

Netobuli ir laimingi

Įžengus į naujus metus, ne vienas sau ir artimiesiems palinkėjome, kad metai būtų geresni. Asmeninių pokyčių lektorė **Inga Jablonskė** teigia, kad svarbus to etapas – išsilaisvinti iš siekio būti tobuliems.

2-3 p.

Kristinos Jasudaitės nuotr. „Disangva“ (Diana Gružauskienė) stilius

Kokios muzikos lietuviai mėgo klausyti 2018 m.? Radijo stočiai atrinkus klausomiausią šimtuką, nemažai dainų buvo tautiečių!



Plačiau 4 p.

Ką reiškia būti vieniša mama šių dienų Lietuvoje, atskleidžia tai patyrusios atlikėja **Migloko** ir menininkė Marla Singer.



Plačiau 5 p.

Sausis - išpardavimų mėnuo. Pateikiame naudingų patarimų, kad tai netaptų prisipirkimu, ko nereikia, vien dėl to, kad pigu,



Plačiau 8 p.

Atėjus Naujiesiems, daug ko prisižadėjome, nors patirtis rodo, kad pažadų netesime. Kaip jų laikytis ir ko verta siekti?



Plačiau 9 p.

Leisti sau būti netobuliems

Ižengus į naujus metus, ne vienas sau ir artimiesiems palinkėjome, kad metai būtų geresni. O kad jie tokie ir būtų, labai daug priklauso nuo mūsų pačių. Apie įkvėpimą, savo tikrųjų norų ir tikslų suvokimą ir jų įgyvendinimą kalbamės su **Inga JABLONSKÉ**, asmeninių pokyčių konsultante, lektore ir įvairių dirbtuvių autore. Nors buvo sėkminga verslininkė, Inga patyrė vidinę krizę, kurios pasekmė ir kartu dovana – pasikeitęs gyvenimas ir noras padėti kitiems. Labai svarbus to etapas – pripažinti, kad nesame tobuli.



Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Inga, kadangi esate „Įkvėpimo dirbtuvių“ autorė, pradėkime nuo pagrindų: kas tai yra įkvėpimas, iš kur jis ateina, kuo pasitarnauja ir kaip jį skatinti?

- Įkvėpimas – paprasčiausia reikšmė, – tai vidinė motyvacija veikti, kurti ar tiesiog mėgautis gyvenimu. Kai jauti trykštančią energiją, norą ir džiaugsmą. Ir tai nebūtinai turi būti darbas – įkvėptai gali gimti gražiausia metų diena, buvimo su šeima šventė, atostogos arba net ir kasdien įprasta diena. Tai visada bus paskatinanti teigiama emocija.

Net jei gyvenime daug neišgiamų aplinkybių, gali pajusti įkvėpimo būseną kaip viltį, teigiamą pažadą, potencialų pokytį. Tai tarsi švyturys jūroje – kai tiki galimybėmis, galimu postūmiu, nepaisant, kaip juoda viskas būtų aplinkui.

Kai jauti įkvėpimą, visada iš to kažkas gimsta – atrodo, tarsi viduje užsikuria varikluukas, kuris čia ir dabar realizuoja gimusią idėją ar bent padaro pirmą žingsnį jos link. Įkvėpimas gali „užsikurti“ nuo vidinės įžvalgos, atradimų ar gautų atsakymų. O kartais jį gali sugeneruoti ir tiesiog gera kūno būseną – kai jauti turintis daugybę energijos, atrodo, kalnus nuverstum.

Esant įkvėpimo būsenai visada turime du pasirinkimus – tiesiog mėgautis tuo, kad esi kaip vaikas smalsus ir trykštantis energija, galima mėgautis diena, akimirka ir sukurti sau ir aplinkiniams šventę. Tarsi staiga prabundi ryte ir visų savių išgyveni būseną: esu gyvas ir tai nuostabi žinia!



- Mano patirtimi, kūrybiškumas yra tarsi įkvėpimo būsenos „rūbas“. Sakykime, gyvenime padarai įžvalgą, kuri keičia visą tavę. Pvz., išgyvenai skrybą ir tau tai suteikė paprastą ir nuoširdų atsakymą – tu nemoki mylėti, o moki tik „imti“ meilę, tikėtis ir nieko nenorėti duoti atgal. Juk tą tiesos akimirka labai aiškiai suvoki, kad jei ir antrą kartą tokia formulė kursi santykius – tai atves lygiai ten pat. Juk naivu būtų tikėtis, kad tai atves kitur, ar ne? Tai tas taškas, kuriame padarai kitą pasirinkimą, pvz., išmokyti mylėti. Ir ta idėja, įžvalga yra didžiausias įkvėpimas neužsilūdi, nesmerkti save, nenusivilti gyvenimu. Tai pasiūlymas išmokyti ir atrasti tikrą meilę, kurioje ne tik trokšti gauti, bet ir mokysiesi kasdien mylėti.

- Kuo įkvėpimas skiriasi nuo kūrybiškumo?

Tada natūraliai kyla klausimas: o kaip? Kaip man to išmokyti: kaip aš turiu pasikeisti, kaip rodyti meilę veiksmais, žodžiu, rūpesčiu, nuoširdžiu dėmesiu? Kad visa tai taptų realiu gyvenimo kūriniu, reikalinga jau ne tik įkvėpimą dovanojanti įžvalga, bet ir kūrybiška jos realizacija, čia jau padeda mūsų sukaupta patirtis, intelektas ir išmintis. Tam reikalingas kūrybiškas nusiteikimas, atvirumas sukurti kažką naują – kas bus asmeniniu gyvenimo šedevru ir laimės šaltiniu.

Neseniai viešėjau Florencijoje, kur lankantis muziejuose pamaciau paveikslą „Spring“ („Primavera“), Sandro Botičelio (Sandro Botticelli) sukurtą 1480 metais. Žiūrėdama į jį aš, atrodo, išgyvenau visas žmogaus kūrybiškumo galimybes, tai kūriny, kuriame telpa viskas: nuo žmogaus paprastumo iki genialumo. Man ši viešnagė padovanojo supratimą: žmogaus kūrybiškumo galimybės yra beribės, klausimas tik, ar mes ieškome, kaip jį išreikšti? Ir tam nebūtina sukurti paveikslą, kuris taps ikoniniu. Tam užtenka sukurti savo gyvenimą – tokį, kuris nebus panašus į niekieno kito ir džiugins tavę. Kuriame tu jausiesi realizavęs

MAN PRIREIKĖ DAUGYBĖS METŲ IR VIS DAR TO MOKAUSI: PRIIMTI, KAD GYVENIMAS TEKA IR GERIAUSIA, KĄ GALIU PADARYTI, TAI ATSIDUOTI TAM, KAS GIMSTA IŠ KIEKVIENOS AKIMIRKOS GROŽIO

ir laimingas. To labiausiai ir linkiu ne tik sau, bet ir kiekvienam žmogui šiais metais, kurie atvėrė dar 365 dienas kūrybai.

- Domitės emociniu intelektu. Kaip jį lavinti paprastam žmogui?

- Man labai pasisekė, kad tuomet, kai nusprendžiau domėtis emociniu intelektu, kelionę pradėjau „SoulACTION“ mokymų centre, kur ne tik samprotaujama, kas tai yra, bet ir žmogui įduodamos realios praktikos, kaip tai taikyti gyvenime.

Emocinis intelekto lavinimas prasideda nuo empatijos – ne tik kitam, bet ir sau pačiam! T.y. kuo gilesnio savęs pažinimo: kai pradėsi savęs klausyti, kas mane daro laimingą, kokios mano asmeninės vertybės, ką aš trokštu realizuoti gyvenime? Tai padeda atmesti lūkesčius, kuriuos mums primeta aplinka. Kaip ir paneigti melą, kad tobulybė turi vieną standartą. Galų gale, tai padeda išmokyti nesiekti tobulybės – vieną dieną suvoki, kad tai yra iliuzija. Ir tuomet būna juokinga: kiek daug metų, dienų, akimirkų mes praleidžiame siekdami to, kas neegzistuoja – tobulumo! Staiga atsibundi ir supranti, kad būti tobulam – tai tiesiog būti laimingam. Koks išlaisvinantis atsakymas! O ar jūs pažįstate du vienodai laimingus žmones? Čia tinka pasakymas: nelaimingi visi žmonės yra vienodai, o laimingi – kiekvienas individualiai.

Tačiau nuostabiausia yra tai, kad leisdamas sau būti netobulam, padėdi ir tiems, kurie šalia tavęs, leisti sau irgi būti netobuliems – būti savimi. Staiga atsikratai iliuzijų, etikečių, lūkesčių ne tik į save, bet ir į kitą. Ar tai įmanoma praktikuoti žmogui, be jokių mokymų? Be abejo. Pradėkime nuo klausimo sau: kaip aš save įvardiju, kokias savybes sau priskiriu? Ar tai atitinka tikrąjį mane, ar tai daro mane laimingą? Jei ne, galbūt verta praplėsti savęs aprašą?..

- Esate dirbtuvių „Netobulas ir laimingas“ lektorė. Tai dažnam skamba tik kaip graži, bet neįgyvendinama, frazė. Juk pirmiausia tektų pripažinti: taip, aš nesu ir nebūsiu tobulas.

- Akimirka, kai sau leidau būti netobulai, buvo labiausiai mane išlaisvinanti akimirka gyvenime. Daugybę metų siekiau tobulumo ir kiekvienas standarto neatitikimas mane liūdino ir skaudino. Tarsi būtimei kažkokia prastene, neverta. Tik atsikračius idėjos, kad aš galiu save vertinti pagal bendrą standartą, siekti kažko, kas net nėra apie mane asmeniškai, aš išsivadavau iš rėmo, kuriame buvo tik etiketės, ir staiga atsigręžiau į realią save – Ingą, kuri yra vienintelis, unikalus žmogus žemėje, koks kiekvienas ir esame. Ir tik tada man atsivėrė galimybės, kurių net nežvegiu, bandydama pataikyti į kažkieno primestus rėmus.

Tik supratęs savo nebotulumą, gimė patys gražiausi ir man atnešę prasmės jausmą projektai, vienas iš jų – konferencija sąmoningoms mamoms „Sveika ir laiminga mama“, kurią balandžio 28 d. su komanda organizuosime jau antrą kartą. Esu be



Marilyn Siroso ir Kristinos Jasudaitės nuotr. „Changra“ (Diana Gužauskienė) stilus

Išmokę nutildyti mintis, jas struktūruoti, patenkame į būseną, kurioje skaidru, ramu ir aišku

galo dėkinga savo mentorei Andrei Amiyai Pabarčiūtei, kuri, išgirdusi mano klausimus, susijusius su motinystės tema, kurie natūraliai atsirado gimus kūdikiui, pamatė ne tik „nežinojimą“, bet ir didžiulį potencialą: juos užduoti geriausiems pasaulio ekspertams, nes atsakymų reikia ne tik man vienai, bet ir visoms mamoms! Taip kilo idėja suburti specialistus, kurie pasidalytų žiniomis, keičiančiomis ne tik mamų, vaikų, bet ir visos šeimos gyvenimus.

Taigi, įsivaizduokite, pripažinimas, kad nežinau – lygu esu netobula, tačiau noriu geriausio sau ir savo kūdikiui, šeimai – gali sukurti didžiulį įvykį ne tik man asmeniškai, bet ir daugeliui mamų. Tas leidimas sau būti netobulai man atnešė dalijimosi prasmę. Taip gimė konferencija, lygiai tai pat gali gimti ir kiekvieno mūsų nauji atradimai. Ne užsidarant, o atvirai ieškant atsakymų. Ir praplečiant paieškos ribas už įsivaizduojamų sienų ir žinojimo, kuris gali būti jau pasenęs arba paprasčiausiai tau netikti.

- Kodėl mums taip norisi būti tobuliems? Juk tai neličia tik lietuvių ar europiečių, tai būdinga daugeliui pasaulio šalių gyventojui.

- Nes taip mus išmokė: geriau atitikti standartą, nei atrasti savo unikalumą. Taip pat vadovautis bendrais susitarimais yra, atrodytų, paprasčiau, nei ieškoti individualaus atsakymo. Tačiau liūdniausia yra tai, kad, vaikantis to visuotinio tobulumo, jį pasiekus dažniausiai aplanko liūdesys ir beprasmybės jausmas: esu viršukalnėje, bet laimės tai suteikia tik akimirka!

Lygiai taip pat buvo ir man: mane turėjo džiuginti sėkmė, o aš išgyvenau krizę, tačiau ji ir buvo dovana, nes privertė keliauti toliau – ieškant atsakymo, kas už to, kas man yra laimė.

- Kaip ištrūkote iš tos vidinės krizės?

- Vienintelis kelias ištrūkti – pripažinti sau, kad patiriu krizę. Neneigti, nebandyti to paslėpti, o drąsiai pripažinti, kas vyksta. Juk didžiausios krizės vyksta ne išorėje, o viduje, kai staiga viskas, kam teikiame prasmę, pasibaigia arba pasimato, kad yra melas.

LINKIU SAU IR KIEKVIENAM – BŪTI PAPRASTU ŽMOGUMI

Kitas žingsnis, kuris padeda, – paklausti savęs, ko ši situacija mane moko? Juk niekas gyvenime nevyksta veltui, bet kokia duobė yra skirta šuoliui į priekį, jei tik įsisąmoninsime pamokas.

Nieko verta yra smerkti gyvenimą ar save, tai nieko nekuria. Tačiau priėmimas, kad esu čia tam, jog paauogčiau ir daugiau išminties, jog apdovanojo. Ir užduoda kitus klausimus: kaip šia išmintimi turėčiau vadovautis kūrybiškai, kad tai taptų mano tepuku piešti šviesų etapą?

- Teigiame, kad sėkmingiems žmonėms yra didžiausia rizika patirti neigiamų išgyvenimų. Ar didelės sėkmės mums negana? O gal bijome, kad ji nusigręš?

- Taip, esame įpratę įsitverti, stengtis išlaikyti tai, kas tuo metu šukalnėje, bet laimės tai suteikia tik akimirka!

Argi vaikas neauga? Lygiai taip pat ir gyvenimas – nuolat kinta, ir jeigu bandai jį dirbtinai sustabdyti – tik atsimušį į sieną ir nusivilti.

Mūsų protui tai didžiulė drama: atrodo, jau pačiuopau „tą stebuklingą akimirką“ – ir ji išsprūdo kaip paukštėlis iš dnelės! Bet juk gražiausia klausytis jo giesmės laisvėje, kai ji gimsta spontaniškai, o ne pagal užsakymą. Man prireikė daugybės metų ir vis dar to mokausi: priimti, kad gyvenimas nuolat teka ir geriausia, ką galiu padaryti, tai atsiduoti tam, kas gimsta iš kiekvienos akimirkos grožio.

Snekant apie sėkmę – pati esu patyrusi, ką reiškia, kai išoriškai atrodo labai sėkmingas ir laimingas, bet viduje tuo metu išgyveni beviltiškumą, kad visa tai tuščia, tarsi ne apie tavę... Taip pat, kuo aukščiau kyli sėkmės laipteliai, tuo labiau jauti visuotinį spaudimą ten išlikti, atitikti tam tikrą sėkmės standartą, juk turi tapti idealu tiems, kurie dar tik to užsieigė. Būti jų motyvacija ir įkvėpimu siekti dar daugiau. O viduje jauti, tarsi nuolat mėgautumeisi ne tikra, o perkama meile...

Galima būti sėkmingu ir laimingu žmogui, tačiau visais mano žinomais tokiais atvejais sėkmė buvo ne siekiamybė, o netikėta, neplanuota pasekmė, tarsi apdovanojimas už tai, kad klausei savo širdies.

- Norint pakeisti požiūrį, o su juo – ir savijautą ir galbūt net gyvenimą, reikia kryptingo sunkaus darbo. Kaip tai vyksta?

- Tai vyksta pradžiai pakeičiant požiūrį ir jau paskui įpročius, elgseną, galiausiai – gyvenimo būdą. Tai nuoseklus ir ilgas

procesas, kuriam neužtenka perskaityti knygos arba apsilankyti keliuose mokymuose. Tai gali būti pradžia, tačiau, kad taptų lemtingu pokyčiu – prireiks nukelti ilgą kelią.

Didžiausia sėkmė, jeigu pavyksta sutikti mokytoją, mentorių – žmogų, kuris jau nukeliavo ten, kur trokšti patekti. Kitaip tariant, kuris gyvena taip, kaip norite jūs. Visas žinojimas gyvena žmonėse.

Kai sutikau savus mentorių, viskas po truputuką pasikeitė iš pagrindų. Stebėdama, būdama ir veikdama kartu, aš perimu jų išmintį, požiūrį, netgi, sakyčiau, gyvenimo strategiją. Iki dabar galiu sulaukti įžvalgų apie sekantį etapą, atgalinio ryšio apie esantį – be jokių pretenzijų ir asmeninių interpretacijų tam, kad vyktų nuolatinė evoliucija.

STAIGA ATSIDUNDI IR SUPRANTI, KAD BŪTI TOBULAM – TAI TIESIOG BŪTI LAIMINGAM

- Kad atsikratytume to, kas mums nereikalinga, reikia išgirsti save. Kaip visame triukšme – vidiniame ir informaciniame – išgirsti, ko norime gyvenime, ko siekiame?

- Pirmiausia – išmokyti dirbti su savo mintimis, kurios mus įpainioja į chaotiškas būsenas. Užkuria tarsi vidinį turgų, kuriame tiek daug skirtingų balsų, kad sunku susigaudyti. Ar esat kada buvę rytietiškaime turguje? Lygiai tas pat vyksta mūsų viduje, je, tik tiek, kad būname prie to taip įpratę, jog net nebegirdime ir manome, kad gyventi triukš-

me – savaime supratama. Tačiau taip nėra.

Išmokę nutildyti mintis, jas struktūruoti, patenkame į būseną, kurioje skaidru, ramu ir aišku. Čia įsijungia tikroji intuicija ir ateina atsakymai. Tam, kad tai įvyktų, pirmiausia, reikia riboti save nuo bereikalingos informacijos ir atrasti savas kasdienes praktikas.

- Įdomus dalykas: vienos iš jūsų su kolege dirbtuvių vadinasi „Būk silpnas“. Siūlote žmonėms susidurti su savo didžiausia baime?

- Už kiekvienos mūsų baimės slepiasi ir potencialas – priėmimas savęs viso, ne tik stipraus, bet ir silpno – ir suteikia galimybę pamilti visą save. Lygiai tas pats ir su gyvenimo pamokomis: mes galime joms leisti mus palaužti, o galime jas paversti kūryba ir įkvėpimo būseną. Išmokusi susidraugauti su savo „šešėline“ puse, aš patyriau laisvę. Tai galimybė, kurią turime kiekvienas. Tereikia drąsiai pasakyti „Labas!“ tam netobulam žmogui – sau. Ir jūs nusitebsite, kiek daug džiaugsmo gali gimti nusiėmus puikybės karūną.

- Kadangi žengiamo į naujus metus, ko palinkėtumėte žmonėms, ieškantiems savęs?

- Labiausiai linkiu sau ir kiekvienam – būti paprastu žmogui. Manau, tai didžiausia laimė. To mus moko vaikai – tik pažiūrėkime, kiek daug džiaugsmo jiems teikia paprasti dalykai, kaip greitai jie užmiršta visa, kas liūdina, ir gyvena šia akimirka, smalsiai ir aktyviai tyrinėdami bei pažindami pasaulį ir save!

Mėgstamiausių dainų šimtuose - ir tautiečių kūriniai

Paskutinę metų dieną „Power Hit Radio“ klausytojus kaitino geriausiais 2018 m. šokių muzikos kūriniais - eterje skambėjo 100 mėgstamiausių, klausomiausių užsienio ir lietuvių kūrinių. Šimtuose bus visko - nuo lengvo *house* iki *RAP* ar pačios tikriausios elektronikos.

„Šimtuką, kaip ir mūsų TOP 15, sudarėme atsižvelgdami į klausytojų užklausas, kurias jie mums siunčia, kai nori sužinoti, koks kūrinys dabar groja radijo eterje. Taigi, 100 kūrinių, kurie sulaukė daugiausiai tokių užklausų, buvo transliuojami paskutinę šių metų dieną“, - taip muziką, kuri labiausiai 2018 metais patiko lietuviams, pristatė „Power Hit Radio“ programų direktorius Saulis Baniulis.

Pasak jo, lietuviai vertina ir tautiečių kūrybą - tarp dvidešimties populiariausių muzikos kūrinių net 6 lietuviški. Vienas jų - pasaulį sužavėjusio lietuvių Dynoro ir Gigi Dagostino kūrinys „In My Mind“, kuris užėmė aukščiausias vietas Vokietijos, Austrijos, Šveicarijos, Čekijos, Suomijos, Slovakijos, Vengrijos muzikos topuose, septintą vietą „Spotify“ pasauliniame Top 50, o „Youtube“ buvo peržiūrėtas 126 mln. kartų.

Taip pat į šimtuką pateko Jurgos daina „Dance“, Beissoul ir Einiaus „Rooftop“, Lipsko „Iš kapų pavogtos gėlės“, Giedrės „Kiek buvome verti“, atlikėjos G-Jan „Clothes off“, Leono Somovo, Justino Jaručio ir Kaia „Talk to me“, Monique „Planai“, Martin Virgin „Sakalas“, G&G Sindikato „Grįšiu vėlai“ ir kitos tautiečių dainos.

„Tokį šimtuką sudarėme pirmą kartą mūsų radijo stoties istorijoje. Bet manome, jog paversime tai į gražią kasmetę tradiciją“, - planais dalijosi S.Baniulis.

„Laisvalaikio“ inf.



Jurga Šedukytė



„G&G Sindikato“
LIETUVIAI VERTINA IR TAUTIEČIŲ KŪRYBĄ, TAD JI ATSIKADO TARP MĖGSTAMIAUSIŲ MUZIKOS KŪRINIŲ



Beissoul ir Einius



Giedrė Kilčiauskienė

laimo Sidaravičius, Saso Žurno nuotr.

Vieniųjų mamų patirtys

Ką reiškia būti vieniša mama šių dienų Lietuvoje? Kokios patirtys atsiveria, kai augini vaiką viena, pasakoja su tuo susiduriančios žinomos Lietuvos moterys - dainininkė MIGLOKO ir menininkė Marla SINGER.

Aistė GIRKONTAITĖ

Iššūkiai

Marla Singer teigia, kad būti vieniša mama yra iššūkis, kurį tau pametė gyvenimas: „Galima jį priimti kaip nesėkmę ir jaustis auka, o galima tikėti, kad tai dovana, kurios dėka galima atrasti begalinę stiprybę ir meilę sau, savo vaikams ir pasauliui.“

Vaiko auginimas vienai atneša ir daug emocinių, psichologinių išbandymų. Apie tai pasakoja ir Migloka: „Kad ir kaip norėčiau to nepasakoti ir anksčiau galvojau, kad man taip niekada nebus, bet buvau susidūrusi su labai sudėtingu periodu, klausdama: kodėl būtent man nepasisekė sukurti darnios šeimos, kodėl žmogus, su kuriuo buvau, negeba būti tokiu tėvu, koks turėtų būti. Mane buvau aplankę daug sudėtingų minčių, taip pat ir depresija. Bet bėgant laikui supratau, kad tiesiog nieko nepakeisiu klausdama ir liūdėdama dėl susiklosčiusios situacijos, dėl to ją priėmiau. Labai didelis skausmas slypi vienišų mamų širdyse ir tik tos, kurios tą patyrė, gali tai suprasti. Bet pamąčiusi apie tai, kad auginti vaiką nedarniuose vyro ir moters santykiuose dar blogiau, priimu situacijos svorį tokį, koks jis yra, ir džiaugiuosi savo laimingai augančiu sūnumi.“

Artimųjų palaikymas

Migloka teigia, kad ji nesijaučia vieniša mama, nes jai padeda šeima ir artimieji. „Tapimas mama, kuri augina vaiką be tėčio, vienu metu mane labai slėgė, bet, kai supratau, kad kitaip negali būti - nurimau. Yra kaip yra. Svarbu, kad turiu artimų žmonių šalia, kurie man padeda“, - teigia ji.

Artimųjų palaikymas labai svarbus ir Marlai Singer, kuri sako esanti dėkinga savo aplinkai: „Turiu rūpestingus tėvus, kurie dievina mano vaikus. Draugai ir aplinkiniai taip pat nuolat rodo rūpestį ir padeda, kai nebespėju su visais reikalais.“

Visuomenė ir vienišos mamos įvaizdis

Moterys pastebi, kad visuomenėje yra tam tikras įvaizdis, kaip turi atrodyti mama. Todėl aplinkiniai dažniausiai tebsi, kad jauna mergina yra mama. Tačiau neigiamų reakcijų ar spaudimo merginos sako iš visuomenės nesulaukusios.

Migloka pasakoja: „Su vaiku nemažai keliaujame, tai visuomet visi galvoja, kad mano vaikas yra mano brolis, nežinau, kodėl, bet turbūt neatitinku visuomenės su-

sikurto stereotipo, kokia turi būti mama. Bet ir nesijaučiu, jog noriu būti stereotipinė mama, esu tokia, kokia esu - stipri ir pašėlusiai mamytė.“ Marla Singer taip pat teigia, kad sulaukia nuostabos, jog turi vaikų: „Iki šiol dažnai esu paprašoma parodyti pasą, kad patvirtinčiau savo amžių, tai aplinkiniai, kurie manęs nepažįsta, dažnai nustemba, jog apskritai turiu vaikų. Mano santykiai su vaikais yra šilti ir draugiški, tad taip ir neturėjau kokių nors nemalonių susidūrimų su visuomene.“

NEGALIU SAU LEISTI SAVES GAILĖTI AR SAVIMI ABEJOTI, JUK JEIGU PASIDUOSIU AŠ, VADINASI, PASIDUOSIU NETIK UŽ SAVE, BET IR UŽ SAVO VAIKUS

Šeima ir kūryba

Šeimos ir darbo derinimas yra sudėtingas ne tik vienai auginant vaiką, tačiau dar didesnis iššūkis - vienišai mamai. Migloka sako, kad „turėti vaiką ir tuo pačiu dirbti yra sudėtinga, nes greisia dažnas persidirbimas - bet išmokus suderinti viską tapau Moterimi Kare (Kareive) iš didžiojo raidės.“

Marla Singer sako, kad tai padidina laiko vertę. „Neturiu daug laiko tinginai, verkšlenti ir galvoti, ko čia dabar pasiekus ar ko reikėtų imtis. Dvejonėms nelabai liko vietos, todėl jas pakeitė veiksmas - jau žinau, ko noriu. Karjeroje įgavau ryžto ir drąsos, nes negaliu sau leisti savęs gailėti ar savimi abejoti, juk jeigu pasiduosiu aš, vadinasi, pasiduosiu ne tik už save, bet ir už savo vaikus.“

Tačiau kūryba yra svarbi gyvenimo dalis abejoms moterims. Marla Singer kalba, kad smagu savo kūryba įkvėpti di-



Marla Singer

desnę auditoriją žmonių, kurie atradę ją įkvėpia savo gyvenimus. „Manau, kad visi esame vienis, susiję ir sujungti gėrio ir meilės idėjos ir mane daro laimingą daryti kitus laimingesnius arba savo kūryba atkreipti dėmesį į tai, apie ką žmonės vengia kalbėti, nors, mano ma-

nymu, turėtų. Taip pat turiu netradėną įkvėpimą aistrą kurti, kuri turbūt yra vadinama pašaukimu, man patinka drąsos idėjos ir daug ko nebijau, tikiu, kad tą turiu ne veltui, o tam, kad palaikčiau pasaulį geresnį. Šlovė ir išgarsėjimas kaip „žvaigždė“ nėra mano tikslas ir ateina kaip

šalutinis kūrybos produktas“, - teigia Marla.

Migloka atliepia, kad jai tiesiog gera kurti - o jau kas iš to išeina, tas išeina.

Vaiko auginimas vienai, nors ir atneša sunkių patirčių, tačiau tuo pačiu tai priverčia kitaip pažvelgti į savo ir kito gyvenimą. „Tai padėjo atrasti tikrąją save ir atvėrė akis, kiek iš tiesų turiu stiprybės. Auginti vaikus nėra lengva, bet tapus vieniša mama turėjau priremti save į kampą ir apsispręsti, ką renkuosi - baimę ar meilę“, - atvirauja Marla Singer.

Vienišos mamos likimą patyrė ir švedų rašytoja Astrida Lindgren. Augusti mažame Vimmerbiu miestelyje Švedijoje XX a. pradžioje, ji patyrė sukrečiančių gyvenimo išbandymų. Maištinga paauglystė nulydėjo ją iki sudėtingo vienišos mamos likimo. A.Lindgren, iš pradžių turėjusi atiduoti vaiką auginti svetimiems, vėliau įgijusi ekonominį stabilumą, sugebėjo jį grąžinti į savo gyvenimą ir parsižvėžė namo į gimtąjį miestelį, kur jai padėjo rašytojos šeima. Astridos jaunystės drama leido jai kitaip pamatyti vaikystės pasaulį, pajusti skausmingą, beglobę vaikystę. Šią A.Lindgren vienišos mamos dalį, beje, galima pamatyti jautrioje biografinėje dramoje „Astridos Lindgren jaunystė“.

LABAI DIDELIS SKAUSMAS SLYPI VIENIŠŲ MAMŲ ŠIRDYSE IR TIK TOS, KURIOS TĄ PATYRĖ, GALI TAI SUPRASTI

Migloka



PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!



-60% 94 € SU

Jaukus poilsis ir pramogos „ROYAL SPA RESIDENCE“ (2 ASM.)



-40% 35,40 € SU

Pajusk laisvę su elektriniu motociklu „KUBERG“ miško trasoje



-30% 64,40 € SU

Karališkas SPA ritualas „RYTŲ DVELKSMAS“

Akcija galioja iki 2019 m. sausio 11 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!

Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

laisvalaikio dovanos



Pola Fryman ir Milita Daikerytė

Grožio srities atstovė ir atlikėja **Milita DAIKERYTĖ** paskelbė, kad nutarė pasukti sporto industrijos link ir pristatys pirmąją šalyje namų sporto programėlę. Ją sukurti įkvėpė tyrimas, kuriuo nustatyta, kad dauguma vyrų ir moterų sporto salėje nepasiekia savo tikslo - neliuknėja.

Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad pinigų stygius ir laikas daž-

niausiai trukdo palaikyti formą.

Milita neseniai pati patyrė nemėgą iššūkį kovojant su svorio pasikeitimais. Įtemptas laikotarpis padarė įtaką jos gyvenimo būdo įpročiams ir per du mėnesius mergina priaugo keturiolika kilogramų. Ji nesijautė savimi ir pradėjusi ieškoti būdų, kaip susigrąžinti savo įprastinį svorį, suprato, kad pirmasis veiksmingas žingsnis buvo namuose ruoštas maistas.

„Nerimą kelia tai, kad Lietuvoje 54 proc. suaugusiųjų tu-

ri antsvorio. Aš nenoriu, kad Lietuva ir toliau būtų viena iš nesveikiausiai gyvenančių Europos šalių“, - komentuoja M.Daikerytė.

Milita, kartu su tarptautine sporto trenere ir modeliu, programėlės bendraautore Pola Fryman (Paula Freeman), dalyvis patirtimi ir žiniomis apie sportavimą ir mitybą, ir stengsis padėti kiekvienam turėti patogesnę figūrą neišeinant iš namų.

Netikėti sveikinimai 2019-iems metams

Profesionalus improvizacijos teatras „KITAS KAMPAS“ žiūrovus kviečia į 2019-uosius žengti dar garsiau, juokingiau ir ryškiau. Teatras jau trečią kartą parengė didžiausią metų juoko užtaisą - naująmetę „Gero humoro dozė“, kurią sausio 4 d. surengė Vilniuje, o sausio 15 d. - Kaune.

Pasirodymo proga teatro aktoriai Audrius Bružas, Kirilas Glušajėvas, Martynas Nedzinskas, Balys Latėnas, Marius Čižauskas, Oskaras Vygonovskis, muzikantas Dima Golovanovas, teatro direktorė Airina Kazlauskaitė, viešųjų ryšių vadovė Aistė Audickaitė ir ilgametis teatro operatorius Nikita Voitovas teatro „Facebook“ paskyroje dalijasi 19 netikėtų vaizdo sveikinimų 2019-iems metams.

Kiekvienas sveikinimas - atskira, iki šiol nematyta, istorija, sukurta spontaniškai, kiekvieno kūrėjo atskirai. Vaizdai žiūrovą



„Kito kampo“ komanda

nukelia į vonią, arenos užkuliusius, lovą, mašiną, aktorius namus ar kiemą.

A.Bružas, vilkėdamas trumpikėmis, žiūrovams Naujaisiais

metais linki mėgautis kiekviena gyvenimo akimirka, M.Čižauskas - nepersivalgyti ir dar geresnės kloties, B.Latėnas - ugnies, O.Vygonovskis supažindina su

savo kate ir linki visiems jaukumui, K.Glušajėvas atskleidžia sveiko gyvenimo paslaptis, D.Golovanovas su šventėmis sveikina rankose laikydamas sa-

Geriausieji klipai

Likus kelioms dienoms iki lietuviškų muzikinių vaizdo klipų konkurso **KLIPVID** paraiškų teikimo termino pabaigos, į apdovanojimus pretenduoja daugiau kaip 120 kūrinių. Tarp paraiškų pateiktųjų kūrėjų - Donatas Montvydas, Linas Adomaitis, Justinas Jarutis, grupės „Skamp“, „Garbanotas“, „Biplan“, „Baltasis kiras“, „Baltos varnos“. Kai kurie jų konkursui pateikė po kelis vaizdo klipus.

Nugalėtojams atiteks piniginiai prizai, kurių fondas - 6500 eurų. Papildomą 1000 eurų prizą savo favoritui šiemet skirs Lietuvos gretutinių teisių asociacija AGATA. Konkurse gali dalyvauti muzikiniai vaizdo klipai, niekur nepublikuoti iki 2017 m. gruodžio 10 dienos.

Nuo 2019 m. sausio 15 d. iki vasario 12 d. vyks komisijos ir interneto lankytojų balsavimas. Nugalėtojus geriausio metų vaizdo klipo, geriausio režisieriaus, geriausios kinematografijos ir geriausios koncepcijos nominacijose rinks profesionalų komisija. Kam skirti publikos simpatijos prizą, lems interneto lankytojai. KLIPVID apdovanojimai vyks vasario 21 d. Vilniaus knygų mugėje, Muzikos salėje.

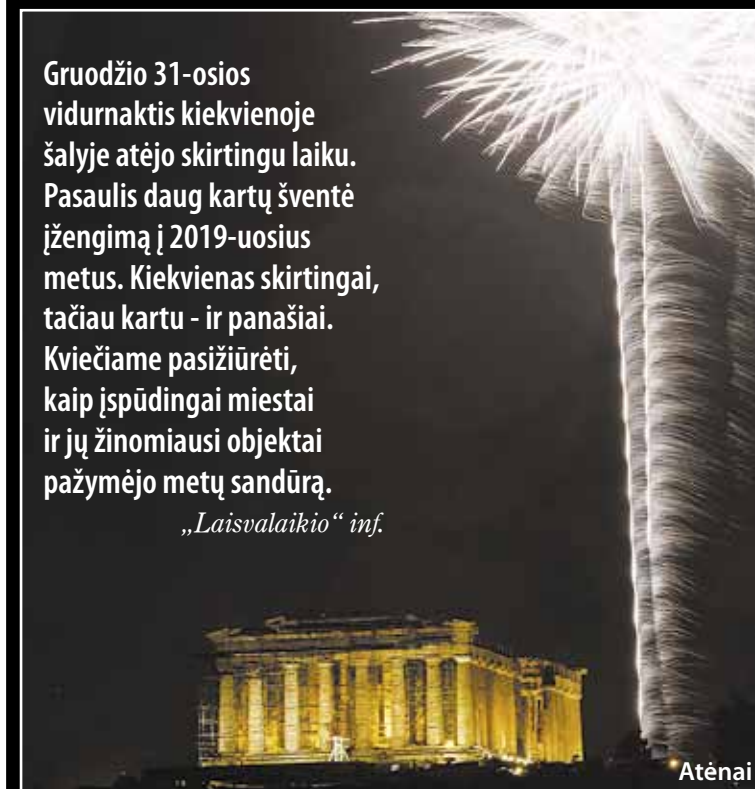
Konkursas rengiamas nuo 2013-ųjų, tuomet jį laimėjo Marko Palubenkos dainos „Planet Melancholia“ vaizdo klipas (rež. Tomas Markevičius). Vėliau konkurse nugalėjo ba. „Sugebėt pasikeist“ (2014, rež. Dominykas Bliznikas), Vido Bareikio „Eina sau“ (2015, rež. Dalius Kederys), Andriaus Kaniavos „Penktadienis, 13 diena“ (2016, rež. Darius Miniotas), grupės „Antikvariniai Kašpirovskio dantys“ „Indai“ (2017, rež. Saulius Baradinskas).

„Laisvalaikio“ inf.

Kaip pasaulis pasitiko Naujuosius metus

Gruodžio 31-osios vidurnaktis kiekvienoje šalyje atėjo skirtingu laiku. Pasaulis daug kartų šventė įžengimą į 2019-uosius metus. Kiekvienas skirtingai, tačiau kartu - ir panašiai. Kviečiame pasižiūrėti, kaip įspūdingai miestai ir jų žinomiausieji objektai pažymėjo metų sandūrą.

„Laisvalaikio“ inf.



Atėnai



Vilnius



Vilnius



Madridas



Londonas



Berlynas



Belgradas



Paryžius

Pošventinis tvarkymasis: greitai išvalyti namus

Šventinis maratonas praužė tarsi uraganas per namus. Liko tik linksmi prisiminimai ir apdulkėję namų kampai. Suprantama, kad po tokių gražių švenčių tvarkymasis gali atrodyti kančia. Tam, kad nereikėtų visos dienos praleisti šveičiant virtuvės grindų (ir ne tik), siūlome keletą patarimų, kaip išvalyti namus mažiau nei per valandą.

Suplanuokite laiką

Kaip ir gyvenime planuojame savo laiką, taip ir tvarkymosi procese reikėtų tai daryti. Įvertinkite kiekviename kambaryje esančią netvarką ir proporcingai paskirstykite laiką jiems sutvarkyti. Žinoma, virtuvei ar vonios kambariui gali prireikti jo dvigubai daugiau, nei miegamojo zonos, tačiau lai-

kydamiesi tikslaus grafiko, nenukrypsite nuo tikslo, neužsimisite pašaliniais darbais, o jūsų namai mažiau nei po valandos bus švarūs ir blizgantys.

Pradėkite nuo viršaus ir keliaukite žemyn

Valymo procese galioja viena pagrindinė taisyklė - nuo viršaus

į apačią. Labai svarbu pradėti nuo aukščiausiai esančių objektų ir keliauti žemyn. Grindis reikėtų plauti paskutines, kai kambaryje dulkės ir kiti nešvarumai jau bus nuvalyti. Nepamirškite, pirmiausia visus drabužius ir daiktus sudėlioti į vietas ir tik tada imtis valymo. Nuo viršaus į apačią taisyklė galioja ir tada, jei gyvenate name. Tvarkymasis prasideda

viršutiniame aukšte, taip aukštą po aukšto keliaujant žemyn.

Grindis siurbkite, ne šluokite

Siurbiant procesas - greitesnis, o grindys - švaresnės, nes siurbdami surinksite plaukus, trupinius ir t.t. Taigi jei norite mažiau nei per valandą išsikuop-

ti namus, jums pasitarnaus siurblys, patogiausia - belaidis.

Atlikite keletą darbų vienu metu

Atlikti keletą darbų vienu metu gali būti ne taip jau sudėtinga, kaip atrodo iš pirmo žvilgsnio. Prieš pradėdant tvarkytis, pasvarstykite, kaip pagreitinsite savo darbą. Pavyzdžiui, sudėkite nešvarius rūbus į skalbyklę, o kol jie skalbsis, valykite dulkes. Taip pat, jei ruošiatės valyti orkaitę ar šveisti vonią, pirmiau išpurškite juos valymo priemonėmis, tuomet imkitės kitų darbų. Dažniausiai priemonių instrukcijos reikalauja jas palikti bent 10-15 minučių, kol pasišalins nešvarumai, ir tik tada nuskalauti vandeniu.

DIRBTI DRAUGE - DAUG LINKSMIAU, O IR PO DARBŲ SUSĖDĘ KARTU ŠVARIUOSE NAMUOSE JAUSITĖS LAIMINGESNI

Įtraukite į tvarkymosi procesą šeimos narius

Iš tiesų, yra darbų, kurių niekas kitas nepadarys taip gerai, kaip jūs, tačiau kiti šeimos nariai gali būti puikūs pagalbininkai atliekant paprastus veiksmus. Paprašykite išnešti šiukšles, surinkti išmėtytus daiktus, nuvalyti dulkes, o gal net sutvarkyti vieną kambarį, kol jūs tvarkysite kitą. Bet kokių atveju, darbas bus daug produktyvesnis, kai jo nereikės atlikti vienam. Taip pat dirbti drauge gali būti daug linksmiau, o ir po darbų susėdę drauge švariose namuose visi jausitės laimingesni.

„Laisvalaikio“ inf.

Išpardavimas: pirkti protingai

Sausis - išpardavimų mėnuo. Juos galima vertinti dvejopai: kaip galimybę nusipirkti ištis trokštamų daiktų pigiau arba - kaip prispirkimą to, ko nereikia ir kas netinka, vien dėl to, kad pigu. Kad tai nebūtų pastarasis variantas, pateikiame keletą patarimų, kuriais verta vadovautis visuomet, perkant drabužius ar batus.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Planavimas

Taip, ne visi mėgsta planuoti, tačiau planavimas apsiperkant (ir nebūtinai per išpardavimus) padeda išvengti nereikalingų pirkinių. Tarkime, peržiūrėte spintą ir matote, kad turite visko, ko reikia, išskyrus languotą švarką. Na, gal dar praverstų nauja kepurė. Tad ir ieškote konkrečiai šių daiktų ir perkate, tik jei randate būtent tai, ko ieškojote, ar bent jau artį to. Antraip išleisite pinigų ir nenešiosite.

Tik tai, kas tinka

Atrodytų, natūraliai suvokiama, kad reikia pirkti tik tai, kas mums ištis tinka. Tačiau pasitaiko visko, ypač kai norima pataikyti į mados tendencijas ar kai kažkam iš draugų/draugių toks drabužių kirpimas labai gražiai gu-

KARTAIS PERKANT UŽTENKA SAVES PAKLAUSTI: AR UŽ ŠITĄ DAIKTĄ MOKĖČIAU VISĄ KAINĄ?

la. Galvojame, kad tiks ir mums. Atminkite, kad parduotuvėse - ploninantys veidrodžiai ir atitinkamas apšvietimas, paprastai krentantis iš viršaus, siekiant sukurti gražesnę atvaizdą veidrodyje. Tad jei jau parduotuvėje apsilankėte drabužis atrodo vidutiniškai, namie geriau tikrai neatrodys.

Nesigundykite nuolaidomis

Kartais sunku atsispirti, kai daiktas parduodamas su 50 ar net 70 proc. nuolaida. Gresia nusipirkti tai, ko niekada neplanavote pirkti, arba - atvirksčiai, ką nors labai panašaus į tai, ką jau turite. Ketvirtos pilkos megztnio tikrai



„Jedagim“ nuotr.

kart išėjus nutrinatė koją ir taip ir nepranešiojate batų - nes kaip pranešiosi, jei trina.

Rečiau, bet pasitaiko ir perkancijų per didelį drabužių, nes - nuolaida, o reikiamo dydžio nėra. Bet tuomet vaizdas irgi neatrodo gražus.

Įvertinkite kokybę

Net jei drabužis ar batai parduodami kone dykai, įvertinkite jų kokybę - kaip pasiūta, iš kokių medžiagų. Galbūt jau turite tokį daiktą ir žinote, kad dėvėti prastai? Antraip po kelių dėvėjimų teks išmesti. Taip tik teršiama gamta ir išmetami pinigai.

Nesivaikykite praeito sezono tendencijų

Daiktai, kurie būna labai madingi, jiems išėjus iš mados tampa nebenešiojami. Tad jei atrodo, kad kažkoks daiktas yra tik trumpalaikės mados, arba labai rėksmingas, o gal buvo labai madingas praėjusį sezoną, nevarta tokio pirkti. Sakykime, visuomet rizikinga pirkti neoninius drabužius, nes jie - nors ir šiuo metu madingi - madoje neužtrunka.

Tik savo dydžio

Moterys yra linkusios įsiprausti į mažesnius drabužius ir juos pirkti su intencija, kad sulieknės ir tada gražiai guls. Arba - kad išstampos. Kaip ir su baltais - išvydus nuolaidą, galima nusipirkti batus, kurie vos vos spaudžia. Bėda ta, kad su jais pirmą-

nereikia, kaip ir dar vienų marškinėlių.

WRAP skelbia, kad britai savo drabužinėse turi visiškai nešiotų drabužių už maždaug trisdešimt milijardų svarų... Kartais perkant užtenka savęs paklausti: ar už šitą daiktą mokėčiau visą kainą? Jei taip, tuomet pirmyn.



Redakcijos archyvo nuotr.

Atėjus Naujiesiems metams, beveik kiekvienas mūsų ką nors pasižada įgyvendinti ateinančiais metais

Atėjus Naujiesiems metams, pagauti šventinio įkvėpimo, daug ko prisizadame: būti geresniems, visapusiškai tobulėti, susirasti antrąją pusę, sulieknėti, pradėti sportuoti, išmokyti naujų kalbų... Ir žadėdami šventai tuo tikime! Tai kodėl nemanoma dalis pažadų atkreipta vos praėjus savaitei? O po mėnesio besilaikančių pažado drastiškai sumažėja. Aptarsime keletą būdų, kaip laikytis pažadų - tokių, kuriuos ištis įmanoma įgyvendinti.

Neįgyvendinimo priežastys

Praėjo kelios sausio dienos ir kai kurie jau net pamiršo, ko prisizadėjo. Skirtingais apklausų duomenimis, per metus besilaikančiųjų pažado išlieka iki dešimties procentų. Kodėl taip nutinka? Nes kai kurie pažadai yra neįmanomi įgyvendinti; kai kurių mes

giliai viduje net ir nenorime įgyvendinti; pritrūkstame motyvacijos; žadame tai, ką žada visi, o ne todėl, kad ištis ketiname tai padaryti.

Nusistatykite realius tikslus

Svarbiausia, kad tikslas būtų realus įgyvendinti ir priklausytų

nuo jūsų, ne nuo aplinkos. Antraip nieko nepavyks ir net ne dėl jūsų kaltės. Per metus užsidirbti butui, sveikai numesti trisdešimt kilogramų ar susirasti gyvenimo meilę ir dargi susituokti, žinoma, šaunu, tačiau kiek tai realu?

Žinokite, kodėl jums to reikia

T.y. įsivardykite tikrąsias to tikslo siekimo priežastis. Kartais

gali paaiškėti, kad tikslas yra tik geresnio gyvenimo iliuzija arba kad tikrasis tikslas yra ne visai toks, tad ir priemonės jam siekti turi keistis.

Kasdien laikytis pažado

Vienas iš patarimų - kasdien laikytis pažado, netgi žymėtis tai kalendoriuje ar užrašinėje. Numatykite tam konkretų laiką, taip bus lengviau viską įgyvendinti.

Keli mažesni tikslai

Taip pat patartina suskirstyti tikslą į mažesnius tikslus ir siekti vieno, tuomet kito, kol galiausiai įgyvendinsite tai, ko norite. Jei sieksite iškart didelio tikslo,

tai pasirodys per sunku ir mesite vos pradėję.

Papasakokite kitiems

Sakoma, kad jei garsiai kalbėsi apie tikslus ir svajones, pats labiau tikėsi jų realumu, o dargi bus nepatogu pasigyrus staiga viską mesti, nes kas nors būtinai paklaus: kaip sekasi mokytis prancūzų kalbos ar sportuoti?

Nesmerkite savęs...

...kai nepasiseka. Tiesiog eikite pirmyn ir siekite to, ko trokštate. Galite pasimokyti iš klaidų, tik nepasiduokite ir nebauskite savęs.

Parengė
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

SUTAUPYKITE


+

=

10 %
NUOLAIDA

NAUJAS PARTNERIS - „LIU PATTY“ DESERTINĖ

Su „Laisvalaikio“ kortele - 10 % nuolaida prekėms.

Desertinė - Užupio g. 20, Vilnius. Kepyklėlė - L.Giros g. 15, Vilnius.

Tel. (8 699) 08442, www.liudesertine.lt

Visą nuolaidų sąrašą rasite www.laisvalaikis.lt

Panaikinti bemiegės nakties pėdsakus

Yra įvairių priežasčių, kodėl mes neišsimeigame. Vakarėlis, dideli išgyvenimai, stresas, netektys, persivalgymas vėlai vakare, kūdikio verksmas ir pan. Bemiegės nakties pėdsakai neišvengiamai atsispindi ir veide. Kaip panaikinti tas žymes ir sugrąžinti odai skaistumą?

„Pakankamas ir kokybiškas miegas yra vienas iš svarbiausių sveikos ir spindinčios odos kriterijų. Ne veltui kalbama apie grožio miegą. Kai miegame, vyksta odos ląstelių atsinaujinimo procesai - ląstelės dalijasi keliskart greičiau nei dieną, atsipalaiduoja veido raumenys, išsilygina raukšlės, be to, oda geriau įsisavina prieš miegą naudojamas kosmetikos priemonės, kokybiško miego svarbą aiškina BENU Sveikos odos instituto ambasadorė **MILDA DARULIENĖ**. - Dieną - priešingai, oda yra veikiamą įvairių neigiamų aplinkos veiksnių, tokių kaip šaltis, vėjas, stresas, UV spinduliai ir kt. Jeigu dieną lydi bemiegė naktis, odos ląstelės nespėja atsinaujinti ir įsisavinti visų svarbių medžiagų, todėl odos būklė prastėja.“

Pirmoji pagalba - šaltio kompresas

Bemiegę naktį pirmiausia išduoda paakiai - po akimis atsiranda tamsūs ratilai, paakiai gali būti patinę, paburkę. Tamsūs ratilai atsiranda dėl deguonies trūkumo kraujyje. Itin ploną ir jautrią paa-



Milda Darulienė, ambasadore BENU Sveikos odos instituto

kių odą neigiamai veikia ir alkoholio vartojimas (jei kalbame apie vakarėlį), kuris sumažina drėgmės kiekį audiniuose.

„Greitoji pagalba pabrinkusiems paakiams - šaltio kompresas. Šaltis stimuliuoja kraujotaką, pagreitina limfos tekėjimą, tad gana greitai sumažina patinimą. Į audinio skiautėlę suvyniojate ledo kubelį ar po šaltu vandeniu suvilgykite vatos diskelius ir uždėkite ant paakių. Užteks palaikyti minu-

tę, nes paakių odą labai plona. Sumažinti pabrinkusius paakius padeda ir ramunėlių arbatos kompresas. Po audringos šventės labai svarbu visame organizme atstatyti skysčių pusiausvyrą, tad tiek paakių, tiek viso veido odą atgaivinsite ryte išgėrę stiklinę kambario temperatūros vandens su citrina.“

M.Darulienė taip pat siūlo ryte po dušo pamasažuoti odą aplink akis. Pradėti reikėtų nuo smilkinų ir lengvais tapšnojamaiais

judesiais apatiniu akies voku judėti vidinių akių kampučių link. Tada rodomaisiais pirštais lengvai patempkite išorinius akių kampučius smilkinų link. Masažą baikite stipriai užsimerkdam ir po kelių sekundžių atpalaiduodami akis. Procedūrą kartokite 10 kartų. Masažas taip pat stimuliuoja kraujotaką, todėl padeda sumažinti paakių patinimą, pagerinti odos būklę.

JEI NAKTIS BEMIEGĖ, ODOŠ LĄSTELĖS NESPĖJA ATSINAUJINTI IR ĮSISAVINTI VISŲ SVARBIŲ MEDŽIAGŲ, TODĖL ODOŠ BŪKLĖ PRASTĖJA

„Jeigu naudojate paakių kremą, po bemiegės nakties greičiau atstatyti odos būklę padės paakių kremas su kolagenu, kuris daro odą elastingesnę, ją patempia. Taip pat svarbus komponentas yra hialurono rūgštis, drėkinanti ir gerinanti kraujotaką. Pašalinti nereikalingus skysčius ir stimuliuoti apykaitos procesus padeda kofeinas. Žaliosios arbatos ekstraktas padeda sumažinti patinimą, o manganas gerina kraujotaką ir padeda išvengti tamsių ratilų po akimis.“

Makiažo valymas - privalomas

Bemiegės nakties, ypač jei kalbas vakarėlis, atspindžiai -

spindesį praradusi, papilkėjusi, suglebusi ir išryškėjusiomis raukšlėmis oda.

„Kad ir kaip po šventės ar vakarėlio norėtumėte grįžti į lovą, visada kruopščiai nusivalykite makiažą. Makiažas užkemša poras ir neleidžia odai kvėpuoti, kartu ir atsinaujinti. Kitą dieną ji bus pavargusi, išsausėjusi ir praradusi spindesį. Todėl raskite jėgų nuvalyti visus makiažo likučius nuo veido. Tam tinka ir micelinis vanduo, specialūs makiažo valikliai, tonikai ar pienelis. Jokiu būdu neprauskite veido muilu - jis dar labiau išsausins odą. O jeigu dar užtektų jėgų patepti veidą maitinamuoju kremu, suteiktumėte odai papildomų atsinaujinimui reikalingų medžiagų“, - pataria vaistininkė.

Jeigu tik įmanoma, po vakarėlio gerai išsimeigokite, neskubėkite keltis. Oda bus kur kas skaistesnė, jeigu išmiegosite bent 8 valandas. Ryte odai po linksmybių labai reikia drėgmės, todėl po dušo tepkite veidą odą drėkinamuoju kremu, kurio sudėtyje yra intensyviai drėkinančios hialurono rūgšties. Sudrėkinta oda atrodys mažiau pavargusi, bus skaistenė ir sveikesnė.

„Šaltio terapija naudinga ne tik paakiams, bet ir visai veido odai. Ji padės greičiau sugrąžinti odai stangrumą. Valykite veidą ledo kubeliais masažuojamaisiais judesiais. Odai bus dar geriau, jeigu ledukus užšaldysite iš sumaišyto vandens su citrinos sultimis.“

„Laisvalaikio“ inf.



Imanas Sadevičius, redakcijos archyvo nuotr.

Pasak „Eurovaistinės“ atstovės, skysčių trūkumą organizme rodo tai, kad žmogus nori vėmti, tačiau neturi kuo. „Rekomenduojama mažais gurkšneliais gerti paprastą ar negazuotą mineralinį vandenį, nes organizme reikia atstatyti skysčių ir elektrolitų balansą.“

„Laisvalaikio“ inf.

Vilniuje - garsiausia a cappella grupė



KAZKA - pirmą kartą Lietuvoje

„Metų proveržis“, „Metų debiutas“, pirmosios vietos „YouTube“ grojamiausių dainų sąrašuose. 2017 m. Ukrainoje sukurta grupė KAZKA jau karaliauja Jungtinės Karalystės, Lietuvos, Latvijos ir daugelio kitų šalių muzikiniuose topuose. Eksperimentinę muziką kuriantys atlikėjai pirmą savo pasirodymą Lietuvoje surengs kovo 9 dieną menų fabrike „Loftas“.



Kalios Konradas, redakcijos archyvo nuotr.

Grupė susikūrė 2017 m. kovo mėnesį ir jų pirmą dainą iš karto tapo hitu. Vėliau atlikėjai sėkmingai dalyvavo ukrainietiškoje populiaraus Sou versijoje „X-Faktorių“ ir bandė savo jėgas „Eurovizijos“ atrankoje. 2018 m. grupė įrašė dainą „Verkė“, kuri tapo interneto sensacija ir mažiau nei per 3 mėnesius surinko daugiau nei 60 milijonų peržiūrų. Tai leido muzikantams patekti į populiariausių pasaulio dainų topus ir tai buvo pirmas kartas, kai tik ukrainietiška dainuojanti grupė sukėlė tokį rezonansą pasaulyje.

„Tiesą pasakius, mes negalvojome, kad būtent ši daina taip „iššaus“ ir per trumpą laiką surinks tiek daug peržiūrų internete. Daina „Verkė“ yra apie stebinantį moterų gebėjimą išsiverkti, tarsi „persikrauti“ ir eiti toliau. Apie sugebėjimą ištvirti bet kokius sunkumus ir kasrtyt tarsi atgimti ir toliau aukštai pakelta galva tęsti savo kovą su aplinkybėmis. Ir nesvarbu - ar tai maža mergaitė, ar suaugusi moteris - šis magiškas procesas vyksta vienuodai“, - sako grupės solistė Aleksandra Zarickaja.

Grupė kuria konceptualią muziką, kuri jungia folklorą, elektroninę muziką, indie, populiariąją kultūrą. Stiprus ir įtaigus grupės solistės balsas ir unikalus tembras suteikia dainoms nepakartojamą skambesį. Pavasarį muzikantai išleido savo pirmą albumą KARMA, į kurį įėjo dešimt dainų.

„Kiekviena albumo daina - tai tarsi įtraukiančio serialo serija, kurio jūs negalite išjungti, kol nesisibais visą sezoną. Kiekvienas kūrinys - eksperimentas, kuris ne vieną kartą nustebindavo ne tik mūsų dainų autorius ir kompozitorius, bet ir mus pačius. Mūsų dainose galima išgirsti Ukrainos, Azijos šalių etninę muziką. Mes savęs neribojame ir labai mėgstame eksperimentuoti“, - sako vienas iš grupės narių Dmitrijus Mazurikas.

Šį rudenį KAZKA leisosi į savo pirmą koncertinį turą, kurio geografija driekiasi nuo Ukrainos iki Jungtinių Amerikos Valstijų. Grupė užsuks ir į Lietuvą.

„Laisvalaikio“ inf.

Garsiausia pasaulyje a cappella grupė tituluojami amerikiečiai „Naturally 7“ koncertuos Lietuvos sostinėje kovo 21 d. Be pasauliniais hitais tapusių kūrinių „Naturally 7“ pristatys ir prieš metus išleistą naują albumą „Both Sides Now“.

„Naturally 7“ kūryba nepalieka abejingų. Absoliučiai visi garsai, kuriuos girdime grupės įrašuose ir koncertuose, yra sukurti žmogaus balsu.

Dažnai tuo sunku patikėti, nes atrodo, kad girdime skambančius tikrus instrumentus, tokius kaip elektrinė gitara, mušamieji, trombonas, trimitas ir daugelį kitų.

Puikūs vokalo duomenys ir šiltas bendravimas su publika „Naturally 7“ koncertuose žiūrovų dėmesį pritraukia nuo pirmų akimirkų.

Neretai atrodo, kad nėra labai svarbu, ką grupė dainuoja. Tai gali būti džiazas, soulas, ritmenbluzas, „The Beatles“, „Simon & Garfunkel“ ar kitų muzikos žvaigždžių kūriniai - kad ir ką jie atlieka, publika lieka sužavėta.

„Laisvalaikio“ inf.

oho ŽURNALŲ PRENUMERATOS SEZONAS JAU PRASIDĖJO!



WWW.ZURNALAI.LT

* arba artimiausiam pašto skyriuje



Teatras

VILNIUS
NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS
5, 6 d. 18.30 val. - P.Čaikovskij „Spragtukas“. 2 v. baletas. Choreogr. K.Pastor. Dir. M.Staškus.
7 d. 11 val. - Muzika mažoms ausyims. Griezčia LNOBT orkestro muzikantai.
9, 10 d. 18.30 val. - G.Bizet „Karmen“. 2 d. opera. Dir. R.Šervenikas.
11 d. 18.30 val. - S.Prokofjevo „Romeo ir Džuljeta“. 2 v. baletas. Dir. M.Pitrėnas.
NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS
5 val. 12 ir 14 val. Mažojoje salėje - J.Pommeral „Raudonkepurė“. Rež. P.Tamolė.
9 d. 19 val. Mažojoje salėje - „Voicekas“. Rež. A.Obcarkas.
10, 11 d. 19 val. Mažojoje salėje - „Nežinoma žemė. Šaltia“. Rež. J.Tertelis.
VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS
5 d. 18.30 val. - „Manno laimė“. Rež. G.Balpeisoa.
6 d. 12 val. - „Mano batai buvo du“. Rež. G.Latvenaitė.
9 d. 18.30 val. - J.Tumas-Vaižgantas „Dėdės ir dėdienės“. Rež. G.Tuminaitė.
10 d. 18.30 val. - M.Lermontov „Maskaradas“. Rež. R.Tuminas.
11 d. 18.30 val. - „Marti“. Rež. G.Tuminaitė.
VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS
5 d. 12 val. Mažojoje salėje - Vytautas V.Landsbergis „Arklio Dominyko meilė“. Rež. A.Vidžiūnas.
6 d. 12, 13.30, 15 val. - „Kaltūnas“. Autorės: S.Norkutė ir Š.Pečiukonytė.
8, 9 d. 18 val. Mažojoje salėje - „Šveikas“. Rež. A.Juška.
LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS
5 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - Premjer! „Idiotas“ (su lietuviškais titrais). Rež. A.Jankevičius.
9 d. 18.30 val. - H.Ibsen „Heda Gabler“ (lietuvių k.). Rež. E.Švedkauskaitė.
10 d. 12 val. - Premjer! A.Čechov „Kaštonė“ (rusų k.). Rež. M.Caplina.
11 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - Premjer! Marius von Mayenburg „Urodas“ (su lietuviškais titrais). Rež. A.Spilevoj.
RAGANIUKŲ TEATRAS
5, 6 d. 12 val. Didžiojoje salėje - Palydint Kalėdų senelį „Raudonkepurė pusnyse“.
VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“
Didžioji salė
5 d. 12 val. - „Daktaras Dolitis“. Rež. R.Driežis.
6 d. 12 val. - „Voro vestuvės“. Rež. A.Mikušis.
Mažoji salė
5 d. 14 val. - „Baltos pasakos“. Rež. N.Indriūnaitė.
6 d. 14 val. - „Aukso obelėlė, vyno sulinėlis“. Rež. R.Driežis.
Palėpės salė
6 d. 16 val. - „Raudonkepurė“. Rež. V.Mazūras.
MENŲ SPAUSTUVĖ
5 d. 18 val. Kišėninėje salėje - „Laisvinamieji“ (N-14). Kūrėjai: K.Legenis, P.Simonis.
KEISTUOLIŲ TEATRAS
10 d. 19 val. - „Diagnozė: visiškas Rudnosiuškas“. Rež. Vytautas V.Landsbergis.
11 d. 19 val. - Premjer! „Riešutų duona“. Rež. A.Giniotis.
OKT / VILNIAUS Miesto TEATRAS
7 d. 19 val. - B.Brecht „Vestuvės“. Rež. O.Koršunovas.
9 d. 19 val. - „Trans trans trans“. Rež. K.Gudmonaitė.
VAIDIOS TEATRAS
8 d. 18.30 val. - J.Vaičiūnaitė „Skersgatvio pasaka“. Rež. J.Matekonytė.
KAUNAS
KAUNO DRAMOS TEATRAS
5 d. 15 val. Didžiojoje scenoje - A.M.Sluckaitis „Baltą drobulę“. Rež. J.Jurašas.
5 d. 19 val. Rūtos salėje - „Vasarvidis“ (N-14). Rež. E.Kizaitė.
6 d. 12 val. Mažojoje scenoje - „Butybės“. Rež. E.Kizaitė.
6 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - G.E.Lessing „Natanas išmintingasis“. Rež. G.Varnas.

ŠV.JONŲ BAŽNYČIA
7 d. 18 val. - Koncertų ciklas „Alma Mater musicalis“. Fortepijoninis trio „Musica Camerata Baltica“ („Lietuvos Jeruzalė“). Rež. R.Kazlas.
10 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - M.Frisch „Biografija: vaidinimas“. Rež. G.Varnas.
MOKYTOJŲ NAMAI
6 d. 16 val. VMN Didžiojoje salėje - Romansų ir ir populiarių dainų koncertas „Dainos keliauninkės“. Dalyvauja folkloro ansamblis „Nalšia“ (vad. A.Vakariniene), džiazo pianistas R.Lingė.
8 d. 18 val. VMN Baltojoje salėje - Vakaras iš ciklo „Pasidainavimai su Veronika“. Svečiuose muzikantas, folkloristas, etnografas Albinas Batavičius. Vakara veda Veronika Povilionienė.
6 d. 12 val. - J.Strauss „Vienos kraujas“. 3 v. operetė. Rež. G.Maciulevičius.
6 d. 18 val. - J.Strauss „Vienos kraujas“. 3 v. operetė. Rež. G.Maciulevičius.
9, 10 d. 18 val. - A.Lippa „Adamsų šeimynėlė“. 2 d. muziklas. Rež. V.Streiča. Dir. R.Šumila.
11 d. 18 val. - F.Wildhorn „Grafas Montekristas“. 2 d. muziklas. Rež. Kęstutis S.Jakštas. Dir. J.Janulevičius.
KAUNO KAMERINIS TEATRAS
6 d. 16 ir 19 val. Didžiojoje salėje - „Vestuvės“. Rež. O.Koršunovas.
9 d. 19 val. Mažojoje salėje - M.Duras „Hirošima, mano meilė“. Rež. R.Abukevičius.
10, 11 d. 18 val. Didžiojoje salėje - „Nacionalinės daržovės“. Rež. A.Dilytė.
KAUNO LŪLIŲ TEATRAS
5, 6 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Balta sniego žmogeliukų kelionė“. Rež. O.Žiugžda.
5 d. 13 val. Mažojoje salėje - „Pasakų namai“. Rež. R.Bartninkaitė.
KAUNAS
KULTŪROS CENTRAS „GIRSTUTIS“
11 d. 18 val. - Elvis Presley Show: M.Kavaliauskas ir Kauno bigbandas.
KLAIPĖDA
KONCERTŲ SALĖ
9 d. 18.30 val. - Koncertas visai šeimai „Choras - smagiai ir spalvingai“. Klaipėdos choras „Aukuras“ (meno vad. A.Viidžiūnas). Dalyvauja: E.Šimelionė, G.Šimelionis, D.Želvis (aktoriai), E.Ambrozaitienė (fortepijonas), Klaipėdos E.Balsio menų gimnazijos mokinys (V.Aleinikovas).
11 d. 18.30 val. - A.Vivaldi „Iniršės Rolandas“. Rež. J.Vansk. Klaipėdos kamerinis orkestras (meno vadovas M.Bačkus). Solistai: D.Sinkovskij (kontratenoras, Rusija), J.Šeizaitė (sopranas), G.Gelgotė (sopranas), R.Vosyliūtė (sopranas), N.Petročenko (mecosopranas), S.Skjerjovold (baritonas), V.Bartušas (kontratenoras). Vokalinis ansamblis „B2“. Dalyvauja: V.Sriubikis (fleita), V.Eidukaitytė-Storastienė (klavinas).
ŽŪJŲ RŪMAI
5 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Idiotas“ (AVCh teatras).
10, 11 d. 18 val. Didžiojoje salėje - Moliere „Tartuflas“. Rež. O.Koršunovas.
ŠIAULIAI
ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS
5 d. 18 val. Didžiojoje salėje - H.Ibsenas „Nora“. Rež. S.Račkys.
6 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Blusyno pasakojimai“. Rež. A.Gluskinas.
6 d. 18 val. Mažojoje salėje - A.Nicolaj „Rudens istorija“. Rež. J.Žibūda.
PANEVĖŽYS
J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS
6 d. 12 val. Mažojoje salėje - „Pats baisiausias spektaklis“ (pagal H.Hoffmanno eiliuotas pasakas). Rež. L.Kurjački (Serbija).
11 d. 18 val. Laboratorijoje - Premjer! T.Bernhard „Teatralas“. Rež. J.Tertelis.
BENDRUOMENIŲ RŪMAI
5 d. 18 val. - Moliere „Tartuflas“. Rež. O.Koršunovas.
KITI MIESTAI
8 d. 18 val. Ukmėrgė, kultūros centre - W.Shakespeare „Hamletas“. Rež. O.Koršunovas.
Koncertai
VILNIUS
TAIKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS
6 d. 16 val. - Kamerinės muzikos koncertas „Skiriama François Couperinui“.
ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA
5 d. 19 val. - Vilimo Norkūno klaviesino recitalas „Hortus musicus“.
11 d. 18 val. - Folkloro ansamblio „Erqvani“ koncertas (Gruzija). Dalyvauja folkloro ansamblis „Erqvani“ (choro vadovas Kachaber Šakišvili (Gruzija)).

Kinai

VILNIUS
FORUM CINEMAS AKROPOLIS
„ASTERIKSAS: Stebuklingojo gėrimo paslaptis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 5-10 d. 11, 13.05 val.
„Kamanė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-13) - 5-9 d. 18.30 val.
„Kamanė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 5-10 d. 12.15 val.
„Akvamenas“ (fantastinis veiksmo f., JAV, Australija, N-13) - 5-10 d. 14.50 val.
„Pabėgimo kambarys“ (mistinė siaubo drama, JAV, N-13) - 5-10 d. 16.30, 19.30, 21.45, 23.55 val. (23.55 val. seansas vyks 5 d.).
„Pašėlęs policininkas: naujametinis nesusipratimas“ (komedija, su lietuviškais subtitrais, Rusija, N-16) - 5-10 d. 19.40, 21.40, 23.25 val. (23.25 val. seansas vyks 5 d.).
„Kurjeris“ (kriminalinė drama, JAV, N-16) - 5-10 d. 19.10, 21.35, 23.15 val. (23.15 val. seansas vyks 5 d.).
„Ralfas griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D) - 10 d. 18.30 val.
„Tarp mūsų, mergaičių“ (komedija, Lietuva, JAV, N-13) - 7, 10 d. 16.30 val. (23.25 val. seansas vyks 5 d.).
„Širdys“ (romantiška drama, Lietuva, N-13) - 5 d. 16.30 val.
„Šaltasis karas“ (drama, Lenkija, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) - 6, 9 d. 16.30 val.
„Antrasis šansas“ (romantinė komedija, JAV, N-13) - 7 d. 20.30 val.
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 5, 8 d. 20.30 val.
„Broliai Sistersai“ (juodoji komedija, Prancūzija, Ispanija, Rumunija, N-16) - 6 d. 20.30 val.
„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS
„Kaltė“ (drama, Danija, N-13) - 5 d. 14.15 val. 6 d. 20.50 val. 8 d. 18.30 val. 10 d. 21.15 val.
„Papildinio žiurkės“ (drama, JAV, N-16) - 6 d. 16.05 val.
„Asteriksas: Stebuklingojo gėrimo paslaptis“ (animacinis f., Prancūzija) - 5 d. 12.10 val.
„Mergina“ (drama, Belgija, Olandija, N-16) - 5 d. 16 val.
„Šerlokas Holmsas ir daktaras Watsonas“ (nuotykių f., JAV, N-13) - 5 d. 10.50, 12.25 val.
„Merė Popins grįžta“ (fantastinis muzikinis f., JAV) - 5-10 d. 11.10, 15.50 val.
„Sukeisti Kalėdų seneliai“ (komedija, dubliuota lietuviškai, Norvegija, V) - 5-10 d. 13.55 val.
„Šerlokas Holmsas ir daktaras Watsonas“ (nuotykių komedija, JAV, N-13) - 5-10 d. 17.20 val.
„Kamanė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-13) - 5-9 d. 18.40 val.
„Kamanė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 5-10 d. 11 val.
„Akvamenas“ (fantastinis veiksmo f., JAV, Australija, N-13) - 5-9 d. 15.40 val.
„Akvamenas“ (fantastinis veiksmo f., JAV, Australija, 3D, N-13) - 5-10 d. 21.20 val.
FORUM CINEMAS VINGIS
„ASTERIKSAS: Stebuklingojo gėrimo paslaptis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 5-10 d. 11.15, 13.15, 15.20, 16.30, 17.25 val. (8 d. 17.25 val. seansas nevyks; 16.30 val. seansas vyks 8 d.).
„Pašėlęs policininkas: naujametinis nesusipratimas“ (komedija, su lietuviškais subtitrais, Rusija, N-16) - 5-10 d. 13.45, 18.20, 21.45 val.
„Pabėgimo kambarys“ (mistinė siaubo drama, JAV, N-13) - 5-10 d. 15.15, 19, 21.20 val.
„Kurjeris“ (kriminalinė drama, JAV, N-16) - 5-10 d. 13.45, 18.20, 21 val.
„Silvio“ (biografinė drama, Italija, N-16) - 5-10 d. 17.45, 20.55 val.
„Ralfas griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D) - 10 d. 19 val.
„Kovos klubas (1999)“ (drama, JAV, N-16) - 9 d. 20 val.
„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 5-10 d. 11.15, 13.30, 14.20, 15.40, 16.40, 19.45 val. (9 d. 19.45 val. seansas nevyks).
„Eglutės. Finalas“ (komedija, Rusija, N-7) - 5-10 d. 11.30, 15.55, 19.30, 21.40 val.
„Merė Popins grįžta“ (fantastinis muzikinis f., JAV) - 5-10 d. 10, 13.45 val.
„Tarp mūsų, mergaičių“ (komedija, Lietuva, N-16) - 5-10 d. 11.45, 17.35, 19.10, 21.30 val. (9 d. 17.35 val. seansas nevyks; 19.10 val. seansas vyks 10 d.).
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 5-10 d. 12.30, 16.20, 18.50, 21.40 val. (12.30 val. seansas vyks 5 d.; 10 d. 18.50 val. seansas nevyks).
„Merė Popins grįžta“ (fantastinis muzikinis f., JAV) - 5-10 d. 11, 15.30 val. (11 val. seansas vyks 5-6 d.).
„Sukeisti Kalėdų seneliai“ (komedija, dubliuota lietuviškai, Norvegija, V) - 5-10 d. 10, 11.45 val.

PREMJERA

„Spec. Žvėrynas“

LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO SAUSIO 11 D.

DOKUMENTINIS, IŠ DALIES ANIMUOTAS FILMAS. LIETUVA, LATVIJA, 2018.

REŽISIERIUS: ANDRIUS LEKAVIČIUS.

MONTAZO REŽISIERIUS: KOSTAS RADLINSKAS.

lių yra pasiruošę kovoti prieš sovietų tankus plikomis rankomis ir suktukais.

Jiems vadovauja kovinės savignyso meistras Pranas Kasteckas - dar kitaip pramin-tas Francu arba „Kaulų laužytoju“ - kuris, pasitelkdamas amerikietiškoje veiksmo fil-muose matytus metodus, kovos meno paslapčių moko jokios ka-rininės patirties neturincius jau-nuolius. Jiems taip pat prilipo įvairios pravaradės, dažniausiai susijusios su gvyvinijos pasau-liu - voras, krabas, krokodilas,

vanagas, banguinis ir pan. Šuo-liai parašiu-t ant va-žiuojančių automobilių, treni-ruotės miškuose, tiesioginė akistata su sovietų kariais - to-čia buvo specialiųjų būrį sudari-sių vaikų realybė. Apie „Fran-co žvėryno“ veiklą žinoma labai nedaug, nėra išlikusių beveik jokių dokumentų. Kūrybiškai pasitelkiant 90-ųjų kompiuteri-nių žaidimų animaciją, itaigiai pasakojama istorija jaunų žmo-nių, kuriuos vedė kilnus tiks-sulas - prireikus bet kokia kaina apginti Tėvynę.

„Žmogus-Voras: Į naują visatą“ (fantastinis veiksmo ir nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 6-10 d. 11.15 val. 5 d. 10.30 val.

„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 5-9 d. 10, 12, 14.15, 16.30 val. 10 d. 10, 12, 14.30 val.

„Skrėdys virš gegutės lizdo“ (drama, JAV, N-16) - 6 d. 18 val.

„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 5-10 d. 21 val.

„Šerlokas Holmsas ir daktaras Watsonas“ (nuotykių komedija, JAV, N-13) - 5-10 d. 16.35 val.

„Žmogus-Voras: Į naują visatą“ (fan-tastinis veiksmo ir nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 5-10 d. 11 val.

„Eglutės. Finalas“ (komedija, Rusija, N-7) - 5, 7, 10 d. 19.15 val.

„Širdys“ (romantiška drama, Lietuva, N-13) - 5, 7-10 d. 15.20 val. 6 d. 12.45 val.

„Tarp mūsų, mergaičių“ (komedija, Lietuva, N-16) - 5, 7-10 d. 14.50, 17, 19.15, 20.10, 21.30 val. 6 d. 14.45, 17.15, 19.20, 20.20, 21.30 val.

„Žmogus-Voras: Į naują visatą“ (fan-tastinis veiksmo ir nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 5-10 d. 11 val.

KAUNAS

FORUM CINEMAS

„ASTERIKSAS: Stebuklingojo gėrimo paslaptis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 5-10 d. 10.10, 12.45, 14.20, 14.30, 16.35 val. (16.35 val. seansas vyks 5, 7, 10 d.).

„Pabėgimo kambarys“ (mistinė siaubo drama, JAV, N-13) - 5-10 d. 10.30, 14.50, 20, 22.20 val.

„Kurjeris“ (kriminalinė drama, JAV, N-16) - 5-10 d. 17.10, 22 val.

„Silvio“ (biografinė drama, Italija, N-16) - 5-10 d. 18.30, 21.30 val.

„Spec. Žvėrynas“ (dokumentinis f., Lietuva, Latvija, N-7) - 9 d. 19 val.

„Asteriksas: Stebuklingojo gėrimo paslaptis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 5-7, 10 d. 10.45, 12.45 val. 6 d. 13.30, 15.45 val.

„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 5, 8 d. 18.15 val. 6 d. 20.30 val.

„Eglutės. Finalas“ (komedija, Rusija, N-7) - 7, 9 d. 13.15 val. 5, 8, 10 d. 10.30 val.

„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 5-7, 10 d. 10.15, 12.30, 13.30, 15.30, 17.30 val. 6 d. 10.15, 12.30, 14.30, 16.30 val.

„Kamanė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 5-7, 9 d. 19.30 val. 6 d. 18 val. 10 d. 14.40, 19.30 val.

„Kamanė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-13) - 5, 7-9 d. 14.40 val.

„Kurjeris“ (kriminalinė drama, JAV, N-16) - 5-7, 9 d. 15.45, 22.10 val. 6 d. 22.20 val. 10 d. 22.10 val.

„Melagiai“ (komedija, Lietuva, N-13) - 5, 8, 10 d. 12.40 val. 6 d. 17.30 val.

„Mirtingos mašinos“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 7, 9 d. 18.15 val.

„Akvamenas“ (fantastinis veiksmo f., JAV, Australija, N-13) - 5-10 d. 10.30 val.

„Akvamenas“ (fantastinis veiksmo f., JAV, Australija, 3D, N-13) - 5-10 d. 20.50 val.

„Kamanė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 5-10 d. 13.35 val.

„Kamanė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-13) - 6-10 d. 18.15 val.

„Žmogus-Voras: Į naują visatą“ (fan-tastinis veiksmo ir nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 5-6 d. 10.40 val.

„Sukeisti Kalėdų seneliai“ (komedija, dubliuota lietuviškai, Norvegija, V) - 5-10 d. 13.05 val.

„Sniego karalienė: Veidrodžių šalis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 5-10 d. 11 val.

„Merė Popins grįžta“ (muzikinis f., JAV, N-7) - 5-10 d. 13.05 val.

ŠIAULIAI

FORUM CINEMAS

„ASTERIKSAS: Stebuklingojo gėrimo paslaptis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 5-10 d. 10.10, 12.15, 13.05, 14.20, 15.50, 17.20 val.

„Pabėgimo kambarys“ (mistinė siaubo drama, JAV, N-13) - 5-10 d. 13.30, 18, 21.30, 23.45 val. (10 d. 18 val. seansas nevyks; 23.45 val. seansas vyks 5 d.).

„Kurjeris“ (kriminalinė drama, JAV, N-16) - 5-10 d. 21.55, 22.40 val. (22.40 val. seansas vyks 5 d.).

„Spec. Žvėrynas“ (dokumentinis f., Lietuva, Latvija, N-7) - 10 d. 18 val.

„Ralfas griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D) - 10 d. 18.30 val.

„Tarp mūsų, mergaičių“ (komedija, Lietuva, N-16) - 5-10 d. 11.20, 15, 16.30, 17.10, 18.40, 19.35, 21, 23.10 val. (10 d. 18.40 val. seansas nevyks; 23.10 val. seansas vyks 5 d.).

„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 5-10 d. 10.40, 12.50, 15.10, 19.25 val.

„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 5-10 d. 21.45 val.

„Žmogus-Voras: Į naują visatą“ (fan-tastinis veiksmo ir nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 5-10 d. 10.30 val.

„Kamanė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-13) - 5-10 d. 16.15 val.

„Kamanė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 5-10 d. 10.20 val.

„Akvamenas“ (fantastinis veiksmo f., JAV, Australija, N-13) - 5-10 d. 13.15 val.

„Akvamenas“ (fantastinis veiksmo f., JAV, Australija, 3D, N-13) - 5-10 d. 18.50 val.

„Melagiai“ (komedija, Lietuva, N-13) - 7, 10 d. 20.20 val.

„Eglutės. Finalas“ (komedija, Rusija, N-7) - 5, 8 d. 20.20 val.

„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 6, 9 d. 20.20 val.

PANEVĖŽYS

FORUM CINEMAS BABILONAS

„ASTERIKSAS: Stebuklingojo gėrimo paslaptis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, V) - 5-10 d. 10.10, 12.10, 14.45 val. (7-10 d. 10.10 val. seansas nevyks).

„Pabėgimo kambarys“ (mistinė siaubo drama, JAV, N-13) - 5-10 d. 19, 21.40 val. (10 d. 19 val. seansas nevyks).

„Kurjeris“ (kriminalinė drama, JAV, N-16) - 6, 8 d. 21.20 val.

„Spec. Žvėrynas“ (dokumentinis f., Lietuva, Latvija, N-7) - 10 d. 19.40 val.

„Ralfas griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D) - 10 d. 18.30 val.

„Tarp mūsų, mergaičių“ (komedija, Lietuva, N-16) - 5-10 d. 10.30, 12.35, 14.15, 16.40, 18.50, 19.30, 21 val. (7-10 d. 10.30 val. seansas nevyks; 10 d. 19.30 val. seansas nevyks).

„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 5-10 d. 10.20, 14.30, 16.55 val. (7-10 d. 10.20 val. seansas nevyks).

„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 5-10 d. 12.25 val.

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

Galanterijos parduotuvės „Odera“, Vilnius. 10% nuolaida nenukainotoms ir neakcijinėms prekėms. Tel. (8 5) 240 0511, www.oder.lt
Juvelyrinių dirbinių parduotuvė „Auksinė dovanėlė“, Kaunas. 28% nuolaida juvelyriniams dirbiniais ir aksesuarams. www.auksinedovane.lt
Drabužių parduotuvė „Ingrid“, Kaunas. 10% nuolaida prekėms. Tel. (8 693) 59 538, www.ingrid.lt

TEATRAS

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



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

Teatras „Cezario grupė“. Vilnius. 25% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 614) 95 952, (8 618) 59 753, www.cezariongruppe.lt
Valstybinis Vilniaus mažasis teatras. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 3195, www.vmt.lt
Improvizacijų teatras „Kitas kampas“. Vilnius. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 682) 66 383, www.kitaskampas.lt
„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.mazasis-teatras.lt
Kauno valstybinis muzikinis teatras. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 37) 200 933, (8 37) 228 784, www.muziknisteatras.lt
Valstybinis Šiaulių dramos teatras. Nuo 25% nuolaida 2 bilietams į „Šiaulių dramos teatro“ spektaklius nuo didžiausios galiojančios bilietų kainos. Tel. (8 41) 523 209, www.vsd.lt

KITOS PRAMOGOS

Kelionių agentūra „Boutique Travel“, Vilnius. Papildoma pramoga kelionėje, tiksliai nurodyta kiekvienos kelionės aprašyme. Tel. (8 5) 210 1216, www.boutiquetravel.lt
Kelionių agentūra „Estravel Vilnius American Express TRS“, 5% nuolaida kruizams, keltams, viloms Italijoje ir TUI kelionėms ir 10% nuolaida ekskursijoms Lietuvoje. Tel. (8 5) 212 5805, 212 5803
Laipynių parkas „Dainuvos nuotykių slėnis“. Anykščiai. 20% nuolaida 2 asmenims. Tel. (8 693) 35 060, www.nuotykiuslenis.lt
Vakariėnė ant Druskinio ežero laive „Druskinio perlas“. Druskininkai. 12% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 604) 30 002, (8 670) 90 724, www.saltytour.lt
Naujos kartos vandens dviračiai „Waterpillarius“. Druskininkai. 50% nuolaida vandens dviračio nuomai. Tel. (8 670) 90 724, www.saltytour.lt
www.skrydziaiorbionais.lt. 20% nuolaida ne daugiau kaip 2 žmonėms. Tel. (8 618) 30 069
Keleivinis pramoginis laivas „Nidas“. Nida. 15% nuolaida kelionei laivu, 1 asmeniui. Tel. (8 698) 31 378, www.nidas.eu
Boulingo ir biliardo klubas „Amerigo“, Vilnius. Kaunas. 20% nuolaida boulingo ir amerikietiško biliardo žaidimams. Tel. (8 5) 249 0707, (8 37) 328 686, www.amerigo.lt
„Pool House“ biliardas. Vilnius. 10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventoriui įsigyti. Tel. (8 656) 50 014

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

Šv.Kristoforo odontologijos klinika. Vilnius. 100% nuolaida pirmai konsultacijai, 10% terapiniams gydymui ir burnos higienos procedūroms, 5% dantų protezavimui. Tel. (8 5) 261 7143, www.kristoforoklinika.lt
„GK klinika“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 5) 255 33 53, (8 620) 55 599, www.gkklmika.com
Odontologijos klinika „Dantų priežiūros centras“. Kaunas, Klaipėda, Prienai, Raseiniai, Jurbarkas, Gargždai. 10% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus implantaciją) ir 100% nuolaida konsultacijai. Tel. (8 612) 36 694, www.dpc.lt
Reabilitacijos ir sveikatingumo centras „Gemma“. Vilnius. 12% nuolaida visoms paslaugoms (išskyrus slaugą). Tel. (8 5) 234 0305, www.gemma.lt
Mityba-sportas-rezultatas www.kilo.lt. 15% nuolaida narystei. Tel. (8 631) 70 196
Parduotuvė „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akininių rėmeliams, saulės akiniams, jų priedams. www.optikospasaulis.lt
„Memelio optika Boutique“. Klaipėda. 30% nuolaida visoms prekėms. Tel. (8 46) 252 430, www.memeliooptika.lt
Optikos „Vizija“. 15% nuolaida prekėms ir jų priežiūros priemonėms. www.optikavizija.lt

VIEŠBUČIAI

Viesbutis ir restoranas „Moon Garden Hotel“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 219 99 49, www.moongardenhotel.com
**Sodyba „Terra poilsis“. Molėtų r. Gruodžių k. 15% nuolaida apgyvendinimui ir pieties paslaugoms. Tel. (8 686) 03 233, www.terrapoilsis.lt
Viesbutis „Rinno“. Vilnius. 10% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 5) 262 2828
Viesbutis „Karolina“. Vilnius. 15% nuolaida viešbučio ir restorano paslaugoms (8 pagrindinio meniu). Tel. (8 5) 245 3939
Viesbutis „Narutis“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai viešbučio restorane. Tel. (8 5) 212 2894
Viesbutis „Europa City“. Vilnius. 20% nuolaida (nuo dienos kainos) apgyvendinimui. Tel. (8 5) 251 4477, www.europacity.lt
Viesbutis „Pažaislio parkas“. Kaunas. 20% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 37) 452 433
Viesbutis „SPA Hotel Belvilis“. Kirneilė, Molėtų r. 10% nuolaida pirčių-baseno komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.lt**

KITOS PASLAUGOS

Švarumo centras „Jogė“. Vilnius, Alytus. 20% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kašmironų valymui. Tel. (8 5) 264 9164, www.jogje.lt
Vyrų kostiumų studija „Tartan“. Vilnius. 10% nuolaida siuvimo ir taisymo paslaugoms. Tel. (8 607) 73 130, www.tartan.lt
Vaidos veterinarijos klinika Vilnius. 8% nuolaida zooprekiams ir gyvūnų maistui, 15% nuolaida gydymo paslaugoms. Tel. (8 611) 12854, www.vetklinika-vilnius.lt
Šunų kirpykla „Pet Style“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugai, 15% nuolaida prekėms. Tel. (8 601) 91817, www.petstyle.lt
Tekstilinė automobilijų plovykla „Tyra“. Vilnius. Bronzinė programa - 6 Eur, sidabrinė - 7 Eur, aukštinė - 8 Eur, platininė (su LAVA putomis) - 9 Eur. Tel. (8 5) 274 1381, www.tyraplovykla.lt



Automobilijų nuoma „Easy Rental“. Vilnius. 18% nuolaida įmonei priklausančių lengvųjų automobilijų ir mikroautobusų nuomai. Tel. (8 5) 212 3691, (8 604) 11 779
Automobilijų plovimas ir valymas „Svari auto“. Vilnius. 20% nuolaida automobilio plovimo ir valymo paslaugoms. Tel. (8 615) 13 999, www.svariuto.lt
Limuzinų nuoma „Salmandog“. Vilnius. 20% nuolaida limuzinų nuomai. Tel. (8 643) 33 333, www.smlimo.lt

KITOS PREKĖS

Tekstilės dizaino studija „LHI Lovely Home Idea“. Vilnius. 10% nuolaida prekėms. Tel. (8 699) 45 553, www.lovelyhomeidea.com
Interjero salonas-galerija „Lauros namai“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvepiantioms žvakėms, persiūtiems 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.indigo.gelės.lt
Parduotuvė „3D stiklė“. Vilnius. 11% nuolaida vienietiniams graviruotiems stiklo gaminiams. Tel. (8 640) 54 820, www.3dstikle.lt
Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams, Salams, aprangai, detalėms. Tel. (8 613) 65 994
Žuklės reikmenų parduotuvė „Triturus“. Vilnius. 15% nuolaida prekėms. Tel. (8 5) 243 0234
Maisto produktų krautuvėlė „Naturalia“. Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsa, 20% graikiškai makaronams. Tel. (8 682) 22 333, www.erikas.lt
Konditerijos gaminiai „Alkava“. Kaunas, Ukmergė, Kedainiai. 10% nuolaida tortams. www.alkava.lt

KONCERTAI, RENGINIAI

Koncertų organizatorius „ARTS Libera International“. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 677) 00 699, www.artslibera.com
Valstybinis choras „Vilnius“. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 233 6069, www.chorasvilnius.lt
Koncertų organizatorius „GM Gyva“. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 650) 73 203, www.gmgyva.lt
Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 8828, www.lvso.lt
Klaipėdos koncertų salė. Klaipėda. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 46) 410 566, www.koncertusale.lt
Bušio federacija. 20% nuolaida 2 bilietams. Menų fabrikas „Loftas“. Vilnius. Specialūs pasiūlymai į renginius. www.menufabrikas.lt

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
Interjerinių lėlių gaminių kursai „Senamiesčio lėlės“. Vilnius. 30% nuolaida interjerinių lėlių gamimo kursams. Tel. (8 679) 61 422, www.puppetstheatre.lt

KAVINĖS, RESTORANAI

„Liu Patty“ desertinė. Vilnius. 10% nuolaida desertams, išskyrus dienos pietus). 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 restoranai „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 restoranai „Rytų Azija“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai (nuolaida negalioja dienos pietums). Tel. (8 646) 66 776
Restoranas-picerija „Pas Ta“. Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 605) 55 544, www.pastakrida.lt
Restoranas „Basilio“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 650) 51 680, www.basilico-pica.lt
Restoranas „Salvete“. Vilniaus r. Molėtų pl. 26 km. Europos centro golfo klubas. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 614) 60 526, www.salvete.lt

Baras „California“. Vilnius. 13% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 652) 65 551, www.california.lt
Restoranas „TerraZZa“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 210 3104, www.terrazza.lt
Restoranas „Esse“. Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai (išskyrus verslo pietus, banketus ir spec. pasiūlymus). Tel. (8 686) 00 488, www.esse.lt
Picerija „Fokus pica“. Vilnius, Ukmergė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt
Restoranas „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 gerimams. Tel. (8 528) 55 179, www.kybynlar.lt
Restoranas „Miesto sodas“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 37) 424 424, www.miestosodas.lt
Restoranas „Senieji rusiai“. Kaunas. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus). Tel. (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.seniejirusiai.lt
Restoranas „Svarstyklės“. Pažaislio parkas. 10% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452433, www.svarstyklės.eu
Picerija „Arena Pizza“. Kaunas. 10% nuolaida patiekalams. Tel. (8 37) 424 242, www.arenapizza.lt
Kavinė-picerija „Bella Italia“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai. Akcijų prekėms, gerimams ir tabako gaminiams nuolaida netaikoma. Tel. (8 37) 777 444
Kavinė-svečių namai „Lokio pastogė“. Kaunas. 10% nuolaida sąskaitai kavinėje. 25% nuolaida salės ir pieties nuomai. Tel. (8 682) 62 624, www.lokiopastoge.lt
Naktinis klubas „Mojito Nights“. Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 687) 70 077, www.facebook.com/mojitonakty

Internetinė kosmetikos parduotuvė www.selective.lt. Vilnius. 25% nuolaida prekėms internetinėje parduotuvėje. Tel. (8 5) 278 8064, www.selective.lt
„Nailbar“. Vilnius. 16% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 5) 269 0004, www.nailbar.lt
SPA centrai „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai. 15% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel. (8 5) 272 2227, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt
Grožio salonas „East Island“. Druskininkai. 15% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 313) 56 643, www.eastisland.lt

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

Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuolaida kosmetologinėms procedūroms, kūno įvyniojimams ir anticelulitinėms procedūroms presoterapijos aparatu. Tel. (8 37) 313 900, www.groziopasaulis.lt
Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaidos nesumuojamos. Nuolaida negalioja medicininiams sveikatos patikros programoms. Tel. (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 37) 333 557 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt

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

Rytų masažo namai „Azia SPA“. Vilnius. 15% nuolaida procedūroms. Kiekvieną mėnesį spec. pasiūlymai tik su „Laisvalaikio“ kortele. Tel. (8 5) 244 4646, (8 644) 03 000, www.aziaspa.lt

Soliariumas „Nefertiti“. Kaunas. 15% nuolaida soliariumo paslaugoms. Tel. (8 37) 23 74 50
Grožio namai „Sothys“. Vilnius. 15% nuolaida prekėms ir paslaugoms. Tel. (8 620) 15 551, (8 46) 240 340, www.sothys.lt
Ajurvedos centras „Shanti“. Vilnius. 15% nuolaida visoms procedūroms. Tel. (8 606) 75 557, www.ajurveda.lt
Grožio salonas „Gatineau“. Vilnius. Totorių g. 19. 15% nuolaida visoms grožio paslaugoms. Tel. (8 5) 261 8364, (8 675) 44 448, www.grozioapasaulis.lt
Moters mokykla. 15% nuolaida užsiėmimams. Tel. (8 698) 14 529, www.motersmokykla.lt

Sostinių golfo klubas. Pipiriskų 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.racub.lt
Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 10% nuolaida treniruoklių salės bei grupinių sveikatingumo užsiėmimų suaugusiųjų abonementams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt
Saviko sporto klubas. Vilnius. 10% nuolaida visiems kartiniams, dieniniams, pilnas ir pilnas plusus abonementams. Tel. (8 616) 14477, www.savikosportklubas.lt

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

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

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

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

PROGNOZĖ SAUSIO 5-11 D.
GEROS DIENOS: 10, 11 D.
BLOGOS DIENOS: 5, 8 D.

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

Avinas. Puikiai klostysis meilės reikalai. Atsirags galimybių susirasti antrą pusę. Viskas jūsų rankose, tad ieigu norėsite, tikrai būsite laimingi. Dirbdami komandoje, pasieksite puikių rezultatų. Aktyviai tvarkysite finansinius reikalus, sulauksite viliojančių pasiūlymų. Neužmirškite užsukti į sporto salę.

Vėžys. Pasistenkite šiuo metu neužmerkti akių, taip pat nepasiduokite kitų apžavams ir įtakai, nes galite pražiopsoti ką nors reikšmingo. Bus aktualūs kolektyviniai darbai arba samanymai, gimę kartu su draugais. Finansai bus stabilūs, didelių išlaidų nenusimato. Sveikatos sutrikimai neturėtų jūsų varginti.

Svarstyklės. Sėkmingai klostysis asmeninis gyvenimas, santykiai su partneriu nebus nuobodūs, sugalvosite, kaip juos pajavairinti. Vienišius laukia padaryti tai, ko ilgą laiką nesiryžote atlikti. Dabar užteks drąsos įgyvendinti sudėtingus planus. Nebijokite atsakomybės. Galite investuoti į verslą.

Ūožiaragis. Jums - meilės metas, tad nešvaistykite laiko su neįdomiais žmonėmis, geriau tą laiką dovanokite savo antrai pusei. Leiskite labai palankums metas tvarkyti su neįdomiajamuoju turtu susijusius reikalus. Finansinė situacija gali pasikeisti į gerą pusę, jei turite

Jautis. Gali tekti priimti svarbius sprendimus, susijusius su asmeniniu gyvenimu ar meile, ieigu turite antrąją pusę, teks apsispręsti: skirtis ar tuoktis. Darbe norėsite pradėti ką nors svarbaus, bet neskubėkite, o jei pradėsite - nerizikuokite, tada finansai bus stabilūs. Daugiau laiko praleiskite gryname ore.

Liūtas. Puikiai seksis bendrauti su priešingos lyties atstovais. Neužmirškite, jog ilgalaikių santykių pagrindas - pagarba vienas kitam. Galite sulaukti darbo pasiūlymų. Atidžiai tvarkykite dokumentus, venkite konfliktų. Pasistenkite nepervargti darbe, ieigu matote, kad jus bando apkrauti darbas, mandagiai atsakykite.

Skorpionas. Palanku puoselėti anksčiau sukurtus santykius bei pradėti naujus. Bus svarbūs reikalai, susiję su partneriais, sutartimis. Stenkitės padaryti tai, ko ilgą laiką nesiryžote atlikti. Dabar užteks drąsos įgyvendinti sudėtingus planus. Nebijokite atsakomybės. Galite investuoti į verslą.

Vandenis. Asmeninis gyvenimas turėtų tekėti ramiai, jei per daug nevadovausite antrai pusei ir nesikišite į kitų žmonių asmeninius reikalus. Galite gauti viliojančių darbo ar pelningo projekto pasiūlymą. Parankus metas pasirūpinti savimi, atlikti sveikatinimo procedūras. Saugokitės vandens

Dvyniai. Tai laikas, kai puikiai seksis kurti naujus santykius ar atnaujinti pamirštus senus. Šiuo metu neskubėkite tvarkyti svarbių karjeros ar verslo reikalų, nes norint pasiekti gerų rezultatų, turite greitai reaguoti į situacijas. Ramybė, gamta ir poilsis dabar bus ypač reikalingi sveikatai palaikyti.

Mergelė. Malonių akimirkų pažers antroji pusė, galimos išskirtinės staigmenos ir dėmesys. Darbe lyds sėkmė, ypač seksis srityse, susijusiose su administravimu, vadovavimu, tarptautiniais ryšiais bei gamyba. Finansinė padėtis bus stabili, ieigu skaičiuosite biudžetą ir nedarysite didelių investicijų į nekilnojamąjį turtą.

Šaulys. Santykiai su mylimu žmogumi gali varžyti laisvę, todėl teks imtis skausmingų sprendimų. Šioje situacijoje geriau daugiau klausytis ir rečiau kalbėti, tik taip pavyks išlaikyti gerus santykius. Būsite labai darbingi. Keliones atidėkite, o dabar galite investuoti į vaikų mokslą bei pramogas.

Žuvis. Netrukus romantikos asmeniniame gyvenime. Nuotaika bus pakili. Tai metas, kai sutiksime jums skirtą žmogų arba iš mylimo žmogaus išgirsite ilgai lauktą pasiūlymą. Tinkamas metas pasirūpinti užduočių, aplinkybės dabar klostosi labai palankiai. Ieigu turite

LAISVALAIKIS SVEIKINA

Aktorius
 Eimutis Kvoščiauskas
 1981 01 08

Vizažistė, atlikėja
 Oksana Pikul-Jasaitienė
 1984 01 10

TV laidų vedėja
 Asta Stašaitytė
 1971 01 11

Žurnalistė
 Eglė Bučelytė
 1963 01 12

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.surespublika

REDAKTORĖ
 Dalia DAŠKEVIČIUTĖ
 dalia.daskeviciute@respublika.net

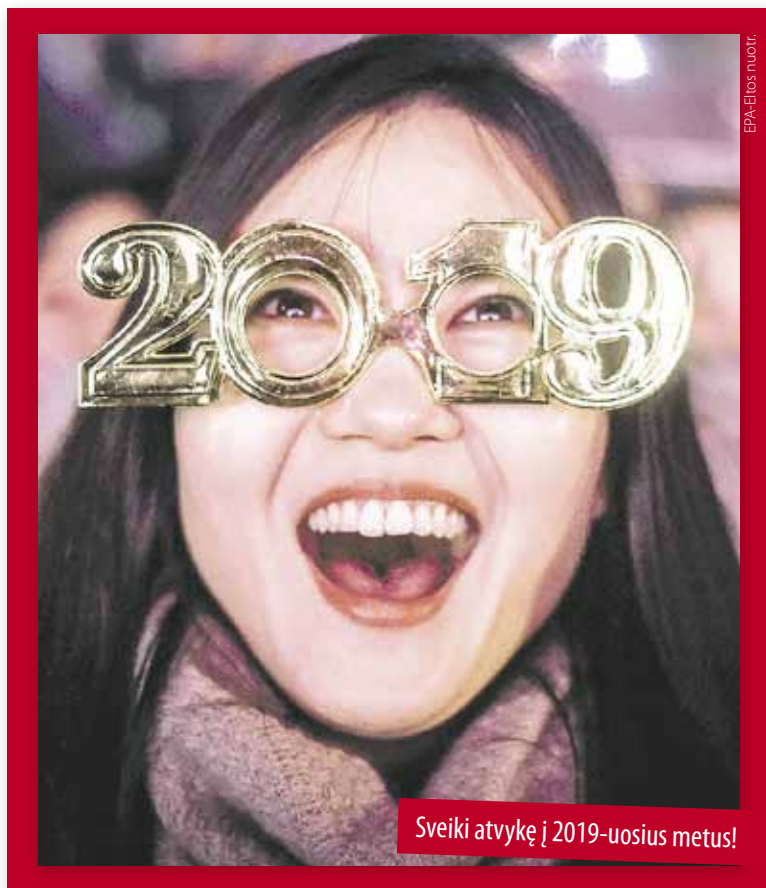
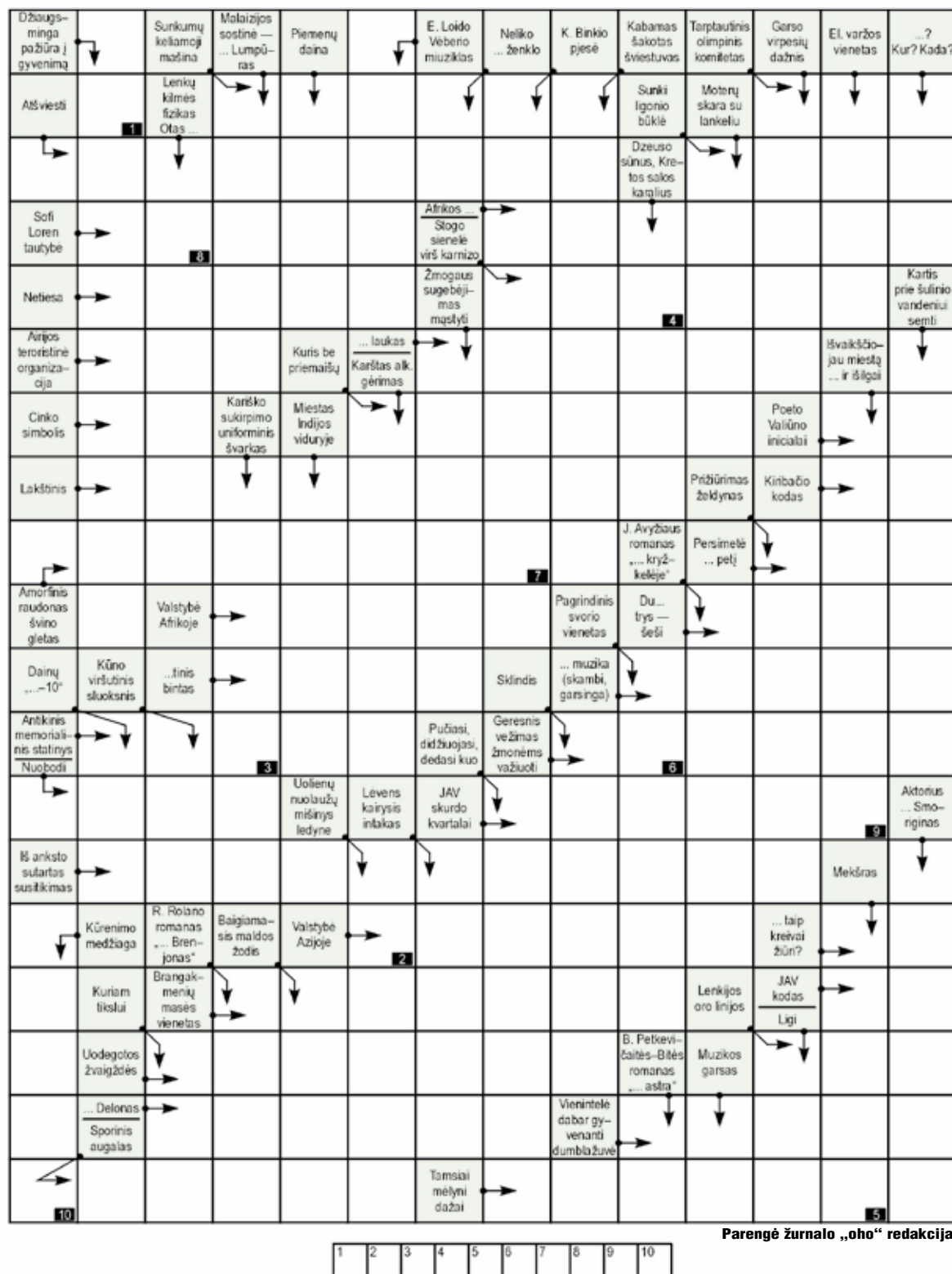
ŽURNALISTĖ
 Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ

RINKODAROS SKYRIUS
 Tel. (8 5) 212 31 00

PRENUMERATA
 Tel. (8 5) 212 18 05

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

ADRESAS
 A.Smetonos g. 2, LT-01115 Vilnius



ANEKDOTAI

Dvi blusos nusipirko po loterijos bilieta. Viena išlošė 200 eurų. Kita klausia:

- Ką pirksi?
- Veislinį šunį - vien tik sau.

Eskimas žmonai parvežė dovanų naktinius. Aprengė ją prieš eidamas gulti, o kitą dieną draugui giriasi:

- Jie tikrai žadina aistrą,
viskas kiaurai matyti - ir kaili-
niai, ir kelnės, ir veltiniai...

Mama guldo vaiką miegoti ir dainuoja lopšinę. Tas verkia. Dainuoja antrą, trečią, ketvirtą kartą, vaikas vis verkia. Sune- rimusi klausia:

- Kas gi tau, sūneli?..
Sūnus pro ašaras:
- Mama, tu gražiai dainuoji,
bet aš tikrai noriu miego...

Kalbasi dvi draugės:
- Žinai, gavau labai brangių
ir gerų vaistų.

- Nuo ko jie?
- Tiksliai nežinau, bet, sa-
ko, kad labai padeda.

Vyras pykstasi su žmona:
- Jau 15 metų tu mane nuolat taisai, kad ir ką pasakau...
- Vytai, ne 15, o 14 metų!

Jaunas vyras sako žmonai:
- Tu nepatikėsi, brangioji,
bet šita sriuba aš pats iškepiau!

Žmona vyru:

- Toks gražus oras, o tu plauni grindis. Geriau eitum į kiemą ir sniegą nukastum.

Cirkas. Arenoje - dresuoti
liūtai. Vienas liūtas sako kitam:
- Kažko žiūrovai ėmė nuo-
bodžiauti... Aptvaras neaukštas,
gal pralinksminam juos?

Medžiotojai, kaip ir žvejai, yra dideli pagyrūnai. Štai susitinka trys tokie šauliai ir ima girtis.

- Aš neseniai Afrikoje iš 500 metrų atstumo vienu šūviu patiesiau dramblių, - sako vienas.

- O štai aš medžiojau Šiaurėje. Baigėsi šoviniai ir lyg tyčia pasimaišė baltasis lokys. Tai teko jį pasmaugti plikomis rankomis, - net neraudonuodamas skiedžia antras.

- O jūs girdējote apie Nēgyvajā jūrā? - īsiterpia ī pokalbi trečiasis. - Tai aš ja nušoviau!

Įrašas darbuotojo istorijoje:
„Iš darbo atleistas dėl kalėdinio vakarėlio rezultatu.“

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

Atsakymą iki sausio 9 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,29 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtoja **Dovilė Balčytė** iš Vilniaus. Jai bus įteikti 4 kvietimai į filmą „Eglutės. Finalas“.

*Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje
212 36 26. Prizai laikomi savaite.*



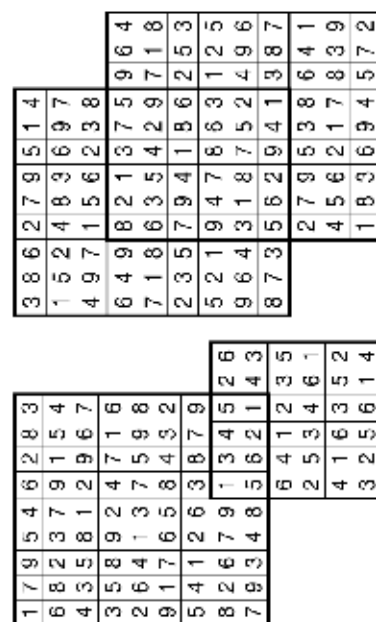
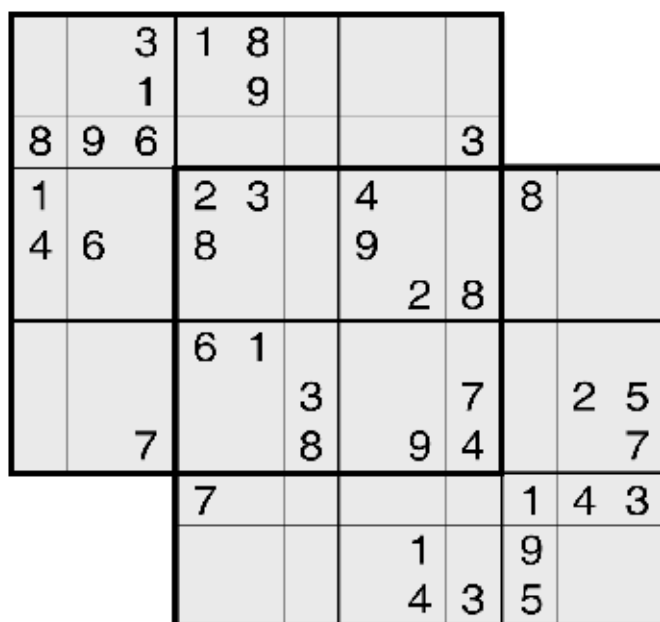
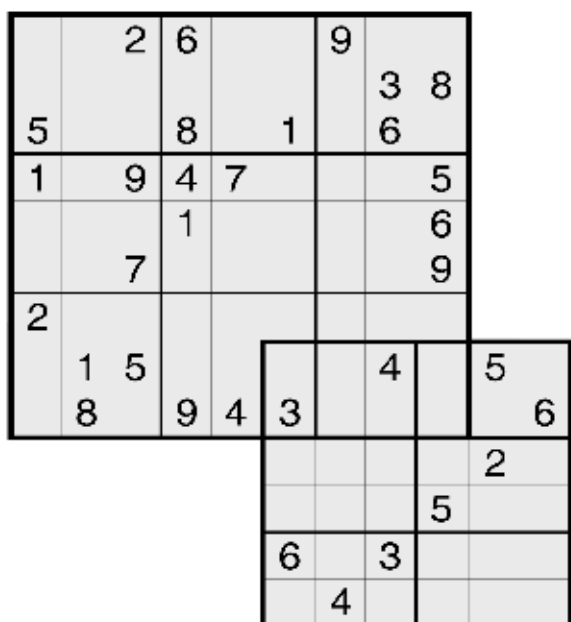
**Kryžiažodžio, išspausdinto
praėjusiame numeryje, atsakymai:**

Vertikaliai: Graviravimas. Para. Neda.
Avariija. Pana. Zarinas. G.D. Puma. Ponas.
Pakai. Ta. Plonas. Okara. Tas. Kanopos.
Europis. Vija. Loidas. Atėjo. Ko. Kėslas. Arija.
Ir. Iksas. Valo. Mono. Esė. Kuteno. Lapės.

Horizontaliai: Putpelė. Panama. Uosis.
Vena. Rilkė. Vida. Puodas. Ra. Pasak.
Potis. Su. Vazonas. Ivanas. Ave. Maras.
Aran. Karis. Tilo. Sin. Avėjo. Japonija.
Pasakojo. Ma. Kapa. Op. Pragaro. Kinė.
Diasporos.

Pažymėtuose langeliuose:
ZOOLOGIJA.

SUDOKU



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“