LAISVALAIKIS

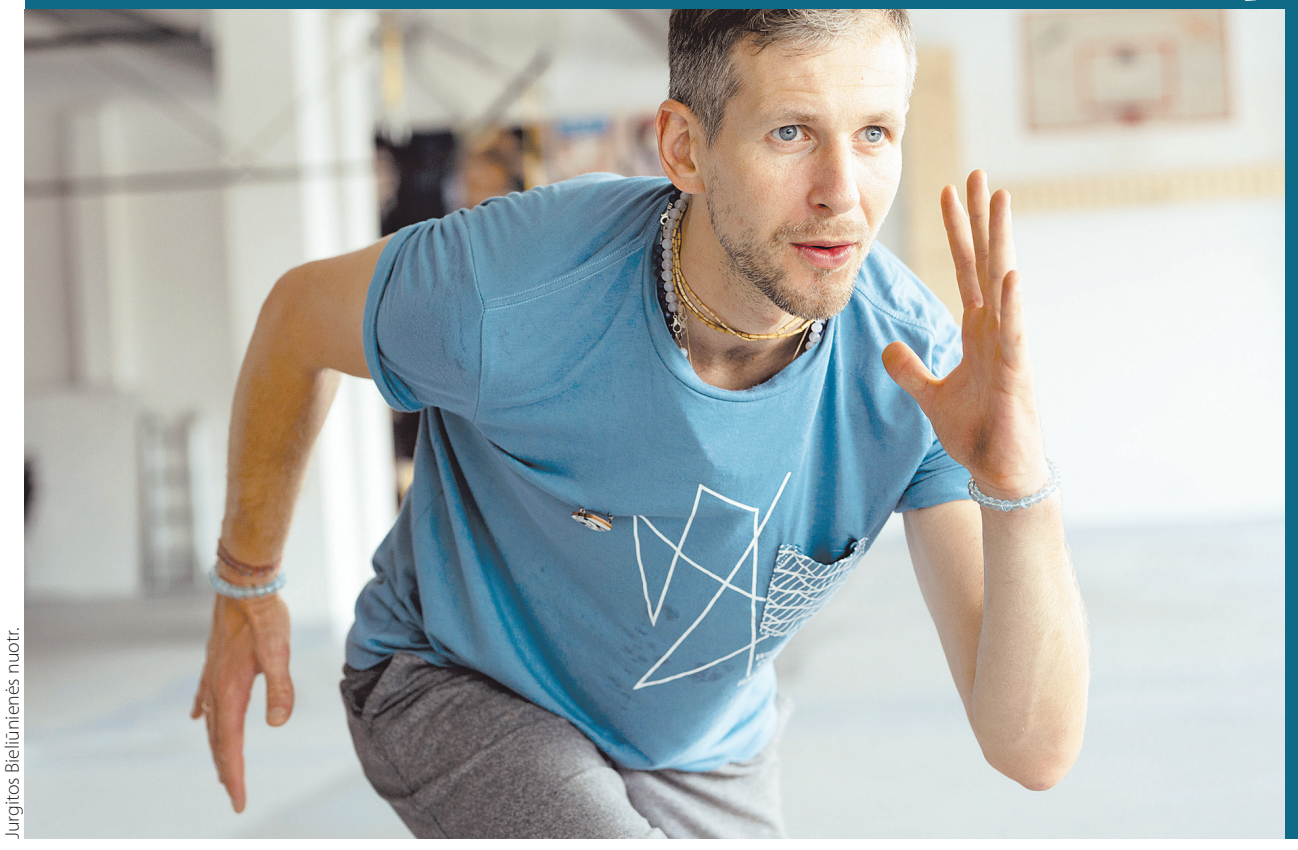
su RESPUBLIKA

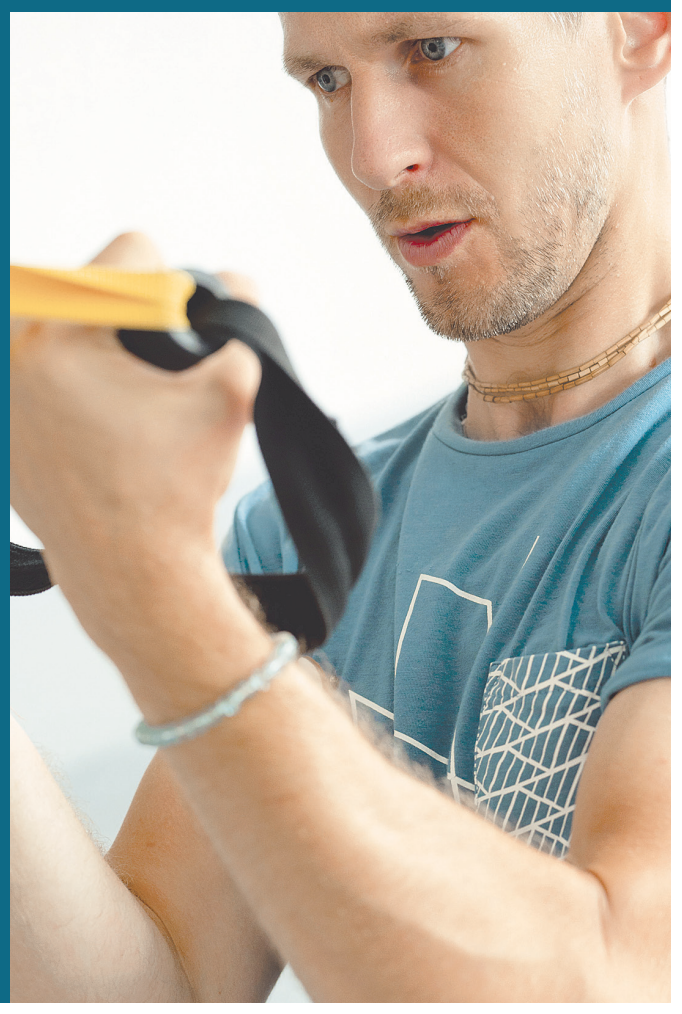
Nr. 13 (1097) 2019 m. kovo 30 - balandžio 5 d.

Gyventi įkvepiančiai

Sveikos gyvensenos lektorius ir treneris IGNAS BAKĖJUS: gyventi įkvepiančiai - tai turėti pakankamai žinių ir jas pritaikyti visose gyvenimo srityse.

2-3 p.





Jurgitos Bieliūnienės nuotr.

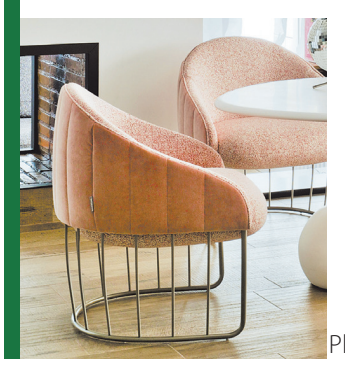
Siužetu apie Lietuvą išgarsėjęs **Jokūbas Laukaitis** kviečia keliautojus iš viso pasaulio nemokamai apsistoti Vilniuje.

Plačiau **4 p.**

Gidas bei autorius **Albertas Kazlauskas** kviečia pažinti Vilniaus periferiją ir fiksuoti nuolat besikeičiančią sostinę.

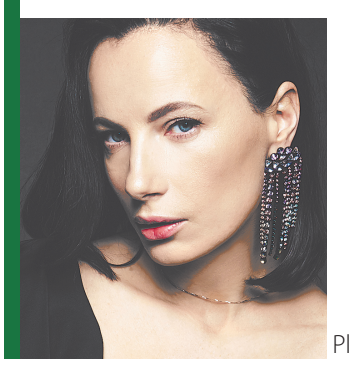
Plačiau **6 p.**

Vieno standarto, kaip reikėtų kurti savo interjerą, nebeliko. Tad kaip turėtume kurti individualumą savo namuose?



Plačiau **10 p.**

Dizainerė **Agnė Kuzmickaitė** ruošiasi 7-osios asmeninės kolekcijos pristatymui ir atskleidžia, kokia ji bus.



Plačiau **11 p.**

Išmokti gyventi įkvepiančiai

Sporto ir sveikos gyvensenos judėjimo „My Hero!“ vienas iš įkūrėjų, treneris, lektorius, knygos autorius, vegetaras, trijų vaikų tėvas ir laimingai vedęs vyras IGNAS BAKĖJUS, tapęs pavyzdžiu dešimtims tūkstančių lietuvių, teigia, kad tai - ne tik malonus faktas, bet ir labai didelė atsakomybė. O paklaustas, kas tai yra įkvepiantis gyvenimas, kurį pats teigia gyvenantis, atsako, jog tai susiję su žinių įgijimu ir jų pritaikymu kiekvienoje rūpimoje gyvenimo sferoje - ar tai būtų santykiai, ar darbas, ar sveikata.

Vytauto Dranginio, Jurgitos Bielūnienės, „Vibe lift“ nuotr.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Ignai, dabar viešite Indijoje. Ką ten veikiate?

- Čia turėjome stovyklą, į kurią važiavo dvidešimt penki žmonės. Aplankėme daug miestų, pamatėme Tadžmahalą, tuomet vykome į Delį ir žmonės galiausiai grįžo namo. Pagrindinė idėja buvo atvežti ir supažindinti - neturistiškai - žmones su Indija. O kadangi visi atvyko norėdami transformuotis, keisti gyvenimą, tai per žaidimus, per kvėpavimo praktikas, per meditacijas visa tai vykdėme. Tai reikalinga, kad žmogus galėtų saugioje aplinkoje atsiverti, jog įvyktų transformacija.

Po stovyklos mes su kolega Mindaugu Vidugiriu pasilikome dar aštuonioms dienoms, nes vedėme vienai įmonei mokymus - žmonės norėjo išsigryninti vertybes, užmegzti ryšius bei jaustis, kad jie priklauso įmonei, gauti patirties. O aš dar norėjau susitikti su savo srities specialistais ir sužinoti, kaip viskas Indijoje vyksta, kaip nutiesti tiltą tarp Lietuvos ir Indijos fizinio lavinimo atžvilgiu. Tad artimiausiu metu, manau, mano veikla prasidės ir Naujajame Delyje.

- Esate apibūdinamas kaip įkvepiančio gyvenimo treneris. Tai yra visa filosofija, apimanti kur kas daugiau nei tik sportą. Kaip galima gyventi įkvepiančiai, kas tai yra?

- Įkvepiantis gyvenimas, mano manymu, būna tiktai tada, kai turi žinių apie patį gyvenimą, ir tada - patirties. Juk kai mokykloje mokaisi matematikos, chemijos, biologijos, tai - visai neįkvepiantis gyvenimas. Kodėl? Nes čia ir dabar nori patirti ir sužinoti tai, ką patiria ir žino suaugusieji... Tau sako, kad vieną dieną studijuosi, užsidirbsi pinigų, ir šio pažado vedamas judi į priekį. Randi porą, kuri santykius, dirbi darbą, tačiau to įkvėpimo vis nėra ir daug metų galvoji apie tą svajonę, apie kurią tau pasakojo, ir tiki, kad vieną dieną tikrai taip gyvensi. Ir kai įdedi neįtikėtinai daug pastangų, gal net dėl to prarandi sveikatą, vieną dieną tau ima ir pasiseka. Bet staiga suvoki, kad turi viską, o vis tiek jautiesi nelaimingas.

Čia trumpai papasakojau savo paties gyvenimo eigą. Turėjau darbų, pinigų, o įkvepiančio gyvenimo nebuvo, arba jis buvo, bet aš nežinojau, kad jis kokybės ir spalvų atžvilgiu gali būti kur kas įdomesnis. Man asmeniškai padėjo su patirtimi įgytos gyvenimiškos žinios. Pradėjau domėtis, kaip kurti geresnius santykius su žmona ir vaikais; apie vyro ir moters ryšį. Ir kai gavau tų žinių, nutiko kaip filme „Matrica“, kur įdedama mikroschema į galvą ir gauni reikiamą informaciją - viskas tapo neįtikėtinai lengviau. Suvokiau, kad nereikia nuolat bartis su žmona, kad galiu padaryti santykius geresnius ir tai nėra taip sunku, kaip man atrodė! Pradėjau svarstyti, kad ir kitose srityse galiu žinias pritaikyti. Domėjausi finansais, sveikata, sportu ir kitais dalykais. Kuo daugiau žinių ir aiškumo, susijusio su pačiu gyvenimu, o ne kaip kuo daugiau pinigų uždirbti ar susirasti kitą žmogų, radosi, tuo labiau atėjo įkvėpimas gyventi kitaip ir eiti pirmyn.

> NEREIKIA STATYTI KŪNO Į PIRMĄ VIETĄ, NES LIKUSIOS GYVENIMO SRITYS - ŠEIMA, MITYBA, SAVIJAUTA, TOBULĖJIMAS IR T.T. - NUKENTĖS

Visiškai neįkvepia gyventi, kai turi daug pinigų, daug dirbi, šeimos ir draugų nematai, neturi kada atsikvėpti, nors ir esi labai sėkmingas darbe. O štai gautos gyvenimiškos žinios bei patirtis padeda nusimesti naštą nuo pečių. Suvoki, kad gali gyventi paprasčiau - nuo to gyvenimas ne blogesnis, o ir visko pakanka.

- Teko skaityti, kad įkvėpėte keisti gyvenimą ar bent jau pradėti sportuoti jau kelias dešimtis tūkstančių žmonių. Koks jausmas turėti tokią įtaką? Kalbu ne apie valdžią ar galią, o apie žinojimą, kad galite padaryti ir darote kažką gero, kas paliečia kitų gyvenimus?

- Pamenu, anksčiau skaičiuodavau, kiek žmonių dalyvaus mokymuose, kiek bus treniruotėje, kiek pakomentavo mano vaizdo įrašą, bet ilgainiui tai pradėjo varginti. Tuomet skaitant vieną knygą mane užkabino eilutė: kad turėčiau neprisirišti prie veiklos rezultatų. Ką tai reiškia: aš darau, ką turiu daryti, bet nesitikiu nei kad man pasiseks, nei kad man nepasiseks - abiem atvejais aš esu laimingas, kad turiu galimybę atlikti savo paskirtį. Siekimas skaičiaus tikrai vargina. O dabar labai ir nesigilinu ir man tikrai tapo lengviau gyventi.

Dabar vyksta toks procesas, kad aš sakau: mano patirtis tokia, o jeigu žmonėms viso to nereikia, aš jaučiuosi atidavęs savo duoklę ir galintis užsiimti kitomis veiklomis. Labai geras jausmas neprisirišti prie veiklos rezultatų, tas pats galioja ir kitose gyvenimo srityse: santykiuose, darbe, finansuose, saviugdoje ir pan.

Tikrai suprantu, kad ir koks mastas bebūtų, tai yra milžiniška atsakomybė, kuri slegia. Ir ilgą laiką buvo labai sunku po seminarų, treniruočių, po interviu, po laidų filmavimo, atrodo, būdavau išsunktas, bet ne kaip po darbo dienos, o be gyvybinės energijos. Pradėjau domėtis, kas tai, esu laimingas, kad savo gyvenime turiu mokytoją, kuris man padeda nenuklysti šunkeliais. Tad pamenu, gavau iš jo atsakymą, kad reikalingos praktikos, kaip apsisaugoti, kaip neišdalinti savęs, kaip ir kur pasikrauti energijos. Pradėjau praktikuoti tai, kas buvo patarta, ir pokytis įvyko. Viskas apsivertė aukštyn kojomis, nuo scenos nulipu pasikrovęs. Bet turbūt labiausiai veikia tai, kad nesitikiu, jog padėsiu visiems, nesitikiu, kad visi pasikeis, taps sveikuoliais, net neliūdžiu dėl žmonių nesėkmių, nes suprantu, kad tai yra jų etapas, ir kada jiems ateis laikas - pasiseks, o jeigu tai dar neįvyko, vadinasi, dar ne laikas.

- Prieš dešimtmetį jūs viešai atsisakėte alkoholio, tabako, pradėjote sveikai maintis, sportuoti, jūsų pavyzdžiu vėliau pasekė ir žmona. Apie tai nemažai buvo rašyta - mes girdime tai kaip įkvepiančią istoriją, tačiau turbūt tame kelyje taip lengva ir sklandu nebuvo nė vienam?

- Nebuvo lengva, nes buvome kuni, žmona buvo dar tik neseniai radėjusi gyventi ne su tėvais, su pasilinksminome metus ar pusantrų, aš linksmybių buvau ragaęs nuo seniau, tad priėmiau sprendimą, kad man to užteks. O nonai dar norėjosi linksmai pagyventi. Aš supykau, norėjau, kad man paklustų, prasidėjo konfliktai. Tuomet prisiminiau, kaip kar, užuot nurodinėjęs, kaip jai elgs, tiesiog parodžiau savo pavyzžiu, kaip turėtų būti, ir žmona juo asekė. Pasakiau, kad galime gyenti, kaip kiekvienas norime, bet ūsų keliai gali pradėti skirtis. Po usmečio ji pamatė pokytį - kad kiriasi mūsų požiūriai, gyvenimo ūdas. Be to, reikėjo atlaikyti dižulį visuomenės spaudimą - penerius metus mane draugai ir armieji traukdavo per dantį, kodėl s negeriu. Supratau, kad mano vai man perdavė po supergalią, ama empatijos jausmą, tėtis gežinę valią, ir tos stiprybės vedaas aš vis atsilaikydavau. Nesaau, kad buvo lengva ar kad nesirėjo grįžti prie ankstesnio gyenimo. Kartą po ilgos kelionės rįžo mano draugas ir prikalbino gerti kokteilį ar du. Aš stipriai osvaigau, tuomet išgėriau daug andens ir išsiblaiviau. Nuliūdau, ad draugai, užuot mane palaikę, ūlo išgerti. Svarsčiau, ar čia tikri raugai?

Per tą laiką supratau, kad jei gebėsiu atsilaikyti, galbūt galėu parodyti gerą pavyzdį tiems, uriems nepavyksta. Tuomet dar emaniau, kad vesiu treniruotes seminarus, tačiau viduj kirbėjo intis, kad jei galiu atsilaikyti, jei turiu tokią didelę valią, galbūt kažkam kitam galiu padėti, patarti? Tai vedė pirmyn. Visus šiuos dalykus aš aptardavau su žmona. Ji mane stipriai palaikė, skatino nepasiduoti. Pradžioje jai pačiai buvo sunku persilaužti, tačiau kai tai įvyko, gavau didžiausią paskatinimą, koks tik galėjo būti.

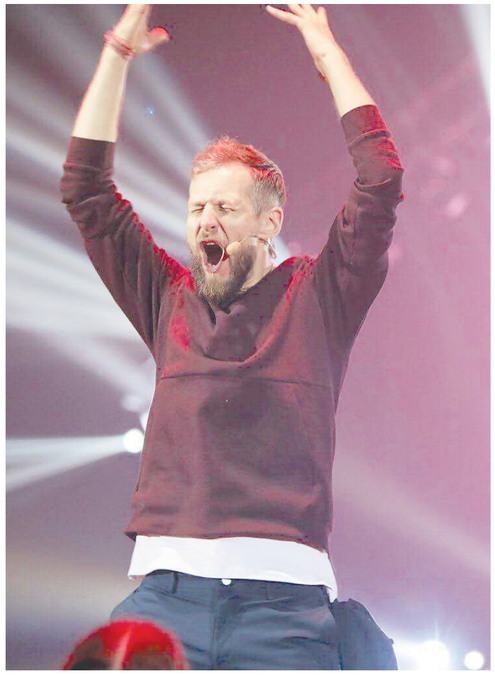
- Ar taip pamažu gimė idėja rengti rytinius pasilinksminimus be svaigalų?

- „Rytėlis“ gimė vėliau ir iš vidinės ramybės, iš noro ieškoti kažko daugiau. Jaučiau vidinį norą linksmintis, tačiau ne baruose ar klubuose, plius, mano manymu, naktis skirta miegui, tad reikėjo sugalvoti kitą laiką ir būdą pasilinksminti - kad ir ryte, prieš darbą. Pašoki kelias valandas ir eini dirbti (*šypsosi*). Kažkada buvau matęs panašų dalyką internete, tačiau man tai nesurezonavo. O vėliau pagalvojau, kad būtų galima bendruomenei ir visiems norintiems rengti „Rytėlius“. Pirmame renginy dalyvavo gal penki šimtai žmonių, tų renginių buvo apie dešimt. Dabar labiau įmonėms vedu mokymus apie sportą darbe, apie sveiką gyvenseną, apie įkvėpimą ir kartais per įmonės šventes surengiame diskoteką, aš ten pravedu šokius su didžiule energija. Žmonės patys nustemba, kad be svaigalų galima taip puikiai linksmintis, šokti net kelias valandas!

O prieš visa tai pirmiau atsirado sportas ir noras treniruoti kitus.

- Sportuoti, žinoma, reikėtų visus metus, bet tą pradėti daryti nemažai žmonių suskumba po Naujųjų ir atėjus pavasariui, kai jau tuoj reikės išsirengti. Šiuo sezonu sporto klubai sausakimši! Kaip išlaikyti motyvaciją tokiems žmonėms?

- Tokiems žmonėms labai sudėtinga, nes atsiranda sezoniškumas - po Naujųjų, prieš vasarą ir



> ILIUZIJA YRA TIKĖTI, KAD TU PAKEISI PASAULĮ. JO KEISTI NEREIKIA, SVARBU PRADĖTI NUO SAVĘS, O TIE, KAS NORĖS TOKIO POKYČIO, UŽSIKRĖS TAVO PAVYZDŽIU

panašiai, jie sportuoja prabėgomis, vis bando, taip ir nepasiekia rezultato. Šį fenomeną pastebiu, tačiau nesmerkiu. Pakeisti žmogaus įsitikinimą galima per sekundę, jei žmogus tikrai nori keisti gyvenimą, bet lygiai taip pat galima nepakeisti niekada, jei žmogus nusistatęs prieš tai.

Siūlyčiau neprisirišti prie sezonų ar datų, o tiesiog imti ir daryti. Padarote dešimt atsispaudimų, dešimt pritūpimų, dešimt atsilenkimų ir t.t. Atsikėlę rytoj vėl tą patį darote. Tai turi tapti įpročiu, o ne bandymu mesti svorį ar sustiprinti kūną, nors gali būti ir toks tikslas. Tačiau per laiką pastebėjau, kad sėkmė lydi tuos, kurie nori geresnės sveikatos, o viena iš sveikatos sudedamųjų dalių yra sportas. Nereikia statyti kūno į pirmą vietą, nes likusios gyvenimo sritys - šeima, mityba, savijauta, tobulėjimas ir t.t. - nukentės. O kai jos nukenčia, tada jau meti sportą ir leki „tvarkyti“ tų nukentėjusių sričių. Kiekvienas turime pareigų, kurias privalome atlikti, tačiau reikia atrasti balansą. Manau, kita knyga, kurią parašysiu, bus apie balansą - kaip išlaviruoti gyvenime, kad nenukentėtų nė viena sritis, ir kad viską padarytume gerai, po truputį, turėdami laiko peržiūrėti gautas pamokas klaidų ar sėkmės pavidalu (*šypsosi*).

Viską reikia daryti po truputį, tikrai ne kiekvienas gali imti ir vienu ypu keist gyvenimą, nors yra ir tokių, kurie tikrai ima ir padaro.

- Kokių dažnų klaidų pastebite, kai žmonės pradeda keisti gyvenimo būdą, be jūsų minėto susikoncentravimo vien į kūną ir pamirštant kitas sritis?

- Pagrindinė klaida - kad žmonės fanatiškai pasineria į sportą ar kitą veiklą, tampa išminčiais, pradeda kritikuoti ir vertinti kitus, numeta daug svorio nežiūrėdami savo sveikatos, pradeda per greitai suvokti dalykus ir savo pavyzdžiu gąsdina aplinkinius. Jeigu nežinosi, kaip maitintis sportuojant, ar sportuosi savarankiškai, neturėdamas žinių, tau gali pasisekti, bet gali ir susigadinti sveikatą. Didelis iššūkis, kai žmonės galvoja, jog patys geriausiai viską žino ir be pagalbos viską atlieka, tik keista, kad dantų patys netaiso, ir operacijos patys sau nedaro. Tiesa, kartais ir trenerių neįgudusių pasitaiko, kurie gali kito sveikatą sugadinti. Todėl pradžioje reikia žinių, patirties, o tuomet galima savarankiškai veikti.

Žmonės turėtų pajusti širdimi, kur yra jų kelias, ką turėtų daryti, ką moka ir ko nemoka, atrasti, kas jiems geriausia, domėtis ir imti daryti. Netgi pagal savo kriterijus verta atsirinkti trenerį ar mokytoją, žiūrėti, kokiomis vertybėmis jis vadovaujasi, ar jos sutampa su jūsiškėmis, ar jums tai tinka. Tokie dalykai išties padeda.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

Akcija galioja **iki 2019 m. balandžio 5 d.** Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!
Daugiau informacijos **www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis**
laisvalaikio dovanos

Kalnas emocijų

Egidijaus Krikščiūno nuotr.

Neseniai iš gastrolių po Kiniją grįžusi JURGA dalydamasi įspūdžiais užsiminė, kad keliaudama Azijoje labiausiai pasiilgo susitikimo su Lietuvos publika. Šią savaitę jau įvyko keli koncertai, kur dainininkė pradėjo savo geriausių dainų vinilo plokštelės pristatymo turą Lietuvoje.

„Šie koncertai pranoko lūkesčius, - šypsosi Jurga. - Kauniečiai turo startui suteikė visą kalną gerų emocijų, o panevėžiečiams privalau padėkoti už tiesiog „nuraută“ palaikymą. Buvo gera kartu dainuoti ir šokti!“

Gausiai klubus užpildžiusi publika kartu su dainininke dainavo, šoko ir nenorėjo paleisti jos ir muzikantų. Koncertuose skambėjo didžioji dalis į geriausių dainų albumą įtrauktų dainų. Muzikantai taip pat buvo paruošę kelias staigmenas, tarp kurių - ir kiniškos dainos atlikimas.

Jurga šiais metais koncertavo Kinijoje, Islandijoje, tad iki praėjusio savaitgalio Lietuvoje buvo surengusi tik vieną solinį koncertą ruošdamasi kelionei į Aziją. „Metas atsigriebti“, - sako dainininkė.

Šeštadienį laukia koncertas Palangoje, o kitą savaitgalį Jurga su grupe surengs koncertą Druskininkuose.

„Laisvalaikio“ inf.

Pakvietė nemokamai apsistoti Lietuvoje

Siužetu apie Lietuvą „YouTube“ išgarsėjęs keliautojas JOKŪBAS LAUKAITIS šiame tinkle paskelbė naują Vilniuje filmuotą vaizdo klipą, kuriuo kviečia 50 keliautojų iš viso pasaulio atvykti ir nemokamai apsistoti šalies sostinėje.

Jokūbo Laukaičio asmeninio albumo nuotr.

Šią galimybę suteikia Vilniuje duris atvėręs socialinių tinklų nuomonės formuotojams įrengtas loftas, kurio steigėjai taip pat pasirūpins atvykusiųjų pramogomis, leisiančiomis pažinti Lietuvą bei čia patirtais įspūdžiais dalytis su savo sekėjais visame pasaulyje.

„Mano gyvenimo tikslas - skatinti žmones būti smalsius, o niekas labiau nežadina smalsumo nei kelionės. Būtent siekdamas įkvėpti žmones domėtis, atrasti ir pažinti, pats nuolatos keliauju ir savo įspūdžiais dalijuosi socialiniuose tinkluose. Kuo daugiau bendraminčių prisijungs prie šios misijos, kuo daugiau iniciatyvų bus skirta šiam tikslui - tuo daugiau žmonių atras keliavimo džiaugsmą“, - sako šiuo metu po Indiją keliaujantis J.Laukaitis.

Čia lietuvis išvyko po žiemos švenčių, praleistų Lietuvoje. „Nors Lietuvoje šiuo metu praleidžiu labai nedaug laiko, savo šalį labai myliu bei didžiuojuosi, kad joje gimiau ir užaugau. Noriu, kad kuo daugiau žmonių sužinotų apie mūsų įspūdingą istoriją, nerealią gamtą ir nuostabius žmones. Tai kitas mano tikslas, kurio galiu siekti prisijungdamas prie projekto ir kviesdamas keliautojus iš viso pasaulio atvykti ir pažinti mano gimtą šalį“, - sako lietuvis. Savo naujausiame siužete, kviesdamas atvykti į Lietuvą, jis taip pat užsimena apie vietas, kurias rekomenduoja aplankyti: Trakų pilį, Kryžių kalną, Nidos kopas, Vilniaus senamiestį.

„Vienas žaviausių dalykų Lietuvoje yra poilsis tradicinėje sodyboje ant ežero kranto, kur pusryčiams valgai juodą duoną su šviežiu karvės pieno sūriu ir medumi bei geri žolelių arbatą, šeštą ryto šoki į ežerą pasimaudyti, o vakarais sėdi pirtyje ir mėgaujiesi gyvenimu.“

Pramogaujant patirtais įspūdžiais lofte apsistoję svečiai galės patogiai dalytis su savo gerbėjais

Žmogiškas ryšys

Marla Singer Photography nuotr.

ERIKA DŽENINGS (Erica Jennings) pristato naujausią solo dainą ir vaizdo klipą „Shades Of Blue“. Šis kūrinys, kurį prodiusavo Leonas Somovas, yra paimtas iš naujo atlikėjos solo albumo. Planuojama, kad gerbėjai naujojo darbo sulauks šį rudenį.

„Šiais technologijų laikais apklausos rodo, jog žmonės yra kur kas vienišesni nei kada nors iki šiol. Daina - apie tai, jog mes išliksime tik tada, jei išlaikysime žmogiškąjį ryšį ir meilę“, - apie naują kūrinį sako E.Dženings.

Naujame albume klausytojai ras ir kiek anksčiau singlais išleistas ir didelės sėkmės sulaukusias dainas „Black Is The Colnufilmavo Domas Zinkevičius.

„Tai yra meilės daina, tačiau aš stengiuosi palikti klausytojams daug erdvės, kad jie patys savaip interpretuotų mano kūrybą. Noriu, kad išgirstų muziką be kokio nors išankstinio nusistatymo ar lūkesčių. Kiekvieną mano dainą įkvepia koks įvykis, tačiau klausytojams jos gali sukelti visiškai kitokias asociacijas ar emocijas. Ir tai yra puiku, nes muzikoje nėra teisingo

> **KIEKVIENĄ MANO DAINĄ ĮKVEPIA KOKS ĮVYKIS, TAČIAU KLAUSYTOJAMS JOS GALI SUKELTI VISIŠKAI KITOKIAS ASOCIACIJAS AR EMOCIJAS**

Kosmonautai Vilniuje

Praėjusią savaitę Vilniaus senamiesčio gyventojai ir svečiai buvo nustebinti dviejų susipažinti ir bendrauti panorusių kosmonautų. Po jų kostiumais slėpėsi PAULIUS STRAVINSKAS ir BENAS RUPEIKIS - improvizacijų teatro aktoriai, nusprendę į vilniečių rutiną įnešti šiek tiek džiugaus chaoso.

Tokios kosmonautiškos idėjos tikslas - kvietimas į balandžio 12 d. vyksiantį „IMPRO 241“ improvizacijų pasirodymą „Kosmosas“, o kartu ir noras žmonėms parodyti kažką nekasdieniško, priversti juos sustoti bei nusišypsoti.

„Buvo karšta diena tikrąja to žodžio prasme, nes aktyviai judėti su kosmonauto kostiumu gana sudėtinga. Tačiau laiką praleidome labai smagiai, o žmonėms suteikėme nemažai juoko, - sako P.Stravinskas. - Paspirtukais lenktyniavome su vaikais, didžėjavome vienoje Vilniaus maisto halėje, vedžiojome vilniečių šunis, bėgiojome kartu su orientacinio sporto atstovais, grojome fortepijonu upėje, laipiojome, karstėmės... Vilniečiai mus pasitiko plačiomis šypsenomis.“

Praėjusią vasarą pasirodymą aktoriai surengė viename iš Vilniaus miesto autobusų.

„Pačioje maršruto pradžioje autobuse įsirengėme studiją su apšvietimu, kameromis ir net garsistu - visą kelionę, nuo maršruto pradžios iki pabaigos, improvizavome keleiviams ir kūrėme kartu su jais televizijos laidą. Kai kurie keleiviai savo stoteles pravažiavo

vizacijų spektaklis žiūrovui - unikalus potyris. Jis gali tapti pačiu spektaklio autoriumi, režisieriumi ir kartais net pagrindiniu aktoriumi“, - sako B.Rupeikis.

Paulius pasakoja, kad improvizacija žavi tuo, jog skatina nebijoti suklysti, būti savimi čia ir dabar, sakyti tai, kas pirmiausia šauna į galvą. „Mes dažnai gyvenime esame įsprausti į rėmus, turime galvoti, ką ir kaip pasakyti, o čia gali visiškai atsipalaiduoti ir tiesiog „džiazuoti“. Man asmeniškai smagu, kai žmonės iš mūsų pasirodymo išsineša daug skirtingų emocijų, nes improvizacija - nebūtinai tik apie juoką. Tai ir apie skausmą, kančią, liūdesį, kitaip tariant, apie visas emocijas, kurias tu pateiki ant scenos einamuoju metu. Smagu, kai jas visas pavyksta perteikti stipriai ir taip, kad žiūrovas galvoja, jog toks scenarijus buvo numatytas, tačiau po pasirodymo supranta, jog viskas

Pristato naują legendinio kūrinio skambesį

Su Lietuvos melomanais sveikinasi naujas prodiuserių duetas DYZGO - po šiuo pavadinimu slepiasi dueto idėjinis autorius bei įkūrėjas Deivis Šileikis ir reperis Andrius Glušakovas-Pushaz. Šių metų pradžioje susibūrę muzikos profesionalai klausytojams pristato pirmąjį savo darbą - naują grupės „Empti“ kūrinio „4 milimetrai“ versiją.

DYZGO nariai sako, jog „Empti“ - legendinė Lietuvos grupė, padėjusi pamatus mūsų šalies alternatyviosios muzikos scenai. „Augome su „Empti“ muzika ir ji mums kelia šiltus sentimentus, todėl pirmuoju aranžuotu kūriniu norėjome atiduoti duoklę jiems ir to meto muzikos kultūrai, o kartu - priminti jaunajai kartai, jog teisinga muzika niekada nemiršta, - pasakoja A.Glušakovas-Pushaz. - Esame dėkingi grupės nariams Giedrei Kilčiauskienei ir Pauliui Kilbauskui už suteiktą progą atnaujinti kūrinį, kuris mūsų muzikos lentynose užėmė garbingą vietą.“

Prodiuseriai džiaugiasi, kad prie naujojo kūrinio skambesio prisidėjo ir legendinis Didžiosios Britanijos filmų bei muzikos kompozitorius - garso inžinierius Sefis Karmelas (Sefi Carmel). Jis pasirūpino kūrinio garso suvedimu bei atliko galutines įrašo korekcijas.

Kalbėdami apie artimiausius dueto planus, Pushaz ir Deivis užsimena, jog laukia nemažai bendrų kūrinių su žymiais Lietuvos atlikėjais, tačiau jie atidžiai stebi ir jaunuosius mūsų šalies talentus. Vienas iš artimiausių darbų - nauja daina ir jos vaizdo klipas, kuriuos klausytojams prodiuseriai žada pristatyti netrukus.

Duetas pasakoja, jog jie neprisiriša prie jokių muzikinių stilių ar kitų kūrybinių rėmų, todėl klausytojai neturėtų nustebti išgirdę radikaliai skirtingo stiliaus darbus.

„Mes į kūrybą žiūrime plačiai, mat per daugelį metų patirties muzikoje supratome, jog kiekviename žanre yra nuostabių elementų, reikia tik mokėti juos išgirsti ir pajusti. Džiaugiuosi, jog su Deiviu turime vienodą muzikinį skonį, tas pačias vertybes ir kūrybinę viziją - tikiu, jog tai yra vieni iš svarbiausių kriterijų siekiant bendrų tikslų ir norint įgyvendinti savo kūrybinį potencialą“, - sako Pushaz.

„Laisvalaikio“ inf.

Dalyvaus Milano dizaino trienalėje

Prestižinėje tarptautinėje dizaino ir meno parodoje, Milano trienalėje, Lietuvai atstovaus menininkė EMILIJA ŠKARNULYTĖ. Kovo pradžioje atsidariusios ir iki rugsėjo vykstančios trienalės tema - „Pažeista gamta: dizainas imasi spręsti žmonijos išlikimą.“ Vizualinių menų atstovė, filmų kūrėja savo parodoje pristatys vaizdo instaliacijų projektą „Manifold“. Lietuva šiame renginyje dalyvaus trečią kartą.

Monikos Penkutės nuotr.

„Kvietimą dalyvauti trienalėje šiemet pavyko suderinti pasiūlius E.Škarnulytės vaizdo instaliaciją, nes menininkės darbuose liečiami skaudūs ir nevienareikšmiai socialiniai, ekonominiai ir ekologiniai aspektai puikiai papildo renginio komandos išvystytą temą. Siekiame, kad palaipsniui Lietuva būtų pripažinta kaip nuolatinė trienalės dalyvė“, - sako Lietuvos paviljono komisarė Julija Reklaitė.

Milano trienalės ištakos siekia 1923 m., kuomet Italijos Moncos miestelyje pirmą kartą buvo surengta tarptautinė paroda, siekianti pateikti modernią dizaino viziją, glaudžiai susijusią su naujausiais to meto technologijų ir ekonomikos pasiekimais. Nuo 1933 m. paroda buvo perkelta į Milaną ir pradėta organizuoti kas trejus metus. Ilgainiui trienalė tapo vienu svarbiausių dizaino ir architektūros renginių pasaulyje. Po dvidešimtmetį trukusios pertraukos trienalė buvo atkurta 2016 m.

Lietuva dalyvauti šioje parodoje buvo pakviesta dar 1925 m. ir pristatė dekoratyvinės dailės ekspoziciją. Tai buvo pirmasis nepriklausomos Lietuvos valstybės žingsnis į tarptautinę dailės areną. Antrąjį kartą šiame renginyje Lietuvai 2016 m. atstovavo menininkas Julijonas Urbonas su savo ypatingo populiarumo sulaukusia gravitacinio dizaino paroda bei instaliacija „Airtime“.

Šių metų trienalė - tai nuoseklus pažeisto ar visiškai nutrūkusio žmogaus ir gamtinės aplinkos ryšio tyrimas.

Pastaraisiais metais plataus tarptautinio pripažinimo sulaukianti menininkė E.Škarnulytė išgarsėjo hipnotizuojančia estetika kalbėdama apie Antropoceno archeologiją. Milano trienalėje pristatoma „Manifold“ ir projektą papildanti renginių programa kvies lankytojus apmąstyti renginio organizatorių pasiūlytą temą, pasineriant į fizinius ir mitinius Šaltojo karo reliktų landšaftus.

„Laisvalaikio“ inf.

Daug pirmų kartų

Beveik prieš metus į aktyvią muzikinę veiklą grįžęs SOLIARIS savo gerbėjams pirstatė naujų, skirtingų stilių kūrinių. Praėjusią savaitę atlikėjas pristatė naują dainą „Svetima“. Ją galimą vertinti dvejopai: dainoje jaučiamas senasis Soliario muzikinis stilius, tačiau pirmą kartą atlikėjas nusprendė pats repuoti.

Soliaris, apibūdindamas nauja dainą, bandė ją sieti su „pirmo-

„Šioje dainoje yra daug pirmų kartų. Pirmą kartą repuoju. Pačios dainos žinutė - apie įvairius išbandymus, meilės skausmą ir tuštumą. Pirmą kartą dainos tekste yra labai daug mano asmeninio gyvenimo spalvų.“

Soliaris dainą kūrė kartu su muzikos prodiuseriu AK82. Šiuo vardu pasivadinęs kūrėjas esą turi sukaupęs didelę muzikinės veiklos patirtį, tačiau kol kas nenori atskleisti savo tapatybės. Prie šios dainos taip pat prisidėjo „Daddy was a Milkman“ narys ir prodiuseris Vitas Vaičiulis, kurio

Fiksuoti nuolat besikeičiantį Vilnių

Gidas bei projekto „Gatvės gyvos“ įkūrėjas ALBERTAS KAZLAUSKAS neseniai išleido antrąją knygą. Autorius kviečia geriau pažinti Vilniaus periferiją ir fiksuoti nuolat besikeičiančią sostinę.

Matas MULEVIČIUS

Ekskursija Verkiuose

Pauliaus Peleckio, Gintaro Girdenio, Andriaus Rasimavičiaus nuotr.

- Albertai, jūsų pageidavimu esame ne šiltoje kavinėje, bet gamtos paunksmėje, pučiant žvarbiam ankstyvo pavasario vėjui. Nedažna praktika interviu duoti tiesiog miške. Gal galėtumėte papasakoti, kur randamės ir kodėl būtent čia?

- Esame Šeškinėje prie Ozo, ne to prekybos centro, bet tikrojo - gamtinio. Ši vieta man primena vaikystę ir paauglystę dėl šalia esančios S.Stanevičiaus vidurinės, kurią lankiau. Mokyklos laikais užsukdavome čia pažaisti, bet pradėjus dirbti gidu man ji atsivėrė kitomis spalvomis. Žemėlapyje ji atrodo labai intriguojančiai - didelis žalias žemės gabalas su keliais vandens telkiniais, apsuptas miegamųjų rajonų ir prekybos centrų. Kita priežastis, kodėl norėjau susitikti čia - ji greitai pakeis savo vaizdą dėl planuojamos judrios gatvės. Turiu pomėgį fiksuoti vietas, kol jos dar neprarado savo pirminio būvio, tad lankau jas, fotografuoju, o šiuo atveju - kalbu apie ją.

- Šis pomėgis atsispindi jūsų naujoje knygoje „Vilniaus gatvės gyvos. Atgal į periferiją“. Kaip kilo jos idėja?

- Prieš keletą metų parašiau pirmąją knygą, kurioje tyrinėjau ne vien geografinius, bet ir psichologinius Vilniaus miesto pakraščius, kartais esančius net pačiame miesto centre, bet gyventojų laikomus nepatraukliais. Knyga sulaukė susidomėjimo, tad antrojoje bandžiau tęsti panašią tematiką, aprašydamas rajonus, kurie netilpo į pirmąją. Atsižvelgdamas į pastabas, stengiausi atsirinkti įdomesnę informaciją, iliustracijas ir pakviesti skaitytoją aplankyti Savanorių prospektą, Verkius, Karoliniškes, Antakalnį, Naujamiestį ir t.t.

- Į turinį pateko amžininkų pasakojimai, kai kur nuotraukos paimtos iš asmeninių archyvų. Kiek ši informacija svarbi knygos naratyvui?

- Tai priklauso nuo objekto. Pavyzdžiui, vietovės, siekiančios net pagonybės laikus - kaip Verkiai - neturi autentiškų pasakojimų, nebent pasitelktume fantaziją. Apie vėlyvesnę istoriją, tarpukarį, sovietmetį - senųjų vilniečių prisiminimai yra labai reikšmingi. Kaip rodo praktika, kartais net elementariausi dalykai nebūna aprašyti ar istoriškai ištyrinėti. Tad tokie žmonės gali duoti gerų užuominų, kur pradėti paieškas, ar tiesiog suteikti sentimentalumo. Būna, net ekskursijų metu žmonės užduoda klausimus, kurių atsakymai vėliau sugula į knygą.

NORĖTŲSI, KAD SUBJEKTAS NR. 1 SENAMIESTYJE BŪTŲ ŽMOGUS, NE AUTOMOBILIS

- Susidaro įspūdis, kad neprisirišote prie vieno konkretaus istorinio laikotarpio - industrializaciją seka barokas ir atvirkščiai. Kokiu metodu vadovavotės dėliodamas maršrutus?

- Knygą, kaip ir ekskursijas, sudariau vadovaudamasis geografiniu principu. Suprantu, jog sekant chronologiniu laikotarpiu informacija būtų tolygesnė, tačiau nesu konkretaus laikotarpio ekspertas, gerbėjas ar advokatas. Žiūrėdamas į Vilniaus žemėlapį randu objektų, esančių šalia vienas kito, tačiau iš skirtingų epochų. Man vienodai įdomu tiek Vilkpėdės pramonė, tiek gili Verkių praeitis. Suprantu, kad eklektika kažkam gali būti kliuvinys, bet prisirišimas prie konkretaus laikmečio viską iš esmės susiaurintų iki senamiesčio ir jo apylinkių. Kita problema - atstumai tarp objektų taptų tokie dideli, jog netiktų įprastam pasivaikščiojimui.

- Kažkada siekėte repo muzikos prodiuserio karjeros. Taip pat matyti, jog į knygą įtraukėte buvusią darbovietę - Vilniaus apskrities priešgaisrinės gelbėjimo valdybos 1-ąją komandą.

- Objektas man atrodo įdomus ne vien dėl to, kad čia dirbau, bet ir dėl to, kad ateityje jis keisis: iš esmės bus perstatoma pati teritorija. Be to, apie ją yra įdomių faktų. Ilgus metus tai buvo vienintelė gaisrinė Vilniuje, kurioje dirbo narai, nors šalia nėra jokio vandens telkinio. Tuometės patalpos Antakalnyje buvo netinkamos, tad jie bazavosi Karoliniškėse, prie Televizijos bokšto. Be to, ten dirba svetingi žmonės, tad Vilniumi besidomintis smalsuolis be problemų gali susipažinti su ten esančia technika bei gaisrininkų darbo kasdienybe.

- Atsakydamas į klausimus vis akcentuojate besikeičiantį Vilnių. Kuo jums pačiam tapo Vilnius, pradėjus vesti ekskursijas?

- Kai buvau vaikas, paauglys ar studentas, Vilnių tiesiog vartojau - naudojausi jo infrastruktūra, gyvenau, mokiausi, bet pats miestas man nebuvo įdomus. Tapęs gidu, greitai ėmiau pastebėti tuos pokyčius. Jie vyksta tikrai greitai: kažkas nugriaunama, kažkas pastatoma, kartais net ekskursijų maršrutus tenka pakoreguoti, kai gatvės pakeičia savo kryptį. Vieni pokyčiai geri, kiti blogi, tačiau stengiuosi ne bambėti, o verčiau eiti pažinimo ir švietimo keliu. Tikiu, kad jeigu žmonės, kurie niekada nesidomėjo Vilniumi, jį pamatys ir atras, po kurio laiko taps atsakingesni ir galbūt juo labiau rūpinsis ar ims garsiau kalbėti, jei kils grėsmė jo elegantiškam kraštovaizdžiui.

- Pasivaikščiokime mintimis po Vilnių. Ar galėtumėte rekomenduoti penkias neatrastas vietas, tinkančias šioms progoms:

1) Vieta skaitymui.

- Ties Neries pakraščiu yra tokia buvusi gyvenvietė, iki šiol vadinama Jankiškėmis. Ten yra pakrantė, kurioje niekas nesilanko, gražus upės vingis, plati vaga, visiškai ramu ir net yra keletas suvargusių rąstų atsisėsti.

2) Vieta pirmam pasimatymui.

- Jeigu rengčiau pasimatymą su mergina, tai susitikčiau kur nors senamiestyje, pavyzdžiui, Vokiečių gatvėje. Tada pravesčiau ją kiemais, einančiais skersai senamiesčio gatvelių. Žodžiu, į periferiją pradžiai neitume, o tyrinėtume, kas yra nematoma senajame mieste.

3) Vieta, parodanti kitokį miesto veidą. Kad niekas neatspėtų, jog tai Vilnius.

- Pirmas geras pavyzdys, šaunantis į galvą - Markučiai. Ten yra gamtos, kur gali pabėgti nuo triukšmo ir paskaityti knygą, nedaug žmonių, išraiškingos kalvos. Taip pat daug medinių namų, sudarančių įspūdį, jog esame kaime, nors Vilniaus senamiestis visai čia pat.

4) Vieta, kur būtų malonu pasiklysti.

- Tai turėtų būti vieta, kur būtų aiškūs orientyrai, sakantys „bičiuli, jau pasiklydai ir toliau šitos linijos nekirsk“. Vėl paminėsiu Markučius, nes ten pasiklysti yra labai lengva, saugu, o svarbiausia - daug gražių peizažų. Tačiau jeigu kažkur per toli nugrybausi, atsiremsi arba į geležinkelį, arba į senamiestį, tad žinosi, kur toliau neiti.

5) Apie kokią Vilniaus vietą norėtumėte, jog žmonės pakeistų populiarią nuomonę?

- Kaip bebūtų keista, norėčiau, kad nuomonė būtų pakeista apie senamiestį. Mes tarsi suprantame, kad jis gražus ir saugotinas, tačiau daugeliui eilinių vilniečių - tik vartojimo terpė. Šiai dienai automobiliu judėti senojo miesto širdyje praktiškai nėra kliūčių, o ir į kelio ženklus dažnai nusispjaunama. Norėtųsi, kad subjektas Nr. 1 senamiestyje būtų žmogus. Tai gali pasirodyti nereikšminga, tačiau atkreipkite dėmesį, kaip skiriasi atmosfera senamiesčiuose tų miestų, kuriuose nuolat juda automobiliai, ir tų, kuriuose gali girdėti savo batų kaukšėjimą.

Dar viena vieta, apie kurią žmonės turėtų kalbėti pozityviau - tai medinės architektūros paveldas. Deja, daugelio žmonių šiandien tokios vietos kaip Šnipiškės, Markučiai, Žvėrynas vertinami tik kaip brangūs sklypai būsimų daugiabučių-biurų-prekybcentrių statyboms. Tačiau net ir nuvykus į gretimą Latviją, galima pamatyti pavyzdžių, kaip atrodo rūpestingai restauruoti medinių namų kvartalai - grožis toks, kad net amo netenki.

Ekskursija Žirmūnuose

Pomėgis sendaikčiams tapo verslo idėja

Kauno rajone įsikūrusios studijos įsteigėja EGLĖ VERPEČINSKAITĖ sako, kad lietuviai pamėgo savo šventes ir renginius papuošti senus laikus menančiomis dekoracijomis. Verslas prasidėjo nuo rankų darbo dekoracijų nuomos, kurių sąrašas pamažu pasipildė dekoracijomis paverstais sendaikčiais.

„Pradžioje gaminome rankų darbo dekoracijas. Laikui bėgant, nuomojamų dekoracijų sąrašą papildėme sendaikčiais. Mes, kartu su mama, kuri padeda studijos veikloje, visą laiką mėgome sendaikčius. Niekada neišmetėme senų močiutės ar prosenelės daiktų, o juos perdarėme ir gaminome dekoracijas, kurios būtų patrauklios ir aktualios šiandien“, - teigia pašnekovė.

Mergina pabrėžia, kad sendaikčių prikėlimas antram gyvenimui svarbus ne tik dėl dekoro, tačiau taip pat ir dėl vartotojiškumo mažinimo. „Mes palaikome antrinio panaudojimo idėją, norime mažinti vartotojiškumą ir įkvėpti žmones pamėgti senus, nuostabias istorijas menančius daiktus. Didžiausią džiaugsmą sukelia senų ir nereikalingų daiktų prikėlimas antram gyvenimui“, - mintimis dalijasi E.Verpečinskaitė.

Išskirtinės dekoracijos

Dekoracijos, dalyvaudamos įvairiose šventėse, dažniausiai vestuvėse, gimtadieniuose ir krikštynose, suteikia šventei ypatingą aplinką.

„Erdvei suteikia individualumo ir unikalumo, nes dažniausiai radiniai būna vienetiniai, tokie,

NIEKADA NEIŠMETĖME SENŲ MOČIUTĖS AR PROSENELĖS DAIKTŲ, O JUOS PERDARĖME IR GAMINOME DEKORACIJAS

kurių nerastum niekur. Ar tai būtų namai, ar šventės erdvė - apgalvotos ir gerai tarpusavyje suderintos detalės padeda išgryninti visą dekoravimo idėją. Taip pat, dekoras iš esmės gali atskleisti asmenines vertybes ir pomėgius“, - pastebi mergina.

Pašnekovė išskiria daiktus, kurie yra mieliausi širdžiai ir kuriuos pasitelkiant siekiama išlaikyti ypatingą studijos atmosferą. „Mylimiausia mums ir didžiausia yra žalvarinių dekoracijų kolekcija. Ją sudaro skirtingų dizainų žvakidės, vazelės, indai ir smulkūs aksesuarai. Taip pat turime autentišką ir labai seną pintą kėdę (*emmanuelle chair*). „Dekū“ studijoje esame surinkę 50 *thonet* kėdžių kolekciją.

Norime, kad mūsų švenčių studijoje tiek stalai, tiek kėdės būtų perdaryti arba atnaujinti. Taip siekiame sukurti autentišką interjerą. Didžiausia puošmena - senovinis fortepijonas, kurį nusipirkome iš skulptoriaus Juozo Kalinausko. Jis daug metų buvo skulptoriaus studijoje, užkeltas ant antresolės. Jį nukelti ir pargabenti padėjo 4 vyrai. Dabar šis gražuolis dalyvauja kiekvienoje šventėje ir fotosesijoje.“

Sendaikčių lobynai

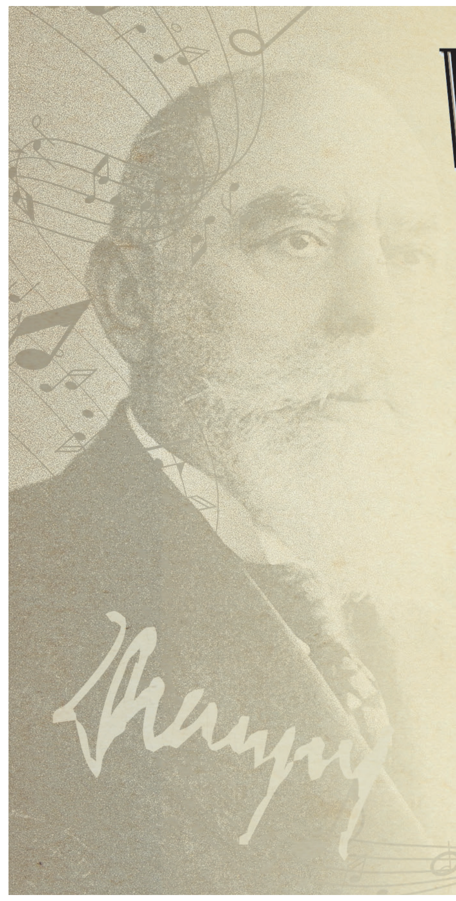
Pašnekovė teigia, kad sendaikčių atrasti nėra lengva, ypač siekiant sukurti konkrečių laikotarpių asortimentą. „Tikrai nėra lengva atrasti būtent tai, ko ieškai, pasiūla yra labai didelė, bet pasirinkimą lemia mūsų estetika. Mes nemėgstame itin prabangių, auksuotų, dekoratyvių sendaikčių, kurie įpareigotų. Siekiame sukurti nuoseklų, stilistiškai panašų senovinių dekoracijų asortimentą. Labiausiai su mama mėgstame praėjusio amžiaus vidurio ir šiek tiek vėlesnių laikų palikimą“, - teigia E.Verpečinskaitė.

Dalį daiktų parveža draugai ar pažįstami iš užsienio. Jų taip pat ieško sendaikčių turguose, parduotuvėlėse, antikvariatuose, Kauno bazėje.

Svarbi problema - kad ne visi užsakovai gerbia dekoracijas. „Su kiekvienu sezonu, pasigendame tam tikrų dekoracijų. Vienos dingsta, kitos būna nepataisomai sugadintos. Turiu svajonę - vykti į kelionę po sendaikčių turgus Europoje. Taip pat, ateityje, turėti ir nuosavą sendaikčių parduotuvėlę“, - sako pašnekovė.

„Laisvalaikio“ inf.

Eglės Verpečinskaitės asmeninio albumo nuotr.



Vasaros naktys

LIETUVOS MUZIKOS PATRIARCHO JUOZO NAUJALIO METAMS KONCERTAI ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIOJE

Balandžio 9 d. 19:00 val.
Berniukų ir jaunuolių choras **ĄŽUOLIUKAS**
Meno vadovas Vytautas Miškinis, dirigentas Linas Balandis, koncertmeisteris Rimvydas Mitkus. Chormeisteriai: Ritas Nenėnaitė, Gitana Trimirkaitė, Romas Skapas

Balandžio 29 d. 18:00 val.
Vyrų choras **SAKALAS**
Meno vadovas Romas Makarevičius, dirigentas Jonas Motiejūnas, koncertmeisterė Jolanta Patamsienė
Dainos mylėtojų klubo mišrus choras **ALUMNI VILNENSES**
Meno vadovas Algimantas Kriūnas, chormeisterė Simona Vitkauskienė, koncertmeisteris Justinas Brūzga

Gegužės 6 d. 18:00 val.
Karoliniškių muzikos mokyklos jaunių choras **CANTICA**
Choro meno vadovė Diana Mikienė, chormeisterė Gražina Gumuliauskienė.
Karoliniškių muzikos mokyklos **SIMFONINIS ORKESTRAS**
Meno vadovai: Kęstutis Lipeika, Mantas Makrickas

Gegužės 28 d. 18:00 val.
Vilniaus chorinio dainavimo mokyklos **LIEPAITĖS** jaunučių ir jaunių chorai
Meno vadovės: Edita Jaraminienė ir Audronė Steponavičiūtė Zupkauskienė
Koncertmeisteriai: Povilas Jaraminas ir Sigita Dūdėnienė

Birželio 3 d. 18:00 val.
Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos vyrų choras **KARIŪNAS**
Meno vadovas Linas Balandis
Policijos departamento prie **VRM MERGINŲ ANSAMBLIS**
Meno vadovė Neringa Sidaugaitė

Birželio 17 d. 18:00 val.
Vilniaus mokytojų namų mišrus choras **BEL CANTO**
Meno vadovas ir vyr.dirigentas Egidijus Kaveckas

ORGANIZATORIAI Kultūros ir švietimo centras VILNIAUS MOKYTOJŲ NAMAI
PARTNERIAI IR RĖMĖJAI Lietuvos Respublikos kultūros ministerija, Vilnius, LRT Radijas, CREOLINK, RESPUBLIKA

Kad maistas būtų naudingas

Redakcijos archyvo nuotr.

Net sutrikusio miego priežastimi gali būti prasta kepenų veikla. Ką valgyti, kad kepenys būtų sveikos? Atsakymas į šį klausimą yra svarbus daugeliui, nes kepenų neskauda, jose nėra skausmo receptorių, o lėtinės kepenų ligos prasideda nejučia.

Simona KRASAUSKIENĖ

Pastaruoju metu medikai vis dažniau diagnozuoja kepenų ligą, siejamą su mitybos ir gyvensenos ypatumais, kuri gali turėti negrįžtamų pasekmių žmogaus sveikatai - tai nealkoholinė kepenų suriebėjimo liga. Šiai ligai progresuojant vystosi kepenų uždegimas bei kepenų cirozė.

Gydytojos gastroenterologės **Aidos Žvirblienės** teigimu, norint kuo ilgiau išsaugoti sveikas kepenis, reikėtų peržvelgti valgymo įpročius. Ar žmogus valgo tik tada, kai iš tiesų jaučia alkį? Ar valgymu bandoma slopinti neatpažintas emocijas, nerimą? Ar sugebame valgyti, įsisąmonindami patį valgymo procesą: neskubėdami, pamąstydami, kaip iki parduotuvių, mūsų namų atkeliavo maistas, kaip jis buvo ruošiamas, ir pasimėgaudami bei atskleisdami įvairiapusę skonių paletę?

Valgymo įpročiai pasikeičia ne per dieną, todėl siekiant pokyčių svarbu tvirta motyvacija. Griežti dietos planai ilgalaikių pokyčių neatneš, tik dar labiau įstums į užburtą ratą.

- Nusprendus keisti mitybos įpročius neretai atrodo, kad nebeliko produktų, kuriuos galima valgyti. Ką patartumėte?

- Pastebėjau, kad Lietuvoje žmonės labai linkę eksperimentuoti su savimi, puola į įvairiausius maitinimosi kraštutinumus, apriboja maitinimosi racioną iki absurdo, konsultuojasi su mitybos specialistais, neturinčiais jokio medicininio išsilavinimo. Juk šiais laikais einame operuotis pas chirurgą, o ne pas mėsininką. Tai kodėl nesikonsultuojame su gydytojais dietologais?

- Kaip ruošti, kad maistas teiktų daugiau naudos nei žalos?

- Maisto vertė priklauso ne tik nuo jo kokybės, bet ir nuo indų bei paruošimo būdo. Pavyzdžiui, garuose troškintas ar virtas maistas yra sveikesnis kepenims, nei keptas riebaluose ar daug kartų termiškai apdorotas. Subraižytose teflioninėse keptuvėse kenksminga ruošti maistą dėl vėžio rizikos. Svarbu, kad maistas būtų įvairus, subalansuotas, paskanintas įvairiomis prieskoninėmis žolelėmis. Vertėtų neužmiršti daržovių, vengti sūrių, perdirbtų, mažos maistinės vertės produktų.

- Kokios turėtų būti baltymų, riebalų ir angliavandenių proporcijos, kad išsaugotume sveikas kepenis ir gerai jaustumės?

UŽDUOKITE SAU KLAUSIMĄ: AR TIKRAI NORIU, KAD ŠIS MAISTAS TAPTŲ MANO KŪNU?

- Nustatyta, kad per parą baltymai turi sudaryti apie 15-20 proc. suvalgomo maisto. Kepenyse vyksta pagrindinė baltymų sintezė, todėl baltymai labai svarbūs maitinimosi racione, jei sergama kepenų ligomis. Tačiau ir čia svarbus saikas - baltymų perteklius blogina inkstų veiklą ir skatina inkstų nepakankamumą, tad eksperimentuoti su baltymine dieta pavojinga.

Skaičiuojant dienos kalorijas negalima atsisakyti riebalų. Jei žmogus per parą suvartoja riebalų mažiau nei 20 procentų viso raciono, kyla pavojus, kad jo organizmui pritrūks riebaluose tirpių vitaminų. Sumažinus riebalų vartojimą, organizmas stengiasi kompensuoti energijos trūkumą, todėl nejučia racione vis daugiau atsiranda beverčių saldumynų, kurių perteklius organizme virsta riebiosiomis rūgštimis, o šios trigliceridų pavidalu nešamos į kepenų ląsteles. Taip riebėja kepenys. Verta mitybą praturtinti polinesočiosiomis rūgštimis, kurios pasižymi antiuždegiminiu poveikiu, gausios antioksidantų.

Reiktų nepamiršti ir vaistinių augalų. Mokslu pagrįstas yra augalinis derinys iš ciberžolės šaknų (kurkumino), tikrojo margainio sėklų (silimarino) ir juodųjų pipirų ekstraktų (piperino). Šių augalų sudėtyje esančios veikliosios medžiagos padeda greičiau atstatyti pažeistas kepenų ląsteles, skatina kepenų veiklą - savotiškai valo organizmą, neleidžia kepenims suriebėti ir tirpdo jau susidariusius riebalus.

- Koks maistinių skaidulų vaidmuo virškinimo procese?

- Be maistinių skaidulų virškinimas nebus geras, sutriks ir kepenų veikla. Per parą maistinių skaidulų reikėtų suvalgyti bent 25 gramus. Skaidulos sudaro gerųjų bakterijų terpę, gerina šių bakterijų darbą.

- Ką dar svarbu žinoti?

- Kepenų veiklos sutrikimai dažniausiai klaidingai siejami tik su alkoholio, vaistų vartojimu, net nesusimąstoma apie tai, kokią įtaką joms gali padaryti mitybos įpročiai. Įpročius pakeisti nėra lengva, tačiau verta pradėti. O pirmas žingsnis į palankią kepenims mitybą gali būti klausimas sau prieš kiekvieną kąsnį - ar tikrai noriu, kad šis maistas taptų mano kūnu?

Miegas - ne tik komforto klausimas

Dalios Matačiūnienės nuotr.

Miego sutrikimai - tai sveikatos problema. Nors daugelis šios srities simptomų nelaiko sveikatos sutrikimu, blogas miegas pamažu gali tapti įvairių negalavimų priežastimi.

Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, žmonės susiduria su tomis pačiomis miego sutrikimų tendencijomis. Vilniaus „Kardiolitos“ klinikų Neurologijos centro gydytojos neurologės **Dalios Matačiūnienės** teigimu, lietuviai dažniausiai kreipiasi dėl keturių pagrindinių miego sutrikimų grupių: nemigos, mieguistumo dienos metu, miego ritmo sutrikimo ar parasomnijos. Vis dažniau miego sutrikimus žmonės linksta vertinti kaip ligą, nors dar ne taip seniai būdavo įprasta laikyti miegą komforto klausimu.

„Dažniausiai žmones kamuoja nemiga, kuri pasireiškia sunkumu užmigti, dažnais prabudimais naktį ar anksti ryte. Dienos metu žmonės jaučiasi nepailsėję, mieguisti, nedarbingi“, - pažymi neurologė.

Pasireiškia ir kitas, neretai sunkiai atpažįstamas sutrikimas, - mieguistumas dienos metu. Žmonės dėl to kreipiasi ne taip dažnai, nes yra socialiai priimtinų būdų budrumui padidinti: kofeinas, juoda ar žalioji arbata. Tokiu atveju mieguistumas ne taip stipriai jaučiamas, bet po tuo gali slypėti rimti sutrikimai. Dažnas jų - kvėpavimo pauzės miego metu.

„Vis labiau paplintantis negalavimas, susijęs su šiuolaikiniu gyvenimo būdu - miego ritmo sutrikimai. Jie dažni, nes žmonės daug keliauja, keičia laiko juostas, turi pamaininius darbus. Šie sutrikimai kyla iš miego režimo išbalansavimo.“

VIS LABIAU PAPLINTANTIS NEGALAVIMAS, SUSIJĘS SU ŠIUOLAIKINIU GYVENIMO BŪDU - MIEGO RITMO SUTRIKIMAI

Miego sutrikimus vertinti kaip ligą galima, kai simptomai dažnai kartojasi, neturi aiškios priežasties ir nepraeina savaime. Tokiu atveju rekomenduojama pirmiausia pasikonsultuoti su gydytoju.

„Remiantis statistika, kas trečias žmogus, atėjęs pas šeimos daktarą, miego sutrikimų net nepamini. Įprasta konsultuotis dėl skausmo, pakilusio spaudimo ir pan. O juk miego sutrikimai gali būti net sunkiai koreguojamų kardiologinių ligų priežastis.“

Stebint augantį miego sutrikimų tyrimų poreikį, matyti, kad žmonės vis dažniau susirūpina savo miego kokybe.

Greitėjant gyvenimo tempui, dėl miego sutrikimų vis dažniau kreipiasi ir jaunesnio amžiaus pacientai. Jeigu anksčiau nemigos sutrikimai pasireikšdavo vyresniems, pastebima, kad dabar kreipiasi vis jaunesni žmonės. Visais atvejais ligą diagnozuoti geriausiai padės specialistas. Todėl pastebėjus simptomus - laukti nereikėtų.

Be to, geriau miegoti padeda gerai išvėdintas miegamasis, neprisivalgymas ir gausus skysčių nevartojimas prieš miegą, taip pat - nežiūrėjimas televizoriaus ir nenaršymas telefone likus bent jau valandai iki ėjimo miegoti.

„Laisvalaikio“ inf.

Kai organizmas nusilpsta

Padidėjęs nuovargis, abejingumas ar pasireiškusi alergija gali būti tie požymiai, kurie praneša apie imuniteto nusilpimą anksčiau, nei prasideda rimtesnės ligos. Į šiuos organizmo signalus nekreipiant dėmesio, imuninė sistema palaipsniui silpsta, prasideda peršalimo ligos. Kaip atpažinti organizmo siunčiamus ženklus ir teisingai juo pasirūpinti?

Egidijaus Jankausko nuotr.

Norint palaikyti gerą imuninės sistemos būklę, reikėtų vengti streso, atsipalaiduoti

Sergamumo dažnis priklauso nuo kiekvieno žmogaus imuniteto. Vis dėlto suaugusiam žmogui peršalimo ligomis įprasta ir normalu sirgti 2-4 kartus per metus, vaikams - 4-8.

„Vaikams normalu sirgti dažniau nei suaugusiam žmogui, nes jų imuninė sistema dar nėra susiformavusi, todėl negali pasipriešinti prieš daugumą virusinių peršalimo ligų. Svarbu ir tai, kad vaikai mažiau atidūs higienos taisyklėms, šie jų įpročiai dar tik pradeda formuotis“, - paaiškina farmacijos specialistė Elvyra Ramaškienė.

Žmogaus organizmas po kiekvieno įveikto peršalimo tampa atsparesnis virusams, todėl metams bėgant imunitetas stiprėja ir sirgti visai neturėtume, o pasitaikius keliems tokiems atvejams, liga turėtų praeiti greitai ir lengvai. Todėl, jei vaikai ar suaugusieji serga dažniau nei kelis kartus per metus, arba jei ligos nuolat komplikuojasi, reikia susirūpinti savo imuninės sistemos pajėgumu.

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

Kasdienėje mityboje turėtų dominuoti daržovės, vaisiai

Nuo alergijų iki ligų

Nors nusilpus imunitetui sergamumas peršalimo ligomis gerokai padažnėja, tai gali būti ne vienintelis organizmo ženklas. Nusilpęs imunitetas visų pirma apie save praneša padidėjusiu nuovargiu, nuolatiniu silpnumu, vangumu, lėčiau gyjančiomis žaizdomis, taip pat nereikėtų nustebti, jeigu ima kamuoti sezoninių alergijų simptomai.

„Čiaudulys, užgulusi nosis ar niežulys - pagrindiniai požymiai, kad imunitetas ėmė perdėtai reaguoti į nepavojingas medžiagas, pavyzdžiui, žiedadulkes, naminių gyvūnų kailį, plunksnas ar namines erkutes. Vis daugiau žmonių tampa alergiški vienam ar kitam alergenui, būtent taip organizmas rodo, kad labai nusilpo ir pats nebesusitvarko.“

VIS DAUGIAU ŽMONIŲ TAMPA ALERGIŠKI, TAIP ORGANIZMAS RODO, KAD NUSILPO IR PATS NEBESUSITVARKO

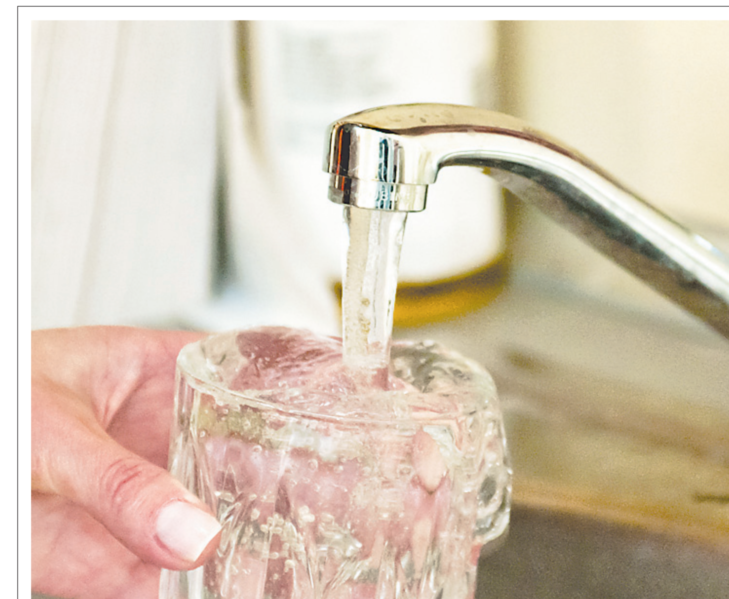
Rūpintis ištisus metus

E.Ramaškienė atkreipia dėmesį, jog organizmo apsauga svarbu rūpintis dar tada, kai nesiskundžiame sveikatos problemomis, nes atstatyti nusilpusį imunitetą gerokai sunkiau, nei rūpintis kasdieniu jo palaikymu.

„Pasipriešinti bakterijoms ir virusams gali padėti ežiuolės preparatai, medus ir kiti bičių produktai. Vitaminas C visapusiškai stiprina žmogaus organizmą gerindamas apetitą, o pasigavus ligą - trumpindamas sirgimo laikotarpį. Svarbus ir vitaminas D_3, taip pat probiotikai - dalį imuniteto sudaro būtent žarnyno mikroflora.“

Imunitetą veikia ir patiriamas stresas, pervargimas, todėl norint palaikyti gerą imuninės sistemos būklę svarbus sveikas gyvenimo būdas, saikingas fizinis aktyvumas, reikėtų vengti streso, atostogauti ir atsipalaiduoti, o kasdienėje mityboje turėtų dominuoti daržovės, vaisiai, visų grūdo dalių produktai ir gerieji riebalai, kurių gausu avokaduose, linų sėmenyse, riebioje žuvyje, riešutuose.

„Laisvalaikio“ inf.


„Vakarų ekspreso“ archyvo nuotr.

Netikėti požymiai, kad mums trūksta vandens

Nors vis dažniau galime džiaugtis saulės spinduliais ir energijos turėtų daugėti, atsiradęs liūdesys, nerimas ar apatija nebūtinai rodo pavasarinę depresiją ar nusilpusį imunitetą. Gali būti, kad jūsų organizmui paprasčiausiai trūksta vandens.

Didelė dalis žmonių kasdien vandens išgeria per mažai, o tai lemia labai svarbius pokyčius organizme. „Eurovaistinės“ vaistininkas Dainius Viederis pastebi, kad dauguma žmonių nuovargio, dirglumo ar galvos skausmo nėra linkę sieti su vandens stygiumi, nors būtent tokie simptomai pasireiškia ir trūkstant vandens. Labai ryškūs yra ir išoriniai požymiai - oda netenka elastingumo, atsiranda raukšlių, pasireiškia sausumo pojūtis. Sausėjimo procesai vyksta ne tik išorėje.

DAUGUMA ŽMONIŲ NUOVARGIO, DIRGLUMO AR GALVOS SKAUSMO NĖRA LINKĘ SIETI SU VANDENS STYGIUMI

„Organizmą galima įsivaizduoti kaip slyvą ar vynuogę - kai vandens pakanka, vaisius atrodo gražus ir sveikas, jo paviršius lygus, o atsikandę ragaujame sultis. Palikti be vandens papildymo, šie vaisiai sudžiūsta, susiraukšlėja, nebetenka vidinės drėgmės. Labai panašūs procesai vyksta žmogaus organizme, kurie ir lemia savijautos pokyčius“, - sako specialistas ir akcentuoja, kad netgi pirmieji depresijos požymiai - liūdesys, nerimas, atsiradusios baimės - gali būti ženklas, kad geriate per mažai vandens.

Gerti reguliariai

Bet kokie pasireiškę vandens trūkumo požymiai jau yra rimta pasekmė. Išsaugoti gerą savijautą gali padėti paprastos taisyklės, svarbiausia - gerti vandenį net tada, jeigu nejaučiate troškulio.

„Norint užtikrinti gerą savijautą, vandens gėrimas turėtų būti reguliarus įprotis. Tai svarbu, nes kartais gali atrodyti, kad jaučiate alkį, nors iš tiesų paprasčiausiai trūksta skysčių. O vandens stygiui esant ilgą laiką, troškulys gali visai nepasireikšti, tačiau organizmas vis tiek silps, ims trūkti energijos.“

Paprastas būdas, kuris gali padėti skysčių vartoti pakankamai - šalia savęs visada turėti gertuvę ar ąsotėlį su vandeniu. Suaugusiam žmogui rekomenduojama per dieną išgerti apie 2 litrus vandens, tą reikėtų daryti palaipsniui. Jeigu mėgstate kavą, vandenį vartoti reikėtų dar dažniau - kofeinas skatina skysčių išsiskyrimą, todėl kiekvieną išgertą puodelį kavos reikėtų kompensuoti papildoma stikline vandens.

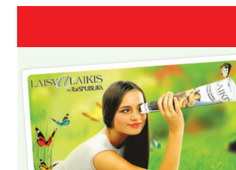
Troškulys - negalavimų pranašas

Jeigu jaučiate troškulį, nors vandens geriate pakankamai, įsitikinkite, kad tam nėra jokios kitos priežasties, pavyzdžiui, gal pradėjote sportuoti ar dažniau valgote sūrų maistą. Kasdieniams įpročiams nepakitus, skysčiais nenuslopinamas noras gerti gali pranešti ir apie ligas - dažniausiai endokrininės sistemos negalavimus, ypač diabetą.

Pajutus diskomfortą, vaistininkas rekomenduoja daugiau laiko leisti saulėje, nes troškulys gali būti ir vienas iš vitamino D trūkumo požymių.

„Laisvalaikio“ inf.

SUTAUPYKITE



+ Liu Patty sweet creations = 10 % NUOLAIDA

NAUJAS PARTNERIS - „LIU PATTY“ DESERTINĖ
Su „Laisvalaikio“ kortele - 10 % nuolaida prekėms.
Tel. (8 699) 908442, *www.liudesertine.lt*

Svetainė, kuri atspindi mus

Šaltai ir „Stucco“ nuotr.

Interjero kūrėjai kone vieningai pastebi, kad vieno standarto, kaip turėtume kurti interjerą, nebeliko. Šiemet ši individualumo tendencija tapo ypač ryški. Tačiau daugelis žmonių klausia: o kaipgi tas mūsų individualumas namuose turėtų atrodyti, nuo ko pradėti? Interjero dizaino srityje dirbantis architektas IRMANTAS PETRAUSKAS įvardija pagrindinius žingsnius savitai svetainei sukurti.

Pastebi individualumo tendenciją

Anot architekto, pasirinkimo gausa mums leidžia sukurti interjerą pagal įvairiausius poreikius. Interjerui renkamasi unikalūs daiktai, kurie pritaikomi konkretaus žmogaus poreikiams. Nebėra taip, kaip anksčiau, kai, tarkime, įsivyraudavo „ko nors lengvo“ ar „ko nors sunkaus“ kryptis, raudonų ar alyvinių atspalvių mada.

Svetainė yra vienas svarbiausių kambarių mūsų namuose, čia praleidžiame didžiąją dalį savo laiko, daugiausiai bendraujame, priimame svečius, ilsimės po darbo dienos. Dėl to svetainės interjeras turi būti ne tik jaukus ir funkcionalus, bet ir atitinkantis mūsų gyvenimo pomėgius.

„Pasitaiko, kad žmogus iš ilgalaikio gyvenimo užsienyje parsiveža daug paveikslų ir nori, kad jais būtų dekoruotos visos svetainės sienos. Tokiu atveju pagrindinė užduotis ir pagrindinis „arkliukas“ yra gražiai šiuos paveikslus išeksponuoti, apšviesti. Kai kam dominante tampa jūrinis akvariumas, kai aplinkinė erdvė tarnauja šio akvariumo eksponavimui. Kitam akcentas - pianinas ar vaizdas pro langą. Dar kitam svetainės „altoriaus“ vietą gali užimti plokštelių grotuvas. Tada centimetrų tikslumu dėliojamos garso kolonėlių prieigos ir panašūs dalykai - tokiu atveju svarbu ir vaizdas, ir akustika, ir tai, kuo uždengsime langus“, - aiškina I.Petrauskas.

Architektas kiek skeptiškai žiūri į bendras virtuvės ir svetainės erdves. Jei tik yra galimybė, jis pataria planuoti virtuvę kokioje nors šoninėje erdvės kišenėje, kad ir šeimininkaujant šeimos nariai galėtų bendrauti tarpusavyje ir virtuvės erdvė nebūtų visiškai atvirai matoma iš poilsio zonos. Architektas pataria paieškoti dalinio atskirumo net ir kasdienio valgymo erdvei.

Svetainei, kaip labiau poilsio zonai, verta palikti minkštuosius baldus bei televizorių, jei šeiminikams jis svarbus.

Daugiau galimybių

„Pagrindinė tendencija planuojant svetainę šiuo metu yra dėmesys apšvietimui. Jau kuris laikas šiuolaikinės galimybės svetainėje leidžia karaliauti apšvietimo sprendimams, panaudojant paslėptas ir kitokias LED juostas sienose, grindyse ar lubose. Technologinės naujovės praplečia ir grindų dangų dizaino galimybes. Pastaruoju metu bandoma maišyti medžiagas, derinti medį ir metalą, kurti jų ornamentus, tam panaudojant lazerių technologijas.“

Pasak I.Petrausko, naujų galimybių svetainės individualumui kurti suteikia ir skaitmeninių technologijų pažanga - galima papuošti sieną didžiulėmis savo vaiko akimis, kokybišku mėgstamos obels atvaizdu per visą sieną, o gal kailio ir karoliukų faktūrinėmis kompozicijomis. Miližiniškas yra ir audinių, minkštosioms baldų dalims, pasirinkimas, idėjų ratą išplečia skaitmeninės spaudos ant audinio galimybės ir kilimų įvairovė.

„Galima sakyti, kad nieko nebėra neįmanomo, tereikia nebijoti pasvajoti“, - tikina architektas ir įvardija pagrindinius svetainės planavimo žingsnius.

> SVETAINĖS INTERJERAS TURI BŪTI NE TIK JAUKUS IR FUNKCIONALUS, BET IR ATITINKANTIS MŪSŲ GYVENIMO POMĖGIUS

Žingsniai individualiai svetainei sukurti

Įvertinkite svetainės funkcijas. Atsakykite į klausimą, kiek dažniausiai žmonių sėdės ant svetainės minkštosios dalies ir ką jie norės matyti priešais save - televizorių, židinį, vaizdą pro langą ar tiesiog prieš save sėdinčius žmones. Apmąstykite, kur ir kokiomis kryptimis daugiausia vaikščiosite.

Apgalvokite stilistiką. Svetainės stilius - drabužis, kuriuo aprengsite jau apsvarstytą erdvės funkcionalumą. Tai gali būti klasika, moderni klasika, modernas, minimalizmas, eklektika.

Pasirinkite grindų dangą. Tai yra tarsi atspirtis, nes grindys yra sunkiai pakeičiamas, brangus bei, vertinant visumą, reikšmingas dalykas.

Apgalvokite apšvietimo poreikius. Apšvietimas lems daugybę dalykų, pradedant funkcionalumu, baigiant estetika ir net komfortu.

Išspręskite sienų dekoro užduotį. Nepamirškite pasirinktos stilistikos ir dermės su lubomis bei grindimis.

Planuokite svetainės erdvei pasirinktus objektus ir detales. Tai - baldai, židinys, paveikslai ir visa kita. Paieškokite kelių akcentų savitai svetainei kurti - formų, spalvų ar faktūrų.

„Laisvalaikio“ inf.

Lazdyno riešutų cinamoninis biskvitas su sviestiniu kremu

Konditeris ALI GADŽIJEVAS siūlo išsikepti lazdyno riešutais ir cinamonu kvepiantį moreginį biskvitą, perteptą lazdyno riešutų sviestiniu kremu. Šis pyragas daugeliui sukels nostalgiškus prisiminimus apie seną konditeriją, bet kartu padvelks moderniomis interpretacijomis.

Biskvitui reikės:
- 5 kiaušinių baltymų;
- 140 g cukraus;
- 110 g lazdyno riešutų;
- 70 g cukraus pudros;
- 40 g miltų;
- cinamono.

Kremui reikės:
- 3 kiaušinių trynių;
- 60 g cukraus;
- 180 g kambario temperatūros sviesto;
- 80 g lazdyno riešutų pastos;
- pusės vanilės ankšties.

Baltymus išplakti kartu su cukrumi iki standžių putų.

Į elektrinį smulkintuvą suberti riešutus, cukraus pudrą ir miltus. Viską sumalti iki vienodų smulkių trupinių. Iš lėto sukamaisiais judesiais gumine mentele įmaišyti juos į išplaktus baltymus. Per ilgai nemaišyti, kad baltymai nesukristų. Gautą masę tolygiai paskleisti ant kepimo popieriumi išklotos skardos. Paviršių gausiai pabarstyti cinamonu. Kepti iki 160° C įkaitintoje orkaitėje 15 minučių.

Iškepusį biskvitą atvėsinti ir supjaustyti norimo dydžio bei formos vienodais lakštais (geriausia, kad būtų 3 dalys).

Kiaušinių trynius sudėti į virtuvinį kombainą, suberti cukrų ir įdėti pusės vanilės ankšties sėklytes. Išpurenti iki kreminės masės. Tada po truputį sudėti mažais gabaliukais supjaustytą sviestą ir nuolat maišyti iki vientisos, blizgios sviestinės masės. Įdėti riešutų (praline) pastą ir dar kartą gerai permaišyti.

Supjaustytus lakštus sluoksniuoti su sviestiniu kremu. Galima į vieną sluoksnį įdėti karamelizuotų lazdyno riešutų.

Prieš patiekiant, bent keletą valandų palaikyti vėsioje vietoje.

„Gardu gardu“ inf.

„Gardu gardu“ nuotr.

Septintoji asmeninė kolekcija

Agnės Kuzmickaitės asmeninio archyvo nuotr.

Balandžio ketvirtąją viena garsiausių šalies dizainerių AGNĖ KUZMICKAITĖ pristatys septintąją, asmeninę, šiam pavasariui/vasarai bei artėjančiam rudeniui/žiemai skirtą drabužių kolekciją. Kolekcijos tema - savirealizacija ir sąmoningumas, kurie, kaip tvirtina dizainerė, yra didžiausias gyvenimo variklis ir pagrindinis kūrybos tikslas.

Tiesa, dalį kolekcijos, madai neabejinga publika, rudenį turėjo galimybę išvysti Londono mados savaitėje. Tuomet Agnė pasirodė naujus talentus pristatančioje programoje „Fashion Scout“ ir buvo palankiai įvertinta kritikų ir tarptautinės žiniasklaidos. Na, o prieš kelias savaites praūžusioje, rudens naujienoms skirtoje, Londono mados savaitėje Agnės kurtais, naujausias tendencijas atspindinčiais drabužių ansambliais jau dabinosi žinomos Londono stileivos ir tinklaraštininkės.

Modelis iš naujausios kolekcijos

Lietuvoje gerbėjams dizainerė paruošė pilną kolekciją, kurioje dėmesys skiriamas detalėms ir formos išbaigtumui bei supinamos konceptualaus ir praktiško dizaino kryptys.

Kolekcijoje gausu elegantiškų siluetų, subtilių raštų bei pamatinių, juodos ir baltos, spalvų variacijų. Na, o savirealizacijos ir sąmoningumo žinutę Agnė transliuos simetrią sudrumsčiančiais, ant drabužių nugulusiais lozungais ir naujo sezono tendencijas atspindinčiomis neoninių spalvų detalėmis.

Tiesa, artėjant kolekcijos pristatymui Vilniuje, A.Kuzmickaitė sau meta dar vieną iššūkį - su kolekcija dalyvaus ir Rygoje vyksiančioje mados savaitėje. Nors vos per savaitę jos laukia net du didžiulio pasirengimo reikalaujantys renginiai, moteris tik numoja ranka: „Man patinka stebinti.“

„Laisvalaikio“ inf.

Grįžta britų muzikos žvaigždės

Manto Repečkos nuotr.

Du kartus menų fabrike „Loftas“ koncertavę britai „FINK“ grįžta į Vilnių. Išskirtinio skambesio *indie* roko, bliuzo ir folko kolektyvo koncertas vyks lapkričio 7 d.

Lietuvių pamėgta grupė prieš porą metų čia surinko sausakimšą koncertų salę. Sulaukę galybės ovacijų ir palaikymo, „Fink“ pažadėjo grįžti į Vilnių. Neilgai trukus kolektyvas savo pažadą išpildė.

Rudenį Vilniuje vyksiantis „Fink“ turo „All Give“ koncertas lietuviams taps išskirtine galimybe gyvai išgirsti naujausius grupės kūrinius bei seniai pamėgtus hitus.

„Laisvalaikio“ inf.

Netrukus po pasirodymo Vilniuje atsisveikins su žiūrovais

Džeimso Kamerono (James Cameron) režisuoto filmo „Įsikūnijimas“ įkvėptas „Cirque du Soleil“ šou „TORUK - THE FIRST FLIGHT“ netrukus baigs kelionę po pasaulį ir atsisveikins su žiūrovais. Milijonus pakerėjęs šou gastroles baigs birželį, tad trupės pasirodymai gegužės 22-26 d. Vilniaus „Siemens“ arenoje bus ne tik vienintelė galimybė šį šou išvysti Lietuvoje, bet, tikėtina, ir viena paskutinių planetoje.

Renginio organizatorių nuotr.

Per savo kelionę „Toruk - the First Flight“ iš viso bus aplankę net 103 miestus, kurių kone kiekviename sulaukė anšlago.

Įspūdingais technologiniais sprendimais išgarsėjusio šou oficiali premjera įvyko 2015 m. gruodžio pabaigoje Monrealyje, Kanadoje. Vėliau trupė leidosi į pašėlusias gastroles po pasaulį. Trupė kone kiekvieną savaitę lankosi vis kitame mieste. Pasirodymus pradėjusi Šiaurės Amerikoje, vėliau kėlėsi į Okeaniją, Aziją, Australiją, o nuo praėjusių metų pabaigos keliauja po Europą.

Pagal dabartinius duomenis, paskutinį kartą „Toruk - the First Flight“ bus parodytas birželio 30 d. Londone. Daugiau pasirodymų datų nėra numatyta, apie naują turą taip pat neskelbiama.

Nors pasirodymą įkvėpė kino juosta „Įsikūnijimas“, šou pasakojama kiek kitokia istorija. 3 tūkst. metų iki į Pandoros planetą įžengiant naviams, magiškai planetai teko įveikti gamtos katastrofą. Šou, kaip ir „Įsikūnijime“, blogio jėgos kėsinasi pražudyti šventąjį Sielų medį.

Įspūdingam šou sukurti prireikė bene tituluočiausios šou kūrėjų komandos. Prie vairo stojo ir vienu geriausių XXI a. režisierių laikomas Dž.Kameronas, ir „Titaniko“ bei „Įsikūnijimo“ prodiuseris Jonas Landau, ir „Oskaru“ už geriausius vaizdo efektus apdovanotas Ričardas Beinhemas (Richard Baneham).

„Laisvalaikio“ inf.

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS

30, 2, 5 d. 18.30 val. - G.Puccini „Madam Baterflai“. 3 v. opera (italų k.). Dir. M.Staškus.
31 d. 12 val. - S.Prokofjev „Pelenė“. 3 v. baletas. Choreogr. E.Suvė (Estija).
4 d. 18.30 val. - E.Balsys „Eglė žalčių karalienė“. 2 v. baletas. Choreogr. G.Williamson. Dir. M.Staškus.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

30 d. 19 val. Mažojoje salėje - „Teatralas“. Rež. J.Tertelis.
30 d. 19 val. Studijoje - „Ferdinandas Brunas“. Rež. O.Simonova (Ukraina).
4 d. 19 val. Mažojoje salėje - S.Turunen „Broken Heart Story (Sudaužytos širdies istorija)“. Rež. S.Turunen.
5 d. 19 val. Mažojoje salėje - „Voicekas“. Rež. A.Obcarskas.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

30 d. 18.30 val. - Juozas Tumas-Vaižgantas „Dėdės ir dėdienės“. Rež. G.Tuminaitė.
31 d. 12 val. - „Mano batai buvo du“. Rež. G.Latvėnaitė.
2 d. 18.30 val. - B.Clark „Palaukit, kieno čia gyvenimas?“ Rež. J.Vaitkus.
3 d. 19 val. - I.Bergman „Dvasiniai reikalai“. Rež. K.Glušajevas.
4 d. 18.30 val. - „Marti“. Rež. G.Tuminaitė.
5 d. 18.30 val. - A.Čechov „Trys seserys“. Rež. R.Tuminas.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS

30 d. 12 val. Salėje 99 - Vytautas V.Landsbergis „Arklio Dominyko meilė“. Rež. A.Vidžiūnas.
3 d. 18 val. Salėje 99 - Premjera! „Fikcijos“. Rež. A.Juška.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

30 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - W.Shakespeare „Karalius Lyras“ (su lietuviškais titrais). Rež. J.Vaitkus.
31 d. 12 val. - Muzikinis spektaklis „Pabėgimas iš Trepsės namų“ (lietuvių k.). Rež. A.Kaniava.
31 d. 15 ir 17 val. Erdvėje A-Z - Premjera! „Musė“ (rusų k.). Rež. A.Sunklodaitė.
1 d. 18 val. - „Vienos miško pasakos“ (lietuvių k., N-18). Rež. Y.Ross.
2 d. 18 val. - H.Ibsen „Junas Gabrielis Borkmanas“ (lietuvių k.). Rež. G.Varnas.
3 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - „Idiotas“ (su lietuviškais titrais). Rež. A.Jankevičius.
4 d. 18.30 val. Erdvėje A-Z - „Vienišas žmogaus balsas“ (rusų k.). Rež. V.Dorondov.
5 d. 18.30 val. - Premjera! „Dievai ir žmonės“ (lietuvių k.). Režisierė ir vyr. choreografė L.Dabužinskaitė.

RAGANIUKĖS TEATRAS

30 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Batuotas katinas“. Rež. R.Urbonavičiūtė.
31 d. 12 val. Mažojoje salėje - „Skraidantys meškučiai“. Rež. R.Urbonavičiūtė.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

Didžioji salė
30 d. 12 val. - „Pinokis“. Rež. Š.Datenis.
31 d. 12 val. - „Batuotas katinas“. Rež. A.Mikutis.
3 d. 18.30 val. - „Anė iš Žaliastogių“. Rež. A.Gluskinas.
Mažoji salė
31 d. 14 val. - „Snieguolė ir septyni nykštukai“. Rež. N.Indriūnaitė.
Palėpės salė
31 d. 16 val. - „Coliukė“. Rež. R.Driežis.

MENŲ SPAUSTUVĖ

30 d. 14, 15, 17, 18 val. Kišeninėje salėje - JUDESIO ERDVĖ: „Debesų žaidynės“. Choreografė ir rež. L.Geraščenko.
30 d. 18 val. Juodojoje salėje - PetPunk ir teatras ATVIRAS RATAS: „Tėčio pasaka“.
31 d. 15 val. Kišeninėje salėje - STALO TEATRAS: „Sibiro haiku“. Rež. S.Degutytė.
1 d. 11 val. Studija III - Šokio pirmadieniai mažyliams.
2 d. 19 val. Stiklinėje salėje - „Ribos“ (N-16). Rež. T.Montrimas.
2 d. 18.30 val. Kišeninėje salėje - ATVIRAS RATAS: „Apie žmogų, nužudžiusį gulbę“. Rež. A.Giniotis.

PREMJERA

Lietuvos kino teatruose nuo kovo 29 d.
Komedija. Rusija, 2019.
Režisierė: Elena Hazanova.
Vaidina: Galina Andrejeva, Aleksandra Bortič, Julija Aleksandrova.

Trys moterys po išsiskyrimo su mylimaisiais atsitiktinai susitinka bare, kur paaiškėja, kad jos visos - likimo seserys, kurias suvedžiojo, apgavo ir paliko vedę vyrai. Štai čia ir buvo didžioji donžuanų klaida - moterų nereikėjo erzinti ir vedžioti už nosies. Sukūrusios apsukrų planą ir sumaniai atsilyginusios savo buvusiesiems, jos supranta, kad tokių apgautų moterų yra šimtai tūkstančių. Damos: aktorė, medicinos sesuo ir studentė, įkuria slaptą paliktų moterų klubą ir, pasitelkusios savo aktorinį meistriškumą, padeda kitoms moterims pamokyti neteisėtus santykius puoselėjančius sutuoktinius.

3 d. 19 val. Juodojoje salėje - LOW AIR: „Žaidimas baigtas“ (N-14).
3 d. 11, 12, 16, 17 val. Juodojoje salėje - JUDESIO ERDVĖ: „Debesų gaudyklė“. Choreografė ir režisierė L.Geraščenko.
4 d. 19 val. Kišeninėje salėje - KLAIPĖDOS JAUNIMO TEATRAS: „Kontrabosas“. Rež. V.Masalskis.
5 d. 18, 20 val. Juodojoje salėje - Opera „Geros dienos!“ Režisierė ir scenografė R.Barzdžiukaitė.

KEISTUOLIŲ TEATRAS

31 d. 12 val. - „Bildukai“. Rež. R.Skrebūnaitė.
2 d. 19 val. - „Zygfrydas“. Rež. G.Aleksa.
4 d. 19 val. - „Diagnozė: visiškas Rudnosiukas“. Rež. Vytautas V.Landsbergis.
5 d. 19 val. - „5 pirštai - kumštis“. Rež. A.Giniotis.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS

30 d. 19 val. - N.Gogolis „Pamišėlis“. Rež. O.Koršunovas.
31, 1 d. 19 val. - Premjera! „Katzelmacher. Imigranta non grata“. Rež. P.Ignatavičius.
2, 3 d. 19 val. - Premjera! L.Š.Černiauskaitė „Liučė čiuožia“. Rež. O.Koršunovas.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

30 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - J.Sobol „Getas“. Rež. G.Varnas.
31 d. 12 val. Mažojoje scenoje - „Labas, Lape!“ Rež. E.Kižaitė.
31 d. 18 val. Rūtos salėje - Premjera! Ch.Hampton „Pavojingi ryšiai“. Rež. A.Jankevičius.
2 d. 18 val. Mažojoje scenoje - J.Tumas-Vaižgantas „Žemės ar moters“. Rež. T.Erbrėderis.
3 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - M.Malzieu „Mechaninė širdis“ (N-10). Rež. A.Areima.
4, 5 d. 18 val. Rūtos salėje - „Trojietės“. Rež. P.Makauskas.
4 d. 19 val. Mažojoje scenoje - „Vietiniai“. Rež. P.Markevičius.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

30 d. 18 val. Didžiojoje salėje - „4 Mortos“. Rež. D.Rabašauskas.
31 d. 13, 16 val. Rūsyje - Pojūčių ritualas moterims - „Atvira oda“. Rež. K.Žernytė.
31 d. 18 val. Kauno centriniame knygyne - „Noktiurnas“. Rež. G.Padegimas.
31 d. 18.30 val. Mažojoje salėje - J.Keleras „58 sapnai“. Rež. R.Bartulis.
2 d. 18 val. Didžiojoje salėje - T.Wilder „Upės po žeme“. Rež. G.Padegimas.
5 d. 18 val. Didžiojoje salėje - L.Janušytė „Korektūros klaida“. Rež. A.Dilytė.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS

30 d. 12 val. - „Molinis sapnas“. Rež. A.Žiurauskas.
30 d. 17 val. - Grupės „Baltos varnos“ koncertas su styginių kvartetu.
31 d. 12 val. - „Šeimynėlė iš didžiosios girios“. Rež. O.Žiugžda.
4 d. 18 val. - Ilona Balsytė ir Martynas Kuliavas „Svajonių gatvės“.

KULTŪROS CENTRAS „GIRSTUTIS“

31 d. 12 val. - „Tikroji dinozaurų istorija“. Choreogr. A.Krasauskaitė-Berulė.
2, 3 d. 18 val. - Moliere „Tartiufas“. Rež. O.Koršunovas.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS

30 d. 18.30 val., 31 d. 17 val. Didžiojoje salėje - G.Grajauskas „Kas prieš mus“. Rež. J.Vaitkus.
4, 5 d. 18.30 val. Mažojoje salėje - Premjera! A.Galin „Paradas“. Rež. P.Gaidys.

ŽVEJŲ RŪMAI

30 d. 12 val. Teatro salėje - „Verpalų pasakos“. Rež. R.Bunikytė (Klaipėdos valstybinis muzikinis teatras).
30 d. 18.30 val. Teatro salėje - „Laukimai“. Choreogr. ir rež. A.Krasauskaitė.
31 d. 12 val. Teatro salėje - „Paslaptingas radinys“. Rež. A.Juškevičienė. Choreogr. A.Peštenis (jaunimo teatras „Be durų“).

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

30 d. 18 val. Mažojoje salėje - A.Špilevoj „Bagadelnia“. Rež. A.Špilevoj.
31 d. 18 val. Mažojoje salėje - A.Nicolaj „Rudens istorija“. Rež. J.Žibūda.
4 d. 18 val. Mažojoje salėje - Džiazo koncertas „Tribute to Tomasz Stanko“.
5 d. 18.30 val. Mažojoje salėje - „Išrinktieji“ (N-14). Rež. M.Klimaitė.

PANEVĖŽYS

PANEVĖŽIO TEATRAS „MENAS“

3 d. 18 val. - Amos Oz „Vėjo prigimtis“. Rež. G.Aleksa.

PANEVĖŽIO MUZIKINIS TEATRAS

4 d. 18 val. - Vilhelmo Čepinskio kūrybos vakaras. M.Bačkus (violončelė), V.Genytė (vokalas), V.Čepinskienė (smuikas), E.Andrejevaitė (fortepijonas).

KITI MIESTAI

30 d. 18 val. Anykščiai, kultūros centre - J.Logan „Raudona“. Rež. V.Masalskis.
30 d. 18 val. Ignalina, kultūros centre - Marius von Mayenburg „Kankinys“. Rež. O.Koršunovas.
3 d. 12 val. Telšiai, Žemaitės dramos teatre - „Bambeklis Bajoras“. Rež. A.Giniotis.
3 d. 18 val. Telšiai, Žemaitės dramos teatre - „Riešutų duona“. Rež. A.Giniotis.

Koncertai

VILNIUS

TAIKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS

31 d. 16 val. - Kamerinės muzikos koncertas „Aš esu Debussy“. R.Vosyliūtė (smuikas), O.Švabauskaitė (violončelė), L.Dorfmanas (fortepijonas).

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA

30 d. 18 val. - Kristupo festivalis: „Amelija iš Monmartro ir Šopenas“. Ieva Dūdaitė (fortepijonas).
1 d. 19 val. - Ieva Narkutė. „Visos meilės taisyklės“. I.Narkutė (vokalas, klavišiniai), A.Driukas (gitara).
3 d. 19 val. - Koncertas „Tribute to Tomasz Stanko“, skirtas Tomašo Stanko atminimui. P.Schmidt (trimitas), K.Vaiginis (saksofonai), W.Niedziela (fortepijonas), M.Garbowski (kontrabosas), K.Gradziuk (mušamieji).
4 d. 19 val. - Poetiškoji katkiana su Kristoforo orkestru. Vilniaus Šv.Kristoforo orkestras (meno vadovas ir vyr. dirigentas M.Barkauskas). Edgaras Davidovičius (tenoras). Dir. D.Katkus.

ŠV.JONŲ BAŽNYČIA

1 d. 18 val. - Smuiko muzikos koncertas. B.Livschitz (smuikas), B.Traubas (smuikas), A.Vizbaras (fortepijonas), J.Kazakevičiūtė (vargonai), G.Kuprevičius (kompozitorius).

KONCERTŲ SALĖ „COMPENSA“

30 d. 19 val. - Orkestro muzikos koncertas „Meilė nugali viską“. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras. Solistė Mayumi Kanagawa (smuikas). Dir. M.Barkauskas.

KONCERTŲ SALĖ „ORGANUM“

30 d. 18 val. - „Nuo sonatos iki fantazijos“. Donaldas Račys (fortepijonas).

TRAKAI

TRAKŲ PILIS

31 d. 15 val. Pilies Didžiojoje menėje - Iš ciklo „Muzika Trakų pilyje“. „Prancūzų muzikos šedevrai“. Duetas H2F: Aistė Baliunytė (arfa), Vytenis Gurstis (fleita).

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA

30 d. 17 val. Mažojoje salėje - „Tas amžinas jausmas“. N.Katilienė (sopranas), S.Skjervold (baritonas, Norvegija), E.Perkumaitė (fortepijonas).
31 d. 14 val. - Muzikinė popietė visai šeimai „Gaudžia trombonai“. LNOBT orkestro trombonų ansamblis „Opera Brass“. T.Karka (altinis ir tenorinis trombonas), M.Valaitis (tenorinis trombonas), J.Kunčius (tenorinis trombonas), A.Stasiulis (basinis trombonas).
2 d. 18 val. - „Itališkosios Šveicarijos meistrai ir Bethovenas“. „Orchestra Della Svizzera Italiana“ (Šveicarija). Solistas F.Piemontesi (fortepijonas). Dir. M.Poschner.
3 d. 18 val. - Jaunųjų muzikų koncertas. Jungtinis J.Naujalio muzikos gimnazijos moksleivių ir VDU muzikos akademijos studentų simfoninis orkestras (vadovas J.Janulevičius). Solistai: G.Santockytė, I.Janulevičiūtė, R.Klungevičiūtė, I.Andrikonytė, L.Norbontaitė, G.Surdokaitė (smuikas), R.Ambrozevičiūtė (fleita), U.Čeponytė (fortepijonas), A.Benokraitytė (fortepijonas). Dir. J.Janulevičius.
5 d. 18 val. - Simfoninė muzika. Konkursų nugalėtojų ir KMSO koncertas. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbelian, vadovas A.Treikauskas). Solistės: A.Mazurkevich (fortepijonas), A.Tonkikh (vokalas). Dir. V.Kaliūnas.

ARKIKATEDRA BAZILIKA

31 d. 16 val. - Skiriama kompozitoriaus Giedriaus Kuprevičiaus 75-mečiui. B.Livschitz (smuikas), J.Kazakevičiūtė (vargonai), G.Kuprevičius (kompozitorius).

RENGINIŲ OAZĖ

30 d. 19 val. - Ovidijus Vyšniauskas, geriausios dainos.

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ

XLIV festivalis „Klaipėdos muzikos pavasaris“ balandžio 1-3 d.
1 d. 18.30 val. - „Šveicarijos meistrai ir Beethovenas“. „Orchestra della Svizzera Italiana“ (Šveicarija) Dir. M.Poschner. Solistas Francesco Piemontesi (fortepijonas).
3 d. 18.30 val. - „Radiohead Rewrite“. Naujų idėjų kamerinis orkestras (NIKO): A.Jusionytė, D.Simaškaitė, J.Ivanovaitė (smuikai), D.Dumčius (violončelė), V.Bačius (bosinė gitara). Meno vadovas ir dir. G.Gelgotas. P.Lundberg (fortepijonas), P.Andersson (fortepijonas), V.Raškevičiūtė-Gelgotė (altas), V.Gelgotas (fleita), M.Kavaliauskas (klarnetas), D.Daugirda (mušamieji).

KLAIPĖDOS ŠVENTOJO PRANCIŠKAUS ASYŽIEČIO KOPLYČIA

30 d. 15 val. - „Neapolietiškai andalūziška“. Atlikėjai: D.Ravini (tenoras, Italija), R.Blaškytė (pianistė).

KITI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE

3 d. 18 val. Kėdainiai, daugiakultūrinia-me centre; **5 d. 18 val.** Marijampolės kultūros centre - Vilhelmo Čepinskio kūrybos vakaras. M.Bačkus (violončelė), V.Genytė (vokalas), V.Čepinskienė (smuikas), E.Andrejevaitė (fortepijonas).
3 d. 18 val. Biržai, kultūros centre - Kompozitoriaus A.Raudonikio jubiliejinis koncertas „Skinsiu raudonų rožę“.

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Meilužės“ (komedija, Rusija, N-16) - 30-4 d. 14, 18.10, 20.40 val. 30 d. 23.59 val.
„Dambis“ (fantastinis f., su lietuviškais subtitrais, JAV, N-7) - 30-4 d. 10.30, 13.20, 18.20 val. 30 d. 22.50 val.
„Dambis“ (fantastinis f., su lietuviškais subtitrais, JAV, 3D, N-7) - 30-4 d. 12.50, 15.40 val.
„Pajūrio šlaistūnas“ (komedija, Jungtinės Valstijos, Jungtinė Karalystė, Šveicarija, Prancūzija, N-16) - 30-4 d. 13.40, 20.50 val. 30 d. 22.55 val.
„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių drama, dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, V) - 31 d. 12.20 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 1 d. 18.30 val.
24-asis Vilniaus tarptautinis kino festivalis „Kino pavasaris“ - 30-4 d.

FORUM CINEMAS VINGIS

24-asis Vilniaus tarptautinis kino festivalis „Kino pavasaris“ - 30-4 d.

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS

„Vasaros paukščiai“ (Kolumbija, Danija, Meksika, N-16) - 1 d. 14.15 val.
„Mano mažoji sesutė Mirai“ (animacinis f., Japonija, V) - 30 d. 12 val.
„Kiekviena akimirka“ (Prancūzija, N-13) - 30 d. 14 val.
„Matangi“ (dokumentinis f., Jungtinė Karalystė, Jungtinės Valstijos, Šri Lanka, N-13) - 30 d. 16.15 val.
„35 taurelės romo“ (Prancūzija, Vokietija, N-16) - 30 d. 18.30 val.
„Didžioji tamsa“ (Kanada) - 30 d. 20.45 val.
„Gordonas ir Padi“ (animacinis f., Švedija) - 31 d. 11.45 val.
„Vagiliautojai“ (Japonija, N-13) - 31 d. 13.15 val.
„Balčiausi yra pelenai“ (Kinija, Prancūzija, Japonija, N-13) - 31 d. 15.45 val.
„Touki bouki“ (Senegalas, N-16) - 31 d. 18.30 val.
„Ką darysi, kai pasaulis degs?“ (dokumentinis f., Italija, Jungtinės Valstijos, Prancūzija, N-13) - 31 d. 20.30 val.
„Upė“ (Kazachstanas, Norvegija, Lenkija, N-13) - 1 d. 17 val.
„Laukinis“ (Prancūzija, N-18) - 1 d. 19.15 val.
„Išgalvota žemė“ (Singapūras, Prancūzija, Nyderlandai, N-13) - 1 d. 21.30 val.
„Kafarnaumas“ (Libanas, Prancūzija, Jungtinės Valstijos, N-13) - 2 d. 14.15 val.
„Žmogus, kuris visus nustebino“ (Rusijos Federacija, Estija, Prancūzija, N-16) - 2 d. 17 val.
„Hienos“ (Šveicarija, Prancūzija, Senegalas, N-13) - 2 d. 19.15 val.
„Raudonas falas“ (Butanas, Nepalas, Vokietija, N-16) - 2 d. 21.30 val.
„Maja“ (Prancūzija, N-13) - 3 d. 14.15 val.
„Mėgėjos“ (komedija, Švedija, N-13) - 3 d. 16.45 val.
„Kūniški prisiminimai“ (Indonezija, N-16) - 3 d. 19 val.
„Nemalonumai kiekvieną dieną“ (siaubo f., Prancūzija, Vokietija, Japonija, N-18) - 3 d. 21.15 val.
„Angelas“ (Argentina, Ispanija) - 4 d. 14.15 val.
„Rėjus ir Liza“ (Jungtinė Karalystė, N-16) - 4 d. 17 val.
„Pamparios“ (Vokietija, Meksika, N-13) - 4 d. 19.30 val.
„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 4 d. 21.45 val. 5 d. 17.10 val.

MULTIKINO OZAS

„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 4 d. 19 val.
„Gyvulėlių kapinės“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 4 d. 19.30 val.
„Dambis“ (fantastinis f., su lietuviškais subtitrais, JAV, N-7) - 30-2 d. 10.30, 12.30, 13.15, 16, 19, 21 val. 3 d. 10.30, 13.15, 16, 19, 21 val. 4 d. 10.30, 13.15, 16, 18.45, 21.15 val.
„Dambis“ (fantastinis f., su lietuviškais subtitrais, JAV, 3D, N-7) - 30-4 d. 11.45, 14.30 val.
„Krydas 2. Kylanti legenda“ (drama, JAV, N-13) - 30-3 d. 18.45, 21.45 val. 4 d. 21.45 val.
„Pajūrio šlaistūnas“ (komedija, Jungtinės Valstijos, Jungtinė Karalystė, Šveicarija, Prancūzija, N-16) - 30-4 d. 19.30, 21.30 val.
„Meilužės“ (komedija, Rusija, N-16) - 30-4 d. 15.15, 17.30, 19.45, 22 val.
„Karalienės korgis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Belgija, V) - 30 d. 10, 11, 13, 15, 17, 18.45 val. 31-2, 4 d. 10, 11, 13, 15, 17 val. 3 d. 10, 12, 15, 17 val.
„Mes“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 30-3 d. 11.15, 13.45, 16.15, 19.15, 21.45 val. 4 d. 11.15, 13.45, 16.15, 18.45, 22 val.
„Kurskas“ (karinė istorinė drama, Belgija, Liuksemburgas, N-13) - 30-4 d. 21.30 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 30-4 d. 17.15 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30-3 d. 10.15, 12, 14.15, 16.45 val. 4 d. 12, 14.15, 16.45 val.
„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 30, 2 d. 14, 16.30, 19, 21.30 val. 31-1, 3-4 d. 11.30, 14, 16.30, 19, 21.30 val.
„Arktis. Įkalinti ledynuose“ (drama, Islandija, N-13) - 31-3 d. 18.45 val.
„Karalienės korgis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Belgija, V) - 30 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Dambis“ (fantastinis f., su lietuviškais subtitrais, JAV, N-7) - 3 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

KAUNAS

FORUM CINEMAS

„Dambis“ (fantastinis f., su lietuviškais subtitrais, JAV, N-7) - 30-31 d. 10.20, 11.20, 12.15, 15.05 val. 30 d. 14.10 val. 1-4 d. 11, 14.40 val.
„Dambis“ (fantastinis f., su lietuviškais subtitrais, JAV, 3D, N-7) - 30-31 d. 17.25 val. 1-4 d. 16.55 val.
„Pajūrio šlaistūnas“ (komedija, Jungtinės Valstijos, Jungtinė Karalystė, Šveicarija, Prancūzija, N-16) - 30-31 d. 20.25 val. 1 d. 22.40 val. 3 d. 22.10 val.
„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių drama, dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, V) - 31 d. 12.30 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 1 d. 19.45 val.
24-asis Vilniaus tarptautinis kino festivalis „Kino pavasaris“ - 30-4 d.

CINAMON MEGA

„Dambis“ (fantastinis f., JAV, N-7) - 30-4 d. 10.45, 17.10, 19 val.
„Dambis“ (fantastinis f., JAV, 3D, N-7) - 30-4 d. 12, 14.30 val.
„Krydas 2. Kylanti legenda“ (drama, JAV, N-13) - 31 d. 18.30 val. 30, 1, 3 d. 13.15 val. 2, 4 d. 20.45 val.
„Pajūrio šlaistūnas“ (komedija, Jungtinės Valstijos, Jungtinė Karalystė, Šveicarija, Prancūzija, N-16) - 30-4 d. 22 val. 2, 4 d. 18.30 val.
„Meilužės“ (komedija, Rusija) - 31 d. 13.15 val. 30, 1, 3 d. 18.30 val. 2, 4 d. 22 val.
„Pasmerkti. Kauno romanas“ (kriminalinis trileris, Lietuva, N-16) - 30-4 d. 20.15 val. 2, 4 d. 21.30 val.
„Arktis. Įkalinti ledynuose“ (nuotykių drama, Islandija, N-13) - 31 d. 21.15 val. 30, 1, 3 d. 20.45 val. 2, 4 d. 13.15 val.
„Mes“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 30 d. 19.15, 22.30 val. 31, 1, 3 d. 21.30 val. 2, 4 d. 20.15 val.
„Ir visi jų vyrai“ (komedija, Lietuva) - 30-4 d. 16.30 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 1-4 d. 13.30, 15.45, 18 val. 30-31 d. 11.15, 13.30, 15.45, 18 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 30-4 d. 11.30 val.
„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 30-2, 4 d. 21.50 val. 3 d. 21.45 val.
„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, 3D, N-13) - 30-4 d. 13.45 val.
„Kurskas“ (karinė istorinė drama, Belgija, Liuksemburgas, N-13) - 30-4 d. 19.30 val.
„Nes ji yra moteris“ (biografinė drama, JAV) - 30-4 d. 16 val.
„Žalioji knyga“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 30 d. 21.30 val. 31-4 d. 19.10 val.
„Karalienės korgis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Belgija, V) - 30-4 d. 10.15, 12.30, 14.45, 17 val.

KLAIPĖDA

FORUM CINEMAS

„Dambis“ (fantastinis f., su lietuviškais subtitrais, JAV, N-7) - 30-4 d. 10.10, 13, 15.50, 17.40 val. 1-4 d. 12 val. 30-31 d. 10.15 val.
„Dambis“ (fantastinis f., su lietuviškais subtitrais, JAV, 3D, N-7) - 30-4 d. 14 val.
„Meilužės“ (komedija, Rusija, N-16) - 30-4 d. 19.20, 21.40 val.
„Pajūrio šlaistūnas“ (komedija, Jungtinės Valstijos, Jungtinė Karalystė, Šveicarija, Prancūzija, N-16) - 31, 2, 4 d. 21 val.
„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių drama, dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, V) - 31 d. 12.40 val.
24-asis Vilniaus tarptautinis kino festivalis „Kino pavasaris“ - 30-4 d.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 1 d. 19 val.

ŠIAULIAI

FORUM CINEMAS

„Meilužės“ (komedija, Rusija, N-16) - 30-4 d. 18.30 val. 30 d. 23.25 val. 30-31 d. 10.50 val.
„Dambis“ (fantastinis f., su lietuviškais subtitrais, JAV, N-7) - 30-4 d. 10.30, 13.20, 17.40 val. 1-4 d. 12 val.
„Dambis“ (fantastinis f., su lietuviškais subtitrais, JAV, 3D, N-7) - 30-4 d. 15.40 val.
„Pajūrio šlaistūnas“ (komedija, Jungtinės Valstijos, Jungtinė Karalystė, Šveicarija, Prancūzija, N-16) - 30-31, 2-4 d. 21.20 val. 1 d. 21.45 val. 30 d. 23.35 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 1 d. 18.50 val.
24-asis Vilniaus tarptautinis kino festivalis „Kino pavasaris“ - 30-4 d.

PANEVĖŽYS

FORUM CINEMAS BABILONAS

„Dambis“ (fantastinis f., su lietuviškais subtitrais, JAV, N-7) - 30-4 d. 12.15, 17.45 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 1 d. 20.20 val.
24-asis Vilniaus tarptautinis kino festivalis „Kino pavasaris“ - 30-4 d.

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

Lietuvos kino teatruose nuo kovo 21 d.
Drama. Turkija, Makedonija, Prancūzija, Vokietija, Švedija, Bosnija ir Hercegovina, Bulgarija, 2018.
Režisierius: Nuri Bilge Ceylan.
Vaidina: Dogu Demirkol, Murat Cemcir, Bennu Yildirimlar.

Jaunas, arogantiškas rašytojas Sinanas po studijų grįžta į gimtąjį miestą siekdamas rasti pinigų savo pirmajai knygai išleisti. Vaikino ir jo tėvo - žirgų lenktynėse prasilošusio, tad pagarbą praradusio miestelio mokytojo - tarpusavio santykiai tampa istorijos pagrindu. Personažų būsenos kinta drauge su metų laikais ir jų veikiama stulbinančia Turkijos gamta.

PREMJERA

Lietuvos kino teatruose nuo kovo 29 d.
Komedija. JAV, 2019.
Režisierius: Harmony Korine.
Vaidina: Matthew McConaughey, Isla Fisher, Martin Lawrence, Snoop Dogg, Zac Efron, Jonah Hill.

Mėnulio šuo yra maištingas atsiskyrėlis, mylimas ir peikiamas dėl laukinio žavesio ir laisvo gyvenimo būdo. Jis - genialus poetas, bet nustojo rašyti, nes įniko į alkoholį, žolės rūkymą ir moteris. Šio palaidūno žmona - Minė, kuri savo vyrui suteikia finansinį saugumą, užtikrinantį laisvę ir priimtiną gyvenimo būdą. Tačiau Mėnulio šuo patogiau jaučiasi leisdamas laiką su draugais ar paplūdimio baruose.

Minė patenka į mirtiną avariją, ir jos paskutine valia Mėnulio šuo turi užbaigti metų metus tobulintą knygą. Kitaip jis negaus palikimo - krūvos pinigų. Atsidūręs gatvėje, jis leidžiasi į kelionę ieškodamas įkvėpimo ir semdamas gyvenimą pilnomis saujomis...

„Laisvalaikio“ klubo partneriai

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

Būtume dėkingi, jei informuotumėte mus apie partnerius, nesuteikusius 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.odera.lt

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

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

TEATRAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PRAMOGOS

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

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

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

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

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

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% terapiniam gydymui
ir burnos higienos procedūroms,
5% dantų protezavimui.
Tel. (8 5) 261 7143,
www.kristoforoklinika.lt

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

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

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

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

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

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

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

VIEŠBUČIAI

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

Sodyba „Terra poilsis“. Molėtų r. Gruodžių k.
15% nuolaida apgyvendinimui ir pirties 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-baseino komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane.
Tel. (8 383) 51 098,
www.belvilis.lt

KITOS PASLAUGOS

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PREKĖS

Tekstilės dizaino studija „LHI Lovely Home Idea“. Vilnius. 10% nuolaida prekėms.
Tel. (8 699) 45 553,
www.lovelyhomeidea.com

Interjero salonas-galerija „Lauros namai“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, 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 stikle“. Vilnius. 11% nuolaida vienetiniams graviruotiems stiklo gaminiams.
Tel. (8 640) 54 820,
www.3dstikle.lt

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

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

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

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

KONCERTAI, RENGINIAI

Koncertų organizatorius „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.gmgyvai.lt

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

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

Bušido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams.

Menų fabrikas „Loftas“. Vilnius. Specialūs pasiūlymai renginius.
www.menufabrikas.lt

MOKYMO KURSAI

„American English School“. 24 Eur nuolaida kalbų kursams Lietuvoje,
44 Eur nuolaida kalbų kursams ir stovyklomis 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 gaminimo kursai „Senamiesčio lėlės“. Vilnius. 30% nuolaida interjerinių lėlių gaminimo kursams.
Tel. (8 679) 61 422,
www.puppetstheatre.lt

KAVINĖS, RESTORANAI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Restoras „Terrazza“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 5) 210 3104, www.terrazza.lt

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

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

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

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

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

Restoranas „Senieji rūsiai“. Kaunas. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus).
Tel.: (+370) 601 02525,
(8 37) 202 806, www.seniejirusiai.lt

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

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

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

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

Naktinis klubas „Mojito Nights“. Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai.
Tel. (8 687) 70 077,
www.facebook.com/mojitonaktys

GROŽIO PASLAUGOS

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

Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas.
10% nuolaida kosmetologinėms procedūroms, kūno įvyniojimams ir anticeliulitinėms procedūroms presoterapijos aparatu.
Tel. (8 37) 313 900,
www.groziopasaulis.lt

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

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

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

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

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

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

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

Soliariumas „Nefertiti“. Kaunas. 15% nuolaida soliariumo paslaugoms. Tel. (8 37) 23 74 50

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

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

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

Moters mokykla.
15% nuolaida užsiėmimams.
Tel. (8 698) 14 529,
www.motersmokykla.lt

SPORTAS IR PRAMOGOS

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

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

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

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

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

Irklentės „Suping.lt“.
Vilniuje - 1 Eur nuolaida*.
Trakuose, Anykščiuose, Zarasuose - 2 Eur nuolaida*.
** Trukmė 2 val.*
Tel. (8 615) 34 035, www.suping.lt

Smalininkų kartodromas. Jurbarko r., Smalininkai. 50% nuolaida mėgėjų turnyrų dalyviui (1 asm.) startiniam mokesčiui, 30% nuolaida individualiam (2 asm.) pasivažinėjimui, 144,81 Eur nuolaida (1 asm.) vasaros vaikų stovyklai.
Tel. (8 620) 86 666,
www.rkv-racing.lt

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

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

NUO 2017 M. VASARIO 1 D. PRADĖTOS GAMINTI NAUJOS PAPRASTOS „LAISVALAIKIO“ KORTELĖS. UŽSISAKYKITE: WWW.LAISVALAIKIS.LT/ANKETA
Nuo 2016 m. sausio 18 d. nebeišduodamos „SEB Laisvalaikis“ MASTERCARD kortelės. Senos kortelės galios kaip įprastai iki galiojimo termino pabaigos. Informacija www.seb.lt

Avinas. Asmeniniame gyvenime šiokia tokia „renovacija“ nepakenktų. Galite sužinoti mylimo žmogaus praeities paslapčių, kurių nereikėtų sureikšminti. Jei esate vieniši, ne pats tinkamiausias laikas ieškoti antrosios pusės. Puikus laikas valstybės tarnautojams. Sveikatą stiprinkite daugiau laiko praleisdami bundančioje gamtoje.

Jautis. Su antraja puse nesiginčykite dėl išlaidų ir nemokėjimo gyventi ekonomiškai. Netinkamas metas išlaidauti, o jeigu tvarkote finansinius reikalus, būkite atidūs, kontroliuokite finansinius srautus. Ateinančią savaitę praleiskite ramiai, klausykitės savo vidinio balso ir širdies poreikių.

Dvyniai. Seksis tiek imantis veiklos, tiek nieko neveikiant, bet intuicija jus ves painiais gyvenimo keliais. Ne visada sprendimai ateis lengvai, bet verta paprakaituoti, kad ateityje būtų lengviau. Daug energijos pareikalaus darbas su žmonėmis. Galite sutikti žmogų, susijusį su jūsų karmine praeitimi. Galbūt tai bus naudinga.

Vėžys. Asmeniniame gyvenime būsite linkę viską dramatizuoti, atminkite: jūsų kategoriškumas gali sugadinti pirmos pažintie įspūdį. Bendraujant vertėtų prisiminti, jog tyla - gera byla. Antroje savaitės pusėje galite sulaukti jums svarbių žinių dėl naujo darbo pasiūlymo. Neskubėkite, kol kas patartina nesiimti nieko naujo.

Liūtas. Asmeniniame gyvenime vis dar skaitomas tas pat knygos puslapis, viskas po senovei. Darbo vietoje jaučiatės puikiai, nors, norėdami įveikti užduotis, turėsite paplušėti iš peties - tik taip jūsų darbo rezultatai bus puikūs. Būsite imlūs ir stropūs. Pravartu pasirūpinti sveikata, išsitirkite echoskopu ar pasidarykite plaučių rentgeno nuotrauką.

Mergelė. Asmeniniame gyvenime viskas juda stabiliai, be rimtesnių pokyčių. Palankus metas užmegzti naujus santykius arba žengti pirmą žingsnį, jei patinka kažkoks žmogus. Geras laikas valstybės struktūrų darbuotojams, politikams. Bent kelias dienas skirkite sveikatai ir sveikatingumo procedūroms.

Svarstyklės. Meilės srityje galima pažintis su žmogumi, gyvenančiu svetur. Galite gauti žinią iš užsienio arba planuoti kelionę. Sėkmingi bus ilgalaikiai projektai. Atsiras netikėtų išlaidų, kurios išmuš iš pusiausvyros ir apkartins gyvenimą. Svarbiausia - neklausyti aplinkinių, kurie savo kompleksus ir baimes supainioja su patarimais.

Skorpionas. Dėmesys kryps į jūsų aplinkoje esantį širdžiai artimą žmogų, kurio pagalba jums reikalinga. Šis palaikymas jums bus būtinas. Užimantiems aukštus postus gyvenimas kels naujus išbandymus, todėl skirkite dėmesio kolektyvui, sveikatą stiprinkite saunoje ir SPA procedūromis.

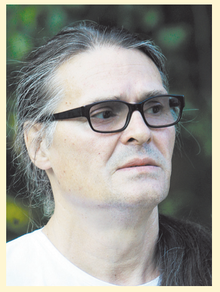
Šaulys. Sprendimus priimkite atsakingai, nesivelkite į avantiūras, rizikuokite protingai. Tai laikas, kai bet koks veiksmas turės pasekmių. Net jeigu ir prispaus finansiniai rūpesčiai, nepraraskite optimizmo, viskas priklausys nuo vidinio nusiteikimo. Susikoncentruokite į veiksmo kokybę, nesvarbu, kas tai būtų - darbas, bendravimas ar poilsis.

Ožiaragis. Meilės srityje vyks svarbus apsisprendimo procesas. Kai kas gali būti nuspręsta už jus. Tarpusavio santykiuose šeimininkaus ponas likimas. Tvarkydami piniginius reikalus būkite ypač atsargūs, nes galite priimti neadekvačius sprendimus, už kuriuos vėliau teks brangiai sumokėti.

Vandenis. Laukia kardinalūs gyvenimo pokyčiai, jeigu jaučiate, kad dabartinė situacija jūsų netenkina, išdrįskite apie tai pasikalbėti su antraja puse, galbūt ji jaučiasi taip pat, tad jūsų išsiskyrimas išeis abiem į naudą. Galite gauti kelis naujus pasiūlymus. Laikotarpis itin tinkamas naujų darbų pradžiai.

Žuvys. Jausitės pakylėti, esami santykiai spindės naujais atspalviais, o nauja pažintis tik patvirtins, kad egzistuoja meilė. Finansinius reikalus tvarkykite klausydamiesi intuicijos, tai padės išvengti klaidingų sprendimų. Pasilepinkite SPA procedūromis, pasirūpinkite gera savijauta. Nepiktnaudžiaukite svaigalais.

LAISVALAIKIS SVEIKINA



Bardas, muzikantas, aktorius Olegas Ditkovskis
1955 04 02

Muzikantas, kompozitorius Aras Vėberis
1970 04 04

Renginių organizatorė Elena Puidokaitė
1981 04 05

Menininkė Agnė Kišonaitė
1983 04 06

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA
facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

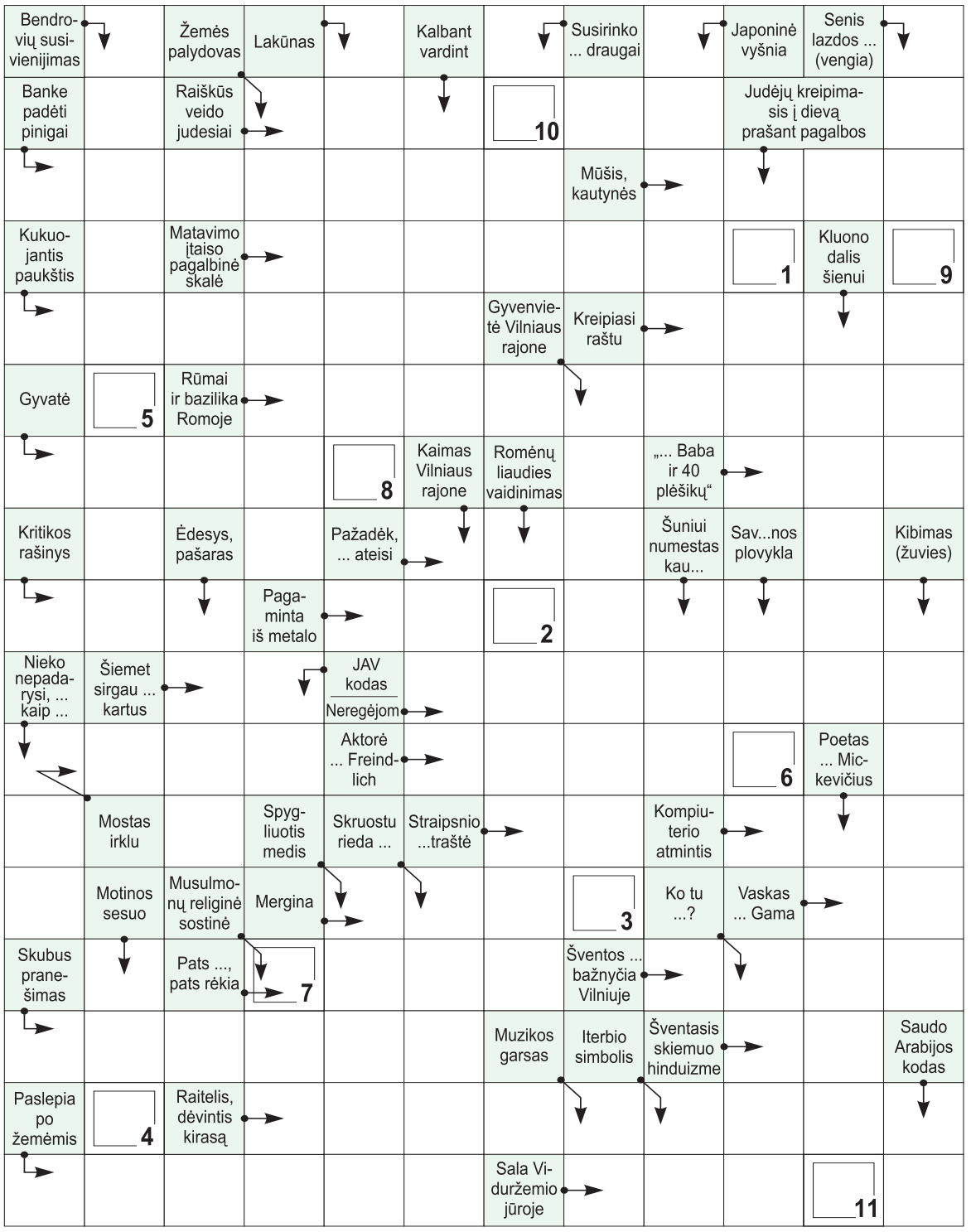
ŽURNALISTĖ
Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ
ringaile.stulpinaite@respublika.net

RINKODAROS SKYRIUS
Tel. (8 5) 212 31 00

PRENUMERATA
Tel. (8 5) 212 18 05

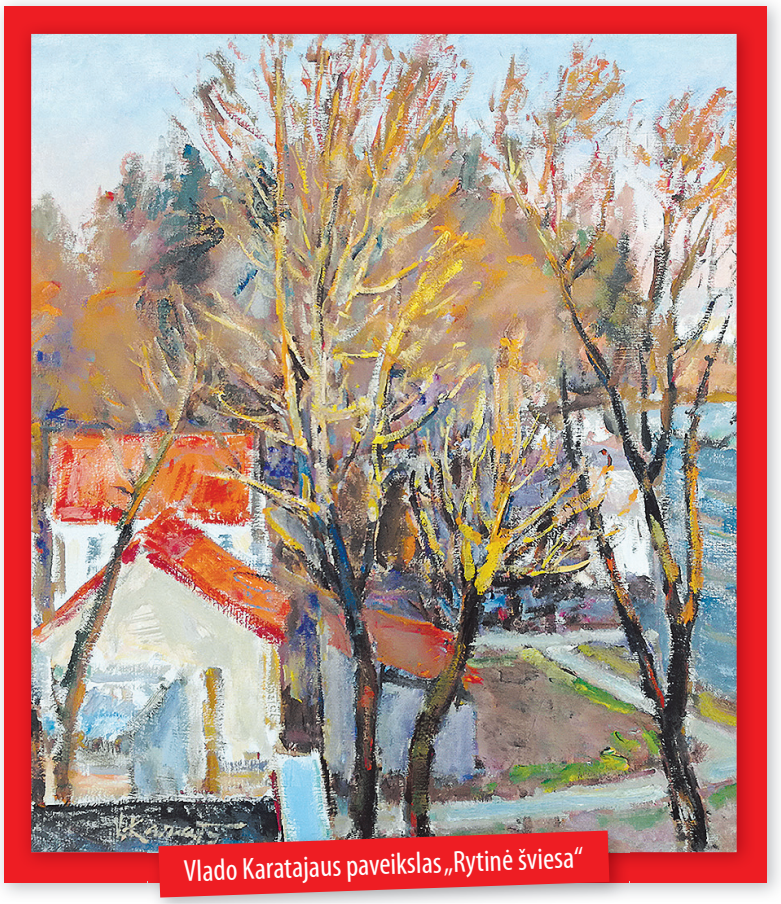
REKLAMOS SKYRIUS
Koordinatorė tel. (8 5) 212 31 00
reklama@respublika.net

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



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Parengė žurnalo „oho“ redakcija



Vlado Karatajaus paveikslas „Rytinė šviesa“

ANEKDOTAI

Poliklinika.

- Laba diena, atnešiau šlapimo.

- Analizei?

- Tai negi degustacijai.

Per Velykas gaidys įbėgo į trobą ir, pamatęs dažytus margučius, baisiausiai supykęs išbėgo kviesti į dvikovą povo.

- Aš viską žinau, - pasakė Vikipedija.

- Bet tik per mane galima rasti tave, - pasigyrė „Google“.

- O aš pasaulyje - pats svarbiausias, - pareiškė Internetas.

- Aha, tuoj pažiūrėsim, - sušnibždėjo Elektra.

Aš nuo mažens domėjausi geografija ir norėjau apsigyventi mieste, turinčiame įdomų, iš dviejų žodžių susidedantį, pavadinimą, pavyzdžiui, Buenos Airėse, Los Andžele, Monte Karle. Mano svajonė, galima sakyti, išsipildė... Dabar gyvenu Kazlų Rūdoje!

- Kaip išvesti suvalkietį iš proto?

- Įleisti jį į apvalų kambarį ir pasakyti, kad kažkur kampe mėtosi 500 eurų.

Tėtis:

- Petriuk kuo būsi užaugęs?

Petriukas:

- Televizijos laidų žiūrovu!

Kartą pora savo pašto dėžutėje rado du bilietus į koncertą, o prie jų raštelį: „Atspėkite, nuo ko?“ Grįžta iš koncerto, o butas - apvogtas. Ant stalo guli raštelis: „Na, ką, atspėjote?“

- Pone, kaži ar spėsiu į traukinį, išvykstantį ketvirtą valandą, jei lėksiu per laukus? - klausia turistas valstiečio.

- Žinoma, o jei jus dar su šitu raudonu šaliku bulius pamatys, spėsite netgi į 15:30 ekspresą!

Į kokį dažną klausimą neįmanoma išgirsti atsakymo „taip“? „Ar tu miegi?“

Senjorų pora po mirties patenka į Rojų. Žmona džiaugiasi:

- Tu tik pažiūrėk, kaip čia gražu, šviesu, nieko neskauda, nieko netrūksta...

Vyras susinervinęs:

- Jei ne tavo sveika gyvensena, prieš penkiolika metų čia būtume atsidūrę!

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

Atsakymą iki balandžio 3 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Darius Jokubauskas** iš Vilniaus. 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: Kriminalas. Supasi. Nata. Ušu. It. Laidotuvės. Kanapa. To. Ivas. Juanis. Namsargis. Atikas. Mobilusis. Kitur. Uot. Tadas. Rm. Kitada. Ikebana. Uranas. Nina. On. Pikasas. Mėsa. Usa.

HORIZONTALIAI: Kalėjimo. Ditirambai. Tuk. Žinoti. Luara. Natos. Uodas. Ratu. Astana. Lavinti. As. Aistis. Susemk. Sardinė. Įsuktas. Akis. Ksena. Pinigai. Ba. Gatavi. Pas. Urnos. Pitas. Urmana.

Pažymėtuose langeliuose: **GRAUŽIKAI.**

SUDOKU

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

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

Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“