

# LAIŠVOKAIKIS

Nr. 21 (949) 2016 m. gegužės 27 - birželio 2 d.

su R<sup>SPUBLIKA</sup>  
MUSU

*Svarbiausias*  
**LAUROS PAUKŠTĖS**  
*projektas - šeima*

**SOLANO**  
high-end performance



  
**Vizija**  
OPTIKA

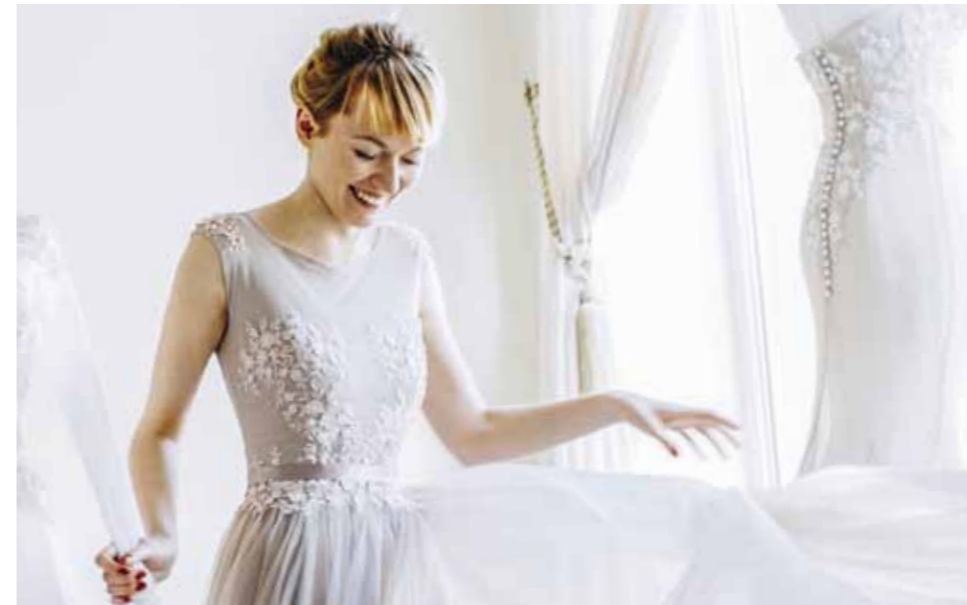
**20** metų  
kartu

Su „Laisvalaikio“ kortele  
**15%**  
visoms prekėms

**PASIRŪPINSIME, KAD  
MATYTUMĖTE GERIAU!**

[www.optikavizija.lt](http://www.optikavizija.lt)

## Beata Tiškevič ir jos išleistuvių suknelė



■ Ką abiturientės turėjo daryti, kad laimėtų mados namų „Orelli“ ir Beatos Tiškevič dovanojamą suknelę? **10 p.**



## Justė Navickaitė: Kaip kalbi, toks ir esi

■ Kas Lietuvos radijo ir televizijos laidų žurnalistei Justei Navickaitė suteikė lietuvių kalbos grynulės titulą? **39 p.**

## 10 faktų apie Justiną

■ Kodėl atlikėjas Justinas Lapatinskas kolekcionuoja darbo įrankius ir kokia jo didžiausia aistra? **11 p.**



**LAISVALAIKIS**  
su RESPUBLIKA

### REDAKTORĖ

Irena BABKAUSKIENĖ  
laisvalaikis@republika.net

### ŽURNALISTĖS

Eimantė JURŠĖNAITĖ  
eimante.jursenaite@republika.net  
Ringailė STULPINAITĖ  
ringaile.stulpinaite@republika.net  
Greta ALIŠAUSKAITĖ  
greta.alisauskaite@republika.net

### REDAKTORĖS PAVADUOTOJA

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ  
agne.vaitasiute@republika.net

### DIZAINERĖS

Liuda MACKEVIČIENĖ  
liudam@republika.net  
Adelė DAGELIENĖ  
adele.dageliene@republika.net  
Neringa SERŽANIENĖ  
neringa.serzaniene@republika.net

A.SMETONOS G. 2, LT-01115 VILNIUS  
tel. (8 5) 212 36 26

### RINKODAROS SKYRIUS

Tel. (8 5) 212 33 44

### PRENUMERATA

Tel. (8 5) 212 18 05

### REKLAMOS SKYRIUS

Koordinatorė tel. (8 5) 212 31 00  
Apskaitininkė tel. (8 5) 212 31 21

Faksas (8 5) 261 72 88,  
reklama@republika.net

## ŠIAME NUMERYJE

- 4-9 **INTERVIU**  
Laura Paukštė
- 12-13 **VEIDAI**  
6 menininkų kolekcija
- 14-17 **PAŽINTIS**  
Karolina Masiulytė-  
Paliulienė
- 18-19 **ŽVAIGŽDĖS**  
„Billboard“  
apdovanojimai
- 20-23 **STILIUS**  
Kanuose - skeltukų  
ir iškirpčių paradas;  
Vasaros spalvos
- 24-27 **GROŽIO PALETĖ**  
Koks makiažas  
„ant bangos“?  
Justės Zinkevičiūtės  
„laimingos“ odos  
paslaptys
- 28-29 **SPORTAS SU ŽVAIGŽDE**  
Simona Burbaitė
- 30-31 **PSICHOLOGIJOS KODAS**  
Kaip nuginkluoti  
oponentus ir pasiekti  
savo?
- 33 **KALEIDOSKOPAS**
- 34-35 **INTERNETAS**
- 36 **DATOS**  
Heidi Klum
- 37-53 **ETERIO ŽMONĖS,  
TV PROGRAMA**  
Ugnė Galadauskaitė
- 54 **KINAS**  
Kam atiteko „Aukštinė  
palmės šakelė“?
- 55-59 **„LAISVALAIKIO“ GIDAS**  
Kinas, teatras,  
koncertai
- 60-63 **„LAISVALAIKIO“  
KLUBAS**
- 64-65 **HOROSKOPAS,  
KRYŽIAŽODIS, SUDOKU**
- 66 **BEPROTIŠKAS PASAULIS**



Virsėlyje: Laura Paukštė  
Sukusenas: Liudmila Korolova („Bomond“ grožio salonas)  
Makiažas: Beata Eldulbičienė („Bomond“ grožio salonas)  
Fotografija: rimantas Sidarevičius

# LAURA PAUKŠTĖ:

## 2 gyvenimai, 3 diplomai ir laiko dalybos

Nors televizijos eteryje pamatyti žinomą prodiuserę **LAURĄ PAUKŠTĖ** (38) galima itin retai, dažnai nuo jos priklauso, kokią laidą išvys žiūrovai. Ir nors ne ji sveikinasi su sėdinčiais prie televizijos ekranų, Laura daug prisideda prie televizinio spindesio ir žavios iliuzijos kūrimo. Tačiau, kaip pati sako, svarbiausias jos projektas - šeima: gyvenimo draugas Dominykas ir vaikai. Būtent jiems jos darbotvarkėje - daugiausia laiko. Tiesa, panašu, kad šią vasarą laiką jai planuoti teks dar kruopščiau, nes vasarą ji žada dar vieną intriguojantį šou televizijos žiūrovams.

Eimantė JURŠĖNAITĖ

**- Vasara visuomet žada karštus televizijos projektus. Viename iš jų dirbate ir jūs...**

- Šiuo metu svarbiausias projektas, su kuriuo dirbu, - „Du barai. Gyvenimas greitkelyje“. Jis tęsis visą vasarą, tad juokaujame, kad kūrybinė komanda su šeimomis porai mėnesių persikelia gyventi į autostradą ir šalia jos esančius barus, kuriuose vyks filmavimai.

**- Panašus projektas jau buvo...**

- Televizijoje, kaip ir gyvenime, yra savotiškas ratas. Viskas sugrįžta. Tie vaikai, kurie žiūrėjo kultiniu tapusį realybės šou „Baras“ ir svajojo jame dalyvauti, užaugo ir nori dalyvauti šiame projekte. Tiesa, jis kiek kitoks, papildytas įnirtingomis konkurencinėmis kovomis.

### ŽMONIŲ POMĖGIS PAŽVELGTI Į KITŲ GYVENIMUS PRO RAKTO SKYLUTĘ YRA RYŠKUS

**- Kol išlikimo drama dar nepasirodė eteryje, jūs, šou prodiuseriai, vykđete dalyvių atranką. Daugiau nei iš 1000 anketų reikėjo atrinkti verčiausius dalyvauti projekte. Atrankos - sunkiausias darbo etapas?**

- Iš tiesų svarbu, kokia komanda dirba su projektu, kur vyks filmavimai, laidos idėja, bet dalyviai veikiausiai svarbiausias elementas, nuo kurio priklauso laidos sėkmė. Juk realybės šou yra apie juos. Dalyvių atrankoms skiriame daug laiko ir dėmesio, su

daugeliu dalyvių susitinkame ne po vieną kartą, stengiamės užduoti įvairiausių klausimų, prajuokinti, išvesti iš pusiausvyros, pamatyti, kaip jie elgiasi skirtingose situacijose, ir išrinkti įdomiausius bei charizmatiškiausius.

**- Jūsų kolega ir gyvenimo draugas Dominykas Kubilius sakė, kad judviejų patirtis leidžia per minutę pamatyti, ar į atranką atėjęs žmogus vertas jūsų laiko...**

- Dar vykdydama atrankas į anksčiau rengtus šou pastebėjau, kad kasdien susitinkant su daugiau nei 50 žmonių toks gebėjimas išsivysto. Tai nepaaiškinamas dalykas. Juk sakoma, kad ir darbo pokalbyje pirmos 7 sekundės yra svarbiausios. Dažniausiai pakanka, kad atėjęs į atranką dalyvis pasisveikintų ir pasakytų vieną sakinį - komisija arba susidomi, arba ne. Žinoma, su tais, kurie sudomino, susitinkame dar kartą - reikia įsitikinti, kad pirmas įspūdis neapgavo.

**- Nors įvairūs realybės šou yra ganėtinai populiarūs, jie vis dar sulaukia įvairių vertinimų...**

- Vienprasmiai jie būtų vertinami tik ten, kur yra diktatūra. Žmonės yra linkę reikšti savo nuomonę ir tai normalu. Juolab kad kiekvienas turi savo norus, požiūrį. Svarbiausia, kad projektas žmones sudomintų: labai patiktų arba labai nepatiktų. Gerai, jei žmonės žiūri ir jiems yra įdomu, gerai net jei žmogus sako, kad projekto nežiūri, tačiau žino, kas dalyvauja projekte ir kokios intrigos verda eteryje. Blogiausia, kai žiūrovai sako, kad tokio projekto nežino ir apie jį nuomonės neturi. Visgi realybės šou populiarūs - žmonių pomėgis pažvelgti į kitų gyvenimus pro raktą skylutę yra ryškus.

### DOSJĖ

■ **Gimimo data, vieta:** 1978 05 21, Kaunas

■ **Studijos:**

Kultūros vadyba ir politika, Vilniaus dailės akademija (VDA), magistrantūra

Verslo vadyba, Kauno technologijos universitetas (KTU)/Savoijos universitetas, Prancūzija, magistrantūra  
Siuvinų dizainas ir technologijos, KTU, bakalauro

■ **Svarbiausi projektai:**

**Sezoniniai televizijos projektai:** „Kelias į žvaigždes 3“, „Žvaigždžių duetai“, „Lietuvos daina“, „Dainuok, jei gali“, „Muzikos akademija“, „Pragaro virtuvė“, „Radži ieško žmonos“, „Nacionalinė atranka į „Euroviziją“, „Romeo ir Džiuljeta“, „Trys muškietininkai“ ir kt.

**Specialūs projektai:** „Gerumo diena“, „Vienas per Baltiją“, „Gyvi be oro“, „Nacionalinė pažangos premija“, „1000 km lenktynės“, „Maisto bankas. Pasidalink“, „Lietuvos krepšinio rinktinės sutiktuves“, „Lietuvos garbė“ ir daugelis kitų

**Renginiai:** „Adrenalinas“, „Swedish Business Awards“, „Global Leaders Awards“ ir kt.

■ **Šeima:** gyvenimo draugas Dominykas, dvylikametis Simonas ir pusantrų Matilda



JEI PRODIUSERIAI ATRENKA ĮDOMIUS ŽMONES, JŲ REŽISUOTI NEREIKIA - TO, KAIP JIE PASIELGIA TAM TIKROSE SITUACIJOSE, JOKS SCENARISTAS NESUGALVOS



- Nepaisant to, dalis žiūrinčių realybės šou dažnai svarsto, ar intrigos eteryje nėra surežisuotos...

- Visi pagal tam tikrą scenarijų kurti realybės šou Lietuvoje populiarumo nesulaukė. Galbūt lietuviai yra išlepinti tokių šou, kuriuose veiksmas vyksta iš tikrųjų, be jokio scenarijaus. Būtent todėl yra labai svarbu, kokie dalyviai bus atrinkti. Jei prodiuseriai atrinka įdomius žmones, jų režisuoti nereikia - to, kaip jie pasielgia tam tikrose situacijose, joks scenaristas nesugalvos.

### NENORIU PERKELTI PRAMOGŲ PASAULIO Į SAVĄJĮ, KUR YRA MANO ŠEIMA, POMĖGIAI

- Koks sėkmingos laidos receptas?

- Tikriausiai, jei kas nors tokį žinotų, vis tiek nepasakotų. *(Juokiasi.)* Manau, kad vienas sėkmės elementų įmonės, kurioje dirbu, - komanda. Televizijoje dirbame jau labai seniai, vieni kitus papildome. O apie receptus kalbėti sunku. Esame sukūrę ir komerciškai labai sėkmingų projektų, turėjusių puikius reitingus, ir labai kokybiškų projektų, kurie pelnė gerą vardą, tačiau nesulaukė milžiniško žiūrovų susidomėjimo. Visgi mes su kolegomis džiaugiamės, kad galime kurti projektus, kurie tiesiog yra kokybiški.

- Kokias laidas žiūrite pati?

- Dažnai televizorių žiūriu dėl profesinių paskatų ir ko nors išskirti negaliu. Visuomet stengiuosi pasižiūrėti visko po truputį, kad suprastčiau, kas vyksta televizijoje. Labai laikiu naujo sezono pradžios, man smalsu, kokios bus naujos laidos, įdomu, ką sukuria kitos prodiuserių kompanijos. Dažniausiai pasižiūriu 1-2 laidas ir man to pakanka, kad susidaryčiau bendrą įspūdį. Kol kas negaliu atskleisti daugiau detalių, tačiau šiuo metu dirbu kuriant vieną atkuriamosios dokumentikos filmą. Jame bus ir archyvinių kadro, ir istorikų pasisakymų. Man tai nauja ir be galo įdomi patirtis, nauja mano aistra. Norėdama apie šią sritį sužinoti kuo daugiau, žiūriu užsieniškų dokumentikos kanalus.

- Priminkite, kaip pati atsiradote televizijoje?

- Pirmąjį savo darbą televizijoje gavau daugiau nei prieš pusę savo gyvenimo. Kai man buvo 17 metų, tapau tuo metu populiaros laidos „Dar ne vakaras...“ asistente. Jei prieš tai ir maniau, kad galbūt būsiu medikė, tai mano įsivaizdavimai nuėjo šuniui ant uodegos, kai patekau į Lapes (gyvenvietė, kurioje buvo LNK studija, - red. past.) ir iš arti pamačiau televizijos virtuvę. Tai buvo nuos-

Laura Paukštė su širdies draugu Dominyku Kubiliumi  
Stasio Žumbio nuotr.



### TALENTINGIEMS ŽMONĖMS DAUG ATLEIDŽIAMA

tabi atmosfera, puiki komanda ir nuostabiai praleistas laikas. Galima sakyti, kad tai buvo komercinės televizijos pradžia, visi buvo jauni, energingi ir nuolat kuriantys. Buvau apžavėta visko: kamerų, grimuotojų darbo, šūkių, aidinčių filmavimo aikštelėje. Nors tai buvo trumpalaikė patirtis, ji man suteikė puikių pamokų ir užkrėtė meile televizijai. Pasikui išvykau į užsienį mokytis, o grįžusi dirbau laidoje „TV pagalba“, buvau viena iš gelbėtojų. Kuriant realybės šou „Kelias į žvaigždes“ atlikau praktiką: dariau visus įmanomus darbus, nešiojau vandenį, bėgiojau, viską orga-

nizavau, planavau... ir mokiausi iš geriausių. Taip supratau, kad darbas už kadro - būtent tai, ko aš noriu. Iki šiol esu dėkinga žmonėms, kurie po praktikos mane priėmė į darbą.

- Savo pašaukimą atradote, o ar visuomet lengva rasti bendrą kalbą su žinomais žmonėmis?

- Reikia gerai išmanyti projektų valdymą. Bendravimas labai priklauso nuo konkrečios situacijos ir konkretaus žmogaus, tad svarbu išmanyti psichologiją ir turėti nemenką žinių bagažą. Juk tenka bendrauti su labai skirtingais žmonėmis: negali diskutuoti su scenos dekoratoriumi apie šią sritį neturėdamas nė menkiausio supratimo. Panašiai ir su žinomais žmonėmis. Jei būčiau labai griežta ir trepsėčiau kojele, vargu ar būčiau likusi šiame darbe. ▶

Pirmiausia stengiuosi susitarti gražiuoju ir jei nepavyksta, kalbu griežčiau. Jei spygaučiau, meluočiau ar per daug reikalaučiau, žmonės paprasčiausiai su manimi nenorėtų dirbti. Tokie prodiuseriai nesulaukia nei pagarbos, nei palaikymo. Be to, įžymūs žmonės neretai būna ir sudėtingi, ir nepunktualūs, ir be galo išsiblaškę, bet talentingiems žmonėms daug atleidžiama, tik reikia rasti būdą susitarti.

**- Nuo pramogų pasaulio nepavargstate?**

- Turiu ir kitokių projektų, su pramogų pasauliu nesusijusių, tad nepavargstu. Esu aiškiai atskyrusi, kur yra mano darbas, o kur asmeninis gyvenimas. Tie žmonės, kuriuos filmuojame, muzika, kuri skamba eteriėje, nebūtinai susijusi su tuo, ką veikiu išėjusi namo. Ir aš, ir žinomi žmonės, su kuriais susitinku filmavimo aikštelėje, puikiai supranta, kad tai yra darbas. Nesistengiu su jais labai susidraugauti, nors yra žmonių, su kuriais palaikome bičiuliškus santykius, šokau jų vestuvėse - esame kolegos. Žinoma, džiaugiuosi, kad dirbu būtent su visuomenėje pripažintais žmonėmis, nes jie dažniausiai yra įdomūs, žavūs, o mano darbe daug juoko ir nuotykių. Juk ir žvaigždės supranta, kad yra priklausomi nuo komandos. Visą laidos blizgesį ir šou kuria būtent komanda, prodiuseriai. Tame pasaulyje man patinka dirbti už kadro ir tų žmonių, kurie yra prožektoriai šviesose. Tačiau nenoriu perkelti pramogų pasaulio į savąjį, kur yra mano šeima, pomėgiai.

**SILPNŲ NERVŲ ŽMONĖMS TELEVIZIJOJE NE VIETA**

**- Veikiausiai stresas - nuolatinis darbo palydovas, tiesa?**

- Streso yra, bet patirtis išmokė susidoroti su įvairiausiomis situacijomis ir jos nebeišmuša iš vėžių. Dažnai pagalvoju - jei tai būtų nutikę prieš kelerius metus - būčiau išprotėjusi, bet dabar turiu daugiau žinių ir gebėjimų, kaip viską išspręsti. Suprantu, kad negaliu kiekvieną kartą taip stresuoti. Tiesioginis eteris visuomet sukelia jaudulio, bet man tai patinka, yra savotiškas adrenalinas. Silpnų nervų žmonėms televizijoje ne vieta.

**- Prodiuserio darbas aiškaus grafiko dažnai neturi, o neretai tenka dirbti ir vakarais. Ar darbas naktimis nesisapnuoja?**

- Mano tėtis sakydavo: kas daug dirba - tas daug valgo, kas daug valgo - tas daug

miega, kas daug miega - to sąžinė rami. Šis posakis man puikiai tinka. *(Juokiasi.)* Veikiausiai turiu puikią nervų sistemą, nes miegu labai gerai. Miegas - puiki apsauginė priemonė nuo streso. Net jei turiu daug darbo ir daug streso, pusvalandį nusnaudžiu ir atsikeliu kupina naujų jėgų.

**ESU AIŠKIAI ATSKYRUSI, KUR YRA MANO DARBAS, O KUR ASMENINIS GYVENIMAS**

**- Ar kartais nesinori turėti darbą su pastoviu darbo grafiku?**

- Dažniausiai galiu planuoti savo laiką kaip noriu, tai vienas didžiausių mano darbo pranašumų. Tiesa, kartais tenka aukoti šventes ar vakarus iki vėlumos. Kartais pagalvoju, kad gal reikėtų įsidarbinti kokioje nors įmonėje, nuo 8 iki 17 valandos, tačiau bijau, kad taip persiorientuoti būtų sudėtinga. Be filmavimų turiu daug organizacinio darbo, kurį galiu dirbti bet kada. Žinoma, turint vaikų reikia turėti puikius laiko planavimo ir organizavimo įgūdžius. Juk vaikus reikia nuvežti į būrelius, pamaitinti, nuvesti papramogauti ir nepraleisti jų pasirodymų mokyklos spektakliuose. Nemažai laiko reikia jaunėlei Matildai, kuriai šiuo metu pusantrų. Yra sakoma: nieko nepadaro tie, kurie nieko nedaro. Aš labai planuoju savo laiką. Šeima - svarbiausias mano projektas, todėl visus kitus darbus stengiuosi planuoti taip, kad šeimai laiko netrūktų. Neretai tekstus ar laiškus rašau naktimis ar anksti ryte, kai miega vaikai. Yra buvęs pusmetis, kai teko be proto daug dirbti. Tada susėdome su Dominyku ir nutarėme, kad reikia gyventi gyvenimą. Visų darbų nenuadirbsi ir visų pinigų neuždirbsi. Reikia skirti laiko ir šeimai, ir sau, ir antrai pusei. Manau, kad dabar - geriausias mano laikas. Gyvenu šia diena, o laimingiausia jaučiuosi, kai vakare būnu su vaikais ir suprantu, kad dieną praleidau taip, kaip norėjau: skyriau laiko darbams, vaikams, Dominykui ir sau. Jei viskas „susistygavo“ - diena pavyko.

**- Koks tas laikas, skirtas tik jums?**

- Esu nemažai studijavusi, turiu 3 diplomus, esu dėsčiusi universitete, tad naujos žinios ir gilinimasis į naujas sritis - mano atsipalaidavimas. Nors skamba keistai, taip yra. Kartkartėmis pajuntu akdminių žinių trūkumą. Toks mano atitrūkimas nuo darbo šurmulio. Šiuo metu kaip tik lankau parengiamuosius mokymus „Vaikų linijoje“, jei viskas pasiseks, netrukus pradėsiu savanoriauti.

**LAIMINGIAUSIA JAUČIUOSI, KAI VAKARE BŪNU SU VAIKAIS, IR SUPRANTU, KAD DIENĄ PRALEIDAU TAIP, KAIP NORĖJAU**



**- Kaip laiką leidžiate dviese su Dominyku?**

- Vakarieniaujame restorane, einame į koncertus, spektaklius, parodas. Neseniai tik dviese išvykome į kelionę, kurioje užsiėmėme vandenlenčių sportu. Nors kartu ir dirbame, ir gyvename, pabūti dviese mums labai svarbu.

**- Mėgstate aktyvų laisvalaikį?**

- Už savo aktyvius pomėgius esu dėkinga broliui. Jis nuo mažens yra ekstremalių pramogų mėgėjas, o dabar - ir organizatorius. Nuo vaikystės kartu su juo dažnai keliaudavome, kopdavome į kalnus, plaukiojome baidarėmis, eidavome į žygius... Nors sporto klubo nelankau, laisvalaikį mėgstu leisti aktyviai: žaisti tenisą, slidinėti, buriuoti jachtomis, užsiimti vandenlenčių sportu ir pan. Tokias pramogas mėgsta visa mūsų šeima.

**NAUJOS ŽINIOS IR GILINIMASIS Į NAUJAS SRITIS - MANO ATSPALDAVIMAS**

**- O kaip gi moteriški pasilepinimai?**

- Kai turiu daugiau laisvo laiko, apsilankau masažų salonuose ar SPA, dažniau pas kirpėją ar manikiūro meistrą. Nors to per daug nesureikšminu, savęs nepamirštu - kas geriau jei ne pats save palepinsi?

**- Ar nemanote, kad išvaizda šiais laikais kiek pervertinama?**

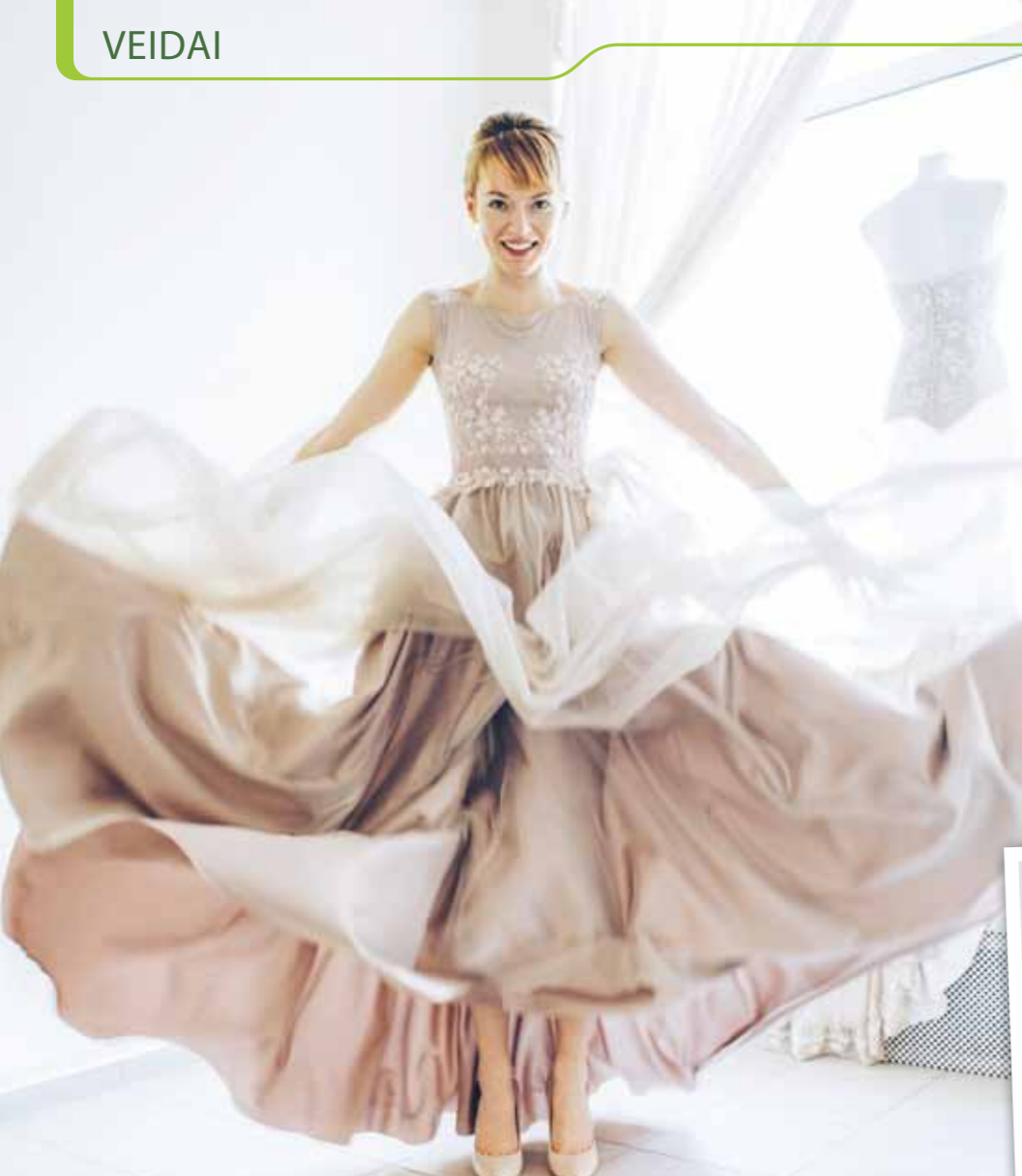
- Grožis yra gerai. Blogai yra tada, kai jis yra vienintelis koziris žmogaus gyvenime. Tokie žmonės didelio pasisekimo nesulaukia.

**- Tiesa, vienas jūsų diplomų - siuvinų dizaino. Ar laisvalaikiu nekyla minčių ką nors pasisiūti?**

- Pasąmonėje sukasi mintis - jei reikės, amatą turiu ir siūti galėčiau. *(Juokiasi.)* Jau nystėje esu sukūrusi 2 kolekcijas, dirbusi stiliste televizijos reklamose ir laidose. Kai išvykau į užsienį studijuoti, ši mano karjera sustojo, o atradus televiziją jos neliko. Drabužiai ir stilius - man svarbu, bet ne svarbiausia. Visgi jei televizijoje nutiktų taip, kad nebūtų stilisto, laidos dalyvį aprengti galėčiau aš.

**- Kai kurios sako, kad po darbų terapija tampa paprasti namų buities darbai. Kaip yra jums?**

- Buities darbai - būtinybė, o ne terapija. Mano terapija - buvimas su šeima arba tiesiog geras filmas.



## Beata Tiškevič ir „Orelli“ dovanojo išleistuvių suknelę

Aktorė, socialinių iniciatyvų autorė, laidų vedėja **BEATA TIŠKEVIČ** (27) ir mados namai „Orelli“ organizavo socialinį projektą „Suknelė išleistuvėms“. Vienai laimingajai atiteko mados namų kurta vienietinė suknelė, kurią asmeniškai įteikti pažadėjo pati Beata. Ta proga aktorė prisiminė ir savo išleistuves.

**- Kaip gimė socialinio projekto „Suknelė išleistuvėms“ idėja?**

- Kai mados namai „Orelli“ pasiūlė pabūti jų suknelių modeliu, pirmiausia pagalvojau apie merginas, kurios negali sau leisti nusipirkti svajonių suknelės. Todėl savo „Facebook“ paskyroje buvau paskelbusi konkursą suknelėi laimėti. Aš pati jau seniai supratau, kad prabangūs drabužiai, tobula išvaizda, brangūs daiktai - nepadaro manęs laimingos, tad kai tik galiu, su kitais dalinuosi tuo, ką turiu. Šiame pasaulyje gyvename ne vieni, o apsupti žmonių. Nemanau, kad įmanoma būti visiškai laimingam, jeigu aplink daug nelaimingų. Kiekvieno pareiga yra prisidėti taip, kaip gali, - prie mūsų šalies piliečių gyvenimo

gerinimo. Kažkam gera bus ir su džinsais, o kažkam „Orelli“ mados namų suknelė suteiks daug laimės. Mokyklos išleistuvės yra puiki šventė, žyminti ilgo ir svarbaus gyvenimo etapo finišą.

**- Kokios buvo tavo pačios išleistuvės?**

- Išleistuvės man buvo labai svarbi diena. Labai laukiau, kada pagaliau baigsiu mokyklą ir galėsiu pradėti naują gyvenimo etapą. Buvau labai laiminga, nes atsiėmiau savo jėgomis užtarnautą raudoną diplomą. Be to, mano visi bendraklasiai dar nežinojo, kur įstojo, o aš jau žinojau, ką veiksiu rugsėjo mėnesį, - aktorinio rezultatai buvo paskelbti anksčiau. Jaučiausi laisva ir laiminga! Gal todėl po iš-



leistuvių, penktą rytą, pastvėrusi balionų puokštę parėjau namo pėsčiomis - kokius penkis kilometrus. Man pypsėjo mašinos, turėjo būti labai juokingas vaizdas.

**- Ar tau taip pat buvo labai svarbu, kad tavo suknelė būtų pati gražiausia?**

- Ne. Visada turiu vienintelį siekį - atrodyti, elgtis taip, kad mano veiksmai atspindėtų mano mintis ir būseną tuo metu. Mieliau renkuosi prievoksmį „įdomiai“ negu „graziai“. Suknelę man pasiūvo draugė pagal rastą iškarpa žurnale. Bet padariau vieną klaidą - į kirpyklą nuėjau išleistuvių dieną ir kirpėjas tą kartą sugalvojo mane nukirpti trumpai. Ilgai verkiau, sakiau, kad niekur neisiu! Galiausiai pripratau ir buvau patenkinta savo šukuosena. Jeigu vėl tektų ruošti išleistuvėms, labiau akcentuočiau patogumą, laisvumą. Gal net neavėčiau aukštakulnių ir nesidaryčiau ypatingo grimu. Nes jau žinočiau, kad viską dar spėsiu, jei tik norėsiu.

## 10 faktų,

### kurių nežinojote apie Justiną

Iš Druskininkų kilęs dainininkas **JUSTINAS LAPATINSKAS** (28) pasibaigus televizijos projektui „Trys muškietininkai“ jau kuria naujus planus ir pildo koncertų grafiką. „Laisvalaikui“ jis atskleidė, kas po darbų maratono geriausiai įkrauna jo baterijas, kokiam išbandymui kaupia jėgas ir dar šį bei tą, ko apie Justiną iki šiol galbūt dar nežinojote.

- Justino ūgis yra 189 cm, batų dydis - 45.
- Talismanas - slaptas rankų darbo pakabukas.
- Atlikėjas sako, jog jo baterijas geriausiai įkrauna adrenalinas, tad vasarą jis ketina šokti su parašiotu: „Labiausiai to bijau, bet labiausiai apie tai ir svajoju. Nors kiekvienais metais šuolį vis atidedu kitam kartui, tikiuosi, šiemet pavyks.“
- Jei galėtų, Justinas vieną dieną pabūtų kovala, nes jos visą gyvenimą praleidžia eukaliptų medžiuose snausdamas.
- Žinomas atlikėjas kolekcionuoja darbo įrankius: „Manau, kad jų niekada nebūna per daug, juk niekada nežinai, ko gali prireikti. Tiesa, turiu ir nemažai įrankių, kurie dar net neišpačiuoti.“ Nenuostabu, kad įrankių jam reikia nemažai, juk viena dainininko aistrų - variklių ardymas.
- Dainininkas augina cvergšnaucerių veislės šunį Aizį.
- Iš vėžių Justiną dažniausiai išmuša ilgos diskusijos su žmonėmis, kurie yra labai kategoriški, jokiomis aplinkybėmis nepriima kitų nuomonių ir aršiai ginčijasi.
- Šiuo metu grotuve dažniausiai skambanti daina - Kastyčio Kerbedžio „Nakty“.
- Kvailiausias pastarojo meto pirkinys - posūkių lempučių motociklui, kurias užsakė internetu. „Laukiau tris mėnesius, kol pirkinys atkeliavo, tačiau paaiškėjo, jog išgijau tik vieną posūkių lempučių, taigi turėsiu laukti dar tris mėnesius, kol atkeliuos antra“, - paaiškino Justinas.
- Šiuo metu atlikėjo šaldytuve visuomet galima rasti vaikiškų tyrelių (Atlikėjas turi 1 metų ir 2 mėnesių dukrytę).



Puslapius parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

# Žvėriška 6 menininkų kolekcija sudomino įžymybes

Sostinės „Pirklių klube“ buvo pristatytas unikalus kūrybos projektas, sujungęs net šešis garsius Lietuvos menininkus. Mados dizaineriai Lilija Larionova, Agnė Kuzmickaitė ir Egidijus Rainys bei iliustratorės Nomedą Marčėnaitė, Akvilė Lesauskaitė ir Akvilė Magicdust pristatė savo kūrybą, įvilktą į netikėtumo, spontaniškumo ir malonumo rūbą. 17 dizaino darbų kolekciją sudaro aštuonios Lietuvos dizainerių kurtos suknelės ir devyni iliustratorių piešti paveikslai. Kolekcija kurta tarptautinės „Magnum“ kampanijos „Išlaisvink žvėrį“ pagrindu, jos esmė – atrasti žmoguje slypintį emocionalumą ar kūrybiškumą. Įspūdinga kolekcija sudomino ir gausų būrį mados ir pramogų pasaulio atstovų.

Eimantės JURŠĖNAITĖS ir Irmanto SIDAREVIČIAUS fotoreportažas



Dizaineriai Egidijus Rainys ir Lilija Larionova



Dizainerė Agnė Kuzmickaitė

Parodą galima aplankyti pramogų ir laisvalaikio centro „Panorama“ antrame aukšte, kur ji bus eksponuojama iki birželio 20 d. Liepos mėnesį parodą galės išvysti ir uostamiesčio gyventojai bei svečiai, apsilankę mados ir verslo centre „Herkaus galerija“, Klaipėdoje. Parodos bus nemokamos ir atviros visiems meno gerbėjams.



Verslininkė Jolanta Sadauskienė



„Mis Lietuva 2010“ vizažistė Gritė Maruškevičiūtė su vyru Andriumi Tamošiūnu



Prodiuserė Goda Skačkauskaitė-Jokūbaitienė



Dizaineriai Indra Dovydenaitė ir Dovas Serapinas



Modelis ir tinklaraštininkė Simona Burbaitė



Dizaineris Egidijus Sidaras

# Karolinos Masiulytės-Paliulienės

# prancūziškas dvelksmas Lietuvoje



## DOSJĖ

- **Gimimo data:** 1949 03 04
- **Įkvėpimo šaltinis:** laisvės pojūtis
- **Mylimiausia vieta Lietuvoje:** Nida
- **Pastatyti spektakliai:** „6 rue Chantereine“ („Santerenės gatvė 6“), „6 heures a table“ („6 valandos prie stalo“), „Madame Ka“ („Ponia Ka“), „Ça c'est Paris“ („Štai čia Paryžius“)

Žymaus lietuvių knygnešio Juozo Masiulio vaikaitė, aktorė ir režisierė **KAROLINA MASIULYTĖ-PALIULIENĖ** (67) gegužės pradžioje Vilniuje pristatė jau ketvirtąjį lietuvių ir prancūzų kalbas sujungiantį spektaklį. Lietuvoje su vyru verslininku Arūnu Paliuliu ir dukra Lina nuo 1994 metų gyvenanti K.Masiulytė-Paliulienė rūpinasi lietuvių kultūrinio gyvenimu. Artimą ryšį su knygomis išlaikiusi režisierė su šeima įkūrė penkis knygynus Lietuvoje. „Laisvalaikui“ ji pasakojo, kodėl išvyko iš Prancūzijos, kokia Lietuva ją pasitiko ir kokį lietuvių kultūrinį skonį pastebėjo per daugiau nei du dešimtmečius gyvenimo Lietuvoje.

Greta ALIŠAUSKAITĖ

**- Gimėte Prancūzijoje ir prieš grįždami į Lietuvą jau buvote sėkminga aktorė, sukūrusi šeimą. Kas paskatino grįžti į gimtą tėvų žemę?**

- Grįžti į Lietuvą nusprendėme kartu su vyru, nes abu jautėme trauką savo šaknims. Iš pradžių norėjome tik metus gyventi, bet vėliau nusprendėme, kad liksime visam laikui. Visą gyvenimą girdėjau šeimoje kalbant apie Lietuvą, augau apsupta patriotinių idėjų, dalyvaudavome Lietuvai aktualiuose minėjimuose, mačiau jos virsmą į laisvą šalį. Dėl to buvo smagu ir gera grįžti į laisvą valstybę. Buvo laikotarpis, kai lietuviai dar tik pradėjo keliauti į Europą. Kai tik atvažiavome, man iškart norėjosi kurti. Buvau sukūrusi keturis kūriniai, kad vaidintų lietuviai ir prancūzai. Bet atėjusi į teatrą supratau, jog reikia būti žinomam ir įveikti nemažai struktūrų, taisyklių, kad patektum į teatrą. O aš buvau iš laisvo pasaulio atėjusi. (*Syposi.*) Be to, koją kišo ir kalbos nemokėjimas. Tą kartą jaučiau nusivylimą ir supratau - reikia būti pripažintam, kad būtų lengviau savo idėjas įgyvendinti. Bet tada susikoncentravome į Juozo Masiulio knygyną Panevėžyje ir įkūrėme dar tris, buvo labai įdomus užsiėmimas, daug jėgų ir darbo įdėjome.

**- O kaip jūsų aktorės karjera virto režisierės darbu Lietuvoje?**

- Iš tikrųjų režisierės karjera ir kelias prasidėjo netikėtai, net atsitiktinai. Frankofonų asociacijos pirmininkė Gintarė Grambaitė norėjo sukurti teatro grupę ir buvo pasikvietusi prancūzų aktorių, kad jis režisuotų išrinktą kūrinį. Aš buvau pakviesta kaip patarantis asmuo, galintis pasidalinti patirtimi, mintimis, patarti. Tačiau staiga dingo režisierius, nes pagal sutartį turėjo išvažiuoti į Prancūziją, tada manęs paprašė perimti jo atsakomybę ir darbą. Taip ir prasidėjo mano režisavimo darbai ir jau po metų statėme kitą spektaklį. Mūsų spektakliuose susipina ne tik vaidinimas,



Karolina Masiulytė-Paliulienė Paryžiuje baigė Š.Dulino teatro studiją, dirbo teatre ir televizijoje, grįžusi į Lietuvą tapo režisiere  
Karolinos Masiulytės-Paliulienės asmeninio albumo nuotr.

bet ir šokiai (choreografiją režisuoja Gabrielė Štrimaitė), dainos prancūzų kalba. Iš pradžių, aišku, turiu pripažinti, bijojau savo kūriniais rodyti tikriems profesionalams. Bet dabar jie ateina palaikyti, pažiūrėti. Stengiuosi visiems

parodyti, jog neprofesionalai labai daug dirba ir stengiasi, kad nebūtų padaryta mėgėjiškai, o kuo įmanoma geriau. Mano aktorai niekuomet nepraranda entuziazmo, visada nori tobulėti, kūrybinis procesas niekuomet nesustoja...



**- Kokia ta muzikinė komedija „Šešios valandos prie stalo“, kurios premjera Vilniuje buvo parodyta visai neseniai, gegužės 15 d.? Koks lietuvių skonis ir ko labiausiai trūksta?**

- Šios komedijos kūrimo procesas buvo labai įdomus, nes turėjome tik idėją, užuominas. Visi improvizavo, atsinešė savo susikurtą personažą, ir tik tada kūrėme pradžią bei pabaigą. Man idėja kilo tada, kai iš tiesų Lietuvoje prie stalo kartais tekdavo praleisti ir šešias valandas. Galvodavau, kaip taip įmanoma, jeigu nedainuojama, nešokama, numirti galima, juk organizmas sustoja. (*Sypsosi.*) Taigi ši komedija ir turi nemažai linksmy, pamąstyti verčiančių pastebėjimų. Vis dėlto žiūrovams paliekama laisvė pasirinkti, kas, jų manymu, gyvenime yra svarbiausias dalykas, galbūt vieniems tai pinigai. Lietuvių mene, manau, trūksta komedijos, lengvumo, atsipalaidavimo, tai aš jiems stengiuosi ir pasiūlyti. Nes dar būdama Prancūzijoje dirbau su mūsų 25 žmonių trupe ir kurdavome televizijos laidą „Le petit Théâtre de Philippe Bouvard“, kurią rodė-



Karolina su kolege Ketrina Blančard (Catherine Blanchard)  
Karolinos Masiulytės-Paliulienės asmeninio albumo nuotr.

**VISADA Į LIETUVĄ  
ATVYKUSIEMS  
PRANCŪZAMS  
SAKAU: JEIGU  
TURĖSITE DRAUGĄ  
IŠ LIETUVOS,  
JIS BUS VISAM  
GYVENIMUI**

me kiekvieną dieną, prieš žinias. Ji buvo panaši į „Dviračio šou“ - humoristinė kasdienių įvykių apžvalga, tik mažiau politikos ir daugiau kasdienių gyvenimo situacijų. Vilniuje šį spektaklį žiūrėjo pilna salė žmonių, vadinasi, prieš eidami jie žinojo, ką matys, ir tuo jau buvo susidomėję. Mano manymu, lietuviai, ypač vilniečiai, turi labai daug galimybių kultūringai leisti laisvalaikį, nes tikrai didelė renginių, švenčių ir pasirodymų gausa mieste.

**- Jūsų senelis Juozas Masiulis buvo knygnešys. Ar pati turite pomėgį knygoms? Kaip manote, ar žmonės mažiau skaito?**

- Net galėčiau pasakyti, kad mano šeima buvo knygnešiai iš Vakarų, nes siūsdavo knygas į Panevėžį Juozui Miltiniui. Be to, prieš ateidama dirbti į televiziją, daug susidūriau su prancūzų literatūros klasikais. Mano mokymas Dramos mokykloje buvo klasikinis. Mus rengdavo vaidinti klasikus: Mol-

jerą, Kornelij, Rasiņą, Marivo. Dėl to gerai išmanau septynioliktą amžiaus literatūrą, jai būdingą kalbą, tai itin praverčia verčiant Kristijono Donelaičio kūrinį „Metai“ į prancūzų kalbą. Visada buvau artima su knygomis. Drįsiu pasakyti, kad Panevėžyje šis knygynas yra vienas iš kultūros židinių. Būdama knygyne, labai mėgstu stebėti per pietų pertrauką atėjusius žmones, kurie ieško naujų knygų, dalijasi mintimis, idėjomis. Labai gera būti ten, kur, atrodo, tau už nugaros yra visi atsakymai. Be to, manau, kad visoje Europoje žmonės daugiau skaito ir apskritai kūrinių daugiau rašoma ir leidžiama, tik viskas labiau persikėlė į virtualią erdvę, internetą. Dėl to reikia ieškoti būdų, kaip prisitaikyti. Bet manau, kad tikrai nėra pavojaus, jog knygos dings iš lentynų ir taps nereikalingos.

**- Kuo skiriasi lietuviai nuo prancūzų?**

- Dažnai sakoma, kad žmonių būdai įtakos turi klimatas. Manau, tai tik viena iš priežasčių, kodėl lietuviai yra santūresni. Bet kalbant apie nuoširdumą ir atvirumą - pirmenybė tikrai lietuviams. Visada į Lietuvą atvykusiems prancūzams sakau: jeigu turėsite draugą iš Lietuvos, jis bus visam gyvenimui. (*Sypsosi.*) Nes jie rašo, vertina ir siekia tęstinumo. Kita savybė, būdinga labiau prancūzams, - analizavimas ir komentavimas. Jie nuo vaikystės mokykloje mokomi išsakyti savo nuomonę, vertinti, komentuoti. Pavyzdžiui, jau darželinukai vedami į Luvrą ir po apsilankymo jame klausiami, kokių įspūdžių parsinešė. Lietuvoje tik dabar raginama kalbėti, skatinama reikšti nuomo-

nę ir jausmus. Dėl to dažnai dar stebiuosi, kaip bendrauja lietuviai vaikinai su merginomis, kokie jų santykiai, kai jie nebuvo mokytis kalbėti apie savo jausmus. Žinoma, dabar situacija keičiasi.

**- Kokių planų turite? Ar pavyksta rasti laiko poilsiui?**

- Šiomet buvo trys intensyvūs darbai, būtų gerai atsipūsti. (*Sypsosi.*) Jau dvejus metus dirbu su K. Donelaičio kūrinio vertimu ir iki liepos mėnesio jau turėsiu atiduoti. Taip pat šiemet turėtume išleisti mano dėdės diplomato Eduardo Turausko monografijos knygą. Nors J. Masiulio knygynas yra mano pirmenybė, negaliu gyventi ko nors nesukūrusi. O kai tik turiu laisvo laiko, kaip tikra lie-

**LIETUVIŲ MENE,  
MANAU, TRŪKSTA  
KOMEDIJOS,  
LENGVUMO,  
ATSIPALDAVIMO,  
TAI AŠ JIEMS  
STENGIUOSI IR  
PASIŪLYTI**

tuvė mėgstu jį praleisti gamtoje, ypač Nidoje, stebėti paukščius. Pastebėjau, kad lietuviams labai reikalinga gamta ir jie ten einavos pagerėjus orams pasisemti energijos, pailsėti.



Akimirkos iš ketvirtą K. Masiulytės-Paliulienės spektaklio „6 valandos prie stalo“, kurio premjera Vilniuje pristatyta vos prieš dvi savaites  
Žilvino Danio nuotr.



„Billboard“ apdovanojimuose - duoklė praeičiai



JAV grupė „Fifth Harmony“  
EPA-Eltos nuotr.



Renginį vedė Ciara



Britų aktorė Keitė Bekinseil (Kate Beckinsale)



Britni Spyras (Britney Spears)



Arijana Grande (Ariana Grande)

Sekmadienio naktį Las Vegase vyko muzikinių apdovanojimų „Billboard“ ceremonija, kur netrūko geros muzikos, stiliaus beskonybių ir grįžimo į 2000-uosius metus. Mat ant scenos įspūdingus šou surengė tų laikų hitų žvaigždės: Britni Spyras (Britney Spears), Selina Dion (Celine Dion), anapilin iškeliavusio atlikėjo Princo (Prince) šlagerius atliko Madona (Madonna) ir Styvas Vonderis (Stevie Wonder).



Atlikėja Keli Rouland (Kelly Rowland)



JAV aktorė Džesika Alba (Jessica Alba)



Rijana (Rihanna)



JAV atlikėja Z LaLa

APDOVANOTIEJI

- Metų atlikėja: **Adelė (Adele)**
- Metų dainininkas: **Džastinas Biberis (Justin Bieber)**
- Gerbėjų numylėtinė: **Rijana (Rihanna)**
- Metų naujokas: **Fetty Wap**
- Metų grupė: **„One Direction“**
- Grojiamiausių dainų atlikėjas: **The Weeknd**
- Geriausias R&B atlikėjas: **The Weeknd**
- Geriausias reperis: **Drake**
- Geriausias kantri muzikos atlikėjas: **Lukas Brajanas (Luke Bryan)**
- Geriausia roko grupė: **„Twenty One Pilots“**
- Geriausias šokių muzikos kūrėjas: **David Guetta**
- Geriausias filmo garso takelis: **„Aukšta klasė 2“ („Pitch Perfect 2“)**
- Perkamiausia daina: **Adele „Hello“**
- Specialus Tūkstantmečio apdovanojimas: **Britnei Spyras (Britney Spears)**
- Specialus apdovanojimas - Ikonos titulas: **Selina Dion (Celine Dion)**

Parengė Jurga DRUNGILAITĖ



# Kanuose - skeltukų ir iškirpčių paradas

Sekmadienį pasibaigęs Kanų kino festivalis ne mažiau nei filmų peržiūros intrigavo ir savo raudonoju kilimu, kuris, kaip visada, buvo prabangus ir įspūdingas. Tiesa, šiemet daug garsių moterų lyg susitarusios rinkosi provokuojančius skeltukus ir galias iškirptes. Ypač apnuogintą kūną ir kojas demonstruoti buvo linkusios idealių figūrų savininkės - podiumo žvaigždės.

JAV modelis Bella Hadid (Bella Hadid) su „Alexandre Vauthier“ suknele  
EPA-Eltos nuotr.



Australijos modelis Džesika Hart (Jessica Hart)



Vokiečių modelis Heidi Klum (Heidi Klum) su „Versace“ suknele



Brazilų modelis Beatrisė Baros (Beatriz Barros)



Turkų-austrų modelis Elif Aksu (Elif Aksu)



Brazilų modelis Alesandra Ambrosio (Alessandra Ambrosio) su „Michael Kors“ suknele



Latvių modelis Lana Zakocela (Lana Zakocela)



Brazilų modelis Izabelė Golart (Izabel Goulart)



Prancūzų modelis ir aktorė Leticija Kasta (Laetitia Casta) su „Atelier Versace“ suknele



Brazilų modelis Izabelė Fontana (Isabeli Fontana)



JAV modelis Karli Klos (Karlie Kloss) su „Marchesa“ suknele

# Vasaros spalvos



Aistros gamą šiemet užpildo nerūpestinga koralų ir ugninė raudona. Pirmoji spalva - lengva, gaivi. Antroji - kur kas sodresnė, gilesnė. Oranžiniai raudona žaizaruoja intensyvumu ir šiluma.

Atėjo laikas saugią juodą ir tamsius atspalvius išleisti atostogų. Naujo sezono spalvos - energingos ir vaiskios. Pasufleruoti, kurios iš jų šią vasarą karaliauja mados viršūnėse, skuba stilistė, tinklaraščio „TryOn.lt“ autorė Kristina Danilevičė.



Viena šio sezono pažibų - rožinio kvarco spalva. Nesuklysi rožinę ir melsvą papildydama balta, pilkšva ar kitomis pastelinėmis spalvomis.



Jūros gelmių mėlyna ir geldelių žydra alsuoja egzotiškais atostogomis salyne. Madinga mėlyna - prigesinta ir švelnesnė indigo variacija, ypač madingi tokio atspalvio džinsų drabužiai.

Geldelių žydrą keblu nusakyti - tai tarsi vandenyno žydras ir mėtinės kombinacija. Ją, kaip ir tamsesnę mėlyną, siūloma taikyti prie pastelinių atspalvių, baltos ir auksinės.



LAISVALAIKIS 2016 gegužės 27



Paletės pabaigoje - vasaros atgaiva vadinamos šaltos kavos atspalvis. Šiemet jis suvienija visą sezono spalvyną ir tampa idealiu pamatu savitam įvaizdžiui kurti.

Madingi žydinčios lauko gėlių pievos motyvai. Būtent iš gamtos verta semtis idėjų, kaip derinti madingiausias sezono spalvas, nes natūralūs deriniai šiais metais ir įkvėpė mados pranašus.



Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

23



Atlikėjai Ieva Zasimauskaitė-Kiltinavičienei atliktas akis išryškinantis ir vasarą itin populiarius lengvas dūminis akių makiažas Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

# Koks makiažas „ant bangos“ ir kaip nepersistengti?



Vizažistė Jelena Liaudinienė

Moteriškais malonumais mėgstančios pasilepinti atlikėja **IEVA ZASIMAUSKAITĖ-KILTINAVIČIENĖ** ir dizainerė, grožio salono savininkė **EVA GHAOU** turėjo puikią progą daugiau sužinoti apie karščiausias sezono tendencijas. Jos tapo kosmetikos kompanijos „Mary Kay“ vizažistės **JELENOS LIAUDINIENĖS** modeliais ir „pasimatavo“ madingiausius šio sezono makiažus. Specialistė ne tik papasakojo ir pademonstravo, kas bus „ant bangos“, bet ir priminė, kokių taisyklių verta paisyti, bei pateikė įdomių faktų apie lietuvių dažymosi įpročius.



Dizainerės, grožio salono savininkės Evos Ghaoui makiažo akcentas - šiuo metu madingos ciklameno spalvos lūpos

## LŪPOS

Madingiausios lūpų dažų spalvos - ciklamenų rožinė, sodrus vyšniniai atspalviai, klasikinė raudona, tarp rožinės ir oranžinės besipukuojanti laišos spalva, kūno (angl. *Nude*). Populiarios „ombre“ arba dvispalvės lūpos (šviesesnis atspalvis lūpų centre, tamsesnis - kraštuose).

## SKRUOSTAI

Nauja tendencija - saulės dryželių technika (angl. *Sunstripping*). Tikslas - paryškinti vietas, kurias pirmiausia „pabučiuoja“ saulė: skruostus, apatinę kaktos liniją, smakrą. Geriausia tai daryti derančios spalvos bronzantu. Turinčioms šviesią odą tiks rausvos spalvos bronzantas, o tamsesnę - rusvai rausvas.

## ANTAKIAI

Populiarius vešlūs, natūraliai atrodantys antakiai.

## VASAROS TOPAI

## AKYS

Populiarus lengvas dūminis makiažas ir retu suotas akies kontūras - pieštuku nubrėžta linija lengvai išsklaidyta, neryški. Šią vasarą patariama nesirinkti kontrastingų spalvų, nedažyti viso voko, geriausia rinktis vieną šešėlių spalvą.

## KAD MAKIAŽAS ILGIAU IŠLIKTŲ TOBULAS

1. Apsauga nuo saulės - privaloma. Rinkitės kosmetiką, turinčią SPF filtrą.
2. Jei jūsų oda mišri, riebi ar blizganti - jums padės riebalus sugeriančios servetėlės, kurios negadindamos makiažo pašalina riebalus „T zonoje“ (kakta, nosis, smakras).
3. Vandeniui atsparus tušas sausina blakstienas, tad jį naudojančios turėtų blakstienas palepinti maitinamuoju serumu.
4. Kuo vasarą mažiau makiažo sluoksnių - tuo geriau. Kaip fiksatorių naudokite mineralinę pudrą.
5. Antakių formavimo pieštukas, turintis vaško, išliks kur kas ilgiau nei šešėliai, o norint suformuoti natūraliai vešlius antakius patariama rinktis tušo bazę ir ją naudoti kaip antakių formavimo gelį.

## ĮPROČIŲ STATISTIKA

Kosmetikos kompanija „Mary Kay“ inicijavo tyrimą, kokie Lietuvos moterų dažymosi įpročiai. Vizažistė J. Liaudinienė pristatė rezultatus ir pasidalijo savo įžvalgomis apie tai, kokius įpročius reikėtų puoselėti, o kuriuos keisti.

**Daugiau kaip trečdalis (35 proc.) lietuvių moterų persistengia. Kitaip tariant, darydamos makiažą moterys siekia išryškinti viską - ir akis, ir lūpas.**

■ Tai viena didžiausių dekoratyvinės kosmetikos naudojimo klaidų. Juk viena pagrindinių taisyklių yra išryškinti tik lūpas arba tik akis, ši taisyklė itin svarbi kalbant apie kasdienį makiažą. Taip galite išvengti klouno įvaizdžio, ypač jei yra pasirenkamos nederančių ar labai ryškių spalvų priemonės. Darydamos vakarinį makiažą moterys gali drąsiau eksperimentuoti, tačiau svarbu nepersistengti. Taisyklių laikosi 4 iš 10 moterų (21 proc. akcentuoja akis, 20 proc. - lūpas).

**18-35 metų merginos ir moterys dažniausiai išryškina akis, brandesnės moterys - lūpas.**

■ Tai susiję su natūraliais senėjimo procesais. Jaunoms merginoms lengviau pasirinkti, kaip pasidažyti. Jau kurį laiką populiarius išlieka dūminis akių makiažas. Kadangi akys greičiau išduoda nuovargį ir amžių, brandesnės moterys mieliau nori nukreipti dėmesį nuo akių, tad pradeda ryškinti lūpas.

**22 proc. apklaustųjų nurodė, kad vasarą dažosi mažiau.**

■ Atėjus vasarai trečdalis moterų (28 proc.) lieka ištikimos įprastoms dekoratyvinės kosmetikos priemonėms ir spalvoms, tačiau beveik tiek pat moterų savo grožio ritualą papildė šiltajam sezonui labiau tinkančiomis pastelinėmis spalvomis. Keičiantis sezonams turėtų keistis ne tik odos priežiūra, bet ir dažymosi įpročiai. Moterys neturėtų pamiršti, kad vasarą mūsų odą veikia kitokie veiksniai nei kitais metų laikais - saulė, vėjas, karštis, vanduo. Žiemą įprastas kelių sluoksnių veido padengimas vasaros karštyje gali virsti kauke. Šiltuoju laikotarpiu pražyduši gamta prašosi ir šiltų makiažo spalvų. Nebūtina turėti 2 kosmetinių - žiemai ir vasarai, - tačiau vasaros atnešti makiažo pokyčiai padėtų moteriai pasijausti atjaunėjusiai.

**12 proc. apklausoje dalyvavusių merginų makiažo nenaudoja, o 10 proc. - tai būdas užmaskuoti trūkumus.**

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

# Aktorės Justės Zinkevičiūtės „laimingos“ odos paslaptys

Kaip žinome, aktoriaus profesija glaudžiai susijusi su grimu, tad aktorė **JUSTĖ ZINKEVIČIŪTĖ** neslepia, kad po filmavimų ar spektaklių pavargusi būna ir ji, ir jos oda. Ją tausodama mergina labai kruopščiai atsirenka kosmetikos priemones ir nors būdama labai užimta retkarčiais randa valandėlę rimtesniam odos palepinimui. Šį kartą Justė apsilankė „Gatineau“ grožio salone, kur kosmetologė-medikė **NORA VANAGAITYTĖ** jai atliko veido odos puoselėjimo procedūrą. Įvertinusi Justės odos ir gyvenamos poreikius kosmetologė pasiūlė greitą ir efektyvią mezoterapijos procedūrą, naudojant adatinį volelį - dermarolerį. Ši procedūra puikiai tinka labai užimtoms, tačiau siekiančioms turėti gražią odą moterims, nes efektas matomas iškart po procedūros - oda prisipildo drėgmės, tampa stangresnė, skaistesnė, o procedūros poveikis yra ilgalaikis, odos atsinaujinimo procesas tęsiasi net keletą mėnesių.



Procedūras atliko „Gatineau“ grožio salono kosmetologė-medikė **NORA VANAGAITYTĖ**. Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

## Adatėlių magija, kaip tai veikia?

Nors žodis „adatėlės“ gali gąsdinti, procedūros bijoti tikrai nereikia - po jos nelieka nei mėlynių, nei patinimų, o atsiradęs paraudimas pranyksta jau po kelių valandų. Šis menkas nepatogumas yra smulkmena, palyginti su milžiniška procedūros teikiama nauda: „Dermoroller“ volelis natūraliu būdu suaktyvina kolageno ir elastino gamybą, padeda veikliosioms medžiagoms prasiskverbti į gilesnius odos sluoksnius.

Tai besisukantis cilindras, kurio paviršiuje išdėstytos nedidelės adatėlės, juo oda „pervažiuojama“ keletą kartų skirtingomis kryptimis, toks odos subadymas stimuliuoja naujų kolageno skaidulų atsiradimą, žymiai padidėja odos tankumas, elastingumas ir bendra jos būklė.

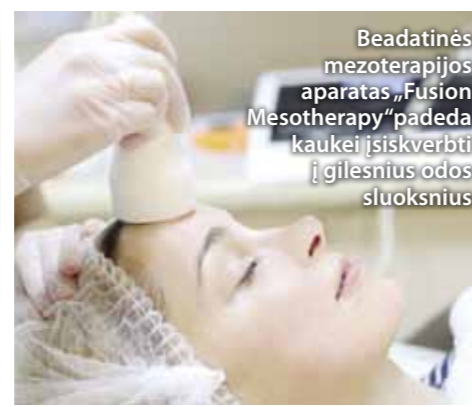
Būtent ši procedūra ir buvo atliekama Justei, daugiau nei tūkstantis adatėlių dūrių suaktyvino kraujotaką ir atvėrė mikrokanalėlius, per kuriuos oda pasiruošė kitam procedūros etapui - giliai drėkinančiai ir stangrinančiai natūralios hialurono rūgšties kaukei.

## „Skin Nurse System“ volelis:

- stangrina odą, išlygina mimikos raukšles ir sumažina vadinamąsias „žąsies kojeles“ palei akis
- skaiskina, drėkina ir jaunina odą
- pašalina odos nelygumus, gydo po aknės likusius randelius ar strijas.



Veido procedūra atliekama naudojant šveicarų kosmetinės firmos „Skin Nurse System“ volelį



Beadatinės mezoterapijos aparatas „Fusion Mesotherapy“ padeda kaukei įsiskverbti į gilesnius odos sluoksnius



Natūralaus hialurono kaukė „Fusion Mesotherapy“

## Beadatinė mezoterapija „apgaua“ apsauginį odos barjerą

„Kadangi Justės oda gana jautri, toliau naudoju natūralaus, homeopatinio kolageno ampulę ir hialurono rūgšties kaukę, kurias įvedžiau beadatinės mezoterapijos aparatu“, - pasakoja grožio salono „Gatineau“ kosmetologė-medikė Nora Vanagaitytė. Beadatinės mezoterapijos aparato veikimo principas - elektroporacija, tai reiškia, kad aparatas tarsi apgaua odos apsauginį barjerą ir medžiagos prasiskverbia į giluminius sluoksnius, tokiu būdu atliekamas maksimalus odos drėkinimas ir stangrinimas. Šią procedūrą galima atlikti jau nuo 24 metų, kai natūrali hialurono gamyba odoje pradeda mažėti.

Šias procedūras, priklausomai nuo odos būklės, galima daryti ir atskirai, rezultatai matomi jau po pirmos procedūros, tačiau jei norite dar ilgiau išliukančio rezultato - galite rinktis procedūrų kursą.

Vienintelis dalykas, kurio nevalia pamiršti, - po procedūros kurį laiką nepatariama mėgautis saulės voniomis, procedūra netinka nėščiosioms, sergantiems lėtinėmis ligomis, cukriniu diabetu.



Su „Laisvalaikio“ kortele

**15%**  
nuolaida grožio paslaugoms



Po procedūros Justė sušukavo „Gatineau“ grožio salono kirpėjas stilistas Marius Martinaitis

**Grožio salonas „Gatineau“**  
Totorių g. 19, Vilnius  
Tel. 8 5 261 8364  
[www.groziopaslaugos.lt](http://www.groziopaslaugos.lt)

## JUSTĖS KOMENTARAS:

*Išbandžiusi šią procedūrą, kuri atliekama veidą masažuojant adatėlėmis, supratau, kad verta pasitikėti profesionalais, nes jie išmano savo darbą, o tu lieki patenkintas procedūros poveikiu. Procedūrų pasiūla šiandien yra didelė, bet aš joms esu skeptiška. Savo jautrią odą lepinu ir prižiūriu patikrintomis procedūromis ir priemonėmis, todėl sunkiai išbandau naujoves. Šis kartas - išimtis. Per konsultaciją buvo apžiūrėta veido oda ir nustatyta, kokios procedūros man veiksmingos ir reikalingos. Atlikus procedūrą veido oda jau po 20 min. grįžo į įprastą savo būseną, o rytojaus dieną oda buvo daug skaistesnė, lygesnė ir atsigavusi. Tai, ko reikia būtent tokiai odai, pavargusiai nuo grimo, kurio rengiantis filmavimams ir spektakliams naudojama nemažai. Beje, ši procedūra nėra lengvas masažas, ji siek tiek skausminga, vis dėlto veidas masažuojamas adatėlėmis. Bet mes, moterys, žinome, kad grožis - kainuoja.*

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

# SIMONA BURBAITĖ: Aš labai gerbiu ir myliu savo kūną

Modelis SIMONA BURBAITĖ (24) tikina nuėjusi ilgą kelią iki savo sėkmės, puikių kūno linijų ir supratimo apie tai, kiek gyvenime svarbus sportas, aktyvumas ir mityba. Pasak jos, kiekvienas turi atsirinkti tai, kas jam tinka labiausiai, bet tuomet ir režimo privalo laikytis sąžiningai, mat tik taip pasieksime rezultatų.

Ringailė STULPINAITĖ

**- Simona, kiek vietos jūsų gyvenime užima sportas? Kokias sporto šakas praktikujete?**

- Visada buvau aktyvi, net ir vaikystėje. Be sporto neįsivaizduoju savo gyvenimo. Galima sakyti, kad sportas dar ir mano darbo dalis. Privalau nuolat palaikyti puikią fizinę formą ne tik dėl modeliui reikalingų tobulų apimčių, tačiau ir dėl fizinės išvermės. Mano darbas yra nenuspėjamas, niekada nežinau, kada ir kiek ilgai teks pozuoti pritūpus, pasisities, kiek ilgai stovėti ar vaikščioti su aukštakulniais ir panašiai, tad modelis privalo būti tam fiziškai pasiruošęs.

Sportuoti privalau, kad ir kur būčiau. Net išvykdamą į kitą šalį visada pasiimu sportinę

aprangą. Dažniausiai savaitgaliais nuo sporto salės išsiuočiu, nes sportuoju kone kiekvieną dieną. Tačiau poilsio dienomis užsiimu kitokia aktyvia veikla, pavyzdžiui, slidinėjimu, šokinėjimu ant batutų ar Muay Thai.

**- Kiek laiko trunka jūsų treniruotės?**

- Iki šiol visada buvau individualaus sporto mėgėja, bet visai neseniai pradėjau propaguoti grupines treniruotes. Paprastai mano treniruotė trunka apie valandą.

**- Kiek sporto šakų jau esate išbandžiusi?**

- Mano sporto bagažas tikrai nemažas. Kol buvau paauglė, domėjausi įvairiomis sporto šakomis ir iki šiol esu nemažai jų išbandžiusi: sportiniai šokiai, aerobika, kalanetika, zumba, tinklinis, futbolas, krepšinis, tenisas, bėgimas, Muay Thai, slidinėjimas, plaukimas, dviračiai, šokinėjimas ant batutų, boksas, sporto salė.

Šią vasarą planuoju išbandyti irklentes ir vandenlentę (*Wakeboard*).

**- Kaip motyvuojate save sportuoti tingėjimo periodais?**

- Pirmiausia noriu pasakyti, kad kiekvienas turime teisę atrodyti taip, kaip norime. Valgyti ką ir kaip norime. Sportuoti kada ir kur no-

rime. Sveikata ir kokybiškas gyvenimas - mūsų pačių rankose. Niekas nepasirūpins jumis geriau nei jūs pats. Niekas už mus negali sveikiau maitintis ar už mus nueiti į treniruotę. Tik nuo mūsų pačių priklauso, ar norime būti sveikesni ir stipresni. Kiekvienas turėtume išsikelti sau tikslą ir nuosekliai jo siekti. Kai pradės matyti rezultatai ir savijauta taps geresnė, sustoti tiesiog nebesinorės. Žinau, kad dažniausias pretekstas nesportuoti - laiko trūkumas. Tačiau laiko sportui ir nebūs - jį tiesiog privalome atrasti ir įterpti į savo dienotvarkę. Pavyzdžiui, jei žinau, kad manęs laukia užimta diena, keliuosiu bent valanda anksčiau, kad spėčiau pasportuoti.

Judėjimas yra maistas mūsų raumenims, smegenims ir visam kūnui. Tai maistas, be kurio mūsų organizmas silpsta, serga ir dar sensta. Tik jokia būdu nereikėtų persistengti.

**- Sportas paprastai derinamas su sveika mityba. Jūs stengiatės maitintis sveikai?**

- Manau, sportas ir sveika mityba yra natsiejami. Egzistuoja glaudus ryšys tarp to, ką valgome, ir to, kaip rūpinamės savo kūnu ir psichika. Maistas lemia ne tik mūsų sveikatos būklę, bet ir gyvenimo trukmę. O gyvenimas duotas vienas. Todėl aš labai gerbiu ir myliu

savo kūną ir noriu jam duoti tai, kas geriausia. Sveika mityba, kaip ir sportu, pradėjau domėtis dar paauglystėje, mat turėjau problemų dėl svorio. Ir šiandien atrodau taip, kaip visą gyvenimą norėjau atrodyti. Tik tas kelias iki šiandien nebuvo toks lengvas. Iki 14 metų buvau guvus ir savimi pasitikintis vaikas. Kaip ir visi, valgydavau tai, kas skanu ir patinka. Kaip ir visus, tėvai ir seneliai labai lepino ir mylėjo. Man visada patiko dėmesys, turėjau paauglišku, bet didelių svajonių tapti modeliu, dalyvauti grožio konkursuose. Tik tada staiga kažkas nutiko ir aš ėmiau greit stambėti. Tuo metu man, paauglei, tai buvo žiauri realybė ir nežinojau, kaip su tuo kovoti. Ir visoms svajonėms turėjau pasakyti „viso gero“. Aš niekada nesvėriau 120 kg (manau, niekada tiek ir nesvėrsiu). Ir nesakau, kad buvau stora ar negraži. Bet jaučiausi labai blogai (ne tik dvasiškai, bet ir fiziškai). Tiesa yra žiauri: mylime akimis. Bet ne dėl akių nusprendžiau keistis, o dėl savęs. Tik dėl žinių trūkumo mano pokyčių kelias prasidėjo alinančiomis dietomis, tada badavimais, tada persivalgymais, tada JOJO efektais, tada vėl badavimais, tada vėl persivalgymais, tada depresijos, ir taip užburtas ratas... Kol supratau, kad reikia atskirti, ką valgome ir kas valgo mus. Esu įsitikinusi - kaip valgome, taip ir gyvename. Ir tuo labiau atrodome!

Tačiau noriu pastebėti, kad dailios kūno linijos - tai maisto ir sporto derinimo, nuoseklumo ir vidinės harmonijos rezultatas. Tik dabar, po beveik devynerių metų, aš suprantu, kad tos alinančios dietos ir juodžiausios dienos man leido suprasti, kokias klaidas dariau maitindamasi. Ir tik tai mane atvedė iki sveikos mitybos, geros savijautos, to, kas esu šiandien, ir davė supratimą bei pakankamai žinių, kad tik sveika mityba leis gyventi visavertį gyvenimą. Aš niekada netikėjau jokiomis stebuklingomis tabletėmis, kremais ar diržais. Nors meluoju, kai buvo 15 metų, dar ir kaip tikėjau...

Ir man reikėjo beveik penkerių metų, kad suprasčiau, jog sveika mityba yra gyvenimo būdas, o ne trumpalaikė dieta. Matyt, didžiausia klaida, kurią dariau iki 20 metų, - tai turėjau didžiulį norą prarasti nereikalingus kilogramus per trumpiausią laiką. Kai supratau, kad valgome ne tik tam, kad gražiai atrodytume, o kad būtume sveiki, sugrįžo ir galiomybė įgyvendinti senas svajones - tapti modeliu ir net atstovauti Lietuvai tarptautiniame „Mis Visata 2013“ konkurse. Vadinasi, viskas įmanoma!

**- Kas sportuojant jums svarbiausia?**

- Sportas man - tarsi meditacija. Kūnas fiziškai dirba, bet protas - ilsisi. Esu įsitikinusi, kad daugeliu gyvenimo atvejų žmogus privalo būti pats sau gydytojas ir patarėjas. Turi taip išmanyti savo organizmo funkcijas, kad įstengtų pats pašalinti ligų ir negalavimų priežastis. Turi jausti, ko reikia organizmui ir kūnui.

Simona Burbaitė įsitikinusi, kad sportas kūnui ir gyvenimo kokybei teikia visokeriopą naudą, tad mergina sportuoja reguliariai ir jos treniruotės trunka apie valandą laiko



**- Mėgstamiausias vasaros sporto šakas?**

- Net ir vasarą neišsižadu sporto salės. Taip pat mėgstu aktyvų sportą gamtoje - pabėgioti, paplaukioti, paplūdimyje pažaisiti tinklinį, važinėti dviračiu. Kuo daugiau gamtos, tuo geriau!

**- Geriausia iki šiol atrasta ir prano- kusi visus lūkečius sporto šaka?**

- Muay Thai. Tai ne tik puikus sportas, kuris stiprina visus kūno raumenis, gerina medžiagų apykaitą, bet taip pat lavina emocinį, moralinį pasaulį - žmogus sustiprėja psichologiškai, įgauna pasitikėjimo savimi. Tik kol kas šiam sportui dar neskiriu tiek dėmesio, kiek norėčiau.

## TOP 5 JŪSŲ SPORTO PATARIMAI

- 1 Pažinti save. Kiekvienas esame skirtingas, tad mūsų kūnai lygiai taip pat skirtingi. Prieš pradėdam sportuoti būtina įsitikinti, ar neturite sveikatos ar širdies darbo sutrikimų.
- 2 Pasirinkti mėgstamą sporto šaką. Nes sportas negali būti kančia. Sportas turi būti malonumas.
- 3 Reguliarus sportas. Norint pasiekti rezultatą, reikalingas režimas ir ritmas (kaip ir mityboje). Kūnas turi įprasti prie krūvio.
- 4 Svarbu kokybė, o ne kiekybė (čia ne tik sporte, bet apskritai gyvenime). Visus pratimus būtina atlikti preciziškai taisyklingai, kad sau dar labiau nepakenktume. Verčiau 15 kokybiškai ir taisyklingai atliktų atsilenkimų nei 200 netaisyklingų.
- 5 Geras miegas - kokybiškas poilsis ir miegas yra labai svarbu, jei nori gyventi sveikai ir komfortiškai.



Bendravimas žmonėms suteikia ne tik malonumą, bet ir padeda pasiekti savo tikslų namie, darbe, gatvėje. Pasitikėjimas savimi ir puiki iškalba gali palengvinti pokalbį su vadovu, sumažinti baimę užkalbinant nepažįstamąjį ir sudaryti užtikrinto viešojo kalbėtojo įvaizdį. Į ką reikėtų atkreipti dėmesį ir kaip sukurti efektyvią strategiją, „Laisvalaikui“ pasakojo Lietuvos vaikų ir jaunimo centro užsiėmimo „Viešasis kalbėjimas“ vadovas **ALGIRDAS VILTRAKIS**.

Greta ALIŠAUSKAITĖ



Gabrieliaus Jauniškio nuotr.

## DOŠJĖ

- Gimimo data:** 1988 12 21
- Išsilavinimas:** Verslo vadyba ir administravimas VGTU, Ugdomojo vadovavimo (koučingo) studijos
- Vedamų mokymų temos:** viešasis kalbėjimas ir charizma, koučingas, baimė bei kaip ją valdyti
- Laisvalaikio pomėgiai:** saviugdės knygų skaitymas, tradicinis brazilų kovos menas „Capoeira“, slidinėjimas, žmonių analizavimas
- Gyvenimo šūkis:** tas, kuris sako, kad gali, ir tas, kuris negali, yra abu teisūs (Konfucijus)



EPA-Eltos nuotr.

# Kaip nuginkluoti oponentus ir pasiekti savo?

## NEŽINOMOS APLINKOS ŽVALGymas

### ● AUDITORIJOS YPATUMAI

Nepriklausomai nuo temos, svarbiausia yra ištyrinėti, pažinti auditoriją, asmenis, su kuriais bus kalbama. Reikšminga žinoti amžių, lūkesčius, supratimo lygį. Jeigu nepavyko sužinoti arba mažai žinoma apie klausytojus, reikia turėti pasiruošus kelis scenarijus.

### ● IŠVAIZDA, APRANGA

Tai yra pozicijos dalis, nes pranešėjas turėtų būti panašus į auditoriją. Pvz., bendraujant su verslininkais, aukštas pareigas einančiais žmonėmis ar įstaigų darbuotojais, tikėtina, kad labiau tiks oficialus, dalykinis įvaizdis. Kitais atvejais priimtinesnė gali būti tvarkinga, bet ne tokia įpareigojanti apranga. Prisiderinimas tiek drabužiais, tiek elgesiu, neišsišokimas gali lemti lengvesnį priėjimą prie žmonių.

### ● TIKSLAI, LŪKESČIAI

Išsiaiškinti tikruosius lūkesčius ir tikslus. Todėl suvaldyti auditoriją ar pokalbį pavyks

tada, kai pataikoma į dešimtuką ar bent devintuką ir nerekės papildomų priemonių dėmesiui išlaikyti. Tai paaiškėja ir pradėjus naudoti kažkurį scenarijų, ar tinkame linkme einama.

## „GINKLŲ“ PARUOŠIMAS

### ● STRATEGIJA, SCENARIJUS

Ruoštis scenarijus ir veiksmų strategijas reikėtų iš anksto, jeigu įmanoma, bent savaitę prieš kalbėjimą. Tam, kad būtų galima kelias dienas skaityti, papildyti, bandyti įvertinti. Siūloma pasiruošti bent tris scenarijus, nes tik užmezgus pirmą pažintį, tampa aišku, kuris scenarijus labiau tiks.

### ● PRIEMONĖS, VEIKLA

Jas, kaip ir pranešimo pristatymo formą, svarbu apgalvoti rengiant pristatymą kolegoms, auditorijai. Pvz., bus naudojamos skaidrės ar ne. Efektyvesnis principas, norint patenkinti skirtingų žmonių poreikius, išlaikyti aktyvumą, naudoti kuo daugiau formų, nes vieni audialai, kiti kinestetikai, tretieji - vi-

zualai. Susidomėjimą pavyks išlaikyti ir balsu tarp asmeninės reikšmingos patirties ir papildymo faktais, nes teorija atrodys negyva, netikra. Uztvirtinimui - galimybė naujas žinias pritaikyti ar net iškart išbandyti. Papildomos priemonės, metodai, pratimai, sukeliantys geras emocijas, gali padėti išlaikyti informaciją, nes įprastai per 72 val. didžioji dalis informacijos dingsta.

### ● MAISTAS

Pridėti ar išlaikyti energiją gali net mityba. Pasirodo, skirtingi produktai naudojami skirtingais tikslais. Kalbančiam - jeigu kalbėjimas prieš kitus sukelia stresą, tai bent dieną prieš reikėtų valgyti tik salotas, jokių miltinių patiekalų, mėsos. Pastaroji reikalauja daugiau energijos ją suvirškinant, nei pati vėliau duoda. Prieš ir per kalbėjimą vengti kavos, nes ji sukelia jautrumą, dirglumą, užkelia energijos lygį, kuris išblaško, geriau rinktis vandenį. Klausančiam - vengti saldumynų, kavos, geriau rinktis vandenį, daržoves, vaisius, jų kokteilius, tai nuramina

emocijas, padeda išlaikyti koncentraciją ir perprasti informaciją.

Saldumynai yra pasirenkami irgi tikslingai. Ypač pardavimo srityse, siūlant prekes ar paslaugas, kai su žmonėmis bendraujama trumpą laiką ir reikia kuo geresnio rezultato. Nes jie užtikrina geresnes emocijas, žmonių savijautą po susitikimų.

## NUGINKLAVIMAS IR KLIŪČIŲ ĮVEIKIMAS

### ● MANKŠTA

Mankšta priklauso nuo kūno vietos, kurioje jaučiama baimė. Norint išvengti, kad drebėtų kojos - šokinėti, rankos - paploti, padaryti atsispaudimų ar kitų pratimų, nespintų liežuvis - dainuoti ar kartoti garsus, ne-trauktų veido raumenų - išjudinti.

Jeigu žinote, kad dažnai jaučiate viso kūno drebėjimą prieš kalbėjimą, reikėtų išbandyti pasitreniravimą su kuo daugiau vietos užėmimu, didelės pozos sukūrimu. Tai pavyzdys iš gamtos, gyvūnai irgi instinktyviai

nori pasirodyti didesni už savo priešininką. Rekomenduojama bent 2 minutes užimti kuo daugiau vietos erdvoje, pastovėti iškelus rankas į viršų, kad atsipalaiduotų raumenys ir sumažėtų baimė.

### ● EMOCIJOS

Kiekviena emocija gali būti sukurama judesio. Įtampai sumažinti galima naudoti inkaravimą iš neurolingvistinio programavimo. Kai tam tikri judesiai sukelia vienokias ar kitokias emocijas, pvz., plojimas asocijuojasi su gera emocija, kažkuo smagiu. Kitas būdas - turėti asmeninį judesį, kuris būtų kartojamas kažką pasiekus, didžiuojantis savimi, džiaugiantis, taigi jį reikėtų pakartoti prieš einant kalbėti, atkurti emociją. Be to, padeda sau pakartojimas „Aš galiu, aš tikiu savimi“.

Išlaikyti geras klausančiųjų emocijas padėtų pratimas su plojimu, tinkamų pokštų, juokelių parinkimas.

### ● KŪNO KALBA

Ji aiškiau nei norisi atskleidžia žmogaus pasitikėjimo, pasiruošimo lygį. Žmogus, stovintis prieš kitus, turi atrodyti pasitikintis savimi. Tai sudaro išmanančio savo sritį, kompetingo asmens įvaizdį, kurio įdomu ir norisi klausytis. Išduoti nepasitikėjimą ir sumenkinti įvaizdį gali drebančios rankos ir kita kūno kalba, balso tonas ir tembras, kalbėjimo maniera, fizinė energija. Todėl reikėtų stengtis kalbėti ir elgtis lėčiau, užtikrinčiau, išlaikyti pečių liniją, tiesią nugarą, tvarkingus rankų mostus, stovėti ant abiejų kojų, tvirtai. To reikia mokytis nuolatos, treniruotis ir save stebėti su bet koku žmogumi bendraujant. Svarbus žvilgsnis, žiūrėjimas į akis, taip sukuriamas artimesnis ryšys. Tai ypač veikia tuos, kurie mažiau susikoncentravę į klausymąsi.

### ● SAVĖS ĮVERTINIMAS

Teiginiai ir klausimai sau padės įveikti baimes, esančias galvoje. Galvoje gyvenantys žmogeliukai uždavinėja klausimus ir suteikia atsakymus, įvertinimus. Gyvenimo kokybė ir kiti dalykai priklauso nuo to žmogeliuko, kuris užduoda klausimus, todėl svarbus teisingas klausimo formulavimas. Pvz., klausimas: „Kam man eiti kalbėti, kai yra geresnių už mane?“, atsakymas „Na taip, neik“. Teisingi, resursiniai klausimai būtų tokie: „Kaip galiu pateikti informaciją geriau?“, atsakymas - „Ieškok būdų“. Kaip suformuluoti klausimus teisingai, kad jie suteiktų pasitikėjimo savimi. Pvz., įsivertinant savo pasitikėjimą penketu, reikia išsiaiškinti, kas yra tie penki. Jeigu jau lengva užkalbinti žmogų, laisvai kalbėti prieš kelis asmenis, ką daryti, kad labiau pasitiktum savimi, ko dar reikėtų? Taip galima tapti sąmoningesniam, net valdyti pasitikėjimo lygį. Tai galima daryti ir kasdien įvertinant savo dieną, darbus, gyvenimą.



IDOMU

KINIJA: VESTUVIŲ NAKTĮ PORĄ PERRAŠINĖJO KONSTITUCIJĄ

Kinijoje jaunavedžių pora pirmąją vestuvių naktį perrašinėjo šalies konstituciją. Nančango geležinkelio biure dirbantys sutuoktiniai nusprendė šitaip išreikšti savo ištikimybę Kinijos komunistų partijos idėjoms. Jaunavedžiai taip pat norėjo „turėti malonių prisiminimų apie pirmąją vestuvių naktį“. Atitinkamų nuotraukų paskelbta socialiniame tinkle „Weibo“. Tiesa, jos sulaukė prieštaringos internetų reakcijos.

Kinijos konstitucijos tekstą sudaro 15 tūkstančių hieroglifų. Jos perrašymo ranka kampanija šalyje prasidėjo kovo mėnesį partijos laikraščio „Renmin Ribao“ raginimu. Tikimasi, kad tai padės 88 milijonams Kinijos komunistų partijos narių geriau susipažinti su šalies pagrindiniu įstatymu. Daugelis partijos funkcionierių ir įmonių direktorių teksto kopijavimui kasdien skiria vieną dvi valandas. Beje, specialūs partijos kontrolieriai tikrina jų rašyseną, kad vadovai neverstų pavaldinių perrašinėti konstitucijos už juos.

ŠVEICARIJOJE NELEISTA VAIKINUI VESTI 50 METŲ VYRESNĖS NUOTAKOS

Vo kantonu teismas neleido susituokti 71-erių metų šveicarei ir jos 21-erių sužadėtiniui.

Teismas nepatikėjo, kad pora tuokiasi iš meilės, ir nusprendė, kad iš Tuniso kilęs vaikinai paprasčiausiai norėjo legaliai gyventi Šveicarijoje.

Vietos žiniasklaidai moteris pasakojo, kad su savo vaikinai susipažino internetu, kai jam buvo vos 18 metų. „Mums abiem patinka repas ir pasivaikščiojimai gamtoje. Mus jungia tos pačios idėjos“, - kalbėjo sekretore anksčiau dirbusi šveicare, kuri anksčiau buvo ištekėjusi už 13 metų jaunesnio vyriškio.

Praėjusių metų rugpjūtį moteris, iki tol gyvai nemačiusi savo būsimojo vyro, penkioms dienoms išvyko į Tunisą jo aplankyti. Ten pora per Šveicarijos ambasadą padavė prašymą įregistruoti santuoką.

Tačiau Vo kantonu teismas atsisakė prašymą patenkinti. Teismas nusprendė, kad tai yra „emocinio pobūdžio apgavystė, kurios tikslas - migracija“.

Kalbėdamas su Šveicarijos žiniasklaida, jaunas tunisietis tikino, kad jam 50-ies metų skirtumas „nėkelia jokių problemų“. „Aš nenoriu turėti vaikų. Myliu ją ir noriu gyventi kartu su ja“, - sakė vaikinai.

Parengta pagal Eltos inf.

# GERO HUMORO DOZĖ

teatras  
kitas  
kampas

06.09 KAUNE

bilietai 1588 15%  
 RESPUBLIKA DELFI  
 ACMU PIRMAIS BALTO

#KITASKAMPAS • KITASKAMPAS.LT

## Italijoje iškepta beveik 2 kilometrų ilgio pica



Neapolyje praėjusį trečiadienį beveik 250 picų kepėjų iš Italijos ir užsienio iškepė picą, kurios ilgis - 1,853 kilometro. Milžiniškai picai pagaminti prireikė 2 tonų miltų, 2 tonų mocarelos, 1,6 tonos pomidorų, 200 litrų aliejaus ir t.t. Kepimui panaudotos penkios važiujančios krosnys. Rezultatas bus įrašytas į Gineso rekordų knygą. Ankstesnė ilgiausia pasaulyje pica (1,6 kilometro) taip pat buvo iškepta Italijoje.



## Tailandas nebeleis turistams atvykti į Ko Tachai salą

Tailando institucijos žada į Ko Tachai salą nebeleisti turistų, nes turizmas neigiamai veikia gamtos išteklius ir aplinką.

„Turime uždaryti salą, kad, netrukdam turistams, leistume aplinkai tiek saloje ir jūroje reabilituotis, kol nepadaryta nepataisoma žala“, - sakė nacionalinių parkų, laukinės gamtos ir augalų išsaugojimo departamento generalinis direktorius.

Ko Tachai sala - Similano nacionalinio par-

kas dalis. Beveik visi Tailando nacionaliniai jūrų parkai dėl lietaus sezono nuo gegužės vidurio iki spalio vidurio uždaro ir neįsileidžia turistų. Tačiau Ko Tachai nebebus atidarytas.

Parkas populiarus tarp turistų ir narų, kuriems vis tiek bus suteikiama prieiga į kelias nardymui skirtas zonas.

Vietos žiniasklaida pacitavo ekspertus, sakisius, kad Ko Tachai paplūdimys gali talpinti apie 70 žmonių, tačiau kartais turistų skaičius viršijo 1000.

## XXII KLAIPĖDOS PILIES DŽIAZO FESTIVALIS

BIRŽELIO 3-4-5  
Kruizinių laivų terminalas

Festivalio programoje: Carlos Johnson blues band, SHAKATAK, „Apple tea“, JOJO MAYER ir Klaipėdos džiazas orkestras, Keiko Borjeson, ELECTRO DELUXE BIG BAND, Vilija Matačiūnaitė ir Kaunas Big Band, „Funky Miracle“ ir daugybė kitų atlikėjų...

Visi renginiai: **NEMOKAMI**  
Visa festivalio programa: **WWW.JAZZ.LT**

FESTIVALIO MEGENATAS: KLAIPĖDOS BALDAI, ZOS, DNB, EUROVIA  
 FESTIVALIO FINANSUOJIA: LIETUVOS KULTŪROS TARYBA, VAKARŲ LAIVŲ TERMINALAS, KLASCO, KLAIPĖDOS KONTEJNERIŲ TERMINALAS  
 RĖMĖJAI: DFDS, EINA, VEJU, SPEKTRAS, KARTONAS, ESME, smelte  
 VIEŠY: ACC, MOCY TURAS, AKROPOLIS, G.S.  
 DANCER, INDORAMA, BEGA, PAMARIO DVARAS  
 Printo, AMOKA, LAVALLA  
 DIONE, TENTOOL, VILANTANA  
 Santa Seta, GERO LAIKO, AT/SI, ARIJUS  
 FESTIVALIO VIEŠBUČIAI: Via Aquaria UAB  
 INFORMACINIAI RĖMĖJAI: LRT, RESPUBLIKA, HAPPYNO, LAJUNA, KONCERTŲ SALE, Banoh, FRO-ZAJA

**Prenumerata 2017 m. DABAR UŽ MAŽIAUSIĄ KAINĄ 39Eur**



Akcija vyksta iki gegužės 31 d. Prenumerata priimama [www.ve.lt](http://www.ve.lt)  
 Klaipėdoje, dienraščio „Vakarų ekspresas“ redakcijoje, M. Mažvydo al. 3, tel.: (8 46) 411314, 420096.  
 Klaipėdoje, PC „Akropolis“, Taikos pr. 61, Vokiečių al., tel. (8 46) 240391.  
 Vilniuje, A. Smetonos g. 2, 5 kab., tel.: (8 5) 2121805, 2123344.

# El. reklama: rekordo siekimas



Darius Bagdžiūnas

RUBRIKĄ PRISTATO „GAUMINA“

Kaip pasitelkiant išmaniuosius įrenginius palengvinti neregijų sportininkų orientaciją? Kas ateityje pakeis tradicinius fejerverkus? Kaip turėtų atrodyti riedlentininkų socialinis tinklas? Visus atsakymus rasite čia.

## Vietoj IŠVADŲ

■ Viena iš reklamos formų - rekordo siekimas.



<https://goo.gl/WQigvR>

### Neregijų plaukikų kepurė

Kas?

„Samsung“.

Kokia situacija?

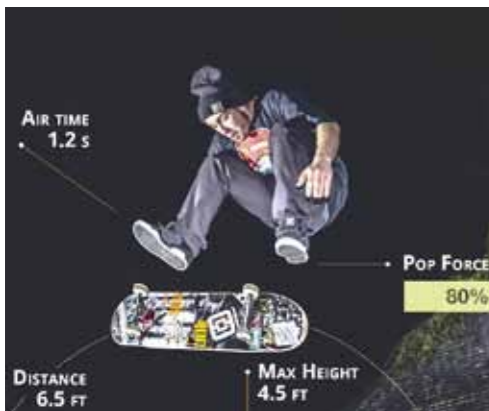
„Samsung“ jau ne pirmą kartą pasauliui pateikia produktų, kurie priartina mus prie ateities technologijų. Šįkart ruošiamiesi olimpiadai ėmėsi sportininkų temos ir sukūrė įrenginį, padėsiantį neregijams plaukikams pagerinti rezultatus.

Ką padarė?

Tai išmanioji plaukimo kepurė. Per bluetooth ryšį ji susijungia su išmaniuoju trenerio laikrodžiu. Treneris gali sekti visą reikalingą plaukiko informaciją ir, svarbiausia, nurodyti, kada sportininkui apsisukti. Vos priplaukus prie borto kepurė suvibruoja, taip plaukikas nepraranda laiko ir jau iš tolo gali daryti vertimosi veiksmą.

Rezultatai?

Faktas, kad ši inovacija skirta labai siaurai grupei žmonių, bet pristatomasis vaizdo klipas auditorijai neša dvi žinutes - įmonės pažangumą ir socialinę atsakomybę.



<https://goo.gl/GM8i9F>

### Socialinis tinklas riedlentininkams

Kas?

„Syrm“.

Kokia situacija?

Riedlentės ir jų mėgėjai - tai gili šaknis turinti kultūra, šiandien vienijanti galybę žmonių iš viso pasaulio. „Syrm“ komanda nusprendė sukurti šiai bendruomenei... socialinį tinklą. Tačiau tokį, kuris nepanašus nė į vieną mums žinomą.

Ką padarė?

Buvo pagamintas specialus įrenginys, jį riedlentininkams siūloma prisikabinti prie savo lentų. Mikroschema belaidžiu ryšiu „susidraugauja“ su išmaniuoju telefonu ir seka kiekvieną judesį. Taip galima 3D formatu peržiūrėti pavykusius šuolius, išsiųsti draugui iššūkį, susikurti sau pačiam užduotis ar tiesiog mokytis ir tobulėti drauge su viso pasaulio entuziastais.

Rezultatai?

Tikslinę auditoriją komanda pasiekė, dabar belieka laukti, kiek jų įsigis įrenginius ir prisijungs prie tinklo.



<https://goo.gl/DFyY1e>

### Fejerverkas iš bepiločių orlaivių

Kas?

„Intel“.

Kokia situacija?

Savo mikroprocesoriais ir integrinėmis schemomis garsus techninės įrangos gamintojas „Intel“ visada reklamai pasirenka naujoviškus būdus. Šįkart jie pasiekė rekordą, į orą vienu metu paleisdami daugiausia nepilotuojamų orlaivių. Bet ne kiekis čia svarbiausia, o kodėl jie buvo pakelti.

Ką padarė?

Įsivaizduokite didžiulį stadioną. Jo viduryje groja styginių orkestras, o fone matome žybciojančius fejerverkus. Iš tikrųjų tai ne ugnies šou, o LED šviesomis apkabinėti orlaiviai, sinchroniškai šviečiantys užprogramuotas vaizdines schemas.

Rezultatai?

Pristatomojo vaizdo klipo peržiūrų skaičius netrukus pasieks 100 tūkst., o kitas vaizdo klipas, pasakojantis, kaip tai padaryta, jau turi 570 tūkst. peržiūrų.



# Modelis, kuriam senatvė nebaisi

Vokiečių kilmės modelis, prodiuserė ir laidų vedėja **HEIDI KLUM** (Heidi Klum) birželio pirmąją švęs 43 metų sukaktį, o vis dar aktyviai sukasi mados pasaulyje, yra sukūrusi ne vieną sėkmingą verslą grožio ir mados industrijoje, augina keturis vaikus ir atrodo puikiai.

*Heidi Klum mintys apie grožį ir mitybą*

■ *Aš nesu ta blizganti diva, kuri tik sėdi savo soste ir skirsto darbus bei nurodinėja kitiems.*

■ *Mano gyvenimo credo - pašėl-kime su aksesuarais. Diržai, plaukų segtukai, papuošalai - to niekada negana.*

■ *Niekada nelankiau modelių mokyklos ir niekam nesiūlau lankyti. Mados pasaulyje vieną dieną esi laukiamas ir mylimas, o kitą tave jau gali išspirti.*

■ *Cheminių plaukų šukavimą išbandžiau dar būdama maža. Mano mama buvo kirpėja, tad tokiu pat būdu plaukus sutvarkė ir tėčiui. Atrodžiau kaip pudelis, bet tuo metu tokios šukuosenos buvo „ant bangos“.*

■ *Tiesą sakant, aš valgau labai daug, bet tai sveikas maistas.*

## FAKTAI

- Heidi Klum gimė 1973 metų birželio 1-ąją Vokietijoje.
- Modelio ūgis 176 cm.
- Buvo du kartus ištekėjusi. Pirmą kartą jos vyras tapo aktorius Rikas Pipino (Ric Pipino), su kuriuo santuoka truko nuo 1997 iki 2002 m., o 2005 m. Heidi ištekėjo už žinomo dainininko Sylo (Seal Henry Olusegun Olumide Adelo Samuel). Jų santuoka truko iki 2014-ųjų. Pora kartu susilaukė keturių atžalų - dviejų dukrų ir dviejų sūnų.
- Savo kojas Heidi yra apdraudusi dviem milijonais JAV dolerių.
- Heidi - versli moteris. Ji turi savo apatinio trikotažo, maudymosi kostiumėlių ir grožio produktų linijas.
- Turi mažą krepšeljį vaikystėje iškritusių dantukų. Tai jos sėkmės talismanas.
- Jos vardas yra suteiktas ir vienai rožių rūšiai.



EPA-Eltos nuotr.

■ *Aš negaliu žiūrėti į veidrodį ir jame matyti dirbtinius dalykus. Aš jau geriau sensiu kaip visi žmonės. Nemanau, kad senti yra blogai, tu tiesiog keitiesi, ir viskas.*

■ *Modeliai privalo būti pasiruošę patiems netikėčiausiems ir nutrūktgalviškesiems dalykams.*

■ *Aš iš tikrųjų norėjau būti drabužių dizainerė. Jaunystėje labai mėgau siūti siuvimo mašina viską, nuo rūbėlių savo lėlėms iki karnavalinių kostiumų. Bet kažkada laikraštyje pamačiau modelių atrankos reklamą. Aš užpildžiau anketą, pridėjau savo nuotraukų ir išsiunčiau. Jaunimas pridaro kvailiausių dalykų.*

■ *Svarbiausia - sveikai maitintis ir sportuoti. Ypač jei greitai metu laukia kokio žurnalo viršelio fotosesija ar bikini šou, arba jei noriu savo pačios metų kalendoriaus. Tokį, beje, ir pasidariau 2000-aisiais.*

■ *Aš mėgstu, kai grožio produktai yra kokybiški, universalūs ir veikia greitai. Mano vonioje nerasiau 50 skirtingų priemonių, losjonų ir prausiklių kiekvienam kūno milimetru atskirai. Tai ne man.*

■ *Būti „Victoria's Secret“ modeliu buvo mano visų laikų svajonė.*

■ *Modelio darbe visuomet esi giramas, kaip puikiai atrodai, kaip gerai pavyko fotosesija, bet niekada negali žinoti, ką tie žmonės kalba už nugaros.*

■ *Man patinka tie drabužiai, kuriuos galima vilkėti ilgiau nei vieną sezoną.*

Parengė Ringailė STULPINAITĖ

# TELEVIZIJA

2016 m. gegužės 27 - birželio 2 d.

Lietuvių kalbos grynuolė  
*Justė Navickaitė*

Interviu su žurnaliste Juste Navickaitė - 39 p.

Imanto Sidarevičiaus nuotr.

# Esu... IŠRANKI televizijos žiūrovė

LRT televizijos laidų vedėja **UGNĖ GALADAUSKAITĖ** (26) tikina, kad net ir dirbant televizijoje vis norisi pasižiūrėti vienas ar kitas laidas. Tiesa, tam neretai trūksta laiko, bet Ugnė džiaugiasi, kad naujosios technologijos leidžia laiką atsukti atgal ir pamatyti tai, ko nespėjai.

- ✓ **KAI NĖRA LAIKO...**  
*Televiziją žiūriu itin retai, dažniausiai nelieka jai laiko... Tiesa, viską, kas domina, galima rasti internete - kartais pasižiūriu įrašus.*
- ✓ **MĖGSTAMIAUSIAS TELEVIZIJOS LAIDŲ VEDĖJAS...**  
*Giedrius Savickas. Gal jis tiesiog mėgstamiausias aktorius, o ne vedėjas, bet ir vesdamas laidas jis yra nepakartojamas. Televizija įgauna naujų spalvų.*
- ✓ **DAŽNIAUSIAI ŽIŪRIU...**  
*Tikriausiai nieko nemustebinsiu pasakydama, kad dažniausiai žiūriu žinias. Taip pat įvairias aktualijų, kartais pokalbių laidas.*
- ✓ **NEMĖGSTU LAIDŲ APIE...**  
*Labai nemėgstu kriminalinių laidų ir kriminalų rubrikų. Tiesiog negaliu žiūrėti ir niekaip nepajėgiu suprasti, kodėl žmonės tai žiūri.*
- ✓ **TELEVIZIJOJE LABIAUSIAI TRŪKSTA...**  
*Galbūt gero humoro?..*
- ✓ **MANAU, KAD REALYBĖS ŠOU...**  
*Vienareikšmiškai vertinti neįmanoma. Čia kaip ir su filmais - vieni patinka, kiti ne. Taip ir realybės šou - dažniausiai, atsiradus naujiems projektams, jie patraukia dėmesį, bet greitai nusibosta.*
- ✓ **VAIKYSTĖJE LABIAUSIAI MĖGAU...**  
*Animacinius filmukus. „Tomas ir Džeris“ (Tom & Jerry) buvo mano mėgstamiausi. Tėvai pasakojo, kad kartą mėginai išvaryti iš namų svečius, nes jie buvo kambaryje, kuriame yra televizorius, o aš nekantravau žiūrėti naują seriją.*
- ✓ **TELEVIZORIŲ IŠJUNGIU...**  
*Kai tik pasidaro neįdomu. Esu labai išranki. Turiu auksinę penkių sekundžių taisyklę - jei per tiek laiko manęs nesudomino - antros galimybės dažniausiai neduodu.*

Parengė Ringailė STULPINAITĖ



Stasio Žumblo nuotr.

# JUSTĖ NAVICKAITĖ: Kaip kalbi, toks ir esi

Lietuvos radijo ir televizijos (LRT) laidų „Labas rytas, Lietuva“ ir „Laba diena, Lietuva“ žurnalistė **JUSTĖ NAVICKAITĖ** (26) žiūrovus žavi ne tik šilta šypsena, bet ir itin taisyklinga kalba. Tai šiomet pastebėjo ir LRT projekto „Kalbos grynuoliai“ komisija - ji Justę pripažino viena taisyklingiausių kalbančių žurnalistų. 2012 m. ji buvo apdovanojama ir geriausio TV laidų žurnalistės nominacija. Mergina „Laisvalaikui“ pripažino, kad tokį rezultatą padėjo pasiekti didelis įdirbis ir meilė savo darbui bei kalbai.

Greta ALIŠAUSKAITĖ

- **Kaip pati vertinate projektą „Kalbos grynuoliai“, ar jis skatina stengtis ir kitus?**  
- Jis kaip ir visi apdovanojimai paglosto savimeilę. Savo darbe viską darau žmogui, žiūrovui. O kiekvienas apdovanojimas, kurį gauni, yra tavo. Man šis apdovanojimas yra aiškiausias įrodymas ir patvirtinimas, kad kryptis yra teisinga. Juolab esu gimusi žurnalistų profesinę dieną (Spaudos atgavimo dieną - *aut. past.*), tai dar smagiau. Žurnalistų profesija įpareigoja kalbėti taisyklingai. Pavyzdžiui, kolegos pasakoja, kad žmonės į radiją dažnai skambina dėl kirčiavimo, netaisyklingo tarimo. Žmonės yra reiklūs, jie girdi ir seka. Todėl būtų keista, jeigu kolegos žurnalistai mažai į tai kreiptų dėmesio. Nors, žinoma, būna visai.
- **Kaip manote, kas labiausiai lemia, kad žmogus kalba, rašo netaisyklingai?**  
- Manau, aplinka, kurioje auga, gyvena. Pavyzdžiui, aš augau lituanistų šeimoje, todėl nemokėti lietuvių kalbos būtų turbūt ne tik gėda, bet ir neįmanoma. Nuo pat vaikystės girdėdavau, kaip tėvai piktindavosi žiūrėdami televiziją ir stebėdavosi, kaip galima taip nemokėti lietuvių kalbos. Žinoma, ir pati jausdavau šiek tiek aukštesnius reikalavimus, ir pati jų sau keldavau. Daug teigiamos įtakos kalbai man padarė dalyvavimas meninio skaitymo konkursuose. Visa tai lėmė, kad dabar man taisyklingai kalbėti yra beveik taip pat natūralu, kaip kvėpuoti. Be to, niekada neturėjau jokios tarmės, kuri man trukdytų, kurią reikėtų šlifuoti (žurnalistė kilusi iš Pagėgių - *aut. past.*).

- **Galbūt jau mokykloje pajutote meilę lietuvių kalbai?**  
- Ne, ji nebuvo mėgstamiausia. Labiau mėgau literatūrą - ir iki šiol mėgstu skaityti.



Justėi Navickaitėi kalbėti taisyklingai atrodo taip natūralu, kaip kvėpuoti. Irmano Sidarevičiaus nuotr.

Aišku, ir lietuvių kalba nebuvo nemėgstama, taip pat labai mėgau istoriją, anglų kalbą.

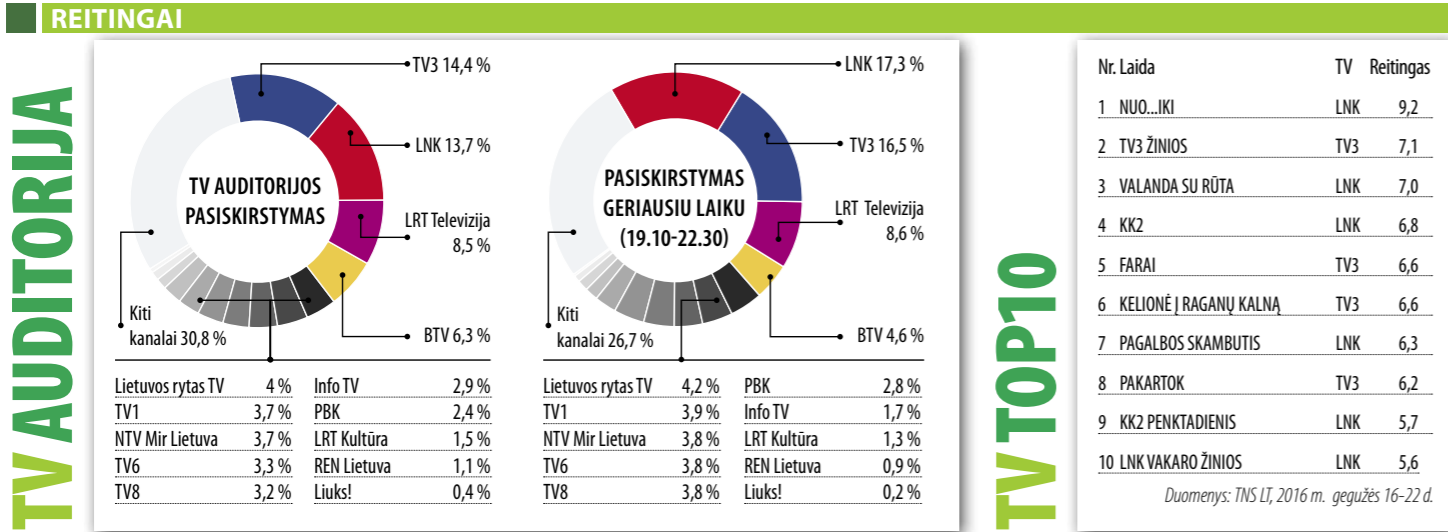
- **Ar turite įprotį pataisyti kolegas, draugus, antrąją pusę? Kas labiausiai erzina?**  
- Antroji pusė taria labai taisyklingai, kaip tik kartais pati sulaukiu pataisymo dėl kai kurių žodžių. Nors sau reikli esu visur, namuose stengiuosi nebūti įkyri ar priekabi. Tačiau kolegoms tikrai pastabas duodu. Tiesiog negaliu susilaikyti nepataisiusi visų, kurie pavardes, tarp jų ir mano, su galūne -aitė kirčiuoja netaisyklingai. (*Šypsosi.*)
- **Galbūt žinote kirčiavimo paslapčių, kaip lengviau įsiminti taisyklingą tarimą?**  
- Turbūt lengviausia yra įsiminti tuos žodžius, kurių kirčiavimas yra keistas, neįprastas ausiai. Nes prisimeni, kad turi būti kitaip, nei tau atrodo. Man yra trys ypač keistai kirčiuojami žodžiai: plentas, Holivudas ir lemti. Iš pradžių net erzino, bet per laiką pripratau. (*Šypsosi.*)

- **Galbūt žinote kirčiavimo paslapčių, kaip lengviau įsiminti taisyklingą tarimą?**  
- Turbūt lengviausia yra įsiminti tuos žodžius, kurių kirčiavimas yra keistas, neįprastas ausiai. Nes prisimeni, kad turi būti kitaip, nei tau atrodo. Man yra trys ypač keistai kirčiuojami žodžiai: plentas, Holivudas ir lemti. Iš pradžių net erzino, bet per laiką pripratau. (*Šypsosi.*)
- **Kaip manote, ar sunku kitataučiams išmokyti lietuvių kalbą?**  
- Manau, kad sunku. Nes mums net patiems sunku ją išmokyti. Profesorė Irena Smetonienė, teikdama man „Kalbos grynuolių“ statulėlę, pasakė, kad ji yra tokio pat sunkumo kaip ir lietuvių kalba. Sutinku su ja, man

atrodo, net nėra ribos, kurią pasiekęs galėtum pasakyti, kad jau visiškai išmokai. Bet tikrai žinau, kad išmokyti mūsų kalbą užsieniečiams įmanoma, net tiems, kurių gimtosios kalbos jokiais ryšiais nesusijusios, nepanašios. Galbūt būtent todėl pykstu ant Lietuvoje kelias dešimtis metų gyvenančių žmonių ir iki šiol nesuprantančių, nekalbančių lietuviškai.

- **Ar trumpąsias žinutes ir elektrinius laiškus irgi rašote taisyklingai?**  
- Elektrinius laiškus taisyklingai, žinutes - ne... (*Šypsosi.*) Žinoma, žmonės gali rasti daug pasiteisinimų: greitas tempas, sudėtingumas... Galbūt dar galėčiau save ir kitus pateisinti dėl trumpųjų žinučių rašymo, dėl elektrinių laiškų - nelabai.

- **Kaip manote, kodėl žmonės neretai ir dako savo kalbą?**  
- Manau, tai parodo savimonės trūkumą ir nepagarbą ne tik kalbai, kaip savasčiai, bet ir sau. Mane tėvai taip mokė ir man pačiai taip atrodė, kad kaip kalbi, toks ir esi. Man kalbos mokėjimas tiesiogiai susijęs su savigarbą. Galbūt čia ir kažkoks patriotizmas, bet man lietuvių kalba yra be galo graži, sena, skambi. Žinoma, taisyklingas kalbos vartojimas reikalauja didelio darbo ir pastangų. Vis dėlto mano atveju - tai darbo dalis.





















Premjera

# „Alisa Veidrodžio karalystėje“

„Alice Through the Looking Glass“



Filmo premjeroje Londone pasirodė pagrindinius vaidmenis atlikę aktoriai Džonis Depas (Johnny Depp) ir Mija Vasikovska (Mia Wasikowska)

Kino teatruose nuo gegužės 27 d.

■ **Fantastinis nuotykių filmas**, JAV, 2016  
 ■ **Režisierius:** James Bobin („Mapetai“)  
 ■ **Vaidina:** Johnny Depp, Anne Hathaway, Mia Wasikowska, Rhys Ifans, Helena Bonham Carter, Sacha Baron Cohen, Alan Rickman, Stephen Fry, Michael Sheen, Timothy Spall ir kiti

Pastaruosius metus Alisa, kurią vaidina Mija Vasikovska (Mia Wasikowska), sekdama savo tėčio pėdomis, praleido plaukiodama atviroje jūroje. Patyrusi daug įdomių nuotykių ir pagaliau grįžusi į Londoną, ji netrukus iškeliauja į antrąsias savo namais tapusią Stebuklų šalį. Ten ji vėl susitiks su senaisiais bičiuliais - Baltuoju triušiu, Mėlynuoju vikšru, Česyro katinu ir Išprotėjusiu Skrybėlininku, kurį įkūnija Džonis Depas (Johnny Depp).

Skrybėlininkas lyg nesavas, nes, pasirodo, pametė savo... Esybę. Todėl Mirana, kurią vaidina En Hetavė (Anne Hathaway), išsiunčia Alisą pasiskolinti Chronosfero - Skrybėlininką išgelbėti galinčio metalinio rutulio, kuris slypi Didžiajame laikrodyje ir saugo viso pasaulio laiką.

Iškeliausi ieškoti paslaptingo rutulio, ji grįžta į praeitį, kur ir vėl sutinka savo draugus bei priešus skirtingais jų gyvenimo eta-



„Forum Cinemas“ nuotr.

pais. Alisa atsiduria tikrų tikriausiose lenktynėse su Laiku - ar jai pavyks būti pirmai ir išgelbėti Skrybėlininką nuo pražūties?

Fantastinis nuotykių filmas „Alisa Veid-

rodžio karalystėje“, kaip ir prieš šešerius metus susukta Timo Bertono (Tim Burton) istorija, yra klasikinės Luiso Kerolio (Lewis Carroll) pasakos interpretacija. Tiesa, šįkart

legendinės ekranizacijos ėmėsi režisierius Džeimsas Bobinas (James Bobin), o T.Bertonas sėdo į prodiuserio kėdę.

„Garsų pasaulio įrašų“ inf.

► „Iksmenai. Apokalipsė“ (fantastinis f., JAV, 3D, N-13) - 27-2 d. 18.45, 21.45 val.

„Iksmenai. Apokalipsė“ (fantastinis f., JAV, N-13) - 27-2 d. 11.30, 14.30, 17, 20.15 val.

„Išdavikas“ (trileris, Jungtinė Karalystė, N-16) - 27-2 d. 22 val.

„Piktieji paukščiai. Filmas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Suomija, JAV, 3D, V) - 27-2 d. 11, 13.30 val.

„Piktieji paukščiai. Filmas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Suomija, JAV, V) - 27-2 d. 10, 12.15, 14.45, 16, 17.30, 19.45 val.

„Kapitonas Amerika. Piliietinis karas“ (trileris, JAV, N-13) - 27-2 d. 16, 20.30 val.

„Elfai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 28 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).

„Alisa Veidrodžio karalystėje“ (fantastinis nuotykių f., JAV) - 1 d. 12 val. (specialus seansas mamoms su mažyliais).

## KAUNAS

### FORUM CINEMAS

„Alisa Veidrodžio karalystėje“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-7) - 27-2 d. 11.45, 14.40, 17.40, 20.15 val.

„Alisa Veidrodžio karalystėje“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-7) - 27-2 d. 10.30, 13, 19.10, 22.50 val. (22.50 val. seansas vyks 27-28 d.; 27 d. 10.30 val. seansas vyks 3D formatu).

„Kietieji bičai“ (kriminalinė komedija, JAV, N-16) - 27-2 d. 15, 17.10, 19.40, 21.50, 23.50, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 27-28 d.).

„Elfai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 27-2 d. 11, 12.55, 14.50, 16.50 val.

„Išdavystė“ (drama, Prancūzija, N-16) - 27-2 d. 18.45, 21.10 val.

„Sodo grožis modernistinėje tapyboje: nuo Monė iki Matiso“ (dokumentinis f., V) - 29 d. 18 val.

„Aš prieš tave“ (drama, JAV, N-13) - 2 d. 19.10 val.

„Piktieji paukščiai. Filmas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Suomija, JAV, V) - 27-2 d. 10.15, 12, 14.20, 15.10, 16.40, 19.20 val.

„Piktieji paukščiai. Filmas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Suomija, JAV, 3D, V) - 27-2 d. 12.40, 17.25 val. (29 d. 17.25 val. seansas nevyks).

„Kapitonas Amerika. Piliietinis karas“ (trileris, JAV, 3D, N-13) - 27-2 d. 15.30, 21.30 val.

„Iksmenai. Apokalipsė“ (fantastinis f., JAV, 3D, N-13) - 27-2 d. 18.30 val.

„Iksmenai. Apokalipsė“ (fantastinis f., JAV, N-13) - 27-2 d. 13.15, 16.10, 21.20 val.

„Avelės ir vilkai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, JAV, Jungtinė Karalystė, V) - 27-2 d. 10.40, 12.50 val.

„Kaimynai 2“ (komedija, JAV, N-16) - 27-2 d. 19, 21.40, 23.45 val. (23.45 val. seansas vyks 27-28 d.; 29, 2 d. 19 val. seansas nevyks).

„Išdavikas“ (trileris, Jungtinė Karalystė, N-16) - 27-2 d. 21.45 val.

„Riešutėlių filmas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 27-2 d. 11.10 val.

### CINAMON

„Aš prieš tave“ (drama, JAV) - 2 d. 20 val.

„Alisa Veidrodžio karalystėje“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D) - 27-2 d. 10.50, 13.25, 15.55 val.

„Alisa Veidrodžio karalystėje“ (fantastinis nuotykių f., JAV) - 27-2 d. 11.50, 14.20, 16.50, 19 val.

„Kietieji bičai“ (kriminalinė komedija, JAV) - 27-2 d.

13.40, 18.25, 19.50, 22.10 val.

„Elfai“ (animacinis f., Kanada) - 27-2 d. 11.30, 12.45, 15, 17 val. (12.45 val. seansas vyks 1 d.).

„Išdavystė“ (drama, Prancūzija) - 27-2 d. 21.30 val.

„Iksmenai. Apokalipsė“ (fantastinis f., JAV, 3D, N-13) - 27-2 d. 20.45 val.

„Iksmenai. Apokalipsė“ (fantastinis f., JAV, N-13) - 27-2 d. 16.10, 19.15 val. (2 d. 19.15 val. seansas nevyks).

„Piktieji paukščiai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Suomija, JAV, 3D, V) - 27-31, 2 d. 12.30 val.

„Piktieji paukščiai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Suomija, JAV, V) - 27-2 d. 10.30, 13, 15.15, 17.30, 18.55 val.

„Kaimynai 2“ (komedija, JAV, N-16) - 27-2 d. 22.15 val.

„Kapitonas Amerika. Piliietinis karas“ (trileris, JAV, N-13) - 27-2 d. 21 val.

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

VALSTYBINIS DAINŲ IR ŠOKIŲ ANSAMBLIS  
 „LIETUVA“

GRAŽIAUSI JUBILIEJINIO KONCERTO FRAGMENTAI

# Lietuvai-75!



BIRŽELIO 10 D. 19 VAL. VILNIAUS MOKYTOJŲ  
 NAMŲ KIEMELYJE (VILNIAUS G. 39)

Bilietus platina: bilietal



REPUBLIKA DELFI



VILNIUS CITY TOUR



# 7 VALANDŲ IMPROVIZACIJŲ MARATONAS

IMPROVIZACIJOS GURMANAMS

f: #KITASKAMPAS

KITASKAMPAS.LT

teatras  
 kitas  
 kampas

06.04 VILNIUJE

bilietal 1588

15%

REPUBLIKA DELFI

ACM PERAS BALTO





KAVINĖS, BARAI, RESTORANAI

Restoranas „KFC“ Vilnius ir Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai, išskyrus akcijinius ir Smartchoice meniu patiekalus. www.kfc.lt

Restoranas „Livin“ Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai iš pagrindinio meniu. Tel. (8 685) 51 300, www.livinrestoranas.lt

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

Maisto produktų krautuvė „Naturalia“ Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsai, 20% graikiškai produkcijai, 20% itališkiems makaronams.

Medicina Šv. Kristoforo odontologijos klinika Vilnius. 100% nuolaida pirmai konsultacijai, 10% terapiniams gydymui ir burnos higienos procedūroms.

Kelionių agentūros Keliionių agentūra „Boutique Travel“ Vilnius. Papildoma pramoga kelionėje, tiksliai nurodyta kiekvienos kelionės aprašyme.

Sporto pramogos Irklentės „Suping.lt“ Vilniuje - 1 Eur nuolaida\*. Trakuose, Anykščiuose, Zarasuose - 2 Eur nuolaida\*.

Koncertai, renginiai Koncertų organizatorius „ARS Libera International“ 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 605) 57 881, www.arslibera.eu

TEATRAS

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

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

Valstybinis Vilniaus mažasis teatras 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 3195, www.vmt.lt

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

Mažasis teatras „Žana“ 12% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 699) 67 413

Medicina „smileto“ 10% nuolaida fotoknygų, fotokalendorių, fotodrobės gamybai

Kelionių agentūros „Svari Auto“ 20% nuolaida automobilio plovimo ir valymo paslaugoms. Tel. (8 615) 13 999, www.svariauto.lt

Sveikatingumo paslaugos Reabilitacijos ir sveikatingumo centras „Gemma“ Vilnius. 12% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus slaugą).

ANŽELIKOS CHOLINOS ŠOKIO TEATRAS

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

UŽPIOTO TEATRAS

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

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

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

ŠOKIO TEATRAS

Šokio teatras Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams į šokio teatro pasirodymus. Tel. (8 609) 98 057, www.cmm.lt

SPORTO KLUBAI

Sporto klubas „Apelsinas“ Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniam apsilankymui, 20% nuolaida abonementui.

KITOS PREKĖS

www.smilefoto.lt 10% nuolaida fotoknygų, fotokalendorių, fotodrobės gamybai

OPTIKOS SALONAI

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

ŠOKIŲ STUDIJOS

Šokių ir laisvalaikio centras „Soul Lounge“ Vilnius. 20% nuolaida šokių pamokoms grupėse ir individualiai.

Rašykite club@respublika.net TURITE PASIŪLYMŲ, KUR GALETŲ BŪTI TAIKOMA „LAISVALAIKIO“ NUOLAIDA? Rašykite club@respublika.net

Nuo 2016 m. sausio 18 d. nebeišduodamos NAUJOS „SEB Laisvalaikis“ MASTERCARD kortelės. Senos kortelės galios kaip įprastai iki galiojimo termino pabaigos. Informacija www.seb.lt









**TAI BENT!** Sidnėjaus mados savaitėje dizaineriai pristatė ir gan originalių dalykėlių, pavyzdžiui, milžinišką skrybėlę, kuri lyg skėtis apsaugo nuo karštų saulės spindulių ne tik galvą, bet ir kūną.

EPA-Eltos nuotr.

## ANEKDOTAI

Vienas dabartinės mados pasiekimų - apatiniai drabužiai tapo viršutiniaisiais.

Mama mane mokė nesikeikti, gyvenimas išmokė nesikeikti tik girdint mamai.

Šeima vyksta atostogauti. Vos pakilus lėktuvui žmona prisimena:

- Pamiršau išjungti lygintuvą.
- Tai ką, dabar viskas sudegė?!
- O tai ne, išsilygins!

- Na, Kazy, kaip praėjo pirmasis vakaras su naująja drauge?

- Nusivyliau. Sėdėjome kambaryje, gėrėme šampaną, plėpėjome. Staiga ji išjungė šviesą ir pradėjo nusirenginėti. Aš, žinoma, supratau, kad ji pavargusi ir išėjau.

Kas sakė, kad moterys nemoka saugoti paslapčių? Pabandykite nors kartą išsiaiškinti, ką jos daro su jūsų atlyginimu.

Vaistinėje:

- Ar turite migdomųjų?
- Turime.
- Kiek kainuoja?
- 30 eurų.
- 30 eurų?! Gal jūs išprotėjote? Jeigu aš už migdomuosius sumokėsiu 30 eurų, tada aš jau tikrai neužmigsiu!

Kalbasi du draugai:

- Net juokinga pagalvoti: sumurmi kelis žodžius pilna samone ir tu jau vedęs.
- Tiksliai. O sumurmi keletą žodžių sapnuodamas - ir tu jau sumuštas žmonos ir išskirtas.

Vyras vėlai vakare skambina žmonai:  
- Brangioji, aš užtrukau konferencijoje. Pas ją ir pernaktuosiu...

- Ar tu esi žmonai kada nors pareiškęs savo nuomonę?  
- Žinoma. Parodyti randą?

Vyrukas aiškina savo draugui:  
- Pagrindinė mano šeimyninio gyvenimo taisyklė - rekti garsiau už žmoną, kad netektų sėdėti po jos padu. Pavyzdžiui, vakar ji ant manęs užriko: „Greit eik pietų ruošti“. O aš dar garsiau surikau: „Pati eik ruošti! Nematai, kad dar grindis plaunu? O paskui eisiu skalbti...“

Kartais norisi viską paimti ir mesti. Tik niekaip nerandu iš kur paimti.