

LAISVŲ LAIKIS

Nr. 51 (1083) 2018 m. gruodžio 22-28 d.

su **R**SPUBLIKA

Kasdien visus metus dalytis džiaugsmu - tokią užduotį sau iškėlė „Džiaugsmo akademijos“ įkūrėja **Giedrė Pukienė**.



Plačiau **2-3 p.**

Atlikėja **Erika Dženings** atskleidžia, kaip su šeima švenčia Kalėdas ir kaip ruošiasi kalėdiniams koncertams su orkestru.



Plačiau **5 p.**

Kaip tradicinė italų virtuvė galėtų įnešti naujų skonių ant lietuvių Kalėdų stalo, dalijasi virtuvės šefas **Džianas Luka Demarko**.



Plačiau **8 p.**

Kviečiame laisvu nuo rušimosi šventėms metu pasigaminti eglutės žaisliukų-kankorėžių. Greita, gražu ir beveik nemokama!



Plačiau **10 p.**



Šventiniame numeryje - nuo kalėdinio valgiaraščio ar namų puošybos elementų iki šventinio įvaizdžio idėjų!

Viskas, ko prireiks šventėms

...inos Kasper nuotr.

Kasdien dalytis džiaugsmu

Kasdien per 2018-uosius dalytis džiaugsmu - tokią užduotį sau iš-
kėlė **GIEDRĖ PUKIENĖ**, „Studijos
365“ ir „Džiaugsmo akademijos“
įkūrėja, rinkodaros specialistė,
NIA trenerė ir renginių, mokymų,
stovyklų bei saviugdos kelionių
organizatorė. Baigiantis me-
tams, kalbamės, kaip jai pavyko
įvykdyti užduotį ir kas apskritai
yra džiaugsmas - kiekvienam iš
mūsų.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Giedre, papasakokite,
kaip gimė „365 dienų džiaugs-
mo iššūkis“?

- Šis iššūkis gimė pernai prieš
Kalėdas. Kadangi gavau dovanų
nuostabių Advento kalendorių (pa-
gal kurį skaičiuojamos dienos iki
Kalėdų), norėjau jį užpildyti įdo-
miu turiniu, kad būtų įtraukta ir
mano šeima. Kiekvienai dienai pa-
rašiau po raštelį - kokia šiandien
diena: apkabinių, dėkavimo, mei-
lės, žaidimų, tvarkymosi ir t.t. Prie
kiekvienos temos buvo užduotis
šeimai. Sudėliau į kalendorių ir
kasdien vaikai traukė bei su dideliu
entuziazmu šias užduotis vykdė.
Šiomis užduotimis dalijausi ir su
„Džiaugsmo akademijos“ feisbu-
ko puslapio skaitytojais, kurie se-
kė, komentavo. Artėjant Naujie-
siems metams, gimė ir asmeninis
iššūkis - ar pavyks man dalytis
džiaugsmu 365 dienas, t.y. kas-
dien, ištikus 2018-uosius (*syposi*).
Pavyko. Buvo tikrai labai įdomūs
metai, pilni nuostabių dalykų, at-
radimų, suvokimų, priėmimo,
meilės, nuostabos, mokymosi, pa-
leidimo, atleidimo ir visko daug
daug.

Prie viso to gimė daug naujų
asmeninių projektų, mokymų, se-
minarų, gimė ir „Pamąstymai ant
sauliuko“.

- Šis džiaugsmo iššūkis labai
panašus į dėkingumo praktiką.
Psichologai dažnai pataria užsi-
rašyti, už ką tą dieną esame dė-
kingi, esą tai išugdo įprotį



Anto Jasaitis nuotr.

**DAŽNAI
NESUSIMĀSTOME,
KIEK DAUG TURIME.
TENKA NUKELIAUTI
Į KITAS ŠALIS, JOG
PAMATYTUME,
KOKIE MES,
LIETUVIAI, ESAME
TURTINGI**

gaus mąstymas, pasikeičia vibra-
cijos dažnis, pasikeičia ir jausmai.
Dėkoti tiems žmonėms, kurie jus
įskaudino - pati geriausia išeitis
iš situacijos ir pati geriausia prak-
tika. 40 dienų, kasdien, rašykite
po 50 padėkojimų pasirinktam as-
meniui ir stebėkite, kaip pasikeis
jūsų požiūris. Tikrai verta išban-
dyti ir pajauti.

Po dėkingumo praktikos atei-
na dėkingumas viskam, kas yra
aplinkui, ateina meilė, ateina ir
džiaugsmas. Tas tikras, vidinis
džiaugsmas, nes įvyksta vidinis su-
sitaikymas, ateina vidinė pilnatvė.

- Įdomi jūsų mintis, kad
džiaugsmas yra mūsų viduje
ir jis daug svarbesnis nei išo-
rinis džiaugsmas. Kaip paža-
dinti tą vidinį džiuęsį?

- Jūs nuostabiai paklausėte
apie dėkingumą. Jis yra puikus
įrankis pažadinti vidinį džiaugs-
mą. Kai esu besąlyginėje meilėje
su savimi, be jokių nuoskaudų,
apmąstymų, kaltinimų, ateina tas
tyras, vidinis džiaugsmas. Iki tol
mes džiaugsmą matome tik ma-
terijoje; tuo, kas supa mus aplin-
kui, malšiname savo dvasinį alkį
pirkiniais, vakareliais, alkoholiu,
pramogomis, kurias priimame
kaip džiaugsmą.

Džiaugsmo sąvoka visiems
yra labai skirtinga. Vieniems
džiaugsmas perskaityti knygą, ki-
tiems džiaugsmas pabūti vienuo-
lyne tyloje; vieniems džiaugsmas
keliauti, kitiems džiaugsmas bū-
ti namuose; vieniems džiaugs-
mas pirkti naujas sukneles, ki-
tiems džiaugsmas dalyvauti tarp-
tautinėse konferencijose; vie-
niems džiaugsmas pasivaikščioti
miške, kitiems džiaugsmas eiti
su draugais į restoraną. Visi šie

įžvelgti teigiamus dalykus kas-
dienybėje. Ar tai ne tas pats?

- Dėkingumas - labai stipri
praktika, kuri gali kardinaliai pa-
keisti žmonių gyvenimus. Pagal-
vokite: jeigu šiandien turėtumė-
te tik tai, už ką padėkojote va-

kar... Stipru? Dažnai nesusimaš-
tome, kiek daug aplink save tu-
rime. Dažnai nevertiname. Tenka
nukeliauti į kitas šalis, jog pama-
tytume, kokie mes, lietuviai, esa-
me turtingi. Kasdienybėje dėko-
ti būtina tiek už tai, ką turime,

tiek ir už visas situacijas, žmo-
nes, kurie supa.

Dėkingumo praktikos spren-
džia ir labai sunkias situacijas, kai
jaučiamas pyktis, neapykanta. Pa-
sikeičia dėkojančio asmens požiū-
ris, pasikeičia dėkojančio žmo-

žiaugsmas yra labai individualūs,
vieniems tai džiaugsmas, kitiems
gali būti atvirkščiai. O galbūt visa
tai yra džiaugsmas visiems?
Kiekvienam tai individualu. Pa-
nastykite akimirka: kas jums yra
džiaugsmas? Kokie veiksmai, da-
ykai jums suteikia džiaugsmą?
Ką galite padaryti, jog jaustumė-
te džiaugsmą?..

- Teigiame, kad dalytis tei-
giamomis emocijomis su ki-
tais pati pradėjote iš pertek-
liaus, ne iš trūkumo. Ar tai
reiškia, kad tas, kuris jaučiasi
neturintis ko duoti ar nelaimin-
gas, negali dalytis?

- Labai įdomus klausimas.
Kalbėjau apie tai, kad mano dali-
masis džiaugsmu buvo iš pertek-
liaus, o ne iš trūkumo. Jeigu žmo-
gus jaučiasi nieko neturintis, jis,
žinoma, neturi ką duoti, arba jei-
gu nelaimingas, jis gali pasidalyti
savo nelaimėmis su kitais. Čia
kaip su stikline: jeigu stiklinė pil-
na, iš jos galima atsigeriti, jeigu ji
tuščia, deja, nėra ką gerti. Kokio-
nis emocijomis gyvename, tokias
emocijas pritraukiame, tokiomis
emocijomis ir dalijamės su aplin-
ka, šeimos nariais, kolegomis. La-
bai skatinu pažinti savo emocijas
ir įsileisti jų kuo daugiau, kuo
vairesnių.

- Neretai žmonės pakeičia
gyvenimą tik tada, kuomet pa-
siekia dugną, kažkokį lūžį. Ar
be to neįmanoma pakeisti po-
žiūrio ir jaustis laiminges-
niems?

**DĖKOTI TIEMS
ŽMONĖMS, KURIE
JUS ĮSKAUDINO -
PATI GERIAUSIA
IŠEITIS IŠ
SITUACIJOS IR
PATI GERIAUSIA
PRAKTIKA**



Giedrė Pukienė kviečia pamąstyti, kas mums teikia džiaugsmą

- Dauguma žmonių gyvena
įprastą gyvenimą, nemąstydami
apie gyvenimo tikslą, vertybes,
ko iš tiesų ateina į šią žemę, ne-
galvoja apie savo paskirtį, neieš-
ko šių atsakymų. Ieškoti dažniau-
siai pradeda tada, kai „atsibunda“
iš kasdienybės miego. O atsibun-
da ties skaudžiais įvykiais, sukrė-
timais, netektimis, skrybomis -
jie tarsi prikelia, tarsi pažadina.

Labai džiugu, jeigu gyvenimo
pokyčiai prasideda sąmoningai,
kai norime pokyčių, norime iššū-
kių, kai veda kūrybinis impulsas,
meilė - tada paliekame savo kom-
forto zoną ir einame nauju keliu,
ieškojimo keliu, išbandymų keliu,
įdomiu keliu, vedini savo širdies.

- Vieni žmonės iš prigim-
ties džiuęsni - tokia esate

- Metai baigiasi. Ar tęsime
iššūkį kasdien dalytis džiaugs-
mu ir ateinančiais metais?
- Tęsiu, būtinai!

- Jau keleri metai esate
įkūrusi studiją. Ką ten vei-
kiate?

- Studija skaičiuoja penktus
metus, joje vyksta įvairūs užsi-
ėmimai, kurie subalansuoti pro-
tui, kūnui ir sielai. Tai yra erdvė
pažinti save. Joje vyksta įvairūs
mokymai, meditacijos, kvėpavi-
mo sesijos, joga, kūno prakti-
kos, kūrybiniai užsiėmimai, mo-
terų susitikimai ir seminarai,
moterų susibūrimo ratai įvairio-
mis temomis. Kasmet organi-
zuojų vasaros stovyklas, savait-
galines išvykas, keliones į skir-
tingas šalis.

**VISUR NEIGIAMUS
DALYKUS ĮŽVELGIAME
TADA, KAI VIDUJE
YRA NERAMU, KAI
YRA NUOSKAUDŲ,
PAVYDO, KAI
JAUČIAMĖS
NUSKRIAUSTI, KAI
NORIM DĖMESIO IŠ
APLINKOS**

- Ant nosies didžiausios
metų šventės, kurios savyje
turi ir liūdesio, nuovargio, kar-
tais net nusivylimo. Lyg ir pra-
radusios tikrąją prasmę. Kaip
išmokyti iš tiesų džiaugtis jomis,
o ne todėl, kad visur reklamos
rodo, kokia nuostabi tai šventė?

- Kalėdos iš tiesų labai nuos-
tabi šventė. Nuostabi tiems, kas ja
tiki, kas sugeba atskirti, ko nori iš
švenčių, kur slypi Kalėdų dvasia.
Kiekvienas žmogus Kalėdas šven-
čia taip, kaip moka, vieni susikuria
savo tradicijas, kiti vadovaujasi re-
klamomis ar filmais, o gal švenčia
taip, kaip buvo švenčiama jų šei-
moje.

Surmulys kiekvienais metais
didžiulis, pirkimo galia didžiulė,
žmonės bėga, skuba, tai daugelį tik-
rai labai išvargina. Nuo kiekvieno
žmogaus priklauso, kaip jis ruošia-
si šioms šventėms: kai kurie prieš
pusę metų jau turi supirkę visas do-
vanas, kiti tam skiria savaitgalius.

Bet kuriuo atveju, tai šventė
sau. Ruošitės jai taip, kaip norite
geriausiai sau, su malonumu ir
džiaugsmu, o ne iš reikalo. Jeigu
ruošiate šeimai stalą, raskite laiko
savo mažiems džiaugsmams - pa-
sipuoškite, išgerkite puodelį ka-
vos, pagulėkite vonioje, paskaity-
kite knygą, sulėpinkite tempą, ap-
galvokite, ko norite, padarykite
sąrašą. Ši šventė vyksta tik kartą
metuose, tad pasidarykite ją sau,
tokią, apie kokią visada svajojote.
Juk viskas mūsų pačių rankose ir
galioje.

KULTŪROS RENGINIAI JUMS

MUZIKA

MUZIKA

GALERIJA

www.muzikosgalerija.lt

Sveikiname visus su artėjančiomis šventėmis bei kviečiame susitikti mūsų renginiuose ir kitais metais!

SEKITE MUS IR SUŽINOKITE APIE NAUJAUSIUS RENGINIUS!

ANTAKALNIO g. 17, VILNIUS, PREZIDENTO ANTANO SMETONOS SALĖ, (IĖJIMAS PRO SAPIEGOS STOTELĖS VARTUS), tel.: +37069817402, +37069073669

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!

UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

-60% 94 €

JAUKUS POILSIS IR
PRAMOGOS „ROYAL SPA
RESIDENCE“ (2 ASM.)

REKOMENDUOJU

-40% 35,40 €

PAJUSK LAISVĖ SU
ELEKTRINIŲ MOTOCIKLU
„KUBERG“ MIŠKO TRASOJE

-30% 64,40 €

KARALIŠKAS SPA RITUALAS
„RYTŲ DVELKSMAS“

Akcija galioja iki 2018 m. gruodžio 28 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!

Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

laisvalaikio dovanos



Svajoti reikia garsiai

„Muzikantai miega ilgai, taigi buvo nelengva juos visus sukviesti pusę šešių ryto ir tikėtis, kad grodami jie šypsosis“, – juokiasi dainininkė **EVELINA SAŠENKO**. Vis dėlto aštuonios valandos prabėgo nepastebimai, o jose gimė švelnus ir jaukus muzikinis vaizdo klipas „Šventės dviese“. Tai Evelinos, Pauliaus Zdanavičiaus, Tomo Varnagrio, Tomo Maslauskio, Vyto Skudo ir Martyno Lukoševičiaus daina, skleidžianti Kalėdų dvasią.

- Evelina, kieno idėja buvo sukurti kalėdinę dainą?
- Vieną rytą, lapkričio pabaigoje, sulaukiau P.Zdanavičiaus skambučio. Kartu mudu dirbame jau dvylika metų, jis man parašė ir dainą „C'est ma Vie“, kurią 2011 m. atlikau tarptautiniame „Eurovizijos“ konkurse. Paulius pasiūlė naują dainą. Atvažiauvau į studiją įrašyti vokalo, išgirdau, kaip ji skamba, ir supratau, kad



tai – tobula kalėdinė daina. Laiko iki švenčių likę buvo ne tiek daug, taigi suktis turėjome labai greitai!
- Vadinas, jūsų repertuarą papildė autorinė daina?
- Dažnai dainuoju ne savo dainas – įvairių atlikėjų repertuarai, miuziklai, dainos, džiazas. Suprantu, klausytojams dažnai atrodo, kad nieko bendra su autorinėmis dai-

nomis neturiu, bet aš jas dainuoju! Ne taip seniai, viename koncerte, per bisą, paklausiau salės, ką norėtų išgirsti. Buvo gana keista, kai pasigirdo mano autorinės dainos pavadinimas. Pasirodo, žmonės mano dainų klauso, jas žino.
- Kokio jausmo scenoje suteikia tai, kad dainuojate specialiai jums sukurtą dainą?

- Kitų autorių ar atlikėjų dainos jau yra sukurtos, dažnai tai – šlageriai, gerai žinomos dainos, jas dainuoti tikrai lengva. Savoms dainoms reikia gerokai daugiau laiko, jos lėtai skinasi kelių į žmonių širdis, pradeda gyventi savo gyvenimą, kuria savo istoriją ir pratinasi klausytojus. Prisipažinsiu: metams bėgant, vis dažniau pagalvoju, kad noriu dainuoti savas, o ne svetimas dainas.

KLAUSYTOJAMS DAŽNAI ATRODO, KAD NIEKO BENDRA SU AUTORINĖMIS DAINOMIS NETURIU, BET AŠ JAS DAINUOJU!

- Naujoje dainoje skamba žodžiai: svajonės suteikia sparnus. Kokiomis svajonėmis gyvenate?
- Įvairiausiais gyvenimo tarpsniais svajoju apie skirtingus dalykus. Niekada daug apie savo svajones nekalbėjau, maniau, svajoti reikia tyliai. Šiandien galvoju visiškai kitaip – svajoti reikia garsiai, daug kalbėti apie savo svajo-

nes. Būtina, kad jas kažkas išgirstų ir padėtų joms pildytis.
Svarbiausioji mano gyvenimo svajonė buvo tapti dainininke, nuo vaikystės mačiau save scenoje, dainuojančią. Ji išsipildė, tačiau žinau, kad dar ne sukaupu! Aš nuolat svajoju: norėjau šeimos, antrosios pusės, tai jau irgi tapo realybe. Dar svajoju apie nuosavą kamerinį teatrą, kuriame būtų galima kurti monospektaklius. Visada norėjau būti miuziklų atlikėja – dainuočiau, šokčiau, vaidinčiau ir niekas negalėtų statyti manęs į rėmus. Pabandžiau vaidinti miuzikle teatre – smagu, bet man labiau patinka pačiai kurti, vystyti spektaklio idėją. Kol kas savo svajonei nerandu vietos, bet ji būtinai atsiras, tikiu tuo.
Dar viena neišsipildžiusi svajonė, apie kurią jau per ilgai kalbu – solinių dainų albumas. Atrodo, tokia paprasta užduotis! Kiekvienais metais per Kalėdas sau žadu, kad, štai, šiemet bus metai, kai albumą įrašysime. Pažado vis neišpildome, atsiranda kitų darbų, kitų užduočių. Tikrai žinau, kad solinių dainų albumui jau turiu užtektinai, taigi gal ateinantys metai ir bus lemtingi!
„Laisvalaikio“ inf.

Kasmet po kalėdinę dainą

Dainininkės **JÜRATĖ MILIAUSKAITĖ** ir **AISTĖ KARANAUSKYTĖ** prieš Kalėdas sukūrė bendrą dainą bei vaizdo klipą „Belaukiant Kalėdų“. Atlikėjas suvedė užsimezgusi draugystė, iš kurios ir gimė naujas kūrinys. Aistė jau kurį laiką žavėjosi J.Miliauskaitės kuriama muzika, vis apsilankydavo koncertuose. Susipažinusios dainininkės iš pradžių manė dainą įrašysiančios tiesiog sau, tačiau ilgainiui tai išsirutuliojo į profesionalią aranžuotę ir vaizdo klipą.

gražų darbą. Toks tas mūsų bendras kūrybos vaisius“, – džiaugėsi J.Miliauskaitė.
Atlikėja taip pat pridūrė, kad jei šis kūrinys sulauks sėkmės, galbūt ateityje drauge su A.Karanauskyte ji sukurs ir daugiau dainų. „Man su kažkuo dainuoti dūtu – visiškai netipinė situacija. Galbūt dėl to ir įdomu.“
Atlikėjai šiandien sunku suskaičiuoti, kiek tiksliai kalėdinių kūrinijų ji yra sukūrusi. Dainininkė mano, kad turbūt būtų galima išleisti ir visą jų albumą. Gal kada nors tai ir virs realybe.
Paprašyta papasakoti apie vaizdo klipą, J.Miliauskaitė atskleidė, kad tai buvo labiau A.Karanauskytės idėja. „Buvo mintis nuvykti į kalnus, susirasti sniego, tačiau prieš šventes mes visi esame tokie užsiėmę, kad to padaryti nepavyko. Svarstėme galbūt filmuotis prie židinio, tačiau mano noras buvo įamžinti tą stebuklingą akimirką ir kad tai



nebūtų kažkieno namai, kad nebūtų aiškiai suprantama aplinka. Kadangi dainuojame apie Kalėdas, norėjau parodyti tai tarsi žaidimą su kalėdiniais atributais ir apšvietimu. Sujungėme idėjas ir klipą nufilmavome studijoje.“

O dainininkė A.Karanauskytė sako, kad ne tik pažintis, bet ir bendri darbai su Jūrate ją labai pradžiugino. „Būna, žmonės kartais užsideda kaukes, susipažįsti ir tuomet tenka nusivilti. Su Jūrate viskas buvo priešingai. Turėjau su-

sidariusi nuomonę, kokia ji, nes man jau seniai patinka jos muzika. Susipažinusiu galiu tik džiaugtis, kad Jūratė labai nuoširdi, labai šil-ta ir tikra, natūrali. Mane tai labai žavi ir įkvepia“, – neslėpė Aistė.
„Laisvalaikio“ inf.

Geriausią dainų albumas

Dainininkė **JURGA** pristatė geriausių dainų albumą „Ten, kur tu – Geriausios dainos“. Jame – per dvidešimt kūrinų, tarp jų žymiausi Jurgos hitai ir pati pirmoji daina „Nakties vizija“, kuri buvo išleista 2002 metais.



„Vienas nueitą kelių skaičiuoja metais, kitas – pasiekimais. Man tai – dainos, kurios žymi svarbius gyvenimo etapus ir įveiktus iššūkius, – sako Jurga. – Kiekviena iš sudėtų į šį albumą dainų nušviesino ir palengvino kasdienybę, leido sustoti ir pastebėti tai, kas svarbiausia. Dalijuosi su tikėjimu, kad tai padės pastebėti ir jums.“
Albumu skamba hitai „Nebijok“, „Smėlio žmonės“, „5th Season“, „Aš esu tik tai, jei tu esi“, „Angelai“, „Rykliai ir vilkolakiai“, „Bro“ ir kiti. Jame galima išgirsti ir šiemet pasirodžiusias dainas „Ten, kur tu“, „Dance“, „Be žodžių“. Kelis kūrinius Jurga šiemet atnaujino – kartu su Sv.Kristoforo

MANO PASIEKIMAI – DAINOS, KURIOS ŽYMI SVARBIUS GYVENIMO ETAPUS IR ĮVEIKTUS IŠŠŪKIUS

orkestru gyvai iš naujo įrašė „Aukso pievą“, sukūrė „Saulės vandenį“ akustinę versiją, perrašė savo pernai metų kūrinį „No Pain No Gain“. Kompaktinėje plokštelėje skamba 21 kūrinys iš šešių studijinių Jurgos albumų. Skaitmeniniame albume ir dviguboje vinilo plokštelėje, kuri pasirodys vasario mėnesį – viena daina daugiau.

„Laisvalaikio“ inf.

„Kalėdos – buvimas su mylimais žmonėmis“

Dainininkės **ERIKOS DŽENINGS** (Erica Jennings) kūrybiniame gyvenime šiuo metu – intensyvus laikotarpis. Šalia kitų renginių, Vilniaus kongresų rūmuose ji surengs kalėdinį vakarą su maestro Gintaro Rinkevičiaus diriguojamu Lietuvos valstybiniu simfoniniu orkestru. Apie tai, kodėl darbą su šiuo kolektyvu Erika vadina itin sėkmingu ir kokios Kalėdų tradicijos Didžiulių namuose, kalbamės su atlikėja.



leva BAČIULYTĖ

- Erika, kuo gyvenate šiuo metu?
- Kalbant apie koncertus, dabar įtemptas metas. Neseniai su pianistu Petru Geniušu pakvietėme į koncertą Šv.Kotrynos bažnyčioje, gruodžio 26 d. įvyks „Skamp“ 20-ojo gimtadienio šou, gruodžio 27 d. – mano koncertas su orkestru Vilniaus kongresų rūmuose, o gruodžio 28 d. – dar vienas pasirodymas su P.Geniušu Kauno valstybinėje filharmonijoje. Be to, su grupe „Skamp“ rengiamės išleisti naują singlą, o aš ką tik pradėjau įrašinėti savo naująjį albumą.

Nereikia pamiršti, kad su šeima taip pat ruošiamės Kalėdoms. Aš kasmet rengiu Kalėdų vakarienę mūsų namuose, gaminu, ir visa šeima suvažiuoja pas mus. Lankome mūsų berniukų mokyklos kalėdinius vakarėlius ir, žinoma, apsipirkinėjame Kalėdoms!

- Po sėkmingo debiuto pernai, šiemet vėl koncertuosite su Lietuvos valstybiniu simfoniniu orkestru. Kokį išpūdį paliko darbas su šiuo kolektyvu?
- Taip, tai jau antras kartas – panašu, kad pernai mes visi puikiai praleidome laiką. Buvo nuostabi kalėdinė atmosfera, vi-

si mėgavosi – scenoje ir užkulisuose. Šis darbas yra kaip gairės vėjo gūsis – viskas einasi labai lengvai ir natūraliai. Koncerto programai mes parinkome puikių kalėdinių dainų, taip pat keletą mano solo hitų. Bet, manau, sėkmė lydi labiausiai dėl to, kad mes su maestro G.Rinkevičiumi labai daug iš savęs reikalaujame. Iš anksto ruošiamės, atliekame savo namų darbus, taigi viskas einasi sklandžiai, ir galime mėgautis koncertu be jokio streso.

- Be ko neįsivaizduojate Kalėdų?
- Be savo mylimų žmonių. Jei atvirai, Kalėdas galėčiau švęsti bet kur – net nesvarbu, ar būtų papuošta Kalėdų eglutė ir paruošta šventinė vakarienė – svarbiausia, kad būtume su tais, kuriuos mylime. Kalėdos man reiškia būtent tai.

- Kokių Kalėdų tradicijų laikosi jūsų šeima?
- Kalėdų vakarą visa šeima susirenka mūsų namuose. Daugybę metų mano mama gamindavo Kalėdų vakarienę, kol galiausiai pasakė: „Turiu tris dukras, kurios puikiai gali susitvarkyti – laikas pasikeisti!“ Iš pra-

džių su seserimis taip ir darėme, bet keletą pastarųjų metų visi renkasi pas mus, nes turint tris vaikus taip tiesiog paprasčiau. Kalėdų vakarą jaučiai užkuriame židinių ir ilgai, lėtai vakarieniame, mėgaudamiesi visomis Kalėdų stalo gėrybėmis. Mano mama vislaik iškepa tradicinį Kalėdų pyragą su vaisiais ir ledais bei tradicinį Kalėdų pudingą su brendžio padažu. Vien jau kvapas pažadina visus su Kalėdomis susijusius prisiminimus. Mes keičiamės dovanomis ir dažniausiai visas mūsų Kalėdinis vakaras trunka nuo ketvirtos popiet iki pirmos nakties.

- Ar galėtumėte įvardyti, kas svarbiausia yra jūsų namuose?
- Namai yra mūsų šventovė. Man namai yra ten, kur širdis. Tai ne fizinė vieta, o energija, kuri joje sukurta. Šviesa ir meilė, kuria mes dalijamės šeimoje – tai svarbiausia. Mažos akimirkos padaro gyvenimą didelį – prisiminimai, laikas, praleistas kartu, meilė ir pagarba vieni kitiems.

- Ko palinkėtumėte sau Naujaisiais metais?
- Visada linkiu sveikatos, meilės ir šviesos. Sau ir visiems.

Šeimos tradicija

VERTINANTIEMS IŠSKIRTINUMĄ – LAIKO PATIKRINTI RECEPTAI

Imbiero, kaip tonizuojančio, priešūždegiminio preparato istorija prasideda daugiau nei prieš 2000 metų. Dabar imbieras įvairiu pavidalu vartojamas, kai sutrinka virškinimas ar būna blogas apetitas, siekiant įveikti peršalimo simptomus ar palengvinti migreną. Gurmanai, ieškantys išskirtinio aromato ir subtilaus skonio gerimų, gali rinktis imbierinį vyną. O ieškantiems unikalių prieskonių ir vaisių derinių, atradimu taps ekologiškas nealkoholinis vaisių ir uogų punšas.

Apie „Rochester“ gerimų prekybos vietas išsamiu galite sužinoti www.damodara.lt

SUTAUPYKITE

+

=

10 %
NUOLAIDA

NAUJAS PARTNERIS – „LIU PATTY“ DESERTINĖ

Su „Laisvalaikio“ kortele – 10 % nuolaida prekėms.
Desertinė – Užupio g. 20, Vilnius. Kepyklėlė – L.Giros g. 15, Vilnius.
Tel. (8 699) 08442, www.liudesertine.lt

Visą nuolaidų sąrašą rasite www.laisvalaikis.lt

Apie aguonas



Kai kurios Kalėdų tradicijos nesikeičia daugelį metų, todėl ant šventinio stalo yra produktų, be kurių žmonės neįsivaizduoja švenčių. Vienas jų – aguonos. Mitybos poveikio sveikatai tyrėjos Aidos Matulevičiūtės teigimu, aguonas galima pritaikyti gaminant labai įvairius patiekalus, svarbiausia – nepamiršti saiko.

Senovėje atrastos džiau­gsmo gėlės

Aguonos žmonijai pažįstamos nuo senovės – šumerai jas vadino

džiaugsmo gėlėmis. Kaip priedas keptant duoną, aguonos buvo žinomos maždaug nuo II m. e. a. ir jas naudojo tiek Europos, tiek Azijos gyventojai.

Lietuviai senovėje iš maltų aguonų gamindavo aguonų gėrimą, barstydavo jas ant kepinų, riestainių, dėdavo į pyragus. Mitybos poveikio sveikatai tyrėjos teigimu, šios tradicijos nepakito ir šiandien.

„Aguonų tai viename, tai kitame kepinyje pasitaiko visus metus, tačiau būtent ant Kūčių ir Kalėdų stalo šios mažos sėklytės tampa itin svarbios. Aguonos be-

riamos į kūčiųų tešlą, su jų įdaru sukami vyniotiniai, gaminamas aguonų pienas ir kiti tradiciniai šventiniai patiekalai. Šios sėklos turi kur kas daugiau vertės mitybos požiūriu, nei gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. Aguonose gausu baltymų, vitaminų ir mineralų, taip pat jos turi daug kalcio ir fosforo. Pastarasis svarbus maisto medžiagų apykaitai bei gaminant energiją, reikalingas smegenų, kepenų, inkstų veiklai.“

Beje, pastebėta, kad šiemet aguonų pardavimas Lietuvoje muša rekordus – gal grįžtame prie tradicijų?

Aguonų pienas tinka ir pusryčiams

A. Matulevičiūtė pastebi, kad nors populiarūs aguonpienis neužleidžia tradicinio šventinio patiekalo pozicijos, tačiau sako, kad jį gaminant reikėtų atsižvelgti į keletą aspektų.

„Gamindami aguonpienį žmo-



nės vis dar neretai naudoja daug cukraus. Nors aguonos sumažina cukraus poveikį kadangi atskiedžia jį, vis vien derėtų jį vartoti saikingai. Aš patarčiau pamėginti pasigaminti aguonų pieną ne saldų arba bent jau pasirinkti sveikesnės cukraus alternatyvas. Juk vietoje jo galima naudoti įvairius vaisius arba datules. Be to, pasigaminant sveikesnį aguonų pieną galima vartoti ne tik šventiniu periodu, bet ir įprastomis dienomis, ypač pusryčių metu, naudojant jį kaip užpilą prie dribsnių.“

Aguonos taip pat itin pritaikomos tarpušvenčių, nes iš jų gaminami kūčiųkai. Tiesa, juos A. Matulevičiūtė siūlo pabandyti pasigaminti iš visų grūdo dalių, riešutų ar bolivinės balandos milčių – tai bus alternatyva klasikiai.

„Laisvalaikio“ inf.

AGUONOS ŽMONIJAI PAŽĖSTAMOS NUO SENOVĖS – ŠUMERAI JAS VADINO DŽIAUGSMO GĖLĖMIS

Šventinio makiažo idėjos

Kai pradeda galvoti, kaip pasipuošti per žiemos šventes, moterims klausimų kyla ne tik dėl aprangos, bet ir dėl makiažo bei šukuosenos. Grožio meistrės žinomoms damoms sukūrė keturis įvaizdžius, kurie gali įkvėpti šventėms.

Į meistrių rankas atsidavę stilistė bei tinklaraštininkė Viktorija Šaulytė, modelis Akvilė Žirgulytė, TV laidų kūrėja ir vedėja Vaida Skaisgirė bei grožio klinikos vadovė Simona Zinčenkaitė.

„Kaip ir visus metus, taip ir šventiniu laikotarpiu madingiausia išlieka natūralios odos efektas, gaiviai atrodantis veidas. Laiskas pamiršti ryškų veido kontūrų ir susitelkti į švytėjimą suteikiančias priemones. Kadangi tai šventinis laikotarpis, galima drąsiai naudoti tiek jas, tiek pudras su švytinčiomis dalelytėmis. Akių makiažui blizgias priemones naudokite irgi drąsiai“, – apie šventinio makiažo tendencijas pasakoja „Juode Studio“ įkūrėja, vizazistė Vaida Juodė.

V. Skaisgirei parinktas šventinis makiažas dvelkia klasika, o neįpareigojantčiai surišti plaukai suteikia įvaizdžiui lengvumą.

„Pasirinkome klasikinę akių makiažo techniką, kurios pagrindinis akcentas – žvilgesį suteikiantys šešėliai. Jie dengia tiek didžiąją dalį voko, tiek atsikartoja po antakių bei vidiniame akies voko kampatyje. Lūpų blizgesys – kuomet artimesnis natūraliai lūpų spalvai“, – komentuoja V. Juodė.

Modeliui A. Žirgulytei parinktas griežtesnis makiažas bei šukuosena.

„Norėjome paprieštarauti taisyklei, kurią dažnai girdime – kad

prie tamsių lūpų reikėtų derinti subtilių akių makiažą. Pasirinkome tamsų dūminį akių makiažą. Šį sezoną labai madingi rudi matiniai lūpų dažai atrodo ištisai puikiai.“

Trečiasis įvaizdis įkvėpia nebijoti derinti iš pažiūros sunkiai derinamas spalvas – auksinę ir violetinę. Jo modeliu tapo grožio klinikos vadovė S. Zinčenkaitė.

„Simonos vokai buvo padengti šventiška auksine spalva, o, kad sukurtume dramatišką ir intriguojantį žvilgsnį, pasirinktas violetinis akių pravedimas, kuris šešėliais buvo prasklaidytas ant apatinio ir viršutinio akių voko.“

Ketvirtoji įvaizdžio idėja – drąsi ir ryški. Žaismingai ir visados besišypsanti stilistei V. Šaulytei jis puikiai tinka.

„Šis įvaizdis skirtas toms, kurios nebijo spalvų. Šių metų karalienė rožinė spalva buvo padengta ant viso viršutinio voko. Norėjosi pabrėžti mėlynas Viktorijos akis, tad akių makiaže naudojome ir mėlyną spalvą, kuria padengtas visas apatinis akies vokas bei vadinamoji vandens linija. Pagrindinis makiažo akcentas – akys, tad lūpos padengtos tik bespalviu blizgesiu. Nuotaikingam makiažui – nuotaikinga šukuosena. Čia puikiai dera natūraliai pasukti ir viršugalvyje žaismingai suimti plaukai.“

„Laisvalaikio“ inf.



Vilnius, gruodžio 23d. sekmadienis.
Compensa koncertų salė.

Kalėdinis
Enyos
dainų koncertas
2018
Daugiau kaip 40 atlikėjų scenoje!

Solistės:
Rūta Ščiogolevaitė
Ieva Zasimauskaitė
Evelina Sašenko
Vaida Genytė
Karina Krysko
Šv. Kristoforo kamerinis orkestras ir Donatas Katkus

Specialūs apšvietimo dizainas, keturi galingi lazeriai ir kokybiškas įgarsinimas.
100 kvadratinį metrų LED ekrane žiūrovai išvys kiekvienai 21-ai dainai sukurtas originalias vizualizacijas, jas montavo ir kūrė žymi režisierė Jurga Naraškevičiūtė.
Originalios muzikos ir „Kalėdinio Enyos Dainų Koncerto“ aranžuotų autorių yra koncertų muzikos prodiuseris ir atlikėjas Linas Adomaitis bei Jievaras Jasinskis.
Prie užburiančių ir puikiai Kalėdinius Enya kūrinius papildančių vaizdų prisidės ir išskirtinis dainiškų stilius – juo rūpinasi žinoma Lietuvos dizainerė Daiva Urbonavičiūtė. Kiekvienai solistei yra siūvamos išskirtinio dizaino suknelės.

COMPENSA
bilietai

Su „Laisvalaikio“ kortele
50 %
nuolaida 2 bilietams

LAISVALAIKIS

Dovanokite Rytų relaksacijos paslaptis...

AZIA SPA

DOVANŲ KUPONAMS
20 % NUOLAIDA

-10% nuolaida visoms procedūroms

*PASIŪLYMAS TAIKOMAS SU LAISVALAIKIO KORTELE

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

WWW.AZIASPA.LT

Kalėdos kitaip

Lietuvoje gyvenantis italų virtuvės šefas **DŽIANAS LUKA DEMARKO** (Gian Luca Demarco) dalijasi patarimais, kaip išgametas tradicijas puoselėjanti italų virtuvė galėtų įnešti naujų skonių ant tradicinio lietuvių Kalėdų stalo.

Italų, kaip ir lietuvių, šeimo-se Kūčių vakarą ant stalo dažniausia nerasis mėsos - tik žuvį ir saldumynus. Tačiau būtent Kalėdų pietūs - tai metas, kada italų šeimininkės ruošia tikrą puotą ir leidžia sau eksperimentuoti.

„Lietuvių ir italų Kalėdų tradicijos panašios tuo, kad abi tautos per Kalėdas mėgsta pavalgyti. Todėl, jeigu ieškote savo Kalėdų stalui naujų skonių, nepabijokite įvairovės - šalia tradicinių silkės ir mėsos patiekalų atraskite tokių prieskonių: bazilikų, kalendaros, paprikos. Nepabijokite ir italų taip mėgstamų česnakų ar rozmarino. Jeigu Kūčių stalo tradicijos ir silkės su grybais - neat-siejama jūsų švenčių stalo dalis, tai leiskite sau paeksperimentuoti bent per Kalėdas“, - teigia virtuvės šefas.

Pagrindinis ingredientas, kuris padės atrasti itališkos virtuvės tradicijas per Kalėdas - tai pries-

koniai: rozmarinai, šalavijai, raudonėliai bei bazilikai. Toskaniečiai šalaviją derina su rozmarinu ir tokią mišinį naudoja jautienai ar kiaulienai, kepenų patiekalams. Petražolės sušvelnina česnako stiprumą, o baziliką dedama į pomidorų padažus, sriubas, salotas.

„Šie prieskoniai padės pagardinti bet kokį Kalėdų patiekalą. Jeigu trūksta idėjų, rinkitės paukštiečių - antų arba žąsų. Taip pat šalia silkės išbandykite sūdytą menkę, dar vadinamą *baccalà*. Garnyrai arba kaip atskirą patiekalą italai valgo troškintas ar marinuotas daržoves, kurios galėtų puikiai derėti ant stalo šalia mišrainių. O jeigu pabodo šalia mėsos patiekiamos bulvės, galite išbandyti makaronus! Jiems galima paruošti padažą iš kubeliais supjaustytų ir pakepintų baklažanų, svogūnų, į kuriuos dedama petražolių, juodųjų ir raudonųjų pipirų.“

„Laisvalaikio“ inf.



Džiano Lukos Demarko archyvo nuotr.

RECEPTŲ IDĖJOS SOČIOMS KALĖDOMS

Dž.L.Demarko dalijasi kartu su „Maggi“ sukurtomis itališkų receptų idėjomis, kurios įneš naujų skonių ant lietuviškų Kalėdų stalo.

Kalėdinė žąsis, įdaryta obuoliais

REIKĖS:

- žąsies,
- 3 rozmarino šakelių,
- 5 obuolių,
- vištienos prieskonių,
- ekologiško vištienos sultinio,
- 3 skiltelių česnako,
- druskos.



Iš žąsies išimame riebalinę dalį, ją supjaustome gabaliukais ir trumpai pakepame keptuvėje. Pakepintus spirgučius sumaišome su ketvirčiais supjaustytais obuoliais. Į šį mišinį įberame druskos, smulkiai pjaustyto česnako skilteles ir susmulkiną rozmariną. Taip pat įdedame vištienos prieskonių, jais ištriname ir žąsies vidų.

Žąsį prikeičame obuolių ir spirgučių mase. Ją uždengiame

folija ir kepame orkaitėje 200 laipsnių temperatūroje. Kilogramas žąsies kepa apie 40 minučių, tad pagal žąsies svorį skaičiuokite kepimo laiką. Po valandos kepimo foliją nukelkite, užpilkite

vištienos sultiniu ir toliau kepkite uždengę. Praėjus reikiama laikui patikrinkite žąsį peiliu, ar iškepė. Jei mėsa dar rausva, kepkite papildomai atidengtoje skardoje (iki valandos).



Salotos su pankoliais ir apelsinais

REIKĖS:

- pankolio,
- 7 apelsinų,
- 2 česnako skiltelių,
- bazilikų,
- druskos ir pipirų,
- alyvuogių aliejaus.

Pankolį susmulkiname burokine tarka, apelsinus supjaustome kubeliais, o česnaką - smulkiais griežinėliais. Šiuos ingredientus sumaišome, pagardiname žiupsneliu druskos, pipirų bei baziliko prieskonių. Apšlakstome alyvuogių aliejumi.

Troškinta menkė

REIKĖS:

- 800 g šviežios menkės filė,
- 400 g konservuotos pomidorų tyrės,
- 200 g vyšnių pomidorų,
- svogūno,
- 2-3 juostelių ančiuvų filė,
- 100 g žalių alyvuogių be kauliukų,
- 3 šaukštų miltų,
- šlakelio tyro alyvuogių aliejaus,
- persilado prieskonių,
- žiupsnelio druskos ir maltų juodųjų pipirų.



Svogūną supjaustome plokšiais puziedžiais, o pomidorus perpjaujame per pusę. Menkės filė supjaustome 3 cm pločio juostelėmis ir apvoliojame miltų, druskos bei pipirų mišinyje.

Į keptuvę įpilame alyvuogių aliejaus, įdedame ančiuvų filė

ir pakepiname, kol ančiuviai suatrūpės. Sudedame supjaustytus pomidorus ir maišydami pakepiname 2-3 minutes ant vidutinės kaitros ugnies. Sudedame svogūną ir dar maišant pakepiname kelias minutes, kol išgaruos skystis. Sudedame menkės

juosteles, išmaišome ir trumpai pakepiname. Supilame pomidorų tyrę, įberame druskos, jei trūksta - ir persilado prieskonių. Išmaišome ir patroškiname 2-3 minutes. Supjaustome alyvuoges ir pabarstome ant patiekalo.

Kalėdų puošybos elementai

Decorene' nuotr.

Ne paslaptis, kad šį savaitgalį dalis žmonių dar tik pradės puošti namus didžiosiomis šventėmis. Tad apžvelkime šių metų šventines tendencijas bei klasikinius - iš mados neišsinešiančius Kalėdų puošybos akcentus.

Eglutė - prisiminimų medis

„Eglutė - labai svarbus simbolinis elementas, ji siejama su sentimentais, atsiminimais ir naujų atsiminimų kūrimu. Na, o tie, kurie yra patrakę naujovių ieškotojai ir puoselėja savitą pasaulėžiūrą, atėjus šiam metui visuomet trykšta originaliomis idėjomis“, - sako interjero dizainerė Agnė Stanikūnaitė. Ji primena labai gražią tradiciją: kasmet į kolekciją pridėti po vieną naują žaisliuką, kuris būtų rinktinis ir išskirtinis. Tuomet, nesvarbu, kokio formato yra jūsų eglutė, ji kasmet bus kitokia, o jūs turėsite ką prisiminti.

„Domus galerijos“ ambasadorės architektė Audronė Ambrazienė ir interjero dizainerė Daiva Pocevičienė atkreipia dėmesį, kad pastaruoju metu vintažinio stiliaus gėrbėjų netrūksta, nes šis stilius harmoningai jungia praeities estetiką ir šilts vaikystės prisiminimus. Jos taip pat įvardija, kad yra dalykų, kurie per Kalėdas išlieka nepakitę daugelį metų, nepriklausomai nuo kintančios stiliistikos, pavyzdžiui, pagrindinė spalva.

Neapsisėime be raudonos

„Kiekvienais metais girdime apie madingas spalvas. Bet, ko gero, Kalėdų spalva išlieka raudona, kad ir derinama su papildomomis pasirinktomis spalvomis“, - tvirtina A.Ambrazienė ir D.Pocevičienė. Jos pastebi, kad bendros interjero puošybos tendencijos neišvengiamai atsispindi ir kalėdinėje puošyboje. Šiemet populiari žaľvaris, sodri žalia, aukso atspalviai, juoda ir balta - visa tai gali būti panaudota ir ruošiantis Kalėdoms.

„Ilgą laiką interjere karaliavo skandinaviskas stilius su baltais ir pilkšvais tonais, bet šios spalvos šiais metais jau nueina į antrąjį planą. Ima dominuoti sodrios žemės spalvos: nuo vyšninės ir rudai oranžinės iki rusvai raudonos plytos ir drumzlinų žalių atspalvių. Taip pat populiariau derinti skirtingų metalų - tai interjerui akimirksniu suteikia vizualinės intrigos ir gylio.“

Karaliaus kalėdiniai vainikai

sidomėjimas jais - itin didelis, tikriausiai žmonės labai prisijaukino šią gražią ir namams jaukumo teikiančią idėją. Tokie vainikai gali kyboti ir erdvėje, ir ant sienų, ir ant durų, jais gali būti puošiamas stalas ir kiti paviršiai. Tai - labai skoningas elementas su šventine nuotaika.“

Anot interjero dizainerės, pastaruoju metu tokiems šiuolaikiškiems vainikams naudojamos ne eglės šakos, o labai įvairi žaluma.

Tegyvuoja klasika

Kalbant apie šventines naujoves, dažniausiai lieka nebeaišku, kas gi yra ta tikroji Kalėdų klasika. Juk klasika - tai, kas madinga visada. „Eglutės žaisliukų klasika yra visi klasikiniai herojai: Spragtukas, balerinos, Kalėdų Seneliai, angeliukai. Na, o naujienų kasmet atsiranda tikrai labai smagių: tai - arba labiau minimalistinio stiliaus metaliniai, lengvi lankstiniai, arba kaip tik labiau boho stiliaus kutai, spalvoti bumbuliukai. Išlieka jaukios ir skandinaviško stiliaus eglutės, šiemet mačiau labai dailių ir originalių medinių bumbuliukų“, - sako A.Stanikūnaitė.

ŠIAIS METAIS KAIP NIEKAD POPULIARŪS ŠVENTINIAI VAINIKAI

Grožėsime ananasais

Anot A.Ambrazienės ir D.Pocevičienės, tradiciniai burbulai praktiškai tiks visur ir visada. Na, o kitos formos atsiranda su tendencijomis. Šiuo metu labai populiarūs gamtiniai elementai, pavyzdžiui, ananasai. Todėl ananaso pavidalo kalėdiniai žaisliukai būtų puikus pasirinkimas. Jie galėtų papildyti ir kalėdinius floristikos elementus, tokius kaip džiovinti ar stabilizuoti augalai. Namų puošybai taip pat tinka natūralūs ar džiovinti vaisiai, meduoliai, saldainiai. Galima išradingai panaudoti net tokius asmeninius daiktukus, kaip moteriški papuošalai ar savo albumo nuotraukos.

Kalėdoms tiks ir tam tikri kvapai, pavyzdžiui, cinamono, citrusų, pušų. Visko, kuo galima puošti namus, neiš-



„Studio Sangvinico“ nuotr.



„Pierdoma“ nuotr.



„Studio Sangvinico“ nuotr.



Blogus mitybos įpročius keiskime gerai

Savo planus ar blogų įpročių atsisakymą vis atidedame rytojui. Žiema - puikus metas blogų mitybos įpročių atsisakymui.

Nepersivalgykite

Viena iš svarbiausių taisyklių, palankių sveikatai, yra saikas. Toleruodami maisto perteklių provokuojame oksidacinį stresą, aktyviname senėjimo geną. Valgant mažiau, bet kokybiškesnio maisto, ne tik išlaikomas normalus kūno svoris, bet ir sumažinama vėžio bei širdies ir kraujagyslių ligų rizika.

„Persivalgome ne tik švenčių, bet ir kasdienių valgymų metu. Daugelio žmonių judėjimas yra ženkliai sumažėjęs, lyginant su mūsų senoliais. Jiems gauti kąsni ant stalo reikėdavo ne už kampo nueiti į prekybos centrą, o žemę arti. Keldavosi anksti, dirbdavo fizinius darbus. O ir maistas anuomet buvo visai kitoks. Todėl dabar turim pajusti iki 80 proc. sotumą ir baigti valgyti“, - teigia mitybos specialistė **RAMINTA BOGUŠIENĖ**.

Anot specialistės, šių dienų mityba - ne karo laikų, kai visi receptai buvo sukurti tik sotumui patenkinti. Šiuo metu gyvename pertekliaus laiku. Svarbu atminti, jog saikas aktualus net ir valgant sveikus produktus.



Atsakykite kancerogenų

Šventinių laikotarpiu vertėtų pasirūpinti ne tik dovanomis ar šventiniu valgiaraščiu, bet ir savo įpročiais. Alkoholis, rūkymas ir netinkamas maistas - šie kasdieniai įpročiai po truputį marina organizmą.

Tam tikri maisto produktai ar jų grupės vienareikšmiškai nepa-

lankios visų žmonių sveikatai. Pavyzdžiui, transriebalai, kurių gausu rafinuotuose riebaluose gruzdintame arba skrudintame maiste. „Transriebalų galime rasti įvairiuose konditeriniuose gaminiuose ir kitame stipriai perdirbtame maiste, kurio sudėtyje yra iš dalies hidrintų riebalų, maistas gruzdintas ar skrudintas riebaluose. Tokį maistą valgydami lietuviai dažnai serga širdies ir kraujagyslių ligo-



trūkumas maiste veda prie avitaminozės, virškinimo sutrikimų. Todėl rinkimės subalansuotus patiekalus, valgykime reguliariai. Dažnai nepagalvojama, jog net ir sveikiausias maisto produktas gali būti žalingas organizmui, jeigu pasirenkamas netinkamas gamtinio būdas. Kepant riebaluose, gruzdinant, perverdant, pridant daug cukraus, druskos ar riebalų, pašalinant skaidulines medžiagas, vitaminus, patiekalai tampa sveikatai nepalankūs. „Virimas garuose pats sveikiausias maisto ruošimo būdas: išlaikoma spalva, kvapas, sultingumas, vitaminai, skanu ir sveika“, - patarimais dalijasi R.Bogušienė.

Įpročius formuokite visą laiką

Svarbiausia nepamiršti, jog šis procesas nėra tik šventinė dovana organizmui. Įgūdžiai sveikai mitybai turi būti formuojami visą laiką ir tapti gyvenimo būdo dalimi.

„Šiuo laikotarpiu galime ne tik sumažinti maisto porcijas, valgyti kokybiškesnį maistą, bet ir atsisakyti produktų ir įpročių, kurie žaloja mūsų organizmą. Taip susigrąžinsime natūralų skonį ir šventės pasitiksmo ne tik laimingesni, bet ir sveikesni“, - įsitikinusi R.Bogušienė.

„Laisvalaikio“ inf.

Pasigaminkime eglutės žaisliuką

Rankų darbo daiktai išgyvena pakilimą, tad kviečiame laisvu nuo ruošimosi šventėms metu arba tarpušvenčiu patiems pasigaminti eglutės žaisliukų. Tai ne tik paskatins kūrybiškumą, suteiks malonių emocijų, papuoš namus, bet ir bus greita ir beveik nemokama!



Rankdarbių užsiėmimas suteikia šventėms ypatingą prasmę, ypač jei kuriate kažką namams, kartu su šeima ar draugais. Galite surengti netgi žaisliukų gamtinio vakarą.

Jums reikės:

- kankorėžių (eglės ar pušies);
- kaspinklių;
- virvelės ar storesnio siūlo;
- gerų klijų;
- žirklių.



Gaminimo eiga

Atkirpkite virvelės ar storesnio siūlo gabalėlį - iš jo suformuokite kilpelę žaisliukui užkabinti.

Ant kankorėžio viršaus šiek tiek užtepkite klijų - naudokite dvikomponenčius, kurie išdžiūna per penkias minutes, arba karštų klijų šautuvą. Prie klijų prilipinkite kilpelės galus. Leiskite klijam visiškai išdžiūti.

Paimkite kaspinėlių arba sukurkite jį iš turimos juostelės. Ant kilpelės galų pačios apačios, kur jie susijungia su kankorėžiu, užtepkite klijų ir prilipinkite kaspinę (jis bus tarsi šonu pasodintas ant kankorėžio viršaus) ir paspauskite, kad gerai priliptų.

Kai klijai išdžiū, žaisliukas bus paruoštas kabinti ant eglutės. Parengė **Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ**



STINGO koncertinis turas „Sting: My Songs“ kitą vasarą bus rengiamas Europoje. Atlikėjas ne tik rengs koncertus ir dalyvaus išskirtiniuose festivaliuose, bet ir grįš į „Žalgirio“ areną Kaune, kur koncertuos birželio 8 d.

Stingo gerbėjų klubo nariai turi galimybę įsigyti bilietus oficialioje atlikėjo svetainėje internete.

„Sting: My Songs“ bus nuotaikingas ir dinamiškas šou, kuriame pagrindinis dėmesys bus skirtas labiausiai pamėgtoms dainoms, kurias per savo karjerą kartu su grupe „The Police“ ir kaip solo atlikėjas parašė 16 kartų „Grammy“ apdovanojimus laimėjęs Stingas. Gerbėjai gali neabejoti, kad išgirs visus klasika tapusius hitus: „Englishman In New York“, „Fields Of Gold“, „Shape Of My Heart“, „Every Breath You Take“, „Roxanne“, „Message In A Bottle“ ir daugelį kitų, kuriuos Stingas atliks kartu su roko grupe.

Kompozitorius, dainų autorius ir dainininkas, aktorius, rašytojas ir aktyvistas Stingas gimė Niukastlo mieste Anglijoje. 1977 m. jis persikėlė gyventi į Londoną, kur subūrė grupę „The Police“. Viena populiariausių pop-roko muzikos grupių pasaulyje išleido penkis



studijinius albumus, pelnė šešis „Grammy“, du „BRITs“ apdovanojimus ir 2003 m. buvo įtraukta į „Rock'n'roll šlovės muziejų“.

Pradėjęs solo karjerą, Stingas tapo vienu geriausių mūsų dienų

muzikantų ir atlikėjų planetoje. Jo solinė kūryba yra įvertinta dešimčia „Grammy“, dviem „BRITs“, „Auksinio gaublio“, „Emmy“ apdovanojimais. Stingas taip pat buvo keturis kartus pristatytas „Os-

karams“ (įskaitant 2017-ųjų nominaciją už „The Empty Chair“ skambančią dokumentiniame filme „Jim: The James Foley Story“) ir kartą nominuotas „Tony“ apdovanojimams. Muzikantui

Muzikos žvaigždė - Trakų pilyje



Viena populiariausių dainininkių **KEITI MELUA** (Katie Melua) surengs koncertą Lietuvoje. Romantiškoji Didžiosios Britanijos scenos žvaigždė liepos 18 d. savo gerbėjams dainuos viduramžių menančioje Trakų pilyje. Išskirtinėje aplinkoje vyksiančiame koncerte atlikėja pristatys savo geriausių dainų albumą „Ultimate Collection“.

Gerbėjai išgirs didžiausius dainininkės hitus: „Nine Million Bicycles“, „The Closest Thing To Crazy“, „Piece By Piece“, „If You Were a Sailboat“, „I Cried For You“, „The Flood“, „I'd Love To Kill You“ ir daugelį kitų. Neabejojama, kad nuostabiai švelnaus balso Keiti pasirodymas Trakų pilyje pretenduoja tapti romantiškiausiu kitų metų koncertu.

Gruzijoje gimusi Keiti karjerą pradėjo 2002 m., kuomet niekas net neįtarė, kad jau greitai jaunoji atlikėja taps daugiausia įrašų planetoje parduodančia dainininke. Didžiulę sėkmę pelnė visi septyni iki šios dienos išleisti jos studijiniai albumai, kurie milijonams klausytojų įsiminė dėl užburiančio nuoširdumo dainų.

Vos pradėjusi karjerą, K.Melua labai greitai tapo mėgstamiausia „Laisvalaikio“ inf.

de, rengiančia grandiozinius koncertinius turus, pelnanti visus įmanomus muzikos apdovanojimus, grojanti su legendine roko grupe „Queen“, pietaujanti Beatingamo rūmuose su pačia karaliene ir net rengianti oficialiu pasaulio rekordu tapusius koncertus Šiaurės jūros dugne.

Per savo karjerą K.Melua pardavė daugiau nei 11 mln. albumų ir yra pelnytai vadinama viena talentingiausių jaunų dainininkių ir dainų autorių pasaulyje.

Neseniai išleistame jos rinkinyje yra ne tik patys didžiausi atlikėjos hitai, bet ir dvi naujos dainos: „Bridge Over Troubled Water“ ir „Diamonds Are Forever“. „Nekantariai laukiu akimirkos, kada galėsiu šias dainas atlikti scenoje“, - sako K.Melua.

oho ŽURNALŲ PRENUMERATOS SEZONAS JAU PRASIDĖJO!

WWW.ZURNALAI.LT

* arba artimiausiame pašto skyriuje

12 Teatras/koncertai

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS
22, 28 d. 18.30 val.;
23 d. 12 val. Didžiojoje salėje - P.Čaikovskij „Spragtukas“. 2 v. baletas. Choreogr. K.Pastor. Dir. M.Barkauskas.

27 d. 18.30 val. - J.Strauss „Šikšnosparnis“. 2 v. operetė. Dir. J.Geniušas.
28 d. 14 val. Kamerinėje salėje - „Muzika mažoms ausytėms“. Griėžia LNOBT orkestro muzikantai.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS
22, 23 d. 16 val. Mažojoje salėje - Marius von Mayenburg „Kankinys“. Rež. O.Koršunovas.
27, 28 d. 19 val. Mažojoje salėje - I.Bergman „Intymūs pokalbiai“. Rež. V.Rumsas.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS
22 d. 18.30 val. - Premjera! „Manno laimė“. Rež. G.Balpeisova.
23 d. 12 ir 15 val. - „Mama Katinas“. Rež. E.Jaras.
27 d. 18.30 val. - M.Ivaškevičius „Madagaskaras“. Režisierius statytojas R.Tuminas, rež. A.Dapšys.
28 d. 18.30 val. - Premjera! „Marti“. Rež. G.Tuminaitė.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS
22 d. 18 val. Salėje 99 - „Eskizas Sapnavau laisvę“. Rež. K.Gudmonaitė.
23 d. 12, 12.30, 13, 13.30, 15, 15.30, 16, 16.30 val. Teatro fojė - „Apie baimes“. Rež. O.Lapina.
27 d. 18 val. Teatro fojė - „Liūdnos dainos iš Europos širdies“ (su vertimu į prancūzų k.). Rež. K.Smeds (Suomija).

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS
22 d. 10, 12, 14, 16 val.; 23 d. 12 val. - J.Svarc. Kalėdinė pasaka „Sniego karalienė“. Rež. A.Ščiuckij.
22 d. 18.30 val. Erdvėje A-Z - Premjera! M.Valiukas „Vilkinė meilė“ (N-14). Rež. M.Valiukas.
23 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - Premjera! J.Misto „Madam Rubinštein“ (su lietuviškais titrais). Rež. R.Banionis.
27, 28 d. 18.30 val. - M.Ivaškevičius „Rusiškas romanas“ (su lietuviškais titrais, N-16). Rež. O.Koršunovas.

RAGANIUKĖS TEATRAS
22 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Sniego liūtas ir Rikiškė“.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“
Didžioji salė
22 d. 12 val. - „Pinokis“. Rež. Š.Datenis.
Mažoji salė
22 d. 14 val. - „Baltos pasakos“. Rež. N.Indriūnaitė.
23 d. 12 val. - „Snieguolė ir septyni nykštukai“. Rež. N.Indriūnaitė.
28 d. 18.30 val. - Premjera! A.Jarry „Karalius Ubu“. Rež. N.Tranteris.

MENŲ SPAUSTUVĖ
22 d. 18.30 val. Kišeninėje salėje - ATVIRAS RATAS: „Lietaus žemė“ (N-14). Rež. A.Giniotis.
23 d. 12 val. Juodojoje salėje - ATVIRAS RATAS: „Apie meilę, karą ir kiškio kopūstus“. Rež. A.Giniotis.
22 d. 12 ir 15 val. Juodojoje salėje - STALO TEATRAS: „Stebuklingas sodas“. Rež. S.Degutytė.
23 d. 13 val. Juodojoje salėje - ŠEIKO šokio teatras: „Mano Pteris Penas“. Choreografe, režisierė A.Šeiko.
27 d. 18.30 val. Juodojoje salėje - ATVIRAS RATAS: „5 pirštai - kumštis“.

28 d. 19 val. Juodojoje salėje - LOW AIR: „Keliönė namo“. Rež. V.Bareikis.
28 d. 19 val. Kišeninėje salėje - B&B šokio spektaklis: „Banana Dream“ (N-14). Choreogr. A.Lišičkinaitė ir G.Grinevičiūtė.

KEISTUOLIŲ TEATRAS
22 d. 12 val.; 23 d. 12 val.; 26 d. 12 val. - Kalėdinė premjera vaikams su Kalėdų Seneliu! „Hop!“ Rež. A.Giniotis.
26 d. 19 val. - Premjera! „Riešutų duona“. Rež. A.Giniotis.
28 d. 19 val. - Šv. Kormorano šešėlinio humoro klubas su programa „Paskalos ir padavimai“. Kūrybinė grupė: A.Giniotis, R.Ščiurė.



LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO GRUODŽIO 14 D. ANIMACINIS FILMAS ŠEIMAI. JAV, 2018. REŽISIERIUS: PETER RAMSEY.

„Žmogus-Voras: Į naują visatą“

Visi žino Žmogaus-Voro istoriją: radioaktyvus voras įkanda Piteriui Parkeriui ir vaikas tampa antžmogiškų galių turinčiu superherojumi. Tačiau ši istorija yra teisinga tik mūsų Visatoje. Tuo tarpu kitoje, paralelinėje Visatoje, po Žmogaus-Voro kauke slepiasi Bruklino vaikinukas Mailas Moralesas.

Vieną dieną, visatoms susilietus, paauuglys sužino apie tai, kad jis - toli gražu ne vienintelis. Viename taške persiklojus net kelioms paralelinėms visatoms, Mailas susipažįsta su kaukėtais kolegomis iš kitų pasaulių, tarp kurių - ir mergina, ir keistas padaras su straubiuku vietoj nosies. Kiekvienas iš jų yra superherojus savame pasaulyje, tačiau dabar grėsmė iškyla visai multivisatų - tai ir atskirai nė vienas iš jų nėra pajėgus pasipriešinti šiai grėsmei. Naujieji pažįstami netrukus išsiaiškina savo panašumus ir skirtumus bei suvokia, kad kiekvieno jų jėga slypi būtent išskirtinume.

OKT / VILNIAUS Miesto TEATRAS
22, 23 d. 19 val. - B.Brecht „Vestuvės“. Rež. O.Koršunovas.

KABLYS + KULTŪRA
22 d. 19 val. - I.Sėinius „Zygfrydas“. Rež. G.Aleksa.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS
22 d. 12 val. Mažojoje scenoje - „Labas, Lapel!“ Rež. E.Kizaitė.
22 d. 15 val.; 23 d. 12 val. Didžiojoje scenoje - M.Maeterlinck „Žydroji paukštė“. Rež. V.Martinaitis.
22 d. 19 val. Rūtos salėje - „Šventė“. Rež. A.Jankavičius.
23 d. 18 val. Ilgojoje salėje - A.Landsbergis „Vėjas gluosniuose“. Rež. G.Padegimas.
27 d. 18 val. Rūtos salėje - „Tegyvuoja Bušonas!“ Rež. R.Vitkaitis.
27 d. 19 val. Mažojoje scenoje - J.Tumas-Vaižgantas „Žemės ar moters“. Rež. T.Erbrėderis.

28 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - J.Sobol „Getas“. Rež. G.Varnas.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS
22 d. 18 val. - P.Abraham „Balius Savojioje“. 2 d. operetė. Rež. A.Žiurauskas. Dir. J.Janulevičius.
23, 26 d. 18 val. - Premjera! „Džekilas ir Haidas“. 2 d. muziklas. Rež. V.Streita. Dir. E.Pėhkas.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS
22 d. 17 val. Didžiojoje salėje - J.E.Cariani „Nesamas miestas“. Rež. A.Lebelinūdas.
23 d. 18 val. Didžiojoje salėje - Nuepiko: šokio spektaklis „(G)Round zero“. Rež.: M.Paplauskas, M.Pinigis, A.Stakelė.
27 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Premjera! Amos Oz „Vėjo prigimtis“. Rež. G.Aleksa.
28 d. 18 val. Mažojoje salėje - M.Jones „Akmenys jo kišenėse“. Rež. G.Padegimas.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS
22, 23, 26 d. 12 val. Didžiojoje salėje - Naujametė premjera ir susitikimas su Kalėdų Seneliu! „Balta sniego žmogeliukų keliönė“. Rež. O.Žiugžda.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS
22 d. 18.30 val.; 23 d. 17 val. Mažojoje salėje - J.Pulinovič „Elzės žemė“. Rež. P.Gaidys.
27 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - A.Stasiuk „Naktis“ (N-16). Rež. A.Jankavičius.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS
22 d. 10, 12, 14, 16, 18 val.; 23 d.

ŽVEJŲ RŪMAI

23 d. 12 val. Teatro salėje - „Smaragdo miesto burtininkas“. Rež. A.Juškevičienė (jaunimo teatras „Be durų“).
23 d. 15 val. Didžiojoje salėje - „Tele Bim-Bam“ kalėdinis koncertas (vadovė N.Čerėškevičienė).

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS
22 d. 18 val. Didžiojoje salėje - „Vardan tos...“ (pagal P.Vaičiūno pjesę „Patriotai“, N-14). Rež. A.Giniotis.
26 d. 12 val. Didžiojoje salėje - Kalėdinis spektaklis S.Kozlovas „Ežiukas rūke“. Rež. P.Ignatavičius.

PANEVĖŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS
22 d. 12 val.; 23 d. 12 ir 14 val.; 26 d. 14 ir 16 val. Laboratorijoje - Premjera! „Snaigės pasaka“. Rež. M.Cernickas.
22 d. 18 val. Didžiojoje salėje - R.Graunauskas „Rūkas virš slėnių“. Rež. R.Banionis.
23 d. 18 val. Didžiojoje salėje - M.Camoletti „Prancūziškos skrybys“. Rež. D.Kazlauskas.
27 d. 18 val. - „Kokio gražumo saulė“. Rež. E.Matulaitė.

Koncertai

VILNIUS

LIETUVOS NACIONALINĖ FILHARMONIJ

26 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Sužibo Bettliejaus žvaigždėlė“. Berniukų ir jaunuolių choras „Ažuoliukas“ (meno vadovas ir vyr. dirigentas V.Miškinis).
26 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Orkestro ir vargonų kalėdiniai pašnekesiai“. Lietuvos kamerinis orkestras, solistas ir dirigentas S.Krylov (smuikas), solistė Kaita (vargonai).
28 d. 19 val. Didžiojoje salėje - „Franko Sinatros istorija“. Valstybinis pučiamųjų instrumentų orkestras „Tritimas“, solistas Jens Sorensen (vokalas), dir. U.Vaiginis.

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA

22 d. 18 val. - BIX gyvo garso koncertas.
23 d. 18 val. - Alen Chicco debutinis koncertas.
26 d. 19 val. - Kalėdinis koncertas. Monika Marjia.
27 d. 18 val. - „Naktės“. Grupė „Merope“ ir Vilniaus savivaldybės choras „Jauna muzika“. Dir. V.Augustinas.
28 d. 19 val. - Kristupo festivalis: „Chopin meets the Beatles“. Wojciech Waleczek (fortepijonas, Lenkija).

VAIDILOS TEATRAS
27 d. 19 val. - Rosita Čivilytė. Kalėdinis koncertas.

MOKYTOJŲ NAMAI

27 d. 18 val. VMN Baltojoje salėje - Gimtadienio koncertas „Drauge su Judita“. Dalyvauja: Judita Leitaitė, LMTA studentai. Įėjimas - nemokamas.
28 d. 18 val. VMN Baltojoje salėje - Muzikos klube „Vienišas vilkas“ koncertas „Vilų Naujakas“. Dalyvauja: Šarūnas Mačiulis ir „Vilkai“, „Dinozaurai“, L.Ablėnaitė, A.Azguridis, A.Belkin, O.Mozarskij „Akustinis cechas“, A.Kozlov, A.Charin, N.Rubcova. Įėjimas - nemokamas.
28 d. 18 val. Didžiojoje salėje - Koncertas „Pastinkant Naujuosius“. Vilniaus mokytojų namų akordeonų orkestras „Consona“ (meno vadovas ir dir. R.Sviackevičius). Solistai: A.Stančiškaitė (sopranas), R.Ungurs (akordeonas), J.Filmanavičius (ksilofonas). Įėjimas - nemokamas.

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS
22 d. 19 val. Renginių salėje - A.Vivaldi „Orlando furioso“. Rež. J.Vansk.
27 d. 19 val. Didžiojoje renesansinėje menėje - Šventinis koncertas „Kalėdų giesmės“. Berniukų ir jaunuolių choras „Dagilėlis“ (meno vadovas ir dir. R.Adomaitis), A.Kriškūnaitė (sopranas), Čiurlionio kvartetas.
28 d. 19 val. Didžiojoje renesansinėje menėje - Šventinis koncertas „Kalėdos su Sauliumi Petreikiu“.

VILNIAUS ROTUŠĖ

27 d. 19 val. - „Visi Frederiko Šopeno valsai“. Gintaras Januševičius (fortepijonas).
28 d. 19 val. - „Crazy Cello“. Gleb Pyšniak (violončelė), Lietuvos kariuomenės orkestras. Dir. E.Ališauskas.

VILNIAUS PAVEIKLŲ GALERIJA
28 d. 19 val. - „Šventiniame skurvyje“. R.Dzimidaitė (sopranas), K.Damulis (tenoras), N.Baranauskaitė (fortepijonas).

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJ
Koncertų ciklas „Nuo šv. Kalėdų iki Naujųjų metų...“
26 d. 16 val. - „Send My Love“. Atlikėjai: Karina German (vokalas) ir grupė: V.Pilis (klavišiniai), R.Vilčinskas (perkusija), M.Majorov (gitarą).
27 d. 18 val. - Nuotaikingas sveikinimas. Lietuvos kamerinis orkestras (meno vadovas ir dirigentas S.Krylov). Solistai: J.Juozapaitis (altas), T.Petrikis (altas). Solistas ir dirigentas S.Krylov (smuikas).
28 d. 18 val. - Kalėdinis pasimatymas su Erika Jennings (vokalas) ir Petru Geniušu (fortepijonas).

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ
Šventinės klasikos festivalis
„Salve Musica“
22 d. 17 val. - Martynas Levickis:

25 d. 16 val. Klaipėdos laikrodžių muziejaus kiemelyje - Kalėdinis ir Naujametinis Klaipėdos kariliono koncertas. Kęstutis Kačinskas (karilionas).
28 d. 18.30 val. - „Trykštanti versmė“. Lietuvos kamerinis orkestras (meno vadovas, dirigentas ir solistas S.Krylov (smuikas, Italija). Solistai: J.Juozapaitis, T.Petrikis (altai).

„KULTŪROS FABRIKAS“
27 d. 19 val. - Poezijos ir muzikos improvizacijų vakaras „Jausmų džiazas“. E.Jackaitė (aktorė), V.Labutis (džiazo virtuosas).

BENDRUOMENĖS NAMAI
27 d. 14 val. - Senjorų klubo „Beržo ašara“ koncertas „Mes Sympomės gyvenimui“. Renginyms nemokamas.

PALANGA
GINTARO MUZIEJUS
27 d. 18 val. - „Muzikinis tet a tet“. Dalyvauja: O.Gražinytė (fortepijonas), A.Gocentas (violončelė).

MUZIKOS KLUBAS RAMYBĖ
28 d. 19 val. - R.Difartas ir A.Difartė. Gražiausia šv. Kalėdų muzika.

MUZIKOS KLUBAS „VANDENIS“
28 d. 20 val. - Kalėdos su violončelių trio „Melo-M“ (Latvija).

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS
„Kamanė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 22-24, 26-27 d. 11, 15, 40 val. 22-23, 26-27 d. 21.40 val. 27 d. 18.40 val. 22 d. 23 val.
„Kamanė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-13) - 22-24, 26-27 d. 13.20 val. 22-23, 26 d. 18.40 val.
„Akamenas“ (fantastinis veiksmo f., JAV, Australija, 3D, N-13) - 22-23, 26-27 d. 16.18.20 val.
„Akamenas“ (fantastinis veiksmo f., JAV, Australija, N-13) - 22-24, 26-27 d. 10.30 val. 22-23, 26-27 d. 21.20 val. 22 d. 23.35 val.
„Sniego karalienė: veidrodžių šalis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 22-24, 26-27 d. 13.30 val. 23-24, 26-27 d. 11.20 val. 22-23, 26-27 d. 16.50 val.
„Sukeisti Kalėdų seneliai“ (komedija, dubliuota lietuviškai, Norvegija, V) - 22-24, 26-27 d. 11.10, 12.50 val. 22-23, 26-27 d. 16.25 val.
„Merė Popins grįžta“ (fantastinis muzikinis f., JAV) - 26 d. 13.35 val.
„Tarp mūsų mergaičių“ (komedija, Lietuva, N-16) - 27 d. 18.30 val.
„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 22-24, 26-27 d. 10.20, 12.25, 14.30 val. 22-23, 26-27 d. 16.35 val.
„Hanos Greis egzorcizmas“ (siaubo f., JAV, N-16) - 22-23, 26-27 d. 17.20, 19.15, 21.30 val. 22 d. 23.30 val.
„Žmogus-Voras: Į naują visatą“ (fantastinis veiksmo ir nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 22-24, 26-27 d. 10.40, 12.10, 14.50 val. 22-23, 26-27 d. 16.10 val.
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 22-24, 26-27 d. 13 val. 22-23, 26 d. 18.55 val. 22-23, 26-27 d. 21.45 val.
„Mirtingos mašinos“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 22-24, 27 d. 13.40 val. 22-23, 26-27 d. 18.05 val. 22 d. 23.40 val.
„Drąsusis elniukas Eliotas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 26 d. 26-27 d. 10.50, 14.40 val.
„Antrasis šansas“ (romantinė komedija, JAV, N-13) - 22-23, 26-27 d. 19.25, 21.50 val.
„Melagiai“ (komedija, Lietuva, N-13) - 22-24, 26-27 d. 15.50 val. 22-23, 26-27 d. 21.10 val.
„Robinas Hudąs“ (nuotykių f., JAV, N-13) - 22-23, 26-27 d. 19.05 val.
„Tabaluga“ (animacinis f., Vokietija, V) - 22-24, 26-27 d. 10.10 val.

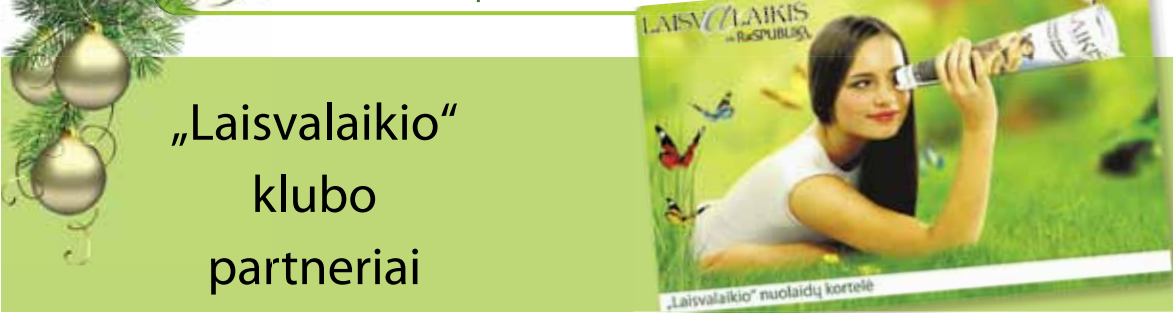
„Taip gimė žvaigždė“ (muzikinė drama, JAV, N-13) - 22-24, 26-27 d. 13.10 val.
„Fantastiniai gyvūnai: Grindelvaldo piktadarystės 3“ (nuotykių f., Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 22, 24 d. 14 val.
„Kolektė“ (istorinė biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 23, 26 d. 19 val.
„Šaltasis karas“ (drama, Lenkija, Jungtinė Karalystė, Prancūzija, N-16) - 22, 25 d. 19 val. 24, 27 d. 11.30 val.
„Suspirija“ (siaubo f., Italija, JAV, N-16) - 23, 26 d. 21.30 val.
„Namas, kurį pastatė Džekas“ (siaubo f., Danija, Prancūzija, Vokietija, Švedija, N-18) - 22, 25 d. 21.30 val.
„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS
„Astridos Lindgren jaunystė“ (biografinė drama, Švedija, Danija, N-7) - 22 d. 16 val.

„Širdys“ (romantiška drama, Lietuva, N-13) - 22-23, 26-27 d. 17.50 val.
„Lietuviški svingeriai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 22-23, 26-27 d. 20.20 val.

FORUM CINEMAS VINGIS
„Sniego karalienė: veidrodžių šalis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 22-27 d. 15.30 val. 22-24, 26-27 d. 11.10 val. 21-24, 26-27 d. 13.20 val. 22-23, 25-27 d. 17 val.
„Akamenas“ (fantastinis veiksmo f., JAV, Australija, 3D, N-13) - 22-24, 26-27 d. 11.15 val. 22-23, 25-27 d. 18.20 val.
„Akamenas“ (fantastinis veiksmo f., JAV, Australija, N-13) - 22-27 d. 14.40 val. 22-23, 25-27 d. 21.30 val.
„Kamanė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 22-24, 26-27 d. 12 val. 22-23, 25-27 d. 20.40 val.
„Kamanė“ (fantastinis nuotykių f., JAV, 3D, N-13) - 22-27 d. 14.15 val. 22-23, 25-27 d. 18 val.
„Sukeisti Kalėdų seneliai“ (komedija, dubliuota lietuviškai, Norvegija, V) - 22-27 d. 14.30 val. 22-23, 25-27 d. 17 val. 22-23, 26-27 d. 13.20 val. 22-23, 25-27 d. 13 val.
„Spragtukas“ (baletas) - 23 d. 17 val. (Tiesioginė transliacija iš Maskvos Didžiojo teatro)

„Merė Popins grįžta“ (fantastinis muzikinis f., JAV) - 26 d. 14 val.
„Tarp mūsų mergaičių“ (komedija, Lietuva, N-16) - 27 d. 18.30 val.
„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 22-27 d. 14 val. 22-24, 26-27 d. 12 val. 22-23, 25-27 d. 17.40, 19.45 val. 22, 25-27 d. 16.15 val. 23 d. 17 val.
„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 22-27 d. 15.35 val. 22-24, 26-27 d. 11 val.
„Mirtingos mašinos“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 22-24, 26-27 d. 13.30 val. 22-23, 25-27 d. 18.40 val.
„Hanos Greis egzorcizmas“ (siaubo f., JAV, N-16) - 22-23, 25-27 d. 16.30, 21.40 val.

„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 22-24, 26-27 d. 13.50 val. 22-23, 25-27 d. 21.45 val.
„Žmogus-Voras: Į naują visatą“ (fantastinis veiksmo ir nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, N-7) - 22-24, 26-27 d. 13 val. 22-23, 25-27 d. 17.40 val.
„Žmogus-Voras: Į naują visatą“ (fantastinis veiksmo ir nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 22-24, 26-27 d. 11.20 val. 22-23, 25-27 d. 16.45 val.
„Žmogus-Voras: Į naują visatą“ (fantastinis veiksmo ir nuotykių f., anglų k., JAV, N-7) - 22-24, 26-27 d. 11.40 val.
„Širdys“ (romantiška drama, Lietuva, N-13) - 23, 26 d. 11.30 val. 22-23, 25-27 d. 19.20 val.
„Mulai“ (dokumentinis f., Lietuva, N-7) - 22-23, 25-27 d. 21.50 val.
„Broliai Sistersai“ (juodoji komedija, Prancūzija, Ispanija, Rumunija, N-16) - 22-23, 25-27 d. 20.20 val.
„Robinas Hudąs“ (nuotykių f., JAV, N-13) - 22-23, 25-26 d. 18.45 val. 21.30 val. 22 d. 23.30 val.
„Žmogus-Voras: Į naują visatą“ (fantastinis veiksmo ir nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 22-24, 26-27 d. 10.40, 12.10, 14.50 val. 22-23, 26-27 d. 16.10 val.
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 22-24, 26-27 d. 13 val. 22-23, 26 d. 18.55 val. 22-23, 26-27 d. 21.45 val.
„Mirtingos mašinos“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 22-24, 27 d. 13.40 val. 22-23, 26-27 d. 18.05 val. 22 d. 23.40 val.
„Drąsusis elniukas Eliotas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Kanada, V) - 26 d. 26-27 d. 10.50, 14.40 val.
„Antrasis šansas“ (romantinė komedija, JAV, N-13) - 22-23, 26-27 d. 19.25, 21.50 val.
„Melagiai“ (komedija, Lietuva, N-13) - 22-24, 26-27 d. 15.50 val. 22-23, 26-27 d. 21.10 val.
„Robinas Hudąs“ (nuotykių f., JAV, N-13) - 22-23,



APRANGA, AKSESUARAI

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

Juvelyrinių parduotuvių „Dirksnė dovanėlė“. Vilnius. 28% nuolaida juvelyriniams dirbiniams ir aksesuarams. www.auksinedovanale.lt

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

TEATRAS

Anžėlikos Cholinės šokio teatras. 15% nuolaida 2 bilietams. www.ach.lt



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

Valstybinis Vilniaus mažasis teatras. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 261 3195, www.vmt.lt

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

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

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

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

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

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

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

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

„GK klinika“. Vilnius. 100% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 5) 255 333, (8 620) 55 599, www.gkklmika.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

Parduotuvių „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akinų remeliams, saulės akinams, 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

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

Vakariėnė ant Druskinio ežero laiva „Druskinio perlas“. Druskininkai. 12% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 604) 30 002, (8 670) 90 724, www.saltytour.lt

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

www.skrzdziaorbalonais.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 2 bilietams. 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.kristoforklinika.lt

„GK klinika“. Vilnius. 100% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 5) 255 333, (8 620) 55 599, www.gkklmika.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

Parduotuvių „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akinų remeliams, saulės akinams, 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 restoranai „Moon Garden Hotel“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 219 99 49, www.moongardenhotel.com

Sodyba „Terra poilsis“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvėpiančioms žvakėms, persiūtiems 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.indigoeles.lt

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

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

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

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

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

KITOS PASLAUGOS

Švarumo centras „Jogė“. Vilnius, Alytus. 20% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kaštininių gaminių valymui. Tel. (8 5) 246 9164, www.jogje.lt

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

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

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

Tekstilinių 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 Rentat“. Vilnius. 18% nuolaida žmogui priklausančių lengvųjų automobilių ir mikroautobusų nuomai. Tel. (8 5) 212 3691, (8 604) 11 779

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

Limuzinų nuoma „Salmangod“. Vilnius. 30% nuolaida limuzinų nuomai. Tel. (8 643) 33 333, www.smlimo.lt

KITOS PREKĖS

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

Interjero salona-galerija „Lauros namai“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvėpiančioms žvakėms, persiūtiems 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.indigoeles.lt

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

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

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

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

Konditerijos gaminiai „Alkava“. Kaunas, Ukmėrgė, 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.gmggyvai.lt

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

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

Buśido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 612) 36 694, www.bushido.lt

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 gaminių kursai „Senamiesčio lėlės“. Vilnius. 20% nuolaida interjerinių lėlių gaminių kursams. Tel. (8 679) 61 422, www.puppetstheatre.lt

KAVINĖS, RESTORANAI

„Liu Patty“ desertinė. Vilnius. 10% nuolaida desertams, išskirtiniams užkandams. 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 pietams). Tel. (8 646) 66 776

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

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

Restoranas „Salvete“. Vilnius 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

Restoranas „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, Ukmėrgė, Panevėžys. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 265 0101, www.fokuspica.lt

Restoranas „Pekinas“. Vilnius. 15% nuolaida maistui (nuolaida taikoma viena sąskaitai). Tel. (8 5) 215 1620, 233 9999

Restoranas „Kybynlar“. Vilnius, Trakai. 15% nuolaida maistui ir gerimams. 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 rusiai“. Kaunas. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus akcijinius patiekalus ir dienos pietus). Tel. (+370) 601 02525, (8 37) 202 806, www.seniejinusiai.lt

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

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

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

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

Naktinis klubas „Mojito Nights“. Vilnius. 12% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 679) 61 422, www.facebook.com/mojitonakty

GROŽIO PASLAUGOS

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

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

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

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

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

SPA centrai „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai. 15% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel.: (8 5) 222 2272, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt

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

Rytų masažo namai „Azia SPA“. Kaunas. 15% 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.sothis.lt

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

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

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

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

NUO 2017 M. VASARIO 1 D. PRADĖTOS GAMINTI NAUJOS PAPRASTOS „LAISVALAIKIO“ KORTELĖS. UŽSISAKYKITE: WWW.LAISVALAIKIS.LT/ANKETA
 Nuo 2016 m. sausio 18 d. nebeįsivedamos „SEB Laisvalaikis“ MASTERCARD kortelės. Senos kortelės galios kaip įprastai iki galiojimo termino pabaigos. Informacija www.seb.lt

PROGNOZĖ GRUODŽIO 22-28 D.

GEROS DIENOS: 27, 28 D.

BLOGA DIENA: 22 D.

Profesionalios astrologės
Lilijos Banaitytės
 paslaugos

☐ Tel. 865698074
☐ El.p. btme@elnet.lt

Avinas. Vienišeis numatomos pažintys. Bendraujant su antrąja puse, reikės drąsos, gebėjimo sunkiose aplinkybėse matyti šviesiąją pusę. Versle venkite pasyvumo ir nuobodulio, darbus atlikite entuziaistiškai ir galėsite užsiimti puikiais rezultatais. Užsiimkite labdara, dažniau teikite dovanas. Savijauta bus gera.

Jautis. Būsime kaip niekad žavūs ir laimingi, netrūks priešingos lyties dėmesio. Stenkitės būti tolerantiški. Paleiskite viską, kas nebūtina, ir nesikabinkite į tai, ko nebeįmanoma išsaugoti. Džiaugsisite ramiu gyvenimu. Finansinė situacija bus stabili, veiklos rezultatai - geri, todėl pasistenkite nuveikti kuo daugiau. Saugokitės peršalimo.

Liūtas. Tiems, kas sprendžia meilės trikampio problemas, teks apsispręsti. Būkite atsargūs įsimylėdami. Atidžiai tvarkykite finansinius dokumentus, laikykitės diplomatijos, stenkitės būti neįsivaikę. Venkite didelės emocinės įtampos, mylėkite save tokius, kokie esate, saugokite širdį, skirkite laiko poilsiui.

Skorpionas. Atėjo metas keistis, permąstyti ypač reikia asmeniniame gyvenime, neatidėliokite sprendimų, nes tik pagilinsite įsisėmusias problemas. Greičiausia reikės ko nors atsisakyti, nutraukti santykius. Gali tekti pakovoti, kad išsaugotumėte darbą, tinkamas metas imtis naujos veiklos. Daugiau laiko praleiskite gryname ore.

Ūožiaragis. Galite sutikti žmogų arba naujomis akimis išvysti esamą draugą. Sulauksite daug priešingos lyties dėmesio. Vienišiams - tikimybė sutikti antrąją pusę. Nebijokite naujų jėgų. Ypač palankus metas kelti kvalifikaciją. Puikiai seksis taupyti, investuoti. Saugokitės peršalimo, stiprinkite imuninę sistemą. Būsime jautresni sanarių ligoms.

Vandenis. Galite įsimylėti ir patirti netikėtą aistrą, o turintiems partnerį pravartu suvokti, kad nauji nuotykių bus tik laikina ir pavojinga pagunda. Darbe pravers profesionalumas, juk drąsos ir idėjų neturėtų stigti. Puikiai seksis taupyti ir pelningai investuoti. Pasistenkite į viską reaguoti ramiau, daugiau laiko skirkite poilsiui.

SPORTAS IR PRAMOGOS

Sostinių golfo klubas. Pipiriskų 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.radub.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 plus abonementams. Tel. (8 616) 14477, www.savickosportoklubas.lt

Smalesnių kartodromas. Jurbarko r., Smalininkai. 50% nuolaida mėgėjų turnyrų dalyviui (1 asm.) startiniams mokesčiams, 30% nuolaida individualiam (2 asm.) pasivažinėjimui, 144,81 Eur nuolaida (1 asm.) vasaros vaikų stovyklai. Tel. (8 620) 86 666,



Parengė: Galvosūkių klubas⁶

- Nuo užvakar negalėjau
jums prisiskambinti.