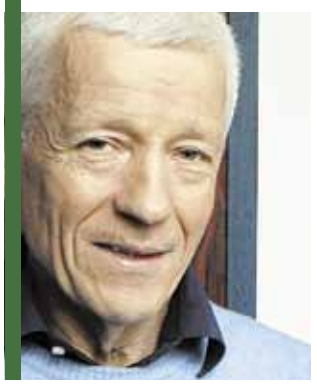
LAISVALAIKIS

su RESPUBLIKA

Nr. 29 (1113) 2019 m. liepos 20-26 d.

Saulius Šaltenis intensyviai dirba prie naujo romano. Kokia tema šįkart patraukė rašytojo bei scenaristo dėmesį?



Plačiau **2 p.**

Emocijas išreiškiantys simboliai tapo neatsiejama virtualaus gyvenimo dalimi. Dalijamės įdomiaus faktais apie „emodži“.

Plačiau **3 p.**

Birštone atidarytas didžiausias šalyje apžvalgos bokštas, tačiau ne tik dėl jo verta aplankyti šį mineralinių vandenų kurortą.

Plačiau **4 p.**

Pašėlęs tempas, stresas - šiuolaikinio gyvenimo palydovai. Į klausimą, kaip atrasti ramybę, atsako psichologas **Kristofas Andrė**.

Plačiau **5 p.**

Tomo Kaunecko nuotr.

Dainininkas MARIJONAS MIKUTAVIČIUS subrandino idėją - bent iš dalies pakelti savo koncertus į orą.

2 p.

Nežemiška idėja

Tikresnės nei tikros detalės

Rašytojas, scenaristas, signataras SAULIUS ŠALTENIS intensyviai dirba prie naujo romano. Naujoje knygoje, kaip ir pastaraisiais metais pasirodžiusiuose romanuose „Žydų karalaitės dienoraštis“ ir „Demonų amžius“, jis kalba apie sudėtingomis istorinėmis aplinkybėmis gyvenančių žmonių likimus. Su rašytoju kalbamės apie būsimą romaną bei sugrįžtame prie šiandien itin gyvybingų, jau klasika tapusių jo kūrinių.

Raminta JONYKAITĖ

- Gerbiamas Sauliau, rašote naują romaną. Ar šį kartą jūsų dėmesį vėl patraukė istorinė tema?

- Taip, dabar rašau romaną „Geležiniai gyvatės kiaušiniai“. Kažkada su visa šeima keliavome po Argentiną, mano nepamirštamos Lolos (a.a. S.Šaltenio žmonos, red.past) gimtinę. Kokioje nors pakelės užeigoje, gatvėje ar lėktuve visi jos užkalbinti nepažįstamieji greitai tapdavo draugais. Su viena ponia ji ilgai užsikalbėjo apie visokius sapnus ir ta ponia jai papasakojo apie moterį, kuriai sapnas visiškai sugadino gyvenimą.

Tai moteriai sapne pasirodė prosenelis, kuris prieš šimtą metų pabėgo iš Europos: plaukė į Niujorką, bet nustebęs išlipo Buenos Airių uoste. Pasirodo, įlipo ne į tą laivą. Ta moteris atsibudusi apsiverkė ir viską metusi išdūmė kažkur į tą nežinomą, šalčio sukaustytą prosenelio Europą. Ir atsidūrė ten kaip tik per pačius kruvinus neramumus ir šaudymus griūvant komunizmui. Ši viena ausim nugirsta istorija įstrigo mano atminty ir daug metų brendo.

> GYVENU ATSIRIBOJĘS NUO VISOKIO TRIUKŠMO. JUOKIUOSI, KAD GERAS MANO GYVENIMAS - MANO KNYGOS TARSI PAČIOS BE MANĘS KRUTA

- „Žydų karalaitės dienoraštis“ neseniai pasirodė italų ir bulgarų kalbomis, rudenį romanas pasirodys ir anglų kalba. Kaip skaitytojai priima šią istoriją, kaip reaguoja į tamsų mūsų istorijos etapą?

- Gyvenu atsiribojęs nuo visokio triukšmo. Juokiuosi, kad geras mano gyvenimas - mano knygos tarsi pačios be manęs kruta. Jei reikia, dukros pabendrauja su leidėjais, vertėjais ar kokiais skaitytojais. Va, skambino dukra ir juokėsi, kad entuziastingi italai skaitytojai rudenį Sicilijoje ruošia „Žydų karalaitės dienoraščio“ pristatymą. Ir ne kokioje bibliotekoje, kaip įprasta, o prabangioje salėje.

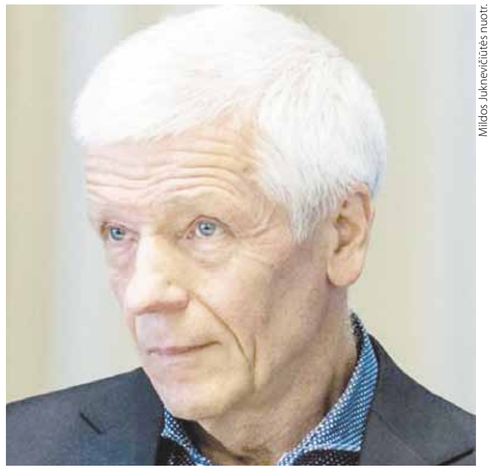
Užsienio skaitytojai, girdėjau, pastebi, kad mano literatūra labai vaizdinga, kinematografiška. Dukra pranešė, kad vokiečių prodiuseris susidomėjo mano knyga „Basas ir laimingas“, norėtų penkių ar šešių serijų televizijos filmą susukti.

- Žinoma, ir Lietuvoje „Žydų karalaitės dienoraštis“ sulaukė daug skaitytojų dėmesio. Kas jums labiausiai įsiminė iš skaitytojų reakcijų, vertinimų?

- Labiausiai įsiminė skambutis iš Kauno. Dar maža būdama lietuvių išslapstyta žydė Eliza susijaudinusi manęs klausė, iš kur taip viską atspėjau rašydamas. Net tokia muzika kaip ir mano Žydų karalaitei Esterai jai skambėjo. Žinoma, man niekas to nepasakojo, daugybė detalių sugalvotos, pavirtusios metaforomis... O, pasirodo, tos detalės tikresnės nei tikros.

- Vis naujos skaitytojų kartos skaito ir atranda „Riešutų duoną“, Arūno Žebriūno filmas rugpjūtį bus rodomas visoje Lietuvoje. Kaip šiandien jūs pats žvelgiate į „Riešutų duoną“?

- Kai šiandien žvelgiu į „Riešutų duoną“, matau savo jauną mergaitę Lolą iš Pietų, iš Patagonijos. Dieną ar naktį aš jai diktuoju šios knygos puslapius, ji juokiasi, žiovauja paryčiais arba netikėtai jos didelės tarsi nustebusios stirnos akys sudrėksta… Gal todėl tokie „sudrėkę“ mano literatūros puslapiai yra gyvybingi, nepaliesti senatvės, nors pusė amžiaus praėjo, nebeturiu kam diktuoti, nebegaliu rašyti taip, rodos, lengvai, be prakaito, lyg žaidžiant slapčiausius meilės žaidimus, kuždantis sieloms.



Milda Juknevičiūtės nuotr.

- Pagal jūsų romaną „Kalės vaikai“ Klaipėdoje pastatytas spektaklis buvo vienas paskutinių jūsų bičiulio Eimunto Nekrošiaus darbų. Kaip prisimenate darbą su teatro maestro?

- Po „Kalės vaikų“ premjeros E.Nekrošius užkulisiuose kažkodėl mįslingai pakraipė galvą, lyg išsiaiškinęs pagaliau kokį sąmokslą, ir pasakė: „Ten, Sauliau, tavo sakiny, dugno nepasieki, ten tiek visko, tiek visko...“ Aš jam atsakiau, kad „nustebinai, Eimi, tu chuliganas, galingai padarei, išplėšei spektaklį, bet jau lyg ne raumenim, o vien gyslom.“

Jis buvo be galo darbštus, kantrus, panašus į kaimietį, kuris žiauriai įsikirto kirviu į koją, bet, kol nesuvarė gyvulių, nebaigė darbų, nevažiavo į ligoninę. Taip panašiai santūriai keliasdešimt metų bendravom - lyg kokie rimti, vienas kitą gerbiantys ir smalsiai, bet neįkyriai stebintys ūkininkai.

- O ar lieka laiko jūsų svarbiam pomėgiui - pasivaikščiojimams po Antakalnio miškus arba vandenyno pakrante Ispanijoje?

Vaikštau. Juk judėjimas - savotiškas džiaugsmas, ramybė, Antakalnio pušynų ošimas, vandenyno bangų mūša, švara galvoje, jaudinantis gyvenimo skonis gerklėje...

Stasio Žumbio ir redakcijos archyvo nuotr.

Pristatė bendrą dainą

Šių metų Lietuvos atstovas „Eurovizijos“ konkurse JURIJUS VEKLENKO ir žinomas muzikos podiuseris LEONAS SOMOVAS liepos 15 d. pristatė kartu kurtą dainą „Sapnuose“, kurios vaizdo klipą galima išvysti ir pačią dainą išgirsti „YouTube“ platformoje.

Vaizdo klipo vizualizacija nukelia į miglotus, įsivaizduojamus sapnus - į tai, apie ką pasakoja naujoji daina. Klipo autorius - režisierius Aurimas Šidiškis. Ši daina liepos šešioliktąją nuskambėjo ir debiutiniame J.Veklenko albume pristatymo koncerte Vilniuje.

J.Veklenko sapnams skiria ypatingą dėmesį - dainininkas savo debiutinį albumą pavadino „Mano sapnuose“. Jį pasauliui pristatė viešėdamas Tel Avive, kuomet gegužės mėnesį vyko „Eurovizijos“ konkursas.

Parengė
Eva JABLONSKAITĖ

Nežemiška idėja

MARIJONAS MIKUTAVIČIUS pristato naują dainą „Ten galėjai būti tu“, jos vaizdo klipą ir didžiausius metų koncertus „Ore“, kurie vyks: gruodžio 6 d. Klaipėdoje, 14 d. Kaune ir 28 d. Vilniuje.

„Ore“ - ilgai brandinta nežemiška idėja, kurios esmė - bent iš dalies pakelti koncertą į orą. Koncepcija atsispindės renginio filosofijoje, techniniuose sprendimuose ir vaizdinėje grafikoje, specialiuosiuose efektuose ir režisūrinėse detalėse.

Koncerte bus pasitelktos technologijos, kurių Lietuvoje dar nenaudojo joks kitas atlikėjas. Tai pareikalaus specialaus visos grupės fizinio bei emocinio pasirengimo: nugalėti aukščio baimę, išlavinti koordinaciją, išmokti išlaikyti kūno balansą. Koncerto aplinka ir dinamika bus visiškai kitokia, nei įprasta matyti.

Tačiau muzika yra tai, kas koncerto rengėjus skatina kurti spec.efektus, o ne atvirkščiai. Todėl simboliška, kad „Ore“ startuoja su ilgai laukta nauja M.Mikutavičiaus daina.

„Norėjau į keturis posmelius sutalpinti apsakymą ar kino filmą, kuriuose būtų šiek tiek romantikos ir šiek tiek veiksmo, - apie dainą ir vaizdo klipą pasakoja M.Mikutavičius. - Čia apdainuota vienos merginos istorija. Ji palieka namus, sutinka meilę, prisidirba ir patiria transcendentinių dalykų. Nežinau, ar jai reikėtų pavydėti, ar jos gyvenimo vengti. Istoriją, žinoma, būtų galima išplėsti, tačiau tuomet daina niekada nebūtų pasibaigusi. Kita vertus, dainos gale yra užuomina, kad pabaigos niekada nebus, bet tai jau - filosofiniai klausimai.“

Klipo vaizdus nutapė Rimas Valeikis, sumontavo ir animavo Eimantas Belickas. Marijonas pasakoja iš pradžių mąstęs apie paprastą komiksinį vaizdo klipą, tačiau rezultatas pranoko lūkesčius ir kūrinį drąsiai galima vadinti animaciniu.

„Laisvalaikio“ inf.

Tomo Kauniecko nuotr. ir Rimo Valeikio iliustr.

Žvalus ir energingas rytas

Maratono organizatorių nuotr.

Nesvarbu, ar dieną ketinate dirbti biure, ar bėgti maratoną - visiems verta rytą pradėti žvaliai ir išlikti energingiems iki dienos pabaigos. Žvalų rytą galima pradėti dar gulint lovoje ir atliekant tempimo pratimus. Be to, puikiai nuteiks mankšta su muzika, o energijos suteiks sveiki pusryčiai.

Pasak pasiruošimo „Danske Bank Vilniaus maratonui“ ir Vilniaus visuomenės sveikatos biuro iniciatyvos „Ruoškis bėgti“ trenerės **Ritos Balčiauskaitės**, į gyvenimą įvedus tinkamą rutiną, keltis tampa lengviau, o kūnas jaučiasi jaunas. Kasdien rūpintis savo sveikata, fiziniu aktyvumu ir savijauta turėtų kiekvienas. Trenerė sako, kad energijos ir žvalumo galime pasisemti ne tik iš sveikų maisto produktų, bet ir fizinės veiklos.

Pasak jos, rytais savęs alinti nereikėtų: „Lengvus tempimo pratimus galima pradėti jau lovoje - nereikia šokti iš lovos vos suskambus žadintuvui. Duokite kelias minutes sau, šiek tiek išjudinkite sąnarius, čiurnas, plaštakas, ištempkite nugarą, rankas, pečių juostą, tuomet palengva atsikelkite.“

Rytinė mankšta - lėta, bet efektyvi

Trenerė pataria kiekvieną rytą skirti 10-15 minučių mankštai, kurią rekomenduoja atlikti pagal mėgstamą muziką. „Muzika suteikia energijos, mankšta paruošia mūsų kūną darbui ir veikia kaip žadintuvas. Po kurio laiko ir keltis taps lengviau, bus geresnė nuotaika ir daugiau energijos“, - sako R.Balčiauskaitė.

> RYTINĖ MANKŠTA NETURĖTŲ BŪTI INTENSYVI, JI DAUGIAU SKIRTA PRATEMPTI RAUMENIS, NUBUDINTI KŪNĄ

Rytinė mankšta neturėtų būti intensyvi, ji daugiau skirta pratempti raumenis, nubudinti kūną. Kiekvienai dienai, sako trenerė, puikiai tiks jogoje praktikuojamas Saulės pasveikinimas: „Ištempiame nugarą, bandome rankomis pasiekti lubas, vėliau palengva lenkiamės žemyn, pratempiame galinius raumenis. Taip pat galima atlikti lengvus posūkius, juos užfiksuoti, kad raumuo temptųsi palengva.“

Tiesa, norint palaikyti gerą fizinę formą, vien rytinės mankštos neužteks. „Visiems reikėtų susikurti įprotį nepriklausomai nuo sezono užsiimti aktyvia veikla - eiti sportuoti į lauką ar į sporto salę, bėgioti su šunimi. Idealus variantas - rytinė mankšta, sveiki užkandžiai ir maistas visos dienos metu bei treniruotė vakare. Treniruotės mums suteikia lankstumo, kuris yra antra jaunystė - jaučiamės nesuvaržyti, nesustingę, jos sustiprina raumenis, koordinaciją, balansą, esame žvalesni, visą laiką mumyse cirkuliuoja energija“, - sako trenerė.

Pusryčiai - pagal organizmo ritmą

Trenerė tikina, kad geram rytui ir energijos užtikrinimui visai dienai reikėtų rinktis pusryčius, kurių suteikiama energija išsiskiria lėtai. Tokie produktai - bananai, avižos, grūdai, kiaušiniai. Be to, per dieną būtina suvartoti daug daržovių ir vaisių, nepersivalgyti ir gerti daug vandens.

„Laisvalaikio“ inf.

Kai pramogos virsta traumomis

Labai greitai išpopuliarėję ir tapę ne tik pramoga, bet ir susisiekimo priemone, elektriniai paspirtukai kartu tapo ir dar vienu pavojumi sveikatai. Nors judėjimas ir aktyvumas teigiamai veikia tiek fizinę, tiek emocinę sveikatą, vasarą neatsargūs dviračių, riedučių, riedlenčių, o dabar ir paspirtukų, vairuotojai sukelia vis daugiau incidentų, po kurių tenka gydytis traumas ir sužeidimus.

„Eurovaistinės“ vaistininkė Kristina Staivė sako, kad vasarą vis daugiau žmonių ieško pirmosios pagalbos nubrozdinimams ar traumoms gydyti. Dalis jų ateina tada, kai žaizdas jau palietė infekcijos ir prasidėjo komplikacijos.

„Vasarą susidaro itin palanki terpė daugintis bakterijoms, todėl reikėtų žaizdas prižiūrėti itin atidžiai. Jeigu lauke labai karšta, žaizdą reikėtų dezinfekuoti vandenilio peroksidu ir laikyti kuo atviriau, nes taip žaizda greičiau gyja“, - sako K.Staivė ir lengva tvarsliava rekomenduoja pridengti nebent tas vietas, kurios turi sąlytį su rūbais ir audinys, gali sudirginti žaizdą.

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

Pirmoji pagalba

Pirmas svarbus žingsnis, kurį reikėtų atlikti patyrus net ir nedidelį sužalojimą - dezinfekuoti žaizdą. Tolesnis gydymas priklauso nuo žaizdos gylio ir būklės. „Jei žaizda šlapiuojanti, galima naudoti specialius pleistrus, kurie sugeria skystį, besisunkiantį iš žaizdos. O jeigu ji yra visiškai sausa, reikėtų rinktis hidrokoloidinius pleistrus, kurie drėkina žaizdą. Neretai žmonėms atrodo, kad jei susidarė šašas, vadinasi, žaizda gyja. Visgi, jeigu šašas yra storas ir apima visą žaizdą, tai nėra gerai“, - paaiškina specialistė.

Tokias žaizdas ji rekomenduoja kuo dažniau padrėkinti. Pagelbėti odos regeneracijai ir žaizdos gijimui gali padėti pantenolis, o apsaugoti nuo žaizdos užkrėtimo - preparatai su sidabru, kuris nuo seno naudojamas kaip antibakterinė medžiaga.

Jei žaizdelė labai maža, pavyzdžiui, įsipjovėte į pirštą, ir reikalingas tik pleistras, atkreipkite dėmesį, ar neklijuojate vandeniui atsparaus. „Vandeniui atsparų pleistrą reikėtų naudoti tik esant žaizdos kontaktui su vandeniu, pavyzdžiui, plaunant indus ar maudantis, tačiau jokiu būdu nereikėtų jo nešioti visą dieną. Toks pleistras neleidžia kvėpuoti nei odai, nei žaizdai, todėl slopina gijimą ir sudaro sąlygas daugintis bakterijoms“, - paaiškina specialistė.

Stebėti pokyčius

Jeigu žaizda labai gili ar didelė arba jei sužeidimą sukėlė kontaktas su pašaliniais daiktais, pavyzdžiui, stiklo šuke arba odą įdūrė nedezinfekuotas surūdijęs vinis parke ant suoliuko, visada išlieka kraujo užkrėtimo ar net stabligės rizika.

„Stabligė nėra labai dažna, bet ši bakterija labai ūmi ir gali sukelti net mirtį. Todėl susižeidus reikėtų nedelsti ir nuvykti pasiskiepyti, o taip pat stebėti organizmo reakcijas - ar nekyla kūno temperatūra, žaizda netinsta“, - pažymi specialistė.

„Laisvalaikio“ inf.

Jaustukai mūsų gyvenime

Ar galite suskaičiuoti, kiek kartų per pastarąją savaitę bendraudami socialiniuose tinkluose panaudojote „emodžius“? Emocijas išreiškiantys simboliai tapo neatsiejama virtualaus gyvenimo dalimi, leidžiančia visiems suprantama kalba išsakyti savo mintis ir nuotaiką. Liepos 17 d. paminėta pasaulinė „emodži“ diena, todėl dalijamės įdomiais faktais apie šiuos simbolius.

Nors jaustukai populiarėti pradėjo tik 2012 m., o jiems skirta Pasaulinė diena pirmą kartą paminėta 2014-aisiais, šiandien emocijas išreiškiantiems simboliams sukanka 20 metų. Pirmuosius „emodži“ 1999 m. sukūrė japonas Šigetaka (Shigetaka) Kurita, įkvėptas orų prognozių piktogramų su debesimis, saule ir lietumi.

Milijardai - kasdien

Populiarėjant „emodži“ ikonoms, kasmet technologijų kūrėjai išleidžia papildomai po naują piktogramų paketą, tad šiuo metu egzistuoja per 3 tūkstančius skirtingų jaustukų. Išaugus „emodži“ kiekiui, dalijimasis jais tapo tarsi dar viena papildoma bendravimo forma, kuri leidžia greitai ir lengvai išreikšti savo nuotaiką bei sustiprina rašytinės kalbos emociją.

„Facebook“ duomenimis, per dieną susirašinėjimo platformoje „Messenger“ išsiunčiama daugiau nei 5 mlrd. jaustukų.

2019 m. daugiausiai naudojamas jaustukas socialiniuose tinkluose - veidas su džiaugsmo ašaromis. Toliau rikiuojasi raudona širdelė, besišypsantis veidas su širdelių formos akimis, susimąstęs veidas bei į viršų iškeltas nykštys.

Tarp „Instagram“ tinkle dalijamų jaustukų populiariausi yra išreiškiantys susižavėjimą ir meilę - įvairios širdelės, veidas su širdelių formos akimis ar siunčiantis bučinį.

Tobulėja kasmet

Programėlių kūrėjai taip pat nenustoja ieškoti naujų sprendimų, kaip dar geriau pajvairinti šią sritį. Neseniai atsirado galimybė pasirinkti jaustuko, kuriame vaizduojama žmogaus kūno dalis, odos ar plaukų spalvą. Negana to, technologijų gamintojai jau suteikia galimybę vartotojams patiems susikurti savo asmeninį „emodži“.

Keliasi į realybę

Nors skaitmeninėje erdvėje naudojami ir emocijas išreiškiantys simboliai realiame bendravime būtų sunkiai pritaikomi, kai kuriomis formomis juos galime sutikti ir realybėje. Pavyzdžiui, dažniausiai daromų tatuiruočių dešimtuke atsiranda ir „emodži“ tatuiruotės.

Prieš porą metų Holivude išleistas „Emoji“ filmas, Niujorko modernaus meno muziejuje pristatyta „Emoji“ kolekcija, prekybos centruose galima įsigyti įvairiausios „emodži“ atributikos - tik laiko klausimas, ką dar pamatysime ateityje.

„Laisvalaikio“ inf.

Ką pamatyti Birštone

Praėjusią savaitę Birštone, Nemuno kilpų regioniniame parke, buvo atidarytas didžiausias Lietuvoje apžvalgos bokštas, kuris, tikima, pritrauks nemažai smalsuolių. Tačiau ne tik dėl jo verta aplankyti šį kurortą. Ką dar galima apžiūrėti Birštone?

Kneipo sodas

Birštono savivaldybės, Dalios Daškevičiūtės ir „Eltos“ nuotr.

Mineralinio vandens garinimo bokštas

Geltonoji biuvetė

Birštono piliakalnis

Birštono apžvalgos bokštas

Vieta šiam bokštui statyti buvo parinkta prieš 22 metus, kai buvo planuojama Nemuno kilpų regioninio parko schema. Bokštą nuspręsta statyti ant Škėvonių gūbrio.

Bokšto aukštis - 55 m, o apžvalgos aikštelė įrengta 45 m aukštyje (įskaičiuojant Škėvonių gūbrį - 92 m virš jūros lygio aukštyje). Tiems, kuriems be pailsėjimo užlipti į bokštą pasirodys sunku, pakeliui įrengtos kelios vietos, kur galima sustoti ir trumpam pailsėti, netrukdant kitiems parko lankytojams lipti. Vienu metu ten gali sutilpti apie keturiasdešimt žmonių.

Bokšto architektas - Donatas Malinauskas. Nors bokšto konstrukcija - metalinė, ji apkalta maumedžiu, su trikampiais langeliais, ir atrodo it dailiai išraižyta. Toks įvaizdis simbolizuoja žvaigždynus dangaus skliaute. Bokšto forma primena senųjų medinių gynybinių pilių bokštus, taip pat - bažnyčių varpines, ir harmoningai įsilieja į aplinką. Šalia teka Nemunas, stūksso miškas. Nuo bokšto matyti Birštono panorama, Nemuno slėnis, parko kraštovaizdis.

Bokšto lankymas nemokamas, lankymo valandos - kasdien nuo 7 iki 22 val.

Mineralinio vandens garinimo bokštas

Mineralinio vandens garinimo bokštas „Druskupis“, projektuotas architekto Vytauto Vytuvio, stovi Centriniame miesto parke. Juo teka mineralinis vanduo, tiekiamas iš „Rūtos“ gręžinio. Čia galima pakvėpuoti sveiku „jūrinio efekto“ jodu, nes mineralinio vandens lašų prisodrintas oras turi tokį patį poveikį, kaip ir kvėpavimas jūros oru. Tai naudinga ne tik kvėpavimo takams, bet ir odos grožiui ir bendrai savijautai. Tai vienintelis toks bokštas šalyje, be to, pats statinys - labai originalus.

Kurorto lankytojai turi galimybę išbandyti ne tik inhaliacijas po atviru dangumi, bet ir grūdinti organizmą šviesos terapija. Šis poveikis siekia keliasdešimties metrų spinduliu aplink bokštą.

Centrinis parkas

Šiame 25 hektarų ploto parke ne tik prisikvėpuosite grynu oru ir pailsinsite akis, žvelgdami į jus supančią žalumą, bet ir galėsite išbandyti lauko treniruoklius, pažaisti stalo tenisą, krepšinį arba mini golfą, apžiūrėti šalies menininkų kurtas skulptūras „Skulptūrų take“, mėtyti pasagas ar pavažinėti dviračiais - takeliai čia išties geri.

Birštono parke taip pat yra sukurtas pažintinis „Nemuno kilpų“ takas, kuris atkartoja Nemuno vingius ir yra grįstas unikaliais rieduliais.

Geltonoji biuvetė

Birštonas garsėja mineraliniais vandenimis, tad nenuostabu, jog ne vienas jo lankytinas objektas susijęs būtent su mineraliniu vandeniu. Geltonojoje biuvetėje galima atsigerti tyro mineralinio vandens. Šis įmantrus prancūziškas žodis ir reiškia statinį, iš kurio trykšta mineralinis vanduo.

Kadaise šaltinis, iš kurio yra tiekiamas mineralinis vanduo į šią biuvetę, buvo vadinamas „Viktorija“. Vėliau jis buvo pervadintas „Vytautu“.

Beje, pratę prie įprasto mineralinio vandens, gali būti nustebinti itin sodraus, ryškaus jo skonio.

Birštono piliakalnis

Šis piliakalnis, esantis netoli Birštono Šv.Antano Paduviečio bažnyčios, yra vienas aukščiausių Lietuvoje, nuo jo matyti gražį Nemuno vingio panorama. Šlaitų aukštis siekia iki 40 m. Piliakalnis dar vadinamas Vytauto kalnu, mat ant jo kadaise stovėjo medinė Birštono pilis, o kunigaikštis Vytautas čia atvykdavo medžioti ir apsistodavo pilyje. Anuomet tai buvo strategiškai svarbi vieta, tad pilis nekart buvo nesėkmingai pulta kryžiuočių ordino.

Piliakalnis dabar apjuostas daubų ir stačių šlaitų, apaugęs medžiais ir krūmais. Iš vienos pusės jis jungiasi su šalia esančia aukštuma. Ją pasiekti patogu laiptais. Piliakalnio aikštelė sutvarkyta, joje daug vietos pabūti ir pasižvalgyti.

Kneipo sodas

„Vanduo gydo viską, vanduo daro stebuklus, profilaktika geriau nei gydymas“ - tai sveikatos filosofija, kurią XIX a. sukūrė ir ištobulino vokiečių dvasininkas Sebastianas Kneipas ir kuria tebesivadovaujama Birštone. Holistinis sveikatos gerinimas pagal Sebastianą Kneipą remiasi 5 elementų sistema: vandens, judėjimo, vaistažolių ir harmonijos terapijomis ir sveika mityba. Pagal S.Kneipo rekomendacijas Birštone įrengtas Kneipo sodas.

Bene įdomiausias čia - refleksoterapinis takas. Juo reikia eiti basomis, žengiama įvairiais paviršiais - nuo smėlio iki žvyro ar pušų kankorėžių. Toli gražu ne kiekvienos pėdos pripratusios prie tokio masažo, tačiau jo nauda neabejotina - nelygūs paviršiai masažuoja skirtingus taškus, vieni atpalaiduoja organizmą, o kiti - atvirkščiai, jį stimuliuoja.

Kneipo sode taip pat galima pakaitomis merkti rankas į akmeninę vonelę arba vaikščioti įsibridus į baseinėlį.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Sąmoningumo meditacija - ramybei atrasti

Pašėlęs tempas, stresas. Kartais atrodo, kad pasaulis darosi vis sudėtingesnis. Į klausimą, kaip nepasimesti, prancūzų psichologas ir psichiatras, knygų autorius KRISTOFAS ANDRĖ (Christophe Andre) turi išbandytą patarimą - praktikuoti sąmoningumo meditaciją.

Kristofo Andrė asmeninio albumo nuotr.

Prancūzijoje K.Andrė vienas pirmųjų psichoterapijoje ėmė taikyti nuo religijos atsietą meditaciją, o šiandien šią praktiką gydytojai vis dažniau rekomenduoja pacientams. Neseniai pasirodė jo knyga „Trijų minučių meditacija“.

Autorius dalijasi patarimais apie sąmoningumo meditaciją, kurią ne vienus metus praktikuoja ir pats. Jos tikslas - ne ką nors pasiekti, o tiesiog būti savimi čia, kur esame, ir leisti pasauliui būti tokiam, koks jis yra šią akimirką. Praktikuodami suvokiame savo kvėpavimą, mintis, emocijas ir faktą, kad esame gyvi.

„Sąmoningumo meditacija - labai sena praktika, o šiandien ji patiria didelį susidomėjimą dėl kelių priežasčių. Pirma, tai pasaulietinės meditacijos technika, kurią lengva praktikuoti. Su meditacija galime susidurti be religinio aspekto, o jos naudą patvirtina moksliniai tyrimai, - teigia K.Andrė. - Taip pat svarbi dvasinė dimensija: meditacija padeda pasipriešinti didiesiems šio laikmečio užkratams - vartotojiškumui ir išsibarstymui skaitmeniniame pasaulyje. Gyvenime - tiek daug akimirkų, kai mūsų tiesiog nėra, nes esame praryti ekranų ar kitų išorinių įvykių. Vis sunkiau pagauti akimirkos pojūtį. Tiesa, realybėje kartais ir savaime galime patirti sąmoningo mąstymo epizodų. Tai gali nutikti prie židinio ugnies ar žvelgiant į jūros bangas. Tuomet labai aiškiai suvokiame akimirkos grožį ir tai, kad esame. Sąmoningumo meditaciją praktikuojantys žmonės siekia, kad tokių akimirkų būtų kuo daugiau.“

Psichiatro teigimu, kad ir ką mokytumėtės, reikia reguliariai atlikti pratimus. Pvz., galima pradėti dieną pratimais: prisėskite 5-15 minučių ir pasistenkite sąmoningai suvokti jus pasiekiančius garsus. Kai kurie žmonės gali blogai jaustis dėl to, kad turi sėdėti užmerktomis akimis ir nejudėti. Jiems susilieti su kūnu ir susitelkti į esamą akimirką labiau padeda joga, taiči ir kiti būdai.

Tokių susitelkimo pertraukėlių galima imtis pasitaikius bet kokiai progai. Po to reikėtų bandyti esamą akimirką išgyventi kuo dažniau. Pavyzdžiui, gyvai kalbėdamiesi su žmogumi nežiūrėkite į telefoną ir negalvokite, kaip praleisite vakarą. Eidami neklausykite muzikos ir nesiųskite žinučių, o tiesiog mėgaukitės pasivaikščiojimu.

GYVAI KALBĖDAMIESI SU ŽMOGUMI NEŽIŪRĖKITE Į TELEFONĄ IR NEGALVOKITE, KAIP PRALEISITE VAKARĄ

Kuo daugiau tokių susitelkimo akimirkų išgyvename, tuo geriau jaučiamės. Pagerėja emocinė pusiausvyra, patiriame mažiau streso, lengviau sutelkiame dėmesį, sumažėja negatyvių emocijų. Tai veikia ir fizinę sveikatą: mažina uždegimus bei lėtina ląstelių senėjimą. Ir tai ne magijos efektas - tai, kas gerai protui, gerai ir kūnui. Ir atvirkščiai.

„Kaip ir kitiems, man nelengva reguliariai medituoti. Tai reikalauja pastangų, apie savo santykį su meditacija yra pasakojęs K.Andrė. - Priklauso nuo dienos, bet paprastai praktikuoju 10-30 minučių rytinę meditaciją. Dieną irgi stengiuosi nepraleisti meditacijos, skiriu tam 10 min., o kartais, kai turiu mažai laiko - vos 5. Svarbiausia - atsisėsti ir suvokti savo vidinę būseną. Kai ko nors laukiu ar kai sukyla emocijos, pasidarau mažus susikaupimo intarpus. O vakare stengiuosi skirti laiko susikaupimui prieš miegą, kad nuraminčiau kūną ir protą.“

K.Andrė pastebi, kad Vakaruose paplitusi klaidinga idėja, jog mūsų dvasinė pusiausvyra priklauso nuo temperamento ar praeities, o sveikas protas yra duotas likimo. „Budizmas šiuo požiūriu labai griežtas: „Gebėjimas suvaldyti savo nuotaikas nėra dovana, tai - darbas!“

Ši mintis pakeitė ne tik mano paties psichologinę higieną, bet ir mano pokalbius su pacientais. Jiems aiškinu, kad svarbu suvokti, kas jie yra ir iš kur kilę, bet to negana. Mano siūloma terapija - mokymasis surasti emocinę ir protinę pusiausvyrą.“

Pagal užsienio spaudą parengė Andrius Leliuga

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

tel. (8 5) 212 33 44
el. p. club@respublika.net.

VIEŠBUČIAI

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PREKĖS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KAVINĖS, RESTORANAI

„Liu Patty“ desertinė. Vilnius, Kaunas. 10% nuolaida desertams, išankstiniams užsakymams. Tel. (8 699) 08442, www.liudesertine.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Restoranas „Svarstyklės“. Pažaislio parkas. 10% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452433, www.svarstykles.eu

KITOS PASLAUGOS

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

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

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

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

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

GROŽIO PASLAUGOS

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

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuolaida visoms medicininio gydymo, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaidos nesumuojamos. Nuolaida negalioja medicininėms sveikatos patikros programoms. Tel.: (8 5) 212 5566 (Vilnius), (8 37) 333 557 (Kaunas), (8 46) 315 111 (Klaipėda), www.mirameda.lt

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

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

SPA centrai „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai. 10% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel.: (8 5) 272 2227, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt

Grožio salonas „East Island“. Druskininkai. 10% nuolaida paslaugoms.Tel. (8 313) 56 643, www.eastisland.lt

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

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

Grožio namai „Sothys“ . Vilnius. 15% nuolaida prekėms ir paslaugoms. Tel.: (8 620) 15 551, (8 46) 240 340, www.sothys.lt

Ajurvedos centras „Shanti“. Vilnius. 15% nuolaida visoms grožio procedūroms. Tel. (8 606) 75 557, www.ajurveda.lt

Grožio salonas „Gatineau“. Vilnius, Totorių g. 19. 15% nuolaida visoms grožio paslaugoms. Tel.: (8 5) 261 8364, (8 675) 44 448, www.groziopaslaugos.lt

KONCERTAI, RENGINIAI

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

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

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

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

Bušido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams.

SPORTAS IR PRAMOGOS

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

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

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

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

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

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

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

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

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

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

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

Parduotuvė „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akinių rėmeliams, saulės akiniams, jų priedams. www.optikospasaulis.lt

Optikos „Vizija“. 15% nuolaida prekėms ir jų priežiūros priemonėms. www.optikavizija.lt

TEATRAS

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

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

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

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

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

Improvizacijų teatras „Kitas kampas“. Vilnius. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 682) 66 383, www.kitaskampas.lt

„Keistuolių teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 242 4585, www.keistuoliai.lt

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

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

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

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

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

KITOS PRAMOGOS

Laipynių parkas „Dainuvos nuotykių slėnis“. Anykščiai. 20% nuolaida 2 asmenims. Tel. (8693) 35 060, www.nuotykiuslenis.lt

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

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

MOKYMO KURSAI

„American English School“. 24 Eur nuolaida kalbų kursams Lietuvoje, 44 Eur nuolaida kalbų kursams ir stovykloms užsienyje. Tel.: (8 5) 279 1011, (8 610) 30 006, www.ames.lt

„Soros International House“. 24,62 Eur nuolaida kalbų kursams mokytis grupėse Lietuvoje. Tel. (8 5) 272 4879, www.sih.lt

Teatras

VILNIUS

RAGANIUKĖS TEATRAS
20 d. 12 val. - „Ko bijo vaiduokliukas?“

NAUJASIS TEATRAS
24 d. 18.30 val. Repeticijų salėje - „Kodėl aš čia?“ Režj. S.Sandaryė.

PALANGA

KULTŪROS CENTRAS „RAMYBĖ“
21 d. 16 val. - „Apie meilę, karą ir kiškio kopūstus“. Režj. A.Giniotis.
21 d. 20 val. - I.Vyrypajevas „Saulėtoji linija“ (N-16). Kūrėjai: J.Tertelis ir V.Šumilovaitė.

SENOJI GIMNAZIJA
24 d. 20 val. - Juozas Erlickas. „Laisvoji programa“.

VIEŠBUTIS „PALANGOS VĖTRA“
23 d. 19 val. - „Bitė Maja“ (teatras „Avilys“).
24 d. 19 val. - „Kaukučių nuotykiai Senojoje girioje“ (teatras „Avilys“).
25 d. 19 val. - „Mažasis Princas“ (teatras „Avilys“).
26 d. 19 val. - „Uch-Ach-Ajajai arba Kiemsargių svajonės“ (teatras „Avilys“).

Koncertai

VILNIUS

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA
22 d. 19 val. - „Paganini paslaptis“. M.Huang (smuikas), Čiurlionio kvartetas: J.Tankevičius (I smuikas), D.Dikšaitis (II smuikas), G.Dačinskas (altas), G.Pyšniak (violončelė).
23 d. 19 val. - Judith Owen: „Rediscovered“. J.Owen (vokalas, fortepijonas), P.Segundo (mušamieji).

ŠV.APAŠTALŲ PILYPO IR JOKŪBO BAŽNYČIA
24 d. 19 val. - „Varpai ir gitara“. Koen Coseart (karilionas), Florian Cosaert (gitara, karilionas).

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS Valdovų rūmų kieme
22 d. 20.30 val. - Gidonas Kremeris ir Kremerata Baltica.
23 d. 21 val. - Gatvės šokio spektaklis „Flying Bach“.
24 d. 20.30 val. - Koncertas „Opera po žvaigždėmis“.
25 d. 21 val. - Grupės „Garbanotas“ koncertas.
26 d. 21 val. - Koncertas „Deep Field: choras „Bel Canto“ ir Lietuvos kamerinis orkestras.

TRAKAI

UŽUTRAKIO DVARAS
21 d. 19 val. Užutrakio dvaro sodyboje - Kamerinės muzikos vakaras „Kartu su fleita“. Juris Kalnciems (fortepijonas), Vito Bergs (fleita).

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA
24 d. 18 val. - Judith Owen: resisCOVERed. J.Owen (vokalas, fortepijonas), Pedro Segundo (mušamieji).

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ
Vasaros koncertų ciklas parko estradoje prie Klaipėdos koncertų salės
20 d. 11 val. - „Muzikos namučiai“. J.Orlovskytė (vokalas, fleitos), I.Spalinskaitė-Kurienė (perkusija, kanklės), K.Šileikaitė (vokalas).
23 d. 20 val. - „Gražiausios vasaros baladės“. R.Ščiogolevaitė (vokalas), P.Zdanavičius (fortepijonas), V.Skudas (trimitas, fliugelhornas).

PALANGA

KULTŪROS CENTRAS „RAMYBĖ“
24 d. 20 val. - R.Difartas ir A.Difartė: „Gražiausi duetai“.
25 d. 20 val. - Jeronimas Milius ir Česlovas Gabalis: Geriausios baladės.
26 d. 20 val. - Home Jazz Band. M.Bikauskas (gitara, vokalas), M.Zaremba (klarnetas), D.Vyšniauskas (trimitas), D.Murašov (kontrabosas), A.Kairys (būgnai).

KURHAUZAS
23 d. 20 val. - Vladas Bagdonas „Žvilgsnis pro langą“.
24 d. 20 val. - Liudas Mikalauskas. Autorinis vakaras.
25 d. 20 val. - Fortepijono fiesta Palangoje. Klaipėda piano masters 2019. Meno vadovas G.Januševičius.

MUZIKOS KLUBAS „VANDENIS“
21 d. 20 val. - Monika Linkytė akustiškai.

BIRŠTONAS

ŠV.ANTANO PADUVIEČIO BAŽNYČIA
20 d. 19 val. - L.Povilaitytė-Dranseikienė (sopranas), R.Janilionis (baritonas), I.Triškauskaitė (aktorė), G.Stanionytė (fortepijonas).

DRUSKININKAI

21 d. 17.30 val. Druskininkų bažnyčioje - J.Stupnianek-Kalėdienė (sopranas), V.Oškinis (fleita), J.Landsbergytė (vargonai), V.Juodpusis (muzikologas).
23 d. 19.30 val. Druskininkų bažnyčioje - Dedikacija kompozitoriui Anatolijui Šenderovui. Čiurlionio kvartetas, Judita Leitaitė (mecosopranas).

DRUSKININKŲ MIESTO MUZIEJUS
25 d. 20 val. - „Druskininkų vasara su M.K.Čiurlioniu“. Ansamblis „Chloris“: J.Stupnianek-Kalėdienė (sopranas), V.M.Zabrodaitė (fleita), N.Baranauskaitė (fortepijonas).

„Vagys melagiai“

„Lying and Stealing“

Lietuvos kino teatruose nuo liepos 17 d. Kriminalinė drama. JAV, 2019.
Režisierius: Matt Aselton.
Vaidina: Theo James, Emily Ratajkowski, Keith Powell.

Los Andžele įvaizdis dažnai svarbesnis už realybę. Šis pasaulis, kuriame turtai ir socialinė padėtis demonstruojami visais įmanomais būdais, idealiai tinka Ivanui. Reputaciją ir turtą Ivanas susikrovė perėmęs tėvo verslą ir dirbdamas juodojoje meno rinkoje: apvoginėdamas asmenis, kurie patys nelegaliai įsigijo vogtus meno dirbinius. Tarsi chameleonas įsikūnydamas į bet kokį personažą, jis įsitrina į naujo taikinio aplinką ir, nesukeldamas didelio įtarimo, atlieka eilinį užsakymą.

Ivanas norėtų užbaigti kriminalinę karjerą. Deja, stambus įsiskolinimas ir priklausomybė nusikaltėlių vadeivai neleidžia to padaryti. Vakarėlyje Ivanas susipažįsta su aktore Eliza. Nuovoki mergina greitai supranta, kuo užsiima Ivanas, ir pasisiūlo jam į partneres. Porelė ima dirbti kartu. Ir taip efektingai, kad atkreipia FTB agentų dėmesį. O Ivanas su Eliza jau planuoja svarbiausią savo gyvenimo vagystę.

Kinai

VILNIUS

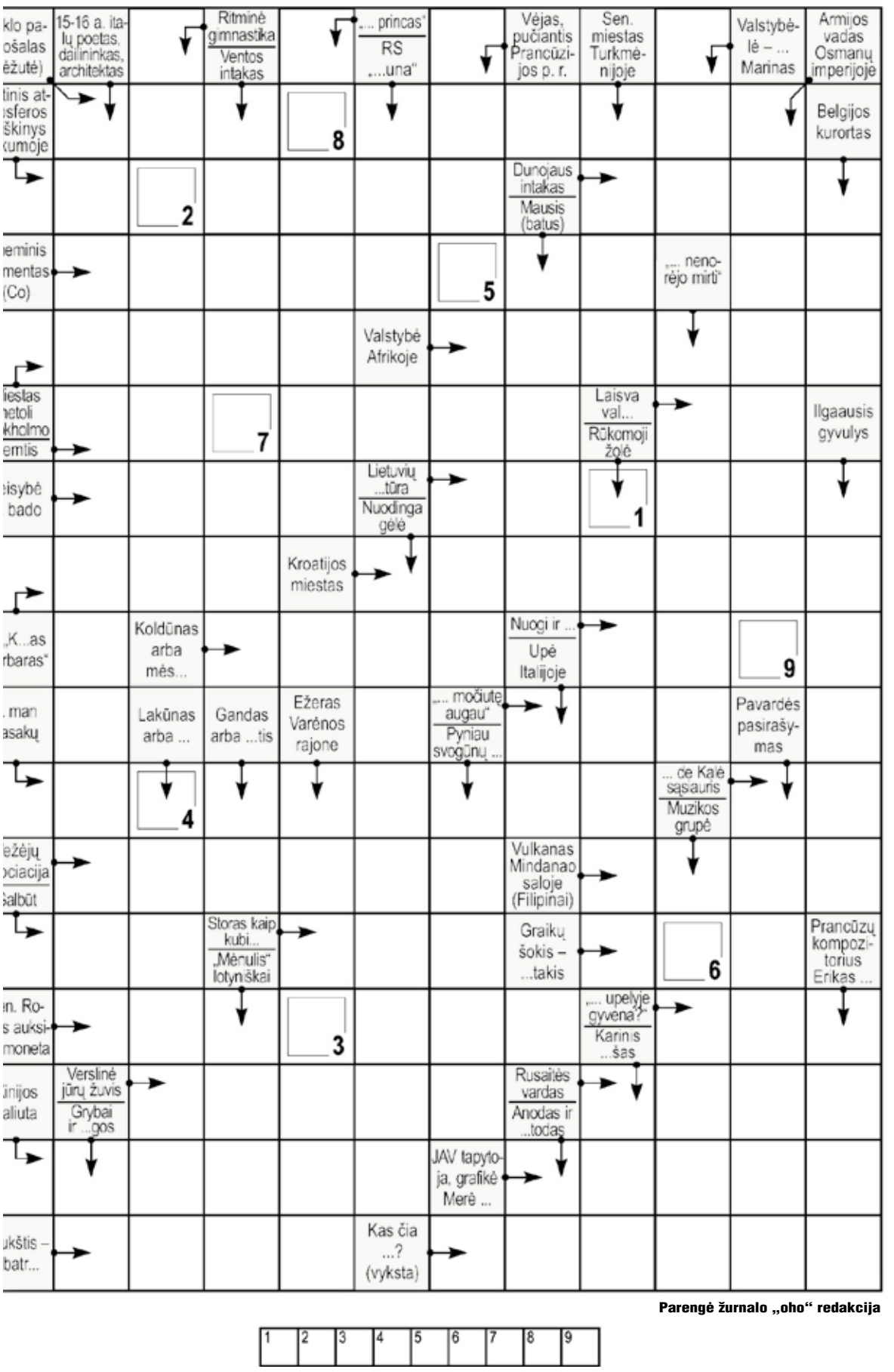
FORUM CINEMAS AKROPOLIS
„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 20-25 d. 10.10, 12.50, 15.40, 18.30, 21.20 val. 20 d. 23 val.
„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 20-25 d. 11.10, 13.50, 16.40 val.
„Liūtas karalius“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 20-25 d. 12, 14.20, 16.50, 19.40 val. 20 d. 22.20 val.
„Vagys melagiai“ (kriminalinė drama, JAV, N-16) - 20-25 d. 18.20, 20.40 val.
„Mažoji pėda“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 20-25 d. 10.20 val. (vasaros akcija vaikams).

FORUM CINEMAS VINGIS
„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 20-25 d. 11, 13.40, 16.20, 19, 21.40 val.
„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 20-25 d. 12, 14.40, 17.20, 20 val.
„Liūtas karalius“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 20-25 d. 12.50, 15.30, 19.15, 21 val.
„Vagys melagiai“ (kriminalinė drama, JAV, N-16) - 20-25 d. 15.30, 18.40, 21.10 val.
„Triušis Piteris“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Australija, JAV, V) - 20-25 d. 11 val. (vasaros akcija vaikams).

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS
„Virš debesų“ (romantinė drama, Rusija) - 22 d. 17.30 val. 23 d. 19 val. 25 d. 20.40 val.
„Dar vakar“ (muzikinis f., Didžioji Britanija) - 22 d. 19.30 val. 23 d. 21 val. 24 d. 17 val. 26 d. 20.50 val.
„Muzika tavo rankose“ (romantinė drama, Prancūzija, Belgija) - 23 d. 17 val. 24 d. 21 val. 25 d. 18.40 val.
„Kodėl mes kūrybingi?“ (dokumentinis f., Vokietija) - 24 d. 19.10 val. 25 d. 17 val.
„Second Hand“ (dokumentinis f., Lietuva) - 26 d. 17 val.
„Pavarotis“ (dokumentinis f., Didžioji Britanija) - 26 d. 18.40 val.

MULTIKINO OZAS
„Vagys melagiai“ (kriminalinė drama, JAV, N-16) - 20-25 d. 16.45, 19.15, 22.15 val.
„Liūtas karalius“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 20 d. 14.45, 16.30, 19.30, 22 val. 21-25 d. 14.45, 19.30, 22 val.
„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 20-23, 25 d. 11.30, 12.30, 15.15, 18, 20.30 val. 24 d. 11.30, 15.15, 18, 20.30 val.
„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 20-23, 25 d. 10.30, 13.30, 16.15, 19, 21.45 val. 24 d. 10.30, 13.30, 12.30, 16.15, 19, 21.45 val.
„Anabelė 3“ (mistinis siaubo f., JAV, N-16) - 21-25 d. 10.15, 12.30, 14.45, 17, 19.15, 21.30 val. 20 d. 12.30, 14.45, 17, 19.15, 21.30 val.
„Žmogus-Voras: Toli nuo namų“ (veiksmo f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 21-23, 25 d. 11.45, 14, 16.45, 19.30, 21.15 val. 20, 24 d. 11.45, 14, 16.45, 19.30, 21.30 val.
„Saulės kultas“ (mistinė siaubo f., JAV, N-16) - 20-25 d. 21.30 val.
„Bjaurios lėlės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 20-25 d. 10, 12 val.
„Dar vakar“ (muzikinis f., Didžioji Britanija) - 20, 24 d. 19 val. 22 d. 18.30 val.
„Afera“ (komedija, JAV, N-13) - 20-25 d. 17.15 val.
„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 21, 23, 25 d. 10, 18.30 val. 20, 22 d. 10 val.
„Slaptas augintinių gyvenimas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 21-23, 25 d. 10.30, 12.30, 14.30, 16.30 val. 20 d. 10.30, 14.30 val. 24 d. 10.30, 15, 17 val.
„Aladinas“ (komedija, JAV, N-7) - 20-25 d. 14 val.
„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 20 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Liūtas karalius“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 24 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako



Parengė žurnalo „oho“ redakcija

1	2	3	4	5	6	7	8	9

eisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti nygą „Slaptosios pasaulio draugijos“

akymą iki liepos 24 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. šykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 3 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtoja **Jolanta Paviržytė** iš niaus. Jai bus įteikta knyga „Slaptosios pasaulio draugijos“.

l prizų teiraukitės telefonu 8 5 212 36 26 arba el.paštu svalaikis@respublika.net. Prizai laikomi savaitę.
ąsdami žinutę sutinkate, kad jūsų duomenys yra matomi, kiant išrinkti laimėtoją.

Vertikaliai: Repinas. Praha. Aka. Žara. Ibiai. Ipras. Pitagoras. Podagra. Senolės. Lina. Kermošius. Et. Abariu. Ūkana. Trata. Ūsorius. Kad. Isokas. Sat. Niaur. Ralis. Tipis. De. Įstabumas. Nesamus. Įkasam. Mėn. Visą.
Horizontaliai: Režisierius. Patentas. TĮ. Tirana. Torak. Nago. Akaba. Ol. Alus. Asirė. Būsima. Baskas. Sam. Apis. Eros. Ra. Trirat. Taip. Muitinė. Oho. Pen. Raid. Šūsnis. Palik. Isav. Arg. Uaka. Mi. Kar. Snaudus. Basas. Adresą.
Pažymėtuose langeliuose: GRILIAŽAS.

ASTROLOGINĖ PROGNOZĖ

LIEPOS 20-26 D.
GEROS DIENOS: 22, 26 D
BLOGOS DIENOS: 21, 24 D.

Profesionalios astrologės
***Lilijos Banaitienės** paslaugos*
❍ Tel. 865698074
❍ El.p. btime@elnet.lt

Avinas. Labai darbinga savaitė. Vieniši, nesėdėkite sudėję rankų, jūsų laukia intriguojančios pažintys. Tiesa, didelių vilčių dėl bendrų ateities planų nepuoselėkite. Vairuojantys, būkite atsargūs kelyje - šiuo metu padidėjusi avarijų, kurios gali baigtis ne visai sėkmingai, tikimybė.

Jautis. Dabar prasidėjęs meilės romanas bus ilgas, nevaržantis laisvės. Su dėkingumu priimkite jums siunčiamas likimo dovanas, kai sulauksite malonios žinios ar kvietimo. Vieniši suras porą, o sukūrę šeimas suksis buities vargų ir džiaugsmų verpetuose. Netinkamas laikas permainoms.

Dvyniai. Dabar jums pasitarnaus jūsų pažintys ir geri santykiai su aplinkiniais. Galite sulaukti labai viliojančių pasiūlymų, tačiau, nors viskas ir klostysis gerai ir turėsite ne vieną galimybę įsitikinti, kad sėkmė jus lydi, dar truputį palaukite. Didelė tikimybė sutikti antrąją pusę.

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

Liūtas. Vienišiems teks rinktis net iš kelių pretendentų į jūsų širdį. Turėsite apsispręsti dėl kelių svarbių dalykų - vienas bus susijęs su mokslu ar veiklos pasirinkimu, kitas - su santykiais. Priimti sprendimus jums padės žmogus, kuriuo jūs tikrai pasitikite.

Mergelė. Asmeniniame gyvenime venkite konfliktinių situacijų. Pasistenkite būti lankstesni, atsižvelkite ir į kitų žmonių poreikius, nes tik dirbdami komandoje pasieksite norimų rezultatų. Netrukus gali tekti netikėtai išvykti ar pakeisti kelionės planus. Saugokitės žarnyno infekcijų.

Svarstyklės. Visi šiuo laikotarpiu pradėti darbai garantuoja sėkmę ateityje, pagaliau bus įvertintos jūsų pastangos. Nauji santykiai gali būti dviprasmiški, todėl per daug nesureikšminkite paslaugos ar gesto, nešvaistykite energijos nereikalingiems išgyvenimams. Metas pasitikrinti sveikatą.

Skorpionas. Meilės fronte viskas tekės įprasta vaga. Pasistenkite apdairiai elgtis su pinigais, neleiskite veltui nė vieno euro, nes būsite labiau linkę išlaidauti. Antroje savaitės pusėje gali kilti minčių keisti darbą ar išeiti ilgalaikių atostogų. Jeigu dar nepradėjote sportuoti - pats laikas.

Šaulys. Asmeninis gyvenimas tekės įprasta vaga, tik pasistenkite nepainioti asmeninių santykių su darbu, džiaukitės savo sėkme ir pasistenkite pradžiuginti tuos, kuriems ne taip gerai sekasi. Įvykiai apie jus suksis tarsi švytuoklė - nuo pakilimo aukštyn iki kritimo žemyn. Saugokite sveikatą.

Ožiaragis. Asmeniniame gyvenime galimas trumpalaikis išsiskyrimas dėl darbo reikalų. Geras laikas jūsų karjerai, imkitės darbų, nes, ką padarysite dabar, sklandžiai bendradarbiaudami su kolegomis, padės kilti karjeros laiptais.

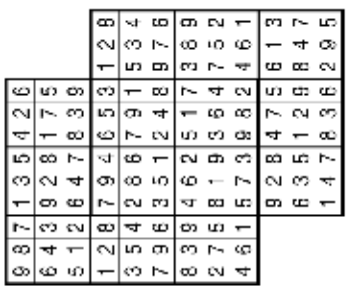
Vandenis. Vieniši sulauks ypač daug dėmesio iš priešingos lyties atstovų, tad jeigu neplanuojate rimtų įsipareigojimų, nedalykite daug žadančių užuominų. Tuos, kurie dirba mėgstamą darbą ir tiki tuo, ką daro, lydės sėkmė. Artimiausiu metu susilaikykite nuo didelių investicijų.

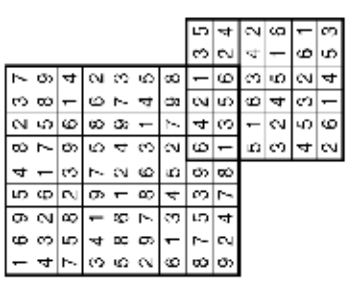
Žuvys. Santykiai su kolegomis ir vadovais bus taikūs, palankus laikas įgyvendinti senus sumanymus ir svajones. Antroje savaitės pusėje galite turėti nenaudingų ar net nuostolingų sutarčių, todėl būkite budrūs pasirašydami finansinius dokumentus.

SUDOKU

	9				7			
3		1		7		9		2
	7				1			
			1		6			
	6			3			5	
			4		9			
	5				8			
9		7		1		3		1
	4							
							3	2
							6	4
						6		4

9			5			6		
		6		8	1		4	5
3			6		7			
		4		9			3	
	3		1		5			
8		5						
	7			3			4	
				2		1		4
			5	8				
				1			2	
	9							
						5		7
							2	
								2
								5





LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

RINKODAROS SKYRIUS
Tel. (8 5) 212 31 00

PRENUMERATA
Tel. (8 5) 212 18 05

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

ADRESAS
A.Smetonos g. 2,