

Aistringas keliautojas **Simas Radkevičius** - apie keliones vienuoje, savos ir svetimų šalių pažinimą.



Plačiau 2 p.

Kokių gėlių ar jų kompozicijų pasisodinti, kad vešėtų bet kuriame balkone ar terasoje ir visą vasarą džiugintų akį?



Plačiau 4 p.

Termometrai šokus į rekordines aukštumas, sveikatos specialistai pataria, kaip elgtis, kad neperkaistume.



Plačiau 4 p.

Psichologė **Eglė Pelienė-Venslovė** pataria prieš atostogas mažinti tempą ir atskleidžia, kaip ilsėtis kokybiškai.



Plačiau 5 p.



„Surink Lietuva“ nuotr.

Gera keliauti ir pažinti

Užsienyje gyvenantis badmintonininkas **KĘSTUTIS NAVICKAS** ypač vertina laiką, leidžiamą Lietuvoje, ir nori dar labiau ištyrinėti gimtąjį kraštą. 3 p.

Leistis į kelionę su savimi

Daugelis žmonių svajoja apie keliones, tačiau nerasdami kompanijos bijo keliauti vieni. Nors turint išmaniąsias technologijas, socialinius tinklus, virtualius žemėlapius ir belaidį internetą, galimybės tam kaip niekad tinkamos. Įsitikinimus, kad keliauti vienam yra nesaugu ar neįdomu, laužo aistringas keliautojas, rinkodaros specialistas **SIMAS RADKEVIČIUS**.

- Nuo šešiolikos gyvenate savarankiškai, Kanadoje baigėte mokyklą, Anglijoje universitetą, esate dirbęs Kinijoje ir Brazilijoje. Aplankėte 57 šalis. Rašote tinklaraštį. Kada supratote, kad jūs aistra - kelionės? Ar universiteto studijos buvo su tuo susijusios?

- Studijavau verslo valdymą ir strategijas, tačiau visada domėjau si kelionėmis. Gaila, tuo metu nebuvo tokių mokymosi programų, kurios patrauktų mano dėmesį.

Tikrasis potraukis kelionėms ir nuotykiams atsirado prieš 7-erius metus dirbant Kinijoje. Pasibaigus darbo kontraktui, turėjau priimti sprendimą, ar grįžti namo, ar likti Azijoje. Visada svajočiau patirti, ką reiškia gyventi ir treniruotis mistiniuose kung fu vienuolyne, kuriuos matydavau tik senose filmuose. Dirbdamas Sanchajuje, lankiau kovos menų treniruotes. „Shifu“ mokytojas papasakojo apie Vu Vei Si vienuolyną. Jau po dviejų dienų susikroviau daiktus ir išskridau į



ivairių žygių pėsčiomis. Įdomu, kiek esate susipažinęs su Lietuva?

- Ar tai būtų žiema, ar vasara, visada su drauge ar keletu draugų stengiamės daugiau laiko praleisti gamtoje. Dažniausiai einame į žygius, patys sugalvojame maršrutus, nesvarbu, ar tai būtų žygis aplink Dusios ežerą, ar žygis per Prūdiškes į Rudaminą. Visur randame įdomių gyvenviečių, aplėistų dvarų. Esame dalyvavę ir masiniuose žygiuose, bekelės bėgimuose, tačiau tai nėra veikla, kuria mėgaučiausi šimtu procentų, nors džiugu, kad jis populiarėja. Geriau pailsėti, atsipalaiduoti man pavyksta keliaujant mažesnėmis kompanijomis. Man malonu viską planuoti pačiam, nuo nieko nepriklausyti, atrasti netikėtų dalykų.

Lietuvoje yra begalė vietų, kurias rekomendučiau aplankyti, ir dar daugiau tokių, kurias pats norėčiau pamatyti. Tarkime, žygis aplink Platelių ežerą paliko didelį įspūdį. Keliavome traukiniu, su kuprinėmis. Stovyklavome ankstyvą pavasarį, nuostabi gamta dar tik buvo, nebuvo daug žmonių. Vienintelis šios vietovės minusas yra ežerą juosiantis judrus kelias, bet žygio trasą galima koreguoti einant bekele, miškais. Šiose apylinkėse aplankėme Šaltojo karo muziejų, Berzoro ir Platelių dvarus, pažintinius Gegrėnų ir Seirės takus, Šv.Jono Nepomuko koplyčią.

Taip pat viena iš tokių vietų - Dzūkijos nacionalinis parkas, kuriame žygiavome partizanų takais, nusidriekusiais nuostabaus grožio pušynais. Ejome senais mediniais pakabinamais tiltais per Merkį, atradome autentišką architektūrą išlaikiusių kaimelių.

Visada rekomenduoju keliauti baidarėmis, nes kartais net neįsivaizduojame, kokia netikėta gamta gali pasirodyti plaukiant mažomis, srauniomis Lietuvos upėmis.

„Vagos“ inf.

Agnė Zinkevičiūtė: viešai kalbėti bijome iš noro patikti

Viešojo kalbėjimo baimė yra didžiausia iš visų žmogaus baimių. Koučingo ir sąmoningo kvėpavimo specialistės **AGNĖS ZINKEVIČIŪTĖS** teigimu, daugelis bijome kalbėti viešai, nes nuogąstaujame, kad auditorija mūsų nepriims, kritikuos ar net išjuoks.

Gintarė VISOCKYTĖ

- Vedate koučingo sesijas, mokymus apie streso profilaktiką, darbuotojų motyvaciją, atsipalaidavimo praktikas. Turbūt pritarSITE, kad daugelis žmonių vis dar bijo kalbėti viešai. Kodėl?

- Viešojo kalbėjimo baimė yra pati didžiausia. Tik po jos eina mirties baimė. Manau, ši baimė visų pirma kyla iš manymo, kad klausantieji nepriims, kritikuos arba, neduok Dieve, „nušvilps“. Mums įprasta norėti būti grupės dalimi. Mes norime patikti. Tačiau as vaku: jei-

gu kalbėdamas prieš auditoriją būsi 100 proc. savimi, jeigu kalbėsi tai, kuo tiki, kas tau svarbu, jeigu norėsi tai perduoti auditorijai - ar liks vietos baimei? Baisu yra tada, kai žmogus nori pasirodyti geresnis, gražesnis, protingesnis. Dar baisiau, kai žmogus kalba apie tai, ko pats iki galo nesupranta arba netiki tuo, ką sako. Auditorija tai nesąmoningai jaučia.

- Kodėl šiuolaikiam žmogui svarbu mokėti kalbėti viešai?

- Mes visi kažką parduodame. Jeigu norime, kad mūsų paslauga, prekė ar idėja priktų, būtų gerai pasimokyti tai pristatyti viešai. Viešasis kalbėjimas yra įgūdis, kurį galima išreniruoti. Tereikia noro ir kantrybės. Tačiau as nemė visų pirma kyla iš manymo, kad klausantieji nepriims, kritikuos arba, neduok Dieve, „nušvilps“. Mums įprasta norėti būti grupės dalimi. Mes norime patikti. Tačiau as vaku: jei-



Agnė Zinkevičiūtė: susimėno albumo nuotr.

ne tik kalbant prieš auditoriją, bet ir bendraujant su artimaisiais, draugais, kolegomis, nepažįstamaisiais.

- Donaldas Duškinas knygoje „Retorika. Retoterapija“ išskiria pagrindinius geros, įtaigos kalbos bruožus, ar sutikmėtėtė su jais? Kokios savybės, jūsų manymu, yra reikalingos geram kalbėtojui?

- Sutikčiau. Visų pirma, kalba turi būti nuoširdi ir patraukianti

emociškai. Mes galime pamiršti faktus, galime pamiršti klaidas, tačiau emocijos, kurių sukėlė kalba, nepamirštame. Geriau, kad tai būtų teigiama emocija. Antra, gera kalba yra įtaigi kalba, kuri turi stiprią pradžią, nuoseklų dėstymą ir labai aiškia, konkrečią pabaigą, pagedautina, paliekančią stiprią emociją ir norą veikti. Trečia, gera kalba yra informatyvi. Tik sauos informacijos neužteks. Kalba turi įtraukti emociškai. Galiausiai svarbu varijuojančios intonacijos, balso tembras, gestai ir pauzės, vietoje ir laiku.

- Galbūt galėtumėtė išskirti keletą patarimų, kurie padėtų įveikti viešojo kalbėjimo baimę ir tapti geresniu kalbėtoju?

- Pirma, paruošus kalbą, ją būtina repetuoti tol, kol jausitės absoliučiai ramus dėl to, ką ketinate perduoti auditorijai. Antra, stebėkite ir valdykite savo kvėpavimą. Kai koncentruojatės į savo kvėpavimą, jūsų balsas skamba tvirčiau ir jūs atsipalaiduojate.

GERO KALBĖTOJO SAVYBĖS

1. AUTENTIŠKUMAS.

2. CHARIZMA. Ji pritraukia, įkvepia.

3. ARTISTIŠKUMAS. Gera klausyti kalbos, kurią sako visokeriopa, gyvas“ žmogus, kurio veide ir visame kūne aiškiai matomos stiprios emocijos.

Lietuva kaip rojus

„Lietuvą savo draugams užsieniečiams as pristatau kaip rojų. Iš pradžių jie juokiasi, bet netrukus susidomi tuo, ką čia galėtų pamatyti“, - sako badmintonininkas **KĘSTUTIS NAVICKAS**. Užsienyje gyvenantis ir dirbantis sportininkas ne tik nepraleidžia progos atostogoms grįžti į gimtinę, bet ir pastebi, kad Lietuva - populiarėjanti kelionių kryptis.

Šiuo metu Danijoje gyvenančiam badmintonininkui Lietuva tapo viena pagrindinių atostogų kryptų. Didžiąją savo karjeros dalį sportininkas treniravosi užsienyje. K.Navickas teigia, kad dėl tokio gyvenimo būdo ypatingai vertina laiką Lietuvoje ir dažniau pasidžiaugti būtent šio krašto gamta. Grįžęs daug laiko praleidžia prie Šešupės, mėgstu ir pažvejoti. Mano mergina - klaidėdiete, tad natūralu, kad daug laiko praleidžiu ir pajūryje. Ypačiai myliu Neringą. Nors labai mėgstu čia grįžti, norėčiau dar geriau pažinti savo šalį.“

Užsieniečiams stebina žaluma ir europietiškas

K.Navicko draugų gretose - daug užsieniečių. Ne vieną savo bičiulį badmintonininkui pavyko prikalbinti aplankyti Lietuvą. Pasak jo, svetimšaliai niekada nenustebinti ir su lietuviška virtuve. Visiems labai patinka šaltibarščiai, visgi jiems sunku išstarti šio patiekalo pavadinimą.“

Kelionės po savo šalį

Lietuva ir Danija - abi nedidelės valstybės. Visgi lietuviai po



Kęstutis Navickas su drauge

Sąrašė Lietuvos nuotr.

savo šalį keliauti mėgsta labiau nei danai. „Vasarą Danijoje žmonės laiką mėgsta leisti vasarnamiuose, visgi dažniau jie išsiruosia keliauti į užsienį, nes klimatas Danijoje nėra labai tinkamas atostogoms. Lietuvą savo draugams užsieniečiams as pristatau kaip rojų. Iš pradžių jie juokiasi, bet netrukus susidomi tuo, ką čia galėtų pamatyti“, - pasakoja „Audimo“ ambasadorius.

UŽSINIEČIAI ČIA KELIAUJA VASARĄ IR NUSTEMBA, KAD ČIA TAIP ŽALIA, TIEK DAUG MIŠKŲ IR GRAŽŲS EŽERAI

„Norėčiau ne tik kitus paskatinti, bet ir pats geriau pažinti savo šalį. Lietuva - ypač graži. Jaučiu, kad manęs čia laukia dar daug netikėtų atradimų. Manau, kiekvienas turėtų artimiaus susipažinti su savo gimtine - gal tai padėtų dar stipriai ją pamilti“, - sako K.Navickas.

„Laisvalaikio“ inf.

Netaupyti jausmų energijos

IEVA NARKUTĖ pristato dainos „Šviesos“ vaizdo klipą ir prisipažįsta, kad ši daina yra gyvas įrodymas, kaip svarbu neturėti išankstinių nuostatų, nestatyti savęs į rėmus ir nebijoti eksperimentuoti. Anot dainininkės, „Šviesos“ turėjo būti dar viena „narkutiška“ baladė: lėta, jausminga. Tačiau, kai su šia būsima balade ji atėjo pas kompozitorių Vytautą Bikių, netikėtai iš jrašų studijos išėjo su šokių muzikos daina.

„NBikus pamatė joje tai, ko as net nežinojau ten esant - šokių muzikos ritmą. Drauge su Tomu Kondrackiu jie sukūrė muziką, kuri man iš pradžių atrodė „kitokia“. Bet paklausiusi supratau - kad jie teisūs.

Tai tikrai nuostabus virsmas, tas atvejis, kai studijoje įvyksta chemija tarp dainos autoriaus ir prodiuserio ir iš to gimsta kažkas nuostabaus. Per koncertus įsitikinau - žmonės priėmė naują skambesį ir

ji pamėgo“, - džiaugiasi dainininkė. Ji prisimena, kad prieš klipą filmavimą naktį beveik nemiegojo. Labai jaudinosi, ar pavyks užmegzti ryšį su filmavimo grupe, režisieriumi Nerijumi Širviu ir svarbiau-

„Laisvalaikio“ inf.



VAIZDO KLIPŲ BAKERIS

sia - su savo partneriu klipė - aktoriumi Andriumi Gecevičiumi. „Nesu aktorė, todėl vaidinti man nėra paprasta. Filmuojantis dariau tai, ką darydama jaučiuosi truputį pakilus nuo žemės - dainavau. Galvoju apie tas šviesas, kurias žiėbti kartais užtenka trumpučio žvilgsnio tiesiai į akis, o iš tikro - į pačią sielos gelmę“, - pasakoja ji.

PARAŠIAU „ELEKTRIKŲ MEILĖS DAINĄ“ SU PALINKĖJIMU NETAUPLYT TOS JAUSMŲ ENERGIJOS, JAUDINT VIENAM KITĄ

Daina „Šviesos“ - apie jaudulį, nerimą ir spalvas, kurias į gyvenimą atneša mums ypatingi žmonės. „Šviesos, ko gero, yra „drugelių pilve“ sinonimas. Užuo skrandin talpinus vos kelias paras gyvenančius vabzdžius, as parašiau „elektrikų meilės dainą“ su palinkėjimu netaupyti tos jausmų energijos, jaudint vienam kitą, parodyt visas pasaulio gyvenimo, jausmų spalvas“, - sako I.Narkutė, kuri šiuo metu rengiasi aktyviam vasaros sezonui.

„Laisvalaikio“ inf.

Karūna dovanojo pažintis

„Mis Lietuva 2013“ nugalėtoja **RŪTA ELŽBIETA MAZUREVIČIŪTĖ** pasitinka vasarą stilinga fotosesija. „Vasara man yra gražiausias metų laikas. Kartu su savo šeima, draugais daug laiko praleidžiu pajūryje. Norėčiau išsivaduoti iš oficialių, darbui biure skirtų drabužių“, - pasakoja jauna moteris.

Prieš šešerius metus gražiausia šalies mergina išrinkta R.E.Mazurevičiūtė neslepia, kad karūna jai atvėrė daug kelių. Pasak merginos, tai buvo vienas gražiausių gyvenimo etapų, leidęs patirti įvairius nuotykius. R.E.Mazurevičiūtę prodiuseriai pakvietė dalyvauti šokių projekte. Jame susipažino su Remigijumi Žiogu, kurio dėka nerė į naują veiklą - renginių organizavimą ir vedimą.

Taip pat likimas Rūtą suvedė su dainininku Ištvanu Kvikiu, su kuriuo dalyvavo projekte „Žvaigždžių duetai“. Jame pora užėmė antrąją vietą. Gražuolei teko susipažinti ir su televizijos „virtuve“ dirbant režisieriaus asistente. Vėliau moteris išbandė vedėjos amplitu, buvo komisijos nare kituose projektuose.

„Patirčių ir naujų kelių buvo gana įvairių. Kaip gyvenimo guru Dalai Lama yra pasakęs, stengiuosi nuolat save stebinti, nes tai laimingo žmogaus požymis. Palinkėsiu visiems būti laimingiems, nepavydėti kitiems. Labai dažnai mums atrodo, kad kažkam gyvenime sekasi geriau. Daugiau laiko skirkime sau, savo pomėgiams, savęs tobulinimui, mokantis geriau suprasti save ir kitus“, - gyvenimo suteiktomis galimybėmis džiaugiasi moteris.

Šiuo metu R.E.Mazurevičiūtė dirba vienoje įmonėje, rūpinasi naujų projektų pardavimų vystymu ir įgyvendinimu. Laisvu metu ir savaitgaliais moteris veda renginius. Tai jos hobis, kuris, kaip tikina, įneša naujų spalvų į gyvenimą.

„Štoje srityje esu dar naujokė, todėl gera mokyti iš šalia esančių kolegų. Tai renginių karaliumi tituluojamas R.Žiogas ir dainininkė Nijolė Pareigytė. Jie scenoje jaučiasi kaip žuvys vandenyje. Sekdama jų pavyzdžiu, stengiuosi ir as būti bent renginių akvariumo plekšne“, - juokiasi moteris.

„Kiekviena nauja veikla, darbas ar sau iškeltas iššūkis suteikia nuostabią pažinimo galimybę - sutikti daugybę skirtingų savo srities profesionalų. Iš jų gali mokytis, ugdyti save kaip asmenybę, įgyti naujų patirčių“, - sako R.E.Mazurevičiūtė.

„Laisvalaikio“ inf.

Kad vasaros šiluma nekenktų sveikatai

Kad ir kaip maloniai džiugintų šilta vasara, termometrų stulpeliams staigiai šoktelėjus į rekordines aukštumas, karštis gali tapti pavojingu.

„Eurovaistinės“ specialistė Elvyra Ramaškienė sako, kad esant karštam orui, net ir pats sveikiausias žmogus gali nukentėti nuo perkaitimo, saulės smūgio, gali ištikti dehidratacija, skystis sutrikusia širdies ir kraujagyslių veikla. Visgi sunkiausia karštas dienas išgyvens vyresnio amžiaus žmonės ir mažai vaikai.

„Maži vaikai ne taip greitai prisitaiko prie temperatūros pokyčių: sušilęs kūnas atvėsta gerokai lėčiau, o prakaituojant netenka ypač daug skysčių ir druskų“, - sako specialistė. Ji primena, kad mažai vaikai troškulio beveik nejaučia, todėl perkaitimo rizika dar labiau padidėja.

Vyresnio amžiaus žmonių termoreguliacijos sistema taip pat pamažu sutrinka, tampa mažiau aktyvi, be to, jie neretai serga lėtinėmis ligomis ir vartoja medikamentus, kurie didina dehidratacijos riziką. Didesnį dėmesį sveikatai svarbu skirti ir vartojantiems raminauosius, slapią varančius ar kraujospūdį mažinančius vaistus.



Shutterstock.com

Apkrova širdžiai

Per karščius organizmas saugosi nuo perkaitimo ir mėgina atvėsinti kūną, todėl išsiplečia kraujagyslės, sumažėja kraujo spaudimas, padažnėja pulsas. Dėl šių organizmo reakcijų pradeda prakaituoti, žmogus gali jausti didesnį silpnumą, gali patinti rankas ar kojas.

Karštis tiesiogiai veikia širdies darbą. Dėl karščio gali pra-

dėti trukti deguonies, o jeigu vartojame per mažai skysčių, tirštėja kraujas, todėl kartu padidėja kraujo krešulių susidarymo tikimybė. Pajutus širdies ritmo su-

trikimus, stiprų galvos skausmą ar svaigimą, skausmą krūtinės srityje, būtina eiti į pavėšį, atsigerti vandens, o, simptomams nepraeinant, kreiptis į medikus.

Prevencija

Neretai esant dideliame karščiui žmonės skundžiasi didesne apatija, nuovargiu, tačiau šie pojūčiai gali pasireikšti ne tik dėl to, kad karšta, tačiau ir dėl elektrolitų disbalanso bei mineralų trūkumo.

ESANT KARŠTAM ORUI, NET IR PATS SVEIKIAUSIAS ŽMOGUS GALI NUKENTĖTI NUO PERKAITIMO, GALI IŠTIKTI DEHIDRATACIJA

„Gausiai prakaituojant, pasižina ir naudingi mikroelementai - kalis, magnis, cinkas, kurie svarbūs širdies veiklai. Jeigu trūksta šių elementų, gali sutrikti širdies ritmas, jaučiamas nuovargis, naktį kankina raumenų trūkčiojimas, mėšlungis, atsiranda širdies permušimai, galvos svaigimas, padidėja nervingumas, pablogėja apetitas“, - sako E. Ramaškienė.

Karštą dieną specialistė rekomenduoja vengti skysčių su kofeinu, cukrumi ir saldikliais, nes šie skatina dar didesnį skysčių išsiskyrimą. Geriausia rinktis negazuotą mineralinį vandenį arba nesaldintą žaliąją arbatą.

Per karščius reikėtų atsakyti intensyviai fizinės veiklos, todėl sodo darbus geriau atlikti anksti ryte ar vakare, stengtis nevargti, dirbti lėčiau, vengti tiesioginių saulės spindulių nuo 10 iki 16 val. Karštomis dienomis reikėtų mažiau laiko leisti automobilyje prie vaiko, nes karštis gali sutrikdyti reakciją ir dėmesingumą.

„Laisvalaikio“ inf.

Gaivi šalta kava

Nors karštą dieną ir nepatarinama vartoti kofeino, vis tik, jei labai norisi, verta išmėginti alternatyvią gaivinančios kavos versiją. Receptais dalijasi kavos ekspertas Aidas Jankauskas.



Aldo Jankausko nuotr.

Gaiviamajam espresso reikės:

- ledo kubelių;
 - 30 ml espresso kavos;
 - skiltelė žaliosios citrinos.
- Ledukus suberkite į stiklinę ir užpilkite paruoštu espresso puodeliu. Papuoškite žaliosios citrinos skiltele.*

Miško uogų ir egzotiškų vaisių gurkšniui reikės:

- 30 ml espresso kavos;
 - ledo kubelių;
 - 150 ml miško uogų skonio limonado;
 - šlakelio persikų skonio sirupo;
 - greipfruto griežinėlio;
 - aviečių.
- Limonadą supilkite į stiklinę su ledukais. Supilkite paruoštą espresso kavą į persikų skonio sirupą. Ant viršaus užberkite aviečių, stiklinės kraštą papuoškite greipfruto griežinėliu.*

„Laisvalaikio“ inf.

Prieš atostogas mažinkite tempą

Kaip ir kiek ilsėtis, kad galėtume sakyti, jog gerai paatostogavome? Kertiniai patarimai - derinkite fizinę veiklą su pasyvia ir įsiklausykite tik į save.

Aplinkos primesti atostogų standartai atgauti jėgų nepadės. Kalbamės su psichologe **EGLE PELIENE-VENŠLOVE**.

Edita SIAVRIS



Imanto Siderevičiaus nuotr.

do, kad mūsų psichika ir kūnas yra nekomforto zonoje.

Kiek laiko pakanka skirti atostogoms, kad pailsėtume?

Viskas priklauso nuo atostogų kokybės. Vieni gali ir mėnesį atostogauti ir pavargti. Vienas svarbiausių dalykų - derinti fizinę veiklą su relaksacija. Iš esmės manau, kad minimumas yra 10 dienų. Būna, žmonės pasakoja, kad išskrido savaitė, tačiau dar trūko bent 10 dienų. Mūsų organizmui net prieš atostogų reikia adaptuotis.

Jeigu jaučiate chronišką nuovargį, apetito stoką, persivalgymą, atsiranda nemiga, dirglumas, silpsta imunitetas, tai simptomai, rodantys, kad pervargimas ilgalaikis. Sėkmingiausių atostogų raktas yra kurį laiką iki atostogų mažinti tempą. Lėtinkite pu truputį, sąmoningai, nepalikite visko paskutinei akimirkai.

Jeigu žmogus tolygiai pasiskirsto darbus, skiria laiko savo asmenybei, šeimai, tai viskas gerai, tačiau jei disbalansas yra nuolatinis - jokios atostogos nepadės.

Kokį atostogų būdą rinktis? Juk yra žinoma, kad neretai kiti mums primeta atostogų formą, kad būtina reikia keliauti į užsienį, nes jei išsiesi sode, „liksi nesuprastas“.

- Aplinka mums kažką gali priminti tada, kai leidžiame primesti. Svarbiausia yra suprasti savo autentiškumą, maksimaliai būti savimi, įsiklausyti į savo norus ir



EPA-Elios nuotr.

7 DIENŲ TIKRAI NEPAKANKA, NES TAI TOKS LAIKAS, KAI JEINI Į ATOSTOGŲ REŽIMĄ, NESPĖJI ATSPALIAUDUOTI, O JAU REIKIA GRĮŽTI Į DARBĄ

poreikius. Daryti ne tai, ko kiti nori, o ko norite jūs. Atostogos priklauso nuo žmogaus temperamento, gyvenimo būdo, vieniems valandą pagulėti prie jūros jau yra per daug... Pavyzdžiui, cholerikams veiklos reikia nuolat, jiems sunku net prie stalo išsėdėti.

Ką patartumėte šeimoms, draugams, kurių atostogų poreikiai kardinaliai skiriasi, vieni nori veiklos, kiti - gulėti paplūdimyje. Kaip rasti kompromisą ir nesugadinti atostogų?

- Esmė - surasti darnos ir noro bendrus taškus. Juk kiek yra šeimų, kurios per atostogas susipyskta. Reikia ieškoti kompromiso, o kartais tiesiog leisti vieniems veikti tai, ką jie nori. Labai daug

šeimų renkasi pasyvų poilsį Turkiijoje vien todėl, kad nereikėtų gaminti, o vaikai būtų užsiėmę.

Ar vasara turėtų būti vienintelis gerų atostogų rodiklis?

Jeigu leidžia sąlygos, klausykite tik savo biologinio laiko. Konsultuojant pacientus tenka išgirsti, kad artėja savaitgalis, visi išvažiuoja, o aš nežinau, ką daryti. Noriu tiesiog „čilinti“ savo balkone. Tai „čilink“. Aplinka mus tarsi išstumia, kad dabar reikia būti prie ežero, dabar - nuvažiuoti į pajūrį. Kai stebiu, kaip žmonės save įkinko važiuoti prie jūros tuo metu, kai pats didžiausias pikas ir kamščiuose praleidžia 6 valandas, tai kyla klausimas: kodėl reikėjo važiuoti į Nidą? O kai būna nedarbo dienos, visi būtinai turi kažką daryti, juk 4 laisvos dienos! Vis dėlto, kai žmogus tikrai įsiklausyti į save, tai yra geriausias sprendimas.

Žmonės vieni orientuoti į save, kiti - į aplinką. Orientuotieji į save gyvenimo kokybę matuoja tardamiesi su savimi. Ir jie gali pasiekti ilgalaikio laimėjimo fazę, gali ir konkuruoti aktyviau su kitais, nes jie geriau pailsi.

Mokykloje mus moko daug dalykų, tačiau nemoko, kaip derinti darbą ir poilsį.

- Pati turiu 14 metų sūnų, bent jau gyvenimo būdo estetikos būtų mokoma. Paaugliai taip užkraunami mokslu, kad nebelineka laiko net sportuoti. Jei vaikas sako, kad jis pavargęs, tai leiskite neiti šiandien į mokyklą. O kaip galima neit? Va taip, galima, nepiktinaudžiaujant. Štai tada mes mokome vaikus, aplinką ir save įsiklausyti į pojūčius. Jei iš tikrųjų įsiklausysime į save, kitų nuomonės mūsų nepašiekis. Vienintelė kelionė per žmogaus gyvenimą yra kelionė į save. Kad suprastume save geriau.

Yra žmonių, kurie neina atostogų ir sako, kad jie puikiai jaučiasi, nejuo jie meluoja?

- Gal jie yra tokie sąmoningi, kad jų darbas yra didelis džiaugsmas, gyvenimo būdas ir jiems netenka persitempti. Taip gali būti. Tačiau dauguma atvejų, manau, tai bėgimas nuo savęs, tai laikas, kai išryškėja koks nors trūkumas. Tai gali būti antrosios pusės, savirealizacijos, savivertės trūkumas. Žmogaus gyvenime balansas privalo būti.

Žydingis balkonas ar terasa

Praėjusiame numeryje aptarėme, kaip vasarai įsirengti balkoną ar terasą, kad ten būtų jauku ir norėtusi kuo daugiau praleisti laiko. Šįkart aptarkime, kokių gėlių pasisodinti, kad gražiai vešėtų ir kasdien džiugintų akį.

Pietūs vs. Šiaurė

Saulėje augti krūminės arba svyrančiosios pelargonijos (ant turėklų vazonuose arba pakabinant vazonuose), šlamučiai, lobelijos, viksvos, karališkosios begonijos (saulėje, bet ne per karštoje vietoje), levandos.

Pavėsis labiau patinka įvairių rūšių begonijoms, fuksijoms, sprigėms ir apskritai daugumai augalų, mat karštis juos išdžiiovina ar nudegina.

Daugiamėčiai augalai

Jeigu turite terasą, galite pasisodinti žemaičių rododendrus krūmelį - šis augalas, augdamas pusiau pavėsyje, gegužės pradžioje žydi gražiausiais žiedais. Taip pat verta pagalvoti apie mažytę kalninę pušį ar alyvmedį - kelnerius pirmuosius metus tokie augalai gali augti didesniame vazone, o tuomet juos



@cillamaria3



Instagram nuotr.

augančios vazonuose, persodintos lauke dažniausiai neprigyja, vis tik pasodintos į didesnį vazoną jos balkone gali neblogai augti.

Kompozicijos

Iš vienmečių augalų visuo-

met gražu kurti gėlių kompozicijas. Kompozicijoje viena gėlių rūšis

Vazonai ir žemės

Labai taupyti vazonams neverta, verčiau rinktis patvaresnius, kad jie atlaikytu buvimą lau-

veliai turėtų būti kuo atsparesni drėgmei, karščiui ir šalčiui.

Sodindami gėles, rinkitės balkoniniams augalams skirtas žemes, tokios bus praturtintos daugiau įvairių medžiagų, reikalingų gėlėms vešėti. Išsikasti žemės iš daržo - ne išėjimas, tokia žemė gali būti netinkama augalams, ypač dar nesuveisėjusiems. Taip pat reikėtų pagalvoti apie organines trąšas gėlėms. Jomis ypač verta patrašti gėles prieš išvykstant

Poilsui visai šeimai - atrakcionų parkai

Šeimos, planuojančios atostogas su vaikais, neretai susiduria su sunkumais. Tėvai, norėdami, kad poilsis teiktų malonumą ne tik jiems, bet ir vaikams, turi atsižvelgti į daugybę dalykų. Koks yra optimalus būdas palengvinti šį procesą, pasakoja „Baltic Tours“ kelionių ekspertė **REDVITA PUMPUTYTĖ**.

Rasa LEVICAITĖ

Ar galima teigti, kad šeimų, keliaujančių su vaikais, kelionės pasirinkimą daugiau lemia vaikų poreikiai?

- Manau, šeimos kelionių tikslai yra labai individualūs. Visų pirma kiekvienos šeimos pasirinkimą lemia tėvų noras keliauti su vaikais. Tad dažniausiai atsakymas slypi čia. Ir jeigu keliaivimas su vaikais tėvams yra prioritetas, tuomet ir vaikų norai tampa lygiai taip pat svarbūs. Kelionėse turėtų vyruoti suderinamumas ir visos šeimos linksmybėms dėmesio turėtų būti skiriama vienodai.

Neseniai pradėjote šeimos kelionių organizavimą į įvairius Europos atrakcionų parkus.

Koks atrakcionų parkas, kuriame teko lankytis, jums pačiai paliko didžiausią įspūdį?

- Man didelį įspūdį paliko itin teigiamai vertinamas atrakcionų parkas „PortAventura World“, įsikūręs Kosta Dorados regione, Ispanijoje.

Parkas mane sužavėjo pramogų įvairove ir gausa. Visa erdvė įrengta skirtingų temų principu, tai leidžia pramogaujant susipažinti su įvairiais pasaulio kraštais, pradedant Kinija ir baigiant Meksika. Tokiu pačiu principu yra įrengti ir teritorijoje esantys viešbučiai, taip visas parkas tampa lyg atskiras pramogų rajonas. Čia kartu yra įrengtas ir „Ferrari“ pramogų pasaulis. Viename iš atrakcionų galima pajauti, ką reiškia per 5 sekundes įsibėgėti iki 180 km/h greičio.



„Disneyland“

Koks yra populiariausias atrakcionų parkas, į kurį vyksta keliautojai?

- Turbūt nieko nenustebinsiu atsakydama, kad tai Prancūzijoje esantis „Disneyland“. Keliautojai šį parką renkasi dėl galimybės pramogauti viename populiariausių atrakcionų parkų pasaulyje, susipažinti su mėgstamų filmų perso-

nažais ir 30-ies minučių traukiniu atstumu pamatyti Paryžiu.

Net ir sezonas čia keliauti yra tinkamas visada - vasaros metu vilioja saulė bei vandens pramogos, o žiemą neįtikėtina patirtis yra pamatyti kalėdinius paradus.

Kokių patarimų galėtumėte duoti šeimoms, kurių vaikai

nerodo didelio noro keliauti?

- Keliauti vaikus reikėtų prantinti jau nuo mažų dienų. Kuo daugiau galimybių vaikai turės išvykti, tuo lengviau adaptuosis prie šio proceso. Dažnas kelivimas žmonėms tampa ir gyvenimo būdu. Taip pat geriausia stebėti kasdienius vaiko pomėgius ir nebijoti konsultotis su kelionių ekspertais.

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.

KAVINĖS, RESTORANAI

- „Liu Patty“ desertinė. Vilnius, Kaunas. 10% nuolaida desertams, išankstiniais 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 pietams). Tel. (8 646) 66 776
Restoranas-picerija „Pas Tą“. Vilnius. 15% nuolaida sąskaitai. Tel. (8 605) 55 544, www.pastakridot.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 vieni sąskaitai). Tel. (8 5) 215 1620, 233 9999
Restoranas „Kyblynar“. Vilnius, Trakai. 15% nuolaida maistui ir gerimams. Tel. (8 528) 55 179, www.kyblynar.lt
Restoranas „Svarstyklės“. Pažaislio parkas. 10% nuolaida europietiškos virtuvės patiekalams (iki 10 žmonių). Tel. (8 37) 452433, www.svarstyklės.eu

KITOS PASLAUGOS

- Švarumo centras „Joglé“. Vilnius, Alytus. 20% nuolaida drabužių valymui ir 15% nuolaida odinių ir kailinių gaminių valymui. Tel. (8 5) 264 9164, www.jogle.lt
Vyrų kostiumų studija „Tartan“. Vilnius. 10% nuolaida siuvimo ir taisymo paslaugoms. Tel. (8 607) 73 130, www.tartan.lt
Tekstilinė automobilijų 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 priklausantių 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

GROŽIO PASLAUGOS

- Masažai, SPA ritualai, aromaterapija, Provanos 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. 10% nuolaida prekėms internetinėje parduotuvėje. Tel. (8 5) 278 8864, 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 druskininkams. Tel. (8 313) 56 643, www.eastisland.lt
Grožio namai „Merči Merči“. Šiauliai. 10% nuolaida nuo oficialių kailių 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.grozio paslaugos.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.racub.lt
Laisvalaikio centras „7 mūzos“. Vilnius. 10% nuolaida treniruoklių salėms bei grupinių sveikatingumo užsiėmimų suaugusiųjų abonementams. Tel. (8 5) 247 0700, www.7muzos.lt
Saviko sporto klubas. Vilnius. 25% nuolaida visiems internetinėje parduotuvėje. Tel. (8 5) 278 8864, 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 druskininkams. Tel. (8 313) 56 643, www.eastisland.lt
Grožio namai „Merči Merči“. Šiauliai. 10% nuolaida nuo oficialių kailių paslaugoms ir prekėms. Tel. (8 611) 33 227, www.merci-merci.lt
Europos centro golfo klubas. Girijos k., Vilniaus r. 10% nuolaida golfo žaidimui ir įrangos nuomai bei 100% nuolaida treniruoklių zonai ir lazdy nuomai pirmojo apsilankymo metu. Tel. (8 616) 26 366, www.golftclub.lt

SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

- Šv.Kristoforo odontologijos klinika. Vilnius. 100% nuolaida pirmai konsultacijai, 10% terapiniams gydymui ir burnos higienos procedūroms, 5% dantų protetizavimui. Tel. (8 5) 261 7143, www.kristoforklinika.lt
„GK klinika“. Vilnius. 10% nuolaida paslaugoms. Tel. (8 5) 255 33 53, (8 620) 55 599, www.gkklinika.com
Odontologijos klinika „Dantų priežiūros centras“. Kaunas, Klaipėda, Prienai, Raseiniai, Jurbarkas, Gargždai. 100% 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 akininių rėmeliams, saulės akiniams, jų priedams. www.optikospasaulis.lt
Optikos „Vizija“. 15% nuolaida prekėms ir jų priežiūros priemonėms. www.optikvizija.lt

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

TEATRAS

- Oskaro Koršunovo teatras. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras ir spektaklį „Žuvedra“. Tel. (8 650) 35 646, www.okt.lt
Juozo Miltinio dramos teatras. Panevėžys. 20% nuolaida 2 bilietams, išskyrus premjeras, šventinius ir vaikiškus spektaklius. www.miltinoteatras.lt
„Senamiesčio lėlių“ teatras. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 679) 61 422, www.puppetstheatre.lt
Užupio teatras. Vilnius. 40% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 608) 34 222, www.uzupioiteatras.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 5) 226 090, www.kitaskampas.lt
„Keistulių teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 242 4585, www.keistulioteatras.lt
Lietuvos rusų dramos teatras. Vilnius. 15% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 5) 265 2167, www.rusudrama.lt
Teatras vaikams „Raganukės teatras“. Vilnius. 20% nuolaida 2 bilietams. Tel. (8 677) 19 812, www.raganuketeatras.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.muzikinteatras.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

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

Teatras

VILNIUS

NACIONALINIS DRAMOS TEATRAS 8 d. 16 val. Mažoji sala - M. Crimp „Laimės respublikoje“. Rež. M.Jančiauskas.
9 d. 16 val. Mažoji sala - Marius von Mayenburg „Kankinys“. Rež. O.Koršunovas.
11 d. 19 val. Mažoji sala - J.Stromgren „Duryrs“. Rež. Jo Stromgren.
12 d. 19 val. Mažoji sala - „Voicakas“. Rež. A.Obcarskas.
13 d. 18 val. Studijoje - I.Seinius „Kuprelis“. Rež. P.Markevičius.
13 d. 19 val. Mažoji sala - D.Zavedskaitė „Orfeo. Miesto Šviesos“. Rež. N.Jasinskas.

VILNIAUS MAŽASIS TEATRAS

9 d. 10 ir 12 val. - „Čiulba ulba ūbauja“.
11 d. 18.30 val. - Premjera! A.Špilevoj „12 gramų į šiaurę“. Rež. A.Špilevoj.
12 d. 18.30 val. - W.Gibson „Dviese sūpuoklėse“. Rež. U.Baialiev.
13 d. 19 val. - M.Ivaškevičius „Madagaskaras“. Rež. A.Dapšys.

MEŅŲ SPAUSTUVĖ

8 d. 19 val. Juodojoje salėje - „Graži ir ta galinga“ (N-14).
12 d. 19 val. Juodojoje salėje - „Neišmoktos pamokos“. Rež. A.Špilevoj.
14 d. 18 val. Kišeninėje salėje - „Laisvinamieji“ (N-14). Kūrėjai: K.Legenis, P.Simonis.
14 d. 19 val. Juodojoje salėje - „Kas pasauly g(ą)ražiausia?“ Rež. S.Degutytė.
14 d. 20 val. Kišeninėje salėje - „Trumpos lietuviško kino istorijos“.

OKT / VILNIAUS MIESTO TEATRAS

10, 12 d. 19 val. - Premjera! D.Danilovas „Žmogus iš Podolsko“. Rež. O.Koršunovas.

NAUJASIS TEATRAS

8 d. 12 val. Kamerinėje salėje - „Gerumo pasaka“. Rež. S.Šulc.
12 d. 18.30 val. - „Kodėl aš čia?“ Rež. S.Šulc.
13 d. 18.30 val. - „Alter ego“. Rež. S.Šulc.

KAUNAS

KAUNO DRAMOS TEATRAS 8 d. 12 val. Mažoji scena - „Labas, Lape!“ Rež. E.Kižaitė.
8 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - G.E.Lessing „Natanas Išmintingasis“. Rež. G.Varnas.
9 d. 18 val. Rūtos salėje - S.Oksanen „Apsivalymas“ (N-16). Rež. J.Jurašius.
9 d. 19 val. Ilgojoje salėje - „Keturi“ (N-16). Rež. K.Gudmonaitė.
11 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - G.Labanauskaitė-Diena „Žalgiris“ (N-16). Rež. V.Bareikis.
12 d. 18 val. Rūtos salėje - Ch.Hampton „Pavojingi ryšiai“. Rež. A.Jankevičius.
13 d. 18 val. Didžiojoje scenoje - F.Durrenmat „Senos damos vizitas“. Rež. A.Giniotis.

KAUNO KAMERINIS TEATRAS

8 d. 18 val. Didžiojoje salėje - Amos Oz „Vėjo prigimtis“. Rež. G.Aleksa.
13, 14 d. 17.30 ir 20 val. Rūsijoje - „Alvira oda“. Rež. K.Žernytė.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS DRAMOS TEATRAS 8, 9 d. 15 val. Kamerinėje salėje - „Margaretė“. J.Turkowskii.
10 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - „Kirina“. Režisierius ir choreografas S.A.Coulbaly.
12 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - „Anuomet“. Rež. S.Yoon.
13 d. 18.30 val. Mažoji sala - „Antiwords“. Rež. P.Bohač.
14 d. 18.30 val. Didžiojoje salėje - „Kiti žmonės“. Rež. G.Jaržyna.

ŠIAULIAI

ŠIAULIŲ DRAMOS TEATRAS 8 d. 18 val. Didžiojoje salėje - M.Panjiolis „Duonkepio žmona“. Rež. A.Lebeliūnas.
9 d. 10 ir 11.30 val. Mažoji sala - „Vandeninis nuotykis“. Rež. B.Banevičiūtė.

PANEVĖŽYS

PANEVĖŽIO TEATRAS „MENAS“ 13 d. 12 val. - P.Saifer „EQUUS“. Rež. R.Morkūnas.
14 d. 11 val. - A.Povilauskas „Pikseliukai arba, Kas telefoną gyvena“. Rež. A.Povilauskas.

KONCERTAI

VILNIUS

ŠV.KOTRYNOS BAŽNYČIA 14 d. 17 val. - Koncertas „Sudie, Tėvyne mylimoji“, skirtas Gedulo ir vilties dienai paminėti. Liaudiškos muzikos ansamblis „Kankleliai“ (vadovė D.Čičinskienė). Įėjimas - nemokamas.
ŠV.JONŲ BAŽNYČIA 11 d. 19 val. - „Sergejus Krylovas ir draugai“. Lietuvos kamerinis orkestras, solistai.
14 d. 19 val. - „Moniuszko 200. Keturius Aušros Vartų litanijos“. Kauno valstybinis choras, Lietuvos nacionalinis simfoninis orkestras, solistai. Dir. A.Wit.

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

8 d. 14 val. Didžiojoje salėje - Nacionalinis moksleivių muzikos kūrinių konkursas „Mano nata“. Ansamblis „Musica humana“.

LDK VALDOVŲ RŪMŲ MUZIEJUS

8 d. 19 val. Didžiojoje scenoje - „Baroko orkestras „Il Pomo d'Oro“ pristato Edgarą Moreau. E.Moreau (violontelė, Prancūzija).
9 d. 19 val. Renginių salėje - „Synaesthesia“. Abipus geležinės uždangos. Ansamblis „Synaesthesia“. Dir. K.Variakojis.
13 d. 19 val. Didžiojoje renesansinėje menėje - „Vakaro daina“. Valsybinis Vilniaus kvartetas, Lietuvos, Lenkijos ir Baltarusijos atlikėjai.

KAUNAS

KAUNO VALSTYBINĖ FILHARMONIJA

9 d. 17 val. - Giuseppe Verdi „Requiem“, Kauno miesto simfoninis orkestras, Kauno valstybinis choras. Solistai: K.Flores (sopranas), E.Matos (mecosopranas), H.Ayvazyan (tenoras), H.Tigranyan (bosas). Dir. C.Orbelian.

PREMJERA
„Vyrai juodais drabužiais: pasaulinė grėsmė“
„Men in Black International“
LIETUVOS KINO TEATRUOSE NUO BIRŽELIO 13 D. VEIKSMO KOMEDIJA. JAV, D.BRITANIJA, 2019. REŽISIERIUS: F.GARY GRAY. VAIDINA: CHRIS HEMSWORTH, LIAM NEESON, EMMA THOMPSON, THESSA THOMPSON, AISTE DIRŽIŪTĖ.
4-oji dalis prasideda nuo merginos, vaikystėje pamaučiosios kai ką nepamirštamo ir 20 metų ieškojusias už tai atsakingų žmonių juodais rūbais. Iš-klausiusi jos istorijos, MIB va-

Pažaislio muzikos festivalis 8 d. 16 val. Šiauliai, Chaimo Frenkelio viloje - „Tango ritmu“. Kamerinis ansamblis „Vilniaus arsenalas“.
14 d. 18 val. Pažaislio vienuolyno bažnyčioje - „Didis gėris“. D.Kazonaitė (sopranas), T.Motiečius (akordeonas).

KLAIPĖDA

KONCERTŲ SALĖ

12 d. 12 ir 18.30 val. - „Karlsono mokyklėlė“. Klaipėdos brass kvintetas: S.Petrulis (meno vadovas, trimitas), A.Maknavičius (trimitas), M.Paskauskas (valtorna), S.Sugintas (trombonas), V.Liasis (tuba), A.Liškauskas (aktorius), N.Gedminas (aktorius).

KINAI

VILNIUS

FORUM CINEMAS AKROPOLIS

„Iksmenai. Tamsūs fenikasai“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 8-13 d. 10.50, 13.30, 15.55, 18.40, 21.20 val. 8 d. 23.50 val.
„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 8-13 d. 11, 13.50, 16.40, 20.50 val. 8 d. 23.20 val.
„Nuodinga rožė“ (trileris, JAV, N-16) - 8-13 d. 14.30, 16.45, 19, 21.20 val.
„Take That: Greatest Hits Live“ (filmas-koncertas) - 8 d. 21 val.
„Skaumas ir šlovė“ (drama, Ispanija, N-16) - 12 d. 18.30 val.
„Afera“ (komedija, JAV, N-13) - 12 d. 21.40 val.
FORUM CINEMAS AKROPOLIS
„Iksmenai. Tamsūs fenikasai“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 8-13 d. 10.50, 13.30, 15.55, 18.40, 21.20 val. 8 d. 23.50 val.
„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 8-13 d. 11, 13.50, 16.40, 20.50 val. 8 d. 23.20 val.
„Nuodinga rožė“ (trileris, JAV, N-16) - 8-13 d. 14.30, 16.45, 19, 21.20 val.
„Afera“ (komedija, JAV, N-13) - 12 d. 19.20 val.

„SKALVIJOS“ KINO CENTRAS „Rocketman“ (muzikinė biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 9, 14 d. 20.50 val. 11 d. 18.50 val. 12 d. 20.30 val.
„Ramenai“ (drama, Singapūras, Japonija, Prancūzija) - 8 d. 15.10 val.
„Marschos P.Johnson mirtis ir gyvenimas“ (dokumentinis f., JAV, N-13) - 8 d. 17 val.
„Akimirka tarp nendrių“ (drama, Suomija, Didžioji Britanija, N-13) - 8 d. 19 val.
„Pasiutusi meilė“ (drama, Latvija, Lenkija, Lietuva, N-13) - 8, 11 d. 21.10 val. 9 d. 19.10 val. 13 d. 20.10 val. 14 d. 17 val.
„Netikėta meilė“ (romantinė komedija, Argentina, N-16) - 9 d. 14.50 val.
„Second Hand“ (dokumentinis f., Lietuva, N-13) - 9 d. 17.20 val. 11 d. 17 val. 13 d. 18.30 val.
„Išgyventi vasarą“ (Lietuva, N-13) - 10 d. 17.10 val.
„10:01 Šokio istorija“ (videošokis, JAV, Prancūzija, Anglija, Armėnija, Lietuva, N-13) - 10 d. 19 val.
„Rūgštus miškas“ (dokumentinis f., Lietuva, V) - 12 d. 17.10 val.
Vilniaus J.Vienožiškio dailės mokyklos Animacijos studijos filmų peržiūra - 12 d. 18.30 val.
Europos trumpametražinių filmų programa „Kanai-Venecija-Amsterdamas-Vilnius“ - 13 d. 17 val.
„Skaumas ir šlovė“ (drama, Ispanija, N-13) - 14 d. 18.40 val.

MULTIKINO OZAS

„Vyrai juodais drabužiais: pasaulinė grėsmė“ (fantastinė veiksmo komedija, JAV, Didžioji Britanija, N-13) - 13 d. 19 val.
„Iksmenai. Tamsūs fenikasai“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 8-12 d. 11.45, 14.15, 16.30, 19, 21.45 val.
„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 8-13 d. 12, 14.30, 17, 19.30, 21.30 val.
„Ma“ (siaubo trileris, JAV, N-16) - 8-13 d. 22 val.
„Godzila II: Monstrų karalius“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 8-13 d. 13.15, 16, 18.45, 21.30 val.
„Slaaptas augtinių gyvenimas 2“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 8-9, 11-12 d. 18.15 val.
„Slaaptas augtinių gyvenimas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 8-11, 13 d. 12, 14.15 val. 12 d. 15 val.
„Slaaptas augtinių gyvenimas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9, 11 d. 10, 11, 13, 15, 17, 19 val. 8 d. 10, 13, 15, 17, 19 val. 10 d. 10, 11, 13, 15, 18.15 val. 12 d. 10, 12, 14.15, 17, 19 val. 13 d. 10, 11, 13, 15, 17, 19.15 val.
„Aladinas“ (komedija, JAV, N-7) - 8-9, 11-13 d. 10, 12.45, 15.30 val. 10 d. 12.45, 15.30 val.
„Džonas Vikas 3“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 8-13 d. 16.30, 19.15, 22 val.
„Aš iš kitos veidrodžio pusės“ (komedija, dubliuota lietuviškai, Vokietija, N-7) - 8-13 d. 10, 11 val.

„Iksmenai. Tamsūs fenikasai“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 8-13 d. 13.15, 16, 18.45, 21.30 val.
„Slaaptas augtinių gyvenimas 2“ (animacinis f., originalo k., JAV, V) - 8-9, 11-12 d. 18.15 val.
„Slaaptas augtinių gyvenimas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, 3D, V) - 8-11, 13 d. 12, 14.15 val. 12 d. 15 val.
„Slaaptas augtinių gyvenimas 2“ (animacinis f., dubliuotas lietuviškai, JAV, V) - 9, 11 d. 10, 11, 13, 15, 17, 19 val. 8 d. 10, 13, 15, 17, 19 val. 10 d. 10, 11, 13, 15, 18.15 val. 12 d. 10, 12, 14.15, 17, 19 val. 13 d. 10, 11, 13, 15, 17, 19.15 val.
„Aladinas“ (komedija, JAV, N-7) - 8-9, 11-13 d. 10, 12.45, 15.30 val. 10 d. 12.45, 15.30 val.
„Džonas Vikas 3“ (kriminalinis trileris, JAV, N-16) - 8-13 d. 16.30, 19.15, 22 val.
„Aš iš kitos veidrodžio pusės“ (komedija, dubliuota lietuviškai, Vokietija, N-7) - 8-13 d. 10, 11 val.

FORUM CINEMAS VINGIS

„Iksmenai. Tamsūs fenikasai“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 8-13 d. 11, 13.35, 16.10, 18, 20.40, 21.40 val.
„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 8-13 d. 11.40, 13.10, 15.50, 18.50, 21.30 val.
„Nuodinga rožė“ (trileris, JAV, N-16) - 8-13 d. 14.30, 16.45, 19, 21.20 val.
„Take That: Greatest Hits Live“ (filmas-koncertas) - 8 d. 21 val.
„Skaumas ir šlovė“ (drama, Ispanija, N-16) - 12 d. 18.30 val.
„Afera“ (komedija, JAV, N-13) - 12 d. 21.40 val.
FORUM CINEMAS AKROPOLIS
„Iksmenai. Tamsūs fenikasai“ (fantastinis nuotykių f., JAV, N-13) - 8-13 d. 10.50, 13.30, 15.55, 18.40, 21.20 val. 8 d. 23.50 val.
„Rocketman“ (biografinė drama, Didžioji Britanija, JAV, N-16) - 8-13 d. 11, 13.50, 16.40, 20.50 val. 8 d. 23.20 val.
„Nuodinga rožė“ (trileris, JAV, N-16) - 8-13 d. 14.30, 16.45, 19, 21.20 val.
„Afera“ (komedija, JAV, N-13) - 12 d. 19.20 val.

FORUM CINEMAS VING

