

Kaip suplanuoti savo svajonių atostogas ir nelikti tuščia pinigine?



Plačiau 5 p.

Kokį sudėtingą šuolį dėl vaidmens atliko aktorius **Tomas Kruzas**?



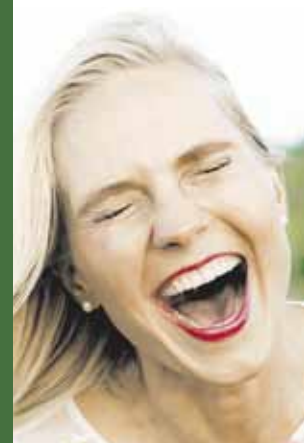
Plačiau 6 p.

Kompozitorius **Laimis Vilkončius** pasakoja, ko tikėtis iš roko operos „Eglė“?



Plačiau 8 p.

Kokia juoko nauda, anot juoko jogos instruktoriaus **Kristinos Laučienės**?



Plačiau 10 p.

Vlada Musvydaitė kviečia eiti visą Lietuvą

Vladą Musvydaitę visi įsivaizduoja kaip nenuilstančią, visur lekiančią ir visuomet besišypsančią. Taip ir yra, tačiau ir jai pasitaiko dienų, kai labai tingisi judėti, tad sugalvoja įvairiausių pasiteisinimų. Galbūt dėl to sveikatingumo ekspertei yra paprasčiau suprasti kitus žmones ir juos įkvėpti, nes motyvuoti judėti tenka ir pačią save.

2-3 p.

Vlados Musvydaitės asmeninio albumo nuotr.



Vlada Musvydaitė:

Supratau, kad reikia sukurti žmonėms tikslą, kodėl jie turėtų vaikščioti

Jau trejus metus **Vlada Musvydaitė** su savo nemokama mobiliąja programėle kuria virtualias trasas po visą Lietuvą. Žmonės su telefonais rankose nueina daugybę žingsnių ir prie specialiai pažymėtų punktų susipažįsta su krašto istorija ir įdomybėmis. Vlado užmojis - paskatinti eiti kuo daugiau žmonių. Akivaizdu, kad kitas mūsų interviu vyks vaikščiojant, o ne sėdint kavinėje, nes ėjimo nauda sveikatai ir nuotakai yra neabejotina.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Vlada, jūs turbūt garsiausiai Lietuvoje pasisakote už aktyvų vaikščiojimą. Kokia didžiausia jo nauda?

- Vaikščiojimas yra pats paprasčiausias būdas judėti - neįmanoma eiti netaisyklingai. Užtenka tiesiog vaikščioti - bent iki parduotuvės ar darbo nueiti. O tada jau galima kelti sau didesnius tikslus. Tarkime, jeigu norite sulieknėti, reikia eiti kaip buratinui: sulenktas rankas mosuoti į priekį, einant dėrinti priešingą ranką ir priešingą koją, eiti didesniais žingsniais.

Mokslininkai teigia, kad jeigu kasdien nueisite apie 10 000 žingsnių (7,5 km), taip prailginsite savo gyvenimo trukmę penkeriais metais, sumažinsite riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis. Be to, daugiau laiko praleisite gryname ore. Vaikštant gaminasi laimės hormonas endorfinai ir taip „palaidojamas“ stresas.

Žmonėms, kurie nori pagerinti gyvenimo kokybę, siūlau skaičiuoti: tai, ką suvalgote, reikia įvertinti žingsniais. Tarkime, jei norite



suvalgyti kebabą, tai ir valgykite, bet jį išvaikščiokite. (Juokiasi.)

- Ir tada teks dėl jo nueiti 15 kilometrų?

- Užteks 15 000 žingsnių (apie 10 km). Arba jei norite išgerti puodelį balintos kavos ir suvalgyti bananėlį, be 5000 žingsnių neišsiversite.

- Sočiai pavalgūs nepatariama eiti sportuoti. O kaip dėl greito ėjimo?

- Priklauso nuo to, kaip jautiesi. Svarbiausia nepasirinkti pernelyg didelio tempo. Ir gal nereikia prisivalgyti tiek, kad nepaiešumėte

Šiuo metu aš pati daugiau nieko kito nespėjau, tik vaikštai. Kuriu virtualias trasas, todėl tenka daug vaikščioti arba minti dviračių. Dabar jaučiuosi daug laimingesnė, nes žmonėms reikia ne tik fizinio krūvio, bet ir norisi pažinti, šviestis. Mano darbas tobulas tuo, kad eidama sužinau ką nors naujo, ko nesužinojau mokykloje, neišgirdau universitete ar įvairiuose seminaruose. Pavyzdžiui, Džūkijos nacionaliniame parke yra antis klykuolė, kuri gyvena aukštai, inkile. Parko direktorius džiaugėsi, kad ta antis padėjo kiaušinių! Tokie paprasti dalykai yra tobuli. Dabar mus valdo išmaniosios technologijos, o kartais juk taip smagu įjungti ne telefoną, o savo smegenis.

ŽINOTE, KODĖL AŠ ESU TIKRA SVEIKATINGUMO MOTYVATORĖ? NES NEMELUOJU SAU. JEIGU NORIU ŠOKOLADO, AŠ JĮ IR VALGAU

5000 žingsnių ir dar turiu sėkmingą kontraktą!“. Supratau, kad reikia sukurti žmonėms tikslą, kodėl jie turėtų daugiau vaikščioti. Prieš trejus metus sukūriau išmaniąją „Walk15“ programėlę ir pradėjau vystyti virtualias trasas po vaizdingas Lietuvos vietoves. Maršrutus kuriu kartu su gidėmis, regioninių parkų darbuotojais. Šią vasarą turėsime jau penkiolika virtualių trasų, kuriomis galima eiti ir pažinti vietas, aprašymai pateikiami lietuvių ir anglų kalbomis. Ir tai naudinga ne vien užsieniečiams, nes ir mes, lietuviai, galime sužinoti daug naujų dalykų. Pavyzdžiui, vietiniai dažnai lankosi Čepkelių raiste, o mane jis nustebino, nes turbūt niekada gyvenime nebūčiau sugalvojusi tiesiog nuvažiuoti iki to raisto. Arba bet kuris gali atvažiuoti į Anykščius ir naktį besimaudydamas ežere stebėti žvaigždes.

- Kaip nusprendžiate, kur tos trasos bus, kokio ilgio, kokius objektus į jas įtraukti?

- Trasa pradžioje kūrėme labai paprastai, primityviai. Paimdavome telefoną ir rankas, eidavome ir stebėdavome, kiek žingsnių nuėjome. Kartais žingsnių būdavo per daug, kartais per mažai, tad tekdavo pradėti eiti iš naujo. Tuo metu dirbau su Verkių regioniniu parku, tai jo darbuotoja Jolanta, bevaikščiodama su manimi, netgi numetė svorį. Tai dar vienas pavyzdys, koks vaikščiojimas veiksmingas.

- O ar įmanoma eiti per daug?

- Žinoma. Yra organizuojami šimto kilometrų per dieną ėjimai. Niekada nesugalvočiau tokiame dalyvaui. Esu už aukso viduriuką. Kiekvienas jaučia,



Ėjimo žygiuose dalyvauja ir Vlado Musvydaitės vaikai - Benas ir Ula

kiek jis šiandien gali nueiti. Kaip ir nėra jokio visiems tinkančio mitybos plano - žmogus turi pats jausti, ką tuo metu nori valgyti. Taip daug geriau, nei kankintis tris mėnesius laikantis griežto mitybos ar sporto režimo ir paskui viską mesti. Nereikia daryti kardinalių pakeitimų. Jei nesate pratę vaikščioti, pradėkite nuo papildomo penkiolikos minučių pasivaikščiojimo per dieną. Nesugalvokite eiti šimto kilometrų. Arba nesumastykite staiga applūdiumi, per smėlį, basi nueiti penkių kilometrų. Šitai pėdos yra alinamos. Jas reikia pamažu pratinti prie dangos ir krūvio.

- Anksčiau su žmonėmis kartu sportuodavote, bėgiodavote rytais, dabar - daug vaikštote. Kokių netikėčiausių pasiteisinimų teko girdėti iš žmonių, vengiančių sportuoti ar maitintis sveikiau?

- Aš pati esu išsiskukėjimo meistrė! Niekas netiki, visi juokiasi, bet taip yra. Žinote, kodėl aš esu tikra sveikatingumo motyvatorė? Nes nemeluoju sau. Jeigu noriu šokolado, aš jį ir valgau, bet už jį „atidirbu“ vaikščiodama. O jeigu to nepadarau, tuomet vietoj džinsų maunuosi kelnes - nes jos neveržia (juokiasi).

Man reikia nuolat kažką gauti už ėjimą. Tarkime, pasakau sau: jeigu nueisiu iki prekybos centro pėsčiomis, pasidovanosiu suknelę; jeigu šiandien nueisiu iki restorano, pirmiausia geriau jausiuosi, o ir žiniosiu, kad vakare, po restorano, manęs lauks puikus pasivaikščiojimas namo.

Trasos man irgi yra motyvacija eiti, pažinti, sužinoti. Į jas įdiegiame ir įvairių sveikatingumo patarimų. Tarkime, kodėl gerai yra suvalgyti pomidorą ar kodėl verta gerti liepžiedžių arbatą. Smagu, kad eidamas žmogus dar gali ir pasiskaityti.



Į ėjimo žygius ir trasų pristatymus susirenka tūkstančiai žmonių

- Kokios trasos dar bus pristatytos ir kaip tai vyks?

- Anykščiuose bus dvi naujos trasos. Norime padaryti kūrybos trasą, kad žmonės eidami galėtų pasiskaityti programėlėje įvairių citatų iš Anykščių krašto rašytojų žvegdami į Šventąją. Kita trasa bus susieta su unikaliu tradiciniu patiekalu iš bulvių - legumina, kurio nėra niekur kitur pasaulyje, tik Anykščiuose. Žmonės galės jo paragauti patys. Tame krašte buvo išleista ir pirmoji Lietuvoje kulinarijos knyga.

- Mano draugė iš Vilniaus važiuojo iki Varenos, kad dalyvautų jūsų ėjimo žygyje, ir liko sužavėta, prisūntė nuotraukų iš miškų. Kiek žmonių ten susirenka, kokie jie, kokių atsiliepimų sulaukiate?

- Tai unikalu. Žmonės nebijo prieiti ir pasakyti: „Vlada, mes tave mylime!“. Yra vienas berniukas,

kuris trejus metus dalyvauja visose varžybose ir jose eina pasikabinęs visus gautus medalius. Vilniuje vykusiame renginyje, kur susirinko apie šešis tūkstančius žmonių, tas vaikas tiesiog atbėgo man į glėbį!

JEI NORITE SULIEKNĖTI, REIKIA EITI KAIP BURATINUI: SULENKTAS RANKAS MOSUOTI Į PRIEKĮ, EINANT DĖRINTI PRIEŠINGĄ RANKĄ IR PRIEŠINGĄ KOJĄ

Per metus vyksta trys pagrindiniai renginiai („Walk15“ ėjimo varžybos) bei papildomi renginiai („Walk15“ virtualių trasų pristatymai). Renginių metu kartais prieina šeimos ir rodo, kaip per tuos trejus metus užaugo jų vaikai. Arba garbaus amžiaus poros dėkoja, kad pri-

pratinau eiti. Džiaugiuosi, kad renginiuose lankosi daug kurčėbnylių. Visi dalyviai socialiniuose tinkluose dalijasi įspūdžiais, nuotraukomis ir kviečia prisijungti kitus.

Žmonės į žygius eina su savo augintiniais, juos laikome šeimos nariais. Pvz., Anykščiuose šeima varžybose ėjo su katinu. Anykščių trasa yra ėjės ir šeškas. Mes visiems įteikiame medalius, šeškiui - taip pat. Kartais šeimos netgi su trimis ar keturiais šunimis žygiuoja. Šie gyvūnai labai tvarkingai eina, niekas jų nebijo.

Aš labai didžiuojuosi, kad mano programėlė buvo netgi antra pagal populiarumą mobilioji sveikatingumo programėlė visoje Lietuvoje. Viskas prasidėjo labai paprastai, o dabar ketinu investuoti į patobulinimus ir keliausime toliau!

- Jūs pati esate dviejų aktyvių vaikų mama. Kaip siūlote įtraukti į aktyvų laisvalaikį tuos vaikus, kurie neatsiplėšia

nuo išmaniųjų telefonų? Kuo juos sudominti?

- Reikia su vaikais bendrauti. Tėvai jiems nebeskiria pakankamai laiko. Patys grįžę iš darbo ima planšetę ir guli ant sofos. O ką vaikui tuo metu veikti? Skirkite jėgą sau, tai savo vaikams tą valandą ir taip nueisite reikiamus žingsnius. Vaikams bet koks pavilvumas su tėvais yra aukso vertės. Stengiuosi kuo įmanoma daugiau būti su vaikais ir džiaugiuosi, kad atėjo vasara. Dabar sūnus ir dukra gali daugiau būti ir su seneliais. Tiek mano tėvai, tiek uošviai labai aktyvūs. Taip visa šeima skatinama nuolat judėti.

Po visų šių ėjimo renginių po dvi valandas tenka fotografuoti su vaikais. Aš jiems esu ta teta, kuri nuolat šypsosi ir sukuria galimybę vaikams eiti kartu su tėvais ir dar duoda už tai medalių. Vaikams, kaip ir suaugusiems, reikia dėmesio ir apdovanojimo. Viskas paprasta!

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

-40% 20,50 € su

VANDENS PRAMOGOS IR ROMANTIŠKAS SPA POILSIS „TRASALYJE“ DVIEM

-20% 48 € su

ŠUOLIS SU VIRVE IŠ REKORDINIO AUKŠČIO DVIEM (ALYTUS)

-30% 31,50 € su

SPA PROGRAMA „SALDUS RYTIETĖS SAPNAS“

Akcija galioja iki 2018 m. birželio 29 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

laisvalaikio dovanos

Renata Šakalytė kviečia lietuvius susiburti

Lietuvos karaliaus Mindaugo karūnavimo dieną visų lietuvių širdys plaka vienu ritmu, o lūpose skamba viena melodija - „Tautiška giesmė“. TV3 televizija ruošia įspūdingą Lietuvos himno giedojimo transliaciją sostinėje, prie Baltojo tilto.



TV3 nuotr.

Šiemet 10 kartą lietuvių visuose pasaulio kampeliuose liepos 6 d. 21 val. kviečiami susiburti bei kartu sugiedoti „Tautiška giesmė“. Visi sostinės gyventojai ir jos svečiai kviečiami būti pievoje prie tilto, kur vyks tiesioginė himno giedojimo transliacija. Jos vedėjai Renata Šakalytė ir Mindaugas Rainys tikina, kad himno giedojimo tradicija suvienija Lietuvą.

Renata Šakalytė buvo ir pačios pirmosios tokios šventės vedėja.

„Liepos 6-oji ilgą laiką man buvo tiesiog dar viena laisva diena. Tikrai pamenu, kad niekada jos kažkaip ypatingai neminėdavom. Tačiau viskas viduje apsivertė, kai užgimė tradicija visiems pasaulio lietuviams vienu metu giedoti tautiška giesmė. Tai viena gražiausių ir įspūdingiausių tradicijų. Gera, kad būtent tada aš irgi stovėjau scenoje drauge su Marijumi Mikutavičiumi ir jau amžiną atsilį Virgilijumi Noreika. Jo giedamas himnas lyg kokia trispalvė upė užliejo mus visus ir nusėdo giliai į širdis. Nuo tos akimirkos iki šiol man liepos 6-oji yra ypatinga. Mano dukros būtent tai dienai pradėjo mokytis Tautiškos giesmės žodžius. Gera, kad tradicija išsiplėtė ir tapo kone globaliu reiškiniumi! Mūsų tiek daug pasaulyje - esam išsibarstę, bet būtent liepos 6-ąją tampam vieninga Lietuva - be pykčio, be nuoskaudų. Labai tikiuosi, kad šią tradiciją su malonumu puoselės ir mūsų vaikai bei antukai. Ji to verta.“

„Laisvalaikio“ inf.

Mečislavas Subelis: Noriu pasakyti, kokia graži mūsų Lietuva!

Dainuojantis verslininkas **MEČISLOVAS SUBELIS** vasarą pasitiko su pakilia nuotaika - jis pristato naujausią savo kūrybos dainą „Aš - Lietuva!“, kuri jau skamba šalies radijo stotyse.

- Kas prisidėjo prie naujos dainos sukūrimo?

- Man labai malonu pristatyti visą kūrybinę komandą, kurios dėka per keturis mėnesius parengėme kūrinį. Muziką ir tekstą kūrė pats, tiesa, žodžių bendraautorė - žurnalistė Jurga Čekatauskaitė. Aranžuotę kūrė prodiuseris Martynas Puchovičius ir gitaristas Aleksandras Ten.

- Kodėl būtent dabar pristatote šį kūrinį?

- Šie metai ypač tinkami tokio kūrinio premjerai: švenčiame Lietuvos šimtmetį, minime Sąjūdžio jubiliejų. Na, ir man asmeniškai šie metai reikšmingi - pavasarį atšvenčiau šešiasdešimtmetį. Šia savo daina noriu pasakyti, kokia graži mūsų Lietuva, kokie gražūs mūsų žmonės. Kad tikra Lietuva - tai ne politinės ar verslo intrigos, o kiekvieno mūsų - paprastų žmonių širdyse - gyvenanti meilė, viltis, tikėjimas ir laisvė.

- Papasakokite, kaip ir kada gimė kūrinys?

- Kūrinio užuomazgų reikėtų ieškoti visai tautai įsimintinomis Sausio įvykių dienomis. Anuomet ir pats stovėjau prie televizijos bokšto, paskui budėjau prie Seimo, kur prie dainuojančių lauzų ir gimė ši melodija. Iki šių dienų giliai atmintin iširėžę tų dienų išgyvenimai. Prie televizijos bokšto bauginantis tankų gaudesys, žmonių minia...

Kai bandau prisiminti tuos įvykius, prieš akis praplaukia vaizdas: mes stovime prieš tanką, o šis gąsdina mus nuolatos leisdamas dūmus, trūkčiodamas ir šaudydamas tuščiais šoviniais.

„El Fuego“ pristatė naują grupės narį

Dar kovo mėnesį grupės „el Fuego“ narys **JONAS SAKALAUSKAS** tapo Lietuvos nacionalinio operos ir baleto teatro vadovu. Nors vyras ir anksčiau ėjo rimtas pareigas Klaipėdos valstybiniame muzikiniame teatre, šis karjeros šuolis buvo stulbinantis. O kad būtum geru vadovu, reikia atsiiduoti savo darbiui šimtu procentų. Taigi grupės „el Fuego“ nariai ir pats Jonas, įvertinę galimą laiko stoką ir ribotas galimybes dalyvauti grupės koncertinėje veikloje, nusprendė ieškoti naujo grupės nario.

ESU LAIMINGAS, PATENKINTAS IR DEGU NEKANTRUMU KUO GREIČIAU PASIRODYTI SU GRUPE

„Be galo džiaugiamės Jono sėkme. Linkime jam stiprybės ir tikime, kad prisiminimai apie laiką grupėje bus tik patys geriausi. Mes su Jonu visada sutarėme ge-



Kato nuotr.

Tačiau tuomet tu aiškiai svoki, ką darai, ir žinai, kad tanko nepraleisi. Kažkas tau paduoda vatos įsikišti į ausis, kad nesprogtų būneliai, čia pat močiutė, atsiklaupusi prie betoninio elektros stulpo, meldžiasi. Baisu... Staiga vienas jaunuolis iš minios nepabūgsta tanko, užsiropščia ant jo vamzdžio ir, atlikęs keletą judesių, parodo, kad jis šio visai nebijo. Minia nuščiuva: tankas, tarsi nugulėtas geležinis slibinas, akimirksniu tampa visai nebaisus. Tai tik dar kartą įrodė puikią tiesą, kad nuo baimės iki drąsos - tik vienas žingsnis, kad tikri lyderiai savo asmeniniu pavyzdžiu minią įkve-

pia tapti tauta. Tuomet aš jutau gimstančią tautą ir pats jaučiausi jos dalimi. Pastarasis vaizdas ir šiandien mane įtikina, kad tik būdami vieningi ir giliai širdyje tikėdami mūsų šalies ateitimi, būsiame dvasiškai stiprūs ir laimingi.

NUO BAIMĖS IKI DRĄSOS - TIK VIENAS ŽINGSNIS, TIKRI LYDERIAI SAVO ASMENINIU PAVYZDŽIU MINIA ĮKVEPIA TAPTI TAUTA

- Ką šia daina norėtumėte pasakyti Lietuvos žmonėms?

- Kaip minėjau, šie metai reikšmingi mūsų šaliai. „Aš - Lietuva!“ - taip galėtų vadintis antrasis Sąjūdis, kurio, manau, mums dabar tikrai reikėtų, kad iš naujo susivienytume dvasiškai. Norėčiau, kad kiekvienas, klausydamasis šios dainos, vėl pajautų, kad mes - tauta, o ne minia. Kad nuo kiekvieno iš mūsų priklausytų mūsų vaikų ateitis ir kad kiekvienas iš mūsų: nuo paprasto žmogaus iki prezidento, atsakingai ir drąsiai, pridėjęs ranką prie širdies, galėtų garsiai pasakyti: „Aš - Lietuva!“.

Birutė PEČKYTĖ



Sakalauskas, Eugenijus Chrebtovas, Tomas Pavilionis. Gerbėjai turės progą išvysti ir išgirsti naują grupės narį - Gražvydą Staigvilą.

Gražvydas veržlus ir ambicingas, operinis dainavimas yra didelė vaikinų aistra. Gražvydą žiūrovai pažįsta iš „Lietuvos balso“, „Muzikinės kaukės“ projektų, taip pat pora metų vaikinai dirbo Vilniaus muzikiniame teatre, o šiuo metu gyvena Kaune ir dirba Kauno muzikiniame teatre.

„Esu laimingas, patenkintas ir degu nekantrumu kuo greičiau pasirodyti su grupe. Manau, „el Fuego“ yra unikalus projektas, todėl man didelė garbė būti jo dalimi. Labai tikiuosi, kad neuvilsiu nei buvusių, nei dabartinių grupės narių ir įgyvendinsiu jų ir mūsų bendrus siekius.“

„Laisvalaikio“ inf.

Lietuvių vasaravimo kur atostogausime šiemet?

Daugiau nei pusė šalies gyventojų šią vasarą planuoja bent kelių dienų atostogas. Dauguma poilsį ir pramogas renka Lietuvoje savaitgaliais, o ilgesnės atostogos, ypač užsienyje, kai kuriems lietuviams vis dar neprieinamas malonumas. Tokias tendencijas atskleidžia „Baltijos tyrimų“ atlikta apklausa.

Tyrimo duomenys parodė, kad kas septintas (14 proc.) šalies gyventojas vasarą ketina išsėsti tik savaitgaliais arba šventinėmis dienomis. Savaitę arba dvi poilsiauti ketina šiek tiek mažiau nei septintadalis (15 proc.) apklaustų šalies gyventojų ir tik 12 proc. respondentų planuoja ilgesnės nei dvi savaites atostogas.

Apklausa atskleidė, kad kas antras gyventojas (51 proc.) vasarą neplanuoja tolimų kelionių ir laisvą laiką žada praleisti namuose ar sode. Beveik pusė (41 proc.) respondentų ketina rinktis poilsį Lietuvoje

kurortuose bei gamtoje ir tik 15 proc. keliaus išsėsti prie jūros užsienyje ar turistai svečioje šalyje.

Tyrimo duomenimis, daugiausia laiko poilsiui vasarą gali leisti didesnes pajamas gaunantys asmenys (601 euras šeimos nariui ir daugiau). 37 proc. šiai visuomenės grupei priskiriamų respondentų teigė vasarą atostogausiantys daugiau nei dvi savaites.

Tuo tarpu beveik pusė (45 proc.) apklaustųjų šalies gyventojų teigė dar nesą užtikrinti dėl šios vasaros atostogų planų. Daugiausia neapsisprendusių asmenų yra tarp

senjorų (68 proc.) ir kaimo gyventojų (61 proc.), mažiausias pajamas gaunančiųjų (201-300 eurų vienam šeimos nariui) grupėje (58 proc.) bei asmenų, neturinčių vidurinio išsilavinimo (71 proc.).

Apklausoje duomenimis, vasaros poilsiui Lietuvoje gyventojai dažniausiai išleidžia iki 300 eurų. Tokią sumą įvardijo daugiau nei trečdalis (34 proc.) respondentų. Kas dešimtas gyventojas (11 proc.) teigia per atostogas išleidžiantis iki 500 eurų. Tokią sumą viršija tik 5 proc. poilsiautojų.

Užsienyje lietuvių labiau linkę išlaidauti. Iki 300 eurų savo biudžeto atostogoms skiria tik 4 proc. apklaustųjų. Perpus daugiau gyventojų (8 proc.) vykdomi išlaidos iki 500 eurų. Tiek pat apklaustųjų savo atostogų išlaidoms skiria iki 1500 eurų.

ipročiai:



Kaip atostogaujant nelikti tuščia pinigine

Pasidedant atostogų metui daugelis svajoja apie įsimintinas vasaros išvykas, tačiau kritiniu tašku tampa veiklos ir biudžeto planavimas. Natūralu, kad kelionės neapsiriboja tik pasivaikščiojimais ar poilsiu paplūdimyje. Dažnai jos apima ir apsipirkimą, ekskursijas, nardymą ar kitas veiklas, o norint visa tai nuveikti, gali prireikti nemažai finansų. Pateikiame keletą patarimų, kaip suplanuoti svajonių atostogas ir nelikti tuščia pinigine.

Išnaudokite paskutinės minutės pasiūlymus

Daugelis lietuvių svajoja apie poilsį užsienyje, nors tolimesnės kelionės reikalauja kiek didesnių išlaidų. Tačiau šiuo metu įvairius

kelionės pasiūlymus teikiančių kelionių agentūrų ar internetinių tinklalapių pasirinkimas itin didelis, tad išvykas lengva pasirinkti atsižvelgiant į bet kokį asmeninį biudžetą, o net labai prieinamas kainas galima gauti pasirenkant

paskutinės minutės kelionės pasiūlymus. Pasidomėkite kelionių pasiūlymais ne tik iš Lietuvos, bet ir iš kaimynės Lenkijos.

Viešbutį iškeiskite į butą

Augant populiarumui internetinių puslapių, kuriuose apgyvendinimo klausimą sprendžia daugelis šių laikų atostogautojų, o priešingai akivaizdžios. Dažnai naklėnės privaciai žmonių nuomojama namuose yra daug pigesnės nei viešbučių kambariai, tačiau gyvenimo juose kokybė - nė kiek ne

prastesnė. Dažnai šeiminkai duoda ne tik neįkainojamų patarimų apie lankytinas vietas, bet ir aprūpina naujais rankšluosčiais ar net maisto produktais. Nors buto nuomos paieškos užima daugiau laiko, tačiau galite rasti kur kas mažesniai biudžetui palankesnę sėdūrą. Nuomodamiesi butą su šeima ar draugais turėsite galimybę visų pinigų banko kortelėje - jei ją kelionėje pamestumėte, būkite įsidėję pakankamai grynųjų pinigų ir laikykite juos atskirai nuo kortelės.

Būkite pasiruošę nenumatytais kelionių išlaidoms

Nors planuojant atostogas stengiamasi iš anksto numatyti išlaidas, visiems kartais pasitaiko susidurti su neplanuotomis nemaloniomis situacijomis, kai reaguoti reikia nedelsiant. Nelaikykite visų pinigų banko kortelėje - jei ją kelionėje pamestumėte, būkite įsidėję pakankamai grynųjų pinigų ir laikykite juos atskirai nuo kortelės.

„Laisvalaikio“ inf.

VEIDO PROCEDŪRA „INTENSYVUS STANGRUMAS“
GILIAI VALANTIS ALIEJUS / DETOKSIKUOJANTIS ŠVEITIMAS / STANGRINANTI KAUKĖ SU SPIRULINA / MODELIUOJANTIS MASAŽAS / ŠVYTĖJIMO SUTEIKIANTI APSAUGA
TRUKMĖ: 1 VAL. 45 EUR. 55-EUR.

DETOKSIKUOJANTI VEIDO PROCEDŪRA VYRAMS
DETOKSIKUOJANTIS ŠVEITIMAS / GAIVINANTI ENERGIZUOJANTI KAUKĖ / VEIDO IR GALVOS MASAŽAS / SENĖJIMĄ LĖTINANTI APSAUGA
TRUKMĖ: 45 MIN. KAINA: 35 EUR. 45-EUR.

AZIA SPA

RYTŲ MASAŽO NAMAI

VEIDO PROCEDŪRA „VANDENYNO PASIAPTYS“
GILIAI VALANTIS ALIEJUS / ŠVEITIMAS „JŪROS GRŪDAI“ / ENERGIZUOJANTI VITAMINŲ KAUKĖ / MASAŽAS SU PRABANGIŲ ALIEJŲ ELIKSYRU
TRUKMĖ: 1 VAL. KAINA: 45 EUR. 55-EUR.

VEIDO PROCEDŪRA „GILUS DRĖKINIMAS“
ŠILKINIS VALYMAS / SKAISTUMO SUTEIKIANTIS ŠVEITIMAS / DRĖGMĖ ATSTATANTI KAUKĖ / MASAŽAS SU DRĖKINANČIU KREMU
TRUKMĖ: 45 MIN. KAINA: 35 EUR. 45-EUR.






Grožio konkurse moterys nebebus vertinamos pagal išvaizdą

Nuo šių metų konkurse „Mis Amerika“ nebebus galima išvysti maudymosi kostiumėlių dėvinių dalyvių, pranešė konkurso organizatoriai. Tai - viena iš priemonių, kurių ketinama imtis, siekiant pakeisti šio konkurso įvaizdį.

Konkurse dalyvaujančios moterys nebebus vertinamos pagal jų fizinę išvaizdą, sakoma organizacijos, kuriai šiuo metu vadovauja moterys. Konkurso dalį, kurioje dalyvės pasirodys su maudymosi kostiumėliais, nuo šių metų pakeis interaktyvi sesija, kurios metu pretenden-

tės į nugalėtojos titulą bendras su žiuri.

Be to, žadama, kad dalyvės nebeprivalės vilkėti puošnių vakarinių suknelių ir galės pačios spręsti, kokią vakarinę aprangą rinktis.

„Jau nebesame grožio konkursas“, - sakė organizacijos Patikėtinių tarybos pirmininkė Grečen Karlson (Gretchen Carlson) - Mūsų šalyje vyksta kultūrinė revoliucija: „moterys randa drąsos atsisoti ir būti išgirstos daugeliu klausimų“.

Organizacijos įvaizdžio keitimo kampanijos imtasi po visame pasaulyje paplitusio judėjimo #MeToo, kuriuo siekiama kovoti su seksualiniu priekabiavimu.



EPA/Elton nuotr.

Tomas Kruzas rizikavo gyvybe vardan vaidmens

Panašu, kad aktorius **Tomas Kruzas** (Tom Cruise) uoliai atidirba kiekvieną savo honorarą. Vyras - seniai Holivude pagarsėjęs ekstremalas, kino ekrane išdarinėjantis triukus, stingdančius kraują net patyruosiem kaskadininkams.



Kino studija „Paramount“ išplatino vaizdo įrašą, kuriame pasakoja apie ypač pavojingą juostos „Neįmanoma misija: atpildo diena“ kaskadinio triuko kūrimo užkulius - aktorius atliktą HALO šuolį. Pagrindinį vaidmenį kultinėje franšizėje atliekantis T.Kruzas atliko jį šokdamas iš 7,5 tūkst. metrų aukščio.

HALO - tai šuoliai, atliekami iš ypač didelio, 7-10 km aukščio, parašūtą išskleidžiant iki žemės likus vos 600-800 metrų. Iš tokio aukščio žemyn krantinantis žmogus išvysto maždaug 320 km/h greitį ir patiria ne tik ledinio vėjo gniaužtus, tačiau ir susiduria su hiperventiliacija, deguonies trūkumu ir staigia slėgio kaita.

Anot filmo režisieriaus Kristoferio Makvario (Christopher McQuarrie), specialiai skrydžio imitacijai sukonstruotame įrenginyje T.Kruzas ilgai ir kruopščiai ruošėsi HALO šuolio filmavimams, o galiausiai, jam pagaminus specialų apsauginį šalną, atliko jį. Taip vyras tapo pirmuoju aktoriumi kino istorijoje, prieš filmavimo kameras atlikusiu mirtinai pavojingą laikomą šuolį.

„Neįmanoma misija“ filmų serija - bene daugiausiai T.Kruzo atliktų triukų mačiusi kino franšizė. Įvairiose filmo dalyse aktorius lipo į aukščiausią pasaulio atliktų triukų mačiusi kino franšizė. Įvairiose filmo dalyse aktorius lipo į aukščiausią pasaulio atliktų triukų mačiusi kino franšizė. Įvairiose filmo dalyse aktorius lipo į aukščiausią pasaulio atliktų triukų mačiusi kino franšizė.

Rugpjūčio 17 dieną Lietuvoje startuosiančio filmo „Neįmanoma misija: atpildo diena“ įvykių centre dar sykį atsiduria nepailstantis slaptasis agentas Itanas Hantas (akt. T.Kruzas). Tai šeštoji kultinė, 1996-aisiais pirmąsyk kinuose parodytos, veiksmo filmų serijos dalis. Filmo režisieriaus vairą šįsyk perėmė K.Makvaris, filmų „Džekas Ryčeris“ ir „Neįmanoma misija: slaptoji tauta“ kūrėjas. Rugpjūčio 17-ą kinus pasieksiančiame filme draugiją aktoriumi T.Kruzui kino ekrane palaikys Henris Kavilas (Henry Cavill), Rebeka Fergiuson (Rebecca Ferguson), Vanesa Kirbi (Vanessa Kirby), Saimonas Pegasas (Simon Pegg) ir Alekas Boldvinas (Alec Baldwin).

V.van Gogo paveikslas parduotas už 7 mln. eurų

Aukcione Paryžiuje olandų tapytojo Vincento van Gogo (Vincent van Gogh) paveikslas „Moterys lopo tinklus kopose“ (1882 m.) parduotas už 7 mln. eurų.

1882 metais nutapytas paveikslas yra pirmasis per daugiau kaip 20 metų Prancūzijos aukcione išstatytas Vvan Gogo paveikslas.

Paveikslą nupirko amerikietis kolekcionierius, o įnirtingos varžytinės dėl šio meno kūrinio lėmė tai, kad jis buvo parduotas už didesnę nei tikėtasi kainą. Kūrinys apytikriai buvo vertinamas 3-5 mln. eurų.

Šį paveikslą Vvan Gogas nupatė būdamas 29 metų, jį įkvėpė kaimo aplink Hagą kraštovaizdis.

ĮDOMŲ FAKTŲ APIE V.VAN GOGA

- V.van Gogas buvo artimas draugas kito žinomo menininko Polo Gogeno (Paul Gauguin)
- Iš pradžių V.van Gogas norėjo tapti pastoriumi, kaip ir jo tėtis, bet vėliau šią idėją metė
- Per visą savo gyvenimą jis sukūrė 2 tūkst. darbų, 900 iš jų - tapybos darbai, likę - piešiniai pieštuku
- Deja, per visą savo gyvenimą, V.van Gogas pardavė tik vieną savo paveikslą ir žinomas tapo tik po mirties praėjus 11 metų
- V.van Gogas nutapė 37 savo portretus
- Finansiškai jam labiausiai padėjo jo brolis Theo (Theo)
- V.van Gogas kentėjo nuo įvairių ligų - epilepsijos, haliucinacijų ir kitų psichinių sutrikimų
- Po jo mirties, buvo, kuriame V.van Gogas gyveno, savininkas dailininko paveikslus pardavė po 10 dolerių



Parengė Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

Joninių savaitgalis Šakiuose



Renginio organizatorių nuotr.

„Zanavykas ir Afrikoje zanavykas“, - taip juokauja Joninių savaitgalį Šakiuose planuojantys lietuviai. Atkurtos Lietuvos šimtmečio proga į miestą grįžta kraštiečiai iš įvairiausių žemės kampelių.

Idėją Šakiuose suburti pasaulio zanavykus Šakių kultūros centro vadovas Raimondas Januševičius nešiojosi trejus metus. „Šakiai - mūsų bendrinės kalbos lopšys, čia gyveno, augo ir kūrė daugybę garsių žmonių. Nepapras-

tai smagu tuos žmones suburti, prisiminti, kas per 100 metų buvo nuveikta, ir pažvelgti į ateitį“, - sako R.Januševičius.

Kultūros ir meno festivalio „Apkabink savo kraštą“ organizatoriai sukūrė interaktyvų žemėlapi, kuriame registruotis galėjo po pasaulį išsibarstę zanavykai. Paaiškėjo, kad esama per 120 šalių, kuriose gyvena iš Šakių krašto kilę žmonės. Visi jie kviečiami simboliškai apkabinti savo gimtine.

Sventinį savaitgalį Šakių rajone duris atvers visi krašto dvarai, veiks amatininkų mugė, vyks

konferencijos, edukacijos, sporto ir šokių varžybos, bus atviros mokyklos. Išpūdingas šventės akcentas - į Šakių ežerą atplukdytos prielaukos, kurios virst šventės scenomis. Publikos lauks tarptautinis cirko festivalis, šou „4 stichijos“, kuriame pasirodys įvairių šalių vokalistai, muzikantai ir cirko artistai.

Birželio 23 dieną šventės dalyviai kviečiami į Šakiuose vaikystę praleidusios Džordanos Butkutės koncertą. O Joninių naktį visi laukiami ant Sudargo piliakalnio, kur degs laužai, bus pinami vainikai ir braidoma po rasotą žolę.

GYVOSIOS ARCHEOLOGIJOS DIENOS KERNAVĖJE

XIX TARPTAUTINIS EKSPERIMENTINĖS ARCHEOLOGIJOS FESTIVALIS - ARCHAJIŠKŲ AMATŲ, KARYBOS IR MUZIKOS ŠVENTĖ

2018 m. liepos 6-8 d. (penktadienis - sekmadienis) 11-19 val.





Atkurta Lietuvai 100

Senajoje Lietuvos sostinėje Kernavėje susipažinsite su atkurtais priešistorės ir ankstyvųjų viduramžių amatais, vyks viduramžių kovos, konkursai ir žaidimai vaikams. Koncertuos senosios muzikos ansambliai „THUNDERTALE“, RUGIAVEIDĖ su folkloro grupe „SEDULA“, „KUPKIEMIS“, „VISI“, „TRYŠ KETURIOSE“, „MEDGRINDA“ (Lietuva), „ESSA“, „JAVARYNA“, „LITY TALER“ (Baltarusija), „DELVE“ (Latvija), „KAJAN“ (Vengrija). Kernavė laukia Jūsų!

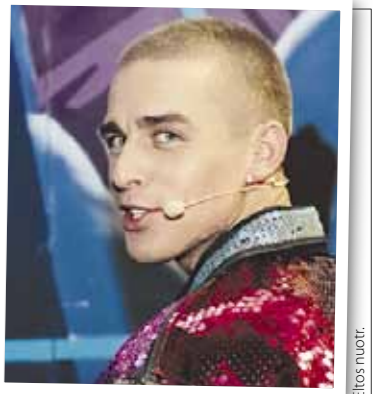
BILieto KAINA - 5 Eur
Vaikams iki 16 m. įėjimas nemokamas

Festivalio organizatorius:
VALSTYBINIO KERNAVĖS
KULTŪRINIO REZERVATO DIREKCIJA
tel. +370 382 47438, el. paštas: komunikacija@kernave.org
www.kernave.org, www.facebook.com/KernavesMuziejus/

Festivalį finansuoja
LIETUVOS KULTŪROS TARYBA

Rėmėjai
VICLAS ENGELEMAN
DIZAINAI
BERNARDAS UTEVIČIUS
P. LIAM DANSERKO
Festivalio televizija ir radijas
LRT HD LRT
Informaciniai rėmėjai
REPUBLIKA
SAVAITĖ MIŠKAI
Valstiečių laikraštis
Festivalio partneris
LIETUVOS KARDORIŠKĖS
Festivalio apsauga
SAUGOS TARYBA
GRIFS AG
SAUGI ERDVE
Festivalio vežėjas
VILVEDA

Romantiškas koncertas su Donatu Montvydu



Liepos 4-osios vakarą Vilniuje, Vilniaus universiteto Botanikos sode, atlikėjas Donatas Montvydas po atviru dangumi pasirodys kartu su kameriniu orkestru. Šiam koncertui kuriamos aranžuotės ir ruošiamas naujos dainos premjera. „Labai laukiu šio pasirodymo. Su tokiu kolektyvu solinio koncerto dar neturėjau, todėl bus labai įdomu ir man pačiam. Jau nemažai repetavome, todėl galiu pasakyti, kad tai bus labai intymus koncertas“, - džiaugiasi Donatas. Gamtos apsuptyje įvyksiantis koncertas jau dabar tituluojamas vienu romantiškiausių šią vasarą.

Renginiui skiriama labai daug dėmesio, kad žiūrovai ne tik išgirstų kokybišką koncertą, bet ir puikiai jaustųsi Botanikos parke. „Stengiamės, kad atvykę į parką tiek šeimos su vaikais, tiek poros puikiai praleistų laiką šioje nuostabioje teritorijoje. Taip pat, kad būtų patogu stebėti koncertą“, - teigia organizatoriai.

Lietuvos muziejai

Septinti metai, kai Lietuvos muziejai kviečia žmones vasarą lankytis ir dalyvauti „Lietuvos muziejų kelio“ renginiuose visoje šalyje. Šių metų tema „Nepriklausomybės metų ženklai“, vystoma 75 muziejuose, išreiškia 2018 m. svarbą - Valstybės atkūrimo šimtmetį ir Europos kultūros paveldo metus. Iki liepos 1 d. aktyvusis renginių laikotarpis - Aukštaitijos muziejuose: Anykščiuose, Biržuose, Ignalinoje, Kaune, Molėtųse, Pa-nevėžyje, Pasvalyje, Rokiškyje, Rumsiškėse, Šiauliuose, Utenoje ir Vilniuje.



Puslapi parengė Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

Kompozitorius Laimis Vilkončius: Roko opera „Eglė“ pasakoja ne tik lietuvių tautos istoriją

Milžiniška scena, LED ekranai, žymiausi Lietuvos solistai ir didelės kūrybinės pajėgos su maestro Gintaru Rinkevičiumi ir Lietuvos valstybiniu simfoniniu orkestru priešakyje. Toks žada būti nemokamas liepos 1 d. 21 val. Vingio parke vyksiantis šimtmečio Dainų šventės atidarymo renginys - Laimio Vilkončiaus roko opera „Eglė“. Prieš beveik tris dešimtmečius suvedusi tris kūrėjus - dainų autorių ir atlikėją Vytautą Kernagį, kompozitorių L. Vilkončių ir poetą Sigitą Gedą - „Eglė“ pirmą kartą scenos šviesą išvydo tik pernai. Tiesa, su trenksmu - ši roko opera buvo įvertinta kaip vienas geriausių visų laikų savo žanro kūrinių Lietuvoje. Kokia L. Vilkončiaus „Eglė“ ir ko laukti, kalbame su kompozitoriumi.

leva BAČIULYTĖ

- Prieš metus jūsų roko opera „Eglė“ maestro G. Rinkevičiaus dėka Vilniaus kongresų rūmuose išvydo scenos šviesą. Publika itin šiltai sutiko kūrinių, neabejingi liko ir muzikos kritikai. Kokie buvo jūsų išpūdziai po premjeros?

- Išpūdzius sunku apsaakyti. Sukurta muzika viešo atlikimo laukė kone 30 metų, tad kai pagaliau tai įvyko, buvo įgyvendinta mano viso gyvenimo svajonė. Tiesą sakant, ir pats nesitikėjau tokių gražių atsiliepimų, tokios publikos reakcijos. „Eglė“ muzika neatitinka komerciniams kūriniams keliamų reikalavimų, tai daugiau filosofinis pasakojimas apie gyvenimiškus žmonių santykius, apie meilę ir neapykantą, apie gražiausius personažų jausmus ir išgyvenamas tragedijas. Todėl ne tik džiugino, bet ir šiek tiek stebino toks didelis žiūrovų susidomėjimas.

- Jūsų roko operoje pagrindinius vaidmenis atlieka jauni ir talentingi atlikėjai - Monika Pundziūtė ir Jeronimas Milius. Kokia jų kuriama Eglės ir Žalčio pora? Kaip jie išpildė jūsų lūkesčius?

- Renkantis vaidmenų atlikėjus, autorius ir dirigento visada laukia tam tikras netikėtumas ir išbandymas. O kas, jei kuriam nors artistui vis tik nepavyks perteikti personažo taip, kad būtų įtikinama,



RENKANTIS VAIDMENŲ ATLIKĖJUS, AUTORIAUS IR DIRIGENTO VISADA LAUKIA TAM TIKRAS NETIKĖTUMAS IR IŠBANDYMAS

DAR NIEKAS NESIĖMĖ PASVARSTYTI, KODĖL EGLĖS BROLIAI NUSPRENDŽIA NUŽUDYTI ŽILVINĄ IR TAIP SUGRIAUNA SAVO MYLIMOS SESERS LAIMĖ?

kad paveiktų klausytoją, kad visi patikėtų, jog taip elgtis žmogus gali? Kita vertus, kad ir kaip detalai kurdamas operą apgalvotumei personažą, kiekvienas atlikėjas visada įneša bent dalį netikėto savo požiūrio. Čia ir glūdi kūrybos patrau-

klumas - nežinau, kaip viskas bus, kol pats pamatai pastatymą.

Kalbant apie Moniką ir Jeronimą, jiems teko labai sudėtingas uždavinys. Personažai yra labai skirtingi pirmame ir antrame operos veiksmuose. Jei operos pradžioje Eglė yra nerūpestingai gyvenanti šauni mergina, tai antrame ji jau praranda mylimą vyrą, vaikus, tikėjamą pačiais artimiausiais giminičiais - broliais, taip tarsi prarasdama pati save. Žilvinas pirmame veiksmu yra racionalaus proto, nepažįstantis žmogiškų jausmų Jūros ir Dangaus karalius. O antrajame jis pamilsta Eglę, sugeba suvokti jos namų ir artimųjų ilgį. Tragiška įvykių pabaiga jam nė kiek ne mažiau skausminga nei Žemės gyventojai Eglei.

Todėl logiška, kad ir aš, ir maestro G. Rinkevičius smalsiai ir šiek tiek neri-

maudami laukėme, kaip ne tik pirmąjį vaidmenį operoje gavusi Monika, bet net ir jau gerokai patyręs Jeronimas sugebės susitvarkyti su uždutimis. Kiekvienas jų šį uždavinį išsprendė skirtingai, tačiau galutinį rezultatą turbūt geriausiai apibūdina puikūs žiūrovų ir ekspertų atsiliepimai.

- Ši roko opera atidarys šimtmečio Dainų šventę. Kūrinys pasirinktas neatsitiktinai - roko opera parašyta pagal žymiausią mūsų tautos epą. Papasakokite apie lietuvių kultūros ir istorijos kontekstus šiame kūrinyje. Ar jie aktualūs šiandien?

- Prieš nemažai metų, kartu su poetu S. Geda dar tik pradėję galvoti apie būsimą šios pasakos pristatymą scenoje, net specialiai nesitardami abu kryptime neįprasto šios gerai žinomos istorijos atpasakojimo muzikos išraiškos priemonėmis link, o ieškojome giluminių jos prasmų. Juk tai buvo Lietuvos atgimimo, didžiulio visuomenės pakilimo, didžiųjų vilčių laikas. Jau ėmėme jaustis ne tik savo šalies, bet ir demokratinio pasaulio piliečiais. Todėl šios nuotaikos negalėjo neatsispindėti operoje. Man asmeniškai tai buvo neįtikėtina džiugi patirtis. Juk S. Geda buvo aktyvus Sąjūdžio narys. Jo mintys, jo idėjos, jo požiūris į žmonijos elgesį kartais net stebindavo. Primindamas, kad Žaltys buvo ir senovės Egipto išminties simbolis, Sigitas tarsi iš karto nurodė mūsų abiejų kūrybinio bendradarbiavimo kryptį. Tad operoje pasakojame ne vien lietuvių tautos, bet ir visos žmonijos istoriją.

- Roko operai pasirinkote itin žinomą siužetą. Ar nebijote, kad „Eglė, žalčių karalienė“ tema gali būti išsemta?

- Atvirkščiai. Manau, ši istorija dar laukia įvairių sričių menininkų darbų. Jau turime ne vieną poemą, mano mokytojo profesoriaus Eduardo Balsio baletą, mūsų roko operą, muziklą, dramos teatrų spektaklius, dailininkai tapė paveikslus, skulptoriai kalė kompozicijas. Tačiau giluminės temos dar toli gražu neišsemtos. Tarkime, dar niekas nesiėmė pasvarstyti, kodėl Eglės broliai nusprendžia nužudyti Žilviną ir taip sugriauna savo mylimos sesers laimę? Amžinas, neatsakytas klausimas, atskleidžiantis žmonijos poelgių netikėtumą, neretai tiesiog absurdiškumą. Tokių neatsakytų, net nenagrinėtų klausimų pilna.

- Roko operai pasirinkote itin žinomą siužetą. Ar nebijote, kad „Eglė, žalčių karalienė“ tema gali būti išsemta?

- Atvirkščiai. Manau, ši istorija dar laukia įvairių sričių menininkų darbų. Jau turime ne vieną poemą, mano mokytojo profesoriaus Eduardo Balsio baletą, mūsų roko operą, muziklą, dramos teatrų spektaklius, dailininkai tapė paveikslus, skulptoriai kalė kompozicijas. Tačiau giluminės temos dar toli gražu neišsemtos. Tarkime, dar niekas nesiėmė pasvarstyti, kodėl Eglės broliai nusprendžia nužudyti Žilviną ir taip sugriauna savo mylimos sesers laimę? Amžinas, neatsakytas klausimas, atskleidžiantis žmonijos poelgių netikėtumą, neretai tiesiog absurdiškumą. Tokių neatsakytų, net nenagrinėtų klausimų pilna.

Kaip pasiruošti sveiką maistą išskyloms?

Vasarą, kai dažnai išskylaujame gamtoje, kyla klausimas - kaip maitintis, kad nesutrikėtų virškinimas, kad neapsinuodytume, kad maistas būtų įvairus, skanus ir sveikas.

„Kai važiuojate į gamtą, bet planuojate gamintis maistą patys, susidarykite valgiaraštį, apgalvoję, ką su šeimą norėtumėte valgyti pusryčiams, pietums ir vakarienei, užkandžiams. Tuomet neteks išmesti nesuvalgyto maisto. Šiais pertekliaus laikais, maisto turime per daug, bet dažnai patiriame maistinių medžiagų badą - nes valgomą nevisavertį, neįvairų maistą“, - teigia mitybos specialistė, maisto technologė, knygos „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“ autorė Raminta Bogušienė.

Vežkitės lėčiau gendančias daržoves ir vaisius

Rinkitės šviežias daržoves, kurių vasarą gausu: agurkus, pomidorus, salotas. Į kelionę pasiimkite ne taip greitai gendančių vaisių: obuolių, apelsinų, arbūzą. Arbūzą pirkite nepaustytą, nes taip ilgiau jį išlaikysite šviežią. A. Le-kavičiūtė perspėja, kad neplautumėte vaisių ar daržovių su ežerų ar upių vandeniu. Tam pasiimkite geriamojo vandens. Jei nusipirk-

Mėsą rinkitės atsakingai

Jei mėsą kepimui ruošite namuose, būtinai rinkitės šviežią, neatšildytą. Nedaržinkite jos prieš kelias dienas.

Perkant mėsą ar jos gaminius, maisto saugos ir kokybės specialistė Akvilė Lekavičiūtė pataria įver-

tinti pakuotės būklę ir produkto spalvą bei konsistenciją. Kokybiškos mėsos ir jos produktų paviršius turi būti nelipnus, natūralios, produktui būdingos spalvos, be gleivių. Pakuotės turi būti sandarios, nesu- bliuškiosios ir neišpūstosios, neturėtų būti produkto nebūdingos spalvos skysčių. Pavyzdžiui, desrelių pakuotėse skystis turėtų būti skaidrus, o ne balkšvos spalvos.

„Saulė suteikia puikią terpę naujų apgamų atsiradimui, todėl mėgavimosi jos spinduliais laiką labai svarbu kontroliuoti ir tuo nepiktinaudžiant. Ultravioletiniai saulės spinduliai taip pat skatina apgamų didėjimą, kitus, neretai neigiamus, pokyčius“, - teigia „Eurovaistinės“ vaistininė Regina Molotkova.

Neigiamas saulės poveikis paprastai pasireiškia po ilgo laiko ir gresia tokiomis skaudžiomis pasekmėmis kaip odos vėžys. Todėl jei po vieno kito ilgesnio pasidėginimo didesnių pokyčių ar apgamų pasikeitimų nesimato, tai dar nereiškia, kad ilgai jų neatsiras.

„Saulės suteikia puikią terpę naujų apgamų atsiradimui, todėl mėgavimosi jos spinduliais laiką labai svarbu kontroliuoti ir tuo nepiktinaudžiant. Ultravioletiniai saulės spinduliai taip pat skatina apgamų didėjimą, kitus, neretai neigiamus, pokyčius“, - teigia „Eurovaistinės“ vaistininė Regina Molotkova.

Neigiamas saulės poveikis paprastai pasireiškia po ilgo laiko ir gresia tokiomis skaudžiomis pasekmėmis kaip odos vėžys. Todėl jei po vieno kito ilgesnio pasidėginimo didesnių pokyčių ar apgamų pasikeitimų nesimato, tai dar nereiškia, kad ilgai jų neatsiras.

Kasdienė apsauga

R. Molotkova pabrėžia, kad mėgstantiems besaikį deginimąsi



sitate persikų ar kriaušių, uogų, suvalgykite geriausiai tą pačią dieną.

Kaip pasiruošti sveikus sumuštinis?

Sumuštiniai pirmiausia reikia sveikos duonos. R. Bogušienė pataria rinktis visų grūdų dalių be mielės duoną. Būtinai įvertinkite jos maistinę vertę: cukraus turi būti iki 5 g/100 g, druskos iki 1 g/100 g, skaidulinių medžiagų - ne mažiau 6 g/100 g. Tuomet ant vieno sumuštinio plonu sluoksniu tepkite sviestą, ant kito - avokado, ant trečio - kokybiškos sudėties varškės užtepėles. Dėkite nuplautų salotų, sūdytos lašišos, pomidorų, ridikėlių ar kietojo sūrio.

Sveikiausias gėrimas - vanduo

„Važiuodami į kelionę, norime palepinti savo vaikus. Sultys, saldiniai gazuoti gėrimai nenumalšina troškulo - tik užmuša skonio pojūtį ir natūralus maistas tampa nebeskanus“, - atkreipia dėmesį R. Bogušienė. Ji siūlo nesizavėti ir cukraus alternatyva - saldikliams. Gazuoti gėrimai be cukraus

Pasidomėkite gatavų produktų sudėtimi

Jei norite sutaupyti laiko maisto gaminimui, galite nusi-

pirkti šviežiai keptos mėsos ar žuvies gaminių, salotų. Anot maisto technologės, svarbiausia renkantis pusgaminius - kuo trumpesnė sudėtis, be hidrintų riebalų, konservantų, saldiklių, dažiklių, skonio ir kvapo stipriklų, sočiųjų riebalų. O maisto saugos specialistė perspėja, kad atkreiptumėte dėmesį į produkto tinkamumo vartoti terminą. Jei jo nėra vitrineje ar ant etiketės, pasiteiraukite pardavėjos.

Sveikiausias gėrimas - vanduo

„Važiuodami į kelionę, norime palepinti savo vaikus. Sultys, saldiniai gazuoti gėrimai nenumalšina troškulo - tik užmuša skonio pojūtį ir natūralus maistas tampa nebeskanus“, - atkreipia dėmesį R. Bogušienė. Ji siūlo nesizavėti ir cukraus alternatyva - saldikliams. Gazuoti gėrimai be cukraus

Atpažinti pavojų

Nors apgamas yra gerybinis odos darinys, tačiau gali tapti labai pavojingu. Ryškiausias ženklas, rodantis, kad reikia pasitikrinti, yra įvairūs paties apgamo pakitimai. Dauguma apgamų turi tik dvi spalvas, o vėžiniai apgamai arba melanomos gali turėti nelygią spalvų tekstūrą: nuo šviesiai ar tamsiai rudos bei juodos iki raudonos ar net rožinės spalvos.

„Jei kinta apgamo dydis, paviršius, jo pakraščiai forma, jei jis patamsėja ar parausta, apgamo vietoje niežti, dilgčioja, peršti arba apgamas yra pažeidžiamas - jau verta kreiptis į gydytoją, pasitikrinti. Pavyzdžiui, melanomos dažniausiai išsivysto iš supiktų bėgių apgamo. Jis gali pavirsti į melanomą, jei bus nuolat dirginamas, užkliudomas aprangos, avalynės, diržų, skutantis ar net nuolat šukuojant plaukus.“

Taip pat patariama atidžiau stebėti apgamus ant krūtinės, nugaros ar veido - tų kūno vietų, kurios gauna daugiausia saulės spindulių.

„Tamsesnės odos savininkai taip pat turi saugoti savo odą, ta-

ir kalorijų nėra sveikesni. Sveikiausias gėrimas yra vanduo.

Vietoj sausainių ir keptos duonos - sveiki užkandžiai

Sausainiai ir kiti kvietinių miltų produktai - populiariausi išskylų užkandžiai. Jie skanus, tačiau maistinė vertė menka, juose gali būti hidrintų riebalų. Bulvių traškučiai, kukurūzų spragėliai, kepta duona - dar dažnesni išskylų palydovai, tačiau juose gausu druskos, cukraus, skonio stipriklų. Po tokio užkandžiavimo gali sutrikti virškinimas. Kad kelionėje nebūtume pavargę ir pikti, turime valgyti visavertį maistą. Geriau užkandžiams pasiimkite šviežių ar džiovintų vaisių, riešutų. Riešutus rinkitės nesūdytus, o džiovintus vaisius - necukruotus ir be sieros dioksido (tamsius abrikosus ir razinas). Džiovintų vaisių batonėliai - puikus užkandis, tik skaitykite sudėtį, kad juose nebūtų pridėtinio cukraus.

Tinkamai laikykite maistą

Maistą pakuokite į plastikinius arba popierinius maišelius, dėžutes. Skirtingus užkandžius sudėkite į atskirus dėželių skyrelius. Greitai gendantį maistą dėkite į šaltkrepius.

Taip pat į išskylų paimekite higienos priemonių: popierinių rankšluosčių, vienkartinį saują ar drėgnų servetėlių, dezinfekcinio skysčio. Prieš ruošiant maistą ir valgant, būtina nusiplauti rankas.

Parengė Raminta BOGUŠIENĖ

Saulė ir apgamai - kada reikėtų sunerimti?

Kaitri vasaros saulė kartais tampa odos priešu. Ir nors gražiai įdegsio žmogaus įvaizdis tebėra populiarus, į specialistų perspėjimus apie galimas skaudžias saulės pasekmes tikrai verta atsižvelgti. Ypač tai aktualu turistams šviesią odą, plaukus ir daug apgamų.

Poveikis pasireiškia neiškart

„Saulė suteikia puikią terpę naujų apgamų atsiradimui, todėl mėgavimosi jos spinduliais laiką labai svarbu kontroliuoti ir tuo nepiktinaudžiant. Ultravioletiniai saulės spinduliai taip pat skatina apgamų didėjimą, kitus, neretai neigiamus, pokyčius“, - teigia „Eurovaistinės“ vaistininė Regina Molotkova.

Neigiamas saulės poveikis paprastai pasireiškia po ilgo laiko ir gresia tokiomis skaudžiomis pasekmėmis kaip odos vėžys. Todėl jei po vieno kito ilgesnio pasidėginimo didesnių pokyčių ar apgamų pasikeitimų nesimato, tai dar nereiškia, kad ilgai jų neatsiras.

Kasdienė apsauga

R. Molotkova pabrėžia, kad mėgstantiems besaikį deginimąsi



būtina kasdien naudoti apsaugines priemones nuo ultravioletinių spindulių. Tik tinkamų priemonių

pagalba galima užkirsti kelią naujų apgamų atsiradimui ir taip pat apsaugoti jau turimus.

„Sviesios odos, akių ir plaukų savininkai paprastai turi daugiau apgamų, nes jų oda ne tokia atspari saulės poveikiui. Tokio tipo žmonės linkę labiau nudegti saulėje, todėl jiems būtinas kremas nuo saulės su SPF 50. Priemonių yra kelių rūšių: su cheminiais filtrais, kurie sugeria ultravioleti-

nius spindulius, ir su mineraliniais, spindulius atspindinčiais. Jų sudėtyje yra geležies oksido ir titano dioksido.“

Didesnę apsaugą suteikiantys kremai itin tinka vaikams, taip pat jautrią odą turintiems žmonėms. Kremą reikėtų tepti gausiai ir dažnai, maždaug kas 2 valandas, taip pat pakartotinai - po maudyinių.

„Tamsesnės odos savininkai taip pat turi saugoti savo odą, ta-

čiau gali rinktis priemones su žemesniu SPF faktoriumi“, - sako vaistininė ir priduria, kad saulė labiausiai veikia ir yra pavojingiausia tiems apgamams, kurie jau pakito, padidėjo ar pakaitė spalvą.

Atpažinti pavojų

Nors apgamas yra gerybinis odos darinys, tačiau gali tapti labai pavojingu. Ryškiausias ženklas, rodantis, kad reikia pasitikrinti, yra įvairūs paties apgamo pakitimai. Dauguma apgamų turi tik dvi spalvas, o vėžiniai apgamai arba melanomos gali turėti nelygią spalvų tekstūrą: nuo šviesiai ar tamsiai rudos bei juodos iki raudonos ar net rožinės spalvos.

„Jei kinta apgamo dydis, paviršius, jo pakraščiai forma, jei jis patamsėja ar parausta, apgamo vietoje niežti, dilgčioja, peršti arba apgamas yra pažeidžiamas - jau verta kreiptis į gydytoją, pasitikrinti. Pavyzdžiui, melanomos dažniausiai išsivysto iš supiktų bėgių apgamo. Jis gali pavirsti į melanomą, jei bus nuolat dirginamas, užkliudomas aprangos, avalynės, diržų, skutantis ar net nuolat šukuojant plaukus.“

Taip pat patariama atidžiau stebėti apgamus ant krūtinės, nugaros ar veido - tų kūno vietų, kurios gauna daugiausia saulės spindulių.

„Laisvalaikio“ inf.



Monika Pundziūtė



Sukurta roko opera viešo atlikimo laukė 30 metų

Juoko jogos instruktorė Kristina Laučienė:

Juokas nuginkluoja tai, kuo manaisi esąs, nukrinta tavo statusai ir susikurtas įvaizdis

Joga, jos filosofija pastarąjį dešimtmetį užvaldė Vakarų, o Rytuose ji praktikuojama nuo gilios senovės. Birželio 21-ąją visame pasaulyje buvo minima Tarptautinė jogos diena. Ta proga pakalbėkime apie kitokią, mums dar neįprastą, juoko jogą. Sertifikuota jos instruktorė - **KRISTINA LAUČIENĖ** - pasakoja apie juoko naudą sveikatai ir savijautai.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Joga žmonės renkasi dėl geresnės fizinės bei dvasinės savijautos, taip pat - norėdami tvirtesnio ir lankstesnio kūno. O ko suteikia juoko joga?

- Tai, ką paminėjote, būdinga ir juoko jogai - tiek dėl fizinio lankstumo, tiek dėl emocinio pasirusimo, tačiau išskirtai svarbiausią pranašumą - bendrystės jausmą. Atėjęs į klasikinę jogą, žmogus pageidauja asmeninių pasiekimų - būti lankstesnis, emociskai stabilesnis. O čia daugiau sąveikaujama su grupės dalyviais. Jei jautiesi labai vienišas, pasijunti kažko dalimi; jei sergi depresija, pradėdi daugiau šypsotis, kitaip žvelgti į pasaulį. Susirenki į grupę su nepažįstamais žmonėmis ir staiga pasijauti savas. Yra labai sviri priežastis juoktis dėl sveikatos: streso įveikimo mechanizmas, emocinis stabilumas, net imunitetas yra stipriarnami.

- Kaip vyksta juoko jogos užsiėmimai?

- Užsiėmimai trunka pusantros valandos. Žmonės susipažįsta, užpildo anketas. Prieš užsiėmimą ir po jo matuojami tam tikri kriterijai: kaip žmogus jaučiasi, koks jo entuziazmo, energijos, streso lygis; nusiteikimas ir galimybė juoktis be priežasties. Tai susipažinimas su savo kūnu ir emociniu fonu. Tuomet per pokalbius ir žaidimus suniveliuojamos skirtingos žmonių energijos. Tai gali būti daroma per meditaciją, didinant suvokimą, kad atėjau mokytis nevertinant savęs. Atliekama daug aktorinių elementų ir žmogus, niekada nevaidinęs, gali kuklintis, jaustis nesmagiai, taigi reikia savęs nevertinti, o tiesiog atsiduoti procesui šimtu procentų. Tuomet pradėdame kvėpavimo, juoko, tempimo pratimus, aktorines improvizacijas. Pvz., reikia suvaidinti, kad su kaimynu sveikinatės per tvorą, derinant tai su juoko pratimais; ar kad esate žąsis/beždžionė; kad vaikščiojate Mėnulyje. Pabaigoje atliekama relaksacija. Atsipalaidavimą užbaigiame meditacija. Galiausiai aptariame, kaip sekėsi, ir užpildome anketą.

Būna įdomių atradimų: tas, kuris ateina su nusiteikimu juoktis be priežasties, supranta, kad ne visada taip gali; kitas - atvirksčiai, suvokia galintis juoktis daug. Grįžtamasis ryšys augina sąmoningumą, pasitikėjimą savimi - galbūt žmogus iki tol niekada nesidalijo mintimis, kaip jaučiasi. Jis suvokia, kad gali dalytis tuo atvirai, nesigėdydamas.

- Užsiėmimuose anekdotai ir juokiniai nepasitelkiami. Bėgigu juoktis, kai esi linksnas. O jei ateini liūdnas, vėnišas?

- Žmonės dažnai klausia: ar būna taip, kad kažkas nesijuokia?



JUOKAS KAIP NIEKAS KITAS ĮŽEMINA Į ŠĮ MOMENTĄ - NEGALI JUOKTIS NEI VAKAR, NEI RYTOJ. JUOKIESI ČIA IR DABAR

jau nubėgai iki namų ar dėlioji kažkokius savo projekto sakinius. Niekas nemato, kad dabar tu nesitai. O juokas kaip niekas kitas tave įžemina į šį momentą - negali juoktis nei vakar, nei rytoj. Juokiesi čia ir dabar. Užtat daugumai būna keista, kad prisijuokus nelieka minčių. Vadinasi, nerimas, kurį mes įsivaizduojame, eliminuojamas. Nutrinamos įvairiausios, intelektualiausios žmogaus sistemos tik tam, kad iš tikrųjų pajustum čia ir dabar akimirka.

- Tai, apie ką kalbate, ir yra susiję su klasikine Rytų joga, kurios esmė yra dvasiniai dalykai, buvimas čia ir dabar. O Vakaruose gal labiau įprasta orientuotis į jogos fizinę naudą.

- Tai yra gileji sluoksniai. Aš pati labai mėgstu klasikinę jogą, ją lankau, bet mintimis spėju „sulakstyti“ visur, kur tik man reikia. Ir tik tada, kai kūnas pavargsta, sugebu būti čia ir dabar. Juoko joga - dėl ko yra kartu ir nepatogi - priverčia iš karto būti dabartyje. Juokdamasis negali mintimis lakstyti iki savo puodų, savo vaikų, planų. Tokios mintys, išgyvenimai - viskas atimama. Tu juokiesi, žvelgi kitam žmogui į akis ir tuo metu tas žmogus tau yra svarbiausias.

- O ar tokia joga naudinga tiems, kurie nori ne tik emocinio stabilumo, bet ir fizinės ištvermės?

- Man asmeniškai sustiprėjo širdis. Turėjau žemą kraujo spaudimą ir, jei imdavai labai greitos fizinės veiklos, mano pulsas šaudavo į viršų. O dabar širdis treniruojasi ir jaučiu, kad tapu ištvermingesnė.

JUOKAS YRA NATŪRALI KŪNO REAKCIJA, NET JEI SĄMONĖ GALVOJA, KAD TAI KVAILA

- Ką patartumėte žmonėms, norintiems išmėginti juoko jogą namie?

- Siūlyčiau susirasti „Youtube.com“ „laughter yoga“ vaizdo pamokėlių. Pažiūrėkite pratimų, kaip juos atlieka mokytojai (rekomenduočiau mokytojo Riverio (River) pamokas). Pabandykite ir užsivesite! Užtenka minutės - ir jau kažkas sąmonėje pasikeičia.

- Atliekant įprastą jogą, ypač be trenerio priežiūros, galima susižeisti ar kitaip pakenkti sveikatai. Net instruktoriai kartais patiria traumų. O ar įmanoma neteisingai juoktis?

- Čia neįmanoma nei susižeisti, nei kažką blogai atlikti. Nėra blogo juoko - tik džiaugsmas, kad apskritai pavyksta juoktis. Natūralus, nenatūralus juokas - juokitės į sveikatą ir taip priartėsite prie tikrojo savęs.

gali padaryti - juokas yra natūrali kūno reakcija, net jei sąmonė galvoja, kad tai kvaila.

- Kaip tik teko skaityti, kad mokslininkai ištyrė, jog organizmas tiek į dirbtinį, tiek į natūralų juoką reaguoja vienodai! Kaip taip gali būti?

- Tai visiškai tiesa. Sąmonės neapgauname, tačiau organizmas reaguoja ir pradeda gamintis laimės hormonai endorfinai - nesvarbu, natūraliai ar dirbtinai juokiatės. Būna žmonių, kurie sesijos metu nusijuokia vos kelis kartus, nors matyti, kad jie labai stengiasi. Tačiau jie pasakoja, jog jaučiasi taip, kad būtų prisijuokę už visą gyvenimą!

- Esate sakiusi, kad, praktikuojant juoko jogą, tenka stoti akistatose su savimi. Turbūt labai dviprasmiški jausmai apima ir didžiausias menas - to nevertinti, o priimti? Kaip tai vyksta ir kokios to pasekmės?

- Pasekmės visada - išlaisvinančios! (Juokiasi.) Dabar tiek daug seminarų, mokymų vyksta ir visada yra galimybė pasislėpti už tam tikros formos, technikos, žinių, vizualinės projekcijos. Visada galima rasti, už ko paslėpti savo vidų. O juokas visiškai nuginkluoja tai, kuo manaisi esąs, nukrinta tavo statusai, įvaizdžiai, tavo įsivaizdavimai apie tai, koks yra pasaulis. Jautiesi natūraliai pats su savimi, tarsi ką tik gimęs kūdikis. Sunku tai perteikti žodžiais, bet esu tą patyrusi ir žinau, kad ir kiti gali tai išgyventi. Dingsta savęs sureikšminimas, įsivaizdavimas, kad aš esu KAŽKAS. Sakykime, esi kokio nors seminaro dalyvis. Niekas nepatkins, kad mintimis

Nebūna!

Yra pratimų, kurie nori nenori prajuokina. Mes nepradedame nuo natūralaus juoko - pradėdame nuo diafragmos stimuliacijos. Tai trumpi staigūs kvėpavimo pratimai: cha-cha-cha, cha-cha-cha. Mechanizmas ima ir užsiveda. Nesvarbu, kaip jautiesi šiandien, svarbu, ką tavo kūnas



Beničijus del Toras Holivude garsėja griežtu reikalavimu prodiuseriams

Birželio 29 dieną Lietuvos kino teatruose pasirodys trilerio „Sicario“ naminuoto trilerio „Kartelių karai“ antroji dalis „Sicario: Kartelių karai“. Filme vėl pamatysime B.del Torą (Benicio Del Toro), kuris garsėja kaip genialus interpretatorius, iš scenarijaus išmetantis jam nepatikusias eilutes ir mėgstantis vaidmenis praturtinti labiau kūno kalba nei tuščiais žodžiais. Bičiulis Šonas Penas (Sean Penn) Torą vadina menininku iš didžiosios raidės, kuris turi vieną didžiausių galimų prabangų aktoriaus karjere - atsisakyti jam neįdomių vaidmenų.



IDOMŪS FAKTAI APIE B.DEL TORĄ

● Vaikystėje B.del Toras svajojo tapti profesionaliu krepšininku, o tėvai jam buvo numatę teisininko karjerą, nes „iš aktorystės neišgyvensi“. Savo pavyzdžiu jis puikiai įrodė, jog šeima smarkiai klydo.

● Jis be galo mėgsta tapyti aliejimais dažais.

● Dėginosi cigaretėmis juostos „Baimė ir neapykanta Las Vegase“ filmavimuose, nes jo vaidinamas Oskaras Zeta Kosta taip darė. Dėl etikos sumetimų filmo kūrėjai šias scenas iškirpo.

● Dėl šio vaidmens aktorius praugo beveik 20 kilogramų, tačiau Diego Rivjeros vaidmens filme „Frida Kaho“ atsisakė, nes būtų tekę ir vėl eksperimentuoti su svoriu.

● 2003 metais juostos „The Hunted“ filmavimų metu itin stipriai susižalojo riešą. Trauma buvo tokia rimta, jog teko daryti pertrauką darbuose, o filmas buvo užbaigtas be jo. Vėliau B.del Torui teko ilgai sveikinti

reabilitacijoje ir iki šiol nėra aišku, ar žvaigždė vis dar galės visiškai riekšą judinti kada nors ateityje.

● Tarpt. Holivudo prodiuserių garsėja tuo, jog pats pasako norimo uždarbio už vaidmenį dydį ir jei jam nesutinkama tiek sumokėti, vaidmens iškart atsisako.

● B.del Toras tapo jauniausiu Džeimso Bondo filmų blogiukų vaidinusių aktoriumi. „License to kill“ filme jam tebuvo 21-eri.

● 1988-1992 metais susitikinėjo su aktore Valerija Golino (Valeria Golino), su kuria per draugystės metus spėjo kartu suvaidinti trijuose filmuose.

● Yra nusifilmavęs Madonos (Madona) muzikiniame dainos „La Isla Bonita“ vaizdo klipė.

● Tėvu tapo būdamas 44 metų. ● Su Džošu Brolinu (Josh Broilin) vaidino net penkiuose filmuose. Paskutinis jų - jau birželio 29-ąją kino ekranuose pasirodysiančiame kriminaliniame veiksmo trilerio „Sicario: Kartelių karai“.

Trilerio „Artemis: žudikų viešbutis“ kūrėjai: atkreipkite dėmesį į veikėjo batus

Fantastinis veiksmo trileris „Artemis: žudikų viešbutis“ dar nė nepasirodęs kino ekranuose jau kurstė kalbas: filmas pasakoja neeilinę istoriją apie viešbutį, kuriame veikia slapta nusikaltėlių ligoninė. Su Džudi Foster (Jodie Foster) čia vaidina būsrys žinomų aktorių, tad natūralu, jog nuotykių filmavimo aikštelėje buvo daug. Viena įsimintiniausių akimirkų buvo Džefo Gouldblumo (Jeff Goldblum) noras pagelbėti net ir veikėjo įvaizdžio klausimais.

„Ne paslaptis, kad filmą kūrėme su ne itin dideliu biudžetu, tad tai žinodamas Džefas pats ėmė rūpintis savo veikėjo įvaizdžiu. Kadangi reikėjo prabangos, aktorius pats į filmavimą atėjo ką tik nusipirkęs visiškai naujus brangius „Gucci“ sandalus. Jie turėjo prieš kamerą būti aplašinti dirbtiniu krauju - raudonais da-

žais. Na, negalėjau aš jų sugadinti, todėl galiausiai nusprendžiau kraują ant sandalų nupiešti kompiuteriu“, - prisiminęs šį nuotykių juokiasi režisierius Driu Pjersas (Drew Pearce).

Trilerio „Artemis: žudikų viešbutis“ Dž.Gouldblumui teko kriminalinio pasaulio galvos, vadinamos Volfu Kingu, vaidmuo.

Herojus filme spindi prabanga, tačiau kūrėjai nusprendė nešvaisuoti pinigų vėjais ir turčiaus įvaizdį kurti paprastais drabužiais bei aksesuarais.

Žiūrovus filmo kūrėjai nukels į 2028 metus, kur nusikaltimų nuokamuotame Los Andžele vienas iš nedaugelio saugijų prieglobosčių yra minėtasis viešbutis „Arte-



mis“. Dž.Foster filme taps viešbutyje veikiančios ypatingos nusikaltėlių ligoninės vadove. Jei esi viešbučio narys, tau bet kurioo metu bus suteikta geriausia pagalba. Ligoninės valdytoja - aukš-

čiausio lygio medikė. Jos valdose galioja trys taisyklės: neįžeidinėti personalo; neįsinešti jokio ginčiuo; griežtai draudžiama kėsintis į kito paciento sveikatą ar gyvybę. „Laisvalaikio“ inf.

RADIJAS

GOLD FM

ŽINANTIEMS VERTE

VILNIUS 102.6	KAUNAS 104.5	KLAIPĖDA 104.1
ŠIAULIAI 104.3	MARIJAMPOLĖ 103.9	TAURAGĖ 103.6
UTENA 93.5	UKMERGĖ 98.9	RASEINIAI 95.5
PALANGA 94.4	VISAGINAS 106.8	VARĖNA 99.5
DRUSKININKAI 92.7		

WWW.GOLDFM.LT

Teatras

VILNIUS

NAUJASIS TEATRAS
27 d. 19 val. Repetičijų salėje - Pojūčių spektaklis „Kodėl aš čia?“ Rež.S. Sandarytė.

MENŲ SPAUSTUVĖ
26 d. 19 val. Juodojoje salėje - Multimedijinis koncertas „Synaesthesia: Dreams of the Blind“.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS
25, 26, 27 d. 19 val. - B.Brecht „Vestuvės“. Rež. O.Koršunovas.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS
24 d. 12, 14, 16 val. - Il tarptautinis teatro festivalis „TheATRIUM“: koncertas-instaliacija „Garso namai“. Rež. W.Blecharz (Juliaus Slovackio teatras, Lenkija, Krokva).

25 d. 18.30 val. - Il tarptautinis teatro festivalis „TheATRIUM“: koncertas-Orchestra of Great Britain“ (Didžioji Britanija).

ALYTUS

ALYTAUS MIESTO TEATRAS
26 d. 18 val. - Premjera! „Seen“. Rež. A.Kavaliauskaitė.

KITI MIESTAI

24 d. 16 val. Kurtuvėnuose, Kurtuvėnų svirne - XV Tytuvėnų festivalis. „Keturi metų laikai“ (rankų šešėlių teatras „Budrugana“).

Koncertai

KAUNAS

KAUNO PILIS
29 d. 22 val. - XXIII Pažaislio muzikos festivalis. Muzikinė-dokumentinė drama „Lietuva - valstybė“ (pagal M.Ziverts tragediją „Mindaugo valdžia“). Rež. V.Rūšas.

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ
27 d. 20 val. Klaipėdos koncertų salės parko estradoje - „Vasaros romansai“. D.Kazonaitė (sopranas), S.Bulat (gitarą, Kroatija), R.Mikelaitė-Kašubienė (fortepijonas).

28 d. 19 val. - Klaipėdos tarptautinė violončelės akademija (KIVA). Atidarymo koncertas. Dalyvauja: Klaipėdos kamerinis orestas (meno vad. M.Bačkus), Kenta Uno (Austrija), Bruno Cocset (barokinė violončelė, Prancūzija), Martti Rousi (violončelė, Suomija), Karine Georgian (violončelė, Didžioji Britanija), Dir. M.Staškus.

KLUBAS „RAKETA“
29 d. 21 val. - Klaipėdos tarptautinė violončelės akademija (KIVA). Stephan Braun (džiazo violončelė).



LIEPLOS 14 IR 15 D. - MARKUČIŲ TVENKINIO KRANTE

Sostinės „Menų spaustuvė“ ir į gatvės teatro festivalį SPOT vasarą atvykstanti belgų trupė „Studio Eclipse“ kviečia vilniečius valandai pabėgti iš miesto centro ir šokio spektaklį „Du skęsta, trys plaukia“ stebėti nuo Markučių tvenkinio kranto. Choreografės ir šokėjos Satjos Rusens (Satya Rousens) darbas - įkvėptas vandens, drėgmės, povandeninės nesvarumo būsenos, sausos žemės ir neišvengiamo kvėpavimo poreikio.

Spektaklyje pasirodo trys žmonės - vyras ir dvi moterys. Šokis - tai jų santykių trikampis, kuriame atsiskleidžia visems pažįstami žmonių bendravimo modeliai. Žmonių kūnai vandenyje juda panašiai kaip gyvūnų, kurie galėtų jame gyventi, tad žmogaus judesio ir vandens ryšys tampa labai įdomus.

PALANGA

KULTŪROS CENTRAS „RAMYBĖ“

23 d. 20 val. - Ilonos Balsytės ir Martyno Kuliavo teatralizuotas koncertas „Svajonių gatvės“ (Keistuolių teatras).

KONFERENCIJŲ SALĖ „PALANGOS VĖTRA“

24 d. 18 val. - Muzikos magijos dienos. Mindaugas Bačkus „Violončelės balsas - raktas į emocijas gilumas“.

BIRŠTONAS

KURHAUZAS

24 d. 19 val. - XXIII Pažaislio muzikos festivalis. „Vidudienio varpai“. Julius Vilnonis (karilionas), Kauno bigbendas. Vyr. dirigentas J.Jasinskis. Dir. L.Janušaitis.

24 d. 21 val. - Klaipėdos kariliono festivalis. „Nakties varpai“. Gintaras Sodeika (karilionas, elektronika). Klaipėdos choras „Aukuras“ (meno vadovas A.Vilidžiūnas).

24 d. 14 val. Ignalinos r., Paliesiaus dvare - Andrius Žlabys (fortepijonas).

24 d. 19.30 val. Druksininkų bažnyčioje - XVI tarptautinis menų festivalis „Druksininkų vasara su M.K.Čiurlioniu“.

KITI MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE
23 d. 19 val. Ignalinos r., Paliesiaus dvare - XXIII Pažaislio muzikos festivalis (sopranas), Srdjan Bulat (gitarą, Kroatija), R.Mikelaitė-Kašubienė (fortepijonas).

24 d. 14 val. Ignalinos r., Paliesiaus dvare - Andrius Žlabys (fortepijonas).

24 d. 19.30 val. Druksininkų bažnyčioje - XVI tarptautinis menų festivalis „Druksininkų vasara su M.K.Čiurlioniu“.

24 d. 19.30 val. Druksininkų bažnyčioje - XVI tarptautinis menų festivalis „Druksininkų vasara su M.K.Čiurlioniu“.

24 d. 19.30 val. Druksininkų bažnyčioje - XVI tarptautinis menų festivalis „Druksininkų vasara su M.K.Čiurlioniu“.

24 d. 19.30 val. Druksininkų bažnyčioje - XVI tarptautinis menų festivalis „Druksininkų vasara su M.K.Čiurlioniu“.

24 d. 19.30 val. Druksininkų bažnyčioje - XVI tarptautinis menų festivalis „Druksininkų vasara su M.K.Čiurlioniu“.

24 d. 19.30 val. Druksininkų bažnyčioje - XVI tarptautinis menų festivalis „Druksininkų vasara su M.K.Čiurlioniu“.

„Garsų pasaulio“ inf.



KINO TEATRUOSE NUO BIRŽELIO 22 D. ANIMACINIS FILMAS, RUSŲ, 2018 FILMAS BUS RODOMAS RUSŲ K. SU LIETUVIŠKAIS SUBTITRAIS

Amžinas plevėsa ir tingyns Sadko vieną gražią dieną netikėtai patenka į paslaptingą povandeninį pasaulį, kuriame sutinka labai daug įdomių jūros būtybių. Iš jų sužino, jog karalystė valdo piktavaliai, kurie yra užkerėję visų mylimą karalių. Neturėdamas kitos išeities ir norėdamas ištrukti iš povandeninio pasaulio, Sadko nusprendžia padėti karaliui grįžti į jo teišėtą vietą - sostą. Tačiau, kad įgyvendintų savo planą, vaikas turi pasikliauti kitų pagalba. Taip prasideda jo didžiausias gyvenimo nuotykis... Taip prasideda legenda apie Sadko.

(animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Didžioji Britanija, Meksika, V) - 23-28 d. 12.20 val.
„Aš graži“ (komedija, JAV, N-13) - 24, 26, 28 d. 20.40 val.
„Juodraštis“ (nuotykių f., Rusija, N-7) - 23, 25, 27 d. 20.40 val.

VASAROS AKCIJA VAIKAMS
„Bjaurasis aš 3“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 23-28 d. 10.30 val.
„Sengirė“ (dokumentinis f., Lietuva) - 23-28 d. 12.50 val.

FORUM CINEMAS VINGIS
„Naktinė pamaina“ (komedija, Rusija, N-16) - 23-28 d. 11.10, 13.30, 15.50, 18.40, 21.30, 23.45 val. (23.45 val. seansas vyks 26 d.).
„Sadko“ (animacinis f., originalo k. su lietuviškais subtitrais, Rusija, N-7) - 23-28 d. 11.10, 13.10, 15.10, 17.10 val.
„Šakalai“ (siaubo trileris, JAV, N-18) - 23-28 d. 16.10, 18.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 26 d.).
„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 23-28 d. 16, 19, 10 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV) - 27 d. 18.30 val. (POWER HIT RADIO premjera).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 28 d. 11.10 val. (TAVO VAIKAS premjera).
„Oušeno 8“ (veiksma komedija, JAV, N-13) - 23-28 d. 11, 15, 30, 21, 23, 45 val. (23, 45 val. seansas vyks 26 d.).
„Sakalai“ (siaubo trileris, JAV, N-18) - 23-28 d. 16.10, 18.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 26 d.).
„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 23-28 d. 16, 19, 10 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV) - 27 d. 18.30 val. (POWER HIT RADIO premjera).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 28 d. 11.10 val. (TAVO VAIKAS premjera).
„Oušeno 8“ (veiksma komedija, JAV, N-13) - 23-28 d. 11, 15, 30, 21, 23, 45 val. (23, 45 val. seansas vyks 26 d.).
„Sakalai“ (siaubo trileris, JAV, N-18) - 23-28 d. 16.10, 18.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 26 d.).
„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 23-28 d. 16, 19, 10 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV) - 27 d. 18.30 val. (POWER HIT RADIO premjera).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 28 d. 11.10 val. (TAVO VAIKAS premjera).
„Oušeno 8“ (veiksma komedija, JAV, N-13) - 23-28 d. 11, 15, 30, 21, 23, 45 val. (23, 45 val. seansas vyks 26 d.).
„Sakalai“ (siaubo trileris, JAV, N-18) - 23-28 d. 16.10, 18.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 26 d.).
„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 23-28 d. 16, 19, 10 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV) - 27 d. 18.30 val. (POWER HIT RADIO premjera).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 28 d. 11.10 val. (TAVO VAIKAS premjera).
„Oušeno 8“ (veiksma komedija, JAV, N-13) - 23-28 d. 11, 15, 30, 21, 23, 45 val. (23, 45 val. seansas vyks 26 d.).
„Sakalai“ (siaubo trileris, JAV, N-18) - 23-28 d. 16.10, 18.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 26 d.).
„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 23-28 d. 16, 19, 10 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV) - 27 d. 18.30 val. (POWER HIT RADIO premjera).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 28 d. 11.10 val. (TAVO VAIKAS premjera).
„Oušeno 8“ (veiksma komedija, JAV, N-13) - 23-28 d. 11, 15, 30, 21, 23, 45 val. (23, 45 val. seansas vyks 26 d.).
„Sakalai“ (siaubo trileris, JAV, N-18) - 23-28 d. 16.10, 18.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 26 d.).
„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 23-28 d. 16, 19, 10 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV) - 27 d. 18.30 val. (POWER HIT RADIO premjera).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 28 d. 11.10 val. (TAVO VAIKAS premjera).
„Oušeno 8“ (veiksma komedija, JAV, N-13) - 23-28 d. 11, 15, 30, 21, 23, 45 val. (23, 45 val. seansas vyks 26 d.).
„Sakalai“ (siaubo trileris, JAV, N-18) - 23-28 d. 16.10, 18.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 26 d.).
„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 23-28 d. 16, 19, 10 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV) - 27 d. 18.30 val. (POWER HIT RADIO premjera).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 28 d. 11.10 val. (TAVO VAIKAS premjera).
„Oušeno 8“ (veiksma komedija, JAV, N-13) - 23-28 d. 11, 15, 30, 21, 23, 45 val. (23, 45 val. seansas vyks 26 d.).
„Sakalai“ (siaubo trileris, JAV, N-18) - 23-28 d. 16.10, 18.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 26 d.).
„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 23-28 d. 16, 19, 10 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV) - 27 d. 18.30 val. (POWER HIT RADIO premjera).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 28 d. 11.10 val. (TAVO VAIKAS premjera).
„Oušeno 8“ (veiksma komedija, JAV, N-13) - 23-28 d. 11, 15, 30, 21, 23, 45 val. (23, 45 val. seansas vyks 26 d.).
„Sakalai“ (siaubo trileris, JAV, N-18) - 23-28 d. 16.10, 18.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 26 d.).
„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 23-28 d. 16, 19, 10 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV) - 27 d. 18.30 val. (POWER HIT RADIO premjera).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 28 d. 11.10 val. (TAVO VAIKAS premjera).
„Oušeno 8“ (veiksma komedija, JAV, N-13) - 23-28 d. 11, 15, 30, 21, 23, 45 val. (23, 45 val. seansas vyks 26 d.).
„Sakalai“ (siaubo trileris, JAV, N-18) - 23-28 d. 16.10, 18.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 26 d.).
„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 23-28 d. 16, 19, 10 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV) - 27 d. 18.30 val. (POWER HIT RADIO premjera).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 28 d. 11.10 val. (TAVO VAIKAS premjera).
„Oušeno 8“ (veiksma komedija, JAV, N-13) - 23-28 d. 11, 15, 30, 21, 23, 45 val. (23, 45 val. seansas vyks 26 d.).
„Sakalai“ (siaubo trileris, JAV, N-18) - 23-28 d. 16.10, 18.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 26 d.).
„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 23-28 d. 16, 19, 10 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV) - 27 d. 18.30 val. (POWER HIT RADIO premjera).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 28 d. 11.10 val. (TAVO VAIKAS premjera).
„Oušeno 8“ (veiksma komedija, JAV, N-13) - 23-28 d. 11, 15, 30, 21, 23, 45 val. (23, 45 val. seansas vyks 26 d.).
„Sakalai“ (siaubo trileris, JAV, N-18) - 23-28 d. 16.10, 18.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 26 d.).
„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 23-28 d. 16, 19, 10 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV) - 27 d. 18.30 val. (POWER HIT RADIO premjera).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 28 d. 11.10 val. (TAVO VAIKAS premjera).
„Oušeno 8“ (veiksma komedija, JAV, N-13) - 23-28 d. 11, 15, 30, 21, 23, 45 val. (23, 45 val. seansas vyks 26 d.).
„Sakalai“ (siaubo trileris, JAV, N-18) - 23-28 d. 16.10, 18.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 26 d.).
„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 23-28 d. 16, 19, 10 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV) - 27 d. 18.30 val. (POWER HIT RADIO premjera).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 28 d. 11.10 val. (TAVO VAIKAS premjera).
„Oušeno 8“ (veiksma komedija, JAV, N-13) - 23-28 d. 11, 15, 30, 21, 23, 45 val. (23, 45 val. seansas vyks 26 d.).
„Sakalai“ (siaubo trileris, JAV, N-18) - 23-28 d. 16.10, 18.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 26 d.).
„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 23-28 d. 16, 19, 10 val.

„Papuolei!“ (komedija, JAV) - 27 d. 18.30 val. (POWER HIT RADIO premjera).
„Slaptasis agentas Maksas“ (komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, V) - 28 d. 11.10 val. (TAVO VAIKAS premjera).
„Oušeno 8“ (veiksma komedija, JAV, N-13) - 23-28 d. 11, 15, 30, 21, 23, 45 val. (23, 45 val. seansas vyks 26 d.).
„Sakalai“ (siaubo trileris, JAV, N-18) - 23-28 d. 16.10, 18.50, 21, 23 val. (23 val. seansas vyks 26 d.).
„Stebuklas“ (tragikomedija, Lietuva, Bulgarija, Lenkija, N-13) - 23-28 d. 16, 19, 10 val.

3D, N-13) - 23-28 d. 20.30 val.
„Dvi uodegos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 23-27 d. 11.15, 13 val.
„Kol dar neatėjo audra“ (veiksma drama, JAV, N-13) - 23-28 d. 15, 17, 30 val.

„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 24-28 d. 10.15, 11.15, 12.15, 13.15, 14.15, 15.15, 16.15, 18.15 val. 23 d. 10.15, 12.15, 13.15, 14.15, 15.15, 16.15, 18.15 val.
„Solo. Žvaigždžių karū istorija“ (fantastinis veiksma f., JAV, N-13) - 23-27 d. 13, 18, 45, 21, 30 val.
„Juros periodo pasaulis. Kritusi karalystė“ (fantastinis veiksma f., JAV, 3D, N-13) - 23-28 d. 16 val.

„Dvi uodegos“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, 3D, V) - 23-28 d. 12.45 val.
„Kol dar neatėjo audra“ (veiksma drama, JAV, N-13) - 23-28 d. 22.10 val.
„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 23 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Iš meilės Pablui“ (biografinė kriminalinė komedija, Ispanija, Bulgarija, N-16) - 27 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

„Deadpool 2“ (komedija, JAV, N-16) - 23-28 d. 22 val.
„Teris ir užburta aušros karalystė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Didžioji Britanija, Meksika, V) - 23-28 d. 10.30, 12, 30 val.
„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 23 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Iš meilės Pablui“ (biografinė kriminalinė komedija, Ispanija, Bulgarija, N-16) - 27 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

„Deadpool 2“ (komedija, JAV, N-16) - 23-28 d. 22 val.
„Teris ir užburta aušros karalystė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Didžioji Britanija, Meksika, V) - 23-28 d. 10.30, 12, 30 val.
„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 23 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Iš meilės Pablui“ (biografinė kriminalinė komedija, Ispanija, Bulgarija, N-16) - 27 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

„Deadpool 2“ (komedija, JAV, N-16) - 23-28 d. 22 val.
„Teris ir užburta aušros karalystė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Didžioji Britanija, Meksika, V) - 23-28 d. 10.30, 12, 30 val.
„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 23 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Iš meilės Pablui“ (biografinė kriminalinė komedija, Ispanija, Bulgarija, N-16) - 27 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

„Deadpool 2“ (komedija, JAV, N-16) - 23-28 d. 22 val.
„Teris ir užburta aušros karalystė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Didžioji Britanija, Meksika, V) - 23-28 d. 10.30, 12, 30 val.
„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 23 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Iš meilės Pablui“ (biografinė kriminalinė komedija, Ispanija, Bulgarija, N-16) - 27 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

„Deadpool 2“ (komedija, JAV, N-16) - 23-28 d. 22 val.
„Teris ir užburta aušros karalystė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Didžioji Britanija, Meksika, V) - 23-28 d. 10.30, 12, 30 val.
„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 23 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Iš meilės Pablui“ (biografinė kriminalinė komedija, Ispanija, Bulgarija, N-16) - 27 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

„Deadpool 2“ (komedija, JAV, N-16) - 23-28 d. 22 val.
„Teris ir užburta aušros karalystė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Didžioji Britanija, Meksika, V) - 23-28 d. 10.30, 12, 30 val.
„Plojus“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Islandija, Belgija, V) - 23 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Iš meilės Pablui“ (biografinė kriminalinė komedija, Ispanija, Bulgarija, N-16) - 27 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

„Deadpool 2“ (komedija, JAV, N-16) - 23-28 d. 22 val.
„Teris ir užburta aušros karalystė“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Didžioji Britanija, Meksika, V) - 23-28 d. 10.30, 12, 30 val.<

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

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

TEATRAS

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kauno valstybinis muzikinis teatras. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 37) 200 933, (8 37) 228 784, www.muzikinisiteatras.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 „Dainuovs nuotykių slėnis“. Anykščiai. 20% nuolaida 2 asmenims. Tel. (8 693) 35 060, www.nuotykiuslenis.lt

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

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

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

Keleivinis pramoginis laivas „Nidas“. Nida. 15% nuolaida kelionei laivu, 1 asmeniui. Tel. (8 698) 31 378, www.nidas.eu

Boulingo ir biliardo klubas „Amerigo“. Vilnius, Kaunas. 20% nuolaida bowlingo 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

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 paslaugoms. Tel. (8 5) 255 33 53, (8 620) 55 599, www.gkiklinika.com

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

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

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

Parduotuvė „Optikos pasaulis“. 20% nuolaida akinėlių rėmeliams, saulės akiniams, 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 šaškaitai. Tel. (8 5) 219 99 49, www.moongardenhotel.com

Sodyba „Terra polsis“. Molėtų r. Guodžių k. 15% nuolaida apgyvendinimui ir pieties paslaugoms. Tel. (8 686) 03 233, www.terrapolis.lt

Viešbutis „Rinno“. Vilnius. 10% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 5) 262 2828

Viešbutis „Karolina“. Vilnius. 15% nuolaida viešbučio ir restorano paslaugoms (šį pagrindinį meniu). Tel. (8 5) 245 3939

Viešbutis „Narutis“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida šaškaitai 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 „Pažaidžio 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 šaškaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.lt

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

Viešbutis „Tartan“. Vilnius. 10% nuolaida slavimo ir taisyms paslaugoms. Tel. (8 607) 73 130, www.tartan.lt

Vaidos veterinarijos klinika Vilnius. 8% nuolaida zooprekmis ir gyvūnų maistui, 12% nuolaida gydymo paslaugoms. Tel. (8 611) 12854, www.vetklnika-vilnius.lt

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

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

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

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

Limuzinų nuoma „Salmangod“. Vilnius. 30% nuolaida limuzinų nuomai. Tel. (8 643) 33 333, www.smlimo.lt

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

KITOS PREKĖS

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

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

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

Parduotuvė „3D stikle“. Vilnius. 11% nuolaida vienintiniams gravuotoms stiklo gaminiams. Tel. (8 640) 54 820, www.3dstikle.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KAVINĖS, RESTORANAI

Restoran-bistro „Mykolo 4“. Vilnius. 10% nuolaida šaškaitai (išskyrus dienos pietus). Tel. (8 688) 22 210, www.mykolo4.lt

Žalio maisto restoranas „Raw42“. Vilnius. 15% nuolaida šaškaitai (išskyrus dienos pietus nuo 12 iki 15 val.). Tel. (8 659) 68545, www.raw42.lt

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

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

Restoran-picerija „Pas Tą“. Vilnius. 15% nuolaida šaškaitai. Tel. (8 605) 55 544, www.pastakrido.lt

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

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

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

Restoras „Terrazza“. Vilnius. 10% nuolaida šaškaitai. Tel. (8 5) 210 3104, www.terrazza2.lt

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

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

Restoranas „Pekinas“, „Pekino antis“. Vilnius. 15% nuolaida maistui (nuolaida taikoma vieni šaškaitai). Tel. (8 5) 215 1620, 233 9999

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

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

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

Pažaidžio parkas. 10% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452433, www.svarstyklės.eu

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

Kavinė-svečių namai „Lokio pastogė“. Kaunas. 15% nuolaida šaškaitai kavinėje. 25% nuolaida salės ir pieties nuomai. Tel. (8 682) 62 624, www.lokiopastoge.lt

Naktinis klubas „Mojito Nights“. Vilnius. 12% nuolaida šaškaitai. Tel. (8 687) 70 077, www.facebook.com/mojitonakty

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 kosmetologiniams procedūroms, kūno įpynojimams ir antiulcininiams procedūroms presoterapijos aparatu. Tel. (8 37) 313 900, www.grozipasaulis.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Internetinė kosmetikos parduotuvė www.selective.lt.

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

„Masžo salonas „Exotic“. Vilnius. 15% nuolaida procedūroms. Tel. (8 5) 212 5599, (8 686) 99 499, www.eastisland.lt

„SPA centrai „East Island“. Vilnius, Druskininkai. 15% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel. (8 5) 272 2227, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt

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

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

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

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

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

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

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

„Grozio salonas „East Island“. Druskin

