesudėtingi.

Anot M. Vidugirio, vyriškumo pamokos - ne raketų mokslas. Pirmaisis dalykas, nuo kurio vyras turėtų pradėti - tai sportas. Daugiau judėdamas vyras pajaučia savo galimybes ir atranda bendrystę su kitais sveikiau gyvenančiais vyrais. Svarbus ir kitas žingsnis - keltis anksčiau. Anot lektoriaus, anksti pradėjus dieną, atsiranda daugiau laiko pamąstymams apie gyvenimą, žmogaus vietą jame, meditacijai - taip prasideda sąmoningumo kelias.

Abu pašnekovai sutinka, kad svarbu ir ieškoti sektinų pavyzdžių - mokytojų, būti bendrystėje su vyrais ir mažiau kalbėti, o daugiau veikti. I. Bakėjus teigia, kad ugdant tikrąjį vyriškumą, vyrui reikia kuo daugiau judesio.

„Laisvalaikio“ inf.



Fika - švedišką kavos pertraukėlė

Skandinavai, kurie gyvena tikrai šalčiau ir netgi tamsiau nei mes, turi įpročių, kurių galėtume pasimokyti - tai prisitaikymas prie aplinkybių (oro, sezono) ir požiūrio pakeitimas. Pavyzdžiui, danai turi *hygge* (apie tai pakalbėsime kitame numeryje), o švedai - *fika*, kuri ypač priimtina šaltuoju sezonu, nes sušildo visomis prasmėmis.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Fika (tarti „fyka“) švediškai reikštų kažką panašaus į „išgerti kavos“. Tai kasdienė švedų tradicija, tad šį užrašą Švedijoje galite išvysti ant kavinukių be restorano langų ar iškabų.

Fika - tai kavos gėrimo procesas, į kurį, be kavos, kakavos ar arbatos, įtraukiamas ir koks nors saldus kepinys - bandelė, keksiukas, pyragėlis ar torto gabalėlis. Švedai, kaip ir likę skandinavai, ištisus metus mėgsta *fika* - cinamoninės bandelės prie gardžios kapučino kavos.

Kitai tarptautinei prasmėi, tai yra visuotinė priimta pretekstas susitikti - kad ir koks skubus gyvenimo tempas būtų, ir pasimėgauti akimirka. Čia ir dabar. Arba - pakviesti seniai matytus draugus kavos. Tai neformalus ir malonus būdas pabendrauti. Skanios kavos. Ir ne tik.



@hissokki Instagram nuotr.

Faktai, kurių nežinojote apie šokoladą

Sakoma, kad visus žmones galima skirstyti į du tipus - tuos, kurie mėgsta šokoladą, ir tuos, kurie jį dievina. Ne veltui šio saldumyno garbei susikačiuotume dešimtį tarptautinių ir nacionalinių švenčių, leidžiančių dar kartą pasimėgauti šiuo desertu. Tačiau šis saldumynas dar gali nustebinti.

Šokoladas gali būti vadinamas vaisiumi arba daržove

Skamba netikėtai, tačiau šis saldumynas yra gaminamas iš kavos pupelių, o pupelės daugelis priskirtų daržovėms. Tačiau šokolado suskubti vadinti daržovę nevertėtų - kakavos pupelės nėra priskiriamos ankštinių daržovių kategorijai, nes jos - tai kakavos medžio vaisių sėklos. Kita vertus, „Chemistry Central Journal“ dar 2011 m. publikuotose tyrimo rezultatuose teigiama, kad šokolado pupelės gali būti įvardijamos kaip „supervaisius“. Taip yra dėl kavae esančio antioksidantų kiekio, kuris gali būti didesnis nei tam tikrų vaisių sultyse.

Naujovė - rožinis šokoladas

2018 m. įeis į šokolado istoriją - šiemet visuomenei buvo pristatyti pirmieji saldumynai su naujuoju šokoladu „Ruby“. Tai ketvirtoji šokolado rūšis, papildžiusi juodojo, pieniško ir balto šokolado pasiūlą. Tai didžiausia pastarojo šimtmečio šokolado istorijos inovacija, kurią sukūrė šveicarų kompanija „Barry Callebaut“. Naujojo šokolado spalva išgaunama natūraliai, nenaudojant dažiklių ar skonio priedų.

Šokoladas gali padėti numesti svorio

Kopenhagos universitete atliktas tyrimas atskleidė, kad reguliariai ir nedidelėmis dozėmis valgant juodąjį šokoladą, greičiau jaučiamas sotumo jausmas bei lengviau kontroliuojame potraukį kitiems saldumynams ar greitiesiems užkandžiams. Žurnale „The Journal of the International Society of Sports Nutrition“ paskelbtame tyrimo rezultatuose teigiama, kad šokolado dieta, kurios metu pusvalandį iki valgymo suvalgomą po mažą juodo šokolado gabalėlį, siekiant sumažinti apetitą.

Šokoladas buvo skystos konsistencijos

Kai dauguma iš mūsų išgirsta žodį „šokoladas“, įsivaizduojame šokolado plytelę, battonėlį ar saldainius. Tačiau apie 90 proc. visos šokolado istorijos jis buvo skystos konsistencijos gėrimas, neturintis nieko bendra su cukrumi ar saldumu. O ir pats žodis „chocolate“, atkeliavęs iš Centrinės Amerikos, yra dviejų žodžių „choco“ ir „latl“ junginys, kurie reiškia „kartus vanduo“. Tik prieš pu-

santro šimto metų Didžiojoje Britanijoje buvo sukurta pirmoji šokolado plytelė, kuri buvo pagaminta kartu išlydant cukrų, šokoladą ir kakavos sviestą masę.



Šokoladiniai sausainiai iš tiesų buvo atsitiktinumas

1930 m. kepama sausainius Rut Wakefield (Ruth Wakefield) turbūt ne nesitikėjo, kad mažas eksperimentas virtuvėje taps naujuoju maisto pramonės išradimu, kurį pamėgs visos pasaulio. Moteris kepama sausainius vietoj įprasto kepinio šokolado į tešlą įdėjo sulaužytus šokolado gabaliukus, tikėdamasi, kad šokoladas ištirps tešlos masėje. Taip vietoj įprastų šokoladinių sausainių per klaidą ji iškepė traškius sausainius su šokolado gabaliukais. Vėliau moteris šį receptą perdavė „Nestle“ kompanijai. Mainais už receptą ji gavo nemokamą šokolado tiekimą visam gyvenimui ir įėjo į istoriją kaip viena ryškiausių to meto moterų išradėjų maisto srityje.

Juodasis šokoladas gali padėti užkirsti kelią eduonui

Saldumynai ir sveiki dantys skamba tarsi du nesuderinami dalykai, tad turbūt sunku patikėti, kad juodasis šokoladas gali būti naudingas sveikiesiems dantims. Tačiau juodasis šokoladas turi daug kavos, kurioje gausu tanino, o būtent ši medžiaga užkerta kelią dantenų uždegimui bei erozijai. Be to, juodajame šokolade gausu kalcio, kuris reikalingas, kad dantys būtų tvirti ir sveiki. Kakava taip pat naudinga kovojant su eduonimi, nes mažina rūgštingumą burnos ertmėje. Tačiau norint, kad juodasis šokoladas būtų šis tiesų naudingas, reikėtų rinktis tokį, kuriame mažiau cukraus ir 80 proc. sudėties sudaro kakava.

Rekordinė šokolado plytelė svėrė beveik 6 tonas

Pernai Peru saldumynų meistrai pagaminė didžiausią pasaulyje juodojo šokolado plytelę su riešutais. Plytelė, kurios 70 proc. sudarė gryna kakava, buvo 7 metrų ilgio, 3 metrų pločio ir 5 cm storio. Ši plytelė buvo įregistruota Gineso pasaulio rekordų knygoje. Meistrai plytelės gaminiui užtruko apie aštuonias valandas, sudėdami dau-

giau nei 900 kilogramų kavos ir daugiau nei 20 kilogramų riešutų. Sunkiausia pasaulyje šokoladinė plytelė buvo sukurta Jungtinėje Karalystėje. 2011-ųjų rugsėjo mėnesį pagaminta šokolado plytelė svėrė beveik šešias tonas.

Šokoladas gali padėti įveikti nerimą

Šokoladas yra išskirtinis saldumynas ne tik dėl jo skoninių ar gydomųjų savybių, bet ir dėl sodraus kvapo. Jis turi raminamųjų savybių, kurios teigiamai veikia centrinę nervų sistemą, mažina nuovargį, palankiai veikia psichiką, mažina dirglumą bei subalansuoja emocijas. Štai Australijos mokslininkai iš Svinburno universiteto 2013 m. publikavo tyrimo rezultatus, kurie įrodė, kad kakavoje esančios sudedamosios dalys padeda nusiraminti ir įveikti nerimą. Ne veltui šokolado kvapai naudojami ir kuriant eterinių aliejų, namų kvapų ar kūno priežiūros priemonės.

„Yra įrodyta, kad pusryčiams renkantis lėtai virškinamą angliavandenių, tokių kaip avižos ar sėlenos, jie padeda deginti kalorijas

Tinklaraštininkės pataria: valgykite košę

Prasidėjęs šaltasis sezonas lemia pokyčius ir maisto lėkštėje: šviežias daržoves ir salotas keičia šiltas ir sotesnis maistas. Tačiau kaip kintant maisto racionui ne tik pasirinkti sveikatai palankius produktus, bet ir tuos, kurie padėtų saugoti figūros linijas? Mitybos specialistė **INDRĖ TRUSOVĖ** bei maisto tinklaraštininkė **KRISTINA PIŠNIUKAITĖ** atskleidžia, kad padėti gali košės.

Atšalus orams dalį iš maisto gaunamos energijos tenka atiduoti organizmui šildyti, todėl norisi sotesnio ir riebesnio maisto. Trumpėjančios dienos, nuolatinis šviesos stygius, šaltis verčia augti apetitą. O mažėjantis energijos kiekis skatina nesveikų užkandžių ir saldumynų poreikį. Košė - vienas iš sprendimų, galinčių padėti to išvengti. Valgant tinkamai subalansuotas košes, galima sustiprinti ir pailginti sotumo jausmą, suteikti organizmui daugiau energijos, sumažinti apetitą, pagreitinti riebalų deginimą ir atsikratyti troškimo smulžiauti. Prie „Malsenos“ iniciatyvos „Prisiviriau košės“ prisijungusios I.Trusovė ir K.Pišniukaitė pataria, kokią košę rinktis.

„Visų grūdų dalių avižinė košė turi daug skaidulų, kurios užtikrina sklandų organizmo darbą, gerą virškinimą, palaiko žemą cholesterolio kiekį ir stabilų cukraus kiekį kraujyje. Tai reiškia, kad nepajausime staigaus alkio, todėl neteks griebtis greitų ir dažnai nesveikų užkandžių. Valgydami avižinę košę mes taip pat pasisaviname nemažus magnio, cinko, geležies, fosforo kiekius“, - teigia kulinarinio tinklaraščio ir knygos autorė K.Pišniukaitė.

„Yra įrodyta, kad pusryčiams renkantis lėtai virškinamą angliavandenių, tokių kaip avižos ar sėlenos, jie padeda deginti kalorijas



Kristina Pišniukaitė



Indrė Trusovė

sportuojant net tris kartus greičiau. Valgant sudėtinius angliavandenių cukraus kiekių kraujyje nepakyla taip smarkiai, kaip valgant apdirbtus angliavandenių, kurie greitai pakelia gliukozės kiekį kraujyje. O būtent insulinas yra labai svarbus faktorius metant svorį - dėl sumažėjusio cukraus kiekio kraujyje galite lengviau deginti riebalus“, - priduria I.Trusovė.

Tačiau anot mitybos specialistės, košė savaime nėra naudinga organizmui, jos nauda priklauso ir nuo paruošimo būdo. Nereikėtų apgaudinėti savęs teigiant, kad valgote „sveiką“ košę, kai ją gardinate daug cukraus turinčia

uogiene, karamelės ar šokolado padožais ar kitais sveikatai nepalankiais priedais.

„Kad sotumas lydėtų ilgiau, nepamirškite košės pagardinti geraisiais riebalais, tai - sėklos, riešutai, riešutų kremas, kokoso aliejus, avokadas. Jei mėgstate saldžias košes, gardinkite jas uogomis ar vaisiais“, - siūlo I.Trusovė. Jeigu norite saldesnės košės, vietoj cukraus galite rinktis obuolių ar bananų tyrę, kuri suteiks ne tik natūralaus saldumo, maistingųjų medžiagų, bet ir sotumo.

„Į mitybą visada rekomenduojame įtraukti sezoninius ir lokalius produktus. Rudenį košę gali-

me gardinti obuoliais ir cinamonu, kriaušėmis, slyvomis ar net molitūnų tyrę. Mano patarimas - neįsileisti rutinos. Šiandien košė su obuoliais ir cinamonu, rytą - su trintomis braškėmis, poryt - su riešutų sviestu ir bananais, o kitą dieną - gal net ir sūri košė su keptu varškės sūriu. Košėms tinka patys įvairiausi skoniai - eksperimentuokite ir paverskite kiekvieną rytą mažą šventę“, - siūlo K.Pišniukaitė.

Tinklaraštininkės dalijasi košių receptais, kurie praturtins mitybą svarbiausiomis maistinėmis medžiagomis.

„Laisvalaikio“ inf.

RECEPTAI

Indrės košė su kiviais ir uogomis

Vienai porcijai reikės:

- 50 g avižinių dribsnių,
- malto cinamono,
- šaukštelio molitūnų sėklų,
- 150 ml pieno.

Papuošimui:

- šaukštelio medaus,
- kivių,
- saujelės aviečių ir šilauogių (tinka šaldytos),
- šaukštelio linų sėmenų,
- šaukštelio migdolų drožlių.

Avižinius dribsnius sumaišome su molitūnų sėklomis ir cinamonu, tuomet užpilame šiltu pienu. Visą išmaišome ir leidžiame šiek tiek pabrinkti. Kol košė brinksta, papuošiame ją pjaustytais kiviais, uogomis, užpilame šiek tiek medaus, užberame linų sėmenų, migdolų drožlių.

Kristinos košė - ir veganams, ir netoleruojantiems gliutimo

2 porcijoms reikės:

- stiklinės viso grūdų avižinių dribsnių,
- 2 stiklinių migdolų pieno,
- šaukštelio klevų sirupo,
- šaukštelio linų sėmenų,
- šaukštelio kokoso drožlių.

Papuošimui:

- šaukštelio riešutų sviesto,
- banano,
- saujos šilauogių,
- migdolų drožlių ir ispaninio šalavijo sėklų.

Į puodą beriame avižas, pilame pieną, išverdame. Į išvirtą košę pilame klevų sirupą, beriame kokoso drožlių ir linų sėmenų, išmaišome. Uždengiamo puodą, patraukiame nuo ugnies ir palaikome dar keletą minučių. Patiekiamo su riešutų sviestu, bananais, šilauogėmis, migdolų drožlėmis ir ispaninio šalavijo sėklomis.

Gedas Kabanaitis nuotr.

„Gardu gardu“ nuotr.

Bretoniški sausainiai su „Mousseline“ kremu

Kulinaras Ali Gadžijevas laidoje „Gardu gardu“ savaitgalio desertui siūlo išsikepti bretoniškos tešlos sausainius su plikytu kremu. Skamba negirdėtai ir bauginančiai, tačiau darbo eiga „įkandama“ visiems.

Sausainiams reikės:

- 180 g kambario temperatūros sviesto,
- 170 g cukraus,
- 240 g miltų,
- 3 kiaušinių trynių,
- šaukštelio kepimo miltelių,
- šaukštelio druskos.

Kremui reikės:

- 200 ml pieno,
- 2 kiaušinių trynių,
- 80 g cukraus,
- 30 g kukurūzų krakmolo,
- šaukštelio cukraus pudros su vanilės sėklųėmis,
- 130 g sviesto.

Papuošimui reikės:

■ konservuotų obuoliukų arba kitų vaisių ar uogų,
■ žiupsnelio natūralios kavos.

Dubenyje elektriniu plakikliu išpurenkite sviestą su cukrumi. Suberti miltus, kepimo miltelius ir viską perplakite. Atskirai po vieną dėkite kiaušinių trynius ir nuolat plakite iki vientisos tvirtos masės.

Tešlą sudėkite į konditerinį maišelį ir ant kepimo popieriumi išklotos skardos į kepimo žiedus formuokite centimetro storio sausainius. Jei neturite kepimo žiedų, tešlą galima iškočioti ir suformuoti sausainius su stikline. Kepkite iki 150°C įkaitintoje orkaitėje 25 minutes. Atvėsinkite.

Trynius išplakite su cukrumi ir kukurūzų krakmolu. Prikaušuvyje užvirkite pieną ir po truputį pilkite jį į trynių masę bei nuolat plakite. Gautą masę grąžinkite atgal į prikaistuvį, su-



mažinkite kaitrą, įberkite vanilinės cukraus pudros, po truputį dėkite sviestą ir maišykite, kol ištirps ir kremo masė taps blizgi ir sutirštės.

Nukelkite nuo kaitros, supilinkite į dubenį ir uždenkite paviršų maistine plėvele. Padėkite į šaldytuvą, kad visiškai atvėstų.

Atvėsusį kremą sudėkite į

konditerinį maišelį ir dekoruokite sausainių viršutinę dalį. Į kremo vidurį įspauskite konservuotą mini obuoliuką ir apibarstykite natūralia kakava.

Namams - rankomis megzti daiktai

Atėjo metas, kai pradėjome gyventi sėsliau - susitelkėme į vidų visomis prasmėmis. Todėl jei jaučiate, kad, daugiau laiko praleidžiant namuose, jiems kažo trūksta - gal jaukumo, gal spalvų, gal šilumos, o gal kokio nors gražaus akcento, sukurkite tai patys - savomis rankomis.

Keleri metai populiarūs iš labai didelių vilnonių siūlų megzti daiktai: apklotai, užtiesalai, pagalvėlės, apvalūs kilimėliai, gultukai augintiniui, pufo apvalkalai, šalikai, kepurės ir pan. Džiugiausia, kad siūlai tokie stori, o „akys“ tokios didelės, kad per pusdienį - net ir nemokant megzti ir neturint virbalų! - savo rankomis galima sukurti, pavyzdžiui, užtiesalą foteliui ar sofai. Belieka išrinkti norimą spalvą, nusipirkti siūlų, sugalvoti, ką megsite, ir skirti tam laiko.

Tiesa, kas moka ir mėgsta megzti virbalais, gali tą daryti su jais, tik reiks ypatingai storų virbalų - 25 mm, o ir rankos gali greičiau pavargti.

Šiuo atveju vienintelis minusas - kad daugumos šių siūlų negalima skalbti skalbimo mašina, tad pagamintam daiktui labiausiai tiks sausas valymas arba valymas garais - jei skalbimo mašina turi tokią funkciją, patartina dažnai pravedinti gaminį. Žodžiu, reikia elgtis su juo taip, kaip elgtumėtės su kašmyro megztuku.



@ohhio



@loveishomemade



@chunky.wool.studio

Taip pat patartina panaršyti internete ieškant kokybiškų, gražios spalvos siūlų už priimtina kainą, nes apklotui ar kilimėliui prireiks 2-7 kilogramų tokių siū-

lų (priklausomai nuo mezginio dydžio). Jei tai bus ne kilimėlis, o daiktas, prie kurio dažnai bus glaudžiamasi, rinkitės švelnesnius siūlus, pvz., merino vilnos.

Aprašyti, kaip reikia megzti rankomis, sunku. Geriausia pamatyti tai gyvai - žiūrint „Youtube“ ar interneto svetainėse patalpintas vaizdo pamokėles, kurių šia tema

apstu. Tai primena įprastą mezgimą, bet gyvai pažiūrėti svarbu tam, kad žinotumėte, kuria puse kreipti siūlą, kaip jį patogiai prilaikyti ir pan. Jei gyvenime nesate mezgę, patartina pasimokyti pirmiausia mezgant šaliką („pirmą blyną“ bus galima išardyti).

Vienas iš populiarių mezgimo rankomis būdų vyksta maždaug taip: ant vienos (dešinės) rankos užmetamas siūlas, kitos (kairės) rankos piršais prilaikant abu siūlo šonus. Tuomet siūlai persukami taip, kad ant dešinės rankos susidarytų iš siūlo kilpa, kreipiant kilpą į dešinės rankos pusę. Tuomet dešinė ranka perkisama kairės rankos laikomo siūlo link, ir taip ant dešinės rankos veriamos kilpos. Kuomet suveriamas reikiamas ilgis ant dešinės rankos, pradedama verti naują eilę perverinėjant viską ant kairės rankos, kreipiant kilpą į kairiąją ranką. Suverus antrąją eilę, vėl pradedama viską verti ant dešinės rankos ir taip tol, kol numezgamas pageidaujamas mezginio ilgis. Galiausiai per visas kilpas perveriamas siūlas, kiekvieną kilpą nuimant nuo rankos, kol mezginyje lieka su vienintele kilpa kampe. Paliekate šiek tiek laisvo siūlo, likusį nukerpate, perrišate mazgą ir likusį siūlo galą perkisate per šonines kilpeles, kad gražiai pasislėptų ir neiširtų. Štai ir viskas!

Išmokus šį mezgimo variantą, galima imtis ir sudėtingesnių būdų, kuriant mezginio raštus, derinant „gerąsias“ ir „blogąsias“ „akis“ ar mezgant iš kelių spalvų siūlų.

Pastebėta, kad mezgimas moko ne tik kantrybės, bet ir nurašyti, atpalaiduoti, tad tai vienas iš gerų laiko leidimo būdų, kai už lango tamsu ir šalta.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ



@pimalino



@bjorkbb



@ohhio



@woolartdesign

Turas su orkestru

ANDRIUS MAMONTOVAS drauge su Modesto Pitreno diriguojamu Lietuvos kameriniu orkestru pavasarį pasitiks didžiojoje šalies arenoje. Kovo mėnesį trijuose Lietuvos miestuose bus surengti išskirtiniai atlikėjo pasirodymai, kurių metu skambės simfoninė albumo „Šiaurės naktis. Pusė penkių“ versija bei kitos žymiausių muzikanto dainos.



Tautvydo Stuko nuotr.

Kultinis, dar 1998-aisiais išleistas solinis A.Mamontovo albumas po dviejų dešimtmečių naujam gyvenimui buvo „prikeltas“ šių metų vasarą sostinės festivalyje „Midsummer Vilnius“.

„Apie koncertinį turą su orkestru svajoju 30 metų, tačiau tik šiemet ryžomės svajonei pasversti realybę. Jau dabar prie šios idėjos įgyvendinimo dirba didžiausi Baltijos šalių sviesos ir garso profesionalai, todėl galū drąsiai sakyti, jog tai - vienas didžiausių projektų, kuriuose esu dalyvavęs“, - sako A.Mamontovas.

Muzikanto teigimu, visos koncerte atliekamos dainos skambės taip, kaip iki šiol dar niekada nėra skambėjusios. Todėl šis turas - išskirtinė galimybė atlikėjo gerbėjams leisti į kelionę po simfoninius muzikinės kūrybos labirintus.

Koncertuose Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje be albumo „Šiaurės naktis. Pusė penkių“ kūrinii bus galima išgirsti „Laužo šviesą“, „Kitoki pasauli“, „Saulės miestą“ ir kitas žymiausias A.Mamontovo dainas. Visas jų aranžuotes orkestrui sukūrė Jievaras Jasinskis.



Igora Avilino nuotr.

Lapkričio koncertus su „Tva no balagano“ programa „**ANTIKVARINIAI KAŠPIROVSKIO DANTYS**“ pradės jau šį šeštadienį Vilniuje, pramogų salėje „Vakaris“. Taip pat grupė dalijasi naujiena apie savo pirmą kelionę į Balkanus.

„Vilnius yra stiprus ir gražus kultūrinis, tautiniu ir idėjų balaganu, kuriuo patvino dar tada, kai sustūgo Geležinis vilkas. Todėl šį koncertą skiriam Vilniui, miesto gyventojams ir išskirtinei mūsų sostinės savybei - balaganui“, - teigia grupės būgnininkas Karolis Steponavičius.

Po šio pasirodymo grupė lapkričio 10 dieną lankysis Panevėžyje, kurį, kaip teigia muzikantai, keliai dėl nepaaiškinamų ir mistinių priežasčių kurį laiką taip ir ne-

nuvesdavo. „Net kreipėmės į užkalbėtojus išsiaiškinti. Tai sako, iš tikrųjų jus kažkas užkalbėjo nenuvykti į Panevėžį. Bet važiuokite ten ir, jei smagiai sugrosit, praieksmas išnyks“, - juokauja jie.

Lapkričio 17 dieną grupė keliaus į Birštoną, kuriame poilsiauti ir mėgautis SPA procedūromis ne neketina - „tvanas balaganas“ klausytojų lauks ir čia.

Po šių koncertų grupė ruošis kelionei į Balkanus - „Antikvariniai Kašpirovskio dantys“ pakviesti dalyvauti Makedonijoje vykstančiame muzikos festivalyje „PIN“.

„Lagaminus į Makedoniją laikėm susikrovę jau dvejus metus. Laukėm Aleksandro Makedoniečio ženklų ir pagaliau sulaukėm! Bus labai įdomu pajudinti Balkanų gyventojus“, - artėjančią grupės kelionę išsvajota kryptimi džiaugiasi vokalistas Martynas Enčius.

Didžiausias roko koncertas Baltijos šalyse



Grupės archyvo nuotr.

Viena garsiausių grupių pasaulyje „**BON JOVI**“ kitų metų vasaros pradžioje surengs ilgai lauktą pirmąjį koncertą Baltijos šalyse. Birželio 2 d. Talino Dainų slėnyje vyksiantis „Bon Jovi“ išskirtinis gastrolių „This House Is Not For Sale Tour“ pasirodymas pretenduoja tapti didžiausiu 2019 m. roko koncertu regione. Tai bus vienintelis populiarios amerikiečių roko grupės koncertas Baltijos šalyse.

Pastarąjį kartą grupė „Bon Jovi“ Europoje svečiavosi 2013 m. Nuo tada pasikeitė ir pasaulis, ir grupė, tačiau vienas dalykas liko nepakitęs: „Bon Jovi“ didelis koncertas po atviru dangumi visada prilygsta nemirštamam stebuklui.

Nauja „Bon Jovi“ pasaulinių gastrolių „This House Is Not For Sale Tour“ dalis paskelbta po ypatingai sėkmingų grupės koncertų serijos Amerikoje, Australijoje ir Japonijoje. Be to, grupė neseniai buvo įšventinta į „Rokenrolo šlovės muziejų“.

Sėkmės istoriją tęsiantis naujasis grupės albumas tapo sėkmingu tramplinu ir naują „Bon Jovi“ epochą. „Mes tapome naujesne, atjaunėjusia „Bon Jovi“ versija“, - teigia Džonas Bon Džovis (Jon Bon Jovi). „Atsinaujinusi grupės sudėtis, kuri kiekvieną kartą išveda į sceną nugalėti. Mes skambame geriau nei kada nors ir mėgaujamės kiekviena koncerto akimirka. Mes esame vienas organizmas, vienas kitą papildome kartu su tūkstančiais gerbėjų

vis iš naujo išgyvendami geriausių gyvenimo momentus.“

Šiandien grupės sudėtyje groja trys pagrindinės sudėties muzikantai: lyderis Dž. Bon Džovis, klavišininkas Deividas Branas (David Bryan) ir būgnininkas Tiko Toresas (Tico Torres).

Koncerto programoje skambės visi geriausi hitai, kurių dėka „Bon Jovi“ pasiekė populiarumo olimpą ir visame pasaulyje pardavė daugiau kaip 130 mln. albumų. Neabejojama, kad koncerte Taline nuskambės pačios garsiausios grupės dainos: „You Give Love A Bad Name“, „It's My Life“, „Wanted Dead Or Alive“, „Bad Medicine“, „Keep The Faith“, „Always“, „Have A Nice Day“, „Livin' On A Prayer“ ir daugelis kitų.

„Laisvalaikio“ inf.



		Generalinis rėmėjas: 	Rėmėjai:
Informaciniai rėmėjai: 			

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS

3 d. 18.30 val. - G.Puccini „Bohema“. 2 d. opera (italų k.). Dir. J.Geniušas.
4 d. 12 val. - B.Pawlowski „Snieguolė ir septyni nykštukai“. 2 v. baletas. Dir. A.Sulčys.
6 d. 18.30 val. - A.Herbut „Lokis“. Rež. L.Twarkowski.
7 d. 19 val. - Karališkojo Concertgebouw orkestro koncertas. Dir. P.Herreweghe.
8 d. 12 val.; **9 d. 18.30 val.** - „Procesas“. 2 v. baletas. Choreogr. M.Rimeikis. Dir. R.Šumila.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

4 d. 12 val. - „Mano batai buvo du“. Rež. G.Latvenaitė.
6 d. 18.30 val. - „Manno laimė“. Rež. G.Balpeisova.
7 d. 18.30 val. - T.McNally „Meistriškumo pamoka (Maria Callas)“. Rež. G.Padegimas.
8 d. 18.30 val. - Susitikimas su kompozitoriais. Artūrai Lietuvos valstybei - 100.
9 d. 18.30 val. - M.Gorkij „Motina (Vasa Zelnova)“. Rež. K.Glušajevs.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS

7 d. 18 val. Mažojoje salėje - „Šveikas“. Rež. A.Juška.
7 d. 18 val. Studijoje - „Liūdnos dainos iš Europos širdies“. Rež. K.Smeds.
9 d. 18 val. Mažojoje salėje - C.Murillo „Tamsos žaidimas“ (N-14). Rež. D.Rabašauskas.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

3 d. 18.30 val. - Premjeral M.Ivaškevičius „Rusiškas romanas“ (su lietuviškais titrais). Rež. O.Koršunovas.
4 d. 12 val. - „Snieguolė ir septyni nykštukai“ (rusų k.). Rež. J.Popov.
4 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - M.Macevičius „Prakeikta meilė“ (su lietuviškais titrais; N-18). Rež. A.Jankevičius.
4 d. 18.30 val. - M.Camoletti „Pranciškos skrybės“ (lietuvių k.). Rež. D.Kazlauskas (Juozo Miltinio dramos teatras).
8 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - W.Shakespeare „Karalius Lyras“ (su lietuviškais titrais). Rež. J.Vaitkus.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“ MAŽOJI SALĖ

3 d. 12 val. - „Kiškių sukilimas“. Rež. R.Driežis.

PALĖPĖS SALĖ

4 d. 14 val. - „Pasaka apie vėžliuką“. Rež. A.Mikutis.
8, 9 d. 18.30 val. - Premjeral „Doriano Grėjaus portretas“. Rež. G.Radvilavičiūtė.

MENŲ SPAUSTUVĖ

3 d. 18 val. Juodojoje salėje - Šokio teatras AIROS: Šokio spektaklis „Z+“. Choreogr. A.Lišickinaitė.
4 d. 15 val. Juodojoje salėje - „Broliai liūtaširdžiai“. Rež. K.Dehnholm.
7 d. 11 val. Juodojoje salėje - „Baltoji lopšinė“. Choreogr. A.Seiko.
7 d. 19 val. Kišeninėje salėje - Premjeral ATVIRA ERDVĖ'18: „This Order Goes Wrong“ (muzikos ir medijų performansas).
8 d. 19 val. Juodojoje salėje - LOW AIR: „Sventasis pavasaris“ (N-7). Choreografi: L.Žakevičius, A.Gudaite.
9 d. 19 val. Juodojoje salėje - VILNIAUS LAPAI'18: Vakarais su Sigitu Parulskiu.

9 d. 21 val. Juodojoje salėje - VILNIAUS LAPAI'18: Poezijos ir muzikos fiesta. Dalyvauja: G.Ambrazaitė, G.Bleizys, M.Burokas, K.Platelis, grupė „CinAmono“. Renginy - nemokamas.

KEISTUOLIŲ TEATRAS

3 d. 12 val. Mažojoje scenoje - „Mano senelis buvo vyriškas“. Rež. A.Gluskinas.
3 d. 19 val. - „Heraklis“ (N-18). Rež. G.Alekša.
4 d. 12 ir 16 val. - „Geltonų Plytų kelias“. Rež. A.Giniotis.
6 d. 18 val. - Žemaitė „Trys mylimos“. Rež. A.Latėnas.
8 d. 19 val. - „Kamanių šilielis“. Kamilės Gudmonaitės ir Manto Zemlecko duetas.
9 d. 19 val. - Carlo Gozzi „Varnas“. Rež. A.Giniotis.



LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO LAPKRIČIO 23 D.
BIOGRAFINĖ DRAMA, D.BRITANJA, JAV, 2018.
REŽISIERIAI: WASH WESTMORELAND, REBECCA LENKIEWICZ.
VAIDINA: KEIRA KNIGHTLEY, DOMINIC WEST, ELEA-NOR TOMLINSON.

„Būk laiminga. Tai vienintelis būdas būti išmintingam“. Ši frazė - viena iš nemarių rašytojos Sidonijos-Gabriėlės Coletės (Sidonie-Gabrielle Colette) minčių, tapusi švyturiu ne vienos moters gyvenime. 1948 metais Nobelio premijai nominuota moteris išties nusipelnė, kad jos istorija nebūtų pamiršta, nes jos vardas jau ilgus metus yra tapęs feminizmo, lyčių lygybės sinonimu.

Todėl ši unikali persona ir jos gyvenimas atgimsta kino ekranuose. Filmas pasakoja apie XIX amžiaus pabaigos Prancūzijos merginą, išsiskyrusią ypatingu rašytojos talentu. Augdama provincijoje, šio savo talento mergina nedemonstravo, tačiau ištekęsui už sėkmingo Paryžiaus rašytojo ir persikėlusį į kvapą gniauziantį bei prabanga prišlokiantį sostinės gyvenimą. Coletė leidosi įtikinama vyro, kad jos, moters, kūrybos niekas neskaitys ir ji turėtų rašyti ne savo, o jo vardu. Naujas Vilios (jos vyro literatūrinis pseudonimas) romanas apie jauną, žavią, išmintingą ir nuovokią provincijos merginą Klodiną Paryžiuje sukelia tikrą sensaciją ir tampa bestselleriu. Coletės sutuoktinis įkalba žmoną sėsti rašyti Klodinos istorijos tęsinių. Sulig kiekviena nauja knyga susidomėjimas auga, o Vilos maudosi šlovėje, piniguose ir panegirikose. Kol vieną dieną Coletėi trūksta kantrybės. Aistringos moters kova dėl kūrybinės laisvės greitai pavirsta į kovą dėl socialinių normų, visuomenės nustatytų rėmų laužymo bei saviraiškos ir teisės tiesiog būti savimi.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS

4 d. 19 val. - I.Vyrypaev „Šokis Delhi“. Rež. O.Koršunovas.
5, 6 d. 19 val. - B.Brecht „Vestuvės“. Rež. O.Koršunovas.
8, 9 d. 19 val. - M.Crimp „Pasikėsinimai į jos gyvenimą“. Rež. O.Koršunovas.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

3 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - J.Balodis „Mikinis“. Rež. V.Siliš.
3 d. 18 val. Mažojoje scenoje - „Vietiniai“. Rež. P.Markėvičius.
4 d. 12 val. Ilgojoje salėje - „Anderseno gatvė“. Rež. I.Pailiulytė.
4 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - W.Shakespeare „Hamletas“ (N-16). Rež. V.Bareikis.
6 d. 14 val. Rūtos salėje - D.Čepauskaitė „Lė-kiau-lė-kiau“. Rež. E.Kizaitė.
6 d. 19 val. Mažojoje scenoje - J.Tumas-Vaižgantas „Žemės ar moters“. Rež. T.Erbėdris.
7 d. 19 val. Rūtos salėje - „Vasarvidis“ (N-14). Rež. E.Kizaitė.
7 d. 11 val. Ilgojoje salėje - B.Srlbanovič „Skėriai“. Rež. R.Atkočiušas.
8 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - M.Malzieu „Mechaninė širdis“ (N-10). Rež. A.Areima.
9 d. 18 val. Mažojoje scenoje - Marius von Mayenburgas „Bjaurasis“. Rež. V.Malinauskas.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS

3 d. 18 val. - „Džekelis ir Haidas“. 2 d. muziklas. Rež. V.Streiča. Dir. E.Pehk.
4 d. 12 val. - Z.Bružaitė „Grybų karas ir taika“. 2 v. operėlė-parodija. Rež. A.Giniotis. Dir. V.Visockis.
4 d. 18 val. - R.Kočiantė „Notrdamo legenda“. 2 d. šokio spektaklis. Choreogr. A.Jankauskas. Dir. J.Januševičius.
7 d. 18 val. - G.Donicetis „Liučija di Lamermur“. 2 d. opera. Rež. G.Sėduikis. Dir. J.Geniušas.
8, 9 d. 18 val. - F.Wildhorn „Karmen“. 2 d. muziklas. Rež. K.S.Jakštas. Dir. J.Januševičius.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

3, 4 d. 19 val. Kauno centriniame knygyne - „Naktiurnas“. Rež. G.Padegimas.
KAUNO LĖLIŲ TEATRAS
3 d. 12 val. Mažojoje scenoje - „Atostogos pas dėdę Titą“. Rež. J.Januševičiūtė.

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA

6 d. 18.30 val. - Juozas Erlickas „Laisvoji programa“. Dalyvauja: V.Mikelionas (smuikas), D.Slipkus (fortepijonas).
7 d. 18 val. - „Baroko šviesoje“. Atlikėjai: A.Radziukynas (fleita), A.Puplauskis (fagotas), Z.Levickis, I.Sipaiulytė, V.Martišius, D.Narkevičius, T.Bandzaitė (smuikas), R.Vytas (altas), P.Jacuskas (violončelė), A.Kmieliauskas (violončelė), A.Kučinskas (kontrabosas), V.Eidukaitytė-Storastienė (klavinasas).
8 d. 18 val. - Kompozitoriaus Claude Debussy 100-osioms mirties metinėms paminėti. Atlikėjai: U.Barysaitė, L.Stėpovičiūtė, G.Raudonius, Ž.Kudrikaitė, E.Pilipavičiūtė. Dalyvauja: S.Zajančauskaitė, J.Sadaunykaitė.
9 d. 18 val. - Tarptautinis šiuolaikinės muzikos festivalis „Iš arti“. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dir. C.Orbelian, vadovas A.Treikauškas). Kauno valstybinio choro vyrų grupė (mano vadovas ir vyr. dir. P.Bingelis). Solistė Rūta Lipinaitė. Dir. M.Staškus.

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ

4 d. 16 val. Šv. Pranciškaus Azyšičio koplyčioje - „Atminties giesmė“. Klaipėdos choras „Aukuras“ (meno vadovas A.Vildžiūnas). Solistai: R.Ulteravičiūtė (sopranas), L.Lukauskienė (altas), T.Jakas (tenoras), V.Kazlauskas (bosas), L.Gedgaudaitė (vargonai). Dir. A.Pečiulis.
7 d. 18.30 val. - „Digitus perpetuum“. Klaipėdos brass kvintetas: S.Petrulis (meno vadovas, trimitas), A.Maknavičius (trimitas), M.Miliauskienė (valtorna), E.Bružas (trombonas), V.Liasis (tuba), S.Petkeikis (pasaulio tautų instrumentai), I.Juzokas (elektronika), E.Federavičius (perkusia).
8 d. 12 val. ir **18.30 val.** - „Tarpkultūriniai tiltai“. Klaipėdos kamerinis orkestras (meno vadovas M.Bačkus). Dalyvauja: gruzinų, armėnų, rusų, ukrainiečių, žydų, vokiečių, moldavų, lenkų, latvių, ukrainiečių, totorių tautų atstovai.

KITI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE

6 d. 11 val. Šalčininkai, kultūros centre - „Ar girdi muziką?“ M.Baronaitė (sopranas), A.Bružaitė (kanklės) E.Aliušauskas (birbynė).

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 3-8 d. 11.10, 12.35, 15.30, 18, 21.40, 23.10 val. (23.10 val. seansas vyks 3 d.).
„Vagių karalius“ (kriminalinė drama, Jungtinė Karalystė, N-13) - 3-8 d. 11.20, 16.20, 21.20 val.
„Operacija: Hunter Killer“ (karinis veiksmo trileris, JAV, N-13) - 3-8 d. 13.40, 18.45 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-7) - 3-8 d. 13.55, 18.25 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-7) - 3-8 d. 10.30, 16.10 val.
„Mergina voratinklyje“ (trileris, JAV, N-16) - 7 d. 19.20 val.
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 3-8 d. 10.40, 12.45, 15, 17.20, 19.30, 20.50, 21.45, 23.55 val. (23.55 val. seansas vyks 3 d.).
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 3-8 d. 11, 13.20, 14.40, 17, 19.20, 21.40, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 3 d.).
„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) - 3-8 d. 10.20, 18.15, 21 val.
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3-8 d. 10.10, 12.25, 15.40 val.

„Spragtukas ir keturios karalystės“

(fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-7) - 3-8 d. 13.55, 18.25 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-7) - 3-8 d. 10.30, 16.10 val.
„Mergina voratinklyje“ (trileris, JAV, N-16) - 7 d. 19.20 val.
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 3-8 d. 10.40, 12.45, 15, 17.20, 19.30, 20.50, 21.45, 23.55 val. (23.55 val. seansas vyks 3 d.).
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 3-8 d. 11, 13.20, 14.40, 17, 19.20, 21.40, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 3 d.).
„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) - 3-8 d. 10.20, 18.15, 21 val.
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3-8 d. 10.10, 12.25, 15.40 val.

„Didysis kačių pabėgimas“

(animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kinija, V) - 3-8 d. 10.50, 15.10 val. (10.50 val. seansas vyks 3-4 d.).
„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 3-8 d. 12.55, 17.10 val.

„Princas Žavusis“

(animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 3-8 d. 12.55, 17.10 val.
„Helovinas“ (siaubo f., JAV, N-18) - 3-8 d. 19.10, 21.30, 23.20 val. (7 d. 19.10 val. seansas nevyks; 23.20 val. seansas vyks 3 d.).

„Didysis kačių pabėgimas“

(animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 3-8 d. 12.55, 17.10 val.
„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 3-8 d. 12.55, 17.10 val.
„Helovinas“ (siaubo f., JAV, N-18) - 3-8 d. 19.10, 21.30, 23.20 val. (7 d. 19.10 val. seansas nevyks; 23.20 val. seansas vyks 3 d.).

„Pirmasis žmogus“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 3-8 d. 13.05, 18.35 val. 3-4 d. 11.10 val.
„Super Džonis smoglia“ (nuotykių komedija, Didžioji Britanija, N-7) - 4, 7 d. 16 val.
„Stebiu tave“ (trileris, JAV, N-13) - 3, 6, 8 d. 16 val.
„Venomas“ (fantastinis trileris, JAV, N-13) - 4, 6, 8 d. 21.25 val.
„Rajone“ (drama, Rusija, N-16) - 3, 5, 7 d. 21.25 val.

FORUM CINEMAS VINGIS

„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 3-8 d. 11.10, 14.05, 15.40, 18.40, 21.40 val.
„Vagių karalius“ (kriminalinė drama, Jungtinė Karalystė, N-13) - 3-8 d. 11.30, 16.40, 19.10, 21.40 val.
„Operacija: Hunter Killer“ (karinis veiksmo trileris, JAV, N-13) - 3-8 d. 14, 18.30, 21.30 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-7) - 3-8 d. 12, 16 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-7) - 3-8 d. 13.40, 18.20 val.

Geriausios 2018 m. KANŲ LIŪTŲ reklamos

(renginys, N-13) - 3-7 d. 20.40 val.
„Mergina voratinklyje“ (trileris, JAV, N-16) - 7 d. 21.10 val.
Europos šalių kino forumas „Scanorama 2018“ - 8 d.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 3-8 d. 11, 13.20, 17, 19.20, 21.45 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, originalo k., Lietuva, JAV, N-13) - 3-8 d. 13.50 val.
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 3-8 d. 14.15, 16.45, 19, 21.15 val.
„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) - 3-8 d. 13.10, 18.15, 21.10 val. (8 d. 13.10, 21.10 val. seansai nevyks).

„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3-8 d. 11.20, 13.40, 16 val.
„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 3-8 d. 11.40, 14.15, 16.10 val.
„Pirmasis žmogus“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 3-4 d. 18.45 val. 3-6 d. 21.20 val.
„Melovinas“ (siaubo f., JAV, N-18) - 3-7 d. 18.50 val. 3-4 d. 21.45 val.
„Namo su laikrodžiais paslaptis“ (nuotykių f., JAV, N-7) - 3-4 d. 11.20 val.

„Venomas“ (fantastinis trileris, JAV, 3D, N-13) - 3, 5, 7 d. 16.05 val.
„Rajone“ (drama, Rusija, N-16) - 4, 6 d. 16.05 val.

„Baltoji iltis“

„White Fang“



LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO LAPKRIČIO 9 D.
ANIMACINIS FILMAS, PRANCUZIJA, JAV, 2018.
REŽISIERIUS: ALEXANDRE ESPIGARES.

Filmas pasakoja apie indėnų žemėse augantį stiprų, gudrų ir ištikimą vilksunį Baltąją Iltį. Bandantis prisitaikyti prie visokių gyvenimo aplinkybių, vieną dieną jis papuola į indėno Pilkėjo Bebro rankas, kuris atveda vilksunį į savo kaimą. Tačiau Pilkėjo bebro kaimas tapo tik laikinai namais Baltajai Iltiai. Netrukus gyvūnas apgaule parduodamas niekingam žiauriui ir nelegalių šunų kovų organizatoriui. Baltajai Iltiai kiekviename žingsnyje tenka kovoti dėl išlikimo, ginti savo gyvybę ir kentėti nuo žmonių žiaurumo. Jis prievartai treniruojamas tapti nuožmiu kovotoju šunų pjautinėse, bet išsidus ir garbingas vilksunis nusprendžia jose nebedalyvauti. Ar pavyks Baltajai Iltiai ištrukti iš nelaisvės?



LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO LAPKRIČIO 9 D.
KRIMINALINIS TRILERIS, JAV, 2018.
REŽISIERIUS: FEDE ALVAREZ.
VAIDINA: CLAIRE FOY, SVERRIR GUDNASON, SYLVIA HOEKS.

Talentingoji *hakerė* ir silpnųjų gynėja Lisbet Salander dienas leidžia padėdama prievartą patyrusioms moterims ir, žinoma, nuolat tobulindama savo kompiuterinės įsilaikėlės talentą. Ieškodama žmogaus iš savo praeties, Lisbet susiduria su paslaptimi „Voro bendruomene“, o kompiuteriniai pėdsakai ją nuveda į Nacionalinės saugumo agentūros serverius. Jos veikla nelieka nepastebėta ir ramiam gyvenimui pogrindyje iškyla grėsmė. Naujame filme paslaptingosios „Voro bendruomenės“ pėdsakas šmėkšteli ir žurnalisto Makelio Blomkvisto gyvenime. Jam paskambina senas Lisbet pažįstamas, IT sistemų specialistas bei mokslininkas Francas Bolderis. Išsigandęs dėl savo saugumo, mokslininkas prašo Blomkvistą susitikti, tačiau Francas nušaukiamas.

Aplinkybių vėl suvesti draugėn, *hakerė* ir žurnalistas ima narplioti sudėtingą šnipų, nusikaltėlių, kompiuterių genijų ir korumpuotų valdžios atstovų supintą voratinklį.

„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 4-6, 8 d. 10.45, 13, 15.15 val. 3 d. 13, 15.15 val. 7 d. 10.45, 13, 14.15, 15.15 val.
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 3-8 d. 15, 17.15, 19.30, 21.30 val.
„Pirmasis žmogus“ (biografinė drama, JAV, N-16) - 3-4, 6, 8 d. 21.30 val. 5, 7 d. 19.15 val.
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3-6, 8 d. 10.15, 11, 12.45, 13.30, 15.40, 18 val. 4 d. 10.15, 11, 12.45, 13.30, 15.40, 17.30 val. 7 d. 10.15, 12.45, 14, 16.10, 18.15 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) - 3-8 d. 10, 12.15, 14.30, 16.45, 19, 21.15 val.
„Didysis kačių pabėgimas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kinija, V) - 3-6, 8 d. 10, 12, 14.15 val.
„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 3-8 d. 10.30, 13.30, 15.05 val.
„Venomas“ (fantastinis trileris, JAV, N-13) - 4, 6, 8 d. 21.10 val.
„Stebiu tave“ (trileris, JAV, N-13) - 3, 5, 7 d. 21.10 val.

„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 3-8 d. 10.30, 13.30, 15.05 val.
„Venomas“ (fantastinis trileris, JAV, N-13) - 4, 6, 8 d. 21.10 val.
„Stebiu tave“ (trileris, JAV, N-13) - 3, 5, 7 d. 21.10 val.
„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 3-8 d. 10.30, 13.30, 15.05 val.
„Venomas“ (fantastinis trileris, JAV, N-13) - 4, 6, 8 d. 21.10 val.
„Stebiu tave“ (trileris, JAV, N-13) - 3, 5, 7 d. 21.10 val.

CINAMON MEGA

„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 3-5, 7 d. 12.45, 14, 19.30, 21.30 val. 6, 8 d. 12.45, 19.30, 21.30 val.
„Operacija: Hunter Killer“ (karinis veiksmo trileris, JAV, N-13) - 3-7 d. 21.45 val. 8 d. 15 val.

„Spragtukas ir keturios karalystės“

(fantastinis nuotykių f., JAV, N-7) - 3-8 d. 10.30, 11.45 val.
„Spragtukas ir keturios karalystės“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-7) - 3-8 d. 16.45 val.
„Vagių karalius“ (kriminalinė drama, Jungtinė Karalystė, N-13) - 3-5, 7 d. 22.20 val. 6 d. 15 val. 8 d. 22.30 val.

„Princas Žavusis“

(animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) - 3-5, 7-8 d. 11.30 val. 6 d. 11 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, Lietuva, JAV, N-13) - 3-5, 7-8 d. 12.30, 14.45, 17, 19.15 val. 6 d. 13, 14.45, 17, 19.15 val.

„Mažoji pėda“

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

Galanterijos parduotuvės „Odera“. Vilnius. 10% nuolaida nenukainotoms ir neakcijinėms prekėms. Tel. (8 5) 240 0511, www.oder.lt
Juvelyrinių dirbinių parduotuvė „Aukštinė dovanėlė“. Vilnius. 28% nuolaida juvelyriniams dirbiniams ir aksesuarams. www.auksinedovanele.lt
Drabužių parduotuvė „Ingrid“. Kaunas. 10% nuolaida prekėms. Tel. (8 693) 59 358, www.ingrid.lt

TEATRAS

Anžėlikos Cholinės šokio teatras. 15% nuolaida 2 bilietams. www.ach.lt



Oskaro Koršunovo teatras. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras ir spektaklį „Žuvėdra“. Tel. (8 650) 35 646, www.okt.lt
Juozo Miltinio dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinis ir vaikiškus spektaklius. www.miltinoteatras.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.uzupiotheatras.lt

Teatras „Cezario grupė“. Vilnius. 25% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 614) 95 952, (8 618) 59 753, www.cezarogrupe.lt
Valstybinis Vilniaus mažasis teatras. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 3195, www.vmt.lt
Improvizacijų teatras „Kitas kampas“. Vilnius. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 682) 66 383, www.kitaskampas.lt
„Keistulių teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 242 4585, www.keistuliai.lt

Lietuvos rusų dramos teatras. Vilnius. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 265 2167, www.rusudrama.lt
Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 677) 19 812, www.raganiuke.lt
Kauno mažasis teatras/ 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 372) 226 090, www.mazasisiteatras.lt
Kauno valstybinis muzikinis teatras. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 372) 200 933, (8 372) 228 784, www.muzikinisiteatras.lt

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

KITOS PRAMOGOS

Kelionių agentūra „Boutique Travel“. Vilnius. Papildoma pramoga kelionėje, tiksliai nurodyta kiekvienos kelionės aprašyme. Tel. (8 5) 210 1216, www.boutiquetravel.lt
Kelionių agentūra „Estravel Vilnius American Express TRS“. 5% nuolaida kruizams, keltams, viloms Italijoje ir TUI kelionėms ir 10% nuolaida ekskursijoms Lietuvoje. Tel.: (8 5) 212 5805, 212 5803

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

Vakarinė ant Druskonio ežero laivų „Druskonio perlas“. Druskininkai. 12% nuolaida sąskaitai. Tel.: (8 604) 30 002, (8 670) 90 724, www.saltytour.lt

Naujos kartos vandens dviračiai „Waterpillar“. Druskininkai. 50% nuolaida vandens dviračio nuomai. Tel. (8 670) 90 724, www.saltytour.lt

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

Keleivinis pramoginis laivas „Nidas“. Nida. 15% nuolaida kelionei laivu, 1 asmeniui. Tel. (8 698) 31 378, www.nidas.eu
Boulingo ir biliardo klubas „Amerigo“. Vilnius, Kaunas. 20% nuolaida boulingo ir amerikietiško biliardo žaidimams. Tel.: (8 5) 249 0707, (8 37) 328 686, www.amerigo.lt
„Pool House“ biliardas. Vilnius. 10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventoriui įsigyti. Tel. (8 656) 50 014

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

Šv. Kristoforo odontologijos klinika. Vilnius. 100% nuolaida pirmai konsultacijai, 10% terapiniams 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.gk.klinika.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

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

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

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

Optikos „Vizija“. 15% nuolaida prekėms ir jų priežiūros priemonėms. Tel. (8 41) 523 209, www.vsd.lt

VIEŠBUČIAI

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

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PASLAUGOS

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

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

Vaidos veterinarijos klinika Vilnius. 8% nuolaida zooprekiams ir gyvūnų maistui, 15% nuolaida gydymo paslaugoms. Tel. (8 611) 12854, www.vetklinika-vilnius.lt

Šunų kirpykla „Pet Style“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugai, 15% nuolaida prekėms. Tel. (8 601) 91817, www.petstyle.lt

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

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

Automobilių plovimas ir valymas „Svari auto“. Vilnius. 20% nuolaida automobilio plovimo ir valymo paslaugoms. Tel. (8 615) 272 4879, www.svariuto.lt

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



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

Automobilių plovimas ir valymas „Svari auto“. Vilnius. 20% nuolaida automobilio plovimo ir valymo paslaugoms. Tel. (8 615) 272 4879, www.svariuto.lt

Limuzinų nuoma „Salmangod“. Vilnius. 20% nuolaida limuzinų nuomai. Tel. (8 643) 33 333, www.smlimo.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 „Lauras namai“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvepiančioms žvakėms, persiškiems kilimams, šviestuvams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt

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

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

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

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

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

Buśido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams. Menų fabrikas „Loftas“.

Vilnius. Specialūs pasiūlymai į renginius. www.menufabrikas.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

KAVINĖS, RESTORANAI

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

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

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

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

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

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

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Restoranų „Salvete“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

GROŽIO PASLAUGOS

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

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

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

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

Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuolaida kosmetologinėms procedūroms, kūno įvyniojimams ir anti-cellulitinėms procedūroms presoterapijos aparatu. Tel. (8 373) 313 900, www.groziopasaulis.lt

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaida negalioja medicininės sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 372) 333 557 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaida negalioja medicininės sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 372) 333 557 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt

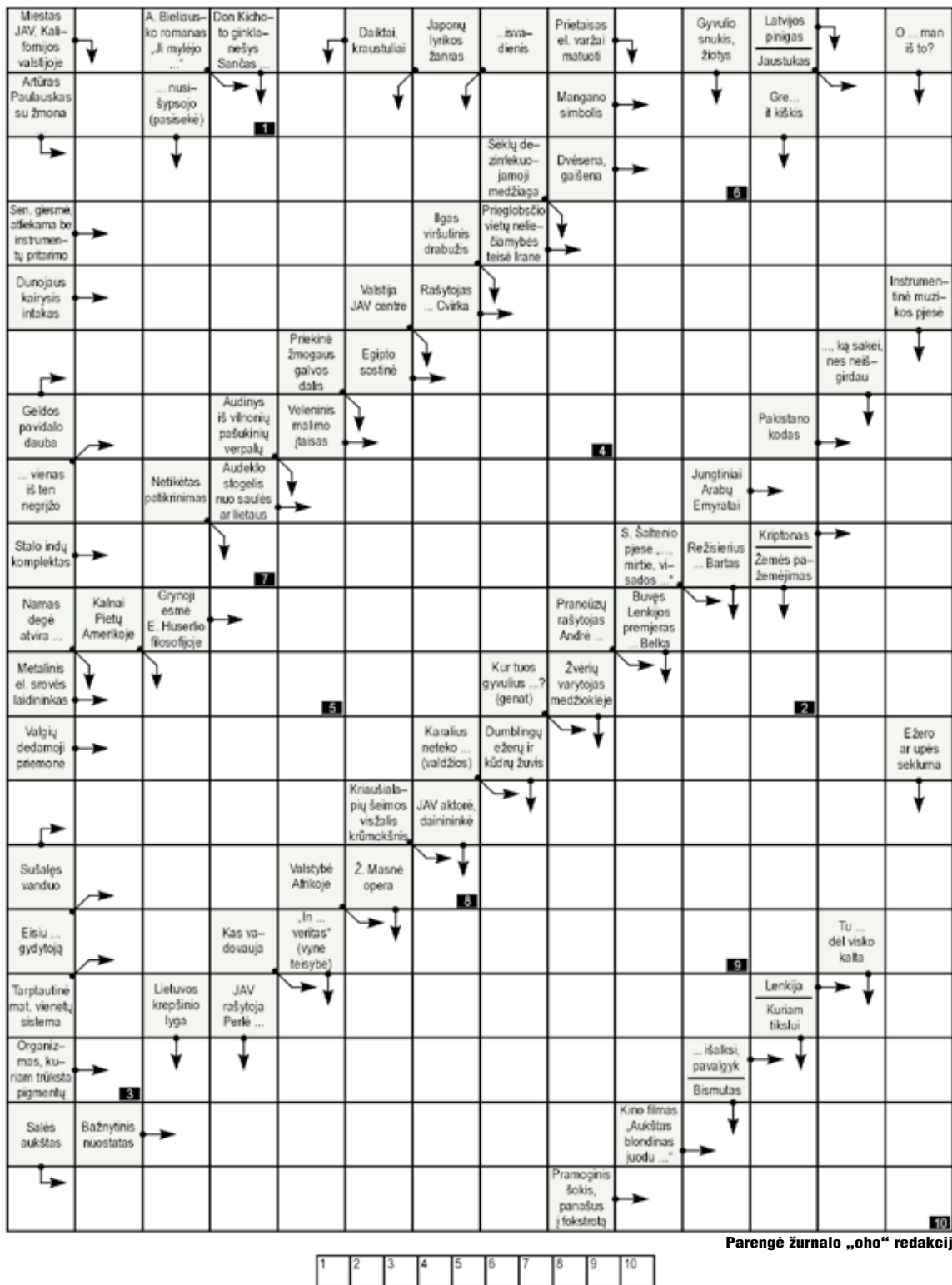
Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaida negalioja medicininės sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 372) 333 557 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaida negalioja medicininės sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 372) 333 557 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaida negalioja medicininės sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 372) 333 557 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaida negalioja medicininės sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 372) 333 557 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas



ANEKDOTAI

Mama per langą šaukia kие-
me žaidžiančiam sūnui:

- Artūrēli, namo!
Berniukas pakelia galvą ir
klausia:

- Aš sušalau?
- Ne! Tu nori valgyti!

- Mes pasistengsim, kad jūs mūsu sanatorijojē jaustumētēs kaip namuose.

- Oi neee! Aš atvažiavau pailsėti.

Vyras:
- Tu niekada nerastum kito
tokio kaip aš!

Žmona:
- O kas tau sakė, kad aš no-
rėčiau tokio antro?

Matematikos mokytoja klausia Petriuko.

- Tu turi 6 saldinius. Jeigu
aš paprašysiu duoti man vieną,
kiek tau liks?
- 6.

Sūnaus ir tēčio pokalbis.

- Ar tiesa, kad kai kuriose Rytų šalyse vyras ir moteris sužino, su kuo tuokiasi, tik vestuvių diena?

- Tiesa, sūnau... Ir ne tik Rytų šalyse - visame pasaulyje...

Lēktuvas. Atsidaro pilotu
kabīnas durys, išbēga pilotai su
kuprinēm is ramina keleivius:
- Nerēkit, mes ģia šokam...
pagalbos pasikviesti.

Kalbasi mama ir dukra.
- Mama, ar visos pasakos
prasideda „Kartą gyveno...“.

- Nebūtinai. Kartais pasakos prasideda: „Brangioji, šandien ilgiau užtruksiu darbe...“

Būrēja moteriai:
- Matau jūsų vyrui gresian-
čią nelaimę... Greitai tapsite
našle.

- Nieko naujo. Geriau sakykite, ar mane išteisins?

Padavēja:
- Kavos, arbatos, alaus,
šampano?

Klientė:
- Keistas kokteilis, bet ban-
dom!

Vidutinio amžiaus vyras dalijasi su žmona savo svajonėmis:

- Žinai, norėčiau nukeliauti,
kur dar nebuva... Padaryti, ko
dar nedariau...

- Gerai, eik į virtuvę ir išplauk indus!

**Teisingai išsprendę kryžiažodį,
galite laimėti knygą H.Kent
„Paskutinės apeigos“.**

Atsakymą iki lapkričio 7 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,29 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Jonas VIESULAS** iš Vilniaus. Jam bus įteikti 4 kvietimai į filmą „Baltoji iltis“.

*Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje
212 36 26. Prizai laikomi savaitę.*

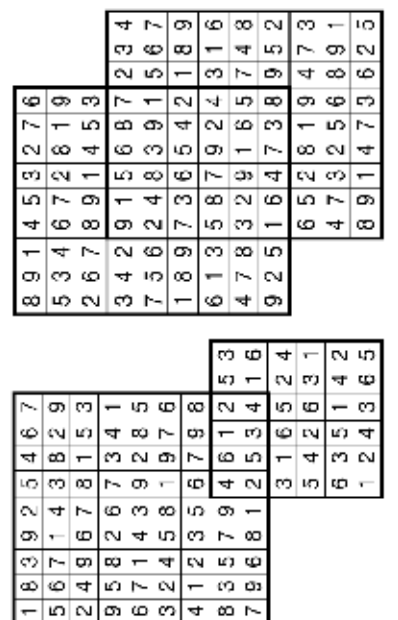
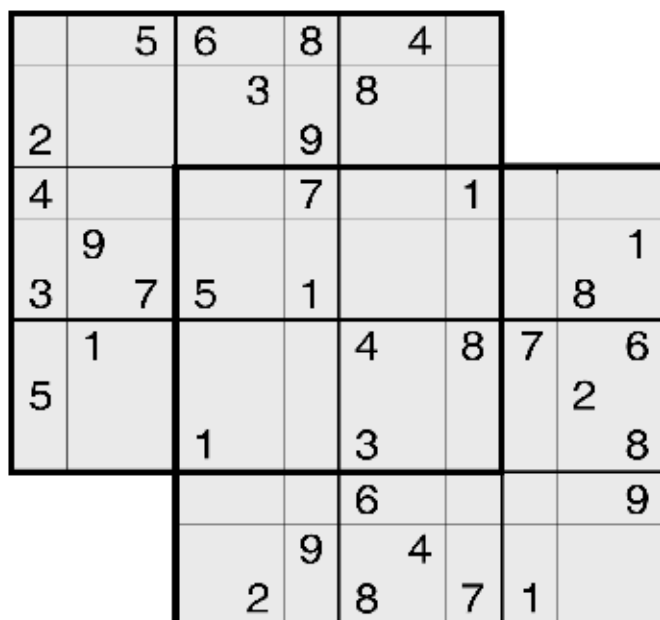
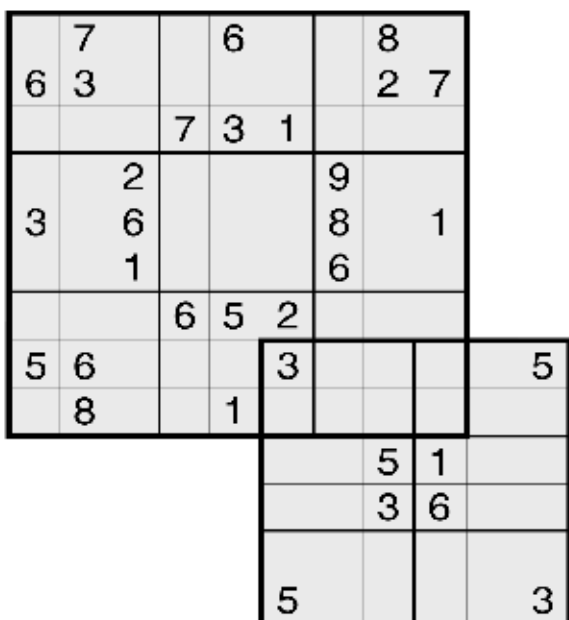


**Kryžiažodžio, išspausdinto
praėjusiame numeryje, atsakymai:**

Vertikaliai: Eteris. Deltaplanas. Loreta. Nes.
Spiritas. Iberas. Eik. Mimas. Alodas. MA. Adamas.
Galas. Man. Tekinas. Esu. Alga. Pragaras. RT.
Abelis. Pas. Aiva. Talis. Budulis. Atas. Kėbulas.
Keli. Vitalija. Etalonas. Ojas. Noragas. Saja. Susas.
Kamanos. Visas.

Horizontaliai: Ekskavatorius. Egida. Gatavos. Abatija. Kilimas. Elatas. Sotis. Plisas. RAM. Ris. Desantas. Kina. Bet. EG. Ėjom. Lai. Kapibara. Bagira. AN. Magelanas. „Lego“. Rolas. Batas. Adas. Dusas. Taksas. N. Raukosi. Mane. Metilenas. Seimas. Vilaja. Skanu. Asisas.

Pažymėtuose langeliuose: BRANGAKMENIS.



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“

SUDOKU