LAISVALAIKIS

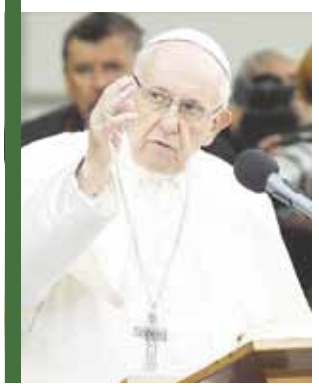
su RESPUBLIKA

Nr. 39 (1071) 2018 m. rugsėjo 29 - spalio 5 d.

Čempionės irkluotojos **Ieva Adomavičiūtė** ir **Milda Valčiukaitė** - kaip, žengdamos nuo ketvirtos iki pirmos vietos, vos nepadarė špagato.

Plačiau **5 p.**

Kaip praėjo **popiežiaus Pranciškaus**, praėjusį savaitgalį viešėjusio Lietuvoje, viešnagė? Dalijamės įsimintinomis akimirkomis.



Plačiau **6 p.**

Reguliariai sportuojant, į rutiną įsitraukiama nejučia. Aptariame, kodėl verta išmėginti naują sporto rūšį ar pratimus.

Plačiau **8 p.**

Tamsėjantys ir šaltėjantys vakarai skatina daugiau laiko praleisti namie. Kaip į namus įsileisti jaukų rudenį, kad čia norėtųsi sugrįžti?

Plačiau **9 p.**

Kelionė į save

Prasmingo ir harmoningo gyvenimo esmė - balanso siekimas tarp dviejų polių - ramybės ir energijos, fizinių ir dvasinių potyrių, materijos ir magijos, teigia jogos mokytoja, SPA centrų viena iš įkūrėjų ir aistringa keliautoja Monika Markevičiūtė. *2-3 p.*

„Two drops photography" nuotr.

Atrasti Rytus Lietuvoje

Dviejų Rytų masažo SPA centrų vadovė, jogos mokytoja, ekstremalių pramogų gerbėja ir aistringa keliautoja, o kartais - ir fotomodelis - tokia įvairiapusė yra MONIKA MARKEVIČIŪTĖ. Kalbamės su ja apie tai, kaip pritaikyti senovės Rytų išmintį Lietuvoje ir kaip suderinti ramybės poreikį ir degimą gyventi.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Monika, esate Rytų masažo namų „Azia SPA“ vadovė. Sakykite, kaip ir kada susidomėjote Rytų filosofija?

- Pirmoji pažintis su Tolimaisiais Rytais įvyko Lietuvoje daugiau nei prieš 10 metų. Tuo metu, baigusi studijas, įsidarbinau viename iš SPA centrų projektų vadove ir tiesiogiai susidūriau su tuo metu į Lietuvą iš Tailando dirbti atvykusiais masažo meistrais. Mane sužavėjo Tolimosios Azijos šalių kultūra, tradicijos, žmonių nuoširdumas, darbštumas. Rytų pasaulis asocijavosi ir dvelkė senove, autentiškumu, giliomis tradicijomis ir paslaptimi. Mane žavėjo jų gilios senovinės masažų, sveikatinimo, SPA centruose atliekamų procedūrų tradicijos, tačiau norėjosi šį savitą pasaulį pažinti giliau, ne tik iš profesinės pusės, todėl vėliau apkeliavau nemažą dalį Tolimosios Azijos ne tik darbo, bet ir asmeniniais, pažintiniais tikslais.

- Kaip sekasi vystyti verslą, paremtą rytietiškais principais, Lietuvoje? Kiek lietuviai yra pasiruošę priimti ir įvertinti Rytų filosofiją ir praktiką?

- Kai atėjau dirbti į šią sritį, Rytų Azijos kultūra Lietuvoje jau buvo žinoma, tačiau mes buvome vieni iš pirmųjų, į Lietuvą atsivežusių Tailando masažo meistrus ir adaptavusių rytietiškas SPA procedūras tų dienų Lietuvos rinkai. Daugelis žmonių, apsilankę mūsų centruose, stebėdavosi iš taip toli atvykusiais masažo meistrais, bandydavo su jais susikalbėti įvairiomis kalbomis, grožėdavosi centrų aplinka, kruopščiai atrinktomis interjero detalėmis, atkeliavusiomis iš Indonezijos.

Dabar vis daugiau žmonių keliauja, daugelis yra pamėgę Rytų kultūrą, dažnai lankosi ir Azijos šalyse. Tailando masažai daugeliui jau ne naujiena, grįžę iš kelionių jie lankosi pas mus, mėgaujasi procedūromis, pasakoja savo įspūdžius, patirtus Azijos šalyse.

Šiuo metu masažai, kaip ir visapusio sveikatinimo, sporto, sveikos gyvensenos kultūra, vis labiau tampa mūsų kasdienio gyvenimo dalimi. Žmonės po truputį keičia savo prioritetus, įgyja daugiau sąmoningumo, pradeda vertinti tokius dalykus kaip sveikata, poilsis, vidinė ramybė, atsipalaidavimas. Neretai žmonės savo pietų pertrauką praleidžia ant masažo gulto, suranda poilsio valandėlę įtemptoje dienotvarkoje ir tarp susitikimų ar daugybės reikalų nors trumpam pabėga į palaimos ir ramybės oazę. Mūsų masažo namuose lankosi ir žymūs sportininkai, atlikėjai, verslininkai, visuomenės veikėjai - visiems reikia ramybės ir atsipalaidavimo akimirkų.

- Kokiomis procedūromis pati naudojatės? Nesunku pastebėti, kad gerai atrodote...

- Kaip ten sakoma: „Batsiuvys be batų...“ (*Šypsosi.*) Į masažus pati nueinu tada, kai jau tikrai prispaudžia reikalas. Savo meistrėmis aš pati labai pasitikiu, jos ne kartą yra mane išgelbėjusios po įvairių traumų, po didelio fizinio krūvio, kai sunku būdavo net paeiti, jaučiant stiprų nuovargį ar įtampą.

Tradicinis Tailando masažas - turbūt geriausia, ką galime pasiūlyti žmonėms, norintiems tiek atsipalaiduoti, tiek patirti gilesnį masažo poveikį. Ne veltui šis ypatingo meistriškumo reikalaujantis masažas priskiriamas prie seniausių gydymo menų, sujungiančių masažuotojo techninį meistriškumą su fizine energija ir dvasine jo patirtimi. Teisingas jo atlikimas kartu su taisyklingu kvėpavimu padeda pasiekti itin gilią meditacinę būseną, kurios metu kūnas atsiveria, o sąmonė atsipalaiduoja. Tuo šis masažas labai panašus į jogos praktiką, galima jį vadinti „pasyviąja joga“ ar netgi „tinginukų joga“. Skirtumas tas, kad jogos praktikos metu pats dirbi su savo kūnu, mokytojui padedant, o masažo seanse visą darbą atlieka meistras.

MASAŽAS KARTU SU TAISYKLINGU KVĖPAVIMU PADEDA PASIEKTI ITIN GILIĄ MEDITACINĘ BŪSENĄ, KURIOS METU KŪNAS ATSIVERIA, O SĄMONĖ ATSIPALAIDUOJA

- Papasakokite, kaip Rytuose (ar konkrečiai Tailande) moterys puoselėja savo grožį?

- Rytuose moterims nereikia toli ieškoti priemonių grožio puoselėjimui. Daugelį produktų jos randa gamtoje ir iki šių dienų naudoja įvairius natūralius, iš senų laikų išlikusius procedūrų receptus. Daugelį natūralių produktų, naudojamų procedūrose, mes taip pat vežamės iš Rytų. Tai įvairios žolelės, augaliniai ekstraktai, eteriniai aliejai, baltasis molis, jūros mineralai. Kūno šveitimai, kaukės-įvyniojimai, veido produktai, pagaminti iš tokių produktų kaip imbieras, citrinžolė, ryžiai, migdolai, kokoso riešutai, cinamonas, taukmedžio sviestas, šokoladas, kakava - tai autentiškais receptais paremtos procedūros, populiarios šiuolaikiniuose geriausiuose SPA centruose ir pačiame Tailande.

Monikos Markevičiūtės ir Two drops photography nuotr.

Galbūt pagrindinis skirtumas tik tas, kad Rytuose moterys stengiasi savo odą apsaugoti nuo saulės spindulių poveikio ir kiek įmanoma labiau ją skaistinti ir balinti, o mes - atvirkščiai, stengiamės kuo labiau įdegti ir dažnai pamirštame pasirūpinti natūralia odos apsauga ir priežiūra.

- Esate teigusi, kad klientai dažniausiai ateina atsipalaiduoti ir trumpam pabėgti nuo kasdienybės. Kaip tą siūlytų padaryti Rytų išmintis? Kokių dar būdų, be masažo, yra atsipalaiduoti, išvalyti galvą nuo minčių ir kūną nuo įtampos?

- Joga, meditacijos, įvairios fizinės ir dvasinės praktikos - puikus būdas tą padaryti. Buvimas su savimi, laiko sau ir savo poreikiams skyrimas, savianalizė ir pažinimas, manau, padeda atsipalaiduoti ir atsiriboti nuo visko šiame triukšmingame pasaulyje. Mokėjimas nors trumpam pabėgti ir surasti tą vidinę ramybę ir harmoniją savyje - manau, yra laimingo gyvenimo paslaptis.

Laikas, praleistas saulėtoje Tailando saloje, man atvėrė tikrojo natūralaus gyvenimo paslaptis. Sveikas ir šviežias maistas, saulėtas ir drėgnas klimatas, daug laiko, skirto fizinėms ir dvasinėms jogos praktikoms - viskas sukosi apie sveiką ir natūralų gyvenimo būdą. Išeidama iš namų dažnai net pamiršdavau įsispirti į šlepetes, didžiąją laiko dalį pravaikščiojau basa. Čia buvo lengva pamiršti daugelį paviršutiniškų materialių dalykų, atsiriboti nuo Vakarų pasaulio keliamo baltojo triukšmo, negalvoti apie ligas, skausmą, stresą.

RYTUOSE MOTERIMS NEREIKIA TOLI IEŠKOTI PRIEMONIŲ GROŽIO PUOSELĖJIMUI. DAUGELĮ PRODUKTŲ JOS RANDA GAMTOJE

- Esate jogos mokytoja, jogos užsiėmimus vasarą vedėte gryname ore - Vilniuje, Palangoje. Kaip pamėgote jogą ir kaip galiausiai pradėjote jos mokyti kitus? Kiek pastebėjau, mokytoja tapote neseniai?

- Taip, paskutinė mano kelionė į Aziją ir buvo skirta asmeniniam tobulėjimui ir kvalifikacijos kėlimui jogos srityje. Joga Lietuvoje užsiimu jau daugiau nei penkerius metus, norėjosi šiek tiek pasitobulinti ir įgyti reikiamų žinių, kad galėčiau jomis dalytis su kitais, pati vesti jogos praktikas. Iškeliavau į Tailandą ir įgijau jogos mokytojos sertifikatą. Šia kelione labai džiaugiuosi, parsivežiau daugiau, nei tikėjausi, - ne tik jogos mokytojos diplomą. Ši kelionė man atvėrė akis ir suteikė neįkainojamos patirties. Įgijau ir daug naujų įdomių pažinčių, sutikau daug nuostabių žmonių, ši kelionė man tapo dar nuostabesnės kelionės pradžia - į tikrąją save, savęs pažinimą ir savo esmės suvokimą. Turbūt svarbiausia dovana, kurią gavau šios kelionės metu - tai atvertas duris į kitą magišką ir paslaptingą dvasinį pasaulį ir giliai širdyje pasėtą tikėjimo ir smalsumo sėklą, noro sužinoti apie šį pasaulį dar daugiau...

- Kaip dažnai patartumėte lankyti jogą, norintiems pajusti fizinių, emocinių, dvasinių permainų?

- Galbūt tai nepriklauso vien nuo to, kaip dažnai atliekamos jogos praktikos. Joga - tai gyvenimo būdas, fizinė ir dvasinė praktika, padedanti pažinti save, tai kelias į savęs realizavimą. Tokia joga, kokią mes turbūt visi žinome ir įsivaizduojame - t.y. *hatha yoga*, fizinių asanų, tam tikrų kūno pozicijų joga - atsirado ir išpopuliarėjo tik praeito šimtmečio pradžioje. Senosios jogos tradicijos, kilusios iš Indijos, jau nuo senų laikų jogą suvokė ir aiškino kaip dvasinį kelią į visišką išsilaisvinimą ir nušvitimą, kurį apėmė įvairios jogos praktikos, ne tik fizinės, bet ir meditacija (*dharana*), sąmonės kontrolė (*dhiana*), kvėpavimo kontrolė (*pranayama*). Senosios jogos tradicijos siekia kelis tūkstančius metų, tačiau į tikrąją tradicinę jogą Vakarų pasaulis pradeda atsigręžti tik dabar.

Daugeliui joga dar tebėra tiesiog fizinė, fitneso pagrindais paremta, sporto salėse atliekama joga. Negaliu sakyti, kad tai yra blogai ar neteisinga: pradedančiajam visada svarbu pajausti teigiamą jogos poveikį organizmui, kuris yra akivaizdus - keičiasi visas kūnas, raumenų, kaulų, nervų, hormonų sistemos, didėja fizinis lankstumas, ištvermė, atsiranda daugiau energijos, jėgų, išsivysto kūno svorio balansas, susitvarko daugelis negalavimų, skausmų, simptomų, organizmas tampa sveikas ir subalansuotas. Jau nekalbu apie emocinį ir psichologinį poveikį. Dažnai pastebiu, kad praktikuojančių jogą žmonių akys jaunatviškai švyti, o širdis spinduliuoja gėrį ir ramybę. Man pačiai joga - tai gyvenimo būdas. Būdas surasti savyje vidinę harmoniją ir balansą, būdas pažinti save ir savo vidinį pasaulį, būdas išgyventi šiame beprotiškame, neramiame pasaulyje.

- Pastebėjau, kad labai mėgstate ir keliauti. Kokius kraštus dažniausiai lankote, kokių potyrių, idėjų parsivežate?

- Tikriausiai labiausiai vis dėlto traukia Tolimoji Rytų Azija. Kiekvieną kartą keliaujant, ji užburia ir pavergia mane iš naujo, įtraukia savo autentiškumu ir paslaptingumu, tuo magišku pasauliu, kurį ten randu. Kiekviena Azijos šalis išskirtinė ir nuostabi, turinti savitą veidą - nuo Laoso iki Kambodžos, nuo Tailando iki Vietnamo, nuo Indonezijos iki Filipinų, nuo Indijos iki stebuklingojo Nepalo...

Turbūt didžiausią įspūdį paliko kalnai. Kadaise keliaudama Nepale susižavėjau Himalajais, kalnų magija užburė ir įtraukė, o iš toli pamačiusi Everestą supratau: čia tikrai dar grįšiu. Vis dar saugau šią svajonę širdyje.

- Apskritai panašu, kad mėgstate naujas patirtis?

- Tai turbūt irgi lyg savotiškas balanso siekimas gyvenime. Viename jo poliuje - joga, menas, muzika (kiek pamenu save, visą gyvenimą dainuoju, šiuo metu - geriausiame Lietuvoje mėgėjų chore „Bel Canto“), kitame - ekstremalios pramogos, aktyvus sportas (vandenlentės, snieglentės, jėgos aitvarai, maratonai - fiziniai iššūkiai visada stipriai mane traukė). Turbūt prasmingo, turiningo ir harmoningo gyvenimo esmė ir yra siekimas balanso tarp šių dviejų polių - tarp ramybės ir energijos, tarp fizinių ir dvasinių potyrių bei išgyvenimų. Nors jogos tradicijos moko, kad turtingiausias žmogus Žemėje - tas, kuris turi mažiausiai poreikių, kol kas manyje gyvena dar daug norų, svajonių ir troškimo pažinti šį pasaulį.

„Manyje gyvena dar daug norų, svajonių ir troškimo pažinti šį pasaulį“

- Tardamasi su jumis dėl interviu pasveikinau su, kaip maniau, vestuvėmis, o paaiškėjo, kad jūsų į feisbuką įsidėta nuotrauka su nuotakos suknele buvo iš mados fotosesijos! Jūs dar ir fotomodelis?

MAN PAČIAI JOGA - TAI GYVENIMO BŪDAS. BŪDAS SURASTI SAVYJE VIDINĘ HARMONIJĄ IR BALANSĄ, BŪDAS PAŽINTI SAVE IR VIDINĮ PASAULĮ

- Kažkada teko ir tuo užsiimti, bet tai tikrai nėra pagrindinis mano užsiėmimas. Pastaruoju metu papozuoju, tik jei kas nors iš draugų ar pažįstamų to paprašo. Paskutinė mano fotosesija buvo šiek tiek kurioziška, teko fotografuotis vestuvinių suknelių salono fotosesijoje Italijoje, labai gražiame regione. Fotosesijos metu visi miestelio praeiviai, turistai mane sveikino, linkėjo laimingos santuokos. Negana to, įdėjus fotosesijos nuotraukas į feisbuką, kai kurie draugai, pažįstami taip pat pradėjo sveikinti vestuvių proga (*juokiasi*). Niekada negalvojau, kad vestuvinę suknelę pirmą kartą teks vilkėti tokiomis aplinkybėmis (*šypsosi*).

Koncertų turas Azijoje

Grupės archyvo nuotr.

Vienuolika koncertų, devyni miestai, trys šalys - į tokį turą leidosi grupė „SHEEP GOT WAXED“. Drąsų džiazo, elektronikos ir *post panko* junginį, gimusį Lietuvoje, Azijos rinkai muzikantai pristatys nebe pirmą kartą.

„Praėjusiais metais buvome labai šiltai sutikti Kinijoje. Jaudinomės, kad galim likti visiškai nesuprasti, bet buvo priešingai. Šiemet laukia intensyviausia mūsų turėta išvyka. Ruošiamės taip pat intensyviai - darome pritūpimus, pratiname skrandžius prie aštrumėlio, labiau domimės Rytų kultūra, t.y. anksčiau keliamės rytais“, - nekantrauja muzikantai.

Praėjusį rudenį kolektyvas koncertavo Džuchai, Guangdžou ir Šendženo miestuose. Šįkart jie ne tik grįš į Guangdžou, bet aplankys ir tokius Kinijos miestus kaip Šanchajus, Usis, Dziasingas, Siamenas, Uhanas, Donguanas, o vėliau turą tęs Pietų Korėjos sostinėje Seule bei Taipėjuje, Taivane.

„Labai laukiame klykiančios minios koncerto metu ir po jo. Smagu, kai mūsų muzika paveikia klausytojus. Atiduodame daug energijos grodami, tad džiugu, kai po koncerto jos grįžta su kaupu. Taip pat laukiame naujų sprendimų pliūpsnio, nes vienuolika koncertų tikrai privers pasukti smegeninę, kad patys sau nenusibostume“, - pasakoja „Sheep Got Waxed“.

Grupės laukia daug nuotykių. Seule vykstančiame „Zandari Festa“ trijulė taps pirmąja čia koncertuosiančia lietuvių grupe. Kaip sako muzikantai: „Bandome praminti taką į šią didžiulę ir visokiausios muzikos ištroškusią rinką. Džiugu, kad iš Lietuvos nemažai menininkų pristato save Azijos šalyse, džiaugiamės, kad ir mes galime tą padaryti. Iš takelio į Kiniją norisi pasidaryti autostradą.“

RUOŠIAMĖS INTENSYVIAI - DAROME PRITŪPIMUS, PRATINAME SKRANDŽIUS PRIE AŠTRUMĖLIO, LABIAU DOMIMĖS RYTŲ KULTŪRA, T.Y. ANKSČIAU KELIAMĖS RYTAIS

Soliniuose koncertuose Kinijoje bei Korėjoje atlikėjų laukia dar viena įdomi pažintis. Su lietuvių muzikantais kolaboruotis panoro korėjiečių menininkai, vizualaus dizaino kūrėjas Pano bei techno muzikos prodiuseris ir didžėjus Scope. Jų darbai bus eksponuojami grupės koncertų metu.

Beveik 8 metus kartu grojantys vilniečiai - Simonas Šipavičius (saksofonas), Adas Gecevičius (būgnai) ir Paulius Vaškas (gitara) jau yra aplankę Prancūzijos, Rusijos, Latvijos, Ispanijos, Estijos, Baltarusijos ir Didžiosios Britanijos scenas. Vasarą atlikėjams teko garbė apšildyti kanadiečių žvaigždes „Bad Bad Not Good“, o rugsėjį kolektyvas pradėjo aktyviai įgarsinti nebylųjį kiną.

Grįžus iš Azijos turo grupės planuose - koncertas Vilniuje. „Kol kas sukame galvas ir bandome visokias sąmones ir nesąmones studijoje, ruošiame dirvą naujam albumui. Norisi patiems atsišviežinti, taip pat ir klausytojams pateikti kažką šviežio. Albumas, klipas, dar daugiau koncertų ir dar daugiau šalių tikrai bus“, - pažada muzikantai.

„Laisvalaikio“ inf.

Muzika - dienos delikatesas

LNK nuotr.

Pažįstamas iš TV ekranų, renginių vedėjas, ne kartą matytas teatro scenoje, buvęs profesionalus šokėjas ir net grupėje „Šarka“ dainavęs TOMAS LEGENZOVAS metė sau naują iššūkį - ryžosi lipti į „Lietuvos balso“ sceną.

„Mano gyvenimas sukasi apie kelias pagrindines veiklas - renginių vedimą bei visa, kas susiję su scena. Man patinka dainuoti, šokti, vaidinti spektakliuose. Muzika man yra dienos rutinos delikatesas, ne pagrindinis patiekalas, todėl laiko jai skiriu mažiau, nei norėčiau.“

Tiesa, skirtingai nuo daugelio dalyvių, Tomas konkretus ir sako aukščiau bambos šokti nesiruošiantis, tad ir jo tikslas projekte šiek tiek kitoks, nei įprasta, ir noro būtinai nugalėti nėra.

„Negaliu sakyti, kad nesvarbu, kaip pasirodysiu, juk tuomet kodėl apskritai eičiau į projektą? Man norisi pasivaržyti, sukurti gerų pasirodymų, mėgautis muzika projekte.“

Muzikinio šou dalyvis patikina, kad konkurencijos projekte nebijantis, o šou pasaulio ne kartą ragavęs gali drąsiai pasakyti, kad projekto žiūrovų simpatijas gali nulemti ne tik balsas.

„Manau, visada nugali stipri ir įvairiapusė asmenybė, kuri be galo daug dirba su savo talentu. Konkurentai yra stiprūs, bet aš stengsiuosi pasirodyti taip, kaip galėčiau geriausiai, ir konkuruosiu labiausiai pats su savimi, - sako T.Legenzovas ir šypsosi, paklaustas apie savo pranašumus: - Kas vieniems pranašumas, kitiems trūkumas. Esu impulsyvaus, karšto charakterio, turiu parako. Kartais jis scenoje labai padeda, o kartais trukdo.”

Ne vienus metus praleidęs didžiojoje scenoje, Tomas Legenzovas sako visų baimių vis dar neatsikratęs. „Didžiausia baimė projekte - užmiršti dainos žodžius… Ir neatiduoti viso savęs publikai. Norėčiau tiesiog būti savimi, tokiu, koks esu sau patogioje aplinkoje. Šiek tiek bijau, kad jaudulys manęs nenugalėtų lemiamu momentu“, - atvirai sako Tomas.

Rolandas Mackevičius - „Buvusių moterų reikaluose 3“

Humoro šou-spektaklis „Buvusių moterų reikalai“ į didžiąją sceną grįžta dar šmaikštesnis. Trečiojoje šou dalyje jėgas suvienys ir personažus įkūnys MANTAS STONKUS ir ROLANDAS MACKEVIČIUS, be to, šį kartą vyrų tandemą papildys ir GELMINĖ GLEMŽAITĖ. Trijulės turas po Lietuvos sales vyks spalio-lapkričio mėnesiais, kai šalį užgriūva niūriausias oras ir labiausiai reikia geros juoko dozės.

Vytuką įkūnysiantis M.Stonkus žiūrovams jau pažįstamas iš populiarumo sulaukusių pirmųjų dviejų „Buvusių moterų reikalų“ dalių, tačiau R.Mackevičiui toks pasirodymas didžiojoje scenoje - naujiena. Vyras triumfavo radijo eteryje, TV ekrane, užkariavo šokių aikšteles, o netrukus bandys pavergti ir teatrų scenas.

„Tiesą pasakius - kol kas dedu į kelnes, - šmaikštauja Rolandas. - Linksminti žmones radijo, televizijos eteryje ar šokti su jais klube labai skiriasi nuo tylių spektaklio repeticijų kamerinėje aplinkoje. Labai džiaugiuosi, jog man padeda nuostabus ir patyręs bičiulis, už kurį dėčiau galvą - Mantas, bei kiekvieną dieną talentu stebinanti Gelminė.“

Stiprus humoras, arši vyriška konkurencija ir pirmą kartą „Buvusių moterų reikalų“ istorijoje būsimų draugų protus sujauksianti moteris - tokį naujosios dalies vaizdą trumpai piešia šou kūrėjai. Provokuojančią moterį - Ugnę - įkūnysianti aktorė už antraplanį vaidmenį „Šventasis“ yra pelniusi „Sidabrinės gervės“ statulėlę.

Žiūrovus pakerėjusio šou kūrėjai taip pat atskleidžia, kad trečiojoje šou dalyje pagrindiniai herojai - Vytukas ir Marius - užmegs dvi naujas pažintis. Viena iš jų galbūt pavirs tvirta vyriška draugyste, o kita... Nejaugi nauja meile?

Publikos teismui tamsiai pilkas humoro šou „Buvusių moterų reikalai“ buvo pristatytas 2015 m. Pirmas dvi spektaklio dalis visoje Lietuvoje ir užsienyje matė jau daugiau nei 100 tūkstančių žiūrovų.

Humoro šou-spektaklio scenarijaus autoriai - režisierius Tadas Vidmantas ir scenaristas Jonas Navickas.

„Laisvalaikio“ inf.

Kartais geriau plaukti pasroviui

Vytauto Drangino nuotr.

Lietuvos irklavimo sporto pažibos - IEVA ADOMAVIČIŪTĖ ir MILDA VALČIUKAITĖ - važiavo, kaip jos manė, į eilinę fotosesiją. Tačiau ji buvo tik pretekstas atsivilioti irkluotojas į padėkos už medalius vakarėlį. Kai iš fotosesijos grįžtančios merginos išvydo, kad jas savo dainomis sveikina „G&G Sindikatas“, jos sunkiai tramdė džiaugsmo ašaras.

Ieva Adomavičiūtė, Milda Valčiukaitė ir „G&G Sindikatas“

Šia švente susirinkusieji dėkojo irkluotojoms už laimėtus medalius ir parsivežtą čempionų garbę. Tuo pačiu Ieva su Milda sutiko atsakyti ir į keletą klausimų.

Irma KURMYTĖ

- Pernai irklavimo pasaulio čempionate užėmėte ketvirtą vietą, šiemet - pirmą. Kas pasikeitė? Daugiau treniruočių? Silpnesni oponentai?

Ieva: Praeitais metais baigiau universitetą JAV ir grįžusi į Lietuvą birželio mėnesį prisijungiau prie rinktinės, tad su Milda sėdome į dvivietę tik birželio pabaigoje ir visas irklavimas prasidėjo nuo nulio. Šiemet kartu jau irkluojame nuo vasario, turime nemažą treniruočių bei varžybų bagažą dvivietėje, kas turi įtakos rezultatui. Tiek praeitais metais, tiek šiemet treniruotės yra panašios, tačiau esame labai patobulėjusios techniškai, geriau susiderinusios.

Milda: Kaip nuo meilės iki neapykantos, taip ir nuo ketvirtos iki pirmos vietos - tik vienas žingsnis. Tik žengdamos tą žingsnį vos špagato nepadarėme. Sportas yra nenuspėjamas ir kartais mažos smulkmenos lemia labai daug.

- Ar būna akimirkų, kai staiga visko - treniruočių, darbo, streso - pasidaro per daug ir viską norisi mesti?

Ieva: Kartais būna, ypač kai nesiseka arba labai pavargusi esu. Tada atrodo: kam aš čia stengiuosi, vis vien nieko nebus, bet tada pasikalbi su treneriu arba pailsi ir vėl kitaip mąstai.

Milda: Tokių akimirkų mums šiemet buvo kaip niekada daug. Net irkluodama mūsų 2000 m distanciją suspėjau tris kartus „mesti“ irklavimą, bet finišavusi viską pamirštu. Iš tiesų, labai padeda patirtis ir suvokimas, kodėl dabar patiriu stresą, dėl ko dabar jaučiuosi pavargusi ir kodėl pykstu ant viso pasaulio. Žinau, kad negeri pojūčiai ir emocijos yra laikini, o nuovargis dėl treniruočių atneš saldžius vaisius ateityje. Šiemet išmokau, kad ne visada reikia kovoti, būna dienų, kai geriau tiesiog plaukti pasroviui.

- Ar tikėjotės laimėti auksą? Kokios buvo nuotaikos prieš varžybas?

Ieva: Tikrai nesitikėjau, aš net apie medalį labai retai pasvajojau, nes nejaučiau, jog esame daug pranašesnės už priešininkes, ypač po pirmojo starto, kai mūsų laikas net nepateko į pirmą šešetuką. Visuomet labiausiai jaudinuosi prieš pusfinalį, taip buvo ir šįkart, tad patekus į finalą jaučiausi kur kas ramesnė. Nuo pat ryto nuotaika buvo puiki.

Milda: Nė viena neturėjome minčių apie aukščiausios prabos apdovanojimą. Giliai širdyje tikėjau, kad gerai suirklavus, sėkmei nenusisukus galime iškovoti medalį, bet apie tokį pranašumą ir pasaulio čempionių vardą - tikrai ne. Prieš išeinant į startą, ant lieptelio, labai maloniai nuteikė varžybų teisėja, kuri, patikrinusi mūsų „bolidą“, palinkėjo sėkmės.

- Kaip auksinės irkluotojos švenčia pergalę?

Ieva: Dalijame interviu ir dalyvaujame visur, kur pakviečia, norisi pasidalyti savo auksinėmis akimirkomis ir su kitais.

KAIP NUO MEILĖS IKI NEAPYKANTOS, TAIP IR NUO KETVIRTOS IKI PIRMOS VIETOS - TIK VIENAS ŽINGSNIS. TIK ŽENGDAMOS TĄ ŽINGSNĮ VOS ŠPAGATO NEPADARĖME

Milda: Pergalės dorai ir neatšventėme... Po varžybų lėkėme tiesiai į oro uostą - skridome namo. Bet ką jau kalbėti apie pergalės šventimą, kai dar net nespėjome išsimiegoti.

- Kas laukia toliau? Turėsite atostogų ar ruošitės varžyboms?

Ieva: Kol kas turime tris savaites atostogų, po jų bus susirinkimas ir treneris praneš, kokie yra naujo sezono planai ir kaip jam pradėsime ruoštis. Dabar yra poilsio metas, reikia atsigauti ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai, tad apie varžybas kol kas dar negalvojame.

Milda: Grįžusi iš varžybų planavau ilsėtis ir, tikrąja to žodžio prasme, nieko neveikti. Tačiau užplūdęs dėmesys neleido atsikvėpti nė dienos ir po šios „atostogų“ savaitės turbūt reikės dar vienos. Apie artimiausias varžybas dar negalvoju ir iš tiesų net nežinau, kada jos bus. Artimiausiu metu žinoti ir nenoriu (*šypsosi*).

- Dabar, kai jau laimėjote auksą - tautiečių lūkesčiai sukilę, ar jaučiate didesnę atsakomybę dėl kitų varžybų? Daugiau streso? O gal - pasitikėjimo savimi?

Milda: Publika yra žiauri ir negailestinga, ji tave išaukštins laimėjus ir labai greitai pasmerks nelaimėjus dar kartą. Tauta mato tik gražiąją medalio pusę ir retai vertina adekvačiai, todėl jaučiu didelę atsakomybę ne prieš juos, o prieš savo porininkę, trenerį ir save. Kartu su Ieva įrodėme, kad galime konkuruoti su geriausiomis pasaulio įgulomis ir geriau niekas nedrįsta stoti mums skersai kelio.

Ieva: Žinoma, bet tai yra sportas ir jei vienais metais tapome čempionėmis, nereiškia, kad taip bus ir kitąmet. Tikrai manau, jog bus daug spaudimo pakartoti rezultatą, bet stengsimės per daug į tai nekreipti dėmesio ir padaryti tai, ką galime geriausiai.

- Kada nors irkluotojų karjera baigsis. Kaip manote, geriau pasitraukti pačiame jėgų žydėjime, kad ir dabar, tapus pasaulio čempionėmis, ar stengtis kovoti dėl medalių tol, kol bus jėgų?

Ieva: Aš manau, kad iš sporto reikia pasitraukti tada, kai jau žinai, kad padarei viską ir tikrai geriau nebegali arba nebejauti malonumo sportuoti. Jei dar yra motyvacijos ir norisi sportuoti, tikrai neverta pasitraukti, nes po to visą laiką galvosi, kad galbūt galėjai ir daugiau pasiekti.

Milda: Visada geriausia yra pasitraukti po skambių pergalių ir likusį laiką prisiminti tik geriausių emocijų piką, bet nėra lengva atsisveikinti su mėgstama veikla, o ir kovotojo charakteris šnibžda į ausį, kad „tu tikrai gali dar“.

- Turite planų, svajonių, ką norėtumėte veikti po to?

Ieva: Baigusi irklavimo karjerą norėčiau perimti tėvų verslą, jie turi kavinę, tačiau prieš tai reikėtų įgyti patirties dirbant kur nors kitur.

Milda: Norėčiau dirbti dinamišką darbą, nes neįsivaizduoju, kaip galėčiau nusėdėti vienoje vietoje. Dar neapsisprendžiau, kurioje srityje norėčiau ir galėčiau geriausiai save realizuoti, bet jau žinau, kad laisvalaikiu norėsiu teisėjauti irklavimo varžybose.

„Te Lietuva būna vilties švyturiu“

Rugsėjo 22-oji, pirmoji Šventojo Tėvo vizito diena Lietuvoje, prasidėjo susitikimu S.Daukanto aikštėje, Vilniuje, su LR prezidente Dalia Grybauskaite ir valdžios bei pilietinės visuomenės atstovais, diplomatinio korpuso nariais.

Papamobiliu popiežius aplankė religines vietas

Irmanto Sidarevičiaus, Stasio Žumbio, Laimos Penek ir Eugenijos Levin nuotr.

Šio renginio metu popiežius Pranciškus susirinkusiesiems pasakė: „Tai, kad šią piligrimystę po Baltijos šalis pradedu Lietuvoje, kuri, kaip mėgdavo sakyti šventasis Jonas Paulius II, yra „tyli karštos meilės tikėjimo laisvei liudytoja“, mane be galo džiugina ir teikia vilties.“

Po susitikimo Katalikų Bažnyčios vadovas vyko į Aušros Vartų Gailestingumo Motinos koplyčią ir joje meldėsi rožinio dalį. Maldoje drauge dalyvavo Aušros Vartų gatvėje susirinkusios daugiavaikės, vaikus globojančios ar juos įvaikinusios šeimos, našlaičiai ir ligoniai. Popiežius Pranciškus prie Aušros Vartų Dievo Motinos paveikslo padėjo dovaną - auksinį rožinį, palaimino naują Švč.Mergelės Marijos karūną ir 2000 susirinkusiųjų.

Nuo Aušros Vartų papamobiliu Šventasis Tėvas vyko į Katedros aikštę, kurioje jo laukė apie 60 tūkstančių jaunų žmonių. Popiežius Pranciškus klausėsi jaunimo liudijimų, o paskui kreipėsi ir ragino nepasiduoti „pagundai susikoncentruoti į save, tapti egoistais ar lengvabūdžiais skausmo, sunkumų ir praeinančios sėkmės akivaizdoje“ ir pasipriešinti „individualizmui, kuris uždaro mus nuo kitų, padaro mus egocentriškus ir pasipūtusius, besirūpinančius tik savo įvaizdžiu ir savo gerove“.

Prieš įžengdamas į Vilniaus arkikatedrą baziliką, popiežius suteikė susirinkusiems jaunuoliams palaiminimą. Katedroje jis pasimeldė prie jaunimo bei Lietuvos globėjo šv. Kazimiero kapo ir Tremtinių koplyčioje padėjo gėlių prie Švč.Mergelės Marijos, Sibiro Madonos.

Rugsėjo 23-osios, antrosios vizito dienos rytą, kulminacija tapo Kauno Santakos parke aukojamos šv.Mišios. Jose Šventąjį Tėvą sutiko virš 100 tūkstančių nuo 5 val. ryto susirinkusių žmonių ne tik iš Lietuvos, bet ir iš Baltarusijos, Lenkijos, Latvijos, Rusijos bei kitų šalių.

Šventasis Tėvas, sakydamas homiliją, kvietė būti „išeinančia“ Bažnyčia ir nebijoti „išeiti ir eikvoti save net tada, kai atrodo, kad tampame nematomi, prarasti save dėl pačių mažiausių, užmirštųjų, dėl tų, kurie gyvena egzistencijos pakraščiuose“.

Po šv.Mišių popiežius Pranciškus kalbėjo „Viešpaties angelo“ maldą ir pasakė trumpą kalbą, kurios metu kvietė prašyti Švenčiausiosios Mergelės Marijos, kad „mums padėtų pastatyti mūsų tarnystės kryžių, mūsų apsisprendimą būti ten, kur mūsų reikia, <...> kur gyvena paskutiniai iš paskutiniųjų, kur reikalingas mūsų jautrus dėmesys atstumtiesiems, mažumoms, kad pašalintume iš mūsų aplinkos, iš mūsų kultūrinį polinkį nieku paversti kitą, atstumti tuos, kurie mums nepatinka ir trukdo mūsų patogumui“.

Popiežius Kaune aukojo šv.Mišias

Popiežių pasitiko prezidentė Dalia Grybauskaitė

Pasibaigus šv.Mišioms, Vatikano valstybės vadovas pietavo su Lietuvos vyskupais. Iškart po jų Kauno arkikatedroje bazilikoje susitiko su dvasininkais, pašvęstaisiais bei seminaristais, atvykusiais iš visų Baltijos šalių. Drauge su susitikimo dalyviais Popiežius dėkojo Viešpačiui už pašaukimus į kunigystę bei pašvęstąjį gyvenimą.

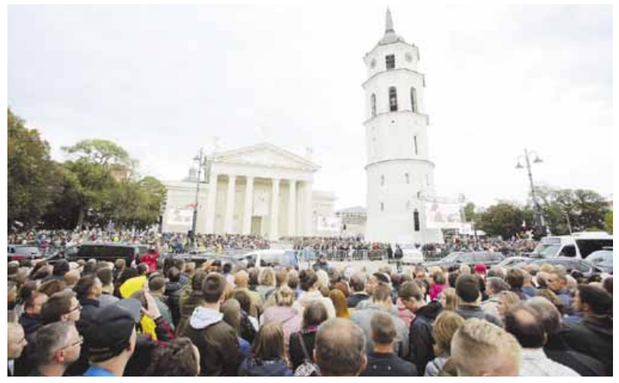
Grįždamas į Vilnių Popiežius sustojo trumpai pasimelsti istorinėje Vilniaus geto teritorijoje, Rūdninkų skvere. Iškart po jos lankėsi Okupacijų ir laisvės kovų muziejuje, kur jį pasitiko nuo trėmimų nukentėję Lietuvos žmonės, politinių kalinių ir tremtinių organizacijų atstovai. Šiame įvykyje taip pat dalyvavo prezidentė Dalia Grybauskaitė, Seimo pirmininkas Viktoras Pranckietis, Seimo Valdybos nariai ir Lietuvos žydų bendruomenės pirmininkė Faina Kukliansky. Prie paminklo Popiežius padėjo puokštę gėlių ir meldėsi šiais žodžiais:

„Viešpatie, te Lietuva būna vilties švyturiu. Kad būtų veiklios atminties žemė, atnaujinanti įsipareigojimą kovai prieš bet kokią neteisybę. Skatinanti kūrybinius siekius apginti visų žmonių, ypač bejėgių ir pažeidžiamųjų, teises. Ir kad būtų sutaikinimo ir skirtingumų harmonijos mokytoja.“

Po maldos popiežius Pranciškus atsisveikino su susirinkusiaisiais ir laimindamas juos išvyko Apaštalinės nunciatūros link. Pirmadienį jis tęsė kelionę po Baltijos šalis.

LVK Pasiruošimo Popiežiaus vizitui komiteto inf.

Tiek Kaune, tiek Vilniuje popiežių pasitiko dešimtys tūkstančių žmonių



Taupesni lietuviai atostogauja rudenį

Druskininkai, kaip ir kiti šalies kurortai, lankomi ir rudenį

Redakcijos archyvo nuotr.

Didžioji dauguma lietuvių vasarą neplanavo atostogauti užsienyje arba tokią kelionę atidėjo rudeniui. Nacionalinės turizmo verslo asociacijos atstovų teigimu, tikėdamiesi sutaupyti, šeimos su nedideliais vaikais bei senjorai metines atostogas dažniausiai atideda rudeniui. Tai buvo ypač būdinga šiais metais, kai vasara Lietuvoje buvo itin palanki poilsiauti.

Visuomenės nuomonės tyrimų bendrovės „Vilmorus“ duomenimis, šią vasarą užsienyje atostogavo 15 proc. apklaustųjų. Poilsines keliones prie jūros rinkosi 6 proc. gyventojų. Skaičiuojama, jog daugiausia tokių - 30-39 m. amžiaus, turintys aukštąjį išsilavinimą, gaunantys aukštesnes pajamas ir gyvenantys Vilniuje.

Pietų kurortų ruduo ir kainos traukia lietuvius

Visgi didžioji dauguma gyventojų (80 proc.) teigė neketinantys vasarą atostogauti užsienyje, jie teigė tokią kelionę planavę atidėti rudeniui. Anot Turizmo rūmų prezidentės Žydrės Gavelienės, kelionės rudenį dėl žemesnių kainų ir atslūgusių karščių tampa dideliu privalumu keliaujantiems be mokyklinio amžiaus vaikų arba senjorams.

„Atostogų piko sezonas jau baigėsi, tad pietų Europos šalyse krenta kainos ir traukiasi karščiai. Rugsėjį ir spalį vis dar lepina tiek viduržemio salos, tiek žemyniniai kurortai“, - teigia turizmo ekspertė. Anot Ž.Gavelienės, ruduo - palankiausias laikas mėgstantiems pažintines keliones. Todėl itin populiarios „Skrisk ir važiuok“ kelionių programos, kai skrendama į Europos didmiestį ir toliau po regioną keliaujama automobiliu.

O kas vyksta Lietuvoje?

Ž.Gavelienė sako, jog rudens kelionės į užsienį dažnai tampa alternatyva Lietuvos pajūrio kurortams. Anot jos, kol šalyje nėra plačios, tinkamos bei įperkamos turizmo infrastruktūros, visi Viduržemio ir Juodosios jūros kurortai sulaukia didesnio turistų srauto iš Lietuvos.

Ž.Gavelienė atkreipia dėmesį, kad Lietuvoje tiek maitinimo, tiek apgyvendinimo kainoms didžiausią įtaką turi paklausa ir konkurencija. Pajūrio kurortuose paklausa mažėja, prasidėjus mokslo metams ir krentant oro temperatūrai. Kitus šalies kurortus lietuviai lanko savaitgaliais.

„Ieškantiems gerų kainų atostogoms Lietuvos kurortuose rekomenduoju rinktis savaitės vidurį, nes apgyvendinimo ir maitinimo paslaugoms tuomet taikomos patrauklios nuolaidos“, - pataria turizmo ekspertė.

Kolekcionavimas - *būdas pabėgti nuo monotonijos*

Psichologas ROBERTAS PETRUŠKEVIČIUS sako, kad kolekcionavimas - viena iš veiklų, galinčių padėti pailsėti po monotoniško darbo, pamiršti stresą, nemalonius įvykius ir padėti kitose panašiose situacijose. Pastebima, kad vis daugiau žmonių įsitraukia į kuo neįprastesnių kolekcijų rinkimą.

Neretai kolekcionavimas pristatomas ne tik kaip hobis, bet ir kaip būdas sukaupti tam tikrą materialinę vertę, ypač kai kalbama apie senų, istorinių, vertingų daiktų kolekcionavimą. Tačiau psichologas Robertas Petruškevičius sako, kad tai padeda sukurti ir kitokią vertę.

„Žmonės skirtingi ir tai, kas veikia vienam, nebūtinai gali padėti kitam. Bet kolekcionavimas tikrai yra vienas iš būdų pailsėti nuo darbo ar nemalonių emocijų, duoti smegenims kitokios, smagesnės, veiklos. Tai ypač gali tikti dirbantiems monotonišką, techninį darbą. Arba - tiems, kurie nelabai mėgsta savo pagrindinį užsiėmimą. Kolekcionavimas leidžia pasinerti į mėgstamą veiklą. Žmogus paprastai kolekcionuoja tai, kas jam įdomu, gražu. Tai suteikia progą nuolat gėrėtis savo eksponatais, planuoti, ieškoti naujų. Svarbu, kad tai yra tęstinis dalykas. Galima kelti sau tam tikrus tikslus ir juos pasiekti - tai prideda pasitikėjimo savimi“, - apie kolekcionavimo privalumus pasakoja psichologas.

Anot jo, kolekcionavimas savotiškai ugdo fantaziją, puoselėja naratyvo žanrą. Nes kolekcionuojami daiktai paprastai turi tam tikrą istoriją, vertę ir kuria aplink save aurą.

KOLEKCIONAVIMAS LEIDŽIA PASINERTI Į MĖGSTAMĄ VEIKLĄ. ŽMOGUS PAPRASTAI KOLEKCIONUOJA TAI, KAS JAM ĮDOMU, GRAŽU

„Jei tai bent kelių dešimtmečių senumo daiktas, smagu suprasti, kad jis jau buvo tais laikais, kurių tu nelabai prisimeni, ar gal tavęs visai dar nebuvo. Gali įsivaizduoti, kiek visokių įdomių istorijų aplink jį galėjo suktis, kokie žmonės buvo aplink jį ir kokias emocijas jis jiems kėlė. Kokie istoriniai įvykiai tuomet buvo. Tai leidžia žmonėms jausti, kad jiems priklauso dalelė istorijos, o tai yra tam tikra vertybė. Gal ir banaliai skamba, bet tai žmonėms taip pat padeda jaustis reikšmingiems. Juk tokį daiktą galima ir draugams parodyti, ir tas istorijas - būtas ar tik spėjamas - papasakoti.“

Kita vertus, jis perspėja, kad žmonėms, linkusiems į priklausomybes, kolekcionavimu užsiimti nepatartina. „Jei jaučiate, kad esate linkęs labai įsitraukti į vienokius ar kitokius dalykus, reikia ir į kolekcionavimą žiūrėti atsargiai. Aišku, yra atvejų, kai šitai padeda atsikratyti kur kas pavojingesnių priklausomybių. Bet apskritai, jei turite tokių polinkių, reikėtų gerai apgalvoti, ar galėsite save tinkamai kontroliuoti šioje veikloje.“

„Rimčiausias kolekcijas savo verte ir apimtimi dažniausiai kaupia antikvarinių baldų, paveikslų, vazų kolekcininkai. Taip pat labai gyvybingos nuo seno žinomos pašto ženklų, monetų ir banknotų, vinilinių plokštelių kolekcionavimo sritys. Bet vis daugiau žmonių imasi kolekcionuoti ne tokius tradicinius dalykus, - pasakoja Kaune šį savaitgalį vykstančio senturgio „Laiko ratu“ atstovas Jonas Plenta. - Teko sutikti žmonių, pas mus ieškančių eksponatų atvirukų, alaus etikečių, senovinių butelių, arbatos šaukštelių, sagų ir su kitokioms gana neįprastoms kolekcijoms. Matyt, žmonės dabar tam turi daugiau laiko, nori gyventi įdomiau ir būti išskirtiniai, todėl imasi kaupti kuo neįprastesnes kolekcijas.“

J.Plenta teigia, kad sendaikčių turguose vis daugiau sulaukiama ne tik kolekcininkų, kuriuos būtų galima pavadinti šios srities profesionalais, bet ir mėgėjų, užsiimančių tuo laisvalaikiu savo malonumui.

„Laisvalaikio“ inf.

Kodėl verta kaitalioti sportoro rūšis

Reguliariai sportuojant, į rutiną įsitraukiama nejučia. Nors sportas - puikus įprotis, nuolat užsiimant ta pačia sportine veikla, po kurio laiko užsiėmimai praranda efektyvumą tiek fizine, tiek ir emocine prasme.

Kad to išvengtume, „Gym Plius“ pateikia keletą priežasčių, kodėl verta išmėginti naują sporto rūšį ar pratimus.

Lavinami įvairesni raumenys

Nepriklausomai nuo kasdienės treniruotės intensyvumo, kūnas laipsniškai adaptuojasi prie gaunamo fizinio krūvio. Nauja sporto rūšis - puiki proga pagerinti esamą kūno būklę ir įgyvendinti išsikeltus sportinius tikslus, į darbą įtraukiant papildomas raumenų grupes. Specialistų teigimu, sportuojant turėtų kisti tiek sporto intensyvumas, tiek ir atliekamų pratimų rūšys, todėl rekomenduojama kasdienes treniruotes papildyti jėgos, tempimo, pusiausvyros ir aerobikos pratimais.

Lengviau siekti užsibrėžtų tikslų

Kai kurie žmonės pastebi, jog, nepriklausomai nuo jų dedamų pastangų, po kurio laiko siekti sportinių tikslų tampa žymiai sunkiau, nei buvo iš pradžių. Pavyzdžiui, metant svorį, jis nebekrinta, nors laikomasi mitybos režimo ir aktyviai judama. Dėl to taip pat galima kaltinti atsiradusią rutiną. Kūnas pripranta prie gaunamų ir išeikvojamų kalorijų normos, todėl svoris tampa stabilus. Šiuo atveju rekomenduojama keisti treniruočių intensyvumą ir išbandyti naujas sporto šakas, kad raumenys gautų daugiau krūvio ir pagreitėtų medžiagų apykaita.

NAUJOS FIZINĖS VEIKLOS MOKYMASIS - VISŲ PIRMA - MANKŠTA SMEGENIMS

Socializacija

Nesvarbu, ar esate individualistas, ar manote, jog jau atradote sau artimą komandinę sporto šaką - ar liko daugybė sporto rūšių, kurias vis dėlto vertėtų išbandyti. Nauja fizinė veikla - puiki proga plėsti akiratį, susipažinti su naujais žmonėmis ir netgi išbandyti save. Kad ir ką pasirinktumėte - linksmąjį boksą, lėkščiasvydį ar fechtavimąsi - galite išmėginti tai, apie ką svajojate. Nauja veikla suteiks daugiau įkvėpimo.

Ilgaamžiškumo paslaptis

Kad ir kaip būtų keista, naujos fizinės veiklos mokymasis - visų pirma - mankšta smegenims! Moksliniais tyrimais pagrįsta, jog įvairi fizinė veikla ne tik padeda išlaikyti gerą fizinę formą, bet ir apsaugo nuo senstant atsirandančių sveikatos sutrikimų, tokių kaip koordinacijos stoka ar pablogėjusi atmintis.

Daugiau energijos ir geros nuotaikos

Iš pradžių gali atrodyti, jog intensyvi sportinė veikla varginа, tačiau ilgainiui pastebėsite, jog reguliariai atliekamos naujų pratimų grupės padeda geriau sutelkti dėmesį, suteikia daugiau ištvermės ir netgi papildomos energijos. Kasdienėse sporto treniruotėse neliks vietos niūrioms mintims ir nuoboduliui, todėl jausitės žvaliau ir pozityviau!

„Laisvalaikio“ inf.

Nusiteikti rudeniui

Gyvename šiuolaikiniame pasaulyje ir vis mažiau juntame natūralią metų laikų ir gamtos tėkmę. Dažniau laiką pajuntame pažiūrėję į laikrodį, o ne pakėlę akis į dangų, kaip tai darė mūsų protėviai. Apie tai, kaip gyventi, kad ruduo, mokslai bei darbai nekeltų streso, atskleidžia psichologas ir dėmesingumo mokytojas PAULIUS RAKŠTIKAS.

Paulius Rakštiko asmeninio albumo nuotr.

Jauskime rudenį ne kalendoriuje

Kažin ar susimąstome, kad mūsų naudojamas Grigaliaus kalendorius yra tik vienas iš daugybės egzistavusių ir šiuo metu pasaulyje naudojamų. Greta šio, astronomiškai gana tikslaus, pamirštame ir kitą - savo vidinį kalendorių. Jei dar turime artimųjų, kurie gyvena kaime, ko gera, pastebime, kad jie gyvena kiek kitokiu ritmu nei mes mieste: keliasi su saule, dirba, kol mažiau karšta, dienos darbus koreguoja pagal tai, koks yra oras ir kokiam darbui jis palankus. Jie niekada nenustebs vieną rytą prabudę ir neištars: „Nepajutau, kaip vasara prabėgo!“ Nes jie ne tik mato gamtos kaitą kasdien, bet ir patiria ją.

Paklauskite savęs: kokiais būdais aš jaučiu ryšį su gamta ir joje vykstančiais procesais?

Pajuskime dabartį

Mitybos ekspertai pataria valgyti sezonines daržoves, uogas ir vaisius dėl to, kad tuo metu jie natūraliausi ir sveikiausi mums. Tačiau yra ir kita, psichologinė šio patarimo pusė. Jei mums pavyktų labiau pastebėti šį gamtos siūlomų gėrybių spektrą ir jo kaitą, patirtume ir gamtos laiką. Juk braškių galime parduotuvėje įsigyti ištisus metus, tačiau tik vasaros pradžioje jomis galime iš tiesų mėgautis. Bėda ta, kad dažnai žmogus nori obuolių, kai subręsta braškės, ir ilgisi braškių, kai ateina laikas skinti obuolius. To nebūtų, jei šį virsmą išgyventume įsisąmoninę, kad sezono metu yra kas nors nuostabiai prinokusio.

Išnaudokime gamtos resursus

Raskime minutę puodeliui arbatos. Ji ne tik sušildo kūną, bet ir nuramina mintis. Tai vienas natūraliausių būdų pajusti, kokie ypatingi yra rudens vakarai su visomis savo spalvomis ir vėsa. Pipirmėčių, ramunėlių, melisų, valerijonų ir apynių spurgų mišinį ypač naudinga vartoti rudenį, nes jis stiprina nervų sistemą ir gerina miego kokybę, kurios taip trūksta keičiantis metų laikams.

Nuraminkime stresą galvoje

Ruduo neprasideda rugsėjo pirmąją. O Kalėdos neateina staiga, kaip gali pasirodyti iš anksto nepasirūpinus dovanomis. Gamtoje nevyksta jokie kardinalūs virsmai, kokie kartais įvyksta mūsų galvose rugsėjį, kai miestas tarsi išgyvena spūsčių ir streso antplūdį. Tai suvokdami, galime valdyti ir koreguoti savo mintis, išsaugoti vidinę ramybę.

Įprasminkime vasaros patirtis ir pasiruoškime rudeniui

Trumpesnė diena ir žinojimas, kad ji dar trumpės, gali kelti liūdesį. Pamėginkite pažiūrėti į šią situaciją kitu kampu. Rudenį galime daugiau laiko skirti knygoms, teatrui, kitiems kultūriniams renginiams. Atšvęskite rudens pradžią suburdami draugus, o gal tik šeimą - pasidalykite vasaros įspūdžiais, parodykite nuotraukas, išklausykite kitų istorijas ir papasakokite savo nuotykius. Taip pat pasikalbėkite apie rudenį, kaip planuojate juo pasidžiaugti ir ką norėtumėte nuveikti kartu, o ką atskirai. Tokie stabtelėjimai, įsiklausymai ir atsivėrimai, buvusios ir būsimos patirties įprasminimai kuria stiprų pilnatvės jausmą, kad mūsų laikas neprabėga nejučiomis, o yra kupinas ypatingų akimirkų.

Skubėkime lėtai ir išmaniai

Daugumai žmonių rudens pradžia yra kupina skubėjimo: miestą užplūsta studentai, vėl prasideda spūstys, mokiniams reikia grįžti į struktūruotą dienos eigą, o tėvų galvos prikimštos pažymų rinkimo, drabužių ieškojimo ir kitų mažai pastebimų, bet visą laisvą laiką suryjančių „smulkmenų“. Tokiomis aplinkybėmis labiau sekasi tiems, kurie mėgsta planuoti iš anksto, tačiau jei viskas supuola tarsi į vieną dieną ar savaitę, būtina šias įtemptas dienas kuo protingiau susidėlioti. Verta vis iš naujo įvertinti prioritetus, susiskirstyti darbus pagal svarbumo ir skubumo kriterijus ir taip išrinkti aktualiausius.

Koreguokime įpročius

Viena dažniausių klaidų, kurią daro žmonės prasidėjus mokslo metams, - pradeda keltis anksčiau, bet miegoti eina įprastu vasarai laiku. Tokiu atveju net ir per kelias dienas susikaupia pastebimas miego deficitas, kuris greitai virsta irzlumo, nuovargio, įtempto skubėjimo priežastimi. Tai ypač veikia vaikus, nes jiems nusistovėjusi rutina yra itin svarbi. Pasiteisinimas, kad anksčiau vakare nepavyksta užmigti, o anksčiau ryte sunku keltis, yra vienas dažniausių, todėl reikėtų nedaryti dviejų pagrindinių klaidų. Pirmiausia, užmigimo ir atsikėlimo laiką reikėtų keisti pamažu, pavyzdžiui, po 15 minučių, ir išimčių nedaryti savaitgaliais. Antra, reikėtų pradėti ankstinti atsigulimą į lovą, net jei ir nepavyksta užmigti, o tik tada pamažu ankstinti atsikėlimą. Kokybiškas miegas yra nepaprastai svarbus visų mūsų fizinei ir psichinei sveikatai.

„Laisvalaikio“ inf.

Paruošti namus jaukiam rudeniui

Instagram“ nuotr.

Tamsėjantys ir šaltėjantys vakarai jau dabar skatina daugiau laiko praleisti namuose. O kad į juos išties norėtųsi sugrįžti, siūlome keletą patarimų, kaip galima į namus įsileisti jaukų rudenį.

Kita patalynė ir daugiau apklotų

Pavasarį mums norisi atgimti, tuomet namai tarsi šaukiasi gaivesnių ir ryškesnių spalvų. Atėjus šaltajam sezonui - atvirkščiai, norisi jaukiai susisupti į kokoną. Tad išsitraukite jaukius minkštus apklotus, nerūpestingai (arba rūpestingai, jei esate linkę į pedantiškumą...) užmeskite juos ant fotelio, krėslo, lovos ar sofos.

Taip pat pakeiskite dekoratyvinių pagalvėlių užvalkalus ir patalynę. Jei miegate po, tarkime, salotine patalyne (pavasarį ji puikiai tiko), dabar tokia spalva gali netinkamai rezonuoti su jūsų ramybės ir poilsio poreikiu.

Rudeniui tinkamos spalvos - šiltos, šviesios arba sodrios. Tarkime kakavinė, kapučino, pieno baltumo, bordo, tamsiai žalia, pilka. Audiniai - merino ar įprasta vilna, kašmyras, dirbtinis kailis, satinas ir pan.

Tai yra bene paprasčiausias ir pigiausias būdas atnaujinti namus.

Užpildykite namus kvapais...

...ką tik iškepto obuolių pyrago, kepto moliūgo, įdarytų paprikų ar kakavos, garuojančios kavos. Ruduo ir šiltas skanus maistas bei gėrimai puikiai dera, o malonūs kvapai skatina mieliau būti namuose. Į maisto gaminimą bent savaitgaliais įtraukite visą šeimą, tai bus vienas iš būdų praleisti daugiau laiko kartu.

Daugiau šviesos

Kad ir dirbtinės. Tinka elektrinės girliandinės apvalios lemputės - tos, kurios tinkamos kabinti ant baldų, sienų ar balkone ne tik per žiemos šventes. Jų spalvas galite derinti prie interjero. Taip pat jaukumui sukurti ir šviesai skleisti visuomet tinka stalinės lempos ar toršerai. O jaukiausiai turbūt atrodo žvakės. Tiesa, jei norite, kad jos nekenktų sveikatai, rinkitės natūralaus sojų vaško.

Lai žaliuoja augalai

Parsineškite iš balkonų ar terasų kambarinius augalus - jiems naktys jau per šaltos. Trumpėjant dienai ir laikui, kuomet galima pabūti gamtoje (menkas malonumas aštuntą vakaro vaikščioti neapšviestame parke), įsileiskite daugiau žalumos į savo namus. Kambariniai augalai valo orą nuo toksinų, yra dekoratyvūs ir gali praskaidrinti nuotaiką.

Yra augalų, kurie gali vešėti ir esant mažai saulės ir apskritai dienos šviesos ir kuriems nereikia ypatingos priežiūros. Namams puikiai tiks gebenė, sansevjera, dracena, kalatėja, difenbachija, gausialapė žingenė, vėzdūnė, kuokštinis chlorofitas, fitodendras ir kt.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Receptai su pomidorais

Šios daržovės - ne tik labai maistingos, bet ir skanios bei tinkamos įvairiems patiekalams gardinti ar būti kaip užkandis.

Aidas Poleninas, „Maximos“ Maisto gamybos vystymo skyriaus vadovas, dalijasi trimis pomidorų receptais.

ŠALDYTI POMIDORAI

Reikės:
- *pomidorų,*
- *šaldymo maišelių,*
- *šiaudelio.*

Pomidorus gerai nuplaukite ir kruopščiai nusausinkite. Nuimkite stiebelį ir išpjaukite pomidoro „šaknį“. Supjaustykite raudonžandį į skilteles. Sudėkite jas ant kepimo skardos odele žemyn, tuomet apvyniokite visą skardą maistine plėvele ir įdėkite į šaldiklį.
Kai pomidorai visiškai sustings, perdėkite juos į šaldymo maišelius. Labai svarbu, kad juos užspaudžiant, maišeliuose neliktų oro. Jį iš maišelių iki galo ištrauksite į vieną maišelio kraštą įdėję šiaudelį, užspaudę maišelį iki pat šiaudelio ir atsargiai jį ištraukę, kad oras vėl nepatektų į vidų.
Taip išsaugoti pomidorai tiks sriuboms, troškiniams ir kitiems karščiu apdorojamiems patiekalams. Tiesiog leiskite pomidorams gerai atitirpti.

SALDUS POMIDORŲ DŽEMAS

Reikės:
- *1 kg pomidorų (labiausiai tinka slyviniai),*
- *400 g cukraus,*
- *120 ml vandens,*
- *2 šaukštų citrinų sulčių,*
- *cinamono lazdelės,*
- *3 česnako skiltelių,*
- *plačios juostelės citrinos žievelės.*

Pirmiausia pomidorų apačioje įpjaukite nedidelį „X“. Tada sudėkite pomidorus į didelį puodą verdančio vandens ir palaikykite apie 3 minutes. Pomidorus greitai išimkite ir sudėkite juos į šaltą vandenį, o kad jis būtų dar šaltesnis, galite įdėti ledukų. Pomidorams kiek atvėsus, nulupkite jų odeles, perpjaukite perpus ir išimkite sėklų masę. Likusius pomidorus smulkiai supjaustykite.
Tuomet visus ingredientus sudėkite į didelį puodą ir virkite ant didelės ugnies iki kol masė pradės „burbuliuoti“, tada sumažinkite ugnį iki vidutinio kaitrumo.
Viską virinkite apie valandą nuolat pamaišydami arba, kol padažas pradės įgauti tirštą ir spindinčią konsistenciją. Tuomet iš ruošiamo džemo išimkite cinamono lazdelę, česnako skilteles ir citrinos žievelę. Dar kaitinkite padažą apie 10 minučių ar ilgiau, kol jis taps tirštas. Sutirštėjusią masę išpilstykite į sterilius stiklainius.
Kai ji atvės, galite sudėti į šaldytuvą - džemas nesuges apie mėnesį.

POMIDORŲ TRAŠKUČIAI

Reikės:
- *pomidorų,*
- *alyvuogių aliejaus,*
- *parmezano sūrio,*
- *Provanso žolelių prieskonių.*

Pomidorus supjaustykite plonais griežinėliais, iš abiejų pusių patepkite alyvuogių aliejumi ir pabarstykite prieskoniais. Tuomet sudėkite juos ant kepimo grotelių į orkaitę, įkaitintą iki 135°C laipsnių, ir kepkite 2,5-3 valandas.
Po grotelėmis orkaitėje būtinai padėkite kepimo skardą, išklotą aliuminio folija ar kepimo popieriumi, nes kitaip užtruks orkaitės valymas. Keletą minučių prieš pomidorų traškučius išimant iš orkaitės, apibarstykite juos smulkiai tarkuotu parmezano sūriu ir kepkite toliau, iki sūris ištirps.
Išėmę traškučius iš orkaitės, juos gerai atvėsinkite.

„Laisvalaikio“ inf.

Vienintelis koncertas Baltijos šalyse

Iš Niujorko į Lietuvą atvyksta perkusijos „supermenais“ vadinamas ansamblis „Mantra Percussion“, kurį „The New York Times“ yra pavadinęs „šviežios energijos šaltiniu“. Atmetanti bet kokius koncertų standartus ar stilių ir žanrų diktuojamas ribas, amerikiečių grupė vienintelį koncertą Baltijos šalyse surengs spalio 28 d. Lietuvos nacionalinėje filharmonijoje.

Renginio organizatorių nuotr.

Po to, kai 2011 m. „Mantra Percussion“ atliko specialiai jiems Maiklo Gordono (Michael Gordon) sukurtą neįtikėtino skambesio kūrinį „Timber“, šis perkusininkų kolektyvas pelnė milžinišką tarptautinį pripažinimą ir koncertavo daugybėje šalių. Tais pačiais metais „Time-Out New York“ kitą grupės įrašytą darbą - Arono Sygelio (Aaron Siegel) kompoziciją „Science Is Only A Sometimes Friend“ - paskelbė vienu iš dešimties geriausių Niujorko klasikinių albumų. Sėkmė kolektyvo neapleido ir kitais metais - 2012-aisiais „Mantra Percussion“ pasirodymas buvo įvardytas vienu iš dešimties geriausių pasaulyje.

Bet kuris, kada nors buvęs ansamblio pasirodyme, gali patvirtinti - šio kolektyvo koncertai ne tik praplečia akiratį, bet ir apskritai pakeičia požiūrį į muzikines patirtis. 2009 m. suburtas ansamblis garsėja toliaregišku žvilgsniu į ateitį ir išskirtiniu dėmesiu šiuolaikinės muzikos atlikimams, už kuriuos jau ne kartą buvo įvertinti tiek publikos, tiek specialistų. Per beveik dešimtmetį trunkančią karjerą „Mantra Percussion“ bendradarbiauja su skirtingų žanrų ir stilių menininkais, keliaudami po viso pasaulio festivalius.

Pirmąkart Vilniuje pasirodysianti „Mantra Percussion“ atvers beribę šiuolaikinės muzikos perkusijai įvairovę. Koncerte skambės kūriniai, kurių autoriai - minimalistai, elektroninės muzikos kūrėjai ir kt. Kadangi „Mantra Percussion“ patys dažnai užsako naujus kūrinius, girdėsime ir specialiai jiems parašytą kompozitoriaus, improvizatoriaus ir garso menininko iš Čikagos Semo Plutos (Sam Pluta) „Four Sixes“.

„#SWITCH! TECH apdovanojimai 2018“

Lietuvos parodų ir kongresų centrą „Litexpo“ rugsėjo 20-ąją sudrebino didžiausias Baltijos šalyse technologijų ir verslumo renginys #SWITCH!. Lankytojai galėjo išgirsti įkvepiančių pranešimų, diskusijų ir pasisemti idėjų. Visą dieną vykusį ir daugiau nei 15 tūkst. lankytojų sutraukusį renginį vainikavo vakarinėje dalyje paskelbti apdovanojimai.

Renginio organizatorių nuotr.

Apdovanojimai skirti pagerbti išskirtines idėjas, asmenybes ir projektus, kurie prisideda prie Lietuvos moderniųjų technologijų ekosistemos. Šiemet juose didžiausias dėmesys skirtas „blockchain“ technologijai, kuri potencialiai pakeis didelę dalį visuomeninių, švietimo ir verslo projektų.

„#SWITCH! TECH apdovanojimuose 2018“ paskelbtos keturios nominacijos ir jų nugalėtojai. Geriausiu viešojo sektoriaus projektu tapo Lietuvos bankas už finansinių produktų bandomąją aplinką. Už lyderystę „blockchain“ srityje apdovanotas Lietuvos Respublikos ūkio ministras Virginijus Sinkevičius. Geriausia verslo idėja paskelbtas startuolis „Lympo“ už idėją konvertuoti sveikatingumo duomenis į pinigus su „blockchain“ technologijos pagalba.

Specialus apdovanojimas už Lietuvos vardo garsinimą pasaulyje „blockchain“ srityje įteiktas buvusiam Estijos premjerui Tavi Roivui (Taavi Roivas). Jis tarptautiniu mastu žinomas dėl progresyvios skaitmeninės politikos, skatinančios vyriausybinių ir verslo sektorių skaitmeninimą, skaitmenines piliečių teises, e.pilietybės, e.balsavimo ir daugelį kitų novatoriškų ir pažangių iniciatyvų. Jis aktyviai įsiliejo į daugelį Lietuvos projektų, kuriuose dalijasi savo patirtimi, globaliais kontaktais ir įvairiuose tarptautiniuose forumuose garsina Lietuvos kaip Europos „blockchain“ centro vardą.

„Laisvalaikio“ inf.

Pirmą kartą atvyksta „Rastrelli Cello Quartet“

Į Lietuvą pirmą kartą atvyksta pasaulinio garso violončelių kvartetas „RASTRELLI CELLO QUARTET“. Mūsų šalyje viešėsiantys aukščiausios klasės meistrai iš Vokietijos pristatys savo naujausią programą „From Brahms till Beatles 2018“. Muzikos gerbėjai turės galimybę išgirsti, kaip ryškiausių pasaulio kompozitorių kūriniai, meistriškai įvilkti į kitą muzikinį rūbą, suskamba naujai.

Grupės nuotr.

Nuo kolektyvo susikūrimo pradžios, per 16 metų kvartetas aplankė 28 pasaulio šalis, sugrojo per 700 koncertų, trečdalį jų - JAV. „Kvartetas turi labai įtemptą pasirodymų grafiką. Jų paklausa milžiniška, užimtumas didžiulis, jie važinėja po visą Europą ir Ameriką, todėl reikėjo labai ilgai derinti laisvas datas, kada violončelių meistrai pirmą kartą galėtų atvykti į Lietuvą“, - prisipažįsta projektą atvežantis Anatolijus Kapustinas.

Lietuvoje „Rastrelli Cello Quartet“ surengs ne vieną pasirodymą - lapkričio 22 d. Vilniaus kongresų rūmuose, lapkričio 23 d. Kaune, VDU didžiojoje salėje, ir lapkričio 24 d. Klaipėdos koncertų salėje.

Keturi violončelių virtuozai - Kirilas Kravcovas, Sergėjus Drabkinas, Michailas Degtiariovas ir Kirilas Timofejevas - visame pasaulyje išgarsėjo dėl unikalaus garsių kūrinių atlikimo.

„Tai nėra paprasti muzikantai, tai aukščiausios klasės meistrai. Išskirtinis kvartetas kuria savo aranžuotes, adaptuoja ryškiausių pasaulinio garso kompozitorių muziką violončelių skambesiui. Jų atliekamas repertuaras yra be galo įvairus - nuo klasikinės muzikos genijaus P.Čaikovskio iki rokenrolo karalių „The Beatles“. Pripažinimo visame pasaulyje sulaukę „Rastrelli Cello Quartet“ įrodė neįprastą tiesą, kad violončelėmis įmanoma groti klasiką, džiazą ir netgi roką“, - pasakoja renginio organizatorius.

Atlikėjai groja įvairiausius muzikos stilius - nuo baroko iki roko. Įterpia džiazo, rokenrolo kompozicijas. Patys atlikėjai apie savo tikslą kalba paprastai: „Pirmojoje repeticijoje, kuri įvyko dar 2002 metais, supratome, jog be nepriekaištingo intonavimo, garso ir štrichų švarumo, muzikinių frazuočių aiškumo, kurių siekia bet kuris muzikinis kolektyvas, mes norime išspręsti dar svarbesnę ir įdomesnę užduotį - pamiršti, kad grojame violončelėmis. Mūsų tikslas - pažadinti klausytojų vaizduotę taip, lyg koncertuose publika išgirstų saksofoną, bandoniją ar rojalį.“

Jurga kviečia į rudens turą

Naujomis spalvomis pastaruoju metu suspindusi JURGA teigia, kad visą gyvenimą norėjusi šokti, todėl dabar, kai judesys scenoje tapo neatsiejama jos pasirodymų dalimi, dainininkė jaučiasi labai laiminga. Jurgos teigimu, naujasis jos išleistas kūrinys - toks, kokia dabar yra ji pati.

Vaido Jokubausko nuotr.

Rugpjūčio mėnesį naujasis singlas „Dance“ pasirodė visose skaitmeninėse muzikos platformose ir jau kurį laiką yra sėkmingai grojamas radijo stotyse. „Jei klausytojai šioje dainoje rado ir savo ritmą, vadinasi, susikalbėjome“, - šypsosi dainininkė.

Naujausią dainą bei geriausius ir naujai suskambusius kūrinius iš skirtingų kūrybos etapų Jurga spalio mėnesį pristatys koncertų ture „Ten, kur tu“.

Spalio 19 dieną Jurga kviečia susitikti „Renginių oazėje“, Kaune, spalio 20 dieną - „Kolonadoje“, Druskininkuose, spalio 22 dieną - menų fabrike „Loftas“, Vilniuje, spalio 26 dieną - „Vandenyje“, Palangoje, spalio 27 dieną - „Vytautas Mineral SPA“, Birštone.

Legendinis „Genesis“ gitaristas - Lietuvoje

Grupės „Genesis“ gitaristas STYVAS HAKETAS (Steve Hackett) paskelbė apie savo pirmąjį koncertą Lietuvoje. Garsusis gitaristas ir talentingas roko muzikantas koncertą surengs Vilniuje, 2019 m. gegužės 9 d., koncertų salėje „Compensa“.

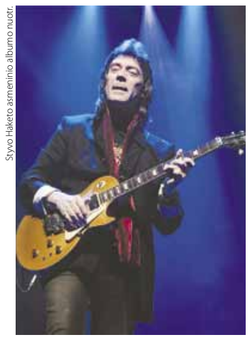
St.Haketas buvo pagrindinis gitaristas britų roko grupėje „Genesis“. Kartu su klasikinės sudėties muzikantais jis sukūrė ir įrašė ne vieną klasika tapusį albumą. Vienas iš garsiausių yra „Selling England By The Pound“, kurį mėgiamiausiu „Genesis“ albumu įvardijo pats „The Beatles“ lyderis Džonas Lenonas (John Lennon).

Grodamas grupėje „Genesis“, St.Haketas sukūrė ir įrašė įsimintinus kūrinius „Horizons“, „Blood on the Rooftops“, „Firth of Fifth“ ir „Fountain of Salmacis“. Muzikantas visada išsiskyrė universalumu, virtuozišku elektrinės gitaros grojimu, kūrybos procesu, kuris apima daugelį žanrų. Pradėjęs solo karjerą, muzikantas išplėtė grojimo gitara spektrą, atrado ne vieną naują skambesį ir sukūrė „tapping“ grojimo techniką. Vėliau kartu su Styvu Hauvu (Steve Howe) sukūrė supergrupę „GTR“, kuri sulaukė didelės sėkmės Amerikoje.

Po „GTR“, St.Hacketas toliau dirbo su daugeliu gerai žinomų muzikantų, išleido ne vieną albumą. Naujausias jo solo albumas „The Night Siren“ buvo išleistas pernai.

„Genesis“ įtraukimas į „Rokenrolo šlovės muziejų“ 2010 m. yra geriausias grupės kūrybos įvertinimas.

Skelbdamas naujų gastrolių „Genesis Revisited Tour 2019“ startą, kuris sutampa su gitaristo išskirtinio solo albumo „Spectral Mornings“ 40-ies metų jubiliejumi, St.Haketas sulaukė didžiulio susidomėjimo - gerbėjai iš viso pasaulio nori pamatyti įspūdingą muzikanto šou.



Styvo Haketo asmeninio albumo nuotr.

„Laisvalaikio“ inf.

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS

29 d. 18.30 val. - Premjera! B.Bartok „Stebuklingas mandarinas / Hercogo Mėlynbarzdžio pilis“. 1 v. baletas. Choreogr. K.Pastor. Dir. R.Šervenikas.
30 d. 12 ir 14 val. Kamerinėje salėje - S.Mickis „Zuikis Puikis“. Kamerinė opera. Dir. I.Šimkus.
5 d. 18.30 val. - Ch.Gounod „Faustas“. Rež. A.Karapetjans. Dir. M.Ozolinš.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

29, 30 d. 17 val. Vilnius, „Siemens“ arenoje - M.Ivaškevičius „Išvarymas“. Rež. O.Koršunovas.
30 d. 16 val. Mažojoje salėje - „Dreamland“. Rež. M.Jančauskas.
4, 5 d. 19 val. Mažojoje salėje - „Voicekas“. Rež. A.Obcarskas.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

29 d. 18.30 val. - M.Gorkij „Motina (Vasa Železnova)“. Rež. K.Glušajevas.
30 d. 12 val. - „Mama Katinas“. Rež. E.Jaras.
2 d. 18.30 val. - Premjera! „Lietuviškoji Nora“. Rež. B.Mar.
3 d. 18.30 val. - P.Pukytė „Bedalis ir Labdarys“. Rež. G.Tuminaitė.
5 d. 18.30 val. - „Manno laimė“. Rež. G.Balpeisova.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

29 d. 17 val. - „Autonomija“. Rež. A.Schilling.
30 d. 12 val. - „Snieguolė ir septyni nykštukai“ (rusų k.). Rež. J.Popov.
30 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - Eric-Emmanuel Schmitt „Dviejų pasaulių viešbutis“ (rusų k.). Rež. S.Račkys.
5 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - A.Puškin „Eugenijus Oneginas“ (su lietuviškais titrais). Rež. J.Vaitkus.

RAGANIUKĖS TEATRAS

29 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Miegančioji gražuolė“. Rež. R.Urbonavičiūtė.
30 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Katinėlis ir Gaidelis“.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

Mažoji salė

29 d. 12 val. - „O, viešpatie, Vilnius!“ Rež. A.Storpirštis.
30 d. 14 val. - „Voro vestuvės“. Rež. A.Mikutis.

Palėpės salė

30 d. 12 val. - „Coliukė“. Rež. R.Driežis.

MENŲ SPAUSTUVĖ

29 d. 11, 12, 13, 16, 17 val. - Šokio teatras JUDESIO ERDVĖ: „Debesų gaudyklė“. Choreogr. L.Geraščenko.
30 d. 19 val. Juodojoje salėje - SIRENOS' 18: „Pagalvinis“ (N-16). Rež. G.Varnas.
3 d. 19 val. Juodojoje salėje - „Neišmoktos pamokos“. Rež. ir pjesės autorius A.Špilevoj.

KEISTUOLIŲ TEATRAS

29 d. 12 val. - M.Macourek „Ilgoji pertrauka“. Rež. O.Lapina.
29 d. 19 val. - „Edis Agregatas, arba Nemirštančio optimisto gyvenimas ir mirtis“. Rež. A.Giniotis.
30 d. 12 ir 16 val. - „Geltonų Plytų kelias“. Rež. A.Giniotis.
3, 4 d. 19 val. - 10 metų! M.Schisgalo „Mašininkai“. Rež. A.Giniotis.
5 d. 19 val. - „Paskalos ir padavimai“. Kūrybinė grupė: A.Giniotis, A.Kaniava, D.Miniotas, R.Aleksaitis, D.Auželis.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS

29 d. 14 val. - B.Kapustinskaitė „Terapijos“. Rež. K.Glušajevas.
3 d. 19 val. - „Trans trans trance“. Rež. K.Gudmonaitė.
5 d. 19 val. - N.Gogolis „Pamišėlis“. Rež. O.Koršunovas.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

29 d. 18 val. Ilgojoje salėje - B.Srlbjanovič „Skėriai“. Rež. R.Atkočiūnas.
30 d. 12 val. Mažojoje scenoje - „Labas, Lape!“ Rež. E.Kižaitė.
4 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - A.Čechov „Trys seserys“. Rež. V.Nastavševas.
5 d. 19 val. Ilgojoje salėje - „Keturi“ (N-16). Rež. K.Gudmonaitė.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS

29, 30 d. 18 val. - Premjera! „Džekilas ir Haidas“. 2 d. miuziklas. Rež. V.Streiča. Dir. E.Pehk.
3, 4 d. 18 val. - A.Lippa „Adamsų šeimynėlė“. 2 d. miuziklas. Rež. V.Streiča. Dir. R.Šumila.
5 d. 18 val. - I.Kalman „Misteris X“. 2 d. operetė. Rež. V.Streiča. Dir. J.Janulevičius.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

29 d. 16 val.; 4 d. 18 val. - Martin McDonagh „Pagalvinis“. Rež. G.Varnas.
30 d. 11.30, 13.30, 16, 18 val.; 2 d. 18 ir 20 val. - Pojūčių ritualas moterims - „Atvira oda“. Rež. K.Žernytė.
3 d. 18 val. - „4 Mortos“. Rež. D.Rabašauskas.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS

29 d. 12 ir 14 val. Mažojoje salėje - „Meškiuko gimtadienis“. Rež. R.Bartninkaitė.
30 d. 12 ir 14 val. Mažojoje salėje - „Pasakų namai“. Autorė ir režisierė R.Bartninkaitė.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS

29 d. 18.30 val.: 30 d. 17 val. Didžiojoje salėje - Premjera! G.Grajauskas „Kas prieš mus“. Rež. J.Vaitkus.
3 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - G.Grajauskas „Pašaliniams draudžiama“. Rež. O.Koršunovas (Klaipėdos dramos teatras).
4 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - I.Vyrypajev „Girti“ (N-18). Rež. L.Vaskova.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

29 d. 12, 13, 14 val. - T.Janson „Tėtis ir jūra“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
30 d. 11, 12 val. - „Sapnų pasakėlė diena / vandenynas“. Rež. D.Savickis.

ŽVEJŲ RŪMAI

30 d. 12 val. Teatro salėje - „Paslaptingas radinys“. Rež. A.Juškevičienė. Choreogr. A.Peštenis (jaunimo teatras „Be durų“).
3 d. 19 val. Teatro salėje - L.Zorinas „Varšuvos melodija“. Rež. A.Vizgirda (Klaipėdos pilies teatras).

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

29 d. 18 val. Didžiojoje salėje - Premjera! J.Marcinkevičius „Mindaugas“. Rež. N.Darnstadt.
1 d. 15 val. Didžiojoje salėje - „Viešbučio šeimininkė“. Rež. C.Goldoni.
2 d. 10 val. Didžiojoje salėje - ASSITEJ festivalis. „Bambeklis Bajoras“. Rež. A.Giniotis.
2 d. 15 ir 18 val. Mažojoje salėje - „Mano tėvas turėjo šautuvą“. Rež. V.Nedelcu.
3 d. 12 ir 15 val. Didžiojoje salėje - „Kainas ir Abelis“. Rež. D.Doro ir M.Capece.
4 d. 10 val. Didžiojoje salėje - „Mažylis ir Karlsonas, kuris gyvena ant stogo“. Rež. A.Jalianiauskas.
4 d. 10.30 ir 11.30 val. Mažojoje salėje - „Didžiulė Mažylio kelionė“. Rež. A.Morawska-Rubczak.
4 d. 16 val. Mažojoje salėje - „Hamletas“. Rež. L.Gundars.
5 d. 10 ir 12 val. Mažojoje salėje - „Baby sauna“. Rež. A.Larmola.

PANEVĖŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS

29 d. 18 val. Didžiojoje salėje - Premjera! „Aklieji“. Rež. A.Areima.
30 d. 12 val. Mažojoje salėje - L.M.Montgomery „Anė iš Žaliastogių“. Rež. A.Gluskinas.
2 d. 18 val. - „Vakaras O“. Balio Ivanausko ir Artūro Dubakos poetinis vakaras.
4 d. 18 val. - N.Vorožbit „Saša, išnešk šiukšles!“ Rež. S.Moisejevas.
5 d. 18 val. Didžiojoje salėje - M.Camoletti „Prancūziškos skyrybos“. Rež. D.Kazlauskas.

KITI MIESTAI

30 d. 17 val. Mažeikiai, Kultūros centre - Premjera! G.Kuprevičius „Prūsai“. Rež. G.Šeduikis. Dir. T.Ambrozaitis.
2 d. 18 val. Varėna, kultūros centre - D.Statkevičienė „Giminės, arba Kam zrazų pakartot“. Rež. A.Veverskis.
5 d. 18 val. Anykščiai, kultūros centre - Premjera! Jo Stromgren „Durys“. Rež. Jo Stromgren.

PREMJERA

Kino teatruose nuo rugsėjo 28 d.
Veiksmo trileris. JAV, 2018.
Režisierius: Pierre Morel.
Vaidina: Jennifer Garner, John Gallagher Jr., John Ortiz.

Trileris pasakoja apie tobulą mylimos ir mylinčios žmonos bei motinos Railės Nort gyvenimą, kuris sugriuvo vos per kelias sekundes. Railei su šeima - vyru ir mažamete dukra - pramogaujant miesto mugėje, pro šalį važiuojančiame automobilyje sėdėję trys vyrai išsitraukė automatus ir ėmė šaudyti. Atsitiktinės kulkos atėmė iš Railės dukrą ir vyrą, o ją pačią pasiuntė į reanimaciją. Per stebuklą išgyvenusi, iš ligoninės išrašyta Railė trokšta teisingumo, tačiau jos laukia dar vienas nusivylimas. Bylą tiriantis detektyvas moteriai atvirai pasako, kad trys įtariamieji yra galingo Garsijos kartelio nariai, prieš kuriuos niekas nedrįsta liudyti.

Lemtingąjį vakarą įtariamųjų automobilį dar prieš išpuolį pamačiusi ir detalėms pastabi moteris įsitikinusi, kad sugebėtų atpažinti įtariamuosius. Detektyvas surengia atpažinimo procedūrą ir Railė nedvejodama nurodo tris smogikus, sugriovusius jos gyvenimą.

Prieš pat bylai patenkant į teismą, Railę namie aplanko kitas policijos pareigūnas, pasiūlantis nemenką sumą pinigų, kad moteris atsiimtų parodymus. Ji, žinoma, nesutinka. Vis tik teisėjas (kuriam, be abejo, moka Garsijos kartelis) nusprendžia, kad įrodymai nėra patikimi, ir kaltinamuosius išteisina. Nusivylusi korumpuota teisėsaugos sistema, moteris nusprendžia teisingumą įvykdyti pati. Negailėdama savęs, ji treniruojasi su vienintele mintimi - atkeršyti dukters bei vyro žudikams ir atkurti teisingumą.

Koncertai

VILNIUS

LIETUVOS NACIONALINĖ FILHARMONIJA

29 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Romantiški kvintetai“. P.Geniušas (fortepijonas), S.Lipčius (violončelė), Čiurlionio kvartetas.
30 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Stichijų muzika simfoniniam orkestrui“. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras. Dir. A.Čepaitė.
3 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Kūrėjo žvilgsniai į Lietuvą“. Valstybinis choras „Vilnius“, dalyvauja: S.Petreikis (multi-instrumentininkas), R.Karpis (tenoras), aktorius V.Rumšas.

TAIKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS

30 d. 16 val. - „Pavasariški valsai“. Klaipėdos mišrus choras „Aukuras“, S.Zubovienė, R.Zubovas (fortepijoninis duetas), Klaipėdos jaunimo teatro aktoriai.

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA

29, 30 d. 19 val. - „Open to the World“. Vokalinis ansamblis VOCES8 (meno vadovas B.Smith, Jungtinė Karalystė). Choras „Bel Canto“ (meno vadovas dr. E.Kaveckas). T.Byčkovas.

ŠV.JONŲ BAŽNYČIA

30 d. 19 val. - EIVOR koncertas. E.Palsdottir (vokalas, akustinė gitara), M.Blak (bosinė gitara), H.Lisberg (mušamieji).
1 d. 18 val. - Popiežiaus Pranciškaus vizito garbei. J.Stupnianek-Kalėdienė (sopranas), M.Beinaris (baritonas), V.M.Zabrodaitė (fleita), N.Baranauskaitė, S.Beinarienė, S.Beatričė (fortepijonas), J.Barkauskaitė (vargonai).

VILNIAUS LENKŲ KULTŪROS NAMAI

3 d. 19 val. - Vokalinės grupės „Tyras balsas“ koncertas (Baltarusija).

TRAKAI

UŽUTRAKIO DVARAS

30 d. 15 val. - „Muzikiniai kontrastai“. A.Daraškaitė (smuikas), V.Giedraitis (klarnetas), S.Zajančauskaitė (fortepijonas).

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA

4 d. 18 val. - Sezono atidarymo koncertas „Nebaigtoji simfonija“. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras (meno vadovas ir vyr. dir. M.Pitrėnas). Solistas Martynas Levickis (akordeonas).
5 d. 18 val. - „Subtilu-Z“ riteriai“. Instrumentinė grupė „Subtilu-Z“: L.Vaitkus (tenorinė birbynė), P.Velikis (akordeonas), D.Michailovs (akordeonas), V.Švažas (perkusija).

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ

Šiuolaikinės muzikos festivalis „Permainų muzika“

1 d. 18.30 val. Šv. Pranciškaus Asyžiečio koplyčioje - „Kutavičiaus oratorijų magija“. Klaipėdos Vydūno gimnazijos 11 kl. moksleiviai ir mišraus choro grupė (vadovė I.Bertulienė), Klaipėdos S.Šimkaus konservatorijos mišrus choras ir pučiamųjų ansamblis (vadovai: J.Vyšniauskienė, Ž.Šimkus). Solistės: A.Stančikaitė (sopranas), Ž.Čapienė (vargonai). Dir. E.Kaveckas.
4 d. 12 ir 18.30 val. I a. fojė - „Ritmo žaidimai“. Edukacinė programa vaikams (5-12 metų) ir jų tėveliams. „Rhythm Art Duo“ (Švedija): D.Berg (marimba), F.Duvling (perkusija). Dalyvauja R.Latvėnaitė (aktorė).
5 d. 18.30 val. - „Perkusijos naktis“. „Rhythm Art Duo“ (Švedija): D.Berg (marimba), F.Duvling (perkusija). Ansamblis „Giunter Percussion“: P.Giunter, S.Gailius, T.Kulikauskas, A.Rekašius.

ŽVEJŲ RŪMAI

29 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Koks šis pasaulis nuostabus“. Vokalinė grupė „Tyras balsas“ (Baltarusija).
30 d. 17 val. Didžiojoje salėje - „Tau, meile“. „La Forza“: V.Genytė, R.Norvilė, N.Nekrašiūtė.
5 d. 18 val. Didžiojoje salėje - Koncertas tarptautinei mokytojų dienai „Gražiausios dainos“. Vokalinė grupė QUORUM.

KITI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE

29 d. 17 val. Plungės Mykolo Oginskio dvaro žirgyne - „Orkestro muzikos koncertas“. Lietuvos kamerinis orkestras, D.Kuznecovaitė (smuikas). Dir. D.Pavilionis.
1 d. 14 val. Senosios Varėnos bažnyčioje - Kamerinės muzikos koncertas, skirtas Dalios Tamulevičiūtės profesionalių teatrų festivalio pradžiai. D.Viešūnas (tenoras), B.Beinarytė (fleita), L.Beinaris (išilginė fleita), G.Beinarytė (arfa), R.Beinaris (obojus), G.Kviklys (vargonai).

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Namo su laikrodžiais paslaptis“ (komedija, JAV, N-7) - 29-4 d. 10.40, 12.30, 15.30, 17.10 val.
„Pasmerktasis“ (trileris, Rusija, N-13) - 29-4 d. 10.50, 15.40, 17.55, 20.30, 21.30, 23 val. (3 d. 20.30 val. seansas nevyks; 21.30 val. seansas vyks 3 d.; 23 val. seansas vyks 29 d.).
„Žaislų parduotuvės paslaptis“ (animacinis f., Kinija, N-7) - 29-4 d. 10.20, 13, 14.50 val.
„Teisingumo angelas: Pipirmėtė“ (veiksmo trileris, JAV) - 29-4 d. 13.20, 19.30, 21.45, 23.55 val. (23.55 val. seansas vyks 29, 2 d.).
„Drugelis“ (drama, JAV, N-16) - 29-4 d. 12.50, 18.05, 21, 22.50 val. (22.50 val. seansas vyks 29, 2 d.).
„Julijus“ (komedija, Lenkija, N-16) - 29-4 d. 16.20, 20.40 val.
„Kvėpavimas į marmurą“ (drama, Lietuva, Latvija, Kroatija, N-13) - 29-4 d. 10.30, 18.25 val. (29-30 d. 10.30 val. seansas nevyks).
„Taip gimė žvaigždė“ (miuziklas, JAV, N-13) - 4 d. 20.20 val. 3 d. 18 val.
„Jonukas“ (filmas visai šeimai, N-7) - 30 d. 11.50 val.
„Venomas“ (fantastinis trileris, JAV, N-13) - 4 d. 19 val. (LNK kino startas).
„Super Džonis smogia“ (veiksmo komedija, Didžioji Britanija, N-7) - 29-4 d. 10.10, 12.20, 14.40, 16, 18.30, 17, 19.20, 21.40, 23.45 val. (4 d. 17, 19.20 val. seansai nevyks; 16, 18.30 val. seansai vyks 4 d.; 23.45 val. seansas vyks 29, 2 d.).
„Laimės! Sveikatos!“ (komedija, Rusija, N-13) - 29-3 d. 16.10, 20.20 val. 2, 4 d. 18.15 val. 29, 2 d. 22.20 val.
„Nedidelė paslauga“ (trileris, JAV, N-13) - 29-4 d. 16, 18.45, 21.20, 23.50 val. (23.50 val. seansas vyks 29, 2 d.).
„Mara“ (siaubo trileris, Didžioji Britanija, N-13) - 29-4 d. 11.30, 18.35 val. (4 d. 18.35 val. seansas nevyks).
„Vienuolė“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 29-4 d. 13.55, 20.50, 23.10 val. (23.10 val. seansas vyks 29, 2 d.).
„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 29-4 d. 13.10 val.
„Paieška“ (trileris, JAV, N-13) - 29-4 d. 15.50 val.
„Duančiukai ir žąsinas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 29-30, 2 d. 10.30 val.
„Princesė ir drakonas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 29-4 d. 10.15, 12, 14.05 val. (30 d. 10.15, 12 val. seansai nevyks).

ILLUMINATION filmų festivalis

„Bjaurusis aš 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 29 d. 10.10 val.
„Bjaurusis aš 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30 d. 10.10 val.

FORUM CINEMAS VINGIS

„Kvėpavimas į marmurą“ (drama, Lietuva, Latvija, Kroatija, N-13) - 29-4 d. 12, 14.20, 16.40, 19, 21.30, 21.50, 23.50 val. (3 d. 21.30 val. seansas nevyks; 21.50 val. seansas vyks 3 d.; 23.50 val. seansas vyks 2 d.).
„Žaislų parduotuvės paslaptis“ (animacinis f., Kinija, N-7) - 29-4 d. 11.20, 13.40, 16 val.
„Pasmerktasis“ (trileris, Rusija, N-13) - 29-4 d. 11.30, 18.30, 21, 23.30 val. (23.30 val. seansas vyks 2 d.).
„Namo su laikrodžiais paslaptis“ (komedija, JAV, N-7) - 29-4 d. 11.40, 14, 18.50 val.
„Teisingumo angelas: Pipirmėtė“ (veiksmo trileris, JAV) - 29-4 d. 16.30, 21.15, 23.40 val. (23.40 val. seansas vyks 2 d.).
„Julijus“ (komedija, Lenkija, N-16) - 29-4 d. 14.05, 19.20 val.
„Drugelis“ (drama, JAV, N-16) - 29-4 d. 16.30, 21, 23.45 val. (23.45 val. seansas vyks 2 d.).
„Taip gimė žvaigždė“ (miuziklas, JAV, N-13) - 4 d. 18 val. 3 d. 20.30 val.
„Jonukas“ (filmas visai šeimai, N-7) - 30 d. 13.20 val.
„Venomas“ (fantastinis trileris, JAV, N-13) - 4 d. 19 val. (LNK kino startas).
NT Live'18: „Karalius Lyras“ (spektaklis) - 1 d. 19 val.
Festivalis „Nepatogus kinas“ - 4 d.
„Super Džonis smogia“ (veiksmo komedija, Didžioji Britanija, N-7) - 29-4 d. 11, 13.20, 15.40, 18, 20.30, 21.10, 23 val. (4 d. 20.30 val. seansas nevyks; 21.10 val. seansas vyks 4 d.; 23 val. seansas vyks 2 d.).
„Princesė ir drakonas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 29-4 d. 11.10, 13, 15 val.
„Nedidelė paslauga“ (trileris, JAV, N-13) - 29-4 d. 15.50, 18.30, 21.10, 23.40 val. (3-4 d. 18.30 val. seansas nevyks; 23.40 val. seansas vyks 2 d.).
„Alfa“ (veiksmo ir nuotykių drama, JAV, N-13) - 29-4 d. 11.20, 13.50, 18.20 val. (11.20 val. seansas vyks 2 d.; 18.20 val. seansas vyks 4 d.).
„Laimės! Sveikatos!“ (komedija, Rusija, N-13) - 29-4 d. 16.05, 20.40, 22.50 val. (1, 3 d. 20.40 val. seansas nevyks; 22.50 val. seansas vyks 2 d.).
„Paieška“ (trileris, JAV, N-13) - 29-4 d. 17, 21.40, 23.59 val. (23.59 val. seansas vyks 2 d.).
„Vienuolė“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 29-4 d. 16.20, 21.45, 23.59 val. (23.59 val. seansas vyks 2 d.).
„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 29-4 d. 11, 13.30 val.
„Mara“ (siaubo trileris, Didžioji Britanija, N-13) - 29, 2-4 d. 13.20 val. 29-30, 2-4 d. 18.40 val.
„Duančiukai ir žąsinas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 29-4 d. 11.10 val.
„Grobuonis. Patobulinimas“ (fantastinis siaubo f., JAV, N-16) - 29-4 d. 19.20 val.

ILLUMINATION filmų festivalis

„Bjaurusis aš 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 29 d. 11 val.
„Bjaurusis aš 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30 d. 11 val.

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS

Programa vaikams „Išklausyk“ (Olandija, N-13) - 29 d. 12 val.
„4 metai per 10 minučių“ (Serbija, N-13) - 29 d. 13.10 val.
„Baltoji mama“ (Rusija, N-13) - 29 d. 15.10 val.
„Šilkas ir ugnis“ (JAV, N-13) - 29 d. 18 val. 30 d. 16 val.
„Pasaulis priklauso man“ (Izraelis, N-13) - 29 d. 20.30 val. 30 d. 18.30 val.
„Žiurkės“ (JAV, N-16) - 30 d. 14.20 val.
„Bergmano sala“ (Švedija, N-13) - 30 d. 20.40 val.
Festivalis „Nepatogus kinas“
„Procesas“ (Brazilija, Vokietija, Olandija) - 4 d. 20.40 val.
Festivalis „Nepatogus kinas“
„Mirusi šalis“ (Rumunija) - 5 d. 21.10 val.

MULTIKINO OZAS

„Venomas“ (fantastinis trileris, JAV, N-13) - 4 d. 20 val.
„Taip gimė žvaigždė“ (miuziklas, JAV, N-13) - 4 d. 19 val.
„Kvėpavimas į marmurą“ (drama, Lietuva, Latvija, Kroatija, N-13) - 29-3 d. 10.15, 12.30, 14.45, 17, 19.15, 21.30 val. 4 d. 10.15, 12.30, 14.45, 17, 19.15, 21.45 val.
„Teisingumo angelas: Pipirmėtė“ (veiksmo trileris, JAV) - 29-1, 3 d. 19.15, 21.30 val. 2 d. 18.45, 21 val. 4 d. 21.30 val.
„Namo su laikrodžiais paslaptis“ (komedija, JAV, N-7) - 29-1, 3-4 d. 10, 12.15, 14.30, 16.45 val. 2 d. 11.15, 13.30, 15.45 val.
„Drugelis“ (drama, JAV, N-16) - 29-1, 3 d. 19 val. 2 d. 18 val. 3 d. 21.30 val.
„Pasmerktasis“ (trileris, Rusija, N-13) - 29-1, 3 d. 16.15, 18.45, 21.15 val. 2 d. 16.15, 18.45, 21 val. 4 d. 16.15, 20.45 val.
„Žaislų parduotuvės paslaptis“ (animacinis f., Kinija, N-7) - 30 d. 10.30, 12.45, 14, 15, 17.15 val. 29 d. 10.15, 13, 14, 15, 17.15 val. 1 d. 10.30, 12.15, 14, 15, 17.15 val. 2 d. 10.30, 12.45, 14 val. 3 d. 10.15, 12.30, 14, 15, 17.15 val. 4 d. 10.30, 12.45, 14, 15, 17 val.
„Nedidelė paslauga“ (trileris, JAV, N-13) - 4 d. 16.30, 19 val. 29-3 d. 16.30, 19, 21.30 val.
„Mara“ (mistinis siaubo f., Ispanija, Kanada, N-13) - 29-1, 3 d. 17.10, 21.45 val. 2 d. 16.30, 20.45 val. 4 d. 17.10 val.
„Super Džonis smogia“ (veiksmo komedija, Didžioji Britanija, N-13) - 29-1 d. 11, 13, 15, 17, 19, 21.15 val. 2 d. 11, 13, 15, 17, 19, 21 val. 3 d. 11, 15, 17, 19.30, 21.45 val. 4 d. 11, 15.10, 17, 18.45, 21.30 val.
„Paieška“ (trileris, JAV, N-13) - 29-1 d. 19.30 val.
„Princesė ir drakonas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 30-4 d. 10.30, 12.15 val. 29 d. 12.15 val.
„Vienuolė“ (mistinis siaubo trileris, JAV, N-16) - 29-1, 4 d. 21.45 val.
„Leo da Vinčis: Misija Mona Liza“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Italija, V) - 29-1, 4 d. 10.15, 12.30, 14.30 val. 2-3 d. 12.30, 14.30 val.
„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 29-30, 4 d. 10, 12.15, 14.45 val. 1, 3 d. 10, 14.45 val. 2 d. 11.30, 10, 14 val.
„Žaislų parduotuvės paslaptis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kinija, V) - 29 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Kvėpavimas į marmurą“ (trileris, Lietuva, Latvija, Kroatija, N-13) - 3 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

KAUNAS

FORUM CINEMAS

„Namo su laikrodžiais paslaptis“ (komedija, JAV, N-7) - 29-4 d. 10.25, 13, 15.10, 17.35 val.
„Nedidelė paslauga“ (trileris, JAV, N-13) - 29-4 d. 11, 16.20, 20.10, 22.20 val.
„Žaislų parduotuvės paslaptis“ (animacinis f., Kinija, N-7) - 29-4 d. 10.40, 12.50, 15.20, 17.30 val.
„Teisingumo angelas: Pipirmėtė“ (veiksmo trileris, JAV) - 29-4 d. 13.30, 19.50, 22.50 val.
„Drugelis“ (drama, JAV, N-16) - 29-4 d. 15.50, 19, 22.10 val.
„Kvėpavimas į marmurą“ (drama, Lietuva, Latvija, Kroatija, N-13) - 29-4 d. 13.10, 18.40, 23.30 val. (23.30 val. seansas vyks 29, 2 d.).
„Taip gimė žvaigždė“ (miuziklas, JAV, N-13) - 4 d. 17.50 val. 3 d. 17.50 val.
„Jonukas“ (filmas visai šeimai, N-7) - 30 d. 10.55 val. .
„Venomas“ (fantastinis trileris, JAV, N-13) - 4 d. 19 val. (LNK kino startas).
„Super Džonis smogia“ (veiksmo komedija, Didžioji Britanija, N-7) - 29-4 d. 11.20, 13.40, 15.30, 16, 18.20, 20, 20.50, 21.50, 23, 23.20 val. (4 d. 18.20, 20.50 val. seansai nevyks; 20, 21.50 val. seansai vyks 4 d.; 23.20 val. seansas vyks 29, 2 d.; 4 d. 20 val. seansas nevyks).
„Mara“ (siaubo trileris, Didžioji Britanija, N-13) - 29-4 d. 15.30, 20, 23 val. (4 d. 20 val. seansas nevyks).
„Vienuolė“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 29-4 d. 16.10, 18.30, 22.20, 0.30 val. (0.30 val. seansas vyks 29, 2 d.).
„Princesė ir drakonas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 29-4 d. 10.50, 12.40, 14.30 val.
„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 29-4 d. 10.20, 13.15 val. (30 d. 10.20 val. seansas nevyks).
„Paieška“ (trileris, JAV, N-13) - 29-4 d. 21 val.
„Grobuonis. Patobulinimas“ (fantastinis siaubo f., JAV, N-16) - 29-4 d. 20.40 val.
„Moterys meluoja geriau. Robertėlis“ (komedija, Lietuva, N-13) - 30, 2 d. 17.50 val.
„Pliusas“ (komedija, Lietuva, Ukraina, N-16) - 29, 1 d. 17.50 val.
„Duančiukai ir žąsinas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 2 d. 10.10 val.

ILLUMINATION filmų festivalis

„Bjaurusis aš 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 29 d. 10.10 val.
„Bjaurusis aš 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30 d. 10.10 val.

CINAMON

„Žaislų parduotuvės paslaptis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kinija, N-7) - 29-3 d. 10.20 val. 28, 4 d. 10.45 val.
„Drugelis“ (drama, JAV, N-16) - 29-4 d. 21.45 val.
„Kvėpavimas į marmurą“ (drama, Lietuva, Latvija, Kroatija, N-13) - 29-3 d. 12.15, 14.30, 16.45, 19, 21.15 val. 4 d. 12, 14.15, 16.30, 19, 21.15 val.
„Namo su laikrodžiais paslaptis“ (komedija, JAV, N-7) - 29-30 d. 12, 17 val. 1-3 d. 12, 18.15 val. 4 d. 12.15, 18 val.
„Moterys meluoja geriau. Robertėlis“ (komedija, Lietuva, N-13) - 30 d. 18.20 val. 1-3 d. 16.10 val.

KLAIPĖDA

FORUM CINEMAS

„Namo su laikrodžiais paslaptis“ (komedija, JAV, N-7) - 29-4 d. 11.30, 14, 16.30 val.
„Žaislų parduotuvės paslaptis“ (animacinis f., Kinija, N-7) - 29-4 d. 10.40, 13, 15.20 val.
„Pasmerktasis“ (trileris, Rusija, N-13) - 29-4 d. 17.45, 20.15, 22.30 val.
„Kvėpavimas į marmurą“ (drama, Lietuva, Latvija, Kroatija, N-13) - 29-4 d. 10.20, 18.20, 19.20 val. (4 d. 18.20 val. seansas nevyks; 19.20 val. seansas vyks 4 d.).

PREMJERA

Kino teatruose nuo rugsėjo 28 d.
Drama. Lietuva, 2018.
Režisierė: Giedrė Beinoriūtė.
Vaidina: Airida Gintautaitė, Sigitas Šidlauskas, Joris Baltrūnas, Guna Zarina, Kristupas Cicėnas.

Filmo centre - inteligentiška šeima - Izabelė, Liudas ir epilepsija sergantis jų sūnus Gailius. Izabelei pavyksta įtikinti vyrą įsivaikinti užsispyrusį ir paslaptingą, ypatingą šešiametį Ilją. Nuo tos akimirkos šeimos gyvenimas pradeda keistis…

„Šioje istorijoje tragedija neišvengiama tam, kad herojai suprastų, kaip yra vienas su kitu susiję ir vienas už kitą atsakingi. Ir ta atsakomybė neapsiriboja šeima. Mes kalbame apie visus žmones. Šis filmas yra apie mėginimą sušildyti akmenį. Galbūt tai ir neįmanoma, tačiau bandyti - verta“, - teigia filmo režisierė.

„Pasmerktasis“ (trileris, Rusija, N-13) - 1, 3 d. 17 val.
„Taip gimė žvaigždė“ (miuziklas, JAV, N-13) - 4 d. 19.30 val.
„Teisingumo angelas: Pipirmėtė“ (veiksmo trileris, JAV) - 1-3 d. 22 val. 29 d. 22.20 val. 30 d. 20.20 val. 4 d. 22.10 val.
„Nedidelė paslauga“ (trileris, JAV, N-13) - 29-30, 2, 4 d. 19.15 val. 1, 3 d. 17.20 val.
„Super Džonis smogia“ (veiksmo komedija, Didžioji Britanija) - 29 d. 13.45, 15.50, 17.45, 20.10 val. 30 d. 13.30, 15.45, 17.45, 19.45 val. 1-3 d. 13.45, 15.45, 17.45, 19.45 val. 4 d. 13, 15, 17, 20.10 val.
TKKF: „Aš kovoju su milžinais“ (drama, Belgija, JK, JAV) - 30 d. 16 val.
TKKF: „Meistras ir Tatjana“ (dokumentinis f., Lietuva) - 29 d. 16 val.
TKKF: „Mylimiausias“ (drama, Brazilija, Urugvajus) - 29 d. 18 val.
TKKF: „Vizija“ (drama, Prancūzija, Japonija) - 29 d. 20 val.
„Princesė ir drakonas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 29, 1-3 d. 10.10, 12.30, 14.15, 18.30 val. 30 d. 10.10, 12.30, 14.15, 18.10 val. 4 d. 10.15, 13.45, 16, 18.30 val.
„Išdykėlis Patrikas“ (romantinė komed

„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.odera.lt

Juvelyrinių dirbinių parduotuvė „Auksinė dovanėlė“. Vilnius. 28% nuolaida juvelyriniams dirbiniams ir aksesuarams. www.auksinedovanele.lt

Drabužių parduotuvė „Ingrid“. Kaunas. 10% nuolaida prekėms. Tel. (8 693) 59 358, www.ingrid.lt

TEATRAS

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

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

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

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

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

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

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.mazasisteatras.lt

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

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

KITOS PRAMOGOS

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

Vakarienė ant Druskonio ežero laive „Druskonio perlas“. Druskininkai. 12% nuolaida sąskaitai. Tel.: (8 604) 30 002, (8 670) 90 724, www.saltytour.lt

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

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

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

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% terapiniam gydymui ir burnos higienos procedūroms, 5% dantų protezavimui. Tel. (8 5) 261 7143, www.kristoforoklinika.lt

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

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

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

Mityba-sportas-rezultatas www.kilo.lt. 15% nuolaida narystei. Tel. (8 631) 70 196

Parduotuvė „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akinių 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

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

Sodyba „Terra poilsis“. Molėtų r. Gruodžių k. 15% nuolaida apgyvendinimui ir pirties paslaugoms. Tel. (8 686) 03 233, www.terrapoilsis.lt

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

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

Viešbutis „Narutis“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai viešbučio restorane. Tel. (8 5) 212 2894

Viešbutis „Europa City“. Vilnius. 20% nuolaida (nuo dienos kainos) apgyvendinimui. Tel. (8 5) 251 4477, www.europacity.lt

Viešbutis „Pažaislio parkas“. Kaunas. 20% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 37) 452 433

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

KITOS PASLAUGOS

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

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

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

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

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

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

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

Limuzinų nuoma „Salmangod“. Vilnius. 20% nuolaida limuzinų nuomai. Tel. (8 643) 33 333, www.smglimo.lt

KITOS PREKĖS

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

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

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

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

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams, šalmams, 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 mėsai, 20% graikiškai produkcijai, 20% itališkiems makaronams. Tel. (8 682) 22 333, www.eriukas.lt

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

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

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

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

Bušido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams.

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

KAVINĖS, RESTORANAI

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

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

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

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

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

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

Restoranas „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

Restoras „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

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

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

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

Restoranas „Senieji rūsiai“. 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.svarstykles.eu

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

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

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

Naktinis klubas „Mojito Nights“. Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 687) 70 077, www.facebook.com/mojitonaktys

GROŽIO PASLAUGOS

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

Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuolaida kosmetologinėms procedūroms, kūno įvyniojimams ir anticeliulitinėms 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 medicininėms sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 37) 333 557 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt

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

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

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

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

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

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

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. groziopaslaugos.lt

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

SPORTAS IR PRAMOGOS

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

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

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

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

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

Irklentės „Suping.lt“. Vilniuje - 1 Eur nuolaida*. Trakuose, Anykščiuose, Zarasuose - 2 Eur nuolaida*. ** Trukmė 2 val.* Tel. (8 615) 34 035, www.suping.lt

Smalininkų kartodromas. Jurbarko r., Smalininkai. 50% nuolaida mėgėjų turnyrų dalyviui (1 asm.) startiniam mokesčiui, 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. Girijos k., Vilniaus r. 10% nuolaida golfo žaidimui ir įrangos nuomai bei 100% nuolaida treniruočių zonai ir lazdų nuomai pirmojo apsilankymo metu. Tel. (8 616) 26 366, www.golfclub.lt

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 RUGSĖJO 29 - SPALIO 5 D.

GEROS DIENOS: 2, 3 D.
BLOGOS DIENOS: 29, 4, 5 D.

Profesionalios astrologės **Lilijos Banaitienės** *paslaugos*

❍ Tel. 865698074
❍ El.p. btime@elnet.lt

Avinas. Tikėtina labai darbinga savaitė. Puikiai seksis žiniasklaidos atstovams bei tiems, kurių darbas susijęs su informacijos perdavimu. Vienišių laukia intriguojančios pažintys. Patartina būti atsargesniems kelyje - padidėjusi avarijų tikimybė.

Jautis. Šią savaitę prasidėjęs meilės romanas bus ilgas ir nevaržys jūsų laisvės. Priimkite su dėkingumu jums siunčiamas likimo dovanas. Vieniši suras porą, sukūrę šeimas suksis buities vargų ir džiaugsmų verpetuose. Puikus laikas keisti darbą. Daugiau būkite gamtoje.

Dvyniai. Neturintiems antros pusės didelė tikimybė ją sutikti. Puikus laikas komandiruotėms. Šią savaitę jums pravartu palaikyti gerus santykus su aplinkiniais, galite sulaukti viliojančių darbo ir kitokių pasiūlymų. Saugokitės skersvėjų, peršalimo.

Vėžys. Jeigu ryšiai su artimu žmogumi prigesę, tinkamas metas juos atgaivinti. Tačiau dabar nelabai tinkamas metas tvarkyti piniginius reikalus, tad pasistenkite per daug neišlaidauti. Palankus laikas dirbantiems pramogų versle.

Liūtas. Vienišiems palankus laikas - rinksitės iš kelių pretendentų. Turėsite apsispręsti dėl kelių svarbių dalykų - vienas bus susijęs su mokslu ar veiklos pasirinkimu, kitas - su santykiais. Jei bus sunku apsispręsti, priimti sprendimus jums padės artimas žmogus.

Mergelė. Asmeniniame gyvenime venkite konfliktinių situacijų. Pasistenkite būti lankstesni, atsižvelkite ir į kitų žmonių poreikius, nes tik bendradarbiaudami pasieksite norimų rezultatų. Antroje savaitės pusėje gali tekti netikėtai išvykti ar pakeisti kelionės planus.

Svarstyklės. Visi šiuo laikotarpiu pradėti darbai garantuoja sėkmę ateityje, jūsų pastangos bus įvertintos. Nauji santykiai gali būti dviprasmiški, todėl nešvaistykite energijos nereikalingiems darbams ar išgyvenimams ir nesureikšminkite paprasto gesto. Profilaktiškai pasitikrinkite sveikatą.

Skorpionas. Meilės fronte viskas bus įprasta. Pasistenkite apdairiai elgtis su finansais, stebėkite, kam ir kiek išleidžiate. Antroje savaitės pusėje gali kilti minčių keisti darbą arba išeiti atostogų. Pradėkite sportuoti, gyventi sveikai.

Šaulys. Asmeninis gyvenimas tekės įprasta vaga, nors veiklos ir įvykių bus tikrai daug. Pasistenkite nepainioti asmeninių santykių su darbiniais. Pasaugokite sveikatą, atsikratykite priklausomybių, jei tokių turite.

Ožiaragis. Asmeniniame gyvenime galimas trumpalaikis išsiskyrimas dėl darbo reikalų. Geras laikas jūsų karjerai, imkitės veiklos, nes dabar įgyvendinti planai ir nuveikti darbai padės jūsų karjerai ateityje. Nevenkite bendradarbiauti su kolegomis.

Vandenis. Vieniši sulauks ypač daug dėmesio iš priešingos lyties atstovų, tad jeigu neplanuojate rimtų įsipareigojimų, neklaidinkite kito žmogaus ir nesuteikite bereikalingų vilčių. Sėkmė lydės tuos, kurie užsiima mėgstama veikla. Savaitės pabaigoje susilaikykite nuo didelių investicijų.

Žuvys. Geras laikas ieškoti naujų partnerių, pasistenkite pasinaudoti atsivėrusiomis galimybėmis, palankus laikas įgyvendinti senus sumanymus. Antroje savaitės pusėje galite turėti nenaudingų ar net nuostolingų sutarčių, todėl pasistenkite išlikti budrūs.

LAISVALAIKIS SVEIKINA

Šokėjas Deividas Meškauskas 1987 10 01

Šokėjas Vytautas Mackonis 1989 10 03

Dainininkė Džordana Butkutė 1968 10 03

TV laidų vedėjas Paulius Skučas 1984 10 05

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA
facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

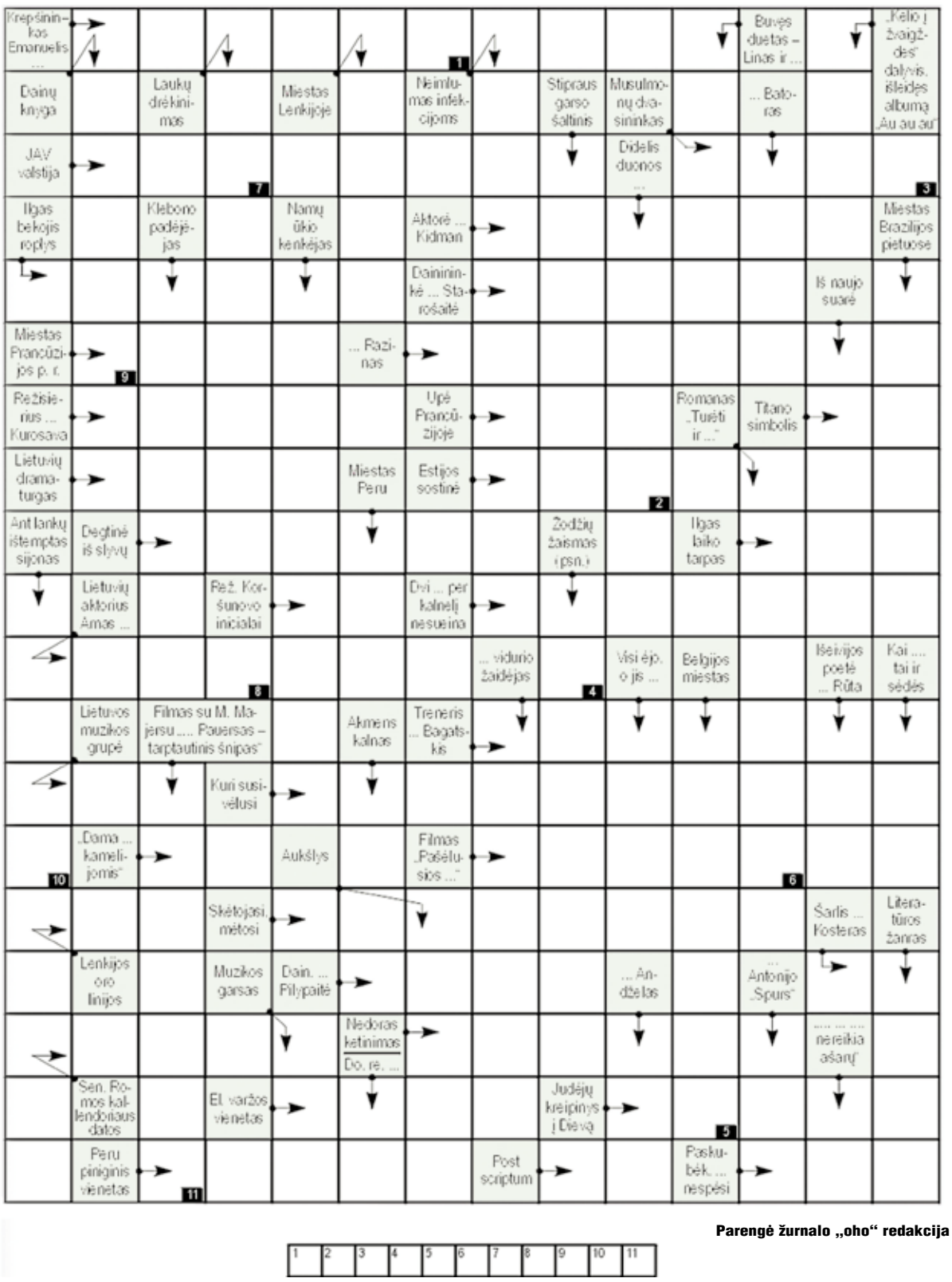
ŽURNALISTĖ
Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ
ringaile.stulpinaite@respublika.net

RINKODAROS SKYRIUS
Tel. (8 5) 212 33 44

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
Tel. (8 5) 212 36 26



Parengė žurnalo „oho“ redakcija

Nacionaliniame M.K.Čiurlionio dailės muziejuje, Druskininkuose, rugsėjo 29 d. atidaryta Janinos Monkutės-Marks grafikos paroda „Dovana Tėviškei“.

ANEKDOTAI

Kad nereiktų pripažinti savo neišprusimo, daktarai pripažino, kad pacientas numirė dėl to, kad nepersiuntė žinutės dešimčiai žmonių ir taip nutraukė grandinę.

●

Vienas vyras parduotuvėje ilgai renka dovaną žmonai. Tai matydama prieina pardavėja ir siūlosi padėti. Vyras klausia:

- Jei būtumėte mano žmona, ko norėtumėte?

- Kito vyro!

●

Sutrikęs dresuotojas klūpo prieš liūtą rankoje laikydamas užgesusį ugnies žiedą.

- Kiek kartų tau galiu sakyti, tu turi šokti, o ne pūsti!

●

Mokytoja klausia:

- Petriuk, kokiu gyvūnu norėtum būti?

- Turbūt gyvate.

- O kodėl?

- Kad galėčiau vaikščioti gulėdamas.

●

Pernai man buvo asmenybės susidvejinimas. Šiemet mums jau viskas gerai.

●

Kalbasi dešimtmečiai.

- Nori, pažaisim daktarus?

- Gerai.

- Tu palauk už durų, aš tada tave pakviesiu ir tu man duosi penkiasdešimt eurų.

●

Kaip užsidirbti pinigų feisbuko pagalba - užeiname į nustatymus, ištriname savo paskyrą ir pagaliau pradedame dirbti.

●

- Kodėl Haris Poteris turi žaibo formos randą?

- Nes kai buvo mažas, jį partrenkė opelis.

●

Žmona, valydama virtuvėje jau gal dvidešimtą žuvį, atsidūsta ir sako vyrui:

- Aš tau nuoširdžiai sakau - gal kitąkart tu žvejyboje tiesiog gerk...

●

Mama klausia mažamečio sūnaus:

- Kur visos bandelės?

- Nežinau, bet daugiau taip nedarysiu!

●

Pernelyg karšta vonia privertė vaiką pradėti kalbėti pusmečiu anksčiau.

●

- Ar atgavai pusę milijono, kurį paskolinai žentui?

- Pusės milijono ne, bet dukterį - taip.

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

Atsakymą iki spalio 3 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,29 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Jonas JABLONSKAS** iš Šiaulių. Jam bus įteikta H.Kent knyga „Paskutinės apeigos“.

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

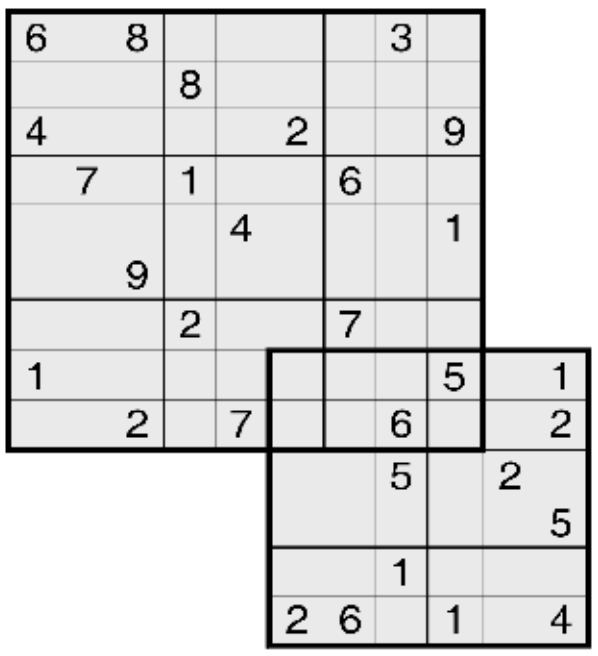
Kryžiažodžio, išspausdinto praėjusiame numeryje, atsakymai:

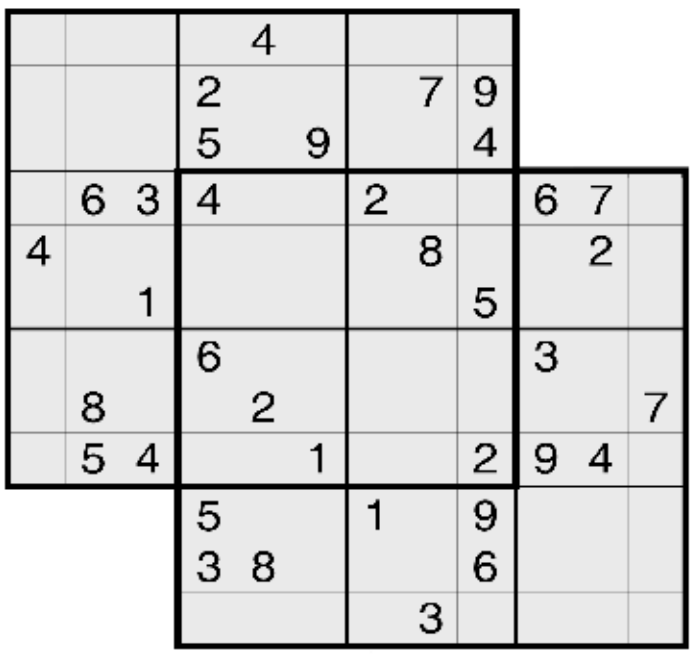
Vertikaliai: Malūnėlis. Batas. Mia. Akyta. Seborėja. Abaka. Penalas. RAM. Mina. Kolitas. Dima. Gana. Valetas. Ja. Ta. Romanas. Skola. Tulikas. Faunas. Ramadanas. Kalbasi. Kameronas. Reidas. Salakas. Dailus. Nė. Uranas. Daimas. Sin. Asas. Plautai. Moša. Alsas. Spirgas. Molas.

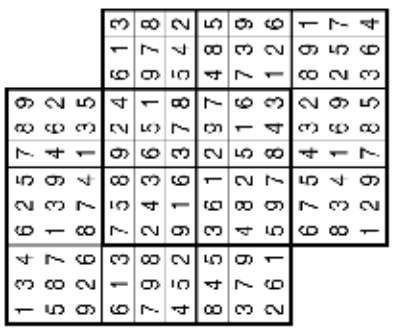
Horizontaliai: Amaterasu. Labina. Amaras. Rūkana. Melasa. Nyka. Taranas. Mėta. Rudokas. LA. Volanas. Kaminas. Pp. Polakas. Li. Selenas. Dar. Benitas. Daug. Abatas. Raita. Tolas. Keimas. Garas. Failai. Sės. Saldus. Kubas. Mo. Marijonas. Sol. Amalas. Niša. Čalma. Asilėnas.

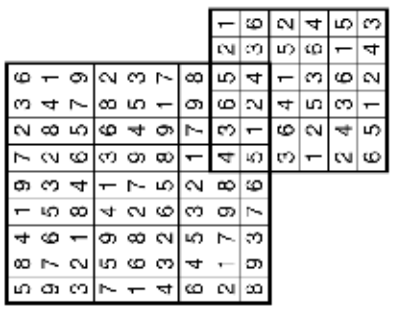
Pažymėtuose langeliuose: REAKTORIUS.

SUDOKU









Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“