

# LAISVYBOS LAIKIS

Nr. 14 (889) 2015 m. balandžio 3-9 d.

su **R** SPUBLIKA  
MUSU

*Beata Tiškevič* -  
moteris, laužanti stereotipus

# AKCIJA

## BOTTLERY PARDUOTUVĖSE ŠAMPANUI IR PUTOJANČIAM VYNUI

# -25%



Akcija negalioja lietuviškiems produktams. Akcijos periodas: 2015 04 03 - 2015 04 10.

bottlery

MUS RASITE

VILNIUJE

J. JASINSKIO G. 16  
SUBAČIAUS G. 2

PC PANORAMA, Saltoniškių g. 9  
PC G09, Gedimino g. 9

PC AKROPOLIS, Ozo g. 25  
PC OZAS, Ozo g. 18

KAUNE

PC AKROPOLIS,  
Karaliaus Mindaugo pr. 49

KLAIPĖDOJE

PC BANGINIS, Šilutės pl. 35  
PC LUIZĖ, Šiaurės pr. 15

ŠIAULIUOSE

PC AKROPOLIS, Aido g. 8

PANEVĖŽIJE

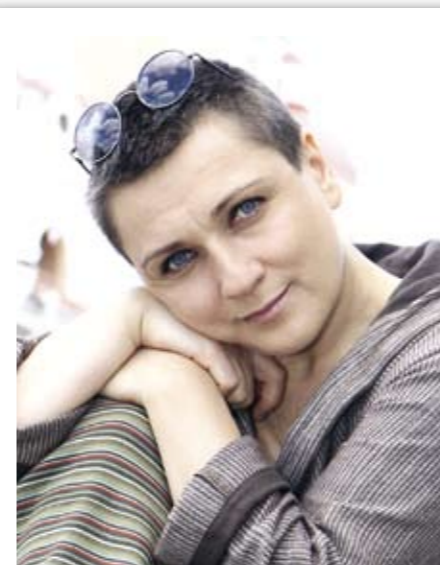
PC BABILONAS,  
Klaipėdos g. 143a

WWW.BOTTLERY.EU  
WWW.FACEBOOK.COM/BOTTLERY

## Vairavimas lyg grojimas



Automobilis atlikėjai Ramintai Naujanytei-Bjellei yra vienintelė vieta, kur ji gali pasiklausyti muzikos iš senų kasečių, nes jame yra kasetinis grotuvas. 12 p.



## 10 faktų, kurių nežinojome

Kokios taisyklės gyvenime Neda Malūnavičiūtė šventai laikosi ir to paties tikisi iš kitų - šis ir kiti faktai, kurių nežinojome apie Nedą. 11 p.

## Interjero akcentas - televizorius

Laidos „Laikas keistis“ vedėja Brigita Žebrauskaitė nestandartinių sprendimų siūlo ieškoti ne tik namų interjere, bet ir gyvenime. 39 p.



## ŠIAME NUMERYJE

- 4-7 **INTERVIU**  
Beata Tiškevič
- 8-10 **TEMA**  
Sveikos gyvensenos receptai: Nijolė Pareigyte, Justė Zinkevičiūtė, Rolandas Mackevičius
- 14-17 **STILIUS**  
Mados infekcija
- 18-19 **VEIDAI**  
Vlada Musvydaitė, Agnė Šataitė, Airinė Palšytė
- 20-23 **GROŽIO PALETĖ**  
„Pukio“, „Bomond“ meistrai - apie madingas vaikų ir suaugusiųjų šukuosenas
- 24-25 **ŽVAIGŽDĖS**  
Bleik Laivli, Keiti Peri
- 26-27 **PSICHOLOGIJOS KODAS**  
Kada laikas tekėti?
- 28-29 **MAISTO KODAS**  
Gidas po olandų virtuvę
- 31 **PASAULIS APLINK MUS**
- 32-33 **SCENA**
- 34-35 **GIDAS**  
Ką veikti savaitgalį?
- 36 **DATOS**  
Kristen Stiuart
- 37-53 **ETERIO ŽMONĖS, TV PROGRAMA**  
Baiba Skurstenė-Serdiukė
- 54 **KINAS SU ŽVAIGŽDE**  
Renata Jampolskė
- 55-59 **„LAISVALAIKIO“ GIDAS**  
Kinas, teatras, koncertai
- 60-63 **„LAISVALAIKIO“ KLUBAS**
- 64-65 **HOROSKOPAS, KRYŽIAŽODIS, SUDOKU**
- 66 **BEPROTIŠKAS PASAULIS**

LAISVALAIKIS  
su RESPUBLIKA

A.SMETONOS G. 2, LT-01115 VILNIUS

### REDAKTORĖ

Irena BABKAUSKIENĖ  
laisvalaikis@republika.net  
tel. (8 5) 212 36 26

### ŽURNALISTĖS

Eimantė JURŠĖNAITĖ  
eimante.jursenaite@republika.net

Ringailė STULPINAITĖ  
ringaile.stulpinaite@republika.net

### REDAKTORĖS PAVADUOTOJA

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ  
agne.vaitasiute@republika.net

### DIZAINERĖS

Liuda MACKEVIČIENĖ  
liudam@republika.net

Adelė DAGELIENĖ  
adele.dageliene@republika.net  
Neringa SERŽANIENĖ  
neringa.serzaniene@republika.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  
Apskaitininkė tel. (8 5) 212 31 21

Faksas (8 5) 261 72 88,  
reklama@republika.net



Visuomenės Beata Tiškevič  
Fotografija: Neringa Reklaitė

# Beatos Tiškevič

## lenktynės su demonais

Vos ji pasirodė televizijos eteryje, žiūrovai pasiskirstė į dvi stovyklas - vieni ja kaipmat susižavėjo, kiti ėmė peikti. Pati Lietuvos televizijos ir radijo laidų vedėja, aktorė **BEATA TIŠKEVIČ-HASANOVA** (25) prisipažįsta, kad būtent televizijos scena jai padėjo priimti save tokią, kokia yra. Šiandien jauna moteris savo patirtį, laužydama visus visuomenės primetus stereotipus, bando perduoti ir kitoms moterims. Kartu su bendramintėmis ji keliauja po Lietuvos miestus, bendrauja su publika ir vis dar mokosi pamilti save.

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

**- Viename interviu minėjote, kad į aktorystę pasukote norėdama atsikratyti kompleksų, vienatvės baimės, drovumo. Ar pavyko?**

- Iš tiesų, scena labai padėjo. Kaip tik visai neseniai pradėjome naują projektą - „Moterys kalba“. Tai kelių moterų „stand up“ pasirodymas. Pirmąjį vakarą pradėjau tokiais žodžiais, kad būtent scena yra geriausia vieta, kur galima prabilti apie giliausius savo išgyvenimus, jautriausias patirtis, apie tai, kas skaudina ir liūdina. Kai apie tai kalbi su draugais, jie ima su tavimi diskutuoti, ginčytis, neigti, o scena tiesiog priima, nepuola tau patarinėti, priima tave tokį, koks esi. Anksčiau labai bijojau kalbėti savo žodžiais. Kalbėdavau kitų autorių mintis, o dabar vis daugiau improvizuoju, važinėju po Lietuvą, susitinku su žmonėmis ir mes tiesiog kalbame apie gyvenimą. Supratau, kad kai tu priimi save tokį, koks esi, aplinkiniai irgi tave pradeda priimti.

**- Ar aktoriams būti savimi nėra sunkiau negu kitiems? Juk jūs nuolatos vaidinate kitus...**

- Be abejo. Negaliu kalbėti už visus aktorius, bet, logiškai mąstant, jei tam tikrą laiką į sceną žengdavai po daugelio repeticijų, atmintinai mokėdamas vieną ir tą patį tekstą, ir dabar staiga išeini nežinodamas nei ką sakyti, nei kokiam būti, be jokio grimu, šukuosenos, patiri tam tikrą šoką. Manau, kad būti savimi yra sunkiausia. Man daug lengviau būti kuo nors kitu, bet ne savimi. Kaip būti savimi? Tai reiškia, kad reikia parodyti savo trūkumus, išsuduoti, demaskuoti save, nebūti protingesniau, negu įsivaizduoji esąs. Bet tai ir turi būti pagrindinis žmogaus gyvenimo tikslas - kuo labiau būti savimi.

**- Matyt, šis tikslas niekada netampa baigtinis.**

- Bent jau aš kol kas to tikrai nepasiekiau. Tai yra kaip žaidimas - tu eini, o tau po kojomis vis pasitaiko kliūtys, kurios tau sako: ne,

nebūk savimi, nebūk dabar nuoširdi, nereikia šito, meluok, apsimesk, ir tu vis bandai tų kliūčių išvengti.

**- Kas jums buvo tas lūžis, nuo kurio ir prasidėjo kelias savęs pažinimo link?**

- Įvairūs sunkūs išgyvenimai. Kad ir kaip norėtume galvoti, kad tobulėjame nuo gerų dalykų, tobulėjame per labai sunkias patirtis, kai atrodo, kad dangus su žeme maišosi, o sveikas protas traukiasi į šalį. Esu dėkinga gyvenimui, kad tokių patirčių turėjau nemažai. Kai patirdavau daugiausia streso, po kiek laiko suprasdavau, kad man tai labai padėjo. O lūžis, matyt, buvo „Aukštinis balsas“ - kai atsiradau televizijoje. Iš gana saugios ir sterilios erdvės - tamsios teatro repeticijų salės, uždaro rato žmonių - patekau į televiziją - vietą, kurioje tave žmonės mato net tada, kai tu jų visai nematai ar net nenutuoki esant.

**NE VISOS TURI BŪTI GRAŽIOS, KAI KURIOS IR PROTINGOS TURI LIKTI**

**- Užsiminėte apie naują projektą „Moterys kalba“, taip pat ir apie anksčiau įvykdytą projektą „Mes.Moterys“, su kuriuo važinėjate po Lietuvą ir kalbatės su moterimis apie jų problemas, sunkumus. Ar tos problemos labai skiriasi, ar yra kokios nors bendros tendencijos?**

- Nenorėčiau išskirti vien moterų. Kai atidarėme parodą „Mes moterys“, galvojau, kad moterys šioje visuomenėje blogai jaučiasi ir lyg pamiršau vyrus. Po vyrų atakų ėmiau jais domėtis, skaityti straipsnius apie stereotipus, kuriuos jie turi pateisinti. Panašu, kad mums visiems nelengva. Esame įvilkti į savo kūnus ir turime labai gerai atlikti savo vaidmenį. Pavyzdžiui, aš dabar atlieku jaunos merginos vaidmenį, iš kurio taip norisi ištrūkti. Norisi būti asmenybe, žmogumi. Man atrodo, kad visi esame panašūs, tik atliekame skirtingas funkcijas. Mūsų jausmai yra labai panašūs, tik

jų išraiškos būdai skiriasi. Esu tikra, kad kai ko nors nepriima į darbą, jis jaučiasi taip pat kaip ir aš tokioje pačioje situacijoje. Skiriasi tik tai, ką mes darome po to, - vienas gal eina nusigerti, o kitas eina toliau ieškoti.

**- Papasakokite plačiau apie projektą „Moterys kalba“.**

- Esame penkios merginos, kuriančios moterų „stand up“ vakarą. Jame susipina ir komedija, ir tragedija. Po vieną lipame ant scenos ir šnekame apie savo patirtis. Pavyzdžiui, Marija lygina gyvūnų gyvenimą su žmonių gyvenimu, paaiškindama, kad viskas yra natūralu. Gintarė turi labai daug nevykusių pasimatymų patirties, tad pasakoja apie juos. Neringa parašė poemą. Lina pasakoja, ką reiškia gyventi ilgą laiką poroje. Aš kalbu apie tai, ką reiškia būti suaugusiems. Smagu, kad Vilniuje susirinko daug žmonių, moterys reagavo labai pozityviai, juokėsi. Siekiame, kad tai būtų renginys ne tik moterims, bet visiems. Tokio žanro Lietuvoje dar nėra - daugiausia į sceną juokauti lipa vyrai, o mes norime, kad moterys laisvėtų, kad jos pasitiktų savimi, drąsiau juokautų, kad niekas neprimestų cenzūros jų kalbai, kad niekas nedrįstų koreguoti, apie ką dera šnekėti, o apie ką - ne. Norime laužyti stereotipus. Norime su šiuo projektu apkelti Lietuvą - balandžio 25 d. būsime Kaune, toliau ketiname traukti į pajūrį. Vėliau keisime programą ir viską pradėsime nuo pradžių.

**- Kaip suprantu, šitas projektas viena moteris. Nors įprasta manyti, kad tarp moterų yra nemaža konkurencija. Ar pati esate su ja susidūrusi?**

- Taip. Man ji labai nepatinka. Kai pajuntu, kad su manimi konkuruoja, apima miegas. Net mokykloje labai nemėgau estafečių, kur reikėdavo bėgti už ką nors greičiau. Aš noriu konkuruoti su savimi pačia. Mano gyvenime iš esmės ir vyksta lenktynės tarp manęs ir mano demonų - kas aplenks ir bus stipresnis. Noriu, kad 2015-ųjų Beata aplenktų 2014-ųjų Beatą. Esu tuo užsiėmusi ir man nepatinka, kai mane nuo to atitraukia - staiga atsiranda kokias nors Asta, su kuria lyg ir turėčiau konkuruoti. Bet aš esu užsiėmusi savimi. O konkurencija dėl grožio... Niekada nemaniau, kad esu labai graži ar stipriai ypatinga, o dabar tai apskritai traukiasi į gūžią praeitį.

**- Nepaisant to, parodoje „Mes moterys“, kurią praėjusiais metais sukūrėte kartu su fotografe Neringa Rekašiute ir komunikacijos specialiste Modesta Kai-ryte, jums teko nelengvas iššūkis - apsi- nuoginti prieš fotoobjektyvą. Ką sunkiau apnuoginti - kūną ar sielą?**

**NORS APNUOGINTI KŪNĄ PRIEŠ FOTOAPARATĄ MAN TIKRAI BUVO LABAI SUNKU, DAR SUNKIAU BUVO PRIIMTI REZULTATĄ**

### DOSJĖ

- Beata Tiškevič-Hasanova gimė 1989 m. gegužės 20 d. Vilniuje
- Baigė aktorius specialybę
- Šiuo metu veda LRT laidą „Dainų daina“, dirba LRT radijuje

- Tuo metu mano gyvenime buvo sunkus laikotarpis, jaučiausi užspausta viduje, turėjau daug kompleksų. Visa tai susidėjo į vieną krūvą ir išsikristalizavo į šitą projektą. Dabar galiu pasakyti, kad nors apnuoginti kūną prieš fotoaparata man tikrai buvo labai sunku, dar sunkiau buvo priimti rezultatą. Priimti tai, ką mažiau, ką jaučiu, kaip atrodau. Juk visada norisi, kad būtų geriau. Man iki šiol yra didelė mįslė, kaip nesustoti tobulėti, bet kartu jaustis pakankamam šiuo momentu.

**- Yra koks nors universalus receptas?**  
- Manau, kad ne, bet aš jo ieškau.

**- O šiandien dar turite kokių nors kompleksų?**

- Dabar mažiau galvoju apie išvaizdą, nes esu užsiėmusi įvairiausių idėjų įgyvendinimu. Bet kartkartėmis užėina. Pavyzdžiui, kartais pajuntu, kad esu kvaila, pradedu dėl to labai jaudintis. Tuomet kelias dienas skaitau, žiūriu, domiuosi, kol pasipildau, pasijuntu sotesnė.

## VISI ESAME PANAŠŪS, TIK ATLIEKAME SKIRTINGAS FUNKCIJAS

**- Kuo domitės tokiomis akimirkomis?**

- Naršau it paklaikusi - skaitau, žiūriu, klausau. Jeigu jus apims tokia neviltsis, dalinuosi savo atradimais: poetė Rupi Kaur ir visa jos veikla, Romanas Gari (Romain Gary) ir jo pasaulis vaiko akimis, Džordžas Karlinas (George Carlin) ir Luji C.K. (Louis C.K.) „stand up“, V.Šimborskos (W.Szyborska) poezija, V.Gombrovičiaus (W.Gombrowicz) dienoraščiai, Elis Miler (Alice Miller) knygos apie vaikystės įtaką mūsų gyvenimui. Be to, labai patinka skaityti apie vaikų auklėjimą.

**- Nors vienoje laidoje minėjote, kad nenorite turėti vaikų...**

- Bet gal viltis vis tiek yra. Gal pasimokysiu būti mama ir kada nors ja tapsiu.

**- Esate gana atvira. Nebijote nuo to nudegti?**

- Esu kelis kartus nudegusi, bet man niekada neatrodė, kad atvirumas turėtų būti traktuojamas kaip koks nors keistas dalykas. Žmogus paklausė, o tu atsakai taip, kaip yra. Man baisiausia sudaryti kitiems geresnį įspūdį apie save, negu yra iš tiesų. Man nepatinka, kai žmonės manimi nusivilia. Gal dėl to iš karto sakau taip, kaip yra, kad niekas neįsivaizduotų, kad esu šventa. Aš tik žmogus. Visi pridarome klaidų.

**- Taip, bet kai esi viešas žmogus, tos klaidos yra keliagubai didesnės, ar ne?**

- Taip. Pamenu, kai Jonas Radzevičius padarė automobilio avariją ir partrenkė žmogų, iš karto žiniasklaidoje buvo parašytas jo vardas, pavardė, įdėta ju notrauka. Po kiek lai-

Aktorė Beata Tiškevič nebijo prisipažinti esanti egoistė  
Neringos Rekašytės nuotr.



ko žmogų partrenkė kažkas kitas - straipsnyje apie šį incidentą buvo pateikti tik kaltinamojo inicialai. Taip yra neteisinga. Kai esi žinomas, atrodo, kad tavo klaidos yra penkis kartus didesnės. Dėl to yra baisu.

**- Nesigailite patekusi į viešumą?**

- Neturėjau tikslo būti žinoma. Man malonu, kad tai, ką darau, - kuriu, rašau, vaidinu, - pasiekia daug žmonių. Niekada nenorėjau būti nesuprasta menininke. Norėjau būti suprata ir prieinama. Niekada nenorėjau užsidaryti būrelyje snobų, kur visi vieni kitus supranta, o kiti gali nešdintis velniop. Visada galvoju apie universalumą, kad būtų įdomu ir intelektualui, ir tam, kuris tiesiog mėgsta pažvengti, ir kokiam nors skeptikui. Turbūt tai ir yra mano tikslas - savo darbus suvienyti daug skirtingų auditorijų. Tai nėra lengva.

**- Su kokiais stereotipais susiduriate apie menininkus?**

- Susiduriu su labai daug stereotipų, ir nebūtinai apie menininkus. Mano tėtis yra lenkas, kaskart kai ką nors „humoristinio“, pašėpiančio girdžiu apie šią tautą, man norisi žiovauti. Ištekėjau už azerbaidžaniečio, tad anksčiau girdėdavau, kad jis man nupjaus galvą. Atsakydavau: taip, jis man kiekvieną dieną nupjauna galvą, bet išmokau ją greitai prisisiūti. Dar vienas stereotipas apie aktorius - neva jei esi aktorė, tai eik ir vaidink, kodėl darai visokius projektus? Daug stereotipų susijusių su lytimi. Jei esi moteris televizijoje, turi būti pati gražiausia. Pamenu, kartą mane grimavo ir klausia: blakstienas klijuoti? Aš sakau, ai, gal ne, gal nereikia, ne visos turi būti gražios, kai kurios ir protingos turi likti. Mes pasijuokėme ir erteryje pasirodžiau be priklijuotų blakstienų. Nepaisant visko, man patinka stereotipai, nes paskui save jie atsiveda ir paradoksus. Mano vienas tikslų - griauti stereotipus iš jų pasijuokiant, pašėpiant juos, įvardijant juos, bet gal kiek kitokia intonacija, negu įprasta.

**- Bet sutikite, kad šiandien grožio kultas yra pakankamai eskaluojamas. Turite kokį nors receptą, kaip jaustis gražiai neatitinkant standartų?**

- Man atrodo, kad net ir tos, kurios tuos standartus atitinka, nesijaučia gražios. Niekada nesi pakankamai graži. Man pačiai padeda tinkama aplinka - žmonės, kuriems įdomus tavo mąstymas, požiūris, mintys, dalykai, kuriuos galite kartu nuveikti, o ne tavo šlaunų apimtis. Reikia pačiam telktis į idėjas, galvoti, ką dar gali padaryti, imtis iniciatyvos, skaityti, domėtis. Gyvenime yra be galo daug dalykų, o mūsų išvaizda yra toks mažas, niekingas ir neįdomus atomas. Aš pati jaučiuosi graži, kai turiu gerų idėjų. Tada nieko iš savęs išoriškai nebereikalauju. Kaip tik neseniai dariausi tailandietišką masažą. Ten nusuka sprandą du kartus, bet jis grįžta atgal. Bet esmė ta, kad iš tos tailandietės pajutau tokią meilę kūnui, ku-

rią norėčiau puoselėti ir pati. Mes meilę suvokiame kitaip - išsitiesini plaukus, tai jau reiškia, kad myli savo kūną. O ten meilė sklinda kiekvienam kauliui, kiekvienam sąnariui, kai tu myli savo kojas, nes jos kasdien tave nešioja, padeda užlipti laiptais. Myli savo rankas, nes jos gali rašyti. Kai esi dėkingas kiekvienam savo sąnariui, nes jis tau vis dar tarnauja. Norėčiau pasiekti būtent tokią meilę kūnui.

**- Kaip manote, kur yra ta riba tarp tokios sveikos meilės sau ir egoizmo?**

- Aš nevarčiau žodžio „egoizmas“. Net pamiršau jo prasmę. Egoizmas mūsų visuomenėje kažkodėl spalvinamas tokiomis tamsiomis spalvomis, bet aš jį visada matydavau tik pozityviai. Man patinka žmonės egoistai. Man patinka susitikti su draugu ir žinoti, kad jis susitiko ne dėl manęs, o dėl to, kad jam yra įdomu su manimi, kad jis norėjo susitikti. Lygiai taip pat aš - egoistė - atėjau su juo susitikti, nes norėjau su juo pabendrauti, o ne dėl to, kad jam to reikia. Man nepatinka, kai žmonės dėl manęs aukojasi. Kai žmonės daro man ką nors gero, noriu, kad jie darytų tai dėl to, jog patys to nori ir dėl to jaučiasi gerai. Turbūt mano gyvenime labai daug egoizmo. Netgi kai darau ką nors savanoriškai, dalykus, kuriuos kiti įvardija kaip altruistinę veiklą, ten pilna egoizmo. Aš tiesiog jaučiuosi gerai, jaučiuosi kaip herojė.

## BAISIAUSIA SUDARYTI KITIEMS GERESNĮ ĮSPŪDĮ APIE SAVĘ NEGU YRA IŠ TIESŲ

**- Vis dėlto - nors esate užsiėmusi įvairiais projektais, darbu televizijoje, esate baigusi aktorystės mokslus. Kiek dabar jūsų gyvenime vietos užima pati aktorystė?**

- Su aktoryste yra sudėtinga, nes noriu vaidinti keistus vaidmenis, kurie nėra parenti įprasta, buitine logika. Man atrodo, kad menas turi atsiskirti nuo kasdienybės. Man priimtinesnis tas teatras, kuris yra šiek tiek toliau nuo realybės, kuris jos neatspindi tiesiogiai. Man



Beata Tiškevič-Hasanova praėjusiais metais debiutavo kaip radijo laidų vedėja  
Ievos Zaleckytės-Burcustu nuotr.

artimesni ne realizmo epochos kūriniai, o impresionizmas, siurrealizmas. Birželio pabaigoje pradėsiu repetuoti spektaklį Nacionaliniame dramos teatre. Žiūrėsime, kaip ten seksis.

**- O pati neturite idėjų pereiti į kitą pusę ir tapti režisierė?**

- Man dar norisi vaidinti. Pasiilgstu, tik nežinau, ko tiksliai - gal to, kai pats nuo savęs nustembu.

**- Grįžkime prie jūsų šeimos. Ištekėjote už azerbaidžaniečio. Ar kultūriniai skirtumai labai atsispindi kasdienybėje?**

- Ne. Gal kartais būna komiškų situacijų, bet skirtumai labiau pasimato, kai nuvažiuojame į Azerbaidžaną. Man ten būna sudėtinga. Bet šiaip mano ir mano vyro nuomonė dėl daugelio dalykų sutampa.

**- O kokie skirtumai pasimato Azerbaidžane?**

- Kai ten eini per perėją, visada galvoji, kad šį kartą norėtum išgyventi. Ten ne tai, kad nepraleidžia, o atrodo, kad dar ir specialiai padidina greitį, kai pamato, kad eini. Ne labai galiu išeiti viena, ypač vakare, nes būsiu interpretuota neteisingai. Man atrodo, kad moterims ten labai sunku gyventi. Turiu ten draugių, ir kaskart, kai atvažiuoju, man atrodo, kad jų akys vis liūdnesnės. Ten moterys ima paskolas, kad galėtų pasidaryti grožio procedūras, kad galėtų ką nors susileisti į lūpas. Man juokingiausia būna su anyta. Kai apsikirpau, ji paklausė, ar čia mane taip draugai apkirpo, atsakiau, kadėjau pas kirpėją. O ji sako: na gerai, bent jau plaukai pailsės. Ji nesupranta, kad tai galima daryti savo noru, kad nori taip atrodyti. Kartais ji sako: tave išbėrė. Sakau, ne, mano oda visą gyvenimą tokia. Ten viską reikia daryti labai teisingai. Tokia, kokia esu, lyg nesiskaitau, nes neatitinku jų standartų - nesu nei gera šeimininkė, nei tipiška gražuolė. Nepateisinu tų lūkesčių, kuriuos jie kelia moteriai. Todėl man geriausia Lietuvoje. Laimei, mano vyras irgi juokiasi iš visų tų nesąmonių.

# Sveikos gyvensenos receptai pagal juos

Sveikas gyvenimo būdas - sportas ir mityba. Lyg ir viskas paprasta, bet pasirodo, sveikos gyvensenos ir net sportinių veiklų suvokimas gali būti labai skirtingas. Vieniems užtenka pasivaikštinėti pušyne, o kiti, norėdami gyventi sveikai, stropiai renkasi, ką dėti į burną. „Laisvalaikis“ pasidomėjo, kaip sveiką gyvenimo būdą suvokia garsūs žmonės ir ką jie valgo.

## Meilė sau turi būti pirmoje vietoje



Irmanto Sidarevičiaus ir Nijolės Pareigytės-Rukaičienės asmeninio albumo nuotr.

„69 Danguje“ grupės vokalistė ir TV laidų vedėja **NIJOLĖ PAREIGYTĖ-RUKAIČIENĖ** (31) sako, kad jai sveika gyvensena pirmiausia yra mityba. Pasak jos, maistas turi duoti naudos, vitaminų, reikalingų mineralų, kitų maistinių medžiagų, o ne tik sukurti sotumo pojūtį.

„Sportas taip pat yra labai svarbus sveikos gyvensenos komponentas. Tačiau toji sportinė veikla yra labai individualus dalykas. Man visai nepatiko treniruoklių salės, esu bandžiusi ir pilatesą, aerobiką ir man nepilipo. Labai svarbu atrasti tai, kas tinka tau. Supratau, kad man sportinės veiklos įdomiausias tos, kurios vyksta žaidimo forma, aš labai mėgstu lauko tenisą“, - sakė Nijolė. Moteris mano, kad jei sportuojai tai, kas nepatinka, treniruotės labiau tampa katorga nei malonumu, kai kurioms sporto rūšims ir tai pačiai sveikai mitybai reikia pribrešti. Tiek maistas, tiek sportas turi teikti malonumą. „Dabar, kai turiu dukrytę, dažnai su ja einame pasivaikščioti į mišką. Tai nėra labai aktyvi sportinė veikla, bet geriau tokia nei jokios. Be to, dabar pavasarėja, bunda gamta, miške grynas oras, štai iš tokių dalykų, mano akimis, ir susideda ta sveika gyvensena. Beje, meilė sau visgi turėtų būti pirmoje vietoje. O po to jau visa kita“, - mintimis dalijosi Nijolė.

## LAŠIŠOS TARTARAS



### Porcijai:

120 g lengvai sūdytos lašišos  
Kelių marinuotos kaparėlio uogos  
Pora griežinėlių mėlynojo svogūno  
1 šaukštelis grūdėtųjų garstyčių  
10 g kietojo sūrio (berieme ant jau paruošto tartaro)  
1 šaukštas alyvuogių aliejaus  
1 šaukštelis vasabi krienų masės  
1 šaukštelis majonezo (įlašinkite truputį burokėlių sulčių, gausite raudoną majonezą - juo galėsite padekoruoti lėkštę)  
Česnako, druskos, pipirų (pagal skonį), krapų (jei sezonas)

Viską smulkiai supjaustyti, dėti į formelę ir pusvalandį palaikyti šaldytuve.

## Svarbiausia nepersivalgyti prieš miegą

Radio soties „Zip Fm“ ir televizijos laidų vedėju **ROLANDUI MACKEVIČIUI** (30) atrodo, kad sveikai gyvena tik robotai. Tie, kurie yra griežtai nusistatę, kuriuo laiku turi eiti miegoti, kada reikia keltis, sportuoti, kada ir ko, kiek reikia valgyti, turbūt turi grafiką ir kada geriausia užsiimti meile. Čia, pasak jo, tikriausiai būtų ta tradicinė sveiko gyvenimo samprata.

„Man atrodo, kad žmogus, kuris gyvena be nervų, jau sutaupo pusę sveikatos. Žinoma, galima ir sportuoti, užsiimti tomis sportinėmis veiklomis, kurios tikrai patinka, o ne yra priverstinės. Galima ir atidžiau pasižiūrėti, ką dedame į skrandį, kad maistas būtų malonumas“, - pasakojo Rolandas.

Kalbant apie sportą, Rolandui patinka tiek sporto salės mankšta, svarmenys, tiek bėgiojimas palei upę. Dabar jis kaip tik nusipirko naują dviratį, tad su sūnumi Motiejumi ruošiasi jį išbandyti ir tikino, kad „vaikas net dūsauja pamatęs dviratį lauke. Jau jaučia, kad ir mes važinėsimės“.

Į mitybą Rolandas su žmona **IEVA MACKEVIČIENE** (26) žiūri itin atsakingai. „Mityba mums yra labai svarbi. Ir laikomės jos griežtai. Vienintelė diena - sekmadienis, kai iki ketvirtos valandos dienos sau leidžiame viską, tai būna ir pica, ir kol-dūnai. Bet ir tie gaminti namie. Stengiamės valgyti laiku ir neprisivalgyti prieš miegą“, - savo mitybos principus atskleidė R.Mackevičius.

Šeima, norėdama gyventi sveikai, nesikreipė į jokių trenerius ar mitybos specialistus. Visko su Ieva išmoko patys, o tam padėjo ir vaiko atsiradimas. „Tai privertė gerai apgalvoti, ką duodame vaikui ir ką valgome patys. Tiesiog pripratome gyventi sveikiau. Be to, pastebėjau, kad labai susitaupo pinigų, kai eini į parduotuvę ir konkrečiai žinai, ko tau reikia ir ką gaminsi. Nebebūna pas mus spontaniškų bevečių pirkimų. Tiesa, Ieva pradėjo aktyviau sportuoti, rytais vis lekia į „Insanity“ treniruotes. Grįžusi būna labai laiminga ir negali atsidžiaugti treniruotėmis. Aš galvoju, ko ji tokia laiminga, ar ten treneriai tokie gražūs, ar treniruotės tokios geros“, - šypsojosi Rolandas.

Rytais Rolandas su šeima geria sveikuoliškus kokteilius ir receptais dalijasi su „Laisvalaikio“ skaitytojais.

## SVEIKUOLIŠKI KOKTEILIUKAI

Kokteilių pagrindas yra avių, migdolų arba sojų pienas. Viską suplakti smulkintuvu.



Sauja šaldytų mėlynių  
1 bananas  
180 g liesos varškės  
Saulėgraužų daigų  
Datulių



1 bananas  
Sauja šaldytų braškių (arba aviečių)  
180 g liesos varškės  
Saujėlė avių



## Atsiriboti nuo bet kokio negatyvumo

Šokėja ir TV3 televizijos laidos „Kaip ant delno“ vedėja **MILANA JAŠINSKYTĖ** (31) džiaugiasi pirmą kartą gyvenime turėdama aiškų mitybos planą. Nėgana to, panašu, kad moteris turi laiko ne tik šokiams, bet ir kitoms sportinėms veikloms. Milana itin susidomėjo joga ir ėmėsi aktyviai ją praktikuoti.

„Mano moto: „darau ir valgau tai, kas mane daro laimingą“. Kaip niekada anksčiau pusryčiau, pietauju ramiai atsėdusi prie stalo, vakarieniauju. Visą gaminu pati. Turiu didelį norą į skrandį dėti tik „gėrį“, o tai padeda gaminti patiekalus iš kokybiškų produktų. Patikėkite, kai prisėdusi pažiūriu į lėkštę, pagalvoju: „Oho, Milana, panašu, kad pagaliau pamilai save ir savo kūną“, - pasakojo M.Jašinskytė. Tiesa, Milanos 30 dienų mitybos plane, kurio tikslas suformuoti geresnius mitybos įpročius, nėra net žuvies, nors ateityje



Milanos Jašinskytės asmeninio albumo nuotr.

moteris neketina atsisakyti jūros gėrybių. Na, o geriausia „dieta“ ar mitybos planas yra tas,

kurio laikantis galima valgyti desertus. Milana gamina ledus iš šaldytų vaisių, suvalgo



## PASIUTUSIAI GARDŪS GRYBUKAI

Pora saujų grybų (cremini)  
2 saliero stiebai  
1 avokadas  
1 sauja špinatų  
1 šaukštas mielių dribsnių  
Pusė puodelio virtų ryžių ir lęšių mišinio  
2 šaukštai balzaminio acto  
2 šaukštai garstyčių  
Pora smarkiųjų pakratymų ir aštraus padažo pagal skonį

### Paruošimas:

Dideliame inde sumaišyti grybus, salierą, avokadą, špinatus ir mielių dribsnius. Supilti ryžių ir lęšių mišinį. Padažą ruošiami iš balzaminio acto, garstyčių ir aštraus (pasirinkto) padažo, viską sumaišę užpilame ant daržovių su grybais.

lėkštę pašildytų uogų su cinamonu, ir net naminių migdolų sviesto ir kokoso aliejaus šokoladą gamina pati. Milana sako, kad dabar jos ruošiamas maistas yra nepaprastai skanus, tad nebegundo ir šokoladai parduotuvėse lentynose.

O ir sveiką gyvenimo būdą Milana suvo-

kia ne tik kaip kasdienį sportą ir maistą. „Man sveikas gyvenimo būdas - atsiribojimas nuo bet kokio negatyvumo. Renkuosi pozityvias knygas, motyvuojančias pramonas, vertinu laiką, praleistą su artimais žmonėmis. Sveika gyvensena prasideda nuo pokyčių mūsų galvose ir širdyse. Iš gyvenimo imi tik tai, kas

džiugina, o smulkmenų tiesiog nesureikšmini. Būti laisvai pasirinkti man itin svarbu ir aš renkuosi būti laiminga kasdien“, - mintimis dalijosi Milana.

Visgi sportas daugeliui yra tarsi papildomas energijos šaltinis gyvenime. Tiesa, Milanos greičiausiai nesutiks bėgiojančios parke ar minančios dviratį sporto klube. „Dievinu šokį - jame susijungia sportas ir savirealizacija. Šokis - dailus, estetiškas, iš dalies padedantis pažinti mano galimybes, suteikiantis jį žiūrinčiam emocijų. Jis reikalauja fizinio pasirengimo, tačiau ne mažiau svarbus psichologinis tvirtumas. Mąstymas ir improvizacija. Šokis suteikia atradimo džiaugsmą. Jį man teikia ir joga, nes nepaisant kūno formų tobulinimo, joga transliuoja kur kas daugiau“, - pasakojo M.Jašinskytė. Gyvenime ji dar ir nardo, kopia į kalnus. Milana įsitikinusi, jog kartais visai nesvarbu, tai sportas ar ne, svarbu patys aktyvūs užsiėmimai, per kuriuos galima pažinti mūsų pasaulį, išreikšti savo jausmus, atrasti švelnesnį savąjį „aš“.



## Justė nebėga iš lovos vos suskambus žadintuvui

Aktorė **JUSTĖ ZINKEVIČIŪTĖ** (25) tiki, kad jos sveikas gyvenimo būdas pirmiausia prasideda nuo suvokimo, jog „kūnas nėra tarsi šiukšlių dėžė, kuri surenka viską, kas valgoma“. Mergina tikina pagaliau išmokusi derinti mitybą taip, kad sportuojant teliktų tik tobulinti kūno formas ir tą daryti su malonumu.

### - Kas, tavo suvokimu, yra sveikas gyvenimo būdas?

- Sveika gyvensena nėra staiga atsibudus ryte nuspręsti, kad likus iki vasaros trims mėnesiams propaguosiu viską, kas sveika. Man sveika gyvensena kasdien prasideda nuo to, kaip aš jaučiuosi, ir nuo suvokimo, kad mano kūnas nėra tarsi šiukšlių dėžė, kuri surenka viską, kas valgoma. Rinkdamasi produktus daug dėmesio skiriu jų sudėčiai, daržovių kilmės šaliai. Atsakingai renkuosi veido ir kūno kremus, kad jie būtų kuo mažiau nuodingi odai.

Sveika gyvensena susideda iš daugelio aspektų, žinoma, sportas yra bene svarbiausias mūsų geros savijautos rodiklis. Žiemos metu renkuosi sporto klubus, bet tik atšilus orams lekiu į lauką. Greitas ėjimas, važiavimas dviračiu ar riedučiais ir keletas reikalingiausių pratimų, kad išlaikytum norimas kūno formas.

### - Rodos, į pagalbą gyventi sveikiau pasitelkė ir „Kilo.lt“?

- Su „Kilo.lt“ idėjos autoriumi Andriumi Pauliukevičiumi susipažinome filmavimo aikštelėje praėjusią vasarą. Rudenį paskambinau jam ir prisijungiau prie „Kilo.lt“ norėdama labiau suderinti savo maisto racioną. Mano diena konkretaus grafiko neturi. Pusryčiauti galiu septintą ryto filmavimo aikštelėje, o vakarieniauti dešimtą ar vienuoliktą vakaro, po spektaklio. Tad su Andriaus pagalba atradau mitybos balansą. Valgau penkis kartus per

dieną, priešpiečiai ir pavakariai man padeda taip neišalkti ir vakarienė būna saikinga. Tuomet sportas tampa dar didesniu malonumu, nes juo dailinamas tik kūnas. Taisyklinga mityba pati pakoreguoja reikiamą svorį.

### - Kokie yra tavo sveiki ir nelabai mitybos įpročiai?

- Sąžiningi 2 litrai vandens per dieną yra mano sveikasis įprotis. O nelabai geras - imbierinis nealkoholinis vynas, kuris man yra tikras energijos užtaisas, kai jos ypač trūksta! (*Šypsosi.*)

### - Ar sutinki su posakiu, kad „sveikame kūne ir sveika siela“?

- Tikrai taip. Ne veltui sakoma, kad kai kūnas sveikas, ir siela nori dainuoti. Be to, mano rytai tik suskambus žadintuvui neprasideda nuo staigaus bėgimo iš lovos. Aš visada skiriu kokias penkias minutes ryto meditacijai. Gal kam pasirodys juokinga, bet aš pasakau mintyse sau „labas rytas“, kad bus puiki diena, rankomis perbraukiu veidą, pasiražau, atsigeriu vandens ir visada plačiau atveriu langą įkvėpti gryno oro. Pavasarį ar vasarą aš nuo to pasikraunu daug teigiamų pojūčių. Tokios akimirkos puikiai nuteikia dienas.

### - Kiek vietos tavo gyvenime užima sportas?

- Nesu sporto maniakė. Man sportas reikalingas gerai savijautai ir, kaip pati juokauju, prisiziūrėti, kad tilptum į televizijos ekraną. Labiausiai patinka bėgimas, greitas ėjimas, dažniausiai juos propaguoju esant blogai nuotaikai.

## LENGVŲ, BET SOČIŲ PUSRYČIŲ RECEPTAS

Pora trejetas kviečių trapučių  
Lašišos skiautėlės  
Pagardinimui: špinatų lapai, gražgarstės, krapai (pagal skonį ir norus).



Parengė Ringailė STULPINAITĖ



# 10 faktų, kurių nežinojote apie Nedą

Džiazo vokalistė, fleitininkė **NEDA MALŪNAVIČIŪTĖ** (43) sako, kad yra laiminga, iki šiol išsipildė visos jos svajonės. Neda sako vertinanti kiekvieną gyvenimo akimirką ir suprantanti, kad visos jos yra nepakartojamos. Tačiau yra dar daug dalykų, kurių nežinome apie lyriškąją Nedą.

- Neda yra viena tų laimingųjų moterų, kurioms pavyko ištekėti už pirmosios savo gyvenimo meilės, kurią sutiko besimokydama Juozo Tallat-Kelpšos aukštesniojoje muzikos mokykloje: „Su vyru mes į pasimatymus nevaikščiujome, nes kartu ir grojome, ir dirbome, ir tuo pat metu draugavome. Galima sakyti, kad mums kiekviena diena buvo pasimatymas.“
- Pastaruoju metu didžiausią įspūdį Nedai palikusi knyga - Zuzanos Kubelkos „Ofelija mokosi plaukti“. O labiausiai įsiminę rašytojai - Jurga Ivanauskaitė ir Erichas M.Remarkas.
- N.Malūnavičiūtei keisčiausia, kodėl žmonės nesikalba ir kodėl dėl jų nesuskalbėjimo vyksta karai: „Iš kur žmonėms kyla neapykanta, nenoras išgirsti ir suprasti kitaip mąstančius, kitur gyvenančius, kitais dalykais tikinčius žmones?“
- Nėdos aksesuarų skrynutėje daugiausiai vietos užima auskarai, o rūbų spintoje karaliauja vyšninė ir žalia spalvos. „Nesakyčiau, kad nemėgstu ryškių spalvų. Bet geltonos suknelės mano spintoje tikrai nerasite, o štai raudona yra ir man ji labai patinka“, - pasakojo atlikėja.
- Pievų ir laukų gėlės Nedą žavi labiausiai. Pasak jos, tokioje puokštėje gali būti įsipygęs ir koks čiobrelis, ramunėlė, mėta ar net dilgėlė su rugio varpa.
- Taisyklė: niekuomet niekur nevēluoti. Neda šios taisyklės laikosi itin pareiškiai ir to paties tikisi iš kitų žmonių. Pasak jos, vėlavimas yra kitų žmonių laiko negerbimas.
- Neda nemėgsta šv.Kalėdų. Ši šventė lyg ir turėtų būti džiaugsminga, labai sakrališka, tačiau kai nuolat tenka dirbti, Kalėdų laikotarpis tampa labiau katorga nei džiaugsmu. Ši šventė, Nėdos manymu, tapo pernelyg komercinė.
- Pats geriausias metų laikas Nedai yra pavasaris: „Viskuo. Kai per karštą, man jau negerai, o žiemą, jeigu būčiau meška, pramiegočiau be jokio sąžinės graužimo.“
- Didžiausia fobija - dideli žmonių susibūrimai. „Klaidžiausiai jaučiuosi patekusi tarp masės žmonių. Tai tokios vietos kaip dideli koncertai, festivaliai, mugės. Pastaruoju metu tokių didelių sambūrių venčiau, man reikia erdvės“, - pasakojo Neda.
- Vertas dėmesio atradimas - sveika mityba: „Dažniausiai gaminu salotas, trintas sriubas, vaisių arba daržovių kokteilus. Salotas dievinu ir visuomet improvizuoju jas gamindama, man patinka viskas, kas žalia.“

Parengė Ringailė STULPINAITĖ

Pavasariškai „Laisvalaikio“ fotosesijai Raminta Naujanytė-Bjellė sutiko linksmomis piešiniais papuošti savo automobilį



Stasio Žumblo nuotr.

# Bjellė: Vairavimas yra lyg grojimas



Raminta Naujanytė-Bjellė džiaugiasi automobilyje vis dar turinti kasetinį grotuvą. Tai leidžia prisiminti senas geras grupes, kurių muzika nebuvo perleista kompaktinių diskų formatu

Vairuojant galima susipažinti su naujais, linksmomis žmonėmis – tuo įsitikinusi dainininkė **RAMINTA NAUJANYTĖ-BJELLĖ** (23). Mergina įsitikinusi, kad kelyje galima ne tik pailsinti mintis, klausant geros muzikos, bet ir patirti linksmų nuotykių. Ypač jei tuo metu šalia yra gerų draugų kompanija.

Ringailė STULPINAITĖ

#### - Ar turi svajonių automobilį?

- Nežinau kodėl, bet jaučiu nemenką simpatiją „Toyota“ markės automobiliams. Aš esu linkusi į klasiką, tad man žaviai atrodo ir kabrioletai. O svajonių automobilis galėtų būti „Tesla“ elektromobilis, jis ekonomišką ir nerterštą gamtos.

#### - Ekstremaliausia situacija vairuojant?

- Pamenu, kažkada važiuojant autostrada sprogo automobilio padanga. Tuomet labiausiai džiaugiasi, kad pavyko suvaldyti automobilį ir

išsukti į šalikelę. Gerai, kad pravažiuojantys žmonės man padėjo pakeisti padangą, nes aš to padaryti tikriausiai nesugebėčiau. Teoriškai žinau, ką ir kaip daryti, bet praktiškai juk reikia nemažai jėgų. Tai velniškai sunku. Pati padangą mėginčiau keisti tik tuo atveju, jei nebūtų iš ko rinktis.

### MANO AUTOMOBILIS NĖRA PRINCESIŠKA KARIETA

#### - Sutiktum dalyvauti ralyje?

- Na, tam reikia automobilio ir nemenko pasiruošimo. Bet neatmesčiau tokios galimybės, manau, kad man visai patiktų išbandyti jėgas. Man patinka vairuoti.

#### - Kokios muzikos klausaisi vairuodama?

- Tai labiau priklauso nuo nuotaikos. Paprastai renkuosi iš dviejų variantų: klasikinė muzika arba geras rokas. Jeigu noriu klasikos, įsijungiu LRT „Klasiką“. O kai noriu roko,

džiaugiuosi, kad mano automobilyje vis dar yra kasetinis grotuvas, tad ten sukasi dabar viena mano mėgstamiausių kasečių - grupės „Bix“ vienintelė kasetė neperleista kompaktinio disko formatu „La Bomba“. Kartais norisi paieškoti naujos muzikos, ir kur geriau tą daryti, jei ne automobilyje?

#### - Kokius reikalavimus keltum besirinkdama naują automobilį?

- Visuomet maniau, kad noriu mažos, greitos mašinytės. O jeigu reikėtų rinktis dabar, norėčiau greito, komfortiško automobilio, kuris būtų manevringas ir greitai pajudėtų iš vietos. Kitas variantas būtų koks nors autobusiukas, skirtas labiau kelionėms, erdvus, talpus, koncertinis. Beje, man yra tekę kažkada išmėginti „Alfa Romeo Giulietta“ ir man ji patiko. Visai galėčiau ir tokią vairuoti.

#### - Kokia transporto priemonė tau būtų simpatiškesnė, romantiškesnė?

- Romantiškiausia galbūt oro balionas. (Šypsosi.) O jeigu apie automobilius, tai koks nors senoviškas kabrioletas, retro. Tokių būtų galima vairuoti su šalikelėmis, kurį plauksto vėjas, dideliais akiniais nuo saulės ir skrybėlaitė. Tikrai būtų romantika, o širdyje - rokenrolas.

#### - Ko vairuodama niekuomet nesiryžtum daryti?

- Vairuodama aš galiu ir pasidažyti, kalbėti telefonu, galiu ir papietauti, jei labai trūksta laiko. Nagų nusilakuoti gal nepavyktų. Nesuprantu, kaip kitiems pavyksta kelyje perskaityti knygas ir žurnalus, to aš tikrai nedaryčiau.

#### - Ar skolini savo automobilį draugams?

- Skolinu. Mano automobilis nėra princesiška karieta. Tai tik daiktas, o daiktai turi būti naudojami, aš prie jų neprisirūšu. Žinoma, žiūriu, kam skolinti, bet man tikrai negaila šiuo daiktu pasidalyti su draugais.



#### - Ar vairavimas gali įkvėpti kūrybai?

- Kūrybai gal ne, bet manau, kad gali nuraminti. Vairavimas man yra tarsi terapija, galima pailsėti, išsikrauti. Aš juk vairuodama nebegalvoju, kokį bėgį jungti, viską darau automatiškai, o tai leidžia atpalaiduoti mintis. Sakyčiau, kad tam tikra prasme man vairavimas yra lyg grojimas. Juk grodama aš taip pat negalvoju, kokį klavišą spausti. Nors kūryboje galima panaudoti akcentus iš kokių nors nutikimų vairuojant, o man visuomet kas nors nutinka.

#### - Kelyje pasitaiko nuotykių?

- Pasitaiko. Kartais, sustojus prie šviesoforo, kitame automobilyje sėdintys žmonės mane bando išprovokuoti lenktynėms. Ir ką jūs manot? Aš pasiduodu provokacijai. (Juokiasi.) Aš kelyje dažnai žaidžiu, galima net susidraugauti su kitais vairuotojais valgant saldainius, kol lauki žalio šviesoforo signalo.

#### - Kokia buvo geriausia tavo gyvenimo kelionė?

- Tokios buvo net dvi ir nežinau, kuri geresnė. Automobiliu važiuojome su draugais muzikantais į Amsterdamą. O antroji kelionė buvo į Norvegiją su koncertiniu turu. Su draugais keliauti smagu, nes per 10 dienų apvažiavome visą Norvegiją, lipome į kalnus, kartais net miegojome gamtoje.

#### - Geriausias matytas filmas, susijęs su automobiliais, greičiu, lenktynėmis?

- Smagiausias mano matytas filmas apie keliones ir nuotykius - tai „Pono Byno atostogos“.

### DOŠJĖ

- Šiuo metu vairuoja: „Audi A4“
- Svajonių automobilis: „Tesla“ elektromobilis
- Eismo įvykių skaičius: 0
- Vairavimo stažas: 5 metai
- Dažniausias posakis kelyje: „Nebūk naglas“
- Gražiausia automobilio spalva: priklauso nuo automobilio

# Žinomi žmonės užsikrėtė „Mados infekcija“



Dizainerė Ilma Cikanaitė ir stilistė Agnė Gilytė



Festivalio kūrybos vadovė Sandra Straukaitė (kairėje) ir renginio prodiuserė Renata Mikailionytė

Savaitgalį visi mados gerbėjai rinkosi į Šiuolaikinio meno centrą, kur karaliavo jau 17-oji „Mados infekcija“. Svečiai, atėję pasižiūrėti, ką rudens-žiemos sezonui sukūrė žinomi ir pradantys šalies dizaineriai, stengėsi išsiskirti savo stiliumi ir nenusileisti podiumu žengusiems modeliams. Didžiausias Lietuvos mados renginys pritraukė ir nemažą būrį žinomų pramogų, kultūros ir verslo pasaulio atstovų.



Dainininkė Jurga Šeduikytė ir aktorius Vidas Bareikis



TV3 atstovė spaudai Erika Vyšniauskaitė (kairėje) ir dizainerė Toma Jankauskaitė



Dizaineris Aleksandras Pogrebnojus



Modelis Monika Račiūnaitė – Pogrebnojė



TV projekto „Aš – stilistas“ dalyvė Goda Dagilytė



Aktorė Jurgita Jurkutė-Sirvaitė su vyru Ryčiu



Menininkė Monika Dirytė



Dizaineris Egidijus Sidaras



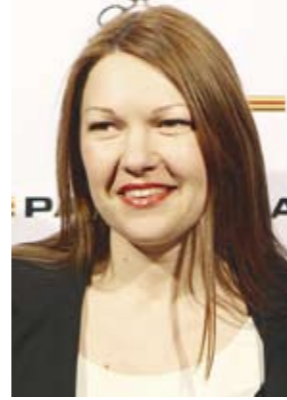
Dizainerė Agnė Deveikytė

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ, Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ





**Kas? LAURA DAILIDĖ-NIENĖ-DAILI.**  
**Kolekcija: „Aves“.**  
**Idėja: moteriški 2015-2016 metų rudens/žiemos kolekcijos drabužiai tokie, kurie saugo ir apgaubia šiluma. Kolekcija įkvėpta paukščio plunksnos motyvo. Kolekcijos reikšminiai žodžiai - šilta, lengva, aštru, monumentalu, netikėta, švaru.**

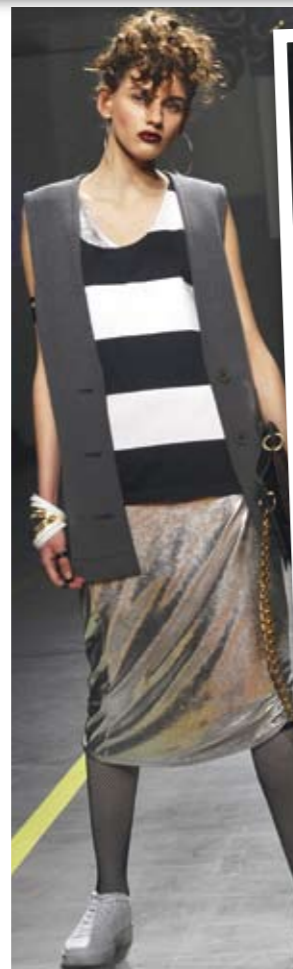


**Kas? LILIJA LARIONOVA.**  
**Kolekcija: „White Horses/4“.**  
**Idėja: inspiracijos šaltinis - Pašaltuonio kaimas Jurbarko rajone, kur prabėgo dizainerės vasaros pas senelius. Kūrėja sugrąžina arčiau žemės, arčiau savo šaknų, nes dažnai pamirštame, kas esame ir iš kur atėję. Ji išlieka ištikima savo braižui ir toliau plėtoja konstruktyvinius sprendimus.**



# Praūžė 17-oji „Mados infekcija“

Praėjusį savaitgalį, kaip ir kasmet, Vilniuje, Šiuolaikinio meno centre, rinkosi aukštosios mados gerbėjai. Čia vyko jau 17-asis tarptautinis mados festivalis „Mados infekcija“. Iš viso per dvi dienas žiūrovai išvydo 16 kolekcijų, tarp kurių - svečiai iš Prancūzijos, Vokietijos, Belgijos, Latvijos ir Rusijos. 7 dizaineriai pasirodė kaip konkurso „Injekcija“ nugalėtojai. Kūrėjai pristatė drabužius tiek moterims, tiek vyrams. Tarp jų - ir kasdienai skirti drabužiai, ir idėjiniai modeliai.



**Kas? LINA GUDANAVIČIŪTĖ.**  
**Kolekcija: „Shape“.**  
**Idėja: dizainerės nuomone, drabužis visada yra vienokios ar kitokios formos, bet šiai kolekcijai apibūdinti labiau tiktų angliško žodžio „shape“ lietuviškas skambesys „šaiip“.**

**Kas? KRISTINA KRUPIENYTĖ.**  
**Kolekcija: „Monk“.**  
**Idėja: ši kolekcija įkvėpta Rytų kultūros, asketiško gyvenimo, transformacijos ir gyvenimo šalia technologijų. Pagrindinės „Monk“ spalvos sodrios ir tamsios, o siluetai - įvairūs, sukirpti taip, kad judant sukuriama netikėti vaizdiniai.**



Parengė Eimantė JURŠENAITĖ, Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ



Agnė Šataitė Severiūtė sužavėjo visus  
Dmitrijaus Matvejevo nuotr.

## A.Šataitei - geriausios aktorės titulas

„Auksinį scenos kryžių“ ir geriausios aktorės titulą per kovo 27-ąją surengtą Teatro dienos šventę gavo Mažojo teatro aktorė **AGNĖ ŠATAITĖ** (29). Garbingas apdovanojimas jai skirtas už Severiūtės vaidmenį spektaklyje „Dėdės ir dėdienės“ ir Serafimos Iljiničnos vaidmenį spektaklyje „Savižudis“. Abu spektakliai pastatyti valstybiniame Vilniaus mažajame teatre.

*Aktorė, paklausta, ar lietuvių teatre turėtų būti daugiau nacionalinės klasikos pastatymų, sakė:*

„Manau, kad taip. Mes turim daug literatūros lobių. Reikėtų dažniau jų ieškoti ir pabandyti atverti tą lietuvių literatūros klasiką. Manau, kad teatre lietuviškos dramaturgijos trūks-

ta ir ypač - šiuolaikinės. Labai džiaugiuosi už Mindaugo Nastaravičiaus laimėjimą (geriausias 2014 m. dramaturgas, - *red. past.*). Mačiau jo pjesės „Demokratija“ pastatymą Nacionaliniame dramos teatre, labai patiko. Džiugina, kad vis dėlto atsiranda tų lietuvių autorių. Norėtusi, kad jų būtų daugiau, kad mes ieškotume savojo identiteto, savęs ir nebijotume to rodyti scenoje.

Gal su tais kūriniais atsitiks taip, kaip atsitiko su „Dėdėm ir dėdienėm“, - jis tapo anšlaginiu spektakliu. Žmonės be galo išsiilgę lietuviškos literatūros. Žinau, kad ir Jono Vaitkaus spektaklis pagal J. Tuma-Vaižgantą „Nebylys“ Šiaulių dramos teatre taip pat sulaukė puikių vertinimų. Manau, dabar yra tas laikas, kai reikėtų labiau atsigręžti į tai, ką mes turime“.

Eglės Jociūtės („Fakers“) nuotr.



## Žinoma sportininkė prisijaukino madą

Šuolininkė į aukštį, Lietuvos čempionė ir rekordininkė **AIRINĖ PALŠYTĖ** (22) dažnai sulaukia komplimentų ir dėl dailios išvaizdos. Veikiausiai todėl ji nepraslysta pro akis šalies dizaineriams, siūlantiems pristatyti jų kūrybą. Nors jauną merginą esame įpratę matyti su sportine apranga, ji pripažįsta, kad ir mada jai nesvetima.

Airinė, neseniai tapusi mados namų „Aimi“ veidu, pripažįsta, kad darbas prieš kameras - vienas malonumas, tačiau ji kruopščiai atsirenka, kuriuos pasiūlymus priimti. „Tai jau antroji mano fotosesija, susijusi su mada, bet kolekcijos veidu tampa pirmą sykį - man tai gana išskirtinis įvykis. Tikrai neapsakysiu, kad darbas prieš kameras man kelia baimę, juk kai dalyvauju aukšto lygio sporto varžybose, ten būna labai daug žiniasklaidos, kamerų ir fotografų blyksčių. Prie to esu pripratusi, todėl galiu atsipalaiduoti ir tiesiog mėgautis fotosesija, - sakė Airinė. - „Aimi“ kolekcija man artima, nes ji skirta aktyvioms moterims. Tokia esu ir aš - sportuoju, mokausi, turiu daug pomėgių ir mano laisvalaikis gana įvairus“.

Kaip ir kiekviena dailiosios lyties atstovė, Airinė mėgsta puoštis. Kaip pripažįsta, ką vilkėti, jai padiktuoja aplinkybės, laikas, vieta, renginio pobūdis arba jos pačios nuotaika. „Kadangi esu sportininkė, mėgstu patogius, laisvus ir nevaržančius drabužius, tačiau mielai dėviu suknelės ir aviu aukštakulnius. Kartais tiesiog norisi pasipuošti“, - šypsojosi ji. Sportininkė prisimena, kad besikraustydamas iš tėvų namų pastebėjo, kiek daug drabužių yra jos spintoje. „Nors nesu priklausoma nuo parduotuvių, ta, kuri progai pasitaikius bėga pakelti nuotaikos apsipirkinėdama, drabužių mano spintoje nemažai, galbūt netgi reikėtų savotiškos revizijos, - svarstė Airinė. - Kadangi daug keliauju, pastebiu, kaip žmonės rengiasi užsienyje, labai žavi skandinavų stiliumi. Kelionėse pamatau daug skirtingų stilių, aprangos sprendimų, kokios tendencijos vyrauja, tad nori nenori tai įkvepia ir mano asmeninį stilių. Mados akiai nesivaikau ir ja tikrai negyvenu, tačiau perverčiu stiliaus žurnalus, sužinau tendencijas - natūralu, tokiais dalykais, manau, turėtų domėtis kiekviena.“

Puslapius parėngė Eimantė JURŠĖNAITĖ, Ringailė STULPINAITĖ

TV3 televizijos laidos „Mitybos ir sporto balansas“ vedėja **VLADA MUSVYDAITĖ** (31) vėl mėgins jėgas ralyje. Tiesa, šį kartą tiek ralis, tiek ir pats ekipažas išskirtinai moteriški. Balandžio 11 dieną „Moterų ralio“ dalyvės išriedės į sostinės gatves ir prasi-dės tikroji moteriška konkurencija. Tačiau Vlada sako dėl to nė kiek nesijaudinanti.

## Į „Moterų ralį“ su laimingu ekipažo numeriu

Pernai Vlada dalyvavo „Žurnalistų ralyje“ su šturmanu Vytautu Švedu, o šį kvietimą į „Moterų ralį“ gavo labai netikėtai ir dar dvejojo, su-tikti ar ne. „Po vieno filmo kine mane pasiūpėjo profesionali šturmanė Agnė Vičkačkaitė-Lauciu-vienė ir pasiūlė dalyvauti. Aš dar lyg ir sudvejojau, prisiminus pernai vykusio „Žurnalistų ralio“ įspū-

džius, bet tai tikrai nebuvo lengva. Tačiau Agnė mane nuramino, kad „Moterų ralis“ bus kur kas smagesnis, švelnesnis, kupinas geros nuotaikos ir galiausiai kad tai bus labai smagiai praleistas laikas. Čia moterys turės remtis savo intuityja ir logika, nes tai bus kažkas panašaus į orientacines varžybas“, - pasakojo VMusvydaitė.

Vlada Musvydaitė sako, „Moterų ralyje“ nebijanti moteriškos konkurencijos. Jai svarbiausia gerai praleisti laiką, o ne užimti pirmą vietą

Luko Pačausko nuotr.



# Maištingos 2015-ųjų rudens-žiemos tendencijos

Nors tik pradeda dvelkti pavasariu, sostinės grožio salono „Bomond“ meistrai kartu su profesionalios plaukų kosmetikos platintoju „Cosmoprof“ jau pristatė madingiausių 2015 metų rudens-žiemos kirpimų kolekciją, įkvėptą 1961-1963 metų. Tai pasipriešinimo ir maišto prieš turtingus ir išlepintus studentus iš elitinių mokyklų Amerikoje metai. Šukuosenos anuomet atspindėdavo socialinį sluoksnį. Pasak salono meistrės Lenos Dudinskajos, tai unikali plaukų kirpimų kolekcija, įkvėpta anų laikų, tačiau puikiai įsiliejanti į šių dienų madą.

Kolekcijos spalvų gamą sudaro šviesios (blondiniškos) spalvos: nuo saulės pabučiuoto ir jūros nupurkšto iki purvinų atspalvių.

Kirpimuose dominuoja tvarkingos medaus blondinės, gintaro ir aukso spalvos. Naudojamos vidutinio dydžio plunksnos formai sukurti, kurios nupalvintos pilkšvomis spalvomis su violetiniais ir pilkais atspalviais.

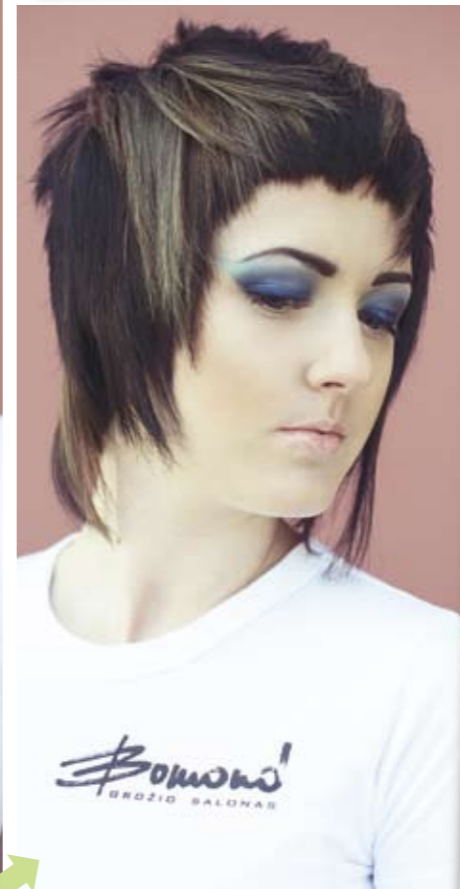
Makiažas: Beata Eidukaitienė ir Jelena Klasińska

„Bomond“ nuotr.

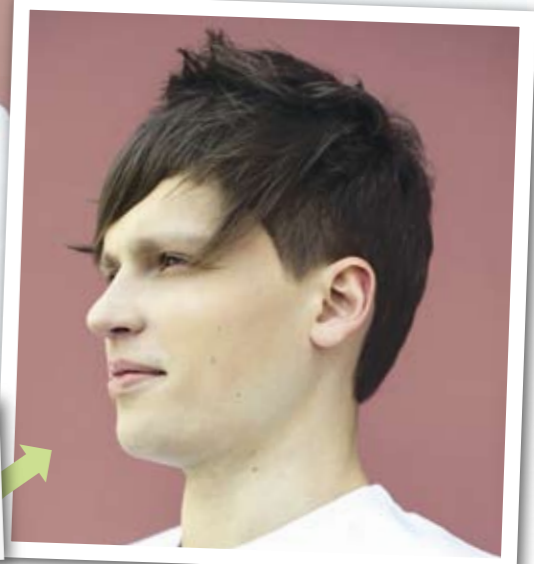
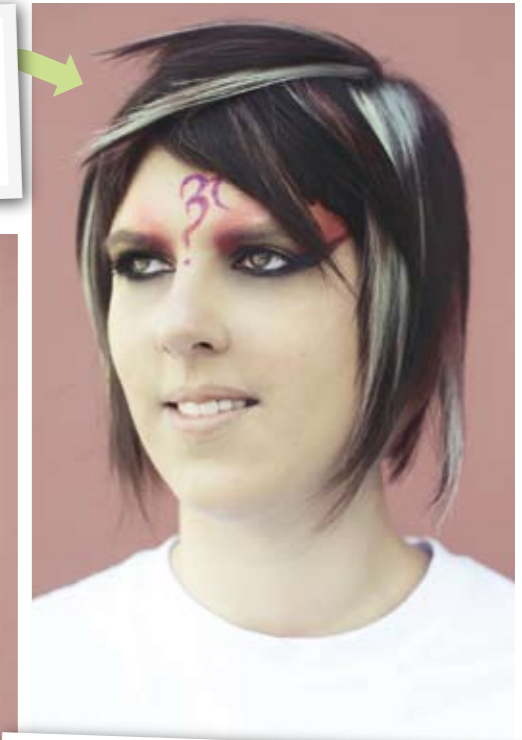


Šios kolekcijos kirpimai - griežti, tiksūs (angl. *clean-cut*). Vyrąja stiliuzuota netvarka kartu su nestandartiniais plaukų išsišakojimais („pelekais“). Aplink veidą krinta rafinuotos ir kontrastingos formos.

2015 metų rudens-žiemos kirpimų kolekcija įkvėpta pasipriešinimo ir maišto prieš turtingus ir išlepintus studentus iš elitinių mokyklų Amerikoje 6-7 dešimtmečiais.



Ateinantį sezoną bus madinga modernizuota, Kenedžio įkvėpta išvaizda, naudojant klasikines barzdaskučio (*barbering*) technikas.



Salono „Bomond“ meistrė Liudmila Kozlova



Armandas Fedorovičius



Lena Dudinskaja



Grožio salonas „Bomond“  
A.Smetonos g.7, Vilnius  
Tel. 8 604 14450

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ



# Madingos vaikų šukuosenos.

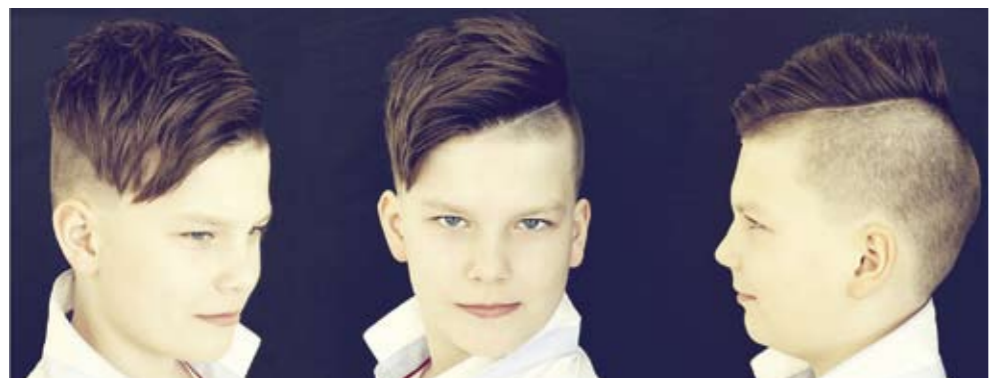
## Ką pataria „Pukio“ meistrai?

### Stiliaus variacijos berniukams



Berniukams šį sezoną pristatome tokias šukuosenas, kuriose susilieja klasikinis, sportinis, devintojo dešimtmečio, „puck rock“ ir avangardinis stiliai.

Šukuosenos turėtų atspindėti gana griežtokus kirpimus, aiškias linijas. Tokie sušukavimai neįprasti, tačiau puikiai tinka nešioti kasdien.



2015 metų pavasario/vasaros sezonas kviečia sugrįžti į 1970-1980 metų diktuojamas madas. Atsižvelgdami į tai, „Pukio“ kirpyklėlės meistrai pristato vaikučiams keletą sušukavimo variantų, iš kurių galėsite išsirinkti šukuoseną, tinkančią tiek mokyklai, tiek ir smagiai šventei.

### Mergaitėms: ir mokyklai, ir smagiai šventei



#### I šukuosenos variantas

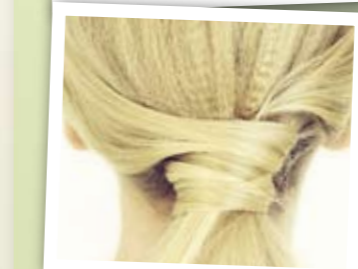
1. Plaukus išplauname, išdžioviname.
2. Surišame aukštai į uodegą, sugofruojame smulkiais žnyplėmis.
3. Sugofruotus plaukus lengvai papurškiamo fiksuojančiu laku, šukuojame, kad suteiktume apimtį.
4. Supiname lengvą kasą.



- ✓ Šį sezoną mergaitėms bus itin populiarios retro ir etnostiliaus šukuosenos. Taip pat galimi įvairūs kasų pynimai: nuo paprasčiausių iki sudėtingų, nuo smulkių iki stambių.
- ✓ Į madą sugrįžta gofruoti plaukai ir viršugalvyje (arba pakaušyje) iškelti plaukai, pereinantys į žvijas, lengvai krentančias garbanas.
- ✓ Ateinančiais metais bus labai madingos įvairios bangų interpretacijos, laisvų sruogų žaismas.
- ✓ Žaismingumo šukuosenai suteiks įvairūs plaukų aksesuarai - bus ypač madingi įvairių spalvų lankeliai.



5. Supintą kasą apvyniojame aplink surištą uodegą, galiuką prisegame segtuku po kasa. Viską užfiksuojame laku.



#### II šukuosenos variantas

1. Išplaunami plaukai, išdžiovinami.
2. Atskiriami smilkinių zonos plaukai, esant norui galima galvą aprišti spalvota juostele arba uždėti lankelį. Likę plaukai sugofruojami ir surišami žemai į uodegą.
3. Likę smilkinių plaukai šukuojami atgal, aprišami aplink surištą uodegą. Galiukai pritvirtinami segtukais po uodegą.
4. Surištus uodegos plaukus lengvai pagarbanuojame.



Su „Laisvalaikio“ kortele  
**12%**  
nuolaida vaikų kirpimui

Vaikų kirpykla „Pukis“  
J. Balčikonio g. 3-290 Vilnius  
Tel. +370 5 2030585 • Mob. +370 637 77 999  
El.p.info@pukiokirpykla.lt • www.pukiokirpykla.lt

Parengta pagal „Pukio“ inf.

# Neįprasti Bleik Laili atsipalaidavimo būdai

Aktorė **BLEIK LAIVLI** (Blake Lively, 27), atlikusi pagrindinį vaidmenį Lietuvos kino teatrus gegužės pirmąją pasiekiančioje romantinėje dramoje „Adelinos amžius“, šiuo metu mėgaujasi kitu svarbiu gyvenimo vaidmeniu - buvimu mama.

Gruodį pirmą kartą su sutuoktiniu Rajanu Reinoldsu (Ryan Reynolds) susilaukusi šviesiaplaukė aktorė ne tik mėgaujasi motinyste, bet ir pajvairina ją netradiciniais užsiėmimais.

Holivudo aktorių pora, ilgai slėpusi dukters vardą, neseniai atskleidė, kad mažylę pavadino Džeime (James).

B.Laili prisipažįsta, kad stengiasi prisotinti dukros gyvenimą magijos, kaip kadaise elgėsi jos pačios mama. „Mano mama kūrė aplink mane magišką pasaulį. Kai ji man skaitydavo vadinamųjų laimės sausainukų pranašystes, jose būdavo pilna istorijų apie princeses, pilis, brangakmenius ir piratus. Kai suaugau pakankamai, kad sugebėčiau jas perskaityti pati, buvau nustebusi, kokios tos pranašystės iš tiesų nuobodžios“, - prisipažino aktorė.

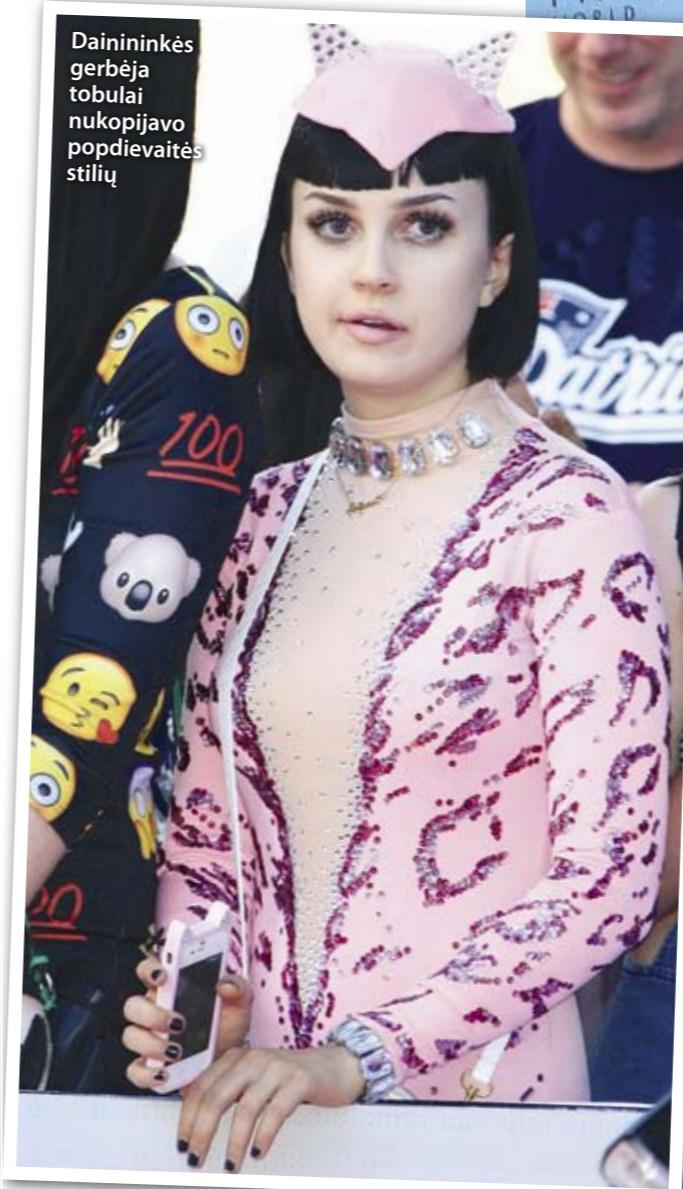
Maistą ir jo gaminimą mėgstanti aktorė šį užsiėmimą priskiria ir prie pomėgių, kurie padeda susidoroti su nuovargiu ir įtampa. Tiesa, kitos jos streso malšinimo procedūros dar įdomesnės. „Mėgstu kurti dalykus, kuriuos galiu panaudoti. Mėgstu megzti, gaminti arba krapštytis prie motociklo - to dabar mane moko mano vyras. Vienas pastarųjų mano kūrybinių projektų buvo gamtos motyvų įkvėptas pagalvėlės namams dekoruoti“, - pasakojo ji.

B.Laili tvirtina, kad geriausias būdas praleisti laisvadienį - vaikštinėjant po Niujorką. „Šis miestas nuolat kinta. Kartais nukeliauju į vietą, kurioje buvau prieš keletą metų, ir ji neatpažįstama. Tačiau manau, kad tai gerai, - visada yra naujų vietų skaniai pavalgyti ir atrasti ką nors naujo“, - šypsojosi ji, tvirtindama, kad, nepaisant dažnų kelionių, Niujorkas - jos mėgstamiausia maisto šventovė.



Dukrelę auginanti Holivudo gražuolė Bleik Laili (Blake Lively) atsipalaiduoja krapštydamasi prie motociklo

EPA-Eltos nuotr.



Dainininkės gerbėja tobulai nukopijavo popdėvaitės stilių

## Keiti Peri išvydo savo antrininkę

JAV atlikėja **KEITI PERI** (Katy Perry, 30) Los Andžele pristatė filmą „Katy Perry: The Prismatic World Tour“, kuriame nufilmuotas jos koncertų turas „The Prismatic World Tour“, prasidėjęs praėjusių metų vasarą. Šis koncertų maratonas skirtas pristatyti naujausią atlikėjos albumą „Prism“, kuris daugelyje muzikos topų užėmė pirmąsias vietas. Turo metu surengti 129 pasirodymai JAV, Kanadoje, Meksikoje, Australijoje, Europoje. Su koncertine programa „The Prismatic World Tour“ K.Peri balandžio mėnesį dar koncertuos Azijoje.

Į premjerą atlikėja atėjo avėdama akį traukiantį apavą - jos kojas puošė tinklinės kojines-batai. Tad netrukus, matyt, bus galima tikėtis, jog toks apavas taps itin populiarus tarp K.Peri gerbėjų. Mat neretai atlikėjos ištikimiausios gerbėjos ir apsirėgia, ir mažiažią pasirenka tokį, kad būtų kuo panašesnės į popdėvaitę.



Akį traukė Keiti Peri (Katy Perry) tinklinės kojines-batai

EPA-Eltos nuotr.



Parengta pagal užsienio spaudą ir „ACME film“ inf.

**NAUJAS**

**Jogle**  
Švarumo centras

*Sausas drabužių valymas, skalbimas, lyginimas*

*Odinių ir kailinių gaminių valymas, impregnavimas*

*Drabužių taisymas*

*VIP paslauga*

*Kilimų, žaliuzių valymas*

*Plunksnų ir pūkų valymas, impilų keitimas*

*Užuolaidų nukabinimas ir pakabinimas*

*Avalynės valymas, atnaujinimas, impregnavimas*

*Skubus drabužių valymas*

*Gaminių paėmimas iš kliento ir pristatymas*

*Gaminių minkštinimas ir sendinimas, enziminis skalbimas*

# 10 požymių, kad jums laikas tekėti

„Tau laikas tekėti!“, „Kada gi jūs susituoksite?“ – išgirsti tai iš aplinkinių galima bet kada: ir po metų bendro gyvenimo, ir po trečiojo pasimatymo. O gal išties – laikas? Galime išvardyti 10 požymių, kad jau laikas susimąstyti apie vestuves. Įsiskaitykite, gal jums tikrai laikas tekėti?

**1. Vietoj „aš“ vis dažniau sakote „mes“.** Sugaukite save bemintijančią, kad su savo mylimuoju norite praleisti ne mėnesį, o metus, dvejus ir apskritai visą gyvenimą. O dar su optimizmu galvojate apie ateitį, kuriate ilgalaikius planus ir jau seniai mąstote kategorija „mes“. O draugėms atrodo nuobodžiai: penktadienio vakarą su malonumu kepate pyragus, o ne iki nukritimo šokate klube. Tiksliai, laikas tekėti!

**2. Beveik visos jūsų draugės ištekiškos arba ruošiasi vestuvėms.** Jūs jau žinote visus „išpirkos“ scenarijus, „išakies“ galite nustatyti, kur kris nuotakos mesta puokštė, o jei piršlys staiga pamirš žodžius – galite būti suflere. O kaip kitaip? Dauguma jūsų

draugių jau ištekišo ir jūs daug maž suvokiate, kiek reikia susitaupyti vestuvių planuotojai ir žinote, kokiuose viešbučiuose jaunavedžiams suteikiamos didžiausios nuolaidos. Manote, visa ši informacija nusėdo jūsų galvoje tiesiog šiaip? Ne! Galbūt atvirai neprisipažįstate „noriu ištekti“, tačiau nesąmoningai seniai vaizduojatės save nuotakos vaidmenyje.

**3. Jis apie jus žino viską. Arba beveik viską.**

Jam pasakojate apie visas savo emocijas ir išgyvenimus, o jis įdėmiai klausosi. Todėl žino, kad esate alergiška žemės riešutams, kad Džudas Lo kelia jums susižavėjimo drebulį, o frazė „Rita gėlės“ jūsų telefone reiškia bičiulę iš jūros grupės su margais havajietiškais bridžais...

**4. Jūs nuolat „palaikote ryšį“.** Pranešimai socialiniuose tinkluose, elektroniniame pašte, SMS ir begaliniai pokalbiai telefonu – jūs tariatės su savo širdies draugu bet kokių klausimų, pradedant globalinėmis egzistencinėmis problemomis ir baigiant skalbimo muilėlių pirkimu. Pats savaime šis požymis gal ir nerodo, kad norite ištekti už būtent šio vyro, bet drauge su kitais rodo, kad branginate partnerio nuomonę.

**5. Jūs dažnai bendraujate su jo tėvais.** Paskirti laisvadienį padėti jo senyviems tėvams arba pasitarti su mylimojo mama dėl kiaulienos recepto – jums tai seniai ne problema. Galbūt todėl, kad jau supratote: artimi santykiai su partnerio giminėmis padeda ne tik sutvirtinti poros ryšį, bet ir geriau suprasti jūsų vyriškio psichologiją. Be to, jei jis leido suartėti su jo šeima, greičiausiai visiškai neprieštarauja, kad jūs greičiau taptumėte jos dalimi.

**6. Jūsų intymūs santykiai tapo stabilūs** Jūs jau spėjote sužinoti beveik visus vienas kito įpročius. Todėl jis žino, kad po barnio su mama jūs laikotės pozicijos „intymumo nesūlyti“, o jums yra žinomos ne tik jo erogeninės zonos, bet ir silpnosios vietos. Psichologų manymu, stabilus seksas yra labai svarbus suderinamumo rodiklis: diskomfortas, varžymasis ir įtampa intymioje sferoje gali sugriauti bet kokius santykius.

**7. Jūs juo pasitikite.**

Užtruko vakare? „Gaisras“ darbe. Moteriškas balsas kviečia jį prie telefono? Skambina klasės draugė. Šie ir kiti paaiškinimai jums nekelia abejonių ir nesukelia net šešėlio abe-

jonės. Kodėl? Todėl, kad savo partneriu pasitikite 100 proc. O tai, mano psichologai, ir yra laimingo šeimyninio gyvenimo pagrindas.

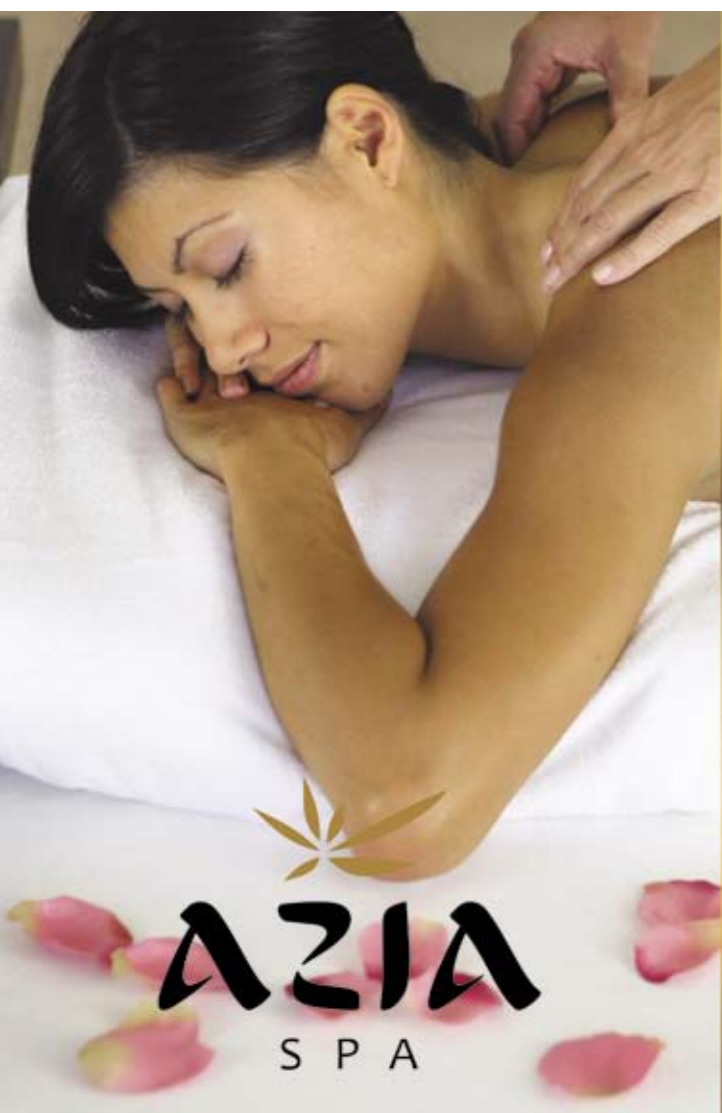
**8. Turite bendro poilsio patirtį** Keletą kartų jūs jau drauge ilsėjotės kurtore, sanatorijoje arba bent jau kaime. Ir nė vienos iš šių kelionių neaptemdė skandalai ir isterikos: jūs gerai suprantate vienas kitą, mokate vertinti asmeninę erdvę ir partnerio troškimus. Be šių niuansų laimingos šeimos nebus. O jei visa tai yra, gal laikas įforminti sąjungą?

**9. Jūs labai atsakingai vykdate vienas kito pavedimus.**

Aplankyti močiutes, nuvažiuoti palaistyti lysves jo (jos) sode, prižiūrėti butą, nupirkti megztinį jo tėvui, pasikeisti pašą – visa tai daryti kartu yra lengva, be įtampos.

**10. Jūs gyvenate kartu.** Nesvarbu, ar ilgai – savaite jo tėvams išvykus ar metus išsinuomotame bute. Svarbu, kad sugebate kartu spręsti buitines problemas. O aplinkiniai jus priima kaip porą – du žmones, tikrai mylinčius vienas kitą.

Parengė Milda KUNSKAITĖ



PAVASARĮ PASITIK DAILI IR LIEKNA  
SU „AZIA SPA“!

DETOKSIKUOJANTI/  
LIEKNINAMOJI  
SPA TERAPIJA

Detoksikuojantis / liekninantis kūno šveitimas

Detoksikuojanti / liekninanti kūno kaukė – įvyniojimas

Limfodrenažinis / anticeliulitinis kūno masažas

65  
45 EUR \*  
Trukmė: 1,5 val.

\*Pasiūlymas taikomas su „Laisvalaikio“ kortele iki 2015 04 30 d.  
Šv. Mikalojaus g. 5, Vilnius, Tel.: +370 52 44 46 46 / info@aziaspa.lt

www.aziaspa.lt



10% nuolaida procedūroms  
su „Laisvalaikio“ kortele

**EQUADOR**  
SOLIARIUMŲ STUDIJA powered by mega sun

Pasidovanok  
skanaus  
laiko sau.

ĮSIGYK EQUADOR  
ABONEMENTĄ  
UŽ YPATINGĄ KAINĄ IR  
APSILANKYMĄ  
PASIRINKTAME  
RESTORANE  
GAUK DOVANŲ.

32 EUR (110,48 LT) VERTĖS EQUADOR ABONEMENTAS  
AMBER FOOD DOVANA 3 EUR (10,35 LT)

50 EUR (172,64 LT) VERTĖS EQUADOR ABONEMENTAS  
AMBER FOOD DOVANA 6 EUR (20,71 LT)

65 EUR (224,43 LT) VERTĖS EQUADOR ABONEMENTAS  
AMBER FOOD DOVANA 9 EUR (31,07 LT)

TIK 25 EUR  
(86,32 LT)

TIK 35 EUR  
(120,85 LT)

TIK 45 EUR  
(155,38 LT)

Charlie  
PIZZA

KATPEDELĖ

La Crêpe

CARSKOJE  
SELO

# Gidas po olandų virtuvę

Kiekviena šalis turi savo valgomus suvenyrus, o turistai, atkeliavę į svečią šalį, stengiasi paragauti populiariausių krašto patiekalų. Tad į ką atkreipti dėmesį Olandijoje?



EPA-Eltos nuotr.

## Ypatingi vafliai

Turistų ir vietos gyventojų traukos objektu Amsterdame tapo neseniai duris atvėrusi pirmoji specializuota sirupu perteptų vaflių („stroopwafel“) parduotuvė. Šie vafliai yra senas tradicijas turintis nacionalinis olandų delikatesas, savotiškas olandų suvenyras, kuris turistų neretai perkamas lauktuvėms parvežti. Vafliais šioje gražiai įrengtoje parduotuvėje ne tik prekiaujama - jie čia pat ir gaminami. Tad į šią parduotuvę užsukę žmonės gali stebėti visą skanėsto gamybos procesą.



## VERTA PARAGAUTI

- Būnant Olandijoje verta paragauti olandiško sūrio, populiariausi jų - edamas ir gauda. Jeigu pamatysite ant etiketės užrašyta „jong“, vadinasi, sūris yra jaunas, tad tikėtis minkšto ir švelnaus sūrio. Perskaitę „oud“, galite tikėtis aštresnio sūrio skonio. Pilvoti edamo sūriai, iš viršaus raudoni, o viduje geltoni auksiniai, tapo olandiško apkūnimo simboliu. Ne visi žino, kad ir garsiuosius gaudos sūrius išrado olandai.

- Amsterdame taip pat populiarios keptos bulvytės „vlaamse frites“, bet geriau nevadinti jų „prancūziškomis fri“. Jos valgomos ne su kečupu, kaip įprasta pas mus, bet su majonezu.

- Populiarūs olandų patiekalai - žirnių sriuba ir „hutsot“ (grūsta bulvių košė su morkomis ir svogūnais).

Olandai įsitikinę, kad teisingas būdas valgyti „maatjes haring“ silkę yra toks: šviežia silkė laikoma už uodegos, valgoma atlenkus galvą

EPA-Eltos nuotr.



## Geriausios silkų ruošimo meistrai

Olandijoje - jūreivių šalyje - visuomet paskanausite šviežių ir skaniai paruoštų austrių, dvigeldžių moliuskų, jūrų liežuvių, tačiau silkė čia - ypatingas produktas. Olandai tituluojami geriausiais silkų ruošimo meistrais pasaulyje, todėl paragauti gardžiai paruoštų silkų į šią šalį traukia smaguriai iš įvairiausių šalių. Geriausiomis gardžiai paruoštų silkų į šią šalį traukia smaguriai iš įvairiausių šalių. Geriausiomis olandiškomis silkėmis pripažįstamos gegužės pabaigoje sužvejotos silkės, dar turinčios ikrus, t. y. neneršusios (jos vadinamos „maatjes haring“ (nekaltsios silkės). Šias žuvis patyrę žvejai ruošia vos sugrįžę į krantą: pašalina jų ne itin malonų kvapą skleidžiančias žiaunas, išvalo ir su druska susluoksniuoja į didžiules specialias statines. Tradiciškai naujo sezono pradžioje sužvejotų silkų statinaitė už didžiulius pinigus parduoama specialiai rengiamame aukcione, kita tokia pat statinaitė dovanojama Olandijos karalienei.

Parengė Jurga DRUNGILAITĖ



teatras  
kitas  
kampas

PREMJERA  
**DURYS**  
IMPROVIZACIJŲ  
SPEKTAKLIS

**Vilnius**  
Mažasis teatras  
Gegužės 2 ir 4 d.

**Kaunas**  
Girstutis  
Gegužės 7 d.

bilietai.lt 1588

15%

REPUBLIKA DELFI

ACM U PEGASAS BALTO DINT

LaisvalaikioDovanos.lt

Daugiau nei **1000** dovanų!

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!

UŽ JUS MOKA  
„LAISVALAIKIS“Masažų kompleksas  
„Champi Thai“„Azia SPA“  
Sv. Mikalojaus g. 5-1, Vilnius~~27,51 €~~ **19 €**  
~~94,99 Lt~~ **65,60 Lt****-31%**~~43,15 €~~ **26 €**  
~~148,99 Lt~~ **89,77 Lt**

## Kareivio mokykla

„Gunstalk.lt“  
Kibirkšties g. 2, Vilnius arba Vilniaus r.**-40%**~~35 €~~ **35 €**  
~~120,85 Lt~~ **120,85 Lt**Asmeninė fotosesija  
(2 asmenims)Fotostudija „Apvali forma“  
Žeimenos g. 5A, Kaunas**-40%**~~86,89 €~~ **60 €**  
~~300,01 Lt~~ **207,17 Lt**Ekstremali visureigio vairavimo  
pamoka bekelėje„4x4 pramogos“  
Vilniaus apylinkės**-31%**~~49,24 €~~ **34 €**  
~~170,02 Lt~~ **117,40 Lt**Atpalaiduojantis SPA ritualas  
„Lavos akmenėliai“„Aušros SPA namai“  
Aušros g. 20-23, Kaunas**-31%**

## Tokijo gyventojai svaigsta nuo žiedų



Tokijo (Japonija) gyventojai ir svečiai plūsta į parkus pasigrožėti žydinčiomis vyšniomis. Jos šiomet, kaip skelbia specialistai, pražydo penkiomis dienomis anksčiau nei įprastai. Tokijuje jau tapo tradicija žydit sodams rengti iškylas į gamtą su šeima, draugais, pramogauti, ir, žinoma, jamžinti nuotraukose šitokių gamtos grožį.

EPA-Eltos nuotr.

## Dž.Oliveris skatina kovoti su nutukimu

Garsusis virtuvės šefas ir televizijos laidų vedėjas **DŽEIMIS OLIVERIS** (Jamie Oliver, 39) pateikė peticiją, raginančią mokyklose rengti pamokas apie sveiką mitybą.

Dž.Oliverio peticija skatina G20 šalis, tarp jų ir Jungtinę Karalystę, suteikti vaikams žinių apie sveiką maistą ir rengti pamokas apie sveiką mitybą. Tokiu būdu bus bandoma kovoti su „keliančiu nerimą“ vaikų nutukimu pasaulyje.

„Norint kažką pakeisti, man prireiks jūsų pagalbos. Šiuo metu pasaulį ištikusi didžiulė nutukimo epidemija. Per 42 milijonus vaikų, jaunesnių nei penkerių metų, turi antsvorį ar yra nutukę. Jei nieko nesiimsime, kita karta gyvenus trumpiau nei jų tėvai. Prašau jūsų padaryti du dalykus: pirmą, pasirašykite šią peticiją, parodykite, kad pritariate sveikos mitybos pamokoms mokyklose, antra, pasidalykite informacija socialiniuose tinkluose. Privalome ateities kartas apginkluoti tokiais gebėjimais, kurių jiems prireiks, siekiant sveikesnio, laimingesnio ir produktyvesnio gyvenimo. Esu įsitikinęs, kad kiekvienas vaikas turi šią teisę, ir tikiuosi, kad jūs man pritarсите. Jei padėsite surinkti milijonus parašų, galėsime sukurti judėjimą, kuris privers visas G20 nares imtis veiksmų“, - rašoma Dž.Oliverio peticijoje.

Prieš dešimt metų garsusis britas inicijavo kitą panašią kampaniją, kuria siekta Jungtinės Karalystės mokyklose tiekti sveikesnį maistą.

Virtuvės šefas Džeimis Oliveris (Jamie Oliver) siūlo mokyklose įvesti pamokas apie sveiką mitybą  
EPA-Eltos nuotr.

Akcija galioja: 2015 m. balandžio 3-9 d.

Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! | Daugiau informacijos [www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis](http://www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis)



# „G&G Sindikatas“ į Klaipėdą atveš revoliuciją

Balandžio mėnesį Klaipėdoje suliepsnos muzikinės revoliucijos ugnis, kurią degiu hiphopu užkurs kultiniai „G&G Sindikato“ smogikai. Būtent šio mėnesio 25 dieną Svaras, Kastetas, Pushaz, Donciavas ir Mamania maištingoms uostamiesčio sieloms pristatys naujausią muzikinį manifestą.

Jau 20 metų šis kvintetas savo kūryba neleidžia mūsų visuomenei patogiai pro pirštus žiūrėti į savo ydas. O šios grupės kūrinius „Tomas“ bei „Pasaka apie du brolius“ tikriausiai atmintinai moka tūkstančiai lietuvių nuo Ignalinos iki Klaipėdos. Lietuviško hiphopo krikštataėviai „G&G Sindikatas“ tęsia savo nepatogios tiesos šauklių misiją ir kviečia klaipėdiečius susipažinti su jų naujausio albumo „Revoliucijos garso takelis“ muzika tikro garso koncerte.

Renginio metu susirinkusiuosius šokinėti į orą privers ne tik radijo hitais jau tapę „Guli guli“, „Lai-

kas keistis“, „Žaibo rykštė“, bet ir dar Klaipėdoje gyvai negirdėti naujojo albumo kūrinių.

Albumo pristatymas uostamiestyje vyks jau Lietuvos muzikos grandų patikrintoje vietoje - LCC tarptautinio universiteto Michealsen centre. Čia savo turo „Tas bičas iš fojė“ koncertą praėjusių metų gruodį surengė ir lietuviškos muzikos legenda Andrius Mamontovas.

Albumo „Revoliucijos garso takelis“ pristatymo koncertai jau sudrebino Vilnių ir Kauną. Dabar visi klaipėdiečiai, norintys savo mieste chorų parepuoti su „sindikato smogikais“, turėtų nelaukti renginio dienos ir bilietais į hiphopo šventę pasirūpinti iš anksto.

Bilietų į „G&G Sindikato“ albumo pristatymo koncertą Klaipėdoje galima įsigyti „Tiketa.lt“ bilietų kasose

Parengė Vaida ANDRIKONYTĖ



„G&G Sindikatas“ tęsia nepatogios tiesos šauklių misiją ir pristato naujausią albumą „Revoliucijos garso takelis“ „G&G Sindikato“ nuotr.

**Aktorijų trio** 2015 04 14 19:00  
Šv. Kotrynos bažnyčioje (Vilniaus g. 30, Vilnius)

Pavasariškame koncerte  
„ŽALIA, ŽALIA, PER VISA DANGŲ...“

Bilietus platina: bilietai 1588  
Su „Laisvalaikio“ kortele 20% nuolaida 2 bilietams

BARDAI LT  
Mercedes-Benz  
VSRG



### Nautilus laisvalaikio namuose siūlome pasinaudoti:

- erdvia sale, kurioje telpa iki 500 asmenų;
- atskira VIP sale, kurioje telpa iki 50 asmenų;
- media priemonėmis: plazminiais ekranais, projektoriais (video ar skaidrių peržiūra);
- profesionalia garso ir šviesos technika;
- scena bei užkulisiais;
- dviem barais;
- rūbine, erdviu holu.

Taip pat laisvalaikio namų renginių organizavimo komanda rengia asmenines (gimtadieniai, vestuvės, krikštynos), įmonių šventes, akademinės šventes (studentų vakarėliai, mokyklų šimtadieniai).

### Jums siūlome šias paslaugas:

- maitinimo ir aptarnavimo;
- inventoriaus, įrangos nuomos;
- atlikėjų, grupių bei vedančiųjų užsakymo;
- teminių vakarėlių organizavimo;
- spektaklių, teatralizuotų šou pasirodymų;
- renginio scenarijaus ir pramoginės dalies koordinavimo paslaugas;
- konferencijų, seminarų organizavimo bei aptarnavimo.

Be to, kviečiame apsilankyti pas mus kasdien nuo 12 iki 15 val. paskanauti sveikų dienos pietų. Taip pat pristatome visame Kauno mieste (į namus ar į Jūsų darbo vietą). Kiekvieną dieną vis kitas pasiūlymas, sudarytas iš 5-6 patiekalų.

Laukiame Jūsų adresu:  
Savanorių pr. 124, Kaunas

NAUTILUS laisvalaikio namai  
www.nautilusclub.lt  
Facebook.com/NautilusClub.lt  
Tel.: +370 699 91356  
El. paštas: renginiai@nautilusclub.lt

## 6-asis tarptautinis šokių konkursas

Balandžio 25d. Vilniaus Compensa koncertų salė

Programa:

10:00-18:00 Šokių kolektyvų atrankos.

19:00-21:00 Finalinis koncertas:

- Geriausių šokių kolektyvų pasirodymai;
- Grupės „Who Painted Stars“ koncertas;
- Vaikų ir jaunimo mados studijos „modusFASHION“ madų šou;
- Šokių kolektyvo „Modus dance“ pasirodymai.

**DANCE REVOLUTION 2015**

HIP HOP Contemporary  
Baby Dance  
Character/Folk Dance Show Dance Street Dance

Bilietus platina: bilietai 1588  
Organizatoriai: MODUS DANCE

Ziety.lt, Live Yearbook, Pramušgalvis, RS32, modusFASHION, ZINIS

**LAISVALAIKIS  
REKOMENDUOJA**

# Ką veikti savaitgalį?

**VELYKAUJANTIEMS**

**KAS?** Šv.Velykos Rumšiškėse.

Antrąją Šv.Velykų dieną Lietuvos liaudies buities muziejus visus kviečia į atbundančios gamtos - Velykų šventę! Jus linksmins ansambliai ir kapelos, lauks lalautojų linkežimai, Velykės dovanėlės, įvairūs žaidimai su margučiais, tokie kaip: Margučių-milžinių ridenimas, Velykaičių nešimas per rąstą, Velykinis krepšinis ir kiti įdomūs žaidimai. Vaikučių laukia ypač smagios pramogos, tai - piešinių konkursas „Piešiu velykaitį“ ir velykinių aitvarų skraidinimas! Be viso šito, jėgas galėsite išbandyti velykinėje viktorinoje, marginti kiaušinius vašku, juos skutinėti! Nepamirškite svarbiausio - geros nuotaikos ir margučių!

**KUR?** Lietuvos liaudies buities muziejus (L.Lekavičiaus g.2, Rumšiškės, Kaišiadorių r.).

**KADA?** Balandžio 6 d. 10 val.

**UŽ KIEK?** Suaugusiajam 2-3,50 Eur - 6,91-12,08 Lt (*Bilietupasaulis.lt* ir kasos punktuose).

Renginio vietoje bilietai brangs - 2-4 Eur - 6,91-13,81 Lt.



R.Zaltausko nuotr.

**LYRIŠKIEMS**

**KAS?** Andriaus Kaniavos ir orkestro „Musė“ koncertas.

Vienos gražiausių metų švenčių - Šv.Velykų proga pavasarišką koncertą kauniečiams surengs nepailstantis aktorius, bardas Andrius Kaniava, kuris po gilaus žiemos miego atsiveža „Musę“. Ne paprastą musę, o orkestro instrumentų garsais papildančių atliekamas dainas. Pavasariškame koncerte kiekvienas atėjęs bus maloniai nustebintas naujomis, per žiemą susigulėjusiomis dainomis, kurias išgirsti pirmieji turės progą antrąją Šv.Velykų dieną apsilankę laisvalaikio namuose „Nautilus“. Muzikos eksperimentai „Bardai LT“ paruosė pavasarinę dovaną - Andriaus Kaniavos ir orkestro „Musė“ koncertą. Sunkiosios muzikos orkestrą „Musė“ sudaro aštuoni vyrai ir nė viena moteris, todėl jų koncertuose silpnosios, žaviosios lyties atstovės visuomet yra laukiamos. Pasirodymų metu intensyviai palaikomas dialogas su publika, dera teatras, muzika, smagios ir jautrios istorijos iš gyvenimo.

**KUR?** Laisvalaikio namai „Nautilus“ (Savanorių pr.124, Kaunas).

**KADA?** Balandžio 6 d. 18 val.

**UŽ KIEK?** Suaugusiajam 10-12 Eur - 34,53-41,43 Lt (*Bilietai.lt* ir kasos punktuose).



Redakcijos archyvo nuotr.

**MELOMANAMS**

**KAS?** Grupės „Rondo“ ir choro „Božolė“ tikro garso koncertas.

Visų žinoma ir mylima grupė „Rondo“ kartu su charizmatiškuoju choru „Božolė“ restorane-klube „Combo“ sukurs spalvingą ir nuotaikingą renginį. Jo metu visa salė kartu su muzikantais trauks puikiai žinomas dainas. „Chorų karų“ nugalėtojai Kauno rajono „Božolė“ choras su grupe „Rondo“ pelnė žiūrovų simpatijas ne tik Lietuvoje, bet ir už jos ribų. Gera nuotai-ka - garantuota.

**KUR?** Klubas „Combo“ (Raudondvario pl.107, Kaunas).

**KADA?** Balandžio 3 d. 21 val.

**UŽ KIEK?** Suaugusiajam 10,85 Eur - 37,46 Lt.



Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

**TEATRO GERBĖJAMS**

**KAS?** Spektaklis „Darius ir Girėnas per Atlantą skrido“.

Palikite istorijos vadovėliams ir bibliotekų pelėms viską, ką iki šiol buvote skaitę apie Lietuvos didvyrius Steponą Darių ir Stasį Girėną. Tikrų herojų legendos yra gyvos, o tikri herojai pirmiausiai yra žmonės. Jie neatsparūs kuriozams, kuriuos kartais iškrečia gyvenimas, moteriškiems kerams ir kaip kiekvienas iš mūsų trokšta pakilti virš pilkos kasdienybės. „Humoro klubo“ žvaigždės, kurių liežuvių aštrumas vertas atskiros odės, sujungė savo talentus naujame projekte ir nekantraudami laukia spektaklio premjeros. O publikos laukia skrydis virš nuotykių vandenyno, kuris platumu pranoksta Atlantą. „Darius ir Girėnas per Atlantą skrido“ - tikrais faktais ir išgalvotais nuotykiiais paremta provokacija, kuri nepaliks abejingo nei jauno, nei brandaus amžiaus žiūrovo.



**Vaidina:**  
Mantas Stonkus,  
Justinas Jankevičius,  
Rasa Marazaitė.  
**Režisierius**  
Kostas Smoriginas.

**KUR?** Vilniaus kamerinis teatras (Konstitucijos pr.23B, Vilnius).

**KADA?** Balandžio 4 d. 19 val.

**UŽ KIEK?** Suaugusiajam 15,95-16,90 Eur - 55,07-58,35 Lt (*Bilietai.lt* ir kasos punktuose).



LNK nuotr.

**PATRIOTAMS**

**KAS?** Vėliavos pakėlimo ceremonija.

Vėliavos pakėlimo ceremonijoje dalyvauja ne tik šiuolaikinėmis paradinėmis uniformomis, bet ir viduramžių šarvais vilkinys Lietuvos kariuomenės Garbės sargybos kuopos kariai. Kariai, dėvintys atkurtą XIV amžiaus Algirdo epochos valdovų rūmų sargybinių uniformą,

neša žinių apie tai, kad nūdienos Lietuvos kariuomenė yra garbingos savo šalies istorijos sargai, tūkstantmetės šalies istorijos dalis.

**KUR?** S.Daukanto aikštė priešais Prezidentūros rūmus (Liejyklos ir Universiteto g. kampas, Vilnius).

**KADA?** Balandžio 5 d. 12 val.

**UŽ KIEK?** Renginys nemokamas.



Stasio Žumblo nuotr.

Parengė Ringailė STULPINAITĖ

# K.Stiuart gyvenimas šlovės spinduliuose

Holivudo aktorė **KRISTEN STIUART** (Kristen Stewart) kitą savaitę švęs savo 25-ąjį gimtadienį. Nepaisant jauno amžiaus, mergina jau gali pasigirti uždirbamais milijonais, savo portretais ant žinomiausių pasaulio viršelių ir garsiai nuskambėjusiomis meilės istorijomis.

Šiomet aktorė Kristen Stiuart (Kristen Stewart) už vaidmenį filme „Zils Marijos debesys“ pelnė „Cezarį“ kaip geriausia antro plano aktorė  
EPA-Eltos nuotr.



## DOSJĖ

- Kristen Džeimis Stiuart (Kristen Jaymes Stewart) gimė 1990 m. balandžio 9 d. Kalifornijoje
- Televizijoje ji debiutavo būdama aštuonerių
- Išgarsėjo, kai 2008 m. gavo vaidmenį filme „Saulėlydis“
- Tais pačiais metais ji pradėjo susitikinėti su filmo „Saulėlydis“ kolega Robertu Patinsonu (Robert Pattinson), bet po kelerių metų išsiskyrė

## IDOMŪS FAKTAI

- Jei K.Stiuart būtų gyvūnas, ji norėtų būti kate.
- Aktorė yra didelė grupių „Green Day“, „Nirvana“, „Led Zeppelin“, „The Beatles“ ir U2 gerbėja.
- Vaidindama „Saulėlydyje“ ji turėjo dvi rudus lęšius, nes natūralios jos akys yra žalios.
- Aktorės šeima namuose laiko vilkus.
- Kai Kristen turi laiko, ji mėgsta sukintis virtuvėje. Jos firminis patiekalas - amerikietiškas obuolių pyragas.
- 2010 m. FHM interneto portalas jai skyrė 3 vietą seksualiausių moterų sąrašą.
- Kristen mėgstamiausias siaubo filmas - „Švytėjimas“.
- Aktorė groja akustine ir elektrine gitara.
- Jos hobis - fotografija.

Nenuostabu, kad K.Stiuart užaugusi nėrė į kino industriją. Tiesa, iš pradžių ji ketino tapti režisierė, bet gyvenimas pasisuko kita linkme. Jos tėtis Džonas Stiuartas (John Stewart) yra televizijos prodiuseris, o mama Džuls (Jules) dirba su filmų scenarijais. K.Stiuart užaugo tarp berniukų - ji turi vyresnį brolių Kameroną (Cameron) ir du įbrolius - Daną (Dana) ir Teilorą (Taylor). Vaidinti ji pradėjo būdama 8-erių. Pirmasis vaidmuo - „Disney Channel“ filme „Trylik-tieji metai“.

Paskui sekė daugybė filmų, o galiausiai 2007 m. Kristen buvo pakviesta vaidinti pagrindinę heroję Belą filme „Saulėlydis“. Nors po šio darbo aktorė pelnė didžiausią šlovę, daugelis ją pradėjo tapatinti tik su šiuo vaidmeniu. „Jei atvirai, man tai nerūpi. Esu laiminga dėl to, ką darau. Esu tikra, kad pasaulyje yra daugybė žmonių, kuriems nepatinku nei „Saulėlydyje“, nei kituose filmuose. Lygiai taip pat esu įsitikinusi, kad yra žmonių, kurie dievina mane. Man visaip yra gerai. Jei nepatinka, nežiūrėkite filmų, kuriuose vaidinu“, - sakė K.Stiuart.

Tačiau vaidmuo šiame filme įtakos turėjo ne tik jos karjerai, bet ir asmeniniam gyvenimui. Filmavimo aikštelėje susipažinusi su aktoriumi Robertu Patinsonu (Robert Pattinson), K.Stiuart neliko jam abejinga. Ir nors jiedu ilgą laiką neigė esantys pora, paparacų užfiksuoti kadrai buvo iškaltinai. Tik 2012 m., kai aktorė buvo užfiksuota intymią akimirką su režisieriumi Rupertu Sandersu (Rupert Sanders), ji viešai atsiprašė R.Patinsono ir prisipažino apie savo santykius su juo. Tuo metu pats R.Patinsonas praėjusiais metais duodamas interviu patvirtino, kad 2012 m. jis išsiskyrė su K.Stiuart.

Šiuo metu aktorės asmeninis gyvenimas viešai nebėra taip aptarinėjamas, o duodama interviu ji kalba ne apie savo romanus, bet apie filmus. Dabar jos darbo grafikas užimtas net keliais projektais, kurie didžiuosius kino ekranus turėtų pasiekti 2016 m.

Parengė Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

# TELEVIZIJA

2015 m. balandžio 3-9 d.



## Brigitos Žebrauskaitės interjero akcentas - televizorius

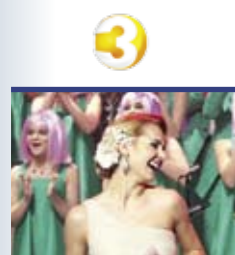
Interviu su Brigita Žebrauskaite - 39 p.

Stasio Zumbio nuotr.









19.30 Choru karai

5.55 Teleparduotuvė. 6.10 Nuotykių f. „Sniego žmogus“ (N-7). 7.55 „Mikė Pūkuotukas“. 9.00 Komedija „Nevykėlio diena“...



19.00 Lietuvos supermiestas

6.15 „Skūbis-Dū. Abrakadabra“. 7.35 „Žalasis žibintas. Pirminis skrydis“. 9.00 Sveikatos ABC televizija...



13.00 Popiežiaus Pranciškaus sveikinimas

6.00 LR himnas. 6.05 Stilūs. 6.55 Bėdų turgus. 7.45 Šventadienio mintys. 8.15 Ryto suktinis su Zita Kelmickaite...



21.00 „Kortų namelis“

7.00 Mistinės istorijos (N-7). 8.00 Pirmas kartas su žvaigžde (N-7). 8.30 Tauro ragas (N-7)...



11.48 Drąsūs. Stiprūs. Vikrūs

7.04 TV parduotuvė. 7.20, 8.25, 11.40, 13.45 Vėlykų skanėstai. 7.25 „Nepriylgstamieji gyvūnai“ (N-7)...



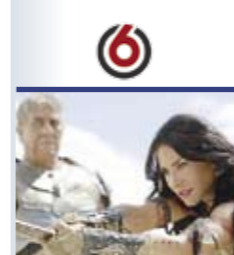
12.10 „Pelėnė“

8.05 Vėlykinės šlagerių varžytuvės. 9.45 Gyvenimo ratu su Zita Kelmickaite. 2008 m. 10.30 Vėlykinis koncertas „Tai darykit mano atminimui“...



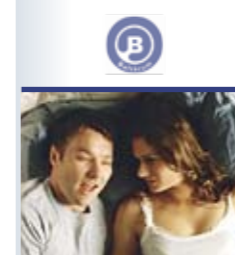
13.00 „Mylėk savo sodą“

6.45 „Šeimynėlė“ (1) (N-7). 8.15 Teleparduotuvė. 8.45 Doktoras Ozas. Šeimos gydytojo patarimai (N-7)...



19.00 „Džonas Karteris“

8.45 Teleparduotuvė. 9.00 Tavo augintinis. 9.30 Vienam gale kablys. 10.00 Ledo kelias (N-7)...



21.00 „Išsiskyrimo miestas“

9.00 Klaipėdos savaitė. Savaitės įvykių apžvalga. 9.30 „Pasaulis pro traukinio langą“...



TV1 22.50

„MUZIKA IR ŽODŽIAI“

ROMANTINĖ KOMEDIJA. JAV. 2007. Režisierius M.Lorensas. Vaidina H.Grantas, D.Berimor, K.Džonston. Užgesusi popmuzikos žvaigždė Aleksas Flečeris...



LNK 11.25

„NUOTAKOS TĖVAS 2“

KOMEDIJA. JAV. 1995. Režisierius Č.Sajeris. Vaidina S.Martinas, D.Kiton, M.Šortas. Nuotakos tėvo gyvenimas pagaliau toks, apie kokį jį...



TV8 21.00

„ŽAIDŽIAME NAMUS“

KOMEDIJA. Kanada. 2006. Režisierius K.Makinas. Vaidina Dž.Keli, L.Brajantas, K.Fergusonas. Franė ir Kalvinas džiaugiasi prasi...



TV3 22.30

„UŽSIENIETIS“

TRILERIS. JAV. 2012. Režisierius F.Štiolclis. Vaidina A.Ekharas, N.Alachiotis, L.Liberato. Loganas, buvęs žvalgybininkas, pradeda darbuotis...

TV8

10.30 Svajonių sodai. 11.00 „Tobula kopija“ (N-7). 11.30 Mamyčių klubas. 12.00 „Linksmieji draugai“...

PBK

6.10, 0.35 „EURONEWS“ 6.40, 9.00, 12.00, 17.00 Naujienos. 7.05 Tarnauju Tėvynei! 7.30 „Juokingi kamoliukai“...

REN

7.55 Tėtis turi rūpesčių. 8.55 Gyvenimo taisyklės. 9.45 „Nuotrauka dokumentams“...

NTV MIR

8.00, 10.00, 13.00, 15.35, 19.00 Šiandien. 8.20 Jų papročiai. 8.50 Būna gi taip! 9.25 Ekskluzivas...

RTR PLANETA (BALTIJA)

8.30 Pats sau režisierius. 9.20, 13.20 Žinios. Maskva. 10.00, 13.00 Žinios. 10.45 Rytinis paštas. 11.25 Paukščių šalis...

TV POLONIA

8.00 „Miestas iš jūros“. 9.50, 18.25 Galvosūkis. 10.00 Lenkai čia ir ten. 10.40, 22.40, 4.30 Sveikinimų koncertas...

DIVA UNIVERSAL TV

8.00 Tikroji Holivudo istorija. 8.45, 18.20 Svajonių namai. 9.55 Mados projektas. 12.10 Nuotykių rojuje...

TV1000

6.40 „Sviestas“. 8.10 „Riterio žvaigždė“ (N-7). 10.20 „Pažinti Foresterį“. 12.35 „12 vergovės metų“...

TRAVEL

6.00 Pasaulio keliautojas. 7.00 Naujo būsto paieška. Redingas; Meksika. 8.00 Nepaprasti užmiesio namai...

ANIMAL PLANET

7.00 Ginant laukinę gamtą. 7.25 Aligatorių tramdytojai. 10.05, 3.25 Akvaramų verslas. 11.00 Delfinų šokiadieniai...

SPORT1

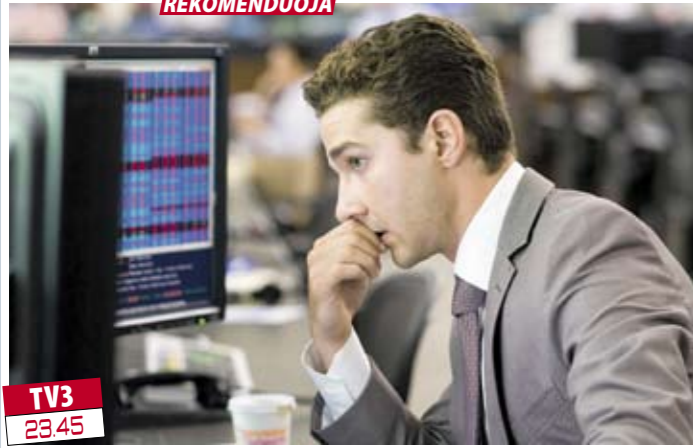
7.30 NBA krepšinio lyga. Memfio „Grizzlies“ - Oklahoma „Thunder“. 9.30 Legendinės kovos. Lietuva - Rumunija...

VIASAT SPORT BALTIC

7.00 Futbolas. Anglijos Premier lyga. „Manchester United“ - „Aston Villa“. 8.50 Motosportas. Kataro MotoGP lenktynės...

EUROSPORT

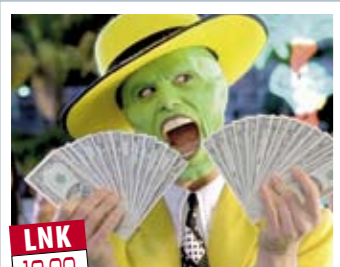
9.30, 18.15 Angliškas biliardas. „World Main Tour“. 12.30, 13.30 Dvirazių sportas. Flandrijos turos 2014...



VOLSTRYTAS. PINIGAI NESNAUDŽIA

DRAMA. JAV. 2010. Režisierius O.Stounas. Vaidina Š.Labeufas, M.Daglasas, K.Maligan.

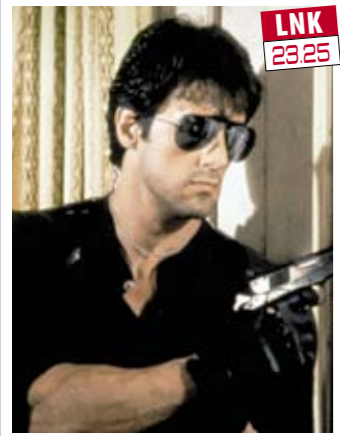
Bausmę atlikęs Gordonas Gekas užtrenkia kalėjimo duris ir žengia į 2008-ųjų realybę, kurioje protingi žmonės jau suprato, kad prasideda pasaulinė finansų rinkų griūtis. Vienas iš supratusių yra jaunas, tačiau itin šviesaus proto makleris Džeikobas Muras. Kartu su milžinišką gyvenimo patirtį turinčiu Gordonu jie abu bandys įtikinti Volstryto bendruomenę atsikvėsti.



KAUKĖ

VEIKSMO KOMEDIJA. JAV. 1994. Režisierius Č.Ruselas. Vaidina P.Grinas, P.Rigertas, Dž.Keris.

Po nerealiai nesėkmingos dienos - būna dienų lyg tyčia - banko tarnautojas Stenlis randa kaukę. Jis tiki, kad tai gali pakeisti jo likimą, bet tikrovė pranoko visus lūkesčius. Iš kuklaus paprasto žmogaus jis pavirto nesunaikinamu herojumi. Pasikeitė jo išvaizda, jėga ir galiomybės. Dabar jis gali įgyvendinti nerealiausias savo fantazijas.



KOBRA

VEIKSMO FILMAS. JAV. 1986. Režisierius Dž.P.Kosmatosas. Vaidina R.Santonis, S.Stalonė, B.Nilsen.

Marionis Kobretis - vienas geriausių policijos departamento darbuotojų. Tačiau jis dirba pagal savo taisyklės: niekada nieko neklausia ir visada šauna pirmas. Paskutinis jam tekęs uždavinys - žudikas maniakas, dėl kurio veiksmų išsigančęs visas miestas.

PIRMADIENIS

TV3 14.55 „Blondinė eina į karą“

Žinios 18.30 Žinios

LRT 17.20 „Mažoji ledi“

BTV 14.45 Amerikos talentai

rytas.tv 20.30 „Moteryų daktaras“

LRT 8.05 „Karalius Strazdabarzdīs“

1 20.00 „Karadajus“

6 19.00 „CSI Niujorkas“

B 21.15 „Prikaušta prie lovos“

5.55 Teleparduotuvė. 6.10 Animacinis f. „Barbės Kalėdų giesmė“. 7.45 „Piteris Penas Niekados šalyje“. 9.05 Komedija „Nevykėlio diena...“

6.25 Dienos programa. 6.30 Animacinis f. „Šegis ir Skūbis Dū“. 6.55 Animacinis f. „Rodencija ir Dantukų fejta“.

6.00 LR himnas. 6.05 Specialus tyrimas. 6.55 Gyvenimas. 7.45 Delfinai ir žvaigždės. 9.20 „Džiunglių būrys skuba į pagalbą“.

6.35 Sveikatos ABC televitrina. 7.00 TV serialas „Mughtaro sugrįžimas“ (N-7). 8.00 Mistinės istorijos. 9.00 TV serialas „Laukinis“ (N-7).

6.50 Programa. 6.54 TV parduotuvė. 7.10 Namų daktaras. 7.40 Kitoks pokalbis 2/27. Svečiuose B.Vanagas (N-7).

8.05 Brolių Grimų pasakos. 1 s. „Karalius Strazdabarzdīs“. 9.05 Velykų Zervynose. 9.20 Koncertas „Velykų džiaugsmas“.

6.40 Dienos programa. 6.45 „Šeimynėlė“ (N-7). 8.15 Teleparduotuvė. 8.45 „Benas Tenas prieš ateivius“ (1).

9.15, 14.30 Teleparduotuvė. 9.30 Universitetai.lt. 10.00 „Kobra 11“ (N-7). 11.00 „Las Vegasas“ (N-7).

9.00 Klaipėdos savaitė. Savaitės įvykių apžvalga. 9.30 „Trauma“ (N-7). 10.30 „Mūsų kaimynai Žemėje“.









## „BALSAI“

- **Žanras:** juodojo humoro komedija
- **Režisierius:** Marjane Satrapi
- **Vaidina:** Ryan Reynolds, Gemma Arterton, Anna Kendrick ir kiti



# „Balsai“: humoras ne kiekvienam

Buvęs modelis ir televizijos projektų dalyvė, aktorius Marius Jampolskio žmona **RENATA JAMPOLSKĖ** (29) sako labiausiai mėgstanti romantinius filmus. Tačiau šį kartą jai patikėta įvertinti juodojo humoro komediją. Taigi filmas „Balsai“ Renatos akimis.

## - Kokį įspūdį padarė „Balsai“?

- Eidama į filmą tikėjau si kito. Maniau, kad pamatysiu lengvą komediją, tačiau filmo žanrą nusakyti sunku. Kai filme buvo rodoma pagrindinio herojaus praeitis, pasakojama, kad jo motina buvo nužudyta, tikrai pasijutau tarsi žiūrėdama siaubo filmą. Dabartis šioje istorijoje lyg ir rožinė bei pūkuota, bet pagrindinis herojus žudo! Taigi filmas išties labai keistas ir savotiškas, vis dėlto jis kažkuo „užkabino“. Rodos, salėje buvo žmoniu, kurie apsirengė ir ketino išeiti, tačiau niekas taip ir neišėjo, nes norėjo sužinoti, kuo istorija pasibaigs.

- Pagrindinį vaidmenį atliko aktorius **Ryanas Reynoldsas (Ryan Reynolds)**, kurį esame įpratę matyti visai kitokiu amplua. Kaip jam sekėsi įsijausti į šį vaidmenį?

- Taip, jis visuomet tobulas gražuoliukas, romantiškas, o filme „Balsai“ jis nepasitikintis savimi žmogus, turintis psichikos sutrikimų. Nemanau, kad šis filmas gaus kokių nors apdovanojimų, tačiau žinomam aktoriumi vaidmuo tokioje istorijoje buvo tikras išbandymas. Tačiau jam neįprastas vaidmuo tiko.

## - Kam rekomenduotum šį filmą?

- Komedijų mėgėjams aš jo nerekomenduočiau. (Juokiasi.) Manau, šis filmas labiau patiks siaubo filmų mėgėjams, kuriems įdomios kraupios istorijos, keistenybės. Nors gerai pagalvočiau, ar šį filmą verta rekomenduoti paaugliams, manau, kad jis sukurtas jaunimui. 17-19 metų jaunuoliams veikiausiai patiktų.

## - Buvo juokinga?

- Galbūt tai tiesiog nebuvo man priimtinas humoras. Labiau mėgstu lengviau suprantamą, švelnesnį humorą. Tačiau grįžusi namo apie filmą papasakojau savo vyrui ir jam jis pasirodė ganėtinai juokingas.

## - O kokius filmus žiūrite laisvalaikiu?

- Dažniausiai filmus žiūriu namie norėdama atsipalaiduoti, apie nieką negalvoti ir atitrūkti nuo kasdienybės. Tokiu atveju renkuosi lengvai nuspėjamas romantines komedijas. Taip pat mėgstu rimtesnę kiną, tačiau tam reikia tinkamos nuotaikos ir nusiteikimo.



Į kiną su „Laisvalaikio“ ėjo Renata Jampolskė Stasio Žumbio nuotr.

+ Tai ganėtinai keistas, netikėtas filmas su nenuspėjama pabaiga. Manau, tokį scenarijų galėjo parašyti labai įdomus žmogus.

- Tai labai savotiškas komedijos žanras, kurio humoras suprantamas ne kiekvienam.

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

## Premjera



## „Greiti ir įsiutę 7“

„Fast & Furious 7“

Kino teatruose nuo balandžio 3 d.

- **Veiksmo filmas,** JAV, 2015
- **Režisierius:** James Wan
- **Vaidina:** Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jason Statham, Lukas Black, Michelle Rodriguez, Kurt Russell, Jordana Brewster ir kiti
- **IMDB:** 9/10

Po to, kai šeštoje „Greitų ir įsiutusių“ dalyje Dominikas Toretto, kurį įkūnijo aktorius Vinas Dyzelis (Vinas Diesel), ir jo komanda nugalėjo piktadarį Oveną Šo, jiems buvo leista sugrįžti į Jungtines Valstijas ir vėl gyventi savo gyvenimus nesislapstant. Vis tik ramus gyvenimas ilgai nesitęsė. Domą ir jo draugus ima medžioti už brolio mirtį keršijantis Dekardas Šo, kurį vaidina Džeisonas Stethemas (Jason Statham).

Dar kartą suvieniję jėgas su specialiuoju agentu Luku Hobsu, Domas, Brajanas,



Vaidmuo filme „Greiti ir įsiutę 7“ Polui Volkeriui (Paul Walker) buvo paskutinis - įpusėjęs juostos filmavimą aktorius žuvo autoavarijoje „Forum Cinemas“ nuotr.

Letė, Mija ir kiti kompanijos, tapusios tikra šeima, nariai vėl stoja į žūtbutinę kovą.

Septintoji „Greitų ir įsiutusių“ dalis tapo paskutiniu Brajaną O'Konerį suvaidinusio Polo Volkerio (Paul Walker) fil-

mu. Įpusėjęs šios juostos filmavimo darbus, 2013 m. lapkričio 30 dieną aktorius žuvo autoavarijoje. Filmą skirtas jo atminimui.

„Forum Cinemas“ inf.

## VILNIUS

## FORUM CINEMAS AKROPOLIS

- „Greiti ir įsiutę 7“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 3-9 d. 11.30, 14.50, 18, 18.50, 21.15, 21.50 val. (5 d. 11.30 val. seansas nevyks).
- „Laukinė“ (biografinė drama, JAV, N-16) - 3-9 d. 12, 15, 17.50, 20.30 val. (5 d. 12 val. seansas nevyks).
- „Denis Kolinsas“ (komiška drama, JAV, N-16) - 3-9 d. 13, 15.30, 19, 21.30 val.
- „Žmogus-paukštis“ (komiška drama, JAV, N-13) - 9 d. 19.10 val. (KINO klubo premjera).
- „Namai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, V) - 3-9 d. 10.10, 12.20, 14.40, 16.50 val. (5 d. 10.10 val. seansas nevyks).
- „Namai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3-9 d. 11.10, 13.30, 15.50 val. (5 d. 11.10 val. seansas nevyks).
- „Insurgėntė“ (fantastinis nuotykių trileris, JAV, 3D, N-13) - 3-9 d. 13.20, 18.20, 21 val.
- „Ex Machina“ (drama, D.Britanija, JAV, N-16) - 3-9 d. 15.10, 19.10, 21.40 val. (9 d. 19.10 val. seansas nevyks).

„Kempiniukas Plačiakelnis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 3-9 d. 12.10, 14.30, 16.40 val.

„Kempiniukas Plačiakelnis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 3-9 d. 11, 16 val. (5 d. 11 val. seansas nevyks).

„Bitė Maja“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Austrija, Vokietija, V) - 3-9 d. 10.40, 12.50 val. (5 d. 10.40 val. seansas nevyks).

„Šaulys“ (trileris, Ispanija, Prancūzija, N-16) - 3-9 d. 17.40, 20.20 val.

„Pelenė“ (nuotykių drama visai šeimai, JAV, V) - 3-9 d. 10.30, 18.10 val. (5 d. 10.30 val. seansas nevyks).

„Susikaupk“ (romantinė komedija, JAV, N-16) - 3, 5, 7, 9 d. 20.40 val.

„Traukinio apiplėšimas, kurį įvykdė Saulius ir Paulius“ (komedija, Lietuva, N-13) - 4, 6, 8 d. 20.40 val.

## FORUM CINEMAS VINGIS

- „Greiti ir įsiutę 7“ (veiksmo trileris, JAV, N-13) - 3-9 d. 11.30, 12.30, 14.30, 15.30, 18.30, 19.05, 20.30, 21.45 val. (5 d. 11.30, 12.30 val. seansai nevyks).

„Laukinė“ (biografinė drama, JAV, N-16) - 3-9 d. 11.10, 13.45, 16.20, 19, 21.35 val. (5 d. 11.10 val. seansas nevyks).

„Denis Kolinsas“ (komiška drama, JAV, N-16) - 3-9 d. 13.15, 16, 18.40, 21.15 val.

„Samba“ (komedija, Prancūzija, N-13) - 3-9 d. 12, 15, 18.30, 21.15 val. (7, 9 d. 18.30 val. seansas nevyks).

20-asis Vilniaus kino festivalis „Kino pavasaris“ - 3-9 d.

„Žmogus-paukštis“ (komiška drama, JAV, N-13) - 9 d. 18.20 val. (KINO klubo premjera).

„Šaulys“ (trileris, Ispanija, Prancūzija, N-16) - 3-9 d. 13, 16, 18.40, 21.20 val. (5 d. 13 val. seansas nevyks).

„Ex Machina“ (drama, D.Britanija, JAV, N-16) - 3-9 d. 13.15, 15.45, 18.20, 20.50 val. (9 d. 18.20 val. seansas nevyks).

„Namai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, V) - 3-9 d. 11, 13.15, 15.30, 18 val. (5 d. 11 val. seansas nevyks).

„Namai“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, 3D, V) - 3-9 d. 12, 14.10 val. (5 d. 12 val. seansas nevyks).







KAVINĖS, BARAI, RESTORANAI

Žalio maisto restoranas „Raw Home“ Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus nuo 12 iki 15 val.). Tel. (8 659) 07 464, www.raw42.lt

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

Restoranas „Narutis“ Vilnius. 15% nuolaida maistui ir gėrimams. Tel. (8 37) 750 091

Restoranas „City Cafe“ Kaunas. 20% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 37) 750 091

Restoranas „Legenda“ Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 37) 408 456

Restoranas „Svarstyklės“ Pažaislio parkas. 15% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452 433

Restoranas „Ara Arena Pizza“ Kaunas. 15% nuolaida patiekalams. Tel. (8 37) 424 242, www.arenapizza.lt

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

Restoranas „Picerija „St.Valentino“ Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 231 4198

KONCERTAI, RENGINIAI

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

KELIONIŲ AGENTŪROS

Kelionių agentūra „Boutique Travel“ Vilnius. Papildoma pramoga kelionėje, tiksliai nurodyta kiekvienos kelionės aprašyme. Tel. (8 5) 210 1216, www.boutiquetravel.lt

KINAS

Kino teatras „Multikino“ Vilnius. 0,87 Eur - 3 Lt nuolaida vienam biuletiui, perkant ne daugiau kaip 2 biuletius. Tel. (8 5) 219 53 78, (8 5) 219 53 76, www.multikino.lt

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

TRANSPORTO PASLAUGOS

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

MAISTO PREKĖS IR GĖRIMAI

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

MEDICINA

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

KITOS PREKĖS

www.smilefoto.lt 10% nuolaida fotoknygų, fotokalendorių, fotodrobės gamybai. Tel. (8 673) 51 602, www.grantus.lt

ŠOKIŲ STUDIJOS

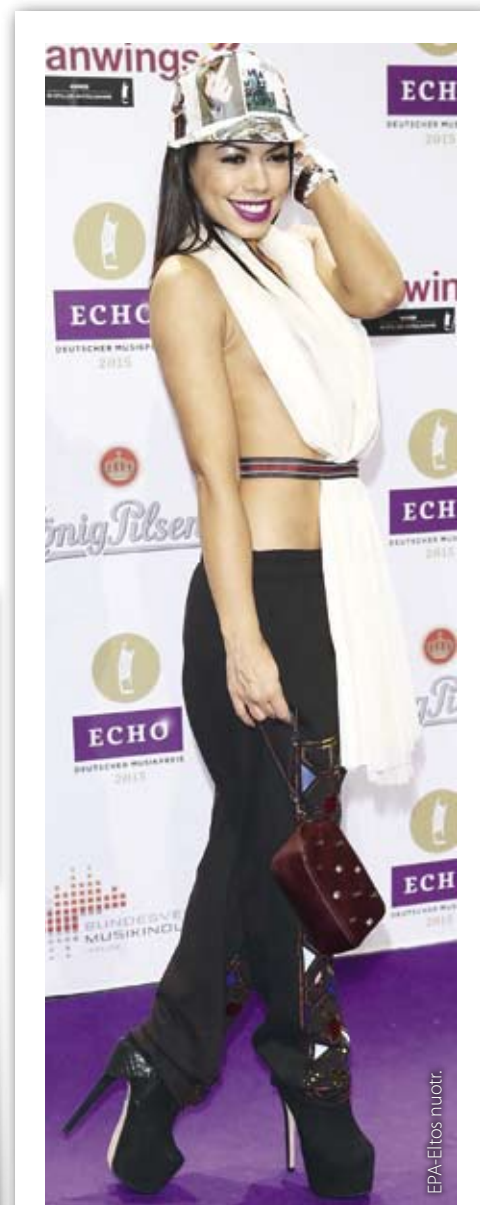
Šokių ir laisvalaikio centras „Soul Lounge“ Vilnius. 20% nuolaida šokių pamokoms grupėse ir individualiai. Tel. (8 614) 28 581, www.soullounge.lt







**LENKTYNĖS.** Žiūrovai, susirinkę į prestižines Dubajaus pasaulio taurės žirgų lenktynes, galėjo grožėtis ir viešnių skrybėlaitėmis – mat šiame renginyje konkuruojama ir dėl skrybėlaičių gražumo bei originalumo. Žirgų lenktynės Jungtiniuose Arabų Emyratuose yra vienos brangiausių ir geriausių žirgų lenktynių pasaulyje. Jos rengiamos nuo 1996 metų.



**SUTAUPĖ.** Brazilijos atlikėja Fernanda Brandao (Fernanda Brandao) daug neišlaidavo pirkdama prabangią suknelę raudonajam kilimui – eidama į Berlyne (Vokietija) vykusius muzikos apdovanojimus „Echo 2015 music awards“ ji vietoj palaidinės užsimetė šalį.

**ANEKDOTAI**

Mendelejevas ilgai įrodinėjo savo žmonai, jog pirmoje vietoje turi būti vandenilis, o ne šėima ir vaikai.

Priimamajame interesantas klausia sekretorės:

- Kiek jūs čia uždirbate?
- 1000 eurų.
- Pereikite dirbti į mano firmą. Su malonumu jums mokėsiu 1500.
- Ačiū. Su malonumu aš ir čia uždirbu 2000!

Bosas klausia sekretorės:

- Ką jūs veikiate sekmadienį?

Sekretorė su viltimi balse:

- Nieko...
- Tai leiskite priminti, kad šiandien - ne sekmadienis.

Kodėl moterys blogiau už mafiją?

Mafija reikalauja pinigų arba gyvybės, o moterys abiejų.

Susitinka du seni draugai:

- Sveikas gyvas! Kaip laikaisi, ką veiki?

- Na, neseniai parduotuvę atidariau.

- Nieko sau! Ir kaip tau tai pavyko?

- Labai paprastai - štai šituo laužtuvu...

Kaip vyrai supranta namų tvarkymąsi?

- Pakelti kojas, kad žmona galėtų su dulkių siurbliu praeiti.

Draugas klausia draugo:

- Ko taip džiaugiesi?
- Buvau pas dantistą.
- Ir tau taip linksma?
- Žinoma, šiandien jis nedirba.