

Cwtch – ką reiškia šis velsietiškas žodis, kodėl jis toks svarbus mums ir namams ir kodėl tai vadinama naujuoju *hygge*?



Plačiau **3 p.**

Lietuvoje viešėsiantis garsus iliuzionistas Kevinas Džeimsas atskleidžia, kad žmonės net nenutuokia, kaip atliekami triukai.



Plačiau **5 p.**

Šventinę nuotaiką ir dovanų paieškas galima derinti su trumpomis atostogomis, gruodį aplankant unikalias kalėdinės mugės.



Plačiau **6 p.**

Praktiški patarimai, kaip nelaukiant pirmadienio ar Naujųjų metų pradėti sportuoti ir galiausiai visko nemesti.



Plačiau **9 p.**

Laikas sau

Kaip atrasti laiko sau ir kodėl jis yra būtinas, mintimis dalijasi dėmesingumo mokytojas Paulius Rakštikas. *2 p.*



Kuo svarbus laikas sau

Laikas sau yra nuostabus dalykas. Ramia sąžine snūstelėti vidury dienos, išėiti pasivaikščioti, nesistengiant kartu užsukti sutvarkyti ir reikalų, ar nueiti į masažą ne tada, kai skauda nugarą, o tiesiog, kad būtų malonu. Jei dar turite mažų vaikų, toks laikas dar labiau yra fantastika. Nors iš tiesų, tai net ne fantastika - tiesiog tokio laiko praktiškai nebūna ir sunku atminti, ar buvo. Tačiau kokybiškas laikas sau - būtina sąlyga psichinei ir fizinei sveikatai. Kaip jo atrasti?

Mintimis dalijasi psichologas, dėmesingumo mokytojas **PAULIUS RAKŠTIKAS**.

Aš ir laikas

Kartais manome, kad kiti turi daugiau laiko. Dirba mažiau, atostogauja daugiau ir apskritai - kitų tiesiog geresnė situacija. Todėl jie taip ir gali! Ši mintis dažnai skamba gana įtikinamai ir nuoširdžiai norime ja tikėti, nes tai savotiškas pasiteisinimas, kodėl man, mano manymu, to laiko lieka mažiau. Visgi tiesa yra kitokia: mes visi poroje turime vienodai laiko ir visas laikas yra mūsų. Jau ir patys girdite savo replikas, kad reikia eiti į darbą, dirbti viršvalandžius, suspėti per kamščius ir t.t. Ir jūs tikrai nejauciate, kad šis laikas yra jūsų - juk tiek pareigų laukia kasdien. Tačiau priminkite sau, kad absoliučiai viską (kokia bus jūsų diena) pasirinkote patys. Netgi laiko sau neturėjimas irgi yra pasirinkimas. Tokią žinią gali būti sunku priimti, nes mes patys nesirenkame viršvalandžių ir tikrai nesirenkame važiuoti per kamščius - taip tiesiog reikia daryti. Bet ar tikrai?

Pirmas žingsnis: pripažinti savo pasirinkimą, įskaitant nemėgstamas veiklas, pareigas ir prievoles.

Laiko tėkmė

Pripažinus ne itin malonų, bet svarbų visos kasdienybės pasirinkimą, verta pagalvoti apie ką malonaus. Galime prisiminti, kaip mūsų gyvenime atsirado mums svarbiausi dalykai. Kai kuriems tai artimi žmonės, vaikai, kitiems - įgytos kompetencijos, pasiekimai, laimėjimai ar netgi materialūs dalykai. Nė vienas jų neatsirado akimirksniu, tarsi pamojus stebuklinga lazdele. Pasiekimai ir geidžiamos svajonės bręsta lėtai, jau net nekalbant apie žmones ir santykius. Kitaip to tiesiog nevertintume! Todėl svarbu sau priminti, kad vertingi dalykai neatsiranda akimirksniu. Kartais net ir vertiname ne pačius pasiekimus, o būtent ilgą kelią iki jų. Nereikalaukime iš savęs staigių pokyčių tuoj pat ir šis leidimas atsipalaiduoti nuims dalį įtampos, kurią patys sukeliame reikalaudami iš savęs per daug.

Antras žingsnis: pripažinti, kad ne visi dalykai pasiekiami tuoj pat. Kurti laiką sau irgi reikia išmokyti.

Suvokimo spąstai

Laikas sau dažnai suvokiama kaip kažkas ypatingo - atostogos, savaitgalis ar bent jau laisva darbo diena. Tai siauras ir klai-

dingas supratimas, trukdantis tokio laiko susikurti kasdien. Iš tiesų, visų geidžiamo laiko sau - laisvės nuo prievolių, rutininių darbų, buitės, kitų žmonių norų - galima rasti. Tokia pauzė gali trukti keliolika ar bent kelias minutes ir reguliariai praktikuodami išmoksime rasti sau laiko, įgysite unikalią patirties, kuri gali būti naudingesnė už ilgą atostogą. Skamba netikėtai? Užduokite sau klausimą, ko labiau norėtumėte: pukių mėnesio atostogų vidurvasaryje, sunkiai dirbus išistus metus, ar įgūdžio dirbti nepersidirbant? Tikriausiai norėtumėte abiejų: ir nepersidirbti, ir atostogų.

Trečias žingsnis: įsisąmoninti, kad laiko sau galimybės glūdi kasdienybėje, o ne atostogose.

Nesibaigiančio malonaus darbo mitas

Juk esate girdėję, kad užtenka dirbti mėgstamą darbą ir jums nereikės atostogų. Netiesa. Nors maloni veikla iš jūsų galbūt atima mažiau energijos, tai nereiškia, kad poilsis tampa nereikalingas. Dirbdami stengiamės, siekiame, norime tobulumo ir visa tai reikalauja ne tik fizinių, bet ir psichinių resursų. Kokybiškas poilsis siejamas su atvirkštinio proceso: atsisakymo siekti konkrečių tikslų, labiau susitelkiant į procesą, nesistengiant, kad gautume būtinai tobulą rezultatą.

Paprastas pavyzdys būtų toks: kai einame parku skubėdami į autobusą (siekiame tikslo), tai nėra poilsis. Tačiau, jei tuo pačiu keliu lėtai eisite nesistengdami kur nors nueiti, o tiesiog mėnagsitės stebėdami rudenįjančius medžius, jausite, kaip atstatote savo vidinius resursus. Darbo ir poilsio atskyrimas gali būti paprasčiausias įsivardijimas, ką jūs šiuo metu darote ir ketinate daryti: dirbti ar ilsėtis?

PRIMINKITE SAU, KAD ABSOLIUCIAI VISKĄ (KOKIA BUS JŪSŲ DIENA) PASIRINKOTE PATYS. NETGI LAIKO SAU NETURĖJIMAS IRGI YRA PASIRINKIMAS

Ketvirtas žingsnis: Aiškiai atskirkite darbą ir poilsį. Netgi malonų darbą ir poilsį.

Kasdienybės pauzė

Kiekviena mūsų laiko akimirka nėra nei darbas, nei poilsis savaime. Galime šias akimirkas įsivaizduoti kaip eilę išri-



Paulius Rakštikas nuotr.

kiuotų tuščių indų, o mes tarsi pildome kiekvieną kuo pasirenkame: darbu ar poilsiu. Toks vaizdiny gali padėti suvokti, kad poilsio akimirka kartais gali užtekti labai nedaug. Pietų metas turėtų būti gryniausias poilsis. Bet ar jis toks būna? Jei paskubomis nubėgime pietauti su kolegomis, pietūs tampa kita darbo forma. Kavos pertraukos, važiavimas automobiliu, net laikas su savo vaiku ar mylimuoju tikrai dažnai turi daugiau darbo nei poilsio elementų. Šioje vietoje tik tur prisiminti praktišką išminčių Konfucijų, kuris išminties kvietė ieškoti paprasčiausioje kasdienybėje. Jei valgai - valgyk. Jei mėgaujiesi kava ar arbata - nedaryk to paskubomis ar atlikdamas kitus veiksmus. Kiekvieną darbo valandą galime rasti 5 minutes sau paprasčiausiam atokvėpiui nuo veiklos: pažūrėti pro langą, pasukioti pečius ir pajusti kūną, padaryti mini mankštą, išgerti vandens, pajusti savo kvėpavimą užšmerkus ir t. t. Tiesiog kelios akimirkos, tačiau svarbiausia - reguliariai kasdien keletą kartų. Toks nuolatinis atokvėpis nuo rutinos primintų, kad laiko sau visuomet yra.

Penktas žingsnis: atraskite galimus poilsio momentus ir formuokite kasdienę rutiną. Jei sunku juos prisiminti darbų įkaršty-

je - pasinaudokite priminimo funkcija telefone.

Atostogos skirtos atostogoms

2-3 savaitės nepertraukiamų atostogų per metus yra labai reikalingos. Bet kiek tų atostogų lieka po visų neužbaigtų darbų užbaiginėjimo arba dar blogiau: „įsivėsiu darbo kompiuterį dėl visa ko“. Apvagiame save ir artimuosius vidury atostogų. Lygiai tas pats su savaitgaliais, kuriuose dažnai lieka tik dvi valandos sau, vietoj dienos ar dviejų. Visa tai kaupiasi ir žmogus, papuolęs į tokias aplinkybes, kai iš tiesų gauna pakankamai laisvo laiko sau, jaučiasi suglumęs, tarsi nevertas to, tarsi dar kažką reikia padaryti. Priminkime sau, kad užbaigti darbus realiai neįmanoma, o šios idėjų vaikymasis tik kuria mums įtampą, dėl kurios nukenčia ir artimieji.

Šeštasis žingsnis: neaukokite įprasto poilsio laiko dėl jokių aplinkybių.

Laikas sau yra mažas vaikas

Laiko sau susikūrimas yra meilės sąrašas, o meilė sau yra pamatas ir kitų meilė. Poilsis yra tarsi kokybiško darbo pama-

tas, be kurio net ir mėgstamas darbas praranda skonį, o nemėgstamas tampa nuolatine kančia. Šeimoje artimiesiems mes irgi esame reikalingi pačios geriausios formos, juk nenorime jiems savęs pasiūlyti pavargusių ir dėl to liūdnu. Todėl laiko sau susikūrimas gali būti ir bendras tikslas aptariant tai su visais šeimos nariais. Laiko sau reikia kiekvienam šeimos nariui atskirai, o tuomet ir bendras laikas bus visiškai kitoks. Laikas, praleistas laukinėje gamtoje, padeda labiau atitraukti nuo miesto pasilikusių rūpesčių, leidžia greičiau atsipalaiduoti ir pajusti vidinę ramybę. Skubantioje kasdienybėje ramybę gali padėti išsaugoti ir laiko bei mokslo patikrinti augalų mišiniai, pavyzdžiui, iš ramunėlių, melisų, pipirmėčių, apynių ir valerijonų, kurie natūraliu būdu prisideda prie vidinės harmonijos išlaikymo organizme.

Septintasis žingsnis: čia ir dabar susidarykite planą kokybiškam laikui sau - bent keturi dienos momentai kasdien ir nors pusvalandis ryte ar vakare; dvi valandos bet kurią darbo dieną reguliariai; pilna savaitgalio diena ir galbūt dvi savaitės atostogų per artimiausią pusmetį. Saugokite šį laiką, kaip mažą vaiką, nuo aplinkos ir savo pačių kaprizų.

„Laisvalaikio“ inf.

Atraskite namuose *cwtch*



„Instagram“ „reiterfeldt farm“ nuotr.

Tai ne koks raidžių žaismas, o velsietiškas žodis, reiškiantis nedidelę ir jaukią vietelę, kurioje galima įsisupti į antklodę ir maloniai būti; arba - apkabinimą. Kaip jau esame rašę, prieš porą metų pasaulį apėmė daniška *hygge* manija ir kiekviena tamsesnė ir šaltesnė šalis ėmė atrasti savų sąvokų ir įpročių, praskaidrinančių niūrią žiemos kasdienybę ir nuotaiką, tačiau reiškiančių labai panašius dalykus.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Sąvoką *cwtch* (tarti panašiai kaip „katė“, „kutė“), žinoma, prisiminė pats Velsas. Mat tai *hygge*, tik konkrečiai skirta namams ir apie namus. Tik *hygge* galima patirti ir vienam, o *cwtch* labiau susiję su antrąja puse. Ir nors šis žodis turi ir daugiau reikšmių, visos jos susijusios su šiluma, jukumu, apkabinimu, laimės jausmu, intymios artimos erdvės sukūrimu sau ir kitam žmogui ir pan.

Sakykime, turite namuose židinį, priešais jį pasiklojate pagalvėlių ar kailio kilimą, įsisupate į apklotą ir skaitote knygą ar ramiai stebite židinio liepsną. Tai

jau *cwtch*. Arba turite plačią žemą palangę, kurią nuklojate pagalvėlėmis ar numezgate specialiai jai apklotą, kad, sėdėdami ir stebėdami gatvės praeivius, pirmąsias snaiges ar spingsinčius žibintus, atsipalaiduotumėte ir tiesiog būtumėte čia ir dabar.

O gal jums ta jauki ir nedidelė erdvė - tai rašomasis medinis stalias kampe, jaukų apšvietimą

NORS ŽODIS TURI IR DAUGIAU REIKŠMIŲ, VISOS JOS SUSIJUSIOS SU ŠILUMA, JUKUMU, APKABINIMU, LAIMĖS JAUSMU

skleidžianti stalinė lempa ar toršeras, rašalinis parkeris ir dieno-raštis. Arba pagalvėlėmis ir apklotais nusėta miegamojo lova.

Apgalvokite, kur jūs labiausiai traukia namie būti ir atsipalaiduoti, ir jei tokios erdvės dar nėra, susikurkite. Svarbu: jukumas, intymumas, nedidelė erdvė, šiltas apšvietimas, komfortas, saugumo jausmas, švelnūs arba minkšti paviršiai.

Kam viso to reikia? Su gamta - tamsa ir šalčiu - nepakovosime, tad turime prisitaikyti prie aplinkybių kaip įmanoma komfortabiliau. Taip galima iš naujo pamilti savo namus ir kitaip pažvelgti į mus supančią aplinką, artimuosius ir šaltą sezoną. Tokia erdvė reikalinga ne tik jums, bet ir jūsų šeimos nariams, ypač antrąjį pusę, su kuria čia galėsite leisti laiką.

Pastebėta, kad *cwtch*, jei įtraukiamas ir artimo žmogaus apkabinimas, nuramina, sumažina įtampą ir streso hormono kortizolio kiekį, pakelia nuotaiką ir suteikia saugumo.



@ cardiffcottage



@ crumble_cockapoo

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

-40%

20,50 €

SU

VANDENS PRAMOGOS IR ROMANTIŠKAS SPA POILSIS „TRASALYJE“ DVIEM

REKOMENDUOJU

-40%

35,40 €

SU

PAJUSK LAISVE SU ELEKTRINIŲ MOTOCIKLU „KUBERG“ MIŠKO TRASOJE

-30%

31,50 €

SU

SPA PROGRAMA „SALDUS RYTIES SĄPNAS“

Akcija galioja iki 2018 m. gruodžio 7 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!

Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.it/laisvalaikis

laisvalaikio dovanos

Nauja daina

Šios vasaros hito „Skanei“ atlikėja **MARIJA GRABŠTAITĖ** šįkart gerbėjų širdis ketina pavergti atlikdama lyrišką dainą „Lynoja“. Kūrinyje turi ne tik „sielą“, bet ir „kūną“ - lapkričio 16-ąją debiutavo ne tik daina, bet ir jai skirtas vaizdo klipas.



Wesley Kijno / Mantis

„Instagram story“. Sulaukiau nemažai gražių atsiliepimų ir klausimų, kada išleisiu šį kūrinių“, - pasakojo M. Grabškaitė.

Tačiau tam, kad idėja būtų realizuota, prirėkė daugiau nei metų. Dainininkė neslėpė - ji prasmingos dainos paversti realybe negalėjo tol, kol pati visko, kas tekste rašoma, neišgyveno ir neišjautė.

„Nemažai mažiau, ką kaip daryti, kol nusprendžiau, kad tikrai turiu atlikti šią dainą! Dvejojau, nes kūrinyje mane labai liečia emociškai, o dalytis savo vidiniu pasauliu visgi nėra taip lengva. Užtrunka, kol sužinau, kas esi, kas tavo viduje ir ką per savo muziką nori pasakyti kitiems.“

Galutinį dainos variantą jai padėjo išpildyti Artiomus Penkevičius ir Edgaras Koldaras. Tuomet, kai dainoje buvo sudėlioti visi reikiami taškai, M. Grabškaitė nedvejojo - premjera turi įvykti tik kartu su vaizdo klipu.

„Labai norėjau, kad pati Santa jame ir filmuotųsi. Ji sutiko ir pasiūlė scenarijaus realizavimą patikėti Gabrielėi Globytei, nes manė, kad ji geriausiai išjaustų kūrinių ir išpildytų sumanymą.“

G. Globytei šis kūrinyje asociavosi su gyvybe, su moters vidiniu pasauliu bei chaosu, kurį ji slepia savo viduje. Būtent iš jo, pasak režisierės, ta gyvybė ir gimsta.

„LYNOJA“ NĖRA KŪRINYS APIE LIETŲ. ŠIS EILĖRAŠTIS YRA APIE TAI, KĄ IŠGYVENI IR JAUTI

„Ji puikiai vizualiai apipavidalino tai, kaip mes trys interpretavom šį kūrinių. Gabrielė sudarė pirmą kartą, vis sukosi dainininkės galvoje.“

„Ir aš mintyse iš jo ėmiau kurti dainą. Paprašiau Santos, kad atsiųstų man tekstą, ir tą patį vakarą sukūriau melodiją pirmajam jo stulpeliui. Padainavau, nufilmavau ir ikėliau į

Sužibėjo Lenkijoje



Filipo Ducepyri / Dailhead nunt.

Katovicų mados savaitėje „KTF fashion week“ **SANDRA STRAUKAITĖ** surengė originalų, efektingą kolekcijos FORGET.ME.NOT pristatymą, kuris renginyje dalyvavusių Lenkijos dizainerių, mados žurnalų redaktorių bei tinklaraštininkų buvo sutiktas audringomis ovacijomis, o Lenkijos „Elle“ žurnalas rašė: „Po šio šou auditorijai kilo tik vienas klausimas: „Kas ji?“

„Kadangi tai buvo pirmas lietuvių dizainerių pristatymas Lenkijoje, norėjau, kad tai būtų energingas ir įsimintinas mados šou. Pristatymo koncepcija puikiai pavyko ir visi buvo priblokšti. Tiek komplimentų po pristatymo dar niekada nesulaukusi“, - sako dizainerė S. Straukaitė.

Lenkijos žiniasklaidoje pabrėžiama, kad lietuvių dizainerės darbai išsiskiria iš Katovicų mados savaitėje pristatomų lenkų ir užsienio dizainerių darbų. Čia S. Straukaitė pristatė įvairiaspalvę „darbo aprangos“ stiliaus kolekciją, kuri buvo išpildyta pasitelkiant dinamišką choreografiją ir energingą muziką. Kolekciją įkvėpė darbo drabužiai ir sovietmetis, kurio metu užaugo dizainerė.

S. Straukaitė buvo pakviesta dalyvauti Katovicų mados savaitėje po Katovicų mados savaitės kūrėjų apsilankymo „Mados infekcijoje“. S. Straukaitės ir stilištos Karinos Leontjevės kelionė į Katovicus finansavo Lietuvos kultūros institutas.

Antrą kartą vykusio festivalio leitmotyvas - „Millennials vs. Mentors“. Taip organizatoriai siekė suartinti vyresniąją mados kūrėjų

kartą su jaunąja ir paskatinti dialogą tarp jų. Per keturias festivalio dienas vyko ne tik madų pristatymai, bet ir paskaitos, diskusijos.

„Lenkijoje, kaip ir Lietuvoje, yra daug gerų dizainerių ir veltui mes vieni kitais nesidomime. Kartu su „Mados infekcija“ ir

TIEK KOMPLIMENTŲ PO PRISTATYMO DAR NIEKADA NESU SULAUKUSI

„Injekcija“ bandomė pralaužti šiuos ledus ir matome didėjantį norą iš kaimynų parodyti savo kūrybą čia, pas mus, bei pirmuosius bandymus pasikviesti lietuvių kūrėjus į Lenkiją“, - sako S. Straukaitė.

Anot S. Straukaitės, „Mados infekcija“ skaičiuoja jau dvidešimtmetį, „Injekcija“ - dešimtmetį, o Lenkija, nors ir turi dvi mados savaites - Katovicų ir Lodzės - neturi tokios ilgametės praktikos. Nenuostabu, kad lenkams yra ko iš Lietuvos pasimokyti, ką jie ir padarė šiais metais atvykdamai pasižiūrėti „Mados infekcijos“.

„Laisvalaikio“ inf.



Galvoja apie „Euroviziją“

Vilniečių **poprock** grupė

„THE ROOP“ sukanka ketveri. Per šį laikotarpį vaikai ne tik spėjo užkariauti daugelio širdis, bet ir išleido tris albumus, susuko kelis vaizdo klipus, dainuodami apvažiavo tiek Lietuvą, tiek ir užsienio šalis.

Neseniai grupė grįžo iš San Francisko, kur buvo pakviesti koncertuoti. O dar prieš tai, grupės lyderis Vaidotas Valiukevičius atsiskyres mėnesį gyveno ir kūrė Fuerteventūros saloje, netoli Afrikos krantų.

„Kelionės ir atsiskyrimai visada suteikia naujų minčių ir padeda pažvelgti į savo gyvenimą plačiau. Neleidžia „užsivirti savo se sultyse“. Išvykus toliau nuo

namų, pradėdi matyti, kad kai kurie sunkumai yra lengvai išsprendžiami“, - patirtimi tada dalijosi Vaidotas.

Artėjant nacionalinei „Eurovizijos“ atrankai, „The Roop“ vis sulaukia klausimo, ar šiais metais bandys savo jėgas. Grupė socialiniuose tinkluose apie tai net surengė viešą apklausą, į kurią žmonės atsakė - „taip, verta dalyvauti“.

„Neslėpsime, yra tikrai malonu gauti tokį palaikymą. Ar mes dalyvausime, dar negalime atsakyti. Kaip tik šiuo metu sprendžiame. Dar šiek tiek liko laiko iki konkurso paraiškų pridavimo galo. Ir taip, yra nemaža tikimybė, kad mes paklausysime „noriu“, - teigia V. Valiukevičius.

„Laisvalaikio“ inf.



Wesley Kijno / Mantis

„Žmonės ne neįtaria, kaip padaromas triukas“



The Illusionists' archyvo nuotrauka.

mas triukas. Kokių tik dalykų jie neprisišalvoja.

- Esate vienas geriausių pasaulio magų, surengęs tūkstančių pasirodymų ir scenoje, ir televizijoje. Patirtis pavydėtina, o ar pasitaiko nesėkmės?

- Jeigu scenoje gali kas nors nepavykti, tai būtinai nutiks pasirodymo metu. Aišku, tą „nesėkmę“ dažniausiai pastebiu tik pats, tačiau magija toks dalykas - reikia nuolat dirbti ir tobulėti.

- Kokį numerį atlikti jums sudėtingiausia?

- Sudėtinga viskas, kas nauja. Kartais prirėkia ne vienų metų, kad tam tikrus dalykus nugludintum iki tobulo ir išgautum norimą efektą.

- Savo numeriams atlikti pasitelkiate žiūrovus iš salės. Ar jie būna tarp tų sėkmingųjų, kurie pamato, kaip viskas iš tiesų vyksta, ar išėina nieko nesupratę?

- Taip, į sceną visada kviečiuosi žiūrovų, tačiau mano tikslas nėra juos apkavinti ar išdurti. Noriu su bent keletu žiūrovų pasidalyti tuo, ko jie niekada nematė.

- Atėję į magijos pasirodymą, žmonės paprastai tikisi, kad scenoje pasirodys arba iš jos dings dramblys ar automobilis. Ar Lietuvoje galime tikėtis pamatyti ką nors netikėto?

- O, taip. Eidami į mūsų šou, visuomet turite laukti kažko netikėto. Net neabejoju, kad „The Illusionists“ sugrįš ne vieną žiūrėjimą, kaip padaromas vienas ar kitas triukas, tačiau daugelis jų mano, kad viską puikiai žino ir supranta. Kartais po pasirodymų paskaitau komentarus internete. Būnu priblokštas, kiek daug žmonių mano žinantys, kaip atlieka-

Jis turi įgimtą talentą kurti ir tobulinti sudėtingiausius magijos triukus. Jis laikomas vienu šiuolaikiškiausių magų pasaulyje.

Jam priklauso keletas unikalių triukų, pavyzdžiui, „Plaukiojanti rožė“, „Sniegas“ ar „Kamuolys“, kurių iš jo mokosi didieji magijos meistrai. Tai Prancūzijoje gimęs amerikietis **KEVINAS DŽEIMSAS** (Kevin James), dar vadinamas Išradėju. Su „The Illusionists“ trupe pavasarijį jis pirmą kartą pasirodys Lietuvoje.

Aistė JANKŪNAITĖ

šėšios ir aš buvau vienintelis jas skaitantis. Tačiau net ir vėliau niekada neturėjau oficialaus mokytojo. Tiesiog stengiausi apie magiją perskaityti viską, ką rasdavau.

- Iš kur semiatės idėjų naujiems numeriams?

- Įkvėpimo ieškau visur: kieme, gatvėje, muzikoje, teatre, literatūroje, žaislų ar rankdarbių parduotuvėje... Visuomet gyvenau tikėdamasis, kad šiandien atrasiu kažką naujo ir įdomaus.

- Kokie dalykai svarbiausi, kad būtumėt patenkintas savo atliekamu numeriu? Ar svarbiausias tik nepriekeišingas numerio atlikimas?

- Technika svarbu, tačiau kurdamas naujus ar atlikdamas jau įvaldytus triukus, visuomet ieškau ryšio su žmonėmis. Magija - puikus būdas papasakoti istoriją. Todėl, jei magas, užuot „dūmęs akis“, geba užmegzti emocinį kontaktą, numeris ir visas pasirodymas tampa kur kas stipresnis.

- Nevengiate dalytis savo magijos paslaptimis, netgi at-

Šventiška daina

„Atšalus orams, pats laikas pradėti džiaugtis artėjančiomis žiemos šventėmis“, - sako **MANTAS JANKAVIČIUS** ir pristato dainą „Nauji metai“ iš būsimojo „Mantas Christmas Show“, kuris vyks gruodžio pabaigoje Kaune, Vilniuje ir Klaipėdoje.



Daina „Nauji metai“ - senos lietuviškos dainos nauja versija. „Išgirdau ją internete, atlikėjas „August band“ pasirodė negirdėtas, tačiau labai greitai mano galvoje suskambėjo kita versija. Norėjau išsaugoti kūrinių pozityvumą, šviesią šventišką nuotaiką ir šį bei tą nuo savęs pridėti. Paklausykite ir įvertinkite, kaip man tai pavyko“, - sako atlikėjas.

Dainininkas atskleidžia, kad besiruošdamas „Mantas Christmas Show“, jis ne po kartą perklausė, ko gero, visas lietuviškas dainas apie Šv. Kalėdas ir Naujuosius metus. „Kai kurias labai lengvai pavyko prisijaukinti, tad įtraukiau į programą“, - sako jis. Kokios kitos lietuviškos dainos skambės koncerte, Mantas neatšleids. „Noriu išsaugoti netikėtumo momentą iki pat šou, todėl visa programa kol kas tebūnie paslaptis. Panašiai, kaip Kalėdų Senelis slepia dovanas spintos viršutinėse lentynose.“

„Laisvalaikio“ inf.

KULTŪROS RENGINIAI JUMS

MUZIKOS GALERIJA

PREZIDENTO ANTANO SMETONOS SALĖ
SAPIEGLI PARKAS,
ANTAKALNIO g. 17, VILNIUS
(ĮEIMAS PRO SAPIEGLI STOTELĖS VARTUS)

TEL: +37069817402
+37069073669

PARTNERIAI:

20%
RASPUBLIKA
7d

KVIEČIAME Į MŪSŲ RENGINIUS

12.04
antradienis
18.00 val.

Festivalis GAMTOS GARSAI

Respublikinis muzikos mokyklų festivalis „Gamtos garsai“
Organizuoja Dešimtmietė Balo Dvarionė muzikos mokykla

12.09
sekmadienis
13.00 val.

BAROKO PUOTA SU SMUIKU!

Į šventę kviečiame visus vaikus, grojančius smuiku, jų šeimas, artimuosius ir draugus! Laukime ir kitų instrumentų atlikėjų ar dainininkų, atliekančių baroko epochos kūrinius.

12.11
antradienis
18.00 val.

AISV KALEDINIS SMUIKO MUZIKOS KONCERTAS

Dalyvauja: American International School Vilnius jaunieji smuikininiai.
Mokytoja Ina Gliaudelienė.

Penkios kryptys, kur pasisemti

Į parduotuvių lentynas atkeliaujančios šventinės dekoracijos pranašauja apie artėjančią stebuklingiausią žiemos laiką - Kalėdas. Sukasi ir minčių vortinė: kaip šiemet nustebinsime artimuosius? Kelionių ekspertai atkreipia dėmesį, jog šventinę nuotaiką ir dovanų paieškas galite derinti su atostogomis, aplankydami unikalias kalėdines muges Vokietijoje.

„Šventinės kelionės yra populiarius pasirinkimas šaltuoju sezonu ir puiki galimybė turizmą suderinti su pasiruošimu šventėms. Šiuo laikotarpiu lietuviai keliauja apžiūrėti įspūdingomis Kalėdų mugėmis garsėjančią Vokietiją. Čia galima rasti ne tik tradicinių amatininkų dirbinių, kulinarinio paveldo, bet ir pamatyti netikėtų šventinių instaliacijų, pasisemti naujų idėjų savo šventei bei pakilius nuotaikos iš vokiečių“, - teigia Neringa Sinkevičienė, keltų bendrovės DFDS rinkodaros kampanijų Baltijos šalims vadovė.



ju metų laiku nederėtų aplenkti, nes čia išvysite Rotušės aikštėje šurmuliuojančią mugę.

Pasukę šventiniais žiburiais išpuoštu taku, nusikelsite į viduramžius. Keletą savaičių prieš Kalėdas Vėzerio upės pakrantė alsuoja jūrine, istorine atmosfera, nes čia įsikuria „Schlachte-Zauber“ mugė. Nenustebkite, jog

prekeiviai bus pasidabinę ano meto kostimais, o šalia bus atkurtos akimirkos iš viduramžių gyvenimo. Brėmėno muzikantų išgarsintame mieste kiekvienais metais paruošiamos išskirtinės programos - nuo skambančių vargonų rečitalių, stebuklingų teatro spektaklių iki išskirtinių šventinių parodų.

lankyti šventine skraiste apsigauti būsimo miesto, kuriame įsikuria mugė. Čia rasite apie 300 įvairiausių prekeivių. Daugelis jau spėlioja, kuo šiemet atvyks Kalėdų senelis: autobusu, arkliais ar laivu? Rostokiečiams svarbu išsaugoti savo krašto tradicijas, tad apsilankę kalėdinėje mugėje rasite tradicinių gaminių ir patiekalų. Vaikai ypač laukia karnavalo, kuriame - tradiciniai ir inovatyvūs atrakcionai, tarp jų ir 40 metrų aukščio apžvalgos ratas. Viduramžių spektakliai, gyvos muzikos ir karšto vyno vakarėliai - pramogų atrama kiekvienam.

Jau daugiau nei 20 metų gyvuojanti tradicija kasmet sulau-

kia gausaus dalyvių skaičiaus, kurie su dideliu entuziazmu mėgaujasi įvairiausių rąkų darbo gaminiams ir nemokamai pasivažinėjimais karuselėmis.

Marcipanų gimtinė

Hanzos sostinė, tituluojama septynių bokštų miestu, turistus pasitinka įspūdingo grožio senamiesčiu, kurį supa Travės upė. Liubekas - marcipanų gimtinė, tad joje įkurtas ir šių skanėstų muziejus.

Prasidėjus adventui, kaip ir kiti Vokietijos miestai, šis taip pat ruošiasi artėjančioms Kalėdoms, o šventinę dvasią kuria ne tik puošmenos, bet ir skirtingos mugės - pirmoji istorijoje minima jau 1648 metais. Priešais Šv. Marijos katedrą įkuriamas ir pasakų miškas, kuriame apsigyvena Brolių Grimų sumanyti veikėjai - Batutas katinas, Snieguolė ir septyni nykštukai, Miegančioji gražuolė ir daugelis kitų - jie pasiruošę leistis į stebuklingus nuotykius.

Ledo karalystė

Atvykę į Kyļ, aplankykite istorinę Rotušės aikštę - nuo lapkričio 26 dienos čia šurmuliuoja ne tik amatininkai ir delikatesų prekiautojai, bet ir šventiškai nusietai gyventojai bei miesto svečiai. Nuo mažiausio iki didžiausio - kiekvienas pamatys ir atras kažką įdomaus: vaikus vilioja karšto šokolado kvapas, įvairiapalviai skanumynai bei karuselės, nustebins ir kasdien virš aikštės elnių traukiamose rogėse praskrendantis gnomas.

Mieste, be „Rathausplatz“, veikia dar trys mugės. „Holstenplatz“ erdvėje kiekvieną sekmdienio popietę galėsite sutikti Kalėdų Senelį, o „Alter Markt“ gruodžio 6 dieną išvysti ir patį šv. Nikolajų, kuris nusiropš nuo 70 metrų aukščio bažnyčios bokšto. Ketvirtojoje mugėje „Asmus-Bremer-Platz“ rasite beveik 13 metrų aukščio kalėdinę piramidę.

„Laisvalaikio“ inf.

Kalėdinė pasaka

Šiaurės Venecija pramintas Hamburgas nuo lapkričio vidurio išdabinamas šventinėmis girliandomis, prisipildo gardžiais kvapais, praėivių šypsenomis bei šventinėmis giesmėmis. Savo unikaliais dirbiniais, skanumynais ir karštu vynu vilioja ne viena čia atsidaranti mugė. Vietinių ir Hamburgo svečių dėl pasakų primenančios stilistikos mėgstamiausia mugė įsikuria rotušės aikštėje.

Viduramžiais dvelkianti žiemos dvasia

Šis istorinis Hanzos miestas nepaliks abejingų - svečius ypač žavi originalias gotikinio ir renesanso stilių detales išlaikę architektūriniai statiniai, o Brėmėno centras žiemą virsta tikra stebuklų šalimi. Tad senamiesčio baltuo-

DAUGELIS JAU SPĖLIOJA, KUO ŠIEMET ATVYKS KALĖDŲ SENELIS: AUTOBUSU, ARKLIAMS AR LAIVU?

Didžiausia mugė Šiaurės Vokietijoje

Nedidelis, bet dailus Rostoko senamiestis visais metų laikais traukia turistus. Vasarą čia atvykstama pasilepinti saule Varnemiunde paplūdimyje, o žiemą ap-

Šįkart - su E.Džonu

Daliai žmonių - tokių yra ir Lietuvoje - Kalėdų dvasia ir laukimas prasideda pasirodžius naujai „John Lewis“ reklamai. Kasmet sukuriamas naujas ir vis labiau nustebinantis šio prekės ženklų kalėdinis vaizdo klipas. Vieną kartą jie būna linksmi, nuotaikingi, kitą kartą - susiildantys širdį ar net sugraudinantys. Šiemet reklamoje, kuri pasirodė praėjusią savaitę, - scenos grandas **ELTONAS DŽONAS** (Elton John).



Dviejų minučių trukmės reklamoje atlikėjas sėdi vienas šventiškai išpuoštuose namuose, prie pianino, ir groja „Your Song“, tuo metu prieš akis iškyla prisiminimai iš jo gyvenimo. Dainininkas dainuoja įrašų studijoje, bare, koncertuose, mąsto persirengimo kambaryje, siaučia stadione, groja mokykloje... Keičiasi ne tik vietas, bet ir atlikėjo

amžius - jis vis jaunėja. Suvaidinti E.Džoną pasitelkti ir aktoriai. Galiausiai kelerių metų Eltonas leidžiasi laiptais namuose į pirmą aukštą, pribėga prie kalėdinių dovanų - jį padaršinančiu žvilgsniu pasitinka mama ir močiutė. Išpakuotą didžiausią dovaną, jis randa pianiną. Pirmi klavišų paspaudimai, E.Džonas grįžta mintimis į dabartį, tą patį kamba-



rį, kuriame sėdėjo prie to paties pianino, ir ekrane pasirodo angliškas užrašas: „Kai kurios dovanos yra daugiau nei tik dovanos.“ Kaip ir visuomet, interneto tyruose reklama sukėlė diskusijų dėl pasirinkto vaizdo klipo objekto, tematikos ir kitų dalykų. Vienaip ar kitaip, šios stambaus Jungtinės Karalystės prekės ženklų, prekiaujančio viskuo, ko

tik gali prireikti žmonėms ir namams, reklamos abejingų nepalieka. Vien per pirmąsias dvi paras reklama buvo peržiūrėta penkis milijonus kartų. Kaip pridūrė pats atlikėjas, šie atsiminimai reklamoje yra labai artimi tam, ką jis iš tiesų patyrė savo gyvenime.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

MAXIMA
Tai, ko reikia

Meistro kokybė
MAXIMA

Gerai, kai yra kas padeda pasiruošti

MAXIMOS meistrai jau pasirūpino šventiniu stalu mėgstantiems smaližiauti.

Sužinokite daugiau – www.maxima.lt

Trintos daržovių sriubos

Atvėsus orams, norisi pasilepinti karštais, tačiau nesudėtingais patiekalais. Tam puikiai tiks sriubos, atskleidžiančios pačius gardžiausius skonius. Sušildykite namus išmėgindami originalius trintų sriubų receptus.

Pomidorų ir paprikų sriuba

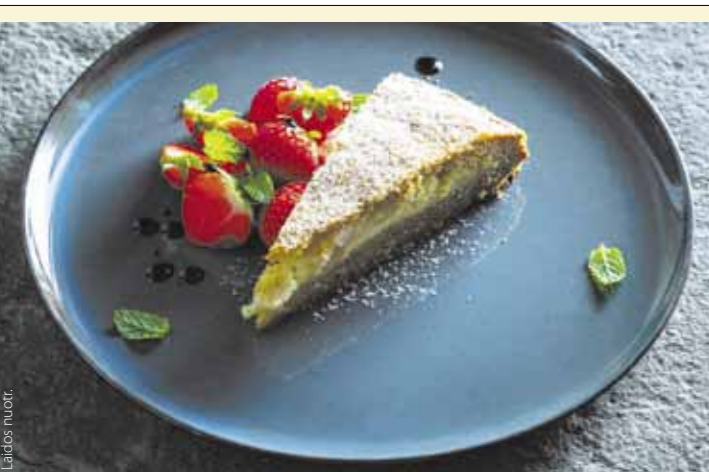
Reikės:

- 8 pomidorų,
- 3 raudonų paprikų,
- saujos šviežių bazilikų,
- 5 laurų lapų,
- 4 skiltelių česnako,
- 125 ml vandens,
- 3 šaukštelių citrinos sulčių,
- 3 šaukštelių pomidorų pastos,
- alyvuogių aliejaus,
- žiupsnelio pipirų ir druskos.

tešlą padėkite kelioms valandoms į šaldytuvą, kad sustingtų. Obuolius nulupkite ir supjaustykite smulkiais kubeliais. Tada į elektrinį smulkintuvą sudėkite kiaušinių trynių, 360 g miltų, 2 šaukštelių kepimo miltelių.

„Paprikas ir pomidorus supjaustykite skiltelėmis, sudėkite į kepimo popieriumi išklotą kepimo skardą, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, pagardinkite druska, pipirais, bazilikais ir apie 30 minučių kepkite iki 200°C įkaitintoje orkaitėje. Iškeptas daržoves sudėkite į indą, kuriame trinsite sriubą. Užpilkite vandeniu, citrinos sultimis, užvirinkite ir sutrinkite iki vientisos masės“, - receptu dalijasi Aidai Poleninas, „Maximos“ maisto gamybos ekspertas.

„Laisvalaikio“ inf.



Trapus pyragas su marcipanu ir obuoliais

Kadangi šie metai Lietuvoje buvo derlingi obuolių ir jų netrūksta dažnuose namuose, šis receptas tikrai turėtų būti daugumos išbandytas. Šiltas, rudeniškas ir tirpstantis burnoje. Juo laidoje „Gardu gardu“ pasidalijo konditeris Ali Gadžijevs.

Tešlai reikės:

- 280 g šalto sviesto,
- 260 g cukraus,
- šaukšteliu druskos,
- 6 kiaušinių trynių,
- 360 g miltų,
- 2 šaukštelių kepimo miltelių.

Idarui reikės:

- 2-3 obuolių,
- 130 g marcipano,
- 60 g kambario temperatūros sviesto,
- 2 kiaušinių,
- 70 g grietinės,
- 2 šaukštelių kukurūzų krakmolo.

Į elektrinį smulkintuvą sudėkite šaltą sviestą ir suberkite cukrų. Sumalkite iki vientisos masės. Įberkite druskos, sudėkite kiaušinių trynius ir vėl viską permalkite. Tada suberkite miltus ir kepimo miltelius. Permalkite iki vientisos masės. Gautą



Morkų ir raudonųjų leščių sriuba

Reikės:

- 2 šaukštų alyvuogių aliejaus,
- svogūno,
- šaukšteliu tarkuoto imbiero,
- žiupsnelio kario miltelių,
- 4 stambiai pjaustyti morkų,
- 4 stiklinių daržovių sultinio,
- stiklinės raudonųjų leščių,
- žiupsnelio druskos bei pipirų.

„Puode įkaitinę aliejų kepkite svogūnus apie 5 minutes. Suberkite kario miltelius bei imbierą ir pakepkite dar 30 sekundžių. Suberkite morkas, supilkite sultinį, paskaninkite druska ir pipirais. Virkite apie 15 minučių arba tol, kol morkos suminkštės. Sutrinkite sriubą trintuve“, - siūlo ekspertas „Laisvalaikio“ inf.

Patarimai, norintiems pradėti sportuoti

Jei paskutinį kart sportavote...net neatsimenate kada, tuomet ūpo tą pradėti daryti dabar turbūt nėra. Ir vis dėlto nebūtina laukti Naujųjų metų, kuomet kitų metų pažadų sąrašo viršuje atsideris punktą: „Pradėsiu sportuoti“. Pradėkite jau šiandien - tik nepulkite stringalviais.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Neapersistenkite

Vieni svarbiausių dalykų - pradėti pamažu ir daryti tą reguliariai. Net jeigu nesportavote tik keletą mėnesių, nebūsate tokios pat fizinės formos, tad ir nereikia pradėti nuo didelio fizinio krūvio. Įveikti sunkią treniruotę turbūt pavyktų, tačiau išėjus iš jos drebančiomis kojomis vargu ar dar norėsis kada sugrįžti.

Paprastai sportuodami vieni, iš savęs visų jėgų neišsunkiam. Netgi neišnaudojame savo potencialo. O štai nuėjus į sudėtingą treniruotę ir stebint, kad uolūs lankytojai visus pratimus padaro, galima ir smarkiai persitengti.

Duokite sau laiko: vieniems užteks poros savaitių „įeiti“ į ritmą, o kitiems prireiks mėnesio ar dviejų, kad truputį sustiprėtų. Stebėkite savo kūną, pojūčius ir žinosite, ar esate pasirėngę sunkinti treniruotes.

Sportuokite reguliariai

Faktas: net ir trumpa mankšta yra geriau nei jokios mankštos. Faktas 2: viena trumpa mankšta per savaitę neduos rezultatų. Tai gi būtinas reguliarumas. Sakoma,

kad norint palaikyti esamą formą, pakanka sportuoti dukart per savaitę. O norint pasiekti rezultatų (sulieknėti, sutvirtinti, sustangrinti kūną ar pan.), sportuoti reikėtų 3-4 k. per savaitę. Daryti to kasdien neverta, nes nualinsite organizmą. Jam reikia ir fizinio krūvio, ir poilsio, t.y. - balanso.

GERIAUSIAS SPORTAS IR PRATIMAS - TAS, KURIS TINKA IR PATINKA BŪTENT JUMS

Apgalvokite, kada ir kiek galite skirti sportui laiko, ir tą įgyvendinkite. Laikykitės plano.

Raskite, kas patinka

Geriausias sportas ir pratimas - tas, kuris tinka ir patinka būtent jums. Kuris skatina gamintis laimės hormonus - endorfinus, į kurį norisi sugrįžti. Todėl pajuskite ir atraskite, ar jums norisi „išsitaškyti“ grupinėse aktyviose treniruotėse, o gal - atvirksčiai, norisi ramybės ir atsipalaidavimo, sakykime, jogos ar pilateso pratimų. O galbūt patinka vandens pramogos, pvz., plaukiojimas, ar norisi padaužyti bokso kriaušę. Rinktis jums.



Pasiruoškite nesėkmėms

Vieną dieną gali dingti ūpas sportuoti. Kaip ir gali atrodyti, kad netobulėjate nei fiziškai, nei dvasiškai, kad nėra jokių pokyčių ir jėgų. Tai normalu. Gyvenimas nėra tiesus kelias, tai pakilimai ir nuosmukiai, įkalmės ir nuokalmės. Tad neverta sustoti vos pradėjus kopti. Reikia persilaužti ir eiti į priekį. Daryti, ką darote ir toliau, tada tikrai sulauksite pokyčių.

Žinokite tikslus

Žinokite, dėl ko tai darote. Pirmiausia - dėl savęs. Tačiau kokie jūsų tikslai? Numesti svorio? Būti sveikesniems ir tvirtesniems? O gal norisi mokėti įveikti sunkumus?

Už kiekvieno tikslo slypi priežastys ir galbūt kiti - tikrieji - tikslai. Juos žinant, bus lengviau ir įgyvendinti.

Atraskite privalumų

Taip pat įsivardykite, kokių privalumų jums suteikia sportas, ypač nekalbant apie svorį. Ar pastebėjote, kad pasportavę (bet nenusivarę nuo kojų) geriau jaučiatės? Galbūt pagerėjo kraujo spaudimas, nepavargstate užkoję į šeštą aukštą, esate emociškai ramėsnai, laimingesni ir pan. Naudos žinojimas padės tada, kai tingėsis ar atrodys, kad niekas nesikeičia.

Rudens ligos

Vėlyvas rudenio - ligų sezonas, kuomet dažną užpuola peršalimo ligos, galinčios peraugti ir į rimtesnius sutrikimus.

Vilniaus „Kardiolitos“ klinikų vidaus ligų gydytojos Dovilės Volodkovičienės teigimu, ligų išvengti rudenį tikrai galima, o net ir jomis susirgus įmanoma greitai pagyti.

Neskubėkite mažinti temperatūros

Rudenį susirgus peršalimo ligomis ir pajutus pirmuosius požymius užtenka simptominio gydymo - padės šilti skysčiai, skausmą mažinančios pastilės, nosies plovimas jūros vandeniu bei gerklių skalavimas.

„Rekomenduojame nerūkyti, daugiau ilsėtis ir miegoti, o sportuojantiems - sumažinti fizinį krūvį. Nors fizinis aktyvumas ir sportas imunitetą stiprina, tačiau intensyvių treniruočių tikrai nepadės. Jei sloga ir gerklių skausmas nesukelia diskomforto, neujauciate bendro silpnumo, nekoscijate, neturite temperatūros ir savijauta neprastėja, galite lengvai pasimankštinti“, - teigia D. Volodkovičienė.

Net ir šiek tiek pakilus temperatūrai nereikėtų iškart bandyti jos numušti įvairiausių vaistų „kokteiliais“ - tai gali pakenkti organizmui. Pakilus temperatūra kaip tik parodo, kad organizmas kovoja su infekcija.

„Rekomenduojame nemažinti temperatūros, kuri nesiekia daugiau nei 38 laipsnių. Visgi jei temperatūra aukštesnė, reikia ją mažinti, nes dėl hipertermijos organizmas patiria stresą, stabdoma įvairių baltymų bei fermentų veikla. Padės paracetamolis, tačiau svarbu neviršyti dienos normos (3-4 g sveikiems ir iki 2 g kepenų ligomis sergantiems pacientams). Šis vaistas temperatūrą muša ne visiems, todėl kai kuriems rekomenduojame ibuprofeną (saugi dozė - iki 1600 mg per dieną). Šių vaistų nerekomenduojame vartoti kartu.“

Ką daryti ligai komplikuojantis

Paprastai virusinė infekcija trunka nuo 7 iki 10, kartais ir 14 dienų. Pasibaigus ligai, bendras silpnumas dar gali varginti kurį laiką, o kosulys kartais išlieka net iki 7 savaitų, kol atsistato pažeista kvėpavimo takų gleivinė. Anot specialistės, jei liga užsitęsusi net ir skiriant simptomini



ju, jei sergate įvairiomis infekcijomis dažniau nei 3-5 kartus per metus. Jokių skausmų nereikia ignoruoti - nors ne visi skausmai praneša apie pavojų, tačiau pasitarti su mediku būtina.“

Liga nekibs prie stipraus imuniteto

Žmonės sveikata dažniausiai susirūpina jau susirgę, tačiau yra daugybė paprastų kasdienių principų, kurių laikydamiesi lengviau išvengsite ligų. Mitas, jog sušilus ar suprakaitavus perpūs ir automatiškai užpuls kokia liga - nors šie reiškiniai prisideda prie imuniteto silpninimo, tačiau susirgsite tik tuo atveju, jei jūsų imunitetas nėra tvirtas ir pasirėngęs.

„Palaikyti stiprų imunitetą nėra sudėtinga - svarbu laikytis subalansuoto miego režimo, visavertės mitybos principų, daug judėti bei gerti pakankamai skysčių. Šaltuoju metų laiku rekomenduojame profilaktiškai gerti vitaminą C, omega 3 papildus, vitaminą D - jo ypač trūksta šiaurietams. Kolektyvine aplinkoje oro lašeliniu būdu paplitusių virusų labai lengva įkvėpti, todėl važinėjančiams viešuoju transportu ar besilankantiems vietose, kuriose būna daug žmonių, patariu vengti rankų kontakto su veidu ir nosimi, dažnai plauti rankas“, - vardija specialistė.

PAKILUSI TEMPERATŪRA PARODO, KAD ORGANIZMAS KOVOJA SU INFЕКCIJA

gydymą, kosulys sunkėja ar atsiranda dusulys, pradeda iš nosies skristi pūlingos gleivės, atsiranda ausų skausmai ar nuolat vargina aukštesnė nei 38,5 laipsnio temperatūra, reikia nedelsiant kreiptis į gydytojus.

„Dažnai žmonės daro klaidą bandydami toliau gydytis patys, didina suvartojamų vaistų kiekius ar galvoja, kad liga praeis pati. Tačiau tokiais atvejais, ypač jei negalite laiku patekti pas šeimos

gydytoją, reikėtų kreiptis į vidaus ligų gydytoją, kuris padės apsaugoti nuo pavojingų peršalimo komplikacijų - bakterinių infekcijų. Labiausiai reikėtų dėmesį atkreipti į savo imunitetą tuo atve-

„Laisvalaikio“ inf.

KARŠTOJI ŽOLELIŲ MASAŽO TERAPIJA

TAILANDO MASAŽAS SU ŽOLELIŲ RYŠULĖLIAIS 1 VAL. 39 EUR.* 50 EUR. / 1,5 VAL. 52 EUR.* 65 EUR.

ALIEJAUS MASAŽAS SU ŽOLELIŲ RYŠULĖLIAIS 1 VAL. 35 EUR.* 47 EUR. / 1,5 VAL. 49 EUR.* 62 EUR.

*PASIŪLYMAS TAIKOMAS SU LAISVALAIKIO KORTELE

ADMINIŲ G. 3, VILNIUS, +370 52 53 13 13, SPA@AZIASPA.LT | ŠV. MIKALOJAUS G. 5, VILNIUS, +370 52 44 46 46, INFO@AZIASPA.LT

WWW.AZIASPA.LT

-10% nuolaida visoms procedūroms

Lietuvoje - pirmą kartą

„Baltijos kelias“ - taip **MARIJA MAKSAKOVA** pavadino savo koncertinį turą, su kuriuo aplankys Lietuvą, Latviją, Estiją ir Suomiją. Pirmas ir vienintelis M.Maksakovos koncertas Lietuvoje vyks sausio 5 d. Vilniaus koncertų salėje „Compensa“.

Ukrainos nacionalinės operos, Maskvos Didžiojo teatro ir Sankt Peterburgo Marijos teatro solistės M.Maksakovos koncertinis turas yra skirtas Lietuvos, Latvijos, Estijos ir Suomijos nepriklausomybės šimtmečiams. Operos dainininkė, kuriai akompanuos Rygos simfoninis orkestras, atliks Džiuzepės Verdžio, Džakomo Pučinio ir Piotro Čaikovskio kūrinius.

Koncertinio turo pavadinimas ne tik atspindi pasirodymų geografiją, bet ir tiesiogiai nukreipia į 1989 metus, kai Baltijos šalių gyventojai susivienijo kovoje už demokratines vertybes. „Baltijos kelias“ pademonstravo visam pasauliui Baltijos šalių gyventojų norą būti nepriklausomiems ir patiems rinktis savo ateitį, kurti orų gyvenimą savo demokratinėse valstybėse. Pačios M.Maksakovos gyvenimas ir jos politinė pozicija atspindi operos solistės solidarumą su visais laisvų žmonių siekais bei viltimis. Vidinė nepriklausomybė paaiškina jos dramatiškus gyvenimo vingius, ryškus individualumas nusako plačius kūrybinius užmojus. Jos istorija nuskaubė tarptautiniu mastu, jos pilietinė pozicija artima kiekvienam laisvam žmogui, o jos balsas užkariavo milijonus širdžių.

M.Maksakovos kūrybinis kelias prasidėjo 2000 m. Maskvos teatre „Naujoji opera“. Po 3 metų operos atlikėja jau pradėjo dainuoti Maskvos Didžiąjame teatre. Vėliau sekė pasirodymai muzikiniam teatre „Helikon-Opera“. Tai tapo dar vienu žingsniu jos svajonės link - tapti Sankt Peterburgo Marijos teatro soliste. 2011 m. svajonė tapo realybe, kuri atvėrė M.Maksakovai galimybę dainuoti žymiausiose pasaulyje operos scenose.

Dabar M.Maksakova dainuoja Nacionalinėje Ukrainos operoje bei Charkovo nacionaliniame operos ir baletų teatre. Ji yra išleidusi šešis solinius albumus. Atlikėja įkūrė savo vardo fondą, kuris teikia paramą talentingiems Ukrainos vaikams, siekiantiems įsitvirtinti akademinio meno srityje.



po nevienareikšmiškai sutikto 2010 metų albumo „Blackjazz“ pasirodymo - taip vėliau buvo įvardytas tuo metu „Shining“ atliekamos muzikos žanras.

Šiuo metu grupės „Shining“ diskografijoje yra 8 albumai. Nepaisant to, kokio stiliaus muzika juose skamba, albumai iki šiol liausinami tiek džiazo, tiek roko ir metalo mu-

zikos kritikų. Naujausias norvegų grupės „Shining“ darbas - šių metų spalį išleistas „Animal“, kurį grupė savo Europos turo „Animal Tour 2019“ metu ir pristatys Vilniuje.

„2009x2019“ pasirodymas

Gimtadienius švęsti svarbu, jubiliejus - būtina. Dešimties metų jubiliejų kovo 9 dieną švęs „LILAS IR INNOMINE“. Hiphopo duetas tiki, jog Kauno „Žalgirio“ arenoje įvyksiantis koncertas „2009x2019“ bus įsimintiniausias jų surengtas pasirodymas.

„Nesame tikri, ar dar sulauksime kito jubiliejaus, tad kovo 9 d. grosime viską, ką geriausio sukūrėme per tuos dešimt metų“, - sako grupės narys Konstantinas Kiveris-Lilas.

Atlikėjas išduoda, jog tai bus ilgiausias kada nors rengtas grupės koncertas, mat vietą jame atiras ne tik dažnai grojami, bet ir

įtraukiami į koncertines programas, arba į jas niekada ir nebuvo patekę.

„Norime gerai atšvęsti, prisiminti, padėkoti, išsibučiuoti ir šviežiai pradėti naują dešimtį, - pasakoja Rolandas Venckys-Innomine. - Ne tik sugroti dainas, bet ir atnešti į šį koncertą kuo daugiau už jų įspynčių istorijų, nuotykių, įvykių, džiaugsmų ir

vargų, viską, iš ko susideda grupės veikla.“

Visas „Lilas ir Innomine“ istorijas papasakoti padės daugybė draugų bei bendražygių - ant scenos kartu pasirodys buvę grupės nariai, originaliai įrašuose dainavę vokalistai, groję instrumentalistai, grupės bei atlikėjai, su kuriais kada nors buvo persipynę keliai. Ypatingam koncertui grupė pasirinko ir ypatingą planavimą. Sceną jie nusprendė statyti arenos viduryje - tokiu būdu klausytojai galės būti arčiau, apsupti muzikantais iš visų pusių.

„Šio koncerto tikslas yra labai paprastas - kai kitą kartą mūsų paklaus apie įsimintiniausią pasirodymą, po šio tikimės nebedveioti“, - sako Lilas.

NESAME TIKRI, AR DAR SULAUKSIME KITO JUBILIEJAUS, TAD GROSIME VISKĄ, KĄ GERIAUSIO SUKŪRĖME PER

RO. BĖKAS/MUZIKA

Sunkiosios muzikos avangardistai

Ar kada pagalvojote, kaip gali derėti saksofonas ir metalas? Yra mažiausiai dvi garsios skirtingos skandinaviškos sunkiosios muzikos grupės, kurios vadina si „Shining“. Vieni jų yra švedų juodojo metalo atlikėjai, kiti - norvegų progresyvaus ir avangardinio roko bei metalo grupė „SHINING“, kuri savo kūryboje derina saksofoną ir metalo muziką. Po kelerių metų pertraukos 2019 m. vasario 12 d. jie vėl koncertuos Lietuvoje, klube „Vakarai“ Vilniuje.

Šis kolektyvas susibūrė 1999 metais Osle, kaip akustinio instrumentinio džiazo kvartetė. Grodami tokią muziką, jie 2001 ir 2003 metais išleido pirmuosius savo studijinius albumus. Sulig trečiuoju leidiniu norvegai

pasuko avangardinio roko skambesio link. Vėliau dėl gana drastiškų muzikos metamorfozių - nuo progresyvaus iki klasikinio roko, ir nuo ekstremalaus avangardinio metalo iki hardroko - „Shining“ gretose padažnėjo muzikantų kaita. Per visą grupės istoriją čia pabuvojo tryliką narių.

Šiuo metu grupėje jie yra penkiese, o vienintelis pastovus narys ir grupės varomoji jėga - tai vokalistas ir dainų autorius, grojantis gitara ir saksofonu, Jorgenas Munkebi (Jorgen Munkeby). Ir jis pelnytai vadinamas unikalia figūra modernios muzikos scenoje. Galbūt jis vienintelis prisitaikė prie visų stiliščių pokyčių ir išliko grupėje dėka savo savotiško kredo: jei pasaulis ritasi velniop, tu gali tai tik stebėti arba dalyvauti ir kiek įmanoma pakreipti sau naudinga linkme. Panašu, kad taip nutiko

GRUPĖS ALBUMO NUOT.

po nevienareikšmiškai sutikto 2010 metų albumo „Blackjazz“ pasirodymo - taip vėliau buvo įvardytas tuo metu „Shining“ atliekamos muzikos žanras.

Šiuo metu grupės „Shining“ diskografijoje yra 8 albumai. Nepaisant to, kokio stiliaus muzika juose skamba, albumai iki šiol liausinami tiek džiazo, tiek roko ir metalo mu-

zikos kritikų. Naujausias norvegų grupės „Shining“ darbas - šių metų spalį išleistas „Animal“, kurį grupė savo Europos turo „Animal Tour 2019“ metu ir pristatys Vilniuje.



RO. BĖKAS/MUZIKA

Sudrebins Trakų pili

Elektroninės muzikos kūrėjas ir prodiuseris **MARIJUS ADOMAITIS**, žinomas slapyvardžiu „Ten Walls“, vasarą surengęs vieną įspūdingiausių koncertų savo karjeroje. Pernai debiutinį albumą „Queen“ išleidęs atlikėjas kartu su maestro Gintaro Rinkevičiaus vadovaujamu Lietuvos valstybiniu simfoniniu orkestru pristatys išskirtinį koncertą „Symphony“.



Rugpjūčio 10 d. Trakų pilyje vyksiantis pasirodymas pretenduoja tapti vienu įdomiausių vasaros koncertų.

„Įgyvendinti projektą su simfoniniu orkestru buvo didelė svajonė ir šiai idėjai reikėjo laiko. Tiesiog užaugti. Esu gavęs ne

viena pasiūlymą Lietuvoje atlikti savo muziką su orkestru, tačiau nebuvau tam pasirengęs. Hamburge „Elbjazz“ festivalyje atlikau savo bei kitų autorių kūrinius su orkestru, tačiau šį kartą visas koncerto turinys susidarys vien iš mano kūrybos“, - apie būsimą koncertą pasakoja M.Adomaitis.

Nors iki koncerto dar yra nemažai laiko, jau dabar žinoma, kad Trakų pilyje skambės specialiai orkestrui aranžuoti populiariausi „Ten Walls“ kūriniai. Gerbėjai išgirs „Gotham“, „Requiem“, visame pasaulyje hitu tapusį „Walking With Elephants“ ir daugelį kitų. Naujai suskambėsiančią kūrų kartą su M.Adomaičiu atliks 70-ies muzikantų orkestras.

„Šiame koncerte atliksime geriausias mano kūrinius. Tai brandus projektas ir jaučiu, kad dabar esu jam pasirengęs. „Ten Walls“ temos turės susikalbėti su simfoniniu orkestru, jas reikės pritaikyti gyvam instrumentiniam atlikimui. Žinau, kad bus gerai, bet laukia labai daug darbo“.

Kalėdinio teatro magija



Kalėdinis Raganikių teatras - tai jaukumo, šilumos ir nuotykių perlas skubos kupiname mieste. Vos žengęs pro magiškus Raganikių teatro vartus, kiekvienas patenka į stebuklingą labirintą: elfų kėdutes, lubose augančios visus metus gyvos gėlės, senos burtų knygos, mažųjų raganaičių ir magų kavinukė, įvairūs raganų rakandai ir visas būrys stebuklingų draugų.

Švenčių metu, kai didelis mūsų miestas taip garsiai triukšmauja, esate kviečiami į jaukią teatro salelę, kur laukia kalėdiniai Raganikių spektakliai.

Siemet per Kalėdas sutiksime tris paršiukus ir vilką. Interaktyvus ir nuotaikingas spektaklis leis vaikams savo akimis pamatyti, kaip kuriamas teatras, ir tapti scenos žvaigždėmis.

Sutiksime ir šunį Pifą. Per daug metų vaikų pamėgtas muzikinis spektaklis apie šuniuką, kuris bando pamokyti tinginį katiną Herkulį, laukia tų, kurie nori ne tik pasiklausyti smagių Pifo dainų, bet ir išmokti vertingų draugystės pamokų.

Jūsų laukia ir Raganikių teatro premjera - muzikinis šven-

tinis spektaklis apie Kalėdų senį, besmegenį ir nenuoramą namiukę Kūtę. Kokių pokštų ji prikrės išsiblaškiusiam Kalėdų seneliui ir jo bičiuliui besmegeniui? Bus smagu!

Uždanga nusileidžia, pasigirsta plojimai, vaikai džiugauja, tačiau spektakliai Raganikių teatre taip greit nesibaigia! Kiekvieno pasirodymo pabaigoje mažuosius žiūrovus aplanko ir pats Kalėdų senelis, atnešdamas maišą dovanų. Nepamirškite, jog be lempučių ir žaisliukų, girliandų ir įvairių skanumynų, Kalėdos yra tikėjimo metas. Didžiausia dovana, kurią galima padovanoti mažiesiems, - tai tikėjimas stebuklais.

„Laisvalaikio“ partnerio inf.

Švęsti muziką



Pernai Vilnių nustebinęs smuiko karalius iš Vokietijos **DEIVIDAS GARETAS** (David Garrett) grįžta. Lietuvių meilės ir sparčiai augančio gerbėjų būrio sužavėta pasaulinė muzikos žvaigždė Vilnių įtraukė į naujausio pasaulinio turo „Unlimited - Gratest Hits - Live“ žemėlapi. Vilniaus „Siemens“ arenoje D.Gareto kūriniai skambės kitų metų spalio 9 d.

„Nekantariai laukiu 2019-ųjų metų turo ir labiau nei kada nors anksčiau trokštu kartu su klausytojais leisti į jaudinančią muzikinę kelionę. Kartu su savo grupe, draugais ir klausytojais noriu švęsti muziką ir pastarąjį dešimtmetį“, - sako smuikininkas.

Nuo karjeros pradžios jo nevaržė jokios muzikinės ribos, todėl turo pavadinimas „Unlimited“ (liet. „Be ribų“) yra kur kas daugiau nei žodžiai. Tai gyvenimo filosofija. Visi, kurie bent kiek pažįsta D.Garetą, žino, kad jo kūrybiškumas - beribis. Savo aistra muzikai jis užkrėtė ir „crossover“ (muzikinių žanrų samplaika) bei klasikinės muzikos gerbėjų gretas atvedė visiskai naują auditoriją. Jo atliekami svaiginantys hitai minias gerbėjų panardina į svaigią ekstazę ir priverčia ne tik jautinti kojas, aistringai ploti, bet ir spontaniškai atveda į šokių aikštelę.

Per dešimtmetį trunkančią tarptautinę „crossover“ muzikos karjerą D.Garetas ne kartą gerino savo rekordus. Paskutiniojo turo „Explosive Live“ koncertuose, kurie vyko 20-ye šalių,

taip pat ir Lietuvoje, apsilankė per 400 tūkst. žiūrovų.

D.Garetas yra šio amžiaus „Velnio smuikininkas“, tarptautinė superžvaigždė, kuri nutrina ribas tarp Mocarto ir „Metallicos“. Garbinamas kaip „crossover“ muzikos pionierius ir dėl išskirtinės virtuoziškos grojimo technikos Deividus gerai jaučiasi ir kartu su garsiaisiais pasaulio dirigentais bei orkestrais atlikdamas sudėtingas klasikos kompozicijas, ir stadionus žmonių pavergiančius roko hitus.

Milijonus gerbėjų visame pasaulyje turintis atlikėjas yra pelnęs 24 aukso ir 16 platininių apdovanojimų skirtinguose planetos kampeliuose - nuo Honkongo iki Vokietijos, nuo Meksikos iki Taivano, nuo Brazilijos iki Singapūro.

„Laisvalaikio“ inf.

TELEVIZIJA **LRT HD** PASAULIO GARSAI PRISTATO



GRUODŽIO 7 D. ŠV. JONŲ BAŽNYČIA, VILNIUS
GRUODŽIO 8 D. KLUBAS „RAMYBĖ“, PALANGA
GRUODŽIO 9 D. KAUNO KULTŪROS CENTRAS, KAUNAS

ANA ALCAIDE (ISPANIJA) KELIONĖ MITAIS IR LEGENDOMIS

Generalinis rėmėjas:



Informaciniai rėmėjai:



Rėmėjai:



„Laisvalaikio“ klubo partneriai



„Laisvalaikio“ nuolatinių kortelių

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

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

APRANGA, AKSESUARI

Galanterijos parduotuvės „Odera“, Vilnius. 10% nuolaida nenukainotoms ir neakcijiniams prekėms.

TEATRAS

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



Oskaro Koršunovo teatras. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras ir spektaklį „Zuvėdra“.

Juozo Milintio dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams.

„Senamiesčio lėlių“ teatras. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams.

Užupio teatras. Vilnius. 40% nuolaida 2 bilietams.

Teatras „Cezario grupė“. Vilnius. 25% nuolaida 2 bilietams.

Valstybinis Vilniaus mažasis teatras. 15% nuolaida 2 bilietams.

Improvizacijų teatras „Kitas kampas“. Vilnius. 15% nuolaida 2 bilietams.

Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams.

Kauno mažasis teatras/ 20% nuolaida 2 bilietams.

Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams.

Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams.

Kauno mažasis teatras/ 20% nuolaida 2 bilietams.

Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams.

Valstybinis Šiaulių dramos teatras. Nuo 25% nuolaida 2 bilietams.

KITOS PRAMOGOS

Kelionių agentūra „Boutique Travel“. Vilnius. Papildoma pramoga kelionėje.

Kelionių agentūra „Estravel Vilnius American Express TRS“. 5% nuolaida kruzams.

Laipynių parkas „Dainuvos nuotykių slėnis“. Anykščių. 20% nuolaida 2 asmenims.

Vakariene ant Druskinio ežero laive „Druskinio perlas“. Druskininkai.

Naujos kartos vandens dviračiai „Waterpillars“. Druskininkai.

Naujos kartos vandens dviračiai „Waterpillars“. Druskininkai.

Keleivinis pramoninis laivas „Nidas“. Nida.

Keleivinis pramoninis laivas „Nidas“. Nida.

Keleivinis pramoninis laivas „Nidas“. Nida.

Boulingo ir biliardo klubas „Amerigo“. Vilnius, Kaunas.

„Pool House“ biliardas. Vilnius. 10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventoriui įsigyti.

„Pool House“ biliardas. Vilnius. 10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventoriui įsigyti.

Šv. Kristoforo odontologijos klinika. Vilnius. 100% nuolaida pirmai konsultacijai.

Valstybinis Vilniaus mažasis teatras. 15% nuolaida 2 bilietams.

Improvizacijų teatras „Kitas kampas“. Vilnius. 15% nuolaida 2 bilietams.

Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams.

Kauno mažasis teatras/ 20% nuolaida 2 bilietams.

Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams.

Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams.

Kauno mažasis teatras/ 20% nuolaida 2 bilietams.

Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams.

Valstybinis Šiaulių dramos teatras. Nuo 25% nuolaida 2 bilietams.

VIEŠBUČIAI

Viešbutis ir restoranas „Moon Garden Hotel“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai.

Sodyba „Terra poilsis“. Molėtų r. Gruodžių k. 15% nuolaida apgyvendinimui ir pirties paslaugoms.

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

Viešbutis „Karolina“. Vilnius. 15% nuolaida viešbučio ir restoranų paslaugoms.

Viešbutis „Narutis“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai viešbučio restorane.

Viešbutis „Europa City“. Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 604) 30 002, (8 670) 90 724.

Viešbutis „Pažaislio parkas“. Kaunas. 20% nuolaida apgyvendinimui.

Viešbutis „SPA Hotel Belvilis“. Kirėnėlių, Molėtų r. 10% nuolaida pičių-basaino komplekso paslaugoms.

Keleivinis pramoninis laivas „Nidas“. Nida.

Boulingo ir biliardo klubas „Amerigo“. Vilnius, Kaunas.

„Pool House“ biliardas. Vilnius. 10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventoriui įsigyti.

„Pool House“ biliardas. Vilnius. 10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventoriui įsigyti.

Šv. Kristoforo odontologijos klinika. Vilnius. 100% nuolaida pirmai konsultacijai.

Valstybinis Vilniaus mažasis teatras. 15% nuolaida 2 bilietams.

Improvizacijų teatras „Kitas kampas“. Vilnius. 15% nuolaida 2 bilietams.

Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams.

Kauno mažasis teatras/ 20% nuolaida 2 bilietams.

Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams.

Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams.

Kauno mažasis teatras/ 20% nuolaida 2 bilietams.

Teatras vaikams „Raganiukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams.

Valstybinis Šiaulių dramos teatras. Nuo 25% nuolaida 2 bilietams.

KITOS PREKĖS

Tekstilės dizaino studija „LHI Lovely Home Idea“. Vilnius. 10% nuolaida prekėms.

Interjero salonas-galerija „Lauros namai“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams.

Gėlių salonas „Indigo gėlės“. Vilnius. 20% nuolaida prekėms.

Parduotuvė „3D stikle“. Vilnius. 11% nuolaida vienintiniams graviruotiems stiklo gaminiams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

Motosalonas „Yamaha“. Klaipėda. 10% nuolaida aksesuarams.

KAVINĖS, RESTORANAI

„Liu Patty“ desertinė. Vilnius. 10% nuolaida desertams, išskyrus ušakymams.

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

GROŽIO PASLAUGOS

Masažai, SPA ritualai, aromaterapija, Provanos kvapai. Vilnius, Klaipėda.



Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuolaida kosmetologijos procedūroms.

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

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Internetinė kosmetikos parduotuvė

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

SPA centrai „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai. 15% nuolaida grožio SPA procedūroms.

„Grožio salonas „East Island“. Druskininkai. 15% nuolaida paslaugoms.

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus).

Rytų masažo namai „Azia SPA“

15% nuolaida procedūroms. Kviekiavė mėnesį spec. pasiūlymai tik su „Laisvalaikio“ kortele.



Soliariusams „Nefertiti“. Kaunas. 15% nuolaida soliariumo paslaugoms.

„Grožio namai „Sothys“. Vilnius. 15% nuolaida prekėms ir paslaugoms.

„Grožio salonas „East Island“. Druskininkai. 15% nuolaida paslaugoms.

„Grožio salonas „East Island“. Druskininkai. 15% nuolaida paslaugoms.

SPORTAS IR PRAMOGOS

Sostinių golfo klubas. Papiškė, Elektrėnų sav. 20% nuolaida golfo žaidimui.

„Sporto klubas „The Royal Athletic Club“. Vilnius. 10% nuolaida visoms 6 mėnesių narystėms.

„Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 10% nuolaida treniruoklių salėms.

Savicko sporto klubas. Vilnius. 10% nuolaida visiems kartiniams.



„Sporto klubas „Apelsinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniams apsilankymui.

„Sporto klubas „Apelsinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniams apsilankymui.

LAISVALAIKIS SVEIKINA



Dainininkas Stanislavas Savickis-Stano 1985 11 25



Dainininkė Vaida Genytė 1973 11 29



Dainininkė Nijolė Pareigyte-Rukaitienė 1984 11 27



Dainininkas TV laidų vedėjas, žurnalistas Mindaugas Rainys 1986 11 30

Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 15% nuolaida suaugusiųjų grupinių laisvalaikio užsiėmimų.

„Irkentės „Suping.lt“. Vilniuje - 1 Eur nuolaida. Trakuose, Anykščiuose, Zarasuose - 2 Eur nuolaida.

„Sporto klubas „Apelsinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniams apsilankymui.

„Sporto klubas „Apelsinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniams apsilankymui.

„Sporto klubas „Apelsinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniams apsilankymui.

„Sporto klubas „Apelsinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniams apsilankymui.

„Sporto klubas „Apelsinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniams apsilankymui.

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

PROGNOZĖ LAPKRIČIO 24-30 D. Geros dienos: 27, 28 d. Blogos dienos: 26, 30 d. Profesionalios astrologės Lilijos Bānaitienės paslaugos. Tel. 865698074. E.l.p. btime@elnet.lt

Avinas. Jeigu ieškote antrosios pusės, puikios dienos ją sukuti.

Jautis. Geriau seksis su senais, nei su naujais pažįstamais.

Dvyniai. Antra savaitės pusė labai palanki pasimatymams.

Avinas. Jeigu ieškote antrosios pusės, puikios dienos ją sukuti.

Jautis. Geriau seksis su senais, nei su naujais pažįstamais.

Dvyniai. Antra savaitės pusė labai palanki pasimatymams.

Avinas. Jeigu ieškote antrosios pusės, puikios dienos ją sukuti.

Jautis. Geriau seksis su senais, nei su naujais pažįstamais.

Dvyniai. Antra savaitės pusė labai palanki pasimatymams.

Avinas. Jeigu ieškote antrosios pusės, puikios dienos ją sukuti.

Jautis. Geriau seksis su senais, nei su naujais pažįstamais.

Dvyniai. Antra savaitės pusė labai palanki pasimatymams.

Avinas. Jeigu ieškote antrosios pusės, puikios dienos ją sukuti.

Jautis. Geriau seksis su senais, nei su naujais pažįstamais.

Dvyniai. Antra savaitės pusė labai palanki pasimatymams.

Avinas. Jeigu ieškote antrosios pusės, puikios dienos ją sukuti.

Jautis. Geriau seksis su senais, nei su naujais pažįstamais.

Dvyniai. Antra savaitės pusė labai palanki pasimatymams.

Avinas. Jeigu ieškote antrosios pusės, puikios dienos ją sukuti.

Jautis. Geriau seksis su senais, nei su naujais pažįstamais.

Dvyniai. Antra savaitės pusė labai palanki pasimatymams.

Avinas. Jeigu ieškote antrosios pusės, puikios dienos ją sukuti.

Jautis. Geriau seksis su senais, nei su naujais pažįstamais.

Dvyniai. Antra savaitės pusė labai palanki pasimatymams.

Avinas. Jeigu ieškote antrosios pusės, puikios dienos ją sukuti.

Jautis. Geriau seksis su senais, nei su naujais pažįstamais.

Dvyniai. Antra savaitės pusė labai palanki pasimatymams.

Avinas. Jeigu ieškote antrosios pusės, puikios dienos ją sukuti.

Jautis. Geriau seksis su senais, nei su naujais pažįstamais.

Dvyniai. Antra savaitės pusė labai palanki pasimatymams.

Avinas. Jeigu ieškote antrosios pusės, puikios dienos ją sukuti.

Jautis. Geriau seksis su senais, nei su naujais pažįstamais.

Dvyniai. Antra savaitės pusė labai palanki pasimatymams.

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

