

Vido Bareikio sukurta odė plikiams ir pasirodymas su jais sulaukė tokio atgarsio, kad net teko susukti vaizdo klipą.



Plačiau **4 p.**

Su pavasariu atėjo ir permainų troškimas. Jei patinka skandinaviški interjerai - keletas patarimų, kaip pagyventi namus.



Plačiau **8 p.**

Dietologė Edita Gavelienė ir tinklaraštininkė **Ieva Greičiūnaitė** dalijasi patarimais, kaip mėgautis saldėsiais be graužaties.



Plačiau **10 p.**

Patarimai pavasarį pradėsiantiems sportuoti - kad nepritrūktumėte motyvacijos ir pasiektumėte gerų rezultatų.



Plačiau **10 p.**

Evaldo Virkečio nuotr.

Fotografė **Aistė Virketė**, įrengusi pirmąją Lietuvoje augalų prieglaudą, pasakoja, kokią įtaką žmogui daro gamta ir augalija.

2-3 p.

Būti gamtos dalimi





Būti gamtos dalimi

Pirmoji Lietuvoje augalų prieglauda - tokią Kauno rajone, savo namų pirmame aukšte, įkūrė fotografė **AISTĖ VIRKETĖ**. Entuziastinga, meilė gamtai puoselėjanti jauna moteris papasakojo, kad viskas prasidėjo nuo poreikio turėti fotostudiją su augalais, kuriuos ji priglaudė iš įvairiausių žmonių. Dabar moteris ketina sukurti oranžeriją, o kur galiausiai tai nuves, parodys laikas.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Aiste, žinau, kad nuo vaikystės jautėte meilę gamtai, augalams - ir vis dėlto, kaip gimė idėja įsteigti augalų gyvybės langelį?

- Tai išsivystė palaipsniui. Man reikėjo fotostudijos, kurioje būtų daug augalų. Kartą buvo tokia nemaloni patirtis: lankiausi viename botanikos sode ir už tai, kad atėjau su skaitmeniniu fotoaparatu, manęs paprašė susimokėti penkiasdešimt eurų. Negalėjau sau to leisti, buvau pradedančioji fotografė, todėl nusprendžiau susikurti savo oranžeriją. Pradžioje tai buvo mini fotostudija su augalais. Artimieji tam nepritarė: kam pradedančiajai fotografai reikalinga tokia erdvė, juk kainuoja nuoma, augalų lentynos, augalų priežiūra ir t.t.

Įsigydama gėles fotostudijai, turėjau labai daug išlaidų, todėl pradėjau dairytis, ar yra atidodamų augalų, o jų buvo ištis daug - žmonės nereikalingas gėlės išmesdavo į konteinerius arba

liepdavo atvažiuoti ir pasiimti. Pradėjau ir aplinkiniams sakyti, kad, jeigu ką, neštų augalus pas mane, vietos užteks. Ir tos vietos staiga nebeužteko (*juokiasi*). Dabar ieškau naujų patalpų, nes įsikraustėme į namą, visą pirmą jo aukštą užima gėlės, bet ir ten jos nebetelpa. Mūsų šeima nusprendė, kad pirmas aukštas bus zona, skirta šioms augalams, tai bus vienuomenės centras, kur ateina apsilankyti žmonės, vyksta įvairios veiklos. Dabar rašau projektus, siekdama finansavimo, kad galėčiau vykdyti veiklas su jaunimu (*šypsosi*).

TURBŪT NE VISI PATIKI MANO SIUNČIAMA ŽINUTĘ, KAD TIKRAI MYLIU AUGALUS IR ESU TVIRTAI APSISPRENDUSI SUKURTI ORANŽERIJĄ, TODĖL KARTAIS SULAUKIU KEISTŲ PRAŠYMŲ

- Kiek maždaug turite tų gėlių ir kokių įdomesnių rūšių?

- Turiu gerokai virš trijų šimtų augalų, reikėtų kada ramiai prisėsti ir suskaiciuoti. Neseniai vienas žmogus atidavė apie trisdešimt augalų - senolė išsikraustė gyventi pas dukrą, kad dukra galėtų ja pasirūpinti, ir nedaug gėlių galėjo pasiimti su savimi.

Iš egzotiškesnių augalų turiu bananmedį, kavamedį, citrinmedžių giraitę - joje yra citrinmedis, mandarinmedis ir dar vienas įdomus augalas, kurio pavadinimo



Viršuje - citrinmedžių giraitė



- Ar pritariate minčiai, kad su gėlėmis reikia bendrauti, jas kalbinti, kad geriau vešėtų?

MAŽYTIS AUGALUJOS ĮSIVERŽIMAS Į NAMUS MUS ŠIEK TIEK ĮŽEMINA, DARO PRODUKTYVESNIUS, JAUČIAMĖS SAVOJE TERPĖJE

- Taip. Juk ne tik su augalu, bet ir su žmogumi ar gyvūnu tai galioja - kokią emociją atsineši, tokią emociją ir pajaučia esantis šalia. Su vyru auginame du katinus - jie puikiai supranta mūsų emocijas, jaučia, ar esame dirglūs, pavargę, ir tokiu atveju šalinasi mūsų. Taip pat ir su augalais - aš netgi jaučiu savotišką atsakomybę juos prižiūrėti. Augalai gali priimti tam tikras vibracijas, pvz., užleidus muziką arba nuo to, ką juos prižiūrintis žmogus kalba, koks jo balso tembras, geriau auga augalai. Yra įvairių tyrimų apie tai atlikti. Todėl būdama šalia augalų stengiuosi visuomet būti linksmesnė (*šypsosi*).

- Turite vadinamąjį augalų inkubatorių. Kas tai?

- Kartais iš žmonių gaunu ne augalų, o jų šakelių-atžalų arba jei nuo mano augalų nulūžta, tas šakelės susodinų į laisvės sodą - didelį vazoną, kuriame auginama daug įvairių rūšių augalų. Kai jie paauga, persodinų į atskirus vazonus. Beje, pernešant pinigų medį, dalis jo lapų nukrito. Aš įkišau juos į žemę ir jie išleido gumbelius, o iš gumbelių išsivystė šaknys. Vadinasi, vien iš lapo galima išauginti naują augalą - pati to nežinojau! Taip eksperimentų būdu, kai jau net atrodo neįmanoma, atrandau, kaip atgaivinti augalus.

- Iš savo pastebėjimų, kokios emocijinės naudos žmonėms suteikia augalai, ypač kambariniai?



Augalai įkurdinti pirmame fotografės namo aukšte



Augalų prieglaudoje gyvena gerokai virš 300 augalų

- Žalia spalva skleidžia pozityvumą. O dar, kai stebi, kaip augalas skleidžia naują lapą, be-sistiebiantį į saulės spindulį, iškart nuotaika pagerėja. Be augalų juk tušti namai atrodytų. Pvz., mano vyras sakė, kad te-būnie pirmame namo aukšte bus augalai, o antrame aukšte, kur gyvename, jų nebus. Bet štai, jau į jo kambarį atkeliavo du augalai (*šypsosi*). Ir kambarys visai kitaip atrodo.

Manau, kad augalai yra blogų emocijų sugertukas. Sakoma, kad žmonės, kaip ir beždžionės, yra nulię nuo medžio, tad yra juntamas mūsų ryšys su augalais, su gamta. Tas mažytis augalijos įsiveržimas į namus mus šiek tiek įžemina, daro produktyvesnius, jaučiamės savoje ter-pėje. Nes nuo to, kad užsidarome tarp keturių sienų ar būname tik mieste, dažniau ir psichologinių problemų turime. Yra įvairių ekokritikos ir ekomedicinos žmogus kalba, koks jo balso tembras, geriau auga augalai. Yra įvairių tyrimų apie tai atlikti. Todėl būdama šalia augalų stengiuosi visuomet būti linksmesnė (*šypsosi*).

- Žalia spalva skleidžia pozityvumą. O dar, kai stebi, kaip augalas skleidžia naują lapą, be-sistiebiantį į saulės spindulį, iškart nuotaika pagerėja. Be augalų juk tušti namai atrodytų. Pvz., mano vyras sakė, kad te-būnie pirmame namo aukšte bus augalai, o antrame aukšte, kur gyvename, jų nebus. Bet štai, jau į jo kambarį atkeliavo du augalai (*šypsosi*). Ir kambarys visai kitaip atrodo.

Manau, kad augalai yra blogų emocijų sugertukas. Sakoma, kad žmonės, kaip ir beždžionės, yra nulię nuo medžio, tad yra juntamas mūsų ryšys su augalais, su gamta. Tas mažytis augalijos įsiveržimas į namus mus šiek tiek įžemina, daro produktyvesnius, jaučiamės savoje ter-pėje. Nes nuo to, kad užsidarome tarp keturių sienų ar būname tik mieste, dažniau ir psichologinių problemų turime. Yra įvairių ekokritikos ir ekomedicinos žmogus kalba, koks jo balso tembras, geriau auga augalai. Yra įvairių tyrimų apie tai atlikti. Todėl būdama šalia augalų stengiuosi visuomet būti linksmesnė (*šypsosi*).

BŪDAMA ŠALIA AUGALŲ STENGIUOSI VISUOMET BŪTI LINKSMESNĖ

ypač verta išsaugoti, o jeigu sau ir nereikia, galima kažkam padovanoti ar į kokią mokyklą nunešti.

- Ar sulaukiate neįprastų pageidavimų iš žmonių?

- Turbūt ne visi patiki mano siunčiama žinute, kad tikrai myliu augalus ir esu tvirtai apsisprendusi sukurti oranžeriją, todėl kartais sulaukiu keistų prašymų. Kartą paskambino moteris, žurnalistė, ir pasakė, kad nori gauti iš manęs augalų, būtinai metali-niuose vazonuose, kad juos padovanotų jų įmonės klientams. Ma-ne šiek tiek glumina ir žeidžia toks mąstymas. Juk kiti žmonės man tuos augalus atiduoda, kad aš juos prižiūrėčiau ir išsaug-čiau, ir aš savo lėšas tam skiriu. Įdomu tai, kad man skambina arba rašo žmonės ir pasikonsul-tuoti dėl augalų, nors visą laik pa-lą, o kur dar visi kiti tinklai, turge-liai? Vadinasi, tie augalai sunyksta, kad reikia vis naujų pirkti. O anks-čiau tokių nepatvarių augalų nebū-davo. Gaunu iš močiucių gėlių, jos auga net ir po trisdešimt metų ir puikiai veši. Štai tokius augalus

Norisi pasakyti žmonėms, kad štai turiu su bendraminčiais tokią erdvę, vykdomė visuome-ninės veiklas, esame atsakingi už tuos augalus ir - pirmieji tokie Lietuvoje. Kovo pradžioje kaip tik vyksu į Turkiją - tarptautinėje konferencijoje pristatysiu savo sėkmės istoriją. O paskui bus ma-tyti, kaip viskas toliau vystysis.

**PRAMOGAUKIT DAUGIAU!
UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!**



-60% 94 € su **JAUKUS POILSIS IR PRAMOGOS „ROYAL SPA RESIDENCE“ (2 ASM.)**



-40% 35,40 € su **PAJUSK LAISVĘ SU ELEKTRINIŲ MOTOCIKLO „KUBERG“ MIŠKO TRASOJE**



-30% 64,40 € su **KARALIŠKAS SPA RITUALAS „RYTŲ DVELKSMAS“**

Akcija galioja iki 2019 m. kovo 8 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

laisvalaikio dovanos



Reperis **IRONVYTAS** klausytojams pristatė kūrinį iš trečiojo solinio albumo „Ironvytas 3“. Dažniausiai „Intro“ pavadinimu albumuose pavadintos dainos nuskamba tarsi įžanginė muzika, tačiau šis „Intro“ – išimtis.

„Kodėl toks pavadinimas? Nes tai pirmoji albumo daina, – paaiškino atlikėjas. – Iš tiesų, aš tiek į pirmąjį, tiek į antrąjį savo albumus pirmuosius kėliau pristatomuosius kūrinius. Debiutiniame albume pirmą dainą pavadinau „Welcome to City Sound“, kuria klausytojus kviečiau į savo įrašų studiją. Tiesiog gimė idėja surepuoti apie tai, kaip gimsta kūrinys.“

O antrame albume pirmąją dainą Ironvytas pavadino „Intro. Hey bro!“.

po pirmojo albumo pasirodymo gavome daug užklausų rengti koncertus ir kvietimų dalyvauti laidų filmavimuose. Užklupęs dėmesys tikrai buvo malonus, tad visas tas emocijas įvardiniame kūrinyje ir išreiškiau“, – sakė atlikėjas.

Ir įrašinėjant trečiąjį albumą Ironvytas iš karto žinojo, kad pirmoje dainoje atsispindės per pastarąjį laikotarpį sukaupta patirtis. „Taip ir gimė eksperimentinis kūrinys „Intro“. Jame yra visko: sentimentų, džiaugsmo, pykčio, nusivylimo.“

Statistiškai geriausi



Vaidas Baumila



Saulius Prūsaitis

Praėjusį ketvirtadienį prasidėjusioje ir keturias dienas trukusioje Vilniaus knygų mugėje vyko ir jubiliejinė „Muzikos salė“. Joje įsikūrė rekordinis stendų skaičius – 75, kuriuose buvo daugiau nei 200 Lietuvos įvairių žanrų muzikos kūrėjų, atlikėjų, leidėjų ir muzikinių renginių organizatorių, pristadusių savo veiklą.

„Muzikos salės“ atidarymo metu vyko klausomiaučių praėjusių metų dainų ir albumų apdovanojimai, paskirstyti pagal asociacijos „AGATA“ surinktus statistinius duomenis. Klausomiaučių lietuvišku albumu tarptautinėse

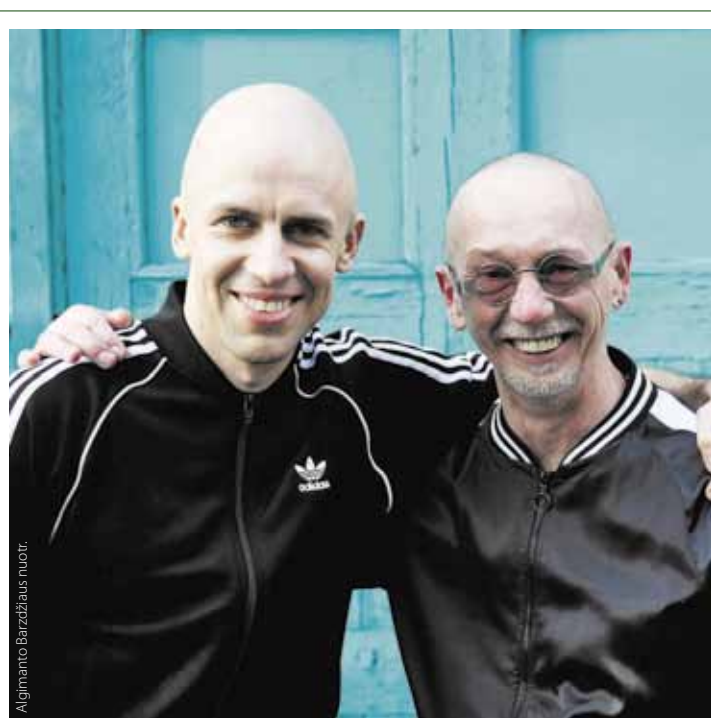
muzikos pasiklausymo platformose („Spotify“, „Deezer“, „Apple Music“ ir pan.) buvo grupės „Lilas ir Innomine“ albumas „Leisk man šlykštėtis“.

Klausomiaučių lietuviška daina tarptautinėse muzikos pasi-

klausymo platformose 2018 metais tapo atlikėjo Dynoro daina „In my mind“.

Grojamiausia lietuviška daina radijo stotyse 2018 metais paskelbta atlikėjo Vaido Baumilos „Suknelė“. Daugiausia perklausų Lietuvos teritorijoje, „Youtube“ platformoje, 2018 metais surinko Sauliaus Prūsaitis daina „39“.

O klausomiaučių praėjusių metų lietuviškos muzikos platformos *pakartot.lt* daina tapo grupės „G & G Sindikatas“ „Grįšiu vėlai“.



Odė plikiams

Atlikėjo **VIDO BAREIKIO** pradėta akcija „Let’s make PLIKIAI great again“ įgauna pagreitį. Sausio pabaigoje ant muzikos apdovanojimų M.A.M.A raudonojo kilimo Vidas pasirodė su armija treniruotų plikių, o paskui su tokia kompanija visą areną pastatė ant kojų. Akustiška odė plikiams, nuskambėjusi apdovanojimuose, o vėliau – radijo eteryje, sulaukė tokio populiarumo, kad teko įrašyti studijinę kūrinio versiją ir nufilmuoti vaizdo klipą.

Šiuos metus kūrybingasis atlikėjas pradėjo ypač aktyviai ir daugelį nustebe savo naujuoju amplua. Pvz., sukūrė šmaikščią dainą apie pramogų pasaulio garsenybių plaukus. Vidas šiek tiek traukė per dantį, sakdamas, kad ne kūryba, o plaukai yra pagrindinė aktualija, turint omenyje, kiek dėmesio sulaukė Jazzu šukiose na ar komiška dainininko Sasha Song plaukų dingimo istorija. Visa tai virto daina, kuri sulaukė didžiulio populiarumo ir kalbos apie ją netyla. Tai paskatino sukurti originalią dainos versiją bei vaizdo klipą.

„Parašiau „Plikių dainą“ kaip vieną iš M.A.M.A pasirodymų ir net nesitikėjau tokios audringos reakcijos. Vėliau viskas tiesiog sprogo: krūvos peržiūrų, labai geri atsiliepimai, ypač iš plikių, kurių, pasirodo, ne tiek ir mažai... Paties Sasha Song laiškas apie tai, kad jam

patiko daina ir kad vertina tokį motyvuojančių humorą. Taip nusprendžiau ne tik kartu su Sasha įrašyti dainą, bet ir nufilmuoti vaizdo klipą“, – pasakoja V.Bareikis.

Jo klipe pasirodo M.A.M.A ceremonijos raudonąjį kilimą šokiravusi „plikių armija“ – iš visos Lietuvos susirinkę Vido Bareikio „likimo broliai“, kuriems nesvetima švytinčio pakaušio tema. Klipą režisavo radijo laidų vedėjas Timūras Augusevičius. „Kai kartu su Vidu traukėme šią dainą eteriję per „Radiocentro“ gimtadienį, buvo labai gera. Patiko, kad daina yra nuoširdi, vienijanti ir įkvepianti. Tokių dainų šiame laikmetyje labai trūksta. Man iškarto kilo idėja vaizdo klipui. Susitikę su Vidu ją dar labiau išgryninome. Kai ką teko keisti, bet rezultatas visus dalyvavusius labai džiugina“, – pasakoja Timūras.



Britų muzikos apdovanojimai

Praėjusio trečiadienio vakarą Londone „O2“ arenoje įvyko reikšmingi to krašto Britų muzikos apdovanojimai – tai kone tas pats, kas Amerikoje nesenai praūžę „GRAMMY“ apdovanojimai. Kaip ir ten, taip ir į „BRIT Awards“ susirinko gausybė muzikos pasaulio megažvaigždžių.

Dainininkai, dainų ir vaizdo klipų kūrėjai, kompozitoriai ir kt. rinkosi sužinoti metų geriausiųjų arba – atsiimti statulėlių.

Ceremoniją atidarė garsus amerikiečių aktorius Hju Džekmanas (Hugh Jackmann), kuris šįkart atsiskleidė kaip dainininkas, ir atliko miuziklo dainą, o apdovanojimus jau antrąkart vedė britų komikas bei TV laidų vedėjas Džekas Vaitholas (Jack Whitehall).

Įspūdingą šou surengė dainininkė Pink, kuri buvo apdovanota už išskirtinį indėlį į muziką, be to, ceremonijoje netrūko ir kitų pirmo ryškumo žvaigždžių. Svarbiausius apdovanojimus susižėrė grupė „The 1975“.

APDOVANOJIMŲ NUGALĖTOJAI:

- **Geriausias britų solo atlikėjas:** George Ezra;
- **Geriausia britų solo atlikėja:** Jorja Smith;
- **Geriausias singlas:** Calvin Harris & Dua Lipa – „One Kiss“;
- **Geriausia britų grupė:** „The 1975“;
- **Metų debiutas:** Tom Walker;
- **Geriausias albumas:** „The 1975“ – „A Brief Inquiry Into Online Relationships“;
- **Metų vaizdo klipas:** „Little Mix“ su Nicki Minaj – „Woman Like Me“;
- **Geriausias tarptautinis atlikėjas:** Drake;
- **Geriausia tarptautinė atlikėja moteris:** Ariana Grande;
- **Geriausia tarptautinė grupė:** „The Carters“;
- **Geriausias britų metų prodiuseris:** Calvin Harris;
- **Kritikų pasirinkimas:** Sam Fender;
- **Pasaulinė sėkmė:** Ed Sheeran;
- **Išskirtinis indėlis į muziką:** Pink.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ



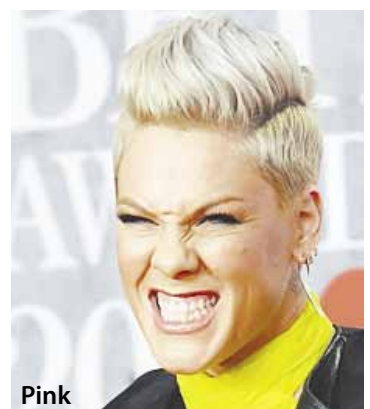
Grupė „The 1975“



Džordžas Ezra (George Ezra)



Džordža Smit (Jorja Smith)



Pink

Dainų rašymui padeda ir knygos

Vienai populiariausių šalies dainininkų **MONIKAI LINKYTEI** ši žiema buvo ypač intensyvi. Po šventinio koncertų maratono mergina nuolat kursuoja maršrutu Vilnius-Londonas, derindama pasirodymus Lietuvoje bei muzikos kūrimo studijas Britų ir airių modernios muzikos institute BIMM, taip pat plūso naujo vaizdo klipo filmavimo aikštelėje La Palmoje, o tiesiai iš Ispanijos salos parvyko į praėjusią savaitę vykusią 20-ąją Vilniaus knygų mugę.

Monika grįžo ne tuščiomis: mugėje ji pristatė limituoto leidimo kompaktinę plokštelę. „La Palmos saloje kaip tik baigėme filmuoti klipą šiai dainai. Ją rašėme kartu su Femi Temovo (Femi Temowo), dirbusiu su pačia Eimi

Vainhaus (Amy Winehouse). Tai – mugėje ji pristatė limituoto leidimo kompaktinę plokštelę. „La Palmos saloje kaip tik baigėme filmuoti klipą šiai dainai. Ją rašėme kartu su Femi Temovo (Femi Temowo), dirbusiu su pačia Eimi

sitiko su savo gerbėjais ir surengė improvizuotas dirbtuves-mokymus: supažindino, kokiais metodais yra kuriami dainų tekstai. Dainininkė dalijosi universitete įgyta patirtimi, atskleidė skirtingus kūrinio žodžių jungimo būdus ir čia pat kvietė teorines žinias įgyvendinti praktiškai – drauge rašyti dainą.

Bendram dainos rašymui labai padėjo knygos. Pasak dainininkės, knygos neatsiejamai nuo muzikos ir apskritai nuo kūrybos: „Knygose galiu išgyventi daug įvairiausių istorijų, jausmų. Jos mane moko ir augina, jose se-



KNYGOS GALIU IŠGYVENTI DAUG ĮVAIRIAUSIŲ ISTORIŲ, JAUSMŲ. JOS MANE MOKO IR AUGINA, IŠ JŲ SEMIUOSI IDĖJŲ

miuosi idėjų. Turiu įprotį užsirašyti patikusias citatas. Kai kurias tiesiogiai ar netiesiogiai galima atrasti mano muzikoje.“

Dainininkė teigė kad labai

mėgsta skaityti. „Mėgaujuosi skaitymu – tai plečia mano požiūrį, vaizduotę, lavina kalbą“, – pasakojo M.Linkytė.

„Laisvalaikio“ inf.



Kitoks įvaizdis

Gaivumu spindintis veidas, vilnijančios plaukų bangos ir natūralumu alsuojanti emocija – tokį įvaizdį meistrai Emma Eglė Jočienė ir Juozas Proškevičius sukūrė trimis atlikėjoms – **KARINAI KRYSKO-SKAMBINEI, GODAI ALIJEVAI** ir **NIJOLEI PAREIGYTEI-RUKAITIENEI** – ir taip pademonstravo, kokia universali ir plačiai pritaikoma gali būti natūralumo stilistika.



Goda



Karina



Nijolė

„Dirbdama su Karina, Goda ir Nijole, visų pirma norėjau atitolti nuo atlikėjoms nuolat persamo hipertrofuotai ryškaus, perdėtai seksualaus įvaizdžio ir pamėginti parodyti kiekvienos iš šių jaunų, charizmatiškų moterų asmenybę, atsisakyti dirbtinų, rėkiančių detalių ir leisti skleisti individualiam grožiui. Tam puikiai tiko pasaulyje jau ne vienerius metus vyraujanti natūralumo tendencija“, – pasakoja idėjos sumanytoja, vizažo meistrė Emma Eglė Jočienė. Atlikėjoms sukurtame įvaizdyje dominuoja natūralus grožis, organiškai prie kūno glundantys audiniai, minkštos plaukų bangos ir subtilus makiažas.

Pavasario nuojautos atspindi plaukų stilisto Juozo Proškevičiaus parinktose plaukų spalvose: švarios, natūralios, suteikiančios prabangos, bet, svarbiausia, ne užgožiančios asmenybės.

„Nėra universalių taisyklių – yra individualių žmogaus bruožų padiktuoti sprendimai, kuriuos lemia veido linijos, silueta. Nijolei – minkštas ir elegantiškas retro sušukavimas, Godai – lengvai prakarpyti sluoksniai ir tolimu skyrimu permesti plaukai, Karinai – nevaržomas paplūdimio ir vasaros vėjo efektas, tarsi jos meniškos sielos atspindys“, – apie priimtus sprendimus pasakoja Juozas.

Natūralumo ir „tarsi be makiažo“ įvaizdžio banga pasaulyje ritasi jau ne vienerius metus ir, Emmos nuomone, tai nestebina: juk natūralus įvaizdis yra, viena vertus, ne taip lengvai sukuriamas, todėl prabangus, kita vertus – jis labai universalus, tinkamas ne vien dalykinei/kasdieninei aplinkai, bet ir iškilmingam raudonajam kilimui ar žurnalo viršeliui. Viskas priklauso nuo to, kokie akcentai bei detalės sudėlioti aprangoje ir aksesuaruose.

„Atsižvelgdama į kiekvienos iš moterų individualius bruožus, paisiau pagrindinio šios fotosesijos



jos koncepto – natūralumo. Godai buvo parinktas lengvas makiažas, ypač tinkantis pagal jos tipažą – gaivus, rausvas, jaunatviškas.

NATŪRALUS ĮVAIZDIS YRA, VIENA VERTUS, NE TAIP LENGVAI SUKURIAMAS, TODĖL PRABANGUS, KITA VERTUS, JIS LABAI UNIVERSALUS

Žaviuosi Karinos veidu: dirbdama stengiausi jos pernelgų neryškinti – juk ji ir taip be galo ryški. Todėl gražiausius bruožus atskleidžiau saikingu, subtiliu makiažu, per švelnius pastelinius rusvai raudonus atspalvius.

Kad energijos kupina Nijolė nuotraukose spinduliuotų ramybę, atsakiau žemės spalvų ir rinkausi grakščius švelnaus ko-

ralo atspalvius“, – pasakoja vizažo meistrė.

Fotografo užfiksuojuose kadruose makiažu ir plaukais kuriamą švaros emociją dar labiau sustiprina dizainerės Kristinos Kalinauskaitės pasiūlyti aprangos ir aksesuarų deriniai. Pirmajame – kūno spalvos šarminios suknelės, optiškai susiliejančios su grakščiu moters siluetu. Antrajame – jaunos medvilnės ir odinių akcentų natūralumas.

„Stilistiškai ieškojau sprendimo, įvedančio žaismės, bet nesudrumsčiančio kuriamos tylos. Pirmajame derinyje tam puikiai pasitarnavo ilgi diržai, kuriais sukūriau skirtingus reljefus, – pasakoja dizainerė. – O štai antrąjį fotosesijos dalis – su kaubojės/vesterio stiliaus prieskoniu, sukurta naudojant baltas siuvinėtos medvilnės sukleles su akcentiniais juodos odos aksesuarais.“

„Laisvalaikio“ inf.

LAISVALAIKIS 2019 kovo 2 d.

Plokštelė tapo bestseleriu

Praėjusią savaitę Vilniaus knygų mugėje pristatiusi savo dvigubą geriausių dainų vinilo plokštelę „Ten, kur tu – Geriausios dainos“ dainininkė **JURGA** su grupe išvyko į koncertų turą Kinijoje. Per dvi savaites šioje šalyje muzikantai sugrąs aštuonis koncertus. Grįžusios iš Azijos Jurgos koncertų lauks Lietuvos klausytojai.



Dainaus Čepko nuotr.

Iš viso Jurga šiame ture per abi šalis sugrąs 14 koncertų ir nukeliaus per 20 tūkst. kilometrų, o ir kovo 10 dieną gastroles baigs Pekine.

Šio turo proga Jurgos rinkinių dainų albumą „Ten, kur tu – Greatest Hits“ šią savaitę išleids ir Kinijos muzikos gigantas „NetEase“.

Pirmą savo turą Kinijoje Jurga surengė dar 2017 metais. Pasak dainininkės, iš tos kelionės ji parsivežė labai gerus įspūdžius. „Išliko jausmas, kad publika, net ir pirmą kartą mane matydama, jau buvo tarsi manęs pasiilgusi. Tad labai smagu sugrįžti su nauja programa. Šio turo labai laukėme ir esame jam gerai pasiruošę“, – sako Jurga.

Sugrįžusi iš Kinijos Jurga geriausių dainų pristatymo turą pratęs Lietuvoje: Kaune, Panevėžyje, Vilniuje, Šilalėje, Palangoje, Druskininkuose. Šiuose koncertuose Jurga pristatys savo geriausių dainų albumą, kuris išleistas kompaktinės plokštelės, dvigubos vinilo plokštelės ir skaitmeniniu formatais. Ši vinilo plokštelė tapo vienu iš bestselerių Vilniaus knygų mugėje.

„Laisvalaikio“ inf.

Kūrinys gimė po ilgo laiško



Atlikėjai Mantas Jankavičius ir **MONIKA PUNDZIŪTĖ-MONIQUE** savo gerbėjams paruošė muzikinį siurprizą. Duetas pristato bendrą kūrinių „Ateities žmogus“ bei ekranizuotą pasakojimą – animacinį vaizdo klipą.

Tai istorija apie tą sielos antrašą pusę, kurios taip ilgai ieškome ir laukiame, jaučiame, kad ji kažkur gyvena šiame pasaulyje. Atlikėja dainą skiria tiems, kurie dar

nesutiko širdžiai brangaus žmogaus. „Kūrinio pavadinimas „Ateities žmogus“ – dėl to, kad būdami vieniši, viltinai žvelgtume į rytą, ir pagaltotume, o ką mūsų žmogus šiuo metu veikia, kur jis vaikštinėja, apie ką galvoja“, – sako Monique.

Tai ne tik muzikinis pasakojimas, bet ir viena įdomiausių Monique kūrybinių pažinčių.

Nuo pirmųjų dainos akordų atlikėja suprato, kad geriausiai dainą atspindėtų duetas. Nors bū-

BŪDAMI VIENIŠI VILTINGAI ŽVELKIME Į RYTOJŲ IR PAGALVOKIME, O KĄ MŪSŲ ŽMOGUS ŠIUO METU VEIKIA, KUR VAIKŠTINĖJA, APIE KĄ GALVOJA

simam scenos partneriui, vienam žinomiausių Lietuvos atlikėjų, Mantui Jankavičiui, Monique nedrįso skambinti, tačiau parašiusi

ilgą oficialų laišką nekantriai laukė sukryžiuoti pirštus. Mantui daug argumentų nereikėjo – užburiantis skambesys virto trumpu: taip.

„Ši pažintis – viena ryškiausių naujo albumo akimirkų. Man garbė, kad Mantas patikėjo šia daina. Mūsų pirmasis susitikimas studijoje buvo labai produktyvus – po kelių valandų bendro darbo jau turėjome dainos žodžius“, – kūrybinį procesą prisiminė M.Pundziūtė.

„Laisvalaikio“ inf.

Motoakrobatikos čempionas - Lukiškių aikštėje



Kovo 3 d. 18 val. vilniečiai ir miesto svečiai turės progą ne tik Kaziuko muge pasidžiaugti, bet ir pasigrožėti neeiliniu reginiu – Lukiškių aikštėje įrengtoje čiuo-zykloje pasirodymą surengs motoakrobatas **ARAS GIBIEŽA**.

Pasirodymo akcentai – padangos, kurios turi 800 spyglių, nugludintas čiuo-zyklos ledas ir jų sąveika. Ne šiaip sau sąveika, o sąveika, kuri nutinka, kai už motociklo vairo – stebukladarys.

„Nors esu ne kartą važiuavęs ir darę triukus ant ledo, ši lokacija – lauko čiuo-zykla – man yra visiškai nauja. Todėl nėra lengva papasakoti, ko gali tikėtis žiūrovai. Aišku, jie pamatys daugybę improvizacijos – aš pats nekantrauju dalyvauti šiame pasirodyme“, – pasakojo atletas.

Aras Gibieža yra ne tik geriausias Lietuvos motoakrobatas, bet ir vienas novatoriškiausių bei stipriausių šio sporto atstovų pasaulyje, daugybės tarptautinių varžybų prizinininkas ir dukart Europos čempionas.

„Laisvalaikio“ inf.

JUOZO MILTINIO DRAMOS TEATRAS

Kovo 3 d. 18:00 val.
Juozo Miltinio dramos teatre

Bernard-Marie Koltès
ROBERTO ZUCCO

Dviejų dalių poetinis trileris
Režisierius Augustas Gornatkevičius

BILJETUS PLATINA
bilietai.lt

Su Laisvalaikio kortele
20% nuolaida
2 bilietams

SUTAUPYKITE

LAISVALAIKIS + LIU PATTY = 10% NUOLAIDA

NAUJAS PARTNERIS - „LIU PATTY“ DESERTINĖ

Su „Laisvalaikio“ kortele - 10 % nuolaida prekėms.
Desertinė - Užupio g. 20, Vilnius. Kepyklėlė - L.Giros g. 15, Vilnius.

Skandinavizuoti namus

Pavasaris atėjo. Su juo - ir permainų širdyje ir namuose troškimas. Tad jei patinka skandinaviški interjerai - o jų stiliistika patinka daugumai, pateikiame keletą patarimų, kaip skandinavizuoti savo namus. Tokio interjero gerosios savybės - šviesa, jaukumas, grožis, stilius.

Dideli langai

Jei dar tik ketinate įsigyti būstą, praver-tu dairytis didesnių langų - tai ir gražu, ir praktiška. Tačiau jei jau turite būstą, langų nepadidinsite. Užtat verta suteikti namams daugiau šviesos. Skandinavai šaltuoju metų laiku jos turi ne ką daugiau nei mes, o ir šalčiau ten. Tad norisi šviesos namuose ir apskritai patalpose gauti maksimaliai daug. Jei gyvenate ne pirmame aukšte, palikite langus neuždengtus užuolaidomis ar roletais - juos uždenkite, tik kai einate miegoti. Arba rinkitės dienišes užuolaidas. Vis dar madingos šluojančios žemę, tačiau tokios tiks tik tvarkingiems žmonėms.

Geometrija

Tai taikytina tiek baldų formoms, tiek staltiesių ar vazonų raštams ar kilimams. Namuose žaidžia geometrinės formos, kurios ne trukdo viena kitai, o kaip tik papildo viena kitą ir sukuria vientisumą. Pakanka naujos įdomios formos kėdės ar veidrodžio, o gal rombais raštuoto kilimo ar staltiesės, kad kambarys atsišviežintų.

Stilingi audiniai

Dažniausiai šviesūs, tačiau kartais žaidžiama kontrastais: balta - tamsiai pilka; dramblio kaulo ir kakavinė ir pan. Norint suteikti jaukumo ir gyvumo, tų audinių namuose daug - tai ne tik patalynė ar minėtos užuolaidos, bet ir kilimai, kilimėliai, pagalvėlės, užtiesalai, staltiesės ir t.t. Viskas dekoratyvu, tačiau kadangi šiam stiliui būdingas minimalizmas, rėkiančių spalvų ar tropinių raštų jame nėra, nebent tai - detalės.

Žaluma

Skandinaviškas stilius įkvėpimo semiasi iš gamtos ir jos sezonų - šviesos, žalumos, medienos, kartais - ir tamsos, ir pan. Todėl verta auginti visus metus žaliuojančių augalų. Jie išvalys orą, praskaid-



AKCENTUOKITE TAI, KĄ NAMUOSE TURITE GRAŽAUS, ĮDOMAUS

rins mintis ir leis jaustis gamtos dalimi būnant namuose. O jei vonios kambaryje yra langas, net ir ten verta įkurdinti kambarinį augalą. Taip pat galite pasimerkiti „kačiukų“ vazoję.

Tokiam stiliui būdinga ir pakabinami vazonai (ne tik balkonuose bei terasose, bet ir kambariuose) - pagalvokite apie tokį šiūolaikišką variantą.

Akcentai

Verta turėti vieną ar keletą akcentų namuose, kurie suskambėtų visame tame minimalizme. Jie turi būti matomi. Ar tai būtų paveikslas, ar kvėpalų buteliukų kolekcija, ar kopetėlių formos knygų lentyna - akcentuokite tai, ką namuose turite gražaus, įdomaus.

Parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Bretoniškos tešlos pyragas su kreminiu šaldytų uogų įdaru

Ali Gadžijėvas - ištikimas savo prancūziškiems konditerijos pradmenims, todėl siūlo išsikeipti bretoniškos tešlos pyragą su kreminiu šaldytų uogų įdaru. Tai puiki proga panaudoti šaldiklinuose užšalusius įvairių šaldytų uogų likučius.

Tešlai reikės:

- 140 g cukraus;
- 150 g kambario temperatūros sviesto;
- 2 kiaušinių trynių;
- 200 g miltų;
- šaukštelio kepimo miltelių.

Kremo įdarui reikės:

- 220 g cukraus;
- 3 kiaušinių;
- 150 g išlydyto sviesto (skysto);
- 30 g miltų;
- pusės vanilės ankšties;
- 250 g šaldytų uogų mišinio.



Laidos Gardu gardu, nuotr.

Sviestą išsukti kartu su cukrumi iki purios masės. Įdėti po vieną kiaušinių trynius ir išsukti iki vientisos masės. Tada suberti miltus, sumaišytus su kepimo milteliais, ir gerai išmaišyti. Tešlą geriausia pasidaryti iš vakaro ir per naktį palaikyti suvyniotą maistinėje plėvelėje.

Į virtuvinį kombainą įmušti kiaušinius, supilti sviestą, suberti cukrų, miltus ir įdėti iš pusės vanilės ankšties išimtas sėklytes. Visus produktus išmaišyti iki vientisos kreminės masės.

Atšalusią tešlą iškočioti pusės centimetro sluoksniu ir ja tolygiai iškloti kepimo formos dugną bei sienelės. Suberti į vidų šaldytas uogas ir užpilti kremu.

Kepti iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje keturiasdešimt minučių. Iškeptą pyragą atvėsinti. Galima apibarstyti cukraus pudra.

„Laisvalaikio“ inf.

Kuo mums naudingi citrusiniai vaisiai

13,5 tūkst. tonų - tiek citrusinių vaisių lietuviai suvalgė pernai, atskleidžia prekybininkų duomenys. **VAIDOS KURPIENĖS** teigimu, šaltuoju metų laiku, kai nėra vietinių vaisių, citrusiniai vaisiai žmonėms į naudą - gali pasitarnauti siekiant ne tik apsisaugoti nuo skirtingų sveikatos problemų, bet ir pagražinti išvaizdą. Mitybos specialistė išskyrė 5 citrusinių vaisių teikiamas naudas organizmui, apie kurias galbūt nežinojote.

1. Gražesnė oda

„Visi žino, kad citrusiniuose vaisiuose gausu antioksidantų, tačiau kur kas mažiau žmonių yra girdėję apie antioksidantą hesperidiną, kurio šiuose vaisiuose taip pat apstu. Pavadinimas negirdėtas, bet mums svarbiausia ne jis, o tai, kad ši medžiaga gerai suintensyvina vitamino C veikimą ir skatina kolageno gamybą. Dauguma moterų žino, kad tai reiškia skaistesnę, stangesnę odą. Šildymo sezono metu tai dar svarbiau, nes sausas oras tiesiog akivaizdžiai blogina odos situaciją, o mes turime skanų išsigelbėjimą nuo šios bėdos“, - sako V.Kurpienė ir pabrėžia, kad daugiausia hesperidino savyje turi mandarinai.

2. Stipresnis imunitetas

„Dėl savyje turimų flavanoidų - naringino, naringino, hesperetino, ksatinų bei liuteinų - citrusiniai vaisiai puikiai saugo mūsų organizmą nuo lėtinių ligų atsiradimo ir stiprina sveikatą. Be to, citrusuose esantis vitaminas C ir magnis ypač pasitarnauja siekiant sustiprinti imunitetą - ginantį nuo peršalimo, gripo ar kitų virusų“, - sako V.Kurpienė.



Monika Rukšaitė-Kalėdienė

3. Geresnė širdies veikla

„Reguliarus citrusinių vaisių valgymas gali būti viena iš priemonių siekiant pagerinti širdies veiklą ir kontroliuoti cholesterolio kiekį kraujyje. Palaikyti nor-

malų širdies ritmą, gerinti kraujotaką padeda citrusiniuose vaisiuose esantis magnis, kurio daugiau randama greipfrutuose ir mandarinuose. O mažinti cholesterolio lygį padeda citrusiniuose esančios skaidulos. Tik jau vartojantiems tam ti-

krus vaistus dėl širdies ir kraujagyslių ligų, pavyzdžiui, kurie mažina cholesterolį ar arterinį kraujospūdį, nerekomenduojama vartoti greipfrutų bei iš jų pagamintų produktų, nes jie sumažina vaistų poveikį. Tokiu atveju geriau rinktis kitus citrusinius arba kitus vaisius“, - paaiškina V.Kurpienė.

4. Sklandesnė virškinimo sistema

„Dėl didelės vertingųjų skaidulų gauros, taip pat kalčio, citrusiniai vaisiai gali padėti spręsti užkietėjusių vidurių problemą. Todėl jaučiant, kad suvartotas maistas per ilgai užsilaiko kūne, ir norint šiek tiek paspartinti jo keliavimą žarnynu, verta įprastus kaloringus menkaverčius užkandžius pakeisti mandarinu, apelsinu ar greipfrutu.“

VISI ŽINO, KAD CITRUSINIAI VAISIAI TURI VITAMINO C, BET NEŽINO, KAD JIE YRA IR GERAS KALCIO ŠALTINIS

5. Dailesnės kūno linijos

„Galiausiai visi žino, kad citrusiniai vaisiai turi vitamino C, bet nežino, kad jie yra ir geras kalčio šaltinis. Gerai žinome, kad kalcis reikalingas norint palaikyti stiprius kaulus, raumenis, sąnarius bei siekiant suteikti dantims tvirtumą. Maža to, kalcis taip pat padeda sulieknėti - didesnis kalcio vartojimas daro poveikį mažesniame riebalų kaupimui organizme ir spartina medžiagų apykaitą“, - paaiškina V.Kurpienė.

„Laisvalaikio“ inf.

Bendruomenių mokymosi veikloms skirs 80 000 eurų

„Diena be mokslo yra tuščiai praleista diena“, - yra sakęs Albertas Einšteinas. Šiemet visos Lietuvos bendruomenės turi galimybę gauti finansavimą veikloms, skatinančioms jų narių mokymąsi ir tobulėjimą. Geriausioms idėjoms bus padalintas 80 tūkst. eurų fondas, kurį įsteigė lietuviškas prekybos tinklas „Maxima“, vykdančias jau penkerius metus gyvuojančią programą „Mes - bendruomenė“.

„Šalies bendruomenėse kasdien gimsta daugybė puikių iniciatyvų, deja, bet dauguma jų susiduria su lėšų trūkumu ir lieka neįgyvendintos. Matome, jog „Mes - bendruomenė“ programos dėka įgyvendinti bendruomenių projektai turi ilgalaikę naudą: žmonės vienija ne tik rezultatai, bet ir pats procesas - idėjos virsmas realybe. Šių metų konkurso rekordinis, 80 tūkst. eurų, prizinis fondas skirtas iniciatyvoms, kurios skatina mokytis visą gyvenimą. Įvairūs kursai, edukacinės veiklos ar kitos mokymosi idėjos bus padalintas 80 tūkst. eurų fondas, kurį įsteigė lietuviškas prekybos tinklas „Maxima“, vykdančias jau penkerius metus gyvuojančią programą „Mes - bendruomenė“.

Pasak K. Meidės, bendruomenės kasmet vis labiau stebina savo iniciatyvų įvairovę. Pavyzdžiui, pernai kauniečiai elektrifikavo 1894 m. pastatytą „Parako“ sandėlį, kuris tapo pagrindine bendruomenės susibūrimų vieta, o sostinės Pilaitės mikrorajone „Mes - bendruomenė“ programos dėka atnaujinta futbolo aikštelė.

2018 m. programos dalyvė Irma Laurinavičiūtė, Anykščių „Naujų vėjų“ bendruomenės



2018 metais įgyvendintas „Mes - bendruomenė“ projektas - įrengta futbolo aikštelė sostinės Pilaitės mikrorajone

pirmininkė, sako, kad netradicinės susitikimų bei užsiėmimų erdvės įrengimas miesto parke padėjo suburti anykštėnus bendram tikslui ir taip sustiprino bendruomeniškumo jausmą. „Erdvės įrengimas subūrė ne tik mūsų organizacijos narius, bet ir mokinius, vaikų darželių auklėtinius, įvairius specialistus. Vaikai padėjo rankų darbą - priirinko kankorėžių, kaštonų, kiti bendruomenės nariai prisidėjo priemonėmis ir žiniomis. Neretai nutikdavo ir taip, kad prie parke vykdomų darbų prisijungdavo ir atsitiktiniai praeiviai. Pamažu tai tapo ne tik mūsų bendruomenės, bet visu anykštėnų projektu. Nekantraujame, kol atšils orai ir pradėsime organizuoti įvairius edukacinius užsiėmimus - netradicinėje erdvėje pažindinsime bendruomenę su senaisiais amatais ir augalų

kultūromis“, - patirtimi dalinasi I. Laurinavičiūtė. Tai, jog idėjos realizavimas gali suvienyti bendruomenę, patvirtina ir Rokiškyje įgyvendinto projekto, 100-mečio kartos koordinatore, bendruomenės „Velykainis“ narė Joana Jazdauskaitė. „Laisvalaikio erdvę prie tvėnkinio su naujai suformuotu papildomumi, tinklinio, vaikų žaidimų aikštele, vandens dviračiais, valtimis ir kitomis pramogomis bendruomenė sukūrė su vietos verslininkų pagalba. Specialistai konsultavo, kaip įrengti saugią vaikų žaidimų aikštelę ir sutvarkyti aplinkui esančią infrastruktūrą, jaunimas padėjo įrengti tinklinio aikštelę, įrengtoje laisvalaikio erdvėje iki pirmojo sniego netrūko žmonių - tiek jaunimo, vaikų, tiek ir bendruomenės senjorų“, - pasakoja J.Jazdauskaitė. Šių metų programos „Mes - bendruomenė“

pagrindinė tema - bendruomenių savišvieta - iniciatyvos, suteikiančios galimybę mokytis visą gyvenimą. Bendruomenės kviečiamos konkursui teikti projektus, kurie būtų susiję su infrastruktūros, reikalingos bendruomenių mokymuisi, vystymui arba skatintų mentorystę ir įgūdžių tobulinimą.

Prioritetinės programos sritys apima įvairaus spektro veiklas. Infrastruktūros plėtrai galima teikti idėjas, kuriomis siekiama vystyti ilgalaikius edukacinius projektus. Pavyzdžiui, sutvarkyti ar įrengti patalpas, reikalingas edukacijai, sportui, aprūpinti bendruomenę knygomis, kompiuteriais, stalo žaidimais ir kitomis priemonėmis mokymuisi.

Iš bendruomenių taip pat laukiama projektų, kurie skatintų įgyti naujų ar ugdyti esamus socialinius ir praktinius įgūdžius. Pavyzdžiui, bendruomenės gali gauti finansavimą užsienio kalbų, kompiuterinio ir skaitmeninio raštingumo, verslumo, meninės saviraiškos, psichologinio tobulėjimo, sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo kursams. Į šiuos užsiėmimus galima pasikviesti mentorius - žinomus, daug pasiekusius žmones, kurie įkvėptų bendruomenę savo pavyzdžiu, galinčius padėti ugdyti bendruomenės narius, keistis žiniomis.

Bendruomenės vienijančios - nevyriausybinės, ne pelno siekiančios - organizacijos projektus konkursui gali teikti nuo 2019 m. vasario 20 d. Konkurso nuostatus ir paraiškos formą galima rasti „Maximos“ interneto svetainėje. Konkurso nugalėtojų balsavimas 30 d. bus paskelbtas 8 projektai. Programos „Mes - bendruomenė“ laimėtojų lietuviškas prekybos tinklas „Maxima“ skirs 70 procentų idėjų įgyvendinti reikalingo finansavimo.

Sveikai lepintis desertais - misija įmanoma

Šaltuoju metų laikotarpiu organizmui natūraliai norisi kaloringesnio ir sotesnio maisto. Tuomet kyla daugiau pagundų visavertę mitybą papildyti riebesniais ar saldесniais produktais. Tam, kad saldumynai nepakeistų sveikatai palankių produktų, medicinos mokslų daktarė, gydytoja dietologė Edita Gavelienė ir tinklaraštininkė **IEVA GREIČIUNAITĖ** dalijasi patarimais, kaip mėgautis saldėsiais be sąžinės graužaties ir koks cukraus kiekis organizmui žalos nepadarys.



„Šaltuoju laiku organizmui reikia papildomų kalorijų, o mes „sugudraujame“ ir jas norime gauti su mažiau sveikatai palankiu, kaloringu, dažnai ir saldžiu maistu. Nepaisant sezono, ištisus metus esame atsakingi už lėkštes turinį, o norintys mėgautis saldu-

mynais turėtų rinktis sveikesnius ir be pridėtinio cukraus“, - pataria medicinos mokslų daktarė, gydytoja dietologė E.Gavelienė.

Kai saldumynai sukelia emocinę priklausomybę

Cukrus, anot gydytojos dietologės bei „Rimi“ sveiko maisto ekspertės, nėra būtinas mūsų organizmui. Jis gali netgi sukelti emocinę priklausomybę, nes saldus skonis siejasi su laimės ir pasitenkinimo būsenomis. Ugdyti taisyklingus mitybos įpročius reikėtų pradėti nuo mažens, todėl rekomenduojama tėvams nedaryti klaidų, kurios ilgam pakeistų supratimą apie cukrų.

„Jau mamos iščiose mums dėliojama atėities programa: ar skanausime vieno, ar kito maisto. Taigi, būsimoji mama, žinodama maisto naudą organizmui, gali padėti formuotis vaikelio skoniui. Saldaus skonio ir nusiramino jausmo sąsają gali suformuoti ir tėvai, kai liūdiniam ar nemalonių jausmų patiriančiam vaikui pasiūlo skanumynų jiems numalšinti“, - teigia E.Gavelienė.

Vartojant bet kurį produktą, kiekis ir įvairovė yra vieni svarbiausių aspektų, ypač kalbant apie pridėtinį cukrų. Anot gydytojos dietologės, kardinaliai atsisakyti saldumynų nėra būtina, o 2-3 arbatiniai šaukšteliai cukraus sveikatai žalos nepadarys.

„Rekomenduojama 1-2 kartus per savaitę paskanauti pyragaičio ar kitokio saldėsio, o juodojo šokolado po 20 gramų galima suvalgyti ir kasdien. Štai vaisių pakanka suvartoti iki 300 gramų per dieną. Tik svarbu nepamiršti rinktis kuo įvairesnius produktus, kitu atveju, vieno suvalgant daugiau, o kito mažiau, dingsta

IEVOS SVEIKUOLIŠKO SŪRIO PYRAGO RECEPTAS

Reikės:

- puodelio graikinių riešutų;
- 0,5 puodelio datulių;
- 2 puodelių anakardžių riešutų (mirkytų per naktį);
- skardinės kokosų pieno (laikytos šaldytuve);
- 2 šaukštų (arba daugiau) klevų sirupo;
- vidutinio dydžio citrinos sulčių;
- uogų.



Maisto smulkintuvu sumalkite graikinius riešutus ir datules iki vientisos masės. Gautą masę išklaukite pyrago formoje ir gerai suspauskite, įdėkite į šaldiklį.

Iki vientisos masės maisto smulkintuve sumalkite ir anakardžius, klevų sirupą, citrinos sultis ir kie-

tąją kokosų pieno dalį. Gautą masę pilkite ant prieš tai pasigaminto pyrago pagrindo. Įdėkite 10 minučių į šaldiklį ir tuomet pyrago viršų apkraukite uogomis. Vėl įdėkite į šaldiklį ir palaikykite 4 valandas. Prieš valgant leiskite pastovėti kambario temperatūroje apie 10 minučių.

SALDUS SKONIS SIEJASI SU LAIMĖS IR PASITENKINIMO BŪSENOMIS

maisto balansas“, - sako E.Gavelienė ir pataria pirmiausia cukraus atsisakyti skystu pavidalu, mat tokios konsistencijos tai mažiausiai sveikatai palankus „saldumynas.“

Alternatyva - naminiai desertai

Norintys keisti savo mitybos įpročius ir pradėti nuo cukraus atsisakymo, pirmiausia turėtų atsisakyti priežasčių - kodėl jo nori atsis-

kyti. Tai padarius, anot tinklaraštininkės I.Greičiūnaitės, bus kur kas lengviau siekti užsibrėžto tikslo: „Galbūt tai - noras jaustis geriau ir energingiau, džiaugtis gražesne oda, numesti svorio ar tiesiog išbandyti savo jėgas. Nuoširdžiai atsakius į šį klausimą, pasiekti rezultatų bus daug paprasčiau.“

Puiki alternatyva mėgautis saldumynais, pasak I.Greičiūnaitės, yra desertų gaminimas namuose. Tokiu būdu išlieka laisvė pasirinkti produktus, kurie skanumynams suteikia ne tik norimą skonį, bet ir naudingų medžiagų.

„Nors esu prieš bet kokią perdėtą savęs ribojimą, sumažinti perdirbto cukraus vartojimą savo mi-

tyboje pavyko gana lengvai. Visų pirma desertus dažniausiai gaminuosi pati. Tuomet puikiai žinau, kokia yra jų sudėtis, galiu reguliuoti cukraus kiekį. Vietoje perdirbto cukraus naudoju džiovintus ir šviežius vaisius, uogas. Nuolat ieškau naujų receptų, skonių, kurie neleidžia, kad namie gaminamos gėrytės nusibostų. Štai ir sveikuoliško sūrio pyrago be pridėtinio cukraus receptui nebuvo sunku atrasti sveikesnių produktų“, - patirtimi dalijasi I.Greičiūnaitė. Atsisakius pridėtinio cukraus, ji sako pastebėjusi, jog ilgainiui nustojo geisti saldžių skanėstų, o organizmas priprato prie kokybiškesnių ir natūralesnių desertų.

„Laisvalaikio“ inf.

Pratimai norintiems pasiekti greitų rezultatų

Tapo įprasta, kad pirmąjį pavasario mėnesį sporto klubai būna perpildyti. Pradedantiejiems dažniausiai reikia greitų rezultatų - po dviejų mėnesių treniruočių pamatyti išryškėjusias raumenų linijas. Tačiau tam neišvengiamai reikia motyvacijos.

Dauguma žmonių yra įsitikinę, kad tik varginantys pratimai gali duoti norimų rezultatų ir kad nėra jokios naudos iš jogos ar vandens aerobikos. Tačiau „4F“ sporto prekių ženklo ambasadorė ir „People fitness“ trenerė Lina Dranginytė sako kitaip: „Nėra prasmės daryti ką nors, kas jums nepatinka ar nedžiugina, o rezultatų pasiekti padeda tik treniruočių reguliarumas, kantrybė ir tinkamas krūvis. Po pusės metų pilateso treniruočių jūs turėsite plokščią pilvą, bet tik tuomet, jei reguliariai treniruositės, gerai miegosite ir teisingai maitinisite. Jeigu norite pasiekti rezultatų itin greitai, galite pakenkti savo sveikatai.“

Kaip nutraukti treniruočių? Pirmomis dienomis nepersisten-

Trenerė paaiškina, kad daugelis lietuvių treniruojasi labai nereguliariai. Paprastai sausio mėnesį sporto klube sportuojančių žmonių skaičius išauga apie 10-20 proc., tačiau vasario mėnesį šis skaičius sumažėja dešimčia proc. Kovo mėnesį žmonės vėl sugrįžta, nes ruošiasi vasarai. „Nereikia nė sakyti, kad su kūnu turėtumėte elgtis ne taip. Fizinis aktyvumas reiškia sveikatą ir gerą būklę, todėl turėtų būti reguliarus. Be abejo, žmonės meta sportą ne dėl to, kad jis nedomina, bet todėl, kad pradėdami sportuoti gauna per didelį treniruočių krūvį. Dauguma jų eina į sporto salę kiekvieną arba kas antrą dieną. Yra ir kitų priežasčių. Pavyzdžiui, daugelis praranda motyvaciją, kai nemato greitų rezultatų. Tačiau svarbu suprasti, kad net viena treniruotė teigiamai veikia kūną ir, norint pasiekti matomų rezultatų, užtrunka šiek tiek daugiau laiko. Kai kuriuos banguina kitų asmenų fizinė forma arba nepakankamos žinios apie įrangą - pradedantieji gana dažnai būna drovūs.“



kite intensyviai treniruodamiesi. Beje, dalis lietuvių nesiteniruoja, nes yra drovūs. „Pradėkite nuo jogos ar baseino, naudokite bėgimo takelį ar treniruoklį. Būkite kantrūs ir leiskite kūnui prisprasti prie fizinio krūvio! Jei jums nepatinka vienos rūšies pratimai, išmėginkite kitus“, - pataria trenerė.

Daugelis nutraukia treniruo-

tes ar patiria traumas, nes nežino, kaip tinkamai naudotis įranga, arba pernelyg drovūs, kad paprašytų pagalbos. Blogiausias dalykas, kurį naujokas gali padaryti, tai bandyti takelį ar treniruoklį. Būkite kantrūs ir leiskite kūnui prisprasti prie fizinio krūvio! Jei jums nepatinka vienos rūšies pratimai, išmėginkite kitus“, - pataria trenerė.

Visa tai galima išspręsti konsultuojantis su treneriais - geriau sugaišti laiko ir viską išmokyti, o ne visą gyvenimą vengti treniruočių vien dėl to, kad drovėjotės paklausti. „Tiems, kurie droviasi eiti į sporto klubą, nes jiems atrodo, kad visi aplinkiniai yra raumeningi specialistai, aš siūlau iš pradžių pasirinkti kitą laiką treniruotėms - tuomet, kai salė nėra tokia pilna ir galite jaustis patogiai. Be to, nereikia drovėtis, nes kiekvienas raumenų khalas kadaise pirmą kartą atėjo į sporto klubą. Iš patirties žinau, kad paprastai šis argumentas netinka droviems žmonėms.“

Renkantis treniruočių programą reikia atsižvelgti į gyvenimo būdą. Tiems, kas dirba sėdimą darbą, būtų geriausia judrios treniruotės. O ir amžius nesvarbu - galite aktyviai treniruotis, nekreipdamas dėmesio, kiek jums metų. Pavyzdžiui, atpalaiduojančios treniruotės, tokios kaip plaukimas, yra geresnės tiems, kas visą dieną praleidžia stovėdami, nes tai teigiamai veikia raumenis ir sąnarius.

„Laisvalaikio“ inf.



„Vienintelė iliuzija, kurią mokau, tai pradanginti penkis cepelinus per dvi minutes. Bet kaip ir su cepelinais, taip ir su magija - mėgstu būti tas, kuris ją mėgaujasi, o ne tas, kuris ją gamina. Todėl labai džiaugiuosi, kad galėsiu dar tris kartus pamatyti šį šou“, - grįžęs iš Vienos pasakojo J.Jankevičius. Žinomas vyras prisipažino, kad jo bei „The Illusionists“ pažinties istorija prasidėjo gana komiškai. „Skamba man vieną dieną telefonas: kažkoks nežinomas numeris iš vėlniai žino kokios šalies. Galvoju: „Justinai, pagaliau ir iš

šį savaitgalį Vilniuje, „Siemens“ arenoje, vieši bene geriausi pasaulyje magai „THE ILLUSIONISTS“, o scenoje juos lydi humoristas JUSTINAS JANKEVIČIUS. Kad geriau įsijaustų į vaidmenį, susipažinti su didžiais magijos meistrais Lietuvos pramogų pasaulio žvaigždė buvo nuvykęs į Vieną ir tapo vienu pirmųjų lietuvių, pamačiusių pelningiausią šou Brodvėjaus istorijoje, „The Illusionists: Direct from Broadway“.

tavęs kažkas bandys telefonu išviloti pinigų Afrikos princui išgelbėti“. Pakeliu ragelį. Kažkoks anglakalbis vyras siūlo tapti „The Illusionists“ pasirodymo vedėju Vilniuje. Įtartina? Įtartina. Kalbuosi su juo ir laikiu, kada jis prašys pervesti kokį nors „depozitą“. Neprašo. Galiausiai nieko per daug nesitikėdamas sutinku. Kiek vėliau paskambina mano lietuvis bičiulis ir sako: „Tai kalbėkimės apie reikalus“. Pasirodo, tas anglakalbis vyras buvo ne telefoninis sukčius, o prodiuseris. Dar niekada taip nesidžiaugiau žmogaus nepasuntęs velniop“, - smagią istoriją prisimena humoristas.

„Kaip žmogus, jau matęs „The Illusionists“ pasirodymą, galiu pasakyti, kad tie žmonės yra žiauriai kieti. Profesionalai, kurie kiekvieną savo judesį scenoje yra nugalėję iki budistų vienuolių

tobulumo. Nuo tada, kai mačiau jų pasirodymą, jau praėjo šiek tiek laiko, tačiau emocijos vis dar išliko. Kažkas nerealaus, - tikina J.Jankevičius. - Vienas žmogus sąmoningai ir tyčia vos nežuvo ant scenos. Tai man iš karto patiko. Bet nekenčiu žmonių, kurie atskleidžia filmų ar pasirodymų detales, todėl daugiau nieko nesisakysiu.“

Pirmą kartą Lietuvoje viešiasiančią „The Illusionists“ komandą sudaro 8 iliuzijos meistrai, sugebėję pakartoti ir netgi pagerinti tokių magijos dievų kaip Deividas Koperfildas (David Copperfield) triukus. Scenoje žiūrovus stebina magijos meistras, apgaulės meistras, išsivadavimo asas, manipuliotojas, išradimų specialistas bei greitojo persirengimo žinovai.

„Laisvalaikio“ inf.

VIENINTELIS PROFESIONALUS IMPROVIZACIJOS TEATRAS LIETUVOJE

03.12 VILNIUS

DELFI

RESPUBLIKA

mieste.lt

BALTO

Baltųjų ekspresas

zip

ACM

TIKETA

IMPROVIZACIJOS KOVOS

Kiekvienas lipimas į sceną - lyg pirmas kartas



Scenos karalienė **IRENA STAROŠAITĖ** rudenį pradžiugins savo gerbėjus. Spalio 26-ąją dainininkė žengs į Kauno „Žalgirio“ arenos sceną ir pakerės įspūdingu šou „Spalvotas gyvenimas“.

Pasak dainininkės, toks koncerto pavadinimas pasirinktas neatsitiktinai. „Mano gyvenimas ištis visada buvo ir yra spalvotas. Mėgstu iššūkius, todėl dažnai pasineriu į tokias veiklas, kurios net ne visada būna susijusios su muzika. Būtent tai ir nuspalvina gyvenimą.“

Scenoje viena suknėlė keis kitą, hitais tapusios dainos skambės nenutrūkstamai, o vakaro varas bus patikėtas net keturiems vedėjams. Gerbėjų lauks du koncertai. Pirmoje dalyje žiūrovus stebins Irena su „Spalvotu gyvenimu“, kuriame atlikėja papasakos savo muzikinę istoriją, o antroje į sceną žengs „2 Donatai“, kurie minės savo penkerių metų gimtadienį.

Nenuostabu, kad vyks tikras vakarėlis - Irena Starošaitė šioje scenoje švęs savo 50-ąjį gimtadienį. Dainininkė juokiasi vis dar negalinti patikėti artėjančių jubiilejumi. „Kai pagalvoju apie visus per gyvenimą nuveiktus darbus, suprantu, koks šis skaičius svarbus ir ypatingas. Nesiruošiu gimtadienio švęsti visus metus, tačiau noriu padaryti vieną didelę šventę ir tokiu būdu atiduoti duoklę savo klausytojams bei gerbėjams, kurie visus šiuos metus skaičiavo kartu su manimi“, - šypsodamasi kalbėjo Irena. Praėję metai Irenos Starošaitės ir Žilvino Žvagulio šeimai buvo ypatingi - jau 20 metų jie kūrėna šeimos židinį, o 25-erius - dalijasi viena scena.

Per savo 19-ąjį gimtadienį dainininkė sulaukė Ž.Žvagulio skambučio. Po dešimties metų jos vyras tapęs Žilvinas tuomet ją pakvietė kartu prisijungti prie muzikinių projektų. Meilė neatsirado iš karto, tačiau tai buvo lemtingas skambutis. Lietuviškos estrados scenoje moteris sužibė pradėjusi koncertuoti su legendine grupe „Studija“. Įrašiusi savo vizitinę kortelę tapusią Ovidijaus Vyšniausko kurtą dainą „Saulė leidžias“ ir nusifilmavusi jos vaizdo klipe ji tapo trokštamiausia dainininke Lietuvoje.

Ir dabar ši daina dainininkę nuolat lydi koncertuose ne tik

keliaujant po Lietuvą, bet ir viename pasaulyje. Gerbėjai vis dar dainuoja kartu. Šiandien moteris skaičiuoja jau visą dešimtį savo solinių albumų ir sustoti nežada. Panašu, kad su amžiumi energijos tik daugėja. Irena ne tik aktyviai koncertuoja, kartu su vyru ėmėsi naujo verslo - kepa šakocius, bet ir šoka linijinius šokius. Irena šypsosi, kad muzika jai vis dar kelia ypatingus jausmus ir skatina judėti į priekį. „Kuo daugiau metų gyvenimi muzika, tuo labiau ji jaudina. Su kiekvienu naujo albumo įrašymu, nauju koncertiniu turu ar prieš lipimą į sceną jaučiuosi taip, lyg tai daryčiau pirmą kartą. Tai ne tik jaudina, bet ir įkvepia kurti ir toliau“, - tikina dainininkė.

KAI PAGALVOJU APIE VISUS PER GYVENIMĄ NUVEIKTUS DARBUS, SUPRANTU, KOKS ŠIS SKAIČIUS SVARBUS

I.Starošaitė pristatė ir dar vieną staigmeną gerbėjams. Kartu su tarptautinėje scenoje išgarsėjusiu tenoru Vaidu Vyšniausku (pasaulyje žinomu kaip Kristian Benedikt) pristatė prieš 8 metus išleistą dainą „Išpažintis“, o su ja ir vaizdo klipą.

Tai bendras kūrybinis darbas, privertęs atlikėjus išlipti iš komforto zonos ir pasitelkti ne tik dainavimo, bet ir vaidybinis įgūdžius. Irena su Vaidu tikisi, kad dinginga aplinka bei skaudūs istorija apie nelaimingą meilę klausytojus paliks be žado ir privers atsidurti viduramžiuose.

„Vaizdo klipo filmavimas buvo labai smagi patirtis. Man tai buvo daugiau pramoga, o ne darbas, - juokdamasis kalbėjo V.Vyšniauskas. - Draugiška atmosfera, puiki komanda, o Irena, kaip partnerė, nuostabi. Esame kartu dainavę ne viename koncerte, tačiau tokioje aplinkoje kartu atsidūrėme pirmą kartą. Buvo įdomu pamatyti ir kitą Irenos pusę. Tai, kaip ji jaučia muziką, yra duotybė.“

„Laisvalaikio“ inf.

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS

2, 8 d. 18.30 val. – Premjera! „Turandot“. 3 v. opera (italų k.). Rež. R.Wilson.
5, 6 d. 18.30 val. – Barbora Radvilaitė. 2 v. baletas. Choreogr. A.Cholina. Dir. R.Servenikas.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

3 d. 16 val. Mažojoje salėje – M.Crimp „Laimės respublikoje“. Rež. M.Janciauskas.
5 d. 19 val. Mažojoje salėje – M.Myllyaho „Chaosas“. Rež. Y.Ross.
6 d. 18 val. Studijoje – I.Šeinius „Kuprelis“. Rež. P.Markevičius.
8 d. 19 val. Mažojoje salėje – Marius von Mayenburg „Kankinys“. Rež. O.Koršunovas.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

2 d. 18.30 val. – J.Tumas-Vaižgantas „Dėdės ir dėdienės“. Rež. G.Tuminaitė.
5 d. 18.30 val. – P.Pukytė „Bedalis ir Labdarys“. Rež. G.Tuminaitė.
6 d. 18.30 val. – A.Čechov „Trys seserys“. Rež. R.Tuminas.
8 d. 18.30 val. – M.Ivaskėvičius „Madagaskaras“. Režisierius statytojas R.Tuminas, rež. A.Dapšys.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS

8 d. 18 val. Mažojoje salėje – Premjera! „Fikcijos“. Rež. A.Juška.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

2 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje – J.Misto „Madam RubinŠtein“ (su lietuviškais titrais). Rež. R.Banionis.
3 d. 12 ir 15 val. – „Snieguolė ir septyni nykštukai“ (rusų k.). Rež. J.Popov.
3 d. 18.30 val. Erdvėje A-Z – M.Valiukas „Kreida“ (rusų k.). Rež. G.Surkov.
4 d. 18 val. – Premjera! „Vienos miško pasakos“ (lietuvių k. su vertimu į anglų k.; N-18). Rež. Y.Ross.
5 d. 18 val. – „Činkas“ (lietuvių k. su vertimu į rusų k.). Rež. E.Nekrošius.

RAGANIUKĖS TEATRAS

2 d. 12 val. Didžiojoje salėje – „Trys paršiukai“. Rež. R.Urbonavičiūtė.
3 d. 12 val. Didžiojoje salėje – „Meškutis Rikiški ieško draugo“.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

Didžioji salė
7, 8 d. 18.30 val. – Premjera! „Daktaras Glassas“. Rež. R.Kazlas.

Mažoji salė

2 d. 12 val. – „Kiškiių sukilimas“. Rež. R.Driežis.
3 d. 12 val. – „Lionės nuotykių“. Rež. A.Grybauskaitė.

Palėpės salė

2 d. 16 val. – „Raudonkepūrė“. Rež. V.Mazūras.
3 d. 16 val. – „Coliukė“. Rež. R.Driežis.

Menų spaustuvė

2 d. 18 val. Juodojoje salėje – „Mano Piteris Penas“. Choreogr. A.Šeiko.
2 d. 15 val. Kišieninėje salėje – Premjera! STALO TEATRAS: „Sibiro haiku“. Rež. S.Degutytė.
3 d. 12 ir 15 val. Juodojoje salėje – STALO TEATRAS: „Stebuklingas sodas“. Rež. S.Degutytė.
3 d. 19 val. Kišieninėje salėje – B&B: šokio spektaklis „Banana Dream“ (N-14). Choreogr.: A.Lišickinaitė ir G.Grinevičiūtė.
4 d. 11 val. Studija III – Šokio pirmadieniai mažiems.
5 d. 19 val. Juodojoje salėje – Klaipėdos jaunimo teatras: „Dvi Korėjos“ (N-16). Rež. K.Gudmonaitė.
6 d. 19 val. Juodojoje salėje – OKT / Vilniaus miesto teatras: „Hamletas“. Rež. O.Koršunovas.
7 d. 18 val. Juodojoje salėje – „Broliai liūtasirdžiai“. Rež. K.Dehholm.
7 d. 19 val. Kišieninėje salėje – Premjera! „This Order Goes Wrong“.
8 d. 18 val. – ATVIRAS RATAS: „Saulėtoji linija“ (N-16). Kūrėjai: V.Šumilovaitė ir J.Tertelis.
8 d. 19 val. Juodojoje salėje – Premjera! LOW AIR: „Su(s)itikimas“ (N-16). Rež. L.Liepaite.

KEISTUOLIŲ TEATRAS

2 d. 12 val. – Muzikinis spektaklis vaikams „Pyp Pyp“. Rež. A.Giniotis.

2 d. 19 val. – Premjera! „Apie nieką“. Rež. L.Jurkštas.
3 d. 12 val. Mažojoje scenoje – „Mano senelis buvo vyšnia“. Rež. A.Gluskinas.
3 d. 15 val. – „Grybų karas ir taika“. Rež. A.Giniotis.
8 d. 19 val. – Šv. Kormorano šešėlinio humoro klubas su programa „Paskalos ir padavimai“. Kūrybinė grupė: A.Giniotis, A.Kaniava, D.Miniotas, R.Aleksaitis, D.Auželis.

OKT / VILNIAUS Miesto TEATRAS

4 d. 17 ir 19 val. – M.Gorkis „Dugne“. Rež. O.Koršunovas.
5 d. 19 val. – A.Čechov „Žuvėdra“. Rež. O.Koršunovas.
7 d. 19 val. – „Trans trans trance“. Rež. K.Gudmonaitė.
8 d. 19 val. – Premjera! T.Dorst, U.Ehler „AS, Foerbach“. Rež. L.Zidonytė.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

2 d. 12 val. Mažojoje scenoje – „Kiškis pabėgėlis“. Rež. A.Sunklodaitė.
2 d. 18 val. Didžiojoje scenoje – G.E.Lessing „Natanas išmintingasis“. Rež. G.Varnas.
6 d. 18.30 val. – A.Čechov „Trys seserys“. Rež. R.Tuminas.
8 d. 18.30 val. – M.Ivaskėvičius „Madagaskaras“. Režisierius statytojas R.Tuminas, rež. A.Dapšys.
VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS
8 d. 18 val. Mažojoje salėje – Premjera! „Fikcijos“. Rež. A.Juška.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS
2 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje – J.Misto „Madam RubinŠtein“ (su lietuviškais titrais). Rež. R.Banionis.
3 d. 12 ir 15 val. – „Snieguolė ir septyni nykštukai“ (rusų k.). Rež. J.Popov.
3 d. 18.30 val. Erdvėje A-Z – M.Valiukas „Kreida“ (rusų k.). Rež. G.Surkov.
4 d. 18 val. – Premjera! „Vienos miško pasakos“ (lietuvių k. su vertimu į anglų k.; N-18). Rež. Y.Ross.
5 d. 18 val. – „Činkas“ (lietuvių k. su vertimu į rusų k.). Rež. E.Nekrošius.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS

2 d. 18 val. – I.Kalman „Misteris X“. 2 d. operetė. Rež. V.Streiča. Dir. J.Janulevičius.
3 d. 12 val. – „Sniego karalienė“. 2 d. baletas. Choreogr. A.Jankauskas. Dir. J.Janulevičius.
3 d. 18 val. – J.Strauss „Vienos kraujas“. 3 v. operetė. Rež. G.Maciulevičius. Dir. V.Visockis.

6, 7 d. 18 val. – „Džekilas ir Haidas“. 2 d. muziklas. Rež. V.Streiča. Dir. E.Pėhik.
8 d. 19 val. – „Metų Kaunietė 2018“ – apdovanojimų koncertas. Rež. K.Jakštas. Dir. J.Janulevičius.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

2 d. 18 val. Didžiojoje salėje – Operomanija: „Blogi orai“. Rež. A.Bumšteinas.
3 d. 11, 15 ir 17 val. Didžiojoje salėje – „Spalvoti žaidimai“. Choreogr. B.Banevičiūtė (Šokio teatras „Dansema“). Rež. P.Ignatavičius.

2 d. 16 val. – „Raudonkepūrė“. Rež. V.Mazūras.
3 d. 16 val. – „Coliukė“. Rež. R.Driežis.

2 d. 18 val. Juodojoje salėje – „Mano Piteris Penas“. Choreogr. A.Šeiko.
2 d. 15 val. Kišieninėje salėje – Premjera! STALO TEATRAS: „Sibiro haiku“. Rež. S.Degutytė.

3 d. 12 ir 15 val. Juodojoje salėje – STALO TEATRAS: „Stebuklingas sodas“. Rež. S.Degutytė.

3 d. 19 val. Kišieninėje salėje – B&B: šokio spektaklis „Banana Dream“ (N-14). Choreogr.: A.Lišickinaitė ir G.Grinevičiūtė.

4 d. 11 val. Studija III – Šokio pirmadieniai mažiems.

5 d. 19 val. Juodojoje salėje – Klaipėdos jaunimo teatras: „Dvi Korėjos“ (N-16). Rež. K.Gudmonaitė.

6 d. 19 val. Juodojoje salėje – OKT / Vilniaus miesto teatras: „Hamletas“. Rež. O.Koršunovas.

7 d. 18 val. Juodojoje salėje – „Broliai liūtasirdžiai“. Rež. K.Dehholm.

7 d. 19 val. Kišieninėje salėje – Premjera! „This Order Goes Wrong“.

8 d. 18 val. – ATVIRAS RATAS: „Saulėtoji linija“ (N-16). Kūrėjai: V.Šumilovaitė ir J.Tertelis.

8 d. 19 val. Juodojoje salėje – Premjera! LOW AIR: „Su(s)itikimas“ (N-16). Rež. L.Liepaite.

2 d. 12 val. – Muzikinis spektaklis vaikams „Pyp Pyp“. Rež. A.Giniotis.

5 d. 18 val. Mažojoje salėje – „Akmenys jo kišenėje“. Rež. G.Padegimas.
6 d. 12 val. Didžiojoje salėje – „Dior in Moscow“. Choreogr.: A.Šeiko ir I.Gerbutavičiūtė.
8 d. 19 val. Didžiojoje salėje – Premjera! Amos Oz „Vėjo prigimtis“. Rež. G.Aleksa.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS

2, 3 d. 12 val. – Premjera! „Elniuko špažintis“. Rež. N.Sabašvilis (Sakartvelas). D.Auželis.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS

2 d. 18.30 val. Mažojoje salėje – Premjera! A.Galin „Paradas“. Rež. P.Gaidys.
3 d. 12 ir 14 val. – Spektaklis-ekskursija apie Klaipėdos dramos teatrą „Kėdė iš komedijų namo“. Rež. L.Vyšniauskas.
3 d. 17 val. Kameraninėje salėje – M.M.Mathis „Labas rytas, pone Triuš!“ (N-16). Rež. M.Pažereckas.
6 d. 18.30 val. – Metų klaipėdietės apdovanojimų koncertas.
7, 8 d. 18.30 val. Mažojoje salėje – A.Strindberg „Tėvas“. Rež. M.Kimele.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

2 d. 11 ir 12 val. – „Labas, Mažyli!“ Rež. K.Jurkštaitė.
3 d. 12 val. – „Stebuklingas pelenės laikas“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
ŽVĖJŲ RŪMAI
2 d. 18 val. Didžiojoje salėje – „Sounuolynas“. Rež. ir choreogr. J.Stanionas. Dir. M.Jacovskis.
3 d. 12 val. Teatro salėje – „Gandras Kalifas“. Rež. A.Juškevičienė (jaunimo teatras „Be durų“).
3 d. 13 val. Didžiojoje salėje – A.Kučinskas „Bulvinė pasaka“. 2 v. opera vaikams. Rež. R.Kaubrys. Choreogr. A.Lišauskas. Dir. D.Zlotnikas.
8 d. 18 val. Ilgojoje salėje – A.Landsbergis „Vėjas gliuosnuose“. Rež. G.Padegimas.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS

2 d. 18 val. – I.Kalman „Misteris X“. 2 d. operetė. Rež. V.Streiča. Dir. J.Janulevičius.
3 d. 12 val. – „Sniego karalienė“. 2 d. baletas. Choreogr. A.Jankauskas. Dir. J.Janulevičius.
3 d. 18 val. – J.Strauss „Vienos kraujas“. 3 v. operetė. Rež. G.Maciulevičius. Dir. V.Visockis.

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

2 d. 18 val. Didžiojoje salėje – M.Panijolis „Duonkepio žmona“. Rež. A.Lebeliūnas.
3 d. 12 val. Didžiojoje salėje – D.Čepauskaitė „Kaštonė“. Rež. A.Lebeliūnas.
3 d. 18 val. Mažojoje salėje – C.Ionesco „Tobula pora (The Perfect Match arba Su Naujais metais, Ionesco!)“ (N-16). Rež. P.Ignatavičius.

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

2 d. 18 val. Didžiojoje salėje – M.Panijolis „Duonkepio žmona“. Rež. A.Lebeliūnas.
3 d. 12 val. Didžiojoje salėje – D.Čepauskaitė „Kaštonė“. Rež. A.Lebeliūnas.
3 d. 18 val. Mažojoje salėje – C.Ionesco „Tobula pora (The Perfect Match arba Su Naujais metais, Ionesco!)“ (N-16). Rež. P.Ignatavičius.

2 d. 16 val. – „Raudonkepūrė“. Rež. V.Mazūras.
3 d. 16 val. – „Coliukė“. Rež. R.Driežis.

2 d. 18 val. Juodojoje salėje – „Mano Piteris Penas“. Choreogr. A.Šeiko.
2 d. 15 val. Kišieninėje salėje – Premjera! STALO TEATRAS: „Sibiro haiku“. Rež. S.Degutytė.

3 d. 12 ir 15 val. Juodojoje salėje – STALO TEATRAS: „Stebuklingas sodas“. Rež. S.Degutytė.

3 d. 19 val. Kišieninėje salėje – B&B: šokio spektaklis „Banana Dream“ (N-14). Choreogr.: A.Lišickinaitė ir G.Grinevičiūtė.

4 d. 11 val. Studija III – Šokio pirmadieniai mažiems.

5 d. 19 val. Juodojoje salėje – Klaipėdos jaunimo teatras: „Dvi Korėjos“ (N-16). Rež. K.Gudmonaitė.

6 d. 19 val. Juodojoje salėje – OKT / Vilniaus miesto teatras: „Hamletas“. Rež. O.Koršunovas.

7 d. 18 val. Juodojoje salėje – „Broliai liūtasirdžiai“. Rež. K.Dehholm.

7 d. 19 val. Kišieninėje salėje – Premjera! „This Order Goes Wrong“.

8 d. 18 val. – ATVIRAS RATAS: „Saulėtoji linija“ (N-16). Kūrėjai: V.Šumilovaitė ir J.Tertelis.

8 d. 19 val. Juodojoje salėje – Premjera! LOW AIR: „Su(s)itikimas“ (N-16). Rež. L.Liepaite.

2 d. 12 val. – Muzikinis spektaklis vaikams „Pyp Pyp“. Rež. A.Giniotis.

širdyje nėra. Greitai paaiškėja, kad ne be reikalo: seniejį Beno draugai netrukus vėl trinsai aplink ir bando įtraukti vaikina atgal. Noredamas savo šeimą apsaugoti nuo grasinimų ir smurto, Benas sutinka jiems atlikti dar vieną, paskutinį, darbą. Artimiausios 24 valandos jo

7 d. 18.30 val. Mažojoje salėje – „Išrinktieji“. Rež. M.Klimaitė.
8 d. 18 val. Didžiojoje salėje – „Dior in Moscow“. Choreogr.: A.Šeiko ir I.Gerbutavičiūtė.
8 d. 19 val. Didžiojoje salėje – Premjera! Amos Oz „Vėjo prigimtis“. Rež. G.Aleksa.

PANEVŽYS

J.MILNIO DRAMOS TEATRAS

3 d. 18 val. Didžiojoje salėje – B.M.Koltes „Roberto Zucco“. Rež. A.Gornatkevičius.
8 d. 18 val. Mažojoje salėje – Premjera! M.Vildzius „Sapiens“. Rež. A.Leonova.

KITI MIESTAI

3 d. 18 val. Jonava, kultūros centre – W.Shakespeare „Istabioji ir graudžioji Romeo ir Džuljetos istorija“.

3 d. 12 ir 14 val. – Spektaklis-ekskursija apie Klaipėdos dramos teatrą „Kėdė iš komedijų namo“.

3 d. 17 val. Kameraninėje salėje – M.M.Mathis „Labas rytas, pone Triuš!“ (N-16). Rež. M.Pažereckas.

6 d. 18.30 val. – Metų klaipėdietės apdovanojimų koncertas.

7, 8 d. 18.30 val. Mažojoje salėje – A.Strindberg „Tėvas“. Rež. M.Kimele.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

2 d. 11 ir 12 val. – „Labas, Mažyli!“ Rež. K.Jurkštaitė.
3 d. 12 val. – „Stebuklingas pelenės laikas“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
ŽVĖJŲ RŪMAI
2 d. 18 val. Didžiojoje salėje – „Sounuolynas“. Rež. ir choreogr. J.Stanionas. Dir. M.Jacovskis.
3 d. 12 val. Teatro salėje – „Gandras Kalifas“. Rež. A.Juškevičienė (jaunimo teatras „Be durų“).
3 d. 13 val. Didžiojoje salėje – A.Kučinskas „Bulvinė pasaka“. 2 v. opera vaikams. Rež. R.Kaubrys. Choreogr. A.Lišauskas. Dir. D.Zlotnikas.
8 d. 18 val. Ilgojoje salėje – A.Landsbergis „Vėjas gliuosnuose“. Rež. G.Padegimas.

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIA

2 d. 18 val. – Tarptautinio vaikų ir jaunimo muzikos festivalio „Laudate Pueri“ baigiamasis koncertas. Atlikėjai: Kauno sakralinės muzikos mokyklos jungtinis choras „Cantores David“ (meno vadovas M.Radzevičius). Suzuki muzikos studijos mokiniai ir mokytojai (Lietuva, Latvija, Estija).
3 d. 14 val. – Muzikinė popietė visai šeimai „Medaus korys“. Arnydas Jofte (mušamieji), Žilvinas Lazauskas (elektronika).
3 d. 17 val. Mažojoje salėje – „Music for a While“. Rita Novikaitė (mezosopranas), Sergej Kričnin (gitaras).
3 d. 14 val. – Muzikinė popietė visai šeimai „Medaus korys“. Arnydas Jofte (mušamieji), Žilvinas Lazauskas (elektronika).
3 d. 17 val. Mažojoje salėje – „Music for a While“. Rita Novikaitė (mezosopranas), Sergej Kričnin (gitaras).
6 d. 18.30 val. – Juozas Erlickas – „Laisvoji programa“. Dalyvauja: V.Mikeliūnas (smuikas).
7 d. 18 val. – „Senoji Lietuvos muzika“. Šiaulių kamerinis orkestras (meno vadovas ir dirigentas R.Šumila). Šiaulių valstybinis kamerinis choras „Polifonija“ (meno vadovas ir vyr. dirigentas M.Barkauskas). Martynas Vilnius (vokalas), Povilas Jaraminas (fortepijonas).
8 d. 19 val. – Koncertas „Viviane Canta Piai“. Atlikėjai: Viviane (vokalas), J.Gentil (akordeonas), T.Viegas (akustinė gitara), J.Vitorino (elektrinė gitara), F.Valentim (klavišiniai), B.Vitor (kontrabosas).

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA

2 d. 19 val. – „Subtiliu-Z“ naujo albumo „Play Life“ pristatymo koncertas. Atlikėjai: L.Vaitkus (birbynė, lumbdelis), P.Velikis (akordeonas), D.Mihailovs (akordeonas), V.Švažas (perkusia).
7 d. 19 val. – Franko Sinatros dainos su Kristoforo orkestru. Vilniaus Šv.Kristoforo kamerinis orkestras (meno vadovas ir vyr. dirigentas M.Barkauskas). Martynas Vilnius (vokalas), Povilas Jaraminas (fortepijonas).
8 d. 19 val. – Koncertas „Viviane Canta Piai“. Atlikėjai: Viviane (vokalas), J.Gentil (akordeonas), T.Viegas (akustinė gitara), J.Vitorino (elektrinė gitara), F.Valentim (klavišiniai), B.Vitor (kontrabosas).

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS

2 d. 18 val. Didžiojoje salėje – M.Panijolis „Duonkepio žmona“. Rež. A.Lebeliūnas.
3 d. 12 val. Didžiojoje salėje – D.Čepauskaitė „Kaštonė“. Rež. A.Lebeliūnas.
3 d. 18 val. Mažojoje salėje – C.Ionesco „Tobula pora (The Perfect Match arba Su Naujais metais, Ionesco!)“ (N-16). Rež. P.Ignatavičius.

2 d. 16 val. – „Raudonkepūrė“. Rež. V.Mazūras.
3 d. 16 val. – „Coliukė“. Rež. R.Driežis.

2 d. 18 val. Juodojoje salėje – „Mano Piteris Penas“. Choreogr. A.Šeiko.
2 d. 15 val. Kišieninėje salėje – Premjera! STALO TEATRAS: „Sibiro haiku“. Rež. S.Degutytė.

3 d. 12 ir 15 val. Juodojoje salėje – STALO TEATRAS: „Stebuklingas sodas“. Rež. S.Degutytė.

3 d. 19 val. Kišieninėje salėje – B&B: šokio spektaklis „Banana Dream“ (N-14). Choreogr.: A.Lišickinaitė ir G.Grinevičiūtė.

4 d. 11 val. Studija III – Šokio pirmadieniai mažiems.

5 d. 19 val. Juodojoje salėje – Klaipėdos jaunimo teatras: „Dvi Korėjos“ (N-16). Rež. K.Gudmonaitė.

6 d. 19 val. Juodojoje salėje – OKT / Vilniaus miesto teatras: „Hamletas“. Rež. O.Koršunovas.

7 d. 18 val. Juodojoje salėje – „Broliai liūtasirdžiai“. Rež. K.Dehholm.

7 d. 19 val. Kišieninėje salėje – Premjera! „This Order Goes Wrong“.

8 d. 18 val. – ATVIRAS RATAS: „Saulėtoji linija“ (N-16). Kūrėjai: V.Šumilovaitė ir J.Tertelis.

8 d. 19 val. Juodojoje salėje – Premjera! LOW AIR: „Su(s)itikimas“ (N-16). Rež. L.Liepaite.

2 d. 12 val. – Muzikinis spektaklis vaikams „Pyp Pyp“. Rež. A.Giniotis.

ŠV.JONŲ BAŽNYČIA

4 d. 18 val. – Alma Mater Musicalis koncertų ciklas. Violetos Palčinskaitės kūrybos vakaras. Dalyvauja: V.Palčinskaitė, L.Varanavičienė (knygų leidėja), V.Kazlauskas (bardas).
5 d. 18.30 val. Mažojoje salėje – V.M.Zabrodaitė (fleita), L.Balachovičiūtė (fleita), M.Sedleckaitė (fortepijonas), N.Baranauskaitė (fortepijonas), S.Beatričė (fortepijonas).

MOKYTOJŲ NAMAI

5 d. 17 val. Didžiojoje salėje – Rusų romano mylėtojų Lietuvoje draugijos „Melos“ vakaras-koncertas „Su meile material“ dainininkas Viktoras Tereštenko. Įėjimas – nemokamas.

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS

8 d. 19 val. Didžiojoje renesansinėje menėje – Corinne Chapelle ir LVSO koncertas „Smuiko romantika“. C.Chapelle (smuikas). Dir. A.Poga.

TRAKAI

TRAKŲ PILIS

3 d. 15 val. Pilies Didžiojoje menėje – Kameraninės muzikos koncertas „J.S.Bacho muzikos visata III“. Ansamblis „Musica humana“. Solistai: E.Stundžaitė (sopranas), A.Vizgirda (fleita), R.Beinaris (oboju), R.Lipinaitė (smuikas), E.Petkus (violonėlė), D.Butkevičius (kontrabosas). Dir. A.Vizgirda.

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIA

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

Galanterijos parduotuvės „Odera“ Vilnius. 10% nuolaida nenukainotoms ir neakcijinėms prekėms. Tel. (8 5) 212 0511, www.oder.lt

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

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

TEATRAS

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PRAMOGOS

Kelionių agentūra „Boutique Travel“. Vilnius. Papildoma pramoga kelionėje, tiksliai nurodyta kiekvienos kelionės aprašyme. Tel. (8 5) 210 1126, 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 „Dainučių 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.druskonio.lt

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

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

Kelivinių 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% terapiniams 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) 253 33, (8 620) 55 599, www.gkklmika.com

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

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

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

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

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

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

VIEŠBUČIAI

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

Sodyba „Terra poilsis“. Molėtų r. Gruodžių k. 15% nuolaida apgyvendinimui ir pieties 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“. Kirmėlė, Molėtų r. 10% nuolaida pirčių-baseino komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.lt

KITOS PASLAUGOS

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

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

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

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

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



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

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

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

KITOS PREKĖS

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

Interjero salonas-galerija „Lauros namai“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvėpiančioms žvakėms, persikiems 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 stiklė“. Vilnius. 11% nuolaida vienetiniams graviuotiems 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 krautuvė „Naturalia“. Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsa, 20% graikiškai produkcijai, 20% itališkiems makaronams. Tel. (8 682) 22 333, www.erukas.lt

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

KONCERTAI, RENGINIAI

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

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

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

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

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

Buaido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams. Menų fabrikas „Loftas“. Vilnius. Specialūs pasiūlymai į renginius. www.menufabrikas.lt

MOKYMO KURSAI

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

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

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

KAVINĖS, RESTORANAI

„Liu Patty“ desertinė. Vilnius, Kaunas. 10% nuolaida desertams, išskirtiniams 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 restoranai „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 restoranai „Rytų Azija“. Kaunas. 15% nuolaida sąskaitai (nuolaida negalioja dienos pietams). Tel. (8 646) 66 776

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

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

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

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

Restoranas „TerraZZa“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 5) 210 3104, www.terraZZa.lt

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

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

Restoranas „Pekinas“, „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 rusiai“. 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.svarstyklės.eu

Picerija „Areną Pizzą“. 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 pieties nuomai. Tel. (8 682) 62 624, www.lokiopastogė.lt

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

GROŽIO PASLAUGOS

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

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

SPA centrai „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai. 15% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel.: (8 5) 272 2272, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt

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

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

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

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

PROGNOZĖ Kovo 2-8 d.
GERA DIENA: 8°D.
BLOGOS DIENOS: 2, 5 D.

Profesionalios astrologės
Lilijos Banašienės paslaugos
Tel. 865698074
El.p. btime@elnet.lt

♈ Avinas. Stabilios ir ramios dienos. Sulauksite daug dėmesio ir kompensacijų iš priešingos lyties. Ne pačios palankiausios dienos finansiniams reikalams, tačiau norintiems pradėti savo verslą labai palankus metas. Verta stiprinti imuninę sistemą ir grūdinti organizmą.

♊ Jautis. Ne visos naujos pažintys suteiks malonių emocijų, tik turintys antrąsias puses gali būti ramūs, nes šiomis dienomis santykiai bus gana stabilūs. Galite sulaukti naujo darbo pasiūlymo, kurį verta apsvarstyti. Palankios dienos prašyti paukštinimo darbe. Kuo aktyviau gyvensite, sportuosite, tuo geriau jausitės.

♊ Dvyniai. Nauji pažįstami gali pernelyg skubinti įvykius. Būkite atidūs savo antrajai pusei, nes šiomis dienomis galite pasikęsti iliuzijose. Gana stabilios darbo dienos, o antroje savaitės pusėje galite sulaukti viliojančio pasiūlymo. Pasistenkite per daug steigti ir geriamoms būdo. Stiprinkite imuninę sistemą.

♊ Vėžys. Labai tikėtina, kad vienišiai patiks savo antrąją pusę. Pagaliau sulauksite anksčiau atliktų darbų rezultatų. Antroje savaitės pusėje galite sulaukti pasiūlymo dėl didesnio atlyginimo. Stenkitės išlaikyti vidinę pusiausvyrą, venkite neigiamų emocijų. Palankus laikas grožio procedūroms.

♊ Liūtas. Naujoms pažintims - ne pats tinkamiausias metas, bet galimos pažintys internetu. Palankus laikas pasirašyti finansinius dokumentus, antroje savaitės pusėje galite sulaukti didesnių pajamų. Galimos problemos su širdimi, kraujospūdžiu. Stenkitės pailsėti, rūpinkitės savimi.

♊ Mergelė. Mažiau klausykite nepagrįstų apkalbų apie jūsų antrąją pusę. O vienišiai sutiktas naujas pažįstamas gali būti labai rimtai nusiteikę jų atžvilgiu. Didžiausia sėkmė lydis dirbančių finansų sektoriuje. Palankus metas investuoti į grožį. Dabar pravartu saugotis infekcinių susirgimų.

♊ Svarstyklės. Savaitgalį naujoms pažintims - ne pats palankiausias laikas, o antroje savaitės pusėje užsi-mezgosios naujos pažintys virs rimta draugyste. Galite gauti netikėtą pasiūlymą dėl paausk-tinimo. Sėkmingai investuokite į tobulinimosi kursas. Atėjo metas pailsėti ir pataupyti jėgas. Saugokitės peršalimo ligų.

♊ Skorpionas. Naujos pažintys gali būti labai įdomios. Poroms, esančioms kurį laiką, verta bandyti ieškoti sprendimo, kaip pagerinti santykius. Tačiau jeigu norite kažką keisti, vertėtų šiek tiek palaukti. Palankus laikas prašyti pakelti atlyginimą. Taip pat - pradėti sportuoti. Saugokitės peršalimo.

♊ Šaulys. Naujoms pažintims metas nelabai tinkamas. Tarpusavio santykiuose su antrąja puse bandykite pasiekti pusiausvyrą. Puikus laikas kilti karjeros laiptais. Geras laikas pasirašyti verslo sutartis. O jeigu turite sveikatos problemų, palankus laikas pradėti reabilitacijos kursą, stiprinti imunitetą.

♊ ūžiaragis. Galite įsimylėti seną pažįstamą. Santykiai su antrąja puse pagerės. Puiki dienos finansinei situacijai pagerinti. Geras laikas ir keičiantiems darbą. Tinkamas metas pradėti sportuoti. Atidžiai rinkitės maistą, valgykite sveikiau, nes galimos problemos su virškinamuoju traktu.

♊ vandenis. Naujos pažintys gali jus nuvilti. Taip pat gali varginti įvairios abejonės dėl antrosios pusės. Netinkamas metas pramainoms, ypač - didelėms. Sėkmė lydis dirbančių finansų sektoriuje. Palanku taikyti netradicinius gydymo būdus, o kas rimtai ketina, pats laikas pradėti jau dabar.

♊ Žuvis. Panašu, kad jūsų asmeninis gyvenimas nušvins naujomis spalvomis. Tačiau jūsų karjerai ši savaitė nėra lengva, galimi netikėti nuostoliai. Jeigu patirsite nemažai streso, geriausiai atsipalaiduoti padės fizinis krūvis. Palankios dienos keisti gyvenimo būdą, pradėti gyventi sveikai, sąmoningai.

SPORTAS IR PRAMOGOS

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

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

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

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

Grožio salonas „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.grozipasaulis.lt

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



Dizainerė
Agnė Deveikytė
1986 03 01



Krepšinio treneris
Šarūnas Jasikevičius
1976 03 05



Atlikėja
Giedrė Kilčiauskienė
1979 03 06

Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 15% nuolaida suaugusiųjų grupinių laisvalaikio užsiėmimų (sokių) 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 „Apelinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiam apsilankymui, 20% nuolaida abonementui, 15% nuolaida soliariumo abonementui. Tel.: (8 46) 259 922, 322 522, www.apelinas.lt

Europos centro golfo klubas. Girijos k., Vilnius r. 10% nuolaida golfo žaidimui ir įrangos nuomai bei 100% nuolaida treniručių zonai ir lėdų nuomai pirmojo apsilankymo metu. Tel. (8 610) 26 366, www.golftclub.lt

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

REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

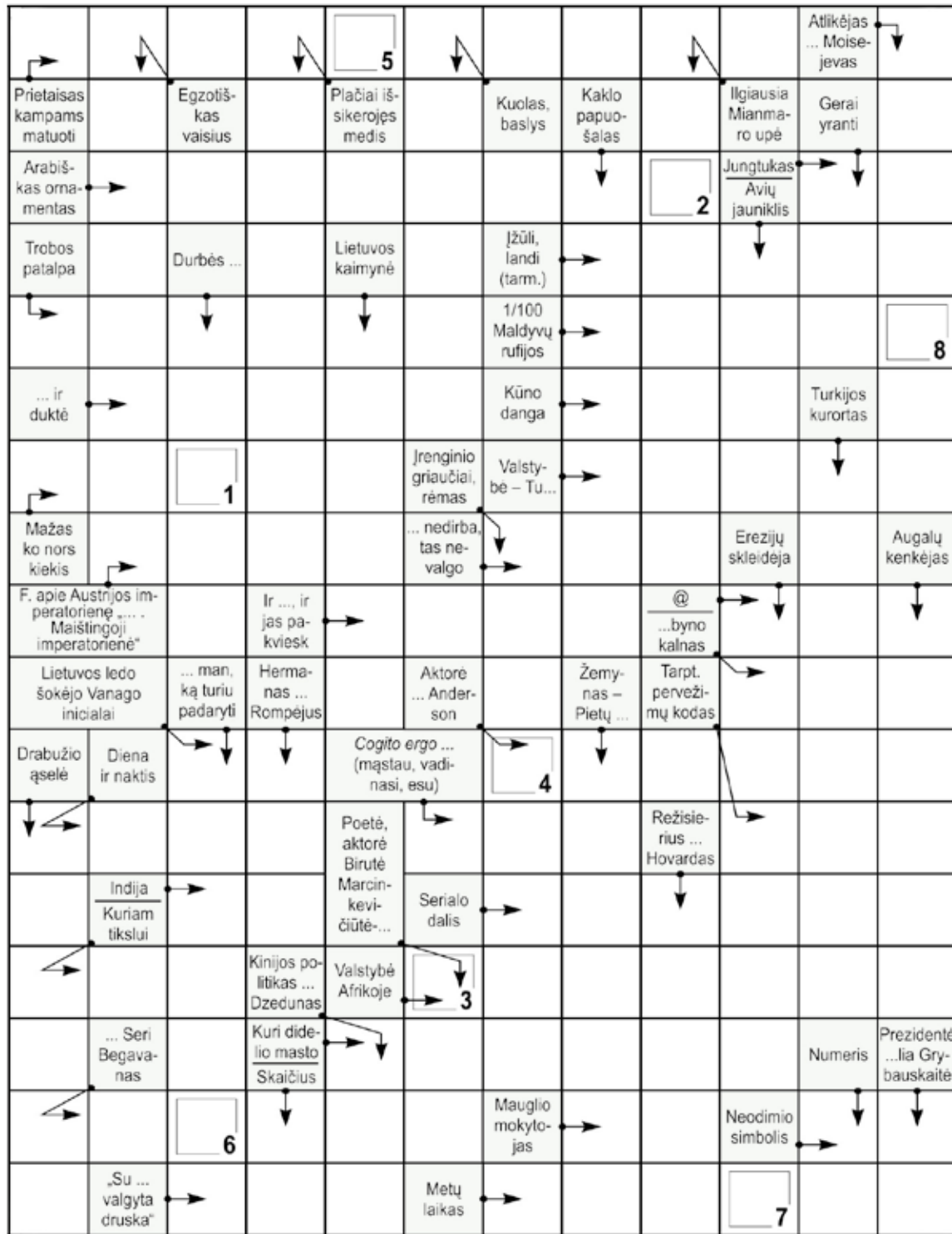
ŽURNALISTĖ
Ringailė STULPINAITĖ-GILDĖ
ringaile.stulpinaite@respublika.net

RINKODAROS SKYRIUS
Tel. (8 5) 212 31 00

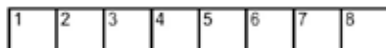
PRENUMERATA
Tel. (8 5) 212 18 05

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



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

Atsakymą iki kovo 6 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtoja **Danutė Jablonskienė** iš Šiaulių. 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: Bagdadas. Modelinas.
Vainikas. Kendama. Ana. Atoki.
Narsa. Gina. Lok. Ksantoma. Or.
Pono. Sul. Eta. Anot. Reideris. Ag.
Taminas. Ataka. Isin. Atsimerk.
Karatè. Kilimas. Garas. Gelda. Sau.

Horizontaliai: Mūza. Pati.
Odekolonas. Ekonomika. Nikotinas.
Šidl. Ankara. Ag. Kaimas. Esate.
Arasi. Tël. Snudas. Ara. Atletika.
Rami. Dina. Ikel. Inga. Saris. Dakai.
Kma. Nota. Au. Smaragdus.

Pažymėtuose langeliuose:
KILOBAITAS.



Šį savaitgalį vyksta Kaziuko mugė

ANEKDOTAI

Važiuoja piktas vyras į darbą ir galvoja: „Žmona neištiki- ma, draugai kvailiai, o gyvenimas - absurdiškas.“ Už jo sklendžia angelas ir mąsto: „Keisti tie jo norai. Ir svarbiausia - kas dieną tie patys. Nieko nepadarysi, teks pildyti...“

- Paciente, pakosėkite, prašom.
Kosėja.
- Įtikinamiau pakosėkite.
Kosėja.
- Taaip, panašu, kad jums kosulys.

Vyresnė draugė protina
jaunesnė:

Valentino diena. Vaistinė.
- Laba diena.
- Nebėra...

- Bendraut su savo eks ir eiti gert kavos - tai tas pats, kas parduoti automobilį ir po to domėtis, kaip važiuoja, ar negenda...

Susitinka seniai nesimačiusios mokyklos laikų priešės. Viena liesa, kita apkūni.

Žmona tvarko kambarius ir dainuoja. Staiga prie jos prilekia įpykęs vyras:

Viena liesa, kita apkūni.
 Apkūņoņi su paņieka:
 - Pažiūrējus ī tave atrodo,
 kad Lietuvoje siautēja badas.
 - O pasižiūrējus ī tave atrodo,
 kad tu ir esi to bado priežastis!

- Galėjai iš karto pasakyti, kad dainuojai! Aš jau pusvalandį bandau sutepti kiemo vartus!

Mikė Pūkuotukas visiškai nenorėjo vesti, bet mintis apie jo laukiantį medaus mėnesį tiesiog varė iš proto.

Visa įniršusi žmona įleikia į namus:

Kaip išvesti moterį iš kant-
rybės per keletą sekundžių:

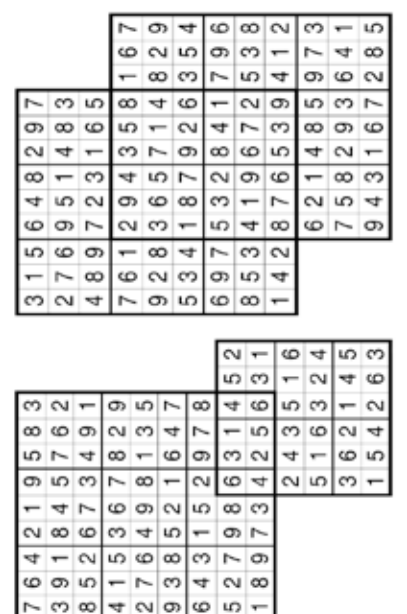
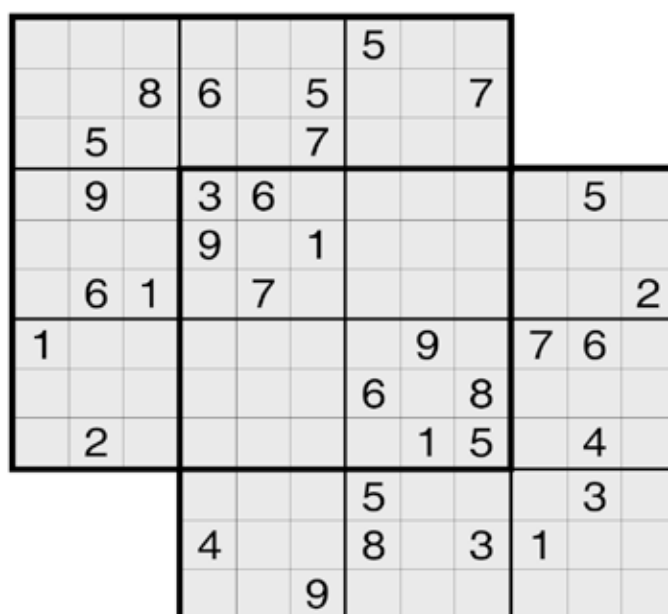
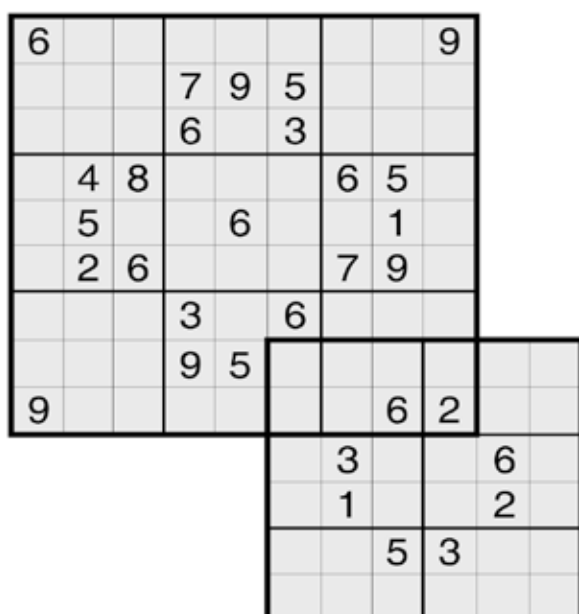
1. Ją nufotografuoti.
2. Nerodyti nuotraukos.

- Aha! Aš viską žinau!
Vyras:
- Taip? Na, ir kiek gi intakų
turi Nemunas?

Specialistas, atsakingas už atominės elektrinės saugumą, neapdariai pasakė „šakės“ dėl kišenėje iš parkerio išsiliejusio rašalo. Tačiau 15 žmonių visgi pražilo.

Broliukas sēsi:
- Sese, kodēl tu kiekvienā
dienā pieši sau ant veido?
- Kad gražēsne būšiau.
- Tai kodēl nebūni?..

SUDOKU



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“