

Skrydžio žurnalas
**small
planet**

Alanija.
Kaip papirkti piratą

Glempingai.
Į marmurinį dušą dykumoje

Bulgarija.
Šokiai ant įkaitusių anglių



GANT

• PC „EUROPA“, KONSTITUCIJOS pr. 7A, Vilnius

• PC „OZAS“, OZO g. 1B, Vilnius

Redakcijos puslapis

Kodėl daug kas atostogas tapatina su pabėgimu? Nuo vaikų, vyro ar žmonos, kaimynų, kolegų, bendruomenės... Pabėgimu nuo darganoto savo šalies oro. Iš didmiesčio – į laukinės gamtos prieglobstį. Iš daugiabučio – į prabangą tviskantį viešbutį. Tačiau juk reikės sugrįžti. Ar kasdien, atostogų iliuzijai išsisklaidžius, neprislėgs dar labiau? O jei išmoktume atostogauti nebėgdami? Lietuje. Namuose. Su žmonėmis. Su artimu savo. Su savimi. Na, ne gyvenimas, o nesibaigiančios atostogos būtų...

„Small Planet“ įgula



Dreamstime.com

Nemokamas skrydžio žurnalas „Small Planet“ / 2015 m. kovas – gegužė / Leidėjas UAB „Uniform advertising“

Redakcijos adresas Šeimyniškių g. 5 A, LT-09312, Vilnius / Reklama +370 605 53756

El. paštas ad@smallplanetmag.com / Spausdino UAB „BALTO print“

Redaktorė Ramunė Žukauskienė (redakcija@smallplanetmag.com) / Rengiant žurnalą bendradarbiavo autoriai: Giedrius Jankauskas, Žaneta Knops, Loreta Lileikienė, Inga Luščikauskaitė, Cvetana Malinova, Nora Mžavanadzė, Saulė Narmontaitė, Kristina Stalnionytė, Aistė Šeibokaitė, Rasa Šiaulytė, Rugilė Vasiulytė, Justina Žilinskiene

Dizaineris Antanas Brazauskas / Kalbos redaktorė Dalia Zaikauskienė

Leidinyje panaudotos agentūros www.dreamstime.com nuotraukos / Už reklamos turinį ir kalbą redakcija neatsako
Be išankstinio raštiško leidimo draudžiama kopijuoti visą ar dalimis, bet koku būdu, bet kuria kalba

Žurnalo įgulos kompiuterius ir išmaniuosius telefonus saugo  Antivirus. www.eset.lt

JUVELYRIKA IŠRANKIAUSIAM SKONIUI

AUKSAS, SIDABRAS, BRANGAKMENIAI, LAIKRODŽIAI, MONETOS...

JUVELYRINIUS PAPUOŠALUS GAMINAME PAGAL INDIVIDUALIUS UŽSAKYMUS



VILNIAUS
JUVELYRIKATM
www.vilniausjuvelyrika.lt

*idile*TM
www.idile.eu

PPC „Ozas“, PPC „Akropolis“, PC VCUP, PC „Mada“, PC „Mandarinas“,
PC „IKI Minskas“, PC „Parkas Outlet“, PC „Domus Pro“, PC „Hyper Rimi“...



Turiny

- 4 Redakcijos puslapis
- 6 Turiny
- 8 „Small Planet Airlines“ orlaiviai kyla
ir į Azijos padangę
- 14 „Small Planet Airlines“ skrydžių
maršrutai
- 16 Atostogos prasideda nuo lagamino
Kokiais batais keliausime šį pavasarį
- 18 Madingiausios šį pavasarį – mažos
rankinės
- 20 Kodėl Briuselio oro uostas veisia bites
- 22 Turiningos atostogos Kleopatrai
- 30 dovanotame mieste
- „Vaikystės sode“ auga XXI amžiaus
- 45 vaikai
- Kai greta plepus pakeleivis ar kolega
- 46 Kur „tarzanaujama“ visais metų
- 48 laikais
- Po pramogų gryname ore – į
- 49 svetingą „Dzūkijos dvaro“ prieglobstį
- Noriu marmurinio dušo dykumoje
- 50 „Karpynėje“ pildosi žvejo sapnai
- 52 Kai į miestą atkeliauja šventė
- 60 Moderni, bet puoselėja amžinąsias
- 62 vertybes
- Ne tik gražiam kūnui, bet ir sveikam
- 63 širdžiai
- Tikros istorijos apie kavą
- 64 Lietuviškas midus – atgaivinta
- 66 tūkstantmetė tradicija
- Ir skaičiuoti žvaigždes bus dar
- 68 smagiau
- Konditerijos virtuoza įkvepia kaminai
- 70 Kai odą kankina troškulys
- 78 Gydymo tikslas – sveika oda
- 80 Kelionėse nepamirškime saugotis
- 82 Sielos ramybei ir kūno grožiui
- 84 Katalonijos orientyras šeimoms –
- 86 oranžinis vėžliukas
- Nestinarstvo – ritualas ar pramoga?



50



87

- 87 Svajonių stovykla kartingo aistruoliams
- 94 Dantų implantai – nebe prabanga, bet būtinybė
- 96 Dirbtinis grožis tampa vis natūralesnis
- 98 „Dovre“ – šiltemis ir jaukiems namams
- 100 „Žalgirio namai“ – A energinio naudingumo
- 102 klasės būstai iš ateities
- „Saulės sonata“ – prabangiam gyvenimui
- Kai norisi savų namų gamtoje ir lopinėlio žemės
- 106 Sveikatą tausojančios šilumos ir vėdinimo
- 108 sistemos
- Miestas su charakteriu
- 110 Išsiilgusiems flamenko, saulės ir aistros
- 114 Poilsis salose – vaistas ir kūnui, ir sielai
- 117 Spektaklis, į kurį verta įsitraukti
- 124 Kelionių organizatoriai vasarai pasiruošę
- 130 Euro naudą poilsiautojai gaudo
- 132 Didžiausia salos magija – žmonės
- 134 Naujasis „Amara Prestige“ įtikis net patiems
- 140 reikliausiems
- Alternatyva suvenyrams – valgomos lauktuvės
- 141 Kelionės ne tik saldžioms porelėms
- 143 Įdomybių kaleidoskopas
- 145

GAMTA BUNDA. AR TU PASIRUOŠĘS?



UŽTEKS LAUKTI

Ištrūk! Pasiruošk automobilį ir lėk už miesto! Nesvarbu, kur svajoji nukeliauti, dabar tai padaryti yra dar saugiau ir lengviau. Pristatome naująjį SUBARU OUTBACK su 4 nuolat varančiais ratais, pasižymintį laukine jėga ir milžiniška erdve net didžiausiems jūsų nuotykiams. Kaip žinia, OUTBACK standartiškai komplektuojamas su „EyeSight“ – viena geriausių pasaulyje pagalbinių vairavimo sistemų, taip pat automatinio stabdymo sistema „Auto Brake“, pastovaus greičio palaikymo įrenginiu ir kitomis naudingomis funkcijomis. Susipažinkite su naujuoju OUTBACK subaru.lt. **Nuo 29 800 €**

NAUJOJO OUTBACK PREMERA LIETUVOJE – KOVO 20–21 D.

Vidutinės degalų sąnaudos 6,1-7,0 l/100 km; vidutinė CO₂ emisija 159-161 g/km.

**3 METŲ TECHNINĖ
PRIEŽIŪRA**



SUBARU

Confidence in Motion

Plėtra



„Small Planet Airlines“ direktorius Vytautas Kaikaris įsitikinęs, kad bendrovę Azijoje sėkmė lydi ir todėl, kad šiame kontinente labai vertinama europietiška paslaugų kokybė

„Small Planet Airlines“ orlaiviai kyla ir į Azijos padangę

Aistė ŠEIBOKAITĖ

Jau dvi žiemos paeiliui užsakomųjų skrydžių bendrovės „Small Planet Airlines“ lėktuvus buvo galima pastebėti ir Azijos padangėje. Drauge su partneriais Butane „Small Planet Airlines“ orlaiviai poilsiautojus skraidino 2013–2014 m. žiemą. Praėjusių metų vasarą bendrovė įkūrė savo padalinį Tailande, o nuo 2014 m. gruodžio jos lėktuvai ėmė skraidyti ir Kambodžoje. Apie bendrovės veiklą bei ateities planus Azijoje kalbėjomės su įmonės direktoriumi Vytautu KAIKARIU bei įmonės bazės Kambodžoje vyriausiuoju pilotu kapitonu Mareku SROGONICKU.

Kambodžoje – daugiau kaip 500 skrydžių

2014 m. Tailande įkurtos įmonės „Small Planet Airlines Thailand“ administracija šiuo metu renka komandą ir rengiasi gauti oro vežėjo pažymėjimą. Sėkmingai įveikusi šį etapą, bendrovė skrydžius šioje šalyje pradėtų jau 2015–2016 m. žiemą.

Duris į Azijos rinką bendrovei „Small Planet Airlines“ atvėrė sėkminga partnerystė su nacionaline Butano oro transporto įmone „Bhutan Airlines“. Šioje Himalajų kalnų masyvo šalyje, netoli Nepalo ir Indijos, įmonės lėktuvai skraidė 2013–2014 m. žiemą. Būtent tuomet bendrovė priėmė strateginį sprendimą įsikurti Azijoje neribotam laikui.

Šią žiemą net trys „Small Planet Airlines“ lėktuvai ėmė skraidyti Kambodžoje. Partnerių įmonės „Skywings Asia Airlines“ orlaivių parką papildę lėktuvai skrydžiams į aplinkines šalis kyla

iš Kambodžos Siem Reapo (Siem Reap) miesto oro uosto.

„Keturiems mėnesiams Kambodžoje suplanavome daugiau nei 500 skrydžių – atostogų turėtume nuskraidinti daugiau nei 100 000 keleivių. Siem Reapas – didelės turistų traukos vieta, čia poilsinių bei aktyvių atostogų atvyksta žmonės iš aplinkinių šalių: Kinijos, Pietų Korėjos, Vietnamo“, – pasakoja „Small Planet Airlines“ direktorius V. Kaikaris.

Azija – strategiškai svarbi

„Skraidyti Butane buvo sudėtinga – mūsų pilotams teko kilti ir leistis iš vieno sudėtingiausių pasaulyje Paro (Paro) miesto oro uosto. To jie buvo mokomi specialiai – tokią kvalifikaciją turi vos kelios dešimtys pasaulio pilotų. Šioje šalyje mūsų įmonė labai daug ko išmoko ir pasisėmė naudingos patirties“, – teigia V. Kaikaris.

„Vasaromis lėktuvų poreikis Europoje toks didelis, kad galėtume savo skrydžių apimtį net padvigubinti. Tačiau tam reikia daugiau lėktuvų. Bet žiemą mūsų lėktuvai skraidydavo mažai, tad didinti orlaivių parką vien dėl vasaros skrydžių įmonei būtų pražūtinga.

Dėl šios priežasties pakeitėme savo strategiją: nusprendėme pasižvalgyti ir kitų žemynų rinkose, kuriose mūsų lėktuvai galėtų daugiau skraidyti žiemą. Domėjomės Pietų Amerika, Afrika ir Azija, tačiau patirtis Butane parodė, kad būtent Azija yra tas kraštas, kuriame ir norėtume dirbuotis. Pernai pelnėme Kambodžos bendrovės „Skywings Asia Airlines“ pasitikėjimą. Šiai bendrovei savo lėktuvais padedame skraidinti keleivius, kurių vis gausėja.

Kartu mėginame ir patys įsitvirtinti Tailande. Mūsų tikslas – gauti visus skrydžiams šioje šalyje reikalingus leidimus ir pradėti skraidinti keleivius atostogų. Aplinkiniame regione turizmo rinka auga greitai, daugėja keliauti norinčių turistų, tad skrydžių poreikis auga, o vietos oro transporto bendrovės tam ne visuomet pasiruošusios.

Gavę leidimus skrydžiams Tailande, pradėsime veiklą mums visai naujoje rinkoje (šiuo metu „Small Planet Airlines“ oro vežėjo pažymėjimus turi Lietuvoje ir Lenkijoje, taip pat orlaivių bazes Didžiojoje Britanijoje ir Italijoje), ir taip išspręsimė skrydžių žiemą problemą. Drauge būsimė ir bene pirmieji pasaulyje sukūrę tokį unikalų verslo modelį – vasarą mūsų lėktuvai



Butano Paro oro uostas

- Nors oro uostas yra 2235 m virš jūros lygio, siaurame slėnyje jį supa net 5500 m aukščio kalnai
- Oro uoste galima kilti ir leistis tik dieną ir tik tuomet, kai geras matomumas
- Oro uostas buvo pastatytas 1968 m., tuomet jo nusileidimo takas buvo vos 1200 m ilgio, bet 1990 m. jis buvo pailgintas iki 1964 m – pritaikytas sunkesniems orlaiviams (paprastai vidutinis oro uostų nusileidimo takas būna 1800 – 2500 m)

skraidys Europoje, o žiemą dalis lėktuvų parko bus perkelta skrydžiams į Aziją. Iki šiol apie jokią kitą oro transporto bendrovę, kuri savo lėktuvus sezoniškai perkeltų iš vieno žemyno į kitą ir skraidytų ten nepakeitusi pavadinimo, dar nesu girdėjęs“, – teigia „Small Planet Airlines“ direktorius.

Tailande per metus apsilankančių turistų skaičius

- 2012 m. – 22,35 mln.
- 2013 m. – 26,55 mln.
- 2014 m. – 24,78 mln.

Vertinama europietiška paslaugų kokybė

V. Kaikaris mano, kad sėkmė „Small Planet Airlines“ Azijoje lydi todėl, kad šiame kontinente labai vertinama europietiška paslaugų kokybė: „Partneriai Azijoje neskirsto mūsų į Rytų ar Vakarų europiečius – būtent apie tokias nuostatas retkarčiais išgirstu Europoje. Azijoje mes esame europiečiai ir tai savaime yra tam



„Small Planet Airlines“ pilotai Kambodžoje prisijungė prie partnerių įmonės „Skywings Asia Airlines“ komandos

tikras kokybės rodiklis. Dėl to ten ne tik noriai perkamos mūsų paslaugos, bet ir prašoma pasidalinti darbo metodais bei patirtimi.

Savo partneriams Kambodžoje šiuo metu padedame susiplanuoti skrydžius, suformuoti įgulas, rodome, kaip naudotis pažangiomis IT sistemomis. Taip mezgami ilgalaikės partnerystės ryšiai. Galima būtų teigti, kad Kambodžos aviacijos verslą lenkiame koku dvidešimčia metų. Tailande truputį kitaip – ten mūsų būsimi konkurentai savo veiklą organizuoja labai tvarkingai. Juk ir Tailando aviacijos reglamentas paremtas europiniais dokumentais.”

Ore skirtumų nelieka

Pasak V. Kaikario, dirbant Azijoje ilgainiui išryškėja tam tikri kultūriniai skirtumai. „Small Planet Airlines“ direktorius pasakoja, kad Tailande verslo kultūra yra konformistinė ir dėl to kartais kyla įvairių nepatogumų.

„Azijiečiai labai nuolankūs žmonės ir retai kada išgirsi juos tariant „ne“. Galbūt tai lemia jų budistinis nuolankumas ar bendras kultūrinis klimatas, bet dėl to mums, europiečiams, sunkiau bendrauti verslo reikalais. Panašiai ir su darbuotojais – jau esame girdėję, kad ten darbuotojas visuomet pritars savo vadovui ir niekada neprisipažins, jog negali atlikti vieno ar kito darbo, tačiau neperleis jo ir kitam, kuris su

užduotimi susidorotų.

J tokius dalykus privalome atsižvelgti. Turime gerbti vietos bendravimo kultūrą ir netyčia žmogaus neįžeisti – sakoma, kad Azijoje darbuotojai labai bijo prarasti susikurtą įvaizdį. O juk mes įpratę bendrauti gana tiesmukai ir paprastai: susitinki, išsidalini darbus, pasikalbi, kas ką gali ir ko negali padaryti, taip reikalai ir juda.

Žinoma, ir Azijoje aukščiausio lygio vadovai yra baigę geriausius pasaulio universitetus, verslo susitikimuose dominuoja anglų kalba, visi vilki klasikinius kostiumus. Smagiai nustebinti buvome tik vieną kartą: per pirmąjį susitikimą Butane mus pasitiko tautiniais drabužiais vilkintys vietos oro transporto bendrovės atstovai... Nors iš pradžių būgštavome, kad su Azijos verslininkais nesusikalbėsime, vis dėlto paaiškėjo, jog verslo pagrindų visi mokėmės iš tų pačių „vadovėlių“, – kultūrinius skirtumus ir panašumus vardija V. Kaikaris.

„Small Planet Airlines“ bazės Kambodžoje vyriausiasis pilotas Marekas Srogonickas sako, kad bet kokie kultūriniai skirtumai dingsta, kai pakyli į orą. „Partneriams Kambodžoje padedu suplanuoti skrydžius. O vienintelis skirtumas tas, kad, tarkim, Kinijoje lėktuvo pakilimo aukštis matuojamas metrais, o ne pėdomis, kaip Europoje. Tad tenka persiskaičiuoti.

Vis dėlto Azijos oro uostai labai panašūs į

Nemokami megabaitai keliant Europos Sąjungoje

#geros_kelionės



Nemokamais duomenimis galima naudotis Europos Sąjungos šalyse, Norvegijoje bei Islandijoje. Daugiau informacijos – OMNITEL salonuose. Pasirūpinimas galioja nuo 2015 m. kovo 4 d.

Omnitel
3G ir 4G LTE lyderis Lietuvoje

omnitel.lt/geroskeliones

+370 698 55 551



► Įmonė „Small Planet Airlines Thailand“ mėgins įsitvirtinti Tailando rinkoje

mūsų europinius, viskas pastatyta ir veikia pagal bendrus globalius aviacijos standartus. Skraidau maršrutu Kambodža–Pietų Korėja, leidžiamės saloje netoli Pietų Korėjos sostinės Seulo. Daug skraidau virš vandenyno, viskas vyksta sklandžiai, tik gal kiek nuobodoka dėl vienodų vandens vaizdų. Kambodžoje dabar sausasis sezonas, vyrauja geri orai, saulėta – tai kitokios oro sąlygos, nei esame įpratę skraidydami Europoje.

Kambodžoje „Small Planet Airlines“ lėktuvus valdo įmonės pilotų ir jų padėjėjų komanda, tad su vietos pilotais beveik nesusitinkame. Bet štai skrydžių palydovai vietiniai – jie nuolat šypsosi! Jie malonūs ir paslaugūs tarsi iš prigimties – teko girdėti, kad tada, kai jie mokomi malonaus aptarnavimo, pastabų gauna tikrai nedaug.

Keliavimo kultūra čia kiek kitokia, keleiviai lėktuvuose šurmuliuoja daug mažiau nei europiečiai, skridami elgiasi labai ramiai ir taikiai. Kaip ir esame įpratę, per skrydį iš pilotų kabinos jiems pranešame, kaip aukštai ir greitai skrieja lėktuvas, kokia oro temperatūra už orlaivio sienų. Kambodžoje iš jokio žmogaus dar negirdėjau, kad esame kitokie nei vietos gyventojai! – teigia M. Srogonickas.

Iš Kambodžos „Small Planet Airlines“ komanda grįš balandžio pradžioje. Tuomet prasidės intensyvūs pasiruošimo vasaros sezonui darbai. Kiekvienas Azijoje skraidęs lėktuvas praeis detalią techninę apžiūrą, kad pavasario pabaigoje galėtų skraidinti keleivius į šiltuosius kraštus Europoje ir už jos ribų.

Siem Reapo oro uostas Kambodžoje aptarnauja daugiausiai keleivių

Bendras aptarnautų keleivių skaičius	Bendras aptarnautų lėktuvų skaičius	Intensyviausias skrydžių metas
2013 m. – 2 663 337 2014 m. – 2 665 894	2013 m. – 31 590 2014 m. – 27 926	lapkritis–kovas

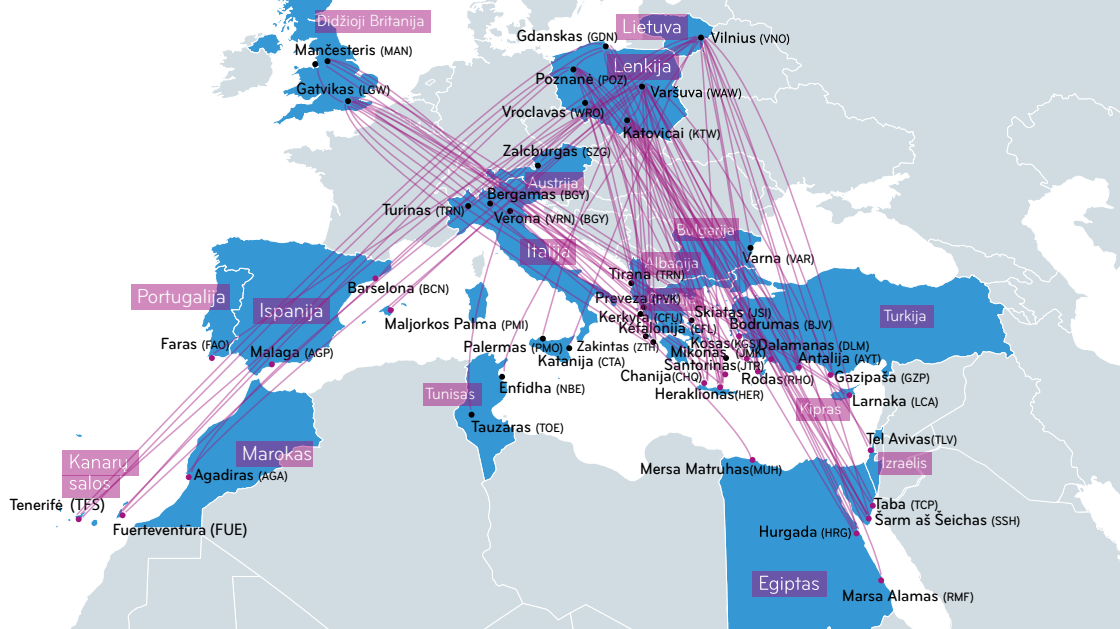
SKRISKITE PATOGIAU – ĮSIGYKITE VIETĄ SU DAUGIAU ERDVĖS KOJOMS!



KELEIVIUS, ĮSIGIJUSIUS BILIETUS Į ŠIAS VIETAS, APTARNAUSIME PIRMIAUSIA. VIETŲ SKAIČIUS RIBOTAS, TAD TEIRAUKITĖS JŲ SAVO KELIONIŲ AGENTŪROJE, REGISTRUODAMIESI Į SKRYDĮ ORO UOSTE AR ĮLIPE Į LĖKTUVĄ. SKIRTINGŲ MODELIŲ LĖKTUVUOSE ŠIOS VIETOS GALI BŪTI 1, 12, 13 ARBA 14 EILĖJE.

PASLAUGOS KAINA VIENAM ASMENIUI Į VIENĄ PUŠĘ – 10 EURŲ (34,50 LT).

DEMESIO! Oro transporto bendrovė (bendrovės antžeminio aptarnavimo personalas ar orlaivio įgula) turi teisę pakeisti keleivių sėdėjimo vietas dėl skrydžio saugos reikalavimų ar pasikeitus orlaivio modeliui.



„Small Planet Airlines“ skrydžių maršrutai nuo 2015 m. kovo 1 iki gegužės 31 dienos

IŠ VILNIAUS

AGA Agadiras
AYT Antalija
BCN Barselona
BGY Bergamas
BJV Bodrumas
NBE Enfidha
GZP Gazipaša
HER Heraklionas
HRG Hurgada
CTA Katanija
LCA Larnaka
PMI Maljorkos Palma
RHO Rodas
SSH Šarm aš Šeichas
TFS Tenerifė
VAR Varna
SZG Zalcburgas

IŠ GDANSKO

CHQ Chanija
FUE Fuerteventūra
HER Heraklionas
HRG Hurgada
KGS Kosas
POZ Poznanė
SSH Šarm aš Šeichas
TFS Tenerifė

IŠ VARŠUVOS

AGA Agadiras
AYT Antalija
FAO Faras
HER Heraklionas
HRG Hurgada
KWT Katowicai
EFL Kefalonija
KGS Kosas
PMI Maljorkos Palma
RMF Marsa Alamas
PMO Palermas
RHO Rodas
JSI Skiatas
SSH Šarm aš Šeichas
TCP Taba
TLV Tel Avivas
TRN Turinas
ZTH Zakintas

IŠ VROCLAVO

FUE Fuerteventūra
HER Heraklionas
HRG Hurgada
CFU Kerkyra
TCP Taba
ZTH Zakintas

IŠ KATOVICŲ

AYT Antalija
CHQ Chanija
HER Heraklionas
HRG Hurgada
EFL Kefalonija
CFU Kerkyra
KGS Kosas
RHO Rodas
SSH Šarm aš Šeichas
TLV Tel Avivas
WAW Varšuva
ZTH Zakintas

IŠ POZNANĖS

AYT Antalija
CHQ Chanija
FUE Fuerteventūra
HER Heraklionas
HRG Hurgada
EFL Kefalonija
CFU Kerkyra
KGS Kosas
RHO Rodas
SSH Šarm aš Šeichas
TFS Tenerifė
ZTH Zakintas

IŠ VERONOS

KGS Kosas
MUH Mersa Matruhas
JMK Mikonas
TOE Tauraras

IŠ MANČESTERIO

CHQ Chanija
EFL Kefalonija
LCA Larnaka
PVK Preveza

IŠ GATVIKO

MME Daramas
HER Heraklionas
EFL Kefalonija
CFU Kerkyra
KGS Kosas
LCA Larnaka
LPL Liverpulius
PVK Preveza
JTR Santorinas
JSI Skiatas
TIA Tirana
ZTH Zakintas

Marc O'Polo

MARC O'POLO STORES

Prekybos centras EUROPA,
Konstitucijos pr. 7A, Vilnius

Prekybos centras PANORAMA,
Saltiniškių g. 9, Vilnius

Prekybos centras OZAS, Ozo g. 18, Vilnius
Laisvės al. 70, Kaunas



FOLLOW YOUR NATURE
UMA THURMAN

Asortimentas

Atostogos prasideda nuo lagamino

Sakoma, gera pradžia – pusė darbo. Gerą pradžią kelionėje lėktuvu lemia ir tinkamai pasirinkti lagaminai. Jie turi būti talpūs, lengvi, patogiai transportuojami, atsparūs smūgiams, turi neužkliūti oro uosto bagažo registratūrų darbuotojams ir nesukelti nepatogumų orlaivio salone. Tokie yra Vokietijos įmonės „Travelite“ gaminiai, mat kelioninės rankinės ir lagaminai – šios kompanijos specializacija. „Travelite“ asortimente yra ir dalykinei kelionei skirtų, ir keliautojo stilių papildančių bei smagioms atostogoms nuteikiančių gaminių.

Vokiško meistriškumo tradicija

1949 m. Hamburgo verslininkų pora Anna ir Gerhardas Vinkleriai (Anna ir Gerhard Winkler) įkūrė įmonę „Gerhard Winkler + Co – Bag Manufaktur“, kuri ilgainiui tapo šiuo metu plačiai žinoma kompanija „Travelite“. Įmonė sparčiai augo, nes novatoriški jos gaminiai buvo labai paklausūs. Kompanijos gaminiais iš pradžių prekiauta tik Europoje, vėliau jie pasiekė Pietų Ameriką, o po to rado vietą ir Azijos rinkoje. Dabar įmonę valdo trečia jos steigėjų šeimos karta. Savininkai aktyviai dalyvauja šeimos versle, nuolat diegia novatoriškas technologijas, yra dėmesingi pirkėjų poreikiams. Tai ir lemia „Travelite“ sėkmę.

Įmonės gaminiai visame pasaulyje vertinami dėl aukščiausios kokybės ir funkcionalumo. Iki šiol kruopščiai rankomis gaminami „Travelite“ lagaminai ir kelioniniai krepšiai – puikus vokiško preciziškumo bei meistriškumo pavyzdys. Vokietijai



➤ Kelioninės rankinės ir lagaminai – įmonės „Travelite“ specializacija būdingų aukščiausių gamybos standartų laikomasi nuo pat įmonės įkūrimo. Prieš patekdamas į masinę gamybą naujas lagaminas ar rankinė kruopščiai patikrinami kompanijos bandymų centruose. Įdomu, kad visas gaminio sudėtinės dalis – medžiagas, ratukus, rankenų sistemą, užraktus – „Travelite“ tikrina ir prieš gamybą, ir tuomet, kai dirbiny jau užbaigtas.

Sąžiningos kainos

Įmonei puikiai pavyksta derinti tradicijas ir naujausias technologijas bei medžiagas, tad „Travelite“ asortimentas atspindi pačias naujausias madas ir gamybos tendencijas. Dar vienas pirkėjų įvertintas „Travelite“ pranašumas – sąžiningos, t. y. gaminio kokybę atitinkančios kainos.

Daugeliui įmonės gaminių taikoma 24 mėnesių garantija. Garantinis laikotarpis prasideda vos prekę įsigijus, tad būtina saugoti pirkimo kvitą.

Rengiatės išvykai lėktuvu? Pasidomėkite, kokius reikalavimus bagažo svoriui ir matmenims taiko jūsų skraidintojai, o po to ieškokite patikimo kelionės draugo „Travelite“.

Pagal www.travelite.de parengė Giedrius JANKAUSKAS


travelite

BAGS & MORE

www.bagsandmore.lt

VILNIUS

AKROPOLIS - Ozo g. 25 (tel. +370 5 2 49 27 60)
EUROPA - Konstitucijos pr. 7A (tel. +370 5 2 48 70 88)
PANORAMA - Saltoniškių g. 9 (tel. +370 5 2 72 01 78)
OZAS - Ozo g. 18 (tel. +370 5 2 60 95 81)

KLAIPĖDA

AKROPOLIS - Taikos pr. 61 (tel. +370 46 24 03 06)

ŠIAULIAI

AKROPOLIS - Aido g. 8 (tel. +370 41 21 02 21)

KAUNAS

AKROPOLIS - Karaliaus Mindaugo pr. 49 (tel. +370 37 21 46 10)
PLC MEGA - Islandijos pl. 32 (tel. +370 37 23 27 77)
HYPER MAXIMA - Savanorių pr. 255 (tel. +370 37 30 74 71)
Laisvės al. 77 (tel. +370 37 32 24 28, 32 16 03)

PANEVŽYS

RYO - Savitiškio g. 61 (tel. +370 45 42 40 24)

MARIJAMPOLĖ

MAXIMA - V. Kudirkos g. 3 (tel. +370 343 29 400)



> „Geox“ sportiniai bateliai (parduotuvė „Geox“)

Kokiais batais keliausime šį pavasarį

Aura MYKOLAITYTĖ

Kraudamos atostogų lagaminą daugelis moterų ilgai svarsto, kokį apavą pasirinkti. Norisi, kad batai daug nesvertų, būtų ir gražūs, ir patogūs. Tad iš visos batų eilės koridoriuje garbė keliauti nusišypsoti tik kelioms poroms. Svarbu gerai apgalvoti ir aprangos komplektus, prie kurių derėtų tos kelios pasiimtose batų poros. Patartina į lagaminą įsimesti vienus sportbačius, ir prie džinsų, ir prie puošnesnės suknelės vakarienei mieste tinkančius laivelius bei basutes, kurioms daug vietos nereikia...

Pravers guminės basutės

„Jei pasiimsite batus, kurie atspindės sezono mados tendencijas, atrodysite gerai bet kurioje pasaulio šalyje. Be to, anot mados ekspertų, šį pavasarį ir vasarą, norint atnaujinti savo stilių, pakanka įsigyti naujų, madingų aksesuarų: auskary, rankinę, batus“, – teigia mažmeninės batų prekybos bendrovės „Armitana“ rinkodaros ir pardavimų vadovė Baltijos šalyse Živilė Baltulionytė.

Pasak jos, kelionėse labai pravers šį sezoną madingos guminės basutės – jos ir gražaus dizaino, ir nepamainomos kurortuose, kur tenka

daug vaikščioti per smėlį. Tokias basutes lengva valyti, jos atsparios vandeniui.

Stebins dekoras

Įtakingi mados tendencijų diktatoriai žurnalai „Vogue“ ir „Harpers Bazaar“ rašo, kad šį pavasarį ir vasarą svarbiausia – dėmesys aprangos detalėms. Taigi – ir batams.

Šį sezoną madingi gladiatoriaus sandalai, lygiapadės basutės ir sportbačiai, batai lygiomis platformomis ar kaladėlės formos pakulne, klasikiniai aukštakulniai, bateliai su smailiu, mažu kulniuku, bateliai (laiveliai arba balerinukės), kareiviško stiliaus batai ir ilgaauliai virš kelių.

Šį pavasarį madingas apavos dekoras: austos, pintos detalės, daugiasluoksnis suvarstymas, kaubojiški aksesuarai, prabangios, blizgančios, žėrinčios detalės, lakuota oda, gyvūnų raštų motyvai ir kailis, kuriuo gali būti papuošti net lengvi vasariniai bateliai ar basutės!

Ž. Baltulionytė sako, kad patogūs ir sezono tendencijas atspindinti avalynė jau atkeliavo į Lietuvos batų parduotuves. Parduotuvėse „Geox“ rasite patogios, daug vaikščioti skirtos, orui laidžios avalynės. Parduotuvėse „Salamander“ – prekės ženklų „Ara“ ir „Gabor“ avalynės, kuri puikiai tinka tinstančioms kojoms, nes yra su paplatintu ir paminkštintu padeliu. Naujų, madingų batų kolekcijos taip pat išrikiuotos parduotuvėse „Step Top“, „Žygio batai“, „Tamaris“.



Madingiausios šį pavasarį – mažos rankinės

Rugilė VASIULYTĖ

Mada suka ratu. Pamėgusioms dideles ir talpas rankines naujasis pavasario ir vasaros sezonas parengė netikėtumų. Į madą grįžta mažos rankinės, taigi teks pratintis nešiotis mažiau daiktų.

Galanterijos namus „Persicco“ valdančios bendrovės „Nikajos“ savininkė Jurgita Malakauskienė sako, kad šio sezono mada vienos aiškos krypties neturi. Galanterijos kūrėjai suplakė kokteilį iš įvairių spalvų, formų ir dekoravimo technikų. Iš juodo ir balto, seno ir naujo.

Vasara kvėpės mėtomis

Šyptelėjus pavasariui, akį traukia linksmos saulėtos spalvos. Galbūt dėl to šio pavasario ir vasaros sezono rankinių kolekcijoje vyrauja geltoni atspalviai – nuo ryškios geltonos iki žaliai gelsvos ar garstyčių.

Populiari šiuo šiltuoju sezonu bus ir vadinamoji mėtų spalva. Užsienyje ji karaliavo jau praėjusią vasarą, tačiau Lietuvos pasiekti nespėjo. Galbūt „mėtų“ bumo sulauksime dabar?

Yra spalvų, kurios nuo mados podiumo nenulipa jau ne vieną sezoną. Pavyzdžiui, mėlyna ar žalia. Lietuvių pamėgta mėlyna spalva liks madinga ir šį pavasarį, tik bus kiek šviesesnių, vasariškesnių atspalvių.

Šį sezoną tarsi išblyško, tapo subtilesnės ir kitos spalvos. „Pernai vasarą akį rėžė ryškios rankinių spalvos, o šiemet vyraus blankūs, neryškūs tonai – rankinės bus švelnių, tarsi nuo skalbimo išblukusių spalvų“, – pasakoja J. Malakauskienė.

Madingi bus kavos, dramblio kaulo atspalviai, juodos ir baltos spalvų deriniai.

Dar viena „sena – nauja“ madinga spalva – raudona. Ji niekada nesitraukia iš priešakinių mados linijų. Tad ir šį pavasarį galite drąsiai rinktis ryškiai raudoną rankinę.

Auksas ir piešiniai

Vienas iš sezono galanterijos hitų – rankinės, dabintos piešiniais, pavyzdžiui, gėlėmis, arba perforuotos – puoštos skylių ornamentais. „Anksčiau Lietuvos pirkėjai perforuotų rankinių nevertino, tačiau šią žiemą ėmė jomis domėtis. Vasarą perforuotos rankinės turėtų dar labiau išpopuliarėti“, – spėja J. Malakauskienė.

Mada ateina, praeina ir vėl sugrįžta. „Dar viena tendencija – vis mažesnės rankinės. Į mažą rankinę viso gyvenimo nebesutalpinsi, taigi, jei vaikotės madų, šį pavasarį teks pratintis nešiotis mažiau daiktų“, – šypsosi „Nikajos“ savininkė.

Niekada negana

Vasarą viskas žydi, švyti, taigi ir moteriai norisi, kad rankinės mirgėtų spalvomis. Visgi vienos taisyklės, kiek ir kokių rankinių reikia turėti šiltajam metų sezonui, nėra.

„Moteriai rankinių niekada nebus per daug: priklausomai nuo aplinkybių, praverčia ir mažytė, ir didesnė, talpesnė, ir gėlėta, ir santūri vienspalvė rankinė“, – sako pašnekovė.

Anot verslininkės, Lietuvos moterys seka mados tendencijas, domisi, ką naujam sezonui siūlo garsiausi pasaulyje prekių ženklai. Į žinomo prekės ženklo gaminių panaši rankinė daug geriau perkama.

Naujausios „Persicco“ kolekcijos rankinės kai kuriomis detalėmis panašios į garsiausių prekės ženklų – „Gucci“, „Versace“, „Dolce & Gabbana“, „Armani“ – gaminius.

„Dviračio neišrasi. Mados tendencijas diktuoja garsieji gamintojai, o kiti jas nori nenori šiek tiek atkartoti“, – aiškina ne vienus metus rankinių versle besisukanti J. Malakauskienė.

Vasarą – pigiau

Madų nesivaikanti pirkėja „Persicco“ parduotuvėse dažniausiai renkasi patogias

ir talpas rankines. Jaunesnės ar mados itin paisančios dailiosios lyties atstovės pirmenybę teikia madingoms rankinėms. „Jei madingos mažos rankinės, jos pirs mažą, ir nesvarbu, kad į ją tilps tik lūpdažis, telefonas ir raktai. Kita vertus, yra situacijų, kai pakanka su savimi turėti tik piginę ir raktus“, – šypsosi J. Malakauskienė.

Ir pabaigai apie kainas. Pasak „Nikajos“ vadovės, vasaros kolekcijos rankinės vidutiniškai penktadaliu pigesnės nei žiemai skirti gaminiai.

Kainos skiriasi dėl to, kad žiemos kolekcijos rankinės dažniau gaminamos iš zomšos, – tai natūrali medžiaga, tad brangesnė nei, tarkim, dirbtinė oda. „O vasaros kolekcijoje rankinių iš zomšos nėra, todėl gaminių kainos mažesnės“, – aiškina verslininkė.

Galanterijos namus „Persicco“ rasite

PC „Ozas“, Ozo g. 18, Vilnius

PC VCUP, Konstitucijos pr. 16, Vilnius

PC „Parkas Outlet“, Verkių g. 40, Vilnius

PC „Akropolis“, Karaliaus Mindaugo pr. 49, Kaunas

PC „Mega“ Islandijos pl. 32, Kaunas

PPC „Akropolis“, Taikos pr. 61, Klaipėda

PPC „Akropolis“, Aido g. 8, Šiauliai

PC „Babilonas“, Savitiškio g. 61, Panevėžys

www.persicco.lt

Persicco
Galanterijos namas



HEXAGONA



Žalieji oro uostai



➤ Iš Briuselio oro uosto skraidinama į keturis žemynus

Kodėl Briuselio oro uostas veisia bites

Žaneta KNOPS, Belgija

Žaliosios, ekologinės, gamtosauginės, darniosios ar tvirtosios plėtros – kaip pavadinsi, nepagadinsi – iniciatyvos būtinos kiekviename žingsnyje, nes jos lems mūsų Planetos ateitį. Tęsiame žurnalo „Small Planet“ 9 numeryje pradėtą temą apie padangių vartus. Šįsyk pro „žaliuosius“ akinius žvalgoms po Briuselio oro uostą (Brussels Airport). Pasakojame, kaip ten tausojama aplinka ir kokiais būdais prisidėti prie šios misijos skatinami keleiviai. Tikime, kad gerais pavyzdžiais paseks ir šio rašinio skaitytojai.

Briuselio Zaventerno (Zaventem) rajone esantis oro uostas labiausiai garsėja tuo, kad čia kasdien atkeliauja dešimtys ar net šimtai Europos Sąjungos institucijų darbuotojų. Europos Komisijos pastatai

tėra vos už 1 km nuo oro uosto. Šis oro uostas iš kitų Europoje išsiskiria ir sudėtingomis nusileidimo trasomis.

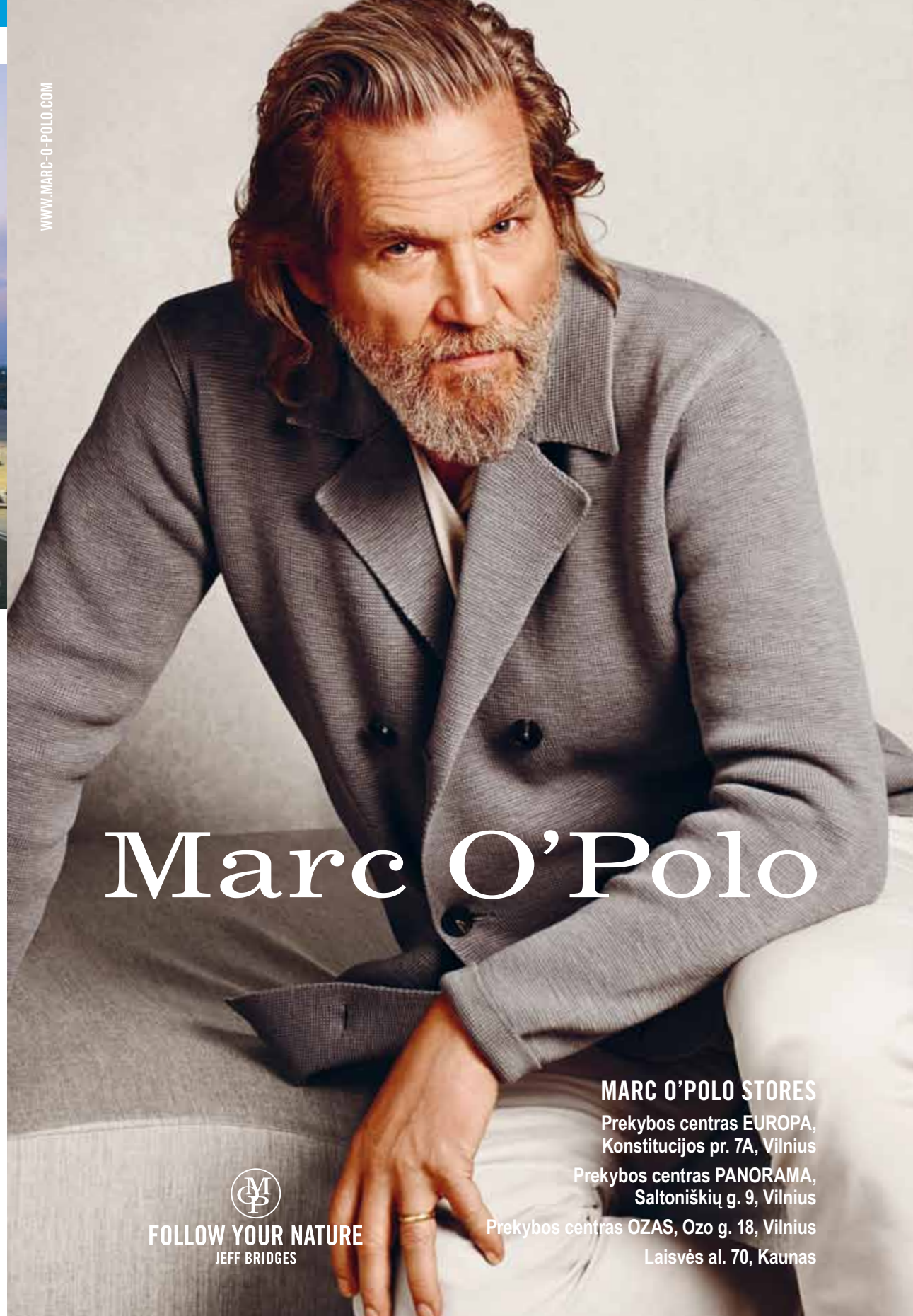
Iš Briuselio oro uosto skraidinama į keturis žemynus. Pavyzdžiui, iš čia galima nukristi net į 28 Afrikos miestus. Įdomu ir tai, kad Briuselio oro uostas vienintelis pasaulyje du kartus (2012 ir 2014 m.) laimėjo Pasaulio kelių apdovanojimų („World Routes Awards“) konkursą 4–20 mln. keleivių per metus aptarnaujančių oro uostų kategorijoje. Šio konkurso laimėtojus, vertindamos bendradarbiavimą su oro uosto administracija, keleivių aptarnavimą ir rinkodarą, renka įvairių šalių skrydžių bendrovės.

Niekieno neverčiama ir neskatinama Briuselio oro uosto administracija aukštai išsikėlė ir aplinkosaugos kartelę.

Terminalus sujungs naujas pastatas

Aplinkos tausojimo strategiją Briuselio oro uosto administracija vykdo nuo 2000 m. Nuo 2012 m. čia įdiegtas energijos naudojimo vadybos

WWW.MARC-O-POLO.COM



Marc O'Polo



FOLLOW YOUR NATURE
JEFF BRIDGES

MARC O'POLO STORES

Prekybos centras EUROPA,
Konstitucijos pr. 7A, Vilnius

Prekybos centras PANORAMA,
Saltoniškių g. 9, Vilnius

Prekybos centras OZAS, Ozo g. 18, Vilnius
Laisvės al. 70, Kaunas





> Į matomą vietą pastačius šiukšliadėžes, šiukšlių tinkamai išrūšiuojama vis daugiau

tarptautinis standartas ISO 50001. Tai reiškia, kad oro uostas įsipareigoja nuolat stengtis sutaupyti kuo daugiau elektros energijos ir kasmet atlikti taupymo rezultatų patikrą. Kiekvienas oro uostas gali teigti, kad taupo elektrą, bet ne kiekvienas įsileidžia nepriklausomus ekspertus, kurie tai kasmet tikrintų.

Šiame oro uoste planuojama sunaudoti net 20 proc. mažiau elektros energijos nei anksčiau. Beje, šis oro uostas gali pasigirti net trimis savais saulės kolektorių parkais.

Oro uoste prieš kiekvieną naują projektą ir prieš įsigyjant naujų įrenginių tiriama galimas jų poveikis aplinkai. Stengiamasi, kad diegiant naujoves, žala aplinkai būtų kuo mažesnė.

Vienas naujausių ir svarbiausių 2015 m. Briuselio oro uosto projektų – pastato, sujungiančio terminalą bei išvykimo vartus A ir B, statyba. Dabar terminalą ir vartus jungia ilgas požeminis tunelis, kuriuo žingsniuoti nėra labai smagu, todėl ir

nuspręsta pastatyti erdvią ir šiuolaikišką jungiamąją galeriją.

Ji statoma pagal naujausias aplinką tausojančias technologijas. Statinys suprojektuotas taip, kad į jį patektų kuo daugiau natūralios dienos šviesos ir būtų suvartojama kuo mažiau elektros energijos. Sutaupyti elektros naujose patalpose padės ir LED lemputės.

Po pastatų bus įrengtos 670 000 l lietaus vandens talpyklos. Į talpyklas sutekėjusį vandenį ketinama panaudoti naujoje oro uosto priešgaisrinėje gelbėjimo stotyje. Jungiamasis pastatas žiemą bus šildomas, o vasarą vėsinamas naudojant grunto šildymo sistemą.

Vandens ištekliai naudojami sumaniai

Briuselio oro uostas – tai savotiškas miestas, kuriame kasdien triūsia 20 000 darbuotojų ir per dieną apsilanko apie 50 000 keleivių, tad čia sunaudojama labai daug vandens. Dėl to 2010 m. rugsėjį administracijos iniciatyva oro uoste įrengti biologiniai nuotekų valymo įrenginiai. Briuselio oro uosto Aplinkos apsaugos skyriaus vadovė Kristel Vandenhouten (Christel Vandenhouten) tikina: „Zaventemo rajone oro uostas buvo labiausiai aplinką teršianti įmonė. Anksčiau į Stėnokerzėlio upelį išleidavome nevalytą vandenį. Galėjome laukti vyriausybės nurodymų arba į vandens valymo įrangą investuoti patys.“

Biologiniai nuotekų valymo įrenginiai valo ne tik terminale, išvykimo vartuose, oro uosto administracijos pastate, oro uosto teritorijoje veikiančiame prabangiam viešbutyje „Sheraton Brussels“, lėktuvuose panaudotą, bet ir po orlaivių antileidodaros procedūrų nutekėjusį vandenį. Išvalytas vanduo maišomas su lietaus vandeniu, o tada išleidžiamas į keturis aplinkinius upelius.

Oro uosto patalpos valomos ekologiškomis priemonėmis, kurių pagrindas – gerieji mikroorganizmai. Cheminių valiklių visiškai atsisakyta.

Briuselio oro uosto teritorijos dydis – 1 245 ha. Iš jų 500 ha sudaro kietos dangos paviršiai (stogai, asfaltas ir pan.). Belgijoje dažnai ir gausiai lyja, paskaičiuota, kad per metus šiomis dangomis nuteka apie 10 mln. l vandens. Tiek vandens tilptų penkiuose olimpinuose baseinuose.

Kai per trumpą laiką ant kieto paviršiaus patenka daug vandens, jis nespėja nutekėti į gretimų upelių vagas, todėl kritulių vanduo nukreipiamas



HARLEY-DAVIDSON VILNIUS

Oficialus atstovas Lietuvoje



VISIŠKAI NAUJAS „STREET 750“

Kaina nuo - 7800 Eur



Mus rasite:

Paplaujos g. 5, Vilnius

Tel. +370 6 15 222 33

info@hdvilnius.lt

www.harley-davidson-vilnius.lt





➤ Minant dviračių treniruoklių pedalus, galima įkrauti nešiojamąjį kompiuterį ir mobilųjį telefoną

į oro uosto lietaus vandens talpyklas. Tada jutiklių valdomas vanduo lėtai suteka į du rezervuarus, kurių bendra talpa – 260 000 m³. Šie vandens rezervuarai primena tvenkinius. Kad juose neįsikurtų vandens paukščiai – juk oro uosto teritorijoje sparnuočiai nepageidaujami, – vandens paviršių dengia 8 mln. plastikinių kamuoliukų. Iš rezervuaro vanduo po truputį išleidžiamas į aplinkinius upelius. Kuo lėčiau vanduo iš oro uosto suteka į upelius, tuo mažesnė tikimybė, kad jie patvins. Tokia sistema užtikrina, kad oro uosto apylinkėse – Melsbruke (Melsbroek) ir Stėnokerzėlyje (Steenokkerzeel), ypač žemupiuose, – nekiltų potvynių.

Briuselio oro uoste įrengus vandens valymo įrenginius, Stėnokerzėlio apylinkėms tekančio Barebėko (Barebeek) upelio vandens kokybė labai pagerėjo.

Įdomu, kad oro uoste išvalytas lietaus vanduo naudojamas gretimam Brabantso golfo klubo (De Brabantse Golf) laukams drėkinti bei laistyti.

Taip klubas sutaupo daug gruntinio vandens.

Šiemet oro uoste suplanuota sunaudoti 10 proc. mažiau vandentiekio vandens.

Briuselio oro uoste jau ne pirmus metus valomi seniau užteršti žemės plotai. Šie darbai bus tęsiami ir šiemet.

Kokiais būdais tausoti aplinką, oro uosto administracija visuomet tariausi su kaimynais – Zaventemo, Melsbruko ir Stėnokerzėlio vietos bendruomenėmis. Bendradarbiaujant geriau išsivildenamos problemos ir randama geresnių būdų joms spręsti.

Jokių išlygų oro taršai ir triukšmui

Administracija stengiasi mažinti ir oro uosto keliamą triukšmą. Nauji lėktuvai išbandomi tik oro uosto centrinėje dalyje, kad jų keliamas triukšmas nevargintų aplink uostą gyvenančių žmonių.

Oro uosto teritorijoje įrengus požeminius reaktyvinio kuro vamzdynus, nebereikia degalus išvežiojančių sunkvežimių: kuras į orlaivius pumpuojamas tiesiai iš vamzdyno ir taip irgi išvengiama papildomo triukšmo.

Senesni ir triukšmingesni lėktuvai oro uostui moka didesnius nusileidimo bei pakilimo mokesčius. Daugiau apmokestinami ir naktiniai bei savaitgaliais dieną skraidantys lėktuvai. Be to, lėktuvams neleidžiama kilti savaitgaliais nuo vidurnakčio iki 6 val. ryto.

Šiemet vienas svarbiausių Briuselio oro uosto tikslų – sumažinti oro taršą. Pagal oro uostų anglies dioksido akreditavimo sistemą (Airport Carbon Accreditation), kuria remiantis vertinamas išmetamų teršalų kiekis, Briuselio oro uostas yra pasiekęs trečią lygį. Tai reiškia, kad oro taršos mažinimo rodikliai yra labai geri. Kitas žingsnis – visas oro uostą aptarnaujančias įmones paskatinti riboti išmetamo anglies dvideginio kiekį.

Mes rūšiuojame. O tu?

Oro uosto Aplinkos apsaugos skyrius linksmi ir kūrybingai išsprendė atliekų rūšiavimo problemą. Suskaičiuota, kad kiekvienas Briuselio oro uosto keleivis vidutiniškai palieka apie 85 g šiukšlių. Anksčiau daugiau nei pusė šių atliekų patekdavo į netinkamą šiukšliadėžę, todėl daugelis šiukšlių iškeldavo į sunkiau perdirbamų atliekų konteinerį. Todėl nutarta šiukšliadėžes perkelti į matomesnes vietas, taip pat pakeisti jų ženklimą.



camel
active

NAUJA KOLEKCIJA JAU PARDUOTUVĖSE

Šaltminkis g. 3, Vilnius „Panasama“ Ua g. 25, Vilnius „Akropolis“ Pajūrio plentas g. 83, Klaipėda „Akropolis“ Tūkso g. 61, Klaipėda „Akropolis“

MENSWEAR | WOMENSWEAR | SHOES | BAGS | ACCESSORIES

WWW.CAMELACTIVE.DE





► Oro uosto aviliuose įkurdintos kultūrinės bitės

Taip pasiekta neįtikėtinų rezultatų: šiomis dienomis net 71 proc. plastikinių atliekų ir 89 proc. popieriaus bei kartono šiukšlių išrūšiuojama teisingai. Oro uoste planuojama ir toliau mažinti nepavojingų šiukšlių kiekį ir perdirbti jų 30 proc. daugiau.

Keleivius rūšiuoti šiukšles skatina ir spalvingi oro uosto stendai, angliškai skelbiantys: „Check in your garbage here“ („Savo šiukšles meskite čia“) arba „We all sort at Brussels airport“ („Bruselio oro uoste rūšiuojame visi“).

Kad tai nėra tik tušti reklaminiai šūkiai, patvirtina ir kokybiško atliekų rūšiavimo akcija, į kurią nuolat įtraukiamos oro uoste dirbančios įmonės ir partneriai. Per šią akciją kruopščiai rūšiuoti šiukšles skatinami oro uosto parduotuvių, kelionių agentūrų, restoranų bei kitų įmonių darbuotojai. Vadovaujamasi principu – teršiantis moka daugiau. Įmonių atiduodamos šiukšlės ženklinamos, sveriamos, vertinama, kaip jos išrūšiuotos. Geriau

atliekas išrūšiausi įmonė oro uostui moka mažesnius mokesčius už šiukšlių utilizavimą.

Netrukus oro uoste ketinama įrengti kompostavimo talpyklas, į kurias kelias restoranų virtuvių maisto atliekas, nupjauta žolė bei vandens valymo įrenginiuose susikaupęs dumblas.

Nori įkrauti mobilųjį – mink pedalus

Dar vienus žaliuosius įrenginius galima pamatyti oro uosto laukimo salėje. Tai keleivių ypač pamėgti dviračiai treniruokliai. Minant jų pedalus gaminama elektra. Angliškas šūkis „You've got the energy!“ („Tu turi energijos!“) stende prie treniruoklių kiekvienam primena, kad turime jėgų ir galime pasigaminti elektros ir ją įkrauti nešiojamąjį kompiuterį arba mobilųjį telefoną.

Pernai Bruselio oro uoste pirmą kartą surengta Aplinkosaugos diena. Į renginį buvo pakviesti visi oro uosto Aplinkos apsaugos skyriaus darbuotojai ir oro uoste veikiančių įmonių atstovai. Susirinkusieji supažindinti su aplinkosaugos gairėmis ir oro uoste vykdomomis aplinkosaugos akcijomis, svečiams aprodymas saulės kolektorių parkas bei vandens valymo įrenginiai. Ši iniciatyva dalyviams labai patiko, tad Aplinkosaugos dienas nutarta rengti ir ateityje.

Oro uoste kopinėjamas medus

Kas patikės, kad oro uosto teritorijoje gali gyventi bitės?! Pievose greta oro uosto buvo pastatyti du bičių aviliai. Taip tikimasi padidinti bioįvairovę ir bičių populiaciją. Pastaraisiais metais bičių Belgijoje labai sumažėjo, todėl tokiomis iniciatyvomis norima nors kiek pagerinti padėtį. Oro uosto aviliuose įkurdintos kultūrinės bitės, tačiau nepamirštos ir laukinės – joms įrengtas vadinamasis laukinių bičių viešbutis. Tikimasi, kad kultūrinės ir laukinės bitės nekonkuruos.

Bitės oro uosto teritorijoje jaučiasi gerai ir pernai prinešė nemažai medaus. Patikrinus kokybę, šis medus išdalintas keleiviams. Pernai vieno avilio bitės prinešė apie 15 kg, kito – net 60 kg medaus.

Prioritetas – geras susisiekimas

Bruselio oro uostą galima pasiekti traukiniu, autobusu, dviračiu, motoroleriu ir, žinoma, automobiliu.

Šiuo metu kasdien į oro uosto traukinių stotį



► Oro uosto personalui įrengtos dvi elektromobilių įkrovimo stotelės

atvyksta apie 180 traukinių. Nuo Bruselio oro uosto iki Bruselio centrinės traukinių stoties yra apie 14 km. Traukiniu centrinę Bruselio traukinių stotį galima pasiekti per 15 min.

Nuo 2014 m. gruodžio iš oro uosto į Bruselį kas valandą išvyksta 6 traukiniai, o iš Bruselio traukiniu galima nukakti į Briugę (Brugge), Kortreką (Kortrijk), Monsą (Mons). Beje, šiais metais Monsas paskelbtas Europos kultūros sostine. Iš Bruselio tiesioginiai traukiniai važiuoja ir į Olandiją.

Keleivių patogumui oro uosto bagažo atsiėmimo salėse atidarytos traukinių bilietų kasos, tad laukdami savo lagamino galite ramiai įsigyti bilietą ir neskubėdami eiti į traukinių peroną.

Kitąmet turėtų būti baigti Belgijos geležinkelių tiesimo ir renovacijos darbai. Tikimasi, kad pagerės susisiekimas su pietine šalies dalimi. Tuomet geležinkeliu iš oro uosto į Europos Sąjungos institucijas Bruselyje per šiaurinę miesto dalį bus galima vykti be persėdimų ir ne aplinkkelio.

Iš Zaventemo apylinkių į oro uostą galima be jokių kliūčių atvykti dvirate transporto priemone.

Dviračiams ir pėstiesiems virš greitkelio E19 2011 m. nutiestas specialus tiltas. Oro uosto valdžia siekia, kad jų teritoriją kirstų ir tarp Leveno (Leuven) miesto ir Bruselio tiesiamas naujas dviračių takas.

Neseniai Bruselio oro uostas pasirašė dviračių nuomos sutartį su Belgijos dviračių nuomos įmone „Blue-bike“, tad netrukus prie oro uosto autobusų stotelių bus įrengta dviračių nuomos vietų.

Dviračius ir motorolerius oro uoste galima saugiai palikti vaizdo kamerų stebimoje specialioje aikštelėje su stogu.

Oro uosto administracija tęsė 2012 m. gegužę duotą pažadą įsigyti elektromobilių ir personalui įrengė dvi elektromobilių įkrovimo stoteles. Elektromobiliais važinėjančių keleivių ir darbuotojų nuolat daugėja. Šiuo metu svarstoma, ar likusius tarnybinius automobilius būtų galima pakeisti elektriniais.

Ši ekologiško transporto iniciatyva sulaukė daug teigiamų atsiliepimų. Todėl oro uosto teritorijoje ketinama įrengti ir specialų elektrinių dviračių bei motorolerių įkrovimo punktą.



Turkija/Alanija



> Alanijos panorama

Turiningos atostogos Kleopatrai dovanotame mieste

Kristina STALNIONYTĖ

Pietinėje Turkijos pakrantėje šiltasis sezonas poilsiautojus lepina nuo ankstyvo pavasario iki vėlyvo rudens. Lietuvius čia traukia du kurortai – milijoninė Antalija (Antalya) ir daugiau nei dešimtkart už ją mažesnė Alanija (Alanya). Šį kurortą renkasi tie, kam prie širdies ramesnis poilsis, mažesni nuotoliai ir mažiau spūsčių. Tačiau Alanija nėra koks nuošalus kaimelis. Lietuvos standartais tai – tikrų tikriausias didmiestis su trimis didelėmis ir šimtais mažyčių gatvelių. Jose įsikūrę tūkstančiai parduotuvių, parduotuvėlių, barų ir restoranų, turizmo įmonių bei nekilnojamojo turto agentūrų. Čia atsidursite tarp šimto tūkstančių gyventojų, o pramogų rasite kiekvienai atostogų dienai!



Europa ar Azija?

Be turkų, Alanijoje gyvena apie 15 000 europiečių, iš jų du trečdaliai – vokiečiai. Turkai irgi save laiko europiečiais, nors geografiškai tik 3 proc. šalies teritorijos yra Europoje. Jau 1928 m. Turkijos respublikos įkūrėjas Mustafa Kemal Atatiurkas (Mustafa Kemal Atatürk), pertvarkydamas šalį, įsakė iki tol naudotus arabiškus rašmenis pakeisti lotyniškais – taip politikas siekė Turkiją priartinti prie Europos.

TICHÉ
Natūralus mineralinis vanduo



Pačius geriausius dalykus gamta saugo slapčiausiose vietose.

TICHÉ - vienintelis Lietuvoje vidutinės mineralizacijos nepalietas, nepakeistas šarminis natūralus mineralinis vanduo išgaunamas iš glituminės 689 metrų versmės.

Tokiame gylyje vanduo išsaugo savo natūralią būseną.

Natūralus mineralinis vanduo TICHÉ - retos sudėties šarminis vanduo, turtingas kalciumu, magniumu ir sulfatais, kurio pH 7,6 – 7,8 yra labai artimas vieno iš svarbiausių organizmo gyvybinių skysčių kraujo pH.

TICHÉ unikalus gamtos produktas patikimai apsaugotas geologinių žemės sluoksnių nuo bet kokios taršos, kuriam nereikalingas kokybės gerinimas.

**SVARBUS ŽMOGUI
KASDIEN**





> Kleopatros paplūdimys – vienas gražiausių kurorte

Turizmo sezonas Alanijoje trunka aštuonis mėnesius, tačiau net ir šaltuoju sezonu vidutinė oro temperatūra nenukrinta žemiau 14 laipsnių šilumos, o vanduo išlieka apie 18 laipsnių. Poilsiauti čia maloniausia pavasarį, kai viskas žydi. Nuo gegužės termometro stulpelis jau rodo apie 27 laipsnius šilumos, o vandens temperatūra pakyla iki 22–25 laipsnių.

Kleopatrai dovanotas miestas

Nuo Alanijos į abi puses trisdešimt kilometrų driekiasi smėlingi paplūdimiai. Du – Aladino Keikubato (Alâeddin Keykûbad) ir Kleopatros (Kleopatra) paplūdimiai – plyti tiesiog miesto centre. Visi Alanijos paplūdimiai nemokami, juose gali degintis kas tik nori ant savų paklotų ir po savais saulės skėčiais. Dušai paplūdimiuose taip pat nemokami. Mokėti reikia tik už nuomojamus gultus su skėčiais. Gulto kaina visai dienai – 6 Turkijos liros (TRY) arba 2,2 euro (1 euras lygus 2,71 TRY, tačiau prekių ir paslaugų kainos eurai gali būti didesnės nei Turkijos liromis, nes kainas eurai vietos gyventojai „laužia iš piršto“). Paplūdimiuose galima išmėginti daug vandens ir paplūdimio pramogų: nardyti, plaukioti banglente, irklente, burlente, jėgos aitvarais, pakilti vandens parašiu, pažaisiti tinklinį.

Istorija byloja, kad Senovės Romos imperatorius Markas Antonijus Alaniją vedybų proga padovanojo Egipto karalienei Kleopatrai, šį įvykį dar ir dabar

mena jos vardo paplūdimys šalia Alanijos tvirtovės (Alanya Kalesi). Dieną šiame viename gražiausių kurorto paplūdimių gausu poilsiautojų, o vakare prie pajūrio restoranų staliukų susėda romantiškos porėlės. Jos grožisi saulėlydžio nuspalvinta Alanijos tvirtove, kurią ant 250 m aukščio kalvos XIII a. pastatė seldžiukų sultonas Aladinas Keikubatas I (I. Alâeddin Keykûbad).

Apsilankykite tvirtovėje

Tvirtovės teritoriją su joje įrengtu muziejumi ir keliais namais, kuriuose iki šiol gyvenama, juosia 6,5 km ilgio dantiya gynybinė siena. Kasdien pro ją praeinantiems turistams tvirtovės gyventojai parduoda šviežiai spaustų sulčių, arbatos, užkandžių. Jų soduose sirpsta granatai, apelsinai, figos.

Tvirtovėje yra 83 bokštai, apie 140 šaudymo angų ir daugiau nei 400 vandens cisternų, kuriomis dar galima naudotis. Vaizdai nuo kalno pasakiški, tad čia tikrai verta užlipti.

Po penkiomis kalvos šlaite veikusios senosios laivų statyklos (Alanya Tersanesi) arkomis triūsavo daugybė žmonių. Šalia statyklos tebėra ginklų ir parako sandėlis, kuriame buvo gaminamos patrankos karo laivams. 1227 m. šiems pastatams ir uostui apginti Aladinas Keikubatas I pastatė Alanijos simboliu tapusį 33 m aukščio Raudonąjį bokštą (Kizil Kule). Į viršų veda 85 laiptai, ten yra vandens surinkimo cisterna.

gle
GIL FAMILY ESTATES

Metų vyninė Lietuvoje 2013 ir 2014



Juan Gil
Monastrell 18
Meses Jumilla D.O.
2012



Juan Gil
Monastrell 12
Meses Jumilla D.O.
2012



Bodegas Atalaya
Alaya Almansa
Calatayud D.O.
2011



Bodegas Atalaya
Ateca Atteca
Calatayud D.O.
2012



Bodegas
Atalaya La Atalaya
Almansa D.O.
2011



Bodegas Atalaya
Laya Old Vines
Almansa D.O.
2013





➤ Alanijos simbolis Raudonasis bokštas

Tvirtovės muziejus

Darbo laikas: žiemos sezonu – 8.30–17 val.,
vasaros sezonu – 9–19.30 val.
Bilieto kaina: 15 TRY (5,5 euro)

Raudonasis bokštas

Darbo laikas: žiemos sezonu – 8.30–17 val.,
vasaros sezonu – 9–19.30 val.
Bilieto kaina: 10 TRY (3,7 euro)

Be tvirtovės, Alanijoje dar galite aplankyti M. K. Atatürko namą (Atatürk Müzesi) ir Archeologijos muziejų (Alanya Arkeoloji Müzesi), kuriame saugomas garsiausias Alanijos meno kūrinys – II a. pr. Kr. bronzinė pusmetrio aukščio Heraklio statula. Ją atsigabeno piratai, tačiau iš kur – iki šiol nežinia. Tris šimtmečius Alanijos apylinkėse viešpatavusius piratus 65 m. pr. Kr. išvijo romėnų karvedys Pompėjus.

Nerkite į povandeninį pasaulį

Iš akių išnykus saulei, o ausis apgaubus tylai, atsiveria kitokia tikrovė, kurios žydroje ramybėje flegmatiškai linguoja jūrų žolės, dunkso nebylios smėlio kopos ir mirga šimtai žuvelių. Po vandeniu gyvenimas atrodo lėtas ir taikus. Vien aplink Alanijos tvirtovę nardoma daugiau nei dešimtyje vietų. Galima nardyti toliau nuo kranto, leistis į nuskendusius laivus ir į slaptus urvus, kuriais kadaise naudojos piratai.

Tamsiuose uolų užkaboriuose knibžda aštuonkojų, čia galima išvysti ir murenų, prie rifų būriais plaukioja spalvotos žuvis. Nardymo instruktoriai vietas ir maršrutus kas rytą parenka atsižvelgdami į oro sąlygas ir į nardytojų patirtį. Net ir nenardžiusieji gali bent kartą išmėginti šį malonumą padedami instruktoriaus arba galima užsirašyti į nardymo kursus, po kurių išduodamas nardytojo pažymėjimas.

Nardymo kursai

Geru vardu minimas nardymo centras „Dolphin Dive“, įsikūręs gatvelėje virš Alanijos uosto. Turintiems nardytojo pažymėjimą dienos ekskursija laivu, du nėrimai, pietūs laive, instruktoriaus paslaugos ir įrangos nuoma kainuoja 168 TRY (62 eurus). Tiek pat su tokiomis pačiomis paslaugomis atsieis dienos programa pradedantiesiems. 4 dienų kursai pradedantiesiems „PADI Open Water Diver“, po kurių išduodamas nardytojo pažymėjimas, šiame centre kainuoja 867 TRY (320 eurų), o kursai pažengusiems „PADI Advanced Open Water Diver“ – 596 TRY (220 eurų). Čia rengiami pažengusiųjų ir specialūs nardymo kursai turintiems pažymėjimą „PADI Open Water Diver“. Norintiems tik lydėti nardantį draugą ir drauge praleisti dieną laive išvyka su pietumis kainuoja 40 TRY (15 eurų). Kol narai bus po vandeniu, už papildomą 19 TRY (7 eurų) mokėstį išsinuomoję kaukę ir plaukmenis galėsite pasiplaukioti vandens paviršiuje. Instruktorius jus paims iš viešbučio sutartu laiku ir parveš už 5,4 TRY (2 eurus).

Adresas: *İskele Caddesi 23*

Daugiau informacijos: tel. (+90 242) 512 30 30,
www.dolphin-dive.com



Vokiškų virtuvių kultūra!



„BALDAI NAMAMS“

Savanorių pr. 192B, Kaunas
Tel.: +370 686 16818

Savanorių pr. 180, Vilnius
Tel.: +370 685 30954

www.baldainamams.lt

nobilialia®





➤ Ant irklenčių - rašinio autorė Kristina Stalnionytė ir instruktorius Barišas Dulgargas

Pasiirstykite irklente

Ėhėhė, čia tai bent! Banguoja, o aš net ežere nė karto nestovėjau ant tokios lentos... Tačiau mano mokytojas Barišas Dulgargas (Bariš Dülğar) su irklente po pažastimi spėria drožia jūros link ir ragina mane sekti paskui, tikindamas, kad neleis paskęsti. Įbridusi iki kelių jo pavyzdžiu užsiropščiu ant savos lentos ir čiumpu į rankas irklę. Gal ir ne itin elegantiškai, bet slystu per bangas, o tai – jau nebloga pradžia.

Vos spėju įkandini Barišui. Skubu, kad būčiau išgelbėta, jei įkrisčiau į vandenį, tačiau to neprireikia – Barišo parinkta plati lenta padeda išlaikyti pusiausvyrą. Tik rankos svyra, nes irkluoti sunkoka. Iš vieno paplūdimio nusiiriami į kitą, paskui tolyn, tolyn uosto link, praplaukiame švyturį ir, pralindę po tiltu, sukame pailsėti prie Raudonojo bokšto. Smagumėlis! Būtinai išmėginkite!

Kur išmėginti irklentes

Paplaukioji irklentėmis kurorte siūlo komanda „Alanya Surf Team“. Pamoka ir 2 val. kelionė irklente išilgai paplūdimių su gidu vienam asmeniui kainuoja 50 TRY (18,5 eurų). Nuplauksite prie Raudonojo bokšto, į laivų statyklą ar toliau – kaip susitarsite. Jei šalta, galėsite nemokamai gauti hidrokostiumą.

Daugiau informacijos: tel. (+90 553) 349 91 23 (Barišas), <https://www.facebook.com/alanyasurfteam>

Į kalnus su vėjeliu

Atostogaudami Alanijoje pasivažinėkite ir po apylinkes. Prie Alanijos dunkso aukštesni nei 2 km Tauro kalnai (Toros Dağları), kurių papėdėse noksta bananai ir apelsinai, auga medvilnė, anyžiai, sirpsta vynuogės, figos, alyvuogės ir abrikosai. Kalnuose žioji gilūs tarpekiai, slėniuose šniokščia upeliai, iš žalumos kyšo mečečių minaretai. Visa tai galite išvysti, jei dieną skirsite safariui visureigiais.

Alanijoje safarius organizuojančios įmonės siūlo įvairių maršrutų, kuriuos keičia ir papildo, kai randa įdomių vietų ir naujų privažiuojamų grožybių. Tokios kelionės trunka visą dieną. Automobiliai atviri, kalnuose vėsu, todėl net ir vasarą nepamirškite megztinio, o visais metų laikais – kremo nuo saulės.

Kaip sudalyvauti safaryje

Įmonė „Intercity“ organizuoja dienos safarius po Alanijos apylinkes. Per šias išvykas nuvažiuojama maždaug 90 km. Pasižvalgę nuo Alanijos pilies sienų, keliauninkai sėda į visureigius ir išrūksta Tauro kalnų link. Pakeliui aplankomos kalnuose gyvenančių klajoklių nomadų palapinės, kur išalkusieji gali nusipirkti tradicinių paplotėlių *gözleme* su įdaru, kavos, arbatos ir suvenyrų. Toliau važiuojama miškingais 1250 m aukščio kalnų šlaitais į 863 m. senumo kaimelį *Mahmudseydi Köyü* su mečete ir senoviniu turkišku namu-muziejumi. Čia gatvelėse amatininkai gamina ir parduoda savo dirbinius. Iš kaimelio nusileidžiama į tarpekį prie Obos upės (Oba Çayı) pasimaudyti ir papietauti (pietūs įskaiciuoti į safario kainą), o grįžtant sustojama pasigėrėti Alanijos panorama. Tokia išvyka suaugusiajam kainuoja 78,6 TRY (29 eurus), 6–11 m. vaikui – 54 TRY (20 eurų).

Adresas: *Keykubat Bulv. Yüksel Apt. No. 26/B.*

Daugiau informacijos: tel. +90 532 621 33 62, www.intercitysafari.com



LCC INTERNATIONAL
UNIVERSITY



✉ info@lcc.lt

☎ (+370 46) 31 04 60

📍 Kretingos g. 36,
Klaipėda, Lithuania

www.lcc.lt

67%
Percentage of student body receiving Financial Aid

100%
Alumni employment rate

#1
Ability to compete in international context and having the most international identity

The only American-style university in Eastern Europe with English as the language of instruction

CHALLENGING MINDS. TRANSFORMING LIVES.



➤ Nors dienai leiskitės į visureigių safarį

Leiskitės plaustais kalnų upe

Argi ne smagu leistis palei srovę smaragdine upe įspūdingais tarpekiais, kurių krantuose auga kedrai ir kiparisai, o toluomoje dunkso kalnai? Viena tokių vietų – Koprulu tarpekio nacionalinis parkas (Köprülü Kanyon Milli Parkı) maždaug už 90 km nuo Antalijos ir Alanijos (pusiaukelėje tarp Antalijos ir Alanijos pasukama į kalnus). Įrastyti Turkijos upėmis galima visus metus, o geriausia – pavasarį, kai kalnuose, tirpstant sniegui, pakyla vandens lygis, sustiprėja srovė.

Saulėje blizga vanduo, nuo irklų tykšta purslai. Baimintis nėra ko, nes plaustus vairuoja patyrę gidai, o keleiviams duodami šalmai ir gelbėjimosi liemenės. Plaustų dugne įtaisytos virvutės pėdoms įtvirtinti, kad šokčiojant per slenksčius netyčia neiškristumėte. Koprulu tarpekis, kuriuo teka Koprū (Köprü) upė, yra apie 14 km ilgio, kai kur jo gylis siekia 400 m.

Kaip sudalyvauti išvykoje plaustais

Išvykas plaustais organizuoja įmonė „Air Raft Adventure Club“, įsikūrusi netoli Alanijos, Sidės kurorte. Pramogos kaina su nuvežimu iki upės ir parvežimu į viešbutį asmeniui kainuoja 135,5 TRY (50 eurų), jei atvyksite patys – 81 TRY (30 eurų). Į kainą įskaičiuoti pietūs prie upės, gidų paslaugos, hidrokostiumo, šalmo ir gelbėjimosi liemenės nuoma.

Adresas: Kemer mah. f. s. mehmet bulv. 1
541 sok. No. 6

Daugiau informacijos: www.airraft.com

Kur gimė dievai

Prie Alanijos žioji antrasis pagal dydį Turkijos urvas, į kurį įleidžiami lankytojai. Ant kalno *Cebel-i Reis Dağı* šlaito 232 m aukštyje virš jūros lygio aptiktam Dimo urvui (Dim Mağarasi) jau milijonas metų. Turkai sako, kad tokiose olose senovėje vyko mitologinių istorijų dramos.

Viduje Dimo urvas išsišakoja į du 50 ir 360 m ilgio stalaktitų ir stalagmitų koridorius. Vieno jų gale telkšo ežerėlis. Urve 95 proc. daugiau drėgmės ir dešimt kartų daugiau anglies dioksido nei lauke, todėl astma sergantys žmonės urve pasijaučia geriau. Alanijos centre netoli Kleopatros paplūdimio yra mažesnis Damlato urvas (Damlataş Mağarasi).

Kaip aplankyti Dimo urvą

Bilietas į Dimo urvą kainuoja 5 TRY (1,8 euro), į Damlato urvą – 4 TRY (1,5 euro). Urvus galite apžiūrėti savarankiškai arba užsisakyti dienos ekskursiją su gidu. Per ją aplankysite ne tik urvus, bet ir Alanijos pilį, paplaukiosite laivu, papietausite restorane Dimo upės pakrantėje. Tokia ar panaši ekskursija kainuos apie 150 TRY (55 eurus), priklausomai nuo ją organizuojančios įmonės. Viena jų – „Diana Turizm“.

Adresas: Çetin Sok. No. 174

Daugiau informacijos: tel. (+90 242) 513 05 80



KLASIKINĖ KOSMETOLOGIJA

PROCEDŪROS

VEIDAS

Stangrinimas
Drėkinimas
Priešraukšlinės
Valymas
Skaistinimas
Maitinimas
Raminimas
Pigmentinių dėmių šalinimas
Apyakių nuo patamsėjimų, paburkimų

KŪNAS

Stangrinimas,
Formavimas
Liekninimas
Strijos
Gydomieji ir kiti masažai

PEDIKIŪRAS* MANIKIŪRAS*

*Tik Kaune,
Klaipėdoje

DEPILIACIJA

MAKIAŽAS

Dieninis
Vakarinis, proginis

MEDICININĖ KOSMETOLOGIJA

PROCEDŪROS

VEIDAS CHEMINIAI ŠVEITIKLIAI:

Priešraukšlinė
Papildėjusi, negyvybinga oda
Aknės pažeista, riebi oda
Glebi, tonusą praradusi oda
Pigmentuota oda

ADATINĖ/ BEADATINĖ MEZOTERAPIJA:

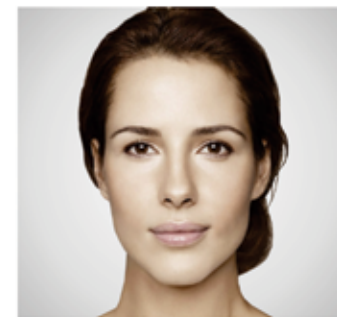
Odos atjauninimas / biorevitalizacija
Veido odos drėgmės atkūrimas
Odos stangrinimas
Priešraukšlinė
Adatinis volelis/ dermaroleris

KŪNAS ADATINĖ/ BEADATINĖ MEZOTERAPIJA:

Stangrinimas
Liekninimas
Celiulitas
Strijos
Plaukai

APARATINĖS VEIDUI/ KŪNUI

Karboksiterapija
Limfodrenažo terapija
Elekroporacijos ir elektroferezijos derinys „TMT System“
Radijo bangos ir fototerapija
IPL (Intensyvioji šviesos impulso procedūra)
Patologinių darinių šalinimas
Deimantinė dermabrazija
Deguonies terapija
Kriogeninės jonoforezės terapija „CRIO 10“
Vakuuminis masažas



ESTETINĖ IR BENDROJI MEDICINA

PROCEDŪROS

VEIDAS

Hialurono rūgšties užpildų injekcijos
Botulino toksino injekcijos
Polikaprolaktono užpildo injekcijos
Natūralaus kolageno gamybos stimuliacija
Chirurginiai siūlai
Mimikos raukšlės
Vidutinės/ giliosios raukšlės
Nukritę akių vokai
Raukšlės aplink akis
Raukšlės aplink lūpas
Veido modeliavimas / formavimas
Veido kontūrų atkūrimas
Veido apimties padidinimas
Putlumo netekusios lūpos
Formos netekusios lūpos
Genetiniai tyrimai
Medicininiai laboratoriniai tyrimai
PRP terapija odos regeneracijai

KŪNAS

Kaklas ir iškirptės sritis, krūtinės sritis
Rankos, plaštakos
Kelių, alkūnių sritys, pėdos
Šlaunys, sėdmenys, pilvo sritis

NATŪRALI MEDICINA

Diagnostika R. Folio (R. Voll) metodu, skausmo gydymas
Preparatai „GUNA“ terapija „Bacho gėlėmis“

Klinikoms „Grožio Akademijs“ suteikta VASPTV prie Sveikatos apsaugos ministerijos licencija teikti antrinės ambulatorinės asmens sveikatos priežiūros medicinos paslaugas neurologijos, dermatovenerologijos, plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos, homeopatijos srityse. Klinikose „Grožio Akademijs“ dirba šių sričių gydytojai: 4 plastikos chirurgai, 2 neurologai, dermatovenerologas, homeopatas. Visos paslaugos teikiamos „Grožio Akademijs“ – Medi SPA – Estetinės medicinos klinikose profesionalios kosmetologijos centruose Lietuvoje: Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje.



GROŽIO AKADEMIJA

WWW.GROZIOAKADEMIJA.LT

Vilnius:

Grožio Akademijs
Kaunas:
Klaipėda:

Savanorių pr. 4,
Savanorių pr.1,
Vytauto g. 12,
K. Donelaičio g. 62,
H. Manto g. 6A,

el. p. vilnius@medispa.lt,
el. p. info@medispa.lt,
el. p. kaunas@medispa.lt,
el. p. klaipeda@medispa.lt,

mob. +370 604 10002,
mob. +370 600 24170,
mob. +370 604 10003,
mob. +370 604 10004

tel. 8 5 2332 888
tel. 8 5 2334 570

tel. 8 37 211 888
WWW.GROZIOAKADEMIJA.LT



➤ Raudonojo pirato Orhano Özdemiro laivo nesusipainiosite su jokių kitu

Susidraugaukite su piratais

Apie IV a. pr. Kr. Alanijoje įsikūrę piratai paverė šią vietą Viduržemio jūros plėšikų centru. Jie čia viešpatavo beveik tris šimtmečius. Gidas Hilmi Taşdemiras (Hilmi Taşdemir) Alanijos tvirtovės teritorijoje parodė kyšulį su bokštu, nuo kurio piratai liepdavo savo belaisviams mesti į jūrą tris akmenis. Sako, kad tą, kurio akmuo pasiekdavo bangas, paleisdavo, o tą, kurio ne, – nustumdavo į jūrą.

Kai 65 m. pr. Kr. Alaniją iš piratų atėmė romėnų karvedys Pompėjus, regionas suklestėjo, miestas pradėjo augti. Anuos laikus šiomis dienomis mena dešimtys Alanijos uoste išsirikiavusių laivų, kurių modeliai neva atkartoja piratų burlaivius. Šiuolaikiniai piratai nepikti – laivų kapitonai kviečia į išvykas jūra, be to, leidžia ir laivą pavairuoti, ir arbata pavaišina, ir linksmy istorijų papasakoja.

Vakarais laivai grįžta iš jūros, jų šeimininkai tvarkosi denyje, ten pat vakarienauja arba vaikštineja uoste. Jie patys arba jų bičiuliai prie laivų parduoda „piratinių“ ekskursijų bilietus. Laivai plaukia skirtingais maršrutais, už 2–3 valandų išvyką iš asmens prašoma nuo 15 TRY (5,5 euro).

Linksmi pasiplaukioti galite nedideliu Raudonojo pirato Orhano Özdemiro (Orhan Özdemir) laivu „Kirmizi Korsan“. Šio laivo nesusipainiosite su jokių kitu – juk Raudonojo pirato laivas turi būti raudonas! Jei norite įsisteigti išpuoselėto skonio piratui, atvežkite jam lauktuvių airiško kremo likerio „Bailey's“.

Netoli Raudonojo pirato laivo prisišvartavęs beveik dvigubai didesnis jo bičiulio Juodojo pirato Mehmeto Kano Gulmezo (Mehmet Can Gülmez) laivas „Kara Korsan“. Juodajam piratui patinka linksmybės, muzika ir šokiai, o laive vietos tam tikrai pakanka.

Pusryčiaukite kaip turkai

Jei sugalvotumėte papusryčiauti ne viešbutyje, būtinai užsisakykite turkiškus pusryčius. Juos prisiminsite ilgai. Viena populiariausių vietų, kur pusryčiauja Alanijos gyventojai, – ant kalvos *Tepe* įsikūręs restoranas „Tepe Mountana“, nuo kurio terasos matyti visa Alanija. Tai anaipol ne prabangi vieta ir kiek toliau nuo centro, tačiau tikrai smagi.

Atvažiuavę gausiomis šeimynomis, ypač savaitgaliais, čia turkai praleidžia gerą pusdienį. Kai užsisakysite pusryčius, suprasite, kodėl.

OCUTEARS® – HIALURONO DRĖGMĖ SAUSOMS AKIMS

Hialuronas atkuria drėgmės pusiausvyrą akyse.

OCUTEARS®



BE KONSERVANTŲ TINKA LAŠINTI ANT KONTAKTINIŲ LĘŠIŲ

- Papildo ir stabilizuoja ašarų plėvelę
- Klampumo savybės identiškos natūralioms ašaroms
- Vienintelis itin didelės molekulinės masės hialuronas
- Užtikrina ilgalaikį akių drėkinimą

Santen



NAUJA
PERSPEKTYVA
SAUSOMS AKIMS

www.sausosakys.lt



► Nomadų kaimelyje moteris gamina tradicinius paplotėlius *gözleme*

Ką turkai valgo rytais? Pirmiausia, žinoma, gurkšteli arbatos arba turkiškos kavos. Jei užsisakysite tik „kavos“, gausite tirpios juodos kavos, todėl nepamirškite pridurti „turkiškos“.

Po kavos lyg iš gausybės rago ant stalo ima plaukti turkiški skanėstai. Kai vietos nebeužtenka, pristatomas staliukas. Lėkštėse patiekama įvairių rūšių duonos, sūrių, uogienių, džemų, alyvuogių ir užtepėlių, marinuotų ir žalių daržovių, vaisių sirupe, riešutų, medaus, dešrelių, kiaušinių, raugintų kopūstų, jogurtų, džiovintų vaisių...

Jau manote, kad viskas? Tikrai ne! Ant padavėjo rankų atplaukia sūriu, bulvėmis ir špinatais įdaryti papločiai *gözleme*, riestainiai su sezamais *simit*, į kibinus panašūs pusmėnulio formos ir lyg dūdelės suvynioti pyragėliai. Kol sėdite prie stalo, arbata ir kava liejasi net jums neprašant. Supraskite teisingai: pagrindinis turkų metas pasistiprinti – pusryčiai ir vakarienė, per pietus tik lengvai užkandama.

Nepamirškite pietų ir vakarienės

Skaniai papietausite bet kuriame Alanijos restorane, o įdomiai – Dimo (Dim Çayı) ar kito

Kur valgo vietos gyventojai

Turkiški pusryčiai restorane „Tepe Mountana“ kainuoja 25 TRY (9,2 euro) ir patiekiami kasdien 8.30–15 val. Čia taip pat smagiai ir neturistiškai papietausite ar pavakarieniausite. Šaltieji užkandžiai kainuoja 4–6 TRY (1,5–2,2 euro), mėsos ir žuvies patiekalai – 25–35 TRY (9,2–13 eurų). Restorano šeimininkas Hasan Zorlu (Hasan Zorlu) visiems lietuviams siūnia linkėjimų!

Adresas: *Tepe Mahallesi Çataloluk Mevki No. 67*

Kaip atvykti: taksi arba autobusu Nr. 5. Jis kursuoja kasdien 8, 10, 12, 15, 17, 19.30 val.

Daugiau informacijos: tel. +90 242 522 18 18, +90 532 613 02 23, www.tepemountana.com

upeliuko pakrantėje. Prie upių prilipę restoranai su keliaaukštėmis terasomis, kuriuose pastatyti stalai ir pridėta pagalvėlių atsisėsti. Galite pietauti ir ant plaustų arba pakrantėje įmerkę kojas į vandenį. Upėtakį išsirinksite tiesiai iš baseino.

O vakarienė, vakarienė! Jau vien užkandžių *meze* atvežama padėkle su ratukais. Išvydę bent dvidešimt lėkštelių, neįsismaginkite – tai tik pradžia.

acidolac[®] JUNIOR

Maisto papildas

Acidolac[®] Junior – produktas, sujungiantis probiotinių bakterijų *Lactobacillus acidophilus* ir *Bifidobacterium lactis* padermes bei fruktooligosacharidus (FOS).

- be sacharozės
- be glitimo
- meškiuko formos tabletės
- vaikams nuo 3 metų amžiaus



Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas.

 **polpharma**



➤ Džiovinti moliūgai menininko rankose tampa suvenyrais

Juk laukia dar karštasis užkandis, o tik po jo – pagrindinis patiekalas. Šaltieji užkandžiai ir jūrų gėrybės per vakarienę užgeriamos tradicine anyžių degtine *raki*. Maždaug 40 laipsnių stiprumo *raki* turkai maišo su vandeniu. Įpylus vandens, gėrimas tampa drumstas ir baltas, todėl turkai jį dar vadina liūtės pienu.

Atsipūskite hamame

Jei Turkijoje neapsilankysite rytietiškoje pirtyje hamame, tikrai prašausite pro šalį. Miestuose veikia viešieji, o kiekvienas geresnis viešbutis turi savo hamamą. Hamame moterys ir vyrai prausiasi atskirose patalpose.

Kad įsitikinčiau, kaip po įtemptos dienos atsipalaiduojama rytietiškoje pirtyje, pavakare traukiu į hamamą „Çemberlitaş“ Alanijos centre, kurį rekomendavo vietos gyventojai. Tikras turkas hamame lankosi bent kartą per savaitę.

Pravėrus lauko duris, pakvimpa muilo putomis. Registratorius maloniai pasisveikina ir, palydėjęs į persirengimo kambarį, perduoda

mane moteriškos globon. Ši įteikia šlepetes, rankšluostį ir spintelės raktą, kurioje turiu palikti visus daiktus. Apsivynioju rankšluosčiu ir šlepsiu paskui savo globėją.

Kelionė po pirtis prasideda nuo sausos pirties! Nustembu, tačiau bent penkias minutes išveriu ramiai. Per kitas penkias ima atrodyti, kad tuoj susvilsiu, tad nesulaukusi padėjėjos išpuolu į koridorių. Išvydusi, kad nekantrauju, pagalbininkė veda po dušu ir rodo jau kitos pirties duris.

Išlindusi iš dušo, žingsniuojau į rytietišką garinę pirtį, kur balti garai švelniai glosto kūną ir širdis atsigauja. Pro garų uždangą nė nematyti, kas dedasi už metro, tad kas sėdi kitame pirties gale, galiu tik spėlioti.

Pasėdėjusi hamame kiek širdis geidžia, keliauju į apskritą erdvią salę su karšta marmurine pakyla viduryje ir žvaigždutėmis bei ornamentais ant lubų. Aplink – daug žalvarinių čiaupų su dubenėliais nusiprausti. Čia reikia dar kartą lįsti po dušu, o nusiplovus prakaitą – gultis ant pakylos.

Pasikaitinus bent dvidešimt minučių, prie manęs prieina pirtininkė. Tuomet sužinau, kas iš tiesų yra turkiška pirtis: mane taip negailestingai šveičia šiurkščia pirštine-kempine kese, kad net šaukti norisi. Gerai, kad saulėje nesikepinau. Kitaip šios procedūros tikrai neiškęsčiau.

Po tokio „paglostymo“ jaučiuosi lyg nuo odos būtų nugramdytas metų purvas. Tikras palengvėjimas užplūsta, kai pirtininkė nusimauna kesę ir padengia mane muilo putomis. Jos švelnutėlės kaip pūkas!

Tuomet keliauju pailsėti į laukimo menę. Kol joje išsitiesusi ant gulto gurkšnoju arbatą, prišoka vyrukas ir pasiūlo veido kaukę. Akimirka, ir aš jau ištepta mineraliniu purvu.

Kai kaukė nuplauta, o arbatą išgerta, esu kviečiama į masažo kambarį, kur laukia antras išbandymas. Patikėkite – turkiškas masažas – tikrai ne švelnus paglostymas...

Šis 2 val. malonumas hamame „Çemberlitaş“ man kainavo 68 TRY (25 eurus). Jei neužsisakysite masažo, atsieis pigiau.

Hamamas „Çemberlitaş“

Adresas: Saray Mah. Balci Cad. Nr. 65 Damlatas

Daugiau informacijos: tel. + 90 242 519 51 85,
www.alanyacemberlitashamam.com

„Vaikystės sode“ auga XXI amžiaus vaikai

Emilija MALINAUSKAITĖ

2010 m. įkurta ikimokyklinio ugdymo įstaiga „Vaikystės sodas“ per ketverius veiklos metus didžiuosiuose Lietuvos miestuose atidarė 13 darželių padalinių. 2013 m. rugsėjį duris atvėrė iš „Vaikystės sodo“ išaugusi Karalienės Mortos mokykla. Pernai „Vaikystės sodas“ išsiplėtė ir į užsienį: spalį Rygoje atidarytas pirmasis tarptautinis darželis „Six Senses“.

Ugdomas ir emocinis intelektas

„Vaikystės sodas“ – vieta, kur vaikas leidžia dieną, bet tik tuo jis ir panašus į įprastą vaikų darželį. Vaikai nuo 1 metų iki mokyklinio amžiaus „Vaikystės sode“ ugdomi pagal autorinę, specialiai šiai įstaigai sukurtą kontekstinio ugdymo programą. Taikant kontekstinio ugdymo metodą, vaikai susipažįsta su įvairiais nagrinėjamos temos aspektais bei kontekstais. Ši programa pagrįsta moderniausiais ugdymo metodais, geriausių ir pažangiausių šiuolaikinių pasaulio ugdymo įstaigų bei žymių vaikystės studijų mokslininkų patirtimi.

„Vaikystės sodo“ ugdymo programoje daugiausia dėmesio skiriama keturiems dalykams: raštingumui, matematikai, gamtos mokslams bei kompiuteriniam raštingumui ir emociniam intelektui.

Su vaikais „Vaikystės sode“ kasdien bent po 20 minučių skaitomos pasakos, istorijos, eilėraščiai, nagrinėjamos enciklopedijos, planšetiniuose kompiuteriuose vartomos e-knygos. Kasdien ir kiekviename žingsnyje mokomasi matematikos. Pedagogai drauge su vaikais skaičiuoja laiptus, kuriais lipa, morkų lazdeles užkandėleje, debesis danguje, draugus klasėje ir visą, ką galima suskaičiuoti kasdienėje aplinkoje.

Gamtos mokslai – sritis, kuri vaikams, pasaulio

UAB „Vaikystės sodas“



➤ „Vaikystės sode“ daug dėmesio skiriama vaikų emociniam intelektui ugdyti

tyrinėtojams, nepaprastai įdomi. Vaikai su pedagogais stebi orus ir vertina, kaip jie keičiasi skirtingais metų laikais. Tyrinėdami gamtą, sodindami daržoves šiltnamiuose ir kieme, sužino apie augalus ir gamtos ciklus.

Kiekvienoje klasėje yra planšetinių kompiuterių, kuriuose pedagogai nuolat atnaujina edukacines programas: jaunesni vaikai piešia, mokosi raidelių, skaičių ir spalvų, kuria ir montuoja filmukus, o vyresnieji mokosi rašyti elektroninius laiškus ir naudotis paieška internete.

Itin rimtai „Vaikystės sode“ žiūrima ir į emocinio intelekto ugdymą: su vaikais kalbama apie jausmus, nuotaikas, elgesį, mokomasi atpažinti savo savijautą bei lavinama empatija kitiems žmonėms.

Mokosi ir pedagogai

„Vaikystės sode“ tikima, kad ugdymo įstaigoje turi dirbti pašaukimą jaučiantys žmonės. Jie privalo nuolat tobulintis, todėl „Vaikystės sode“ mokosi ir pedagogai. Pirmus metus šios įstaigos darbuotojai mokosi itin daug: stebi patyrusius pedagogus, klausosi „Vaikystės sodo“ „Mokytųjų akademijos“ paskaitų, dalyvauja seminaruose. Darželyje yra turtinga biblioteka – visiems įstaigos darbuotojams ir vaikų tėvams prieinama daugiau kaip 750 knygų lietuvių ir anglų kalbomis.

www.vaikystes-sodas.lt
El. paštas info@vaikystes-sodas.lt
Tel. +370 699 87949





Kai greta plepus pakeleivis ar kolega

Saulė GRADAITĖ

Įsivaizduokite, kad išvažiavote ilgai lauktų atostogų... Jūra, mėlynas dangus, už autobuso lango keičiasi gražiausi vaizdai, o gidas pasakoja įdomią istoriją. Viskas būtų tiesiog idealu, jei ne greta sėdintis pakeleivis. Jis be paliovos tarška apie savo ir artimųjų gyvenimo nuotykius, nutraukia ir asmeninėmis įžvalgomis vis papildo gidą, nepavargdamas rodo ir komentuoja, pro kokius puikius pastatus ir fontanus važiuojate, kiek daug gatvėje žmonių ir kokie jie visi įdomūs. Norėtumėte pailsėti, pasimėgauti tyla, bet nežinote, kaip pasprukti nuo įkyraus plepio. Pagaliau imate gailėtis, kad apskritai leidotės į kelionę...

Nesąmoningi vaidmenys

Pažįstama situacija? Tokie įkyruoliai dažnai apkartina ne tik keliones, bet net ir mėgstamiausią

darbą – nori nenori po kurio laiko supranti, kad kolegos plepumas ar „visažinio“ elgesys ne tik erzina, bet paprasčiausiai trukdo dirbti. Švelnių užuominų tokie žmonės dažniausia nesupranta, o pasakyti griežčiau išdrįstame ne visuomet. Tad ką gi daryti?

Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centro vadovas ir Ažuolyno klinikos direktorius psichiatras Raimundas Alekna teigia, kad daugelyje kolektyvų žmonės nesąmoningai atlieka tam tikrus psichologinius vaidmenis. Vieni tampa aukomis: galvoja, kad nieko nesugeba, nori, kad už juos nuspręstų kiti, jaučiasi neteisingai nuskriausti. Kiti atlieka gelbėtojų vaidmenį: ignoruoja savo poreikius, prisiima atsakomybę už kitus ir todėl jaučiasi reikalingi ir įvertinti. Kolektyvuose būna ir persekiotojų. Tai nerimastingi asmenys, kurie šią savybę slepia kritikuodami ir kontroliuodami kitus, aiškindami, kaip ir ką reikia daryti. Tarp kolegų turbūt pastebėsite ir režisierius – kuriančių santykius ir situacijas, taip pat – tylių ir niekur nesikišančių stebėtojų bei statytinių, kurie ir yra tikrieji sprendimų darbe priėmėjai. Tad nuolat kalbantis, pertraukiantis, taisantis kitus žmogus – taip pat yra įsitraukęs į šį



➤ Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centro vadovas ir Ažuolyno klinikos direktorius psichiatras Raimundas Alekna tildantiems tarškalius pataria išlikti neutraliais ir nepamiršti takto

natūralų kiekvienai organizacijai būdingą „žaidimą“ ir jame atlieka savo vaidmenį.

Beje, pastebėta, kad vienam kolektyvo nariui išėjus, į jo vietą ateina, tiksliau, jo vaidmenį perima kitas. Tokie santykiai – natūralūs, tad kovoti su jais beprasmiška, geriau – prisitaikyti. Vis dėlto, jei kolegos ar atostogų pakeleivio plepumas viršija jūsų kantrybės ribas, reikia imtis tam tikrų priemonių.

Gali padėti pozityvi kritika

Jei su įkyruoliu susidūrėte atostogaudami, pasistenkite nuo jo atsitraukti: persėskite kitur, viešbutyje paprašykite atskiros kambario (galite pasakyti, kad labai knarkiate, tad nenorite jam trukdyti), pasidomėkite, kokias ekskursijas pasirinko plepusis ir išsirinkite kitas. Jei tai neįmanoma, pasinaudokite psichologų rekomenduojama pozityvia kritika – atkreipkite jums trukdančio žmogaus dėmesį, aiškiai pasakykite, kad jums toks elgesys (nuolatinis kalbėjimas, dalinimasis visais įspūdžiais, kalbos pertraukimas) nepriimtinas ir būtinai padėkokite jam, kad jus iš klausė. Įkyruolį galėtumėte sustabdyti tokiais žodžiais: „Atsiprašau, bet aš tikrai norėčiau išgirsti, ką pasakoja gidas,

o jūsų kalbėjimas man trukdo. Galbūt savo įžvalgomis galite pasidalinti vėliau? Būčiau jums išties dėkingas.“ Gali padėti ir toks pasiaiškinimas: „Tikrai norėčiau pailsėti, tačiau, kai šalia kas nors kalba, man tai nepavyksta. Susitarkime, kad pasikalbėsime, kai susitiksime prie vakarienės stalo, o dabar norėčiau patylėti ir pasigrožėti vaizdais.“

Jei pleputis – jūsų kolega, galite iš pradžių paanalizuoti jo elgesį. Veikiausiai stebėdamas jį suprasite, kad nuolat kalbėdamas šis žmogus nori būti pastebėtas, jam trūksta dėmesio, galbūt – įvertinimo. Jei jo plepumas erzina ne tik jus, galite paprašyti bendradarbių pagalbos, ypač tų, kuriuos įkyruolis vadina autoritetingais.

Erzina atpažįstamos ydos

Atminkite, tokie kalbėtojai – it vaikai – iš kūno kalbos nuspėja, kurie žmonės pasiruošę juos iš klausyti, o kurie paprasčiausiai juos ignoruos. Turbūt sutiksite, kad plepia atakuoja tik tuos, kurie leidžia tai daryti, taigi, jūsų ir bendradarbių tikslas – neskirti įkyriam kolegai dėmesio, kai tai nebūtina. Kaskart, kai tarškalius vėl ims nesustodamas pasakoti ką nors nereikšminga, reikia taktiškai jį sustabdyti ir pasakyti, kad šiuo metu tiesiog neturite laiko jo iš klausyti, nes ir jūs, ir jis turite nemažai darbo. Psichiatras R. Alekna pataria būti kuo neutralėsniais, kalbėti pagarbiai ir be susierzinimo – jūsų tikslas ne įžeisti, bet padėti žmogui susiprasti, kad nesibaigiančios jo kalbos – nepageidaujamos.

Dar vienas svarbus dalykas – labiausiai kituose žmonėse mus erzina tos ydos, kurias atpažįstame, nes jos būdingos ir mums patiems. Kitaip tariant, tikėtina, kad ir jūs kartais per daug kalbate ar staiga tampate „visažiniais“. Tad elkimės sąžiningai, būkime dėmesingi ir atlaidesni tiems, kurie kartais erzina. Net ir patiems plepiausiems.



„Ažuolyno klinika“

Ažuolyno g. 5A, Vilnius, LT-07196

Tel./faksas 8 5 2460827,

mob. tel. 8 699 55656

El. paštas azuolynoklinika@vppc.lt

www.azuolynoklinika.lt

Pramogaukime Lietuvoje



„Tarzanijos“ pramogas išmėgino ir aktorius Leonardas Pobedonoscevas

Kur „tarzanaujama“ visais metų laikais

Giedrius JANKAUSKAS

Lietuviai – aktyvių pramogų mėgėjai. Kaip kitaip paaiškinti tą faktą, kad mūsų nedidelėje Lietuvėlėje yra apie šešiolika nuotykių parkų? Pats didžiausias 13 ha nuotykių parkas „Tarzanija“ įrengtas Alytaus rajone, ant Nemuno kranto, netoli Radžiūnų piliakalnio. Pramogautojai čia renkasi ir žiemą, mat parko atrakcionas „Pašėlę kalneliai“ veikia visus metus. Orams atšilus, adrenalino galima pasisemti net septyniuose skirtingo sudėtingumo lynų trasose.

Unikalus atrakcionas Baltijos šalyse

„Pašėlę kalneliai“ – tai keturios trasos, skirtos leisti nuo šlaito ant specialių padangų. Pirmoji trasa, lengviausioji, įrengta pradedantiesiems ir mažiesiems „Tarzanijos“ svečiams, antroji, šiek tiek sudėtingesnė ir greitesnė, – nuotykių ieškotojams, trečioji – itin greito nusileidimo trasa – skirta drąsiesiems adrenalino mėgėjams. Šių pramogų kulminacija – paskutinėje trasoje laukiantis šuolis

ant įspūdingo dydžio pripučiamos oro pagalvės. Nusileidus nuo kalvos patiems lipti į viršų nereikia – pramogautojus užtempia specialus keltuvas. Tokia visus metus siūloma pramoga – vienintelė ne tik Lietuvoje, bet ir visose Baltijos regiono šalyse.

Ir pasportuoti, ir pailsėti

Vasaros sezonu parke „tarzanaujama“ adrenalino ir emocijų teikiančiose medžiuose įrengtose lynų trasose. Yra trasų ir suaugusiems, ir paaugliams, o viena trasa specialiai įrengta 3–7 metų vaikams. Bene stipriausi įspūdžiai patiriami skriejant 360 m ilgio trasa virš Nemuno. Išmėginti drąsą adrenalino fanatikams siūloma ir atrakcione „Mirties skardis“. Tai specialios sūpuoklės, kuriomis galima pakilti į 30 m aukštį ir pajauti laisvąjį kritimą.

Be trasų, „Tarzanijoje“ rasite tinklinio aikštelę, šaudyklą ir batutą. Daug įdomių dalykų galima sužinoti per edukacines programas „Vidžgario botaninis draustinis“ ir „Akmens galia“, o kulinarinius įgūdžius galima pasitobulinti kibinų ir kūchiukų gamybos pamokėlėse. Nuotykių parko lankytojai, pavargę nuo pramogų ir įspūdžių, gali atsikvėpti Nemuno krantinėje įrengtose pavėsinėse su staliukais ir lauvietėmis.



Daugiau informacijos ieškokite interneto tinklalapyje www.tarzanija.lt, kreipkitės telefonu +370 671 80500.

„Dzūkijos dvaro“



„Dzūkijos dvaras“ – puiki nauja vieta jubiliejams švęsti ir vestuvėms atšokti

Po pramogų gryname ore – į svetingą „Dzūkijos dvaro“ prieglobstį

Loreta LILEIKIENĖ

Nuo tada, kai pernai rudenį greta „Tarzanijos“ įsikūrė kaimo turizmo sodyba „Dzūkijos dvaras“, parko pramogautojams nebūtina skubėti namo – vietoje jie gali ir sočiai bei skaniai užkąsti, ir apsistoti nakčiai. Šiame komplekse kasdien veikia restoranas „Boletus“, kur galima užsukti net dienos pietų. O naujutėlaitės renginių salės laukia konferencijų ir šeimos pobūvių užsakovų.

Kambariai pavadinti grybų vardais

„Dzūkijos dvaro“ vidus ir net darbuotojų apranga primena senovinį dvarą. Dizaineris Marius Daraškevičius specialiai šiam paslaugų kompleksui sukūrė herbą, kuriame pavaizduotas dviejų lūšių laikomas svetingumo simbolis ąsotis.

„Dzūkijos dvare“ įrengta 12 gyvenamųjų kambarių. Viesiems kambariams sugalvoti Dzūkijos krašto turtus primenantys pavadinimai: „Tikrasis baravykas“, „Raudonviršis“, „Aksombaravykis“, „Kazlėkas“ ir pan. Pro visų kambarių langus atsiveria įstabūs gamtos vaizdai.

Ir kasdienai, ir ypatingai progai

Restorano „Boletus“ virtuvėje valgiai gaminami malkomis kūrenamoje duonkepėje krosnyje bei

kepsninėje. Svečiai čia paskanaus autentiškų dzūkiškų patiekalų su grybais: dzūkiškos grybienės, troškintų voveraičių, suktinukų *zrazy* su baravykų įdaru, šutintų grikių blynų su miško grybų dažiniu. Restorane siūloma ir kitokių tradicinių šio krašto skanėstų: ant kopūstų lapų keptos dzūkiškos bandos, grikių borbų ir pan. Šie valgiai ruošiami ne tik pagal vietos tradicijas, bet ir iš sezoninių vietos produktų.

Orams sušilus „Boletus“ pakvies į naujutėlaitę net 300 m² vasaros terasą, kurioje bus galima net tik pasigardžiuoti patiekalais, bet ir pasigrožėti kerinčiu Nemuno vingio kraštovaizdžiu.

Tokį foną turėtų įvertinti ir pobūvių organizatoriai – „Dzūkijos dvaras“ – puiki nauja vieta jubiliejams švęsti ir vestuvėms atšokti. Čia laukiami ir įmonių bei organizacijų atstovai, ieškantys ne tik pramogų, bet ir patogios vietos verslo susitikimams, konferencijoms ir seminarams.

Koks gi dvaras be žirgų! Čia galima atvykti norint pramokti jodinėti ir lydimiems instruktorių pasijodinėti po apylinkes. Sodybos žirgai bei vaikų numylėtinis ponis noriai pozuoja ir fotosesijų dalyviams. Tik pirmajai pažinčiai užmegzti nepamirškite morkos ar obuoliuko!



Daugiau informacijos teiraukitės tel. +370 647 77506, ieškokite interneto svetainėje www.dzukijosdvaras.lt

Prabangos stovyklavietės



Noriu marmurinio dušo dykumoje

Inga LUŠČIKAUSKAITĖ

Visuomet su nostalgija prisimenu savo kelionę po Taro (Thar) dykumą Indijoje. Begalybės pojūtį žvelgiant į beribes smėlio kopas, safarį kupranugariais tekant saulei, vakarojimą prie milžiniško laužo skambant tradicinei Radžastano (Rajasthan) muzikai, žvaigždėmis nusėtą nakties skliautą... Tačiau dar smagiau prisiminti kilimais išklotą kambario dydžio palapinę su prabangia lova, marmuriniu dušu, vakarietišku tualetu, elektra, oro kondicionieriais ir šildančiomis krosnelėmis. Jaučiausi tarsi maharadža savo dykumos namuose. Taip pirmą kartą atsidūriau prabangos stovyklavietėje.

Ypatinga ir nakvynė, ir pramogos

Labai mėgstu keliauti, tačiau kiekvieną kartą susiduriu su dilema – kur apsistoti. Visada norisi ko nors išskirtinio, bet ką daryti, jei prabangios vilos neįkandamos, nuomotis apartamentus neįdomu, o jaunimo nakvynės namai atbaido? Be to, noriu ramiai pabūti gamtoje, pailsėti nuo pašėlusio didmiesčio ritmo, patirti ką nors nekasdieniška, pagyventi lėtai... Tačiau pačiai statyti palapinę tingisi, be to, daugiau nei vienos nakties miegmaišyje ant kilimėlio neištvėčiau. Tad visuomet mėginu suderinti gamtos ramybę ir prabangių atostogų malonumus. Keliaudama stengiuosi nors ir vienai nakčiai pabėgti iš viešbučio. Kai atradau prabangos stovyklavietes, kitaip *glempingus*, tai pasidarė visai paprasta.

Glempingus šio amžiaus pradžioje išpopuliarino amerikiečiai. Jų iniciatyva buvo sukurtas pasaulinis tokių stovyklaviečių



- Viskas iš vilnos
- Ir mažiems, ir dideliems
- Nuo galvos iki kojų
- Darbui ir poilsiui



FLOKATI

WWW.FLOKATI.LT



➤ Tarp glampingų nakvynės būstų – nameliai medžiuose

tinklas „Glamping Hub“, pristatomas interneto tinklalapyje www.glampinghub.com. Naudojantis šia svetaine, galima ieškoti išskirtinės nakvynės ramiuose gamtos kampeliuose.

Galbūt tradicinių stovyklaviečių mėgėjas pasišaipys, kad *glampingai* tėra dar vienas patogumų besivaikančios šiuolaikinės vartotojiškos visuomenės reiškinys. Tačiau daugeliu atvejų *glampingai* – tai antram gyvenimui prikelti nebenaudojami pastatai gamtoje arba ekologiškai aplinką tausojantys būstai. *Glampinguose* siūlomų nakvynės būstų pasirinkimas įspūdingas: prabangūs ekologiški nameliai medžiuose kalnuose, tarsi iš Šachrazados pasakų nužengusios palapinės su marmurinėmis voniomis ir baldakimais dykumose, tradiciniais raštais išpuoštos jurtos, sniego ir ledo nameliai, nakvynei pritaikyti senovinių traukinių vagonai, vėjo malūnai, švyturiai, netgi būstai urvuose (tokių yra Saksonijos (Sachsen) regione Vokietijoje).

Prabangos stovyklaviečių yra visuose pasaulio žemynuose – daugiau nei 80 šalių. Tinklas „Glamping Hub“ vienija beveik 2250

tokių išskirtinių nakvynės vietų. Kai kuriuose populiariuose atostogų regionuose yra net po keliolika *glampingų*, tad kartais net sunkoka išsirinkti, nes visi atrodo įdomūs ir patrauklūs. Kaip ir viešbučių rinkoje, taip ir stovyklaviečių tinkle, yra ir ekonominio lygio, ir ypač prabangių nakvynės vietų. Nakvynė *glampinge* asmeniui gali kainuoti ir 30, ir 1300 eurų.

Pasak stovyklaviečių tinklo „Glamping Hub“ steigėjo Deivido Trojos (David Troya), *glampingai* labai mėgstami jaunavedžių. Kai kuriose tinklo stovyklavietėse specialiai sukurta itin romantiška aplinka – jos pritaikytos tiek vestuvių iškilimams, tiek medaus mėnesiui. Keletas tokių egzotiškų stovyklaviečių įrengta Kenijos nacionalinių parkų glūdumoje. Mintis apie medaus mėnesį ten, kur paprastai organizuojami tigru, žirafų, dramblių, buivolų ir gepardų stebėjimo safarijai, o naktimis aidai laukinių gyvūnų balsai, žadina vaizduotę...

Prabangos stovyklavietės taip pat renkasi savarankiškai keliaujantys išskirtinių potyrių išsiilgę atostogautojai, šeimos su mažais vaikais. JAV *glampingai* vis dažniau užsakomi originaliems mergvakariams ir bernvakariams



RESORT & SPA

Naujai renovuotas viešbutis Palangoje, ant Baltijos jūros kranto!

- Jaukūs dviečiai ir apartamentų tipo kambariai su virtuvėlėmis
- Jūros dvelksmas ir ošimas pro langus
- Rytiniai saulės spinduliai ir nuostabūs saulėlydžiai vakarais
- Vakariniai pasivaikščiojimai pajūriu
- Pasivažinėjimas dviračiu

Erdvus restoranas ir jauki lauko terasa pušų apsuptyje

- BBQ vakarai
- Šilta muzika
- Furšetai ir banketai
- Vestuvės ar krikštynos

Konferencijų centras

- Trys konferencijų salės nuo 20 iki 200 asm.

Sporto salė

- Bėgimo takeliai, dviračiai, kardiotreniruokliai, krepšinis, tinklinis.

SPA centras

- Pirčių kompleksas
- Masažo kabinetas
- Vandens procedūros
- Gintaro terapija
- Kosmetologinis kabinetas

Meilės al. 11, Palanga
Tel. + 370 655 40083
info@palangos-zuvedra.lt



➤ Kas nenorėtų bent vienos nakties praleisti jurtoje?

švęsti bei išvažiuojamiesiems kompanijų komandinio darbo mokymams. Anot „Glamping Hub“ marketingo vadovės Sintijos Ridel (Cynthia Riddell), apie 67 proc. šio tinklo stovyklaviečių svečių yra amerikiečiai.

Glampingus mėgsta ir propaguojantys ekologinį gyvenimo būdą. Ne viena stovyklavietė įsikūrusi ekologiniuose ūkiuose, *glampinguose* naudojama saulės energija, įrengiami sausieji ekologiniai tualetai. Stovyklaviečių statiniams naudojamos vietos gamtinės medžiagos arba, kaip jau minėta, naujam gyvenimui prikeliama nebenaudojami apleisti objektai.

Glampingai – ne tik išskirtinės egzotiškos nakvynės vietos. Daugelis tinklo stovyklaviečių savo svečiams siūlo ir įdomių papildomų paslaugų: iškylauti laukinėje gamtoje, žygiuoti į kalnus, leistis į safarį, plaukti baidarėmis, jodinėti žirgais, šliuozti šunų kinkinių traukiamomis rogėmis, degustuoti vietos tradicinius patiekalus ir vynus, pliuškintis sukuriniame baseine ežero ar upės pakrantėje, visiškoje tyloje dalyvauti jogos pratybose...

Tikslūs adresai laikomi paslapyje

Dar vienas tinklo „Glamping Hub“ ypatumas – tinklalapyje www.glampinghub.com nurodomas tik stovyklavietės regionas ir artimiausias miestelis, o tikslus pasirinktos nakvynės vietos adresas svečiams atsiunčiamas tik tada, kai jie internetu užsisako nakvynę ir už ją iš anksto susimoka. Taigi atostogoms pasirinkę *glampingą*, galite būti tikri, kad gamtos prieglobstyje ramiai ilsėsitės vieni arba su vos keliais kaimynais (prabangos stovyklavietės mažos – vieno–kelių statinių), ir čia paskutinę minutę ieškodami nakvynės neužsuks jokie prašalaičiai.

Prabangos stovyklavietėse nakvynės užsakymo sąlygos skiriasi. Kai kuriuose *glampinguose* galima apsistoti vienai nakčiai, į kitus priimama ne trumpiau kaip dviem naktimis, į trečius įsileidžiama tik gavus užsakymą visai savaitei. Vienose stovyklavietėse užsakymą galima atšaukti ir visus pervestus pinigus atgauti vos ne numatytos nakvynės išvakarėse. Kitose iki atvykimo datos likus mėnesiui ar kelioms savaitėms, užsakymo atšaukti nebegalima, be to, grąžinama tik pusė sumokėtos sumos.

AUSTRALIAN BODYCARE®
Tea Tree OIL

ATSIDUOK AUSTRALUI

Mūsų ekspertas pasirūpins Jūsų oda!

A collection of Australian Bodycare products including: Facial Cream, Facial Wash, Body Lotion, Body Wash, Intensive Creaming Shampoo, Skin Toner, Spot Stick, and Pure Tea Tree Oil.

„Australian Bodycare“ linijos „Tea tree oil“ produktų pagrindą sudaro 100 proc. natūralus arbatmedžių aliejus – stipriausias natūralus antiseptikas, net 5 kartus stipresnis už spirtą. Šis aliejus skverbdamasis į odą sunaikina blogąsias bakterijas nekenkdamas sveikam audiniui. Arbatmedžių aliejaus kvapas kaipmat išsisklaido, o odos būklės pagerėjimas jaučiamas itin greitai. „Australian Bodycare“ – Jūsų šeimai tiesiai iš gamtos!



➤ Amerikoje keliautojai mielai apsistoja stilinguose tinklo „Glamping Hub“ kelioniniuose nameliuose

Šliuožti snieglente – į Saharos dykumą

Maroke rasite net penkias prabangos stovyklavietes: jos įrengtos Atlanto vandenyno pakrantėje ir smėlynų glūdumoje. Pakeliui į stovyklavietes pravažiuosite vietinių Šiaurės Afrikos gyventojų berberų kaimelius ir palmių oazes. Nakvynė palapinėje Sacharos dykumoje atsieina net 270 eurų (tiesa, apsistoti dykumos *glampinge* Tunise galima perpus pigiau). Stovyklavietėse siūloma marokietiškos virtuvės patiekalų, organizuojamos išvykos po dykumą pėsčiomis ir kupranugariais ir pristatoma nepaprasta pramoga ekstremalaus sporto mėgėjams – šliuožti smėlentėmis nuo Sacharos smėlynų kopų.

Tenerifės Ikorio (Icor) miestelio pašonėje, kalnuose, galima atsipūsti urvuose įrengtuose elegantiškuose, baltumu kerinčiuose būstuose. Nuo šios stovyklavietės iki pakrantės vos keliolika minučių automobiliu, bet, skirtingai nei triukšminguose salos kurortuose, poilsiautojų ten laukia ramus paplūdimys. Svečiams pageidaujant, stovyklavietės šeimininkai surengs jogos pratybas, išvyką žirgais, žygį į kalnus, pasiūlys panardyti

jūroje. Stovyklavietėje teta trys prabangiai įrengti dviviečiai būstai urvuose, nakvynių skaičius juose neribojamas. Viena naktis dviem asmenims tekainuoja 50 eurų.

Žemyninėje Ispanijoje, Malagos (Malaga) apylinkėse, veikia net 14 tinklo „Glamping Hub“ stovyklaviečių. Tarp jų bene egzotiškiausia – naujam gyvenimui prikeltas autentiškas cirko karavano vagonėlis, kuriame gali apsistoti iki keturių asmenų.

Austrijos Alpėse, netoli Innsbruko (Innsbruck), slidinėjantys pramogautojai gali apsinakvoti ledo ir sniego nameliuose igluose. Vienu metu iki dvylikos atostogautojų priimanti stovyklavietė įkurta Kiutai (Kühtai) miestelio pašonėje, šalia slidinėjimo trasų. Tad dieną galima slidinėti, o vakare pailsėti nuosavame iglujė – romantiškame dviviečiame arba didesnėms kompanijoms skirtame keturviečiame ar šešiviečiame ledo namelyje. Čia galima pasimėgauti arbata tikrame ledo bare ir išmėginti ledo pirtį. Šioje poilsiavietėje siūloma ir egzotiškų žiemiškų pramogų: pasivažinėti rogutėmis, keturračiais motociklais, pažaisti



➤ Prabangiai pastovyklauti galima ir „skraidančioje lėkštėje“

sniego golfą, akmenislydį.

Turkijoje yra net vienuolika „Glamping Hub“ tinklo prabangos stovyklaviečių, siūlančių nakvynę safario palapinėse, jurtose, urvuose, nameliuose medžiuose. Nakvynė šiuose *glampinguose* kainuoja nuo 14 iki 590 eurų. Štai, pavyzdžiui, netoli miestelio Göcek Fetijos (Fethiye) regione, Viduržemio jūros pakrantėje, įsikūrusiame jurtų komplekse naktis kainuoja daugiau kaip 500 eurų. Stovyklavietė įkurta specialiai jogos praktikoms. Čia siūlomos patyrusių jogos mokytojų paslaugos. Jų vedami užsiėmimai gali būti derinami su poilsiu prie jūros ir išskylomis apylinkėse.

Šiek tiek pigiau Turkijoje apsistoti urvuose įrengtoje stovyklavietėje garsiajame istoriniame Kapadokijos (Cappadocia) regione. Čia naktis dviem asmenims vidutiniškai kainuoja 130 eurų. Kiek brangiau sumokėsite už urvą su privačia sūkurine vonia. Čia apsistojusieji Kapadokijos kraštovaizdžiu su tufo uolomis gali gėrėtis tiesiog iš urvo terasos. O pageidaujantys dar daugiau amą atimančių vaizdų gali apžvelgti kraštovaizdį iš padangių – skrisdami oro balionu.

Ar *glampingų* bus ir Lietuvoje?

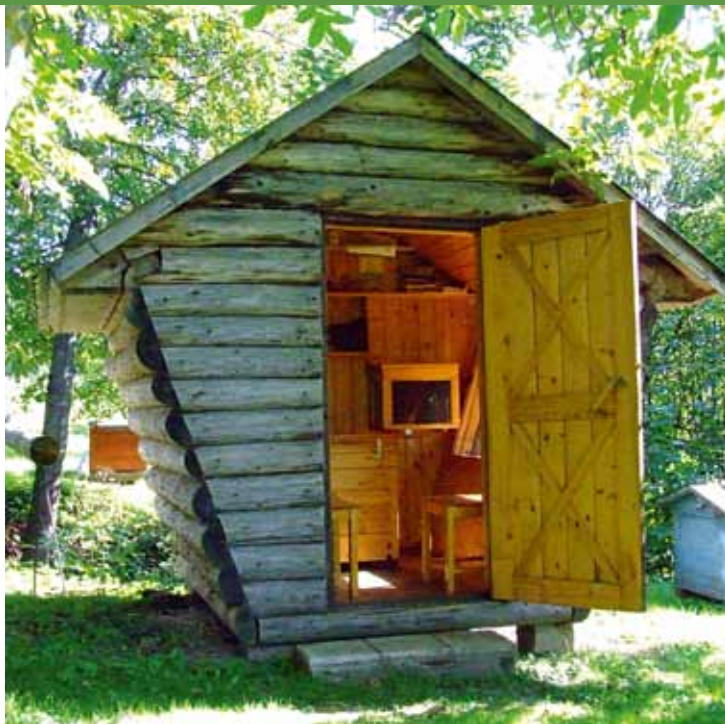
Užsienyje *glampingai* kuriami tiek privačiose valdose, tiek nacionaliniuose ir regioniniuose parkuose. Tad prabangos stovyklavietės gali steigti ir savivaldybės, ir parkų administracijos, kaimo turizmo sodybų šeimininkai bei kiti privatūs asmenys.

Tinklo „Glamping Hub“ atstovė S. Ridel tvirtina, kad nėra konkrečių reikalavimų, kokia turi būti prabangos stovyklavietė. Vieni iš pagrindinių www.glampinghub.com narių atrankos kriterijų – nakvynės būstas turi būti originalus ir įrengtas gamtoje.

Naujos stovyklavietės iniciatoriams tereikia kreiptis į tinklo atstovus, ir jie nuspręs, ar įtraukti naują į siūlomų vietų sąrašą.

Mūsų kaimynai latviai prie šio tinklo jau prisijungė. Latvijoje kaip *glampingas* reklamuojami modernūs miško nameliai nuotykių parke šalia Ciesių (Cēsis) miestelio.

Smalsu, kas taps *glampingų* pionieriais Lietuvoje?



Antano Kliučinsko

> Sodybos „Žališkė“ avilio namelyje siūloma išmėginti teigiamą bičių avilio mikroklimato poveikį kūnui ir sielai

Originalios nakvynės vietos Lietuvoje

Lietuvos kaimo turizmo asociacija vienija 376 kaimo turizmo objektus. Tarp jų taip pat galima rasti sodybų, kurios, kaip ir *glampingai*, išsiskiria savo teikiamomis paslaugomis, autentiškumu ir originalumu, o kai kada – ir prabanga.

Felikso Laivio sodyba (Molėtų rajonas, Piešiškių kaimas). Sodyba įkurta prie Alantos girios ir Virintos upės, čia poilsiautojus džiugina natūralios užtvankos ir maudynėms pritaikyti tvenkiniai. Komplexo savininkas F. Laivys, prisistatantis kaip pirtininkas, žolininkas, asmeninis sveikatos treneris, siūlo išmėginti tikrą lietuvišką apeiginę pirtį ir įvairias sveikatinimo procedūras. Sodyboje vienu metu gali apsistoti iki 20 asmenų, nakvoti čia siūloma ir nameliuose medžiuose.

Antano Kliučinsko sodyba „Žališkė“ (Žališkės kaimas, Lazdijų rajonas). Šiame ežero pakrantėje, netoli miško, įsikūrusiame vienkiamyje yra bitynas ir avilio namelis su specialia patalpa, kur siūloma išmėginti teigiamą bičių avilio mikroklimato poveikį kūnui ir sielai: oras į patalpą patenka iš avilio. Sodyboje taip pat galima stebėti bičių gyvenimą stikliniame avilyje ir apžiūrėti drevę su laukinėmis bitėmis. Trijuose „Žališkės“ gyvenamuosiuose pastatuose įrengta 20 miegamųjų vietų.

Senosios Gegužinės ūkis (Gegužinės kaimas, Kaišiadorių rajonas). Ši 28 asmenis apgyvendinti

galinti sodyba – viena iš seniausių Gegužinės kaime, kuris rašytiniuose šaltiniuose minimas jau nuo XV a. Sodybos šeimininkai – senąja Lietuvos kaimo architektūra besidomintys ir senąsias statybos tradicijas puoselėjantys architektai. Tad šios šeimos ūkis patiks tiems, kas neabejingi mūsų tautiniam kultūriniam paveldui ir nori pamatyti Vakarų Aukštaitijos tradicijas išlaikiusius, tačiau šiuolaikiškai įrengtus statinius.

Vila „Dubgiris“ (Plinkšių ežero pakrantė, Mažeikių rajonas). Ši prieš kelis metus duris atvėrusi rafinuota, prabanga dvelkianti vila nakvynę siūlo 34 asmenims. „Dubgiris“ – tai svečių namų, SPA ir pirties, apartamentų bei pobūviams skirtų patalpų kompleksas. Viloje galima apžiūrėti įspūdingą medžioklės trofėjų iš viso pasaulio kolekciją. Kiekvieno kambario ir apartamentų interjere yra užuominų į įvairių žvėrelių ar paukščių gyvenimo būdą bei aplinką. Greta vilos įrengtuose tvenkiniuose rasite žuvims stebėti skirtų tiltelių ir bokštelių paukščiams stebėti.

Svečių namai „Lapių imperija / Imperio Zorra“ (Lėkių kaimas, Molėtų rajonas). Tai romantiškam poilsiui tarp miškų ir pievų skirti poilsio namai, kuriuose atostogauti gali iki 10 žmonių. Sodyboje auginami žirgai, tad norintys gali išmokyti jodinėti. Sodyboje taip pat siūloma pramokti šaudyti iš lankų.



„Karpynėje“ pildosi žvejo sapnai

Pagauti žuvį be didelio vargo vos už poros žingsnių nuo namų kartais pasvajoja net labiausiai prisiekę žvejai. Ką jau kalbėti apie nepatyrusius žūklautojus. Ir vieniems, ir kitiems tokį malonumą gali suteikti kaimo turizmo sodyba „Karpynė“, kurioje net ir nakvosite virš vandens.

Įvairių paslaugų gausa garsėjanti „Karpynė“ įsikūrusi geografiškai patogioje vietoje – greta pagrindinės automagistralės Vilnius–Kaunas–Klaipėda, tad ją patogiai pasiekti didžiausią Lietuvos miestų gyventojams. Iš Vilniaus iki sodybos – 173 km, iš Kauno – 73 km, iš Klaipėdos – 137 km, iš Šiaulių – 90 km, iš Panevėžio – 120 km.

Tarp prabangos ir paprastumo

Didžiausia sodybos atrakcija – tvenkiniai su ekologiškai užaugintomis žuvimis: karpiais, lydekėmis, karosais, ešeriais, kurių galima pasigauti patiems arba paskanauti jau paruoštų sodybos restorane.

Gamtą, vanduo, sporto klubas, boulingas, teniso kortai, tinklinio aikštynai bei pirties kompleksas – čia viskas sukurta tam, kad svečiai bent trumpam pamirštų namus ir ramiai arba aktyviai pailsėtų.

Vienu metu „Karpynėje“ gali apsigyventi iki 90 asmenų. Stilizuotame pastate „Klėtis“ svečiams skirta 20 neseniai atnaujintų, spalvingai ir drauge

elegantiškai įrengtų netradicinių numerių su patogumais. Čia galima rinktis ir nedidelius, jaukius numerius, ir prabangius apartamentus su virš vandens kabančiais balkonais. Pro langus atsiverianti nuostabi panorama – aplink tyvuliuojantys tvenkiniai, sodri žaluma – ir tyras oras suteiks ramybę pavargusiems po darbų ir atgaivins širdį ieškantiems romantikos.

Trokštantiesiems atokesnio kampelio šiltuoju metų laiku siūloma apsistoti it pas močiutę kaime – jaukiuose rąstiniuose nameliuose su virtuvėle. Tiesiai iš namelio terasos galima žvejoti ir čia pat išsikepti pagautą laimikį!

Sodyboje įrengta ir atskira vieta kempingams bei palapinėms statyti.

Mėgaukitės privačia erdve ir visais patogumais!

Sodyba „Karpynė“

Karpynės g. 2, Gabšių k., Raseinių r.,
tel. +370 428 70123
mob. tel. +370 650 77437
faksas +370 428 70124
el. paštas info@karpyne.lt
www.karpyne.lt





Kai į miestą atkeliauja šventė...

„Baltijos cirkas“ – neabejotinas Lietuvos cirko meno lyderis, ilgametis Europos cirko asociacijos narys. Jis jau 21 metus vertinamas kolegų ir mylimas žiūrovų. Nauja tarptautinė „Baltijos cirko“ artistų trupė gerbėjus netrukus stebins, linksmins, džiugins nuostabiais ir neįtikėtinais pasirodymais.

„Baltijos cirkas“ Lietuvos žiūrovams ir toliau stengiasi pristatyti įdomiausius cirko meno numerius. Juos bus galima pamatyti gegužę prasidedančiose cirko gastrolėse. Per pusę metų truksiančias gastroles „Baltijos cirkas“ aplankys daugiau kaip 15 Lietuvos miestų ir miestelių. Didžiausia Baltijos šalyse palapinė ir cirko miestelis keliaus iš miesto į miestą, skleidami šventinę nuotaką ir nepaprastą cirko magiją.

Plati dviejų dalių įvairių cirko žanrų programa pakerės kiekvieną – ir jauniausią, ir vyriausią – šio meno gerbėją. Klounai, akrobatai, gimnastai



ir gimnastės, iliuzionistai ir žonglieriai stebins sudėtingais, šiuolaikiškais triukais. Savo nuovoka ir sugebėjimais sužavės nuostabūs, išpuoselėti cirko gyvūnai: poniai, šuniukai, ožiukai, didingi lokiai. Programoje žadama daug staigmenų, pokštų ir smagių akimirkų.

Daugiau informacijos apie „Baltijos cirko“ pasirodymus, gastrolių vietą, bilietų kainas, „Cirko akademijos“ bei Klounų muziejaus lankymo sąlygas rasite cirko interneto tinklalapyje www.cirkas.lt arba paskambinę informaciniu telefonu 8 670 16445.

Iki pasimatymo mūsų ir jūsų „Baltijos cirke“!



Mokykla

Moderni, bet puoselėja amžinąsias vertybes

Austėja BEINARTAITĖ

Vilniuje įsikūrusi privati pradinė Karalienės Mortos mokykla, nuo šių metų rugsėjo atidaranti ir penktą klasę, garsėja naujausiomis technologijomis ir moderniausiais ugdymo metodais, tačiau čia niekuomet nepamirštami ir tie dalykai, apie kuriuos dar XIII a. kalbėjo Lietuvos karalienė Morta. Tai – originalių idėjų puoselėjimas, tvirto charakterio formavimas, visapusiškas išsilavinimas, pasitikėjimas savimi...

Neįprasta ugdymo sistema

Nors Karalienės Mortos mokykla veikia tik antrus metus, Lietuvoje ji – viena moderniausių ir pažangiausių. Čia mokymui pasitelktos išmaniosios technologijos (planšetiniai kompiuteriai, internetas ir pan.). Mokytojai rengiami specialioje Karalienės Mortos mokyklos „Mokytojų akademijoje“, kurioje paskaitas veda mokyklos įkūrėja, edukologijos mokslų daktarė Austėja Landsbergienė bei kiti savo srities specialistai – psichologai, patyrę mokytojai. Mokykloje dirbama pagal Lietuvos pradinio ugdymo bendrąją programą, kurią papildė dvi tarptautinės programos – tarptautinio bakalaureato (IB) ir tarptautinė pradinio ugdymo programa (IPC).

Neįprastas yra ir pats mokymosi procesas – vaikai mokosi ne atskirų dalykų, kaip matematikos, kalbos ar gamtos pažinimo, o dirba su projektais, t. y. temomis. Todėl pamoka čia trunka ne 45 minutes, o tiek, kiek vaikams reikia laiko projektui baigti. Mokydamiesi kokios nors temos, ją nagrinėja įvairiais požiūriais – matematiniu, kultūriniu, kalbiniu ir pan.

Karalienės Mortos mokykla



➤ Nuo rugsėjo privati pradinė Karalienės Mortos mokykla Vilniuje atidaro ir penktą klasę

Mokykloje itin pabrėžiama praktikos svarba. Čia manoma, kad vaikui labai svarbu teorines žinias pačiam išmėginti praktikoje – vykti į išvykas, daryti eksperimentus, stebėti aplinką. Taip išmokyti teoriniai dalykai lengviau suvokiami ir įsimenami ilgam.

Ypatingas mokytojų ir mokinių ryšys

Tie, kas įpratę matyti nurodinėjančius mokytojus ir jų pageidavimus nuolankiai vykdančius mokinius, Karalienės Mortos mokykloje gali būti maloniai nustebinti. Čia mokinys ir mokytojas – lyg draugai. Mokiniai skatinami ne *iškal*ti suteiktą informaciją, o išmokyti mokytis, patys ieškoti atsakymų įvairiuose šaltiniuose: knygose, enciklopedijose, internete, filmuose, ekskursijose ir aplinkoje. Mokytojas šiame procese atlieka svarbų pagalbininko vaidmenį – diskutuodamas su vaiku jam padeda ieškoti teisingų atsakymų. Karalienės Mortos mokyklos mokiniai nebijo reikšti savo nuomonės, ginčytis su mokytojais, diskutuoti. Taip vaikai mokosi formuoti savo nuomonę, pagrįsti ją argumentais, mandagiai bendrauti. Mokykloje jie jaučiasi saugūs ir lygūs su visais, galį laisvai tobulėti ir mokytis.

Ar tokią išskirtinę modernią mokyklą baigęs vaikas prisitaikys kitoje Lietuvos ugdymo įstaigoje? Karalienės Mortos mokyklos auklėtiniai ugdomi drąsiomis, atsakingomis, pilietiškoms, draugiškoms, tolerantiškoms, mandagiomis, kitus gerbiančiomis, empatiškoms, laisvomis ir smalsiomis asmenybėmis, tad ieškant naujų draugų, bendraujant ir adaptuojantis naujoje aplinkoje šiems vaikams problemų nekyla.

www.karalienesmortosmokykla.lt
El. paštas info@kmmokykla.lt
Tel. +370 630 07474



Ne tik gražiam kūnui, bet ir sveikai širdžiai

Giedrius JANKAUSKAS

Nuolat sportuodami tobuliname kūno linijas ir stipriname sveikatą. Tačiau reguliariai lankytis sporto klube gali ne kiekvienas. Išėjus – įsigyti treniruoklį ir sportuoti namie.

Siekiantiems geros fizinės formos ir norintiems atsikratyti nereikalingų kilogramų bei palaikyti gerą širdies veiklą rekomenduojama mankštintis su kardiotreniruokliais. Šiuos treniruoklius galima užprogramuoti pagal konkretaus žmogaus širdžiai tinkamas apkrovas. Tad treniruojantis širdis bus stiprinama, o ne žalojama.

Dviračiai treniruokliai

Renkantis dviratį treniruoklį, reikia atkreipti dėmesį į tai, ar jis patvarus. Juk tokiais treniruokliais naudojamos gana intensyviai. Taip pat reikia įvertinti smagračių svorį – kuo jie sunkesni, tuo dviratis stabilesnis. Taip pat apsispręskite, ar norite programinio ar neprograminio dviračio. Neprograminiams dviračiams nereikia elektros energijos. Tačiau juose nėra ir automatinio apkrovų lygių perjungimo, o programinius dviračius galima nustatyti pagal įvairaus apkrovos lygio programas, pavyzdžiui, pagal programą, skirtą kalorijoms deginti.

Elipsiniai treniruokliai

Elipsinį treniruoklį labai svarbu išmėginti dar pačioje parduotuvėje. Juk kiekvieno žmogaus žingsnio ilgis, plotis, kojos pasvirimo kampas, rankų padėtis labai skirtingi, todėl reikia įsitikinti, kad toks treniruoklis bus patogus. Kaip ir dviračiai, elipsiniai treniruokliai būna programiniai ir neprograminiai. Svarbi ir elipsinio treniruoklio smagračio vieta. Treniruoklis su smagračiu priekyje tiks įvairaus ūgio žmonėms. Treniruoklis su smagračiu gale gali būti nepatogus aukštam žmogui – jo keliai gali siekti treniruoklio rankenas.

UAB „Euroatletas“



Treniruokliai

➤ Elipsinis treniruoklis su smagračiu priekyje tiks įvairaus ūgio žmonėms

Bėgimo takeliai

Rinkdamiesi bėgimo takelį, atkreipkite dėmesį į jo variklio galingumą. Ne pačių brangiausių bėgimo takelių instrukcijoje nurodoma, kad jų variklis yra 6 AG, tačiau iš tikrųjų tai – tik didžiausia įmanoma variklio galia, kurios jis net nepasiekia. Rinkoje yra tokių bėgimo takelių, kurių variklis yra 1,75–4 AG. Todėl rinkdamiesi treniruoklį turite įvertinti, kaip smarkiai juo treniruositės ir kokios apkrovos teks varikliui. Atkreipkite dėmesį ir į bėgimo diržą: į treniruoklius montuojami storesni amortizuojamieji, ortopediniai ir visai ploni diržai. Kuo diržas plonesnis ir paprastesnis, tuo greičiau susidėvės ir jį reikės keisti nauju. O treniruotis ant brangesnio ortopedinio diržo bus sveikiau – bus mažiau apkraunami keliai ir kulnai. Rekomenduojama rinktis 45–48 cm pločio takelį.

UAB „Euroatletas“ parduotuvių ieškokite

Birželio 23-osios g. 27 A, Kaune
Laisvės pr. 82, Vilniuje
Mob. tel. +370 623 34395
Tel. +370 37 353934
El. paštas linas@atletas.lt
www.atletas.lt



Tikros istorijos apie kavą

Jaunuolio nosį kuteno kerintys kvapai. Lentynos milžiniško Liubeko (Lübeck) uosto sandėlio salėje buvo užkrautos egzotiniais vaisiais ir džiuo maišais. Šios prekės buvo atgabentos iš užjūrio – iš atogrąžų kraštų kolonijų. Jos traukė jauno prekybos namų „Piehl & Feling“ pardavėjo Gustavo Pauligo (Gustav Paulig) žvilgsnį ir žadino smalsumą bei norą daugiau sužinoti apie pasaulio skonius: kodėl, tarkim, brazilška kava skiriasi nuo kavos iš Kolumbijos ir kas iš tiesų yra arabika?



Pirmasis kavą ėmė skrudinti ir pakuoti

1850 m. gimęs G. Pauligas buvo smulkaus sudėjimo jaunuolis. Dėl silpnos sveikatos jis negalėjo tarnauti Vokietijos kariuomenėje. Todėl dvidešimt vienerių metų Gustavas pasinaudojo proga išvykti į Šiaurę: jis garlaiviu leidosi į Suomiją ir ten įsidarbino sekretoriumi fabrike.

Dar Vokietijoje dirbdamas pardavėju jis svajojo tapti verslininku. Jaunuolis tikėjo, kad Suomijoje jį lydės sėkmė. Gustavas susidraugavo su verslininku Nikolu Sinebrychofu (Nicolas Sinebrychhoff), kurio

tėvas, prekybos konsultantas Paulas Sinebrychofas (Paul Sinebrychhoff), paskolino draugams pradinį kapitalą naujai prekybos įmonei įkurti. Netrukus didžiausi šalies laikraščiai jau rašė apie naujus prekybos namus, kuriuose prekiaujama iš kolonijinių šalių atgabentais produktais. Jau 1876-aisiais, pirmaisiais įmonės veiklos metais, prekybos namai „Paulig“ atsigabeno prekių, kurios tais metais sudarė 7 proc. viso Suomijos importo. Tais pačiais

metais G. Pauligas gavo Suomijos pilietybę ir susituokė su Berta Bonhof (Bertha Bonhof), su kuria susilaukė septynių vaikų.

Tais laikais kavos mėgėjai galėjo nusipirkti tik neskrudintos kavos, tad G. Pauligas nusprendė jiems padėti. Helsinkio rajone *Katajanokka*, netoli



„Paulig Papua New Guinea“ gaminama iš garsiosios *Sigri* kavos, auginamos Papua Naujosios Gvinėjos aukštumose. Saldaus pikantiško aromato kavai būdingi sodrūs mango ir tamsiai skrudintos kakavos poskoniai.



„Paulig Colombia“ – švelnaus riešutų skonio natūrali kava. Ji gaminama iš ekologiškai užaugintų kavos pupelių.



„Paulig Mexico“ gaminama iš ekologiškai užaugintų kavos pupelių, kurios lėtai noksta aukštai kalnų šlaituose, o po to tobulai išdžiovinamos prieš saulę. Ši kava iš kitų išsiskiria harmoningu skoniu ir nepaprastu aromatu su švelniu migdolų dvelksmu.

uosto, jis ėmė skrudinti žalias kavos pupeles. Tam buvo naudojami nedideli garu kaitinami skrudinimo būgnai.

Iš pradžių skrudintos kavos pupelės buvo parduodamos be pakuotės, o vėliau jas po 5 kg imta pakuoti į skardines. Visas pakuotes puošė paties G. Pauligo pieštas logotipas. Anksčiau kava buvo tiesiog kava, o dabar etiketėje esanti raidė „P“ skelbė, kad ši kava – tai kokybiška „Paulig“ kava.

G. Pauligo entuziazmą bei smalsumą paveldėjo ir kitos kartos.

Nuo biuro iki industrinės kompanijos

Buvo labai karšta. Saulė švietė taip skaisčiai, kad žmogui, nuo stataus šlaito nukreipusiam žvilgsnį horizonto link, regėjosi, kad tamsūs krūmų lapai raibuliuoja. Kaip ir tvirtino plantacijos prižiūrėtojas, ūkio augalai buvo puikūs. Drėgnas klimatas vietiniams buvo nė motais: mikliais pirštais jie rinko raudonas uogas, kurios tarp lapų atrodė kaip brangakmeniai, o dar žalias palikdavo prisirpti. Plantacijoje buvo „įdarbinta“ ir saulė – ji džiovino ant plačių audeklų paskleistas kavos pupeles.

Eduardas Pauligas (Eduard Paulig) sukurė ilgą kelią iš Šiaurės, kad pamatytų plantacijas. Pirmaisiais praėjusio amžiaus dešimtmečiais retai kam nusišypsodavo laimė patirti nekasdienišų kelionių malonumų. Tačiau dar mažas Eduardas buvo išsiųstas į Liubeką mokytis pirklio amato ir į Rusiją – išmokti kalbos. Grįžęs į tėvynę jis dirbo prekybos atstovu. Visgi kelionė, į kurią Eduardas

leidosi pirmąją 1927-ųjų dieną, daug kam atrodė visiškai neįtikėtina.

„Paulig“ pardavimų padalinį iš savo tėvų Gustavo ir Bertos Eduardas perėmė 1919 m. Vadovaujant Eduardui, „Paulig“ nuo didmeninės prekybos biuro išaugo iki industrinės kompanijos – kavą imta pardavinėti pakuotėse su „Paulig“ etiketėmis. Jaunam direktoriui rūpėjo, iš kur kava kilusi, kokia jos kokybė, ir buvo svarbu užtikrinti geras sąlygas darbininkams. Apie puikų E. Pauligo darbą byloja iki šių dienų galiojančios kai kurios jo sudarytos prekybos sutartys.

Nors Eduardas kelionėse praleisdavo galybę laiko, savo darbuotojų jis nepamiršdavo. Siųsdavo jiems atvirukus ir ilgus laiškus, kuriuose vaizdingai pasakojo apie savo kelionių potyrius ir atradimus. Be to, Eduardas nuoširdžiai domėjosi darbuotojų gyvenimu, o tą, kuris susilaukdavo vaiko ar susituokdavo, visada papildydavo sveikinimais bei dovanomis. Eduardas buvo įsitikinęs, kad įmonėje turi vyrauti jauki ir maloni dvasia.

Praėjus 139 m. nuo „Paulig“ įkūrimo, bendrovė vis dar priklauso steigėjų šeimai. „Gustav Paulig Ltd“ siekia būti patrauklia europietiška įmone, įkvepiančia vartotojus paragauti pasaulio skonius. Bendrovė pirmąja Suomijos ir Baltijos šalių rinkose, o Rusijoje ji yra antroji pagal dydį skrudintos kavos tiekėja. Platus „Paulig“ siūlomų kavos asortimentas patenkins kiekvieno kavos mėgėjo skonį.

Parengta pagal įmonės „Gustav Paulig Ltd“ medžiagą

Lietuviškas midus – atgaivinta tūkstantmetė tradicija

Rugilė VASIULYTĖ

Šis gėrimas pripažintas tautiniu kulinariu paveldu, jo vežama lauktuvių į užsienį ir dovanojama garbingiems mūsų šalies svečiams. Lietuvoje gaminamas midus – vienas seniausių alkoholinių gėrimų pasaulyje, atsiradęs gerokai anksčiau nei vynas ar alus.

Istoriniai šaltiniai teigia, kad Persijoje ir Indijoje midus gamintas jau prieš 8000 m. Šis gėrimas dar vadinamas Šiaurės Europos vynu, mat viduramžiais buvo paplitęs daugelyje Šiaurės Europos kraštų: Lietuvoje, Lenkijoje, Švedijoje, Rusijoje. Deja, XVII–XVIII a. nykstant bitininkystei ir kylant medaus kainoms, midų nustota gaminti ir jis buvo pamirštas.

Ragavo pats Šekspyras

Lietuvoje midus gamintas jau senų senovėje. Rašytiniuose šaltiniuose midaus gamyba Baltijos šalių teritorijoje minima jau 64–24 m. pr. Kr. Viduramžiais midus mūsų krašte buvo vienas populiariausių gėrimų. Istorikai rašo, kad karaliaus Žygimanto Augusto dvare Vilniuje kas savaitę būdavo išgeriama po 30 statinių midaus. XV–XVIII a. Lietuvoje net gyvavo vadinamosios midaus brolijos.

Beje, amžininkai mini, kad lietuviško midaus ragavęs ir garsusis anglų dramaturgas Viljamas Šekspyras.

Sugrąžino iš užmaršties

Lietuvos karčemose iki pat XVIII a. prekiauta ne tik alumi, bet ir midumi. Tačiau XVIII–XIX a.

sandūroje midaus epocha Lietuvoje baigėsi. Caro laikais, kai ėmė plėtotis degtinės gamyba, midus Lietuvoje buvo pamirštas.

Masinė šio gėrimo gamyba atgaivinta tik 1959 m. Iškylus XX a. antrosios pusės Lietuvos maisto pramonės veikėjas Aleksandras Sinkevičius sukūrė ne tik pramoninę lietuviško midaus gamybos technologiją, bet ir dabar tebegaminamų žinomų gėrimų receptūras. Pirmoji lietuviško midaus partija tuometinėje Stakliškių alaus darykloje (dabar UAB „Lietuviškas midus“) buvo išvirsta 1959 m. rugsėjo 8 d.

Ir suvenyrinėse pakuotėse

Šiuo metu įmonė „Lietuviškas midus“ gamina 14 pavadinimų gėrimus: midų „Bočių“, „Trakai“, „Stakliškės“, midaus nektarą „Suktinis“, „Šventinė“, „Vilnius“, „Trys karaliai“, midaus balzamą „Žalgiris“, „Bičių pikio trauktinė“, „Bičių duonelės likerį“ ir kt. Šiems gėrimams gaminti naudojamos tik natūralios medžiagos – vaistažolės, Lietuvos bitininkų medus. Visi gėrimai brandinami taip pat tik natūraliai. Paruošus misą, midus į butelius išpilstomas tik po 12 mėnesių, midaus nektaras – po 15 mėnesių, o midaus balzamas – po 18 mėnesių.

Stakliškių midus pilstomas ir į prabangius porceliano butelius. Taip pat siūloma suvenyrinių rinkinių su keliais skirtingais gėrimais 40, 100 ir 200 g talpos buteliukuose.

Na, o norintys savo akimis pamatyti ar svečiams parodyti, kaip gimsta lietuviškas midus, laukiami Stakliškėse. Nuo 2011 m. įmonėje „Stakliškių midus“ organizuojamos ekskursijos ir degustacijos, per kurias lankytojai susipažįsta su midaus bei midaus gėrimų gamybos technologijomis ir gali čia pat gėrimų paragauti.



Lietuviškas midus



Lauke



> Pavėsinė „Rondo“ – ideali priedanga nuo šalčio, vėjo, lietaus ar vabzdžių

Ir skaičiuoti žvaigždes bus dar smagiau

Danutė PILECKIENĖ

Turbūt kiekvienas žmogus trokšta, kad jo namų aplinka būtų graži ir patraukli. Jei norite kuo daugiau laiko leisti lauke, ten džiaugtis bičiulių ar artimųjų draugija, bendrauti, mėgautis gardžiais patiekalais ir giedrą naktį skaičiuoti žvaigždes, jums tikrai pravers pavėsinė. Įvairių stilių, formų, spalvų pavėsinėse galima atsikvėpti bet kuriuo metų laiku. O prie pavėsinės ar greta namo jaukumo suteiks stilingi belaidžiai šviestuvai.

Ir priedanga, ir scena...

Bendrovė „Cobb Baltic“ pristato unikalias pavėsinės „Rondo“ ir „Classic“ bei verandas „Berlin“ ir „Florenz“. Vokiečių gamybos pavėsinė „Rondo“ statoma iš dviejų pusapskričių konstrukcijų, kurias galima sukioji po vieną arba abi kartu. Ši pavėsinė – ideali priedanga nuo šalčio, vėjo, lietaus ar vabzdžių. Pavėsinės

aukštis priklauso nuo pasirinktos stogo formos. Stogas gali būti tiesių, išlenktų arba įgaubtų sijų. Pavėsinės aliuminio konstrukcija – tvirta ir stabili, taigi šiame statinyje saugu kaip namie.

Pavėsinės šonai pagaminti iš grūdinto stiklo. Vienoje iš konstrukcijų įtaisytos rakinamos durys. Stogo detalės pagamintos iš smūgiams atsparaus organinio stiklo „Plexiglass“ su UV filtru. Pavėsinės viršuje montuojamas termodinaminis ventiliatorius. Stogas gali būti permatomas arba baltas. Pavėsinėje „Rondo“ smagu būti tiek žiemą, tiek vasarą. Šis praktiškas ir patogus statinys gali būti iki 8,50 m skersmens, taigi jį galima panaudoti kaip panorėjus: pavėsinė gali būti baseino ar sūkurinės vonios pastogė, pakyla, scena, darbo vieta, menininko dirbtuvės ir pan.

Stilingam apšvietimui

Bendrovė „Cobb Baltic“ pristato dar vieną naują Lietuvje – unikalius, stilingus Olandijos kompanijos „Gacoli“ belaidžius sodo ir terasų šviestuvus. Šiems šviestuvams nereikia elektros energijos, be to, jie yra su UV filtru.

Norint apšviesti namo ar sodybos teritoriją, po visur išvedžioti laidus – gana brangu. O praktiškus, patogius belaidžius lauko šviestuvus galima pastatyti bet kur. Tvirtos konstrukcijos, įvairiems orams atsparūs „Gacoli“ šviestuvai naudoja tik saulės energiją, o juos įjungti galima nuotolinio valdymo pulteliais.



> Toks šviestuvas tiks klasikos mėgėjams, bet „Gacoli“ siūlo ir kitokių stilių šviestuvų



GRILIAI.LT

Kepsninės mėgėjams ir profesionalams

STILIUS, KOKYBĖ, DIZAINAS, GARANTIJA



Kepimo filosofija

Anglinės, dujinės, elektrinės kepsninės ir įvairūs priedai



COBB™



Kepsninės gurmanams

Didžiausias pasirinkimas profesionalių kepsninių bei aksesuarų



THÜROS®

Vokiška kokybė

Nerūdijančio plieno kepsninės, rūkyklos, įvairūs priedai



Troll 700

Daugiau negu kepsninė



Išskirtinės prekės poilsiui gamtoje

Parafino lempos, ketaus katilai, kalto plieno keptuvės, turistiniai virduliai...



Natūralūs kokoso kevalo anglies briketai.

Neteršdami gamtos ir nekenkdami savo sveikatai bet kokį patiekalą kepsninėje paruošite naudodami kokosų briketus. Visiškai natūralūs pagalvėlių formos briketai pagaminti iš kokosų kevalų anglių. Jie tinka įvairioms kepsninėms ir šašlykinėms. Šis gamtinis kuras yra be jokių cheminių medžiagų, be sieros – tai labai svarbu gaminant maistą. Kokosų briketų degimo temperatūra aukštesnė nei medžio anglies. 1 kg kokosų anglių pakeičia maždaug 2 kg bet kokių kito medžio anglių. Briketai dega 3 val. Pelenų lieka labai mažai, be to, šis kuras neskleidžia dūmų ir kvapo.



Mus rasite:
Interjero dizaino centro „Artis“ I aukštas
Savanorių pr. 178, Kaunas
Tel.: +370 610 07711, +370 676 90777

cobb.lt



GRILIAI.LT



„Bubó“ kavinė ir parduotuvė Borno rajone

Konditerijos virtuozą įkvėpia kaminai

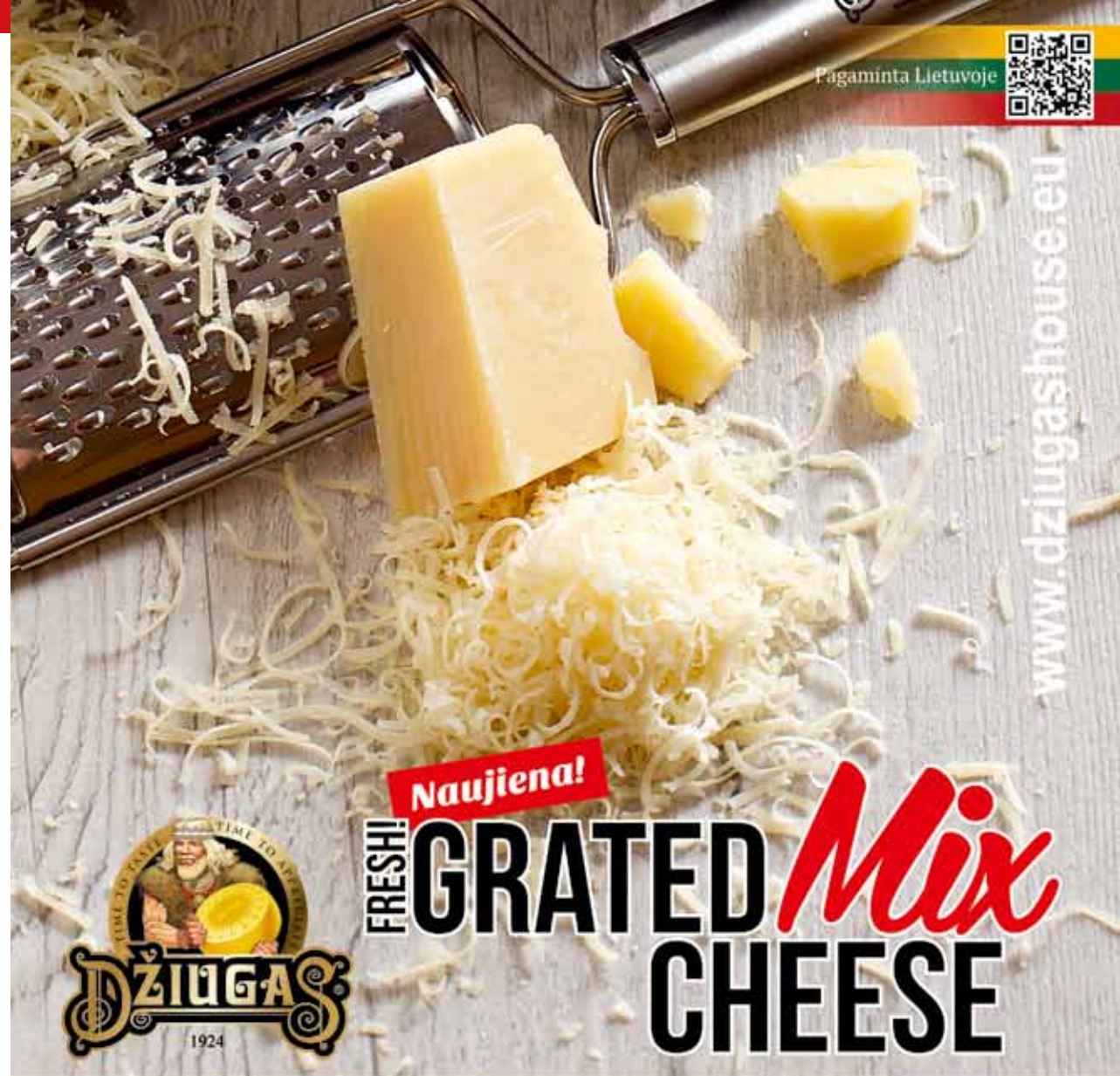
Nora MŽAVANADŽĖ, Barselona

Jei ramiai poilsiaudami Kosta Bravos ar Kosta Dorados (kat. Costa Brava, Costa Daurada) paplūdimiuose pasiilgsite didmiesčio šurmulio, būtinai bent dienai užsukite į regiono sostinę – ekstravagantiškąją Barseloną. Kai galva pradės suktis nuo gausybės žmonių ir įspūdžių, o kojos ims linkti lankant architekto Antonijaus Gaudžio (Antoni Gaudi) šedevrus, pagal čionykščius papročius prisėskite pailsėti lauko kavinėje, užsisakykite kavos ir kokio nors skanėsto. Pageidaujate pačios kvapniausios kavos, trapiausio prancūziško ragelio ir visoje Barselonoje skaniausio torto? Tuomet ieškokite kurios nors iš konditerio Karleso Mampelio (Carles Mampel) vadovaujamų maitinimo įstaigų „Bubó“.

„Įkvėpimo kibirkštis“

Pačioje senamiesčio širdyje, Borno rajone (kat. Born), greta Šv. Marijos jūreivių globėjos bažnyčios (kat. Esglesia Santa Maria del Mar) rasite ir „Bubó“ *pastiseriją* (kat. pastiseria –

konditerijos gaminių parduotuvė-kavinė), ir tokio pat pavadinimo restoraną. Pastarasis nuo aplinkinių maitinimo įstaigų ne itin skiriasi, tačiau *pastiserija* tikrai patrauks akį. Jos modernus, minimalistinis interjeras labiau primena juvelyrikos nei konditerijos parduotuvę.



DŽIUGAS® MIX tarkuotų sūrų mišiniai

Naujausias sūrio DŽIUGAS® gamybos meistrų kūrinys pradžiugins laiką taupančias šeimininkes ir visus sūrų mėgėjus. Specialios receptūros, 4 išskirtinių skonių tarkuotų sūrų mišiniai salotoms, picai, kepiniams ir makaronams, pagaminti iš skirtingų sūrio rūšių, idealiai tiks ir garantuos sėkmę ruošiant bei gardinant įvairius patiekalus.



BAKES | RICH & SMOOTH

SALAD | PICANT & SPRINKLED

PASTA | CREAMY & AROMATIC

PIZZA | DELICIOUS & SMOOTH



➤ Karlesas Mampelis dailina pasaulio konditerių konkurse Lione apdovanotą tortą „Cabina“

Už vitrinų stiklų žėri tikrų tikriausi saldieji brangakmeniai – neįtikėtinų formų ir skonio tortai bei pyragaičiai. *Pastiserija „Bubó“* – viena iš kelių moderniosios konditerijos lyderių Barselonoje ir visoje Ispanijoje.

Tinklo „Bubó“ vadovas K. Mampelis jau nuo 13 metų gilinasi į konditerijos subtilybes. Šio amato jis mokėsi Barcelonos Gremi konditerijos mokykloje (kat. Escola Pastisseria Gremi de Barcelona), kurioje dabar pats dėstytoja. Konditeris akiraty plėtė ir naujų patirčių sėmėsi įvairiose stažuotėse bei mokymuose, dirbo Prancūzijoje, Belgijoje ir Nyderlanduose. Dabar K. Mampelis – vienas geriausių konditerių visoje Ispanijoje. Šį meistrą garsina ir jo aktyvi švietėjiška veikla, leidžiamos knygos.

„Nesiliauju mokytis konditerijos meno. Šioje srityje nuolat randu daug įdomių dalykų, kurių dar noriu išmokti“, – su užsidegimu pasakoja K. Mampelis.

Šis 46 metų vyras kuria neįtikėtinus ingredientų derinius ir fantastiškiausių formų bei pavidalų konditerijos šedevrus. Meistras apibūdinamas kaip spontaniškas kūrėjas ir vadinamas „įkvėpimo kibirkštimi“.

Kaip tik taip šį specialistą pristato knygą „Septyni“ (isp. „Siete“) išleidusi Katalonijos leidykla „Vilbo“, kurios specializacija – konditerijos literatūra. K. Mampelis yra vienas šios knygos autorių (http://tienda.vilbo.com/products/110/siete_siete_maestros_de_la_pasteleria_moderna.html). Knygoje aprašoma modernioji Ispanijos konditerija, pristatomi septyni Ispanijos konditerijos meistrai ir pateikiami septyni Ispanijos nacionalinį konditerijos konkursą laimėjusių gaminių receptai.

K. Mampelio gabumai pripažinti ir pasaulyje

- 1999 m. – geriausio Ispanijos konditerio apdovanojimas.
- 2000 m. – geriausio Europos ir Amerikos konditerio apdovanojimas.
- 2004 m. – II vieta pasaulio konditerių konkurse Riminyje (Rimini), Italijoje.
- 2005 m. – apdovanojimas už geriausią tortą (žiniasklaidos atstovų nominacija) pasaulio konditerių konkurse Lione (Lyon), Prancūzijoje.

„Bubó“ juda į Rytus

Pirmoji K. Mampelio *pastiserija* atidaryta 2005 m. „Bobó – senosios katalonų kalbos žodis. Jį dar vartojo mūsų močiutės ir prosenelės. Bobó reiškia mažytį šokoladinį skanėstą. Tačiau ispanų kalboje šis žodis yra neigiamo atspalvio, jis reiškia „kvailys“, „kvailas“, todėl, kad nerizikuotume verslo sėkme, pakeitėme vieną raidę“, – savo maitinimo įstaigų pavadinimo kilmę aiškina konditerijos virtuozas.

Šiomis dienomis iškaba „Bubó“ Barselonoje puikuoja virš keturių maitinimo įstaigų: be minėtų dviejų Borno rajone, prestižinėje Gracijos pasažo (Passeig de Gràcia) gatvėje veikia restoranas „Bubó Bulevard Rosa“, o Pedralbių (Pedralbes) rajone – *pastiserija* „Bubó Pedralbes“. Tinklo restoranuose galima ne tik paskanauti firminių saldumynų, bet ir greitai lengvai ir gurmaniškai užkąsti. Nors „Bubó“ labiau garsėja savo konditerija, įmonė taip pat teikia ir užsakomąsias viešojo maitinimo paslaugas.

„Bubó“ plečiasi ir į tarptautinę rinką. 2012 m. restoranas „Bubó“ atidarytas Kuveito sostinėje Kuveite (Kuwait), o šių metų balandį duris atvers „Bubó“ parduotuvė Abu Dabyje (Abu Dhabi), Jungtiniuose Arabų Emyratuose. Dar planuojama atidaryti parduotuvę Dubajuje (Dubai).



MAJONEZAS VILNIUS · NAMINIS ·
 TIKRAS LIETUVIŠKAS SKONIS

Novatoriškiems kūriniam – egzotiški prieskoniai

„Bubó“ konditerijos gaminių asortimentas ištis platus. *Pastiserijoje* „Bubó Born“ galima ne tik paskanauti šviežių tortų ir pyragų, bet ir pasidairyti saldžių lauktuvių draugams ir artimiesiems: aukščiausios rūšies šokolado plytelių, šokoladinių saldainių, zefyrų, sausainių ir kitų ilgesnio galiojimo saldėsių. Šį pavasarį *pastiserijos* lentynas papildys firminės uogienės ir tepamieji šokoladiniai kremai. Vienas populiariausių „Bubó Born“ gaminių – „El Macadam“, makadamijų riešutų ir baltojo šokolado saldainiai su vanile, jūros druska ir kakavos pudra.

Vis dėlto pagrindiniai „Bubó“ konditerijos gaminiai – pyragai ir tortai. Tarp šių skanėstų – klasikinių receptų gaminiai, kurie visuomet gardinami koku nors netradiciniu prieskoniu. Pavyzdžiui, čia kepamas žymusis austriškas Zacherio tortas, pagardintas aviečių uogiene,

taip pat – trapūs prancūziški pyragai *sablée*.

Gaminama ir netradicinių saldėsių. Tai – K. Mampelio išmonę perteikiantys novatoriškų receptūrų gaminiai, kaip antai apdovanojimą pasauliniame konditerių konkurse Lione iškovojęs tortas „Xabina“ („Čabina“). Jį sudaro keturi sluoksniai: apatinis – prieskoniais pagardintas biskvitas, sulaistytas švelniu alyvuogių aliejumi, antras sluoksnis – šokoladinis kremas su skrudintais kakavos pupelių ir riešutų gabaliukais, trečias – pieniškas biskvitas su kvapnios Madagaskaro vanilės bei šokoladinių putėsių kremu. Tortą puošia rudas veidrodinio blizgesio šokolado sluoksnis, ant kurio pūpsa prabangus prancūziškas morenginis sausainis *macaron*. Tarp firminių naujoviškų K. Mampelio kūrinų – ir egzotiškais Pietų Amerikos prieskoniais – tonkos pupelėmis – pagardintas baltojo šokolado tortas „Bubó“.

Saldumynams – pomidorų želė ir druska

Tinklo „Bubó“ *pastiserijose* prekiaujama ir sumodernintais tradiciniais kataloniškais konditerijos gaminiais. Tarp jų – garsieji turonai – chalvą primenantis desertas iš migdolų riešutų, taip pat – cukrumi, migdolų drožlėmis ar džiovintais vaisiais pagardinti trapūs biskvitai – saldžios kokos (kat. coca) bei į itališkas picas panašios sūrios kokos. „Norime, kad klientai paragautų moderniausias konditerijos tendencijas atspindinčių ir tradicinių skonių gaminių“, – aiškina „Bubó“ įkūrėjas.

Įdomiausi kataloniškų skonių deriniai atsiskleidžia „Bubó“ šokoladiniuose saldainiuose. Vienus jų sukurti įkvėpė populiari užkandėlė – pomidorų duona (kat. pa amb tomàquet). Šios skrudintos kvietinės duonos, įtrintos česnakais ir šviežiais pomidorais, pašlakstytos alyvuogių aliejumi ir apibarstytos druska, Katalonijoje paprastai patiekama prieš pagrindinį patiekalą. Tokio skonio saldainiai gaminami iš skrudintos duonos, pomidorų želės, kartaus juodojo šokolado ir jūros druskos. Kitas tradicinės katalonų virtuvės derinys – kedrų riešutai ir čiobreliai. Jų dedama į saldinius su pieniško šokolado glaistu. Ragaujant šio skanėsto mintys taip ir nusikraidina į kvapnų Viduržemio jūros pakrančių mišką.

Kaip gimsta nauji receptai? „Įkvepia įspūdžiai, atsiminimai, spalvos, meno kūriniai. Toliau plėtodamas idėją ieškau jai tinkamos formos,



PASAKIŠKAS SKONIS



- 👑 Nesaldintas
- 👑 Daug vaisių
- 👑 Praturtintas baltymais

Mėgaukitės ypač švelniu, aksominio skonio jogurtu su kruopščiai atrinktomis, išskirtinio skonio uogienėmis – braškių, mėlynių, persikų, mangų.

Ir jogurtas, ir džemas pateikiami atskiruose indeliuose, tam, kad Jūs galėtumėte pasigardinti jogurtą įsidėdami tiek uogienės, tiek jogurto, kiek norisi Jums. Susikurkite savo pasakišką skonį!



➤ Desertas „Kreminė Guanacha“ (Cremoso de Guanaja) pagamintas iš Hondūro juodojo šokolado

papuošimų, tam tikro kompozicijos, skonio, tekstūros. Tada ateina laikas techninei daliai – receptui“ – aiškina K. Mampelis. „Kartą vaikštinėjau po Barseloną su užrašų knygele ir piešiau įvairių formų miesto kaminus. Netikėtai sutikau draugą, kuris pasiteiravo, ką veikiu. Atsakiau, kad nieko ypatinga – tiesiog piešiu kalėdinius turonus. Bičiulis nusistebėjo. Paaiškinau, kad turonus gaminti mane įkvepia įvairių formų kaminai. Bičiulis pajukavo, esą visiškai išprotėjau. Tačiau po kelių mėnesių „Bubó“ lankytojai Kalėdoms jau pirkto kaminų formos turonus“, – vieno populiaraus proginio skanėsto atsiradimo istoriją prisimena K. Mampelis.

Šį pavasarį tinklui „Bubó“ sukanka 10 metų. Ta proga K. Mampelis žada peržiūrėti visas per šį laiką sukurtas receptūras, atrinkti labiausiai

nusisekusius gaminius, papildyti juos naujais akcentais ir pateikti Barselonos smaližiams

Kuria, bet nevalgo

Klausiu K. Mampelio, kas jam pačiam yra saldumynai. „Mus sieja ypatingas ryšys. Jie – sutuoktinė, kuri reikalauja kasdien būti greta“, – atšauna meistras. O labiausiai šiam vyrui patinka dirbti su šokoladu: „Tai unikalus ir nepakeičiamas produktas, jis puikiai tinka bet kokiam metui ir bet kokiam tikslui.“ Patikslinu savo klausimą: „Kokiais saldumynais labiausiai mėgstate pasilepinti pats?“ Pašnekovas energingai purto galvą – saldumynų jis apskritai nemėgstas.

Tiems, kas lankysis Barselonoje, K. Mampelis rekomenduoja būtinai paragauti tradicinio kataloniško kremo, vietinio, į lietuvišką varškę panašaus švelnaus skonio, bet nerūgštaus pieno produkto mato su medumi (kat. mel i mató) ir kokio nors moderniosios konditerijos skanėsto.

O jei panorėsite užsukti į „Bubó“ Borno rajone, restoraną rasite priešais pagrindines Šv. Marijos Jūreivių Globėjos bažnyčios duris. *Pastiserija* „Bubó“ yra greta restorano, bet matyti tik nuo restorano durų. *Pastiserijoje* didesnis pyragaičių pasirinkimas nei restorane. Skanaus!

Tinklo „Bubó“ maitinimo įstaigų ieškokite

„Bubó Born“

- Adresas *Caputxes 10*
- Metro stotelė *Jaume I, Barceloneta*
- Darbo laikas: I–IV – 10–21 val., V–VI – 10–24 val., VII – 10–22 val.

„Bubó Bar“

- Adresas *Caputxes 6*
- Metro stotelė *Jaume I, Barceloneta*
- Darbo laikas: I–IV – 8.30–24 val., V–VI – 8.30–3 val., VII – 8.30–24 val.

„Bubó Bulevard Rosa“

- Adresas *Passeig de Gràcia 55*
- Metro stotelė *Passeig de Gràcia*
- Darbo laikas: I–VI – 9–21 val.

„Bubó Pedralbes“

- Adresas *Pedralbes Centre, Avinguda Diagonal 609-615*
- Metro stotelė *Maria Cristina*
- Darbo laikas: I–VI – 10–21 val.

Daugiau informacijos rasite interneto tinklalapyje <http://bubo.es/>.

➤ Už vitrinų stiklų žėri tikrų tikriausi saldieji brangakmeniai – neįtikėtinų formų ir skonio tortai bei pyragaičiai

Kolagenas – jaunystės grožis

■ XXI amžiuje atsirado daugybė jaunystės eliksyrų. Kas keletą metų kosmetikos koncernai savo reklamose paskelbia, kad pagaliau atrado panacėją nuo odos senėjimo. Ta ilgai laukta priemonė turėjo tapti glicerinas, lanolinas, tačiau netapo. Vėliau – beta karotinas, liposomos – dalelės, pernešančios veikliąsias medžiagas į odos ląsteles, hormoniniai kremai, vaisių rūgštys, selenas, vitaminas A... Šios priemonės turėjo sustabdyti senėjimo procesą, tačiau geriausiu atveju tik jį lėtino. Kodėl? Nes bėgant laikui organizmas praranda gebėjimą **sintezuoti kolageną**, atraminį baltymą, gaminamą fibroblastų, kurie sudaro proteinų tinklą, surišantį odoje vandenį. Štai kokią problemą reikia išspręsti, norint išrasti veiksmingą priemonę nuo raukšlių.

■ Kolagenas – siūlo pavidalo baltymas – yra organizmo jungiamojo audinio pagrindinė dalis. Tai pats svarbiausias organizmo baltymas; jis sudaro 30 proc. visų žmogaus organizmo baltymų, o apie 70 proc. baltymų yra odoje, todėl kolageno kiekio ir būklės pokyčiai labiausiai joje ir atsispindi.

■ Kolagenas pelnytai laikomas viena vertingiausių medžiagų, nuo kurių priklauso mūsų odos jaunystė: jos tamprumas, švelnumas, elastingumas. Tačiau maždaug nuo 25 metų kolageno sintezė ima silpti, organizmas pradeda jį prarasti, o apie 45 metų būname netekę iki 30 proc. savo anksčiau turėto kolageno. Viena pirmųjų dėl to nukentčia oda: ji sausėja, šerpetoja, praranda tamprumą, atsiranda raukšlių, plonesni, šiurkštesni, trapesni tampa nagai ir plaukai. Tam įtaką daro ir įvairūs veiksniai – tiek hormoniniai, tiek sveikatos, tiek išoriniai, pvz:

– Žmogaus organizme vykstant hormoniniams pokyčiams, kolagenas tampa netirpus, todėl labai mažėja odos gebėjimas išlaikyti drėgmę, kolagenas nebegali sugerti ir išlaikyti tiek vandens, kaip anksčiau.

– Ultravioletiniai spinduliai prasiskverbia giliai į odą, silpnina jos jungiamąjį audinį, sausina odą, nyksta kolagenas.

– Seniai įrodyta, kad odos senėjimą ir raukšlių susidarymą skatina ir rūkymas.

■ Siekiant palaikyti ar atstatyti odos drėgmę, stangrumą, tonusą ir išlyginti smulkias raukšleles, vienintelė išeitis – naudoti kosmetikos priemones, turinčias kolageno. **„Beoti“ kolageno esencija** ir **„Beoti“** kolageno kaukė kaip tik tai, ko reikia. Šioms „Beoti“ kosmetikos priemonėms gaminti naudojamas jūrinės kilmės kolagenas. Mokslškai įrodyta, kad hidrolizuotas (jūrinės kilmės) kolagenas gerina odos elastingumą, odos ląstelėse skatina natūralaus kolageno gamybą, todėl oda ilgiau išlieka jaunatviška, gyvybinga, taip pat



stabdomi ir senėjimo procesai dermoje. „Beoti“ kosmetikos priemonės su tirpiu jūriniu kolagenu stimuliuoja sveikų audinių augimą ir jie tampa ypač atsparūs tempimui. Šios priemonės ne tik padeda išsaugoti normalų kolageno kiekį bei jo būklę odoje, bet ir „moko“ ląsteles pačias aktyviau gaminti kolageną, taip pat stabdo priešlaikinį odos senėjimą, optimaliai drėkina epidermį, atkuria odos elastingumą ir imunitetą. Oda greitai tampa lygesnė ir švelnesnė. Odos paviršinės ir giliosios raukšlės kasdien po truputį mažėja, gražėja veido kontūras. Veidas pastebimai darosi jaunesnis. Gydytojai dermatologai patvirtino, kad kolagenas ramina išsausėjusią (pleiskanojančią), uždegiminę odą.

■ **„Beoti“ esencija** nuo kitų veido priežiūros priemonių skiriasi tuo, kad jo veikimas pagrįstas vienu efektyviu ingredientu. Apskritai aktyviųjų ingredientų koncentracija esencijose yra didesnė nei kitose kosmetikos priemonėse. Todėl tikslinis „Beoti“ esencijų naudojimas odos priežiūrai yra veiksmingesnis.

„Beoti“ kosmetika su Kolagenu

- Gerina kraujo mikrocirkuliaciją viršutiniuose odos sluoksniuose.
- Šalina toksinus.
- Lygina mimikos raukšleles.
- Greitina odos žaizdų gijimą.
- Padeda odai atsinaujinti po šveitimo procedūrų.
- Patempia odą.
- Aktyviai dalyvauja audinių atkūrimo procese.
- Intensyviai drėkina, padeda odai išlikti elastingai, stangriai ir gero tonuso.
- Skatina odos ląstelių medžiagų apykaitą ir regeneraciją.



Kai odą kankina troškulys

Giedrius JANKAUSKAS

Nors daugelį odos savybių paveldime, kaip atrodyt mūsų veidas – suglebęs, sausas, raukšlėtas ar lygus, skaistus ir jaunatviškas, – lemia ir odos priežiūra. Daugiau priežiūros visuomet reikia sausai odai.

Drėkinti nuo pat gimimo

Sausa oda kelia daug rūpesčių. Jei tokios odos deramai neprižiūrėsime, ji pleiskanos, bus jautri įvairiems dirgikliams, raus, nuolat jausime odos tempimą. Sausa oda labiau kenčia nuo vėjo, saulės ultravioletinių spindulių, drėgmės trūkumo. Žmonės, kurių oda sausa, linkę sirgti įvairiomis odos ligomis – atopiniu dermatitu, neurodermatitu, sausąja seborėja, egzema ir pan.

Pats paprasčiausias būdas prižiūrėti sausą odą – ją drėkinti. Jei kūdikis paveldėjo polinkį į sausą odą, jo odelę reikia drėkinti nuo pat pirmųjų dienų – tepti drėkinamuoju kremu po kiekvienų maudynių vonioje, baseine ar jūroje, o jei odelė ir po to lieka sausa, drėkinti dažniau.

Odą reikėtų drėkinti atsižvelgiant į jos tipą. Būtina drėkinti ir riebią odą. Odos drėgnumas ir riebalavimasis – skirtingi dalykai: odos išskiriami riebalai neapsaugo jos nuo išsausėjimo.

Vasarą sausą odą patariama tepti apsauginiu kremu nuo saulės, šaltuoju sezonu – kremu, saugančiu nuo nušalimų.

Padės patikimos priemonės

Išsaugoti odos drėgmę, skaistumą, stangrumą

ir pristabdyti raukšlių atsiradimą padės vaistinėse parduodama dermatologinė kosmetika. Šios priemonės saugios, patikimos, nekomedogeniškos (be medžiagų komedogenų, kurios užkemša poras ir neleidžia išsiskirti odos riebalams), jų poveikis pagrįstas klinikiniais tyrimais.

Renkantis kosmetiką, būtina atkreipti dėmesį į preparatų sudėtį – juose neturi būti pavojingų priedų, alergenų, parabenų ir konservanto fenoksietanolio (phenoxyethanol).

Tinkamiausia – odą visą parą drėkinanti kosmetika. Tokios yra naujos kartos kosmetikos priemonės. Pasitėpus jomis, oda taps drėgnesnė ir glotnesnė.

Vyresniame amžiuje – ypatinga priežiūra

Senstant žmogaus odoje mažėja riebalų, kolageno skaidulų, ji plonėja, raukšlėjasi, sausėja, todėl vyresnio amžiaus žmonėms itin svarbu odą kasdien drėkinti.

Oda suglemba, praranda elastingumą ir išsausėja, kai joje sumažėja polimero glikozaminoglikano, kitaip hialurono rūgšties. Hialurono rūgštis suriša vandenį (1 g hialurono rūgšties gali surišti 1000 ml vandens). Šis polimeras – viena pagrindinių drėkinamųjų kosmetikos priemonių veikliųjų medžiagų. Dermokosmetiniai drėkinamieji preparatai su hialurono rūgštimi, natūraliu Šveicarijos ledynų vandeniu, augaliniais keramidais, kalogenu padės išlaikyti optimalų drėgmės kiekį raginiame odos sluoksnyje. Be to, kad prisipildytų odos vandens rezervuarai, reikia nepamiršti gerti pakankamai skysčių.

Deramai prižiūrima sausa oda gali būti graži ir nekelti rūpesčių.

Juk grožis – ne atsitiktinumas, o tinkamos nuolatinės priežiūros rezultatas.

AQUAREVA®

**Lašteles visą parą drėkinantys produktai.
Suaktyvina drėkinimo procesą giliuosiuose odos sluoksniuose.**

Sukurti visų tipų odai, tad tinka ir sausai, ir normaliai, ir riebiai išsausėjusiai odai. Dėl drėkinamojo komplekso „Hydrastim 4C“, hialurono rūgšties, Šveicarijos ledynų terminio vandens su mineralais ir oligoelementais „Aquareva“ produktai:

- greitai atkuria odos struktūrą bei apsauginį sluoksnį;
- nuolat aprūpina odą terminiu vandeniu;
- padeda odai išlikti drėgnai;
- aprūpina odą mineralais ir oligoelementais.

Nepamirškite palepinti odos **greito poveikio** drėkinamąją „Aquareva“ kaukę, kuri:

- labai greitai ir gausiai sudrėkina odą;
- staigiai panaikina tempimo pojūtį;
- teikia malonumo, nes po kaukės galėsite džiaugtis sveika, švytinčia oda!

**„AQUAREVA“ PRODUKTAI YRA
BE PARABENŲ,
NEKOMEDOGENINIAI,
GERAI TOLERUOJAMI**

TINKA VAIKAMS

The image shows a woman's face with water droplets, suggesting hydration. In the foreground, several Aquareva products are displayed, including a large bottle of Aquareva Hydrastim 4C, a tube of Aquareva Hydrastim 4C, a tube of Aquareva Hydrastim 4C, a tube of Aquareva Hydrastim 4C, and a tube of Aquareva Hydrastim 4C.

noreva
LABORATOIRES

Papildomos informacijos galima rasti
www.balticpharma.lt / **facebook** - „Noreva LED Lietuva“
Tel. 8 5 2326030, 8 683 33097

Sveikatai ir grožiui



Gydymo tikslas – sveika oda

Elia SAKALAUSKIENĖ

Šiuolaikinė vartotojiška visuomenė aukština jaunystę, grožį, sveiką išvaizdą. Jaunystės kultas susijęs su veido ir kūno odos puoselėjimu, sveikatinimosi ir grožio procedūromis. Tam dėmesio neskiriantis asmuo neatitinka mūsų laikmečio standartų.

Odos būklė vertinama pagal balų sistemą

Visuotinį gražinimosi ir jauninimosi bumą skatina grožio pramonė: tobulinamos ankstesnės ir kuriamos naujos metodikos bei technologijos. Dėl didelės grožio pramonės gaminių ir procedūrų įvairovės, plūste plūstančios informacijos daugeliui žmonių kyla klausimų: „Ar jau reikia ką nors daryti veido, kūno odai?“, „Kokių procedūrų reikia, kad pagerėtų veido,

kūno odos būklė?“, „Ar procedūros nekenkia sveikatai?“, „Kas bus, jei ateityje šių procedūrų nebegalėsiu įpirkti?“.

Šie ir kiti klausimai anksčiau ar vėliau atveda pas įvairios kvalifikacijos ir kompetencijos grožio srities specialistus. Panagrinėkime klientų ir specialistų bendradarbiavimo problematiką.

Klientas labiausiai nerimauja dėl savo išvaizdos. Jam didelį nerimą gali kelti raukšlelių tinklas aplink akis, raukšlės nosies ir lūpų srityje, nusvirę lūpų kampai. Kartais nežymi raukšlė sukelia daugiau nepasitenkinimo nei pakitę veido kontūrai ar degeneraciniai veido minkštųjų audinių pokyčiai.

Specialistui ir klientui turi būti svarbūs ir siektini objektyvūs sveiką odą apibūdinantys požymiai: lygumas, tvirtumas, normali tekstūra, tolygi pigmentacija, oda be klinikinių ligos simptomų.

Pagal šiuos požymius ir pasaulinio garso dermatologo dr. Zaino Obadžio (Zein Obagi) sukurtą balų sistemą odos būklei įvertinti specialistas turėtų pasiūlyti individualią odos atjauninimo programą. Ją turėtų sudaryti odos



➤ Pasak grožio terapijos specialistės Ellos Sakalauskiene, gydymo tikslas turi būti tokia oda, kurią galima būtų įvertinti kaip sveiką

priežiūros metodikos, invazinės ar neinvazinės procedūros, parinktos pagal paciento veido odos morfologinį tipą (pavyzdžiui, raukšlėtas, deformuotas, pavargęs, raumeningas), odos senėjimo laipsnį, odos problematiką, jautrumą kosmetikos, higienos gaminiams, užsibrėžtą programos tikslą.

Estetinės ir sveikatinimo procedūros – susijusios

Gydymo rezultatus gali paveikti tokie veiksniai: jauninimo technologijų (ne)tinkamumas konkrečiam pacientui, pacientų ligos (odos, endokrininės, psichikos ir pan.) ir jų sunkumo laipsnis, paciento gyvenimo būdas, aplinka, gydymo pradžioje nenumatyta aiškių konkretus tikslas, sisteminio gydymo plano nesilaikymas, na, ir, žinoma, specialisto nekompetencija.

Dar viena problema – procedūrų skirstymas į specialistui pelningas ir nelabai pelningas. Dažnai specialistai estetines veido odos problemas sprendžia tik suleidžiamu užpildu, o apie sveikos odos koncepciją nėra jokios kalbos.

Tarkim, odos estetiškos problemos idealiai išsprendžiamos botulino toksino A užpildu, lipofilingo (riebalų) injekcijomis, kai kuriomis lazerio procedūromis, tačiau tai – ne sveikatinimo procedūros.

Dažnai pateikiama ir suklustotų procedūrų rezultatų: pacientų nuotraukos pakoreguojamos *fotošopu*, veidai padailinami makiažu,

sukuriamas naujas įvaizdis, su odos sveikata neturintis nieko bendra. Po fotosesijos pacientui lieka tos pačios odos problemos, kurių paprastomis priemonėmis neužmaskuos.

Taigi praktika rodo, kad estetikinių odos defektų koregavimo ir odos sveikatinimo procedūros – susijusios sritys. Nors tai toli gražu ne vienas ir tas pats, tačiau beveik visada estetika ir sveikata yra kaip tik tai, ko labiausiai pageidauja pacientai.

Odos sveikatinimo procedūros

- Mezoterapija (veikliųjų medžiagų injekcijos į odą ar po oda)
- Biorevitalizacija (gilusis odos drėkinimas – injekcinės procedūros, kai į dermą suleidžiama biologiškai aktyvių medžiagų)
- Cheminis odos šveitimas rūgštiniais preparatais
- Veido atjauninimas autologiniu (paties paciento) trombocitų koncentratu, kitaip plazmoliftingas
- Spuogų ir randų gydymo programos
- Karboksiterapija (anglies dvideginio terapija)
- Fotoatjauninimas (procedūros intensyvios pulsinės šviesos aparatais)

Vertinant paciento odos būklę po gydymo procedūrų nepakanka apibendrinti: „odos būklė pagerėjo“ arba „pacientas atrodo geriau“. Gydymo rezultatus reikia įvardinti, o tolimesnį gydymą, įvertinus odos būklę, nukreipti tinkama linkme. Tiksliai nustatyti gydymo rezultatus ir numatyti, kokio gydymo reikės ateityje, galima pagal balų sistemą odos būklei įvertinti.

Atlikus vieną iš numatytų odos sveikatinimo procedūrų, bus išspręsta vos viena, geriausiai atveju kelios odos problemos (tarkim, odos gyvybingumo, stangrumo ar drėgnumo), tačiau gydymo tikslas turi būti tokia oda, kurią galima būtų įvertinti kaip sveiką ar geros būklės pagal penkis anksčiau išvardintus sveikos odos požymius.



Grožio studija „Elstina“

Olandų g. 19-1, Vilnius

Telefonas pasikonsultuoti + 370 687 42227

Telefonas registruotis + 370 65074227

Patarimai



Kelionėse nepamirškime saugotis

Rasa ŠIAULYTĖ

Pavasarij vieni dar traukia slidinėti į kalnus, kiti – suka į šiltesnius, egzotiškesnius kraštus. Ir vienokios, ir kitokios atostogos – nemenkas iššūkis sveikatai. Dažnai nukenčia mūsų didžiausias organas – oda. Ką daryti, kad namo drauge su įspūdingais neparsivežtume nemalonių ligų, ir kaip per atostogas nė neišvažiavus iš namų pagražinti ir atjauninti savo odą, pataria Medicinos diagnostikos ir gydymo centro, įsikūrusio Vilniuje, V. Grybo gatvėje, gydytoja dermatovenerologė Irina PUGAČIOVA.

Savigyda gelbsti ne visuomet

- Dėl kokių odos bėdų po atostogų į jus dažniausiai kreipiasi pacientai?

- Atostogos – metas, kai norisi atsipalaiduoti, tad nenuostabu, kad atostogautojų savisaugos instinktas susilpnėja. Į mus, odos gydytojus, iš atostogų grįžę žmonės dažniausiai kreipiasi dėl

nudegimų per ilgai pabuvus saulėkaitoje, taip pat dėl įvairių alerginių bėrimų, kai nebeapsikenčia niežtinčios ir „degančios“ odos. Būna, kad žmonės pastebi odos bėrimus. Tai gali būti ir grybelinės kilmės infekcija – pleiskanojančios, niežtinčios, balsvai rausvos spalvos dėmės.

Šiltuosiuose kraštuose, egzotiškose šalyse atostogautojams pasitaiko susidurti su įvairiais gyviais. Mėgstančius maudytis jūroje nudilgina medūzos. Tada ant odos atsiranda plačių rausvų dėmių, sugeltą vietą labai peršti, degina. Nors nemalonūs pojūčiai praeina, pigmentinės dėmės lieka ilgai.

Poilsiautojai neretai skundžiasi uodais ir muselėmis. Beje, Afrikos ir Azijos šalyse uodai gali ne tik įkasti, bet ir pažeistose vietose padėti kiaušinėlių. Tokia žaizda ilgai negyja, pūliuoja, ją sunku gydyti antibakteriniais vaistais.

Nemalonomų gali sukelti ir gyvūnų erkutės. Įkandimo vietoje ima niežėti, oda parausta. Neseniai į mus kreipėsi erkučių sukandžiota pacientė, kuriai dėl to pakilo temperatūra, ėmė krėsti šaltis.

Kiekvienas atvejis individualus, todėl ir gydymas skiriasi. Kartais pakanka pažeistą vietą patepti gydomuoju tepalu, o kartais reikia vaistų, kurie palengvintų alerginės reakcijos simptomus.



> Gydytoja dermatovenerologė Irina Pugačiova

- Kalnų trasose slidinėtojams tenka patirti temperatūros kontrastų – aukštai šalta, žvarbu, vėjuota, bet ir saulė spigina. Kaip nenušalti ir nenudegti veido ir ką daryti, jei taip atsitiko?

- Odą nuo šalčio rekomenduojau tepti riebiu maitinamuoju kremu, o nuo saulės – didesniu kaip SPF 20 (SPF – saulės apsaugos faktorius) apsauginiu kremu. Galima naudoti ir vien apsauginį kremą ar tepalą nuo saulės, skirtą sausai odai – tokios priemonės riebesnės, todėl saugo ir nuo šalčio, ir nuo saulės.

Jei vis dėlto nepavyko išvengti neigiamo šalčio ir saulės poveikio, tačiau oda pažeista nestipriai, simptomus palengvinti padės specialios priemonės nuo nušalimo ar nudegimo, kurių galima įsigyti kiekvienoje vaistinėje. O jei nudegėte ar nušalote stipriai, būtinai kreipkitės į gydytoją, nes užsiimdami savigyda galite sau labai pakenkti.

Nepamirškite higienos

- Slidinėjant skundžiasi, kad neretai juos išberia suprakaitavus. Ar yra būdų to išvengti?

- Bėrimų dėl prakaito išvengsite, jei vilkėsite tinkamus drabužius. Jie turėtų būti specialūs – skirti žiemos sportui. Tokie drabužiai greitai sugeria prakaitą, yra pralaidūs orui. Žinoma, labai svarbu laikytis ir asmeninės higienos.

- Po intensyvios dienos daugelis atostogautojų mėgsta pailsėti kurortų pirtyse ir baseinuose. Bet drėgnose, šiltose vietose veisiasi pėdų grybelis.

Kas lemia, ar juo užsikrėsime? Kaip nuo jo apsisaugoti?

- Žmogus, kurio imuninė sistema silpnesnė, daug labiau nei kiti rizikuoja pasigauti bet kokią infekciją, taip pat ir grybelinę. Kad taip neatsitiktų, odą reikia deramai prižiūrėti. Jei odoje yra žaizdelių ar įtrūkimų, dezinfekuokite juos specialiomis priemonėmis, kurių irgi lengvai gausite vaistinėse. Ir pasistenkite odą išgydyti iki galo.

Po procedūrų pirtyje ar paplaukiojus baseine reikėtų gerai nusiprausti ir nusausti odą, o kūną patepti emolientais – iš riebalų pagamintomis aukštos kokybės priemonėmis, kurios drėkina, minkština ir saugo odą nuo išorinių dirgiklių. Padų odą geriausia patepti dezinfekuojamuoju preparatu.

Kaip pristabdyti laiką

- Ar yra grožio procedūrų, kurias būtų galima atlikti per žiemos ir pavasario atostogas? Kuo jos ypatingos?

Žiemą, ankstyvą pavasarį ir rudenį geriausia atlikti tas grožio procedūras, po kurių reikia vengti tiesioginių saulės spindulių. Dažniausiai tai – lazerinės procedūros: apgamų, karpų, išsiplėtusių kraujagyslinių darinių (keratomų), pigmentinių dėmių šalinimas, odos atjauninimas.

Kol saulė neaktyvi, galima atlikti ir odos šveitimo vaisinėmis rūgštimis procedūras. Po jų oda pajaunėja, paskaistėja, išnyksta smulkios raukšlėlės.

Jei po saulėtų atostogų Pietuose oda išsausėjo, suglebo arba jeigu žmogus tiesiog nori palaikyti gerą odos būklę, rekomenduojau hialurono rūgšties injekcijas. Po jų oda vėl švytės, taps stangresnė ir atrodysite jauniaus.

Labai veiksminga ir todėl populiari odos jauninimo procedūra – plazmos injekcijos su trombocitais (PRP), kai į odą suleidžiama trombocitais praturtinto serumo, pagaminto iš paciento kraujo. Ši procedūra visiškai saugi – ją galima atlikti ir alergiškiems žmonėms. Šiomis injekcijomis galima ne tik atjauninti odą, bet ir gydyti plaukų slinkimą.

PRP injekcijos poveikis matomas jau po kelių savaičių ir išlieka ilgai. Paprastai, kad žmogus išsaugotų jaunystę ir gražią odą, per metus pakanka vienos ar dviejų tokių procedūrų.

DC MEDICINOS DIAGNOSTIKOS
IR GYDYMO CENTRAS

V. Grybo g. 32 A, Vilnius
Informacija ir registracija
tel.: +370 5 233 3000, + 370 698 00 000
www.medcentras.lt

Aromaterapija



➤Tarp kompanijos „Aromatherapy Associates“ gaminių – raminamojo poveikio vonios ir dušo aliejai

Sielos ramybei ir kūno grožiui

Milda SENIONYTĖ

Pastaruoju metu daug žmonių išgyvena nuolatinę įtampą. O ji gali sukelti įvairių ligų ir negalavimų. Gydytojai diagnozuoja: „Tyrimai puikūs, visi rodikliai normalūs, o problemas išsivaldyte“ arba „Pasistenkite būti ne tokie įsitempę ir mažiau nerimaukite“. Bet lengviau pasakyti, nei padaryti. Žmonės ieško išeities: vieni griebiasi antidepresantų, kiti pradeda sveikai maitintis, sportuoti, renkasi natūralius veido ir kūno priežiūros produktus.

Veiksmingi net keli lašai

Dar ir dabar nedaug kas yra susipažinę su vienu iš būdų išvalyti mintis ir kūną – su kvapų mokslu vadinama aromaterapija. Šio mokslo ištakos

siekia senus laikus, tad kodėl aromaterapija vėl pradėjo populiarėti dabar? Nes norime natūralumo, norime kuo mažiau chemijos, kurios aplinkoje ir taip daugiau, nei reikia.

Aromaterapijoje naudojami iš augalų tirpikliais, distiliuojant arba spaudžiant išgaunami eteriniai aliejai. Ar galite patikėti, kad 2 l levandų eterinio aliejaus pagaminti reikia bemaž 760 kg augalų? Todėl šios substancijos labai koncentruotos, o jų poveikiui pajusti pakanka vos kelių lašelių.

Eteriniai aliejai sudaryti iš labai mažų molekulių, kurios lengvai pasiekia kiekvieną kūno ląstelę. Skverbdamiesi į gilesnius odos sluoksnius ir skatindami ląsteles atsinaujinti, eteriniai aliejai ne tik pagerina kraujotaką, bet ir padeda įveikti tokias odos problemas, kaip aknė, egzema, senėjimas.

Eteriniai aliejai naudojami labai įvairiai. Šios medžiagos padeda atsipalaiduoti, nuraminti nervus, pakelti nuotaiką, sumažinti

fizinius skausmus. Jos naudojamos masažui, vonios procedūroms, jų dedama į kosmetikos priemones. Eteriniais aliejais net dezinfekuojamos ir kvėpinamos patalpos.

Pristato lyderiaujančios kompanijos priemones

Daug kas grynus eterinius aliejus mėgina naudoti namų sąlygomis, tačiau dera nepamiršti, kad šios priemonės labai aktyvios, tad naudojant jas netinkamomis proporcijomis rezultatas gali būti visiškai kitoks, nei tikėjotės. Todėl verčiau pasikliauti profesionalais, kurie jau ne vienus metus dirba su eteriniais aliejais, tiria kiekvieno jų poveikį, maišo šias substancijas su baziniais aliejais ir gali garantuoti, kad šios medžiagos paveiks teigiamai.

Lietuvoje galima rasti nemažai gaminių, kurių sudėtyje yra eterinių aliejų. Tačiau patartina rinktis tik patikimų gamintojų produktus ir tik iš patikimų platintojų.

SPA centrų tinklo „East Island“ specialistai nuolat domisi naujovėmis ir didelį dėmesį skiria atliekamų procedūrų ir parduodamų produktų kokybei. Šis tinklas pirmasis Lietuvos rinkai pristato vienos iš priemonių su eteriniais aliejais gamybos lyderių – Didžiosios Britanijos kompanijos „Aromatherapy Associates“ – gaminius. Jie ne tik teigiamai veikia mintis ir nuotaiką, bet yra ir veiksmingos grožio priemonės. Meistriškai derinant eterinius aliejus ir drėgmės pusiausvyrą odoje atkuriantį Damasko rožių vandenį, omega riebalų rūgščių ir vitaminų turinčius kininių simondsijų, nakvišų, braškių sėklų aliejus, taukmedžių sviestą, pasiekiami neįtikėtini rezultatai. Tai – graži, švytinti, sveika oda!

Pažadina gyvybines galias

„Aromatherapy Associates“ gaminių su eteriniais aliejais asortimentas įvairus: tai ir raumenų skausmą malšinantis, ir raminamojo poveikio vonios bei dušo aliejai, ir maitinamosios priemonės sausai odai. Šie gaminiai ne tik aktyviai detoksikuoja odą ir pamaitina net giliausius jos sluoksnius, bet ir skleidžia subtilų aromatą, kuris gerina žmogaus emocinę būseną. Visi „Aromatherapy Associates“ gaminiai sukurti iš kruopščiai parinktų gryniausių ingredientų, kurie sužadina žmogaus natūralų žavesį ir gyvybines galias.



➤Atkuriamosios kaukės grąžins odą, kol miegosite

Priemonių linija „Vidinė jėga“ turi savo istoriją: ji sukurta, kai kompanijos „Aromatherapy Associates“ įkūrėja sirgo vėžiu. Moteris stengėsi sukurti tokios sudėties produktą, kuris suteiktų vidinės stiprybės ir padėtų gyventi toliau. Dabar 10 proc. pajamų pardavus „Vidinės jėgos“ gaminius skiriama kovai su vėžiu.

Ir gamintojų, ir „East Island“ tikslas vienas – nuoširdžiai rūpintis klientų fizine ir emocine gerove, pasidalinti tikra eterinių aliejų galia ir neįtikėtinu gydomuoju poveikiu. SPA centruose „East Island“ galite įsigyti „Aromatherapy Associates“ produktų su eteriniais aliejais, o greitai čia bus pasiūlyta ir specialių procedūrų, per kurias galėsite patirti tikrą aromaterapijos poveikį.

SPA centrų „East Island“ ieškokite

Sporto, laisvalaikio ir verslo centre „Forum Palace“
Konstitucijos pr. 26, Vilnius
Tel: +370 682 33222

Druskininkų vandens parke,
Vilniaus al. 13
Tel. + 370 670 00444
www.eastisland.lt





Ispanija/Ženklas



Katalonijos turizmo agentūros

Katalonijos orientyras šeimoms – oranžinis vėžliukas

Nora MŽAVANADŽĖ, Barselona

Jei į Kataloniją atvykote visa šeima, atostogaudami dairykites žaismingo ženklų su stilizuotu oranžiniu vėžliuku ir užrašu „Destinació de turisme familiar“ („Šeimai palanki turizmo vieta“). Čia, kaip ir kitur Pietų Europoje, vaikai labai mylimi, tad šis ženklas parodys, kuriuose Katalonijos kurortuose, viešbučiuose, restoranuose, muziejuose ir kitose turizmo bei kultūros įstaigose šeimų su vaikais laukiama labiausiai.

Sertifikuota daugiau kaip 600 įmonių

Teisę naudoti ženklą su oranžiniu vėžliuku gauna tik sertifikuoti kurortai ir turizmo įmonės. Pirmas šeimai palankios turizmo vietos sertifikatas 2003 m. išduotas Katalonijos Salou (kat. Salou) savivaldybei. Dabar šiuo ženklu Katalonijos autonominiame regione pažymėta jau 19 kurortų: 15 jų yra prie Viduržemio jūros, 4 – kalnuose. Ženklu su besišypsančiu vėžliuku pažymėta ir daugiau kaip 600 apgyvendinimo, maitinimo ir laisvalaikio paslaugas teikiančių įmonių.

„Jau prieš penkiolika metų dauguma Katalonijos

turistų buvo šeimos, o jų poreikiai – išskirtiniai. Tuomet ir nuspręsta persvarstyti regiono turizmo įvaizdžio idėją“, – ženklo atsiradimo istoriją prisimena valstybinės įstaigos Katalonijos turizmo agentūros (kat. Agència Catalana de Turisme) direktorius Čavieras Espasa (Xavier Espasa).

Kaip tik ši agentūra sertifikuoja apgyvendinimo, maitinimo, laisvalaikio ir kultūros įstaigas bei įmones. Jei tam tikroje vietovėje sertifikuotų įstaigų atsiranda daugiau, šeimai palankios turizmo vietos sertifikatas suteikiamas visam regionui.

Vaikams saugu ir linksma

Jei apsigyvenote šiuo ženklu pažymėtame viešbutyje, vadinasi, jame jūsų vaikams bus itin saugu, čia nebus pavojingų balkonų, kambariuose veikiausiai rasite apsauginių elektros lizdų kištukų, o paprasę savo mažyliui gausite specialią kėdutę ir vonelę. Vaikiškos kėdutės nesidrovėkite prašyti ir šeimai palankios turizmo vietos ženklu pažymėtame restorane, čia turėtų būti ir specialus vaikiškas meniu. Jei šiuo ženklu pažymėtas muziejus, tikėtina, kad čia bus ir tėveliams įdomių eksponatų, ir įvairių žaismingų teminių atrakcijų bei užsiėmimų vaikams.

Sertifikuotose pajūrio savivaldybėse vaikams įrengti nemokami paplūdimiai, kur mažaisiais rūpinasi specialus personalas. Sertifikuotuose regionuose rasite vaizdingų ir saugių maršrutų žygiams pėsčiomis arba dviračiais.

Norėdami gauti daugiau informacijos, kur smagu apsilankyti visa šeima, užsukite į Katalonijos turizmo informacijos centrus. Jie dirba ir savaitgaliais, ir švenčių dienomis.

www.fire-dance.org



Bulgarija/Paveldas



➤ Žarijose nenukenčia ne tik nestinarų pėdos, bet nesudega ir nosinaitė ar koks kitas į ratą patekęs daiktas

Nestinarstvo – ritualas ar pramoga?

Cvetana MALINOVA

Nestinarstvo – tai religinis kultūrinis fenomenas, tebegyvuojantis toje Bulgarijos dalyje, kur kadaise plytėjo istorinės Trakijos žemės. Pagrindinis nestinarstvo ritualas – šokiai basomis ant įkaitusių žarijų. Mokslininkai iki šiol negali paaiškinti, kodėl, šokdami ant žaižaruojančių anglių, šio ritualo sergėtojai nestinarai nejaučia skausmo ir jų pėdos lieka sveikut sveikutėlės. Patys šokėjai spėja, esą jiems gelbsti dvasios stiprybė, tikėjimo galia ir aukštesniosios jėgos. Nors šiuos šokius nestinarai tapatina su krikščioniškomis tradicijomis, etnologai įžvalgia daug senesnių šaknų ir net sąsajų su šamanizmo apeigomis. Mūsų dienomis šokius ant žarijų Bulgarijoje galima išvysti ir turistams rengiamose folkloro programose, tačiau, norint pamatyti autentišką ritualą, reikėtų traukti į Bulgarijos Strandžos kalnus.



Žodžio kilmė

Pagal vieną iš versijų žodis *nestinaras* kildinamas iš senovės trakų žodžio *nes*, reiškiančio „lakstyti, greitai judėti“, ir *anar* – „vyras“. Senosios bulgarų kalbos žodis *nesti* (нести) taip pat reiškia „greitai judėti“, o žodis *nur* (нуръ) – „šokėjas“.

Šokiai – religinių apeigų kulminacija

Nestinarstvo apeigos visoje pietrytinėje Bulgarijoje buvo atliekamos iki pat XX a. pradžios, kol iš šių žemių nebuvo išvaryti krikščionybę išpažįstantys gyventojai. Mūsų laikais šias apeigas galima išvysti kai kuriuose Graikijos kaimuose, kur tebegyvena išeivių iš Bulgarijos. Tačiau gyvybingiausia nestinarstvo tradicija tebėra pietryčių Bulgarijoje, Strandžos (Странджа) kalnų kaimeliuose: Kosti (Кости), Bulgari (Българи), Slivarovo (Сливарово), Kondolovo (Кондолово), Gramatikovo (Граматиново) ir Brodilovo (Бродилово).

Nestinarai nėra kokiais nors neįtikėtinais sugebėjimais apdovanoti žmonės. Ritualuose jie įžvelgia gilią religinę prasmę, o pats šokis ant iki raudonumo įkaitusių žarijų nestinarams – tik ilgų religinių apeigų kulminacija. Šie žmonės yra giliai tikintys, praktikuojantys krikščionys, tačiau pripažįsta, kad jų šventėse bei papročiuose yra ir pagonybės apraiškų. Be to, ne viena nestinarų šventė sutampa ir su stačiatikių tradicijomis.

Nestinarais gali būti ir vyrai, ir moterys. Vienuose Bulgarijos kaimeliuose šią tradiciją tęsia tik nestinarų šeimų atžalos, kituose nestinarai ir tuokiasi tik tarpusavyje. Kad ir kas šią tradiciją skleistų, jis – nedidelės nestinarų bendruomenės narys.

Mokslininkams sunku paaiškinti nestinarų fenomeną: kodėl šie ant iki 400 laipsnių įkaitusių žarijų šokantys žmonės nejaučia skausmo ir kodėl ant jų pėdų nelieka nė menkiausių nudegimų žymių. Patys nestinarai šį reiškinį aiškina tikėjimo Dievu galia: esą šokdami jie pasiekia transui artimą būseną, dėl kurios gali bendrauti su šventaisiais ir anapusiniu pasauliu, tai sustiprina jų kūną ir dvasią...

Nestinarstvo apeigos atliekamos ir žiemą, ir vasarą. Pagal naująjį kalendorių žiemos apeigos pradedamos spalio 26 d., kuomet minima šv. Dimitrijaus diena. Vasaros ritualinio ciklo pradžia sutampa su paskutine gegužės savaitė.

Tada į kaimelius suvažiuoja daug tikinčiųjų ir drauge rengiamasi svarbiausiai kulto šventei – šventųjų Konstantino ir Elenos diena, kuri minima birželio 3 d. ir švenčiama net tris dienas.

Standžos gyventojai tiki, kad šv. Kontantinas ir Elena yra nestinarstvo tradicijos globėjai. Šie šventieji tapatinami ir su ikikrikščioniškosiomis dievybėmis, jiems aukojamos įvairios simbolinės dovanos. Šv. Konstantinas esąs atsakingas už ritualinių šokių sėkmę, jam melddamasis nestinaras turįs pajusti, ar bus globojamas iš aukščiau. Dėl to per nestinarstvo ritualus didžiausias dėmesys ir pagarba tenka šių šventųjų ikonoms, jomis nešini nestinarai žengia ir į šokiams paruoštą žaižaruojančią aikštelę.

2009 m. nestinarstvo ritualai įrašyti į UNESCO nematerialaus kultūros paveldo sąrašą. Šis ilgaamžių religinių tradicijų fenomenas tapo tiltu tarp praeities ir dabarties.

Christo Uzunova



➤ Goranas Stefanovas sako, kad nestinarstvo ritualams ji paakinęs sapnas

Ypatinga pagarba – šventųjų ikonoms

Rengiant šią publikaciją „Small Planet“ reporterei pavyko pakalbinti vieną iš nestinarų. Strandžos kultūrologą, etnologą, kultūrinio turizmo specialistą Goraną STEFANOVA (Горан Стефанов)

PLISKA – SUBRANDINTAS LAIKANTIS GARSIŲ BULGARIŠKŲ TRADICIJŲ

LIVIKO
— anno 1898 —

Šis brendis, pavadintas pirmosios Bulgarijos sostinės vardu, gerai žinomas ir mėgiamas jau kelių kartų.

PLISKA brandinamas ne mažiau kaip 5 metus, mažose ąžuolo statinėse, kurios suteikia gėrimui savito skonio ir išskirtinumo.





➤ Prieš šventės ikonos ir kitos relikvijos išnešamos į specialius joms pagerbti skirtus pastatus konakus

ji klausinėjo apie nestinarstvo esmę, teiravosi, kaip tapti nestinaru ir kuo religiniai ritualai skiriasi nuo turistams demonstruojamų šokių.

- Esate nestinarų palikuonis?

- Kad senovėje mano giminėje būta nestinarų, galiu tik spėlioti, bet įrodymų neturiu...

- Kaip tapote nestinaru?

- Tai buvo ypatinga diena... Prieš penkerius metus sapne išvydau šventuosius Konstantiną ir Eleną ir jie man pranešė, kad jiems manęs reikia...

- Papasakokite, kaip atliekamos nestinarstvo apeigos.

- Artėjant šventėms, visus metus nestinarų kaimelių bažnyčiose saugotos šv. Konstantino ir Elenos ikonos išnešamos į specialius joms pagerbti skirtus pastatus konakus. Juose visą žiemą saugomi ir kiti nestinarų apeigų atributai: didelis geležinis ritualinis kryžius manalčetas, žvakidės, ikonų apdangalai, simbolinės aukos, indai, muzikiniai ritualiniai instrumentai.

Kitos apeigos prasideda pirmą sekmadienį prieš birželio 3-ąją. Tą sekmadienį ikonos „aprengiamos“ – apdengiamos monetomis papuoštomis ritualinėmis marškomis. Vėliau

nestinarų kaimelių gyventojų procesijos, nešinos ikonomis, patraukia Vlahov Dolo vietovės link, kur miške trykšta šaltiniai, vadinami ajazmais. Tikima, kad tomis dienomis šių šaltinių vanduo įgyja ypatingų gydomųjų galių. Prie šių versmių žmonės meldžiasi, o pagrindinis procesijos šventikas pitropas atlieka ikonų apiprausimo ritualą – šventųjų paveikslai apšlakstomi šaltinių vandeniu.

Vėliau „aprengtos“ ir „apipraustos“ ikonos sustatomos ant specialaus medinio altoriaus „pailsėti“. Joms paaukujama duonos. Besiilsinčioms ikonomis atliekami ritualiniai šokiai, kuriems akompanuojama tradiciniais instrumentais: dvibalsiu dūdmaišiu gaida ir dviem lazdelėmis mušamais būgnais tapanais. Pasibaigus šokiams, ikonas procesija grąžina į konaką. Šventės dienomis, kaip ir per kitas nestinarstvo apeigas, su ikonomis elgiamasi it su gyvais šventaisiais.

Svarbus ir dar vienas šios šventės paprotys. Tuo metu, kai ikonos nešamos prie šaltinių, atliekamas ėriuko aukojimo ritualas. Vėliau iš šios mėsos ruošiamas tradicinis patiekalas – ėrienos sriuba kurbanas, kuria vaišinami visi šventės svečiai. Įdomu, kad arabų kalboje žodis „kurban“ reiškia auką ir aukojimą, ivrito kalboje – suartėjimą, susijungimą... su dievybėmis.



➤ ritualinius šokius Bulgari kaimelyje susirenka visa bendruomenė

Pagrindinė šventė – Šv. Konstantino ir Elenos diena – švenčiama birželio 3-ąją. Anksti ryte bažnyčioje atliekamos religinės apeigos, pašventinamos ikonos. Tuomet procesija, gaidos ir topano muzikos lydimu, perneša ikonas į konaką. Ten klausydamiesi ritualinės muzikos nestinarai būna iki vakaro.

Vakare procesija vėl išžygiuoja: tris kartus apeina bažnyčią ir susirenka pagrindinėje kaimelio aikštėje. Čia rengiantis apeiginiam šokiui kūrenamas laužas, o malkoms sudegus, žarijos paskleidžiamos ratu. Šį ratą nestinarai apeina priešinga laikrodžio rodyklės judėjimui kryptimi ir pradeda šokti...

- Ar prisimenate, ką patyrėte prieš savo pirmąjį šokį drauge su kitais nestinarais?

- Kelios valandos iki šokio mane užplūdo keisti jausmai. Nors supratau, kas su manimi vyksta, ši būseną buvo labai neįprasta – tarsi transas ar ekstazė. Tą jausmą labai sunku apibūdinti. Būseną šiek tiek priminė gripo požymius – nuolat jaučiau, kaip mane tarsi bangomis užplūsta karštis arba ima krėsti drebulys, džiūsta gerklė, per nugarą ir galūnes vilnija šiuropuliukai, muša prakaitas, atrodė, tarsi mane liesty kažkas nematomas. Regėjos, kad kiekvieną akimirką man gali nutikti kas nors netikėta...

Ši būseną mane ir priartino prie nestinarų. Pamenu, tarp jų buvus patyrusią bobulę Veską. Jos balsas tapo tvirtas, šiurkštus, akys išsiplėtė, neatpažįstamai pasikeitė veidas. Ji priėjo ir tarė man: „Šiandien šoksi su mumis...“

Vėliau paaiškėjo, kad bobulės Veskos lūpomis prabilo 1970 m. mirusios vyriausiosios Bulgari kaimo nestinarės bobulės Zlatos Daskalovos dvasia.

Prieš įkeldamas koją į karščiu žaižaruojantį ratą, paprašiau palaiminimo, o po to žengiau kitiems įkandin. Anksčiau niekuomet net nebuvau bandęs šokti ant žarijų.

- Ar būta atvejų, kad šokti ant įkaitusių anglių būtumėte nepasirengęs?

- Iki šiol to nepatyrčiau. Bet jei taip nutiks – nešoksiu.

- Kaip paaiškintumėte tą faktą, kad šokančiųjų pėdose žarijos nepalieka nė žymės?

- Tuo seniai lioviausi stebėtis, nes tikiu Dievą. Kai kurie iš mūsų savo regėjimuose mato šv. Konstantiną: kaip jis anglis dengiąs savo drabužiais arba priešais šokančiuosius gesinąs žarijas vandeniu iš ąsočio, – kiekvienas šokėjas aiškina skirtingai. Beje, žarijose nenukenčia ne tik mūsų pėdos, bet nesudega ir nosinaitė ar koks



- ATOSTOGAUJATE ŠILTUOSE KRAŠTUOSE? • SKRENDATE LĖKTUVU?
- INTENSIVIAI SPORTUOJATE AR DIRBATE PROTINĖ/ FIZINĖ DARBĄ?
- PRAKAITUOJATE? • VARTOJATE ALKOHOLĮ? • GERIATE DAUG KAVOS?

Kai prarandama daug skysčių, vyksta organizmo **dehidracija**.
Su skysčiais netenkame svarbių mikroelementų - **magnio ir kalio**.

bioMAGNIS 300mg+bioKALIS 270mg milt. papildys Jūsų organizmą **magniu ir kaliumi**, kurie svarbūs:



gerai
savijautai



normaliai psichologinei
būklei palaikyti



nuovargio
mažinimui



normaliam skysčio
balansui



normaliai širdies ir
kraujotakos veiklai



kaulams ir dantims



nervų sistemai



raumenims

Vienintelis maisto papildas milteliu pavidalu, be cheminių priedų: saldiklių, skonio stipriklių dažiklių ir konservantų! Pagaminta Izraelyje. Sudėtyje citratų druskos, kurias gerai pasisavina organizmas. Pakanka 1 pakelio per dieną. Įsigyti galite visose vaistinėse.

Daugiau informacijos: www.biofarmacija.lt

Christo Uzunovo



> Į šokiams paruoštą žaižaruojančią aikštelę nestinarai žengia nešini šventųjų ikonomis

kitas į ratą patekęs daiktas... Tačiau nuostabiausia tai, kad po ritualinio šokio kai kurie nestinarai ima pranašauti ir jų pranašystės pildosi...

- Ar panorėjus galima tapti nestinaru?

- Nestinaru panorėjus netampama, tai pernelyg sudėtinga. Jei basas pašoksi ant žarijų su ikona rankose, dar nereikia, kad tapsi nestinaru. Yra nestinarų, kurie nešoka jau dešimt ar penkiolika metų, nes negauna ženklų iš aukščiau. Prieš kiekvieną šventę ir aš nežinau, ar sugebėsiu šokti. Dėl to būtinai turiu dalyvauti visuose ritualuose ir tik gavęs ženklą žengiu į ratą su žarijomis ir šoku...

- Ar yra skirtumas – šokti turistams ar per šventines apeigas?

- Šokti turistams kviečia ir mane, bet sutinku retai, nebent pasirodymas sutampa su mūsų šventėmis. Jei sutinku, būtinai prašau, kad pasirodymo skelbime parašytų: „Nestinarų šokių demonstravimas“. Juk tarp turistams rodomų šokių ant žarijų ir ritualinių apeigų nėra nieko bendra. Todėl reikėtų skirti, kas yra atrakcija, o kas – autentiška. Turistams šokantys atlikėjai žarijomis juda greitai skersai ir išilgai, o nestinarai basomis kojomis trypia žarijas. Jie juda ritmingai, tarsi

norėdami įminti žarijas į žemę, be to, jų veido išraiška ir kūno plastika primena lėtą paukščio skrydį. Atrakcijos turistams dalyviai griebiasi įvairių gudrybių, tarkim, specialiomis priemonėmis išsitempa pėdas...

- O kaip vertinate atlygį už apeiginio šokio demonstravimą?

- Kadaise nestinarai iš tiesų gaudavo materialinę atlygį už tai, kad tarnauja tradicijai, tačiau tai buvo tik dovanos, valgis, drabužiai ir pan.

Jiems siūloma ir pinigų, tačiau tai didelė problema – dėl to nestinarstvo praranda savo, kaip dvasinio veiksmo, prasmę. Visus pinigus, kuriuos gauname per šventes šokdami, atiduodame bažnyčiai.

- Kokia nestinarstvo ateitis?

- Praėjusio amžiaus penktajame dešimtmetyje pasikeitus politiniam režimui, mūsų tradicijas jau mėginta sunaikinti. Komunistai drausdavo nestinarstvo ritualus ir kai kuriose vietose iki pat devintojo dešimtmečio ši tradicija buvo nunykusi. Tačiau mūsų nestinarai ritualinius šokius šokdavo slapčiomis. O nuo šeštojo dešimtmečio nestinarų šokius suvulgarino valstybinė turizmo įmonė „Balkanturist“. Būtent jos pastangomis šiais šokiais buvo papildytos turistų pramogai skirtos folklorinės programos. Laimei, pastaruoju metu mūsų kraštuose ši tradicija atgimsta, ja vis labiau domisi ir jaunoji karta. Todėl, manau, nestinarstvo gyvuos dar ilgai...

Šokių ant žarijų programą galima pamatyti šiose Bulgarijos pajūrio vietose

- Šv. Konstantino ir Elenos (Св. Св. Константин и Елена) kurorte, restorane „Blgarska svadba“ („Българска сватба“)
- Kavalkare (Кавалкар) (vietovė tarp Saulėtos Dienos (Слънчев Ден) ir Šv. Konstantino ir Elenos kurortų), viešbučio „Nestinarika“ („Нестинарка“) restorane
- Aukšinių Smilčių (Златни Пясъци) kurorte, restoranuose „Karakachanski stan“ („Каракачански стан“), „Čanove“ („Чанове“), „Delfin“ („Делфин“), „Kolibi“ („Колиби“)
- Albenos kurorte, restorane „Orechite“ („Орехите“)
- Batoje (Бата) (kaimas už 18 km nuo Saulėtos Kranto (Слънчев Бряг) kurorto, restorane „Zlatnata bčva“ („Златната бчва“)
- Nesebero (Несебър) mieste, restorane „Čevermeto“ („Чевермето“)



Bulgarija/Paveldas

www.smallplanetmag.com 93

Vasarai su vėjeliu



Svajonių stovykla kartingo aistruoliams

Giedrius JANKAUSKAS

Dėl automobilių galvas pametusių vaikų tėvai žino, kaip ima žvilgėti atžalų akys, kai šie sėdasi prie kartingų vairo. Bent savaitę praleidę Smalininkų (Jurbarko raj.) kartodromo stovykloje vaikai pasijus tikrais lenktynininkais.

Jauniesiems lenktynininkams, stovyklaujantiems nedidelėmis grupėmis (iki

20 vaikų), leidžiama važinėti tiek, kiek tik jie turi jėgų. Profesionalūs instruktoriai valdyti kartingus išmoko ir niekuomet jais nevažinęsčius 6–18 metų vaikus. Stovyklautojai užimti nuo ryto iki vakaro: be kartingo treniruočių, jų laukia įdomios ekskursijos ir daugybė kitokių smagių pramogų.

Paskutinę stovyklos dieną – sekmadienį – vainikuoja vaikų kartingo varžybos. Jose už savo atžalas aistringai sergantiems tėveliams taip pat būna parengta staigmenų. Profesionalus sportininkas juos pavežioja dviviečiu kartingu, o vėliau tėveliai patys gali išmėginti jėgas kartingų lenktynėse.

Smalininkų kartodromo moksleivių stovykla – vienintelė tokia Baltijos šalyse!

Į stovyklos kainą įskaičiuota

- Įdomios treniruotės, varžybos, prizai, apdovanojimai
- Šiuolaikiniai 25 itališki 270 cm keturtakčiai „Energy Spark“ kartingai, dvivietis profesionalus kartingas
- Profesionalių mechanikų ir instruktorių paslaugos
- Ekskursijos po Jurbarko rajoną: aplankomas Senovinės technikos muziejus, Smalininkų vandens matavimo stotis, Panemunės ir Raudonės pily, Rambyno kalnas, Raganių eglė, Veliuonos ir Seredžiaus piliakalniai, Šilinėje degustuojamas medus, jodinėjama žirgais, žaidžiamas bouldingas, pramogaujama Taurų laisvalaikio ir nuotykių parke ir tt.

- Susitikimas su svečiais – kartingo ir automobilių sporto garsenybėmis
- Teoriniai mokymai, supažindinimas su tvarka, taisyklėmis, kartingų valdymo ypatybėmis
- Nakvynė sodyboje ant Nemuno kranto
- Specialiai vaikams sudarytas meniu, maitinama keturis kartus per dieną
- Sporto užsiėmimai (krepšinis, futbolas, žaidimai sporto salėje)
- Sertifikatai, nuotraukos ir suvenyrai atminimui

Kartingas – nepigi sporto šaka, joje naudojama brangi technika, be to, turiningos ekskursijos, geras maistas, treniruotės ir kitos pramogos kainuoja taip pat nemažai. Ši stovykla ne iš pigiųjų, tačiau manome, kad joje teikiamos paslaugos tikrai vertos 600 eurų. Ankstesnių kartodromo stovyklų dalyviams taikome 20 proc. nuolaidą. Taip pat nuolaida taikoma kitam tos pačios šeimos vaikui. Nuolaidos nesumuojamos.

> Smalininkų kartodromas iš paukščio skrydžio



Į stovyklą pasiimti

- Aprangą karštam ir lietingam orui (2–3 komplektus)
- Kelias poras batų
- Maudynių reikmenis
- Higienos reikmenis ir rankšluosčius
- Specialia kartingo apranga aprūpins stovyklos organizatoriai. Važinėjantiems kartingais duodami kombinezonai, kombinezonai nuo lietaus, šalmai, pošalmiai, pirštinės

> Tik nepamirškite reikmenų maudynėms



Kur ir kada atvykti

- Į Smalininkų kartodromą, Stoties g.13, Smalininkai, Jurbarko raj.
- Vaikus galima atvežti ir stovyklos išvakarėse, sekmadienį, – tai papildomai nekainuoja ir bus kur kas patogiau!
- Būtina išankstinė registracija mob. tel. 8 650 99 868 arba arba el. paštu info@rkv-racing.lt

> Stovyklautojai gaus specialią kartingo aprangą



Stovyklautojų laukiame

Rugpjūčio 9 – 16 d.

> Laukia ekskursijos po Jurbarko rajoną


RKV
RACING

Sveikatos technologijos



➤ Kai reikia itin didelio preciziškumo, gydytojai pasitelkia pažangų, vaizdą 25 kartus didinantį mikroskopą „Leica“

Dantų implantai – nebe prabanga, o būtinybė

Jurgita STADALIENĖ

Lygiai prieš penkiasdešimt metų, 1965-aisiais, Švedijos mokslininkas Peras Ingvaras Bronemarkas (Per-Ingvar Brånemark) bedančiui tautiečiui Jostai Larsonui (Gösta Larsson) įsriegė pirmuosius pasaulyje neišimamus dantų implantus. Dabar pasaulyje yra milijonai žmonių, kuriems dantų implantai tapo naujo gyvenimo pradžia.

Į Lietuvą pažangūs Švedijos kompanijos „Nobel Biocare“ implantai atkeliavo daugiau nei prieš dešimt metų. Šie implantai unikalūs dėl savo ilgaamžiškumo, gamintojų suteikiamos viso gyvenimo garantijos ir patvirtinto protokolo, kuriuo vadovaujantis dantys atkuriami greitai ir sėkmingai net ir kritiniais atvejais – kai paciento

burnoje yra beviltingai sugedusių dantų arba nėra nė vieno danties, kai suiręs žandikaulio kaulas.

Implantologija vis pažeria naujovių ir atradimų, kuriuos perima tik patys imliausi odontologai. Kad suspėtų su mokslo pažanga, Vilniaus klinikai „Dantų harmonija“ vadovaujantis gydytojas Marius Bučinskas ne tik investuoja į šiuolaikišką įrangą, bet ir dalyvauja pasaulinėse konferencijose, seminaruose, simpoziumuose. Juk gydytojas – svarbiausia grandis tarp inovacijų ir paciento, jis visada turi būti pasirengęs pasiūlyti pacientui pažangiausią gydymą.

Metodika „All-on-4“: paprasta, neskausminga, ilgaamžė

Klinikoje „Dantų harmonija“ siūloma metodika „All-on-4“ („Visi ant keturių“) – patogus ir daugeliui pacientų tinkantis implantavimo

būdas. Jis patrauklus tuo, kad visi žandikaulio dantys atkuriami įsriegus vos keturis implantus. Taikant kitas metodikas, reikia ne mažiau nei 6–8 implantų.

„Teko išbandyti įvairias metodikas, kol atradau savąją – tą, kuria pasitikiu visu šimtu procentų“, – sako 8 metus implantus naudojantis M. Bučinskas.

Metodika „All-on-4“ skirta ne tik bedančiams. „Pacientai gali būti ir su dantimis, net ir beviltingai sugedusiais. Geriausia, kai diagnostiką atlieka, dantis šalina ir implantus įsodina tas pats gydytojas“, – sako M. Bučinskas.

„Dantų harmonijos“ pacientai gali rinktis ir pačius pažangiausius prisukamus cirkonio oksido vainikėlius ant implantų. „Vainikėlių cementavimą ant implantų seniai užmiršome – jau prieš dešimt metų pradėjome siūlyti ant implantų prisukamas cirkonio konstrukcijas, kurios gerokai patogesnės, lengviau prižiūrimos. Prireikus jas galima atsukti, pataisyti ir prisukti vėl, taip pacientas nepatirs didelių išlaidų ar nepatogumo“, – aiškina gydytojas.

Kodėl verta rinktis metodiką „All-on-4“

- Vietoj 6–8 implantų reikia įsriegti tik 4: sutaupoma laiko, patiriama mažiau nepatogumų, mažiau kainuoja
- Išvengiama sudėtingos kaulo priauginimo procedūros
- Po procedūros ant implantų iškart pritvirtinami laikini dantys, o nuolatiniai dantys pagaminami praėjus 3–6 mėn. po operacijos ar implantacijos
- Pacientų amžius beveik neribojamas
- Implantus galima įsriegti iškart į pašalintų sugedusių dantų vietą – be dantų nereikia būti nė dienos
- Visiškai (100 proc.) atkuriami kramtymo funkcija

Gydytoja ortodontė Eugenija Bučinskienė:

„Džiaugiuosi, kad dirbu klinikoje, kurioje daug dėmesio skiriama pažangai. Čia gydoma vidiniais breketais „Incognito“. Kad toks gydymas sėkmingas, rodo laimingų pacientų šypsėnos. Šie breketai tvirtinami vidinėje dantų pusėje, todėl aplinkiniai jų nepastebi. Be to, breketai „Incognito“ gaminami kiekvienam pacientui asmeniškai pagal jo dantų atspaudus, todėl puikiai priglunda. Dėl to kaupiasi mažiau apnašų, mažesnė ėduonies rizika. Vidinius breketus vadinčiau šių dienų ortodontijos aukštuoju pilotažu – tai geriausia, ką šiuo metu galime pasiūlyti norintiems tiesintis dantis.“



➤ Už pasiekimus ir pažangą implantologijoje 2014 m. klinikai įteiktas apdovanojimas

„Dantų harmonija“: mažiausia vizitų, didžiausias gydymo efektyvumas!

- Dantų implantacija („Nobel Biocare“ implantai, vienmomentis implantavimas, metodika „All-on-4“)
- Dantų protezavimas (cirkonio konstrukcijos ant implantų, cirkonio oksido vainikėliai, šypseną atkuriančios bimetinės keramikos laminatės (venyrai) ant nuosavų dantų)
- Dantų tiesinimas (visų rūšių breketai, vidiniai breketai „Incognito“)
- Skaitmeninė rentgeno diagnostika (galvos panoraminės, šoninės 3 D nuotraukos)
- Dantų gydymas (dantų kanalų taisymas naudojantis pažangiausiu mikroskopu „Leica“)
- Periodonto ligų gydymas
- Profesionali burnos ertmės higiena
- Dantų balinimas lazeriu

Tai įdomu

Pirmasis žmogus, kuriam buvo įsriegti dantų implantai, J. Larsonas, su implantais išgyveno iki pat mirties. Antrasis garsaus mokslininko P. I. Bronemarko pacientas su implantais tebegyvena ir yra ilgiausiai visame pasaulyje implantus turintis žmogus.

Verta žinoti

Danties implantas – tai dirbtinė šaknis, kurią gydytojas įsuka į žandikaulį, o ant jos uždeda vainikėlį, tiltą ar kitą pasirinktą protezą.

Alternatyva



Dirbtinis grožis tampa vis natūralesnis

Danutė SAVICKAITĖ

Bėgantys metai keičia mūsų išvaizdą, tačiau tobulėjančios technologijos padeda mums pristabdyti laiką ir atrodyti jaunesniems. Šiuolaikinė plastinė chirurgija pajėgi atkurti dėl senėjimo atsirandančius kūno pokyčius. Šių procedūrų poveikis ilgalaikis, o rezultatas atrodo labai natūraliai. Be to, dirbtiniams užpildams grožio meistrai jau gali pasiūlyti patikimą alternatyvą – pačių pacientų riebalų ląsteles.

Išvengia neigiamų reakcijų

Nuodugnūs, daug metų trunkantys anatomijos ir senstančio veido fiziologijos tyrimai padėjo

geriau suprasti, dėl ko ilgainiui kinta mūsų veido bruožai. Todėl dabar dažnesnės ne odos patempimo, bet gilesnių jos sluoksnių, kurie su amžiumi praranda tonusą, koregavimo procedūros.

Šių dienų estetiškos chirurgijos aukso standartas – endoskopinės operacijos: operuojant padaromi maži pjūveliai, o pagrindinės procedūros atliekamos po oda, veiksmus kontroliuojant vaizdo kamera.

Be to, pastarųjų metų tyrimai atskleidė, kad žmogaus riebaliniame audinyje gausu kamieninių ląstelių, kurios geba virsti audiniu, į kurio aplinką patenka. Dėl šios savybės kamieninės ląstelės gali būti panaudotos įvairiems audiniams rekonstruoti, koreguoti ir jauninti.

Tiesa, Lietuvoje iš riebalų išgautos kamieninės ląstelės kol kas naudojamos tik plastinėje ir rekonstrukcinėje chirurgijoje. Tačiau tai padeda vienu šūviu nušauti du zuikius – per vieną procedūrą atsikratoma nepageidaujamų iškilimų ir paryškinama tai, kas norima.

Specialistai teigia, kad pagrindinis riebalų persodinimo dėl grožio pranašumas – natūralumas. Pacientai, vietoje implanto pasirinkę savo audinius, išvengia galimų neigiamų reakcijų į svetimkūnį. Be to, plastikos chirurgas gali labiau improvizuoti: riebalai persodinami mažais kiekiais, tad juos galima tinkamai paskirstyti.

Savi riebalai naudojami krūtims didinti ir rekonstruoti, veidui atjauninti. Riebaliniu audiniu

vis dažniau koreguojami ir sėdmenys. Tokios procedūros itin populiarios Japonijoje, Italijoje, JAV ir kitose šalyse.

Lietuvoje apie tokias procedūras dar žinoma mažai, tad apie jas žurnalo „Small Planet“ skaitytojams pasakoja vienas iš riebalų persodinimo procedūrų pradininkų Lietuvoje, Kaune įsikūrusios privačios klinikos vadovas gydytojas Tautrimas AŠTRAUSKAS.

Siekiančioms natūralaus, bet ne dramatiško rezultato

- Kokios minimaliai invazinės procedūros jūsų klinikoje atliekamos dažniausiai?

- Mūsų klinikoje sparčiai populiarėja veido jauninimas riebalų injekcijomis. Per šias procedūras nuo pilvo, šlaunų ar kitų kūno vietų nusiurbiamas riebalinis audinys, jis specialiai apdorojamas ir injekuojamas į reikiamas veido sritis. Persodinti riebalai, kaip ir sintetiniai užpildai, lygina raukšles, užpildo veido nelygumus ir pan. Tačiau ši procedūra pranašesnė už sintetinių medžiagų injekcijas. Jei riebalai prigryja, rezultatas bus pastebimas gerokai ilgiau – net dešimtmečius. Be to, riebaluose yra ir multipotencinių ląstelių, kurios geba diferencijuotis į skirtingus audinius, taigi po persodinimo veide vyksta natūrali audinių regeneracija, tad procedūra pagerina audinių kokybę.

Tarp minimaliai invazinių procedūrų – ir veido pakėlimas specialiais siūlais. Po vietinio nuskausminimo specialūs siūlai veriami taip, kad dėl gravitacijos pasmukę minkštieji veido audiniai grįžtų į savo pirminę padėtį.

Dar viena iš tokių procedūrų – trombocitais praturtintos plazmos (TPP) injekcijos. Mūsų klinikoje jos dažniausiai daromos kaip estetiškos procedūros arba kaip vienas iš riebalų persodinimo elementų.

- Kuo procedūros, kuriose naudojami savi riebalai, pranašesnės už kitus metodus?

- Riebalai persodinami ne vien veidui atjauninti. Riebalai – ir sparčiai pasaulyje populiarėjanti krūtų bei sėdmenų didinimo priemonė. Po šių procedūrų nebūna organizmo reakcijos į svetimą audinį ir su tuo susijusių komplikacijų. Be to, dėl riebalų nusiurbimo padailinamos kūno linijos. Žinoma, per vieną procedūrą smarkiai pakeisti dailinamos vietos tūrį gali būti sunku, todėl ši alternatyva labiau tinka tomis, kurios siekia natūralaus, bet nedramatiško rezultato. Dar vienas skirtumas – persodinant riebalus atliekami tik nedideli pjūveliai, todėl po procedūros randai būna beveik nepastebimi.

- Kuo rizikuoja tokioms procedūroms pasiryžusios moterys?

- Visos procedūros, net ir minimaliai invazinės – šiek tiek rizikingos. Apie tai pacientės būtinai informuojamos per



➤ Klinikos vadovas gydytojas Tautrimas Aštrauskas

konsultaciją. Dažniausiai pasitaiko komplikacijų, susijusių su užsitęsusių kraujavimų, reakcija į vietinius anestetikus, galimos ir infekcinės bei kitos komplikacijos. Persodinant riebalus, kartais tenka susidurti su inekuoto audinio rezorbcija, kuomet riebalai neprigryja – jie tiesiog išnyksta arba persodinimo poveikis būna minimalus.

- Kada tokios procedūros nerekomenduojamos?

- Procedūrų nerekomenduojama atlikti tomis pacientėms, kurioms nustatomi kraujo krešėjimo sutrikimai, vartojančioms kraują skystinančius vaistus, sergančioms kai kuriomis lėtinėmis ligomis, nėščiosioms. Pacientės privalo informuoti gydytoją apie savo sveikatos sutrikimus, alergijas. Riebalų persodinimas netinka labai lieknoms pacientėms.

- Ar tenka atkalbinėti moteris nedidinti krūtų?

- Lietuvės pakankamai sąmoningos, tad jų lūkesčiai dažniausiai neprasilenkia su sveiku protu. Tačiau kartais rekomenduojau mažesnius, nei pageidauja klientės, implantus. Atkalbėti nuo operacijos stengiuosi, jei suprantu, kad pacientė tokiu būdu tikisi išspręsti asmeninio gyvenimo problemas.

- Iki kokio amžiaus galima kreiptis dėl visų šių procedūrų?

- Procedūras galima atlikti labai įvairaus amžiaus pacientėms. Tiesa, riebalų persodinimo rezultatai būna geriausi tada, kai organizmo regeneraciniai rezervai dar gana dideli, t. y. iki 55–60 m.

Paslaugų kainos

- Jauninimo procedūrų kainą lemia pasirinktas metodas bei procedūrų kiekis, tad jos gali atsieiti ir 2000, ir 17 000 Lt (kai persodinamos kamieninės ląstelės).
- Krūtų didinimą riebalais sudaro dvi procedūros – riebalų nusiurbimas ir jų persodinimas, tad šios operacijos kainuoja 7000–11 000 Lt.

TAUTRIMO AŠTRAUSKO KLINIKA

Č. Sasnausko g. 19, Kaunas
Telefonas, faksas +370 37 73 32 02
Mob. tel. +370 685 03095
El. paštas info@tautrimas.com,
www.tautrimas.com



„Dovre“

➤ Modernus židinys „Dovre Zen 102“ idealiai tinka nedidelėms patalpoms

„Dovre“ – šiltiems ir jaukiems namams

Birutė MARTYŠIENĖ

Daugelio Lietuvos gyventojų namus jau puošia ir šildo krosnelės bei židiniai, o tiems, kas dar tik dairoši šių šilumą ir jaukumą teikiančių įrenginių, siūlomi itin reiklūs pirkejams skirti kompanijos „Dovre“ gaminiai.

Įkūnyta norvegiška tradicija

„Dovre“ – atšiauraus klimato kalnų vietovė į šiaurę nuo Norvegijos sostinės Oslo. Taigi prekės ženklu tapęs pavadinimas „Dovre“ simbolizuoja žvabias arktines žiemas ir jas išverti padedančius žmogaus kūriniai – židinius ir krosneles. Norvegijoje, kurioje krosnelių ir židinių rinka reikliausia Europoje, šis prekės ženklas laikomas itin patikimų gaminių etalonu.

„Dovre“ krosneles ir židinius visame pasaulyje naudoja milijonai šeimų ir jos kasdien įsitikina, kad šie gaminiai yra išskirtinės kokybės ir itin patikimi. Kompanija „Dovre“ Norvegijoje įkurta 1933 m., tad jos krosnelės ir židiniai jau seniai yra tapę kokybės simboliu.

„Dovre“ ketus – geresnis

Modernioje „Dovre“ ketaus liejykloje visi gaminiai liejami tik iš aukščiausiosios rūšies ketaus, kuris, priešingai nei plienas, puikiai kaupia bei skleidžia šilumą net po to, kai krosnelėje ar židinyje ugnis užgesa. Ketaus tvirtumas ir atsparumas aukštai temperatūrai – geriausias „Dovre“ židinių ir krosnelių ilgaamžiškumo garantas. Lietuvoje visiems „Dovre“ gaminiams teikiama 10 metų garantija.

Dėl pačių moderniausių gamybos procesų ir liejiniuose naudojamo labai smulkaus smėlio „Dovre“ gaminiai būna idealios formos, o jų paviršius – nepriekaištingos kokybės. Todėl daugelis Europos židinių gamintojų pageidauja, kad sudėtingos krosnelių bei židinių dalys būtų išlietos būtent „Dovre“ liejykloje ir šių darbų nepatiki jokioms kitoms įmonėms.

Technologijų pranašumai – akivaizdūs

„Dovre“ krosnelėse ir židiniuose įdiegtos unikalios technologijos. Itin didelį krosnelės efektyvumą lemia antrinio švaraus degimo technologija. „Dovre“



➤ „Dovre“ naujiena – krosnelė „Sense 403“ puikiai dera moderniuose ir klasikiniuose interjeruose

gali pasigirti naujausių serijų krosnelėse pasiekusi net 84,2 proc. efektyvumą, tad būtent „Dovre“ krosnelės ir židiniai skleidžia daugiau šilumos, o jiems kūrenti reikia mažiau malkų.

Dėl švaraus šių įrenginių stiklo sistemos „Air Wash“ ilgai gėrėsitės kerinčiu liepsnos vaizdu. Oras krosnelėms ir židiniams gali būti tiekiamas iš lauko, todėl juos kūrendami patalpoje nejausite oro stygiaus. Dėl itin efektyvios degimo technologijos kenksmingų dalelių emisija neįtikėtina maža, tad „Dovre“ gaminiai yra draugiški aplinkai.

Išskirtinis dizainas

„Dovre“ krosnelėms ir židiniams ypatingo žavesio suteikia elegantiškos ir grakščios linijos, todėl šie gaminiai puikiai dera ir moderniuose, ir klasikiniuose interjeruose. Šiuose gaminiuose montuojamas vienas gražiausių ir aukštai temperatūrai atspariausių stiklo pasaulyje, o dailus ketaus liejinio paviršius rodo, kad tai – kokybės kompromisų nepripažįstančios „Dovre“ gaminių.

„Dovre“ krosnelės ir židiniai labai patogūs: malkų į juos galima įkrauti ir pro priekines, ir pro šonines dureles; lengva išimti pelenus, paprasta reguliuoti degimo intensyvumą.

Plačiausia krosnelių ir židinių pasiūla

„Dovre“ visame pasaulyje pirmąją ne tik

išskirtine gaminių kokybe, bet ir neįtikėtina didele krosnelių ir židinių įvairove. „Dovre“ gamina klasiškas, modernias, vintažinio stiliaus, tradicines norvegiškas ir hibridines krosneles, kurios gali būti kūrenamos malkomis, pjuvenų briketais, rusvąja anglimi bei dujomis.

„Dovre“ židinių pasiūla taip pat unikali – kompanija siūlo ir pačių moderniausių židinių, kuriuose įdiegtos naujausios itin didelį efektyvumą ir ilgaamžiškumą lemiančios technologijos, ir židinių, kurie buvo pradėti gaminti dar prieš Antrąjį pasaulinį karą. Kažin ar pasaulyje yra kokia kita kompanija, galinti pasiūlyti tokį didelį kokybiškų gaminių asortimentą kaip „Dovre“.

2015 metų sezoną – gausu naujienų

Šiais metais „Dovre“ naujais gaminiiais papildė itin didelio populiarumo sulaukusias unikalaus dizaino krosnelių serijas „Sense“ ir „Tai“. Taip pat buvo patobulintas kompaktiškas židinys „Zen“ su patentuotu įgilintu degimo kameros dugnu bei dvigubu stiklu, dėl kurio galima gėrėtis liepsna, o malkų ir pelenų visiškai nesimato. Džiugu, kad salonus didžiausiuose Lietuvos miestuose šie gaminiai jau pasiekė!

Daugiau informacijos ieškokite tinklalapyje www.dovre.lt

Inovacijos



> „Žalgirio namai“ bus vieni ekonomiškiausių sostinės statinių

„Žalgirio namai“ – A energinio naudingumo klasės būstai iš ateities

Justina ŽILINSKIENĖ

Neretai sąskaitos už būsto šildymą skausmingai apkarpo visą šeimos biudžetą. Tad nenuostabu, kad renkantis naują būstą pagrindiniu kriterijumi tampa pastato energinis naudingumas, lemiantis eksploatacijos ekonomiškumą ir išliekamąją būsto vertę. Šiuo metu reikalaujama, kad šalyje būtų statomi ne žemesnės nei B energinio naudingumo klasės pastatai. Tačiau į ateitį žvelgiantys nekilnojamojo turto projektų vykdytojai jau pradeda įgyvendinti rytojaus Europos Sąjungos standartus atitinkančius projektus – statomi pirmieji A energinio naudingumo klasės būstai. Jų savininkus kur kas mažiau domins šildymo kainos.

Taupyti padeda ir kokybiškos medžiagos

Šiandien sostinės Šnipiškių siluetą keičiantys išvaizdūs daugiabučiai „Žalgirio namai“ išsiskirs visais A energinio naudingumo klasės pranašumais. Jų statyba atspindi ir Lietuvoje pradedančius įsigalioti pačius aukščiausius ES statybos standartus.

Pastato A klasės energinio naudingumo neįmanoma užtikrinti be aukštos kokybės darbų.

„Žalgirio namų“ projektui įgyvendinti buvo suburta profesionalų komanda. Be to, projektą rengti padėjo atestuoti Vokietijos pasyviųjų namų instituto „Passivhaus Institut“ specialistai. Jie ir dabar konsultuoja bei stebi rangovų darbą, seka, kad darbai būtų atliekami nepriekaištingai, kad būtų taikomos moderniausios statybos technologijos ir naudojamos ilgaamžės aukščiausios kokybės medžiagos.

Džiugins nedidelės šildymo išlaidos

„Žalgirio namų“ gyventojams garantuojamos nedidelės šildymo sąskaitos. Jas lems šiuolaikiškos statybos technologijos. Visų pirma – stiprios, šilumai nelaidžios išorinių sienų konstrukcijos iš silikatinių plytų mūro, apšiltinto net 25–30 cm storio neoporo sluoksniu. (Dėl termoizoliacinių savybių neoporas apie 25 proc. veiksmingesnis, palyginti su kitomis panašiomis šiltinimo medžiagomis.)

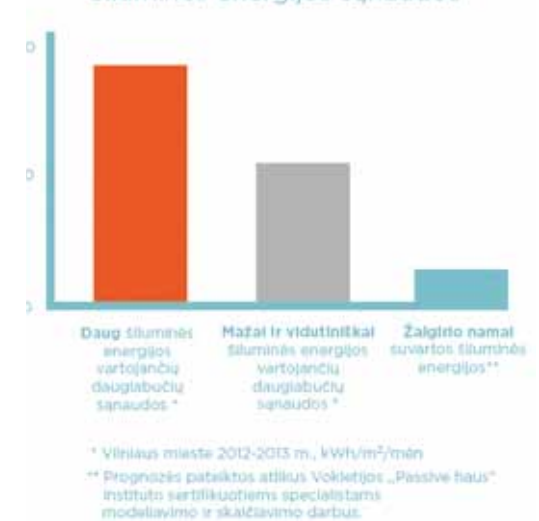
Be to, šiuose daugiabučiuose langai ir durys sumontuoti ne sienose, o jų šiltinimo sluoksnyje. Dėl to šilumos nuostoliai per vidinius angokraščius sumažėja net penkis kartus. Be to, dėl ypatingų langų montavimo laikiklių iš stiklo pluošto ir itin aukštos kokybės šveicariškų sandarinimo medžiagų prie langų nesusidarys šalčio tiltelių. Beje, toks inovatyvus langų montavimo būdas daugiabučiam pastatui Lietuvoje naudojamas pirmą kartą. Tai atitinka net A, A+, A++ energinio naudingumo klasės namams keliamus reikalavimus!

Labai svarbūs ir ekonomiškasis patalpų šildymo būdas bei vėdinimo sistema. Todėl „Žalgirio namuose“ pasirinkta tolygiai patalpas šildanti žemos temperatūros grindinio šildymo sistema. Visuose butuose šildymą bus galima reguliuoti pagal poreikį ir taip dar labiau sumažinti išlaidas. Dėl tokio šildymo lieka daugiau laisvės interjerui įrengti – juk nereikia derintis prie sumontuotų radiatorių. Be to, ateityje kaip dar vieną šilumos šaltinį čia bus galima įrengti šilumos siurblius. Dėl šiuolaikiškų technologijų šiuose butuose nebus vėsių paviršių, todėl nesusidarys kondensatas ir nesusidarys palankių sąlygų pelėsiui atsirasti.

Daugiabučių eksploatacines išlaidas gerokai mažins ir pažangus rekuperacinis vėdinimas – net 95 proc. efektyvumo mechaninio vėdinimo sistema su šilumogrąža kiekviename bute. Ji palaikys sveikatai palankų mikroklimatą, saugos nuo išorės triukšmo, miesto dulkių ir alergenų.

Projekto vykdytojai numatė galimybę ateityje „Žalgirio namuose“ sumontuoti ir saulės kolektorius. Tuomet didelę pastatams reikalingos energijos dalį būtų galima pakeisti atsinaujinančiojo šaltinio energija. Taip nesunkiai būtų pasiekta pastatų A++ energinio naudingumo klasė, t. y. jie atitiktų beveik energijos nevartojančių būstų statusą.

Siluminės energijos sąnaudos



Patogumą lemiantys pranašumai

Ne mažiau svarbus ir patogumas. „Žalgirio namų“ septinto aukšto gyventojams plati panorama atsivers nuo medžių išklotų iki 26 m² dydžio terasų. Kituose aukštuose įrengiami erdvūs 8–18 m² stiklinti balkonai. Gėrėtis vaizdais juose netrukdys jokie rėmai, nes modernias berėmes stiklo konstrukcijas bus galima suskleisti kaip knygą.

Šiuose namuose bus užtikrintas gyventojų saugumas bei privatumas. Ažūrine tvora aptverta teritorija bus rakinama, o laiptinėje bus įrengtos šarvuotos durys su garso izoliacija. Be to, visą parą aplinką stebės vaizdo kameros. Jos bus įrengtos ir požeminėje automobilių stovėjimo aikštelėje bei antžeminio parkavimo vietose. Pasirūpinta ir daugiaaukščių aplinkos apšvietimu – prie namų bus sumontuoti patys taupiausi LED šviestuvai su judesio jutikliais.

„Žalgirio namų“ projekto vykdytojai stengiasi, kad šiuose daugiabučiuose įsikūrę gyventojai džiaugtųsi ir kitais pranašumais. Čia planuojama įrengti elektromobilių įkrovimo stotelę, padedama kurti greta suplanuotą rekreacijos zoną – japonišką sodą. Į šiuos ateities namus sostinės širdyje visada bus gera grįžti, juolab, kad juos patogų pasiekti iš daugelio miesto mikrorajonų.

Daugiau informacijos ieškokite tinklalapyje

www.zalgirionamai.lt
 El. paštas info@zalgirionamai.lt
 Tel. +370 656 22053



Naujam būstui



►Komplekso „Saulės sonata“ gyventojams bus malonu laiką leisti ne tik namie, bet ir lauke

„Saulės sonata“ – prabangiam gyvenimui

Saulė NARMONTAITĖ

Vos įžengus į pačioje Druskininkų širdyje kuriamą poilsio vilų kvartalą „Saulės sonata“, mintyse iškyla bene žymiausio Lietuvos menininko M. K. Čiurlionio paveikslų ciklas tuo pačiu pavadinimu „Saulės sonata“. Kiekvienoje iš septynių vilų, pavadintų natų vardais: „Do“, „Re“, „Mi“, „Fa“, „Sol“, „La“, „Si“, gyvenimas skambės sava melodija, tačiau visos jos darniai susilies į vieną prabangaus gyvenimo simfoniją.

Kiekvienai natai po savą architektą

Būsimas Druskininkų kvartalas ne tik unikalus savo idėja ir aura. Įdomu ir tai, kad kiekvienos iš septynių vilų koncepciją kūrė septyni žymūs Lietuvos architektai. Dėl to kiekvienas iš šių pastatų – originalus ir išskirtinis, tačiau visi jie sudarys darnią architektūrinę visumą.

Pastatuose bus įrengta 170 apartamentų, o patalpos pirmuose vilų aukštuose bus skirtos komercinei veiklai. Jos bus parduodamos tik tokiems verslininkams, kurių veikla padidins gyvenamosios kvartalo dalies vertę. Be to, įsigydami komercines patalpas, verslo atstovai prisiims įsipareigojimą vykdyti veiklą be oro taršos, užtikrinti gyventojų ramybę ir patogumą.

Kvartalo „Saulės sonata“ statybų projektas

vykdomas etapais. Taip stengiamasi, kad naujų apartamentų gyventojai galėtų naudotis sutvarkytu gerbūviu ir niekas netrikdytų jų ramybės.

Pirmasis statybų etapas jau baigtas, viloje „Mi“ visi apartamentai išpirkti. Netrukus naujakuriams duris atvers ir vila „Do“.

Reikšmingas kiekvienas potėpis

Poilsio vilų kompleksas „Saulės sonata“ bus išbaigtas paveikslas ne tik išore, bet ir vidumi. Todėl visi apartamentai čia parduodami su pilna apdaila. Rinktis galima vieno–keturių kambarių apartamentus.

Patyrę dizaineriai visuose apartamentuose kuria neutralų interjerą, kad patalpų stiliaus kryptį daugiau lemtų šeimininkai – patys pasirinktų



►Viduje stengiamasi sukurti ne tik originalią, patogią, bet ir itin kokybiškai įrengtą erdvę

baldus ir dekoracijas. Viduje stengiamasi sukurti ne tik originalią, patogią, bet ir itin kokybiškai įrengtą erdvę. Visų apartamentų vidaus apdailai suteikiama garantija.

Apartamentų statyboms ir įrangai naudojamos ne tik patikimos, bet ir sveikatai nekenksmingos, nealergizuojančios medžiagos. Nuo šalčio ir išorės poveikio kiekvieną būstą saugos aliuminio profilio dviejų kamerų, trijų stiklų langai, taip pat sustiprinta garso bei šilumos izoliacija.

Erdviuose 2,85 m aukščio apartamentuose su dideliais langais, terasomis ar balkonais bus įrengtos šiuolaikiškos virtuvės su integruota kokybiška buitine technika, taip pat – patogūs vonios kambariai, sumontuota pasaulyje pripažintų gamintojų įranga.

Gyventojų patogumui visose vilose bus įrengti liftai, o po pastatais – sandėliukai laisvalaikio inventoriui laikyti.

Šildymo sistema valdoma nuotoliniu būdu

Namai patogūs, jei juose sukurtas tinkamas mikroklimatas. Visuose kvartalo „Saulės sonata“ apartamentuose bus įrengtos patogios šiuolaikiškos patalpų kondicionavimo ir šildymo sistemos. Kiekvienuose apartamentuose šildymą bus galima valdyti nuotoliniu būdu – pageidaujimą šildymo programą įjungti SMS žinute. Tai ne tik patogiu, bet ir padeda sutaupyti. Visuose „Saulės sonatos“ apartamentuose įrengiama individuali šilumos,

elektros ir vandens sąnaudų apskaitos sistema.

Apartamentuose montuojama apsaugos ir gaisrinė signalizacija, saugumo barjeras nuo kaimynų užpylimo (įsijungus signalizacijai, automatiškai užsidaro vandens vožtuvai). Saugumą laiptinėse užtikrins įrengtos telefonspynės ir šviestuvai su judesio davikliais. Gyventojams bus saugu ir tamsiu paros metu – visa komplekso aplinka apšviesta.

Išpuoselėta teritorija

Komplekso „Saulės sonata“ gyventojams bus malonu laiką leisti ne tik namie, bet ir lauke. Pravėrus apartamentų duris bus galima pasigrožėti šimtamečio parko vaizdais, prisėsti ant čia pat įrengtų suoliukų ar vejos ir paskaityti knygą ar tiesiog pasivaikščioti patogiais pėsčiųjų takais.

Šiuolaikiškos architektūros apartamentai puikiai derės prie gretimos XIX a. gotikinės bažnyčios. Ši vieta – viena patogesnių Druskininkuose: vos penkios minutės pėsčiomis iki Nemuno ir Druskonio ežero. Greta – SPA centrai, gydyklos, žiemos bei vandens pramogų parkai, golfo bei lauko teniso aikštynai, atnaujinti dviračių takai, laisvalaikio ir kultūros įstaigos.

UAB „Saulės sonata“

V. Kudirkos g. 10, Druskininkai
info@saulessonata.lt
www.saulessonata.lt

SAULĖS SONATA

Naujam būstui



Kotedžai Pavilnyje, Juodajame kelyje

Kai norisi savų namų gamtoje ir lopinėlio žemės

Danutė SAVICKAITĖ

Paskendę nesibaigiančiuose darbuose ir rūpesčiuose, kasdien besisukiodami tarp gausybės pažįstamų ir nepažįstamų veidų, ne vienas vis dažniau pagalvojame apie jaukų ir ramų, kad ir nedidelį, bet savą, kampelį gamtoje. Tačiau nusipirkti sodybą už miesto išgali ne visi, be to, ne kiekvienas, didumą gyvenimo praleidęs mieste, pasiryžta iš miesto išvykti.

Didžiausia svajonė – savas kiemas

Ištroškusiems ramybės, pasiilgusiems gamtos ir svajojantiems apie savo žemės rėžinį padėti pasirengusi patyrusi, profesionali nekilnojamojo turto bendrovės „Apus turtas“ komanda. Specialistai miestiečiams siūlo puikią išeitį – vietoje pabodusio daugiabučio rinktis būstą kotedže.

- Aštuoniuose 100 m² kotedžuose su 2–3 a žemės sklypais pirmieji gyventojai galės kurtis jau šį birželį.
- Greta veikia dvi mokyklos, darželis, prekybos centras „Iki“, šeimos klinika. Mėgstantys aktyviai leisti laiką netoliese ras Liepkalnio slidinėjimo trasas. Čia kursuoja miesto visuomeninis transportas, nuo kotedžų iki autobusų stotelės – 150 metrų, iki Vilniaus centro – 6 km.
- Kotedžai labai patogiai suplanuoti. Pirmame aukšte – svetainė, virtuvė, tambūras, sanitarinis mazgas su dušu, katilinė-sandėliukas. Antrame aukšte – trys miegamieji, erdvi vonios kambarys, sandėliukas.
- Kotedžai parduodami su daline vidaus apdaila: įrengtos mūrinės pertvaros, elektros instaliacija, nutinkuotos sienos, išbetonuotos grindys.
- Gyventojai naudos artozinio gręžinio vandenį, nuotekas valys biologiniai valymo įrenginiai. Pastatuose numatytas dujinis šildymas, tad mėnesio šildymo išlaidos bus tik 70–85 eurai.
- Kieme bus paklotos trinkelės, įrengtos lauko terasos. Sklypų gruntas bus išlygintas, kotedžų teritorija bus aptverta tvora.
- Kotedžai kainuoja 95 000–99 000 eurų.



Nekilnojamojo turto specialistų teigimu, pastaruoju metu vis daugiau jaunų šeimų ir porų vietoj 3–4 kambarių butų renkasi 100–120 m² kotedžus.

Kotedžas daug kam – tarsi tarpinė stotelė tarp buto ir individualaus namo. Didesnis butas ir optimalaus ploto kotedžas kainuoja beveik vienodai, taigi kotedžas – puiki išeitis tiems, kurie dar neturi pakankamai lėšų iš karto namui įsigyti, tačiau nori nuosavo būsto su žemės sklypeliu. Nedidelės šeimos dažniausiai renkasi kotedžus su trimis miegamaisiais.



Kotedžai Kalnėnuose, Gurių gatvėje

Didžiausia daugelio miestiečių svajonė – savas kiemas. Nusprendusiems gyventi kotedže tokia svajonė tampa tikrove. Nedidelei šeimai didelio kiemo nereikia (jį juk būtina prižiūrėti!). Kai nereikia tvarkyti didelės teritorijos – ir išlaidų mažiau, ir laiko sau daugiau lieka. Nuosavu kiemu labai džiaugiasi šeimos, turinčios mažų vaikų, kurių į daugiabučių namų kiemus vieny neišleisi.

Kotedžo terasa – puiki vieta rytą išgerti kavos, jaukiai pavakarieniauti su šeima ar vasarą linksmai pavakaroti su draugais. Terasoje galima rengti iškylas ir šventes.

Didelis pranašumas – sava automobilių aikštelė bei savas garažas: po darbo važiuojant namo nereikia spėlioti, rasi kur pastatyti automobilį ar ne. Kotedžų teritorijos dažniausiai būna aptvertos, tad ten nėra didelio eismo.

Kotedžo nereikia tiek prižiūrėti, kiek namo, be to, gyventi kotedže saugiau: susiruošus kur nors ilgam išvažiuoti, galima paprašyti kaimynų, kad užmestų akį į paliktą būstą.

Dar vienas pranašumas – greta kotedžų sukurta visa reikiama infrastruktūra: yra darželių, mokyklų, parduotuvių ir pan., geras susisiekimas su miestu.

Daugeliui vilniečių svarbu, kad kotedžai būtų netoli Vilniaus širdies – Senamiesčio ir centro, kad ten link važiuotų visuomeninis transportas. Tokiems miestiečiams „Apus turtas“ siūlo būstą jau šią vasarą pirmųjų gyventojų lauksiančiuose naujuose Pavilnio ir Kalnėnų kotedžuose.

- Pirmuosiuose kvartalo 110–125 m² kotedžuose su garažais ir 2–3 a žemės sklypais gyventojai galės kurtis nuo šių metų liepos.
- Iš Vilniaus centro iki Kalnėnų – 7 km, šį atstumą automobiliu galima nuvažiuoti per 10 min. Susisiekimas su daugeliu Vilniaus vietų labai patogus dėl naujo aplinkkelio.
- Greta mikrorajono yra Ribiškių kraštovaizdžio draustinis, Pavilnių regioninis parkas. Kaimynystėje – kelios mokyklos ir darželis, maisto prekių parduotuvės, šeimos klinika. Netoliese – Liepkalnio slidinėjimo trasa, prekybos centrai „Maxima“ ir „Iki“.
- Kotedžų pirmame aukšte suplanuoti holai, svetainė, virtuvė, garažas ir katilinė, tambūras, sanitarinis mazgas. Antrame aukšte – trys arba keturi miegamieji, didelis vonios kambarys, drabužinė-sandėliukas.
- Kotedžai parduodami su daline vidaus apdaila: bus įrengtos mūrinės pertvaros, elektros instaliacija, nutinkuotos sienos, išbetonuotos grindys.
- Gyventojai naudos miesto vandentiekio ir kanalizacijos, švieslosaidinio internetu. Pastatuose numatytas dujinis šildymas, tad mėnesio šildymo išlaidos bus vos 75–90 eurų.
- Kotedžų kieme bus paklotos trinkelės, įrengtos lauko terasos. Sklypų gruntas bus išlygintas, kotedžų teritorija aptverta tvora ir apšviesta.
- Kotedžai kainuoja 99 000–119 000 eurų.



Žilvinas Steiblys

Mob. tel. +370 620 11422

El. paštas zilvinas@apus.lt

www.apus.lt

APUS
TURTAŠ



➤ Rekuperatorius VL-100U5-E ne tik labai našus ir puikiai vėdina, bet ir tyliai veikia

Sveikatą tausojančios šilumos ir vėdinimo sistemos

Giedrius JANKAUSKAS

Jei patalpose, kur praleidžiame daugiausiai laiko – biuruose ir namie, negalime kvėpuoti švarių oru, kažin ar būsime sveiki. Sukurti sveikesnę aplinką gali padėti pažangiosios technologijos. Ir joms nereikia didelių investicijų! Kompanijos „Mitsubishi Electric“ mažas sieninis rekuperatorius VL-100U5-E patalpas ne tik gerai vėdins, bet ir apsaugos nuo besikaupiančių dulkių. Taip pat šių smulkių dalelių ir virusų bei bakterijų patalpose nebeliks, jei įsirengsite serijos „Kirigamine MSZ-FH-VEHZ“ šilumos siurblių-kondicionierių.

Be remonto ir vamzdyno

Patalpose, kurios taupant šilumą buvo gerai

apšiltintos ir užsandarintos, dažnai kaip yla iš maišo ima įstoti kita – vėdinimo ir vėsinimo – problema.

Jei oras patalpose prastai cirkuliuoja, kaupiasi daugiau drėgmės, o kur drėgmė, ten ir pelėsis. Šis grybas gali sukelti rimtų ligų, be to, sveikatai kenkia ir nevėdinamose patalpose padidėjusi anglies dvideginio koncentracija. Dažniausiai tokių bėdų kyla ne tik anksčiau apšiltintuose daugiabučiuose, bet ir modernizuotuose visuomeniniuose pastatuose, mokyklose.

Išnaikinti pelėsius nevėdinamose, drėgnose patalpose nepadės jokie cheminiai preparatai. Tą galima padaryti tik patalpas gerai vėdinant. Atidarius langus ar vėdinimo groteles, į patalpas pateks daugiau šviežio oro, bet taps vėsiau, atsiras šilumos nuostolių. Taip neatsitiktų įsirengus vėdinimo sistemą su ortakiais. Tačiau nedidelėse patalpose ortakiams išvedžioti nėra vietos, be to, tokia sistema – ne iš pigiausių.

Tokiu atveju gali padėti kompaktiškas sieninis rekuperatorius VL-100U5-E, kuriam ortakiai nereikalingi. Šio vėdinimo įrenginio viduje

sumontuotas šilumokaitis tiekiamą orą sušildo arba atšaldo šalinamam oru. Tad žiemą patalpos neatvėsta, o karštą vasarą – neįkaista. Įrengus tokį rekuperatorių, vėdinant patalpas nebus švaistoma šilumos energijos, o į vidų visuomet pateks šviežio oro. Ši įranga ne tik labai naši ir puikiai vėdina, bet ir tyliai veikia.

Net visą laiką didžiausiu galingumu dirbantis rekuperatorius per mėnesį sunaudoja elektros energijos tik už 2,75 euro.

VL-100U5-E tinka butuose, nuosaviuose namuose, biuruose, konferencijų salėse ir kitur, kur prasta ventiliacija. Ši vėdinimo įranga montuojama ant išorinės pastato sienos – tą nesunkiai padarysite ir patys.

Ne tik šildo, bet ir valo

Palaikyti švarų orą patalpose padės ir naujausi oro kondicionieriai-šilumos siurbliai. Tarp tokių – ir kompanijos „Mitsubishi Electric“ serijos „Kirigamine MSZ-FH-VEHZ“ gaminy.

Šis siurblys veikia principu „oras-oras“ – patalpas šildo naudodamas lauko orą. Tai vienas ekologiškiausių šildymo būdų, nes nereikia deginti kuro, į aplinką neišmetama kenksmingų medžiagų.

Šilumos siurblių sudaro išorinis šilumokaitis (kondensatorius), kompresorius, plėtimosi vožtuvai ir vidinis šilumokaitis (garintuvai). Sistema papildoma šaldymo reagento freono, kuris teka per kondensatorių ir patekęs į lauką, kur oro temperatūra aukštesnė, užverda ir virsta dujomis (garais). Garai keliauja į kompresorių, kur suspaudžiami, todėl jų temperatūra padidėja. Karštos dujos patenka į kondensatorių, o iš jo šiluma sklinda į patalpą arba į šildymo sistemą.

Dėl šilumos siurbliuose „Kirigamine MSZ-FH-VEHZ“ įdiegtų ir šiaurinio klimato šalims pritaiktų naujausių technologijų „Hyper Heating“ šilumą iš lauko įrenginys perima net tada, kai lauko temperatūra žemesnė nei 25 laipsnių šalčio.

Be to, šis šilumos siurblys atlieka ir kondicionieriaus funkciją – karštą vasarą atvėsina patalpų orą iki pageidaujamos temperatūros.

„Kirigamine MSZ-FH-VEHZ“ įdiegta plazminė keturių filtrų sistema labai gerai pašalina nemalonius kvapus bei keturių rūšių oro teršalus – virusus, bakterijas, alergenų ir kietąsias daleles (dulkes). Bakterijas ir virusus įrenginio viduje naikina labai stiprus elektrinis laukas.



➤ Šilumos siurblio „Kirigamine MSZ-FH-VEHZ“ pučiamas oras primena natūralų vėjelį

Prisitaiko prie patalpos šildymo poreikių

Šilumos siurblių galima suprogramuoti visai savaitei: nustatyti pageidaujamą temperatūrą, darbo režimą, ventiliatoriaus greitį, oro srauto kryptį. Įrenginį galima valdyti nuotolinio valdymo pulteliu, taip pat mobiliuoju telefonu bei kompiuteriu, kuriuose įdiegta speciali programa „MELCloud“ (tam reikia ir bevielio tinklo adapterio).

Rengiantis išvykti, galima nustatyti ekonominį siurblio režimą – viduje bus palaikoma minimali 10 laipsnių temperatūra, o grįžimo dieną iš anksto nustatytas siurblys patalpas automatiškai ims šildyti labiau. Ekonominį patalpos šildymą galima pasirinkti ir einant miegoti.

„Kirigamine MSZ-FH-VEHZ“ kūrėjai pagalvoja ir apie tai, kad žmonės gali erzinti į vieną vietą nukreiptas oro srautas, tad siurblyje įdiegė „Natūralaus srauto“ funkciją – dvigubas siurblio sparnas nukreipia oro srautą ir į kairę, ir į dešinę pusę, tad pučiamas oras primena natūralų vėjelį. Įdomu ir tai, kad įrenginyje įdiegti unikalūs 3D infraraudonųjų spindulių temperatūriniai jutikliai aptinka, ar patalpoje yra žmonių, todėl oras gali būti pučiamas tiesiai į žmones arba nukreiptas nuo jų į kitą pusę. Kai žmonių patalpoje nėra, įrenginys automatiškai persijungia į energijos taupymo režimą.

Švedijos valstybinė energetikos agentūra (Energimyndigheten) „Mitsubishi Electric“ gaminius „Kirigamine MSZ-FH-VEHZ“ paskelbė vienais geriausių Šiaurės Europoje. Atlikus bandymus paaiškėjo, kad, palyginti su kitų modelių ir kitų gamintojų šilumos siurbliais, „Kirigamine MSZ-FH-VEHZ“ sutaupo daugiausiai energijos ir išskiria daugiausiai šilumos.

„Mitsubishi Electric“ Lietuvoje atstovauja

bendrovė UAB „EKO2ŠILUMA“

Tel.: Kaune +370 37 350075,

Vilniuje +370 603 90 004

El. p. info@eko2siluma.lt

www.eko2siluma.lt





> Vienas iš didingiausių Stambulo simbolių –
Mėlynoji mečetė, dar vadinama Sultono Ahmedo mečete

Miestas su charakteriu

Mykolas VADIŠIS

„Google“ paieškos laukelyje surinkus anglišką Stambulo pavadinimą „Istanbul“, per milisekundę pateikiama beveik pusė milijardo nuorodų. Šiam vietovardžiui bandyti prilipdyti originalų epitetą beviltiška...

Tarsi pasaulio centras

Istorijos mėgėjui Stambule ištins galva, smaguriui plyš skrandis, romantikui apsals širdis, pirkinių maniakas išleis metų santaupas, negalintis gyventi be dangoraižių suskaičiuos jų daugiau kaip šimtą, o gamtos vaikai tikrai ras kur patinginiauti viename iš daugelio miesto parkų Bosforo sąsiaurio (turk. Boğaziçi) pakrantėje.



Manėte, kad atvažiuosite į Stambulą ir pasiimsite iš jo tik tai, ko jums reikia? Klydote. Kunkuliuojantis 14 mln. gyventojų miestas iškočios jus kaip tešlą, o po to metaline formele išspaus mėnuliuką arba žvaigždutę ir pasikabins dar vienoje raudonoje vėliavoje tarp šimto smailių minaretų.

Stambulas – tikrų tikriausias pasaulio centras, kuriame, regis, yra visko, ką žmogus yra sukūręs. Šio centro ašis – Auksinio rago įlankoje (Haliç)

TRAVEL on SPOT

Kai reikia viešbučio



www.travelonspot.lt





➤ Susidarykite pirkinių sąrašą ir traukite į vieną didžiausių pasaulio turgų *Büyük Çarşı*

išsidėstęs senamiestis, kurį tūkstantmečiais statė Romos imperatoriai ir osmanų valdovai. Beskite į bet kurį dešimtmetį po Kristaus gimimo, ir visuose juose Stambulas (Konstantinopolis) švies ryškiausiomis spalvomis. Nenuostabu, kad šiomis dienomis vaikščiodamas centrinėmis miesto gatvėmis besizvalgydamas gali išsinarinti kaklą.

Beje, Auksinį ragą įmanoma apeiti ir pėsčiomis. Nuo Galatos tilto (Galata Köprüsü) su šimtais žvejų ir užkandinių iki didingų Stambulo simbolių – Mėlynosios mečetės, dar vadinamos Sultono Ahmedo mečete (Sultan Ahmet Camii), ir Sofijos soboro (Ayasofya) – nupėdinsite per pusvalandį. Pakeliui senamiestyje galėsite nusipirkti džiovintų vaisių, turkiškų drabužių, suvenyrų ar prisėsite užkąsti. Tiesa, centro restoranus verčiau aplenkti, nes juose ir kainos išpūstos, ir patiekalais galite nusivilti.

Vadovaukitės aprašais

Turistai Stambule domisi egiptiečių, Romos imperijos laikų krikščionių, osmanų ir islamiškojo pasaulio palikimu, gilinasi į Pirmojo pasaulinio karo istoriją, ieško garsiuose romanuose apie Stambulą aprašytų vietų.

Nors Stambulas – vienas didžiausių pasaulio miestų, jo viešojo transporto sistema tikrai patogi. Čia galima naudotis metro, tramvajais, greitaisiais autobusais, užmiesčio autobusais, keltais per Bosforą. Valdžia ir toliau kuria ambicingus projektus,

kaip palengvinti miestiečių judėjimą. Greitai Stambule po sąsiauriu turėtų atsirasti metro linija, sujungianti Rytus ir Vakarus.

Šis miestas toks didelis, kad apžiūrėti jį ir pajauti jo dvasią nepakaks ir savaitės. Kiekvienas Stambulo rajonas kitoks, savitas. Ką jau kalbėti apie skirtumus tarp vakarinės ir rytinės miesto dalies. Todėl prieš vykdami į Stambulą pasiskaitykite apie šį miestą ir nuspręskite, ką norite pamatyti ir nuveikti.

Susidarykite pirkinių sąrašą ir traukite į vieną didžiausių pasaulio turgų *Büyük Çarşı*. Arba perskaitykite Orhano Pamuko (Orhan Pamuk) knygą „Stambulas“ ir bandykite mieste atpažinti šiame romane aprašytas vietas. Susiveikite bilietus į krepšinio ar futbolo varžybas. Arba paprasčiausiai su meškere rankoje prisijunkite prie miesto žvejų. Kad ir ką veiksime Stambule, viskas bus įdomu ir netikėta.

Kaip Stambule susirasti viešbutį

Tokiame milžiniškame mieste kaip Stambulas viešbučių pasirinkimas svaiginantis – nuo prašmatnių viešbučių su vaizdu į Bosforo sąsiaurį Auksiniame rage iki svečių namų atokiuose ramiuose žalumuose skandinaviškuose rajonuose. Tinkamiausią vietą nakvynei Stambule tikrai išsirinksite pasinaudoję nauju viešbučių rezervavimo tinklalapiu „Travel On Spot!“. Čia platus viešbučių pasirinkimas, suteikiama geriausia kainos garantija, o užsisakyti vietą pasirinktame viešbutyje labai patogu ir paprasta.



Atostogauk Turkijoje taip, kaip nori tu.



TOP viešbutiai Turkijoje – DINLER!

www.ecotravel.lt





> Granadoje turistai aplanko mauriško stiliaus Alhambros rūmus

Išsiilgusiems flamenko, saulės ir aistros

Kristina STALNIONYTĖ

Žaismingos Andalūzijos (Andalucía) spalvos, temperamentingos melodijos ir kiekvieno skoniui tinkantys Malagos (Málaga) kurortų paplūdimiai poilsiautojams žada daug įsimintinų akimirkų. Iš Pietų Ispanijos sugrįšite ne tik pailsėję, bet ir daug pamatę. Andalūzijoje, prieštarai vertinamos koridos ir aistringų flamenko gimtinėje, rasite ir romėnų palikimo, ir paslaptingų maurų rūmų, o dienas smagiai leisite linksmy, draugiškų ir nuoširdžių žmonių draugijoje.

Daug Mėlynosios vėliavos paplūdimių

Mėgstantys aktyviai poilsiauti Malagos kurortuose gali nardyti, plaukioti banglentėmis, burlentėmis, jachtomis. Benalmadenoje (Benalmádena) galima



pakilti į 750 m aukščio Kalamoro (Calamorro) kalną, nuo kurio atsiveria panorama į Kosta del Solio (Costa del Sol) pakrantę. Kurortuose yra vandens ir atrakcionų parkų, jūros muziejų bei zoologijos sodų. Torremolinoso (Torremolinos) kurorto promenadoje vakarais smagu pašėlti baruose ir klubuose.

Pasak Ispanijoje dirbančių „Novaturo“ atstovų, daugelis Malagos regiono paplūdimių pažymėti

tarptautiniu kokybės ženklu – Mėlynąja vėliava, jie platūs, švarūs ir nemokami. Mokėti prašoma tik už gultus ir skėčius: du gultai ir skėtis dienai kainuoja 4–6 eurus. Paplūdimiuose patariama nepalikti daiktų be priežiūros, o brendant į vandenį apsižvalgyti, ar po kojomis nėra aštrių uolų.

Vietos virtuvėje karaliauja jūrų gėrybės

Andalūzijoje net ir išrankiausi gurmanai ras, kuo palepinti skrandį. Šio regiono valgiaraščiuose karaliauja jūrų gėrybės, vaisiai ir daržovės. Malagos viešbučiuose ne itin populiarius paslaugų kompleksus „viskas įskaičiuota“, tad svečiams dažniausiai patiekiami tik pusryčiai ir vakarienė arba pusryčiai, pietūs ir vakarienė. Gėrimai į maitinimo kainą dažniausiai neįskaičiuoti, tad už juos reikia susimokėti patiems. Viešbučiuose vakarieniamaujama nuo 18.30 iki 22 val.

Užsisakę apartamentus be maitinimo, maistą gali gamintis patys – kurortuose daug prekybos centrų, turgų ir turgelių. Sekmadeniais Ispanijoje mažos parduotuvės nedirba, tačiau tai – ne bėda, o puiki dingstis apsilankyti restoranuose, kavinėse, baruose, daugelis kurių įsikūrę kurortinių miestelių promenadose. Tarp gausybės maitinimo įstaigų kiekvienas ras bent kelias pagal savo skonį ir kišenę.

Viešintiems Andalūzijoje „Novaturo“ atstovai rekomenduoja paragauti jūrų gėrybių ir garsiausio šio regiono patiekalo paelijos (paella) su jūrų gėrybėmis. Pastaroji gali būti ir su mėsa arba su jūrų gėrybėmis ir mėsa. Porcija paelijos dviem asmenims kainuoja nuo 18 eurų.

Malagoje paskanaukite ir ant ieško keptų sardinių. Pajūrio restoranuose pamatysite, kaip jos kepamos. Užsisakykite skrudintų krevečių, kalmų su česnakų padažu. Karštą dieną atsigaiškinkite gaspaču (gazpacho) – šalta trintų pomidorų sriuba. Prie maisto jums veikiausiai pasiūlys sangrijos (sangría) – lengvo, apelsinų sultimis praskiesto raudonojo vyno su vaisių gabaliukais ir ledukais – arba Andalūzijos pasididžiavimo – sausojo arba saldžiojo vietos vyno chereso (jerez). Užkandžiai Malagos restoranuose kainuoja nuo 5 eurų, antrieji patiekalai – nuo 10 eurų.

Žavėkitės ir bendraukite

Iš aplinkinių kurortų į Malagą galima atvykti viešuoju transportu – autobusais arba traukiniais. „Malagoje užsukite į Pablo Pikaso muziejų,

nusifotografuokite su parke „sėdinčia“ šį menininką vaizduojančia skulptūra, aplankykite Malagos katedrą bei Gibralfaro pilį, – pataria „Novaturo“ atstovai. – O greta Malagos esantis Mijo kaimelis sužavės siauromis baltomis gatvelėmis bei linksmuoju asilų taksi.“

Jaukus Malagos senamiestis – puiki vieta apsipirkti. Lauktuvėms „Novaturo“ atstovai pataria pirkti gero vyno, prieskonių, stilingų papuošalų bei ispaniškos keramikos. Suvenyrų krautuvėlių rasite visuose kurortiniuose miesteliuose. Parduotuvėse nuolaidų neprašykite, tačiau su gatvės prekeiviais dėl kainos būtinai pasiderėkite. Bendrauti su paprastais, maloniais ir draugiškais andalūzais tikrai smagu.

Kosta del Solio pakrantė garsėja turtuolių mėgstamu Marbeljos (Marbella) kurortu. Čia gražus senamiestis, pajūrio parkas su Salvadora Dali (Salvador Dalí) skulptūromis, yra daug brangių ir prabangių parduotuvių. Uoste *Puerto Banús* išvysite įspūdingų jachtų, kuriomis atplaukia kino žvaigždės, dainininkai, arabų šeichai.

Į koridos gimtinę

Poilsiaujantiems Malagoje „Novaturas“ siūlo partnerių organizuojamų ekskursijų į gražiausius Andalūzijos miestus: Rondą (Ronda), Seviliją (Sevilla), Granadą (Granada), Kordobą (Córdoba). Granadoje turistai aplanko mauriško stiliaus Alhambros (Alhambra) rūmus – storomis sienomis apjuostą miestą mieste. Sevilijoje turistams aprodoma įspūdingoji Šv. Marijos katedra (Catedral de Santa María), Ispanijos aikštė (Plaza de España) bei jaukus senamiestis. Koridos gimtinė Ronda garsėja panoramomis – miestą kerta 100 m pločio tarpekis. Rondoje tebėra namas, kuriame gyveno ir kūrė amerikiečių rašytojas Ernestas Hemingvėjus (Ernest Hemingway).

Iš Malagos „Novaturo“ partnerių organizuojama ekskursija į Maroką bei į 6 km² dydžio miestą-valstybę Gibraltarą (Gibraltar). Čia pamatysite laisvėje gyvenančių beždžionių, kurių pirmtakes prieš daug šimtmečių atgabeno maurai. Išdykę gyvūnai mėgsta gvelbti svečių maistą, tačiau maitinti beždžiones draudžiama.

Andalūzijoje jokių būdu nepraleiskite jausmingojo flamenko šou – tik jame pajusite tikrą šio krašto dvasią ir pamatysite geriausių flamenko šokėjų. Juk Andalūzija laikoma pačiu ispaniškiausiu regionu.

„Vita Hotels S. A.“ – neseniai įkurta, sparčiai auganti viešbučius valdanti Graikijos įmonė. Jai priklauso trys viešbučiai Malijos ir Chersoniso miestelių pakrantėje Kretos saloje. Šiuose viešbučiuose – daugiau kaip 500 kambarių. Tai aukštų aptarnavimo standartų vidutinio dydžio viešbučių tinklas.

„SunConnect Zorbas Village“ **** – Anisaras

Viešbutis „SunConnect Zorbas Village“ įsikūręs šiaurinėje Kretos salos dalyje, Anisaro apskrityje, nuostabioje Chersoniso miestelio pakrantėje. Viešbučio teritorijoje žaliuoja sodai, auga palmės ir įvairiaspalvės gėlės – čia galima pasimėgauti ramybe ir atsipalaiduoti.

Viešbučio komplekse yra 221 gražiai įrengtas kambarys, 2 elegantiškos vilos ir erdvūs, tradicinės architektūros apartamentai.

Viešbučio aplinka saugi ir pritaikyta įvairaus amžiaus vaikams, čia jiems siūloma įvairių pramogų.

Viešbučio restorane „Ariadne“ teikiama gardžių Viduržemio jūros ir tarptautinės virtuvės patiekalų. Viduržemio jūros skanėstų iš meniu užsisakysite ir restorane „Olive Tree“.

Svečiuodamiesi „SunConnect Zorbas Village“ mėgausitės puikiais vaizdais į viešbučio sodus ir jūrą.



„Carolina Mare“ **** – Malija

Patogus, neseniai renovuotas viešbutis „Carolina Mare“ įsikūręs ramioje rytinėje Malijos kurorto dalyje. Viešbutis siūlo daug paslaugų bei laisvalaikio pramogų, todėl jį pamėgo įvairaus amžiaus poilsiautojai.

Kol jūsų atžalos smagiai leis laiką trijuose specialiai vaikams pritaikytuose baseinuose su vandens čiuožyklomis, patys galėsite atsipalaiduoti greta didelio baseino. Viešbučio restoranuose paragaukite graikų ir tarptautinės virtuvės skanėstų, pasimėgaukite aplinka.

Nors viešbutis yra ramioje vietoje, nuo čia netoli iki Malijos kurorto centro, kur gausu barų, restoranų bei naktinių klubų.



„Sentido Sun Beach Resort“ ***** – Malija

Viešbučių tinklo „Vita Hotels S. A.“ brangakmenis – „Sentido Sun Beach Resort“. Čia tikrai patirsite, kas yra įmonės svetingumas bei aukšto lygio aptarnavimas. „Sentido Sun Beach Resort“ – minimalistinio ir išskirtinai modernaus stiliaus viešbutis pakrantėje.

Dalis viešbučio veikia nuo 2014 m. liepos, o visas viešbutis galutinai bus įrengtas šį pavasarį. Jame bus 115 aukštos klasės kambarių, kurių dauguma – su vaizdu į jūrą, kai kuriuose įrengti privatūs baseinai. Viešbutyje yra du restoranai, vienas jų siūlo užsakomųjų patiekalų iš meniu. Čia veikia ir SPA bei sveikatingumo centras.



Poilsis salose – vaistas ir kūnui, ir sielai

Danutė SAVICKAITĖ

Lietuviai jau pamėgo Graikijos salas Kretą ir Rodą, o šį sezoną „Novaturas“ siūlo atrasti ir pažinti dar vieną Graikijos lopinėlį – žaviąją Korfu salą Jonijos jūroje.

Kreta – vaistas nuo visų ligų

Kreta (Crete) – didžiausia Graikijos sala, su kuria siejamas ne vienas senovės graikų mitas.

„Kreta – tarsi perlas Azijos, Europos ir Afrikos kryžkelėje. Pirmą kartą joje atostogausiantys stebės kontrastingais gamtovaizdžiais: aukštais kalnais, žaliuojančių alyvmedžių giraitėmis, uolėtais krantais, žavingais paplūdimiais. Čia kiekviename žingsnyje galima aptikti istorijos ir mitologijos pėdsakų. Vis dėlto labiausiai poilsiautojus džiugina puikus klimatas. Juk net medicinos tėvas Hipokratas rekomendavo Kretos orą kaip vaistą nuo visų ligų“, – teigia „Novaturas“ atstovė šioje saloje Ema Šnipaitė.

Bene labiausiai Emą žavi draugiški, šilti, paprasti, tačiau orūs salos žmonės. Kretiečiai, regis, gyvena



be jokios įtampos. Ne veltui jų gyvenimo filosofiją geriausiai atspindi žodžiai „siga, siga“ – iš lėto, neskubant.

Kretoje sau tinkamą būdą pailsėti ras kiekvienas. Ramaus, romantiško ir prabangaus poilsio mėgėjai liks patenkinti apsistoję Chanijos (Chania) ir Agijos Nikolajos (Agios Nikolaos) kurortuose. Svajojantys vaikštinėti plačiais smėlingais paplūdimiais ir susipažinti su venecijietiška architektūra neapsiriks pasirinkę Retimną (Rethymno). Populiariausias ir labiausiai pramogomis garsėjantis kurortas Chersonisas (Hersonissos) tiks ir poroms, ir šeimoms su vaikais, ir pašėlti nusiteikusiam jaunimui.



„Novaturas“ siūlo atostogauti ir Elundoje (Elounda), kurorte, prigludusiame vaizdingos Mirabelo įlankos (Gulf of Mirabello) pašonėje. Elundoje patiks ramaus poilsio mėgėjams, trokštantiems susiliesti su gamta, pasimėgauti įspūdingais peizažais.

Kretoje maistas paprastas, be įmantrybių, tačiau be galo gardus, gaminamas iš šviežiausių salos produktų. Ne veltui kretietiška dieta laikoma viena sveikiausių ir skaniausių pasaulyje. Norintiems skaniai ir nebrangiai pavalgyti „Novaturo“ atstovė siūlo užsukti į tavernas, kuriose mėgsta rinktis vietos gyventojai.

Kretoje E. Šnipaitė rekomenduoja paskanauti ne tik garsiųjų graikiškų salotų, bet ir garuose paruoštų, aliejumi ir citrinomis pagardintų lauko žolelių *horta vrasta*. Jūrų gėrybių mėgėjams rekomenduojama pasimėgauti gruzdintais kalmarais *kalamarakia tiganita*, kalmarais su ryžiu

ir daržovių įdaru *kalamarakia yemista* ar ką tik pagautos žuvies patiekalais. Mėgstantiems mėsa būtina paragauti krosnyje troškintos avienos *arni stifado*, o skubantiems – graikiškos pitos su mėsa ir daržovėmis *pita giros*.

Studijose ar apartamentuose Kretoje apsistoję poilsiautojai produktų maistui gaminti gali įsigyti prekybos centruose arba specializuotose, tarkim, mėsos, sūrių ir kitokiose parduotuvėse. Gardžių bandelių pusryčiams galima nusipirkti mažose kepyklėlėse, o šviežių vaisių ir daržovių įsigyti pigiau tiesiai iš ūkininkų, prekiaujančių vietos turgavietėse ar tiesiog gatvėse.

Kiekvienam pagal skonį

Poilsį Kretoje siūloma pajvairinti ekskursijomis. Istorijos mėgėjams rekomenduojama aplankyti netoli

salos sostinės Herakliono (Heraklion) esančius Knoso rūmų (Palace of Knosos) griuvėsius ir susipažinti su seniausia Europos civilizacija. Knoso rūmams jau daugiau kaip 4000 m. Jų požemių labirinte, pasak legendos, kadaise gyvenęs karaliaus Mino sūnus Minotauras – pusiau žmogus, pusiau jautis.

Poilsiautojai taip pat kviečiami aplankyti vos už keliolikos kilometrų nuo Kretos krantų esančią Spinalongos (Spinalonga) salą, kur kadaise būta venecijiečių tvirtovės, o nuo 1903 m. – raupuotųjų kolonijos. Šią salelę pėsčiomis galima apeiti vos per 20 min.

Gamtos ir aktyvaus poilsio mėgėjams bene labiausiai įsimena žygis ilgiausiu Europoje (16 km) Samarijos tarpekliau (Samaria Gorge). 5–6 valandų žygiui pėsčiomis specialaus pasirengimo nereikia, tačiau jį geriau nesileisti per kaitrą. Atostogautojai

taip pat gali dalyvauti džipų išvykoje po kalnus ar iškyloje jūroje. Įsimintinų įspūdžių garantuoja ir smagi kretietiška vakaronė.

Pasyvaus poilsio mėgėjus „Novaturas“ kviečia apsilankyti Gramvoulos (Gramvousa) salelėse ir Balos lagūnoje (Balos Lagoon), kur medaus mėnesį kadaise leido Vello princas Čarlzas ir princesė Diana. Išsamios informacijos apie visas partnerių organizuojamas ekskursijas, jų kainą, kokios paslaugos įskaičiuotos, kokios neįskaičiuotos, „Novaturo“ atstovai suteiks per informacinį susitikimą.

Mėgstantys keliauti savarankiškai po salą gali pasivažinėti nuomotu automobiliu. Išilgai šiaurinės pakrantės nusidriekęs pagrindinis salos kelias patogus ir saugus, o vairuojant vingiuotais Kretos kalnų keliukais reikia būti atsargesniems ir atidesniems. „Siauruose serpantiniuose apsauginių tvorelių nėra net ties skardžiais, ten galva gali apsisukti taip, kad, rodos, tuoj pat nudardėsi Hadui į nasrus! Tačiau kalnuose galima užsukti į jaukius autentiškus kaimelius, paskanauti gardaus vietos maisto, pajauti tikrą kretiečių gyvenimo tėkmę ir pasimėgauti tingia ramybe, kurią drumsčia tik nuolatinės vasaros palydovės cikados“, – teigia „Novaturo“ atstovė.

Apvažiuoti visą salą vienos dienos nepakaks. Įdomiausioms vietoms aplankyti reikia maždaug trijų dienų, tad patogiausia kasryt važiuoti vis į kitą salos pusę, o vakare grįžti nakvoti į savo viešbutį. Tiesa, kai kurie poilsiautojai keliauja po salą ir nakvoja vis kitur. Tokie turistai paprastai būna atlikę „namų darbus“ Lietuvoje: susidėlioję maršrutą, užsisakę viešbučius.

Automobilio nuoma Kretoje parai atsieina apie 40–60 eurų. Prieš pasirašant nuomos sutartį, reikia įsitikinti, kad įskaičiuotas 100 proc. draudimas, nėra ribojamas kilometražas, ar taikoma nulinė frančizė.

Rodas – vėjų gaudytojų rojus

Netoli Turkijos krantų esanti Rodo (Rhodes) sala, pasak graikų mitologijos, atsirado saulės dievo Helijaus dėka. Esą tą dieną, kai dievai dalijęsi pasaulį, Helijas turėjęs apšviesti žemę ir dėl to pražiopsojęs dalybas – jam nieko nelikę. Tada jis iš jūros iškėlė salą ir pavadino ją savo žmonos nimfos Rodės garbei. Tad salos gyventojai laikomi saulės dievo vaikais.

„Novaturo“ atstovės Rode Jurgitos Savickaitės teigimu, ši sala ypatinga tuo, kad ją skalauja dvi jūros: rami Viduržemio jūros dalis, vadinama Jonijos jūra, ir piktoka, audringa Egėjo jūra. Dėl to salą pamėgo tiek paplūdimio atostogautojai, tiek vėjų gaudytojai



➤ Vienas gražiausių Rodo – Lindo (Lindos) miestelis

– buriuotojai ir jėgos aitvarų sporto entuziastai. Pastaruosius paprastai sutiksi pietinėje salos dalyje, kur vėjai pučia net tada, kai prie kitų salos pakrančių – visiškas štilis.

J. Savickaitė saloje išskirtų du regionus. Tai sostinės – Rodo – regionas, viliojantis gamtos, istorijos ir audringo naktinio gyvenimo mėgėjus. Rodas – didžiausias viduramžių gynybinis miestas Europoje, jis įtrauktas į UNESCO pasaulio kultūros paveldo sąrašą. O jaunimas itin pamėgo netoli Rodo esantį Falirakio (Faliraki) kurortą, garsėjantį naktinėmis linksmybėmis.

Vėjų gaudytojai dažniausiai renka Prasonisio (Prasonisi) kyšulyje. Kaip tik čia susilieja dvi jūros, o susikirtimo ribą galima susekti pagal skirtingas vandens spalvas. Šiame kyšulyje yra ir vienas gražiausių salos paplūdimių.

Salos vakaruose galima aplankyti Maritsos (Maritsa) kaimelį, kur bus smagu pavakarieniauti – čia ant stalų kraunama visko, ką yra paruošę virėjai.

J. Savickaitė ragina Rode paragauti jūrų gėrybių, šviežios žuvies patiekalų – vien dėl jų verta aplankyti Stegnos (Stegna) žvejų kaimelyje. O puikiai pagamintų tradicinės graikų virtuvės patiekalų galima paskanauti Rodo senamiestyje įsikūrusiame restorane „Mama Mika“. Čia tikrai nenusivilsite paragavę graikiško šašlyko – ant iešmo keptų vištienos ar kiaulienos gabaliukų *souvlaki* ir, žinoma, tradicinių graikiškų salotų.

„Sala nedidukė, tad ją galima apkeliauti savarankiškai, o tuos, kas nori daugiau patogumų, „Novaturas“ kviečia į partnerių organizuojamas

apžvalgines ekskursijas autobusu“, – primena J. Savickaitė.

Anot „Novaturo“ atstovės, poilsiautojai paprastai apvažiuoja visą salą. Keliauti po Rodo salą savarankiškai visiškai saugu, vairuoti nesudėtinga – aplink salą veda gerai prižiūrima automagistralė. Automobilio nuoma, priklausomai nuo sezono ir mašinos modelio, kainuoja 45–70 eurų. Keliaujant savarankiškai planuoti nakvynių nebūtina, nes norint apvažiuoti salą, reikės sukarti tik apie 260 km. Vis dėlto geriausia Rodą apžiūrėti neskubant, per 2–3 dienas, grįžtant nakvoti į savo viešbutį.

„Į Rodą atvykusiems poilsiautojams rekomenduoju su „Novaturo“ atstovu ar savarankiškai aplankyti ir nuostabią Symės (Symi) salą, kuri sužavės ryškia žaluma, kalnais, orchidėjų laukais, gražiausiais laukiniais paplūdimiais, kurie pasiekiami tik pėstute ar laivu. Adrenalino mėgėjams rekomenduočiau išmėginti džipų safarį. Nebuvę Turkijoje gali apsilankyti Marmario (Marmaris) kurorte, į kurį plukdo keltai“, – pasakoja J. Savickaitė

Korfu – ieškantiems išskirtinumo

Vasaros sezono naujiena – poilsis Jonijos jūros Korfu (Corfu) saloje. Nuo Graikijos salų Viduržemio ir Egėjo jūrose Korfu skiriasi gamta ir architektūra, virtuvė ir tradicijomis. Didžiausią įtaką salai padarė net 400 m. trukęs italų (venecijiečių) valdymo periodas. To meto palikimas – ir itališkas salos pavadinimas Korfu. Graikiškai sala vadinama Kerkyra (Kerkyra).

Korfu yra 58 km ilgio, o plačiausia salos dalis tėra 24 km. Saloje nėra didelių kurortų, turistai dažniausiai apgyvendinami 3–4 žvaigždučių viešbučiuose, tarp jų – daug vasarnamių tipo viešbučių su erdvėmis, žaliomis teritorijomis. Šią salą labiausiai yra pamėgę turistai iš Vakarų Europos ir Skandinavijos.

Kurortus tolėliau nuo salos sostinės Korfu renka turistai, ieškantys ramaus poilsio. Šie miesteliai jaukūs ir autentiški, gamta čia įvairi ir įspūdinga.

Verta apsilankyti Agios Georgijaus (Agios Georgios) miestelyje, kurį supa alyvmedžiais apaugę kalnai, besileidžiantys tiesiai į ilgą auksinio smėlio paplūdimį, skalaujamą krištolo skaidrumo vandens. Paplūdimys driekiasi apie 1,5 km, nemaža jo dalis patiks mėgstantiems privatumą.

**ALDEMAR
RESORTS**

Greece

ALDEMAR-RESORTS.GR

Celebrate Life





➤ Korfu salos miestelių architektūroje tebėrą italų palikimas

Ramiai pailsėti tiks ir miškų juosiamas Dasijos (Dassia) kurortas. Jaukiu kurortu tapo ir buvęs žvejų kaimelis Nisakis (Nisaki). Čia yra nuostabiai graži įlankėlė su puikiu paplūdimiu.

Atostogaujantiems Korfu „Novaturo“ atstovai pataria apsilankyti itališka dviasia pulsuojančioje, istorija ir kultūra garsėjančioje salos sostinėje, pasivažinėti po salą, pasigrožėti gamta, užsukti į restoranus, kur galima paragauti gardžių patiekalų ir gėrimų.

Poilsui saloje pajvairinti „Novaturas“ siūlo išvyką į Albaniją bei pažintį su vienu iš žemyninės Graikijos regionų.

Albanijoje aplankomas istorinis Butrinto (Butrint) miestas, kuris VI a. pr. Kr. buvo įkurtas kaip Korfu salos kolonija. Miestą, kuriame išlikę romėnų amfiteatro griuvėsiai, supa įspūdingos įlankos. Ir miestas, ir Butrinto nacionalinis parkas yra įtraukti į UNESCO pasaulio paveldo sąrašą.

Per kelionę į žemyninės Graikijos miestą Janiną (Ioannina) aplankoma pilis prie Pamvotidos (Pamvotida) ežero ir joje esanti sala, Bizantijos laikų meno muziejus bei mečetė – ilgametės turkų okupacijos palikimas. Ekskursantai grožėsis unikalių architektūros namais, lankys freskomis išpuoštus vienuolynus. Tai ekskursija, kurioje pristatoma kitokia, masinio turizmo dar nepaveikta Graikija.

Daugelis „Novaturo“ partnerių ekskursijų organizuojamos lietuvių kalba, todėl jos bus įdomios ir jauniausiems keliautojams.

Ko darytis lauktuvėms

* Iš Kretos galite parvežti aukščiausios kokybės alyvuogių aliejus, medaus, vynuogių degtinės rakijos. Šių lauktuvių keliaudami įsigysite iš vietinių kaimo žmonių ar didžiųjų miestų turgų prekeivių. Kreta – rojus sūrių mėgėjams. Saloje pasidairykite ir ypatingo skonio prieskoninių žolelių. Keramikos mėgėjams verta apsilankyti kaimelyje *Margarites*, kurį garsina ten veikiančių amatų dirbtuvių gaminiai. Dailiosios lyties atstovėms patartina atkreipti dėmesį į natūralią kosmetiką.

* Iš Rodo vakarinės dalies lauktuvėms galima parsivežti alyvuogių aliejus, natūralių muilų, iš Lindo (Lindos) miestelio – keramikos dirbinių, iš Simi salos – natūralių kempinių.

Pravartu žinti

* Graikai – draugiška ir vaišinga tauta, tad nenustebkite, jei pavalgę vietos restorane gausite stiklėlį rakijos ar vaisių deserto. Už tai nereikės papildomai mokėti, o atsisakę vaišių įžeistumėte šeiminką.

* Nesistebėkite, kad vyresni žmonės vilki juodai, – tokios spalvos apranga reiškiamas gedulas netekus artimojo.

* Bendraudami prieš pašnekovo veidą neatkiškite delno – Graikijoje tai labai nemandagu.

* Kavinėse prašykite graikiškos, o ne turkiškos kavos.

* Prisiminkite, kad prieš kiekvieną sezoną „Novaturas“ atnauja „Renginių kalendorių“, kuriame skelbiama visi salose numatyti renginiai. Kelionių organizatorių atstovai visuomet patars, kaip patogiau į juos nuvykti.

Mine Hotels

L'ANCORA BEACH HOTEL • VALERI BEACH HOTEL • DRAGOS BEACH HOTEL



Puikūs pasirinkimas! Viešbučiai maloniems atostogoms.



www.minehotels.com



> Jeigu jūsų stichija – vanduo, leiskitės plaustais Turkijos kalnų upėmis

Spektaklis, į kurį verta įsitraukti

Kristina STALNIONYTĖ

Turkijos kurortų sostine vadinamą Antalią (Antalya) – vieną iš pirmųjų „Novaturo“ pasiūlytų atostogų krypčių – pamėgo daug Lietuvos poilsiautojų. Šis regionas vilioja šiluma, švariais ir gražiais Viduržemio jūros paplūdimiais bei istorinių objektų gausa. Apie regioną, į kurį lietuviai plūsta jau 16 sezoną, pasakoja „Novaturo“ atstovai Dovilė Trečiokaitė ir Domas Švalpa.

Daug Mėlynosios vėliavos paplūdimių

Daug smėlingų Antalijos bei jos priemiesčių ir smulkiais akmenukais nusėtų Kemero (Kemer) paplūdimių įvertinti kokybės ženklu – Mėlynosios vėliavos sertifikatu. Kemero pusėje vanduo itin



skaidrus, Viduržemio jūros įlankėlės žaižaruoja itin smaragdus. Čia yra ir uždary, ir viešų, egzotiškų ir net laukinių paplūdimių. Šeimoms su vaikais patinka ramūs, platūs, uždari Laros (Lara) bei Beleko (Belek) paplūdimiai. Antalijos pakrantėje vis dar galima išvysti didžiųjų jūros vėžlių (lot. Caretta caretta).

Dauguma viešbučių turi savo paplūdimius, kur gultai ir skėčiai jau įskaičiuoti į apgyvendinimo kainą. Norintiems degintis ne viešbučio paplūdimyje už gultą ir skėtį teks susimokėti. Jei paplūdimys



ALANIJA, TURKIJA

*...nepamirštamoms
atostogų
akimirksnams...*



www.xperia.com.tr



saugomoje teritorijoje arba istorinėje vietoje, įvažiuoti automobiliu kainuos 5–10 TRY (1,8–3,7 euro). Poilsiaujantiems prie žvyro paplūdimių Dvilė pataria įsigyti specialią avalynę maudytis.

Antalijos regione daug prabangių viešbučių su didelėmis išpuoselėtomis teritorijomis. Užmiesčio viešbučių teritorijos didesnės nei viešbučių kurortų centruose, pastaruosiuose siūloma mažiau pramoginių programų, netoliese gali būti triukšmingų pasilinksminimo vietų. Neseniai šiame regione duris atvėrė prabangus viešbutis „Maxx Royal Kiris Resort“, vis dar naujumu kvepia viešbutis „Gural Premier Tekirova“, atsinaujino nemažai tinklo „Rixos“ viešbučių.

Bendravimas – neatsiejama kultūros dalis

Antalijos kurortuose gausu rimtai nusiteikusių prekeivių. Dažniausiai jie – ne vietos gyventojai, o atvykėliai, todėl derantis teks paplušėti. Šis regionas

– vienas turtingiausių, todėl čia užsidirbti plūsta žmonės iš visos šalies. Priklausomai nuo prekės, galima nuderėti 10–60 proc. prašomos kainos.

Nenustebkite, jei gatvėje jus užkalbina bendravimas Artimuosiuose Rytuose – neatsiejama kultūros dalis. „Svetingi, draugiški, atviri turkai pasveikins jus atvykus į šalį, įdėmiai klausysis jūsų istorijų ir mielai pasidalins savosiomis. Peržengę bet kurių namų ar parduotuvės slenkstį būsite pavaišinti arbata, o ją gurkšnodami galėsite šnekučiuotis. Tai gali būti draugystės pradžia arba pirmas žingsnis sėkmingų derybų link“, – teigia Dvilė.

Domo žodžiais, derybos – tai spektaklis, kuriame verta dalyvauti. „Prekeivis pasakos, kaip jam sunku gyventi, kaip nelengva išlaikyti daug vaikų, kad nėra pelno. Jūsų darbas – nepasiduoti, tad ir jūs padėjuokite, koks sunkus jūsų gyvenimas, – įsitraukite į žaidimą ir pajusite derybų malonumą. Nesutarus dėl prekės kainos, ji sumažės, kai žingsite prie durų. Jei prekę įsigysite už trečdį prašytos

sumos ir nemokamai išgersite arbatos, būsite sėkmingai nusiderėję“, – turkiško bendravimo ypatumus atskleidžia Dvilė.

Valgo daug ir įvairiai

Paslaugų kompleksą „viskas įskaičiuota“ įsigiję poilsiautojai maitinami tris kartus per dieną ar net dažniau. Maistas viešbučiuose pritaikytas turistams, tad nereikia baimintis aštrių ar mums neįprastų patiekalų. Turkijoje būtinai pasidžiaukite daržovių ir vaisių gausa. Pasimėgaukite šviežiai spaustomis apelsinų ar granatų sultimis.

Turkai mėgsta valgyti daug ir įvairiai, todėl jų stalai nukraunami gausybe mažų lėkštelių su užkandžiais. Turkiški pusryčiai ir vakarienė gausūs, o pietūs – lengvi (jogurto ir daržovių sriuba ar užkandžiai). Gaivios salotos derinamos su ant žarijų kepta mėsa, o mums pažįstamų į lavašą įsuktų kebabų valgoma retai.

Tiems, kas rengiasi apsilankyti miesto

restoranuose, Dvilė pataria perskaityti prie įėjimų iškabintus meniu ir patikrinti, ar kainos atitinka jūsų lūkesčius. Geriausi – pačių turkų lankomi restoranai, nors jie ir ne patys gražiausi.

Restoranuose prieš pagrindinį patiekalą patiekama daug užkandžių *meze*. Populiariausi – kepti baklažanai, jogurtas su prieskoniais, paprikų ir pipirų užtepėlės, šviežios daržovės, ką tik iš krosnies ištraukta turkiška duonelė. Verta paskanauti kebabų, žuvies, įdarytų pipirų, turkiškos picos *pide*, plono lavašo su aštriu faršu ir daržovėmis *lahmacun*, įdarytų didžiulių bulvių *kumpir* ir trintų lęšių, pomidorų ar vištienos sriubos *çorba*.

Turkija – smaližių rojus: kepti, virti, meduje mirkyti, džiovintais vaisiais ir riešutais perptėti, burnoje tirpstantys baklavos pyragaičiai, lukumo (lokum) saldumynai, pudingai ir tradiciniai turkiški ledai nepaliks abejingų.

Karštą vasaros dieną atgaivins sūrus jogurtinis gėrimas *ayran*, puodelis turkiškos kavos ar stiklinaitė arbatos. Kartoką stiprią arbatą *çay* turkai geria pasaldinę keturiais, kartais penkiais šaukšteliais cukraus. Sakoma, kad taip jie elgiasi ir gyvenime – neneigia jo kartelių ir moka pasaldinti mažais džiaugsmais.

Apsilankykite ir turgeliuose. Čia iš ūkininkų įsigysite šviežiausių vaisių ir daržovių, natūralių prieskonių. „Prekeiviai mėgins užkalbinti ir įpiršti savo prekių, tad eikite drąsiai ir ragaukite visko, ką pasiūlys, o jei patiks – pirkite“, – pataria Dvilė. Jam seilė tįsta prisiminus baklavą – gausiai medaus sirupu perptus ir pistacijomis pagardintus sluoksniuotos tešlos gardumynus. Dvilė spėja, kad šie „sultoniškąji viagra“ vadinami gardumynai buvo turkų didikų, sugebėdavusių išlaikyti didžiulius haremus, paslaptis.

Turgūs turgeliai

Gražių drabužių, sveriamų saldumynų, natūralios kosmetikos, arbatos galima įsigyti kas savaitę į kurortus atvykstančiuose keliaujančiuose turguose. Ieškantiems įdomių prekių ir išskirtinės, istorija alsuojančios aplinkos, Dvilė pataria užsukti į Antalijos senamiesčio *Kaleiçi* turgų. Čia puikiai dera ir istoriniai statiniai, ir suvenyrų krautuvėlės. Turguje galima pasidairyti ir pasiderėti dėl keramikos ir odos dirbinių, kašmyro šalių, tekstilės ir juvelyrikos gaminių.



>Leiskitės į odiseją smaragdiniais Žaliojo kanjono vandenimis

Ko dairytis lauktuvėms

- **Lukumo** – minkštų įvairių skonių saldumynų; juos pirkite sveriamus, kad galėtumėte paragauti ir įsitikinti, kad švieži.
- **Baklavos** – šių saldžių tešlos skanėstų ieškokite kepyklėlėse ir pirkite kelionei baigiantis.
- **Natūralios kosmetikos.** Turkija garsėja kosmetika su alyvuogių aliejumi. Natūralus alyvuogių aliejaus muilas dažnai būna sveriamas, jis nelabai kvapnus, tačiau naudingas turintiems sausą odą.
- **Kesės (kese)** – pirštinės, kuria turkiškose pirtyse šveičiama oda.
- **Ada çayı** – puikios gydomosios arbatos nuo peršalimo. Rasite arbatų ir nuo kitų ligų; pirkite tik pakuotas rankomis.
- **Odos ir aukso gaminių.** Tokios aukštos kokybės gaminių ir tokio plataus jų pasirinkimo Lietuvoje tikrai nerasite. Pirkite parduotuvėse, nes jose parduodamos sertifikuotos prekės – jei įsigytumėte brokuotą, galėtumėte pakeisti ar pataisyti nemokamai.

Adrenalino fanatikams ir nakvišoms

Jeigu jūsų stichija – vanduo, leiskitės plaukais kalnų upėmis, panardykite Viduržemio jūros įlankose, pasisemkite adrenalino skrodsami bangas vandens motociklais, vandens slidėmis arba aplankykite ekstremalaus vandens sporto parką „Hip-Notics“.

Apie visas galimas pramogas kurortuose „Novaturo“ atstovai papasakos per informacinį susitikimą.

Kurortuose mėgstantys vaikščioti ras pėsčiųjų

takų, vedančių į kalnus ir kalvas. Ratuotų transporto priemonių mėgėjai galės patyrinėti vietas keturračiais arba visureigiais, o norintiems pajusti tikrą laisvės gūį patiks leisti parasparniui nuo kalnų slaitų.

Naktinis gyvenimas Turkijoje – nepigus malonumas. Naktiniai klubai dideli, dažnai po atviru dangumi, juose įrengta puiki garso sistema, čia dažnai koncertuoja žinomi užsienio atlikėjai. Bilietai kainuoja nuo 27 TRY (10 eurų), gėrimų kainos – irgi nuo 27 TRY (10 eurų). Klubų apsaugos darbuotojai įeinančius tikrina, ar ne per daug apgirtę ir ar tinkamai apsirengę (vyrai privalo mėvėti ilgas kelnes ir avėti batus).

Į Kleopatros maudyklą ar prie šv. Mykalojaus kapavietės

Netoli Antalijos aplankykite antikinius miestelius – Faselį (Phaselis), Olimpą (Olympus), Pergą (Perge). Atraskite egzotiškąją Turkiją pakeliui į Fetiją (Fethiye), užsukite į Kašo (Kaş) kurortą, iš kurio maždaug per 45 min. galite atsidurti Graikijos Meiso (Meis) saloje. Pakilkite į 2365 m aukščio Tahtalio (Tahtali) kalną pasigrožėti Kemero regiono kurortiniais miesteliais ir Viduržemio jūros pakrante arba Alanijoje leiskitės į odiseją smaragdiniais Žaliojo kanjono (Yeşil Canyon) vandenimis.

Mažiesiems keliautojams įsimins nuotaikingi delfinų pasirodymai, vandens atrakcionų parkai ir

Patarimai

- Saulė Turkijoje daug kaitresnė nei Lietuvoje, tad pasirūpinkite apsaugos priemonėmis.
- Tepkitės odą apsauginiais kremais, nešiokite galvos apdangalą ir saulės akinius.
- Karštomis atostogų dienomis nepamirškite vartoti daug skysčių, gerkite tik buteliuose parduodamą vandenį, maistui ruošti nevartokite vandens iš čiaupo.
- Nesineškite prie jūros brangenybių, pinigų ir dokumentų, jų vieta – viešbučio seife.

ilgiausiu Europoje vandens tuneliu garsėjantis Antalijos akvariumas (Antalya Aquarium).

Dovilė ir Domas rekomenduoja aplankyti Pamukalę (Pamukkale) – per keturiolika tūkstančių metų susiformavusias baltas mineralo travertino terasas. Sako, kad stebuklingas Pamukalės vanduo atjaunina ir gydo, todėl Egipto karalienė Kleopatra čia atkeliavdavusi grožio procedūrų. Jos vardu pavadintas vienas iš baseinų.

Demrės (Demre) miestelyje (senovės Likijos miestas Myra, kur gyveno krikščioniška graikų bendruomenė) aplankę šv. Mykalojaus bažnyčią (Hagios Nikólaos), sužinosite legendų apie stebuklais garsėjusį vyskupą šv. Mykalojų. Tikima, kad šis šventasis vaikams kasmet atneša dovanų, taigi kitas šv. Mykalojaus vardas – Kalėdų Senelis. Pilgrimai plūsta prie šv. Mykalojaus sarkofago pasimelsti. Domas pataria nusipirkti žvakučių, paveikslėlių, kryžiuokų ir kitų šventų daiktų – tikima, kad palietus kapavietę koku nors daiktu, jis tampa palaimintas.

Nuvykite prie senovės likiečių kapaviečių, nuplaukite prie Kekovos (Kekova) salos, kuri po stiprių žemės drebėjimų atsiskyrė nuo žemyninės dalies. Iki šiol dugne matyti buities daiktų, amforų.

Dovilės širdį užkariavo Turkijos gamta, kalnai ir žmonės: „Atvykusi pirmą kartą apsidžiaugiau, kad nepasitvirtino kitur apie šią šalį peršami stereotipai.“ Taip pat ją nustebino gyvenamaisiais būstais tufo uolose garsėjantis istorinis Kapadokijos (Kapadokya) regionas, į kurį anksčiau buvo vežama dviem dienoms, o dabar jį galima aplankyti ir per vieną dieną. Domą Antalijoje sužavėjo jūra, tad laisvalaikį jis leidžia pakrantėje.

RIXOS
PREMIUM TEKIROVA



NAUJAS POŽIŪRIS Į AUKŠČIAUSIOS KOKYBĖS PASLAUGAS!

Ar Jūs pasiruošę išklausyti
savo atostogų melodiją
RIXOS PREMIUM TEKIROVA
viešbutyje?

#rhythmofrixos



Išklausyti melodiją



www.rixos.com



➤ Vasarą užsienyje „Tez Tour“ kelionių vadovams darbuotis padeda atrankas praėję ir specialiuose mokymuose dalyvavę turizmo srities studentai

Kelionių organizatoriai vasarai pasiruošę

Elena DUMPIENĖ

„Turizmas – viena iš greičiausiai pasaulyje augančių verslo šakų. Tačiau, kai smarkiai daugėja poilsiautojų, pristinga juos lydinčio kvalifikuoto personalo, – su verslo plėtra susijusią problemą mini tarptautinio kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ Klientų aptarnavimo skyriaus vadovas Ričardas Nosevičius. – Todėl vasaros sezonu šalies poilsiautojus lydėsiančiais kelionių vadovais rūpinamės iš anksto.“

Jau trečius metus „Tez Tour“ ir Lietuvos aukštosios bei aukštesniosios mokyklos vykdo socialinės partnerystės projektą, kuris jauniems turizmo specialistams padeda greičiau įsitraukti į darbo rinką. Taip pat šiuo projektu siekiama kelti kelionių sektoriuje dirbančių specialistų kvalifikaciją. „Didžiausių šalies švietimo įstaigų studentai kviečiami dalyvauti mūsų organizuojamose kelionių vadovų bei jų asistentų atrankose ir mokymuose. Kasmet šiame projekte dalyvauja apie 10 mokymo įstaigų. Geriausi studentai vyksta į užsienio kurortus, kur darbuojasi kelionių vadovų asistentais“, – pasakoja R. Nosevičius.

Padedą įsidarbinti

Nuo pat projekto pradžios gidų ir jų asistentų atrankose dalyvauja Vilniaus kolegijos studentai. Šios įstaigos Verslo vadybos fakulteto Turizmo katedros atstovė Alina Katunian teigia, kad suderinti teorines ir praktines žinias naudinga ne tik studentams, bet ir mokymo įstaigai: „Įšvykę į svečių šalį studentai praktiškai susipažįsta su tuo, ko juos mokome nuo pirmo kurso. Džiaugiamės, kad tarp savo socialinių partnerių turime vieną didžiausių Europos kelionių organizatorių ir savo studentams galime pasiūlyti trijų–šešių mėnesių praktiką. Patirtis rodo, kad kuo praktika ilgesnė, tuo ji vertingesnė ir tuo lengviau studentui apsispręsti, ar jis pasirinko tinkamą profesiją. Praktikų naudą rodo ir skaičiai: apie 98 procentai praktiką atlikusių studentų savo gyvenimo be turizmo sektoriaus ir kelionių nebeįsivaizduoja.“

R. Nosevičius sako, kad tęstinis projektas naudingas ir verslui: „Esame ne tik kelionių organizatoriai, bet ir darbdaviai. Veikiame stabiliai, darbus planuojame mažiausiai keleriems metams, tad kelionių vadovų poreikis – akivaizdus. Todėl džiaugiamės, kad praktiką atlikę studentai nori likti dirbti įmonėje. Tai rodo, kad „Tez Tour“ – geras darbdavys ir turi gerą vardą.“

Gidų poreikį diktuoja didėjantys pardavimai

2015 metus kelionių organizatorius pradėjo jau beveik suformavęs gidų komandą. Šiemet vasarą besidariusiančių „Tez Tour“ kelionių vadovų ir jų asistentų atrankos bei mokymai prasidėjo net pora mėnesių anksčiau nei pernai. Taigi buvo atsižvelgta į tai, kad praėjusį rudenį didieji kelionių organizatoriai paskelbė, jog išankstiniai vasaros kelionių pardavimai smarkiai išaugo. „Kadangi padidėjo paklausa, padidinome 2015-ųjų vasaros sezono kelionių pasiūlą. Į Turkiją, kuri yra labai populiari Lietuvos turistų kelionių kryptis, siūlysim 15 procentų kelionių daugiau nei pernai. Vis daugiau poilsiautojų iš Lietuvos atranda Bulgarijos, Graikijos kurortus. Sparčiai populiarėja ir pernai pasiūlytos naujos kryptys – Kipro ir Sardinijos salos. Ten ir darbuosis naujieji kelionių vadovai bei jų asistentai, – pasakoja „Tez Tour“ Klientų aptarnavimo skyriaus vadovas. – Jau kelerius metus iš eilės didėjant kelionių poreikiui, auga ir poilsiautojus aptarnaujančių žmonių skaičius. Juk didinant kelionių kiekį, reikia rūpintis ir aptarnavimo kokybe.“



➤ Lietuvai įsivedus eurą, nebereikia keisti pinigų keliaujant į tas šalis, kurios jau turi eurą ar bent jį oficialiai pripažįsta

Euro naudą poilsiautojai gaudo

Elena DUMPIENĖ

Nors daug kam pirmi mėnesiai po euro įvedimo asocijuojasi su laikina pinigine dezorientacija, turizmo sektoriaus dalyviai trina rankomis, nes mato naudą. „Dėl euro laimi visi – ir paprasti keliautojai, ir verslo įmonės. Nebeliko ne tik su valiutų konvertavimu susijusių išlaidų, bet ir pačių įvairiausių nepatogumų, kurių iki šiol turistai patirdavo ir prieš kelionę, ir keliaudami, ir net sugrįžę namo“, – sako tarptautinio kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ Viešųjų ryšių ir rinkodaros skyriaus vadovė Inga Aukštuolytė.

Jokios netvarkos piniginėje

Svečios šalies valiuta – vienas iš kelionės rūpesčių. Dar visai neseniai poilsiautojams kildavo įvairių su pinigais susijusių klausimų: kur palankesniu kursu pasikeisti valiutą Lietuvoje ir svetur, kiek pinigų prireiks kelionėje. Juk išsikeitus per daug pinigų, sugrįžus juos tekdavo ir vėl pasikeisti į litus arba tiesiog pasilikti kaip nepigų suvenyrą. Laimei, pastaraisiais metais eurui paplitus Europoje ir kitose šalyse, su pinigais susijusių galvosūkių smarkiai sumažėjo. O po Naujųjų metų, kai eurą įsivedė ir Lietuva, nebereikia keisti pinigų keliaujant į tas šalis, kurios jau turi eurą ar bent jį oficialiai pripažįsta.

Ir daugiau jokios skirtingų monetų painiavos piniginėje, jokių valiutų keityklos paieškų paskutinę akimirką prieš lipant į lėktuvą. Juk bene kiekvienam keliautojui yra tekę krauti lagaminą paskutinę naktį prieš kelionę, neišsikeitus pinigų vykti svetur vien su kredito ar debeto kortelėmis ir rizikuoti, kad bent kurį laiką negalės atsiskaityti ten, kur prašoma tik grynųjų.

Be painiavos galvoje

I. Aukštuolytė prisimena situacijų, kai svetur vien su banko kortelėmis nuvykę poilsiautojai vargdavo ieškodami tinkamo bankomato. „Nepažįstama kitos šalies valiuta, kaip ir kitokie svorio, ilgio, temperatūros, atstumo matavimo vienetai bei kita kalba, – tai daugiausiai keliautojams nepatogumų sukeliantys veiksniai, dėl jų sunkiau bendrauti ir orientotis. Kai valiuta suvienodėjo, sumažėjo ir keliones apsunkinančių aplinkybių“, – sako I. Aukštuolytė.

Pinigų keitimo problemos nebeteks spręsti tiems poilsiautojams, kurie vyksta į eurą jau įsivedusias šalis. Tarp jų – 18 Europos Sąjungos valstybių. Oficialiai eurą įsivedė ir ne euro zonos valstybės – Monakas, San Marinas ir Vatikanas. Neoficialiai

šią valiutą įsivedusios euro zonai nepriklausančios Andora, Kosovas ir Juodkalnija.

I. Aukštuolytė primena, kad eurus pripažįsta ir jais galima atsiskaityti Egipte bei Turkijoje. Eurais už paslaugas, tarkim, ekskursijas, atsiskaitysite ir visuose šiose šalyse esančiuose „Tez Tour“ biuruose.

Valstybės, kuriose atsiskaitysite eurai

Airija
Andora
Austrija
Belgija
Egiptas (daugelyje turistinių zonų)
Estija
Graikija
Ispanija
Italija
Juodkalnija
Kipras
Kosovas
Latvija
Liuksemburgas
Malta
Monakas
Nyderlandai
Portugalija
Prancūzija
San Marinas
Slovakija
Slovėnija
Suomija
Vatikanas
Vokietija
Turkija (daugelyje turistinių zonų)



> Kipre yra daugiau kaip 50 Mėlynąja vėliava įvertintų paplūdimių

Didžiausia salos magija – žmonės

Elena DUMPIENĖ

Kipras – ta vieta, į kurią norisi sugrįžti. Ir ne tik dėl švelnaus klimato, nuostabios gamtos, gražių, jaukių paplūdimių bei poilsui puikiai pritaikytos infrastruktūros, bet ir dėl gerų žmonių. Tokių būtinai sutiksite ir keliaudami po salą, ir net neiškelę kojos iš viešbučio.

Žemynų kryžkelėje

Ir Lietuvos gyventojų, ir kipriečių mentalitetas šiek tiek panašus. Taip yra dėl geopolitinių priežasčių. Kipras, kaip ir Lietuva, maža valstybė (saloje 1,14 mln. gyventojų), įsikūrusi strategiškai svarbioje vietoje – tarp Europos, Azijos ir Afrikos, tad nuo seniausių laikų kipriečiams itin aktuali nepriklausomybės problema.

XV a. Kiprą valdė Venecijos respublika, XVI a. salą užėmė Osmanų imperija, nuo 1878 iki 1960 m. Kipras buvo Didžiosios Britanijos valda. O nuo



> Saloje turistams atviros kelios archeologinių kasinėjimų vietos

1974 m. iki šių dienų šiaurinę salos dalį valdo turkai. Dabar, kai vandenyse greta Kipro aptikti dideli gamtinių dujų klodai, ši sala dar labiau jaučia kaimynių spaudimą.

Kultūrinis sumuštinis

Kipre šeimininkavo įvairios tautos, tad šioje saloje galima susipažinti su kelių skirtingų kultūrų palikimu. Pavyzdžiui, miestuose ir miesteliuose galima pamatyti statinių, kurių viena dalis – bizantiško stiliaus, o vėlyvesnis priestatas – jau venecijietiško. Kipro sostinėje Nikosijoje (Nicosia) yra daug kolonijinės architektūros statinių – Didžiosios Britanijos šeimininkavimą saloje menančių architektūrą atpažinsite iš jai būdingų išsikišusių pusbalkonių.

Saloje turistams atviros kelios archeologinių kasinėjimų vietos. Vienas įdomesnių eksponatų jose – Romos imperijos valdymo laikais kurtos mozaikos. Iš smulkiausių akmenėlių sudėliotose dešimtis metrų nusidriekusiose grindų mozaikose atpažinsite populiarių mitų personažus ir net ištisus mitų siužetus.

Kadaise gyventa taikiai

Iki 1974 m. konflikto Kipre turkai ir graikų dialektu kalbantys kipriečiai gyveno taikiai, saloje būta etniškai vienalyčių ir mišrių kaimų, kur vienoje gatvės pusėje gyveno turkai, kitoje – graikiškai kalbantys kipriečiai. Tuos laikus dabar mena greta krikščioniškų bažnyčių stovinčios musulmonų mečetės.

Turistai gali patekti ir į turkų valdomą salos dalį. Tą galima padaryti ir į dvi dalis padalintoje Nikosijoje, tik būtina turėti asmens dokumentą.

Kalbos barjero nėra

Kadangi iki 1960 m. saloje šeimininkavo britai (pietinėje salos dalyje britų karinių bazių yra ir dabar), kipriečiai puikiai kalba angliškai. Turistui tai – didelis privalumas, nes beveik visoje saloje galima susikalbėti ir su jaunais, ir su vyresniais kipriečiais. Kadangi kalbos barjero beveik nėra, šnekantis su žmonėmis galima geriau pažinti vietos kultūrą. Tad būdami Kipre stenkitės kuo daugiau bendrauti. Kipriečiai – nepaprastai draugiški, malonūs, geri žmonės. Kad ir kur



➤ Kalnų kaimelyje Lefkara (Lefkara) įsigysite sidabro dirbinių ir nėriinių

didesniame mieste ar kalnuose nuklystumėte, kad ir kas jums nutiktų, saliečiai bėdoje niekuomet nepaliks.

Kipre per atostogas tikrai nepavyks atsikratyti nepageidaujamų kilogramų, nes šioje saloje nuolat patirsite kipriečių svetingumą ir vaišingumą. Tik šiek tiek pabendrauji su žmogumi gatvėje, o jis jau, žiūrėk, kviečiasi į namus ir vaišina skanėstais.

Ne vienas turistai pasakoja, kaip pakviestas į vietinių namus ten svečiavęsis ir vaišinęs ištisas valandas.

Vietoje telefono – vazonas

Anksčiau, kai dar nebuvo telefonų, kipriečiai bendrauti pasitelkdavę net vazonus su gėlėmis. Juos nešdavę eidami į svečius ir vazonais užremdavę tų bičiulių duris, kurių tuokart namie nerasdavę. Vazonai su gėlėmis tapdavę nenuginčijamu įrodymu, kad žmogus buvo užsukęs. Keraminiais vazonais su įvairiomis gėlėmis ir šiomis dienoms gausiai apstatytos

Kipro namų durys iš gatvės pusės.

Beje, Kipre tiesiog palei gatves auga daugybė gėlių, kurias Lietuvoje auginame vazonuose. Daugelyje Kipro darželių išvysite auginamas pelargonijas, raudonėliai čia užauga sulig žmogumi, o jų šakos sumedėja. Kipre palei gatves auga ir įvairūs kaktusiniai augalai bei lietuvių itin pamėgti storalapiai.

Įvairios floros mėgėjai Kipre tikrai liks patenkinti, nes šioje saloje klesti bananai, noksta apelsinai, auga migdolai, kurie pavasarį neapsakomai gražiai žydi. Ir užmiestyje, ir miesteliuose vaisius nokina alyvmedžiai, granatmedžiai...

Jei po šalį keliausite automobiliu, teks įprasti važinėti kaire puse (tai Didžiosios Britanijos valdymo palikimas), o jei patys vairuoti nenorite, galite važinėti tarpmiestiniais autobusais.

Lietuvio akiai Kipro kraštovaizdis neįprastas. Vasarą saloje žolė išdžiūva ir pagelsta, dirvožemis primena skaldą, medžiai maži ir reti, nors Trodo (Troodos) kalnuose yra ir girių. Ten vasarą vėsiau, tad savaitgaliais į Trodo kalnus iškylauti traukia vietos gyventojai.



➤ Nedidelį širdies formos akmenėlį parsivežkite iš paplūdimio netoli Pafoso kur, pasak legendos, banga į krantą išplukdė grožio deivę Afroditę

Populiariausias pagardas – citrina

Kad ir kur valgytumėte – viešbutyje ar miesto kavinėje, lėkštėse maisto visuomet bus patiekta daug. Lietuviams kiprietiškos porcijos sunkiai įveikiamos.

Kaip ir kitose Pietų šalyse, Kipre labai mėgstami užkandžiai. Sala garsėja mėsos arba žuvies užkandžių rinkiniais *meze*. Užsisakykite jų, ir jums vieną po kito ant stalo atneš kelis ar net keliolika skirtingų patiekalų. Tad pirmų užkandžių ragaukite po nedaug – pasilikite vietos tiems, kurių dar bus patiekta.

Saloje skaniai gaminami kalmarai. Labai gardi vietinė duonelė pita. Itin mėgstamas valgis – ant iešmo kepta mėsa, kuri gali būti patiekta labai įvairiai. Vegetarai Kipre gali mėgautis patiekalais iš ankštinių kultūrų. Tikintys kipriečiai (jų skaičiumi

Kipras nusileidžia tik Maltai) anksčiau nuo mėsos susilaikydavo bent du kartus per savaitę, tad tomis dienomis valgydavo įvairias pupas ir troškintas daržoves.

Visas maistas Kipre ne šlakstomas, o tiesiog laistomas citrinų sultimis – savo lėkštėje visuomet rasite ketvirčiais supjaustytą citriną. Dėl aistros citrinoms iš kipriečių juokiasi net graikai, kurių virtuvėje šie vaisiai taip pat gausiai vartojami. Citrinmedžių auga kiekvieno kipriečio kieme.

Keliaujantys su vaikais gali būti ramūs – kiprietiškas maistas neaštrus, saliečiai nepiktnaudžiauja druska, nemėgsta rafinuotų ar greitai pagaminamų produktų.

Katės prieš gyvates

Ech, kačių mėgėjams taip pat bus sunku išvažiuoti



►Kipro moterys garsina salą savo rankdarbiais

iš Kipro. Romos imperatoriaus Konstantino Didžiojo motina Elena, aktyviai po pasaulį skleidusi krikščionybę, su misijomis lankėsi ir Kipre – čia steigė vienuolynus. Tais laikais saloje buvo neįtikėtinai daug nuodingų gyvačių, todėl Elena atvežė naminių kačių, kurios greitai išplito ir smarkiai sumažino grėsmingai didelę gyvačių populiaciją. Kačių Kipre labai daug ir šiomis dienomis.

Su kipriečiais išsyk rasite bendrą kalbą, jei žinosite bent kelis jų kalbos žodžius: „kalimera“ („laba diena“), „kalispera“ (labas vakaras), „avio“ (viso gero), „se efcharisto“ (ačiū). Yra daug kraštų, kuriuose puikus klimatas ir išplėtotą atostogų infrastruktūrą, tačiau tikrai ne kiekvienoje šalyje rasite tokių žmonių kaip kipriečiai. Ir jokio dirbtino paslaugumo ar įkyrumo kaip Turkijoje ar Egipte!

Ko parsivežti lauktuvių

- Visko, kas gaminama iš saldžiųjų ceratonijų (angl. Carob tree) arba į ką jų dėta. Šis pupinių šeimos medis dar vadinamas šv. Jono medžiu, mat Biblijoje minima, kad šio augalo sėklomis dykumoje maitinosi Jonas Krikštytojas. Ankštys saldžios (naudojamos kaip kakavos pakaitalas) ir turi itin vertingų maistinių savybių. Iš sėklų maltų ruošiami įvairūs kepiniai, o iš paskrudintų sėklų gaminamas į kakavą panašus gėrimas. Įdomu, kad visos saldžiųjų ceratonijų sėklos yra vienodo svorio – 0,2 g, todėl seniau išdžiovinotos sėklos buvo naudojamos aukso ir brangakmenių svoriui matuoti. Iš ceratonijos vardo kildinamas žodis „karatas“. Įvairiausių gaminių su saldžiosiomis ceratonijomis rasite vietos turgeliuose. Itin vertinamas iš sudžiovintų ankščių miltelių gaminamas sirupas, kuris laikomas puikia virškinimo gerinimo priemone, jis vartojamas ir peršalus. Sunegalavę vietiniai kelias dienas geria tik šį sirupą ir tik tuomet, jei jis nepadeda, griebiasi vaistų. Manoma, kad sirupas stiprina ir imunitetą. Sirupas skiedžiamas vandeniu ir geriamas kaip gaivinamasis gėrimas.

- Saldaus desertinio raudonojo vyno „Commandaria“, kuris pagal specialią technologiją gaminamas nuo 2000 m. pr. Kr. ir yra laikomas seniausiu pasaulio vynu.

- Rankų darbo tekstilės. Kipre rasite daugybę vien tekstile prekiaujančių parduotuvių, kuriose pasijusite it pravėrę močiutės spintos duris ar atsідūrę mezginių rojuje. Dažnai greta parduotuvėlės galima pamatyti ir darbų autorę – kokią moterį, palinkusią ties nauju mezginiu.

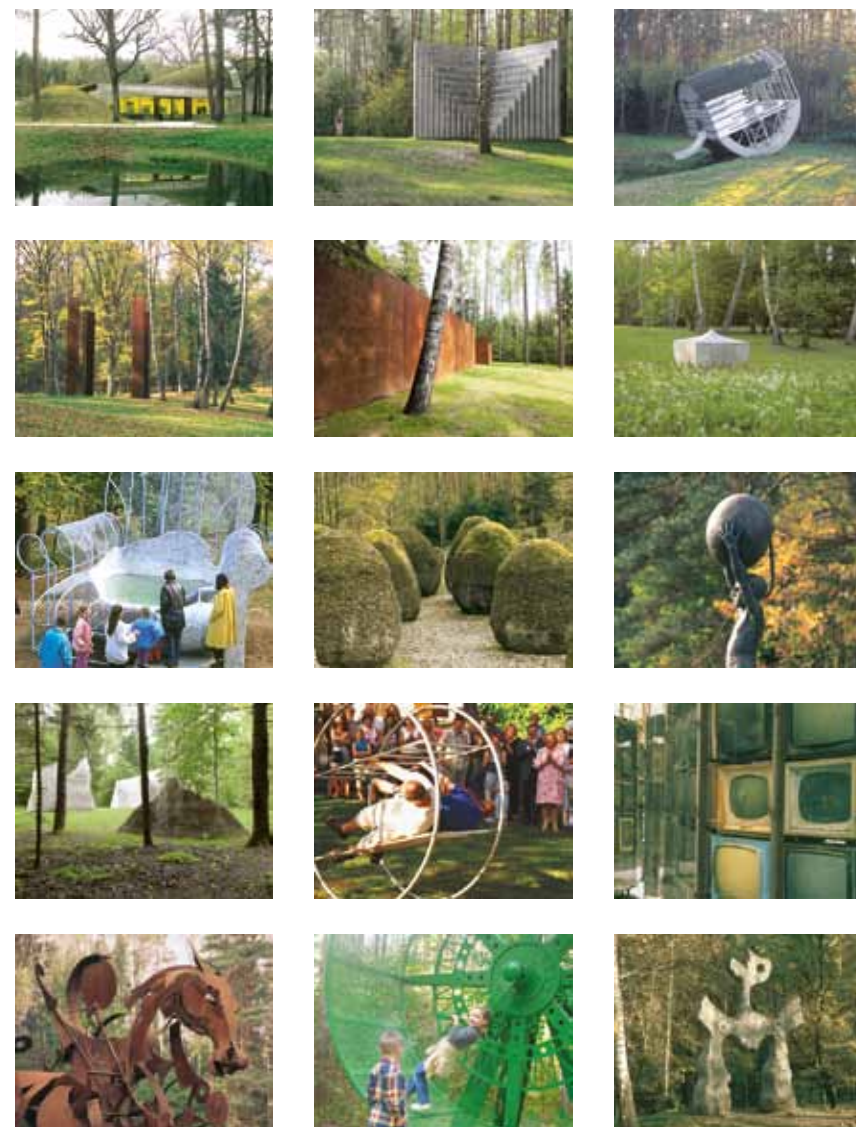
- Nedidelį širdies formos akmenėlį iš paplūdimio netoli Pafoso (Paphos), kur, pasak legendos, banga į krantą išplukdė grožio deivę Afroditę. Akmenėlis ne tik sutvarkys visus jūsų meilės reikalus, bet ir papildys jūsų didžiųjų gyvenimo meilių sąrašą dar viena – meile Kiprui.

Ar žinote, kad...

- Kipre susituokė karalius Ričardas Liūtaširdis.
- Po Berlyno sienos griūties Kipro sostinė Nikosija liko vienintelė politiškai padalinta sostinė: jos šiaurinę dalį užėmė turkai.
- Kipras ir Lietuva į Europos Sąjungą įstojo tuo pačiu metu – 2004 m. gegužės 1 d.
- Pagal dydį Kipras yra trečia sala Viduržemio jūroje, už ją didesnės Sicilija ir Sardinija.
- Nors sakoma, kad vasara Kipre trunka 9 mėnesius (nuo kovo iki lapkričio), geriausia saloje ilsėtis pavasarį ir rudenį. O vasarą salos karščius sunkiai pakelia net vietos gyventojai.
- Kipre yra daugiau kaip 50 Mėlynąja vėliava įvertintų paplūdimių.
- Po ekonominės krizės saloje sumažėjo kainos. Tarkim, anksčiau pietūs kavinėje kainavo apie 15 eurų, dabar – apie 9 eurus.

EUROPOS PARKAS

EUROPOS CENTRO MUZIEJUS

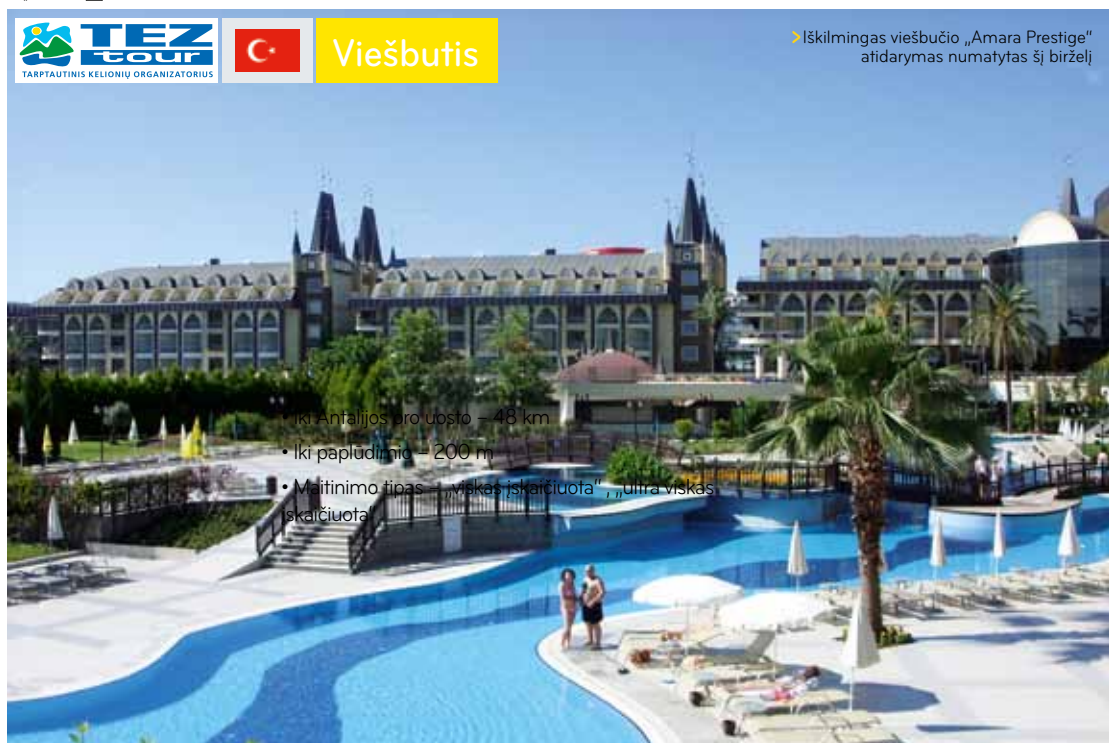


ATRASKITE GAMTOS IR MENO PASAULĮ

Muziejus veikia kasdien www.europosparkas.lt

G. Karoso fotografijose – S. LeWitto *Dvigubo negatyvo piramidė*, M. Abakanowicz *Neatpažinto augimo erdvė*, D. Oppenheimo *Gerianti struktūra su inksto formos baseinu*, Krėslas/baseinas, J. Cruzo *Moteris žiūrinti į mėnulį*, G. Karoso *Edukacijos centras*, *Europos parko simbolis*, LNK *Infomedis*, *Siena*, *Vieta*, *Kultūra*, E. Pauzos *Gintarė/Elektra*, M. Tendziagolskio *Mobile games*, L. Melleto *Rekviem mirusiam poniui*, M. Zavadskio *Karuselė*





- Iki Antalijos oro uosto – 48 km
- Iki paplūdimio – 200 m
- Maitinimo tipas – „viskas įskaičiuota“, „ultra viskas įskaičiuota“

Naujasis „Amara Prestige“ įtikis net patiems reikliausiems

Elena DUMPIENĖ

Gera naujiena planuojantiems atostogas Turkijoje! Ne vienus metus kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ ekspertų rekomenduojamas ir tarp keliautojų spėjės išpopuliarėti viešbučių tinklas „Amara“ ir toliau plečiasi. Jau vasaros pradžioje netoli Kemero (Kemer) poilsiautojams duris atvers naujas 5 žvaigždučių viešbutis „Amara Prestige“.

2007 m. pastatytą viešbutį, kuris anksčiau vadinosi „Le Chateau De Prestige Resort Spa & Thalasso“, tinklas „Amara“ įsigijo praėjusiais metais. Šiuo metu viešbučio pastatas renovuojamas, kad atitiktų aukštus tinklo „Amara“ reikalavimus. Iškilmingas atidarymas numatytas šį birželį.

Tvirtovę imituojantis viešbučio pastatas išsiskiria unikaliu dizainu ir itin didele teritorija. Trijuose viešbučio aukštuose – daugiau kaip 300 skirtingų

tipų numerių: nuo ekonominės klasės kambarių su vaizdu į jūrą ar sodą iki prabangių liukso apartamentų. Tad čia sau tinkamą numerį ras net reikliausias poilsiautojas.

Viešbutyje bus gausu pramogų tiek vaikams, tiek suaugusiems: čia įrengti dideli baseinai (vienas pusiau olimpinis), vandens kalneliai, SPA centras, įvairūs restoranai, treniruoklių salė, teniso kortai.

Jūra ošia vos už kelių šimtų metrų nuo viešbučio, o poilsiautojų patogumui įrengtas į paplūdimį vedantis pėsčiųjų tiltas.

„Amara Prestige“ pritaikytas ramesniam poilsiui, tačiau tinkamas ir pramogų mėgėjams. Iki naktiniu gyvenimu garsėjančio Kemero – vos 7 km.

Trumpai apie viešbutį

- Iki Antalijos oro uosto – 48 km
- Iki paplūdimio – 200 m
- Maitinimo tipas – „viskas įskaičiuota“, „ultra viskas įskaičiuota“



➤ Lauktuvėms iš Turkijos tiks iš vynuogių sulčių gaminami į želė panašūs lukumo saldumynai

Alternatyva suvenyrams – valgomos lauktuvės

Elena DUMPIENĖ

Atostogos ir kelionės – geros nuotaikos ir poilsio sinonimai. Tačiau turbūt kiekvienas žinome, ką reiškia paskutinę atostogų dieną blaškytis po suvenyrų parduotuves, ieškant magnetukų, puodelių ir kitokių lauktuvių, – tuščiomis iš svetur juk negrįši! „Nėra nuoširdesnės meilės nei meilė maistui“, – sakė airių rašytojas Džordžas Bernardas Šo (George Bernard Shaw). Tad ir lauktuvėms siūlome rinktis maisto produktų – tai, ką kiekviena šalis mūsų gomuriui gali pasiūlyti geriausia. Nupirkę valgomų dovanų nerizikuojate parvežti to, kas bus nereikalinga ir užgriozdins namus.

Iš Turkijos – saldumynų

Su turkiška virtuve veikiausiai susidūrėte daugelyje pasaulio šalių, tarp jų – ir Lietuvoje, kurią užplūdo kebabų kioskai, tačiau tik Turkijoje patirsite, kokia įvairialypė ir unikali yra šios šalies gastronomijos kultūra. Ryškų pėdsaką joje paliko daug dabartinėje Turkijos teritorijoje gyvenusių tautų: hetitai, seldžiukai, persai, graikai, romėnai...

Žinoma, Turkijoje pamėgtos avienos ar lęšių sriubos į namus neparsivešite, tačiau šeimą ir draugus tikrai nudžiuginsite populiariais turkiškais saldumynais.

Garsiausi iš jų – plonytės tarsi popierius filo tešlos riešutiniai pyragaičiai baklava. Lauktuvėms tiks ir iš vynuogių sulčių gaminami į želė panašūs lukumo (lokum) saldumynai, kurie ilgai išlieka švieži. Žodis *lokum* reiškia „gerklės poilsis“.

Jei turite draugų, kurie į saldėsius negali nė pažvelgti, jiems parvežkite lietuvišką varškės sūrį šiek tiek primenančio turkiško sūrio. Tai – tipiškas turkiškų pusryčių patiekalas, kildinamas iš civilizacijų lopšiu vadinamo istorinio Mesopotamijos regiono, gyvavusio dabartinės Turkijos, Irako, Sirijos teritorijoje.

Tradicinis turkų gėrimas – anyžinė degtinė rakija,



➤ Sardinija garsėja avių pieno sūriais

dar vadinama „liūto pienu“. Ji dažniausiai geriama su ledukais ar atskiesta vandeniu, mat yra stipri (40–50 proc.). Sumaišyta su vandeniu rakija pabąla.

Iš Egipto prieskonių, iš Kipro – kerobos sirupo

Puiki dovana tiek iš Turkijos, tiek iš Egipto bus iš trintų avinžirnių gaminamas užtepamas humusas (hummus) – populiarus užkanda visame Artimųjų Rytų regione. Įdomu, kad Libanas reikalauja, jog Europos Komisija humusą pripažintų unikaliu šios šalies nacionaliniu patiekalu, o Izraelis jį besisavinęs nepelnytai. Vis dėlto istoriniai šaltiniai rodo, kad humuso kilmės istorija veda į XIII a. Kairą (Cairo). Mūsų laikais įvairiose pasaulio vietose iš avinžirnių, sezamų sėklų pastos *tahini*, citrinų sulčių ir česnakų gaminamo humuso receptas rastas XVIII a. Damasko (Damascus), Sirijoje. Humusas ne tik ryškaus skonio, bet ir maistingas: šiame užtepe daug vitaminų ir mineralų.

Turkijoje ir Egipte lauktuvių krepšelį galite pripildyti užsukę į prieskonių turgų: ten nusipirksite džiovintų raudonėlių, paprasto ar juodojo kumino, mėtų, kalendrų, cinamono ar egzotiškesnių prieskonių – žagrenių, šafrano ar anyžių sėklų. Pirkite sveriamų prieskonių – tokie tikrai šviežesni.

Afroditės gimtinės Kipro virtuvė nelabai skiriasi nuo turkų gastronomijos. Jai taip pat būdingi jau minėti turkiški gardumynai, tačiau Kipras garsėja saloje augančiomis saldžiavaisėmis ceratonijomis. Jų pupas primenančių sėklų milteliai keroba laikomi puikiu kavos, kakavos ir šokolado pakaitalu. Itin populiarus iš džiovintų ceratonijų sėklų miltelių gaminamas sirupas, kuriuo saldinami patiekalai, iš jo ruošiamas vištienos marinatas. Kerobos milteliai gali

būti naudojami ir kaip vaistas skrandžio sutrikimams gydyti.

Skonių paletė iš Sardinijos

Į šią salą galima keliauti vien dėl maisto. Todėl gardžioms lauktuvėms iš Sardinijos parsivežti gali prireikti net atskiro lagamino.

Dėl unikalios žemės mineralizacijos bei specifinio klimato Sardinijoje gaminamas vynas skiriasi nuo žemyninės Italijos vynų – jis savito sodraus skonio bei aromato ir dažnai stipresnis nei kiti vynai. O saloje spaudžiamas aliejus yra pelnęs pasaulinį ekologiško itin gryno aliejaus apdovanojimą – tokiu jis išrinktas įvertinus net 370 aliejų iš 18 šalių.

Būtų nuodėmė neparagauti pagal 2000 m. senumo receptą gaminamo sūrio *Pecorino Sardo*. Jis gaminamas tik iš Sardinijos avių pieno ir yra įtrauktas į salos kulinarinio paveldo sąrašą. Beje, saloje dažniau sutiksi ne žmogų, o avį: Sardinijoje gyvena apie 1,6 mln. žmonių ir oficialiai įregistruota apie 3 mln. avių, tačiau manoma, kad jų iš tikrųjų yra apie 5 mln. Tad viešėdami saloje būtinai paragaukite čia ne mažiau nei jūrų gėrybės pamėgtų avienos patiekalų.

Dar vienas specifinis Sardinijos produktas – rūkyti ar džiovinti kefalų ikrai, dažniausiai patiekiami riekelėmis kaip užkandis ar užtarkuoti ant kokio nors patiekalo. Nustebins ir iš manų kruopų pagaminti apvalūs makaronai *fregola*.

Valgomos lauktuvių – ne tik malonumas skrandžiui, bet ir buvusios kelionės tęsinys, į kurį galėsite pakviesti savo artimuosius ir draugus. Lai skanios atostogos grįžus namo nesibaigia!



➤ Kelionės dviems – būdas daugiau dėmesio skirti antrai pusei

Kelionės ne tik saldžioms porelėms

Elena DUMPIENĖ

Pasaulyje sparčiai populiarėja naujo pobūdžio kelionės – kelionės tik suaugusiems. Ir jas renkasi ne tik švenčiantys medaus mėnesį ar ieškantys romantikos.

Viešbučiai garantuoja ramybę

Šių laikų žmonės jaučiasi nuolat pavargę ir išsekę dėl nuolatinio skubėjimo ir įtampos, tad atsiriboti nuo kasdienio gyvenimo šurmulio trokšta bent per atostogas. Jas nori praleisti kuo nuošaliau, sveikiau, medituodami ar tiesiog vienumoje. Tokių turistų laukia poilsis tik suaugusiems siūlantys viešbučiai.

Įprastai tokiems viešbučiams priklauso didelė teritorija jūros pakrantėje, ant aukšto skardžio, ar

kalnuose, kur galima rasti ramų kampelį pabūti vienumoje ar su artimu žmogumi. Kai kurie viešbučiai suaugusiems įsikūrę draustiniuose ar greta jų, toliau nuo didelių gyvenviečių, neretai tokio viešbučio teritorija būna uždara. Svečių čia laukia ramybės oazė, nuostabūs gamtos vaizdai ir daug erdvės pasivaikščioti.

Tarptautinis kelionių organizatorius „Tez Tour“ poilsį tik suaugusiems siūlo Europoje (Graikijoje – Kretos, Rodos, Korfu salose, Ispanijoje – Tenerifės, Gran Kanarijos, Maljorkos salose, taip pat – Kipre, Turkijoje) ir kituose pasaulio kraštuose: Dominikos Respublikoje, Kuboje, Maldyvuose, Meksikoje, Tailandė ir Šri Lankoje. Visose šiose šalyse puikus klimatas, daug gražių, jaukių ir tvarkingų paplūdimių, viešbučiuose teikiamos kokybiškos paslaugos, o svečius aptarnauja dėmesingas personalas.



➤Viešbučiuose suaugusiems svečių laukia ramybės oazė

Svajonių atostogos porai

Jei per atostogas norite sustiprinti santykius ir kuo daugiau laiko skirti vienas kitam, suaugusiems skirti viešbučiai kaip tik jums: čia rasite romantiškų restoranų, tik dviem asmenims skirtų apartamentų ir po du rikiuojamų gultų paplūdimyje. Dviese galėsite mėgautis ypatinga vakariene saulei leidžiantis ir grožėtis egzotišku kraštovaizdžiu, džiaugtis išskirtiniu padavėjo dėmesiu.

Bemaž visi viešbučiai suaugusiems gali pasigirti aukštos kokybės, neretai ir gurmaniška virtuve. Ten, kur valgymo kultūrai skiriamas ypatingas dėmesys, per vakarienę kartais privaloma ir vakarinė apranga.

Tokiuose viešbučiuose siūloma daug įvairių paslaugų: čia veikia SPA centrai su baseiniais ir pirtimis, sporto klubai, teikiamos sveikatinimo paslaugos. Lankytojų laukiama baruose ir parduotuvėse, svečiams nuolat rengiami muzikos vakarai. Kai kuriuose viešbučiuose yra nudistų paplūdimys – čia galima degintis be bikinių ir džiaugtis vientisu įdegiu.

O besislapstantys nuo saulės ir svajojantys apie visiškas tinginio atostogas, galbūt net neišlendant iš viešbučio kambario, taip pat neliks nusivylę: numeriai aptarnaujami visą parą, tad į juos galima užsisakyti ir pusryčius, ir vakarienę.

Nesibaigiantys vakarėliai

Viešbučiai suaugusiems skirti ne tik vienam kito pasiilgusioms poroms, ieškančioms romantikos ar ramybės. Priklausomai nuo viešbučio siūlomų

paslaugų, juose gali vykti audringi vakarėliai, linksmybės, skirtos naujoms pažintims megzti. Kompanijoms, trokštančioms linksmybių, siūloma ir nuvežimo paslauga – specialus transportas nugabena iki vietos klubų, barų ir restoranų.

Į kelionę tik suaugusiems galite išsiruošti su bet koku jums svarbiu žmogumi, tarkim, tėvais, geriausia drauge ar draugu, seserimi ar broliu... Juk dažnai kasdienybėje sunku atrasti laiko ilgam ir nuoširdžiam pokalbiui, o per atostogas vienas kitam galima skirti laiko tiek, kiek norisi.

Diskretiškas personalas

Apgyvendinimo paslaugas tik suaugusiems dažniausiai siūlo 4 ir 5 žvaigždučių, kartais – 2 ir 3 žvaigždučių viešbučiai. Pavyzdžiui, Kretoje, Elundos (Eloúnda) kurorte, viešbutyje „Elounda Akti Olous“ kelių dienų poilsis kainuoja nuo 475 eurų; Turkijoje, Marmario (Marmaris) kurorte, viešbutyje „Söl Beach Hotel“ – nuo 563 eurų. Viešbučių restoranuose siūlomos paslaugos „viskas įskaičiuota“ (all inclusive), kai mokestis už pusryčius, pietus ir vakarienę jau įtrauktas į kelialapio kainą, ir užsakomasis meniu (a la carte), kuomet dažniausiai iš anksto rezervuojamas staliukas, o patiekalai pasirenkami iš valgiaraščio.

Kuo aukštesnės kategorijos viešbutis, tuo daugiau ir kokybiškesnių paslaugų jame teikiama. Apsistoję tokiuose viešbučiuose galite sulaukti klausimo, kokio minkštumo pagalvės ar aromato kambarįje pageidaujate. Čia dirbantis personalas išmokytas deramai pasirūpinti svečiais, kurie renkasi tokias apgyvendinimo įstaigas.

„Tez Tour“



➤Bekelės aistruoliai pamėgo natūralius Livinjo kurorto kalnų šlaitus

ITALIJA

Išrinkta snieglenčių meka

Bekele besileidžiantys snieglentininkai geriausiai kurortu išrinko Italijos kalnų miestelį Liviną (Livigno). Tokiam pripažinimui įtakos padarė dar praėjusį žiemos sezoną kurorte pradėtas įgyvendinti Laisvojo šliuozimo projektas (angl. Freeride Project). Pagal šį projektą Livinyje šiais metais pirmą kartą buvo surengtas Europos laisvojo šliuozimo festivalis (angl. European Freeride Festival) bei Pasaulinės kvalifikacinės laisvojo šliuozimo varžybos (angl. Freeride World Qualifier 4).

Kurortą geriausiai paskelbusi Laisvojo šliuozimo apdovanojimų (angl. Freeride Awards) komisija apdovanojo ir Livinjo sniego parkus „Mottolino“ bei „Carosello 3000“, taip pat – kasmet kurorte vykstančius renginius. Renginiai „Nine Knights“ ir „La Skieda“ paskelbti geriausiais laisvojo šliuozimo renginiais, „World Rookie Fest“ – geriausiu snieglenčių renginiu.

Kasmet į Liviną iš viso pasaulio atvyksta vis daugiau laisvojo šliuozimo bekele mėgėjų, kurorte ieškančių natūralių snieguotų šlaitų. Pagrindinis „Freeride Project“ tikslas – plėtoti kalnų sporto kultūrą bei infrastruktūrą ir suteikti bekelės aistruoliams

kuo daugiau informacijos apie saugų šliuozimą nuo natūralių šlaitų.

Kas rytą 8.30 val. Livinjo svečiams pateikiama išsami, patikima informacija apie kalnų šlaitų sniego būklę ir lavinų tikimybę. Taip pat pateikiami ir Šveicarijos instituto sniego bei lavinų tyrimai. Informacija platinama viešbučiuose ir prie keltuvų, taip pat transliuojama per vietos televizijas. „Freeride Project“ iniciatyva Livinyje kas savaitę vyksta susitikimai su Alpių gidais. Į šiuos susitikimus kviečiami visi, norintys susipažinti su pagrindinėmis šliuozimo bekele saugumo taisyklėmis ir pageidaujantys išmokti naudotis šio sporto aistruoliams skirta specialia saugumo įranga: garsą skleidžiančiu pulteliu, lazdele ir kastuvėliu.

Pagal „Freeride Project“ Livinyje kuriami atokių vietovių (angl. backcountry) bei laisvojo šliuozimo vietų žemėlapiai. Kurorte statomi specialūs ekranai bei papildomi ženklai, įrengiami kontrolės punktai. Taip pat ketinama parengti du naujus maršrutus kopti į kalnus mėgėjams ir alpinistams – šie maršrutai bus įrengti taip, kad kopiantys nesusidurtų su slidininkais ar snieglentininkais.

Inovatyvusis laisvojo šliuozimo projektas sulaukė ne vien Livinjo snieglentininkų susidomėjimo. Jau dabar Livinjo patirtį mėginama panaudoti ir kituose Italijos bei kitų Europos šalių žiemos kurortuose.



➤ Pasidžiaugti saulėtekiu kviečiama į aukščiausią pasaulio dangoraižį „Burj Khalifa“

JUNGTINIAI ARABŲ EMYRATAI

Sulėtėkis iš paukščio skrydžio

Dubajuje, Jungtiniuose Arabų Emyratuose, esančiame aukščiausiam pasaulio pastatui, dangoraižyje „Burj Khalifa“, turistams siūloma nauja pramoga – pasitikti saulę paukščio skrydžio aukštyje.

Nuo šiol savaitgaliais į apžvalgos aikštelę „At the Top“ 124-ame pastato aukšte galima patekti nuo 5.30 val. ryto. Kasryt rengiamos trys aikštelės lankymo sesijos, trunkančios po 30 min.

„At the Top“ apžvalgos aikštelė yra 452 m aukštyje.

Bilietas į ją suaugusiems kainuoja 29,47 eurus, 4–12 m. vaikams – 21,67 eurus.

Beje, neseniai „Burj Khalifa“ atidaryta dar viena apžvalgos aikštelė, pavadinta „At the Top Sky“. Ji, kaip ir pats pastatas, pelnė aukščiausios pasaulyje apžvalgos aikštelės vardą. „At the Top Sky“ įsikūrusi 555 m aukštyje, 148-ame dangoraižio aukšte.

O 43-iame ir 76-ame dangoraižio aukštuose yra apžvalgos aikštelės su sukurinėmis voniomis.

„Tez Weekly“ inf.

Gosail.lt - Įkvėpk laisvės!

5-ios Jeanneau jachtos Klaipėdoje Jūsų paslaugoms:

Jachtų regata – nauja idėja Jūsų įmonės renginiui

Jachtų nuoma laisvalaikiui

Buriavimo mokymai

Gosail.lt

+370 69 333 999 info@gosail.lt www.gosail.lt



MCGREGOR®

NEW YORK 1921

PC PANORAMA, Šaltiniškių g. 9/IIa, Vilnius