

Kaip sakyti „taip“ svajonėms, o „ne“ - baimėms ir pakeisti gyvenimą, pasakoja saviugdų specialistė **Asta Ivaškevičiūtė.**



Plačiau 2-3 p.

Inga Jankauskaitė, komedijoje suvaidinusi besiskiriančią psichologę, - apie meilę ir gebėjimą iš tikrųjų gyventi.



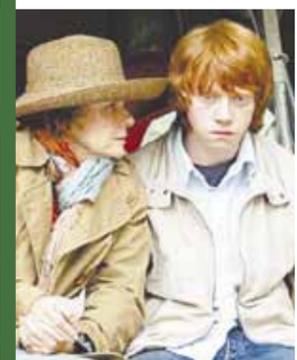
Plačiau 4 p.

Norisi trumpo atokvėpio mėgaujantis žiemos malonumais? Patariame, ką ir kodėl verta aplankyti Lietuvoje.

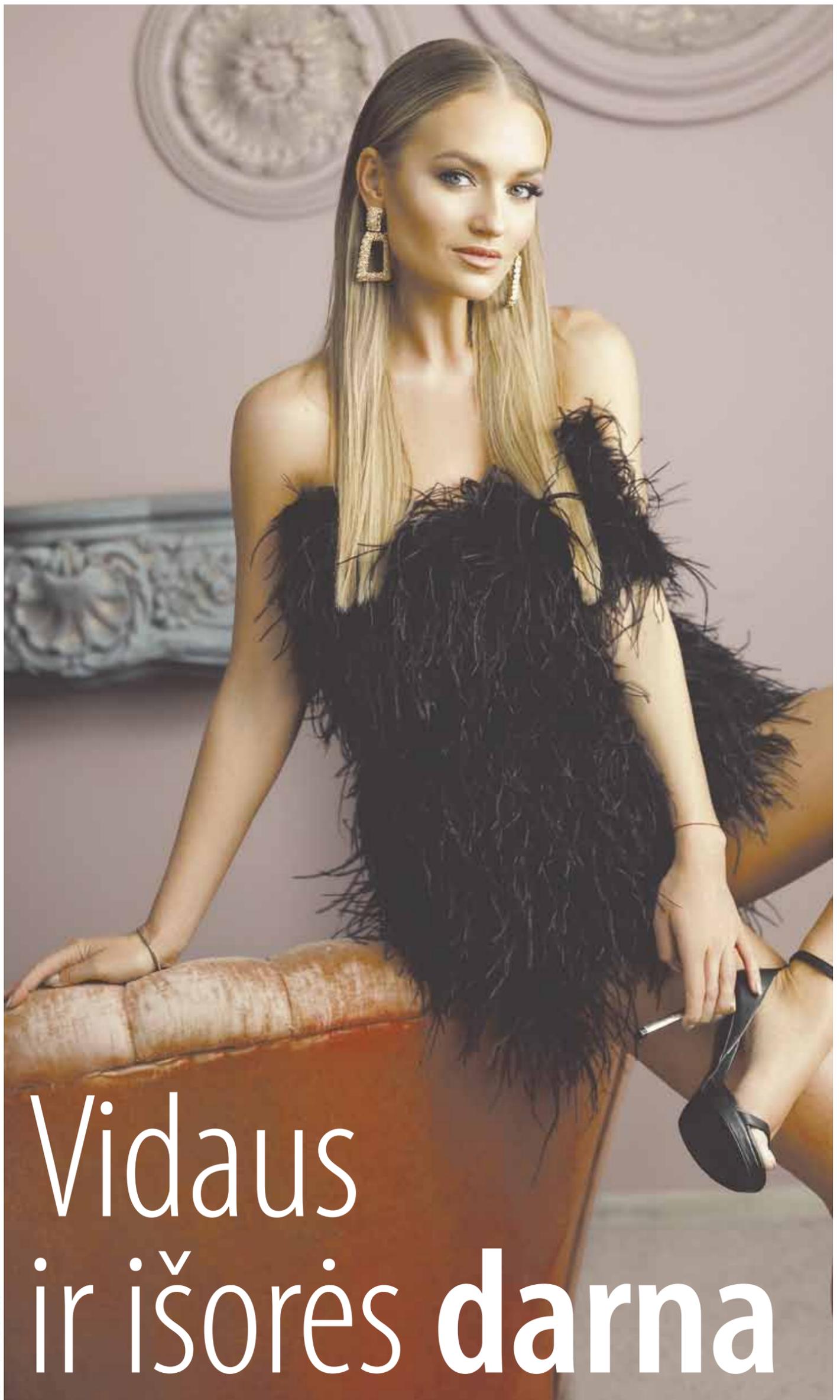


Plačiau 6 p.

Klasikines meilės istorijas ekrane kartais pakeičia pasakojimai, kurių herojai ne tampa pora, o pasirenka būti draugais.



Plačiau 7 p.



Vidaus ir išorės darna

Gedimino Žilinsko nuotr.

Gintarė Gurevičiūtė, kaip ir kiti šio numerio herojai, - apie tai, kaip svarbu jausti vidaus ir išorės harmoniją. 9 p.

Eiti, kur veda širdis

ASTA IVAŠKEVIČIŪTĖ, kadaisie siekusi aukštųjų rinkodaros ir reklamos srityje, prieš kelierius metus kardinaliai pakeitė gyvenimą - ėmė sakyti „taip“ savo svajonėms ir „ne“ baimei. Tai ji vadina ėjimu savo širdies keliu. Apie tai ir kalbamės su saviugdos ir meditacijų specialiste, emocijų paleidimo praktike „Young Living“ holistinės pasaulėžiūros ambasadore bei rašytoja.

Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ

- Turbūt galėčiau užduoti jums bet kokį gyvenimišką klausimą ir turėtumėte apie tai nuomonę arba žinotumėte atsakymą, tačiau artėjant meilės dienai noriu su jumis pakalbėti apie tai, be ko jokia meilė neįmanoma - apie širdį. Ką reiškia klausyti savo širdies balso?

- Kai neklausome širdies balso, imame klausytis proto balso, bet kai protas atskirtas nuo širdies, jame gyvena daugybė baimių ir stereotipų. Tiesą sakant, visą pasaulį suvokiame, jaučiame ir priimame pagal savo pačių sukurtas dogmas, nuostatas, stereotipus. Pvz., jei pamatėme susiraukusį žmogų, remdamiesi savo dogmomis nustatome, kad jis, aišku, bus nemalonus, todėl, bijodami patirti nemalonų bendravimą, emocijnį diskomfortą, nusprendžiame vengti bendravimo su juo arba einame į santykius iškart su konfliktiška nuotaika. O tam žmogui viso labo galbūt skauda dantį. Arba tokia jo susimąsčiusi veido išraiška. Kitaip tariant, to žmogaus veido išraiška neturi nieko bendra su mumis, tik su juo. Tačiau jei gyvename, tarsi viską apie visus žinotume, greičiausiai net nesuteikiame jam galimybės nusisypsoti ir parodyti kitą savo asmenybės aspektą.

Kalbant apie protą ir širdį - tai tik toks terminas: nei protas, nei širdis negali egzistuoti atskirai nuo žmogaus. Ar gali jūsų protas dabar atsistoti ir nueiti pasivaikščioti? Arba širdis, ar ji gali atskirai nuo jūsų išvažiuoti į piligriminę kelionę Indijon? Mes esame vienis, mes esame mintys, jausmai ir veiksmas - viena, vientisa visuma. Tik kažkodėl įtikėjome susiskaidymu, todėl visais savo asmenybės dalis dažnai suvokiame kaip kokius nepriklausomus, tarpusavyje besikaunančius asmenis, gyvenančius su mumis, su mumis ne visada susijusį, gyvenimą. O dar žinome visų ydų šaltinį - ego, ir nekenciname jo. Ir kai žmogus nuolat gyvena savo vidinio susiskaidymo mūšio lauke, kaip jis gali veikti pagal savo tikrąjį pašaukimą? Kaip jis gali realizuoti save su meile, o ne iš baimės, iš nevisavertiskumo?

Ko gero, geriausiai į jūsų klausimą, ką reiškia klausyti savo širdies balso, atsakysiu taip: atkurti taiką savo viduje, tapti vienu su savimi, su savo mintimis, jausmais, veiksmais, gyvenimu. Nes juk tavo gyvenimas atskirai nuo tavęs taip pat negali egzistuoti.

- Taigi neįmanoma atskirti širdies balso nuo proto balso? Kaip juos suderinti?

- Galbūt vertėtų tiksliau įvardyti, kas yra širdies balsas, nes širdžiai dažniausiai priskiriami tik jausmai. Gyventi vien tik pagal tos akimirkos emocijas nėra tai, ką kam nors norėčiau rekomenduoti. Tegul terminas „širdies balsas“ reiškia įsiklausymą į save, savo tikrųjų norų, siekių bei poreikių suvokimą, tegul širdies balsas reiškia savo tikrojo pašaukimo,



Nepilnas šaukštelis ir Aste Ivaškevičiūtės nuotrauka.

savo paskirties šioje žemėje girdėjimą.

O protas, mintys mums yra būtini! Tik pats terminas „proto balsas“ dažniausiai reiškia baimes, neryžtingumą, nepasitikėjimą, norą nesuklysti, išsiaiškinti, sužinoti ir tik tada veikti vienu vieninteliu, teisingiausiu būdu.

Kai savęs įsiklausome kartu su mintimis, protu ar dar kitaip - intelektualiai, tai mums parodo būdus ir galimybes pasiekti tai, ko trokštame, kaip save realizuoti.

Be dar yra ir trečias elementas - veiksmas. Kiek turi žinoti receptų, kad jaustum sotumą? Kiek tau reiks receptų knygų, kad pavalgytum? Kad patirtum sotumą, reikia pasigaminti maistą, neužtenka vien žinoti ir visa širdimi, tiksliau - visu skrandžiu, to trokšti. Tad štai, „ėjimas širdies keliu“ yra neatsiejamas nuo proto ir nuo veiksmy, tai visuma, vienis, o ne asmenybės susiskaidymas.

„ŠIRDIES BALSAS“ REIŠKIA ĮSIKLAUSYMĄ Į SAVE, SAVO TIKRŲJŲ NORŲ BEI POREIKIŲ SUVOKIMĄ, SAVO TIKROJO PAŠAUKIMO GIRDĖJIMĄ

- Pati savo širdies balso teigiate pradėjusi klausyti prieš maždaug šešerius metus - ir vis dar to mokotės. Darėte karjerą rinkodaros srityje - koks lūžis turėjo įvykti, kad taip pasikeitumėte?

- Įdomu tai, kad jus pačia įkvėpė komedija, kurioje Džimo Kerio (Jim Carrey) herojus yra priverstas viskam tarti „Taip!“. Bet net ir šio filmo pamoka buvo tokia, kad reikia būti atviriems visoms galimybėms, tačiau kartu ir vadovautis protu bei širdimi, atsirinkti, ko mes norime, o kas - ne mums.

- Paskui pradėjau skaityti knygą, pagal kurią buvo sukurtas filmas, knyga geresnė ir ne tokia „ploškšči“. Nebaigiau jos skaityti, kažkam paskolinau (gal tas kažkas perskaitys šitą straipsnį, prisimins ir man ją gražins, kad ją baigčiau), bet pati idėja, pati mintis mane giliai palietė, tai buvo raktas į laisvę nuo visko, kur nemačiau jokios prasmės, bet nežinojau, kaip iš to išeiti, tiesiog nemačiau aplinkoje pavyzdžių, kurie gyventų kitaip ir būtų laimingi. Jaučiausi pulkiai žinant, ko nenoriu, labai nelaiminga, ištuštėjusi, nematanti jokios prasmės tame, ką darau, ir be jokios vilties atrasti tą prasmę. Filmas man suteikė suvokimą, kad aš tiesiog viskam, visoms galimybėms, visoms savo svajonėms ir norams sakau „ne“. Todėl po truputį ėmiau sakyti „taip“. Ir kai pasakiau „taip“ vienai svajonei, viskas pajudėjo iš mirties taško. Taip viskas tęsėsi, kol tiesiog ėmiau gyventi savo svajonių gyvenimą.

- Mus nuo svajonių siekimo neretai stabdo jūsų minėta baimė, nežinomybė. Ar jūs dabar gyvenate nebijodama? Atvira pasauliui?

- Baimės - tai tiesiog mūsų pačių susikurtos baimos pasakėlės. Kaip vaikystėje, stovyklose prisipasakodavome vieni kitiems baisių pasakų apie „Kruviną ranką“ arba „Pikų damą“, o paskui, bent jau aš, iš baimės negalėdavau užmigti iki ryto. Užaugom, o toliau sau sekam baises pasakas ir tikime, kad būtent taip ir nutiks. Nes savo baimėse esame orakulai, aiškiausiai, todėl saugome save nuo visko, ką sau „regime“ ateityje, ir nejudame į priekį.

Kitas pavyzdys - vaikai dažnai taip daro: jie, net neparagavę, net nepauostę patiekalo iškart nusprendžia, kad neskanu, ir atkliai laikosi savo sprendimo. Į jokią raginimą nereaguoja, nes „žino“ ir tvirtai tiki - neskanu. Mes užaugame, bet ir toliau tikime, kad tikrai žinome daug dalykų, nors dar nesame jų patyrę.

- Teigiate, kad vaikystėje nesukloščius santykiams su tėvais ar kitais artimaisiais, mes nesąmoningai bandomėme tas klaidas ištaisyti ir tiesiog kartojame tuos scenarijus kurdami vėlesnius santykius su antrąja puse. Tačiau juk mes negalime turėti įtakos tam, kas jau įvyko vaikystėje. Kaip paleisti tą patirtį, emocijas, nuoskaudas, kad gebėtume kurti harmoningus santykius dabartyje ir ateityje?

- Na, taip teigia psichologai, o aš su jais sutinku. Sutinku dar ir todėl, kad kai žmogus tiki, kad jo vaikystėje įvykę įvykiai yra reikšmingi, o kadangi praeities jis negali pakeisti, ima jaustis pakliuvęs į spąstus ir nebegalintis nieko pakeisti savo dabarties, pakeisti savo ateities. Tuomet jam belieka kentėti ir atsakomybę už visą patiriamą nesėkmę verstį tėvams, vaikystei, prisiminimams.

Kaip tik dabar pradėjau mėnesio trukmės kursą, pagrįstą emocijų paleidimo technika, ir pirmo susitikimo metu grupei pasakojau štai ką: „Praeitį ir prisiminimai yra tik mūsų pačių mintys, kurių laikomės, pagal kurias kuriame, planuojame ir organizuojame savo gyvenimą (santykius su

savimi ir kitais, savirealizaciją, finansus, sveikatą ir t.t.). Jei paprašysiu jus papasakoti, ką šiandien nuveikėte nuo ryto, ko gero, nepasakotumėte visų įvykių chronologiška seka - kaip atsimerkėte, kuria koja išlipote iš lovos, kaip valėte dantis, kiek kartų sukote šaukšteliu kavą puoduکه, kad ištirptų cukrus, kuria ranka rakinote duris ir ką pakeliui iki automobilio pamatėte. Pasakotumėte tik tai, kas jums patiems pasirodė reikšminga, įdomu. Tad kas yra tas asmuo, kuris atsirenka iš visko, kas įvyko, ką prisiminti ir nešiotis su savimi, o kas yra nereikšminga?“

Kelias iš skausmingų patirčių, prisiminimų eina per savo jausmų, minčių bei veiksmy susigrąžinimą. Kai atsakomybę už savo gyvenimą vėl prisiimame. Nes kol tikime, kad čia tėvai kalti, atsakomybę už savo gyvenimą, kurį patiriame dabar, esame perkėlę tėvams, o jei jie atsakingi, tuomet turime laukti, kol jie pakeis praeitį ir ims elgtis kaip pagal vadovėlį. O kas gali pakeisti praeitį? Ar gali dabar suvalgyti ledus pusryčiams vakar? Dabar yra tai, kas yra gyvenimas, o ateitis ir praeitis yra mintys. Mintys, apie kurias galvojame dabar ir dabar priimame sprendimus.

- Daug diskutuojama apie tai, ar galima mylėti kitą, nemylint savęs. Ką jūs apie tai manote?

- Tai vėlgi labai paprasta. Jei išsėdamasi jautiesi tingine, bet kurį žmogų horizontalioje pozicijoje priešais TV taip pat laikai tinginiu. Jei jūsų vadovas niekada neatostogauja, greičiausiai ir jus atostogų išleis tik kai jau nebus ką daryti, nes bus prikauptų atostogų perkeklus, kurį darbuotojas būtinai turės panaudoti. Jei mus savyje erzina kažkokie dalykai, garantuotai tai erzins ir kituose. Kuo daugiau taikos ir santarvės su savimi, savęs, savo skirtingų asmenybių aspektų priėmimo, tuo daugiau natūraliai kylančio atvirumo ir priėmimo kitų žmonių patiems įvairiausiems asmenybės aspektams.

Kai nemylime savęs, tikimės, kad kitas suteiks pakankamai meilės, kuri kompensuos mūsų nemeilę sau. Kai nepasitikime savimi, tikimės, kad artimųjų pareiga bus mus palaikyti, įkvėpti pasitikėjimo. Kai savęs nevertiname, tikime, kad kiti savo pagyrimais leis mums



patirti vertumo jausmą. Karštai trokštame, kad mus nuo pačių savęs ateis ir išgelbės kažkas kitas. Bet ar gali kažkas už jus pavalyti, pamiegoti, pasiruošti egzaminui? Visa tai - jausmai, pojūčiai, būsenos, kuriuos mes patiriame viduje. Būtent savo viduje, tai mūsų kūrinys, mes esame to jausmo šaltinis. Todėl lygiai kaip joks skaičius valgančiųjų nepadės mums savo viduje pajauti sotumo, taip niekas niekada nemylės mūsų pakankamai, kad kompensuotų mums nemeilę sau jausmą.

MES UŽAUGAME, BET IR TOLIAU TIKIME, KAD TIKRAI ŽINOME DAUG DALYKŲ, NORS DAR NESAME JŲ PATYRĘ

Žmonės dažnai paprasčiausiai bijo mylėti save, nes tiki, kad mylėdami save taps arogantiškais, pasipūtisiais savimylomis, o jau tokių tai tikrai niekas nemyls. Tačiau santykiai, kuriami iš trūkumo, yra verslo santykiai. Tu duok man meilės, o aš už tai tau irgi duosiu dėmesio, globos. Kai į santykius einame iš vidinės pilnatvės, jie kuriami ir patiriami visiškai kitaip.

Jei lauksi, kol praeis noras turėti savęs vertą partnerį, artimą sielą, širdies draugą, žmogų, su kuriuo sieja nuoširdus ryšys, tada kokia prasmė jam ateiti į tavo gyvenimą, jei tau jo nebereikia?

O kol pašamonėje yra programa, kad tai vienintelis būdas šiam troškimui išsipildyti, tol teks laukti ilgai ir bergždžiai, nes viduje vis tiek norėsi tokio žmogaus.

Troškimas turėti artimą žmogų yra visiškai natūralus. Kodėl turėtume nenorėti šiltų, nuoširdžių, kupinų meilės santykių? Mums savaime priklauso meilės ir nuoširdumo, abipusės pagarbos kupini santykiai su žmogumi, kuriuo žavimės, gerbiame, iš kurio semiamės įkvėpimo, motyvacijos ir entuziazmo. Puikūs santykiai su mums tinkančiu, mylimu ir mus mylinčiu partneriu yra mūsų prigimtinė teisė. Būdami kartu šiame pasaulyje padvigubiname meilę ir pilnatvę! Dviese galime daugiau nei po vieną. Tad kodėl gi to turėtume nenorėti? Kodėl staiga imti ir prisiversti nebetrokšti to, kas natūralu ir savaime suprantama?

Vienatvė - tai pasirinkimas. Galima būti santykiuose ir ją patirti. O galima patirti pilnatvę ir be tos vadinamos „antrosios pusės“. Tačiau, kaip sakiau, kurti pačius įvairiausių santykius su kitais žmonėmis, taip pat ir meilės bei partnerystės santykius, mums yra natūralu. O jei tokių santykių neturime, galime paklausti savęs: o kodėl aš jų nenoriu, ką prarasiu, jei turėsiu, ką teks daryti kitaip, nuo ko save saugau ir ginu?..

- Koks būtų jūsų palinkėjimas Valentino dienai - tiems, kurie turi antrosias puses ir nori kurti harmoningus santykius?

- Ir tiems, kurie jau turi santykius su gyvenimo partneriu, ir tiems, kurie dar neturi, linkiu peržvelgti savo dogmas, lūkesčius ir įsivaizdavimą apie tai, koks tas kitas žmogus turi būti, kokias užduotis mes jam esame numatę, kokias pareigas savo vaizduotėje užkrovo, kokius įsitikinimus apie jį susikūrę. Dažnai būna taip, kad, atpalaidavę savo pačių sukurtų lūkesčių našta, pažvelgę į žmogų šalia savęs ir net nustembame, koks jis nuostabus ir tobulas.

PRAMOGAUKIT DAUGIAU! UŽ JUS MOKA „LAISVALAIKIS“!

-60% 94 €

JAIKUS POILSIS IR PRAMOGOS „ROYAL SPA RESIDENCE“ (2 ASM.)

-40% 35,40 €

PAJUSK LAISVĖ SU ELEKTRINIŲ MOTOCIKLŲ „KUBERG“ MIŠKO TRASOJE

-30% 64,40 €

KARALIŠKAS SPA RITUALAS „RYTŲ DVELKSMAS“

Akcija galioja iki 2019 m. vasario 15 d. Dovanų kuponas galioja 12 mėnesių! Daugiau informacijos www.laisvalaikiodovanos.lt/laisvalaikis

laisvalaikio dovanos

„Mylėti yra veiksmazodis“

Po režisieriaus Donato Ulvydo romantinės komedijos „Ir visi jų vyrai“ premjeros, daug komplimentų ir ovacijų sulaukė ne tik kūrėjai, bet ir pagrindinius vaidmenis sukūrusios Kristina Kazlauskaitė, Aušra Giedraitytė ir **INGA JANKAUSKAITĖ**.



Romantinės komedijos centre - trys moterys, stiprios asmenybės, su savo požiūriu, idealais, baimėmis ir svajonėmis. Moterys, mylinčios savo gyvenimo vyrus, nors kartais atrodo, kad be jų viskas būtų kur kas paprasčiau.

„Man regis, tokių Jurgų, kaip mano vaidinama filme, yra kiekvienoje namuose. Kiekvienoje šeimoje. Aštriau, lengviau, stipriau, sklandžiau, bet yra. Nes ji tikra! Ir problemos filme - ne literatūrinės, o tikros. Visos ir visi praeina tuos etapus. Visi sprendžia kartų konfliktus. Visi linkę robotizuotis ir įstrigti rutinoje. Ypač, jeigu ji patogi. Todėl jau žinau, kad filmas turi ir terapinį poveikį. Man gera, kai pasiekia atgarsiai, jog tai paskatino imtis spresti savo gyvenimo reikalus. Nustoti kažin ko laukti, o labiausiai to, kad padarys už mus kažkas kitas. Nepadarys. Mylėti yra veiksmazodis“, - pasakoja su tuoktiniu besiskiriančią psichologę vaidinanti I.Jankauskaitė.

Jos teigimu, filmas - apie tai, jog gyvenime reikia daryti tai, ką iš tiesų nori daryti. „Gyvenimas gi ne repeticija. Patirkit, klyskit, atleiskit, bet gyvenkit savo gyvenimą. Ir pastebėsit akimirksniu - kai pradėti tai daryti, domėjimasis kitų gyvenimais stipriai sumažėja! Kaip ir noras pikintis ir rašyt vi-

siems pažymius. Nes taip jau yra: jei tu vienas teisus, tai visi aplink savaime kalti. Nebedarykit taip daugiau. O jeigu pažiūrėsit filmą, tai tiesiog bus dar viena meilės sau išraiška ir proga pasitikrint, pagalvot, kartu išgyventi su herojais istoriją, kuri aktuali absoliučiai kiekvienam.“

GYVENIMAS GI NE REPETICIJĄ. PATIRKIT, KLYSKIT, ATLEISKIT, BET GYVENKIT SAVO GYVENIMĄ

I.Jankauskaitė sako, kad neką mažiau jaudinantys už patį filmą buvo ir jo užkulisiai. Tiksliau - kūrybos procesas. Aktorė tai vadiną „paraleliniu pasauliu“.

„Komanda dirba kartu, valgo kartu, pavargsta, kuria. Toks beveik šeiminis gyvenimas. Todėl man ypač svarbus komandos mikroklimatas. Esu pastebėjusi - turiu pasitikėti ir jaustis saugiai, kad galėčiau kurti. Todėl patys didžiausi komplimentai komandai. Nuostabiūs žmonės ir aukščiausio lygio profesionalai. O kadangi kinė smulkmenų nebūna, tai viskas matyti kadre!“ - procesu ir tuo, kas iš to išejo, džiaugiasi aktorė. „Laisvalaikio“ inf.



Daina įpūs pozityvumo

Scenos ir gyvenimo duetas **IGLĖ BERNOTAITYTĖ** ir **TADAS JUODSNUKIS** pristato naują dainą „Labas, kaip tu?“. Pora šiuo metu intensyviai rengiasi pirmajam bendram koncertui, kuris vyks vasario 14-ąją Marijampolėje. Nauja daina bus įtraukta į programą, kurią pora šiuo metu repetuoja ir gludina.

„Labas, kaip tu?“ gimė gražiausiu metų laiku - Kalėdų vakarą, tačiau galvojome tuo metu jau apie pavasarį. Tadas padovanojo man ukulėlę. Buvo labai įdomu ją išbandyti. Paklausti, kaip skamba“, - prisimena Iglė.

Jiedu sėdėjo namuose prie židinio ir Tadas paėmė instrumentą į rankas. „Sako, kad geriausias dainos gimsta iš pirmų akordų: lengvai, paprastai ir nesisten-giant. Taip įvyko ir šį kartą. Pradėjau groti ir dainuoti pirmą į gal-

vą atėjusią melodiją. Žodžių nebuvo, todėl tiesiog dainavau „na na na“. Iglė prisijungė. Ir išgirdom, kad skamba puikiai“, - apie dainos atėjimą į pasaulį pasakoja Tadas.

Žodžiai gimė vėliau. Tadas sako, kad teko pavargti, kol viskas susidėliojo. „Nenorėjau dainuoti tiesiog apie meilę, bandžiau iš pirmo žvilgsnio paprastuose žodžiuose užkoduoti gilesnę prasmę. Tikiu, kad man pavyko ir klausytojai ją atkoduos.“

Visą darbą studijoje užbaigė muzikos prodiuseris Vytautas Bikus. „Jis sudėliojo viską į vietas“, - juokiasi Tadas. „Kai išgirdau, ką jis iš mūsų dainos padarė, kaip ji galų gale suskamba, išsišiepiau iki ausų. Norėjosi judėti, dainuoti drauge su jrašu. Tikiuosi, kad ši daina žmonėms įpūs daugiau pozityvumo ir padės sulaukti pavasario, kada vėl visi žydėsime“, - sakė Iglė.

„Laisvalaikio“ inf.

Jurgis Brūzga skatina nežiūrėti į viską taip rimtai

Atlikėjas **JURGIS BRŪZGA** grįžta į „Eurovizijos“ sceną ir jėgas išbando su ta pačia kūrybine komanda ir naujuoju kūriniu „CTRL ALT DELETE“. Šiai dainai atlikėjas pristatė ir vaizdo klipą, kurio kūrimas neapsiėjo be humoru.

KARTAIS REIKIA IŠJUNGTI VISKĄ APLINKUI, NE TIK ELEKTRONIKĄ, BET IR BUITĮ, RUTINĄ, ERZINANČIUS IR VARGINANČIUS DALYKUS, IR TIESIOG PASIMĖGAUTI BUVIMU ČIA IR DABAR

Kūrinio pavadinimas - kompiuterio komanda, išjungianti ar uždaranči programą, perkraunanti operacinę sistemą. Pasak atlikėjo, tai daina, primenanti, kad pirmiausia mūsų pačių galvose girdimas triukšmas trukdo gyventi taip, kaip mes norime. „Kartais reikia išjungti viską aplinkui, ne tik elektroniką, bet ir buitį, rutiną, erzinančius ir varginančius dalykus, ir tiesiog pasimėgauti buvimu čia ir dabar. Ši daina neša gerą emociją, priverčia kūną šokti patį,

o mintis atsipalaiduoti“, - dainą pristato J.Brūzga.

Filmavimas nepraėjo be nesklandumų. Dar neprasidėjus darbams, sunkvežimis, gabenęs techniką, prasmego filmavimo aikštelės grindyse. Tačiau komandos stresas virto estetišku, švelniai kasdienės situacijos šaržuojančiu muzikiniu klipu.

„Nereikia į viską žiūrėti labai rimtai. Kepdami vaizdo klipą, pridėjome „razinkų“: į kasdienes, atpažįstamas situacijas žvelgiame su humoru, pasijuokiamo iš savęs, visuomenės veikėjų, reklaminių triukų ir socialinių tinklų poveikio“, - atidžiai stebėti vaizdo klipą paragina J.Brūzga.

„Laisvalaikio“ inf.



Vasario mėnuo stipriai plakti priverčia net ir cinikų širdis. Pavyzdžiui, aštriais komentarais viešojoje erdvėje garsėjantis atlikėjas **VAIDAS BAUMILA**, artėjant vasario 14-ajai, pristato romantiško skambesio singlą „Būk kantri“. Naujausią muzikinę meilės istoriją ekranizuoja šio kūrinio vaizdo klipas.

„Būk kantri“ - tai pasakojimas apie santykius, pažadus ir kantrybę, kurią muzikiniame dainos klipe įkūnijo du jaunosios kartos aktoriai - Mantas Bendžius ir Roberta Sirgedaitė. Ir vis tik singlas nebūtų V.Baumilos, jei romantiškame fone

skambančiuose žodžiuose neatsiskleistų atlikėjo charakteris - švelni ironija net kalbant apie meilę.

„Laukiantiems sušildančių jausmų ar tiesiog pavasario - tai nauja, graži istorija apie kantrybę. O visa mano romantika sudėta

šios dainos žodžiuose“, - šypso-damasis „Būk kantri“ klausytojams pristato dainininkas.

Naujasis singlas gyvai skambės vasario 14-ąją koncerte „Būkim dviese“. V.Baumila pasirodymui Vilniaus rotušėje ruošia ne tik

kūrinio premjerą, bet ir specialias akustines žinomųjų savo kūrynių aranžuotes. Jausmingoje programoje Vaidas taip pat atliks klausytojams visame pasaulyje pažįstamas kitų grupių meilės dainas.

„Laisvalaikio“ inf.

Pripažinta geriausia



Geriausia pasaulio dirigentė - tokia iš visų šios specialybės moterų vasario pirmąją radijo stoties „Classic FM“ buvo pripažinta lietuvė **MIRGA GRAŽINYTĖ-TYLA**.

„Trisdešimt dvejų metų lietuvių maestro savo nepaprasta energija ir aistra kaip audra nuneša koncertų sales visame pasaulyje“, - taip radijo stotis apibūdina šią dirigentę.

Šiomet M.Gražinytė-Tyla prezidentės Dalios Grybauskaitės buvo apdovanota medaliu „Už nuopelnus Lietuvai“ ir įvardyta kaip geriausia šalies ambasadorė.

Šiuo metu ji dirguoja Birmingamo simfoniniam orkestrui koncertų salėse ir gastrolėse, taip pat dirguoja ir Los Andželo filharmonijoje. Neseniai buvo pranešta, kad dirigentė pasirašė kontraktą su „Deutsche Grammophon“.

„Laisvalaikio“ inf.

Turės vaškines figūras

Broliai **LAVRINOVIČIAI** bando tesėti 2018-ųjų pabaigoje duotą pažadą užkariauti Holivudą, ir šiam tikslui pasiekti ruošiasi į kelionę aplink pasaulį. Tiesa, keliaus ne patys aukščiausi pasaulio dvyiniai, o jų klonai. Vieni garsiausių Kinijos menininkų šiuo metu gamina vaškines Darjušo ir Kšištofo skulptūras, kurios turėtų papuošti didžiausių Šanchajaus prekybos centrų fojė, o vėliau keliaus ir po kitus pasaulio miestus.

Natūralaus dydžio Lavrinovičių, dar žinomų kaip „LavTwins“, vaškines figūras mieste, turinčiame net 24 mln. gyventojų, planuojamos pastatyti ankstyvą rudenį. Skaičiuojama, kad prie čia stovinčių brolių figūrų įsiamžins apie 5 mln. Šanchajaus ir visos Kinijos gyventojų ir šalies svečių.

Vaškines skulptūras patikėta gaminti Kinijos aukščiausio lygio meistrams - „Zhongshan Grand Orient Wax Art Co.“. Daugiau nei 600 figūrų sukūrusi kompanija yra viena žinomųjų vaško meno atstovių Rytuose ir visame pasaulyje. Vis dėlto 212 cm ir 210 cm aukščio vaškines figūras taps

iššūkiu. „Tai bus iki šiol didžiausios mūsų gamintos skulptūros ir dar vienu metu! Tai - neeilinis projektas, kuris turės savų iššūkių, bet aukščiausi dvyiniai pasaulyje sakė, kad reikalui esant bet kada gali atvažiuoti ir mums padėti“, - komentavo kompanijos atstovai.

Is stiklo pluošto ir plastiko gaminamiems statulų karkasams iškeltas reikalavimas - vaškines skulptūras turi atvaizduoti tikslų brolių ūgį.

„Jei ne Mahometas pas kalną, tai Lavrinovičiai pas Mahometą. Ar ne toks tas pasakymas?“ - paklaustas apie vaškinių figūrų pa-



Vaškinių figūrų maketas

saulinį turą juokėsi Darjušas. „Kuomet buvome Kinijoje per olimpinės žaidynės 2008-aisiais, prie mūsų vienu metu net buvo susidariusi eilė žmonių susifotografuoti. Paskaičiavom, gal kokie 5000 kinų, ten jiems tokio ūgio žmonės - kaip atveivai, kurie labai

traukia“, - brolio komentarą papildė Kšištofas.

Tai - tik pirmą stotelę vaškinių figūrų kelionėje. Kelerius metus truksiantis vaškinių figūrų turas planuoja aplankyti Niujorką, Londoną ir kitus miestus.

„Laisvalaikio“ inf.

Daina apie santykius

Praėjus lygiai metams nuo klausomiausios praėjusių metų dainos „39“ pasirodymo, **SAULIUS PRŪSAITIS** pristato dainą „Atleisk, tavęs nepažinau“. Kaip ir „39“, naujos dainos premjera įvyko laidos „X faktorius“ finale, kuriame S.Prūsaitis užbaigė jau šestą savo teisėjavimo sezoną.



Imanto Sidarevičiaus nuotr.

„Kaip ir dauguma mano dainų, taip ir ši yra apie santykius, - sako S.Prūsaitis. - Apie tai, kaip sutikę žmogų mes bandome pasirodyti patys geriausi ir puikiai, bet visada būna nors ir mažytė, bet klaida, kuri atskleidžia, kokie esame iš tiesų. Ir tada kitas žmogus arba priima tave tokį, arba kaip dainoj - vienam reikėjo vėjo, kitas norėjo kelti vestuves.“ Paklaustas, ar jis pats gyvenime buvo atsidūręs kažkurioje iš šių pusių, dainininkas juokiasi: „Visose dainose yra mano patirties, bet nebūtinai tai reikia suprasti taip tiesiogiai.“

SUTIKĘ ŽMOGŲ BANDOME PASIRODYTI PATYS GERIAUSI IR PUIKIAUSI, BET VISADA BŪNA NORS IR MAŽYTĖ KLAIDA, KURI ATSKLEIDŽIA, KOKIE ESAME IŠ TIESŲ

2018 metai S.Prūsaičiui buvo patys sėkmingiausi jo karjeroje. Išleistas populiarus albumas „39“, to paties pavadinimo daina svetainėje „YouTube“ tapo klausomiausiu metų lietuviškos muzikos kūriniu ir jau artėja dešimties milijonų peržiūrų link. Per metus jis surengė rekordinį koncertų skaičių, turą „39“, kurio finalą Kauno „Žalgirio“ arenoje stebėjo 7000 žmonių.

„Mes neplanuojame sustoti. Laukia labai įdomios ir darbingi metai“, - pristatydamas jau būsimą albumo dainą sako S.Prūsaitis.

„Laisvalaikio“ inf.

Saldžioji meilės meditacija

Be meilės nebūtų pasaulio, be meilės negimtų vaikai, be meilės jie neužaugtų. Meilė yra svarbiausia, bet kartais ji išnyksta kasdienybėje, paskęsta skubėjime, dingsta miesto šurmulyje. Sustokim! Vasario 14-oji - vienintelė metų diena, kai meilės, gražių jausmų, jaudulio, aistros nebūna per daug. Ši diena skirta ne tik įsimylėjėliams, bet ir draugams, šeimos nariams, norintiems prisipažinti meilę. Ji neatsiejama nuo širdelių, širdžiai mielių suvenyrų ir įvairių skanėstų.



Jau ne vieną dešimtmetį viename pasaulyje ši diena primena it baltąją karštinę, kai saldumynai tiesiog tirpsta iš meilės, aplinka maloni. Tad kodėl ir mums šiais metais nepasinėrus užburiančių desertų pasaulį?

„Liu Patty“ - tai amžinas medaus mėnuo. Čia kiekvienas desertas - tai lyg meditacija, gražinanti harmoniją sielai, gimdanti meilę artimui, žadinanti aistrą kūnui. Nei per saldu, nei per daug. Vis norisi kartoti, iš naujo tai pajauti. Šie desertai - tai tobula dovana mylimam žmogui, nepakartojamas akcentas meilės kupinam vakarui ir atributas aistringai nakčiai.

1. Ryškūs „Red Velvet“ - tortas-karalius. Toks karštas, toks drėgnas, toks tirpstantis burnoje. Jo išraiška - širdies forma, tai šios šventės akcentas ir elementas. Galima šį tortą paslėpti po permatomu gobtuvu ir suteikti jam dar didesnio žavesio bei išskirtinumo.

2. Šokoladinis traškesys - tortas, labai turtingo skonio, labai šokoladinis, su traškiu sluoksniu ir labai geidžiamas tiek vyrų, tiek moterų. Jo apipavidalinimas toks mielas, kad iširti galima vos jį pamačius, o paragavus apima lengvas svaigulys.

3. Karamelinis karalius - desertas, nuo pirmo kęsimo pavirgiantis mūsų širdis. Jis nepalieka nei vieno jam abejingo. Tai narkotikas, susidedantis iš beglitemio graikiškų riešutų pagrindo, graikiškų riešutų griliažo, karamelinio įdaro, karamelinų putėsių bei maloniai saldžios karamelės - pieniško šokolado glazūros. Jis papuoštas juodojo šokolado „skrybėlaitėmis“ ir saldintomis kakavos pupelėmis.

4. Romantiškasis plombyras - toks mielas širdžiai, klasikinis ir daugelio mėgstamas derinys: grietinė, vanilė, braškės ir avietės. O jo pagrindas yra pagamintas iš migdolų miltų ir pistacijų, jame nėra gliutimo. Viduje maloniai tirpsta putėsiai, o viską sujungia vanilės apvalkalas, kuris

papuoštas subtiliai - rožės rausvu žiedlapiu. Be galo romantiška, violiškiška, nerūpestinga.

5. Dangiškas kokosas. Turbūt daugelis esame matę populiarus kokosinio šokolado reklamą, kur lengva it pūkas mergina siūbuojasi ant hamako, pakabinto tarp dviejų palmių. Toks jausmas, tokia nuotaika užlieja paragavusių šio deserto. Egzotika, karštas oras, lengvumas, vasara - kokoso pagrindas, svaiginantis mango įdaras, švelnus kokoso grietinėlis apvalkalas ir veganiško kokosinio triufeliuko papuošimas. Šis pyragaitis yra be laktozės ir miltų, tad puikiai tiks besirūpinantiems gražiomis kūno linijomis.

6. Natūralių riešutinių kremų rinkinys. O taip! Tai tikrų tikriausia skonių bomba. Trys originalūs ir itin gardūs, natūralūs riešutiniai kremai: kokosinis, lazdynų riešutų ir karamelės, šokolado su riešutais derinys. Viskas sukomponuota į dailią dėžutę, perrišta kaspinėliu. Tokiai dovai neatsispirs nė vienas.

7. Veganiškų kokosinių triufeliukų rinkinys. Ar norėtumėte padovanoti dalelę ne tik meilės, saldumo, bet ir rūpestio? Ši dovana skirta tiems, kurie propaguoja sveiką mitybą, riboja arba atsisako cukraus, miltų, kiaušinių ir laktozės. Tai veganiški kokosiniai triufeliukai. O šio rinkinuko saldi nuodėmė - tai prabangaus skonio, natūraliai rožinio šokolado širdelė. Tiesiog nerealus!

8. Legendiniai „Liu Patty“ keksiukai. Be jų neprabėga nei viena šventė, nei viena graži akimirka. Švento Valentino dieną lepinėtis jais yra būtina. Gražios spalvos, puikūs skonio deriniai ir šilčiausi žodžiai, išlieti iš šokolado... Daugiau žodžių ir nebereikia.

Meilė, laimė, sveikata, grožis, elegancija, prabanga ir rūpestis - „Liu Patty“ - tai vieta, kur gimsta saldi meilė, kuria kviečiame dalytis visur ir su visais ne tik vasario 14 dieną, bet ir visus metus. Meilę juk reikia puoselėti ir auginti.

„Laisvalaikio“ partnerio inf.



Būti gražiam - tai būti laimingam

„Grožis nepriklauso nuo moters lūpų putlumo ar blakstienų ilgumo. Tikrasis grožis spinduliuoja iš vidaus. Tai - intelektas, meilė, jausmai. Gražus žmogus pirmiausia yra laimingas žmogus“, - įsitikinusi televizijos laidų vedėja Gintarė Gurevičiūtė. Laimingo asmeninio gyvenimo neslepanti moteris teigia, kad meilė ją skatina žydyti. „Kai turi tikrą žmogų šalia savęs, jam visada esi pati gražiausia“, - šypsosi ji.

Simona KRASAUŠKIENĖ

- Kas jums svarbiau - girdėti komplimentus ar jaustis gerai savame kūne?

- Vienareikiškesnė - jaustis gerai. Čia net neverta klausyti! Nors dažnai sulaukiu komplimentų, manau, kad žmonės juos sako iš mandagumo, o ne iš nuoširdumo. „Kokia daili tavo suknelė, kokie gražūs lūpų dažai“, - tai būdas palaikyti pokalbį. O kiek tuose žodžiuose tiesos? Sunku ir įvertinti...

Būna, nusiperki naują drabužį ir su juo pirmą sykį kur nors išeini. Tą dieną ar vakarą jautiesi tokia graži, sulauki daug komplimentų. Bet po kokių metų išėjusi su tuo pačiu drabužiu - kad ir į visiškai kitą aplinką, kur tavęs tokios dar niekas nėra matęs, gali nebesijausti tokia ypatinga ir tų pačių komplimentų nebesulaukti.

Kas iš tų komplimentų? Ne drabužis gi svarbu. Jis gali būti ir pats paprasčiausias, niekuo neišsiskiriantis. Jei spinduliuoji pasitikėjimą, tai ir atrodo puikiai.

- Tuomet kaip pasitikėti savimi? Kas suteikia pasitikėjimo jums?

- Pasitikėjimas savimi ateina su patirtimi, savišvieta bei pasiekimais. Stengiuosi investuoti į save, tačiau ne tik į išvaizdą, bet ir į intelektą. Pergalės ir pripažinimas profesinėje srityje suteikia

daugiausia pasitikėjimo bei drąsos, žengiant didesnius žingsnius gyvenime.

- O kokią jus kasdien mato antroji pusė?

- Jeigu klausiate, ar aš kasdien dažausi - tikrai ne. Neturiu laiko gražintis, dažytis. Namuose visą laiką būnu natūrali - be makiažo, su sportine apranga, labai mėgstu savo draugo megztinius. Kuo labiau susivėlusį atsikeliu ryte, tuo draugui esu gražesnė (juokiasi). Vėlgi, tai - dėl meilės.

Kai turi tikrą žmogų šalia savęs, jam visada esi pati gražiausia ir tavo visi netobulumai tave padaro dar žavesnę.

- Ką jums reiškia būti natūraliai?

- Tai pirmiausia atrodyti sveikai, turėti prižiūrėtą kūną. Jeigu turi sveikus plaukus, odą, nagus, jau esi natūraliai graži.

Tiesa, dažnai pastebiu priešingybę - jaunas moteris, kurios naudoja daug makiažo ir neretai grožio klaidomis sugadina savo natūralią duotybę. Kai kurioms

PERDĖTAS SAVĖS PUOSELĖJIMAS, MANAU, ATSKLEIDŽIA ŽMOGAUS NEPASITIKĖJIMĄ SAVIMI



būna vos dvidešimt, bet jos jau atrodo beveik dešimt metų vyresnės. Galbūt jos kasdien naudoja daug kosmetikos, tinkamai neprižiūri veido odos, negeria pakankamai vandens, prastai maitinasi. Visa tai labai stipriai atsiliepia veido odai.

Perdėtas savęs puoselėjimas,

manau, atskleidžia žmogaus nepasitikėjimą savimi. Juk yra ir tų, kurios šiukšles neša su vakariniu makiažu. Suprantu, kad tai yra bandymas pabėgti nuo savęs, pasklępti nuo kompleksų. Tačiau kosmetika nėra vaistai. Tikroji medicina - gebėjimas sveikai gyventi ir pasirūpinti savimi.

- Kokie yra jūsų mitybos principai?

- Esu vegetarė, tiesa, negalėčiau pasigirti, kad mano mityba yra sveika. Mėgstu miltinius patiekalus, picas, makaronus, įvairius kepinus. Tiesiog djevinu sūrį bei riebius padažus. Šių dalykų gausu mano racione.

Tačiau pagrindinė taisyklė - saikas. Kai pasiekiu tam tikrą ribą, kuri manęs netenkina, susiumu. Tuomet atsisakau baltų miltų ir bulvinių patiekalų, nebevalgau po 19 val. Pakanka vos savaitės pasiekti norimų rezultatų ir vėl galiu atlaisvinti vadeles.

- O kaip palaikote savo natūralaus grožio tonusą? Kokie yra kasdieniai jūsų ritualai?

- Turiu pripažinti, kad iki 30-ies visiškai nesirūpinu savo oda. Sveikai maitinausi, tačiau papildomų priemonių nenaudojau. Būdavo, pasitėpu rankas kremu ir tuo pačiu kremu perbraukiu veidą.

Tačiau nuo trisdešimties tikrai labai daug investuoju į grožio priemones - kaukes su hialurono rūgštimi, kofermentu Q10, kremus su peptidais, drėkinamuosius serumus, visam kūnui skirtus aliejus. Juos tepuosi ryte, tik išėjusi iš dušo.

Tiesa, pastaruju metu taip pat stengiuosi odą maitinti ir iš vidaus. Kasdien valgio metu geriu grožio papildus „Biocell Beauty Shots“. Taip pat stengiuosi sąmoningai gerti daugiau vandens, nes mano oda sausa.

Tiesiog dabar atėjo metas, kai pradėtu suprasti, kad grožis yra laikinas, o jaunystė neišvengiamai yra grožio dalis, tad norisi padaryti tai, kas nuo manęs priklauso, kad išsaugčiau jį ilgus metus.

RYTIETIŠKAS PALAIMOS RITUALAS DVIEMS

RYTIETIŠKAS KŪNO ŠVETTIMAS JAM IR JAI • ROŽIŲ ŽIEDLAPIŲ IR PIENO VONIA DVIEMS • RYTIETIŠKAS AROMA MASAŽAS JAM IR JAI

TRUKMĖ: 1,5 VAL. KAINA: 99 EUR. 125 EUR.

*PASIŪLYMAS TAIKOMAS SU LAISVALAIKIO KORTELE

ODINIŲ G. 3, VILNIUS, +370 52 53 13 13, SPA@AZIASPA.LT | ŠV. MIKALOJAUS G. 5, VILNIUS, +370 52 44 46 46, INFO@AZIASPA.LT

WWW.AZIASPA.LT

-10% nuolaida visoms procedūroms

Gurmaniškas savaitgalis

Maisto ekspertė **RAMINTA BOGUŠIENĖ** pateikia tris sveikos ir gardžios vakarienos receptus, kurie yra subalansuoti vaikams, tačiau puikiai tinka ir suaugusiems, o šių porcijų užteks visai šeimai.

VARŠKĖS APKEPAS

Reikės:

- 480 g varškės (9 proc.),
- 6 kiaušinių,
- 175 g kukurūzų kruopų,
- 115 ml pieno (2,5 proc.),
- 5 šaukštelių nerafinuoto cukraus,
- druskos,
- aliejaus.



Varškę pertrinkite ir sumaišykite su kiaušiniiais. Kukurūzų kruopas užpilkite pienu ir palikite brinkti 10-15 min. Į pertrintos varškės masę sudėkite brintintas kruopas, cukrų, druską ir išmaišykite iki vientisos masės. Gautą masę alejumi patepę skardoje paskleiskite tolygiau sluoksniu ir 25-30 min. kep-

paviršius tolygiai apskrus. Apkepas turi būti nesuiręs, nesutrūkinęjęs. Tiekite su graikišku jogurtu ir uogų tyre.

VIRTI SPELTOS VARŠKĖČIAI



Reikės:

- 535 g varškės (9 proc.),
- 2 kiaušinių,
- 225 g šviesių speltos miltų,
- 5 šaukštelių nerafinuoto cukraus,
- druskos.

Iš gautos masės iškočiokite volelius ir supjaustykite juos 2-3 cm. ilgio gabalėliais. Į puodą su verdančiu vandeniu atsargiai suleiskite pusgaminius ir virkite 5-7 min.

Išvirę varškėčiai turi būti nesutrūkę, nesuirę ir nepraradę savo formos. Tiekite su cinamonu, uogomis ir graikišku jogurtu.

Varškę pertrinkite ir sumaišykite su miltais, kiaušiniiais,

ORKAITĖJE KEPTAS OMLETAS SU DARŽOVĖMIS

Reikės:

- 11 kiaušinių,
- 140 g žaliosios cukinijos,
- 140 g morkų,
- pusės svogūno,
- 2 šaukštų aliejaus,
- 130 ml pieno (2,5 proc.),
- 50 g kietojo fermentinio sūrio (45 proc.),
- maltų juodųjų pipirų ir druskos.



Kiaušinius išplakite su pienu, įmaišykite pipirus ir druską. Daržoves nuplaukite, cukinijas sutarkuokite, pabarstykite druska ir leiskite nubėgti susidariusiam skysčiui. Morkas nuskusite, pakartotinai nuplaukite ir sutarkuokite, svogūnus nulupkite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite smulkiais kubeliais. Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi 2-3 min. pakepinkite morkas

ir svogūnus. Kepintas ir smulkintas daržoves sumaišykite su plakiniu, supilkite į alejumi ištepą skardą ir kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje 25-30 min.

Iškepusį omletą apibarstykite tarkuotu kietuoju sūriu. Tiekite su rauginomis, šviežiomis ar garuose ruoštomis daržovėmis.

KIAULIENOS IŠPJOVOS MEDALIONAI SU KARELIZUOTAIS SVOGŪNAIS

Virtuvės šefas **Džianas Luca** (Gian Luca) siūlo puikią idėją šventiniams savaitgalio pietums ir prodo, kad net tradicinė kiaulieną gali būti patiekta įspūdingai.



Reikės:

- 500 g kiaulienos išpjovos,
- kelių riekelių plonai pjaustyto vytinto kumpio arba rūkytos šoninės,
- 6 šalotinių svogūnų,
- 2 šakelių šviežio šalavijo,
- šakelės šviežio rozmarino,
- žiupsnelio druskos ir maltų juodųjų pipirų,
- žiupsnelio džiovinto česnakų granuliu,
- 4-6 grūdėlių juodųjų pipirų,
- 25 g sviesto,
- 20 ml baltojo sauso vyno,
- alyvuogių aliejaus kepimui,
- juodojo balzaminio acto.

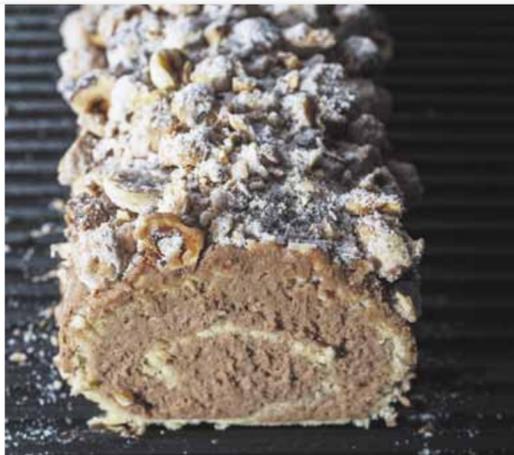
apšlakstyti juoduju balzaminio actu. Užberti šviežio rozmarino lapelių, džiovinto česnakų granuliu, druskos ir maltų juodųjų pipirų. Kepti iki 180°C įkaitintoje orkaitėje su garais (arba pastačius apacioje keraminį indelį su vandeniu) 15 minučių.

Išpjovą supjaustyti 2-3 cm storio riekelėmis - medalionais. Medalionų kraštus apskuti vytinto kumpio arba rūkytos šoninės juostelėmis, uždėti po 2 lapelius šala-

vijo ir sutvirtinti kulinariniu siūlu. Keptuvėje įkaitinti alyvuogių aliejų, suberti pipirų grūdėlius, įdėti sviestą ir likusius šalavijo lapelius. Tada sudėti kiaulienos medalionus ir gražiai apskrūdinti iš abiejų pusių. Užpilti baltuoju vynu. Iš orkaitės išimti iškepusius svogūnus ir įdėti į ją penkioms minutėms mėsa.

Iškepusią mėsa patiekti su karamelizuotais svogūnais ir mėgstamu garnyru.

LAZDYNO RIEŠUTŲ VYNIOTINIS



Kaip teisingai iškepti biskvitą, kad pavyktų susukti vmiotinį ir kad jis būtų skanus, atskleidžia laidos „Gardu Gardu“ vienas iš vedėjų **Ali Gadžijevs**. Konditeris, Kuršėnų vniotinio, pabandė improvizuoti ir iškepė purų biskvitinį vniotinį su pieninio šokolado ir lazdyno riešutų kremu, dekoruotą karamelizuotais lazdyno riešutais.

Biskvitui reikės:

- 50 g miltų,
- 2 kiaušinių,
- 2 kiaušinių trynius,
- 80 g cukraus (kiaušiniams plakti),
- 2 kiaušinių baltymų,
- 30 g cukraus (baltymams plakti).

Kremui reikės:

- 150 g pieninio šokolado,
- 100 g lazdynų riešutų pastos,
- 360 g grietinėlės.

Dekoravimui reikės:

- 200 g skrudintų karamelizuotų lazdyno riešutų,
- cukraus pudros.

Pirmiausia reikia pasiruošti kremą. Prikaituvėje užvirtį grietinėlę. Dubenyje sumaišyti šokoladą su lazdyno riešutų pasta ir užpilti užvirusia grietinėle bei gerai išmaišyti iki vientisos masės. Paviršių uždengti maistine plėvele ir palikti šaldytuve, kad atvėstų.

Kiaušinius, kiaušinių trynius ir cukrų išplakti iki purios masės. Kiaušinių baltymus taip pat išplakti su cukrumi iki standžių putų. Abi mases atsargiai sujungti ir išmaišyti iki vientisos masės. Tada suberti miltus ir vėl viską gerai išmaišyti. Gautą masę paskleisti tolygiai ant kepimo popieriumi išklotos skardos. Kepti iki 160°C įkaitintoje orkaitėje 7 minutes. Iškepusį biskvitą nuimti nuo skardos ir atvėsinti ant darbastalo.

Išimti atvėsusį kremą iš šaldytuvo ir išplakti iki purios masės. Paskleisti jį tolygiai ant atvėsusio biskvito paviršiaus ir pasilikti porą šaukštų kremo dekoravimui. Suvynioti vniotinį ir paviršių aptepli likusiu kremu. Apiberti karamelizuotais lazdyno riešutais ir apibarstyti cukraus pudra.

„Laisvalaikio“ inf.

Atskleis mažos širdies paslaptį

Lietuvos rusų dramos teatras išleidžia spalvingą, linksną, bet ir susimąstyti kviečiantį spektaklį - Antono Čechovo „Kaštonė“. Maskvietės režisierės Marinos Čaplinos režisuotas spektaklis pagal vieną garsiausių rusų literatūros klasiko kūrinių žiūrovus kviečia vasario 10 d.

Larisa Vinsienė/epos.lt nuotr.



Spektaklio dekoracijas ir kostiumus sukūrė dailininkė Aleksandra Abroskina, choreografiją - Leokadija Dabužinskaitė. Vaidmenis kuria Juliana Volodko, Aleksandra Metalnikova, Julija Krutko ir Jevgenija Karpikova.

Vaikams nuo 7 metų ir visai šeimai skiriamas spektaklis vaidinamas originalo (rusų) kalba ir yra verčiamas į lietuvių kalbą titruose.

M.Čaplinos režisuotas spektaklis „Kaštonė“ pelnė tarptautinio teatrų festivalio „Vasaros teatinė kryžkelė“ Druskininkuose

apdovanojimą už geriausią režisūrą. Režisierė įsitikinusi, kad A. Čechovo apsakymą dera suvokti ne kaip šunelio, o kaip „mažo žmogaus“ istoriją. „Kaštonė yra tokia pati veikėja, kaip ir visi kiti „maži žmonės“ A.Čechovo kūryboje, kurie gyvena siaubingomis sąlygomis ir laiko tai normaliu dalyku, visiškai nesistengdami ką nors keisti ir pajudėti iš nepakeliamos padėties“, - sako režisierė.

Jos manymu, „Kaštonė“ yra kūrinys visai šeimai, nes kiekvienas jos narys pagal savo amžių ir suvokimą galėtų pamąstyti, ar

normalu grįžti į šeimą, kurioje ta-ve kasdien niekina, kankina, fiziškai ir moralškai naikina, o tu juos vis tiek myli.

Kadangi spektaklio idėja išaugo iš režisierės meilės rusų kalbai ir noro sugrąžinti jaunajai kartai (ir ne tik) tikrą šio kūrinių prasmę, spektaklio kūrėjai išvengė pagundos prikurti kažką savo, šalia to, ką turtinga kalba parašė A.Čechovas, todėl išsaugotas beveik visas originalus tekstas. Dvi aktorės, literatūrinį tekstą paversdamos vaidybinu, įkūnija visus apsakymo personažus.

Daugiau nei 800 kavos veidų

Vasario 8-10 d. menų fabriku „Loftas“ kvėpės kava, jos bus labai daug ir pačiomis netikėčiausiomis formomis - sostinės gyventojus ir svečius susitikti kviečia didžiausias Baltijos šalyse kavos festivalis „Vilnius Coffee Festival 2019“.



Renginio organizatorių nuotr.

Pasak vieno iš renginio organizatorių **Nido Kiuberio**, šių metų festivalio šūkis „Atskak 800 kavos veidų“ siūlo lankytojams dar drąsiau ragauti, pažinti ir mėgautis šviežiausia, daugiau nei 20-ies kavos skrudintojų, rūšinės kavos pardavėjų ir rinktinės kavos importuotojų siūloma kava, kavos gėrimu ir netgi vandens su kofeinu įvairove. Kava turi daugiau nei 800 poskonių, tad bent dalį jų bus galimybė atrasti festivalio metu.

Vienas pagrindinių festivalio akcentų - net trys kavos čempionatai, kurių nugalėtojai Lietuvai atstovaus pasauliniuose „Kavos ruošimo“ („Barista“), „Piešimo pieno puta“ („Latte Art“) ir „Kavos ragavimo“ („Cup Tasting“) čempionatuose. Galimybė dalyvauti šiose kavos pasaulio olim-

piadose dažnam baristai tampa svajonės išsipildymu.

Kad festivalio lankytoji būtų lengviau suprasti, kaip gimsta jo mėgstamas kavos puodelis ir kiek preciziškumo bei širdies jis reikalauja, bus galima išbandyti patiemis ir bent trumpam tapti barista.

Renginio metu taip pat vyks nemokami edukaciniai susitiki-



Tomo Montano nuotr.

Dainininkas Salvadoras Sobralis grįžta

Paskutinę 2018-ųjų rudens dieną įspūdingą koncertą Vilniuje surengęs portugalų dainininkas **SALVADORAS SOBRALIS** šiais metais vėl atvyks padainuoti Lietuvai. „Eurovizijos“ konkurso laimėtojas rugsėjo 22 dieną surengs koncertą Kauno „Žalgirio“ arenoje.

Į Lietuvą jausmingasis dainininkas atvyks festivalio „Kau-nas Jazz“ kvietimu. Dainininkas pernai Lietuvoje publiką nuginklavo ne tik puikiai parinktu repertuaru, bet ir šiltu bendravimu, puikiu humoro jausmu ir įspūdingu muzikalumu. „Vyšnaite ant torto“ tapo jo paruoštas siurprizas - koncerto pabaigoje atlikėjas netikėtai atliko kiekvieno lietuvių širdžiai artimą dainą „Paukščiai“. Šio epizodo įrašas plačiai pasklido socialiniuose tinkluose.

Pasirodymas Vilniuje buvo pirmasis S.Sobralio koncertas, surengtas ne gimtojoje Portu-

galijoje ar kaimyninėje Ispanijoje. „Nežinčiau, ko tikėtis, tačiau buvau priblokštas Lietuvos publikos dėmesio ir šilumos. Šis koncertas buvo ne tik geriausias per mano kelius dienų viešnagė Baltijos šalyse, bet ir vienas geriausių per visą mano karjerą. Jau nekantrauju sugrįžti į Lietuvą, labai norėčiau tai padaryti“, - po pasirodymo prabėgus kelioms dienoms sakė atlikėjas.

Kaune jis atliks savo solinio repertuaro kūrinius, taip pat naujo albumo, kuris pasirodys per artimiausius porą mėnesių, dainas.

Scenos bičiulių duetas

Kovo 24 dieną Šv. Kotrynos bažnyčioje laukia išskirtinis vakaras, kuriame kartu su styginių kvartetu į sceną žengs pamėgtas scenos bičiulių duetas - atlikėjas **DOMANTAS RAZAUSKAS** ir multiinstrumentalistas **SAULIUS PETREIKIS**.

Koncertuose nuskambės kompozitoriaus Audriaus Balsio aranžuoti kūrinių, o specialiai ruošiamą programą nuspalvus dailininko Arvydo Buinausko kuriamis šviesu paveikslai. Besiruošdamas koncertui, atlikėjas D.Razauskas teigia, kad šis koncertas artimiausią pusmetį bus vieninteliis Vilniuje ir Kaune (pastarajame jis įvyko vasario pradžioje). Kviesdamas į koncer-

tą visus bičiulius ir jo kūrybos gerbėjus, D.Razauskas žada padovanoti geriausias emcijas. Koncerte muzikuos: D.Razauskas (gitarą, vokalas), S.Petreikis (pučiamieji, vokalus), Vytautas Mikeliūnas (I smuikas), Jurgita Gaubytė (II smuikas), Birutė Bagdonienė (altas) ir Onutė Švabauskaitė (violončelė).

„Laisvalaikio“ inf.

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS OPEROS IR BALETO TEATRAS

9 d. 18.30 val. - A.Adam „Korsaras“. 3 v. baletas. Choreogr. M.Legris (Prancūzija). Dir. R.Servenikas.
10 d. 12 val. - S.Prokofjev „Pelenė“. 3 v. baletas. Choreogr. E.Suvė (Estija).
13, 14 d. 18.30 val. - „Procesas“. 2 v. baletas. Choreogr. M.Rimeikis. Dir. M.Barkauskas.
15 d. 18.30 val. - G.Sodeika „Post Futurum“. 2 v. opera. Rež. O.Koršunovas. Dir. R.Servenikas.

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS

9 d. 19 val. Mažojijo saleje - I.Bergman „Intymūs pokalbiai“. Rež. V.Rumšas.
10 d. 12 ir 14 val. Mažojijo saleje - C.Brandau „Trijulis aukštyn kojom“. Rež. G.Kriaucionytė.
12 d. 19 val. Mažojijo saleje - „Ledo vaikai“. Rež. B.Mar.
13 d. 19 val. Mažojijo saleje - S.Turunen „Broken Heart Story (Sudaulytos širdies istorija)“. Rež. S.Turunen.
14 d. 19 val. Mažojijo saleje - „Tobula pora (The Perfect Match arba Su Naujais metais, Ionesco)“ (N-16). Rež. P.Ignatavičius (VSDT).
15 d. 19 val. Mažojijo saleje - „Bagadelnia“. Rež. A.Spilevoj (VSDT).

VILNIAUS MAŽAISIS TEATRAS

9 d. 18.30 val. - M.Ivaškevičius „Mistras“. Rež. R.Tuminas.
10 d. 19 val. - I.Bergman „Dvasiniai reikalai“. Rež. K.Glušaševas.
14 d. 18.30 val. - W.Gibson „Dviese stipuoklėse“. Rež. U.Baizaliev.
15 d. 18.30 val. - Juozas Tumas-Vaižgantas „Dėdės ir dėdienės“. Rež. G.Tuminaitė.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS

9 d. 18.30 val. Didžiojo saleje - A.Vvedenskij „Eglutė pas Ivanovus“ (su lietuviškais titrais). Rež. J.Vaitkus.
10 d. 12 ir 15 val. - A.Čechov „Kaštonė“ (rusų k.). Rež. M.Caplina.
13, 14 d. 18.30 val. Didžiojo saleje - „Legenda apie Didįjį Kombinatorių“ (su lietuviškais titrais). Rež. R.Atkočūnas.
15 d. 18.30 val. Didžiojo saleje - M.Macevičius „Prakaita meilė“ (su lietuviškais titrais; N-18). Rež. A.Jankevičius.

RAGANIUKĖS TEATRAS

9 d. 12 val. Didžiojo saleje - „Trys paršukai“. Rež. R.Urbonavičiūtė.
10 d. 12 val. Didžiojo saleje - „Raganiukės gerumo burtai“.

VILNIAUS TEATRAS „LĖLĖ“

Didžioji salė
9 d. 18.30 val. - Premjeral „Daktaras Glasas“. Rež. R.Kazlas.
10 d. 12 val. - „Princesė ir kiauiliagyvas“. Rež. A.Mikutis.
13 d. 18.30 val. - „Ne pagal šio pasaulio madą“. Rež. R.Kazlas.

MAŽŪJI SALĖ

9 d. 12 val. - „Snieguotė ir septyni nykštukai“. Rež. N.Indriūnaitė.
10 d. 14 val. - „Muzikinė dėžutė“. Rež. J.Skuratova.
PALEPĖS SALĖ
9 d. 14 val. - „Raudonkepurė“. Rež. V.Mazūras.
14, 15 d. 18.30 val. - Premjeral „Doriano Grėjaus portretas“. Rež. G.Radvilavičiūtė.

MENŲ SPAUSTUVĖ

9 d. 12 val. Kišeninėje saleje - STALO TEATRAS: „Kaip žvejis į dangų ėjo“. Scenografe S.Degutyte.
9 d. 18 val. Juodojoje saleje - Operanija: „Alpha“ (N-14) (su subtitrais anglų k.). Režisierė, scenografe GoraParasit.
12 d. 11, 12, 16, 17 val. - JUDESIO ERDVĖ: „Debusų gaudyklė“. Choreografe ir režisierė L.Geraščenko.
14 d. 18.30 val. Kišeninėje saleje - ATVIRAS RATAS: „Saulėtoji linija“ (N-16). Kūrėjai: J.Tertelis ir V.Šumilovaitė.
15 d. 19 val. Kišeninėje saleje - Greta Grinevičiūtė: „Sokis dulkių sturbliui ir tėtiui“ (N-14). Rež. P.Markevičius.



„Žinau, ką jūs manote. „Ir vėl tas, ir vėl veiksmo filme“. Tačiau dešimtmėtis, per kurį aš išties tapau tam tikru herojumi, kokių iš tiesų nesu, buvo toks varginantis, kad ketinu nuo to pailsėti“ - šypsosi 66-erių Liamas Nysonas (Liam Neesonas). Aktorius tikina, jog tai gali būti vienas paskutinių jo vaidmenų šio žanro juostose. Bent jau pertrauką jis tikrai padarys.

Trileris pasakoja apie atšiauriame Amerikos miestyje gyvenantį Nelsoną Koksmaną, kuris visada buvo doras pilietis. Nesivėlį įtartinis veiklas, mokėjo mokesčius, vedė mylimą moterį, susilaukė sūnaus ir iki šiol vairuoja sniego valytuvą. Tad smurtinė jo sūnaus mirtis yra kaip perkūnas iš giedro dangaus. Ėmęs ieškoti atsakymų, Nelsonas sužino, kad tai - narkotikais besiverčiančios nusikalteivių grupuotės darbas.

Iš pradžių Nelsonas pašalina vieną nusikaltėlį. Tada antrą. Trečią. Kol galų gale grupuotės vaideva pats atkeliauja aiškintis, kas žudo jo vyrus. Vienas prieš keliolika galvažudžių Nelsonas neturėtų nė menkiausio šanso. Bet vyras turi du didžiulius privalumus. Pirmas - gimtąjį miestelį jis pažįsta kaip savo penkis pirštus. Antras - jis vairuoja sniego valytuvą.

15 d. 18 val. Juodojoje saleje - Premjeral Valstybinis jaunimo teatras: „Vienos miško pasakos“. Rež. Y.Ross.

KEISTULIŲ TEATRAS

9 d. 12 val. - „Mykolas Žvejas“. Rež. A.Giniotis.

KLAIPĖDA

10 d. 12 val. Mažojijo scenoje - „Mano senelis buvo vysiņa“. Rež. A.Gluskinas.
10 d. 15 val. - „Bambeklis Bajoras“. Rež. A.Giniotis.
11 d. 11 val. - „Eglė žalčių karalienė“. Rež. E.Kizaitė.
13 d. 19 val. - Šv. Kormorano šešėlinio humoro klubas su programa „Paskalos ir padavimai“. Kūrybinė grupė: A.Giniotis, A.Kaniava, D.Miniotas, R.Aleksaitis, D.Auželis.
14 d. 11 val. - „Bildukai“. Rež. R.Skrebūnaitė.
14 d. 19 val. - „12 naktis“ (N-14). Rež. I.Stundzytė.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

9 d. 12 val. - „Nepaprasta Edvardo Tieleino kelionė“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
10 d. 12 val. - „Raudonkepuraitė“. Rež. G.Radvilavičiūtė.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS

10, 11 d. 19 val. - Premjeral „Y“. Rež. A.Leonova.
12 d. 19 val. - B.Kapustinskaitė „Terapijos“. Rež. K.Glušaševas.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS
9 d. 17 val. Didžiojoje scenoje - „Getas“ (su titrais anglų k.). Rež. G.Varnas.
10 d. 12 val. Mažojijoje scenoje - „Labas, Lapel!“ Rež. E.Kizaitė.
10 d. 15 val. Ilgojoje saleje - I.Paliulytė „Lūdnas Dievas“. Rež. I.Paliulytė.
10 d. 15 val. Didžiojoje scenoje - „Mūsų miestelis“. Rež. D.Rabašauskas.
12 d. 18 val. Ilgojoje saleje - „Boni ir Klaidas“. 2 v. muziklas. Rež. R.Bunikyte. Choreogr. G.Vanauškas.
12 d. 19 val. Rūtos saleje - „Vasaravidis“. Rež. E.Kizaitė.
13 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - „AS - Moljeras“. Rež. I.Paliulytė.
14 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - „Astrida“. Rež. I.Paliulytė.

ŠIAULIAI

15 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - „Gentis“. Rež. A.Jankevičius.
15 d. 19 val. Ilgojoje saleje - „Keturi“ (N-16). Rež. K.Gudmonaitė.
KAUNO MUKIZINIS TEATRAS
13, 14, 15 d. 18 val. - Premjeral „Silva“. 3 d. operatė. Rež. R.Bunikyte. Rež. S.Degutyte.
12 d. 11, 12, 16, 17 val. - JUDESIO ERDVĖ: „Debusų gaudyklė“. Choreografe ir režisierė L.Geraščenko.
14 d. 18.30 val. Kišeninėje saleje - ATVIRAS RATAS: „Saulėtoji linija“ (N-16). Kūrėjai: J.Tertelis ir V.Šumilovaitė.
15 d. 19 val. Kišeninėje saleje - Greta Grinevičiūtė: „Sokis dulkių sturbliui ir tėtiui“ (N-14). Rež. P.Markevičius.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

9 d. 16 val. Mažojijoje saleje - M.Jones „Akmenys jo kišenėje“. Rež. G.Padegimas.
10 d. 12 val. Didžiojoje saleje - „Megztinis“ (pagal D.Bisset pasakas). Rež. G.Aleksa.
13 d. 18 val. Didžiojoje saleje - „Nacionalinės daržovės“. Rež. A.Dilytė.

15 d. 19 val. Mažojijoje saleje - „Mari Kardonai“. Rež. A.Jankevičius.

KAUNO LĖLIŲ TEATRAS

9 d. 12 val. - Premjeral „Užburtas kalnas“. Rež. A.Žiurauskas.
10 d. 12 val. - „Zuikio kaprizai“. Rež. A.Stankevičius.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS
9 d. 18.30 val.; 10 d. 17 val. Mažojijo saleje - Premjeral A.Galin „Paradas“. Rež. P.Gaidys.
13 d. 18.30 val. Didžiojoje saleje - S.Mrozėk „Petro Ohejaus kankinystė“. Rež. D.Rabašauskas.
14 d. 18 val. Didžiojoje saleje - A.Juozaitis „Karalienė Luizė“. Rež. G.Padegimas.

KLAIPĖDOS LĖLIŲ TEATRAS

9 d. 12 val. - „Nepaprasta Edvardo Tieleino kelionė“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
10 d. 12 val. - „Raudonkepuraitė“. Rež. G.Radvilavičiūtė.
15 d. 18.30 val. - Spektaklis suaugusiesiems „Malina“.

ŽVEJŲ RŪMAI

9 d. 12 val. - „Obuolių pasakos“. Rež. J.Tertelis.
9 d. 17 val. Didžiojoje saleje - „Tamošius Bekperjis“. Rež. C.Grauzinis.
9 d. 19 val. Teatro saleje - „Dvi ponitės į Štaures pusę“. Rež. A.Vizgirda.
10 d. 13 val. Didžiojoje saleje - „Pabėgimas iš Trepės namų“. Rež. A.Kaniava. Choreogr. A.Gudaitė.
10 d. 18 val. - „R.Savelis „Fabijonas“. Rež. A.Vizgirda.
13 d. 19 val. Didžiojoje saleje - „Boni ir Klaidas“. 2 v. muziklas. Rež. R.Bunikyte. Choreogr. G.Vanauškas.
15 d. 19 val. Didžiojoje saleje - „Titanikas“. 2 v. baletas. Dir. M.Treťjakova (Baltarusijos valstybinis akademinis muzikinis teatras).

ŠIAULIAI

10 d. 18 val. Didžiojoje saleje - J.Marcinkevičius „Mindaugas“. Rež. N.Darnstadt.
14 d. 18 val. Didžiojoje saleje - Andrius Kaniava „Pasirodymas“. Rež. R.Bunikyte.
15 d. 18.30 val. Didžiojoje saleje - Premjeral „Urvinė mama“ (Idioteatras).

PANEVĖŽYS

J.MILTINIO DRAMOS TEATRAS
14 d. 18 val. Didžiojoje saleje - N.Simon „Paskutinysis iš aistros kamuojamų meilužių“. Rež. G.Gabrėnas.
15 d. 18 val. - „Kokio gražumo saulė“. Rež. E.Matulaitė.

ŠV. JONŲ BAŽNYČIA

14 d. 19 val. - Mantas Jankevičius. Gyvo garso akustinis koncertas.

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS
9 d. 19 val. Didžiojoje renesansinėje menėje - „Orkestro ir fagoto metamorfozės“. Lietuvos kamerinis orkestras. Solistas Guilhaume Santana (fagotas). Dir. V.Kaliūnas.

ARKIKATEDRA BAZILIKA

10 d. 14 val. - Sakralinės muzikos valanda, skirta Žemaitijos metams. Mažeikių rajono savivaldybės kultūros centro mišrus choras „Draugystė“ (meno vadovas ir dir. R.Grušas). D.Puišys (baritonas), V.Survilaitė (vargonai), I.Dvaržekienė (fleita). Įėjimas - nemokamas.

KONCERTŲ SALĖ COMPENSA

15 d. 19 val. - Vladimir Spivakov „Maskvos virtuozai“.

TRAKAI

UŽTUOKIO DVARAS

10 d. 14 val. - „Perlai meilės karūnai“. V.Kochanskylė (aktore), J.Leitaitė (mecosopranas), A.Juozauskaitė (fortepijonas).

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA

10 d. 17 val. - „Ekspresyvusis Štrausas“. Viktorija Miškūnaitė (sopranas), Darius Mažintas (fortepijonas).
12 d. 18 val. Mažojijoje saleje - Teatralizuota programa „Dieviškasis Mikelandželas“. M.Zimkus (tenoras), P.Gudiniaitė (fortepijonas), D.Škelevaitė (aktorė).

FORUM CINEMAS VINGIS
„Purpurinis rūkas“ (drama, Lietuva, N-13) - 9-14 d. 11.30, 16.20, 19, 21.40 val.
„Kaip aš tapau vietiniu“ (komedija, Rusija) - 9-14 d. 13.10, 16.20, 18.10, 21.20 val.
„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 11, 13.30, 16.10 val.
„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 9-14 d. 14.10 val.

„Ir visi jų vyrai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 9-10 d. 11.30, 15.30, 19.20, 21.50 val.
„Belos kelionė namo“ (nuotykių filmas Seimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 11.10, 13.30, 16.30, 18.40, 20.30 val.
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 9-14 d. 11.05, 16.30, 18.40, 20.30 val.
„Trys didvyriai ir sosto pavidėtoja“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija) - 9-14 d. 14.10, 17.15, 19.15, 21.45 val.

„Purpurinis rūkas“ (trileris, JAV, N-16) - 9-14 d. 11.30, 16.20, 18.10, 21.20 val.
„Stenas ir Ollis. Juoko broliai“ (biografinė komedija, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 9-14 d. 13.45, 19.10 val.
„Valdžia“ (komiška drama, JAV, N-13) - 9-14 d. 11, 18.30, 18.40, 20.30 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija) - 10 d. 13.45 val.

KONCERTŲ SALĖ

12 d. 18.30 val. - „Jubiliejinės apeigos“. Choro „Aukuras“ kūrybinės veiklos 25-ėčiui. Klaipėdos choras „Aukuras“ (meno vadovas ir dirigentas A.Vildžiūnas). Dir. I.Spaudling (JAV). Dalyvauja: M.Bačkus (violončelė), S.Šiaučiulis (fortepijonas).

KITA MIESTAI

KONCERTAI KITUOSE MIESTUOSE
10 d. 15 val. Utena, kultūros centre - Orkestro muzikos koncertas „Orkestro DNR“. Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras. Solistai - LNSO muzikantai. Dir. R.Servenikas. Koncertą veda muzikologas V.Gerulaitis.

15 d. 18 val. Šiauliai, koncertų saleje Seimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 11.20, 14, 15.55 val. (11.20 val. seansas vyks 9-10 d.).
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 9-14 d. 14.20, 19.30 val.
„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 9-14 d. 11.30, 14.10 val.

„Belos kelionė namo“ (nuotykių filmas Seimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 11.20, 14, 15.55 val. (11.20 val. seansas vyks 9-10 d.).
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 9-14 d. 14.20, 19.30 val.
„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 9-14 d. 11.30, 14.10 val.

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Purpurinis rūkas“ (drama, Lietuva, N-13) - 9-14 d. 11, 16.35, 19 val.
„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 10.30, 13, 15.30, 16.25 val.
„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 9-14 d. 11.30, 14.10 val.
„Kaip aš tapau vietiniu“ (komedija, Rusija) - 9-14 d. 14.40 val. seansas nevyks; 23 val. seansas vyks 9 d.).
„Valdžia“ (komiška drama, JAV, N-13) - 9-14 d. 10.40, 20.50, 23.30 val. (23.30 val. seansas vyks 9 d.).
„Stenas ir Ollis. Juoko broliai“ (biografinė komedija, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 9-14 d. 13.35, 19.05 val.
„Šaltas kraujas“ (trileris, JAV, N-16) - 9-14 d. 18.20, 21.40, 23.30 val. (23.30 val. seansas vyks 9 d.).
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija) - 10 d. 10.50 val.

„Nuostabieji lūzeriai. Kita planeta“ (dokumentinis f., Lietuva, Italija, Belgija, Šveicarija, Airija, Šiaurės Airija, Latvija, Ispanija, N-7) - 15 d. 17 val.
„Saulės dukros“ (karinė drama, Prancūzija, Belgija, Gruzija, Šveicarija, N-13) - 15 d. 18.30 val.

MULTIKINO OZAS

„Septynios vakarienės“ (komedija, Rusija, N-13) - 14 d. 17, 19.15, 21.15 val.
„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 10.45, 13, 15.30, 18 val. 14 d. 10.45, 13, 15.30, 17.15 val.
„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 9-14 d. 11.30, 14, 16.45 val. 14 d. 11.30, 14 val.

VAIDILS TEATRAS

14 d. 19 val. - „Romantinė Bossa Nova“. Giedrė Kilčiūskienė, A.Polevikov, V.Nivinskas, D.Rudzius.

„Ir visi jų vyrai“

(komedija, Lietuva, N-16) - 9-14 d. 13.10, 16, 19.15, 23.35 val. (23.35 val. seansas vyks 9 d.).
„Trys didvyriai ir sosto pavidėtoja“ (animacinis f., originalo k., Rusija, N-7) - 9-10 d. 10.20 val. 9-13 d. 14.20 val.
„Trys didvyriai ir sosto pavidėtoja“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, N-7) - 9-14 d. 12.15 val.
„Belos kelionė namo“ (nuotykių filmas Seimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 10.10, 12.25 val.
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 9-14 d. 15.50, 21.10 val.
„Žalioji knyga“ (biografinė drama, JAV, N-13) - 9-14 d. 15.40, 21 val.
„Appaulinga ramybė“ (drama, JAV, N-16) - 9-14 d. 13.30, 18.30, 23.45 val. (23.45 val. seansas vyks 9 d.).
„Ralfas Griovėjas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9, 11-13 d. 10.50 val. 9-10, 12-13 d. 13.20 val.

TRAKAI

UŽTUOKIO DVARAS
10 d. 14 val. - „Perlai meilės karūnai“. V.Kochanskylė (aktore), J.Leitaitė (mecosopranas), A.Juozauskaitė (fortepijonas).

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA
10 d. 17 val. - „Ekspresyvusis Štrausas“. Viktorija Miškūnaitė (sopranas), Darius Mažintas (fortepijonas).
12 d. 18 val. Mažojijoje saleje - Teatralizuota programa „Dieviškasis Mikelandželas“. M.Zimkus (tenoras), P.Gudiniaitė (fortepijonas), D.Škelevaitė (aktorė).

FORUM CINEMAS VINGIS

„Purpurinis rūkas“ (drama, Lietuva, N-13) - 9-14 d. 11.30, 16.20, 19, 21.40 val.
„Kaip aš tapau vietiniu“ (komedija, Rusija) - 9-14 d. 13.10, 16.20, 18.10, 21.20 val.
„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 11, 13.30, 16.10 val.
„Lego filmas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 9-14 d. 14.10 val.

„Ir visi jų vyrai“ (komedija, Lietuva, N-16) - 9-10 d. 11.30, 15.30, 19.20, 21.50 val.
„Belos kelionė namo“ (nuotykių filmas Seimai, dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9-14 d. 11.10, 13.30, 16.30, 18.40, 20.30 val.
„Bohemijos rapsodija“ (biografinė drama, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 9-14 d. 11.05, 16.30, 18.40, 20.30 val.
„Trys didvyriai ir sosto pavidėtoja“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija) - 9-14 d. 14.10, 17.15, 19.15, 21.45 val.

„Purpurinis rūkas“ (trileris, JAV, N-16) - 9-14 d. 11.30, 16.20, 18.10, 21.20 val.
„Stenas ir Ollis. Juoko broliai“ (biografinė komedija, Didžioji Britanija, JAV, N-13) - 9-14 d. 13.45, 19.10 val.
„Valdžia“ (komiška drama, JAV, N-13) - 9-14 d. 11, 18.30, 18.40, 20.30 val.
„Didžioji skruzdėlyčių karalystė 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija) - 10 d. 13.45 val.

KONCERTŲ SALĖ

12 d. 18.30 val. - „Jubiliejinės apeigos“. Choro „Aukuras“ kūrybinės veiklos 25-ėčiui. Klaipėdos choras „Aukuras“ (meno vadovas ir dirigentas A.Vildžiūnas). Dir. I.Spaudling (JAV). Dalyvauja: M.Bačkus (violončelė), S.Šiaučiulis (fortepijonas).

„Laisvalaikio“ klubo partneriai



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

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

APRANGA, AKSESUARAI

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

TEATRAS

Anželikos Cholinos šokia teatro. 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

Juozas Miltinis dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinius ir vaikiškus spektaklius. www.miltinis.lt

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

Užiuot teatro. Vilnius. 40% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 608) 34 222, www.uziuototeatras.lt

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

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

Laipnygių parkas „Dainuvos nuotykių slėnis“. Anykščiai. 20% nuolaida 2 asmenims. Tel. (8 693) 33 060, www.nuotykiuslenis.lt

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

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

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

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

Boulingo ir biliardo klubas „Amerigo“. Vilnius, Kaunas. 20% nuolaida boulingo ir amerikietiško biliardo žaidimams. Tel. (8 5) 249 0707, (8 37) 328 686, www.amerigo.lt

„Pool House“ biliardas. Vilnius. 10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventoriui įsigyti. Tel. (8 656) 50 014

Šv. Kristoforo odontologijos klinika. Vilnius. 100% nuolaida pirmą konsultacijai, 10% terapiniams gydymui ir burnos higienos procedūroms, 5% dantų protezavimui. Tel. (8 5) 261 7143, www.kristoforoklinika.lt

„GK klinika“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 5) 255 33 53, (8 620) 55 599, www.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 akinų remeliams, saules 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 polisis“. Molėtų r. Gruodžių 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 2928

Viešbutis „Karolina“. Vilnius. 15% nuolaida viešbutio ir restorano paslaugoms (iš pagrindinio meniu). Tel. (8 5) 245 3939

Viešbutis „Narutis“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai viešbutio 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

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 boulingo ir amerikietiško biliardo žaidimams. Tel. (8 5) 249 0707, (8 37) 328 686, www.amerigo.lt

„Pool House“ biliardas. Vilnius. 10% nuolaida žaidimui ir 5% nuolaida biliardo inventoriui įsigyti. Tel. (8 656) 50 014

Šv. Kristoforo odontologijos klinika. Vilnius. 100% nuolaida pirmą konsultacijai, 10% terapiniams gydymui ir burnos higienos procedūroms, 5% dantų protezavimui. Tel. (8 5) 261 7143, www.kristoforoklinika.lt

„GK klinika“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 5) 255 33 53, (8 620) 55 599, www.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 akinų remeliams, saules 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

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

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

Limuzinų nuoma „Salmangod“. Vilnius. 20% 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, kvepiantioms žvakėms, persiškams kilimams, švietuvams, interjero detalėms. Tel. (8 696) 11 600, www.laurosnamai.lt

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

Parduotuvė „3D stiklė“. Vilnius. 11% nuolaida vietiniams graviruotiems stiklo gaminiams. Tel. (8 640) 54 820, www.3dstikle.lt

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

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

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

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

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

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

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

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

Restoranai „Pekinas“, „Pekino antis“. Vilnius. 15% nuolaida maistui (nuolaida taikoma vienai sąskaitai). Tel. (8 5) 215 1620, 233 9999

Restoranai „Kybnylar“. Vilnius, Trakai. 15% nuolaida maistui ir gėrimams. Tel. (8 528) 55 179, www.kybnylar.lt

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

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

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

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

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

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

Naktinis klubas „Mojito Nights“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 687) 70 077, www.facebook.com/mojitonakty

KAVINĖS, RESTORANAI

„Liu Patty“ desertinė. Vilnius, Kaunas. 10% nuolaida desertams, išankstiniais užsakymams. Tel. (8 699) 08442, www.liudsertine.lt

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

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

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

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

Restoranai-picerija „Pas Tą“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 605) 55 544, www.pastakridol.lt

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

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

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

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

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

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

Restoranai „Pekinas“, „Pekino antis“. Vilnius. 15% nuolaida maistui (nuolaida taikoma vienai sąskaitai). Tel. (8 5) 215 1620, 233 9999

Restoranai „Kybnylar“. Vilnius, Trakai. 15% nuolaida maistui ir gėrimams. Tel. (8 528) 55 179, www.kybnylar.lt

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

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

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

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

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

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

Naktinis klubas „Mojito Nights“. Vilnius. 10% nuolaida sąskaitai. 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.provansokvapai.lt



Estetinės medicinos ir dermatologijos klinika „Grožio pasaulis“. Kaunas. 10% nuolaida kosmetologinėms procedūroms, kūno įvyniojimams ir anticelulitinėms procedūroms presoterapijos aparatu. Tel. (8 674) 51 045, www.groziopasaulis.lt

Medicinos klinika „Mirameda“. Vilnius, Kaunas, Klaipėda. 10% nuolaida visoms medicininiu gydymu, grožio bei sveikatinimo paslaugoms. Nuolaidos nesumuojamos. Sveikatos 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 „Meri Merc“. Šiauliai. 10% nuolaida nuo oficialių kainų paslaugoms ir prekėms. Tel. (8 611) 33 227, www.merci-merci.lt

Internetinė kosmetikos parduotuvė www.selective.lt. Vilnius. 25% nuolaida prekėms internetinėje parduotuvėje. „Nailbar“. Vilnius. 16% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 5) 269 0004, www.nailbar.lt

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

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

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

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

Ajurvedos centras „Shanti“. Vilnius. 15% nuolaida visoms paslaugoms. Tel. (8 5) 261 8364, (8 675) 44 448, www.groziopasaulis.lt

Moters mokykla. 15% nuolaida užsiėmimams. Tel. (8 611) 14 529, www.motersmokykla.lt

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

Prognozė vasario 9-15 d. Geros dienos: 11, 15 d. Blogos dienos: 9, 10, 14 d.

Avinas. Galite tikėtis rimtų pertvarkymų darbe. Tinkamas laikas prisiminti savo pareigas, o nauji kontraktus pasirašyti partartina vasario pabaigoje. Galite įsigyti ilgai naudojamų ir praktiškų daiktų. Daugiau laiko praleiskite gamtoje, gryname ore, pasivaikščiokite, nurimkite.

Jautis. Asmeniniame gyvenime pamazū ryškės rimtesnių santykių kontūrai. Palankus laikas tiems, kurie mėgsta konstruoti, nes šiuo laikotarpiu dirbama kantriai, ramiai ir produktyviai. Tai puikus laikas rimtiesiems ateiities planų apmąstymams. Pasaugokite savo sveikatą.

Dvyniai. Sparčiai judėsite savo tikslo link, lengvai sulauksite pagalbos, o kai kurie darbai bus padaryti už jus. Būssite konkretus, praktiški ir racionalūs - tai įdomus ir aktyvus laikotarpis. Vieniems jis atneš dalykinę kelionę, kiti krausis atostogų lagaminus.

Vėžys. Vyraus kiek prislėgtos asmeninio gyvenimo nuotaikos, atmintinė, jos bus trumpalaikės. Bus sunku rasti bendrą kalbą su aplinkiniams, jus daug kas erzins, o kai kurios situacijos gali išmūsti iš pusiausvyros. Pasistenkite į viską reaguoti paprasčiau, nedarykite iš kiekvienos smulkmenos tragedijos. Palankus laikas pradėti sportuoti.

Liūtas. Darbe didelių laimėjimų gal ir nebus, bet gerai susitvarkysite su kasdienėmis užduotimis ir džiaugsitės puikiais rezultatais. Naujų darbų nepradėkite, o tęskite ir užbaikite tai, ką anksčiau pradėjote. Pastangų įdėti reikės ir darbe, ir namuose. Palankus laikas atlikti profilaktinį sveikatos patikrinimą.

Mergelė. Pagaliau išspresite problemas, kurios jau seniai jums neduoda ramybės. Jūsų užsidegimas dirbant bus didžiulis, santykiai su kolegomis ir vadovais bus taikūs, palankus laikas įgyvendinti senus sumanymus ir sąjvones, tik neprisimkite daugiau darbų, nei jums priklauso.

Ūžiragis. Laisvą laiką skirkite savo pomėgiams, keliaukite, skaitykite, ieškokite nusiramimo gamtoje, geriausia, jei pavyktų - kalnuose. Darbe leiskite pasireikšti jaunesniems kolegomis, paskatinkite juos. O namuose rūpės imtis remonto darbų, pertvarkymų.

Vandenis. Asmeniniame gyvenime laikykites kiek nuošaliau nuo visko, neskubėkite, nespreskite jokių atsakingų ir rimtų reikalų. Dabar - didelis permainų metas. Nors permainos kelia stresą, šiuo metu jos jums yra reikalingos. Pasistenkite nuolat tobulėti, kažko išmokti.

Žuvis. Gyvenkite taikoje su savimi ir pasauliu. Stenkitės nenukrypti į kraštutinumus, laikykites aukso vidurio. Puikus laikas tvarkyti net pačius sudėtingiausius ir rizikingiausius piniginius reikalus. Turėsite nemažai darbo, saugokitės daug jums žadančių ir patys atsargiai dalykite pažadus kitiems

SPORTAS IR PRAMOGOS

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

Sporto klubas „The Royal Athletic Club“. Vilnius. 10% nuolaida visoms 6 mėnesių narystėms (įskaitant ir el. sąskait

