

Skrydžio žurnalas
**small
planet**

A photograph of two red macaws perched on a thick, weathered wooden branch. The macaw on the left is facing slightly to the right, while the one on the right is facing forward. Both have vibrant red plumage with blue and yellow feathers on their wings. The background is a soft-focus green, suggesting a tropical forest setting.

„Small Planet Airlines“.
Orlaivių palydovų mokykla

JAE.
Ar išdygs dykumoje dar viena piramidė

Ikebana.
Pasipuoškime šventėms



DRUSKININKŲ
SVEIKATINIMO IR
POILSIO CENTRAS
AQUA

DRUSKININKŲ VANDENS PARKAS
DRUSKININKŲ GYDYKLA
VIEŠBUTIS AQUA
KONFERENCIJŲ CENTRAS
BOULINGAS
NAKTINIS KLUBAS AQUA
SPORTO KLUBAS
VIEŠBUTIS FLORES NAUJAS!
SPA CENTRAS FLORES NAUJAS!

www.aquapark.lt



Kai darbų ir gyvenimo sūkuryje primirštate akimirų džiaugsmą, kartais nualinate savo kūną ir mintis, o atostogos tolimuosiuose kraštuose lieka tik ateities planų sąrašė, kviečiame Jus atvykti į viešbutį ir SPA centrą FLORES, kur norime Jus apgaubti aplinka, įkvėpiančia poilsiui, atogrąžų nuotaikoms, interjero detalių gausa užvaldyti Jūsų mintis, kad pasąmonėje gimtų gražiausios svajonės...

FLORES

SPA VIEŠBUTIS

www.floreshotel.lt

Redakcijos puslapis

Jei jūsų artimieji ar bičiuliai dar neapsisprendė, kur atostogauti žiemą, įteikite jiems šį žurnalą. Lai pažaidžia: ką atsivers, ten ir kelias. Veikiausiai bus lemta atostogauti Tenerifėje: juk apie šią salą pasakojame net keturiose publikacijose. Tiek jų šiame numeryje užderėjo visiškai atsitiktinai. Bet, kaip sakoma, atsitiktinumų nebūna... Gal šios salos magijos mums šiuo metu labiausiai ir reikia? Kad atvirukinis Tenerifės grožis persmelktų visas ląsteles. Kad mintys taptų tokios šviesios, kaip ką tik Teidės viršūnėje iškritęs sniegas. Kad po atostogų saloje geri žodžiai liėtųsi kaip lava. Juk žiema – gausiausių linkėjimų metas. Tegu jie išsipildo...

„Small Planet“ įgula



Dreamstime.com

Nemokamas skrydžio žurnalas „Small Planet“ / 2015 m. gruodis – 2016 m. vasaris / Leidejas 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: Reda Bružaitė, Daiva Červokienė, Kristina Ginoitytė, Rūta Klišytė, Žaneta Knops, Julija Kod, Kristina Ložienė, Cvetana Malinova, Danutė Savickaitė, Danguolė Smilgaitė, Kristina Stalnionytė, Ignas Šalnaitis, Aušrinė Šemienė, Rūta Tekorienė, Miglė Vasiulytė

Dizaineris Antanas Brazauskas / Kalbos redaktorė Dalia Žaikauskienė

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

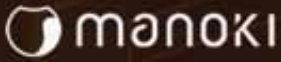
Žurnalo įgulos kompiuterius ir išmaniuosius telefonus saugo  Antivirus. www.eset.lt



VILNIAUS JUVELYRIKA™

www.vilniausjuvelyrika.lt

 **GRAZIELLA**
ITALIAN LUXURY SINCE 1958

 **manoki**

FACET
BARCELONA

PPC „Ozas“ (Vilnius) PPC „Akropolis“ (Vilnius) PC „Nordika“ (Vilnius) PPC „Molas“ (Kaunas)



Turinys

- 4 Redakcijos puslapis
- 6 Turinys
- 8 Ir padangę nušviečia šypsena
- 12 „Small Planet Airlines“ skrydžių maršrutai
- 14 Duris į platųjį pasaulį pasigamina pats
- 22 Iš patogumo zonos... į laimę rizikuoti
- 24 Pašėlusios dienos ir ramios naktys 
- 34 Kolonijinis miestas tapo kultūros, švietimo ir religijos centru 
- 41 Draugiška ir laiminga šalis 
- 48 Atostogos kalnuose neturi tapti darbu
- 50 Sveikatos versmės Druskininkuose ir Birštone
- 52 Dantų implantai – šiuolaikiško žmogaus pasirinkimas
- 54 Kad maža žaizdelė netaptų dideliu išbandymu
- 56 Kaip sunegalavus kelionėje gali padėti homeopatija
- 59 Išsirinkite tinkamiausią malonumą
- 60 Naujai pražydęs moteriškumas
- 62 Su bakterijomis galima kovoti ir eteriniais aliejais
- 69 Išskirtinio garso ir preciziško dizaino derinys
- 70 Pagalba lenktynėms su laiku
- 72 „Dovre“ – šiltiems ir jaukiems namams
- 74 1001 priežastis miegoti geriau ir sveikiau
- 76 Pigus, taupus ir jaukus namas praktiškiems žmonėms
- 78 Kedrų namai Baltijos jūros pakrantėje



- 80 Gėlių muzikoje skamba ir Kalėdų tema
- 88 Dykumoje gali iškilti dar vienas pasaulio stebuklas 
- 94 Švelni skonių pasaka apie keturis metų laikus
- 96 Alanijos virtuvės paslaptis 
- 106 Į pasimatymą su vasara!
- 111 Taupyti įmanoma ir slidinėjant kalnuose
- 113 Kur ieškoti pramogų ir peno akims 
- 115 Vietos, kurias verta aplankyti 
- 117 Egzotiška amžinos vasaros sala 
- 121 „Aukso žemės“ kontrastai ir magija 
- 126 Vasaros kelionių pasiūlą formuoja nauji atostogų įpročiai
- 130 Kurį kurortą pasirinkti 
- 132 Virtuvių karai kalnuose: Austrija prieš Italiją
- 134 Universli atostogų kryptis šaltuoju metų laiku 
- 137 Kipras ir Sardinija laukia gyvūnų mylėtojų
- 140 „Jei Egipte nenardei, tai ten ir nebuvai“ 
- 142 Į kelionę – su lauknešėliu elektronikai

RAYMOND WEIL

GENEVE



IN PARTNERSHIP WITH **Piper**

Mr. Raymond Weil's other great passion was undoubtedly aviation. He was a true pilot and particularly loved to fly his Piper aircraft around the Matterhorn. In his honour, a unique freelancer Pilot special edition watch was created in partnership with legendary general aviation manufacturer Piper Aircraft Inc.

Join the discussion **#RWPiperAircraft**

Special Edition - **freelancer**

 **ZENEVA**

Profesija



► Orlaivio palydovai turi būti apdovanoti gražia šypsena, būti paslaugūs ir mandagūs

Ir padangę nušviečia šypsena

Rugilė VASIULYTĖ

Dievinate keliones, esate paslaugūs ir džiaugiatės, jei kiti jaučiasi patogiai? Be to, iškėlęs ranką pasiekiate 2,20 m aukštį ir mokate plaukti? Tuomet esate tinkamas kandidatas vienai romantiškiausių šių laikų profesijų – orlaivio palydovo.

Ne vienam keleiviui skrydis lėktuvu – mažytė šventė. Ir šią šventės nuotaiką sukuria palydovai – dailūs, besišypsantys ir paslaugūs. Orlaivio palydovo profesija – viena iš tų, kuriai reikalingų žinių galima įgyti būsimoje darbovietėje.

Pasaulyje įprasta, kad oro transporto bendrovės palydovus rengia pačios. Užsakomųjų skrydžių bendrovė „Small Planet Airlines“ sau personalą rengia nuo 2012-ųjų. „Tuomet stigo mūsų standartus atitinkančių patyrusių palydovų, tad nusprendėme juos rengti patys“ – aiškina „Small Planet Airlines“ Administracijos ir žmoniškųjų išteklių departamento vadovė Karina Dajoraitė-Dirvonskienė.

Susirgę aviacijos liga

Kokie žmonės renkasi šią profesiją ir kodėl? „Small Planet Airlines“ orlaivių palydovų vadovė Laura Miečelienė šypsosi: pasirinkta specialybė, ko gero, įrašyta jos genuose. „Tėtis lakūnas, o aš nuo pat kūdikystės svajoju tapti stiuardese“, – pasakoja ji. Sulaukusi aštuoniolikos Laura jau dirbo orlaivių palydove. „Paprastai palydovais planuojama padirbėti vos porą trejetą metų ir tuomet dairytis ko nors kito. Tačiau vietoj kelerių metų pradirbama ir dvidešimt – aviacija įtraukia ir nebepaleidžia“, – teigia L. Miečelienė.

Orlaivio įgulą užburia dinamiškas darbas, kasdien, net kai ant žemės apsiniaukę, pro iliuminatorių šviečianti saulė ir galimybė pamatyti pasaulį, mat jei lėktuvas po skrydžio lieka „nakvoti“ užsienio oro uoste, įgula laisvu laiku turi puikią progą pasižvalgyti po artimiausią miestą, pažinti šalį ir jo žmones. Pasak L. Miečelienės, „Small Planet Airlines“ orlaivio palydovas apsilankyti kitoje šalyje ir praleisti ten keletą dienų gali bent kartą per pusmetį.

„Visa tai lemia, kad, paragavus palydovo duonos, visam laikui nutūpti ant žemės nebesinori. Tai gera,



► Palydovo misija – rūpintis keleivių sauga, tad, kad ir kas nutiktų, jis turi žinoti, kaip elgtis

smagi veikla, kurios širdis neleidžia mainyti į kokį nors darbą biure. Daugelis palydovų skraido visą gyvenimą, mat amžiaus limito šioje profesijoje nėra“, – tikina ji.

Eilinė diena padangėse

„Small Planet Airlines“ palydovų darbo diena prasideda likus valandai iki skrydžio. Iš pradžių įgula susirenka į pasitarimą, kuriame palydovai sužino būsimo skrydžio detales: kiek keleivių skris, kiek jų turi specialių poreikių, kiek bus tėvų su kūdikiais, neįgaliųjų, kokios oro sąlygos bus skrendant ar oro uoste, į kurį vykstama, ar bus papildomų reikalavimų – saugos patikrinimų ir pan. Atnaujinamos ir kitos žinios, pavyzdžiui, prisimenama, kaip atpažinti širdies infarktą, atlikti dirbtinį kvėpavimą.

Toliau skrydžiui rengiamasi jau lėktuve: palydovai tikrina avarinę įrangą, įsitikina, ar lėktuvo salonas tvarkingas, ar jame nepalikta daiktų, galinčių kelti pavojų skrydžio saugumui, priima maistą bei prekes.

Ką palydovai veikia skrisdami, daugelis ne kartą matėme: keleiviams aiškina, kaip naudotis avarinėmis gelbėjimosi priemonėmis, rūpinasi keleivių patogumu ir bendrauja su jais, tikrina, ar

prisegti saugos diržai, patiekia maisto, gėrimų, prireikus, sprendžia keleiviams iškilusias problemas ar rūpinasi keleivių saugumu, o lėktuvui nusileidus, su šypsena juos išlydi ir palinki gerų atostogų.

Mitai ir tikrovė

Iš pirmo žvilgsnio palydovo darbas gali pasirodyti nesunkus ir malonus. „Dažnai manoma, kad palydovės – tiesiog gražios uniformuotos merginos, jos nieko neveikia, tik maloniai šypsosi ir demonstruoja, kaip naudotis avarinėmis priemonėmis. Tačiau tai mitas“, – teigia L. Miečelienė.

Anot jos, iš tikrųjų šis darbas sunkus tiek fiziškai, tiek emociškai, mat visą dieną tenka praleisti ant kojų, reikia būti pasitempusiai ir su šypsena aptarnauti keleivius net tuomet, kai jie kuo nors skundžiasi ar būna nepatenkinti.

„Palydovams, kurių lėktuve paprastai būna keturi, per dieną tenka pabendrauti su 360 keleivių, ir ne visi jie būna gerai nusiteikę, pasitaiko ir išgėrusių ar piktų. Tuomet palydovo užduotis – išsklaidyti kylančią įtampą bei neigiamas emocijas“, – apie darbo iššūkius pasakoja L. Miečelienė. Pasak jos, būtent dėl to, kad ši veikla ne iš lengvųjų, dirbti



➤ Po mokymų lėktuve būsimeji palydovai išlaiko skrydžio egzaminą ir jau gali pradėti dirbti

palydovais paprastai atrenkami tie žmonės, kurie, net ir patirdami sunkumų, sugeba džiągtis gyvenimu.

Kad ir kas nutiktų

Atrenkant kandidatus į skrydžio palydovo vietą svarbūs kriterijai – pozityvumas, mokėjimas bendrauti su žmonėmis, mandagumas, paslaugumas, gebėjimas dirbti komandoje bei plati graži šypsena.

„Labai svarbu, kad palydovas gebėtų rasti bendrą kalbą su bet kurio amžiaus ir socialinės padėties žmonėmis, stengtųsi, kad kelionė jiems būtų mielesnė, ir keleiviai norėtų vėl skristi mūsų bendrovės lėktuvais“, – aiškina „Small Planet Airlines“ įgūlių generalistė Vaiva Maslauskaitė.

Palydovams reikalingos ir tam tikros fizinės savybės bei įgūdžiai. Jie būtinai turi mokėti plaukti ir iškėlę ranką pasiekti 220 cm aukštį – tam, kad galėtų pasiekti avarinę įrangą, nes skrydžio sauga – viena pagrindinių palydovų pareigų orlaivyje.

„Šie du kriterijai labai svarbūs kandidatams be patirties. Jei žmogus nemoka plaukti, jo samdyti, deja, negalėsime. Juk jei lėktuvui per avariją tektų

leisti ant vandens, palydovas turi padėti vandenye atsідūrusiems keleiviams, o nemokėdamas plaukti to niekaip nepadarysi“, – aiškina V. Maslauskaitė.

Būsimo palydovo amžius ne taip svarbu.

„Vieni keleiviai skrisdami jaučiasi saugiau, kai juos aptarnauja brandesni palydovai. Kitus žavi jaunimas“, – teigia ji.

Tiesa, pageidaujama, kad pretendentai jau būtų aukštojo mokslo bakalaurai ar bent paskutinių kursų studentai.

Atrinktus kandidatus bendrovė kviečia į dviejų dalių mokymus. Pirmą laukia penkių savaičių mokymai klasėje, per kuriuos supažindinama su aviacijos pagrindais, apmokoma gelbėjimo darbų vandenye, saugos, keleivių aptarnavimo procedūrų, taip pat – kaip gesinti gaisrą, supažindinama su lėktuvų salono įranga. Mokymuose būsimeji palydovai įgyja gana įvairių sričių žinių – medicinos, psichologijos, technikos, saugos ir pan.

„Palydovo misija – rūpintis keleivių sauga, tad, kad ir kas nutiktų, jis turi žinoti, kaip elgtis. Tarpusavyje juokaujame, kad palydovas moka viską – ir gaisrą gesinti, ir gydyti, ir ką nors suremontuoti“, – šypsosi L. Miečelienė.

Vėliau prasideda poros savaičių mokymai lėktuve. Po jų būsimeji palydovai išlaiko skrydžio egzaminą ir jau gali pradėti dirbti. Jie prisijungia prie orlaivių palydovų komandų, kurias sudaro patyrę vyresnieji palydovai ir neseniai mokymus baigę jaunesnieji.

Kur veda karjeros laiptai

Nors daugelis palydovų įsimyli šią profesiją ir skraido visą gyvenimą, tai nereiškia, kad pasirinkus šią veiklą, nebeįmanoma daryti karjeros.

„Palydovų skyriuje yra daug karjeros laiptelių: pradžioje būni jaunesnysis, vėliau – vyresnysis orlaivio palydovas, po to gali tapti vienos iš oro linijų kompanijos orlaivių bazių vadovu ar pakilti iki Palydovų skyriaus vadovo. Taip pat gali tapti instruktoriumi ir mokyti būsimeji palydovus“, – vardija L. Miečelienė. Pasak jos, kompanija „Small Planet Airlines“ auga, tad atsiranda darbo ir kituose skyriuose.

„Tačiau ir kildamas karjeros laiptais žmogus gali skraidyti. Visas išvardintas pareigas einantys žmonės daugelyje oro transporto bendrovių ir toliau gali dirbti orlaivio palydovais. Juk aviacija – tarsi liga, kuria susergama visam laikui ir nuo kurios nėra vaistų. Ir kaip gerai, kad nėra!“, – teigia orlaivių palydovų vadovė.

#NEBEJUOKINK

ateik į festivalį

VILNIUS
COMEDY
FEST 2016



KUR PASAULINIO LYGIO HUMORO ŽVAIGŽDĖS



KITAS KAMPAS



GINA YASHERE



MICHAEL LAUZIERE



DANIEL MIME



TRIO OLÉ

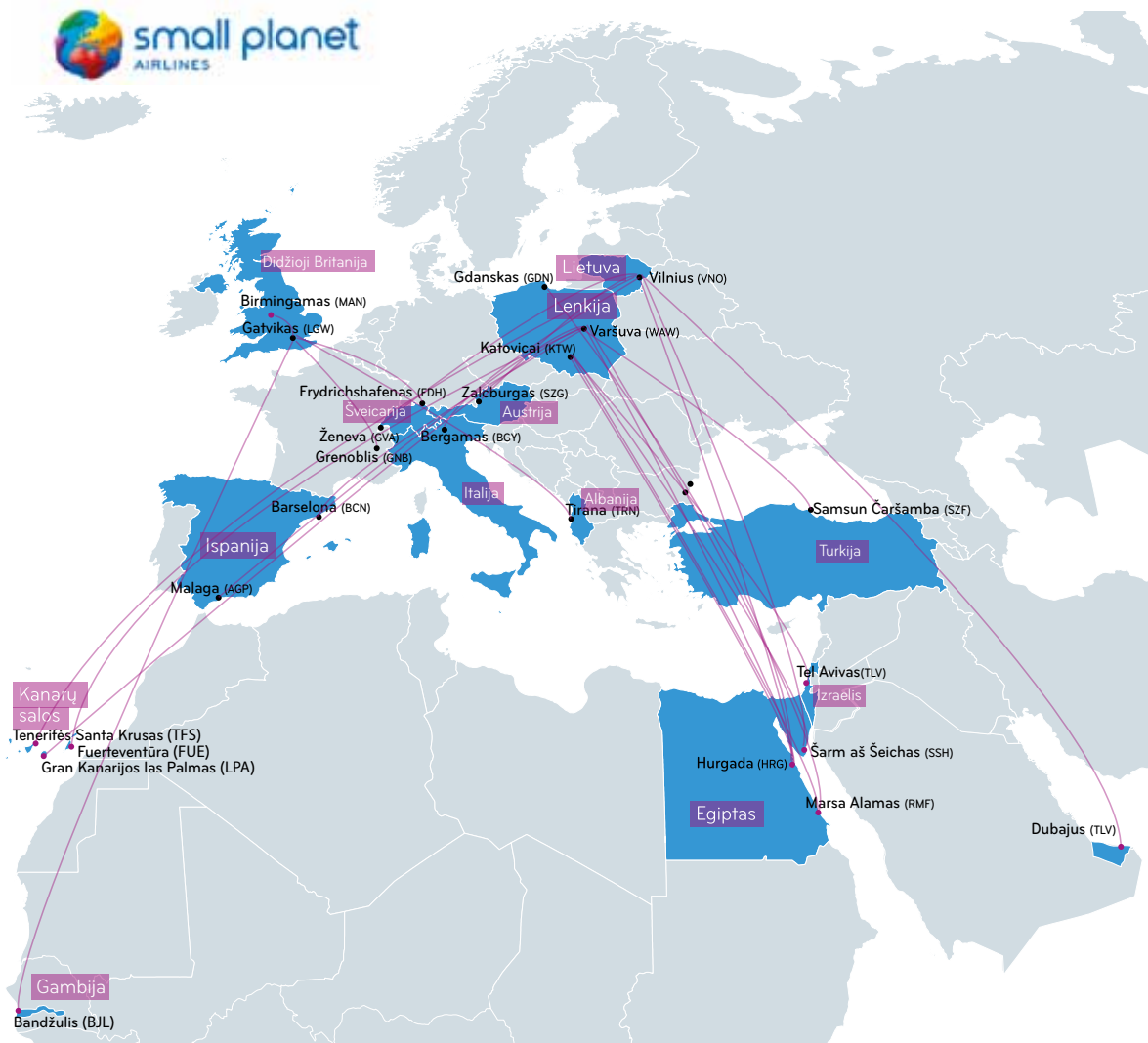
Sausio 21-24 d.
www.vilniuscomedy.lt

COMPENSA
KONCERTŲ SALIS

bilietai.lt
Iš viso: 10000 bilietų



GERIAUSI VITAMINAI JUOKAS IR



„Small Planet Airlines“ skrydžių maršrutai nuo 2015 m. gruodžio 1 iki 2016 m. vasario 29 dienos

Iš VILNIAUS	Iš VARŠUVOS	Iš KATOVICŲ	Iš GATVIKO
BGY Bergamas	BCN Barselona	HRG Hurgada	BJL Bandžulis
DWC Dubajus	FUE Fuerteventūra	RMF Marsa Alamas	BHX Birmingamas
HRG Hurgada	LPA Gran Kanarijos las Palmas	SSH Šarm aš Šeichas	FDH Frydrichshafenas
SSH Šarm aš Šeichas	HRG Hurghada	TLV Tel Avivas	GNB Grenoblis
TFS Tenerifė	AGP Malaga		TIA Tirana
SZG Zalcburgas	RMF Marsa Alamas		
GVA Ženeva	SZF Samsun Čaršamba		
Iš GDANSKO			
HRG Hurgada			



Kūno dezodorantas **be aliuminio** su Negyvosios jūros mineralais ir augalų ekstraktais

www.estele.eu

Atstovai Vilniuje
UAB Burkalifa
+370 677 89 528

Atstovai Klaipėdoje
UAB Tosima
+370 658 45 569

Atstovai Kaune
UAB Hokantas
+370 631 52 846

Atstovai Šiauliuose
UAB Darjuma
+370 610 05 713

Atstovai Rygoje
SIA Roxannelv
+371 224 19 761

Pašaukimas



➤Henrikas Kontautas: „Visada kirbėjo noras praplėsti savo horizontus“

Duris į platųjį pasaulį pasigamina pats

Ignas ŠALNAITIS

Tikroms kelionėms reikia įkvėpimo. Šis jausmas netelpa į jokių rėmus. Kartais mus spaudžia laikas, kartais riboja tikros ar susikurtos sienos... 38 metų lietuvis keliautojas Henrikas Kontautas sako, kad gyvenime svarbiausia svajoti. Svajoti taip, kad vieną rytą nubustumei ten, kur į nuotykius leidosi pamėgtos vaikystės knygos herojai, arba ten, kur atsiduria tik patys turtingiausi.

Kontorai nesutvertas

H. Kontauto nuotyčiai, lydimi neįkainojamos gyvenimiškos patirties, prasidėjo dar mokykloje, kai vaikas ten rado aplūžusį būgnų komplektą ir drauge su bendraminčiais subūrė roko grupę. Koncertai mokyklos Aktų salėje peraugo į muzikanto karjerą: nuo 1995-ųjų Henrikas penkerius metus grojo įvairiose grupėse, išbandė save ir prie didžėjaus pulto. „Tuomet gyvendavau

naktimis ir kartais net nematydavau saulės, nes visą dieną miegodavau. Toks gyvenimo būdas man patiko, tačiau visada kirbėjo noras praplėsti savo horizontus“, – prisimena jis. Puikia proga išvykti tapo bendradarbio kvietimas prisijungti prie vienos humanitarinės misijos Danijoje. Vis dėlto po mėnesio jaunas romantikas grįžo namo: tokia veikla jo nesužavėjo. Tačiau būtent tada vaikas suvokė, kad tik keliaudamas galės tobulėti, pažinti pasaulį ir save.

Neprabėgus nei metams Henrikas pardavė būgnus, o už gautus pinigus ir savo santaupas įsigijo vizą ir bilietą į Londoną. „Ėjo 2001-ieji, kai iš išsvajotosios Anglijos grįždavo pilni autobusai – tais laikais darbą ten susirasti buvo labai sunku“, – prisimena jis. H. Kontautui pavyko rasti darbą Londono automobilių nuomos punkte. „Esu didelis ralio gerbėjas, tad būdamas tarp įvairių automobilių jaučiausi it žuvis vandenyje“, – pasakoja Henrikas ir priduria, kad aistra automobilių sportui ir noras užfiksuoti ralio akimirkas Londone paskatino lankyti fotografijos kursus. Juose atsiskleidė dar vienas mūsų tautiečio talentas.

ROYAL
DENTA



PASIIMK, KAD IR KUR BEKELIAUTUM...



NAUJIENA

Kelioninė dantų pastos pakuotė (30 g).
Tinkama pasiimti į lėktuvą.



NAUJIENA Travel Kit

Puikus pasirinkimas jūsų kelionėje.



Henriko Kontauto

➤ Atitlano ežeras (Lago de Atitlán), Gvatemala

Nenuostabu, kad darbas nuomos punkte jaunam lietuviai ilgainiui tapo rutina. Nuo jos Henrikas trumpam pabėgo į Indiją – ten viešėjo Londone sutiktos indų šeimos kvietimu. „Indijoje išvydau žmonių, kurie ne gyvena, o egzistuoja, tačiau tai daro šypsodamiesi. Pabuvęs šioje šalyje lioviausiu skūstis gyvenimu“, – pasakoja keliautojas.

Iš Indijos į Anglijos sostinę grįžęs vaikinai toliau kantriai dirbo automobilių nuomos punkte, o laisvalaikiu fotografuodavo miesto vaizdus. Šis pomėgis nulėmė kitą lietuvio likimo vingį: jo sukurti fotovaizdai sužavėjo vienos nekilnojamojo turto įmonės atstovus. Jie H. Kontautui pasiūlė prisidėti prie bendrovės komandos. „Darbas pasikeitė, tačiau kasdien užsirišamo kaklaraiščio ir kartuvių virvės panašumai vis ryškėjo... Vieną gražią vasaros dieną sėdėjau biure ir pro langą stebėjau kanalu plaukiantį nedidelį laivelį, pilną linksmų žmonių. Šis vaizdas man buvo tarsi ženklas: turiu iš čia išvykti. Tik kur? Atsakymą radau prisiminęs vaikystę ir vieną mėgstamiausių knygų – Žiulio Verno „Kapitono Granto vaikus“. Iš jos pirmą kartą sužinojau apie Pietų Amerikos regioną Patagoniją. Šis pavadinimas man siejosi su mistika ir labai tolimais kraštais“, – pasakoja Henrikas.

4000 kilometrų dviračiu

„Reikėjo nuspręsti, kokių būdu keliauti. Važiuodamas viešuoju transportu praleidi viską, kas yra tarp dviejų stotelių, tad tokios idėjos

atsisakiau. Keliauti automobiliu buvo per brangu, tad nusprendžiau rinktis dviratį“, – pasirengimą egzotinei kelionei prisimena keliautojas. Tolimai išvykai jis ruošėsi šešis mėnesius: sportavo, pirkosi kelionės inventorių, įsigijo padėvėtą kalnų dviratį. Tiesa, beveik visas jo detales, išskyrus metalinį rėmą, pakeitė – pritaikė ilgai kelionei. Henrikas spėjo, kad esant reikalui metalinį rėmą jam suvirins pakelės miesteliuose.

Didįjį nuotykių Pietų Amerikoje H. Kontautas pradėjo Argentinos sostinėje Buenos Airėse (Buenos Aires). Čia plieninis lietuvio žirgas gavo vardą. „Buenos Airėse trumpam apsistoju mažuose svečių namuose, kurių šeimininkas beveik nekalbėjo angliškai. Bet mes bendravome ir, kai papasakojau, kad rengiuosi dviračiu keliauti į Patagoniją, buvau pavadintas šiek tiek išprotėjusiu. Taip pat išgirdau istoriją apie vyriškį, vardu Lindo, kuris dviračiu važiavęs per Argentiną. Esą kelionėje jam pasimaišęs protas: prie savo dviračio jis prisimontavo daugybę skambučių ir važiuodamas pro miestelius jais nuolat signalizuodavo praeiviams. Šį patrakėlį vietiniai praminę *Loco Lindo* – išprotėjęs Lindo. Pamaniau, kad mano dviračiui toks vardas puikiai tiks“, – šypsosi Henrikas.

2010 metų gruodžio 6 dieną 6 valandą ryto nuotykių ieškotojas pajudėjo iš Buenos Airių. „Jaudinausi kaip niekada gyvenime. Žinojau tik tiek, kad turiu pradėti važiuoti. Mindamas pirmus kilometrus nerimavau ir dėl dviračio, regis, girdėjau kiekvieną jo trakstelėjimą. Nežinojau, ar tikrai geras

microlife
A partner for people. For life.



Gyventi tai yra žinoti

microlife neriboja Jūsų laisvės. Tiesiog suteikia galimybę stebėti ir suprasti savo kūną ir jo signalus. Paprastai ir tiksliai.

Kraujospūdžio matuokliai



Insulto prevencija!

Clinically Tested with atrial fibrillation

mam

Afib

Žastinis automatinis kraujospūdžio matuoklis
BP A6 PC

Termometrai



3 sec.

Skaitmeninis IR spindulių bekontaktis termometras
NC150

Inhaliatoriai



2 in 1

Inhaliatorius
NEB10A „2 in 1“

Informacija telefonu (8~5) 274 5460
Parduotuvė internete www.medactive.lt

www.microlife.lt

SWISS
DESIGN

microlife



Henriko Kontauto

„Pingvinai nelabai kreipia dėmesio į žmones, o aš jaučiausi labai privilegijuotas, kad matau juos iš taip arti“

detales išsirinkau, – mintimis į nutrūktgalviško žygio pradžių grįžta H. Kontautas. – Aiškaus kelionės tikslo neturėjau. Bet suvokiau, kad įsivėliau į didžiulį gyvenimo nuotykių.

Henrikas teigia, kad jau pirmomis kelionės dienomis supratęs, jog gailėtis pasirengimui iki paskutinio cento išleistų pinigų neverta. „Niekada gyvenime nesijutau toks laisvas – juk iš tiesų galėjau judėti į visas keturias pasaulio puses. Ir turėjau viską, ko reikia. Namą ir lovą atstojo palapinė. Nakvojau ir dairiausi kur panorėjęs. O mane supo tyra, nepaliesta gamta: Andų kalnai, neapbrėpti horizontai, fiordai, laukinių arklių kaimenės...“ Keliautojas ryškiai prisimena vieną rytą kalnuose, kai, išlindęs iš palapinės, išvydo dvylika ratus virš jo galvos sukančių kondorų. „Tą akimirką prisiminiau kavos gėrimo ritualą biure. Jo nė iš tolo nepalyginsi su kava didingų plėšrių Andų paukščių draugijoje“, – šypsosi buvęs nekilnojamojo turto agentas.

Keliaudamas per Argentiną ir Čilę H. Kontautas įveikė beveik 4000 km. Mindamas dviratį lietuvis sutikdavo bendraminčių, keliaujančių priešinga kryptimi. Iš jų vyrukas sužinodavo, kur gauti geriamojo vandens, ką apžiūrėti, ko pasisaugoti. Su dideliu džiaugsmu keliautojas prisimena vietos gyventojus: šie klajūnų priimdavę draugiškai, suteikdavę jam pastogę, vaišindavę skaniu maistu. Kartą Henrikui teko nakvoti ir greta policijos

nuovados – ten jam leidę nusiprausti. Kitąsyk nustebo išvydęs, kad palapinę naktį pasistatė greta kepyklos, tad, vos atsikėlęs, nuskubėjo pirkti šviežutėlių bandelių...

Kelionę H. Kontautas baigė Ugnies žemėje (Tierra del Fuego), Ušuajoje (Ushuaia). Tai labiausiai į pietus nutolęs pasaulio miestas, tad laisvės troškimas lietuvių atvedė ten, kur visi suserga vadinamuoju Ušuajos sindromu. „Tai kelio pabaiga tiesiogine to žodžio prasme. Toliau – tik Antarktida, o man Ušuajoje neteko liūdėti, nes turėjau garbės pusdienį praleisti karališkųjų pingvinų draugijoje. Jie elgiasi kaip žmonių bendruomenė: gali atskirti šių paukščių poreles, šeimas, draugus... Pingvinai nelabai kreipia dėmesio į žmones, o aš jaučiausi labai privilegijuotas, kad matau juos iš taip arti. Visiems rekomenduoju kada nors nuvykti į vakarinę Ugnies žemės dalį“, – sako Henrikas.

Į besiveržiantį vulkaną – nuo jachtos denio

Tolesnius mūsų tautiečio gyvenimo nuotykius lėmė pažintis su vienu keliautoju, turėjusiu darbo jachtose patirties. Tai sunkus, bet labai gerai mokamas darbas, teikiantis galimybę keliauti, tad, grįžęs į Londoną, Henrikas ilgai negalvojo – užsirašė į jūreivystės kursus, kuriuos baigęs gavo sertifikatą dirbti jachtose.

„Šlapėsniš“ lietuvio gyvenimo etapas ir jūreivio



➤ Gamtos paminklas Gvatemaloje – Semuk Čampėjus (Semuc Champey)

karjera prasidėjo Pietų Prancūzijoje. Dirbdamas jachtose H. Kontautas išmaišė įvairius Viduržemio jūros kampelius nuo Barselonos iki Venecijos, išnaršė Graikijos pakrantes, apsilankė didžiausiose šios jūros salose.

Tiesa, ieškodamas darbo jachtoje lietuvis išvaikščiojo uostus nuo Kanų iki Genujos, kol pagaliau įsidarbino 21 m ilgio laive – juo plaukiojo tik dviese su kapitonu. Henrikui teko dirbti ir denyje, ir virtuvėje prie viryklės. Paskutinė jachta, kurioje dirbo, buvo jau 36 metrų ilgio. H. Kontautui labiausiai įstrigo tie kartai, kai jachtos šeimininkas nusprendavo naktį plaukti į kitą vietą, ir Henrikui tekdavę budėti kapitono tiltelyje: „Patogiai įsitaisydavau odiniame krėsele: laivą valdydavo kompiuteris, visi miegodavo, tačiau aš negalėjau nei skaityti, nei žiūrėti filmo – kapitono tiltelyje turi būti tamsu. Kad nepraleistumei signalizacijos, negalima ir muzikos per ausines klausyti. Tačiau mėgaudavausi tuo, kad aplink tyvuliuoja atvira jūra ir virš galvos spindi milijonai žvaigždžių. Šis grožis neleisdavo užmigti.“

Įsimintinų akimirkų lietuvis patyrė ir atsidūręs per pusę kilometro nuo Strombolio (Stromboli) salos Tirėnų jūroje, netoli šiaurinės Sicilijos pakrantės. Strombolyje stūkso to paties pavadinimo nuolat veikiantis vulkanas, tad keliautojui teko iš visai arti stebėti šį unikalų gamtos stebuklą: kylančius garus, į vandenį krintančias uolas. „Tokie vaizdai atpirkdavo visas bemiegos budėjimo naktis ir nuobodų denio šveitimą“, – šypsosi keliautojas.

Ryklių nesibaido

Dirbdamas jūreiviu Henrikas užsikrėtė dar viena aistra – pradėjo nardyti. „Ne, į vandenį neįkritau“, – juokauja pašnekovas ir prisimena, kaip kartą jo įgula buvo prisišvartavusi Atėnų uoste, o iš sausumos į laivą grįžęs kapitonas pasiteiravo, ar jūreiviai drauge su specialistais nenorėtų išbandyti povandeninio nardymo. Pasiūlymą visa įgula noriai priėmė ir jau kitą dieną jachtoje apsilankė nardymo instruktoriai. „Po trumpo instruktažo sekė pirmas panirimas. Jis ir buvo lemtingas“, – prisimena nuotykių ieškotojas.

Vėlėliau šis naujas pomėgis tapo ir nauju H. Kontauto postūmiu keliauti, taip pat ir pragyvenimo šaltiniu. Profesionalaus nardymo kursų baigęs lietuvis dirbo nardymo instruktoriumi Vietname, Kretoje, Karibuose, Gvatemaloje, Borneo bei Maldyvuose.

„Ta nesvarumo būsena, kurią patiri nardydamas, pakeri. Sklendi po vandeniu ir esi labai arti laukinių gyvūnų, laukinės gamtos. Po vandeniu gali būti visai greta plėšrūno, o sausumoje juk nedaugelis išdrįstų prieiti arti tigro, vilko ar, tarkim, liūto. Gali plaukioti greta ryklio ir grožėtis šiuo didingą sutvėrimu“, – įtikinamai pasakoja nardytojas. Paklaustas, kodėl daugelis žmonių ryklių bijo, Henrikas aiškina, kad tai knygų ar filmų sukurtas vaizdinys, kuris verčia jaustis nejaukiai, bet kuris labai greitai išgaruoja, kai žinai, jog gyvybei pavojų kelia vos kelių rūšių rykliai (iš viso pasaulyje yra



➤ Bajardo kaimelyje gyvenau tarsi karalius – namuose pačioje kalno viršūnėje

apie 450 ryklių rūšių). Henrikas prisimena ir savo pirmą pažintį su šiuo kremzlinių žuvų antbūrio atstovu. Tąkart ryklį naras sutiko nardydamas Tailando įlankoje, netoli Vietnamo krantų: gyvūnas buvo pasislėpęs po koralu ir ramiai miegojo. Tokių „pasimatymų“ su rykliais H. Kontautas patyrė ir Maldyvuose, iš kur jis šį kartą grįžo į Lietuvą.

Nardymą nutarusiems išmėginti tautiečiams Henrikas pataria iš pradžių pasimokyti Lietuvoje ir į užsienį vykti nardyti jau turint tam tikrų įgūdžių. „Priklausau Profesionalių nardymo instruktorių asociacijai, ši organizacija nardymo teorijos moko nuotoliniu būdu. Tam tereikia prieigos prie interneto, užsienio kalbos žinių ir šiek tiek laisvo laiko. Tai labai patogu tiems, kas nori baigti nardymo atviruose vandenyse kursą, o atostogoms turi tik savaitę ar daugiausiai dešimt dienų. Visą teorinę medžiagą galima išstudijuoti ir egzaminus išlaikyti internetu. Tada belieka nuvykti į pasirinktą šalį ir ten lankyti praktinius užsiėmimus. Norintys gauti nardymo atvirame vandenyje (angl. Open water diver) pažymėjimą gali net ir dalį praktinių užsiėmimų lankyti Lietuvoje – tokie mokymai organizuojami baseinuose. Per pirmas pamokas instruktorius moko, kaip elgtis po vandeniu. Tada lieka keturis kartus nerti atviroje jūroje ir gauti sertifikatą“, – aiškina profesionalus naras.

Pasak jo, per atostogas išmėginti nardymo malonumus galima ir be ilgų kursų. Tam užtenka

užsukti į nardymo centrą, išklausti 15–20 min. instruktažą, kaip po vandeniu išlyginti slėgį ausyse, kaip bendrauti ženklais, kokie yra kvėpavimo ir judėjimo po vandeniu ypatumai, o po to trumpam pasinerti. Tai gali kainuoti 80–100 eurų – į šią sumą turi būti įskaičiuotas mokestis už įrangos nuomą bei instruktoriaus paslaugas.

Lietuva – tik laikina stotelė

Ką šiuo metu Henrikas veikia Lietuvoje? „Prisiminiau dar vieną savo patirtį – kaip mažame Italijos Bajardo kaimelyje dirbau staliumi restauratoriumi. Tą darbą pasiūlė kelionėse sutikti draugai. – Pirmiausia teko pagaminti duris. Ieškojau senos medienos, ilgai ir kruopščiai ją apdirbau. Rezultatas užsakovą sužavėjo, tad jis pateikė ir daugiau užsakymų. Restauruodamas patiriu kūrybinį pasitenkinimą. Beje, dirbti istorinio paveldo vietose buvo atsakinga ir drauge smagi veikla – galėjau prisiliesti prie unikalių daiktų ir gyvenau tarsi karalius – namuose pačioje kalno viršūnėje, nuo kurios atsiveria įstabi viso miestelio panorama“, – pasakoja H. Kontautas.

Staliaus amatas Lietuvoje Henrikui tik laikinas užsiėmimas. Neseniai Kaune eidamas pro didžiulį akvariumą jis mintyse ėmė vardyti ten plaukiojančių žuvų pavadinimus ir... pajuto įkvėpimą naujiems iššūkiams ir horizontams.



„SAPA 1086“ SUSTUMIAMOSIOS DURYS

Puikios šiluminės izoliacijos ir didelių matmenų

Ypač šiltos ir sandarios sustumiamosios durys iš aliuminio. Šiuolaikinio dizaino, novatoriškų technologijų durys idealiai tinka gyvenamųjų namų balkonams, terasoms, žiemos sodams, taip pat restoranams, parduotuvėms, kioskams bei biurams. Unikalus ištisiniai integruoti vyriai kartu su nepertraukiamomis tarpinėmis užtikrina labai gerą sandarumą ir apsaugo pirštus nuo prispaudimo.

Daugiau apie šį gaminį skaitykite www.sapaselection.com

UAB „Sapa Building Systems“ Kirtimų g. 47, LT-02244 Vilnius
Tel (8 5) 210 2587 www.sapaselection.com

sapa:
buildingsystem
ARCHITECTURAL ALUMINIUM SOLUTIONS

Savęs link



Iš patogumo zonos į... laimę rizikuoti

Saulė GRADAITĖ

Jei visuomet važiuosite į darbą tuo pačiu keliu, galite taip ir nesužinoti, koks gražus parkas yra vos už kelių sankryžų nuo jūsų įprasto maršruto. Jei niekada neisite į vakarėlius, labai tikėtina, kad nerasite naujų draugų ir neįsipaniosite į jokią istoriją, apie kurią kikendami kada nors galėtumėte papasakoti anūkams. Jei svajosite apie tai, kaip vieną dieną viskas pasikeis, bet viską darysite kaip visada, tikriausiai viskas ir liks kaip buvę. Didžiausias pokyčių priešas – vadinamoji patogumo zona, t. y. ta realybė, prie kurios esame įpratę. Pabodęs, neperspektyvus darbas, drungni santykiai šeimoje, blankus laisvalaikis – net kai visa tai yra labai atsibodę, pakeisti įprastą gyvenimo ritmą dažniausia vis tiek būna sunku.

Praplėskime vidines erdves

Lietuvoje vienu metu buvo populiarius juokelis, neva ant autobuso parašyta: „Vežame į ryšio

zoną.“ Tiesą sakant, būtų daug geriau, jei atsirastų autobusų, kurių maršrutas būtų toks: „Vežame iš patogumo zonos taip toli, kaip jums reikia.“ Kam jie reikalingi? Kad gyventume matydami visas spalvas, kad pasinaudotume visomis galimybėmis ir neužsidarytume narve.

Pasakojama apie zoologijos sode gyvenusią mešką. Dėl lėšų stygiaus gyvūnas buvo apgyvendintas nedideliame narve. Meška paeidavo keturis žingsnius į priekį, po to apsisukdavo ir vėl nutapnodavo keturis žingsnius... Vėliau žvėriui buvo įrengtas didelis voljeras su baseinu, guoliu ir erdve pasivaikščioti, bet, kai mešką ten įleido, ji vis tiek paeidavo keturis žingsnius, o po to apsisukdavo...

Taip jau yra, kad kiekvienas turime vidines ribas – savotišką erdvę, kurioje jaučiamės saugūs. Šioje erdvėje viskas pažįstama, šabloniška, nuspėjama, be jokių gąsdinančių ar jaudinančių netikėtumų. Ir kai tik kas nors pasiūlo pereiti „į didesnį voljerą“, vidinis balsas ima įnirtingai atkalbinėti: „Nagi, kam tau tai! Dar neaišku, ar tikrai bus geriau. Žiū, dar prarasi ir tai, ką turi dabar. Kas gi mūsų metuose viską pradeda nuo pradžių...“

Taigi minėtasis autobusas neatvažiuoja, liekame savo patogumo zonoje ir toliau įsikibę laikomės nenusisėkusių santykių, nepatinkančio darbo ar tam tikros minčių eigos.



➤ Pasak Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centro vadovo ir Ažuolyno klinikos direktoriaus, psichiatro Raimundo Alekno, vadinamąją patogumo zoną būtina palikti tam, kad augtų ir formuotųsi asmenybė

Būtina išlaikyti pusiausvyrą

O kas, sakysite, bloga jaustis saugiai ir patogiai? Niekio bloga, išskyrus tik, kad tada netobulėjame ir neatrandame daugybės naujų dalykų, kurie galbūt gyvenimą pakreiptų labai įdomia linkme. Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centro vadovas ir Ažuolyno klinikos direktorius psichiatras Raimundas Alekna teigia: „Kad asmenybė formuotųsi ir augtų, būtina palikti vadinamąją patogumo zoną. Gyvenimo pokyčius visada lydi mažesnis ar didesnis stresas. Tačiau jo nederėtų baimintis, nes bet kuriam sveikam žmogui toks stresas nesunkiai įveikiamas. Tačiau jei visi gyvenimo pasikeitimai atrodo kaip sunkiai išsprendžiamos problemos, gali būti, kad žmogus turi psichologinių sunkumų. Tokius žmones užsitęsusi stresinė būsena gali išvarginti ar net susargdinti. Todėl išeinant už savo patogumo ar rutinos ribų nebūtina visko griauti. Tarp patogumo ir neišvengiamų pokyčių turi būti išlaikyta pusiausvyrą.“

Kas gi yra už patogumo ribų? Ten – galimybės ir rizika. Kad pajudėtume į priekį, turime suprasti: gyvename darniai ar jau užstrigome patogumo narvelyje. Jei noriai imatės naujų dalykų, lengvai susipažįstate su naujais žmonėmis, keičiate darbą – viskas gerai. Bet jei vien pagalvojus, kad reikėtų keisti butą, ieškoti įdomesnio darbo, išsiskirti su

partneriu, kuris jūsų jau senokai nepaiso, apima didelė baimė – veikiausiai esate kiek užstrigę savo patogumo zonoje.

Darau tai, ko bijau

„Kai ko nors bijau, dažniausiai reiškia, kad turiu tai padaryti“, – yra sakiusi dainininkė Madonna. Tai tiesiausias kelias praplėsti savo patogumo ribas. Kitaip tariant, reikia pasitreniruoti daryti tai, kas dabar kelia baimę ir nerimą.

Keli būdai išplėsti savo galimybių ribas

- **Pakeiskite smulkmenas.** Važiuokite ar eikite į darbą vis kitu keliu. Pietums pasigaminkite visiškai naujų patiekalų. Ištyrinėkite, kokių funkcijų turi jūsų išmanusis telefonas, ir išmokykite jomis naudotis. Apsipirkite kitoje parduotuvėje. Nueikite į naują restoraną – nieko tokio, kad viešnagei jame prireiks vakarinės suknelės.
- **Baikite atsikalbinėti, įgyvendinkite.** Visi turime tokių užsiėmimų, į kuriuos neva eitume, bet... negalime. Nebeieškokite pasiteisinimų – raskite norimą sporto klubą ir pradėkite jį lankyti. Užsirašykite į šokių treniruotes, net jei neturite partnerio.
- **Pramokite to, ko seniai norėjote.** Sukti sušius. Dainuoti sutartines. Megzti kojines. Kalbėti norvegiškai. Važinėti riedučiais.
- **Susipažinkite su naujais žmonėmis.** Tai nereiškia, kad reikia ieškoti antros pusės, bet naujasis pažįstamas turi būti anksčiau nematytas.
- **Išvykite į nesuplanuotą kelionę.** Niekio neplanuokite iš anksto – nuspręsite iš karto, bekeldami. Įsitikinsite, kad ryškiausi įspūdžiai ir nuotykių patiriami tuomet, kai keliaujama be išankstinio plano.

Kam visa tai? Patikėkite, sykį supratę, kad galite įgyvendinti savo norus, pamatę, kad iš pradžių šiek tiek neraminę pokyčiai suteikia daug naujų ir gerų dalykų, turėsite pačią geriausią priežastį keistis ir keisti. Tuomet pasijusite laimingesni.



„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

Ispanija/Tenerifė

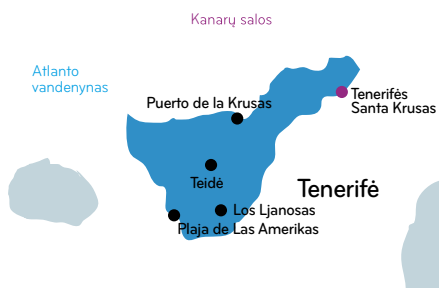


➤Tenerifėje tiek įdomios veiklos mėgstantiems aktyvų poilsį, kad neprailgs nė viena diena

Pašėlusios dienos ir ramios naktys

Kristina STALNIONYTĖ

Saulės pažadinta raudonojo aukščiausio Ispanijos kalno Teidės (Teide) viršūnė, kitoje pusėje bunda Atlanto vandenynas. Iš nediduko viešbutėlio „Hotel Rural Casablanca“, įsikūrusio šiaurinėje salos dalyje, ant 600 m aukščio šlaito, vandenynas atrodo milžiniškas, horizontas – kažkur padebesyse. Viešbutėlio sode ir žydi, ir sykiu vaisius nokina citrinmedžiai, apelsinmedžiai. Kvepia egzotiškais žiedais, kurių pavadinimų net neįstengčiau išarti.



Kaimas Ikod del Alto (Icod del Alto), prie kurio įsikūręs „Hotel Rural Casablanca“, toli nuo miestų šurmulio. Čia savaitgalius leidžia Tenerifės gyventojai, poilsiauja viena kita ispanų porelė iš žemyno, užsieniečių – mažuma. Senovinį dvidešimties kambarių XVIII a. viešbučio pastatą supa sodas, kuriame čirpauja paukščiai, o išėjus į terasą galima nusiskinti ekologišką apelsiną ar citriną.

Tokių nedidukų kaimo viešbutėlių saloje daugybė. Vieni jų beveik pakrantėje, kiti – aukštai kalnuose, treči – pušynų prieglobstyje. Poilsį tokiose vietose dažniausiai renkasi triukšmingų turistinių miestelių persisotinę poilsiautojai. Žinoma, norint iki tokių viešbutukų nukakti ir kasdien nevaržomai keliauti, teks nuomotis automobilį. O ratuotam galima apvažiuoti visą salą. Tenerifėje tiek įdomios veiklos mėgstantiems aktyvų poilsį, kad neprailgs nė viena diena. O vakarais bus gera grįžti į jaukius, ramius laikinus namus.

Kalnų dviračiais per miškelius

Auštant nuo viešbučio vartų moja gidas Unajus

IMPULS. 100 PRIEŽASČIŲ SPORTUOTI.

impuls





➤ Vakaraš bus gera grįžti į jaukias, ramias laikinas namus

Jusas (Unay Yus). Kieme burzgia jo automobilis, kuriame sukrauti trys kalnų dviračiai, bet niekur važiuoti nesinori. Rausvo kalno ir bundančio vandenyno artuma hipnotizuoja, tad norisi sėdėti terasoje įsmeigus akis į tolį, įkvėpti ir vėl iškvėpti gaivų ryto orą, klausytis tylos ir sodo medžiuose besikuičiančių paukščių. Pažvelgusi į savo bendrąkeleivę, įskaitau tą pačią mintį: „Pasėdėkime čia dar truputį.“

Tačiau Unajus laukia, reikia judintis. Jis paruošęs mums dviračius ir numatęs maršrutą po kvepiančius Koronos Forestalio gamtos parko (Parque Natural de la Corona Forestal) pušynus ir šilojus. Ši karūna (Corona Forestal – reiškia „miško karūna“) juosia salą maždaug 2 km aukštyje ir slepia daugybę gamtos takų, tinkančių pasivaikščioti ir važinėti dviračiais. Virš žalios „karūnos“ kyšo plikas Teidės kalnas.

Prieš kelerius metus Unajus dėl traumos baigė profesionalaus dviratininko karjerą ir iš gimtosios Baskijos persikraustė į Tenerifę. Jis ne kartą dalyvavo dviračių lenktynėse „Tour de France“. Anot Unajaus, salos reljefas primena gimtinę ir puikiai tinka treniruotis. Pietinėje ir šiaurinėje Tenerifės dalyje Unajus atidarė kelias dviračių parduotuves bei nuomos punktus ir pats rengia ekskursijas kalnų dviračiais po visą salą.

Iš Ikod del Alto Unajaus autobusėliu trise važiuojame šiauriniais salos keliukais, kol pasiekiame prie Los Ljanoso (Los Llanos) miestelio želiančius „karūnos“ miškelius. Pasukę į miško keliuką, Unajus sustabdo automobilį ir liepia persirengti. Iš čia spyglių patalais nuklotas takelis kyla į kalną. „Miško karūnoje“ yra maždaug 200 km tokių kelių.

Dažniausiai Unajus vadovauja grupelėms iki dešimties dviratininkų, tačiau kartais keliauninkų būna ir daugiau. Jis atvažiuoja pasiimti savo svečių iš viešbučio, atveža dviračius, o po to parveža atgal. Vieno kalnų dviračio nuoma dienai kainuoja 35–40 eurų, o su pavežėjimu ir vadovo paslaugomis – apie 80 eurų. Įvairiais maršrutais dviračiais keliaujama 3–6 val.

Rytas Teidės šlaite vėsus, sklendo miglos kamuoliukai. Visus metus vidutinė Tenerifės oro temperatūra – apie 22 laipsniai šilumos, tik kalne kiek vėšiau. Ankstų rytą čia net žvarbu, norisi kuo greičiau sėsti ant dviračio. Bet minti dviratį kalnais – ne juokas. Širdis daužosi, tad džiaugiuosi visus šiltesnius drabužius palikusi automobilyje. Minu į kalną, nebeįstengiu, nušoku, pasistumiu dviratį ir vėl minu. Visai kas kita, kai keliukas leidžiasi žemyn.

Pailsėti sustojame miško aikštelėje prie šaltinėlio. Pro pušų properšas matyti

TICHÉ
LITHUANIAN NATURAL
MINERAL WATER

*Nature hides the very best things
in the most secret places.*

Mineral water TICHÉ is located in a spring situated in the depth of 689 metres. In such depth water preserves its pure primordial state, formed by nature thousands of years ago.

TICHÉ is medium mineralization unsalted water of especially rare calcium-magnesium composition, ideally balanced by the nature itself from natural minerals suitable for refreshing as well as providing an organism of a human with the most necessary mineral substances.

Taste evaluated of world experts!



➤Prieš kelerius metus Unajus Jusas baigė profesionalaus dviratininko karjerą ir iš gimtosios Baskijos persikraustė į Tenerifę

mėlynuojanti jūra. Kvepia pušų spygliais ir kankorėžiais. Ausį glosto paukščių čirpavimai. Tai poilsis protui ir mintims, bet ne kūnui. Po kelių valandų, apsukę ratą miškelyje, prie automobilio grįžtame kitu keliu. Unajaus specialiai parinktoje lygiausioje kalno vietoje įveikė tik 10 kilometrų. Tiek pasivažinėjimo per akis – norisi kuo greičiau nerti į bangas ir nusiplauti prakaitą.

Dviračių keliones organizuoja

Įmonė „Canary Bike Tours“

- Adresas – *Finlandia 10 (bajo), Edificio Volcán I, Los Cristianos, Arona*
- Tel. +34 922 083 928
- Daugiau informacijos – www.canarybiketours.com

Nardymo malonumai

Svajonė netrukus išsipildo kurorte Playa de Las Americas (Playa de Las Américas), kur Unajus nuveža mus po ekskursijos. Išleidęs prie nardymo centro „Aqua Marina“, pamoja atsisveikindamas ir suka savo dviračių parduotuvės, įsikūrusios prie Los Kristianos (Los Christians) uosto, link.

Į bangas nersime su Maksu Dingeldainu (Max Dingeldein), tačiau prieš paneriant tenka išklaudyti ilgą instruktažą. Maksas išdalina nardymo kostiumus, batus ir įrangą. Kantriai aiškina naujokams, kaip apsirengti, apsiauti, pasiruošti nardymo liemenes ir oro balionus. Tada prasideda egzaminas „O kas, jeigu?“ Tai būtinas patikrinimas prieš neriant po vandeniu.

Tokius mokymus nardytojo pažymėjimo neturintiems naujokams rengia kiekvienas save gerbiantis nardymo centras. Tik po mokymų galima judėti paplūdimio link. O su nardymo įranga ant kupros tai nelengva. Suspausto oro pripildytas balionas ne juokais lenkia prie žemės. Lengviau atsikvepiu, kai basos kojos pasiekia bangas. Įbridusi iki pusės atsitūpiu ir pakimbu vandens paviršiuje. Svorio kaip nebūta. Telioka apsiauti plaukmenis.

Riba tarp žemės ir vandens pasauliui išnyksta, viską užgožia žydra tyla. Vanduo skaidrus, vos tik paplaukus nuo kranto, po vandeniu į tolį matyti 10–30 metrų. Keista nejaušti svorio ir pasispiriant varlės pėdų formos pelekais plūduriuoti po bangų sušiauštu vandenyno paviršiumi. Vienas spyris, du... Prieš akis išnyra koralai, iš lavos plyšių sužiūra smalsios žuvys, drąsesnės prisiartina pasisveikinti. Nors iriuosi lėtai, įspūdžių daugybė.

Mintys po vandeniu giedros ir šviesios, tarsi jas būtų išplovęs skaidrus Atlanto vanduo. Maksas ženklais rodo dairytis tai šen, tai ten, klausia, ar viskas gerai, gal jau norime kilti į viršų. Ne, tik ne į viršų. Jei galėčiau, pasilikčiau po vandeniu iki vakaro. Valandų valandas žiūrėčiau į tas pačias žuvels, spalvotus koralus, plūduriuočiau nejausdama svorio ir rūpesčių. Gaila, kad valanda po vandeniu prabėga akimirksniu.

Trečią kartą Maksas nebeklausia. Patikrinęs, kiek balione liko oro, ženklais nurodo kilti į viršų. Pavydžiu jam tokio darbo – plūduriuoti sau šiltame vandenyje, išneri pakalbėti ir vėl neri pas žuvis. Maksui vos trisdešimt. Jis neseniai iškeitė gyvenimą Andoroje į nesibaigiančias atostogas Tenerifėje. Bent taip jo darbą apibūdina klientai.

Pasak Makso, Kanarų salos – viena geriausių Europos nardymo vietų. Vandenyje visus metus galima taškytis kiek širdis geidžia – jo temperatūra vasarą apie 24, žiemą – 18 laipsnių šilumos. Lavos suformuotuose dugno linkiuose, koralų giraitėse slepiasi daugybė gyventojų: galima išvysti rajų, jūrų vėžlių, aštuonkojų, ryklių, barakudų, jūrų žvaigždžių. Aplink Tenerifę yra daugiau nei pusšimtis įspūdingų nardymo vietų.

Kaip veikia vienaratis

Vienaratis juda dėl elektrinio variklio, akumulatoriaus ir giroskopinės stabilizavimo sistemos. Į pagrindinę plokštę integruoti giroskopiniai davikliai greitai ir tiksliai reaguoja į žmogaus kūno judesius: kai žmogus pasilenkia į priekį, vienaratis juda pirmyn, kai atsilošia – rieda atgal. Taip pat keičiant kūno padėtį keičiamas ir vienaračio greitis.

Vienaratis užima nedaug vietos, jį lengva transportuoti. Tai praktiška ir smagi transporto priemonė, kuria riedant regis it slystum žeme.

Tel. 8 5 2337355

Mob. tel. 8 655 20022

www.ratukas.com

facebook.com/vienaratis

RATUKAS





Dreamstime.com

>Koralų giraitėse galima išvysti jūrų vėžlių

Nardymo pramogas organizuoja

Nardymo centras „Aqua-Marina Dive Centre“

- Adresas – *Arquitecto Gomez Cuesta, Local 3, Arona, Playa de las Americas*
- Tel. +34 922 19 46 89
- Daugiau informacijos – www.aquamarinadivingtenerife.com

Pėsčiomis per lavos dykras

Kitą rytą mes jau pačiame Tenerifės viduryje, sukame į Teidės nacionalinio parko (Parque Nacional del Teide) lankytojų centro aikštelę prie Garsijos uolų (Roques de García). Čia mus atvežusi gamtos gidė Jedra de Vera Borja (Yedra de Vera Borja) pirmoji išsoka iš automobilio patikrinti, koks oras. Rytė ant kalno vėsoka, bet saulė plieskia nesiilsėdama. Danguje – nė debesėlio.

Pasivaikščiojimų mėgėjams saloje tenka pasukti galvą – atostogų laikas ribotas, o gamtos takais galima nužingsniuoti net 1500 km. Į žygį geriausia išsiruošti rytė, kai oras gaivus, o turistų – vos vienas kitas. Įspūdingiausi takai išsiraitę aplink 3718 m aukščio Teidės viršūnę. Į UNESCO pasaulio gamtos paveldo objektų sąrašą įtraukta Teidės nacionaliniame parke akys raibsta nuo lavos spalvų ir formų.

Devintą rytą jau miname takeliu, vingiuojančiu kalderos – didelio, nuo uolienų svorio ir erozijos subliūkusio kraterio – dugnu. Apskritą 17 km pločio kalderos aikštelę iš visų pusių supa skirtingų spalvų uolienos ir peizažai, vienur primenantys Mėnulio paviršių, kitur – sugrūstą juodą asfaltą, dar kitur – suartą rudą dirvą. Iš žemės lyg dantys styro suverstų uolienų stulpai, mėtosi rieduliai. O šone visu grožiu puikuojasi Teidė.

Jedra išsitraukia 50 SPF apsauginio saulės kremo ir liepia storu sluoksniu pasitepti veidus ir visas neapdengtas kūno vietas. 2 km aukštyje virš jūros kandūs spinduliai odą nudegintų akimirksniu. Vadovė užsimaukšlina kepurę, tą patį liepia padaryti ir mums, tuomet sukame iš žemės it spygliai styrančių Garsijos uolų link.

Į akis pirmiausia krinta ant siauro kaklo parimusi Činčado uola (El Roque Chinchado) – „Išserzintoji“. Jos šonus išdilino vėjas ir kiti gamtos reiškiniai, tačiau iškėlus didelę galvą kantrioji uola tebežvelgia į apačioje plytintį slėnį. Regis, stipresnio vėjo gūsio Činčado kaklas vieną dieną nebeatlaikys.

Palikę „Išserzintąją“, pasukame takeliu, vingiuojančiu aplink kitas Garsijos uolas. Už jų 3,5 km takelis leidžiasi į slėnį, ten apsuka platų ratą ir grįžta prie uolų iš kitos pusės. Kairėje mus

CATIONORM® – NANOTECHNOLOGIJOS AKIMS DRĖKINTI

Teigiamų jonų emulsija

BE KONSERVANTŲ
TINKA LAŠINTI ANT KONTAKTINIŲ LĘŠIŲ



• Unikali Novosorb® technologija.

Tai unikali akių lašų gamybos nanotechnologija, kurios metu lašeliai padengiami teigiamais jonais. Kadangi akies paviršius fiziologiškai yra neigiamo krūvio, teigiamų jonų emulsija dėl elektrostatių krūvių skirtumo itin gerai padengia ir tolygiai pasiskirsto visame akies paviršiuje.

• Atkuriami visi trys ašarų plėvelės sluoksniai.

Dėl unikalios technologijos CATIONORM® emulsija pasiskirsto ir atkuria visus ašarų plėvelės sluoksnius, taip pat ir riebalinį, kuris apsaugo ašaras nuo išgaravimo ir sutepa akies paviršių.

• Unikali pakuotė.

CATIONORM® emulsija sausoms akims yra be konservantų, todėl itin gerai toleruojama ir patogi vartoti. Buteliuke yra unikalus filtras, kuris apsaugo emulsiją nuo bakterijų, todėl atidarius buteliuką šiuos lašus galima vartoti 3 mėnesius.

Santen

„Santen OY“ atstovybė, www.santen.eu
IX-ojo forto g. 70-329, Kaunas, Lietuva



NAUJA
PERSPEKTYVA
SAUSOMS AKIMS

www.sausosakys.lt



➤ Alavijiniai ežeiniai auga tik Teidės nacionalinio parko teritorijoje

pasitinka įvairių siluetų uolos: viena primena liūtą, kita – beždžionę, trečia – drakoną, kuris siekia praryti danguje kartu su saule spindintį mėnulį. Dešinėje matyti aptakių formų lavos kūriniai, tarp smulkių geltonų gėlyčių jie susiraitę tarsi didžiuliai karvių blynai.

Ukankos lygumoje (Llano de Ucanca), kaip ir kitose Teidės nacionalinio parko vietose, auga daug endeminių augalų. Aplink Teidę styro išdžiūvę alavijinių ežeinų (*Echium wildpretii*) skeletai. Į lapės uodegas panašios raudonų žiedų šluotos sužydi balandį–birželį. Didžiausios uodegos siekia 3 metrus. Šie endeminiai Tenerifės augalai auga tik Teidės nacionalinio parko teritorijoje.

Lava po kojomis keičia spalvą: iš juodos virsta ruda, paskui – geltona, raudona, pilka, vėl juoda... Aplink guli vulkano išspjauti pempzos luitai, didumo sulig sunkvežimiu. Šlaitu besileidžiantis rudos dantytos lavos laukas iš tolo atrodo it milžiniškais riekėmis suartas sklypas. Priėjus arčiau, porėtų vagų dydis apstulbina.

Oras vis labiau kaista, ir slėnyje, kur neužpučia joks vėjelis, darosi nepakeliamai karšta. Staiga saulę užstoja lyg iš niekur slėnio pakraštyje išnirusi

aukšta ir stati uola. Jos papėdėje ant takelio stovi vaikas su virvėmis rankose ir žvalgosi į viršų. Kitas lyg vabalas ropščiasi stačia uola į viršų. Virš jo – dar vienas.

Visą sieną apžvelgti sugebu tik takeliui atitolus. Tai aukščiausia iš Garsijos uolų, laipiotojų vadinama „Katedra“ (La Catedral). Du laipiotojai, jau pasiekę tikslą, šūkauja nuo 120 m viršūnės. Jų nė neįžvelgčiau, jei ne šūksniai ir viršuje švysčiojančios ryškios striukės...

Už uolos takelis ima kilti į viršų, ir po trijų valandų atsiduriame ten, nuo kur pradėjome. Vidurdienis, laikas papietauti.

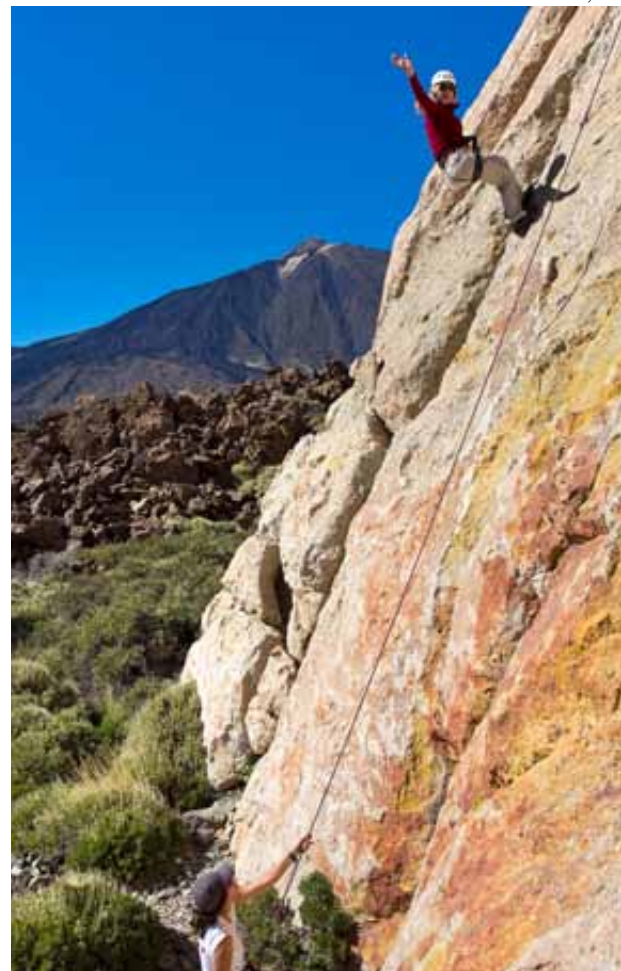
Išbandymai Kaprizų tarpeklyje

Užkandę prie Garsijos uolų įsikūrusiame restorane „Parador de Cañadas del Teide“, leidžiamės į dar didesnį nuotykių. Paaiškėja, kad automobilių stovėjimo aikštelėje mūsų laukiantys laipiojimo instruktoriai Ivanas Mendesas (Iván Méndez) ir Samuelis Garsija (Samuel García), su kuriais Kaprizų tarpeklyje (Cañada del Capricho) ketiname praleisti likusią dienos dalį, – tie patys drąsuoliai, kuriuos priešprieš matėme ant „Katedros“ viršūnės. Kol pietavome, jie spėjo nusileisti, ir, susisukę virves, atžingsniavo į aikštelę.

Ivanas atsisveikina, o Samuelis, čiupęs virves, vedasi mus kitapus Garsijos uolų, kur geltonuoja Kaprizų tarpeklys. Čia išmėginsime laipiojimą uolomis. Ar nebijome aukščio, Samuelis tikrina vesdamas mus siauromis stačios uolos atbrailomis aukštyne, ratu aplink uolą iki pat viršūnės. Įsitikinęs, kad mums keliai nedreba, leidžia nuo atbrailų pasižvalgyti žemyn. Iš čia regėti visas krateris ir jį vagojantys keliukai. Pasak Samuelio, norint laipti uolomis, tereikia nebijoti aukščio ir avėti tinkamus batus.

Atitinkame abi sąlygas, todėl po valandėlės mes vėl apačioje, stačios uolos papėdėje, su šalmais ir apsaugomis, pasiruošę lipti į vieną iš Kaprizų tarpeklio uolų. Su pasibaisėjimu stebiu, kaip virvės galą čiupęs Samuelis be jokių apsaugų užsikeberioja į uolos viršūnę, kad ten per geležinę kilpą perkistų virvę. Po penkių minučių pasispirdamas į sieną uolalipys nusileidžia žemyn.

Kas kita – ropštis viršun žinant, kad esi pririštas virve, ir, slystelėjus kojai, tavo savo svoriu išlaikys apačioje prie jos prisikabinęs bendražygis.



➤ Kaprizų slėnyje laipiojant uolomis galima praleisti visą savaitgalį

Kai ropščiuos viršūnės link, Jedra vynioja virvę su kiekvienu mano pasispyrimu. Lipti nelengva – reikia rasti vietą kojai pastatyti, reikia išlaikyti pusiausvyrą, persiropti per uolos linkius ir kauburėlius. Uola stati, kieta, lengva nusibrozdinti kelį ar įsistatyti mėlynę.

Kad neapimtų baimė, žiūriu į mažėjantį atstumą iki viršūnės ir į tolumoje stūksantį Teidės kalną. Kur rasi vaizdingesnę vietą pirmą kartą išmėginti laipiojimą uolomis? Ant Teidės – nė kriselio sniego. Net ir žiemą čia pasninga tik kartą ar du, o sniegas nutirpsta per kelias dienas. Iš viršaus, be Teidės, matyti sustingusi kadaise burbuliavusių uolių košė.

Viršuje saulės kaitrą prigesina švelnus vėjelis. Dar žingsnis – ir paliečiu geležinę kilpą. Rankos apibrozdintos, drabužiai dulkėti, jaučiu mėlynę ant kelio, tačiau koks džiaugsmas! Laukia baisiausia – ištiesti kojas, atsispirti ir pakibti

ant virvės, kad Jedra galėtų nuleisti mane žemyn. Neapsakomas pojūtis – prie Teidės dar ir paskraidyti!

Pusdienį laipti uolomis lydint instruktoriui asmeniui kainuoja 25 eurus. Dažniausiai grupėje būna 5–10 laipiotojų. Kaprizų slėnyje laipiojant uolomis galima praleisti ne tik pusdienį, bet ir visą savaitgalį, čia galima išklausius laipiojimo uolomis kursą gauti pažymėjimą.

Laipiojimą uolomis organizuoja

Įmonė „Teno Activo“

- Adresas – Calle la Alhóndiga 45, Buenavista del Norte
- Tel. +34 618 00 09 72
- Daugiau informacijos – www.tenoactivo.com

Po aktyvios dienos – į ramius namus

Kol grįžtame prie automobilio, saulė nudažo lavos laukus aukso spalva. Viešbutėlį pasiekiame gėstant paskutiniams spinduliams. Šeimininkė mums ruošia vakarienę – dar vakar užsisakėme dubenį raukšlėtų bulvių *papas arugadas*, tradiciškausio Kanarų salų patiekalo. Bulvės nenuluptos vos apsemtos verdamos druskingame vandenyje, kol druska išgaruoja. Jos valgomos prie mėsos patiekalų, salotų ar vienos, su raudonoju ir žaliuoju mocho (mojo) padažu.

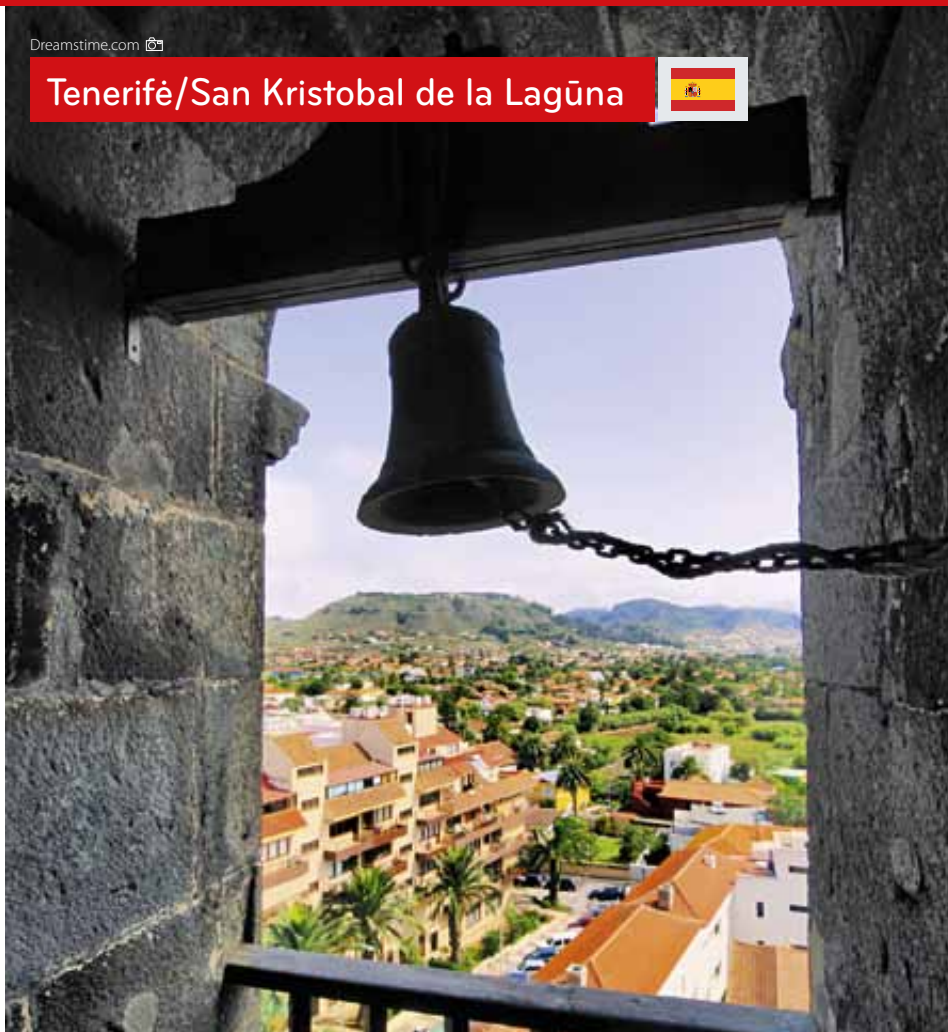
Bulvių laukai aplink viešbutėlį „Hotel Rural Casablanca“ terasomis žemyn driekiasi beveik iki pat jūros. Keliukas leidžiasi vingiais per žaliuojančius laukus. Keistas derinys – paplūdimiai, bulvių laukai, vandenynas. Tokį vaizdą išvys tik salos šiaurėje, nes pietuose bulvėms per karšta ir per sausa.

Po veiksmo ir įspūdžių kupinos dienos gera grįžti į ramius, žuomijoje skandinčius namus, kur lauke ant stalo kas vakarą garuoja vakarienė, o rūpestinga šeimininkė, įpylusi taurę vyno, nepamiršta palinkėti labos nakties.

Kur apsistoti

Viešbutis „Hotel Rural Casablanca“

- Adresas – Calle Real 146, 38414 Icod del Alto, Los Realejos
- Tel. +34 922 359 621
- Daugiau informacijos – www.hotelruralcasablanca.es

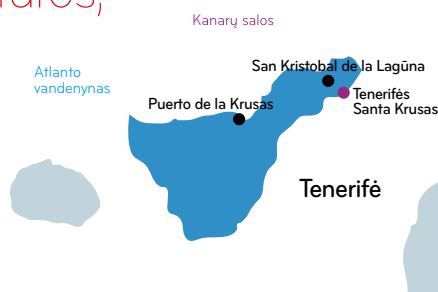


► La Lagūnos didžiausios traukos objektu laikomas senamiestis

Kolonijinis miestas tapo kultūros, švietimo ir religijos centru

Cvetana MALINOVA

Jei jums teko laimė atsidurti Atlanto vandenyno Kanarų salynui priklausančioje Tenerifėje, žinokite, tai – neišsenkančių atradimų sala. Kas galėtų likti abejingas San Kristobal de la Lagūnai (isp. San Cristobal de la Laguna), miestui, žinomam nuo kolonijinių laikų, XV a. pabaigos, kuriame iki dabar išliko nemažai autentiškų senų namų ir senovinių gatvelių? Ne veltui istorinis La Lagūnos miesto centras įtrauktas į UNESCO saugomų objektų sąrašą.



Statytas naudojant navigacijos įrangą

Salos šiaurėje, tarp sostinės Tenerifės Santa Kruzo (Santa Cruz de Tenerife) ir Puerto de la Kruzo (Puerto de la Cruz) kurorto įsikūrusi La Lagūna – pirmoji Tenerifės sostinė ir antras pagal dydį salos miestas: 2010 m. gyventojų surašymo duomenimis, jame gyvena kiek per 150 000 gyventojų, įskaitant ir čionai mokytis

NYDIJA
ENGINEERING

Jūsų namus papuošime
vienetinėmis metalo gaminiais



Metalų apdirbimo įmonė „Nydijs“ jau daugiau kaip 20 metų pagal klientų pageidavimus projektuoja, gamina ir montuoja įvairias metalines laiptų konstrukcijas, turėklus, tvoras, pavėšines, stogelius ir kitokias interjero bei eksterjero detales.

UAB „NYDIJA“

Kalvarijos g. 28 F, Kaunas

Tel. +370 37 32 81 80,

mob. tel.: +370 618 81 890, +370 687 70 205

El. paštas info@nydijaengineering.lt

www.nydija.lt





► Navos rūmuose planuojama atidaryti ekskluzyvinį ispanų tinklo „Paradores“ viešbutį

suvažiuojančius studentus. XV a. pabaigoje šį miestą įkūrė ispanų užkariautojas konkistadoras Alonzas de Lugas (Alonso de Lugo). Sostinė La Lagūna buvo daugiau kaip du šimtmečius. Dabar tai – gyvas universitetinis miestas, Kanarų salų kultūros, švietimo ir religijos centras.

La Lagūna buvo pirma didesnė Tenerifės gyvenvietė, vėliau tapo pirmuoju kolonijiniu miestu be gynybinių įtvirtinimų. Pagal tokį modelį vėliau ispanai statė kolonijinius miestus Šiaurės ir Pietų Amerikoje – Havanoje, Limoje ir kitur. Taigi La Lagūna – puikus europinės ir amerikietiškosios kultūrų sąsajos pavyzdys. Ryšys tarp salos ir Amerikos žemyno ir po šiai dienai stiprus.

Vieta miestui salos gilumoje parinkta ne šiaip – norėta jį apsaugoti nuo pakrantės miestus nuolat siaubusių piratų. Dabartinė sostinė Tenerifės Santa Krusas anuomet tebuvo kuklus uostas. La Lagūna įsikūrusi daugiau kaip 550 m virš jūros lygio, kur kas aukščiau už sostinę Tenerifės Santa Kрусą, todėl čia vėsiau ir lietingiau. La Lagūnos pavadinimas kilęs nuo kadaise netoliese tyvuliavusio gėlavandens ežero, ilgainiui išdžiūvusio ir pranykusio.

Miestas – dviejų dalių: Aukštutinis, be jokio

plano užstatytas kolonijinio stiliaus pastatais, ir Žemutinis – senamiestis, suplanuotas ir pastatytas pagal specialią mokslinę koncepciją. Pasirodo, La Lagūna statyta laikantis renesanso tradicijų, ją statant pirmą kartą istorijoje buvo naudojami pagal matematinius skaičiavimus sukurti navigacijos įrenginiai. Naudojant šiuos įrenginius centrinė miesto dalis buvo statoma grotelių principu – tiesios susikertančios gatvės sudaro namų kvartalus. Pažvelgus į miesto planą, San Kristobal de la Lagūna atrodo kaip „žvaigždėtas dangus“: jame svarbiausi objektai įkurdinti neatsitiktinėse vietose ir kiekvienas turi savo simbolinę reikšmę.

Kanarų salų kultūros sostinė

Istorinė miesto dalis išlikusi tokia, kokia buvo pastatyta prieš daug amžių. Nuo 1999 m. ji įtraukta į UNESCO pasaulio paveldo sąrašą.

Istoriniame La Lagūnos centre vaikštinėdami senomis Šv. Augustino (Calle San Agustín), Kareros (Calle Carrera), Heradoreso (Calle Herradores), Nava Grimono (Calle Nava y Grimon) gatvelėmis aptiksime senovinių XVI ir XVII a. sodybų. Daugelio namų fasadai nudažyti ryškiomis spalvomis, išlikusios senosios lentelės su gatvių pavadinimais, greta jų – lentelės su naujais pavadinimais. Beklaidžiojant po senamiestį, netikėtai išnyra gatvelėse sumaniai įkomponuotos bažnyčios, rūmai.

La Lagūnoje nuo seno kūrėsi aukšto rango šventikai, diduomenė. Tai matyti ir iš miesto architektūros. Puikus pavyzdys – iki mūsų laikų išlikusios prabangios XVI–XIX a. Kanarų aukštuomenės vilos.

Tradiciškai La Lagūnos didžiausios traukos objektu laikomas senamiestis, tačiau pati spalvingiausia miesto dalis – piečiau esantis universiteto rajonas. Nuo XVIII a. pradžios La Lagūnoje virė švietimo ir visuomeninis gyvenimas. Ir po šiai dienai miestas laikomas Kanarų salų kultūros sostine.

Čia iš pirmųjų mokslo įstaigų išaugo San Fernando universitetas, dar vadinamas ULL (Universidad de La Laguna). Ilgą laiką šis universitetas buvo vienintelis Kanarų salose. 2015 m. La Lagūnos universitetas įtrauktas į pasaulio geriausių universitetų penkiašimtuką. Šiame prestižiniame seniausiame Kanarų universitete yra 12 fakultetų. Kasmet čia mokytis suvažiuoja



Aukso
Gija

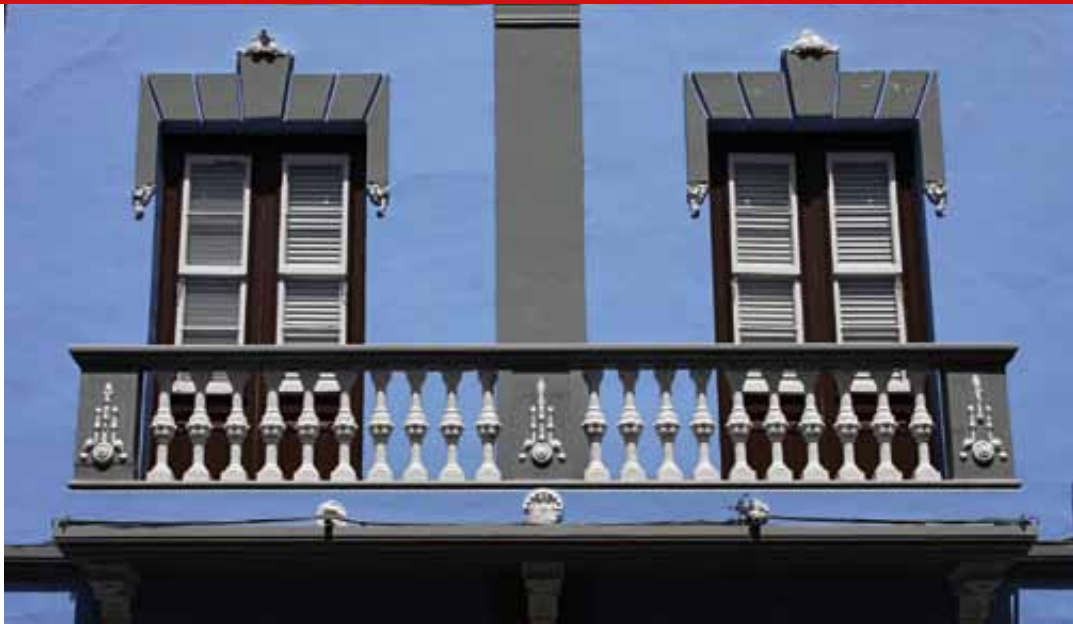
BREUNING

Dvi
širdys -
viena
meilė...



www.auksogija.lt
facebook.com/auksogija
„Aukso gija“ prekybos vietos -
PC „Panorama“, PC „Akropolis“ Vilniuje;
PC „Mega“, PC „Akropolis“ Kaune;
PC „Akropolis“ Klaipėdoje





➤Daugelio namų fasadai nudažyti ryškiomis spalvomis

maždaug 30 000 studentų, daugiausia užsieniečių, todėl La Lagūnoje visada ypač gyva.

Oficiali studijų kalba – ispanų, bet kai kurie dalykai dėstomi ir angliškai. Studijų La Lagūnos universitete kaina priklauso nuo pasirinktos studijų programos, mažiausia suma – 2000 eurų per metus.

La Lagūna – vyskupijos centras, taigi miestas, kaip ir seniau, svarbus ir salų religiniame gyvenime.

Gražiausi pastatai

- San Kristobal de la Lagūnos katedra (Catedral de San Cristóbal de La Laguna)
- Nekaltojo prasidejimo bažnyčia (Iglesia-Parroquia Matriz de Nuestra Señora de La Concepción)
- La Lagūnos Kristaus karališkoji bažnyčia (Real Santuario del Santísimo Cristo de La Laguna)
- Šv. Mykolo archangelo vienuolynas (Ermita de San Miguel Arcángel)
- Šv. Kotrynos moterų vienuolynas (Convento de Santa Catalina de Siena)

Po miestą – pėsčiomis

Kviečiame susipažinti su miesto įdomybėmis. Ispanijos turizmo centro Kopenhagoje (Oficina Española de Turismo en Copenhague) atstovė ponija Fortuna Isabelė Lensdal Blaskes (Fortuna Isabel Lehnsdal Blázquez) pateikia turistams naudingos informacijos.

Į La Lagūną – iš Tenerifės Santa Kruso

La Lagūną su sostine Tenerifės Santa Krusu jungia tramvajų linija. Keliaujant iš pietinės salos dalies geriausia autobusu važiuoti iki sostinės autobusų stoties. Ten reikės įsėsti į tramvajų Nr. 1 (stotelė „Intercambiador“) ir važiuoti iki pat galo – La Lagūnoje išlipti stotelėje „Trinidad“.

Vienkartinis bilietas kainuoja 1,35 euro. Nuo Tenerifės Santa Kruso autobusų stoties iki paskutinio punkto La Lagūnoje – dvidešimt stotelių, kelionė trunka maždaug 40 min. Visuomeniniame transporte už lagaminus primokėti nereikia.

Pažintį su La Lagūna pėsčiomis pradėkime nuo žaliosios Adelantado aikštės (Plaza del Adelantado) su fontanu. Tai pagrindinė miesto aikštė, čia įsikūrusi merija. Į kairę nuo jos – Šv. Mykolo archangelo vienuolyno koplyčia. Abipus jos yra dvi nemokamos automobilių stovėjimo aikštelės. Atkreipkite dėmesį į niūriausią pastatą aikštėje – Navos rūmus (Palacio de Nava). Seniau juose rinkdavosi vietiniai intelektualai. Dabar čia planuojama atidaryti eksklyzyvinį ispanų tinklo „Paradores“ viešbutį.

Į kairę nuo Navos rūmų stūkso kitų, XIX a. rūmai. Ilgą laiką tai buvo lošimo namai. Lig šiol juos vadina „La Lagūnos kazino“, nors dabar čia vyksta įvairūs iškilmingi renginiai.

Toliau traukiame Katedros link. Tai svarbiausia Tenerifės šventykla. Čia palaidotas konkistadoras Alonzas de Lūgas – žmogus, užkariavęs salą. Jis, skirtingai nei Kristupas Kolumbas (Cristóbal Colón), išgarsėjo ne naujų žemių atradimu, o jau atrastųjų



PANDOWEAR.COM

užkariavimu. Pasakojama, kad 1494 m. salą bandančiam užkariauti Alonzui de Lūgui pasipriešino vietiniai gyventojai guančiai (guanches): taikliai paleistas akmuo išmušęs komandorui priekinius dantis. Vis dėlto po dvejų metų Alonzui de Lūgui salą užimti pavyko.

Jei La Lagūnoje lankysitės vasarį, užsukite į Šv. Kotrynos moterų vienuolyną. Čia ilsisi garsios vienuolės La Siervitos (La Siervita de Dios arba kitaip Sol María de Jesús Leó) kūnas. Ši moteris išgarsėjo stebuklingu gydymu. Vienuolė mirė 1731 m., tačiau velionės kūnas iki šiol išliko koks buvęs. Kasmet vasario 15 d. palei vienuolyno sienas nusidriekia begalinės eilės tikinčiųjų ir šiaip smalsuolių, norinčių savo akimis išvysti stiklinį sarkofagą su vienuolės palaikais.

Nepraleiskite progos pakilti į Nekaltojo prasidėjimo bažnyčios bokštą, iš kur atsiveria puikus miesto vaizdas. Įėjimas – 1 euras.

Senovės gerbėjams patariama apsilankyti Tenerifės istorijos ir antropologijos muziejuje (Museo de Historia y Antropología de Tenerife). Jis įkurtas XVI a. Kasa Lerkaro (Casa Lercaro) viloje, seniau priklausiusioje mieste didžiai gerbtai pirklio Lerkaro, italų kilmės kanariečio, šeimai. Pirklio dukterį Kotryną norėta ištekinti už labai turtingo ir kilmingo, bet bjauraus senio. Vestuvių dieną nuotaka nusiskandino šulinyje namų kieme. Ją palaidojo viename iš kambarių, nes bažnyčia nesutiko savižudės priimti į kapines. Šeima po šių įvykių išsikraustė į La Orotavą (La Orotava), o Kotryna nuo tada vaidenasi muziejaus salėse. Muziejuje pristatomas „ispaniškasis“ Tenerifės istorijos laikotarpis, t. y. pastarieji penki šimtai metų.

Tenerifės istorijos ir antropologijos muziejus

- Dirba – II–IV 9–20 val., VII– I 10–17 val.
- Bilieto kaina – 5 eurai

Apie La Lagūną pasakoti būtų galima be galo, nes kiekvienas pastatas čia turi savo istoriją. Vis dėlto siūlome tiesiog paklaidžioti senomis miesto gatvelėmis, kyštelėti nosį į kuklius jaukius kiemelius, pavaikštinėti akmenimis grįstomis krantinėmis ir pabandyti įsivaizduoti, kaip kadaise čia kaukšėjo kanopos arklių, traukiančių karetas su kilmingais senjorais ir žaviomis senjoritomis.



➤ Kyštelėkite nosį į jaukius senamiesčio kiemelius

Eitynėse susipina skirtingų religijų apeigos

La Lagūna garsėja keliskart per metus vykstančiomis romerijomis (romeria) – savitomis kanariečių gatvės šventėmis, per kurias dažniausiai kurio nors šventojo arba kelių šventųjų garbei rengiamos eitynės su šokiais ir dainomis. Dabartinėse eitynėse matyti susiliejusios pagoniškos ir krikščioniškos apeigos. Papuoštomis gatvėmis rieda jaučių traukiami vežimai, iš kurių vaišinami visi šventės svečiai, procesija juda pagal muzikos ritmą, tradiciniais drabužiais pasipuošę kanariečiai dainuoja ir šoka. Romerijos vyksta ištisus metus, išskyrus lapkritį ir gruodį.

Didžiosios Savaitės romerija (Procesión del Silencio) – viena seniausių ispanų tradicijų, susijusi su Kanarų salų užkariavimu ir krikščionybės įsigalėjimu. Ceremonija vyksta Didįjį Penktadienį prieš katalikų Velykas (2016 m. vyks kovo 25 d.), prasideda dešimtą vakaro. Šioje labai senas ištakas turinčioje procesijoje nešamos šventųjų skulptūros – tokios eisenos būdingos ir Andalūzijai (Andalucía) bei Kastilijai (Castilla), taip pat – Portugalijai. Per šią ceremoniją buvusi Tenerifės sostinė virsta tikru skulptūrų muziejumi po atviru dangumi.



➤ Romaninė XII a. Palo (Pal) kaimelio bažnyčia

Draugiška ir laiminga šalis

Reda BRUŽAITĖ

Andoros kunigaikštystė (Principat d'Andorra) labiausiai garsėja kaip nykštukinė valstybė. Nors jos teritorija labai nedidelė, tačiau Pirėnų kalnų apgobtoje kunigaikštystėje išsitenka daug gerų dalykų. Kalnuose gražu apskritus metus, bet žiema Andoroje – ypač smagus metas, nes ją skersai išilgai išraižo šimtai slidinėjimo trasų. O štai pirkimo džiaugsmas čia užtikrintas nepriklausomai nuo metų laikų, nes visose kunigaikštystės parduotuvėse amžinas nuolaidų sezonas. Ištisus metus čia veikia ir restoranai bordos, kuriuose gurmanai gali mėgautis Andoros tradicinės virtuvės skoniais.



Muziejinė santvarka

Enciklopedijose minima, kad Andoros kunigaikštystės krikščionis buvo pats Karolis Didysis (747–814 m.). Šis imperatorius čia gyvenusiems žmonėms suteikė privilegiją patiems tvarkyti savo reikalus. Netrukus Andoros reikalai susipainiojo taip, kad mažosios Pirėnų kalnų kunigaikštystės suverenais (viduramžiais taip vadinti valstybės ar kitos žemės valdos savininkai) tapo istorinio Katalonijos regiono Urgelio (Urgell) vyskupas ir Prancūzijos karalius. Ir mūsų laikais šią



➤ Granvaliros peizažas žiemą

kunigaikštę galima drąsiai vadinti gyvu feodalinės Europos eksponatu, nes ji tebeturi du kunigaikščius – Urgelio vyskupą ir Prancūzijos prezidentą, o šalį valdo Didžiąja taryba vadinamas piliečių renkamas parlamentas. Andoros kunigaikštystės administracinis suskirstymas taip pat grįstas gerąjį viduramžių praktika – valstybė padalinta į septynias parapijas.

Seną Andoros istoriją mena romaninių bažnyčių mūrai. Būtinai aplankykite bent vieną, o kai jau žiositės leptelti „kokia paprasta“, prisiminkite, kad jos sienos sumūrytos daugmaž prieš tūkstantį metų – kuomet Lietuva dar nebuvo spėjusi plačiau pagarsėti kaip misionieriams nelabai svetinga žemė.

Šiuolaikinė turistinė valstybė

Šių laikų andoriečiai išsijusę arija turizmo dirvonus. Šalį kasmet aplanko maždaug 8 mln. turistų. Andoros kunigaikštystė išskirtinai atvira ir svetinga – joje galioja bevizis režimas visiems pasaulio piliečiams. Tiesa, Andoroje nėra oro uosto – čia įmanoma atvykti tik antžeminiu transportu iš Ispanijos arba Prancūzijos, tad lankytojų srautus koreguoja mažiau svetinga šių Europos Sąjungos valstybių vizų politika.

Andoriečiai turistus vilioja ne savo feodalius viduramžius menančia politine sąranga,

o daug linksmesniais dalykais: kalnais ir neapmokestintomis parduotuvėmis (visuotinai žinomomis tarptautiniu slapyvardžiu *duty-free*). Be to, Andoroje galima labai skaniai pavalgyti.

Andora: faktai ir skaičiai

- **Plotas** – 468 km². Andora – šešta pagal mažumą valstybė Europoje.
- **Aukščiausia viršūnė** – Koma Pedroza (Coma Pedrosa) (2942 m). Kunigaikštystės teritorijoje yra 65 viršūnės, aukštesnės kaip 2000 m.
- **Temperatūra** – žemiausia metinė temperatūra – 2 laipsniai šalčio, aukščiausia – 24 laipsniai šilumos.
- **Gyventojų skaičius** – 85 458.
- **Politinė sistema** – parlamentinė kunigaikštystė. Andora – vienintelė dviejų lygiateisių kunigaikščių valdoma valstybė pasaulyje.
- **Sostinė** – Andora (Andorra la Vella). Tai aukščiausiai virš jūros lygio (1023 m) įsikūrusi Europos valstybės sostinė.
- **Valstybinė kalba** – katalonų.
- **Valiuta** – euras, tačiau Andora nėra Europos Sąjungos narė ir nepriklauso euro zonai. Andoros kunigaikštystėje visais laikais buvo naudojama Ispanijos ir Prancūzijos valiuta.
- **Vidutinė gyvenimo trukmė** – 83 metai: pagal gyvenimo trukmę andoriečiai pirmąją Europoje ir užima antrą vietą pasaulyje (vyrai vidutiniškai gyvena 80 metų, moterys – 85 metus).



DC KOLEKCIJA 2016 RIDE SHOP

SNIEGLENTĖS | BATAI | APKAUSTAI | RŪBAI | AKINIAI | AKSESUARAI IR KT.

T. Ševčenkos g.16, Vilnius | www.ride.lt





➤ Viena iš Andoroje siūlomų žiemos pramogų – pasivažinėti sniego motociklais

Vejasi populiariausius Alpių kurortus

Prieš dešimtmetį Andoroje suklestėjo du turistiniai regionai – Grandvalira (Grandvalira) ir Valnordas (Vallnord). Juose slidinėjimo trasos matuojamos šimtais kilometrais. Bendras didžiausio Andoros žiemos pramogų regiono Grandvaliros slidinėjimo trasų ilgis – 200 km, antro pagal dydį – Valnordo – 100 kilometrų. Sau tinkamų trasų čia ras ir slidinėjimo pradinukai, ir ekstremalių pojūčių ištroškę slidinėjimo asai.

Regionų miesteliai orientuojasi į skirtingų poreikių turistus: Pa de la Kaza (Pas de la Casa) prie Prancūzijos sienos yra naktinio gyvenimo ir vakarėlių buveinė; Soldeu (Soldeu) garsėja prabanga, o štai ramų Arinsalio (Arinsal) kaimelį pamėgo atostogaujančios šeimos.

Ilgą laiką Andoros slidinėjimo kurortai labiau garsėjo savo neapmokestintomis parduotuvėmis ir pigiais gėrimais, o ne slidinėjimo trasomis. Pastarąjį dešimtmetį slidinėjimo infrastruktūrai atnaujinti ir plėtoti skirtos didelės investicijos. Vien į Grandvaliros regioną per pastarąjį dešimtmetį investuota apie 100 mln. eurų, taigi vidutiniškai po 10 mln. eurų per metus. Tiek pagal slidinėjimo kurortų apžvalgininkų atsiliepimus, tiek pagal keleriems metams į priekį Andoroje suplanuotus žiemos sporto renginius (pvz., 2019 m. Soldeu vyks pasaulio slidinėjimo čempionato finalas) galima spėti, kad Andora tampa vis rimtesne konkurente populiariesiems Alpių žiemos kurortams.

Be tradicinių slidinėjimo kurortų pramogų – treniruočių sniego parkuose, žygių sniego batais, sniegomobilais, sniego motociklais ar šunimis

kinkytomis rogėmis, Andoroje galima prasimanyti ir ledinių įspūdžių. Pavyzdžiui, pernaktoti ledo viešbutyje.

Andora: viskas žiemos pramogoms

- Bendras slidinėjimo trasų ilgis – 303 km
- Veikia 109 keltuvai
- Per valandą visi keltuvai gali aptarnauti 156 000 žmonių
- Veikia 6 sniego parkai
- Dirba 650 instruktorių

Akmeninės gastronomijos tvirtovės

Maistas Andoroje ne banaliai geras, o išskirtinai puikus. Andoros virtuvėje karaliauja lietuvių skrandžiams itin mielas duetas – kiaušiena ir bulvės. Šalyje rasite įvairiausių restoranų – aukštosios virtuvės, greito maisto, italų, kinų ir kitokių, tačiau jei neužsuksite į bordą, taip ir liksite neparagavę Andoros. Bordos – tai lyg tradicinės Andoros virtuvės tvirtovės. Jau vien iš akmenų sumūryti jų pastatai Lietuvoje būtų paskelbti nacionalinės svarbos architektūriniais paminklais, nes dažna borda – vos šimtmečiu kitu jaunesnė už Trakų pilį.

Vienos iš tokių restoranų bordų „Borda Casa Vella Pales“ savininkas Marijas Iranzas (Mario Iranzo) mielai sutiko atsakyti į „Small Planet“ reporterės klausimus ir plačiau papasakoti apie Andoros gastronomiją, jos skonius bei bordų fenomeną.



Tai, kuo didžiuojamės



www.ajsokoladas.lt



Marijo Iranzo > Restoranas „Borda Casa Vella Palés“ įsikūręs ketvirtą šimtmetį skaičiuojančiame pastate

- Kuo ypatinga Andoros gastronomija? Kokie skoniai čia vyrauja?

- Andoros virtuvė – natūrali ir sveika. Mūsų geografinė padėtis išties ypatinga – šalį supanti natūrali gamta vietos virtuvei suteikia išskirtinio kalnų aromato. Be to, Andoros kunigaikštystėje yra daug tarptautinių – meksikiečių, italų, kinų ir kitų tautų – virtuvių restoranų. Andora nedidelė, bet gausi įvairovės šalis, todėl bet kuris svečias čia ras pavalyti pagal savo skonį.

Mūsų kunigaikštystėje ypač gardžiai ruošiami mėsos patiekalai, bulvės... Šalis maža, čia nėra didelių maisto pramonės įmonių, todėl beveik visas maistas yra namų gamybos ir autentiško skonio. Žinoma, Andoros virtuvę praturtina ir kaimyninių kraštų – Katalonijos, Ispanijos, Prancūzijos – gastronomijos tradicijos.

Andoros kunigaikštystė įsikūrusi aukštai kalnuose, todėl itin gardžius patiekalus ruošiamo ir iš sumedžiotų vietos žvėrių – elnių, kalnų ozių, kiškių. Būtina paminėti ir mūsų virtuvės pažibą – kiaulieną. Populiariausia žuvis Andoroje – mūsų upėse sugauti upėtakiai.

- Gal galėtumėte paminėti kelis tipiškausius Andoros patiekalus? Ko būtina paragauti žiemą?

- Pats tipiškausias Andoros patiekalas – *trinxat*, gaminamas iš kopūstų ir kaimiškų dešrelių, taip pat – sraigės *a la llauna*, pagal originalų receptą ruošiamos keptuvėje. Verta paminėti vadinamąją losietišką mėsą *a la Llosa*. Taip pat rekomenduojame paragauti ėrienos kepsnių ar veršienos troškinių su grybais.

Žiemą būtinai užsisakykite mėsos ir daržovių sriubos *escudella barrejada*. Tai idealus patiekalas sušilti ir jėgoms atgauti po intensyvios slidinėjimo dienos.

- Turėtų būti tikras iššūkis sukurti autentišką ir išskirtinę virtuvę tokių gastronomijos karalienių, kaip Ispanija ir Prancūzija, pašonėje. Kokią įtaką Andoros virtuvei daro kaimyninių šalių maisto kultūra?

- Žinoma, Katalonijos ir Prancūzijos kaimynystė paveikė Andoros virtuvę. Kunigaikštystės restoranuose labai paplitę tradiciniai kataloniški patiekalai – duona su pomidorais *pa amb tomàquet*, sūdytos menkės salotos *esqueixada*. Čia mėgstami ir antienos bei vištienos valgiai – tai jau susiję su Prancūzijos gastronomicine tradicija. Mūsų restoranuose siūloma ir ispaniškos virtuvės pažibos – paelijos su ryžiais bei tapų.

- Kokius gastrominio vakaro Andoroje savitumus išskirtumėte?

- Vakarienę sudaro tradiciniai elementai: pirmasis patiekalas arba užkandis, antrasis arba pagrindinis patiekalas ir desertas. Sekmadieniais prieš vakarienę įprasta patiekti aperityvo – vermuto ir nedidelių šaltųjų ar karštųjų užkandžių: alyvuogių, kumpio, sūrio, krolečių, bulvių ir pan. Po vakarienės pasiūloma stipraus gėrimo arba pastaruoju metu itin išpopuliarėjusio džino su toniku.

- Ar pastebite, kad turistai ne visada žino vietos maitinimosi taisykles? Tokiu atveju pasinaudojate



Marijo Iranzo > Akmeninės bordos sienos saugo namų šilumą ir tradicijas

proga jiems patarti ar svečių klaidų „nepastebite“?

- Idant prisitaikytume prie turistų, mums nesunku kiek pakeisti maitinimosi taisykles. Vietos maitinimosi įpročius stengiamės paaiškinti žaismingai, kaip anekdotą. Kita vertus, mūsų tikslas – patenkinti klientų lūkesčius. Tarkim, daugelyje šalių stipriausiais likeriais vaišinamasi prieš maistą, o pas mus – po vakarienės. Jei klientas užsako kitaip nei įprasta, keblumų nekyla, nes mums svarbiausia skleisti žinią, kad Andora – draugiška ir laiminga šalis.

- Ką reiškia žodis „borda“? Ko turistai gali tikėtis šitaip vadinamuose Andoros kunigaikštystės restoranuose?

- Borda – tai tradicinis akmeninis žemdirbių ir gyvulių augintojų namas. Šiais laikais dauguma tokių pastatų pertvarkyti į restoranus. Tačiau bordų sienos išsaugojo namų šilumą ir tradicijas. Štai mūsų bordos akmeninėms sienoms – net keturi šimtai metų. Restoranai bordos daugiausia gamina vietinius patiekalus ir siūlo pirmos klasės gastronomicinę patirtį.

- Keliais žodžiais pristatykite savo restoraną. Kada jis atidarytas? Kokius patiekalus pamėgo lankytojai?

- Restoranas „Borda Casa Vella Palés“ atidarytas 1972 metais. Mūsų šeimai jis priklauso nuo 2014-ųjų balandžio. Nors čia dirbuojamės dar neseniai, tačiau restoranas labai greitai išpopuliarėjo, mat mūsų šeima turėjo daug patirties viešbučių versle. „Borda Casa Vella Palés“ – nedidelis ir jaukus 40 vietų šeimos restoranas. Mano žmona Sandra

Navarrete vadovauja virtuvei, o aš rūpinuosi valgomuoju. Restorane dirbame keturiese, todėl čia vyrauja šeimos dvasia ir manieros.

Mūsų firminiai patiekalai – sraigės, kepsninėje gaminti kepsniai bei krosnyje lėtai kepta kaimiška mėsa. Kiaulienos karką kruopščiai kepame net šešias valandas, ėriuko mentę, kad ši taptų minkšta ir gardi, – ne trumpiau nei tris valandas. Išskirtinis restorano patiekalas – mūsų virtuvės šefo sukurtas juodųjų bulvių apkepamas su česnakų (aiolio) padažu. Šis valgis abejingų nepalieka!

- Gal galėtumėte pasidalinti koku nesudėtingu Andoros virtuvės receptu?

- Mūsų patiekalai nėra sudėtingi, tačiau jų paslaptis – produktai. Būtų labai sudėtinga eksportuoti virtuvę, kuri visiškai priklauso nuo išskirtinės vietinių produktų kokybės. Be to, Andoros virtuvė – sezoniška. Šaltuoju metu tikėtų pasigaminti keptos kaimiškos jautienos su sezoniniais grybais.

Restoranas „Borda Casa Vella Palés“

- Adresas L'Aldosa (La Massana), Ctra. de la Creu Blanca, 4
- Telefonas +376 854 844

Pagrindinė rašinio informacija parengta konsultuojantis su Grandvaliros atstove spaudai ir viešiesiems ryšiams Blanca Markes (Blanca Márquez).



Patarimai



➤ Mėgaudamiesi atostogomis kalnuose nepamirškite poilsio ir atsargumo

Atostogos kalnuose neturi tapti darbu

Danutė SAVICKAITĖ

Daugelis žiemos sporto entuziastų žino, kad prieš vykstant į kalnus būtina pasiruošti: reikia sportuoti, stiprinti raumenis, lavinti pusiausvyrą. Tačiau medikai kiekvieną žiemą sulaukia traumas patyrusių pacientų. Pagrindinės traumų kalnuose priežastys – nuovargis, patirties trūkumas, pervertintos jėgos.

Apie aktyvių žiemos kalnų pramogų mėgėjų tykančius pavojus ir kaip jų išvengti kalbėjomės su sostinės V. Grybo gatvėje įsikūrusio Medicinos diagnostikos ir gydymo centro sporto medicinos gydytoju Kęstučiu LINKUMI.

Būtina aklimatizuotis

- Labai užsiėmę žmonės pasitreniruoti prieš atostogas kalnuose neturi laiko. Kaip jiems reikėtų elgtis pirmomis dienomis slidinėjimo trasose?

- Sakoma: „Neprivalgei – neprilaužysi.“ Tokiems slidininkams, taip pat ir tiems, kas pramogauti

į kalnus vyksta pirmą kartą, rekomenduojama nepersistengti, nes dažniausiai traumų patiriama ir negalavimai užklumpa pervargus. Pačią pirmą dieną nereikėtų pulti aktyviai pramogauti. Visų pirma reikėtų aklimatizuotis, priprasti prie specifinio kalnų oro: jis išretėjęs, jame – mažiau deguonies, tad organizmas dirba daug intensyviau nei įprastomis aplinkybėmis.

Po dviejų trijų aktyvių dienų vėl patartina pailsėti: ne slidinėti, o pasivaikščioti, paplaukioti baseine ar pasilepinti masažu. O ir aktyviomis dienomis krūvį patartina dozuoti – geriau pramogauti priešpie ir po pietų po valandą ar dvi, bet ne kartą per dieną slidinėti po tris keturias valandas.

Prieš slidinėjant ir po to būtina atlikti raumenų, ypač – kojų, tempimo pratimų. Tai padės išvengti traumų, o po krūvio – raumenų sąstingio kitą dieną. Tempimo fazė turi trukti 20–30 sekundžių, kol pajuntamas šoks toks nepatogumas. Jei ryte vis tiek skauda raumenis, rekomenduoju susirasti sporto centrą ir 30–40 minučių lengvai paminti dviratinį treniruoklį. Per tokią treniruotę organizmas atsigauna, greičiau praeis skausmas.

Taip pat priminsiu, kad aktyviai poilsiaujant reikia susilaikyti nuo alkoholio. Jam skaidyti organizmas



➤ Medicinos diagnostikos ir gydymo centro sporto medicinos gydytojas Kęstutis Linkus

sunaudoja labai daug energijos, tad, pavartojus svaigiųjų gėrimų, kitą dieną raumenynas bus pavargęs.

Pramogaujantiems kalnuose pirmą kartą būtina išklausti profesionalių specialistų instruktažą: kaip pasirinkti tinkamą inventorių, kaip šliuožti ar čiuožinėti, kaip stabdyti ar saugiai kristi. Dar vienas patarimas – rinktis pramogas taip, kad fizinis krūvis būtų ne per didelis. Fizinis aktyvumas – gerai, tačiau jis turi būti toks, kad žmogus nepajustų nepatogumų. Kokios atostogos, jei per jas daugiau dirbi, nei ilsiesi?

Atsakingiau pramogas kalnuose turėtų rinktis sergantys lėtinėmis širdies ir kraujagyslių ar kvėpavimo sistemos ligomis. Kalnuose dėl mažesnio deguonies kiekio organizmas dirba intensyviau, net pulsas kalnuose gali būti iki 20 dūžių dažnesnis nei įprastomis sąlygomis. Būnant kalnuose širdis per minutę gali sutvinksėti 130–140 kartų, žemumose tokie pulso rodmenys fiksuojami, kai vidutinio amžiaus žmogus patiria vidutinį fizinį krūvį.

Sergantiems sąnarių ligomis derėtų prisiminti, kad nusileisti nuo kalno reikia gerokai daugiau jėgų, nei kopti į viršų. Lipant žemyn žmogus nuolat turi stabdyti, tad raumenynas dirba gerokai intensyviau, nei lipant į viršų, kai reikia kelti savo svorį.

- Kaip patartumėte atsipūsti tiems, kuriuos trasoje apleido jėgos?

- Kad nelaiku neužkluptų nuovargis, rekomenduoju vartoti pakankamai skysčių. Įrodyta, kad reguliariai vartojant skysčius, ypač – padidėjus

fiziniam krūviui, nuovargis pajuntamas vėliau. Tad, kai per valandą patiriamas vidutinio intensyvumo krūvis, reikėtų išgerti 500–600 mililitrų skysčių. Su savimi visada rekomenduojau turėti ir šokių tokį „energinį užtaisą“ – šokolado gabaliuką ar saldų batonėlį.

Jei vis tik jėgos staiga apleido, geriau prisėsti ir pailsėti, nei iš paskutiniųjų stengtis pasiekti trasos pabaigą. Dauguma traumų juk ir patiriama pervargus.

Kada būtina medikų pagalba

- Kaip ilsėtis po aktyvios dienos, kad ir kitą dieną galėtumėte mėgautis žiemos malonumais?

- Geriausias poilsis – miegas ir geras maistas. Masažas po didelio krūvio nerekomenduojamas – jei raumenyje išsiskyrė daug pieno rūgšties, masažas tik pablogins kraujotaką. Taip pat paveiks ir šilta vonia.

- Kaip reikėtų elgtis susižeidus? Kokie požymiai rodo, kad mediko pagalba būtina?

- Reikia įsidėmėti: jei susižalojote ir skauda, pirmas 48 valandas traumotą vietą reikia šaldyti. Jeigu kritote taip, kad buvo sunku net atsikelti ir eiti arba net buvote praradę sąmonę – reikia kreiptis į gydytoją.

Rimčiausios kalnuose patiriamos traumos – lūžiai, kryžminių raiščių plyšimai, menisko pažeidimai, stipresni sumušimai. Slidininkai dažniausiai patiria kelio sąnario traumų, sniegglentininkai dažniau krenta ant nugaros ar susižaloja rankas, o jų kojų pažeidimo rizika mažesnė, nei slidinėjant.

Jei sąnarys tik sutrenktas, skausmas po kurio laiko praeina. Tačiau kartais pažeistoje kremzlėje ima vystytis potrauminė artrozė, vyksta degeneraciniai procesai. Žmogus vis jaučia sąnario maudimą, po intensyvesnio krūvio tą vietą vėl pradeda skaudėti. Tai ženklas, kad reikėtų kreiptis į medikus.

Plyšus kryžminiems raiščiams, per kelias minutes į sąnarį priplūsta labai daug kraujo, kelis išinsta. Tuomet operacijos išvengti nepavyks. Jei raiščiai tik patempti, galūnei reikia ramybės. Tačiau jei skausmas nepraeina, koja tampa nestabili, sąnarys treška – reikėtų pasikonsultuoti su specialistu. Mėgaudamiesi aktyviomis žiemos atostogomis, bet nepamirškite poilsio pertraukėlių ir atsargumo priemonių!

MDGC 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



>Sanatorijos procedūros ir išpuoselėta aplinka gali sugrąžinti sveikatą ir gyvenimo džiaugsmą

Sveikatos versmės Druskininkuose ir Birštone

Daiva ČERVOKIENĖ

Kad gerai pailsėtum, anaipatol nebūtina vykti už jūrų marių. Ne tik lietuvių, bet ir užsienio svečių pamėgtuose mūsų kurortuose atsigauna ir kūnas ir siela.

Kompleksinis gydymas

Kuo ypatingas kurortinis gydymas? Pasak didžiausios šalyje Druskininkų „Eglės“ sanatorijos medicinos direktoriaus Arvydo Balčiaus, sanatorijose siūlomos kompleksinės gydymo paslaugos, be to, čia gydomas visas žmogaus organizmas, o ne tik tam tikros jo dalys. Mineralinis vanduo ir gydymasis purvas, mankštos ir masažai, švarus pušynų oras gali sugrąžinti sveikatą ir gyvenimo džiaugsmą.

„Gdytojas rekomenduos, kaip gerti mineralinį vandenį, atsižvelgdamas, ar žarnyno veiklą reikia stimuliuoti ar ją slopinti. Jei virškinimo sistema dirba vangiai, mineralinį vandenį geriame šaltą, dideliais gurkšniais, 10–15 minučių prieš valgį. Norėdami šią sistemą raminti, turime gerti lėtai, mažais gurkšneliais, šiltą, 40–45 minučių prieš valgį. Iš pradžių vandens rekomenduojama gerti po ketvirtį stiklinės, prireikus jį galima praskiesti. Išgeriamo vandens kiekis po truputį didinamas iki

stiklinės. Parduotuvėse parduodamo mineralinio vandens litre tėra 1 gramas mineralinių medžiagų, o sanatorijose naudojamo mineralinio vandens mineralizacija – apie 4–7 gramai litre.

Gydymosi mineralinės vonios pranašesnės už gėlo vandens vonias, nes per mineralinio vandens procedūras organizmui perduodama daug daugiau šilumos ir labiau suintensyvinama odos kraujotaka. Gydymojo purvo aplikacijos vonios padidžio temperatūrą pakelia 1,5–2,5 laipsnio“, – pasakoja A. Balčius.

Druskininkų mineraliniai šaltiniai žinomi nuo XVIII a. pradžios, kai gydomąją veiklą čia pradėjo vietos valstietis Pranas Suraučius (Sūrutis arba Sūrmėtis) ir jo sūnus Benediktas. Ši žinia telegrafu pasiekė Vilnių bei kitus miestus. Ją išgirdo ir medicinos naujienomis domėjęsis Lenkijos ir Lietuvos karalius Stanislovas Augustas Poniatovskis. 1789 m. jis apsilankė Druskininkuose, po to pavedė savo asmeniniam gydytojui ištirti šios vietos mineralinių šaltinių gydomąsias savybes.

Neilgai trukus Druskininkais susidomėjo Varšuvos, Sankt Peterburgo, Gardino gydytojai ir mokslininkai...

Kaip padėti sąnariams?

Dažniausiai į „Eglės“ sanatoriją atvykstama gydytis sąnarių ir nervų ligų. Šių susirgimų gausėja, nes žmonės mažiau juda, patiria daugiau įtampas. Daug kas suglumsta, kai poliklinikose gydytojai nuo sąnarių skausmų iš karto skiria stiprių nuskausminamųjų vaistų.

Kodėl nejudrumas žalingas sąnariams? Mat prastėja kraujotaka ir limfotaka, neužtikrinama sąnarių mityba. Juk judesys ir šiluma išplečia kraujagysles, gerina sąnario maitinimą bei limfos tekėjimą, suaktyvina sąnariuose besikaupiančių kenksmingų medžiagų šalinimo mechanizmus. Šios kenksmingos medžiagos sukelia skausmus, uždegimą, o ilgai – ir sąnario degeneraciją.

Kodėl ypač vertinamos mankštos vandenyje? Medikai primena Archimedo dėsnį: vandenyje žmogaus kūnas sveria daug mažiau, todėl judėti jame žymiai lengviau, sumažėja sąnarių apkrovimas ir juos mažiau skauda, galima daryti didesnės amplitudės judesius. Aktyviau treniruojami ir raumenys, nes jie turi įveikti nemažą vandens pasipriešinimą.

„Gydymosi mankštos, elektrostimuliacija sustiprina raumenis ir jie neleidžia per stipriai trintis sąnarių paviršiams, o šiluma ir kiti fiziniai faktoriai nuskausmina, gerina kraujotaką, į pažeistą vietą patenka daugiau deguonies, maisto medžiagų ir šalinamos uždegimą sukeliančios medžiagos. Visa tai padaroma natūraliais veiksniais: mineraliniu vandeniu, gydomąja gimnastika, masažais ir relaksacija. Šios procedūros teigiamai veikia organizmą – sveiką žmogų grūdina, sergantį – treniruoja ir po truputį sveikatina“, – pabrėžia A. Balčius.

Kuris kurortas mielesnis?

„Eglės“ sanatorija Druskininkuose – lyg atskiras pušynų apsuptas, atokiau nuo miesto centro įsikūręs, sveikatos miestelis su savo mineralinio vandens ir gydymojo purvo gydykla, mineralinio vandens biuvete.

Prieš porą metų Birštone duris atvėrusi to paties pavadinimo sanatorija taip pat įsikūrusi pušyne, prie pat Nemuno. Ji didžiuojasi ne

tik moderniu gydyklų centru, bet ir didžiausiu regione baseinu ir pirčių kompleksu.

„Abiejose sanatorijose siūlomos tokios pat procedūros. Sanatorija Druskininkuose kviečia pamėgusius šį Dzūkijos miestą, o sanatorija Birštone – norinčius atrasti kitą labai senas tradicijas turintį, bet kiek primirštą kurortą arčiau didžiųjų šalies miestų“, – sako „Eglės“ sanatorijų tinklo rinkodaros vadovas Edgaras Briedis.

Kurortologai pastebi, kad savaitei dviem gydytis čia dažniausiai atvyksta 45–65 metų žmonės, o savaitgalio programoms – vis daugiau jaunų asmenų, norinčių sveikai pailsėti ir taip puoselėti sveikatą.

Įpraskime rūpintis sveikata

Pasak pašnekovų, sanatorijų darbuotojus itin džiugina natūralių gydymųjų veiksnių naudą pajutusių klientų pažadai gydomąsias mankštas daryti ir namie, o sanatorijose sveikatintis kasmet.

„Pasidaryti masažą, išmokti kineziterapijos pratimų galima ne tik sanatorijose, tačiau kitur tokio kompleksinio gydymo nerasi“, – apibendrina A. Balčius.

Pasak jo, norintiems sustiprinti savo imunitetą, verta į „Eglės“ sanatorijas išsiruošti žiemą, kai paslaugų kainos ir kokybės santykis labai viliojantis. Juk kodėl tautiečiai turėtų atsilikti nuo užsieniečių, kurie sudaro beveik pusę sanatorijų svečių?



> Mineralinio vandens procedūros suintensyviną odos kraujotaką



Eglės g. 1, Druskininkai
Tel. : +370 313 60220, +370 313 60283
El. paštas druskininkai@sanatorija.lt
Algirdo g. 14, Birštonas
Tel. 8 319 42142
El. paštas birstonas@sanatorija.lt
www.sanatorija.lt

Sveikata



> Odontologas M. Bučinskas įsitikinęs: deramai prižiūrimi implantai tarnaus visą gyvenimą

Dantų implantai – šiuolaikiško žmogaus pasirinkimas

Vainius SAUGIRDAS

Kai žmogus netenka dantų, pasikeičia jo išvaizda, suprastėja gyvenimo kokybė. Kai taip atsitinka, aktyvų socialinį gyvenimą gyvenantys asmenys nedelsdami ieško patikimo ir pažangaus būdo šiai problemai išspręsti.

Jau šešerius metus pažangiausią implantavimo metodiką taikantis Vilniuje įsikūrusios klinikos „Dantų harmonija“ vadovas odontologas Marius Bučinskas pacientams išvardija visus galimus dantų atkūrimo būdus, pamini ir išimamus protezus. Tačiau gydytojas pripažįsta, kad pats labiausiai pasitiki švedišką implantavimo metodiką.

„Visų pirma implantai atrodo estetiškai. Kartais – net geriau nei savi dantys. Įsodinant implantus, nereikia šlifuoti gretimų dantų, išsaugomas sveikas žandikaulis ir dantenos. Visiškai atkuriamas kramtymo funkcija, be to, implantai patogūs tarsi savi dantys“, – teigia M. Bučinskas.



> Cirkonio vainikėlio nuo tikrų dantų neatskirsi nei įprastoje, nei neono šviesoje



> Cirkonio vainikėlis (antras iš kairės) neono šviesoje atrodo kaip savas dantis

Cirkonio vainikėliai sukurti aktyviems

Gydytojas pažymi, kad aktyvūs žmonės vis dažniau domisi ne tik funkcinėmis, bet ir estetinėmis implantų savybėmis.

Vis dėlto kai kurie dalykai pastebimi ne iš karto. „Žmonės mažai išmano apie skirtingas ant implantų tvirtinamų dantų vainikėlių, kurie ir atlieka estetinę funkciją, savybes. Jei dažnai lankotės baruose ar klubuose, svarbu, kad implantas, kaip ir savas dantis, šviestų neono šviesoje. Jei jis liks tamsus, žmogus atrodys tarsi be danties. O jei dantis švies per ryškiai, estetinis vaizdas irgi bus nekoks“, – aiškina M. Bučinskas. Norintiems, kad implantuotas dantis nesiskirtų nuo kitų nei dienos, nei neono šviesoje, gydytojas rekomenduoja rinktis cirkonio vainikėlius.

Procedūra neskausminga, rezultatas – visam gyvenimui

Klinikoje „Dantų harmonija“ naudojami naujos kartos švediškų dantų implantai, kurie implantuojami be pjūvio. „Pakanka dantenose padaryti implanto skersmens skylutę – gleivinė nuo kaulo neatskiriama, tad jos nereikia siūti. Atlikus tokią implantavimo procedūrą, jos vieta netinsta, nekraujuoja, pacientui nereikia gerti antibiotikų, nesutrunka nei jo darbinė veikla, nei socialinis gyvenimas“, – tikina gydytojas M. Bučinskas.

Dėl klinikoje įdiegtos kompiuterinės diagnostikos galima itin kruopščiai ir racionaliai parinkti implantų padėtį ir protezų konstrukcijas, sumažinti netikslumų ar klaidų tikimybę, maksimaliai sutrumpinti gydymo laiką, sumažinti gydymo kaštus. Kompiuteriu suplanavus procedūras, odontologo kėdėje jas telieka įgyvendinti.

„Dantų harmonija“: mažiausias vizitų skaičius, didžiausias gydymo efektyvumas!

- **Dantų implantavimas** (visų žandikaulio dantų atkūrimas tik ant keturių implantų)
- **Dantų protezavimas** (cirkonio konstrukcijos ant implantų; cirkonio oksido vainikėliai, šypseną atkuriančios bementalės keramikos laminatės (venyrai) ant savų dantų)
- **Dantų tiesinimas** (visų rūšių, taip pat ir vidiniais breketais)
- **Skaitmeninė rentgeno diagnostika** (galvos panoraminės, šoninės, 3D nuotraukos)
- **Dantų gydymas** (dantų kanalų gydymas naudojant mikroskopą)
- **Periodonto ligų gydymas**
- **Profesionali burnos ertmės higiena**
- **Dantų balinimas lazeriu**



Kad maža žaizdelė netaptų dideliu išbandymu

Mindaugas DANILEVIČIUS

Kelionėse, kaip ir namie, pasitaiko susižeisti. Maudantis galima įsipjauti, įsidurti, kopiant į kalnus – nusibrodinti. O dar dėl nepatogių batų ir patinusių kojų pritrintos ir trūkusios pūslių, pūslelės po besaikių saulės vonių... Tokias žaizdeles reikia deramai sutvarkyti, kitaip gali kilti komplikacijų – prasidėjus infekcijai, maloni kelionė gali tapti sunkiu išbandymu.

Prieš bakterijas – greitai ir veiksmingai

Kelionėje, skirtingai nei namie, dažnai sunku skubiai gauti reikiamų vaistų ar priemonių, todėl nenumatytiems atvejams pravartu pasiruošti iš anksto. Tad kokių medikamentų turi būti kelionės vaistinėje?

Žaizdoms dezinfekuoti ir gydyti svarbūs keli dalykai. Antiseptikas turi veiksmingai ir greitai naikinti į žaizdą patekusias bakterijas, grybelius ir virusus. Taip pat svarbu, kad tokia gydymo priemonė būtų veiksminga ir žemesnėje, ir aukštesnėje temperatūroje – juk keliaujame ir į snieguotus kalnus, ir į šiltuosius kraštus.

Kelionėse dažniausiai susižaloja mažieji atostogautojai, tad svarbu, kad ant žaizdos užpurkštas vaistas nesukeltų skausmo, peršėjimo. Gydyti skirtas preparatas turėtų nedažyti odos ir drabužių – juk atostogaujant norisi būti ne tik sveikiems, bet ir gražiems. Visos šios išvardintos savybės būdingos antiseptikui „Oktiseptas“. Be



to, šį vaistą gali naudoti besilaukiančios moterys, maži vaikai ir kūdikiai.

Kartais susižeidę keliautojai griebiasi netradicinių priemonių – žaizdą mėgina dezinfekuoti druskos tirpalu, gydo įvairiomis žolelėmis. Kartais po ranka pasitaiko ir įvairių į vaistus panašių purškalo ar tepalo. Tačiau tokios priemonės retai būna veiksmingos, jos gana dažnai sukelia netgi papildomų sunkumų – išsivysto infekcija, žaizda ilgai negyja...

Padės ir nuo nudegimų

Tinkamai dezinfekuotai žaizdai gyti reikalinga drėgna aplinka. Ją žaizdoje padeda sukurti žaizdų gelis „Octenisept“. Šiuo geliu patepus žaizdą, į ją nebeįsivysto mikrobų, nesudaro bioplėvelės.

Kita nemaloni situacija, dažnai pasitaikanti kelionėje, – nudegimas saulėje. Žaizdų gelis „Octenisept“ padės, kai nudegusi oda taps skausminga, plyš susidariusios pūslelės.

oktiseptas

1 mg/20 mg/ml odos tirpalas

- Žaizdoms ir nudegimams dezinfekuoti ir gydyti
- Saugus ir veiksmingas
- Nesukelia skausmo



octenisept

žaizdų gelis

- Palaiko žaizdoje drėgną aplinką
- Saugo, kad į žaizdą nepatektų infekcija
- Spartina gyjimą



Oktiseptas 1 mg / 20 mg / ml odos tirpalas

Oktenidino dihidrochloridas / Fenoksietanolis

„Oktiseptas“ naudojamas trumpalaikiam antiseptiniam žaizdų gydymui, odai dezinfekuoti prieš diagnostines ir chirurgines lyties organų ir išangės sričių procedūras. „Oktiseptą“ galima naudoti bet kurio amžiaus suaugusiems ir vaikams. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą naudoti, kaip nurodyta. Netinkamai naudojamas vaistas gali pakenkti jūsų sveikatai. Jei simptomai nepaieša ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto naudojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Kelionės vaistinėlei



➤ Tarp homeopatinų priemonių yra tokių, kurios sugrąžina ramybę ir vidinę pusiausvyrą

Kaip sunegalavus kelionėje gali padėti homeopatija

Med. dr. Virginija GUDAVIČIENĖ

Kelionės – vienos smagiausių gyvenimo akimirkų. Daugelis mūsų mėgsta keliauti ir, vos grįžę iš vienos kelionės, ima planuoti kitą. Keliaujame darbo reikalais, per atostogas, su šeima, vaikais, draugais. Tačiau kiekviena tokia išvyka gali sukelti ne tik džiuginančių, bet ir nemalonių pojūčių, o tai gali baigtis varginančiais sveikatos sutrikimais. Kaip pasiruošti kelionėms? Ką daryti, jei keliaudami sunegalavome? Ką pataria gydytojai homeopatai?

Kodėl rekomenduojama homeopatija

Nuo pat mažų dienų mums skiepytas ne visai teisingas požiūris į ligą ir jos gydymą. Skauda

sąnarį – išgeriame vaistų nuo skausmo, pakyla temperatūra – geriname vaistų nuo karščiavimo. Tačiau tai – ne kas kita, kaip simptomų slopinimas. O juk simptomai – nėra liga, jie – tik ligos išraiška. Kiekviena liga turi savo priežastį.

Šiuolaikinė homeopatija stengiasi išsiaiškinti, kodėl prasidėjo liga, kokia yra atsiradusio simptomo priežastis, ir tą priežastį stengiasi paveikti, t. y. gydo ligą iš esmės. Simptomas rodo, kad organizmas jau pradėjo sveikti. Vartodami homeopatinis preparatus, valdome simptomus ir taip skatiname organizmo savireguliaciją.

Dažniausi keliautojų sveikatos sutrikimai

Praktika rodo, kad dažniausi keliaujančių žmonių negalavimai susiję su peršalimo ligomis, traumomis ir nervų sistema, nes kelionėse neretai patiriame stresą.



➤ Temperatūra, sloga, prakaitavimas, kosulys – tai apsauginės mūsų organizmo reakcijos

Jei bijote skristi

Skrydžio baimė – gana dažna ir nepaiso nei amžiaus, nei lyties. Skraidymo baimę patiria ir suaugę vyrai, ir moterys, ir vaikai. Bijantis žmogus negali atsipalaiduoti, juolab užmigti lėktuve, jį kamuoja nerimas, drebulys, jam nejauku, nes nejaučia žemės po kojomis, o lėktuvo salonas atrodo ankštas, nepatogus. Sąvokoje „skrydžio baimė“ telpa daug baimių: uždarytų patalpų baimė, aukščio ir katastrofos baimė. Skrydžio baimės nereikėtų gėdytis: apie ją derėtų pasakyti aptarnaujančiam lėktuvo personalui, tuomet sulauksite daugiau dėmesio. Jokiu būdu negalima mėginti šios baimės įveikti alkoholiniais gėrimais.

Prieš skrydį rekomenduojama pavartoti homeopatinio vaistinio preparato „Neurexan“, skirto nervingumui ir įtampai mažinti – jis sugrąžina vidinę pusiausvyrą ir ramybę. Skirtingai nei kai kurie raminamieji ar migdomieji vaistai, „Neurexan“ tabletės ne tik nesukelia pripratimo, bet ir netrikdo budrumo vairuojant, neslopina dėmesio, o dėl atpalaiduojamojo ir pusiausvyrą atkuriančio poveikio koncentracija ir dėmesys pagerėja. Preparatas tinka ir vyresnio amžiaus žmonėms, ir tiems, kas vartoja kitų vaistų lėtinėms ligoms gydyti. Jo galima vartoti trumpai – tik kilus stresui arba prieš kokį nors įvykį, tarkim, skrydį lėktuvu.

Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti jūsų sveikatai. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Je skrendant pradeda svaigti galva, rekomenduojamos homeopatinės tabletės „Vertigoheel“.

Je peršalote

Atvykote į konferenciją skaityti pranešimo, į dalykinį pokalbį verslo reikalais, o gal atostogaudami nutarėte apsilankyti teatre? Šiems kelionių tikslams ar pramogoms gali sutrukdyti paprasčiausias peršalimas. Juk bėganti nosis, užkimęs balsas, pakilusi temperatūra, galvos skausmas – rimtos priežastys minėtiems planams atšaukti. Kaip greitai pasveikti?

Susirgus peršalimo ligomis, kurių sukėlėjai dažniausiai būna virusai (90 proc.), rekomenduojama vartoti tokius homeopatinis vaistinius preparatus, kaip tabletės „Engystol“, „Gripp-Heel“. Varginančią slogą palengvins nosies purškalas „Euphorbium compositum S“.

Tabletės „Engystol“ ir „Gripp-Heel“ skirtos peršalimo ligoms, ypač susijusioms su virusinėmis infekcijomis, gydyti. Tabletes „Echinacea compositum Cosmoplex“ tinka vartoti esant nosiaryklės gleivinės uždegimui (pvz., susirgus rinitu, sinusitu, tonzilitu, faringitu arba laringitu). Kosulį taip pat galima gydyti homeopatiniais vaistais – geriamaisiais lašais „Husteel“, tabletėmis „Bronchalis-Heel“.

Temperatūra, sloga, prakaitavimas, kosulys – tai apsauginės reakcijos, kuriomis mūsų organizmas ginasi – šalina toksinus ir kovoja su ligos priežastimi. Gydant peršalimo ligas, homeopatinių vaistų tikslas – ne slopinti simptomus, o veikti organizmo gynybinius mechanizmus, kad jis pats susidorotų su liga.

Jei patyrėte traumą

Gdytojai traumatologai dažnai rekomenduoja mažai praskiestus moderniosios homeopatijos preparatus. Šis gydymas vadinamas mikrodozių terapija. Mikrodozių, arba modernioji, homeopatija tinka visais traumos gydymo etapais – ir vos patyrus traumą, ir po operacijos, jei tokios prireikė. Dera žinoti, kad uždegimas lydi ne tik pačią traumą, bet ir gijimo procesą, todėl, vaistais visiškai nuslopinę uždegimą, apsunkinsime sveikimo procesą, jis užsitęs. Vienas iš homeopatinių vaistinių preparatų pranašumų – jie ne tik gana aktyviai gydo, bet kartu valdo gijimo procesą ir nenuslopina uždegimo. Kitas pranašumas – šie homeopatiniai preparatai gaminami iš natūralių biologinių žaliavų, kurios nėra svetimos žmogaus organizmui, todėl labai retai turi šalutinį poveikį.

„Traumeel S“ galima pavadinti vaistu Nr.1, nes jis veikia visus traumos požymius – skausmą, patinimą, kraujosruvas ir, kas labai svarbu, nesuslopina uždegimo. Šio homeopatinio vaistinio preparato veiksmingumas įrodytas tyrimais. „Traumeel S“ (tabletės, tepalas) vartojamas sąnarių



➤ Homeopatiniai preparatai gaminami iš natūralių biologinių žaliavų, kurios nėra svetimos žmogaus organizmui

raiščių, raumenų patempimams, kraujosruvoms, skausmams, tinimui ir žaizdoms gydyti. Preparatas padeda valdyti uždegimą. „Traumeel S“ tinka ir vaikams.

Keli bendri praktiški patarimai

• **Sausgyslių ar raiščių patempimas.** Tai trauma, kai patempiami ar plyšta kaulus ties sąnariais jungiantys raiščiai.

Simptomas – spazminis skausmas.

Pirmoji pagalba: sužeistą koją pakelti, uždėti elastinį tvarstį, vėsinti. Ant pažeistos vietos geriausia dėti šaldiklyje atšaldytus vėsinauosius kompresus. Vėsinimo procedūrą kartoti kelis kartus.

Vėliau: ant pažeistos vietos uždėti tvarstį su tepalu „Traumeel S“. Ant viršaus – elastinį tvarstį. Procedūrą kartoti kas šešias valandas.

• **Sumušimas.** Tai buko tiesioginio jėgos poveikio padarinys.

Simptomai: skausmas, vėliau – kraujosruva (mėlynė).

Pirmoji pagalba: galūnę (koją, ranką) pakelti.

Vėliau: vėsinti ledu arba šaltais kompresais. Taip pat rekomenduojama uždėti tvarstį su tepalu „Traumeel S“ – taip užkertamas kelias visų vaivorykštės spalvų

kraujosruvų susidaryti. Kad gydymas būtų efektyvus, tinka derinys: tabletės „Traumeel S“ ir tepalas „Traumeel S“. Gis greičiau, jei drauge vartosite geriamuosius lašus arba tabletes „Lymphomyosot“.

Svarbu: jei per tris dienas simptomai neišnyksta, reikia kreiptis į gydytoją.

Kasdienės nesėkmės gali ištikti buityje, mokykloje ir biure. Neatsargus žingsnis, suklupimas ir – patempiama koja ties kauliuku. Šiuo atveju taip pat tinka greitoji pagalba – tvarstis su tepalu „Traumeel S“.

Preparatai „Traumeel S“ suaktyvina organizmo sveikimą esant įvairiems sutrikimams ir uždegimui.

Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti jūsų sveikatai. Jei simptomai nepaieina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

• Daugiau patarimų – www.siuolaikinehomeopatija.lt.

Kūnui ir sielai

Išsirinkite tinkamiausią malonumą

Tailando masažas

Tailando masažas paremtas nematomų energijos srovių, tekančių po visą kūną, veikimu. Jis pradedamas meditacine malda *puja*, kuri padeda masažuotojui sutelkti savo galias ir perduoti jas rankų, alkūnių, dilbių, kelių ir netgi pėdų prisilietimais. Tailando masažas daromas ant čiužinio, klientas dėvi specialius laisvus, judesių nevaržančius drabužius. Toks masažas dar vadinamas „tinginių joga“ – siekiant išmankšinti visą kūną daromi stiprūs sudėtingi paspaudimai, tempiami raumenys ir išjudinami sąnariai.

Kambodžos masažas

Kambodžos masažas ne tik padeda įveikti fizinius kūno sutrikimus, bet ir suteikia dvasinės pusiausvyros, puoselėja grožį. Tai savotiškas gydymo menas, kuris atpalaiduoja visą organizmą, protą, padeda įveikti stresą, nuramina jausmus, stiprina imuninę sistemą, aktyvina visų organų veiklą. Šis khmerų masažas mažiau žinomas nei kaimyninio Tailando masažas, bet jis irgi puikiai atpalaiduoja, nuramina kūną ir sielą. Abu masažai daromi panašiai. Tiesa, Kambodžos masažas švelnesnis, todėl labiau tinka moterims.

Indijos masažas

Iš Indijos kilęs širodaros masažas grindžiamas senovės ajurvedos medicina. Šiam masažui jau daugiau kaip 5000 m. Tai bene paprasčiausias būdas nuraminti žmogų ir paskatinti jo organizmą atsinaujinti. Masažo pavadinimas kilęs iš dviejų sanskrito žodžių: *shiro* – galva ir *dhara* – tekėjimas. Taip apibūdinamas nenutrūkstamas šiltų kvapiųjų aliejų sruvenimas per kaktą į vadinamąją trečiąją akį – vieną svarbiausių žmogaus energinių taškų. Tai mūsų jausmų, pojūčių ir proto centras. Šio ritualo meistrai tikina, kad aliejui sruvenant, išsisklaido visi psichikos „demonai“: baimė, nerimas, pyktis ar irzlumas.

„EAST ISLAND“ SPA CENTRAS VILNIUJE
„Forum Palace“
Konstitucijos pr. 26
Registracija:
Mob. tel. +370 (682) 33 222,
El. paštu forum@eastisland.lt

„EAST ISLAND“ SPA CENTRAS DRUSKININKUOSE
Druskininkų vandens parkas,
Vilniaus al. 13
Registracija:
Mob. tel. +370 (670) 00444,
El. paštu spa@eastisland.lt



3 tautos po vienu stogu

Tailando, Kambodžos, Indijos meistrų masažai.

Poilsis Jūsų mintims, kūnui ir sielai!

www.eastisland.lt



> Visas moteris vienija bendra svajonė – pasijusti gražesnėms

Naujai pražydes moteriškumas

Neringa KUOJAITĖ

Ji stovėjo prieš veidrodį ir atidžiai save apžiūrino. Lėtai smiliais perbraukė per skruostus, ties smilkiniais timplėlo odą į viršų. Po to rankos slydo kaklu, kuris išsitempė lyg gulgės. Galiausiai apsistojo ties krūtine.

Dabartinis jos atvaizdas nė iš tolo nepriminė to, ką ji matydavo prieš kelis mėnesius. Jai nebesinorėjo rankomis kilstelėti krūtų ir, pasisukus šonu, įvertinti, kaip jos atrodytų. Suspaudus krūtis delnais, stebėti, kaip jos tampa iškilesnės, apvalesnės, o tarpkrūtis išraiškingai pagilėja. Anuomet, patraukus rankas, atvaizdą veidrodyje nulydėdavo tik slogus atodūsis. Ji gerai žinojo, kad kūnas pasakoja istoriją, kuria ji didžiavosi, tačiau, kaip ir kiekvienai moteriai, jai tiesiog norėjosi žvelgiant į save jaustis gerai. Būti gražiai. Gražesnei. Patikti. Pirmiausia sau.

Šiandien ji matė save kitokią. Veidrodyje atsispindėjo jos pasitikėjimas, švytėjimas, nepaprastas pasitenkinimas tuo, ką mato. Pasigėrėdama ji lėtai pirštų galiukais lietė savo naujų tobulų kontūrų krūtine...

Krūtų didinimas ir jų formos koregavimas implantais – viena dažniausių plastikos chirurgų

teikiamų paslaugų. Nors jų pageidaujama dėl skirtingų motyvų: noro atgauti po nėštumo ir žindymo prarastas formas, pašalinti įveiktų ligų padarinius ar pažaboti genetiką bei pristabdyti senėjimo procesus, visas moteris vienija bendra svajonė – pasijusti gražesnėms. Labiau pasitikinti savimi. Švytintioms.

Skaičiai

Kasmet Tautrimo Aštrausko klinikos duris peržengia daugiau nei 100 moterų, norinčių patobulinti moteriškumo simbolį – krūtis.

Atvykite į konsultaciją

Konsultacijos – kone svarbiausia krūtų didinimo implantais procedūros dalis. Konsultuojančiam gydytojui svarbu ne tik išsiaiškinti pacientės poreikius, bet ir suteikti visą reikiamą informaciją apie būsimą operaciją, morališkai paruošti pacientę pooperaciniam laikotarpiui.

Atsižvelgdamas į pacientės pageidavimus, specialistas padės pasirinkti tinkamo dydžio, formos bei tekstūros implantus. Krūtims didinti naudojami tik aukščiausios kokybės implantai, kurių patikimumas ir saugumas patvirtintas kelių dešimtmečių praktika.

Atvykusios į konsultaciją moterys gali žvilgtelėti į ateitį. Pasimatavusios specialias bandomąsias liemenėles jos gali įsivaizduoti, kaip atrodys krūtys po operacijos. Svarbu įvertinti ir nuotraukas su gydytojo ankstesnių darbų pavyzdžiais. Profesionalaus specialisto atlikti darbai – natūraliai atrodančios ir akies nerėžiančios krūtys.

Pati operacija tėra techninis konsultuojantis pasiektų susitarimų įgyvendinimas. Per operaciją chirurgas į krūtinės audiniuose suformuotą kišenę įdės pasirinktą implantą.

Pjūviai daromi skirtingose vietose: po krūtimi, aplink spenelį arba, vis dažniau, pažastyje. Pjūvis pažastyje patrauklus tuo, kad pjaunama natūralioje odos raukšlėje. Randas po operacijos beveik nepastebimas, jis gyja be tempimo, o praėjus metams – kone visai išnyksta.

Patikima

Chirurginė intervencija ypač saugi, nes per procedūrą naudojama pažangiausia medicininė įranga ir operaciją atlieka labai aukštos kvalifikacijos specialistai.

Prieinama paslauga

Mūsų dienomis grožio chirurgijos paslaugos nebėra tik pasiturinčių žmonių privilegija. Krūtis implantais norinčios pasididinti moterys gauna itin aukštos kokybės paslaugas už priimtina kainą. Be to, pacientės už paslaugą gali atsiskaityti išsimokėtinai.

Patirtis

Grožio istorijas klinikoje kuria vieno geriausių Lietuvos plastikos chirurgų Tautrimo Aštrausko rankos. Beveik trisdešimties metų patirtį plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos srityje turintis gydytojas Lietuvoje ir užsienyje vertinamas ne tik dėl aukštos profesinės kvalifikacijos, dėl taikomų pažangių ir saugių metodų, kuriais pasiekti rezultatai atrodo labai natūraliai, bet ir dėl išskirtinio požiūrio į pacientą. Ypatingą dėmesį chirurgas skiria rekonstrukcinei krūtų chirurgijai. T. Aštrausko dėka onkologinėmis ligomis sirgusios ir krūtų dėl ligos netekusios moterys atgauna psichologinę pusiausvyrą ir pasitikėjimą savimi.

Duoklė mokslui

Gydytojas Tautrimas Aštrauskas yra parengęs per 20 mokslinių straipsnių bei pranešimų daugiausiai krūtų atkuriamosios chirurgijos tema.



> Grožio istorijas klinikoje kuria vieno geriausių Lietuvos plastikos chirurgų Tautrimo Aštrausko rankos

Patyrusi ir reikli komanda

Tautrimo Aštrausko klinika – šiuolaikiška plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos klinika, įsikūrusi pačioje Kauno širdyje, ramiaame Žaliakalnio rajone. Be plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos paslaugų, čia teikiamos ginekologo, urologo, dermatologo konsultacijos, atliekama krūtų echoskopija. Klinikos personalas – patyrusi komanda, susiformavusi per ilgus bendro darbo su gydytoju T. Aštrausku metus. Šis laiko ir sudėtingų situacijų patikrintas ir jaunas gabiais bei ambicingais specialistais papildytas kolektyvas visada sau ir darbo kokybei kelia aukščiausius reikalavimus.

Aukščiausio lygio paslaugos – perpus pigiau

Garsas apie gerą patirtį sklinda greitai. Klinika domisi ir pacientės iš užsienio. Kai kurios netgi matė čia padailintas krūtis. Jos įsidėmi ir tai, kad grožio chirurgijos procedūros čia atsieina palyginti nedaug.

Nors klinikos paslaugos atitinka aukščiausios kokybės standartus, pacientės operacijai išleidžia iki 50 proc. mažiau nei kitose Vakarų Europos, Skandinavijos ar JAV klinikose.

Pacientės iš svetur lieka patenkintos geriausiomis užsienio grožio klinikoms prilygstančia paslaugų kokybe bei jų rezultatu, įvertina jaukią įstaigos aplinką, atidų personalą, tad į kliniką sugrįžta ir kitų grožio chirurgijos procedūrų.

Tautrimo Aštrausko klinika
Č. Sasnausko 19, Kaunas
Tel. +370 37 73 32 02
Mob. +370 685 03095
info@tautrimas.com
Facebook Tautrimo Aštrausko klinika
www.tautrimas.com



TAUTRIMO AŠTRAUSKO
KLINIKA



> Eteriniai aliejai saugo augalus nuo įvairių grybelinių, virusinių ligų sukėlėjų

Su bakterijomis galima kovoti ir eteriniais aliejais

dr. Rūta TEKORIENĖ, dr. Kristina LOŽIENĖ,
Gamtos tyrimų centras, Botanikos institutas,
Biodestruktorių tyrimo laboratorija ir Ekonominės
botanikos laboratorija

Pastaruoju metu galima rasti daug informacijos apie augalų eterinių aliejų naudojimą kosmetikos, parfumerijos, farmacijos pramonėje, aromaterapijoje, maisto ir gėrimų gamyboje. Tačiau ar žinojote, kad aromatiniai augalai bei jų eteriniai aliejai gali būti naudojami ir kaip antibakteriniai biopreparatai? Jie gali būti naudojami dezinfekcijai ligoninėse, poliklinikose ar daržovių sandėliuose.

Kodėl „eteriniai“ ir kodėl „aliejai“

Pavadinimas „eterinis aliejus“ (lot. Oleum aethericum) gali kiek klaidinti, jei mėginsime jį suprasti pažodžiui: žodis „eterinis“ visai nereiškia, kad eteriniuose aliejuose yra eterio, o žodis „aliejus“ taip pat klaidinamai asocijuojasi su augaliniais aliejais, kuriuos pilame į keptuvę ar ant salotų... Tad kodėl vartojamas toks keistas ir painokas pavadinimas? Tą galima paaiškinti, žinant, kas yra tie eteriniai aliejai. Eteriniai aliejai – tai augaluose besikaupiantys įvairios cheminės sudėties, klampios konsistencijos neazotinių lakiųjų organinių junginių (terpenų, alkoholių, aldehidų, ketonų ir kt.) mišiniai. Taigi pavadinimas „eterinis aliejus“ atspindi pagrindines šios medžiagos savybes: eterinį aliejų sudarančių junginių lakumą pabrėžia žodis „eterinis“, o jo klampią ir aliejingą konsistenciją – žodis „aliejus“.

acidolac®

Maisto papildas

acidolac® sudėtyje yra liofilizuotų pieno rūgšties bakterijų padermės **Lactobacillus rhamnosus GG** (4 mlrd. KFV* viename pakelyje) ir prebiotikų fruktooligosacharidų (FOS). **Lactobacillus rhamnosus GG** – viena geriausiai ištirtų probiotinių bakterijų padermių.

* KFV – kolonijas formuojantis vienetas



- vaikams ir suaugusiesiems
- tik vienas pakelis per parą
- be karvės pieno baltymo
- be laktozės
- be gluteno
- be sacharozės



Maisto papildas neturi būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Rekomenduojama įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

Pilvo ramybei palaikyti!

polpharma



> Skirtingą Lietuvoje augančio keturbriaunio čiobrelės eterinių aliejų spalvą lemia skirtinga jų cheminė sudėtis

Eteriniai aliejai visiškai netirpūs vandenyje, bet gerai tirpsta augaliniame aliejuje, riebaluose ir įvairiuose organiniuose tirpikliuose (alkoholiuose, eteriuose ir kt.). Daugelis jų – bespalviai, tačiau pasitaiko ir spalvotų: pavyzdžiui, pelyno (*Artemisia absinthium*) eterinis aliejus yra rudas, vaistinės ramunės (*Matricaria recutita*), dažnai ir paprastosios kraujažolės (*Achillea millefolium*) – mėlynas.

Eteriniams aliejams būdingas aštrus deginantis skonis, specifinis kvapas. Šios medžiagos jautrios šviesai, aukštesnei temperatūrai, sąlyčiui su oru: veikiant šiems faktoriams, eteriniuose aliejuose gali vykti cheminiai (oksidacija, polimerizacija ir kt.) bei fiziniai pokyčiai (jie patamsėja, sutirštėja, pakinta jų kvapas). Todėl eterinius aliejus ir iš jų gaminamas priemones reikia laikyti tamsiuose ir sandariuose induose.

Šiltųjų kraštų augaluose eterinio aliejaus daugiau

Eteriniai aliejai gali būti vertinami tiek kiekybiškai, tiek kokybiškai: kiekybinis vertinimas nurodo, kiek augalas sintetina eterinio aliejaus, o kokybinis – iš kokių cheminių junginių jis sudarytas.

Eterinio aliejaus kiekį augaluose gali lemti daug dalykų. Vienas jų – augalo vegetacijos periodas.

Jei eterinis aliejus kaupiasi augalo antžeminėje dalyje (žieduose, lapuose), jo daugiausia susikaupia prieš pat žydėjimą arba augalams žydint; jei kaupiasi požeminėje dalyje – rudenį, nes augalai, ruošdamiesi žiemai, transportuoja sukauptas medžiagas atsargas iš antžeminės dalies ir sandėliuoja jas požeminėje dalyse. Aplinkos sąlygos – temperatūra, krituliai, apšvietimas, taip pat daro didelę įtaką eterinio aliejaus kiekybinei sudėčiai, todėl didžiausius šių medžiagų kiekius sukaupia šilto ir sauso klimato zonose augantys augalai. Pavyzdžiui, Turkijoje augančiuose kai kurių raudonėlio (*Origanum*) genties rūšių augaluose gali susikaupti daugiau nei 6 proc. eterinio aliejaus. O vieninteliame Lietuvoje savaime augančios šios genties rūšies augale – paprastajame raudonėlyje (*Origanum vulgare*) – jo susikaupia tik 0,3–1,5 proc. Eterinio aliejaus kiekį lemia ir tai, kokiai rūšiai priklauso augalas: gausesnius eterinių aliejų kiekius kaupia notrelinių (*Lamiaceae*), salierinių (*Apiaceae*), pušinių (*Pinaceae*), astrinių (*Asteraceae*) šeimų rūšių augalai.

Augaluose sintetinamų eterinių aliejų kokybinę sudėtį rodo juose besikaupiantys cheminiai junginiai. Pagrindiniai jų – biologiškai aktyvūs terpenoidai. Eteriniuose aliejuose gali būti aptinkama net iki 300 įvairios cheminės sudėties junginių.

PHYTOMER

NAUJI KOSMETIKOS HORIZONTAI

KOSMETOLOGIJOS MOKSLINIŲ TYRIMŲ IR PLĖTROS PRADININKĖ

Kosmetikos kompanija „Phytomer“ iš geriausių neišsenkančio jūrų pasaulio išteklių jau 40 metų kuria atelies kosmetiką. Žengdama jūrinių biotechnologijų priešakyje kompanija skelbia mokslinę revoliuciją ir kuria naujos kartos kosmetiką: efektyvesnę, tikslingesnę, ekologiškesnę, atsakingą.

PROFESIONALŲS METODAI

Aukšto lygio manualinė terapija nebeįsivaizduojama be viso pasaulio terapeutų išbandytų, patikrintų ir patvirtintų „Phytomer“ kosmetikos priemonių. Kompanija sukūrė išskirtinių atpalaiduojamųjų ir holistinių SPA grožio procedūrų, kurios duoda neįtikėtinų rezultatų. Tai – profesionali visuma maksimaliam efektyvumui.

AISTRINGA KOSMETIKA

Pasitelkdamos naujausias technologijas, naudojamos naujai atrastus unikalius jūrų produktus, kosmetikos priemonės aistringai kuria jau trys „Phytomer“ kartos. Visuose kosmetikos gamybos etapuose didžiausias dėmesys skiriamas aplinkai nekenksmingiems metodams, kad būtų išsaugota gausi, tačiau pažeidžiama jūrinės ekosistemos biologinė įvairovė.



Oficialus atstovas Lietuvoje: UAB ES LAUDA
Kęstučio g. 19 | Tel. 8 5 275 0306
www.phytomer.lt



> Tokius laboratorinius eterinių aliejų hidrodistiliavimo aparatus naudoja Gamtos tyrimų centro Botanikos instituto Ekonominės botanikos laboratorijos mokslininkai

Eteriniai aliejai „gaudomi“ vandeniu, garais, riebalais...

Iš augalų eterinius aliejus galima išgauti keliais būdais. Pačiu paprasčiausiu – mechaniniu būdu (presuojant, centrifuguojant) – eterinis aliejus dažniausiai išgaunamas iš citrinmedžių (Citrus) genties augalų šviežių vaisių žievelių.

Kitas būdas, plačiai taikomas eterinių aliejų gamyboje, – hidrodistiliacija. Šiuo būdu eterinis aliejus išgaunamas iš mėtų (*Mentha* sp.), čiobrelų (*Thymus* sp.), raudonėlių, levandų (*Lavandula* sp.), rozmarinų (*Rosmarinus* sp.) ir kitų augalų antžeminių dalių. Eterinius aliejus galima distiliuoti tiek iš nedžiovinotos, tiek iš sudžiovinotos žaliavos. Distiliuoti galima keliais metodais, nors jų principas tas pats: žaliava kaitinama užpilta vandeniu arba vandens garais, kurie dideliu slėgiu leidžiami į talpą su distiliuojama žaliava.

Eteriniai aliejai tirpsta organiniuose tirpikliuose ir riebaluose, tad juos galima išskirti dar vienu būdu – ekstrahuojant. Tam naudojami žemos virimo temperatūros tirpikliai (dietilo eteris, heksanas, alkoholiai). Po ekstrakcijos tirpiklis atskiriamas nuo eterinio aliejaus. Ekstrakcija riebalais dar vadinama anflerāžu (pranc. enfleurage). Anfleražas – tai senas eterinių aliejų gavybos būdas, kai eteriniai aliejai iš žaliavos sugeriami kietais gyvuliniais riebalais (šviežiais kiaulės taukais, lajumi) arba skystais augaliniais

aliejais bei glicerinu. Šis metodas naudojamas patiems subtiliausiems kvapams iš sunkiai ir nedideliais kiekiais surenkamų šviežių žiedų (jazminų, rožių, apelsinų) sugerti.

Ginasi patys ir apgina kitus

Kodėl augalai sintetina eterinius aliejus? Šios medžiagos – tai tarsi informacijos apie augalą teikėjos, augalo komunikavimo būdas, kuriuo siekiama privilioti vabzdžius apdulkintojus ir/ arba nubaidyti vabzdžius kenkėjus. Taip pat manoma, kad eteriniai aliejai apsaugo augalus nuo nepageidaujamo neigiamo mikroorganizmų poveikio, t. y. gina nuo įvairių grybelinių, virusinių ligų sukėlėjų.

Žmonės jau seniai pastebėjo eterinių aliejų aromatines savybes, jų antibakterinį, antigrybinį, antivirusinį, antiseptinį, antioksidacinį poveikį, todėl eterinius aliejus imta naudoti farmacijos, maisto, kosmetikos, parfumerijos pramonėje ir aromaterapijoje.

Eterinių aliejų antimikrobinį aktyvumą lemia jų cheminė sudėtis. Daugelis eterinių aliejų pristabdo gramteigiamų bakterijų augimą arba jas sunaikina, pavyzdžiui, taip veikia valgomojo česnako (*Allium sativum*), mėtų, raudonėlių, kmynų (*Carum carvi*), pankolių (*Foeniculum vulgare*) eteriniai aliejai.

Maisto pramonėje naudojamos daržovės (bulvės, morkos, svogūnai, burokėliai, kopūstai)

Kuo ypatinga kosmetika su placenta

■ Kosmetikos gamintojai pastebėjo, kad oda po truputį pripranta prie įvairių kosmetinių priemonių, pagamintų iš žolelių, mineralų, jūros ar augalinės kilmės produktų. Tokių produktų poveikis sumažėja arba visiškai išnyksta ir tuomet odai reikia naujų stipresnių priemonių. Kitokia yra kosmetika su placenta. Visas šios kosmetikos veikliąsias medžiagas oda priima kaip savas, todėl nepripranta.

■ Išskirtinės placentos savybės buvo žinomos jau gilioje senovėje, jas aprašė ir medicinos tėvas Hipokratas, ir garsusis gydytojas Avicena. Kaip medžiagų apykaitos gerinimo priemone placenta susidomėta penktajame praėjusio šimtmečio dešimtmetyje, kai pažangiausios farmacijos bendrovės pastebėjo, kad ji padeda atkurti audinius ir sumažinti raukšles. Daug tyrimų atlikę šveicarų gydytojai teigia, kad placentos ląstelės stimuliuoja audinius, padeda jiems atjaunėti bei atkurti struktūrą. Placentos sudėtyje yra dešimtys labai aktyvių biologinių junginių, saugančių žmogaus organizmą nuo aplinkos poveikio, gydančių ir jauninančių. Placentos sudėtis beveik atitinka žmogaus odos sudėtį. Todėl kosmetika, sukurta placentos aktyviųjų komponentų pagrindu, laikoma labai pažangia, jos efektyvumas ištisus stulbinamas.

■ Tyrimais nustatyta, kad gyvulinės kilmės placentos esencija pagreitina odos atsinaujinimą žaizdų ar nudegimų vietose. Placentos esencija reguliuoja imuninę odos reakciją, kai yra naudojama netinkama kosmetika ar kitokios priemonės, taigi placenta turi teigiamą priešalerginį poveikį. Placentos esencija puikiai tinka kaip profilaktikos priemonė, stabdanti melanino (tamsios spalvos pigmentinių dėmelių) susidarymą odoje. Taip pat placentos esencija reguliuoja keratinizacijos procesus. Dėl turtingos sudėties, o ypač dėl aminorūgščių, ji atkuria reikiamą odos drėgmę. Placentos esencija veikia ir kaip antioksidantas – neutralizuoja laisvuosius radikalus, t. y. apsaugo ląsteles nuo neigiamo laisvųjų radikalų poveikio ir taip lėtina senėjimo procesus. Dėl augimo faktorių placentos esencija stiprina jungiamojo audinio ląstelių funkcijas, todėl padidėja elastino ir kolageno sintezė, oda sustangrėja.



BEOTI®

Daugiau informacijos ieškokite www.beoti.lt



■ Kosmetikos gaminiams placenta paprastai išgaunama iš avių ir kiaulių. „Beoti“ kremo placenta išgauta iš karvių, įsigyta Šveicarijos farmacijos įmonėje, kuri placenta išvalo nuo kenksmingų medžiagų, o veikliąsias medžiagas išsaugo. Placentos aktyvieji elementai – molekulės, kurios patenka į giliuosius odos audinius ir aktyvuoja natūralius gyvybinius odos procesus. Nusilpusios odos ląstelės atsinaujina ir oda atjaunėja. Dėl placentos oda tampa pastebimai stangresnė, nyksta raukšlės, mažos raukšlelės visiškai išsilygina. Taip pat ji veikia ir pigmentines dėmes, atsirandančias odai senstant. Dėmelės šviesėja ir tampa nepastebimos. „Beoti“ placentos esencija aktyvina kraujotaką, todėl dermos ir epidermio tarpląstelinė medžiaga geriau aprūpinama drėgme ir maistinėmis medžiagomis, geriau pašalinama toksinai, pagerėja odos spalva.

■ Nuo kitų veido priežiūros priemonių esencija skiriasi tuo, kad jos pagrindas yra vienas veiksmingas ingredientas. Jo koncentracija yra didesnė nei kituose kosmetikos gaminiuose. Todėl esencijos yra efektyvesnės odos priežiūros priemonės. „Beoti“ placentos kremą dėl ypač lengvos konsistencijos galima tepti ir apie akis. Šis lengvai susigeriantis kremas gali būti naudojamas du kartus per dieną, jis odą intensyviai drėkina, stangrina, regeneruoja, papildo „Beoti“ placentos esencijos poveikį. Šį kremą drauge su esencija rekomenduojam naudoti itin sausai, suglebusiai, sudirgusiai odai. Juo reikia tepti vieną kartą per dieną, pirma pasitėpus esencija.



➤ Eterinius aliejus namų sąlygomis galima distiliuoti tokiais aparatais

dažnai būna užterštos įvairiais mikroorganizmais (bakterijomis, grybais, mieliagrybiais). Ant daržovių šie mikroorganizmai patenka iš dirvožemio bei vandens joms augant, taip pat iš oro jas transportuojant ar sandėliuojant. Daug daržovių pažeidžiama mechanškai, dėl to paviršiuje esantys mikroorganizmai patenka į vidinius audinius ir sukelia puvinius. Dėl mikroorganizmų veiklos patiriama didelių nuostolių: kartais tenka utilizuoti iki 30 proc. sandėliuojamos produkcijos. Susidarius palankioms sąlygoms, bakterijos gali ne tik sumažinti daržovių vertę, bet ir sukelti įvairių ligų šiomis daržovėmis besimaitinantiems žmonėms ir gyvūnams.

Daržovių paviršiuje aptinkama itin pavojingų bakterijų *Pseudomonas mallei* ir *P. pseudomallei*, kurios gyvuliams sukelia melioidozės (ūminės infekcinės ligos) bei įnosės (sunkios plaučių ligos). Ant daržovių besidauginančios bakterijos *P. aeruginosa* žmonėms gali sukelti bakteriozę, plaučių uždegimą, kraujo užkrėtimą, *P. cepacia* (pirmą kartą aptiktos svogūnų puvinyje) gali tapti

endokardito, plaučių fibrozės priežastimi.

Medicinos įstaigose aptinkama kitų bakterijų: *Staphylococcus aureus*, *Listeria monocytogenes*, *Bacillus cereus*, *Salmonella typhimurium*, *Escherichia coli*, *Enterobacter aerogenes*. Jos itin patogeniškos žmonėms ir gali sukelti įvairių ligų.

Medicinos įstaigų ir daržovių sandėliavimo patalpoms dezinfekuoti naudojami įvairūs dezinfekantai, kurie nesukelia korozijos, tačiau kai kurie dezinfekcinės medžiagos esantys sintetiniai komponentai vandenyje gali virsti toksinėmis ar kancerogeninėmis medžiagomis. Todėl ieškoma naujų veiksmingų bioapsaugos priemonių, kurios slopintų mikroorganizmų, patogeniškų žmonėms ir fitopatogeniškų augalams, augimą bei vystymąsi.

Viena iš alternatyvų – eteriniai aliejai. Pavyzdžiui, eteriniai aliejai, išskirti iš Lietuvoje augančio keturbriaunio čiobrelio (*Thymus pulegioides*), yra stipraus antibakterinio poveikio ir gali stabdyti bakterijų augimą iki 85 proc. Todėl maisto pramonėje ir medicinos įstaigose kaip potencialios natūralios dezinfekcinės priemonės gali būti naudojami eteriniai aliejai.



Įranga

Išskirtinio garso ir preciziško dizaino derinys

Kristina GINOTYTĖ

Ar kada svajojote, kad mėgstamos muzikos galėsite klausytis visuose namų kambariuose ir be jokių laidų?! Išskirtiniu požiūriu į akustiką bei aukšto lygio garso technikos gaminiais garsėjanti amerikiečių bendrovė „Definitive Technology“ pristato ypatingą produktą – bevielę garso sistemą „Wireless Collection“. Su ja galėsite lengvai ir paprastai naudotis mobiliojo telefono, planšetės ar kompiuterio fonoteka ir klausytis muzikos bet kuriame namų kampelyje.

Lai muzika liejasi laisvai

Sistemą „Wireless Collection“ reikia prijungti prie bevielio interneto tinklo ir galėsite ją valdyti savo telefonu ar kompiuteriu. Pasirinkti muziką yra daug būdų: galima parsisiųsti nemokamą programėlę, galima naudotis internete, kompiuteryje ar telefone sukaupia fonoteka, taip pat – prisijungti prie komercinės muzikos klausymosi internetu platformos „Spotify“ arba įsijungti bet kurią interneto radijo stotį. Neribotas naudojimosi bevieline sistema galimybes užtikrina „Wireless Collection“ įdiegta technologija „Play-Fi“. Dėl jos garsą

vienu metu galima siųsti kelioms kolonėlėms ir kurti įvairius muzikinius scenarijus – kiekviename kambaryje leisti vis kito atlikėjo dainas, visur transliuoti tą pačią muziką ar leisti kiekvienam šeimos nariui valdyti kolonėles patiems.

Dizainas tarnauja garsui

Neapsirikite: nors sistema valdoma visai nesudėtingai, jos atkuriamas garsas – nepriekaištingos kokybės. Šios sistemos gamintojai nuolat eksperimentuoja, išmėgina ypatingas patentuotas technologijas bei medžiagas, ieško naujovių, nes pagrindinis jų tikslas – išgauti tobulą garsą. Vis dėlto ne mažiau kompanijos kūrybinei komandai rūpi ir gaminių estetika. Įmonė bendradarbiauja su pačiais geriausiais dizaineriais, tad jos gaminiai yra labai stilingi. Tokia yra ir „Wireless Collection“: ji dera bet kokiaje aplinkoje. Kompaktiški novatoriško dizaino serijos W gaminiai ne tik prisitaiko erdvėje – dėl trijose taisyklingo kubo formos gaminių pusėse sumontuotų garsiakalbių garsas sklinda plačiai ir erdvėje pasiskirsto tolygiai, todėl turėdami tokią sistemą mėgautis ypač kokybiška, raiškia ir galingai skambančia muzika galėsite bet kurioje namų vietoje.

Jei vertinate garso kokybę, užsukite į „Definitive Technology“ atstovo Lietuvoje bendrovės „Sound Service“ saloną Vilniuje – čia galėsite patys išmėginti ne tik bevielės sistemos, bet ir kitas šio gamintojo kolonėles.

D.

DEFINITIVE TECHNOLOGY



UAB „Sound Service“
P. Lukšio g. 18, Vilnius
El. paštas info@soundservice.lt
www.soundservice.lt

Įranga



> Sultys ilgiau išlieka šviežios, nes vaisiai ir daržovės nesiliečia su metalu: prietaiso sraigtas pagamintas iš specialaus termoplastiko „Ultem“

Pagalba lenktynėms su laiku

Danguolė SMILGAIČĖ

Buities įrangos kūrėjai nuolat sukuria stebinančių naujovių. Labiausiai džiaugiamės tomis, kurios padeda puoselėti sveikatą ir grožį. Tokie yra inovatyvūs kompanijos „Zepter“ gaminiai – sveikos mitybos suokalbininke galinti tapti sulčiaspaudė „Morejuicepress“ ir sveikatos bei grožio puoselėtojas aparatas „Medolight“.

Stinga tik migdolų pieno?

Kada susidomime nauju buities prietaisu? Tada, kai jis sugeba mus „papirkti“: pasiūlo tai, ko iki šiol neturėjome. 2015 m. kompanijos „Zepter“ sukurta sulčiaspaudė „Morejuicepress“ unikali tuo, kad skirta ne tik vaisių, daržovių, uogų sultims spausti – ja be vargo galima išsispaušti net migdolų pieno. Sulčiaspaudė puikiai susidoroja su bet kokiomis kietomis daržovėmis bei vaisiais.

Geriausiai sulčiaspaudės pranašumai atsiskleidžia spaudžiant minkštų vaisių ir uogų (vynuogių, granatų) sultis, nes kauliukai ar smulkios sėklytės atskiriami ir negadina gėrimo skonio. „Morejuicepress“ išspaudžiama daugiau sulčių, o likusias visiškai sausas išspaudas galima panaudoti įvairiems patiekalams gaminti.

Iki paskutinio lašo

Gerdami šviežiai spaustas sultis, aprūpiname organizmą vitaminais, mineralais ir visada norisi, kad jų gautume kuo daugiau. „Daugiau“ lemia ir sulčių spaudimo būdas: sulčiaspaudėje „Morejuicepress“ pritaikyta patentuota inovatyvi spaudimo technologija „3 viename“ ypatinga tuo, kad vaisiai, daržovės ne pjaustomi ar tarkuojami aštriais peiliais, o stipriai suspaudžiami sraigtu. Lėtai spaudžiant, sulčių gaunama daugiau, o svarbiausia – išsaugomas didžiausias vertingų maistinių medžiagų kiekis. Tyrimais įrodyta, kad naudojant lėtaeigę sulčiaspaudę, sultyse lieka 6 kartus daugiau vitamino C, nei spaudžiant greitaeigę sulčiaspaudę.

Net šeši apdovanojimai

„Zepter“ daug dėmesio skyrė sulčiaspaudės dizainui. Elegantiškos formos „Morejuicepress“ dera tiek tradiciniame, tiek minimalistiniame virtuvės interjere – ne veltui už dizainą sulčiaspaudės kūrėjai pelnė net šešis apdovanojimus.

Džiugu, kai sveiko ir skanaus maisto pavyksta pasigaminti be didelių pastangų. Sulčiaspaudėje įdiegta atgalinio sukimo funkcija, kuri „iškrapšto“ įstrigusius vaisių ar daržovių gabalėlius. Prietaisą paprasta išardyti bei plauti, nes aparate mažai sudedamųjų dalių. Sulčiaspaudė dirba beveik be garso, tad maisto ruošimo ritualas ryte nepažadina namiškių ar kaimynų.

Nobelio premija įvertintas atradimas

Visi žinome ir jaučiame, kad šviesa veikia mūsų nuotaiką, sveikatą ir savijautą. Būdų, kaip panaudoti šviesą ligų prevencijai, ieško ir mokslininkai. Pavyzdžiui, nustatyta, kad šviesa mūsų organizme skatina azoto oksido molekulių gamybą. Biochemikas Robertas Francis Furchgotas (Robert Francis Furchgott), farmakologas Luisas J. Ignaras (Louis J. Ignarro) ir fizikas, farmakologas Feridas Muradas (Ferid Murad) atrado, jog azoto oksidas yra signalinė molekulė, reguliuojanti širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą. Už šį atradimą mokslininkai 1998 m. gavo medicinos ir fiziologijos srities Nobelio premiją. Nuo tada azoto oksido molekulės kelia didelį tyrėjų susidomėjimą. Ląstelėse išsiskiriantis azoto oksidas dalyvauja beveik visuose gyvybiniuose procesuose, dėl jo poveikio kiekviena ląstelė gauna daugiau deguonies ir pagamina daugiau energijos, ilgiau funkcionuoja ir gyvena. Kitaip sakant, padeda mums ilgiau išsaugoti jaunystę.

Sveikatos misija

Kaip minėta, azoto oksido sintezę mūsų ląstelėse skatina šviesa – tuo pagrįstas ir šviesos terapijai skirto aparato „Medolight“ veikimo principas. Beje, aparatą sukūrusios kompanijos „Zepter“ prezidentas Filipas Zepteris (Philip Zepter) kartą žurnalistų paklaustas, koks gaminys jam pačiam labiausiai patinka, teigė, esą tai sveikatai išsaugoti



> Viena iš aparato „Medolight“ paskirčių – grožio terapija, padedanti išsaugoti odos jaunystę, pristabdyti raukšlių susidarymą

skirta šviesos terapijos sistema „Biopton“.

Plėtoti šviesos terapijos įrangos gamybą kompanija pradėjo 1996 m., o aparatas „Medolight“ yra jau trečios tokios įrangos kartos atstovas. Nuo ankstesnių „Biopton“ „giminių“ jis skiriasi tuo, kad skleidžia įvairių dažnių – tiek nuolatinę, tiek pulsuojančią šviesą, skatinančią azoto oksido sintezę.

Grožio procedūros namie

Aparatą „Medolight“ esantys 108 šviesos diodai spinduliuoja regimos raudonos šviesos ir jai artimus infraraudonuosius spindulius. Tai nėra šilta šviesa – odos temperatūra nuo jos pakyla vos vienu laipsniu. Prietaisas visų pirma skirtas profilaktikai: jį galima naudoti imunitetui stiprinti, skausmui malšinti, stresui mažinti, uždegiminiams procesams slopinti, odos ligoms gydyti. Dar viena labai vertinga „Medolight“ paskirtis – grožio terapija, padedanti išsaugoti odos jaunystę, pristabdyti raukšlių susidarymą. Ne veltui 2015 m. senėjimo problemas nagrinėjusiame kongrese Paryžiuje „Medolight“ apdovanotas kaip geriausias senėjimą stabdantis gaminys. Tai aparatas, skirtas naudoti tiek grožio klinikose ir centruose, tiek namie.

Aparatas „Medolight“

- Sertifikuotas ir patentuotas
- Saugus, mobilus ir mažas
- Patogus naudoti ir namie, ir keliaujant

UAB „Zepter International“
A. Goštauto g. 40 A, Vilnius
Tel. 8 526 36121
Faksas. 8 526 36122
www.zepter.lt

zepter
INTERNATIONAL
LIVE BETTER • LIVE LONGER



„Dovre“

➤ Krosnelė „Sense 403“ puikiai dera moderniuose ir klasikiniuose interjeruose.

„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 reikštiems pirkėjams 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 žvarbias 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

jų krosnelės ir židiniai jau seniai yra tapę kokybės simboliu.

„Dovre“ ketus – geresnis

Modernioje „Dovre“ ketaus liejykloje visi gaminiai liejami tik iš aukščiausios 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



➤ „Dovre“ naujiena – elegantiška krosnelė „Bold 300“

technologijos. Itin didelį krosnelės efektyvumą lemia antrinio švaraus degimo technologija. „Dovre“ 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 stiklų 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 klasikines, modernias, vintažinio stiliaus, tradicines norvegiškas ir hibridines krosneles, kurios gali būti kūrenamos malkomis, pjuvenų briketais, rusvosiomis anglimis 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“.

2015–2016 metų sezoną – gausu naujienų!

Šiais metais „Dovre“ naujais gaminiiais papildė labai didelio populiarumo sulaukusią unikalaus dizaino krosnelių seriją „Sense“ ir pristatė naujausią itin modernaus dizaino krosnelę „Bold“. Ši krosnelė yra su dideliu išgaubtu stiklu, per kurį galima gėrėtis liepsna. Valdyti krosnelės degimo intensyvumą neįtikėtina paprasta. Džiugu, kad šie gaminiai jau pasiekė salonus didžiausiuose Lietuvos miestuose!

Daugiau informacijos ieškokite tinklalapyje

www.dovre.lt.

1001 priežastis miegoti geriau ir sveikiau

Giedrius JANKAUSKAS

Kamuoja nemiga? Ją gali sukelti daug kas, pavyzdžiui, stresas arba fizinis krūvis prieš miegą. O galbūt vėlai vakare valgėte sunkaus maisto?

Ligos paaštrėja nuo drėgno patalo

Miego sutrikimus lemia ir aplinka, kurioje miegate. Apie 60 proc. žmogaus kūno sudaro vanduo. Jis reikalingas daugeliui funkcijų, pavyzdžiui, mūsų kūno temperatūrai reguliuoti. Kai temperatūra tampa per aukšta, per odą ima garuoti skysčiai. Jie atvėsina kūną. Naktį dalis šios drėgmės kaupiasi pataluose. Per mėnesį išgariname net apie 10 l skysčių (taip, jūs perskaitėte teisingai). Drėgni patalai nehigieniški, juose pernelyg karšta arba per šalta. Dėl to gali sutrikti ir miegas.

Kenčiantiems nuo reumato drėgmė, priešingai nei manoma, sukelia daugiau skausmo negu vėsa. Skausmas sumažėja odai tinkamai kvėpuojant – tada jos paviršiuje sumažėja drėgmės.

Tradicinė patalynė, kurios užpildas – puikios izoliacinės medžiagos – plunksnos, pūkai ar vata, prastai praleidžia orą, kaupia dulkes, todėl mes prakaituojame, perkaistame, neišsimiegame. Gali kilti ir įvairių alergijų.

Visuomet sausa ir gaivu

Vilnoniais gaminiais prekiaujanti įmonė „Flokati“

ne kažin ką gali padaryti, jei einate miegoti pilnu skrandžiu. Tačiau šios įmonės specialistai gali pasirūpinti, kad jūsų patalai būtų kokybiški!

Puikus būdas pailsėti geriau ir sveikiau – miegoti pasiklojus vilnonę patalynę! Iš tokio patalo pakilsite žvalūs ir kupini jėgų.

Vilnonės patalynės oro pralaidumas – 86 proc., todėl žmogui miegant užtikrinama tinkama temperatūra, kūnui sukuriamas puiki aplinka. Vilnoniuose pataluose nei suprakaituos, nei sušalsi. Jie visuomet išlieka sausi ir gaivūs.

Iš vilnos pagamintoje patalynėje nesiveisia dulkių erkutės ir kitokie mikroorganizmai. Vilnos riebalai, lanolinas, malšina skausmą, todėl vilnonė patalynė ypač tinka žmonėms, sergantiems sąnarių ligomis.

Vilna palaiko malonią šilumą: kai karšta, jos plaukeliai pasišiaušia ir praleidžia orą, kai šalta – sugula ir šildo.

Vilna gerina kraujotaką, apsaugo nuo širdies ligų. Tyrimais įrodyta, kad vilnonė patalynė teigiamai veikia ir psichinę sveikatą. Natūralios vilnos mikromasažas veikia raminamai, gerina ląstelių aprūpinimą krauju. Žmogus pabunda žvalus, pailsėjęs.

Miegas taps saldesnis ir dėl praktiško bei smagaus „Flokati“ patalų stiliaus ir dizaino. Juk pagrindinis vilnonės patalynės gamintojų tikslas – neprikaištingas klientų poilsis naktį.

„Flokati“ linki jums daug nuostabių naktų vilnos patale. Gerai išsimiegokite!



„Mane visada žavėjo merinos vilnos universalumas ir gebėjimas prisitaikyti visais metų laikais. Merinos vilna – kaip „asmenybė“, kurią galima keisti pasitelkus visiškai naujas technologijas ir inovatyvius sprendimus.“

Giorgio Armani

Vilną renkasi žymiausi pasaulio mados dizaineriai ir stilistai. Išbandykite ją ir Jūs!

Vilna – tai šiluma, jaukumas ir globa. Brandūs siūlų gijų atspalviai, tyliuose audinių raštuose įpintos purios merinos vilnos sruogos. Švelnus šalių prisilietimas ir ramios avelių kaimenės nesibaigiančiose klostėse. Lengvi, purūs ar storesni, šilumą tausojantys audiniai. Tai subtiliam skoniui sutvertas šiltų emocijų kupinas pasaulis, paversiantis žvarbią žiemą jaukesne.



WWW.FLOKATI.LT



Naujam būstui



„ABC namas“ su pilna apdaila kainuoja kelis kartus pigiau nei tokio pat ploto naujos statybos butas

Pigus, taupus ir jaukus namas praktiškiems žmonėms

Rūta KLIŠYTĖ

Nors rinkdamiesi sau būstą pasvajojame ir apie nuosavą namą, dažnai šią mintį nuvejame šalin: nepatempsiu! Manome, kad namą Lietuvoje statyti labai brangu, o rūpesčių bus daugiau, nei galėsime pakelti. Tačiau išeitis yra – tai „ABC namas“. Šis namas kainuoja pigiau nei butas, be to, jo savininkui pačiam nereikia rūpintis statyba, o ši vidutiniškai trunka tris–šešis mėnesius.

Kodėl statyti verta

Kitaip nei bute ar sublokuotame kotedže, individualiame name nereikės taikytis su kaimynų įpročiais ir komunalinių primestomis taisyklėmis. Savas namas priartina prie gamtos: gera turėti savą žemės lopinėlį bei saugų kiemą bėgioti vaikams!

Tačiau dažniausia geras gyvenimas name, pastatytame vaikantis sunkiai įgyvendinamos svajonės, kainuoja pernelyg brangiai. Juk didelio namo mėnės per kelis aukštus turi būti šildomos ir

valomos. Prižiūrėti reikia ir retai lankomus kambarius bei užkaborius, ilgainiui tampančius negyvenamais sandėliais. Be to, atžaloms palikus tėvų lizdą, didelis namas lieka pustuštis.

Jei esate įsitikinę, kad namas turėtų tarnauti jums, o ne jūs jam, jei neketinate gyvenimo praleisti amžiaus statybose, „ABC namas“ – tinkamiausias pasirinkimas. Nedidelis, ekonomiškasis, mūrinis, karkasinis ar modulinis – kokio tik pageidaujate – greitai pastatomas „ABC namas“ – tai modernus atsakas praeinančiai madai statyti prabangius griozdiškus namus. „ABC namas“ su pilna apdaila kainuoja pigiau nei tokio pat ploto naujos statybos butas.

Kam ir kuo patrauklus

„ABC namui“ pastatyti pakanka nedidelio žemės sklypo. Todėl tokį statinį gali rinktis namų valdos sklypą turintys didmiesčių ar miestelių gyventojai. Vienaaukštis 80 m² gyvenamojo ploto namas puikiai įsikomponuos ir į 6 arų sodininkų bendrijos sklypą. Šis, net ir pastačius namą, liks erdvus, o name puikiai išsitenks keturių asmenų šeima.

Svarbu ir tai, kad visi dokumentai ir leidimai



➤Pagal užsakovo norą name bus sumontuotos vidinės pertvarinės sienos, komunikacijos bei įranga

„ABC namui“ statyti sutvarkomi daug greičiau nei didesni kaip 80 m² namų. „ABC namo“ projektas atitinka supaprastintų statybos projektų reikalavimus.

Pranašumai – dar net neįsiskędus

Taigi „ABC namo“ pranašumai ima ryškėti dar nepradėjus statybų. Beje, už vieno neįrengto naujos statybos 160 m² namo kainą galima būtų pastatyti ir įrengti du „ABC namus“.

Statiniai „ABC namas“ yra A energinio naudingumo klasės. Šie namai statomi labai kruopščiai ir atsakingai, be reikalo netaupant, tik iš kokybiškų šiuolaikinių medžiagų. Namai statomi ant plokštuminių pamatų, jo mūras – be šalčio tiltų, stogas apšiltinamas ekologiškomis termoizoliacinėmis medžiagomis. Dėl pasirinktų vidaus apdailos medžiagų būste užtikrinamas žmogui tinkamiausias mikroklimatas. Statytojai garantuoja, kad, įsikėlus į namą, daugiau investicijų statyboms neprireiks – statybinio broko taisyti neteks.

„ABC namas“ yra kartotinio projekto (nepainiokite su tipiniu, kuris smarkiai riboja jūsų laisvę), tad statinio užsakovas daug ką gali nuspręsti pats: koks bus statinio baigtumas ir komplektacija, kaip jis bus šildomas. Pagal užsakovo norą bus sumontuotos ir vidinės pertvarinės sienos (galimi mažiausiai devyni namo patalpų planavimo variantai), komunikacijos bei įranga.

Kaip tik dėl kartotinio projekto išvengiama galimo statybos broko, užtikrinama statinio kokybė. Šis projektas nuolat tobulinamas – jo kūrėjai žengia koja kojon su vis tobulėjančiomis technologijomis,

be to, įgudę ir patyrę statytojai renkasi tik mūsų klimatui tinkamas medžiagas. Tai taip pat garantuoja statinio kokybę bei ilgaamžiškumą. „ABC namas“ su visa apdaila kainuoja apie 70 000 eurų. „ABC namo“ užsakovai gali apžiūrėti jau pastatytus namus ir pabendrauti su jų gyventojais, tad gali

puikiai įsivaizduoti, kokį būstą turės statyboms pasibaigus. Statant „ABC namą“ jo būsimo savininko gyvenimas neapsiverčia aukštyn kojomis. Užsakovui tereikia tik kartais patvirtinti atliktus darbus. O jau maždaug po trijų mėnesių galima rengti įkurtuves.

Modernus, taupus ir šiltas

Kiekvienam namo savininkui rūpi, kaip būstas bus šildomas ir kiek tai kainuos. Dėl darbo ir karjeros reikalų namie praleidžiame vis mažiau laiko, tad pageidaujame šilto, tačiau ekonomišką būstą, kuriam reikia labai mažai priežiūros.

Būtent toks yra „ABC namas“ – jis pritaikytas šaltai Lietuvos žiemai ir karštai vasarai. Šilumą jame taupo konstrukcijos iš kokybiškų aktyto silikato blokelių. Apšildyti tokį namą kainuoja mažiau ir dėl to, kad jis vienaaukštis ir statomas ant labai sandaraus plokštuminio pamato. Savininkui pageidaujant, viduje sumontuojama ekologiška ir ekonomiška švediška automatinė šildymo sistema „oras–vanduo“. Tokia sistema, gyventojams net ir ilgesniam laikui išvykus, patalpose nuolat palaiko optimalią temperatūrą, nes naudoja tik elektros energiją.

Jaukios privačios valdos, terasa, savas kiemas – „ABC namas“ turi viską, ko reikia patogiai ir kokybiškai gyventi. O prabangą tokiame šilume, jaukiame ir patogiam būste susikursite patys. Beje, ar šių dienų pasaulyje tikroji prabanga nėra sielos ramybė, darnūs santykiai, galimybė kurti ir tobulėti?



UAB „ABM statyba“, Paribio g. 28–38, Vilnius
Mob. tel. : + 370 659 81104, + 370 606 97888
El. paštas abcnamas@gmail.com

Naujam būstui



Kedry namai Baltijos jūros pakrantėje

Jovita VAIVARIENĖ

Baltijos jūros pakrantėje statomas naujų gyvenamųjų namų kvartalas „Kedry kopos“. Nuo pat pradžių šis projektas vykdomas galvojant apie žmogų, vertinantį kokybišką, tikslingą prabangą – juk šiais laikais gyvenimo kokybė suprantama ne vien kaip brangūs daiktai, bet ir kaip patogumas. Taikant šiuolaikines technologijas kvartalas statomas iš sveikų, ekologiškų, sertifikuotų aukščiausios klasės medžiagų, kuriamas subtilus namų eksterjeras ir patogus interjeras. Į šiuos svajonių namus pirmieji gyventojai kraustysis jau pavasarį.

Pasirūpinta ir infrastruktūra

Iš viso kvartale bus 24 namai. Kiekvienam namui skirtas apie 9 a žemės sklypas.

Ekologiškų ir stilingų namų teritorijoje įrengiama visa reikiama infrastruktūra: takeliai ir privažiavimai, lauko apšvietimas ir kt. Kvartalo aplinka bus nuolat prižiūrima ir tvarkoma. „Kedry kopose“ bus užtikrintas gyventojų saugumas ir puoselėjami bendruomeniški santykiai.

Mėgstantys gyventi erdviau galės rinktis 176 m² dydžio namus su didele svetaine, valgomojo ir poilsio zonomis, virtuve, dviem miegamaisiais su vonios kambariais, svečių kambariu, pirtimi, plačia lauko terasa.

Norintiems prabangaus jaukumo – kiek mažesnis 136 m² namas. Pirmame jo aukšte bus įrengta svetainė ir su virtuve sujungta valgomojo zona. Iš svetainės bus galima išeiti į lauko terasą. Antrame aukšte – du miegamieji, svečių kambarys, poilsio zona.

Kedro statiniai – ilgaamžiai ir šilti

Kvartalo projektas ypatingas: visi jo namai skandinaviško stiliaus ir statomi iš kanadinio kedro medienos. Kedras – viena tinkamiausių statybinių medžiagų. Statiniai iš kedro tvirti, tinka bet kokiai aplinkai ir yra atsparūs bet kokiems klimato poveikiams – mediena nesitraukia, nesiplečia, neskyla ir nesikraipo.

Išskirtinis šios medienos ilgaamžiškumas – ne vienintelis pranašumas. Daug kas svajoja apie šiltus namus, tad būtina pridurti, kad kanadinis kedras puikiai sulauko šilumą – iš jo pastatytuose namuose žiemą bus šilta, o vasarą – gaivu. Šių namų energinis naudingumas bus A klasės.

Kedro mediena lengva, tinka net sudėtingiausiomis architektūrinėmis konstrukcijoms. Be to, šio medžio atspalvių gama labai plati – interjerui ir eksterjerui galima rinktis rusvų, gelsvų ir rausvų atspalvių medieną.

Dar viena kokybiškam gyvenimui svarbi šios medžiagos savybė – puiki garso izoliacija. Kedro skleidžiamas kvapas teigiamai veikia nuotaiką, mažina įtampą. Iš kedro suręstuose statiniuose nesiveisia puvinio bakterijos.

Gamtą tausojantiems žmonėms turėtų būti svarbu ir tai, kad kedro mediena apdirbama natūraliais būdais neteršiant aplinkos.

Unikali vieta

Projektas „Kedry kopos“ ypatingas ne tik dėl naudojamų medžiagų. Vienas didžiausių gyvenvietės pranašumų – vieta. Namai stovės Baltijos pakrantėje Latvijos teritorijoje – iki jūros vos 90 metrų, aplink – nuostabi gamta ir kone privatus paplūdimys. Tokioje ypatingoje vietoje įsigyti būstą greta Lietuvos – itin sunku, pačioje Lietuvoje – beveik neįmanoma.

Čia patiks tiems, kas nori pabėgti iš miesto, bet nenori per daug nuo jo nutolti. Iš gyvenvietės



galima greitai nuvykti į Šventąją, Palangą, Klaipėdą. Iki besiplečiančio tarptautinio Palangos oro uosto – vos 15 min kelio. It ranka pasiekiamos ir daugelis svarbių įstaigų. Tačiau visų svarbiausia – čia visuomet bus galima mėgautis ramybe, grynu oru bei laisvės pojūčiu.

Atstumai nuo „Kedry kopų“

- Iki jūros – apie 90 m
- Iki Lietuvos sienos – 700 m
- Iki Šventosios – 5,5 km
- Iki tarptautinio Palangos oro uosto – 17 km
- Iki Klaipėdos – 51 km

Pageidaujantiems statytojai įrengs ir namų vidų: interjeras dvelks prabanga, bet drauge bus jaukus, šviesus ir sudarys išskirtinių namų įspūdį. Tokioje išsvajotoje aplinkoje bus gera ir gyventi, ir ilsėtis.

Susisiekite:
Povilas Markauskas
+370 652 78 339
info@kedrukopos.lt
www.kedrukopos.lt

KEDRY KOPOS
NAMAI ANT JŪRĖS KRANTO



Šventėms



> Sogetsu mokyklos stiliaus ikebana

Gėlių muzikoje skamba ir Kalėdų tema

Julija KOD

Japonija – ypatinga šalis, puoselėjanti galias tradicijas. Čia patekusiam užsieniečiui sunku likti abejingam šios šalies kultūrai, ypač menams, tarp kurių – ir kerintis augalų komponavimo menas ikebana. Nors pirmosios ikebanos buvo sukurtos šventyklose, šiais laikais jos puošia ir paprastų japonų namus. Šio grožį, ramybę ir harmoniją įkūnijančio meno moko skirtingos ikebanos mokyklos. Jose lankytojai ne tik pramoksta bendrų ikebanos komponavimo taisyklių, bet ir lavina savo fantaziją kurdami progines kompozicijas.

Autorė apie save

Į Japoniją patekau netikėtai. Kai vyrui pasiūlė darbą japonų kompanijoje, nedvejodama. Abu esame avantiūristai ir nenuilstami keliauninkai. Tai buvo nuostabusias mūsų pasirinkimas. Gyvendama Tokijuje (Tokyo) mokiausi japonų kalbos, pradėjau domėtis menais, studijavau ikebana, japonų kaligrafiją, dirbau vertėja. Sutikau daug nuostabių žmonių iš įvairiausių pasaulio kraštų, visi jie žavėjosi Japonija, jos kultūra ir žmonėmis.

Besimokydama japonų kalbos vienoje Tokijo kalbų mokykloje sutikau įdomią moterį, poniją Reiko Nozavą (Reiko Nozawa), kuri jau trisdešimt metų kūrė ikebanas. Šio meno ji pradėjo mokytis jaunystėje ir vėliau nuolat tobulino savo įgūdžius. Japonijoje tai įprasta – pradėję ko nors mokytis vaikystėje, žmonės tą daro visą gyvenimą. Beveik kiekvienoje srityje yra etapų, kuriuos įveikus, suteikiama mokytojo kvalifikacija. Daug kam kovų ar kito meno mokykla tampa antraisiais namais – žmonės retai keičia mokytoją ar mokyklą. Pas poniją Nozavą ikebanos paslapčių mokiausi, iki išvažiavimo iš Japonijos, – apie aštuonerius metus. Turiu šio meno mokytojos diplomą.

Į Lietuvą grįžau prieš porą metų ir dabar ikebanos mokau pati. Tarp mano mokinių yra ir viena Vilniuje gyvenanti japonė. Į užsienį ji išvažiavo būdama jauna ir labai ilgisi savo kultūros. Ikebanos talentas užkoduotas jos kraujyje – anksčiau šio meno ji nesimokė, bet sugebėjimus, matyt, paveldėjo iš savo mamos.

Jei galėčiau, ir pati toliau studijuočiau šio meno paslaptis. Ikebanoje yra daug taisyklių ir meistriškumo pakopų, tad mokytis galima visą gyvenimą.



> Net šio meno pradinukai įsigyja geras specialias ikebanos žirkles *hasami* ir kelis specialius gėlių laikiklius *kenzanus*

Auka dievams

Ikebana – tai tradicinis japonų gėlių komponavimo menas ir savotiška meno terapija. Šis menas dar vadinamas *kado* – „gėlių keliu“.

Ikebanos kūryba teikia ramybės, darnos, pasitenkinimo savimi, padeda atsikratyti įkyrių minčių, mažina stresą, lavina fantaziją. Šiame mene įkūnyta tikrojo grožio ir harmonijos samprata, ikebana atspindi ir Rytų filosofiją.

XV a. Japonijos budistų šventyklose užgimęs ikebanos meno kūriniai buvo aukojami dievams. Legenda byloja, kad po labai stiprios audros vienos Kioto (Kyoto) šventyklos vienuoliai surinko sulaužytas gėles ir šakas, sudėjo jas prie Budos statulos kojų ir paprašė, kad jis atgaivintų stichijos sunaikintus sodus ir miškus. Greitai sodai atsigavo, medžiai vėl pražydė. Nuo tada vienuoliai kuria asimetriskas gėlių ir šakų kompozicijas, vadinamas ikebana – *ikeru*, „gyventi“, ir *bana/hana* – „gėlė“.

Ikebana puoselėjo samurajai, šio puokščių komponavimo meno privalomai tebmokomos geišos.

Trys garsiausios mokyklos

Japonijoje veikia daugybė ikebanos mokyklų. Garsiausios – *Ikenobo*, *Ohara* ir *Sogetsu*.

Ikenobo – seniausia mokykla. Ją XV a. įkūrė Ikenobo Senkejus (Ikenobo Senkei) – vienas Kioto budistų šventyklos tarnautojų. Manoma, kad jis sukūrė ikebanos stilių *rikka*. Šio stiliaus ikebanos turėjo atskleisti gamtos grožį ir kompozicijoje atspindėti septynias gamtos stichijas: kalnus, krioklius, lygumas, miškus ir t. t.

I. Senkejus apie ikebana rašė: „Mėgaudavausi rinkdamas senas sudžiūvusias šakas ir dėdamas jas į įtrūkusį ąsotį. Kai sėdėdavau ir žiūrėdavau į jas, man kildavo įvairiausių minčių. Mes tiek jėgų ir laiko sugaištame kurdami akmenų sodus ar fontanus ir pamirštame, kad ikebanos menas skatina beribius kalnus ir upes įžvelgti viename laše arba vienoje šakoje, ir tam visiškai nereikia aukoti daugybės laiko.“

Ikenobo mokykla iki šiol puoselėja tradicinius šventyklų dekoravimo būdus. *Ikenobo* ikebanomis šventyklos puošiamos per apeigas ir šventes, šios kompozicijos dažniausiai simbolizuoja gamtos didybę. *Ikenobo* ikebanos paprastos, joms naudojamos tik tam tikros gėlės.

1897 m. įkurta *Ohara* mokykla tapo naujo ikebanos stiliaus – *moribana* – pradininke. Šią mokyklą, siekdamas savitumo ir naujovių, įkūrė jaunas ikebanos meistras iš Osakos (Osaka) Unisanas Ohara (Unisan Ohara). Tuo metu Japonija atsivėrė naujovėms, į šią šalį pradėjo keliauti žmonės iš kitų kraštų, iš jų japonai



> Naujametė ikebana prie namų durų Japonijoje

perėmė naujų meno ir mados idėjų, naujų manierų. *Moribana* – tai gėlių kompozicija neaukštoje plokščioje vazoje. Vėliau šioje mokykloje radosi dar vienas stilius – *nageire* – kompozicija aukštoje siauroje vazoje. Šiuos stilius vėliau perėmė ir kitos mokyklos.

Oharos mokyklos ikebanose vyravo abstrakcionizmo bei avangardizmo idėjos. *Oharos* mokykla – viena didžiausių ikebanos mokymo institucijų, ji orientuojasi į Vakarų. Jos filialų yra įvairiose pasaulio šalyse. *Oharos* ikebanos atspindi metų laikų kaitos ypatumus, raidos procesus ir gamtos grožį.

Trečia ikebanos mokykla – *Sogetsu*, kurios atstovė esu ir aš, įkurta XX a. trečiojo dešimtmečio pradžioje. *Sogetsu* mokyklos pradininkas – Sofu Tešigahara (Sofu Teshigahara). Jo tėvas buvo *Ikenobo* ikebanos mokytojas, tad gėlių kompozicijas Sofu kurdavo nuo vaikystės. Sulaukęs 25 metų jis pradėjo

eksperimentuoti su įvairiomis medžiagomis. 1949 m. viename didžiausių ir prabangiausių Japonijos prekybos centrų „Mitsukoshi“ Tokijo centriniame Ginzos (Ginza) rajone S. Tešigahara surengė *Sogetsu* mokykloje sukurtų ikebanų parodą. Jo nuomone, ikebana – ne tik puošmena, bet ir menas, kuriamas ne tik Japonijai, bet ir visam pasauliui. Ilgainiui S. Tešigaharos idėjas perėmė jo vaikai. Mūsų dienomis pagrindinis *Sogetsu* ikebanos meistras – vienas S. Tešigaharos anūkų Hirošis Tašigahara (Hiroshi Teshigahara). Nuo 1980 m. jis rengia *Sogetsu* parodas visame pasaulyje.

Šventyklų ir imperatoriaus rūmų menas – kiekvienam

Sogetsu mokyklos moto: „Ikebana gali sukurti bet kas, bet kur ir iš bet kokios medžiagos.“ *Sogetsu* mokyklos mokytojų teigimu, ikebana visų pirma yra jos kūrėjo atspindys.

Sogetsu padarė ikebana prieinamą kiekvienam, buvęs vien šventyklų bei imperatoriaus rūmų menas tapo ir paprastų žmonių gyvenimo dalimi. Dabar ikebanomis puošiami namai, biurai, viešbučių ir restoranų salės, vitrinos, šiomis kompozicijomis dekoruojamos sienos, durys, stalai ir kt.

Sogetsu mokykloje ikebanoms kurti naudojamos įvairios medžiagos: tekstilė, metalas, akmuo, medis, plastikas ir t. t. Visa tai derinama su augalais, jų šakomis ir lapais. Ikebanos gali

> Naujametė ikebana prie parduotuvės durų Japonijoje



„*Tapetas.lt*“ – tai parduotuvių tinklas, siūlantis įsigyti garsiausių Europos tapetų gamintojų produkcijos. Mūsų parduotuvėse rasite didelį sienų dangų pasirinkimą: nuo tradicinio ir klasikinio iki modernaus ir minimalistinio stiliaus. Išskirtinio stiliaus gerbėjams pristatome dizainerių **Roberto Cavalli** ir **Valentino Judaškino** sukurtas sienų dangų kolekcijas. Kokybiški ir stilingi tapetai jūsų namams suteiks ne tik šilumos ir jaukumo, bet ir išskirtinumo!

Tapetus galite įsigyti mūsų parduotuvėse:

Vilniuje, Prekybos centre „Medžio centras“, Verkių g. 44

Klaipėdoje, Prekybos centre „Berry baldai“, Baltijos pr. 6 A

Kaune, Interjero dizaino centre „Artis“, Savanorių pr. 178 (Tik užsakomoji prekyba)

Daugiau informacijos:

www.tapetas.lt

www.facebook.com/Tapetas.lt



> „Kalėdinės ikebanos centre visuomet statau žvakę, kurią uždegu Kūčių vakarą“

būtų įvairaus dydžio – ir visai mažos, ir labai didelės. Ikebanos mene svarbiausia kūrybos laisvė.

Proginės ikebanos primena pagonybės laikus

Japonai nešvenčia Kalėdų, tačiau jiems labai patinka šios šventės tradicijos, todėl ir savo miestus jie puošia eglutėmis, kabina lempučių girliandas,

> Kalėdinę ikebaną galima puošti ir karpiniiais



vienas gražiausių ir įspūdingiausių pasaulyje, kepa baltus kalėdinius tortus su braškėmis, vieni kitiems teikia išradingai supakuotas dovanėles. Kasmet Tokijuje, Ropongi (Roppongi) rajone, padedant Vokietijos ambasadai, įrengiamas vokiško stiliaus Kalėdų miestelis. Eglutėmis išpuoštuose mediniuose jo namukuose prekiaujama rankų darbo žaislais, dekoracijomis, girliandomis, sausainiais, pyragais, karštu vynu, žolelių arbata, vokišku alumi ir dešrelėmis, miestelyje skamba kalėdinė muzika.

Mūsų ikebanos mokykloje kasmet vieną pamoką skirdavome kalėdinei ikebanai. Ją kurdavome iš įvairių medžiagų, įkomponuodavome dirbtines sidabrines arba raudonas puansetijas. Vietoje vazos naudodavome folija apvyniotą plastikinį indą, į jį dėdavome žalią floristinę kempinėlę (tokių galima įsigyti ir Lietuvos gėlių parduotuvėse).

Kalėdų ikebana tapo ir mano maža tradicija. Šios kompozicijos centre visuomet statau žvakę, kurią uždegu Kūčių vakarą. Tik reikia įsitikinti, kad žvakė nepadegs šakų ar gėlių. Kalėdinei ikebanai renkuosi tradicinius šios šventės elementus – pušies arba eglės šakas, Kalėdų gėlę vadinamą puansetiją, taip pat – kitokias raudonas ir baltas gėles. Tokioje proginėje ikebanoje galima komponuoti



> Oharos mokyklos stiliaus ikebana

ir mandarinus, citrinas, cinamono lazdeles, šermukšnių šakas, kankorėžius ir kt. Pasitelkus kūrybiškumą ir fantaziją, ikebaną galima puošti ir eglutės žaisliukais bei girliandomis.

Japonijoje kuriamos ir tradicinės Naujųjų metų ikebanos. Jos vadinamos *kadomatsu* – „pušys prie namų“. Tokia kompozicija tradiciškai statoma lauke prie kiekvienų namų. *Kadomatsu* sudaro trys perrišti bambuko stiebai, pušų šakos ir kiti komponentai, įvirtinti pintoje ar medinėje vazoje arba šiaudiniu raiščiu aprištame inde. Prie bambuko stiebų pritvirtinama popierinių girliandų su gražiais palinkėjimais.

Japonijoje bambukas nuo seno simbolizuoja stiprybę ir atsparumą likimo smūgiams, o pušys – ilgaamžiškumą, nemirtingumą. *Kadomatsu* tradicijos šaknų reikėtų ieškoti senojoje pagoniškoje japonų šintoizmo religijoje.

Drąsiai rinkitės lietuvišką keramiką

Norint sukurti ikebaną, reikėtų nusimanyti ir apie įrankius. Net šio meno pradinukai įsigyja geras specialias ikebanos žirkles *hasami* ir kelis specialius gėlių laikiklius kenzanus (*kenzan*). Kenzanas – tai gana sunkus plokščias metalinis

padėklas su daugybe statmenai įkaltų vinių. Kenzanų būna įvairių didžių ir formų. Gaminami ir plastikiniai permatomi kenzanai. (Beje, kenzanų galima nusipirkti ir Lietuvoje). Kartais vietoj kenzanų naudojamos floristinės kempinės, tačiau jos – vienkartinės. *Hasami* irgi skiriasi – yra paprastų pigių, yra brangių, pagamintų garsių meistrų. Žinoma, skiriasi ir šių žirklių kokybė. Lietuvoje ikebanoms kurti galima įsigyti specialias mažas sodininkų žirkles.

Įdomu, kad tie, kas komponuoja ikebanas, dažnai patys kuria ir joms skirtas vazas. Keramikos menas Japonijoje labai populiarus. Man japonų keramika labai primena lietuvių meistrų kūrinius, todėl, norėdami namie sukurti įdomią ir autentišką ikebaną, galite drąsiai naudoti turimus rankų darbo keramikos indus. Ikebaną galite komponuoti bet kurioje jums patinkančioje vazoje, tik svarbu, kad prie jos derėtų naudojamos gėlės ir šakos.

Ikebaną galima kurti ir išsyk keliuose induose, tik svarbu juos kaip nors suderinti: pavyzdžiui, gėlės ar šakos iš skirtingų vazų turi linkti viena prie kitos, jos gali būti pakreiptos į tą pačią pusę ar atkartoti tą pačią formą. Vazos irgi turi būti kuo nors panašios – forma, spalva, tekstūra.

Reikia absoliučios regos

Ikebanai tinka bet kokie augalai. Japonijoje jų yra daugiau, nes ten šiltesnis klimatas, tačiau ir Lietuvoje galima rasti tinkamų šakų bei gėlių, jau nekalbant apie neaugalinius priedus. Ikebanas galima kurti ir vien iš daržovių, vaisių, gėlių, šakų, lapų ir šaknų. Tokio stiliaus ikebanos vadinamos *morimono*. Vietoj vazų galima naudoti lentą arba didelį augalo lapą, gražią tekstilės atraižą, lėkštę.

Prieš kuriant ikebaną reikia įvertinti turimas gėlės bei šakas ir pamėginti įsivaizduoti, ką norisi sukurti, ką ši kompozicija reikš tau pačiam, kokią mintį ar emociją šiuo kūriniu norisi perteikti kitiems. Ikebanos paskirtis – sukurti savą mažą pasaulį, suteikti harmonijos erdvei, paskatinti susimąstyti tuos, kas ja grožės, pakelti žiūrovams nuotaiką. Japonai sako, kad ikebanoms kurti reikia „absoliučios regos“ – reikia mokėti išvysti grožį šakos linkyje, išgirsti gėlių muziką...

Užkoduota simbolika

Kuriant ikebaną, reikėtų laikytis paprastų taisyklių. Kompozicijos pagrindą sudaro trys svarbiausi elementai – *shin*, *soe* ir *hikae*. *Shin* – pats aukščiausias elementas. Jis simbolizuoja dangų. *Soe* – žmogaus simbolis, jis – vidutinio aukščio. Žemiausias – žemę simbolizuojantis

> Julijos mokinės Akiko *morimono* stiliaus ikebana



> Julijos Naujųjų metų ikebana

hikae. Šie trys elementai komponuojami tam tikru kampu, laikantis aukščio, pločio ir gylio proporcijų. *Shin* ir *soe* elementams dažniausiai naudojamos šakos, o *hikae* – gėlės, bet tai nėra griežta taisyklė. Kompozicijoje turėtų būti vienas ryškus akcentas. Ikebana visada asimetriška ir negali būti plokščia – tuo ji ir skiriasi nuo klasikinės puokštės. Dideli žiedai dedami arčiau kompozicijos apačios, mažesni – aukščiau.

Daugelis ikebanos studentų yra pamėgę laisvąjį stilių – *jiyuka*. Tokio stiliaus kompozicijoms galima naudoti bet kokias medžiagas ir kurti nevaržant fantazijos.

Japonų namuose ikebana statoma į specialią nišą *tokonome*. Svarbus ir kompozicijos fonas bei apšvietimas. Jie neturi užgožti ikebanos.

Labai svarbi gėlių bei spalvų simbolika. Pavyzdžiui, kompozicijoms arbatos ceremonijai dažnai naudojamos jazminų šakos – juk jazminai nuo senų laikų laikomi gyvenimo džiaugsmo simboliu. Žydinčių abrikosų šakos simbolizuoja moters grožį, o orchidėjos – džiaugsmą. Žalia spalva – tai atgimimas, raudona – ugnis ir aistra, juoda – žiema ir tamsa.

Ikebanoje užkoduota simbolika, kūrėjo idėja – pagrindiniai dalykai, kuriais šis japonų menas skiriasi nuo mums įprastų puokščių komponavimo dėsnių.



nese pramogų bankas

50 €
DOVANŲ



PRAMOGŲ BANKAS
BUSINESS CLUB
Vardas, Pavardė:
Galioja iki:

Išsikeisk į tikrą „Business Club“ kortelę su taškų balansu iki 2016 01 31



Daugiau informacijos –
www.nesepb.lt/tavo-nese arba tel. 8 700 55555
A. Stulginskio g. 8, Vilnius



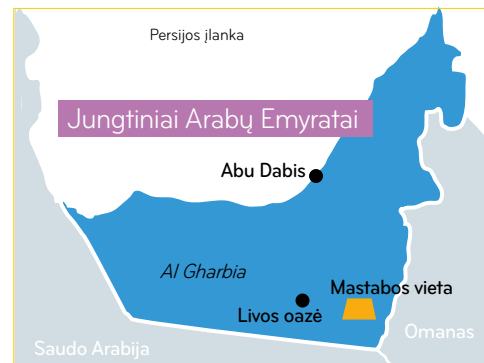
Dykumoje gali iškilti dar vienas pasaulio stebuklas



> Daugiau kaip 40 metų planuojama „Mastaba“ galėtų iškilti Abu Dabio emyrato vakaruose plytinčioje Rub al Chalio dykumoje

Žaneta KNOPS

Jungtiniai Arabų Emyratai pasaulį nuolat stebina neįtikėtinais projektais. Jei šios šalies valdžia duos galutinį sutikimą menininkų poros Christo Vladimirovo Javachevo (Christo Vladimirov Javacheff) ir Žanos Klodės Gijebon (Jeanne-Claude de Guillebon) skulptūros „Mastaba“ („The Mastaba“) statybai, pasaulį išvys už Cheopso piramidę didesnis statinys. Jis bus pats aukščiausias ir pats brangiausias nupjautos piramidės formos kūrinys pasaulyje. Šiam projektui įgyvendinti reikia 260 mln. eurų.



Christas ir Žana Klodė: mistiniai sutapimai

Šio įspūdingo masto projekto idėja puoselėjama apie 40 metų. Anksčiau žemės meno ir avangardo atstovai, prisistatantys tik vardais Christas ir Žana Klodė, tai darė drauge. O 2009 m. lapkritį nuo smegenų ligos komplikacijos mirus Žanai Klodei, projekto įgyvendinimu dar atkakliau rūpinasi vienas Christas.

Christas gimė 1935 m. birželio 13 d. Bulgarijoje pramonės darbininkų šeimoje. Tą pačią dieną Kasablankoje (Casablanca), Maroke, prancūzų



> Christo ir Žanos Klodės projektas „Vartai“ Niujorko Centriniam parke 2004 m.

Žymiausi menininkų poros darbai

- 1968–1969 m. Australija – „Ivyniota pakrantė“ („Wrapped Coast“)
- 1970–1972 m. Koloradas, JAV – „Slėnio užuolaida“ („Valley Curtain“)
- 1972–1976 m. Kalifornija, JAV – „Bėganti tvora“ („Running Fence“)
- 1980–1983 m. Biskeino įlanka, Majamis, Florida – „Apsuptos salos“ („Surrounded Islands“)
- 1975–1985 m. Paryžius – „Ivyniotas Naujasis tiltas“ („The Pont Neuf Wrapped“)
- 1984–1991 m. Japonija–JAV – „Skėčiai“ („The Umbrellas“)
- 1971–1995 m. Berlynas – „Ivyniotas Reichstagas“ („Wrapped Reichstag“)
- 1997–1998 m. Šveicarija – „Ivynioti medžiai“ („Wrapped Trees“)
- 1979–2005 m. Niujorkas – „Vartai“ („The Gates“)

karininko šeima susilaukė Žanos Klodės. Įdomu, kad abu būsimi menininkai gimė ne tik tą pačią dieną, bet ir tą pačią valandą.

Iš Maroko Žana Klodė drauge su tėvais persikėlė gyventi į Prancūziją, vėliau – į Šveicariją. Būsima menininkų pora susipažino 1958 m. Paryžiuje, kur Christas glaudėsi kaip tuometinės komunistinės Bulgarijos pabėgėlis ir sunkiai krinto prancūzų kalbos pradmenis.

Christas ir Žana Klodė drauge dirbo nuo 1961 m., o nuo 1964 m. abu apsigyveno Niujorke. Šiame menininkų duete Christui visuomet tekdavo kūrėjo vaidmuo, o Žana Klodė buvo ne tik jo žmona, sielos draugė, kūrybos bičiulė, bet ir vadybininkė bei geriausia darbų kritikė. Viena interviu Žana Klodė yra sakiusi, kad menininke tapo iš meilės Christui ir jei jis būtų pasirinkęs stomatologo profesiją, dantų gydytoja būtų tapusi ir ji.





> Christas ir Žana Klodė 1982 m. beiškančios galimos vietos „Mastabai“



> 2011 m. Christas su „Mastabos“ modeliu skulptūrai siūlomoje vietoje

Ši talentinga pora pasaulį stebino brangiais didelės apimties projektais. Menininkų kūrybos braižas – įvairiomis medžiagomis apvynioti, suvynioti ar kaip nors kitaip pakeisti istorinės reikšmės pastatus ir kraštovaizdžius.

Kūrėjus labiausiai išgarsino du avangardiniai plataus užmojo projektai: 1971 m. sugalvotas ir tik 1995 m. Berlyne įgyvendintas „Išvyniotas Reichstogas“ bei 1975 m. sugalvotas ir 1985 m. Paryžiu nustebinęs „Išvyniotas Naujasis tiltas“.

Christui ir Žanai Klodei nuolat prireikdavo drąsos ir tvirtybės tiek lėšoms projektams surinkti, tiek susitaikyti su mintimi, kad ilgus metus puoselėta idėja meno kūrinio taps tik trumpam, o po to liks tik eskizai, nuotraukos, filmuota medžiaga...Kai kas šiuos menininkus vadino keistuoliais, o jų kūrinių meno kūrinius apibūdindavo kaip neracionalius ir nenaudingus.

Beje, ne vieną milijoną dolerių kainavę poros projektai buvo remiami netiesiogiai. Už kūrinių lankymą taip pat nebuvo prašoma jokio mokesčio. Pinigai projektams buvo renkami

parduodant kūrinių eskizus, piešinius ir įrėmintas jų vizualizacijas. Tokius dalykus dažniausiai perka muziejai ir privatus kolekcininkai. Christo ir Žanos Klodės darbų kolekcijas turi ir keli bankai – menininkų kūriniai yra tapę užstatu už suteiktas paskolas.

Įdomu, kad Christas ir Žana Klodė patys yra įsteigę piniginių apdovanojimą. Jis skiriamas gabiausiems JAE menų studentams.

Statinių menas

Pabėgęs iš gimtosios Bulgarijos ir apsigyvenęs Paryžiuje, Christo kurdavo skulptūras iš metalinių statinių, kurių rasdavo savo dirbtuvių kieme. Jis įvairiai dėliodavo statines vieną ant kitos, tačiau kaskart gaudavo vis tą pačią formą – nupjautinę piramidę.

1962 m. Christas ir Žana Klodė metalinėmis statinėmis užblokavo vieną Paryžiaus gatvių – taip kūrėjai protestavo prieš Berlyne pradėtą statyti miestą padalinusią sieną. Kiek vėliau

šie avangardininkai Žanos Klodės patėvio dėka susipažino su anuomet laikinojo Prancūzijos atstovo Jungtinėse Tautose pareigas ėjusiu Lui de Girango (Louis de Guiringaud). Būtent jis, išgirdęs apie „Mastabos“ projektą, pasiūlė jį įgyvendinti Jungtiniuose Arabų Emyratuose. L. Giringo pasiūlė menininkams kreiptis į tuometinį šalies prezidentą šeichą Zaidą ibin Sultaną al Nahjaną (Zayed bin Sultan Al Nahyan). Šeichas buvo atviras naujovėms ir, sužinojęs apie menininkų projektą, kvietė „Mastabą“ statyti būtent JAE.

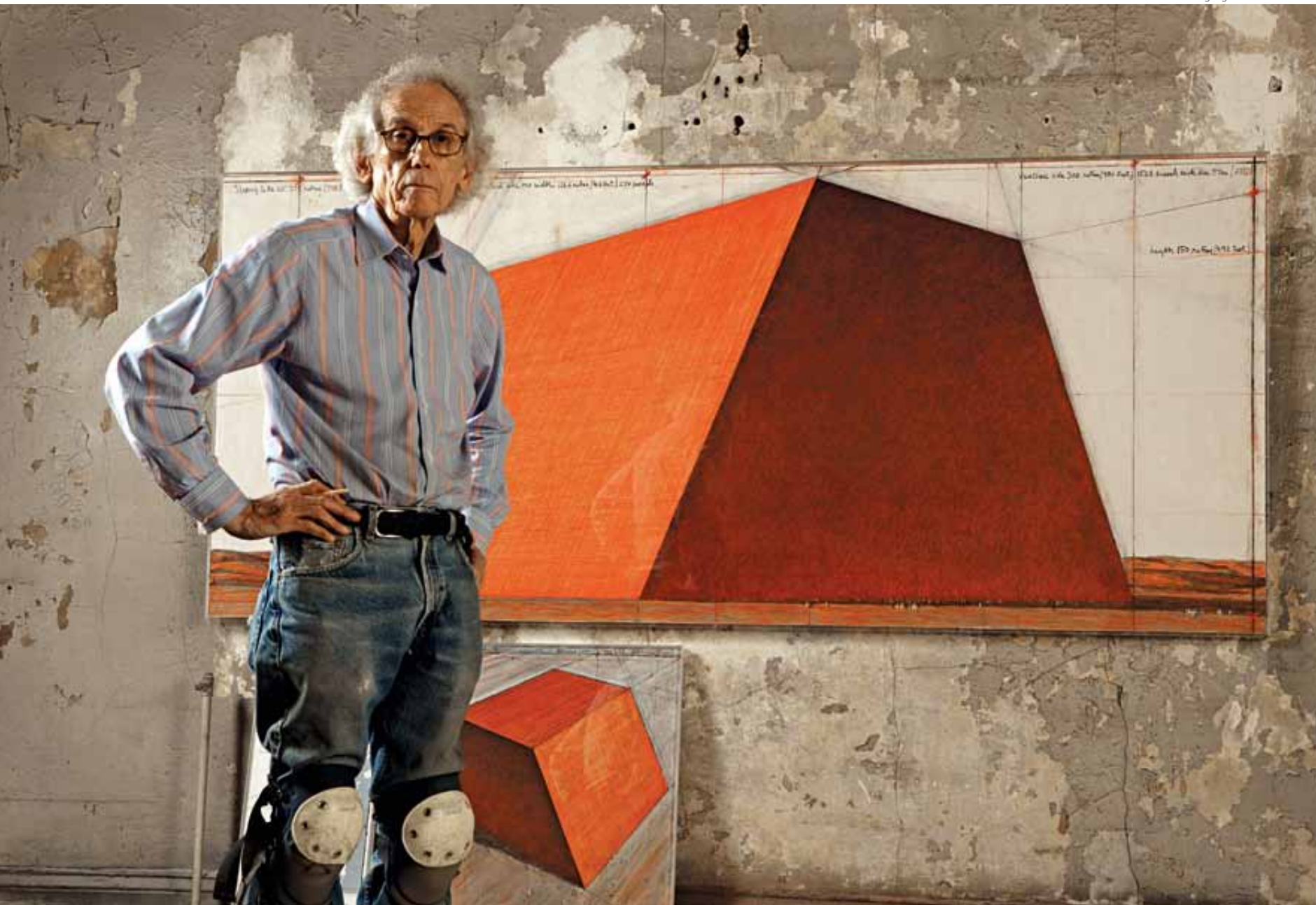
Pirmuosius skulptūros „Mastaba“ eskizus Christas nupiešė 1977 m. Žinoma, numatė ir medžiagą šiai idėjai įgyvendinti – metalines statines. 1979 m. menininkų pora parinko statinėms spalvas ir nubraižė tikslų kūrinio planą, o po to patraukė tiesiai į Jungtinių Arabų Emyratų sostinę Abu Dabį (Abu Dhabi). Po to sutuoktiniai dar daug kartų lankėsi šioje šalyje. Menininkams buvo svarbu pažinti kraštą ir susidraugauti su jo žmonėmis.

Pagal „Mastaba“ projektą, skulptūrai prireiktų 410 000 plieninių 208 l (55 galonų) statinių. Jos būtų suguldytos viena prie kitos ir sujungtos. Statinėms nudažyti būtų naudojami automobiliniai įvairių spalvų dažai. „Mastaba“ turėtų spindėti saulėje ir primintų islamo šalims būdingas mozaikas. Šis meno kūrinys būtų 150 m aukščio, 300 m ilgio ir 225 m pločio. Dvi sienos būtų pasvirusios 60, o kitos dvi – 90 laipsnių kampų.

Jei „Mastaba“ būtų pastatyta, ji būtų pati didžiausia pasaulyje nupjautos piramidės formos skulptūra. Šis statinys net 3 metrais pralenktų iki mūsų laikų išlikusį vieną iš septynių pasaulio stebuklų – Cheopso piramidę.

Apskaičiuota net nauda

2007–2008 m. Christas ir Žana Klodė kreipėsi į prestižinius kelių šalių technikos universitetus, prašydami parengti jų sumanytos skulptūros įgyvendinimo galimybių studiją. Įdomu, kad į šį



➤ Christo savo studijoje su „Mastabos“ parengiamaisiais piešiniais

projektą įsitraukusių universitetų mokslininkų komandos vieni apie kitus nežinojo. Labiausiai menininkų lūkesčius patiesino Tokijuje veikiančio Hosei universiteto (Hosei University) mokslininkai. Jų studijoje aprašytas racionaliausias ir saugiausias „Mastabos“ įgyvendinimo būdas. Hosei universiteto profesorių skaičiavimu, „Mastabos“ projektui įgyvendinti reikėtų dešimties kranų. Su šia technika statinį būtų

galima sukonstruoti per 3–4 dienas.

Vietos skulptūrai „Mastaba“ ieškota gana ilgai. 2007 m. menininkai apsilankė Rub al Chalio (Rub' al Khālī) dykumoje, plytinčioje Abu Dabio (Abu Dhabi) emyrato vakaruose, regione *Al Gharbia*. Greta Livos oazės (Wāḥat Līwā) ir Chamimo miestelio (Hamīm) esančios įspūdingos smėlio kopos pasirodė idealiausia vieta unikaliai meno kūriniai. 2012 m. gautas

patvirtinimas, kad čia galima statyti „Mastabą“.

Įspūdingo projekto autoriui Christui rūpi, kaip svečia šalis priims jo meno kūrinį, ar jis taps savastimi, ar primestu svetimkūniu. Todėl 2011 m. Christas beveik kas mėnesį vykdavo į Abu Dabį, kur universiteto studentams skaitė paskaitas apie savo ir Žanos Klodės meno kūrinius ir būsimą „Mastabos“ projektą. Menininkas visada mėgo bendrauti su jaunais

žmonėmis ir buvo maloniai nustebintas, kad jaunimas labai domisi „Mastaba“.

Iki šiol nė vienas menininkas nebuvo sumanęs tokio dydžio skulptūros ir parengęs tokio detalaus plano, kaip „Mastabos“. 2012 m. audito įmonėje „PricewaterhouseCoopers“ Christas užsakė skulptūros ekonominės ir socialinės naudos studiją. Remiantis jos skaičiavimais, vien Dubajuje vyksiančios pasaulinės parodos „Expo 2020“ lankytojai, norėsiantys pamatyti „Mastabą“, regione paliktų apie 390 mln. JAV dolerių.

Avangardininkui Christui šiuo metu yra aštuoniasdešimt, projekto „Mastaba“ idėjai – keturiasdešimt metų. Visi skulptūrai įgyvendinti reikalingi dokumentai jau parengti, tad statybai belieka gauti galutinį Jungtinių Arabų Emyratų valdžios pritarimą.

Daugiaprasmis simbolis

Terminas „mastaba“ siejamas su antikinė Pietvakarių Azija, kur šiuo žodžiu vadino trapezijos formos statinius plokščiu stogu. O „mastaba“ senąja arabų kalba reiškia iš molio nulipdytą trapezijos formos suoliuką, kuris buvo statomas prie molinių būstų durų. Ant šio suoliuko Mesopotamijoje sodindavo dykumų keliautojus ir girdydavo juos vandeniu.

Dar viena „mastabos“ reikšmė – amžinybės namas (amžinieji namai). Taip Senovės Egipte buvo vadinamos apie 3000 m. pr. Kr. iš akmens blokų statytos nupjautos piramidės formos kapavietės.

Mačiusieji Christo ir Žanos Klodės „Mastabos“ eskizus, kūrinio reikšmę interpretuoja įvairiai, nors Christas aiškina, kad jį inspiravęs minėtas molinis suoliukas. Drauge jis pabrėžia, kad vieno paaiškinimo skulptūrai nėra. Kūrėjų pora ne kartą yra prašiusi jų projektus priimti kaip meno ir estetikos kūrinius be jokių racionalių išvedžiojimų.

Jei Christo ir Žanos Klodės projektas „Mastaba“ būtų įgyvendintas, jis taptų ir menininkų kūrybiškumo bei ypatingo jų ryšio simboliu. Be to, tai būtų vienintelis ne laikinas šio dueto kūrinys. Nors lemtingo „taip“ Christas vis dar nesulaukė, ir kitas kūrėjas jo vietoje jau būtų palaidojęs bet kokią viltį išvysti šį statinį „gyvai“, menininkas rankų nenuleidžia – juk šią idėją puoselėja kone pusę savo gyvenimo...



Švelni skonių pasaka apie keturis metų laikus

Severija MYKOLAITYTĖ

Švelniuose jogurtuose „Pasaka“ atsiskleidžia įvairūs sirpstančių ir nokstančių gamtos gėrybių aromatai. Šaukštelyje jogurto susipina sode prisirpusios vyšnios, saldžių aviečių kekė ir padūmavusios gervuogės. Išskirtinio skonio jogurtams suteikia netikėti sodo ir miško, egzotiškų ir senelės sode nurašytų vaisių ir uogų deriniai. „Pasaka“ gaminami su atrinktomis *Lactobacillus* genties kultūromis, todėl gaunamas subtilus, itin švelnus skonis. Šis jogurtas turėtų patikti tiems, kas rūpinasi savo mityba, nes jį skanauti sveika.

Kelia nuotaiką

Jogurtas mūsų organizmui naudingas kaip vienas geriausiai įsisavinamų baltymų ir kalcio šaltinių. Be to, jis turtingas ir kitų elementų – magnio, kalio, natrio, vitaminų. Tai produktas, kurio sudėtyje esančios gyvosios jogurto kultūros daro teigiamą įtaką žmogaus žarnyno mikroflorai.

Kiekvienam svarbu, ar sveikas produktas gardus, ar skonio receptoriai jį atpažįsta kaip malonų maistą. Tad nenuostabu, kad jogurtas pasaulyje išpopuliarėjo tuomet, kai buvo pradėtas skaninti natūraliais vaisiais. Štai ir jogurtas „Pasaka“ gaminamas ne tik natūralaus skonio, šio prekės ženklo linijoje yra ir vasara dvelkiančių uogų ir vaisių jogurtų. Šie puikūs gaminiai itin tinka nekaloringiems desertams.

„Pasaka“ su šilauogėmis – saldžiarūgštis ir gaivus it vasaros rytas... Šiltųjų kraštų vaisių šviežumu vasarą primena „Pasaka“ su mangais ir ananasais. Harmoningu sodo uogų deriniu gomurį glosto „Pasaka“ su vyšniomis ir avietėmis. Visi šie jogurtai tinka pusryčiams arba šiaip greitai užkąsti, su jais namie galima paruošti lengvo deserto ar pyragėlių.

Ar žinojote, kad jogurtai pakelia nuotaiką? Už gerą emocinę savijautą atsakingi jogurtuose esantys probiotikai arba vadinamosios gerosios bakterijos.

Stiprina organizmą

Vasariško skonio jogurtai – tik dalis didelės jogurtų šeimos. Rudeninėje „Pasakos“ linijoje karaliauja jogurtas su šaltalankiais ir apelsinais, intriguojantis neįprastu subtiliu saldumu bei gaiva. Pagunda smaguriams, mėgstantiems pikantiško skonio desertus, tapo jogurtas su svarainiais ir ananasais. O vienas iš lietuviško rudens atspindžių – tarsi ką tik surinkta miško uogų kraitelė – jogurtas „Pasaka“ su gervuogėmis ir avietėmis.

Visiems jogurtams „Pasaka“ būdingas švelnus skonis.

Žiemą svarbu saugotis peršalimo ligų. Jų gali padėti išvengti ir jogurtai „Pasaka“ – jogurtuose esanti pieno rūgštis padeda stiprinti organizmo imuninę sistemą. Medikai mano, kad jogurtą būtina ištyrinėti nuodugniau – jis turi daugiau naudingų savybių, nei iki šiol atskleista.





Dreamstime.com

➤ Turkijoje dažniausiai maistą ruošia moterys

Alanijos virtuvės paslaptis

Aušrinė ŠEMIENĖ

Dėl maisto Turkijoje galima pamesti galvą. Gastronomijos tradicijas turkai puoselėja bemaž 800 metų ir jomis nė kiek nenusileidžia geriausioms pasaulio virtuvėms. O Alanijoje (Alanya) gaminamus patiekalus galima vadinti turkų virtuvės ferariu.



Šešių dešimtmečių patirtis

Aiten Sionmnez-Jildiz Tokuš (Ayten Sönmez-Yıldız Tokuş) virėja jau 60 metų. Vos devynerių ji pradėjo ruošti maistą didelei šeimynai ir visą gyvenimą gamina vaikystėje išmokus patiekalus. Tradiciją ji



Maitinimo bendrovė
OVANTIS

Šimtai renginių.
Tūkstančiai svečių.



Šviežias maistas.

Naujas požiūris į aptarnavimą.



Pobūvis, kokio pageidaujate

Kavos pertraukėlė, gurmaniški užkandžiai, verslo pietūs, banketas, furšetas, iškilminga vakarienė (Gala dinner), vestuvių iškilnių puota – kad ir koks Jūsų renginys, mes pasirūpinsime, kad maistas būtų kokybiškas, o aptarnavimas nepriekaištingas.



Svarbus kiekvienas svečias

Krupočiai ruošiamės tiek 15, tiek 500, tiek 1000 žmonių pobūviui, o mūsų maistas – visuomet šviežias, pagamintas su meile ir išradingumu, kad įtiktų net patiems išrankiausiems.



Svetingas priėmimas

LITEXPO kavinėje (iki 250 vietų) arba restorane (iki 100 vietų) maloniai priimsime ir paslaugiai aptarnausime kiekvieną Jūsų šventės ar renginio dalyvį.



Ten, kur patogų Jums

Profesionalus „Ovantis“ personalas paruos ir pristatys maistą į bet kurią Jūsų pasirinktą vietą. Meistriškai padengs stalą ir pasirūpins, kad svečiams nieko netrūktų.


OVANTIS

Tel. +370 5 2686872
Mob. +370 615 24907
El. p. catering@litexpo.lt



> | Alanijos turgų suvažiuoja ūkininkai iš aplinkinių kaimų

perėmė iš savo abiejų močiucių, puikių virėjų.

Ponios Aiten tėvo mama buvo kilminga dama. Ji gyveno apsupta tarnaičių ir virėjų, kuriems kasdien griežtai nurodydavo, ką gaminti, ir, žinoma, tikrindavo patiekalų kokybę. Tačiau kai ateidavo pavasaris, subręsdavo artiškai, ponias iš virtuvės išgindavo visus virėjus ir prie puodų stodavo pati. „Tų artišokų skonio iki šiol negaliu pamiršti. Tai pats gardžiausias patiekalas, kokį esu ragavusi“, – tikina A. Sionmnez-Jildiz Tokuš.

Vis dėlto gaminti ponias Aiten išmoko iš kitos senelės – mamos motinos, kuri gyveno kalnų kaimelyje ir kasdien virė valgių gausiam namiškių būriui. Pas ją mergaitė praleisdavo daugiausia laiko.

Alanijos gyventojai valgo daug daržovių bei įvairių prieskoninių žolelių. „Jos ir alyvuogių aliejus –

Alanijos virtuvės pagrindas“, – tikina Aiten.

Palankus klimatas

„Per pastaruosius trisdešimt metų Alanijoje temperatūra nėra nukritusi žemiau dviejų laipsnių šalčio, – teigia meteorologas Kemal Ozenas (Kemal Özen). – Paprastai žiemą būna apie šešiolika laipsnių šilumos, o saulė šviečia net šimtą penkiasdešimt dienų per metus.“

Alaniją nuo šiaurės vėjų patikimai saugo Tauro kalnai (Toros Dağları), todėl net devyniasdešimt dienų per metus čia vyrauja subtropinis klimatas – būna karšta ir labai drėgna. Tokios sąlygos ypač palankios tarptautiniams daržovėms ir prieskoniniams augalams. Be to, kai prie jūros, žemumoje, derlius baigiasi, aukštikalnėse, kurias čionykščiai vadina *yayla*, daržovės dar tik bręsta. Todėl šių apylinkių žmonės įvairių šviežių daržovių ir vaisių valgo visus metus.

Jei pakeliui iš oro uosto į kurortą nepastebėjote didžiulių daržų ir bananų, apelsinų, avokadų plantacijų, ištyrinėti valgomų augalų pasiūlą galite penktadienio turguje, veikiančiame prie didžiojo Alanijos turgaus *Grand bazaar*, kur prekiaujama turistams skirtais drabužiais, batais, rankinėmis, diržais ir panašiais dalykais.

Penktadienį, šventą turgaus dieną, į Alaniją iš aplinkinių kaimų savo užaugintų gėrybių atveža tautiniai drabužiais pasipuošę ūkininkai. Jie siūlo pomidorų, agurkų, baklažanų, moliūgų, cukinijų, įvairiausių rūšių paprikų, avokadų. Viskas nusikinta ar išrauta anksti ryte. Viena kampe pastebiu ir riogsantį bulvių maišelį. Juo nelabai kas domisi, nes aplink stūkso kalnai įvairiausių žalumynų, prieskoninių – ne visus ir pažįstu. Močiutės parduoda mėtų, petražolių, bazilikų, raudonėlių, mirtų, rozmarinų, kitokių kvapniųjų žolelių, kelios senolės pasidėjusios dilgėlių. Klausiu, ką su jomis daryti? „Ruošti kaip špinatus“, – aiškina jos.

Gaunu dovanų pora ryšelių šalavijų. Jų kvapo su mūsų šalies nepalyginsi – gana aštrus, tačiau nosies nerėžia, salstelėjęs.

Turgaus prekystaliai visus metus lūžta nuo bananų, apelsinų, slyvų, balandžių čia būna ir braškių, liepų – arbūzų, o rugpjūtį atgabenamas ir vynuogių derlius. Nustembu: vienos braškės ir vynuogės smulkutės, o kitos – didžiulės. Žinovai aiškina, kaip neapsigauti: didžiosios užaugo šiltnamiuose. Išties, leidžiantis lėktuvu į Alaniją pro iliuminatorių



Sodyba Karpyne

poilsis | sportas | pramogos

Puiki vieta tiek įmonių renginiams,
tiek asmeninėms šventėms.

Info@karpyne.lt

+370 650 77 437

(8 428) 70 123

facebook.com/karpyne

tripadvisor

www.karpyne.lt

Karpynės g. 2.

Gabslų k., Raselinų r.

60192 Lietuva



matyti protu nesuvokiami plastiko plėvele dengtų šiltnamių plotai. Iš ten uogos keliauja į turgų.

Turguje parduodama ir keliolikos rūšių alyvuogių. Mažos, didelės, labai didelės, žalios, juodos ir beveik geltonos, net raudonos, sūrios, labai sūrios ir nesūrios, įdarytos ir neįdarytos, įvairiais paslaptingais būdais raugintos, todėl vienos rūgštesnės, kitos keisto neragauto skonio. Kai išragauju visas, pietauti nebėra prasmės.

Vestuvių sriuba

A. Sionmnez-Jildiz Tokuš atskleidžia įvairių Alanijos virtuvės paslapčių. Viena jų – tradicinė vestuvių sriuba *düğün çorbası*. Ji Turkijoje verdama nuo osmanų laikų, maždaug nuo XIII a.

Turkijoje į vestuves susirenka keli tūkstančiai žmonių ir visus juos dera pavaišinti. Dar gerokai prieš susirenkant svečiams lauke ant atviros

ugnies kaičiami dideli puodai tirštai sriubai. Visų pirma ant mažos ugnies su prieskoniėmis žolelėmis šutinama ėriena, kol išeina skaidrus ir labai kvapnus sultinys. Tada kaulai išimami, o sriuba tirštinama miltų ir kiaušinių trynių plakiniu, rūgštinama citrinų sultimis, galiausiai gardinama tirpintu sviestu bei šviežiomis prieskoniėmis žolelėmis. Taip daroma visoje Turkijoje, bet ne Alanijoje.

Pasak ponios Aiten, čia į vestuvių sriubą dedama *külük* – mažų mėsos kukuliukų. Be to, Alanijoje vestuvių sriuba verdama su gyvulių žarnokais. Vestuvių sriubos galima paskanauti ir keliuose Alanijos restoranuose, tačiau ten ji verdama su vištiena, be žarnokų.

Vestuvių sriubos virimas – rimtas ir ilgas užsiėmimas. Bet Turkijoje dažnai sakoma, kad rezultatas vertas pastangų, tad kiekvienas bent kartą per gyvenimą turėtų pabandyti išvirti šios sriubos.

Ponia Aiten sako, kad Alanijoje kiekvienas patiekalas gaminamas šiek tiek savaip. Pavyzdžiui, keptos jūros žuvies patiekama su specialu padažu: reikia sumalti dvi saujas migdolų bei graikinių riešutų, saują česnakų, viską pagardinti žiupsneliu druskos, po to įmaišyti citrinų sulčių ir palaukti, kol mišinys ims fermentuotis. Tada įpilti apie pusantros stiklinės virinto vandens, išmaišyti ir – padažas paruoštas. Jis gana skalsus, todėl tinka prie Viduržemio jūros žuvų, kurios dėl itin sūraus vandens nėra labai riebios. Šis padažas tinka ir prie keptų daržovių patiekalo *karişık kızartma*.

Ėriuko kepenėlės

Alanijos gyventojai mėgsta ant žarijų keptą mėsą, ypač ėrieną. Sakoma, kad dūmo kvapas jai suteikia ypatingo skonio. Galiu patvirtinti – tai tikra tiesa.

Mėsą kepame pas Melikę ir Suleimaną Šimšekus (Melike ir Süleyman Şimşek), kurie gyvena Tauro kalnuose, Sapaderės tarpeklyje (Sapadere cañon). Vos užuodus kepamos mėsos kvapą, mano skrandis ima groti maršus, nors nesu didelė mėsos mėgėja ir pastarąjį kartą jos valgiau gal prieš pusantro mėnesio.

Nors Turkijoje dažniausiai maistą gamina moterys, atėjus pietų metui, darbai mikliai pasidalijami: vyrai stoja prie kepsninės ir varto nuo vieno šono ant kito baklažanus, saldžiąsias



Aušrinės Sėmienės

Paragaūk!

VILNIAUS MAJONEZO PADAŽAS NAUJOJE PAKUOTĖJE

Jūsų šventiniam stalui

UNIVERSALUMAS. KOKYBĖ. GALIA.

PRIMO keraminė kepsninė – rūkykla gaminama JAV, šalyje sukurtoje nuostabių patiekalų apipintą atrinamą ore gaminamo maisto tradiciją.

Tai ypač universalus specialios ovalo formos keraminis grilis, atliekantis daugybę virtuvės funkcijų. Belieka pasitelkti fantaziją: lietuviškai rūkytas karšis, krosnyje kepta itališka pica, tiesioginiame ugnies karštyje vartomas jautienos kepsnys.

Visa tai įmanoma pasigaminti su PRIMO griliu.



UNIVERSALUMAS

Tai pats tikriausias virtuvinis kombainas kepejams. Primo kepsninė gali būti naudojama kaip grilis, krosnis, orkaitė, šašlykinė arba rūkykla. Tereikia pakeisti oro tekės ar kepimo būdų nustatymus.



KERAMIKA

Pirma: keramika atspari ir vasaros karščiui ir žiemos šalčiui, todėl grilis kviečia draugauti ištisus metus. Antra: ji pasižymi puikiomis izoliacinėmis savybėmis, todėl iki begalybės išplečia maisto ruošimo galimybes.



OVALAS

Ovalas leidžia skaidyti kepimo erdvę, nukreipti orą norima linkme, padidinti kepimui skirtą plotą ir, žinoma, eksperimentuoti su naujais receptais, kuriems sąlygos Primo kepsnėje – idealios.

KODĖL VERTA RINKTIS PRIMO GRILIUS?

- Galima grilinti
- Galima rūkyti
- Galima kepti
- Galima skrudinti
- Sultingesni kepsniai
- Keramika atspari temperatūrų svyravimams
- Ilgai išsaugo karštį
- Ovali forma

SUTEIKIAMA VISO GYVENIMO GARANTIJA

Užsisakykite:
+370 612 74414

PRIMO GRILL BALTIC

www.primogrill.lt

paprikas ir, mano nuostabai, net sveikas svogūnų galvas. O moterys iš didelių dubenų traukia marinuotą vištieną, barsto prieskoniais ėrieną ir iš jautienos faršo lipdo mažus kotletukus. Jie – turkų pasididžiavimas. Jei kur valgiaraštyje pastebėsite *köfte*, būtinai paragaukite. Šie kotletai ypatingi, nes jautiena gardinama specialiu prieskoniu, kurį Lietuvoje mažai kas naudoja. Tai – sumakas (sumac), mūsiškai – žagrenis. Taip, tas pats, kuris dažnai auga soduose ir prie daugiabučių namų, o jo vyriškieji žvakių pavidalo žiedynai rudenį užsidega tamsiu raudoni. Sumakas mėsai suteikia subtilios rūgštelės. Žagreniais galima gardinti ne tik mėsą, bet ir garnyrus, salotas ar ryžius.

Iš tiesų *köfte* kilęs iš europinės Turkijos dalies – Tekirdaho (Tekirdağ) miesto. Tačiau dabar šie kotletai paplitę visoje šalyje ir kiekvienas turkas juos laiko nacionalinės virtuvės pasididžiavimu. Manau, kad pelnytai.

Vis dėlto pietaujant didžiausią įspūdį padaro ne kotletai, bet apie tai vėliau. O dabar stebiu, kaip į didelį dubenį dedamos iškepusios daržovės, ir moterys skubiai nuo jų lupa apdegusį luobą, pjausto, maišo ir gardina šlakeliu aliejaus bei citrinos sultimis. Salotos gatavos!

Kepsninėje jau čirška mėsa. Iškepta ji be ceremonijų suverčiama į didelį dubenį ir patiekama į stalą. Kiekvienas į lėkštę gausiai dedasi ir mėsos, ir daržovių. Kemšu be saiko, nes sustoti neįmanoma: kotletas – ėrieną, kotletas – vištieną, vėl ėrieną. Ir kalnas keptų daržovių. O jau skanumėlis! Na, gerai, prisipažinsiu – iki šiol ėrienos pakęsti negalėjau, o čia pirštelius laičiau ir negaliu suprasti, kodėl ji neturi specifinio kvapo. Galiausiai gomuriu pajuntu neragautą skonį. „Tai jauno ėriuko kepenėlės“, – aiškina prie keptuvo triušės bičiulis Džumalis Bora (Cumali Bora).

Beje, nustebsite, jei šeiminkai prie mėsos jums pasiūlys stiklinę kefyro. Bet tai ne kefyras, o airanas – sūrokas gėrimas iš jogurto. Airaną įprasta gerti per pietus, mat karštą dieną jis maloniai vėsina. Iš airano gaminama ir į mūsų šaltibarščius panaši šalta agurkų sriuba džadžikas (cacik).

Nuo stalo atsiplėšti, tiesa, kone keturiomis, priverčia šalia augantis figmedis. Ant šakų pūpso tamsiai violetiniai vaisiai. Pirmą kartą gyvenime skinu juos tiesiai nuo medžio ir kemšu į burną. Ką bepridursi – apsirijau.

Aušrinės Šėmienės



Salotoms lupamos ant grotelių keptos daržovės

Patiekalų karalienė

Pasakojant apie turkų virtuvę neužsiminti apie patiekalus iš miltų – nedovanotina, nes tai trečiasis dramblys, ant kurio laikosi šios šalies gastronomijos tradicijos.

Kiekviename restoranėlyje visų pirma jums pasiūlys blynelių giozlemę (gözleme). Jie gali būti tik iš tešlos arba įdaryti sūriu, mėsa, turkiška dešra sudžuku (sucuk) ar daržovėmis. Iš kvietinių miltų ir vandens užmaišoma tvirta tešla. Ji suverčiama ant didelio apskrito stalo ir iškočiojama ilgu plonu kočėlu, pabarstoma miltais, tada perlenkiama ir vėl kočiojama. Taip daroma daug kartų, kol susiformuoja galai žino kiek nematomų sluoksnelių, panašiai kaip kalant metalą Damasko kardams. Šitaip iškočiota tešla būna labai plona ir kepama nusisagsto tuščiaviduriais burbulais.



➤ Kiekviename restoranelyje visų pirma jums pasiūlys blynelių giozlemę, o prie jų tiks airanas – sūrokas gėrimas iš jogurto

Ji vadinama jufka (yufka). Šios tešlos gamybos paslaptis turkai paveldėjo iš klajoklių seldžiukų.

Iš jufkos turkai gamina daug patiekalų. Neabejotinai jums kas nors pasiūlys paragauti burekų (börek). Tai riebaluose kepti dideli koldūnai – mes juos vadiname čeburekais ir gaminame tik su mėsa, o turkai įdaro sūriu ar daržovėmis. Beje, burekai gaminami kone visose šalyse aplink Viduržemio jūrą. Jų pirmąkart ragavau Juodkalnijoje.

Gamindami saldžius patiekalus turkai jufką „patobulina“: kočiodami tešlą ne miltų barsto, o pila riebalų. Jei tešla kepama ant specialios

➤ Koteltai *köfte* gardinami maltais žagreniais



Aušrinės Sėmienės

keptuvės – išsina duona, jei įdarytą jufką iškepsite krosnyje, bus visiems žinomas turkų saldėsis baklava. Dar jufką galima virti riebaluose. Taip mes gaminame nacionalinį skanėstą žagarėlius.

„Iš tešlos galima pagaminti daug nuostabių patiekalų“, – teigia ponja A. Sionmnez-Jildiz Tokuš. Tešlos patiekalai – jos mėgstamiausi. Vis dėlto ponja Aiten pripažįsta, kad tradicinis Alanijos saldumynas – ne kepinys iš jufkos, o jaučio chalva *Öküz halva*. Tokį pavadinimą ji gavo dėl ypatingos – tamsiai žalos – spalvos.

Žinovai teigia, esą Alanijos kalnų kaimuose galima suskaičiuoti bemaž 30 šios chalvos gamybos būdų. Tačiau pagrindinis receptas tas pats. Senolė siūlo ir man pasigaminti alanietiškos chalvos, bet juokais priduria, kad teks ilgai maišyti, tad pavyks, jei turiu stiprius riešus.

Kur paragauti naminio maisto

Vieną dieną su bičiuliais einame pietauti į nedidelį restoranėlį „Yöresel Alanya Ev Mutfagi“ – į „Naminės virtuvės namus“. Tai viena iš nedaugelio Alanijos vietų, kur turistai beveik neužsuka. Čia galima paragauti tikro šio regiono maisto, o restoranėlio šeimininkas – didelis miesto patriotas.

Susėdame kieme po apelsinmedžiais, ant stalo krinta jų žiedai ir lengvai svaigina salsvas kvapas. Prisiminusi ponios Aiten močiutės artišokus, užsisakau jų, įdarytų ryžiais, daržovėmis ir mėsa, – tai



➤ Jufkos gamybos paslaptis turkai paveldėjo iš klajoklių seldžiukų

kasdienis šių vietų valgis. Ir vėl laičiau pirštus.

Kai ateina metas desertui, prie mūsų prisėda restorano šeimininkas Cevdetas Gioriuciu (Cevdet Görücü) ir pasilabinęs primygtinai siūlo paragauti jo pasididžiavimo – migdolų kavos. Virėjas receptą paveldėjo iš močiutės ir dabar svečiams siūlo net dviejų rūšių gėrimo. Tvirtina, kad jis gelbsti nuo peršalimo. O aš bijau net pagaltoti, kiek toje kavoje yra kalorijų – medumi saldinti skrudinti malti migdolai! Labai gardu.

Ir tai dar ne pabaiga – padavėjas atneša kepto moliūgo su sezamų padažu ir graikiniais riešutais. Liautis valgyti neįmanoma.

Klausiu šeimininko, kodėl tokių gardėsių negalima paskanauti kitur, o jis liūdnai linguoja galvą: „Šiame kurorte pavalgyti galima ant kiekvieno kampo, o tikro Alanijos regiono maisto gausite vos penkiuose restoranuose – toks šių įstaigų savininkų požiūris.“ Prisimenu ir ponios Aiten žodžius, kad įprotis gaminti maistą pagal senolių receptus po truputį nyksta.

„Tačiau svetingumas ir paprotys bet kokia proga

gausiai nukrauti stalą labai puoselėjamas. Senoji karta primygtinai reikalauja, kad jaunimas šią tradiciją išsaugotų“, – tvirtina A. Sionmnez-Jildiz Tokuš.

Perėmė įvairių tautų patirtį

Turkų virtuvė suklestėjo XV–XVIII a., kai Osmanų imperijoje susivienijo užkariautų kraštų kulinarinė patirtis. Tais laikais virėjai buvo labai vertinami ir gerbiami: XVII a. sultono rūmuose Stambule dirbo apie 1300 virėjų. Tuomet turkai kontroliavo Šilko kelią, kuriuo prekės iš Rytų buvo gabenamos į Vakarų, tad virėjai galėjo eksperimentuoti kone su viso pasaulio prieskoniais. Šie eksperimentai nedingo be pėdsakų – kai kurie jų įsitvirtino turkų virtuvėje.

XX a. pradžioje Osmanų imperijos kulinarinį paveldą perėmė įkurtos Turkijos Respublikos virėjai. Šį paveldą tebepuoselėja ir beveik kiekviena turkų šeima.



➤ Zakinto sala pradžiugins kerinčiais minkšto smėlio paplūdimiais ir itin skaidriu vandeniu

Į pasimatymą su vasara!

Dovilė ZAPKUTĖ

Kelionių organizatorius „Novaturas“ jau skelbia būsimo vasaros sezono pradžią. 2016 m. planuose – rekordiškai išplėsta poilsinių ir pažintinių kelionių geografija. Būsimai vasarai numatyta ne viena naujiena – „Novaturo“ maršrutai ves į Graikijos Zakinto (Zakynthos) salą, tolimąją Jordaniją ir net į kitoje Atlanto pusėje esančias Jungtines Amerikos Valstijas.

Iš anksto – perpus pigiau

„Įmonės duomenimis, išvykstamojo turizmo rinka Lietuvoje auga, tad ir 2016 metais planuojame aptarnauti 15 procentų daugiau turistų nei 2015-aisiais. 2016-aisiais Baltijos šalyse planuojame aptarnauti daugiau kaip 150 000 turistų – tai viena iš dingsčių kelionių kryptių skaičiui didinti. Įsiklausydami į klientų pageidavimus, drauge su įmonės partneriais, kelionių agentūromis ieškome tokių maršrutų, kurie geriausiai pateisintų keliautojų lūkesčius“, – teigia „Novaturo“ generalinis direktorius Linas Aldonis.

Kelionių organizatoriaus vadovo žodžiais, ilgametė įmonės patirtis parodė, kad išankstiniai pardavimai – vienas geriausių būdų palankiausiomis sąlygomis

ir už patraukliausią kainą pasiūlyti klientams kuo daugiau aukščiausio standarto viešbučių visame pasaulyje. Per išankstinius pardavimus poilsinių kelionių galima įsigyti net iki 50 proc. mažesne kaina, o pradinė įmoka tik 50 eurų.

Kelialapį įsigijus iš anksto, nederėtų nerimauti, kas bus, jei vasaros atostogų planai netikėtai pasikeistų, – „Novaturas“ teikia mažiausios kainos garantiją ir užtikrina galimybę pasikeisti atostogų kelionės maršrutą, datą, trukmę, net kambario ir maitinimosi tipą.

Saulės ir paplūdimių mėgėjams

Pirma vasaros atostogų sezono naujiena – Zakinto sala. Ši Jonijos jūros skalaujama sala pradžiugins

Į PASIMATYMĄ SU VASARA!

Poilsinės
kelionės
iki **50%**

Pradinė įmoka
tik **50** Eur



Pasiūlymas galioja iki 2015 12 31
Daugiau informacijos www.novaturas.lt

NOVATURAS



➤ Karščiausia vasaros sezono naujiena – lankomiausias Italijos pietų regionas Kampanija

kerinčiais minkšto smėlio paplūdimiais ir itin skaidriu vandeniu. Būtent dėl jo ties vakarine Peloponeso (Pelopónnisos) pusiasalio pakrante esantis Zakintas traukia didžiuosius jūrinius vėžlius. Šie gyvūnai – salos simbolis.

Ar žinojote, kad salos sostinė Zakintas dar vadinama Pietų Venecija? Jaukūs salos miesteliai patiks ir šeimoms su vaikais, ir romantikos ieškantiems poilsiautojams.

Oras Zakinte lengvai prognozuojamas – vasaros čia karštos ir sausos, nuo gegužės iki spalio vyrauja 25–30 laipsnių temperatūra.

Karščiausia „Novaturo“ 2016-ųjų vasaros sezono naujiena – lankomiausias Italijos pietų regionas Kampanija (Campania) ir jos sostinė Neapolis (Napoli). Kampanijos regione nepaprastai graži gamta – sodrių spalvų jūra, iš vandens išnyrančios uolos, jaukios įlankos, kalvos ir kalnai. Bene kiekvienas Kampanijos pakrančių miestelis galėtų būti jamžintas atviruke. Jų namai, fasadai atsigręžę į vandenį ir į saulę, regis, kopia nuo jūros aukštyrų į kalvas. Nepamirškite vietos pasididžiavimo – Neapolio pakrantėje stūksančio Vezuvijaus (Vesuvio) ugnikalnio. Praėjusio tūkstantmečio pradžioje išsiveržęs ugnikalnis palaidojo romėnų miestus Pompėją (Pompei), Kastelamare di Stabiją (Castellammare di

Stabia) ir Herkulaniumą (Ercolano). Ir po šiai dienai Kampanijos svečiai gali išvysti prieš 2000 metų užkonservuotą senovės palikimą.

Trečia sezono naujiena – pasaulio stebuklų kraštas – Turkijos Bodrumo (Bodrum) kurortas. Dėl puikaus oro, įspūdingų vaizdų ir istorinių įdomybių šis Turkijos regionas tapo itin populiaria poilsio vieta. Atostogų sezonu Bodrumas virsta vandens pramogų parku po atviru dangumi: vandens malonumų mėgėjų laukia pasiplaukiojimai laiveliais po gražias įlankas, spalvingas povandeninis pasaulis, turkiškos pirtys ir natūralios purvo vonios. Bodrume ne tik puikiai pailsėsite mėgaudamiesi vietos gyventojų dėmesingumu ir paslaugumu, bet ir galėsite aplankyti istorinę įžymybę, vieną senųjų pasaulio stebuklų – Halikarnaso mauzoliejų (Halikarnas Mozolesi).

O gal ketinate keliauti į jau pamėgtus kraštus? Jūsų svetingai lauks poilsiautojams gerai pažįstami Ispanijos, Portugalijos, Turkijos, Egipto, Bulgarijos, Maroko, Graikijos salų ir Madeiros kurortai.

Ištroškusiems nuotykių ir atradimų

Italijoje, kaip ir visame pasaulyje, 2016-ieji paskelbti Šventaisiais Gailestingumo metais. Šia proga „Novaturas“ parengė dar daugiau pažintinių kelionių

I PASIMATYMA, SU VASARA!

Pažintinės
kelionės
iki **15%**

Pradinė įmoka
tik **30 Eur**



Visi išvykimai
GARANTUOTI

Pasiūlymas galioja iki 2016 01 31
Daugiau informacijos www.novaturas.lt

NOVATURAS



➤ Jūsų svetingai lauks poilsiautojams gerai pažįstamas Marokas

po šios šalies regionus: kviečiama apsilankyti šventomis laikomose vietose, taip pat pakeliauti gurmanų maršrutais, užsukti į šokolado festivalį.

Pailgėjo ir kelionių į Vokietiją sąrašas: „Novaturo“ turistai grožės Hanzos miestais, Miunchene (München) galės įsijungti į kasmet rekordus mušančios alaus šventės „Oktoberfest“ siautulį. Šeimos su mažaisiais keliautojais kviečiamos smagiai praleisti laiką Vokietijos pramogų parkuose: „Legoland“, Heidės poilsio parke (Heide Park Resort), Serengečio safario parke (Serengeti Safari Park). Puikūs įspūdžiai garantuoti!

Atsižvelgus į turistų pageidavimus, suplanuota dar daugiau trumpų pažintinių kelionių po artimesnes šalis: kviesime atrasti jaukius Čekijos ir Slovakijos miestelius, pasigrožėti jų senomis pilimis ir įstabia gamta.

Žingeidžių atostogautojų poreikius patenkins išplėsta pažintinių kelionių lėktuvais pasiūla. Tarp naujųjų maršrutų – kelionės į Viduržemio jūros rojus salą Maltą, kontrastingąjį laisvės miestą Amsterdamą. Nusiteikę patyrinėti egzotiškus kraštus kviečiami skristi į vaišingąją Armėniją ir pakeliauti didingais Kaukazo kalnais. Taip pat – aplankyti Jordanijoje Mozės slėnio (Wadi Musa) uolose išskaptuotą Petros miestą, vadinamą Raudonąja dykumų rože.

„Novaturo“ pažintinių kelionių maršrutai pasieks net Jungtines Amerikos Valstijas: Niujorkas (New York), San Fransiskas (San Francisco), Manhatanas (Manhattan), Las Vegasas (Las Vegas), Los Andželas (Los Angeles) – šių miestų pristatyti nereikia, juos būtina aplankyti! O kur dar kitos Amerikos įžymybės: Didysis Kanjonas (Grand Canyon), Alkatrazo (Alcatraz) sala, garsieji nacionaliniai parkai. Per vieną kelionę ištyrinėsite visą JAV Vakarų pakrantę!

Vienas iš „Novaturo“ siekių – užtikrinti turistams kuo patogesnes kelionės sąlygas. Tam kelionių organizatorius atnauja savo autobusų parką. 2016 m. ši įmonė vienintelė Baltijos šalyse dalį kelionių organizuos naujais autobusais „Setra“. Lietuvą jie turėtų pasiekti pavasarį, o ateityje planuojama tokių autobusų įsigyti daugiau.

Papildomos informacijos apie žiemos sezono naujienas, jau pamėgtus kraštus, viešbučius, kurortus, išankstinių pardavimų sąlygas ieškokite „Novaturo“ interneto svetainėje www.novaturas.lt, teiraukitės kelionių agentūrose.

Paskubėkite, pasiūlymų kiekis ribotas, o išankstinių pardavimų akcija vyksta iki gruodžio 31 dienos!



➤ Atostogos su vaikais kalnuose – proga visai šeimai pabūti drauge

Taupyti įmanoma ir slidinėjant kalnuose

Mykolas VADIŠIS

Netiesa, kad žiemos pramogų kalnuose entuziastai pinigų neskaičiuoja. Sutaupyti, protingai sumokėti ir gauti paslaugų, kurios būtų vertos išleistų pinigų, norisi kiekvienam. Galbūt nuo per didelio išlaidavimo žiemos kurortuose sulaukys keli praktiški patarimai. Tuomet sutaupytus pinigus galėsite atidėti atostogoms prie jūros.

Užsisakykite iš anksto

Iš ankstinis kelionės pirkimas – vienas patikimiausių būdų gauti nakvynę patogiausioje vietoje už geriausią kainą. Kuo anksčiau suplanuosite kelionę, tuo daugiau išlošite. Žinoma, ši užduotis ne iš lengvųjų, jei ketinate slidinėti drauge su didesniu bičiulių būriu. Vis dėlto atostogas suplanavę kuo anksčiau, džiaugsitės sutaupę visi.

Ieškokite pigesnės ir atokesnės nakvynės vietos

Jeigu jums terūpi vienintelis dalykas – kuo daugiau šliuožinėti slidėmis ar snieglenčiu, derėtų atkreipti dėmesį į pigios nakvynės pasiūlymus. Net pakankamai brangiam slidinėjimo kurorte Monblano Šamoni (Chamonix-Mont-Blanc) galima rasti nakvynę už patrauklią kainą.

Be to, verta pasidairyti nakvynės atokiau nuo kurorto centro ar slidinėjimo trasų. Nustebsite, kiek daug gali reikšti keli kilometrai. Gal tiesiai iš slidinėjimo trasų į savo laikiną namų kiemą neįšliuosite, tačiau daugiau pinigų galėsite skirti kitiems malonumams. Populiariausi slidinėjimo kurortai būna brangesni ir juose telkiasi daugiau pramogautojų. Tereikia pasižvalgyti po gretimus miestelius ar prie mažiau populiarių trasų ir gausite gerą kokybę už mažesnę kainą. O nukakti iki norimų trasų dažniausiai galima ir viešuoju transportu.

Pasidairykite akcijų

Keliautojai, igudę naudotis interneto paslaugomis, virtualioje erdvėje tikrai ras nuolaidų ir taupymo



➤ Sutaupyti galima ir per daug neišlaidaujant maistui kalnų restoranuose

būdų. Internetu tikrinkite ir kelionių organizatorių pasiūlymus – ten jų visada bus bent keli.

Įrangą skolinkitės, nuomokitės ar pirkite padėvėtą

Jei slidinėti keliaujate tik kartą per metus – visos slidinėjimo įrangos pirkti neverta. Smulkmenų ir daug kartų panaudojamų daiktų pasiskolinkite iš draugų. Dar prieš skrisdami į kalnus paieškokite, kur pigiai išsinuomoti slides ar snieglentę.

O jei vis tiek norite turėti savo įrangą ir aksesuarus – pirmiausiai apsilankykite naudotos įrangos prekyvietėse ir interneto pardavimo portaluose. Ten tikrai rasite pigesnių apynaujų daiktų. Be abejo, daug pigesnės slidinėjimo įrangos rasite ir pavasarį, žiemos pramogų sezonui pasibaigus. Tad šiuo atveju itin tinka posakis: „Slides tepk vasarą.“

O jei turite visą reikalingą įrangą ir didžiąją metų dalį ją laikote sandėliuke – pamėginkite šiuos daiktus išnuomoti. Tokių galimybių suteikia dalinimosi portalai internete. Uždirbtus pinigus taip pat galėsite investuoti į savo atostogas kalnuose.

Užkandžių pasiimkite drauge

Atskridote į kalnus, turite kur gyventi, išsinuomojote arba pigiau nusipirkote įrangą, belieka tik skrieti kalnų šlaitais. Sutaupyti kelis eurus lengvai galite ir čia. Jei slidinėjate dažnai, turbūt pastebėjote, kad prie slidinėjimo trasų įsikūrę restoranai brangiai parduoda dažnai ne tokį jau ir skanų maistą. O kur dar eilės ištroškusių ir išalkusių slidininkų...

Tad užkandžių nusipirkite miestelio parduotuvėje, pasiruoškite jų nakvynės vietoje ir pasiimkite į kalnus. Išalkę visada galėsite susirasti ramią vietelę saulės atokaitoje ir papietauti su vaizdu į kalnų viršūnes.

Sutaupykite keltuvų bilietams

Keltuvų bilietai (Ski Pass) taip pat „suvalgo“ didelę dalį slidinėjimo atostogų biudžeto. Jei esate pradedantysis, kelias pirmas dienas galite naudotis pigesniais arba visai nemokamais paprastesnių trasų keltuvais. Ir net jei slidinėjate puikiai, į atostogų programą įtraukite vieną ar dvi poilsio be slidžių dienas. Žinoma, ar rasite pramogų ir veiklos, lemia kurortas, bet įdomybių juk galite pasidaryti ir jo apylinkėse. Taip slidinėjimo atostogos taps dar turiningesnės.

Patiems entuziastingiausiems slidininkams, didelę dalį žiemos sezono praleidžiantiems kalnuose, verta pasidomėti ir sezoniniais keltuvų bilietais. Jie kainuos panašiai kaip dviejų–trijų savaitių bilietai.

Atostogaukite su giminaičiais

Jei į kalnus vyksite su vaikais, pramogas trasose styguosite pagal juos. Vienas iš būdų deramai pasidžiaugti žiemos malonumais – į slidinėjimo atostogas pasikviesti ir senelius. Jiems bus smagu pabūti kalnuose ir su vaikaičiais, o jums liks daugiau laisvo laiko pasidžiaugti žiema. Be to, vakarais turėsite daug laiko pabūti visi kartu. Jei slidinėja ir seneliai, vaikus galėsite prižiūrėti pasikeisdami.



➤ „Loro“ parke pamatysite įvairiausių gyvūnų pasirodymų

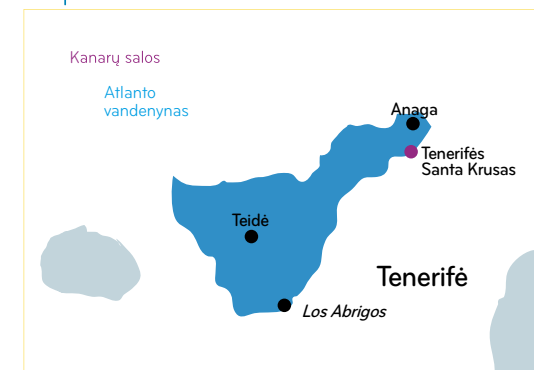
Kur ieškoti pramogų ir peno akims

Mykolas VADIŠIS

Jei manote, kad atostogos Tenerifėje – tik tingus gulėjimas paplūdimyje ar triukšmingi naktiniai vakarėliai, smarkiai klystate. Pamirškite stereotipus apie didžiausią Kanarų salyno (Islas Canarias) salą ir pasidomėkite, ką įdomaus joje galima patirti. Juk čia yra ir aukščiausias visos Ispanijos taškas, ir į UNESCO pasaulio paveldo sąrašą įtrauktų vietų. Tenerifėje rengiamas vienas didžiausių pasaulio karnavalių, o pavasarį vyks pirmasis žygeivių festivalis (Tenerife Walking Festival).

Aplankykite aukščiausią tašką

Salos centre stūkso Teidės ugnikalnis (Pico de Teide) – 20 km skersmens, 3718 m aukščio, trečias pagal dydį pasaulyje. Šis ugnikalnis, kurio viršūnė yra aukščiausias Ispanijos taškas, – natūrali kliūtis iš Vakarų Europos atkeliaujantiems



audringiems ir drėgniems orams. Teidė – puikus dienos ar savaitgalio išvykos tikslas. Keliaudami išvysite sustingusios lavos upes, iš aukštai atsiveriančią nepakartojamo grožio panoramą. Daugelis turistų atvyksta iš vakaro, nes geriausias laikas pasiekti kalno viršūnę – rytmečio aušra. Tada Teidės ugnikalnis meta įstabų šešėlį ant Atlanto. 2016-ųjų pavasarį Teidės apylinkėse vyks pirmasis Tenerifės žygeivių festivalis.

Linksminkitės tarsi Rio de Žaneire

Kasmetis karnavalas salos sostinėje Tenerifės Santa Kruse (Santa Cruz de Tenerife) – tarsi



➤ Siamo parkas pradžiugins ir didelius, ir mažus

miesto venomis tekantis kraujas. Kurį laiką jis buvo uždraustas, bet miestelėnai neprarado nei linksmybių organizavimo įgūdžių, nei aistros švęsti. Ir nors karnavalo renginiai Tenerifėje vyksta ištisus metus, geriausia čia apsilankyti vasarį, kai gatvėse netyla muzika ir šokiai.

Prisivalgykite jūrų gėrybių

Tenerifėje reikėtų pamiršti patraukliomis patiekalų nuotraukomis ir paveikslukais išmargintus standartinius pietų šalių valgiaraščius. Čia patariame tiesiog pulti ragauti vietos virtuvėse gaminamų šviežutėlių jūrų gėrybių. Galima nukeliauti į kaimą *Los Abrigos*, kuriame gyvena tik žvejai, ir ten paskanauti ką tik sugautos ir pagamintos „baltos žuvies“ – garsiausio Tenerifės patiekalo. Prie jo veikiausiai jums pasiūlys vietos alaus „Dorada“ arba vietinio vyno. Saloje yra net penki vyno regionai.

Aplankykite parkus

Tenerifėje įsikūręs vienas didžiausių Europos vandens parkų – Siamo parkas (Siam Park) – pradžiugins ir didelius, ir mažus. Čia rasite ir dirbtinių balto smėlio salų, prie kurių kylančios bangos yra idealios banglenčių sportui. Sakoma, kad šios dirbtinės

bangos – aukščiausios pasaulyje.

Tenerifės „Loro“ parke (Loro Parque) pamatysite įvairiausių gyvūnų – nuo egzotinių paukščių iki laukinių tigrų.

Į Juros periodo laikus

Nepatinka šurmulingi parkai? Užsukite į Juros periodo laikų karalystę šiauriau Anagos (Anaga) miestelio. Tai subtropikų oazė, kurioje galima pailsėti nuo parkų ir kurortų erzelių. Geriausias būdas pažinti Anagą ir jos apylinkes – pasivaikščioti. Jei bijote pavargti, pavažiokite vietos autobusais. 15 km maršrutas nuo *Cruz Del Carmen* lankytojų centro iki *Chinamada* jus ves per pasakišką žalią pasaulį.

Išmėginkite laisvąjį nardymą

Tenerifė laikoma pačia geriausia laisvojo nardymo vieta pasaulyje. Šio nardymo entuziastai nesinaudoja jokia įranga ir po vandeniu pasikliauja tik savo jėgomis. Geriausi iš geriausių paneria net į 150 m gylį. Laisvuojų nardymu gali užsiimti ne jaunesni kaip 10 metų asmenys. Jei šio nardymo pramoksitė ir jūs, prie Tenerifės krantų po vandeniu pamatysite nuostabių dalykų.



➤ Viena garsiausių ir lankomiausių dirbtinių salų – Džumeiros palmė

Vietos, kurias verta aplankyti

Mykolas VADIŠIS

Dubajus (Dubai) – pats įspūdingiausias ir šiuolaikiškiausias Artimųjų Rytų miestas. Čia harmoningai dera senovinės mečetės ir naujoviškiausi statiniai, smėlėti paplūdimiai ir madingi prekybos centrai, arabų ir europiečių tradicijos. Ką aplankyti pirmą kartą atvykus į šį didingą miestą tarp dykumų?

Bastakijos rajonas

Bastakijoje (Bastakia) pasijusite tarsi grįžę kelis šimtmečius į praeitį. Šiame rajone, pačiame modernaus Dubajaus centre, atrasite XIX a. suklestėjusį senąjį pirklių bei žvejų miestą. Tradicine architektūra žavinčiame rajone gausu jaukių kavinukų ir meno galerijų. Čia galima rasti ir tekstilės parduotuvių, kur akys raibsta nuo gražiausių ir ryškiausių kokybiškų arabiškų audinių. Sustokite pasigrožėti senojo Dubajaus sienos liekanomis – visa siena buvusi sulipdyta iš koralų ir gipso.

Žmonių rankomis supiltos salos

Jungtinių Arabų Emyratų pasididžiavimas – dirbtinės Dubajaus salos. Viena garsiausių ir lankomiausių salų



– Džumeiros (Jumeirah) palmė. Ją sudaro kelios 5 km² plote išsidėsčiusios salos. Tai viena iš trijų palmės formos salų ties JAE pakrante. Šiose pasakiškai iš paukščio skrydžio atrodančiose salose įsikūrę viešbučiai ir prabangūs apartamentai. Palmių salos kartais vadinamos aštuntuoju pasaulio stebuklu, todėl jas būtina pamatyti.

Tiesa, JAE ne visi salų projektai nusisekė. Pavyzdžiui, Pasaulio salynas žvelgiant iš viršaus kol kas nė neprimena pasaulio žemėlapiu, o jo salose naujakuriai kuriasi vangiai.

Kelionė arabišku laivu

Kruizas senoviniu buriniu arabų žvejybos laiveliu – puiki pusdienio ar visos dienos pramoga.



➤ 828 metrų Burdž Chalifa kol kas yra aukščiausias pasaulio pastatas

Rami lagūna, naktinio miesto spindesys, nacionaliniai arabų patiekalai ir rytietiška muzika – tokioje kelionėje lengva pamiršti tikrovę.

Burdž Chalifa

828 metrų Burdž Chalifa (Burj Khalifa) kol kas yra aukščiausias pasaulio pastatas. Dangoraižis, kartu su nauju 2 km² ploto verslo centru, oficialiai atidarytas 2010 m. Pastatyti šį milžinišką pastatą kainavo daugiau kaip 1,5 mlrd. JAV dolerių. Statybą rėmė Jungtinių Arabų Emyratų prezidentas Kalifas bin Zaidas al Nahjanas (Khalif bin Zayed Al Nahyan), tad dangoraižis buvo pavadintas jo vardu. Pastate sumontuoti greičiausi pasaulio liftai, 122 aukšte įrengtas aukščiausiai esantis restoranas. Čia svečiai gali pasižvalgyti į Dubajų iš 442 m aukščio.

Greta dangoraižio telkšančiame dirbtiniame ežere įrengti aukščiausi pasaulyje šokantys fontanai, jų vandens srovės ištrykšta aukščiau nei 150 m.

Deiros aukso turgus

Kasdien Deiros (Deira) aukso turgaus (Gold Souk) juvelyrinių dirbinių parduotuvių vitrinose išdėliojama daugiau nei 25 t aukso dirbinių. Čia rasite pačių geidžiamiausių šio brangiojo metalo papuošalų, čia juvelyrai tuoj pat jums pritaikys išsirinktą grandinėlę ar pasiūlys vienetinį kūrinį. Deiros turguje verta apsilankyti, net jei nesiruošiate nieko pirkti. Dubajuje auksas pigesnis nei bet kur kitur pasaulyje.

Į šį turgų rytinėje Dubajaus pusėje galima nukakti ir vandens taksi, plaukiančiais per Dubajaus įlanką. Prieš pasinerdami į turgaus šurmuli laiveliuose įkvėpkite gaivaus oro arba apsipirkę atsipūskite po įspūdžių.

Šardža

Pajuskite Artimųjų Rytų dvasią Šardžoje (Sharjah)

– trečiame pagal dydį šalies emirate. Nuo neatmenamų laikų Šardža buvo vienas turtingiausių regiono miestų, o iki XIX a. pradžios – ir svarbiausias visos Persijos įlankos uostas. Dabar tai modernus miestas, apsuptas beribės dykumos ir turintis didžiulį istorinį palikimą. Beje, ribos tarp Šardžos ir Dubajaus beveik nebeliko – miestai susiliejo į vieną.

Vienas labiausiai žavinčių šio emyrato vaizdų – Halido (Khalid) lagūnos viduryje trykštantis 100 m aukščio fontanas, vaizduojantis šaliai neregėtus turtus ir gerovę atnešusių naftos srovę. 1998 m. UNESCO skyrė Šardžai apdovanojimą už arabų kultūros puoselėjimą. Šiame mieste įrengtas garsiausias visoje įlankoje istorijos muziejus, čia pamatysite ir didžiausią emirate Feisalo (Feisal) mečetę.

Ainas – oazė dykumų žemėje

Kad ir koks kerintis būtų Dubajus, vertėtų aplankyti ir kitas JAE vietas. Jei norite dienai pabėgti iš Dubajaus, tam geriausiai tiks Aino (Al Ain) miestelis Omano pasienyje. Dėl daugybės parkų ir alėjų Ainas vadinamas dykumos oaze arba miestu sodu. „Al Ain“ arabiškai reiškia „šaltinis“. Taip miestas pavadintas po to, kai jo teritorijoje buvo aptikta daug vandens šaltinių.

Aine verta pamatyti palmių plantacijas ir užsukti į seniausią ir turtingiausią šalyje Nacionalinį muziejų (Al Ain National Museum), kur pristatoma visa šalies praeitis. Įspūdjį padarys ir viešnagė turistams atvirose velionio šalies prezidento Šeicho Zaido rūmuose-muziejuje (Sheikh Zayed Palace Museum).

Norinčius atgaivinti sielą ir kūną vilioja netoli miestelio įsikūręs sveikatingumo centras su natūraliais mineralinių vandenų baseiniais. Ir vaikams, ir suaugusiems bus įdomu apsilankyti ir didžiausiame visuose emyratuose zoologijos sode (Emirates Park Zoo).

Pakeliui į Ainą galėsite grožėtis bekraštėmis dykumomis.

Dubajaus paplūdimiai

Dubajaus miestas tviska auksu, modernumu ir prabanga, o miesto paplūdimiai puikiai pritaikyti poilsiui bei aitvaravimui. Tiesa, į kai kuriuos paplūdimius įėjimas mokamas, kiti – ne tokiose jaukiose vietose, greta pagrindinių eismo arterijų. Yra paplūdimių ir atokiau nuo miesto. Ir visuose juose jus pasitiks šilta ir žydra jūra.

„Novaturas“



➤ Šri Lankos Jalos nacionaliniame parke galima pasigrožėti laukiniais drambliais

Egzotiška amžinos vasaros sala

Kelionių vadovė Algimanta DIBURIENĖ

„Palaiminta žemė“ – taip verčiamas Šri Lankos pavadinimas, kuriam – 2500 metų. Europiečiai šią salą Indijos vandenyne vadina rojaus kampeliu. Jei atostogas įsivaizduojate kaip palaimos valandas saulės nutviekstame paplūdimyje, jums labai patiks Šri Lankos kurortai.

Rojaus kampelio įvairovė

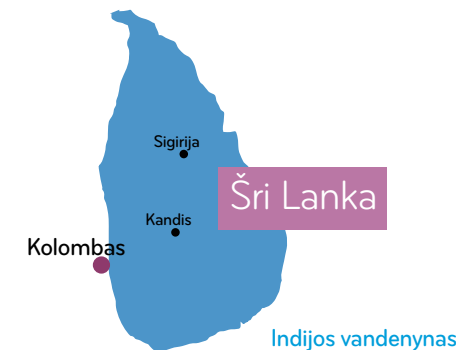
Šri Lanka plotu panaši į Lietuvą. Vieniems šios salos forma primena kriaušę, kitiems – perlą, tretiems – iš didžiulio Indijos pusiasalio nukritusią ašarą. Netoli pusiaujo esančioje Šri Lankoje diena ir naktis beveik susilygina – trunka po dvylika valandų.

Metai čia skirstomi į sausąjį ir lietingąjį sezoną. Lapkritį–vasarį salos šiaurės rytuose karaliauja vėjas ir musoniniai lietūs, o pietvakariuose šviečia saulė. Ir, atvirkščiai, gegužė–rugsėjis musonai siaučia pietvakariuose, o šiaurės rytuose karšta ir sausa. Skirtumas tarp aukščiausios ir žemiausios metų

temperatūros – vos 5 laipsniai.

Egzotiška Šri Lanka keliautojus vilioja peizažų įvairovė. Čia – ir 2,5 km aukščio kalnai, ir plačios derlingos lygumos, kurias keičia savanos bei nesibaigiančios džiunglės, ramaus ir šilto Indijos vandens skalaujami smėlingi paplūdimiai.

Salos gyvūnijos pasaulis taip pat turtingas ir įvairus. Vietos gyventojai gyvena santarvėje su gamta. Salą galima pavadinti dideliu draustiniu, nes čia draudžiama medžioti. Šri Lankoje veisiasi ne tik drambliai, bet ir leopardai, laukinės katės, šakalai, penkių rūšių beždžionės ir net Ceilono meškos. Čia galima pamatyti krokodilų, varanų ir kitokių pačių





➤ Kandžio Šri Dalada Maligavos šventykloje saugoma relikvija – Budos dantis

įvairiausių driežų bei gyvačių. Plunksnuočių taip pat daug: papūgos, povai, gervės...

Gyventojai – labai draugiški

Saloje – daugiau nei 20 mln. gyventojų. 75 proc. jų sinhalai, 18 proc. – tamilai. Sinhalai savo vardą kildina iš sanskrito kalbos, kuria jis reiškia „liūto tauta“. Taip buvo apibūdinami žiloje senovėje čia gyvenę žmonės. Tačiau dabartiniai saliečiai – labai draugiški, nuolat besišypsantys žmonės.

Tamilai, daugiausia gyvenantys šalies šiaurėje ir kalnuotoje centrinėje dalyje, yra santūrūs, darbštūs ir orūs. Sinhalų moterį nuo tamilės atskirti nesunku. Ištekėjusios tamilų moterys kaktą pažymi dviem raudonais taškais, simbolizuojančiais vyrą ir žmoną. Ant netekėjusios moters kaktos – vienas juodas taškas. Tamilės paprastai nosyje nešioja auskarą, o sinhalų moterims tokia puošmena svetima. Jas retai pamatysi ir su tašku ant kaktos, o jei jį nusipiešia, tai tik norėdamos pasipuošti.

Šalyje kalbama sinhalų, tamilų ir anglų kalbomis.

Prekeiviai čia įkyrūs, jie siūlo menkaverčių papuošalų, medinių drožinių, marškinėlių, prieskonių. Su jais reikia derėtis, nes kainas jie kelis kartus padidina. Kokybiškų dirbinių geriausia ieškoti amatininkų dirbtuvėse. Čia galima įsigyti ir iš lengvos

medienos išdrožtų spalvingų kaukių, kuriomis puošiamasi per ritualinius šokius.

Olandų kolonistų palikimas

Olandai iš Indonezijos į Šri Lanką atvežė batikos techniką, ja norėta sužavėti Kandžio (Kandy) karalius. Žodis „batika“ reiškia tapymą vašku. Tokiu būdu marginti audiniai mėgstami ir vietos gyventojų, ir turistų.

Batika dažniausiai marginama medvilnė, rečiau šilkas, linas ar oda. Šia technika vieną audinį galima nudažyti iki penkiolikos skirtingų spalvų. Batikos dirbtuvėse prekiaujama servetėlėmis, staltiesėmis, sariais, skarelėmis, čia galima iš arti susipažinti su šiuo daug triūso reikalaujančiu menu.

Vos ne pagrindinis Šri Lankos turistų tikslas – įsigyti brangakmenių. Garsiausi ir gražiausi – Šri Lankos safyrai, kurie, tikima, neša sėkmę. Po jų – rubinai. Saloje kasami ir pusbrangiai akmenys: katės akys, topazai, cirkoniai, ametistai, akvamarinai.

Valgoma dešinės rankos pirštais

Pagrindinis salos gyventojų valgis – ryžiai. Prie jų patiekama įvairaus garnyro: daržovių, bananų žiedų, prieskoniais paskanintos žuvies ir mėsos. Anglai



➤ Didžiausią įspūdį turistams padaro Liūto uola

įvairiūrį Šri Lankos garnyrą, valgomą su ryžiais, pavadino *curry*. Tai – nacionalinis patiekalas, kurio galima paragauti bet kurio viešbutyje ar restorane.

Čia mėgstamos ir jūrų gėrybės, dažniausiai jos kepamos ant grotelių.

Vietos patiekalai labai aštrūs, nes į juos dedama daug saloje auginamų aštrųjų paprikų. Norint sumažinti patiekalo aitrumą, reikia į ryžius įmaišyti ką tik sutarkuoto kokoso riešuto. Šalyje vyrauja paprotys valgyti dešinės rankos pirštais, tad patiekalai dažnai patiekiami pravėję.

Ryžių auginimą lemia musonai, todėl jų derlius nuimamas du kartus per metus. Ryžiai auginami dirvoje, kur kaupiasi vanduo. Ja rūpinasi vyrai: jie padalija laukus į mažus lopinėlius ir aparia juos jaučiais. O sėja ryžius moterys.

Salą išgarsino cinamonas

Iš salos šiaurės važiuojant Kandžio link, marguoja įvairių prieskonių plantacijos. Pirmieji saloje prekiauti prieskoniais ėmė arabų pirkliai. Kai kurie čia įsikūrė visam laikui, todėl ir dabar Šri Lankoje gyvena daug musulmonų. Prieskoniai ir praeityje, ir šiandien vartojami kaip medikamentai, maisto produktų konservavimo priemonė ir patiekalų pagardai.

Pagrindinis šalies prieskonis – cinamonas. Jis ne

tik išgarsino salą, bet ir sukėlė nelaimių. Būtent dėl jo XVI a. pradžioje saloje įsikūrė portugalai.

Dabar turistams rodomos ir muskato riešutų, imbierų, kardamonų, gvazdikėlių, pipirų, vanilės augimvietės.

Čia galima pamatyti ir kaučiukmedžių syvus renkančių moterų, pasigėrėti vyrais, kurie šokinėja tarp kokosų palmių nutiestomis virvėmis. Jie renka palmių žiedų syvus, iš kurių daromas palmių vynas, vadinamas „Toddy“. Jis naudojamas alkoholiniam gėrimui arakui distiliuoti.

Beje, saloje alkoholi geria tik vyrai.

Arbatos plantacijose

Šri Lankos arbata – tai žaliasis šalies deimantas. XIX a. antroje pusėje saloje ją auginti ėmėsi anglų kolonizatoriai. Arbatai transportuoti anglai nutiesė geležinkelių tinklą, pastatė daugiau kaip tūkstantį arbatos perdirbimo fabrikų. Šiems augalams reikia drėgnos dirvos, vėsoko klimato ir šešėlio. Tokios sąlygos yra kalnuose.

Saloje yra trijų kategorijų arbatos plantacijų: žemiau augančios arbatos (žemiau nei 600 m virš jūros lygio), augančios vidutiniame aukštyje (600–1300 m virš jūros lygio) ir augančios aukštai (daugiau kaip 1300 m virš jūros lygio).

Kas 6–8 dienos, priklausomai nuo sezono ir arbatos auginimo vietos, nuo arbatos šakelių nuskinami du jauniausi lapeliai ir pumpurai. Arbatos krūmas skinamas apie 35 metus, kas ketverius jis apkarpomas. Geriausia laikoma arbata „Broken Orange Pekoe Fannings“ (BOPF).

Drambliukų prieglauda

Atvykėliai stebisi ne tik augmenijos įvairove. Turistus kelionės pradžioje išgąsdina keliuose ir paplūdimiuose rėpliojantys varanai – didžiuliai nepavojingi driežai – ir įžūlios beždžionės, besitaikančios į smuktį vidun pro pamirštas uždaryti viešbučių balkonų duris. Nejmanoma pamiršti ir prijaikintų salos dramblių, kurie padeda žmonėms ūkio darbuose, bei stepėse sutinkamų jų laukinių gentainių.

1982 m. netoli Kandžio įsteigta dramblių prieglauda, kurioje auginami maži džunglėse pasimetę drambliukai ir laikomi sergantys suaugę drambliai. Turistai gali stebėti, kaip maži drambliukai maitinami ir maudomi. Dramblio patelės nėštumas trunka 22 mėnesius, o gimęs jauniklis sveria 78 kg ir būna apie 85 cm ūgio. Prieglaudoje drambliukai maitinami penkis kartus, vienu kartu kiekvienas išgeria 6 butelius pieno ir vadinamųjų dramblio aitriųjų palmių *Caryota urens* vaisių miltelių mišinio.

Budos danties šventykla

Kandis – buvusi trečioji Šri Lankos sostinė. Šį miestą karališkąja sostine paskelbė XVI a. į salą atvykę portugalai. Sostine Kandis buvo iki anglų okupacijos 1815 m. Miestą juosia ilgiausia saloje Mahavelio (Mahaweli) upė.

Kandyje yra šventykla Šri Dalada Maligava (Šri Dalada Maligawa), dar vadinama Budos danties šventykla. Šią relikviją – Budos dantį – IV a. pr. Kr. į Šri Lanką iš Indijos atgabeno viena princesė. Ji pavogė relikviją iš budistų tikėjimo atsisakiusio tėvo ir atgabeno paslėpusi plaukuose.

Šri Lankoje Budos dantį princesė atidavė karaliui, kuris specialiai šiai relikvijai pastatė šventyklą. Kai Budos dantis keliaudavo į naują šalies sostinę, ten jam išdygdavo ir nauja šventykla. Kandis – paskutinė karališkoji sostinė, kur relikvija saugoma iki šiol. Vienuoliai Budos dantį visuomenei parodo kas šešerius metus. Tuomet gatvėse nutįsta dviejų kilometrų smalsuolių eilė.

Per įvairias ceremonijas relikvija nešama ant

išpuošto dramblio nugaros. Įdomu, kad greta Budos danties šventyklos įrengtas ir 50 metų šią relikviją nešiojusio dramblio mauzoliejus.

Įspūdinga „Liūto uola“

Didžiausią įspūdį turistams padaro ant Sigirijos (Sigiriya), kitaip Liūto uolos, stūksantys tvirtovės griuvėsiai. V a. tai buvo galinga 200 m aukščio tvirtovė. Ją, 477 m. nužudęs savo tėvą ir užėmęs sostą, pastatė karalius Kasjapa (Kasyapa). Bijodamas netikro brolio keršto, jis nutarė ant uolos įkurti savo rezidenciją. Mokslininkų spėjimu, uola iš pradžių buvo padengta žeme, kurią nuvalęs, karalius suteikė uolai sėdinčio liūto pavidalą. Liūto letenos ir galva buvo sumūrytos iš plytų. Tvirtovė stovėjo ant „liūto“ nugaros.

Čia Kasjapa gyveno beveik 18 metų. Vėliau, nenorėdamas pasiduoti broliui, jis nusižudė, ir uola buvo pamiršta.

Uolą garsina ir veidrodinė siena, padengta laku, kurio sudėtis iki šiol – paslaptis. Archeologai mano, kad tai – medaus, kalkių ir kiaušinio baltymų mišinys.

Čia išlikę ir vieninteliai senovės Sigirijos karalystės pasaulietinio meno kūriniai – freskos, kuriose pavaizduotos ore plazdančios apsinuoginusios moterys – karaliaus žmonos. Iš 500 buvusių freskų iki mūsų laikų išliko tik 17. Net ir praėjus penkiolikai amžių, jos tebėra spalvingos ir kerinčios – šie kūriniai laikomi pasaulio kultūros šedevru.

Nuo uolos viršūnės, ypač vakarais, atsiveria nuostabus reginys. Mėgaujantis švelniu vėjeliu ir saulės gaisrais gali apimti kūrybinis įkvėpimas, tuomet šiai šaliai nesisinorės ištarti *ayubowan* – sinhalų kalba „sudiev“. Tiesa, taip Šri Lankoje ne tik atsisveikinama, bet ir pasisveikinama. Tai – ilgo gyvenimo palinkėjimas...



➤ Saliečiai – labai draugiški, nuolat besišypsantys žmonės

„Novaturas“



➤ Bankokui abejingų nebūna

„Aukso žemės“ kontrastai ir magija

Kelionių vadovė Algimanta DIBURIENĖ

Užsinorėjote egzotikos neatitrūkdami nuo civilizacijos? Sveiki atvykę į Tailandą! Azijos šalių reitinge Tailandas užima vieną garbingiausių vietų. Tajų žemės populiarumo paslaptis paprasta. Čionai atvykęs iš karto pamiršti žodžio „nuobodulys“ reikšmę.

Chaotiška spalvų karuselė

Lėktuvas nusileidžia prie Bankoko (Bangkok) 2006 m. atidarytame Suvarnabumio (Suvarnabhumi) oro uoste. Šį pavadinimą, reiškiantį „aukso žemė“, oro uostui parinko karalius Rama V.





➤ Vandens turgūs gyvuoja pagal seniai nusistovėjusias nerašytas taisykles ir įstatymus

Kadaise čia telkšojo pelkės, kurioms nusausti prireikė penkerių metų. Ką jau kalbėti apie oro uosto statybos darbus, kuriems teko paaukoti ne vieną aukso plytą. Aukso ir auksinė spalva šioje šalyje labai mėgstami.

„Aukso žeme“ vadinamas ne tik oro uostas, bet ir pats Tailandas. Tačiau šis vardas siejamas ne su aukso ištekliais, o su šalies spindesiu ir švytėjimu, su paausotomis šventyklomis, bėkračiais smėlio paplūdimiais, gyventojų svetingumu.

Tailandą galima apibūdinti dviem žodžiais – „spalvos“ ir „chaosas“. Abi šios tų žemės ypatybės

į akis krinta nuo pirmųjų viešnagės akimirų. Turtinga spalvų paletė stulbina miestai. Kiekviename žingsnyje besišypsančios Budos statulos, šurmuliuojančios gatvės, gausybė prekytojų tų virtuvės patiekalais ir nesibaigiančios šventės nuotaka sukuria chaoso įspūdį. Tačiau tai – pozityvus chaosas, nes draugiškas vietinių elgesys išvaduoja nuo bet kokios įtampos.

Traukia it magnetas

Bankokui abejingų nebūna – svečiai jį įsimyli arba

pradeda neapkęsti. Tai miestas konglomeratas, sparčiai augęs pastaruosius 40 metų. Jame – it pirtyje: Bankoke oras tirštas, čia tyro aukštesnis nei 30 laipsnių karštis ir tokia drėgmė, kad drabužiai prie kūno prilimpa pavaiščiojus vos porą valandų. Pasaulinė meteorologų organizacija Bankoką oficialiai pripažino karščiausiu pasaulio megapoliu.

Greta aukso spindesio, šventyklų didybės – gyventojų perteklius, tarša, transporto kamščiai, geriamojo vandens ir valymo įrenginių stygius, lūšnos – dėl šių dalykų Bankokui nuolat klijuojama

nuvalkiota, bet aktuali „kontrastų miesto“ etiketė.

Bankokas tartum magnetas traukia neturtingus kaimo gyventojus. Čia darbo ieškosi bet kuris ambicingesnis provincialas – žmonės nepaiso, kad gyvenimo sąlygos sostinėje kur kas prastesnės nei daugelyje kitų Tailando miestų.

7 mln. gyventojų turintis Bankokas išaugo prie Čau Prajos (Chao Phraya) upės žiočių. Karaliaus pasirinkta vieta naujai sostinei įkurti buvo prisodrinta gruntinių vandenų. Tam, kad juos nuvestų į upę, buvo išrausti kanalai klongai. Miestiečiams jie ilgai tarnavo kaip keliai, vandentiekis ir kanalizacija. Dėl kanalų gausos keliautojai miestą pakrikštijo „Rytų Venecija“. Bankokui plečiantis ir intensyvėjant judėjimui, daug kanalų teko užpilti žemėmis ir paversti tikromis gatvėmis.

Tačiau kanalai mieste atliko ir drenažo funkciją. Pradėjus juos naikinti, dirva ėmė smegti. Nustatyta, kad per pastaruosius dešimt metų Bankokas nusmego 52 cm.

Tailando sostinėje yra 50 kvartalų, seniausias – Ratanakosinas (Rattanakosin), kuriame daug istorinių paminklų. Kvartalo gatvėse *Patpong I* ir *Patpong II* verda audringas naktinis gyvenimas. Miesto Siamo (Siam) aikštėje įsikūrę svarbiausi prekybos centrai.

Greičiausiai ir smagiausiai Bankoko įžymybės pasieksite tuk-tuku. Tai ne pati pigiausia ir ne pati patogiausia, tačiau pati tipiškiausia tų transporto priemonė. Važiuoti kondicionuojamu taksi kainuotų mažiau, bet riedėti tuk-tuku įdomiau. Kurgi daugiau pasivėžinsite tokiu smagiu transportu!

Tuk-tukas – tai motoroleris su kabina. Tikriausiai nėra vietos, kur nepravažiuotų šios barškančios triratės „karietos“. Miesto valdžia nuolat su jomis kovoja – tuk-tukai labai teršia orą. Tačiau pastangos bevaisės: su šiais „vabaliukais“ nieko negalima padaryti.

Naujas tuk-tukas kainuoja daugiau kaip tūkstantį dolerių, tačiau šios investicijos atsiperka labai greitai. Nepasivažinėjęs tuk-tuku iš Bankoko neišvyksta nė vienas turistai!

Ekskursuodami po Bankoką pirmiausia sustokite prie Didžiųjų karaliaus rūmų ir Pra Kėvo (Haw Phra Kaew), kitaip – Smaragdinio Budos šventyklos. Šioje Svarbiausioje Tailando šventykloje nuo XVIII a. saugoma žalsvo nefrito Budos statula. Nors kartą gyvenime nusilenkti šiai





➤ Padaungų moterys puošia kaklus žiedais, kuriuos nešioja visą gyvenimą

nacionalinei šventenybei – kiekvieno tajų budisto pareiga. Tajai tiki, kad garbindami šią statulą prisideda prie karališkojo dvaro ir visos šalies klestėjimo.

Taip pat tajai mano, kad šio šventyklos komplekso statiniai patys didingiausi, stupos – gausiausiai paausotos, mozaikos – pačios įmantriausios, ir čia auga patys gražiausi lotosai.

Turgūs ant vandens – įprasta ir paprasta

Tailende daug turgaviečių ant vandens. Pati didžiausia ir garsiausia – Damnen Saduako (Damnoen Saduak). Norint nuplaukti visais jos kanalais ir apžiūrėti prekes, dienos neužtektų.

Apsipirkti kanalų prieplaukose žymiai lengviau nei sausumoje: sumeti pirkinį į valtį ir ramiai plauki toliau, perki, kiek reikia. Rankose kelių dešimčių

kilogramų nepaneštumei.

Medinė valtis vietos gyventojams – didelė vertybė. Laiveliai paveldimi, nes vandens taksi arba plaukiojanti parduotuvė dažnai yra vienintelis šeimos pajamų šaltinis.

Vandens turgūs gyvuoja pagal seniai nusistovėjusias nerašytas taisykles ir įstatymus. Linksmai kviesdami pirkėjus prekeiviai-valtininkai giria savo prekę: gėles, maisto produktus, drabužius.

Daugelį valčių irkluoja pagyvenusios moterys su plačiabrylėmis skrybėlėmis. Sėdėdamos laivagalyje jos mikliai iriasi vieninteliu irklu. Valtyse veiklios tajų moterys įsigudrina įsirengti greitojo maitinimo vietą: pasistato dujinę viryklę, ant jos kepa kokosinius ar bananinius blynelius ir juos mikliai parduoda plaukiantiems pro šalį.

Margaspalvis etninių mažumų pasaulis

Čiang Majaus (Chiang Mai) miestas Tailando šiaurėje žymiai senesnis už Tailando sostinę. Per amžius Čiangmajų valdė izoliuotas kalnų gentis suvieniję valdovai. Šiose vietose tebegyvena jų palikuonys.

Pasienyje su Mianmaru gyvena įvairios etninės grupės – lachai, lisai, padaungai, karenai ir kitos. Kiekviena etninė grupė šneka sava kalba, nesuprantama ne tik tajams, bet ir kaimyninio kaimo gyventojams.

Lachų atstovai visada vilki juodais drabužiais. Juoda – skiriamoji jų genties spalva. Šios genties kaimuose klesti demokratija. Seniūnas it prezidentas ketveriems metams renkamas balsuojant. Juo gali būti ne vyresnis kaip 60 metų asmuo, seniūno pareigybė nepaveldima.

Lachai – animistai, jie tiki dvasiomis ir gamtos galiomis. Visi lachų namai stovi ant polių, išskyrus bažnyčias, kurios statomos tiesiai ant žemės. Lachai geri muzikantai, meistriškai groja bambukinėmis fleitomis.

Daugiausiai padaungų genties žmonių gyvena Mianmare. Tailende jų nedaug, tai – pabėgėliai, apsigyvenę pasienio teritorijoje. Tailando valdžia jiems įkūrė kaimą, pasirūpino jo gerove. Valstybės rūpesčiu čia veikia ir mokykla.

Sutikęs padaungų vyrą, nepasakysi, iš kokios jis genties, tačiau išvydęs moterį, iš karto suprasi. Padaungų moterys puošia kaklus žiedais, dėl to jos dar vadinamos ilgakaklėmis. Žiedai nuo vaikystės dedami vienas ant kito ir jų vis gausėja. Žiedus ant kaklo moterys nešioja visą gyvenimą. Tokie papuošalai deformuoja ne tik kaklą, bet ir



➤ Jūros nuotykių mėgėjai būtinai aplanko Pi Pi (Phi Phi) salas

skruostikaulius, krūtinės ląstą. Tačiau, padaungų vyrų manymų, ilgas kaklas – grožio etalonas. Už nuotaką šiuose kraštuose duodama išpirka – 50 kg kiaulienos ir tam tikra suma pinigų. O jei dukra tikra gražuolė, galima paprašyti ir daugiau.

Aukšinio trikampio klestėjimo laikai

„Aukšinis trikampis“ yra šalies šiaurėje, kur susieina Mianmaro, Tailando ir Laoso sienos. Iš šalių sienų čia susidaro trikampis, o „auksiniu“ jis galbūt pramintas dėl unikalios geografinės padėties, unikalaus klimato ir unikalų politinių aplinkybių.

Dėl drėgno kalnų klimato šioje vietoje gerai auga daug opiatų turinčios aguonos, tad nuo senų laikų čia prekiauta narkotikais. Dar 1917 m. kinų vyriausybė ėmėsi su tuo kovoti. Kova su nelegalia

prekyba narkotikais dar labiau buvo sugriežtinta 1949 m., susikūrus Kinijos Liaudies Respublikai. Į valdžią atėjus komunistams, iš Kinijos teko bėgti visiems prieš tai šalį valdžiusios partijos – Gomindano – šalininkams. Vieni jų pasitraukė į Taivaną, kiti – į šiaurės Tailandą, į tas žemes, kurių vyriausybė nesugebėjo kontroliuoti. Tai veikiausiai buvęs nepaviešintas sandoris: pabėgėliai savo buvimu gynė Tailandą nuo komunistų grėsmės, o šios šalies valdžia žiūrėjo pro pirštus į tai, kaip šie uždirba pinigus. Gomindano šalininkai išsyk suprato, kad pats pelningiausias verslas – aguonų auginimas ir jų perdirbimas. Tačiau kai šaltasis karas baigėsi, Tailando valdžia pradėjo ryžtingą kovą su narkotikų prekeiviais ir įvedė mirties bausmę už dalyvavimą šiame versle. Dabar apie tuos laikus primena tik Opiumo muziejus.





➤ Atostogaujant nebeįdoma rūpesčių ir pageidaujama visiškai patogumo

Vasaros kelionių pasiūlą formuoja nauji atostogų įpročiai

Elena DUMPIENĖ

Kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ užsakymu atliktas tyrimas atskleidė naujus lietuvių poilsiautojų prioritetus ir jų nulemtas išvykstamojo turizmo sektoriaus tendencijas. Pasirodo, mažėja žmonių, kuriems keliauti per brangu, ir vis daugiau poilsiautojų ypatingą dėmesį teikia viešbučių kokybei bei poilsio paslaugų kompleksui „Viskas įskaičiuota“.

„Per ankstesnių metų tyrimus tokie dalykai, kaip viešbučių klasė ir paslaugų kompleksas „Viskas įskaičiuota“, kuriuos galima vertinti kaip patogumo ir poilsio kokybės poreikį, nebuvo minimi taip dažnai kaip šįsyk“, – pažymi tarptautinio kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ Viešųjų ryšių ir rinkodaros skyriaus vadovė Inga Aukštuolytė.

Pernai šalies keliautojų patirtį tyrė rinkos tyrimų bendrovė „TNS LT“. Šiuo metu didžiausias 2016 m. vasaros sezono naujienas pristatanti „Tez Tour“ komanda teigia, iš dalies jau spėjusi prisitaikyti prie pakitusių keliautojų prioritetų.

Kas gali varžytis su Roma

2016 m. „Tez Tour“ vasaros sezono naujiena – kelionės į UNESCO saugomą Italijos miestą Neapolį (Napoli) bei jį supantį Kampanijos (Campania) regioną. „TNS LT“ tyrimų duomenimis, Italija drauge su Ispanija ir Turkija – trys geidžiamiausios atostogų šalys. „Tez Tour“ pasiūlymų liūto dalį sudaro poilsinės kelionės, tad jas papildys ir poilsinės išvykos į Neapolį. Ši kryptis patvirtins ir pažintinių kelionių sektorių, – teigia I. Aukštuolytė.

Neapolio istorija prasidėjo VII a. pr. Kr., todėl savo kultūrinio, architektūrinio paveldo klodais jis gali



➤ Neapolio apylinkėse bus galima ir poilsiauti, ir pakeliauti

varžytis net su netoliese esančia Roma. O patys neapoliečiai sako, kad bažnyčių, pilių skaičiumi jų gimtasis miestas Romą net lenkiąs. Tad jei aplankysite jį po Neapolio, Italijos sostinė gali pasirodyti netgi skurdoka. Be to, Neapolis – ir picos gimtinė.

Fantaziją audrina ir netoli Neapolio esantis Vezuvijaus (Vesuvio) ugnikalnis, ir pelenais užpildas Pompėjos (Pompei) miestas, kurį išgarsino atkastos nelaimės liudininkų – išsiveržus ugnikalniui per kelias minutes žuvusių žmonių – palaikų liekanos. Po 79-aisiais įvykusios tragedijos apie po pelenais palaidotą miestą buvo pamiršta ištisus 1700 metų.

„Geriausiai esame žinomi dėl poilsinių, patogių kelionių su paslaugų kompleksu „Viskas įskaičiuota“, todėl siūlysiame ne tik pažintines keliones į Neapolį ir jo apylinkes, bet ir programas, sujungiančias poilsį ir pažintines išvykas. Į Neapolį galima vykti ir sveikatinimosi tikslais – gretimai Iškijos sala garsėja vulkaninės kilmės molio ir terminių vandenų procedūromis. O pasiilgę paplūdimių ir maudynių jūroje regione ras gražių geltono smėlio pakrančių“, – naujos krypties pranašumus vardina „Tez Tour“ atstovė. Pasak jos, poilsui Kampanijoje galima rinktis kad ir prabangią Amalfio (Amalfi) pakrantę, kur atostogavo tokios kino žvaigždės kaip Elizabeth Taylor, Andželina Džoli (Angelina Jolie) ir Bredas Pitas (Brad Pitt) bei kitos garsenybės. Šis

regionas garsėja gamtovaizdžio kontrastais ir itin vaizdingomis, uolomis išraižytomis pakrantėmis.

Svajonių atostogų šalis – Ispanija

Kitos per tyrimą poilsiautojų išskirtos geidžiamiausios kelionių kryptys – Ispanija, Turkija, Graikija ir šios šalies salos – Rodas ir Kreta. „Ispanija su savo salomis Tenerife bei Maljorka tapo absoliučia lydere – šią šalį kaip svajonių atostogų kryptį spontaniškai įvardijo daugiausiai tyrimo dalyvių. Jau šeštus metus stebime tendenciją, kai tarp populiariausių kelionių kryptų dominuoja šalys, kurios asocijuojasi su žaismingumu ir gera nuotaika“, – pažymi „TNS LT“ tyrimui vadovavusi Daiva Plauškaitė-Camacho Andrade.

„Ispanija – marga, įvairi šalis, todėl labai mėgstamos ne tik poilsinės kelionės šios šalies salose, bet ir pažintinės kelionės po Barseloną“, – sako I. Aukštuolytė.

Ji taip pat pažymi, kad Lietuvos poilsiautojai itin pamėgo atostogauti ir kitų šalių salose – domimasi autonomiją turinčia ir laukine gamta žavinčia Sardinija, daug istorinių ir politinių panašumų su Lietuvą turinčiu ir ypatingai nuoširdžiais vietos gyventojais stebinančiu Kipru. „Ir nors poilsis čia, kaip ir Ispanijos bei Graikijos salose, – ne pats pigiausias, tyrimas rodo didėjančią mūsų keliautojų perkamąją



➤ Neapoliečiai sako, kad jų miestas kai kuo pranašesnis net už Romą

galią. Palyginti su 2010 m. tyrimo duomenimis, didelę išvykų kainą kaip priežastį nekeliauti nurodė žymiai mažiau žmonių, – aiškina D. Plauškaitė-Camacho Andrade.

„Tez Tour“ viliasi, kad 2016-ųjų vasaros sezonas bus itin sėkmingas, o kelionių pardavimai pirmą kartą pasieks rekordinį prieškrizinį, 2008 metų, lygį. Spėjama, kad 2016 m. šio kelionių organizatoriaus paslaugas pasirinks 95 000–100 000 keliautojų.

Taupūs moka daugiau?

Iš tyrimo duomenų matyti, ir kiek Lietuvos

poilsiautojai atostogoms išleidžia pinigų. Dauguma keliautojų – 56 proc., vieno asmens atostogoms išleidžia nuo 301 iki 600 eurų. Daugiau, nuo 600 iki 900 eurų, išleidžia 21 proc. keliautojų.

Itin įdomių faktų atsiskleidė, palyginus buvusias ir planuojamas atostogas. Išryškėjo tendencija: didesnę perkamąją galią turintys ir daugiau kelionei išleidžiantys poilsiautojai pastarąjį kartą keliaudami išleido mažiau, nei planuoja išleisti per būsimas atostogas. O mažiau uždirbantys planuoja atvirkščiai: jie per pastarąją kelionę išleido daugiau, nei planuoja išleisti kitai.

„Šie faktai patvirtina, kad rinkos neatitinkanti pigių, dirbtinai dempinguotų kelionių pasiūla išnyko. Dabar įsigyti kelionę kone perpus pigiau galima, bet tik per išankstinius pardavimus. Pavyzdžiui, vos paskelbė 2016-ųjų vasaros kelionių pardavimą, pastebėjome, kad prasidėjo ir kelionių palankiomis kainomis medžioklė“, – teigia „Tez Tour“ atstovė.

Tyrimų duomenimis, išankstiniai kelionių pardavimai galutinai įsitvirtino rinkoje – 32 proc. keliautojų atostogų kelialapį įsigyja likus pusei metų iki kelionės, 22 proc. – iki atostogų likus 3 mėn.

Akivaizdi ir dar viena tendencija – poilsinę kelionę pasirinkusiems keliautojams vis labiau rūpi patogumas ir poilsio kokybė. Atostogaudami jie nebenori rūpesčių, pageidauja visiško patogumo, tad vis populiariesni darosi geri viešbučiai.

„Poilsiautojai, pasirinkę patogumus ir poilsį be rūpesčių žadančius paslaugų kompleksus „Viskas įskaičiuota“ arba „Ultra viskas įskaičiuota“, daug laiko praleidžia viešbučiuose ir jų teritorijoje, todėl tarp viešbučio ir atostogų kokybės dažnai galima rašyti lygybės ženklą. Būtent viešbutis lemia, ar turistai jausis patogiai, ar gražioje išpuoselėtoje aplinkoje pajaus estetinį pasitenkinimą. Poilsiautojo nuotaiką gali lemti ir viešbučio personalo elgesys, savijautą ir pasitenkinimą – restoranuose ruošiamas maistas, – tikina „Tez Tour“ atstovė. – Dėl šių priežasčių vis daugiau poilsiautojų renkami keturių ar penkių žvaigždučių viešbučius.“

Net 63 proc. apklausos dalyvių kaip vieną esminių kelionės pasirinkimo kriterijų nurodė viešbučio vietą ir jos paslaugų lygį. 62 proc. tyrimo dalyvių kaip vieną pagrindinių kelionės pasirinkimo kriterijų nurodė paslaugų kompleksą „Viskas įskaičiuota“.

Sumanus esi – atostogas dabar perki

Vasaros kelionę rezervuok dabar

Pradinis įnašas nuo 10%



Kurį kurortą pasirinkti

Elena DUMPIENĖ

Daug kas kurortą slidinėjimo atostogoms renkasi pagal trasas. Aktyvų žiemos poilsį Italijoje pristatantis kelionių organizatorius „Tez Tour“ rekomenduoja, kur apsistoti nesudėtingų trasų ieškantiems naujokams, o kur jau šliužiantiems statesnėmis – raudonosiomis ir juodosiomis – trasomis. Italijoje „Tez Tour“ turistai šiame pirmą kartą leidžiasi Veronos (Verona) oro uoste.

Pirmenybė pradedantiesiems

Jei į kalnus vykstama didesniu būriu, dažniausiai bendrakeleivių slidinėjimo įgūdžiai būna labai skirtingi. Slidinėjantys ne vienus metus į šį azartišką užsiėmimą įtraukia dar niekuomet ant kalnų slidžių nestovėjusius draugus, tad bičiulių būryje beveik visuomet būna ir naujokų, kuriuos derėtų palydėti iki slidinėjimo mokyklos, ir ieškančių kuo ilgesnių ir sudėtingesnių trasų. Specifinių poreikių atsiranda ir tada, kai drauge vyksta snieglentininkai ir pan.

„Kad būtų patenkinti mišrios draugijos norai, reikėtų rinktis tokį regioną ir kurortą, kuriame būtų

pakankamai įvairaus sudėtingumo – mėlynųjų, raudonųjų ir juodųjų – trasų, o gal net ir bekelė, – pataria tarptautinio kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ Rezervacijų ir konsultacijų teikimo skyriaus vadybininkė Irma Baublytė. – Patyrę slidininkai kalnais gali nesunkiai nusigauti ir iki tolimesnių trasų ar net kitų kurortų (o kai kur trasose net galima kirsti kitos šalies sieną), tad renkantis viešbutį reikėtų labiau paisyti pradedančiųjų – netoliese turėtų būti mėlynųjų trasų arba jos turėtų būti nesunkiai pasiekiamos.“

Fasos slėnis garsėja universalumu

Pradedantiems ir pažengusiems slidininkams rekomenduojamos Fasos slėnio (Val di Fassa) trasos, tačiau čia įdomių nusileidimų ras ir gerai šliužinėjantys. „Fasos regionas laikomas vienu geriausių pagal aptarnavimo kokybę ir techninį paslaugų lygį, o tarp jų ir patogaus slidinėjimo galima rašyti lygybės ženklą“, – aiškina „Tez Tour“ atstovė. Pasak jos, visuose penkiuose Fasos regiono kurortuose – Kanazėje (Canazei), Kampitele (Campitello), Moenoje (Moena), Vigo di Fasoje (Vigo di Fassa) ir Poca di Fasoje (Pozza di Fassa) – įrengti moderniausi keltuvai, o trasos – itin kokybiškos ir gerai prižiūrimos. Kainos Fasos kurortuose – vidutinės.

Kiekvienas šio slėnio kurortas – unikalus, siūlantis vis kitokių malonumų. Pavyzdžiui, Moena



➤ Kiekvienas Fasos slėnio kurortas – unikalus, siūlantis vis kitokių malonumų

pelnę Dolomitinių Alpių fėjos pavadinimą, nes miestelyje tyro charizmatiška dvasia, akį traukia originali architektūra, vilioja daugybė elegantiškų butikų. Kanazėjaus trasomis galima šliužti net su trimis skirtingų regionų slidinėjimo pasais. Dėl šios priežasties, taip pat dėl strategiškai patogios vietos šį kurortą renkasi ir patys italai, ir viso pasaulio slidinėjantys. Kampitelas patiks technologijų aistruoliams: kurorto keltuvai – vieni moderniausių regione, o dėl puikios dirbtinio sniego sistemos net ir švelniausią žiemą trasose nepristinga sniego. Vigo di Fasa didžiuojasi unikalia senoviška architektūra. Čia bene labiausiai patiks jauniems atostogautojams: kurorte įrengta įvairaus amžiaus vaikams pritaikyta moderni laisvalaikio ir žaidimų erdvė. O pačiame regiono centre įsikūrusioje Poca di Fasoje galima suderinti aktyvų laisvalaikį ir romantiką – čia yra subtiliai apšviestų naktinio slidinėjimo trasų.

„Pasirinkę aktyvų poilsį Fasos regione, būtinai įsigykite slidinėjimo pasą „Dolomiti Superski“ – su juo galėsite slidinėti net dvylikos kurortų trasomis. Iš Fasos slėnio pasiekiamas ir garsusis žiedinis trasų tinklas Sela-Ronda“, – primena I. Baublytė.

Ar jau išbandėte „karuselę“?

Sela-Ronda (Sella-Ronda) trasos veda aplink tikrą Italijos Dolomitinių Alpių karūną – įspūdingą Selos (Sella) kalnų masivą. Šliužiant lengvesniu (žaliuoju, vedančiu prieš laikrodžio rodyklę) arba kiek sudėtingesniu (oranžiniu, vedančiu pagal laikrodžio rodyklę) maršrutu galima paganyti akis į išdidžiai stūksantį unikalios formos kalnyną. Šis slidininkų „karuselė“ pramintas maršrutas įveikiamas per 4–5 valandas, o patyrusieji šiuo ratu apsuka ir du kartus per dieną!

Sela-Rondą slidininkų autobusais ar net slidėmis pasieksite iš Fasos, Gardenos slėnio (Val Gardena), Alta Badijos (Alta Badia) regiono ir Arabos (Arabba) kurorto.

Alta Valtelina – viskas viename

Įvairaus sudėtingumo trasomis ir gerai išplėtotą infrastruktūrą garsėja ir Italijos Alpių šiaurės regionas Alta Valtelina (Alta Valtellina). Daugelis Lietuvos slidinėjimo mėgėjų jau lankėsi jo kurortuose: Livinyje (Livigno), Bormijoje (Bormio) ir Šv. Katerinoje (Santa Caterina). Pastarasis kurortas vadinamas patyrusių slidininkų meka, o Livinjas ir Bormijas tinka ir naujokams, ir įgūdžius tobulinantiems žiemos sporto aistruoliams. Alta Valtelinoje įrengta specialių trasų snieglentininkams, o Bormijaus kurortą renkasi ir bekelės mėgėjai.

Madas diktuoja Dolomiti di Brenta

Bene didžiausių trasų įvairovę visoje Šiaurės Italijoje rasite vakariniame Dolomitinių Alpių regione Dolomiti di Brenta. Šį prabangų regioną atostogoms renkasi viso pasaulio žiemos sporto aistruoliai. 1998 m. čia vyko Pasaulio snieglentinių sporto čempionatas, tad snieglentinių mėgėjų slėnyje ras profesionaliai įrengtų trasų.

Populiariausias ir vienas garsiausių šio regiono kurortų – madingasis, prestižinis Madona di Kampiljas (Madonna di Campiglio). Čionai atostogautojai traukia ir dėl įspūdingo gamtovaizdžio. Nuo šio kurorto centro iki jo pakraščio galima drąsiai šliužti slidėmis. Be to, miestelis garsėja *apres-ski* linksmybėmis.



Virtuvių karai kalnuose: Austrija prieš Italiją

➤ Užsisakę populiarią Vienos šnicelį, lėkštėje išvysite vos telpantį kepsnį

Kristina SUŠINSKAITĖ

Kasmet į kalnus besiveržiantis tūlas lietuvis, paprašytas išvardinti slidinėjimo atostogų ypatumus, tikrai pamirš ir gomurio malonumus. Po fizinio krūvio maistas, patiekiamas tiesiog gryname ore ir dar su vaizdu į kalnų viršūnes, gerų bičiulių draugijoje virsta šimteriopai skanesniu nei paprastai! Tad ko paskanauti slidinėjant Austrijoje ir kokių patiekalų pavadinimų nepraleisti Italijos kurortų valgiaraščiuose?

Austrija – valgantiems sočiai

Tradicinė austrų kalnų virtuvė – tai sotus maistas ir daug mėsos patiekalų. Porcijos didžiulės, tad, jei užsisakėte, pavyzdžiui, populiarią Vienos šnicelį, labai tikėtina, kad išvysite lėkštėje vos telpantį kepsnį. Dažniausiai prie jo patiekiamas ir kalnas gruzdintų bulvyčių. Beje, jei pietausite kalnuose, Vienos šnicelis

(Wiener Schnitzel) veikiausiai bus pavadintas *Winner Schnitzel* – laimėtojų šniceliu. Taip jis pervadintas dėl to, kad visi – ir ką tik pakilę į kalnų kavinę ar restoraną, ir įveikę ne vieną šlaitą – yra laimėtojai.

Vienos (arba laimėtojų) šnicelis – tikras Austrijos stalo karalius, gaminamas jau nuo XV a. Tradiciškai jis ruošiamas iš plonai išmuštos veršienos ir patiekiamas su gausiu garnyru.

Austrijos kalnų restoranuose mėgstamas ir guliašas, valgomas vien su juoda duona. Populiarūs mėsos kukuliai, įvairiais padažais pagardinti rūkyti ir kepti mėsos gaminiai.

Vešlioje Austrijos kalnų pievose vis dar auginama daug gyvulių, tad šioje šalyje rasite didelį pieno produktų asortimentą. Net restoranuose siūloma brandinto ožkos pieno sūrio ir pieniškos sriubos.

Austrijos konditerių pasididžiavimas – visame pasaulyje paplitęs obuolių štrudelis. Šis skanėstas patiekiamas šiltas, su vanilės padažu ir ledais. Smaližiai bei miltinių patiekalų mėgėjai liaupsina ir apvalų garuose virtą baltų miltų kukulį, vadinamą *Germknödel*. Šis desertas valgytojus sužavi purumu,



➤ Smaližiai liaupsina apvalų garuose virtą baltų miltų kukulį, vadinamą *Germknödel*

minkštumu, viduje esančiu saldžiu įdaru. Šis dieviškas – ir, žinoma, visą lėkštę užimantis – kukulis dar gausiai apšlakstomas garuojančiu vanilės arba aksominiu sviesto, cukraus pudros ir aguonų padažu.

Kavos mėgėjai Austrijoje gali paragauti šio gėrimo su kiaušinio tryniu. Slidininkų baruose pilstoma raganų arbata – vadinamoji *Jaga Tee*, ruošama iš juodosios arbatos ir negailint pagardinama žolelių likeriu „Jagermeister“. Šis gėrimas gerai šildo, bet sykiu yra labai stiprus – rekomenduojama apsiriboti viena stikline. Ypač jei jūsų baras – aukštai kalnuose. Kalnuose populiarius ir gvazdikėliais bei cinamonu gardintas karštasis vynas – *Glühwein*.

Italijoje – ne tik picos ir makaronai

Slidinėjantys Šiaurės Italijoje, Dolomitinėse Alpėse, turi progą mėgautis specifine tenykšte virtuve. Čia labai mėgstamos ryškaus skonio riebios (pilama daug aliejaus) česnakų, petražolių ir ančiuvų užtepėlės. Nepraleiskite progos paragauti ir aštroko kalnuose brandinto sūrio, juk būtent Šiaurės Italija yra pasaulyje itin vertinamų sūrų – maskarponės, parmidžano (nesumaišykite su parmezanu), gorgonzolos ir mocarelos – tėvynė.

Įdomus Italijos Alpių karštasis patiekalas – kukurūzų košė polenta, patiekama su dešrelių ar šernienos padažu, arba vegetariška polenta – su mėlynojo pelėsio sūriu gorgonzola. Italijoje labai mėgstamas beveik toks pat lengvas, tik gerokai subtilaus skonio ryžių patiekalas – itališkas

Ar žinote, kad...

- Nors skirtingos Alpių valstybės išlaikė ir vien joms būdingą kulinarinį paveldą, vis dėlto dėl panašių klimato sąlygų jose prigijo ir kaimyninių šalių receptai, tad stalas Austrijos ir Italijos kalnuose kartais gali būti nukrautas labai panašiais patiekalais.
- Išvertus iš italų kalbos tiramisū reiškia „paimk mane“.

daugiarzys (risotto), pagardintas įvairiais priedais ir gausiai apibarstytas sūriu.

Slidinėjimo kurortuose dažnai siūloma paragauti sūrio fondu *Valle d'Aosta*, kurio pavadinimas kaip tik ir kilęs iš Šiaurės Italijos, besiribojančios su fondu tėvyne Šveicarija. Beje, fondu atsirado ne dėl gurmaniškų paskatų, o iš skurdo – ieškant būdų suvartoti net sugedusį sūrį. Šiltas sūrio, grietinėlių ir kiaušinių padažas, į kurį dažoma šviežia itališka duonelė, patiekiamas kaip užkandis.

Italijos desertų etalonu laikomas tiramisas – pagunda, kuriai neįmanoma atsispirti. Jis gaminamas iš sausainių *savoiardi*, kurie pamirkomi stipriame esprese ir pertepami maskarponės ir kiaušinių kremu. Italijoje šis burnoje tirpstantis gardėsis valgomas visomis progomis – net per pusryčius! Šiaurės Italijoje nepraleiskite progos paskanauti ir pagal išstobulintus receptus gaminamą sūrio pyragų bei vanilės kvepiančio grietinėlių deserto *panna cotta*.

Nors Italija garsėja vynais, prie desertų dažnai patiekama karšto mandarinų ir rabarbarų punšo. Taip pat sužvarbusiems kalnuose vietiniai siūlo paragauti namų gamybos kalnų žolelių užpildintą *genepi*.

Tad kokiais atradimais lėkštėje – Austrijos ar Italijos – mėgausitės šiemet?



„Tez Tour“

Tenerifė – amžino pavasario sala

Universali atostogų kryptis šaltuoju metų laiku

Elena DUMPIENĖ

Šaltuoju metų laiku Tenerifė tampa viena populiariausių atostogų kryptų ne tik poilsiautojams iš Lietuvos, bet ir iš kitų Europos šalių. Tiesioginis skrydis iš Vilniaus į šią salą trunka apie 6 valandas. Šiltas salos klimatas ir paplūdimio malonumai – dar ne viskas, mat Tenerifėje yra tiek daug veiklos ir lankytinų vietų, kad čia norėsis atostogauti vėl ir vėl! Šią salą trauks grįžti tuos, kas svajoja apie tinginio atostogas ant jūros kranto, ir tuos, kas neįsivaizduoja poilsio be aktyvaus sporto. Mielai į Tenerifę dar kartą atskris mėgstantys paganyti akis jaukiose senamiesčių gatvelėse ar išsiilgę nuostabios gamtos. Dar vieną kelialapį čionai įsigys ir nepraleidžiantys progos gerai pasiausti po parduotuves – Tenerifės išpardavimai garsėja visame pasaulyje!



Vandens sporto meka

Banglentininkai, buriuotojai, aitvaruotojai Tenerifę jau ne vienus metus renkasi kaip alternatyvą Egiptui. Tenerifėje šilta ir yra daug vietų, kur galima nuolat gaudyti vėją, tad aktyvios vandens pramogos saloje įmanomos ir tada, kai Lietuvoje vandens telkinius surakina ledas.

„Buriuotojui visada smagu, kai pučia stiprus vėjas,

dangus – giedras, o saulė maloniai šildo, – teigia daugkartinis Lietuvos burlenčių sporto čempionas Karolis Sipavičius. – Deja, Lietuvoje tokių dienų mažai – vėjas nepastovus, be to, dangų dažnai užtraukia debesys, tad ieškodami šiltesnių orų ir pastovesnio vėjo buriuotojai dažnai keliauja svetur, arčiau vandenyno.“

Buriavimu Karolis susidomėjo po to, kai šią aktyvią pramogą pamėgo tėvas, žinomas Lietuvos dainininkas Egidijus Sipavičius. Karolis pasakoja, kad buriuodamas vandenyne ne kartą matęs delfinų, vėžlių, žuvų skraiduolių ir kitokių įdomių gyvių.

Svajojantiems buriuoti Lietuvos burlenčių sporto čempionas pataria nesijaudinti dėl fizinio pasirengimo: „Buriuoti gali kiekvienas. Žinoma, varžyboms fizinis pasirengimas – labai svarbu, tačiau pramogaujant savo malonumui jis nėra būtinas.“

Tinkamiausios sąlygos buriuoti – Tenerifės pietuose, El Medano (El Medano) ir Los Kristianoso (Los Cristianos) kurortuose. Buriuoti ir plaukti banglente galima Kosta Adecheje (Costa Adeje), kiek šiauriau Los Kristianoso.

Nusiškite atviruką su papūga!

Tenerifė svetinga ne tik aktyvaus poilsio mėgėjams. Šią salą renkasi ir poilsiautojai su vaikais, nes viešbučiai šeimų poilsiui čia puikiai pritaikyti ir saloje siūloma daug pramogų. O bene didžiausias mažųjų atostogautojų traukos centras – garsusis „Loro“ parkas. 2015 m. keliautojų gidas „TripAdvisor“ pagal lankytojų atsiliepimus paskelbė šį parką populiariausiu Europoje ir antru pagal lankomumą pasaulyje!

13,5 ha „Loro“ teritorijoje išsitenka zoologijos ir botanikos sodai, delfinariumas, kuriame vyksta jūrų gyvūnų pasirodymai, o į povandeninio pasaulio gelmes skaidriais saugiais storo stiklo koridoriais nuveda milžiniškas 1 200 000 l jūrinis akvariumas. Šiame akvariume plaukioja ne tik gražiausi ir spalvingiausi, bet ir didelę baimę ne vienam keliantys vandens gyviai. „Gyvoje gamtoje vargu ar ištiesite ranką taip arti ryklio ar rajos, kaip tai įmanoma „Loro“ parke“, – teigia tarptautinio kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ Rinkodaros ir viešųjų ryšių skyriaus vadovė Inga Aukštuolytė.

„Loro“ logotipe neatsitiktinai visomis vaivorykštės spalvomis puikuoja papūgos – parke gyvena daugiausia skirtingų rūšių papūgų pasaulyje! Kai kurias galima lesinti tiesiai iš rankų.

Botanikos sode auginamos kaktusų, orchidėjų ir

Asmeninio albumo



Lietuvos burlenčių sporto čempionas Karolis Sipavičius ne kartą medžiojo vėjus Tenerifės kurortuose

kitų žydinčių augalų kolekcijos, auga įspūdingiausi pasaulio medžiai ir kitokie augalai.

„Parkas ypač patinka šeimoms su vaikais, nes infrastruktūra pritaikyta mažiesiems. Vaikams čia bus įdomu, jie turės ką veikti, o grįžę namo dar ilgai pasakos apie matytus paukščius, gyvūnus, žuvis ir gėles. O kur dar edukacijos nauda“, – pabrėžia „Tez Tour“ atstovė.

„Loro“ parkas įsikūręs šiaurinėje Tenerifės pakrantėje, Puerto de la Kruzo (Puerto de la Cruz) pakraštyje. Poilsiautojams didelį įspūdį padaro ne tik iki menkiausio augalėlio išpuoselėta parko aplinka, bet ir pats Puerto de la Kruz – salos uostamiestis, išsaugojęs senovinių statinių, viliojantis muziejais ir daugybe restoranų.

Svajojantiems pamatyti džiungles...

Smakesniems turistams rekomenduojamas



mažiau sukuriantis Tenerifės Džiunglių parkas („Jungle Park“), kuriame laisvai sklendo ereliai. Parkas yra kalnuose, 1995 m. čia buvo sukurtos tikros tropinės džiunglės – įveistas sodas ir jame apgyvendinti tigras, begemotai, orangutanai ir krokodilai. Kartais parke gyvenantys ereliai išskrenda pasidairyti po salą, tad jų galima pamatyti ir kitose Tenerifės vietose, tačiau didingieji paukščiai visuomet sugrįžta į savo lizdus. Džiunglių parke laisvai skraidoma ir daugybė spalvingų triukšmingų papūgų!

Džiunglių parką rasite Tenerifės pietuose, šalia Los Kristianosos kurorto.

Iš ten sala – it ant delno

Teidės (Teide) ugnikalnis yra ne tik salos, bet ir visos Ispanijos aukščiausia vieta. Ugnikalnio aukštis – 3718 m. Kai oro sąlygos palankios, į Teidę galima pakilti funikulieriumi. Iš apžvalgos aikštelės 3555 m aukštyje Tenerifės salą matysite lyg ant delno.

Įspūdingas ne tik pats ugnikalnis, bet ir jį supantis UNESCO saugomas Teidės nacionalinis parkas (Parque Nacional del Teide). Iki Teidės ugnikalnio per nedideles kalnų gyvenvietes, tankius spygliuočių miškus vingiuoja vaizdingas kelias. Aplink mainosi netikėčiausių spalvų ir formų vulkaninių uolų dariniai, vilnija sustingusios lavos upės. Nuostabą kelia endeminių augalų ir gyvūnų gausa.

➤ Prisiekusiems gamtos mėgėjams teks kaip reikiant pasistengti, jei norės pamatyti visas salos įdomybes

Jei pirmenybę teikiate prekybos centrų džiunglėms...

Sala yra PVM neapmokestinatoje zonoje, todėl apsipirkti Tenerifės krautuvėlėse ir prekybos centruose žymiai pigiau nei žemyninėje Ispanijoje ar net oro uosto parduotuvėse. „Jei keliaujate į Tenerifę liepą arba sausį, būtinai palikite lagaminą vietos pirkiniams. Šiuo metu vykstančiais išpardavimais sala garsėja visame pasaulyje“, – aiškina I. Aukštuolytė.

Kodėl verta ilsėtis Tenerifėje?

- Nes daugelis jos paplūdimių dėl puikios infrastruktūros, gero aptarnavimo ir saugumo įvertinti kokybės ženklu – Mėlynąja vėliava. Beje, saloje rasite ir juodo vulkaninio smėlio paplūdimių.
- Nes Tenerifė – amžino pavasario sala, garsėjanti maloniu ir poilsiui paplūdimyje ištisus metus tinkamu oru!
- Nes Tenerifėje yra ką veikti ir be paplūdimių: organizuojamos ekskursijos į jaukius įdomios architektūros salos miestelius. Prisiekusiems gamtos mėgėjams teks kaip reikiant pasistengti, jei norės pamatyti visas salos įdomybes: Teidės ugnikalnį, jį supantį nacionalinį parką, „Loro“ parką, Siamo vandens parką (Siam Park), vakarinėje salos pakrantėje stūksančias 500–800 m aukščio uolas *Los Gigantes*, legendomis apipintus drakonmedžius.
- Nes saloje puikios sąlygos ne tik buriuoti ar plaukioti banglentėmis, bet ir prasilėkti vandens motociklais ar paskraidyti virš vandens su parašiutais.

Arčiau gamtos



➤ Sardinija – vienintelė vieta Europoje, kur tebegyvena laukiniai arkliai

Kipras ir Sardinija laukia gyvūnų mylėtojų

Elena DUMPIENĖ

Kiprą ir Sardiniją sieja ne tik tai, kad čia galima vasaroti iki vėlyvo rudens. Abi salos vilioja ir gyvūnų mylėtojus, mat čia jų laukia įsimintina pažintis su arklinių šeimos atstovais. Apie vienus pasakojamos romantiškos istorijos: juk Sardinija yra vienintelė vieta Europoje, kur tebegyvena laukiniai arkliai. O štai be Kipro simboliu tapusių asiliukų dar visai neseniai neišsiversdavo joks vietos gyventojų ūkis. Tai ištvėrimingi, prieraišūs ir, kas galėtų pagalvoti, labai protingi ir jautrūs gyvūnai.

Sardinijos arklių karčius šukuoja tik vėjas

Kvadratiname Viduržemio jūros skalaujamos Sardinijos kilometre vidutiniškai tegyvena 68 žmonės. Tai viena priežasčių, kodėl saloje išsaugota beveik nepaliesta laukinė gamta (sakoma, kad Sardinijoje vis dar yra vietų, kur neįžengė žmogaus pėda) ir nepakitęs kraštovaizdis. Be to, saloje nėra ir jokios didesnės pramonės.

Poilsiautojus, turistus sala pavergia ne tik paplūdimių, pakrančių ir vandenų grožiu, bet ir kalnuotu kraštovaizdžiu. Čia yra ir nacionalinių parkų paskelbta pelkė, kurioje peri plėšrieji paukščiai, be to, saloje apsistoja migruojantys flamingai. Sardinijoje taip pat gyvena elniai, jau





➤ Sardinijoje galima pamatyti net asiliukų albinosų

minėti laukiniai arkliai, čia galima pamatyti net asiliukų albinosų. O kur dar 5 mln. po salą laisvai besiganančių avių? Tad nepalytėtos gamtos mėgėjams Sardinija yra kelionių kryptis numeris vienas.

Pabūti laukinėje Sardinijos gamtoje galima išsirengus į žygį raitomis. Taip ne tik pamatysite daug įstabių vietų, bet ir susipažinsite su vienais įdomiausių, protingiausių ir žmogui draugiškiausių kadaise prijaukintų gyvūnų.

Raitomis galima keliauti Maltos ordino bei riterių tamplierių keliais. Kita tokių išvykų kryptis – plynaukštė *Giara di Gesturi*, kur, jei pasiseks, pamatysite besiganančių laukinių arklių. „Niekas nepina jiems karčių, nešukoja žemę siekiančių uodegų, tad apima dvejopas jausmas – ir savotiška užuojauta dėl nuolatinės šių gyvūnų kovos už būvį, ir džiaugsmas, kad dar ne viskas šioje žemėje suskaičiuota, sužymėta lustinėmis kortelėmis ir kontroliuojama“, – teigia tarptautinio kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ Rezervacijų ir kelionių konsultacijų teikimo skyriaus vadybininkė Irma Baublytė.

Verta apkelti visą Sardiniją. Žirgais visos salos neapjosite (nebent, žinoma, kaip tikras

vietinis gyventojas sardas niekur neskubate ir turite marias laiko), bet, nulipę nuo arklio, galite pasibalnoti metalinį žirgą. Pietinė salos dalis ramesnė nei šiaurinė – čia išvysite Sulčo kalnus (Monti del Sulcis) ir laukinę gamtą.

Virš arklių viešbučio – lietuviška trispalvė

Vakarinėje Sardinijoje, apie 16 km nuo Oristano (Oristano) kurorto, milžiniškame plote įsikūręs teminis 4 žvaigždučių viešbutis „Horse Country Resort (Arborea)“ su vienu didžiausių salos jodinėjimo centrų. Čia laikoma apie 50 žirgų, yra ir asilų. Dėl gero ir ramaus būdo asiliukai – tinkama kompanija ne tik vaikams, bet ir vyresniems žmonėms bei neįgaliesiems. Viešbutyje praktikuojama žirgų terapija.

Norintys gali išmokti joti – šiame centre dirba profesionalūs instruktoriai. Jų lydimi, su grupe ar vieni patys galite pajodinėti po viešbutį supantį šimtamečių pušų mišką bei čia pat esantį vieną gražiausių Sardinijos paplūdimių su plačiu auksinio smėlio ruožu.

„Beje, prie viešbučio nuolat iškeliamos šalių, kurių poilsiautojai tuomet svečiuojasi, vėliavos. Smagu, kad

ten gana dažnai plevėsuoja ir Lietuvos trispalvė“, – džiaugiasi I. Baublytė.

Kipro asilus gelbsti turistai

Kanopiniais gyvulėliais garsėja ir Kipras. Šios salos poilsiautojams siūloma pramoga – išvyka į asilų fermą, įsikūrusią aukštai kalnuose, netoli Kelokedaros (Kelokedara) kaimelio, lietuvių pamėgtame Pafoso (Paphos) regione. Ferma „Argonaftis“ didžiuojasi tuo, kad visi iš 83 čia laikomų asilų yra vietinės rūšies – jų ausys neįprastai ilgos.

„Dar visai neseniai, prieš dvi tris dešimtis metų, Kipre asilą ar kelis laikė beveik kiekviena kaimo šeima. Kipras kalnuotas kraštas, tad dar pamenu, kaip vaikystėje pas draugus ir gimines keliaudavome raitomis ant asilų, – pasakoja Kipro turizmo departamento atstovas Polis Polikarpus (Polys Polycarpou). – Kipre arklys buvo prabanga, o štai įpirkti ir išlaikyti asilą galėjo beveik visi.“ Šis ištvermingas, prie šeiminingo prisirišantis, vaikus mėgstantis gyvulys ne vienai Kipro žemėje gyvenusiai kartai buvo didžiulė pagalba ir parama.

Tačiau Kipras keičiasi, kaime žmonių mažėja, o liekantys ūkininkauti mielai automatizuoja ir darbus, ir transporto priemones, todėl Kipro asilams iškilo grėsmė išnykti. Taigi vienas „Argonaftis“ fermos tikslų – priglausti ir apleistus, be šeiminingų likusius asilus. „Jei esate aršus gyvūnų gynėjas, turbūt manysite, kad joti asilu 20 minučių iki kalnų vienuolyno – baisus gyvulio kankinimas. Tačiau ferma ir jos turistams siūloma pramoga – tai būdas išsaugoti šių senųjų Kipro gyventojų populiaciją. Juk asilai – bandos gyvuliai ir jiems vieniems išgyventi saloje būtų sunku. Sykiu tai smagus būdas įdomiai parodyti Kipro asilus: kai savo, atleiskite, sėdimąją pajusite, ką jausdavo asilais anksčiau keliaudavę kipriečiai, – kitaip vertinsite net ir parsivežtą magnetuką su asilo atvaizdu“, – juokiasi P. Polikarpus.

Iš fermos turistai grupėmis joja į kalnuose esantį vienuolyną *Sisi* – šį XVI a. atstatytą kompleksą UNESCO įtraukė į pasaulio paveldo sąrašą. „Ela, Ela!“ ir pora lengvų pliaukštelėjimų per užpakalį – taip paragintas asiliukas iš kalnų pargabens jus atgal į fermą, kur lauks tradiciniai kipriečių šokiai ir dosniai nukrautas vaisių stalas.

„Tai geriausias būdas pamatyti Kipro kalnus ir kiek natūralesnį nei kurortuose vietos žmonių gyvenimą. O autentišką kalnų kaimelį pakeliui išvysite ne vieną“, – teigia „Tez Tour“ atstovė I. Baublytė.

Nors apie asilus prikurtas visokių mitų, jie



➤ Asilas – labai apdairus ir nuovokus gyvulys

nėra tokie užsispyrę, kaip kartais vaizduojami. Asilas labai apdairus ir nuovokus gyvulys. Jei jis užsispiria ir neina pirmyn, vadinasi, toliau kelyje yra pavojus, kurio žmogus dar nemato. Beje, kipriečiai turi daug vaizdingų ir teigiamą požiūrį į šį keturkojį liudijančių posakių. „Ari kaip asilas“ – suprask, esi darbštus ir kantrus kaip asilas...

Ar žinote, kad...

- Iš visų naminių gyvulių asilės pienas pagal sudėtį yra artimiausias moters pienui.
- Asilo akys įstatytos taip, kad vienu metu jis gali matyti visas keturias savo kojas.
- Asilas – ilgiausiai gyvenantis naminis gyvulys. Vidutiniškai jis gyvena 30–50 m., bet gali sulaukti ir 60 m.



➤ Pasak Aurelijaus Kino, rykliai nardytojų niekuomet nepuola, o kartais net saugo

„Jei Egipte nenardei, tai ten ir nebuvai!“

Elena DUMPIENĖ

Egiptas – vienas populiariausių nardymo entuziastų traukos centrų pasaulyje. Šalies krantus skalaujanti Raudonoji jūra dėl šilto ir skaidraus vandens, dėl koralinių rifų su gausia ir įvairia flora bei fauna – tikras rojus norintiems pažinti povandeninį pasaulį.



Anot Egipte nardymo centrą įkūrusio bei keliones nardymo sporto entuziastams organizuojančio Lietuvos povandeninio sporto federacijos prezidento ir profesionalaus nardymo instruktoriaus Aurelijaus KINO, panardyti kiekvienam šios šalies svečiui tiesiog privalu. „Su bendraminčiais narais vadovaujamės posakiu: „Jei viešėdamas Egipte nenardei, vadinas, Egipte ir nebuvai“, – sako pašnekovas.

- Kuris metų laikas pats tinkamiausias nardyti Egipte?

- Nardyti Egipte galima ištisus metus. Tinkamiausias laikas – nuo balandžio iki birželio, tačiau nardymo paslaugų kainos tuo metu – pačios didžiausios. Nardyti gerai ir rugsėjį–lapkritį, kai Egipte – vis dar vasara. Dėl gūsių vėjų ir padidėjusio bangavimo nardyti gali būti sudėtingiau tik gruodį–kovą. Oro ir vandens temperatūra tuo metu taip pat kiek žemesnė.

- Kurie Egipto kurortai tinkamiausi nardyti?

- Populiariausi ir tinkamiausi – Marsa Alamas, Hurgada, Šarm aš Šeichas ir arčiau Izraelio krantų esanti Taba.

- Kur geriau mokytis nardyti – Lietuvoje ar užsienyje, pavyzdžiui, Egipte?

- Mokytis gerai visur, kur yra instruktorių ir nardymo įrangos. Egipte sudarytos visos sąlygos net ir nelankiusiems jokių nardymo treniruočių. Nardymo kursų dalyviai aprūpinami visa būtina įranga: oro balionais, hidrokostiumais, plaukmenimis, kaukėmis. Naujokai visada neria prižiūrimi profesionalaus instruktoriaus. Iš pradžių neriamas į saugų – iki 5 metrų – gylį.

Žinoma, jei yra galimybių, prieš nardymo išvyką rekomenduojama pasitreniruoti baseine. Pramokę valdyti savo organizmo reakcijas baseine, nardydami atvirame vandenyje jausitės kur kas laisviau.

- Ar norintiems nerti į gelmes reikia rimtesnio fizinio pasiruošimo?

- Jis nebūtinus. Dėl savo prigimties kiekvienas žmogus po vandeniu jaučiasi ir juda kur kas geriau nei sausumoje. Panėrę puikiai juda net neįgalieji.

- Ką patartumėte pradedančiam narui?

- Niekada nereikia užsibrėžti per didelių tikslų ir pervertinti savo galimybių – taip nardymo malonumas gali virsti kelione į vieną pusę. Svarbiausia – suprasti esminius dalykus: nerti ramiai, palengva pratinti organizmą prie pasikeitusios aplinkos ir oro slėgio skirtumo. Jei panikuosite, išplaukti į paviršių bus kur kas sunkiau. Iš išgąščio žmonės dažnai net išspjauja deguonies vamzdelį ir situacija tampa nekontroliuojama, tad po vandeniu labai svarbu šalti nervai.

- Nardymo įranga gali lemti ir gyvybę. Ar patartumėte įranga pasirūpinti dar Lietuvoje, ar galima kliautis ir siūloma nuomos punktuose svetur?

- Kvalifikuotuose nardymo centruose nardymo įranga kruopščiai prižiūrima, reguliariai tikrinama ir tvarkoma, nes nardymo centras gali būti uždarytas net ir dėl menkausio nesklandumo. Apie įrangą nederėtų spręsti pagal išvaizdą: kuo puikiau įranga neretai būna nusidėvėjusi ir neišvaizdi, nes gerą išvaizdą ji praranda dėl druskingo vandens ir tiesioginių saulės spindulių, nuo kurių šių reikmenų neįmanoma apsaugoti.

- Ko reikėtų saugotis panėrus?

- Ironiška, bet labiausiai reikia saugotis savęs. Jei neriame neišsimiegoję, pavargę, kamuojami per didelio kraujospūdžio ar pavartoję alkoholio, grėsmė sau keliame patys, o visa kita – juokai. Prižiūrimi instruktoriaus nardyti gali net ir bijantys vandens ar nemokantys plaukti, bet savitvardos turintys žmonės. Juk bijoma dažniausiai dėl nežinojimo, vaikystės traumų (pavyzdžiui, skendimo), tačiau tai galima įveikti.

- O jei panėręs sutinki ryklį?

- Ryklis – tai mūsų įsivaizduojamas priešas iš filmų. O realiame gyvenime jo bijoti nereikia. Ryklis – vienas iš daugelio povandeninio pasaulio gyventojų, kurie patys mūsų bijo ir vengia. Lygiai kaip ir akmenžuvės, skorpionžuvės ar vėžliai. Pamačius ryklį, nederėtų išsigąsti. Verčiau – stebėti jį iš atokiau ir mėgautis. Rykliai nardytojų niekuomet nepuola, o kartais net saugo. Svarbiausia – nelįsti į jų teritoriją ir laikytis saugaus atstumo.

Į kelionę – su lauknešėliu elektronikai

Simona KONCYTĖ

Jei laiko elektronei knygai, muzikos albumui ar filmui lieka tik per atostogas, būtų labai apmaudu, jei kompiuteris ar mobilusis telefonas išsikrautų kaip tik tada, kai jau spaudžiate komandą „Atsisiųsti“. Su vos keliolika gramų sveriančiu aparatu mobiliam telefonui ar planšetei įkrauti būsite ramūs, kad šiuos elektroninius palydovus galėsite įsijungti nuobodžiaudami lėktuve ar paplūdimyje, pasiklydę svetimo miesto gatvių labirintuose ar išvydę kadrą, kurį tiesiog būtina įamžinti...

Kai norai neribojami

Žvilgsniu lydėdami vis mažėjančią mylimo miesto panoramą nekantraujame atsidurti tarp baltų debesų. Bent keletą valandėlių iki lėktuvui nusileidžiant stebėsime kaimynus ir orlaivio personalą, girdėsime aplinkinių pokalbius. Svajose nusikelsime į snieguotus kalnus ar jaukų vakarą žiemos kurorto restoranėlyje...

Per atostogas galime atsipalaiduoti ir pasimėgauti sulėtėjusiu gyvenimo ritmu. Tuomet galime rasti laiko drauge su mažaisiais peržiūrėti telefone susikaupusias nuotraukas, pabaigti svarbiam susitikimui rengtą prezentaciją, ar, įkvėpimui užplūdus, sukurti ilgai atidėliotą reklamos maketą, įgarsinti praėjusį sezoną nufilmuotą pirmą sėkmingą nusileidimą nuo kalno. Pagaliau galime pasinerti ir į elektroninėje skaityklėje jau prieš kelis mėnesius pradėtos

skaityti knygos siužetą. Kada panorėję galime dirbti, skaityti ar klausytis muzikos, nes greta – atsarginis elektros šaltinis drauge keliaujančiai elektronikai įkrauti.

Seniai statytų namų sienos šnabžda miesto istoriją, jaukių kavinukų skleidžiamas aromatas vilioja prisėsti, spalvingos parodų iškabos masina praverti muziejų duris. Maga pamatyti ir patirti kuo daugiau, juolab atokiausius įdomius objektus tuoj pat aptinka mobiliame telefone įdiegta padėties nustatymo sistema. Vienintelis dalykas, kas gali sujaukti šią savarankišką ekskursiją – desperatiškas išsikraunantis telefono baterijos signalas. Bet jei rankinėje guli papildomos energijos talpyklė – nuogąstauti nereikės.

Atostogaujant norisi, kad kiekviena minutė pralėktų prasmingai, be įtampos, susierzinimo ar beprasmiško laukimo. Norisi per traukinio langą žavintis peizažais klausytis pamėgtų melodijų. Norisi naktį po žvaigždėtų dangumi peržiūrėti filmą, kurio premjerą namie praleidome. Norisi neatidėti svarbaus skambučio, kol sugrįšime į viešbučio kambarį. Jei kuprinėje papildomas energijos šaltinis – šiems norams įgyvendinti kliūčių nebus.

Užteks net aštuoniems kartams

Naudodamiesi itin didelės talpos išorinėmis baterijomis bet kokio modelio mobiliąjį telefoną galėsime įkrauti 5–8 kartų. Po to bateriją įkrausime elektros lizde ir ja vėl galėsime naudotis.

Kad ir kur per atostogas nukeliausime, turėdami mobilių elektroninės įrangos maitinimo šaltinį galėsime gauti reikiamos informacijos „čia ir dabar“ bei atsipalaiduoti tais būdais, prie kurių esame įpratę. Su pasisotinusia elektronika keliauti smagiau!

DELTAO IŠORINĖ BATERIJA
ENERGIJA SKLANDŽIOMS
KELIONĖMS!

Įkraukite net 3 įrenginius vienu metu!

leškokite visose
TOPO CENTRAS GROUP NARYS
parduotuvėse.



SUKURTAS KIEKVIENO POREIKIAMS



Manuel Machata
Pasaulio ir Europos
bobsležaus keturviečių
ledrogių čempionas

PRIOR - inovatyvus lagaminas.



Pažiūrėkite dabar:
Patirkite amž užimantį
nusileidimą bobsležaus trasa!

www.titan-prior.com/movie



BAGS & MORE

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)

PANEVĖŽYS

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

MARIJAMPOLĖ

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