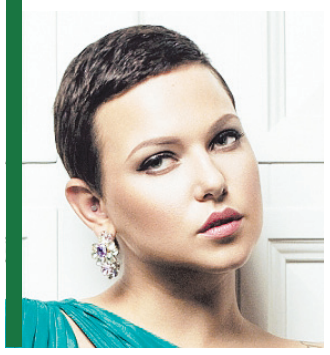
LAISVALAIKIS
su RESPUBLIKA
Nr. 26 (1110) 2019 m. birželio 29 - liepos 4 d.

Vilmanto Morkvėno nuotr.

Vasaros **meilės taisyklės**

Atlikėja bei dainų kūrėja **Ieva Narkutė**, parengusi koncertinę programą „Vasaros meilės taisyklės“, - apie meilę, jos džiaugsmus ir klaidas.
2 p.

Atlikėja **Jazzu**, besiruošdama svarbiausiam vasaros koncertui, atskleidžia, kodėl kaskart jos dainos skamba vis kitaip.



Plačiau **2 p.**

Psichologė **Inga Juodkūnė**, išleidusi debiutinį romaną, teigia norėjusi esantiems tamsoje suteikti viltį.

Plačiau **3 p.**

Jei vasarą ketinate poilsiauti Nidoje - patarimai, ką ir kodėl verta aplankyti šiame Lietuvos pajūrio mieste.

Plačiau **4 p.**

Laukuose ir soduose jau pražydo žolelių, galinčių pagerinti savijautą. Kokias rinkti ir kaip jas vartoti?

Plačiau **5 p.**

Apie (ne)laimingą meilę

Martyno Vitėno nuotr.

IEVA NARKUTĖ atidarys festivalį „Untold City“, kuris muzikos istorijų klausytis kvies po žvaigždėmis Vilniaus senamiestyje. Specialiai festivaliui dainininkė parengė naują programą „Vasaros meilės taisyklės“. Vasarą - daugiau ne tik atviro kūno, bet ir sielos. Apie tai, kokia būna vasaros meilė, ir kalbamės su atlikėja bei dainų kūrėja.

Rasa KARALIŪTĖ

- Atidarysite festivalį „Untold City“ VU didžiajame kieme. Rengiatės šiam koncertui kaip nors ypatingai?

- Simboliška, kad į VU didįjį kiemą grįžtu būtent su „Vasaros meilės taisyklių“ programa. Mat paskutinį kartą ten stovėjau prieš septynerius metus, irgi vasarą, laikydama rankose klinikinės psichologijos magistro diplomą. Tam tikra prasme ir išėjau iš to kiemo, ir vėl į jį grįžtu kaip psichologė - kalbu žmonėms apie jausmus, apie santykius, apie buvimo kartu grožį ir siaubą. Prieš penkmetį turbūt būčiau sakiusi, jog neramu, baisu ir keista, kad tenka koncertuoti tokiose ypatingose vietose ir dar festivalio atidaryme. Tačiau dabar jau nebekeista - tik jaučiu begalinį dėkingumą pasauliui, klausytojams ir savo kelyje sutiktiems žmonėms, kad man leidžia gyventi su muzika.

- Ar pati gyvenime vadovaujatės meilės taisyklėmis?

- Labai stengiuosi vadovautis, nes tikiu, kad daugiau ar mažiau jų laikydamasis žmogus gali gauti labai neblogų rezultatų.

- Kuri jums pati svarbiausia?

- Apie švelnumą, ir kaip jo negalima išdalyti svetimiems, o privalu parnešti tiems, su kuriais nusprendėme kartu kurti gyvenimą. Aš, kaip ir daugelis mūsų, dažnai tai pamirštu, todėl man šios taisyklės svarba - didelė.

- Ką manote apie taisyklę „meilė trunka trejus metus“?

- Jeigu ir trunka trejus metus, tikiuosi, kad gali trukti ir kažkiek kartų po trejus metus. Jeigu pasiseka - gal net su tuo pačiu žmogumi. Norėčiau to.

- Vasaros romanas: „už“ ar „prieš“? Esate kažką panašaus patyrusi?

- „Už“. Nes aš apskritai „už“ romanus. Patyrusi esu ir vasaros, ir žiemos romanų. Mažiausiai - pavasario.

MEILĖ SAVO BRANDUOLYJE VISADA YRA VISIEMS TOKIA PATI. SKIRIASI TIK RŪBAI, DEKORACIJOS IR VEIKSMO VIETA

- Kaip manote, ar meilės taisyklės vienodos visiems?

- Manau, kad vienodos. Nes meilė savo branduolyje visada yra visiems tokia pati. Skiriasi tik rūbai, dekoracijos ir veiksmo vieta.

- Jei yra meilės taisyklės, tai, ko gero, yra ir meilės klaidos. Kokią esate padariusi, iš kurios patartumėte kitiems pasimokyti?

- Klaida yra būti su žmogumi, su kuriuo būnant tavo paties meilė sau ne auga, o mažėja. Esu šią klaidą padariusi. Tą meilės sau termometrą reikia visada laikyti įjungtą, kad laiku prigriebtume nemeilės sau atsiradimą.

- Pavasarį jūsų meilės taisyklių paklausyti pilna Šv. Kotrynos bažnyčia susirinko du kartus. Į vasaros koncertus bilietai irgi tirpsta. Kas dėl to kaltas?

- Kalčiausia čia - aš, o paskui to - taisyklės, dainos ir albumas. Maloniai kaltę išpirksiu naujais koncertais. Jei rimtai, tai tikiu ir matau, kad per daugiau nei dešimt metų nuoseklaus darbo man pavyko rasti savo klausytoją, kuris - ne vien įsiklausantis, pastabus, su puikiu humoro jausmu, bet dar ir ištikimas. Tai didžiausia dovana atlikėjui.

- Koncertuose jau dainuojate kelias naujas dainas. Kada naujas albumas? Ko tikėtis iš jo?

- Kitais metais. Arba dar kitais. Manau, teisingiausia iš jo būtų tikėtis Narkutės - tokios pačios, bet ir kitos. Aš ir kitiems, ir sau leidžiu keistis, tad būtų smagiausia, jeigu ir klausytojai man tai leistų.

Išlaukti, kol patekės saulė

EPA-Eltos nuotr.

Psichologė INGA JUODKŪNĖ, išleidusi debiutinį romaną „Rytoj patekės saulė“, teigia, kad idėją rašyti knygą aktualia, tačiau tamsia, tema „pakišo“ gyvenimas.

- Inga, jūs - psichologė, dėmesingo įsisąmoninimo trenerė, ugdomojo vadovavimo specialistė ir tinklaraščio kūrėja. Kaip gimė idėja parašyti knygą?

- Idėją „pakišo“ pats gyvenimas. Polinkį matyti pasaulį, įvykius rašytojo akimis savyje pastebėjau studentavimo metais. Tada rašydavau eilėraščius. Vėliau pradėjau rašyti straipsnius psichologinėmis temomis, po to terapinius tekstus ir taip kilo poreikis tinklaraščiui. Knygos idėja irgi gimė organiškai. Iš kūrybinės pusės pagrindinės herojės Paulos personažas mano tekstuose atsirado prieš daugiau nei porą metų. Vienas iš knygos skyrių yra parašytas irgi tuo metu, nors dar tada nebuvo net minties, kad rašysiu knygą. Supratau, kad mano gyvenime įvyko ir vyksta istorija, kuri neša didesnę žinią ir prasmę. Iš šalia esančių vis girdėdavau, kad gebu įtraukiančiai rašyti, kad turiu rašymo dovaną.

Pirmas žingsnis buvo sprendimas gyvenimo istoriją perteikti per kūrybos prizmę, užrašyti tai, kad būtų ir įdomu skaityti, ir išliktų tinkamas realybės santykis su fikcija. Tik kai turėjau beveik visą romaną užbaigtą, buvo antras žingsnis - sprendimas išleisti knygą.

Knygų klubo nuotr.

- Romanas gvildena šiais laikais labai aktualią, tačiau tamsią, temą - depresiją. Ar nebuvo sunku rašyti?

- Manau, kad bet kokia tema rašant būna iššūkių. Žiūrint iš profesionalios pusės, nėra sunku rašyti apie tai, ką gerai išmanai. Rašyti apie depresijos pasireiškimą kasdieninėse situacijose, santykiuose, apie tai, kaip depresijos akimis žmogus mato ar nemato pasaulį, man nebuvo sudėtinga. Tačiau neslėpsiu, rašydama kartais emociškai per daug susitapatindavau su pagrindine heroje ir tada „skaudėdavo“. Reikėdavo daryti pauzes. Čia labai padėdavo dėmesingo įsisąmoninimo praktikos.

- Kaip jūsų šeimos nariai priėmė tokią atvirą autobiografinę knygą?

- Mano šeima mane palaiko. Vyras, tėvai, brolis žinojo, kad rašau tokią knygą. Tardavomės kartu dėl laisvų savaitgalių, kad galėčiau rašyti. Kūrybai reikia šiek tiek ramybės, uždarumo, o kai šeimoje auga du nuostabūs mažamečiai, knygos rašymas tampa šeimos sprendimu ir investicija.

Žygis (mano vyras) yra tas žmogus, kuris visą laiką buvo arčiausiai. Jis buvo tas skaitytojas, kuris matė kaip gimsta atskiros dalys romano ir turbūt daugiausiai kartų yra skaitęs nuo pradžios iki galo visą knygą.

- Knygoje yra kelių žinomų visuomenėje autoritetų pasisakymai - kunigo Algirdo Toliato, psichoterapeuto Juliaus Neverausko, *koučerio* Olego Kovrikovo. Kodėl būtent šie žmonės parinkti?

- Šie žmonės man yra svarbūs ir su jais palaikau šiltus santykius. Su Olegu susipažinau, kai nutariau iš arčiau sužinoti, kas yra *koučingas*. Mane žavi Olego mokėjimas prieiti prie kiekvieno klausimo per būsenas, per jausmą, grąžinti prie esmės, kai mes ją pametame.

Su Juliumi susipažinau ieškodama, į ką galiu pakeisti „budistines“ meditacijas. Taip į mano gyvenimą atėjo dėmesingas įsisąmoninimas ir po to kognityvinės elgesio psichoterpijos studijos, kurias dabar baigėju ir po pusmečio gausiu psichoterapeutės licenciją. Romane daug yra dėmesingo įsisąmoninimo kasdienybėje, kognityvinės elgesio terapijos pagrindinių principų. Kita vertus, Julius yra nuostabus mokytojas ir padaręs didelę įtaką mano gyvenime.

IŠ KIEKVIENOS TAMSOS YRA KELIAS. IR TAME KELYJE GALIMA PATIRTI DŽIUGIŲ AKIMIRKŲ

Su kun. Algirdu mūsų pažintis tęsiasi jau kelerius metus. Kun. Algirdas mane žavi tuo, kiek žmogus geba daug mylėti ir priimti kitokius. Jis savo pavyzdžiu, lankstumu ir gebėjimu įžvelgti galimybes, išbūti, išlaukti, griauna stigmą apie „sustabarėjusią“ katalikybę. Esu aktyvi Švč. Mergelės Marijos Ramintojos bažnyčios bendruomenės narė - vedu emocinės paramos grupes patiriantiems depresiją ir nerimą, esu viena iš Ramintojos lyderystės klubo organizatorių. Bendruomenė yra šeima, kuri savo narius palaiko ir augina.

- Knygos aprašyme teigiama, kad knyga skirta „Dievas visada keliauja incognito“ skaitytojams. Ar jūsų knygoje taip pat galima atrasti įkvėpimo gyvenimo džiaugsmui?

- Knygoje galima atrasti įvairiausių būdų apie tai, kaip susirgus sielai išeiti iš aklavietės, iš dvasios kančios. Iš kiekvienos tamsos yra kelias. Ir tame kelyje galima patirti džiugių akimirkų. Man knyga yra apie viltį ir meilę gyvenimui.

Kai rašiau knygą, galvojau keliais lygmenimis. Pirmiausia - apie žmogų, kuris yra įstrigęs, pasimetęs ar blaškosi kančioje, tamsoje. Antra, galvojau apie artimuosius, kolegas, draugus, kurie tampa šios kančios bendradalininkais. Kiek artimieji ir kolegos gali padėti kančioje užstrigusiam žmogui. Trečia, knyga skirta gydytojams bei dvasininkams. Ji leidžia labiau suprasti, priimti, kas vyksta sergančiojo pasaulyje ir skatina bendradarbiavimą. Tarsi tiesia tiltus tarp kančios ir ramybės, tarp įvairiausių pagalbos teikėjų, nors kitomis aplinkybėmis jie net nesužinotų vienas apie kitą.

- Koks jausmas apėmė, kai pirmą kartą į rankas paėmėte dar spaustuvės dažais kvepiančią savo knygą?

- Tuo metu užplūsta daug džiugių jausmų, o kartu ir didelis atsakomybės jausmas. Knygos išleidimas tarsi dar vieno skyriaus užbaigimas ir kito pradėjimas. Tikslas yra esantiems tamsoje žmonėms suteikti viltį ir padėti išeiti iš jos. Kartais tereikia iš tiesų tik išlaukti ir tikėti, kad rytoj vėl patekės saulė.

- Ko palinkėtumėte skaitytojams?

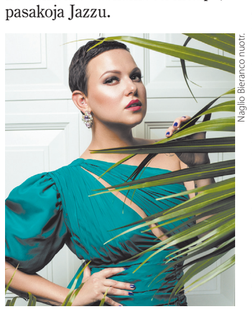
- Būti atviriems sau ir skubėti ramiai. Kai nurimstame, surandame laiko mums svarbiems dalykams: pokalbiams, santykiams, veikloms ir net skaitymui ar rašymui.

„Knyguklubas.lt“ inf.

Rafinuota meilės muzika

Vasarvidžio vakarus sostinės širdyje kviesiantis pasitikti festivalis „Midsummer Vilnius“ šiais metais pavilios JUSTĖS ARLAUSKAITĖS-JAZZU pasirodymu. Ypatinga aura alsuojančiai Valdovų rūmų erdvei atlikėja ruošia specialų, romantišką bei lyrišką, koncertą, kuriame dalysis meilės kupina muzika.

„Kiekvieną kartą mano koncertai būna skirtingi - toks bus ir šis. Scenoje man talkins dieviški pritariančiųjų vokalistų balsai ir akompanuos mano mėgstamiausi instrumentai - fortepijonas ir violončelė. Visa tai leis dar kartą mano dainoms suskambėti kitaip“, - pasakoja Jazzu.



Nojaus Beranco nuotr.

Šiais metais surengusi sėkmingą turą penkiose didžiausiose Lietuvos arenose, išleidusi solinį albumą ir pristačiusi naują kūrybos etapą, atlikėja savo gerbėjams neleidžia nuobodžiauti - jos muzikos skambesys keičiasi ir pažeria vis naujų muzikos spalvų.

„Kiekvienas mano pasirodymas festivalyje yra išlauktas ir man ypatingas. Šiam koncertui ruoštasi labai ilgai, į kiekvieną garsą įdėta daug emocijų ir meilės“, - apie pasiruošimą atvirauja J.Arlauskaitė.

Norint stilistiškai įkūnyti ir atspindėti koncerto emociją, stilistė Austėja Jablonskytė sukūrė specialią Jazzu fotosesiją, kurioje atskleidė stiprią, elegantišką ir švelniai moterišką atlikėjos asmenybės pusę. Toks bus ir koncertas - stiprus, jautrus ir paliestas rafinuoto moteriškumo.

Kaip pasakoja Justė, visa savo kūryba ji kalba apie meilę - patį tikriausią jausmą. „Tiek senos, tiek naujos mano kūrybos dainos pasakoja apie meilę, žmones ir santykius. Naujausius kūrinius klausytojai galėjo įvertinti pavasarį vykusio turo metu, po kurio sulaukiau daug gražių atsiliepimų, įvertinimo ir pastebėjimo, kad jų skambesys kitoks. Ir tai mane labai džiugina, juk mes kaskart tobulėjame, keičiamės, transformuojamės.“

Laisvalaikio“ inf.

Klausytis salos ir savęs saloje

Vienas gražiausių Lietuvos muzikos balsų JURGA prieš artėjančius vasaros koncertus trumpoms atostogoms pasirinko Siciliją. Naujas dainas kurianti ir koncertams besiruošianti Jurga įsikūrė kalnuose, prie jūros, kaip pati sako „šiltame šilkiniame klimate“. Grįžusi į Lietuvą, šį sekmadienį Jurga surengs koncertą Bistrampolio dvare, šalia Panevėžio.

Jurgos Šeduikytės asmeninio albumo nuotr.

Liepą dainininkė pasirodys „Akacijų alėjoje“ ir „Vasaros terasoje“ Vilniuje, o rugpjūtį - Nidoje. Pasak Jurgos, kelionė po Siciliją ją puikiai nuteikė artėjantiems koncertams, suteikė daug įspūdžių ir ramybės. Į Siciliją dainininkė išvyko tik su sūnumi ir buvo nusiteikusi, kad nieko neplanuos, pasiduos tėkmei, stengsis „klausytis salos ir savęs saloje“.

„Dabar esu kaip priglausta geranoriškame glėbyje ir dar ledų porcija gavusi, - šypsosi atlikėja. - Jaučiu, kaip galvoje atsiranda vietos ir kaip rimsta širdis. Kiekvieną vakarą leidžiuosi nuo savo kalno, bėgu prie Tirėnų jūros, ten blaškau savo dėmesį ieškodama TO akmens tarp milijonų po kojomis šiugždančių ir masažuojančių pėdas, plaukiu vis giliau draugiškai vandens paviršiuje laikančia jūra, kartu su vaikais neriu akistaton su būriais žuvų ir gelmių gyventojų.“

„Saulė čia leidžiasi taip pat gražiai, kaip ir į Baltijos jūrą. Bet čia pastebiu kiekvieną jos atspalvį. Tarsi būčiau sugrįžusi ten, kur nuveda svajonės. Tarsi būčiau sugrąžinta į savo kelią ir švelniai pastūmėta savo svajonės link“, - dalijasi atostogų įspūdžiais Jurga.

Vasaros koncertuose Jurga su muzikantais žada šiltą, pilną melodingų ir puikiai žinomų dainų programą, kurios metu skambės šviesiausi jos kūriniai, taip pat didžiausi hitai iš neseniai išleisto rinktinio albumo.

„Laisvalaikio“ inf.

Gyvoji archeologija

Jau dvidešimtą kartą, liepos 6 dieną, Kernavėje, Pilies kalno piliakalnio prieigose, viduramžių miesto rekonstruotų sodybų aplinkoje lankytojų lauks daugiau nei 300 atlikėjų iš Lietuvos ir užsienio. Festivalis jau tapo žinomas Europoje, o prieš 20 metų buvo tik 27 entuziastai, pasiryžę „atkurti tai, ką lietė protėvių rankos prieš šimtus ir tūkstančius metų“.

Jubiliejinis renginys „Gyvosios archeologijos dienos“ skirtas Mindaugo karūnavimo dienai, archeologinių tyrimų Kernavėje 40-mečiui ir Kernavės vardo paminėjimo 740-tosioms metinėms paminėti. Festivalis vyks Valstybiniame Kernavės kultūriniame rezervate, autentiškame žmogaus ir gamtos sukurtame kraštovaizdyje, išsaugojusiame 11 tūkstančių metų šiame regione egzistavusių kultūrų pėdsakus.

Lankytojų lauks amatų, karybos ir muzikos meistrai iš Lietuvos, Latvijos, Estijos, Baltarusijos, Lenkijos, Rusijos, Vengrijos, Rumunijos, Vokietijos ir Švedijos. Jie pristatys įvairių genčių ir tautų atkurtą tolimą praeitį. Čia pajusime dūminės pirties ir beržinės vantos kvapą, išgirsime kalvio priekalo dūžius, aplankysime nagingus puodžius ir juvelyrus. Miesto aikštėje išvysime iš svetur atklydusius pirklius.

Pirmą kartą bandysime atskleisti vikingų kultūros palikimą - dirbs nagingi plieno ginklų ir odos dirbinių gamintojai. Lietuvos meistrai atkurs vikingų baldus. Meistras iš Vokietijos gamins muilo akmens indus. Lenkijos meistrai demonstruos lužitėnų kultūros keramiką, latviai - juvelyrinius dirbinius.

Jau dvidešimtą kartą pasitiks šio festivalio pirmtakai, dabartinio eksperimentinės archeologijos klubo „Pajauta“ nariai.

Renginio teritorija sąlyginai bus padalinta į dvi dalis - priešistorės ir viduramžių.

Priešistorės stovyklose pasitiks paslapčių kupini tolimosios epochos medžiotojai, gaminantys įrankius ir papuošalus. Neolito - ankstyvojo bronzos amžiaus gyvenvietėje susipažinsime su Pamarių ir Narvos archeologinių kultūrų keramika. Matysime, kaip įrengiamas neolitinis būstas. Čia pat židinyje bus gaminamas maistas, audžiami bei pinami drabužiai ir indai, lipdomi, dekoruojami ir išdegami moliniai puodai. Greta bus apdirbamas titnagas, gaminami dirbiniai iš kaulo. Meistras iš Vokietijos mokys skambinti ant titnago luitų, atskleis archajiškas ugnies užkūrimo paslaptis.

Renginio organizatorių nuotr.

Vyks atrakcionai, edukaciniai konkursai vaikams.

Karių kovose narsą demonstruos karybos klubai. Viduramžių kariai demonstruos ir įrengtas karių stovyklavietes bei amatus: kalvystę, ginklų dekoravimą, odos dirbinius. Bus galima susipažinti su karius lydinčių amatininkų darbais.

Archajiškos muzikos ir šokio programą pristatys ansambliai „Jevaryna“,„Stary Olsa“ (Baltarusija). Koncertuos atlikėjai iš Vengrijos - ansamblis „Kajan“. Muzikuos senosios muzikos ansambliai „VISI“, „Trys keturiuose“, „Ugniavijas“. Lankytojus pasveikins Kernavės folkloro ansamblis „Medgrinda“.

Viduramžių miesto aikštė vilios šurmuliu. Čia sutiksite klajojančius muzikantus, pirklius, valkatas ir budelius. Pilies kalne koncertuos archajiškos muzikos ansambliai, bus galima paskanauti maisto gaminių, dalyvauti žaidimuose ir konkursuose, pajodinėti žirgu, o stabtelėjus - pažvelgti į įspūdingą Pajautos slėnį, saugantį mūsų tūkstantmetę praeitį.

Senosios Kernavės tyrinėtojas archeologas doc. dr. Aleksiejus Luchtanas papasakos apie viduramžių Kernavės miesto istoriją, kasdienį miestiečių gyvenimą, pristatys to laikotarpio moters kostiumą.

„Laisvalaikio“ inf.

Ką pamatyti Nidoje

Vasara lepina gerais orais, tad dauguma mūsų atostogas leidžia Lietuvoje. Jei ketinate vykti į pajūrį ir aplankyti Nidą, keletas patarimų, ką verta pamatyti. Nors šis miestas gražus ir žiemą, vasarą čia - dar geriau!

Parnidžio kopos saulės laikrodis

Vytauto Kernagio-Beno skulptūra

Parnidžio kopa

Redakcijos archyvo nuotr.

Parnidžio kopa

Parnidžio kopos aukštis - net 52 m, todėl nuo jos matoma viskas. Kopoje yra įrengta apžvalgos aikštelė, nuo kurios atsiveria nuostabūs peizažai - Nidos panorama, kopos, marios, Baltijos jūra ir miškai. Kartu tai - vienintelė vieta šalyje, kur galima pamatyti, kaip saulė kyla nuo vandens ir kaip ji leidžiasi į vandenį. Ant šios kopos buvo nufilmuotas ne vienas filmas, nes vaizdai - išties kerintys.

Parnidžio kopos saulės laikrodis

1995-aisiais Parnidžio kopos viršuje buvo pastatytas granitinis saulės laikrodis - kalendorius, kuris rodo visiškai tikslų šios vietos laiką. Ši vieta vadinama magiška, o joje saulės laikrodis įrengtas ne šiaip sau - astronominiu požiūriu, tai vienintelė ir ideali vieta Lietuvoje, kur atsiveria absoliutus matematinis horizontas. Laikrodžio aukštis - trylika metrų.

Saulės laikrodį suprojektavo architektas Ričardas Krištapavičius, prie šio projekto dirbo ir prof., senosios astronomijos specialistas Libertas Klimka bei skulptorius Klaudijus Pūdymas.

Parnidžio pažintinis takas

Pietinėje Nidos dalyje 2002-aisiais buvo įrengtas 1800 m ilgio pažintinis takas, kuriuo keliaujant galima išvysti įvairiausios augalijos ir netgi gyvūnijos, pasisvečiuoti „genio kalvėje“, aplankyti sveikatingumo taką. Visus objektus žymi informaciniai stendai, o kelią nurodo rodyklės ir stulpeliai. Einant šiuo keliu,

Nidos švyturys

Ant Urbo kalno, akmenimis grįstu taku užlipus 200 pakopų, stūkso Nidos švyturys. Šis kalnas yra viena iš pirmųjų apželdintų kopų Nidoje. Tai 29,3 m aukščio gelžbetonio bokštas, jis siunčia baltos šviesos signalus, kurie matomi jūroje net už 41 km.

Švyturys pradėjo veikti 1874 m. ir siųsdavo šviesos signalą kas dešimt sekundžių. Jis veikė iki Antrojo pasaulinio karo pabaigos, kuomet besitraukdami vokiečiai jį susprogdino. Netrukus objektas buvo atstatytas, o vėliau - perstatytas. Taip jis nuo 27 m paaukštėjo iki 29,3 m. 1991 m., šventinant Nidos švyturį, jam suteiktas Šv.Petro, žvejų globėjo, vardas.

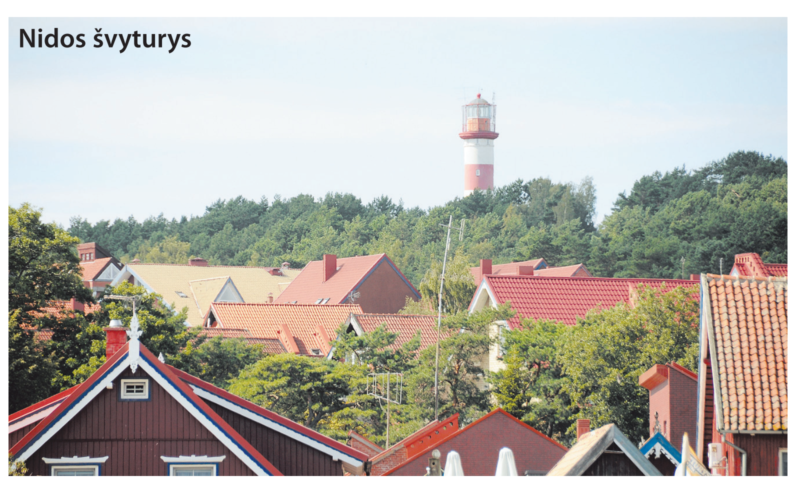
Vytauto Kernagio-Beno skulptūra

Prieš dešimtmetį Nidoje, maestro Vytauto Kernagio atminimui, marių krantinėje buvo atidengta skulptoriaus Romualdo Kvinto kurta bronzinė skulptūra, kurioje V.Kernagis sėdi su gitara rankose ir tarsi kviečia lankytojus prisėsti šalia.

V.Kernagis - ne tik dainuojamosios poezijos autorius ir atlikėjas, bet ir aktorius, kadaise atliko Beno vaidmenį filme „Maža išpažintis“, ir šis vaidmuo V.Kernagį amžiams susiejo su Nida, o posakis „Benai, plaukiam į Nidą“ gyvas iki šių dienų - ir ne tik kaip garsaus muzikos festivalio pavadinimas.

Vėtrungių ekspozicija

Šis muziejus po atviru dangumi pradėtas kurti prieš šešiolika metų. Šiuo metu ekspozijoje yra 82 Neringos istorijos muziejui priklausančios vėtrungės. Tai pamario krašto liaudies dirbiniai, kurie atgalima juos kontroliuoti, tuometis inspektorius sukūrė stačiakampius ženklus su skirtingu dvispalviu geometriniu piešiniu. Ženklas buvo nupieštas ant skardinės lentelės, kurias žvejai iškeldavo ant laivo stiebo. Žvejoti buvo galima tik savo teritorijoje. Vėtrungės atskleisdavo ne tik žvejų kilmę, bet ir jų gyvenimą, šeimą, požiūrį.


Nidos švyturys

Vėtrungių ekspozicija

Nidos krantinė

„Itališkas vaizdelis“

Būtent taip daugiau nei prieš šimtą metų dailininkų, fotografų ir vietos žmonių buvo pradėta vadinti romantiška ir graži Nidos vieta Skruzdynėje, kur matyti sena pušis, žvejų namai, Kuršių marios ir tolumoje boluojantis Bulvikio ragas.

Mizgirių gintaro galerija-muziejus

Kazimiero ir Virginijos Mizgirių gintaro galerijoje-muziejuje yra sukaupta unikalių gintaro eksponatų kolekcija, inkliuzai, rekonstruota Juodkrantės gintaro lobio kolekcija, šiuolaikinių menininkų dirbiniai. Čia galima susipažinti su visa Baltijos gintaro istorija. Galerijos kiemelyje galima pamatyti priešistorinį vabzdį, įkalintą gintaro gabalėlyje.

Muziejus 1993 m. buvo įkurtas sename žvejo name. Lankytojus čia pasitinka iš medžio išskabtuoti Juodkrantės lobio amuletai.

Žvaigždžių alėja

Muzikos Žvaigždžių šlovės takas atidarytas aikštėje prie Neringos savivaldybės, 1997 metais, norint įamžinti muzikos festivalį „Benai, plaukiam į Nidą!“, kuris buvo pradėtas rengti šoumeno Arūno Valinsko 1994-aisiais. Žvaigždžių šlovės taką atidarė festivalio simboliu tapęs a.a. V.Kernagio sukurtas personažas „Benas“. Dabar čia yra dešimties žinomų žmonių bei grupės „Studija“ rankų įspaudai. Paskutinis prieš penkiolika metų čia įspaudą paliko dainininkas, laidų vedėjas Marijus Mikutavičius.

Nidos žvejo etnografinė sodyba

Pietinėje senosios Nidos dalyje stovi vietinių meistrų prieš beveik šimtmetį pastatyta sodyba, kurioje, iš marių pusės, vėliau buvo įrengta ekspozicija. Joje galima susipažinti su XIX a. pab.-XX a. pr. Kuršių nerijos žvejų namų istorija, jų buitimi, rakandais. Šalia

Sveikatai naudingos vaistažolės

Laukuose ir soduose jau pražydo žolelių, kurios gali pagerinti savijautą ir padėti pajutus pirmuosius ligų simptomus. Tik svarbu žinoti, kaip teisingai jas vartoti.

Čiobrelis

Redakcijos archyvo nuotr.

Jonažolė

Smulkiai geltonais žiedais pražydusi jonažolė liaudyje vadinama natūraliu antidepresantu. „Eurovaistinės“ vaistininkė Kristina Staivė patvirtina, kad reguliariai vartojama jonažolių arbata gerina nuotaiką, ramina, padeda jaustis darbingesniems, lengviau pakilti iš lovos. Visgi prisirinkus žolelių vasarą, ruošti ir mėgautis jonažolių arbata geriau rudenį. „Jonažolė didina jautrumą saulei, tad, reguliariai geriant arbatas su šia vaistažole, nerekomenduojama būti saulėje. Odai gavus saulės spindulių, tikėtina alerginė reakcija - oda gali parausti, atsirasti bėrimų“, - paaiškina specialistė.

Ugniažolė

Ant rankos ar padų atsiradus nemaloniam dariniui - karpai - padėti gali ugniažolės sultys. „Nulaužus ugniažolės žiedelį išteka geltonos sultys, kuriomis naudinga kartą į savaitę patepti atsiradusią karpą. Savarankiškai gydyti nereikėtų tik ant veido atsiradusių darinių, nes čia esanti oda jautresnė, galima pažeisti akis“, - sako vaistininkė.

Nuo seno ugniažolė žinoma ir kaip onkologinių ligų gydymui galinti padėti vaistažolė. Visgi jeigu sąmoningas išorinis ugniažolės vartojimas yra visiškai saugus, savarankiškam vidiniam vartojimui šios vaistažolės geriau nesirinkti. „Ugniažolė yra nuodingų augalų sąraše, kurios perdozavus galima nusinuodyti“, - perspėja specialistė.

Čiobrelis

Pasireiškus pirmiesiems peršalimo simptomams, kurie dėl neatsargaus kondicionierių naudojimo dažni ir šiuo metų laiku, svarbu gerti daug skysčių. O norint numalšinti šiek tiek perštinčią gerklę, slogą ar kosulį, stiprų gydomąjį poveikį turi čiobrelių arbata.

„Čiobrelių arbata naudojama kvėpavimo takų ligoms gydyti, tinka ir nuo sauso dirginančio erzinančio kosulio, kartu ir padeda palengvinti atsikosėjimą. Šalia čiobrelių į pagalbą galima pasitelkti ir jau žydėti pradedančius liepžiedžius bei aviečių šakeles. Jie taip pat turi priešuždegiminių savybių, gali padėti numalšinti neaukštą temperatūrą“, - sako K.Staivė.

Trys savaitės

Arbatos veikia švelniau nei vaistai, tad jei karštą dieną temperatūros slopinti medikamentais nerekomenduojama dėl per didelio prakaitavimo, arbatas drąsiai galima vartoti bet kuriuo paros metu. Visgi specialistė atkreipia dėmesį, kad bet kokios vienos rūšies vaistažolės negalima vartoti ilgiau negu tris savaites, antraip ji ima veikti toksiškai, organizmas persisotina žolelės savybių.

„Laisvalaikio“ inf.

Nenuodėmingas desertas

Vasara - lengvų desertų, ledų ir uogų laikas - jie ypač gelbėja karštą dieną. Domantė Slapšinskaitė, „But First - Food“ tinklaraščio kūrėja, sako, kad vasarą apskritai verta rinktis lengvus, gaivius, greitai pagaminamus bei nekaloringus desertus ir pataria nebijoti eksperimentuoti. „Net ir su menkomis pastangomis vietoj riebaus ir kaloringo deserto galima pagaminti sveiką, nenuodėmingą bei gaivų“.

Domantės Slapšinskaitės nuotr.

Avokadų ir mėtų ledai su uogomis

4-5 porcijoms reikės:

- 3 prinokusių avokadų;
- 150 ml kokosų pieno (riebesnio);
- 3 šaukštų skysto medaus (klevų, agavų sirupo ar kitokio saldiklio);
- pusės citrinos sulčių;
- saujos mėtų;
- žiupsnelio druskos.

Visus ingredientus sudedame į maisto trintuvą ir triname iki vientisos masės. Jei trūksta saldumo ar rūgštumo, papildomai dedame medaus arba citrinos sulčių.

Imame indą (forma nėra svarbi: jei darote didesnį kiekį, puikiai tiks pailga kepimo forma, jei mažesnį - gerai ir paprastas dubenėlis), jį išklojame kepimo popieriumi ir pilame gautą ledų masę, paviršių išlyginame.

Dedame į šaldiklį, laikome mažiausiai 4-5 valandas. Prieš valgydami išimame iš šaldiklio ir leidžiame atšilti bent 15-20 minučių.

Valgome vienus arba su braškėmis, trešnėmis ar kitomis uogomis, vaisiais, gardiname medumi.

„Laisvalaikio“ inf.

GYVOSIOS ARCHEOLOGIJOS DIENOS KERNAVĖJE
XX TARPTAUTINIS EKSPERIMENTINĖS ARCHEOLOGIJOS FESTIVALIS – ARCHAJIŠKŲ AMATŲ, KARYBOS IR MUZIKOS ŠVENTĖ
Senoji Kernavė laukia Jūsų!
2019 m. liepos 5–7 d.
(penktadienis – sekmadienis)
11–19 val.

Festivalio organizatorius:
VALSTYBINIO KERNAVĖS KULTŪRINIO REZERVATO DIREKCIJA
tel. +370 382 47438, el. paštas: komunikacija@kernave.org, www.kernave.org, www.facebook.com/KernavesMuziejus/
BILIETO KAINA – 5 Eur
Vaikams iki 16 m. įėjimas nemokamas
Festivalį finansuoja: Lietuvos kultūros taryba
Rėmėjai: Volfas Engelman, Kerniaus virtuvėlė, Bernelių užeiga, Alfa Romeo, Dizaino meistrai, P. Liaudansko įmonė
Informaciniai rėmėjai: Respublika, Savaitė, Miškai, Valstiečių laikraštis, Žurnalas Kelionės ir pramogos
Festivalio televizija: LRT HD
Festivalio radijas: LRT Radijas
Festivalio partneris: Lietuvos kariuomenė
Festivalio apsauga: Saugos tarnyba Grifs AG
Festivalio vežėjas: Vilneda

NUO 2017 M. VASARIO 1 D. PRADĖTOS GAMINTI NAUJOS PAPRASTOS „LAISVALAIKIO“ KORTELĖS. UŽSISAKYKITE: WWW.LAISVALAIKIS.LT/ANKETA

tel. (8 5) 212 33 44
el. p. club@respublika.net.

VIEŠBUČIAI

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

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

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

Viešbutis „Narutis“. Vilnius. 20% nuolaida apgyvendinimui ir 15% nuolaida sąskaitai viešbučio restorane. Tel. (8 5) 212 2894

Viešbutis „Europa City“. Vilnius. 20% nuolaida (nuo dienos kainos) apgyvendinimui. Tel. (8 5) 251 4477, www.europacity.lt

Viešbutis „Pažaislio parkas“. Kaunas. 20% nuolaida apgyvendinimui. Tel. (8 37) 452 433

Viešbutis „SPA Hotel Belvilis“. Kirneilė, Molėtų r. 10% nuolaida pirčių-baseino kompleksо paslaugoms, kitoms papildomoms pramogoms ir paslaugoms bei sąskaitai restorane. Tel. (8 383) 51 098, www.belvilis.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, kvepiančioms žvakėms, persiškiems 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.indigogeles.lt

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

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

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

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

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

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

KAVINĖS, RESTORANAI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KITOS PASLAUGOS

Švarumo centras „Joglė“. Vilnius, Alytus. 20% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kailinių gaminių valymui. Tel. (8 5) 264 9164, www.jogle.lt

Vyriškų kostiumų studija „Tartan“.Vilnius. 10 % nuolaida siuvimo ir taisymo paslaugoms. Tel. (8 607) 73 130, www.tartan.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 „Švari auto“. Vilnius. 20% nuolaida automobilio plovimo ir valymo paslaugoms. Tel. (8 615) 13 999, www.svariauto.lt

GROŽIO PASLAUGOS

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

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

Internetinė kosmetikos parduotuvė www.selective.lt. Vilnius. 25% nuolaida prekėms internetinėje parduotuvėje. Tel. (8 5) 278 8064, www.selective.lt

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

SPA centrai „East Island“. Vilnius, Kaunas, Druskininkai. 10% nuolaida grožio, SPA procedūroms ir soliariumui. Tel.: (8 5) 272 2227, (8 682) 33 222, www.eastisland.lt

Grožio salonas „East Island“. Druskininkai. 10% nuolaida paslaugoms.Tel. (8 313) 56 643, www.eastisland.lt

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

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

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

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

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

KONCERTAI, RENGINIAI

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

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

Bušido federacija. 20% nuolaida 2 bilietams.

SPORTAS IR PRAMOGOS

Sostinių golfo klubas. Pipiriškių 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. sąskaitas). Tel. 8 (5) 2159384,www.raclub.lt

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

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

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

Sporto klubas „Apelsinas“. Klaipėda. 50% nuolaida vienkartiniam apsilankymui, 20% nuolaida abonementui, 15% nuolaida soliariumo abonementui. Tel.: (8 46) 259 922, 322 522, www.apelsinas.lt

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

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

Šv.Kristoforo odontologijos klinika. Vilnius. 100% nuolaida pirmai konsultacijai, 10% terapiniam 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.gkklinika.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

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

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

TEATRAS

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

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

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

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

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

Kauno valstybinis muzikinis teatras. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel.: (8 37) 200 933, (8 37) 228 784, www.muzikinisteatras.lt

Valstybinis Šiaulių dramos teatras. Nuo 25% nuolaida 2 bilietams į „Šiaulių dramos teatro“ spektaklius nuo didžiausios galiojančios bilietų kainos. Tel. (8 41) 523 209, www.vsdt.lt

KITOS PRAMOGOS

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

www.skrydziaiorobalionais.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

MOKYMO KURSAI

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

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

East Island SPA CENTRAS

TAILANDO, KAMBODŽOS, INDIJOS, BALI MEISTRŲ ATLIEKAMI MASAŽAI
TRADICINIAI MASAŽAI
SPA RINKINIAI DVIEM
ANTICELIULITINĖS PROCEDŪROS
KŪNO ŠVEITIMAI, KAUKĖS IR ĮVYNIOJIMAI
KOSMETOLOGINĖS VEIDO PROCEDŪROS

VILNIUS KAUNAS DRUSKININKAI -10%

Teatras

VILNIUS

RAGANIUKĖS TEATRAS

29 d. 10 val. - „Oranžinis ant debesies“.
29 d. 12 val. - „Dinozauras ir Pepė Ilgakojinė“.

NAUJASIS TEATRAS

3 d. 18.30 val. Repeticijų salėje - „Kodėl aš čia?“ Rež. S.Sandarytė.
4 d. 18.30 val. Kamerinėje salėje „Simultana“ - „Ei, žmonės!“ Rež. V.Noreika.

KLAIPĖDA

ŽVEJŲ RŪMAI

5 d. 19 val. Teatro aikštėje - XX tarptautinis gatvės teatrų festivalis. „Šermukšnis 2019“.

Koncertai

VILNIUS

ŠV.KOTRYNOSBAŽNYČIA

30 d. 17 val. - Paramos koncertas „Muzikinis linkėjimas“. d.Kuznecovaitė (smuikas), J.Šležaitė (sopranas), P.Gefenas (fleita), G.Griniūtė (fortepijonas).
30 d. 18 val. - Jungtinis chorinės muzikos koncertas. Moterų choras „Aidas“ (vadovė L.Mačiulienė) ir Delawere moterų choras (JAV).
3 d. 19.30 val. - Kristupo festivalis. „Naktis Italijoje“. J.Martineau (mandolina), Kristupo festivalio orkestras, V.Eidukaitytė (klavesinas). Dir. M.Stakionis.

MOKYTOJŲ NAMAI

3 d. 19 val. VMN kiemelyje - Kamasi Washington (tenoras, saksofonas) ir grupė (JAV).

TRAKAI

UŽUTRAKIO DVARAS

30 d. 15 val. - „Laisvų širdžių istorijos“. I.Milkevičiūtė (sopranas), B.Mar (aktorė), R.Mikelaitytė-Kašubienė (fortepijonas).

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA

2 d. 18 val. - „Laisvų širdžių istorijos“. I.Milkevičiūtė (sopranas), B.Mar (aktorė), R.Mikelaitytė-Kašubienė (fortepijonas).

KAUNO PILIS

5 d. 20 val. Prie Kauno pilies - Astanos operos ir baleto teatro baleto trupės koncertas (Kazachstanas), skirtas Valstybės (Lietuvos karaliaus Mindaugo karūnavimo) dienai.

Pažaislio muzikos festivalis

30 d. 16 val. Gelgaudiškio dvare - Stanislovo Moniuškos 200-osioms gimimo metinėms paminėti „Prieš saulę rožė jau nušvito...“ Ansamblis RAMuzika: A.Širvinskaitė (sopranas), M.Dikšaitienė (smuikas), R.Blaškytė (fortepijonas).

MARIJONŲ VIENUOLYNO KIEMELIS

29 d. 19.30 val. - Liuba Nazarenko. Vakaro romansai.

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ

Vasaros koncertų ciklas parko estradoje prie Klaipėdos koncertų salės
3 d. 20 val. - „Myliu Paryžių...“ Klaipėdos brass kvintetas: S.Petrulis (meno vadovas, trimitas), A.Maknavičius (trimitas), M.Paškauskas (valtorna), S.Sugintas (trombonas), V.Liasis (tūba), R.Serra (vokalas). E.Federavičius (mušamieji), M.Putna (klavišininai).
5 d. 20 val. - Festivalio „Musica in Vivo“ pabaigos koncertas. Klaipėdos kamerinis orkestras (meno vadovas M.Bačkus). Solistai: M.Piketty (smuikas), K.Kupšienė (smuikas), E.Urbanavičiūtė-Valutė (smuikas) ir jaunieji smuiko talentai.

PALANGA

KULTŪROS CENTRAS „RAMYBĖ“

5 d. 20 val. - „Subtilu-Z“ koncertas. L.Vaitkus (tenorinė birbynė), P.Velikis (akordeonas), d.Michailovs (akordeonas), V.Švažas (perkusija).

GINTARO MUZIEJUS

VII tarptautinis M.K.Čiurlionio muzikos festivalis Palangoje
3 d. 20 val. - Introdukcija su Paulium Andersson (fortepijonas).

BIRŠTONAS

KURHAUZAS

29 d. 19 val. - „Vasaros nakties sapnas“. R.Vaicekauskaitė (sopranas), B.Vingraitė (fortepijonas).
5 d. 19 val. - VAN Quartet (Armėnija).

DRUSKININKAI

30 d. 19.30 val. Druskininkų bažnyčioje - Z.Lukošiūnaitė (sopranas), A.Lukošiūnas (klarnetas), Z.Lukošiūnienė (vargonai). T.Babelis ir J.Janaudis.

Kinai

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Dar vakar“ (muzikinė komedija, Didžioji Britanija, N-13) - 29-4 d. 10.40, 13.20, 16.40, 18.40, 21.20 val. 29 d. 22.40 val.
„Virš debesų“ (romantinė drama, Rusija, N-13) - 29-4 d. 13, 17.10, 19.25, 21.40 val. 29 d. 23.30 val.
„Anna“ (veiksmo trileris, JAV, Prancūzija, N-16) - 29-4 d. 12.40, 15.20, 18.20, 20.50 val. 29 d. 23.20 val.
„Bjaurios lėlės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30 d. 13 val.
„Žmogus-Voras: toli nuo namų“ (fantastinė nuotykių komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, N-7) - 4 d. 18.30 val.

LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO BIRŽELIO 28 D.
VEIKSMO TRILERIS. 2019.
REŽISIERIUS: LUC BESSON.
VAIDINA: SASHA LUSS, HELEN MIRREN, LUKE EVANS.

Viename Paryžiaus restorane įvyksta šiurpios nusikaltėlių tarpusavio skerdynės. Akivaizdu, kad darbavosi profesionalai, nes vaizdo stebėjimo kamerų įrašai - ištrinti. Tarp potencialių liudininkų patenka ir pritrenkiančio grožio Ana. Bylą tiriantis detektyvas Lenis į ją iš pradžių neatkreipia dėmesio, bet pamažu paslaptinga mergina jam ima kelti vis didesnį įtarimą.

Kas iš tikrųjų yra Ana? Sėkminga manekenė? Maskvos turgaus prekeivė? O gal tai - tik be galo pavojingos specialiosios agentės priedanga?

„Trys didvyriai ir sosto paveldėtoja“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 29-4 d. 11.10 val. (vasaros akcija vaikams).

FORUM CINEMAS VINGIS

„Dar vakar“ (muzikinė komedija, Didžioji Britanija, N-13) - 29-4 d. 11, 13.30, 16.40, 19.20, 21.50 val.
„Anna“ (veiksmo trileris, JAV, Prancūzija, N-16) - 29-4 d. 11.20, 14, 16, 18.40, 21.20 val.
„Virš debesų“ (romantinė drama, Rusija, N-13) - 29-4 d. 13.55, 19.10, 21.40 val.
„Muzika tavo rankose“ (muzikinė drama, Prancūzija, N-13) - 29-4 d. 11.30, 16.30, 21 val.
„Bjaurios lėlės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30 d. 13.50 val.
„Žmogus-Voras: toli nuo namų“ (fantastinė nuotykių komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, N-7) - 4 d. 19 val.
„Du ančiukai ir Žąsinas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 29-4 d. 11.10 val.

MULTIKINO OZAS

„Anna“ (veiksmo trileris, JAV, Prancūzija, N-16) - 29-1, 31 d. 11, 12, 14.30 17, 19, 21.45 val. 2 d. 11, 12, 14.30, 17, 19, 21.30 val. 4 d. 11, 12, 14.30, 19.15, 17, 22 val.
„Mūsų pirmosios atostogos“ (komedija, Prancūzija, N-13) - 29-4 d. 19.15 val.
„Dar vakar“ (muzikinė komedija, Didžioji Britanija, N-13) - 30, 3-4 d. 10.45, 13.30, 16, 18.45, 21.15 val. 29 d. 13.30, 16, 18.45, 21.15 val. 1 d. 10.45, 16, 18.45, 21.15 val. 2 d. 10.45, 13.30, 16, 19.15, 21.45 val.
„Muzika tavo rankose“ (muzikinė drama, Prancūzija, N-13) - 29-1, 3-4 d. 17 val.
„Žmogus-Voras: toli nuo namų“ (fantastinė nuotykių komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, N-7) - 4 d. 19 val.
„Vaikų žaidimai“ (siaubo f., JAV, N-16) - 29-1, 3-4 d. 21.30 val. 2 d. 21.45 val.
„Pūkuota šnipė“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, V) - 29-1, 3-4 d. 10, 12.15, 14.30, 16.45 val. 2 d. 10, 12, 14, 16 val.
„Virš debesų“ (romantinė drama, Rusija, N-13) - 29-4 d. 16.45, 19.15, 21.30 val.
„Afera“ (komedija, JAV, N-13) - 29-4 d. 19.30, 21.45 val.
„Vyrai juodais drabužiais: pasaulinė grėsmė“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 29-3 d. 16.45, 19.15, 22 val. 4 d. 16.45, 21.45 val.
„Iksmenai. Tamsusis feniksas“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 29-4 d. 14.30 val.
„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 29-2, 4 d. 12, 18.30, 21 val. 3 d. 18.30, 21 val.
„Godzila II: Monstrų karalius“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 29-4 d. 13.45 val.
„Šlaptas augintinių gyvenimas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 29-4 d. 10, 11, 13, 15, 17 val.
„Aladinas“ (komedija, JAV, N-7) - 29-4 d. 11.15, 14 val.
„Aš iš kitos veidrodžio pusės“ (komedija, dubliuota lietuviškai, Vokietija, N-7) - 29-2, 4 d. 10 val.
„Pūkuota šnipė“ (animacinis f., Vokietija, Belgija, V) - 29 d. 11 val. (specialus seansas mažiukams).
„Dar vakar“ (muzikinė komedija, Didžioji Britanija, N-13) - 3 d. 12 val. (specialus seansas mamytėms).

KAUNAS

FORUM CINEMAS

„Dar vakar“ (muzikinė komedija, Didžioji Britanija, N-13) - 29-4 d. 10.40, 13.10, 14.50, 17.20, 19, 22.30 val.
„Anna“ (veiksmo trileris, JAV, Prancūzija, N-16) - 29-4 d. 10.50, 13.30, 16.10, 18, 19.50, 21.40 val. 29 d. 23.40 val.
„Bjaurios lėlės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30 d. 12.30 val.
„Žmogus-Voras: toli nuo namų“ (fantastinė nuotykių komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, N-7) - 4 d. 18.30 val.
„Princesė ir drakonas“ (animacnis f., dubliuotas lietuviškai, Rusija, V) - 29-4 d. 10.20 val. (vasaros akcija vaikams).

KLAIPĖDA

FORUM CINEMAS

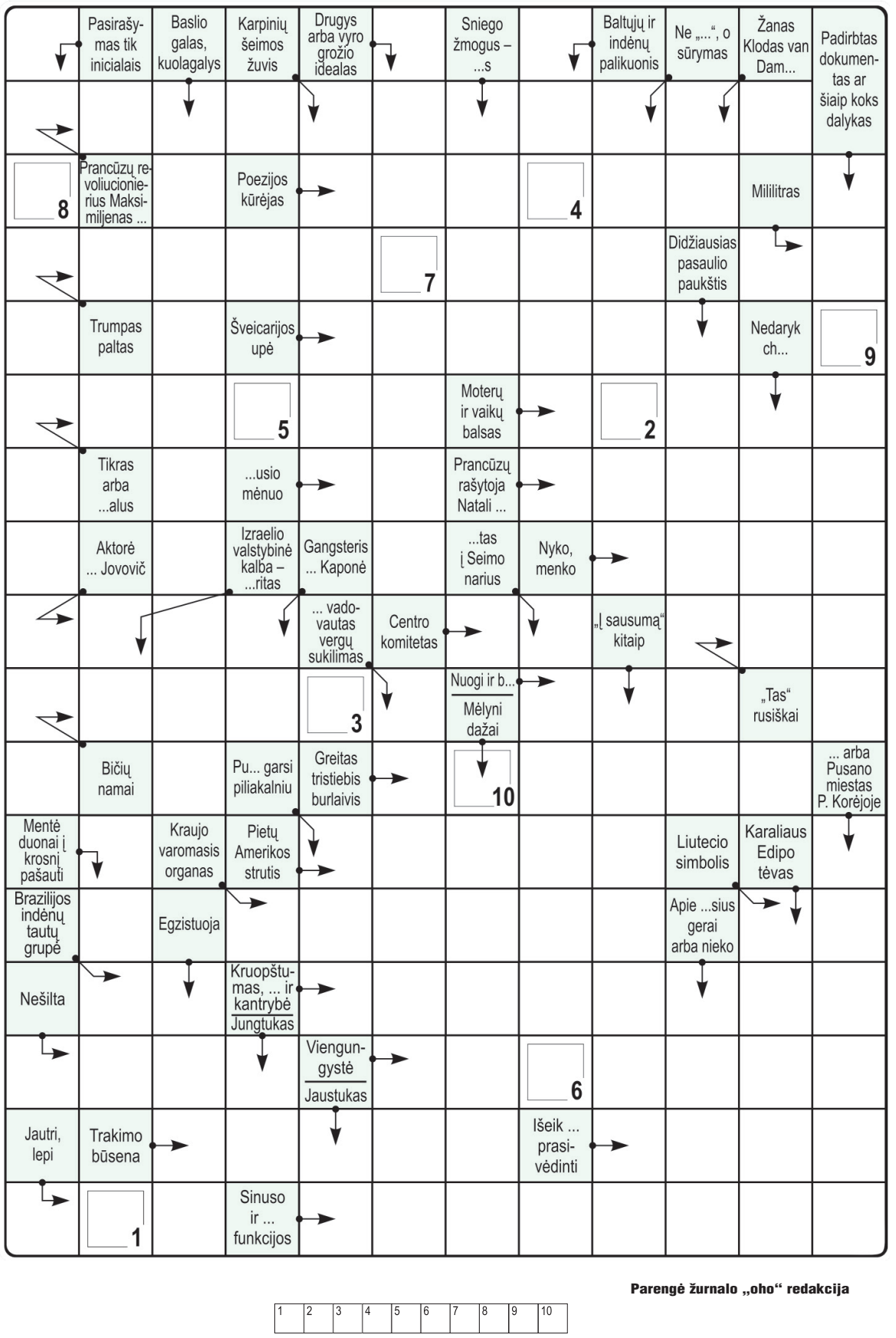
„Dar vakar“ (muzikinė komedija, Didžioji Britanija, N-13) - 29-4 d. 10.40, 13.10, 15.40, 21.10 val. 29-3 d. 18.40 val. 4 d. 19.35 val. 29 d. 23.40 val.
„Anna“ (veiksmo trileris, JAV, Prancūzija, N-16) - 29-4 d. 10.50, 13.30, 16.10, 18.10, 20.50 val. 29 d. 23.30 val.
„Virš debesų“ (romantinė drama, Rusija, N-13) - 29-4 d. 12.25, 18.50, 21.20 val. 29 d. 23.45 val.
„Bjaurios lėlės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 30 d. 13.20 val.
„Žmogus-Voras: toli nuo namų“ (fantastinė nuotykių komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, N-7) - 4 d. 18.30 val.
„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Kinija, Japonija, JAV, V) - 29-4 d. 11 val. (vasaros akcija vaikams).

ŠIAULIAI

FORUM CINEMAS

„Dar vakar“ (muzikinė komedija, Didžioji Britanija, N-13) - 29-4 d. 10.30, 13, 15.30, 21.20 val. 29-3 d. 18.45 val. 4 d. 19.25 val. 29 d. 23.15 val.
„Anna“ (veiksmo trileris, JAV, Prancūzija, N-16) - 29-4 d. 12.50, 15.30, 18, 20.40 val. 29 d. 23.05 val.
„Bjaurios lėlės“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, N-7) - 4 d. 13.30 val.
„Žmogus-Voras: toli nuo namų“ (fantastinė nuotykių komedija, dubliuota lietuviškai, JAV, N-7) - 4 d. 18.30 val.
„Grinčas“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, Prancūzija, Kinija, Japonija, JAV, V) - 29-4 d. 10.40 val. (vasaros akcija vaikams).

Redakcija už repertuaro pakeitimus neatsako



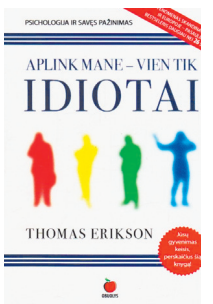
Parengė žurnalo „oho“ redakcija

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Teisingai išsprendę kryžiažodį, galite laimėti knygą „Aplink mane - vien tik idiotai“

Atsakymą iki liepos 3 d. siųskite SMS žinute numeriu 1390. Rašykite: LV KR, atsakymą, vardą, pavardę ir miestą. Žinutės kaina 0,43 EUR. Praeito kryžiažodžio laimėtojas **Algimantas NECECKAS** iš Mažeikių. Jam bus įteikta knyga „Aplink mane - vien tik idiotai“.

Dėl prizų teiraukitės telefonu 8 5 212 36 26 arba el.paštu laisvalaikis@respublika.net. Prizai laikomi savaitę. Siųsdami žinutę sutinkate, kad jūsų duomenys yra matomi, siekiant išrinkti laimėtoją.



Vertikaliai: Kampas. Altas. Katilas. Valkata. O. AP. Vasaros. Liana. Ilona. Goda. Beje. Nagas. Soja. Tana. Kalė. Santara. Kumysas. Guma. Valas. Jo. Kitara. Šalis. Kol. Rad. Misis. Savi. Kavasakis. Sėdimas.
Horizontaliai: Kevalas. Ostija. Maldauja. Angara. Adata. Turas. Tamada. Kapibara. Lena. Mi. Stokoja. Šis. Ne. Vas. Klova. Kalis. Kulisė. Asas. Namas. Pagalys. Si. Rogės. Kam. Oda. Ajova. Saksas. Solis.
Pažymėtuose langeliuose: MALKINĖ.

Avinas. Naujos pažintys suteiks ne tik emocinį palaikymą, bet ir bus finansiškai naudingos. Nebūsite linkę ieškoti antrosios pusės. Naujos veiklos nereikėtų imtis, tęskite įprastus darbus ir laukite - tuoj prasidės palankesnis laikotarpis. Sveikata pagerės, atsiras daugiau jėgų.

Jautis. Tapsite populiarūs, būsite patrauklūs aplinkiniams. Didelė tikimybė sutikti svajonių žmogų. Darbui ir karjerai laikas palankus, tačiau, kad darbai vyktų sklandžiai, reikia gerų tarpusavio santykių. Didelių sveikatos problemų nekils, tik bus jautresni inkstai. Todėl patartina maitintis sveikiau.

Dvyniai. Netikėtai prasidėjęs romanas gali tapti laimingos santuokos pagrindu. Reikėtų susitelkti ne į galutinį tikslą, ne į tai, kas bus, o į etapus, vedančius to tikslo link. Jums darbe keliami reikalavimai bus nemaži. Palankus metas organizmui valyti. Taip pat galite laikytis sveikos dietos.

Vėžys. Laukia laikinas atokvėpis. Nors ir labai norėsis, dabar ne metas atverti jausmus patinkančiam žmogui. Užtat palankus laikas darbo ir karjeros reikalams tvarkyti. Reikėtų atkreipti dėmesį į sveikatą, būsite jautrūs ir pažeidžiami. Turėtumėte daugiau laiko skirti poilsiui.

Liūtas. Gali sugrįžti sena meilė ir vėl sukelti daug malonių romantiškų jausmų. Santykiai gali būti dramatiški, sugrąžinti senas problemas. Jei pajusite, kad darbas tampa rutina, į jį pažvelkite kūrybiškai. Sveikata bus puiki, būsite energingi, džiaugsitės ir mėgausitės gyvenimu.

Mergelė. Vieniši šio ženklo atstovai turi galimybę sutikti partnerį, atitinkantį jų lūkesčius. Geras laikas apmąstyti visas savo karjeros galimybes, baigti pradėtus darbus. Rimtų sveikatos problemų Mergelės neturės. Tik gali šiek tiek trūkti energijos, todėl pailsėkite.

Svarstyklės. Vienišas Svarstykles gali aplankyti labai stipri meilė. Tikėtina, kad ji bus be atsako. Reikės įdėti daug pastangų, kad pasiektumėte trokštamą rezultatą. Darbe gali gluminti darbų gausa, todėl juos patartina susiplanuoti. Reikės daugiau laiko ir dėmesio skirti sveikatai.

Skorpionas. Naujas mylimasis gali būti labai pasiturintis. Susituokusių porų laukia malonus laikas, daug aistringų vakarų, tačiau gali kilti problemų derinant mylimųjų ir draugų reikalavimus. Tinkamas laikas bendradarbiauti su kitomis įmonėmis. Lėtinkite tempą.

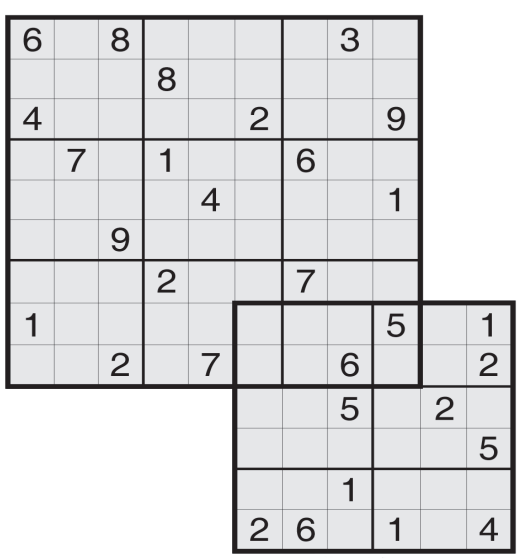
Šaulys. Poros, susidūrusios su santykių nesklandumais, gali pradėti pyktis dar dažniau. Vienišiai turės galimybę sutikti savo žmogų. Karjeros reikalai klostysis puikiai. Viskas vyks pagal planą. Jeigu tektų sudarinėti sutartis, jas pasirašykite jums palankiomis sąlygomis. Laikas susirūpinti sveikata.

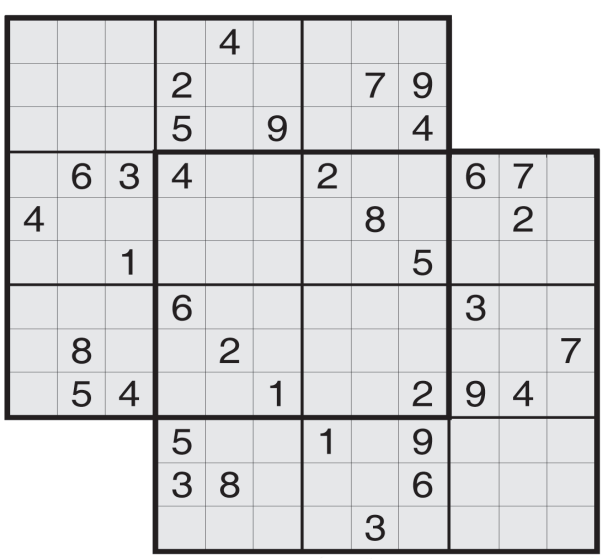
Ožiaragis. Romantiškas tarpusavio santykių atspalvis išnyks. Antroji pusė šiuo metu nebus linkusi ieškoti kompromisų. Darbus stenkitės atlikti kruopščiai ir laiku. Rimtesnių problemų jūsų sveikata nekels. Galite jausti sumažėjusį pasitikėjimą savimi.

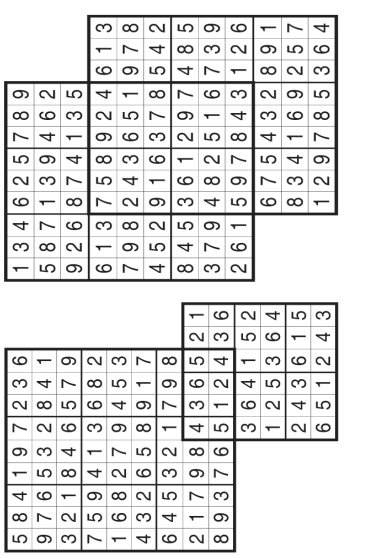
Vandenis. Meilės reikalai klostysis neblogai. Galite susitikti su sena meile. Jeigu abu sugebės santykius pakreipti tinkama linkme, pora turi daug šansų būti laiminga. Siekti karjeros - ne pats geriausias laikas. Viskas, kas vyks darbinėje aplinkoje, jus erzins, bus daug nesusipratimų.

Žuvys. Gali kilti sunkumų su antrąja puse. Nesusituokusioms poroms iškilę nesklandumai trukdys būti kartu, tarp sutuoktinių vyraus šaltumas, abipusės meilės stygius. Darbe galimi pasikeitimai, konfliktai, didelis sukrėtimas, įvairios kliūtys, neleidžiančios atlikti darbo kokybiškai. Saugokitės avarijų ir kliūčių kelyje.

SUDOKU







Galvosūkių, išspausdintų prieš savaitę, atsakymai.

Parengė „Galvosūkių klubas“

LAISVALAIKIS su RESPUBLIKA

facebook.com/laisvalaikis.su.respublika

REDAKTORĖ
Dalia DAŠKEVIČIŪTĖ
dalia.daskeviciute@respublika.net

RINKODAROS SKYRIUS
Tel. (8 5) 212 31 00

PRENUMERATA
Tel. (8 5) 212 18 05

REKLAMOS SKYRIUS
tel. (8 5) 212 31 00
reklama@respublika.net

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