LAISVALAIKIS
su RESPUBLIKA
Nr. 14 (1098) 2019 m. balandžio 6-12 d.

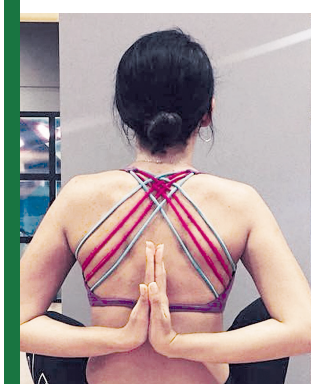
Dainininkas **Steponas Januška** apie tai, kodėl grupė „Studija“ tiek metų išliko populiari ir kaip ji išgyvena pakilimą.

Plačiau **4 p.**

Artūras Žabas-Beissoul, artėjant didžiajam pasirodymui, pasakoja apie fantaziją ir muzikos bei mados sintezę.

Plačiau **5 p.**

Taisyklinga lakysena - geros savijautos, fizinės formos ir sveikatos ženklas. Kaip patiems ją patobulinti?



Plačiau **8 p.**

Gabrielė Malinauskaitė-Rudzienė, kaip ir jos kolegos, pasakoja apie gebėjimą prajuokinti šimtus skirtingų žmonių.

Plačiau **10 p.**

IEVA ZASIMAUSKAITĖ - atvirai apie išgyventą depresiją ir kaip atlikėjai pavyko vėl patirti gyvenimo džiaugsmą.

2 p.

Ievos Zasimauskaitės asmeninio albumo nuotr.

Įžvelgti šviesą **tamsoje**

Liga, kuri keičia gyvenimą

Įprasta manyti, kad užsitęsusi bloga nuotaika yra pirmas signalas apie galimą klastingą ligą. Tačiau liūdesys nėra pagrindinis simptomas. Kai kurie požymiai gali būti daug subtilesni ir ne visada susiję su emocijomis. Šią ligą įveikusi atlikėja IEVA ZASIMAUSKAITĖ pasakoja, ką jai teko išgyventi ir kokius signalus siuntė kūnas, bandydamas perspėti apie tai, jog jam reikia pagalbos.

„Justina Rau Photography" nuotr.

Nesuprato savo emocijų

Beveik prieš metus žinoma dainininkė viešai prabilo apie susidūrimą su depresija. Atsigręždama atgal ir prisimindama pirmuosius ligos siųstus simptomus I.Zasimauskaitė sako, kad negalima ignoruoti užsitęsusio liūdesio ir laukti, kol jis peraugs į depresiją.

„Paprastai liūdesys trunka dieną ar dvi, tačiau galiausiai praeina. Mano liūdesys buvo kitoks, jis lydėjo nuo ryto iki vakaro ir nepraėjo. Kai pasakydavau aplinkiniams, jog man liūdna, sulaukdavau atsakymo, kad visiems būna liūdna, suprask, nesu išskirtinė ir geriau pabandyčiau į gyvenimą žvelgti pozityviai. Tokie žodžiai, kaip „pagalvok apie Afrikoje sergančius vaikus", visai nepadeda. Sunkiausia tai, kad aplinkiniai tavęs nesupranta, jei patys nėra sirgę tokia liga. Daug kas nesupranta, bijo ar tiesiog nežino, kaip padėti, - apgailestauja I.Zasimauskaitė. - Visi aplinkui atrodo laimingi, todėl pradedi galvoti, kad tik tau vienam taip yra. Bandai kam nors pasakyti, kaip jautiesi, bet kai matai, kad tavęs nesupranta, pradedi savo emocijas slėpti. Pasidaro gėda, nes ir pati nesupranti, kas tau nutiko. Dažniausiai savo silpnumą slepiame juokeliais ar neigiamais komentarais, liūdesį - šypsena. Tai turbūt kažkoks savisaugos instinktas, saugotis nuo aplinkos, kad daugiau niekas neliestų, neklausinėtų ta tema."

Kūnas siuntė signalus

Ilgainiui Ievos liūdesys ir nerimas peraugo į ligą, apie kurią neįtarė net ir tada, kai kūnas pradėjo siųsti agresyvesnius signalus. Atlikėją ištikdavo panikos priepuoliai. Pasak jos, tai vienas baisiausių dalykų, ką yra tekę išgyventi. Negali kontroliuoti savo pojūčių, panikos priepuolis užklupdavo netikėčiausiose vietose. „Tuo metu atrodo, kad miršti, nors jei nuvažiuotum pas gydytoją ar išsikviestum greitąją, tau nieko nediagnozuotų. Man panikos priepuoliai kartodavosi, tuomet būdavo labai baisu. Ir baisiausia, kad niekam apie tai nenori papasakoti, nes tavęs vis tiek niekas nesupranta", - prisimena I.Zasimauskaitė, kurios vyras Marius pirmasis garsiai pasakė, kad tokia jaunos moters būsena ir savijauta nėra normali ir taip tęstis nebegali.

> KAI PASAKYDAVAU APLINKINIAMS, JOG MAN LIŪDNA, SULAUKDAVAU ATSAKYMO, KAD VISIEMS BŪNA LIŪDNA, SUPRASK, NESU IŠSKIRTINĖ

Marius paskatino kreiptis į specialistus. Tik tuomet dainininkė sužinojo, kad serga depresija. Tačiau I.Zasimauskaitė prisipažįsta, kad specialisto pagalba nėra tai, kas gali visiškai išgydyti - tai nepanaikina priežasties, tik eliminuoja pasekmes. Depresiją Ievai pavyko įveikti be vaistų, pakeitus savo gyvenimą, kuriame svarbią vietą užima režimas, malda, meditacija, sveika mityba. „Marius pirmasis metė rūkyti, atsisakė svaigalų, mėsos. Nors mačiau, kad jis akyse keičiasi, darosi kitoks gerąja prasme, atranda ramybę, man tokie kardinalūs pasikeitimai atrodė baugokai. Tačiau kai buvau Barselonoje, mane ištiko panikos priepuolis. Gulėjau lovoje, buvo baisu, maniau, kad mirsiu, todėl kreipiausi į Dievą: „Jei pagysiu, pažadu tau, kad kažką keisiu savo gyvenime. Pradžioje mesiu rūkyti". Ir nuo tos pirminės maldos prasidėjo mano gyvenimo pokyčiai. Pradėjau sekti seminarus apie gyvenimą, laimę, sveiką gyvenseną, atsisakiau alkoholio, tapau vegetare, susitvarkiau dienos režimą, pradėjau kartoti mantrą, ir depresija pasitraukė", - prisimena nelengvą kovą su klastinga liga laimėjusi I.Zasimauskaitė.

Ne tik liūdesys

Psichologas dr. Marius Daugelavičius atskleidžia liūdną statistiką: apie 20-25 proc. žmonių visame pasaulyje nors kartą gyvenime yra susidūrę su depresijos epizodais. Tokie faktoriai, kaip amžius ar socialinė padėtis, tam turi mažai įtakos. Depresija gali susirgti bet kokio amžiaus, lyties ir išsilavinimo asmuo. Psichologas atkreipia dėmesį, kad depresijos susirgimus daugiau nulemia žmogaus charakteris. „Šia liga dažniausiai serga uždari, neišsipasakojantys, save spaudžiantys ir kaltinantys žmonės, linkę užsikrauti įvairias atsakomybes, darbus ir reikalus."

Tačiau liūdesio nereikėtų priskirti prie pagrindinių depresijos simptomų, nes tai gali būti ir normali žmogiška emocija. Anot psichologo, jei žmogus liūdi, tai nėra didelė problema. Problema, kai jis visus savo jausmus slopina. „Depresija yra užspaustų emocijų liga. Žmogus gali užslopinti pyktį, nori visada atrodyti geras, ant nieko nepyksta, tantis. Nors taip nėra, tik žmogus neleidžia sau išreikšti to neigiamo jausmo. Taip pat ir su liūdesiu. Jei žmogus leidžia sau paverkti, pasiskųsti, pasidalyti skausmu, labai tikėtina, kad jam depresija nepasireikš. Bet jei liūdi vienas, pasislėpęs, nes viešumoje reikia atrodyti aktyviam ir pozityviam, tokiais atvejais iškyla vidinis konfliktas, vedantis prie depresijos. Žmogus visą negatyvą pasilieka viduje ir pradeda naikinti save iš vidaus", - sako dr. M.Daugelavičius.

Pasak psichologo, vieni ryškiausių depresijos požymių yra didelis nuovargis, dingęs susidomėjimas savo pomėgiais bei veikla ir negatyvus mąstymas. Depresija sergantys žmonės dažnai patiria miego sutrikimus. Be to, depresija aplanko ne tik rudenį arba pavasarį. Šiai ligai metų laikai neturi esminės įtakos. Tiesiog keičiantis sezonams depresija gali paūmėti.

Fiziologiniai susirgimai

Specialistai sako, kad kai kurie depresijos požymiai gali būti daug subtilesni ir ne visada tiesiogiai susiję su emocijomis. Ligai priskiriami ir mažiau akivaizdūs simptomai, sukeliantys net fizinį skausmą ir fiziologinius organizmo pokyčius.

Kaip teigia M.Daugelavičiaus, depresija sergantys asmenys neretai skundžiasi įvairiais fiziniais skausmais bei negalavimais ir kreipiasi į specialistus ieškodami juos kamuojančių ligų priežasčių. Depresija neretai pasireiškia nugaros ar krūtinės, sąnarių ar raumenų, galvos skausmais, virškinimo sutrikimais. Dėl psichologinio susirgimo pasikeičia širdies plakimas, padidėja širdies susitraukimų dažnis, pakyla kraujospūdis.

Depresiją gali išprovokuoti ir su emocijomis tiesiogiai nesusijusi skydliaukė. Pasitaiko atvejų, kai depresija painiojama su skydliaukės liga, nes požymiai labai panašūs.

Ilgalaikis stresas

Mokslininkai perspėja, kad apie klastingą ligą gali signalizuoti ir liguistai didelė trauka naršyti internete. Šiuolaikinės technologijos itin aktyviai veikia žmonių emocinę būseną. Nuolatinis išmaniųjų įrenginių tikrinimas yra pirmas ženklas apie asmenį kamuojantį didelį stresą.

Žmogus, priklausomas nuo kompiuterinio ar mobiliojo įrenginio, neretai išgyvena nerimą ir patiria ilgalaikį stresą. Seulo universiteto atlikti tyrimai įrodo, jog išmaniųjų įrenginių priklausomybė glaudžiai susijusi su neurocheminiu disbalansu smegenyse, depresija, nerimu, nemiga ir impulsyvumu.

> NUOLATINIS IŠMANIŲJŲ ĮRENGINIŲ TIKRINIMAS YRA PIRMAS ŽENKLAS APIE KAMUOJANTĮ DIDELĮ STRESĄ

Tam tikrais gyvenimo etapais stresas gali būti gyvenimo dalis. Tačiau juntamas ilgalaikis stresas ir jo sukeltas nerimas yra žalingas.

Judėjimas ir mityba

Depresijos pradžioje ją galima įveikti ir savo pastangomis. Kovoti su depresija gali padėti sportas, bendravimas su aplinkiniais, meditacija ir netgi tam tikras maistas.

Serotoninas, geros nuotaikos hormonas, gaminasi, kai žmogus aktyviai juda, užsiima širdžiai miela veikla. Psichologas atkreipia dėmesį, kad trys didieji „banginiai", ant kurių laikosi serotoninas, yra saulė, fizinis judėjimas ir mėgstama veikla.

Jei žmogus nori sau padėti įveikti depresiją, reikia išsipasakoti, nebijoti pasiskųsti, jei nepavyksta kalbėtis - rašyti dienoraštį, kabintis į savo mėgstamą veiklą, stengtis gyvenime turėti kuo daugiau aktyvios fizinės veiklos, nesusijusios su išmaniosiomis technologijomis.

Taip pat rekomenduojama atkreipti dėmesį į mitybą, vartoti daug folio rūgšties turinčių maisto produktų - špinatų, šparagų, avokadų, brokolių, kiaušinių. Vartoti vitaminus ir papildus nervų sistemai, į kurių sudėtį įeina B grupės vitaminai, vitaminas C, folio rūgštis ir magnis. Taip pat į kurių sudėtį įeina sinergiškai veikiantys augaliniai ekstraktai, tokie kaip šafranas, dažinė ciberžolė (kurkuminas) ir baikalinės kalpokės ekstraktai, padedantys palaikyti psichologinę funkciją.

Kitaip tariant, reikia kovoti funkciškai. Ir prisiminti, kad net ir už tamsių debesų aukštai visuomet yra saulė.

„Laisvalaikio" inf.

Knyga iš patirties

Vis drąsiau pasirodanti pavasario saulė pabudina mintis apie ateinančią šilumą ir netgi atostogas. O kažkam atostogos asocijuojasi ir su romanu - tikru ar fikciniu, išguldytu knygoje. Jaunos autorės AUŠROS MATULAITYTĖS romanas „Prijaukinti vėjai" - tai intriguojanti istorija, nutikusi Kanaruose.

Raminta JONYKAITĖ

Artūro Šeponavičiaus ir Aušros Matulaitytės asmeninio albumo nuotr.

„Kartais reikia išklysti iš kelio, kad rastum lobį, arba atsisakyti lobio - kad rastum savo kelią", - sako romano autorė. Kai tau 27-eri, galima šokti į šeimos idilės traukinį arba nusipirkti bilietą ir nuskristi į Kanarus, kaip padarė romano pagrindinė veikėja Alba.

- Ši, jau antroji jūsų knyga, - tai pasakojimas apie tai, kai nebegali apsikęsti, meti viską ir keliauji ieškoti laimės bei savęs. Kaip kilo knygos idėja?

- Pirmoji knyga gimė iš sunkaus išgyvenimo, kai perdozavęs narkotikų mirė mano pažįstamas. Man buvo penkiolika ir tuo netekties jausmu norėjau pasidalyti su visu pasauliu. Jau seniai žinojau, kad parašysiu dar bent vieną knygą, tik ilgą laiką buvau per daug užsiėmusi kitomis patirtimis: mokslai, studijos, darbas. Šio romano idėja kirbėjo penkerius metus, kol vieną dieną atsisėdau ir pradėjau rašyti. Didžiausias įkvėpimas pagaudavo rytais, einant į autobusų stotelę.

- Knygą rašyti pradėjote, kai pati gyvenote Lansarotėje. Tad kiek ši istorija atkeliauja iš jūsų gyvenimo?

- Būdama dvidešimt ketverių išvykau dirbti padavėja į Lansarotę. Apie šią salą anksčiau net nebuvau girdėjusi. Turėjau skristi į Maljorką, bet paskutinę minutę pasikeitė to viešbučio, kuriame turėjau dirbti, planai.

Tad knygos idėja ir gimė Lansarotėje. Pamenu tą akimirką. Virtuvėje ploviau indus ir pro mažą langelį mačiau vandenyną. Tada pažadėjau sau, kad parašysiu knygą apie šią salą ir jos žmones.

Neneigsiu, romane palikau ir autobiografinių detalių, pavyzdžiui, savo santykį su močiute, nuotykį automobilyje. Kaip ir knygos veikėja, Lansarotėje dirbau padavėja ir maudžiausi vandenyne nuoga, bet nuo vaikystės turiu laką vaizduotę, todėl dauguma knygos personažų ir istorijų išgalvota.

- Knygos herojė išvyksta į Ispaniją, nežinodama, kiek laiko ten praleis. Ar jums teko kada nors leistis į tokią kelionę, kai turite bilietą tik į vieną pusę?

- Kelionė į Lansarotę ir turėjo būti be bilieto atgal. Paskutiniais studijų metais persitempiau: bandžiau baigti dvejas bakalauro studijas, tuo pat metu dirbau žurnale. Vieną vakarą gulėdama lovoje pajutau, kad girdžiu, kaip greitai plaka mano širdis, o nuo įjungto kompiuterio spengia ausyse ir plyšta galva. Turėjau tiek daug darbų ir įsipareigojimų, kentėjau nuo stipraus pervargimo. Pažadėjau sau, kad jei išsikapstysiu iš šios būsenos, kuriam laikui išvyksiu į Ispaniją. Gavau kontraktą pusmečiui, po jo buvau suplanavusi keliauti į Angliją, bet trumpam grįžau į Lietuvą ir čia pasilikau...

Norėjau sustoti ir kurti stabilų, ramesnį gyvenimą, tik viskas susiklostė kiek kitaip. Kaip rašau savo knygoje: „Kažkas parašė kitokį gyvenimo scenarijų, kurį vienu ypu perskaitęs galbūt apsiverktum, todėl skaitai pamažu, dalimis, kiekvieną dieną." Gal tuo gyvenimas ir yra įdomus?

- Romano veiksmas vyksta Ispanijos salyne. Apskritai knygoje daug Ispanijos, jos kultūros. Kuo jums svarbi ši šalis?

- Ispaniją įsimylėjau būdama ketverių. Jau mokykloje pradėjau mokytis šios kalbos, pasirinkau antras bakalauro studijas vien dėl to, kad išvažiuočiau į Ispaniją. Dalyvavau įvairiuose projektuose, darbo stovyklose. Kasmet vykstu į Ispaniją, kad pasikraučiau įkvėpimo naujiems darbams. Man ši šalis tarsi antri namai. Jei pradedu jaustis blogai, kraunu lagaminą, skrendu ir viskas išsisprendžia per kelias dienas.

> NORĖJAU SUSTOTI IR KURTI STABILŲ, RAMESNĮ GYVENIMĄ, TIK VISKAS SUSIKLOSTĖ KIEK KITAIP

Tokia buvo ir mano kelionė į Madridą. Rašiau knygą, bet turėjau daug dvejonių. Išvykau viena. Žiūrėjau ispaniškus filmus, daug vaikščiojau ir stebėjau žmones. Prisiminiau, kad Madride gyvena mano pažįstamas režisierius. Susitikom trumpam, jis man papasakojo apie rašomą scenarijų, aš jam - apie knygą. Apsikeitėm patarimais, nuomonėmis. Pamenu, sėdžiu vidurnaktį ant suoliuko Retiro parke ir jaučiu, kad jau žinau, koks bus mano romanas.

- O kokios knygos jums labiausiai patinka? Ar jau atradote gyvenimo knygą?

- Mano gyvenimo knyga yra Ugnės Barauskaitės „Vieno žmogaus bohema" (tikiuosi, šis pavadinimas netaps mano gyvenimo scenarijumi). Knygose mėgstu pieštuku pasibraukti mėgstamas vietas, perskaičiusi šią knygą, pastebėjau, kad subraukiau ją visą. Šią knygą visada laikau ant naktinio stalelio prie lovos, žinau, jei atsiversiu 13 puslapį, ten bus parašyta: „Ir laukti, ir laukti, ir laukti, kol kas nors nutiks. Bet nenutinka. Laukiau, laukiau - o nenutiko nieko! Šimtą ir tūkstantį kartų lingavau ant vonios krašto apsiglėbusi rankomis." Šie žodžiai - mano praeitis.

- Žinau, kad jau rašote kitą knygą labai įdomia ir svarbia tema. Tikitės, kad prie tos knygos atsiradimo prisidės ir kiti žmonės. Papasakokite.

- Jau dėliojau mintis brandesniam romanui apie išsiskyrimą. Kalbu ne apie santuoką, bet ilgą draugystę, kuri taip ir nenuveda prie altoriaus, o vieną dieną netikėtai nutrūksta. Apsidairiau aplinkui ir savo aplinkoje pamačiau daug žmonių, kurie skirtingai išgyvena tokius išsiskyrimus. Taip užsimezgė nauja istorija, kuri galbūt bus ir pagalba sudaužytoms širdims. Todėl prašau skaitytojų anonimiškai pasidalyti savo istorijomis (pasakojimus siųskite *prijaukintivejai@gmail.com*), kurios suguls į knygą ir kartu kažkam vieną sunkiausių gyvenimo akimirkų leis suprasti - „tu nesi vienas".

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS"!

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

laisvalaikio dovanos

Po ilgos tylos - prasiveržimas

Balandžio 9 d. grupė „Studija“ pradeda naujo albumo pristatymo turą po Lietuvą. „Paskutinis grupės albumas buvo išleistas 2003 metais. Negalime atsidžiaugti tuo kūrybiniu įkvėpimu - tiek metų nieko neparašyti, o dabar tiesiog prasiveržė! Į albumą sudėjome 15 dainų. Visomis jomis labai tikime ir labai laukiame susitikimų su klausytojais“, - sako grupės vokalistas STEPONAS JANUŠKA.

Grupės archyvo nuotr.

Steponas Januška (trečias iš dešinės) su grupe

Išsiveržė lyg ugnikalnis

Paskutinis grupės koncertinis turas vyko, kai buvo švenčiamas grupės trisdešimtmetis. „Kai buvo mūsų 35-metis, surengėme koncertą Klaipėdos arenoje. Tad jau esame išsiilgę Lietuvos miestų, susitikimų su klausytojais. Tas štilis kūryboje ir koncertinėje veikloje gerokai pabodo, - juokiasi S.Januška. - Labai džiaugiamės, kad lyg koks ugnikalnis išsiveržė mūsų kūrybiškumas. Sukūrėme daug gražių dainų, dalį net teko palikti kitam albumui. Mes atgimėme kūrybine prasme.“

Grupė „Studija“ pradėjo gyvuoti 1979 metais, jos įkūrėjais tapo penki studentai. Tik po septynerių metų grupės pavadinimą patvirtino Kultūros ministerija (tokios buvo to laikotarpio taisyklės). Keturiasdešimt metų grupės sudėtis beveik nesikeitė. Nors, kaip juokdamasis sako S.Januška, labiausiai nepastovus grupės elementas - vokalistės.

Keturiasdešimt metų kartu

Paklaustas, kaip pavyko taip ilgai išlikti, S.Januška sako, jog į muziką grupė nežiūrėjo kaip į žaidimą, tai buvo gyvenimo pasirinkimas. „Pramogų versle yra tokia lyg nerimtumo situacija, kai gali drąsiai įlįsti, pasižaisti kaip smėlio dėžėje ir numojęs ranka išeiti. Peržvelgus tų vienadienių išsišokimų šou pasaulyje istorijas, pamatysit, kad dauguma tų, kurie prieš 15 ar 20 metų sukelė bangas, dabar visai kitose srityse darbuojasi. Mūsų grupė buvo sukurta iš pašaukimo. Mes profesionalai ir

ŠIUOLAIKINĖS TECHNOLOGIJOS VERŽIASI Į VISŲ KLAUSYTOJŲ GYVENIMUS, TAD NEGALI SAKYTI, KAD TIK JAUNIMAS KLAUSOSI MUZIKOS INTERNETU, O VYRESNI TIK Į KONCERTUS VAIKŠTO

pagal išsilavinimą, ir pagal požiūrį į muziką. Jeigu jau pasuki į kūrybinį kelią, jeigu turi kūrybinių gabių, jos yra originalios, atspindi grupės stilių, braižą, tada, manau, klausytojas įsidėmi tokią grupę ir laukia iš jos naujų kūrinių, koncertų“, - svarsto S.Januška.

Kitos grupės narių pareigos

Per keturias dešimtis grupėje pasikeitė tik vienas muzikantas - bosistas, tai įvyko prieš metus.

„Mes ir šeima, ir draugai, ir brigada, ir komanda. Esam pasiskirstę pareigomis, kiekvienas turi įprastus darbus. Vairuoja mūsų būgninkas Valdas Galdikas. Buvo laikotarpis, kai turėjom savo nuosavą autobusiuką. Tada per mėnesį būdavo 15-20 koncertų.

Klavišininkas Raimundas Jonutis grupėje turi buhalterio pareigas. Mes jį net vadinam „direktorium“. Jis tvarko visus buhalterinius dalykus, yra ir mūsų įstaigos vadovas. Virginijus Pažemeckis, gitaristas, yra atsakingas už visą techninę įrangą, už gerą skambesį. O dabar, kai vietoj mūsų ilgamečio bosisto Gintauto Litinsko atėjo Paulius Stonkus, jaunas bosistas, irgi labai gerai išmanantis techniką, susiformavo naujas tandemas. Jaunoji ir senoji karta, kurie kartu dirbdami demonstruoja labai gerą rezultatą garso srityje.“

„Studijos“ moterys

Moterys - ta grupės sudėties dalis, kuri dažniausiai keičiasi nuo pat grupės įkūrimo. „Reikia pasakyti, kad kai grupė įsikūrė, dainininkių daug metų nebuvo. Jos pradėjo atsirasti tuo metu, kai baigėm mokslus ir „nusėdom“ Klaipėdoje į garsųjį naktinį klubą „Neringa“. Kai grojom ten, reikėjo dainininkių, nes tokia buvo mada - buvo rengiamos vadinamosios varjetė programos restoranuose ir naktiniuose baruose. Ir ten turėjo dainuoti bent keletas dainininkų. Jei nebūtų buvę moters dainininkės, programa būtų laikoma skurdžia. Todėl mūsų grupėje pradėjo rastis moterys. Pirmoji pastovi dainininkė buvo Irena Starošaitė“, - pasakoja S.Januška.

Su grupe „Studija“ koncertavo Larisa Čekasina, Rūta Ščiogolevaitė, Kristina Jatautaitė. Naujo grupės albumo pristatymo koncertuose pasirodys vokalistė Edita Bodrovaitė. „Larisa, Kristina ir Edita yra mano studentės. Į tą mūsų vyrišką kolektyvą jos įnešdavo moteriško žavesio, ganėtinai skirtingo, nes kiekviena dainininkė pagal charakterį ir būdą labai individualios. Kiekviena paliko pėdsaką mūsų grupės istorijoje“, - sako Stepas.

Naujas albumas

„Tikimės, kad su naujo albumo išleidimu ir su naujais mūsų kūrybiniais pasiekimais šoktelėsime atgal į sėkmės kelią, lyg laiko mašina grįšime į auksinius laikus. Šiais metais norime surengti daug koncertų.“

Visą kūrybą grupė planuoja įkelti ir į virtualias formas. „Šiuolaikinės technologijos veržiasi į visų amžiaus grupių klausytojų gyvenimus, tad negali sakyti, kad tik jaunimas klausosi muzikos internetu, o vyresni tik į koncertus vaikšto. Kaip klausysimės muzikos po poros metų, sunku net įsivaizduoti, bet neabejoju, kad gyvai grojamos muzikos, dainininkų balsų žmonės norės klausytis ir eis į koncertus“, - įsitikinęs S.Januška.

Iki vasaros pradžios turėtų pasirodyti vienos naujos dainos klipas, iš viso numatyti trys naujo albumo „Neliūdim“ dainų klipai.

„Laisvalaikio“ inf.

Klasikinė literatūra ir pasakos teatre vaikams

Ar klasikinė literatūra ir pasakos vis dar įdomios šiuolaikiniam vaikui? RAGANIUKĖS TEATRAS jau 25-erius metus vadovaujasi idėja, kad teatras vaikams - daug daugiau nei tik nuotaikinga pramoga. Teatras jungia pramogą ir ugdymą, o klasikiniai kūrinių siužetai ir pasakos atveria universalias pasaulio tiesas, be didaktikos ar moralizavimo leidžia patiems vaikams žengti į vertybių pasaulį.

Kodėl teatras? Teatras, pasitelkdamas subtilią teatrinių simbolių kalbą, perteikia pasakojimus čia ir dabar, o viena stipriausių jo galių įtraukiantis vaizdo, judesio ir garsų pasaulis. Žodis teatre įgauna fizinį kūną sukonstruodamas „kitą realybę“, magišką paralelinį pasaulį, į kurį su malonumu pasineria daugelis mažųjų.

Teatre besilankančio vaiko galvoje nuolat sukasi tik ką matytų vaizdinių ar istorijų nuotrupos. Iš jų kuriasi sava įvykių ar siužeto suvokimo ir vystymosi versija. Taip kasdien lavėdamas tiek kūrybiškai, tiek analitiškai, vaikas krypsta gilesnio supratimo link. Ankstyvos pažintys su teatru leidžia tikėtis, kad vaikas su entuziazmu įsitrauks į kultūrinius ir meninius procesus, sugebės rinktis ir atsirinkti, trumpai tariant, mūsų perviršio amžiuje gebės atskirti pelus nuo grūdų. Šiandienos pasaulyje, kuriame technologijos ir virtuali tikrovė užima vis svarbesnę vietą, žmogiškumas, išmintis, vaizduotė tampa ypač reikalingi. Albertas Einšteinas (Albert Einstein) sykį yra taręs: „Jei norite, kad vaikai būtų protingi skaitykite jiems pasakas, jei norite, kad jie būtų labai protingi - skaitykite labai daug pasakų“.

Laiko patikrinti pasakų ir klasikinės literatūros siužetai pasakoja mums apie amžinas žmogaus vertybines kovas, perduoda nekintančius moralinius kriterijus ir sujungia žmonijos patirtį. Ten traukiame ieškoti tiek paguodos, tiek atsakymų, tiek kelti naujų klausimų.

Vaiko pažintį su klasika tapusiais literatūros kūriniais (Brolių Grimų pasakomis, Oskaro Vaildo

Nuotr. iš spektaklio „Princesė ir ryklys“

(Oscar Wilde) kūryba vaikams, Šarlio Pero (Charles Perrault) pasakomis) galima palyginti su pirmaisiais žingsniais - tai pamatas ėjimui sąmoningumo link. Persikeldamas į teatro kuriamą pasaulį ir keliaudamas jame vaikai mokosi, kad įvykiai, žmonių veiksmai, žodžiai veikiau primena priežasties-pasekmės grandinę, nei pabirus atsitiktinumus. Kadangi siužetai ne tik tekstai, bet ir potekstės, tenka mokytis sekti ne tik istoriją ir jos seką, bet ir pamėginti suprasti „visa, kas nepasakyta“. Vaikams skirtoje literatūroje dažnai rasime ne vieną kritinį momentą, nutikusį personažui: galbūt tai sprendimas, galintis būti priimtas tik pasitelkiant moralę, galbūt nenumatytas sunkumas, reikalaujantis drąsos, kilniaširdiškumo ar išminties. Šiuose ryškiuose, įtraukiančiuose fikciniuose pasauliuose vaikas gali tapti bet kuo, juk vienas iš geros literatūros privalumų ir yra susitapatinimo, persikūnijimo, skirtingų požiūrių ir stiprių potyrių galimybė. Klasikiniai kūrinių siužetai, pagal kuriuos yra statomi Raganiukės teatro spektakliai, yra kelrodis, padedantis vaikui suvokti pasaulio tvarką, pagalbininkas augant ir bręstant, tampant asmenybe.

ŽODIS TEATRE ĮGAUNA FIZINĮ KŪNĄ SUKONSTRUODAMAS „KITĄ REALYBĘ“, MAGIŠKĄ PARALELINĮ PASAULĮ

Vaikų ir jų tėvų bei senelių laukiame kiekvieną savaitgalį Teatro Saloje, adresu S.Stanevičiaus g. 24.

„Laisvalaikio“ partnerio inf.

„Tai bus vakaro išpažintis“

Iki didžiojo elektroninės muzikos ir meno dueto „Beissoul & Einius“ pasirodymo Vilniaus „Siemens“ arenoje liko kelios savaitės. Skirtingus menus - nuo muzikos iki mados, nuo pantomimos iki šokio - sujungiantys ryškūs kūrėjai teigia vėl ruošiantys šį tą įspūdingo. Skambant unikaliam balsui bus pristatyta ir nauja drabužių kolekcija. Apie tai, kas laukia gerbėjų, kalbamės su ARTŪRU ŽABU-BEISSOUL.

Dmitrijaus Komisarenko (Dmitry Komissarenko) nuotr.

Aistė JANKŪNAITĖ

- Iki jūsų pasirodymo liko nedaug. Kokiomis nuotaikomis gyvenate?

- Gyvename be nuotaikos ir laiko nuovokos! Kūryboje tai nėra svarbūs ingredientai, todėl viską darome nepriklausydami nei nuo nuotaikų, nei nuo laiko sąvokos. Dažniausiai tiesiog sulaukiame skambučio arba pabeldimo į duris, kad jau metas ateiti ar atvykti į sceną. Tuomet suprantame, kad tai yra momentas, skirtas parodyti tai, ką darai ir ką moki geriausiai. Kartais būna, kad net sulaukę skambučio nespėjame į lėktuvą ar traukinį, bet šį kartą pasistengsime, kad taip nenutiktų (*juokiasi*).

- Šis šou lyg ir neturi pavadinimo... Kodėl?

- Pavadinimas lygu įrėminimui. Artėjančio vakaro nenorėjome įtraukti nei į „šou“, nei į kito jam giminingo žodžio voratinklį. Net ir pastarojo mūsų koncerto „Electrofashion“ mintis buvo ne apie pavadinimą, bet apie jausmą ir atmosferą. Tai vakaro išpažintis, kuri neturi pradžios ir pabaigos, mes susirenkame drauge švęsti mados ir gyvenimo.

- Įprasta, kad prieš didžiuosius koncertus atlikėjai atskleidžia nemažai detalių apie tai, kas gerbėjų laukia koncerte, kokia bus scenografija, apšvietimas. Jūs šiuo klausimu kol kas tylite...

- Svarbiausias faktas tas, kad mes patys taip pat žadame atvykti į koncertą (*juokiasi*). Kai Knygų mugėje priėję klausytojai pasakydavo „jau turiu bilietą ir ateisiu į jūsų koncertą“, mes atsakydavome „kaip puiku, mes taip pat“. Labai smagiai pakvatodavome!

- Jūsų pasirodymas scenoje, be abejo, bus labai netikėtas, tačiau gal turite paruošę ir kitokių staigmenų?

- Dažniausiai visos staigmenos būna staigmenos ir mums patiems. Todėl jei kažkuo stebėsimės, tai tik visi kartu. Vienas iš vakaro fantazijos ingredientų, be abejo, bus naujausias mados šou, pristatytas skambant mūsų muzikai. Tokius pasirodymus nusprendėme daryti kiekvieno didžiojo koncerto metu, taigi tai tampa tradicija, kuri kaskart vis labiau plėsis ir evoliucionuos.

NEMĖGSTU APSISTATYTI ŠOKĖJAIS AR KITAIS RAKANDAIS. TAI MAN TRUKDO. TAI RĖMAI

Norime atverti duris į tai, ką dažniausiai gyvai gali išvysti tik saujelė kviestinių svečių. Beje, ant podiumo turėsime ir svečių iš užsienio.

- Tai bus jau trečioji jūsų kolekcija. Kuo ji ypatinga?

- Ši kolekcija bus lengviausia iš visų buvusių prieš tai. Pirmoji buvo stiklo kostiumų kolekcija „Sharp Sabotage“, vėliau sekė - „The Power Of Being An Alien“.

Su naujaisiais kūriniais bus galima aštriai ir ryžtingai skrosti orą, nesvarbu, ar tai pavasaris, vasara, ruduo ar žiema. Drabužiai bus pritaikomi prie bet kokių oro sąlygų. Pasakiau kaip iš plaukų lako reklamos (*juokiasi*).

Kolekcija, kaip ir mūsų naujausias albumas, vadinsis „White Crow“ („Balta varna“). Tai bus mūsų asmeniniai ir naujausi scenos kostiumai, kuriuos žadame vilkėti per 2019-2020 metų pasirodymus.

- Paprastai viską - nuo kostiumų iki scenografijos - kuriate pats. Ar šis kartas ne išimtis?

- Kai supranti, nuo ko pradėti ir kaip įgyvendinti, tai nėra taip sudėtinga, kaip gali atrodyti.

Nemėgstu apsistatyti šokėjais ar kitais rakandais. Tai man trukdo. Tai rėmai. Todėl jei taip nutinka, scenoje visa tai būna vos kelias minutes. Mes patys esame ir scena, ir scenografija. Daugiau scenografijos nei telpa ant manęs vargu ar galima pakabinti kur šalimais.

- Jūsų fantazija - beribė ir kartais ima atrodyti, kad ji net nežemiška. Ar visas numatytas idėjas ir vizijas pavyks įgyvendinti koncerte?

- Viskas bus įgyvendinta visais įmanomais procentais ir pastangomis. Tai bus geriausias laikas, koks šiuo metu gali įvykti ir būti!

- Žengiant į paskutinį pasiruošimo etapą žemiškiems dalykams laiko turbūt lieka nedaug. Kada spėjate pavalgyti ir pamiegoti?

- Niekada (*juokiasi*). Daug kolegų bei draugų vis stebisi ir bando išsiaiškinti, kas palaiko mano gyvybines funkcijas, bet net ir aš kartais nežinau, kas. Bet, taip, žemiškiems dalykams visada lieka mažiausiai laiko... Vanduo yra atsakymas.

- Jūsų kūryba visuomet persmelkta mistikos, kažko antgamtiško - galbūt iš praeities, o gal iš ateities. Ar šie motyvai jums ištiės tokie artimi, ar tai tėra įvaizdis? Kodėl jie jums tokie svarbūs?

- Nuo vaikystės esu turėjęs neįtikėtinų nepaaiškinamų patirčių, intuicijų, kurios priversdavo išsižioti ir kartais net saves bijoti. Visą gyvenimą jaučiu, kad savo kūne esu ne vienas.

- Daug koncertuojate užsienyje, o Lietuvoje tampate vis retesni svečiai. Ką reiškia koncertuoti savo šalies publikai?

- Koncertuoti savo šalyje tas pats, kas po ilgos kelionės vakare išlipus iš lėktuvo grįžti namo, atidaryti duris, įjungti šviesą ir pamatyti, kad ten vakarėlis! Koncertai namuose visada geriausi.

Juoda ir balta

MONIKA LINKYTĖ pristatė naujausią savo dainą ir vaizdo klipą „All Alone“. Kūrinys kviečia prisiminti, kad didžiausia stiprybė slypi pačiame žmoguje, o klausimus apie tikrąjį „aš“ galime atsakyti tik mes patys.

Klipo kadrai

„Mus visus supa tiek daug žmonių ir tiek scenarijų, sakančių, kaip neva turime atrodyti, gyventi, kalbėti ar net galvoti. Bet tik patys žinome, kas esame, ką norime veikti, kuo būti, kaip elgtis ir kaip gyventi. Neretai aplinka mus bando sprausti į savo primestus rėmus, bet kiekvienas galime atrasti drąsos būti savimi, o viduje atrasti visus atsakymus“, - dainos prasmę aiškina M.Linkytė.

Dainos vaizdo klipą dainininkė su komanda filmavo vasarį Kanaruose, Las Palmo saloje. Idėją sugalvojo ir įgyvendino Aurimas Kadzevičius, Vilius Mačiulskis ir Audrius Zelenius.

Paklausti, kodėl keliavo taip toli, komandos nariai sakė, kad ieškojo šilumos ir labai specifinio peizažo, kad galėtų įgyvendinti vizualinę klipo idėjos pusę. Kadrai buvo fiksuojami naudojant specialų infraraudonųjų spindulių filtrą. Taip išgautas netradicinis nespalvotas vaizdas, o saloje plytinti sustingusi lava, juodo smėlio paplūdimiai, miško ir kalnų augmenija kuria mistišką, pasakišką atmosferą.

„Monika savo dainoje sako „Esu kitokia, galiu spręsti pati“, kartu su šiuo teiginiu užduodama klausimą „Bet kas aš? Smėlis, žolė, medis, vanduo, kalnas?“ Eidama per sustingusią lavą, žemę, smėlį, akmenis, vandenį klipo herojė ieško atsakymo. Gamta padeda bent laikinai atsitraukti nuo jos prisirišimų, kuriuos simbolizuoja išbarstomi daiktai. Vėliau juos kažkas surenka. Klipas neturi konkrečios istorijos, nes jo užduotis ne pasakoti, o klausti „Kas aš?“, - vaizdo klipo idėją atskleidė jos autorius A.Kadzevičius.

Pasak jo, klipo koloritas atspindi dainininkės pasirinkimą tarp juodo ir balto, o filmavimo technika leidžia pamatyti tai, kas plika akimi nematoma: „Tam tikslui buvo komplektuojama kamera, kurios jautrumas buvo tik raudonųjų spindulių zonoje.“

M.Linkytė neslėpė džiaugsmo komandinio darbo rezultatu: „Labai džiaugiuosi tuo, ką sukūrėme. Manau, dažnas mūsų jaučiame tai, apie ką kalba ši daina. Viliuosi, kad „All Alone“ išgirs, pamatys ir į širdis įsidės kuo daugiau žmonių.“

Laisvalaikio“ inf.

„Kasdienybė siužetų nešykšti“

Kad vaikui kiltų noras pasiimti knygą - reikia ramaus laiko, sako vaikų rašytoja, Valdorfo Žaliosios mokyklos mokytoja KAZIMIERA KAZIJEVAITĖ. Balandžio 3 d. rašytoja už knygą „Mano sesė ir aš“ buvo apdovanota Vaikų literatūros premija. Knygoje autorė pasakoja apie dviejų sesučių Saulės ir Godos gyvenimą. Kaip daugybei kitų vaikų, joms kyla daug nelengvų klausimų, tačiau apie juos knygoje pasakojama šviesiai ir subtiliai.

Raminta JONYKAITĖ

- Auginate dvi dukreles, dirbate mokykloje. Turbūt daug literatūrinių siužetų ateina iš kasdienybės?

- Taip ir yra. Nuolat esu tarp vaikų, o jiems įvairiausių istorijų nutinka kiekvieną dieną, reikia tik spėti jas pastebėti, įsidėmėti, išplėtoti. Kasdienybė siužetų nešykšti, tik va, kartais nepalieka laiko jiems užrašyti.

- Knygoje kalbate apie sudėtingas temas - senatvė, mirtis, kitokio žmogaus priėmimas, tačiau kalbate labai šviesiai ir subtiliai. Kaip suradote tokį kalbėjimo toną?

- Ne aš jį, veikiausiai jis mane pats surado, per mane atsiskleidė. Matyt, tai atsitinka, kai daug būni su vaikais. Pradedi juos geriau suprasti, kartu su jais išgyveni jų jausmus, pamatai jų vidinį pasaulį, patiri jų pažeidžiamumą. Ir norisi tai tausoti.

- Ar jaučiate didesnę atsakomybę rašydama vaikams? Juk tai augantis skaitytojas, kurio literatūrinis skonis vaikystėje formuojasi labai intensyviai?

Vilmos Krivickės nuotr.

- Taip, ta atsakomybė labai didelė, juk maži vaikai itin imlūs ir atviri. Kai prisimenu, ką pati išgyvenau, pavyzdžiui, skaitydama „Ronją“, „Kelionę į Tandadriką“, „Tomą Sojerį“ ar kitas gilų pėdsaką palikusias vaikystės knygas, tikrai atrodo, kad svarbu viskas - ir knygos turinys, ir forma.

- Kartais sakoma, kad šiandien vaikai turi tiek užsiėmimų, jog knygoms nebelieka laiko. Ką pastebite savo aplinkoje?

- Manau, vaikams reikia turėti valandų ar net dienų, kai nieko nevyksta. Kai nėra nei pramogų, nei užsiėmimų, nei būrelių, nei namų darbų. Ir ypač - ekranų. Kad kiltų noras pasiimti knygą, reikalingas tam tikras laikas, kai galima tiesiog būti, kvėpuoti, žaisti. Žinoma, dar labai padeda, kai skaitome kartu su vaikais. Ne tik skaitome jiems prieš miegą, bet ir patys įsitraukiame į knygą, mums irgi įdomu.

Savo aplinkoje aš sutinku daug vaikų, kurie noriai skaito, pasakoja man apie savo perskaitytas knygas, klausia, ką dar jiems skaityti. Aš irgi jų klausiu to paties. Tai būna puikūs atradimai.

- Turbūt jau sulaukėte atsiliepimų apie knygą ir iš artimiausių skaitytojų - dukrų, mokinių?

- Taip, tenka girdėti gerų atsiliepimų, tai labai jaudina. Bet patys puikiausi komplimentai buvo du: „Aš norėjau, kad knyga niekada nesibaigtų“ ir „Prašiau mamos, kad vis skaitytų ir skaitytų ją iš naujo.“

- Apie ką labiausiai norėtumėte parašyti dabar?

- O, yra daug minčių. Jau esu sumaniusi „Mano sesės ir aš“ tęsinį. Bet kilo mintis ir apie knygą paaugliams. Dar nežinau, kuri idėja paims viršų.

„Didžiausias pavojus kūrybai - amato išdavystė“

Balandžio 5 d. Vilniaus kongresų rūmuose įvyko kompozitoriaus GIEDRIAUS KUPREVIČIAUS koncerto altui ir simfoniniam orkestrui „Trys mano būsenos“ premjera. Ja pažymėtos dvi datos - kūrinys parašytas kompozitoriaus bičiulio, Lietuvos valstybinio simfoninio orkestro altų koncertmeisterio ir ansamblio „Vilniaus arsenalas“ altininko Rolando Romoslausko jubiliejui, o ir pats kompozitorius šį pavasarį mini savo 75-metį.

Ieva BAČIULYTĖ

LVSO nuotr.

- Gerb. Giedriau, kaip kilo „Trys mano būsenos“ kūrinio idėja?

- Ilgametė kūrybinė draugystė su altininku R.Romoslausku yra ryškesnė jo vadovaujamo trio „Vilniaus arsenalas“ interesų lauke. Per daugybę metų gimė įvairūs šiam ansambliui sukurti kūriniai, per kuriuos vis artimiau pažinau ir muzikantą, jo stilistiką ir jį supančią muzikinę gildiją. Tad kvietimas sukurti „jubiliejinį“ koncertą nebuvo staigmena, tuo labiau kai mudviejų gyvenimo metų skaičiai visuomenėje vadinami „jubiliejiniais“. Jame sutelpa lyg dvi biografijos, tiksliau - jų vizijos, nes joks menininkas negyvena vien realiame pasaulyje. Tasai kitas, dažnai ir jam pačiam neaiškus, visuomet patrauklesnis. Vien jau savo paslaptingumu.

- R.Romoslauskas savo interviu citavo jus, kad kūrinį parašote labai greitai, bet ilgai nešiojatės viduje. Kaip iš tiesų vyksta kūrybos procesas?

- Niekada nepradedu rašyti natų, kol neįsitikinu, kad to reikia. Taip, Koncertas altui gimė labai greitai, gal per tris ar keturias dienas, tačiau galvota buvo nuo pat pirmos dienos, kai ištariau Rolandui „sutinku“. Man svarbiausia „pagauti“ idėją, prasmę, reikmę. Neapgaudinėju savęs, bylodamas, kad kūryba reikalinga tik man pačiam. Visuomet rašydamas naują kūrinį įsivaizduoju esąs salėje su tą kūrinį atliekančiais ir jo klausančiais. Žinoma, yra pavojus tos publikos reikmėms pataikauti, būti gerokai primityvesniam, nei norėtųsi. Tuomet pradedu regėti toje salėje man gerai žinomus veidus tų žmonių, kurie man svarbūs, jų mintys gilios, o požiūris į gyvenimą sveikas, be prietarų ir ašarų. Būna, kad jie, nesulaukę kūrinio pabaigos, išnyksta. Tuomet pradedi iš naujo. Būna visaip...

- Kas yra didžiausias pavojus kūrybai?

- Amato išdavystė. Noras vien stebinti, nesijaudinant dėl pasekmių. O taip besielgiant jos - dramatiškos. Tiesa, galima stebinti visą gyvenimą, būti tarsi koks Salvadoro Dali klonas. Tačiau klonas yra tam tikra anomalija, antrinis produktas. Be to, mano paminėtas siurrealistas stebino pirmiausia tuo, kaip meistriškai tuos „stebinimus“ pateikdavo. Amatas man labai svarbus, nes gali turėti šimtus stebinančių idėjų, tačiau nebegalėsi jų tinkamai išskleisti - stigs meistriškumo. Todėl, kai ruošdamas Lietuvos radijui laidas apie V.A.Mocarto (W.A.Mozart) kūrybą atradau, su kokiu įniršiu kūrėjas gilinosi į polifonijos meną - o tasai tikrai jam buvęs svetimas pagal visą kūrėjo natūrą - suvokiau, kad reikia pažinti daug daugiau, nei galvoji žinąs.

- Nujaučiant, kad „Trys mano būsenos“ pasakoja apie skirtingus žmogaus etapus, norisi paklausti, kaip jums atrodo gyvenimas iš perspektyvos. Dažnai žmonės sako, kad jei galėtų pradėti nuo pradžių, nieko nekeistų arba kaip tik - nebedarytų vieno ar kito. Jūsų manymu, skausmingų klaidų ir ieškojimų įmanoma išvengti ar jie yra būtina brandos dalis?

- Yra nuostabi Peterio Ustinovo pjesė apie vienu metu scenoje susirenkančius to paties žmogaus vaiką, jaunuolį, brandų vyriškį ir beveik aklą senį - visi jie svarsto tą patį klausimą, tačiau nieko negali pakeisti. Vyresnieji „aš“, žinodami apie jaunesniųjų išdaigas ir būdus jų išvengti, tik skėsčioja rankomis - gyvenimas duotas vieną kartą ir negali būti keičiamas kaip pirštinės. Trys mano būsenos Koncerte altui turi labai daug vidinių ženklų. Vienu metu ausylesnis klausytojas išgirs ir R.Vagnerio (R.Wagner), ir Dž.Pučinio (G.Puccini), o kažkur ir mano „Kregždučių“ intonacijas. Minėti autoriai į „būsenas“ atkeliavo alto grojamais motyvais iš jų kūrinių. Tokiu būdu altas lyg surišo epochas, idėjas ir būsenas į vieną pynę. Mano profesorius Eduardas Balsys vis kartodavo, kad jei nieko neįdedi į savo muziką, tai ir girdėsis. Dėkoju bičiuliui Rolandui, kuris labai jautriai perskaitė mano partitūrą, ir, žinoma, maestro Gintarui Rinkevičiui, nepabūgusiam dar neparašytą kūrinį įtraukti į jo vadovaujamo orkestro programą. Džiaugiuosi, kad prie naujos partitūros prisijungia ir dar vienas nuoširdus mano kūrinių atlikėjas - dirigentas Robertas Šervenikas.

JOKS MENININKAS NEGYVENA VIEN REALIAME PASAULYJE. TASAI KITAS, DAŽNAI IR JAM PAČIAM NEAIŠKUS, VISUOMET PATRAUKLESNIS

- Kas jums šiuo metu svarbiausia gyvenime? Ar metams bėgant susiformuoja toks asmeninių vertybių, prioritetų rinkinys, kuris saugo, veikia kaip kelrodis, amortizuoja skausmingus susidūrimus su realybės dramomis, padeda jų išvengti? O gal nesiekiate jų vengti?

- Amžinas klausimas, į kurį, kuo esi vyresnis, atsakymas tolsta. Dabar dar kiek regiu jo nugarą, tačiau pamažu ir toji nyksta akyse...

Lietuviškas interjeras

Ar lietuvių interjeras vis dar turi lietuviškumo? Ar kurdami stilingą europietišką interjerą Lietuvos gyventojai išlaiko ką nors, kas įprasta tik mūsų šaliai? Ar mūsų interjero paveldas gali būti šiuolaikiškas? Apžvelkime, kas galėtų būti lietuviško interjero elementais.

Elžbietos Skunčikienės ir „Jaukumo“ nuotr.

Mūsų gyvenamajai vietai būdingas interjero neutralumas, gamtos spalvos ir medžiagos

Tekstilė gali tapti interjero akcentu

Kitur - „žolė žalesnė“?

„Stebėdama savo profesinę aplinką, matydama, kokius darbus mano kolegos pateikia konkursams, beveik nepastebiu interjero sprendimų, kuriuose - kaip kultūrinis palikimas - atsispindėtų lietuviškas identitetas. Lietuviams, regis, vis dar atrodo, kad visur kitur „žolė žalesnė“. Natūralu, kad visi mes pasiduodame globalizacijos ir kosmopolitizmo tendencijoms. Pasaulis yra atviras, ypač dabar, kai galime laisvai keliauti ir semtis idėjų iš kitų šalių. Tiesa, baltų kultūros elementai, simboliai ir modifikuotas medžiagiškumas lietuvių namų interjeruose, kad ir nedrąsiai, vis dėlto atsispindi“, - teigia „Idas“ studijos įkūrėja, interjero dizainerė Vaida Kandratavičiūtė.

LIETUVIAI YRA ATSARGŪS, TAIGI IR ŠAKNŲ JIE IMA IEŠKOTI NESKUBĖDAMI

Ji atkreipia dėmesį, kad lietuvių istoriniai interjerai dažniausiai paliekami sodyboms, vasarnamiams - namams, kurie nėra pagrindinis, o tik sielai atgaivinti skirtas būstas.

Namuose - visas pasaulis

„Retroformos“ įkūrėjos Linos Kalinauskaitės teigimu, bet kuris naujai kuriamas interjeras glaudžiai susijęs su naujomis patirtimis.

„Kelionės ir naujos patirtys stipriai formuoja namų interjerą. Kuo daugiau pasaulio įsileidžiama į namus - tuo jie drąsesni ir originalesni. Koks būtų Lietuvos tautinis stilius, jei būtume apsiriboję vien lietuviško kaimo drožiniais ar plūkta ąsla ir neįsileistume kitų šalių interjero detalių? Be pasaulio kultūros įtakos tai būtų tik archajiška atgyvena, nepatraukli šiuolaikiškam gyvenimo būdui“, - sako L.Kalinauskaitė.

V.Kandratavičiūtė irgi pastebi, kad, deja, ne viskas, kas lietuviška, tinka šiuolaikiškam miesto gyvenimui. Vis dėlto tam tikros lietuviško interjero tendencijos yra pastebimos. „Mūsų gyvenamajai vietai būdingas interjero neutralumas, gamtos spalvos ir medžiagos: nėra aštrių medžiagų, ryškių spalvų, nėra agresijos. Pavyzdžiui, vietoje sintetikos renkamasi medžio masyvą arba medžio lukštą. Tokie mūsų norai nesiskiria nuo naujausių šiuolaikinio interjero tendencijų. Nuo kitų šalių gyventojų labiausiai skiriamės interjero kūrimui skiriamo biudžeto suma - daugumą mūsų riboja mažesnės biudžeto galimybės. Be to, lietuviai yra atsargūs, taigi ir šaknų jie ima ieškoti neskubėdami.“

Tautinis tapatumas interjere: žingsnis po žingsnio

V.Kandratavičiūtė teigia turinti ne vieną tautišką identitetą atspindinčią interjero idėją, pamažu jomis bandoma sudominti ir užsakovus. „Ieškome analogų, natūralių pluoštinių medžiagų, kurios būtų pritaikytos patogesniam naudojimui, pavyzdžiui, lino audiniai, šiaudai, liaudies meistrų apdirbtas masyvas ir panašiai.“

Galimi tautinį identitetą kuriantys interjero elementai:

1. Stilizuoti kultūriniai simboliai, raštai.

2. Medžiagiškumas, padedantis atskleisti naudojamų medžiagų natūralumą.

3. Tautiškumą atspindintys meno kūriniai.

Anot jos, natūralios, technologiškai gerai paruoštos naudojimui medžiagos yra žymiai brangesnės už sintetines ar dirbtines, ypač - gaminamas trečiojo pasaulio šalyse. Lygiai taip pat brangesni yra ir sprendimai ar tik detalių panaudojimas, nes labai dažnai tai yra rankų darbo, autoriniai kūriniai, ne masinis produktas.

„Ne visi ryžtasi rinktis brangesnį sprendimą, kad ir kaip jis patiktų. Vis dėlto, nusižiūrėję vakarietiškas tendencijas, daugelis jau žino, kas yra ir gražu, ir kokybiška. Didelės įtakos turi netgi vaizdas už lango. Tai, kas tinka Vilniaus senamiestyje, vargiai tiks daugiabučių rajone, tačiau tai nereiškia, kad viena erdvė gera ar bloga. Tiesiog reikia derinti visumą. Na, o tai, ar rinksimės tik segmentus, ar vien tik natūralias medžiagas, raštuotus audinius, tapetus ar sienų grafiką - tik biudžeto ir kūrybiškumo klausimas.“

Tautiniam identitetui kurti - tekstilė

Architektė Kristina Patašienė prisipažįsta: sunku būtų įvardyti lietuviško interjero standartą. Anot K.Patašienės, lietuviai yra smalsūs, besidomintys naujomis idėjomis žmonės. Todėl visos naujausios pasaulio tendencijos yra mielai priimamos ir Lietuvoje. Klausimas tik - ar viską leidžia finansinės galimybės ir kokios paskirties interjerų dabar daugiausia reikia.

„Dabar kaip investiciją daug lietuvių perka nekilnojamąjį turtą. Tai dažniausiai yra mažesni butai, jiems įrenginti skiriamas mažesnis biudžetas. Todėl prioritetas atiduodamas integruojamiems baldams ir minimalistinei, neutralių formų stilistikai. Pagrindiniai akcentai sudedami dekoravimu tekstile - pagalvėlėmis, kilimais, užuolaidomis. Prabangiau, ilgalaikiškesniais sprendimais įrenginėjami namai - naudojamos natūralios medžiagos ir tuo metu madingos spalvos“, - sako architektė.

„Laisvalaikio“ inf.

„Gardu gardu“ nuotr.

Kitokie Benedikto kiaušiniai

Virtuvės šefas DŽIANAS LUKA DEMARKO (Gian Luca Demarco) džiugina pusryčių receptu - be lukšto virtais kiaušiniais, populiariai vadinamais Benedikto. Tačiau jo receptas bus netradicinis - be įprasto padažo, bet su gausiais pagardais: karamelizuotais svogūnais, juodosiomis alyvuogėmis, šviežiomis salotomis ir grilinta šviesia duonele.

Reikės:

- 4 kiaušinių;
- 300 ml alaus, 300 ml vandens;
- 2 šviesių pusrytinių bandelių arba šviesios duonos;
- 4 riekelių š. rūkymo šoninės;
- 100 g špinatų ir burokėlių lapelių mišinio;
- 2-3 mėlynųjų svogūnų;
- saujelės juodųjų alyvuogių be kauliukų, žiupsnelio kaparėlių;
- ypač tyro alyvuogių aliejaus;
- šlakelio juodojo ir baltojo

Į dubenį sudėti salotų lapus ir sumaišyti su juodojo balzaminio acto, alyvuogių aliejaus, žiupsnelio druskos ir juodųjų pipirų mišiniu. Palikti pastovėti.

Į keptuvę įpilti aliejaus ir sudėti pusžiedžiais supjaustytus svogūnus. Pakepinti keletą minučių, kol suminkštės, įdėti kaparėlių, prilaužyti alyvuogių ir įpilti baltojo balzaminio acto. Viską gerai išmaišyti ir pakepinti porą minučių, kol susikaramelizuos. Keptuvėje apkepinti iš abiejų pusių šoninės riekelės. Nukelti nuo kaitros.

Ant grilio keptuvės arba orkaitėje apskrudinti per pusę perpjautas bandeles.

Prikaistuvyje užvirti lygiomis dalimis sumaišytą alų ir vandenį. Kai užverda, sumažinti kaitrą, kad vanduo nekunkuliuotų. Šaukštu įsukti vandenyje sūkurį ir į jo vidurį su dubenėliu įleisti kiaušinį. Virti 2-3 minutes. Išgriebti ir padėti ant lėkštės, kad nuvarvėtų. Tokiu būdu išvirti visus kiaušinius.

Serviravimas: lėkštėje padėti bandelės puselę, ant jos uždėti karamelizuotų svogūnų, salotų mišinio, šoninės riekelę ir ant viršaus - kiaušinį. Pabarstyti

Keli triukai, kurie padės pagerinti laikyseną

Jeigu apsilankytume pas kineziterapeutą, nervų gydytoją ar kitą specialistą, susijusį su laikysena ir stuburo sveikata, prie dažno mūsų jie rastų, ko prikibti. Mat šiuolaikinis žmogus - net ir visai jaunas, dėl įvairių priežasčių bent kartais kūprinasi arba turi rimtesnių stuburo/laikysenos problemų. Tačiau yra keletas būdų, kaip tą laikyseną galima pagerinti - ir be specialisto.

Čia nekalbame apie tuos atvejus, kai jau yra rimtų sveikatos problemų. Kalbame apie tai, kai dėl netaisyklingos laikysenos kalti yra tam tikri mūsų įpročiai, gyvenimo būdas ir kai situaciją dar galima pagerinti patiems.

„Instagram“ nuotr.

Dėl geresnės laikysenos kartais verta persimesti rankinę ant kito peties

Pilatesas, kalanetika, joga

Šios treniruočių rūšys didele dalimi yra orientuotos į taisyklingą laikyseną, pusiausvyrą, giliuosius kūno raumenis, kurie palaiko visą kūno korpusą. Todėl atlikti šių rūšių mankštą labai tikslinga dėl laikysenos, lankstumo, geresnės savijautos, mažesnių nugaros skausmų ir to paties korpuso tvirtumo. Be to, tai lengviau nei aerobika, jėgos ar kardiotreniruotės ir tinka įvairaus amžiaus bei pasirengimo žmonėms. Tokią mankštą labai pravartu daryti tiems, kurie dirba sėdimą darbą.

Tempimo pratimai

Nepriklausomai nuo to, sportuojate ar ne, tempimo pratimus būtina reguliariai atlikti visiems, norintiems geresnės savijautos, laikysenos ir lankstumo. Darykite tempimo pratimus nugarai, kaklui, sprandui ir su laiku jausite mažesnę raumenų įtampą šiose srityse.

Nekryžiuokite kojų

Arba darykite tai rečiau, nes sėdėjimas užkėlus koją ant kojos iškreipia visą laikyseną, pradedant klubais, baigiant pečiais ir nugara. Geriausia sėdėti tiesiai, nesusikūprinus ar neišsirietus.

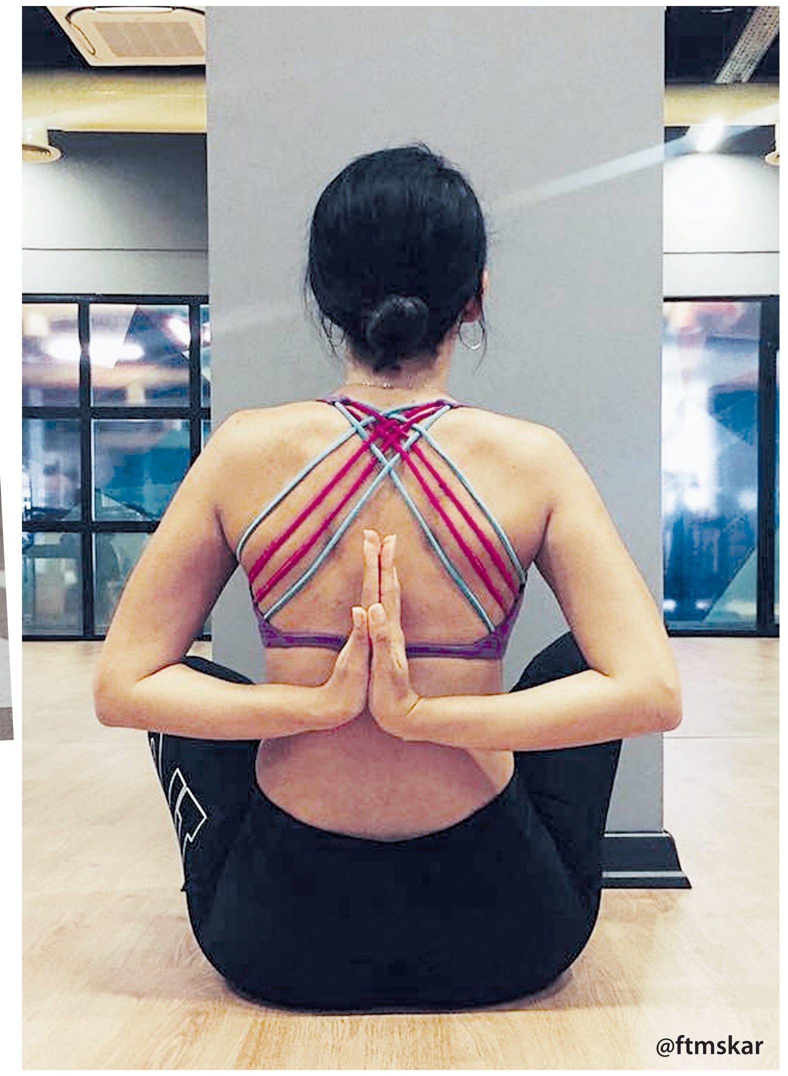
Tinkamas kėdės ir stalo aukštis

Mes negalime pasirinkti, prie kokio stalo dirbsime ir ant kokios kėdės sėdėsime darbe, tačiau dažnu atveju galime bent jau reguliuoti kėdės aukštį, kad atsisėdus šlaunys būtų lygiagrečiai su grindimis, o keliai būtų sulenkti 90 laipsnių kampu. Sėdėdami neturėtume susikūprinti - tai reikštų, kad kėdė yra per aukšta, raumenys pernelyg apkraunami ir tai - dažna problema. Jei dirbame kompiuteriu, mūsų sulenktos alkūnės ant stalo ar šalia klaviatūros taip pat turėtų sudaryti statų (90 laipsnių) kampą.

Rankinės padėtis

Šiuolaikinė kuprinių mada laikysenai yra priimtinesnė - jei kuprinę nešiojate tinkamai, o ne ant vieno peties, svoris nugarai ir pečiams pasiskirsto tolygiai. Kas kita, nešiojant rankinę. Ją įprastai nešiojame ant dominuojančiosios rankos peties, o norint jos nepamesti, šiek tiek kilstelėjame petį. Dėl to formuojasi laikysena, kai vienas petys yra truputį aukščiau už kitą. Jei mėgstate rankines, bent kartais nešiokite jas ir ant kito peties.

Beje, pravartu ir peržvelgti kuprinės/rankinės turinį - gal kasdien nešiojamės nereikalingų daiktų ir veltui apkrauname stuburą?



Tempimo pratimai ir mankšta naudingi bendrai savijautai ir laikysenai

Matymo laukas

Dar viena bėda - žiūrėjimas netinkamu kampu į telefoną, planšetę (ar knygą). Jeigu priguolę ant sofos naršote telefone ar skaitote knygą, formuojasi ne tik dvigubas pagurklis, bet ir gali pablogėti laikysena. Lygiai taip pat kenkia, jei dirbate kompiuteriu, o kompiuterio ekranas - be paaukštinimo. Kaklui ir pečiams taip tenka per didelė apkrova.

Geriausia, kai vaizdas, kurį matome, būna akių lygyje.

Parengė Eva JABLONSKAITĖ

7 minutės kasdien - *špagatui*

Sporto treneris Žanas Klodas Edoras (Jean Claude Edorh) mėgina įrodyti, kad bet kuris tinkamai sportuojantis žmogus gali padaryti špagatą.

Ž.K.Edoro nuotr.
5 pratimas

2 pratimas

„Špagatas yra tarsi esminis lankstumo kriterijus. Jį daro profesionalūs sportininkai, verta daryti ir norintiems geriau jaustis. Mat kai padidėja plastiškumas, tai pagerina ir bendrą savijautą“, - idėją paskatinti žmones padaryti špagatą pristato treneris.

Ž.K.Edoras dalijasi patarimais, kaip kiekvienam padidinti lankstumą. Pasak jo, užtenka papildomų 7-10 minučių tempimo pratimų kasdien ir špagatą padaryti pavyks net manantiems, kad jie nelankstūs. Svarbu kiekvienam, priimančiam iššūkį „Darom špagatą“, neskubėti pasiekti tikslo ir tai nutiks savaime.

1. Kojos statomos plačiai, linkstame į priekį.

Tokį tempimo pratimą galima daryti atsistojus arba atsisėdus. Rekomenduojama pradėti nuo sėdimos pozicijos ir pabūti joje kasdien vis ilgiau. Pradėkite nuo pusės minutės ir tą laiką didinkite.

Vėliau siekite savo kojų pirštų ir laikykite juos pėdas tvirtai atvertę į priekį. Priešinga ranka siekite pirštų ir kiekvieną kartą paskaičiuokite bent iki dešimties.

2. Sulenkta koja.

Atsisėdę sulenkite vieną koją, o kitą palikite ištiestą. Rankomis siekite pėdos. Šį pratimą darykite lėtai, su iškvėpimu vis labiau palinkdami prie ištiestos kojos. Būtinai padarykite pratimą į abi puses.

3. Suglaustos kojos priekyje, siekiame pirštų galiukų.

Šis pratimas taip pat gali būti atliekamas sėdint arba stovint. Jūsų tikslas - kuo tiesesne nugara (įtraukus pilvą) labiau priartėti prie savo ištiestų kojų. Giliai kvėpuokite ir su kiekvienu iškvėpimu mėginkite priglusti vis arčiau.

> UŽTENKA PAPILDOMŲ 7-10 MINUČIŲ TEMPIMO PRATIMŲ KASDIEN IR ŠPAGATĄ PADARYTI PAVYKS NET MANANTIEMS, KAD JIE NELANKSTŪS

4. Pėdos prie šlaunų, alkūnės ant žemės.

Tai leis jums atpalaiduoti dubenį ir padaryti špagatą ar virvutę greičiau.

5. Ištiesta koja ant draugo peties.

Pasikvieskite draugą ir kartu padarykite šį labai efektyvų pratimą. Draugas atsistoja plačiai išskėtęs kojas, kad jums būtų lengviau užkelti savo koją jam ant peties. Laikykitės vienas kitam už pečių. Po truputį draugas artina savo kojas, kol galiausiai atsistoja. Būtinai pilnai tieskite abi savo kojas. Jeigu bus per lengva, draugas stovėdamas gali mėginti nuo jūsų atsitraukti, taip didinsite špagato kampą.

6. Balandžio poza.

Pradėdami ją, tiesiog pabūkite sulenkę vieną koją priešais save, kitą tiesiai laikydami už savęs. Vėliau atsigulkite ant priekyje sulenktos kojos, dar po kelių kartų pasistenkite gulti arčiau ištiestos kojos.

7. Špagatas.

Kiekvieną tempimo pratimų seriją baikite pamėgindami padaryti špagatą. Lėtai tieskite koją į priekį, laikykite kūną rankomis. Pabūkite ir pakartokite tą patį į kitą pusę. Pasistenkite šiose pozicijose pabūti vis ilgiau.

Nepamirškite, kad kojos tikrai atrodys ne vienodai lanksčios. Tai normalu. Būtinai mankštinkite jas vienodai, tik vėliau bus aišku, kuria koja į priekį špagatą jums padaryti geriausia.

Būtinas apšilimas

Šiuos pratimus rekomenduojama daryti po kito tipo treniruotės, pavyzdžiui, kardio. Jeigu treniruojatės namie, iš pradžių padarykite bent kelis apšilimo pratimus.

Duokite sau laiko

Tie, kas špagatą yra padarę mokykloje, prisiminę jį galės pakartoti jau po dviejų savaičių. Jeigu niekada jo nepadarėte, duokite sau bent 21 dieną, bet per jas nenustokite daryti tempimo pratimų. Pakvieskite kartu sportuoti visus šeimos narius. Vaikai špagatą padaro be didesnių pastangų, vyrams jį padaryti sunkiau, bet sportuodami tinkamai, jie „persilaužia“ ir padaro ne tik špagatą, bet ir virvutę. Moterims rekomenduojama špagatą prijungti prie kito sporto, kurį jos mėgsta.

„Laisvalaikio“ inf.

Atpažinti rimtą pervargimą

Nuolatinis stresas darbe ar namuose, per mažai dėmesio laisvalaikiui, fizinio aktyvumo stoka - tokioje aplinkoje kasdien gyvena tūkstančiai mūsų. Pervargimas ir išsekimas tampa rimta šių laikų liga, o jei į ją numojama ranka, nuovargis gali išaugti į depresiją, nerimo sutrikimus ar lėtines ligas.

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

Norint, kad organizmas būtų stiprus, svarbu laikytis tinkamo darbo ir poilsio režimo

Šeimos gydytoja Daiva Makaravičienė sako, kad pervargimą galima atpažinti iš gana aiškiai matomų simptomų. „Bendras silpnumas, prakaitavimas, dirglumo padidėjimas, apetito praradimas, bloga nuotaika ar miego sutrikimai, pavyzdžiui, trumpas, negilus, nevisavertis miegas“, - galimus pervargimo ženklus vardija gydytoja.

„Eurovaistinės“ farmacijos specialistė Ilma Plynytė antrina, kad reikėtų susirūpinti net tada, jei ima kamuoti raumenų ar galvos skausmai, taip pat širdies ar virškinamojo trakto sutrikimai.

Stebėti savijautą

> PERVARGUSIAM ŽMOGUI LABAI SUNKU UŽMIGTI, JIS NUOLAT JAUČIASI ĮSITEMPĘS IR GALI KAMUOTI NEMIGA NET TADA, JEIGU YRA LABAI PAVARGĘS

mų, jiems pasireiškus ima kaltinti per trumpą poilsį praėjusią naktį ar patirtą stresą darbe. Pagrin-

gaus yra tas, kad pervargęs žmogus nebesugeba atsipalaiduoti.

„Galiausiai pervargimas gali trukdyti atlikti net paprasčiausius dalykus. Pavyzdžiui, pervargusiam žmogui labai sunku užmigti, jis nuolat jaučiasi įsitempęs ir gali kamuoti nemiga net tada, jeigu yra labai pavargęs. Pervargę žmonės net naktį miegoję 8 val., kurių suaugusiam žmogui turėtų pakakti poilsiui, vis tiek atsikelia pavargę“, - pastebi I.Plynytė.

Ji atkreipia dėmesį, jog jau

labiau savimi rūpintis, nes organizmas išsekęs.

Keisti įpročius

D.Makaravičienė įspėja, jog ilgalaikis pervargimas gali sukelti ne tik nemalonius pojūčius, bet ir ligas. „Gali pasireikšti tokios ligos kaip depresija, nerimo sutrikimai, panikos atakos, įtampos galvos skausmai, atsirasti lėtinės ligos.“

Norint, kad organizmas būtų stiprus ir pervargimas nepasi-

kai aktyviems, sveikai maitintis, taip pat labai svarbu, kiek laiko po darbo skiriame poilsiui - šis turėtų būti priešingas darbo pobūdžiui.

„Jei visą dieną dirbate sėdimą darbą, vakare rekomenduojama užsiimti aktyvesne veikla - sportuoti, pasivaikščioti ar kitaip pajudėti. Jei tenka bendrauti su klientais, vėliau stenkitės užsiimti veikla, kuri nereikalauja intensyvaus bendravimo. Taip mintys labiau atitrūks nuo darbo ir kitą dieną jausitės labiau pailsėję“, - pataria far-

„Ne profesija, o pašaukimas ir gyvenimo būdas“

Neseniai buvo paminėta Tarptautinė teatro diena. Ta proga kalbiname „Domino“ teatro aktorius - JUOZĄ GAIŽAUSKĄ, EMILIJĄ LATĖNAITĘ-BELIAUSKIENĘ, GABRIELĘ MALINAUSKAITĘ-RUDZIENĘ ir ROKĄ PETRAUSKĄ apie aktorystę, komedijos žanrą, tikrą ir netikrą juoką bei gebėjimą prajuokinti šimtus skirtingų žmonių vienu metu.

Rasa KULIONYTĖ

Gabrielė Malinauskaitė-Rudzienė

Juozas Gaižauskas

Rokas Petrauskas ir Emilija Latėnaitė-Beliauskienė

Martyno Ščiuso nuotr.

- Pradėkime nuo aktoriaus profesijos - tai sunki ar lengva profesija? Kuo ji suvilioja?

G.Malinauskaitė-Rudzienė: Ne veltui sakoma: „Būk aktoriumi tik tada, jei tikrai negali juo nebūti.“ Tai arba yra užkoduota tavyje, arba ne. O jau kelias šios profesijos aukštumų link būna visoks - kartais labai sunkus, o kartais lengvas, tačiau svarbiausia - pasiekti tikslą.

E.Latėnaitė-Beliauskienė: Tai tiesiog pati geriausia profesija!

R.Petrauskas: Turi būti rimtai išprotėjęs, jei renkiesi būti aktoriumi (*juokiasi*). Aktorystė - ne profesija, o pašaukimas ir gyvenimo būdas. Tai darbas, kurį aš dievinu, kuriuo aš gyvenu, tačiau su kuriuo nuolatos kovoju dvikovoje. Tai didelis iššūkis man pačiam, kiekvieną kartą „perlipti per save“, nugalėti savo kompleksus, demonus. Tai labai nepastovi profesija - vieną mėnesį tu „ant bangos“, tau sekasi, o kitą - sėdi be darbo ir be duonos.

J.Gaižauskas: Kai kažkada rinkausi aktoriaus profesiją, buvau tiesiog jaunas ir kvailas. Bet žinot, jei rinkčiausi iš naujo - pasirinkčiau taip pat. Nes dar turiu viduje to paties kvailumo (*šypsosi*).

- Šiandien visi jūs atpažįstami kaip komedijos žanro aktoriai. Ką reiškia būti komedijos aktoriumi? Ar reikia mokytis juoktis scenoje?

E.Latėnaitė-Beliauskienė: Galima išmokti juoktis techniškai, bet tikroji meistrystė - atrasti scenoje, scenarijuje, bendrai aplinkoje tokius dalykus ir būsenas, kurie tau sukelia tikrą juoką.

G.Malinauskaitė-Rudzienė: Pirmiausia turime mokėti juoktis iš savęs, iš savo žmogiškųjų ydų ir keistenybių, kurių visi turime. Komedijos ypatingos tuo, kad jose atskleidžiamos situacijos yra visiems puikiai atpažįstamos, bendražmogiškos, į kurias patekę veikėjai elgiasi neadekvačiai. O tai ir sukelia juoką! Mes atpažįstame situacijas ir veikėjus, su jais susitapatiname, todėl nesijuokti tiesiog negalime.

R.Petrauskas: Aktorius scenoje turi tiek juoktis, tiek verkti natūraliai, nesvarbu, ar to reikia už 15 minučių, ar tuoj pat. Man labai patinka kažkur girdėtas palyginimas, kad aktorius yra kaip rėtis, į kurį pašvietus pamatytume daugybę skylučių, - tai emocijos. Kuo daugiau tų skylučių, tuo aktorius spalvingesnis, įdomesnis. Sugebėjimas atspindėti kuo daugiau emocijų - tai praktikos ir nuolatinio darbo rezultatas.

J.Gaižauskas: Vaidindamas dramoje, aktorius dažniausiai koncentruojasi į vaidmens gylį, todėl ruošiantis vaidmeniui svarbiausia vidinis susikaupimas. Vaidinant komedijoje neretai svarbesni yra mąstymo greitis ir reakcija. Tobula, jei aktorius sugeba suderinti abu dalykus, nes tada vaidmuo būna įsimintinas, gyvas, ne „plokščias“ ir „vienaplanis“.

- Ar nesijuokti vaidinant komedijoje yra labai sunku?

E.Latėnaitė-Beliauskienė: Man labai patinka tie spektakliai, kai vos suvaldai juoką - tai taip tikra, gyva ir spontaniška. Bet paprastai juoką suvaldyti scenoje nėra sunku.

G.Malinauskaitė-Rudzienė: Vaidinant scenoje turi būti susikaupęs ir negali nuklysti mintimis kažkur kitur, tačiau mes irgi žmonės - kartais tikrai sunku susilaikyti, kai nutinka kas nors netikėto ir neplanuoto (*šypsosi*). Ypač sunku pasidaro, kai šalia vaidina kolegos, į kuriuos pažvelgus tiesiog negali susilaikyti - matai jų besijuokiančias akis ir pačiai pasidaro juokinga.

R.Petrauskas: Pripažinsiu, būna visko. Kartais kolega taip netikėtai prajuokina, kad susilaikyti tiesiog nepavyksta! Aktoriai labai mėgsta vieni kitiems iškrėsti netikėtų dalykų. Bet jei susikoncentruoji į veiksmą, į tikslą, tai net geras pokštas „neišmuša tavęs iš vėžių“.

J.Gaižauskas: Pritarsiu - kai esi susikaupęs, tave sunku prajuokinti, jei scenoje šiuo metu nereikia juoktis. Tačiau mes tikrai mėgstame vieni kitiems krėsti įvairiausius pokštus, bandyti prajuokinti, tad kartais susilaikyti tiesiog neįmanoma! O jei dar visa salė iš juoko krenta iš kėdžių...

- Ar aktorius improvizuoja scenoje? Kaip jis reaguoja į žiūrovų nuotaiką?

E.Latėnaitė-Beliauskienė: Kad spektaklis būtų gyvas ir jis pavyktų, aktoriams labai svarbu yra matyti ir girdėti vieniems kitus. Iš šio tarpusavio susiklausymo gimsta tikrumas ir spontaniškos improvizacijos. Žiūrovas mums yra kaip pašnekovas, kuriam mes su užsidegimu pasakojame istoriją. Kuo labiau tavęs klauso, reaguoja, tuo atviriau ir smagiau gali tą istoriją papasakoti. Jausmas, kad esi išgirstas ir priimtas - labai malonus.

G.Malinauskaitė-Rudzienė: Visuomet stengiamės laikytis scenarijaus, tačiau kartais būna ir nenumatytų situacijų, kuomet spektaklis nukrypsta nuo įprastų vėžių ir tuomet tenka suktis, improvizuoti, kad jį sugrąžintume „atgal“. Turbūt visi kolegos pritars, kad aktorius labai jaučia žiūrovą ir jo nuotaiką - ar žmonės šiandien puikiai nusiteikę, daug juokiasi, ar jie yra santūresni. Tačiau visuomet bandai padaryti, kas geriausia, kad jis puikiai praleistų laiką.

R.Petrauskas: Žiūrovas yra pats svarbiausias spektaklio veikėjas. Kartais jis būna kaip siena, kurios niekaip negali pramušti, kad ir kaip besistengtum, o kartais įvyksta nuostabiai lengvas ir malonus apsikeitimas emocijomis ir žiūrovui perduodi visas įmanomas spektaklio nuotaikas. Improvizacija atsiranda tik tada, kai aktorius labai laisvai jaučiasi tiksliai sustatytuose rėmuose, kai gali tiksliai valdyti situaciją, žaisti netikėtumais ir paradoksais. Teatre, kaip ir muzikoje, tu turi žinoti abėcėlę, mokėti gamą, nenukrypti nuo tonacijos, kitaip bet kokia improvizacija bus pro šalį.

J.Gaižauskas: Prajuokinti vieną žmogų nesunku, bet salėje juk sėdi daugybė žmonių su labai skirtingu humoro supratimu. Kaip padaryti, kad vienu metu iš to paties dalyko juoktųsi profesorius, darbininkas, kolega aktorius, verslininkas ar dvasininkas? Tai yra didžiausia komedijos žanro paslaptis.

> NE VELTUI SAKOMA: „BŪK AKTORIUMI TIK TADA, JEI TIKRAI NEGALI JUO NEBŪTI“

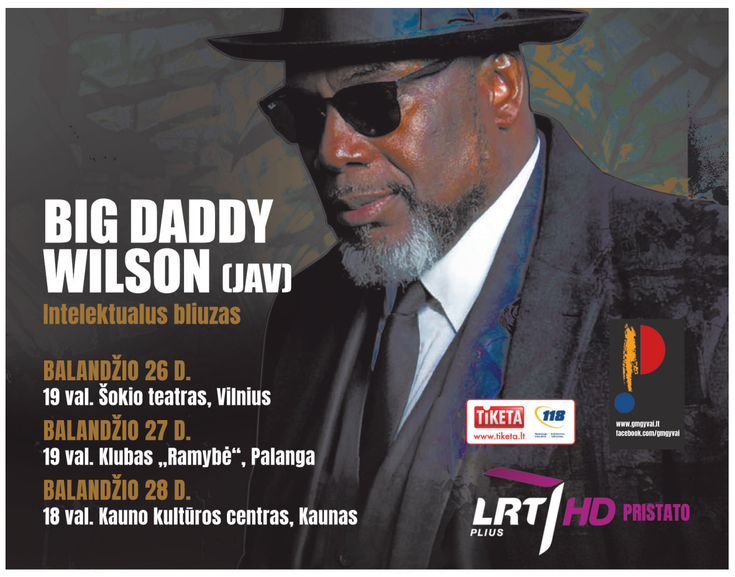
- Komedijos aktorius - ar yra tokia specializacija? Ar čia iš prigimties reikalingas nusiteikimas?

E.Latėnaitė-Beliauskienė: Komedijos žanras turi savo specifiką, bet geras aktorius visur yra geras aktorius.

G.Malinauskaitė-Rudzienė: Tokios specialybės kaip „komedijos aktorius“ Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje tikrai nėra, na, bent jau kol kas negirdėjau, kad būtų (*šypsosi*).

R.Petrauskas: Pasaulyje komedija yra labai vertinamas žanras. Komedijas rašo dešimties-penkiolikos scenaristų komanda, aktoriai testuoja parašytas scenas su žiūrovais, jei kažkas nepavyksta, scenarijus keičiamas, perrašomas. Kad komedija būtų verta juoko, labai daug dirbama. Be to, yra daugybė komedijos žanrų. Pas mus gi gilių komedijos tradicijų nėra, mes mokomės komedijos žanro iš lėto, po truputį. Žinoma, ir čia galima atrasti gabių aktorių, tikrų „perliukų“, kurie jau gimę su dovana juokauti. Bet jei jie nešlifuotų savo sąmojo, netobulintų technikos, neskaitytų knygų, nedirbtų, nieko nebūtų.

J.Gaižauskas: Privalai suprasti humorą - kaip kiti juoksis iš tavo kuriamų personažų, jei pačiam tai nebus juokinga?..



Generalinis rėmėjas: Aleksandrijos Palanga

Informaciniai rėmėjai: Respublika, Prie kavos, Kultūros barų naujienos

Partneriai: Green 4, Su Lietuvos vynais 15% nuolaida 2 kilogramų, ibis, SEDA baldai, Toks, Viessmann climate of innovation, Minordija Part of the Orkla Group, ADMA, Roko kelio sodas, essity

Pirmas solinis koncertas

Vaido Jokubausko nuotr.

ALGIRDAS KAUŠPĖDAS su VIKTORU DIAVARA (Diawara), susijungę į muzikos grupę „KAnDIs“, šiemet pristatė debiutinį albumą „Už poliarinio rato“. Duetas savo naujuosius gerbėjus nudžiugins ir pirmą kartą rengiamu soliniu koncertu, kuris balandžio 25 dieną įvyks Vilniuje, menų fabrike „Loftas“.

Gyvam pasirodymui prie A.Kaušpėdo ir V.Diavaros dueto scenoje prisijungs būgnininkas Vytis Vainilaitis.

Šiam koncertui muzikantai ruošia labai neįprastą sceninį sprendimą, kurio dar neišduoda. Tik užsimena, kad atliks visas dešimt dainų iš savo albumo, tarp jų ir radijo singlais išleistus kūrinius „Už poliarinio rato“, „Vėjas“ ir „Moteris“.

Grupė atskleidžia ir dar vieną žinią - šiame koncerte bus pristatyta „KAnDIes“ albumo vinilo plokštelė.

„Laisvalaikio“ inf.

Atsinaujinęs festivalis

Atsinaujinęs, skatinantis klausytis, mąstyti ir plėsti akiračius - toks šiemet bus šiuolaikinės muzikos festivalis „JAUNA MUZIKA“. Balandžio 23-28 d. Vilniuje, Menų spaustuvėje ir Sapiegų rūmuose, vyksiantys festivalio renginiai skatins rizikingus bendradarbiavimus, naikins ribas tarp kompozitorių ir atlikėjų, inspiruos platesnius, netikėtus žvilgsnius į garsą, kūrybą ir pasaulį iš esmės.

Dievdo Bykrofo (David Beecroft) nuotr.

Nuo 1992 m. Lietuvos kompozitorių sąjungos organizuojamas festivalis jau 27-erius metus vienija muzikos, garso eksperimentais besidominčius kūrėjus ir klausytojus. Per solidžią istoriją ne kartą keitėsi festivalio trajektorijos, ideologijos ir tikslai, o šiemet - ir kuratoriai. Atsinaujinusios „Jaunos muzikos“ organizavimą perėmė garso menininkas Arturas Bumšteinas ir meno kuratorė Monika Lipšic.

„Galbūt paradoksalu, tačiau tai ne tik vienas seniausių, bet ir labiausiai per savo istoriją besimainiusių festivalių Lietuvoje. Jis ne kartą keitė ir pavadinimą, ir idėjų kryptis. Džiugu, kad galime pristatyti dar vieną viziją - garso meno, performansų ir eksperimentinių formatų festivalį, kuriame telpa labai skirtingi kūrėjai. Klausymasis - tai mąstymo forma, žaidimas, savistaba“, - pasakoja M.Lipšic.

„Šiais metais „Jauna muzika“ man - tai buities daiktais nukrauti stalai, prie kurių palinkusios poros, tarpusavy susaistytos įvairiausių ryšių. Vienas jų - bendrai kuriami muzikiniai pasauliai. Dar vienas bendras bruožas, jungiantis šias „eksperimentines šeimas“, yra tai, jog kiekvienas iš jų susitikimų yra pretekstas pergalvoti muzikos taisykles, galbūt net išrasti visą šį socialinį žaidimą iš naujo. O norint kurti savo taisyklėmis paremtą meną, reikia susikurti ir tam palankią kultūrinę dirvą. Kaip tik dėl šios priežasties dauguma festivalio atlikėjų tuo pat metu yra ir kultūriniai aktyvistai, sociologai, rašytojai, kuratoriai, savo kūryboje kvestionuojantys muzikos vietos visuomenėje temas“, - festivalio vizija dalijasi A.Bumšteinas.

Savaitę vyksiančiuose festivalio renginiuose savo kūrybą pristatys su garsu eksperimentuojantys lietuvių menininkai ir vienuolika skirtingų trajektorijų ir vizijų garso menininkų iš užsienio.

„Laisvalaikio“ inf.

Instrumentinis duetas vėl Lietuvoje

Trečią kartą į Lietuvą atvyksta visame pasaulyje sparčiai išpopuliarėję „HANG MASSIVE“. „Luminous Emptiness“ albumo pristatymo metu Europoje vyks penkiasdešimt koncertų skirtinguose miestuose, o Vilnius - vienas iš jų!

Renginio organizatorių nuotr.

Tai Jungtinės Karalystės ir Švedijos grupė, grojanti naujoviškais, tačiau pasaulyje jau žinomais ir daugelio pamėgtais instrumentais - *hangu* ir *handpanu*. Daugelyje pasaulio šalių vykstančiuose koncertuose tūkstančius širdžių paliečia sferiniai „Hang Massive“ garsai, o grupės vaizdo įrašai yra peržiūrėti daugiau nei 100 milijonų kartų.

2018 m. išleistas naujas grupės albumas „Luminous Emptiness“ savo garsais perkelia į įspūdingą epinę vidinę kelionę. Grupės koncertiniai pasirodymai įsimintini dėl sukuriamų vaizdinių, menančių amžinąją išmintį.

Duetas labai džiaugiasi jau trečią kartą atvykdamas į Vilnių. Koncertas vyks balandžio 10 d. Muziniame teatre „Legendos klubas“.

Hangas - naujos kartos muzikos instrumentas, gimęs XXI amžiuje, tačiau, pasak legendos, jis gyvavo jau prieš kelis tūkstantmečius. Šis unikalus mušamasis instrumentas, dar vadinamas rankiniu būgnu, iš išorės primena skraidančią ateivių lėkštę, nes susideda iš dviejų metalinių pusrutulių. Išgauti garsą iš jo galima įvairiais būdais: groti pirštų galiukais, delnu arba jo kraštu, tačiau svarbiausia, kad nėra jokių taisyklių, kaip su juo groti. Viskas, ko reikia, tai rankos ir meilė muzikai. Šio instrumento skambesys gali priminti arfą, vargonus, fortepijoną, gitarą, varpelius ar netgi žmogaus balsą.

„Laisvalaikio“ inf.

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS

6 d. 18.30 val. - G.Puccini „Madam Baterflai“. 3 v. opera italų k. Rež. A.Minghella. Dir. M.Staškus.
7 d. 12 ir 14 val. Kamerinėje salėje - S.Mickis „Zuikis puikis“. Choreogr. J.Sodytė. Dir. J.M.Jauniškis.
7 d. 18 val. - „Eglė žalčių karalienė“. 2 v. baletas. Choreogr. G.Williamson. Dir. M.Staškus.
10 d. 18.30 val. - F.Lehar „Linksmoji našlė“. 3 v. operetė. Dir. J.Geniušas.
11 d. 18.30 val. - L.A.Minkus „Don Kichotas“. 4 v. baletas. Choreogr. V.Medvedev (Rusija). Dir. A.Šulčys.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

6 d. 19 val. Mažojoje salėje - Jo Stromgren „Durys“. Rež. Jo Stromgren.
9, 10 d. 19 val. Mažojoje salėje - I.Bergman „Scenos iš vedybinio gyvenimo“. Rež. V.Rumšas.
11 d. 19 val. Mažojoje salėje - I.Bergman „Intymūs pokalbiai“. Rež. V.Rumšas.
12 d. 19 val. Mažojoje salėje - A.Rutkeviča „Gyvūnas (Ku Kū)“. Rež. R.Atkočiūnas.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

6 d. 18.30 val. - W.Gibson „Dviese sūpuoklėse“. Rež. U.Baialiev.
7 d. 18.30 val. - J.Tumas-Vaižgantas „Dėdės ir dėdienės“. Rež. G.Tuminaitė.
9 d. 18.30 val. - „Manno laimė“. Rež. G.Balpeisova.
10, 11 d. 18.30 val. - M.Ivaškevičius „Madagaskaras“. Režisierius statytojas R.Tuminas, rež. A.Dapšys.
12 d. 18.30 val. - N.Erdman „Savižudis“. Rež. G.Tuminaitė.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS

6 d. 12, 12.30, 13, 13.30, 15, 15.30, 16, 16.30 Teatro fojė - „Apie baimes“. Rež. O.Lapina.
11 d. 18 val. Salėje 99 - C.Murillo „Tamsos žaidimas“ (N-14). Rež. D.Rabašauskas.
12 d. 18 val. Salėje 99 - M.Andersson „Bėgikas“. Rež. O.Lapina.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

6 d. 18.30 val. - Premjera! „Dievai ir žmonės“ (lietuvių k.). Režisierė ir vyr. choreografė L.Dabužinskaitė.
7 d. 12 val. - „Lapinas Joahimas - detektyvas su diplomu“ (rusų k.). Rež. A.Grinenko. Choreogr. D.Jakubovič.
7 d. 19 val. - „12 kėdžių“ (rusų k.). Rež. A.Grinenko. Choreogr. D.Jakubovič.
10 d. 18.30 val. Erdvėje A-Z - M.Valiukas „Vilkinė meilė“ (rusų k., N-14). Rež. M.Valiukas.
11 d. 18.30 val. Erdvėje A-Z - Eric-Emmanuel Schmitt „Oskaras ir ponia Rožė“ (rusų k.). Rež. J.Laikova.

RAGANIUKĖS TEATRAS

6 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Indėniukas Kikas“.
7 d. 10 val. - „Oranžinis ant debesies“.
7 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Katinėlis ir Gaidelis“.
7 d. 17 val. Didžiojoje salėje - „Ko bijojo vaiduoklis?“

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

Didžioji salė

6, 12 d. 18.30 val. - „Daktaras Glasas“. Rež. R.Kazlas.
7 d. 12 val. - S.Siudikas „Trys paršiukai“. Rež. A.Mikutis.
11 d. 18.30 val. - „Ne pagal šio pasaulio madą“. Rež. R.Kazlas.

Mažoji salė

6 d. 12 val. - „O, viešpatie, Vilnius!“ Rež. A.Storpirštis.
7 d. 14 val. - „Evoliucija“. Rež. Š.Datenis.

Palėpės salė

6 d. 14 val. - „Raudonkepurė“. Rež. V.Mazūras.
7 d. 16 val. - „Pasaka apie vėžliuką“. Rež. A.Mikutis.

MENŲ SPAUSTUVĖ

6 d. 19 val. Juodojoje salėje - Klaipėdos jaunimo teatras: „Helverio naktis“. Rež. V.Masalskis.
6 d. 11, 17 val. Kišeninėje salėje - Premjera! DANSEMA: „Pievelė“. Choreogr. B.Banevičiūtė.
7 d. 11 val. Juodojoje salėje - DANSEMA: „Šviesiukai“. Choreogr. B.Banevičiūtė.

PREMJERA

„Shazam!“

„Shazam!“

Lietuvos kino teatruose nuo balandžio 5 d.
Komedija. JAV, 2019.
Režisierius: David F.Sandberg.
Vaidina: Zachary Levi, Mark Strong.

„Kiekviename mūsų slypi superherojus, tik reikia stebuklo, kad jį išlaisvintume, - sako režisierius. - Ši istorija bus puiki pramoga tiek paaugliui, tiek jau suaugusiam, pirmieji supras, kad superherojais galime būti kiekvieną dieną, o suaugę neabejotinai įsijaus į veiksmą.“

Keturiolikmečiui Biliui Batsonui tereikia ištarti „Shazam!“ ir jis virsta superherojumi. Bilio gyvenimas apvirsta aukštyn kojom. Tiesa, nors naujasis jo kūnas yra suaugusiojo, vidumi Bilis ir toliau išlieka keturiolikmečiu. O tai reiškia, kad visos naujai įgytos supergalios ir kiekvienos jų išbandymas Biliui visų pirma reiškia smagų nuotykį - juk jis dabar yra superstiprus, gali skraidyti, iš rankų šaudyti žaibais ir t.t. Tačiau smagumai baigiasi, kuomet piktadarys Sivana ima grasinti sunaikinti viską, kas Biliui staiga tapo svarbu: naujai atrastą šeimą bei draugus.

7 d. 18.30 val. Kišeninėje salėje - ATVIRAS RATAS: „Saulėtoji linija“ (N-16). Rež. M.Klimaitė.
7 d. 12 val. Kišeninėje salėje - ATVIRAS RATAS: „Gėda pelėda“. Rež. I.Stundžytė.
7 d. 15 ir 17 val. - VIENO BUTO ISTORIJA: Justiniškės. Rež. M.Klimaitė.
12 d. 17 ir 20 val. - M.Davydova, V.Martynov „Amžinoji Rusija“ (rusų k., su vertimu į lietuvių ir anglų k., N-14). Rež. M.Davydova.

KEISTUOLIŲ TEATRAS

7 d. 12 val. Mažojoje scenoje - „Vištytė ir gaidelis“. Rež. R.Skrebūnaitė.
7 d. 15 val. - „Mykolas Žvejas“. Rež. A.Giniotis.
8 d. 11 val. - „Grybų karas ir taika“. Rež. A.Giniotis.
11 d. 19 val. - M.Schisgalo „Mašininkai“. Rež. A.Giniotis.
12 d. 11 val. - „Pati labiausia pasaka“. Rež. V.Žitkus.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS

6 d. 14 val.; 7 d. 16 val. - B.Brecht „Vestuvės“. Rež. O.Koršunovas.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

6 d. 14 val. Ilgojoje salėje - I.Paliulytė „Liūdnas Dievas“. Rež. I.Paliulytė.
6 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - G.Labanauskaitė-Diena „Žalgirės“ (N-16). Rež. V.Bareikis.
7 d. 12 val. Mažojoje scenoje - „Kiškis pabėgėlis“. Rež. A.Sunklodaitė.
7 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - „Gentis“. Rež. A.Jankevičius.
9 d. 18 val. Rūtos salėje - „Aušros pažadas“. Rež. A.Sunklodaitė.
9, 10 d. 19 val. Ilgojoje salėje - „Palata“. Rež. R.Kazlas.
10 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - „Aš - Moljeras“. Rež. I.Paliulytė.
11 d. 18 val. - „Vasarvidis“ (N-14). Rež. E.Kižaitė.
11 d. 19 val. Mažojoje scenoje - Marius von Mayenburg „Bjaurusis“. Rež. V.Malinauskas.
12 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - J.Sobol „Getas“. Rež. G.Varnas.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

6 d. 11, 13.30, 16 val. Rūsyje - Pojūčių ritualas moterims - „Atvira oda“. Rež. K.Žernytė.
6 d. 18 val. Mažojoje salėje - M.Duras „Hirošima, mano meile“. Rež. R.Abukevičius.
7 d. 12 val. Didžiojoje salėje - „Megztinis“. Rež. G.Aleksa.
9 d. 18 val. Didžiojoje salėje - Martin McDonagh „Pagalvinis“. Rež. G.Varnas.

10 d. 18 val. Didžiojoje salėje - J.E.Cariani „Nesamas miestas“. Rež. A.Lebeliūnas.
12 d. 19 val. Didžiojoje salėje - B.Rabbits „Samurajaus knyga“. Rež. A.Jankevičius.

KULTŪROS CENTRAS „GIRSTUTIS“

10 d. 11 val. - „Bambeklis Bajoras“. Rež. A.Giniotis.
10 d. 18 val. - „Riešutų duona“. Rež. A.Giniotis.
11 d. 18 val. - „CV, arba Kas aš esu?“ Rež. J.Tertelis.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS

6 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - G.Grajauskas „Pašaliniams draudžiama“. Rež. O.Koršunovas.
7 d. 17 val. Mažojoje salėje - „Mama Drąsa“ (N-16). Rež. E.Senkovs.
11 d. 18.30 val. Mažojoje salėje - J.Pulinovič „Elzės žemė“. Rež. P.Gaidys.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

6 d. 12 val. - „Stebuklingas pelenės laikas“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
7 d. 12 val. - „Mama“. Rež. A.Bakanaitė.
12 d. 18.30 val. - Spektaklis suaugusiems „Malina“.

ŽVEJŲ RŪMAI

6 d. 15 val. Didžiojoje salėje - XII šalies šokių festivalis-konkursas „Norim kilt“.
7 d. 12 val. - „Paslaptingas radinys“. Rež. A.Juškevičienė.
11 d. 11 val. Teatro salėje - „Mažylis Mocartas“. Rež. R.Bunikytė.
11 d. 18 val. Didžiojoje salėje - T.Slobodzianek „Mūsų klasė“ (N-18). Rež. Y.Ross.
12 d. 19 val. Didžiojoje salėje - Premjera! „Dievai ir žmonės“. Valstybinis dainų ir šokių ansamblis „Lietuva“. Režisierė ir vyr. choreografė L.Dabužinskaitė.

PREMJERA

„After. Kai mes susitikom“

„After“

Lietuvos kino teatruose nuo balandžio 12 d.
Romantinė drama. JAV, 2019.
Režisierė: Jenny Gage.
Vaidina: Josephine Langford, Khadijha Red Thunder, Hero Fiennes Tiffin.

Pirmosios Tesos dienos prestižiniame universitete. Viskas žada puikią mokslo metų pradžią, savarankišką gyvenimą ir ambicingą siekį - tapti diplomuota ekonomiste. Tačiau gyvenimas pilnas siurprizų. Jie keičia likimą, asmenybę, planus, įsitikinimus, dėl jų gali pamesti ne tik protą, bet ir save.

Pažintis su kambario drauge Stefa Tesą įtraukia į studentiško gyvenimo sūkurį, kuriame: ilgos naktys, pažintys, muzika, šokiai ir Hardinas - sarkastiškas, ciniškas, maištaujantis ir žavus... Tas vienintelis vakaro žaidimas „Tiesa ar drąsa“ Tesos gyvenimą apverčia aukštyn kojom. Hardino glėbyje ji užmiršta viską. Buvimas kartu tampa beprotišku nuotykiu, tačiau iš pažiūros graži istorija turi tamsią paslaptį. Jai iškilus į paviršių, Tesos gyvenimas jau niekada nebus toks, koks buvo.

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

6 d. 18 val. Didžiojoje salėje - T.Viljamsas „Geismų tramvajus“. Rež. A.Latėnas.
7 d. 12 val. Mažojoje salėje - „Blusyno pasakojimai“. Rež. A.Gluskinas.
7 d. 18 val. Mažojoje salėje - Y.Reza „Skerdynių dievas“. Rež. A.Lebeliūnas.
12 d. 12 val. Mažojoje salėje - „Baltas niekas arba Draugystė tyliai“. Rež. R.Dominaitytė.
12 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - „Nebylys“ (N-14). Rež. J.Vaitkus.

PANEVĖŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS

6 d. 18 val. Mažojoje salėje - W.Russell „Moterims ir jų vyrams“. Rež. L.Kondrotaitė.
7 d. 11, 12, 13 val. Mažojoje salėje - „Debesų gaudyklė“. Choreogr. L.Geraščenko.
12 d. 18 val. Laboratorijoje - T.Bernhard „Teatralas“. Rež. J.Tertelis.

PANEVĖŽIO MUZIKINIS TEATRAS

7 d. 18 val. - A.Bražinskas „Šnekučiai“. 2 d. miuziklas. Rež. N.Petrokas. Dir. J.Mačys.
9 d. 12 val. - „Bambeklis Bajoras“. Rež. A.Giniotis.
9 d. 18 val. - „Riešutų duona“. Rež. A.Giniotis.

PANEVĖŽIO TEATRAS „MENAS“

6 d. 18 val. - „Apie nieką“. Rež. L.Jurkštas.
10 d. 18 val. - C.Ionesco „Tobula pora (The Perfect Match arba Su Naujais metais, Ionesco!)“ (N-16). Rež. P.Ignatavičius.

KITI MIESTAI

5 d. 18 val. Utena, kultūros centre - „Cinkas“. Rež. E.Nekrošius.
6 d. 18 val. Alytus, kultūros ir komunikacijos centre - T.Slobodzianek „Mūsų klasė“. Rež. Y.Ross.
11 d. 18 val. Radviliškis, kultūros centre - „Vyras spąstuose“. Rež. D.Kazlauskas.

Koncertai

VILNIUS

TAIKOMOSIOS DAILĖS MUZIEJUS

7 d. 16 val. - Koncertas „J.S.Bacho muzikos visata IV“. Ansamblis „Musica humana“. Šiaulių berniukų ir jaunuolių choras „Dagilėlis“ (meno vadovas R.Adomaitis). Solistai: I.Kuprevičiūtė (fleita), R.Beinaris (obojus). Dir. A.Vizgirda.
8 d. 18 val. - Gabija Laurinaitytė (fleita), A.Valušytė (fortepijonas), M.Koller (baritonas).

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA

6 d. 18 val. - „Geriausių dainų koncertas“. K.Smoriginas, M.Kuliavas, A.Balsys.
8 d. 19 val. - Lubomyr Melnyk koncertas. Lubomyr Melnyk (fortepijonas).
9 d. 19 val. - Koncertų ciklas „Vasaros naktys“, skirtas Lietuvos muzikos patriarcho Juozo Naujalio metams. Berniukų ir jaunuolių choras „Ąžuoliukas“ (meno vadovas V.Miškinis), dir. L.Balandis, R.Mitkus (koncertmeisteris). Įėjimas - nemokamas.
12 d. 19 val. - Muzikinis paramos projektas „United Voices“. Dan Dean (Jungtinės Amerikos Valstijos), S.Miller, VDU ŠA choras, G.Vaitkutė, K.Žaldokaitė, E.Petrulis.

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS

6 d. 14 val. - Koncertas „Simono Daukanto pasakų ir užrašytų liaudies dainų motyvais“. Vaikų folkloro kolektyvas „Blezdingėlė“.
6 d. 19 val. Didžiojoje renesansinėje menėje - Koncertas „Teisutis Makačinas ir barokas“. Lietuvos kamerinis orkestras. Solistas Laurynas Lapė (trimitas). Dir. R.Šervenikas.

VAIDILOS TEATRAS

10 d. 18.30 val. - Koncertas „Pasveikinkim pavasarį“. Kamerinis orkestras „Cantus“ (vadovas R.Sviackevičius), vokalinis ansamblis „Jazz Island“ (vadovas A.Novikas).

TRAKAI

UŽUTRAKIO DVARAS

7 d. 15 val. - „Atspindžiai vandenyje“. R.Novikaitė (mecosopranas), Š.Čepliauskaitė (fortepijonas).

TRAKŲ PILIS

7 d. 15 val. Didžiojoje menėje - „Sidabro balsai“. G.Gelgotė (sopranas), fleitų kvartetas: L.Baublytė, A.Stupak, G.Gelgotas, F.Drūlytė.

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA

7 d. 14 val. - „Muzikinis blyksnis: kompozitorės Zitos Bružaitės dainos mažiems ir visiems...“ Kristoforo kamerinio orkestro kvintetas (meno vadovas ir dirigentas M.Barkauskas). Vilniaus chorinio dainavimo mokyklos „Liepaitės“ chorai (vadovės: D.Mickevičiūtė, E.Jaraminienė, A.Steponavičiūtė Zupkauskienė). Aktoriai: A.Lasytė, D.Vaitiekūnas. P.Jaraminas (pianistas). Dir. M.Barkauskas.
7 d. 17 val. - Donaldo Račio fortepijono rečitalis. D.Račys (fortepijonas).
8 d. 18.30 val. - Romansų vakaras. O.Kolobovaitė, L.Nazarenko, L.Mikalauskas.
10 d. 18 val. Mažojoje salėje - „Paralelės: Lied ir dainos pašnekesiai“ M.Koller (baritonas), A.Valušytė (fortepijonas).
12 d. 18 val. Raudondvario menų inkubatoriuje - „Juozo Naujalio kūriniai kitaip“. Kauno valstybinis choras (meno vadovas, vyr. dirigentas P.Bingelis), Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dirigentas C.Orbelian, vadovas A.Treikauskas). Dir. P.Bingelis.
11 d. 18 val. - Jubiliejinis Vladimiro Prudnikovo koncertas. Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras (meno vadovas ir vyr. dirigentas G.Rinkevičius). Solistai: V.Prudnikovas (bosas), I.Prudnikovaitė (mecosopranas), J.Adomaitytė (mecosopranas), N.Pokvitytė (sopranas), K.Smoriginas (baritonas), T.Girininkas (bosas). Dir. G.Rinkevičius.

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ

XLIV festivalis „Klaipėdos muzikos pavasaris“ 2019 m. balandžio 10-12 d.
10 d. 18.30 val. - „Airiškas vėrinys“. Klaipėdos kamerinis orkestras (meno vadovas M.Bačkus). Solistės: Z.Conway (smuikas, vokalas), M.Cooper (smuikas), S.Flaherty (keltiška arfa), S.Manson (šokis).
12 d. 18.30 val. - „Richardo Strausso gala koncertas“. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras (meno vadovas ir vyr. dirigentas M.Pitrėnas). Solistės: V.Miškūnaitė (sopranas), G.Gelgotė (sopranas), A.Lebedyantseva (mecosopranas).

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, N-7) - 6-11 d. 10.30 val. 6-7 d. 12.50, 15.10, 16.30 val. 8-11 d. 12.40, 16.40 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 6 d. 23.50 val. 6-7 d. 11.10, 14, 17.30, 20.30 val. 8-11 d. 11, 13.50, 20.30 val. 8-10 d. 17.30 val. 11 d. 18.20 val.
„Gyvulėlių kapinės“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 6 d. 23.25 val. 6-7 d. 13.20, 16.45, 19.30, 21.50 val. 8-11 d. 13.15, 16.45, 18.30, 21 val.
„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 6-7 d. 14.50 val. 8-11 d. 15 val.
„Vaikinai pagal iškvietimą“ (komedija, Rusija, N-13) - 6 d. 23.30 val. 6-7 d. 13.40, 15.30, 19.10, 21.30 val. 8-11 d. 13.30, 15.40, 19.10, 21.35 val.
„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 11 d. 18 val.
24-asis Vilniaus tarptautinis kino festivalis „Kino pavasaris“ - 6-11 d.

FORUM CINEMAS VINGIS

„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, N-7) - 6-11 d. 11, 12, 13.20 val. 8-11 d. 16, 16.40 val. 6 d. 17.30 val. 7 d. 15.20 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 6, 8-11 d. 15.40, 18.40 val. 8-11 d. 21.40 val. 6-7 d. 11.15, 21.45 val. 7 d. 17.20, 20.10 val.
„Gyvulėlių kapinės“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 6-11 d. 19, 21.20 val. 8-11 d. 14.20, 17.30 val. 6-7 d. 16.40 val.
„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 8-11 d. 11.10, 14.10 val. 8-10 d. 19.50 val. 6-7 d. 13.35 val. 6 d. 19.50 val.
„Vaikinai pagal iškvietimą“ (komedija, Rusija, N-13) - 8-11 d. 12.50, 16 val. 8-10 d. 18.20 val. 6-7 d. 19.10 val. 7 d. 17.45 val.
„Valkirija“ (opera, originalo k.) - 6 d. 18 val. (Tiesioginės premjeros transliacijos iš Niujorko Metropolitano operos įrašas!)
„Aukso amžius“ - 7 d. 18 val. (Iš Maskvos Didžiojo teatro!)
24-asis Vilniaus tarptautinis kino festivalis „Kino pavasaris“ - 6-11 d.
„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 11 d. 19.50 val.

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS

„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 7 d. 13 val. 9 d. 17 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2“ (animacinis f., Prancūzija, V) - 6 d. 13.10 val.
„Kulteginas“ (animacinis f., Kazachstanas, V) - 6 d. 15 val.
„Vagiliautojai“ (Japonija, N-13) - 6 d. 16.20 val. 7 d. 21 val. 11 d. 19 val.
„Risčia“ (drama, Ispanija, Lietuva, N-13) - 6 d. 18.40 val. 9 d. 20.20 val. 10 d. 19.10 val. 11 d. 21.15 val.
„Vasara“ (Rusijos Federacija, Prancūzija, N-13) - 6 d. 20.20 val. 8 d. 19.30 val. 10 d. 20.50 val.
„Kamčiatkos meškos. Gyvenimo pradžia“ (dokumentinis f., Rusija) - 7 d. 13 val.
„Be vietos“ - 7 d. 17.20 val.
„Moteris, vyras ir šuo“ (drama, Bulgarija, Vokietija, Prancūzija, N-13) - 8 d. 15 val.
„Deimantinis kardas“ (karinė drama, Kazachstanas) - 8 d. 17 val.
„Senis“ (drama, Kazachstanas, N-13) - 9 d. 18.20 val.
„Kelias pas motiną“ (drama, Kazachstanas, N-13) - 10 d. 16.50 val.
„Myn bala“ kariuomenė“ (istorinė drama, Kazachstanas, N-16) - 11 d. 17 val.
„Matangi / Maya / M.I.A.“ (dokumentinis f., Jungtinė Karalystė, Jungtinės Valstijos, Šri Lanka, N-13) - 12 d. 16.30 val.
„Eteris“ (istorinė drama, Lenkija, Lietuva, Ukraina, Vengrija, Austrija, Italija, N-16) - 12 d. 18.30 val.
„Ačiū Dievui“ (drama, Prancūzija, Belgija, N-16) - 12 d. 20.40 val.

MULTIKINO OZAS

„Vaikinai pagal iškvietimą“ (komedija, Rusija, N-13) - 6-9 d. 14.45, 17, 19.15, 21.30 val. 11 d. 14.45, 17, 19.15 val.
„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, N-7) - 6-11 d. 11.45, 14, 16.15, 18.30 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 6-9 d. 10.15, 12.15, 14.45, 17.15, 19, 21.45 val. 10 d. 10, 12.15, 14.45, 17.15, 19.15, 21.15 val. 11 d. 10.15, 12.15, 14.45, 17.15, 19.15, 21.45 val.
„Gyvulėlių kapinės“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 6-7, 9 d. 10, 12.15, 14.30, 16.45, 19.30, 22 val. 8, 11 d. 10, 12.15, 14.30, 16.45, 19.45, 22 val. 10 d. 10, 12.15, 14.30, 16.45, 19, 22 val.
„Dambis“ (fantastinis f., su lietuviškais subtitrais, JAV, N-7) - 6-11 d. 10.45, 13.30, 16.15, 19 val.
„Krydas 2. Kylanti legenda“ (drama, JAV, N-13) - 6-11 d. 21.45 val.
„Meilužės“ (komedija, Rusija, N-16) - 6-9 d. 19.45, 22 val. 11 d. 21.30 val.
„Karalienės korgis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Belgija, V) - 6-7, 9 d. 10.30, 12.30, 13.30, 15.30, 17.30 val. 8 d. 10.15, 11.15, 12.15, 13, 14.45 val. 10 d. 10.15, 13.30, 15.30, 17.20 val. 11 d. 10.30, 12.30, 13.15, 15.15, 17.15 val.
„Mes“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 6-11 d. 19, 21.30 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 7, 9 d. 10, 11.15, 12.30, 14.30, 16.45 val. 6 d. 10, 12.30, 14.30, 16.45 val. 8 d. 10, 12.30, 16.45 val. 10 d. 11.15, 12.30, 14.30, 16.45 val. 11 d. 10, 11, 12.45 val.
„Kapitonė Marvel“ (fantastinis veiksmo f., JAV, N-13) - 6-11 d. 20.45 val.
„Karalienės korgis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Belgija, V) - 6 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, N-7) - 10 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

KAUNAS

FORUM CINEMAS

„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, N-7) - 6-7 d. 10.10, 12.45, 15, 17.20 val. 8-11 d. 11, 12.30, 16 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 6-11 d. 10.40, 13.30, 16.20, 19.10, 22.05 val. (19.10 val. seansas vyks 11 d.).
„Gyvulėlių kapinės“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 6-7 d. 19.50, 22.15 val. 7 d. 17.35 val. 8-11 d. 17.10, 19.30, 22 val.
„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 6, 8-11 d. 18 val. 6 d. 18 val. (specialus seansas su kūrybine grupe).
„Vaikinai pagal iškvietimą“ (komedija, Rusija, N-13) - 8, 10 d. 21 val.
„Valkirija“ (opera, originalo k.) - 6 d. 18 val. (Tiesioginės premjeros transliacijos iš Niujorko Metropolitano operos įrašas!)
„Aukso amžius“ - 7 d. 18 val. (Iš Maskvos Didžiojo teatro!)
24-asis Vilniaus tarptautinis kino festivalis „Kino pavasaris“ - 6-11 d.
„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 11 d. 19.30 val.

CINAMON MEGA

„Dambis“ (fantastinis f., JAV, N-7) - 6-10 d. 11.30 val. 11 d. 11 val.
„Gyvulėlių kapinės“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 6 d. 20.15, 22.30 val. 7 d. 17.20, 20.15 val. 8-9, 11 d. 15.30, 20.15 val. 10 d. 22.10 val.
„Likimo galia“ (opera) - 11 d. 19 val.
„Krydas 2. Kylanti legenda“ (drama, JAV, N-13) - 10 d. 19.20 val.
„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, N-7) - 6 d. 10.50, 13, 15.30, 17.30 val. 7, 10-11 d. 10.50, 13, 17.30 val. 8-9 d. 10.45, 13, 17.30 val.
„Pajūrio šlaistūnas“ (komedija, Jungtinės Valstijos, Jungtinė Karalystė, Šveicarija, Prancūzija, N-16) - 6-9, 11 d. 21.40 val. 10 d. 22.20 val.
„Meilužės“ (komedija, Rusija, N-16) - 6 d. 22.15 val. 7, 9-10 d. 19.40 val. 8 d. 21.50 val.
„Pasmerkti. Kauno romanas“ (kriminalinis trileris, Lietuva, N-16) - 6-9 d. 19.20 val. 10 d. 17.40, 21 val. 11 d. 19.40 val.
„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 6, 8-9, 11 d. 10.30, 12.10, 13.45, 17.40 val. 7 d. 10.30, 12.10, 13.45, 15.30 val. 10 d. 14.15, 16 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 6-9 d. 14, 16.40, 19 val. 10 d. 14, 16.40 val. 11 d. 13.30, 19 val.
„Vaikinai pagal iškvietimą“ (komedija, Rusija, N-13) - 6 d. 20 val. 7, 9, 11 d. 21.50 val. 8 d. 19.40 val.
„Arktis. Įkalinti ledynuose“ (nuotykių drama, Islandija, N-13) - 7, 9, 11 d. 15.10 val.
„Mes“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 6-9, 11 d. 22 val. 10 d. 19.50 val.
„Ir visi jų vyrai“ (komedija, Lietuva) - 6, 8, 10 d. 15.10 val.
„Kaip prisijaukinti slibiną 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 8 d. 13.30, 15.45, 18 val. 6-7 d. 11.15, 13.30, 15.45, 18 val. 9 d. 15.45, 18 val. 10 d. 11, 13.30, 16, 18.30 val. 11 d. 13.15, 15.45, 18 val.
„Kurskas“ (karinė istorinė drama, Belgija, Liuksemburgas, N-13) - 6-9, 11 d. 19.30 val. 10 d. 19 val.
„Žalioji knyga“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 6-10 d. 21.30 val. 11 d. 16.15 val.
„Karalienės korgis“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Belgija, V) - 6-11 d. 10.15, 12.30, 14.40, 17 val.

KLAIPĖDA

FORUM CINEMAS

„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, N-7) - 6-11 d. 10.30, 12.50, 15.10, 16.40 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 6-11 d. 13, 17.40, 20.40 val.
„Gyvulėlių kapinės“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 6-11 d. 16, 18.40, 21 val.
„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 6, 8-11 d. 15 val. 7 d. 16 val. (specialus seansas su kūrybine grupe).
„Vaikinai pagal iškvietimą“ (komedija, Rusija, N-13) - 6-11 d. 10.20, 19, 20.30 val.
„Valkirija“ (opera, originalo k.) - 9 d. 18 val. (Tiesioginės premjeros transliacijos iš Niujorko Metropolitano operos įrašas!)
„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 11 d. 18.30 val.

ŠIAULIAI

FORUM CINEMAS

„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, N-7) - 6-11 d. 10.30, 12.50, 15.10 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 6-11 d. 13.10, 17.30, 20.20 val. 6 d. 23.05 val.
„Gyvulėlių kapinės“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 6-11 d. 13.20, 18.30, 21 val. 6 d. 23.15 val.
„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 6-11 d. 16.10 val.
„Vaikinai pagal iškvietimą“ (komedija, Rusija, N-13) - 6, 8, 10 d. 21.10 val. 6 d. 23.25 val.
„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 11 d. 18.30 val.
24-asis Vilniaus tarptautinis kino festivalis „Kino pavasaris“ - 6-11 d.

PANEVĖŽYS

FORUM CINEMAS BABILONAS

„Mija ir baltasis liūtas“ (nuotykių f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Vokietija, Pietų Afrikos Respublika, N-7) - 6-11 d. 10.30 val. 6-11 d. 12.50, 15.20 val. 7-8, 10 d. 16.35 val.
„Shazam!“ (komedija, JAV, N-13) - 6-11 d. 17.50, 20.45 val.
„Gyvulėlių kapinės“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 6-7 d. 18.40, 21.10 val.
„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 6, 9 d. 16.35 val.
„After. Kai mes susitikom“ (romantinė drama, JAV, N-13) - 11 d. 18 val.

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako

„Vagiliautojai“

„Manbiki Kazoku“

Lietuvos kino teatruose nuo kovo 21 d.
Drama. Japonija, 2018.
Režisierius: Hirokazu Kore-eda.
Vaidina: Kirin Kiki, Sakura Ando, Lily Franky.

Osamu ir jo sūnus, grįždami po kasdienės vagystės namo, randa šaltyje sustirusią keturmetę. Nors Osamu žmona iš pradžių nesiryžta priimti dar vieną valgyti prašančią burną į jau ir taip skurdžią šeimą, prievartos ženklai ant mergaitės kūno padeda apsispręsti. Nors šen bei ten vagiliaudami jie sunkiai suduria galą su galu, šeima gyvena laimingiau už daugelį. Kol netikėta paslaptis tampa rimtu išmėginimu jų bendrystei.

PREMJERA

„Rūgštus miškas“

Lietuvos kino teatruose nuo balandžio 5 d.
Dokumentika. Lietuva, 2019.
Režisierė: Rugilė Barzdžiukaitė.

Įsivaizduokite apžvalgos aikštelę, į kurią žmonės plūsta išvysti mirusį mišką. Turistus čia stebi ir girdi tūkstančiai juodų paukščių. Vieniems kormoranų nusiaubtas miškas primena atominę katastrofą, kiti negali atsižavėti šio reginio mistiškumu.

„Laisvalaikio“ klubo partneriai

*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% nuoloaida nenukainotoms ir neakcijinėms prekėms. Tel. (8 5) 240 0511, www.odera.lt

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

Drabužių parduotuvė „Ingrid“. Kaunas. 10% nuoloaida 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.memelioptika.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 saskaitai. 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

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 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

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

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

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

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

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 stovyklorms 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 vieno 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

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.savicksportoklubas.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

Avinas. Šiuo metu gimę jausmai bus gilūs ir pastovūs. Asmeniniam gyvenimui pajvairinti pasitelkite romantiką, pirmenybę teikite santykių tobulinimui. Naujas verslas ar mėginimas keisti veiklos kryptį bus pelningi, be to, tai ir finansiškai palankus laikotarpis - galite gauti papildomų pajamų. Saugokitės traumų.

Jautis. Jus gali iš naujo įsimylėti antroji pusė, skirkite jai daugiau dėmesio. O jeigu esate vieniši, atsiras tas vienintelis ar vienintelė. Gerų rezultatų pasieks tie, kurie užsiima individulia veikla, o siekiantiems karjeros dabar nepalankus laikotarpis. Gerai jausitės, tik pasisaugokite traumų.

Dvyniai. Gresia nedideli konfliktai su antrąja puse, o vienišiai gali pelnyti kažkieno meilę ar bent jau draugystę. Dabar laukia sunkus ir įtemptas laikotarpis. Todėl gerų rezultatų pasieksite tik jei paisysite griežtos disciplinos. Pasisaugokite kojų traumų. Puikus laikas užsimti joga.

Vėžys. Šiomis dienomis visa jūsų meilė atiteks partneriui. Vienišiai, būkite budrūs, nes galite būti skaudžiai apgauti. Darbe gali būti įvertinta jūsų kvalifikacija, kuri užtikrins aukštesnes pareigas. Savo pajamas galite papildyti sėkmingai parduodami nekilnojamąjį turtą. Šiomis dienomis neturi iškilti didelių sveikatos problemų.

Liūtas. Labai palankios dienos naujoms pažintims. O turintiems antrąją pusę tai puikus periodas gilintis į tarpusavio santykius. Bus gana ramios darbo dienos. Patartina ateinančią savaitę nesiimti labai atsakingos finansinės veiklos. Pasilepinkite grožio procedūromis ir nepersitempkite.

Mergelė. Labai palankios dienos naujoms pažintims, nes meilė, prasidėjusi dabar, garantuoja tvirtus jausmus. Darbe bus ramu, neturėtų įvykti jokių didelių permainų, tik gali iškilti sunkumų su pinigais ir finansiniais dokumentais. Savijauta šiomis dienomis bus geresnė, tik venkite didelio fizinio krūvio.

Svarstyklės. Naujoms pažintims nepalankios dienos. Teks pažiūrėti tiesai į akis ir ji nebūtinai bus džiugi. Bus gana ramios darbo dienos, o norintiems ko nors pasiekti teks kaip reikiant padirbėti. Todėl patartina sumažinti tempą. Šiuo metu pasistenkite daugiau ilsėtis, venkite didelių fizinių krūvių.

Skorpionas. Galėsite mėgautis puikiais santykiais su antrąja puse. O vienišiams - ypač tinkamas metas pažintims. Darbe strigs viskas, ko imsitės, tad geriau svarbius darbus atidėkite geresniam laikui. Gerai seksis tik dirbantiems finansų srityje. Ne pats palankiausias metas sveikatai.

Šaulys. Naujoms pažintims labai tinkamos dienos. O turinčiųjų antrąsias puses gyvenime vyraus pastelinės nuotaikos. Džiaugsitės savo finansiniais pasiekimais, o dirbantys aptarnavimo srityje bus patenkinti savo veikos rezultatais. Būsite kupini energijos, jausitės stiprūs. Prastas metas laikytis dietų.

Ožiaragis. Palankios dienos naujoms pažintims, užmegztos pažintys bus perspektyvios, todėl pirmenybę teikite asmeniniams santykiams. Puikus laikas pasirašyti kontraktus, vykti į verslo susitikimus. Sumažinkite tempą, pasistenkite daugiau ilsėtis. Venkite didelio fizinio krūvio, neapkraukite nugaros, sąnarių.

Vandenis. Galimos internetinės pažintys. Puikus laikas karjerai, šiomis dienomis galite pasiekti išsvajotų aukštumų, o norintiems keisti darbą ar imtis naujos veiklos reikėtų nesnausti. Venkite skersvėjų ir didelių fizinių krūvių.

Žuvys. Naujos pažintys šiuo metu jums gali būti lemtingos. Sėkmė palankiai moja ranka. Tinkamas metas jūsų karjerai, taip pat - tvarkyti darbinius reikalus. Niekur neskubėkite, pailsėkite ir pamedituokite prie vandens.

LAISVALAIKIS SVEIKINA

Aktorė Justė Zinkevičiūtė 1989 04 06

Žinių vedėjas, žurnalistas Saulius Nalivaika 1985 04 10

Modelis Elita Citovičiūtė 1992 04 11

Radijo laidų vedėja Simona Albavičiūtė 1985 04 12

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

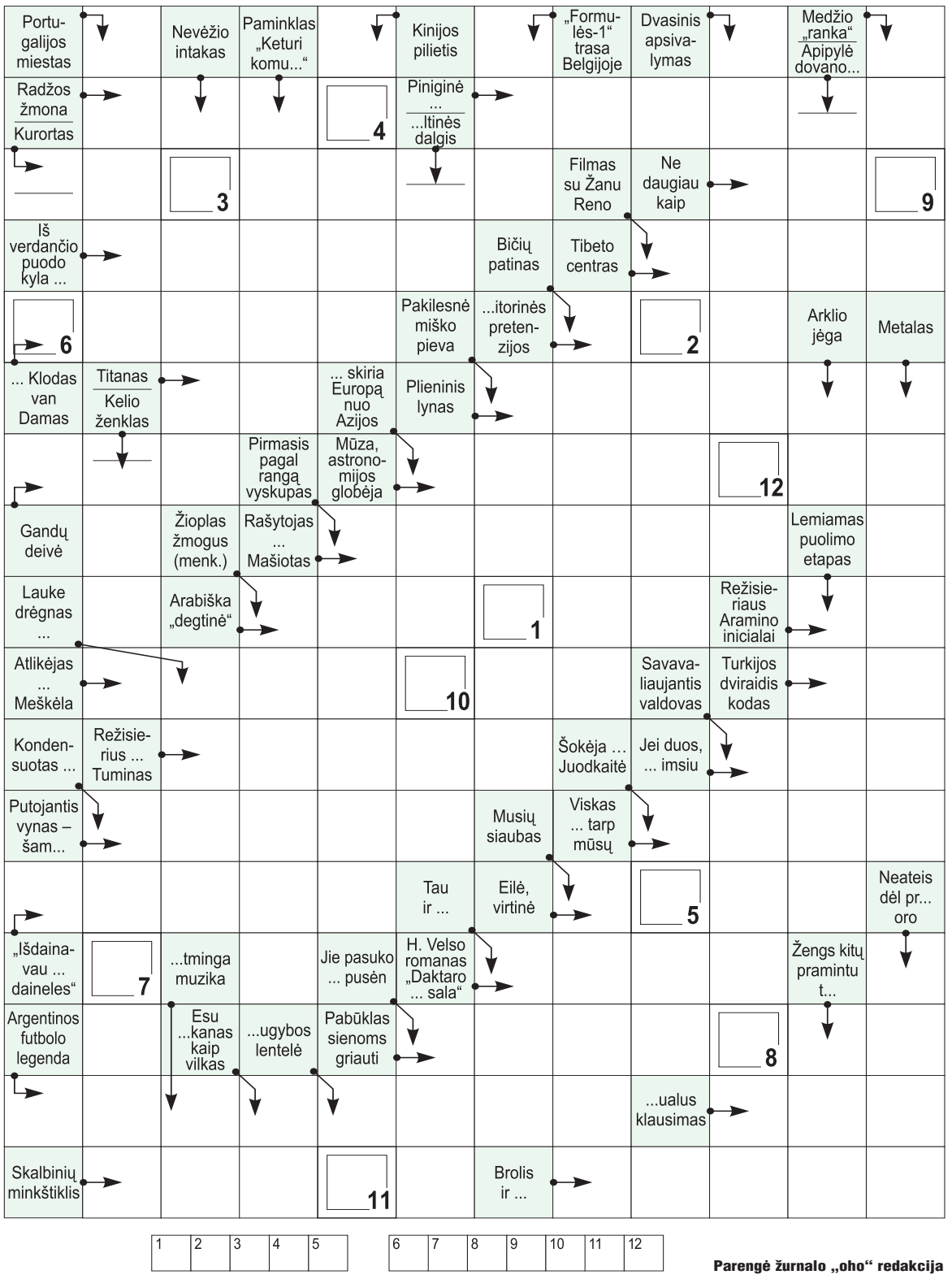
ŽURNALISTĖ
Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ
ringaile.stulpinaite@respublika.net

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



Parengė žurnalo „oho“ redakcija

Vilniuje, galerijoje „Meno niša“, balandžio 10 dieną atidaroma Mariaus Jonučio paroda.

ANEKDOTAI

Buhalterė skundžiasi gydytojui nemiga.

- Daktare, tas jūsų pasiūlytas avelių skaičiavimas man visai nepadeda: skaičiuoju skaičiuoju, suklystu ir visą naktį ieškau klaidos!

- Kas yra raudona ir labai kenkia dantims?

- Plyta.

- Taip lengvai manęs iš čia niekas nepakels, - sako išsekęs keliautojas ir sėdasi tiesiai ant skruzdėlyno.

Jaunas vyras ateina į suvalkiečio namus.

- Aš atėjau prašyti jūsų dukters rankos...

- Tik rankos? O likusį kūną - ką mes išlaikyti turėsime?!

Žentas po darbo sudribęs fotelyje žiūri į televizorių. Į kambarį įsiveržia uošvė su šluota rankoje. Žentas:

- Jūs tvarkysitės, ar kur nors skrisit?

Pelenė:

- Na, batelis man tiko, kada vestuvės?

Princas:

- O dabar matuosime liemenėlę…

Petriukas stovi lauke ir rūko. Prie jo prieina pagyvenusi moteriškė ir klausia:

- Berniuk, o tavo tėvai žino, kad rūkai?

- O jūsų vyras žino, kad jūs gatvėje kabinėjatės prie nepažįstamų jaunuolių?

- Brangusis, tau kavos į lovą?

- Ne, geriau į puodelį...

Sutrikęs dresuotojas klūpi prieš liūtą, rankoje laikydamas užgesusį ugnies žiedą.

- Kiek kartų tau galiu sakyti, tu turi šokti, o ne pūsti!

Muziejaus gidas pasakoja lankytojams:

- Šiai puodynei prie sienos - 3005 metai.

Vienas turistas:

- Iš kur jau taip tiksliai žinote?

Gidas:

- Kai pradėjau čia dirbti prieš penkerius metus, puodynei buvo 3000 metų!

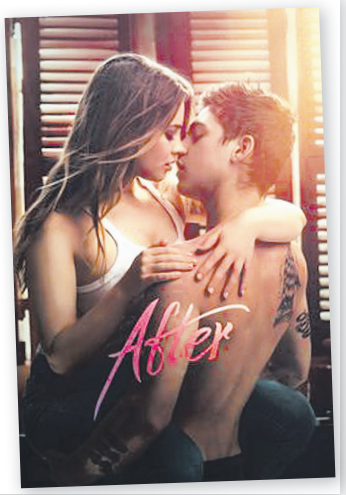
Muzikos mokytojas sako Jonukui:

- Jeigu dar išsidirbinėsi, pasakysiu tavo tėvams, kad turi gabumų muzikai!

Teisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti 4 kvietimus į filmą „After. Kai mes susitikom“.

Atsakymą iki balandžio 10 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtoja **Aurelija Kaktytė** iš Vilniaus. Jai bus įteikta knyga „Paskutinės apeigos“.

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.



VERTIKALIAI: Yra. Koncernas. Teta. Ėdis. Mėnulis. US. Meka. Pilotas. Pušis. Minėt. Kena. Ašara. Visi. Atelana. Rudamina. Si. Sakura. Las. Yb. Osana. Itar. Nori. Šalinė. Adomas. Kratosi. Ėmimas. SA.

HORIZONTALIAI: Mimika. Indėlis. Kova. Nonijus. Gegutė. Rašo. Lateranas. Angis. Ali. Kad. Esė. Metalinė. Du. Nematėm. Yris. Alisa. An. RAM. Pana. Da. Muša. Onos. Depeša. Om. Kirasyras. Pakasa. Ibisa.

Pažymėtuose langeliuose: **STATRAMSTIS**.

SUDOKU

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

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

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

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

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

Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“