

Kaip šiuolaikiniam žmogui pailsinti smegenis ir kaip elgtis ištikus panikai, pasakoja žurnalistė, knygų autorė **Gintarė Jankauskienė**.



Plačiau 2 p.

Koks yra moters vaidmuo scenoje ir gyvenime? Diskutuoja Užupio dramos teatro režisierė **Rita Urbonavičiūtė** ir aktorė Daiva Stankevičiūtė.



Plačiau 6 p.

Kokių žmonių keliaudama po Europą sutiko ir kokių jų istorijų užfiksavo būsima odontologė, fotografė **Rugilė Maslauskaitė**?



Plačiau 7 p.

Namai atspindi juose gyvenančius žmones - jų įpročius ir vidinę būseną. Ką patobulinti namuose siūlo kinų filosofija fengšui?



Plačiau 9 p.

„Culture Bridge“ nuotr.

Ginta Kubiliūtė: Karjera per naktį - ne man



Ginta Kubiliūtė, nuo devynerių gyvenanti Šveicarijoje, muzikos srityje pasiekė daug - šiemet pasirašė sutartį su „Sony Music“ įrašų kompanija, jos naujas vaizdo klipas skina tarptautinius apdovanojimus, o dainos skamba keliomis kalbomis. Atėjo metas apie ją išgirsti ir Lietuvai.

4 p.

Gintarė Jankauskienė: *Nerimas gimsta mūsų galvoje*

Užteko vienintelio panikos priepuolio, kad ji patyrusi komunikacijos specialistė, žurnalistė **GINTARĖ JANKAUSKIENĖ** imtų aktyviai domėtis panikos, nerimo ir baimių priežastimis bei pasekmėmis. To rezultatas - neseniai išleista knyga „Panikos priepuoliai. Išsivaduk iš nerimo ir baimių“. Moters teigimu, šalyje daugėja tai patiriančių žmonių. Juk stresas, įtampa, pervargimas, minčių ir informacijos perteklius - kone kasdieniai mūsų palydovai.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Gintarė, kadangi išleido te knygą apie panikos priepuolius, nerimą ir baimes, tai - pakankamai aktualu ir Lietuvoje?

- Mano kalbintų psichikos sveikatos priežiūros specialistų teigimu, šiuo metu nerimo sutrikimai yra dažni ir aktuali problema. Knygoje kalbinamas Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro (geriau žinoma kaip „Vasaros 5“) vadovas, gydytojas psichiatras Martynas Marcinkevičius įsitikinęs, kad psichikos sveikatos specialisto pagalbos šiuo metu reikėtų kas trečiam Lietuvos gyventojui. Deja, dauguma gėdijasi eiti pas psichiatrą, nepripažįsta turintys problemą, dažnas masuoja ją alkoholiu. Pasak M. Marcinkevičiaus, mūsų šalyje nuo sovietinių laikų išlikusi baimė - jei lankaisi pas psichiatrą, visi keliai tau bus užkirsti. Tačiau dažniausios diagnozės (aptiriamas nerimo sutrikimas ar lengva depresija) vėliau neturi jokios įtakos norint įsidarbinti ar tvarkant kitus formalius reikalus.

Šia knyga norėjau paneigti mitais apipintus nerimo sutrikimus ir išlaisvinti žmones iš klaidingai visuomenės priimtų nuostatų. Taip pat norėjau pasidalyti surinkta informacija, kaip padėti sergančiam artimajam, tačiau išlaikyti pusiausvyrą ir neuakoti savo gyvenimo. Sergantysis patis turi norėti sveikti.

- Paskutiniu metu viešojoje erdvėje daugėja informacijos apie tai. Ar panikos priepuoliai išties daugėja, ar tiesiog dabar didesnė informacinė sklaida?

- Į šį klausimą nėra lengva tiksliai atsakyti. Sunku įvertinti, ar anksčiau šių panikos sutrikimų buvo mažiau, ar jie buvo rečiau nustatomi. Lietuvoje įvairios nerimo būsenos ilgą laiką buvo retai diagnozuojamos. Be psichiatrų, psichoterapeutų, kitų sričių gydytojai paprastai nežino, kas sukelia tuos nemalonius simptomus. Dažniausiai nustatydamas kitas ligas ir skirdavo gydymą, deja, jis būdavo neveiksmingas. Anuomet buvo paplitusi vegetacinės distonijos diagnozė. Šis sutrikimas atitinka nerimo diagnozę.



Jeigu gydytojas diagnozuoja nerimo sutrikimus, daugeliu atveju jis paskirs vaistus, dažniausiai antidepresantus, raminamuosius. Kai kuriems žmonėms užtenka trumpo gydymo kurso vaistais, kad nerimo simptomai išnyktų ir nebeprisikartotų. Bet jei ilgą laiką vartojant vaistus nerimas nepraeina arba baigus juos gerti ir vėl atsiranda, vertėtų kreiptis į psichoterapeutą.

Jeigu žmogui pavyksta išspręsti priepuolį išprovokavusią problemą, stipraus nerimo priepuoliai gali niekada nebeprisikartoti. Viena iš galimybių atsikratyti savo neracionalių baimių - keisti savo požiūrį. Juk nerimas gimsta mūsų pačių galvoje.

**VIENA IŠ GALIMYBIŲ
ATSIKRATYTI SAVO
NERACIONALIŲ
BAIMIŲ - KEISTI
POŽIŪRĮ**

- Kaip elgtis, ištikus panikos priepuolį? Ir kaip suprasti, kad tai - panikos priepuolis, t.y. labiau psichologinis nei fizinis negalavimas?

- Jeigu įtariate, kad jus kankina panikos priepuoliai, būtų tikslinga pasikonsultuoti su psichologu ar psichiatru. Jis įvertintų jūsų psichikos sveikatos būklę ir priežastis, kurios turi įtakos panikos priepuolių atsiradimui. Panikos priepuolį galima atpažinti pagal įvairius dažniausius jį lydinius fizinius ir psichosomatinius negalavimus: pagreitėjusį širdies plakimą, raumenų įtampą, galvos / pilvo / nugaros skausmus, sutrikusį kvėpavimą, „gumulą gerklėje“, veido raudonį, akies voko trūkčiojimą ir kt. Kai kuriems žmonėms simptomai kiekvieno priepuolio metu būna tokie patys, kitiems - skirtingi.

Pajutus artėjantį priepuolį, man kalbintas ilgametis Lietuvos olimpinės rinktinės vyriausiasis gydytojas, manualinės terapijos specialistas Dalius Barkauskas pataria kvėpuoti į polietilėninį maišelį pridengus jį nosį ir burną. Taip kvėpuojant didinamas anglies dioksido kiekis kraujyje. Kai kiekis pakankamas, keičiasi kraujo plazmos sudėtis, šarmų ir rūgščių pusiausvyrą - nerimas slopsta. Kvėpuoti reikėtų kuo lėčiau, daryti ilgus iškvėpimus. Paviršinis kvėpavimas skatina deguonies perteklių ir dar didesnę jaudinimąsi.

- Nerimas - dažna, tik lėtinė problema. Dėl ko dažniausiai nerimaujama ir kaip tai „gydyti“?

- Visų pirma, reikėtų atskirti sveiką nerimą nuo liguisto. Normalu yra jaudintis prieš egzaminą, vestuves ar kitą svarbų įvykį. „Nenormaliu“ nerimas tampa, kai žmogus jautriai reaguoja į jam grėsmės nekeliančias situacijas (pvz., bijo išeiti iš namų, apsipirkti dideliame prekybos centre, vairuoti, lipti į liftą ir kt.). Vieni žmonės perdėta nerimauja dėl savo ar šeimos narių sveikatos, kiti - dėl globalių problemų: karo grėsmės, klimato kaitos. Patologiniu nerimu laikomas tada, kai žmogui bet kokia kasdienė situacija, kai jis turi išlipti iš savo komforto zonos ribų, tampa pasaulio pabaiga.



Gintarė Jankauskienė su vyrų Kęstučiu

labai svarbu stebėti savo mintis, ar jos nėra perdėtos, ar adekvačiai reaguojame į kiekvieną kasdienę situaciją ar gyvenimo įvykį. Streso simptomus veiksmingai mažina ir efektyviai stabilizuoja vegetacinę nervų sistemą veikiantys aktyvūs fiziniai pratimai, ir priežastis, kurios turi įtakos panikos priepuolių atsiradimui. Panikos priepuolį galima atpažinti pagal įvairius dažniausius jį lydinius fizinius ir psichosomatinius negalavimus: pagreitėjusį širdies plakimą, raumenų įtampą, galvos / pilvo / nugaros skausmus, sutrikusį kvėpavimą, „gumulą gerklėje“, veido raudonį, akies voko trūkčiojimą ir kt. Kai kuriems žmonėms simptomai kiekvieno priepuolio metu būna tokie patys, kitiems - skirtingi.

Knygoje kalbinamas gydytojas psichiatras M. Marcinkevičius atkreipia dėmesį, kad geriausiai pailsima pakeitus veiklą.

Pavyzdžiui, jeigu dirbi statybose ir nešioji plytas, nepailsėsi po darbo nuėjęs į sporto salę ar namie pradėjęs remontą. Dirbdami biure, gauname daug informacijos ir mažai judame, taigi išsinties reikėtų elgtis priešingai - kuo daugiau judėti (jei įmanoma, gamtoje) ir neapkrauti smegenų pertekline informacija. „Jei grįžę iš darbo įsijungiate feisbuką ir įsivaizduojate, kad išlėtė, de, ja, turiu jus nuliūdinti - stresą sukelia ir teigiama informacija, teigiama dirgikliai. Smegenys ir

**„NENORMALIU“
NERIMAS TAMPA,
KAI ŽMOGUS
JAUTRIAI REAGUOJA
Į JAM GRĖSMĖS
NEKELIANČIAS
SITUACIJAS**

vėl apkraunamos, nes perskaitęs dar turi pagalvoti, perdirbti gautą informaciją“, - įspėja jis.

Šias gydytojo mintis papildė kinų medicinos principus savo darbo praktikoje taikantis biomedici-

nos mokslų daktaras kineziterapeutas, akupunktūros specialistas Vitalijus Naumavičius. Jis pataria kasdien 15 minučių NIEKO nedaryti (ir jokių telefonų!). Patogiai atsisėskite, kojas pakelkite šiek tiek aukščiau, akys gali būti atmerktos. Stenkitės nesikapstyti praityje ir nekurti ateities planų. Atsipalaiduokite. Įsiklausykite į mintis, kurios sukasi jūsų galvoje. Jei pagausite save trečią ar ketvirtą kartą galvojančią apie tą patį, vadinasi, jūs nuolat galvojate apie tai, ko pakeisti negalite. Pažadėkite sau iki va-

karo ar bent valandą apie tai negalvoti, šitai galėsite padaryti rytoj, tuomet ir nuspręsite, ko imtis.

„Deja, dažnam iš mūsų raginimai užsimiršti, nebemąstyti - neveiksmingi, nes mintys yra mūsų asmenybės dalis. Bet juk galime jas atidėti, pakeisti prioritetus, tai tikrai padės geriau suvokti problemą ir galbūt ją išspręsti. Jei kasdien skirsite sau penkiolika minučių, organizmas jums pasakys „ačiū“. Audra stiklinėje nurims, vanduo nusistovės ir jūsų mintys tikiškai“, - pataria specialistas.

**PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!**



-40% 20,50 € su

VANDENS PRAMOGOS IR ROMANTIŠKAS SPA POILSIS „TRASALYJE“ DVIEM

Akcija galioja iki 2018 m. liepos 27 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis



-20% 48 € su

ŠUOLIS SU VIRVE IŠ REKORDINIO AUKŠČIO DVIEM (ALYTUS)



-30% 31,50 € su

SPA PROGRAMA „SALDUS RYTIETĖS SAPNAS“

laisvalaikio dovanos

Ginta Kubiliūtė: Šventai tikiu atkakliu darbu

GINTA KUBILIŪTĖ, nuo devynerių gyvenanti Šveicarijoje, muzikos srityje pasiekė daug - šiemet pasirašė sutartį su „Sony Music“ įrašų kompanija, jos naujas vaizdo klipas skina tarptautinius apdovanojimus, o dainos skamba keliomis kalbomis. Prancūzija, Italija ir Šveicarija užkariautos. Atėjo metas Lietuvai ir likusiam pasauliui.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Nauja moters daina „Mais oui mais non“ („Gal taip, o gal ir ne“) ir Aleksandro Broko režisuotas dainos klipas sudomino ekspertus ir gerbėjus. Ši daina įrašyta prancūzų ir anglų kalbomis, o netrukus bus pristatyta lietuviška jos versija.

Trisdešimt vienerių G. Kubiliūtė pernai dalyvavo Šveicarijoje, nacionalinėje „Eurovizijos“ atrankoje, ir užėmė antrąją vietą - taigi per plauką liko nuo tarptautinės eurovizinės scenos. O dėl aistros muzikai ji į šoną atidėjo Silicio slėnyje įgytą naujųjų technologijų magistro diplomą.

Kalbina me kūrėją bei atlikėją apie jos muzikinį kelią.

SVARBU, NE KIEK KARTŲ SUKLUMPAME, O KIEK KARTŲ SUGEBAME ATSIKELTI

- Ginta, papasakokite apie savo gyvenimą Šveicarijoje: kaip ten atsidūrė, kur mokėtės, kaip sekasi?

- Į Bazelio miestą Šveicarijoje įsikėlė su mama dėl jos darbo, kai buvau maža. Po kiek laiko atsidūrėme gražiame Lugano miestelyje - iš čia kilęs mano patėvis. Čia augau, turiu artimiausius draugus, baigiau lingvistinius mokslus ir siečiau pirmųjų karjeros žingsnių mados, televizijos ir muzikos pasaulyje.

Gyvenime visada ieškojau kokybės vietoj kiekybės ir Šveicarijoje visada randu tą balansą. Aštuoniolikos palikau Luganą, siekdama atrasti pasaulį ir save - gyvenau Paryžiuje, Milane, Romoje, Londone, Silicio slėnyje, Los Andžele. Keliavau po pasaulį, rinkdama sielos ir asmenybės šukes, ir turėjau galimybę save realizuoti išsvajotoje muzikos srityje kaip autorė, dainininkė ir prodiuserė.

Kiekviena šalis savaip ypatinga, kelionėse visada randu įkvėpimo, bet grįžti į Luganą po didmiesčių surmulio man - atgaiva!

- Kaip susidomėjote muzika?

- Muzika visada buvo mano gyvenime. Būdama ketverių, žaisdama su klaviatūra sukūriau pirmą dainelę. Mama įžvelgė mano artis-

tiškumą ir, kaip galėjo, tai puoselėjo - iš pradžių vesdama į muzikos, šokių, teatro būrelius, kur save galėjau atskleisti, o galiausiai - palaikydama, kai iš hobiai tapo mano karjera. Viskas vyko natūraliai - žingsnis po žingsnio, įdėjus daug darbo bei užsispyrimo.

Būdama devyniolikos pradėjau muzikos inžinerijos mokslus Italijoje ir negalvoju tapti profesionalia dainininke. Stalčiuje turėjau gerą šūsnį kūrinių ir Milane ieškojau merginos, kuri galėtų juos įgarsinti. Kai dainos pateko į giganto „Warner Music Group“ rankas, jie davė iššūkį - dainas įrašyti man pačiai ir pasirašyti su jais kontraktą. Kaipgi atsisakyti tokio šanso! Kai galimybė susitinka su pasiruošimu, vyksta stebuklai ir tai, ką mėgstame vadinti „laimė“. Mes juk patys tos laimės kalviai.

Taip atsivėrė pirmosios durys į muzikos industriją. Tuo metu supratau, kad tik to kelio ir noriu siekti.

- O vėliau pasirašėte sutartį su „Sony Music“ - tai daugumos atlikėjų ir grupių svajonė. Tiesiai šviesiai - kaip jums tai pavyko?

- Tai buvo ilgas, sudėtingas procesas, į kurį įdėjau visą save - visa tai, ko buvau išmokusi, ko mokausi ir ką tobulinu iki šiol ir ko dar siekiu. Kiekviena patirtis buvo vertinga. Kiekvienas menininkas yra unikumas, atskira vi-

sata, kurioje glūdi daug talentų - balso tembro išskirtinumas, charizma, įvaizdis, energija, skleidžiama ant scenos, bei informacija, kuria siekiame pasidalyti su publika, pozityvumas, atkaklumas bei ilgalakis matymas. Man svarbiau būti originaliai, o ne daugelio atlikėjų kopija. Manau, tai ir buvo pastebėta bei įvertinta.

Pirmas pasirašytas kontraktas buvo su „Warner Music“ Ita-

lijoje, vėliau sutartį atnaujinoje su „Universal Music Group“ Šveicarijoje ir šių metų pradžioje „Sony“ perėmė vadžias. Niekas neįvyko atsitiktinai. Karjera per naktį, kaip žada dauguma talentų šou, ne man, nors daug kartų diskografiniai namai siūlė man ten dalyvauti.

Šventai tikiu darbu, kuruojamu kiekvieną dieną, ir stabilumu, kurio galima pasiekti tik atkakliai

žingsniuojant, vietoj stebuklingos švytuoklės svyravimų, nuo kurios nukritus nėra kur daugiau atsisipirti. O juk svarbu, ne kiek kartų suklumpame, o kiek kartų sugebame atsikelti (*šypsosi*).

- Jūs dainuojate prancūzų, anglų kalbomis, tačiau artimiausiose planuose - ir dainuos lietuvių kalba?

- Laisvai kalbu šešiomis kalbomis - kalbos sudėliotos iš garso dažnių, kuriuos aš dešifruoju kaip melodiją - ir išsirinkti, kuria kalba įrašyti mano dainas, nebuvo taip lengva. Ilgą laiką tarėmės su prodiuseriais ir galų gale nusprendėme, kad dainuoti ne viena, o keliomis kalbomis yra mano, kaip artistės, originalus bruožas. Taigi, netrukus „Sony Music“ pasiūliau lietuvišką naujo singlo „Mais oui mais non“ versiją, kurią padėjo adaptuoti Stanislovas Savickis-Stano. Buvo smagu stebėti jų reakciją ir entuziazmo bangą (*šypsosi*). Lietuvių kalba ir kultūra - mano širdyje ir nenorėjau jos atsisakyti.

- Kaip apskritai apibūtinumėte savo kuriamą muziką, jos braižą?

- *Electro cabaret*. Tai - ilgo tyrimo vaisius, kuris sujungia tradicijas ir modernumą. Įsivaizduokite tokį derinį: septintojo dešimtmečio muzika su 2020 m. *electro pop* ritmais.



Nauja Gintos Kubiliūtės daina „Mais oui mais non“ tapo hitu

Culture Bridge/Photo



„Biplan“ pristatė vaizdo klipą

Vasaros pradžioje singlą „Tavęs visi pasiilgo“ išleidusi grupė **BIPLAN** pristatė šiai dainai sukurtą animacinį vaizdo klipą - kartu su dainos žodžiais. Šviesų, nuotaikingą ir nuotraukomis iš Fuerteventuroje įvykusios grupės fotosesijos bei dokumentine medžiaga papildytą klipą sukūrė animatorės Emilė Maigytė ir Emilija Juzeliūnaitė.



„Labai džiaugiamės šiuo rezultatu - klipas šiltas, jaukus ir biplaniškas. Klipo kūrėjos puikiai pajautė mūsų kūrybą ir dainos nuotaiką“, - teigia grupės nariai. Radijo stotyse ir skaitmeninėse platformose prieš kelias savaites pasirodęs singlas sulaukė grupės gerbėjų palankumo - pasiekė pirmą ir antrą vietas trijų radijo stočių topuose.

Grupės nariai atskleidžia, jog daina „Tavęs visi pasiilgo“, kaip ir vasarį išleista „Meilė nesibagia“, taps būsimu jų albumo dainimi. Jį pristatyti ketinama dar

šiemet. Naujasias dainas muzikantai įtraukė ir į savo koncertų programą.

Duetas „Lilas ir Innomine“ išleido singlą

Hiphopo duetas pristatė naują kūrinių „Kaip tau visgi tinka“. Daina yra iš naujausio grupės albumo „Leisk man šlykštėtis“. Kaip teigia grupės nariai, pagrindinė dainos žinutė šviesi ir labai paprasta - kiek daug nuostabaus yra aplink mus.

man šlykštėtis“, ši yra praktiškai geros nuotaikos užtaisas“, - pasakoja dueto narys Konstantinas Kiveris-Lilas.

Nors daina įrašyta 2017 metais, iki šiol ją galėjo išgirsti tik turintys albumą. „Kūrinių sugrojome viename iš koncertų. Jis nuskambėjo tikrai neblogai, tad nusprendėme pristatyti ir kaip singlą. Manome, kad vasaros koncertams daina puikiai tiks“, - sako kitas grupės narys Rolandas Venckys-Innomine.

Rugpjūčio 10 dieną „Lilas ir Innomine“ surengs koncertą Klaipėdoje. Tai bus didžiausias atlikėjų pasirodymas po atviru dangumi per visą grupės istoriją.

Duetas koncertuos kruizinių laivų terminalo teritorijoje esančiame elinge.

Grupės nariai neslepia, kad Klaipėdos elingas juos užbūrė, ir tikisi, kad žiūrovai taip pat pajaus šios vietos dvasią. Tai buvusi laivų statykla, kurioje likusios unikalios metalinės konstrukcijos. Koncertą lydės ir įspūdingos vizualizacijos, be kurių neįsivaizduojami grupės koncertai. Jos dar labiau sustiprins unikalios vietos atmosferą.

„Tiek, kiek sugebame sugalvoti, padaryti ir įpirkti - viskas bus šiame koncerte. Užkursime rokenrolą“, - šypsosi K. Kiveris-Lilas.

Reperis Omerta: traukos dėsnis mus lydi visur



Lietuvių reperis **OMERTA**, šiais metais išleidęs akustinį albumą „Omerta Goes Acoustic“, pristato naują singlą „Trauka“.

širdį jaunosios kartos prodiuseris Justinas Raudonis. „Tai jau antra daina, įrašyta kartu su Ieva. Ji nepaprastai kūrybinga ir yra tikras atradimas lietuviškos muzikos scenoje. Su Justinu jau daug metų dirbame, bet jo talentą prodiuseriui kaskart atrandu iš naujo. Jis puikiai jaučia mano vidinius anticiklonus“, - sako Omerta.

Atlikėjui ši vasara labai darbinė po asmeninį pasaulį, su savais dėsniais, patirimi ir išgyvenimais, vaizdais ir reikšmėmis. „Trauka“, kaip ir didžioji dalis mano kūrinių, yra alegorija, nes traukos dėsnis mus lydi visur. Trauka žmonėms, kelionėms, pažinimui, pomėgiams, muzikai, todėl kiekvienas šių dainų gali priimti ir interpretuoti savaip.“

Naujasias kūrinius įrašytas kartu su vokaliste Ieva Lapinskaite, o prie muzikos kūrimo pri-

sidėjo jaunosios kartos prodiuseris Justinas Raudonis. „Tai jau antra daina, įrašyta kartu su Ieva. Ji nepaprastai kūrybinga ir yra tikras atradimas lietuviškos muzikos scenoje. Su Justinu jau daug metų dirbame, bet jo talentą prodiuseriui kaskart atrandu iš naujo. Jis puikiai jaučia mano vidinius anticiklonus“, - sako Omerta.

Atlikėjui ši vasara labai darbinė po asmeninį pasaulį, su savais dėsniais, patirimi ir išgyvenimais, vaizdais ir reikšmėmis. „Trauka“, kaip ir didžioji dalis mano kūrinių, yra alegorija, nes traukos dėsnis mus lydi visur. Trauka žmonėms, kelionėms, pažinimui, pomėgiams, muzikai, todėl kiekvienas šių dainų gali priimti ir interpretuoti savaip.“

Naujasias kūrinius įrašytas kartu su vokaliste Ieva Lapinskaite, o prie muzikos kūrimo pri-

PASAULIO BALSŲ festivalis 2018		07 22-08 16 PALANGA	
PALANGOS ŠVČ. MERGELĖS MARIJOS EMIMO DANŲ BAŽNYČIA Vytauto g. 51			
Liepos 22 sekmadienis 20 val.	IEVA PRUDNIKOVAITĖ (mezosopranas) PALANGOS PUČIAMŲJŲ ORKESTRAS Dirigentas VYGANTAS REKAŠIUS	Liepos 24 antradienis 20 val.	DOVILĖ KAZONAITĖ (sopranas) TADAS MOTIEČIUS (akordeonas)
FESTIVALIO PRADŽIOS KONCERTAS		SAKMIŲ SIUITA	
Liepos 25 trečiadienis 20 val.	NETIKĖTI SUSITIKIMAI ENSEMBLE INTERNATIONAL	Liepos 28 šeštadienis 20 val.	GIEDRIUS PRUNSKUS (baritonas) KAUNO FORTEPJONINIS TRIO
Liepos 31 antradienis 20 val.	GIESMĖ IR ŽODIS TAVO GARBEI GRAŽINA URBONAITĖ (aktore) DAINIUS PUIŠYS (baritonas) JURGITA KAZAKEVIČIŪTĖ (vargonai) GIEDRIUS GELGOTAS (fleita)	Rugpjūčio 7 antradienis 20 val.	RASA DZIMIDAITĖ (sopranas) KADRI-LIIS KUKK (sopranas, Estija) KRISTIANAS KRIEVANAS (baritonas, Latvija) JAMIE LOFTUS (fortepijonas, Didžioji Britanija)
Rugpjūčio 2 ketvirtadienis 20 val.	VARGONŲ SAKMĖS JOZEF KOTOWICZ (vargonai, Lenkija)	Rugpjūčio 10 pentadienis 20 val.	ILONA DAMAŠIŪTĖ-BERES (fortepijonas, Kanada) VALSTYBINIS VILNIAUS KVARTETAS
Rugpjūčio 5 sekmadienis 20 val.	MUZIKOS VITRAŽAI BEATA IGNATAVIČIŪTĖ (sopranas) KLAIPĖDOS BRASS KVINTETAS	Rugpjūčio 12 sekmadienis 20 val.	BELLE EPOQUE ASTA KRIKŠČIŪNAITĖ (sopranas) AUDRONĖ KISIELIŪTĖ (fortepijonas) DONATAS BAGURSKAS (kontrabosas)
Rugpjūčio 13 pirmadienis 20 val.	PASAULIO BALSŲ AKORDAI ASTA KRIKŠČIŪNAITĖ (sopranas) DIANA ENCIENĖ (vargonai) SIGITAS PETRULIS (trimitas) CHORAS VILNIUS Dirigentas ARTŪRAS DAMBRAUSKAS	Rugpjūčio 16 ketvirtadienis 20 val.	HENRI ZIBO (akordeonas, Estija) MIKK LANGERPROON (akordeonas, Estija)

Moters vaidmuo scenoje ir visuomenėje

Moters tema visada buvo aktuali teatre, nors moterys į teatro sceną galėjo įžengti žymiai vėliau nei vyrai. Netgi pirmuosiuose Viljamo Šekspyro (William Shakespeare) pjesių pastatymuose visi vaidmenys buvo atliekami vyrų.

Nel Gvain



Rita Urbonavičiūtė

Ilona KURMYTĖ

- Kas lėmė, jog moterys taip ilgai negalėjo žengti į teatro sceną?

R. Urbonavičiūtė: Viduramžiais moteriai jau buvo leista profesionaliai užsiimti vaidyba, bet buvo galima vaidinti tik žemos kokybės žanro spektakliuose. Skirtingose šalyse moterų proveržis teatre skyrėsi. Italijoje *comedia del arte* moters padėtis teatre pasikeitė, bet vyrų vis tiek buvo daugiau. Prancūzijoje buvo stiprus patriarchatas. 1545 m. vienas trupės vadovas Le Peroneras sudarė sutartį su Mari Ferė (Marie Ferre), kuria ji įsipareigojo visus metus kasdien, arba tiek, kiek jis norės, kartu su juo keliauti ir vaidinti erotinius farsus. Žinoma, prieš tai aktorė turėjo gauti raštišką savo vyro leidimą, o netekėjusios moterys to daryti negalėjo. Ispanijoje situacija labai panaši. Aktorės buvo žemesnio lygio, tačiau būti aktorėmis norėjo, nes šeimose labai sunkiai dirbo ir patirdavo daug smurto, o būdamos scenoje galėjo susirasti mecenatą/rėmėją, kuris padėtų finansškai.

Ši visa istorija labai gerai atsispindi ir pjesėje „Scenos gražuolė“, kurią matysite naujajame mūsų sezone. Joje pasakojama, kaip pirmoji aktorė profesionalaus teatro scenoje Nel Gvain (Nel Gwyn) sugebėjo įtikinti Karolį I, kad scenoje moteris turi vaidinti moters, o vyrai turi vaidinti vyrų vaidmenis.

D. Stankevičiūtė: Viduramžiais moters teisės buvo apribotos. Joms nebuvo

leidžiama prisiliesti prie daugybės sričių. Politika, menas, mokslas, sportas buvo tik vyrams. Moterys turėjo būti nuolankios, paslaugios, pagimdyti stiprią atžalą ir pašvęsti savo gyvenimą vaikų auginimui. Keičiantis laikams, moters vaidmuo keitėsi ne žymiai, nors vis daugiau jų puoselėjo saviraiškos idėjas. Moterims neužteko vyro, namų ir vaikų. Jos suprato, kad turi talentus, ir pajautė poreikį išsiveržti iš apribojimų. XVI-XVII a. atsirado moterų įvairiose srityse, jos pradėjo kažką keisti, tačiau teatras iki XX a. priklausė vyrams.

- Kuo svarbus pirmosios moters vaidmuo teatro scenoje? Ką teatre pakeitė pirmosios aktorės ir režisierės?

R. Urbonavičiūtė: Tai buvo psichologinio teatro pradžia, kuo didžiavomės iki XX a. pab. Vėliau atsirado teatro eksperimentatoriai, inovatoriai, kurie padarė didelę įtaką teatro vystymuisi: psichologinis teatras, biomechanika, išpažinties metodas, dramos plastikos teatras, laisvųjų rankų teatras, sveikos primigties teatras ir kt.

Pasibaigus idealizmo laikotarpiui (XX a. pab.), teatras ieškojo naujo savo kelio ir tikriausiai turėjo įvykti lūžis. Moters režisierės sukletėjo tik 7 dešimtmeį. Kadangi labai vėrėsi į teatro sceną, valdžia parėmė jų norus ir suteikė teisę bei pareigą atstovauti teatrui, tačiau nesukurdamai didesnių galimybių suvaržydavo režisierių kūrybinę laisvę. Tada buvo sukurta tuometė moderniosios moters tapa-

tybė, kuri trukdė režisierės, kaip menininkės, rašikai. Lietuvoje vienas iš tokių pavyzdžių būtų Aurelija Ragauskaitė, gerokai pranokusi savo laiką ir mažai įvertinta kūrėja.

Moterys režisierės teatre atsirado vėliau, nes jų niekas nepripažino iki XX a. vidurio. Nepripažįsta iki šiol.

D. Stankevičiūtė: Iki tol buvo tik bandoma kuo tiksliau atkartoti moters manieras ir kurti jos personažą. Scenoje atsiradus moteriai, pradėta mąstyti apie gilesnius dalykus. Buvo pradėta galvoti ne tik apie manieras ar pozas, bet ir personažo nuotaiką, jausmus, kontekstą, išgyvenimus. Vyrų gali sukurti moters personažą, bet ne pačią moterį. Moteris yra švelni, kartais klastinga būtybė, su savo gražiomis ir bjauriomis savybėmis.

Moterys, būdamos aktorėmis, išsikovoję teisę rizikuoti ir gyventi šiek tiek geriau. Jos nežinojo, kas yra vaidyba ar aktorystė, tik troško išsilaisvinimo ir geresnio gyvenimo. Tik praeitame amžiuje pradėjo ryškėti tikrieji jų talentai.

- Kaip į moteris teatre buvo žiūrima XVII a., joms tik įžengus į teatro sceną?

R. Urbonavičiūtė: Režisierių moterų tuo metu nebuvo arba jos buvo pasislėpusios už kokio nors „genialaus“ kūrėjo. Be abejo, visų požiūris buvo priešiškas, tai buvo neįprasta. Moterys nebuvo įvaldžiusios vaidybos meno taip kaip vyrai. Nereikėtų pamiršti to, kad, moterims atėjus į sceną, vyrai, iki šiol jas vaidinę, turėjo imtis vyriškų vaidmenų, kas jiems buvo didelis pokytis.

VYRAI GALI SUKURTI MOTERS PERSONAŽĄ, BET NE PAČIĄ MOTERĮ. MOTERIS YRA ŠVELNI, KARTAIS KLASTINGA BŪTYBĖ, SU SAVO GRAŽIOMIS IR BJAURIOMIS SAVYBĖMIS

- Kas XVII a., moterims tik praėjus žengti į teatro sceną, buvo laikoma moteriškumu? Ir kas dabar laikoma moteriškumu?

R. Urbonavičiūtė: Tada buvo žemos moralės laikai, o žmonių morale, tai yra sąžinė, vertybes, atsakingumą, formuoja

kultūra, menas, humanitariniai mokslai. **D. Stankevičiūtė:** Moteriškumas dabar - motinystė, grožis, užuojauta. Tai visa paletė žmogiškųjų jausmų.

- Kaip dabar skiriasi šis požiūris į aktorės ir aktorius bei į režisierės ir režisierius teatro scenoje?

R. Urbonavičiūtė: Režisierės padėtis blogesnė, tačiau moterimi labiau pasitiki aktoriai. Moterų dešinysis ir kairysis smegenų pusrutuliai turi stipresnes sąsajas. Dėl to jos pasižymi aukštesniu emociniu intelektu, stipresne intuicija ir geresniu analitiniu mąstymu. Ne paslaptis, kad moterys mato pasaulį iš kitos perspektyvos, nei vyrai. Režisierės moterys turi ir vyrų priskiriamas savybes, t.y. loginį mąstymą, kas taip pat labai svarbu.

D. Stankevičiūtė: Moterys įrodė savo vertę, nes jos dažnai yra pranašesnės intelektu, kantrybe ir valia. Moters, kaip asmenybės, samprata gyvuoja tik 100 metų. Per tą laiką ji užsitikrino pagarbą ir vyrų pasaulis moterį pradėjo gerbti. Dabar moteris aktorė jau nori kurti ir yra visavertė menininkė, bendraautore.

- Kodėl jūs pasirinkote tokią profesiją?

R. Urbonavičiūtė: Režisūra atėjo pati. Aš nieko daugiau nemoku. Profesija mane moko, o aš galiu jos mokytį kitus. Mane domina viskas, kas susiję su teatru: dramaturgija, jos minčių raida. Žaviuosi klasika, nes manau, kad iš jos vis dar galima daug ko išmokyti. Taip pat patinka avangardinis teatras bei kitos teatro rūšys. Aš ieškau savęs teatre ir teatro savyje.

D. Stankevičiūtė: Nuo 16 metų mokiausi teatro studijoje vaidybos meno. Greitai radome ryšį su teatro trupe, mane pastebėjo režisieriai, gavau pirmąjį vaidmenį, kuris buvo „Miegancioji gražuolė“. Mokslas tęsiasi iki dabar. Šiuo metu užsiimu ir pedagoginiu darbu. Turiu mokinių, kurie noriai semiasi iš manęs tiek muzikinės, tiek sceninės patirties.

- Ar buvo baimių, jog bus sunku? Kad tai nemoteriška?

R. Urbonavičiūtė: Pritariu režisierės Kiroso Muratovos, neseniai išėjusios anapilin, žodžiams, kad tai vis dar nėra moteriška profesija. Baimių nebuvo, jaučiau tik atsakomybę už žmones, su kuriais dirbsiu, ir žiūrovus, kurie ateis.

Žmonės ir jų istorijos

RUGILĖS MASLAUSKAITĖS nuotraukas atsitiktinai išvydau socialiniuose tinkluose. Patraukė dėmesį įvairiuose pasaulio kampeliuose jamžinti labai skirtingi žmonės. Paaiškėjo, kad devyniolikmetė studijuoja odontologiją, tačiau laisvalaikiu domisi fotografija, keliauja po Europą ir, galima sakyti, kolekcionuoja žmonių istorijas.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Rugilė, esate istorijų kolekcionierė. O kokia jūsų pačios istorija?

- Esu paprasta mergina iš mažo miestelio. Nuo šešiolikos pradėjau keliauti viena ir apkeliauvau beveik visą Europą. Nuo to laiko labai susižavėjau įvairiomis kultūromis ir pradėjau fotografuoti ten sutiktus žmones, klausyti jų gyvenimo istorijų.

- Kodėl pradėjote keliauti viena?

- Pirmą kartą išsiruošiau į Portugaliją. Apsistojau pas portugalę merginą, kuri prieš metus lankėsi mano mokykloje. Situacija buvo chaotiška - iš vakaro prieš skrydį tėčio paklausiau, ar rytoj galėtu mane nuvežti į Kauno oro uostą (jei būčiau iš anksto klaususi leidimo - atsakymas 100 proc. būtų neigiamas), tėvų reakcija buvo filmo verta. Vis tik su pažadu kasdien informuoti, kur esu, išleido, nors pati dabar būdama vyresnė, abejoju, ar savo vaikams leisičiau daryti tą patį.

Ta pirmą savarankiška kelionė, vietiniai žmonės, spalvos, portugalėška maistas ir muzika mieste atrodė lyg kitas pasaulis. Pradžioje keliaudama fotografavau daugiau turistinius objektus, netelkiauti tiek daug dėmesio į vietinius. Kiek vėliau, supratusi, jog turistinėmis nuotraukomis nieko nebeužtenkintu, o ir pati be galo domėjaisi kultūriniais skirtumais, nutariau koncentruotis į juos, perteikti tai vietinių žmonių fotografijose.

Žinoma, kartais nuotrauka nereikalauja jokio priedašo, nes pati kalba už save, tačiau visada stengiuosi nors truputį aprašyti ir žmogų, kuris yra jamžintas. Todėl net jei tai būtų gatvėje pamatytas praeivis, o ne valandos trukmės fotosesija, kur bendraudamas pradėdai pažinti žmogų, paprasčiau leidimu nufotografuoti ir kelias sakinius papasakoti savo gyvenimo istoriją. Baiminausi, jog niekas nesileis fotografuojamas, o tuo labiau nepažįstamai merginai pasakoti asmeninius faktus, tačiau sulaukiau begalės norinčių pasidalyti savo patirtimi, ar tiesiog atsitikinti, kad būtent tame mieste tuos žmones sutikau.

- Ar buvo baimių, jog bus sunku? Kad tai nemoteriška?

R. Urbonavičiūtė: Pritariu režisierės Kiroso Muratovos, neseniai išėjusios anapilin, žodžiams, kad tai vis dar nėra moteriška profesija. Baimių nebuvo, jaučiau tik atsakomybę už žmones, su kuriais dirbsiu, ir žiūrovus, kurie ateis.

- Kaip apskritai įsitraukėte į fotografijos pasaulį?

- Man labai pasisekė: tėtis dirba televizijoje ir yra „senas vilkas“ filmavimo sferoje, tad turėjau galimybę nuo 15 metų įsitraukti į fotografiją. Žinoma, ir iš



Rugilė Maslauskaitė

to užsidirbti. Man buvo patikėta fiksuoti vestuvių, krikštynų ir įvairiausių švenčių momentus. Dabar su šypsena prisimenu, kaip man tokiai jauni reikėdavo sustatyti apgirtusių dėdžių būrį, kurie nei klausyti, nei atsimerkti fotografuojami nenorėdavo.

Todėl drąsiai galiu sakyti, jog hobis fotografuoti nebuvo kaip nors išskirtinai atrastas - aš užaugau su tuo, vietoj vaikiškų filmukų žiūrėdama tėčio montuojamas vestuves.

BET KURIO PASAULIO ŽMOGAUS GYVENIMO TIKSLAS YRA RASTI RAMYBĘ

- Kokių būdu atsirenkate idomius žmones, kuriuos norite fotografuoti?

- Jei pati ieškau žmonių idėjinės fotosesijos, pirmiausia atsizvelgiu į natūralias jų nuotraukas - be makiažo ir visų dirbtinumų. Noriu rasti netradicinių žmonių, kalbant ne tik apie unikalius veido bruožus, bet ir apie aišrą savo veiklai, hobiui, paprastai variant - ieškau asmenybių. Tai aktualu bet kokiam fotografui. Taip pat labai smagu savo nuotraukomis stengtis parodyti, jog vėlniai griebtu, merginos, jūs esate nuostabios! Prieš savaitę feisbuke paskelbus, jog ieškau modelių su patirtimi idėjinėi fotosesijai, sulaukiau tiek daug lietuvių laišku! Pusė jų buvo stambesnio sudėjimo mamytės, visai ne jaunos, aukštos ir laibos, o su raiškiais lytėmis veiduose, su vaikais rankose ir plačiai besišypsancios! Be galo žavu, jog mes, lietuvės, net nebūdamos tobulų formų, mokame save reprezentuoti ir už save pastovėti.

- Papasakokite, kokią idėjų istoriją apie kelionėse sutiktus žmones.

- Pastaruoju metu labai gilinausi ir į moters portretą, feminizma nuotraukose, todėl vėliau fotosesijos yra dedikuotos

moterims, noriu atskleisti skirtingą jų grožį, unikalumą. Prieš kelias savaites besisvečiuodama Londone, turėjau fotosesiją su Nas Turabeili (Naz Toorabally) - skustagalve brite, savaip suprantančia madą ir moteriškumą. Ši fotosesija buvo labai vyki, nors mergina nemokėjo įmantrių modelio pozų, tiesiog buvo savimi. Nas - 152 cm ūgio, trumpų plaukų baro dainininkė, įgijusi psichologijos diplomą. Kas labai žavi, jog ji visiškai kitaip supranta seksualumą ir moters vaidmenį šiurkintiame pasaulyje. Dabar planuoja studijuoti magistrą, gilintis į tai, kaip moterys save reprezentuoja pasauliui. Todėl ši mergina pasikeitė šukuosena, įšvėrė auskarą, rengiasi berniokiškai - nepaisant jos tikrai švelnaus būdo, grakštus vaikščiojimo ir nuoširdumo! Tas skirtumas tarp to, kaip save pateiki pasauliui, ir koks esi iš tikrųjų, tapo labai akivaizdas.

- Ką jums svarbu atspindėti nuotraukoje? Kaip susikūrė jūsų braižas?

- Atsakymo į klausimą dar neturiu - esu idėjų žmogus, visada imuosi visko, net ko fiziškai nespėju. Galbūt dar savęs pakankamai nepažinau, o gal pati to braižo nežvelgiu. Kadangi fotografuoju ir įvairius žmones, ir šventes, daugiausia dėmesio skiriu sustabdytai akimirksniui ir vyraujančiai nuotaikai.

- Neabejoju, kad daug ko išmokote, užaugote kaip asmenybė, pažindama kitas kultūras.

- Kelionės su fotoaparatu rankose tikrai pakeitė mane pačią, jaučiuosiu pasaulio pilietė - žinoma, žmonių skirtumai yra akivaizdūs, bet tik keliaudama ir bendraudama su skirtingų tautybių žmonėmis supratu, kiek iš tiesų turime bendro. Ir apklautų palestiniečių, sutiktų atsitiktinai įvažiavus į jų teritoriją, ir mano, aš tikiu, bet kurio kito žmogaus gyvenimo tikslas yra rasti ramybę. To kiekvienam ir linkiu.



Mados srityje dirbanti Aistė



Keliautoja Aneta



Dirbtinį intelektą studijuojanti Gabrielė



Medicinos studentė Marija



Sonas, zimbabvietis, emigravęs į Didžiąją Britaniją

Ispanų teisininkė Lorena

Kūrybiškumas: ko galime pasimokyti iš senovės graikų

Senovės graikai tikrai nebuvo auksiniai berniukai. Jie keldavo savaites trukdavusias groteskiškas puotas, išgerdavo neįtikėtinais daug vyno, tačiau jų pasiekimai - architektūros, menų, literatūros ir filosofijos, matematikos, politikos ir sporto srityse - iki šiandien stebina. Ir nepaisant to, jie nebuvo labai turtingi.

Bestselerių autoriaus Eriko Vainerio (Eric Weiner) knygoje „Genialumo geografija“ aprašoma kelionė laiku per kūrybiškiausias pasaulio vietas - nuo senovės Atėnų iki šių dienų Silicio slėnio. Knygoje pateikiamas įžvalgos, kodėl ir kaip tam tikrose vietose tam tikru metu plykstelėjo genialios idėjos.

Taigi, kodėl Senovės Graikija klestėjo? Pateikiame 10 priežasčių, pasak autoriaus, lėmusių šios civilizacijos kūrybiškumą.

Perfekcionizmas ir konkurencija. Graikų meistrai statulos nugarai iškaldinti skirdavo ne mažiau pastangų nei priekiu. Partenonas - Atėnų akropolyje pastatyta šventykla deivei Atėnei, simbolizavo atvirą siekį pranokti kitus miestus-valstybes. Partenoną projektavęs architektas Iktinas buvo matęs Dzeuso šventyklą Olimpijoje ir norėjo ją nurungti. Konkurencija visada vijo graikus pirmyn - nuo sporto iki teatro ir lėbavimų.

Kūniško ir racionalaus prado dermė. Kitaip nei mes, graikai neskyrė fizinės ir protinės veiklos. Garsiojoje Platono akademijoje buvo sąlygos tobulinti tiek kūną, tiek intelektą. Graikams kūnas ir protas buvo dvi neatskiriama visumos dalys. Sveikas protas ir nesveikas kūnas nederėjo. Įsivaizduokite Rodeno „Mąstytojo“ skulptūrą ir turėsite tikrą graikų idėją.

Nesudievinas požiūris į meną ir kūrybą. Graikai neturėjo žodžio „kurti“, bent jau ta prasme, kuria mes vartojame. Jeigu būtum paklašęs graikų poeto, ką jis daro, jis būtų atsakęs, kad užsiima *poieses*, pažodžiui tai reiškia „daro“. Menas užėmė tokią didžiulę kasdienio gyvenimo dalį, kad buvo laikomas duotybe. Jis buvo funkcionalus. Grožis tebuvo priedas. Tai šiandien meną mes paskelbėme „ypatingu“, tačiau galbūt padėjome ten, kur jo nebūtų galima pasiekti?

Vidinė motyvacija ir mėgavimasis procesu. Kokį poveikį kūrybiniam mąstymui daro pažadėtas atlygis? Pavyzdžiui, vieno eksperimento metu grupė savanorių buvo padalyta į dvi dalis. Abiejų grupių buvo paprašyta padaryti koliažą. Vienai pasakyta, kad jos darbas vertins menininkų komisija ir kūrybiškiausio koliažo autoriai gaus piniginę premiją. Kitai grupei liepta tiesiog smagiai praleisti laiką. Rezultatai nustebino. Tiriųjų, kurie nebuvo nei vertinami, nei stebimi, koliažai pasirodė esantys patys kūrybiš-

čiausi. Iš atlikto tyrimo galima sakyti, kad žmonės būna kūrybiškiausi, kai juos labiausiai motyvuoja susidomėjimas, patiriamas malonumas, pasitenkinimas ir paties darbo keliamas iššūkis, o ne išorinis spaudimas. Vis dėlto, kodėl varžybų įkarštyje atleita pasiekia geresnių rezultatų nei per treniruotes? Kodėl Nobelio premija vilioja tokią daugybę mokslininkų? Nes patyrusius kūrėjus konkurencija skatina, o nepatyrusius slopina.

Taisyklingumo ir netaisyklingumo dermė. Pažvelkime į graikų mitus, pagal juos iš pradžių buvo ne šviesa, o chaosas, kuris buvo gryna medžiaga kūrybiškumui. Taigi nenuostabu, kad Partenonas - tai paslėptas taisyklingumo ir netaisyklingumo derinys. Kiekviena kolona truputį išlenkta į vieną arba į kitą pusę. Tai būdinga visai jų gudriai inžinerijai, visuose Atėnuose dera kreivės ir vingiai, tvarka ir chaosas. Mieste rasite ir labai griežtą įstatymų kodeksą, ir audringą turgavietę, tiesias kaip linijuotą statulas ir be jokios suvokiamos tvarkos susipynusias gatves.

Mikrokultūrinė valstybė. Visų pirma, Senovės Graikijoje klestėjo galybė mikrokultūrų. Pasirodo, būtent fragmentacijos (skaidymosi) laikotarpiais žmonija padarė didžiausius kūrybinius suokus. Ši tendencija dar vadinama Danilevskio dėsniu. Pasak Nikolajaus Danilevskio, žmonės labiau linkę pasiekti aukščiausią kūrybinumo potencialą, kai priklauso laisvai tautai, net jeigu ji visai nedidelė. Juk gamta nekenčia ne tik vakuumo, bet ir monopolijos.

Netobula kūrybinė aplinka. Vienas iš didžiausių nesu-



Pantenonas

pratumų kalbant apie vietas, knibždančias genijų, yra įsitikinimas, jog jos primena rojų. Tiesą sakant, rojus ir genialumas - nesuderinami dalykai. Rojuje nėra jokių reikalavimų, taigi nereikia

ROJUJE NĖRA JOKIŲ REIKALAVIMŲ, TAIGI NEREIKIA IŠEOKTI NAUJŲ KŪRYBIŠKŲ BŪDŲ JUOS PATENKINTI, O JUK TAI IR PADEDA IŠKILTI GENIJAMS

šiuostėsi į plaukus, spjaudė, kur pakliuvo, ir mirdavo pakirsti maliarijos arba tuberkuliozės. Kūrybiškumas - tai reakcija į aplinką. Graikų tapyba buvo atsakas į išskirtinį apšvietimą (išties tai graikų tapytojas Apolodoras pirmas išrado būdą, kaip perteikti gylį), graikų architektūra buvo atsakas į sudėtingą reljefą, o graikų filosofija buvo atsakas į sudėtingą ir nežinomybės kupiną gyvenamąjį laikotarpį. Neprimena genialumo recepto. O gal?..

Neturtingumas ir lygybė. Kaip minėta, didžiausias rojus trūkumas, kad jis tobulas, taigi nesukelia jokios reakcijos. Štai kodėl turtingos žmonės ir vietas dažnai apima sąstingis. Atėnai ir buvo, ir nebuvo turtingi. Jūs galite pavadinti vieta, kurioje karnaliauja vieša prabanga ir asmeninis skurdas. Turtingųjų namai niekuo nesiskyrė nuo vargšų. Į asmeninį turtą atėniečiai žiūrėjo



Graikams kūnas ir protas buvo dvi neatskiriama visumos dalys

įtariai, Aischilo dramos kupinos istorijų apie tai, kiek bėdų turtas pridaro. Beveik visi, nuo amatininkų iki gydytojų, uždirbdavo panašiai. Įstatymai riboja, kiek pinigų galima išleisti laidotuvėms, o moterims draudė į kelionę važti daugiau nei tris sukeles. Senovės Atėnuose skurdas nebuvo gėda. Ir nors viešiesiems projektams atėniečiai buvo be galo išlaidūs, geriausiai atveju juos įgyvendindavo už kitų pinigus. Partenoną ir kitus didingus statinius jie pasistatė Delo sąjungos (tų laikų NATO atitikmuo) lėšomis.

Vaikščiavimas. Daugumai Antikos genijų geriausias mintys kildavo vaikstant. Jie viską darydavo lauke. Namai priminė miegamąjį. Kasdien juose jie praleisdavo mažiau nei pusvalandį budrus laiką. Tai patvirtina moksliniai tyrimai ir tolimesnė istorija. O neseniai Stanfordo universiteto psichologai atliko tokį eksperimentą: dalyvius padalijo į dvi grupes - vaikščiotojus ir sėdėtojus. Jų buvo prašoma sugalvoti alternatyvių būdų, kaip būtų galima panaudoti kasdienes daiktus. Rezultatai patvirtino, kad kūrybiškumo lygiai buvo dvigubai aukštesni vaikščiotojų nei sėdėtojų. Ir nesvarbu, ar buvo vaikščiojama lauke, ar viduje. Be to, tam užtekdavo pasivaikščioti tik 5-16 minučių.

Taika. Nors didžiąją dalį savo istorijos Atėnai gėrėsi karui, kariavo arba stengėsi atsigaivinti po jo, tačiau tarp Persų ir Peloponoso karų (nuo 454 iki 430 m. pr. Kr.) Atėnuose viešpatavo taika, tuo periodu Periklis tokiems kultūriniais projektams kaip Partenonas skyrė dvigubai daugiau lėšų. Taigi taika - viena iš būtinų aukšto amžiaus sąlygų, nes karas neigiamai paveikia visas kūrybos formas ir gyvenimo sąlygas.

„Vagos“ inf.

Fengšui principai jūsų namams

Išvertus kinų rašmenis, fengšui reiškia vėją ir vandenį. Ši antiikinės Kinijos praktika ir filosofija pastaruosius pora dešimtmečių labai paplito ir Vakaruose. Didžiausias dėmesys skiriamas žmogaus ir aplinkos harmonijai. Fengšui principus galima pritaikyti tiek savo aplinkai, tiek gyvenimo būdai, tiek namams. Apie pastaruosius ir pakalbėkime - kaip tam tikri objektai išdėstymai veikia mūsų namų energiją?

Nors apie tai daug kalbama, tikrai ne kiekvienas mūsų atsimena, kas tai yra ir kas būdinga fengšui. Aišku (ir svarbiausia) viena - tai susiję su harmonija, balansu, gera savijauta. Pagal fengšui principą, namai yra tarsi kūrinys, ir daiktai, objektai bei erdvės juose turi harmoningai derėti. Tuomet žmogus jausis gerai ir bus sėkmingas.

Pagal senuosius principus, pastatas, kambariai, baldai, langai ir durys turi būti išdėstyti pagal keturias pasaulio šalis. Tai lems, kaip namuose tekės energijos srautai. Taip pat svarbu, kad namų aplinkoje būtų po lygiai *in* ir *jang* prado. Negana to, namai tiesiogiai atspindi juose gyvenančius žmones - ne tik jų įpročius, bet ir vidinę būseną. Jai, keičiant viena, keičiasi ir kita.

KO NEDARYTI:

■ **Nekabinti veidrodžių priešais pagrindines (lauko) duris.** Prieškambaris/koridorius yra ta erdvė, iš kurios energija pasklinda po namus. Pagal fengšui, jei veidrodžius pakabinamas priešais lauko duris, gera energija ir sėkmė, nespėjusi patekti į namus, kaipmat iškeliauja į lauką.

■ **Nekabinti veidrodžio miegamajame šalia lovos ar priešais ją.** Manoma, kad tai trukdo geram poilsiui, nes energija, kurią paleidžiate ir nuo kurios atliko tokį eksperimentą: dalyvius padalijo į dvi grupes - vaikščiotojus ir sėdėtojus. Jų buvo prašoma sugalvoti alternatyvių būdų, kaip būtų galima panaudoti kasdienes daiktus. Rezultatai patvirtino, kad kūrybiškumo lygiai buvo dvigubai aukštesni vaikščiotojų nei sėdėtojų. Ir nesvarbu, ar buvo vaikščiojama lauke, ar viduje. Be to, tam užtekdavo pasivaikščioti tik 5-16 minučių.

■ **Statant namą, neįkurdinti miegamojo virš garažo.** Garažuose kaupiasi sunki, chaotiška energija, tad mažiausia, ko jums reikia, tai miegoti ir apskritai išlėsti virš jos.

■ **Nestatyti lovų priešais duris.** Energija, ateinanti pro duris, irgi tiesiogiai trukdys ramiam poilsiui. Jeigu erdvėje esanti energija nesutampa su jūsų poreikiais, jaučiatės blogai.

■ **Nesinėti į miegamąjį elektrinių prietaisų - planšečių, kompiuterių ar išmaniųjų.** Net ir fengšui išmanyti nereikia, kad suvoktume, jog informacija, kuri mus pasiekia prieš miegą, tą miegą ir sapnus gali paveikti. Pailsinkite smegenis.



Nestatykite lovos prieš veidrodį

KĄ DARYTI:

■ **Valgomojo stalo - visuomet svarus ir tvarkingas.** Jis reprezentuoja jūsų šeimą, darbą ir meilę. Stalas turi parodyti, kad čia visuomet laukiami žmonės.

■ **Sutvarkyti ir sutaisyti viską, kas sugedę.** Ar tai būtų sulūžę baldai, ar varvantis virtuvės čiaupas, ar perdegusi elektros lemputė. Namai atspindi jūsų vidų - jei jie tinkamai nefunkcionuoja, jūsų viduje irgi nėra



Valgomojo stalo visuomet turėtų būti tvarkingas, laukiantis žmonių

Švaresni namai ir grynesnis oras

Kad gerai jaustumėtės namie, jie turi būti sveiki - švarūs, tvarkingi, juose turėtų cirkuliuoti grynas oras. Pagalvokite, kaip gerai jaučiatės šiltuoju metų laiku būdami lauke, gamtoje. O juk žvaliai jaustis norisi ir namuose.

Plačiai atverkite langus

Oras patalpose gali būti net kelis kartus kenksmingesnis (užterštesnis) nei lauke, net jei gyvenate pramoniniame rajone. Taip yra dėl to, kad priekvepuojame daug anglies dvideginio, per retai vėdiname namus, o dar ir valome juos įvairia chemija. Kasdien išvėdinant namus (ne tik kai karšta, bet net ir labai šalta žiemos diena), padeda orui neužsistovėti ir išventiliuoti patalpas.

Mažiau chemijos

Daug ką išvalyti gali paprasta soda. Kitaip tariant, bent kartais tam tikriems nešvarumams nuvalyti paieškite alternatyvų cheminiams valikliams. O jei naudojate juos, po to labai gerai išvėdinkite namus, o valyti paviršius gerai nuplaukite vandeniu.

Kambariniai augalai



Augalai toli gražu nėra geri tik dėl fengšui ar bendram namų vaizdui pagerinti - jie puikiai išvalo orą nuo toksinų! NASA duomenimis, geriausiai orą išgrynina šie kambariniai augalai: eukaliptas, alavijas, kuokštinis chlorofitas, gerbera, trijuostė sansjeviera („anytos liežuvis“), kraštuotoji dracena, dryžuotoji dracena, fikusas, bambliuotoji palmikė, vėzdūnė, filodendras ir kt.

■ **Turėti įremitų nuotraukų su visais šeimos nariais.** Tai gali pritraukti vienybę ir klestėjimą. Itin tinkama vieta tokioms nuotraukoms - svetainė, kur šeima praleidžia daugiau laiko.

■ **Atnaujinti interjerą.** Ar tai būtų naujas namų kvapas, ar nauja patalynė, ar pamerkata skintų gėlių puokštė, ar tiesiog perstatyti baldai - tai padės energijai neužsistovėti.

■ **Atsakykite plastikui**

Plastikiniuose daiktuose yra medžiagų, toksiškų mūsų organizmui. Jų gali kauptis įvairiuose paviršiuose. Todėl, kai įmanoma, atsakykite plastikui. Laikykite maistą ar gėrimus stikliniuose ar nerūdijančio plieno induose, nekaupkite plastikines talpas, maišelius ir t.t. Be to, taip pasitarsaite gamtai ir mažinsite bendrą planetos užterštumą.

Veganiškas festivalis grįžta į Kauną

Augalinio maisto festivalis „**VEGFEST LT**“ grįžta į Kauną - jis bus surengtas rugsėjo 8 d. Rotušės aikštėje. Tai bus jau septintasis šio ciklo renginys - penki iš jų vyko Vilniuje. „Pernai festivalį surengėme Kaune. Nors skeptikai gąsdino, kad šiame mieste sėkmės nesulaukime, į renginį atėjo keli tūkstančiai žmonių“, - pasakojo jo organizatorė Ventė Vitekaitė.

Jorūnė ERLINGAITĖ

Festivalį apims veganiškų prekių mugė, kurioje dalyvaus per pusimtį lietuviškų ir užsienio verslų, vyks paskaitos, maisto gaminių pamokos bei kitos veiklos. Jau nuo pernai festivalis bendradarbiauja su Kauno miesto Vinco Kudirkos biblioteka - joje visą renginio savaitę vyks nemokamos paskaitos sveikos mitybos ir gyvenimo temomis.

Šie renginiai yra skirti populiarinti veganizmą, augalinę mitybą bei sveiką gyvenimo būdą. Idėją organizuoti tokią renginį V. Vitekaitė atsivežė iš užsienio. „Apsilankiusi Londone organizuojama-

me „Vegfest UK“ festivalyje, kuris laikomas didžiausiu veganų renginiu Europoje, pajutau, kad panašaus renginio jau reikia ir Lietuvoje“, - sakė ji. Pirmasis toks buvo surengtas 2016 m. rudenį.

Veganai mano, jog nedera savotiškai išnaudoti kitų gyvūnų būtybių, tad nevalgo mėsos, žuvis, kiaušinių, pieno produktų, medaus, nenaudoja su gyvūnais išbandytos kosmetikos, neina į zoologijos sodus, delfinariumus ir cirką. Nors yra tautų, kurios nuo seno maitinasi veganiškai, judėjimo pradžia laikoma 1944 m., kuomet Jungtinėje Karalystėje, Birmingame, buvo įsteigta veganių draugija.

VEGANIZMAS LAIKOMAS ŠIUO METU SPARČIAUSIAI PASAULYJE PLINTANČIU JUDEJIMU

Veganų skaičius nuo pat judėjimo pradžios augo, tačiau būmą pasiekė atsiradus internetui. Veganizmas laikomas šiuo metu sparčiausiai pasaulyje plintančiu judėjimu.

Rinktis jį žmonės skatina ne tik etiniai veiksniai, bet ir sveikata bei rūpinimasis aplinkosauga. Intensyvi gyvulininkystė yra ir pagrindinė aplinkos taršos priežastis.

V. Vitekaitė veganišką gyvenimo būdą pasirinko prieš šešerius metus. „Tuo metu gyvenau Turkijoje ir labai domėjausi sveika gyvensena. Patikimi šaltiniai nurodė, kad žmogui sveikiausias - pilnos struktūros augalinis maistas. Taigi, gyvūninės kilmės produktai iš raciono ėmė nykti, o šimtaprocentinė vegane tapau, kuomet įsikėliau į vieną butą su drauge vegane“, - pasakojo ji. Pakaitus mitybą atsirado daugiau energijos, miegas tapo gilesnis, išnyko peršalimo ligos.

Mergina pasakojo, kad maitinasi paprastai: pusryčiams geria žaliuosius kokteilius, pietums gamina sriubas, troškinius, vakarienei - lengvesnius užkandžius, įvairias salotas. „Žmonės baiminasi, kad perėjus prie veganiškos mitybos, neturės ką valgyti, tačiau pasaulyje yra daugiau nei 20 000 valgomų augalų ir tik kelios dešimtys valgomų gyvūnų, tad pasirinkimas - didžiulis“, - tvirtino šventės organizatorė.



Vėntė Vitekaitė

„Galapagai“ - jau čia pat!



Tomas Pališkis

Muzikos ir pramogų festivalis „**GALAPAGAI**“ vyks liepos 27-28 dienomis Zaraso ežero saloje.

Festivalis skleis nesumeluotų emocijų atmosferą skambant įvairių žanrų muzikai. Penkiose festivalio scenose kiekvienais metais pasirodo kelios dešimtys Lietuvos ir pasaulinio garso muzikos atlikėjų. Festivališką energiją žadina pramogos, sporto varžybos ir ekstremalūs šou.

Tarp gausybės atlikėjų ir grupių - DJ Cooper, Beatrich, „G&G Sindikatas“, Lilas ir Innomine,

„Dubioza Kolektiv“, Vidas Bareikis, Justinas Jarutis, „Beissoul & Einius“, „Miss Sheep“, „Garbanotas bosistas“, Mesijus, Migloka, „Happyendless“, „The Sneakers“, DJ Mamania, DJ Alko, Jonas, „The Bad Tones“, Chosé Gonzalesas (Jose Gonzalez), Tomas Volkeris (Tom Walker), Elis Merton (Alice Merton), DJ Click, „Gonsosofus“, „Artificial Vibes“ ir kt.

Tai vienintelis Lietuvos festivalis, dalyvaujantis Europos talentų mainų programoje ir kelis metus iš eilės nominuotas geriausių nedidelųjų Europos festivalių kategorijoje.

„Granatos Live“ naujienos

Iki muzikos festivalio „**GRANATOS LIVE**“, kuris vyks Lietuvos liaudies buities muziejuje Rumšiškėse, likus dviem savaitėms, organizatoriai skelbia 3 naujienas, tarp kurių - 26 DJ vardai, „Humoro klubo“ pasirodymas ir galimybė „apšilti kojas“ išvakarėse.

Įsitaisyti ant žolės ir šeštadienio popietę festivalyje praleisti kartu su „Humoro klubu“ jau beveik tapo taisykle. Arba, kaip sako Paulius Ambrasevičius: „Humoro klubas“ ir „Granatos Live“ yra tokie pat neatskiriami, kaip ginčai dėl politikos ir Kūčių stalias“. Šiais metais P. Ambrasevičius, M. Bartuševičius, D. Klajumas ir V. Šiožinis dalyviams žada „nukelti stogus“.

Nors oficialiai festivalis prasidės rugpjūčio 3 d., nekantriausieji kviečiami atvykti išvakarėse. Festivalio vartai atsivers 18 val., o nuo 22 val. įžangą į „Granatos Live 2018“ pradės „Red Bull Music 3Style Showcase“ scenos didžėjai.

Vakarelį pradės latvis PM2T-HEAM. Po jo scenoje pasirodys DJ Daaz. Įpusėjęs nakčiai vairą perims DJ MIX ir Kinder Straik.

Rugpjūčio 3 d. naktį scenoje pasirodys Jahstina. Šokių vakarelį pratęs ESKE183. Artėjant aušrai į sceną kils DJ Aspirins iš Latvijos. O pasitikti saulę festivalio dalyviai galės kartu su Justiticos.

Paskutinę festivalio naktį „Red Bull Music 3Style Showcase“ scooper, karaliaus dar tarptautiškesnė kompanija. Pirmasis



PM2T-HEAM

scenoje pasirodys DJ Swix. Po jo atmosferą kaitins italis DJ Delta. Artėjant rytui šokių aikštelę užlies DJ Flip iš Airijos. Šokius, o ir visą muzikinę festivalio programą, uždarys DJ Dubra.

Šokių muzika festivalyje skambės ne tik minėtoje scenoje ir, žinoma, ne vien tik naktį. Gerą atmosferą dalyviams, besimėgaujantiems vandens pramogomis ar tingiu poilsiu Kauno marių pakrantėje, kurs DJ sambūris, pasiūdinęs „Sarmata“.

Dar 10 vardų - „Lizzo“ scenos, skirtos elektroninės muzi-

kos gerbėjams, pasirodymų sąrašė. Penktadienį čia gros „Downtown Party Network“, Oyster Roads, „Less Feeling“ ir „Low Heights“, šeštadienį: Pletnev, „12 inčų po žeme“, „Interiors“, Pakas ir Monika Seta.

Iš viso rugpjūčio 3-5 d. vyksiančiame muzikos festivalyje pasirodys 6 dešimtys atlikėjų ir grupių, tarp kurių - Rita Ora, Rudimental DJ, Andrius Mamontovas, Jazzu, Saulius Prūsaitis, Ba, Justinas Jarutis, Lilas ir Innomine, Beatrich, Monique, Gjan ir kiti.

Puslapis parengtas pagal „Laisvalaikio“ inf.



Renginio organizatorių nuotrauka.

Žygių mėgėjus kviečia Karklė

Žygių pėsiomis entuziastai rugpjūčio 18 d. rinksis į Pajūrio regioninį parką, kur pirmą kartą bus surengtas „**KARKLĖS ŽYGIS 2018**“. Jį rengia Pajūrio regioninio parko direkcija, Pėsčiųjų žygių asociacija ir festivalis „Karklė Live Music Beach“. Žygis vyks kartu su šiuo festivaliu.

„Manau, tai bus puiki vasaros pramoga poilsiaujantiems Lietuvos pajūryje. Pirmą kartą istorijoje bus tokia žygio ir muzikos festivalio sintezė, iš kurios kiekvienas galės pasiimti tik tai, ko jam norisi, - teigia Pėsčiųjų žygių asociacijos vadovas Vytenis Genys. - Tai bus visiškai nauja patirtis. Būtent tokį savaitgalį aš pavadinau turiningu poilsiu prie jūros - ėjimas pėsiomis vaizdingomis vietomis, daug

pramogų, koncertai, sporto varžybos.“

Žygio dalyviai rinksis iš 3 trasų: 10, 20 ir 35 kilometrų. Visų trasų startas ir finišas numatytas Karklėje tuo metu vyksiančio muzikos festivalio teritorijoje, o finišas - paplūdimyje.

Dvidešimt metų įvairius pėsčiųjų susibūrimus organizuojančios asociacijos atstovas teigė, kad ir šis žygis bus vykdomas pagal geriausias tokių renginių tradicijas. „Žinom šiuolaikinių žygių kartele ir jos laikysimės. Visi dalyviai bus apdovanoti diplomais ir medaliais, trasose bus maitinimo punktai su užkandžiais, šiltu maistu ir gėrimais. Pervertinusius savo jėgas, - teigia Pėsčiųjų žygių asociacijos vadovas Vytenis Genys. - Tai bus visiškai nauja patirtis. Būtent tokį savaitgalį aš pavadinau turiningu poilsiu prie jūros - ėjimas pėsiomis vaizdingomis vietomis, daug

pramogų, koncertai, sporto varžybos.“

„Tikiuosi, kad būtent eidami pėsiomis žmonės ims domėtis aplinka ir atras kitas parko vertybes. Šio žygio metu dalyviai turės galimybę susipažinti ne tik su pakrante, bet ir su žemyninės parko dalies vertybėmis, kurios nėra tiesiogiai prie jūros. Labai dažnai žmonės jų neaplanke, nors pamatyti tikrai yra ką“, - sako D. Nicius. Žygeiviai pakeliui nuo starto iki finišo susipažins su Kukuliškių-Kalotės kaimų apylinkėmis, praeis Olando kepturės skardį, galės stebėti paukščius ties Plazės ežerą.

„Žingsniuodami dalyviai pažins tiek gamtines parko vertybes, tiek ir kultūros paveldo objektus: Antrojo pasaulinio karo gynybinius įtvirtinimus, Kukuliškių piliakalnį, jo apylinkėse esančią prieš daugiau nei 100 metų pirklų pasodintą mišką, Karklės bažnyčią“, - vardija Pajūrio regioninio parko vadovas.

Užburianti Jūros šventė

Klaipėdoje, liepos 27-29 dienomis, jau 59-ą kartą vyksta populiariausias vasaros renginys Lietuvoje - **JŪROS ŠVENTĖ**. Kaip ir visuomet, šventė siūlo daugybę mielų atradimų ir nepakartojamų emocijų.

Kino gerbėjus jau trečius metus suburia Kino skveras. Naujais skoniais stebina Skonių aikštė, o galvą apsuka spalvinga ir turtinga Jūros šventės mugė. Šį kartą Jūros šventės dienos dovaną išskirtinius teatrinis pasirodymus, tarp kurių - ir pasaulinės premjeros. Savo magija ir subtilumu įkvepia Teatro aikštė, o ritminguose muzikos garsuose skandina Kruizinį laivų terminalas. Lankytojai taip pat kviečiami į Dizaino jūrą ir Turizmo skverą.

Jūros šventės akimirkas puošia didingi „Baltic Sail“ burlaiviai, kurie svetingai atveria savo denius ir neleidžia pamiršti, jog Jūros šventės esmė ir pradžią pradžia - mūsų vienintelė jūra.

Muzikinėje šventės programoje - „Colours of Bubbles“ ir Šv. Kristoforo kamerinio orkestro projektas „Untold Story“, „Naktinės personas“, „Golden Age“ ir DJ Gesha, „Antikvariniai Kašpirovskio dantys“, „Royce“ su charizmatiškuoju Ilja Gunu, „Black Lights“ ir „mano Amerika“, įspūdingos vizualizacijos ir šviesų efektai, Andrius Mamontovas, Giedrė Kilčiauskienė, „Garbanotas bosistas“, „Parranda Polar“, „Driezhas“, „Sisters on Wire“ ir kt.

„Jūros šventė yra mano vienas laukiamiausių renginių Lietuvoje. Su ja susiję tik patys geriausi prisiminimai, nes Klaipėdos ir uostamiesčio svečių auditorija koncerto metu skuria ypatingą energiją“, - teigia Andrius Mamontovas.

Mieste taip pat ganosi ir šėši mechaniniai gyviai. Projekto autoriai - mobilus vokiečių teatras „Foolpool“. Lydimą šypsenų ir palaikymo švilpimų šie keista gyvūnų kaimenė vyksiančius renginius lanko kartu su šventės svečiais. Dideli, kiek nerangūs gyviai pagaminti iš atitarnavusių daiktų - dviračių, įrankių, automobilių dalių.

Užburiantis šokančių fontanų šou - šį kartą istorinėje Klaipėdos piliavietės aikštėje. Šviesos, muzikos ir pirotechnikos šou skamba Lietuvos šimtmečio spalvomis ir gražiausiomis melodijomis. Ritmingi ir spalvingi fontanai jau ketvirtus metus yra vienas laukiamiausių Jūros šventės akcentų.



Redakcijos archyvo nuotrauka.

Puslapis parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Su „Laisvalaikio“ kortele **15%** nuolaida 2 bilietams

MUZIKUOJANTIS KELTAS 2018

07.21	07.28	08.04
<p>J. MILIUS, Č. GABALIS ir F. ZAKREVSKIS „GERIAUSIOS BALADĖS“</p>	<p>Žvaigždžių duetas LAISVA ir RADŽI „TAVO AKYS“</p>	<p>LARISA KALPOKAITĖ ROMANSŲ IR DAINŲ VAKARAS</p>
<p>Bilietus platina bilietai </p> <p>Valandą prieš koncertą bilietai parduodami renginio vietoje (Senoji Smiltynės perkėla)</p> <p>Informacija tel. +370 670 41252 El. paštu info@promoplius.lt www.muzikuojantiskeltas.lt</p>		
<p>VIENINTELIAI BEI ĮSIMINTINIAUSI KONCERTAI ANT VANDENS!</p>		

Teatras

VILNIUS

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS
23 d. 21.30 val. - W.Shakespeare „Hamletas“. Rež. O.Koršunovas.
25 d. 20.30 val. - „Opera po žvaigždėmis“. Solistai: L.Mikalasuskas, J.Šiežaitė. Lietuvos kamerinis orkestras. Dir. M.Pitrėnas.

PALANGA

VIEŠBUTIS „PALANGOS VĖTRA“
26 d. 19 val. - „Mažasis princas“ (teatras „Avilys“).
KULTŪROS CENTRAS „RAMYBĖ“
23 d. 20 val. - „Spektaklis „Pasikibėk su manim eilėmis“.

VILNIUS

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA
24 d. 19 val. - Kristupo festivalis: Chris Rubens. „Muy bien, adios!“
25 d. 19 val. - Kristupo festivalis: Jael. „Sirdžių karalienė“. Atlikėjai: Jael (vokalas, Šveicarija), C.Monnier (fortepijonas), L.Bretscher (pritarintysis vokalas). Klaipėdos kamerinis orkestras (meno vadovas M.Bačkus).
27 d. 19 val. - Baroko vakarėlis. Duo Roszkowski (Lenkija). A.Roszkowski (smuikas), J.Roszkowski (violončelė).

ŠV.KAZIMIERO BAŽNYČIA
24 d. 19 val. - Sakralinės muzikos valandos. Olivier Perin (vargonai, Prancūzija). Įėjimas - nemokamas.
MEKYTOJŲ NAMAI
25 d. 20 val. VMN kiemelyje - Duetas „Sofi Tukker“.

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS
24 d. 20.30 val. - Alina Orlova: Naujo albumo pristatymo koncertas.
26 d. 21.30 val. - Grupė „Little Dragon“ (Švedija).
27 d. 21 val. - Aistė Smilgevičiūtė, grupė „Skylė“, choras „Ąžuoliukas“.

VU BOTANIKOS SODAS
23 d. 20 val. - Jessie Ware (vokalas).
VU DIDYSIS KIEMAS
22 d. 20 val. - Philippe Jaroussky Vilniuje.

TRAKAI

UŽTRAKIO DVARAS
22 d. 19 val. - „Favela nordica“. Ze Kouyate (balsas, gitara, Brazilija), L.Black (perkusia, Brazilija), R.Rančys (mediniai pučiamieji, perkusija), A.Balachoivičius (akordeonas), G.Svilas (bosinė gitara).
GALVĖS EŽERAS
21 d. 19.30 val. - Edgar Sabilo Jazz Quintet: K.Selezneva (vokalas, Rusija), E.Sabilo (klavišiniai), R.Plotnikov (kontrabosas, Rusija), B.Rajnošek (pučiamieji instrumentai, Čekija), V.Borisov (mušamieji, Rusija).
27 d. 19.30 val. - Eglė Petrošūtė & Vytautas Skudas Quartet. E.Petrošūtė (vokalas), V.Skudas (trimitas), P.Zdanavičius (klavišiniai), E.Kanevičius (kontrabosas), D.Rudis (mušamieji).

KAUNAS

22 d. 13 val. Vilkijos Šv. Jurgio bažnyčioje - Koncertas „Lietuvių kompozitorių sakralinė muzika, skirta Lietuvos atkūrimo 100-čiui“, VDU kamerinis orkestras. Dir. J.Janulevičius. Solistai: Ž.Lamauskienė, R.Preikšaitė, T.Ladiņa, J.Lamauskas.
PAŽAISLIO VIENUOLYNAS
25 d. 19 val. - Pažaislio „Liepų alėjos vakarai“. Česlovas Gabalis (vokalas) ir Jeronimas Milius (vokalas). F.Zakrevskis (fortepijonas).
VYTAUTO DIDŽIOJO KARO MUZIEJUS
21 d. 16 val. Muziejaus sodelyje - „Skambančios istorijos“. Atlikėjai: A.Staniūnaitė (karilionas), R.Eimontas (karilionas).
RENGINIŲ OAZĖ
26 d. 20 val. - Vasaros festivalis 2018. „2 Donatė“.
27 d. 20 val. - Vasaros festivalis 2018. Andrius Mamontovas.

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ
24 d. 20 val. Klaipėdos koncertų salės parko estradoje - „Jael - Sirdžių karalienė“. Jael (vokalas, Šveicarija), Klaipėdos kamerinis orkestras (meno vadovas M.Bačkus). Dalyvauja: L.Bretscher (vokalas, Šveicarija), C.Monnier (fortepijonas, Šveicarija).

PALANGA

KULTŪROS CENTRAS „RAMYBĖ“
21 d. 20 val. - Leonardas Pilkauskas „Birthday“ septet. L.Pilkauskas (saksofonai), D.Vyšniauskas (trimitas), R.Jaunius (saksofonas), A.Ališauskas (trombonas), D.Razmus (mušamieji), P.Kentra (gitara), D.Murašov (kontrabosas).
24 d. 20 val. - „El Fuego“ „Apie meilę...“
25 d. 20 val. - „Subtilu-Z“ koncertas. L.Vaitkus (tenorinė birbynė), P.Velikus (akordeonas), D.Michailovs (akordeonas), V.Švažas (perkusija).
26 d. 20 val. - Rebelheart: „Rock your Summer!“ D.Mickus (vokalas, gitara), D.Urbanavičius (gitaros), K.Jurkšaitis (mušamieji), R.Turūta (bosinė gitara).
27 d. 20 val. - Džiazio projektas LKG 3 (Latvija, Lietuva). K.Mangulsons (vokalas), G.Nakas (fortepijonas), L.Pilkauskas (saksofonas).

KURHAUZAS
21 d. 20 val. - N.Kazlauskas vokalo ir aktorinio meistriškumo vasaros akademijos Baigiamasis dalyvių koncertas 2018.
27 d. 20 val. - Meilė Neapolyje su Donato Ravini (tenoras, Italija) ir Rūta Blaškyte.

GINTARO MUZIEJUS
24 d. 20 val. - „Sakmių siuita“. Atlikėjai: D.Kazonaitė (sopranas), T.Motičius (akordeonas).
MUZIKOS KLUBAS „VANDENIS“
21 d. 20 val. - Monika Linkytė akustiškai.

NIDA

EVANGELIKŲ LIUTERONŲ BAŽNYČIA
 XXII Tarptautinis Thomo Manno festivalis „Su gera mina pasitikti Naują demokratinį pasaulį“.
21 d. 20 val. - Pabaigos koncertas. Styginių kvartetas „Mettis“, Kauno styginių kvartetas.

BIRŠTONAS

ŠV.ANTANO PADUVIEČIO BAŽNYČIA
21 d. 20 val. - Sakralinės muzikos festivalis „Gaudete Birštonas 2018“. Vilniaus universiteto Kauno fakulteto merginių choras „Veni Gaudere“ (vadovė A.Mikalkėnienė). Įėjimas - nemokamas.



KINO TEATRUOSE NUO LIEPOS 27 D. VEIKSMO FILMAS. JAV, 2018. REŽISIERIUS: STEVEN C. MILLER. VAIDINIAI: SYLVESTER STALLONE, DAVE BAUTISTA, XIAOMING HUANG.

Antroje filmo dalyje Rėjus - subūręs visą saugumo komandą, kuriai nėra neatrakinamų spynų ir neįveikiamų saugumo sistemų. Tad kai pagrobiamas vienas komandos narys, likę vyrukai iš karto imasi „*Forum Cinemas*“ inf.



KINO TEATRUOSE NUO LIEPOS 13 D. SIAUBO TRILERIS. RUSUA, 2018. REŽISIERIUS: SVIATOSLAVAS PODGAJEVSKIS. VAIDINIAI: JEFFIMAS PETRUMOVAS, VIKTORIJA AGALAKOVA, SESIL PLEZHE.

svetimėjimą, tačiau nieko padaryti negali. Bandydamas išsiaiškinti šią paslaptį, Romanas netrukus išgirsta iš lūpų ir lūpas pasakojamą legendą apie undinę. Neva jo aptiktame miško gludumoje tyvuliuojančiame ežere prieš kelis šimtus metų nusukdo mergina. Ji nemirė, o pavirto undine, pakerinčia vyrus ir nusitempiančia juos į šaltas ežero gelmes. Siekdama susigrąžinti sužadėtinį, Marina pasirėngusi bet kokias aukai, tačiau kerštingoji undinė nesiruošia taip lengvai atiduoti savo grobio. „Šią juostą kurti buvo labai sudėtinga, nes daug veiksmo vyksta po vandeniu. Teko samdyti ne tik narus patarėjus, bet

DRUSKININKAI

XVI tarptautinis menų festivalis „Druskininkų vasara su M.K.Čiurlioniu“ liepos 22-27 dienomis.
22 d. 19.30 val. Druskininkų bažnyčioje - Sakralinės muzikos valanda. G.Simkevičienė (sopranas), R.Mitkus (vargonai), V.Juodpusis (muzikologas).
23 d. 17 val. Druskininkų M.K.Čiurlionio meno mokyklos V.K.Jonyno dailės skyriuje - Groja meistriškumo mokyklos smuikininkai.
24 d. 10 val. M.K.Čiurlionio memorialiniame muziejuje - Kamerinės muzikos koncertas. Ansamblis „CoLore Duo“: K.Levicki (smuikas), L.Lankutytė (fortepijonas), Groja jaunieji smuikininkai.

24 d. 18 val. Druskininkų savivaldybės viešojoje bibliotekoje - Poezijos ir muzikos popietė „Per šaknis - tiesiog į kamieną“, skirta 150-osioms Vydušo gimimo metinėms. G.Urbonaitė (aktorė), E.Miknytė (kanklės). Groja jaunieji smuikininkai.
25 d. 21 val. Viešbučio „Europa Royale Druskininkai“, Žiemos sodo salėje - Smuiko muzikos vakaras. J.Gelling (smuikas, Vokietija). Meistriškumo mokyklos smuikininkai. V.Juodpusis (muzikologas).
26 d. 15.30 val. Liškivios Švč. Trejybės bažnyčioje - Sakralinės muzikos valanda. Meistriškumo mokyklos smuikininkai.
26 d. 20 val. Druskininkų miesto muziejuje - Kamerinės muzikos koncertas. Čiurlionio kvartetas: J.Tankevičius (I smuikas), D.Dikšaitis (II smuikas), G.Dačinkas (altas), S.Lipičius (violončelė), D.Lietuvinkas (trimitas, JAV), J.Gelling (smuikas, Vokietija), V.Juodpusis (muzikologas).
27 d. 16 val. Vaikų reabilitacijos centre „Saulutė“ - Smuiko muzikos koncertas „Esame drauge“. Dalyvauja Meistriškumo mokyklos smuikininkai. V.Juodpusis (muzikologas).
27 d. 19.30 val. SPA „Vilnius“ - Groja jaunieji smuikininkai.
27 d. 20 val. SPA „Vilnius“ - Kamerinės muzikos koncertas „Gražiausias dainos 100-mečio Lietuvai Tėvynei“. V.Bedalytė (sopranas), M.Balsys (tenoras), E.Davidovičius (tenoras), M.Kinduryš (baritonas), E.Klincevičius (baritonas), D.Staponkus (baritonas), K.Bondarenko (bosas). Koncertmeisterė T.Burlakova. V.Juodpusis (muzikologas).

KITI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE
22 d. po 12 val. Šv. Mišių Garžduių Šv.Arangelo Mykolo bažnyčioje - V.Vadokienė (sopranas), L.Gedgaudaitė (vargonai).
22 d. 13 val. Nemenčinė, Šv.Arangelo Mykolo bažnyčioje - J.Leitaitė (meccosopranas), Ž.Survilaitė (vargonai).
22 d. 15 val. Šalčininkų r. Klaštinų dvare - L.Pilkauskas (saksofonas, klarinetas, fleita) ir grupė „Kotryna“: K.Janulaitė (vokalas), G.Nakas (klavišiniai), D.Bielunskis (bosinė gitara), A.Baronas (mušamieji).
22 d. 17 val. Tytuvėnai, Tytuvėnų vienuolyno bažnyčioje - „Pro memoria kunigijai Ričardui Mikutavičiui“. Valstybinis choras „Polifonija“. M.Goldberg (violončelė). Dir. T.Ambrozaitis.

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS
„Mamma Mia! Štai ir mes“ (miuziklas, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 21-26 d. 10.50, 13.20, 16.05, 19.15, 21.40, 23.10 val. (23.10 val. seansas vyks 21 d.).
„Ekvalaizeris 2“ (kriminalinis veiksmo trileris, JAV, N-16) - 21-26 d. 11.40, 15.30, 18.15, 20.50, 23.35 val. (23.35 val. seansas vyks 21 d.).
„Utioga, liepos 22-oji“ (trileris, Norvegija, N-16) - 21-26 d. 14.35, 19.10, 23.05 val. (23.05 val. seansas vyks 21 d.).
„Zoja“ (fantastinė drama, JAV, N-13) - 21-26 d. 16.50, 21.20, 23.59 val. (23.59 val. seansas vyks 21 d.).
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 21-26 d. 10.10, 12.25, 14.40, 17, 18.30 val.
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 21-26 d. 11.30, 13.45, 15.55 val.
„Dangoraizis“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 21-26 d. 12.10, 15.45, 21, 23.15 val. (23.15 val. seansas vyks 21 d.).
„Dangoraizis“ (veiksmo trileris, JAV, 3D, N-13) - 21-26 d. 18.10 val. (DIGITAL).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 21-26 d. 11.10, 13.25, 14.30 val.
„Paveldėtas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 21-26 d. 18.20, 21.10, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 21 d.).
„Undinė. Mirties ežeras“ (siaubo trileris, Rusija, N-13) - 21-26 d. 16.40, 19.20, 23.35 val. (23.35 val. seansas vyks 21 d.).
„Juros periodo pasaulis. Kritusi karalystė“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 21-26 d. 15 val.
„Leitis“ (istorinė drama, Lietuva, N-13) - 21-26 d. 17.50 val.
„Sadko“ (animacinis f., originalo k. su lietuviškais subtitrais, Rusija, N-7) - 21-26 d. 11.20 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, 3D, N-13) - 21-26 d. 13.15 val. (DIGITAL).
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 21-26 d. 20.35 val.

„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 21-26 d. 10.20 val.
„Papuolei!“ (komedija, JAV, N-16) - 22, 24, 26 d. 21.30 val.
„Ateities pasaulis“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-16) - 21, 23, 25 d. 21.30 val.
„Naktinė pamaina“ (komedija, Rusija, N-16) - 21-26 d. 18.50 val.
„Nutrauka atminimui“ (siaubo trileris, Rusija, N-13) - 21-26 d. 21.15 val.

VASAROS AKCIJA VAIKAMS
„Ponas Kūdikis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 21-26 d. 10.30 val.
„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 21-26 d. 12.40 val.

FORUM CINEMAS VINGIS
„Mamma Mia! Štai ir mes“ (miuziklas, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 21-26 d. 11, 13.30, 16, 18, 20.30, 21.45 val.
„Ekvalaizeris 2“ (kriminalinis veiksmo trileris, JAV, N-16) - 21-26 d. 11.30, 14.20, 18.30, 21.20 val.
„Zoja“ (fantastinė drama, JAV, N-13) - 21-26 d. 11.10, 16.20, 21.45 val.
„Utioga, liepos 22-oji“ (trileris, Norvegija, N-16) - 21-26 d. 13.20, 17.20, 19.40 val.
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 21-26 d. 11, 13.15, 15.40, 17.10, 19.30 val.
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 21-26 d. 12.14, 15, 16.25 val. (DIGITAL).
„Paveldėtas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 21-26 d. 15.30, 18.20, 21.10 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 21-26 d. 11.15, 16.40 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, 3D, N-13) - 21-26 d. 18.50 val.
„Dangoraizis“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 21-26 d. 14, 21.40 val.
„Dangoraizis“ (veiksmo trileris, JAV, 3D, N-13) - 21-26 d. 19.10 val.
„Oušeno 8“ (veiksmo komedija, JAV, N-13) - 21-26 d. 18.50 val.
„Undinė. Mirties ežeras“ (siaubo trileris, Rusija, N-13) - 21-26 d. 21.30 val.
„Papuolei!“ (komedija, JAV, N-16) - 21-26 d. 21.30 val.

„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 21-26 d. 11, 13.15, 15.40, 17.10, 19.30 val.
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 21-26 d. 12.14, 15, 16.25 val. (DIGITAL).
„Paveldėtas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 21-26 d. 15.30, 18.20, 21.10 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 21-26 d. 11.15, 16.40 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, 3D, N-13) - 21-26 d. 18.50 val.
„Dangoraizis“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 21-26 d. 14, 21.40 val.
„Dangoraizis“ (veiksmo trileris, JAV, 3D, N-13) - 21-26 d. 19.10 val.
„Oušeno 8“ (veiksmo komedija, JAV, N-13) - 21-26 d. 18.50 val.
„Undinė. Mirties ežeras“ (siaubo trileris, Rusija, N-13) - 21-26 d. 21.30 val.
„Papuolei!“ (komedija, JAV, N-16) - 21-26 d. 21.30 val.

„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 21-26 d. 11, 13.15, 15.40, 17.10, 19.30 val.
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 21-26 d. 12.14, 15, 16.25 val. (DIGITAL).
„Paveldėtas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 21-26 d. 15.30, 18.20, 21.10 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 21-26 d. 11.15, 16.40 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, 3D, N-13) - 21-26 d. 18.50 val.
„Dangoraizis“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 21-26 d. 17, 19.15 val.
„Dangoraizis“ (veiksmo trileris, JAV, 3D, N-13) - 21-26 d. 21.45 val.
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 21-24, 26 d. 13.15, 18 val. 25 d. 18 val. (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 22-24, 27 d. 10, 11, 12.15, 14.30, 15.30, 16.45, 19 val. 21 d. 10, 12.15, 14.30, 15.30, 16.45, 19 val. 25 d. 10, 10.45, 12.15, 13, 14.30, 15.30, 16.45, 19 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 21-24, 26 d. 10.15, 14.30, 21.15 val. 25 d. 14.30, 21.15 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, 3D, N-13) - 21-26 d. 12, 17 val.

„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 21-26 d. 11, 13.15, 15.40, 17.10, 19.30 val.
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 21-26 d. 12.14, 15, 16.25 val. (DIGITAL).
„Paveldėtas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 21-26 d. 15.30, 18.20, 21.10 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 21-26 d. 11.15, 16.40 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, 3D, N-13) - 21-26 d. 18.50 val.
„Dangoraizis“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 21-26 d. 17, 19.15 val.
„Dangoraizis“ (veiksmo trileris, JAV, 3D, N-13) - 21-26 d. 21.45 val.
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 21-24, 26 d. 13.15, 18 val. 25 d. 18 val. (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 22-24, 27 d. 10, 11, 12.15, 14.30, 15.30, 16.45, 19 val. 21 d. 10, 12.15, 14.30, 15.30, 16.45, 19 val. 25 d. 10, 10.45, 12.15, 13, 14.30, 15.30, 16.45, 19 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 21-24, 26 d. 10.15, 14.30, 21.15 val. 25 d. 14.30, 21.15 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, 3D, N-13) - 21-26 d. 12, 17 val.

„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 21-26 d. 11, 13.15, 15.40, 17.10, 19.30 val.
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 21-26 d. 12.14, 15, 16.25 val. (DIGITAL).
„Paveldėtas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 21-26 d. 15.30, 18.20, 21.10 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 21-26 d. 11.15, 16.40 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, 3D, N-13) - 21-26 d. 18.50 val.
„Dangoraizis“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 21-26 d. 17, 19.15 val.
„Dangoraizis“ (veiksmo trileris, JAV, 3D, N-13) - 21-26 d. 21.45 val.
„Monstrų viešbutis 3: atostogos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 21-24, 26 d. 13.15, 18 val. 25 d. 18 val. (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 22-24, 27 d. 10, 11, 12.15, 14.30, 15.30, 16.45, 19 val. 21 d. 10, 12.15, 14.30, 15.30, 16.45, 19 val. 25 d. 10, 10.45, 12.15, 13, 14.30, 15.30, 16.45, 19 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, N-13) - 21-24, 26 d. 10.15, 14.30, 21.15 val. 25 d. 14.30, 21.15 val.
„Skruzdėliukas ir Vapsva“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, 3D, N-13) - 21-26 d. 12, 17 val.



KINO TEATRUOSE NUO LIEPOS 13 D. ANIMACINIS FILMAS. JAV, 2018. REŽISIERIUS: GENN DY TARTAKOVSKY. LIETUVIŠKAI ĮGARSINO: VYTAUTAS RASIMAS, GABRIJA JARAMINITA, GELMINE GLEMZAITĖ, ARVYDAS DAPŠYS, ALGIRDAS DAINAVIČIUS, DALIUS SKAMARAKAS, GIEDRIUS SAVICKAS, NERINGA VARNELYTĖ.

545-erių metų sukaktį nesenai atšventęs monstrų viešbutis valdytojas Drakula jaučia pavargęs. Nieko nuostabaus - viešbučiu ir jo svečiams reikalinga nuolatinė priežiūra; nesiv

„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 21-26 d. 13.30 val.
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 21-26 d. 11.10 val.
„Juros periodo pasaulis. Kritusi karalystė“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 21-26 d. 15.30 val.
„Sicario 2: Kartelių karai“ (veiksmo kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 22, 24, 26 d. 18.20 val.
„Deadpool 2“ (komedija, JAV, N-16) - 22, 24, 26 d. 21.10 val.
„Iš meilės Pablui“ (biografinė kriminalinė komedija, Ispanija, Bulgarija, N-16) - 21, 23, 25 d. 18.20 val.
„Tobuli aferistai“ (komedija, JAV, Didžioji Britanija, N-16) - 21, 23, 25 d. 21.10 val.

VASAROS AKCIJA VAIKAMS
„Mažasis vampyras“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Nyderlandai, Vokietija, Danija, Didžioji Britanija, V

„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 reakcijinėms prekėms. Tel. (8 5) 240 0511, www.oderait.lt

TEATRAS

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



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

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

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.keistuliai.lt

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

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

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

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

Valstybinis Šiaulių dramos teatras. Nuo 25% nuolaida 2 bilietams į „Šiaulių dramos teatro“ spektaklius nuo didžiausio 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 „Dainuovs nuotykių slėnis“. Anykščiai. 20% nuolaida 2 asmenims. Tel. (8 693) 35 060, www.nuotykiuslenis.lt

Vakarieni ant Druskinio ežero laive „Druskinio perlas“. Druskininkai. 12% nuolaida šaškaitai. Tel. (8 604) 30 002, (8 670) 90 724, www.saltytour.lt

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

www.skrzydiaziorobalonais.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 inventorijai įsigyti. Tel. (8 656) 50 014

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.kristoforklinika.lt

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

Parduotuvių „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akininių rėmeliams, saulės akinams, 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

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

Sodyba „Terra polsis“. Molėtų r. Guodžių k. 15% nuolaida apgyvendinimui ir pieties paslaugoms. Tel. (8 686) 03 233, www.terrapolis.lt

Viešbutis „Rinno“. Vilnius. 10% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 5) 262 2828

Viešbutis „Karolina“. Vilnius. 15% nuolaida viešbučio ir restorano paslaugoms (šį pagrindinį meniu). Tel. (8 5) 245 3939

Viešbutis „Narutis“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida šaškaitai 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 „Pažaidžio parkas“. Kaunas. 20% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 37) 452 433

Viešbutis „SPA Hotel Belvilis“. Kirmėlė, Molėtų r. 10% nuolaida pirčių-baseno komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei šaškaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.lt

„Jogle“. Vilnius. 20% nuolaida draubūžių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kailinių gaminių valymui. Tel. (8 5) 264 9164, www.jogle.lt

Yrskių kostiumų studija „Tartan“. Vilnius. 10% nuolaida slavimo ir taisyms paslaugoms. Tel. (8 607) 73 130, www.tartan.lt

Vaidos veterinarijos klinika Vilnius. 8% nuolaida zoopreškėms ir gyvūnų maistui, 15% nuolaida gydymo paslaugoms. Tel. (8 611) 12854, www.vetklnika-vilnius.lt

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

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

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

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

Limuzinų nuoma „Salmagond“. Vilnius. 30% 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, kvėpiančioms žvakėms, persiškiems kilmams, 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

Parduotuvių „3D stikle“. Vilnius. 11% nuolaida vienintiniams gravuotoms stiklo gaminiams. Tel. (8 640) 54 820, www.3dstikle.lt

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

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

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

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

„Alkava“

KONCERTAI, RENGINIAI

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

Valstybinis choras „Vilnius“. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 233 6069, www.chorasvilnius.lt

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

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

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

Buśido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 8828, www.lvs.lt

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 mokyklis grupėse Lietuvoje. Tel. (8 679) 61 422, www.sih.lt

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

KAVINĖS, RESTORANAI

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

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

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

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

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

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

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

„Basilico“

„Salvete“

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

Restoranai „TerraZZa“. Vilnius. 10% nuolaida šaškaitai. Tel. (8 5) 210 3104, www.terraZZa.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Naktinis klubas „Mojito Nights“. Vilnius. 12% nuolaida šaškaitai. Tel. (8 687) 70 977, www.facebook.com/mojitonakty

GROŽIO PASLAUGOS

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



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

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuolaida visoms medicininiu gydymu, 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



„Mirameda“

Internetinė kosmetikos parduotuvė www.selective.lt.

16% 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

Masažo salonas „Exotic“. Vilnius. 15% nuolaida procedūroms. Tel. (8 5) 212 5599, (8 686) 99 499, www.eastisland.lt

SPA centrai „East Island“. Vilnius, Druskininkai. 15% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel. (8 5) 272 2227, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt

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



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

„Merçi Merc“

Rytų masažo namai „Azia SPA“.

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.sothis.lt

Ajurvedos centras „Shanti“. Vilnius. 15% nuolaida visoms procedūroms. Tel. (8 675) 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.grozipasaulis.lt

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

„Gatineau“

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

PROGNOZĖ LIEPOS 21-27 D. GEROS DIENOS: 24, 26 D. BLOGA DIENA: 21 D. Profesionalios astrologės Lilijos Banaitytės paslaugos. Tel. 865698074. El.p. btime@elnet.lt

♈ Avinas. Įtemptas periodas, tai karminių pamokų metas. Gali pasitaikyti keistų situacijų, kurias bus sunku logiškai paaiškinti. Profesinėje veikloje viskas gali pakrypti 180 laipsnių kampų. Šiuo metu iššūkius reikia priimti, o ne nuo jų trauktis. Atkreipti dėmesį į savo fizinę ir dvasinę sveikatą. Laiką praleiskite su šeima.

♊ Jautis. Šis laikotarpis palankus tiems, kurie mėgsta konstruoti, dirbti kantriai, ramiai ir produktyviai. Tai puikus laikas rimties ateities planų apmąstymams. Tvarkykite reikalus, susijusius su nekilnojamoju turtu, nuoma. Geras laikas keisti gyvenamąją vietą. Periodas nepalankus remontui. Galite turėti sveikatos išlaidų.

♋ Dvyniai. Būsime konkretūs, praktiški ir racionalūs, tik neužmirškite, jog neverta tikėtis lengvų pinigų – norint uždirbti, teks paplušėti. Bręsta rimtas pokalbis su mylimu žmogumi. Jei norite santykius išsaugoti, būkite supratingesni. Saugokite sveikatą.

♌ Vėžys. Bus sunku rasti bendrą kalbą su aplinkiniiais, jus daug kas erzins, kai kurios situacijos gali visai išmušti iš pusiausvyros. Pasistenkite į viską reaguoti paprasčiau, nedarykite iš kiekvieno smulkmenos tragedijos. Asmeniniame gyvenime jausite dėmesio stygių. Saugokitės peršalimo.

♍ Liūtas. Didelių laimėjimų gal ir nebus, bet gerai susitvarkysite su kasdienėmis užduotimis ir džiaugsitės puikiais rezultatais, kurie atneš pelno ateityje. Palanku imtis kruopštumo reikalaujančių darbų. Nauji darbai ir projektai judės lėtai, tačiau sėkminga linkme. Palankus metas profilaktiškai pasitikrinti sveikatą.

♎ Mergelė. Jūsų santykiai su kolegomis ir vadovais taikus, palankus laikas įgyvendinti senus sumanymus ir svajones. Paanalizuokite savo jausmus, pasvarstykite, ar esate patenkinti tuo, ką turite. Geriau pažinę savo poreikius, lengviau rasite atsakymus į kylančius klausimus. Palankus metas užsiimti savijauga.

♏ Skorpionas. Didelių laimėjimų gal ir nebus, bet gerai susitvarkysite su kasdienėmis užduotimis ir džiaugsitės puikiais rezultatais, kurie atneš pelno ateityje. Palanku imtis kruopštumo reikalaujančių darbų. Nauji darbai ir projektai judės lėtai, tačiau sėkminga linkme. Palankus metas profilaktiškai pasitikrinti sveikatą.

♐ Šaulys. Jūs vėl pajutote tvirtą pagrindą po kojomis, bet, užuot džiaugęsi esama situacija, galite susikurti problemų. Pasirūpinkite tais, kurie to padaryti neįstengia. Šiek tiek altruizmo suteiks jausminių atspalvių. Pasirūpinkite sveikata.

♑ Žuvis. Didelis permainingų metas. Nors permainingos kelia stresą, šiuo metu jos vis tiek geriau, nei sąstingis, kuriame esate įstrigę jau seniai. Pasistenkite nuolat būti. Asmeniniame gyvenime laikykitės aukso vidurio. Būkite atsipalaiduoti, taktiškai bei supratingi. Tikėtini galvos skausmai dėl apsiuodijimo maistu.

♒ Ožiaragis. Palankus laikas atlikti net pačius sudėtingiausius darbus. Leškokite naujų saviraiškos galimybių. Turpavisiu santykiai bus tarsi veidrodys, nes dėmesio sau sulauksite tiek, kiek patys jo rodysite. Sunkiausia bus apsispręsti. Palankus laikas pradėti gyventi sveikai ir pasirūpinti tinkama mityba.

