

Aktorė **Kristina Savickytė**, išleidusi pasakų knygą, teigia, kad jos padeda ugdyti kūrybiškumą - ne tik vaikams.



Plačiau **5 p.**

Kokių tiesų atranda žmonės, pasiryžę nueiti piligriminį Šv.Jokūbo kelią, atskleidžia keliautojos Jurgita ir Edita Čeponytės.



Plačiau **6 p.**

Kadangi šaltuoju sezonu saugotis ligų dera labiau, pateikiame keletą patarimų, kaip sustiprinti imunitetą skubiai.



Plačiau **8 p.**

Kokie mitai - dažniausi apie sveiką maistą? Juos paneigia sveikos mitybos specialistė **Raminta Bogušienė**.



Plačiau **9 p.**



Kaip formuojama nuomonė

Laura Aleksandravičė, nuomonės lyderių rinkos agentūros įkūrėja, pasakoja, kas tie nuomonės formuotojai ir kokią įtaką jie turi Lietuvoje.

2-3 p.

Rūrybiškai formuoti nuomonę

Kai prieš trejetą metų gyvenantys užsienyje lietuviai pradėjo vartoti žodį *influenceris*, pas mus dar tik dygo šios profesijos daigai ir nebuvo lietuviško atitikmens. Nors išvertus iš anglų kalbos tai reikštų „daryti įtaką; įkvėpti“, Lietuvoje prigijo „nuomonės formuotojo“ sąvoka. Prekės ženklai dabar neapsieina be nuomonės formuotojų pagalbos, tad, jei pavaršote feisbuke, instagrame ar „YouTube“, tikrai esate susidūrę su jų reklama.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Užsienyje ši profesija laikoma gana vertinga, o nuomonės formuotojai - gerbiami. Lietuvoje yra savų plusių ir minusų ir apie tai kalbamės su **LAURA ALEK-SANDRAVICIŲ**, nuomonės lyderių rinkos agentūros „Influenceriai.lt“ įkūrėja.

- Laura, įkurti savo agentūrą nusprendėte dirbdama su žinomais sporto prekių ženklais ir jų ambasadoriais. Papasakokite plačiau.

- Dvejus metus dirbau „Adidas“ ir „Reebok“ prekės ženklų vadove Lietuvoje. Didelę mūsų pasaulinės strategijos dalį sudarė būtent bendradarbiavimas su socialinių tinklų nuomonės formuotojais. Lietuvoje dirbome su 46 nuomonės lyderiais ir buvome sukūrę didžiausią iki tol nuolatinių prekių ženklų ambasadorių tinklą Lietuvoje.

Nors įgyvendinant kampanijas mums padėjo skirtingos agentūros, jaučiau didelį profesionalų, galinčių konsultuoti strateginiais klausimais, atrinkti nuomonės lyderius ne pagal pažintis ar jausmą, o pagal pamatuotus rodiklius, trūkumą. Lietuvoje tuo metu nuomonės formuotojas buvo visiškai naujas reiškinys, tuo tarpu aš turėjau galimybę mokytis iš pasaulinių praktikų, kurias suteikė darbas tarptautinėje aplinkoje ir keliami aukšti reikalavimai.

Tada ir supratau, kad atėjo metas savo patirtį ir žinias panaudoti kuriant tokią agentūrą, kurios pati ilgą laiką ieškojau. Taip 2018 metų sausį gimė agentūra, kurianti ir įgyvendinanti strateginius, ir rezultatą orientuotus *influencerių* rinkodaros sprendimus.

- Ką galite pasakyti apie nuomonės formuotojus Lietuvoje? Kokia yra situacija ir kokią išties įtaką jie turi?

- Manau, kad įtaka niekuo nesiskiria nuo pasaulinių tendencijų. Nuomonės formuotojai didžiausią įtaką daro jaunai auditorijai, kuri didžiąją dalį savo laiko praleidžia socialiniuose tinkluose. Ir mes nekalbame tik apie nepilnametčius, o būtent apie 18-34 metų amžiaus žmones. Nors... pasigirsta įvairių atsiliepimų iš žmonių, dirbančių su vaikais - kad šiandien svajonių profesija yra *influenceris*.



Godimino Bulvydo nuotr.

būti nesvetimi duomenų analizės įgūdžiai, jis turi suprasti bent pagrindinius socialinės medijos efektyvumo rodiklius ir mokėti juos analizuoti. Tuo pačiu jis turi būti projektų vadovas ir strategas. O ką jau kalbėti apie komunikacijos įgūdžius, bendraujant su sekėjais, ir verslo etiką, bendradarbiaujant su prekių ženklais.

NORS LIETUVOJE INFLUENCERIŲ BANGA TIK PRASIDĖJO, ŠIEMET DAŽNIAUSIAS KLAUSIMAS YRA, AR NUOMONĖS LYDERIŲ RINKODARA YRA TIK TENDENCIJA, KURI PRAEIS

- Tenka girdėti, kad nuomonės formuotojai už pinigų sutinka reklamuoti praktiškai bet ką, o savo sekėjams pateikia tai taip, tarsi be reklamuojamo produkto ar paslaugos negalėtų apsieiti. Ar tai nėra sekėjų akių dūmimas, juk jie tiki konkrečiais žmonėmis daug labiau, nei pačiais prekės ženklais?

- Tai priklauso nuo nuomonės formuotojo vertybių. Tenka pastebėti, kad ypač veiklos pradžioje jie sutinka reklamuoti prekės ženklus, kurie nebūtinai atitinka jų komunikuojamas vertybes, nes nori uždirbti bet kokia kaina ar būti pastebėti kitų prekės ženklų. Klaidų daro visi, tik svarbu iš jų mokytis. Visgi manau, kad tai yra kolektyvinė atsakomybė - rinkdamasis nuomonės formuotoją prekės ženklas turi įsitikinti, ar šis žmogus iš tiesų mėgsta prekės ženklą, ar daro tai tik dėl pinigų. Tuo tarpu nuomonės formuotojas turėtų jausti atsakomybę prieš savo sekėjus ir turėtų būti ištikimas pats sau.

- Kaip apibūdintumėte tikro influencerio veiklą? Pasižiūrint iš šalies atrodo, kad nuomonės formuotoju tapti gali ir tie, kurie geriausiai atrodo arba kurie garsiausiai apie save rėkia.

- Tai yra visiškai klaidinga nuomonė ir, deja, Lietuvoje toks požiūris į nuomonės formuotoją susiklostė dėl tam tikrų garsiausiai rėkiančių asmenų, tačiau pasaulyje nuomonės formuotojai dar yra vadinami „kūrėjais, kurie daro įtaką“, ir pagrindinis jų skiriamasis bruožas yra kokybiško, vertingo ir įdomaus jų auditorijai turinio kūrimas. Nuomonės formuotojai yra labai skirtingi, todėl jų veiklos ir konkretų apibrėžimą sudėlioti neįmanoma.

Apskritai nuomonės formuotojas šiandien yra vienas iš universalusių profesionalų, kurio įgūdžių rinkinio viename asmenyje norėtų dauguma reklamų agentūrų. Teoriškai tobulas nuomonės formuotojas turi būti geras kūrybininkas, tekstų kūrėjas, mokėti ir fotografuoti, ir redaguoti nuotraukas, ir filmuoti, ir montuoti. Taip pat jam turi

ki. Esu tikra, kad tie nuomonės lyderiai, kurie yra geri strategai ir žino, kaip planuoti reklaminių ir organinių įrašų santykį bei į reklamą žvelgia kaip į kūrinį - niekada neatsibos, nes vartotojai šiandien tendencijų, idėjų ir naujovių yra linkę ieškoti būtent socialiniuose tinkluose. Šiandien dauguma vartotojų geba atskirti reklaminių įrašų nuo vadinamojo organinio, tačiau tik nuo jo kokybės, originalumo, sukuriamos vertės ir gebėjimo įtraukti vartotoją priklauso rezultatas, o ne nuo to, ar prie įrašo yra grotžymė *#ad* (reklama, - aut. past.).

- Kiek paveiki yra viešąją rinką, kuomet su nuomonės formuotojais reklamų agentūros, prekės ženklai ne bendradarbiauja nuolat, o tiesiog kartą ar du užsisako pas tą žmogų reklamą?

- Aš visuomet buvau ilgalaikio bendradarbiavimo šalininkė. Dirbdamas ilgą laiką tiek prekės ženklas, tiek nuomonės formuotojas pažįsta vienas kitą, jie dalijasi grįžtamuoju ryšiu ir kartu tobulina kuriamą turinį. Visgi ne visais atvejais ilgalaikis bendradarbiavimas reikalingas. Jeigu prekės ženklo tikslas - įvesti naują produktą į rinką ar sezoninė įvaizdinė kampanija, pakaks kelių mėnesių komunikacijos tam, kad vartotojus pasiektų žinutė apie naują produktą. Tad viskas priklauso nuo tikslo.

- Taip išeina, kad reklamos rinkai tenka persiorientuoti?

- Prekių ženklams nuolat tenka keistis, kovoti dėl vartotojų dėmesio ir prisitaikyti, jei nori išlikti aktualūs ir matomi. Pavyzdžiui, apie nuomonės lyderių rinkodaros galimybes buvo aktyviausiai pradėta kalbėti tuomet, kai sumažėjo vartotojų pasiekiamumas „Facebook“ socialiniame tinkle. Dabar, norėdami būti ten



Laura su nuomonės formuotojais

matomi, prekių ženklai turi pirkti reklamą, nes organinio pasiekiamumo beveik nebėliko. Tačiau jie gali pasitelkti nuomonės formuotojus, kurių matomumo tiesiogiai nepaveikė feisbuko algoritmo pokyčiai - mat *influenceriai* yra tokie patys vartotojai, kaip ir prekės ženklo tikslinė auditorija.

- Kaip manote, stebėdama rinką, pasaulinės tendencijas, kaip toliau vystysis nuomonės formuotojų veikla?

- Nuomonės formuotojų rinkai pasaulyje dar bent penkerius metus prognozuojamas stabilumas, augimas. Skaičiuojama, kad 2018 metais pasaulyje bus išleis-

ta 3,2 milijardo dolerių nuomonės lyderių rinkodarai, o 2022 metais prognozuojamos nuo 5 iki 10 milijardų dolerių išlaidos („Media-kix“ 2018 m. duomenys). Galėtume daryti prielaidą, kad augs nuomonės lyderių įkainiai, tačiau - atvirksčiai, kainoms prognozuoj-

jamas stabilumas ar netgi kritimas dėl augančios konkurencijos tarp *influencerių*.

Nors Lietuvoje *influencerių* banga, rodos, ką tik prasidėjo, šiemet dažniausias klausimas, kurio sulaukiu, ar nuomonės lyderių rinkodara yra tik tendencija, kuri praeis? Tiesą sakant, dauguma naujų ir greitai išpopuliarėjusių rinkodaros priemonių turi tendenciją būti kvestionuojamos, kai jas masiškai pradeda naudoti dauguma prekių ženklų. Tokį pat laikotarpį išgyveno ir „Facebook“, ir SEO, ir el. pašto rinkodara, ir kt. Tokios priemonės taip ir nemiršta, tiesiog iš tendencijos jos ilgainiui tampa lygiaverte rinkodaros mikso dalimi, kurią prekių

ženklai renkasi, priklausomai nuo kampanijos tikslo ir biudžeto.

- Kuo pačiai įdomus jūsų darbas? Kokius didžiausius privalumus išskirtumėte?

- Ką tik grįžau iš Londone vykusių nuomonės lyderių rinkodaros konferencijos ir dar kartą patvirtinau, kad judame teisinga linkme. Kaip ir pasaulinės agentūros, vadovaujamos aukštais kokybės ir etikos standartais ir siekiamės sukurti efektyvų dialogą tarp nuomonės formuotojo, vartotojo ir prekės ženklo. Didžiausią džiaugsmą man teikia tai, kad turime galimybę šviesti Lietuvos įmones bei nuomonės formuotojus, prisidėti prie rinkos augimo ir tobulėjimo.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!



Akcija galioja iki 2018 m. lapkričio 2 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis



laisvalaikio dovanos

Prikelia kultinį albumą



Andrius Mamontovo asmeninio albumo nuotr.

Kultinis **ANDRIAUS MAMONTOVO** albumas „Šiaurės naktis. Pusė penkių“ atgims legendinėje įrašų studijoje „Abbey Road“. Londone įsikūrusioje ir viena geriausių pasaulyje vadinamoje studijoje vieną įsimintiniausių albumų Nepriklausomos Lietuvos istorijoje grupės „Foje“ lyderis įrašinės draugė su Lietuvos kameriniu orkestru.

„Įrašyti albumą studijoje, kurioje savo geriausias plokšteles sukūrė ir įrašė tokios grupės kaip „The Beatles“, „Pink Floyd“, „Depeche Mode“ ar „U2“ - kiekvieno muzikanto gyvenimo svajonė. Vis dar sunku patikėti, kad manoji netrukus taps realybe“, - džiugiai kalba atlikėjas.

Prieš 20 metų sukurta albumą „Šiaurės naktis. Pusė penkių“ A.Mamontovas draugė su Lietuvos kameriniu orkestru ir dirigentu Modestu Pitrenu įrašinės pagrindinėje „Abbey Road“ studijoje „Studio 1“.

Čia buvo įrašyti didžiausi ir ambicingiausi pastarojo dešimtmečio muzikiniai projektai su orkestru. „Studio 1“ gimė „Star Wars“, „Black Panther“ ar „Avengers“ garso takeliai. Šiemet čia išleista ir JAV grupės „Beach Boys“ ir Karališkojo filharmonijos orkestro plokštelė.

Simfoniniai albumo „Šiaurės naktis. Pusė penkių“ įrašai vyks gruodžio viduryje. Jų priešakyje stovės dar viena išskirtinė pasaulio muzikos figūra - garso režisierius Liuisas Džounsas (Lewisas Jonesas).

Naujoji įrašyta „Šiaurės naktis. Pusė penkių“ versija vinilo ir kompaktinio disko pavidalu dienos šviesą išvys kitų metų pavasarį.

Baiminosi dėl vaikelio sveikatos

Kone kas antrai besilaukiančiai ar žindančiai moteriai Lietuvoje nepavyksta išvengti anemijos. Ši būseną yra pavojinga ne tik motinai, bet ir vaisiui - negavęs pakankamai deguonies, jis gali gimti mažesnio svorio, neišnešiotas. Su anemija dar iki nėštumo susidūrusi **RASA CIUNĖ** pasakoja baiminusi, kad jos sveikatos problemos neatsilieptų vaikelui.

„Šiaip mano kraujas visą gyvenimą buvo stebuklingai geras, net ir persirgus sunkiomis ligomis. Tik paskutiniaisiais metais, kai pradėjau kasdien jaustis it mirštanti gulbė - visada pavargusi, nuolat mieguista - vyras sunerimo ir paskatino kreiptis į gydytojus“, - apie neseniai patirtas sveikatos problemas pasakoja modelis.

Pasitvirtinus anemijos diagnozei, ji teigia pradėjusi vartoti maisto papildą su geležimi, folio rūgštimi, vitaminais B ir D. „Kadangi jokių kitų sveikatos sutrikimų neturiu, įtariau, kad geležies trūkumas atsirado dėl nevisavertės mitybos. Kadangi esu visiškai miltų vergė, retai valgau daržovių, nemėgstu mėsos, turiu nuolat papildomai vartoti geležies“, - apie gyvenimo būdo silpnynes, tikėtinai sukėlusias anemiją, pasakoja pašnekovė.

Moteris taip pat atvirauja, kad vos tik sužinojusi apie nėštumą buvo apėmęs nerimas dėl mažakraujystės: „Tą dieną nebuvo taip, kaip daug kas skelbia, kad šokinėčiau iš laimės. Pirmiausia išsigandau, nes buvau girdėjusi, kad sirgti mažakraujyste ir laukėtis - pavojinga, tai gali labai pakenkti kūdikiui.“

Būsimą mama džiaugiasi, kad šiuo metu kraujo tyrimų rezultatai geri. Tiesa, moteris viešai dar neatskleidžia, kada turėtų sulaukti kūdikio. „Kadangi gyvenime teko nemažai laiko praleisti ligoninėse, esu šiuo klausimu jaut-



Rasa Ciunė nuotr.

resnė ir man labai baisu džiaugtis iš anksto. Todėl kol kas tiesiog santūriai laikiu ateities ir labai viliuosi, kad viskas bus gerai“, - komentuoja R.Ciunė.

slaptis, aišku, skatina vaizduotę. Stebėjau žiūrovų tiek mažų, tiek didelių reakcijas ir pasakysiu - šiandieniniai vaikai niekuo nesisiskiria nuo vakar dienos, praeitų metų ar praėjusių laikų vaikų. Jie viską išgirsta ir viską supranta.

- Ar jums svarbu, kad spektaklis gyventų pats, ar, kaip režisieriui, dar nelengva jį paleisti į plačius vandenis?

- Kaip kiekvienam tėvui, norėtuši, kad jo vaikas būtų savarankiškas, bet taip pat neramu, kad nepasuktų klystkeliais ir neprisigaudytų žalingų įpročių.

- Ko palinkėtumėte spektakliui naujame sezone?

- „Pabėgimas iš Trepsės namų“ - muzikinė pasaka apie tai, ko siekia kiekvienas iš mūsų - būti trokštamam, mylimam ir reikalingam. Ir, kaip bet koks pabėgimas, jis susijęs su rizika, nuotykiu ir nenusipėjama pabaiga. Dėl to aš, kaip pjesės autorius, kompozitorius ir režisierius, labai jaudinuosi, bet tikiuosi, kad viskas baigsis gerai. To ir linkiu - ilgo ir laimingo bėgimo!

„Laisvalaikio“ inf.

Režisieriaus sezono pradžia naujoje erdvėje

ANDRIAUS KANIAVOS režisuotas miuziklas „Pabėgimas iš Trepsės namų“, pagal Jono Avyžiaus apysaką „Aštuonetas iš Trepsės namų“, sėkmingai skinasi kelią į žiūrovų širdis. Vilniuje šį sezoną numatyti šeši spektakliai naujoje erdvėje - Vilniaus universiteto Teatro salėje. O iki metų pabaigos spektaklį galės pamatyti Kauno, Klaipėdos ir Anykščių publika.

Šį sezoną taip pat bus pristatyta kompaktinė plokštelė, kurioje sudėtos visos spektaklyje skambančios dainos. Kaip ir pačiame spektaklyje, taip ir jame skambančiuose kūriniuose užkoduotas skatinimas sugrįžti prie tikrųjų vertybių - draugystės, pasiaukojimo, nuoširdumo, gyvo bendravimo. Belaukiant naujojo sezono pradžios pakalbinome miuziklo režisierių, li-breto ir muzikos autorių Andrių Kaniavą.

Dainos Monozovs nuotr.



- Kokiomis nuotakomis pasitinkate naują „Pabėgimo iš Trepsės namų“ sezoną?

- Laiką, praleistą planuojant spektaklį ir kartu su aktoriais besiruošiant jį įvykdyti, įvardinau vienu laimingiausių mano gyvenime. Todėl, savaime suprantama, norėčiau vėl tai patirti ir tikėuosi, kad tos laimingos akimirkos niekada nesibaigs.

- Po vasario mėn. Premjeros buvo parodyta nemažai spektaklių, tad publika jau turėjo galimybių susipažinti su žaviomis lėlėmis - miuziklo personažais. Ar žiūrovų reakcijos po pirmųjų spektaklių atitiko sumanymus, kai rašėte pjesę ir repetavote kartu su aktoriais, ar publika visiš-kai kitaip sudėliojo akcentus?

- Kai repetavome, iš šalies vis išgirdavau abejonių, kad šiandieniniai vaikai nebesupras vieno ar kito pjesės niuanso, veiksmo posūkio ar žodžių žaismo. O man - atvirkščiai, labai nyku, kai žiūrovui viskas paaiškina-ma ir pakomentuojama, kad tik, neduok Dieve, kuris nors iš jų neišėitų ko nors nesupratęs. Juk te-atras žavus savo paslaptimi, o pa-

Per pasakas - į kūrybiškumą



Kristina Savickytė asmeninio albumo nuotr.

Kūrybiškumas technologijų amžiuje - viena svarbiausių žmogaus savybių. Šis unikalus gebėjimas formuojasi nuo pat vaikystės, tačiau užtelegus, kūrybiškumo gyslelė kartais ima ir pradingsta. Kaip šiuolaikiniame pasaulyje neišbarstyti kūrybiškumo? **KRISTINOS SAVICKYTĖS** knygoje „Kuriamo pasaką su aktore Kristina Savickyte“ atsigręžiama į šimtmečių patikrintą kūrybinių gebėjimų ugdymo priemonę - pasakas.

Kiekvieno žmogaus kūrybiškumas gali būti ugdomas visą gyvenimą, esant bet kurio amžiaus, tačiau kartu nepamirštant ugdyti(s) ir polinkio į kažką naują, neįprastą. Tėvus autorė ragina mokyti(s) pasaulį žvelgti plačiau, o netradicinių vaikų ugdymo būdų paieškoti kasdienybėje: „Įprasti daiktai labai greitai gali virsti kuonors kitu, jeigu į juos pažūrėsime kitaip. Manau, kad viskas, kas mus supa, gali pradėti kalbėti: puodeliai, knygos, gėlės - tai reikia paversti žaidimu. Pažvelkime į tuos pačius daiktus kitaip, juos transformuokime ir įpūskime gyvybės. Kartais gali pakakti ant puodelio nupiešti šypseną ir ši smulkmena taps kūrybiškų pusryčių su šeima dalimi.“

Autorė pasakoja, kad buvimas aktore ir trijų vaikų mama leido išbandyti įvairiausius ugdymo metodus, į patį ugdymą pažvelgti netradiciškai ir suvokti, jog vieno, visiems tinkančio auklėjimo recepto nėra. Įkūrusi ankstyvojo ugdymo mokyklėlę ir vesdama tėvams skirtą radijo laidą, aktorė nusprendė savo patirtį išreikšti kita forma - lietuvių liaudies pasakų rinkiniu.

Tai knyga, skirta ne tik vai-

kams, bet ir tėvams, bei tiems, kurie yra šalia vaikų ir ieško kūrybiškų būdų vaikų ugdymui. Knygos puslapiuose iš naujo atgimė Jono Basanavičiaus tarmiškai užrašytos pasakos, kurios praplės mažųjų žodyną. O, kad vaikų kalbiniai gebėjimai vystytųsi visokeriopai, aktorė pasakoms adaptavo daineles su natomis, padėsiančias geriau pajusti kalbos ritmą.

IMAME BIJOTI SUKLYSTI, NERIMAUJAME, KĄ PAGALVOS KITI, KAIP MUS ĮVERTINS, PRADĖDAME SAVIMI NEPASITIKĖTI, O TAI UŽKERTA KELIĄ VEIKTI KŪRYBIŠKAI

K.Savickytė pasakoja, kad knygoje daug dėmesio skirta vaikų kalbinių gebėjimų ir motorikos lavinimui, nes tai vienas pagrindinių dalykų, į kuriuos tėvai jautriai reaguoja augant vaikui.

Ugdymo mokyklėlės įkūrėja įsitikinusi, kad per pasakas vaikai

Pateko tarp NASA finalininkų

VDA Kauno fakulteto grafinio dizaino absolventės **GABRIELĖS MONGINAITĖS** baigiamasis bakalauro darbas pateko tarp NASA organizuoto konkurso „Project Mars“ finalininkų. Konkurso tikslas - vaizdinėmis priemonėmis propaguoti ir informuoti visuomenę apie NASA rengiamos misijos į kaimyninę planetą - Marsą - tikslus ir siekius.

Marsas - nebe mokslinės fantastikos objektas, ne tolimą ateitį, o žmonijos realybė. Būtent tai perteikia Gabrielės konkursui paruoštų penkių plakatų serija, iš kurių net du - „Home Sweet Home“ ir „Picture of the Century“ - pateko tarp konkurso finalininkų.

- Kaip sugalvojote dalyvauti konkurse? Ar nuo vaikystės domitės kosmoso tyrinėjimais?

- Kosmoso platybės man visada buvo paslapties ir įdomios, todėl vis paskaitydavau ir pasidomėdavau šia tema. Kai reikėjo ieškoti temos baigiamajam bakalauro darbiui, maždaug, kad norėčiau kurti konkursui. Paskutiniuosiuose metais mane labiausia domino plakatai ir iliustracijos. Vis dėlto jaučiau, kad šias sritis esu kiek „apleidusi“. Dauguma bakalauriniam darbiui gili-



nasi į tas sritis, kurias jau labai gerai išmano, o aš nusprendžiau prisiminti tai, ką buvau pamiršusi, ir išmokti kažko nauja. NASA organizuojamą konkursą pamaciau tinklalapyje, kuris siekia suvienyti mokslą, technologijas ir meną. Pirmiausia pagalvojau, kad galbūt tai būtų per

didelis užmojis, tačiau, pasitarusi su dėstytoju, nusprendžiau išbandyti save.

- Iš kur sėmėtės idėjų? Kodėl būtent toks plakatų dizainas?

- Nesu tikra, ar būtent iš ten atėjo idėjos, tačiau ieškodama inspiracijų savo laiką skyrčiau fantastinių filmų peržiūroms, literatūrai apie kosmosą, apie Marsą ir pan. Tas laikas buvo smagus, nes ir taip mėgstu tokio pobūdžio filmus bei knygas. Galiausiai po ieškojimų, atradimų ir neatradingų, nusprendžiau į viską pažūrėti su lengva ironija ir didingą misiją į Marsą pristatyti paprasčiau, žemiškiau.

Taip pat rinkau faktus, norėjau plakatuose sujungti fantaziją su logiškais aspektais. Pavyzdžiui „Picture of the Century“ plakate yra du Mėnuliai, kurie iš tikrųjų priklauso Marsui. Pasi- naudojau NASA duomenų bazės duotais 3D modeliais, tokiu būdu astronautų skafandras, su kuriuo šiek tiek pakeiskperimentavau - pritaikiau ne visai realistines tekstūras.



- Visuose plakatuose naudojamos frazės yra plačiai žinomos ir vartojamos. „Picture of the Century“ - instagramo stiliaus frazė su grotažyme.

- „Make Mars Great Again“ („Padaryk Marsą ir vėl puikų“) - yra tokia teorija, kad kadaise Marsas irgi turėjo atmosferą kaip Žemė, todėl man pasirodė, kad ši frazė tinkama adaptavimui Marso tematika.

„Home Sweet Home“ („Namai namučiai“) - daugumoje kultūrių vartojama frazė, man ji suteikia jaukumo įspūdį.

„Fly Me to the Mars“ („Nusikraidink mane į Marsą“) plakato pavadinimo idėja kilo iš Frenko Sinatros (Frank Sinatra) dainos

pažįsta pasaulį, mokosi amžinybių vertybių bei atskiria gerą nuo blogo. Pasakose saugoma amžių išmintis, jos ne tik lavina fantaziją, bet ir puoselėja šiltes vaikų ir tėvų santykius.

„Pasakos yra vadinamos žmonijos išmintimi ir savo simboliais kartais primena sapnus. Netgi manoma, kad kažkada žmonės prie laužo dalydavosi savo sapnais ir tie, kurie paliesdavo daugelį širdžių, galiausiai virsdavo pasakomis.“

Tai, kad visi vaikai kūrybiški - įrodyta ne kartą. Vis dėlto patiems tėveliams prilygti mažiesiems kūrybiškumu ir rasti originalių būdų, kaip juos sudominti turiningai leisti laiką - nelengva užduotis. Kūrybiškumą galima ugdyti ir išsaugoti, tačiau tam reikia pasiryžti ir nebijoti klysti - tiek patiems tėvams, tiek vaikams.

„Savo kūrybiškumą pradėdame prarasti tada, kai tik kas nors bando įsprausti mus į „rėmus“. Dažniausiai tas „kas nors“ yra mokykla arba darbas. Tuomet imame bijoti suklysti, nerimaujame dėl to, ką pagalvos kiti, kaip mus įvertins, pradėdame savimi nepasitikėti, o tai užkerta kelią veikti kūrybiškai. Tėvai turi drąsinti ne tik vaikus, bet ir patys save. Mažieji yra geriausias bilietas į suaugusiųjų kūrybiškumo ugdymo pamokas. Jie leidžia mums būti kvailiems, juokin-giems, laisviems. Juk vaikai iki paauglystės nevertina, tad mes jiems esame gražūs ir įdomūs tokie, kokie esame.“

„Laisvalaikio“ inf.



Gabrielės Monginaitės asmeninio albumo nuotr.

800 kilometrų pėsčiomis

Kelionės – vienas iš būdų pabėgti nuo rutinos. Tuo neabejodamos, **EDITA ir JURGITA ČEPULYTĖS** suplanavo kasmetę kelionę, tik šįkart pasiryžo avantiūrai – seserys leidosi į 800 kilometrų piligriminį kelią. Daugiau išbandymų nei malonumų atnešęs žygis medicinos mokslų studentei ir žurnalistei leido ne tik pamatyti savo galimybių ribas, bet ir padėti kitiems.

Irma KURMYTĖ

- Edita, kaip kilo sumanymas leistis į piligriminę kelionę? Kodėl pasirinkote būtent Šv. Jokūbo kelią į Santiago de Kompostelos miestą?

- Mintis, kad noriu nueiti Šv. Jokūbo kelią, galvoje kirkėjo keletus metus. Kasdienybėje labai lengva įsisukti į rutiną, tad norėjosi atitrūkti, išbandyti save. Norą susipakuoti daiktus į kuprinę ir iškelti sustiprindavo draugai, kurie sugrįždavo iš šio kelio pasisėmę daug pozityvių patirčių.

- Kartu su seserimi sukūrėte socialinį projektą „Steps That Matter“, kuris tapo pagrindiniu kelionės tikslu. Apie ką jis?

- Projektas sujungė du mums svarbius dalykus – asmeninį iššūkį nueiti piligriminį žygį ir norą padėti tiems, kuriems dabar itin sunku. Įgyvendindamos savo norą norėjome padėti išpildyti dar trijų žmonių svajones – nuvežti šeimą besirūpinančią paauglę Agnę prie niekada nematytos jūros, mažajam Dimai padėti kovoti su vėžiu ir pagelbėti sunkiau gyvenančiai senolei Onutei. Taipindamos savo kelionės įspūdžius tinklaraštyje visus kviečiame susipažinti su šių žmonių istorijomis ir, jei galite ir norite, prisidėti finansiškai, kad jų paprasti ir kasdieniški norai virstų realybe.

- Ar ryžtumėtės dar kartą tokiai avantiūrai?

- Tai pirmas toks mūsų žygis, kuris tapo didžiuliu fiziniu ir psichologiniu iššūkiu. Šiuo metu apie naują piligriminį žygį dar negalvojame, bet ir nesakome, kad daugiau niekada į tokį neisime. Kol kas dar norime leisti sau apmąstyti šį nuotykį, kuris, kaip ir projektas, dar tebesitęsia.

- Kaip apibūdintumėte piligriminę kelionės esmę ir tikslą? Galbūt pasiekus kelio galą, suvokimas, kas iš tiesų yra piligriminė kelionė, kažkaip pasikeitė?

- Ėjimą piligriminiu keliu pirmiausia laikome iššūkiu sau – nesijame jo su religine piligrimyste. Mums tai asmeninė patirtis bei galimybė siekiant tikslo padėti ir kitiems. Šv. Jokūbo keliu kiekvienais metais eina šimtai tūkstančių žmonių, kurių kiekvienas turi savo motyvaciją. Kai kas eina, kad



Jurgita ir Edita su kelyje sutiktu praeiviu



pabėgti nuo rūpesčių, kai kas eina, nes įprato tai daryti per daugelį metų, kiti – kad atrastų save ar sustiprintų tikėjimą. Šis kelias yra vieta, kur žmonės ieško savęs ir įgyvendina savo tikslus.

- Kiek laiko truko kelionė?

- Ėjome 31 dieną, pėsčiomis pagal oficialiai išduotą sertifikatą nuėjome 799 kilometrus. Nors, turint galvoje nedidelius pakylimus, galėtume kalbėti ir apie daugiau. Žygį pradėjome Prancūzijoje, o baigėme Ispanijoje.

- Kaip atrodė įprasta diena kelionės metu?

- Keldavomės apie 5 valandą ryto. Greitai susiruoši, socialiai papsuryčiau ir apie 6 valandą ryto išeini. Ir eini, eini, eini. Jei rasdavome miestelių, kuriuose dirbdavo kavinės, apie 10-11 valandą sustodavome antrųjų pusryčių – labai norėdavosi šiltos kavos ir maistingo užkandžio.

Kelyje nuolat sutinki žmonių bendravimas niekada nesibaigia. Kartais apsieiti tik keliais saki-

niais, o kartais kartu su sutiktaisiais eini kelias dienas. Dienos maršrutą stengdavomės baigti iki 15 valandos – tokiu metu dažniausiai pasiekdavome nakvynės vietą. O tuomet norėdavosi tik į dušą ir išiešti kojas. Šiek tiek pailsėjusios išeidavome apsidaryti po apylinkes. Dažnai su kitais keliautojais ruošdavome bendrą vakarienę ir pavakarodavome. O apie 22-23 valandą labai norėdavosi miego.

ŠV. JOKŪBO KELIAS YRA VIETA, KUR ŽMONĖS IEŠKO SAVĖS IR ĮGYVENDINA SAVO TIKSLUS

- Su kokiais didžiausiais iššūkiais teko susidurti?

- Buvo dienų, kai dėl kelio sudėtingumo ir nuovargio užsibrėžtą atstumą įveikdavome tik valios pastangomis. Kartais tekdavo keisti planus bei trumpinti maršrutą. Iššūkis buvo ir eiti iš-

paniją sivilinusios karščio bangos laiku – kaip tik tomis dienomis dėl operatorių veiklos sutrikimo porai dienų likome be telefono ryšio – tuomet sprendėme klausimą, ką daryti, juk prireikus negali net išsikviesti pagalbos. O kur dar miesteliai, kurių paprasčiausiai nerandi, parduotuvės ir vaistinės, kurios neveikia ar neegzistuoja, bei nuklydimai iš kelio.

- Kokius svarbiausius daiktus būtina pasiimti į piligriminę kelionę?

- Individualiai pritaikytus batų, patogią kuprinę, miegmaišį, rankšluostį, kojines, tinkamą sportinę aprangą, būtiniausių vaistų, vandenmaišį, peilį, kepurę, grynyčių pinigų, dokumentus, nešiojamą įkroviklį ir, žinoma, fotoaparatus atstojantį telefoną. Na, o viską, ko trūksta, galima nusipirkti didesniuose miestuose.

Mūsų kelionė neatsiejama nuo „Steps That Matter“ projekto, tad buvo aišku, jog ne tik fiksuosime akimirkas, bet ir nuolat talpinsime informaciją socialiniuose tinkluo-

se, atrašysime elektroninius laiškus ir rašysime straipsnius. Telefono navigaciją su žemėlapiu taip pat laikome nepakeičiamais žygio pagalbininkais – ne visur žygio maršrutas buvo sužymėtas aiškiai, tad tikrinti kryptį išmaniuoju telefonu teko gana dažnai.

- Kokias pagrindines pamokas išmokote kelio metu?

- Galime tik pasidžiaugti, kad kelionei pasiruošėme gerai. Pamoka yra ta, kad tokioje kelionėje reikia tikėtis visko, nieko ir bet ko. Tai reiškia, kad gali skaityti ir ruoštis, kiek tik nori, bet vis tiek bus staigmenų. Tiesa, tikrai galėjome dar daugiau pasiskaityti apie šiaurės Ispanijos specifiką ir šiek tiek pasimokyti ispanų kalbos.

Kelionė mums atnešė daugybę naujų pažinčių, geresnį savęs supratimą, žinojimą, kiek gali, ir netgi ko nori. Tai puikus fizinių galimybių patikrinimas. Tai testas, kuris parodo, kaip elgiesi ir kaip sprendi problemas neįprastose situacijose, kaip prisitaikai prie aplinkybių.

MAXIMA

KitchenAid

NUOLAIDOS
IKI **75%**

**ČIA GIMSTA
SKANIAUSI
ATRADIMAI!**



Rinkite lipdukus
ir įsigykite indų
„KitchenAid“ su
nuolaida iki **-75 %**

KitchenAid
X 15

NUOLAIDOS
IKI **75%**

Kaip įsigyti indų su nuolaida:

Nuo 2018 m. spalio 16 d. iki 2019 m. kovo 4 d. kaskart apsipirkę MAXIMOS parduotuvėse už **10 €** ar daugiau kasoje gausite lipduką. Už išleistus **20 €** gausite 2 lipdukus ir t.t. Surinkę 15 lipdukų, pasirinktą indą galėsite įsigyti su nuolaida iki **-75 %**.

Daugiau informacijos www.maxima.lt/kitchenaid



KEPTUVĖ
28 cm

SURINKUS 15 LIPDUKŲ **19,99 €** | ~~79,99 €~~



Keptuvė WOK
28 cm

SURINKUS 15 LIPDUKŲ **21,99 €** | ~~84,99 €~~



Grilio keptuvė
26x26 cm

SURINKUS 15 LIPDUKŲ **24,99 €** | ~~89,99 €~~



Torto forma
24 cm

SURINKUS 15 LIPDUKŲ **10,99 €** | ~~29,99 €~~



Puodas su dangčiu
20 cm, 3,1 l

SURINKUS 15 LIPDUKŲ **27,99 €** | ~~99,99 €~~



Puodas su dangčiu
22 cm, 5,2 l

SURINKUS 15 LIPDUKŲ **32,99 €** | ~~134,99 €~~



Troškintuvas su dangčiu
28 cm

SURINKUS 15 LIPDUKŲ **32,99 €** | ~~139,99 €~~



**Kepimo formų rinkinys:
kekso, pyrago ir sausainių**

SURINKUS 15 LIPDUKŲ **22,99 €** | ~~79,99 €~~

Paradoksalu, bet kai nekepina saulė, dehidracijos tikimybė išauga. Pasak sveikos gyvensenos specialistų, šaltuoju metu vandens stoka organizme jaučiama dažniau nei vasarą. Mat organizmas, bandydamas susišildyti, „pamiršta“ siųsti troškulio signalus. Rudenį ar žiemą padidėja rizika ne tik pasigauti slogą ar kosulį. Galvos skausmas, energijos stoka ir silpnumo pojūtis gali būti visai ne peršalimo priežastis, o dehidracijos simptomai.



Enrijus Jankauskas nuotr.

pat vanduo apsaugo nuo nuovargio bei papildo organizmą būtinais elementais“, - vandens privalumus šaltuoju metu vardija mitybos mokslo ir sveikos gyvensenos specialistė. Pasak specialistės, kai šalta organizmas neduoda signalo apie troškulį, todėl svarbu patiems prisiminti apie vandenį. Mat kai šalta, kraujagyslės susitraukia, sumažėja kraujotaka į galūnes (rankas ir kojas). Taip organizmas dirba, kad išsaugotų šilumą. Tačiau, kai kraujotaka sumažėja, smegenys siunčia impulsą, kad vandens stygiaus nėra, todėl žmogus ir nejaučia troškulio.

ŠALTUOJU METU VANDENS TURĖTUME IŠGERTI NETGI DAUGIAU NEI VASARĄ. TAI NELEIS ORGANIZMUI DEHIDRATUOTI

Nors ir atrodo, kad gerti daugiau vandens nenorime, negėrus jo ilgesnį laiką pasireiškia tam tikri dehidracijos požymiai. „Jeigu organizmas negauna pakankamai vandens, sutirštėja kraujas, pablogėja organų aprūpinimas deguonimi, tad gali sumažėti apetitas ir energija. Taip pat susilpnėja imunitetas, pablogėja virškinimas, vis dažniau pasikartoja galvos skausmai, gali dažniau varginti mėšlungis. Svarbus vandens trūkumo signalas - odos bei lūpų sausumas. Prie to prisideda ir kondicionieriai, įjungtas šildymas, kuris taip pat skatina vandens kiekio organizme sumažėjimą.“

„Laisvalaikio“ inf.

Gerti daugiau vandens

„Dehidracijos tikimybė išauga rudenį ir žiemą, kai šalta. Šiuo laikotarpiu mes savaime pradame gerti mažiau vandens, nes oras tampa vėsesnis, mažiau praituojame, judame. Todėl troškulio nejaučiame taip dažnai, kaip vasarą, tad nejausdami sumažiname išgeriamo vandens kiekį“, - pasakoja homeopatė, mitybos mokslo ir sveikos gyvensenos

specialistė Deimantė Rapalytė. Šaltuoju metu vandens turėjime išgerti netgi daugiau nei vasarą. Tai neleidžia dehidratuoti, be to, padės palaikyti sveikatą. „Šaltuoju sezonu organizmui dažnai trūksta būtinų elementų. Kadangi rudenį, žiemą iš maisto raciono neretai iškrenta šviežios daržovės ir vaisiai, elektrolitų sty-

gių reikia kompensuoti. Organizmui būtina gauti elektrolitų tam, kad būtų užtikrinama tinkama širdies, raumenų, nervų ląstelių veikla, nekamuotų silpnumas, raumenų spazmai ar kraujo spaudimo pokyčiai“, - komentuoja D.Rapalytė. Tam, kad organizmas greičiau atgautų reikiamą vandens kiekį ir būtų papildytas reikalingomis medžiagomis, specialistė reko-

menduoja rinktis natūralų mineralinį vandenį su elektrolitais.

Gerti net ir tada, kai nesinori

„Vanduo yra būtinas, kad odos ląstelės būtų elastingos ir sudrėkintos, tad jis neleidžia pablogėti odos būklei, kuri turi kęsti šildymo ir šalto oro pasikeitimus. Taip

Skubiai sustiprinti imunitetą

Tą, žinoma, reikėtų daryti ištisus metus, o ne paskutinę minutę, kai virusai jau siaučia iš peties. Bet geriau vėliau nei niekada. Kadangi šaltuoju sezonu dera saugotis labiau, pateikiame keletą būdų, kaip sustiprinti imunitetą skubiai.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Skalaukite nosį ir gerklę

Efektyvus ir pigus būdas - stiklinėje šiltesnio vandens ištirpinti šaukštą jūros (tikis ir Himalajų) druskos. Pajutus, kad virusas kabina gerklę arba nosį, šiuo tirpalu patariama reguliariai skalauti gerklę ir plauti nosį.

Česnakas, imbiasas, citrina

Yra diskutuojama, ar gerai vartoti, pavyzdžiui, česnako ar imbiero, kurie yra tarsi vaisiai, kasdien, kai ir nesergame. Tačiau faktas, kad jie padeda bent iš dalies sustiprinti imunitetą, o jei dar į valgiaraštį įtrauksite citrinos - efektas garantuotas.

Galite suvalgyti česnako skiltelę kasdien ar gardinėti juo patiekalus, taip pat išgerti arbatos su citrina ir įtarkuotu imbieru. Vanduo su citrina - taip pat nuostabus sveikatinantis gėrimas, kurį verta gerti kasdien, ryte - taip bus išjudinta ir medžiagų apykaita.

Nesilpninkite imuniteto

Rato čia neišrasime. Rūkymas, alkoholio vartojimas, nevisavertė mityba, stresas, nuolatinis miego trūkumas silpnina imunitetą. Tad stenkitės vengti šių faktorių ir gyvenkite sveiką gyvenimą, pasirūpinkite, kad organizmui netrūktų reikiamų maistinių medžiagų - vitaminų ir mineralų.

Savi daiktai

Jei kažkas iš artimųjų ar kolegų jau sirguliuoja, nevalgykite ir negerkite iš jų indų, nesinaudokite tais pačiais įrankiais. Nors galvojame, kad indus išplauname, paprastai tą padarome nepakankamai gerai, o ir šiltas vanduo neišnaikina virusų bei bakterijų.

Taip pat nesinaudokite tais pačiais rankšluosčiais, jei artimas žmogus jau serga.

Plaukite rankas

Medikai vieningai tvirtina, kad, siaučiant viršutinių kvėpavimo takų infekcijoms, gripui ir pan., būtina kuo dažniau plautis rankas, nes virusai siaučia oro lašeliu būdu ir patenka į mūsų organizmą ne tik per nosį ar burną, bet ir nusėda ant paviršių, kuriuos mes nepagalvodami liečiame. Pinigai, durų rankenos, eskalatorių ar laiptų turėklai, baldai, bankomatai, tualetai ir net indai - virusų yra visur.

Rankas patariama plauti antibakteriniu, natūralios sudėties muilu (sintetiniai, ypač smarkiai kvėpantys, muilai labai išsausina rankas) ir netrumpai.

Gerkite daugiau skysčių

Jų ypač prireiks, jei jau sergate. Atminkite: jei jaučiate troškulį, tai ženklas, kad organizmas jau patiria dehidraciją. O jei mėgsate kavą, po kiekvieno išgerto puodelio kavos papildomai išgerkite stiklinę vandens, nes kava labai varo skysčius.



Instagram/landboge

Judėkite

Judėjimas, aktyvus gyvenimo būdas yra raktas į sveikatą, ilgaamžiškumą, stipresnį ir lieknesnį kūną. Nepropaguojame jaunystės ar lieknumo kulto - tiesiog siūlome būti sveikesniems ir į dienvartę įtraukti bent jau pasivaikščiojimą. Atkreipkite dėmesį, kad net tada, kai grįžę po darbo, rodos, norėtumėte tik dribiti ant sofos ir nesikelti, pavargęs būna ne kūnas, o protas. Protą pailsinti galima ir vaikstant po parką, besizvalgant į rudenį jantį miestą. Sveikatos specialistai pataria kasdien nueiti bent septynis kilometrus (dešimt tūkstančių žingsnių), o lietuviai dažniausia neįveikia net ir pusės dienos normos.

O apskritai efektyviausia - ne tik kardioviekla (į ją galima priskirti ir greitesnį ėjimą), bet ir mankšta bei darbas su svoriais, net jei tai būtų vandens pripiltų butelių pakilnojimas vakarais.

Nebūkite susirūpinę!

Paniurėliai tikrai serga dažniau ir gyvena trumpiau. Nepatariame nepaisyti savo emocijų - tiesiog stenkitės visuomet atrasti ir šviesiąją negatyvių dalykų pusę, o į kai kurias situacijas, ypač, kurių negalite pakeisti ar kontroliuoti, pažvelgti su humoru.

Kontrastinio dušo malonumai

Grūdintis patariama šaltu vandeniu, tačiau ne kiekvienas gimė ruoniu, o staiga pradėjus maudyti lediniame vandenyje, nepratusiam galima ir peršalti. Todėl tinkamiausia prastis po kontrastiniu dušu - kai pakaitomis derinamas šaltas ir šiltas vanduo.

Ilsėkitės

Net ir stipriausią sveikatą nualina poilsio trūkumas. Poilsio reikia tiek smegenims, tiek kūnui. O kiekvienas tą poilsį supranta kitaip. Vienam poilsis - kopimas į kalnus, kitam - pabuvimas su savimi, skaitant įdomią knygą ar žvelgiant pro langą.

LAISVALAIKIS

su RESPUBLIKA

Nr. 43 (1075) 2018 m. spalio 27 - lapkričio 2 d.

Aktorė **Kristina Savickytė**, išleidusi pasakų knygą, teigia, kad jos padeda ugdyti kūrybiškumą - ne tik vaikams.



Plaćiau 5 p.

Kokių tiesų atranda žmonės, pasiryžę nueiti piligriminį Šv.Jokūbo kelią, atskleidžia keliautojos Jurgita ir Edita Čeponytės.



Plaćiau 6 p.

Kadangi šaltuoju sezonu saugotis ligų dera labiau, pateikiame keletą patarimų, kaip sustiprinti imunitetą skubiai.



Plaćiau 8 p.

Kokie mitai - dažniausi apie sveiką maistą? Juos paneigia sveikos mitybos specialistė **Raminta Bogušienė**.



Plaćiau 9 p.

Kaip formuojama nuomonė

Laura Aleksandravičė, nuomonės lyderių rinkos agentūros įkūrėja, pasakoja, kas tie nuomonės formuotojai ir kokią įtaką jie turi Lietuvoje.

2-3 p.

Gedimino Bulvydo nuotr.

Kaip įgyvendinti užsibrėžtus tikslus?

Dažnai pagauname save svars-
tant: kaip rasti laiko viskam,
ką norime nuveikti? Yra dau-
gybė dalykų, kuriuos privalo-
me padaryti, tačiau vis kuria-
me idėjas ir planus, kuriuos
taip pat norime įgyvendinti.
Bet - tik tuomet, kai turėsime
pakankamai laisvo laiko. O kas
gali padėti efektyviai planuoti
savo laiką?

Rasa ANTANAVIČIŪTĖ

Vienas iš patarimų - vengti
dalykų, kurie atitraukia mūsų dė-
mesį. Mums pritrūksta laiko vie-
noms ar kitoms užduotims, bet
net nepastebime, kiek laiko su-
ryja socialiniai tinklai ar kitos
medijos. 15 minučių praleidžia-
me tikrindami naujienas, 15 mi-
nučių - socialines erdves ir taip
iššvaistome laiką ne tam, ko pla-
navome imtis. Taigi geriausias
būdas - išmokti susikaupti ir pro-
duktyviai išnaudoti laiką tam, ką
darome dabar. Svarbu pastebėti,
kas atitraukia mūsų dėmesį, ir
stengtis nenukrypti nuo atlieka-
mų užduočių.

Štai geri pratimai, galintys
padėti planuoti laiką:

■ Pirmiausia reikėtų sudaryti są-
rašą dalykų, kuriuos norite atlik-
ti tądien. Dažniausia tai gali būti
susiję su darbu arba šeima.

■ Įsivaizduokite, kad gyvenate
idealiame pasaulyje, ir šįkart su-
rašykite visus dalykus, kuriuos
norėtumėte padaryti ar įgyven-
dinti per dieną ar savaitę. Prie
kiekvieno dalyko pasižymėkite
apytikslį laiką, per kurį planuoja-
te tą darbą atlikti.

■ Dabar metas susiorganizuoti
savo darbo savaitę. Tam puikiai tin-
ka darbo knygos, užrašinės, jose
lengva suskirstyti, pasižymėti dar-
bus. Susižymėkite privalomus da-
lykus, kurie yra nesvarstytini -
juos atlikti tikrai reikia. Tai gali
būti darbo užduotys, pamokų ar
paskaitų tvarkaraštis, būreliai ar
užsiėmimai, kuriuos lankote regu-
liariai. Tuomet pažvelkite į daly-
kus, kuriuos norite atlikti (t.y. ant-
rąjį dalykų sąrašą). Pažiūrėkite,
kiek laiko užima kiekvienas daly-
kas, ir pagal tai surašykite, kurią
dieną galite jų imtis ryte arba va-
kare. Svarbu, kad dienų viduryje
esancias laisvas valandas paliktu-
mėte neužpildytas, nes dienos me-
tu gali atsirasti naujų netikėtų pla-
nų ar asmeninių reikalų. Dažniau-
siai rytais arba vakarais galime



Linos Lukšaitės nuotr.

daugiau dėmesio skirti sau, todėl
ir susitelkti į tai, kas teikia mums
malonumo, yra žymiai lengviau.

■ Planuojant savo idealią savaitę
taip pat būtina palikti laisvo laiko
poilsui. Visada svarbu baigus už-
duotį pailsėti, paskaityti mėgstamą

NET NEPASTEBIME,
KIEK LAIKO SURYJA
SOCIALINIAI
TINKLAI AR KITOS
MEDIJOS

mą knygą, leisti sau papramogau-
ti, atlikti namų ruošos darbus,
pabūti su savimi ar palikti laiko
neplanuotiems užsiėmimams
(pvz., ką tik sužinojote apie ren-
ginį ir norite jame apsilankyti).

■ Kai susiplanuojate savo idealią
savaitę, galite pastebėti, kad jums
pavyko sutalpinti joje visus daly-
kus, kuriuos norite įvykdyti. Jei
peržvelgus atrodo, jog darbų sąra-
šas yra ganėtinai perpildytas ir ma-
žai laiko skyrėte sau (poilsui), dar
kartą peržvelkite viską ir išbrauki-
te dalykus, kuriuos galite įvykdyti
kitą savaitę ar apskritai atsisakyti.

■ Negalvokite, kad tai tvarkaraš-
tis, kuriuo vadovautis turėsite vi-
są likusį gyvenimą. Dabar su-
kaupkite dėmesį į pasižymėtus
darbus ir po kiek laiko, pavyz-
džiui, po kelių mėnesių, kuriuos
nors pakeiskite kitais. Galite im-
tis naujų hobijų, išbandyti naujus
dalykus arba susiplanuoti ir įgy-
vendinti tai, kam anksčiau neras-
davote laiko.

Atostogos ne sezono metu - „už“ ir „prieš“

Nors vasara išlieka populiariau-
sias atostogų laikas, vis daugiau
poilsiautojų iš Lietuvos atostogų
lagaminus kraunasi rudenį ar pa-
vasarį. Kelionių organizatoriai in-
formuoja, jog poilsis pereinamaisi-
ais sezonais turi ne tik savų pri-
valumų, bet ir tam tikrų niuansų,
apie kuriuos pravartu žinoti.

Nuslūgęs karštis

Rudenį ir pavasarį paprasta
suderinti ir poilsį paplūdimyje, ir
pažinimą. Mat rudenį vanduo vis
dar įšilęs po vasaros, o 20 laips-
nių besilaikanti oro temperatūra
leidžia komfortiškai pakeliauti po
apylinkes ar šalį. „Kai oras tam-
pa palankus didesniai fiziniam
aktyvumui, smagiau vykti ir į pa-
žintines ekskursijas, - sako Inga
Aukštuolytė, „Tez Tour“ Rysių
su visuomene ir rinkodaros sky-
riaus vadovė. - O pavasarį, pvz.,
balandį ar gegužę - po žiemos
vanduo jūroje būna kiek vėsesnis
nei rudenį. Nors išsirušus atos-
togų pavasarį mėgautis anksty-
vesne saule ir šiluma - ypač ma-
lonu.“

Tiek rudenį, tiek pavasarį
pravartu į lagaminą įsimesti
megztinį ar lengvesnę striukę -
kiek vėsesniams vakarams, ku-
riuos norėsis leisti lauke.

Tarp atostogų rudenį privalu-
mų galima vardyti ir gausų ką tik
nunokusių vaisių derlių. O pava-
sarinėms atostogoms, ypač -
ankstyvoms pavasarinėms, iš-
skirtinio žavesio suteikia vaisme-
džių, medžių, įvairiausių krūmų
ir pievų žydėjimas.



Mažiau žmonių

Atostogos ne sezonu reko-
menuojamos ir tiems, kuriuos
erzina nusidriekusios eilės vieš-
bučio restoranuose prie įdomes-
nei rudenį. Nors išsirušus atos-
togų pavasarį mėgautis anksty-
vesne saule ir šiluma - ypač ma-
lonu.“

„Kita vertus, nors gan vėlų
rudenį viešbučiai vis dar priima
turistus, kuo arčiau žiemos link,
tuo turistų akiai pastebimesni
tampa darbai, atliekami viešbutį
ruošiantis uždaryti. Mažėja ne tik
paslaugų, pvz., vieną rytą nuėję

prie baseino neberasite josgos mo-
kytojo ar animatoriaus vaikams,
o vakare - pramoginės progra-
mos, bet ir pati viešbučio terito-
rija tvarkoma: nurenkamas į jūrą
vedantis tiltelis ar dėl vis rečiau
užsukančių lankytojų sumažėja
veikiančių barų“, - pasakoja ke-
lionių specialistė.

Su panašia situacija galima
susidurti ir ankstyvą pavasarį,
kuomet viešbutis jau priima poilsia-
utojus, tačiau intensyvus turiz-
mas sezonas dar neprasidėjęs.
Tuomet pradžioje paslaugų sutei-
kiama mažai ir kasdien jų daugėja.

Ne sezonu ilsėtis pigiau

Aplinkos tvarkymas, kosme-
tinis remontas, inventoriaus at-
naujinimo darbai atliekami šaltuo-
ju metų laiku, kuomet turistų nė-
ra, tačiau ne visuomet viešbutis
suspeja iki galo susitvarkyti ir pa-
sirengti priimti turistus visu šim-
tu procentų. Ir kaip atostogaujant
rudenį galimas tam tikras viešbu-
čio nusidėvėjimas, taip, pavyz-
džiui, pavasarį, pasitaiko, jog su-
siduriama su paskutinėmis atnau-
jinimo darbų stadijomis ar valomu

Būtina skaityti atsiliepimus

Keliaujantieji atostogų nuolat
skatinami skaityti konkrečiuose
viešbučiuose pabuvojusių poilsia-
utojų atsiliepimus, žiūrėti ke-
liamas nuotraukas - iš jų matyti
ne tik gerai ar blogai viešbutis
vertinamas, bet ir kas konkre-
čiam žmogui nepatiko ar patiko,
o tai - taip pat vertinga informa-
cija, mat galima įsivertinti, ar tai,
kas aktualu buvusiams prieš jus,
tiek pat aktualu ir jums.

Vykstantieji ilsėtis rudenį ga-
li skaityti pakankamai šviežius,
vasarą viešbutyje atostogavusių-
jų, atsiliepimus. Pavasarį paskai-
tyti pavasarinį atsiliepimų gali-
ma rečiau.

Dar vienas niuansas - kultūrų
skirtumai. Ir nors svetingumas
turėtų būti bendras turizmo sek-
toriaus vardiklis, vis dėlto kiek-
vienoje šalyje jis - kiek kitoks,
kaip ir supratimas, kas yra nor-
malu, o kas - jau nebe. Tad vyks-
tant į svetimą kraštą reikėtų ap-
siginkluoti ne tik maudymosi kos-
tiumėliais, bet ir tolerancija.

„Laisvalaikio“ inf.

Kaip žiemos pasaka



Algirdas Kriščiūnas nuotr.

Dainininkas **MANTAS** pristato ilgai bran-
dintą projektą „Mantas Christmas Show“:
gruodžio 28 d. - Kaune, „Žalgirio“ areno-
je, 29 d. - Vilniuje, „Siemens“ arenoje,
31 d. - Klaipėdoje, „Švyturio“ arenoje.

„Džiaugsmas, kurį atneša Kalėdos -
ypatingas ir su niekuo nelyginamas. Per
Šv.Kalėdas mes tikime stebuklais ir tada
jie iš tiesų vyksta. Noriu, kad po šou žmo-
nės išeitų plačiai šypsodamiesi, tarsi pa-
lytėti stebuklo. Tai bus didelė spalvota
šventė, priverčianti pamiršti kasdienybę
ir vėl pasijusti mažu vaiku, spindinčiomis
akimis bėgančiu ryte prie išpuoštos egļu-
tės“, - sako Mantas.

„Mantas Christmas Show“ - trys pra-
bangūs koncertai su bigbendu ir styginių
grupe, kuriuose skambės garsiausios lietu-
viškos ir užsienio autorių kalėdinės dainos.

Mantas kviečia į didelę ir įspūdingą
užmiesčio rezidenciją, padabintą apsnigto-
mis eglėmis ir nušviestą tūkstančių žibin-
tų ir lempelių. Koncerto scenos dekoraci-
ja primins žiemos pasaką, lydimą gražiaus-
ių kalėdinių dainų.

„Man didžiosios žiemos šventės labai
susijusios su muzika. Kai per radiją išgirs-
tu „Last Christmas“ arba Marijono „Velnias,
man patinka Kalėdos“, žinau, kad jau nebe
daug beliko laukti. Gal todėl, kad šios dainos
grojamos tik trumpą laiką, man jos visos
atrodo ypatingos, turinčios labai stiprų tei-
giamą emocinį užtaisą. Kiekvienoje šven-
tinėje programoje įtraukdavau bent kelias
kalėdines dainas“, - sako dainininkas.

Jis pasakoja, kad mintis surengti kon-
certą, kuriame skambėtų išskirtinai kalė-
dinės dainos, jam kilo senokai. „Keista,
kad niekas kitas to Lietuvoje dar nedarė,
nes tokie koncertai populiarūs visame pa-
saulyje“, - sako dainininkas.

KONCERTO SCENOS
DEKORACIJA
PRIMINS ŽIEMOS
PASAKĄ, LYDIMĄ
GRAŽIAUSIŲ
KALĖDINIŲ
DAINŲ

Šiuo metu Manto kalėdinių dainų są-
rašė - 25 kūriniai. „Noriu išsaugoti neti-
kėtumo momentą iki pat šou, todėl visa
programa kol kas tebūnie paslaptis. Pana-
šiai, kaip Kalėdų Senelis slepia dovanas
spintos viršutinėse lentynose.

Labai įdėmiai peržiūriu visus lietuviš-
kus kalėdinius kūrinius. Jų nėra tiek ir
daug, dalis - pasauliniai superhitai su lie-
tuvišku tekstu. Noriu, kad kuo daugiau ma-
no programos būtų lietuviška. Bet yra ir
dėmesio vertų originalių kūrinių“, - sako
Mantas.

Kalėdos su Marijonu

MARIJONAS MIKUTAVIČIUS su geriausio-
mis dainomis ir įspūdingu šou šiemet Kalė-
dų švęsti atvyksta į Šiaulius. Čia, Šiaulių are-
noje, gruodžio 25 d. jis surengs vienintelį
šiais metais Lietuvoje savo koncertą, skirtą
būtent žiemos šventėms.

Jau ketverius metus po didžiausias ša-
lies sales keliaujantis dainininkas pastebėjo,
kad Šiauliai jo koncertų žemėlapyje atsiras-
davo per retai ir nutarė šį faktą ištaisyti.
Marijono koncertai - tai geros nuotai-
kos dozė, energijos pliūpsnis, svajinga ir
romantiška akimirka, širdies virptelėjimas,
išgirdus sielą paliečiančius žodžius, vienybė
ir pasididžiavimas savimi ir savo šalimi.

Kalėdiniam šou Šiauliuose dainininkas
atrinko geriausių dainų programą, kuri kaip
visuomet bus papuošta šviesų šou, fejer-
verkais, specialiaisiais efektais, vaizdo pro-
jekcijomis. Tačiau Marijonas parengė staig-
menų ir specialiai miestui, kuriame koncer-
tuoja, skirtų malonių smulkmenų.

Legendinis baletų šokėjas - Lietuvoje

2019 metų sausio 8-12 dienomis Lietu-
vos teatro padangė nušvies ryškus kul-
tūrinis įvykis - žymaus latvių režisieriaus
Alvio Hermanio monospektaklis „Brods-
kis/ Baryšnikovas“. Tai yra jausminga ke-
lionė į poeto, Nobelio premijos laureato
J.Brodskio sielos gelmes.

Pasak gastrolių organizatorės Gretos
Cholinos, žiūrovai turės unikalią galimybę
išvysti trijų genialių kūrėjų, A.Herma-
nio, J.Brodskio bei M.Baryšnikovo, bendrą
darbą, kurio šaknys siekia ir pačią Lie-
tuvą, kadangi J.Brodskis kurį laiką gyve-
no ir kūrė mūsų šalyje.

Tai monospektaklis, kuriame legendi-
nis baletų šokėjas **MICHAILAS BARYŠ-
NIKOVAS** rusiškai, Brodskio gimtąja kal-
ba, skaito savo ilgamečio draugo persmel-
kiančius ir iškalbingus kūrinius. Jo subtilus
kūniškumas atveria žiūrovams režisieriaus
pagarbiai įsivaizduotą Brodskio vidinį pa-
saulį.

Spektaklis tikrai nėra biografinis. Jo
dėmesio centre - poezija, kuri atveria širdį
ir palydi į „namus“. J.Brodskiui bei
M.Baryšnikovui ši tema visada buvo ar-
tima. Šiuos du vyrus visada siejo itin ar-
tima draugystė, trukusi 22 metus, iki
J.Brodskio mirties 1996-aisiais. Tad šis
spektaklis yra tarsi dviejų draugų susiti-
kimas laikui nepavaldžioje dimensijoje.
„Tai nėra tiesiog spektaklis. Tai labiau pa-
našu į spiritizmo seansą, - teigia režisie-
rius. - Kelios valandos vertikaliajame
matmenyje, kai susiduri vien tik su di-
džiaisiais klausimais.“



Jariso Denatovo nuotr.

Legendinis baletų šokėjas M.Baryš-
nikovas pasižymi absoliučia kūno klausa.
Pasak A.Hermanio, jis - nepaprastai sub-
tilus instrumentas režisieriaus rankose.
O poezija - tai aukščiausia meno forma.
Ji apima daugybę komponentų: muziką,
turinį, formą, kompoziciją, architektūrą.

Spektaklio „Brodskis/Baryšnikovas“
premjera įvyko 2015 m. spalio 15 dieną
Naujajame Rygos teatre. Bilietai į vienuo-
liką premjerinį spektaklį buvo išgrabs-
tyti per dieną.

Lietuvos žiūrovai galės šį spektaklį
išvysti jau sausio 8 d. Kaune, VDU salė-
je, bei sausio 11-12 d. Vilniuje, „Compen-
sa“ koncertų salėje.

Kalbėdama apie erdves pasirinkimą
Vilniuje, gastrolių organizatorė G.Cholina
teigė, jog, norint įgyvendinti šio spektaklio
techninius reikalavimus, koncertų salė
„Compensa“ bus pakeista neatpažįstamai.
Salėje bus pastatytas amfiteatras, kuris
talpins tik 700 žiūrovų.

Teatras

VILNIUS
NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS
27 d. 18.30 val. – G.Verdi „Traviata“. 2 d. opera italų k. Dir. M.Staškus.
28 d. 12 val. – R.Serkšnytė „Penki Merės stebuklai“. 2 v. opera vaikams. Dir. M.Barkauskas.
NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS
27 d. 16 val. Mažojoje salėje – „J.Bergman „Intymūs pokalbiai“. Rež. V.Rumšas.
28 d. 11 ir 14 val. Mažojoje salėje – C.Brandaū „Trijulis aukštyn kojom“. Rež. G.Kriaučionytė.
30 d. 19 val. Mažojoje salėje – M.Myllyaho „Chaosas“. Rež. Y.Ross.
31 d. 19 val. Mažojoje salėje – A.Rutkevica „Gyvūnas (Ku Kū)“. Rež. R.Atkočiūnas.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS
27 d. 15 val. – Teatralizuota ekskursija po Vilniaus mažąjį teatrą.
27 d. 18.30 val. – M.Ivaškevičius „Madagaskaras“. Režisierius statytojas R.Tuminas, rež. A.Dapšys.
28 d. 12 val. – „Septyni nykštukai ieško snieguolės“. Rež. E.Jaras.
30 d. 18.30 val. – S.Beckett „Belaukiant Godo“. Rež. R.Tuminas.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS
28 d. 15, 15.30, 16, 16.30 val. Teatro fojė – T.Kavtaradzė „Apie baimes“. Rež. O.Lapina.
30 d. 18 val. – A.Kučinskas „Apie žvėris ir žmones“. Rež. B.Mar.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS
27 d. 18.30 val. – Premjera! „Idiotas“ (su lietuviškais titrais). Rež. A.Jankevičius.
28 d. 12 val. – A.Puškin „Pasaka apie carą Saltaną“ (rusų k.). Rež. P.Vasiljev.
28 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje – F.Veber „Kvailių vakarienė“ (su lietuviškais titrais). Rež. M.Poliščuk.
30 ir 31 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje – M.Bulgakov „Žoikos butas“ (su lietuviškais titrais). Rež. R.Atkočiūnas.

RAGANIUKĖS TEATRAS
27 d. 12 val. Didžiojoje salėje – „Batutos katinas“. Rež. R.Urbonavičiūtė.
28 d. 12 val. Didžiojoje salėje – „Katino Finduso staigmena“. Rež. R.Urbonavičiūtė.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“
Mažoji salė
27 d. 12 val. – „Silvestras dūdelė“. Rež. R.Driežis.
28 d. 14 val. – „O, viešpatie, Vilniusi!“ Rež. A.Storpirštis.
Palėpės salė
28 d. 18.30 val. – Premjera! „Doriano Grėjaus portretas“. Rež. G.Radvilavičiūtė.

MENŲ SPAUSTUVĖ
28 d. 11, 15, 17 val. Juodojoje salėje – ŠOKIO TEATRAS DANSEMA: „Mozaika“. Choreogr. B.Banevičiūtė.
28 d. 15 val. Kišeninėje salėje – STALO TEATRAS: „Kas pasaulį glajražiausiai?“ Rež. S.Degulytė.

31 d. 19 val. Juodojoje salėje – ATVIRA ERDVĖ'13: „Contemporary?“ Choreografija ir atlikimas: A.Ramanauskaitė, M.Stabačinskas ir P.Tamolė.

KEISTUOLIŲ TEATRAS
27 d. 12 val. – „Bambeklis Bajoras“. Rež. A.Giniotis.
27 d. 19 val. – „Edis Agregatas, arba Nemiršančio optimisto gyvenimas ir mirtis“. Rež. A.Giniotis.
28 d. 12 val. – M.Macourek „Ilgoji pertrauka“. Rež. O.Lapina.
28 d. 15 val. – Muzikinis spektaklis vaikams „Pyp Pyp“. Rež. A.Giniotis.
2 d. 19 val. – Premjera! „Riešutų duona“. Rež. A.Giniotis.

OKT / VILNIAUS Miesto TEATRAS
27 d. 19 val. – Premjera! T.Dorst, U.Ehler „As. Foerbach“. Rež. L.Židonytė.

KAUNAS
KAUNO DRAMOS TEATRAS
27 d. 12 val. Mažojoje scenoje – „Labas, Lapel!“ Rež. E.Kižaitė.
27 d. 18 val. Didžiojoje scenoje – A.Čechov „Trys seserys“. Rež. V.Nastavševas.
30 d. 18 val. Didžiojoje scenoje – „AS – Moljeras“. Rež. I.Paliulytė.

30, 31 d. 19 val. Ilgojoje salėje – „Palata“ (pagal A.Čechov). Rež. R.Kazlas.
31 d. 21 val. Rūtos salėje – D.Cepauskaitė „Lė-kiau-lė-kiau“. Rež. E.Kižaitė.
2 d. 18 val. Didžiojoje scenoje – J.Sobol „Getas“. Rež. G.Varnas.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS
27 d. 18 val. – P.Abraham „Balius Savojoje“. 2 d. operetė. Rež. A.Žurauskas. Dir. J.Janulevičius.
28 d. 12 val. – W.A.Mozart „Mažoji burtų fleita“. 2 d. muzikinė pasaka. Rež. A.Gana. Dir. V.Visockis.
28 d. 18 val. – I.Kalman „Grafitė Marica“. 2 v. operetė. Rež. A.Stepaniuk. Dir. V.Visockis.
30 d. 18 val. – A.Adan „Zizel“. Choreografa: D.Bakėjus ir M.Cerneckas. Dir. T.Ambrozaitis (Klaipėdos valstybinis muzikinis teatras).
31 d. 18 val. – A.Lippa „Adamsų šeimynėlė“. 2 d. muziklas. Rež. V.Streiča. Dir. R.Šumila.
2 d. 18 val. – „Džekilas ir Haidas“. 2 d. muziklas. Rež. V.Streiča. Dir. E.Pehk.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS
30 d. 18 val. – J.E.Carliani „Nesamas miestas“. Rež. A.Lebeliūnas.
31 d. 18 val. – M.Duras „Hirošima, mano meilė“. Rež. R.Abukevičius.
2 d. 18 val. – „Seen“. Rež. A.Kavaliauskaitė (Alytaus miesto teatras).

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS
27 d. 12 val. V. ir S.Ratkėvičių lėlių muziejyje – „Peliuko pasakų dirbtuvėlė“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
28 d. 12 ir 14 val. Mažojoje salėje – Premjera! „Aljo aljo, Žemel!“ Rež. G.Damanskytė.

KULTŪROS CENTRAS „GIRSTUTIS“
27 d. 19 val. – „Otelas“. Rež. A.Cholina (A.Cholinos šokio teatras).

KLAIPĖDA
KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS
27 d. 12 val. Didžiojoje salėje – A.Dilytė „Dėdės Tito džiazas“. Rež. A.Dilytė.
27 d. 18 val. – Šokių mokyklos „Coda“ spektaklis „Alisa stebuklių šalyje“.
27 d. 19 val. – „Tamosišs Bekepuris“ (teatras „Cezario grupė“).
28 d. 12 val. Mažojoje salėje – „Grybų karas“ (Klaipėdos jaunimo teatras).
28 d. 17 val. Didžiojoje salėje – A.Juozaitis „Karalienė Luizė“. Rež. G.Padegimas.
30 d. 18 val. Mažojoje salėje – A.Strindberg „Tėvas“. Rež. M.Kimele.
31 d. 18.30 val. Mažojoje salėje – B.Kapustinskaitė „Terapijos“. Rež. K.Glušejevas.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS
27 d. 18 val. – Spektaklis suaugusiems „Malina“.
28 d. 12, 13, 14 val. – T.Jansson „Tėtis ir jūra“. Rež. G.Radvilavičiūtė.

ŽVEJŲ RŪMAI
28 d. 12 val. – „Pasaka apie katinėlį, gaidelį ir septynis ūžikus“. Rež. A.Juškevičienė (jaunimo teatras „Be durų“).
2 d. 19 val. Didžiojoje salėje – „Gulbių ežeras“ (St. Peterburg Festival Ballet).

ŠIAULIAI
ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS
27 d. 18 val. Didžiojoje salėje – J.O.Nilas „Meilė po guobomis“ (N-14). Rež. P.Ignatavičius.
28 d. 12 val. Didžiojoje salėje – „Kukučio kelionės“. Rež. I.Norkutė.
PANEVŽYS
J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS
27, 28 d. 18 val. Didžiojoje salėje – A.Škėma „Pabudimas“. Rež. A.Areima.
28 d. 12 val. Mažojoje salėje – L.M.Montgomery „Anė iš Žaliastogių“. Rež. A.Gluskinas.
PANEVŽIO MUZIKINIS TEATRAS
28 d. 18 val. – R.Stolz „Svajonių sala“. 2 v. operetė. Rež. N.Petrokas. Dir. V.Kapučinskas.

KITI MIESTAI
27 d. 17 val. Mažeikiai, kultūros centre – „Autonomija“. Rež. Schilling (Vengrija).
28 d. 18 val. Radviliškis, kultūros centre – A.Rutkevica „Gyvūnas (Ku Kū)“. Rež. R.Atkočiūnas.
30 d. 18 val. Telšiai, Žemaitijos dramos teatre – B.Kapustinskaitė „Terapijos“. Rež. M.Moljeras“. Rež. I.Paliulytė.

PREMJERA
„Operacija: Hunter Killer“
<i>„The Hunter Killer“</i>
LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO LAPKRIČIO 2 D. VEIKSMO TRILERIS. JAV, 2018.
REŽISIERIUS: DONOVAN MARSH.
VAIDINA: GERARD BUTLER, MICHAEL NYQVIST, GARY OLDMAN, JURIJUS KOLOKOLNIKOVAS.

Istorija sukasi aplink slapta amerikiečių specialiųjų jūrų pajėgų grupuotę bei vieno iš JAV povandeninio laivo kapitoną Džo Glasą, kuriam yra patikėtas bendradarbiavimas su rusų povandeninio laivo kapitonu Sergejumi Andropovu ir jo igula. Jų tikslas - Rusijos prezidento išgelbėjimas iš nelaisvės, i kurią jis pateko po vieno iš šalies generolų surengto perversmo. Tačiau jeigu ši slapta surengta gelbėjimo misija žlugs, žmonija gali atsidurti ant Trečiojo pasaulinio karo slenksčio, kuriai grės neregėto masto branduolinė ataka, galinti nušluoti nuo žemės paviršiaus ištisus miestus.

Ar keletui gerai apmokytų spec. JAV karinių jūrų pajėgų vyrų-ukų bei povandeninio laivo įgulai pavyks išgelbėti Rusijos prezidentą ir sustabdyti piktavalo generolo kėslus?

Koncertai
VILNIUS
LIETUVOS NACIONALINĖ FILHARMONIJA
27 d. 19 val. Didžiojoje salėje – „Philipo Glasso dvigubas fortepininis koncertas ir perkusijos garsenybė Colin Currie“. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras, solistai: C.Currie (kūno perkusija), R.Rikterė ir Z.Ibelhauptas (fortepininis duetas). Dir. R.Servenikas.
28 d. 12 val. Didžiojoje salėje – „Vilčių vaivorykštė“. Vyrų vokalinis ansamblis QUORUM.
28 d. 19 val. Didžiojoje salėje – Mušamųjų grupė „Mantra Percussion“: I.Xenakis, S.Pluta, M.Gordon, S.Reich, J.Wolfe, T.Perich (Niujorkas).
30 d. 19 val. Didžiojoje salėje – „Garsavaldžiai“. J.Landsbergytė (vargonai), J.Hustedt (fleita), R.Kalnėnaitė (violonėlė).

TAIKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS
28 d. 16 val. – „Vėlinėms“ ansamblis „Vilniaus arsenalas“, solistė Dovilė Kazonaitė (sopranas).
ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA
27 d. 19 val. – Koncertas „Linizio“. Atlikėjai: A.Zakarauskas (tenoras), V.Miškinaitė (sopranas), L.Dužinskas (forteponas).
28 d. 18 val. – Domanto Razausko, Sauliaus Petreikio ir styginių kvarteto koncertas.

VAIDIOS TEATRAS
28 d. 18 val. – „Jaunieji klasikai: 4 afektai“. P.Geniušas, A.Stier, D.Hart, M.Kim, P.Yicheng (forteponas).

KAUNAS
KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA
27 d. 17 val. – Čekijos nepriklausomybei – 100 metų. Atlikėjai: Prahos mišrus choras. Dir. J.Petrdlik (Čekija).
28 d. 17 val. – „Tolimi – artimi peizažai“. Skirta dueto kūrybinės veiklos 20-mečiui. Atlikėjai: J.Hustedt (fleita, Vokietija), J.Landsbergytė (forteponas, vargonai).
31 d. 19 val. – Visų Šventųjų diena. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbellan, vadovas A.Treikuskas). Kauno valstybinis choras, solistai. Dir. P.Bingelis.
KLAIPĖDA
KONCERTŲ SALĖ
30 d. 18.30 val. I a. fojė – Dainininkės kūrybinės veiklos 50-mečiui. Dokumentinio filmo „Giedrė Kaukaitė: Aš žinau tą smoką“ premjerai Dalyvauja: dainininkė Giedrė Kaukaitė, muzikologė D.Kšanienė, pianistė R.Krikščiūnaitė-Barcavičienė.

„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) – 27-1 d. 10.50, 13, 15.10, 16.30 val.
„Helovinas“ (siaubo f., JAV, N-18) – 27-1 d. 14, 18.50, 21.20, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 31 d.).
„Stebiu tave“ (trileris, JAV, N-13) – 27-1 d. 16.30, 18.40 val. (30 d. 18.40 val. seansas nevyks).
„Nico, 1988“ (biografinė muzikinė drama, Italija, Belgija, N-16) – 28, 1 d. 21.15 val. 31 d. 23.45 val.
„Mergelė iš Vakarų“ (opera, originalo k.) – 27 d. 19.55 val. (Tiesioginė premjeros transliacija iš Niujorko Metropolitano operos!)

Geriausios 2018 metų KANŲ LIŪTŲ reklamos (renginys, N-13) – 27-1 d. 18.20 val.
„Operacija: Hunter Killer“ (karinis veiksmo trileris, JAV, N-13) – 29 d. 18.30 val.
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) – 30 d. 19 val.
„Egzorcistas. Režisieriaus versija (1973)“ (siaubo f., JAV, N-16) – 31 d. 20.10 val.
„Frankenšteinas“ (spektaklis) – 29 d. 19 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) – 27-1 d. 11.10, 13.30, 15.50, 17.20, 19.40, 21.50, 23.59 val. (23.59 val. seansas vyks 31 d.).

„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, originalo k., Lietuva, JAV, N-13) – 29, 31 d. 18.50 val.
„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) – 27-1 d. 13.15, 18.30, 21, 23.20 val. (29 d. 18.30 val. seansas nevyks; 23.20 val. seansas vyks 31 d.).

„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) – 27-1 d. 11, 12.10, 16.15 val. (11 val. seansas vyks 27-28, 1 d.).
„Mažoji pėda“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) – 27-28, 1 d. 11.10 val.
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) – 27-1 d. 13.30 val.
„Pirmasis žmogus“ (biografinė drama, JAV, N-13) – 27-1 d. 14.30, 17.45, 20.45, 23.35 val. (30 d. 17.45, 20.45 val. seansai nevyks; 23.25 val. seansas vyks 31 d.).
„Venomas“ (fantastinis trileris, JAV, 3D, N-13) – 27-1 d. 11.40 val.
„Didysis kačių pabėgimas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kinija, V) – 27-1 d. 11.30, 16.05 val.
„Namo su laikrodžiais paslaptis“ (nuotykių f., JAV, N-7) – 27-1 d. 13.45 val.
„Misija Katmandu: Nėlės ir Simono nuotyčiai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) – 27-28, 1 d. 12 val. 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 27, 31 d.).
„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) – 27-1 d. 11.10, 15, 18.20, 22.50 val. (22.50 val. seansas vyks 27, 31 d.).
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) – 27-1 d. 10.20, 12.35, 14.45, 17 val.
„Pirmasis žmogus“ (biografinė drama, JAV, N-13) – 27-1 d. 12, 20.30, 23.20 val. (23.20 val. seansas vyks 27, 31 d.).
„Didysis kačių pabėgimas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kinija, V) – 27-1 d. 10.40, 12.45, 14.55 val. (10.40 val. seansas vyks 27-28, 1 d.).
„Rajone“ (drama, Rusija, N-16) – 27-1 d. 13.55, 19.30 val.
„Venomas“ (fantastinis trileris, JAV, N-13) – 27-28, 30-1 d. 18 val. 27, 31 d. 23.45 val.
„Super Džonis smogia“ (nuotykių komedija, Didžioji Britanija, N-7) – 27-1 d. 17.10 val.

„Slaubo festas“ (siaubo f., JAV, N-16) – 27-1 d. 21.40 val.
„Pasmerktasis“ (trileris, Rusija, N-13) – 28, 1 d. 21.10 val.
„Sunkūs laikai viešbutyje „El Royale“ (mistinis trileris, JAV, N-16) – 27, 29, 31 d. 21.10 val.

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS
„Nico“ (biografinė muzikinė drama, Italija, Belgija, N-16) – 28 d. 21.10 val. 29 d. 17.30 val. 30 d. 19.10 val. 31 d. 17 val. 1 d. 18 val.
„Jonukas“ (nuotykių f., JAV, N-7) – 27 d. 13.10 val.
„Iš kur tas švytėjimas“ (Lietuva) – 27 d. 15.10 val.
„Užkarda“ (mistinė drama, Ukraina, N-13) – 27 d. 16.20 val.
„Pryputniai“ (tragikomedija, Ukraina, N-13) – 27 d. 18.40 val.
„Sunkūs laikai viešbutyje „El Royale“ (mistinis trileris, JAV, N-16) – 27 d. 20.50 val. 29 d. 19.20 val. 31 d. 18.50 val. 1 d. 19.50 val.
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) – 28 d. 12.50 val. 31 d. 15 val.
„Kai krenta medžiai“ (drama, Ukraina, Lenkija, Makedonija, N-13) – 28 d. 14.50 val.
„Svetima mada“ (drama, Ukraina, N-13) – 28 d. 16.50 val.

PREMJERA
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės“
<i>„Fantastict Beasts: The Crimes of Grindelwald“</i>
LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO LAPKRIČIO 16 D. NUOTYKIŲ FILMAS. JAV, Didžioji Britanija, 2018.
REŽISIERIUS: DAVID YATES.
VAIDINA: EDDIE REDMAYNE, JOHNNY DEPP, JUDE LAW, EZRA MILLER.

Pirmosios dalies pabaigoje Amerikos magiškojo kongreso burtininkai su Niuto Skamanderio pagalba sulaukė pavojingą juodąjį burtininką Gelertą Grindelvaldą. Tačiau šiam pavyko pasprukti. Siekdamas savo didžiojo tikslo įgyvendinimo - kad grynakraujai burtininkai taptų vieninteliais pasaulio ir visų gyvų būtybių valdovais - Grindelvaldas ima rinkti šalininkų armiją.

Tai sužinojęs, Albas Dambldoras vėl kreipiasi pagalbos į talentingiausią savo mokinį Niutą Skamanderį. Kartu su Dambldoro bendramoksliu, legendiniu alchemiku Nikolu Flameliu, Niutas ima kurti planą, kaip ne tik pasipriešinti, bet ir galutinai nugalėti piktąjį Grindelvaldą. Abiem pusėms kaupiant jėgas ir sąjungininkus, neišvengiamai artėja lemtingojo mūšio diena.

„Veidrodis“ (drama, Rusija, N-13) – 28 d. 18.50 val.
„Didelis blogas lapinas ir kitos istorijos“ (animacinis f., Prancūzija, Belgija) – 29 d. 14 val.
„Izabelė ir jos vyrai“ (komedija, Prancūzija, N-13) – 29 d. 15.40 val. 1 d. 16 val.
„Džimas Saga ir mašinistas Lukas“ (nuotykių f., Vokietija) – 30 d. 15 val.
„Kvėpavimas į marmurą“ (drama, Lietuva, Latvija, Kroatija, N-13) – 30 d. 17.10 val.
„Interneto valytojai“ (dokumentinis f., Vokietija, Brazilija, Olandija, Italija, JAV, N-16) – 31 d. 21.10 val.
„Namo su laikrodžiais paslaptis“ (nuotykių f., JAV, N-7) – 2 d. 14 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) – 2 d. 16 val.
„Eime su manimi“ (dokumentinis f., Didžioji Britanija) – 2 d. 18 val.
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) – 2 d. 19.50 val.

MULTIKINO OZAS
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) – 31 d. 19 val.
„Helovinas“ (siaubo f., JAV) – 27-1 d. 17.15, 19.30, 22 val.
„Princas Žavusis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Kanada, V) – 27-30, 1 d. 10.30, 12.30, 14.30, 16.45 val. 31 d. 14.30, 16.45 val.
„Stebiu tave“ (trileris, JAV, N-13) – 27-30, 1 d. 21.45 val.
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) – 27-1 d. 10.15, 12.30, 14.45, 17, 19.15, 20.30, 21.30 val.
„Pirmasis žmogus“ (biografinė drama, JAV, N-16) – 27-30, 1 d. 16, 18.45 val. 31 d. 16, 18.45 val.
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) – 27-31 d. 10, 12, 13.30, 15.45, 18 val. 1 d. 10, 11, 12, 13.30, 15.45, 18 val.
„Jonukas“ (nuotykių f., JAV, N-7) – 28-1 d. 11.45 val. 27 d. 14 val.
„Tarp pilkų debesų“ (istorinė drama, dubliuota lietuviškai, Lietuva, JAV, N-13) – 27-30, 1 d. 10, 12.15, 14.30, 16.45, 19, 21.15 val. 31 d. 10, 12.15, 14.30, 16.45, 18.45, 21 val.
„Didysis kačių pabėgimas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kinija, V) – 27-1 d. 11.30, 13.45 val.
„Venomas“ (fantastinis trileris, JAV, N-13) – 27-1 d. 16.15, 18.45, 21.15 val.
„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) – 27-1 d. 14.15, 19, 21.45 val.
„Super Džonis smogia“ (nuotykių komedija, Didžioji Britanija, N-7) – 27-1 d. 14.15 val.

CINAMON MEGA
„Bo

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

Galanterijos parduotuvės „Odera“. Vilnius. 10% nuolaida nenukainotoms ir neakcijinėms prekėms. Tel. (8 5) 240 0511, www.oder.lt
Juvelyrinių dirbinių parduotuvė „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

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



Oskaro Koršunovo teatras. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras ir spektaklį „Žuvėdra“. Tel. (8 650) 35 646, www.okt.lt
Juozo Miltinio dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinis ir vaikiškus spektaklius. www.miltinitheatras.lt
„Senamiesčio lėlių“ teatras. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 679) 61 422, www.puppetstheatre.lt
Užupio teatras. Vilnius. 40% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 608) 34 222, www.uzupiotheatras.lt

Teatras „Cezario grupė“. Vilnius. 25% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 614) 95 952, (8 618) 59 753, www.cezariorupe.lt
Valstybinis Vilniaus mažasis teatras. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 3195, www.vmt.lt

Improvizacijų teatras „Kitas kampas“. Vilnius. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 682) 66 383, www.kitaskampas.lt
„Keistulių teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 242 4585, www.keistuliai.lt

Lietuvos rusų dramos teatras. Vilnius. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 265 2167, www.rusudrama.lt
Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 677) 19 812, www.raganiuke.lt

Kauno mažasis teatras/ 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 37) 226 090, www.mazasisiteatras.lt
Kauno valstybinis muzikinis teatras. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 37) 200 933, (8 37) 228 784, www.muzikinisiteatras.lt
Valstybinis Šiaulių dramos teatras. Nuo 25% nuolaida 2 bilietams į „Šiaulių dramos teatro“ spektaklius nuo didžiausios galiojančios bilietų kainos. Tel. (8 41) 523 209, www.vsd.lt

KITOS PRAMOGOS

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

Laipynių parkas „Dainuotus nyktų slėnis“. Anykščiai. 20% nuolaida 2 asmenims. Tel. (8 693) 35 060, www.nyktuslyslenis.lt
Vakariene 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“. Druskininkai. 50% nuolaida vandens dviračio nuomai. Tel. (8 670) 90 724, www.saltytour.lt
www.skrzydzaiorobalonais.lt. 20% nuolaida ne daugiau kaip 2 žmonėms. Tel. (8 618) 30 069

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

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

Šv. Kristoforo odontologijos klinika. Vilnius. 100% nuolaida pirmai konsultacijai, 10% terapiniams gydymui ir burnos higienos procedūroms, 5% dantų protezavimui. Tel. (8 5) 261 7143, www.kristoforoklinika.lt
„GK klinika“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugoms. Tel.: (8 5) 255 33 53, (8 620) 55 599, www.gkklmika.com

Odontologijos klinika „Dantų priežiūros centras“. Kaunas, Klaipėda, Prienai, Raseiniai, Jurbarkas, Gargždai. 10% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus implantaciją) ir 100% nuolaida konsultacijai. Tel. (8 612) 36 694, www.dpc.lt
Reabilitacijos ir sveikatingumo centras „Gemma“. Vilnius. 12% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus slaugą). Tel. (8 5) 234 0305, www.gemma.lt

Mitybos-sportas-rezultatas www.kilo.lt. 15% nuolaida narystei. Tel. (8 631) 70 196
Parduotuvė „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akinų rėmeliams, saulės akinams, jų priedams. Tel. (8 612) 252 430, www.memeliooptika.lt
„Memelio optika Boutique“. Klaipėda. 30% nuolaida visoms prekėms. Tel. (8 46) 252 430, www.memeliooptika.lt
Optikos „Vizija“. 15% nuolaida prekėms ir jų priežiūros priemonėms. Tel. (8 41) 523 209, www.vsd.lt

VIEŠBUČIAI

Viešbutis ir restoranas „Moon Garden Hotel“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 219 99 49, www.moongardenhotel.com
Sodyba „Terra poilsis“. Molėtų r. Gruodžių k. 15% nuolaida apgyvendinimui ir pirties paslaugoms. Tel. (8 686) 03 233, www.terra-poilsis.lt

Viešbutis „Rinno“. Vilnius. 10% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 5) 262 2828
Viešbutis „Karolina“. Vilnius. 15% nuolaida viešbučio ir restorano paslaugoms (iš pagrindinio meniu). Tel. (8 5) 245 3939
Viešbutis „Narutis“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai viešbučio restorane. Tel. (8 5) 212 2894

Viešbutis „Europa City“. Vilnius. 20% nuolaida (nuo dienos kainos) apgyvendinimui. Tel. (8 5) 251 4477, www.europacity.lt
Viešbutis „Pažaislio parkas“. Kaunas. 20% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 37) 452 433
Viešbutis „SPA Hotel Belvilis“. Kirneilė, Molėtų r. 10% nuolaida pirčių-baseno komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.lt

KITOS PASLAUGOS

Švarumo centras „Jogitė“. Vilnius, Alytus. 20% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kailinių gaminių valymui. Tel. (8 5) 264 9164, www.jogite.lt
Vyrų šokių kostiumų studija „Tartan“. Vilnius. 10% nuolaida siuvimo ir taisymo paslaugoms. Tel. (8 607) 73 130, www.tartan.lt
Vaidos veterinarijos klinika Vilnius. 8% nuolaida zooprekiams ir gyvūnų maistui, 15% nuolaida gydymo paslaugoms. Tel. (8 611) 12854, www.vetklinika-vilnius.lt
Šunų kirpykla „Pet Style“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugai, 15% nuolaida prekėms. Tel. (8 601) 91817, www.petstyle.lt

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 priklausantių lengvųjų automobilių ir mikroautobusų nuomai. Tel.: (8 5) 212 3691, (8 604) 11 779
Automobilių plovimas ir valymas „Švari auto“. Vilnius. 20% nuolaida automobilio plovimo ir valymo paslaugoms. Tel. (8 615) 13 999, www.svariauto.lt
Limuzinų nuoma „Salmangod“. Vilnius. 20% nuolaida limuzinų nuomai. Tel. (8 643) 33 333, www.smlimo.lt

KITOS PREKĖS

Tekstilės dizaino studija „LHI Lovely Home Idea“. Vilnius. 10% nuolaida prekėms. Tel. (8 699) 45 553, www.lovelyhomeidea.com
Interjero salonas-galerija „Lauras namai“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvėpiančioms žvakėms, persiškiems kilimams, šviestuvams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt

Gelių salonas „Indigo gėlės“. Vilnius. 20% nuolaida prekėms. Tel. (8 612) 50 040, www.indigogeles.lt
Parduotuvė „3D stiklė“. Vilnius. 11% nuolaida vienetiniams graviruotoms stiklo gaminiams. Tel. (8 640) 54 820, www.3dstikle.lt
Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams, salams, aprangai, detalėms. Tel. (8 613) 65 994

Žuklės reikmenų parduotuvė „Triturus“. Vilnius. 15% nuolaida prekėms. Tel. (8 5) 243 0234
Maisto produktų krautuvė „Naturalia“. Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsi, 20% graikiškai produktų, 20% itališkiems makaronams. Tel. (8 682) 22 333, www.erikas.lt

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

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 Gyva“. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 601) 91817, www.gmgyva.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

Buśido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.seniiejusiai.lt
Restoranai „Pekinas“. Pekino antis. Vilnius. 15% nuolaida maistui (nuolaida taikoma vienai sąskaitai). Tel.: (8 5) 215 1620, 233 9999

Restoranai „Kybnylar“. Vilnius, Trakai. 15% nuolaida maistui ir gėrimams. Tel. (8 528) 55 179, www.kybnylar.lt
Restoranai „Miesto sodas“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 37) 424 424, www.miestosodas.lt
Restoranai „Senieji rūšiai“. Kaunas. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus). Tel.: (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.seniiejusiai.lt

Restoranai „Svarstyklės“. Pažaislio parkas. 10% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452433, www.svarstyklės.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/mojitonakty

KAVINĖS, RESTORANAI

Restoranai-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 688) 22 210, www.mykolo4.lt
Žalio maisto restoranai „Raw42“. Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus nuo 12 iki 15 val.). Tel. (8 659) 68545, www.raw42.lt

Restoranai „Lauro lapas“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 674) 51 045, www.laurolapas.lt
Kinų, japonų restoranai „Rytų Azija“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai (nuolaida negalioja dienos pietams). Tel. (8 646) 66 776

Restoranai-picerija „Pas Tą“. Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 605) 55 544, www.pastakrida.lt
Restoranai „Basilico“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 650) 51 680, www.basilico-pica.lt

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

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

Restoranai „Kybnylar“. Vilnius, Trakai. 15% nuolaida maistui ir gėrimams. Tel. (8 528) 55 179, www.kybnylar.lt
Restoranai „Miesto sodas“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 37) 424 424, www.miestosodas.lt

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

Restoranai „Svarstyklės“. Pažaislio parkas. 10% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452433, www.svarstyklės.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/mojitonakty

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 anti-cellulitinėms 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. Nuolaida negalioja medicininės sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 37) 333 557 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt

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

Baras „California“. Vilnius. 13% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 652) 65 551, www.california.lt
Restoranai „TerraZZa“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 210 3104, www.terraZZa.lt

Restoranai „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

Restoranai „Kybnylar“. Vilnius, Trakai. 15% nuolaida maistui ir gėrimams. Tel. (8 528) 55 179, www.kybnylar.lt
Restoranai „Miesto sodas“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 37) 424 424, www.miestosodas.lt

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

Restoranai „Svarstyklės“. Pažaislio parkas. 10% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452433, www.svarstyklės.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/mojitonakty

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. 15% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel.: (8 5) 272 2227, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt

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

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

Baras „California“. Vilnius. 13% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 652) 65 551, www.california.lt
Restoranai „TerraZZa“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 210 3104, www.terraZZa.lt

Restoranai „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

Restoranai „Kybnylar“. Vilnius, Trakai. 15% nuolaida maistui ir gėrimams. Tel. (8 528) 55 179, www.kybnylar.lt
Restoranai „Miesto sodas“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 37) 424 424, www.miestosodas.lt

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

Restoranai „Svarstyklės“. Pažaislio parkas. 10% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452433, www.svarstyklės.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/mojitonakty

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

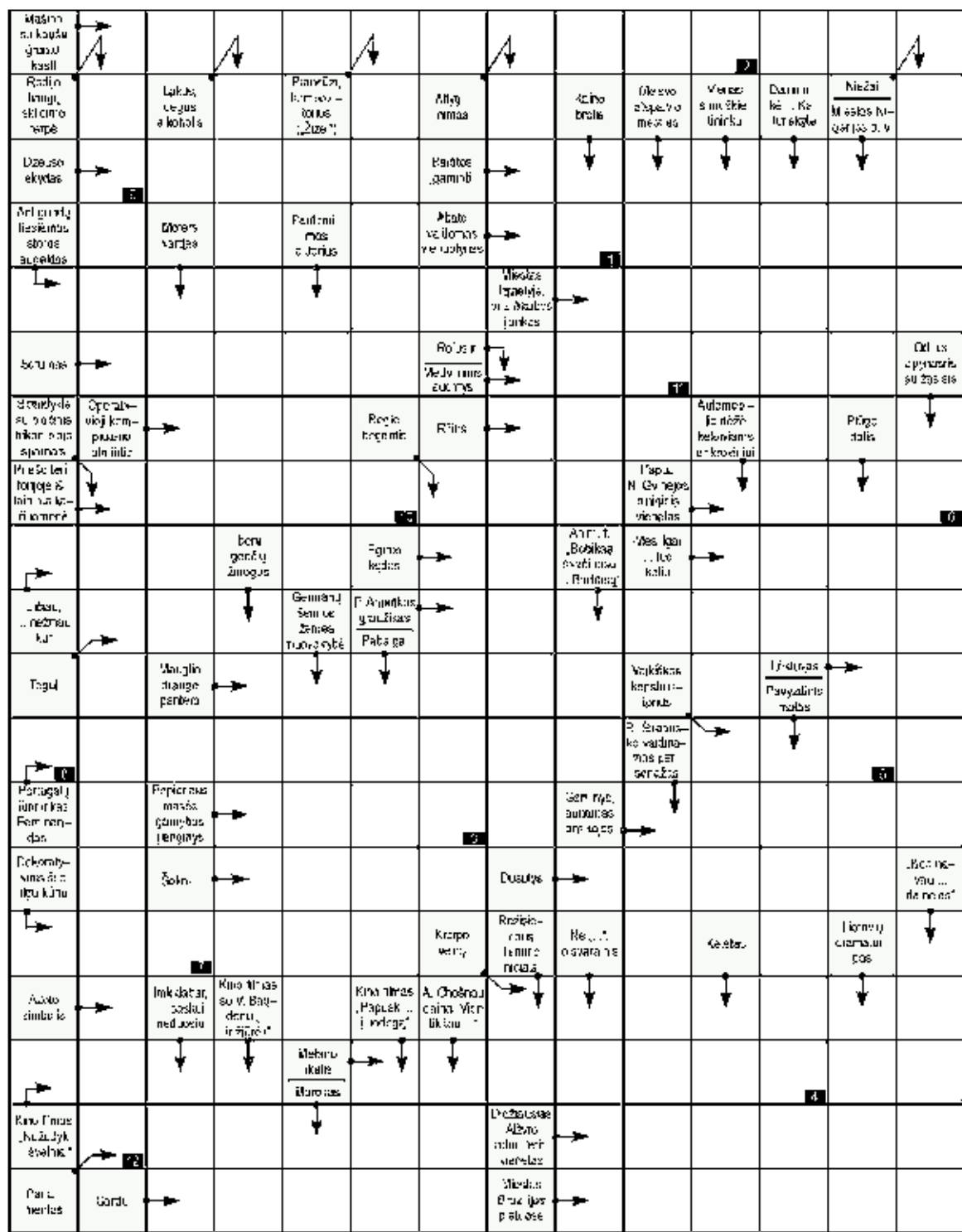


Soliariumas „Nefertiti“. Kaunas. 15% nuolaida soliariumo paslaugoms. Tel. (8 37) 23 74 50

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. Turiu g. 19. 15% nuolaida visoms grožio paslaugoms. Tel.: (8 5) 261 8364, (8 675) 44 4



Parengė žurnalo „oho“ redakcija

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

Teisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti 4 kvietimus į filmą „Baltoji iltis“.



Atsakymą iki spalio 31 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,29 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtoja **Irina Ivanova** iš Vilniaus. Jai bus įteikti 4 kvietimai į filmą „Operacija: Hunter Killer“.

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

Kryžiažodžio, išspausdinto praėjusiame numeryje, atsakymai:

Vertikaliai: Okavangas. Rapakivis. Alyva. Ala. Šoka. Simulik. Gir. Avė. Ragana. Šuka. Alė. Botičelis. Ynas. Kurėnas. Edas. Tarasovas. Lapas. Vatalinas. Povas. SR. Seralis. Sitis. Ta. Linas. Mekas. Sau. Atas. Minas. Itin. Kinas. Magnis. Piroga. Tas. Stal. Sororatas.

Horizontaliai: Kašalotas. It. Alovė. Atelana. Vykė. Raritas. Nava. Kalanas. Na. Busilas. Moronis. MT. Tėvas. AA. Aspirinas. MGL. Mačas. Min. Drauges. Senis. LAL. „Pikaso“. Paini. Lotas. Alkas. Avis. Po. Oka. Epas. Ir. Šydas. IRA. Svogūnas. Stot. Ikas. Staiga. Astras. Braunas.

Pažymėtuose langeliuose: KUOLINGA.



Spalio 27 d. Vilniuje duris atvėrė interaktyvi paroda „Future Live“.

ANEKDOTAI

Psichologas kalbasi su mažamete dukra:

- Kotryna, košę suvalgei?
- Aš „dirbu“ su šia problema!

Diskutuoja sutuoktiniai. Žmona:

- Poryt mano mamos gimtadienis. Ką dovanosim?
- Na... Jeigu pernai padovanojom metalinį krėslą, tai gal šiemet nusamdom elektriką, kad srovę prijungtų?

Sėdi dvi skruzdėlės miške. Viena sako kitai:

- Šiandien, deja, knygų ne-skaitysim, nes jonvabalis pakėlė kainą už elektrą.

Mirė mokytojas ir pateko į pomirtinį pasaulį. Jį paskyrė į pragarą. Po kurio laiko paaiškėjo klaida.

- Atleiskit, įvyko klaida. Jūs privalejote žengti į rojų.

Mokytojas žinią išklausė abejingai.

- Tai kad man ir čia - po mokyklos - gerai...

Meilė amžina. Tik objektai keičiasi.

Pokalbis biure:

- Siaubas, kaip čia karšta! Gal atidarykime ką nors...

- Gera mintis! Alaus ar konjako?

Pastovus klientas užėina į kepyklėlę.

- Laba diena, man reikia torto žmonos gimtadieniui.

- Sveiki, pone Butrimai, kiek žvakučių dėsime?

- 30, kaip visada.

Skambutis į reanimaciją:

- Sakykit, Petras Jonaitis dar gyvas?

- Dar ne.

Direktorius sako darbuotojui:

- Jeronimai, šaunuolis! Vakar padarei tiek, kiek paprastai padarai per savaitę!

- Ai... Tiesiog internetas buvo dingęs...

Vyriškis kvėpalų parduotuvėje ilgai renkasi.

Prieina konsultantė:

- Žmonai ar brangesnių?

Brandaus amžiaus pora vaikštinėja po miškelį. Vyras kas minutę kartoja:

- Taip, brangioji... Aha, brangioji...

Moteris įsiunta:

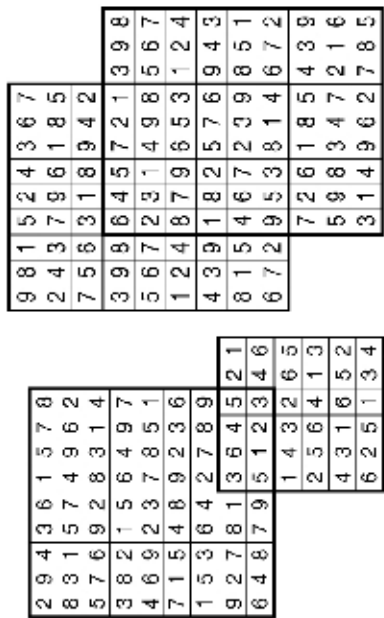
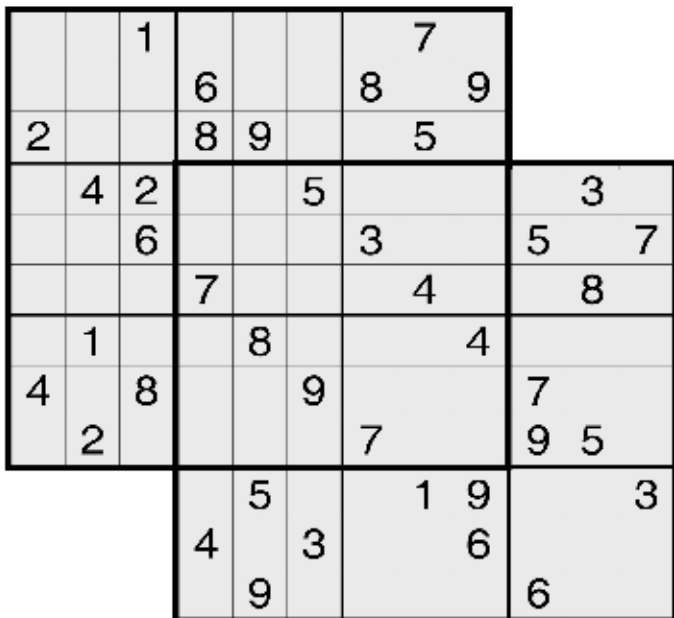
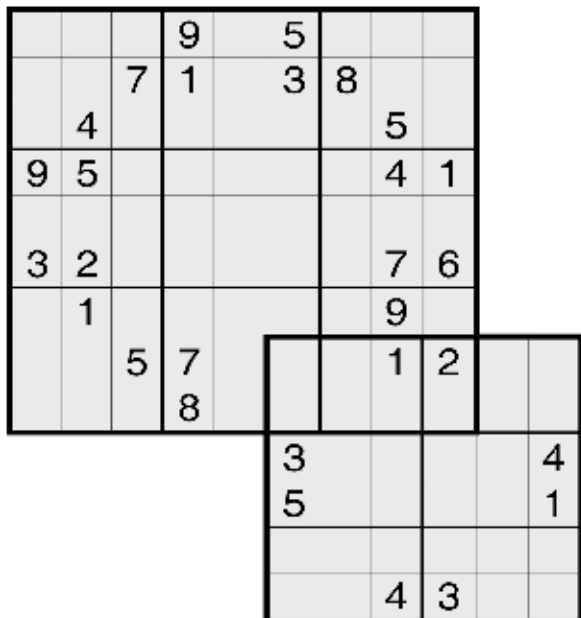
- Kodėl po kiekvieno varnos karktelejimo taip sakai?!

Kalbasi dvi draugės:

- Maniškis pasakojo, kad tavo vyras metė rūkyti. Tai bent valia!

- Taip, mano valia tikrai tvirta...

SUDOKU



Galvosūkio, išspausdinto prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“