

Retorikos specialistas **Donaldas Duškinas** teigia, kad retorika - tai ne tik įtaigus kalbėjimas. Kuo ji gali pasitarnauti kiekvienam?



Plačiau **2 p.**

Tinklaraštininkė **Kristina Pišniukaitė** pasakoja apie aistrą maisto gamybai ir kaip iš to išsivystė mėgstamas darbas.



Plačiau **3 p.**

Atėjus pavasariui, kai keičiamės viduje, norisi ir išorinių pokyčių. Nuo ko pradėti ir kas šį šiltąjį sezoną bus madinga?



Plačiau **7 p.**

Netrukus pereisime į vasaros laiką. Kaip tai padaryti sklandžiai, kad laiko pasukimas neatsilieptų savijautai ir nuotaikai?



Plačiau **10 p.**

„Harizma“ nuotr.

Grupės „Mango“ lyderė **RIMA PETRAUSKYTĖ-PAULAUSKIENĖ** po trumpų motinystės atostogų grįžta koncertuoti ir teigia, kad šį kartą norisi viską padaryti dar geriau.



Nauja istorija

5 p.

„Retorika - tai įgūdis, kurį kiekvienas gali išlavinti“

Lektoriaus, retorikos ir sąmoningo kvėpavimo mokytojo, rezisieriaus **DONALDO DUŠKINO** teigimu, retorika - tai vienas seniausių žmonijos menų, kurį daugelis supranta kaip gebėjimą įtaigiai kalbėti, pristatyti save, manipuluoti auditorija. Tačiau mokydamiesi retorikos, geriau pažįstame save. Mokomės atsipalaiduoti, atpažinti, ko bijome ir ko trokštame. Ginti savo tiesą, įsitikinimus, požiūrį. Patirti pauzę.

Gintarė VISOCKYTĖ

Kuo retorika skiriasi nuo kasdienio, neįsąmoninto žodžių srauto, prie kurio esame įpratę? Kaip įveikti viešojo kalbėjimo baimę? Kokiomis savybėmis pasižymi geras kalbėtojas ir kokių klaidų nedaryti, norint pasakyti įtaigią kalbą? Apie tai kalbamės su D.Duškinu, kurio naujos knygos „Retorika. Retoterapija“ pristatymas vyks kovo 27 d. Vilniuje.

- Kaip trumpai apibrėžtumėte retorikos meną? Ar galima teigti, kad retorika ir viešasis kalbėjimas yra tas pats?

- Panašumų yra, tačiau yra ir esminių skirtumų. Viešasis kalbėjimas - tai kalbėjimas arba komunikacija su auditorija, net jei ją sudaro tik vienas žmogus. Tai išėjimas iš savo vidinio pasaulio irėjimas į viešumą. Viešasis kalbėjimas, be abejo, yra retorikos dalis. Daugeliui žmonių atrodo, kad retorika - tai būdas įtaigiai ką nors pasakyti, pristatyti savo produktą, paslaugas, manipuluoti auditorija. Šių dalykų retorikoje taip pat esama, bet tai tik ledkalnio viršūnė... O kas gi po vandens? Kur slypi retorikos esmė?

Retorika - tai vienas seniausių, laisvų, savimi patikinčių ir tikinčių žmonių menas. Laisvų nuo baimių, kompleksų ir ribojančių įsitikinimų. Juk kai žmogus vėdumi laisvas, kai pasitiki ir tiki savimi, tada žodžiai liejasi laisvai. Be to, retorika - tai įgūdis, kurį galima išlavinti. Ir kiekvienas, noriu pakartoti, kiekvienas tai gali padaryti.

Kitas momentas, retorika - tai ne tik (iš)kalbos menas. Besimokydamas retorikos - iškalbos ir protų valdymo meno - žmogus pradeda geriau pažinti save: koks jis, kuo tiki, ko bijo, kokie yra jo įsitikinimai, vertybės. Žmogus pradeda atrasti save, artėti prie tikrojo savęs. Tad retorikos mokymasis yra savęs pažinimo metodas, tai didžiulio vidinio potencialo atskleidimas, tai kelias, vedantis prie tikrojo savęs. Retorika veikia tarsi terapija, grąžinanti mus į tikruosius save.

- Kodėl šiuolaikiniams žmonėms gali būti naudinga įvaldyti retoriką?

- Retorika kaip kalbėjimo menas - bazinė kiekvieno žmogaus kompetencija. Jos reikėtų mokyti nuo mažų dienų. Retorika gali padėti pačiam aiškiai suformuluoti mintis, kurias nori pateikti ki-



Grigoras Bein Mucet

- Kokiais požymiais turėtų pasižymėti gera, įtaigi kalba ir kodėl? Kokios savybės yra reikalingos geram kalbėtojiui?

- Retorika, pasak Platono, tai protų valdymo menas. Tad įtaigi kalba - tai įtaką auditorijai daranti kalba. Tai kalba, kurioje auditorija girdi sau prasmingą ir naudingą žinią, galinčią pagerinti klausytojų gyvenimo (tiek asmeninio, tiek profesinio) kokybę. Geroje kalboje kiekvienas klausytojas gauna atsakymą į pagrindinį klausimą: „Kas man iš to, ką kalba šis žmogus?“ Koks yra geras kalbėtojas? Kaip sakė Aristotelis: jei nori, kad auditorija tavęs klausytų, pagalvok apie tris esminius dalykus:

Apie save kaip oratorių. Ar esi gerai pasiruošęs? Ar gerai jautiesi (tiek fiziškai, tiek emociškai)? Ar 100 proc. tiki tuo, ką ruošiesi pasakyti?

Ką žinai apie auditoriją, kuriai ruošiesi kalbėti? Ką jie žino apie tave? Apie tavo pristatomą dalyką? T.y. ar atlikai savo auditorijos analizę?

Kalbos tikslas. Kokia pagrindinė tavo kalbos žinutė? Ar gali ją apibrėžti trumpu sakiniu? Ar gali ją nusakyti vienu žodžiu?

- Savo knygoje nemažai dėmesio skirate kūno kalbos ir kvėpavimo įtakai. Kokie fiziniai požymiai gali padėti atpažinti, kad kalbėtojas jaučia įtampą?

- Ar jums pažįstamos šios būsenos: baimė, nerimas, per greitas kvėpavimas, oro trūkumas, padidėjęs širdies plakimas, džiūstanti burna, prakaituojantys delnai, pabalsės arba paraudęs veidas, pojūtis, kad „nieko nematau, nieko negirdžiu“, įtempti raumenys, drebulys? Šie ir panašūs simptomai daro didžiulę įtaką jūsų balsui ir gebėjimui kalbėti energingai bei entuziastingai.

RETORIKOS MOKYMASIS YRA SAVĖS PAŽINIMO METODAS, DIDŽIULIO VIDINIO POTENCIALO ATSKLEIDIMAS, KELIAS, VEDANTIS PRIE TIKROJO SAVĖS

Kodėl gali trukti oro kalbant viešai? Kodėl galite nejaušti jėgos savo balse? Atsakymas paprastas - netaisyklingas kvėpavimas ir nesąmoninga raumenų įtampa. Daugelis žmonių turite įprotį negiliai, greitai ir paviršutiniškai kvėpuoti krūtine. Šis kvėpavimo modelis gali suaktyvinti ir pakelti streso lygį, nes įjungia refleksą „kovoti arba bėgti“. Taip kvėpuodami greičiau pasiduodame nerimui ir suirztaime, būna sunku atsipalaiduoti. Pagrindinė taisyklė, norint suvaldyti nerimą - lėtas ir gilus - diafragminis - kvėpavimas pilvu. Jis padeda palaikyti gerą sveikatą ir aukštą darbingumą. Diafragma yra didžiausias raumuo mūsų kūne. Nors turime daug papildomų kvėpavimo raumenų, tačiau būtent jis yra pirminis.

Pasidalysiu vienu pratimu. Giliai įkvėpkime ir išpūskime pilvą. Nukreipkime įkvėpiamą orą į mūsų kūno svorio centrą, esantį maždaug penkiais centimetrais žemiau bambos, per vidurį tarp pilvo sienelės ir nugaros, tarsi pūstume jūsų pilvą esantį balioną. O iškvėpdami išleiskime orą iš baliono ir pilvą įtraukime. Įkvėpkime pro nosį ir pripildykime oro savo pilvą, tada iškvėpkime pro burną, lengvai stumdami pilvą vidun, lėtai ir pamažu. Ši bazinė praktika jus nuramins ir sustiprins. Paverskite ją nesąmoningu įpročiu!

- Turbūt sutiksime, kad kalbėdami prieš auditoriją turime ją sudominti vos per kelias minutes. O gera, įdomi kalbos pradžia - pusė darbo. Išskirkite dažniausiai pasitaikančias klaidas, kurių patartumėte vengti bet kokios kalbos pradžioje?

- Iš esmės svarbu pirmosios 90 sekundžių. Tai yra laikas, skirtas geram pirmam įspūdžiui sukurti. Jeigu šis įspūdis geras - pui ku, turite „žalią šviesą“ tęsti savo kalbą, auditorija yra jūsų pusėje. Jeigu šis įspūdis prastas - kalbant teks įdėti daug pastangų, kad ši prasta įspūdis ištaisytumėte.

Kalbant apie klaidas, kurių reikia vengti, noriu paminėti 5 didžiausias visų viešų kalbų klaidas: Neaiški mintis. „Jei patys nežinote, ko savo kalba norite pasiekti, koks jūsų kalbos tikslas, jūsų auditorija taip pat niekada to nesupras“, teigia Harvis Daimondas (Harvey Diamond);

Neaiški nauda klausytojams. Ar jau savo kalbos pradžioje atsakote į patį svarbiausią auditorijos klausimą: „Kokia man iš to nauda?“ Jei ne - klausytojai jūsų nesupras;

Neaiški seka. Ar laikotės kalbos struktūros (algoritmo)? Jei ne - jūsų kalba bus chaotiška ir padirka;

Per daug smulkmenų. Savo kalboje neužsižaiskite su smulkios detalėmis. Galbūt jus tai labai džiugina, bet nežinia, ar to tikrai reikia auditorijai. Pateikite tik esminius dalykus;

Per ilgą. Lakoniškumas - talento bruožas. Mokykitės savo mintis pateikti trumpai ir aiškiai. Tai labai patiks jūsų auditorijai.

- Ar galėtumėte išskirti 2-3 geriausiai retorikos meną įvaldžiusius, viešai žinomus žmones? Ko iš jų būtų galima pasimokyti?

- Buvęs JAV prezidentas Barakas Obama (Barack Obama) ir popiežius Pranciškus. Abu išsiskiria unikaliu gebėjimu pasirosti savo kalboms (tai lemia 90 proc. jos sėkmės). Abu puikiai jaučia auditoriją, jos nuotainiai ir suirztaime, būna sunku atsipalaiduoti. Tada visi kitaip priimama pateikiama informacija. Tada vienit klausai ir suprantu. Prasideda nuostabus energijos mainų ir abipusio tobulėjimo procesas.

„Maistas yra žaidimas - jis neturi būti nuobodus“

Susipažinkime su žinoma maisto tinklaraštininke **KRISTINA PIŠNIUKAITĖ** ir didelio populiarumo sulaukusia jos knyga „Ant medinės lentelės“.

Laima RAMANAUSKAITĖ-MERKIENĖ

- Kristina, reikia daug drąsos, kad atsisakytum stabilumo bei kiekvieną mėnesį gaunamų pajamų ir stačia galva nertum paskui savo svajonę. Iš kur pasisėmėte šios drąsos?

- Visą gyvenimą svajočiau atarsti savo kelią, tą veiklą, dėl kurios rytais nori šokti iš lovos ir, atrodo, gali nuversti kalnus. Taip pat labai bijoju dirbti nemėgstamą darbą, nes gyventi tik savaitgaliais, o darbo metu jausti neigiamas emocijas, man atrodė tikra kančia. Kai atsirado galimybė mylimą veiklą paversti darbu - nei kiek neabejočiau. Logika buvo paprasta - sėkmės atveju tai bus geriausias mano gyvenimo sprendimas. Nesėkmės atveju - susirasiu kitą darbą. Neturėjau ko prarasti, o ir nuojauta kuždėjo, kad man pavyks. Tiesa, kad taip gerai seksis, net nedrįsdavau pasvajoti. Šiandien man atrodo, kad jei tau pasisekė atrasti mėgstamą veiklą ir gali jai skirti visą savo laiką bei širdį - sėkmė yra beveik garantuota.

- Kodėl maistas?
- Viskas išsivystė savaime. Pamažu poreikis gaminti virto pomėgiu, pomėgis - didžiausia aistra, o aistra - darbu.

POSAKIS „RASK MYLIMĄ DARBĄ IR TAU NIEKADA NEREIKĖS DIRBTI“ - NE VISAI TEISINGAS, NES DIRBTI KAIP TIK TENKA VISADA

- Kaip pomėgis maistui virto knyga?

- Man atrodo, kad kiekvienas maisto tinklaraštininkas turi svajonę vieną dieną išleisti savo knygą - tai lyg natūrali tolimesnė sėkmingų darbų eiga, kitas žingsnis ir darbų įprasmėjimas. Neabejočiau, kad vieną dieną tai nutiks, tad sulaukusi pasiūlymo leisti knygą supratau, kad ta diena yra šiandien.

- Koks jausmas apėmė, kai pirmą kartą į rankas paėmėte dar spaustuvės dažais kvepiančią savo knygą?

- Be jokios abejonės, jausmas

labai džiugus ir ypatingas, norėjosi šokinėti iš laimės. Labai įdomu vartyti puslapius. Tačiau yra ir kita pusė - spausdinta knyga yra galutinis taškas ilgoje ir sunkioje knygos ruošimo kelionėje, tad kartu su dideliu džiaugsmu apima ir didelis palengvėjimas.

- Kaip jautėtės, kai pirmasis knygos tiražas buvo išparduotas šviesos greičiu?

- O šiuo atveju džiaugsmą lydėjo nuostaba. Žinojau, kad rašydama knygą padariau geriausią, ką galėjau, ir atidaviau visą save. Buvau nusprendusi, kad jei leisiu knygą, tai nebus greitai ir bet kaip padarytas darbas. Taigi, kad knyga yra vertinga - žinojau, bet kad tai pajaus skaitytojai - nesitikėjau. Šiuo metu išleistas jau trečiasis knygos tiražas. Kasdien gaunu knygos skaitytojų žinučių ir atsiliepimų - tiek teigiamo atgalinio ryšio net susapnavusi nebūčiau.

Knygoje aiškiai ir paprastai aprašyta, kaip paversti savo mitybą sveikesne, neišneinant iš proto ir nepradedant valgyti garintų brokolių.

- Ko palinkėtumėte sveikam mitybą besidominantiems žmonėms?

- Suprasti, kad sveika mityba nėra prėska, o gerus skonių tik reikia išmokyti sukurti iš sveikesnių produktų. Taip pat prisijaukinti įvairovę. Mes galime labai lengvai turėti ne 10 mėgstamiausių patiekalų, o šimtus. Maistas yra žaidimas - jis neturi būti nuobodus.



Kristinos Pišniukaitės asmeninio archyvo nuotr.



PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

-60% 163,60 € SU

PRABANGUS ATOTRŪKIS DVIEM „ROYAL SPA RESIDENCE“ (2 ASM.)

Akcija galioja iki 2019 m. kovo 29 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

-40% 35,40 € SU

PAJUSK LAISVĖ SU ELEKTRINIŲ MOTOCIKLŲ „KUBERG“ MIŠKO TRASOJE

-30% 83 € SU

ENERGIZUOJANTIS SPA RITUALAS „AMAZONĖ“

laisvalaikio dovanos?



Albumo kūrimas prilygsta dienoraščio rašymui

Gegužės mėnesį klausytojus pasieks jau antrasis atlikėjo „**KABLOONAK**“ albumas. Vinilinė plokštelė tokiu pat pavadinimu bei joje nugulusios devynios dainos - su gyva grupe bus pristatytos gegužės 2 d. Kaune ir gegužės 9 d. Vilniuje.

„Noras įrašinėti ir fiksuoti yra nuolatos, tikriausiai tai - mano dienoraščio pakaitalas. O pats albumo leidimas, pasirodo, gali būti ir amžina būseną. Man beveik taip ir nutiko, kai dvejus metus teko visiems kartoti, jog įrašinėju arba leidžiu albumą“, - ilgai laukto naujojo darbo istoriją prisimena „Kabloonak“ vardu save pakrikštyjęs atlikėjas Jonas Narbutas.

„Dainas rašiau, kaip visada, iš savęs. Jos atėjusios arba iš gilių fantazijų arba iš kiek realesnių savianalizės akimirų, viena kita - susapnuota“, - procesu dalijasi muzikantas. Kaip ir pirmajame rinkinyje - 2016 m. išleistame „Piano Out Of Tune“, visi albume įgroti instrumentai ir įrašyti balsai - paties autoriaus darbas.

„Toks jau tas mano procesas, o bandyti įgriežti kokį smuiką - dar ir didelis azartas. Tačiau norėčiau paminėti, jog vienoje dainoje fleitą įgrojo Kristupas Gikas, o gitarą - Vytautas Rasimavičius. Pastarajam ir be to turiu daug padėkų, nes tai - žmogus, su kuriuo suvedinėjome albumą. Mano atnešama medžiaga niekuomet nebūna dėkinė.“

tojų. Formato pasirinkimą pats muzikantas aiškina su šypsena: „Kodėl vinilas? Nes visi turi teisę išleisti bent vieną!“ Būgnininko J.Narbuto muzikinė biografija - ilga. Viena scena jis dalijosi su atlikėja Aliana Orlova, grupėmis „Bekešo vilkai“ ir „Garbanotas Bosistas“ (dabar - „Garbanotas“). Šiuo metu groja lietuviškos kumbijos kolektyve „Parranda Polar“. Projektas „Kabloonak“ gimė 2016 metais, kai trumpam į šalį padėjęs lazdeles Jonas ėmėsi gitaros ir pradėjo kurti jautriai poetiškas ir brandžiai sarkastiškas lopšines.

**KODĖL VINILAS?
NES VISI TURI
TEISĘ IŠLEISTI
BENT VIENĄ!**

Vėliau prie atlikėjo prisijungė ketvertas draugų muzikantų - Šarukas ir Mantas Joneikiai iš grupės „Garbanotas“, Alanas Gurinas iš grupių „Ministry of Echology“, „Vaikščiojimai“ bei būgnininkas Augustas Baronas. Visas būrys pasirodys ir albumo

Gyvenimas - kaip džunglės

„Aš savo gimtadienio dovana mėgaujosi jau mėnesį, tad tikrąją sukakties dieną dovanų turiu jums. Noriu, kad ši daina mums primintų, jog gyvenimo džunglėse negalima sustoti ir pasiduoti“, - socialiniuose tinkluose rašo vokalistė „X Faktoriaus“ finalistė **MARIJA GRABŠTAITĖ**. Tokiais žodžiais ji dešimtims tūkstančių savo sekėjų pristatė naująsias kūrinių „Jungle“.



Pagrindinė dainos mintis, anot atlikėjos, yra apie tai, kad žmogus, norėdamas pasiekti savo tikslą, turi daug dirbti, būti valingas, atkaklus, negailėti jėgų. „Tai man labai artima. Jau išgyvenau tokį laikotarpį, kuomet atrodė - visos durys užsidarė ir išeities tikrai nėra... Bet ta jėga, kuri visada mane veda pirmyn, buvo stipresnė už baimes, o sunkus darbas padėjo eiti į priekį“, - sako 25-ąją sukaktį mininti M.Grabškaitė.

Jos įsitikinimu, dėl kelių minučių šlovės, dėl galutinio rezultato ar užsibrėžto tikslo, kartais dirbama metų metus. „Ir tame kelyje, kaip ir kiekviename procese, būna visko - chaoso, pilnatvės, džiaugsmo, nerimo. Kartais ir nesuvaldomų emocijų... Vienu metu norisi viską mest, kitu - vėl „susirenki save“ ir su visa jėga eini pirmyn. Kaip džunglėse - vyksta natūrali atranka, o išlieka tik stipriausi“, - neabejoja M.Grabškaitė.

Įprastai gimtadienius švęsdavusi draugų būryje, mažojo jubiliejaus proga iš artimųjų ji gavo neįtikėtiną dovaną - mėnesio trukmės kelionę, į kurią išsiuruoė su geriausiu drauge Greta.

„Vis dėlto pati brangiausia gyvenimo dovana yra mano šeima ir geriausi draugai. O apskritai labiausiai vertinu tai, ko negalima nusipirkti - tai parašyti eilėraščiai, suvokta natūrali atranka, o išlieka tik stipriausi“, - neabejoja M.Grabškaitė. „*Laisvalaikio*“ inf.

Pirmoji dueto kompaktinė plokštelė

Kovo 22 d. Šiaulių arenoje **OLEGAS DITKOVSKIS** ir **NEDA MALŪNAVIČIŪTĖ** pristatė kompaktinę plokštelę „Muzikiniai monologai“, kuri yra šio dueto pirmoji plokštelė ir neabejotinai taps dovana muzikos gurmanams.

Plokštelėje - 16 kūrinių. Dainose atsispindi vyro ir moters monologai, išgyvenimai, patirtys ir mintys apie amžinąsias vertybes - gyvenimą, meilę ir mirtį. J.Strielkūnas, S.Geda, R.Stankevičius, J.Ivanauskaitė - pagrindiniai poetai, kurių eilės pasirinktos dainoms kurti.

Dainuojantis aktorius O.Ditkovskis jau ne vienus metus klausytojus džiugina savo kūrybos dainomis. Menininkas puikiai pažįstamas iš kadaise suvaidintų vaidmenų teatre ir kine bei koncertų su grupe „Aktorių trio“, kurioje su kolegomis Kostu Smoriginu ir Sauliumi Bareikiu atlikdavo autorines dainas. Keletą metų koncertavo projekte „Meilės trikampis“, į kurį K.Smoriginas pakvietė jį ir N.Malūnavičiūtę, o projektui pasibaigus beliko jūdvių su Neda duetas.

N.Malūnavičiūtė - aksominio vokalo atlikėja, profesionalė, įvairių projektų dalyvė. Klausytojams puikiai pažįstama ir iš kitų - džiaz ir populiariosios muzikos žanrų. Neda - puiki improvizacijos meistrė, tobulai valdanti fleitą. Ką jau kalbėti, kai žemu sodriu balsu jai pritaria O.Ditkovskis.

Kartu su muzikantais scenoje koncertą padėjo išpildyti profesionalūs muzikantai, kurių instrumentai skamba ir įrašuose: Vytautas Labutis (saksofonas), Richardas Banvs (fortepijonas).



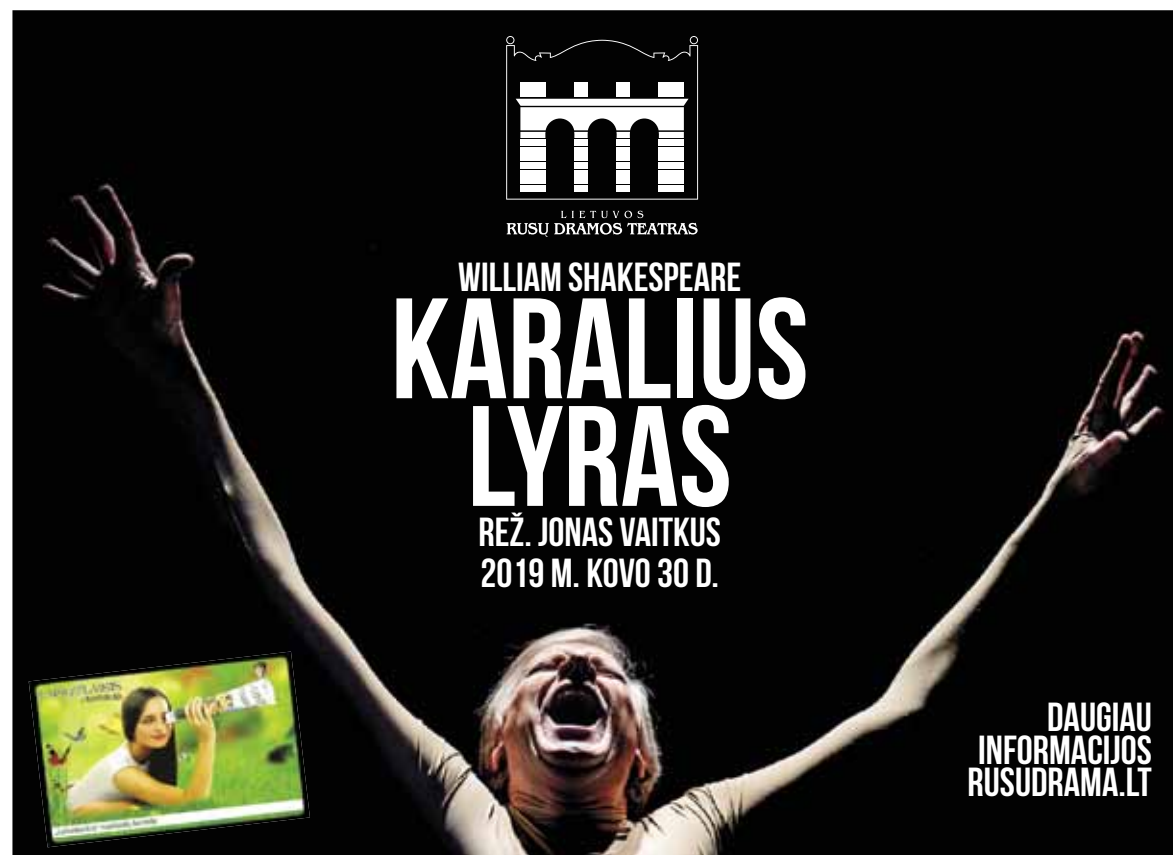
Apibendrinti pasibaigusią meilę

AURELIJA TAMULYTĖ ką tik nusifilmavo naujame muzikiniame vaizdo klipe. „Man tai buvo tarsi sugrįžimas į jaunystę, nes būtent nuo muzikinių laidų ir pradėjau savo, kaip aktorės ir laidų vedėjos, karjerą“, - sako aktorė.

Žinoma moteris neslepia, kad šiuo metu išgyvena liūdną, sentimentų periodą. Vieša paslaptis: aktorė skiriasi su vyru, fotografu Raimundu Švilpa. „Net ir nekalbant apie šį mano gyvenimo periodą, apskritai esu dramatiško braižo aktorė. Greičiausiai dėl to kūrybinė komanda ir pakvietė mane filmuotis šiame vaizdo klipe“, - teigia Aurelija, ką tik Klaipėdoje nusifilmavusi atlikėjo ir verslininko Juozo Tubino naujausiame dainos „Kas buvo, tas buvo“ vaizdo klipe.

Aktorė pasakoja, kad visa filmavimo komanda kūrybingai tarėsi dėl klipo siužeto, draugiškai dėjo etudus. „Taip, tai vaizdo klipas apie pasibaigusią didelę meilę“, - su liūdesio gaida sako A.Tamulytė.

„*Laisvalaikio*“ inf.



Kiekvienas koncertas - kaip nauja istorija

Neseniai dukters susilaukusi grupės „Mango“ lyderė **RIMA PETRAUSKYTĖ-PAULAIŠKIENĖ** ilgai ramiai nusėdėti negali. Dviejų dukrų mama grįžo į repetitijų salę, netrukus pasirodys jubiliejinuose „Mango“ koncertuose ir tikina, jog šį kartą norisi viską padaryti dar geriau.

Irma KURMYTĖ

- Šiuo metu ruošiatės jubiliejinų koncertų turui visoje Lietuvoje. Ar sunku buvo grįžti po pertraukos? O gal koncertai - tarsi važiavimas dviračiu - daug pastangų įsivažiuoti neprireikia?

- Džiaugiuosi, jog su visa komanda nusprendėme surengti jubiliejinų koncertų turą, nes norisi dar kartą pasidalyti šiuo džiaugsmu su tais grupės gerbėjais, kurie negalėjo atvykti į praėjusiais metais vykusį milžinišką koncertą Klaipėdoje. Nors mano pertrauka truko vos keturis mėnesius, prasidėjus repetitijoms jaučiu jaudulį. Esu truputį perfekcionistė, tad noriu viską padaryti puikiai. Pertrauka pertraukai neįlygi. Mano atveju, antros dukros gimimas visiškai užėmė mano mintis. Tad dabar grįžus į repetitijų salę jaučiuosi lyg po metų pertraukos. Ruošiantis šiam turui norisi ne įsivažiuoti, o padaryti viską dar geriau ir tobuliau.

- Nuo pasirodymo jubiliejiniam koncertui Klaipėdoje ir vėl dirbate su dar viena grupe senbuve - Viktorija. Koks jausmas ir vėl leisti laiką, koncertuoti kartu?

- Jausmas fantastiškas! Niekas tarp mūsų nepasikeitė - širdyse likome tos pačios mergiotės



kaip ir prieš 20 metų. Nuolatos plepame, juokaujame, dainuojame. Mes ne dirbame, o tiesiog gyvename grupe.

- Ar per tiek metų bendrystės jausmas nedingo? Galbūt tenka imtis ypatingų priemonių siekiant atkurti ryšį, atrasti būdus ne tik repetuoti, bet ir bendrauti scenoje?

- Nors gyvenime mes su Viktorija esame labai skirtingos, grupėje tampame vienu. Tai nėra kažkoks fenomenas - suprantame viena kitą vos iš vienintelio žvilgsnio ir tai per tuos metus niekur nedingo.

- Ką naujo į grupės veiklą atnešė tiek jūsų, tiek Viktorijos patirtis be muzikinės veiklos - kiti užsiėmimai ir darbai?

- Bet kokių atveju gyvenimiška patirtis praturtino mus kaip moteris, asmenybes ir tai natūraliai justi. Kuo mes turtingesnės vidumi, tuo daugiau galime duoti publikai savo bendravimu, gilesniu dainų išgyvenimu bei pateikimu.

- Ar tikėjotės, jog po tiek metų grupė vis dar bus taip mylima gerbėjų, jog rinks ne tik pilnas koncertų sales, bet ir arenas?

- Kuomet mvli kažka labai.

grupe, net nekyla abejonių, kad kažkas jos gali nemylėti. Labai paglostė širdį tai, kad pirmasis jubiliejinis koncertas Klaipėdoje parodė, jog grupę myli tiek daug žmonių.

- Muzikanto darbas tik iš šalies gali pasirodyti lengvas ir be rūpesčių. Su kokiais iššūkiais tenka susidurti ir kaip juos įveikiate?

- „Mango“ veikloje tenka susidurti su visais įmanomais iššūkiais, su kuriais susiduria kiekvienas žmogus savo darbuose. Galiu tik išskirti, su kuo neįmanoma nedingo.

**NIEKAS TARP MŪSŲ
NEPASIKEITĖ -
ŠIRDYSE LIKOME TOS
PAČIOS MERGIOTĖS
KAIP IR PRIEŠ
20 METŲ**

tenka susidurti - tai yra rutina. Jau šito blogio mūsų veikloje nėra. Kiekviena diena, kiekvienas koncertas - kaip nauja istorija (*šypsosi*).

- Ko palinkėtumėte gerbėjams ir ko tikėtės iš jų jubiliejinio koncertų metu?

- Palinkėčiau nepatingėti atėiti su mumis susitikti ir laiką praleisti kartu. Nes tai - unikalūs

Odos priežiūra keičiantis metų laikams

Keičiantis metų laikams peržiūrime ir papildome ne tik spintos turinį, bet ir kosmetines. Atėjęs pavasaris ir temperatūros šuoliai skatina atidžiau žiūrėti, kokias priemones renkames odos priežiūrai bei stiprinimui, kada jas pakeisti lengvesnėmis ir kaip tai padaryti nesukeliant odai streso.

Atėjus pavasariui, pirmiausia reikėtų patikrinti kosmetinės turinį ir peržvelgti, kokios priemonės dominuoja. Šylant orams mūsų oda pati parodo, kuomet laikas tirštesnes priemones keisti lengvesnėmis.

Jeigu dienos metu veido srityje jaučiamas diskomfortas, tikriausiai laikas pradėti naudoti lengvesnes priemones. „Jeigu oda sunkiai reaguoja į besikeičiančius orus, galima luktelti ir kurį laiką naudoti žiemai skirtas priemones. Tačiau reikia stebėti savo odą ir jeigu ji pradėjo dažniau blizgėti, prakaituoti - tai signalas, kad priemonių tekstūros odai per sunkios, klampios ar per daug maitinančios“, - sako vizažistė Jeleną Liaudinienė.

Norinčioms tamsesnės odos

Po žiemos mūsų oda būna nusilpusi ir atpratusi nuo saulės spindulių, be to, per šaltąjį sezoną oda praranda bet kokius įdegio likučius.

„Būtent pašviesėjusi oda, ypač moteris skatina kuo greičiau „gaudyti“ pirmuosius saulės spindulius, negalvojant apie žalą



Jeleną Liaudinienės asmeninio albumo nuotr.

odos būklei. Reikėtų nepamiršti, kad ankstyvieji saulės spinduliai yra viena iš pigmentinių dėmių

atsiradimo priežasčių. Prasidėjus šiltajam sezonui naudokite kremą su SPF ir po 2-3 savaitių,

kuomet oda pripras prie saulės spindulių ir pradės gaminti melaniną, galėsite leisti sau pasimėgauti saule“, - teigia „Mary Kay“ vizažistė.

Jeigu tamsesnės odos vis dėlto norisi ir greitai, vizažistė rekomenduoja verčiau naudoti savaiminio įdegio kremus.

Maitinantis, regeneruojantis ar drėkinantis veido kremas?

Šaltuoju sezonu paprastai vadovujamės taisykle, kad maitinamasis veido kremas tepamas ryte kaip apsauginė odos priemonė, o vakare naudojamas drėkinamasis kremas. „Ši taisyklė tikrai turi išimčių, pavyzdžiui, jeigu šaltuoju metu niekur neinama iš namų, tuomet naudingiau ryte tepoti drėkinamąjį kremą. Tokiu atveju vakare reikėtų naudoti maitinamąjį ir atstatomąjį kremą. Atėjus pavasariui, dienos metu naudokite ne tik drėkinamąjį veido kremą, bet ir kremą nuo saulės, kuris apsaugos nuo kenksmingųjų ankstyvųjų spindulių, o vakarui rinkintės regeneruojamąjį veido kremą“, - pataria J.Liaudinienė.

Kadangi šaltuoju sezonu būnant uždarose patalpose oda praranda daug drėgmės, pradedami naudoti vidiniai jos resursai. „Būtent pereinamasis periodas, ankstyvasis pavasaris, yra skirtas ypatingai odos priežiūrai, kuomet naudojama daugiau priemonių nei paprastai, pasitelkiamos kaukės ir serumai, o kuomet oda prisitaiko prie aplinkos pokyčių, grįžtama prie įprastos rutinos.“

BŪTENT PEREINAMASIS PERIODAS, ANKSTYVASIS PAVASARIS, YRA SKIRTAS ATIDESNEI ODO PRIEŽIŪRAI

Paakių priežiūra

Paakiai - mūsų amžiaus išdavikai. Kadangi šioje zonoje mažai riebalinių liaukų, oda čia greičiau praranda elastingumą, suglemba.

„Didžiausios problemos yra pamėlė arba paburkę paakiai. Pamėlę ar įdubę paakiai dažniausiai rodo miego trūkumą, tad pirmiausia reikėtų gerai išvėdinti patalpą, kurioje ilsitės, ir gerai išsimiegoti. Taip pat naudinga pasivaikščioti gryname ore, kadangi didesnis deguonies kiekis susijęs su geresne mikrocirkuliacija, dėl kurios paakių zona tampa šviesesnė“, - sako J.Liaudinienė.

Kita opi problema - paburkę ir patinę paakiai, kuriuos užmaskuoti daug sunkiau, nei patamsėjusius ratilus aplink akis. „Paburkimą dažniausiai sukelia mūsų organai - inkstai ir kepenys, tad bent 3 valandas iki miego reikėtų atsisakyti sūraus, aštraus, druskingo maisto, kadangi druskos mūsų organizme kaupiasi. Pasiruoškite ir ledo kubelių su ramunėlėmis ar čiobreliais, kurie padėtų sumažinti paburkimą, atgaivint ir pabudintų. Procedūrą atlikite ryte: ledo kubeliu braukite per veidą 15-20 sekundžių, o visas odos priežiūros priemones, skirtas paakių zonai, prieš naudojant palaikykite šaldytuve.“

„Laisvalaikio“ inf.

Atgaivinti plaukus po žiemos

Po šalčių ir šildymo sezono nualinti plaukai daugeliui pradeda slinkti ir lūžinėti. Garsenybių grožiu besirūpinantis meistras **MANTAS TAUTVAIŠAS** kone kasdien sulaukia tų pačių klausimų - ką daryti, kad plaukai spindėtų ir atrodytų sveiki, kaip sustabdyti plaukų slinkimą ir lūžinėjimą? Jis pataria, kaip atėjus pavasariui susigrąžinti plaukų sveikatą.

M.Tautvaišas pasakoja, kad plaukai apie žmogų atskleidžia kur kas daugiau, nei pas kokį kirpėją jis lankosi. Pirmiausia plaukai puikiai atspindi sveikatos būklę. Todėl jei baigiantis žiemai pastebimai pasikeitė jų būklė, vertėtų ne skubėti keisti kosmetikos priemones, bet susirūpinti vidine savijauta.

Jei organizmui trūksta tam tikrų medžiagų, to nepaslėps jokia šukuosena. Plaukų sausumas, šiugždėjimas juos liečiant, blizgesio išnykimas, slinkimas išduoda apie sveikatos suprastėjimą. Bet koks staigus buities pokytis turi įtakos plaukų išvaizdai - didelis

griežtos dietos, nėštumas ar besikeičiantys metų laikai.

Atkreipti dėmesį į mitybą

M.Tautvaišas atkreipia dėmesį, kad šaltuoju metų laiku plaukų išvaizda priklauso nuo daugelio faktorių. Plaukų būklę veikia šaltis, žvąbus vėjas, šildymo sezonas. Todėl juos būtina palepinti kaukėmis, aliejais, serumais ar kitomis priemonėmis. Plaukai, kaip ir oda, reaguoja į stresą, tad vertėtų pasirūpinti, kad jo būtų kuo mažiau. „Kitas svarbus faktorius, nuleimantis plaukų būklę, yra mityba. Kosmetinėmis priemonėmis galime pagerinti tik išorinį plauko sluoksnį, bet jei norite ilgalaikio poveikio, neišsisukite nepakeitę raciono.“

Mityboje turėtų netrūkti vitaminų A, B, C turinčių produktų, taip pat biotino, kuris sustiprina ir apsaugo plauką. Dėl vitaminų stokos plaukai gali ne tik prarasti žvilgesį, bet ir pigmentą. Dėl tokių mikroelementų, kaip varis, apie sveikatos suprastėjimą. Bet koks staigus buities pokytis turi įtakos plaukų išvaizdai - didelis

Atėjus pavasariui organizme neretai trūksta seleno, cinko, todėl plaukai plonėja, slenka, netgi gali gręsti nuplikimas. Todėl mityboje turėtų netrūkti žuvies, lapinių salotų, kiaušinių. „Deja, bet su maistu gauti visų šių reikalingų medžiagų, ypatingai žiemą, yra labai sudėtinga. Todėl į savo dienos racioną reikės įtraukti vitaminų ar papildų, turinčių minėtų medžiagų. Plaukų būklė labai priklauso nuo bendros sveikatos, todėl organizmą būtina aprūpinti visais reikalingais mikroelementais.“

„Laisvalaikio“ inf.

KELIOS SVARBIOS TAISYKLĖS

- Patariama plaukus plauti 2-3 kartus per savaitę, nes natūraliai atsirandantis nepastebimas riebalas plaukams suteikia tvirtumą ir apsaugos.
- Jei pasirenkate plauti galvą kasdien, tam būtina naudoti priemones, skirtas kasdienei plaukų priežiūrai. Beje, plaukus džiovinkite taip, kad jų nenudegintumėte.
- Naudokite apsaugos nuo karščio priemones. Kitu atveju plaukus galima labai greitai nualinti.
- Jei turite galimybių, leiskite plaukams išdžiūti savaime, jie bus blizgesni ir elastingesni.
- Taip pat svarbu reguliariai lankytis pas kirpėją, kuris pakirptų plaukų galiukus.



Asmeninio archyvo nuotr.

Pavasario grožio tendencijos

Kalendorinis pavasaris atėjo kone prieš mėnesį, tačiau tik dabar po truputį imame iš tiesų jį jausti: greitai pereisime į vasaros laiką, vakarai taps šviesesni, vis dažniau pasirodo saulė, nebėra sniego, žolė darosi žalesnė, o dangus iš pilko virsta į žydrą. Ir štai tuomet, kai dažniau lendame į šviesą ir šilumą, kai keičiamės viduje, norisi ir išorinių pokyčių. Tad trumpai aptarsime, nuo ko pradėti ir kas šį šiltąjį sezoną madinga. Be natūralaus įvaizdžio, madingi ir ryškesni akcentai, tad neminimalistėms bus kur akis paganyti.



PASTELINIAI PLAUKAI

Tai labai pastebima gatvėse, ypač - didesniuose pasaulio miestuose, vykstant aukštosios mados savaitėms. Jei jūsų plaukai šviesūs, nesunkiai galite pa-

eksperimentuoti ir nusiplaunamais dažais patinkancią pasteline spalva nusidažyti vidinę plaukų sruogą - jei netiks, beveik nesi-matys, o ir nusiplaus per kelis

kartus. Rožinė, koralinė, persikinė, melsva - jūsų pasirinkimas. Tiesa, neverta iškart puliti dažyti visų plaukų, nes tai tinka ne kiekvienam.



PLAUKŲ JUOSTOS, SEGTUKAI IR LANKELIAI

Juos ne pirmą sezoną gamė ant podiumo, tačiau į gatves tai ateina pamažu. Tai retro stiliaus atributas, kuris net paprastą „arklio uodegėlę“ paverčia rafinuotesne.

Variacijų gausybė - nešioti labai didelį lankelį, nešioti po-

rą mažų arba apjuosti galvą ar plaukus juostomis arba šilkinėmis juostelėmis. Palikti plaukus palaidus arba surišti į kuodą, kasą ar uodegėlę. Arba - susegti plaukų šonus milžinišku segtuku ar net dviem iš abiejų šonų.



SKARELĖS

Jei jau matėte filmą „Nes ji yra moteris“, turėjo įkvėpti pagrindinės herojės, realios moters Ruth Ginsburg prototipo, retro stilius ir ypač - plaukų surišimas šilkinėmis skarelėmis. Yra begalės skarelių rėšimo ir panaudojimo būdų, populiariausi - apjuosti kaklą, galvą, riešą, surišti plaukus arba panaudoti kaip rankinės aksesuarą.



RAUDONOS LŪPOS

O tiksliau - aguonų raudonumo, turinčios lengvai koralinio atspalvio. Raudonas lūpažis yra klasika, jis madingas visada, keičiasi tik atspalviai. O, kaip

sakė legendinė aktorė ir stiliaus ikona Odri Hepburn (Audrey Hepburn), kiekvienai moteriai yra skirtas raudonas atspalvis. Ant pavasario/vasaros podiumo karaliauja ryškios, satinės tekstūros.



PADAŽYTOS APATINĖS BLAKSTIENOS

Toli gražu ne kiekviena mūsų jas dažo - pirmiausia, dėl to, kad išsitempame paakius arba sulimpa blakstienos. Tačiau akivaizdu, kad šį sezoną makiažo specialistai nevengia paryškinti apatinių blakstienų. Akys tuomet atrodo didesnės ir išraiškingesnės. Taigi, pirmyn į Twigi (Twiggy) laikus! Nubraukite tušo perteklių į buteliuką ir padažykite apatines blakstienas, galite jas perbraukti (atskirti) blakstienų šukutėmis - žvilgsnis taps atviresnis.



TA PATI SPALVA

Akims, lūpoms, skruostams - viena iš tendencijų yra makiažui rinktis vieną spalvą, tik skirtingus

jos atspalvius. Tarkime, rausvą, rožinę, raudoną, rudą, rusvą, kreminę, koralų. Atba tą patį produktą naudoti akims, lūpoms ir skruostams paryškinti.

BLIZGUČIAI

Ant akių ar - drąsesnėms progoms - ir ant lūpų. Todėl pavasarį keletas mados namų ant podiumo paleido modelius bliz-

gančiomis akimis arba lūpomis. Saugiausias variantas - blizgančių pieštuku paryškinti vidinius akių kampučius arba įtapšnoti blizgančių šešėlių į akių vokų vidurį.

Pojūčiais - į egzotišką Rytų salą

Vien žodis „atostogos“ skleidžia teigiamą emociją ir užburiančiai vilioja patirti kažką nepaprasto, neišbandyto, kartu atsipalaiduoti ir pamišti kasdienės rutinos rūpesčius. Atėjus pavasario periodui, daugelis jau svajoja nors trumpam ištrūkti į tolimas egzotiškas šalis ir pasimėgauti šiluma, saule bei vandens teikiamais malonumais. Kelionės - puikus pasirinkimas, tačiau tam reikia ne tik laiko, bet ir galimybių.

„East Island“ SPA centruose patirsite Rytų egzotikos malonumus visai šalia - Vilniuje, Kaune ir Druskininkuose, o čia dirbantys masažo meistrai, atvykę iš Indijos, Kambodžos, Tailando ir Balio, atskleis tikrąsias Rytų relaksacijos paslaptis bei egzotiką.

Senovės Rytuose buvo tikima, kad maudymasis - tai ne tik kasdieninis ritualas, tačiau kartu ir sielos apvalymas. Dviese pasinėrę į aromatinį kubilą su rožių žiedlapiais ar kvapniąją pieno vonią, sužadinsite seniai patirtus romantiškus jausmus. Pagal senovės Tailando receptą atliekamas aštrios citrųs maudynės stimuliuoja, su-



šildo visą kūną bei teikia nepakartojamą pojūtį. Be šių ypatingų maudynių procedūrų, „East Island“ SPA centruose taip pat galima mėgautis kitomis įvairiausiomis SPA procedūromis, ritualais bei masažais.

Masažas - tai puikus būdas atsipalaiduoti ir nusiraminti, pašalinti stresą, įtampą ir išsivaduoti nuo blogų minčių, jo pagalba galima patobulinti kūno formas, nuraminti skausmus, pašalinti nuovargį. Masažo metu stimuliuojama kraujas bei limfos apytaka, pagerėja odos funkcijos, nuo jos paviršiaus greičiau pasišalina suragėjusios epidermio ląstelės, pagyvėja prakaito ir riebalinių liaukų veikla, oda darosi elastingesnė bei atsparesnė neigiamiems išorės poveikiams. Be tradicinių, pristatomė keletą išskirtinių masažo rūšių, kurias galite išbandyti šiuose SPA centruose.

Tailando masažas atliekamas ant čiužinio, be aliejaus, masažuojant klientas dėvi specialius laisvus, judesių nevaržančius drabužius. Toks masažas dar vadinamas tinginių joga, nes žmogus guli, o jo kūną mankština masažuotojas. Masažuojant naudojamos kelios judesių technikos - stiprūs paspaudimai rankomis, alkūnėmis, keliais, pėdomis bei įvairūs pasyvaus tempimo bei sąnarių atstatymo judesiai. Atliekant Tailando masažą ramioje meditatcinėje aplinkoje, kūnas tarsi pradeda atsiverti, tampa lankstesnis, o sąmonė būna ramybės būsenos.

Tailando, kitaip tąj, masažo šaknys siekia geros savijautos kūrimo tradicijas,

atsiradusias Rytuose prieš 2500 metų. Tikima, kad šio masažo pradininkas buvo Budos asmeninis gydytojas. Jis suderino savo medicinos žinias, masažo techniką ir budistų tikėjimo tiesas. Tailandiečių atliekamas ypatingo meistriškumo masažas priskiriamas prie seniausių gydymo menų, jis pagrįstas nematomų energijos linijų, einančių per visą kūną, koncepcija.

Norintiems atsikratyti streso, įtampos ir pasisemti jėgų siūlome Rytų šalių dvasinės pusiausvyros ir ilgaamžiškumo paslaptimis alsuojančius Kambodžos masažus. Šie masažai gali būti trumpalaikio ir ilgalaikio poveikio. Derinant juos su sveika mityba ir reguliaria mankšta bus galima pajusti stiprų poveikį bendrai fizinei ir emocinei būklei. Šie masažai padidina lankstumą, sumažina skausmą ir raumenų tempimą, padeda šalinti toksines medžiagas, pagerina kraujotaką, atpalaiduoja, ramina nervų sistemą. Atliekami reguliariai jie padeda sumažinti įvairius negalavimus bei jų simptomus.

Indijos meistrų masažai padės pajusti Rytų kultūros dvasią, išvaduos nuo įtampos, suteiks malonios ramybės ir palaimos kūnui ir sielai! Tai unikalūs masažai kūnui, protui ir sąmonei harmonizuoti. Jie ne tik gerina bendrą savijautą, kelia darbingumą ir nuotaiką, bet ir grąžina gyvenimo džiaugsmą. „East Island“ SPA centruose rasite net keletą Indijos (ajurvedos) masažo rūšių. Juos atliekant, taikomos klasikinė,

taškinė masažo metodikos. Atliekant masažą, balansuojama žmogaus energinė sistema, teigiamai veikiama centrinė nervų sistema, taip pat imuninė, endokrininė, kvėpavimo, virškinamoji ir kt. sistemos. Ajurvedinės procedūros - tai nereikalingų emocijų, streso pasekmių bei blogų minčių išvalymas.

RYTIETIŠKŲ MASAŽŲ YPATUMAI

- Palengvina skausmą ir raumenų tempimą.
- Sustiprina ir atgaivina kūną.
- Pagerina kraujo ir limfos tekėjimą.
- Išlaisvina užsiblokavusią energiją.
- Padidina lankstumą.
- Pagerina maisto medžiagų įsisavinimą.
- Pagreitina nereikalingų medžiagų ir toksinų pašalinimą iš organizmo.
- Pagyvina nervinę sistemą.
- Padeda atsipalaiduoti.

Kviečiame jus į egzotišką salą, viliojančią naujais įspūdžiais ir romantiškais akimirkomis. Visiškai nesvarbu, kad negalite tam skirti daug laiko - Rytų SPA saloje „East Island SPA“ pakanka praleisti vos kelias valandas, kad dar ilgai jaustumėte tolimųjų Rytų prisilietimą.

„Laisvalaikio“ partnerio inf.

Pusryčius pradėti avižine koše

Šiandieną abejonių nekyla, kad kiekvieno žmogaus sveikatai palankios mitybos priešai yra pridėtinis cukrus ir didelis sočiųjų riebalų kiekis. Nėra taip paprasta išsirinkti greitą ir skanų užkandį ar maisto produktą, kuriame nebūtų šių maisto medžiagų pertekliaus. Apie tai, kodėl sveikatai palankių dietų meniu dažniausiai yra avižos, pasakoja sveikos gyvensenos ir mitybos specialistas dr. **ARTŪRAS SUJETA**.

AVIŽOS, TURINČIOS DAUG MAISTINIŲ SKAIDULŲ, YRA ILGAU VIRŠKINAMOS IR LEIDŽIA JAUSTIS SOČIAM ILGESNĮ LAIKĄ



1. Energijos atsargos

Pagrindinė maistinė medžiaga, naudojama mūsų kūnuose energijai gauti, yra angliavandeniai. Priklauso nuo sudėties, angliavandeniai gali labai greitai pakelti gliukozės lygį mūsų kraujyje. Aukšto gliukemio indekso angliavandeniai dažnu atveju yra blogas pasirinkimas, norint apsirūpinti energija ilgesniam laikui. O, pvz., avižinė košė turtinga žemo gliukemio indekso angliavandenių, taip pat turi šiek tiek baltymų.

2. Oda

„Journal of Drugs in Dermatology“ žurnale publikuoti tyrimai leidžia vertinti avižas ne tik kaip

labai palankų mūsų sveikatai maistą, bet ir kaip naudingą alternatyvą, norint palaikyti sveiką odą. Avižose esančios medžiagos beta-gliukanai leidžia augalams sulaikyti ir neprarasti drėgmės, gali prisidėti prie odos biofizikinių savybių išsaugojimo. O tokios medžiagos, kaip, pavyzdžiui, varis, cinkas, selenas, tiامينas ir niacinas, yra labai svarbūs odos bendrajai būklei.

3. Diabetas

II tipo diabetas yra viena iš pavojingiausių lėtinių neinfekcinių ligų, kurios protrūki šiuolaikiniame pasaulyje ypač sunku kontroliuoti. Daugybė mokslinių tyrimų vienu iš efektyviausių bū-

„Laisvalaikio“ inf.

Erkės pabudo: kaip apsisaugoti?

Šylant orams nubunda ne tik gamta, bet ir visi jos gyventojai - erkės pirmųjų aukų ima tykoti vos prasidėjus pavasariui. Nors didžiausias jų suaktyvėjimas pastebimas pavasariui įsibėgėjus, budriems reikėtų būti vos temperatūros stulpeliui pasiekus teigiamą temperatūrą.

„Eurovaistinės“ vaistinėje **Jovita Juodsnukytė** sako, kad erkės būna panirusios į ramybės būseną tik tol, kol lauke laikosi žema temperatūra. Nuo pat ankstyvo pavasario, temperatūrai pasiekus 6-7 laipsnius šilumos, parazitai nubunda.

„Pagal erkių aktyvumo ciklą jų reikėtų pradėti saugotis jau dabar, nes būtent pavasarį pasireiškia didžiausias jų aktyvumas, kuris tęsiasi iki vėlyvo rudens - lapkričio pabaigos ar net gruodžio pradžios.“

Erkių reikėtų saugotis ne tik ruošiantis žygiui miške - atsargiems reikėtų būti visose drėgnose, tankiose vietovėse, miško pakraščiuose, pievose ar netgi žaliuose miesto parkuose, skveruose.

Kaip apsisaugoti

Vienos priemonės, kuri padėtų apsisaugoti nuo erkių, nėra. Vaistinėje pataria rinktis uždarą avalynę, vilkėti prigludusius, visą



lengviau pastebėti ant drabužių ir apsaugoti gali erkių purškalai, tačiau juos renkantis reikėtų pasikonsultuoti su specialistu arba atidžiai perskaityti informacinį lapelį.

„Preparatai gali būti natūralios arba cheminės sudėties. Cheminės sudėties repelentai veikia stipriau ir ilgiau, bet taip pat turi didesnę riziką sukelti alergiją, todėl vaikams ir kūdikiams rekomenduojama naudoti purškalus nuo erkių, kurių sudėtis yra natūrali. Tokiuose preparatuose pagrindiniai komponentai yra eteriniai aliejai“, - sako vaistinėje ir primena, kad preparatai suteikia apsaugą tik keletui va-

Net jeigu naudojate apsaugojimo priemones, grįžus iš pasibuvimo gamtoje, reikėtų atidžiai apžiūrėti visą kūną, o ypač sunkiau matomas vietas - pakinklius, kirkšnių sritį, alkūnių lankus, zonas už ausų bei pažastis. Jei radote įsisiurbusią erkę, smulkiu pincetu ją reikia suimti kuo arčiau odos ir traukti staigiu tiesiu judesiu, nesukinėti. „Jei erkė sukama, gali nutrūkti jos galvutė ir kyla infekcijos pavojus“, - paaiškina J. Juodsnukytė ir

BŪTENT PAVASARĮ PASIREIŠKIA DIDŽIAUSIAS ERKIŲ AKTYVUMAS, KURIS

Panašu į peršalimą

Erkės pavojingos, kadangi yra erkinio encefalito bei Laimo ligos nešiotojos. Ištraukus erkę būtina stebėti įkandimo vietą bei bendrąją savijautą. Užsikrėtus erkinio encefalitu pasireiškia dvi ryškios fazės, o ligos pradžią galima suspažinti su paprasčiausiu peršalimu.

„Pirmoji fazė gali pasireikšti per mėnesį nuo erkės įsisiurbimo ir simptomai labai panašūs į peršalimą - pakyla temperatūra, atsiranda galvos skausmas, svaigimas, silpnumas, sąnarių ir raumenų skausmai. Kiek vėliau gali sutrikti atmintis, miegas, o negydoma liga ilgiamui gali pažeisti visas svar-

dų laiko tinkamą maisto racioną, kuriame gausu žemo gliukemio indekso angliavandenių bei maistinių skaidulų. Toks maistas, kuriame nėra pridėtinio cukraus, leidžia efektyviau kontroliuoti insulino hormono išskyrimą į kraują, kuris yra vienintelis hormonas, mažinantis gliukozės lygį kraujyje, suvartojus vienokio ar kitokio maisto. Žemo gliukemio indekso maistas gali prisidėti prie geresnės gliukozės kontrolės kraujyje.

4. Kūno masės indeksas

Nutukimas ir antsvoris yra pasaulinio lygio sveikatos problema. Atlikti moksliniai tyrimai, publikuoti „Molecular Nutrition and Food Research“, leidžia manyti, kad beta-gliukanai teigiamai veikia cholecistokinino lygį. Šis hormonas yra svarbus alkio kontrolei.

Be to, avižos, turinčios daug maistinių skaidulų, yra ilgiau virškinamos ir leidžia jaustis sočiam ilgesnį laiką.

5. Širdis ir kraujotaka

Daugybė mokslinių tyrimų rodo, kad tirpios vandenyje maistinės skaidulos pagerina kraujo cholesterolio profilį - sumažina blogąjį, vadinamąjį mažo tankio cholesterolį. Avižos yra turtingos ne tik tirpiomis vandenyje maistinėmis skaidulomis, bet turi kalcio ir kalio, kurie teigiamai veikia kraujo spaudimą.

„Laisvalaikio“ inf.

TAILANDO, KAMBODŽOS, INDIJOS, BALIO MEISTRŲ ATLIEKAMI MASAŽAI

TRADICINIAI MASAŽAI

SPA RINKINIAI DVIEM

ANTICELIULITINĖS PROCEDŪROS

KŪNO ŠVEITIMAI, KAUKĖS IR ĮVYNIJIMAI

KOSMETOLOGINĖS VEIDO PROCEDŪROS

VILNIUS KAUNAS DRUSKININKAI

www.eastisland.lt

-10% NUOLAIDA VISOMS PASLAUGOMS

6 patarimai ruošiantis sporto sezonui lauke

Pavasaris ir ilgėjančios dienos įkvepia labiau savimi rūpintis, sveikiau maitintis, daugiau judėti, išmokyti ko nors naujo. Net jei kai kuriuos sau duotus Naujųjų metų pažadus primiršote, nevelu pradėti iš naujo. Pavyzdžiui, galite išmėginti aktyvų judėjimą lauke. Juk lengvas bėgimas parko taku ar pasivažinėjimas dviračiu palei upę gali ne tik padėti sustiprėti ir užsigrūdinti, bet ir suteikti jėgų naujai darbo savaitei arba naujo tikslo siekimui.

Sportas lauke, palyginus su užsiėmimais salėje, šiek tiek skiriasi, tad svarbu pasirengti aktyviam judėjimui lauko sąlygomis ir neprarasti motyvacijos.

1. Patogi, visą kūną dengianti apranga. Judesių nevaržanti apranga ne tik jūsų neribos, bet ir leis jaustis lankstesniems, platiškesniems. Judesio laisvės jums prireiks darant tempimo pratimus, kurie labai reikalingi treniruotės pradžioje ir pabaigoje. Nesvarbu, kokia veikla užsiimsite, nepamirškite lengvai pratempti raumenų ir jų apšildyti. Staigūs, apkrovą sukeliantys judesiai gali netgi patempimus ar net lengvas traumas.

2. Saugokite šilumą. Net jei esate iš tų, kurie vengia mūvėti galvos apdangalus, sporto lauke metu rekomenduojama mūvėti ploną kepurę iš natūralių medžiagų. Tai labai svarbu, nes dalis šilumos prarandama per nepri dengtą galvą. Kepurė labai pravers, jei oras dar nebus šilęs

3. Lauko sportiniai bateliai. Gali būti, kad bateliai, kuriuos avite sporto salėje, neatitiks visų jūsų pageidavimų užsiimant sportu lauke. Ypač jei bėgiosite ant nelygios dangos ar miško takeliais. Sportiniai bateliai, skirti lauko sąlygoms, dažniausiai yra platesne priekine dalimi. Taip pat

ankstų savaitgalio rytą arba vakare, pradėjus vėsti. Taip pat svarbu nepasiduoti madai vaikščioti trumpintomis kelnėmis vėsiu oru. Sporto aprangos gamintojai siūlo įvairiausių sportinius kostiumus, tampres, šortus (kuriuos galima derinti su ilgomis kelnėmis), tad išvengti lengvų kūno nušalimų neturėtų būti sunku. Jei norite pademonstruoti madingą, bet ploną sportinį kostiumą, po juo apsivilkite termodrabužius, kurie neleis atvėsti.

KAI IŠKILS DVEJONĖ, AR VERTA TOLIAU AKTYVIAI JUDĖTI, PRISIMINKITE, KODĖL PRADĖJOTE

4. Gerkite vandenį. Net jei nemėgstate vandens, po aktyvaus sporto išgerkite bent kelis gurkšnius, nes, tikėtina, kad per treniruotę praradote skysčių. Vanduo gerina smegenų veiklą, jame natūraliai yra kalcio, magnio, natrrio - mineralų, svarbių sveikam organizmui.

5. Stebėkite progresą. Nesvarbu, ar ruošiatės maratonui, varžyboms su draugais, ar tiesiog norite palaikyti gerą savijautą - stebėkite, kaip didėja jūsų ištvermė, ilgėja nubėgti ar nuvažiuoti kilometrai. Džiaukitės kiekvienu nauju pasiekimu. Jei diena pasitaikė ne itin gera ir rezultatas buvo prastesnis nei iki tol - leiskite sau atsikvėpti, juk ne kasdien esame tokios pačios formos. Svarbiausia, kaip reaguojate į savo sėkmę ir nesėkmę.

Pasiruošti laiko persukimui

Po savaitės - naktį iš kovo 30-osios į 31-ąją - pereisime į vasaros laiką ir pasuksime laikrodžių rodyklės valanda į priekį. Tai neabejotinai atsilieps mūsų savijautai, o kai kuriems - net ir sveikatai, tad verta pradėti tam ruoštis jau dabar.

Priprasti prie laiko pakitimo prireikia savaitės, o sunkiausia staiga keltis valanda anksčiau būna pirmomis dienomis ir ypač - pelenoms. Tačiau jei jau dabar pradėsite kasdien keltis truputį anksčiau, organizmas nepatirs šoko. Europos Komisijai pasiūlius ES narėms pačioms apsispręsti, kokioje laiko juostoje - vasaros ar žiemos - nori gyventi, Lietuvoje prasidėjo diskusijos šia tema ir jos tebesitęsia. Mat didesnės dalies specialistų manymu, mums įprastesnis būtų žiemos laikas, tačiau tai reikštų, kad vakarai taptų trumpesni. Nenuostabu, kad vieningos nuomonės taip ir neprieinama, o, apklauš duomenimis, lietuviai labiau būtų linkę apsisitioti prie vasaros laiko, kurio ritmu greičiai ir pradė-

Europos Parlamento Transporto ir turizmo komitetas kovo pradžioje pasiūlė Europos Sąjungos šalims paskutinį kartą pasukti pageidaujamą laiką 2021-aisiais ir prie to likti. O ir didžioji dalis europiečių nori laiko sukinėjimo atsisakyti. Vis dėlto, kol tai neįvyko - keli patarimai, kaip geriau apsiprasti su laiko keitimui.

JEI JAU DABAR PRADĖSITE KASDIEN KELTIS TRUPUTĮ ANKSČIAU, ORGANIZMAS NEPATIRS ŠOKO

Mokslininkai pateikė įvairių išvadų, kaip šis laiko sukiojimas kenkia mūsų fizinei bei psichinei savijautai - esą manipuluoti žmogaus biologiniu laikrodžiu, itin mėgstamą pastovumą, nereikėtų. Pvz., dėl staigių pokyčių sutrinka hormonų veikla ir endokrininė sistema, kuri reguliuoja viso organizmo veiklą. Jaučiamės sutrikę ir neišsimiegoję, trūksta budrumo ir greitos reakcijos, sunkiau koncentruojame dėmesį. Tai atsilieina ir

pagrindas gali tapti noras būti sveikesniam, nesirgti, ilgiau gyventi. Kitiems sportas tampa laisvalaikio leidimo būdu ir galimybe sumažinti įtampą. Nekeikite sau nerealių tikslų. Jei tik dabar pradėjote bėgioti, nesitikėkite, kad po mėnesio galėsite visavertiškai dalyvauti maratone. Savo tikslą suskirstykite į etapus - taip žinote, kur judate, ir neksite sau įtampas.

Pastarieji trys patarimai puikiai tiks tiems, kurie sportuoja namuose ar sporto salėje. Jie universalūs ir aktualūs visiems, kurie siekia tikslų aktyviai judėdami arba nori išsiugdyti aukštesnę savivertę ir išlaikyti motyvaciją. Pavasario saulė pro debesis išlįs vis dažniau, tad suraskite laiko kurti savo gyvenimą judresnį ir sveikesnį.

„Laisvalaikio“ inf.

Kuria naują legendą

Režisierė **ANŽELIKA CHOLINA** retai dalija interviu. Tam reikia sulaukti ypatingos progos. Balandžio 3 d. Kaune „Žalgirio“ arenoje tokia ir bus: tarptautinis jos režisuoto miuziklo „Žygimanto Augusto ir Barbaros Radvilaitės legenda“ parodymas su chorą „Dainava“ iš JAV. Iš Čikagos į Lietuvą atvyksta 60 žmonių, kurie prisijungs prie lietuviškos trupės.

Irma KURMYTĖ

- Kuo bus ypatingas miuziklo parodymas su chorą?

- Tai bus tikrai unikalus spektaklis, apjungiantis dviejų žemynų lietuvių vienoje scenoje. Jis, deja, bus parodytas tik kartą, todėl labai noriu, kad ši reginį pamatytų kuo daugiau žiūrovų. Tai bus mums visiems didelė šventė, prilygstanti nacionalinei. Vienoje scenoje - virš šimto artistų susitikimas. Jų energija ir balsai papasakos vieną ryškiausių mūsų tautos - karališką Žygimanto ir Barbaros - meilės istoriją.

- Jums teko dirbti su „Dainava“ praėjusį spalį per vienintelį miuziklo parodymą Čikagoje. Ką galite pasakyti apie šį kolektyvą?

- Amerikos lietuvių choras ir jo vadovas Darius Polikaitis savarankiškai ir kruopščiai surepetavo nelengvą muzikos autoriaus Kipro Mašanausko sukurtą miuziklo choro partiją. Man atvykus, liko tik išaiškinti jiems spektaklio minties kontekstą ir viską sustyguoti. Beje, choro artistai pasirodė labai kūrybingi, noriai mokėsi judėti, vaidinti, todėl aš drąsiai juos integravau į spektaklio audinį, jie tapo visaverčiais veiksmo dalyviais, gyva siena, kuri, specialiai jiems sukurtu judesių piešiniu, puikiai papildė veiksmą.

- Koks išpūdis išliko po miuziklo parodymo Čikagoje?

- Man labai patiko dirbti su choristais, kurie kiekvieną vakarą po darbų, iš visų Čikagos kamelių, susirinkdavo dainuoti ir darrė tai labai stropiai, su didžiuliu entuziazmu ir malonumu. Kartą, vienos repetacijos metu, aš sustabdžiau juos ir paklausiau: pasakykite man, prašau, kas iš jūsų yra gimę Amerikoje? Buvau nustebusi, kai rankas pakėlė didžioji dauguma! Tada supratau, kaip išėivijos lietuviai, jų tėvai ir seneliai, stipriai puoselėja lietuviųbę, kokia jiems svarbi mūsų kultūra, tradicijos ir kalba. Visi cho-

TAI BUS TIKRAI UNIKALUS SPEKTAKLIS, APJUNGIANČIS DVIEJŲ ŽEMYNŲ LIETUVIUS

ro artistai puikiai kalba lietuviškai! Aš niekada nepamiršiu akimirkos, kai scenoje, šildydami balsus, jie netikėtai uždainavo „Kur giria žaliuoja“. Mes visi sustingom ir susigraudinom.

- Ką jums kaip kūrėjai reikšia šis miuziklas?

- Tai buvo labai ambicingas sumanymas: suburti profesionalią kūrėjų komandą ir pradėti kurti viską nuo nulio - libretą, muziką, tekstus, spektaklio meninį, vizua-

linį sprendimą. Šiame procese mums nebuvo jokių apribojimų. Atvirkščiai - duota visiška laisvė fantazijai! Pirmą kartą kūriau tokio žanro ir apimties veiklą. Todėl patirtis - neapsakoma ir neįkainojama. Mes, visa komanda, drauge ir kiekvienas atskirai, mokam dirbti savo darbą. Tai buvo puikių patirčių susitikimas. O sujungti įdomius pasaulius į vieną būna nesunku, nes jie savaime linkę susijungti ir sukurti kažką nepaprasto.

- Kokie prisiminimai iš kūrybinio proceso išliko ryškiausi?

- Tai buvo ilgas, daug etapų turintis procesas. Šiam darbui mes drauge susitikome pirmą kartą, todėl svarbiausia buvo at-rasti bendrą kalbą. Tai nebuvo sunku, padėjo visų patriotiškas nusiteikimas, atsakomybės jausmas prieš pasirinktą temą ir, be abejonės, visiems buvo labai įdomu, nes dar nebandyta. Pradžioje K.Mašanauskas rašė muziką. Libreto štrichus ir tekstus dėliojo Romas Lileikis. Erdvė, į kurią perkeliama istorija, rūpinosi scenografas Marijus Jacovskis, artistų kostiumus ir grimą kūrė Juozas Statkevičius. Tuo pat metu vyko kūrybinės repetacijos su solistais ir rinktine 32 šokėjų trupe.

Šis kūrinys man tapo labai brangus, nes jo gimimo metu vyravo puiki kūrybinė atmosfera. Mane iki šiol visada maloniai nustebina artistai, kurie puikiai atsimena visus tekstus ir choreografiją. Smagu žiūrėti, kaip po ilgos pertraukos visi su didžiausiu malonumu susirenka repetuoti.



Paulius Gasulio nuotr.

- Miuziklo trupė nuo premjeros keitėsi nežymiai. Tačiau vieno dramatiško pakeitimo nebuvo išvengta. K.Smoriginas negalėjo vaidinti keliuose paskutiniuose spektakliuose dėl sušlubavusios sveikatos, o jo vaidmuo miuzikle - vienas emociškai stipriausių, jo kuriamas ponas Tvardovskis, atliekantis „Dangus tau dovanojo aukštį“, sujaukina žiūrovus iki širdies gelmių. Ar išvysime jį tarptautiniame paradyme?

- Išties, miuziklo solistų sudėtis visada išlikdavo stebėtinai stabili, todėl visi labai apgailestavo, kai

prieš metus atėjo žinia, kad Kostas dainuoti negalės. Tai tikrai sudėtingas ir dramatiškas vaidmuo, todėl kilo klausimas, kas galėtų lygiaverti jį pakeisti? Laimė, per trumpą laiką išmokyti šią sudėtingą partiją sutiko puikus aktorius Vladas Bagdonas. Jis labai sėkmingai susitvarkė su užduotimis, įnešė savitumo ir naujų spalvų į spektaklį. Šis vaidmuo parašytas būtent aktoriams balso registrai, todėl įdomu klausytis kito atlikimo. Šiandien, mūsų džiaugsmui, K.Smorigino sveikata gerėja, jis sugrįžta ir vėl jaudins savo išskirtiniu tembru ir puikiai sukurto vaidmeniu.

Suvienys skirtingų kartų mados elitą

Gegužės 25-ąją Vilniuje vyks vienintelis Baltijos šalyse tokio lygio stiliaus ir mados renginys „Silūs Live“. „Litexpo“ parodų rūmuose pranešimus skaitys dešimtys stilistų ir dizainerių iš Lietuvos ir užsienio. Tarp jų - specialiai į Lietuvą atvyksiantis, bene žymiausias lietuviškų šaknų turintis mados istorikas ir kolekcininkas **ALEKSANDRAS VASILJEVAS** bei Rytų Europoje pripažintas įvaizdžio dizaineris Aleksandras Bogomolovas.

Renginyje savo pranešimus taip pat skaitys dizaineris Liutauras Salasevičius, prekės ženklų kūrėjas Simona Nainė, stilistų duetas Viktorija Šaulytė ir Joringis Šatas bei kiti.

„Džiugu, kad mūsų pranešėjų sąrašas ne tik ilgas, bet ir labai įvairiapusiškas: juos skiria kelios dešimtys metų, visai kitoks požiūris į tuos pačius dalykus“, - sako renginio sumanytoja Sandra Jakštaitė.

Lietuvoje vyksta ne vienas mados ir stiliaus renginys, dizai-



Renginio organizatorių nuotr.

neriai rengia kolektyvų pristatymus, tačiau jungtinių renginių, kuriuose būtų galima išvysti ir išgirsti daugiau nei vieną mados pasaulio atstovą - trūko. Tad čia planuojama suvienyti skirtingų kartų ir pažiūrų mados pasaulio atstovus.

„Laisvalaikio“ inf.

VIENTELIS
PROFESIONALUS
IMPROVIZACIJOS TEATRAS LIETUVOJE

04.13
VILNIUS

GERO HUMORO DOZĖ



Kelbaitis nuotr.

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS

23 d. 18.30 val. – „Kapulečiai ir monte-kiai“. 2 v. opera (italų k.). Rež. V.Boussard. Dir. R.Servenikas.

24 d. 12 ir 14 val. Kamerinėje salėje – S.Mickis „Zuikis Puikis“. Dir. I.Simkus.

26 d. 18.30 val. – G.Puccini „Madam Baterflai“. 3 v. opera (italų k.).

Dir. M.Staškus.

29 d. 18.30 val. – „Piaf“. 2 v. baletas. Choreogr. M.Bigonetti (Italija).

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

23 val. 12 ir 14 val. Mažonoje salėje – J.Pommerat „Raudonkepūrė“.

Rež. P.Tamoliė.

24 d. 16 val. Mažonoje salėje –

„Nežinoma žemė. Sačia“. Rež. J.Tertelis.

25 d. 19 val. Mažonoje salėje – „Karas dar neprasiėjo“. Rež. L.Surkova.

26 d. 19 val. Mažonoje salėje –

„Ledo vaikai“. Rež. B.Mar.

27 d. 16 val. Studijoje – I.Šeinius

„Kuprelis“. Rež. P.Markevičius.

27, 28 d. 19 val. Mažonoje salėje –

Marius von Mayenburg „Kankinys“.

Rež. O.Koršunovas.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

24 d. 19 val. – D.Macmillan

„Nuostabių dalykai“. Rež. K.Glušajevs

(teatras „Kitas kampas“).

26 d. 18.30 val. – Alfred de Musset

„Fantazijus“. Rež. G.Tuminaitė.

28 d. 18.30 val. – M.Ivaškevičius

„Mistras“. Rež. R.Tuminas.

29 d. 18.30 val. – M.Ivaškevičius

„Madagaskaras“. Režisierius statytojas

R.Tuminas, rež. A.Dapšys.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS

26 d. 18 val. Salėje 99 – „Apsėdimas“.

Rež. P.Makauskas.

28, 29 d. 18 val. Studijoje –

„Valhala. Poetiniai (išsi)rdymai“.

Spektaklio autorius A.Bialobžeskis.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

24 d. 12 val. – Baletas „Sniego

karalienė“. Rež. O.Tamašauskienė.

Choreogr. A.Kondratavičius.

25 d. 10 ir 12 val. – V.Iliuhov „Vaistas

nuo godumo“ (rusų k.). Rež. S.Naumenko

(Naujasis dramos teatras, Minskas).

25 d. 19 val. – „Žana“. Rež. S.Kulikovskij

(Naujasis dramos teatras, Minskas).

27, 28 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje –

M.Bulgakov „Žoikos butas“ (su lietuviškais

titrais). Rež. R.Atkočiūnas.

RAGANIUKĖS TEATRAS

23 d. 12 val. Didžiojoje salėje –

„Karlsonas ir Mažylis“.

Rež. R.Urbonavičiūtė.

24 d. 12 val. Didžiojoje salėje –

„Meškutis Rikiki ieško draugo“.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

Didžioji salė

23 d. 12 val. – „Tiktaktika“.

Rež. M.Zukauskas.

24 d. 12 val. – S.Siudikas „Trys

paršiukai“. Rež. A.Mikutis.

26 d. 18.30 val. – „Ne pagal šio pasaulio

madą“. Rež. R.Kazlas.

28 d. 18.30 val. – „Tula ir kiti“.

Rež. A.Kaniava.

Mažoji salė

23 d. 14 val. – „Silvestras dūdelė“.

Rež. R.Driežis.

24 d. 14 val. – „Gėlių istorijos“ (pagal

A.Sakse pasakas). Rež. N.Indriūnaitė.

29 d. 18.30 val. – Premjerali A.Jarry

„Karalius Ubu“. Rež. N.Tranter.

Palėpės salė

24 d. 16 val. – „Pasaka apie vėžliuką“.

Rež. A.Mikutis.

MENŲ SPAUSTUVĖ

23 d. 12 val. Kišeninėje salėje –

STALO TEATRAS: „Pasaka apie karalius“.

Rež. S.Degutytė.

24 d. 19 val. Juodojoje salėje –

KLAIPĖDOS JAUNIMO TEATRAS: „R.E.M“.

Rež. J.Tertelis.

24 d. 15 val. Juodojoje salėje –

„Coliukė“. Rež. R.Matačiūnas.

26 d. 11 val. Juodojoje salėje –

DANSEMA: „Maži stebuklai“.

Choreogr. B.Banavičiūtė.

26 d. 18.30 val. Juodojoje salėje –

ATVIRAS RATAS: „Apie meilę, karį ir

kiškio kopūstus“. Rež. A.Giniotis.



LIETUVOS KINO TEATRUOSE
NUO KOVO 22 D.
ANIMACINIS FILMAS. BELGIJA, 2019.
REŽISIERIUS: BEN STASSEN.

Karalienės Elžbietos II paveikslas sunkiai išvaizduojamas be šalia jos uodegas viziginančių šunų. Ir ne bet kokių, o korgių. Šie mieli šuneliai ne veltui tapomi paveiksluose – karalienę jie lydi visą gyvenimą. Filmukas pasakoja apie vieną iš jų – Reksį. Dar visai mažą šunų-

tį karalienei gimtadienio progą padovanojo jos vyras Filipas. Į išdaigas linkusio šunelio elgesys ne visuomet buvo karališkas, tačiau jo mielumas greitai išstiprydavo bet kokią nepasitenkinimą ar pasipiktinimą. Reksis greitai tapo Elžbietos ir visų karališkųjų rūmų numylėtinu.

Reksis išmunka iš rūmų ir įvykiai pasisuka neplanuota linkme. Kažkokie žmonės Rek-

sį sugauna ir uždaro į narvą. Reksis atsiduria tarp gatvės išaugusių šunų. Jis turės pasisųti visą savo išmonę, kad išsaugotų sveiką kailį bei sugalvotų, kaip ištrūkti iš šio kalėjimo. Planuojant ir laukiant palankios progos, karalienės korgis šioje nedraugiškoje vietoje susiras keletą draugų ir netgi įsimylės. Tačiau niekuomet nepamirš pagrindinio savo tikslo – sugrįžti į namus.

28 d. 18.30 val.

Kišeninėje salėje –

ATVIRAS RATAS: „Brangioli mokytoja“

(N-16). Rež. I.Stundzytė.

29 d. 19 val. Juodojoje salėje – A.Škėma

„Pabudimas“. Rež. A.Areima (Juozo

Miltinio dramos teatras).

29 d. 19 val. Stiklinėje salėje – „Ribos“

(N-16). Rež. T.Montimas.

KEISTULIŲ TEATRAS

23 d. 12 val. – Muzikinis spektaklis

„Hop!“ Rež. A.Giniotis.

23 d. 19 val. – „Diagnozė: visiškai

Rudnosiukas“. Rež. Vytautas

V.Landsbergis.

24 d. 12 ir 16 val. – „Geltonų Plytų

kelias“. Rež. A.Giniotis.

27 d. 11 val. – Muzikinis spektaklis

vaikams „Pyp Pyp“. Rež. A.Giniotis.

29 d. 19 val. – Teatro dienos minėjimas

„Zenonas išeina į Skylę“.

OKT / VILNIAUS Miesto TEATRAS

24, 25 d. 19 val. – B.Brecht „Vestuvės“.

Rež. O.Koršunovas.

26 d. 19 val. – „Y: Alisa“. Rež. A.Leonova.

28 d. 19 val. – „Trans trans trance“.

Rež. K.Gudmonaitė.

29 d. 19 val. – N.Gogolis „Pamišėlis“.

Rež. O.Koršunovas.

MO MUZIEJUS

25 d. 18 ir 20 val. – „Saplens“.

Rež. A.Leonova.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

23 d. 14 val. Didžiojoje scenoje –

„Astrida“. Rež. I.Paliulytė.

23 d. 18 val. Mažonoje scenoje –

„Vietiniai“. Rež. P.Markevičius.

24 d. 12 val. Ilgojoje salėje – „Anderseno

gatvė“. Rež. I.Paliulytė.

24 d. 17 val. Didžiojoje scenoje –

W.Shakespeare „Hamletas“ (N-16).

Rež. V.Bareikis.

26 d. 18 val. Ilgojoje salėje –

B.Srbljanović „Skėriai“. Rež. R.Atkočiūnas.

28, 29 d. 18 val. Rūtos salėje –

Premjerali Ch.Hampton „Pavojingi ryšiai“.

Rež. A.Jankevičius.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

23 d. 18 val. Didžiojoje salėje –

B.Rabbits „Samurajaus knyga“.

Rež. A.Jankevičius.

24 d. 11 ir 15 val. Didžiojoje salėje –

„Sviesiukai“. Choreogr. B.Banavičiūtė.

28 d. 18 val. Didžiojoje salėje –

„Nacionalinės daržovės“. Rež. A.Dilytė.

29 d. 18 val. Didžiojoje salėje –

J.E.Cariani „Nesamas miestas“.

Rež. A.Lebeliūnas.

MUZIKINIS TEATRAS

24 d. 18 val. – A.Bražinskas

„Šnekučiai“. 2 d. muziklas.

Rež. N.Petrokas. Dir. J.Mačys.

KITI MIESTAI

23 d. 19 val. Utena, kultūros centro

kino namuose „Taurapilis“ – N.Gogolis

„Pamišėlis“. Rež. O.Koršunovas.

26 d. 18 val. Prienai, kultūros ir lais-

valaikio centre – „Riešutų duona“.

Rež. A.Giniotis.

26 d. 18 val. Kupiškis, kultūros centre –

„Janušytė „Korektūros klaida“.

Rež. A.Dilytė.

Koncertai

VILNIUS

TAKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS

24 d. 16 val. – Orkestro muzikos

koncertas. Klaipėdos kamerinis orkestras

(meno vadovas ir solistas M.Bačkus).

Solistas Vilhelmas Čepinskis (smuikas).

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA

23 d. 19 val. – Koncertas „Samba

Toure“ (Malis). S.Toure (gitar, vokalas),

D.Sissoko (ngoni, tamani, vokalas),

S.Kane (kalėbašas, vokalas), M.Sidibe

(bosinė gitar). Dir. M.Pitrėnas.

24 d. 18 val. – D.Razauskas, S.Petrekis

ir styginių kvartetas. D.Razauskas (gitar,

vokalas), S.Petrekis (pučiameji, vokalas),

V.Mikelitėnas (I smuikas), J.Gaubytė

(II smuikas), T.Petrikis (altas),

O.Svabauskaitė (violončėlė).

25 d. 18 val. – Koncertų ciklas

„Vasaros naktys“, skirtas Lietuvos

muzikos patriarcho Juozo Naujalo metams.

Lietuvos kariuomenės Vilniaus įgulos

karininkų romovės vyrų chorą „Aidas“,

moterų ansamblis „Dainų sodai“ (meno

vadovas ir dir. T.Šumskas). D.Genaitis

(koncertmeisterė). Jėjimas – nemokamas.

26 d. 19 val. – „Ten, kur tu“.

Jurga Šeduikytė.

27 d. 18 val. – Sakartvelo operos

žvaigždės „Suliko“ ir „Niko“.

Vokalinis vyrų ansamblis „Suliko“

(Gruzija), naujų idėjų kamerinis orkestras

„Niko“ (dir. G.Gelgotas).

28 d. 19 val. – Liuba Nazarenko

„Romansas gyvo garso“, Liuba Nazarenko,

Rasa Smolinskytė, Mykolas Rutkauskas,

29 d. 19 val. – Koncertas „Liepsnojančys

ritmai“. L.Puidokaitė (flamenko šokis),

A.Pauliukevičius (gitar), S.Auglys

(perkusija).

MOKYTOJŲ NAMAI

26 d. 18 val. VMN Baltojoje salėje –

„Pasidainavimai su Veronika“.

Vokalinis ansamblis „Gabijs“ (vadovas

L.Milišauskas). Jėjimas – nemokamas.

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS

23 d. 14 val. – Edukacinis koncertas

„Dainuojantis riteris“. B.Urmlevičienė

(pasakotoja), I.Baublytė (išilginės fleitos,

gotikinė arfa). Vilniaus Balio Dvariono

muzikos mokyklos mokiniai

(mokyti. I.Baublytė).



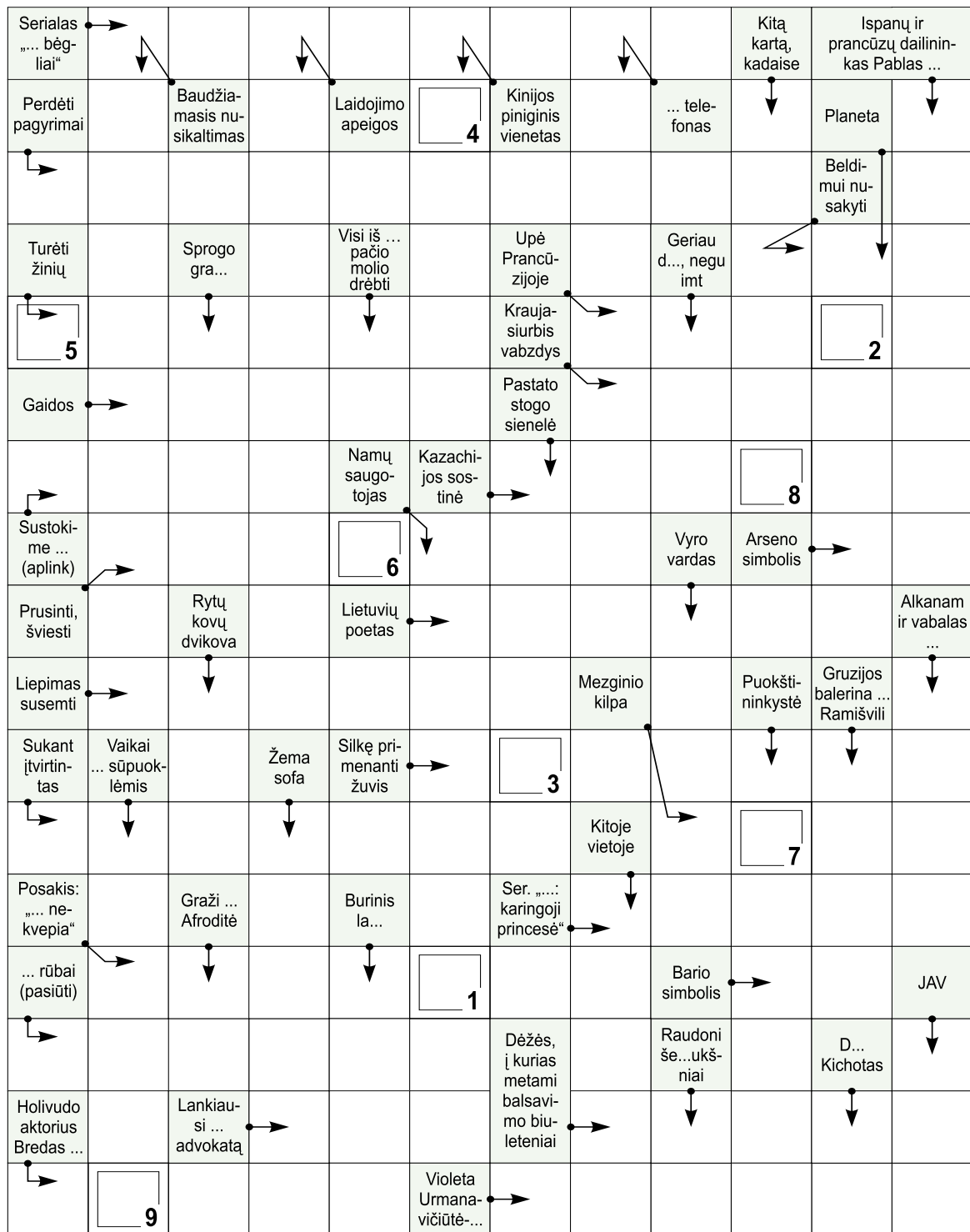
LIETUVOS KINO TEATRUOSE
NUO KOVO 21.
DRAMA. PRANCŪZUA, KINIJA, 2018.
REŽISIERIUS: BI GAN.
AKTORIAI: SYLVIA CHANG,
YONGZHONG CHEN, JUE HUANG.

„Ilga dienos kelionė į naktį“
„Long Day's Journey into Night“

Lu Hongvu grįžta į gimtąjį Kaili, iš kurio pabėgo prieš daug metų. Grįžęs į tėvo laidotuves jis prisimena seno draugo mirtį ir ieško prarastos

mylimosios Van Kiven. Žiūrovai kviečiami kartu su Lu keliauti nakties labirintais aistros ir intrigų kupiname pasaulyje.

FORUM CINEMAS VINGIS



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

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

Atsakymą iki kovo 27 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Vaidas Zabarauskas** iš Kauno. Jam bus įteikta knyga „Paskutinės apeigos“.

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



VERTIKALIAI: Tik. Durnam. Umarai. Nosinė. Ostinas. Bano. Arpas. Dar. Drak. Kukas. Uola. Iab. Puta. Mol. Mes. Gerasis. Giris. Tvidas. Nieko. Koalos. Osvaldas. Pagražas. Altas. Geros. Anu. Kinai. Agaro. Alsas.

HORIZONTALIAI: Pin. Dienos. Kobras. Van. Saab. Nala. Dink. Gilti. Uno. Gieda. Orė. Perkasa. Kurios. Autas. Ga. Morkas. Per. Spa. Karo. Utas. Stogo. Mis. Varsa. Man. Vila. Radom. Dožas. Masalo. Asana. Ralis. Sus.

Pažymėtuose langeliuose: **DOBILIENA.**



S.Maslauskaitės „Asmodėjas“

ANEKDOTAI

- Daktare, kada mane išleisite iš ligoninės?

- Kai kardiograma išsitiesins!

- Tėte, ar Adomas turėjo uošvę?

- Neee, Adomas gyveno rojuje...

Žmona ilgesingai žvelgia pro langą:

- Pavasaris ateina...

Vyras, neatitraukdamas akių nuo kompiuterio:

- Sakyk, kad manęs nėra namie.

Kalbasi dvi kaimynės:

- Ką jūs darote, kad rankos tokios išpuoselėtos?

- Nieko.

Tėvas sūnui:

- Jei nori gauti daugiau kišenpinigių, nudažyk langą.

- Gerai.

Po valandos sūnus klausia tėvo:

- O rėmus irgi nudažyti?

Ką galvoja višta, bėgdama nuo gaidžio?

Atsakymas: „Ar ne per greit bėgu?“

Močiutė skrybėlių parduvėje nusiziūri ypač prašmatnų modelį.

- Su ja jūs iš karto atjaunėjote 20 metų, - giria pardavėja.

Susirūpinęs anūkas močiutei:

- Tada nepirk. Neteksi pensijos.

Mokytoja vaikams liepė parašyti, kas yra ašara.

„Ašara - tai ašarų liaukos išskiriamas skystis“, - parašė Marytė.

„Ašara - tai sielos lašas“, - parašė Diana.

„Ašara yra vienas butelis degtinės trimis statybininkams“, - parašė Petriukas.

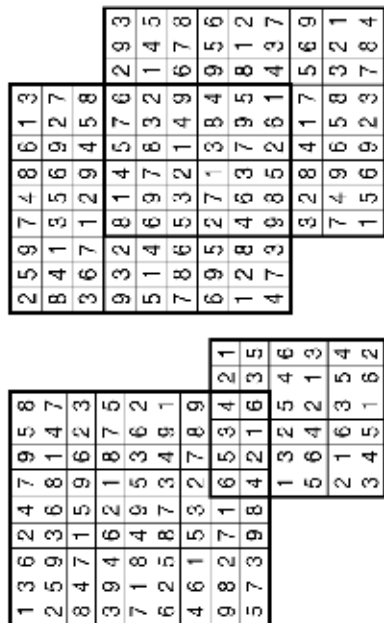
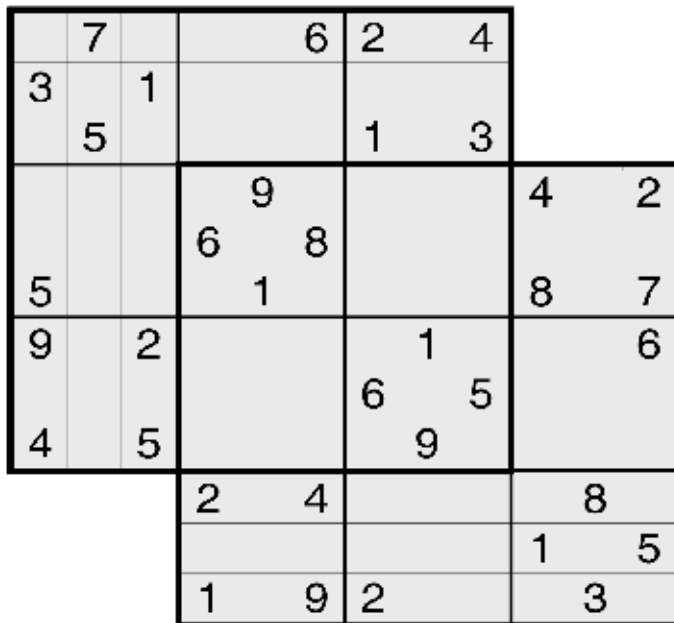
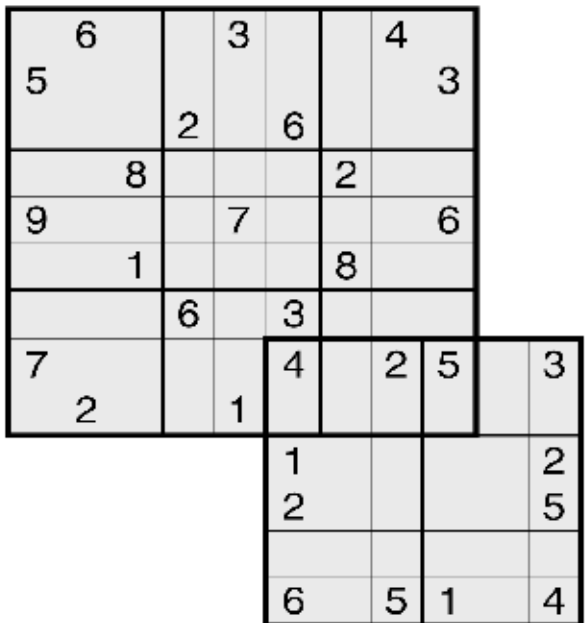
Jei manote, kad nikotinas nedaro įtakos moters balsui, pabandykite nupurtyti cigaretės pelenus ant kilimo.

Maža muselė pirmą kartą išlėkė paskraidyti ir grįžo patenkinta namo.

- Na, kaip? Patiko? - klausia mama.

- Nuostabu. Kur tik aš skridau, žmonės iš susižavėjimo plojo rankomis.

SUDOKU



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“