

LAIŠVŲ LAIKIS

Nr. 10 (885) 2015 m. kovo 6-12 d.

su  RESPUBLIKA
MUSŲ

Agnės Gilytės
spintos mokslai



**PAVASARĮ
♥ SAVE
LABIAU**

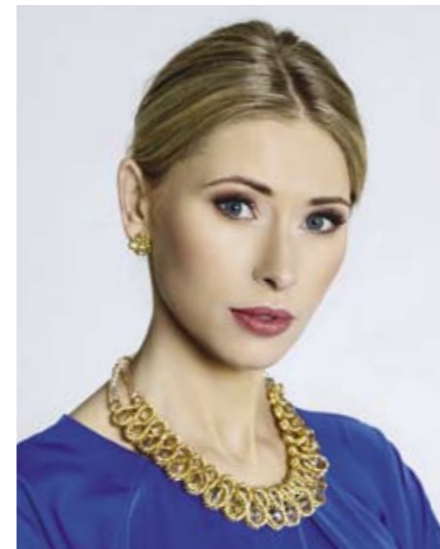
AKROPOLIS
PREKYBOS IR PRAMOGŲ SOSTINĖ

VILNIUS | KAUNAS | KLAIPĖDA | ŠIAULIAI
TEL. 1588 (0,58 Eur už min. / 2 Lt už min.) DAUGIAU INFORMACIJOS WWW.AKROPOLIS.LT

Marius Gaižauskas vairuodamas sugeba ir persirengti



■ Šokėjas ir šokių mokytojas Marius Gaižauskas - apie svajonių automobilius ir vairavimo Lietuvoje kultūrą. **12 p.**



Aktorystės suviliota

■ Naujame seriale „Tobula kopija“ besifilmuojančiai Sandrai Daukšaitėi-Petrulėnei kurti personažus padeda asmeninė patirtis. **39 p.**

Ko nežinojome apie Rolandą Mackevičių

■ Su kuo „radistas“ Rolandas Mackevičius norėtų atsigeriti kavos ir kokios jo silpnybės? **11 p.**



ŠIAME NUMERYJE

- 4-7 **INTERVIU**
Agnė Gilytė
- 8-10 **VEIDAI**
Katažina Zvonkuvienė,
Gabrielius Liaudanskas,
Jonas Nainys, Martynas
Kavaliauskas
- 14-17 **STILIUS**
Vestuvinės suknelės
pagal Aureliją Beliakaite
Odos improvizacijos
- 19 **ŽVAIGŽDĖS**
Keit Blanšet,
Ema Votson
- 21 **KONKURAS**
- 22-23 **GROŽIO PALETĖ**
- 24-25 **PSICHOLOGIJOS KODAS**
Kritika. Ar mokame ją
priimti ir reaguoti?
- 27 **SVEIKATOS KODAS**
Gerumo dieta
- 28-29 **KALEIDOSKOPAS**
- 31 **RINGAS**
Ignas Barysas
- 33 **SCENA**
- 34-35 **GIDAS**
Ką veikti savaitgalį?
- 36 **DATOS**
Olivija Vaild
- 37-53 **ETERIO ŽMONĖS,
TV PROGRAMA**
Monika Linkytė
- 54 **KINAS SU ŽVAIGŽDE**
Raminta Naujalytė-Bjellė
- 55-59 **„LAISVALAIKIO“ GIDAS**
Kinas, teatras, koncertai
- 60-63 **„LAISVALAIKIO“ KLUBAS**
- 64-65 **HOROSKOPAS,
KRYŽIAŽODIS, SUDOKU**
- 66 **BEPROTIŠKAS PASAULIS**

LAISVALAIKIS
su RESPUBLIKA

A.SMETONOS G. 2, LT-01115 VILNIUS

REDAKTORĖ

Irena BABKAUSKIENĖ
laisvalaikis@republika.net
tel. (8 5) 212 36 26

ŽURNALISTĖS

Eimantė JURŠĖNAITĖ
eimante.jursenaite@republika.net

Ringailė STULPINAITĖ
ringaile.stulpinaite@republika.net

REDAKTORĖS PAVADUOTOJA

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ
agne.vaitasiute@republika.net

DIZAINERĖS

Liuda MACKEVIČIENĖ
liudam@republika.net

Adelė DAGELIENĖ
adele.dageliene@republika.net
Neringa SERŽANIENĖ
neringa.serzaniene@republika.net

RINKODAROS SKYRIUS

Tel. (8 5) 212 33 44

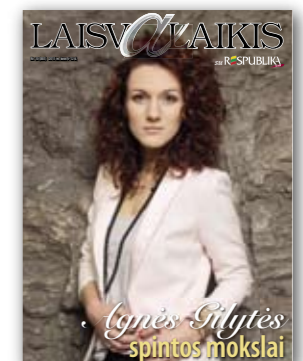
PRENUMERATA

Tel. (8 5) 212 18 05

REKLAMOS SKYRIUS

Koordinatorė tel. (8 5) 212 31 00
Apskaitininkė tel. (8 5) 212 31 21

Faksas (8 5) 261 72 88,
reklama@republika.net



Visuomenės informacijos skyriaus
Fotografija: Irmantas Sidarevičius

Agnė Gilytė

komforto zonoje neužsibūna

Stilistei **AGNEI GILYTEI** (32), rodos, gali pavydėti ne viena dailiosios lyties atstovė. Juk ji, kaip pati juokauja, kasdien kuičiasi tarp daugybės drabužių, batų ir aksesuarų. Kadangi žino, kaip nepasiklysti spintos labirintuose, Agnė vis dažniau juokais pavadinama naujo mokslo - spintologijos pradininke, o jos knyga apie stilių „Spintologija“ atranda vietos ne tik dėl mados ir stiliaus pakvaišusių moterų lentynėse.

Eimantė JURŠĖNAITĖ

- Kas ta spintologija? Naujas mokslas?

- Tai mokslas, kurio pradininkė Agnė Gilytė (*juokiasi*). Kai gimė mintis išleisti knygą apie stilių, nuo pat pradžių žinojau, kaip ji atrodys, koks bus turinys ar iliustracijos, bet ši knyga neturėjo pavadinimo. Kadangi žodis „stilius“ atrodė kiek nuvalkiotas, norėjau sugalvoti kažką naujo, mintyse dėlėjau įvairiausių žodžių junginius. Netyčia į galvą šovusi „spintologija“, manau, puikiai atspindi knygos temą. Juk ji apie tai, kas yra kiekvieno iš mūsų spintoje, savotiška spintos logika, mokslas.

- Laikais, kai populiarūs tinklalapiai, ypač apie stilių ir nuolat kintančią madą, popierinė knyga jau pradeda atrodyti kaip gan nestandartinis sprendimas...

- Galvojau apie elektroninę knygą ar kažką panašaus, bet pati labai mėgstu popierines knygas. Jei užsuktumėte į mano namus, mano darbo kambarį pamatytumėte, kiek daug jame knygų, ypač profesinės literatūros. Dirbu su apčiuopiamais daiktais, man svarbus ir vaizdas, ir galimybė daiktą pačiuopinti, pajusti audinį, jo faktūrą. Be to, viskas, ką perskaitai internete, tarsi neturi išliekamosios vertės. Ateina ir išėina. Su knygomis kitaip. Savo „Spintologijoje“ aš surašiau tokius fundamentalius, bazinius dalykus, kurie ir po 20 ar 50 metų bus tiesa.

- Knygos - dažnos laisvalaikio palydovės? Kokias skaitote?

- Anksčiau labai daug skaičiau, negalėdavau užmigti neperskaičiusi bent poros puslapių ar be knygos rankinėje išėiti iš namų. Tačiau kai

atsirado sūnus Hubertas, mano rutina labai pasikeitė, dabar pakanka padėti galvą ant pagalvės ir užmiegu. Vis dėlto savaitgaliais stengiuosi surasti laiko knygai. Dažniausiai skaitau apie stilių, madą, vartau fotografijų albumus, kuriuose randu įkvėpimo, inspiracijų. Kai norisi kiek pailsėti nuo darbo, ieškau ko nors visiškai kitokio, pavyzdžiui, mėgstu biografijas, o kartais į rankas paimu meilės romaną, kurį skaitau kaip kokį filmą ir negalvoju. Turiu tradiciją. Kai vyksiu į kelionę, niekada iš namų nepasiimu knygos. Kadangi dažniausiai, kur bevyktum, pirmas persėdimas būna Europoje, oro uostuose randu knygų anglų kalba, tad įsigyju kokį nors lengvą skaitalą minkštais viršeliais. Perskaičiusi knygoje parašau, kad ją skaitė Agnė Gilytė, nurodau, kur ir kada pirkau, ir palieku viešbutyje, nuomojamame bute, name ar bet kur kitur, kur tuo metu būname apsistoje. Jei mano kelionė perskaičiusi knygą nesibaigia, pasiimu kitų žmonių ten pat paliktas knygas, pabuvojusias įvairiuose pasaulio kampeliuose.

MAŽIAUSIA GALIMYBĖ SUKLYSTI TADA, KAI VISKĄ DARAI PAPERSTAI

- Daugelis imasi darbo, kai tiki jo sėkme. Vis dėlto ar tikėjotės, kad knygą graibstyte graibstys, prireiks net kelių leidimų?

- Esu optimistė, į viską žiūriu pozityviai, bet tokio pasisekimo tikrai nesitikėjau. Jau po pirmo leidimo žinojau, kad bus ir antrasis, nes išankstinės prekybos internete metu buvo parduota pusė tiražo. Dabar parduotuvėse - ketvirtas leidimas, tačiau tikiu, kad jei būtume prekiaavę Kalėdų laikotarpiu, dabar būtų ir penktasis. Greitai bus parduotas tas knygų skaičius, kuris buvo numatytas parduoti per visą knygos gyvavimo laikotarpį. Man labai gera, kad knyga yra aktuali ir įdomi. Apskritai mane džiugina, kad moterys tuo domisi, bando taikyti mano patarimus ir spintos logiką. Aš labai nuoširdžiai rašiau šią knygą. Nieko nekritikuoju ir nesityčiuoju, tiesiog noriu, kad „Spintologija“ būtų patarėja, lyg *špargalė*, padedanti nepasimesti kasdieniuose spintos labirintuose.

JEI TURĖČIAU 18 PORŲ DŽINSŲ IR 53 ŠVARKUS, PATI NEŽINOČIAU, KUO RENGTIS

- Ar nedarote sau meškos paslaugos?

- Šiek tiek, tačiau jei kieno nors spintoje bėda - padėsiu ją išspręsti. Svarbiausia, kad moterys nebūtų sau tokios griežtos. Jos turi suprasti, kad nereikia pirmiausia griežtis drastiškų dietų, o tada bėgti į parduotuves atnaujinti garderobą. Jei moteris nėra visiškai patenkinta savo figūra ar kuria nors kūno dalimi, vis tiek reikia priimti faktą kaip blyną ir nusipirkti gražų drabužį džiaugtis gyvenimu, o ne patirti stresą, kad netelpa į studijų laikų džinsus. Na ir kas, jei tenka pirkti dydžiu didesnius drabužius ar mažesnę liemenėlę? Aš čia problemos nematau ir noriu, kad kiti taip pat nematytų. Nereikia sureikšminti rūbų, jie negali užvaldyti viso laiko, minčių, energijos ir pinigų. Juk ne žmogus turi vergauti drabužiui, bet drabužis žmogui. Kiekvienas mūsų vilkėdamas drabužį turi atrodyti gražesnis ir jaustis geriau. Gražus paltas ir ant pakabo gražus, tačiau ar tu su juo atrodysi gražesnis? Svarbu suvokti, kad rūbas tėra priemonė jaustis geriau.

- Tas nenugalimas noras gražiai atrodyti - tuštybė?

- Jei taip yra, mano darbas - visiška tuštybė (*juokiasi*). Visą laiką kuičiuoisi tarp drabužių, batų, papuošalų... Labiau paviršutiniško darbo turbūt nebuvo įmanoma sugalvoti. Tačiau nemanau, kad tai tuštybė. Paklauskite savęs: ar yra skirtumas, kai į patalpą įsliūkina akis nuleidęs žmogus didoka striuke ir kai įeina savimi pasitikintis, pasitempęs, švytintis? Gerai jaustis reikia kasdien. Mano darbas - kad žmogų pagirtų, tačiau ne už mano jam parinktus drabužius, bet už tai, kad jis gerai atrodo, gerai jaučiasi. Rūbas padeda jaustis savimi, atiskleisti. Jei žmogus gerai jaučiasi, niekas tų drabužių netgi nemato, mato tik žmogaus grožį. Taigi geras aprangos ansamblis suteikia pasitikėjimo savimi, blizgesio akims, todėl nemanau, kad mano darbas tik paviršutiniškas.

Drabužių Agnės spintoje tiek, kiek reikia, - nei per daug, nei per mažai
Luko Griciaus nuotr.

DOSJĖ

- Gimė 1983 12 25 (per šv. Kalėdas)
- Studijų metais įkūrė laikraštį „Studentų era“
- Studijavo VU lietuvių filologiją
- 2006-2009 m. Tarptautiniame mados ir dizaino institute Italijoje studijavo mados rinkodarą, dirbo vyriškos mados namuose Florencijoje
- 2010 m. drauge su Kęstu Rimdžiumi įkūrė įvaizdžio namus „Kukla Beauty Box“
- 2014 m. išleido knygą „Spintologija“

**NE ŽMOGUS TURI
VERGAUTI DRABUŽIUI,
BET DRABUŽIS
ŽMOGUI**



- Ar pačios spinta lūžta nuo visokių drabužių?

- Tikrai nelūžta. Mano spinta švari, tvarkinga, minimalistiška. Viskas, ką rašau knygoje „Spintologija“, yra išbandyta mano kailiu, tokia yra mano spintos filosofija, aš taip ir rengiuosi. Drabužių mano spintoje tiek, kiek reikia, - nei per daug, nei per mažai. Nemėgstu turėti daug daiktų, tai tik apsunkina pasirinkimą. Jei turėčiau 18 porų džinsų ir 53 švarkus, pati nežinočiau, kuo rengtis. Reikia supaprastinti savo rutiną ir turėti tiek daiktų, kiek reikia sukurti komfortui, o ne stresui. Mažiausia galimybė suklysti tada, kai viską darai paprastai. Tarkim, jei žmogus ketina vilkėti juodą švarką, nereikia per daug galvoti apie gausybę aksesuarų - juodo švarko pakanka, kad atrodytum stilingai. Pati labai mėgstu paprastus baltus, šviesius marškinius, džinsus, švarkus - jų turiu kokius penkis, prisijaukinau megztinius, o vasarą labai mėgstu sukneles, „Converse“ sportinius batelius.

- Važinėjate po pasaulį, domitės moda. Kaip vertinate lietuvių stilių?

- Nenorėčiau imtis absoliutinti, tačiau manau, kad iš to, ką matau spaudoje, televizijoje ar bendraudama su žmonėmis, pastebiu, kad lietuviai stengiasi atrodyti gerai. Atrodo, kad jie supranta, ką daro su drabužiais ir kaip juos dėvėti. Svarbu, kad nesimato įdėtų pastangų. Parduotuvinių asortimentas taip pat nėra prastas, mažai jose beliko neskoningų rūbų. Kaip ir visur kitur pasaulyje, vieni žmonės stilingai

**VISKAS, KĄ PERSKAITAI
INTERNETĖ, TARSİ NETURI
IŠLIEKAMOSIOS VERTĖS.
ATEINA IR IŠEINA.
SU KNYGOMIS KITAIP**

atrodo todėl, kad yra kitokie, kiti todėl, kad renkasi konceptualesnį stilių ir panašiai.

- Priminkite, kaip filologė virto spintologe?

- Mano kelias nebuvo trumpas, tačiau buvo labai tikslingas. Būdama 13 metų svajojau apie drabužių dizainą, mokiausi Giedrės Fledžinskienės menų mokykloje. Pati Giedrė apie mane sakė, kad esu gabi, tačiau nepakankamai kruopšti. Atrodė, kad man tiktų mados žurnalistės profesija. Stojau į žurnalistiką, tačiau priėmė 40 žmonių, o aš buvau 41. Tikriausiai nepasirodžiau jiems rimta, nes per stojamuosius pasakiau, kad noriu rašyti apie madą. Taigi pradėjau studijuoti lietuvių filologiją, įkūriau ir keletą metų vadovavau laikraščiui „Studentų era“. Galiausiai išdrįsau parašyti vieno žurnalo redaktorei - pasiprašyti priimama į jų komandą. Dirbau stilisto asistente. Vėliau trejus metus praleidau Italijoje, kur studijavau mados rinkodarą. Grįžusi į Lietuvą galvojau, ką daryti toliau, mintį pakišo mano rašytas kursinis darbas apie tai, kaip galima sujungti mados ir grožio sritis. Taip gimė mano ir Kęsto Rimdžiaus įvaizdžio namai „Kukla Beauty Box“. Gimus Hubertui, kol dar

auginau jį namuose ir nedirbau, mano tempai kiek sulėtėjo, tad trūko veiklos, bet tuomet gavau pasiūlymą rašyti knygą.

- Atrodo, kad negalite gyventi be iššūkių...

- Taip ir yra. Man labai patinka išlipti iš komforto zonos. Pavyzdžiui, jei pas mane ateina klientė, kurios figūra nestandartinė, man labai įdomu, o ir galutinis rezultatas labiau matomas. Todėl, kad mėgstu iššūkius, mano gyvenime labai daug permainių: mokykla, universitetas, studentų laikraštis, žurnalas, Italija, sūnus ir „Spintologija“. Dabar esu toje patogioje zonoje: dirbu prie labai skirtingų projektų, vedu seminarus ir man smagu, tačiau manau, kad po poros metų vėl norėsis ko nors naujo. Nepatinka rutina, man reikia permainių, o kartais ir trupučio streso.

- Kas jūsų vizitinė kortelė?

- Mano klientai. Nors niekas nežino, kas jie. Manau, kad kiekvienas stilistas turi savo braižą, tačiau jis negali būti lengvai atpažįstamas. Dar viena kortelė - „Spintologija“. Ją rašiau labai nuoširdžiai. Visi, kas mane pažįsta ir kas skaitė knygą, sako, kad akivaizdu, jog jos autorė esu aš.

- Vedate seminarus, dirbate su privačiais klientais, įvairiais projektais. Kaip sekasi visa tai suderinti su mamos ir žmonos pareigomis?

- Savaitgaliai ir vakarai - mano ir niekam neleidžiu jų liesti. Mano klientai dažnai nori, kad seminarai, spintos tvarkymai, fotosesijos ar renginiai vyktų savaitgaliais, tačiau šeimoje galioja nerašytas susitarimas, kad maždaug 7 vakaro susitikame. Aš keliuosi apie 7 ryto, kad spėčiau kuo daugiau visko nuveikti, ir vakare skubu ten, kur mano vyrai. Kartą per metus stengiuosi gerai pailsėti, turiu mėnesio atostogas. Taigi, laisvalaikio turiu nedaug, bet visą jį skiriu šeimai. Jei pati nenustatyčiau sau darbo valandų, veikiausiai dirbčiau ir vakarais, ir savaitgaliais, nes man labai patinka tai, ką darau. Tačiau tiesa ir tai, kad kai dirbi be atokvėpio, savotiškai „zombėji“, išsisemi, tad poilsis - labai svarbus.

- O ar lepinatės įvairiomis grožio procedūromis?

- Kas mėnesį apsilankau pas kosmetologę ir kirpykloje, kai reikia - pas manikiūrininkę. Labai mėgstu masažus. Labiau mėgstu save palepinti grožio procedūromis nei pirkdama drabužius. Žinoma, visur turi būti harmonija, sveikas protas.

- Kokių turite silpnybių?

- Saldumynai ir skanus maistas. Abu su vyru labai mėgstame gardžiai pavalgyti, tad kai vykstu į keliones, visuomet pasiteirauju draugu, ko verta paragauti, kokiuose restoranuose apsilankyti.

Neseniai pasirodė ketvirtasis, tik praėjusių metų pabaigoje pristatytos Agnės Gilytės knygos „Spintologija“, leidimas
Stasio Žumbio nuotr.





Patriotiškumo ambasadoriai

Akcijos metu, iki kovo 12 d., mokiniai, ryšintys trispalves

apyrankes, bus nemokamai įleidžiami į muziejus.

Žymūs Lietuvos dainininkai, sportininkai, menininkai ir pramogų pasaulio atstovai neatsitiktinai puošiasi trispalvėmis apyrankėmis. Šiemet Lietuva 25 kartą minės Kovo 11-ąją - Nepriklausomybės atkūrimo dieną. Šia proga su Nepriklausomybe užaugęs jaunimas inicijavo akciją „Lietuvai ir man“. Nuo vasario 16 dienos visi mūsų šalies piliečiai Lietuvoje ir užsienyje kviečiami nupinti 250 000 apyrankių, simbolizuojančių Tautos vienybę. Įsitraukti į akciją kviečiantys jos ambasadoriai džiaugiasi, kad jaunimas noriai dalyvauja, o visuomenė augina patriotišką kartą.

Vaikai - tėvų atspindys

Atlikėjas Gabrielius Liaudanskas-Svaras:

Mūsų jaunimas yra toks, kokį mes jį auklėjame. Taigi yra ir labai patriotiškų jaunuolių, ir neapsisprendusių, nežinančių. Daugeliu atvejų jaunimas yra savo tėvų veidrodis. Nemanau, kad jaunoji karta nepatriotiška. Mane labai džiugina, kad jaunesni mokinukai noriai prie to prisideda ir labai entuziastingai dalyvauja, o vyresni entuziastingai diskutuoja apie savo šalį, situaciją pasaulyje. Nesuabejočiau jaunimo dauguma.



Irmano Sidarevičiaus nuotr.



Ligtos Sukilauksienės nuotr.

Įvertinti tai, ką turime

Dainininkė Katažina Zvonkuvienė:

Patriotiškumas - labai svarbus dalykas ir apie jį reikia priminti dažniau. Manau, prie to prisideda ir žinomi žmonės, dalyvaujantys šioje bei panašiose akcijose. Vien to, ką mokytoja pasako per pamokas, ar datų paminėjimo nepakanka. Įvykiai pasaulyje skatina susimąstyti, ar tikrai įvertiname tai, ką turime. Aš džiaugiuosi, būdama Lietuvos Respublikos pilietė. Respublikos, kurioje laisvai ir nevaržomai galiu realizuoti savo svajones, dainuoti, kurti ir džiaugtis gyvenimu. Tik kartais įsiskęsi į kasdienius darbus apie tai nesusimąstome. Panašios akcijos visuomet priverčia į patriotiškumą pažvelgti kitomis akimis, pagalvoti.

šios akcijos visuomet priverčia į patriotiškumą pažvelgti kitomis akimis, pagalvoti.

Piktina prikaištai jaunimui

Radio laidų vedėjas Jonas Nainys:

Esu patriotas ir man svarbu viskas, kas susiję su mano gimtine. Stengiuosi būti pilietiškas ir noriai prisidedu prie panašių akcijų. Mane labai džiugina, kad ir jaunimas noriai dalyvauja, matau daug jaunuolių, ryšinių trispalves apyrankes, akcija besidominčių socialiniuose tinkluose. Kovo 11-oji - tai istorija, diena, dėl kurios esame nepriklausomi. Piktina, kai išgirstu kalbant, kad šalies jaunimas abejingas ar nepatriotiškias. Dažnai kaip „radistas“ esu kviečiamas į įvairias paskaitas, susitikimus su moksleiviais ar studentais. Labai džiugina, kad yra daugybė aktyvaus, iniciatyvaus ir patriotiško jaunimo. Jie nori, kad šaliai būtų gerai, todėl matau gražias ateities perspektyvas.



Jonas Nainys asmeninio albumo nuotr.

Trispalves apyrankes visi norintieji kviečiami atvežti į Vilnių, į Nacionalinę dailės galeriją (Konstitucijos pr.22). Iki kovo 11 d.

pačių pintomis apyrankėmis tautiečiai galės puošti specialiai šiai akcijai paruoštą Gediminaičių stulpų konstrukciją.

Anžela Adamovič - nauja ledi

Projekte „X faktorius“ stipriu balsu ir charizma klausytojus sužavėjusi dainininkė ANŽELA ADAMOVIČ (27), panašu, pro akis nepraslydo ir scenos kolegėms. Grupės „Pop Ladies“ senbuvės įvertino atlikėjos talentą ir pakvietė prisijungti prie kolektyvo. Jau nuo kovo merginos koncertuos su naująja ledi Anžela.

„Kadaise aš ir „Pop Ladies“ merginos susipažinome koncerte. Veikiausiai ši pažintis ir buvo lemtinga, nes jos pačios mane pakvietė į grupę. Dar tik bandau įsiliesti į darnų jų kolektyvą, tačiau galiu drąsiai teigti, kad merginos draugiškos, mielos ir dirbti su jomis vienas malonumas. Dabar laukia intensyvus pasiruošimas, tačiau turiu daug energijos, esu nusiteikusi eiti tik pirmyn. Juk darbų laukia nemažai“, - entuziazmo nestokojo Anžela. Skelbiama, kad

Anžela grupėje pakeitė motinystės atostogų išėjusią Oksaną Pikul-Jasaitienę, tačiau pati atlikėja taip nemano. „Nemanau, kad grupėje esu vietoj Oksanos, aš tiesiog esu nauja grupės narė. Galbūt ji dar sugrįš. Jei mudvi lygins, tegul, nuo to niekas nepasikeis. Tikiuosi, kad į „Pop Ladies“ kolektyvą įnešiu savo charakterio. Visos grupės merginos savitos, visos viena kitą kažkuo papildo“, - įsitikinusi mergina.

Anžela pripažįsta, kad iki šiol dažniau klausy-

davosi užsienietiškos muzikos, tad ne tik dabartinių scenos partnerių „Pop Ladies“, bet ir kitų šalies grupių muzikos klausydavosi retai. „Roko ir metalo stiliai man arčiau širdies, tačiau popmuziką pamėgau, nes jos nuolat klausosi mano draugas. Atradau man patinkančių populiariosios muzikos pusių, todėl ir sutikau prisijungti prie grupės. Nėra net minčių, kad norėčiau ko nors kito!“ - šypsosi atlikėja, nežadanti apleisti ir savo solo karjeros bei projekto „Stiliagos“. „Mano atliekama muzika kiek kitokio stiliaus, ji kiek griežtesnė, tad galėsiu save atskleisti ir parodyti kiek skirtingais amplua“, - sakė ji. Nesikrato mergina ir lietuviškosios Merlin Monro etiketės. Anot jos, šis amplua ją tiesiog persekioja, tačiau ji nenieigia esanti panaši į legendinę aktorę ir mėgaujasi kartais dainuodama jos dainas.



Prie grupės „Pop Ladies“ prisijungusi Anžela Adamovič vis labiau pamėgsta populiariąją muziką

Viktorijos Kuhlins nuotr.

Puslapius parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

17-ojoje „Mados infekcijoje“ - mados vitaminų užtaisas



Festivalio „Mados infekcija“ organizatorės Sandra Straukaite ir Renata Mikailionyte šiemet žada įvairių ir originalių renginių. Eltos nuotr.

Šiųmetė 17-oji „Mados infekcija“ tradiciškai žada nustebinti visus mados gurmanus. Kovo 27-28 d. Šiuolaikinio meno centre vyksiančiame mados festivalyje iš viso bus pristatytos 16 dizainerių kolekcijos, tarp jų svečiai iš Prancūzijos, Vokietijos, Belgijos, Latvijos ir Rusijos. Organizatoriai žada, kad šiemet ką nors savo atras visi - tiek vyrai, tiek moterys, tiek originalių idėjų ieškotojai, tiek klasikos mėgėjai.

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

„Mada yra gyvas organizmas, nestovintis vietoje. Šiandien matome, kad festivalį šturmuoja nauja dizainerių karta - drąsūs, imlūs, savo tikslams įgyvendinti sumaniai pasitelkiantys šiuolaikines technologijas, draugiški aplinkai ir kolegoms“, - apie šiųmetį festivalį spaudos konferencijoje sakė jo idėjinė vadė Sandra Straukaite. „Mados infekcijoje“ ji ir pati pristatys naujausią savo kolekciją.

Be jos ir svečių iš užsienio, festivalyje pasirodys jau žinomos dizainerės Laura Dailidienė (Daili), Kristina Kruopienytė, Lilija Larionova. Tiesa, šiemet tarp dizainerių - nė vieno vyro, nors kolekcijų stipriosios lyties atstovams netrūks. Naujausias vyrų mados tendencijas atskleis L.Larionova, viešnia iš Prancūzijos Sandrin Filip (Sandrine Philippe) ir konkurso „Injekcija“ laimėtoja Liucija Kvašytė. Šiemet kaip „Injekcijos“ nugalėtojai festivalyje pasirodys net 7 dizaineriai.

Likus savaitei iki festivalio tradiciškai vyks modelių atranka „Infekcijos kastingas“. Aštuntą kartą festivalio dizaineriai viešai atsirinks modelius, kurie demonstruos jų kolekcijas ant podiumo.

„Slavianskij Bazar“ važiuos M.Kavaliauskas

Kasmetiniame menų festivalyje „Slavianskij Bazar“ Lietuvai šiemet atstovaus **MARTYNAS KAVALIAUSKAS** (22).

Jis išrinktas neseniai vykusioje atrankoje suaugusiųjų kategorijoje, o tarp vaikų atlikėjų ši garbė atiteko jauniausiai dalyvei - charizmatiškajai septynerių metų Olgai Vasilevskytei.

Dėl galimybės atstovauti Lietuvai rungsis iš viso 12 suaugusių, taip pat 14 mažųjų atlikėjų 7-11 metų amžiaus vaikų kategorijoje. Antrąją vietą suaugusiųjų kategorijoje užėmė atlikėja Neringa Šiaudikytė.

„Priimti sprendimą, kas vyks atstovauti Lietuvai, buvo išties nelengva. Kandidatai buvo išties stiprūs. Vieno favorito nebuvo, tad iki pat atrankos pabaigos išliko intriga. Daugumos dainininkų vokalinis pasirengimas buvo labai stiprus, todėl pagrindiniu sprendimą nulėmusiu kriterijumi tapo atlikėjo charizma ir jo pasirodymo atitiktis konkurso formatui“, - teigė oficialios festivalio „Slavianskij Bazar“ atstovės Lietuvoje VšĮ „Bona familia“ vadovė Mariana Slėnienė.

Vietinė atranka organizuota pirmą kartą. Atrankoje ir vertinimo komisijoje dalyvavo ir paties „Slavianskij Bazar“ atstovė, tarptauti-

FAKTAI

- Kasmet daugiau nei 6000 dalyvių iš daugiau nei 30 šalių sutraukiantis festivalis „Slavianskij Bazar“ Vitebske šiemet liepos 7-12 d. vyks dvidešimt ketvirtąjį kartą.
- Iki šiol aukščiausią apdovanojimą tarp lietuvių šiame renginyje yra pelnęs Donatas Montvydas: 2008 m. atlikėjas iškovojo „Grand Prix“ apdovanojimą. Vaikų kategorijoje Lietuvos atstovai ne kartą pelnę prizines vietas.



nio skyriaus vadovė Svatlana Audzejeva, oficiali „Slavianskij Bazar“ atstovė M.Slėnienė, oficiali atrankų organizavimo partnerė Asta

Bagdonavičienė, 2013 m. „Slavianskij Bazar“ komisijos narė Birutė Petrikytė.

„Laisvalaikio“ inf.



10 faktų, kurių nežinojote apie Rolandą Mackevičių

Linksmas, drąsus, o kartais ir kiek įžūlus radijo bei televizijos laidų vedėjas **ROLANDAS MACKEVIČIUS** (30) - spalvinga asmenybė, kurios gyvenime nuobodului vietos, rodos, nėra. Nuotykius mėgstantis „radistas“ atskleidė keletą faktų, kurių apie jį daugelis iki šiol galbūt nežinojo.

- Rolando ūgis 186 cm, batų dydis 46.
- Bitboksas (vokalinė perkusija) - senas jo pomėgis. Dabar žinomas „radistas“ kažkada netgi dalyvavo Lietuvos bitbokso čempionate ir finale su kitu atlikėju pasidalijo 3-4 vietas. „Dabar „bitboksinu“ laisvalaikiu, nes mano sūnui Motiejui (labai patinka, kai tai darau, jis visuomet šypsosi, o kartais netgi bando pakartoti“, - šypsojosi vyras.
- Radijo laidų vedėjas dažniausiai užmiega su ausinėmis klausydamas muzikos.
- Rolandas mielai atsigertų kavos su Merlin Monro ir Elviu Presliu. „Tai ikonos. Kai buvau paauglys, labai mėgavau rokenrolą, atmintinai mokėjau visas Elvio dainas, nors nesupratau angliškai, rinkau iškarpas su jo interviu. Manau, mūsų susitikimas būtų labai smagus“, - įsitikinęs jis.
- Gyvenimo kredo: geriau gailėtis to, ką padarei, nei dėl to, ko nepadarei.
- Rolando silpnybė - bandelės, o kaip pats juokauja, jo žmona visas nuodėmes atleidžia už vyro gamintą purų omlėtą su žydiška duonele - macu.
- Kadangi Mackevičių šeima labai mėgsta avokadus, vienas auga ir jų namuose. „Kažkada pabandžiau pasodinti kauliuką ir jis prigijo, tad jau trečius metus auginame avokadą. Matyt, jam labai gera ir jauku mūsų namuose“, - džiaugėsi Rolandas.
- Linksmų plaučių „radistas“ neabejingas ir ekstremalioms pramogoms: jėgos aitvarams, nardymui ir kt. Ekstremaliausias jo atsiminimas - šuolis parašiuo iš 3,5 kilometro aukščio. „Tai buvo gera adrenalino dozė. Kadangi leidausi pajūryje, turėjau galimybę pasimėgauti gražiais vaizdais, o nusileidau paplūdimyje. Taigi tai buvo trigubas malonumas“, - patikino jis.
- Drauge su žmona žinomas vyras kolekcionuoja pelėdžiukus. „Turime labai gražią pelėdą taupyklę. Kai šalyje pasikeitė valiuta, buvo gaila ją daužyti, tad litus teko ištraukti kitais būdais“, - prisiminė vyras, neatmetantis galimybės, kad galbūt kada nors jo namuose gyvens ir naminė pelėda.
- Vaikystėje draugai Rolandą vadino Skeitu, Roliku, Olandu.

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

Nors šokėjas, TV3 projektų „Šok su mani mi“ bei „Suolis“ dalyvis, šokių mokyklų „Soul Lounge“ ir „DaVi“ treneris **MARIUS GAIŽAUSKAS** (22) dar jaunas, jo požiūris į vairavimą ir automobilio pasirinkimą labai brandus. Vyriui svarbiausia, kad automobilis būtų praktiškas ir ekonomišką, o viduje vyrautų Mariaus sukurta tvarka. Tiesa, nuotykių, susijusių su automobiliais ir vairavimu, būta visokių.

Ringailė STULPINAITĖ

- Ar turite svajonių automobilį?

- Aš turiu vieną labai realią svajonę, įgyvendinamą. Man patinka „Audi A5“ arba „Audi S5“ automobiliai. Labai traukia akį šie automobiliai ir pati markė man patinka. Tiesa, jeigu jau galima svajoti, tai yra ir kur kas įspūdingesnių markių automobilių, tačiau tokias svajones įgyvendinti gerokai sudėtingiau.

- Ekstremaliausia situacija vairuojant?

- Vieną kartą, važiuojant į Trakus, buvo žiema ir aš norėjau aplenkti vieną automobilį. O iš priekio, tačiau dar toluomoje važiuo kitas automobilis. O tas, kurį norėjau aplenkti, man darant lenkimo manevrą taip pat padidindavo greitį, man lėtinant, jis taip pat pradėjo stabdyti. Per tokį nesmagų „žaidimą“ priešinga eismo juosta važiuojantis automobilis visiškai priartėjo ir man teko sukti į kairę pusę. Visa laimė, kad ten buvo pagreitėjimo juosta, tad sėkmingai išsisukau. O jei ne ta juosta, tai neįsivaizduoju, kaip viskas galėjo pasibaigti.

- Ką rastume jūsų daiktadėžėje?

- Šiuo metu rastumėte draudimą ir kitų su automobiliu susijusių dalykų, taip pat ten yra kompaktinių diskų dėklas, kalendorius (neįsivaizduoju, koks ir kam jis man ten reikalingas), auskaras, taip pat nežinau, iš kur. Dar yra ausinės ir jau apmokėtas baudos kvietas už stovėjimą neleistinoje vietoje.

- Mėgstate greitį ar esate ramus vairuotojas?

- Na, greitis man net labai patinka, bet vairuoju tokį automobilį, su kuriuo tiesiog neišsina važiuoti itin dideliu greičiu. O jeigu galėčiau važiuoti dideliu greičiu, tai leistų kelių eismo taisyklės ir mūsų įstatymai, tikrai pasimėgautiau. Seniau, važiuojant iš Trakų į Vilnių, Dvarkiemyje vykdavo įvairūs slalomai, man patikdavo ten sustoti, pažiūrėti. Taip pat smagu stebėti ralį, būtų smagu ir pačiam išbandyti jėgas. Tiesa, gebėjimų galbūt mažoka, bet mėgėjiškai, kodėl ne.

- Kur jums važiuoti smagiausia?

- Smagiausias kelias - į namus, nes žinau, kad visi dienos darbai jau baigti. Netoli Alan-



Irmano Sidarevičiaus nuotr.

Marius Gaižauskas vairuodamas sugeba net ir persirengti

tos yra senas vinguriuojantis kelias. Kiek žinau, tas kelias buvo reikalingas tam, kad jei sovietiniais laikais kas nors būtų šaudęs į automobilį, būtų buvę sunkiau pataikyti. Tai labai įdomus kelias. O užsienyje keliaujant man itin smagu važiuoti serpantiniais. Važiavimas tokiais keliais suteikia šokių tokį ekstremalų pojūtį, tačiau ir vaizdai ten užburiantys.

- Kokius reikalavimus keliate besirinkdamas naują automobilį?

- Na, kol kas, kol esu jaunas, man svarbiausia, kad automobilis būtų praktiškas ir ekonomišką. Tiesa, svarbu ir tai, kad jis nebūtų prancūzišką. (*Šypsosi.*) Patirtis rodo, kad tokios automobilius tenka taisyti dažniau nei jais važinėti. Dabartinis mano automobilis taip pat yra gana ekonomišką.

- Ko vairuodamas niekuomet nesirytumėte daryti?

- Net neįsivaizduoju. Reikėtų gerai pagalvoti. Man yra tekę net ir persirengti vairuojant automobilį.

VYRAI KELYJE DAŽNAI BŪNA KARŠTAKOŠIAI, DĖL TO PRIDARO AVARIJŲ

- Kiek automobilių esate turėjęs?

- Šiuo metu vairuoju jau trečią automobilį. Aš gal jų taip dažnai ir nekeisčiau, jei ne visokie neplanuoti nutikimai. Pirmam mano automobiliui sprogo turbina, tad labiau apsimokėjo tiesiog nusipirkti naują automobilį. O antrąjį

mano automobilį per avariją tiesiog sudaužė, visą priekį, tad tiesiog ir vėl pirkau naują.

- Ar skoltumėte savo automobilį draugams?

- Aš ir skolinu, jeigu kam nors reikia. Juk yra toks dalykas, kaip draudimas, kuris ir saugo nuo visokių negerų nutikimų. Neskolinu jo bet kam, tik artimiems draugams, kuriais pasitikiu. Ir ne ilgam laikui, o kokiam pusdieniui. Tačiau, skolinamas automobilį, turiu vieną labai aiškų prašymą ir pageidavimą. Automobilį aš turiu atgauti lygiai tokį pat, kokį paskolinau, jokių šiukšlių, jokios netvarkos ar kitų dalykų. Kartą draugui buvau paskolinęs savo mašiną ir ją atgavęs radau nuorūkų, tokiems vairuotojams savo automobilio greičiausiai jau ir nebenorėsiu skolinti. Beje, tvarka mano automobilio viduje yra būtent tokia, kokios man reikia, ir jos keisti nevalia. (*Šypsosi.*)

DOSJĖ

- Šiuo metu vairuoja: „Opel Astra GTC“
- Svajonių automobilis: „Audi A5“ arba „Audi S5“
- Eismo įvykių skaičius: nėra
- Vairavimo stažas: penkeri metai
- Dažniausias prietaras: pamatęs juodą katę, spjauuu per petį ir ją pamirštu. Prietariai manęs neveikia
- Gražiausia automobilio spalva: šokolado, tamsiai ruda

- Rodikliai, iš kurių nusprendžiate, kad prieš jus važiuoja prastas vairuotojas?

- Man kelia įtarimą vairuotojai, kurie važiuoja bent 10 km/h lėčiau, nei yra nurodytas leistinas greitis tame kelio ruože. Tai reiškia, kad vairuotojas tiesiog nesugeba suvaldyti greičio. Taip pat man nepatinka, kai vairuotojai mėtosi po kelią ir neapsisprendžia, kaip ir kur jie nori važiuoti. Dar vienas rodiklis - jeigu du automobiliai šalia vienas kito skirtingose eismo juostose važiuoja absoliučiai vienu greičiu, manau, kad kairiaja puse važiuojantis vairuotojas nėra labai įgudęs. Posūkių nerodymas, mano manymu, nebūtinai yra prasto vairuotojo rodiklis. Jie kartais vairuoja geriau nei tie, kurie posūkius rodo, nes tiesiog kelyje pagalvoja apie galimas situacijas ir priekį tiek už save, tiek už kitus.

- Gėdingiausias epizodas jūsų vairavimo istorijoje?

- Pamenu, kartą iš galo privažiavau automobilį, kuris rodė posūkį į vieną pusę, o man reikėjo sukti į kitą. Ir jis tiesiog stovėjo. Aš pradėjau jam signalizuoti, kad pagaliau važiuotų, o jis vis tiek nekreipė dėmesio. Galiausiai aš išlipau iš automobilio ir nuėjau išsiaiškinti, kodėl jis niekur nevažiuoja. Tiesą sakant, gėda, bet aiškinausi pakeltu tonu. O tas žmogus man tiesiog parodė, kodėl jis negali važiuoti. Toje puseje, į kurią jam reikėjo sukti, dirbo šiukšlių

surinkimo mašina. Jam net nebuvo galimybes kur nors pavažiuoti. Pasijutau labai nesmagiai, nuraudau ir buvo gėda. Atsiprašiau.

- Kokius išskirtumėte pagrindinius vyrų ir moterų vairavimo skirtumus?

- Atvirai sakant, aš žinau nemažai moterų, kurios vairuoja daug geriau nei vyrai. Vyrai kelyje viską daro labai užtikrintai, jų reakcija geresnė, greitesnė, būtent dėl to vyrai kelyje vairuoja aštriau, staigiau. Vyrai kelyje dažnai būna karštakošiai, dėl to pridaro avarių. O moterys yra ramesnės, lėtesnės, tad spėja viską apgalvoti. Manau, kad jos vairuoja saugiau.

- Tolimiausia kelionė automobiliu?

- Greičiausiai tai buvo tik Lietuvos ribose. Jeigu reikia vykti kur nors toliau, renkuosi keliones lėktuvu.

- Gal turite talismaną ar kitą daiktą automobilyje, be kurio nepajudėtumėte iš vietos?

- Vairuojant man reikalingos tik teisės piniginė. Jokių šuniukų, linksinčių galvomis, savo mašinoje neturiu.

- Geriausias matytas filmas, susijęs su automobiliais, greičiu, lenktynėmis?

- Man labai patiko filmas „Dingti per 60 sekundžių“. Čia man patiko siužetas. O paganyti akis į gražius automobilius galima žiūrėti filmą „Greiti ir įsiutę“. Kaip filmas jis nėra įspūdingas, bet automobiliai ten tikrai gražūs.

- Gal pasakytumėte anekdotą apie automobilį?

- Žmona klausia vyro:
- Ar kada nors matei sulamdytus 10 000 eurų?
- Ne, nemačiau.
- Tai pažiūrėk, - atsako žmona atidarydama garažą.



Marius Gaižauskas nevengia skolinti savo automobilio draugams

Tarp tūkstančio orchidėjų pražydo *vestuvinės suknelės*

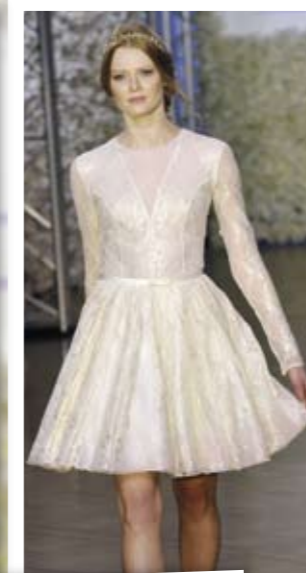


Drabužių dizainerė Aurelija Beliakitė pristatė debiutinę vestuvių suknelių kolekciją

Dizainerė, 2015 m. vestuvinio įvaizdžio konkurso nugalėtoja **AURELIJA BELIAKITĖ** pristatė savo debiutinę 2015 m. pavasario-vasaros vestuvinių suknelių kolekciją. Tūkstančiais orchidėjų išpuoštu „Pirklių rūmų“ podiumu žengė garsiausios šalies manekenės, pasiūšusios elegantiškais ir rafinuotais apdarais.

Eimantės JURŠENAITĖS ir Stasio ŽUMBIO fotoreportažas

A.Beliakitės stilius išsiskiria rafinuotumu, kuklia elegancija ir lengvumu. „Kartais susidaro iliuzija, kad merginos, dėvinčios mano sukneles, atrodo tarsi nuogos, rūbas joms tarsi antra oda. Vestuvinė suknelė turi papuošti jaunąją, o ne ją užgožti. Vengiu nereikalingų detalių ir stengiuosi išryškinti kiekvienos moters pranašumus“, - sako kūryboje daug rankų darbo naudojanti dizainerė. Nors jai vos 25-eri, dizainerė jau gali pasigirti išpūdingu klientų sąrašu: nuo Gruzijos ambasados atstovų ir kitų užsakovų iš užsienio iki ryškiausių Lietuvos scenos žvaigždžių. A.Beliakitės suknelės vilkėjo Oksana Pikul-Jasaitienė, Natalija Bunkė, šių metų „Eurovizijos“ atrankoje dalyvavusi dainininkė Mia ir kitos. Vakarų svečiai negalėjo atsizavėti gėlių gausa, kuriomis buvo papuošti rūmai. Pasak dizainerės, dešimt tūkstančių baltų orchidėjų buvo užsakytos Europos aukcione ir iš Olandijos atgabentos net keliomis mašinomis.



Kuklios elegancijos suteikia romantiški nėriniai ir rankų darbo detalės



Kolekcijoje ne vien pieno baltumo suknelės – kūrėja siūlo šampano, perlo atspalvius, derina kitokių spalvų diržus



Originalus, kiek neįprastas suknelės modelis



Šį sezoną itin madingas sprendimas – kiek platėjantys, lengvai krentantys prabangių audinių suknelių sijonai



Vengiama nereikalingų detalių



Lengvumo ir trapumo įspūdį sukuria nėriniai ir plazdantys, lengvai krentantys audiniai

Odinių drabužių kolekcijoje -
ir rokeriškas įvaizdis



Naujoje
„Vilniaus
kailių“
kolekcijoje -
drabužiai ir
darbui, ir
laisvalaikiui

Pavasario mados klyksmas - odiniai drabužiai drąsioms



Praėjusį penktadienį viename Vilniaus automobilių salone buvo pristatyta naujausia „Vilniaus kailių“ kolekcija. Šiandien, kai daugelis stilistų į privalomųjų moters spintoje drabužių sąrašą įtraukia odinį sijoną, „Vilniaus kailiai“ puikiai įrodė, kad oda tinkama ne tik jiems ar aksesuarams gaminti. Sijonai, kelnės, liemenės, suknelės, apykaklės, švarkeliai - visa tai siūloma drąsioms ir iššūkių nebijančioms moterims. O vyrams? „Šalia šitaip pasipuošusios moters kiekvienas vyras jausis nuostabiai“, - per kolekcijos pristatymą sakė „Vilniaus kailių“ vadovė Neila Šveikauskaitė. Kolekciją pristatė žinomi modeliai ir tituluotos gražuolės: Gritė Maruškevičiūtė, Justina Ieva Steponavičiūtė, Ernesta Elzbergaitė, Laura Kuliešaitė, Ernesta Kalinauskaitė, Dileta Meškaitė ir kitos.

Agnės VAITASIŪTĖS-KEIZIKIENĖS
ir Stasio ŽUMBIO fotoreportažas



Prabangios apykaklės papuoš
išrankiausias moteris



Gera kartu!

Šviesiausius, gražiais darbais šaliai nusipelnčius žmones pagerbsime
kovo 11 d. trečiadienį 19.00 iškilmingoje apdovanojimų ceremonijoje

LIETUVOS GARBĖ 2015

Emai Votson pakanka vieno Hario



Emma Votson (Emma Watson) neigia slapta susitikinėjanti su princu Hariu (Harry)
EPA-Eltos nuotr.

Filmo „Haris Poteris“ („Harry Potter“) žvaigždė **EMA VOTSON** (Emma Watson, 24) paneigė žiniasklaidos pranešimus, kad slapta susitikinėja su britų princu Hariu (Harry, 30).

„Pasauli, ar prisimeni mažą mūsų pokalbį apie tai, kad nereikia tikėti viskuo, ką skelbia žiniasklaida?!“ - rašo aktorė „Twitter“ tinkle. Prieš tai įvairios bulvarinės žiniasklaidos priemonės spėjo apie tariamą meilę tarp abiejų žinomų britų. „Kad būtum princese, nebūtina ištekti už princo“, - rašė E. Votson. Pernai su drauge Kresida Bonas (Cressida Bonas) išsiskyręs princas Haris yra vienas Didžiosios Britanijos svajonių jaunikų. E. Votson taip pat šiuo metu vieniša: prieš kelis mėnesius ji nutraukė santykius su regbio žaidėju Metju Džeiniu (Matthew Janney).

Keit Blanšet su šeima iš Australijos keliasi į JAV

Kino žvaigždė **KEIT BLANŠET** (Cate Blanchett, 45) su šeima dar šiais metais ketina iš Australijos persikraustyti į JAV. „Tai buvo labai sunkus sprendimas, - pareiškė aktorės vyras Endriju Aptonas (Andrew Upton). - Tačiau dabar mūsų vaikų amžius dar toks, kad jie nesusidurdami su didesnėmis problemomis dėl savo mokslų gali kraustyti“.

Australijoje gimusi K. Blanšet savo karjerą pradėjo Sidnėjaus teatre ir greitai tapo publikos ir kritikų numylėtine. Taip pat puikiai jai sekėsi ir Holivude. Čia ji, be kita ko, yra laimėjusi du „Oskarus“ už vaidmenis Martino Skorsezės (Martin Scorsese) filme „Aviatorius“ („Aviator“) ir Vudžio Aleno (Woody Allen) juostoje „Džesmina“ („Blue Jasmine“).

K. Blanšet ir scenaristas E. Aptonas, susituokę nuo 1997 metų, augina tris sūnus.



EPA-Eltos nuotr.

Parengė Jurga DRUNGILAITĖ



NAUJAUSIOS „INŽI“ MADOS NAMŲ
2015 - 2016 METŲ KOLEKCIJOS PRISTATYMAS

BALANDŽIO 2 D. 20:00 VAL.
PRAMOCŲ ARENA
AŽUOLYNO G. 9, VILNIUS



JAU 7 KARTĄ VYKS DIDŽIAUSIAS RENGINYS FOTOGRAFIJOS MĖGĖJAMS - FOTOFESTIVALIS „SNAP“!

O jame viskas, ko reikia: fotokonkursas, paskaitos, seminarai, portfolio vertinimai ir fotoprekių mugė.



PROGRAMA

FOTOPREKIŲ MUGĖ / ŠOU (nuo 4 €)

Pagrindiniai fototechnikos tiekėjai fotoprekių mugėje pristatys naujausius produktus ir geriausias, specialiai SNAP lankytojui skirtas nuolaidas. Pagrindinė scena bus skirta paskaitoms, kurias ves žymūs Lietuvos lektoriai. Taip pat galėsite sudalyvauti interaktyviose kūrybinėse dirbtuvėse.

Dalyviai:



Daugiau informacijos: www.snap.lt | Bilietus platina:

PASKAITOS (nuo 10 €)

7 paskaitų pranešėjai:

Tadas Černiauskas
Tomas Ramanauskas
Andrew Miksys
Paulius Gasiūnas
Jūras Duo photography
Artūras Valiauga
Vidmantas Balkūnas

SEMINARAI (nuo 28 €)

8 seminarų vedėjai:

Jūras Duo photography
Tomas Kauneckas
Tatsiana Kezha
Dainius Ščiuka
Algis Kriščiūnas
FFakers
Viktorija Rekašiūtė Raggana
Mantas Zinkevičius ir
Augustinas Balaišis

PORTFOLIO PERŽIŪROS (nuo 10 €)

Vertintojai:

Algis Kriščiūnas
Artūras Valiauga
Vidmantas Balkūnas
FFakers

Tarptautiniam didžėjų konkursui „burn Residency“ diriguos legendinis Carl Cox

Iš viso pasaulio plūstant dalyvių paraiškoms, tarptautinis didžėjų konkursas „burn Residency“ skelbia, kad šiemet konkursui vėl diriguos technomuzikos karalius CARL COX. Gyva klubinė legenda prie konkurso vairo stos antrus metus iš eilės.

Vienas įtakingiausių planetos didžėjų savo ilgamete patirtimi dalysis stovykloje Ibisoje, į kurią pateks konkurso finalininkai. Jiems Carl Cox pasiūlys savo globą, draugystę ir žinias, kurias įgijo pastaruosius 14 metų reziduodamas Ibisos saloje ir vadovaudamas „Intec Digital“ įrašų kompanijai.

Nėra jokių abejonių, kad būtent šis mokytojas talentingiems jauniems didžėjų gali geriausiai atskleisti klubinės industrijos subtilybes ir iššūkius. Mat Carl Cox savo kailiu patyrė visas didžėjų karjeros pakopas - nuo niekam nežinomo muzikanto iki megažvaigždės.

Legendiniam Carl Cox talkins modernios didžėjų kultūros siela, įrašų kompanijos „Circus Recordings“ savininkas Yousef, kuris kasdien dirbs su konkurso finalininkais.

Ketvirtus metus iš eilės vykstantis „burn Residency“ šiemet dalyviams siūlo tapti DJ superžvaigžde ir laimėti 100 tūkstančių eurų vertės sutartį.

Pirmojo, dabar vykstančio, konkurso etapo metu didžėjų reikia pateikti 15-20 minučių trukmės šokių muzikos mikso įrašą. Penkių geriausių mikso autoriai iš Lietuvos, Latvijos ir Estijos susikaus finale, o laimėtojas užsitikrins bilietą į Ibisą.



Vaizdo įrašai:

- Carl Cox paskaita 2014 metų konkurso finale <http://youtu.be/iBOGGsA8nzA?l=9s>
- Carl Cox šokdina Ibisą <http://youtu.be/vy-k0FopsmY>

„Laisvalaikio“ inf.

NAUJAS

Jogglė
Švarumo centras

PC „Rimi“ Rygos g. 8, Vilnius

Sausas drabužių valymas, skalbimas, lyginimas
Odinių ir kailinių gaminių valymas, impregnavimas
Drabužių taisymas
VIP paslauga
Kilimų, žaliuzių valymas
Plunksnų ir pūkų valymas, impilų keitimas
Užuolaidų nukabinimas ir pakabinimas
Avalynės valymas, atnaujinimas, impregnavimas
Skubus drabužių valymas
Gaminių paėmimas iš kliento ir pristatymas
Gaminių minkštinimas ir sendinimas, enziminis skalbimas

Neįprastos kosmetinės procedūros nuo seniausių laikų iki mūsų dienų

Visais laikais žmonės norėjo būti gražūs ir imdavosi įvairiausių gražinimosi procedūrų. Kai kurios, aprašytos senose knygose, šiandien kelia nuostabą, o kai kurios senųjų laikų kosmetinės procedūros naudojamos ir šiandien.



Senovės Graikija ir Roma JAUNINAMOJI VONIA

Kad atjaunėtų ir pagražėtų, moterys maudydavosi vonioje iš krokodilų ekskrementų, sumaišytų su šiltu purvu.

Viduramžiai, Italija PLAUKŲ ŠVIESINIMAS

Norėdamos pašviesinti plaukus, Venecijos moterys ištrindavo juos liūto šlapimu ir paskui pasėdėdavo saulėje.

Renesansas, Europa ODOS BALINIMAS

Kad išgautų pageidaujamą odos baltumą, moterys tepdavosi mišiniu, į kurį įdavo siera, ir dėl to neretai apsinuodydavo, sirgdavo įvairiomis odos ligomis.

XX amžiaus pradžia, Prancūzija VEIDO PRIEŽIŪRA

Kad oda būtų švelni, aksominė, moterys vietoj kaukės naudodavo žalią mėšą. Buvo manoma, kad žalia mėsa jaunina ir maitina odą.

XX a. pabaiga, iki mūsų dienų PEDIKIŪRAS

Iš pradžių Japonijoje ir Kinijoje, o paskui ir daugelyje kitų šalių paplito procedūra, kai kojos įkišamos į akvariumą su gėlavandenėmis žuvelėmis *garra rufa*, kurios maitinasi negyvais odos žvyneliais. Procedūra neskausminga, bet kai kuriose šalyse yra uždrausta higienos sumetimais.

XX a. pabaiga, iki mūsų dienų, Didžioji Britanija SPENELIŲ TATUAŽAS

Moterys griebiasi šios neįprastos procedūros, kuri sukėlė tikrą bumą ir vis populiarėja, kad spalva ir kontūrai taptų ryškesni.

Mūsų laikai, Kinija DEPILIACIJA UGNIMI VYRAMS

Norint atsikratyti nepageidaujamų plaukų ant nugaros, ant jos dedamas spiritu suvilgytas rankšluostis ir padegamas. Ugnis dega kelias sekundes, paskui ji gesinama kitu rankšluosčiu.

Mūsų laikai, Izraelis GYVAIČIŲ MASAŽAS

Atliekant procedūrą ant kūno dedamos įvairių rūšių gyvatės ir šios šliaužioja per kūną jį masažuodamos. Didžiausios malšina raumenų skausmą, mažos - apskritai atpalaiduoja.

Mūsų laikai, Japonija VEIDO MASAŽAS SRAIGĖMIS

Gyvos sraigės, šliaužiodamos po veidą, palieka gleivių pėdsaką, o jose yra veidui naudingo kokteilio, kurį sudaro baltymai, antioksidantai ir hialurono rūgštis.



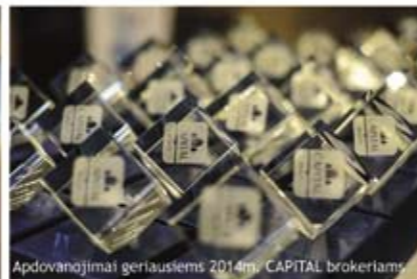
Parengė Milda KUNSKAITĖ

2014 m. CAPITAL brokeriai:

- Pardavė nekilnojamojo turto už 110 000 000 €.
- Įvykdė 1550 sandorių.
- Savo klientams galime pasiūlyti 7000 objektų.
- Duombazėje turime 30 000 aktyvių pirkėjų.
- Veiklą vykdo 11 biurų, kuriuose iš viso dirba 160 NT brokerių.



CAPITAL brokeriai aptarė praėjusių metų rezultatus



Apdovanojimai geriausiems 2014m. CAPITAL brokeriams



CAPITAL PRO komanda



Prie CAPITAL tinklo prisijungė naujas biuras Panevėžyje



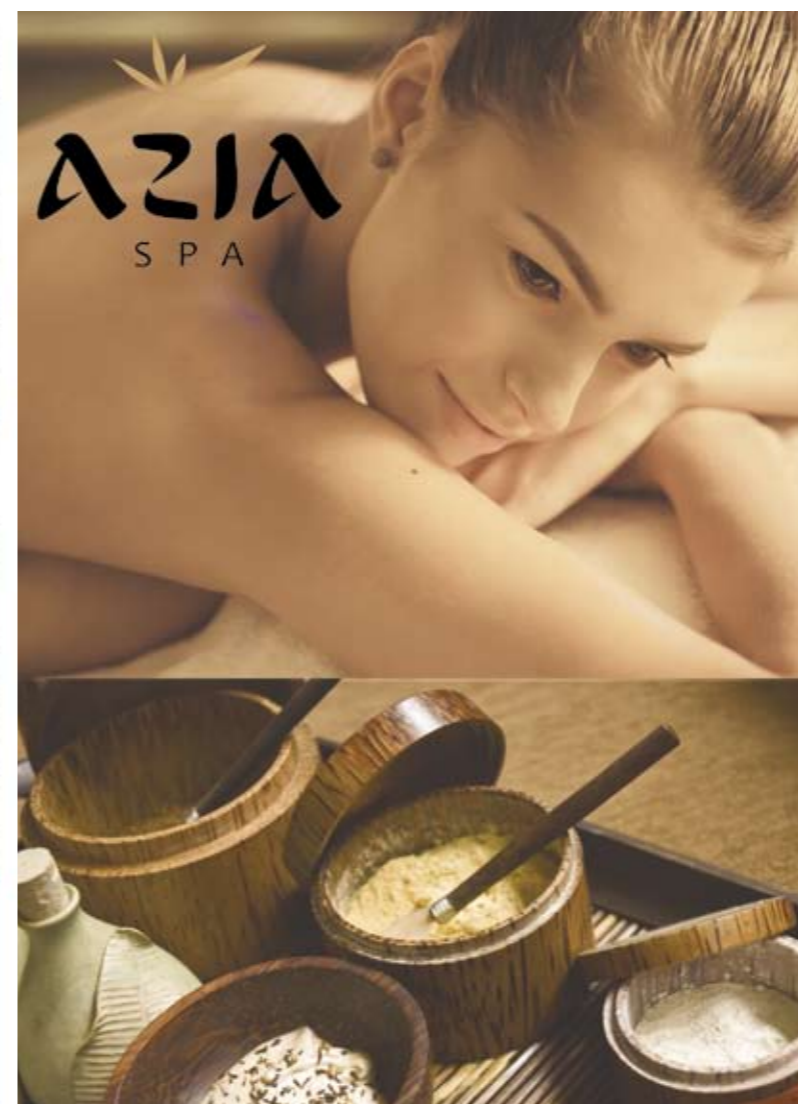
Renginio akimirka



CAPITAL Win koloktyvas

Antrasis CAPITAL gimtadienis

2015 m. sausio 30 d. didžiausias Lietuvos nekilnojamojo turto agentūrų tinklas paminėjo antrąjį savo gimtadienį. Vos per 2-ejus metus CAPITAL tapo Lietuvos nekilnojamojo turto rinkos lyderiu. Kaip tik šią dieną CAPITAL įžengė ir į Panevėžio rinką - atidarytas biuras CAPITAL Panevėžys. Renginio metu buvo apdovanoti geriausi brokeriai, aptarti praėjusių metų rezultatai, bei pristatyti įmonės plėtros planai.



PAVASARĮ PASITIK DAILI IR LIEKNA
SU „AZIA SPA“!

DETOKSIKUOJANTI/ LIEKNINAMOJI SPA TERAPIJA

Detoksikuojantis / liekninantis kūno šveitimas
...
Detoksikuojanti / liekninanti kūno kaukė – įvyniojimas
...
Limfodrenažinis / anticeliulitinis kūno masažas

65
45 EUR *
Trukmė: 1,5 val.

*Pasiūlymas taikomas su „Laisvalaikio“ kortele iki 2015 03 31d.
Šv. Mikalojaus g. 5, Vilnius, Tel.: +370 52 44 46 46 / info@aziaspa.lt

www.aziaspa.lt



10% nuolaida procedūroms
su „Laisvalaikio“ kortele



Kritika.

Ar mokame ją priimti ir reaguoti?

Kritika mūsų gyvenime nėra labai retas svečias. Su vienokiomis ar kitokiomis jos išraiškėmis susiduriame tiek asmeniniuose santykiuose, tiek darbo aplinkoje. Kokia kritika yra naudinga ir kada kritika painiojama su nuomonės reiškimu? Kokie žmonės kritikos priimtį nemoka apskritai ir kada tai atskleidžia mūsų kompleksus? Apie tai „Laisvalaikis“ kalbėjosi su psichologu **ANDRIUMI KALUGINU**, kuris neseniai pristatė savo knygą apie bendruosius ir seksualinius žmonių kompleksus.

Ringailė STULPINAITĖ

- Kritiką neretai painiojame su įžaidimu ar nuomone. Ar įmanoma konkrečiai apibrėžti, kas yra kritika?

- Mes visi skirtingai suprantame, kas yra kritika. Vieni kritiką supranta kaip priekaištus, blogų dalykų pastebėjimą ir išsakymą kitam žmogui, įžeidimą. Natūralu, kad gavęs tokios kritikos strėlių žmogus reaguoja neigiamai. Būna ir taip, kad žmonės kritiką painioja su nuomonių nesutapimu, kai mano nuomonė nesutampa su jūsų, o aš, išgirdęs jūsų nuomonę, galiu tai priimti kaip kritiką mano atžvilgiu. O iš tiesų jūs viso labo išsakote savo nuomonę ir ji neturėtų būti laikoma kriti-

ka. Geriausiu atveju tai yra pseudokritika. Deja, priešingą nei savo nuomonę žmonės dažniau yra linkę vertinti būtent kaip kritiką. Kritika yra pastabos dėl kito žmogaus konkrečių neteisingų veiksmų ar elgesio dalykų ir ji turi būti detali iki smulkmenų.

- Ką bendro turi kritika ir kritiškas mąstymas?

- Klasikiniame moksle, psichologijoje ar filosofijoje, yra tokia sąvoka - kritiškas mąstymas. Ir ši sąvoka neturi nieko bendro su priekaištais. Kritiškai mąstyti reiškia mąstyti adekvačiai, faktais, atsižvelgiant į realybę. Kritiškas mąstymas taip pat nieko bendro neturi ir su pačiu kritikos suvokimu.

PERFEKCIONISTUI BET KOKIA KRITIKOS FORMA, NET IR PATI OBJEKTYVAUSIA, BUS TARSİ PEILIS Į PAŠIRDŽIUS

- Kaip žmonėms bendraujant atskirti objektyvią kritiką nuo subjektyvaus nuomonės reiškimo?

- Šiuos dalykus atskirti gana lengva. Konstruktivi kritika visuomet yra susijusi su labai konkrečiais aspektais, konkrečiais veiklos ar elgesio dalykais. Pavyzdžiui, galima kritikuoti žmogų už tai, kad jis nuolat vėluoja. Įsivaizduokime, kad tokią kritiką žmogui išsako darbe jo vadovas. Ir tai būtų normali kritika, aiškus priekaištas dėl numatyto darbo laiko, darbo grafiko nesilaikymo. Jeigu darbdavys ar vadovas žmogui pasakys: „Jūs esate visiškai netvarkingas ir nedisciplinuotas“, tai jau bus ne kritika, o tiesiog neigiamas vertinimas. Čia ir yra didžiausias skirtumas. Neigiamas vertinimas yra tiesiog abs-

traktus ir apibendrintas. Pasakymas, kad žmogus yra nedisciplinuotas, yra vertinimas. Jeigu tai būtų objektyvi kritika, žmogus turėtų išskirti, ką būtent reiškia „nedisciplinuotas“ - laiku neatlieka pavestų užduočių, vėluoja laiku pradėti ar pabaigti darbą. Kritika yra labai konkretus dalykas. Konstruktivi kritika yra skirta ne kažką apibendrintai vertinti, o tam, kad žmogus išsiaiškintų gautas pastabas dėl konkrečių faktų. Pasakymas, kad „tu esi bloga žmona“ yra vertinamojo pobūdžio, o ne kritika. Išsakydami kritiką, mes turime įvertinti ne žmogų, o labai aiškų ir konkretų jo elgesį ar veiksmus.

- Kaip priimti kritiką, jos per daug nesureikšminant?

- Mokėti kritiką priimti taip pat yra gana lengva. Idealiausias kritikos priėmimo būdas - jos nesuasmėninimas. Jeigu kritikuodamas darbdavys sako darbuotojui, kad nepatinka pastarojo nuolatinis vėlavimas, tai tėra elementari kritika. Bet jei žmogus sau pasidarė asmenines išvadas ir pats susigalvoja, kad yra prastas darbuotojas, nevykėlis, netikęs apskritai kaip žmogus, ir mano, kad vėlavimas į darbą

yra tik vienas iš galimų priekaištų, tai čia jau paties kritikos priėmėjo problema. Nes tie dalykai nebuvo išsakyti ir greičiausiai net neturėti galvoje. Šiuo atveju darbuotojas viršininko pastabą suasmenintų ir labai ją išpūstų. Taigi teisingas kritikos priėmimas būtų priimti tik tai, kas mums sakoma, ir ne daugiau.

- Kada kritika yra naudinga, kada žalinga?

- Kritika naudinga tuomet, kai yra reali galimybė ištaisyti pareikštas pretenzijas ar priekaištus. Jeigu žmogus, tarkime, krepšininkas, yra kritikuojamas dėl savo aukšto ar žemo ūgio, tai yra konkretu, tačiau nekonstruktivu, nes ūgio pakeisti mes negalime. Bet jeigu kritika reiškiamą dėl vėlavimo į darbą, tai yra ir konkretu, ir konstruktivu, nes tai galima ištaisyti ir pakeisti. Tad kritika ir būna žalinga tik tuomet, kai žmogus nieko negali padaryti, kad būtų kas nors kitaip. O naudinga tik tais atvejais, kai įmanoma pasiekti kitokių, geresnių, rezultatų.

- Ką reikia žinoti apie asmeninę kritiką, jos reikimą ir priėmimą?

- Geriausia susilaikyti nuo asmeninių savybių kritikos. Tokia kritika gali būti konstruktyvi, bet čia yra labai trapi riba, kad žmogus neišsiaiškintų. Kalbant apie žmogaus asmenines savybes, tarkime, „tu esi truputį per lėtas“, tai nebus visiškai kritika. Jau minėjau, kad kritika turi būti reiškiamą apie labai konkretų dalyką, konkrečius poelgius. Teisinga kritika tokiu atveju būtų ne pasakyti, kad žmogus yra lėtas, o konkretizuoti: „Tu nespėjai laiku sutvarkyti dokumentų.“ Asmeninės savybės jau yra arti vertinimo, o ne kritikos. Jautrus žmogus gali labai greitai įsijiešti. Jeigu norime, kad tai būtų konstruktyvi kritika, turime paryškinti, kokiais konkrečiais aspektais mums trukdo viena ar kita žmogaus savybė, įprotis. Kritikuojant vienam kitą poroje reikėtų pažymėti, kad partnerio lėtumas kokių nors klausimų trukdo tik judvieju bendravime ir santykiuose, tačiau tai nėra trukdys ar neigiamybė jo gyvenime apskritai. „Tu per lėtai verdi vakarienę“ arba „Per lėtai tvarkaisi namus,“ - ir tai bus tik tarp tų dviejų žmonių, nes kitam tokie maisto gaminimo ar namų tvarkymo tempai bus pakankamai greitai ir priimtini. Tai būtų konstruktyvu, o kitu atveju tai būtų tiesiog jūsų išreiškiamas kito žmogaus vertinimas. Reikia viską sukongretinti iki menkiausių detalių, kad nesumenkintume kito žmogaus ir jo ego.

- Kokios ribos atsiranda, kai kalbame apie kritiką darbe?

- Darbinė kritika ir turi būti reiškiamą tik dėl darbo reikalų: užduoties įvykdymas ar neįvykdymas, vėlavimas ir panašiai. Tokia kritika nuo kritikos, reiškiamos santykiuose, skiriasi kaip diena ir naktis. Darbinėje kritikoje negali būti jokių asmeniškumų. Kritika yra labai konkretus ir detalus dalykas, o jos priėmimas neturi būti suasmenintas.



Andrius Kaluginas

- Bet gyvo pokalbio metu kritika būna spontaniška jau vien dėl to, kad nėra kada apgalvoti visų smulkmenų.

- Deja, taip dažniausiai ir būna. Tuomet tokia kritika tampa konflikto židiniu. Ypač jeigu susitinka du karštakošiai. Tokiu atveju apskritai daug ką aiškintis būtų geriausia raštu. Raštiškai išreikštos pretenzijos dažnai būna konkretesnės nei išreikštos žodžiais. Rašymo procesas priverčia apgalvoti, pristabdyti emocijas ir išgryninti mintį. O neapgalvoti ir paskubomis išsakyti žodžiai tikrai gali įžeisti, nors siekiama visai ne to.

- Ar kritikos priėmimas susijęs su mūsų charakteriu? Galbūt yra žmonių, kurie tiesiog nesugeba priimti kritikos, nesvarbu - ji objektyvi ar ne?

- Yra du žmonių tipai, kurie yra absoliučiai nepakantūs kritikai. Tai yra arba žmonės narcizai, arba žmonės perfekcionistai. Antrojo tipo atstovai - perfekcionistai bet kokia kritikos forma, net ir pati objektyviausia, konstruktyviausia, bus tarsi peilis į paširdžius. Šio tipo žmogui svarbu viską gyvenime daryti puikiai, nepriekaištingai, visu šimtu procentų, tad jį kritika sužlugdytų, jis užsisklęstų savyje, nes jam griūva visas pasaulis. O narcizas tiesiog mano, kad jis pats savaime yra tobulas ir todėl jį bet kokią kritiką jis reaguos perdėtai. Jis tiesiog kritiką išreiškiamam žmogui pasakys, kad šis neturi nė menkiausio supratimo, apie ką pats kalba, tad gali nė nesivarginti. Taigi iš kritikos ir jos priėmimo mes galime suprasti vieną ar kitą žmogaus turimą bendrojo tipo kompleksą. Tokiems žmonėms reikia sakyti ne kritines pastabas, kurių jie vis tiek nemoka priimti, o teikti, išreikšti pageidavimą daryti ką nors kitaip. Viskas priklauso nuo formulavimo, tarkime: „Aš norėčiau, kad tu dar patobulintum savo stilių“, „Norėčiau, kad geriau atliktum duotą užduotį.“

LaisvalaikioDovanos.lt

Daugiau nei 1000 dovanų!

PRAMOGAUKIT DAUGIAU!

UŽ JUS MOKA
„LAISVALAIKIS“

Viduramžių pietūs Norviliškių pilyje

„Norviliškių pilis“
Norviliškių k., Dieveniškių sen.,
Šalčininkų r.

~~43,15 €~~ 30 €
~~148,99 Lt~~ 103,58 Lt



-30%



Romantiškas poilsis su SPA malonumais Druskininkuose

Viešbutis „Pušynas“
Taikos g. 6, Druskininkai

~~70 €~~ 45 €
~~241,70 Lt~~ 155,38 Lt



-36%



Vandens pramogos ir romantiškas SPA poilsis dviem „Trasalyje“

„Trasalis Trakai Resort & Spa“
Gedimino g. 26, Trakai

~~34,18 €~~ 20 €
~~118,02 Lt~~ 69,06 Lt



-41%



Aistringa putojančio juodojo šokolado SPA terapija

Geros savijautos namai
„Kūno akademija“
Upės g. 5, Vilnius

~~65 €~~ 45 €
~~224,43 Lt~~ 155,38 Lt



-31%



Masažų kompleksas dviem „Rytų svajonė“

„QI ANMO“
Gedimino pr. 50/2, Vilnius

~~41 €~~ 28 €
~~141,56 Lt~~ 96,68 Lt



-32%

Gerumo dieta.

Ko mums trūksta iki laimės?



Regis, tiek nedaug reikia norint būti geram - tiesiog nebūti piktam ir neprarasti geros nuotaikos. Bet dėl nuolatinio skubėjimo ir laiko trūkumo stresinėmis didmiesčių sąlygomis tiesiog būti ramiam ir atsipalaidavusiam nepavyksta beveik niekam. O visa esmė yra ta, kad mums dažnai trūksta triptofano - aminorūgšties, kuri padeda gamintis serotoninui, vadinamajam laimės hormonui.

Laimės ir streso hormonai

Laimės hormono arba serotonino sintezei naudingi angliavandeniai, B grupės vitaminai, magnis ir cinkas. Jei visų šių medžiagų trūksta, triptofanui bus sunku pasiekti smegenis ir pradėti gaminti serotoniną. Pakankamas triptofano kiekis organizme neleidžia kankintis dėl nemigos, padės atsikratyti nervinės įtampos, sumažinti dirglumą ir agresyvumą, išvengti depresijos, padidinti dirbingumą, įveikti migreną ir net kovoti su polinkiu į alkoholizmą.

JAUSDAMI NUOLATINĮ STRESĄ PRADEDA PRIAUGTI SVORIO

Kitas svarbus veiksnys - kortizolis. Tai streso hormonas, jis išskiriamas pavojaus minutėmis ir kai žmogus yra alkanas. Šio hormono kiekį kraujyje būtina mažinti. Juk kai jo daug, žmogus nuolatos jaučia stresą, pablogėja medžiagų apykaita, didėja nervinumas. Šį hormoną paveldėjome iš pirmųjų žmonių: kadaise jis buvo būtinas, norint priversti juos veikti - bėgti nuo laukinių žvėrių arba, priešingai, pajutus alkį eiti medžioti. Gyvenimas pasikeitė, ir streso aki-

mirkomis nebereikia kur nors galvotrukčiais bėgti, bet kraujyje esantis kortizolis reikalauja judėjimo ir maisto. Būtent todėl jaudami nuolatinį stresą pradėdame priaugti svorio.

Speciali „gerumo dieta“

Sumažinti nervingumą, nusiraminti ir sušvelninti stresą, taip pat pagerinti nuotaiką padės speciali „gerumo dieta“. Jos pagrindas turėtų būti tokie produktai:

IKRAI. Žinoma, jų valgome retai, bet seniai įrodyta, kad jie yra vienas naudingiausių produktų. Ir ne tik brangūs raudonieji, lydekų arba kitų žuvų yra taip pat labai vertingi. Juose gausu naudingų medžiagų, kurios yra lengvai pasisavinamos. Be vitaminų ir mineralų, raudonuosiuose ikruose yra ir triptofano, iš kurio gaminamas „laimės hormonas“ serotoninas, taip pat cholesterolis, kuris stiprina nervų sistemą.

MIGDOLAI. Migdoluose yra labai vertingo vitamino E, kuris pasižymi raminamuoju poveikiu ir mažina streso hormonų kiekį. Taip pat juose gausu mononesočiųjų riebalų, kurie padeda mažinti cholesterolio kiekį.

PISTACIJOS. Kaip ir kituose riešutuose, jose yra mononesočiųjų riebiųjų rūgščių - medžiagų, susijusių su žvalumu ir teigiamu nuostingu. Dar pistacijos mažina kraujospūdį,

padeda išvengti per didelio adrenalino išsiskyrimo ir mažina stresą.

PUPELĖS. Pagrindinis pupelių turtas - magnis, kuris atpalaiduoja raumenis ir ramina. Juk atsipalaidavus kūnui nervų sistema nurimsta savaime. Dar magnis padeda reguliuoti kortizolio kiekį.

MEDUS. Jis stiprina ne tik nervų sistemą, bet ir visą organizmą. Medaus atpalaiduojamasis poveikis toks stiprus, kad jis net migdo, taigi šilta žolelių arbata - pirmasis vaistas nuo nemigos.

ŽOLELIŲ ARBATOS. Puikiai ramina ramunėlių ir mėtos. Pastarosios dar padeda pabusti ir pasikrauti energijos. Kartu mažina nervingumą ir nuovargį.

ŠOKOLADAS. Neaplenkiamas nuotaikos gerintojas ir kovotojas su piktmu bei dirglumu, gerina nuotaiką ir suteikia žvalumo. Jame yra serotonino, kuris padeda jaustis laimingesniems ir geresniems, taip pat yra šiek tiek kanabinoidų - medžiagų, sukeliančių euforiją ir laimės pojūtį.

PIENAS. Jis padeda atsipalaiduoti, pailsėti, užmigti. Ramina nervų sistemą, mažina dirglumą. Piene yra baltymo, kuris pasižymi raminamuoju poveikiu, mažina kraujospūdį ir kortizolio kiekį, išskiriamą apėmus stresui.

SŪRIS. Jame yra daug vitaminų A ir E, taip pat riebiųjų rūgščių - medžiagų, kurios yra vadinamos natūraliais antidepresantais. Dar sūryje yra triptofano, mažinančio stresą, dirglumą ir pyktį. Taip pat sūris padeda ramiai išmiegoti visą naktį, mokslininkai net rekomenduoja prieš naktį suvalgyti mažą gabalėlį sūrio, tik reikia nepamiršti, kad sūris - itin kaloringas. Todėl gabalėlis turi būti labai jau mažas!

Parengė Milda KUNSKAITĖ

Akcija galioja: 2015 m. kovo 6-12 d.

Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! | Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

IDOMU

BENAMIUI - IŠSKIRTINĖ VIETA
VATIKANO KAPINĖSE

Benamis buvo palaidotas išskirtinėse Teutonų kapinėse Vatikane - tai dar vienas popiežiaus Pranciškaus būdų parodyti, kad visuomenė privalo rūpintis silpniausiais.

Benamis belgas Vilis (Willie) iki pat mirties gyveno šalia Šv. Petro aikštės. Žiemą jis mirė ir buvo palaidotas kapinėse, kurios rezervuotos vyresniesiems Vokietijos dvasininkams. Šios iniciatyvos ėmėsi ir finansavo viena vokiečių šeima.

Kalbėdamas apie šį atvejį popiežius akcentavo teisių gynimą, skurstančiųjų garbę bei žmonių gerovę. Iš Argentinos kilusio pontifiko prašymu anksčiau netoli Šv. Petro aikštės viešuosiuose tualetuose buvo įrengti dušai. Gruodį švenčiamas savo gimtadienį, popiežius dalijo miegmaišius benamiams visoje Romoje.

STATULOJE - 1000 METŲ
SENUMO VIENUOLIO MUMIJA

Atskleista auksinės sėdinčio Budos skulptūros, pavogtos iš šventyklos Kinijoje ir parduotos Nyderlanduose, paslaptis. Jos viduje rasta 1000 metų senumo vienuolio mumija.

Mumija buvo atrasta visiškai atsitiktinai, kai statulą įsigijęs vyras ją atnešė restauruoti į muziejų Nyderlanduose. Ekspertų komanda nuskenavo meno kūrinių ir išsiaiškino, kad viduje slėpėsi mumifikuoto vienuolio kūnas. Mokslininkai rado ir popieriaus skiaučių, primargintų kiniškais hieroglifais.

Iš šių užrašų buvo išsiaiškinta, kad tai - budistų vienuolio palaikai. Gyvenimą jis buvo paskyręs meditavimui ir savo kūno ruošimui pomirtiniam gyvenimui. Ši praktika prieš tūkstantį metų buvo plačiai paplitusi Japonijoje, Tailande ir Kinijoje. Tokį kelią pasirinkę žmonės valgydavo specialų maistą ir gerdavo nuodingą arbatą, kad kūnas būtų prisisunkęs nuodų ir po mirties juo nesimaitintų lervos. Keli vienuoliai, kuriems pavyko pasiekti savo tikslą, buvo itin gerbiami.

Tyrėjai mano, kad ši vienuolio mumija pirmuosius 200 metų buvo eksponuojama ir garbinama budistų šventykloje Kinijoje. Keturioliktame amžiuje palaikus įdėjo į skulptūros vidų. Kol kas bandoma išsiaiškinti, iš kurios konkrečios Kinijos vietos kilęs mumifikuotas vienuolis.

Šiuo metu eksponatą galima pamatyti Budapešte, o gegužės mėnesį jis keičiaus į muziejų Liuksemburge.

Didingieji rūmai vėl atvėrė duris

Srijos salė
EPA-Eltos nuotr.

Sosto kambarys



Egipto sostinėje Kaire po dešimtmetį trukusių restauravimo darbų vėl atidaryti princo Mohamedo Ali (1875-1955) rūmai, dar vadinami „Manial“ rūmais. Šis didingas statinys - puikus įvairių architektūrinių stilių (įskaitant osmanų, Andalūzijos, persų ir Europos rokoko stilių) derinimo pavyzdys. Rūmuose gausu rankraščių, kilimų, tekstilės, žalvario darbų ir krištolo kolekcijų.

Japonijos istorinių sodų žavesys



EPA-Eltos nuotr.



Turistų gausiai lankomas „Ritsurin“ parkas Takamatsu mieste - vienas didžiausių ir žinomiausių istorinių Japonijos sodų - įvertintas 3 „Michelin Green Guide“ žvaigždutėmis. 75 ha plotą užimančiuose soduose gausu arbatos namų, liaudies meno ir amatų eksponatų, įvairių tiltų, pėsčiųjų takų ir mažų kalvų, nuo kurių atsiveria puikus vaizdas į atskiras sodo dalis. Kelionė per istorinį žaliąjį sodą prastai trunka keletą valandų. Japonija garsėja aukštu kultūros bei estetikos lygiu, čia daug meno rūšių ir formų, viena iš jų - sodai. Sodų tradicija atkeliavo iš šalies istorijos bei filosofijos, tokie žalieji plotai (tiek gamtovaizdžių parkai, tiek tradiciniai akmenų/smelio parkai) labai populiarūs visoje šalyje.

Parengė Jurga DRUNGILAITĖ

KOVO 14 D.

VILNIUS Siemens Arena
19:00 val.

KOK

WORLD GP 2015

IN VILNIUS

LIGHT HEAVYWEIGHT TOURNAMENT

IGNAS BARYSAS SERGEIUS MASLOBOJEVAS TADAS JONKUS TOMAS PAKUTINSKAS

KING OF KINGS - ONE RING. ONE NIGHT. ONE CHAMPION

KOKFIGHTS.COM BUSHIDO.LT

TIKETA

Ignas Barysas

turnyriui KOK WORLD GP 2015 pasiruošęs

Daugkartinis bušido turnyrų nugalėtojas, Lietuvos ir Europos kudo čempionas **IGNAS BARYSAS** prisipažįsta, kad šį kartą pasiruošimas didžiausiam turnyriui Lietuvoje KOK WORLD GP 2015 yra sunkus ir neapsieina be traumų. „Bet aš atlaikysiu, skausmas laikinas, o triumfas - amžinas“, - sakė sporto klubo „Cunamis“ kovotojas.

Ignas Barysas atsako į „Laisvalaikio“ klausimus.

- KOK WORLD GP - jau kovo 14 dieną. Laiko liko visai nedaug. Ar jautiesi pasiruošęs?

- Neslėpsiu, pasiruošimo pradžia buvo tikrai sunki. Atsinaujino dar Japonijoje prieš ketverius metus patirtos traumas. Bet kuo toliau, tuo geriau. Stengiuosi negalvoti apie skausmą, ruošiuosi kiekvieną dieną. Gal jaučiuosi truputį išsargęs, bet kita savaitė bus skirta organizmo būklei atkurti. Tikiu, kad kovo 14 dieną jausiuosi stiprus.

- Užsiminei apie Japoniją, kokią traumą ten patyrei?

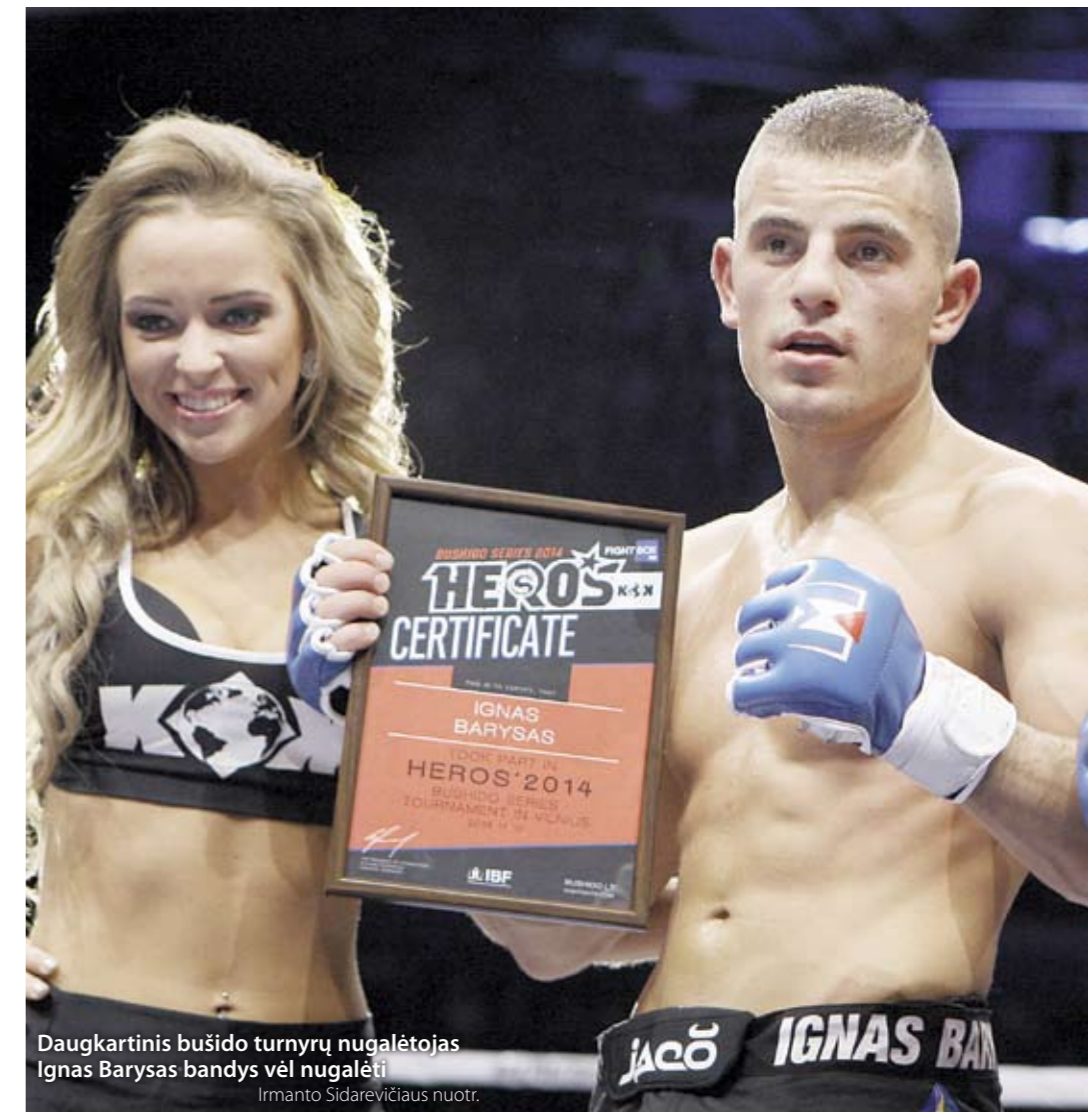
- 2011 metais Japonijoje kovojau su vietiniu kovotoju. Man tuo metu buvo tik 19 metų, o jam - 37-eri. Nepaisant aiškaus amžiaus ir patirties skirtumo, stengiausi kovoti kaip lygus su lygiu. Kova tęsėsi visus tris raundus. Trečiajame raunde japonas taip stipriai man užlaužė koją, kad tai galiausiai baigėsi menisko operacija. Nors esu toks užsispyręs, kad prieš operaciją dar sugebėjau išsilaikyti juodąjį diržą. Operuojamas leidausi tik kai juodas diržas buvo mano rankose.

- Kaip manai, tai didelis ryžtas ar jaunatviškas užsispyrimas? Juk sveikata svarbiausia?

- Šitas sportas yra mano gyvenimas. Sporto klubas - mano antroji šeima. Suprantu, kad jei nebus sveikatos, nebus ir kovų. Kol galiu kovoti - kovuju. Kartais pagalvoju, galbūt reikėtų stengtis šiek tiek save riboti, o kas, jei kokia rimtesnė trauma? Bet tokios mintys dingsta tik įžengus į ringą. Ten nemoku spausti stabdžių.

- Nuo kelerių metų pradėjai sportuoti?

- Sportuoju nuo 14 metų. Ir kuo toliau, tuo daugiau. Tikrai drąsiai galėčiau pasakyti,



Daugkartinis bušido turnyrų nugalėtojas Ignas Barysas bandys vėl nugalėti Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

kad be sporto esu kaip be maisto. Net ir dabar, atiduodamas beveik visas jėgas pasiruošimui, stengiuosi suspėti ir rasti laiko jaunimo treniruotėms.

- Ar jauti, kad bėgant metams keitiesi?

- Vienas dalykas nesikeičia - esu maksimalistas, jei jau darau, tai darau, kad ir negalėdamas. Gal suveikia adrenalinas, bet tikrai kovoje, kaip ir karjeros pradžioje, vis dar negalvoju apie skausmą. Į ringą einu turėdamas vieną mintį - nugalėti.

- Kovo 14 d. kovosi su Airijos čempionu Patriku Vikstedu (Patrick Wixted), ką galvoji apie savo priešininką?

- Žinau, kad jis treniruojasi klube su Nilu Siriu (Neil Seery), UFC kovotoju. Manau, bus ypač stipri ir įdomi kova.

- Kas kovoje tau svarbiausia?

- Susikoncentruoti į vieną vienintelį žmogų, kuris stovi priešais tave. Jei nors truputį suabejosi savimi arba netikėsi pergale, dalis laimėjimo jau priešininko rankose. Tikrai labai daug ruošiuosi šiai kovai, noriu ringe jaustis užtikrintas. Kviečiu visus ateiti palaikyti ne tik manęs, bet ir visų Lietuvos kovotojų. Palaikymas arenoje - didelė motyvacija.

Kovo 14 d. Vilniaus „Siemens“ arenoje jūsų palaikymo lauks Ignas Barysas, Sergejus Maslobojevas, Karolis Liukaitis, Igoris Osininas, Tomas Pakutinskas ir kiti stipriausi Lietuvos kovotojai

Parengė Indrė KAVALIUSKAITĖ



ANDRIAUS KANIAVOS MONOSPEKTAKLIS
TŪLA IR KITI
 J. KUNČINO ROMANO „TŪLA“ IR APSAKYMŲ MOTYVAIS APIE MEILĘ, MIRTĮ IR VYŲĄ.
 2015 M. KOVO 15 D. 18:30 VAL.
 2015 M. BALANDŽIO 10 D. 18:30 VAL.
 VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“ (ARKLIŲ G. 5, VILNIUS)

BILIETŲ KAINA: 8 €; 10 € BILIETUS PLATINA: 20%

ORGANIZATORIUS: GENERALINIS RĖMĖJAS: SPĖKTAKLIS SKIRTAS ŽIŪROVAMS NUO 16 METŲ

INFORMUOJA: DRAMOGAS: SPAUŠTUVE:



Originali Mocarto „Requiem“ versija Lietuvoje skambės pirmą kartą

Apie vieną žymiausių kompozitoriaus Volfango Amadėjaus Mocarto (Wolfgang Amadeus Mozart) kūrinį „Requiem“ legendos sklendo dar ir šiandien. Jas galima ir išgirsti.

Narplios painią istoriją

Istorijas apie genialiojo austrų kompozitoriaus didžiausio varžovo Antonijaus Saljerio (Antonio Salieri) pakištus nuodus, juodai apsirėngusį nepažįstamąjį, užsakiusį gedulingąją kompoziciją, apie V.A.Mocarto išgastį ir blogas nuojautas po jo apsilankymo žino kone kiekvienas. Vis dėlto argi ne smalsu - kas buvo tas keistasis lankytojas, užsakes gedulingas mišias, kodėl V.A.Mocartas nepabaigė kūrinio ir kodėl jo žmona šį faktą slėpė? Atsakyti į šiuos klausimus bei išnarplioti painią istoriją klausytojų akivaizdoje pasiryžo jungtinės atlikėjų pajėgos.

Jungtinės atlikėjų pajėgos

Vadovaujami režisierės Jūratės Vansk „Requiem“ atliks solistai Joana Gedmintaitė, Karolina Glinskaitė, Kęstutis Alčauskis, Egidijus Dauskurdis, kamerinis choras „Aidija“

(vadovas Romualdas Gražinis), Šv.Kristoforo kamerinis orkestras (meno vadovas ir dirigentas Donatas Katkus) bei dirigentas Modestas Barkauskas.

Atlikėjai susibūrė išskirtiniam tikslui - pirmą kartą šalyje atlikti originaliąją V.A.Mocarto „Requiem“ versiją. Ji nuskambės kovo 19 d. Šv.Kotrynos bažnyčioje, kartu su VšĮ „Artis opera“ rengiamame projekte „Mocarto detektyvas: tikroji „Requiem“ istorija“. Pasak atlikėjų, tikroji kūrinio istorija neatsilieka nuo legendų ir yra verta žymiausių detektyvų rašytojų plunksnos, tad vakaras bus intriguojantis.

Sodriu soprano Lietuvos ir užsienio publiką žavinčios J.Gedmintaitės pristatinėti nereikia - talentinga primadonos Irenos Milkevičiūtės mokinė atlieka pagrindinius vaidmenis operos spektakliuose, 2004 m. ir 2014 m. tapo metų operos soliste, 2009 m. tapo televizijos projekto „Triumfo arka“ nugalėtoja.

„Muzika yra pirmoji mano meilė“, - sako dainininkė K.Glinskaitė. Daugkartinė konkursų laureatė magistro studijas baigė Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje, kur mokėsi pas profesorių Virgilijų Noreiką.

Vienu universaliausių operos solistų vadinamas tenoras K.Alčauskis sukūrė daugybę vaidmenų operetėse, miuzikluose, spektakliuose vaikams ir itin sudėtinguose prestižiniuose

Šalia solistų scenoje rikiuosis Šv. Kristoforo kamerinio orkestro muzikantai, vadovaujami Donato Katkaus. Irmano Sidarevičiaus nuotr.

operų teatrų spektakliuose. Dainininkas du kartus (2002 m. ir 2004 m.) buvo įvertintas Kauno profesionalaus teatro kūrėjų prizo „Fortūna“ diplomu, o atlikęs Evangelisto partiją J.S.Bacho „Pasijoje pagal Joną“, 2008 m. pelnė „Auksinį scenos kryžių“ operos nominaciją.

Sceninės patirties nestokojantį boso savininką E.Dauskurdį išvysti galima kone visose Lietuvos nacionalinio operos ir baletų teatro operose ir operetėse, o svarbiausiais vaidmenimis laikomi Figaras „Figaro vedybose“, Greminas „Eugenijuje Onegine“, Dalandas „Skrajojančiame olande“, Cuniga operoje „Karmen“ ir kt. Dainininkas 2002 m. tapo Stasio Baro dainininkų konkurso laureatu, o 2005 m. buvo pripažintas „Operos švyturių“ nominacijos „Metų operos viltis“ laureatu.

Šalia solistų scenoje rikiuosis meistriskumu ir muzikalumu žavintys, aktyvūs Lietuvos muzikinio gyvenimo dalyviai - kamerinis choras „Aidija“ bei Šv.Kristoforo kamerinis orkestras.

Nepreleiskite progos įminti muzikos genijaus paliktą paslaptį koncerte „Mocarto detektyvas: tikroji „Requiem“ istorija“ kovo 19 d., ketvirtadienį, 19 val. Šv.Kotrynos bažnyčioje.

Parengė Vaida ANDRIKONYTĖ

GERO HUMORO DOZĖ

03/13 d. ŠIAULIŲ ARENOS MAŽOJI SALĖ

03/15 d. VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

03/18 d. GIRSTUČIO SALĖ, KAUNAS

teatras kitas kampas



KITASKAMPAS.LT DELFI RSPUBLIKA BALTO

**LAISVALAIKIS
REKOMENDUOJA**

Ką veikti savaitgalį?

KAS? Kaziuko mugė.

Kiekvienais metais kovo pirmomis dienomis Vilniaus senamiesčio gatves užlieja šurmuliuojantis Kaziuko savaitgalis. Tai pats gausiausias tautodailininkų ir liaudies meistrų sambūris. Į Kaziuko mugę suguža ne tik atokiausių Lietuvos kampelių, bet ir kaimynių šalių amatininkai. Be tradicinių mugės akcentų, Kaziuko mugėje prekiaujama socialiai remtinų asmenų, globos namų auklėtinių dirbiniais. Mugėje visada gausu ne tik liaudies meistrų pagamintų daiktų, bet ir renginių. Lietuvos globėjo Šv. Kazimiero šventė gimė XVII a., o XIX a. peraugo į mugę. Ji yra viena ryškiausių kalendorinių švenčių, turinti šimtmečių tradicijas, kiekvieną kartą pristatanti išmoningus rankų darbo gaminius ir neturinti lygių aplinkiniuose kraštuose. Mugę pritraukia kelis šimtus tūkstančių lankytojų. Antrąją mugės dieną vyksta šventinės teatralizuotos eitynės, kuriose dalyvauja, kaip ir senais laikais, žymiausi amatininkai, liaudies meno, senovės amatų propaguotojai. Amatininkų, tautodailininkų eitynės Vilniaus gatvėmis ypatingos dėl to, kad reiškia meistrų vienybę ir nusiteikimą kartu siekti bendrų tikslų.

KUR? Vilniaus senamiestis.
KADA? Kovo 6-8 d.
UŽ KIEK? Renginys nemokamas.

ŠURMULIUOJANTIEMS



Irmanto Sidarevičiaus nuotr.

MUGĖS PROGRAMA

Kovo 6 d. (penktadienis)
GEDIMINO PROSPEKTO PRADŽIA
12-13 val. Kaziuko mugės atidarymo ceremonija
ARKIKATEDROS AIKŠTĖ
13-17 val. Meno kolektyvų pasirodymai
V. KUDIRKOS AIKŠTĖ
12-17 val. Vaikų ir jaunimo kiemas
PRIE NACIONALINIO DRAMOS TEATRO
13-17 val. Meno kolektyvų ir teatrų pasirodymai

Kovo 7 d. (šeštadienis)
ARKIKATEDROS AIKŠTĖ
12-13 val. Teatralizuotos mugės eitynės (nuo Nepriklausomybės aikštės Gedimino prospektu į Katedros aikštę)
13-17 val. Meno kolektyvų pasirodymai
V. KUDIRKOS AIKŠTĖ
12-17 val. Vaikų ir jaunimo kiemas
PRIE NACIONALINIO DRAMOS TEATRO
13-17 val. Meno kolektyvų ir teatrų pasirodymai
ROTUŠĖS AIKŠTĖ
13-17 val. Meno kolektyvų pasirodymai

Kovo 8 d. (sekmadienis)
ARKIKATEDROS AIKŠTĖ
14.30-16.30 val. Meno kolektyvų pasirodymai
V. KUDIRKOS AIKŠTĖ
10-15.30 val. Vaikų ir jaunimo kiemas
PRIE NACIONALINIO DRAMOS TEATRO
12-16 val. Meno kolektyvų ir teatrų pasirodymai
ROTUŠĖS AIKŠTĖ
12-16 val. Meno kolektyvų pasirodymai

Pianistė Rūta Buškevičs ir smuikininkė Saulė Rinkevičiūtė Irmanto Sidarevičiaus nuotr.



MĖGSTANTIEMS KLASIKA

KAS? „Džiazuojanti klasika 2“.

Seserys muzikantės, maestro Gintaro Rinkevičiaus dukterys, pianistė Rūta Buškevičs ir smuikininkė Saulė Rinkevičiūtė sukūrusios kolektyvą pavadinimu „Džiazuojanti klasika“ tęsia savo muzikinį kelią su nauja dar negirdėta programa. Virtuoziškas fortepijono ir smuikų duetas, akordeono improvizacijos, amžinosios klasikos melodijos nuskambės visiškai kitaip. Šį kartą seserų scenos partneriai: vienas geriausių jaunosios kartos Lietuvos džiazo smuikininkų Tadas Dešukas bei improvizacijų meistras tarptautinių konkursų laureatas akordeonistas Nerijus Bakula. O šio projekto artistams pritarė žymūs Lietuvos džiazo atlikėjai: Vytis Nivinskas (kontrabosas) bei Vytis Vainilaitis (perkusijs, mušamieji).

KUR? Kongresų rūmai (Vilniaus g. 6/16, Vilnius).
KADA? Kovo 7 d. 18 val.
UŽ KIEK? Suaugusiajam 4,92-10,72 Eur - 16,99-37,01 Lt.

Parengė Ringailė STULPINAITE

Aktorius Eimutis Kvoščiauskas Stasio Žumbio nuotr.



TEATRO GERBĖJAMS

KAS? „Žirkklės“.

Komedijos „Žirkklės“ veiksmas vyksta kirpykloje, virš kurios gyvena garsi pianistė. Vieną dieną kirpykloje apsilanko inspektorius ir praneša, kad muzikantė nužudyta. Įtariamaisiais tampa visi kirpykloje esantys žmonės, o kas kaltas... Šito nežino nei aktoriai, nei režisieriai, nes tai sprendžia žiūrovai! Todėl į spektaklį galima eiti net kelis kartus ir dalyvauti vis kitokioje komedijoje, nes finalas kaskart vis kitoks, priklauso nuo susirinkusios publikos! Dėmesį kaustančios įtariamųjų apklausos, painūs alibi, intriguojanti aktorių ir žiūrovų akistata - tai daugiau nei 2 valandų juoko ir azarto dozė! Šis spektaklis pastatytas pagal vokiečių rašytojo ir psichologo Paulo Portnerio scenarijų. Juo buvo tirama, kaip žmonės suvokia realybę.

KUR? „Domino“ teatras (Kino teatre „Forum Cinemas Vingis“, Savanorių pr. 7, Vilnius).
KADA? Kovo 7 d. 13 val.
UŽ KIEK? Suaugusiajam 9-17 Eur - 31,08-58,70 Lt (Bilietai.lt bei kasos punktuose).

KAS? Piano Night | Donatas Montvydas.

Kovo 8-ąją, Tarptautinę moters dieną, „Piano Night“ scenoje pasirodys vienas išraiškiausių ir veržliausių Lietuvos atlikėjų - Donatas Montvydas. Projekto „Lietuvos balsas“ mokytojas, Lietuvos atstovas Eurovizijos dainų konkurse ir daugelio projektų dalyvis šį kartą suspindės naujomis lyrinėmis spalvomis ir dar kartą parodys, kad muzika gali būti gyvenimo pulsacijos pagrindas, verčiantis mylėti ir svajoti. Donatas padovanos gražiausius muzikos žiedus visoms moterims. Sakoma, kad vyro grožis pagrįstas jo siela, o moters siela remiasi jos grožiu. Šis koncertas - tai gaivi pavasarinė dovana Moters dienos proga bei puiki galimybė pagražinti ir praturtinti savo sielas lengvumu ir muzikos magija.

KUR? Koncertų salė „Compensa“ (Kernavės g.84, Vilnius).
KADA? Kovo 8 d. 19 val.
UŽ KIEK? Suaugusiajam 18,50-32,40 Eur - 63,88-111,87 Lt.

MOTERIMS



Dainininkas Donatas Montvydas Redakcijos archyvo nuotr.

O.Vaild džiaugiasi nauju gyvenimo etapu

Kitą savaitę 31-ąjį gimtadienį švėsciančią aktorę **OLIVIJĄ VAILD** (Olivia Wilde) galima drąsiai vadinti supermama. Praėjusių metų balandį sūnų pagimdžiusi Holivudo žvaigždė greitai atgavo buvusias formas, įsisuko į naujų filmavimų verpetą, bet nepamiršta ir naujų pareigų – anot jos, motinystė jai padėjo atrasti naujas vertybes ir kitaip pažvelgti į kasdienes smulkmenas.

Aktorė Olivija Vaild (Olivia Wilde) nebejaucia pareigos nuolatos atrodyti gražiai

EPA-Eltos nuotr.



DOSJĖ

- Aktorės tikrasis vardas Olivija Džein Kokburn (Olivia Jane Cockburn).
- Ji gimė 1984 m. kovo 10 d.
- Aktorės karjerą pradėjo 2003 m.
- Šiuo metu Holivudo žvaigždė yra susižadėjusi su aktoriumi Džeisonu (Jason) Sudeikiu.
- Praėjusių metų balandį jiems gimė sūnus Otis.

Televizijos seriale „Daktaras Hausas“ išgarsėjusi aktorė šiandien gali pasigirti ne vienu pagrindiniu vaidmeniu populiariausiuose kino filmuose. Dabar nedaug kas bežino, kad kitados O.Vaild svajojo apie žurnalistės darbą. Žinomi žurnalistai yra ne tik jos tėvai, bet ir artimi giminaičiai. Nepaisant to, O.Vaild pasuko aktorės keliu.

Šiandien ji džiaugiasi ne tik laiminga karjera, bet ir sėkmingu šeimyniniu gyvenimu. „Meilė manyje atrakino duris į laimingiausius kerteles. Kalbu ne tik apie meilę savo sužadėtinui, bet ir savo sūnui. Motinystė šį jausmą pakylėjo į visiškai kitą lygį. Aš atradau savo įkvėpimo šaltinį“, – sakė O.Vaild.

Nors aktorei dar anksti sukti galvą dėl raukšlių ar žilų plaukų, ji pripažįsta, kad Holivude ypač jaučiamas jaunystės ir grožio kultas. „Manau, kad žmonės į grožį pastaruoju metu ėmė žiūrėti daug realistiškiau. Aš pati dabar dėl išvaizdos jaudinuosi daug mažiau. Toks susitaikymas su bėgančiu laiku ir prioritetų paskirstymas – brandos pranašumas. Man patinka gražiai apsirengti, pasidažyti ir kur nors nueiti, bet nebejauciu spaudimo, kad turiu nuolatos atrodyti gražiai“, – apie savo išvaizdą sakė aktorė.

Ir nors O.Vaild po gimdymo gana greitai atgavo buvusias formas, ji teigė, kad visuomenės spaudimas kuo greičiau po gimdymo vėl atrodyti kaip paauglei yra absurdiškas. „Aš nuo to atsiribojau. Man svarbu, kad jausčiausi gerai“, – šypsojosi Holivudo žvaigždė.

OLIVIJOS VAILD „TAIP“ IR „NE“

- Išbandyčiau – burleską, nebandyčiau – koridos
- Mano gyvenime per daug – el.laiškų, nepakanka – „Burrata“ (itališkas sūris)
- Įveikta baimė – vaiko gimimas, neįveikta baimė – balso paštas
- Rizikuoju – keliaudama, nerizikuoju – valgyti Niu Jorko indų kvartalo mėsos
- Tobulėju – keisdama sauskelnes, pamirštu – kaip padaryti špagatą
- Atsiranda įgūdžių – verdant barščius, neįveikiamas iššūkis – breikas
- Džiaugiuosi, kad manęs dar laukia – ketvirtas dešimtmetis, džiaugiuosi, kad jau praeityje – breketai
- Mokėčiau didelius pinigus už – miniatiūrinių kėdžių kolekciją, neimčiau net nemokamai – automobilio „hamerio“
- Didžiausias karjeros pasiekimas – darbas su Miku Džegeriu (Mick Jagger), žemiausias karjeros taškas – 2002 m. dalyvavau atrankoje į tamponų reklamą
- Visuomet pasirošusi – šokių vakarėliams, niekada nepasirošusi – arbatos vakarėliui
- Patinka – gyvūnų cirkas, nepatinka – NRA (Nacionalinė ginklų asociacija)
- Verta laukti – tavo vaiko pirmojo juoko, neverta eikvoti kantrybės – nekantriems žmonėms

Parengė Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

TELEVIZIJA

2015 m. kovo 6-12 d.



S. Daukšaitė-Petrulėnė - aktorystės suviliota

Interviu su aktore S. Daukšaitė-Petrulėnė - 39 p.

TV3 nuotr.

3 15.30 „Laukinė Esmeralda“

11.45 „Gyvenimo receptai 2“

10.40 Bėdų turgus

9.00 „Turi mylėti šunis“

14.50 „Vandens žiurkės“

20.30 Labanaktukas

13.55 Parduotuvių karalienė

13.00 Gražiausi žemės kempeliai

16.20 „Beveik ištekėjusios“

6.10 Teleparduotuvė. 6.25 Juokingiausi Amerikos namų vaizdeliai. 6.55 „Simpsonai“ (N-7). 7.55 „Moterys meluoja geriau“ (N-7). 8.55 TV serialas „Meilės sukuryje“.

6.30 „Skūbis Dū. Paspapčių biuras“. 7.00 „Tomas ir Džeris“. 7.25 „Madagaskaro pingvinai“.

6.00 LR himnas. 6.05 Labas rytas, Lietuva. 9.00 TV serialas „Komisarar Reksas“ (N-7).

7.00 TV serialas „Muchtaro sugrįžimas“ (N-7). 8.00 TV serialas „Policija ir Ko“ (N-7).

6.34 TV parduotuvė. Reporteris. 6.50 Keliuok! Pažink! Pasidalink! Išstius metus. Speciali laida.

8.05 „Namelis prerijoje“. 9.00 Labas rytas, Lietuva. 11.00 Konferencija „25 laisvės metai. Patirtis ir perspektyvos“.

6.45 „Mano puikioji auklė“. 7.45 „Burbulų šou“. 8.15 Teleparduotuvė. 8.45 „Benas Tenas. Supervisata“.

9.15 Teleparduotuvė. 9.30 Juokingiausi Amerikos namų vaizdeliai.

9.00 Balticum TV žinios. 9.30 Karštos senos sėdynės. 10.00 „Komisarar Manara 2“ (N-7).



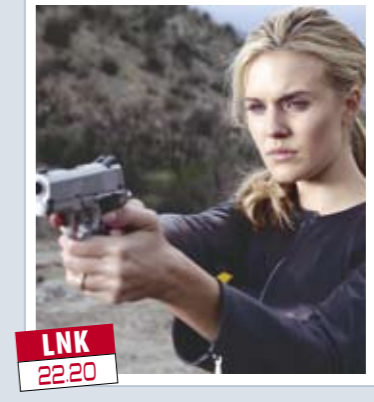
TV3 21:15 „LEGENDA APIE HERAKLĮ“

Antikinės Graikijos mitas apie legendinį Heraklį yra perduodamas iš kartos į kartą. Tūkstančius metų žavinti legenda, paversta filmu, vaizdingai perteiks mitologinius nuotykius ir kitokią didvyrio pusę.



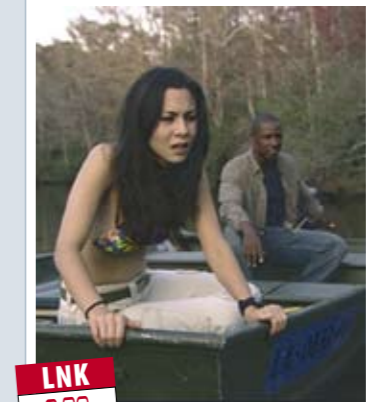
TV8 21:30 „AŠTUONIOS DIENOS IKI MIRTIES“

„AŠTUONIOS DIENOS IKI MIRTIES“ DRAMA. Kanada, JAV. 2006. Režisierė N.Beili.



LNK 22:20 „ŽAIBIŠKAS KERŠTAS“

„ŽAIBIŠKAS KERŠTAS“ KRIMINALINIS VEIKSMO FILMAS. JAV. 2010.



LNK 0:20 „ŽUVIS - FRANKENŠTEINAS“

„ŽUVIS - FRANKENŠTEINAS“ ŠIAUBO FILMAS. JAV. 2004. Režisierius M.Dipè.

TV8

7.50, 15.00 „Žvūris ir drąsus“. 8.40 „Mis Marpl“. 9.50 „Linksmieji draugai“.

INFO TV

6.00 Info diena. 10.00 Žinios. 10.40 Apie žulkę. 11.05 Tauro ragas. 11.30 Krepšinio pasaulyje su Vidu Mačiūliu.

PBK

5.50, 20.40 Lietuvos laikas. 6.00 „EURONEWS“. 6.30, 9.00 Naujienos. 6.40 „Fiksikai“.

REN

7.00 „Bernardas“. 7.05 „Žvėreliai“. 7.35 „Mano tiesa“. 8.35 „Žvaigždžių gyvenimas“.

NTV MIR

5.00 Rytų laida. 7.15 Gydotojų byla. 8.10 Nugalėję mirę. 8.45 „Muchtaro sugrįžimas 2“.

RTR PLANETA (BALTIJA)

5.00 Rusijos rytas. 9.05 Prancūzų kalbos pamoka. 10.00, 13.00, 16.00, 16.30, 19.00 Žinios.

TV POLONIA

7.05, 17.20 A la show. 7.40 Sveikatos ir grožio alchemija. 8.00 KucinAlina. 8.30 „Žilvičių įlankos paslaptys“.

DIVA UNIVERSAL TV

5.00, 11.25, 16.45 Liežuvautoja. 5.45, 12.10, 20.00, 0.15 Išskirtiniai. 6.30, 12.55, 18.20, 21.35, 1.50 Vakarėlių sukuryje.

TV1000

7.30 „Vaiduoklis“. 9.45 „Vaikams tai patinka“. 11.30 „Meilutė“.

TRAVEL

8.00, 13.30 Gyvenimas po katastrofos. 8.30 Naujo būsto paieška. 9.30, 17.00 Oro uostas 24/7.

ANIMAL PLANET

8.15, 11.55, 15.35 Gorilų gydytojai. 9.10, 5.02 Išskviečiamas tramdytojas. 10.05, 22.55 Aligatorių tramdytojai.

SPORT1

7.00, 12.00, 19.00, 21.00, 23.30 „Sportas“. Dienos naujienos. 7.15, 19.15 Ispanijos „Endesa“ krepšinio lygos 22 turo apžvalga.

VIASAT SPORT BALTIC

7.00 Eurolyga. „Fenerbahce Ulker“ - „Nizhny Novgorod“. 8.50 Eurolyga. „Panathinaikos“ - „Barcelona“.

EUROSPORT

9.30 Futbolas. Algarvės taurės moterų turnyras. Japonija - Danija. 10.30 Biatlonas. Pasaulio čempionatas.

KAVINĖS, BARAI, RESTORANAI

Žalio maisto restoranas „Raw Home“ Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus nuo 12 iki 15 val.) Tel. (8 659) 07 464, www.raw42.lt

Basifico Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 650) 51 680, www.basifico-pica.lt

Restoranas „Laurop lapas“ Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 674) 51 045, www.laurop.lap.lt

Restoranas „Narutis“ Vilnius. 15% nuolaida maistui ir gėrimams. Tel. (8 37) 750 091

Restoranas „City Cafe“ Kaunas. 20% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 37) 750 091

Medicina Šv. Kristoforo odontologijos klinika Vilnius. 100% nuolaida pirmajai konsultacijai, 10% terapiniams gydymui ir burnos higienos procedūroms.

Transporto paslaugos Automobilių plovimas ir valymas „Svari auto“ Vilnius. 20% nuolaida automobilio plovimo ir valymo paslaugoms.

Maisto prekės ir gėrimai Maisto produktų krautuvė „Naturalia“ Vilnius. 5% nuolaida šviežiai mėsi, 20% graikiškai produkcijai.

Sporto pramogos Kokteiliai „Energy Diet“ Sportuojanti arba laikantis dietos, 10% nuolaida produktams.

Kitos prekės www.smilefoto.lt 10% nuolaida foto knygų, fotokalendorių, fotodrobes gamybai

Ugdymas Interjerinių lėlių gaminių kursai „Senamiesčio lėlės“ Vilnius. 30% nuolaida interjerinių lėlių gaminių kursams.

Šokių studijos Šokių ir laisvalaikio centras „Soul Lounge“ Vilnius. 20% nuolaida šokių pamokoms grupėse ir individualiai.

Teatras „Senamiesčio lėlių“ teatras Vilnius. 25% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 679) 61 422, www.puppetstheatre.lt

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

Kelionių agentūros Kelionių agentūra „Boutique Travel“ Vilnius. Papildoma pramoga kelionėje, tiksliai nurodyta kiekvienos kelionės aprašyme.

Kinas Kino teatras „Multikino“ Vilnius. 0,87 Eur - 3 Lt nuolaida vienam biuletiui, perkant ne daugiau kaip 2 bilietus.

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

2020

2020

2020

2020

LAISVALAIKIS 2015 kovo 6

2020

2020

2020

2020

Rašykite club@respublika.net TURITE PASIŪLYMŲ, KUR GALETŲ BŪTI TAİKOMA „LAISVALAIKIO“ NUOLAIDA? Rašykite club@respublika.net

SEB LAISVALAIKIO KORTELE GALIMA UŽSISAKYTI Bet kuriame SEB banko skyriuje. Naudjos kortelės kaina - 43,44 Eur - 150 Lt.

„SEB LAISVALAIKIO“ KORTELE GALIMA UŽSISAKYTI Bet kuriame SEB banko skyriuje. Naudjos kortelės kaina - 43,44 Eur - 150 Lt.

„SEB LAISVALAIKIO“ KLUBAS A.Smetonos g. 2, LT-01115 Vilnius. INFORMACIJA INTERNETE www.laisvalaikis.lt

„SEB LAISVALAIKIO“ KLUBAS A.Smetonos g. 2, LT-01115 Vilnius. INFORMACIJA INTERNETE www.laisvalaikis.lt



KVIETIMAS. Mongolijos moterys, dėvinčios nacionalinius kostiumus, kvietė užsukti į Tarptautinę turizmo mugę Berlyne (Vokietija) - šiomet tarptautinės mugės pagrindiniu svečiu paskelbta Mongolija.



UNDINĖS. Hildesheimio (Vokietija) miesto baseine plaukimo pamokos pajavirinamos originaliais pasirodymais.



ANEKDOTAI

Mama! Mano vyras mane ižeidė. Važiuoju pas tave!

- Ne, dukrele, blogis turi būti nugalėtas! Aš važiuoju pas tave!

Kur jūsų šeima planuoja praleisti atostogas?

- Dukra - Šveicarijoje, žmona - Paryžiuje, sūnus - Amerikoje. Na, o aš už visa tai - kalėjime...

Inspektorius tardo nusikaltėlių:

- Ar jūs turite alibi?

- Taip, turiu.

- Pateikite.

- O jums būtinais eurais ar galiu ir doleiriais?

Panele, kodėl toks šaltas jūsų žvilgsnis?

- Todėl, kad mano regėjimas - minus penki.

- Gydytojau, aš norėčiau gyventi šimtą metų.

- O, tai labai paprasta: nevartokite alkoholio, nerūkykite ir nepersivalgykite!

- Ir jūs manote, kad aš gyvensiu šimtą metų?

- Na, to aš nežinau. Bet gyventi jums tikrai nusibos.

Į gydytojo kabinetą įeina mergina.

- Prašome nusirengti, - sako gydytojas.

- Kam?! Juk man skauda ausį!

- Tuomet jūs ne pas mane. Aš - okulistas.

Nuo to laiko, kai televizijos pradėjo cenzūruoti filmus (N-7, N-14, S), vaikai tikrai žino, kurie filmai geriausi.

Egzaminas. Studentas ištraukia bilietą ir iškart padeda atgal.

Profesorius:

- Kodėl padėjai atgal bilietą?

- Tai buvo 13 bilietas. O aš esu be galo prietaringas.

- Prietarai? Visa tai didžiausios nesąmonės! Profesorius atverčia bilietus, suranda 13-ąjį ir gražina studentui. Studentas susitvardo ir atsako dešimtukui! Koridoriuje jį apsuka draugai ir klausia:

- Tu ką, viską išskalei atmintinai?

- Ne, tik 13 bilietą.

Kartą liūtas surinko miško žvėris ir sako:

- Šiandien suėsiu patį bailiausią.

- Neleisiu skriausti šerniuko! - pasigirsta kiškio klyksmas.

- Ką žmona gimtadienio proga padovanojo?

- Nieko.

- Mhm... Irgi neblogas daiktas...

- Aha, o svarbiausia - vietos neužima.