

Apie vyro ir moters santykius - „Scenas iš vedybinio gyvenimo“ ką tik pristatęs režisierius **Vytautas Rumšas**.



Plačiau **2 p.**

Apie žmogaus polinkį ieškoti nepasiekiamo pasaulio, kūrybą ir jos užkulisius kalba aktorius **Arūnas Sakalauskas**.



Plačiau **3 p.**

Žinomos tinklaraštininkės bei mamos pataria, kaip sukurti skanius, maistingus ir išvaizdžius sumuštinius.



Plačiau **8 p.**

Pavasaris. Su atbundančia gamta bundame ir mes, tad įsileiskime naujus vėjus į savo namus ir gyvenimą.



Plačiau **10 p.**



Mados ir kultūros pasaulyje besisukanti tinklaraštininkė, stilistė **GABIJA VARNAITĖ** - apie tai, kaip puoselėti natūralų grožį ir įvaizdį.

7 p.

Gedimino Žilinsko nuotr.

Natūralus įvaizdis

Vytautas Rumšas: „*Tai kūrinys apie moterį, kuri valdo vyrą*“

Lietuvos nacionaliniame dramos teatre kovo 14 d. įvyko spektaklio „Scenos iš vedybinio gyvenimo“ premjera. Prieš pat ją pakalbino-me spektaklio režisierių **VYTAUTĄ RUMŠĄ** - apie kūrinį, jo autorių ir vyro bei moters tarpusavio santykius.

Daiva ŠABASEVIČIENĖ

- Lygiai prieš trejus metus sukūrėte spektaklį „Intymūs pokalbiai“. Per šį laiką Ingmaro Bergmano kūryba visame pasaulyje tapo kur kas geriau pažįstama, jo veikalus vis dažniau stato įvairūs teatrai. Ratas greitai sukasi: žmonės bėgo nuo savo prigimties, tačiau dabar vėl parūpo kalbėtis apie amžinus žmonių santykius. Kuo jums brangus I.Bergmanas?

- Pasaulyje plaukioja įvairių lai-vų, vieni tvirti, kiti ne taip tvirtai suręsti, o yra ir labai įspūdingų lai-vų. Tai I.Bergmaną suliginčiau su galingu laivu, kurio pati konstrukcija galinga ir tvirta. Greta jo gal galima būtų statyti tokias asmeny-bes kaip Federikas Felinis (Federico Fellini), Andrejus Tarkovskis, tuos, kurie suvokia žmogaus judė-jimo į priekį pagrindą. I.Bergmano kūrinių konstrukcijos yra patiki-mos visiems - tiek skaitytojams, tiek filmų žiūrovams, tiek ir mums, aktoriams. Man I.Bergmanas labai panašus į Romualdą Granauską. Kiekvienas sakiny s reikalingas ir jis daug ką sako.

Beje, pastebėjau, kad švie-saus atminimo Eimuntas Nekro-

šius ir I.Bergmanas fiziškai panašūs, - forma teikia savo turinį.

Bergmanas svarbus dėl savo atvirumo, kurio mums šiandien labai trūksta.

- I.Bergmanas sukūrė daug filmų, neturėdamas didelio biudžeto. Jūsų biudžetas irgi minimalus. Kokią įtaką turėjo konkretus biudžetas šiam jūsų pastatymui?

- Kiekvienas režisierius, stantantis spektaklį teatre, svajoja apie dvi kėdes, stalą ir daugiau nieko. I.Bergmanas svajojo apie dviejų aktorių asmenybių buvimą scenoje. Aš būtent šito ir pasiilgs-tu teatre. Ir daugelis aktorių to pasiilgsta.

ŽMOGUS DĖL TO IR EINA Į TEATRĄ, NES NORI PATIRTI TAI, KO JIS NĖRA IŠGYVENĖS SAVO GYVENIME, O JAUČIA, KAD TAI YRA

- Scenoje žiūrovai matys net tą pačią arką iš spektaklio „Intymūs pokalbiai“, girdės tą patį Juozo Budraičio įrašytą balsą. Ar nebaisu, kad tai bus serialas? O gal kaip tik to siekiate?

- „Intymius pokalbius“ I.Bergmanas parašė 1996 metais, o „Scenas iš vedybinio gyvenimo“ - 1973. Žmonės, santuokoje pragyvenę dvidešimt, trisdešimt metų, kartais nesuvokia, kad jau nusto-jo žiūrėti vienas kitam į akis. Čia ir slypi didžiulis barjeras, durys,

kurias norėtųsi atidaryti ir žiūro-vui parodyti, kur mes galime nu-eiti. Abiejų kūrinių temos labai panašios, tik skiriasi laikas. „Sce-nas iš vedybinio gyvenimo“ per-keliame į dabartinius laikus, su mobiliaisiais telefonais, su šios dienos buitimi...

- I.Bergmano žodžiai: „Tik jausdami vienas kitą, mes jaučiamės gyvi, net jei sukeliam vienas kitam skausmą.“ Gal galėtumėte išplėsti šį kūrinio įvadą?

- Kaip bežiūrėsi, vyras ir mo-teris yra labai skirtingi. Skausmą sukelia ne tik peilis ar kirvis, skausmą sukelia abejingumas vie-nas kitam. Tai įvyksta tuomet, kai vyras ir moteris iki galo nesuvokia savo paskirties. Ir kuo tvirčiau mes žengiamo į XXI amžių, tuo labiau kлимпstame į šią problemą.

- Autorius šį kūrinį parašė per tris mėnesius, bet, kaip pats prisipažino, tam prireikė nemažos gyvenimo patirties. Kiek jums svarbi patirtis, ypač statant „Scenas iš vedybinio gyvenimo“?

- Kūrinys parašytas beveik prieš penkiasdešimt metų. Per šį laiką švediška santvarka atkeliavo pas mus į Lietuvą. Ir problemos persikėlė. Žmonių santykiai for-muoja santvarką. Akivaizdu, kad bet kokie ryškūs socialiniai, poli-tiniai pasikeitimai suformuoja skirtingus žmonių tarpusavio santykius. Dabar mes gyvename laike, kada visiems svarbiausia bėgti, skubėti, uždirbti, išlikti, tu-rėti daugiau...



UNOT/teatr

- Kokie tie jūsų žmonės, kuriuos stengsitės priartinti prie žiūrovo?

- Marianė su Johanu negali gy-venti vienas be kito, todėl ir spek-taklio pabaiga bus, kaip rašė ir pats I.Bergmanas, „pusiau su velniu“. Bet jų buvimas mums leidžia su-vokti, kad negalime vienas kito prievartauti patenkindami savo norus. Negali būti tokių žodžių „privalai“, „noriu“. Šitie žodžiai tiesiog skleidžia tarpusavio santy-kių skausmą. I.Bergmanas siūlo labai įdomų kelią, mesdamas juos abu į pragarą, žemyn, kad jie, at-sitrenkę į dugną, galėtų vėl kilti į viršų, žinodami viso to kainą. Gy-venti komforto zonoje - pavojinga, nors mes visi šito siekiame.

- Kas jums teatre svarbiausia apskritai?

- Spektaklyje gali kalbėti va-landą, dvi, penkias, bet įdomu, ko-kius sakinius žiūrovas atsimena išėjęs iš spektaklio? Labai nedaug. Manychiau, visiškai neatsimena. Netgi žiūrėdamas spektaklius, su-kurtus pagal garsių dramaturgų tekstus. Žiūrovas išsineša emoci-nų pakylėjimą, emocinius išgyve-nimus, kurie vyksta scenoje, jeigu jie yra tikri. Spektaklis - tai jaus-mų ekranas, kliudantis intelekto sritį. Žmogus dėl to ir eina į teatrą, nes nori patirti tai, ko jis nėra iš-gyvenęs savo gyvenime, o jaučia, kad tai yra. Teatras reikalingas tam, kad galima būtų išplėsti jaus-mų galimybes - savo bjaurumą, šventumą.

- Kokie reikalingi aktoriai, kad galėtų vaidinti šią drama-turgiją?

- Emocionalūs ir greitai gal-vojančys.

- Bergmano personažai dis-kutuoja pačiomis įvairiausio-mis temomis. Kokios jums ak-tualiausios, svarbiausios? Ką manote religijos klausimu, ku-ris I.Bergmanui labai svarbus?

- Šiame kūrinyje kalbama apie moterį, kuri valdo vyrą. Kai

vyrui tai nusibosta, kai jis nebe-gali būti savimi, tuomet dingsta amžiams. Johanas Marianei prisipažįsta, kad jis ketverius metus jau galvojo apie tai. Kita vertus, jis leidžiasi būti valdomas, aišku, iki tam tikros ribos. Išvada - rei-kia leisti žmogui laisvai gyventi.

Jeigu žmogus netiki, jis pasi-klysta. Taip atsitinka su Ana „In-tymiuose pokalbiuose“, o šiame kūrinyje nėra aiškos tikėjimo li-nijos, bet ji būtinai turėtų atsi-skleisti per aktorius. Apie tikėjimą I.Bergmanas įvairiai rašo, bet dau-giausia kalba ne apie religingumą, o apie suvokimą, kad be tavęs šia-me materialame pasaulyje yra dar daugiau jėgų, su kuriomis reikia skaitytis, kurias reikia išmokyti ma-tyti, reikia su jomis kalbėtis.

- Kas I.Bergmano kūrybą, konkrečiai šį kūrinį, labiausiai skiria nuo psichanalitinio kū-rinio? Kur slypi jo meniškumas?

- I.Bergmano kūrinį mes smarkiai sutrumpinome, antraip reiktų vaidinti ne mažiau penkių valandų. Šio kūrinio išskirtinu-mą, perskaičius jį net ir kelis kartus, - jis sukrečia. Jis „lenda“ tau į širdį ir į *dūšią*. Ir skaitytojiui, ir žiūrovui būtina patirti kilimą. Šis kilimas įvyksta tik tada, kai šalia laimės, šalia džiaugsmo ga-lima stebėti ir kančią. Teatras yra vienintelė vieta, kur žmogus gali pats nueiti visą šį praregėjimo ke-lią. Teatras - tai vienintelė vieta, kur žiūrovas nepertraukiamai žiū-ri į viską. Jo niekas neblaško. Jis žiūri į aktorių, žiūri į vaizdą, į emocijų srautus. Jo fokusas visą laiką yra scena.

- Kaip jūs dirbate su akto-riais? Visų režisierių darbų metodai šiek tiek skiriasi. Kas svarbu jums?

- Man patinka su aktoriais su-sikalbėti pirštais. Labai džiaugiu-si, kai galiu stebėti staigų akto-riaus supratimą, kai emociją, min-tį jis tiesiog „pagauna“ ore. Patin-ka, kai nereikia daug kalbėti.

A.Sakalauskas - apie gyvenimą fikcijose

Jaunimo teatras pavasarį pasitinka su nauju sezono spektakliu „Fik-cijos“, kurio premjeriniai seansai ką tik prasidėjo. Spektaklio centre skleidžiasi sapnuojančio rašyto-jo kelionė. Apie žmogaus polinkį ieškoti nepasiekiamo pasaulio, kū-rybą ir jos užkulisius kalbamės su pagrindinį vaidmenį kuriančiu ak-toriumi **ARŪNU SAKALAUSKU**.

Kamilė PIRSTELYTĖ

- Užuovėją žmonės atran-da skirtingais būdais - vieni realybėje, kiti savo susikurtame minčių pasaulyje. Fikci-jos... ką ši sąvoka reiškia jums, kaip kūrėjui ir žmogui?

- Tą, ką ir visiems žmo-nėms, - mes gyvename fikcijose. Mūsų gyvenimas paremtas fikci-jomis, nes kitaip nebūtų progre-so. Kad ir svajonės. Mes netgi turime saugiklius, kurie, atsitikusi nelaimėi, priverčia ją po kurio lai-ko pamiršti. Pati gamta tai yra pa-dariusi. Fikcijos, išgalvotas pa-saulis mums reikalingi tam, kad galėtume gyventi toliau. Realybė yra neteisinga. Mes visi norėtu-me, kad taip nebūtų, tačiau ši ne-teisybė yra neišvengiama.

- Spektaklyje nebus nei taip mėgstamų paralelių su šiandie-nios politika, šalies istorija, nei paralelių su socialinėmis prob-lemomis. Kaip reagavote, suži-nojęs apie spektaklio idėją, ma-giškojo realizmo žanrą, prie ku-riuos jus pakvietė dirbti režisie-rius Adomas Juška?

- Aš tiesiog neįsivaizdavau, kaip galima pastatyti Chorčę Borchesą (Jorge Borges), jo ap-sakymus. Man tai pasirodė neį-manoma ir kartu buvo įdomu, kaip viskas pavyks. O Adomas ra-do raktą, paimdamas, tarkim, vie-ną sakinį iš apsakymo ir jį pavers-damas sceniniu veiksmu.

Paprastai, mes, žiūrovai, ne-atatsimename, apie ką kalba akto-riai, mes atsimename jausmus, emocijas, muziką, mizanscenas. Ir šiuo atveju žiūrovui nebus aiš-ku, kur sapnas, o kur realybė. Liks jausmas. Bent jau tikiuosi, kad taip bus. Kalbant apie žanrą,

mėgstu magiškąją realizmą, nors Ch.Borcheso nesu daug skaitęs. Vis dėlto tokio pobūdžio spekta-kliai man yra artimesni, nei spek-takliai, liniję į politiką ir kitas vi-suomenės problemas. Tačiau teatras turi būti visoks.

- Kalbant apie spektaklio idėjinį pagrindą, kurie aspek-tai jums pasirodė artimiausi, aktualiausi?

- Šis spektaklis yra apie kū-ry-bą, kuri taip pat yra fikcijos. Kū-ryboje tu tarsi nori pasakyti, tačiau abejoji. Praeina kažkiek laiko ir tai, ką tu sakei, atrodo paika, o tai, kas atrodo kvaila, pradeda atrodyti rim-

jantis per savo sapnus. Galbūt galėtumėte pasidalyti įspū-džiaus iš kūrybos proceso - kaip sekasi dirbti prie šio spektaklio? Ar buvo asmeni-nių atradimų bandant susigy-venti su savo veikėju?

- Su režisieriumi dirbti įdomu ir malonu. Nors jis turi aiškų min-tį, kurios link mus veda, tačiau procese netrūksta kūrybos lais-vės. Vis dėlto ne viską režisierius turi žinoti ir ne viską privalo pa-sakyti aktoriui. Kaladėles reikia susidėlioti pačiam. Kad netrūki-nėtų, nebūtų tuščių vietų. Ir jos, be abejo, vis dar dėliojamos. Ne-žinau, kaip bus. Šis netikėtumas

atsiranda vis daugiau naujų meninių vėjų. Režisieriai vis drąsiau eksperimentuoja ne tik idėjos, bet ir formos pras-me. Kas šiandien jums, kaip aktoriui, įdomiausia, stebint Lietuvos teatro lauką?

- Žinokit, įdomiausias man šiuo metu atrodo jaunimas ir tai, kaip šie jauni žmonės sprendžia savo problemas. Iš tiesų jie mąsto visai kitaip. Pavyzdžiui, dalyvavau filmavimuose, kur buvau bene vy-riausias iš visų. Mėginau juokau-ti, tačiau jie tų juokų nesuprasda-vo. Reiškia, tu pats kažko nebe-supranti. Tavo klaida, nes tu kaž-kur atsilikai. Pasenai. Aš jaunuo-

- Premjeros prasideda. Koks jūsų santykių su žiūro-vo? Ar daug galvojate, kaip jūsų perteiktas vaidmuo pa-sieks stebėtoją?

- Matote, labai sudėtinga, kai nėra grįžtamojo ryšio, o jis turi būti. Ne veltui užsienyje yra *pre-view* savaitė, kurios metu žiūrovai bilietus į spektaklį gali įsigyti pi-giau. Kūrybinė grupė rodo, ką pa-darė, tačiau joks kritikas apie spektaklį nėrašys prieš jam pasi-rodant - apžvalgos pasirodo tik po premjeros. Žiūrovai turi labai di-delę energiją. Jie priima spektaklį arba ne. Būna labai sunku, kai kū-ryba nepriimama. Žiūrovai turi ir kitą savybę - pasidaryti sau pato-gų spektaklį. Ir ši savybė iš tiesų yra galbūt daugiau aktorių bėda. Spektaklio metu salėje nusijuokia vienas kitas žiūrovas, kažkurioje vietoje parodomas didelis dėme-sys ir aktorius automatiškai pa-traukiamas daryti tai, kur linksta žiūrovai - į vieną ar kitą žiūrovui patinkančią pusę. Kad būtent jam, žiūrovui, būtų įdomu, užmirštant, apie ką yra spektaklis. Esi veikia-mas aplinkos ir turi išlaikyti žiū-rovo dėmesį, kad jis kryptų ta linkme, kuria reikia.

Spektaklio metu man asme-niškai svarbiausia gera savijauta, į kurią susideda teisingos emoci-jos, kalbos. Jeigu aš kur nors su-klysiu, priimsiu klaidingą spren-dimą, šis sprendimas gali suga-dinti man visą spektaklį, paveikti visą tolimesnę seką. Turiu išbūti organiškas ir nuoseklus visame šitame pasakojime apie kūrybą, apie žmogų, kuris rašo, apie žmo-gų, kuris yra pasiklydęs sapnuose, negali atskirti jų nuo realybės. Žmogus apskritai yra įdomus, su-dėtingas sutvėrimas. Kai sykį va-žiavome į gastroles, autobuse ne-tikėtai prisiminiau labai skaudų gyvenimo įvykį, jis buvo taip arti manęs... Tokiais momentais visa-da iškyla klausimų - kas vyksta mano viduje, galvoje, kad jis ne-tikėtai išniro iš pasąmonės. Mes visi esame žmonės. Visos emoci-jos (savimeilė, pavydas), mintys yra užkoduotos pačios gamtos. Taigi, viena vertus, žiūrovams linkiu pasiskaityti Ch.Borcheso kūrybą, kita vertus... galbūt ir ne-skaitykit, geriau pažiūrėkite spektaklį ir mėginkite pajauti.

Viename savo interviu Ch.Borchesas svarstė - jeigu rojus panašus į biblioteką, tuo-met ne taip ir blogai būtų į jį patekti. Kokia būtų jūsų bibli-oteka?

- Bibliotekos vienodos, pažiū-rėkite - visi leidimai tie patys (*juokiasi*). Esama knygų, kurias gali skaityti kelis kartus, o yra knygų, kurias įveiki tik iki pusės.

- Esate žinomas aktorius, ne sykį įvertintas meno sce-noje. Šiuo metu reikia pasi-džiaugti, kad Lietuvos teatre



Eliza Ruckaitė

ta. Meno tokia prigimtis. Žmonės, kurie užsiima menu, gyvena juo, apeina kūrybos ratą, susijusį su žmogaus amžiaus kaita. Tarkim, jaunyste, kai tau niekas nerūpi, kai daug darai. Vėliau ateina senatvė, kuomet turi apibrendinti savo dar-bus. Ir staiga pamatai, kad viskas yra labai efemeriška. Lyg to ir ne-buvo. Juolab teatre, kuriame, pasi-baigus spektakliui, viskas išnykna. Paveikslas kabo. Knyga išleista. O teatre mes sukuriame kūrinį ir čia pat jį sunaikiname.

- Dirbate be dramaturgi-nio teksto, kuriate naują isto-riją, susietą su apsakymais. Atsiranda rašytojas, keliau-



SUTAUPYKITE



NAUJAS PARTNERIS - „LIU PATTY“ DESERTINĖ

Su „Laisvalaikio“ kortele - 10 % nuolaida prekėms.

Desertinė - Užupio g. 20, Vilnius. Kepyklėlė - L.Giros g. 15, Vilnius.

Tel. (8 699) 08442, www.liudesertine.lt

Visą nuolaidų sąrašą rasite www.laisvalaikis.lt

teatras
kitas
kampas

VIENINTELIS
PROFESIONALUS
IMPROVIZACIJOS TEATRAS LIETUVOJE

04.13
VILNIUS

GERO
HUMORO
DOZĖ

DELFI

mieste.lt

ACM

bilietai.lt

BALTO print

PRASAIS

zip

-15%

Daina apie legendinio lakūno meilės istoriją

Naujas **VAIDO BAUMILO** ir **MONIKOS PUNDZIŪTĖS-MONIQUE** duetas - apie realią, tačiau ypatingą meilės istoriją, nutikusią daugiau nei prieš 80 metų tarpukario Kaune. Muziklui „Lituanica“ sukurta daina „Ar būsi šalia?“ pasakoja apie Stepono Dariaus ir jo žmonos Jaunutės meilę.

Dainoje atskleidžiami ypatinga legendinio Lietuvos lakūno ir jo žmonos Jaunutės susipažinimo akimirka - kaip jie krito vienas kitam į akį, kaip jausmai užplūdo širdis ir kaip jie pasižadėjo mylėti vienas kitą iki mirties.

Miuzikle Jaunutę įkūnysianti M.Pundziūtė-Monique savo herojės ir Stepono Dariaus meilės istoriją išgirdo iš šios poros anūko Skirmunto Maštaro. „Esu įkvėpta ir sujaudinta iš arti prisilietusi prie tikros ir taip gyvai papasakotos Stepono ir Jaunutės šeimos istorijos. Tai neeilinė istorija, neeilinės aplinkybės, neeiliniai žmonės. Žiūrovas viską pamatys atėjęs į arenas - ši meilės istorija tikrai privers įsitraukti.“

Miuziklui muziką kuria kompozitorius Gintautas Venislovas, libreto autorius - Martynas Bialobžeskis, režisierius - Mantas Verbjejus. Stepono Dariaus vaidmenį atliks solistas V.Baumila, Stasio Girėno - Jokūbas Bareikis.

„Laisvalaikio“ inf.



Agnesina albumo nuotr.

Naują kolekciją įkvėpė realybė

Viena žinomiausių ir daug gerbėjų turinti dizainerė **DIANA VAPSVĖ** šypsosi - naująją jos kurtų drabužių kolekciją įkvėpė realūs įvykiai.



Iljaus Vapso nuotr.



„Saulės atspindžiai ant vandens? Pavasario dvelksmas? Praskridęs paukštis? Ne. Manęs tai neskatina kurti. Man svarbūs kiti dalykai - realūs žmonės, jų pasididžiavimai ir kompleksai, jų noras būti madingiems ar išsiskirti. Dažnai stebiu moteris. Iš to, kaip jos rengiasi, vaikšto, laiko rankas, ir gimsta mano darbai. Jie skirti moterims, su kuriomis mes susiduriame ne vartydami žurnalus, o kasdien - gatvėje, biure, parduotuvėje, svečiuose“, - sako D.Vapsvė.

Naujosios dizainerės darbų kolekcijos pavadinimas - „Emocijos“. Pagrindiniu jos modeliu tapo Karolina Toleikytė, o vienu iš akcentų - džinsinis audinys. Būtent jis šįkart užkeltas ant savotiško „Emocijų“ pjedestalo. Džinsas, autorės įsitikinimu, gali įj vilkinčią puošti ir kasdieną, ir svarbiomis progomis.

D.Vapsvė neslepia - pusmetį užtrukęs darbas buvo itin kruopščiai atliekamas, norint rasti netikėtus drabužių siuletus, duoklę atiduoti spalvoms bei atkreipti dėmesį į tai, kas daugumą moterų verčia pasitempti, o ne susigūžti.

„Labai atsakingai kuriu kiekvieną modelį. Šįkart ypatingą dėmesį skyrčiau moterų figūrų skirtumams ir tiems jų trūkumams, kurie laikomi pagrindiniais, paslėpti. Būtent tai skatino kurti ir rasti raktą į daugybę moteriškų emocijų.“

Išleido antrąjį solo albumą

KAZIMIERAS LIKŠA išleido naują solo albumą „Tavo mylimiausia daina“. Naują darbą jis dedikuoja savo žmonai, nes visos albumo dainos vienaip ar kitaip yra susijusios su jų bendru gyvenimu ir patirtimi.

Buvęs grupės „Karma“ lyderis ne tik išleido naują albumą, bet ir surengs koncertinį turą didžiuosiuose Lietuvos miestuose: kovo 21 d. - Vilniuje, kovo 22 d. - Kaune ir kovo 23 d. - Klaipėdoje.

„Koncertinis turas yra geriausia dovana muzikantui po sunkaus ir ilgo darbo kuriant dainas ir po to jas įrašinėjant įrašų studijoje. Tai metas, kuomet galima su visa energija atskleisti tai, ką taip ilgai kūrėi. Nekantrauju pasidalyti naujausio albumo dainomis su visais, kas tik norės pasiklausyti“, - sako K.Likša.

Albumo dainas atlikėjas kūrė ne vienus metus. Muzikantas neslepia, kad šįkart nusprendė itin aukštai iškelti kartelę, nes norėjo, kad antras albumas būtų stiprus tiek turiniu, tiek

skambesiu. Siekdamas, kad nauji kūriniai suskambėtų ypatingai, Kazimieras Likša pagalbos kreipėsi į profesionalus iš užsienio.

Prieš dvejus metus pradėjęs solinę karjerą ir jau pristatęs debiutinį albumą, vokalistas ir dainų autorius K.Likša muzikinį kelią pradėjo 2009 m., kada vos baigęs mokslus buvo pakviestas „apšildyti“ Andriaus Mamontovo „1000 koncertų turo“ koncertus. Tais pačiais metais jis įkūrė grupę, kuri gyvavo iki 2015 m.

Savarankišką karjerą pradėjęs K.Likša 2017 m. išleido debiutinį solo albumą „Per pusę“ ir geriausių grupės „Karma“ bei savo dainų rinkinį, kurį įrašė kartu su styginių orkestru.

„Laisvalaikio“ inf.



ro Likšos asmeninio albumo nuotr.

Bendro kūrinio misija

„Saulėtos moterys“ - taip vieną savo piešinių yra pavadinusį tapytoja, interjero dizainerė Donata Skorupskaitė. Šįkart jos darbas, primenantis pasauliui svarbią tiesą, nugulė ne tik drobėje, bet ir papuošė aktorės, projekto „Pasimatuok jūrą“ įkūrėjos **JUS-TĖS ZINKEVIČIŪTĖS** modeliuotus džemperius ir marškinėlius.

„Afrikiečių piešinys - žinutė apie tai, kad moteriškumui visai nesvarbu, kokia kalba kalba tavo lūpos ar kokia tavo odos spalva. Svarbiausia, kad tu esi, tokia vienišė ir nepakartojama“, - drabužiui suteiktą idėją pristato J.Zinkevičiūtė.

Tapo tradicija, kad projekto sumanytoja visam tam, ką vadina moteriškumo filosofija, suteikia labai realų pavidalą.

„Mano tikslas yra kalbėti apie vidinį moters grožį ir kurti išorinį, todėl projekto rėmuose gimsta drabužiai bei aksesuarai. Klaidinga sakyti, kad tai yra prekės ženklas, nes kai aš kviečiu moteris pasimatuoti naują mūsų suknelę, kviečiu „pasimatuoti jūrą“ ir tai nėra tik drabužio matavimasis. Tai labiau idėja, žinutė, požiūris į gyvenimą“, - patikina pašnekovė.

Ji pastebėjo, jog kartais nenorima kalbėti apie moteriškumą, nes neva tai ir taip aiškus dalykas, pastaraisiais metais sulaukiantis per didelio dėmesio. J.Zinkevičiūtė su tuo nesutinka, pridurdama, jog jeigu moteriškumą priimtume kaip prigimtį reiškinį, pokalbiai apie jį ne tik neerzintų, bet ir būtų suvokiami kaip būtini.

„Laikas, kai viskas matuoja ma sekundėmis ir pinigais, lyg prašo stabtelėti, atkreipti dėmesį į save. Kova, aukštumų siekimas, tempas grūdina vyrus, o moteris

Pasakoti istoriją - užgesus šviesoms

Kūrybinis dvynių duetas - pasaulinio pripažinimo sulaukęs iliustratorius **MARTYNAS PAVILONIS** ir rašytoja **INDRĖ PAVILONYTĖ**, skaitytojams pristato naują - iliustracijų knygą vaikams „Marmiai: Olis ir dažų kibirėlis“. Knyga žavi kerinčiomis iliustracijomis, nukeliančiomis į mėnesienos apšviestą paslaptingą girią, ir istorija apie drąsą būti kitokiam.

„Olis, su kuriuo knygoje susipažins skaitytojai, nėra toks kaip visi - juodų marminių būryje jis vienintelis geltonas. Šis kitoniškumas jį gąsdina ir verčia slėptis. Mes keliame klausimą - o kodėl būti kitokiam yra blogai? Kodėl Olis bijo būti išskirtinis? Iš kur ta baimė kyla? Ir kaip galima



Diana Ovičkovos nuotr.

ma sekundėmis ir pinigais, lyg prašo stabtelėti, atkreipti dėmesį į save. Kova, aukštumų siekimas, tempas grūdina vyrus, o moteris

sūžėdžia. Tuomet būtina pajusti, jog jau atėjo laikas atrasti sūrą harmoniją bei moterišką filosofiją gyvenimui. Regis, būti moteriška moterimi po truputį jau tampa rimtu iššūkiu.“



Indrės ir Martyno Pavilonių asmeninio albumo nuotr.

Ketvirtus metus iš eilės geriausių pasaulio iliustruotojų sąraše esantis menininkas pasakoja, kad knygos viršelis šviečia tamsoje. „Viršeliui panaudojome fosforinius dažus, todėl herojaus šypseną ir akys naktį šviečia. Knyga yra mistiška, todėl Olis pasakoja savo istoriją ir užgesus šviesoms“ - teigia M.Pavilonis

Ypatingas debiutas

„Nuo vaikystės svajoju būti dailininku, užtat man dailininko Kavaradosio vaidmuo yra labai artimas“, - savo vaikystės paslapčių atskleidžia tenoras **MERŪNAS VITULSKIS**, intensyviai besirušdamas ypatingam debiutui.

„Vilnius City Opera“ su Lietuvos valstybiniu simfoniniu orkestru, vadovaujamu maestro Gintaro Rinkevičiaus, kovo 27-29 dienomis kviečia pasinerti į operos „Toska“ aistras ir būti pirmiesiems, kurie pamatys Merūną, atliekantį šį tenorų profesionaliam Olimpui priklausančią vaidmenį.

„Subtilus Merūno balso grožis, tembro spalva ir melodika yra tiesiog ideali Džiakomo Pučinio (Giacomo Puccini) muzikai, todėl nėra abejonių, kad jis bus absolūti šio pastatyto „vinis“, o šis vaidmuo bus vienas svarbiausių jo repertuare daugelyje Europos scenų. Tikiuosi, kad tai bus naujo etapo pradžia, kur savo nuostabų lyriškumą Merūnas papildys dramatinėmis detalėmis. Džiaugiuosi, kad jis pasirinko mus šiam debiutui, juk pirmas vaidmens paruošimas - kaip pirma meilė, jos niekada neužmiršti“, - įspūdžiais



Merūno Vitulskio asmeninio albumo nuotr.

dalijasi spektaklio režisierė Dalia Ibelhauptaitė.

Naujoje salėje su atsinaujinusia solistų sudėtimi D.Ibelhauptaitė žiūrovus perkels į Antrojo pasaulinio karo draskomą ir teroro ideologija persunktą atmosferą scenų. Tikiuosi, kad tai bus naujo etapo pradžia, kur savo nuostabų lyriškumą Merūnas papildys dramatinėmis detalėmis. Džiaugiuosi, kad jis pasirinko mus šiam debiutui, juk pirmas vaidmens paruošimas - kaip pirma meilė, jos niekada neužmiršti“, - įspūdžiais

Dainą skyrė Lietuvos moterims



Energija, gera nuotaika išsiskirianti grupė „**PATROLIAI!**“ pavasarį pasitinka su nauja daina „Sakyk, kodėl?“ ir skiria ją visoms Lietuvos moterims.

„Patroliai“ šiemet švenčia 15 metų scenoje sukaktį ir leidosi į turą su gyvo garso grupe po Lietuvą „15 metų! Švęsim garsiai“. Nors turas intensyvus ir jau įpusėjęs, o iš viso bus applanatyta daugiau nei 20 Lietuvos koncertų salių, muzikantai Algirdas Radzevičius ir Juozas Butnorius rado laiko ir naujai dainai įrašyti.

„Daina - dovana visoms Lietuvos moterims. Taip pat - dovana mūsų klausytojams grupės jubiliejaus proga. Mes taip pasi-

krauname koncertuose. Mūsų publika nereali. Gal todėl ir užteko jėgų naujai dainai. Be abejo, ir pavasaris ne paskutinėje vietoje. Visada pavasarį norisi pasitikti su nauja daina“, - juokiasi Algirdas ir Juozas.

Muzikantai sako, kad ir kiek visi skeptiškai kalbėtų apie meilės dainas, žmonėms jos patinka labiausiai. „Jausmai mums visiems nesvetimi, matyt, čia meilės dainų sėkmės formulė. O apie meilę - neprišnekėsi. Reikia arba mylėti, arba apsi ją dainuoti.“

„Laisvalaikio“ inf.

Estetišką šypseną gali turėti kiekvienas

Dažnai žmonės yra nepatenkinti savo dantų išvaizda, o kartais tai net sukelia kompleksus. Jie vengia šypstis, juoktis ar net kalbėti. Tačiau susigrąžinti gražią šypseną šiandien - paprasčiau nei daugelis galvoja. Kartais dantų formos ar spalvos patobulinimui užtenka vos vieno vizito pas gydytoją odontologą. Į pagalbą pasitelkiant naujausias technologijas ir gydymo būdus, daugumai žmonių galima ištaisyti įvairaus pobūdžio dantų defektus ir sukurti tobulai atrodančias šypsenas.



Apie estetinius dantų koregavimo būdus pasakoja Šv. Kristoforo odontologijos klinikos gyd. odontologė ortopedė **Viltė Masiliūnaitė**.



Profesionali burnos higiena gaiviam kvapui ir spindinčiai šypsenai

Greičiausia ir paprasčiausia procedūra šypsenai padailinti - profesionali burnos higiena. Kasdienės burnos higienos priemonės negali pašalinti visų dantų apnašų, kurios kaupiasi burnoje. Tam reikalinga profesionalios burnos higienos procedūra, atliekama naudojant specialią įrangą. Minkštosios apnašos šalinamos naudojant šepetėlius, kietieji akmenys šalinami ultragarsiniu skaleriu arba kitais specialiais įrankiais, kurie padeda pasiekti sunkiai įprastam dantų šepėliui pasiekiamas vietas. Po procedūros dantys nupoliruojami, taip atnaujinamas plomby bei emalio blizgesys.

Pigmentinės dantų apnašos, atsiradusios nuo rūkymo, juodos arbatos, kavos ir kitų dažančių maisto produktų vartojimo, pašalinamos „Air-flow“ metodu. Tai procedūra, kurios metu dėl vandens srovės ir suspausto oro kontroliuojamas kalcio karbonato (sodos) dalelių srautas yra nukreipiamas į danties paviršių, tarpdančius ir lengvai iš-

valo pigmentinę apnašą net iš sunkiai pasiekiamų vietų.

Po šios procedūros praeina prieš tai varginęs dantenų kraujavimas ir dingsta blogas kvapas. Dantys atgauna savo natūralią spalvą, tad atrodo šviesesni. Kartais pašviesėja net keliais tonais.

Dantų balinimas stulbinančiai šypsenai

Profesionalios burnos higienos metu pašalinus pigmentinę apnašą dantys pašviesėja, tačiau tai nėra dantų balinimas. Jei po šios procedūros esama dantų spalva vis tiek netenkina, ją galima pakoreguoti atliekant dantų balinimą. Tai galima atlikti namuose, nakčiai naudojant kapas su dantų balinimo medžiaga arba dantis balinti odontologo kabinete. Odontologo kabinete atliekama procedūra yra trumpesnė, o rezultatas matomas iš karto. Balinimo gelis, veikiamas šaltos mėlynos šviesos spindulio, aktyvuoja dantyje esantį deguonį, kuris išvalo ne tik danties paviršių, bet ir šlakus iš porėtos danties struktūros (dentino kanalėlių),

susikaupusius nuo dažančio maisto, gėrimų arba antibiotikų vartojimo.

Po balinimo dantų spalva dar kurį laiką šviesėja. Pora savaitių dantys gali būti jautresni, todėl rekomenduojama naudoti jautriems dantis skirtą dantų pastą.

Balinti lazeriu - saugu ir greitai

Optimaliausia pasaulyje natūralių dantų balinimo lazeriu technologija *LaserSmile™* yra pranašesnė už kitus, įprastinius dantų balinimo metodus, dėl daugelio priežasčių. Tai vienas efektyviausių dantų balinimo metodų, nekenksmingas nei dantis, nei dantenoms. Želė maksimaliai sugeria monochrominę lazerio šviesą, todėl balinti dantis lazeriu neišsiskiria šiluma, kuri neigiamai veikia danties audinius.

Dėl papildomos lazerio energijos pagreitėja vandenilio peroksido skilimas į laisvuosius balinančius radikalus, todėl balinančios želės aplikacijos laikas yra tik 16-32 min., o balinimo namie metu balinanti medžiaga kontaktuoja su dantimi ilgiau - balinimas užtrunka keletą ar keiliolika naktų. Balinant lazeriu dėl palyginti trumpo želės aplikacijos laiko sumažėja danties audinių pakenkimo rizika.

„Laisvalaikio“ partnerio inf.



Kęstučio g. 33, Vilnius. Tel. +370 62084477.
El.paštas info@kristoforoklinika.lt
www.kristoforoklinika.lt

Sekite mus [facebook.com/kristoforoklinika.lt](https://www.facebook.com/kristoforoklinika.lt)



100 %
nuolaida pirmai konsultacijai

10 %
nuolaida terapiniam gydymui ir burnos procedūroms

5 %
nuolaida dantų protezavimui

Su „Laisvalaikio“ kortele

DANTŲ FORMOS KOREKCIJOS IR BŪDAI

Jei ant priekinių dantų stebima pakitimų ar netenkina priekinių dantų forma, dažniais atvejais gali pagelbėti estetiškas dantų plombavimas, kuris šiandien įgyja vis didesnę populiarumą.

Kada rekomenduojamas estetiškas plombavimas:

- esant pakitusiai dantų spalvai dėl dantų pažeidimų, traumų ar negyvybingumo;
- esant emalio pažeidimams: traumoms, įtrūkims, hipoplazijai ar hipomineralizacijai;
- esant senoms neestetiskoms restauracijoms;
- esant netaisyklingai dantų formai ar padėčiai;
- esant dideliems dantų tarpams, diastemai, norint juos sumažinti;
- esant pigmentinėms dėmėms, kai neišėina jų pašalinti taikant danties balinimo metodus.

Estetinis dantų plombavimas yra gana nebrangi procedūra, jos kaina priklauso nuo to, kokios apimtys korekcijos atliekamos. Kuo



mažesni dantų pažeidimai, tuo mažesnė bus estetinio plombavimo kaina. Dažniais atvejais estetinis plombavimas gali būti atliekamas vienos procedūros metu, tad neprireiks daugybės vizitų į odontologijos kliniką. Dažnai vos per vieną vizitą galima atkurti 4-6 ėduonies pažeistus, nuskilusius ar nudilusius dantis, pakoreguoti jų formą, panaikinti matomus tarpus. Estetinis plombavimas puikiai rezultatu leidžia džiaugtis maždaug nuo 5 iki 10 metų, o plombuotų dantų priežiūra yra gana paprasta. Taigi ši procedūra gali padėti susigrąžinti gražią šypseną ir pasitikėjimą savimi.

DANTŲ LAMINATĖS

Kai dantų neišėina atkurti plombinėmis medžiagomis, rekomenduojamas dantų protezavimas. Protezavimo būdai galimi du: mikroprotezavimas laminatėmis arba plokštelėmis. Siekiant geriausio estetinio ir ilgalaikio rezultato, vis dažniau dantų laminatės pasirenkamos vietoj estetinio plombavimo.

Dantų laminatės yra ne tik vienas iš populiariausių, bet ir saugiausių bei patikimiausių estetinio restauravimo metodų šiandieninėje odontologijoje. Siekiant visiškai atkurti šypseną, užteks vos kelių vizitų pas odontologą. Dantų laminatės - tai itin plonos porceliano plokštelės, dengiančios dantų skruostinius paviršius. Jos suteikia dantis gražią formą, natūralią spalvą, todėl dantys atrodo estetiškai.

Laminatės naudojamos atkuriant lūžusius, skilinėjančius ar nudilusius dantis, esant didelėms, neestetiskoms plombų restauracijoms. Jomis galima užpildyti nedidelius tarpus tarp priekinių dantų. Laminatėmis maksimaliai išsaugo-

ma sveiko danties struktūrą. Laminatės sutvirtina dantį, nes kompozitų ir keramikos derinimas tinka natūraliam dantų tvirtumui atkurti. Be to, jos dėvosi mažiau nei plobmos, nekeičia spalvos ir blizgesio. Net labai tamsios spalvos dantis galima paversti itin baltais. Estetinio plombavimo būdu ne visada galima paslėpti tamsius dantis. Keramikos paviršiaus lygumas lemia mažesnę apnašų kaupimą, o tai reiškia sveikesnes dantenias. Tai ilgaamžis dantų atkūrimo būdas.

Vis dėlto pacientai turėtų žinoti, kad kai kuriais atvejais protezavimas laminatėmis negalimas:

- esant žalingiems įpročiams bei bruksizmui;
- esant ryškioms sąkandžio patologijoms;
- esant nepakankamam kiekiui kietųjų danties audinių.

Tokiu atveju rekomenduojamas protezavimas vainikėliais, slifuojant visus danties paviršius.

DANTŲ PROTEZAVIMAS VAINIKĖLIAIS

Kai danties negalima atkurti minimaliai invazyviomis restauracijomis, dantys protezuojami pilnais vainikėliais. Dažniausiai pasirenkami metalo keramikos arba cirkonio oksido keramikos protezai. Protezuoti galima vieną, kelis ar net visus dantis. Dantų protezavimas dažniausiai atliekamas per 3-4 vizitus, priklausomai nuo protezuojamų dantų skaičiaus.

Būdų, kaip sukurti tobulą šypseną, yra daug. Jei nesate patenkinti savo dantis - kreipkitės į gydytoją odontologą. Dažnai šios procedūros yra daug paprastesnės nei atrodo iš pirmo žvilgsnio.



Primername, kad nesvarbu, kokių dantų atkūrimo būdą pasirinksite, restauracijų ilgalaikius rezultatus ir estetiką lemia tinkama individuali ir reguliari profesionali burnos higiena. Du kartus per metus profilaktiškai pasitikrinus dantis, galima išvengti dantų ligų.

„Dirbtinis grožis - mada, kuri praeis“

Mados ir kultūros pasaulyje dažnai sutinkamą „Eyes Mast Studio“ įkūrėją, tinklaraštininkę **GABIJĄ VARNAITĘ** retai išvysime su ryškiu vakariniu makiažu. Vizitine jos įvaizdžio kortele, nepriklausomai nuo metų laiko ar progos, išlieka skoninga apranga ir minimalaus dieninio makiažo derinys. „Esu už kasdienį natūralų grožį. Kažko apgauti, perdėtai išryškindama bruožus, nemačiau prasmės. Kuo natūraliau moteris atrodo, tuo man ji yra gražesnė“, - įsitikinusi Gabija.

Pasak G.Varnaitės, socialinėje žiniasklaidoje šiandien vyraujanti dirbtinio grožio mada neretai skatina moteris keisti savo identitetą - didinti, kelti, griežtinti veido bruožus, siluetą, tostant nuo jų įgimto, unikalaus grožio.

„Dabar madinga atrodyti natūraliai. Nepraleisti nė dienos be makiažo, o jei tai vakarėlis - viskas turi tiesiog spindėti, - mintimis dalijasi stilistė. - Kitos papildomai leidžiasi injekcijas į lūpas, skruostus. Tačiau toks dirbtinio grožio suvokimas yra laikinas. Tikiuosi, kad jau greitai metu sugrįšime prie natūralumo.“

Ji teigia nesivaikanti dirbtinio grožio madų - savo grožio sampratą bei stiliaus estetiką kuria atsižvelgdama į asmenines vertybes bei skonį, kurį susiformavo ne vienus metus dirbdama mados pasaulyje.



Gabijos Varnaitės asmeninio archyvo nuotr.

Vos keli kasdieniai potėpiai

Kasdienėms grožio procedūroms G.Varnaitė skiria tik kelias minutes. „Kad visiškai be makiažo kažkur eičiau, taip irgi nėra. Tačiau esu iš tų, kurios nemados pasaulyje.“

guosį vengti to vakarinio makiažo, nebent labai reikia. Naujoju mažai priemonių, o kai grįžtu namie vakare, to makiažo jau beveik būna nelikę, nes jis - labai natūralus“, - atvirauja pašnekovė.

G.Varnaitės įsitikinimu, moterims, kurios puoselėja savo

natūralų grožį - sveikai maitinasi, aktyviai leidžia laisvalaikį, sportuoja, nereikia daug laiko praleisti prie veidrodžio.

„Jei kruopščiai prižiūri savo plaukus, nagus ir odą, pakankamai juos maitini, drėkini, jie gerai atrodo be papildomų pastangų, perdėto tinkavimo, maskavimo.“

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



Akcija galioja iki 2019 m. kovo 22 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių!

Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis



laisvalaikio dovanos

DABAR MADINGA ATRODYTI NENATŪRALIAI. NEPRALEISTI NĖ DIENOS BE MAKIAŽO, O JEI TAI VAKARĖLIS - VISKAS TURI TIESIOG SPINDĖTI

Ekstremali odos priežiūra

Moteris pripažįsta, kad jos gyvenimo būdas ne visuomet būna palankus grožiui: „Man tenka daug laiko praleisti oro uostuose, kelionėse, fotosesijose, mados renginiuose. Visa tai labai išvargina tiek fiziškai, tiek emociškai, o labiausiai dėl to kenčia oda.“

Dėl intensyvaus gyvenimo ritmo jai jau ne vienus metus grožį ir sveikatą palaikančius resursus būtina papildyti nuolat. „Turiu nuolat naudoti gerus kremus, darytis veido valymus, dėtis kaukes. Jau kurį laiką geriu hidrolizuoto kolageno ir hialurono rūgšties shotus.“

Per mados savaites, kai renginiuose reikia dirbti nuo ryto iki vakaro, o dažytis tenka kasdien ir labai intensyviai, odos priežiūra turi būti ekstremali. „Grįžus veidą valau viskuo - tonikais, prausikliais, šveitikliais. Intensyviai makiažas labai užteršia odą. Toms dienomis lankšties veido kaukes deduosiu du kartus per dieną.“ Tiesa, gyvendama įprastu režimu, odą Gabija stengiasi dirginti kuo rečiau. „Jeigu yra tokia galimybė, stengiuosi bent dvi dienas per savaitę nesidažyti. Paprastai tai būna savaitgaliai, kai galiu nedirbti. Sekmadieniai man jau yra tapę terapijos diena.“

„Laisvalaikio“ inf.

Smagios ir sveikos sumuštinų idėjos

Sumuštinis - patiekalas, kuris turi ne tik galybę skonio variacijų, bet ir laisvę kurti žaismingas formas. Būtent dėl šios priežasties smagūs vieno kėsnio sumuštinukai ar spalvingi vėrinukai - tai tik keletas idėjų, kurios leis vaikams ir suaugusiems atrasti sumuštinis iš naujo, o j mitybą įtraukti daugiau maistingų medžiagų. Tad žymios mamos ir tinklaraščių autorės dalijasi savo sumuštinų gaminimo idėjomis.

Prieš pradėdamos konstruoti sumuštinį, tinklaraštininkės Berta Garuckė, Indrė Trusovė ir Toma Dambrauskė vieningai sutaria - viskas prasideda nuo duonos pasirinkimo. Ir nors nemažai mūsų mieliau renkasi šviesią, o ne sveikesnę rupią duoną, moterys tikina, kad jeigu pasirenkama tinkama kvietinės duonos rūšis su papildomais ingredientais, pavyzdžiui, kefyru, šviesioje duonoje bus gausu ne tik angliavandenių, skaidulinių medžiagų, bet ir baltymų, kalcio.

Spalvingi sumuštinų vėrinukai

Tinklaraščio „Cukrinis avinėlis“ autorės B.Garuckės teigimu, svarbiausia gudrybė, norint, kad vaikas valgytų sumuštinį su sveikatai palankiais priedais - įdomi jo forma ir ryškios spalvos.

„Vaikams greitai pabosta įprastos formos sumuštiniai, tad siūlau improvizuoti - ruoškite ryškiaspalvius sumuštinį vėrinukus, kuriuose integruokite ryškiaspalves daržoves ir užtepėles, taip sumaniai paslėpdami maistingus ingredientus „kitokiam“ sumuštinyje. Kaskart sumuštinis pagardinkite vis ki-

tomis daržovėmis, žaiskite skirtingomis jų spalvomis bei formomis, taip pat įdėkite kelis žalumynų lapelius.“

Anot B.Garuckės, norėdami suteikti vėrinukams daugiau spalvų, naudokite humusą. Galite jį pagardinti burokėliais, morkomis, paprikomis, saldžiąja bulve ar kitomis daržovėmis - taip jis taps spalvingesnis, patrauklesnis bei maistingesnis. Kaskart improvizuokite.

„Vėrinukus konstruoti pradėkite nuo duonos. Kuo ši minkštesnė, tuo bus skaniau. Kiekvieną duonos riekelę gardinkite norima užtepėle, pjaukite į keturias dalis ir ant medinio pagaliuko verkite skirtingus duonos bei norimų daržovių ar vaisių vėrinukus“, - pataria tinklaraštininkė.

Maistingi suvožtiniai

Anot sveikos mitybos konsultantės, tinklaraščio „Sveika ir Gardu“ autorės I.Trusovės, jos receptas galėtų tapti puikiu pataliku bet kuriam išalkusiam šeimos nariui.

„Renkantis šviesią duoną, atkreipkite dėmesį, kad jos sudėtis būtų kuo vertingesnė. Tuomet ruoškite maistingą įda-

ra: aš siūlyčiau išbandyti vištienos ir avokado sumuštinį. Virtus vištienos kumpelius sumulkininkite ir sumaišykite su graikišku jogurtu. Įdėkite truputį

druskos. Tepkite šią masę ant duonos riekelės, dėkite svogūnų laiškų, krapų, sultenę, salotos lapą ir avokado riekelę. Pabarskykite sezamo sėklomis. Ant

viršaus - kita riekelė duonos. Labai skanu dar užsikąsti agurkėliais.“

Jauna mama pabrėžia, kad tokį sumuštinį nesudėtinga supakuoti į priešpiečių dėžutę, pasiimti su savimi. Jis neturi daug drėgnų daržovių, todėl nesušlampa ir išlaiko formą.

Smagūs vieno kėsnio užkandukai

„Twinstory“ tinklaraštininkė T.Dambrauskė teigia, kad tiek didesnėse kelionėse po pasaulį, tiek mažesnėse po miestą, su savimi visada reikia turėti užkandžių vaikams ir sau. Tokiems atvejams patogų pasirodė vieno kėsnio sumuštinukus.

„Tokie maži sumuštinukai - tikras išsigelbėjimas, kai reikia greitai, bet šiojai pavalgyti. Kad viskas geriau laikytųsi, norimus burius produktus patrinkite šakute ir tepkite, o ne dėliokite atskirai, kad neišsilakstytų. Norint mažų sumuštinukų arba ypatingų formų, jas išpjaukite jau su sluoksniavus dvigubą sumuštinį, nes taip „kerpant“ duoną į keturias dalis, krašteliai prisipaudžia ir prilauko formą“, - teigia T.Dambrauskė.

Tokie vieno kėsnio sumuštinukai turi galybes variacijų, todėl gali būti tiek desertiniai ir saldūs, tiek ir sūresni bei labai sotūs.

„Aš pertepu riekelę varške, uždedu šiek tiek sutrinto banano, uogų, kurias taip pat galima šakute sutrinti, tada visa masė geriau susilipdo. Užvertusi kita riekelė duonos, supjaustau norimomis formelėmis. Jei norisi šio, tepkite duonos riekelę varške bei storesniu sluoksniu sutrinto avokado, apšlakstykite citrinų sultimis. Taip pat puikus derinys: sluoksniu sutrinto avokado ir virtas kiaušinis arba omletas.“

„Laisvalaikio“ inf.



Spalvingi sumuštinų vėrinukai

Maistingi suvožtiniai

Išmokti valdyti stresą



STRESO VALDYMO PRATIMAS

Kitą kartą, kai jausite, kad nerimas ir stresas užvaldo, skirkite kelias minutes kvėpavimui - nesvarbu, ar esate namuose, ar darbe. Užsidarykite duris, išjunkite telefono garsą, patraukite kitus galimus trikdžius. Jei esate namuose - paprašykite, kad namiškiai suteiktų kelias minutes visiškos ramybės. Atsisėskite patogiai į kėdę ir kvėpuokite. Tikslas yra susikonzentruoti tik į kvėpavimą ir neleisti mintims klaidžioti kažkur kitur. Sekite, kaip jaučiatės įkvėpdami ir iškvėpdami. Šis pratimas iš pirmo žvilgsnio atrodo labai paprastas, deja, realybėje jį atlikti gali būti rimtas iššūkis. Jei visiškai neišėina iš laikyti dėmesio, įkvėpdami su skaičiuokite iki 10, įkvėpę akimirkai sulaukykite kvėpavimą, o po to iškvėpkite mintyse skaičiuodami iki 10. Pakartokite tokį sąmoningą kvėpavimą bent dešimt kartų. Jei neišeis susikonzentruoti į kvėpavimą - nieko tokio, kitą kartą bus lengviau. Tai yra įgūdis, kuris susiformuoja per praktiką.

kius su juo. O mokėjimas pasakyti „ne“ leidžia atrasti to laiko.

Gera fizinė ir emocinė būsena yra privaloma sėkmės prielaida darbe ir namuose. Todėl privalu rūpintis savimi - tai reiškia gerai išsimiegoti, tinkamai ir laiku pavalgyti ir skirti laiko sau. Teigiamas grįžtamasis ryšys šeimoje (apsakabinimai su vaikais) ir darbe (komplimentas, pagiriamasis žodis) suteikia džiaugsmo ir prasmės gyvenime, suteikia daugiau energijos. Tinkamas rūpinimasis savimi - suteikia produktyvumo.

Dar vienas patarimas - išmokyti paprašyti pagalbos. Daug dirbančių mamų nesusimąsto (arba nenori susimąstyti), kad aplinkui yra žmonių, galinčių padėti, jei tik jos paprašytų. Labai dažnai šeimos nariai norėtų užsukti į svečius dažniau ir pasiūlyti savo pagalbą. Draugai ir kaimynai irgi gali ištieti pagalbos ranką. Įvairių užduočių delegavimas (darbe ir namuose) yra puiki priemonė mažinti streso šaltiniams.

„Nuoširdžiai rekomenduoju pasinaudoti šiais patarimais ir prisiminti, kad norint duoti, reikia ir turėti. O jei neskirsite laiko sau, tai neturėsite ir ko duoti“, - apibendrina L.Mackevičius.

„Laisvalaikio“ inf.



besniems dalykams.

Sveikų ribų nustatymas yra svarbus, tačiau kartu būtinas glaudaus ryšio su savo vaikais išsaugojimas. Tyrimai rodo, kad vaikai, besijaučiantys atstumti, dažniau „rodo kaprizus“, o mamos, kurios jaučiasi neskiriančios pakankamai dėmesio savo vaikams, išgyvena kaltės jausmą ir patiria didesnę stresą.

Dėmesingas ir kokybiškai praleistas laikas kartu su vaiku gali ne tik sumažinti patiriamą stresą, bet ir sustiprinti santy-

Streso valdymo ir sveikatingumo konsultantas, „StressOff“ programos autorius **Lukas Mackevičius**, išskiria dalykus, kurie gali padėti dirbančioms mamoms ir apskritai daugumai žmonių išvengti nepageidautinų streso pasekmių.

Visų pirma, reiktų planuoti ir priekį ir būti „pasiruošusiam“ viskam. Organizuotumas yra gyvybiškai svarbus įgūdis. Kasdienės rutinos planavimas ir numatymas labiausiai tikėtinų „nemalonių situacijų“ leistų būti pasiruošusioms.

Antra, dirbančios mamos atlieka daug rolių - mamos, specialistės, vadovės, žmonos, draugės, verslininkės... Nėgana to, atsiduoda joms visa savo esybė. Todėl kartais jos mano, kad negali pasakyti „ne“. Tačiau tam, kad dirbanti mama būtų sėkminga, nebūtina į kiekvieno pageidavimą atsakyti „taip“. Į tam tikras prisimintas atsakomybes ir prašymus, kurie nėra gyvybiškai būtini, pasakymas „ne“ sudaro puikias galimybes skirti daugiau laiko svar-

Nevertiname savo sveikatos

Nors daugelyje sričių Lietuva demonstruoja pažangą, pagal gyventojų sveikatą vis dar esame viena prasčiausiai atrodančių Europos Sąjungos šalių. Apklausos taip pat rodo, kad retas lietuvis gali pasigirti nepriekaištinga sveikata. Medicinos ekspertai sako, kad tai lemia per mažas mūsų dėmesys ligų profilaktikai ir sveikai gyvensenai.

„Eurovaistinės“ užsakymu atliktos gyventojų apklausos rezultatai rodo, kad tik 9 proc. lietuvių savo sveikatą vertina puikiai. Vos 14 proc. dešimties balų skalėje ją įvertino devynetai ir mažiau nei penktadalis (19 proc.) - aštuonetai. O pakvietus sveikatą įvertinti kaip turimą ir grynai teoriškai pasvarstyti, kiek patys galime įvertinti savo sveikatos vertę, kas dešimtas teigė,



nasi per mažai, rodo ir tarptautiniai tyrimai. Pavyzdžiui, naujausioje žiniasklaidos kompanijos „Bloomberg“ sudarytame pasaulio sveikatos indekse Lietuva nepatenka net į penkiasdešimtą. Analogiškame „Legatum“ instituto pernai sudarytame reitinge Lietuvai iš 149 pasaulio šalių atitenka 72-oji vieta.

Visuomenės sveikatos specialistas **Rimantas Stukas** atkreipia dėmesį, kad lietuviai, net ir jausdami tam tikras sveikatos proble-

„Vienas iš indikatorių, kad lietuviai savo sveikata rūpinasi nepakankamai, yra dėmesio savo mitybai trūkumas. Tyrimai rodo, kad mityba aktyviai rūpinasi tik apie 30 proc. šalies gyventojų. Panašius rezultatus stebime nuo praėjusio amžiaus pabaigos, kai tokie tyrimai mūsų šalyje buvo pradėti atlikti reguliariai. Subalansuota mityba yra sveikos gyvensenos pagrindas, todėl, jeigu nėra skiriamas pakankamas dėmesys jai, kalbėti apie nuoseklų ir visapusišką rūpinimąsi savo sveikata yra tikrai sudėtinga.“

Anot profesoriaus, didžiausios sveikatos problemos Lietuvoje šiandien yra širdies ir kraujagyslių ligos, o jas dažnai išduoda per didelės kūno svoris ar nutukimas, bendras organizmo silpnumas ir nuovargis. R.Stuko teigimu, lietu-

TYRIMAI RODO, KAD MITYBA AKTYVIAI



viai turėtų stebėti savo kūno siunčiamus signalus ir į juos laiku reaguoti. Nemiga, galvos skausmai ir svaigimas, nuolatinis nuovargis, silpnai nagai ar sausėjanti oda bei plaukai - visa tai gali liudyti sveikatos problemas, todėl šių ženklų nereikėtų ignoruoti. Šeimos gydytoja Daiva Makaravičienė atkreipia dėmesį, kad sveikatai itin svarbu tiek mityba, tiek ir fizinis aktyvumas, kokybiškas

džius dirbančiam, su įtampa susiduriantiam žmogui. „Kiekvienas žmogus turėtų ne tik reaguoti į tam tikrų ligų simptomus, bet ir reguliariai tikrintis sveikatos būklę, imtis profilaktinių sveikatos apsaugos priemonių. Kiekvienam taip pat yra svarbu žinoti ir sekti savo kraujotakos būklę, cholesterolio bei gliukozės kiekį jame. Šie rodikliai svarbūs diagnozuojant ir gydant dažniausius susirgimus Lietuvoje - širdies ir kraujagys-



TAILANDO, KAMBODŽOS, INDIJOS, BALI MEISTRŲ ATLIEKAMI MASAŽAI

TRADICINIAI MASAŽAI

SPA RINKINIAI DVIEMS

ANTICELIULITINĖS PROCEDŪROS

KŪNO ŠVEITIMAI, KAUKĖS IR ĮVYNIJIMAI

KOSMETOLOGINĖS VEIDO PROCEDŪROS

VILNIUS KAUNAS DRUSKININKAI

www.eastisland.lt



-10% NUOLAIDA VISOMS PASLAUGOMS

Nauji vėjai namuose

Pavasaris. Su atbundančia gamta bundame ir mes, o su šiuo nubudimu norisi naujų vėjų ir namuose. Jeigu galime keisti drabužius, garderobą, tai namų kas sezoną nepakeisime. Tačiau nedidelėmis sąnaudomis juos visada galima atšviežinti. Ypač pereinant iš šaltojo sezono į šiltąjį. Kaip? Keli patarimai.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Ryškesni akcentai

Nemažai mūsų pamėgo minimalistiškesnį, skandinaviską stilių. Jis puikiai atrodo, ypač žiemą, neutralios spalvos neatsibosta ir neerzina, tačiau pavasarį tokių stilių norisi vizualiai sušildyti arba - įpūsti gyvybės. Tinkamas būdas - ryškesnių spalvų akcentai. Tai gali būti ryškesnė namų tekstilė - virtuviniai rankšluosčiai, staltiesės, lovos užtiesalas, naujas (arba rastas spintoj) pagalvės užvalkalas, arba dekoratyvūs elementai, tarkime, ryškus vazonas, stalinė lempa ar vaza. Netgi gražiai išeksponuotos knygos spalvotais viršeliais jau yra tarsi namų atnaujinimas.

Daugiau medžiagiškumo

Pavasari norisi daugiau ir įvairesnės namų tekstilės - jeigu žiemą tenkinamės šiltais užklotais, dabar norisi patiesti staltiesę ant stalo, ant sofos išdėlioti daugiau pagalvėlių, pakabinti naujas užuolaidas, patiesti balkone kilimėlį ir t.t. Ir ne tiek dėl funkcionalumo, kiek dėl estetikos. Nebūtina visko pirkti - tikrai ko nors tinkamo namuose jau turite, be to, galite ir patys pasidaryti - pavyzdžiui, nusimegžti naują durų ar vonios kilimėlį. Savo rankomis padaryti daiktai ir madingi, ir vertingi.

Gėlės

Sena gera tiesa, kad augalai įneša į namus gyvybę, tarsi pratešia gamtos cikliškumą ir žmogaus sąsajas su gamta. Merkite į vazą kačiukų, narcizų arba tulpių,



@magiclinen



@home_m

TINKAMAS BŪDAS ĮPŪSTI NAMAMS GYVYBĖS - RYŠKESNIŲ SPALVŲ AKCENTAI



@homeatlast.style



@snowdropgarden_art



@veronika.a.r.t.



@homearamauk

Klasikiniai eklerai su plikytu vaniliniu kremu

Konditeris **ALI GADŽIJEVAS** šį kartą siūlo pagaminti prancūziškos kilmės desertą - eklerus. Klasikinius plikytos tešlos pyragaičius jis siūlo įdaryti plikytu vaniliniu kremu. Kantrybės prireiks, tačiau skonis - puikus!

Eklerams reikės:

- 100 ml pieno;
- 100 ml vandens;
- 20 g cukraus;
- 90 g sviesto;
- 120 g miltų;
- 3 kiaušinių;
- druskos.

Kremui reikės:

- 250 ml pieno,
- 30 g sviesto,
- 40 g cukraus,
- 20 g kukurūzų krakmolo,
- druskos,
- 3 kiaušinių trynių,
- 0.5 vanilės ankšties

Į prikaistuvį supilti pieną, vandenį, įdėti sviestą ir suberti cukrų bei žiupsnelį druskos. Įjungti kaitrą, maišyti bei kaitinti, iki sviestas ištirps ir viskas užvirs. Tada nukelti nuo kaitros ir po truputį suberti miltus bei nuolat maišyti, kol masė sušoks į gumulą. Prikaistuvį vėl pastatyti ant kaitros ir nuolat maišyti, kol išgaruos drėgmė ir liks vientisa blizgi masė. Gautą tešlą įdėti į dubenį ir po vieną įmušti kiaušinius, nuolat maišyti iki vientisos, tamprios ir blizgios masės. Tada sudėti ją į konditerinį maišelį su 12 mm žvaigždutės formos antgaliu. Ant keptuvės uždėti



Gardusis.lt nuotr.

riumi išklotos skardos formuoti eklerus - maždaug 10 cm ilgio juosteles. Kepti iki 140°C įkaitintoje orkaitėje 40 minučių su kaitinimo iš apačios režimu.

absoliučiai visi kampai, išvalomi langai, sutvarkomos spintos, atsisakoma nereikalingų daiktų - jie išrūšiuojami, pigiai parduodami internete arba kam nors atiduodami.

Ideali tvarka namuose

Iškepusius eklerus atvėsinti ir padaryti jų apatinės dalies ga-luose po skylutę. Prikaistuvyje užvirti pieną. Dubenįje sumaišyti baltus

Nors tam teks paskirti kone visą savaitgalį, jausmas - taip iškuopus namus - neapsakomai geras. Tad įsileiskite naujus vėjus į namus ir į gyvenimą.

produktus: cukrų, kukurūzų krakmolą ir žiupsnelį druskos. Sudėti kiaušinių trynius ir gerai išmaišyti iki vientisos masės. Tada įdėti vanilės ankšties sėklytes ir vėl gerai išmaišyti. Į gautą masę po truputį supilti užvirusį pieną ir nuolat maišyti šluotele. Gautą masę perdėti atgal į prikaistuvį ir kaitinti ant silpnos kaitros bei nuolat maišyti, kol išeis blizgi kreminė masė. Kai pradės garuoti, nukelti nuo kaitros ir perdėti į vėsų indą. Įdėti sviestą ir maišyti, kol jis ištirps. Gautą kremą sudėti į konditerinį maišelį ir pripildyti juo eklerus iš abiejų pusių pro skylutes.

Prieš patiekiant leisti 10 minučių pastovėti.

Gardusis.lt nuotr.

Sąmoningesnė „Mados infekcija“

Artėjant **„MADOS INFEKCIJAI“**, dėliojami paskutiniai programos štrichai, o bet kurią renginio idėją ar sprendimą lydi organizatorių šūkis ir filtras: „Mes nekuriam šiukšlių.“ Tokia koncepcija šiame festivalyje atsispindi kiekviename žingsnyje - nuo dizainerių atrankos ir scenografijos iki ne popieri-nio kvietimo ir ne plastikinio šiaudelio bare.



Imano Sidarevičiaus, Saso Zumblo nuotr.

2018-ieji buvo kertiniai metai, pažadinę mados industrijos, kaip vienos taršiausių pramonės šakų, sąžinę. Sparčiai didėjantis visuomenės susirūpinimas ir sąmonin-gas aktyvumas, siekiant pakeisti liūdnas ateities prognozes dėl visuotinės taršos ir kli-mato kaitos, verčia susi-mąstyti kiekvieną. Vien pernai beveik 20 procentų padaugėjo vartotojų, kurie ne tik teoriškai pritaria etiškos mados idėjai, bet ir savo pasirinkimu balsuoja už konkrečių gamintojų išlikimą. „Mados infekcija“, kaskart keldama kartelę, šiemet drąsiai deklaruoja - mes nekuriam šiukš-lių! Pirmiausiai tai atsispindės pa-čioje festivalio programoje - podiu-mas tik grynuoliams. Konkurso „Injekcija“ nugalėtojai - ne viena-dieniai talentai. Šansą gauna tik gabiausi - tie, kurie tikrai eis to-liau“, - pabrėžia festivalio organi-zatorė **Sandra Straukaitė**. - Pa-sauliui nereikia dar vienių kelnių dėl kelnių - iš 80 milijardų kasmet pagaminamų drabužių didžioji da-lis labai greitai atsiduria sąvarty-nuose. Drabužis turi skleistį žinią, būti originalus. Iš karto turi maty-tis, kad tai - dizainerio darbas. Mes už idėjinę švarą be pašalinių trik-džių.“

SAJMONINGAI ATSIKAKOME BET KOKIŲ PERTEKLINIŲ ELEMENTŲ AR DEKORATYVIŲ PAGRAŽINIMŲ, KAD PIRMAME PLANE BŪTŲ TIK MADA

Nešiukšlinimo koncepcija at-sispindės ir renginio scenografio-je. „Buvo metų, kai paveikl sceno-grafija diktavo scenarijų dizaine-riams. Šiemet sąmoningai atsis-a-kome bet kokių perteklinių ele-mentų ar dekoratyvių pagraži-nimų, kad pirmame plane būtų tik mada. Podiumo struktūrą sufor-muos patys žiūrovai, kurie taps ne mažiau reikšmingais renginio da-lyviais. Mažiausiai 180 metrų ilgio podiumas modeliams taps iššūkiu, bet žiūrovams leis iš arti pamaty-ti kiekvieną siūlę“, - pasakoja sce-nografe Rūta Bagdzevičiūtė. Dviejų dienų festivalis vyks balandžio 12-13 dienomis, po Šiuo-laikinio meno centro stogu.

„Laisvalaikio“ inf.



Tono Trelo nuotr.

„Šis ansamblis yra užkrečiamas“, „veržlus ir nepriekaištingas“ - tokie apibūdinimai dažnai lydi šiuolaikinės muzikos ansamblio „Synaesthe-sis“ koncertus. Po sėkmingų pasirodymų šiuolaikinės muzikos festiva-liuose Lietuvoje ir užsienyje, ansamblis imasi naujos programos - au-diovizualinio projekto „Atomic B“.

Kovo 21d. MO muziejuje Vil-niuje, o prieš tai ir festivalyje „Jau-nųjų kūrėjų reidas“ Radviliškyje (19 d.), atliekamas „Atomic B“ - tai kompozitoriaus ir garso meni-ninko **Andriaus Arutiuniano** au-diovizualinis kūrinys ansamblui, elektronikai ir dviem vaizdo ekrana-mas.

Kūrinio premjera įvyko 2017 metų festivalyje Bratislavoje, kur sulaukė puikių įvertinimų tiek iš scenos kritikų, tiek iš festivalio or-ganizatorių. 2018 metais kūrinys buvo apdovanotas Lietuvos kom-pozitorių sąjungos Jaunojo kūrėjo premija, o šiemet ansamblio kon-certinį turą Lietuvoje seks ir šio projekto pristatymas Estijoje.

Projekto atramos tašku tapo atominė energija ir jos įtaka ekologijai, politinėms santvar-boms bei asmeniniams pasako-jimams. „Atomic B“ naudoja ar-chyvinius vaizdus, garsus ir įra-šus iš Visagino miesto bei ato-minės jėgainės statybų. Kūrinys-je ši ir kita dokumentinė me-džiaga yra perdirbama ir jungia-

„Laisvalaikio“ inf.

Nuo Vladivostoko iki Los Andželo ir Vilniaus

Balandžio 20 d. į Vilnių po ilgos petraukos grįžta rusų atlikėjas **MAKSAS KORZHAS**. Lietuvių pamiltas atlikėjas gerbėjų lauks „Siemens“ arenoje.

Prieš šešerius metus šis mu-zikantas tebuvo žinomas kaip dai-nos „Nebo pomožet nam“ auto-rius ir kviečiamas tik į nedidelius vakarėlius mažuose klubuose. Šiandien jis - penkių populiarių

albumų autorius, kuris su koncer-tiniu turu išmaišė Jungtines Amerikos Valstijas ir surengė ga-lybę koncertų visoje Europoje. Nuo Vladivostoko iki Los An-dželo - muzikiniai turai Maksą blaško po visą pasaulį, bet visai ne-svarbu, kur vyksta jo pasirodymai - ankštoje salėje ar stadione, ir kiek žmonių jo klausosi. Ruso koncertai pavergia muzikalumu ir kruopščiai apgalvotomis detalėmis. Tai muzi-ka, slemas, dūmų uždanga, galybė šviesų ir, žinoma, šokiai.

Įdomus faktas - M.Korzhas ne tik talentingas dainų kūrėjas, bet ir režisierius. Pats ėmęs sa-vo kūrinii ekranizacijų, jis sulau-kė sėkmės. Paskutiniojo Makso albumo „Malij povzroslel čast 2“ vaizdo klipai taip pat muša visus peržiū-rų rekordus, o kūrinio „Gori po koleno“ klipas, nufilmuotas Kam-čiatkoje, jau surinko daugiau nei 17 milijonų peržiūrų „YouTube“ platformoje.

„Laisvalaikio“ inf.



Renginio organizatorių nuotr.

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS

16 d. 18.30 val. – S. Prokofjev „Romeo ir Džuljeta“. 2 v. baletas. Choreogr. K. Pastor (Lenkija). Dir. M. Pitrėnas.

17 d. 12 val. – T. Tamulionis „Bruknėlė“. 2 v. opera vaikams. Rež. G. Padėgimas. Dir. A. Sūlčius.

21 d. 18.30 val. – „Kapulečiai ir monte-kiai“. 2 v. opera (italų k.). Rež. V. Bousard. Dir. R. Šervenikas.

22 d. 18.30 val. – P. Čaikovskij „Gulbių ežeras“. 2 v. baletas. Dir. R. Šervenikas.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

16 d. 16 val. Mažojoje salėje – Premjeral I. Bergman „Scenos iš vedyninio gyvenimo“. Rež. V. Rumišas.

17 d. 12 ir 14 val. Mažojoje salėje – C. Brandau „Trijulis aukštyn kojom“. Rež. G. Kriaučionytė.

21, 22 d. 19 val. Mažojoje salėje – I. Bergman „Intymūs pokalbiai“. Rež. V. Rumišas.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

16 d. 18.30 val. – „Manno laimė“. Rež. G. Balpeisova.

17 d. 12 val. – „Mano batai buvo du“. Rež. G. Latvėnaitė.

19 d. 18.30 val. – N. Erdman „Savižudis“. Rež. G. Tuminaite.

20 d. 18.30 val. – I. Margalit „Trio (J. Bramso, R. Šumano ir Kiaros Šuman meilės istorija). Rež. P. Galambos.

21 d. 19 val. – I. Bergman „Dvasiniai reikalai“. Rež. K. Glušajėvas.

22 d. 18.30 val. – W. Gibson „Dviese supukušlė“. Rež. U. Baialiev.

VALSTYBINIS JAUNIMO TEATRAS

17 d. 12, 12.30, 13, 13.30, 15, 15.30, 16, 16.30 val. Teatro fojė – „Ape baimės“. Rež. O. Lapina.

20 d. 11.30 val. – „Pabėgimas iš teatro“. Autorė A. Pukelytė.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

16 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje – A. Jankevičius „Lėdas“ (su lietuviškais titrais). Rež. A. Jankevičius.

17 d. 12 ir 15 val. – A. Puškin „Pasaka apie carą Saitaną“ (rusų k.). Rež. P. Vasiljev.

20 d. 18.30 val. Erdvėje A-Z – A. Strindberg „Kreditoriai“ (lietuvių k.). Rež. D. Meškauskas.

21 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje – J. Misto „Madam Rubinštein“ (su lietuviškais titrais). Rež. R. Banionis.

22 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje – Eric-Emmanuel Schmitt „Dviejų pasaulių viešbutis“ (rusų k.). Rež. S. Rackys.

RAGANIUKĖS TEATRAS

16 d. 12 val. Didžiojoje salėje – „Raganiukės gerumo burtai“.

17 d. 12 val. Didžiojoje salėje – „Pito nuotyčiai“.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

16 d. 12 val. – „Grybų karas“. Rež. A. Mikutis.

17 d. 12 val. – „Princesė ir kiaušialganyš“. Rež. A. Mikutis.

Mąžoji salė

16 d. 14 val. – „Čia buvo / Čia nėra“. Rež. Š. Datinis.

17 d. 14 val. – „O, viešpatie, Vilniusi!“ Rež. A. Storpirstis.

Palėpės salė

21, 22 d. 18.30 val. – „Doriano Grėjaus portretas“. Rež. G. Radvilavičiūtė.

MENŲ SPAUSTUVĖ

16 d. 11 ir 15 val. Kišeninėje salėje – DANSEMA: „Spalvoti žaidimai“. Choreogr. B. Banėvičiūtė.

16 d. 14 val. – Šiltnamis atsiveria. Pažintiniai pasivaikščiojimai po Menų spaustuvę.

16 d. 18 val. Juodojoje salėje – J. Logan „Raudona“. Rež. V. Masalskis.

16, 17 d. 14, 16, 18 val. – VIENO BUTO ISTORIJA: Justiniškės. Rež. M. Klimaitė.

17 d. 11 val. Juodojoje salėje – DANSEMA: „Mozaika“. Choreogr. B. Banėvičiūtė.

17 d. 13, 16 val. Kišeninėje salėje – „Tikros pasakos“. Rež. M. Mičiulytė.

19 d. 18.30 val. Juodojoje salėje – ATVIRAS RATAS: „Identify“. Rež. I. Stundžytė.

20 d. 19 val. Juodojoje salėje – (Ne)labai spektaklis „Contemporary?“ Choreogr. S. Strangers.

21 d. 19 val. Stiklinėje salėje – „Ribos“ (N-16). Rež. T. Montrimas.

22 d. 19 val. Juodojoje salėje – Šokio teatras AURA: „Godos“. Choreogr.: A. Ekenes, P. Holden (Norvegija), B. Letukaitė.

KEISTUOLIŲ TEATRAS

16 d. 12 val. – M. Macourek „Ilgoji pertrauka“. Rež. O. Lapina.

16 d. 19 val. – M. Schisgalo „Mašininkai“. Rež. A. Giniotis.

17 d. 12 val. – „Bildukai“. Rež. R. Skrebūnaitė.

17 d. 15 val. – „Pati labiausia pasaka“. Rež. V. Žitkus.

19 d. 11 val. – Muzikinis spektaklis „Hop!“ Rež. A. Giniotis.

20 d. 11 val. – „Bambektis Bajoras“. Rež. A. Giniotis.

21 d. 18 val. – „Trys mylimos“. Rež. A. Latėnas (Valstybinis jaunimo teatras).

22 d. 19 val. – Carlo Gozzi „Varnas“. Rež. A. Giniotis.

OKT / VILNIAUS Miesto TEATRAS

18, 19 d. 19 val. – I. Vyrpav „Sokis Delhi“. Rež. O. Koršunovas.

21 d. 19 val. – Premjeral L. S. Černiauskaitė „Liucė čiuožia“. Rež. O. Koršunovas.

MOKYTOJŲ NAMAI

19 d. 18 val. VMN Didžiojoje salėje – „Spalvotų guzikelių rožančias“. Rež. L. Pocevičiėnė.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS

16 d. 10.30 ir 12 val. Mažojoje scenoje – „Pliūdruiokai“. Rež. S. Thorsen (Norvegija).

16 d. 15 ir 17 val. Didžiojoje scenoje – „Skrąjančios plunksnėlės“ (Airija).

17 d. 18 val. Didžiojoje scenoje – „A-hole Fuckin Loser“.

19 d. 18 val. Mažojoje scenoje – J. Tumas-Vaižgantas „Žemės ar moters“. Rež. T. Erbrėderis.

20, 22 d. 19 val. Ilgojoje salėje – „Palata“ (pagal A. Čechovą). Rež. R. Kazlas.

21 d. 19 val. Mažojoje scenoje – „Ledo vaikai“. Rež. B. Mar.

22 d. 18 val. Didžiojoje scenoje – „Voicekas“. Rež. A. Obcarskas.

KAUNO MUZIKINIS TEATRAS

19, 20 d. 18 val. – „Silva“. 3 d. operetė. Rež. R. Bunikyte. Dir. V. Visockis.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

16 d. 18 val. Didžiojoje salėje – Meno ir mokslo laboratorija: „Reikalai“. Rež. P. Markevičius.

17 d. 12 ir 14 val. Didžiojoje salėje – KNYGOS teatras: „Baltas niekas, arba Draugystė tyliai“. Rež. R. Dominaitė.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS

16 d. 12 val. – „Žalias žalias obuoliukas“. Rež. A. Lebeliūnas.

17 d. 12 val. – „Princesės gimtadienis“. Rež. A. Stankevičius.

20 d. 18 val. – „Tūla ir kiti“. Rež. A. Kaniava.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS

17 d. 12 ir 14 val. Didžiojoje salėje – „Pūkuotuko pasaulis“. Rež. P. Tamolė.

17 d. 17 val. Mažojoje salėje – J. Puliniči „Elžės žemė“. Rež. P. Gaidys.

21 d. 18.30 val. – „Mano Piteris Penas“ (Seiko šokio teatras).

22 d. 18.30 val. Kamerinėje salėje – P. O. Enquist „Lūšis valanda“. Rež. M. Kirmelė.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

16 d. 12 val. – „Vištytė ir gaidelis“. Rež. G. Radvilavičiūtė.

17 d. 12 val. – „Nepaprasta Edvardo Tiuleino kelionė“. Rež. G. Radvilavičiūtė.

ŽVEJŲ RŪMAI

16 d. 12 val. Teatro salėje – „Tikroji dinosauro istorija“. Choreogr. Krasauskaitė-Berulė.

16 d. 18.30 val. Teatro salėje – Romansų vakaras (Klaipėdos valstybinis muzikinis teatras).

17 d. 12 val. Teatro salėje – „Smaragdo miesto burtininkas“. Rež. A. Juškevičiėnė (jaunimo teatras „Be durų“).



„Ką tu nuo manęs slepi?“

LIETUVOS KINO TEATRUOSE

NUO KOVOS 8 D.

KOMEDIJA, RUSIJA, 2019.

REŽISIERIUS: ALEKSEJUS NUZNIJ.

VAIDINA: LEONIDAS BARAC, IRINA

GORBAČIOVA, MARUA MIRONOVA,

KAMILAS LARINAS.

Viskas būtų buvę gerai, jeigu ne tas atvirumo žaidimas, kurį nusprendė pažaisti septyni seni geri bičiuliai – trys poros ir vienas viengungis, lengvai ap-

svaigė nuo vakarienės metu išgerto vyno. Žaidimo taisyklės paprastos – jeigu kas skambintų, į telefono skambučius privaloma atsilipti įjungus garsiakalbį, o visas gautas trumpąsias žinutes perskaityti balsu.

Pasirodo, visi vakarienės dalyviai yra tiek „prisidirbę“, kad viena po kitos į paviršius lendančios paslaptys sukels

daugybę kuriozinių situacijų, nepatogumų ir privers garsiai kvatotis.

Šis filmas – analogas dar 2016 m. žiūrovus sužavėjusiai itališkai komedijai „Tobuli me-lagiai“ – privers prisiminti, kad kiekvienas iš mūsų turime tris gyvenimus – viešą, asmeninį ir tą su didesnėmis ar mažesnėmis paslaptimis.

21 d. 18 val. Kėdainiai, kultūros centre – A. Kučinskis „Makaronų opera“. 2 v. opera vaikams. Rež. R. Kaubrys.

22 d. 18 val. Rokiškis, kultūros centre – „Cinkas“. Rež. E. Nekrošius.

18 d. 17 val. Didžiojoje salėje – „Vaikų muzikinės išdaigos“. Šventinis koncertas Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dienai.

20 d. 19 val. Didžiojoje salėje – „Graikas Zorba“. 2 v. baletas. Choreogr. L. Massine. Dir. M. Staškus (Klaipėdos valstybinis muzikinis teatras).

21 d. 12 val. Teatro salėje – „Mažylis Mocartas“. Rež. R. Bunikyte.

21 d. 19 val. Teatro salėje – „Dvi poniutės į Šiaurės pusę“. Rež. A. Vizgirda.

22 d. 19 val. Didžiojoje salėje – „Bonis ir Klaidas“. 2 v. muziklas. Rež. R. Bunikyte. Choreogr. G. Ivanauskas.

17 d. 16 val. – Kamerinės muzikos koncertas „Muzikinis domino“. Domino duo: R. Lipinaitytė (smuikas), I. Baikštytė (fortepijonas). Dalyvauja: L. Lapė (trimitas), A. Rekašius (perkusija).

17 d. 14 val. – Popietė visai šeimai. Muzikinė pasaka „Džiavalendras“. Rež. A. Žiurauskas. Kauno bigbendas (vyr. dir. J. Jasinskis). Aktorius A. Žiurauskas.

20-22 d. – XXII kompozitorių Edvardo Griego (1843-1907) ir Mikalojaus Konstantino Ciurlionio (1875-1911) muzikos festivalis

20 d. 18 val. – „Norvegijos fiorduose – pasaulio muzika“. Christoffer Tun Andersen (smuikas), Marina Kan Selvik (fortepijonas, Norvegija).

21 d. 18 val. – „Muzika su prieskoniais“. Kauno miesto simfoninis orkestras (vyr. dir. C. Orbellan, vadovas A. Treikauskas). Solistė Arus Adjemian (fortepijonas, Armėnija). Dir. C. Orbellan.

22 d. 18 val. – „Vakar... istorijos suaugusiems“. Kauno vokalinis ansamblis „Acusto“ (vad. K. Jakelūnas). Kauno fortėpioninis trio: L. Krėpštaitė (fortepijonas), I. Andruskevičiūtė (smuikas), A. Krištaponienė (violončelė), solistas G. Prunskis (baritonas).

21 d. 18 val. – Labdaros koncertas „Vaikai vaikams“. Šv. Kristoforo kamerinis orkestras (meno vadovas ir vyr. dirigentas M. Barkauskas). M. Rostropovičiaus fondo globėjami jaunieji atlikėjai. Įėjimas – nemokamas.

17 d. 12 val. Mažojoje salėje – Premjeral M. Vildzius „Sapiens“. Rež. A. Leonova.

22 d. 18 val. Laboratorijoje – Premjeral „Hotel universalis“. Rež. A. Gornatevičius.

17 d. 12 val. Renginių salėje – Koncertas visai šeimai „Menų pakylėti“. Valstybinis Vilniaus kvartetas. M. Rostropovičiaus labdaros ir paramos fondo „Pagalba Lietuvos vaikams“ globėjami jaunieji atlikėjai.

17 d. 12 val. Renginių salėje – Koncertas visai šeimai „Menų pakylėti“. Valstybinis Vilniaus kvartetas. M. Rostropovičiaus labdaros ir paramos fondo „Pagalba Lietuvos vaikams“ globėjami jaunieji atlikėjai.

17 d. 12 val. Renginių salėje – Koncertas visai šeimai „Menų pakylėti“. Valstybinis Vilniaus kvartetas. M. Rostropovičiaus labdaros ir paramos fondo „Pagalba Lietuvos vaikams“ globėjami jaunieji atlikėjai.

17 d. 12 val. Renginių salėje – Koncertas visai šeimai „Menų pakylėti“. Valstybinis Vilniaus kvartetas. M. Rostropovičiaus labdaros ir paramos fondo „Pagalba Lietuvos vaikams“ globėjami jaunieji atlikėjai.

17 d. 12 val. Renginių salėje – Koncertas visai šeimai „Menų pakylėti“. Valstybinis Vilniaus kvartetas. M. Rostropovičiaus labdaros ir paramos fondo „Pagalba Lietuvos vaikams“ globėjami jaunieji atlikėjai.

17 d. 12 val. Renginių salėje – Koncertas visai šeimai „Menų pakylėti“. Valstybinis Vilniaus kvartetas. M. Rostropovičiaus labdaros ir paramos fondo „Pagalba Lietuvos vaikams“ globėjami jaunieji atlikėjai.

17 d. 12 val. Renginių salėje – Koncertas visai šeimai „Menų pakylėti“. Valstybinis Vilniaus kvartetas. M. Rostropovičiaus labdaros ir paramos fondo „Pagalba Lietuvos vaikams“ globėjami jaunieji atlikėjai.

17 d. 12 val. Renginių salėje – Koncertas visai šeimai „Menų pakylėti“. Valstybinis Vilniaus kvartetas. M. Rostropovičiaus labdaros ir paramos fondo „Pagalba Lietuvos vaikams“ globėjami jaunieji atlikėjai.

17 d. 12 val. Renginių salėje – Koncertas visai šeimai „Menų pakylėti“. Valstybinis Vilniaus kvartetas. M. Rostropovičiaus labdaros ir paramos fondo „Pagalba Lietuvos vaikams“ globėjami jaunieji atlikėjai.

17 d. 12 val. Renginių salėje – Koncertas visai šeimai „Menų pakylėti“. Valstybinis Vilniaus kvartetas. M. Rostropovičiaus labdaros ir paramos fondo „Pagalba Lietuvos vaikams“ globėjami jaunieji atlikėjai.

17 d. 12 val. Renginių salėje – Koncertas visai šeimai „Menų pakylėti“. Valstybinis Vilniaus kvartetas. M. Rostropovičiaus labdaros ir paramos fondo „Pagalba Lietuvos vaikams“ globėjami jaunieji atlikėjai.

21 d. 18.30 val. I. a. fojė – „Vario tiltai II“. Klaipėdos brass kvintetas: S. Petrušis (meno vadovas, trimitas), A. Maknavičius (trimitas), M. Paškauskas (valtorna), S. Sugintas (trombonas), V. Liasis (tuba). Liepojos valtornų kvartetas: I. Novicans (meno vadovas), A. Vodonis, M. Auzins, E. Kalninis (valtornos, Latvija).

22 d. 18.30 val. – „Muzikinis blyksnis: kompozitorės Zitės Bružaitės dainos mažiems ir visiems“. Aktoriai: A. Lasytė, D. Vaitiekūnas. Vilniaus chorinio dainavimo mokyklos „Liepaitės“ choral: Trečios klasės choras (vadovė D. Mickevičiūtė), Jaunučių choras (vadovė E. Jaraminienė), Jaunių choras (vadovė A. Steponavičiūtė-Zupkauskienė), Šv. Kristoforo kamerinio orkestro styginių kvintetas (meno vadovas ir dirigentas M. Barkauskas), P. Jaraminas (fortepijonas), J. Staškienė (fleita).

22 d. 18.30 val. – „Muzikinis blyksnis: kompozitorės Zitės Bružaitės dainos mažiems ir visiems“. Aktoriai: A. Lasytė, D. Vaitiekūnas. Vilniaus chorinio dainavimo mokyklos „Liepaitės“ choral: Trečios klasės choras (vadovė D. Mickevičiūtė), Jaunučių choras (vadovė E. Jaraminienė), Jaunių choras (vadovė A. Steponavičiūtė-Zupkauskienė), Šv. Kristoforo kamerinio orkestro styginių kvintetas (meno vadovas ir dirigentas M. Barkauskas), P. Jaraminas (fortepijonas), J. Staškienė (fleita).

22 d. 18.30 val. – „Muzikinis blyksnis: kompozitorės Zitės Bružaitės dainos mažiems ir visiems“. Aktoriai: A. Lasytė, D. Vaitiekūnas. Vilniaus chorinio dainavimo mokyklos „Liepaitės“ choral: Trečios klasės choras (vadovė D. Mickevičiūtė), Jaunučių choras (vadovė E. Jaraminienė), Jaunių choras (vadovė A. Steponavičiūtė-Zupkauskienė), Šv. Kristoforo kamerinio orkestro styginių kvintetas (meno vadovas ir dirigentas M. Barkauskas), P. Jaraminas (fortepijonas), J. Staškienė (fleita).

22 d. 18.30 val. – „Muzikinis blyksnis: kompozitorės Zitės Bružaitės dainos mažiems ir visiems“. Aktoriai: A. Lasytė, D. Vaitiekūnas. Vilniaus chorinio dainavimo mokyklos „Liepaitės“ choral: Trečios klasės choras (vadovė D. Mickevičiūtė), Jaunučių choras (vadovė E. Jaraminienė), Jaunių choras (vadovė A. Steponavičiūtė-Zupkauskienė), Šv. Kristoforo kamerinio orkestro styginių kvintetas (meno vadovas ir dirigentas M. Barkauskas), P. Jaraminas (fortepijonas), J. Staškienė (fleita).

22 d. 18.30 val. – „Muzikinis blyksnis: kompozitorės Zitės Bružaitės dainos mažiems ir visiems“. Aktoriai: A. Lasytė, D. Vaitiekūnas. Vilniaus chorinio dainavimo mokyklos „Liepaitės“ choral: Trečios klasės choras (vadovė D. Mickevičiūtė), Jaunučių choras (vadovė E. Jaraminienė), Jaunių choras (vadovė A. Steponavičiūtė-Zupkauskienė), Šv. Kristoforo kamerinio orkestro styginių kvintetas (meno vadovas ir dirigentas M. Barkauskas), P. Jaraminas (fortepijonas), J. Staškienė (fleita).

22 d. 18.30 val. – „Muzikinis blyksnis: kompozitorės Zitės Bružaitės dainos mažiems ir visiems“. Aktoriai: A. Lasytė, D. Vaitiekūnas. Vilniaus chorinio dainavimo mokyklos „Liepaitės“ choral: Trečios klasės choras (vadovė D. Mickevičiūtė), Jaunučių choras (vadovė E. Jaraminienė), Jaunių choras (vadovė A. Steponavičiūtė-Zupkauskienė), Šv. Kristoforo kamerinio orkestro styginių kvintetas (meno vadovas ir dirigentas M. Barkauskas), P. Jaraminas (fortepijonas), J. Staškienė (fleita).

22 d. 18.30 val. – „Muzikinis blyksnis: kompozitorės Zitės Bružaitės dainos mažiems ir visiems“. Aktoriai: A. Lasytė, D. Vaitiekūnas. Vilniaus chorinio dainavimo mokyklos „Liepaitės“ choral: Trečios klasės choras (vadovė D. Mickevičiūtė), Jaunučių choras (vadovė E. Jaraminienė), Jaunių choras (vadovė A. Steponavičiūtė-Zupkauskienė), Šv. Kristoforo kamerinio orkestro styginių kvintetas (meno vadovas ir dirigentas M. Barkauskas), P. Jaraminas (fortepijonas), J. Staškienė (fleita).

22 d. 18.30 val. – „Muzikinis blyksnis: kompozitorės Zitės Bružaitės dainos mažiems ir visiems“. Aktoriai: A. Lasytė, D. Vaitiekūnas. Vilniaus chorinio dainavimo mokyklos „Liepaitės“ choral: Trečios klasės choras (vadovė D. Mickevičiūtė), Jaunučių choras (vadovė E. Jaraminienė), Jaunių choras (vadovė A. Steponavičiūtė-Zupkauskienė), Šv. Kristoforo kamerinio orkestro styginių kvintetas (meno vadovas ir dirigentas M. Barkauskas), P. Jaraminas (fortepijonas), J. Staškienė (fleita).

22 d. 18.30 val. – „Muzikinis blyksnis: kompozitorės Zitės Bružaitės dainos mažiems ir visiems“. Aktoriai: A. Lasytė, D. Vaitiekūnas. Vilniaus chorinio dainavimo mokyklos „Liepaitės“ choral: Trečios klasės choras (vadovė D. Mickevičiūtė), Jaunučių choras

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

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

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

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

TEATRAS

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

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

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

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

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

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

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

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

www.skrzdiaiorbalionais.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) 255 33 53, (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“. Klaipėda. 30% nuolaida visoms prekėms. Tel. (8 46) 252 430, www.memeliooptika.lt

„Memelio optika Boutique“. Klaipėda. 30% nuolaida visoms prekėms ir jų priežiūros priemonėms. 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.moongardenhote.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, platminė (su LVA putomis) - 9 Eur. Tel. (8 5) 274 1381, www.tyraplovykla.lt



Automobilių nuoma „Easy Rentat“. Vilnius. 18% nuolaida imonei 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. 30% nuolaida limuzinų nuomai. Tel. (8 643) 33 333, www.smlimo.lt

KITOS PREKĖS

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

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

Gėlių salonas „Indigo gėlės“. Vilnius. 10% 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 krautuvelė „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.lvso.lt

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

Buaido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 212 3691, (8 604) 11 779

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

MOKYMO KURSAI

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

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

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

KAVINĖS, RESTORANAI

„Liu Patty“ desertinė. Vilnius, Kaunas. 10% nuolaida desertams, 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 restoranas „Raw42“. Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus nuo 12 iki 15 val.). Tel. (8 659) 68545, www.raw42.lt

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

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

Restoranas-picerija „Pas Tą“. 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 vienas sąskaitai). Tel.: (8 5) 215 1620, 233 9999

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

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

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

Restoranas „Svarstyklės“. Pažaislio parkas. 10% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452433, www.svarstyklės.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, gerimams ir tabako gaminiams nuolaida netaikoma. Tel. (8 37) 777 444

Kavinė-svečių namai „Lokio pastogė“. Kaunas. 25% 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/mojitonights

GROŽIO PASLAUGOS

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

Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuolaida kosmetologinėms procedūroms, kūno įryniojimams ir antieilulitinėms procedūroms presoterapijos aparatu. Tel. (8 37) 313 900, www.groziopasaullis.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. nebeįsduodamos „SEB Laisvalaikis“ MASTERCARD kortelės. Senos kortelės galios kaip įprastai iki galiojimo termino pabaigos. Informacija www.seb.lt

PROGNOZĖ KOVO 16-22 D.
GERA DIENA: 19 D.
BLOGOS DIENOS: 21; 22 D.

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

Avinas. Meilė bus tokia staigi ir netikėta, kad nenorėsite pabusti iš sapno. Kad ir kaip smagu skęsti svajose, visgi apsidairykite ir pasvarstykite, ar nežiūrėte į pasaulį pro rožinius akinius. Skrajiojimas padėsiai gali atsiliepti darbų kokybei. Palankus metas išmokti vairuoti automobilį. Daugiau dėmesio skirkite sveikatai.

Jautis. Ne viskas bus rožėmis klotas, asmeniniuose santykiuose teks perbristi ne vieną balą. Stenkitės įvykius vertinti ne kaip dalyviai, o kaip stebėtojai. Galimas netikėtas laimėjimas ar pelningas užsakymas. Savijauta nebus pati geriausia, bet grynas oras, buvimas gamtoje duos stulbinančių rezultatų.

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

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

Liūtas. Puikus laikas vedyboms, meilės romanams, santykiuose vyraus darna, skaidrumas. Labai palankus laikas kūrybiniam darbui. Galimos permainos ir esminiai pasikeitimai versle, šią savaitę reikėtų užbaigti pradėtus projektus ir nesiminti naujų. Palankus laikas atlikti sveikatinimo procedūras.

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

Svarstyklės. Džiugins nauja pažintis, nors jos pradžia gal bus ir kiek komplikota. Apsisvaraukite kantrybė ir kartokite savo pageidavimus, tai - tik periodas, kai antroji pusė apsimeta, kad jūs nesupranta. Geras metas dirbantiems teisingai saugotis srityje. Pravartu saugoti inkstus, endokrininę sistemą. Pradėkite sportuoti.

Skorpionas. Nesistebėkite, kad teks išgyventi stiprius, permainingus jausmus ir įvairiausias emocijas. Darbo ir karjeros reikalai klostysis puikiai. Dominuos pažintys su užsieniečiais. Geras laikas šiuo periodu apsilankyti profilaktiniam sveikatos patikrinimui - tyrimai ir diagnozės bus tikslūs.

SPORTAS IR PRAMOGOS

Sostinių golfo klubas. Pipiriskų k., Elektrėnų sav. 20% nuolaida golfo žaidimui, nuomai ir kitoms paslaugoms, 15% maistui ir 10% nuolaida visoms 6 mėnesių narystėms (įskaitant ir el. sąskaitas). Tel. (8 5) 2159384, www.radub.lt

Sport klubas „The Royal Athletic Club“. Vilnius. 10% nuolaida visoms SPA procedūroms ir soliariumui. Tel. (8 5) 244 4646, (8 644) 03 000, www.aziaspa.lt

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

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

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

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

Moters mykla. 15% nuolaida užsėmimams. Tel. (8 698) 14 529, www.motersmykla.lt



Radijo laidų vedėja Raminta Vyšniauskaitė
1987 03 16



Dizainerė Diana Vapsvė
1984 03 20

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

REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

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

Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 15% nuolaida suaugusiųjų grupinių laisvalaikio užsėmimų (šokių) abonentams. 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

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

Sporto klubas „Apelinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniam apsilankymui, 20% nuolaida abonentui, 15% nuolaida soliariumo abonentui. 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 treniruočių zonai ir lazdų nuomai pirmojo apsilankymo metu. Tel. (8 616) 26 366, www.golftclub.lt



Dainininkė Dileta Meškaitė-Kisielienė
1991 03 18



TV žurnalistė Gražina Sviderskytė
1973 03 22

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

Ne ...iguose laimė	Tyliai ...si laikrodėlis Skepe-taitė	TV laida „Septynios Kauno ...“	Bremo Stoukerio siaubo romanas „...ula“	Bendrovės tipas	Anim. f. „...ieškome juodulio“	Trušis ... (anim. perso-nažas)	Gausiau-sia pasaulio tauta
Fakyras šokdina ...	2	AI ... ir Romina Power			... blogo neatsitiko	Paduok stiklinę ...dens	I smuiką panašus muz. ins-trumentas
Posakis: „... ir Die-vas laimę duoda“	Švedijos auto-mobilių gamintoja		3	Kauno KK „Žal...“	Simbos draugė („Liūtas karalius“)		
... iš čia!	1		Filmas „... Vilas Hantingas“ (1997)	Leisti gyli		5	
Radži atliekama daina „... momento“			„Jei tu gyvas – pieno ...“	... kaip vieversys	7		Greitai stingstanti ... želė
		Havajiečių nukautas anglų ke-liautojas	Archeo-logų kasinėjamas ruožas				
Arimo metas	Švarplė – t... tarp dantų	Iš ... pusės vėjas pučia?			4		Senos dainos – ... dainos
Filmas „... Pau-er-sas – tarptauti-nis šnipas“	Kareivio „kojinė“				Papuo-šalas arba ...	Metalo galio simbolis	
Kiščiai nenešioja akinų, nes gražia ...				Tik Austr-alijoje gyve-nantys žinduoliai	... barzdą varvėjo		
Lietuvų garsinę broliai dvi-ratininkai	Belgiškas minera-linis vanduo		Audyns su smulkiu raštu	Vytauto Didžiojo muziejus			
Mam... – dramblio giminaitis			F. „Katė ant įkaitu-sio skardinio ...“				Nuovargis
Gražuolės titulas			Akmens kalnas	Vasar-namis	Ne „...“, o spalva	9	
	8	Per mažai!		Iš to paties ...io drėbtas	6		Nestovėk po kr...!
Tau ir ... ieškojom ir su...				Genujos respubli-kos vado-vo titulas			
				Specialus jogos pratimas			
Žvėries tyko prie ...		Daugiadie-nės auto-mobilių lenktynės				Vilkas pilkas nebai...	

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Parengė žurnalo „oho“ redakcija

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

Atsakymą iki kovo 20 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtoja **Onutė Dambrauskaitė** iš Kauno. Jai bus įteikta knyga „Paskutinės apeigos“.

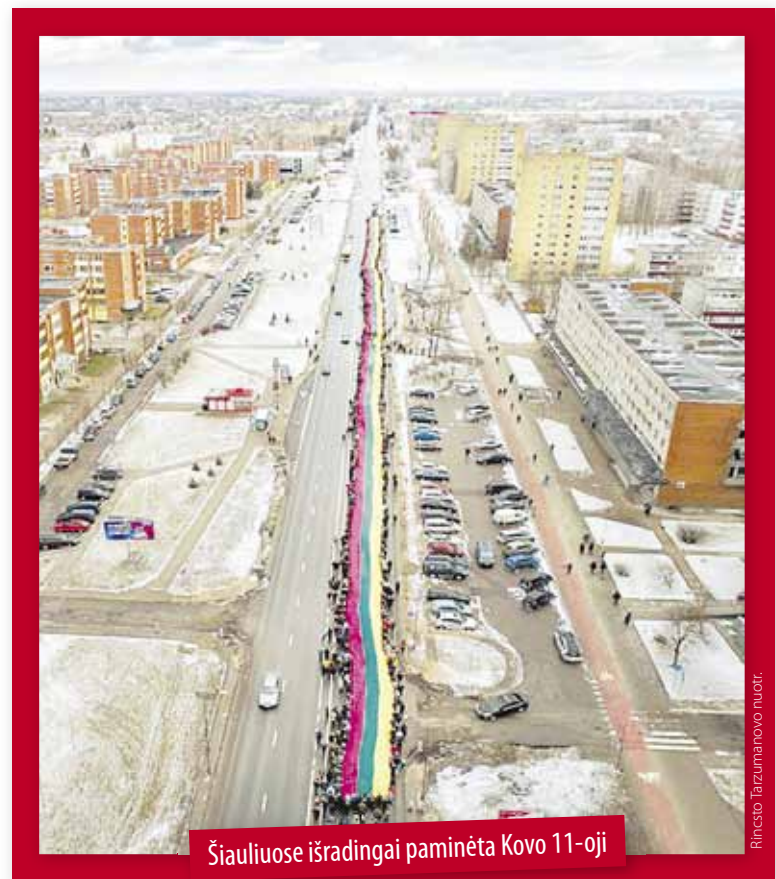
Dėl prizų teiraukitės telefonu Vilniuje 212 36 26 arba el.paštu laisvalaikis@respublika.net. Prizai laikomi savaitę. Siųsdami žinutę sutinkate, kad jūsų duomenys yra matomi siekiant išrinkti laimėtoją.



Vertikaliai: Graviravimas. Para. Neda. Avarija. Pana. Zarinas. GD. Puma. Ponas. Pakai. Ta. Plonas. Okara. Tas. Kanopos. Europis. Vija. Loidas. Atėjo. Ko. Kėslas. Arija. Ir. Iksas. Valo. Mono. Esė. Kuteno. Lapės.

Horizontaliai: Putpelė. Panama. Uosis. Vena. Riikė. Vida. Puodas. Ra. Pasak. Potis. Su. Vazonas. Ivanas. Ave. Maras. Aran. Karis. Tilo. Sin. Avėjo. Japonija. Pasakojo. Ma. Kapa. Op. Pragaro. Kinė. Diasporos.

Pažymėtuose langeliuose: **ZOOLOGIJA.**



Šiauliuose išsiringai paminėta Kovo 11-oji

ANEKDOTAI

Per vestuves nepažįstamas svečias klausia jaunikio:

- Ar turite nuogos žmonos nuotraukų?
- Ką jūs sau leidžiate? Žinoma, kad ne!
- Tai gal norite?

Restorane svečias padavėjui:

- Prašau man 275 gramų jautienos kepsnį. Kepti lygiai penkias minutes ir pašalinti riebalus.
- Aha... O kokios kraujo grupės turi būti jautis?

- Pasiruoškite blogiausiam!
- Gydytojai, man nepagydoma liga?..
- Ne, rytoj - į darbą!

Žmona pasakoja vyrui:

- Vakar kieme sutikau Joną. Žinok, jis papasakojo tokį juokingą anekdotą, kad aš iš juoko vos nuo lovos nenukritau!

Kadaise gyvenau aktyviai - žaidžiau futbolą, dalyvavau automobilių lenktynėse. Kartais lošdavau pokerį, daug bendraudavau. Bet po to kavinėje pavogė mano nešiojamąjį kompiuterį ir viskas baigėsi...

Mergina priekaištauja vainiui:

- Kodėl jūs, vyrai, taip retai moterims dovanojate gėlių?
- O jūs mums alaus iš viso nedovanojate!

Tėvai kalbasi su kandidate į aukles:

- Kokios vaikų priežiūros patirties turite?
- Naaa, aš anksčiau pati buvau vaikas.

Odontologas:

- Na, štai ir viskas. Imkite, tai jūsų išrautas protinukas.
- Ačiū. O jūs irgi pasiimkite - štai jūsų kėdės rankena.

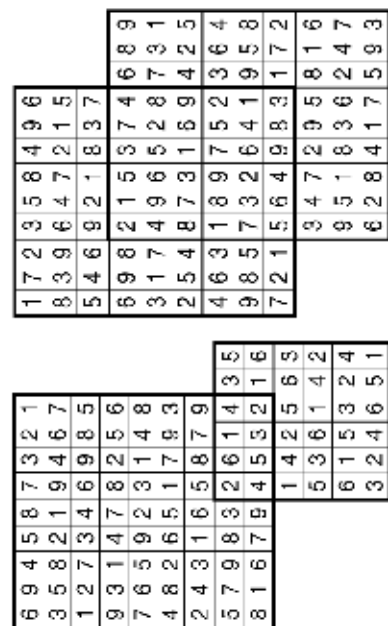
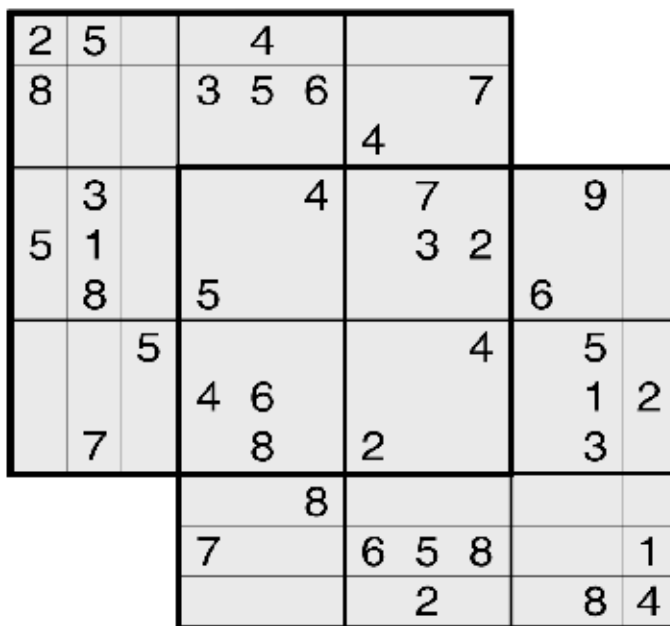
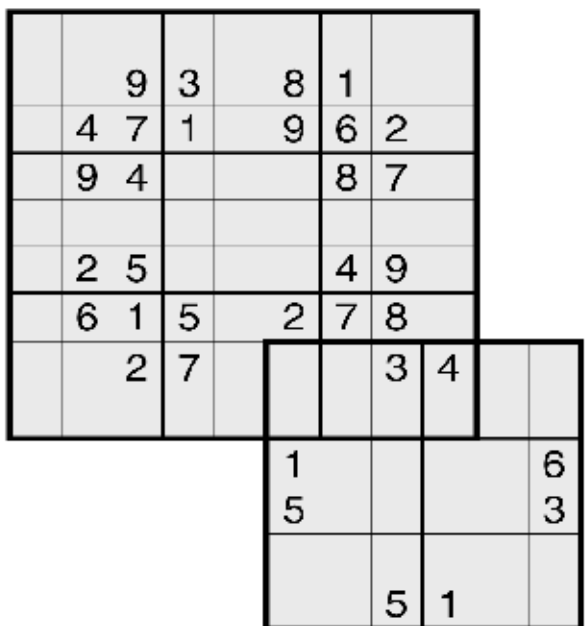
Atėjo vyras į šokius. Pašoko vieną šokį ir sako merginai:

- Oi, ačiū už tokį jausmingą šokį.
- Mergina išvertusi akis:
- Kokį šokį? Aš prie išėjimo bandau prasibrauti.

Ligonis su džiaugsmu aiškina gydytojui:

- Daktare, vaistai, kuriuos man išrašėte, padėjo!
- Na, būna ir taip.

SUDOKU



Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“