

laikas.lt



Justinas Jankevičius:
apie dietą, šokius ir televiziją

4 p.



Interviu su SOLOMON:
Pagauk, jei gali

10 p.



Futbolas žaidžiamas
rankomis

12 p.



Išsamus renginių gidas:
nuo 10.25 iki 11.08

18 p.



Kaip pasigaminti sušį^{15 p.}



Už 3 paaukotas knygas dovanosime 1 naują!

Akcija vyksta nuo rugsėjo 20 d. iki spalio 29 d.

Visos knygos bus paskirstytos VŠĮ „Gelbėkit vaikus“ Vilniaus vaikų dienos centrams „Duok ranką“, „Svajonių laivas“, „Šaltinis“ ir Antakalnio vaikų dienos centrui.

Laikas.lt rengia akciją „Padovanok skaitymo džiaugsmą vaikams!“. Nors jau įpusėjo antrasis mokslo metų mėnuo, vis dar yra vaikų, kurie neturi pratybų ar būtinų vadovėlių. Be šių mokymosi priemonių yra vaikų, kuriems reikia ir grožinės literatūros knygų.

Nebūkite abejingi, kviečiame nešti naujas ar senesnes knygas į specialias akcijos dėžes. Jūsų pastangos bus įvertintos vaikų ir netgi „padaugintos“ - už tris akcijos dėžeje rastas knygas, akcijos rėmėjai pažada nupirkti vieną naują vadovėlį ar pratybas!

Akcijos dėžės rasite:

PC „Akropolis“, Ozo g. 25, Vilnius
 PC „Europa“, Konstitucijos pr. 7A, Vilnius
 VU TVM, Saulėtekio al. 22
 VU, Universiteto g. 3
 ISM, Arklių g. 18, Vilnius
 MRU, Ateities g. 20, Vilnius
 VPU, Studentų g. 39
 VDU, Donelaičio g. 52
 KTU, Donelaičio g. 73

Akcijos iniciatoriai:



Plačiau apie akciją www.laikas.lt

Jūsų rankose – antrasis portalas Laikas.lt spausdintas numeris, kuriame daugiau ar mažiau viskas, ko Jums gali prireikti geram laikui!

Šiame numeryje - nuoširdus interviu su komiku Justu Jankevičiumi, netikėta pažintis su inkognito Solomon, nuotykių ir atradimų Anykščiuose bei patarimai, kaip išgyventi šį niūriausiu metų laikui tituluojamą metą. Patarimų laisvalaikui čia išties nepašykštėta: nuo geriausių vietų gerai muzikai išgirsti, teatrų premjerų,

kino naujienų, festivalių apžvalgų ir patarimų norintiems pakeliauti po Lietuvą iki psichologės Evelinos Globės patarimų, kaip nepasiduoti depresijai.

Gurmanams – *step by step* patarimai, kaip pasigaminti suši. Žingeidiems – apie stalo futbolo istoriją, žaidimo populiarumą ir neseniai įvykusį čempionatą Lietuvoje. Epitetas snobas – kas slepiasi už jo, ar tikrai mes tokie nesame? Naujas sezonas – nauji mados vėjai! Tad pristatome dizainerio rubriką – konsultuoja Benas Bogušas. Na ir žinoma – visiems aktualūs ir naudingi horoskopai pagal astrologę Simsoniją Veber.

Mūsų dienos – įdomios ir gyvos, nes:

10 25 Konstitucijos diena – kiek baltų surinktum konstitucijos egzamine?	10 26 Pasaulio futbolo asociacijai – 147 m. Sveikiname!	10 27 Žvalgų diena. Gal griebiam žiūronus ir apžvelgiam savo kiemą?
10 28 Laikas.lt portale galėjai laimėti tango pamokas. O gal laimėjai?	10 29 1945 m. Niujorke pirmąkart pradėti pardavinėti šratinukai.	10 30 1952 m. Didžioji Britanija pirmą kartą išbandė atominę bombą.
10 31 Būūū. Švenčiam Heloviną ir nepamirštam moliūgų.	11 01 Labai šventa Visų šventųjų diena.	11 02 Visų mirusiųjų pagerbimo šventė.
11 03 Tarptautinė neįgaliųjų žmonių ir Šv. Huberto, medžiotojų globėjo, diena.	11 04 Palanki diena geriems darbams nudirbti.	11 05 Augimo ir derliaus skatintojo Vaisganto diena.
11 06 Tarptautinė vyrų diena. Moterys sveikina vyrus, o vyrai švenčia!	11 07 Septintą dieną reikia ilsėtis. Ar nepamiršot?	11 08 Ieškokite naujo Laikas.lt numerio.

Redakcija:

Vyr. redaktorė Dainora Remeza, vykdančioji redaktorė Rasa Barčaitė. UAB Baltic Net Media, Geležinio Vilko 18a, Vilnius. Reklamoms skyrius +370 660 05 832, reklama@laikas.lt, www.laikas.lt
 Leidinio tiražas 20 000 egz.



Interviu

Justinas Jankevičius: apie dietą, šokius ir televiziją

Tam, kad sukurtum gerą anekdotą, reikia turėti talentą ar bent jau išskirtinį humoro jausmą?

„Ne!“ - sako Justinas Jankevičius. Anot „Humoro klube“ išgarsėjusio komiko, net ir labiausiai užkietėjęs rimtuolis gali kurti puikius *bajerius*.

Kaip išmokti juokauti? Ar humoras padeda išgyventi įvairiose situacijose? Į šiuos ir kitus klausimus atsako pats Justinas Jankevičius.

Jau vaikystėj mėgdavai pasakoti anekdotus?

Mane televizorius užaugino, turbūt dėl to. Aš jaunas dienas leiddavau prie televizoriaus žiūrėdamas *Cartoon network* ir nuo mažens mėgdavau mėgdžioti.

Tikriausiai geras humoristas yra ir geras aktorius?

Nebūtinai. Yra daug pavyzdžių, kai *žiauriai* geri aktoriai yra labai prasti komikai, o puikūs komikai yra labai prasti aktoriai.

O kaip su scenos baime? Tiek komikui, tiek aktoriumi turėtų būti pažįstamas šis jausmas...

Aš jaučiu scenos baimę, bet jau apsipratau su ja. Jaudulys kiekvieną kartą užlipant ant scenos ar pasirodant prieš televizijos kameras kartais vis dar yra, bet jis menkas – nieko panašaus į tai, ką aš jaučiau lipdamas ant scenos pirmą kartą.

Papasakok, kaip patekai į televiziją.

Iš pradžių organizavom savo pačių malonumui pa-

sirodymus viename Vilniaus klubų. Susirinko daug žmonių ir mes sukom galvas, iš kur tiek žmonių, mes juk tiek draugų neturim... Tas pirmas vakaras praėjo gerai, buvo linksma. Tada nusprendėm dar suorganizuot, jau didesnėje salėje. Ir vėl sulaukėme nemažai dėmesio...

Taip atsirado toks tarsi pagrindinis *stand up* judėjimas. Tai buvo autorinio humoro Lietuvoje užuomazgos. Ir tada netikėtai atsirado prodiuseriai, kurie pasakė: „Mes norim pabandyti pristumti laidą į teliką“. Ilgai negalvoję pasakėm: „Ok, cool, gerai“. Taip atsirado „Humoro klubas“.

Tave nuo vaikystės iki šiol lydi televizija...

Televizija man patinka. Tikriausiai daugumai žmonių patinka dėmesys, kai gali išsakyti savo mintis daugiau nei vienam žmogui ar kompanijai.

O kokius televizijos minusus įvardintum?

Man labai nepatinka televizinė cenzūra. Mes turim tokią iliuziją, kad gyvename laisvoje šalyje ir galime šnekėti, ką norime, tačiau tai yra visiškai *karvašūdis*, nes tai nėra teisybė.

Arba yra gražu kalbėti apie viską, arba nėra gražu kalbėti apie nieką. Padarius vieną dalyką tabu yra labai paprasta padaryti tabu bet ką - ar tai būtų ekonomika, seksas ar politika... Išbraukus iš reper-tuaro vieną dalyką, gali išbraukti bet ką.

Televizijoje nėra žodžio laisvės ir tai yra jos pagrindinis minusas.

Bet žiūrint televiziją atrodo visai kitaip...

Aišku, žodžio laisvė yra. Žiūrint su kuo lyginsim. Palyginus su Šiaurės Korėja – mes turim visišką laisvę. Jeigu lyginsim su pokalbiais kompanijoje prie alaus – mes neturime jokios laisvės.

Mano nuomone, didžiausias talentas yra darbštumas. Bet koks talentingas žmogus yra šimtą kartų prastesnis už tą, kuris žiauriai daug dirba.

Ar manai, kad galima su humoru kalbėti apie visuomenės ydas?

Dauguma užsienio komikų liečia labai svarbias visuomenės problemas. Jie yra socialiniai kalbėtojai, kurie liečia temas, apie kurias kiti negali kalbėti...

Kaip tavo galvoje gimsta humoristinės situacijos?

Kartais einu gatve, prie manęs prieina *bomžas* ir paklausia ko nors juokingo. Jeigu tai yra pakankamai juokinga, užsirašau į mažą knygutę, o kartais tiesiog sėdžiu ir galvoju *bajerius*. Tiesiog tai yra darbas, sunkus darbas ir kaip ir bet koks darbas - *practise makes it perfect*.

Bet vistiek reikia talento...

Mano nuomone, didžiausias talentas yra darbštumas. Bet koks talentingas žmogus yra šimtą kartų prastesnis už tą, kuris žiauriai daug dirba.

Ar galima išmokti sakyti anekdotus?

Kaip tą padaryti?

Sėdi, *parinies* ir parašai... Vienas dalykas yra pasakoti kitų sukurtus anekdotus, o visai kitas – pačiam juos kurti. Kiekvienas žmogus gali rašyti. Juokingumas priklauso nuo to, kiek tu stebi aplinką ir tai, iš kokių *bajerių* juokiasi žmonės. Svarbiausia yra nesiremti kitais *bajeriais*, o sugalvoti savo.

Manai, kad net labiausiai užkietėjęs rimtuolis gali būti puikiu humoristu?

Aš esu įsitikinęs, kad net pats didžiausias rimtuolis kartas nuo karto *išsijauna* neblogą *bajerį*. Klausimas yra, ar jis nori tą daryti. Pats didžiausias rimtuolis nenorės daryti komedijos.

Tikriausiai smagu matyti kitus besijuokiančius...

Taip. Juokas yra pats tikriausias narkotikas.

O ar tau yra buvę, kad reikia eiti linksminti kitus, nors pačiam liūdna? Juk visiems pasitaiko liūdnu dienų...

Visuomenėje yra susidariusi nuomonė, kad jeigu tu esi humoristas, tai tu negali būti *užsidepresavęs*. Bet aš ir nebūnu *užsidepresavęs* beveik niekada. Manau, kad tai yra labai savanaudiška – būti *užsidepresavusiu* ir visiems tai rodyti – štai gailėkite manęs.

Sakoma, kad humoras gelbsti įvairiose situacijose. Ar tikrai?

Aš manau, kad jeigu mes mažiau savęs gailėtumėm ir į viską žiūrėtumėm per humoristinę prizmę, mes pirmautume pasaulyje krepšinyje, o ne savižudybių skaičiumi.

Ar esi kada nors nukentėjęs nuo humoro?

Nuo humoro nesu nukentėjęs. Tiesiog žmonės kartais nesupranta humoro, tuo mūsų bendravimas ir baigiasi. Aš nežinau, kas čia labiau nukenčia nuo to.

Humoru aš tikrai išlošiu. Daugeliui, išskyrus *emo* jaunuolius, patinka bendrauti su linksmomis žmonėmis. Vakarėlių, kompanijos siela dažniausiai tampa tas, kuris daugiausia juokauja, o ir merginos humoro jausmą įvardija kaip vieną geriausių vaikino savybių.

Šokiai. Kaip vertini šį savo gyvenimo etapą?

Labai gerai. Numečiau apie 20 kilogramų. Tiesiog

išsikėliau sau tokį iššūkį ir jį įvykdžiau. Tai buvo kvaila ambicija. Čia taip pat kaip, pavyzdžiui, perplaukti su burine valtimi Atlantą. Op, perplaukiau. Kokia iš to prasmė? Jokios, bet va - padariau.

Kaip tau pavyko numesti tiek daug svorio? Tam, tikriausiai, reikia geležinės valios...

Taip. Du mėnesius valgiau vien žalias daržoves be jokių prieskonių ir du kartus per dieną sportavau. Žmonės yra susidarę klaidingą nuomonę, kad dieta yra kažkas, ką tu darai mėnesį, numeti 5 *kilus* ir toliau gali *kimšti* hamburgerius. Iš tikrųjų dieta yra mitybos sistema, kuria tu naudojiesi visada - *forever and ever*. Yra vienas geras būdas mesti svorį - tai padėti šakutę atgal į stalčių ir sportuoti. Viskas. *Easy*.

Be to, kad numetei 20 kilogramų, kokios dar patirties pasisėmei iš šio projekto?

Tiesioginio eterio patirties, išmokau mažiau jaudintis, susipažinau su daugybe *žiauriai* talentingų, gerų žmonių - turėjau progą tris mėnesius bendrauti su nuostabiomis, protinomis, meniškėmis asmenybėmis.

O kaip pats šokis?

Niekada nemėgau šokti ir vis dar nemėgstu. Klubuose nešoku, nes tiesiog nemoku, man nepatinka... Kai kurie tiesiog atsipalaiduoja ir jiems patinka šokti, kai aš atsipalaiduoju - man patinka šnekėti.

Ką šiuo metu veiki gyvenime?

Rašau naują laidą ir dirbu radijuje.

Galima sakyti, jog dirbi komunikacijos srityje. Kaip manai, koks būtų kitas darbas, kuriame galėtum taip pat sėkmingai realizuoti save?

Tikriausiai vis tiek mėgčiau manipuliuoti žmonėmis, todėl, ko gero, dirbčiau reklamos srityje arba, pavyzdžiui, galėčiau vagonus krauti, „Maximoj“ dirbti.

Nebijai fizinio darbo?

Ne, aš esu kroves vagonus. O pats pirmas mano darbas buvo pardavinėti *ant sankryžos* laikraščius. Daug keistų darbų esu dirbęs...

O kaip manai, koks darbas yra sunkesnis - fizinis ar protinis?

Fizinis darbas turi pabaigą, o protinio darbo pabaigą numatai pats. Aš nežinau, kuris darbas yra sunkesnis. Aišku tik viena - bet kokį darbą atlikti gerai yra sunku.

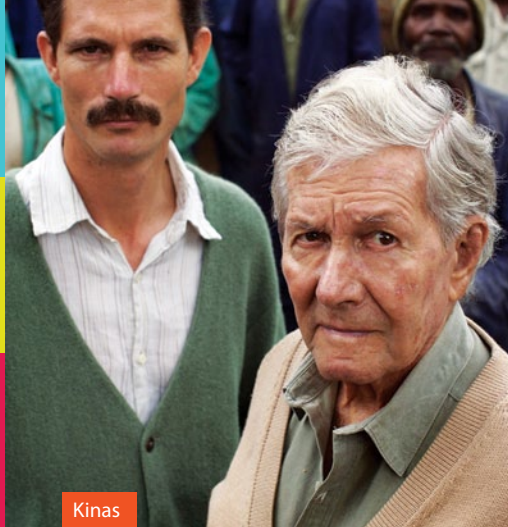
Ačiū už pokalbį.

Pašnekovo kalba netaisyta

Kalbino ir parengė Fausta Brasaitė

Daugiau pokalbių su įdomiais žmonėmis skaitykite Laikas.lt





Kinas

Rudens kino šventę tęsia „Nepatogus Kinas“

Gero kino mėgėjai gali džiugauti - rugsėjo pabaigoje prasidėjusį festivalių maratoną tęsia žmogaus teisių kino festivalis „Ad Hoc: Nepatogus Kinas“. Per ketverius metus jau spėjus suburti nemažą gerbėjų ratą šis dokumentinių filmų festivalis šiemet siūlo plačią ir įvairią filmų programą – tarp 43 filmų galima rasti ir kino grandų, ir debiutuojančių režisierių darbų.

Peržvelgus septynias festivalio programas, į akis pirmiausia krinta „Panorama“, kur susitelkę bene plačiausio atgarsio ir įvertinimų sulaukė filmai „Mugabe ir baltieji afrikiečiai“ (Mugabe and the White African) nukelia į Zimbabvę, kur diktatorius Mugabe vykdo žiaurią žemės „reformą“, siekdamas perdalinti žemes atimant jos plotus iš baltųjų fermerių ir atiduodant režimui palankiems pareigūnams ar tiesiog savo klanų nariams. Tačiau viena baltųjų fermerių šeima nusprendžia nenuleisti rankų ir bylinėtis su diktatoriumi teisme. Bylos baigtis gali nulemti ne tik šios šeimos likimą, tačiau kartu ir ateitį didelės dalies Zimbabvės gyventojų, kenčiančių nuo kiršinančio, korumpuoto ir valdžios

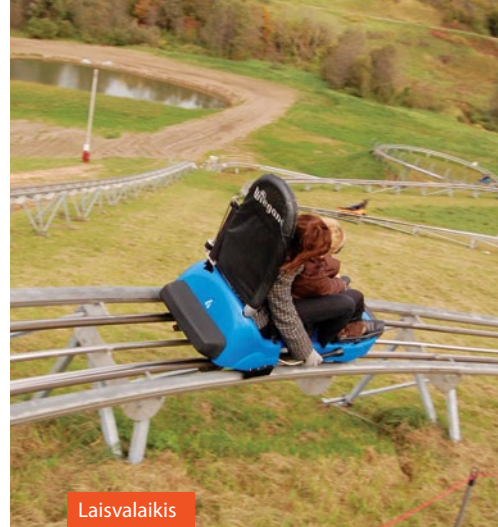
ištroškusio diktatoriaus rankos. Šis filmas, be eilės kitų apdovanojimų, pernai pripažintas geriausiu nepriklausomu britų dokumentiniu filmu.

„Liaudies priešai“ (Enemies of the People) – šių metų Sundance festivalio specialiojo žiuri prizo laimėtojas - pasakoja apie Kambodžos gyventojų genocidą. Mirties nuosprendžių vykdytojų išpažintis ir archyvinę medžiagą į visumą sujungia režisieriaus pasiryžimas sužinoti tiesą apie asmenis, nužudžiusius ir jo artimuosius. Tai sukrečiantis filmas apie ryžtą atskleisti tiesą ir gebėjimą atleisti už pačius siaubingiausias dalykus. Pristatyti filmo į festivalį atvyksta prodiuserė Sandra Whipham.

Festivalis taip pat laukia ir kito ypatingo svečio. Pristatyti ne mažiau garsaus filmo – „Pavojingiausias žmogus Amerikoje: Daniel Ellsberg ir Pentagono dokumentai“ – atvyksta režisierius Rickas Goldsmithas, kuris ne tik susitiks su žiūrovais, bet ir ieškos Lietuvoje savo giminės šaknų. Režisierius surengs išskirtinę peržiūrą Kaune – ypatingame režisieriui mieste (R.Goldsmitho seneliai – Kauno žydai – emigravo iš Lietuvos XX a. pradžioje). R.Goldsmitho filmas, šiemet nominuotas „Oskaro“ apdovanojimui, perteikia septinto dešimtmečio atmosferą Amerikoje bei pasakoja apie išsilavinusį ir principingą žmogų, paaukojusį karjerą ir asmeninį gyvenimą tiesai ir sąžinės laisvei.



Kaip ir kasmet, festivalis iš Vilniaus kelias į kitus Lietuvos miestus. Pirmieji (lapkričio 3 – 7 d.) „Nepatogaus kino“ filmų sulauks Klaipėdos (LCC Tarptautinis Universitetas) ir Kauno (M. Žilinsko galerija, Kauno apskrities viešoji biblioteka) žiūrovai. Vėliau dalis peržiūrų kelias į Panevėžį, Ukmergę, Alytų ir Šiaulius.



Laisvalaikis

Ekstremalieji Anykščiai

Viktorija Gudėlė

Jeigu jums pabodo vakaroti baruose, ieškote kažko neatrasto ir nenorite pramogauti mieste, pats laikas atrasti Anykščius. Nustebsite kiek visko čia galima nuveikti...

Sudarydami pramogų maršrutą būtinai įtraukite ant Kalitos kalno įsikūrusią vasaros rogučių nusileidimo trasą. Pasimėgavę kelione caro valdžios nutiestas siauraisiais bėgiais riedančiu traukinuku-siauruku ir norėdami persėsti į „žemiškesnį“ transportą būtinai rinkitės roges.

Neypatingai ilga (500 m), tačiau net kelis staigius posūkius turinčia trasa skriesite 40 km/h greičiu. Beje, gera žinia ta, jog į rogutes galėsite sėstis dviese - tiek su antrąją puse, tiek su vaiku ir, pagal poreikius, prilėtinai greitį.

Kartingai

Po smagaus nusileidimo vykite išbandyti Anykščių kartingų. Techninio sporto klubas „Motosportas“ pasiūlys išmėginti išties gerus ir greitus kartingus bei trasą, kurioje yra kur paspausti akseleratoriaus pedalą ir pajauti tikrą lenktynių dvasią.

Į muziejų ant žirgų

Norėdami apžiūrėti vietinius miškus, nebūtinai turite autis botus ir traukti grybauti, galite tai padaryti raiti ant žirgų. Anykščiuose, apsilankę unikaliame arklio muziejuje, galėsite čia pat pasikinkyti savo eiklų žirgą ir, krentant margaspalviams rudens lapams, su instruktoriumi ar be jo, traukti į romantišką kelionę miškais.

Kukurūzų labirintas

Paklaidžioję miškais, nepamirškite, kad yra dar viena vieta, kur galima išmėginti savo orientavimosi erdvėje sugebėjimus – kukurūzų labirintas.

Ne ne, valgyti jų jums niekas neduos. Labirintas – tai kukurūzų lauke išpjauti takai, kurie nėra atsitiktinai suraizgyti, jų forma – tai rašytojo A. Baranausko klėtėlės motyvas. Jis buvo pasirinktas, nes A. Baranausko klėtėlė – vienas įdomiausių etnografijos ir literatūros paminklų Anykščiuose. Klaidžiojimas kukurūzų lauke tikrai primins ne vieną matytą filmą ar filmuką ir suteiks malonių pojūčių.

Norintiems užsiimti savišvieta, Anykščiai pasiūlys net kelias edukacines programas bei muziejus.

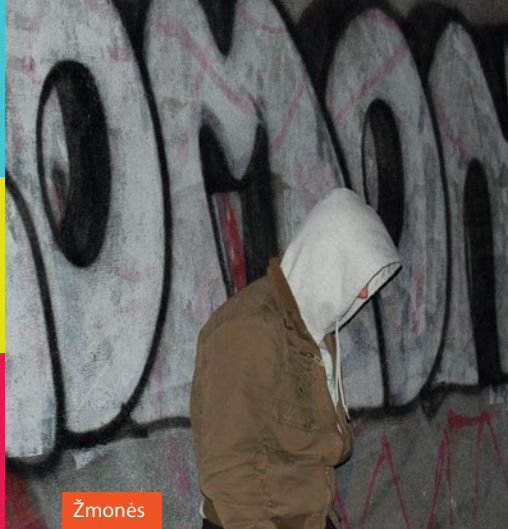
Visų Anykščiuose esančių pramogų neaprašysi, todėl siūlau nuvykti patiems ir pasimėgauti šio gražaus miesto privalumais.



**KETURI
KALNAI**

www.keturikalnai.lt

Verslo ir laisvalaikio
centras Anykščiuose



Žmonės

SOLOMON: „Pagauk, jei gali“

Algio Ramanausko-Greitai socialiniame tinklalapyje „Facebook“ paskelbta grafičių meistro, pasivadinusio „Solomon“, medžioklė sulaukė milžiniško visuomenės susidomėjimo. Solomon dabar žino visi – ne tik policija.

Jį žino, bet retas kuris pažįsta. Ar bent jau žino, kad pažįsta. Solomon – kaip koks Banksy iš filmo „Išėjimas per siuvenyrų krautuvę“, surasti jį sunku, bet yra kam pavyksta! Pavyko ir man, nes Lietuva labai maža! Tad jau kitos dienos vakarą sėdėjome kartu viename Vilniaus *kabakų*.

- **Tai gal pradėjome nuo to, kodėl sutikai duoti interviu man? Juk iki tol tavęs niekas nerodė ir nekalbino. Nebijai rizikuoti, kad tave pagaus?**

- Rizikuoti nebijau, nes rizikuoju visą gyvenimą. Rizikuoju piešdamas grafičius, rizikuoju eidamas per gatvę, rizikuoju gyvendamas. Be rizikos nėra įdomaus gyvenimo. Tačiau ne dėl stiprių pojūčių čia atėjau. Tiesiog atsibodo skaityti ir klausyti jau kuris laikas po Lietuvą sklindančių gandų apie save. O labiausiai atėjau norėdamas padėkoti mūsų

gerbiama Algii Greitai, kuris sukėlė tokį didelį skandalą, o jo epicentre atsidūriau aš. Ačiū, Algi, už tai, kad lietuviai pagaliau atkreipė didesnę dėmesį į grafičius ir į jaunimą, kuris laikomas nusikaltėliais, nors nieko blogo nedaro.

- **Kaip manai, kodėl Algis Greitai nori tave surasti?**

- A.Greitai tiesiog sukilo asmeninės ambicijos. Juk atsimeni, kaip Algis spaudoje teigė, kad jam kantrybė trūko, kai pamatė savo bičiulio mikroautobusiuką, ištepintą solomonais. O kadangi ponas Greitai yra garsus žmogus, sugalvojo savo asmenines ambicijas ir poreikius spręsti viešai ir su kitų žmonių pagalba. Ar tai ne savanaudiškas žingsnis – tegu sprendžia kiekvienas pagal savo galvą. Tačiau jei ateityje kokia Zvonkė sugalvos, kad jos buto langus žaloja kieme esantys skalbiniai ir paskelbs jų naikinimo akciją – ar prisijungsiu? Tad gal svarbu nepasiduoti masės jausmui? Ir šiaip, man juokinga, kad Algis Greitai pats seniau buvo didelis skandalistas ir anarchistas. Gal suaugo? O gal tai buvo jo kaukė?

- **Kalbi masines psichozes. Turi galvoje „kediadą“?**

- Ir apie ją ir apie daugelį kitų akcijų. Viename mane palaikančiame „Facebook“ puslapyje netgi mačiau Algio Greitai toršą, papuoštą kediškai violetiniu megztiniu. Bet gal nereikia kovoti dėl pačios kovos? Ar tikrai grafičiai taip visiems trukdo, ar tiesiog, mielieji, norite prisidėti prie bandos?

- **Gal pereikime prie tavęs. Kiek laiko pieši grafičius ir kodėl?**

- Grafičius piešiu jau dešimt metų, pradėjau dar mokykloje. Tačiau jei klausite, kiek man metų – neatsakysiu. Tačiau man tikrai ne –niolika (*paslaptinai šypso*). O piešiu grafičius (kiti tai vadina tagais), nes man jie patinka. Juk tai atskira kultūra, kuri vienija milijonus žmonių visame pasaulyje. O grafičiai beveik be jokių išimčių atspindi tai, prieš ką visuomenė nėra gerai nusiteikusi. Jei visuomenė nepripažįsta tokios žmonių saviraiškos formos – čia jos bėda, nes kūryba negali būti stabdoma ar draudžiama. Kuo labiau drausi, tuo smarkiau ji vešės.

- **Tai grafičių menininkų negalima vadinti vandalais?**

- Tegu vadina, kaip kas nori. Tačiau tiesos nepakeisi. Ir pamažu žmonės tai suvoks. Kita vertus, gal ir nereikia, kad nustotų grafičių piešėjų gaudyti, nes tada grafiti praras tą žavesį, kuris atsiranda slapčia piešiant ir bėgant. Tai jaudina ir suteikia be proto daug adrenalino. Juk menas be nusižengimų primena seksą be orgazmo.

- **O kaip policija? Be nuosavybės savininko sutikimo tokie piešiniai ant sienų yra vandalizmo aktas, už kuriuos gresia baudžiamoji atsakomybė.**

- Hm, ar tikrai piešiniai žaloja pastatus? Juk mes jų negriauname, nepadegame ir pan. Tai tik piešiniai. Ar gali spalvos kažką žaloti? Grafičiai – tai dabartinės visuomenės atspindys, tad pastatų savininkai turi tai suvokti. Jei ant baltos biuro sienos yra grafitis – tai ne pasaulio pabaiga, o tiesiog modernios visuomenės atspindys. Ar ne? O policija, matyt, neturi ką veikti, jei mus gaudo.

- **Ar dar ilgai slėpsiesi nuo visuomenės?**

- Aš nesislepiu. Pagaukit mane, jei galit (*mirkтели akij*).

- **Tačiau pasirodęs visuomenėje taptum žvaigžde...**

- Na, gal nereikia man tų žvaigždžių (pertraukia klausimą). Ir ką tada – į „Žmonių“ viršelį? Baikit juokus.

- **O kodėl visur rašai Solomon?**

- Pseudonimai ant sienų yra vadinami tagais ir jie atsirado drauge su hipopo kultūra. Tagai niekada

nebūna legalūs, purškiami naktimis, skubotai, padaromi vienu kartu. O kodėl Solomon – kiekvienas gali pateikti savo variantus, nenoriu visko išduoti.



- **O tai tie tagai gali būti laikomi grafičiais?**

- Na, iki šiol ginčijamasi, ar tagus galima priskirti grafičiams, nes daugelis sako, kad tagai neturi jokios meninės vertės ir jų vienintelis tikslas būna pranešti žinutę, kad aš čia buvau ir pasižymėjau. Aš su niekuo nesiginčiju, ir tai vadinu grafičiais. O kas nori, tegu vadina tagais. Kas nori – tegu vadina mane vandalu. Mes esame laisvi pasirinkti ir daryti, ką norime.

- **Socialiniame portale „Facebook“ jau atsirado daugybė tave palaikančių ir gaudančių grupių. Štai viena iš jų, pasivadinusi Solomon, turi beveik 2600 gerbėjų. O garsioji Algio Greitai įkurta grupė „Pagauti Solomoną“ turi beveik 4600 gerbėjų, kurie renka pinigų atlygiui už pagautą Solomon. Ką manai apie tokias grupes?**

- (*tyla*)...Atvirai pasakius, man visiškai vienodai.

- **Dėkui, kad atėjai pasikalbėti.**

P.S. Solomono kalba, paties prašymu, nebuvo redaguojama.



Užusk arba užsisakyk maistą į namus
8 688 888 88 arba www.mambo.lt



Jeį švęsti, tai švęsti!



Futbolas žaidžiamas rankomis

Jonas Špokas

Lietuvoje dažniausiai žiūrime, komentuojame ir patys žaidžiame krepšinį. Tačiau sporto karaliumi tituluojamas futbolas mūsų aikštelėse blykstelį tik kartais. Tačiau karalius nebūtų karalius, jei neturėtų ko pasiūlyti visiems. Net ir tiems, kurių rankos išlavintos geriau nei kojos. Siūlome artimiausią susipažinti su mažuoju futbolo broliu – stalo futbolu. Tuo labiau, kad ką tik Vilniuje įvyko pirmasis čempionatas.

Beveik šimtametė istorija

Kaip ir didysis brolis, stalo futbolas gimė Anglijoje. Įprasta, kad daugelio išradimų gimimo data yra diskusijų objektas. Ne išimtis ir stalo futbolas. Yra teigiančių, kad toks žaidimas buvo žaidžiamas jau XIX amžiaus pradžioje. Taip manantys gal ir teisūs, tačiau stalo futbolas toks, koks yra dabar oficialiai užpatentuotas po 1923.

Būtent tais metais aistringas Anglijos „Tottenham Hotspur F.C.“ komandos sirgalius Haroldas Searlesas Thorntonas užpatentavo savo sumanymą. Išradėjas buvo taip užsikrėtęs futbolu, kad žiūrėti

ir žaisti stadione jam buvo negana. Haroldas troško futbolą žaisti ir namuose.

Vieną iš darganotų ir lauko futbolui nelabai tinkamų vakarų jis vartė rankose degtukų dėžutę. Lemtinga idėja kilo bedėlioiant degtukus išilgai dėžutės – taip ir susiformavo būsimą žaidimo pagrindai.

Ilgą laiką tai tebuvo įprastas stalo žaidimas, tačiau augantis sporto karaliaus populiarumas turėjo įtakos ir stalo futbolui. 2002 m. Prancūzijoje įkurta Tarptautinė Stalo Futbolo Federacija, kurios tikslas yra populiarinti šį žaidimą, suvienyti jo mėgėjus, suvienodinti taisykles. Federacija taip pat siekia, kad šią sporto šaką pripažintų ir Tarptautinis olimpinis komitetas. Kas žino, galbūt jau netrukus geriausi stalo futbolininkai galės vadintis olimpiniais čempionais.

Taisyklių specifika

Stalo futbole nepavyks patekti į nuošalę ar sužaisti ranka. Šio žaidimo taisyklės turi kitų niuansų, dėl kurių yra nuolat diskutuojama. Bene svarbiausia stalo futbole yra „360 laipsnių taisyklė“. Ji draudžia žaisti žaidimą beatodairiškai sukiojant savo komandos žaidėjų eiles 360 laipsnių kampu. Tiesa, šis draudimas traktuojamas įvairiai. Kartais taisyklė negalioja vartininkams. Reikia pastebėti, kad jų galimybės atlaikyti taiklius smūgius ir taip yra gana ribotos. Kartais leidžiama apsukti ir kitų pozicijų žaidėjus, tačiau smūgis bet kuriuo atveju turi būti kontroliuojamas. Trumpai tariant, „360 laipsnių taisyklė“ netoleruoja atsitiktinių įvarčių, įmuštų vien tik padrikai sukiojant komandos žaidėjus.

Galimi ir įvairūs žaidimo stalų dydžiai. Visgi populiariausias stalas yra 120 cm ilgio ir 61 cm pločio. Kiekviename stale yra aštuonios eilės žaidėjų – po keturias eiles kiekvienai komandai. Pirmą eilę sudaro tik vartininkas, antroje sukiojasi du gynėjai, po jos seka penkių saugų eilė, o komandos sudėtį baigia trys puolėjai. Kaip ir visos stalo futbolo taisyklės, žaidėjų išsidėstymas gali kisti. Išvardinta komandos struktūra yra dažniausiai pasitaikanti, tačiau būna ir kitokių modelių, kada naudojama daugiau gynėjų ir mažiau puolėjų.

Stalo futbolas gali būti žaidžiamas vienas prieš vieną arba du prieš du. Tokie modeliai taikomi oficialiose varžybose. Neformaliuose žaidimuose galima žaisti ir trys prieš tris ar keturi prieš keturis. Prie standartinio stalo daugiau žaidėjų ir netilps, tačiau stalų būna pačių įvairiausių. Didžiausias žinomas stalo futbolo stalas yra septynių metrų ilgio, o prie jo telpa 22 žaidėjai – po 11 kiekvienoje komandoje.

Populiarumas auga

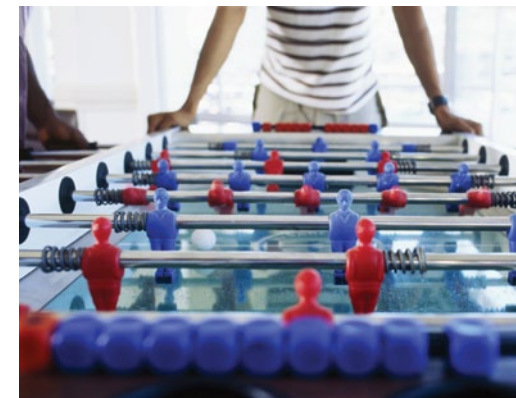
Beveik iškart po to, kai buvo išrastas, stalo futbolas paplito kavinėse, baruose, vėliau atkeliojo į mokyklas, darbovietes ir gyvenamuosius namus. Ilgainiui šis žaidimas pasidarė pakankamai populiarus ir atsirado žmonių, norinčių organizuoti stalo futbolo turnyrus ir juose dalyvauti.

Pirmieji organizuoti stalo futbolo turnyrai žinomi jau XX amžiaus viduryje. Visgi didieji žaidimo turai ir solidžios piniginės premijos atsirado tada, kai žinomiausias šiuolaikinio profesionalaus stalo futbolo mecenatas Lee Peppardas paskelbė „ketvirčio milijono dolerių turą“. Prasidėję 1975 m. šio amerikiečio inicijuoti renginiai vykdavo iki 1981 m., kuomet jo organizacija bankrutavo. Per tą laiką susiformavo ištisa stalo futbolo profesionalų karta. Dabar kasmet yra rengiami stalo futbolo čempionatai.

Prognozuojama, kad stalo futbolo populiarumas augs ir toliau. Tam daug įtakos turi ir modernių technologijų įsikišimas. Jau dabar galima sužaisti partiją su kompiuterio kontroliuojama komanda. Freiburgo universitete Vokietijoje sukurtas stalo futbolo robotas, tegiama, lengvai nugalėtų apie 85 procentus visų savo varžovų. Šis robotas aikštę stebi per kamerą, įtaisytą virš vartų, kamuoliuką seka specialia sekimo sistema.

Jau sukurtas ir dar modernesnis stalo futbolo robotas, kuris, kaip teigiama, dar nė karto nepralaimėjo žmogui. Tiesa, šis elektroninis stalo futbolo genijus dar nesutiko žmogiškos prigimties ekspertų. Geriausi stalo futbolo žaidėjai dabar robotams pralaimi tik maždaug kas dešimtą mačą, todėl didžioji intriga čia dar tik ateina.

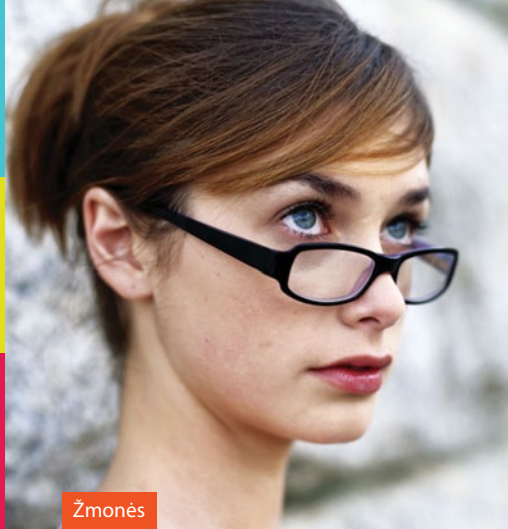
Galiausiai, didysis futbolas su kiekvienu pasaulio čempionatu tampa vis populiariesnis. Kartu populiarėja ir visi su futbolu susiję atributai. Neabejotinai, stalo futbolas jau išaugo atributo etiketę. Mažais, bet užtikrintais žingsniais jis tampa atskira sporto šaka, kurios taisyklės, niuansai ir specifika jau gerokai skiriasi nuo didžiojo futbolo. Tiesa, pagrindinis principas išliko ir turbūt niekada nepakis – jei nori laimėti, įmušk daugiau nei varžovas. Kaip tai padarysi, priklauso tik nuo tavo rankų (ne kojų) miklumo.



Stalo futbolas Lietuvoje

Apie Lietuvos stalo futbolo aktualijas papasakojo Simonas Jakubauskas, Vilniaus stalo futbolo klubo FOOS-IN atstovas. Jis teigė, kad FOOS-IN gyvuoja jau trejus metus, per tą laiką pasiekta nemažai. Klubas intensyviai formuoja ne tik Lietuvos stalo futbolo bendruomenę, bet ir žengia į tarptautinę areną. „Iš pradžių stipriai gaudavom į kaulus“, - atskleidė Simonas, tačiau pridūrė, kad dabar jau pavyksta ir kaimynus lenkus kartais įveikti. O jie yra vieni iš stipriausių stalo futbolo žaidėjų pasaulyje.

FOOS-IN vienija apie pusantro šimto narių, jų skaičius nuolat auga. Rengiami ne tik Lietuvos čempionatai, bet ir daug kitų turnyrų. Žaidėjai čia suskirstomi į kategorijas pagal reitingą, todėl rungtyniauti ir laimėti gali visi, net ir beveik nežaidę stalo futbolo. Aktyvių žaidėjų Lietuvoje daugėja, todėl tikimasi, kad pats žaidimas taps vis populiariesnis ir lietuviai greit įsitvirtins stalo futbolo elite.



Žmonės

Susipažinkite: snobas

Parengė Martynas Gedvila

Snobizmas yra gana neigiamai visuomenėje vertinamas reiškinys. Deja, jis būdingas ne tik pasipūtėliams turtuoliams.

Kartus demokratijos vaisius

Snobo skiriamasis ženklas yra siekis bet kokia kaina pranokti kitus – intelektu, madingumu, išvaizdumu. Kartais jis išties pasižymi puikiu mados išmanymu ar erudicija kokioje nors srityje. Tačiau jei, pavyzdžiui, vynu ekspertas išlaiko mandagumą, stebėdamas ką nors geriant nekokybišką vyną, tai snobui toks elgesys kelia atvirai demonstruojamą pasipiktinimą. Anot rašytojo Josepha Epsteino, snobus pagimdė demokratiška moderni visuomenė, kurioje vidurinė klasė yra dominuojanti ir suteikianti galimybę laisvai kilti hierarchijos laiptais bei po to iš aukšto žiūrėti į tuos, kurie liko apačioje.

Geras skonis svarbiau už gerą širdį

Snobizmas persismelkęs į kasdienes situacijas mūsų gyvenime. Marcelis Proustas snobizmu

vadino gėrėjimąsi kitų žmonių ypatybėmis, tiesiogiai nesusijusiomis su jų asmenybe. Dar taikliau išsireiškė Epsteinas, sakęs, jog snobas gerą skonį iškelia aukščiau geros širdies. Muzikos snobai, miesto snobai, kaimo snobai, mados snobai, kino snobai, maisto snobai... Visi jie ne tik gėrisi šių sričių bendraminčiais, bet ir su panieka žvelgia į kitokias pažiūras turinčius žmones.

Vienokios ar kitokios snobizmo atmainos bruožas kartkartėmis pademonstruojame visi. Piktinamės, kad kaimynas klausosi pigios rusiškos muzikos, juokiamės iš „VW Golf“ vairuojančių skustagalvių, didžiuojamės studijuodami ekonomiką ir menkiname suvirintojus... Tai – retkarčiais visus aplankančios snobiškumo apraiškos, tačiau grynakraujį snobą jos lydi visur ir visada.

NEBŪK SNOBAS:

- 1) Išmokite būti mandagus. Skiriamasis snobo bruožas yra atvirai demonstruojama panieka. Galbūt Jūs manote, kad loterijos bilietų pirkimas yra žeminantis pinigų švaistymas. Tačiau jei dėl to nuolat niurzgėsite ir gėdysitės savo draugų, netruksite jų atsikratyti.
- 2) Priimkite kitus tokius, kokie jie yra. Pasaulis yra margas ir čia vietos yra patiems įvairiausiems. Brūkdami savo snobiškus įsitikinimus kitiems, atrodytėsite bjauriai ir nieko nepasieksite.
- 3) Nepervertinkite socialinės padėties. Snobai dažnai priskiria save „elitui“, sukdamiesi tik aukštuomenės vakarėliuose, rinkdamiesi prestižines parduotuves ir demonstruodami dizainerių drabužius. Tačiau tai, priešingai nei atrodė snobui, nepaverčia jo pranašesniu už kaime laimingai dienas leidžiantį senelį.
- 4) Imkitės veiklos, kuri jums sekasi. Snobizmas kyla iš natūralaus noro sulaukti teigiamų atsiliepimų. Patenkinkite šį troškimą išmokdami kokių nors įgūdžių, sportuodami ir t. t.
- 5) Nebijokite būti savimi. Galbūt tai atrodo elementaru, tačiau snobui kitų nuomonė apie jį yra pats svarbiausias dalykas. Sužavėti visų neįmanoma, o gyvenimas trumpas, tad, užuot perdėtai rūpinęsi savo įvaizdžiu, nebijokite būti originalus, turėkite savo nuomonę ir nesijaudinkite matydami, kad kažkas jai nepritaria.

Gurmanas

Gurmano pamokos. Kaip pasigaminti sušį

Japonai neretai teisėtai vadinami ilgaamžių tauta, o jų virtuvė – viena sveikiausių pasaulyje. Išskirtinis dėmesys šviežiems ir kuo mažiau apdorotiems produktams aprūpina organizmą vertingomis medžiagomis ir suteikia tikrą malonumą skrandžiui.

Iš tiesų japonų virtuvė įvairi ir turtinga, tačiau dažnam europiečiui ji visų pirma asocijuojasi su dailiais ir apetingais sušių ritinėliais. Vienas po kito besisteigiantys sušių barai tik paliudija, kad šį gurmanišką patiekalą spėjo pamėgti ir lietuviai.

Laikas.lt skuba paneigti įsigalėjusią nuostatą, kad sušių gamyba gali užsiimti tik apdovanotieji išskirtiniu kulinaro talentu. Kaip pasigaminti sušį - mus moko Vytautas iš „Sushi Express“.

Suši tempura – kappa maki

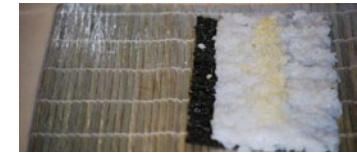
Ant specialaus sušių vyniojimo kilimėlio tiesiame pusę jūros dumblių (nori) lapo.



Palikdami siaurą kraštelį, ant jo paskleidžiame maždaug 130 g virtų, specialiai sušiams skirtų ryžių. Meistras Vytautas tikina, kad specializuotose parduotuvėse ir egzotinių maisto produktų lentynose jų pasirinkimas tikrai didelis.



Per vidurį beriame *tempurą*. Smalsaujame: kas gi tai? Išsiaiškiname: skrudinti penkių grūdų miltai, kurių taip pat galima rasti daugelyje parduotuvių, turinčių egzotinių maisto produktų lentyną.



Ant tempuros dedame siaurą agurko juostelę. Galiausiai viską susukame, pirštais suteikiame ritinėliui kvadrato formą, likusį nori kraštelį suvilgome vandeniu ir priklijuojame. Vytautas įspėja, kad japonai nenupjausto ritinėlio galų. Pasirodo, tokia gamybos „klaida“ yra atėjusi iš Maskvos sušių meistrų, siekiančių suteikti patiekalui europiečiams priimtina estetinę išvaizdą.



Ritinėlį supjaustome į aštuonias dalis. Dailu, paprasta, skanu ir sveika. Dėmesio: kad peilis neliptų prie ryžių, prieš pjaudami pavilgykite jį vandeniu.



Suši Philadelphia

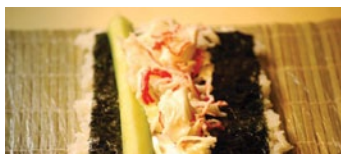
Maždaug 70 g tokių pačių virtų ryžių paskleidžiame ant kilimėlio ir suformuojame stačiakampį. O kur gi nori?



Pusė lapo nori dedamas ant ryžių. Ant šio tepamas *Philadelphia* kremas.



Kremą paslepame siaura juostele agurko ir smulkintomis krabų lazdelėmis.



Viską vyniojame į kilimėlį ir gauname štai tokį baltą ritinėlį.



Ar jau viskas? Ne. Jį puošiame plonyčiais žalios lašišos gabalėliais.



Supjaustome į aštuonias dalis.

Sušī nigiri su lašiša

Ryžių šįsyk imame visai nedaug, tik 30 g. Iš jų formuojame nedidelį pailgą ritinėlį.



Imame ploną juostelę šviežutėlės lašišos.



Ja dailiai apgaubiame ryžius.



Sušī nigiri su aštriu tunu

Ryžių – ir vėl tik 30 g.



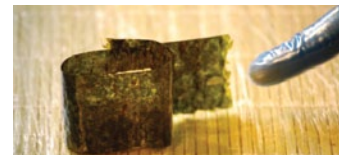
Pusę nori lapo padaliname į tris lygias dalis.



Viena juostele apvyniojame ryžius.



Suklijuojame nori krašteliu. Kad šie geriau suliptų, meistras Vytautas pataria prilipdyti porą ryžių grūdelių.



Gauname štai tokį „krepšelį“.



Į jį dedame žalią smulkintą tuną, sumaišytą su aštriu padažu. Vytautas tikina, kad tokį įdarą gali pakeisti bet kas – lašiša, agurkas, jei norime – netgi pieniška dešrelė. Suklūstame, tačiau pastarojo pasiūlymo nepriimame už gryną pinigą.



Nors patys šias grožybes tik ragavome, išeiname įsitikinę: sušių gamyba – misija įmanoma. O ką manote jūs?



Užsiregistruoji www.vezureklama.lt



Mes užkljuojame reklamą

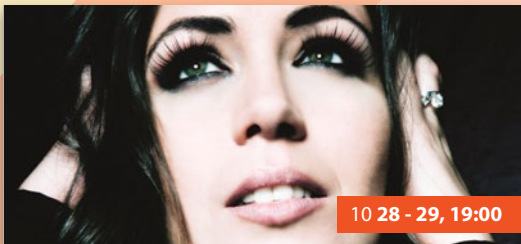


Pasiimi pinigus



RENGINIŲ GIDAS

RENGINIŲ GIDAS

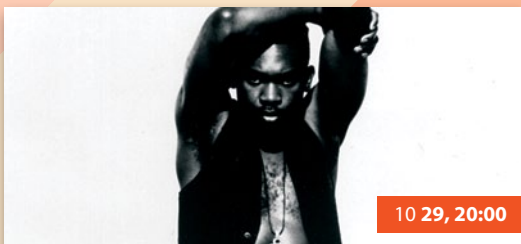


10 28 - 29, 19:00

FADO SU JOANA AMENDOEIRA

Tie, kurie lankėsi Portugalijoje, tikrai turėjo girdėti šias gražias ir verksmingas dainas. Tad Portugalijos ambasada pristato Joaną Amendoeirą ir jos muzikantus. Portugalams diriguos Donatus Katkus, akomponuos Šv. Kristoforo kamerinis orkestras. Šis netradicinis derinys – tai puiki proga prisiminti gražiausias vasaros akimirkas, pasineriant į bekraštį pietietiškių melodijų saudade...

Šv. Kotrynos bažnyčia 22 - 82 Lt



10 29, 20:00

HIT THE 90S - SNAP!, DR. ALBAN, 2UNLIMITED GYVAI

„It's my life it's my life my worries / It's my life it's my life my problems“. Prisimenat? Taip, tai Dr. Alban daina, kurią daugelis nostalgikškai prisimena iš savo jaunystės. Tad traukiam prisiminimus iš spintos ir einam jų paklausti gyvai. Juk 1990 metais net negalėjome pasvajoti, kad tokios žvaigždės, kaip Dr. Alban bus Lietuvoje. O dabar atleikia ne tik jis, bet ir Snap! Bei 2Unlimited. Eisim? Būtinai!

„Siemens“ arena 44 - 100 Lt



10 29, 21:00

LIETUVOS BEATBOX ČEMPIONATAS

Kas yra „Beatboxas“? Skamba įmantriai, bet išties šiame čempionate gali dalyvauti ir tu! „Beatbox'ą“ atlieka paprastai žmonės įvairiaisiais stiliais nuo *drum'n'bass* iki *reggae*. Gatvėse, radijuje, televizijoje – dabar visur galima išgirsti šį įvairių garsų mišinį. Nors niekas „Beatbox'o“ nemoko mokyklose, žmonės besipraktikuodami patys gali išgauti būgno, bosinės gitaros ar sukiojamos vinilinės plokštelės garsus. Pas mus ši pramoga sulaukė ir savo dienos – pristatomas Lietuvos beatbox čempionatas.

Klubas „Bermudai“ 23 Lt



10 29, 21:45

„EMPTI“ KONCERTAS

Grupės nariai Giedrė ir Paulius pasakoja, kad „Empti“ koncertuose taip pat gerai jaučiasi dvi skirtingos kartos klausytojų. Prie scenos rasi pirmųjų grupės gerbėjų, klausančių ir naujų grupės dainų. Taip pat koncertus uoliai lanko ir jaunesnė karta, užaugusi, kai „Empti“ buvo sustabdžiusi savo muzikinę veiklą, bet vis tiek išmokusi prieš keliolika metų sukurtas dainas. Tad gal eisime?

Klubas „Tamsta“ 30 Lt



10 30, 21:30

BALTIC SALSA ORCHESTRA & FEDERICO MANZANARES

„Baltic salsa orchestra“ – tai muzikantų kolektyvas, dirbantis kartu nuo 2007 metų. Jauni profesionalūs muzikantai nuolat koncertuoja su įvairiais Lietuvos džiazo ansambliais, populiariaisiais roko muzikos atlikėjais. Orkestro repertuare – ne vien klasikinės bei pasauliniai hitais tapusios Centrinės bei Pietų Amerikos dainos, papildytos virtuozine džiazo improvizacija, bet ir instrumentinės džiazo standartų interpretacijos bei profesionalių autorių kūriniai.

Klubas „Tamsta“ 20 Lt



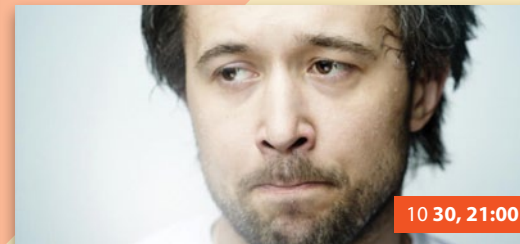
11 02, 20:00

„A-HA“ KONCERTAS

Šluostomės ašaras, mielieji „A-ha“ gerbėjai, nes legendinė grupė su savo gerbėjais atsiveiks išskirtiniame koncerte Vilniuje. Garsiausias visų laikų norvegų kolektyvas šiemet baigia beveik 30 metų trukusią kajerą, kurią vainikuoja grandiozinės pasaulinės gastrolės „Ending On A High Note“.

Norėdama atsidėkoti milijoninei gerbėjų armijai, grupė išsiruošė į paskutines pasaulines gastroles, kurių metu koncertuos Australijoje, Japonijoje, Pietų Amerikoje, JAV, daugelyje Europoje šalių ir Lietuvoje.

„Siemens“ arena 120 - 200 Lt



10 30, 21:00

SERGEJUS BABKINAS

Vilniuje koncertuos buvęs grupės „5 NIZZA“ atlikėjas, aktorius, savo dainų autorius ir atlikėjas, Sergejus Babkinas. Šiuo metu S. Babkinas – savarankiškas atlikėjas ir Harkovo „Teatro 19“ aktorius. „Havana Social Club“ klubo atmosfera suteikia galimybę skirtingoms žmonių visuomenės grupėms ir subkultūroms bendrauti, kurti ir būti kartu.

„Havana Social Club“ 40 Lt



11 03, 18:00

TARPTAUTINIS ŠIUOLAIKINĖS MUZIKOS FESTIVALIS IŠ ARTI

Organizatoriai lieka ištikimi naujų lietuviškų kūrinių premjerų pristatymui, kurių šiemet bus atlikta 15: Vidmanto Bartulio, Algirdo Briliaus, Giedriaus Kuprevičiaus, Dalios Kairaitytės, Vlodo Švedo, Nijolės Sinkevičiūtės, Mindaugo Urbaičio, Juozo Širvinsko, Donato Prusevičiaus, Zitės Bružaitės, Arūno Navako, Vaidos Striaupaitės – Beinarienės Algimanto Kubiliūno kūriniai, bus nepamiršti ir senesni kompozitorių darbai.

Kauno valstybinė filharmonija 10 - 15 Lt

RENGINIŲ GIDAS

RENGINIŲ GIDAS



11 08, 19:00

KENNY GARRETTAS

Savo vienintelį koncertą Lietuvoje surengs „Grammy“ laureatas, „auksiniu Amerikos saksofonininku“ tituluojamas Kenny Garrettas su grupe. Džiazo kvartetas iš Niujorko pristatys dviejų valandų kamerinį koncertą vos aštuoniems šimtams žmonių. Vienu geriausių pasaulyje mūsų dienų instrumentalistu laikomas amerikietis yra „džiazo supergrupe“ vadinamos „Five Peace Band“ narys. Pirmieji K.Garretto koncertai Lietuvoje susilaukė labai didelio gerbėjų dėmesio ir štai po ketverių metų saksofono virtuosas grįžta į mūsų šalį.

Ūkio banko teatro arena 67 – 147 Lt

PATINKA? PASIIMK PAKVIETIMĄ, EIK Į LAIKAS.LT!



11 07, 18:00

„GERA GITARA“ - ANTOINE DUFOUR IR MARTYNAS KULIAVAS

Pristatome dviejų gerų gitaristų vakarą: peržengęs klasikinės gitaros grojimo technikos rėmus, Antoine Dufour pateikė visai kitokį požiūrį į gitarą kaip meninės saviraiškos priemonę. Pirmą kartą Lietuvoje debiutuosiantis A.Dufour žada nepaprastą programą. Be Dufour koncerte gros žinomas dainų autorius, prodiuseris bei gitaristas Martynas Kuliavas, kuris savo karjerą pradėjo būdamas 15 metų.

Klubas „New York“ 35 - 65 Lt



11 04, 19:00

ŽVAIGŽDŽIŲ LIETUS

Puikiai vaistai nuo rudeninės depresijos – geros emocijos. O jų tikrai nepritrūks, kai Šv. Kotrynos bažnyčioje prapliups tikras žvaigždžių lietus! Dainininkai Rūta Ščiogolevaitė, Giedrė Kilčiauskienė, Evelina Sašenko, Liudas Mikalauskas ir trimitininkas Vytautas Skudas dovanos programą, kupiną prancūziškųjų šansonų elegancijos, džiazo laisvės, miuziklo spindesio, operos ekspresijos ir viską vainikuojančio nuoširdumo. Šią puikią, margą kompaniją jungia vienas nepaprastai svarbus elementas – pianistas Paulius Zdanavičius, pirmą kartą savo scenos bendražygius sukviets neeilinei patirčiai.

Šv. Kotrynos bažnyčia 27 - 52 Lt

PATINKA? PASIIMK PAKVIETIMĄ, EIK Į LAIKAS.LT!



11 05, 19:00

JAUNŪJŲ TALENTŲ GALERIJA

Antrajame talentų koncerte pristatomas Baltarusijoje gimęs, Ukrainoje, vėliau Vokietijoje pas garsų pianistą V. Krainevą studijavęs, svaigančią karjerą fortepijono pasaulyje padaręs pianistas Denisas Prošajevas. Šis atlikėjas yra kelių įspūdingų konkursų nugalėtojas – jis pelnė pirmą premiją ir klausytojų simpatijų prizą tarptautiniame konkurse „ARD“, nugalėjo prestižiniame Claros Haskil vardo konkurse, tapo antrosios premijos laimėtoju Europos fortepijono konkurse Bremene, jam buvo suteikta Yamaha muzikos fondo stipendija.

Kongresų rūmų salė 22 - 72 Lt



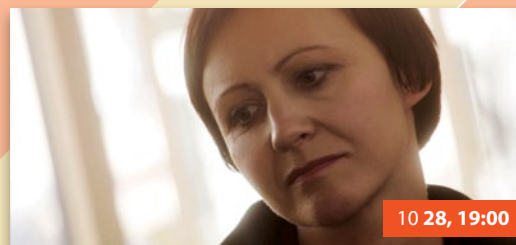
10 28, 18:00

11 28, 18:00

LABANAKT, MAMA

Režisieriai Algirdas Latėnas ir Gediminas Storpirštis susivienijo ir sukūrė bendrą spektaklį. Jame vaidins dvi šaunios aktorės Jonė Dambrauskaitė ir Giedrė Giedraitytė. 1983 m. parašyta ir Pulicerio premija apdovanota pjesė „Labanakt, mama“ stebina savo paprastumu ir situacijos absurdiškumu. Tai istorija, neišeinanti iš kambario ribų, tačiau apkeliaujanti visas vidinio pasaulio erdves. Keturiasdešimtmetė Džesė Keits ir jos motina Telma – dvi moterys pasinėrusios į savo įprastus gyvenimus. Metų metus trunkančią monotoniją netikėtai nutraukia Džesės žodžiai: „Mama, aš nusprendžiau nusižudyti“. Tad susitinkam Jaunimo teatre?

Valstybinis jaunimo teatras 15 Lt



10 28, 19:00

ŽODŽIO IR MUZIKOS IMPROVIZACIJOS „TYLOS SODAI“

„Tylos sodai“ - žinomų Lietuvos kūrėjų nauja improvizacijų programa, apjungianti netikėtų sąskambių muziką bei poeziją, kviečianti klausytojus kartu pabūti kūrybos erdvėje, kur iš ČIA IR DABAR tvyrančios bendros tylos gimsta žodis ir muzika... Scenarijaus autorė ir režisierė – Birutė Mar, žodžiai parengti pagal J.Strielkūno, D.Kajoko, Just.Marcinkevičiaus, J.Vaičiūnaitės, M.Martinaičio kūrybą. Tad susitikime „Piano.lt“ kiemelyje.

„Piano.lt“ kiemelis 30 Lt

PATINKA? PASIIMK PAKVIETIMĄ, EIK Į LAIKAS.LT!



20-ASIS AKTUALIOS MUZIKOS FESTIVALIS „GAIDA“

Kaip ir kiekvienais metais, taip ir šiemet mėgtams gerą ir kokybišką muziką šildys „Gaida“. Organizatoriai žada įspūdingiausios pastarųjų metų Johno Adamso simfonijos premjerą Lietuvoje, supažindins su Pietų Europos muzikantais; pirmą kartą ne vieno, o dviejų kompozitorių platesnis kūrybos pristatymas: Fausto Romitelli ir Algirdas Martinaitis, ir kiti geri koncertai. Tad „Gaidos“ plačiau net nereikia pristatinėti, nes tai išties gerą ir kokybišką turinį pateikiantis renginys. Laikas.lt tikrai rekomenduoja nueiti į šį festivalį, o išsamią programą rasite Laikas.lt renginių gide.

Kongresų rūmai, Lietuvos dailės muziejus, Nacionalinė filharmonija, Menų spaustuvė, Rotušė, Evangelikų liuteronų bažnyčia, Nacionalinis dramos teatras 10 - 50 Lt



Premjera 11 06, 18:00

RAŠTININKAS BARTLBIS

Pagaliau pasirodo ilgai lauktas Rolando Kazlo režisuotas spektaklis „Raštininkas Bartlbiš“, pagal Hermano Melvilio apysaką „Bartlbiš“, kuri priskiriama vėlyvajam kūrybos periodui, kai visi jau buvo pamiršę apie knygą „Mobi Dikas, arba banginis“. Labai labai laukiame ir tikrai eisime.

Valstybinis jaunimo teatras



11 28, 20:00

J. STATKEVIČIUS. NAUJA KOLEKCIJA

Visi mados gerbėjai jau turbūt seniai sukluso, išgirdę galimybę pamatyti Lietuvos mados guru Juozo Statkevičiaus kolekciją. Visada dizainerio kolekcijos pristatymas buvo tik išskirtinis renginys klientams, o šiais metais nuspręsta kolekciją leisti pamatyti ir paprastiems mirtingiesiems. Kolekcijoje 2011 pavasaris/vasara - nauji, ne tik moteriški rūbai bet ir vyriška kolekcija. Tai - vyriškos linijos atidarymas. Tad turbūt reikia laukti mados anšlago?

Pramogų arena 60 Lt



10 28-31

„VILNIAUS TANGO FIESTA – 2010“

Jau trečią kartą Vilniaus tango klubas visiems tango mylėtojams rengia Tarptautinį argentinietiško tango festivalį „Vilniaus tango fiesta – 2010“, vyksiantį paskutinį spalio savaitgalį. Festivalio pasididžiavimas – sceninio šokio virtuozų iš Ispanijos pora Mariano Otero ir Alejandra Heredia, sukėliantys furorą visame tango pasaulyje. Saloninį tango reprezentuos 8-os vietos pasaulio čempionai iš Sankt Peterburgo Andrejus ir Natalija Panfiorovai. Tango Nuevo stilių žiūrovams pristatys José Vazquez (Argentina) su Anna Yarigo (Baltarusija) bei ypatingieji festivalio svečiai iš Varšuvos Mateusz Kwatko ir Katarzyna Chmielewska. Ypatingas dėmesys festivalio metu bus skiriamas norintiems šokti. Tango meistrai ves pamokas ne tik patyrusiems šokėjams, bet supažindins su šiuo šokiu ir visiškai „žalius“ tango aistringus. Tad kada paskutinį kartą šokote tango?

Mulen Ružas, restoranas „Meksika“



DOVANOJAME TANGO ŠOKIŲ PAMOKĄ, EIK Į LAIKAS.LT!

10 31

„HALLOWEENAS“

Tikrai nepamiršom, nepamiršit ir jūs. Gal jau dažot moliūgus ir siuvalatės Drakulų kostiumus? O kur švęsim? Siūlome keletą įdomių vietų: tai klubas „Relax“, kuriame gyvai gros Project Rotten (horror electro/harsh ebm, Sweden) ir Selene Riot (Hellish electro/industrial/ebm, Italy). „Bermuduose“ – Halloween'as su REBELHEART. Su kauke įeisite pigiau. Laikas: spalio 31 diena (sekmadienis). O diena anksčiau – šeštadienį – visus kviečia „Havana Social Club“. Vyks Mosquito Helloween: Los Dias De Los Muertos. Naktį iš spalio 30 - tos į spalio 31 – ają klube „Tarantino“ vidurnaktį atgims Bloody Mary (liet. Kruvinosios Meri) šmėkla. „Halloweeno“ nakties programa išskirtinius potyrius žadančiame audiovizualiniame vakarėlyje pagal seną legendą bus šaukiama mirusios nuotakos – Bloody Mary vėlė. Specialiai „Halloweeno“ nakties iškilimams „Tarantino“ erdvėse pirmą kartą audiovizualinėmis projekcijomis bus įrengti siaubo tuneliai, priversiantys lankytojus sudvejoti realybę. Tą patį šeštadienį Švyturio menų doke Klaipėdoje – „Tamsiausias Helovynas mieste!“, kurio metu skambės legendiniai zombiai – grupė „Antis“ ir gatvės vampyrai – grupė „G&G Sindikatas“.



Jau kinuose!

VISKAS, KĄ MYLIU

Rež. Jacek Borcuch, Lenkija, 2009

Filmas, alsuojantis meile, laisvės troškimu ir pankroku. 1981-ieji, Lenkija. Pats Solidarumo judėjimo, kovojusio prieš komunistų valdžią, įkarštis. Įvykių centre – aštuoniolikmetis Janekas, mėginantis pažinti pasaulį. Dabar jam – pirmųjų kartų metas: pirmoji vyno taurė, pirmasis maištas, pirmoji meilė... Vaikinas su draugais buria pankroku grupę ir įsimyli žavią merginą Basią. Skirtingų jaunuolių tėvų vertybių blaškoma meilė Janeką ir Basią paverčia to meto Romeo ir Džiuljeta. Herojų išgyvenimai verda sujudusios Lenkijos fone. Perteikdamas tai, kuo gyvena lenkų jaunimas prieš 30 metų, režisierius užfiksavo vieną svarbiausių momentų šalies istorijoje.

Kino teatre „Pasaka“



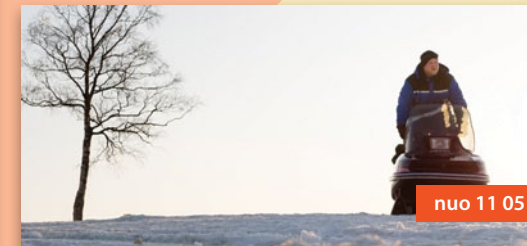
Jau kinuose!

Č@TAS

Rež. Hideo Nakata Didžioji Britanija, 2010

Mistiniame psichologiniame trileryje stilingai susilieja realus pasaulis ir kibernetinė fantazija, kai herojų mintys randa prieglobstį interneto patyrbėse. Hideo Nakatos vaizduotėje interneto pokalbių kambariai ir serveriai išnyra netikėtomis, spalvingomis, ekstravagantiškomis ir siurealiomis erdvėmis. Būtent čia susitinka jauni, lengvai pažeidžiami, problematiško charakterio paaugliai, slepiantys savo silpnynes, svaigstantys dėl nerealizuojamų svajonių, nepamirštantys slogių praeities žaidimų ir trokštantys susirasti patikimų draugų.

Kino teatre „Forum Cinemas“ ir „Cinamon“



nuo 11 05

ŠIAURĖ (NORD)

Rež. Rune Denstad Langlo, Norvegija, 2009

„Šiaurė“ pasakoja apie buvusį sportininką, kuris po penkerius metus trukusios depresijos nutaria sniego motociklu keliauti pas savo buvusią draugę ir sūnų. Pasiėmęs penkis litrus naminukės maisto atsargoms, Jomaras sniego motociklu leidžiasi į nenuspėjamo maršruto dramatišką kelionę į tolimąją šiaurę. Kelionė virsta paslaptine ekspedicija, kurioje herojus susitinka žmones, panašius į jį patį – pasimetusius, kankinamus beprasmybės jausmo, jautrius. Visi jie skatina Jomarą judėti pirmyn sudėtingame kelyje realybės link. Tarptautiniame Berlyno kino festivalyje filmas „Šiaurė“ buvo apdovanotas FIPRESCI prizų.

Kino teatre „Pasaka“



Jau kinuose!

MIESTAS

Rež. Benas Affleckas, JAV, 2010

Kuo ypatingas šis miestas? Bostone per metus įvykdoma daugiau nei 300 bankų plėšimų, o tai yra beveik po vieną banko apiplėšimą kasdien. Bostono kaimynystėje yra įsikūręs Čarlstaunas, kuriame ir gyvena daugelis profesionalių bankų plėšikų. Dagas (Benas Affleckas) – vienas iš jų. Dagas galėjo tapti profesionaliu ledo ritulininku, tačiau pasekė savo tėvo, nusikaltėlio, pėdomis ir tapo žiauriu bankų plėšikų gaujos lyderiu.

Kino teatre „Forum Cinemas“ ir „Cinamon“

Horoskopas

pagal astrologę Simsoniją Veber

AVINAS



NUOTAIKA: Turėsi įvairių rūpesčių. Bet kurioje situacijoje Tau šį mėnesį prartu būti stebėtoju. Pasitikėk savo vidinėmis nuojautomis, pradėsi ir baigsi darbus sėkmingai. Aplinkinius sudomins Tavo planai, idėjos. Vis daugiau atsakysi kitiems ir dirbsi vardan savo tikslių. **SANTYKIAI:** Kaip niekad sulauksi dėmesio iš aplinkinių, būk pasiruošęs svečių antplūdžiui. **PATARTINA:** Gali atsirasti problemų su skrandžiu, organizmas reikalaus sveiko ir namuose ruošto maisto. Užsuk į receptų rubriką, joje platus meniu. O pailsėti nuo rūpesčių labiausiai padės teatras, tad nepraleisk progos pamatyti Rolando Kazlo režisuotą spektaklį „Raštininkas Bartlbiš“, kurio premjera - lapkričio 6d. 18val., vieta: Valstybinis Jaunimo teatras.

JAUTIS



NUOTAIKA: Pasikeis Tavo įpročiai. Nenustygsi vietoje nuo bet kokios minties ir pasiūlymo. Laimei šioje painiovoje rasi teisingiausių sprendimus naujai veiklai. Jie bus tikslūs, kokybiški ir originalūs. Galbūt net pavyks išrasti kažką naujo, ką ateities kartos įtrauks į panašius straipsnius, kaip kad „Išradimai, pakeitę pasaulį“ (skaityti Laikas.lt įvairenybių skiltyje). **SANTYKIAI:** Visą laiką apie save neleis pamiršti mielas žmogus, kuris vis skambins ir kvies susitikti. Leisk laiką aktyviai ir pasiūlyk širdžiai mielam žmogui pasiklaudyti „Empti“ koncerto, kuris vyks spalio 29 d., 21:45 val. klube „Tamsta“. Daugiau idėjų aktyvioms pramogoms rasi užsukęs į Laikas.lt renginių gido skiltį. **PATARTINA:** Galima peršalimo tikimybė, o kaip apsisaugoti nuo gripo, skaityk Laikas.lt sveikatos ir grožio skiltyje.

DVYNIAI



NUOTAIKA: Trykši entuziazmu, tačiau nepamiršk, kas Tau sakoma. Įgyvendinti naują ir tave žavintį projektą padės didelis noras ir pastangos. Įvykiai suksis, bet tu jų negalėsi nei pakoreguoti, nei pakeisti, todėl kartais geriau plaukti pasroviui, nei beprasmiškai eikvoti jėgas iriantis prieš srovę. **SANTYKIAI:** Gali apnikti pesimistiškos bejėgiškumo akimirkos, iškilęs kadaise patirtos nuoskaudos ir neužbaigti asmeniniai klausimai. Jeigu nesiryši išspręsti užsilikusią problemą, gali pakliūti į užburtą ratą. Todėl šiuo atveju psichologinė konsultacija tau gali padėti rasti išeitį. **PATARTINA:** Galbūt neseniai supykdei brangų žmogų? Pats laikas susitaikyti ir atsiprašydamas, pakviesk jį į aistra pulsuojančią „Vilniaus tango fiestą – 2010“, spalio 28-31 d. Mullen Ruže ir restorane „Meksika“. Juk šokis - puiki proga sušildyti jausmus. Beje, kvietimą šokti aistringąjį tango gali laimėti Laikas.lt portale.

VĖŽYS



TU: Išlaikyk savo pozicijas bet koku atveju. Nežiūrėk į kiekvieną žmogų kaip į priešą, juolab į draugus. Atsinaujins santykiai su žmogumi, kažkada padariusiu stiprią įtaką tavo karjerai. Sandėris pavyks, jei nepraleisi svarbios informacijos. Tam tikrais momentais tave gelbės intucija, tačiau kai kada ja pasikliauti nederėtų. **SANTYKIAI:** Kaip jau pastebėjai, laukia apsisprendimų metas, kuomet viskas priklausys tik nuo tavęs, tad įtampai nuimti tau padės atsipalaidavimas su gera knyga iš rubrikos „Knygynas“. Tau tiktų Ray Bradbury „Pienių vynas“. Jei pamenate, Lietuvos skaitytojams šis autorius žinomas iš garsiausių savo kūrinių „Marso kronikos“, „451 Farenheito“, „Pradžios pabaiga“. **PATARTINA:** Geriausiai atsipalaiduosite klausydami muzikos, todėl itin rekomenduojame apsilankyti tarptautiniame šiuolaikinės muzikos festivalyje „Iš arti“, kuris vyks nuo lapkričio 3 d., 18 val. Kauno valstybinėje filharmonijoje.

LIŪTAS



TU: Pasijausi lyg paauglys, trokštantis įtikti įtakingiems žmonėms. Nersiesi iš kailio, kad tik tavo pastangos būtų pastebėtos. Atsargiai! Nepersistenk! **SANTYKIAI:** Geros naujienos meilės fronte – gerbėjų netrūks, ypač daug jų pasirodys iš neįprastos aplinkos: teatralų, muzikantų ar rašytojų, tad būtinai apsilankyk žodžio ir muzikos improvizacijoje „Tylos sodai“, kurios vyks spalio 28 d., 19 val. „Piano.lt“ kiemelyje, Vilniuje. Tad nepraleisk progos ne tik gerai praleisti laiką, bet ir sutikti tą vienintelį žmogų. O ir pakvietimą į šį renginį galite laimėti Laikas.lt portale. **PATARTINA:** Nors viskas klostysis it sviestu patepta, vis dėl to reikėtų pasirūpinti savo drabužių spintos turinio papildymu. Kas šį rudenį ir žiemą esti madoje rasi „Mados rubrikoje“.

MERGELĖ



TU: Dėl palankiai besiklostančių aplinkybių įgausi pasitikėjimo savimi. Itin tai bus būdinga su menais ir teise dirbančioms asmenybėms. Pastangos duos vaisių – pasieksi nustatytus tikslus. **SANTYKIAI:** Kreipsi dėmesį į supančių žmonių gerąsias savybes, norėsi juose atrasti draugiškumą, ištikimybę, meilę. Taip, šis laikas tau bus ypatingai jautrus. Gali pajusti, jog aplinkiniai žmonės tave išnaudoja. Apie psichologinę manipuliaciją ir kaip jai pasipriešinti rasite rubrikoje „Santykiai“. **PATARTINA:** Išlaikyti teigiamą gyvenimo pulsą tau padės dalyvavimas vakarėliuose, itin rekomenduotini neformalūs susitikimai neformalioje aplinkoje, klubuose. Pasinaudok proga švęsti „Halloweeną“, kuris linksminis kvies į sostinės klubą „Bermudai“ bei pajūrio Švyturio menų doką Klaipėdoje.

Horoskopas

pagal astrologę Simsoniją Veber

SVARSTYKLĖS



TU: Artėja pokyčių metas, o ar tie pokyčiai bus į gerą, ar ne, priklausys nuo to, kaip vesite save šiomis dienomis. Patartina atidžiau klausytis sąžinės balso ir labiau pasirūpinti savo sveikata. Jei esate rūkantis, vertėtų pagalvoti apie metimą – „5 žingsniai... Ir jūs neberūkote“. Šį straipsnį rasite rubrikoje „Sveikata ir grožis“. **SANTYKIAI:** Atsiras ir noras būti geriausiu darbe, kas skatins daugiau dirbti ir tobulėti. Tave džiugins pagaliau atsiradęs dėmesys iš žmogaus, kuriam jau seniai simpatizavai. **PATARTINA:** Akiratyje šmėkštelės persona, kurią vos pamačius gyvenimas nušvis. Neblokuokite šių pojūčių, realizuokite juos apsilankę „Baltic Salsa Orchestra & Federico Manzanares“, kuris vyks spalio 30 d., 21.30 val. klube „Tamsta“, Vilniuje.

SKORPIONAS



TU: Visas tavo dėmesys atiteks šeimai ir namams. Esi diplomatiška asmenybė. Kas galėtų atsispirti tokiam žavesiui? Tu ištirpdytum net šalčiausią širdį. Kiti tavo veide matys supratimą, patarimą ir pagalbą. **SANTYKIAI:** Nors kitų širdys tau atviros, tačiau taviškė visiems uždara. Šiuo metu tau svarbiau darbas ir karjera, nei dėmesys ir meilė. Nuotaiką kels žmogus, su kuriuo bus gera kalbėti, diskutuoti ar tiesiog sėdėti šalia. **PATARTINA:** Puiki proga pailsėti ir pasilinksinti, tad nepraleisk galimybės gyvai išgirsti grupę „A-ha“, kuri pasirodys lapkričio 2 d., 20 val. „Siemens“ arenoje, Vilniuje.

ŠAULYS



TU: Tavo optimizmo tik pavydėti! Sėkmė vainikuos profesinėje veikloje atsirasantys nauji kvietimai, dovanos, premijos. Į tavo gyvenimą įsiverš įvykiai ar žmonės, kurie gerokai pakoreguos tavo poelgius ateičiai. **SANTYKIAI:** Šiomis dienomis dominis žmonių santykiai ir jų subtilybės. Kiekvieną minutę savo artimuosius ir draugus analizuosi iš žmogiškosios pusės ir nubrėši ribas draugiškumui, o čia tau pasitarnaus psichologės Evelinos Globės konsultacijos, kurios pasistengs atsakyti į visus tau rūpimus klausimus. **PATARTINA:** Tam tikri tavo planai gali neišsipildyti ar atnešti nusivylimą, bet nesileisk į smulkmenas, nenukabink nosies – sėkmės reikia šiek tiek palaukti. Kol lauki savo žvaigždžių valandos, apsilankyk „Žvaigždžių lietaus“ koncerte lapkričio 4 d., 19 val. Šv. Kotrynos bažnyčioje, Vilniuje. Pakvietimus dovanos Laikas.lt.

OŽIARAGIS



TU: Palik visus reikalus spręsti kitiems. Šiomis dienomis galvosį apie saviveiklas, saviraiškos būdus, mistinį pasaulį – klajosi šiek tiek aukščiau. Puiki proga išbandyti naują veiklą: jogą, petankės žaidimą ar skrebinimą, apie juos rasi Laikas.lt. **SANTYKIAI:** Prisireiks būtinai pagelbėti jaunesiems savo šeimos nariams. Tavo pagalbos lauks tie, kurie priklauso nuo tavęs materialiai. **PATARTINA:** Šiomis dienomis rekomenduojame aktyviai ilsėtis – pašėlk „Hit The 90s - Snap!, Dr. Alban, 2Unlimited“ gyvame koncerte spalio 29 d., 20 val. „Siemens“ arenoje, Vilniuje.

VANDENIS



TU: Žvaigždės lėmė silpną intuityją, o Laikas.lt padės susiorientuoti aplinkoje, išvelgti tiesas bei išvengti klaidų. **SANTYKIAI:** Jausite poreikį tobulėti, domėsitės saviugdos klausimais ir bendravimo subtilybėmis. Apie tai rasite mūsų rubrikoje „Santykiai“. **PATARTINA:** Besirūpindamas dvasiniu tobulėjimu, nepamiršk ir fizinio grožio. Visų pirma pasinerk į sveikatos gerinimo metodus, fizinį aktyvumą, pasiryšk laikytis dietos ar organizmo valymui, plačiau apie būdus ir metodus - Laikas.lt skiltyje „Sveikata ir grožis“, kurioje rasi patarimus apie sveiką mitybą, bei apie kitas sveikatos ir grožio paslaptis. Vienas iš atradimų iš naujo galėtų būti Kenny Garretto džiazo koncertas lapkričio 8 d., 19 val., Ūkio banko teatro arenoje, Vilniuje. Linkim gero laiko geroje draugijoje, tuo labiau, kad Laikas.lt dovanoja pakvietimus.

ŽUVYS



TU: Didžiausias šio mėnesio geros nuotaikos variklis – planuojama išvyka, kurioje sutiksi brangius žmones. **SANTYKIAI:** Svetimos emocijos ir išgyvenimai reikalingi tam, kad pajustum, jog eini teisingu keliu. Gerai, kad taip ir pavyks, pasimatysi su tais asmenimis, kurie gyvenime daug pasiekę, o jų istorijos vertos knygų. Apie tai rasi rubrikoje „Žmonės“. **PATARTINA:** Grožis, sveikata ir mada – tai sritys, kuriose reikėtų šiek tiek pasitempti. Galime parekomenduoti smagių renginių: J. Statkevičiaus naujos kolekcijos pristatymas, kuris vyks lapkričio 28 d., 20 val., Pramogų arenoje.



Psichologas pataria

Kaip nepasiduoti rudeninei depresijai?

Nors tikslią depresijos diagnozę nustatyti ir skirti gydymą gali tik psichinės sveikatos specialistas, tačiau ir mes patys sau galime ir turime padėti, užklupus depresiškai nuotaikai. Taigi, jei jums gyvenimas atrodo pilkas, liūdnas ir nemielas, siūloma daryti paprastus ir konkrečius gyvenimiškus žingsnius:

1) Būkite savo paties mokytojas. Pasistenkite kuo daugiau sužinoti apie depresiją: skaitykite literatūrą, ieškokite medžiagos internete, klauskite savo gydytojo.

2) Pasitikrinkite fizinę sveikatą. Yra ligų (pvz., diabetas, galvos traumas, smegenų veiklos sutrikimai ir kt.), kurios gali sukelti ar skatinti depresiją.

3) Pripažinkite savo ligą ir įsipareigokite gydytis: numatykite, kokias pastangas pats dėsitis, kaip keisite gyvenimo būdą, jei reikia, kreipkitės į profesionalus, laikykitės jų pateiktų gydymo rekomendacijų.

4) Užsiimkite fizine veikla (sportas, mankšta buitiniai darbai). Fizinė veikla išjudina užslopintą organizmo energiją.

5) Laikykitės tinkamo miego ir poilsio režimo. Pakankamai miegokite, pasistenkite kiekvieną dieną pabūti gryname ore - šviesa veikia kaip natūralus antidepresantas.

6) Tinkamai maitinkitės. Galima kliautis mitybos specialistų rekomendacijomis bei savo sveika nuovoka, kuri mums nurodo, kas mūsų organizmui sveika, o kas kenkia.

7) Susidarykite dienvartę ir jos laikykitės: kiek įmanoma konkrečiau suplanuokite savo laiką (kada keliatės, kada gulatės, kokia veikla kokiu metu užsiimate). Tai padeda suvaldyti linkusią „išstįsti“ depresišką laiko tėkmę bei atlikti konkrečius darbus. Į dienos planą būtinai įtraukite kokią nors malonią veiklą ar užsiėmimą.

8) Bendraukite su kitais. Kalbėkite su jais apie savo ligą, apie savo išgyvenimus, priimkite jų pagalbą bei rūpestį jumis.

9) Rūpinkitės kitais. Padėkite tiems, kam reikalinga Jūsų pagalba. Pasidalinkite savo išgyvenimais su kitais, patiriančiais depresiją. Rūpinkitės gyvūnais ar kambarinėmis gėlėmis. Ženkite už savo ego ribų.

10) Užsiimkite kūrybine saviraiška: pieškite, rašykite, grokite, šokite. Neapleiskite mėgstamų užsiėmimų, net jei dabar jie jums neteikia tiek malonumo, kiek anksčiau.

11) Atsisakykite patogios apsauginės depresijos zonos, kuri teikia „lignonio“ vardą ir atleidžia nuo atsakomybės neveiklumo ar nesėkmės atveju. Todėl saugioje vietoje (tarp jus suprantančių artimųjų, draugų, bendradarbių) rizikuokite – pristatykite savo kūrybą, naują projektą, siekite aukštesnių pareigų, priimkite naują darbo ar santykių pasiūlymą.

Psichologė Evelina Globė

Turite klausimų? Reikia patarimo?

Rašykite: psichologija@laikas.lt*

* Konsultacijos publikuojamos www.Laikas.lt

Mada Konsultacijos mados ir stiliaus klausimais

Laikas.lt pristato naują konsultantą mados ir stiliaus klausimais – dizainerį Beną Bogušą. Jo pagrindinis kūrybos moto – paprastumas, eksperimentas, žaidimas.

Turite klausimų dizaineriui? Nežinote, ar kepurė dera su suknele? O gal norite eiti į vakarėlį, tačiau turite penkis litus?

Siųskite savo klausimus, nuotraukas ir kt. adresu: dizaineris@laikas.lt.

Laba diena. Batų parduotuvėse dabar pilna „uggs'ų“, kurie pakankamai pigūs ir šilti. Tačiau ar jie vis dar madingi? Labai jų noriu, tačiau bijau, kad jie gali greitai žiemą sušlapti. Gal žinote, kur galima įsigyti originalių „uggs'ų“ arba kokius šiltus batus rekomenduojame pirkti šį sezoną? Ugnė.

Sveika, taip, prasidėjus rudens-žiemos sezonui vis dažniau pastebime, jog net ir didžiuosiuose avalynės prekybos centruose atsiranda vadinamųjų „uggs'ų“. Kalbant apie madą, galiu drąsiai teigti, jog didysis šios avalynės dėvėjimo poreikis šiemet tikrai išliks.



Beje, patys „uggs'ai“ (žinoma, kiek kitokios išvaizdos) buvo pradėti gaminti apie 1930 m. Kodėl žmonės perka būtent tokią avalynę? Tiesiog, ji visiškai atitinka šių dienų gyvenimo principą: „greitai, patogiai, įdomiai ir pigiai“. Tai suteikia vartotojui galimybę nusipirkti net keletą batų porų

vienam sezonui. Apie šią avalynę esu girdėjęs daug teigiamų atsiliepimų iš savo kolegų: kokia ji patogi, šilta ir pan.

Tačiau tokie batai labai greitai susidėvi, praranda formą. Trumpai tariant, viena pora - vienam sezonui. O ar „uggs'ai“ greitai sušlampa priklauso nuo to, kokiomis oro sąlygomis jie yra dėvimi. Tačiau ši taisyklė taikoma visai avalynei.

Sveiki. Žiema nusimato labai šalta, o aš neturiu jokio žieminio palto ar striukės. Ką patartumėte nusipirkti? Kokie paltai geriausiai atlaikys žiemos šalčius? Saulė.



Geriausias būdas išvengti žiemos šalčių – įsigyti šiltą žieminį palto. Perkant tokius drabužius visada reikia atkreipti dėmesį į audinio sudėtį. Svarbiausia, kad dominuotų augalinės ar gyvulinės kilmės natūralūs pluoštai.

Manau, geriausia būtų žieminį paltuką pasisiūti pas siuvėją, pačiai išsirenkant tiek audinius, tiek modelį. Tokio gaminio minimali kaina būtų kažkur apie 600 Lt, tačiau jis tarnautų du tris sezonus ar net ilgiau, paltuką galima būtų atnaujinti įvairiais aksesuarais ar puošybos elementais. Nors paskutinis patarimas tinka ir pirktiniams paltams.

Kaip dėl pėdkelnių? Mano kojos nėra labai plonos, tačiau dievinu spalvotas pėdkelnes. Tačiau girdėjau, kad tai nerekomenduotina apkūnesnėms merginoms. Ir gal žinote, kur gauti originalių pėdkelnių? Galbūt netgi pačiai pasidaryti? Kristina.

Taip, ir aš esu girdėjęs tokių kalbų – rekomendacijų. Bet, Kristina, įsiklausyk – tai yra tik rekomendacijos, patarimai, o ne įstatymas, kuris apibrėžtų, ką galima dėvėti, o ko ne. Niekada nepamiršk, jog tai, kaip tu atrodo, nulemi tik pati. Jei tau patinka dėvėti spalvotas pėdkelnes ir tai yra tavo saviraiškos dalis, patikėk, viskas bus gerai.



Žinoma, apkūnesnių kojų merginai gal būtų patarinta vengti baltos spalvos pėdkelnių, horizontalių raštų, kvadratėlių ar rombų – šie dalykai garantuotai storina. Originalių spalvų bei raštų pėdkelnių dabar gali rasti beveik visur: tiek įvairiose specializuotose kojinių parduotuvėse, tiek didžiuosiuose prekybos centruose.

Jei norėsi pažaisti, gali nusipirkti paprastas kūno spalvos pėdkelnes (pradžiai nepirk brangių, kad negautum barti nuo mamos), susukti jas, netvarkingai suraišioti ir keletą minučių pavirinti vandenyje su tekstiliniiais arba akriliniiais dažais (virinti reikia apie 10-15 min.), paskui gali palikti jas atvėsti tame pačiame inde ir išplauti šiltame vandenyje. Turėsi tikrai originalių raštų ir spalvų, batikos technika „patobulintų“ pėdkelnių. Tačiau rezultatas čia visuomet – nenusipėjamas.

Taigi nepamiršk, kad svarbiausia – gerai jaustis, o ne kokios spalvos pėdkelnes dėvi



Benas Bogušas

Daugiau konsultacijų mados klausimais bei interviu su pačiu dizaineriu - www.Laikas.lt

Laikas.lt žurnaliuką galite rasti šiose vietose

Vilniuje:

„Mambo Pizza“, „Bravarija“, „Coffee Inn“, „Pica ir Kava“, „Bermudai“, „Tamsta“, „Briusly“, „Woo“, „Paparazzi“, „Pit Stop Pizza“, „Bambalynė“, „Du drakonai“, ISM, VGTU, TVM

Kaune:

„Mambo Pizza“, „Bravarija“, „Coffee Inn“, „Sandija“, „Ramzis II“, VDU, KTU ir visuose „Kautros“ autobusuose – kad kelionė neprailgų :)

WWW.LAIKAS.LT – „non stop“, o žurnaliuko dairykites kas antrą pirmadienį visame mieste!



TravelSIM – nemokamas tarptinklinis ryšys daugelyje pasaulio šalių

- ✓ TravelSIM paslauga veikia daugiau kaip 180 pasaulio šalių.
- ✓ Paslauga jau naudojasi virš 2 mln. vartotojų visame pasaulyje.
- ✓ Nemokamas skambučių priėmimas daugiau kaip 68 šalyse.
- ✓ Galimybė siųsti nemokamas SMS žinutes iš www.travelsim.lt tinklapiu į TravelSIM ir CSC Telecom mobilaus ryšio numerius.
- ✓ Naudingos papildomos paslaugos: CellID, GPRS, balso paštas, nemokamas skambučių peradresavimas ir kitos paslaugos.
- ✓ TravelSIM įkainiai daugelyje šalių palankesni net kelis kartus, lyginant su kitų operatorių roamingo įkainiais.
- ✓ Lankstus mokėjimo už paslaugas būdo pasirinkimas.



Bendraukite su visu pasauliu, nes su TravelSIM tai taip paprasta!

www.travelsim.lt

XXI a. lietuvių liaudis byloja:

Jeigu avys liko sveikos, kai vilkai sotūs – vadinasi, suėsti atpirkimo ožiai.

Arklys arkliui – latvis.

Vyro išvaizda – ne svarbiausias dalykas. Yra ir daug didesnių trūkumų.

Niekas taip nesuartina kaimynų, kaip neveikiantis liftas.

Avalnė tarnaus žymiai ilgiau, jei nepirksite naujos.

Šiek tiek skaudu, kai tavo močiutė Smetoną prisimena, o tavęs – ne.

Merginos „sėda“ ant dietos trimis progomis: 1) kai išsiskiria su vaikinų; 2) kai susidraugauja su vaikinų; 3) pirmadieniais.

Brangioji, šiame vakarelyje tu esi pati gražiausia! Specialiai tokius svečius sukvietai?

Dažniausiai šiuo metu sutinkami vyrai panašūs į senus mobiliakus - arba išsikrovė nuo darbo, arba jų sąskaitos tuščios.

Mergina tikėjosi tik labai rimtų santykių, o vaikinai sutiko. Ir tikrai – per praėjusius keturis draugystės metus momentų šypsotis buvo nedaug.

Vidutinio amžiaus vyriškis, išsilavinimas – aukštasis, be žalingų įpročių, turintis gerą darbą, materialiai apsirūpinęs, parduoda išdžiovintą parketą.

Nesinervink, jei kas nors važiuoja priekyje tavęs – pasaulis apvalus, galvok, kad važiuoji pirmas!

Laikas pramogai!

Žaidžiame Sudoku!

		6			8			
5				9				
			2			7	1	
2		7	9					6
3							5	4
				3	1	9		
	8		6					
9				5				3
			4			2		

Japonų patarlės

Planas be veiksmo – dienos svajonė, veiksmas be plano – nakties košmaras.

Nežiūrėk, kaip darbas pradėtas, o kaip baigtas.

Žinoti ir nedaryti – tai iš viso nežinoti.

Jeį septynis kartus suklypsi, atsistok aštuonis kartus.

Neį vienas vėjas nebus palankus, jei nežinosi, į kurį uostą plaukti.

Tik į niūrų veidą įgelia bitė.

Uždirbti pinigų tai pat sunku, kaip kasti žemę rankomis. Pinigų netekti paprasta lyg pilti vandenį ant smėlio.

Vakarykštės dienos nėra, yra tik ši diena. O rytdienos gali ir nebūti.

Greitai – tai lėtai, bet nesustoiant.