LAISVALAIKIS

su RESPUBLIKA

Nr. 31 (1115) 2019 m. rugpjūčio 3-9 d.

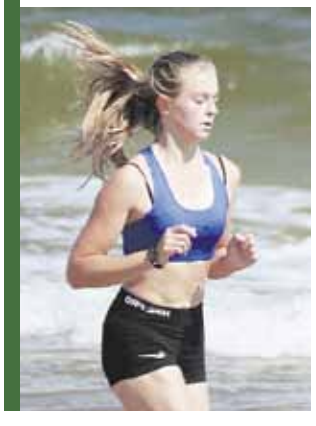
Andrius Matulis, siekdamas padėti neturtingų šeimų vaikams, baidare nuplaukė apie 700 kilometrų ir pasakoja iššūkio įspūdžius.

Plačiau **2 p.**

Dažnos moters odos priežiūroje metų laikai neegzistuoja. Kodėl tai blogai, aiškina grožio specialistas.

Plačiau **3 p.**

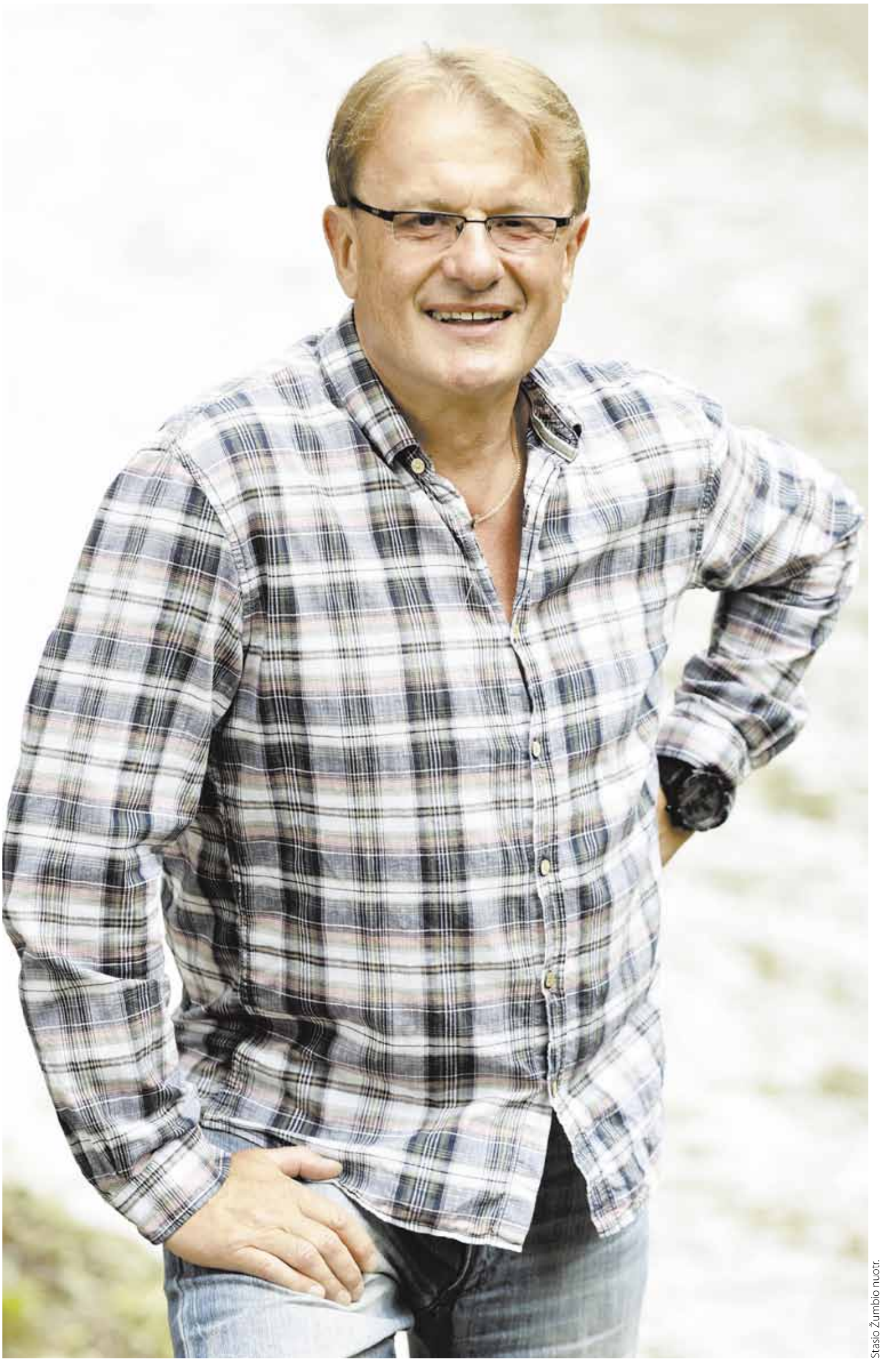
Ekspertai atskleidžia, kaip elgtis, norintiems bėgioti karštą dieną, nepakenkiant sveikatai.



Plačiau **3 p.**

Kokias rugpjūčio pradžios astrologines prognozes žada žvaigždės, pasakoja profesionali astrologė **Lilija Banaitienė**.

Plačiau **8 p.**



Stasio Žumbio nuotr.

Laidų vedėjas **Gintaras Mikalauskas**:

Atostogos – turtingųjų *išmislas*

2 p.

Atostogos - turtingų žmonių „išmislas“

Ilgametis TV laidų, renginių vedėjas GINTARAS MIKALAUSKAS renginių jūroje vos spėja suktis, tačiau kitaip savo gyvenimo nejsivaizduoja. Žinomas vyras juokiasi, kad draugai jį seniai pakrikštijo darboholiku.

Edita SIAVRIS

Šiaulio Žumbio nuotr.

Gintaras Mikalauskas sako, jog šiam automobiliai tarnauja trumpiau, nes nuolat tenka būti kelyje. Taigi iš Amerikos parsiplukdė naujutėlaitį Subaru.

- Nuolat esate kviečiamas vesti renginių į prezidentūrą, filmuojatės televizijos pokalbių laidose, o kvietimo vesti televizijos laidą negavote. Kas nutiko?

- Televizijoje yra didelis jaunystės kultas. Savo laiku buvau ilgai ir daug televizijoje, vedžiau ir rimtas laidas, ir žaidimus, vien „Sekmadienio loto“ tiesioginio eterio buvo 8 metai. Bus poreikis laidos vedėjo, turinčio mano patirtį, turbūt sulauksiu kvietimo. Tiesą pasakius, nelabai mėgstu vaikščioti į bandymus.

Prieš kurį laiką vienas prodiuserių pasiūlė televizijai mane kaip vedėją, visi sakė: „Palauk, juk jis loterijos vedėjas, o čia tokia rimta laida (!)“ Bandymuose nustebo, kad tinku (*juokiasi*.). Kai vedu valstybines šventes, kiti tą kontekstą žinodami sako, „gi mums reikia vedėjo linksmai laidai“. Svarbiausia yra vaidmuo, televizijoje tu vienoks, renginiuose - kitoks. Ir šiandien dalis žmonių manęs kitaip nei Gintarėlių nuo „Sekmadienio loto“ laikų nevadina. Tas Gintarėlis jau pats senelis... Privačiose, miesto šventėse prieina žmonės, paplekšnoja per petį ir sako: „Gintarėli, kaip malonu jus matyti.“

- Kaip Gintarėlis prigijo?

- Vesdamas žaidimą, kad būtų greičiau, pasakiau žmogui: nevarkite, sakykite labas, Gintarėli, noriu atidaryti tokią ir tokią dėžutę. Taip ir prikibo.

- Prikibo, nes žiūrovams sudarote lengvo, paprasto žmogaus įspūdį.

- Aš labai nemėgstu „pasikėlusių“ žmonių, kad ir kokias pareigas jie eitų. Gyvenime sutikau labai aukštų, mandagių, lengvai prieinamų pareigūnų, su kuriais buvo galima pasikalbėti. Lygiai taip pat sutikau tokių susireikšminusių žmonių! O ko čia susireikšminti? Visi esame savo profesijos atstovai.

- Vedate renginius prezidentūroje, sakykite, ar prezidentė Dalia Grybauskaitė, prezidentas Gitanas Nausėda „pasikėlę“?

- Prezidentė Grybauskaitė buvo kitokia, čia žmogaus charakteris, ji buvo labai išlaikyta, labai laikė atstumą. Su dabartiniu prezidentu neseniai teko kalbėtis, jis labai šiltas, žmogiškas. Kita vertus, aš jį pažįstu nuo 1994 metų, susipažinau, nes buvusi mano žmona kadais dirbo Lietuvos banke. Dabar jis eina pačias aukščiausias pareigas, bet, mano supratimu, žmogus nepasikeitė. O šiaip ar prezidentūra, ar šalia prezidentūros, man nėra skirtumo, man svarbu kuo geriau padaryti savo darbą.

> SVARBIAUSIA YRA VAIDMUO, TELEVIZIJOJE TU VIENOKS, RENGINIUOSE - KITOKS

- Jūsų žinomumas apartamentų nuomos Palangoje versle padeda?

- Taip, padėjo pradžioje. Buvo labai daug klientų, kurie atvažiuodavo pažiūrėti, kaip Gintarėlis įsikūręs. Dabar ši veikla įsibėgėjusi, yra nuolatiniai klientai, kurių ir vaikai paaugę atvažiuoja. Atvažiuoja ir lietuviai, ir užsieniečiai. Įvertina pastangas puoselėjant aplinką, infrastruktūrą. Džiugu ir man.

- Lietuviai dar turi įprotį keikti Palangą ir liaupsinti Turkiją?

- Tai išeis tik su kartomis. Tačiau Palanga eina sparčiais žingsniais pirmyn. Mes 2003 metais tik sklypą įsigijome, aplink buvo tik laukai ir briedžiai lakstė, buvo baisu, kad jie nenutrenktų. Dabar baisu, kad mašina nepervažiuotų. O jei rimtai, keičiasi Palanga, aplinka sutvarkyta. Reikia matyti teigiamus dalykus, viskas priklauso nuo žmogaus. Pesimistas ir optimistas į stiklinę žiūri skirtingai. Jeigu būsi pesimistas, bus negerai. Žinoma, būna, kad pervargsti ir sakai, ai, ko čia dar reikia. Paskui padarai kokį darbą dėl tų pačių klientų ir džiaugiesi. Žmonės atvažiavę apsistoti labai žavisi sutvarkyta aplinka, nusiteikę pailsėti.

- Jūs pats kada ilsitės?

- Atostogos yra turtingų žmonių „išmislas“. Pastarąjį sykį su žmona išsėjomės užpraėjusį rudenį, dvi savaites viešėjome Portugalijoje, pakeliavome išnuomota mašina, pasideginome, nors pats nemėgstu degintis, į pliažą einu mankštintis ir plaukioti. Bet ir Palangoje gerai, jūra visai šalia.

- Kas nors pasakys - gerai tas ponas Mikalauskas gyvena...

- Kai baigiau statybas ir gavau visą reikalingą dokumentaciją, mano kolegė Vaiva Mainelytė labai norėjo pažiūrėti, kokius namus turiu. Mes susitarėme, ji atvažiavo, stebėjosi, kaip aš susitvarkęs, „tu milijonierius, Gintarai!“ Pasidarėme kavos, atsisėdome ir aš jai papasakojau, kokias sumas per mėnesį turiu mokėti bankui su palūkanomis, kiek aš turiu uždirbti, kiek aš turiu visko prižiūrėti, nes viską valome, skalbiame patys. Neturime samdomų darbuotojų.

Draugai, kurie sako tiesą nevyniodami į vatą, taria tiesiai: „tu darboholikas“. Draugai susitinka savaitgaliais, švenčia. O mes į jubiliejus su žmona galime važiuoti tik trumpam. Atvažiuojame, pasveikiname, pabūname ir naktį grįžtame atgal. Grafikas įtemptas.

Žinokite, apie save visko esu prisiklausęs, pavydo daug, tai sakau, paimk paskolą, dirbk šitiek, važinėk šitiek kilometrų... Per metus neišvažiuodamas iš Lietuvos 50 tūkst. kilometrų laisvai nuvažiuoju. Mano mašinos meistras pakeičia tepalą ir juokiasi: „Kada atvažiuosite? Poryt?“ Taip yra. Darbai nelaukia.

Asmeninis iššūkis - dėl vaikų gerovės

Klaipėdietis Andrius Matulis šią vasarą įgyvendino asmeninį iššūkį - baidare nuplaukė apie 700 kilometrų. Savąją iniciatyvą palaikyti kvietęs vaikinas geradarius ragino už kiekvieną jo nuplauktą atstumą skirti finansinę paramą: vienas kilometras - vienas euras.

„Žmonės paaukojo daugiau nei 950 eurų, kurie buvo skirti krepšinį žaidžiantiems vaikams, norėjusiems dalyvauti stovykloje, bet dėl šeimų nepritekliaus negalėjusiems be visuomenės pagalbos to padaryti“, - pasakoja A.Matulis.

Jis tikėjosi, jog jo iššūkis patrauks visuomenės dėmesį ir bus paaukota maždaug 700 eurų.

„Surinkta daugiau lėšų, kurių užteko ne tik trijų berniukų stovyklos išlaidoms padengti, bet ir sportuojantiesiems būtinoms priemonėms nupirkti. Tiesa, žadėjau už vieną paaukotą pinigėlį nuplaukti vieną kilometrą. Tad geradariams dar likau skolingas kelis šimtus kilometrų“, - sako pašnekovas.

Baldų technologu dirbančiam vaikinui mintis keliauti baidare nuo Latvijos sienos iki Baltijos jūros kilo tada, kai jo brolis, profesionalus krepšininkas Gintautas Matulis, pasidalijo rengiąs stovyklą vaikams, bet apgailestaująs dėl lėšų stygiaus negalįs į ją pakviesti tų paauglių, kuriems labai reikėtų sportuoti ir būti su bendraamžiais. A.Matulis nusprendė prisidėti tuo, kuo gali.

Iki „Imk herojų“ misijos gimimo vaikinas baidare buvo plaukęs tris kartus po keliasdešimt kilometrų atstumą.

Pirmiausia jis įvertino ketinamą įveikti distanciją, tuomet susirado žmogų, padėjusį su įranga.

„Pasirinkti tinkamą baidarę buvo svarbu. Nes skirtingi jų modeliai sukurti plaukti įvairiais vandens telkiniais - ežerais, upėmis, jūromis. Man reikėjo universaliausio“, - patirtimi dalijasi A.Matulis.

Andriaus Matulio asmeninio archyvo nuotr.

Jis džiaugėsi susipažinęs ir su aktyvaus laisvalaikio prekių žinovais Karoliu Surgėlu bei Vytautu Raliu, kurie rekomendavo, kokią avalynę bei aprangą žygiui pasirinkti.

„Tai ir dar maistas kelionėje buvo svarbiausia, nes į krantą neišlipdavau, o sustodavau tik pernakvoti palapinėje“, - teigia A.Matulis.

31 metų vaikinas kelionėje praleido dvi savaites, todėl spėjo pajusti ir vasarišką karštį, ir šiltojo sezono liūtis. „Mano žinios prieš kelionę buvo tikrai menkos, bet nusiteikimas įvykdyti iššūkį - labai geras! Realiai neįsivaizdavau, kokios įrangos man reikės, kokį maistą valgysiu. Pasiėmiau duonos, konservų, riešutų, chalvos. Pirmomis dienomis man į nakvynės vietą karštos sriubos atveždavo tėvai... Dabar jau žinočiau, kad net jei keliaujama vasarą, į kuprinę reikėtų įsidėti šiltas kojines, džemperį, neperšlampamas kelnes, įvairesnio maisto.“

Į žygį vandeniu A.Matulis patartų pasiimti ir navigacijos prietaisą, nes susiorientuoti nepažįstamoje aplinkoje kartais būna itin sunku.

Visą atstumą kartu su Andriumi įveikė jo augintinė Dori. Šunelis pirmas dvi kelionės dienas nuolat miegojo, o trečią ėmėsi veiklos. Iš pradžių keturkojė mito sausu maistu, tačiau jam sušlapus puotaudavo kartu su šeimininku.

„Dori žygyje išmoko daug naujų komandų. Pavyzdžiui, „pasilenkti“, „greitai sėsti“. Kelionę su ja tikrai pakartočiau“, - sakė A.Matulis.

„Laisvalaikio“ inf.

Odos priežiūra karštymečiu

Dažnos moters odos priežiūros rutinoje metų laikai neegzistuoja - naudojamos tos pačios priemonės, išskyrus kremą nuo saulės. Tačiau vasara - iššūkis mūsų odai, nes karštuoju sezonu ji lengviau dehidratuoja, riebaluojasi, gausiau prakaituoja, susiduria su didesniu aplinkos užterštumu. Visi šie veiksniai stipriai paveikia mūsų odos būklę bei išvaizdą.

„Artistry“ specialistas **Andrejus Savickis** (Andrzej Sawicki) dalijasi patarimais, kaip išvengti klaidų savo odos priežiūros rutinoje.

„Artistry“ nuotr.

Pirmoji klaida - naudojamos tos pačios priemonės

Keičiantis metų laikams mūsų oda taip pat keičiasi: ji prisitaiko prie oro sąlygų, pasikeitusio ritmo, net odos tipas gali šiek tiek pakisti. Turime stebėti odą: žiemą ji būna sausesnė, papilkėjusi dėl vitamino D trūkumo, o vasarą - atvirkščiai, gali atsirasti pigmentinių dėmių.

„Šaltojo ir šiltojo sezono kosmetinių turinys turi skirtis, negalime naudoti daugelio tų pačių veido priežiūros ir makiažo priemonių ištisus metus. Karštu oru mūsų odos riebalinių liaukų darbas yra kelis kartus intensyvesnis, mikroorganizmai veido odoje dauginasi daug greičiau, poros užsikemša, o tai puiki terpė įvairių rūšių spuogams, inkštirams ir uždegimų formavimuisi. Dėl šios priežasties tiek odos priežiūros, tiek makiažo priemones reikia rinktis atitinkamai“, - teigia odos priežiūros ir makiažo ekspertas.

Vasaros metu oda yra stipriai dirginama saulės, kuri jautrina odą, todėl jei žiemą buvote pratę naudoti daugiau šveičiančių priemonių, vasarą jų turėtumėte privengti.

„Oda sudirgsta nuo saulės, didelio karščio, sūraus jūros vandens, todėl nevertėtų jos dar labiau dirginti grubiais šveitikliais ar sausinti molio kaukėmis - geriau rinkitės žolelių pagrindo priežiūros priemones, naudokite tik itin švelnius šveitiklius. Jeigu žiemą rinkotės kosmetiką, kurioje gausu tokių maitinamųjų ingredientų kaip simondsijų ar alyvuogių aliejus, tai vasarą jas turėtų pakeisti priemonės su glikolio ar salicilio rūgštimi“, - pasakoja A.Savickis.

Jei saulė kepina, didelė rizika, kad odą paveiks laisvieji radikalai, dėl ko prasideda odos senėjimo procesas. Todėl vasarą ypač aktualu atkreipti dėmesį į priemones su vitaminu C (tinka tiek maisto pavidalu, tiek naudojant serumą su šiuo vitaminu). Jis padeda neutralizuoti laisvuosius radikalus ir lėtina senėjimo procesą.

Antroji klaida - netinkamai paruošta oda

Ne veltui sakoma, jei namo pamatai nelygūs, kad ir kokį gražų namą statysi - jis vis tiek bus kreivas. Lygiai taip pat ir su makiažu: nesvarbu, kokius puikius įgūdžius turite ar kokias priemones naudojate, jeigu veido oda paruošta netinkamai - makiažas neatrodys gerai. Todėl vienas svarbiausių dalykų - odos valymas ir tinkamas drėkinimas.

„Vasarą veido oda pati kovoja su daug aplinkos dirgiklių, todėl darosi storesnė, šiurkštesnė, suaktyvėja jos riebalinių liaukų veikla. Gali atrodyti, jog oda tapo riebi. Nors iš tiesų, tai gali būti dehidratacijos požymis. Todėl pirmas svarbus tinkamos odos priežiūros žingsnis - valymas ir PH balanso atstatymas“, - teigia A.Savickis.

> NORINT TURĖTI GRAŽIĄ, SVEIKĄ ODĄ - REIKIA PASIRŪPINTI TINKAMA UV APSAUGA

Specialistas siūlo rinktis neutralias odos valymo priemones, nepamiršti veido tonikų, kurie sureguliuoja odos PH, atstato drėgmę ir net šiek tiek dezinfekuoja.

„Antras svarbus žingsnis - drėkinimas. Kai vasarą veido oda pradeda riebaluotis, moterys puola ją sausinti, tačiau iš tiesų tai daryti reikėtų atsargiai. Dažnai riebi oda reiškia, jog joje per mažai drėgmės. Vasarą oda linkusi į dehidrataciją, jai trūksta vandens, todėl išskirdama daugiau nei įprasta riebalų, ji bando apsisaugoti. Geriausias būdas greitai ir efektyviai sudrėkinti odą - serumai. Jų koncentracija yra kelis kartus stipresnė nei veido kremų, todėl efektas matomas greičiau. Tačiau svarbu pasirinkti tokį, kuris tiktų jūsų odos tipui. Karštuoju metu siūlyčiau atkreipti dėmesį į drėkinimą ir skaistinimą bei pigmentacijos mažinimą - tai pagrindinės problemos, kurios kyla vasaros metu“, - teigė specialistas.

Trečioji klaida - naudojami per tamsūs ir nenatūralūs tonai

Vasarą norisi odai leisti kvėpuoti ir jos neapsunkinti. Todėl reikėtų vengti sunkaus makiažo, matinių, stipraus padengimo pudrų.

„Pastebiu, jog kartais yra pamirštama dieninio makiažo sąvoka. Dieninio makiažo esmė - natūralumas ir lengvumas. Todėl vasaros sezonu ne vieta pernelyg ryškioms spalvoms, kontūravimui ar kaukės efektui. Vasariško dieninio makiažo pagrindas - BB ir CC kremai. Jie tobulai tinka, nes labai plonu ir lengvu sluoksniu padengia veido odą. Ji atrodo itin natūraliai, tarsi būtumėte be makiažo, kaip vasarą ir turėtų būti“, - teigia A.Savickis.

„BB kremas padeda išlyginti odos toną, spalvą ir suteikia jai matiškumo, aksomiškumo. Todėl jis puikiai tinka riebesnę veido odą turinčioms moterims, kurių oda greitai pradeda blizgėti ir riebaluotis. Taip pat toms, kurios turi pigmentinių dėmių, mat šis kremas puikiai padengia ir suvienodina odos toną. CC kremas yra labiau skirtas stipresniam maskavimui, kai norisi paslėpti strazdanas, spuogelius, randelius ar kapiliarus. CC kremas lengvesnis, padengus ant odos jis labiau primena birios pudros tekstūrą, o BB labiau primena klasikinį makiažo pagrindą“, - teigė specialistas.

Galiausiai, norint turėti gražią, sveiką ir jaunai atrodančią odą - reikia pasirūpinti tinkama UV apsauga. Todėl svarbu ne tik saugotis nuo žalingų saulės spindulių paplūdimyje, bet ir išėjus į lauką ar keliaujant į darbą.

„Laisvalaikio“ inf.

Bėgimo klaidos vasarą

„Bėgimas karštą vasaros dieną - įmanomas, tačiau sportuojant per karščius labai lengva sau pakenkti“, - įspėja bėgimo klubo „Neko Runners“ treneris, bėgikas DALIUS PAVLIUKOVIČIUS-NEKO. Nors bėgimas visais metų laikais - būdas kontroliuoti svorį bei stiprinti kūną, treneris pastebi, kad daugelis užsiimančių šiuo sportu vasarą daro klaidų, kurios ne tik nepadeda pasiekti norimų rezultatų, bet ir gali kenkti sveikatai. Bėgikas atskleidžia, kokias didžiausias klaidas daro bėgiojantieji vasarą.

Negeria pakankamai vandens

„Viena dažniausiai pasitaikančių klaidų yra skysčių trūkumas, - tikina treneris, - sportuojant organizmas netenka daugiau skysčių nei įprastai, todėl norint gerai jaustis svarbu gerti vandenį ir prieš, ir per, ir po bėgimo. Bėgiojantiems patariu po 100-150 ml vandens atsigerti kas 15-20 minučių. O jei žmogus ištrokšta anksčiau, savęs varžyti nereikėtų.“

Organizmą papildyti skysčiais būtina nuolat, tačiau bėgiojant, o ypač karštuoju metų laiku, rekomenduojama gerti dar daugiau vandens su aktyviaisiais mineralais. Mat neatstačius prarastų skysčių ir mineralų, žmogų vargina silpnumo jausmas, pykinimas, raumenų skausmai.

Neįvertina savo galimybių

Antra klaida - klaidingas savęs vertinimas ir sau keliami per dideli reikalavimai. Anot trenerio, bėgant svarbiausia jaustis gerai, tad nereikia savęs per daug spausti.

„Vakarų ekspreso“ archyvo nuotr.

> BĖGANT SVARBIAUSIA JAUSTIS GERAI, TAD NEREIKIA SAVĘS PER DAUG SPAUSTI

„Per didelis krūvis, per greitas bėgimo tempas, per ilgas pasirinktas atstumas - dažnos klaidos, kurias daro bėgiojantieji. Dažniausiai tai - pradedančiųjų problemos. Jie dar sunkiai įvertina savo galimybes, nori greitų rezultatų, tačiau toks savęs varginimas veda traumų, raumenų ir sąnarių skausmų, supraėjusios savijautos link. Sportas - individualus dalykas ir kiekvienas turėtų pajausti, kada treniruotę reikia užbaigti, kada ir kiek laiko skirti poilsiui. Bėgimas turi teikti malonumą ir būti sveikatos šaltinis. Antraip ne padėsime, o tik žalosime save“, - pataria bėgikas.

Renkasi netinkamą laiką

Įpratusiems sportuoti per pietų pertrauką, karštomis dienomis vis dėlto reikėtų keisti bėgimo lauke laiką. D.Pavliukovičius pataria rinktis vėsesnį metą treniruotei, nes esant aukštesnei oro temperatūrai, tiesioginiams saulės spinduliams, žmogaus organizmas dar labiau apkraunamas, todėl gali būti silpna, pykinti.

„Nors kiekvienas žmogus į šilumą reaguoja skirtingai, lengviau bėgti esant vėsesniam orui. Esant galimybei, reikėtų bėgti ryte arba vakare, nes organizmui bus lengviau prie žemesnės temperatūros“, - rekomenduoja D.Pavliukovičius.

Net ir bėgant ryte ar vakare nereikėtų pamiršti dėvėti galvos apdangalą nuo saulės ar rinktis bėgimą pavėsyje.

„Laisvalaikio“ inf.

GYVENIME KAIP IR MUZIKOJE – SVARBIAUSIA HARMONIJA

EURO VAISTINĖ
jauskitės gerai

Maestro Donatas Katkus
DIRIGENTAS

Visada patarsime, ką daryti ir kokius preparatus vartoti, jei:

- skauda sausgysles, raiščius, raumenis, sąnarius,
- jaučiate nugaros, galvos, migreninį, menstruacinį, dantų, kaulų skausmą,
- patyrėte traumą – pasitempėte, atsirado kraujosruvos ar dislokacijos, susimušėte,
- jaučiate nervinę įtampą, pasidarė sunkiau užmigti,
- norite pagerinti smegenų funkciją, protinę veiklą ir atmintį.

Maisto papildas neturėtų būti naudojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbi įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas

NUO 2017 M. VASARIO 1 D. PRADĖTOS GAMINTI NAUJOS PAPRASTOS „LAISVALAIKIO“ KORTELĖS. UŽSISAKYKITE: WWW.LAISVALAIKIS.LT/ANKETA

tel. (8 5) 212 33 44
el. p. club@respublika.net.

VIEŠBUČIAI

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

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“. Kirnelilė, Molėtų r. 10% nuolaida pirčių-baseino kompleksо paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.lt

KITOS PREKĖS

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

Interjero salonas-galerija „Lauros namai“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvepiančioms žvakėms, persiškiems kilimams, šviestuvams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt

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

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

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

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

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

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

KAVINĖS, RESTORANAI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PASLAUGOS

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

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

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

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

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

GROŽIO PASLAUGOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KONCERTAI, RENGINIAI

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

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

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

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

Bušido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams.

SPORTAS IR PRAMOGOS

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

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

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

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

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

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

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

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

Šv.Kristoforo odontologijos klinika. Vilnius. 100% nuolaida pirmai konsultacijai, 10% terapiniam gydymui ir burnos higienos procedūroms, 5% dantų protezavimui. Tel. (8 5) 261 7143, www.kristoforoklinika.lt

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

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

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

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

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

TEATRAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PRAMOGOS

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

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

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

MOKYMO KURSAI

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

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

Teatras

VILNIUS

NAUJASIS TEATRAS

3 d. 12 val. Kamerinėje salėje - „Dręsioji Melisa“. Rež. B.M.Braškytė.
7 d. 18.30 val. Repeticijų salėje - „Kodėl aš čia?“ Rež. S.Sandarytė.

PALANGA

KONCERTŲ SALĖ

3 d. 16 val. - Miuziklas „Kakės Makės gimtadienis“.

VIEŠBUTIS „PALANGOS VĖTRA“

6 d. 19 val. - „Kukučių nuotykiai Senojoje girioje“ (teatras „Avilys“).
7 d. 19 val. - „Bitė Maja“ (teatras „Avilys“).
8 d. 19 val. - „Uch-Ach-Ajajai arba Kiemsargių svajonės“ (teatras „Avilys“).
9 d. 19 val. - „Mažasis princas“ (teatras „Avilys“).

Koncertai

VILNIUS

MOKYTOJŲ NAMAI

4 d. 20 val. VMN kiemelyje - Antonio Lizana (Ispanija). Flamenco-Jazz Locura. Atlikėjai: A.Lizana (saksofonas & vokalas), J.Caparros (bosinė gitara), D.Garcia (klavišiniai), M.Olivera (perkusija), J.M.Castano (šokėjas).
7 d. 19 val. VMN kiemelyje - Kristupo festivalis: REGIS. TAI. TU. D.Razauskas ir grupė, Saulius ir D.Petreikiai. Koncerto svečiai: G&G Sindikatas, Baltasis Kiras, G.Gascevičius (BIX), DJ Bosas.
9 d. 19 val. VMN kiemelyje - Koncertas „Išsipildžiusios svajonės istorija“. Vokalinis duetas „Bella Vita“: G.Skinderytė-Kurnickienė (sopranas), V.Kurnickas (tenoras).

ŠV.APAŠTALŲ PILYPO IR JOKŪBO BAŽNYČIA

7 d. 19 val. - „Ndoto Tamu ir Analoginių vaiduoklių orkestras“. Gintaras Sodeika (karilionas, elektronika).

TRAKAI

UŽUTRAKIO DVARAS

4 d. 19 val. - Džiazo muzikos vakaras su „Forro Mior“. N.Farruggia (vokalas, gitara), A.Becucci (akordeonas), T.Grignani (zabumba, perkusija), W.Martins (perkusija).

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA

8 d. 18 val. - XXIV Pažaislio muzikos festivalis. „Pirštų antspaudai“. Haiou Zhang (fortepijonas).

PALANGA

KURHAUZAS

7 d. 20 val. - Vladas Bagdonas „Žvilgsnis pro langą“.
9 d. 20 val. - „Linksmieji klasikai“. Zbignevas Levickis ir Daumantas Slipkus.

SENOJI GIMNAZIJA

8 d. 20 val. - Juozas Erlickas. „Laisvoji programa“. Dalyvauja: D.Slipkus ir V.Mikeliūnas.

MUZIKOS KLUBAS „VANDENIS“

4 d. 20 val. - Aido Giniočio ir „Atviro rato“ aktorių koncertas. Grupė „Penki pirštai“.

GINTARO MUZIEJUS

3 d. 20 val. - Lietuvos kamerinis orkestras (meno vad. S.Krylov). Solistas Roman Kim (smuikas). Dir. R.Šervenikas.
4 d. 19 val. - „Aplink pasaulį“. Evelina Sašenko (vokalas), Paulius Zdanavičius (fortepijonas).
7 d. 19 val. - „Tikra istorija“. Silvija Vaitkevičiūtė (smuikas), Milda Umbrusevičiūtė (fortepijonas).

NIDA

NIDOS BENDRUOMENĖS NAMAI

4 d. 19 val. - Kuršių nerija 2019. Festivalio atidarymo koncertas „B-A-C-H“. Festivalio orkestras „Musica Humanna“, solistai: E.Stundžaitė, A.Vizgirda, R.Beinaris, R.Lipinaitytė, E.Petkus, D.Butkevičius. Dir. A.Vizgirda.
8 d. 19 val. - „Menų pynės. Goldbergo variacijos“. Violeta Coutaz (fortepijonas).

JUODKRANTĖ

LIUDVIKO RĖZOS KULTŪROS CENTRO PARODŲ SALĖ

7 d. 19 val. - „Menų pynės. Goldbergo variacijos“.
10 d. 19 val. - Solo rečitalis „Obojaus magija“. Robertas Beinaris (obojus).

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Greiti ir įsiutę: Hobsas ir Šo“ (veiksmo komedija, JAV, N-13) - 3-8 d. 10.40, 12.50, 15.50, 17.20, 18.50, 20.15, 21.50 val. 3 d. 23.10 val.
„Gernsio literatūros ir bulvių lupenų pyrago draugija“ (romantinė drama, Didžioji Britanija, Prancūzija, JAV, N-13) - 3-8 d. 15.40, 20.35 val. 3 d. 23.20 val.
„Lietinga diena Niujorke“ (komedija, JAV, N-13) - 3-8 d. 13.25, 18.30, 20.55 val. 3 d. 22.50 val.
„Žaislų istorija 4“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 8 d. 12 val.
„Bring The Soul: The Movie“ (filmas-koncertas, N-7) - 7 d. 14.30, 17 val. 8 d. 15.30 val.
„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3-8 d. 10.30 val. (vasaros akcija vaikams).

FORUM CINEMAS VINGIS

„Greiti ir įsiutę: Hobsas ir Šo“ (veiksmo komedija, JAV, N-13) - 3-8 d. 11.45, 15.05, 18, 18.50, 21, 21.45 val.
„Gernsio literatūros ir bulvių lupenų pyrago draugija“ (romantinė drama, Didžioji Britanija, Prancūzija, JAV, N-13) - 3-8 d. 11.20, 15.40, 21.35 val. 3-7 d. 18.40 val. 8 d. 18.50 val.
„Lietinga diena Niujorke“ (komedija, JAV, N-13) - 3-8 d. 14.30, 16.40, 19.10, 21.25 val.
„Žaislų istorija 4“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 8 d. 13.30 val.
„Bring The Soul: The Movie“ (filmas-koncertas, N-7) - 7 d. 17 val. 8 d. 16.30 val.
„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3-8 d. 11 val. (vasaros akcija vaikams).

"SKALVIJOS" KINO CENTRAS

„Bilė“ (drama, Latvija, Lietuva, Čekija, N-7) - 3 d. 14.40 val. 6 d. 19.15 val. 8 d. 16.50 val.
„Lietinga diena Niujorke“ (komedija, JAV, N-13) - 3 d. 21.10 val. 5, 7 d. 17 val. 6 d. 21.15 val.
„Duokit laisvę“ (komedija, JAV, N-13) - 3 d. 16.40 val. 7 d. 21.10 val. 8 d. 18.50 val.
„Vasara“ (Rusijos Federacija, Prancūzija, N-13) - 3 d. 18.50 val. 8 d. 21 val.
„Second Hand“ (dokumentinis f., Lietuva) - 4 d. 14.30 val.
„Pavarotti“ (dokumentinis muzikinis f., Didžioji Britanija) - 4 d. 16.20 val.
„Kenterberio pasakojimai“ (komiška drama, Italija, Prancūzija, N-16) - 4 d. 18.30 val.
„Favoritė“ (biografinė drama, Airija, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 4 d. 20.50 val.
„Silvio“ (biografinė drama, Italija, N-16) - 5 d. 18.50 val.
„Vagiliautojai“ (Japonija, N-16) - 6 d. 17 val.
„Pasaulio šerdis“ (drama, Rusijos Federacija, Lietuva, N-13) - 7 d. 18.50 val.
„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f., Lietuva) - 9 d. 17 val.
„Vieną kartą Holivude“ (komiška drama, JAV, Didžioji Britanija, N-16) - 9 d. 18.15 val.
„Skausmas ir šlovė“ (drama, Ispanija, N-16) - 9 d. 21.10 val.

MULTIKINO OZAS

„Žaislų istorija 4“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 8 d. 19 val.
„Šiurpios istorijos pasakojimui tamsoje“ (siaubo f., JAV, N-13) - 8 d. 19.30 val.
„Duokit laisvę“ (komedija, JAV, N-13) - 3-7 d. 17, 19.30 val. 8 d. 17 val.
„Greiti ir įsiutę: Hobsas ir Šo“ (veiksmo komedija, JAV, N-13) - 3-7 d. 10.15, 12.30, 15.15, 17, 18, 18.45, 20.45, 21.45 val. 8 d. 10.15, 12.30, 15.15, 17, 18.15, 19.15, 21.15, 21.45 val.
„Lietinga diena Niujorke“ (komedija, JAV, N-13) - 3-8 d. 11.15, 13.15, 15.15, 17.15, 19.15, 21.15 val.
„Papildyta: Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 3-8 d. 13 val.
„Liūtas karalius“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 3-7 d. 15.15, 21 val. 8 d. 21 val.
„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3-8 d. 12, 14.30 val.
„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3-7 d. 10, 11, 13.30, 16, 18, 20 val. 8 d. 10, 11, 13.30, 16, 18.45, 20 val.
„Žmogus-Voras: Toli nuo namų“ (veiksmo f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 4-6 d. 10.30, 13.15, 16, 18.45, 21.30 val. 3 d. 13.30, 16.10, 18.45, 21.30 val. 7 d. 10.30, 13.15, 18.45, 21.30 val. 8 d. 10.30, 13.15, 16, 21.15 val.
„Bjaurios lėlės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3-8 d. 10 val.
„Afera“ (komedija, JAV, N-13) - 3-8 d. 22 val.
„Slaptas augintinių gyvenimas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3-6 d. 11, 13 val. 8 d. 10, 12, 14 val.
„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Lietinga diena Niujorke“ (komedija, JAV, N-13) - 7 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

KAUNAS

FORUM CINEMAS

„Greiti ir įsiutę: Hobsas ir Šo“ (veiksmo komedija, JAV, N-13) - 3-8 d. 10.50, 13.10, 16, 18.50, 19.30, 20.20, 21.50, 22.30 val. 3 d. 23.20 val.
„Lietinga diena Niujorke“ (komedija, JAV, N-13) - 3-8 d. 10.20, 17.50, 20.40, 22.20 val.
„Gernsio literatūros ir bulvių lupenų pyrago draugija“ (romantinė drama, Didžioji Britanija, Prancūzija, JAV, N-13) - 3-8 d. 12.30, 18, 21.30 val.
„Žaislų istorija 4“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 8 d. 13 val.
„Bring The Soul: The Movie“ (filmas-koncertas, N-7) - 7 d. 17 val. 8 d. 15.30 val.
„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - (vasaros akcija vaikams).

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

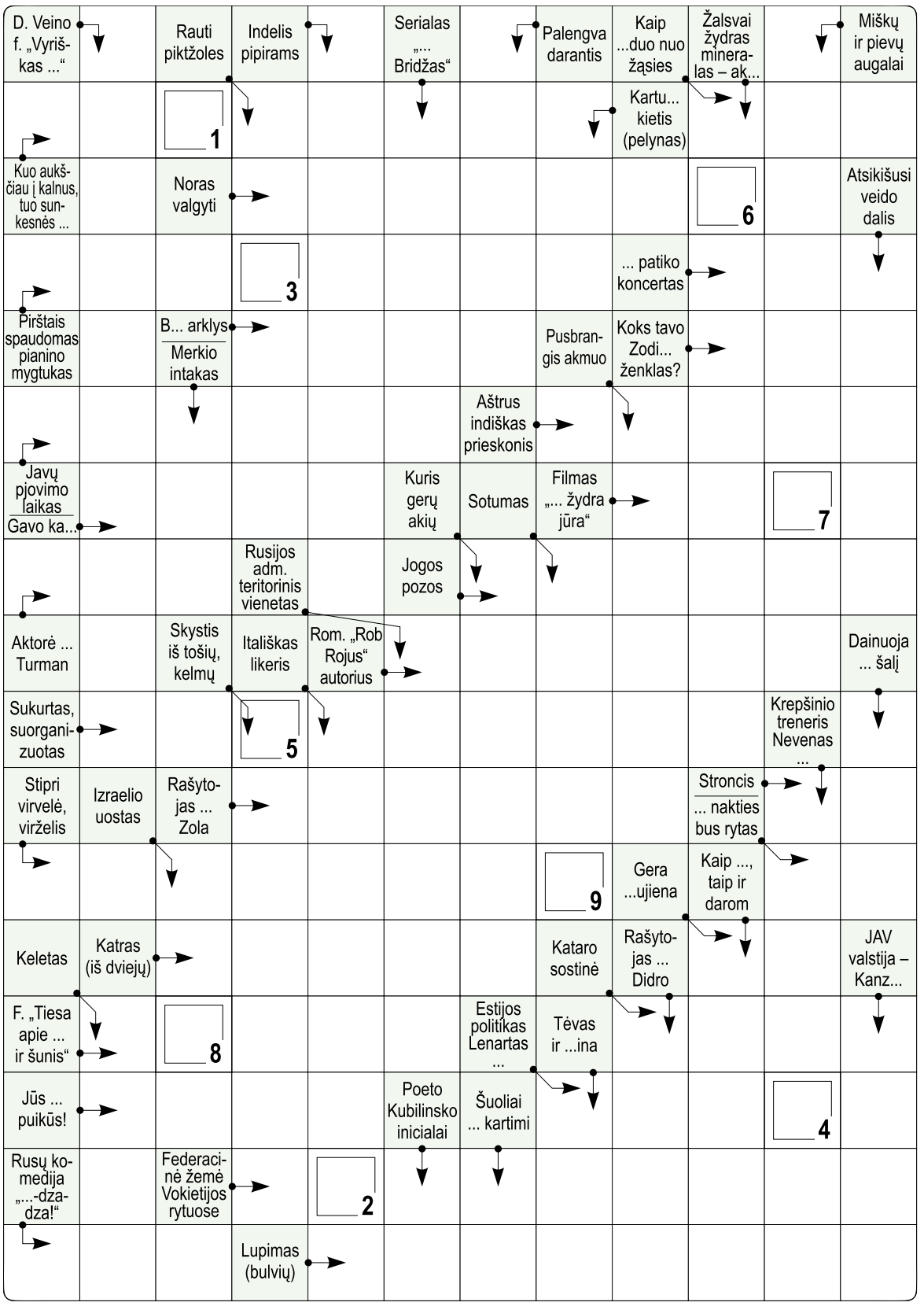
PREMJERA

„Lietinga diena Niujorke“

„Rainy Day in New York“

LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO RUGPJŪČIO 2 D.
KOMEDIJA. JAV, 2019.
REŽISIERIUS: WOODY ALLEN.
VAIDINA: ELLE FANNING, JUDE LAW, SELENA GOMEZ, LIEV SCHREIBER, TIMOTHEE CHALAMET.

Istorijos centre - jauna pora Ešlė ir Getsbis, gavę progą praleisti dieną „niekuomet nemiegančiame mieste“. Ešlė tik turės skirti porą valandų padaryti interviu su žymiu Amerikos filmų režisieriumi Rolandu Polardu, o likusį laiką įsimylėjėliai galės leisti kaip nori. Iš pradžių viskas vyksta kaip suplanuota, tačiau po poros valandų paskambinusi Ešlė praneša, kad užtruks ilgiau: interviu su aikštingu režisieriumi užsitęsia. Vienas likęs Getsbis gatvėje netikėtai sutinka taip pat filmų versle besisukantį bičiulį ir gauna netikėtą pasiūlymą nusifilmuoti naujoje jo juostoje. Tik yra viena problemėlė - filmuojantis teks bučiuotis, o Getsbis juk turi merginą! Tačiau galima jo scenos partnerė - žavi aktorė Šenon, kuri vaikino drovumą ir abejones greitai nugali.



Parengė žurnalo „oho“ redakcija

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Teisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti knygą „Dieviškoji komedija“

Atsakymą iki rugpjūčio 7 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Algimantas PLAUSKA** iš Marijampolės. Jam bus įteikta knyga „Slaptosios pasaulio draugijos“.

Dėl prizų teiraukitės telefonu 8 5 212 36 26 arba el.paštu laisvalaikis@respublika.net. Prizai laikomi savaitę. Siųsdami žinutę sutinkate, kad jūsų duomenys yra matomi, siekiant išrinkti laimėtoją.

Vertikaliai: Parketas. Uždavinys. Drožtukas. Vara. Pelėda. Pakaba. Ptolemėjai. Koziris. Sard. Padėka. Akelės. Nitas. Best. Ledo. Įnamis. Ab. Amas. Šonas. Roma. Ėda. Peilis. Sausis. Stiga. Saga.

Horizontaliai: Paltas. Pervaža. Dūda. Žvakė. Omis. Taboka. Uraza. Įsės. Tyka. Pranašas. Susitikimo. Osetinai. LDK. Lasa. Pelės. Spa. Em. Mielės. Baris. Ėja. Ebola. Vyndarys. Mig. Aid. Trasa.

Pažymėtuose langeliuose: BARBAKANAS.

ASTROLOGINĖ PROGNOZĖ

RUGPJŪČIO 3-9 D.
GEROS DIENOS: 3,6,8 D.
BLOGA DIENA: 7 D.

Profesionalios astrologės
***Lilijos Banaitienės** paslaugos*
Tel. 865698074
El.p. btime@elnet.lt

Avinas. Įtemptas, karminių pamokų periodas. Gali pasitaikyti keistų situacijų, kurias bus sunku logiškai paaiškinti. Profesinėje veikloje viskas gali pakrypti 180 laipsnių kampu. Šiuo metu iššūkius reikia priimti, o ne nuo jų trauktis. Skirkite dėmesio fizinei ir dvasinei sveikatai.

Jautis. Nesipriešinkite praeičiai, įsiveržusiai į dabartį, kai kas iš ten padės geriau save išreikšti. Nesuklysite grįžę prie pamiršto pomėgio, ryžęsi tęsti nebaigtą kūrinį ar projektą. Namuose šis periodas nepalankus remonto darbams. Galite turėti išlaidų, susijusių su sveikata.

Dvyniai. Būsite konkretūs, praktiški ir racionalūs, tik neužmirškite, jog neverta tikėtis lengvų pinigų - teks paplušėti. Bręsta rimtas pokalbis su mylimu žmogumi, jeigu esate nusiteikę santykius išsaugoti, būkite nuolaidesni, neteikite kategoriškų reikalavimų ar vertinimų. Saugokite sveikatą.

Vėžys. Bus sunku rasti bendrą kalbą su aplinkiniais, jus daug kas erzins, kai kurios situacijos gali išmušti iš pusiausvyros. Pasistenkite padėti antrajai pusei įgyvendinti siekius ir tapkite atrama kitam žmogui. Saugokitės peršalimo ligų.

Liūtas. Meilės srityje didelių laimėjimų gal ir nebus, o turintiems antras puses svarbius dalykus primins šeimos nariai. Kai ką teks pakeisti darbe, kad įsivyrautų harmonija. Spręsdami problemas, neįsisukite į uždarą ratą. Pasikliaukite pasiūlymais ir žiniomis tų, kurie žino daugiau.

Mergelė. Jūsų santykiai su kolegomis ir vadovais taikūs, palankus laikas įgyvendinti senus sumanymus ir svajones. Puikus metas paanalizuoti savo jausmus, pasvarsyti, ar esate patenkinti tuo, ką turite. Geriau pažinę savo poreikius, lengviau rasite atsakymus į jums kylančius klausimus.

Svarstyklės. Galėsite iš širdies padirbėti ir vėliau pasidžiaugti puikiais darbo rezultatais. Dabar galite priimti sprendimą ir kardinaliai pakeisti darbo pobūdį. Palankus laikas kūrybinei veiklai bei būti viešumoje. Didelė tikimybė gauti įdomių pasiūlymų, susijusių su pagrindine veikla ir pomėgiais.

Skorpionas. Darbe didelių laimėjimų nebus, tad stenkitės susitvarkyti su kasdienėmis užduotimis, palanku užbaigti darbus, kurie reikalauja kruopštumo. Į ateitį žvalgytis kol kas beprasmiška, palaukite geresnių laikų, o šią savaitę įgyvendinkite senus tikslus, susijusius su sveikata, emocijomis.

Šaulys. Jūs vėl pajutote tvirtą pagrindą po kojomis, bet, užuot džiaugęsi esama situacija, galite susikurti problemų, kad vėliau jas spręstumėte. Pasirūpinkite tais, kurie savimi pasirūpinti neįstengia. Šiek tiek altruizmo suteiks naujų jausminių atspalvių. Pasirūpinkite savo sveikata.

Ožiaragis. Bet kokie bandymai save stabdyti nieko gero neduos, tad drąsiai vykdykite tai, kam anksčiau nesiryžote. Tarpusavio santykiai bus tarsi veidrodis, nes dėmesio sau sulauksite tiek, kiek patys jo rodysite. Palankus laikas pasirinkti sveiką gyvenimo būdą.

Vandenis. Didelis permainų metas. Nors permainos kelia stresą, šiuo metu jos vis tiek geriau nei monotonija. Pasistenkite nuolat tobulėti. Asmeniniame gyvenime laikykitės aukso vidurio. Būkite pareigingi, taktiški. Tikėtini galvos skausmai dėl apsinuodijimo maistu.

Žuvys. Nepasitikėkite pasiūlymais greitai pralobti, nes būsite apmulkinti, o jeigu reikės pinigų, būkite atviri - tikrai gausite pagalbą. Asmeniniame gyvenime reikės būti atidesniems, pastebėti antros pusės emocijas. Palankus laikas atsikratyti priklausomybių, užsiimti sportu.

SUDOKU

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

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

Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

„LAISVALAIKIO“ REDAKCIJA
Tel. (8 5) 212-36-26
laisvalaikis@respublika.net

RINKODAROS SKYRIUS
Tel. (8 5) 212 31 00

PRENUMERATA
Tel. (8 5) 212 18 05

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

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