

Ovidijus
Vyšniauskas:

Scena – mano šventovė

Nors jaunystėje Ovidijus Vyšniauskas (61) planavo tapti girininku, šiandien jis savo muzika ne tik pralinksmina, išblaško nuo niūrių minčių, bet ir neša svarbią žinią. Kaip pats sako: „Uždainavau ir nebesustojau.“ Jo dainų klausosi ir jauni, ir seni. O jo ilgaamžiškumo scenoje receptas – nemeluok! Tai bene pagrindinė taisyklė, kuria dainininkas vadovaujasi ne tik muzikos padangėje, bet ir gyvenime.

2-3 p.

Stasio Žumbio nuotr.

Kiek žiūrovų aplankė šiųmetį „Kino pavasarį“ ir kokį apdovanojimą pelnė aktorė **Eglė Mikulionytė**?



Plačiau 4 p.

Kokiems naujiems iššūkiams scenoje ir gyvenime ruošiasi dainininkė ir aktorė **Inga Jankauskaitė**?



Plačiau 5 p.

Kur keliauti ir ką pamatyti artėjančią vasarą rekomenduoja jos mokytoja **Milana Jašinskytė**?



Plačiau 7 p.

Kaip paruošti skanią kavą ir kokias pupeles rinktis, pataria kavos ruošimo čempionas **Domas Ivonis**.



Plačiau 9 p.

Misionieriška Ovidijaus Vyšniausko misija

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

- Šiandien Lietuvos muzikos pasaulis kupinas vienadienių žvaigždučių - iškyla, padainuoja, o po mėnesio jau ir nustoja žibėti. Kur tas raktas į amžinybę?

- Raktą į amžinybę rasime tik palikę šį pasaulį. O į ilgą amžįskumą - iš kur aš galiu žinoti. To gal reikia Dievulio klausti. Aš apskritai net neplanavau tapti dainininku. Taip išėjo. Ne viską galėjau surašyti, turėjau parodyti. Kartą man pasakė: tu pats padainuok. Aš uždainavau ir nebesustojau. Pats kuriu, pats dainuoju. Gal čia toks menininko vystymosi kelias, kuriame - ir degradacija, ir progresija - viskas. O gal tai sėkmės, įdėrio ir gabumų samplaika. Dainavimo aš net nepavadinčiau darbu. Gal esu tam tikras misionierius - turiu kažką nunešti, palikti, kažką pasakyti, sudainuoti. Turiu tokį nusistatymą - jei ką darau, darau iki galo. Noriu padaryti ne tik gerai, bet labai gerai. Priešingu atveju pats save griebiu už gerklės.

- Dabar gyvenimas lekia dideliu greičiu. Visi bėga, lekia, skuba, muzika skamba tik kažkur fone. Kaip jūs suprantate muzikos paskirtį?

- Kartą, kai legendinio dainininko B.B.Kingo (B.B.King), paklausė, kaip jis skirsto muziką, jis atsakė: „Viena muzika man yra gera, o kita, kurios aš nesuprantu. Daugiau aš stilių nežinau.“ Po to jo klausia, kaip jūs treniruojatės, kiek laiko tam skirate? O jis ir sako: „Vaikeli, aš nesitreniruoju, aš įbrendu į tą upę ir mane neša.“ Kažkas panašaus ir mano gyvenime. Kartais atrodo ir sunku į tą sceną eiti, sunku pradėti, nėra nuotaikos, aš juk irgi paprastas žmogus. Bet įeinu, pradedu koncertą ir atsirandu savo vietoje. Matau sėdinčius žiūrovus, jų daug, daugybę metų jų sėdi daug. Aš su jais bendrauju, jiems dainuoju ir man akimirksniu išgaruoja visi tie įžanginiai šarvai, visos ne nuotaikos.

- Po tiek metų scenoje vis dar yra tie šarvai?

- Jie būna tik prieš įeinant į sceną. Kai įeinu, viskas stojasi į savo vietas. Scena yra mano šventovė. Čia toks, koks esu. Neturiu sceninio veido. Kaip tik neseniai vienas garso režisierius manęs paklausė: „Ar žinai, kodėl į tavo koncertus susirenka tiek daug žmonių? Dėl to, kad nemeluoji.“ Aš susimąščiau ir man pasidarė taip smagu. Melagėlio kelias neilgas. Žiūrovo neapgausi. Kiti sako - jiems nieko nereikia, jie valgo ir nieko neklauso. Aišku jie valgs, jei jiems meluosi. Jeigu nesakai tiesos, neatiduodi savo tikrojo aš, tai kodėl jiems neužkandus?

- Melo, matyt, ir be scenos yra per daug aplinkui...

- Aš žinau tik tiek, kad meluodamas labai mažai ką gali laimėti. Taip, pramušti tiesa - sunku, bet jei jau pramuši, tampa tar-



Imanto Sidarevičiaus nuotr.

si ledlaužis. O jei kabinsi tuos makaronus, pats greičiau jais apaugsi ir ką gausi? Nieko. Man patinka asmenybės dėl to, kad jos turi savo nuomonę. Neužtenka scenoje tik būti dailiam ir gražiai apsirengusiam. Asmenybė kūrini

ni. Taip, aš kūriau. Taip, aš grojau. Bet kaip sakoma - mes planuojame, o Jis juokiasi. Gal tu apsigimęs alpinistas, o nutari dainuoti. Aš žinau tokių žmonių, kurie sako, aš galiu, aš dainuosiu. O man norisi pasakyti: tu to nedaryk, tavęs neklausys, tavo gabumai ne čia, jie ten. Ar tu nori kaip dainininkas visą gyvenimą važinėti su „moskvičiumi“, ar kaip kitos profesijos atstovas su „Ferari“? Toks užsispyrimas kartais net į kompleksus perauga. Aš irgi labai norėjau būti gimininku. Na ir kas? Būčiau dabar vaikščiojęs po girią. Gal ir būčiau suradęs save. Gamta traukė, bet gamta traukia daugelį. Aš joje išsikraunu, įsikraunu, aš atvažiuoju - man spengia ausyse, aš išvažiuoju - man ramu.

gali pateikti visai kitaip. Jei būsi tiesiog gražus, turėsi gražų balsą, būsi nepadaręs net pusės darbo. Jei neišgyvensi savo kūrybos, nieko nebus.

- Tokį požiūrį į muziką ir kūrybą turėjote iš pat pradžių, ar jis išsivystė laikui bėgant?

- Jaunystėje viskas buvo labai spontaniška ir gaivališka - bohema, draugai, grupės, žvaigždėtos naktys. Buvo toks gyvenimas, kurio nesigailiu. Paskui atėjo etapas, kai viską pradėjau dėlioti į stalčiukus, kažką pasikildamas, kažką išmesdamas. Sakau, aš net neplanavau būti dai-

- Minėjote, kad menininko gyvenime būna visokių pakilimų, nuosmukių. Kaip įvardytumėte šią dieną savo etape?

- Gyvenu auksinį amžių. Pagauu vis daugiau ramybės. Gyvenu su žmogumi, kurį visada svajoju sutikti, kuris suteikia mano gyvenimui pilnatvės. Tik jau norisi nebedraskyti tos „maikės“, bet neišina. Prisižadu, iš-

prašo, aš toks gerietis visada būvau. Nors kiti klasėje sakė atvirksčiai. Bet man jų nuomonė niekada nerūpėjo. Tie žodžiai „kolektyvas“, „klasės susirinkimas“ man yra keiksmazodžiai. Kolektyvas tavę gali apsvarstyti. Kam man tas kolektyvas? Aš pats save galiu apsvarstyti. Aš net ne kiekvienam kunigui save patikėsiu. Ten viršuje mano Bosas ir aš su juo kalbuosi. Jis man pataria: tu čia neik, aš supyksi, man skaudės. O kolektyvas... Kartą viešėjau Sietle ir ten vienas senas pastorius labai gerai pasakė: „Ar aš jums patikau, ar nepatikau, man vienodai. Žinote, kas

KLIAUSIMAI, KURIE ANKSČIAU SUKELDAVO VOS NE HALIUCINACIJAS, DABAR KELIA JUOKĄ

man ne dzin? Kad aš jam (rodo pirštu į viršų) patikėjau. O jums... skonio reikalas.“ Visi atsistojo ir pradėjo ploti. Vienas žmogus pakui jo klausia: o kaip jūs žiūrite į vienalytes santuokas? „Jei aš eisiu už jas, eisiu už pasaulio susinaikinimą“, - atsakė pastorius.

Viskas paprasta. Tai, kas anksčiau atrodė sudėtinga, ką buvo sunku apibūdinti, su metais gyvenimas viską supaprastino. Visos išvados, sprendimai tapo tokie aiškūs. Kaip perlpti per tą namą, kiek kopėčių atsinešti? Nelipk tu per jį, tu apeiti jį gali. Dėl to džiaugiuosi. Klausimai, kurie anksčiau sukeldavo vos ne haliucinacijas, dabar kelia juoką. Ir jei mano dainos nieko neduotų, apsukčiau ir daryčiau ką nors kita. Bet jei jos reikalingos žmonėms, jei savo koncertuose manas pastorius labai gerai pasakė: „Ar aš jums patikau, ar nepatikau, man vienodai. Žinote, kas

- Šiomet Lietuva mini Valstybės atkūrimo šimtmetį. Kaip keitėsi jūsų požiūris į laisvę?

- Aš tikiu, kad esame laisvo gymio tauta, bet tokie truputį užlenkti. Mus traukia prie tos dirvos, esame sulinkę tiek fizine, tiek psichologine prasme - kapsptomės, burbame kažką sau po nosimi. Reikia truputį nusimesti švarką, išsitiesti ir pasiūlyti valdžios vyrams susikeisti vietomis. Tokio entuziazmo mes savyje ne-

turime. Aš visuomet buvau revoliucionierius. Neteisybė iškart mane užvesdavo, man iškart iltiniai dantys iššokdavo. Negaliu klausytis melų, apgavysčių, įsakyimų, įstatymų. Aš gimiau laisvas. Mes visi tokie. Žiūrėkite, kaip į skudurus krėtė Vytauto, Mindaugo „chebrytė“. Stiprūs vyrai buvo. Laisvas kraujas buvo. O dabar statistika tik ir deklaruoja, kad čia tuoj bus vieni kinai, visi išvažiavo, išnyksime... Kam reikia, tas grįš, patobulės, sustiprės, užsiaugins plunksnas ir išmes visus tuos šiandienius valdininkus. Ateis nauja karta, kuri tarnaus žmonėms. Ateis karta, kuri norės daryti gera. O dabar visi šitie kuria seną motociklą ir niekaip nepavaižuoja. Tai vieną kraniuką pasukinėja, tai „šlangutę“ pakeičia, tai, žiūrėk, jau bakas kiauras. Reikėtų gal pašpakliuoti. Lyg ir užsiveda, bet vis tiek nevažiuoja. Tai mesk tu tą seną motociklą. Nusipirk naują ir važiuok. Įsodink gerą varuotoją ir rezultatas bus geras. O dabar purpsi purpsi - gal žvakės pakeiskime, gal tą, aną, bet vis tiek nevažiuoja. Čia tas pats, kai duodi žmogui šakes ir paprašai, kad jis ką protingo parašytų.

- Gal per daug kantrūs esame?

- Kas kantrus, kas nelabai. Aš žinau, kad kaimeliuose tikrai negerų vaizdų būna. Akordeonas ant suoliuko dar stovi, o akordeonistas - jau ne. Kitas bando iš grovio išlipti, tarsi kopdamas Uralo kalnais. Na ir kas kad žurnalų puslapius išplėšysime? Tie, kam tai kelia didžiausius rūpesčius, žurnalų neskaity. Žinokite, vaikų darželyje net pati pikčiausia auklėtoja nesugalvotų, kad pikną vilką dabar reikia iš visų knygų išplėšyti. O čia žiūrėkite, užsidėjo „pagonus“ ir sako, bus taip ir ne kitaip. Kodėl mes tai leidžiame? Anksčiau nepatiko kryžiuočiai - tai ką duosim, vyrai, į skudurus. O kodėl mes dabar tokie apkliautę? Kas mes? Laboratorijos triušiai? Bet čia tik smulkmenos. Kol piktinamės dėl žurnalų, žiūrėk jau kažkas koki rimtesnį reikalą suka. Tokie vaikiški užsiėmimai kvepia fizine degradacija, kai žmogus



Imanto Sidarevičiaus, Stasio Žumbio, Eltos archyvo nuotr.

studentais - paspaudžia ranką, pasako „ačiū“ ir pamuoja. Čia spjūvis jaunuoliui, kuris stengėsi, į kurį buvo investuota, tiesiai į veidą. Sako, gerai, o toliau pats žiūrėk, sėkmės gyvenime. Viskas. Duotų bent 50 eurų.

- Tai kokios vertybės Lietuvoje yra primirštos?

ATEIS NAUJA KARTA, KURI TARNAUS ŽMONĖMS

- Tikrųjų vertybių mes jau neiškaskime, jos pasikeitė ir toliau bus pusę amžiaus keičiasi. Man atrodo, kad viskas susiveda į vieną vienintelį žodį „nemeluok“. Gerbk kitą taip, kaip pats norėtum, kad gerbtų tavę. Tuo viskas pasakyta. Jei atėjai čia dėl žmogaus, tai ir daryk dėl žmogaus. Tuo padėkos. Kad ir kuo būtum - politiku Vyrniausybėje, Seime ar darbininku gatvėje, ar gydytoju, ar moky-

toju, bet kuo - nemeluok vaikams, jaunimui, pavaldiniams. Tik tada tavo mylės ir gerbs.

- Kas jums padeda išlikti saviimi?

- Visada sakyti tiesą yra stipru. Arba tu turi išvis labai mažai kalbėti, kad kam kokio kuolo nesmeigtum. Žinoma, reikia elementarios diplomatinės, kad pasakytum: atleisk, Antanai, man atrodo, tu neteisus.

- Nebuvote nudegęs dėl tos tiesos?

- Degu nuo mokyklos laikų. Už tą tiesą kentėjau kariuomenėje, visur kentėjau. Gal mano tokia dalia? Kiti sako, žiūrėk koks jis kietas, tvirtas, stiprus, mes irgi su juo eisime. Bet jei jau kas nutinka, visi nuo tavęs ir nusisuka. O kiti iš viso niekur nesikiša. Tokius žmones vadinu „žmonėmis-fonu“.

- Bet, matyt, pramogų pasaulyje to netikrumo yra nemažai?

- Pramogų pasaulyje jau kiti niuansai. Anksčiau buvo brandesnis draugiškumas. Visi vienas kitam padėdavome, gerbdavome vieni kitus. Dabar, kai prasidėjo toks tikrasis kapitalizmas, visi išsiskirstė į savo kambarėlius, visi šypsoi, o už akių džiaugiasi, jei tau nesiseka. Dainininko kelias nėra lengvas. Jei turi pašaukto mentarios diplomatinės, kad pasakytum: atleisk, Antanai, man atrodo, tu neteisus.

- Ar matote atlikėjų, kurie ir po 10 metų bus populiari?

- Nežinau. Dėl to aš ir į jo kias komisijas stengiuosi neiti, nekastruoti tų vaikučių, tegu patys vystosi. Aš nesu lakmusas šioje srityje. Kas kaip nori, tas taip tegu ir daro. Jei paklaus, patarsiu, parodysiu. Žinoma, kad yra asmenybių, mažų, gabių vaikų. Turime vieni kitus keisti. Tai elementarus gyvenimo procesas.

TEZIŲ OPERA

Kompozitorius
GIEDRIUS KUPREVIČIUS

Libreto autorius
HERKUS KUNČIUS

KJ VALSTYBINIS
CHORAS VILNIUS

CHORAS
VILNIUS

LIUTERIO
BURYYS

04 18
04 20
04 25
04 29

PANEVĖŽYS
ALYTUS
KAUNAS
KLAIPĖDA

RĖMĖJAI:

LITUVOS RESPUBLIKOS
KULTŪROS MINISTERIJA

LRT HD

MAUKOS
DARAI

LAISVALAIKIS
RESPUBLIKAI

RESPUBLIKA

KAUNAS

BILIETUS PLATINA

TIKETA

Stasio Žumbio nuotr.



„Kino pavasario“ komanda jau pradėjo ruošti kitų metų festivaliui

„Kino pavasario“ finalinis štrichas

Dvi savaites kinu gyvenę filmų kūrėjai, kino industrijos atstovai ir kino mėgėjai praėjusio penktadienio vakarą kino teatre „Forum Cinemas Vingis“ oficialiai uždarė 23-įjį kino festivalį „Kino pavasaris“. Susirinkę svečiai negailėjo plojimų festivalio organizatoriams ir džiaugsmo šūksniais pasitiko nugalėtojus. Čia buvo paskelbti konkursinių programų laimėtojai, publikos simpatijų sulaukę filmai ir geriausi metų Lietuvos kino aktoriai. Festivalį uždarė Mindaugo Survilos dokumentinis filmas „Sengirė“.

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

Žiūrovų pasirinkimas

Be apdovanojimų, kuriuose pagerbiami ryškiausius vaidmenis per pastaruosius metus sukūrę lietuvių aktoriai, „Kino pavasaris“ jau neįsivaizduojamas. 2018 metais geriausių metų Lietuvos kino aktoriumi ir aktore pretendavo tapti Eglė Mikulionytė („Stebuklas“), Sigitas Sidlauskas („Kvėpavimas į marmurą“), Mantas Jančiauskas („Šerkšnas“), Val-

lentinis Novopolskis („Gyvatė“). Geriausia šių metų aktore pripažinta E. Mikulionytė. „Tai mano pirmasis kino apdovanojimas, ačiū už jį“, - nuo scenos dėkojo aktorė. Geriausiu aktoriumi žiūrovai išrinko V. Novopolskį.

Labiausiai žiūrovų pamėgto filmo apdovanojimas atiteko Dorotos Kobielos ir Hugo Velchmano (Hugh Welchman) kino juostai „Jūsų Vincentas“ („Loving Vincent“). Iš visų šiemet festivalyje rodytų lietuvių filmų žiūrovams labiausiai patiko Editos Kabaratės dokumentinis pasakojimas apie šimtamečius „100

metų kartu“, o daugiausia žiūrovų simpatijų pelniusiu trumpametražiu paskelbta Rodrigo Sorogojeno (Rodrig Sorogoyen) „Mama“.

Europos debiutų konkursas

Šių metų festivalio „Kino pavasaris“ pagrindinėje konkursinėje programoje dalyvavo pirmieji pilnametražiai europiečių filmai. Geriausia Europos debiutų konkurso aktorių, aktorę, režisierių ir filmą rinko tarptautinė žiuri. Geriausia Europos debiutų konkurso aktore pripažinta maištingos, šeimai sugebančios pasipriešinti jaunos merginos vaidmenį Kantemiro Balagovo (Kantemir Balagov) filme „Ankštumas“ („Closness“) sukūrusi Darija Zovner (Darya Zhovner).

Geriausio aktoriaus apdovanojimas už blogio ir tyrumo įkūnimą ir gebėjimą perteikti giliai paslėptas emocijas atiteko Hlynuro Palmasono (Hlynur Palmason) filmo „Žiemos broliai“ („Winter Brothers“) aktoriui Elijotui Kro-

SKAIČIAI

168 - tiek filmų šiemet buvo parodyta festivalyje „Kino pavasaris“

65 - tiek skirtingų šalių filmų galima buvo išvysti festivalyje

30 - tiek Lietuvos kino salių rodė „Kino pavasario“ filmus

115 tūkst. - tiek žiūrovų apsilankė „Kino pavasaryje“

12 - iki balandžio 12 d. populiariausi „Kino pavasario“ filmai bus rodomi Vilniuje ir Kaune

Kiti apdovanojimai

„Trumpo konkurso“ 27 filmus iš visos Europos vertino tarptautinė žiuri. Čia nugalėtoju tapo režisierius Laurynas Bareiša, pristatęs festivalyje filmą „Pirtis“.

Savo filmą išrinko ir Tarptautinė kino kritikų federacija. Specialios žiuri sprendimu prizas atiteko vokiečių režisieriaus Roberto Šventke (Robert Schwentke) juostai „Kapitonas“ („The Captain“).

Specialus Studentų filmų konkurso paminėjimas atiteko režisieriaus Jevgenijaus Tichonovo kino pasakojimui apie iš priklausomybės mėginantį išsivaduoti jauną vyrą „Vytis“. Perspektyviausio Studentų filmų konkurso režisieriaus apdovanojimą scenoje atsiėmė režisierius Titas Laučius už filmą „Gyvatė“.

Geriausiu studentišku filmu pripažintas ir 1 tūkstantį eurų asociacijos LATGA prizų apdovanotas režisierės Emilijos Juzeliūnaitės filmas „Mono No Aware“.

setui Hovetui (Elliott Crosset Hove). Geriausiu festivalio debiutu paskelbtas, festivalio statulėlė ir Vilniaus miesto savivaldybės įsteigtų 5 tūkst. eurų piniginių prizų apdovanotas H. Palmasono filmas „Žiemos broliai“.

Specialus vieno didžiausių Europoje kino industrijos naujienų portalų „Cineurope“ 5 tūkst. eurų prizas atiteko švedo Jensu Asuro (Jens Assur) filmui „Kranikliai“ („Ravens“).



Buvusi sporto žurnalistė Vlada Musvydaitė su bičiule Jurgita Matulevičiene



Dainininkė Jurga Šeduikytė



Menininkė Nomedą Marčėnaitė



Dainininkė Erika Dženings (Erica Jennings)



„Kino pavasario“ direktorė Vida Ramaškienė su vyru

Inga Jankauskaitė

irašė dainą su geru bičiuliu

Viena talentingiausių Lietuvos pramogų pasaulio atstovių, aktorė, laidų vedėja ir atlikėja **INGA JANKAUSKAITĖ** savo žavesiu yra užkariavusi daugybės žmonių širdis. Dirbdama teatro scenose, sužibėjusi kino filmuose bei televizijoje, moteris šiais metais žada aktyviai sugrįžti ir prie muzikinės veiklos. Šiandien Inga pristato ir savo kūrybos dainą „Mano vienintelis“.

Su I. Jankauskaitės talentu susipažinti galimybę turėjo daugybė ne tik televizijos, bet ir teatro gerbėjų. Atrodo, kad garsi moteris vos spėja sukurti darbų sūkurį, tačiau ji neslepia, kad autorinė kū-

ryba - ilgai brandintas noras, kuriam būtent dabar jaučiasi pasiruošus. „Šita premjera man itin svarbi. Daugybę metų rašiau, slėpiau ir vis svajoju dainuoti savo tekstus, savo melodijas. Gana! Atėjo laikas traukti iš stalčių juodraščius ir pagaliau leisti jiems gyventi“, - apie naująjį kūrinį atvirauja I. Jankauskaitė.

Moteris pasakodama apie kūrinio „Mano vienintelis“ atsiradimą neslepia, kad tai jau kurį laiką saugota daina. O ją realizuoti padėjo geras Ingos bičiulis, vienas geriausių šalies muzikos prodiuserių Leonas Somovas. „Dainos motyvas gimė kartu su tekstu ir pusantrų metų vis buvo krapštomas, kol papulė Leonui į rankas. Ir štai, premjera! Su Leonu niekas nesunku - jis meistras, be to - draugas. Man

atrodo, kad reikėjo šiek tiek laiko jį užkrestį ta daina, tačiau rezultatu abu esame patenkinti“, - apie kūrinį ir draugystę bei darbą studijoje su garsiu prodiuseriu pasakoja I. Jankauskaitė.

Atėityje, dar šiais metais, žinoma moteris planuoja savo gerbėjus pradžiuginti ne tik naujomis dainomis, bet ir albumu. „Vyksta kūrybinis paieškų procesas - kartu su nemaža komanda ieškome skambesio. Vizija yra, tačiau pasisukti gali visai. Kol kas dar daug adrenalino“, - kalba Inga. Ji savo gerbėjams žada ir aktyvią muzikinę veiklą bei prasižada apie artimiausius planus, tarp kurių ne tik vaizdo klipas, bet ir įvairūs koncertai. „Be abejo, muzikinė veikla bus aktyvi. Laikas patriuškauti“, - šmaikštauja Inga.



Viktorijos Vaišvilaitės - Skrudutės nuotr.

[VERTINTI NAUJĄJĮ I. JANKAUSKAITĖS KŪRINĮ „MANO VIENINTELIS“ GALITE ČIA: WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=RLUM0S9TWCA]

Fotomenininkas Marius Jovaiša ieško dar neregėtų Lietuvos spalvų



Fotomenininkas ir fotoalbumo „Neregėta Lietuva“ autorius **MARIUS JOVAIŠA** atskleidė, jog rudenį planuoja išleisti dar vieną fotoalbumą, kuris populiarins idėją, kad Lietuva - Baltijos širdis.

M. Jovaiša sakė, jog šiam projektui jis ruošiasi maždaug dešimtmetį, nuo tada, kai 2008 metais pasirodė net 11 kalbų išleistas albumas „Neregėta Lietuva“ ir Lietuvos vardo tūkstantmečiui skirta „Neregėta Lietuva 2009“. Pasak autoriaus, „Neregėta Lietuva“ pasirodė lygiai prieš 10 metų, tačiau ji tokia populiari, lyg būtų išleista ką tik. „Tai didelis įvertinimas ir paskatinimas neužmiršti, kodėl tai darome“, - sakė M. Jovaiša. Jis sakė, kad šį kartą nori parodyti kažką

dar labiau nematyto ir neregėto.

Autoriaus teigimu, naujojo albumo nuotraukose bus vaizduojamos trys temos - nepalies-tas kraštovaizdis ir nuostabi gamta, mūsų praeitis ir kultūrinės tapatybės paveldas, tradicijos - margučiai, užgavėnių kaukės bei kt., trečioji - Lietuva XXI amžiuje. M. Jovaiša džiaugėsi, jog mokslininkai mielai bendradarbiavo ir įsileido jį į įvairias laboratorijas, informacinių technologijų bendroves, tyrimų centrus.

Naujasis projektas, kurio preliminarus pavadinimas kol kas yra „Neregėta Lietuva. XXI amžius“, kaip ir ankstesni, paskatino M. Jovaišą nemažai keliauti po gimtąją šalį, ieškant gražiausių jos „perliukų“. Kad įamžintos akimirkos būtų dar labiau įsimintinos, pasitelktos modernios technologijos - bepilotės skraidyklės ir kitos.

Ko nebekartotų aktorė Žemyna Ašmontaitė?

Kino ir teatro aktorė **ŽEMYNA AŠMONTAITĖ** neseniai vėl sušmėžavo televizijos ekranuose.

gali išskirti kažko vieno. Tiek televizija, tiek teatras, tiek kinas - man yra labai brangūs. Man patinka įvairovė ir nauji ampļua, mėgstu įdomius vaidme-

Seriale „Šviesoforas“ ji sukūrė žavios gelbėtojos vaidmenį. Nors iš televizijos aktorė buvo kuriam laikui pasitraukusi, moteris sako, jog ji niekur nebuv-dingusi: „Vaidinu teatre, turiu kitų darbų.“ Veikli ir energinga aktorė pasirodyti suspėja visur, tačiau jei reikėtų išsirinkti tik vieną sferą, kurioje vaidinti, moteris prisipažįsta, būtų be galo sunku. „Ne-

nis, kuriuose galiu atrasti save kitokią“, - mintimis dalinosi aktorė. „Šviesoforas“ aktorės įkūnijama gelbėtoja - drąsi ir rizikos nebijanti moteris. Paklausta, ar ir gyvenime mėgsta adrenaliną, Ž. Ašmontaitė prisipažino, kad nėra labai azartiška. „Ekstremaliausia, ką esu išbandžiusi iki šiol, tai šuolis parašiotu. Nebekartočiau“, - atviravo moteris.



K. Tarasevičiūtė pasimatavo karščiausias tendencijas

Baleto šokėja **KRISTINA TARASEVIČIŪTĖ** įsitikinusi, jog pavasaris puikus metas atnaujinti garderobą. Parduotuvės „Chic“ pavasariui skirtus derinius pristatčiusi mergina pasakojo apie mėgstamą drabužių stilių ir atskleidė, kaip norėtų atnaujinti savo garderobą.

„Pavasaris mano svajose siejasi su šilkinėmis palaidinėmis ir plaučiomis, lengvomis kelnėmis. Tačiau lietuviška realybė yra kita-kia... Labai džiaugiuosi ta akimir-

ka, kai pagaliau pavyksta išsinerinti iš žieminių drabužių, į spintos gilumą padėti šiltus, žieminius batus ir pirmą kartą apsiauti sportinius batelius. Tai ženklas, kad pavasaris jau čia. O visa kita yra nenuspėjama kaip ir Lietuvos oras. Beje, pamenu, kad praėjusią vasarą vakarais turėjau nešioti megztas pirštines, nes būdavo labai šalta rankoms“, - pasakojo K. Tarasevičiūtė.

Žinoma mergina sako, jog mėgsta ryškias spalvas - raudoną, sodriai žalią, tačiau pripažįsta, kad jos garderobas nėra labai spalvotas: „Jame vyrauja šviesiai pilka

ir juoda spalvos. Ryškius drabužius reikia derinti, o aš tam dažnai neturiu laiko. Savo energiją mėliau panaudoju kūrybiniams tikslams.“

Ji sakosi pasvajojanti apie gražų, moterišką, sportinio tipo laisvalaikio kostiumėlį ir sukneles.

„Šiuo metu tikras spektaklių sezono įkarštis, kuris net nežada sulėtėti. Paradoksalu, tačiau gražiais kostiumais pasidžiaugiu darbe, gyvenime norisi rengtis kuo paprasčiau ir patogiau. Tačiau jau jaučiu, kaip po truputį atsiranda noras puoštis“, - šypsojosi žinoma balerina.



TRUMPAI

Šį pavasarį itin madingi švarko ir kelnų kostiumėliai, išskirtinėmis detalėmis puošti marškiniai, trikotažinės palaidinės su užrašais, laisvo silueto sijonai žemiau kelių, kelnės ir megztukai, tiksliai į darbą biure, pavasariški paltai, įvairaus silueto ir spalvų suknelės, išskirtinė laisvalaikio apranga. Spalvos: smaragdo žalia, raudona, balta, itin madinga - pastelinė ruda, švelniai rožinė.

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

Koks makiažas madingas šį sezoną?

Daug violetinės spalvos, spindinti veido oda, ryškūs akių kontūrai, tviskančios lūpos - tai, pasak žinomų vizažistų, populiariausios šio sezono makiažo tendencijos. Kiekviena meistrė tendencijas interpretuoja savaip ir dalijasi savo įžvalgomis.

Kaip sukurti vadinamąjį „strobing“ makiažą, kuriam būdingas natūralumas ir sveikas, jaunatviškas veido spindesys, papasakojo vizažistė ir tinklaraštininkė Vytautė Žališkevičiūtė.

1. Odos pagrindą ruošiami iš vakaro

Kad ir kokias „stebuklingas“ makiažo priemones pasirinktume, svarbiausia - sveika, švari ir tinkamai makiažui paruošta oda. Tad pirmas žingsnis žengiamas dar iš vakaro. Naktį oda atsinaujina, o šiam procesui padėti galime odą tinkamai nuvalę, jei reikia nušveitę, pamaitinę ar sudrėkinę jai tinkančiomis priemonėmis. Taip užsitikrinsime, kad ryte oda bus lygi ir glotni - tai itin svarbu norint sukurti „strobing“ makiažą. Geram akių makiažui sukurti būtina iš vakaro naudoti paakių kremą. Prižiūrėta paakių oda bus stangesnė, tad ne tik makiažas laikysis geriau, bet ir dažyti bus lengviau.

2. Nepamirškite rytinį grožio ritualą

Svarbiausia - paisyti savos odos tipo bei poreikių. Vienoms pakanka ryte veidą nuvalyti micelininiu vandeniu (kuris pastaruoju metu jau pats savaime tampa valymo tendencija, nors egzistuoja ne viena dešimtmetį) ir užtepti lengvo dieninio kremo, kitų oda reikalauja daugiau dėmesio. Jei rytais vargina po akimis atsirandantys patinimai, paburkimai, verta išbandyti akių kremą su kofeinu ir paskirstyti jį specialiu rutuliniu masažuokliu, ku-



Egydijaus Babelio nuotr.

Makiažo meistrė Vytautė Žališkevičiūtė (kairėje) modeliui sukūrė šiuo metu itin madingą „strobbing“ makiažą

ris padės išjudinti po nakties susikaupusius skysčius. Koks jūsų odos tipas bebūtų, visais metų laikais svarbu naudoti priemones su SPF.

3. Veido odos spalvai suteikiame tolygumą

Verčiau slėpti tik tai, ką reikia, o ne uždengti visą veidą po tokiu priemonių sluoksniu, primenančiu kaukę. Dažniausiai maskavimo priemonių prašosi patamsėję paakiai, spuogeliai, randeliai, pigmentinės dėmės, paraudimai. Jiems slėpti rinkimės korekcinio atspalvio pieštuką ar tam skirtą skystą priemonę, o jau tada kitu pasirinktu produktu padenkime likusią vei-

do odą. Kai netobulumai paslėpti, visam veidui dienos metu labiausiai tinka lengvo maskavimo priemonės: BB ar CC kremas, skystos pudros ir kt. Rinkitės tinkamų atspalvių priemones: paakiams - persikų atspalvį, jis paslėps patamsėjimus, papildėjimus; maskuoti aplink nosį esantį raudoną rinkitės gelsvą toną, o pigmentinėms dėmėms - intensyvaus maskavimo priemonę. Priemonės būtina gerai išsklaidyti - antraip netobulumai bus tik dar labiau paryškinti.

4. Kontūruojame veidą

Kontūravimas - tai optinis veido bruožų modeliavimas: vei-

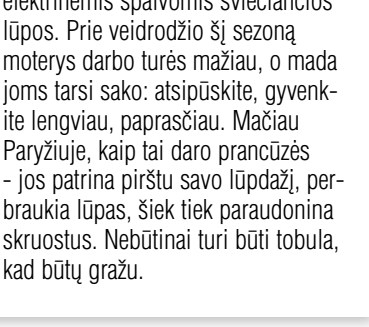
do kontūro, skruostikaulių, smakro „pakėlimas“, jei reikia - nosies siaurinimas, žandikauliui suteikiama išraiškingumo. Svarbiausia - nepersistengti, kontūravimo esmė - ne suteikti veidui naujų bruožų, o tik tinkamai paryškinti esamus. Tik taip kontūravimas atrodys natūraliai. Kadangi vienas kontūravimo tikslų - paryškinti veide esančius šešėlius, geriausia rinktis šalto pilkai rudo atspalvio priemonę - būtent tokio atspalvio ir yra veido šešėliai. Dažna klaida - bandymas kontūruoti bronzantu (šilto atspalvio, įdegio efektą suteikiančia priemone): taip kontūravimas neatrodys natūraliai, o skruostus

gali „papuošti“ šokoladiniai dryžiai.

5. Pasirūpinam švytėjimu!

Blizgesio turinčios, šviesinančios priemonės dažniausiai tepamos ant tų veido vietų, kurios ir natūraliai atrodo šviesesnės. Tai išlenkimas po antakiu, ties jo pabaiga, vidinis akių kamputis, skruostikauliai, virš nosies kuprėlės ir jos galiukas, viršutinės lūpos linkis ir smakro apačia. Blizgesio turinčias priemones svarbu tinkamai išskirstyti - tam, kad atrodytume natūraliai, o ne sukurtumėme nuo prakaito blizgančio veido įspūdį.

tampa crazybaby doll įvaizdis: labai ryškios akių kontūro linijos, daug tušo ir mažai pudros, ryškios, elektrinėmis spalvomis šviečiančios lūpos. Prie veidrodžio šį sezoną moterys darbo turės mažiau, o mada joms tarsi sako: atsipūskite, gyvenkite lengviau, paprasčiau. Mačiau Paryžiuje, kaip tai daro prancūzės - jos palrina pirštu savo lūpdažį, perbraukia lūpas, šiek tiek paraudina skruostus. Nebūtina turi būti tobula, kad būtų gražu.



PRIE VEIDRODŽIO MOTERYS TURĖS MAŽIAU DARBO

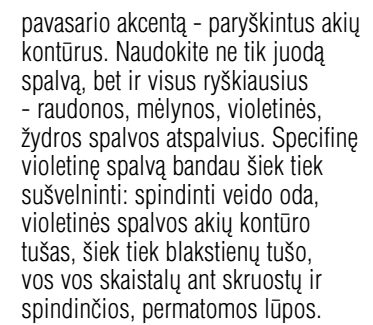
Makiažo įvaizdžio kūrėja bei lektorė GRITE MARUSKEVIČIŪTĖ-TAMOŠIUNĖ:

„Pantone Color Institute“ šių metų spalva paskelbė ryškiai violetinę. Tai - puiki spalva, tačiau ji tinka ne kiekvienai. Neabejoju, kad madingomis norinčios būti moterys išsirinks tai, kas joms labiausiai tinka, o makiažo meistrai sumaniai derins ciklameno, tamsiai ir šviesiai rožinės spalvas; drąsesni kūrėjai makiažą pajavairs ryškia ar tamsiai mėlyna.

MADINGIAUSIAS AKCENTAS - RYŠKUS AKIŲ KONTŪRAS

Dainininkė, makiažo meistrė ir grožio salono įkūrėja KRISTINA IVANOVA:

Šį sezoną oda privalo spindėti, tad siūlau naudoti priemones su švytinčiomis dalelėmis. Tik svarbu jų nepadauginti, nes švytintis efektas gali išraiptyti veido formą. Drąsioms, mados tendencijas sekančioms moterims ir merginoms siūlau išmėginti madingiausią šio



Šeimos kelionė: 4 vietos nuotykių ieškotojams

Atėjus pavasariui pradeda ruoštis ilgai lauktomis atostogoms. Planuojantiems keliones su vaikais, dažnai iškyla klausimas, kaip išsirinkti tinkamiausią variantą, kuris nudžiugintų visą šeimą. Tiems, kas dar ieško, „Laisvalaikis“ pateikia keturias netolimas vietas, kurios nepaliks abejingų nei mažųjų, nei suaugusiųjų.



„LEGOLENDAS“ (Bilundas, Danija)

Tik įėjus pro „Legolendo“ vartus, atsiduri visai kitame pasaulyje. Kur beapsisuksi - vien kaladėlės. „Lego Ninjago“ pasaulyje lankytojų laukia lazerių labirintas, laipiojimas uolomis, poliarinės šalies pingvinai. Nustebins ekspedicija po jūros paviršiumi esan-

tį fantastišką lego pasaulį. Čia galima pasigrožėti įvairiausiomis gyvomis žuvimis, rykliais. Be to, šiemet „Legolendas“ švenčia jau 50-ąjį gimtadienį. Ta proga bus statomas aukščiausias lego bokštas, vyks „Ferrari“ mašinų paradas, koncertas vaikams ir kitos linksmybės.

Visai netoli šio parko yra įsikūrę ir „Lego namai“. Čia verta aplankyti

galeriją, kurioje yra lego konstrukcijų iš viso pasaulio. Atskirai įrengtose zonose galima konstruoti patiems. O robotikos laboratorijoje kartu su vaikais galima valdyti robotus ir spręsti įvairius galvosūkius. Terasose įrengtose žaidimų aikštelėse taip pat laukia pramogos - kelionė povandeniniu laivu, pasijodinėjimas kupranugariai arba plaukiojimas šokinėjančia banglente.

PRAMOGŲ PARKAS „HEIDĖ“ (Soltau, Vokietija)

Didžiausiame Vokietijos teminiame pramogų parke įdomių pramogų randa tiek jauniausi, tiek vyriausi lankytojai. Adrenalino mėgėjams siūlomi visoje Europoje stačiausi mediniai amerikietiški kalneliai „Milžinas“, kurie lekia 110 km/h greičiu. Be to, čia galima išbandyti laisvą kritimą iš 103 metrų aukščio „Klyksmo“ atrakcioną. Mažesni nuotykių mėgėjai čia ras apžvalgos ratų, traukinukų, nuvežančių į pasakų mišką, laivelį, nuplukdančių į drakono urvą. Parko atlikėjai lankytojus nuolat linksmina gausybe vaidinimų.



NUOTYKIŲ PARKAS „HANSA PARKAS“ (Sierksdorfas, Vokietija)

„Hansa parkas“ gali didžiulius ne vieną apdovanojimą pelniusiais atrakcionais, kuriuose susilieja gamta ir istorija. Tai vienintelis toks sezoninis šeimos parkas prie jūros Vokietijoje. Šis parkas suskirstytas į 11 zonų, tarp kurių „Hansa sodas“, „Senasis turgus“, „Nuotykių pasaulis“, „Medkirčių stovykla“. Šios zonos ir visas parkas pasakoja išskirtinę Hansos sąjungos istoriją, apipintą įvairiomis legendomis. Čia galima pasivažinėti amerikietiškais kalneliais, išsukti iki dangaus ir nerti žemyn, sėdint ant Nesės nugaros, paplaukioti vikingų laivais. Atrakcionų parke laukia aukščiausia Europoje skrydžio karuselė „Jūros vartai“. Be visos pasirodymų ir renginių gausos, lankytojus čia džiugina vandens cirkas su jūrų liūtaitis, papūgų teatras, lazerių šou, didžiulis paradas su persirenčiais, laivais, mašinomis, pilimis bei kitos linksmybės.

EUROPOS SAFARI PARKAS „SERENGETI“ (Hodenhagenas, Vokietija)

Didžiausias Europos safari parkas „Serengeti“ stebina gyvūnų įvairove - čia jų galima sutikti daugiau nei 1500. Parką galima ne tik apvažiuoti automobiliu, bet ir pasirinkti kelionę valtimi ar ekstremaliu pasivažinėjimu visureigiais. Skirtingo amžiaus lankytojai iš įvairiausių atrakcionų gausos ras kiekvienam tinkančių pramogų. Čia įrengti linksmieji kalneliai, vaikų žaidimų aikštelės, čiuožynės, apžvalgos ratas - tai tik maža dalis iš daugiau nei 40 čia siūlomų atrakcijų.

Kur keliauja žvaigždės?

Iki vasaros likus porai mėnesių, daugelis jau pradeda ruoštis atostogoms. Vieni ieško patrauklesnių skrydžių ir atostogų krėčių, kiti dar tik svarsto kokią šalį pasirinkti. Žinomos moterys šiemet jau buvo susikrovusios lagaminus ir išvykusios pailsėti. Su „Laisvalaikio“ skaitytojais jos dalinasi įspūdžiais, galbūt padėsiančiais nuspręsti, kur praleisti atostogas ir ką verta pamatyti bei patirti svečiuose kraštuose?

ITALIJA (ROMA)

AKSESUARŲ DIZAINERĖ SIMONA BRAZDŽIONYTĖ:

- **Ką pamatyti:** Roma - lyg vienas didelis muziejus. Todėl rekomenduoju keliauti pėstute ir mėgautis, nes be žinomiausių vietų Romoje nustebinti gali kiekviena didelė aikštė, siaura gatvelė, tiltas, arka ar jauki kavinukė.
- **Ko paragauti:** būtinai Gelato ledų ir jų favoritę ledainę Giolitti.
- **Ką įsigyti:** ką nors valgomo - pasta, pesto padažas ar sūrių. Taip pat itališkos odos gaminių.
- **Ką patirti:** naktinio gyvenimo šurmį ir aplankyti naktinį Trevio fontaną.
- **Ko vengti:** masinių kamščių



HAVAJAI (BIG ISLAND)

JOGOS MOKYTOJA MILANA JAŠINSKYTĖ IR ŽURNALISTAS MINDAUGAS RAINYS:



- **Ką pamatyti:** Mauna Kea kalną, kuris atims žadą net mačiusiems Himalajus. Žvaigždės, dėl kurių verta skristi į vieną toliausių pasaulio kraštų nuo Lietuvos. Taip pat Waimea Valley, patikslinti tikriems koubojų mylėtojams, žirgams ir nuostabiai gamtai su žaliomis kalvelėmis bei juodo smėlio paplūdimiu.
- **Ko paragauti:** havajietiško pusryčių - gausite visko, ko širdis geidžia ir negėdžia viename. Napadoriai gausūs ir keisti.
- **Ko įsigyti:** astronautams skirtų maisto paketų Mauna Kea papėdėje.
- **Ką patirti:** dvilykos valandų skirtumą. Lygiai tiek mus skiria nuo Havajų.
- **Ko vengti:** spontaniškumo užsisakančios viešojo kambarius paskutinę dieną - jų tiesiog nėra. Rekomenduoju planuoti nakvynę bent kelias dienas iš anksto.

BALIS (UBUDO MIESTAS)

MODELIS IR „SBYS“ ĮKŪRĖJA SIMONA STARKUTĖ:

- **Ką pamatyti:** Monkey Forest! Jei mylite gyvūnus, ši vieta - būtent jums! Kadangi ten labai patiko, lankiausi 2 kartus. Beždžionės ir jų elgesys - tiesiog geros nuotikos užtaisas.
- **Ko paragauti:** tradicinio maisto, kokosų vandens tiesiai iš riešuto ir nepraleisti progos užteiti į organišką maisto restoranėlius, nes ten kuriami maisto šedevrai.
- **Ką įsigyti:** jei mėgstate įvairius suvenyrus, medžio drožinius, rankų darbo papuošalus - Ubudo miestas - puiki vieta juos įsigyti. O jei atskirėte su pušutėmis lagaminu, galite jį užpildyti organiškais priekoniais, sveikatinimosi priemonėmis, kremais, losjonais ir pan. Kadangi mano lagamine vielos nebuvo, o ir įvairių turuose parduodamų rankandėlių nemėgstu, parsivežiau tik prisiminimus.
- **Ką patirti:** apsilankymas Balio saloje jau yra patyrimas.
- **Ko vengti:** vietinių neautorizuotų valiutų keityklių - ten jus gal apgauti mikliau, nei suprasite, kaip tai įvyko. Valiutą geriausia išsikeisti tik nusileidus oro uoste.



Sportas vyresniame amžiuje - sveikatai palaikyti ir traumų profilaktikai

Fizinei veiklai ir sportui amžiaus apribojimų nėra. Kol žmogus juda, tol, pritaikius atitinkamą krūvį, sportuoti galima ir net rekomenduojama. Dažnai klaidingai manoma, kad sportas ir aktyvus gyvenimo būdas tik jaunų žmonių prerogatyva. Kineziterapeutai priestariauja populiariai nuomonei ir tikina, kad, norint palaikyti gerą sveikatos būklę ar net pagerinti ją, sportuoti būtina visų amžiaus grupių žmonėms.

Judėti būtina

Reabilitacijos ir slaugos centro „Gemma“ vyr. kineziterapeutė **Iona Kazlauskienė** detalios paaiškina, kokia fizinė veikla labiausiai tinka vyresnio amžiaus žmonėms. Anot jos, vyresniems žmonėms tinka pratimai, kurie teigiamai veikia labiausiai amžiaus ir laiko išbandomas kūno sritis.

„Rekomenduojami pusiausvyrą gerinantys pratimai, širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą gerinantys (aerobiniai), raumenų jėgą didinantys pratimai“, - vardija kineziterapeutė. Fizinė veikla gali būti įvairi - pradedant nuo ilgesnio pasivaikščiojimo miško takeliais, nesudėtingo šiaurietiško ėjimo, darbo sode ar darže iki treniruočių salėje, naudojant įvairias priemones, tokias kaip stacionarus dviratis, svarmenys ar nestabilios platformos.

Griuvimai viena pagrindinių senyvo amžiaus žmonių problema. Griūvama dėl to, kad senyvame am-

žiuje dėl įvairių priežasčių prastėja kūno gebėjimas išlaikyti pusiausvyrą. Dažniausia griuvimo situacija - atlikdamas net ir tokius paprastus kasdienes veiksmus kaip daiktų siekimas ar krypties keitimas einant, senyvo amžiaus žmogus gali prarasti pusiausvyrą ir nugriūti. Sportas gali padėti šiems žmonėms pagerinti pusiausvyrą.

„Prižiūrint specialistams, fizinių pratimų metu rekomenduojama specialiai išvesti iš pusiausvyros, iš komfortiškos padėties. Pavyzdžiui, žmogus turi atlikti pratimą užsimerkęs arba ant nestabilius paviršiaus, įvairiai keisdamas judėjimo kryptį. Po tokių treniruočių žmogus lengviau susidoroja su panašiomis kliūtimis buityje“, - įsitikinusi specialistė.

Kineziterapeutė I.Kazlauskienė priduria, kad sergant tam tikromis ligomis ar esant tam tikros būsenos sportuoti nerekomenduojama. „Tai sunkūs susirgimai, pavyzdžiui, kai yra aukšta kūno temperatūra (febrilus karščiavimas), pažengę onkologiniai susirgimai (IV klinikinės grupės), mažakraujystė, kai hemoglobino kiekis kraujyje yra mažesnis nei 80 g/l, ūminės infekcinės ligos, kvėpavimo nepakankamumas (III laipsnio). Visos kitos ligos netrukdo užsiimti at-

gimais (IV klinikinės grupės), mažakraujystė, kai hemoglobino kiekis kraujyje yra mažesnis nei 80 g/l, ūminės infekcinės ligos, kvėpavimo nepakankamumas (III laipsnio). Visos kitos ligos netrukdo užsiimti at-

gimais (IV klinikinės grupės), mažakraujystė, kai hemoglobino kiekis kraujyje yra mažesnis nei 80 g/l, ūminės infekcinės ligos, kvėpavimo nepakankamumas (III laipsnio). Visos kitos ligos netrukdo užsiimti at-



KINEZITERAPEUTŲ PATARIMAI SPORTUOJANTIEMS SENJORAMS:

- Pasirinkti mėgstamą fizinės veiklos rūšį.
- Nesukubėti, judesius daryti užtikrintai.

- Jei atrodo per sunku, skaidyti treniruotę į kelias trumpesnes.
- Turėti palaikančių ir motyvuojančių bendraminčių.

- Būtinai atlikti pusiausvyrą gerinančių, aerobinių ir raumenų jėgą didinančių pratimų.
- Nesustoti!

tinkama pagal sveikatos būklę fizine veikla“, - teigia kineziterapeutė.

Sportuoti - kartu su specialistu

Vyresnio amžiaus žmonėms rekomenduojama sportuoti kartu su kineziterapeutu. Specialistas įvertina fizinį pajėgumą, fizinio krūvio toleravimą, randa stiprias ir silpnas vietas, įvertina esamus susirgimus ar buvusius traumas ir pagal tai skiria individualų krūvį, paskatina, jei reikia, neleidžia simuliuoti, stebi organizmo reakciją į fizinį krūvį, objektyviai įvertina pasiekimus. Kineziterapeutai, dirbantys su senyvo amžiaus žmonėmis, turi išsamiai atlikti paciento sveikatos ištyrimą, pritaikyti individualų krūvį bei tinkamus pratimus. Taip pat privalo atsižvelgti į paciento turimas ligas, kurios gali daryti įtaką fizinio krūvio tolerancijai. Svarbus ir psichologinis kineziterapeutų pasiruošimas.

„Tikėtina, kad senyvo amžiaus pacientas užduotis atliks lėčiau nei jaunesnis pacientas. Dažnai gali tekti kalbėti garsiau,



Bėgime taip pat dalyvaus kiti ilgųjų distancijų žinomi bėgikai: Algimantas Kartocius, Gediminas Kinderis, Ruslanas Seitkalijevas, Aidas Ardzijauskas.

Reabilitacijos ir slaugos centro „Gemma“ nuotr.

Domas Ivonis: Kava tai savotiškas skonio žaidimas

Dažnas be kavos neįsivaizduoja savo ryto, jaukaus pokalbio su bičiuliu ar apsilankymo svečiuose. Tačiau ar tikrai mokame išsirinkti ir skaniai paruošti kavą, kad ja galėtume mėgautis patys ir vaišinti svečius? Kavos entuziastas ir ekspertas, Lietuvos kavos ruošimo čempionas, „Taste Map“ įkūrėjas **DOMAS IVONIS** atskleidė įdomių ir naudingų dalykų, kuriuos verta žinoti.

Eimantė JURŠĖNAITĖ

- Daugelis savo dienos neįsivaizduoja be kavos puodelio, tačiau ar tikrai moka jį tinkamai paruošti?

- Yra kelios dažniausiai patitaikančios klaidos.

Pirmoji - kavą dažnai plikome per karštu vandeniu. Taip ji tarsi sudeginama ir atsiranda kartumas, kurio kokybiškoje kavoje neturėtų būti. Geriausia vandens temperatūra yra maždaug 88-95 laipsniai. Kavą plikant puodelyje temperatūra turėtų būti 92-95 laipsniai, o ruošiant kitais būdais gali būti ir pora laipsnių žemesnė. Kad kava užsiplikytų tolygiai, ji turi būti tolygiai sumalta. Pūpeles malantys namuose ne visada į tai atsižvelgia, o ir ne visada kavos rūpumas atitinka pasirinktą kavos paruošimo būdą. Pavyzdžiui, kavą gaminant espresso aparatu pūpelės turėtų būti sumaltos itin smulkiai, plikant puodelyje - rupiau. Nuo kavos rūpumo priklauso ir tai, kiek laiko reikės kavai pritraukti. Užpylę vandenį kavos maišyti nesukubėkite ir leiskite išgauti geriausios skonio savybes. Tarkim, rupiau malta, puodelyje plikoma kava turėtų pastovėti apie 3-4 minutes.

VISKAS KAVOS PASAULYJE SUKASI RATU IR GALI GREITAI PASIKEISTI

Pirmasis etapas prasideda dar kavos ūkyje. Įtakos turi kavos auginimo, nurinkimo ir apdorojimo būdai. Kitas svarbus etapas - skrudinimas. Iš neskrudintos kavos uogos gėrimo nepasidarysite, tad skrudinimo tikslas - atpikuoti pūpelę užkoduotus skonus. Šviesiai skrudinta kava dažniausiai yra švelnaus skonio, šiek tiek rūgšti. Tamsesnio skrudinimo kavos skonis intensyvesnis ir kartesnis. Galiausiai svarbu kavos malimas ir paruošimas. Prastai paruošta kava nebus skani, net jei visi iki tol atlikti etapai buvo atlikti gerai, be klaidų.

- Kaip pasirinkti kokybišką kavą? Įmanoma tokios rūšat bei kurioje maisto prekių parduotuvėje?

- Priklauso nuo to, kodėl žmogus geria kavą - norėdamas prabusti ryte ar dėl jos skonio bei aromato. Jei kavą geriamas norėdami atsibusti, svarbu, kad joje būtų kofeino, vadinasi, tiks bet kokia kava. Laikui bėgant, kofeinas iš kavos nepasišalina, kitaip nei skonis. Jei norima pasimėgauti aromatais, skoniais ir poskoniais vertėtų atsižvelgti į kavos šviežumą ir skrudinimo datą. Skrudintos kavos pūpelės savo skonio savybes išlaiko apie 2 mėnesius, pūpeles sumalus - dar trumpiau. Vėliau skonis pradeda silpti. Taigi kavos skonis priklauso nuo jos šviežumo, skrudinimo ir malimo datos. Ant pakuotės taip pat būna nurodyta kavos rūšis - robusta arba arabika. Patarčiau rinktis pastarąją, nes ji kur kas aromatingesnė.

- Kuo skiriasi arabika ir robusta?

- Tai dvi pagrindinės kavos rūšys, skirtosios į gausybę porūšių. Arabika yra laikoma aukš-

čiausios rūšies ir aromatingesnė bei malonesnio skonio kava, tačiau pats arabinis kavamedis yra mažiau atsparus ligoms ir kenkėjams, todėl šią rūšį sunkiau kultivuoti, užauginami mažesni jos kiekiai.

Joje kofeino yra kur kas mažiau nei robusta kavos pūpelėse. Būtent kofeinas veikia kaip natūrali kavamedžio apsauga. Todėl robustos kavamedžiai atsparesni ligoms ir kenkėjams, o dėl didesnio joje esančio kofeino kiekio, šios rūšies kava yra mažiau aromatinga ir daug kartesnė. Net ir neįgudęs kavos ragautojas skonių skirtumą tikrai pajaus. Norėčiau pridurti, jog nepaisant kavos rūšies, skoniui įtakos gali turėti skirtingi dalykai, pvz., skrudinimas.

- Kokie veiksniai gali nulemti kavos skonį?

- Jų yra nemažai - pradedant geografiniais dalykais ar kavamedžio rūšimi, baigiant gamybos procesu ir paruošimu. Kavos gamyba susideda iš kelių etapų.



Domas Ivonis yra Lietuvos Kavos ragavimo čempionato (2017 m.) ir Lietuvos Baristų čempionato nugalėtojas (2011 m.)

- Galbūt brangiausia, tačiau tikrai ne geriausia. Civetų apdirbta kava veikiau yra marketingo specialistų sugalvotas triukas. Šiuo metu brangiausia yra „Geisha“ porūšio kava, skinianti laurus „Best of Panama“ konkursuose. Brangiausios kavos galima įsigyti ir įvairiuose aukcionuose, rengiamuose kavų auginančiose šalyse. Tarkim, kavos „oskarais“ vadinamame konkurse „Cup of Excellence“ yra išrenkamos geriausios kavos, kurios vėliau už įspūdingas sumas parduodamos aukcione.

- Ar kavos pasaulyje vylauja tam tikros mados?

- Viskas kavos pasaulyje sukasu ratu ir gali greitai pasikeisti, tačiau šiuo metu labai populiari šviesiai skrudinta kava.



kraus ar sirupo ir žmonės mėgautis natūraliais kavos skoniais. Tad džiugina, kad ženkliai padaugėjo užsisakančių kavos be priedų.

- Manote, kad cukrus gadiną kavą?

- Tikrai taip. Įsibėrę į kavą cukraus jaučiame saldumą, užgožiantį ir paslepiančią daugelį natūralių kavos skonio komponentų. Retas susimąsto, jog pienes kavą cukraus, kuris kavai taip pat suteikia saldumo. Nepaisant to, yra žmonių, kurie beria cukraus ir į balintą kavą. Pastebiu, kad sirupų vartojimas mažėja. Dažniausiai sirupu pagardinti kavą siūlo didieji kavos tinklai, tokiu būdu siekiantys pritraukti ir sudominti vartotoją. Ši tendencija buvo populiari ir Lietuvoje, tačiau jos populiarumas mažėja ir žmonės ieško vis geresnio skonio pačioje kavoje, ne prieduose.

ŽMONĖS IEŠKO VIS GERESNIO SKONIO PAČIOJE KAVOJE, O NE PRIEDUOSE

- Šiandien jau visi žino, kas yra barista. Kur šiandien galima išmokyti šios profesijos subtilių?

- Pameniu, prieš penketą metų pats žodis „barista“ dar kėlė daugybę diskusijų ir klausimų. Dabar baristos įgauna pagreitį ir tai yra didelis nuopelnas žmonių, kurie dirba šioje srityje ir skatina domėtis kava. Oficialių baristų mokyklų Lietuvoje bent kol kas nėra. Dirbdamas šioje srityje ir remdamasis asmenine patirtimi, galiu pasakyti, jog jauni baristos mokiui iš turinčių daugiau patirties ir norinčių ją pasiūdalinti. Nemažai įdomios ir naudingos informacijos galima rasti internete.

Žinoma, užsienyje yra rengiami tam tikri seminarai, pavyzdžiui, Europos kavos asociacija organizuoja tam tikrus mokymus, tačiau dažniausiai tai yra antroji pakopa. Visus šios profesijos pagrindus baristos įgyja dirbdami kavinėse ir bendraudami su kolegomis. Tobulėjimui labai svarbūs įvairūs kavos ruošimo ar ragavimo čempionatai. Iš tiesų jų tikslas nėra pranokti varžovą, jie veikiau padeda nugalėti save ir besiruošiant čempionatui patobulėti. Kava tai savotiškas skonio žaidimas - jos gamyboje labai daug smulkių dalykų, kuriuos pakeitus, pasikeičia ir kavos skonis. Tad kaip ir visose srityse, čia taip pat - tobulėjimui ribų nėra.

- Kiek kavos puodelių išgeriate per dieną ir kokią kavą labiausiai mėgstate pats?

- Sakytčiau, jog kavos geriu nemažai. Kadangi tenka daug ragauti, susidaro 6-8 puodeliai per dieną. Šiuo metu mano mėgstamiausios yra Afrikos (Kenijos, Etiopijos) kavos. Taip pat patinka kava iš Panamos ar Kolumbijos.

Viskas, ką reikia žinoti apie artėjančias karališkąsias vestuves

Anglija gyvena laukimo akimirkomis. Laukia ne tik princo Viljamo (William) ir hercogienės Keitės Midton (Kate Middleton) šeimos pagausėjimo, bet ir princo Hario (Harry, 33) bei buvusios aktorės **Megan Markl** (Meghan Markle, 36) vestuvių. Jų organizatoriai jau deda paskutinius štrichus ir leidžia bent akimirkai žvilgtelėti, kokia ceremonija laukia jaunųjų ir svečių.

Data

Gruodžio 15 d. oficialiai buvo paskelbta, kad Megan ir Hario susituoks 2018 metų gegužės 19 d. Karališkoje šeimoje gegužė nėra labai populiarus vestuvių mėnuo. 1960 m. gegužės 6 d. tuokėsi princesė Margarita (Margaret) ir Antonis Čarlasas (Antony Charles), o 2008 m. gegužės 17 d. princesės Anos (Anne) sūnus Pyteris (Peter) su Otum Keli (Autumn Kelly).

Laikas

2018 m. vasario 12 d. oficialiai paskelbta, kad Megan ir Hario vestuvių ceremonija prasidės vidurdienį - 12 val. Londono laiku. Ji truks valandą, o po jos jaunųjų laukia procesija, po to - šventė.

Kaina

Vestuvių finansais rūpinasi karališkoji šeima. Būtent jie apmokės visas sąskaitas. Kiek iš viso atsieis karališkosios vestuvės, kol kas neatskleidžiama. Pavyzdžiui, princo Viljamo ir Keitės vestuvės iš viso kainavo 34 mln. dolerių (27,6 mln. eurų), iš jų 32 mln. dolerių (26 mln. eurų) buvo skirti apsaugai.

Vieta

Remiantis Kensingtono rūmų pateikta informacija Megan ir Hario lemtinguosius „taip“ išgars Švento Jurgio koplyčioje, Vindzoro pilyje. Būtent šioje koplyčioje princas Haris 1984 m. buvo pakrikštytas. Tada jam buvo 3 mėnesiai. Anot šaltinių, koplyčioje vienu metu telpa 800 svečių. Tai ne pirmosios karališkosios vestuvės šioje koplyčioje. 2008 metais Hario pusbrolis Pyteris (Peter) čia susituokė su savo sužadėtine.

Tortas

2018 m. kovo 20 d. Kensingtono rūmai pranešė, kad Haris ir Megan savo vestuvinį tortą patikėjo desertų kulinarei Kler Ptak (Claire Ptak). Torte atsiskleis citrinų ir šeimamedžio uogų skonių derinys. Jis bus padengtas sviestiniu kremu ir papuoštas gyvomis gėlėmis. Įdomu tai, kad Megan ir desertų šefė Kler jau pažįsta viena kitą: kitados ją Megan kalbino savo tinklaraščiui.

Gėlės

Balandžio 1 d. buvo pranešta, kad vestuvių gėlėmis rūpinsis floristė Filipa Kradok (Philippa Craddock). Savamoksle moteris papuoš Švento Jurgio koplyčią ir Švento Jurgio salę, kur vyks šventė. Kol



DAR BŪDAMA AKTORE, MEGAN VIENAME INTERVIU ATSKLEIDĖ, KOKIOS SUKNELĖS NORĖTŲ VESTUVIŲ DIENĄ: TAI TURĖTŲ BŪTI KLASIKINĖ IR PAPRASTA SUKNELĖ

EPA/Edos nuotr.

kas dar nežinia, kokios tiksliai gėlės bus naudojamos, bet tai turėtų būti tos, kurių natūralus žydėjimo metas yra gegužė.

Megan krikštytos

Kartu su vestuvių pranešimu, praėjusių metų pabaigoje pranešta ir tai, kad prieš vestuves Megan priims Anglijos bažnyčios krikštą. Nors ji lankė katalikišką mokyklą, nebuvo auginta pagal katalikų tikėjimą. Jos tėtis buvo Episkopalinės metodistų bažnyčios atstovas, o mama - protestantė. Princo Viljamo žmona Keitė taip pat buvo pakrikštyta prieš pat vestuves.

Pakvietimai

Kovo 22 d. žiniasklaidą apskrėjo pakvietimų į karališkąsias vestuves nuotraukos. Pakvietimuose naudojamas Hario dokumentuose nurodytas vardas Henris (Henry). Viskas pakvietimuose atspausdinta auksiniu rašalu.

Svečių sąrašas

Nors dar niekas oficialiai nepaskelbė, kas pakviestas į karališkąsias vestuves, spėjama, kad kvietimus gavo JAV prezidentas Barakas Obama (Barack Obama), Trudų (Trudeaus) šeima, tenisininkė Serena Viljams (Serena Williams), seri-

alo „Kostiumuotiejai“ komanda, Bekhemai (Beckhams), aktorė Prijanka Čopra (Priyanka Chopra) ir dainininkė Rijana (Rihanna).

Kiti svečiai

Kovo pradžioje buvo pranešta, kad Haris ir Megan iš viso į savo vestuvių šventę pakvietė 2640 žmonių. Į šį sąrašą įeina 1200 oficialių Didžiosios Britanijos asmenų, 200 žmonių iš įvairių labdaros organizacijų, 100 studentų iš vietinių Vindzoro mokyklų, 610 Vindzoro pilies bendruomenės narių, 530 karališkosios šeimos atstovų.

Suknelė

Dar būdama aktorė, Megan viename interviu atskleidė, kokios suknelės norėtų vestuvių dieną: „Tai turėtų būti klasikinė ir paprasta suknelė. Galbūt turėtų turėti kokį nors šiuolaikinį akcentą. Mano favoritės dizainerės yra Delfin Manivet (Delphine Manivet) ir Kristos Kostarelos (Christos Costarellos). Jos moka sukurti unikalių grožį. Be to, visada buvau didelė Eli Sabo (Ellie Saab) kūrinii gerbėja.“ Tame pačiame interviu ji atskleidė, kad visų laikų gražiausia vestuvinė suknelė jai buvo Kerolinos Beset Kenedi (Carolyn Bessette Kennedy) dėvėta sukni.

Transliacija per televiziją

Nors dar tiksliai nežinoma, yra tikimybė, kad vestuvės bus transliuojamos tiesiogiai per televiziją.

Sužadėtuvių žiedas

Kaip buvo pranešta anksčiau, sužadėtuvių žiedą su trimis deimantais sukūrė britų juvelyrų kompanija „Cleaver ir kompanija“. Centrinis deimantas yra atvežtas iš Botsvanos, kiti du - iš asmeninės princesės Dianos kolekcijos. Žiedas yra padarytas iš Megan mėgstamiausio geltono aukso.

Piršlybos

Princas Haris savo išrinktajai pasiūrė praėjusių metų lapkritį. Tai įvyko poros namuose, po paprastos vakarienės. Pats Haris sakė, kad tai buvo graži akimirka, skirta tik jiems dviem. „Aš manau, kad man pavyko ją nustebinti“, - šypsosi princas.

Parengė Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ



Imanto Sidarevičiaus nuotr.

Aštuntus metus Londone gyvenanti ir kurianti atlikėja bei menininkė **MONIKA LIU** savo gerbėjus dažnai pradiugina pasirodymais gimtinėje. Balandžio 11 ir 12 dienomis sostinės publikai ji dovanoja koncertus „Monika Liu & Jazz in Spring“.

Pasak atlikėjos, savo koncertuose ji tikisi išvysti ir tuos, kurie jos pasirodymus jau matę, ir tų,

kurie ateis pirmą kartą: „Jei jau buvai mano koncerte, tada noriu pranešti, kad pasiilgau tavęs. Nes sugrįžtančios akys į mano pasirodymus yra būtent tai, dėl ko ir muzikuoju. Jei apsilankyti mano koncerte ruošiesi pirmą kartą, tada privalai žinoti: dainuoju iš širdies, todėl koncertai ir linksmi, ir jautrūs, ir nostalgški - visiškai tokie, kokia esu aš. Mano gyvenime nutinka daug keistų dalykų, apie kuriuos nesibėdiju pasakoti. Todėl kartais (o gal net ir dažnai)

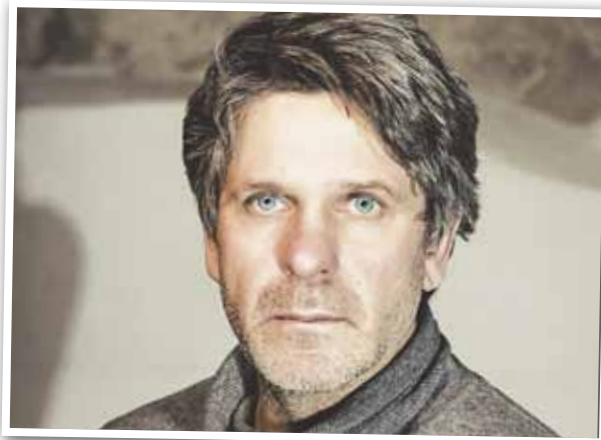
susirinkusieji gauna gerą humoro dozę.“

Atlikėja garsėja tuo, kad neriboją savęs muzikos pasaulio rėmais, nepaiso klišių, nepataikauja klausytojų skoniui, tačiau užburia galingu vokalu, o savo kūryba virpina žmonių širdis. Muzikos mokslus Klaipėdos ir Berklio (JAV) universitetuose krimtusi mergina gyvena Londone, bendradarbiauja su garsiais britų prodiuseriais, rašo dainas, piešia. „Muzika mane lydi nuo kūdikys-

tės ir yra neatskiriama gyvenimo dalis. Kaip be kokio nors svarbaus organo, širdies ar plaučių, žmogus negalėtų išgyventi, taip ir muzika yra gyvybiškai svarbi mano esybės dalis. Muzika turi skleisti žmonėms emociją, nesvarbu, linksma ar liūdną, turi juos atpalaiduoti, priversti susimąstyti ar priversti šokti, svarbiausia, kad muzika nepalikytų abejingų. Žmonės sako, kad turiu aksominį balsą. O aš sakau, kad turiu pačius geriausius ir ištikimiausius klau-

sytojus, kurie bilietus į mano koncertus sugeba įsigyti vos tik jiems pasirodžius“, - apie muziką yra sakiusi Monika.

„MONIKA LIU & JAZZ IN SPRING“ KONCERTAI VYKS BALANDŽIO 11 IR 12 D. 21 VAL. KLUBE „JAZZ CELLAR 11“ (AUŠROS VARTŲ 11, VILNIUS).



POEZIJA. Vienas žinomiausių Lietuvos aktorių, „Aukšinio scenos kryžiaus“, „Sidabrinės gervės“ laureatas **Andrius Bialobžeski** jau daug metų yra neabejingas poezijai. Aktoriui darbo kine ir teatre netrūksta, tačiau eiles jis skaito todėl, kad toks yra jo vidinis poreikis: „Tai sala, užuovėja, kurioje esi nuoširdus. Skaitau ne todėl, kad neturiu ką dirbti, toks poreikis - iš vidaus. Mūsų poezija - toks lobynas, kuriame nėra pabaigos.“ A.Bialobžeski pirmoji pažintis su poezija prasidėjo dar studijuojant. Jo pirmas viešas pasirodymas įvyko 1993 metų sausį, kai skaitė Sigito Gedos eilėraščių ciklą „Nakties ziedai“. O jau balandžio 9 d. 18 val. Lietuvos teatro sąjunga skelbia pavasario renginių sezono pradžią ir kviečia į pirmąjį susitikimą būtent su aktoriumi A.Bialobžeskiu. Susitikimo su žiūrovais metu aktorius skaitys Lietuvos poetų - Kazio Bradūno, Henriko Nagio, Alfonso Nykos-Niliūno, Henriko Radauskos - eiles.



ATVAIZDAS. Jau išaiškėjo 16 iš 100 žmonių, kurių atvaizdai atsidurs ant specialaus Lietuvos pašto leidžiamo pašto ženklų bloko „Pasaulio Lietuva“. Tarp jų - olimpinė plaukimo čempionė **Rūta Meilutytė**, taip pat menininkas Jonas Mekas. Tai pirmas kartas Lietuvos istorijoje, kai ant pašto ženklų bus įamžintos ne istorinės asmenybės, o žmonės, kurie telkia ir suburia pasaulio Lietuvą dabar. Pirmojo komisijos balsavimo metu buvo atrinkta 16 asmenybių, o antrasis balsavimo turas komisijai bus dar sudėtingesnis, mat iš 13 asmenybių, teks išrinkti vos 4. Tarp pretendentų - dainininkas Andrius Mamontovas, kulinarė Beata Nicholson, buvęs krepšininkas Arvydas Sabonis ir kt., savo veikla tiesiogiai ar netiesiogiai prisidedantys prie pasaulio Lietuvos gyvavimo.



VARDAI. Buvęs krepšininkas, dabar dirbantis NBA krepšinio operacijų vadybininku **Martynas Pocius** su žmona šokėja **Viktorija Kunauskaite-Pociene** neseniai paskelbė kaip pavadins vasario pabaigoje gimusius dvynius. Savo sekėjams socialiniuose tinkluose pora jau kurį laiką palikdavo nedideles užuominas - prie nuotraukų parašydavo „E ir E“, o porą mėnesių intrigą bandė išlaikyti tėveliai savo „Instagram“ paskyroje paviešino nuotrauką, kurioje mažyliai dėvi marškinėlius su savo vardais - Ema ir Eimantas.

Parengė Eimantė JURŠĖNAITĖ

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

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

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

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

TEATRAS

Anželikos Cholinios šokio teatras. 15% nuolaida 2 bilietams. www.ach.lt

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

Juozo Milinio dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinius ir vaikiškus spektaklius. www.milnioniteatras.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.cezariorugrupe.lt

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

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

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

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

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

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

Kauno valstybinis muzikinis teatras. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 37) 200 933, (8 37) 228 784, www.muzikinisltatras.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 TUI kelionėms ir 10% nuolaida ekskursijoms Lietuvoje. Tel.: (8 5) 212 5805, 212 5803

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

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

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

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

Keleivinis pramoginis laivas „Nidas“. Pida. 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 inventorijai 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.kristoforklinika.lt

„GK klinika“. Vilnius. 10% nuolaida visoms paslaugoms. Tel.: (8 5) 255 33 53, (8 620) 55 599, www.gkklmika.com

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

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

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

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

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

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

VIEŠBUČIAI

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

Sodyba „Terra poilsis“. Kaunas. 10% nuolaida namų aromatams, kvėpiantioms žvakėms, persikiešimams, šviestuvams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.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-baseno komplekso paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.lt

KITOS PASLAUGOS

Svarumo centras „Jogė“. Vilnius, Alytus. 20% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kailinių gaminų valymui. Tel. (8 5) 264 9164, www.jogje.lt

Vyrų šokių 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.vetklnika-vilnius.lt

Šunų kirpykla „Pet Style“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugai, 15% nuolaida prekėms. Tel. (8 607) 91817, www.petstyle.lt

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



Automobilių nuoma „Easy Rent“. Vilnius. 18% nuolaida įmonei 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 „Salmagood“. Vilnius. 30% nuolaida limuzinų nuomai. Tel. (8 643) 33 333, www.smglimo.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, kvėpiantioms žvakėms, persikiešimams, šviestuvams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt

Gėlių salonas „Indigo gėlės“. Vilnius. 20% nuolaida prekėms. Tel. (8 612) 50 040, www.indigogeles.lt

Parduotuvė „3D stiklė“. Vilnius. 11% nuolaida vienetiniams graviuotiems stiklo gaminiams. Tel. (8 640) 54 820, www.3dstiklė.lt

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

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

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

Koncertai „Bardai Lt“. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 656) 48 387, www.bardai.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

„Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras“. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 37) 202 806, www.seniejrusiai.lt

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

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

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

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

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

MOKYKOS KURSAI

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

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

Interjerinių lėlių gaminių kursai „Senamiesčio lėlės“. Vilnius. 30% nuolaida interjerinių lėlių gaminių kursams. Tel. (8 687) 61 422, www.puppetstheatre.lt

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 įvyniojimams ir antiulitulinėms procedūroms presoterapijos aparatu. Tel. (8 37) 313 900, www.groziopasaulis.lt

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

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 BALANDŽIO 7-13 D.
BLOGOS DIENOS: 8 D., 11 D.

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

Aviniui. Asmeniniame gyvenime šioji tokia renovacija jums nepa-maišytų. Galite sužinoti mylimo žmogaus praeities paslapčių, kurių nereikėtų sureikšminti. Jeigu esate vieniši, ne pats tin-kamiausias laikas ieškoti antros pusės. Sveikatą stiprinkite laiką leisdami bundančioje gamtoje.

Vėžiui. Asmeniniame gyvenime būsite linkę viską dramatiizuoti. Bendraujant vertėtų prisiminti, jog tyla – gera byla. Antrėje savaitės pusėje galite sulaukti jausmų labai svarbių žinių – dėl naujo darbo pasiūlymo. Neskubėkite, šią savaitę patarti-na nesiimti nieko naujo.

Svarstyklėms. Meilėje galima pažintis su vyriš-kiu, gyvenančiu svetur. Sėkmingi bus ilgalaikiai projektai. Atsir-ns netikėtų išlaidų, kurios kaip reikiant išmū iš pusiausvyros ir apkartins gyvenimą. Svarbiausia neklusykite aplinkiniui, kurie savo kompleksus ir baimes su-painioja su patarimais.

Ožiaragiui. Meilėje vyks svarbus apsisprendimo procesas. Kai kas gali būti nuspręsta už jus. Tarpusavio santykiuose šeiminkaukas ponaš likimas. Tvarkydami piniginius reikalus būkite ypač atsargūs, nes galite priimti neadekvavius sprendimus, už kuriuos vėliau teks brangiai sumokėti. Geras laikas pradėti naują verslą.

Rytų masažo namai „Azia SPA“. Vilnius. 10% nuolaida procedūroms. Kiekvieną mėnesį spec. pasiūlymai tik su „Laisvalaikio“ kortele. Tel.: (8 5) 244 4646, (8 644) 03 000, www.aziaspa.lt

Soliariumas „Nefertiti“. Kaunas. 15% nuolaida soliariumo paslaugoms. Tel.: (8 21) 23 74 50

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

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

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

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

SPORTAS IR PRAMOGOS

Sostinių golfo klubas. Pipiriskų k., Elektrėnų sav. 10% nuolaida golfo žaidimui, nuomai ir kitoms paslaugoms, 15% maistui. Tel. (8 619) 99 999, www.capitals.lt

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

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

Sporto klubas „Apelinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniams apsilankymui, 20% nuolaida abonentui, 15% nuolaida soliariumo abonentui. Tel.: (8 46) 259 922, 322 522, www.apelinas.lt

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

Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 15% nuolaida suaugusiųjų grupinių užsiėmimų (šokių) abonentams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt

Smalininkų kartodromas. Jurbarko r., Smalininkai. 50% nuolaida mėgėjų turnyrų dalyviui (1 asm.), startiniams mokesčiams, 30% nuolaida individualiam (2 asm.) (1 asm.) vasaros vaikų stovyklai. Tel. (8 620) 86 666, www.rkv-racing.lt

Europos centro golfo klubas. Girijos k., Vilniaus r. 10% nuolaida golfo žaidimui ir įrangos nuomai bei 100% nuolaida treniruočių zonoje ir lazdu nuomai pirmojo apsilankymo metu. Tel. (8 616) 26 366, www.golfclub.lt

Dažų dydžio sporto klubas „Legionas“. Kaunas. 20% nuolaida dažų dydžio ir šratų dydžio žaidimams (6 asm.). Tel. (8 687) 22 333, www.legionas.lt

„Pramogų pasaulis“. 30% nuolaida dažų dydžio pramogai (iki 3 asmenų). Tel. (8 676) 11 121

LAISVALAIKIS SVEIKINA

Aktorius Andrius Žiurauskas 1976 04 07

Kompozitorius Giedrius Kuprevičius 1944 04 08

Dirigentas Julius Geniušas 1962 04 10

Aktorius Arvydas Dapšys 1960 04 12

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

REDAKTORĖ Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ laisvalaikis@respublika.net

ŽURNALISTĖS Eimantė JURŠENAITĖ eimante.jursenaite@respublika.net
Ringailė STULPINAITĖ-GILDE ringaile.stulpinaite@respublika.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 reklama@respublika.net

ADRESAS A.Smetonos g. 2, LT-01115 Vilnius Tel. (8 5) 212 36 26

