LAISVALAIKIS

Nr. 20 (1104) 2019 m. gegužės 18-24 d.

su RESPUBLIKA

Režisierė **Giedrė Kriaučionytė-Vosylienė** - apie naują spektaklį, sąmoningumą ir poreikį atsispirti vartojimo alkiui.

Plačiau **2 p.**

Lina Lapelytė, Rugilė Barzdžiukaitė ir Vaiva Grainytė iš Venecijos bienalės Lietuvai atvežė „Auksinį liūtą“.

Plačiau **3 p.**

Atsidūrusi viena vienkiemyje ir pradėjusi mąstyti, „kas būtų, jeigu...“, **Lina Gražulytė** taip sukūrė visą knygą.

Plačiau **6 p.**

Presuoti augalai grįžta į madą - kaip juos tinkamai išdžiovinti ir kaip tokį gamtos grožį integruoti į savo namus?

Plačiau **10 p.**

Džordanos Butkutės asmeninio albumo nuotr.

Energijos mainai

„Koncertas nėra vien muzika, tai energijos su publika mainai“, - teigia tūkstančius kartų ant scenos lipusi ir vis dar patirianti jaudulį dainininkė **DŽORDANA BUTKUTĖ**. *4 p.*

Atsitraukti nuo vartojimo alkio

Pokalbis su režisiere GIEDRE KRIAUČIONYTE-VOSYLIENE apie spektaklį „Virimo temperatūra 5425“, kuro premjera ką tik įvyko.

Daiva ŠABASEVIČIENĖ

Dmitrijaus Matvejevo nuotr.

- Spektaklio epicentre - vartotojiškumas kaip tikrasis šiandienos pragaras. Ar šios paradigmos negalime pritaikyti teatrui, kuris taip pat gyvena tam tikrame pertekliuje? Šiandien Lietuvoje išleidžiama šimtai spektaklių, į kuriuos žmonės ne stiebiasi kaip į tam tikras aukštumas, o ateina tiesiog „pavartoti“. Ką manote apie šį pelų ir grūdų susimaišymą?

- Tai palanki terpė atsirasti kažkokiai naujai bangai, naujam teatrui, to visi desperatiškai tikisi, teatro bendruomenė jau seniai kalba apie jaučiamą sąstingį, jausmą, kad niekas neišjudina, nepramuša užtvankos, kuri neleidžia išjudėti tolyn nuo to, kas jau buvo sukurta. Man kyla klausimas, ar tai įmanoma šiais laikais. Gal pasikeitus laikams, iš esmės pasikeitė meno krypčių atsiradimo dėsniai? Jaunesnioji karta nieko negarbina, neidealizuoja, nebekuria legendų. Naujam judėjimui atsirasti reikalingi pasekėjai. Aukštinant individualumą, nebesiformuoja bendraminčių grupės, neatsiranda net užuomazgų į kažkokį naujos minties judėjimą. Nes neigiam ir kvestionuojam viską, kas gimsta, remdamiesi savo poskoniais. Nebemadinga už ką nors sirgti, kabinti kažkieno plakatus arba tai trunka vos keletą mėnesių. Ir kita mintis nusineša senąją. Todėl labai daug skirtingų spektaklių, kiekvieno skoniui, o juose labai nedaug žiūrovų.

MANAU, KAD LABIAUSIAI ŽMOGŲ NUO PRIGIMTIES TOLINA NORAS BŪTI KAŽKUO KITU

- Kaip apskritai kilo mintis imtis šios pjesės?

- Mintis kilo geriau pažinus pačią dramaturgę. Pajutus Virginijos autentišką žvilgsnį į situacijas, žmones, jų tarpusavio santykius, ėmė skleistis jos subtilus humoras. Dar kartą perskaičiau jos pjeses ir „Virimo temperatūra 5425“, kurios skaitymą kartu režisavome, atsivėrė naujomis temomis. Nors vartotojiškumo tema pjesėje ryški, mane sudomino nekaltos beprotybės tema. Man dažnai taip būna, kad kūrinys tik po kažkurio laiko suskamba.

- Su dramaturge Virginija Rimkaite žiūrovai susipažino prieš trejetą metų per „Versmės“ skaitymus. Kas pasikeitė per šį laiką - tiek aplinkoje, tiek jūsų apmąstymuose?

- Tuomet aš nerežisavau to skaitymo, dirbau asistente Lietuvos nacionaliniame dramos teatre ir padėjau Virginijai pristatyti jos kūrinį taip, kaip ji jį matė, be savo asmeninės interpretacijos. Man tai atrodė labai svarbus žingsnis, nes, manau, dramaturgui labai svarbu suvokti teatro veikimo principus, darbo su aktoriumi specifiką ir atsitraukus įvertinti savo padarytus sprendimus. Teatro dramaturgai nėra užsidarę rašytojai, jie turi suvokti teatro žanrus, specifiką, kartu ir gebėti dirbti su aktoriais bei režisieriumi. Tačiau per tą laiką kažkas tikrai pasikeitė, nes pjesė man suskambėjo naujai.

- Dramaturgė, rašydama pjesę, atspirties tašku laikė antikos mitų herojaus Tantalo istoriją (Tantalas, prasikaltęs dievams, buvo įkalintas požemių karalystėje ir pasmerktas amžiams kęsti alkį ir troškulį). Kaip sprendžiate šią, per amžius tebesitęsiančią žmonių nuopuolio problemą, kokias teatrines priemones naudojate?

- Nors mane labiausiai šioje pjesėje intriguoja beprotiškas žmonių noras būti normaliais, scenografija labiausiai atskleidžia vartotojiškumo temą. Sovietiniais laikais, Chruščiovo nutarimu, buvo paskaičiuota, kiek žmogui reikia vietos nusiauti batus, kiek vietos turi būti tualete... Buvo apskaičiuoti visi žmogaus veiksmai namuose ir paskaičiuota, kiek jiems atlikti reikalinga vietos ir pagal tai pastatytos vadinamosios „chruščiovkės“. Tuo metu žmonės džiaugėsi gavę naujus butus, kurie turėjo net vandentiekį. Dabar įdomu stebėti, kaip stipriai mes juose nebetelpame. Jie lyg žaisliniai lėlių nameliai, per maži patenkinti net kasdieniams mūsų poreikiams. Mes nebetelpame su savo norais ne tik butuose, mūsų norai nebetelpa mūsų galvose. Tantalo kęstas pragaras yra mūsų dienų kasdienybė. Paradoksalu, kad gyvendami pertekliuje, kenčiame nesibaigiantį alkį. O sotumo jausmas tapo tik šventųjų privilegija.

- Pjesė pasiduoda įvairioms interpretacijoms, tuo labiau kad joje užkabinta nemažai temų. Kurios jums svarbiausios?

- Man įdomus vaiko personažas, vaiko, kuris nekalba, nevalgo, kuris sėdi neįgaliojo vežimėlyje, tačiau groja Bethoveną (Beethoven). Tai gali būti tėvų baimė arba protestas, nes akivaizdu, kad vaikas rankas valdo. Taip pat iškyla klausimas, kokio lygio tai grojimas? Mane visada kabino mintis, kad vaikai gimdami atsineša kažkokią savastį, kartais vaikai nebūna nė kiek panašūs į tėvus - kiek genijų yra gimę asocialiose šeimose, arba kiek genijų tėvų vaikai nieko nesugeba. Mane šis paradoksas intriguoja, įkvepia galvoti apie žmogaus sielą ir jos kelionę.

Šioje pjesėje nuolatos gaudai save, galvodamas, kiek tiesos pasako žmogus, kalbėdamas apie save? Žinoma, jis pasakoja, kaip jaučiasi, bet kiek jo žodžiuose yra tiesos? Įdomus yra personažų amžius, šeima, kurios vaikui jau trisdešimt, kur visi įvykiai įvykę seniai, o po juos kapstomės lyg po atvirą, neužsiveriančią žaizdą. Kaip mes įsikimbam kažkokio mums atsitikusio įvykio ir juo teisinam visas savo nelaimes, nusimesdami nuo savęs kaltę. Kenčiam dėl to, ko negalime pakeisti, užuot susitaikę.

- Gal galėtumėte praverti pavadinimo „kodą“ - „Virimo temperatūra 5425“? Kaip jį turėtų perskaityti žiūrovas?

- Virimo temperatūra diktuoja beprotybės temą, o šalia esantis konkretus skaičius nurodo metalo tantalo temperatūrą, kurioje metalas iš kieto pavidalo ima lydytis. Tad tai yra labai aukšta temperatūra, kurią pasiekęs alkanas vartotojas ima keistis, keičiasi ne jo prigimtis, o būvis. Spektaklyje mes matome žmones, kurie per vieną dieną drastiškai pasikeičia netikėta linkme, nes jau pasiekiamas aukščiausias įtampos taškas.

PARADOKSALU, KAD GYVENDAMI PERTEKLIUJE, KENČIAME NESIBAIGIANTĮ ALKĮ

- Kaip apibūdintumėte normalumo ir nenormalumo sindromus, kurie suformuoja visuomenės nuomones; ar tai turėtų būti įskaitoma spektaklyje?

- Įdomu tai, kad diskutuodami su aktoriais apie tai, kurie veiksmai, poelgiai yra normalūs, kurie - ne, mes vienbalsiai sutariame tik prie finalo, o iki tol mūsų nuomonės skiriasi. Mes vis labiau suprantame, kad žmogus - autentiškas, toks įvairialypis, kad niekada nepavyks jo įspausti į rėmus ar apibrėžimus ir tokiu būdu mūsų normalumo ribos yra oho, kaip išsiplėtusios. Ar gerai tai, kad mūsų niekas nebestebina? Bet kas vis dėlto baisiau - mėginimas tilpti į ribas ar jų neigimas? Kodėl mums vis išeina kardinaliai priešingai? Manau, būtent judėjimas nuo vienos minties iki kitos, kardinaliai priešingos, yra ryškus spektaklyje.

- Būtų malonu, jei pristatytumėte visą kūrybinę grupę. Kiekvieną kartą, statydama spektaklį, atvedate naujas pavardes, o tai visada intriguoja.

- Trys „scenos vilkai“ - Vytautas Rumšas, Rimantė Valiukaitė, Algirdas Dainavičius, ir pianistas Paulius Matuzas, apgyvendinti lakioje scenovaizdžio dailininko Antano Dubros namų fantazijoje bei aprengti kostiumų dailininkės Mortos Nakaitės prisiminimais.

Norėjosi, kad pjesės veikėjų tekstai atgimtų vyresnių aktorių lūpose, nes jie daug kalba apie nuovargį, apie cheminį elementą - laiką, kuris netikėtai išsprogdina gyvenimą, tiek ilgai ir saugiai konservuotą.

Jaunam režisieriui tai didelis iššūkis, pamoka ir dovana dirbti su didelę patirtį sukaupusiais aktoriais, kurie lengvai valdo situacijas ir kraipo personažus.

- Kas šiandien labiausia žmogų verčia ne žmogumi?

- Pjesės personažai teigia, kad žmogus tampa ne žmogumi atsisakydamas vartoti, nes nėra nieko esmingesnio kaip vartojimas, į kurį įeina valgymas, gėrimas. Aš manau, kad labiausiai žmogų nuo prigimties tolina noras būti kažkuo kitu, žmogus tampa ne žmogumi, vaidindamas kažką, kuo nėra, arba svajodamas apie ateitį, kuri neegzistuoja.

- Kaip vartojate visą pasiūlą, kuri visais būdais ardo žmogaus mąstymą? Kaip atsiribojate nuo robotizmo?

- Dirbu. Darbas mane geriausiai atitraukia nuo alkio vartoti, nes esu visiškai įprasta vartotoja, kenčianti nuolatinį alkį ir priimanti šį pojūtį kaip normą. Darbu aš kuriu, tad tuo metu nevartoju. O nuo robotizmo gali pabėgti tik sąmoningai save ribojant, reikalingas didelis atidumas ir sąmoningumas.

- Pažvelgus į jūsų kūrybą, panašu, kad domitės psichologija. Be psichologijos teatras neegzistuoja, bet jūs sąmoningai taikote psichologinių seansų metodus, kuomet žiūrovas dalyvauja spektaklio procese, nors būna akademiškai išsaugota ketvirta siena. Kiek jums svarbi psichologija?

- Man įdomu veiksmą dėlioti, mąstant, ką galvoja žiūrovo smegenys. Nors suprantu, kad kiekvienas žiūrovas galvoja skirtingai, tačiau tikiu šiokiomis tokiomis prognozėmis. Man įdomu tai atspėti. Lyg šachmatuose, varžovas gali pasirinkti keletą mąstymo krypčių, bet jas turi apskaičiuoti, įvertinti ir turėti atsaką kiekvienai iš jų. O ketvirtajai sienai jaučiu pagarbą.

- Koks teatras jums artimas?

- Man svarbu kalbėti aktualiomis temomis. Tikiu, kad viskas sklando ore, tad mes kvėpuojame tomis pačiomis mintimis, tad norisi jas materializuoti, kad būtų apčiuopiamas diskusijos objektas.

Spektaklio kūrybinė komanda

Triumfas Venecijoje

Prieš keletą savaičių rašėme apie įdomią lietuvių idėją, operą-performansą „Saulė ir jūra (Marina)“, ir būsimą dalyvavimą prestižiškiausiame šiuolaikinio meno renginyje - Venecijos bienalėje. Nuostabiausia tai, kad pirmąkart šalies istorijoje pagrindinis prizas - Venecijos simboliu laikomas „Auksinis liūtas“ - buvo įteiktas Lietuvai. Jį praėjusį savaitgalį pelnė menininkės RUGILĖ BARZDŽIUKAITĖ, VAIVA GRAINYTĖ ir LINA LAPELYTĖ.

Andrej Vasilenko nuotr.
Lietuvių paviljonas Venecijos bienalėje

58-osios Venecijos bienalės komisija menininkes ir visą Lietuvą apdovanojo už eksperimentinę paviljono dvasią, netikėtą požiūrį į mūsų šalies pristatymą ir kūrybingą erdvės pritaikymą brechtiškai operai, taip pat - už išradingą sąveiką su Venecija ir jos gyventojais. „Saulė ir jūra (Marina)“ - tai poilsio ir šiuolaikinio gyvenimo kritika, sudainuota eilinius žmones įkūnijančių atlikėjų ir savanorių lūpomis.

Ilgą istoriją turinčiame meno renginyje Lietuva prisistato vienuoliktąjį kartą, o keturis kartus jau buvo įvertinta specialiu paminėjimu. Vis dėlto „Auksinis liūtas“ - mums pirmas. Kaip teigia šių metų Lietuvos paviljono komisarė dr. Rasa Antanavičiūtė, tai - tikrai reikšmingas pasiekimas Lietuvos meno istorijoje. „Nuostabu, kad mažos šalies perduodama žinia yra suprantama ir aktuali tokiai plačiai auditorijai. Apie tokį reikšmingą apdovanojimą buvo nedrąsu net svajoti. Pasiekti šį rezultatą su itin ribotais resursais galėjome tik ypatingai atsidavusios komandos: kūrėjų, dainininkų, technikų, apšvietėjų, savanorių ir net performanso dalimi tapusių šunų, dėka“, - pasakoja R.Antanavičiūtė.

Apdovanojimą pelnęs kūrinys visiems suprantama kalba pasakoja apie klimato kaitą ir mūsų senos, bet vis dar kantrios, planetos nuovargį. Lietuvos paviljoną kuruojančios Londono „Serpentine“ galerijos Bendrosios ekologijos ir viešųjų programų kuratorės Lučijos Pietrusti (Lucia Pietroiusti) teigimu, svarbu rasti naują būdą kalbėti apie tokią visuotinę problemą. „Turime iš esmės pakeisti savo, kaip žmonių, kaip rūšies tarp kitų rūšių, mąstymą. Geriausias menas, muzika ir poezija visada atnešdavo pokyčius, turėdavo magišką poveikį. Tokia meno galia yra jaudinanti“, - svarsto kuratorė.

NUOSTABU, KAD MAŽOS ŠALIES PERDUODAMA ŽINIA YRA SUPRANTAMA IR AKTUALI TOKIAI PLAČIAI AUDITORIJAI. APIE TOKĮ REIKŠMINGĄ APDOVANOJIMĄ BUVO NEDRĄSU NET SVAJOTI

Karinio jūrų laivyno teritorijoje įrengtas paviljonas bienalės lankytojus nukelia į paplūdimį, kuriame gulėdami ant smėlio dainuoja daugiau nei 20 atlikėjų. „Įgyvendinant šį projektą svarbiausia - draugystė ir rūpestis vienas kitu. Spinduliuodami artumą ir meilę, tarsi grąžiname skolą planetai, kurios resursus beatodairiškai naudojame. Nuostabu patirti, kad tokį įvertinimą pelnė kūrinys, kuris kalba apie žmogaus ir Žemės kūnų trapumą, o ir pats yra trapus“, - teigia kūrinio autorės.

Kaip rašo užsienio žiniasklaida, sunku sukurti gerą ir paveikų meną apie klimato kaitą (ypač kai apie tai tiek daug kalbama ir net ir svarbi informacija gali nesunkiai paskęsti bendrame informaciniame triukšme), „tačiau Lietuvos paviljonas Venecijos bienalėje yra galinga išimtis“.

Lietuvos paviljoną Venecijoje pristato Lietuvos kultūros taryba ir Lietuvos Respublikos kultūros ministerija. Paviljonas, dar prieš paskelbiant jį nugalėtoju, jau buvo užkimštas žiūrovų. Dabar šį paviljoną nori išvysti dar daugiau žmonių, tačiau tam, kad operą-performansą Bienalėje būtų galima rodyti kuo dažniau, reikia lėšų. Per keletą dienų menui neabejingi šalies žmonės suaukojo reikiamą preliminarią sumą pinigų ir vis dar prie to gali prisidėti kiekvienas. Nuo mūsų visų priklauso, kaip ilgai apie ekologines problemas galės dainuoti vasarotojai. „Esame suskaičiavusios, jog viena gyvo operos pasirodymo minutė (neįskaitant paviljono nuomos, techninio aptarnavimo ir kitų pasirengimo išlaidų) kainuoja 2,65 Eur“, - teigia R.Barzdžiukaitė, V.Grainytė ir L.Lapelytė.

Paprastai Venecijos bienalėje pristatomi statiški meno kūriniai, jie įkurdinami prieš bienalės atidarymą, o jai prasidėjus paroda nebesikeičia. Tačiau Lietuvos paviljonas - kitoks, gyvas. Jame dirba 30 žmonių komanda. Visą pusmetį, nuo Bienalės atidarymo gegužės pradžioje iki spalio pabaigos, norima, kad kiekvieną šeštadienį jie galėtų kurti gyvą reginį parodos lankytojams. Kuo daugiau paviljone bus dainuojama, tuo didesnę pasaulinės auditorijos dalį pritrauksime.

Parengė Eva JABLONSKAITĖ

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

-60% 163,60 € ~~409 €~~ su
PRABANGUS ATOTRŪKIS „ROYAL SPA RESIDENCE“ (2 ASM.)

-40% 35,40 € ~~59 €~~ su
PAJUSK LAISVĘ SU ELEKTRINIU MOTOCIKLU „KUBERG“ MIŠKO TRASOJE

-30% 83 € ~~119 €~~ su
ENERGIZUOJANTIS SPA RITUALAS „AMAZONĖ“

Akcija galioja **iki 2019 m. gegužės 24 d.** Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!
Daugiau informacijos **www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis**
laisvalaikio dovanos

Koncertas - tai energijos mainai

DŽORDANA BUTKUTĖ, nors ant scenos yra lipusi tūkstančius kartų, prisipažįsta, kad kiekvienas koncertas jai labai svarbus, todėl prieš juos neretai apima jaudulys. Pasak Džordanos, visgi pats geriausias vaistas sumažinti nerimą ir atsikratyti blogų emocijų yra pati scena.

Svarbus nusiteikimas

Džordana savo gerbėjus džiugina jau daugiau nei 30 metų. Išleidusi pirmąjį albumą „Nemylėjau tavęs“, atlikėja pavergė klausytojų širdis. Nuoširdumas, ryškumas, įtraukiančios dainos, atsidavimas scenai bei publikai ir išskirtinė gyvenimo istorija, ryžtas - tai lėmė neblėstantį populiarumą.

„Scenoje visada siekiu tik geriausio rezultato. Nesvarbu, kokia nuotaika, kokios aplinkybės, man svarbiausia - publika. Kai ji gerai priima atlikėją, šiltai reaguoja į dainas, tai vienintelis receptas, kuris išjungia visas kitas emocijas ir pojūčius. Lieku tik aš ir publika. Vykstant koncertui, pamirštu viską, kas yra už scenos ribų, - gyvenu tik tuo, kas vyksta. Galiu drąsiai teigti, kad scena - geriausias vaistas, esant bet kokiai savijautai“, - atskleidžia Džordana.

Publikos emocijos grįžta į sceną

Atlikėja yra surengusi ne vieną koncertą arenose, tačiau neretai pasirodo ir mažesnėse erdvėse. Pasak jos, pasiruošimas koncertui arenoje atima labai daug jėgų, tačiau ir mažesniems koncertams reikia ne ką mažesnio pasiruošimo, o atmosfera jų metu būna gerokai intymesnė.

„Koncertas arenose reikalauja tikrai labai daug energijos, visą laiką jauti, kad įvyks kažkas labai didelio. Tai yra labai stipru. Kai susirenka didelė masė žmonių, jų emocijos grįžta atlikėjui - tai labai didelė emocinė banga. Nusiteikimas prieš lipant į arenos sceną būna kitoks nei prieš mažą ir jaukią. Tačiau kai erdvė maža, užsimezga didesnis emocinis kontaktas. Žmonės yra arčiau - kvėpuojame vienu oru, gyvename viena emocija.“

Kaip pasakoja Dž.Butkutė, mažose erdvėse labiau jaučiamas grįžtamasis ryšys, kuris yra labai svarbus atlikėjui.

Koncertas - energijos mainai

Nors klausytojai mano, kad atlikėjui svarbu vien gera nuotaika, Džordana atskleidžia - prieš koncertą jai kyla daug minčių ir apie visą vadinamąją techninę bazę. Nors tuo rūpinasi jos komanda, žinojimas, kad viskas yra sustyguota, leidžia jaustis ramiau.

„Patys svarbiausi gero koncerto veiksniai - technika ir publikos nusiteikimas. Koncertas nėra vien muzika, tai energijos mainai. Atlikėjas publikai atiduoda visą save, kartu gauna energijos ir iš salės. Kuo daugiau gauna iš salės, tuo jis daugiau atiduoda, o tai ir lemia koncerto sėkmę“, - atskleidžia Džordana.

Nors dainininkė scenoje - jau daug metų, ji prisipažįsta, kad prie neigiamų komentarų neįpranta. „Blogi komentarai įskaudina. Tam storos odos, manau, užsiauginti neįmanoma. Kai tave įžeidžia ar pasako ką nors nemalonaus nepagrįstai, tikrai labai skaudu. Blogiausia tai, kad tie pasisakymai dažnu atveju neatitinka tikrovės, tačiau žodis - ne žvirblis. Kažkas kažką leptelėjo ir pamiršo, o kažką tas žodis sužeidė“, - sako atlikėja.

„Laisvalaikio“ inf.

VYKSTANT KONCERTUI, PAMIRŠTU VISKĄ, KAS YRA UŽ SCENOS RIBŲ, - GYVENU TIK TUO, KAS VYKSTA. SCENA - GERIAUSIAS VAISTAS, ESANT BET KOKIAI SAVIJAUTAI

Viktorijos Vaišvilaitės-Skirutienės nuotr.

Kūrinio žodžiai turi paveikti

Lietuviškų realybės šou gerbėjai dar pamena „Kelio į žvaigždes“ dalyvį **ROLANDĄ SKRIPKAITĮ-RŪLĘ**. Ilgą laiką iš viešumos dingusį, o praeityje skandalistu vadintą Rūlę kartu įrašyti dainą „Pajudėkim“ pakvietė atlikėjas **IGORIS JARMOLENKA**. Prasidėjus šiltajam sezonui norėjosi publikai padovanoti nuotaikingą, vasarišką hitą.

„Man mintyse ilgam įstrigo Aleksėjaus Resniakovo muzika. Ir taip sutapo, kad žodžius, kai ėmiau ieškoti teksto autoriaus, šiam kūriniui parašė Rūlė. Žodis po žodžio ir mes - garso įrašų studijoje, o vėliau - vaizdo klipo filmavimo aikštelėje“, - netikėtai susiklosčiusias aplinkybes apibūdino I.Jarmolenka.

„Aš niekada muzikoje nebuvau nei pasyvus, nei aktyvus. Aš tiesiog arba su ja, arba be jos. Kai tai nėra tavo darbas, darai, ką mėgsti tada, kai nori. Gali rinktis. O man tai - svarbu. Aš nesistengiu daryti ką nors tik todėl, kad judėčiau. Turiu to norėti ir tikėti. Taip yra ir su muzika. Man reikia vidinio stimulo, jausmo“, - kalbėjo prieš keletą mėnesių savo autorinį kūrinį „Didelis mažas vaikas“ pristatęs Rūlė.

Neretai tekstus kitų atlikėjų dainoms rašantis pašnekovas patikino - jam svarbu, apie ką yra dainuojama. Bet kokiu atveju, anot atlikėjo, kūrinio žodžiai turi arba įstrigti į galvą, arba patekti į širdį.

Šiuo metu Lietuvos nacionaliniame operos ir baleto teatre scenos mašinisto, atsakingo už dekoracijas, pareigas einantis atlikėjas džiaugiasi ne tik atgimstančia muzikine veikla, bet ir savo šeima - su žmona Ieva jis prieš daugiau nei septynis mėnesius susilaukė pirmagimio Arijaus Perkūno.

„Laisvalaikio“ inf.

Vasaros naktys
LIETUVOS MUZIKOS PATRIARCHO JUOZO NAUJALIO METAMS
KONCERTAI ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIOJE

Balandžio 9 d. 19:00 val.
Berniukų ir jaunuolių choras **ĄŽUOLIUKAS**
Meno vadovas Vytautas Miškinis,
dirigentas Linas Balandis,
koncertmeisteris Rimvydas Mitkus,
Chormeisteriai: Rita Nenėnaitė,
Gitana Trimirkaitė, Romas Skapas

Balandžio 29 d. 18:00 val.
Vyrų choras **SAKALAS**
Meno vadovas Romas Makarevičius,
dirigentas Jonas Motiejūnas,
koncertmeisterė Jolanta Patamsienė
Dainos mylėtojų klubo
mišrus choras **ALUMNI VILNENSES**
Meno vadovas Algimantas Kriūnas,
chormeisterė Simona Vitkauskienė,
koncertmeisteris Justinas Brūzga

Gegužės 6 d. 18:00 val.
Karoliniškių muzikos mokyklos
jaunių choras **CANTICA**
Choro meno vadovė Diana Mikienė,
chormeisterė Gražina Gumuliauskienė.
Karoliniškių muzikos mokyklos
SIMFONINIS ORKESTRAS
Meno vadovai:
Kęstutis Lipeika, Mantas Makrickas

Gegužės 28 d. 18:00 val.
Vilniaus chorinio dainavimo mokyklos
LIEPAITĖS jaunučių ir jaunių chorai
Meno vadovės: Edita Jaraminienė ir
Audronė Steponavičiūtė Zupkauskienė
Koncertmeisteriai: Povilas Jaraminas
ir Sigita Dūdėnienė

Birželio 3 d. 18:00 val.
Generolo Jono Žemaičio
Lietuvos karo akademijos
vyrų choras **KARIŪNAS**
Meno vadovas Linas Balandis
Policijos departamento prie
VRM MERGINŲ ANSAMBLIS
Meno vadovė Neringa Sidaugaitė

Birželio 17 d. 18:00 val.
Vilniaus mokytojų namų
mišrus choras **BEL CANTO**
Meno vadovas ir vyr.dirigentas
Egidijus Kaveckas

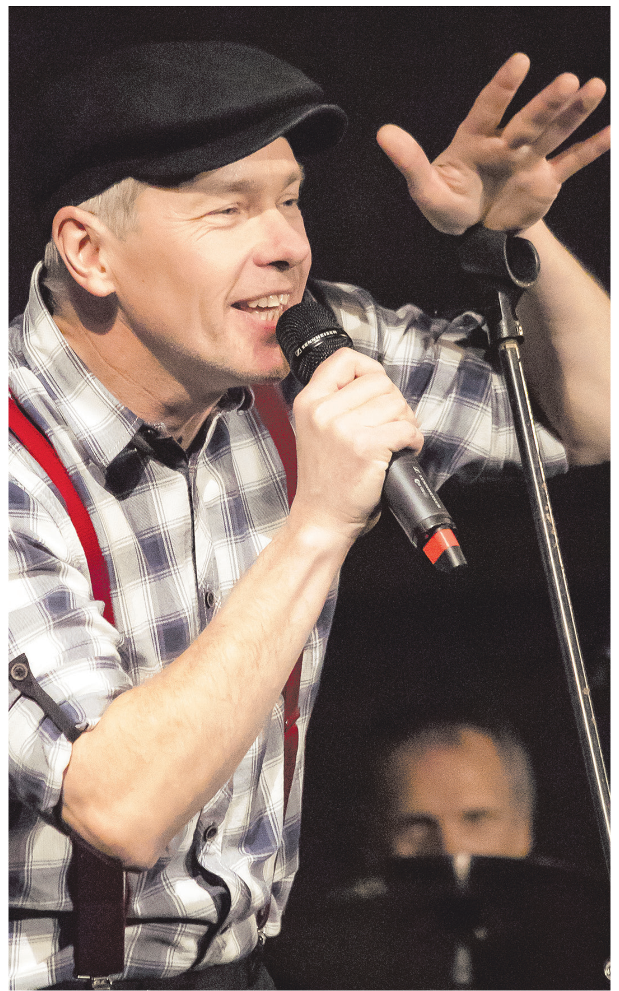
Prikėlė seną dainą naujam gyvenimui

„Dainos turi kantrybės, jų nereikia provokuoti - atsidaro duris ir ateina, kai laikas“, - sako aktorius, režisierius ir bardas **ANDRIUS KANIAVA**. Jo parašytai dainai „Bausmė“ naują gyvenimą po dešimties metų suteikė dainų autorius ir atlikėjas **ALEKSANDRAS MAKEJEVAS**. Pasivadinę projektu „Vien A“, drauge su **ASTA DINDAITE** jie įrašė vasarišką dainos versiją.

Naują aranžuotę žinomai A.Kaniavos dainai sukūręs A.Makejevas sako, kad ironijos ir banguojančios jūros jausmo kupina daina turėtų patikti ir jo paties, ir Andriaus kūrybos gerbėjams.

„Bausmė“ yra sena daina, antikvariatas, tačiau man ji labai patinka, - sako A.Kaniava. - Mudu su Aleksandru jau seniai vaikščiojome ratais vienas apie kitą, vis pakalbėdami, kad reikia sudainuoti kartu. Štai ir įvyko.“

Andrius, Aleksandras ir jau metus kartu su juo koncertuojanti dainininkė A.Dindaitė savo trio pavadino „Vien A“. „Daug galvoti nereikėjo, - juokiasi Aleksandras. - Taigi iš „A“ prasideda visų mūsų vardai.“



Andrius Kaniava

Asta Dindaitė ir Aleksandras Makejevas

Neseniai savo kūrybos veiklos 25-metį atšventęs dainų autorius ir atlikėjas šį pavasarį iki ausų pasinėręs į kūrybą - jis pristatė savo penktąją knygą „Passenger call messenger“, sarkastišką savo požiūrį į gyvenimą, socialines problemas ir šių dienų aktualijas reiškia dainose ir aktyviai koncertuoja su savo naująja scenos partnere.

Naujoji „Bausmės“ versija tik pradeda savo kelionę į radijo stotis. Jau numatyta ir šios dainos premjera scenoje. Trijulė gyvai ją sudainuos rugpjūčio 17 dieną, Anykščiuose vyksiančio festivalio „Purpurinis vakaras“ baigiamajame koncerte.

Vasaros pradžioje atlikėjai žada ir dainos vaizdo klipą.

„Laisvalaikio“ inf.

Skraidyti scenoje širdimi

Į Lietuvos nacionalinį operos ir baleto teatrą iškilmingai paminėti **NERIJAUS JUŠKOS** baleto ir šokio mokyklos sezono pabaigą susirinko ne tik auklėtiniai su tėveliais, bet ir pramogų pasaulio, kultūros atstovai. Trijų dalių spektaklis - režisierės Editos Stundytės koncertas „Stichijos“ - sulaukė gausių aplodismentų. Jaunųjų baleto mylėtojų pasirodymai Vilniuje ir Kaune šįmet sutampa su svarbiomis pavasario šventėmis.

„Vilniuje šokis simboliškai buvo dovanojamas mamytėms, o Kaune bus skirtas tėveliams, minint Vaikų gynimo dieną - birželio 1-ąją. Juk tėvams gražiausia dovana ne daiktas, o vaikų pasiekimai, iš širdies atliktas šokis, padovanotas laikas kartu“, - teigia N.Juška.

Per devynerius baleto mokyklos gyvavimo metus pastatyta daugiau nei dešimt spektaklių, rodytų didžiausiose Lietuvos teatro scenose. Juose šoka keli šimtai artistų - nuo mažiausios balerinos iki primabalerinos - taip prisidedama prie mažųjų svajonių išsipildymo - suteikia galimybę kartu vienoje scenoje pasirodyti ne tik su Lietuvos, bet ir pasaulinio lygio baleto artistais.

Vakaro dovana susirinkusiems tapo paties primarijaus šokis - Balančino klasikinė variacija. „Jaučiuosi neapsakomai laimingas, galėdamas lydėti mažųjų princesių pirmuosius žingsnius į didžiąją sceną, o pats, kasmet jau tradiciškai pasirodydamas baigiamajame koncerte, tarsi ir vėl sugrįžtu į karjeros žydėjimo laiką... Didžiuojuosi mūsų vaikais ir mokytojais, dėl kurių nuoširdaus darbo šiandien galime mėgautis nuostabiu reginiu. Šią akimirką vis dar „skraidau“ scenoje širdimi!“ - po spektaklio kalbėjo N.Juška

„Laisvalaikio“ inf.

Vilmanto Morkvėno nuotr.

Pristato naują albumą

Per praėjusį mėnesį tris naujus singlus klausytojams pristačiusi grupė **„ba.“** juos, ir dar septynetą naujų dainų, išleido viename svarbiausių leidinių grupės diskografijoje - albume „H8“.

„Esu laimingas. Albumas skamba labai stipriai, „ba.“ pasikeitė ir dar labiau užaugo, o po ilgo, sudėtingo ir įvairaus albumo kūrimo proceso pagaliau galime ne tik kalbėti, bet ir parodyti, kas visos grupės narių galvose vyksta, čia ir dabar“, - teigia grupės lyderis Benas Aleksandravičius.

PAGALIAU GALIME NE TIK KALBĖTI, BET IR PARODYTI, KAS VISOS GRUPĖS NARIŲ GALVOSE

Albume - dešimt naujų grupės kūrybos dainų, tarp kurių - ir pastarąjį mėnesį pristatytos „Hirudinea“, „Iliuzija“ ir „Išnara“.

Gyvai naują albumą grupė pristatys birželio 13 dieną, Vilniaus Adomo Mickevičiaus bibliotekos kieme. Jau kurį laiką skrupulingai ruošiamasi techniniam koncerto įgyvendinimui - specialiai šiam „ba.“ pasirodymui konstruojama vienam vakarui iškilsianti scena, o tokio masto renginiams nepritaikytoje erdvėje ieškoma geriausių logistinių sprendimų.

„Pirmą kartą rengiam tokio dydžio solinį koncertą po atviru dangum ir labai jam ruošiamės. Šis koncertas ir šis laikotarpis mums visiems yra svarbus žingsnis į priekį“, - teigia B.Aleksandravičius ir priduria, jog koncerte skambės virš dvidešimties kūrinių, tarp kurių ir senos „ba.“ dainos. „Nuodėmė būtų tokiu išsto-

Knyga, gimusi iš vienatvės akimirkos

Kviečiame susipažinti su debiutuojančia knygų autore LINA GRAŽULYTE ir jos knyga „Priklausomybė“, kurioje susipina meilės istorija ir psichologinis trileris.

- Lina, jūsų pagrindinė veikla visiškai nėra susijusi su rašymu ir kūryba. Kaip gimė mintis parašyti knygą?

- Greičiausiai tam susiklostė palankios aplinkybės. Buvo ramesnis etapas gyvenime, kai turėjau laisvo laiko vakarais ir reikėjo jį kažkuo užpildyti. Skaitydavau knygas ir galvodavau - ir aš galėčiau parašyti įdomią, įsimintiną istoriją. Kodėl to nedarau? Tad „prisėdau“ ir atsitraukiau tik padėjusi tašką knygos pabaigoje.

- Tai nėra pirmoji jūsų parašyta knyga. Anksčiau esate parašiusi dar dvi. Kodėl nusprendėte šių knygų neišleisti?

- Juokauju, kad jos nepraėjo mano „kritikos“. Pirmoji rašyta knyga „Prarasta pasiilgta akimirka“ nėra baigta, tai greičiau novelių rinkinys iš tam tikrų gyvenimo epizodų, kai persikėliau gyventi į Klaipėdą. Palyginus su Vilniumi, pajūrio miestas daug ramesnis. Prireikė laiko jį prisijaukinti. Tad dažnai užliedavo melancholiškos, nostalgiškos, kartais net depresyvios, mintys. Jas ir sudėjau į pirmąją knygą - kad nesisuktų mano galvoje.

Antrąją knygą galiu įvardyti laikraštiniu meilės romanu „Aistra, protas ir meilė“. Pavadinimas yra iškalbingas. Buvo smagu ją rašyti ir kažkiek pasinerti į keliones, savęs karjeroje ieškančią moterį. Galvojau ją išleisti, nes draugai nedavė ramybės. „Kodėl laikai ją „užrakinusi stalčiuje?“ „Kam tuomet rašyti, jei neišleidi?“ Na, prisėdau ją redaguoti ir akies kamputis nuslydo failo, pavadinimu „Priklausomybė“, link. Įmonė, kurioje tuo metu dirbau, siuntė į kursus - tris dienas nagrinėjome ir gilinomės į psichologinius žmonių charakterius. Psichopatą, narcizą, įtarųjį, paranojiškąjį... Po kursų važiuodama atgal į Klaipėdą sustojau močiutės vienkiemyje, kuriame jau niekas negyveno. Mėgavausi rudenėjančiu oru ir iš kažkur atskriejo baimės jausmas, apsidairiau. Esu viena, vienkiemyje. Niekas nežino, kad sumąsčiau čia stabtelėti. Kas nutiktų, jeigu į namus staiga įžygiuotų man nežinomas žmogus? Ir istorija nusikėlė į vienkiemio sodybą, kurioje Keitlin būdama viena bando sudėlioti mintis po įvykusios jos paciento savižudybės. Į jos gyvenimą įžygiuoja ribinio charakterio asmenybė - Metas. Jų gyvenimai susiduria iškeldami ne vieną nemalonią tiesą, prisirišimą ir priklausomybę.

Anksčiau pradėta rašyti keliolikos lapų istorija mane taip įtraukė, kad pamiršau apie ankstesnio rankraščio redagavimą ir sustojau tik padėjusi tašką 329-ajame puslapyje... Beje, po korekcijos leidykloje jų liko mažiau.

- Kaip jums pavyko suderinti tokius skirtingus žanrus kaip meilės romanas ir psichologinis trileris?

KURTI PSICHOLOGINĮ TRILERĮ EMOCIŠKAI NĖRA LENGVA, TAD MAN IR PAČIAI REIKĖJO TOS VIDURINIOSIOS, ROMANTIŠKOSIOS, DALIES, KURIOJE UŽSIBUVAU

Linos Gražulytės asmeninio albumo nuotr.

- Norėjosi ne vien tik įtempto siužeto linijos ir netikėtai pakrypstančio veiksmo. Kurti psichologinį trilerį emociškai nėra lengva, tad man ir pačiai reikėjo tos viduriniosios, romantiškosios, dalies.

- Iš kur ėmėte žinių ir įkvėpimo, rašydama apie karo misijas, apie studijas Amerikoje, apie psichiatriją, gydymą vaistais, ligoninių tvarkas?

- Juokauju, kad Klaipėdoje devynerius metus gyvenau „sukarintomis“ sąlygomis. Mano vyras Vidas - Lietuvos karinių jūrų pajėgų atsargos kapitonas leitenantas. Iš čia knygoje atsirado karininkai, karinis laivynas, karo policija. Klaipėdoje pagrindinis mūsų draugų ratas buvo kariškiai ir jų šeimos. Rašiau tai, ką žinojau, ką buvau patyrusi ir ką papasakojo vyro draugai bendroje kompanijoje. Karinės istorijos, uždari gydymo centrai, skirti ne civiliams asmenims - visa tai tikra.

Psichologija - mane dominanti sritis. Esu savamokslė. Intuityviai jaučiu kitų žmonių emocijas ir nuotaiką. Dabar tai vadinama emociniu intelektu, matyt, jį turiu stiprų prigimtinį.

Apie tvarką Vilniaus psichiatrijos klinikoje man papasakojo kolegos sužadėtinė, ten dirbanti psichologė. Man jos informacija buvo labai vertinga - ji labai sklandžiai įsiliejo į visą istoriją, papildydama kliniką realybe atitinkančiomis gydytojų vizitacijomis, terapijomis, pokalbiais su pacientais.

- Kiek ši istorija pagrįsta tikrais įvykiais?

- Knygoje daug tikrų įvykių, kurie paimti iš atskirų žmonių gyvenimų, juos pakoregavus. Mano minčių ten daug. Vyras, perskaitęs knygą, sakė, kad Keitlin charakteris, būdo bruožai ir manieros - viskas - mano. Nesakysiu, ar jis teisus. Man padėję vyro kolegos, kariškiai, nebuvo patenkinti vaizduojamų karių portretais - psichopato kario Meto, nuo narkotikų, o vėliau nuo vaistų priklausomo karo policijos vado Džeino. Nenorėjau neigiamai atvaizduoti kario profesijos, tik iškelti didžiausius skausmus ir galimus suklupimus. Superdidvyriams kariams čia neliko vietos, gal atsiras kitoje knygoje...

Beje, iš skaitytojų sulaukiu klausimų, kuris vyriškas personažas man pats artimiausias. Atsakau, kad visi. Tuo metu, kai Keitlin juos mylėjo - mylėjau ir aš.

- Galbūt jau turite minčių dar vienam romanui?

- Daugybę! Dar vienas romanas jau įsisiūbavęs. „Priklausomybė“ buvo mano didelio ir neįkainojamo darbo su leidykla rezultatas. Gavau vertingų patarimų. Kūryba - mano hobi ir malonumas, kuris imlus laikui. Žiemos pradžioje grįžau gyventi į Vilnių. Naujas darbas, naujų namų paieška, dukrai naujas darželis. O kur dar kraustymasis iš Klaipėdos, kuris vis dar nepabaigtas. Veiksmo nestinga, laukiu to momento, kai viskam aprimus atrasiu laiko rašymui.

- Ko palinkėtumėte skaitytojams?

- Nedalyvauti skaitymo maratonuose. Įsigilinti į skaitymą, pajausti autoriaus perteikiamas mintis. Ne tik įsidėti į lentyną ir „pasifotkinti“ knygas, bet atsakyti sau į klausimą - ką aš pasiėmiau iš šio kūrinio? Kas man iš jo liko? Kokias mintis padiktavo?..

„Knygų klubo“ inf.

Filme apie pokemonus - lietuvio daina

Kino teatruose jau rodomo filmo „Pokemon: detektyvas Pikachu“ garso takelį išgirdę žiūrovai maloniai nustebs - jie atpažins žinomą dainą, kurią sukūrė lietuvis DYNORO.

Šių metų pradžioje jaunasis didžėjus ir prodiuseris iš Lietuvos pelnė tris M.A.M.A. apdovanojimų statulėles, o jo ir Gigi D'Agostino kurtas hitas „In My Mind“ skamba visame pasaulyje, vien „YouTube“ platformoje jis perklausytas milijardus kartų. O nuo šiol ši daina amžiams liks ir filme apie pokemonus, kurių vienas - Pikachu - sumanė tapti detektyvu, susirado draugą ir leidosi į nuotykius.

„Laisvalaikio“ inf.

25'
KLAIPĖDOS PILIES DŽIAZO FESTIVALIS
BIRŽELIO 6-8 D.
KRUIZINIŲ LAIVŲ TERMINALAS, KLAIPĖDA

Birželio 5d. (Trečiadienis) 18:00
BAROTI galerijoje (Aukštoji g. 12) atidaroma muzikanto ir tapytojo Viktoro Paukštelio kūrybos darbų paroda

Birželio 6d. (Ketvirtadienis) 18:30
Memeland (Lietuva)
KARSU band (Turkija)
Kiko Berenguer quartet (Ispanija)

Birželio 7d. (Penktadienis)
12:00
Projektas "Muzika gydo"
Šv. Pranciškaus Asyžiečio bažnyčioje (Savanorių g. 4)
18:00
Alexey Petuchov trio & Gregory Boyd (Ukraina/Danija)
Shalosh (Izraelis)
Nicole Zuraitis ir Lietuvos karinių jūrų pajėgų orkestras (JAV/Lietuva)
Electro Deluxe band (Prancūzija)

Birželio 8d. (Šeštadienis) 18:00
Alexey Kogan trio & Laura Marti (Ukraina)
Wojtek Pilichovski band (Lenkija)
Tom Ibarra band (Prancūzija)
Al McKay's Earth, Wind & Fire Experience (JAV)

WWW.JAZZ.LT
#KLAIPEDAJAZZ2019
VISI RENGINIAI NEMOKAMI!

Renginio mecenatas
KLAIPĖDOS BALDAI sba dalis

Didieji rėmėjai
IT, Media
Festivalio bičiuliai
Festivalį finansuoja
Informaciniai rėmėjai
Rėmėjai
Festivalio viešbutis

„Jaunėjančios“ raukšlės - ką daryti?

Raukšlės „jaunėja“ ir pirmosios pasirodo sulaukus 20-ties, tačiau, pasak kosmetologės Jorės Rukšėnaitės, skubėti griebtis estetinės medicinos tikrai nereikia. Šiuos sprendimus pakeisti gali tinkama odos priežiūra bei procedūros. Be to, prieš kurį laiką JAV atliktas tyrimas parodė, kad adatos ir netgi skalpelis šiek tiek atjaunina, bet veidui patrauklumo nesuteikia.

EPA-Eltos asociatyvi nuotr.

Pasak „Mary Cohr“ ekspertės, dėl įtempto šių dienų ritmo, streso, piktnaudžiavimo saule ir netinkamos odos priežiūros raukšlės atsiranda vis jaunesniems žmonėms. Pirmosios - tarp antakių, prie akių ar horizontalios kaktoje - pasirodo mimikos raukšlės.

„Mimikos raukšlių atsiradimas priklauso nuo to, kiek žmogus kontroliuoja savo mimikas. Be to, jeigu nuo mažens saulėje deginamasi be apsauginių kremų, raukšlės atsiranda greičiau. Pirmąsias pastebi maždaug 20-ties sulaukusios moterys“, - pasakoja kosmetologė.

J.Rukšėnaitės teigimu, raukšlės yra ne tik estetinė, tačiau ir psichologinė problema. „Moterys dažniausiai skundžiasi, kad žiūrėdamos į veidrodį dėl raukšlelių jos sau atrodo senesnės, labiau pavargusios ar net piktesnės nei yra iš tiesų. Galima pastebėti, kad odos būklė, raukšlės turi įtakos ir psichologinei savijautai.“

2017-aisiais JAV atlikta apklausa parodė, kad beveik kas antra 25-34 metų moteris baiminasi senėjimo požymių, raukšlių, o tarp jaunesnių nei 25 metų merginų besijaudinančių dėl raukšlių, yra net 28 proc.

„Jauniausiai mano klientei, užsiminusiai apie injekcijas, buvo 21-eri. Tai pernelyg nestebina, kai socialiniuose tinkluose kasdien matome tobulus veidus. Dabar yra madinga „ką nors susileisti“ ar pasidaryti stiprią procedūrą. Visuomet stengiuosi paaiškinti, kokio amžiaus, kokių procedūrų reikia ir kokia yra reali jų nauda“, - teigia ekspertė.

DĖL ĮTEMPTO RITMO, STRESO, PIKTNAUDŽIAVIMO SAULE IR NETINKAMOS ODOS PRIEŽIŪROS RAUKŠLĖS ATSIRANDA VIS JAUNESNIEMS ŽMONĖMS

Amerikos plastikos chirurgų asociacija skaičiuoja, kad nuo 2010-ųjų iki 2018-ųjų botulino toksino injekcijų, atliekamų 20-29 metų žmonėms, kiekis išauga net 28 proc. Tačiau jau prieš keletą metų JAV atliktas tyrimas parodė, kad netgi plastinės operacijos, nors šiek tiek atjaunina pacientus, nesuteikia jiems patrauklumo. „Nedidelės apimties eksperimento metu nepriklausomi vertintojai vertino 49 pacientus, kuriems buvo atliktos įvairios veido korekcijos. Neatsižvelgiant į procedūrą pasidariusio asmens amžių, jie atrodė vidutiniškai 3 metais jaunesni, tačiau jų patrauklumo vertinimas statistiškai reikšmingai nepagerėjo“, - rašo „Business Insider“.

J.Rukšėnaitė tvirtai įsitikinusi - kuo anksčiau pradedame teisingai rūpintis oda, tuo labiau atitoliname invazines procedūras. „Norint atitolinti injekcijas ar jų išvengti, pirmiausia reikia pradėti nuo tinkamos odos priežiūros namuose, kremo su apsauga nuo saulės. Svarbu pažymėti, kad gerai odos būklei palaikyti tikrai nepakanka injekcijų, jos negali pakeisti tinkamos odos priežiūros, vizitų kosmetologo kabinete“, - tikina specialistė.

Kosmetologės teigimu, neretai pirmosios raukšlės atsiranda dėl drėgmės trūkumo, todėl kartą ar du per savaitę reikėtų naudoti drėkinamąsias kaukes.

„Su amžiumi oda praranda tonusą, todėl netenkama ir gražaus veido kontūro. Tačiau tai nereiškia, kad be estetinės ar net plastinės medicinos apsieiti nepavyks. Norėdami išlaikyti stangrų kūną sportuojame, o tam, kad išlaikytume jaunatvišką veidą, jo raumenys gali būti stimuliuojami, stiprinami ir stangrinami masažų bei specialių procedūrų pagalba“, - pabrėžia kosmetologė.

„Laisvalaikio“ inf.

Pasitikti lauko sezoną sveikiems

Sodo darbai, lauko pramogos, sportas, pasivaikščiojimai - laiko gryname ore leisti norisi vis daugiau. Tik organizmas po žiemos ne visuomet pasiruošęs didėjančiam fiziniam krūviui. Vaistininkė Ieva Sauserytė dalijasi patarimais, kaip išsaugoti aktyvumą, sustiprinti sąnarių bei širdies veiklą ir neriboti savo judėjimo šiltuoju sezonu.

Sodo darbai

Sodo ir gėlynų priežiūros laikotarpiu daug fizinio krūvio tenka visam kūnui. Ravint, ilgai praleidžiama pasilenkus ar klūpint. Taip kenčia keliai, nugara. Sodinant ir laistant - didelis krūvis tenka rankoms, kojoms. Bendram kūno stiprinimui ir fizinio tonuso palaikymui vaistininkė rekomenduoja kompleksines priemones, kurios svarbios ne tik sąnarių, bet ir kaulų, raumenų veiklai.

„Sąnarių veiklai reikalingas gliukozaminas. Jis natūraliai išskiriamas sąnariuose, tačiau esant papildomam krūviui, galima jo pavartoti ir profilaktiškai. Jis padės sutepti kremzlę, palengvins jų paslankumą. Sąnario susidėvėjimą sumažinti padės priemonės su chondroitinu“, - sako I.Sauserytė.

JAUNIMUI ŠIUO LAIKOTARPIU TAIP PAT TRŪKSTA ENERGIJOS, TODĖL JIEMS REKOMENDUOJAMAS KOFERMENTAS Q10

Aktyviuoju laikotarpiu taip pat svarbu užtikrinti kalcio kiekį organizme. Jis svarbus ne tik kaulų, bet ir raumenų, širdies, kraujagyslių ir visai bendrai organizmo veiklai: „Kalcio trūkumas gali tapti net žaizdų negijimo priežastimi. Kai jo trūksta kraujyje, tada organizmas jį savinasi iš kaulų ir taip kyla kaulų lūžių grėsmė, mėšlungių rizika, didėja kraujospūdis.“

Normaliai kaulų būklei palaikyti svarbūs ir vitaminai K, D. Pastarasis gerina ir kalcio įsisavinimą kauluose. Jaučiant raumenų sustingimą ar sustabarėjimą, jų tonusą pakelti padės B grupės vitaminai ir magnis.

Bėgiojant ir važinėjant dviračiu

Judėjimo sezonui, pasak vaistininkės, reikėtų ruoštis iš anksto. Norint bėgiojimo treniruotėmis ar aktyvaus laisvalaikio pramogomis lauke mėgautis be raumenų ar sąnarių maudimo - tam rekomenduojama juos sustiprinti dar prieš sezoną. Tiesa, šįkart tą reikės turėti omenyje jau laukiant naujo sezono.

„Bendram organizmo stiprinimui, sąnarių lankstumui svarbus kolagenas. Taip pat svarbu išlaikyti ir natūraliai sąnarių skystyje besikaupiančio hialurono rūgšties balansą, kuris reikalingas elastingumui, judėjimui gerinti“, - aktyvaus sezono pasirengimo priemones vardija „Camelios“ specialistė.

Aktualu visiems

Pasirengimas judėjimo sezonui turėtų būti aktualus ne tik vyresniems, bet ir jaunimui. Ypač užsiimantiems aktyvia fizine veikla, mėgstantiems bėgioti ar pramogauti - važinėti riedučiais, dviračiu, riedlente ar paspirtuku.

„Jaunimui šiuo laikotarpiu taip pat trūksta energijos, todėl jiems rekomenduojamas kofermentas Q10. Tai natūrali už energiją organizme atsakinga medžiaga. Su amžiumi organizme jos mažėja, tad jis suteiks papildomo tonuso širdžiai, energijos, padės lengviau atlaikyti įvairius fizinius krūvius.

Jauni žmonės dažniau susiduria su raumenų veiklos sutrikimais. Pasireiškus mėšlungio traukimui, tirpimui, maudimui, sustingimui ar sustabarėjimui, rekomenduojamas magnis ir B grupės vitaminai“, - pataria specialistė.

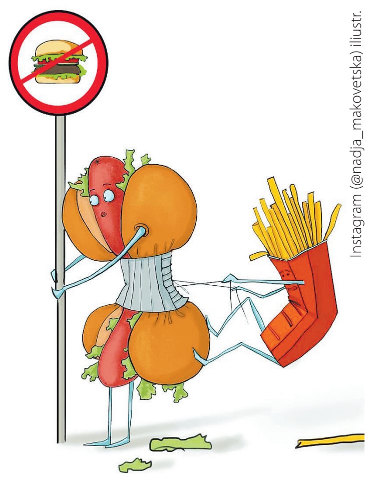
Nepamirškite, kad visų šių vitaminų ir mineralų pirmiausia svarbu gauti su maistu. Visavertė mityba yra raktas į sveikatą ir energiją.

Laisvalaikio inf.

Įdomūs moksliniai faktai apie sveikatą

Apžvelkime, kokių naujų įdomių pastebėjimų turi mokslininkai apie mūsų fizinę ir psichinę sveikatą.

■ Džeimso Kuko universiteto (Australija) mokslininkai atliko eksperimentą, kuriuo nustatė, kad šios milžiniškos salos gyventojai, turėdami lengvą prieigą prie greitojo (ir dažniausiai nesveiko) maisto, yra dažniau linkę sirgti depresija ir turėti nuotaikos svyravimų, nei kitose salose gyvenantys žmonės, kurie maitinasi žuvimi, jūros gėrybėmis, daržovėmis ir t.t. Taigi, greitas, nesveikas maistas turi tiesioginės neigiamos įtakos ne tik mūsų fizinei, bet ir emocinei sveikatai (o juk neretai tokio valgio griebiamės, norėdami tą nuotaiką pataisyti).



Instagram (@nadja_makovetska) iliustr.

■ Hokaido universitetas (Japonija), atlikęs tyrimą, paskelbė, kad žmonės yra mažiau atsparūs stresui vakarais, nes organizmas gamina mažiau kortizolio - hormono, kuris padeda mums susidoroti su stresinėmis situacijomis. Visai kita situacija yra rytais, todėl, jei jūsų laukia nemalonus/sunkus pokalbis ar reikia perskaityti daug el.laiškų, geriau tai pasilaikykite rytui.

■ Neurologijos profesorė iš Londono universiteto Sofi Skot (Sophie Scott) teigia, kad, kai išgirstame ką nors mums juokingo, visos mūsų smegenys įsitraukia į šį procesą. Nors vienos neurologinės funkcijos vysta kairiajame smegenų pusrutulyje, o kitos - dešiniajame, juokiantis jos veikia abi. Nors su kalba susiję dalykai dažniausiai apdorojami kairiajame pusrutulyje (pvz., tai, kad išgirstame juokelį arba patys pasakojame anekdotą), ir vis dėlto, kai mes reaguojame į kitų žmonių juoką, įsidarbina mūsų dešinysis smegenų pusrutulis.

■ Oksfordo universiteto tyrėjai nustatė, kad mes turime keturiolika genetinių „regionų“, kurie yra susiję su mūsų polinkiu (arba nepolinkiu) būti fiziškai aktyviems, miego įpročiais ir t.t. Taigi jeigu sunku prisiversti anksti keltis ar eiti sportuoti, kalti gali būti jūsų genai, o ne silpna valia.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Išorė - mūsų sveikatos žemėlapis

Įtampa darbe, poilsio stygius ar nevisavertė mityba - svarbūs, tačiau ne vieninteliai, sveikos plaukų, odos ar nagų išvaizdos priešai. Visų mūsų plaukai ir nagai yra tarsi organizmo sveikatos atspindys, tad jei jų būklė suprastėjo ir dar jaučiate nuovargį, tai ženklas apie galimas vidines organizmo problemas.

Irmanto Sidarevičiaus, redakcijos archyvo nuotr.

Vaistininkė Ilma Plynytė sako, kad, norint turėti sveikus bei gražius plaukus ir nagus, jais reikėtų pasirūpinti iš vidaus - rinktis visaverčius maisto produktus, vengti streso, pakankamai ilsėtis bei užtikrinti, kad organizmui netrūktų vitaminų ir mineralinių medžiagų. Visi šie faktoriai lemia organizmo biochemines reakcijas, todėl, esant jų stygiui, plaukai gali skilinėti, slinkti, o nagai imti sluoksniuotis ar trupėti.

Jeigu propaguojate sveiką gyvenimo būdą, tačiau jūsų išvaizda to neatspindi, vertėtų atkreipti dėmesį į vidinę organizmo būklę, pirmiausia - atlikti kraujo tyrimus.

„Plaukų ir nagų būklei įtakos gali turėti sumažėjęs deguonį nešančių eritrocitų ir hemoglobino kiekis, o tai reiškia anemiją - mažakraujystę. Šia liga sergančių žmonių organizme sumažėja svarbių medžiagų, o organizmo ląstelės, tarp jų - ir plaukų bei nagų, negauna pakankamai deguonies ir pamažu ima nykti“, - paaiškina „Eurovaistinės“ specialistė.

Ji pataria reguliariai tikrintis ir skydliaukės veiklą, mat vienas iš skydliaukės gaminamų hormonų - tiroksinas - yra atsakingas už organizmo medžiagų apykaitos procesus. Sutrikus skydliaukės veiklai, plauko folikulas nebegauna pakankamai maisto medžiagų, nepamaitina plauko svogūnėlio ir plaukai pradeda slinkti.

NORINT TURĖTI SVEIKUS PLAUKUS IR NAGUS, JAIS REIKTŲ PASIRŪPINTI IŠ VIDAUS – RINKTIS VISAVERČIUS MAISTO PRODUKTUS, VENGTI STRESO, PAKANKAMAI ILSĖTIS

Stebėti organizmą

Prastą plaukų ir nagų būklę daugeliu atvejų lemia svarbiausių vitaminų ir medžiagų trūkumas organizme, tam įtakos gali turėti nuovargis, stresas, žalingi įpročiai. Dėl rimtesnių sveikatos negalavimų sunerimti reikėtų tuo atveju, jei kartu su suprastėjusia plaukų ir nagų būkle pasireiškia ir kiti simptomai, pavydžiui, ilgalaikis nuovargis.

„Mažakraujystė yra labai klastinga, intensyviausiai simptomai juntami tik jai įsisenėjus, todėl, pakitus plaukų ir nagų išvaizdai, svarbu patiems atkreipti dėmesį į organizmo siunčiamus ženklus - tai gali būti lėtinis nuovargis, mieguistumas, apetito stoka, padažnėjęs pulsas ar odos blyškumas“, - vardija I.Plynytė.

Skydliaukės veiklos sutrikimus pastebėti lengviau. Plaukų slinkimą lydi sutrikęs mėnesinių ciklas, dažna nuotaikų kaita, svorio pokyčiai ar padidėjęs prakaitavimas.

Rūpintis ir stiprinti

Norint palaikyti sveiką kraujo būklę, svarbu, kad organizmui netrūktų geležies. Jos gausu gyvulinės kilmės produktuose, žuvyje, kiaušinio trynyje. Jeigu vartojate geležies preparatus, labai svarbu stebėti organizmo reakciją ir, esant poreikiui - keisti dozę.

Kasdieniam plaukų ir nagų stiprinimui į mitybos racioną reikėtų įtraukti daugiau pupelių, žalumynų, riešutų, svarbūs ir kopūstai, šparagai, ridikėliai, pieno produktai. Ne ką mažiau svarbu atsisakyti žalingų įpročių, vengti streso, pakankamai ilsėtis.

Jeigu plaukai susilpnėjo ir tapo negyvybingi, juos atgaivinti gali padėti mononesotieji riebalai ir omega-3 riebalų rūgštys, kurių gausu riebioje žuvyje, linų sėmenyse, alyvuogių aliejuje, avokaduose. Šios medžiagos pamaitina plaukų šaknis, todėl jie įgauna žvilgesio bei tampa gyvybingesni. Plaukų augimui, blizgesiui ir švelnumui svarbu, kad organizme netrūktų vitamino B5 ir B7 (biotino), kurių gausu grūdiniuose produktuose, mielėse, kiaušinių tryniuose.

„Laisvalaikio“ inf.

Redakcijos archyvo nuotr.

Pradedančiųjų bėgikų klaidos

Bėgimui populiarėjant, į šio sporto mėgėjų gretas įsitraukia vis daugiau žmonių, norinčių atsipalaiduoti po darbo, sutvirtinti kūną, pagerinti emocinę būklę ar išbandyti jėgas varžybose. Tačiau ilgų distancijų bėgimui būtina nuosekliai ir tinkamai ruoštis, o nepamatuotos ambicijos varžybose gali baigtis traumomis ir sveikatos problemomis. Ką reikėtų žinoti, kad pradedančiųjų bėgimo entuziazmo netemdytų skausmas?

Kiekvienai fizinei veiklai reikia ruoštis ir įvertinti savo galimybes - jeigu daug metų nesportavote, svarbu apgalvotai pasirinkti bėgimo krūvį ir treniruotis su pertraukomis. Staiga padidinus krūvį, padidėja traumų tikimybė.

„Pradedančiajam bėgikui nereikėtų sportuoti kiekvieną dieną, organizmas neretai nespėja prisitaikyti prie intensyvaus krūvio, todėl gali prasidėti antkaulio uždegimas - pradeda skaudėti šoninę ar priekinę blauzdikaulio dalį. Traumoms gali turėti įtakos ir staigus sporto įpročių keitimas - jeigu visą laiką bėgote ilgas distancijas labai lėtu tempu, nesugalvokite staiga bėgti trumpai, bet greitai, tai iš karto atsiliepia achilo sausgyslei, gali prasidėti uždegimas“, - sako lengvaatletis, bėgimo treneris Vitalijus Kozlovas.

Norint apsisaugoti nuo traumų, svarbi ir bėgimo technika. Kai kurie sportininkai bėga tolygiai ir minkštai, kiti įpratę kelti aukštai kojas ir tarsi mesti koją iš viršaus ant žemės. Pasak V.Kozlovo, pakeisti bėgimo įpročius yra gana sudėtinga, todėl svarbu pasirūpinti minkšta avalyne, kuri suteiks geresnę amortizaciją ir koja bus labiau apsaugota.

„Jeigu batai turi storą padą, jie yra lėtesni, kuo žmogus yra arčiau žemės, tuo avalynė padeda greičiau bėgti, tačiau saugiau rinktis batus aukštesniu kulnu - jis padeda apsaugoti kelius, dubenį ir pėdas nuo smūgių. Tai ypač aktualu bėgiojant žvyrkeliu ar kalnuotomis vietovėmis“, - išskiria lengvaatletis.

Greitėti - palengva

Prieš kiekvieną bėgimą svarbu atlikti apšilimą, pagrindinės taisyklės ypač svarbios ruošiantis varžyboms. Kadangi į starto vietą žmonės dažnai atvyksta transportu, lengvo pasivaikščiojimo apšilti neužtenka. Reikia stebėti kūno siunčiamus ženklus - geras apšilimas atliktas tuomet, jeigu kūne jaučiate šilumą.

PRADEDANČIAJAM BĖGIKUI NEREIKĖTŲ SPORTUOTI KIEKVIENĄ DIENĄ, ORGANIZMAS NERETAI NESPĖJA PRISITAIKYTI PRIE INTENSYVAUS KRŪVIO

„Dažniausiai apšilimas daromas likus 40 min. iki starto. Pirmas 12-15 min. galite lengvai prasibėgti, kad kūnas sušiltų ir lengvai suprakaituotų. Tuomet atlikite keletą viso kūno tempimo pratimų - pradėkite nuo galvos ir leiskitės žemyn, nepamirškite pečių, dubens, kelių“, - pataria treneris.

Svarbiausia nepersistengti - jeigu raumenys nepratę prie ilgo darbo, labai greitai ims trūkti deguonies.

V.Kozlovas akcentuoja, jog būtent laimės hormonai, kurie užplūsta po sporto, yra didėlė motyvacija tolesnėms treniruotėms.

„Laisvalaikio“ inf.

Važiavimas dviračiu - ką verta žinoti?

Artėjant vasaros sezonui, vis daugiau žmonių pradeda važinėti dviračiais. Reguliarus važiavimas dviračiu stiprina imuninę sistemą, padeda išlaikyti gerą fizinę formą ir stiprina raumenis bei stuburą. Pasivažinėjimas juo nesukelia nuovargio, atpalaiduoja kūną ir protą. Trenerė Lina Dranginytė pasakoja, kam labiausiai tinka dviračių sportas ir kaip pasirinkti tinkamiausią dviratį.

Egidijaus Jankausko nuotr.

Dviračių sportas puikiai tinka žmonėms, kuriuos kamuoja nugaros skausmai. Važinėjimas dviračiu - tai tausojanti, bet veiksminga sporto šaka. Tai puikus pasirinkimas patyrusiesiems stuburo traumą arba kenčianties nuo nugaros skausmų. Važiuojant dviračiu apkrova jūsų sąnariams yra daug mažesnė nei, pavyzdžiui, bėgiojant, todėl dviračių sportas labiau tinka vyresniems ar pradedantiesiems bei turintiems antsvorio žmonėms.

Važinėjimas dviračiu padeda dailinti apatinę kūno dalį. Jei norite tvirtų klubų ir kojų - dviratis turėtų tapti geriausiu jūsų draugu. Ši sporto šaka didina ištvermę ir mažina kūno masę. „Štai kodėl dviratis yra toks populiarus - tai geriausias būdas suderinti pramogas su aktyviu gyvenimo būdu. O norint pagerinti širdies ir kraujagyslių sistemą, reikia treniruotis pagal atitinkamą planą. Nereguliarūs pasivažinėjimai turės teigiamo poveikio kojų ir sėdmenų raumenims, tačiau nepadės jūsų širdžiai“, - paaiškina L.Dranginytė.

Kokios rūšies dviratį pasirinkti? Prieš tai turite apgalvoti, kur ir kaip dažnai planuojate važinėti. Jei dažniausiai ketinate važiuoti mieste, tuomet pasirinkite miesto dviratį. Miesto dviračiai yra patogesni nei sportiniai ir nors turi asfaltui pritaikytas padangas, bet taip pat puikiai tiks ir paplūdimyje.

JEI PASIRENKAMAS NETINKAMO DYDŽIO DVIRATIS, BUS SUNKIAU JUO MANEVRUOTI, KŪNAS BUS NETAISYKLINGOS PADĖTIES

Jei planuojate daug keliauti, tuomet jums labiau tiktų turistinis modelis. O planuojant kelionę per miškus, kalnus ar neasfaltuotus kelius, geriau rinktis kalnų dviratį. „Kalnų dviračiai, dar vadinami MTB, yra geri, nes juos galite naudoti tiek mieste, tiek už jo ribų. Pagrindinės savybės, skiriančios juos nuo miesto dviračių: platesnės padangos su ryškiu protektoriumi ir smūgio amortizacija, išskirtinė rėmo geometrija ir dviratininko padėtis. Važiuojant miesto dviračiu nugara yra tiesesnė, todėl jį lengviau valdyti. Bet šis dviratis yra netinkamas kelionėms per miškus ar kalnuotą vietovę, nes tokia padėtis dviratininkui nėra pakankamai saugi“, - paaiškina L.Dranginytė.

Taip pat yra kelių dviračiai, kuriuos turėtų rinktis mėgstantieji greitį. Iš kitų dviračių tipų jie išsiskiria vairo forma ir ypatingu lengvumu - tik apie 3-4 kg, o tai leidžia pasiekti didelį greitį. Šie dviračiai naudojami dviračių maratonuose.

Renkantis dviratį labai svarbus jūsų ūgis. Jei pasirenkamas netinkamo dydžio dviratis, bus sunkiau juo manevruoti, rėmas bus per ilgas, o dviratininko kūnas - netaisyklingos padėties. „Prieš pirkdami jūs tikrai turėtumėte atsisėsti ant dviračio, o geriausia - šiek tiek juo pasivažinėti, suprasti, ar jums yra patogus naudoti, nes reikia atsižvelgti ir į skirtingas kiekvieno žmogaus kūno proporcijas. Tokio pat ūgio dviratininkų gali skirtis kojų ilgis. Trumpesnės kojos reiškia, kad toks dviratininkas turi pasirinkti dviratį su mažesniu rėmu“, - pataria „4F“ ambasadorė.

Jeigu dviratis yra per didelis, tuomet dviratininkas nenatūraliai ištempia rankas ir kaklą. Važiuojant tolesnius atstumus ši padėtis labai vargina stuburą, o pečius, krūtinę ir nugarą pradeda skaudėti. Taip jūs greitai prarasite bet kokį susidomėjimą dviračių sportu. Jei rėmas yra per aukštas, ant dviračio sunku atsisėsti ir nuo jo nulipti. O jeigu dviratis yra per mažas - darant staigius posūkius vairas atsitrenkia į kojas. Kitas nemalonus mažo dviračio niuansas yra tai, kad visa kūno masė perkeliama į rankas, todėl po ilgesnio važiavimo pirštai sustingsta, o riešų srityje jaučiamas skausmas.

TAI GERIAUSIAS BŪDAS SUDERINTI PRAMOGAS SU AKTYVIU GYVENIMO BŪDU

„Negalima pamiršti saugumo - turite būti užsidėję šalmą, naudoti atšvaitus ar būti apsirengę drabužius su šviesą atspindinčiais elementais. Tai padės jums išlikti matomiems ir tamsiuoju paros metu“, - primena trenerė. Būtų puiku, jeigu ir šalmas turėtų tam tikras šviesą atspindinčias detales.

Jei ant dviračio norite pritvirtinti vaikišką kėdutę, jai tinkamiausia vieta - dviračio gale. Yra vaikiškų kėdučių, leidžiančių užtikrinti saugią vaiko kojų ir galvos padėtį ir netgi turinčių įmontuotą oro pagalvę bei galimybę reguliuoti kėdutės padėtį, kad vaikas galėtų patogiau sėdėti ir miegoti.

„Laisvalaikio“ inf.

East Island
SPA CENTRAS

- TAILANDO, KAMBODŽOS, INDIJOS, BALI MEISTRŲ ATLIEKAMI MASAŽAI
- TRADICINIAI MASAŽAI
- SPA RINKINIAI DVIEM
- ANTICELIULITINĖS PROCEDŪROS
- KŪNO ŠVEITIMAI, KAUKĖS IR ĮVYNIOJIMAI
- KOSMETOLOGINĖS VEIDO PROCEDŪROS

VILNIUS KAUNAS DRUSKININKAI

-10% NUOLAIDA VISOMS PASLAUGOMS

Darbas namuose: patogiai ir gražiai

Populiarėjant darbui iš namų ar šiaip pamėgus vakarais įsitaisyti prie kompiuterio, iškyla klausimas: ką daryti, kad tokia namų biuro vieta negadintų sveikatos ir interjero? Specialistės įvardijo pagrindinius kriterijus darbo stalo gėrio ir grožio dermei namuose pasiekti.

Skirtingoms erdvėms - skirtingi sprendimai

Vis daugiau žmonių renkasi dirbti iš namų arba lanksčiai derina darbą namuose bei biure, tad darbo stalo vietos ir dizaino sprendimas tampa ypač svarbus. Kitu atveju gali lydėti nusivylimas: darbo stalas pasirodo netinkamo dydžio, nepatogus, o darbo vieta - nepakankamai apšviesta.

„Idealiausiu atveju darbo zonai derėtų natūralus dienos apšvietimas. Jei darbo stalas atsidurs priešais langą, gerai jausimės, kartkartėmis dirbdami nukreipę žvilgsnį į tolį, pailsindami akis“, - vieną pagrindinių principų primena architektė ir interjero dizainerė Justė Žibūdienė. Ji taip pat atkreipia dėmesį, kad kompromisų pradedama ieškoti ir kuriant darbo vietą tiesiog svetainėje. Idealu, jei stalą galite komponuoti prie lango arba, tarkime, tai yra televizoriui skirto baldo tęsinys su aukštesne pakopa. Vis dėlto dažniausiai darbo stalui atitenka neišnaudota niša ar kokia tamsesnė namų erdvė. Tokioje darbo vietoje ypač svarbu parinkti tinkamą dirbtinį apšvietimą.

„Pirmiausia reikia nuspręsti, kokio tipo stalo reikia - ar tik epizodiškai prisėsime su nešiojamuoju kompiuteriu sąskaitoms ar elektroniniam paštui patikrinti, ar tai jau bus namų biuras, kur praleidžiama daug laiko. Atitinkamai reikėtų rinktis ir stalo gabaritus“, - aiškina „Domus galerijos“ ambasadorė.

Svarbi ergonomika ir net spalva

Dirbant ilgai labai svarbu, kad stalas būtų tinkamo aukščio, kad rankos ir kojos dirbant būtų patogioje padėtyje, o kojos turėtų pakankamai erdvės po stalu. Stalo spalva turi būti rami ir gerai nuteikianti. Populiariausios beržo masyvo medienos darbo stalų spalvos - tamsiai ruda ar kaštono, kuomet stalo paviršiaus danga yra beicuojama ir padengiama laku. Jei norima odinio stalviršio, dažniausiai pasirenkama žalia odos spalva“, - atskleidžia salono „Skano“ vadovė Jūratė Radzevičiūtė.

IDEALIAUSIU ATVEJU DARBO ZONAI DERĖTŲ NATŪRALUS DIENOS APŠVIETIMAS

„Simetria“ nuotr.

7 kriterijai, kuriant darbo vietą namuose

Tinkamas apšvietimas. Patartina stalą statyti šonu į langą taip, kad natūrali šviesa sklistų iš kairės, jei žmogus dešiniarankis ir, atvirkščiai, iš dešinės, jei žmogus kairiarankis. Jei pasirinkote uždarą nišą ar nuo natūralaus apšvietimo nutolusią vietą, būtinas pakankamas dirbtinis apšvietimas - pakabinamas šviestuvas virš stalo ir/arba reguliuojamas stalinis šviestuvas.

Tinkama stalo padėtis patalpoje. Stalo padėtis, jei tik yra galimybė, neturėtų būti nugara į duris - niekas neturėtų matyti dirbančio žmogaus monitoriaus, nes tai nėra jauku.

Praleidžiamo laiko įvertinimas. Jei stalu bus naudojamasi retai, tuomet jis neturėtų būti masyvus, o jei namuose bus dirbama nuolat ir daug - tuomet stalas turi būti erdvus, patogus ir jam turi būti skiriama atitinkama erdvė. Atsižvelgiant į poreikius, stalas gali būti lengvas ir net neatrodyti kaip darbo vieta.

Biuro reikmenų kiekio ir vietos įvertinimas. Reikėtų įvertinti, ar pakanka vos vieno stalčiuko, kurį galima paslėpti po stalo plokštuma, ar vis dėlto reikės sudėti daugybę biuro reikmenų ar net spausdintuvą - tada neišvengsime stalčių bloko ar spintelės. Stalas galėtų turėti ištraukiamus darbinius paviršius iš abiejų pusių, pastatomas lentynėles.

Tinkamas stalviršis. Stalviršis turėtų būti nei per minkštas, nei per kietas. Geriausiai tinka nenatūrali įvairiausių spalvų oda, kuri yra ilgaamžė. Minkščiausia medžiaga yra beržo masyvas. Be abejo, darbo vietos stilistika turi derėti su bendru namų stiliumi ir neiškristi stilistiškai iš bendro konteksto.

Stiliaus parinkimas darbo vietai. Nepriklausomai nuo to, ar jums labiau prie širdies modernesnis, ar labiau klasikinis stilius, paieškoje, tikrai rasite, ką pasirinkti. Darbo vietą derinkite prie bendro namų stiliaus.

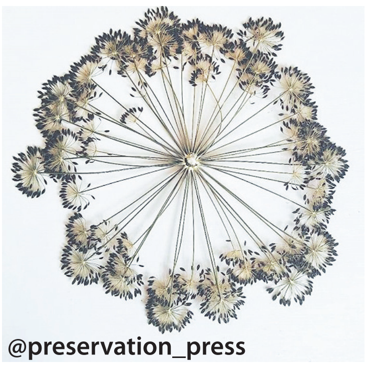
Tinkama kėdė šalia darbo stalo. Jei nedidelis darbo stalas rado vietą svetainėje, gali būti naudojama ir valgomojo kėdė, kurios nebūtina ten laikyti visą laiką. Taip pat galima rinktis mažai pastebimą, nedidelę derančią kėdę. Vis dėlto, nuolat naudojamam darbo stalui reikės specialios patogios darbo kėdės, kurią reikėtų priderinti prie stalo stiliaus.

J.Radzevičiūtė taip pat pataria neskubėti įsigyti rašomąjį stalą, pasvarstyti, įsivertinti poreikius. „Dirbdami namuose, privalėtume sukurti produktyvią aplinką, kurioje veiktų gyvenimo kokybės varikliai. Darbo vieta turi motyvuoti, didinti darbo efektyvumą, įkvėpti“, - įsitikinusi specialistė.

„Laisvalaikio“ inf.

Namus papuoš presuoti augalai

@plant_haus


@preservation_press

Pamenate, kaip vaikystėje tarp mėgstamos knygos puslapių įdėdavome gražų klevo ar paparčio lapą? Taip džiovinti augalai galbūt ir atrodo kaip senų laikų reliktas, kuriam vieta - tik atsiminimuose, tačiau nebūtinai - galbūt nustebsite sužinoję, kad tai vėl populiaru. Ir - ramina.

Į populiarumą apskritai grįžę daug pačių pagamintų dalykų, tiek mezgimas ar net keraminių indų kūrimas, tiek ir herbariumo (išdžiovintų augalų, paruoštų ilgiau išlaikyti, sistematiškai sutvarkytas rinkinys) susikūrimas. Tai skatina mūsų saviraišką, kūrybiškumą, suaktyvina skirtingas smegenų sritis, suteikia gerų emocijų ir kartu - atpalaiduoja. Kartu tai reikalauja kruopštumo, specifiškumo, susitelkimo į vieną dalyką vienu metu. Būtent šį įgūdį dėl laiko stokos ir šiuolaikinio gyvenimo tempo dažnas esame apleidę.

Sudžiovinti ir suspausti galima toli gražu ne tik klevo lapą, bet ir įvairius augalus ir gėles. Galima džiovinti vieną žiedą ar visą gėlę. Norint, kad augalas būtų plokščias, rekomenduojama paimti po vieną žiedą ar lapą, gražiai suformuoti ant knygos puslapio ir atsargiai suspaudus palikti džiūti. Knygą galima pakeisti laikraščio lapais, tačiau reikės tai prispausti kuo nors tvirtu - dideliu akmeniu ar knyga.

TAI SKATINA MŪSŲ SAVIRAIŠKĄ, KŪRYBIŠKUMĄ, SUTEIKIA GERŲ EMOCIJŲ IR KARTU - ATPALAIDUOJA

Taip sudžiovintos gėlės puikiai tiks atvirutėms ar gražiai įrėminti ir pakabinti kaip paveikslių. Arba - laikyti po stiklu.

@kmpressed
„Instagram“ nuotr.

Jeigu nenorite augalų presuoti, galima gerai vėdinamoje, sausoje patalpoje ant plokščio paviršiaus išdėlioti augalus ar žiedus ir palikti džiūti. Tokie tiks sausoms augalų kompozicijoms stikliniuose induose.

Parengė Eva JABLONSKAITĖ

Britų elektroninės muzikos grupė - pirmąkart Lietuvoje

Renginio organizatorių nuotr.

Oficialiai patvirtinta: britų elektroninės muzikos grupė „ORCHESTRAL MANOEUVRES IN THE DARK“ surengs pirmąjį koncertą Lietuvoje. Viena *synthpop* stiliaus pradininkių „OMD“ šiemet žymi 40-ties metų veiklos jubiliejų, kurį švenčia rengdama pasaulines koncertines gastroles „Souvenir - 40th Anniversary Greatest Hits Tour“. Grupės koncertas įvyks 2020 m. sausio 31 d. „Compensa“ koncertų salėje Vilniuje.

Grupę 1978 m. įkūrė mokyklos draugai Endis Maklaskis (Andy McCluskey) ir Polas Hamfris (Paul Humphreys), prie kurių prisijungė Martinas Kuperis (Martin Cooperis) ir Stiuartas Keršo (Stuart Kershaw). *Synthpop* muzikos stiliaus klasika tapęs debiutinis „OMD“ singlas „Electricity“ buvo išleistas 1979 m. Kiek vėliau daugelyje Europos šalių hitais tapo grupės dainos: „Souvenir“, „Messages“, „Enola Gay“, „Joan Of Arc“ ir didelės sėkmės Jungtinėse Amerikos Valstijose sulaukęs kūrinys „If You Leave“.

ELEKTRONINĖ MUZIKA - TAI MŪSŲ KALBA

„Elektroninė muzika - tai mūsų kalba. Tai yra mūsų bendravimo būdas“, - teigia grupės įkūrėjai. Nuo 1979 m. pasirodžiusio debiutinio singlo „Electricity“ iki naujausio 2017-ųjų albumo „The Luxury of Punishment“, grupė yra viena iš nedaugelio *new wave* muzikos epochos atstovių, kuriančių kokybišką šiuolaikinę muziką.

„OMD“ kūryba traukia ne tik ištikimus grupės gerbėjus, bet ir jaunąją kartą. *Synthpop* stiliaus pionieriai darė ir daro įtaką kitoms grupėms ir atlikėjams. „OMD“ muzika užburia nuo pirmųjų natų, kažką artimo sau joje randa milijonai muzikos mylėtojų. Grupės koncertai garsėja nuoširdumu ir profesionalumu.

„Laisvalaikio“ inf.

Redakcijos archyvo nuotr.

Muziejai naktį nemokamai atvers duris

Tarptautinės muziejų tarybos (ICOM) Lietuvos skyrius, bendradarbiaudamas su Lietuvos muziejų asociacija (LMA), kaip ir kiekvienais metais, taip ir šį pavasarį kviečia Lietuvos muziejus švęsti Tarptautinę muziejų dieną bei dalyvauti Europos muziejų nakties Lietuvoje akcijoje. Šių metų MUZIEJŲ NAKTIES, kuri vyks gegužės 18-ąją, tema - „Muziejai kaip kultūros ašys: tradicijos ateitis“.

„Akivaizdu, kad muziejų vaidmuo visuomenėje nuolat kinta. Kadaise buvę ganėtinai statiškomis ir uždaromis institucijomis, muziejai palaipsniui perkuria save, tapdami interaktyviais, į skirtingas auditorijas bei bendruomenes orientuotais, lanksčiais, mobiliais bei prisitaikančiais. Šiandien muziejai yra tapę kultūrine aplinka, kurioje susivienija kūrybiškumas ir žinios, o lankytojas yra aktyvus ir linkęs dalytis bendraautoris. Įvertinusi šiuos esminius pokyčius muziejų sektoriuje, ICOM paskelbė 2019 m. Tarptautinės muziejų dienos temą, kuria siekiama akcentuoti muziejų vaidmenį kuriant partnerystės ryšius bei telkiant vietos bendruomenes siekiant išsaugoti pagarbą tradicijoms“, - skelbia organizatoriai.

AKIVAIZDU, KAD MUZIEJŲ VAIDMUO VISUOMENĖJE NUOLAT KINTA

Visuomenė kviečiama švęsti muziejininkų profesinę šventę kartu visą dieną - šeštadienį, iki pat vėlumos. Akcijos tikslas - parodyti muziejaus eksponatus naktį, kai paprastai muziejai nedirba, ir supažindinti su muziejais žmones. Tą dieną organizuojami renginiai lankytojams yra nemokami. Šiemet į akciją prisijungė keliasdešimt šalies muziejų.

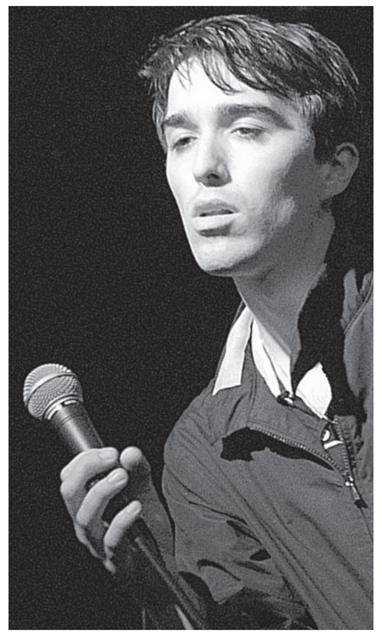
ICOM kasmet inicijuoja šiuos renginius, o Prancūzijos kultūros ir ryšių ministerija - tarptautinės muziejų bendruomenės akciją „Europos muziejų naktis“. Į ją jungiasi ir Lietuvos muziejai. Akcija rengiama nuo 2005 m.

„Laisvalaikio“ inf.

TUVAN NATIONAL ORCHESTRA
TO DAR NEBUVO!
GEGUŽĖS 19 D. 18 VAL. KAUNO FILHARMONIJOJE
GEGUŽĖS 20 D. 19 VAL. ŠV. KOTRYNOS BAŽNYČIOJE, VILNIUJE
www.gmgyvai.lt
facebook.com/gmgyvai
LRT PLIUS HD PRISTATO
TIKETA 118
www.tiketa.lt
Generalinis rėmėjas:
Volfas Engelman NEALKOHOLINIS
Informaciniai rėmėjai:
RESPUBLIKA
Prie kavos
KELIONĖS ir pramogos
Partneriai:
Green Vilnius Hotel
15 %
ibis
SEDA baldai
TOKS
VIESSMANN
Minordija
ADMA
ROKIŠKIO SŪRIS
essity

Skandinaviškas antidepresantas

Per šešerius metus - nuo „lo-fi“ „darkwave“ iki šviesaus, energingo „synth-pop“. Tokį žanrų spektrą pristato „LUST FOR YOUTH“, duetas iš Danijos. Liepos mėnesį šis perspektyvus projektas pasirodys alternatyvios muzikos festivalyje „Devilstone“.



„Lust For Youth“ lyderis Heinsas Norvaidas (Hannes Norvide) viename interviu prisipažino, jog visada norėjo kurti roko muziką, tačiau vienintelis instrumentas, kuriuo mokėjo groti, buvo sena „Casio“ klaviatūra. Tai paskatino pasinerti į elektroninės muzikos gelmę ir savito skambesio paieškas - kantrias, užtikrintas ir kruopščias, į gyvenimą išleidžiant ne vieną kasetę, albumą bei singlą.

Įdėmiai klausantis pirmųjų, ganėtinai niūrių „Lust For Youth“ įrašų galima išgirsti giliai paslėptas šviesias melodijas, įsiveržusias į dueto kūrybą visai neseniai. Skandinaviškas antidepresantas - taip dabar save pristato „Lust For Youth“. Sunkus darbas atsipirko, grupė išlindo iš šešėlio ir sulaukė populiarumo. Palikę industrinę tamsą praeityje, jie leidosi į atmosferišką, melodingą ir šokti kviečiančią kelionę.

„Lust For Youth“ birželį išleidžia tokio paties pavadinimo albumą, jau penktą grupės istorijoje. Būtent su šio naujų kūrinių rinkinio premjera grupė atvyksta į „Devilstone“, kuris vyks liepos 11-14 d. Anykščiuose.

„Laisvalaikio“ inf.

„Džonas Vikas 3“

„John Wick: Chapter 3- Parabellum“

Lietuvos kino teatruose nuo gegužės 17 d.
Veiksmo trileris. JAV, 2019.
Režisierius: Chad Stahelski.
Vaidina: Keanu Reeves, Halle Berry, Ian McShane.

Antroje serijos dalyje, atkeršijęs jį apgavusiam Italijos mafijos bosui Santinui, Džonas Vikas patenka į nepavydėtiną padėtį. Nužudęs Santiną viešbutyje, teikiančiame nusikaltėliams absoliutų prieglobstį, Džonas pažeidžia vieną svarbiausių samdomų žudikų bendrijos įsakų. Viešbučio valdytojas Vinstonas neturi kitos išeities, kaip paskelbti atlygį už paties Džono Viko galvą.

14 milijonų dolerių - riebus kąsnelis net ir geriausiai besiverčiantiems nusikaltėliams, tad prabėgus valandai, kurią jam davė Vinstonas, Džoną ims medžioti daugybė aukščiausio kalibro samdomų žudikų. Džonui Vikui reikia kuo greičiau išsinešdinti iš Niujorko. Kartu su vienintele jam likusia sąjungininke - žudike Sofija - Džonas leidžiasi į kruviniausią savo gyvenimo kelionę.

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

18 d. 19 val. Mažojoje salėje - „Žalia pievelė“ (pagal Ignalinos atominės elektrinės darbuotojų ir visaginiečių pasakojimus). Rež.: J.Tertelis, K.Werner.
19 d. 16 val. Dekoracijų dirbtuvėse - S.I.Witkiewicz-Witkacy „Batsiuviai“. Rež. A.Obcarskas.
24 d. 19 val. Mažojoje salėje - Premjera! „Shell-Ter“. Rež. R.Krezel ir M.Duncan.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

21 d. 18 val. - Knygos „Šiuolaikinis Lietuvos teatras“ pristatymas.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS

18 d. 16, 18, 20 val. Salėje 99 - Premjera! „Sapnavau sapnavau“. Rež. K.Gudmonaitė.
19 d. 18 val. Mažojoje salėje - „Fikcijos“. Rež. A.Juška.
24 d. 18 val. Studijoje - „Valhala. Poetiniai (išsi)tardymai“. Spektaklio autorius A.Bialobžeskis.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

18 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - J.Misto „Madam Rubinštein“ (su lietuviškais titrais). Rež. R.Banionis.
19 d. 12 val. - Vilniaus choreografijos mokyklos „Nuotaika“ koncertas. Meno vadovė ir rež. O.Tamašauskienė.
20 d. 18.30 val. - „Pėsčiomis“ (lenkų k.). Rež. C.Morawski (Vilniaus lenkų teatras „Studija“).
22 d. 18.30 val. - W.A.Mozart „Don Žuanas“. 2 d. opera (italų k., su lietuviškais titrais). Rež. J.Vaitkus (Klaipėdos valstybinis muzikinis teatras).

RAGANIUKĖS TEATRAS

18 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Trys paršiukai“. Rež. R.Urbonavičiūtė.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

MAŽOJI SALĖ
18 d. 12 val. - „Kiškių sukilimas“. Rež. R.Driežis.
PALĖPĖS SALĖ
19 d. 12 val. - „Pasaka apie vėžliuką“. Rež. A.Mikutis.

MENŲ SPAUSTUVĖ

18 d. 14 val. - Šiltnamis atsiveria. Pažintiniai pasivaikščiojimai po Menų spaustuvę.
21 d. 19 val. Juodojoje salėje - „Ribos“ (N-16). Rež. T.Montrimas.
21 d. 18.30 val. Kišeninėje salėje - ATVIRAS RATAS: „Teroristas“. Rež. G.Aleksa.
22, 23 d. 19 val. Juodojoje salėje - Spektaklis-koncertas „Neišmoktos pamokos“. Rež. A.Špilevoj.
23 d. 18 val. Kišeninėje salėje - Premjera! „This Order Goes Wrong“.

KEISTUOLIŲ TEATRAS

20 d. 11 val. - Muzikinis spektaklis vaikams „Pyp Pyp“. Rež. A.Giniotis.
21 d. 11 val. - „Ilgoji pertrauka“. Rež. O.Lapina.
22, 23 d. 19 val. - „Riešutų duona“. Rež. A.Giniotis.
24 d. 19 val. - Koncertas „Trys“. Ilona Balsytė, Aidas Giniotis, Darius Auželis.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS

18 d. 19 val. - I.Vyrypaev „Šokis Delhi“. Rež. O.Koršunovas.

NAUJASIS TEATRAS

18 d. 12 val. Kamerinėje salėje „Simultana“ - „Drąsioji Melisa“. Rež. B.M.Braškytė.
22 d. 18.30 val. Repeticijų salėje - „Kodėl aš čia?“ Rež. S.Sandarytė.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

18 d. 12 val. Ilgojoje salėje - „Anderseno gatvė“. Rež. I.Paliulytė.
18 d. 18 val. Rūtos salėje - „Šventė“ (N-16). Rež. A.Jankevičius.
19 d. 15 val. Didžiojoje scenoje - M.Maeterlinck „Žydroji paukštė“. Rež. V.Martinaitis.
19, 22 d. 19 val. Ilgojoje salėje - „Keturi“ (N-16). Rež. K.Gudmonaitė.
21 d. 18 val.; 22 d. 14 val. Didžiojoje scenoje - A.M.Sluckaitės „Balta drobulė“. Rež. J.Jurašas.
22 d. 18 val. Rūtos salėje - Knygos „Juozo Budraičio teatrinis likimas“ pristatymas. Įėjimas - nemokamas.
23 d. 18 val. Rūtos salėje - J.Logan „Raudona“. Rež. V.Masalskis (Valstybinis jaunimo teatras).
23 d. 19 val. Mažojoje scenoje - „Vietiniai“. Rež. P.Markevičius.
24 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - J.Sobol „Getas“. Rež. G.Varnas.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

18 d. 18 val. Didžiojoje salėje - „Nacionalinės daržovės“. Rež. A.Dilytė.
21, 22 d. 10 ir 15 val. Didžiojoje salėje - Šeiko šokio teatras: „Instaliacija“.
24 d. 19 val. Mažojoje salėje - J.Kelerio „58 sapnai“. Rež. R.Bartulis.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS

18 d. 12 val. - Premjera! „Elniuko išpažintis“. Rež. N.Sabašvili.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS

19 d. 17 val.; 21 d. 18 val. Didžiojoje salėje - G.Grajausko „Kas prieš mus“. Rež. J.Vaitkus.
Gegužės 21-24 d. - *TARPTAUTINIS TEATRO FESTIVALIS „THEATRIUM“*
21 d. 16 val. Mažojoje salėje - „Metų laikai“ (Šeiko šokio teatras).
22 d. 17 val. Mažojoje salėje - N.Gogolio „Pamišėlis“. Rež. O.Koršunovas.
22 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - S.Šaltenio „Kalės vaikai“. Rež. E.Nekrošius.
23 d. 15 val. Kamerinėje salėje - „Stabat Mater“. Rež. E.Kazickaitė (Apeirono teatras).
23 d. 17 val. Mažojoje salėje - B.Kapustinskaitės „Terapijos“. Rež. K.Glušajevas.
23 d. 20.30 val. Didžiojoje salėje - „Durys“. Rež. Jo Stromgren (Norvegija).
24 d. 17 val. Mažojoje salėje - „Tobula pora (The Perfect Match arba Su Naujais metais, Ionesco!)“ (N-16). Rež. P.Ignatavičius (Valstybinis Šiaulių dramos teatras).
24 d. 20 val. Didžiojoje salėje - „Jobo knyga“. Rež. E.Nekrošius (teatras „Meno fortas“).

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

Gegužės 18-19 d. - *TARPTAUTINIS LĖLIŲ TEATRŲ FESTIVALIS*
18 d. 10 ir 12 val. - „Gerieji monstrai“ (trupė „Hopeful Monster“, Didžioji Britanija).
18 d. 10 ir 15 val. Klaipėdos kultūros fabrike - Premjera! „Lumi“ (Šeiko šokio teatras, Lietuva).
18 d. 15 val. Klaipėdos dramos teatro Kamerinėje salėje - „Bilis rūke“ (Krokuvos figūrų teatras, Lenkija).
18 d. 21 val. - Spektaklis suaugusiesiems. „Doriano Grėjaus portretas“ (Vilniaus teatras „Lėlė“, Lietuva).
19 d. 11 val. Klaipėdos dramos teatro Kamerinėje salėje - „Akvariumas“ (Liublianos lėlių teatras, Slovėnija).
19 d. 12.30 val. - „Molio žaidimai“ („Thalias Kompagnons“, Vokietija).
19 d. 16 val. Klaipėdos dramos teatro Mažojoje salėje - „Planeta Kiaušinis“ („PuppetCinema“, Izraelis).
19 d. 18 val. Klaipėdos kultūros fabrike - Spektaklis suaugusiesiems. „Aš - Sizifas“ („Puppet's Lab“ teatras, Bulgarija).

ŽVEJŲ RŪMAI

18 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Premjera! W.A.Mozart „Don Žuanas“. Rež. J.Vaitkus. Dir. T.Ambrozaitis.
19 d. 13 val. Didžiojoje salėje - „Ten, kur gyvena pabaisos“. Choreogr. D.Bakėjus (Klaipėdos valstybinis muzikinis teatras).

„Žavusis žudikas Tedas Bandis“

„Extremely Wicked, Shockingly Evil, and Vile“

Lietuvos kino teatruose nuo gegužės 10 d.
Kriminalinis, biografinis trileris. JAV, 2019.
Režisierius: Joe Berlinger.
Vaidina: Zac Efron, Lily Collins, Jim Parsons, John Malkovich.

Teodoras Robertas Bandis buvo vienas žiauriausių serijinių žudikų JAV istorijoje. Pirmą kartą įtarimai jaunos moters pagrobimu ir nužudymu jam buvo pareikšti 1975 m. Visus kaltinimus vyras audringai neigė, o įtarimams kaupiantis ir daugėjant, du kartus pabėgo iš kalėjimo ir vykdė naujus nusikaltimus. Galų gale nuteistas mirties bausme (kuri jam buvo įvykdyta 1989-aisiais), T.Bandis prisipažino kaltas dėl 30-ies žmogžudysčių, įvykdytų per ketverius metus.

Žavingos išvaizdos charizmatiškas vaikinas savo aukas visuomet suviliodavo viešose vietose, dažniausiai baruose. Toks likimas buvo paruoštas ir Elizabetai Klopfer, tačiau žudikas netikėtai įsimylėjo... Vis tik kraupios savo veiklos T.Bandis neatsisakė. Visi tolimesni filmo įvykiai pasakojami būtent iš Elizabetos perspektyvos. Nuo pat pirmųjų įtarimų, teismų ir netgi Tedui patekus į kalėjimą, Elizabeta atsisakė patikėti visais įrodymais ir iki pat pabaigos tikėjo, kad jos mylimasis yra nekaltas.

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

18 d. 18 val. Didžiojoje salėje - „Vardan tos“ (pagal P.Vaičiūno pjesę „Patriotai“, N-14). Rež. A.Giniotis.
19 d. 12 val. Mažojoje salėje - „Tegyvuoja Lambertas!“ Rež. A.Gluskinas.
24 d. 18 val. Didžiojoje salėje - Kostas Smoriginas. Geriausių dainų koncertas.

PANEVĖŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS

23 d. 18 val. Kamerinėje salėje - „Kokio gražumo saulė“. Rež. E.Matulaitė.

KITI MIESTAI

23 d. 18 val. Alytus, miesto teatre - „Profesoriaus klastingas tirpalas“. Rež. R.Vitkaitis.

Koncertai

VILNIUS

MOKYTOJŲ NAMAI

18 d. 16 val. VMN kiemelyje - „Pasakų pavasaris 2019. XYZ atranda pasaką“. Šeimos ir paauglių diena „Ilgai ir laimingai!“ IMPRO 241 - improvizacijų teatro šou „XYZ atranda pasakas“.
18 d. 16 val. VMN Didžiojoje salėje - Jubiliejinis koncertas, skirtas Vilniaus mokytojų namų liaudiškos muzikos ansamblio „Kankleliai“ (vadovė D.Čičinskienė) 50-mečiui.
21 d. 18 val. VMN Baltojoje salėje - Vilniaus žemaičių kultūros draugijos vakaras „Vies pot nuo Seduos per Plungė ėki Vėlniaus“. Dalyvauja: Šv.Kristoforo kamerinio orkestro garbės dirigentas D.Katkus, maestro P.Vyšniauskas, Šv.Kristoforo kamerinio orkestro kvartetas. Vakarą veda VŽKD pirmininkas Strička Alvids. Įėjimas - nemokamas.

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA

18 d. 12 val. - „Pasakų pavasaris 2019. XYZ atranda pasaką“. Šeimos ir paauglių diena „Ilgai ir laimingai!“ „Knygų personažai atgyja“ (Klaipėdos jaunimo teatras). Rež. N.Krunglevičiūtė.
19 d. 12 val. - Koncertas „Ąžuoliuko talentai“. Įėjimas - nemokamas.
20 d. 19 val. - Tuvių nacionalinio orkestro koncertas „Tuvan National Orchestra“ (Tuva).
23 d. 19 val. - koncertas „Bacho ir Schnitkės dialogas“. Atlikėjai: Vilniaus Šv. Kristoforo kamerinis orkestras (meno vadovas ir vyr. dirigentas M.Barkauskas). I.Maknickas (fortepijonas).
24 d. 20 val. - Koncertas „Acoustico“. Atlikėjai: Vilniaus mokytojų namų choras „Bel Canto“ (meno vadovas ir dirigentas dr. E.Kaveckas), S.Lipčius (akustinė gitara), A.Gocentas (violončelė), R.Gocentienė (fortepijonas). Metodistų meno centro mušamųjų instrumentų vaikų grupė (vadovas S.Auglys).

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS

19 d. 12 val. Renginių salėje - Teatralizuotas koncertas visai šeimai „Ritmo žaidimai“. Rhythm Art Duo: Daniel Berg (marimba), Fredrik Duvling (perkusija). R.Latvėnaitė (aktorė).

MO MUZIEJUS

18 d. 18 val. - Atlikėjai: Čiurlionio kvartetas.

KONCERTŲ SALĖ „COMPENSA“

21 d. 19 val. - „Priešinga juosta“. Grupė SPLIN (Sankt Peterburgas).
22 d. 19 val. - „Meilės orientyras“. Tamara Gverdciteli ir Vytauto Lukočiaus orkestras „Simfonietta“.

TRAKAI

UŽUTRAKIO DVARAS

19 d. 15 val. - Svečiuose orkestras „Cantus“. Solistė Julija Stupnianek-Kalėdienė (sopranas), kamerinis orkestras „Cantus“ (meno vadovas ir dirigentas prof. R.Sviackevičius). I smuikai: A.Ursul, A.Kijevič, M.Berezina, S.Grodzenskienė. II smuikai: V.Pilkauskienė, D.Vasiliauskienė, V.Parvickienė, L.Šernienė. Altai: S.Kuncienė, S.Termen. Violončelės: M.Rutkauskas, R.Rutkauskienė. Fortepijonas: V.Avdejeva.

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA

19 d. 18 val. - „Tuvan National Orchestra“ - gerklinis dainavimas ir Tuvos instrumentų gausa.

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ

22 d. 18.30 val. I a. fojė - „Atspindžiai vandeny“. Rita Novikaitė (mecosopranas), Šviesė Čepliauskaitė (fortepijonas).
23 d. 18.30 val. I a. fojė - „Dainos be žodžių“. A.Kazlauskas (saksofonas), „Sinfonietta Riga“ styginių kvartetas (Latvija): K.Širante (I smuikas), A.Kannina-Liepina (II smuikas), A.Gailis (altas), K.Klotinš (violončelė).

KITI MIESTAI

19 d. 14 val. Ignalina, Paliesiaus dvare - VU kamerinis orkestras.
24 d. 17 val. Varėna, Šv. arkangelo Mykolo bažnyčioje - Valstybinis Vilniaus kvartetas. R.Marcinkutė-Lesieur (vargonai), E.Ališauskas (birbynė).
24 d. 19 val. Ignalina, Paliesiaus dvare - „Fortepijono rečitalis“. Dmitri Levkovich (Ukraina/Kanada) ir Agnė Radzevičiūtė.

„Halstonas: šlovės ir nuopuolio istorija“

„Halston“

Lietuvos kino teatruose nuo gegužės 9 d.
Dokumentika. JAV, 2019.
Režisierius: Frederic Tcheng.

Intriguojanti šlovės ir nuosmukio istorija dokumentiniame filme apie dizainerį Halstoną, kuris Amerikos madą įrašė į viso pasaulio mados žemėlapį. Nuo Žaklinos Kenedi (Jacqueline Kennedy) skrybėlaitės iki mados pasaulio viršūnės 8 dešimtmetyje, kai Versalio karališkojoje operoje metė iššūkį prabangiai ir rafinuotai Paryžiaus scenai. Jaudinančioje *film-noir* žanrą primenančioje dokumentikoje režisierius atkuria Halstono portretą. „Nuo klasės iki masės“ - taip trumpai galima apibūdinti šios ryškios legendos gyvenimą.

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Ričardas atsisveikina“ (komiška drama, JAV, N-16) - 18-23 d. 11.10, 15.15, 19.30 val.
„Džonas Vikas 3“ (veiksmo trileris, JAV, N-16) - 18-23 d. 15.50, 18.50, 20.30 val. 18 d. 23.20 val.
„Saulė irgi žvaigždė“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 18-23 d. 13.05, 17.20, 21.30 val. 18 d. 23.40 val.
„Aš iš kitos veidrodžio pusės“ (komedija, dubliuotas lietuviškai, Vokietija, N-7) - 18-23 d. 10.20, 14.40, 16.40 val.
„Žaisk arba mirk“ (siaubo f., Belgija, N-16) - 18-23 d. 17, 21.40 val. 18 d. 23.50 val.
„Nerealieji 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 18-23 d. 10.10 val. (vasaros akcija vaikams).

FORUM CINEMAS VINGIS

„Džonas Vikas 3“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 18-23 d. 13.40, 18 val. 18, 20-23 d. 20.50 val. 19 d. 21.30 val.
„Ričardas atsisveikina“ (komiška drama, JAV, N-16) - 18-23 d. 13.55, 18.20 val. 18-22 d. 20.30 val. 23 d. 21.30 val.
„Aš iš kitos veidrodžio pusės“ (komedija, dubliuotas lietuviškai, Vokietija, N-7) - 18-23 d. 11.20, 13.30, 15.40, 17.10 val.
„Žaisk arba mirk“ (siaubo f., Belgija, N-16) - 18-23 d. 16.30, 19.30, 21.45 val.
„Saulė irgi žvaigždė“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 18-23 d. 16.10, 18.50, 21.10 val.
„Karmen siuita / Petruška“ - 21 d. 18 val. (Įrašas iš Maskvos Didžiojo teatro!)
„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 20 d. 22 val.
„Fail Nights“ (istorijų renginys apie nesėkmes, N-7) - 23 d. 19 val.
„Bulius Ferdinandas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 18-23 d. 11.15 val. (vasaros akcija vaikams).

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS

„Ričardas atsisveikina“ (komiška drama, JAV, N-16) - 22 d. 17.10 val. 18 d. 14.50 val. 21 d. 21 val. 24 d. 21.10 val.
„Devym kažkelinti“ (komiška drama, JAV, N-16) - 19 d. 16.10 val. 21 d. 17.10 val. 23 d. 21 val.
„Karalienės korgis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Belgija, V) - 18 d. 13 val.
„Pasaulio šerdis“ (drama, Rusija, Lietuva, N-13) - 18 d. 16.40 val.
„Kamčiatkos meškos. Gyvenimo pradžia“ (dokumentinis f., Rusija) - 19 d. 12.40 val.
„Vasara“ (Rusijos Federacija, Prancūzija, N-13) - 19 d. 13.50 val. 23 d. 16.40 val.
„Buffalo ‘66“ (komiška drama, JAV, Kanada, N-16) - 19 d. 18 val.
„Žavusis žudikas Tedas Bandis“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 19 d. 20.30 val.
„Išgyventi vasarą“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 20 d. 15 val. 22 d. 21.10 val.
„Pileckis“ (biografinė istorinė drama, Lenkija, N-13) - 20 d. 17 val.
„Filantropika“ (komiška drama, Rumunija, Prancūzija, N-13) - 20 d. 19.30 val.
„Rekonstrukcija“ (komiška drama, Rumunija, N-13) - 21 d. 19 val.
„Sraigių senatorius“ (komiška drama, Rumunija, N-16) - 22 d. 19 val.
„Mikrofono testas“ (drama, Rumunija, N-13) - 23 d. 19 val.
„Dvilypiai gyvenimai“ (Prancūzija, N-13) - 24 d. 17 val.
„Varžybos“ (drama, Rumunija, N-13) - 24 d. 19.10 val.

MULTIKINO OZAS

„Ričardas atsisveikina“ (komiška drama, JAV, N-16) - 18-23 d. 18 val.
„Džonas Vikas 3“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 18-23 d. 11, 13.45, 16.30, 19, 21.45 val.
„Aš iš kitos veidrodžio pusės“ (komedija, dubliuotas lietuviškai, Vokietija, N-7) - 18-23 d. 10.15, 12.15, 14.30, 16.45 val.
„Žaisk arba mirk“ (siaubo f., Belgija, N-16) - 18-23 d. 22 val.
„Devym kažkelinti“ (komiška drama, JAV, N-16) - 18-23 d. 20, 22 val.
„Saulė irgi žvaigždė“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 18-21, 23 d. 10, 12.15, 14.30, 16.45, 19 val. 22 d. 14.30, 16.45, 19 val.
„Žavusis žudikas Tedas Bandis“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 18-23 d. 21.45 val.
„Mumbajaus viešbutis“ (veiksmo trileris, JAV, Australija, Indija, N-16) - 18-23 d. 14, 16.30, 19.15, 21.45 val.
„Pokemon detektyvas Pikachu“ (nuotykių komedija, JAV, N-7) - 18-23 d. 11, 13.30, 16, 18.30 val.
„Didžioji kelionė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Rusijos Federacija) - 19-23 d. 10.30, 12.30, 14.30, 16.30 val. 18 d. 13, 14.50, 16.40 val.
„Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 18-23 d. 14.15, 18.30, 21 val.
„Karalienės korgis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Belgija, V) - 18-23 d. 10.15, 12.15 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 18-23 d. 11.30 val.
„Didžioji kelionė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Rusijos Federacija, V) - 21 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Be šansų“ (romantinė komedija, JAV, N-16) - 18-23 d. 19.15, 21.15 val.
„Saulė irgi žvaigždė“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 23 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

KAUNAS

FORUM CINEMAS

„Džonas Vikas 3“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 18-23 d. 16.45, 18.50 val. 18-19, 21-23 d. 21.20 val. 20 d. 22.10 val. 18 d. 0.05 val.
„Saulė irgi žvaigždė“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 18-23 d. 12.45, 16.50, 19.30 val.
„Žaisk arba mirk“ (siaubo f., Belgija) - 18-23 d. 17.20, 22 val. 18 d. 0.15 val.
„Ričardas atsisveikina“ (komiška drama, JAV, N-16) - 18-23 d. 15.10, 20 val.
„Aš iš kitos veidrodžio pusės“ (komedija, dubliuotas lietuviškai, Vokietija, N-7) - 18-23 d. 10.50, 13, 14.50 val.
„Karmen siuita / Petruška“ - 19 d. 18 val. (Iš Maskvos Didžiojo teatro!)
„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 20 d. 22 val.
„United to Race“ (dokumentinis f., Lietuva) - 23 d. 19 val. (specialus renginys).
„Koko“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 18-23 d. 10.20 val. (vasaros akcija vaikams).

CINAMON MEGA

„Aš iš kitos veidrodžio pusės“ (komedija, dubliuotas lietuviškai, Vokietija, N-7) - 18-23 d. 10.45 val.
„Džonas Vikas 3“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 18-19 d. 12.15, 14.15, 19, 21.45 val. 20-22 d. 12.15, 19 val. 23 d. 11, 19.10 val.
„Within The Golden Hour“ (karališkasis baletas) - 23 d. 19 val.
„Ričardas atsisveikina“ (komiška drama, JAV, N-16) - 18-21, 23 d. 17.20 val. 22 d. 20 val.
„Saulė irgi žvaigždė“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 18-23 d. 15.45, 20.15 val.
„Žaisk arba mirk“ (siaubo f., Belgija, N-16) - 18 d. 22.15 val. 20-23 d. 22.30 val.
„Apsėstasis“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 19, 21-22 d. 22.15 val.
„Mumbajaus viešbutis“ (veiksmo trileris, JAV, Australija, Indija, N-16) - 18-21, 23 d. 19.20 val. 22 d. 17.20 val.
„Pokemon detektyvas Pikachu“ (nuotykių komedija, JAV, N-7) - 18-19 d. 11.15, 13.30, 18 val. 20-23 d. 13.30, 18 val.
„Žavusis žudikas Tedas Bandis“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 18-23 d. 22 val.
„Didžioji kelionė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, Rusijos Federacija, V) - 18-19 d. 10.15, 12, 14, 17.30 val. 20-22 d. 10.15, 13, 15, 17 val. 23 d. 13, 15, 17 val.
„Be šansų“ (romantinė komedija, JAV, N-16) - 18-19 d. 19.30 val. 20-22 d. 19.40 val. 23 d. 16.15 val.
„Trys žingsniai iki tavęs“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 18-22 d. 15 val. 23 d. 13.45 val.
„Keršytojai. Pabaiga“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 18-23 d. 17, 20.30 val.
„Išgyventi vasarą“ (komiška drama, Lietuva, N-13) - 18-23 d. 15.15 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 18-19 d. 13 val. 20-23 d. 11.15 val.
„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, N-7) - 18-19, 23 d. 12.30, 14.45 val. 20-22 d. 12.30, 14.45, 17.30 val.
„Stebuklų parkas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV) - 18-19 d. 10.30 val. 20-23 d. 10.30, 12.45 val.
„Verkiančios moters prakeiksmas“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 18-19 d. 22.30 val. 20 d. 22.15 val. 21-22 d. 21.45 val. 23 d. 22 val.

KLAIPĖDA

FORUM CINEMAS

„Džonas Vikas 3“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 18-23 d. 16.20, 18.30, 21.20 val.
„Saulė irgi žvaigždė“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 18-23 d. 10.30, 19.20 val.
„Žaisk arba mirk“ (siaubo f., Belgija, N-16) - 18-23 d. 15.35, 21.40 val.
„Aš iš kitos veidrodžio pusės“ (komedija, dubliuotas lietuviškai, Vokietija, N-7) - 18-23 d. 11.20, 12.05, 14.15 val.
„Ričardas atsisveikina“ (komiška drama, JAV, N-16) - 18-23 d. 16.10, 20.30 val.
„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 20 d. 22 val.
„Laikykitės ten“ su Andriumi Tapinu Šiauliuose - 23 d. 19 val.
„Bulius Ferdinandas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 18-23 d. 13.30 val. (vasaros akcija vaikams).

ŠIAULIAI

FORUM CINEMAS

„Džonas Vikas 3“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 18-23 d. 16, 18.10, 21 val.
„Saulė irgi žvaigždė“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 18-23 d. 11, 14.30, 19 val.
„Žaisk arba mirk“ (siaubo f., Belgija, N-16) - 18-23 d. 21.30 val.
„Ričardas atsisveikina“ (komiška drama, JAV, N-16) - 18-23 d. 14, 19.30, 21.15 val.
„Aš iš kitos veidrodžio pusės“ (komedija, dubliuotas lietuviškai, Vokietija, N-7) - 18-23 d. 12.20 val.
„Balerina“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Kanada, V) - 18-23 d. 10.10 val. (vasaros akcija vaikams).

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

„Aš iš kitos veidrodžio pusės“

„Double Trouble and the Magical Mirror“

Lietuvos kino teatruose nuo gegužės 17 d.
Komedija. Vokietija, 2019.
Režisierius: Marcus H. Rosenmuller.
Vaidina: Luis Vorbach, Jona Gaensslen, Margarita Broich, Marie Leuenberger, Butz Ulrich Buse.

Fridas yra pramogauti mėgstantis vaikas ir, kaip dauguma jo amžiaus draugų, šiek tiek tingintis mokytis. Vieną dieną, lankydamasis miesto mugėje, Fridas aptinka stebuklingą veidrodį. Pasinaudojęs veidrodžio magija Fridas sukuria savo tobulą antrininką.

Pastebėjęs, kad tobulam antrininkui taip puikiai sekasi mokykloje, Fridas pamažu pradeda perduoti visas savo atsakomybes ir namuose. Netrukus Fridas papasakoja viską savo geriausiam draugui Emiliui, o galiausiai šią paslaptį sužino ir visi bendraklasiai, kurie pasidaro savo pačių kopijas. Galiausiai tikrieji vaikai liaujasi lankę mokyklą, o keisti antrininkai ima periminėti jų gyvenimus. Vaikai pradeda suvokti, jog pasiilgo savo senojo gyvenimo ir pradeda kurpti planą, kaip atsikratyti antrininkų ir sugrąžinti juos į magiškąjį veidrodį.

„Laisvalaikio“ klubo partneriai

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA
„Laisvalaikio“ nuolaidų kortelė

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

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

APRANGA, AKSESUARAI

Galanterijos parduotuvės „Odera“. Vilnius. 10% nuolaida nenukainotoms ir neakcijinėms prekėms. Tel. (8 5) 240 0511, www.odera.lt

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

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

TEATRAS

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

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

Kelionių agentūra „Estravel Vilnius American Express TRS“. 5% nuolaida kruizams, keltams, viloms Italijoje ir TUI kelionėms ir 10% nuolaida ekskursijoms Lietuvoje. Tel.: (8 5) 212 5805, 212 5803

Laipynių parkas „Dainuvos nuotykių slėnis“. Anykščiai. 20% nuolaida 2 asmenims. Tel. (8 693) 35 060, www.nuotykiuslenis.lt

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

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

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

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

Boulingo ir biliardo klubas „Amerigo“. Vilnius, Kaunas. 20% nuolaida boulingo ir amerikietiško biliardo žaidimams. Tel.: (8 5) 249 0707, (8 37) 328 686, www.amerigo.lt

„Pool House“ biliardas. Vilnius. 10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventoriui įsigyti. Tel. (8 656) 50 014

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

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

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

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

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

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

„Memelio optika Boutique“. Klaipėda. 30% nuolaida visoms prekėms. Tel. (8 46) 252 430, www.memeliooptika.lt

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

VIEŠBUČIAI

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

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PASLAUGOS

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PREKĖS

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

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

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

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

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

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

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

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

KONCERTAI, RENGINIAI

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

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

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

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

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

Bušido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams.

Menų fabrikas „Loftas“. Vilnius. Specialūs pasiūlymai į renginius. www.menufabrikas.lt

MOKYMO KURSAI

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

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

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

KAVINĖS, RESTORANAI

„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

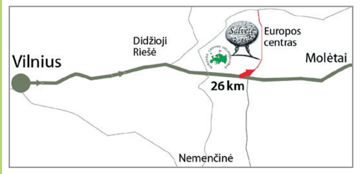
Restoranas „Lauro lapas“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 674) 51 045, www.laurolapas.lt

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



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

Restoras „Terrazza“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 210 3104, www.terrazza.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

GROŽIO PASLAUGOS

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

Provanso kvapai

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

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

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

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

SPA centrai „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai. 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

Soliariumas „Nefertiti“. Kaunas. 15% nuolaida soliariumo paslaugoms. Tel. (8 37) 23 74 50

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

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

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

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

SPORTAS IR PRAMOGOS

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

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

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

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

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

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

Smalininkų kartodromas. Jurbarko r., Smalininkai. 50% nuolaida mėgėjų turnyrų dalyviui (1 asm.) startiniam mokesčiui, 30% nuolaida individualiam (2 asm.) pasivažinėjimui, 144,81 Eur nuolaida (1 asm.) vasaros vaikų stovyklai. Tel. (8 620) 86 666, www.rkv-racing.lt

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

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

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

Nuo 2016 m. sausio 18 d. nebeišduodamos „SEB Laisvalaikis“ MASTERCARD kortelės. Senos kortelės galios kaip įprastai iki galiojimo termino pabaigos. Informacija www.seb.lt

PROGNOZĖ GEGUŽĖS 18-24 D.

GEROS DIENOS: 18, 22 D.

BLOGOS DIENOS: 19, 23, 24 D.

Profesionalios astrologės ***Lilijos Banaitienės*** *paslaugos*

○ Tel. 865698074

○ El.p. btime@elnet.lt

♈ ***Avinas.*** Meilė bus tokia staigi ir netikėta, kad nenorėsite pabusti iš pasakiško sapno. Kad ir kaip smagu skęsti svajose, visgi apsidairykite aplinkui ir pasvarstykite, ar nežiūrite į pasaulį pro rožinius akinius. Palankus metas išmokti vairuoti automobilį. Daugiau dėmesio skirkite sveikatai, ypač jei turite kraujospūdžio problemų.

♉ ***Jautis.*** Ne viskas bus rožėmis klota, asmeniniuose santykiuose teks perbristi ne vieną balą. Stenkitės įvykius vertinti ne kaip dalyviai, o kaip stebėtojai. Galimas netikėtas laimėjimas ar pelningas užsakymas. Savijauta nebus pati geriausia, bet grynas oras, gamta duos stulbinančius rezultatus.

♊ ***Dvyniai.*** Meilėje viskas tiesiog tobula. Sako, meilės nenusipirksi, bet turint daug pinigų galima smagiai paišlaidauti be sąžinės graužaties. Puikus metas imtis veiklos, kuriai galėtumėte skirti visą savo laiką. Būkite atidūs tvarkydami dokumentus, net menkiausia klaida gali virsti nuostoliu. Saugokitės rankų traumų.

♋ ***Vėžys.*** Šiuo metu mėginkite kurti gražius santykius. Nors patirtas skausmas gali kelti nerimą, tačiau jūsų laukia graži ateitis. Pamirškite, kas buvo, ir džiaukitės dabartimi. Norintiems keisti darbą dabar palankus laikas, galite gauti pasiūlymą iš užsienio. Patartina saugotis vandens telkinių.

♌ ***Liūtas.*** Puikus laikas vedyboms, meilės romanams, santykiuose vyraus darna, harmonija, skaidrumas. Labai palankus laikas kūrybiniams darbuotojams. Galimos esminės permainos versle, dabar reikėtų užbaigti pradėtus projektus ir nesiimti naujų. Palankus laikas atlikti sveikatinimosi procedūras.

♍ ***Mergelė.*** Nors norėsis sakyti, kad vidiniu balsu negalima pasitikėti, nuojauta neleis tuo abejoti. Asmeniniame gyvenime su partneriu padėkite vienas kitam tobulėti, siekti dvasinio ir fizinio bendrumo. Darbe jausitės kaip žuvis vandenyje, daugelis kreipsis į jus patarimo. Saugokitės apsinuodijimo maistu.

♎ ***Svarstyklės.*** Džiugins nauja pažintis, nors jos pradžia gal bus kiek ir komplikuota. Apsišarvuokite kantrybe ir kartokite savo pageidavimus, tai tik periodas, kai antroji pusė apsimeta, kad jūsų nesupranta. Geras metas dirbantiems teisėsaugos srityje. Saugokite inkstus, endokrininę sistemą. Pradėkite sportuoti.

♏ ***Skorpionas.*** Nesistebėkite, kad teks išgyventi stiprius, permainingus jausmus ir įvairiausių atspalvių emocijas. Darbo ir karjeros reikalai klostysis puikiai. Dominuos pažintys su užsieniečiais. Geras laikas šią savaitę apsilankyti profilaktiniam sveikatos patikrinimui - tyrimai ir diagnozės bus tiksliausios.

♐ ***Šaulys.*** Prasidėjęs meilės romanas bus romantiškas, veržlus, teiks malonumo, vilčių, bus daug aistros, pavydo ir kitų emocijų. Pabaikite pradėtus darbus, šią savaitę sėkmė lydės pardavimų vadybininkus. Geras laikas valyti kepenis, gydyti dubens, klubų sąnarius, plaučius, bronchus, nes Mėnulis jūsų ženkle. Saugokitės traumų.

♑ ***Ožiaragis.*** Vienišumo jausmas plūs į visas veiklos sritis, palies ir santykius. Geras laikas vykti į verslo susitikimus, jei tai rimti sandėriai su užsieniečiais - neskubėkite ir viską gerai apsvarstykite. Turintys problemų su stuburu, sąnarių ligomis, drąsiai kreipkitės į medikus - gydymas duos teigiamų rezultatų.

♒ ***Vandenis.*** Didelė tikimybė sutikti gyvenimo žmogų kelionėje, tuo metu užsimezgę jausmai neleis liūdėti, teiks malonių pojūčių, bus sportinio azarto ir pavydo. Džiaugsitės sunkaus ir atkaklaus jūsų darbo rezultatais. Venkite peršalimo, pasaugokite savo sveikatą.

♓ ***Žuvys.*** Asmeniniame gyvenime pokyčių nenusimato, tad jeigu esate vieniši - statusas nesikeis. Šią savaitę užbaikite pradėtus darbus ir pradėkite ruoštis kitam veiklos etapui, kuris prasidės ateinančią savaitę. Jausitės sveiki. Pamedituokite prie vandens telkinio, daugiau laiko praleiskite gamtoje.

LAISVALAIKIS SVEIKINA

Dizainerė Indra Dovydėnaitė 1981 05 19

TV prodiuserė Laura Paukštė 1978 05 21

Dainininkė Baiba Skurstene-Serdiukė 1984 05 22

TV ir radijo laidų vedėja Rolandas Mackevičius 1984 05 24

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

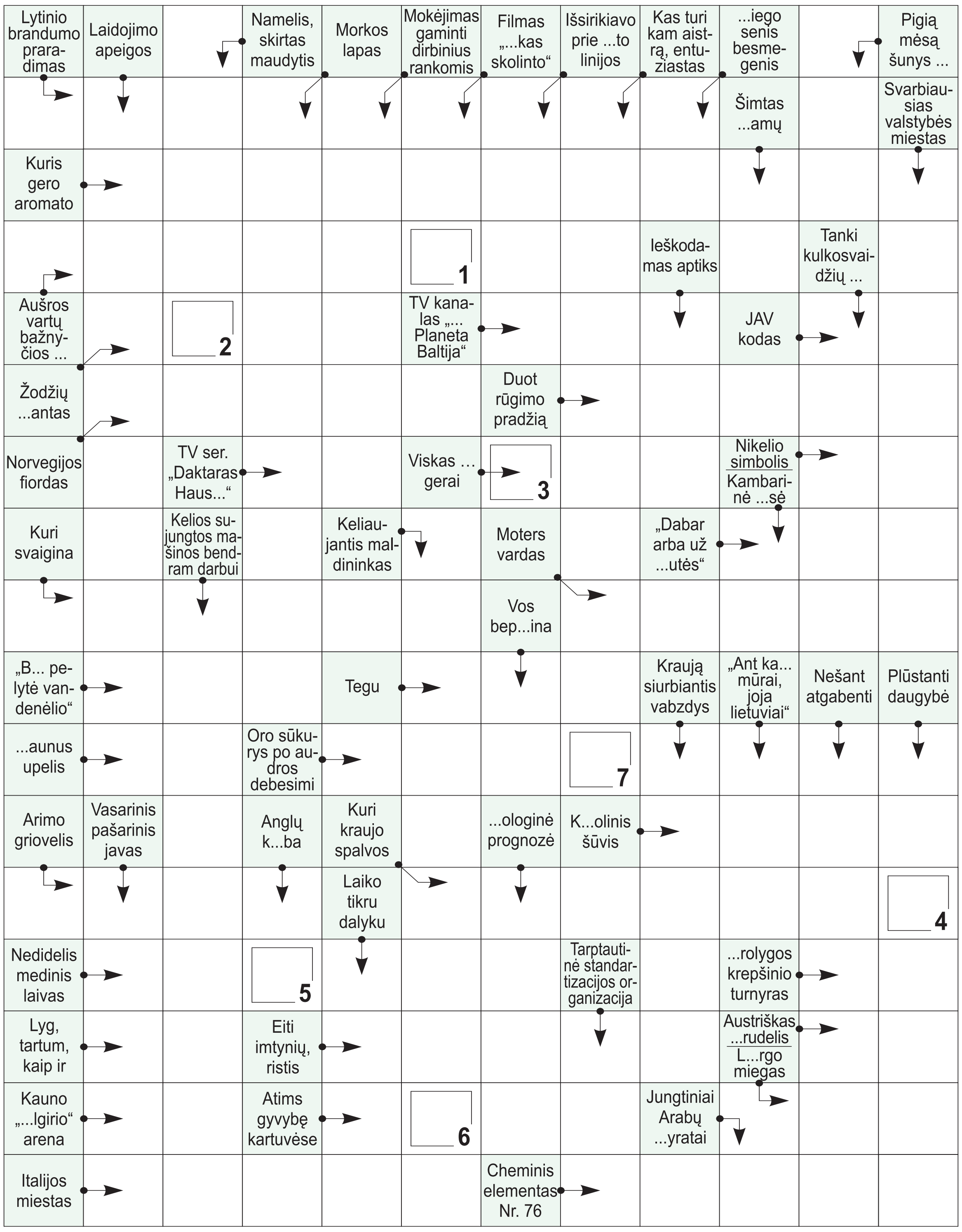
REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

RINKODAROS SKYRIUS
Tel. (8 5) 212 31 00

PRENUMERATA
Tel. (8 5) 212 18 05

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

ADRESAS
A.Smetonos g. 2,
LT-01115 Vilnius
Tel. (8 5) 212 36 26


Lytinio brandumo prara-dimas
Laidojimo apeigos
Namelis, skirtas maudytis
Morkos lapas
Mokėjimas gaminti dirbinius rankomis
Filmas „...kas skolinto“
Išsirikiavo prie ...to linijos
Kas turi kam aist-rą, entu-ziastas
...iego senis besme-genis
Pigią mėsą šunys ...
Šimtas ...amų
Svarbiau-sias valstybės miestas
Kuris gero aromato
1
Ieškoda-mas aptiks
Tanki kulkosvai-džių ...
Aušros vartų bažny-čios ...
2
TV kana-las „... Planeta Baltija“
JAV kodas
Žodžių ...antas
Duot rūgimo pradžią
Norvegijos fiordas
TV ser. „Daktaras Haus...“
Viskas ... gerai
3
Nikelio simbolis
Kambari-nė ...sė
Kuri svaigina
Kelios su-jungtos ma-šinos bend-ram darbui
Keliau-jantis mal-dininkas
Moters vardas
„Dabar arba už ...utės“
Vos bep...ina
„B... pe-lytė van-denėlio“
Tegu
Kraują siurbiantis vabzdys
„Ant ka... mūrai, joja lietuviai“
Nešant atgabenti
Plūstanti daugybė
...aunus upelis
Oro sūku-rys po au-dros debesimi
7
Arimo griovelis
Vasarinis pašarinis javas
Anglų k...ba
Kuri kraujo spalvos
...ologinė prognozė
K...olinis šūvis
Laiko tikru dalyku
4
Nedidelis medinis laivas
5
Tarptauti-nė standar-tizacijos or-ganizacija
...rolygos krepšinio turnyras
Lyg, tartum, kaip ir
Eiti imtynių, ristis
Austriškas ...rudelis
L...rgo miegas
Kauno „...lgirio“ arena
Atims gyvybę kartuvėse
6
Jungtiniai Arabų ...yratai
Italijos miestas
Cheminis elementas Nr. 76

1	2	3	4	5	6	7

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

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

Atsakymą iki gegužės 22 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojos **Rasina Druseikė** iš Vilniaus, **Romualda Brencienė** iš Vilniaus ir **Danutė Ardavičienė** iš Plungės. Joms bus įteikti „Sienna-X“ purškalai.

Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje 212 36 26 arba el.paštu laisvalaikis@respublika.net. Prizai laikomi savaitę. Siųsdami žinutę sutinkate, kad jūsų duomenys yra matomi, siekiant išrinkti laimėtoją.

Nušlifuotas brangakmenis
Pulitzerio premijos laureatė Geraldine Brooks
Hannah Kent
Paskutinės apeigos
baltos lankos

VERTIKALIAI: Avarija. AEG. Naras. Ugnikalnis. Kraulis. Iki. Koma. Šl. Dama. SAS. Tu. Lėlė. Itris. Jusi. Okupantas. Eteris. Sar. Įsėti. Teta. Opa. Urna. Eja. LNK. Pieva. Staltiesė. Aso. Asta. Ošas.

HORIZONTALIAI: Rankšluostis. Varlės. Para. Lietuva. Raudė. Tiras. Isla. Importas. Gausa. Kie. TA. Austras. Vinis. LT. Ikaras. Eta. Rikis. Nauji. Itr. AE. Valkata. So. Eno. Rs. Plėš. Gimti. An. Sausis. Kas.

Pažymėtuose langeliuose: KRATERIS.

Eurovision
DANZIGER

Šeštadienio vakarą visa Europa stebės „Eurovizijos“ finalą

EPA-Eltos nuotr.

ANEKDOTAI

- Tau kas nors sakė, kokia tu graži?

- Ak, tu būsi pirmas.

- Nebūsiu.

●

Jei manote, kad nikotinas nedaro įtakos moters balsui, pabandykite nupurtyti cigaretės pelenus ant kilimo.

●

Naujasis rusas susilaužė ranką. Ateina pas daktarą, jis apžiūri ir sako:

- Na, ką... Dėsime gipsą.

- Dėk marmurą, aš moku!

●

Ką galvoja žmona po 20 santuokos metų, kai rytą žvelgia į veidrodį? „Taip jam ir reikia!“

●

Pereinamasis amžius - kai karštą dieną nebežinai, ko nori labiau - ledų ar šalto alaus.

●

Pareina girtas vyras namo, žmona jo neįleidžia.

- Atidaryk, noriu įteikti gėlių gražiausiai Žemės moteriai, - maldauja jis.

Moteris po tokių žodžių suminkštėja ir atidaro duris:

- Na, kur tos gėlės?

- O kur gražiausia Žemės moteris?

●

Žmona priekaištauja vyrui:

- Aš skalbiu, lyginu, ruošiu valgyti, tvarkau namus... Jaučiuosi kaip Pelenė!

- Aš gi tau sakiau, kad su manim gyvensi kaip pasakoje!

●

Mama klausia vaiko:

- Sūnau, ar tu suvalgei visus saldainius?

- Neee, naminukas.

Balsas iš spintelės:

- Neskiesk.

●

Vyras su žmona atėjo pas stomatologą.

- Jums skausmą malšinančiųjų reikės? - klausia gydytojas

- Nereikės! - tvirtai nusprendžia vyras.

- Oho, drąsus vyras! - nudžiunga gydytojas.

- Sėskis į kėdę, brangioji, - sako vyras.

●

Atėjo vyrukas žvejoti. Jau gręš eketę, tik staiga kažkoks balsas sako jam:

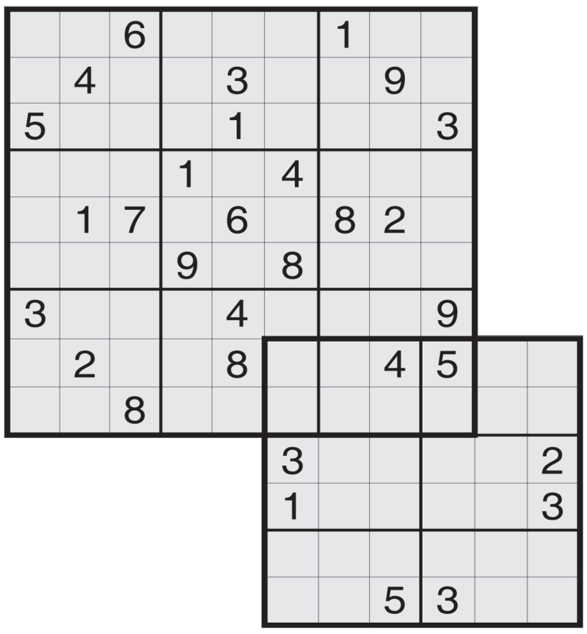
- Negręžk, čia nėra žuvies.

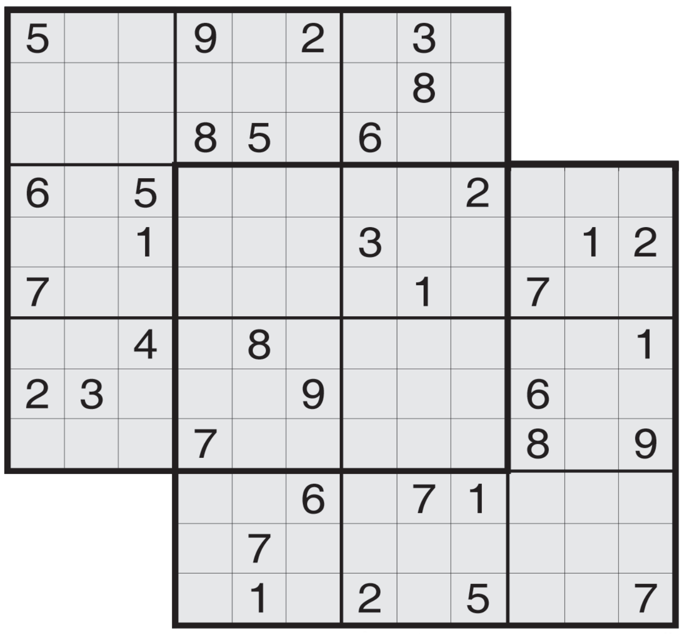
Žmogelis sustoja ir sako:

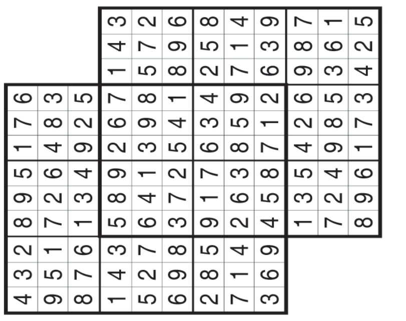
- Iš kur žinai?

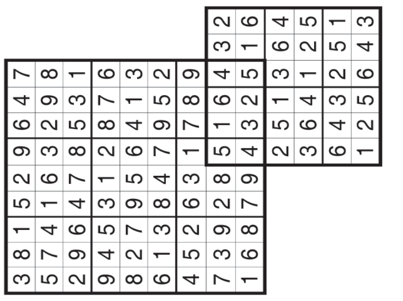
- Esu čiuožyklos direktorius.

SUDOKU









Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“