

Skrydžio žurnalas small planet



Lėktuvuose.
Spalvų revoliucija

Kelionių knygos.
Košmarai ir meilės laišakai

Irklientės.
Kada pramogausime Vilniaus centre?

DELSEY

PARIS

www.delsey.paris

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)



Redakcijos puslapis

Paplūdimyje suskubote džiaugtis užrašu „Wi-Fi“? Manote, kad šis bevielės ryšys jums tiekiamas nemokamai? Neabejokite, bent vieną kitą eurą už jį tikrai atseikėjote mokėdami už viešbučio numerį ar paplūdimio patogumus. O gal laikas atsipeikėti ir, nukėlus šimtus kilometrų, nerti ne į virtualios realybės, o į tikros jūros ir saulės vonias? Į paplūdimį pasiimkite knygą. Galbūt kelionių – juk tokių, net ir mūsų autorių parašytų, dabar apstu. Gal kaip tik ji, o ne išmanusis sufleris pakuždės kitos dienos išvykos maršrutą? Jei atsilauksite prieš virtualias pagundas ir televizorių kambaryje, įsirašysite dar vieną tašką savo tikrų atostogų naudai. Viešbutis be interneto, televizijos ir radijo paslaugų? Šiandien dar ne, bet jau netrukus...

„Small Planet“ įgula



Dreamstime.com

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

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

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

Redaktorė Ramunė Žukauskienė (redakcija@smallplanetmag.com) / Rengiant žurnalą bendradarbiauja autoriai: Reda Bružaitė, Daiva Červokienė, Giedrius Jankauskas, Žaneta Knops, Inga Luščiukaitė, Vaida Morkūnaitė, Rasa Rėzaitė, Danutė Savickaitė, Kristina Stalnierionytė, Ignas Šalnaitis, Aušrinė Šėmienė, Miglė Vasiulytė, Justina Žilinskaitė, Dalia Žilinskienė

Dizaineris Antanas Brazauskas / Fotografai: Kęstutis Kurienius, Artūras Žukas / 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

*Gamtos sukurta, žmogaus rankomis sušildyta
jūsų sveikatai, šilumai ir jaukumui!*

*Du puikūs audiniai - vilna ir linas!
Antklodė „Country“!*




WWW.FLOKATI.LT

A.Vienušio g. 12, Vilniuje
Tel. (8 5) 270 3798

A.Mickevičiaus g. 40, Kaune
Tel. (8 37) 20 76 73

Tiltų g. 21, Klaipėdoje
Tel. 8 633 57 579

Ukmergės g. 5, Panevėžyje
Tel. 8 699 59 489

Kęstučio g. 4, Marijampolėje
Tel. 8 630 01 095

Turinys

- 4 Redakcijos puslapis
- 6 Turinys
- 10 Danguje – spalvų revoliucija
- 14 „Small Planet Airlines“ skrydžių maršrutai
- 15 Keliaudami lėktuvais pasirūpinkime kojomis
- 16 „Bollinger“ – karalių ir kino herojų įvertintas šampanas
- 18 Europa patvirtino: „Džiugas“ geriausias iš geriausių!
- 19 Kelionės planuotoja – knyga
- 29 „Vaikystės sode“ auga XXI amžiaus vaikai
- 30 Kaip išsirinkti viešbutį atostogoms su kūdikiu
- 39 Brandžiai odai reikia malonumų
- 40 Moderni, bet puoselėja amžinąsias vertybes
- 41 Ispaniškų vakarėlių virtuvėje – lietuviškas prieskonis
- 46 Saulės vonios levos ir Adomo kostiumais
- 53 Su irklente ežerais, upėmis ir jūra
- 63 Atostogų bagaže – probiotiniai valikliai
- 64 Pilaitės fenomenas
- 66 Jogurtas – skanu ir sveika
- 68 Lietuviškų augalų tėvynės beiėskant 
- 79 Vasaros gardumynas: kepsninėje kepta vištiena
- 84 Širdžiai taip pat reikia atostogų
- 86 „Gydome priežastis – ne padarinius!“
- 88 Šypsositės ar prisidengsite?
- 90 Tobulos atostogos: drauge ar atskirai?
- 92 Sveikatos versmė palaimintose vietose
- 94 Dirbtinis grožis tampa vis natūralesnis
- 96 Kaip pratęsti odos jaunystę



- 98 Paini aštrių adatų karalystė
- 100 Midus po šimtmečių grįžta į barus
- 102 Lietuviškas „Vyšnių Kriek“ – alus, prisirpęs „Vilkmergėje“
- 104 Skirta nuolat mėgautis gyvenimu Druskininkuose
- 106 Moterys taupo ir lėktuvams
- 108 Pogarantinio remonto neprireikia
- 110 Išmanieji namai tausoja laiką, pinigus ir sveikatą
- 112 Kai norisi natūralių ir šildančių grindų
- 114 Geležinė ledi pakeitė suknelę
- 116 „Bajorų“ – ne titulas, o įsipareigojimas
- 118 Atradėjų ir poetų kraštas 
- 122 Daugiau ekskursijų – daugiau įspūdžių!
- 126 Šeima siciliečiams – didžiausia vertybė 
- 130 Kuo daugiau įspūdžių, tuo geresnis poilsis
- 132 Gyvenimas matuojamas kvapą gniaužiančiomis akimirkomis
- 137 Žiemos atostogomis pasirūpinkite jau dabar
- 139 V. Petkevičius: „Mėgstu saulę, smėlį ir jūrą...“
- 142 Nedarykite to... 
- 145 Kur įkvėpimo sėmėsi Šopenas 
- 147 Mįslės mena ir keisti statiniai 
- 149 Devyni dalykai, kuriuos būtina nuveikti saloje 
- 151 Dešimt dalykų, kuriuos privalote patirti 
- 153 Dovana jaunavedžiams
- 154 Lietuvos poilsiautojams – dar neatrastos atostogų kryptys

RAYMOND WEIL

GENEVE



PRECISION
IS MY INSPIRATION

AVAILABLE AT:

 **ŽENEVA**

nabucco collection

MADAMW



Baccarat
LALIQUE

Baker
Varenna

Minotti
ALIVAR

DEDON
ALIVAR

SCHRAMM
Poliform

antonio lupi
Barovier & Toso

Reza
porada

baxter
MADE IN ITALY

MADAMW
INTERJERO SALONUS RASITE

A. Jakšto g. 6A
Vilnius
Tel.: +370 616 00034

P. Lukšio g. 32
Vilnius
Tel.: +370 614 58289

Lietuvinių A.4
Klaipėda
Tel.: +370 46 430464

Lėktuvuose



➤ Spalvingai pasipuošusi „Small Planet Airlines“ įgula nuteikia atostogoms

Danguje – spalvų revoliucija

Justina ZILINSKAITĖ

Tarp pilkais griežtais kostiumais vilkinčių skrydžių palydovų oro uoste išdidžiai ir linksmi žygiuoja oro transporto bendrovės „Small Planet Airlines“ komanda. Jos nariai kitokie – ne tik draugiškai besišypsantys, bet ir pasipuošę naujomis spalvingomis uniformomis. Orlaivių įgulų narių įvaizdis atnaujintas nuo batų iki makiažo. Ši komanda dalyvauja mažoje spalvų ir geros nuotaikos revoliucijoje.

Visuomet žingsniu priekyje

„Aviakompanija „Small Planet Airlines“ visų pirma yra atostogautojų skraidintoja, su mumis žmonės keliauja pailsėti, tad keleiviams gerai nusiteikti, atsipalaiduoti turi padėti ir skrydžio palydovai – svarbu ir jų uniformos, ir kaip jie aptarnauja keleivius. Standartiniai klasikiniai kostiumėliai mums netinka. Mūsų uniformos, kaip ir kita bendrovės atributika, jau lėktuve turi kurti atostogų nuotaiką. Todėl uniformos turi būti ryškios ir spalvotos – tokios pat, kaip ir visas mūsų įvaizdis. Visgi uniforma – darbo drabužis, tad ji privalo būti ir funkcionali bei patogi“, – reikalavimus, kuriuos bendrovė kėlė naujai skrydžių palydovų aprangai, vardija „Small Planet Airlines“ Skrydžio paslaugų skyriaus vadovė Viktorija Ulinskė.

Suderinti šiuos poreikius buvo patikėta vienai iš originaliausių ir novatoriškiausių Lietuvos drabužių dizainerių Kristinai Kruopienytei. Nuo pat savo kūrybinės karjeros pradžios – jau apie 15 metų – greta aukštosios mados ir *Prêt-à-Porter* kolekcijų ši kūrėja pagal užsakymus modeliuoja ir įvairias uniformas bei darbo drabužius. Įvairių Lietuvos ir užsienio įmonių darbuotojų aprangai kurti dizainerė šiuo metu skiria daugiau nei trečdalį savo laiko.

Su oro transporto bendrove „Small Planet Airlines“ K. Kruopienytė bendradarbiauja antrą kartą – būtent ji sukūrė pirmąjį šių įgulų įvaizdį. „Naujai skrydžių palydovų aprangai sukurti skelbėme konkursą, kuriame dalyvavo trys dizaineriai. Kristina jau turėjo nemažai darbo su mūsų bendrove patirties, žinojo, kokie mūsų poreikiai, galbūt dėl to jai ir pavyko laimėti. Ši kūrėja geriausiai suprato mūsų viziją ir norus“, – aiškina V. Ulinskė.

K. Kruopienytė prisimena, kad jau pirmą kartą dirbdama su oro transporto bendrovės komanda, ji sukėlė mažą revoliuciją, pakeitusi nusistovėjusį kelionių lėktuvų įgulų įvaizdį. Patogiomis ir originaliomis K. Kruopienytės uniformomis „Small Planet Airlines“ komanda džiaugėsi penkerius metus. Naujoje kolekcijoje revoliucingi tikslai atspindėti dar ryškiau. Dizainerė teigia, kad vienas svarbiausių jos kūrybos uždavinių – visuomet dideliu žingsniu būti priekyje. Ji siekia, kad apranga atrodytų įdomiai bei liktų išskirtinė ir po metų, ir po dvejų. Įgyvendinti šį sumanymą padėjo ir panaši bendrovės „Small Planet Airlines“ darbo bei kūrybos filosofija, novatoriški polėkiai.

„Small Planet Airlines“ pamėgtas šūkis „Kodėl gi ne?“ (angl. „Why not?“) simbolizuoja kompanijos atvirumą naujovėms, iššūkiams ir kūrybingai veiklai, norą išsiskirti ir nuotaikingesniu įvaizdžiu, ir smagesne skrydžių dvasia. Siekį nestovėti vietoje, kasdien augti bei tobulėti atspindi ir linksmas, spalvingas, tačiau ir brandesnis nei anksčiau, naujas įgulų įvaizdis.

Spalvingas „Small Planet Airlines“ pasaulis

Naujoje „Small Planet Airlines“ įgulų aprangoje suderinta elegancija ir nuotaikinga spalvų paletė – tokią uniformą davinčius skrydžių palydovus lengva pastebėti. Atostogaujant svarbiausia atsipalaiduoti, pamiršti kasdienes rūpesčius,



➤ Uniformos kurtos taip, kad įgulų nariai galėtų kasdien rinktis ir vilkėti kelių skirtingų, bet tarpusavyje derančių žaismingų spalvų marškinėlius

patirti naujų įkvėpiančių, neišdildomų įspūdžių, atrasti visas pasaulio spalvas. Tam „Small Planet Airlines“ lėktuve jau pačiomis pirmomis minutėmis nuteikia ir keleivius pasitinkanti paslaugi, linksmi ir spalvingai pasipuošusi orlaivio įgula.

Spalvomis trykšta ir „Small Planet Airlines“ logotipas. Bendrovės orlaivių salonų detalės taip pat traukia akį ryškiomis spalvomis, kurios dera prie įgulų aprangos. Ir pirmos, ir antros K. Kruopienytės kolekcijos uniformos kurtos taip, kad įgulų nariai galėtų kasdien rinktis ir vilkėti kelių skirtingų, bet tarpusavyje derančių žaismingų spalvų marškinėlius. „Spalvos veikia žmonių sveikatą ir nuotaiką, apie tai galvojome ir kurdami skrydžių palydovų drabužius“, – pabrėžia dizainerė. Marškinėliams ji pasiūlė gana



➤ Prie uniforminių sijonų ir palaidinių derinami specialiai šiai kolekcijai pasiūti švarkai, skarelės ir diržai

ryškių, tačiau gaivių ir pozityvių nuteikiančių spalvų medžiagas. Tarp tokių – madingos ir linksmos rausvos (*magenta*), svajingos turkio, vėsios žaliosios arbatos bei dangaus mėlio spalvų audiniai. Modernaus klasikinio silueto marškinėlius subtiliai pagyvina kontrastingų spalvų vidinė apykaklės pusė ir priderinti spalvingi šalikėliai bei diržai. Spalvų fontanas skrendant? Kodėl gi ne!

Patogu ir elegantiška

Pasak dizainerės, svarbu, kad sukurta darbo apranga tiktų įvairaus amžiaus ir sudėjimo žmonėms. Tai labai aktualu ir bendrovei „Small Planet Airlines“: čia į įgulas priimama įvertinus kandidatų profesionalumą, o į nusibodusius

stereotipinius išvaizdos standartus neatsižvelgiama.

Kiekvienam įgulos nariui K. Kruopienytė stengėsi sukurti tinkamą siluetą: „Kurdama aprangą, visuomet paisau įmonės filosofinių nuostatų ir vizijų, o bendrovei „Small Planet Airlines“ svarbiausia – draugiškumas ir patogumas. Todėl naujoje kolekcijoje nebeliko aštrių linijų, kampų kirpimų. Drabužių siluetai artimi klasikiniams ir specialiai pritaikyti konkrečių žmonių figūroms, tačiau stengiausi, kad jie būtų išskirtiniai, net palyginti su tarptautinių oro transporto bendrovių įgulų uniformomis. Nepabūgome naujovių – atsižvelgėme ir į šiandienos, ir į prognozuojamas rytojaus mados tendencijas“, – kolekcijos koncepciją atskleidžia K. Kruopienytė.

Naujo įvaizdžio uniformų stilių dizainerė pavadintų sportine elegancija. Skrydžių palydovų drabužiams naudoti tokie pat audiniai, iš kokių siuvama novatoriškiausia sportinė apranga. Vyriškiems ir moteriškiems švarkams išrinktas tvirtos struktūros, tačiau lengvas neopreno audinys, tad šie uniforminiai drabužiai – patogūs ir praktiški. Ryškiuose mėlynuose palydovų ir juoduose palydovų švarkuose mėginta suderinti minimalistinę eleganciją ir sportišką jaunatviškumą.

Pagrindinės „Small Planet Airlines“ darbuotojų uniformos dalys – kelnės, suknelės ir sijonai – pasiūti iš unikalaus rašto audinio. Iš tolo jis atrodo pilkas, tačiau iš tiesų – tai baltais ir juodais apskritimais margintas audinys. Uniformoms naudoti mišrios sudėties audiniai pagaminti iš natūralios vilnos, medvilnės pluoštų bei aukščiausios kokybės sintetinių žaliavų. Todėl apranga labai patogi, maloni kūnui, pralaidi orui. Drabužiai nevaržo judesių ir tinka kiekvienam juos dėvinčiam.

Atnaujinta ir lėktuvų pilotų apranga, tačiau jai taikomi griežtesni reikalavimai, tad kūrybinę improvizaciją ir inovacijas atspindi patogesnis audinių kirpimas. „Siekėme, kad naujos uniformos atitiktų būtinus reikalavimus ir taisykles, tačiau taip pat – kad jomis vilkintys įgulų nariai atrodytų elegantiški, pasitempę, be to, draugiški ir kūrybingi“, – naujo skraidintojų įvaizdžio išskirtinumą aiškina jo kūrėja.

Nuo batų – iki makiažo

Oro transporto bendrovė „Small Planet Airlines“ turi bazių ne tik Lietuvoje, bet ir Lenkijoje, Didžiojoje Britanijoje, Italijoje. Keleivius skrydžiuose aptarnauja



➤ Prie skrydžio palydovų uniformų priderinti ir patogūs bei stilingi lagaminėliai

apie 250 palydovų. Kaip ir kuriant ankstesnę uniformų kolekciją, taip ir šį kartą aktyviai dalyvavo diduma „Small Planet Airlines“ komandos narių.

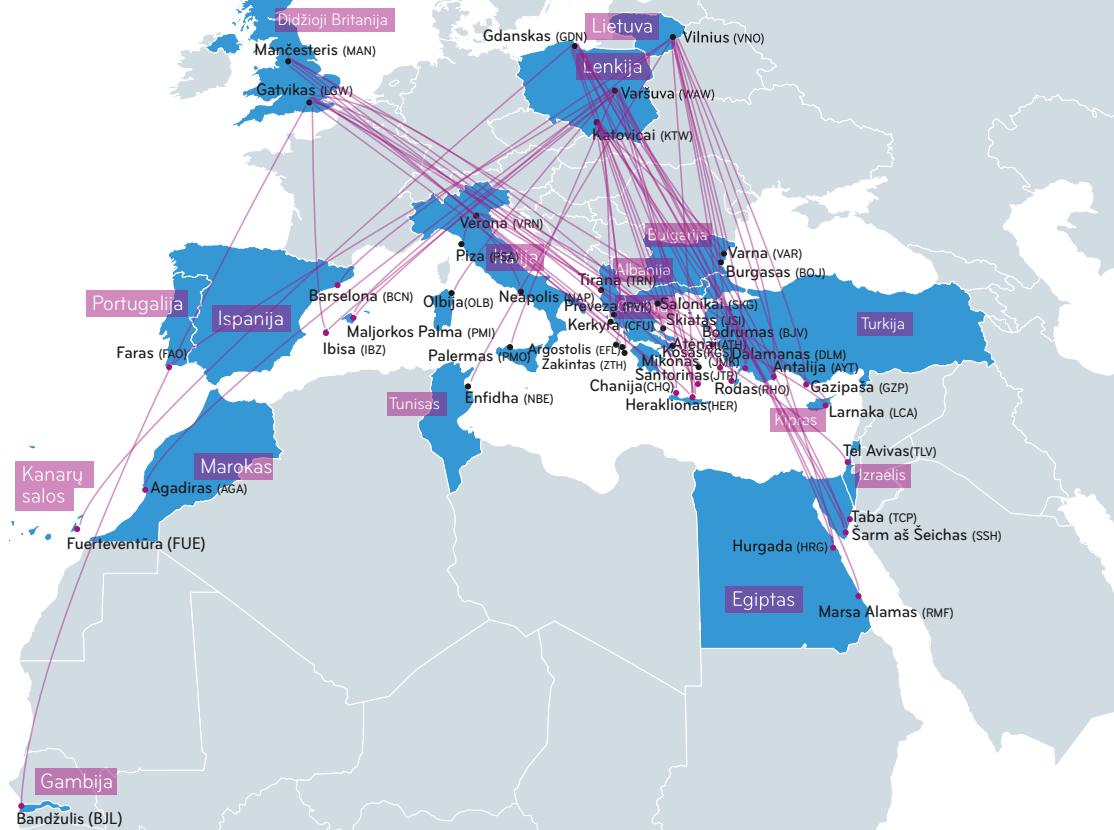
Apie devynis mėnesius trukę darbai vyko dviem etapais. Pirmiausia dizainerė stengėsi įsiklausyti į kiekvieno darbuotojo poreikius ir pageidavimus. Po to pasiūti kolekcijos pavyzdžiai buvo įvertinti ir išmėginti. Aptartos visos aprangos detalės ir ieškota optimaliausių variantų. „Viską sprendėme drauge, nes buvo svarbi kiekviena smulkmena“, – produktyviu ir maloniu bendravimu su užsakovais džiaugiasi K. Kruopienytė.

Kaip ir ankstesnei, taip ir naujai kolekcijai ji sukūrė dekorą detalių, prie drabužių derančių aksesuarų: drabužių komplektus papildė diržai, skarelės. Prie naujų skrydžio palydovų uniformų priderinti ankstesnes rankines pakeitę patogūs bei stilingi lagaminėliai. Įgulas taip pat pradžiugino

nauji batai, kurie ne tik dera prie aprangos, bet ir yra specialiai sukurti aviacijos darbuotojams – šis apavas gamintas taikant naujausias technologijas, dėl kurių skrendant mažiau pavargsta kojos.

Visos skrydžio palydovės buvo apmokytos pasidaryti vienodą stilingą makiažą su itin kokybiška profesionalų kosmetika. Makiažas taip pat papildė bendrą pokyčių koncepciją – jis ryškus, pabrėžiantis akis ir lūpas, tačiau daug ir elegantiškas. „Tai buvo ilgas, atsakingas ir svarbus projektas, kurio sėkmingas rezultatas džiugina keleivius, daro įspūdį Lietuvos ir užsienio partneriams“, – sako V. Ulinskė.

„Small Planet Airlines“ įvaizdis tebetobulinamas. Bendrovė ir toliau rūpestingai atsižvelgia į savo darbuotojų poreikius, tarkim, į darbo sąlygas skirtingu sezonu. Todėl uniforminė apranga vis papildoma sezonui tinkamais naujais drabužiais ar aksesuarais.



„Small Planet Airlines“ skrydžių maršrutai nuo 2015 m. birželio 1 iki rugpjūčio 31 dienos

IŠ VILNIAUS

AYT **Antalija**
BCN **Barselona**
BJV **Bodrumas**
BOJ **Burgasas**
DLM **Dalamanas**
NBE **Enfidha**
GZP **Gazipaša**
HER **Heraklionas**
HRG **Hurgada**
PMI **Maljorkos Palma**
RHO **Rodas**
VAR **Varna**

IŠ MANČESTERIO

EFL **Argostolis**
CHQ **Chanija**
LCA **Larnaka**
PVK **Preveza**
JSI **Skiatas**

IŠ VARŠUVOS

BCN **Barselona**
AGA **Agadiras**
FAO **Faras**
HRG **Hurgada**
IBZ **Ibisa**
HER **Kreta**
PMI **Maljorkos Palma**
RMF **Marsa Alamas**
OLB **Olbija**
PMO **Palermas**
SSH **Šarm aš Šeichas**

IŠ VERONOS

JMK **Mikonas**
NAP **Neapolis**
PSA **Piza**
TLV **Tel Avivas**

IŠ GATVIKO

BJL **Bandžulis**
HER **Heraklionas**
IBZ **Ibisa**
CFU **Kerkyra**
KGS **Kosas**
LCA **Larnaka**
JTR **Santorinas**
JSI **Skiatas**
TAI **Tirana**
ZTH **Zakintas**

IŠ KATOVICŲ

EFL **Argostolis**
ATH **Atėnai**
HER **Heraklionas**
CFU **Kerkyra**
RHO **Rodas**
SKG **Salonikai**
SSH **Šarm aš Šeichas**
VAR **Varna**
ZTH **Zakintas**

IŠ GDANSKO

HRG **Hurgada**
BJV **Bodrumas**
BOJ **Burgasas**
CHQ **Chanija**
DLM **Dalamanas**
NBE **Enfidha**
FUE **Fuerteventūra**
HER **Heraklionas**
KGS **Kosas**
SSH **Šarm aš Šeichas**

Keliaudami lėktuvais pasirūpinkime kojomis

Jurgita MICIULEVIČIŪTĖ–SMEU

Šių dienų realybė – bendraujame, dirbame, organizuojame verslą ir tiesiog ilsimės skirtingose šalyse ar net žemynuose. Apie ilgo sėdėjimo automobilyje ar lėktuve įtaką sveikatai kalbamės su gydytoju angiochirurgu Arūnu ČEPKAUSKU.

- Pastaruoju metu itin aktualia tema tapo keliaujančio žmogaus sveikata. Kodėl susirūpinta tik dabar?

- Kol pasiekdavo reikiamą vietą, mūsų seneliai pėstute sukardavo dešimtis kilometrų. Šiandien šį atstumą pakeitė šimtai tūkstančių kilometrų. Kad juos įveiktume ir pasiektume reikiamą šalį, tenka vairuoti automobilį ar skristi lėktuvu, o juose – sėdėti. Šių laikų keliautojai kelias ar keliolika valandų sėdi ne itin patogiose sėdynėse, kenkdami savo sveikatai, o ypač kojų venoms.

- Kas tuomet vyksta su venomis? Ar tai pavojinga?

- Keliaudamas žmogus ilgai būna vienoje pozicijoje, o tai sutrikdo veninio kraujo tekėjimą. Kojų raumenys ima susitraukinėti lėčiau, tad sutrinka kraujo tekėjimas į širdį. Kraujas ima tvenktis venose, atsiranda veninio kraujo sąstovis. Tai pavojinga, nes gali įvykti giliųjų venų trombozė: vienoje ar keliuose venose susidarę kraujo krešuliai gali nukeliauti į plaučių arterijas ir jas užkimšti. Deja, tai gali baigtis staigia žmogaus mirtimi.

- Ilgos kelionės didumai tampa kasdienybe. Kaip apsaugoti kojų venas?

- Venų ligų (tarp jų ir giliųjų venų trombozės) išvengti padės paprastos profilaktinės priemonės: reikia varuoti daugiau skysčių, vengti alkoholinių gėrimų, daryti kojų raumenų pratimus (pėda ant pirštų, ant kulno, pėdos sukimas), vilkėti laisvesnius drabužius. Ir vyrams, ir moterims rekomenduojamos profilaktinės kompresinės kojines, kurios optimaliai apspaudžia blauzdos bei šlaunies raumenis (stipriau ties pėda ir silpniau šlaunies link), dėl to atkuriamos normalios fiziologinės sąlygos kraujui

Patarimai



>Profilaktinės kompresinės kojines rekomenduojamos ir vyrams, ir moterims cirkuliuoti. Remiantis medicinos mokslo tyrimais, kompresinės kojines naudingos ne tik žmonėms su padidėjusia kraujagyslių ligų rizika, bet ir tiems, kas jaučia kojų nuovargį, skausmą, kam kojos tinsta. Šias kojines reikėtų mūvėti per visą kelionę lėktuvu ar automobiliu.

- Kokie simptomai išduoda polinkį į venų ligas?

- Jei žmogui neramu, kad kojos apsunksta, greitai pavargsta, tinsta, atsiranda tempimo jausmas, naktinis mėšlungis, geriausia būtų pasikonsultuoti su gydytoju.

Kojinės jūsų sveikatai

Gerina kraujotaką, mažina kojų nuovargį ir tinimą, apsaugo nuo venų plėtimosi. Rekomenduojamos ilgai dirbant sėdomis arba stovomis, ilgose kelionėse.

Kompresinėmis kojinėmis prekiaujama AB „Ortopedijos technika“ parduotuvėse:

- Vilniuje, L. Asanavičiūtės g. 27 A (įėjimas iš Laisvės pr.), tel. (8-5) 2731387
- Kaune, Savanorių pr. 284, tel. (8-37) 312509
- Klaipėdoje, M. Mažvydo al. 8, tel. (8-46) 412445
- Panevėžyje, Smėlynės g. 2, tel. (8-45) 582063
- Šiauliuose, Vilniaus g. 25, tel. (8-41) 524342
- Ukmergėje, Vytauto g. 105, tel. (8-340) 63440

Asortimentas



➤ Juozas Kabašinsko įsteigtuose konjako namuose „Cognac Boutique“ šampano namams „Bollinger“ atstovaujama nuo 2008 m.

„Bollinger“ – karalių ir kino herojų įvertintas šampanas

Rasa RĖZAITĖ

„Bollinger“ – mėgstamiausias Džeimso Bondo (James Bond) šampanas, liudijantis nepriekaištingą personažo skonį bei rafinuotą asmenybę. Šampanu Džeimsas Bondas pradėjo mėgautis dar 1973 m. Ši agento 007 ir šampano draugystė – ilgiausias prekės ženklo ir filmo kūrėjų bendradarbiavimas visoje kino istorijoje! 1829 m. įkurtų ir tos pačios šeimos rankose išlikusių šampano namų „Bollinger“ gėrimus įvertino ir princas Čarlzas (Charles) bei princesė Diana (Diana) – būtent šiuo šampanu buvo vaišinami jų vestuvių pokylio svečiai. Iš tikrųjų karališkoji šeima „Bollinger“ gaminius pripažino dar 1884-aisiais – tuomet Didžiosios Britanijos karalienė Viktorija (Victoria) šių gamintojų šampanui suteikė išskirtines teises – karališkąjį garantą, patvirtinantį karališkosios šeimos prielankumą.

Apie išskirtinius šampano namus „Bollinger“ pasakoja oficialus jų atstovas Lietuvoje, UAB „Gėrimų namai“, konjako namų „Cognac Boutique“ savininkas Juozas Kabašinskas.

Bolinžerų šeimos tradicijos

Šampano namai „Bollinger“ puoselėja senas, iš kartos į kartą perduodamas tradicijas. Namų istorija prasidėjo 1585-aisiais, kai viena iš juos įkūrusių šeimų Enekinai de Vilermonai (Hennequin de Villermont) Prancūzijos Šampanės (Champagne) regione įsigijo fermą. Tačiau tuo metu jų gamintam vynui nebuvo suteikta šeimos pavardė, nes aristokratams komercine veikla užsiimti buvo negarbinga. 1829-aisiais Vilermonų šeimos atstovas, emigrantas iš Vokietijos grafas Žakas Žozefas Plasidas Bolinžeras (Jacques Joseph Placide Bollinger) drauge su kolega Poliu Levju Renodanu (Paul Levieux Renaudin) įkūrė šampano namus „Renaudin Bollinger“. Šie namai buvo perduodami iš vienos Bolinžerų kartos kitai, buvo plečiami vynuogynai, sukurtas dabar taip vertinamas prekės ženklas.

Vynuogėms – ypatingas dėmesys

Pasaulyje „Bollinger“ pirmauja pagal gaminamų

gėrimų kokybę. Šiems gamintojams priklauso 157 ha vynuogynų, juose surenkama net du trečdaliai šampanui „Bollinger“ reikalingų vynuogių. Kita dalis perkama iš kitų augintojų, kurie per daug bendradarbiavimo metų sugebėjo įrodyti, kad jų derlius atitinka aukščiausios kokybės reikalavimus. Be to, visos vynuogės auginamos tik geriausiuose regiono vynu ūkiuose *cru*. Šampanės regione yra 326 ūkiai, iš kurių tik 17 turi geriausių *Grand Cru* vynuogynų ir 41 – gerų *Premier Cru* vynuogynų ženklus. „Bollinger“ gėrimų pagrindą sudaro vynuogės iš 12 *Grand Cru* ir 16 *Premier Cru* vynuogynų.

Idomu, kad „Bollinger“ naudoja tik pirmo spaudimo aukščiausios kokybės vynuogių sultis *cuvée*. Tai pirmieji 2050 litrų iš 4000 kg vynuogių. Antro spaudimo sultys parduodamos kitiems šampano namams. Ypatingą struktūrą ir subtilią skonių puokštę šampanui suteikia vynuogių įvairovė, tačiau gėrimo pagrindą sudaro *Pinot Noir* veislės vynuogės.

Gamybos išskirtinumas

Greta savo vynuogynų „Bollinger“ įrengė dvi vynuogių spaudyklas, tad derliaus nereikia toli gabenti, jis išspaudžiamas čia pat. Tai taip pat turi įtakos gėrimų kokybei. Jau po pirmosios fermentacijos visi gėrimai brandinami tik nedidelėse ažuolo statinaitėse. Be to, net ir fermentuojant visi buteliai užkemšami kamštinio ažuolo žievės kamščiais, dėl to butelyje palaikomas oro judėjimas. Kitas svarbus išskirtinumas – ilgas brandinimas. Geras šampanas savo skonių bei aromatų įvairovę atskleidžia po truputį, lėtai, tad skirtingos „Bollinger“ šampano rūšys brandinamos 3–8 metus. Cukraus šampano gamyboje naudojama itin mažai (3–9 g litrui), dėl to saldumas neužgožia tikro gėrimo skonio.

Skirtinga produkcija

Kiekvienas „Bollinger“ šampanas yra savito charakterio.

„Special Cuvée“ – bazinis šampanas, kurio pagrindą sudaro jauniausias metų vynuogių derlius, sumaišytas su specialiuose buteliuose laikytu geriausiu ankstesnių metų derliaus vynu (iki 10 proc.). Brandinamas ne trumpiau kaip 3 metus.

Gaminant „La Grande Année“, maišomos geriausios skirtingų regionų vynuogių derlių



➤ „Cognac Boutique“ galima įsigyti kolekcinio šampano „La Grande Année 1999 007 Bullet“ įspūdingoje kulkos formos pakuotėje

vynuogės. Po antrosios fermentacijos drauge su mielių nuosėdomis šis šampanas rūsyje laikomas 5 ir daugiau metų. Jis gali būti ir rožinis – tai „La Grande Année Rosé“.

„Bollinger R. D.“ – šampanas, kuris po antrosios fermentacijos kartu su mielių nuosėdomis rūsyje laikomas 8 ir daugiau metų. Taip gėrimas įgauna daugiau sodrumo, brandos. Tai mėgstamiausias Džeimso Bondo šampanas.

„Vieilles Vignes Françaises“ – autentiško skonio šampanas, gaminamas iš ypatingų *Pinot Noir* vynuogių, augančių ant vienintelių išlikusių filokserų (amerikietišku amarų) nepažeistų vynmedžių (XIX a. pab. – XX a. pr. visi Prancūzijos vynuogynai buvo pažeisti šių amarų, todėl įskiepyti ant jiems atsparių amerikietišku veislių vynuogių poskiepių). Šios vynuogės spaudžiant išskiria 35 proc. mažiau sulčių nei naujosios, tačiau yra itin sodraus skonio bei išskirtinės tekstūros.

„Bollinger“ šampanas Lietuvoje

UAB „Gėrimų namai“ šampano namams „Bollinger“ oficialiai atstovauja nuo 2008 m. Per šį laiką Lietuvos mėgėjai bei žinovai spėjo įvertinti ir pamėgti išskirtinės kokybės gėrimus. Dėl to šampano namų „Bollinger“ atstovai Lietuvoje lankėsi jau tris kartus – vedė degustacijų vakarus, mokė šampano ir maisto derinimo paslapčių. Be to, Lietuvos gurmanams buvo skirti net du specialiai filmui „007 Paguodos kvantas“ sukurti kolekciniai šampano „La Grande Année 1999 007 Bullet“ buteliai. Šio šampano įspūdingoje kulkos formos pakuotėje galima įsigyti gėrimų parduotuvėje „Cognac Boutique“.

„Konjako namai“
Etmonų g. 4, Vilnius
Tel. +370 5 263 99 64
Faksas +370 5 263 99 65
El. paštas info@cognacboutique.lt
www.cognac.lt/blog





Europa patvirtino: „Džiugas“ geriausias iš geriausių!

Giedrius JANKAUSKAS

Išskirtinis atvejis Lietuvoje: antrus metus iš eilės konkurse Briuselyje 36 mėn. brandintas sūris „Džiugas Gourmet“ pelnė aukščiausią įvertinimą už skonį ir kokybę – tris aukso žvaigždes iš trijų galimų.

Aukso žvaigždžių lietus

Džiugi žinia iš Belgijos sostinės Žemaitijos sostinės Telšius pasiekė švenčiant Džiugiadienį – jau tradicine tapusią miesto ir sūrininkų šventę.

Briuselyje vykusiame pasauliniame konkurse „Superior Taste Award 2015“ sūris „Džiugas Gourmet“ gavo aukščiausią – trijų aukso žvaigždžių – įvertinimą už skonį ir kokybę.

Trys aukso žvaigždės kietajam sūriui „Džiugas“ Briuselyje skirtos jau antrus metus iš eilės – pernai Telšių sūrininkų kūrinyje taip pat įvertintas aukščiausiu apdovanojimu. 2011 ir 2013 m. tame pačiame konkurse sūris „Džiugas“ apdovanotas dviem žvaigždėmis iš trijų galimų. Todėl drąsiai galima teigti, kad šis sūris – geriausias iš geriausių.

Prestižinį konkursą „Superior Taste Award“ kasmet rengia Tarptautinis skonio ir kokybės institutas (iTQi). Konkurso komisiją sudaro didžiausių Europos ir kulinarijos institucijų nariai, someljė, virtuvės šefai, maisto ekspertai.

Šiame konkurse produktai buvo vertinti akiai – nė vienas komisijos narys nežinojo nei gaminio pavadinimo, nei gamintojo, nei kilmės šalies.

Aristokratiškas malonumas

Maisto žinovus pakėrė brandus sūrio „Džiugas Gourmet“ skonis – tvirtas, stiprus, maloniai aitrus ir aštrus, šiek tiek primenantis vaisių skonį. Tirpstantis burnoje ir tarsi švelniomis liepsnelėmis kutenantis ne tik gomurį, bet ir širdį.

Gurmanų vertinamas sūris yra subtiliai rausvos marmuro spalvos. Jį lengva laužyti, o jo tekstūroje aiškiai justai kalcio druskų kristalėliai. Šis skanėstas – tikra pikantiška palaima ir aristokratiškas malonumas.

Šis sūris brandinamas patalpoje, kurioje aidi genialiojo kompozitoriaus Mikalojaus Konstantino Čiurlionio muzikos garsai. Ši muzika ir Žemaitijos meistrų triūsas „Džiugą“ paverčia palaima ne tik gomuriui, bet ir sielai.

Puikūs lietuviško sūrio įvertinimai džiugina ne tik jo kūrėjus sūrininkus, bet ir visos Lietuvos gero skonio vertintojus. Jie jau seniai žino, kad 36 mėn. brandintas sūris „Džiugas Gourmet“ – puikus kompanionas prie vyno taurės.

Gurmaniškus pojūčius skatina ir kietasis sūris, patiekiamas su šviežiomis kriaušėmis, sultingais meliono gabaliukais, figomis ar riešutais.

O su kvapnia kapučino kava sūris gali būti puiki popietės užkandėlė. Juolab ji ne tik skani, tačiau ir sveika bei suteikianti energijos, nes kietajame sūryje mažai riebalų, bet daug vertingųjų baltymų, kalcio, aminorūgščių ir kitų naudingų medžiagų.

Ne veltui lietuviškas sūris „Džiugas“ – geriausias iš geriausių!

Daugiau informacijos ieškokite tinklalapyje www.dziugashouse.eu.

Dreamstime.com



Keliauja ir rašo

Kelionės planuotoja – knyga

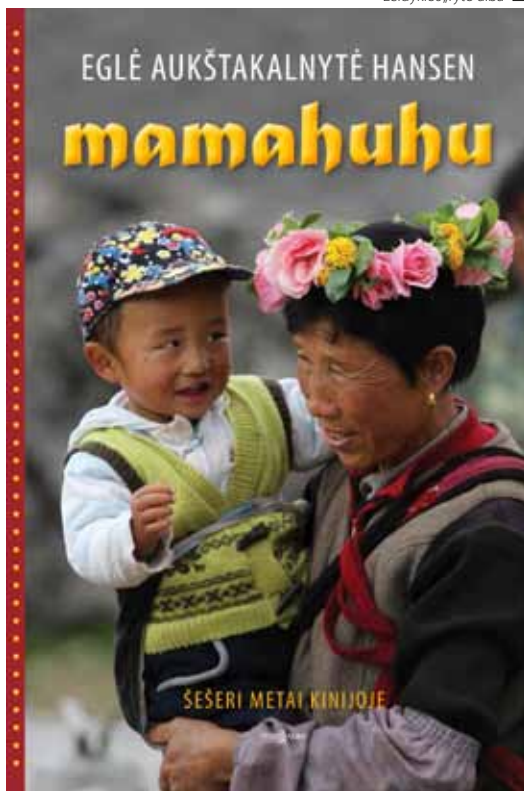
Vaida MORKŪNAITĖ

„Pasaulis yra knyga, ir tie, kas nekeliauja, skaito tik pirmą puslapį“, – prieš daugiau nei 1500 m. teigė šv. Augustinas. Norint atversti kitus pasaulio knygos puslapius, galima nusipirkti lėktuvo bilietą ir susikrauti daiktus. Tačiau galima ir neskubant pasklaidyti kelionės knygą. Gal būtent ji taps nepakeičiama pagalbininke renkantis, kur ir kaip keliauti. Patarimų, kaip rinktis ir skaityti kelionių knygas, kreipėmės į leidyklos „Tyto alba“ direktorę Lolitą Varanavičienę ir leidyklos „Alma Littera“ vadovę Danguolę Viliūnienę.

Ieško informacijos ir patarimų

Knygynų naujienų lentynose beveik visuomet galima išvysti kelionių knygų. Mūsų šalyje kasmet išleidžiama vidutiniškai 20 vien lietuvių autorių knygų apie keliones. Jų pasiūla ėmė smarkiai didėti maždaug prieš 5–7 metus ir pastaraisiais metais nemažėja.

2014-ieji taip pat buvo turtingi kelionių knygų. Be vertimų iš užsienio kalbų, išleista apie 15 lietuvių autorių knygų. Tiek šios tematikos knygų nedidelei šaliai ištis nemažai. Naujų knygų apie keliones jau pasirodė ir šiais metais. Jei tokios knygos leidžiamos ir perkamos, vadinasi, žmonėms jų reikia.



→ Tarp naujienų – ir vasarį Vilniaus knygų mugėje pristatyta aktorės, keliautojos, fotomenininkės ir rašytojos Eglės Aukštakalnytės–Hansen knyga apie gyvenimą Kinijoje

„Naujų kelionių knygų pasirodo nuolat ir dažniausiai jos tampa populiarios. Tai lemia pakitęs lietuvių požiūris į keliones: šiandien daugeliui žmonių keliauti – ir malonumas, ir galimybė prasmingai praleisti atostogas. Vis daugiau žmonių finansiškai pajėgūs keliauti – ir ne tik į vadinamuosius tradicinius poilsio kraštus. Taigi knygose apie keliones ieškoma žinių, informacijos ir patarimų“, – teigia L. Varanavičienė.

Stebina žanrų įvairovė

Kelionių knygas žmonės skaito dėl įvairių priežasčių. Vieni – dėl savišviesos arba kaip tikrais faktais paremtą grožinę literatūrą, kurioje ieško įdomių gyvenimo istorijų, siekia pasisemti išminties. Kiti, pasak D. Viliūnienės, knygas apie keliones kremta tam, kad pasiruoštų kelionei. Jose tikisi rasti praktinių patarimų, jas pasitelkia būsimam maršrutui sudaryti. Treti kelionių knygą įsigyja dėl jiems įdomios autoriaus asmenybės.

Leidyklos „Tyto alba“ direktorę stebina ir džiugina šiomis dienomis knygynuose parduodamų kelionių knygų žanrų įvairovė. Pirmiausia tai – kelionių

atsiminimai, dienoraščiai, pavyzdžiui, 2014 m. išleista Evelinos Savickaitės ir Karolio Kazlauskio knyga „Išter vitae arba gyvenimo kelionė aplink pasaulį“. Joje – šilti ir nuoširdūs dviejų žmonių pasakojimai apie jaudinamą kelionę autostopu aplink pasaulį.

Kitas ieškomas, perkamas ir skaitomas žanras – kelionių vadovai, kurių Lietuvoje daugiausia rasime apie Europos šalis ir miestus: Vokietiją, Portugaliją, Romą, Amsterdamą ir pan.

Kartkartėmis išleidžiama ir patarimų keliautojams. Šiose knygose dažniausiai rašoma ne apie vieną šalį, o pateikiama įvairių, kartais naudingų, kartais šmaikščių patarimų ar pasakojimų. Vienas naujausių pavyzdžių – lietuvių Roberto Pogorelio knyga „Mokėk keliauti“. Joje – praktinė informacija savarankiškai keliaujantiems po įvairias šalis. Knyga patraukli, nes kupina pavyzdžių iš įdomios autoriaus patirties.

Labai įdomi verstinė Danielio Smito knyga „100 vietų, kurių niekada neaplankysite. Slapčiausi pasaulio objektai“. Joje atskleidžiamos paslaptlingiausios pasaulio vietos, kurių negalėtume aplankyti net ir labai norėdami. Kodėl? Nes jos dažnai slepiamos pačių valstybių. Tarp tokių – Gazos Ruožo (Gaza Strip) kontrabandos tuneliai, po Černobylio (Чорнобиль) katastrofos Ukrainoje miestu vaiduokliu tapusi Pripetė (Прийп'ять), Pektusano (Paektu) kalnas Šiaurės Korėjoje, kur, kaip spėjama, buvusi šalies lyderio diktatoriaus Kim Čen Iro (Kim Jong-il) slėptuvė.

Knygynuose rasime ir įvairių šalių nuotraukų albumų. Tačiau jų daugiau leidžiama apie Lietuvą ir jų funkcija labiau estetinė, o ne praktinė.

Kelionių patarimai ne tik ruošiantis į kelionę

Kelionių knygą išsirinksite pagal poreikius. Jei iš knygos tikėtės praktinės informacijos – ką pamatyti, kur apsistoti, papietauti, kokių renginių nepraleisti ir pan., – rinkitės kelionių vadovą. Žinoma, šiais laikais daug informacijos apie kiekvieną šalį galima rasti internete, tačiau kelionių vadove pateikiama informacija dažniausiai yra patogiai susisteminta.

Atsiminimų ir dienoraščių knygose rasite ne tik praktinės informacijos, bet ir emocijų išgyvenimų – autoriaus požiūrį į šalį, jo potyrių. Šios knygos gali padėti susipažinti su šalimi, į kurią keliaujate arba trokštate nukeliauti, jos vis dažniau pakeičia kelionių vadovus. Kelionių prisiminimai ir dienoraščiai patrauklūs ir tuo, kad juose dažnai aprašoma



Registruokitės į bandomąjį važiavimą – www.fiat500.lt

VILNIUS • Ozo g. 10A • 8 5 246 1717 • vilnius@fiat.lt

KAUNAS • Veiverių g. 150 • 8 37 21 05 00 • kaunas@fiat.lt

KLAIPĖDA • Šilutės pl. 83 • 8 46 34 49 44 • klaipeda@fiat.lt

Specialus automobilio pasiūlymas 11 750 € (40 570,40 Lt). Automobilio kaina prieš nuolaidą 13 464 € (45 556,59 Lt). 5 metų lizingo sutarties terminas su likutine verte. Finansavimo valiuta – eurai, 1,9 proc. kintamos palūkanos + 6 mėn. EURIBOR. Maksimali rida – 75 000 km. Į pasiūlymą įtraukta jūsų pasirinkta spalva. Pasiūlymas galioja iki 2015-08-31.





>Knygoje Eglė Aukštakalnytė-Hansen pasakoja, kaip mėginusi prisijaukinti sunkiai jai pasidavusią Kiniją

autorius vidinė kelionė į save, savęs pažinimas keliaujant.

Kelionių dienoraščių ir atsiminimų knygos perkamos ir kaip geri, daugiau žinių suteikiantys laisvalaikio skaitiniai. L. Varanavičienė mano, kad, kai tekstas stiprus, ne taip ir svarbu, apie kokią šalį jame parašyta ir ar pats skaitytojas ketina ten kada nors keliauti. Knyga vis tiek bus įdomi ir įtraukianti.

Sėkmę lemia daug dalykų

Kelionių vadovai dažniausiai būna versti iš užsienio kalbų ir jų autoriaus vaidmuo nedidelis: svarbiausia, kad būtų pateikta informacijos ir kad knyga būtų patogi naudotis kelionėje.

Kitaip su kelionių atsiminimų knygomis. Kuo jų autoriaus asmenybė įdomesnė ir kuo jo rašymo stilius patrauklesnis, tuo, tikėtina, knyga taps populiarsnė. Lietuvoje leidžiami kelionių dienoraščiai, atsiminimai, dažniausiai yra parašyti lietuvių autorių, kuriuos puikiai pažįstame arba norime pažinti.

„Knygos sėkmę taip pat lemia ir aktuali tema, turinys, leidinio reklama ir daug kitų dalykų“, – sako „Alma littera“ vadovė.

Naujausios knygos vilioja į tolimus kraštus

2015-ieji dar tik įpusėjo ir šių metų kelionių knygų tendencijas apžvelgti dar anksti, tačiau knygynuose jau puikuojasi trys ne vienus metus svečioje šalyje gyvenusių lietuvių autorių kūriniai. Juose atsiskleidžia savitas, gilus požiūris į kitus kraštus ir jų kultūrą.

Viena tokių knygų – žurnalistės Vitos Vilimaitės Lefebvre Delattre „Šešeri metai Saigone. Nepamiršamas gyvenimas Vietname“. Spalvingomis nuotraukomis iliustruotoje knygoje pasakojama apie autorės gyvenimą Vietname, kur ji dirbo vietos redakcijoje. Anotacijoje pabrėžiama, kad knyga – autorės patirties pasakojimai, gimę ieškant savojo likimo. Kūrėja tikina, kad knyga gimė iš jos straipsnių apie atradimus Vietname.

Dar viena šiais metais išleista knyga kviečia keliauti į Toskaną. Dalia Smagurauskaitė, knygos „Toskana. Florencija: magiška žemė“ autorė, penkerius metus gyvena ir dirba Renesanso mieste Florencijoje (Firenze), Italijoje. Jos asmeninės patirties kupina kelionių prisiminimų knyga gali padėti rasti dar nematytų vietų, paragauti neskanautų patiekalų ir gėrimų. Ją galima skaityti

ir tiesiog norint susipažinti su šiuo magišku kraštu.

Tarp naujienų – ir vasarį Vilniaus knygų mugėje pristatyta aktorės, keliautojos, fotomenininkės ir rašytojos Eglės Aukštakalnytės-Hansen knyga apie gyvenimą Kinijoje. „Mamahuhu. Šešeri metai Kinijoje“ – jau antra autorės knyga, 2008-aisiais išleista knyga „Mama Afrika“ pasakoja apie moters gyvenimą Afrikoje. Buvusi Lietuvos valstybinio jaunimo teatro aktorė klajoklišką gyvenimo etapą pradėjo sutikusi savo dabartinį vyrą daną Soreną Hanseną (Søren Hansen). Knygoje autorė pasakoja, kaip mėginusi prisijaukinti sunkiai jai pasidavusią Kiniją, sugriauti šablonišką Kinijos įvaizdį: stengėsi perprasti mums svetimą kultūrą, kinų įpročius, elgesio ypatumus, bandė suvokti grandiozinius šalies užmojus, išvelgti, kas slypi už blizgaus paviršiaus.

L. Varanavičienės nuomone, kiekviena kelionių knyga gali būti įdomi, naudinga ir sėkminga. Viską lemia knygos literatūrinė vertė. „Gerai parašytai knygai nėra negero laiko, krizės ar nepalankių aplinkybių“, – sako „Tyto albos“ vadovė.

„Small Planet“ interviu

„Nusprendžiau atsikratyti košmarų“

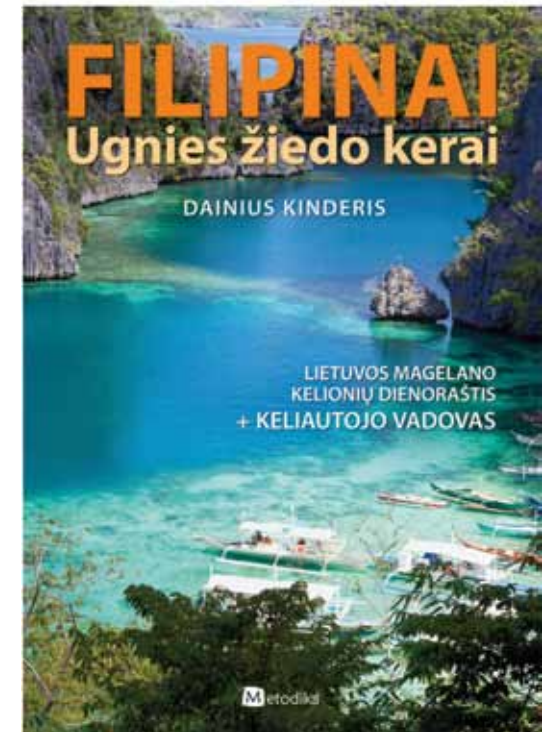
Kalbiname keliautoją, žurnalistą, rašytoją, kelionių agentūros „Magelano kelionės“ įkūrėją Dainių KINDERį

- Savo keliones esate aprašę trijose knygose. Kas jus skatina rašyti?

- Mano pirma knyga „Atgal į Afriką“ gimė dėl keistos priežasties. Per visą Afriką keliauau autostopu ir pėsčiomis. Grįžęs apie šią kelionę sapnavau košmarus, todėl nusprendžiau košmarų atsikratyti – juos aprašyti, sudėti į knygą ir perleisti skaitytojams.

Antra knyga – apie Filipinus – nedidelis atlygis šaliai, kuri man labai daug davė. Rašydamas knygą „Filipinai. Ugnies žiedo kerai“, žinojau, kad Filipinus Lietuvoje mažai kas pažįsta, todėl norėjau paskatinti lietuvius atrasti šią šalį ir norėjau, kad skaitytų apie ją lietuviškai.

Trečia knyga „Valgis. Meilė. Dvasia“ – rinkinys žinių apie įdomiausias vietas, kur man teko keliauti, taip pat – užuominos, pamąstymai ir neblėstantys įspūdžiai.



>Knyga apie Filipinus – antras Dainiaus Kinderio kelionių kūrinys

- Kaip gimsta jūsų knygos? Ar jose daug praktinės informacijos keliautojui?

- Turiu gerą atmintį, galiu aprašyti dešimties metų senumo keliones chronologine seka nepraleisdamas nė vienos dienos. Kelionės – tai emocijos, o praktinė informacija knygas tik papildo. Be to, praktinė informacija keičiasi – žemėlapiai perbraižomi, viešbučiai nugriaunami, kainos kyla.

- Ar jūsų knygos gali pasitarnauti kaip kelionių vadovai? Ar tai daugiau knygos dienoraščiai?

- Knygą apie Filipinus tikrai rekomenduoju įsiminti į krepšį ten keliaujant ir paskaityti lėktuve – rasite ir patarimų, ir galbūt kils noras aplankyti vieną kitą vietą, apie kurią nežinojote. Knyga apie Afriką labiau skirta pasinerti į šio žemyno glūdumą sėdint minkštame fotelyje namie.

- Ką jums reikia jūsų knygos? Ką norite perteikti savo skaitytojams?

- Knyga – tai vertybė, tai mažas popierinis daikčiukas, į kurį telpa didelė gyvenimo dalis. Knygose perteikiu ne tik kelionės džiaugsmus ar atradimus, man labai svarbu, kad skaitytojas



> Keliautojas Dainius Kinderis teigia turįs gerą atmintį ir galįs aprašyti dešimties metų senumo keliones chronologine seka

drauge su manimi keliautų mintimis ir įveiktų iššūkius, su kuriais susidūriau. Iššūkių kelionėse man labai svarbūs – kartais pats jų prisikuriu. Tarkim, savaitės kelionė pėsčiomis per Sacharą ar į chaotiškąją Angolą, kur atsidūriau su pasibaigusio galiojimo viza. Šiuos nuotykius norėjosi perteikti taip, kad skaitytojai kuo labiau įsijaustų į mano vaidmenį.

- Kas lemia skaitytojų susidomėjimą kelionių literatūra? Ar žmonės skaito kelionių knygas rengdamiesi kelionėms į konkretų kraštą? Ar ir dėl kitokių priežasčių?

- Kai rašiau pirmą kelionių knygą, tokios literatūros Lietuvoje buvo dar palyginti nedaug. Dabar šio žanro leidinių prikimštos pilnos knygynų lentynos. Be abejo, nuostabu, kad rengdamiesi kelionei galime vartyti lietuvių autorių knygas – jos suteikia žinių, kurios skirtos būtent mūsų žmonėms. Informaciją, kurią pateikia lietuvis, daug lengviau suprasti nei parengtą amerikiečio. Tiems, kas nori gerai pasirengti kelionėms, taip pat rekomenduoju sekti naujausią informaciją internete, apsilankyti internautų kelionių forumuose, pasinagrinėti žemėlapius.



> Pasak D. Kinderio, ši knyga – žinių apie įdomiausias vietas, kur jam teko keliauti, rinkinys

Nuotykių parkas Anykščiuose „DAINUVOS NUOTYKIŲ SLĖNIS“



kibių siena

JŪSŲ LAUKIA
6
TRASOS



skrydis per Šventosios upę



vaikiškos
trasos



Dirbame kiekvieną dieną 10-20 val.
Tel. pasiteirauti 8 693 35060
www.nuotykislenis.lt

„Tai – mano Vietnamas“

Kalbiname žurnalistę, rašytoją
Vitą VILIMAITĘ LEFEBVRE DELATTRE

- Šiais metais išleista knyga „Šešeri metai Saigone. Nepamirštas gyvenimas Vietname“ – pirmas jūsų leidinys apie keliones. Gyvenote Vietname šešerius metus. Kas jus įkvėpė imtis knygos?

- Esu žurnalistė, man patinka stebėti, analizuoti svetimus gyvenimus, apibendrinti reiškinius. Atvykusi į Saigoną, jau po savaitės sėdau rašyti straipsnio apie savo atradimus, po dviejų parašiau dar du. Susiradau darbą vietnamiečių įmonėje, daug keliau po šalį, rašiau, filmavau. Vietnamo kalnuose mačiau, kaip ten gyvena skirtingų genčių žmonės, nakvojau keistoje trobelėje prie nuostabaus ežero, kurį pasiekėme po nelengvos kelionės motociklais per kalnus. Teko suktis tarp

Vietnamo verslo elito, lankytis pas garsų tradicinės medicinos gydytoją bei patikėti paslaptingais Vietnamo būrėjais. Rytuose viskas yra kitaip, nei mums regisi. Tai be galo intriguoja.

Medžiagos buvo tiek daug, kad teliko sudėti ją į knygą ir pasidalinti su kitais. Vietnamas – nepamirštama šalis. Man buvo labai įdomu pabandyti atskleisti jo paslaptį.

Lietuviai mėgsta atrasti tolimas šalis, nemažai jų, keliaujančių po Aziją, sutikau. Kai kurie žvalgėsi darbo, verslo perspektyvų. Galbūt mano patirtis padės jiems geriau orientuotis šioje tolimoje Pietryčių Azijos šalyje.

- Knygoje rašote: „Tai – mano Vietnamas, ne kieno nors kito“. Ar knygai parašyti surinkote daug informacijos, ar vis dėlto labiausiai pasiklojėte savo emocine patirtimi?

- Emocinė patirtis – viena pagrindinių knygos herojų. Man buvo svarbu papasakoti skaitytojui

Asmeninio albumo



> Vita Vilimaitė Lefebvre Delattre po Vietnamą keliavo motociklu

Iš šviežio ir natūralaus pieno! 100 proc.

Lengvai ir žaismingai plešosi!

Pik-Nik
SVIEŽIOS PLEŠOMOS SŪRIO DEŠRELĖS

Vienoje sūrio dešrelėje yra 20 proc. kalcio paros normos

1 sūrio dešrelė prilygsta 1 stiklinei pieno

Pik-Nik CLASSIC

Facebook icon „PIK-NIK plėšomos sūrio dešrelės“ www.pik-nik.lt

apie savo jausmus – galbūt jis supras, kaip jautiesi atsidūręs tolimame, svetimame krašte. Pabrėžiu, kad tai yra mano Vietnamas, nes apie viską pasakoju „iš savo varpinės“ – galbūt kitam žmogui tas pats reiškiny, dalykas, daiktas atrodytų kitaip. Tačiau nenorėjau ir visai nusišvaičioti, man buvo svarbu savo patirtį pagrįsti faktais, tikrais skaičiais, tyrimų duomenimis, taip pat – ir žmonių istorijomis – tiek vietinių, tiek ekspatriantų. Skaičiais vietinę spaudą anglų kalba, sekiau žinias populiariuose tinklalapiuose, informaciją konspektavau. Todėl ši knyga – ne tik pasakojimas apie mano gyvenimą ten, bet ir tarsi 2006–2012 metų dokumentika.

Leidyklos „Alma littera“



>Knygoje autorė pasiūlo maršrutą ir pataria, ką pamatyti, kur pavalgyti, ko nusipirkti...

- Kaip manote, ar naujoji jūsų knyga galėtų pasitarnauti kaip kelionių vadovas į Vietnamą išsiruošusiam keliautojui?

- Jau turiu kelis tokius pavydžius: man parašė po Vietnamą su mano knyga keliaavę ir mano patarimais vadovavę lietuviai. Pora pažįstamų sakė, kad džiaugėsi prieš kelionę perskaitę mano knygą – ji padėjo jiems geriau šią šalį pažinti. Knygoje aprašau savo pačios keliones, siūlau skaitytojui savo maršrutus – patariu, ką pamatyti, kur pavalgyti, ko nusipirkti, pasakoju apie žmonių charakterį, tradicijas, šventes ir maistą, net pristatau savo mėgstamus patiekalus, siūlau receptų.

- Ką jums reiškia jūsų knyga? Kokias mintis norite perteikti savo skaitytojams?

- Knygos įžangoje rašau, kad ši knyga yra mano meilės laiškas šaliai, kurioje labai daug patyriau ir kuri pakeitė mano gyvenimą. Laikas Vietname man buvo be galo brangus, tokia ir knyga, kurią rašiau iš visos širdies. Tikiuosi, kad skaitytojas atras mano pasakojimuose ką nors sau artima, naudinga. Gal ten net nukeliaus, bet nebūtinai išėjęs iš namų. Tikiuosi paskatinti žmones nebijoti ir mėginti, nes niekada neprarandame, o tik atrandame.

- Kas lemia skaitytojų susidomėjimą kelionių literatūra? Ar žmonės skaito kelionių knygas rengdamiesi kelionėms į konkretų kraštą? Ar tam įtakos turi ir kiti dalykai?

- Mano kolegė Agnė sako, kad skaitydama kelionių literatūrą ji susitapatina su pasakotoju, persikelia į kitą šalį, pamato daugiau, nei galbūt spėtų išvysti ten nukeliavusi. Beje, neseniai perskaičiau kelias Tahiro Šacho knygas apie Maroką ir panorau pati aplankyti tą šalį, pajauti tai, ką jautė rašytojas. Taip jaučiausi ir po turkų rašytojo Orhano Pamuko knygų – aplankyti Stambulą iki šiol tebėra viena mano svajonių.

Be abejo, kelionių knygas perkame ir planuodami aplankyti konkrečią šalį. Manau, kad visada smagu daugiau žinoti apie lankomą šalį – dėl to gali ir geriau ją pažinti, ir geriau suvokti savo norus. Kiekviena šalis padaro įspūdį, jei atkeliauji į ją atvira širdimi.

„Vaikystės sode“ auga XXI amžiaus vaikai

Emilija MALINAUSKAITĖ

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

Ugdomas ir emocinis intelektas

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

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

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

Gamtos mokslai – sritis, kuri vaikams, pasaulio

UAB „Vaikystės sodas“



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

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

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

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

Mokosi ir pedagogai

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

www.vaikystes-sodas.lt

El. paštas info@vaikystes-sodas.lt

Tel. +370 699 87949





Kaip išsirinkti viešbutį atostogoms su kūdikiu

Reda BRUŽAITĖ

Pirmas ir svarbiausias žingsnis svarstant, ar keliauti su nė metų nesulaukusių šeimos nariu, – pasiryžti. Jei tokiame sprendime jau sukaupėte drąsos – atlikote svarbiausią pasiruošimo atostogoms su kūdikiu darbą. Belieka apsispręsti dėl detalių: kuria kryptimi pajudėsite, kur apsistosite, kokius būtiniausius daiktus pasiimsite.

Kai abejonės išsisklaido

Jau tik nuotraukos mena sėslus ir nerangius paskutiniuosius nėštumo mėnesius, jau kiek atslūgo jaudulys ir nerimas susigyvenant su nauju šeimos nariu ir, klausantis draugų pasakojimų apie vasaros

nuotykius, ima kirbėti mintis apie atostogas. Juk kelionė – išsigelbėjimas nuo rutinos, jau pradėjusio varginti namų režimo ir drauge ženklas, kad gyvenimas grįžta į normalias vėžes. Tačiau šį kartą žodis „atostogos“ kažin ar žada atsipalaidavimą ir poilsį, veikiau – abejonės, ar apskirtai derėtų kur nors vykti.

Rūpestis dėl kūdikio verčia sudaryti ilgą „už“ ir „prieš“ sąrašą. Ar sugebėsime svečioje šalyje savo mažyliui sukurti saugią aplinką? O kaip jis išters skrydį? Kas bus, jei susirgs? O kaip pa(si)aiškinsite močiutėms, tetoms ir pro šalįėjusiai kaimynei, už ką nė metų nesulaukusį vaikėlį ketinate kankinti kelionėmis? Pagaliau ar patys galėsite pailsėti?

Apsisprendus ir pradėjus rinkti informaciją pasirodys, kad galima atsakyti į visus, regis, neišsprendžiamus, klausimus. Sunkiausia bus įtikinti rūpestingą kaimynę, kad kūdikis sėkmingai išgyvens kelionę. Bet dėl to nesisielokite – nedidelės lauktuvės tikrai atkurs draugiškus kaimyniškus santykius.



LCC INTERNATIONAL
UNIVERSITY

www.lcc.lt



info@lcc.lt

(+370 46) 31 04 60

Kretingos g. 36,
Klaipėda, Lithuania

67%
Percentage of student body receiving Financial Aid

100%
Alumni employment rate

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

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

CHALLENGING MINDS. TRANSFORMING LIVES.



Dreamstime.com

➤ Kūdikiai geba keliauti kur kas mažiau nuvargdami nei juos lydintys suaugusieji

Geriausia – į pietus

Neapsiriksime pasirinkę šiltuosius kraštus, kur galėsite pasilepinti saulės voniomis, maudynėmis jūroje, šviežiu ir gardžiu maistu. Juolab apie turkų, egiptiečių, italų ir kitų pietų tautų meilę vaikams sklinda legendos. Net ir verkiantis jūsų mažylis čia bus sutiktas kaip šventė. Teko girdėti, kad Turkijoje keliauti su kūdikiu – it keliauti su VIP kortele.

Pirmoji atranka – šeimai draugiški viešbučiai

Užpernai ar pernai planuodami atostogų kelionę viešbutį galėjote išsirinkti ekspromtu – pagal geriausią pasiūlytą kainą, atstumą iki jūros ar miesto centro arba tiesiog pasižvalgę po fotogaleriją. Tačiau auginant kūdikį, greičiau nei norėtusi paaiškėja, kad spontaniškumas – prabanga, deja, bet ne visada verta savo kainos. Pirmą kartą planuojant atostogauti su kūdikiu viešbutį reikia rinktis itin

atsakingai, tik išsyk nėra paprasta sugalvoti, kokie patogumai, ilsintis su pirmo gimtadienio neatšventusiu šeimos nariu, bus svarbiausi.

Visų pirma būtina atkreipti dėmesį, kad viešbutis orientuotųsi į šeimų poilsį. Galite tikėtis, kad tokiame viešbutyje jūsų mažylis bus laukiamas ir gerbiamas svetys. Ir tada, kai jis kryžtaus, ir kai užklups negandos: tarkim, garsiai priešinsis akeles merkiančiam miegeliui arba skardžiai primins apie jau keturias minutes vėluojančius pietus. Tokiame viešbutyje nebus sunku gauti kūdikio lovelę ar maitinimo kėdutę restorane.

Kruopščiau paieškoję, galite aptikti viešbučių, kurie žada už užstatą paskolinti vaikišką vežimėlį ar elektroninę auklę (tai toks technikos stebuklas, kuris, tėveliams romantiškai vakarienėjant balkone ar kitame apartamentų kambaryje, radijo bangomis perduos kūdikio verksmą). Net jei viešbučiai skelbia, kad orientuojasi į šeimą, ir vardija paslaugas vaikams: jiems skirtus klubus, baseinus, vaikišką



Iš asmeninės patirties

Prisipažinsiu, kad skrisdama su dar mėnesiadienio neatšventusiu naujagimiui, labiau jaudinausi ne dėl to, kaip sūnelis ištvers skrydį, o kaip tuomet, jei mano mažuliui tokia didelė kelionė pasirodytų iki ašarų sudėtinga, reikės išverti piktus bendrakeleivių dėbčiojimus. Bet mano kūdikėlis pasišaipė iš mano baimių. Lėktuvui kylant, buvau pasirengusi nuo užgulimo gelbėti mažytes ausytes, bet net nespėjau pasiūlyti sūneliui krūtis – vos paleidus lėktuvo variklius, jis užmigo ir visą skrydį miegojo taip saldžiai, kaip niekad. Taigi iš šios patirties išspaudžiau dvi išvadas. Pirmą – kūdikiai geba keliauti kur kas mažiau nuvargdami nei juos lydintys suaugusieji. Antra – už kūdikiams ir juos lydintiems patogų daiktą pasaulį kur kas svarbesnis žmogiškasis faktorius – geranoriškai nusiteikęs personalas ir bendrakeleiviai.

➤ Autorė Reda Bužaitė su pirmagimiui Liudvikui



LIETUVOS AUKŠTOJI
JŪREIVYSTĖS MOKYKLA

STUDIJOS ATVERIANČIOS GALIMYBIŲ JŪRAS...

LIETUVOS AUKŠTOJI JŪREIVYSTĖS MOKYKLA – vienintelė aukštoji mokykla Lietuvoje, kurioje rengiami jūrininkai ir kiti jūrinio sektoriaus specialistai. Šių specialistų poreikis nuolat auga dėl tarptautinės darbo rinkos, t. y. baigę studijas absolventai įsidarbina ne tik Lietuvos, bet ir užsienio laivybos kompanijose.



VYKDOMOS ŠIOS STUDIJŲ PROGRAMOS:

- ✳ Jūrų laivavedyba
- ✳ Laivų energetinių įrenginių eksploatavimas
- ✳ Laivų elektros įrenginių eksploatavimas
- ✳ Jūrų transporto logistikos technologijos
- ✳ Uosto ir laivybos valdymas
- ✳ Uosto ir laivybos įmonių finansai

Svajoji apie įdomų, atsakingą ir gerai apmokamą darbą?

Lietuvos aukštoji jūreivystės mokykla
I.Kanto 7, LT-92123 Klaipėda
tel. (+370 46) 397 240
el.paštas: info@lajm.lt
www.lajm.lt



Dreamstime.com

➤ Planuodami atostogas turite nuspręsti, ar galėsite mažąjį atostogautą nudžiuginti paplūdimio malonumais

meniu ir pan., jos jums kol kas nelabai aktualios.

Daugiau paslaugų, skirtų šeimoms su vaikais, kurių amžius dar skaičiuojamas mėnesiais, galima rasti tik kūdikiams skirtuose viešbučiuose. Tokių specializuotų viešbučių kol kas neatrado nei mūsų keliautojai, nei kelionių agentūros. Tuo įsitikinau per pokalbį vienoje iš jų. Kai pasiteiravau apie kūdikiams pritaikytus viešbučius, pardavimų vadovė mandagiai užsiminė, kad turizmo versle dirba penkiolika metų, bet apie tokius dar negirdėjo.

Kūdikių ir vaikų viešbučiai

Idealiame atostogoms su kūdikiu pritaikytame viešbutyje norėtusi rasti visą kūdikiams reikalingą inventorių – nuo lovelės iki mišinukų šildytuvų. Čia turėtų nekilti jokių nepatogumų dėl kūdikio maitinimo, kai jis penimas mišinukais ar jau skanauja tyrelių. Taip pat tokioje apgyvendinimo įstaigoje norėtusi rasti ir kūdikiams, ir jų tėveliams pritaikytų pramogų, tarkim, SPA procedūrų. Tokiame viešbutyje turėtų būti siūloma kūdikių priežiūros paslaugų, kad tėveliai galėtų skirti laiko ir vienas kitam. Na, ir viešbučio personalas, žinoma, turėtų būti ne tik draugiškas, bet ir profesionalus. Skamba kaip supermamytės svaigiojimai? Tačiau yra gana daug šeimų, ne tik svajančių apie tokį viešbutį, bet ir pasirengusių susimokėti už jo

paslaugas, todėl tokios apgyvendinimo įstaigos egzistuoja.

Trebesingo (Trebesing) mieste Austrijoje jau 30 metų veikia viešbutis „Babyhotel“. Čia gausite ne tik svarbiausių kūdikio baldų – lovelę ir maitinimo kėdutę, bet ir kitą jums reikalingą vaikišką inventorių: vonelę, gultuką, elektroninę auklę, nešioklę, vežimėlį, specialų mišinukų šildytuvą ir pan. Nekils bėdų ir dėl kūdikio maisto – jūsų vartojamų tyrelių arba šviežiai virtos daržovienės. Čia būsite aprūpinti ne tik kūdikių inventoriumi, bet bus pasiūlyta ir kūdikiams skirtų pramogų: baseinas ir plaukimo pamokėlės (nuo 4 mėn.), profesionalų atliekamas ajurvedinis masažas. Čia pasirūpinta ir mamytėmis bei tėveliais – jiems pasilepinti skirtas SPA centras. Veikia ir mažasis klubas, į kurį priimami žmonės nuo 6 mėnesių, taip pat siūlomos auklės paslaugos – ji pasirengusi prižiūrėti visus vyresnius nei septynių dienų vaikus, tad išsvajotą laisvą valandėlę bus galima skirti tik sau arba tik savo mylimajam.

Šeimų su kūdikiais poreikiams tenkinti skirtų pavienių viešbučių galima rasti visoje Europoje. 48 į vaikų ir kūdikių poilsį orientuoti viešbučiai yra susijungę į viešbučių vaikams asociaciją „Kinderhotels Europa“. Deja, diduma šios organizacijos viešbučių yra ne lietuvių pamėgtuose poilsio kraštuose, o Austrijoje ir Vokietijoje.



Kazimiero Simonavičiaus
UNIVERSITETAS

AR TURI SVAJONIŲ PAKEISTI PASAULĮ?



Išrask
savo
ateitį



► Trebesingo viešbutyje „Babyhotel“ kūdikiams siūlomas ajurvedinis masažas

Šeimų viešbučiai šiltuosiuose kraštuose

Po trumpo pasižvalgymo po puikesnius už svajones kūdikių ir vaikų viešbučius grįžkime į šiltuosiuose kraštuose įsikūrusių viešbučių vestibulius. Pavarčius kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ viešbučių Turkijoje katalogą paaiškėja, kad, norint užsitikrinti patogų poilsį šiltuosiuose kraštuose, teks įvertinti daug platesnį ir įvairesnį viešbučių siūlomų patogumų ir paslaugų spektrą – nuo viešbučio vietos iki kambarių inventoriaus.

Kad būtų paprasčiau įvertinti, kas viešbučių aprašyme jums svarbiausia, pagalvokite apie kūdikio poreikius bei dienotvarkę ir peržvelkite savo atostogų planą. Tuomet galėsite nuspręsti, kaip jums būtų patogiau atvažiuoti iki viešbučio, kokio maitinimosi ten tikėtis, kur su mažyliu eisite pasivaikščioti, ar bus kaip mažąjį atostogautoją nudžiuginti maudynėmis jūroje, ar galėsite patogiai susiorganizuoti vakarinį kūdikio tualetą bei užtikrinti ramų visos šeimos miegą. Paminėsiu kelis dalykus, į kuriuos dažniausiai pataria atkreipti dėmesį tiek kelionių organizatoriai, tiek su kūdikiais jau atostogavusios šeimos.

Patogi vieta

Po skrydžio pavargusiam (arba kaip tik gerai išsimiegojusiam) mažyliui kelionė autobusu iki viešbučio gali prailgti. Mama Jolita, su metukų sūnumi atostogavusi Egipte, primygtinai pataria nesirinkti viešbučio toliau nei 50 km nuo oro uosto.

Pirmenybė 4–5 žvaigždučių viešbučiams

Tiek kelionių organizatoriai, tiek dauguma kalbintų su kūdikiais atostogavusių mamų (kažkodėl tėčiai

atostogų įspūdžiais dalijasi santūriau) pataria rinktis didesnės teritorijos bei ilgesne žvaigždučių vorele pažymėtus viešbučius. Dideliame viešbutyje rasite daugiau ir įvairesnių paslaugų. Jei viešbutį supa parkas, čia bus patogų pasivaikščioti su mažyliu per daug nenutolstant nuo savo laikinų namų, jei netikėtai prireiktų skubiai į juos grįžti: juk ne visada pavyksta tiksliai nuspėti, kada jūsų kūdikis atliks didesnį reikalą, išsities drabužėlius ar iki ašarų pavargs poilsiauti. Mažiau tikėtina, kad keturių ar penkių žvaigždučių viešbutyje teks nusivilti paslaugų kokybe kaip tik tuo metu, kai jums labiausiai reikia saugumo ir patogumų.

Kambarys – laikina šeimos tvirtovė

Kambario parinkimo nepalikite vien rezervavimo sistemos atsakomybei, t. y. atsitiktinumui. Ne paslaptis, kad gera kūdikius auginančių šeimų nuotaika tiesiogiai proporcinga mažylio miego kokybei. Kad jūsų vaikučio miego netrikdytų



Internetiniai viešbučių šeimoms katalogai

Pirmą savo mažylio atostogų kelionę gali būti paprasčiau organizuoti savarankiškai, naudojantis internetinėmis specialiai keliautojams su kūdikiais pritaikytų viešbučių paieškos sistemomis:

- **www.kinderhotels.co.uk:** asociacija „Kinderhotels Europa“ sieja šeimoms skirtus Austrijos, Vokietijos, Italijos ir Kroatijos viešbučius. Paslaugų kūdikiams ir vaikams įvairovę atspindi reitingavimo šypsenėlėmis sistema.
- **www.luxefamilytravel.com:** tai viešbučių nėščiosioms ir šeimų su kūdikiais katalogas, čia pristatomos paslaugos prabangioms atostogoms.
- **www.babyfriendlyboltholes.co.uk:** šis katalogas apima Didžiosios Britanijos ir Pietų Europos šalių viešbučius. Katalogo kūrėjai skelbiai pristatantys stilingas ir šiuolaikiškas šeimoms skirtas atostogų vilas, kotedžus ir viešbučius.
- **http://ciaobambino.com:** dar viena kruopščiai atrinkta šeimos viešbučių kolekcija, kurioje atskirai pažymėti kūdikiams pritaikyti viešbučiai.
- **http://sumazuvaiku.lt:** tai lietuvių iniciatyva surinkta informacija apie šeimoms su kūdikiais ir mažais vaikais skirtas poilsio ir pramogų vietas Lietuvoje ir pasaulyje. Gaila, bet panašu, kad projektas apmirus, informacija nebeatnaujinama jau kelerius metus.



Mūsų darbuotojai visada pasirenką įgyvendinti jūsų svajones



Pažamins jūsų svajonių baldus | Pasiūlys klasikinių ir modernių minkštų baldų

Padės išsirinkti baldus jūsų svajonių interjerui

„Unicorn LT“ salono ieškokite Vilniaus prekybos centre „Big“ | Ukmergės g. 369

centrinėje viešbučio dalyje vykstančios vakarinės pramoginės programos ir diskotekos, verčiau rinkitės nuošalesnius kambarius, o jei įmanoma – numerius ne pagrindiniame viešbučio pastate.

Atkreipkite dėmesį į viešbučio siūlomų numerių dydį. Kol kūdikio dar neturėjote, viešbučio kambario dydis buvo ne itin svarbus, nes numeryje praleisdavote nedaug laiko. Tačiau dabar bus daug patogiau organizuoti savo kūdikišką buitį, jei, pastačius mažylio lovę, dar liks laisvo ploto.

Jei viešbutis kūdikio vonelės neskolina (minėjau, ją siūlančių viešbučių ištis reta), verčiau rinktis numerį su vonia, o ne su dušu. Atostogas arba kelionės lagaminą palengvinsite pasidomėję, ar kambaryje yra virdulys.



Ar teks mokėti už lovelę

Loveles kūdikiams viešbučiai duoda atskirai paprašius. Dažniausiai jos duodamos nemokamai, tačiau kai kurie viešbučiai už lovėlių nuomą nakčiai prašo 5–20 eurų.

Smėlingas paplūdimys

Deja, bet viešbučių aprašymuose minimi vaikiški baseinai ir kitos vandens pramogos kol kas skirti ne jūsų mažyliui. Kūdikių maudynėms pritaikyti baseinai būna ne tik seklesni, bet ir šiltesni, be to, juose mažiau chloro, jie geriau prižiūrimi dėl bakterinio užterštumo. Užtat derėtų atkreipti dėmesį, ar viešbučio teritorijai priklausantis paplūdimys yra smėlingas. Kūdikiui bus saugiau ir smagiau kapstytis po smėlį, nei įsitaisyti ant įkaitusio žvyro.

Maitinimas

Jūsų kūdikėlis vargu ar jau bus pasirengęs

paragauti patiekalų iš viešbučio vaikiško meniu ar vaikiško švediško stalo. Mažiausia nepatogumų patirsite, jei kūdikį maitinate tik motinos pienu. Na, o jei kūdikis maitinamas mišinukais ar jau priaugęs iki „žmoniško“ maisto ir kabina vaisių tyreles, daržovieneis bei košes, teks daugiau dėmesio skirti viešbutyje siūlomam maitinimui. Daug svarbesniu už vaikišką meniu gali tapti dietinis stalas. Kai kuriuose viešbučiuose greta dietinio stalo būna pastatytas smulkintuvas, kuriuo tėveliai gali susmulkinti garuose virtų nesūdytų daržovių ir taip pasigaminti šviežios daržovienės.

Kitos paslaugos

Su kūdikiu ilsintis savaitę ir ilgiau, svarbu galėti išskalbti drabužius. Maži žmogučiai žino tūkstantį ir vieną būdą ištepti ką tik apvilktus drabužėlius, tad net jei įsidėsite visus kūdikio rūbelius, atostogų pabaigoje švarios pamainos galite ir pristigti.

Taip pat tikriausiai jausitės saugiau, jei viešbutyje dirbs gydytojas.

Patarimas

Tik atvykę į viešbutį nedelsdami išsipakuokite svarbiausius daiktus ir iškart įsirenkite vietą kūdikiui pervystyti. Jei vienoje vietoje patogiai susidėsite sauskelnes, drėgnas servetėles ir kitus higienos reikmenis, netikėtai nutikusį „didelį reikalą“ sutvarkysite greitai.

Pavadinimas gali suklaidinti

Žodis „Baby“ viešbučio pavadinime dar nieko nereiškia. Paryžiuje įsikūrusiame „Hôtel Baby“ net negausite vaikiškos lovės. Jokiomis paslaugomis kūdikiams neišsiskiria ir viešbutis „Baby“ Milane bei viešbutis „New Baby“ Italijos Kazertos (Caserta) mieste.

Jei netyčia sukirbės abejonė, vykti su kūdikiu atostogauti ar ne, prisiminkite, kaip neramu buvo pirmą kartą savo naujagimį išvežti į lauką. Dabar jau žinote, kad tas nerimas nebuvo proporcingas iššūkio rimtumui. Tad sukurkite pirmenybinį savo kūdikiškų paslaugų sąrašą, susiraskite viešbutį, kuris jį pažadės išpildyti ir spauskite klavišą rezervuoti.

Rengiant publikaciją autorę konsultavo „Tez Tour“ Produkto skyriaus vadovė Dagnė Klingaitė

„East Island“



➤ Pasak aktorės Gražinos Baikštytės, kartais įprastų grožio priemonių nepakanka, tad tenka apsilankyti pas specialistus

Brandžiai odai reikia malonumų

Agnė DRANSEIKAITĖ

Kovojant su bėgančiais metais svarbu išsirinkti deramus ginklus, kurie užtikrintų pergalę prieš laiką. Kaip atitolinti senėjimą ir išsaugoti stangrią odą? Patirtimi ir patarimais dalinasi žymi Lietuvos kino ir televizijos aktorė, žurnalistė Gražina BAIKŠTYTĖ.

Sveikatai ir grožiui

It nesvarumo būsenos

„Naudoju veido serumą, žiemą – maitinamąjį, vasarą – drėkinamąjį kremą, serumą bei kremą paakių odai ir naktinį veido kremą. Visos mano priemonės skirtos brandžiai veido odai. Taip pat pamėgau micelinį vandenį, kuris labai gerai nuvalo makiažą“, – savo kasdienės veido priežiūros paslaptis atskleidžia žinoma aktorė.

Tačiau kartais, pasak jos, įprastų priemonių nepakanka ir tenka apsilankyti pas specialistus. „Neseniai išmėginau kompanijos „Skeyndor“ kosmetikos priemones. Įsitikinau, kad jos ištis puikios, tad nutariau išmėginti ir procedūrą „Skeyndor Global Lift“ su kobido masažu“, – pasakoja G. Baikštytė.

Kobido masažas – tai jau XV a. praktikuotas tradicinės Rytų medicinos ir japonų veido masažo technikų derinys. „Dar ir dabar prisimenu savijautą po procedūros. Nuo masažinio stalo pakilau it nesvarumo būsenos! Svarbiausia buvo ne rezultatas. Nepaprastai patiko, kad galėjau visiškai atsipalaiduoti“, – prisimena moteris.

Reikia rūpintis nuolat

Aktorė pasakoja, kad praėjus savaitei po pirmos procedūros, suaktyvėjo veido kraujotaka: išryškėjo veido ovalas, sutvirtėjo pagurklis. „Tačiau po vienos procedūros stebuklų nebūna, tad žadu ją atlikti dar kelis kartus. Savo veidu reikia rūpintis nuolat“, – įsitikinusi G. Baikštytė.

Itin kokybiška profesionalų kosmetika ir Rytų grožio puoselėjimo praktikos ištis daro stebuklus. SPA centrų tinklo „East Island“ specialistai siūlo ir jums išmėginti naują senėjimą stabdančią procedūrą, kuria atkuriamas aiškus veido kontūras, išryškinamas veido ovalas ir sumažinami brandžios odos defektai. Procedūrą „Skeyndor Global Lift“ galima užsisakyti SPA centre Vilniuje.

Daugiau informacijos – tinklalapyje www.eastisland.lt.

SPA centras „East Island“

Sporto, laisvalaikio ir verslo centras „Forum Palace“
Konstitucijos pr. 26, Vilnius
Tel. +370 682 33 222



Mokykla

Moderni, bet puoselėja amžinąsias vertybes

Austėja BEINARTAITĖ

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

Neįprasta ugdymo sistema

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

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

Karalienės Mortos mokykla



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

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

Ypatingas mokytojų ir mokinių ryšys

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

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

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



Asmeninio albumo



Veidai

➤ Lietuvoje DJ Saga garsėjo kaip reivo kultūros pradininkas, elektroninės muzikos dinozauras

Ispaniškų vakarėlių virtuvėje – lietuviškas prieskonis

Ignas ŠALNAITIS

Sigitas Grybas, geriau žinomas kaip DJ Saga, per pastaruosius metus savo saviraiškos ribas išplėtė nuo Baltijos jūros iki Ispanijos krantų. Jei ne socialiniai tinklai, retas spėtų sekti Sigito veiklą. Rengdami interviu, šį kūrybingą vyrą aptikome Ibisoje. Ją pašnekovas vadina amžina vasariškos nuotaikos sala, o pats nuolat šypsosi ir liaupsina gyvenimą šiltuosiuose kraštuose. Iš nuotraukų galima sužinoti, kad DJ Saga anaipatol ne atostogauja, o nuolat sukasi kūrybos verpete – jis ne tik muzikuoja, bet ir rekonstruoja juostinius magnetofonus, kuria įspūdingas smėlio skulptūras.

- Apie tai, kad gyvenate toli nuo gimtinės, sužinojau iš jūsų „Facebook“ paskyros, kur mielai dalinatės žiniomis apie save. Smalsu, kaip atsidūrėte Ispanijoje ir kaip ilgai ten gyvenate?

- Į Ispaniją leidausi jau ketvirtą kartą. Pirmąsyk čia atvykau iš Londono 2008 metais. Tada lankiausi Barselonoje ir Madride bei jo užmiestyje, kur įsikūręs senas mano bičiulis. Dėl klimato ir žmonių man čia patiko labiau nei Didžiojoje Britanijoje. Daviau sau žodį grįžti, o šį pažadą įgyvendinau tik po kelerių metų. Tuomet jau dairiausi vietos gyventi prie jūros ir pirmą kartą apsilankiau Ibisoje. Pajutau, kad tai mano sala. Kitos mano kelionės į saulėtąją Ispaniją jau buvo susijusios su muzika. Mano bičiuliui Ispanijoje atėmė žadą, kai parodžiau, kaip siautulingai Lietuvoje groju muzikos juostomis. Pasiūliau parodyti tai ir ispanams ir sukirtome rankomis. Taip Ispanijoje atsidūrė mano magnetofonai.

2012-ųjų lapkritį atvykau tiesiai į Gvadalaharą vykusi renginį „Qubo Festival“. Pagroju didelėje scenoje ir padariau gerą įspūdį. Tai paskatino



➤ Smėlio skulptūros – nauja Sigito aistra

tobulinti aparatus, nes sena technika nebuvo patikima. Reikėjo tobulinti ir elektroniką, ir mechaniką. Pradėjome eksperimentuoti su virtualaus didžėjavimo programomis, skaitmeniniu muzikos valdymo signalu – vadinamuoju laiko kodu ir vaizdo projekcijomis. Po metų dar turėjau kelis pasirodymus, bet vasarą grįžau į Lietuvą. Suorganizavau renginį „Techno Valentino“ – tarytum atidaviau duoklę, ištransliavau žinią šiuolaikinei reiverių kartai ir vėl iškeliavau į Ispaniją. Šį kartą į Toremolinoso kurortą Malagos regione. Čia vienas Lietuvos verslininkas pakvietė padėti atidaryti barą ar klubą. Bet paaiškėjo, kad jis tam dar deramai nepasirengęs, todėl visą vasarą ir rudenį prie jūros stačiau smėlio skulptūras, daug grojau būgnais – savotiškai išsėjau nuo didžėjaus darbų, vakarėlių.

- Bet jau nebesiilsite?

- Ispaniją pasirinkau kaip vietą gyventi ir ruošti šou projektą „Reel To Reel“, kuriame persipina muzika, teatras, daug dėmesio skiriama scenos apipavidalinimui. Tik kol kas nežinau, kur ilgėliau apsistosiu. Su ta vieta noriu susieti ir savo pomėgius, ir darbą. Ibisa labiausiai tinka vasaros

sezono pasirodymams, todėl dabar čia ir esu, nors mano širdis linksta į Valensiją. Beje, mėgstu klausytis garso knygų, praktikuoju jogą – tuo galiu užsiimti bet kuriame krašte.

- Daug dėmesio skirate pamirštai klasikai – juostiniams magnetofonams. Tai sena meilė, kurios nenorite išduoti, saviraiškos būdas?

- Didžėjauju ir renginius organizuoju nuo 1991 metų ir tai man smarkiai atsibodo. Ieškojau būdų susigrąžinti entuziazmą, bet Lietuvai atgavus nepriklausomybę po dešimtmečio viskas ėmė keistis. Masiškus pagrindinius elektroninės šokių muzikos vakarėlius – reivus – pakeitė klubai, plokštes – kompaktiniai diskai. Muzika, mano manymu, ištižo... Tais laikais ilgai savęs neradau, ėmiau domėtis psichodeline kultūra, *chill out* stiliaus muzika, pradėjau groti perkusija. Tačiau visada buvau neprilygstamas prie didžėjaus pulto. Apie 2009-uosius Vilniaus naktiniame klube „Gravity“ buvo rengiami rinkimai „Boogaloo: blogiausių DJ'ų festivalis“, tad iš rūsio išsitraukiau magnetofonus ir rengiausi sugroti blogiausiai. O gavau medalį! Paskui grojau alternatyviosios muzikos ir meno festivalyje „Satta Outside“ Baltijos jūros pakrantėje...

Fillerina®

Dermatologinis – kosmetinis užpildas išoriniam vartojimui: naujas ir greitai įsigeriantis.

Lygina veido ir kaklo raukšles.
Paryškina skruostikaulių kontūrą. Putlina lūpas.



LABO
LABO COSPROPHAR



Platintojas Lietuvoje: UAB „Losbalt“, Ievų g. 9, Giraitė, Kauno r. LT-54307
Geriausi pasiūlymai internetinėje parduotuvėje www.e-yourlife.eu
Tel. +370 688 02 826
El. paštas informacija@e-yourlife.eu



➤ DJ Saga savo grojimo technika stebina ir džiugina ispanų publiką

Seną 1990–1999 metais reivo laikų muziką Lietuvoje grojau apie ketverius metus, bet Ispanijai įsirašiau *techfunk*, *psybreaks* stilių muzikos ir tai tarsi įkvėpė iš naujo – groti, dalintis pozityvia energija. Manau, kad esu gerai įvaldęs tiek naujoviško stiliaus muziką, tiek kibernetinės muzikos principus atitinkančius magnetofonus, valdomus virtualiu pultu, tiek vaizdo projekcijas. Tai tikra atgaiva, palyginti su nuobodžiu stovėjimu prie pulto. Mėgstu tai, ką darau, ir nuoširdžiai tai demonstruoju kitiems.

- Dauguma Lietuvoje jus pažįsta kaip reivo kultūros pradininką, tikrą elektroninės muzikos dinozaurą. Gerbėjams įdomu, kur dabar galima išvysti DJ Sagą?

- Pasirodymų fragmentų galima pamatyti tinklalapio „Youtube“ paskyroje „sigitassaga“, be to, šią vasarą gyvai muzikuosiu Ibisos renginiuose ir klubuose. Taip pat planuoju keliauti po pasaulį. Nekuriu *mega* svajonių, nes jau gyvenu svajonėje.

- Ar Ispanijos reivo kultūra panaši į tą, kurią puoselėjote, kai gyvenote prie Baltijos?

- Ispanų temperamentas kitoks nei lietuvių, bet man jis tinka. Jie daug ir trankiai šoka, švenčia bei groja ir mėgsta muzikos naujokus. Ispanija – didelė

šalis, pasaulyje labai daug ispaniškai kalbančių žmonių, tad su jais plinta ir ispaniška kultūra, muzika. Ispanijoje ištis daug muzikuojama, bet kaip ir kitur, muzikos ar kokio nors nepopuliaraus meno pagrindžio reikia paieškoti. Palaikau substilių *techno* ir *drum'n'bass* muziką, bet man apie ją kalbėti dar anksti. Tai padarysiu gal po 2015-ųjų sezono. Pasisakysiu neseniai „Facebook“ sukurtoje paskyroje „Saga Reeltoreel“.

- Nemažai keliaujate po Ispaniją. Kur rekomenduotumėte apsilankyti tiems, kas mėgsta muziką, ir tiems, kas ieško įdomybių?

- Kiekvienas reiveris bent kartą gyvenime turi aplankyti Ibisą. Elektroninei muzikai lojalūs ir Ispanijos žemyninės dalies miestai Marbelja, Malaga, Madridas, Ferolis, Kordoba. Gali būti, kad kuriame nors iš jų ir susitiksime.

Mano magnetofonai perdaromi, tobulinami, kad būtų lengviau gabenti lėktuvu, – dabar jie nebijo smūgių, lengviau išsiardo. Rengiuosi apsilankyti Didžiojoje Britanijoje, Vokietijoje, Olandijoje, Prancūzijoje, pradėjau tartis dėl koncertinės kelionės po JAV. Tikiuosi pavyks, bet jau nesiplėšau kaip prieš dvidešimt penkerius metus. Man patinka išbaigtumas, profesionalumas ir įspūdingas šou – tuo keliu ir einu.



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

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

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



gerai savijautai



normaliai psichologinei būklei palaikyti



nuovargio mažinimui



normaliam skysčio balansui



normaliai širdies ir kraujotakos veiklai



kaulams ir dantims



nervų sistemai



raumenims

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



➤ Gal tai laivė būti savimi?

Saulės vonios levos ir Adomo kostiumais

Inga LUŠČIKAUSKAITĖ

Su nostalgija prisimenu savo vaikystės atostogas Palangoje su mama. Mano pasaulis pajūryje buvo vaikų karuselės, ledų pardavėja ir smėlio pilys. Ir dar moterų paplūdimys. Vieta, kurioje karaliauja tik moterys, nuogos moterys. Ten atsidūrusi, net ir aš, nuogumo viešumoje dar nesuvokianti mergytė, aiškiai žinodavau, kad patekau į erdvę, kurioje galioja kitokios taisyklės. Taip prasidėjo mano nesąmoninga pažintis su nuogumu viešumoje.

Dėl daugybės priežasčių

Nudistai, natūralistai, nuogaliai – nesvarbu, kaip pavadinsite. Šiuos žmones vienija noras būti

nuogiems. Ir argumentų tam – begalė. Vieni nori tobulai įdegti saulėje. Kitiems ilsėtis nuogiems – puikus būdas atsipalaiduoti, atgauti jėgas ir pajusti sielos polėkį. Treti tvirtina, kad, nusimetus drabužius, dingsta įtampa bei stresas, nustojama vertinti kitus pagal išvaizdą. Ketvirti apskritai nemato skirtumo būti nuogam ar apsirengusiam. Grįžimas į vaikystę, kai visi krykštavome bėgiodami nuogais užpakaliukais, noras atsikratyti kompleksų dėl savo išvaizdos, noras išmėginti savo ribas ir netgi proga sutaupyti nepirkus dar vieno maudymosi kostiumėlio – priežasčių, paskatų ir motyvacijos nudizmui apstu. Kaip ir asmeninių istorijų.

Laisvė būti savimi

leva (tikrasis vardas redakcijai žinomas) tvirtina užaugusi tradicinėje šeimoje be jokių nudizmo apraiškų. Nuogo kūno magiją viešumoje ji atrado paauglystėje – tai nutiko miesto moterų partyje.



- Vargina įaugę plaukeliai?
- Dėl „žąsies odos“ nejauku segėti trumpesnį sijonėlį?
- Jaučiate nemalonų odos šiurkštumą?
- Siūlome jums išeitį!

KERAPIL®

Įaugę plaukeliai ne tik sukelia nemalonių pojūčių, bet ir atrodo neestetiškai. Taip nutinka, kai sustorėjus raginiam sluoksniui, plaukas uždaroamas savo folikule. Nedideli užkimštų folikulų plotai atrodo kaip sugrubusi oda, ją liečiant juntamas šiurkštumas. Dažniausiai įaugusių plaukelių ant kojų ir rankų atsiranda po depiliacijos procedūrų, skutimo ir dėl per ankštų drabužių.

**Kerapil®
Priemonė, mažinanti
plaukų įaugimą ir
minkštinanti
šiurkščią odą**

Ši priemonė skirta:

- Moterims (kojoms, bikinio sričiai, pažastims, sausai, sutrūkinėjusiai kulnų, alkūnių odai ir kitoms vietoms)
- Vyrams (barzdai, krūtinei, nugarai, galvai, sausai, sutrūkinėjusiai kulnų, alkūnių odai ir kitoms vietoms)
- Sausų lūžinėjančių nagų priežiūrai „Kerapil“ – už lygią ir švelnią odą!



NAUJIENA

**Kerapil®
Paruošiamoji plaukų
šalinimo priemonė**

- Greitai ir ilgam sumažina skausmą, mažina periferinių nervų galūnėlių aktyvumą epidermyje.
- Užtepus tuoj pat ima šaldyti kaip ledo kubeliai.



noreva
LABORATOIRES

Papildomą informaciją galima rasti
www.noreva.lt / **facebook** - „Noreva Lietuva“
Tel. 8 683 33097

Smalsumo vedina išbandyti pirtis, ji visiškai netikėtai atrado, kokie gražūs nuogi įvairaus amžiaus moterų kūnai. Kaip gera būti laisvai. Kaip kūnas pasakoja žmogaus gyvenimo istoriją. Kaip visiškai nepažįstamos moterys, išsinėrusios iš drabužių, išlaisvėja ir visos drauge tampa sava bendruomene. Įspūdis paauglei buvo magiškas – šiandien ji ne tik pirtimis, bet ir saulės, ežerų ir jūros voniomis mėgaujasi nuoga. Jai tai – laisvė būti savimi. Būti laisvai.

Organizuoti ir ne

Nudizmo ištakos senos kaip civilizacija. Tačiau tarp nudistų yra konservatorių ir liberalų. Ir tai su politika nesusiję. Pirmieji linkę burtis į įvairias nudistų organizacijas, laikosi griežtų taisyklių, dėl to neretai save priešina su apsirengusiųjų visuomene. Liberalai atvirkščiai – neorganizuoti. Jiems svarbiausia laisvė ir pagarba kitų laisvei.

Yra ir prisistatančių natūralistais. Jais galima vadinti nudistus sveikuolius. Jiems būtinas neginčijamas sąlytis su gamta. T. y. jie kaip įmanydami stengiasi daugiau ir dažniau būti nuogi, gyventi arčiau gamtos ir darnoje su ja, sveikai maitintis ir laikytis sveikos gyvensenos principų.

It protestas prieš dogmas

Žmonija pradėjo rengtis atšalus klimatui ir įsivyravus medžioklei. Tad drabužiai veikiausiai nebuvo žmogaus seksualumo maskavimo priemonė. Priešingai – senovės Egipto, Graikijos ir Romos laikais vyravo kūno grožio kultas. Apie tai byloja iki šių dienų išlikusios atviru nuogumu spinduliuojančios senovės dievų statulos ir freskos.

Nuogumas kaip reiškinys buvo sukompromituotas paplitus krikščionybei. Tuomet nuogumą imta tapatinti su pasileidimu. Ir nors šiais laikais akivaizdu, kad nudizmas neturi nieko bendra su ištvirkavimu, galima sakyti, jog Europos kultūroje dar ir dabar vyksta subtili kova už ir prieš nuogumą.

Paradoksalu – nuogo kūno kultas viešumoje – drąsios atviros suknelių iškirptės ir trumpi sijonai – šiandien nieko nebestebina. Tačiau kalbai pakrypus apie nudizmą, daugelis ima mąstyti kardinaliai priešingai: nudizmas jiems – kitoks, draudžiamas nuogumas. Galbūt taip mūsų pasąmonėje prabyta protėvių genetinis drovumas?

Tačiau nenuginčysi ir fakto, kad nudizmas, kaip vienas iš XX a. seksualinės revoliucijos padarinių, drąsiai skinasi kelią į šiuolaikinių žmonių gyvenimą. Žmonės laisvėja. Nudistai protestuoja prieš ilgaamžius religinius suvaržymus, dogmas



➤ Civilizacija rūpinasi ir nudistų patogumais...



Dienos SPA centras ESLAUDA
Kęstučio g. 19, Vilnius

Oficialusis atstovas Lietuvoje
Official representative in Lithuania

ESLAUDA

www.eslauda.lt



➤ Kai kam nudizmas netgi proga sutaupyti nepirkus dar vieno maudymosi kostiumėlio

(neva kūnas – nuodėmingas) ir savo pasirinkimu rodo visuomenei, kad nuogumas yra natūralus.

Informacija tik interneto forumuose

Jei kur panorėję bėgiotume nuogi, veikiausiai niekuo nesiskirtume nuo laukinių, tad šiuolaikinė civilizacija rūpinasi ir nudistų patogumais: jie kviečiami burtis į bendruomenes, jiems įrengiami specialūs viešbučiai, sporto klubai, pirtys, paplūdimiai, netgi organizuojamos specialios išvykos jachtomis. Internetas mirgėte mirga nuo informacijos apie nudistams skirtas erdves. Tad tereikia išsirinkti geriausių pasiūlymą.

Net ir nuogam kūnui įstatymiškai priešiškaše musulmoniškašame Egipte įmanoma rasti bent vieną nors ir neoficialų, tačiau nudistus toleruojantį paplūdimį. Besirenkantiems natūralistines atostogas ne paslaptis, kad Hurgados (Hurgada) viešbutis „Coral Beach Rotana Resort“ turi kelių šimtų metrų pločio uždarą nudistų paplūdimį. Tiesa, viešbučio interneto puslapyje šios informacijos nėra, tačiau žinia apie atskirą uždarą neoficialų nudistų paplūdimį prie Raudonosios jūros plačiai pasklidusi interneto forumuose.

Laukiniai ir sunkiai pasiekiami

Prancūzijoje daug nudistams skirtų kempingų,

Kroatijoje galima pasiplaukioti nudistų jachta. Savo natūralistiniiais paplūdimiais garsėja Lietuvos poilsiautojams gerai pažįstama Kreta, Maljorka, Sicilija.

Planuojantiems atostogauti laukinėje Juodosios jūros pakrantėje, Bulgarijoje, įdomus bus tarp nudistų populiarius Iraklio (Иракли) paplūdimys vos už 30 km nuo Nesebero (Несебър) miesto. Tai vienas paskutinių laukinių šios šalies paplūdimių. Jo lagūna – jaukus prieglobstis ne tik nudistams, bet ir vietiniams vėžliams bei paukščiams, o drauge – ir gamtos apsaugos aktyvistams.

Besimėgaujantiems atostogomis Graikijos salose žinotina, kad yra vos keli oficialūs nudistų paplūdimiai, tačiau čia įprasta saulės voniomis nuogiems mėgautis daugelyje nuošalesnių ir sunkiau prieinamų paplūdimių. Atostogaujantys Korfu (Korfu) saloje nuogoms saulės vonioms gali rinktis *Myrtiotissa*, dėl gražaus kraštovaizdžio rojumi vadinamą paplūdimį. Jis yra vakarinėje salos dalyje, tarp Peleko (Pelekas) ir Vatos (Vatos) kaimų, apie 13 km nuo Kerkyros (Kerkyra) miesto. Šioje kerinčio grožio saloje tai vienintelis oficialus nudistų paplūdimys. Jį supa pušys ir bananmedžiais apaugę aukšti šlaitai, skalauja skaidrios jūros bangos. *Myrtiotissa* toli nuo masinio turizmo vietų, paplūdimys sunkiai privažiuojamas, tačiau jame apsilankyti neabejotinai verta tiems, kas išsiilgo ramybės ir

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 išties 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.



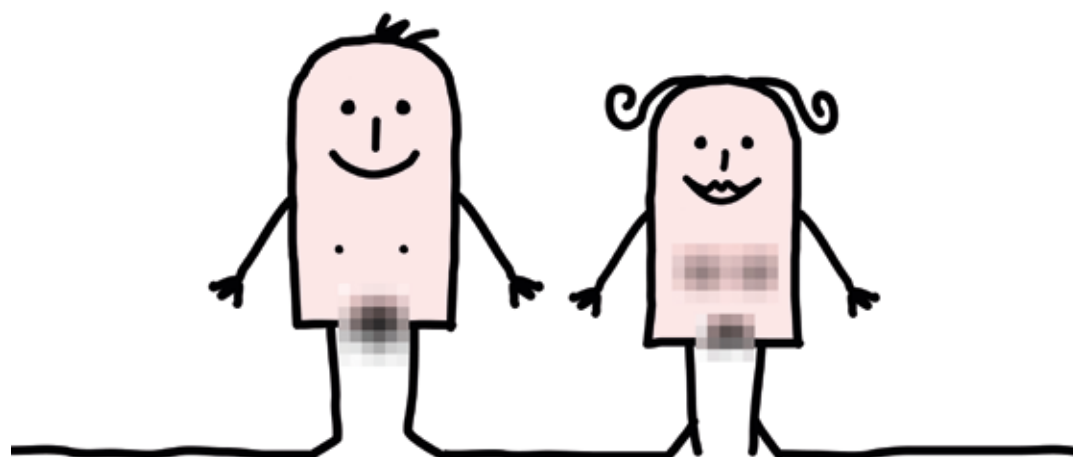
BEOTI

Daugiau informacijos ieškokite www.beoti.lt



■ Kosmetikos gaminiams placenta paprastai išgaunama iš avių ir kiaulių. „Beoti“ kremą 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 pasišalina 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.



➤ Daugeliui nudizmas – kitoks, draudžiamas nuogumas

galimybės pasimėgauti rojumi levos bei Adomo kostiumais.

Savo paplūdimių grožiu nenusileidžia ir Rodo (Rodas) sala, kadaise buvusi tikras nudistų rojus. Šiandien, deja, skelbiama apie vienintelį oficialų nudistų paplūdimį – Falirakijaus paplūdimį pietinėje salos dalyje, greta to paties pavadinimo miestelio (Falirakio).

Kretos (Crete) saloje nudistams liberalesni pietinės pakrantės paplūdimiai, nors oficialus natūralistų paplūdimys saloje tėra vienas – Filakis (Filaki). Čia pat yra ir natūralistams skirtas viešbutis „Vritomartis Nudist Resort“.

Natūralistų viešbučiai

Kiekvienas pasvajoja apie išskirtines atostogas, tad kodėl gi neišbandžius to, ko Lietuvoje tikrai nerasime? Kretos viešbutyje „Vritomartis Nudist Resort“ galėtume pasijusti kaip antikinės Graikijos dievai. Šią apgyvendinimo įstaigą rasime pietinėje salos pusėje, Baltųjų kalnų (Lefka Ori) papėdėje, vos už kelių kilometrų nuo kaimelio *Chora Sfakion*. Viešbutis įsikūręs bene įspūdingiausiam salos laukinės gamtos kampelyje. Svečiai gali rinktis nakvyne bendrame pastate arba privačiuose nameliuose (kambariai nakčiai kainuoja 48–73,50 eurų). Skirtingai nei kitos panašios vietos, šis viešbutis skirtas šeimoms. Didelis baseinas, vaikams skirtos zonos, specialūs renginiai ir pramogos, nudistų išvykos jachtomis, žygiai ir iškylos – tai tik keletas viešbučio svečiams siūlomų paslaugų. Tačiau čia galioja pakankamai griežtos Tarptautinės natūralistų federacijos (INF) taisyklės,

kurios reglamentuoja, kad būti nuogam galima tik lauke, paplūdimyje ir prie baseino. Tad vakarienauti čia teks prisidengus bent rankšluosčiu ar lengvu chalatiu.

Panašių viešbučių galima rasti ir kitur. Rode nudistai renkasi viešbutyje „Nudist Angel Club“ už 18 km nuo salos sostinės (kambarys nakčiai čia kainuoja 65–140 eurų).

Nuo šių dienų tendencijų neatsilieka ir Turkija: nudistams siūloma apsistoti viešbutyje „Adaburnu Gölmar“ su privačiu paplūdimiu ir nudistams skirtomis viešosiomis erdvėmis viešbučio teritorijoje (kambarys nakčiai čia kainuoja apie 65 eurus). Viešbutis įsikūręs Datkos (Datca) miestelyje, netoli populiariųjų Marmario (Marmaris) ir Bodrumo (Bodrum) kurortų.

Ar išdrįsime išsirengti

Daugelis tiesiog nedrįsta apsilankyti nudistų paplūdimiuose, bijo būti vertinami svetimų akių, nepasitiki savo kūnu. Tačiau tikrasis nudizmas neturi nieko bendra su nuogo kūno vertinimu. Nusimesti drabužius tokiam paplūdimyje ir atsidurti nudistų bendruomenėje verta ne tik tam, kad tobulai įdegtume ir susilietume su gamta, bet ir dėl progos įgyti pasitikėjimo savimi ir savo kūnu, nepaisant jo apimčių, formų ir sudėjimo. Argi ne tai ir yra didžioji laisvė stereotipų kupinoje visuomenėje – mylėti save tiesiog tokį, koks esi?.. Tai ištis svari priežastis peržengti save ir išmėginti ką nors nauja jei ne oficialiuose mūsų pajūrio paplūdimiuose, tai bent jau *in cognito* per atostogas užsienyje...



Laisvalaikis

Su irklente ežerais, upėmis ir jūra

Kristina STALNIONYTĖ, Žaneta KNOPS

Ar kada nors svajojote pasivaikščioti vandeniu? Tai tikrai įmanoma! Reikia tik specialios lentos – irklentės – ir vieno irklo. Stovėdami ant irklentės galėsite tyliai, nebaidydami žuvų, slysti ežero paviršiumi, vingiuoti drauge su upe ar pasikinkyti bangas ir vėją jūroje ir skrosti vandenį it banglentininkai. Ant irklentės ramiam vandenyje galima atlikti net jogos pratimus. Nemanykite, kad šiam sportui esate per jaunas ar per senas – valdyti irklentę lengvai išmoksta bet kokio amžiaus žmonės.

Pirmtakės gimė prieš Kristų

Jau prieš 3000 m. Peru pakrantės žvejai plaukiojo nendrinėmis valtėmis stovomis ir pasiirdami

vienu irklu. Tą liudija piešiniai ant archeologų aptiktų senovinių puodinių duženų. Tai ir buvo šių dienų irklenčių pirmtakės.

Šiuolaikinis irklenčių sportas užgimė Havajuose 1960 m., kai banglentininkai, norėdami susirikiuoti bendrai nuotruakai ant vandens, pirmą kartą pasinaudojo irklais. Šis bandymas puikiai pavyko ir naujasis plaukimo būdas bemat prigijo – netrukus su irklu banglentininkai jau šliuozdavo toli į jūrą pasitikti didžiųjų bangų.

Irkiais imta naudotis ir Havajų banglentių mokyklose: pasiirdami mokiniai lengviau išlaikydavo pusiausvyrą, o instruktoriai greičiau sugaudydavo ant bangų pasklidusius pradinukus. Irklavimą stovomis ant banglentių ypač išpopuliarino ištystos tarp salų varžybas rengę havajiečiai Lairdas Hamiltonas (Laird Hamilton) ir Deivas Kalama (Dave Kalama).

2000 m. irklenčių idėja pasiekė ir Kaliforniją. Ją iš Havajų atsivežė Vietnamo karo veteranas Rikas Tomas (Rick Thomas), o banglentių meistras Džimis Luis (Jimmy Lewis) netrukus sukūrė pirmą



➤ Pasak Ginto Lapėno, plaukimas irklente – ir sporto šaka, ir aktyvi pramoga, ir malonumas

šiam sportui pritaikytą irklentę, dabar angliškai vadinamą SUP lenta (stand up paddle board). Susidomėjimas irklentėmis taip išaugo, kad greičiau nei per dešimtmetį jos persikėlė ir į upes, ežerus, kanalus. Irklenčių pasaulyje kasmet parduodama vis daugiau.

Lietuvoje dar naujiena

Pasaulyje sparčiausiai besiplečianti vandens sporto šaka lietuviams dar naujiena. Lietuvoje irklenčių pardavimo bei nuomos vietas galima suskaičiuoti ant rankų pirštų. Prieš ketverius metus irklentininkai ėmė rodytis Nemune, Neryje ir kitose didesnėse upėse.

Vienas pirmųjų Lietuvoje irklentėmis susidomėjo burlentininkas, burlenčių klubo „Vėjas galvoje“ direktorius Gintas Lapėnas. Jau ketverius metus irklente plaukiojantis vyras organizuoja irklenčių kursus Trakuose, o norintiems išmėginti bangas

– pajūryje. Pasak Ginto, kai nepakanka vėjo skrieti burlente, puikia išeitimi tampa irklentė: tai ir nauja sporto šaka, ir aktyvi pramoga, ir dar vienas malonumas. Irklente Baltijos pakrančių vandenys ir šalies upės išmaišęs vandens sporto aistruolis gali ilgai pasakoti apie lentas, irklus ir reikmenis, negaili patarimų pradedantiesiems.

Anot Ginto, vienintelis apribojimas irklentei – vandens telkinio gylis. Lietuvoje, be Baltijos jūros, šiai pramogai tinka visos gilesnės nei 40 cm upės. Plaukti irklente galima net Vilnia, tačiau už ją seklesnėse upėse dugną sieks irklentės kilis. Smagiausia, žinoma, irklente skrieti jūros bangomis.

Treniruoja ir atpalaiduoja

Plaukti irklente lengviau nei važiuoti dviračiu, tačiau krūvis raumenims didesnis. Pasak sporto šakas tiriančio Potsdamo (Potsdam) universiteto mokslininko Ralfo Fogelio (Ralf Vogel), plaukiant irklente reikalingas kiekvienas raumuo – nuo kojos piršto iki ausies spenelio. Ne tik tam, kad būtų galima irtis pirmyn, bet ir tam, kad žmogus išlaikytų pusiausvyrą.

Irkluojant visų pirma dirba pečių ir rankų raumenys, ypač tricepsai. Nuolat stengiantis išlaikyti pusiausvyrą, treniruojami kojų bei gilesni viso kūno raumenys. Irklavimas taip pat stiprina pilvo ir nugaros raumenis, būtent todėl šis sportas rekomenduojamas turintiems nugaros problemų. Be to, irkludami vandenyje nusiraminame ir atsipalaiduojame, tad šis užsiėmimas teigiamai veikia ir psichiką.

Nedvejodami stokite ant lentos

Plaukti irklente gali kiekvienas. Svarbiausia įveikti pirmas dvejonų akimirkas, kol atsistosite ant lentos. Tačiau vos pajausite, kad sekasi, irkluoti norėsis ir vėl. Irklavimo treneriai tikina, kad pradedantieji tvirtai ant lentos stovi ir gali irtis pirmyn jau po 30 min. pratybų.

Tinkamiausia vieta pirmą kartą lipti ant irklentės – ežeras, tačiau šią priemonę galite išmėginti bet kuriame vandens telkinyje. Plaukdamas irklentėmis Nerimi ar Nemunu, išvysite pasakiškų pakrančių panoramų, pažvelgsite į Vilnių bei Kauną kitomis akimis. Ramiuose Lietuvos ežeruose irklentėmis galite plaukioti visa šeima, o jei trokštate ekstremalesnių pojūčių, rinkitės sraunesnes upes, marias ar jūrą.

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 elektrostatinio 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
PERSPEKTIVA
SAUSOMS AKIMS

www.sausosakys.lt

CATIONORM®



Ko prireiks

- Irklentės
- Irklo
- Gelbėjimosi liemenės
- Akinių, kepurės ir kremo nuo saulės
- Jei vanduo šaltas – hidroostiumo
- Kalnų upėse ir per didelį bangavimą – šalmo
- Trumpo instruktažo

Irkentininko atmintinė

- Būtinai dėvėkite gelbėjimosi liemenę.
- Jei planuojate grįžti į tą pačią vietą, pirmyn irkitės prieš vėją arba prieš srovę, o atgal – pavėjui arba pasroviui.
- Niekada nepalikite vandenyje lentos be priežiūros.
- Pamatę irklą, atsigulkite ant lentos ir irkitės prie jo rankomis.
- Prisiriškite prie lentos specialia virvele.
- Neplaukiokite vieni.
- Jūroje stebėkite krantą, kad nenuplauktumėte per toli ir nepasiklystumėte.

Kokią irklentę rinktis

Vienos irklentės labiau tinka plaukioti jūroje, kitos – upėse ir ežeruose, yra ir universalių irklenčių. Pradedantieji dažniausiai naudojami ilgesnėmis ir

Irkentininko pradžiamokslis

- Įbridę į vandenį iki kelių, paguldykite irklą ant lentos skersai, po to jį prilaikydami atsiklaupkite ant irklentės veidu į priekį ir atsiremkite rankomis į jos šonus.
- Atsistokite pakeldami kiekvieną koją atskirai, kad pėdos atsidurtų ant pažymėtų vietų.
- Viena ranka suimkite irklo kotą, kita – rankeną. Įgaubtoji irklo mentės pusė turi būti nukreipta atgal.
- Pėdas statykite lygiagrečiai viena kitai, maždaug pečių plotyje viena nuo kitos, bet ne ant lentos kraštų. Kelius lengvai sulenkite, nugarą ištieskite ir nesikūprinkite. Galvą ir pečius laikykite tiesiai, svorį paskirstykite judindami šlaunis.
- Žiūrėkite į horizontą, o ne sau po kojomis.
- Irkludami iš dešinės, dešine ranka laikykite irklo kotą, o kaire – irklo rankeną; iš kairės – atvirkščiai.
- Irkludami sukites liemeniu, iš viršaus žemyn spausdami irklo rankeną. Pradžioje irklaukite trumpais mostais prie pat lentos krašto.
- Norėdami plaukti tiesiai, darykite po 4–5 yrius kiekvienoje irklentės pusėje. Keisdami irklavimo puses, rankas sudėkite atvirkščiai.
- Jei norite sukti į dešinę, irklaukite kairėje pusėje, jei į kairę – dešinėje. Greitai apsisuksite irkludami priešinga kryptimi arba panardinę irklo galą irklentės priekyje plačiu mostu darydami puslankį.
- Stabdydami įmerkite irklą į vandenį vertikaliai ir laikykite, kol sustosite.
- Griūdami taikykite į šoną nuo lentos, kad kristumėte į vandenį.
- Jei nuplaukė irklas ir lenta, pirmiausia pagaukite lentą, po to irklą.

acidolac[®] JUNIOR

Maisto papildas

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

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



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

 **polpharma**



platesnėmis universaliosiomis lentomis (vidutinis jų ilgis – 300–384 cm, plotis – 76–86 cm), ant kurių lengviausia išlaikyti pusiausvyrą. Labiau patyrę bei lengvesni irklentininkai gali rinktis siauresnes lentas. Lenktyninės lentos (vidutinis jų ilgis – 384–427 cm, plotis – 64–74 cm) ne tokios stabilios kaip universaliosios, plaukti jomis reikia irklavimo stovomis įgūdžių. Yra irklenčių,

pritaiktų šliuožti bangomis, jos vadinamos bangų raižymo irklentėmis (vidutinis jų ilgis – 213–320 cm, plotis – 71–81 cm). Sraunių upių irklentės atsparios dugno akmenims. Kokią irklentę pasirinkti, spręskite įvertinę savo patirtį, svorį ir vandens telkinį, kuriame ažiausiai ketinate irstytis.

Irkletės tipas	Ypatumai	Plaukimo stilius	Kas dažniausiai naudojami
Universalioji (Allround)	Plati, plokščiu dugnu, dažnai su lizdu burei	Lengvai slysta lygiu paviršiumi, stabili	Pradedantieji, mėgėjai; ramiuose vandenyse ant jos galima atlikti jogos pratimus
Lenktyninė (Race)	Ilgesnė už universaliją, dažnai tuščiaidurė, panašiu į sportinės baidarės dugnu	Ne tokia stabili kaip universalioji irklentė, labai greitai skrieja lygiu vandens paviršiumi	Mėgėjai ir profesionalai
Bangų raižymo (Wave)	Lenktu dugnu, kad būtų galima bangos viršuje staigiai apsisukti. Dėl tokio dugno leidžiantis nuo bangos lenta į ją nesminga	Gera sukasi ant nuožulnios bangos plokštumos, bet sunkiau plaukia lygiame vandenyje. Įrystis tokia lenta ežere ar upėje sudėtingiau ir reikia daugiau jėgų, nei naudojantis universalija lenta	Visi – nuo pradinuko iki profesionalo. Tai didžiausią malonumą teikiantis plaukiojimas jūroje
Sraunių upių (Whitewater)	Tvirtos PE (polietileno) arba pripučiamosios lentos, atsparios smūgiams į akmenis ir kitas sraunioje upėje pasitaikančias kliūtis	Panašu į plaukimą kajaku. Būtinai šalmas, gelbėjimosi liemenė, plaukimo batai ir kitos apsaugos priemonės	Profesionalai – būtini geri irklavimo srauniomis upėmis įgūdžiai, fizinis pasirengimas

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.

www.tiche.lt



► Irklentės Neryje

Kokį irklą rinktis

Irkletės mentės šiek tiek išgaubtos. G. Lapėnas irklą pataria rinktis taip pat pagal plaukimo stilių ir naudojamą lentą. Ilgesni irklai skirti ilgiems atstumams plaukti, trumpesni geriau tinka bangoms. Irklas turėtų būti 15–30 cm ilgesnis už žmogų. Aktyviai irkluojant svarbiausia irklo dydis ir kietumas. Pradedantieji nesuklys išsirinkę minkštesnį irklą, tačiau turintiems savo lentas vertėtų išmėginti įvairaus kietumo irklus.

Visų tipų irkletės gali būti pripučiamosios arba pagamintos iš kietos medžiagos. Pripučiamosios irkletės skirtos turizmui, rekreacijai. Jos mažiau manevringos nei kitos lentos, bet telpa į kuprinę. Gaminamos iš daugiasluoksnio polivinilchlorido (PVC) ir pluošto, panašaus į pripučiamųjų valčių. Kietosios irkletės, kaip ir kitas sporto inventorių, gaminamos iš stiklo pluošto ar anglies pluošto.

Pasak Ginto Lapėno, pradedančiajam pakanka pigiausios pripučiamosios irkletės, kainuojančios apie 600 eurų. Įvairių gamintojų pripučiamosios lentos nelabai skiriasi kokybe, tačiau jei kaina pernelyg maža (apie 300 eurų), verta sunerimti. Bangoms raižyti ir lenktynėms pripučiamoji lenta netinka, nes keliama aukšti reikalavimai irkletės svoriui (kuo lengvesnė, tuo geriau), konstrukcijos stabilumui ir simetriškumui. Kietoji, geresnė lenta kainuos nuo 1000 eurų.

Gintas pataria pirkti ne seniau nei prieš 2 metus pagamintą irkletę: „Pirmiausia nuspręskite, kokio tipo lentos jums reikia. Plaukioti Lietuvoje tinka universaliosios irkletės, jomis galima gerai irkluoti vidaus vandenyse ir neblogai šliuozti bangomis. Perkant irkletę, svarbus irkluotojo svoris. Sunkiasvoriams reikėtų rinktis ilgiausias – 378 cm lentas. Lengvasvoriams tiktų 320 cm ilgio universaliosios lentos.

Kur įsigyti, išsinuomoti

Vilniuje irklenčių galima įsigyti parduotuvėse „Xpro“, „Surfhouse“, Kaune – parduotuvėje „Marinera“. Informacijos apie nuomojamas ir parduodamas irklentes galima ieškoti šiuose tinklalapiuose:

- www.cibas.lt
- www.vejasgalvoje.lt
- www.irk lente.lt
- www.baidares.org
- www.4sport.lt
- www.bures.lt
- www.sailing.lt
- www.boardsports.lt

Nuomojamos irkletės dažniausiai pristatomos prie pageidaujamo vandens telkinio. Prie vandens telkinių irklenčių galima išsinuomoti:

- „Supsup LT“
Upės g. 6, Vilnius
Tel. +370 606 19799
www.supsup.lt
- Sodyboje „Merkio dvaras“
Puvočiai, Varėnos r.
Tel. +370 69816079
www.merkiodvaras.lt

Irklenčių nuomos kainos Lietuvoje

- 1 val. darbo dienomis – apie 10 eurų
- 2 val. darbo dienomis – apie 15 eurų
- Parai – 45 eurai, savaitgaliui – 80 eurų
- Instruktoriaus paslaugos pradedantiems valandai kainuoja apie 25 eurus

Joga ant vandens

Joga ant irkletės (SUP yoga) – tai asanų (jogos pozų) ir pranajamų (kvėpavimo technikos) derinys, atliekamas stovom, gulom arba sėdom ant irkletės. Jogos kilimėlių atstoja minkštas pripučiamosios irkletės paviršius.

Joga ant vandens suteikia naujų patirčių. Norint užsiimti tokia praktika, nereikia nei specialaus fizinio pasirengimo, nei ypatingo lankstumo. Irkletės padarytos taip, kad ant jų galima pakankamai stabiliai judėti. Atlikdami jogos pratimus ant lentos, pajusite judėjimo galimybes ir ribas ant vandens. Svarbiausias užsiėmimo tikslas – gera savijauta. Irklenčių joga suteikia galimybę pajusti artimesnį ryšį su gamta ir mėgautis raminamuoju vandens poveikiu, bangavimu, grynų oru ir aplinka. Taisyklingai kvėpuojant ir atliekant pratimus ant vandens, apima vidinė ramybė ir laisvės pojūtis.



► „Vėjas galvoje“ instruktoriai moko suvaldyti irklentes Trakuose

Irklo tipas	Savybės	Pliusai ir minusai	Kam tinka
Minkštas stiklo ir anglies pluošto	Nekenkia pečių sąnariams, nes irkluojant jie neįsitempia	Pigiausias, bet stipresniems ir sunkesniems žmonėms atrodo, kad jis per silpnas	Smulkaus sudėjimo žmonėms, pradedantiems, mėgėjams
Aliumininis	Nekietas, vidutinio sunkumo	Populiariausias, nebrangus, bet lengvesniems irklautojams gali būti kietokas ir per sunkus	Apie 80 kg svorio žmonėms, plaukiantiems lengvai slystančia lenta
Anglies pluošto irklas	Įvairaus kietumo	Brangus, bet lengvas ir patogus	Visiems, ypač profesionalams

Irklenčių nuoma užsienyje

Turkijoje, Alanijoje

Irkletės nuomoja komanda „Alanya Surf Team“. Dviejų valandų kelionė irklente palei paplūdimius su gidu (ir pamoka) vienam žmogui kainuoja 50 TRY (18,5 eurų).
Tel. (+90 553) 349 91 23,
www.facebook.com/alanyasurfteam

Ispanijoje, Maljorkoje

„Mallorca Kiteboarding & SUP S.L.“
„Aparthotel Club del Sol“
C/ta. Puerto Pollensa – Alcudia, km 62,3
Tel. +34 696 094 743
El. paštas perico@mallorcakeboarding.com
Pamoka 1 val. asmeniui – 35 eurai, 2 asmenims – po 25 eurus
Įrangos nuoma 1 val. – 15 eurų

Barselonoje

„SUP Barcelona“
Avda. del Litoral s/n.
Platja de la Mar Bella

Tel. +34 656 31 34 83
<http://www.supbarcelona.es/>
Pamoka 1 val. asmeniui – 35 eurai
Įrangos nuoma 1 val. – 20 eurų

Kipre

„Kahuna Surfhouse“
Mazotos to Pervolia, Mazotos
Tel. +357 995 43811
El. paštas info@kahunasurfhouse.eu
<http://kahunasurfhouse.eu>
Pamoka 0,5 val. asmeniui – 20 eurų
Įrangos nuoma 1 val. – 15 eurų

Egipte, Hurgadoje

„Pro Center Tommy Friedl“
Viešbutis „Jasmin Village“
Safaga rd., Villages rd.
Tel. +20 100 6672811
El. paštas info@tommy-friedl.de



► Penktadienio irklėnčių išvykos Berlyne baigiasi prie skulptūros „Molecule Man“

Irklėnčių sporto renginiai pasaulyje

Pirmosios pasaulyje oficialios irklėnčių varžybos buvo surengtos 2007 m. rugpjūtį JAV, šiaurinėje Tahoe (Tahoe) ežero pusėje. Ilgesnėje nei 11 km trasoje rungėsi 34 sportininkai. Po šių varžybų šiose vietose kasmet rengiamas festivalis „Ta-Hoe Nalu“. Pirmasis šiam sportui skirtas spaudos leidinys – žurnalas „Standup Journal“ – pradėtas leisti 2007 m. JAV Meino (Maine) valstijoje. Dabar irklėnčių varžybos vyksta visame pasaulyje visus metus, šių renginių kalendorius skelbiamas tinklalapyje <http://www.supracer.com/calendar/>.

Irklėnčių sportas aktyviausiai propaguojamas JAV. Per pastaruosius šešerius metus irklėntės labai išpopuliarėjo ir Europoje. Ši sporto šaka klesti Nyderlanduose, Didžiojoje Britanijoje, Prancūzijoje ir daugelyje kitų šalių, kur daug vandens telkinių. Aukštą reitingą tarp profesionalų turi lietuvių kilmės kanadietė Lina Augaitis.

Kur geriausios sąlygos irklėnčių sportui

1. JAV
2. Prancūzija
3. Meksika
4. Balio sala
5. Pietų Afrika
6. Peru
7. Fidžio salos
8. Australija
9. Sent Lusijos sala

(Pagal <http://www.mensfitness.com/life/travel/worlds-best-locations-for-stand-up-paddleboarding>)

Ant irklėnčių po Berlyną

Ar įsivaizduojate irklėnčių apgultį Neryje, Vilniaus centre? Juk pagrindinė mūsų sostinės arterija tam labai tinka. Puikiausias pavyzdys – per Berlyną tekanti Šprė (Spree) upė ir jį vagojantys dirbtiniai vandens kanalai. Čia nuo ankstyvo pavasario iki rugsėjo pabaigos siūlomos pramogos irklėntėmis – paskutinis mados klyksmas. Be irklavimo kursų pradedantiems, irklėnčių jogos užsiėmimų ir organizuotų kelionių po Berlyną, čia siūlomos ir irklėnčių kūno rengybos (SUP fitness) bei irklėnčių stovyklų (SUP camps) paslaugos. Įdomu, kad kai kurios irklėnčių nuomos ir mokymo įstaigos plaukimo irklėntėmis programą siūlo kaip alternatyvą tradicinėms sporto pamokoms mokyklose.

Per organizuotas keliones irklėntėmis po Berlyną aplankomi senieji miesto tiltai ir Berlyno siena, susipažįstama su didmiesčio gatvių menu, išgirstama daug intriguojančių praeities ir dabarties istorijų. Kelionėms vadovauja keliomis užsienio kalbomis šnekančios gidai.

Kiekvieną penktadienį 19 val. irklėnčių entuziastai susitinka Landvero kanale (Landwehrkanal) ties Admirolo tiltu (Admiralsbrücke). Drauge irdamiesi kanalu jie atsipalaiduoja po darbo savaitės, susipažįsta su bendraminčiais, keičiasi naudinga informacija. Trasa apgalvota taip, kad iriantis kanalu būtų galima grožėtis besileidžiančia saule. Irkluoti drauge daug smagiau nei pavieniui, tad prisidėti kviečiami ir miesto svečiai. Inventoriaus nuoma valandai jiems atsieina apie 12 eurų, diena (ne trumpiau nei 5 val.) – nuo 44 eurų.

Norintys sužinoti daugiau apie Berlyno pramogas gali parsiųsti nemokamą išmaniųjų telefonų programėlę „Berlin Urban Adventures App“, kurią specialiai šiam vasaros sezonui sukūrė Berlyno turizmo informacijos centras.

UAB „Probiosanus“

Pagalba

Atostogų bagaže – probiotiniai valikliai

Giedrius JANKAUSKAS

Valikliai su probiotikais tapo veiksminga ir sveika alternatyva cheminėms namų valymo priemonėms. Be to, lietuviškų naujos kartos švaros priemonių gamintojai pasirūpino ir greitąją pagalbą kelionėse. Į rankinę telpantys ir patikros darbuotojams oro uoste neužkliūsiantys valiklių buteliukai trumpam pakeis drabužių skalbyklę ir pasirūpins, kad švarūs būtų ir saulės akiniai, ir ekranai asmenukėms...

Nereikia nuplauti

Probiotikai – draugiškos arba gerosios bakterijos (probio reiškia „už gyvenimą“), būtinos mūsų egzistencijai, nes tai – natūrali apsauga nuo pavojingų bakterijų. Probiotikų gebėjimas atkurti žmogaus mikroflorą pirmiausiai buvo panaudotas medicinoje: šie mikroorganizmai tapo beveik privalomi po gydymosi antibiotikais. Šių dienų mokslininkai biotechnologai probiotikus pritaikė ir valymo priemonėms.

Valiklių su probiotikais veikimo principas skiriasi nuo įprastų valymo priemonių. Gerosios bakterijos maitinasi purvu, dulkelėmis, maisto likučiais, tad valiklių probiotikai paprasčiausiai suvalgo nešvarumus net tose vietose, kurių chemikalai nepasiekia. Dar vienas valiklių su probiotikais pranašumas – jų nereikia nuplauti vandeniu. Palyginti su įprastomis valymo priemonėmis, kurios išlieka veiksmingos iki 4 val., šie valikliai fizinę mikrobiologinę apsaugą užtikrina net iki 8 dienų.

Keli papurškimai švarai palaikyti

Lietuvoje jau galima įsigyti pačių įvairiausių valymo gaminių su probiotikais – nuo indų ploviklių, grindų ar vonios kambario valiklių iki specialių produktų,



► Probiotinis avalynės gaiviklis panaikins nemalonų batų ir jų įdėklų kvapą

skirtų dėmėms, nešvarumams bei kvapams šalinti. Kai kurie jų itin patogiose pakuotėse – 75 ml buteliukuose, kuriuos galima net skraidinti rankinėje.

Į kelionę pasiėmę neseniai prekyboje pasirodžiusį ekrano ir optikos valymo rinkinį su probiotikais, visuomet turėsime patikimą pagalbininką susitepus saulės akinių, laikrodžio, fotoaparato stiklui, mobiliojo telefono ar planšetinio kompiuterio ekranui.

Į lagamino apačią neteks slėpti restorane maistu suteptos suknelės. Tereikės užpurkšti specialaus dėmes ir kvapą naikinančio probiotinio valiklio ir palikti kelioms minutėms, o vėliau ant viršaus uždėti šviesią šluostę, kad susigertų drėgmė.

Sportinei aprangai skirtas dėmes ir kvapus naikinantis valiklis su probiotikais pravers tiems, kas mėgsta atostogauti aktyviai. Ši priemonė puikiai pašalina prakaito kvapą ir dėmes, tad būsite išvaduoti nuo galvosūkių, kur išsiskalbti ir išsilyginti drabužius.

Probiotikai veiksmingai susidoros ir su bakterijomis batuose, tad tikrai nesigailėsite į lagaminą įsidėję ir probiotinį apavų gaiviklį. Juo panaikinsite nemalonų odinių, tekstilinių ir sintetinių batų bei jų įdėklų kvapą.

Natūralios sudėties valymo priemonių su probiotikais ieškokite elektroninėje parduotuvėje www.gerobjibakterija.lt.

Naujam būstui



➤ Gyvo ir žalio mikrorajono viziją tęsia gyvenamųjų namų kvartalas „Karaliaučiaus terasos“

Pilaitės fenomenas

Giedrius JANKAUSKAS

Ilsintis sostinės Pilaitės mikrorajono Gilužio ežero pakrantėje, sunku įsivaizduoti, kad kadaise Pilaitė galėjo tapti miestu palydovu.

Planuota pirmoji metro linija

Pagal Tarybų Sąjungos planus, Pilaitę pradėta kurti praėjusio amžiaus devinto dešimtmečio pabaigoje. Moderniosios architektūros atstovai įsivaizdavo, kad gyventojų gerovę čia užtikrins dideli monolitiniai kvartalai, milžiniškos aikštės. Plačios mikrorajono gatvės buvo numatytos ne asmeniniams automobiliams, o viešojo transporto srautams. Iš miesto centro turėjo būti nutiesta ir greitojo požeminio traukinio linija – pirmasis Vilniaus metro.

Rajonas sėkmingai plečiasi

„Jei nebūtų atsiradę privačių nekilnojamojo turto projektų, paslaugų centrų, mikrorajono likimas galėjo būti kitoks. Į naujus namus įsikėlė naujakuriai – balkonuose ėmė plevėsuoti vystyklai. Pilaitėje užsimezgė gyvybė, dėl to mikrorajonas toliau sėkmingai auga“, – teigia architektas, urbanistas Mindaugas Pakalnis.

„Čia gyvenu jau dešimtmetį. Butą ankstesnės statybos name Pilaitėje iškeičiau į būstą naujame kvartale „Karaliaučiaus terasos“. Jį pasirinkau dėl kokybiškų statybos darbų, erdvių terasų su vaizdu į ežerą“, – teigia interjero specialistas Igoris Lukšys.

Ramiausias mikrorajonas

Saugios sankryžos, patogus susisiekimas, patrauklios būstų kainos – pasak M. Pakalnio, visa tai vilioja apsigyventi Pilaitėje. Čia stipri bendruomenė: įkurtos meno dirbtuvės „Beepart“, surengtas šviesos festivalis „Vilnius šviečia“, žaliuoja bendruomenės daržas, atidaryta viena naujausių viešųjų bibliotekų.

Pagal statistiką, Pilaitėje, palyginti su kitais sostinės mikrorajonais, mažiausias nusikaltamumas, švaresnis oras, mažiausias triukšmo lygis. Mikrorajoną pamėgo šeimos, aktyvūs laisvalaikį vertinantys gyventojai: čia sutvarkyti dviračių takai, patogiu ruošti bėgimo maratonams, galima maudytis ežeruose.

„Karaliaučiaus terasos“ – butas prie ežero

Gyvo ir žalio mikrorajono viziją tęsia ir prieš metus pradėtas kurti gyvenamųjų namų kvartalas „Karaliaučiaus terasos“. Jis išskirtinis tuo, kad kvartalo gyventojai iš erdvių terasų grožisi gretimais Gilužio ežerai. Kvartalo namų kiemai erdvūs, automobiliai statomi požeminiuose garažuose.

Gyventojai jau spėjo įvertinti šių būstų pranašumus: mažas šildymo kainas, patogų butų suplanavimą, greitą susisiekimą ir ramią aplinką. Šiuo metu baigiamas statyti trečias kvartalo daugiabutis – aštuonių aukštų pastatas su erdviomis terasomis ir požeminiu garažu. Statybas vykdo patyrusi, profesionalų komandą subūrusi bendrovė „Conresta“, kuri ne tik stato, bet ir tvarko aplinką, įrengia vaikų žaidimo aikšteles bei užtikrina, kad darbai būtų atlikti laiku.

Išsirinkite sau butą prie ežero
Tel. +370 620 60046
El. paštas info@kterasos.lt
www.kterasos.lt



cascada
Profesionalios grožio prekės



**TEGYVUOJA
TOBULAS GROŽIS!**

WWW.CASCADA.LT

Jogurtas – skanu ir sveika

Edita STASYTIENĖ

Jogurtas, ko gero, vienas iš maisto produktų, be kurių jau sunkiai įsivaizduojame savo pusryčius. Jis skanus, maistingas ir sveikas. Nedidelę jogurto pakuotę patogų įsidėti į kelionę, juo alkio kirminą bet kada numalšins ir vaikai, ir suaugę.

UAB „Pieno žvaigždės“



Šiek tiek istorijos...

Tiksliai nėra žinoma, kada žmonės pagamino pirmąjį jogurtą. Neaišku ir kas pirmieji pradėjo jį gaminti, tačiau neabejojama, kad šis pieno produktas vartotas dar prieš atsirandant žemdirbystei. Senajame žemyne jogurtas buvo vertinamas dėl gydomųjų savybių – jis padėdavo sergantiems žarnyno ligomis. Vis dėlto Vakarų šalyse iki praėjusio amžiaus šeštojo dešimtmečio jo buvo suvartojama palyginti nedaug. Jogurtas išpopuliarėjo, pradėjus jį gardinti vaisių skonio sirupu. Tikras jo „aukso amžius“ prasidėjo septintajame dešimtmetyje, kai jogurtą imta skaninti natūraliais vaisiais. Šis derinys vartotojams buvo priimtinausias.

Naudingas ir sveikiems, ir ligoniams

Jogurtas, kaip ir kiti pieno gaminiai, – vienas geriausiai mūsų organizmo įsisavinamų baltymų ir kalcio šaltinių. Žinoma, jame yra ir kitų mums būtinų medžiagų: mikroelementų magnio, kalio, natrio, vitaminų D, B6 ir B12. Žmogaus žarnyno mikroflorą teigiamai veikia šiame produkte esančios gyvos jogurto kultūros.

Be to, jogurtą, skirtingai nei pieną, gali vartoti laktozės netoleravimu, laktazės trūkumu besiskundžiantys asmenys. Pienas tokiems žmonės gali sukelti pilvo pūtimą, skausmą,

viduriavimą. Gerosios jogurto bakterijos išskiria laktozę skaidančių fermentų, dėl to jogurtas toleruojamas geriau.

Jogurtas gaminamas tam tikroms bakterijų kultūromis rauginant pasteurizuotą pieną. Be bakterijų *Lactobacillus bulgaricus* ir *Streptococcus thermophilus* pienas nevirstų jogurtu. Parenkant kitokias specifines *Lactobacillus* genties kultūras, jogurtui galima suteikti švelnesnio ar aštresnio skonio.

Jogurto gamybai naudojamos bakterijos dar vadinamos probiotikais, jos palaiko mūsų žarnyno mikrofloros pusiausvyrą. Kai kurie jogurtai papildomi ir kitais probiotikais, pavyzdžiui, bifidobakterijomis, – tokie jogurtai dar naudingesni.

Vartoti kuo daugiau jogurto rekomenduojama po gydymosi antibiotikais, po lėtinių ligų ar virusinių infekcijų, dėl kurių žmogus smarkiai viduriavo ir jam būtina atkurti normalią žarnyno mikroflorą.

Su natūraliu jogurtu galima paruošti puikių šaltibarščių bei pagardų. Natūralus arba sirupu, vaisiais paskanintas jogurtas puikiai atgaivins karštą vasaros dieną, o jogurtas su kava tik nuskintomis uogomis taps palaima gomuriui ir per pusryčius, ir kai šiaip norėsis kuo natūralesnio ir šviežesnio deserto...

PASAKA

PASAKIŠKAS SKONIS



- Nesaldintas
- Daug vaisių
- Praturtintas baltymais

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

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





> Dabar Alanijos tvirtovės teritorijoje auga net 300 rūšių augalų, kurių tėvynė – Anatolijos pusiasalis

Lietuviškų augalų tėvynės beieškant

Aušrinė ŠEMIENĖ

Jei atostogaudami Turkijos Alanijos (Alanya) miestelyje nuo persivalgymo nebeatsiplėšiate nuo kėdės arba jei nuo dykinėjimo jau noris lėkti laukais, kopkite į pilies kalną. Ir visai ne tam, kad pasidomėtumėte sena šios vietovės istorija, o kad atrastumėte mūsų pievose ir miškuose augančių augalų tėvynę.

Cisternų pilis

Regis, Alanijoje pabuvojo jau pusė lietuvių, o trečdalis ten turi butus. Tuo nė kiek nesistebiu – tokio aukšto lygio paslaugų ir patogumo, kai viskas veikia minutės tikslumu, ir tokių mielių



vietos žmonių kažin ar kur nors kitur galima rasti. Tačiau mano gidas Kemal Ozenas (Kemal Ōzen) tik liūdnei nusišypso.

„Devyniasdešimt penki procentai turistų Alanijoje nuo savo viešbučio toliau kaip šimtą metrų nenueina“, – tikina jis. O nueiti verta. Visų pirma – į aukštai ant kalno iškilusią Alanijos tvirtovę (*Alanya Kalesi*), kuri matyti iš visų miesto kampų. Tai – vizitinė kurorto kortelė, panašiai kaip Vilniuje Gedimino bokštas ar Neringoje kopos.



Mes puoselėjame senąsias tradicijas ir išlaikome tautinį paveldą, pritaikydami naujas technologijas. Visada išsaugome unikalias gaminių savybes ir sudėtį. „Rokiškio skilandis“ apdovanotas aukso medaliais „Lietuvos metų gaminy 2013“ ir „AgroBalt 2014“. Vytinta Rokiškio išpjova ir Jautienos šalto rūkymo dešra – medaliais „Lietuvos metų gaminy 2014“.





> Pro tvirtovės kuorus matyti žydri jūros vandenys

Turistai pilyje keičiasi, o gidai nepavargsta kartoti, kad Romos imperatorius Markas Antonijus šį miestą vedybų proga padovanojo Senovės Egipto karalienei Kleopatrai. Jeigu taip buvo iš tiesų, tai turėjo nutikti daugiau kaip prieš 2000 metų. Apie šį įvykį visiems Alanijos svečiams primena ir Kleopatros (Kleopatra) paplūdimys. Jį nuo kitų miesto paplūdimių – Bugenvilijų (Bougainvillea) ir Oranžinio (Orange) – skiria pusiasalis. Jame ant kalvos ir stūkso Alanijos tvirtovė. Ją XIII a. pastatė seldžiukų sultonas Aladinas Keikubatas I (I. Alâeddin Keykûbad).

Ši tvirtovė traukia istorijos mėgėjus ir įsimylėlių poreles, ieškančias, kur pasislėpti nuo įkryių žvilgsnių. *Kalesi* teritoriją juosia net 6,5 km ilgio dantytai kuorais nusagstyta gynybinė siena su 83 bokštais ir maždaug 140 šaudymo angų. Pilyje yra muziejus ir įspūdingų senovės statinių – vandens cisternų. Tai žemėje išmūrytos 1,5–5 m gylio vandens saugyklos, į kurias pro skylę viršuje suteka lietaus papliūpos. Žiūriui žemyn – ten telkšo švarut švarutėlis vanduo ir aidu atsimuša kiekvienas mano krepštelėjimas.

Tvirtovėje vandens cisternų – daugiau kaip 420, todėl ji dar buvo vadinama Cisternų pilimi. Kemalis pasakoja, kad visai neseniai archeologai atrado dar 30 vandens talpyklų. Galai žino, kiek jų iš viso ten yra buvę. Vis dėlto, nepaisant įspūdingo saugyklų skaičiaus, tvirtovės gyventojai vandenį iš cisternų naudojo tik per karą, o taikos metu jį iš apačios į kalną užnešdavo asiliukais arba arkliais.

Turkio spalva

Turistai į 250 m aukščio tvirtovės kalvą pūksdami kopia pasigrožėti kerinčiais vaizdais: po *Alanya Kalesi* kuorais į juodas kalno uolas dūžta turkio spalvos Viduržemio jūros bangos. Beje, ar žinote, kad taip šią spalvą pavadino turkai? Jie tuo labai didžiuojasi. O Alanija pavadinimą gavo nuo seldžiukų sultono Aladino vardo, mat ši tvirtovė jam visų pirma buvo žiemos sostinė – senovės didikams irgi patiko švelnus pajūrio klimatas.

Ten, žemai, yra keturios olos, prie kurių galima atplaukti laivu ir nardyti po akmeniniais skliautais.

Suteik spindesio savo virtuvei!



Šaldytuvai su stikliniu durų paviršiumi ir moderniausiomis šaldymo technologijomis

- A++** energijos klasė
- NO FROST** bešerkšnė šaldymo sistema
- 0°** C FRESH ZONE nulinis skyrius
- FAST FREEZE** greito užšaldymo skyrius
- BIG BOX** didelės talpos stalčius

SNAIGĖ
GLASSY



> Žydintys apelsinai svaigina kvapu

Nuo tvirtovės atsiveria miesto panorama – gyvenamieji namai, daugybė viešbučių, restoranėlių, parduotuvelių... Mačiau keturių dešimčių metų senumo nuotraukas: pajūryje, prie Kleopatros paplūdimio, ten, kur dabar driekiasi pagrindinė miesto gatvė ir miesto sodas, buvo didžiulė tuščia smėlinga teritorija. Ją prarijo turizmo industrija.

Alaniją nuo šiaurių vėjų saugo Tauro (Taurus) kalnai. Balandį toluoje dar baltuoja snieguota 2450 m aukščio Akdago (Akdağ) viršūnė.

Kurorto savivaldybės Turizmo skatinimo fondo atstovė Elvana Giunes (Elvan Güneş) gali valandų valandas kalbėti apie nuostabų šios vietovės klimatą, mat turizmo sezonas Alanijoje trunka aštuonis mėnesius ir net žiemą vidutinė oro temperatūra nenukrinta žemiau 14 laipsnių, jūros vanduo išlieka apie 18 laipsnių. Nuo gegužės termometro stulpelis čia jau rodo apie 27 laipsnius karščio, vandens temperatūra pakyla iki 22–25 laipsnių. O vasara prie Egėjo jūros, kur

yra Bodrumo (Bodrum), Izmiro (Izmir) turistinės teritorijos, prasideda tik gegužės antrą pusėje.

Apie vasarą net patys turkai kalba atsargiai: liepą ir rugpjūtį vidutinė paros temperatūra dažnai persiverčia per 30 laipsnių, tada, pasak vietinių, nosies iš kondicionuojamų patalpų verčiau nekišti. Tad poilsiauti šioje Viduržemio jūros pakrantėje maloniausia pavasarį, kai sužysta augalai.

Svaiginantis apelsinų aromatas

Balandį visas miestas svaigančiai pakvėpęs žydinčiais apelsiniais, o per akmenines tvoras iš sodų verčiasi ryškūs bugenvilijų žiedai, karo violetinės visterijų kekės. Bananų derlius, deja, jau pasibaigė ir aplink miestą plytinčiose terasose matyti tik vystantys jų stiebai. Užtat už tvirtovės kuorų laukia didžiausias lobis.

Čia auga alyvmedžiai, cinamonmedžiai, įvairių rūšių eukaliptai, saldžiosios ceratonijos, oleandrai, žemuogės, tamarindai, cerciai, figmedžiai, granatmedžiai, kiparisai... Uodžiu salstelėjusį geltonais pūkais pasidabinusios Kipro akacijos kvapą! Dieviška ambrozija.

Alanija priklauso Viduržemio ir Juodosios jūros gamtiniams regionams. Kadaise net 65 proc. šių žemių buvo apaugusios miškais. Botanikai teigia, kad iš šios teritorijos po Europą ir pasaulį pasklido daugybė augalų. Iki šiol Anatolijos ir Turkijos Viduržemio jūros pakrantės miškuose auga geltonosios pušys, maumedžiai, kadagiai, alksniai, kėniai, ir net 26 iš 52 pasaulyje augančių ąžuolų rūšių.

Anksčiau Tauro kalnuose, kurie iš Rytų į Vakarus driekiasi daugiau kaip 560 km, vieno dviejų kilometrų aukštyje šlaitai buvo apaugę Libano kedrais. Šie įspūdingi medžiai gali sulaukti tūkstančio ir daugiau metų. Tik pagalvokite, jei jie augtų Lietuvoje, tikriausiai būtų matę, kaip pagony užmušė šv. Brunoną! Kemalis pasakoja, kad karalienė Kleopatra didumą kalnuose augusių kedrų liepė iškirsti ir panaudoti jos rūmams Egipte puošti. Tuomet daug Libano kedrų nukeliavo ir į Aleksandrijos biblioteką. Deja, apie šiuos architektūros šedevrus galime tik numanyti. Egiptiečiai šių medžių sakus naudojo ir mumifikacijai.

Nors kiek botaniką išmanančiam žmogui gali atvėpti žiauna nuo Kemalio teiginio, kad dabar *Alanya Kalesi* auga net 300 rūšių augalų, kurių

Paragaūk!



VISI ŠIE PRODUKTAI GAMINAMI
BE GENETIŠKAI MODIFIKUOTŲ ŽALIAVŲ,
BE SALDIKLIŲ IR SKONIO STIPRIKLIŲ.

Mėsos

Saldžiarūgštis mažai kalorijų turintis majonezas, paskanintas pomidorais ir specialiu natūralių prieskoninių žolelių mišiniu. Jaučiamas svogūnų ir paprikų skonis. Tinka įvairiems mėsos patiekalams pagardinti.

Pikantiškas

Ryškus skonio mažai kalorijų turintis česnakais pagardintas majonezas su pomidorais. Česnakai įprastam majonezui suteikia pikantiškumo. Majonezu galima skaninti įvairius patiekalus – picą, makaronus, virtinius, vištieną ir t.t.



Ypatingas

Neriebus majonezas, ypač lengvo ir gaivaus skonio, kurį sustiprina tikrų lietuviškų prieskoninių žolelių mišinys, pagerintas joduota druska ir natūraliu vyno actu. Puikiausias įvairių salotų pagardas.



www.vmajonezas.lt

TIKRAS LIETUVIŠKAS SKONIS

tėvynė – Anatolija (Anatolia), ir 17 endeminių augalų, kurių tėvynė – Alanija.

Siauru takučiu leidžiamės žemyn ir pakeliui skaičiuojame endeminius augalus: gaiviamė vėjelėje galvas linguoja bajorės, mėlžolės, kurios Lietuvoje, deja, jau išnykusios, skrotėnės. Prie seno pastato matau čiobrelį. O jau kvapas! Kemalis tikina, kad Viduramžiais, valdant seldžiuokams, ketvirtadieniais anksti ryte kaimų žmonės ateidavo melstis į tvirtovės mečetę. Religija draudžia musulmonui melstis nešvariam, tad žmonės eidavo į pirtis. Išsipėję valstiečiai eidavo į mečetę, ten sužinodavo ir svarbiausias naujienas. Po to – į turgų ir galiausiai namo. Šalia tokios pirties mes ir stovime.

Iki šiol draudžiama į mečetę eiti apsiavus. Prie

kiekvienos iš jų yra praustuvų kojoms nusiplauti, o švariomis kojomis galima įsispirti į medines klumpes ir nušlepsėti iki mečetės durų.

Amsi šunes

Alanijos pilyje yra trys eilės gynybinių sienų – kiekviena valdžia statė savas, tik vis žemiau kalno šlaituose. Aplinkui kūrėsi miestiečiai. Valdant otomanams, kurie Anatoliją užkariavo XV a., kalno šlaituose gyveno žydai ir katalikai, buvo net 9 bažnyčios, o musulmonai kūrėsi arčiau uosto.

Dar visai neseniai namus čia turėjo 8000 žmonių, dabar belikę 2000 gyventojų. Alanijos pilis paskelbta UNESCO saugomu paminklu, tačiau vietiniams tai netrukdo gyventi kaip anksčiau –

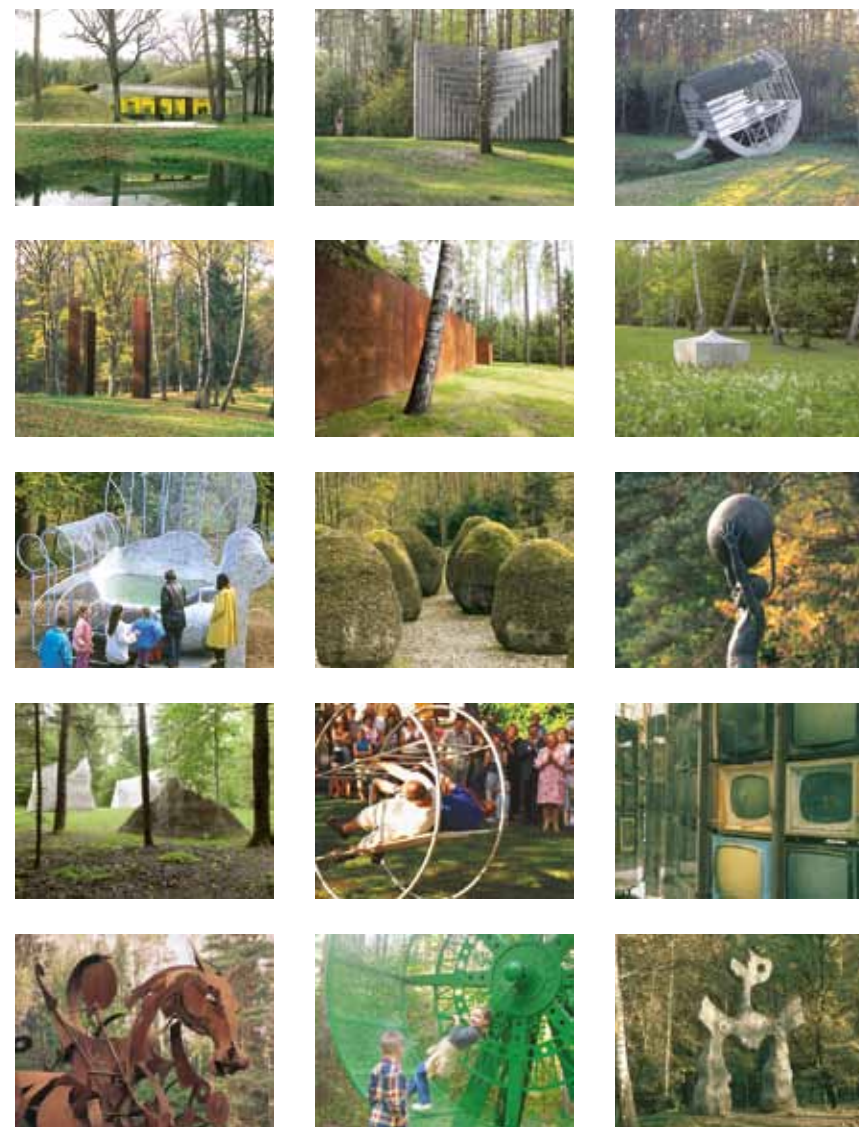
Autorės



➤ Žydi Kipro akacija

EUROPOS PARKAS

EUROPOS CENTRO MUZIEJUS



ATRASKITE GAMTOS IR MENO PASAULĮ

Muziejus veikia kasdien www.europosparkas.lt

G. Karoso fotografijose – S. LeWitto *Dvigubo negatyvo piramidė*, M. Abakanowicz *Neatpažinto augimo erdvė*, D. Oppenheimo *Gerianti struktūra su inksto formos baseinu*, Krėslas/baseinas, J. Cruzio *Moteris žiūrinti į mėnulį*, G. Karoso *Edukacijos centras*, Europos parko simbolis, LNK Infomedis, Siena, Vieta, Kultūra, E. Pauzos *Gintarė/Elektra*, M. Tendziagolskio *Mobile games*, L. Melieto *Rekviem mirusiam poniui*, M. Zavadskio *Karuselė*



Autorės

> Šlamučiai ne tik gerokai didesni nei pas mus, bet ir kvepia stipriau

kiemuose džiūsta skalbiniai, gieda gaidžiai, amsi šunės, ant šaligatvio krinta prisirpę apelsinai, praeinant galvą glosto nusvirę figmedžių lapai.

Už posūkio driekiasi kaimo kapinaitės. Akmeninius paminklus, kurie, žinoma, pastatyti ne palaidotųjų galvūgalyje kaip pas mus, o kojūgalyje ir būtinai atgręžti raidėmis į Meką, gožia drūti baltų vilkdalgių žiedai. Pasirodo, balti ir violetiniai vilkdalgiai čia – kapinių gėlės, hmmm...

Iš kažkur atsklinda pažįstamas aromatas, apsidairau – netoliese katpėdėlių krūmelis. Tik ne mūsų, kurios kvepia švelniai, o sodraus kvapo, vadinamų italinais šlamučiais. Iš jų išgaunamas eterinis aliejus – galingas ginklas prieš įvairias infekcijas, pūliuojančias žaizdas.

Toliau regiu piliarožes, milžiniškas rūtas, kurios skleidžia visiškai ne mūsų kvapą. Iš namų plytų tarpų lapus ir žiedus skleidžia juodosios tūbės – irgi vaistingas augalas. Galiausiai netenku amo pamačiusi pusantro metro aukščio ir tokio pat skersmens rozmarino krūmą. Bet neprieisi – savo spyglius kiša opuncijos.

Pavydu turkams ir dėl to, kad jie turi daugiau kaip 800 rūšių vaisto nuo 100 ligų – jonažolių. O pas mus auga tik 6 rūšių jonažolės, 3 jų įrašytos į Raudonąją knygą.

Kemalis rodo naujai, bet pagal senus pavyzdžius

pastatytą namą. Jame įkurdintas turistų informacijos centras. Greta jo regiu dvokiančią ferulą. Lietuvoje šis augalas žinomas nuo Viduramžių ir buvo vadinamas velnio šūdu. Kaimo raganos jį naudojo karvėms užkerėti, kad jos užtruktų. Beje, tai irgi endeminis Alanijos augalas.

Vanduo kaip kraujas

Galiausiai mūsų kelias atveda prie antrosios Alanijos vizitinės kortelės – Raudonojo bokšto (Kızıl Kule), rymančio ant jūros kranto. Pasirodo, Raudonuoją jis pavadintas visai ne dėl to, kad sumūrytas iš raudonų plytų, tiksliau – nedidelių akmens blokelių. Statybiniuose kalnų akmenyse yra daug molio. Kai imdavo lyti, vanduo iš bokšto plytų plaudavo molį ir nuo jo nutekėdavo raudono it kraujas vandens upeliai.

Į Raudonąjį bokštą verta užkopti dėl iš viršaus atsiveriančio vaizdo į Alanijos įlanką. Tiesa, laiptai labai jau neergonomiški. „Betgi jie buvo daryti ne mums, o kareiviams“, – juokiasi Kemalis, kai aš jau antrame aukšte imu gaudyti kvapą.

Prie Raudonojo bokšto verta užsukti į herbariumą – mažytis, bet įdomus. Ten paaiškėja, kad *Alanya Kalesi* galima rasti dar vieną pasakų augalą – mandragorą. Ar atsimenate Harį Poterį?



GRILIAI.LT

Kepsninės mėgėjams ir profesionalams

STILIUS, KOKYBĖ, DIZAINAS, GARANTIJĄ



weber

Kepimo filosofija

Anglinės, dujinės, elektrinės kepsninės ir įvairūs priedai



COBB

atrask šefą savyje!

GACOLI
garden comfort living

Belaidžiai lauko šviestuvai su saulės baterijomis

Ofandinė kokybė ir išskirtinumas



THÜROS

Vokiška kokybė

Nerūdijančio plieno kepsninės, rūkyklos, įvairūs priedai



Troll 700

Daugiau negu kepsninė



Petromax

Išskirtinės prekės poilsiui gamtoje

Parafino lempos, ketaus katilai, kaito plieno keptuvės, turistiniai virdukliai...

Natūralūs kokoso kevalo anglies briketai.

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



Mus rasite:
UAB "COBB Baltic"
Savanorių pr. 178, Kaunas
Tel.: +370 610 07711, +370 676 90777

cobb.lt



GRILIAI.LT





Autorės

➤Verta užkopti ir į Raudonąją bokštą

Burtininkų mokykloje jis privalėjo išmokyti persodinti šį žviegiantį padarą. O aromaterapijos žinovai išsilydys pamatę vaistinį stiraką. Šis augalas minimas Senajame Testamente. Stiraką senovės judėjai maišydavo su bosvelijos derva, galbanu, t. y. ferula, tik kitos rūšies, bei onyksu (tai kriauklė, apie kurią dabar mažai žinoma) ir gamindavo smilkalą „Ketoret“. Toroje rašoma, kad jis buvo naudojamas Jeruzalės Saliamono šventykloje. Ir dabar panašių smilkalų berama į judėjų šventyklų tabernakulius.

Kai herbariume sužinau, kad ir kraujažolės, ir paprastojo dagišiaus tėvynė irgi Alanija – visai graudu pasidaro.

Pataisyti nuotaiką siūlau greta herbariumo

įsikūrusiame restorane „Red Tower“. Tai vienas geriausių kurorto restoranų, kuriame galima pasimėgauti puikiais nacionaliniais ir tarptautinės virtuvės patiekalais. Rinkitės staliuką prie lango. Pro jį matyti uostas ir ilgas molas, prie kurio iš vienos pusės švartuojasi milžiniški kruiziniai laivai, iš kurių į miestą kasdien išvirsta keli tūkstančiai turistų, dažniausiai vokiečių, o iš kitos pusės – žvejų laivai. Pro langą matyti ir dokai, kuriuose iškraudavo ir remontuodavo medinius laivus. Vakaraus restorano viduryje maloniai spragsi židinio ugnis. Kainos nors nemažos, vis dėlto lietuvių kišenės bevilniškai neištuštins, o pilvui bus neįtikėtina šventė.



Sezonas

➤Kokia išskyla gamtoje be skanių mėsos patiekalų

Kęstučio Kurieniaus

Vasaros gardumynas: kepsninėje kepta vištiena

Miglė VASIULYTĖ

Vasarą su šeima ir bičiuliais mielai traukiame į gamtą – pabendrauti, pasišildyti saulutėje ir pasimėgauti gardžiai dūmeliu kvepiančiais kepsninėje ruoštais mėsos patiekalais.

Į Lietuvą kepimo kepsninėse mada atkeliavo iš užsienio ir pastaraisiais metais sparčiai plinta, o tokio maisto ruošimo entuziastai virš žarijų iškepa vis įmantresnių patiekalų.

„Ant grotelių galima iškepti ir pyragą, picą, duoną, keksiukų. Kepimo keptuvuose čempionate Maroke kepėme net arbūzą“, – pasakoja Lietuvos barbekiu kepėjų asociacijos (LBKA) narė Galina Bovševič.

Vis dėlto didumai Lietuvos gyventojų išskyla gamtoje, šventės sodyboje ar kiemelyje prie namų kepiniai reiškia skanius mėsos patiekalus. G. Bovševič teigia, kad tarp maisto gaminimo ant gyvos ugnies entuziastų vis labiau populiarėja vištiena ir jos gaminiai. „Tikėtina, kad jie kepsninėse karaliaus ir šį sezoną“, – pranašauja ji.

Kodėl vištiena

Ant žarijų keptų patiekalų mėgėjai vištieną

renkasi neatsitiktinai. Pasak G. Bovševič, ši mėsa iškepa daug greičiau nei jautiena ar kiauliena. „Tai svarbu – juk prie kepsninės susirinkus šeimai ar draugams, norisi kuo greičiau sėsti valgyti“, – šypsosi pašnekovė. Pasak jos, vištiena iškepa dukart greičiau nei kiauliena. Vištienos krūtinėlei iškepti tereikia 10–15 min., o visam 1,5 kg viščiukui uždaroje kepsninėje – maždaug pusantros valandos.

„Vištiena – tinkamas pasirinkimas tiems, kas vengia riebaus maisto ir nori maitintis sveikiau. Mat joje, palyginti su kiauliena ar aviena, nedaug riebalų – šimto gramų vištienos krūtinėje jų yra vos aštuoni gramai. Užtat vištienoje gausu baltymų – šimte gramų mėsos jų yra apie dvidešimt gramų. Taip pat vištienoje daug B grupės vitaminų“, – sako LBKA narė.

Lengva paruošti

Dar viena unikali vištienos savybė, dėl kurios šią mėsą vertina kepsninėje ruošti kepsnių mėgėjai, – į ją greitai ir gerai įsigeria marinato skonis ir aromatas. „Vištienos skonis ne toks stiprus ir savotiškas kaip, pavyzdžiui, avienos. Vištiena neutralaus skonio, tad jį nesunku keisti marinuojant ir išgauti netikėtų, naujų poskonių. Vištiena perima net švelnaus marinato skonį. Vištienos gabalėlius



➤ Marinuotos vištienos pusgaminiai taupo mūsų brangiausią turtą – laiką

galima marinuoti net arbatoje ir iškeptoje mėsoje bus juntamas arbatos skonis“, – teigia G. Bovševič.

Marinatas ne tik suteikia mėsai skonio, bet ir ją suminkština – šį darbą atlieka marinatuose esanti rūgštis. Tik svarbu marinuojant nepadauginti druskos, mat ji mėsą sausina.

Vištieną galima marinuoti su imbierais, garstyčiomis, ananasų ir apelsinų sultimis, majonezu, jogurtu, citrinomis, žolelių mišiniais, medumi, sojų ar terijakio padažu, baltuoju arba raudonoju vynu, jogurtu. Marinatas – kiekvieno fantazijos reikalas. „Galima eksperimentuoti, juk vištiena – ta mėsa, kurią sunku sugadinti marinuojant“, – tikina kulinarė.

„Kiek laiko reikia marinuoti vištieną, priklauso nuo to, kokio dydžio mėsos gabalą kepsite, ar jis bus su kaulu ar be jo. Vištienos krūtinėlę su kaulu prieš kepant reikia pamarinuoti valandą, vištienos filė pakanka ir penkiolikos minučių. Viščiuką, kurį rengiatės kepti ant grotelių, užmarinuokite iš vakaro. Vištienos šlauneles su kaulu reikėtų marinuoti šešias valandas“, – vardija kepimo kepsninėje specialistė.

Paruošta, tereikia iškepti

Dirbantys, užsiėmę žmonės ne visuomet turi laiko patys paruošti mėsą kepti. Tad kepsninėje keptos vištienos mėgėjams praverčia šios mėsos pusgaminiai. Nereikia gaišti laiko pjaustyti, marinuoti – pakanka užsukti į parduotuvę ir nusipirkti pakuoatę marinuotos vištienos. Tokie

pusgaminiai – gera proga praplėsti kulinarinį akiratį, išmėginant naujų, netradicinių skonių...

Pastaruoju metu parduodama daug įvairių marinuotos vištienos pusgaminų. AB „Vilniaus paukštynas“ meistrai sukūrė marinuotos vištienos liniją „Premium“, kurios pusgaminiai skirti kepti kepsninėje. Joje – 11 vištienos pusgaminų su skirtingais netradicinio, išskirtinio ir neįprasto skonio marinatais.

Pagardinta mėlynėmis...

Gamintojai sumaniai panaudoja vištienos ypatybę lengvai „susidraugauti“ su paties netikėčiausio skonio marinatais. Ar kada mėginote marinuoti vištieną su mėlynėmis? Vienas iš „Premium“ linijos pusgaminų – sparnelių vidurinės dalys mėlynėlių marinate. Nors mėlynėlių ir vištienos derinys – šioks toks kulinarinis netikėtumas, saldžiai aštroko skonio sparneliai turėtų patikti ir mažam, ir dideliui.

Vertinantiesiems tradicinę azijietišką virtuvę gamintojai sukūrė pjaustytų filė juostelių, pagardintų sezamų sėklomis ir kario marinatu.

Naujas skonis paprikų mėgėjams – viščiukų sparnelių peteliai „Tulpės“ paprikų marinate. Beje, gamintojai pasirūpino ne tik skoniu, bet ir tuo, kad ant grotelių paskrudusią paprikomis kvėpiančią vištieną būtų patogų valgyti laikant rankoje: peteliai – novatoriškas gaminy: vištiena išpjaustyta taip, kad būtų patogų paimti už kauliuko.

LENKIAMĖS „PREMIUM“ VIŠTIENOS SKONIAMS

YPAČ – VALGYDAMI





... ir šaltalankiais

Linijos „Premium“ pusgaminių sąrašas – ir viščiukų blauzdelės be sąnario medaus ir garstyčių padaže. Šiame pusgaminyje subtiliai dera garstyčių aštrumas ir medaus aromatas bei saldumas. Ir valgyti patogu, nes blauzdelės – be sąnario. Tai taip pat naujoviškas pusgaminis.

Vasaros kepsnių neįsivaizduojame be šašlyko. „Premium“ šašlykas apelsinų ir šaltalankių marinatė paruoštas iš nukaulintos vištų šlaunelių mėsos. Šį šašlyką su apelsinų žievelių poskoniu turėtų įvertinti ir gurmanai. Linijoje „Premium“ yra ir šašlykas, kurio marinatas gaminamas tik su šviežiai spaustomis citrinų sultimis.

Vištiena, kaip ir kita paukštiena, gerai dera su bruknėmis. „Premium“ sparnelių peteliai bruknių marinatė – tai aštroko ir subtilaus saldaus skonių derinys.

Dar vienas šios linijos pusgaminytis – viščiukų sparnelių peteliai bruknių ir kario marinatuose. Skanaudami tokios mėsos, išmėginsite, kaip dera lietuviškos ir tailandietiškos kulinarijos tradicijos. Kitas duetas – „Premium“ vidurinės sparnelių dalys aštriame mėlynių marinatė ir peteliai amerikietiško kepsnių marinatė.

Gamintojai pagalvoja ir apie tuos, kam pasisėdėjimas gamtoje prie kepsninės neįsivaizduojamas be dešrėlių. „Premium“ asortimente – dvejopos dešrėlės: šviežios vištienos dešrėlės, skirtos kepti ant grotelių, ir šviežios vištienos dešrėlės su garstyčių grūdėliais.

Lietuvos barbekiu kepėjų asociacijos narės Galinos Bovševič patarimai, kaip kepti vištieną ant grotelių

- Į kepsninę mėsą dėkite tuomet, kai degančios malkos taps pilkai balkšvos.
- Nekepkite ant atviros ugnies, nes mėsa sudegs.
- Riebalai iš mėsos neturi varvėti ant žarijų, nes taip susidarys kancerogeninės medžiagos.
- Kad riebalai nepatektų ant žarijų, naudokite specialius padėkliukus iš folijos, jie dedami ant žarijų po mėsą. Šie padėkliukai neįgudusiems kepėjams padės nesudeginti mėsos.
- Kad mėsa nesudegtų, ją būtina kas keletą minučių vartyti.
- Iškeptą mėsą patraukite į šoną, toliau nuo ugnies, uždenkite ir palikite šiltai dar 15 min. subręsti – mėsa bus skanesnė ir sultingesnė.

Daugiau laiko bendrauti

Iš anksto paruoštus vištienos pusgaminius vertina ir kepimo kepsninėje meistrai. „Jūs paruošti greitai, saugu, šie pusgaminiai skanūs ir sveiki. Galima rinktis iš plačios skonių paletės, be to, pasirūpinta, kad būtų patogu valgyti. Pusgaminių etiketės informuoja, kiek laiko kepti“, – pranašumus vardija G. Bovševič.

Vis dėlto didžiausias šių produktų pranašumas – jie taupo mūsų brangiausią turtą – laiką. 15–20 min., kurias sugaištume mėsai supjaustyti ir užmarinuoti, galime skirti bendrauti su draugais ir artimaisiais.

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“

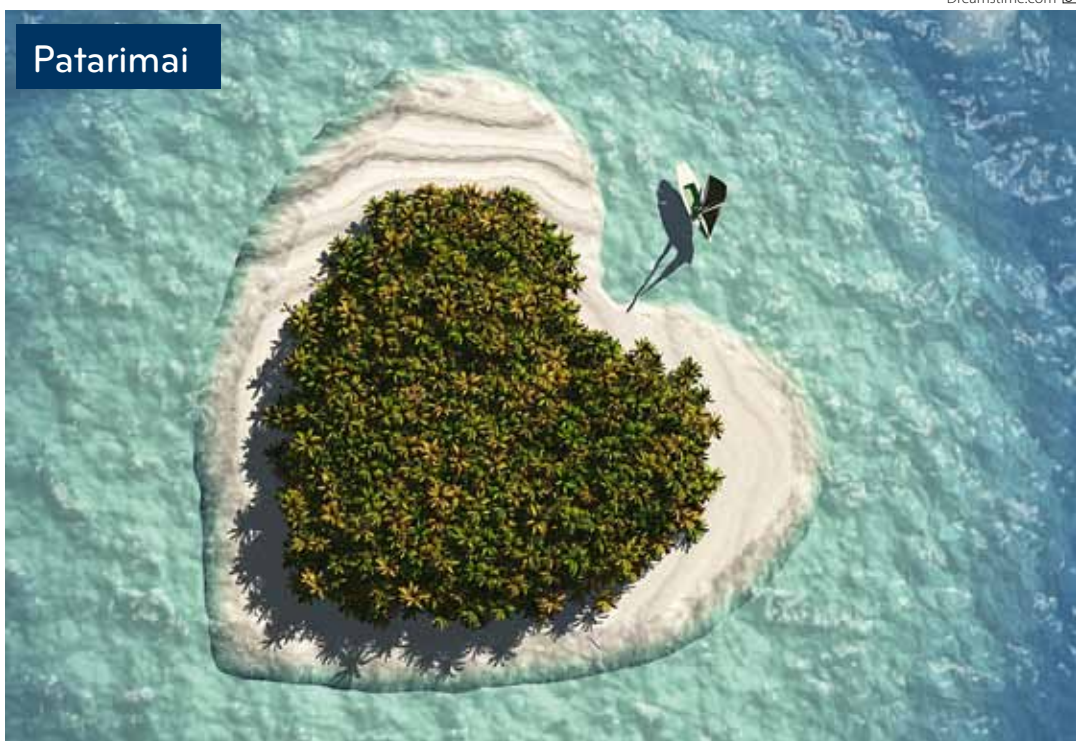
Informacija telefonu (8–5) 274 5460
Parduotuvė internete www.medactive.lt

www.microlife.lt

SWISS
DESIGN

microlife

Patarimai



Širdžiai taip pat reikia atostogų

Dovilė JONELIŪNIENĖ

Kad širdis būtų sveika, reikia rasti būdų pailsėti nuo kasdien ją alinančios įtampos ir streso. Puiki išeitis – poilsinė kelionė. Kelionių nereikėtų atsisakyti ir sergantiems širdies ar kraujagyslių ligomis, tik prieš išvykstant rekomenduojama pasitikrinti sveikatą. Ir visiems derėtų mokėti tiek bendrakeleiviui, tiek pačiam sau suteikti pirmąją pagalbą ištikus širdies smūgiui.

Pasak Medicinos diagnostikos ir gydymo centro, įsikūrusio Vilniuje, V. Grybo gatvėje, kardiologės Gretos Radauskaitės, pasitikrinti sveikatą prieš leidžiantis į kelionę reikia sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis, pavyzdžiui, širdies nepakankamumu, taip pat tiems, kurių kraujospūdis padidėjęs, anksčiau sirgusiems miokardo infarktu arba išemine širdies liga. Vyresniems kaip 45 m. vyrams, vyresnėms kaip

55 m. moterims ir žmonėms, turintiems antsvorio, besiskundžiantiems padidėjusiu kraujospūdžiu, dideliu cholesterolio kiekiu, taip pat – sergantiems cukriniu diabetu, pas kardiologą reikėtų apsilankyti bent kartą per metus.

Pirmas pavojaus signalas – stiprus skausmas

Gdytoja primena, kad apie gresiantį širdies smūgį ar priepuolį dažniausiai praneša skausmas arba nepatogumo už krūtinkaulio pojūtis, pasunkėjęs kvėpavimas, padažnėjęs pulsas, žmogui neretai pasidaro silpna, gali išpilti prakaitas, pykinti, atsiranda stipri mirties baimė. Jei bendrakeleivį ištinka širdies smūgis, būtina nedelsiant kviesti greitąją pagalbą. Kol medikai važiuoja, žmogui privalu suteikti pirmąją pagalbą: ramiai jį pasodinti arba paguldyti, atlaisvinti marškinų apykaklę, kad galėtų kuo giliau įkvėpti, jei kas turi, sugirdyti tabletę aspirino. Būtina stebėti, ar širdies smūgio ištiktas bendrakeleivis nepraranda sąmonės, kvėpuoja, ar yra pulsas. Jei bent vieno iš šių gyvybinių požymių nebėra, nelaukiant greitosios medicinos pagalbos, būtina pradėti dirbtinį širdies masažą.



> Kardiologė Greta Radauskaitė

Atvykę medikai ligoniui suleis kraują skystinančių vaistų (heparino ar fraksiparino), duos nitroglicerino, uždės deguonies kaukę, kuri palengvins kvėpavimą, ir nuveš į artimiausią gydymo įstaigą.

Svarbi kiekviena minutė

Atlikti širdies masažą turėtų mokėti kiekvienas, nes tokios pagalbos gali prireikti bet kada. Žmogus paguldomas ant nugaros, jo galva atlošiama. Masažuojantis asmuo sudeda delnus vieną ant kito ties ligonio krūtinkaulio viduriu ir atlieka apie 60 paspaudimų per minutę: 30 paspaudimų, 2 įpūtimai burna į burną, 30 paspaudimų.

Jei širdies priepuolis ištiktų jus patį, o tuo metu nieko nebūtų greta, pasistenkite nusiraminti, susikaupti ir išsikviesti greitąją pagalbą, tuomet ramiai atsisėskite ar prigulkitė. Nemėginkite patys važiuoti į gydymo įstaigą: kartais per miokardo infarktą pavojingai sutrinka širdies ritmas, tad vairuodami tokios būklės sukelsite pavojų ne tik sau, bet ir kitiems eismo dalyviams.

Riziką didina riebus maistas ir alkoholis

Gdytoja G. Radauskaitė teigia, kad širdies ligomis sergantiems žmonėms galima keliauti, tik pataria rinktis šalį, kur temperatūra ir oro drėgmė kaip Lietuvoje. Kad organizmas nepatirtų didelės įtampos, rekomenduojama kirsti ne daugiau nei tris laiko juostas. Būtina turėti gydytojo paskirtų vaistų ir vartoti juos reikiamomis dozėmis.

Svečioje šalyje patariama nepiktnaudžiauti

alkoholiu ir riebiu, aštriu maistu – jis apsunkina širdies veiklą, kraujyje daugėja cholesterolio, didėja rizika susirgti miokardo infarktu, auga staigios mirties pavojus. Alkoholis skatina mikroelementų ir skysčių pasišalinimą iš organizmo, dėl to tirštėja kraujas, gali susidaryti trombai, o jie – dažniausia insulto ir infarkto priežastis. Geriau kelionėse mėgautis vaisiais ir daržovėmis. Dėl vaisiuose esančio cukraus, sergantys cukralige ar tie, kurių kraujyje padidėjęs cukraus kiekis, turėtų valgyti daržoves, puikiai tinka ir žuvis.

Kraštuose, kur tyro karščiai, širdies ir kraujagyslių ligos paūmėja gerokai dažniau. Segantiems šiomis ligomis aukšta oro temperatūra pavojinga, nes širdis ir kraujagyslės iškart reaguoja į karštį: šie organai siekia atvėsinti organizmą, tad širdis ima plakti greičiau, padažnėja pulsas, žmogus gali pajusti silpnumą, oro trūkumą, gausiau prakaituoti, dėl to netenka svarbių širdies veiklai mikroelementų – kalio ir magnio bei skysčių.

Kaip suteikti pagalbą skrendant

Jei širdies smūgis ištinka lėktuvo keleivį, svarbu jį nuraminti, sugirdyti aspirino tabletę ir tuomet kas 5 min. sugirdyti po vieną tris nitroglicerino tabletes – šių medikamentų turi būti lėktuvo vaistinėje. Iki skrydžio pabaigos būtina atidžiai stebėti ligonio gyvybines funkcijas – kvėpavimą, sąmonę ir pulsą. Orlaiviuose dažnai būna ir automatiniai defibriliatoriai – aparatų širdies ritmui nustatyti ir normaliam širdies darbui atnaujinti. Beje, automatiniai defibriliatoriai yra įrengti ir Vilniaus oro uoste.

Ištikus širdies smūgiui, svarbiausios yra pirmos šešios valandos: per jas būtina pasiekti gydymo įstaigą, kur žmogui būtų galima atverti kraujagyslę ir atstatyti širdies raumens kraujotaką.

Prieš kelionę lėktuvu asmenims su padidėjusia trombozės susidarymo rizika patariama pasidomėti, kur yra artimiausia gydymo įstaiga, į kurią būtų galima kreiptis, sutrikus sveikatai ar ištikus širdies smūgiui. Skrendant tokiems žmonėms rekomenduojama mūvėti kompresines kojines ir gerti daug skysčių.

Kelionės – nemenkas sveikatos išbandymas širdies ligomis sergantiems žmonėms. Tačiau įvertinę galimus pavojus ir tinkamai jiems pasiruošę, galėsite ramiai mėgautis įspūdžiais.



➤ Pacientams pirmiausia skiriami ne bendro pobūdžio, bet tikslingi gydomieji pratimai

„Gydome priežastis – ne padarinius!“

Greta MILAŠIENĖ

Jono Girskio stuburo gydymo centras pirmasis Lietuvoje pradėjo taikyti kompleksinį – neurologinį, ortopedinį ir biomechaninį – žmonių su judėjimo sutrikimais tyrimų bei gydymo modelį. Šiame centre taikomos metodikos paremtos neurologo, fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojo, manualinės terapijos specialisto Jono Girskio sukurtais kaulų ir raumenų sistemos gydymo principais ir ilgamete darbo patirtimi.

Nustato ir išaiškina

Graikų filosofas Pitagoras teigė: „Visiems visko išaiškinti neįmanoma.“ Šio išmintingo posakio prasmę puikiai supranta Jono Girskio stuburo gydymo centro specialistai: „Mes taip pat sakome, kad negalime paaiškinti visko apie visas ligas, bet galime paaiškinti, ką darome patys. Remdamiesi kūno biomechanikos mokslu kiekvienam kaulų ir raumenų sistemos sutrikimais besiskundžiančiam

pacientui galime suprantamai išaiškinti jo negalavimų priežastis.“

Šio gydymo centro medikai teigia, kad nėra išgydę nė vieno paciento: jie tik padeda žmogui suprasti, kaip jis pats gali sau padėti, ir ligoniai pasveiksta. Taigi ar pacientas pasveiks, visų pirma priklauso nuo žmogaus nuovokumo – ar jis supranta, kodėl sveikata sutriko. „Ilgametė darbo patirtis ir pasveikusių pacientų skaičius rodo, kad einame teisingu keliu“, – džiaugiasi gydymo įstaigos kolektyvas.

It darni svertinė sistema

Mūsų kūnas sudarytas iš kaulų, raumenų, raiščių, sąnarių ir kitų dalių, kurios drauge dirba kaip darni svertinė sistema. Kaulai – tai karkasas, o jį judinti galime, nes kaulus jungia sąnariai, o traukia raumenys. Raumenys dirba poromis, o poros grupėmis – tokia yra darni mūsų organizmo sistema. Jei kuri nors pora nesusitvarko su savo užduotimi, kitos priverstos dirbti daugiau.

Šią svertinę kūno sistemą verčiame dirbti nuolat – ir kai skaitome, ir kai apsiperkame, ir kai sportuojame ar vairuojame. Atliekant skirtingus judesius, į mechaninį darbą įtraukiamos skirtingos

raumenų grupės. Deja, dažnai tenka užsiimti vienoda veikla, pamėgstame vienokias kūno padėtis, todėl vienas raumenų grupes apkrauname labiau, o kitos tinginiauja, vienos įsitempia stipriau, kitos – silpniau. Dėl tokios netvarkos kaulų ir raumenų sistemoje pasikeičia sąnarių, raiščių, stuburo struktūrų apkrovos, ir imame jausti skausmus. Neretai manome, kad stuburą skauda dėl disko išvaržos ar dėl iš savo vietos pasislinkusio slankstelio, ir nesuvokiame, kad tai tik pokyčių padariniai.

Skiria tikslingus gydomuosius pratimus

„Gydydami pacientus niekuomet nesakome: „įstačiau jūsų slankstelių į vietą“ ar „jūsų energiniai kanalai buvo užsikimšę“. Negaištame laiko be reikalo „gydydami“ raumenis, kurie gerai atlieka savo mechaninį darbą, ar „traškindami“ stuburą. Pirmiausia ieškome sutrikusių biomechaninių grandžių – raumenų, kurie prarado savo fizinės savybes: jėgą, elastingumą ir ištvermę. Dažniausiai kaip tik dėl to raumenys įsitempia nevienodai (atsiranda raumenų disbalansas) ir negali normaliai atlikti mechaninio darbo. Keičiasi slankstelių padėtis, nevienodai apkraunami stuburo diskai. Tai ir yra pagrindinės priežastys, dėl kurių atsiranda įvairių raumenų ir kaulų sistemos, ypač stuburo, sutrikimų“, – aiškina Jono Girskio stuburo gydymo

centro specialistai.

Šiame centre, skirtingai nei kitose gydymo įstaigose, pacientams pirmiausia skiriami ne bendro pobūdžio, bet tikslingi gydomieji pratimai. Juk bendro pobūdžio pratimai skirti tik kūnui treniruoti, o ne raumenų ir kaulų sistemai gydyti. Tačiau kai kuriose gydymo įstaigose pasitaiko, kad visi pacientai gydomi vienodais pratimais, atliekamais pagal gydytojų instrukcijas! „Tačiau kaip toks pat pratimų rinkinys gali padėti ir laibai studentei, ir tvirtam statybininkui, ir veržliam verslininkui?“ – stebisi Jono Girskio stuburo gydymo centro medikai.

Žmogaus raumenų fizinės savybės keičiasi dėl ilgalaikio sėdėjimo prie kompiuterio, sunkaus fizinio darbo, netaisyklingų treniruočių ir dėl organizmo senėjimo. Todėl reikia rasti laiko atkurti jas tikslingais fiziniais pratimais ir neapgaučiant savęs, kad problemą išspręstume išgėrę tabletę ar pašalinsime sutrikimo padarinius – skausmą, o pats sutrikimas liks ir dar ne kartą mums apie save primins.

Jono Girskio stuburo gydymo centro specialistų konsultacijai Vilniuje registruokitės tel. +370 272 24 43. Daugiau informacijos ieškokite tinklalapyje www.stuburas.lt



E.MOTION ROOM |

UŽ SVEIKESNĘ DARBO DIENĄ BIURE:

Trumpalaikė išmaniųjų sveikatinimo prietaisų **NUOMA BIURAMS**





Šypsositės ar prisidengsite?

Jurgita STADALIENĖ

Netekę dantų žmonės puikiai žino, kaip nesmagu dengti šypseną ranka, atsisakyti gardaus maisto ir kitaip apriboti savo gyvenimą. O pasirinktas būdas dantims atkurti gali lemti ir fizinį, ir psichologinį patogumą.

Mieliau rinktųsi dantų implantus

Nors dantų atkūrimo technologijos sparčiai tobulėja, Lietuvoje dar daug žmonių nešioja nepatogias dantų plokšteles.

Nepatogumai nešiojant dantų plokštelę

- Nuspaudžia, dirgina danteną
- Sumažėja vietos liežuviui judėti
- Nešiojama ant viršutinių dantų uždengia skonio receptorių, todėl sumažėja skonio pojūčiai
- Sunku kramtyti, keičiasi maisto racionas, dėl to ilgai organizmui gali pritrūkti vitaminų, mikroelementų, gali susilpnėti imunitetas

Vilniuje įsikūrusios odontologijos klinika „Dantų harmonija“ gydytojas Marius Bučinskas teigia, kad dantų plokštelę nešiojantiems pacientams galima lengvai pagerinti gyvenimo kokybę. „Pacientui įsriegę vos du implantus, ant

jų galime pritvirtinti individualiai pagamintą nejudančią dantų plokštelę. Žmogus gali būti visiškai ramus, kad plokštelė neiškris ir nesukels kitokių nemalonumų“, – tikina gydytojas. Vis dėlto jis pabrėžia, kad tokią plokštelę kiekvieną naktį vis tiek reikės išsiimti. Norintiems neišimamų dantų ir 100 proc. gyvenimo kokybės, reikėtų rinktis dantų implantus, kurie funkcionalumu prilygsta natūraliems dantims, o estetiniu požiūriu dažnai atrodo netgi geriau.

Neišimami dantys – per vieną dieną

Dėl klinikoje naudojamų modernių technologijų neišimamus, funkcionalius ir estetiškus viso žandikaulio dantis galima atkurti vos per vieną dieną. „Šią procedūrą vadiname dantų implantavimu. Jai nereikia ilgos kaulo priauginimo operacijos, nereikia nė dienos būti be dantų, gerti antibiotikų, kęsti skausmo. Klinikoje taikome patentuotas švedų metodikas, pagal kurias parenkamas minimalus implantų kiekis, todėl tausojama paciento sveikata ir

Apklausos duomenys: kas neramina pacientus, nešiojančius išimamas plokšteles

- Dažnai žmonės atsisako kvietimo į kavinę ar restoraną, nes negali gerai sukramtyti maisto, bijo, kad draugai ar kolegos pamatys, kaip jie vargsta valgant ar, dar blogiau – pameta plokštelę.
- Kad nepamestų plokštelės nesilanko baseine, vengia plaukioti jūroje ar ežere.
- Vengia aistringų bučinių, nes būgštauja, kad partneris pajaus klibančią plokštelę, būgštauja, kad bučiuojantis plokštelė iškris.
- Dalis žmonių, nešiojančių plokštelę, nuolat apie ją galvoja: ar neatsiklijuos, ar neiškris, ar nesukels gėdos.



pinigai. O pacientams, kurie dėl finansinių priežasčių renka dantų plokštelę, siūlau paskaičiuoti: implantai ilgaamžiai, jiems suteikiama viso gyvenimo garantija. Be to, kas suskaičiuos, kiek vertas patogumas, psichologinis saugumas, atgautas pasitikėjimas savimi ir optimizmas?“, – klausia M. Bučinskas.

Pagal pasaulinius gydymo standartus

Klinikos „Dantų harmonija“ vadovas teigia, kad gydytojo profesija įpareigoja kasdien ieškoti naujų, geresnių būdų, kurie padėtų gerinti pacientų gyvenimo kokybę. „Kartelę iškėlėme aukštai, laikomės pasaulinių standartų, todėl džiugu, kad pas mus lankosi ne tik pacientai iš Lietuvos, bet ir svečiai iš Europos, Skandinavijos šalių. Geriausias įvertinimas mums – pacientas, kuris, atvykęs apžiūrėti po metų kelerių pasidžiaugia: „Gydytoja, dėl to, ką padarėte, vėl gyvenu visavertį gyvenimą: galiu šypsotis, juoktis, bendrauti, valgyti, sportuoti“, – sako M. Bučinskas.

„Niekas neturėtų mirti su dantimis stiklinėje“, – implantacijos pradininkas Peras Ingvaras Branemarkas (Per-Ingvar Brånemark).



Už publikacijos kalbą ir turinį redakcija neatsako



> Neišimama konstrukcija ant implantų (kairėje) ir išimama plokštelė

Savęs link



Tobulos atostogos: drauge ar atskirai?

Saulė GRADAITĖ

Jis nori kopti į kalną ir išmėginti naktinį safari. Ji svajoja apie minkštutį smėlį po kojomis, šokių iki paryčių ir ilgus pusryčius lovoje. Jie abu netrukus atostogaus. Vaikams dar nesakė, delsia, nes žino, kad vienas mieliausiai atsidurtų pramogų ir atrakcionų parke, o kitas apskritai nenori niekur važiuoti, nes svetur nebus draugų. Sakote, atostogos – nuostabu? Žinoma, tačiau ne visuomet paprasta. Juk jei šeima atostogauja atskirai, neretai sulaukia klausimo: „Ar jūsų santykius ištiko krizė?“

Lemia net tradicijos

Gyvenimas nėra vien baltas ar juodas. Jame, kaip žinome, net ne penkiasdešimt, o šimtai

pilkų atspalvių, vadinasi, nė vienas teiginys, neva atostogauti reikia tik drauge arba tik atskirai, negali būti teisingas. Statistika rodo, kad tai, ar šeimos atostogauja drauge, lemia net šalies tradicijos. Tarkim, Anglijoje maždaug kas antra pora poilsiauja drauge, tačiau dalis jų, kaip rodo apklausos, svajoja apie atostogas skyrium. Prancūzai dar laisvesni: bendras šeimos atostogas renkasi vos dvi poros iš šimto, o štai Amerikoje – atvirkščiai, daugelis porų nė neįsivaizduoja, kaip galėtų atostogauti atskirai. Tad, jei kada svarstėte apie poilsį skyrium, tikrai esate ne vieninteliai.

Išsiaiškinkite lūkesčius

Ką gi daryti? Pirmiausia, pasikalbėti, ko iš atostogų tikisi jūsų antroji pusė. Nekerkite iliuzijų, kad per atostogas visą laiką laikysitės už rankučių ar nuolat vaikštinėsite pakrante. Geriausia, ką galite padaryti, – išsiaiškinti, ką poilsiaudamas



➤ Pasak Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centro vadovo ir Ažuolyno klinikos direktoriaus psichiatro Raimundo Alekno, šeimos santykius padeda stiprinti ir bendras poilsis

norėtų nuveikti (o gal nieko neveikti) atostogų partneris ir ko norėtumėte jūs.

Kodėl būtina apie tai pasikalbėti? Nes, lūkesčiams nesutapusi, rizikuojate ne mėgautis laisve ir puikiu oru, bet aiškintis santykius ir net susipykti. Taip pat nesitikėkite, kad tą dešimt atostogų dienų greta bus kitoks žmogus – visi mūsų įpročiai važiuoja atostogauti kartu. Todėl nesvajokite apie tai, kas tiesiog nerealu, geriau pasvarstykite, kaip viską sudėlioti taip, kad visi būtų laimingi ir pailsėję. Ką tai reiškia? Kad geriau apžiūrėti vietines įžymybes vienai (ar vienam) ir grįžti pas gerai išsimiegojusį ar kalnų upe nusileidusį partnerį, nei susiraukusį ir piktą žmogų versti žavėtis tuo, kas patinka tik jums.

Atostogos stiprina santykius

Veikiausiai esate girdėję patarimą: jei pavargote vienas nuo kito, jei santykiuose įsitvyrojo įtampa, išvažiuokite drauge paatostogauti. Ar tikrai? Pasak Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centro vadovo ir Ažuolyno klinikos direktoriaus psichiatro Raimundo Alekno, viskas priklauso

nuo poros santykių brandos. Jeigu žmonės vienas kitu pasitiki, jeigu supranta, kad kiekvienas, be bendrų interesų, turi ir asmeninių, jeigu suvokia, kad kiekvienam žmogui reikia ir asmeninės erdvės bei laiko sau, tada jokių grėsmių nekyla. Atostogos atskirai dažniausiai gąsdina nebrandžius žmones, kurie jaučiasi labai priklausomi nuo kitų. Jie bijo prarasti antrąją pusę ne todėl, kad ji nepamainoma, o todėl kad tiesiog nepasitiki savimi, jog pajėgs susirasti kitą. Tokios poros dažniausiai gadina sau ir kitiems gyvenimą tiek kiekvieną dieną, tiek per atostogas.

Vis dėlto, R. Alekno nuomone, bendras poilsis padeda stiprinti santykius. Šeimos atostogos, kurias lydi darna ir meilė, vaikams įsimena visam gyvenimui. Deja, vaikų atmintyje išlieka ir tokios atostogos, kai tėvai pykosi ir barėsi.

Pamėginkite suderinti poreikius

Kai kurios moterys bijo išleisti vyrą atostogauti vieną, neva poilsiaudamas jis būtinai ras progą susipažinti su kokia nors gražule. Bet pripažinkite, atostogos turėtų būti skirtos ne šnipinėti ar saugoti antrąją pusę. Be to, neištikimybei atostogos visai nebūtinos: jei žmogus norės, tikrai ras kaip nuklysti į šalį ir įprastomis dienomis. Pasak R. Alekno, neištikimybės priežasčių reikia ieškoti ne atostogose drauge ar skyrium, bet savo elgesyje.

Tad kaip atostogauti? Jei galite – visi drauge. Prieš tai aptarkite, ką per atostogas kiekvienas šeimos narys norėtų nuveikti, ir pamėginkite visus poreikius suderinti. Nebijokite dalį dienos praleisti atskirai, nes atostogos – tai laikas, kai reikia užsiimti tuo, ką mėgsti, ir netrukdyti to daryti kitiems.



AŽUOLYNŲ KLINIKA

„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

Poilsiaukime Lietuvoje



➤ Birštoną pasisemti sveikatos renkasi ieškančios gražios gamtos ir ramybės

Sveikatos versmė palaimintose vietose

Daiva ČERVOKIENĖ

Nors diduma tautiečių didžiuojasi atostogomis užsienyje, išsiruošusieji į Lietuvos kurortus taip pat patiria neišdildomų įspūdžių. Viena tokių patrauklių vietų ilsėtis – kiek primirštas, bet labai aktyviai atsinaujinantis Birštonas. Čia ir sveikatos pasisemsite, ir vasarą dažnai organizuojamuose kultūros renginiuose apsilankysite.

„Palaimintos vietos...“

Birštono ir jo apylinkių kraštovaizdis – išskirtinis. Poetas Justinas Marcinkevičius apie šį regioną rašė: „Palaimintos vietos, reto vaizdingumo apylinkės. Atrodo, kad net ir senis Nemunas, smarkiai plušėjęs jas kuriant, liko pats jų grožio pakerėtas – ir ėmė puldinėti iš vieno krašto į kitą... Tai ir apsisukusi seniui galva, ir pats ėmęs nebesuprasti, į kurią pusę teka, kur link savo vandenys plukdo. Ačiū jam už šį apsvaigimą, sukūrusį unikaliausią gamtos paminklą – 65 kilometrų ilgio Didžiąsias Nemuno kilpas. Nė viena Europos upė nėra šitaip pasidarbavusi.“

Kurorto pradžia – cariniais laikais

Birštonas – vienas seniausių balneologinių kurortų Lietuvoje. Pasak „Naujosios Prūsijos kronikos“, maršalas Kunas fon Hatensšteinas 1382 m.

žygiuodamas į Lietuvą kariuomenę padalino į tris dalis – Puniai, Alytū ir Birštonui pulti. XIX a. pradžioje istorikas Teodoras Narbutas Karaliaučiaus archyvuose rado apie dvidešimt 1384–1402 m. kryžiuočių žvalgų Lietuvoje pranešimų, kuriuose minima gerai įtvirtinta medinė pilis ant stataus Nemuno skardžio, vadinama „sodyba ties sūriu vandeniu“, – *Birsten, Birstan*.

Po Žalgirio mūšio Birštonas tapo Lietuvos didžiųjų kunigaikščių medžioklės dvaru, kurį labai mėgo Vytautas Didysis, taip pat Kazimieras Jogailaitis su sūnumis. Šiame dvare viešėjo ir to meto Europos karališkųjų šeimų nariai.

Birštono kurorto gyvavimo pradžia laikomi 1846 m., kai Stakliškių kurorto gydytojas Benediktas Bilinskis, susidomėjęs Birštono šaltiniais, atsiuntė čia ligonę ir ši pasveiko. Po ilgų derybų 1854 m. Rusijos vidaus reikalų ministras pasirašė leidimą steigti Birštono kurortą. Jau kitąmet čia buvo pastatyta gydykla, o

netrukus kurortas tapo gerai žinomas visoje Rusijos imperijoje. Prieš pat Pirmąjį pasaulinį karą Birštono gydyklose veikė 72 vonios, 3 viešbučiai, kuriuose buvo 200 kambarių.

Pirmojo pasaulinio karo metais Birštonas smarkiai nukentėjo, kurortui grėsė sunykti, tačiau Lietuvos Raudonasis kryžius 1924 m. pasirašė sutartį su Sveikatos departamentu ir įsipareigojo įrengti dumblo vonias, vandentiekį ir kanalizaciją, elektros apšvietimą.

Reikšmingiausias įvykis kurorto istorijoje – 1927 m. pradėtos gydymo purvu procedūros, o pastaraisiais metais kurortui labai svarbi „Eglės“ sanatorijos plėtra.

Ambicingi planai

2013 m. birželį prie pat Nemuno prisiglaudusiame pušyne duris atvėrė pirmas „Eglės“ sanatorijos korpusas, po metų – ir antras. Dabar šioje sanatorijoje Birštone ilsėtis ir gydytis gali 450 žmonių.

Šių metų birželio 12 d. prie „Eglės“ sanatorijos atidaromas modernus gydyklų centras su didžiausiu regione baseinų ir pirčių kompleksu. Jame – trys skirtingi mineralinio vandens baseinai, du druskų kambariai, čia siūloma įvairių gydymų procedūrų, tarp kurių – purvo, anglarūgštės, mineralinės sūkurinės ir perlinės vonios, baltojo ir juodojo purvo įvyniojimai.

„Birštone stigo kai kurių vandens procedūrų. Nuo šios vasaros „Eglėje“ Birštone rasite visa geriausia, kas siūloma ir Druskininkuose veikiančioje to paties pavadinimo sanatorijoje“, – teigia „Eglės“ sanatorijų tinklo generalinis direktorius Romualdas Domarkas. Kodėl sanatorijų tinklas plečiasi būtent Birštone? Pasak R. Domarko, Birštonas – itin perspektyvus kurortas, į kurį pasisemti sveikatos renkasi ieškančios gražios gamtos ir ramybės.

„Gintaro SPA“ vilionės

„Eglės“ sanatorijoje Birštone lankytojų jau laukia pirčių kompleksas ir siūlomos procedūros „Gintaro SPA“, kur sveikatai stiprinti naudojama per milijonus metų sukaupta gintaro energija. Gintaru inkrustuota infraraudonųjų spindulių pirtis, masažas su gintaro aliejumi ir pudra ant Baltijos gintaru puošto masažo stalo, procedūroms naudojamas gintaro vanduo atpalaiduoja, mažina streso poveikį, stiprina imuninę sistemą. Gintaras



➤ Lankytojų jau laukia gintaru inkrustuota infraraudonųjų spindulių pirtis

padaeda atsinaujinti odos ląstelėms, stabdo senėjimą, veikia antiseptiškai.

„Pagal bendrovės „Amber“ tarptautinę licenciją įrengtame „Gintaro SPA“ derinamos senosios tradicijos ir mokslo pasiekimai“, – aiškina šiuo metu Birštono „Eglės“ vadovaujantis „Eglės“ sanatorijos plėtros vadovas Artūras Salda ir pasidžiaugia, kad šis pirčių kompleksas ir procedūros jau pelnė konkurso „Lietuvos metų gaminy 2014“ aukso medalį.

Pašnekovai pabrėžia, kad natūralūs sveikatinimo veiksniai – gydymasis mineraliniu vandeniu, purvas, judėjimas, grynas oras – įvairių šalių žmonės domina labiau nei cheminiai vaistai. Vasarą apie 50 proc. Birštono „Eglės“ svečių – poilsiautojai iš Rusijos, Baltarusijos, Lenkijos, Vokietijos ir kitų šalių.

Birštono renginių kalendorius

Birželis

- 12–14 d. – miesto šventė
- 27 d. – folklorinių ansamblių šventė

Liepa

- 2–5 d. – pasaulio moterų karšto oro balionų prieščempionatas
- 6 d. – tarptautinis galiūnų turnyras
- 4–11 ir 18–25 d. – sakralinės muzikos festivalis

Rugpjūtis

- 1–10 d. – Birštono vasaros menų akademijos renginiai
- 2 d. – Birštono triatlonas
- 14–16 d. – X-oji tarptautinė irklavimo šventė



Algirdo g. 14, Birštonas
Tel. 8 319 42142
El. paštas birstonas@sanatorija.lt
www.sanatorija.lt

Alternatyva



Dirbtinis grožis tampa vis natūralesnis

Danutė SAVICKAITĖ

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

Išvengia neigiamų reakcijų

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Siekiančioms natūralaus, bet ne dramatiško rezultato

- Kokios minimaliai invazinės procedūros jūsų klinikoje atliekamos dažniausiai?

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

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

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

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

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

- Kuo rizikuoja tokioms procedūroms pasiryžusios moterys?

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



➤ Klinikos vadovas gydytojas Tautrimas Aštrauskas

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

- Kada tokios procedūros nerekomenduojamos?

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

- Ar tenka atkalbinėti moteris nedidinti krūtų?

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

- Iki kokio amžiaus galima kreiptis dėl visų šių procedūrų?

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

Paslaugų kainos

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

TAUTRIMO AŠTRAUSKO KLINIKA

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

Modernioji kosmetologija



Kaip pratęsti odos jaunystę

Giedrius JANKAUSKAS

Mūsų organizme natūraliai sintetinamas baltymas kolagenas – pagrindinė odos stangrumą, elastingumą ir drėgnumą užtikrinanti medžiaga. Mokslininkų teigimu, šio siūlo pavidalo baltymo gamyba pradeda mažėti, sulaukus 25 metų. Mažėjant kolageno, oda netenka spindesio, glemba, ima rasti raukšlelių. Vienas iš būdų šiam reiškiniai pristabdyti – pasitelkti modernios mezoterapijos priemonės. Estetinės medicinos priemonių linijos „Fusion Mesotherapy“® kūrėjai siūlo naujausius išskirtinius mezoterapijos procedūrų metodus ir priemones.

Procedūros visiškai saugios

Priemonių liniją „Fusion Mesotherapy“® 2007 m. sukūrė biochemijos inžinierius Rafaelis Diuérinkas (Raphael Duérinck). Ši linija – tai antrasis kompanijos „Oxynergy Paris“ prekės ženklas. Šiomis dienomis „Fusion Mesotherapy“® yra atstovaujama daugiau nei 20 šalių. Šis prekės ženklas tapo kosmetologijos inovacijų, aukštos kokybės, profesionalumo, atsakomybės ir nuolatinio tobulėjimo sinonimu.

Viena šio prekės ženklo kūrėjų siūlomų mezoterapijos priemonių – automatinis adatinis aparatas „Meso-Pen“.

Šiuo aparatu atliekamos mikroadatinės procedūros – intensyvus odos badymas, dar vadinamas kolageno kūrimo terapija.

Aparatu „Meso-Pen“ atliekami labai tikslūs vertikalūs dūriai, kurių greitį galima nustatyti pagal penkis skirtingus režimus. Dėl tikslų dūrių procedūra nėra labai skausminga, nesukelia kraujavimo. Vis dėlto dėl procedūros oda gali parausti, ją gali perštėti, tačiau šie reiškiniai praeina per kelias valandas.

Aparato adatų dūrių gylis taip pat gali būti skirtingas – nuo 0,25 iki 2 mm. Tai labai svarbu, nes žmogaus oda įvairiose kūno vietose yra nevienodo storio. Procedūrai naudojamos sterilios vienkartinės adatų kasetės. Taigi procedūros su „Meso-Pen“ yra visiškai saugios.

Kolageno gamyba – ilgalaikė

Nors per procedūrą oda trumpam pažeidžiama, jos atsakas į traumą – ilgalaikė pagrindinio jungiamojo audinio baltymo kolageno gamyba. Kai odoje padaugėja kolageno skaidulų, pasikeičia dermos kokybė – oda tarsi sutankėja, o viršutinis epidermio sluoksnis įsitempia ir sustangrėja. Oda atrodo ne tik gražesnė, bet ir jaunesnė bei sveikesnė.

Procedūra ne tik stimuliuoja naujo kolageno gamybą – dėl mikrodūrių odoje atsiranda kanalų, kuriais mezoterapinės medžiagos žymiai geriau prasiskverbia į gilesnius odos sluoksnius.

Skirtingai nuo kitų agresyvių procedūrų aknės randams, strijoms, raukšlėms gydyti, mikroadatiniu aparatu „Meso-Pen“ oda smarkiai nesužalojama ir epidermio viršutinis sluoksnis nepašalinamas.

Mikroadatinės procedūros atliekamos ne dažniau kaip kas 2–3 savaites. Intensyvų veido priežiūros kursą sudaro 4–6 procedūros, kūno priežiūros – 6–10 procedūrų. Vėliau per mėnesį atliekama viena procedūra pasiektam rezultatui palaikyti. Ši procedūra atliekama daugelyje Lietuvos medicinos klinikų ir grožio salonų.

Oficialus „Fusion Mesotherapy“® atstovas Lietuvoje – UAB „Aestheta“

Ateities g. 21, Vilnius

Tel.: +37067215100, +37060116604

El. paštas info@aestheta.lt

www.aestheta.lt



Su „Fusion Mesotherapy“® priemonėmis atliekamos mezoterapijos procedūros taikomos

- Odai atjauninti
- Mimikos raukšlėms koreguoti
- Gilioms raukšlėms koreguoti
- Odai stangrinti ir jos elastingumui gerinti
- Hiperpigmentuotos odos dėmėms šalinti
- Riebios odos būklei gerinti
- Aknei gydyti ir randams šalinti
- Akių kontūro zonos problemoms šalinti
- Kūno odai stangrinti
- Celiulitui, strijoms gydyti
- Kūnui liekninti
- Galvos plaukų slinkimui stabdyti

UAB „Aestheta“



Automatinio adatinio aparato „Meso-Pen“ procedūros pranašumai

- Neilga
- Nematyti odos pažeidimų
- Galima atlikti įvairiose kūno vietose
- Saugi
- Pigesnė nei alternatyvios procedūros
- Sustiprina naudojamų odos priežiūros priemonių poveikį
- Stimuliuoja odos regeneraciją ir kolageno gamybą

Veidrodeli, pasakyk



➤ Iš esmės permanentinis makiažas yra tatuiruotė

Paini aštrių adatų karalystė

Ella SAKALAUSKIENĖ

Lietuva – gražių moterų šalis. Čia moterys rūpinasi ir puoselėja grožį, tad ir grožio specialistų, palyginti su kitomis Europos šalimis, turime tikrai nemažai. Ir grožio salonų bei grožio terapijos centrų kuriasi vis daugiau. Jų klientės protingos ir reiklios, tad nė vienas specialistas negali užmigti ant laurų. Žinoma, kad daugiau darbo turi tie, kas domisi grožio srities naujovėmis ir nuolat tobulėja.

Ilgalaikis makiažas – prieinamas visiems

Viena populiariausių grožio paslaugų – ilgalaikis makiažas. Dar prieš dešimtmetį šios procedūros meistrų Lietuvoje buvo vos vienas kitas, o šiomis dienomis jų rasime beveik kas antrame grožio salone. Procedūra tapo prieinama net ir nedideliose miesteliuose.

Tačiau geru ilgalaikio makiažo meistrų tapti nelengva. Gal todėl ši profesija laikoma viena

prestižiškiausių ir sudėtingiausių. Juk specialistui, darančiam ilgalaikį makiažą, tenka milžiniška atsakomybė: jis atsako ne tik už tai, kad klientas po procedūros atrodytų estetiškai, bet ir už tai, kad nebus pakenkta jo sveikatai. Anksčiau ilgalaikio makiažo paslaugas teikdavo tik dideli grožio centrai, kurių specialistų komandą sudarė kolegijas, universitetus baigę asmenys.

Melaginga reklama

Nėra nė vienos grožio industrijos srities, kurioje nebūtų vienokių ar kitokių problemų. Jų yra ir ilgalaikio makiažo srityje. Svarbiausios problemos – specialistų rengimas ir klaidinanti, paini informacija, kurią klientams pateikia šios srities medžiagų ir įrangos tiekėjai.

Įmonės, gaminančios ilgalaikio makiažo aparatūrą ir medžiagas (pigmentus, anestetikus), skelbia, kad jų gaminiai ir metodai – patys šiuolaikiškiausi ir tobuliausi, juos taikant bus išvengta nesėkmių. Neva nusiperki šią prašmatnią produkciją – ir tampa meistru. Išties ne paslaptis, kad kai kurie grožio salonų darbuotojai „meistrais“ tapo po vienos dienos mokymų! Juk kiekvienam



➤ Pasak grožio terapijos specialistės Ellos Sakalauskienės, meistrui, darančiam ilgalaikį makiažą, tenka milžiniška atsakomybė

mąstančiam specialistui aišku, kad tai, ką skelbia gamintojai, – netiesa. Deja, yra ir nemąstančių „specialistų“, trokštančių tik kuo greičiau ir kuo daugiau uždirbti.

Meistrus rengia nekvalifikuoti dėstytojai

Norintiems tapti ilgalaikio makiažo meistras šiuo metu Lietuvoje organizuojama gana daug kursų. Deja, ne kiekvienas šių kursų organizatorius gali pasiūlyti programą, kurioje, be teorijos, numatyti ir kvalifikuoti praktiniai mokymai.

Lietuvoje veikianti Permanentinio makiažo meistrų asociacija gauna nemažai skundų dėl nekokybiškų mokymų, esą kursuose dėsto asmenys be reikiamo išsilavinimo ir praktinės patirties. Pasitaiko net ir tokių atvejų, kai ką tik pradedančiųjų kursų baigę studentai jau kitą dieną ima mokytį kitus. Prie gero tokia veikla nepriveda, kartais ji baigiasi net teismais.

Terminų makalynė

Nemažai painiavos sukelia ir tai, kad tai pačiai procedūrai pavadinti imta naudoti daug terminų: mikropigmentacija, kontūrinis makiažas, lingeristika, estetinė mikropigmentacija, dermopigmentacija, tatuažas, pigmentologija...

Dėl sąvokų kartais ginčijasi ir patys meistrai. Net ir Europos permanentinio makiažo meistrų draugija (The Society of Permanent Cosmetic Professionals) savo garbės kodekso 11 punkte teigia: „SPCP nariai sutinka, kad iš esmės permanentinis makiažas

yra tatuiruotė. Draugijos nariai neklaidina savo klientų teigdami, kad tai yra ne tatuiruotė...“ Iš tiesų ilgalaikio makiažo esmė – pigmento įskverbimas į epidermio bazalinį sluoksnį.

Užvirus kovai dėl vietos rinkoje, atsirado vienas už kitą keistesnių ir nelogiškesnių mitų apie ilgalaikį makiažą. Pavyzdžiui: „atliekant ilgalaikį makiažą šiuo aparatu, klientas visai (arba beveik) nejaučia skausmo“, „aparatas pats reguliuoja gyli, pats žino, kada ir kiek į odą turi įsmigti adatėlė“. Arba: „galima ir nėsčiosioms“, „po procedūros – kad ir į vakarėlį“. Taigi manipuluojama tuo, kas svarbu kiekvienam klientui: ar procedūra bus skausminga, ar po jos iškart bus galima pasirodyti viešumoje...

Šiuolaikinės rinkos ypatumai

Išpopuliarėjus naujam ilgalaikiam antakių dažymui, vadinamam „plaukelių metodu“ (kai antakiai dažomi tolygiais, švelniais brūkšneliais, tarytum plaukeliais), gamintojai staiga liovėsi kalbėti apie „audinį tausojančias“ adatas. Dabar visi varžosi, kas sukurs jas kuo aštresnes, elastingesnes, o tam reikia ypatingo preciziškumo. Tai, kas vakar buvo įvardijama kaip netinkama ir nevertotina, šiandien vadinama „naujausių technologijų laimėjimais“. Juk ant kulnų lipa ilgalaikio makiažo „pusbrolis“ – pusiau ilgalaikio antakių, akių, lūpų makiažo metodas, kitaip dar vadinamas manualine mikropigmentacija (arba *mikrobleidingu*). Šis metodas taikytas ir anksčiau, tačiau buvo nepopuliarus. Tuomet mažai kam rūpėjo, kad klientas po procedūros atrodytų kuo natūraliau. Dabar kuo natūralesnis makiažo rezultatas tapo kiekvieno vizažisto siekiama ir idealu.

Patarimai ieškantiems permanentinio makiažo meistro

Nepasiduokite įnoriui: „Čia ir dabar!“ Geri meistrai turi daug klientų, taigi vizito pas gerą specialistą gali tekti laukti mėnesį ar porą. Per tą laiką pasidomėkite meistro pasiekimais, įvertinkite jo darbų nuotraukas. Žinoma, geriausia būtų pamatyti meistro darbą „gyvai“ ir pasikalbėti su tais, kurie jo paslaugomis jau pasinaudojo.

Prieš procedūrą su išsirinktu specialistu nesidrovėkite pasikalbėti. Išaiškinkite savo pageidavimus, būtinai suderinkite spalvą ir piešinį. Įdėmiai išklausykite informaciją apie priežiūrą po procedūros. Viską darykite atsakingai ir protingai, tik tuomet jūsų lūkesčiai bus įgyvendinti, o vaizdas veidrodyje džiugins ne vienus metus.



Grožio studija „Elstina“
Olandų g. 19–1, Vilnius
Telefonas pasikonsultuoti + 370 687 42227
Telefonas registruotis + 370 65074227



➤Paragauti naujojo – silpno – midaus galima ir atvykus į Stakliškių midaus gamyklą

Midus po šimtmečių grįžta į barus

Rugilė VASIULYTĖ

Bendrovė „Lietuviškas midus“ žengė naują žingsnį gaivindama senąsias lietuviškas midaus gamybos tradicijas: šią vasarą ji pradeda gaminti silpną pilstomą midų.

„Gėrimai, kuriuos jie geria, yra tikrai trys: vanduo, midus, kumelės pienas. Kitoks gėrimas jiems nežinomas. Ir pieno jie negerdavo, kol jis pagal pagonišką klaidingą būdą nebūdavo pašventintas“, – toks faktas apie midaus vartojimą baltų žemėse užfiksuotas XIV a. vokiečių ordino metraštininko Mikalojaus iš

Jerošino „Prūsijos žemės kronikoje“.

Anų laikų kronikininkai mini, kad midus, alus, vanduo ir pienas buvo pagrindiniai baltų gėrimai. Kaip ir alaus, midaus ragauta pavalgis ir ypatingomis progomis – puotaujant.

Senovėje midus gamintas namie, vėliau dvaruose, o nuo XVI–XVII a. – ir smuklėse. Viduramžiais Lietuvoje užsukus į smuklę, buvo galima išlenkti ir bokalą alaus, ir midaus. Veikusios alaus smuklės, midaus smuklės ir mišrios smuklės, kuriose buvo gaminamas ir alus, ir midus. Midus laikytas statinėse, smuklėse lietuviai jį gurkšnodavę iš molinių bokaliukų.

Atgaivino pilstomo midaus tradiciją

Istorinis faktas, kad jau prieš šimtus metų Lietuvoje gyvavusi pilstomo midaus tradicija, Stakliškių bendrovė „Lietuviškas midus“ paskatino atgaivinti pilstomojo natūralaus midaus gamybą. Taip gimė naujas bendrovės gaminytis – silpnas midus. Iki šiol įmonė gamina į butelius pilstomą 12–15 laipsnių stiprumo midų, primenantį desertinį medaus vyną. O naujasis, pilstomasis, midus yra tik 6 laipsnių stiprumo. Kaip tik toks midus gamintas senovėje.

Silpną midų įmonė gamina pagal tradicinę technologiją: medaus ir vandens misa fermentuojama, į ją pridedama įvairių uogų, žolelių. O truputį kartumo midui suteikia apyniai – gėrimas nėra saldus, tik salstelėjęs.

Silpno pilstomojo midaus šią vasarą pradėta siūlyti didžiųjų šalies miestų alaus barų tinklo „Alynas“ baruose. Kaip ir alus, midus į bokalus ar didesnes taures pilstomas atšaldytas.

Kviečia į Stakliškes

Paragauti naujojo – silpno – midaus galima ir atvykus į Stakliškių midaus gamyklą. Įmonėje mielai laukiami lankytojai, turistai. Svečiams rengiamos degustacijos, jie supažindinami su midaus istorija, gamybos tradicijomis ir šiuolaikinėmis gamybos technologijomis.

Šiomet bendrovės „Lietuviškas midus“ kolektyvas įgyvendino seną svajonę: balandį atidarytas restauruotas XIX a. Stakliškių alaus daryklos grūdų džiovavimo bokštas. Keturių aukštų bokštą bendrovė pritaikė turistams: jame veikia senovinių midaus indų ekspozicija. Tarp eksponatų – įvairūs viduramžiais naudoti midaus bokalai, dalis jų – originalūs, paskolinti Lietuvos muziejų. Čia eksponuojama ir tiksli V a. sidabru kaustyto rago midui gerti kopija.

Škotiškas midaus eksperimentas

Dar viena midų gaminančios įmonės naujiena – bandymas sujungti škotiško ir lietuviško gėrimų gamybos tradicijas. Į škotišką viskį įdėjus lietuviškų bičių duonelės gimė „Stakliškių Honey“, kuriuo jau nuo šios vasaros bus prekiaujama šalies prekybos centruose.

Daugiau informacijos ieškokite tinklalapyje www.midus.lt.



➤Turistai kviečiami užsukti į restauruotą XIX a. bokštą



➤„Stakliškių Honey“ – bandymas sujungti škotiško ir lietuviško gėrimų gamybos tradicijas



Lietuviškas „Vyšnių Kriek“ – alus, prisirpęs „Vilkmėrgėje“

Julius ATIDUKRAITIS

Gaivus prisirpusių uogų aromatas ir sodri vyšnių spalva. Išraiškingas saldžiarūgštis skonis. Laikydami Belgijos ir Lietuvos tradicijų „Vilkmėrgės“ aludariai išvirė pirmąjį Lietuvoje vyšnių alų „Vyšnių Kriek“.

Unikali alaus ir vyšnių dermė

Vyšnių alus nuo senų laikų gaminamas Belgijoje, tradiciškai – Briuselio ir jo apylinkių alaus daryklose. Verdant *kriek* paprastai naudojamas savaiminės fermentacijos rūgštokas ir sausas *lambic* tipo alus, į kurį pridedama vyšnių. Brandinamas *kriek* alus įgauna vyšnių aromato ir spalvos, jam būdingas unikalus išraiškingas rūgštokas skonis.

Belgų tradicijų įkvėpti „Vilkmėrgės“ aludariai

sukūrė savitą *kriek* tipo alų. Kitaip nei tradicinis belgiškas vyšnių alus, „Vilkmėrgės“ „Vyšnių Kriek“ yra švelnesnio, salstelėjusio skonio, taip pat – su niekuo nesupainiojamo prisirpusių vyšnių aromato bei spalvos.

Deserto ir sūrų stalo puošmena

„Vyšnių Kriek“ skoninės savybės geriausiai atsiskleidžia alų atšaldžius. Šaltas vyšnių alus tinka kaip aperityvas, jis papildo šokolado ar šokoladinių desertų, sūrio pyrago ir panakotos skonį, dera prie minkštųjų saldžių sūrų. Dėl gaivaus, lengvo skonio „Vilkmėrgės“ „Vyšnių kriek“ harmoningai dera ir su daugeliu tradicinių šventinio stalo patiekalų.

Unikalus, subtilaus skonio ir aromato „Vyšnių Kriek“ – „Vilkmėrgės“ aludarių pasididžiavimas, neabejojama, kad šis alus pelnys ir Lietuvos vartotojų pripažinimą.

Vilkmėrgės
aludariai,
laikydami senų
tradicijų,
išvirė
pirmą Lietuvoje KRIEK
tipo alų – sodrios vyšnių
spalvos, aromato ir
saldžiarūgščio skonio.

Prisirpęs Vilkmėrgėje.

Naujam būstui



>Kiekvienas keturių kambarių kotedžas bus su atskiru kiemu

Skirta nuolat mėgautis gyvenimu Druskininkuose

Dalia ŽILINSKIENĖ

Kartais ir tarp artimiausių žmonių kyla ginčų, kai renkamasi, kur ir kokiam būste gyventi. Juk kiekvieno svajonės skirtingos. Vieniems svarbiau gyventi mieste ir naudotis infrastruktūros patogumais, kitiems mielesni ramūs namai užmiestyje, gamtoje. Dažniausiai ginčai baigiasi tuomet, kai sutariama, kad būtų idealu visa tai sujungti – apsistoti mieste ir mėgautis individualaus gyvenamojo namo pranašumais. Iš nekilnojamojo turto rinkos tyrimų matyti nauja tendencija: mieste vis daugiau pageidaujama nedidelių, iki 3 miegamųjų kambarių būstų ir būtinai su savu kiemu.

Sunku patikėti, bet realu

Surasti tokiems namams žaluma alsuojančių ramybės oazių mūsų miestuose vis sunkiau. Tačiau

nekilnojamojo turto plėtotojai dar sugeba nustebinti. Šiuo metu prestižinėje Druskininkų miesto vietoje, iš trijų pusių juosiamoje Nemuno vingio, jau statomi individualūs vienbučiai 4 kambarių namai su atskirais kiemeliais.

Šie kotedžai kyla beveik miesto centre, tačiau jų šeimininkai galės mėgautis ir gamta. Visai greta ošia brandus pušynas. Jo takeliai ne vieną suvilios pasivaikščioti ar pasivažinėti dviračiu ir pakvėpuoti sveikatingu oru, o netoliese įrengtas miesto paplūdimys su sporto aikštelėmis ir teniso kortais vasarą kvies poilsiauti tiek pasyvaus, tiek aktyvaus poilsio mėgėjus. Čia, vos kiek daugiau nei už 100 m nuo namų, pasigrožėti gamta masins ir vaizdingos Nemuno pakrantės.

Patogiau nebūna

Šių Druskininkuose statomų kotedžų gyventojams pagrindiniai miesto traukos objektai bus visai čia pat: pėsčiomis nesunkiai bus galima pasiekti Druskininkų vandens parką, kurorto gydyklą, SPA ir prekybos centrus, restoranus, kavines, viešojo transporto stoteles, miesto kultūrinio gyvenimo židinius. Toje pačioje miesto pusėje, nelabai toli – ir žymusis



>Vaizdingos Nemuno pakrantės – vos už 100 metrų

pramogų kompleksas „Snow Arena“. Taip pat kotedžų gyventojai galės ramiai pasivaikščioti netoliese, tarp Druskonio ežerėlio ir Vijūnėlės tvenkinio, įsikūrusiame Vijūnėlės parke. Vakaraus jaukiai apšviestos jo erdvės ir takai primins mūsų dienomis dėl darbų dažnokai pamirštamą romantiką.

Svarbu ir išlaidos, ir ekonomija

Šiais laikais, naujų technologijų amžiuje, planuojant išlaidas siekiama stabilumo, nes sunku nuspėti, kaip ateityje keisis gyvenimo sąlygos, kokių lėšų prireiks namui eksploatuoti. Todėl labai svarbu įsigyti šiuolaikiškai įrengtą, ekonomišką ir lengvai prižiūrimą būstą. Būtent tokia idėja ir vadovaujasi naujų kotedžų Druskininkuose statytojai. Dėl to jie parinko vieną pažangiausių būstų šildymo ir vandens kaitinimo būdų: moderniuose kotedžuose bus įrengta ekologiška autonominė geoterminio šildymo sistema, kuriai šilumą iš žemės teks „oras–vanduo“ tipo siurbliams. Pastaruoju metu mūsų šalyje toks šildymo būdas laikomas itin ekonomišką, nors jam įrengti ir reikia kiek didesnių pradinį investicijų.

Dar vienas pranašumas, kuris statomų kotedžų savininkams padės sutaupyti, – labai gerai apgalvotas patalpų suplanavimas. Beveik visas šių namų naudingasis plotas bus gyvenamas – koridoriai ir laiptai sudarys tik mažą dalį, todėl nebus bereikalingų kvadratų, kurių statyba ir eksploatacija papildomai kainuotų. Tačiau erdvės gyventojams nestigs. Šiuose namuose kambariai bus aukštesni nei įprasta – 3 metrų, o svetainės pirmame aukšte plotas bus

net 32 m². Be to, erdvių patalpų pojūtį sustiprins per didelius langus sklindanti natūrali šviesa.

Pajėgūs patenkinti lūkesčius

Naujųjų kotedžų Druskininkuose savininkai ne tik galės jausti kurortinio miesto pulsą, bet ir mėgautis laisvalaikio greta namo įrengtoje terasoje, pailsėti pagal savo skonį sutvarkytame ir apželdintame kieme. Beje, čia pat, prie kiekvieno namo, numatytos ir vietos patogiai pastatyti po du automobilius.

Patogaus gyvenimo naujuose būstuose pojūtį turėtų sustiprinti ir nekilnojamojo turto plėtotojų įsipareigojimu aplink

kotedžus prižiūrima teritorija, tvarkoma apšviesta gatvė, užtikrinta saugi kaimynystė. Svarbu ir tai, kad šie namai statomi iš ekologiškų, sveikatai nekenksmingų aukštos kokybės medžiagų. Ekologiškos medžiagos naudojamos ir statinių apdailai. Pavyzdžiui, tvirtos ir šiltos išorės sienos mūrijamos iš keraminių blokelių.

Statytojai pajėgūs patenkinti visų, trokštančių stilingo ir patogaus gyvenimo, lūkesčius. Kotedžai Druskininkuose parduodami arba su daline apdaila, arba be jokios apdailos, tačiau dar priimami individualūs užsakymai profesionaliai parengti, suderinti ir įgyvendinti interjero projektus. Anot tokiomis paslaugomis jau pasinaudojusiu naujakuriu, jos iš tiesų sutaupo daug laiko bei lėšų ir gerokai sumažina rūpesčių.

Neabejojama, kad naujų kotedžų Druskininkų kurorte savininkai turės puikias sąlygas gyventi ir ilsėtis, sportuoti ir pramogauti. Belieka pasirinkti!

Pagrindiniai pranašumai

- Rami prestižinė vieta arti miesto centro ir gamtos
- Ekonomiškas autonominis šildymas
- Itin racionalus statinių suplanavimas
- Patalpų aukštis – 3 m
- Kiemas su terasa
- Kiekvieno būsto savininkams – dvi vietos automobiliams statyti
- Prižiūrima tvarkinga aplinka

Žilvinas Didžiulevičius
Tel. +370 630 22204
El. pastas info@aist.lt
www.aist.lt





Moterys taupo ir lėktuvams

Genė MARKŪNĖ

Kurio rankose pinigai – to ir valdžia?! Tik ne vilniečių Nerijaus ir Jolantos šeimoje. Sutuoktiniai įsitikinę, kad moterys geba puikiai tvarkyti finansinius reikalus. Jolantos pavyzdys rodo, kad protingai paskirsčius šeimos biudžetą, galima pasirūpinti ir jos narių saugumu, ir investuoti į atžalų ateitį.

„Gyvenime kiekvienas turi daryti tai, ką sugeba geriausiai“, – pamąstęs prabyla Nerijus. Jis jau septynerius metus plėtoja nuosavą

verslą Vilniaus rajone, suteikė darbo keturiolikai žmonių, įmonė toliau sėkmingai auga. Jolanta, prieš kelerius metus grįžusi po vaiko auginimo atostogų, vienoje prekybos bendrovėje ėmėsi vadybininkės darbo. Su sutuoktiniais kalbamės jų namuose, kur į pokalbį nuolat įsiterpia ir du maži pašnekovai Ignas ir Lukas – guvūs ir smalsūs Jolantos ir Nerijaus sūnūs.

„Nerijus finansus ir investicijas tvarko darbe, o aš – namie. Pagrindinis mūsų maitintojas, žinoma, yra Nerijus. Mano atlyginimas man ir lieka. Tačiau už šeimos finansines išlaidas atsakinga aš“, – paklausta apie pinigus ir valdžią šeimoje, sako Jolanta.

Dvi galvos geriau

Nejau vyrui nerūpi, kur išleidžiami pinigai? „Mūsų šeimoje pinigai niekada nebuvo įtakos priemonė, – pripažįsta Nerijus. – Žmona, ko gero, geriau išmano visų mūsų poreikius.“ Pašnekovas įsitikinęs, kad leidus moteriai disponuoti šeimos pinigais, ir buitiniai, ir kiti šeimos reikalai tvarkomi sklandžiau...

Pasak Jolantos, šeimos biudžetą, kaip ir įmonės ar valstybės, galima ne tik pravalgyti, bet ir juo pasinaudojus uždirbti papildomų pinigų. „Jolanta dabar investuoja į mūsų ateitį ir saugumą“, – didžiudamasis šypsosi Nerijus. Ir priduria, kad ieškant geriausio investicijų būdo, teko nemažai paplušėti ir padiskutuoti.

Nerijus pasakoja, kad Jolantos iniciatyva dabar visa šeima apdrausta ligų, nelaimingų atsitikimų draudimu, ir drauge taip investuojama ir į ateitį. „Žmona atidžiai išnagrinėjo įvairius pasiūlymus, aptarėme mūsų poreikius, galimybes, ir ji sugebėjo rasti tokį draudimo variantą, dėl kurio ne tik saugiau jaučiamės, bet ir galime investuoti“, – džiaugiasi vyriškis.

Jolanta įsitikinusi, kad investuoti pinigai ateityje tikrai pravers – sparčiai auga du sūnūs. „Lietuvoje gal kiek neįprasta taip pragmatiškai mąstyti, tačiau akivaizdu, kad investuoti reikia ne tik į vaikų ateitį. Labai svarbu pasirūpinti ir „investuotojais“ – apdraudžiau ir vyrą, ir save. Juk jei atsitiks nelaimė ar prarasime sveikatą, o drauge ir galimybę užsidirbti, tiesiog nebeliks kam ir iš ko investuoti į vaikus“, – mano Jolanta.

Šeimos saugumas – ant moters pečių

Jolanta pasirinko bendrovės „Bonum Publicum“ šeimos gyvybės draudimą. Ji visus šeimos narius apdraudė kaupiamuoju gyvybės draudimu: save ir vyrą – kritinių ligų, nelaimingų atsitikimų draudimu bei draudimu mirties atveju, savo sūnus – vaikų kritinių ligų ir nelaimingų atsitikimų draudimu. Šis kompleksinis Jolantos ir Nerijaus šeimos draudimas įformintas vienoje draudimo sutartyje. Jolanta mano, kad toks draudimo būdas patogiausias – už visą šeimą tereikia mokėti vieną įmoką.

Pajuokaujame, kad ant jaunos moters pečių gula ne tik šeimos biudžetas, bet ir rūpestis dėl šeimos narių saugumo. „Gal vyrai ir gali suteikti saugumo jausmą aptvėrę namus tvora, įrengę

signalizaciją ar rodydami jėgą. Tačiau moterys saugumu pasirūpina subtiliau“, – pripažįsta Nerijus. O Jolanta nedvejodama priduria, kad apsidraudusi šeimos draudimu, iš tiesų pasijutusi saugiau dėl šeimos ir vaikų.

„Juk jei Nerijui kas nors atsitiktų, mes nebeišgalėtume pragyventi. Turiu omenyje ne blogiausią – mirtį, o kokią nors rimtą ligą ar nelaimingą atsitikimą. Dabar jei, neduokdie, tai patirtume, ši bėda prislėgtų, tačiau, gavus draudimo išmoką, šeimos bent jau neišiktų finansinė krizė. Gal kam nors tai pasirodys kiek neįprasta, bet mes abu priėmėme šį praktišką sprendimą: tiesiog turėtume iš ko sumokėti už gydymą, kaupti vaikų ateičiai ir būtų iš ko pragyventi, – veiksnius, lėmusius apsisprendimą drausti visą šeimą, vardija Jolanta. – Panašiai ir su vaikų ligomis: jei kuris iš berniukų sunkiau susirgtų, aš nebegalėčiau dirbti ir uždirbti šeimai dalies lėšų. O dar gydymo išlaidos... Pagal šeimos draudimo sutartį draudimo bendrovė išmokėtų pinigus, su jais kritiniu momentu bent jau finansiškai būtų kiek lengviau.“

Taupo lėktuvui

Nerijus pajuokauja, kad Jolanta pasirūpino nematomais gyvenimo signalizacijos davikliais, dėl kurių jam drąsiau ir į gatvę išvažiuoti. „Šiais laikais gatvėmis visi laksto kaip patrakę, o man kasdien į darbą ir atgal tenka sukarti keliasdešimt kilometrų, tad jei kelyje man kas atsitiktų, šeima būtų apsaugota bent finansiškai“, – žmonos apdairumą vertina Nerijus.

Jolanta tikina, kad draudimo įmokos, dėl kurių ištikus nelaimei galima jaustis ramiau ir kuriomis investuojama į vaikų ateitį, šeimos biudžetui yra nedidelė našta – jos tesiekia keliasdešimt eurų per mėnesį. „Tiesiog visi drauge sutarėme, kad į piceriją eisime kas antrą savaitgalį, o ne kiekvieną, kaip būdavo anksčiau. Vaikams paaiškinome, jog pataupysime pinigėlių, kad jie galėtų tapti tuo, kuo svajoja, – lakūnu ir kompiuterinių žaidimų kūrėju. Lėktuvai juk gana brangūs“, – juokiasi būsimo lakūno tėtis.

**BONUM
PUBLICUM**
gyvybės draudimo bendrovė
www.bonumpublicum.lt

Pogarantinio remonto neprireikia

Eglė KLIMAVIČIŪTĖ

„Skirkite daug dėmesio kiekvienam plėtojamam projektui, būkite sąžiningi, laikykitės tvirtų vertybinių nuostatų, ir sėkmė ateis pati“, – teigia nekilnojamojo turto (NT) plėtros įmonių grupės „Nuova“ komanda. Pernai šios akcinės bendrovės pasiekimai įvertinti specialiu sertifikatu „Stipriausi Lietuvoje“. Per ketvirtį amžiaus „Nuova“ įgyvendino daugybę nekilnojamojo turto projektų – pastatė gyvenamųjų namų, daugiabučių kvartalų, komercinių objektų, valdo du viešbučius, išplėtojo daug įvairių sričių verslų ir sėkmingai juos pardavė.

Geriausia reklama – sąžiningas darbas

Vardindama vertybes, kuriomis vadovaujasi AB „Nuova“, įmonės rinkodaros vadovė Liuda Znadauskienė pabrėžia darbštumą, sąžiningumą ir stabilumą. Tik tai, pasak jos, padeda užsitarnauti visuomenės pasitikėjimą. „Rinkoje esame jau dvidešimt penkerius metus, ir mums labai svarbi išliekamoji mūsų darbų vertė. Puoselėjame įmonės įvaizdį, todėl mums geriausia iš lūpų į lūpas sklindanti reklama. Gerbiame ir vertiname savo verslo partnerius, todėl statydami objektus dažnai dirbame su tais pačiais – jau patikrintais – rangovais. Esame patikima ir stabili įmonė, kurioje net ir darbuotojai beveik nesikeičia“, – teigia L. Znadauskienė.

Pasak rinkodaros vadovės, klientai ir statybininkai,

matantys įmonės būstų kokybę, juos rekomenduoja draugams, giminiams, neretai pradeda domėtis ir kitais įmonės projektais. „Ne vienas Kauno kvartalo „Smėliai“ gyventojas domisi būstais ir mūsų naujame objekte pajūryje „Aptamentai kopose“, – pasakoja L. Znadauskienė.

Statybos darbai griežtai prižiūrimi

„Statydami kvartalus, daug dėmesio skiriame parengiamiesiems darbams – rinkos tyrimams, projektavimui, taip pat infrastruktūros darbams. Glaudžiai bendradarbiaujame su mokslininkais ir inžinieriais, kurie apskaičiuoja, kaip racionaliai suplanuoti namą, kokio dydžio langus montuoti, į kurią pusę orientuoti namą, kokį energinį naudingumą užtikrinti“, – pasakoja įmonės atstovė.

Planuodama projektą bendrovė visada numato išlaidų pogarantiniams darbams. Tačiau šie pinigai lieka nepanaudoti: tokių darbų beveik neprireikia, nes vykdoma itin griežta statybos darbų techninė priežiūra, visi darbai atliekami laikantis visų kokybiškos statybos reikalavimų.

Kuo ypatingi naujieji „Nuovos“ projektai

- Kvartalas „Smėliai“ – vienintelis privatus Kauno kvartalas su nuosava treniruoklių aikšte.
- Kvartalas „Aptamentai kopose“ statomas pirmoje pajūrio zonoje – vos 50 m nuo jūros. Tad iš paplūdimio namo bus galima parbėgti per kelias minutes. Tokių būstų Lietuvoje vienetai. Kvartalo namams naudojamos pajūrio klimatinei zonai pritaikytos statybinės medžiagos.
- Šiuo metu pajūryje pagal klientų pageidavimus įmonė įrengia paskutinius būstus 75 namų kvartale „Birutės parkas“. Liko vos keli neparduoti būstai.
- Kaune planuojama statyti „Akacijų namus“. Tai bus du išskirtinės kokybės mažaaukščiai namai, iš kurių būtų atsivers senamiesčio ir Nemuno panorama.



Daugiau informacijos apie „Nuovos“ projektus ieškokite tinklalapiuose:
www.nuova.lt
www.smeliai.lt
www.apartamentaikopose.lt
www.akacijuvilos.lt



Susisiekite: Pranas Sindaravičius, T: +370 6163 0092, E: pranas@nuova.lt
www.nuova.lt



► Išmaniuoju telefonu namų įrangą valdysite iš bet kurio pasaulio krašto

Išmanieji namai tausoja laiką, pinigus ir sveikatą

Giedrius JANKAUSKAS

Ar visada žinote, kas vyksta jūsų namuose? Ar išvykę norėtumėte valdyti namų įrenginius ir sugrįžti į jaukia šilumą pasitinkantį būstą? Pasitelkę šiuolaikines technologijas, savo namus pasieksite ir valdysite iš bet kurio pasaulio krašto.

Namai pasitiks su muzika

Šiuolaikinių namų nebeįsivaizduojame be daugybės įvairiausių įrenginių. Kuo pastatas didesnis, tuo įrangos jame daugiau, tad viską patogiai valdyti ir deramai prižiūrėti yra tikras iššūkis. Apšvietimo jungikliai, šildymo ir vėdinimo skydeliai, garso bei vaizdo įrangos, vartų, laistymo valdymo pultai – argi nebūtų patogų visų šių įrenginių valdymą sujungti į vieną sistemą? Tokį patogumą garantuoja išmaniojo namo sistema.

Ją įdiegę, galėsite rinktis ką, kur ir kaip valdyti. Namų apšvietimo, šildymo ir kitą įrangą galėsite valdyti ne tik įprastu būdu, bet ir išmaniaisiais įrenginiais su įdiegta jūsų asmeniniams poreikiams pritaikyta valdymo programėle. Matysite, kur ir

kiek naudojama elektros energijos, ir galėsite ją reguliuoti, įjungti ir išjungti apšvietimą, keisti šildymo sistemos nuostačius, stebėti vaizdo kamerų transliuojamus vaizdus, nuleisti žaliuzes ir pasirinkti foninę muziką, kurios norite klausytis, tarkime, svetainėje. Visa tai galėsite daryti tiek namie, tiek išvykę – bet kuriame pasaulio kampelyje! Tereikės savo išmaniajame telefone, planšetiniame ar nešiojamajame kompiuteryje įjungti interneto ryšį ir namų valdymo programėlę, kuria labai lengva ir paprasta naudotis.

„Imonės „Acepro“ siūlomą išmaniąją namų valdymo sistemą pritaikysime specialiai jums, sistemai valdyti galėsite susikurti skirtingas vartotojų grupes ir suteikti jiems skirtingų galimybių, – aiškina namų automatizavimo sistemas projektuojančios, diegiančios ir jomis prekiaujančios bendrovės vadovas Tomas Stelmokas. – Tarkime, tėvai galės valdyti visas namo patalpas, o vaikai – matyti ir valdyti tik savo kambarių apšvietimą ar temperatūrą. Kiekvienam vartotojui netgi galime sukurti skirtingo dizaino programėlę, pavyzdžiui, vaikams gali būti skirta paprastesnė programėlė su keliais mygtukais.“

Namo su įdiegta automatizuota sistema

gyventojai visada žinos, kas jame vyksta: ar veikia elektros prietaisai, kokia patalpų temperatūra, ar nepaliktas atsuktas čiaupas ir pan., o kuriam nors įrenginiui sutrikus, į mobiliuosius telefonus iškart bus išsiųsti pranešimai.

Dėl įdiegtų išmaniųjų technologijų informaciją apie viso namo įrangos veikimą bus galima kaupti. Bus galima peržiūrėti sukauptus duomenis apie patalpų temperatūrą, elektros ir šilumos energijos suvartojimą, jutiklių duomenis, įrenginių veikimo grafiką. Vėliau šią informaciją bus galima įvertinti įvairiais aspektais. Tai itin svarbu norint įvertinti sistemos įrenginių darbą, gyventojų įpročius ir siekiant taupyti.

Išmanusis šildymo valdymas

Bene sudėtingiausios ir daugiausia eksploatacinių išlaidų reikalaujančios sistemos – būsto šildymo ir vėdinimo. Kad ir kokią namų šildymo sistemą įsirengtumėte, šilumą pastato viduje būtina reguliuoti. Ideali šildymo sistema turėtų veikti autonomiškai, be nuolatinės priežiūros. Ji turėtų automatiškai palaikyti pageidaujimą mikroklimatą ir būti kuo taupesnė.

Įdiegus išmaniojo namo sistemą, šildymą galima veiksmingai valdyti autonomiškai. Kelis skirtingus šilumos šaltinius galima sujungti į vieną šildymo sistemą ir lengvai pasirinkti, kurį iš jų naudoti. Siekiant sutaupyti, išmaniajame name ne tik veiksmingai panaudojami visi šildymo sistemos elementai, bet į sistemą įtraukiami ir kiti namo įrenginiai.

Išmanusis namas reguliuoti atskirų patalpų mikroklimatą gali pagal poreikį, laiką, lauko temperatūrą, drėgmę ir kitus veiksnius. Galima pasitelkti ir pagal poreikį naudoti papildomus energijos šaltinius, pavyzdžiui, šviečiant saulei, pakelti žaliuzes ar praskleisti užuolaidas arba, atvirkščiai, žaliuzes nuleisti ir įjungti kondicionierius...

Saugūs namai – ramios atostogos

Išmaniajame name nuotoliniu būdu galėsite valdyti



► Galima redaguoti, atnaujinti ar net pačiam pagal poreikius susikurti programėlės dizainą

daugelį įrenginių, kurie jums buvo nepasiekiami, kai būdavote išvykę: galėsite įjungti vejos laistymo įrangą, vandens šildytuvus, siurbį, stebėti, kaip veikia namo apsaugos sistema, ar net sumažinti temperatūrą žuvelių akvariume... Nebijokite įsileisti tokių technologijų į savo namus. Patikėkite joms pastato valdymą ir patys daugiau laiko galėsite skirti mėgstamai veiklai. Kai žinosite, kad galite kada tik panorėję pamatyti ir valdyti kiekvieną savo namų įrenginį, ir atostogos bus ramesnės bei smagesnės.

„Acepro“ siūlomos namų valdymo sistemos pranašumai

- Nemokama programėlė – nėra licencijų, mokesčių, neribojamas vartotojų skaičius.
- Galima redaguoti, atnaujinti ar net pačiam pagal poreikius susikurti programėlės dizainą. Galima keisti valdomus objektus bei funkcijas.
- Nuotoliniu būdu galima valdyti visais išmaniaisiais įrenginiais, kuriuose įdiegtos „Android“, iOS, „Windows“ ar kitos operacinės sistemos.
- Garantuojamas visiškasis ryšio saugumas – ryšio kanalas koduojamas pagal aukščiausius saugumo reikalavimus atitinkančius standartus.
- Skirtingiems vartotojams gali būti suteikti skirtingi prieigos prie valdymo sistemos lygiai.

acepro

UAB „Acepro“
V. Putvinskio g. 49, Kaunas
www.acepro.lt

Būstui



➤ Bambuko danga tinka norintiems išskirtinio dizaino grindų, derančių prie bet kokio stiliaus interjero

Kai norisi natūralių ir šildančių grindų

Donatas BALADINSKAS

Ieškodami medžiagų savo naujo būsto grindims, netikėtai aptikome Lietuvoje dar mažai naudojamą presuoto bambuko dangą. Ji atitiko visus mūsų keltus reikalavimus. Norėjome, kad grindys būtų kietos, nes turime mažą judrų sūnų bei keturkoji augintinį. Taip pat ieškojome temperatūrų kaitai atsparios ir šilumai laidžios medžiagos, nes namie įrengėme grindinio šildymo sistemą... Dabar drauge su žmona galime tik pasidžiaugti, nes presuotas bambukas buvo vienas geriausių mūsų būsto apdailos pasirinkimų.

Kietesnis už ąžuolą

Bambukas – atsinaujinanti ir itin tvari medžiaga grindims gaminti. Pripažįstama, kad presuoto bambuko, kitaip apdoroto pluošto bambuko, grindys (angl. strand woven bamboo) yra ne tik

viena ekologiškiausių, bet ir kietiausių grindų dangos rūšių.

Kai kuriais gamybos būdais, tokiais kaip karbonizacija, galima suminkštinti ir bambuką, tačiau gaminant apdoroto pluošto bambuko grindis taikomas specialus metodas, dėl kurio šios grindys tampa 2,5 karto kietesnės nei Lietuvoje itin pamėgtos ąžuolinės grindys. Apdoroto pluošto bambuko danga atitinka aukščiausius grindų atsparumui keliamus reikalavimus, todėl ji kuo puikiau tinka gyvenamosioms ir komercinėms patalpoms, kuriose lankosi daug žmonių.

Šis gaminytis idealiai tinka tiek praktiškiems žmonėms, kurie planuoja pakloti grindų dangą ir ją tiesiog pamiršti, tiek ir tiems, kurie nori išskirtinio dizaino grindų, derančių prie bet kokio stiliaus interjero.

„Žalioji“ gamyba

Presuotą bambuką išties galima vadinti „žaląja“ grindų danga, nes ją gaminant lieka labai nedaug atliekų. Atraižos, kurios lieka išilgai pjaustant bambukų stiebus tradicinėms karbonizuoto ir natūralaus bambuko grindims gaminti, standžiai

susukamos, suspaudžiamos ir sukljuojamos.

Šioms medžiagoms klijuoti naudojamas natūralus bambuko silikonas. Papildomai pluoštas sutvirtinamas norvegiškais ekologiškais kljais „Dynea“, kurių emisijos lygis yra 0,038 mg/l (pagal reikalavimus šis lygis turi būti mažesnis nei 1,5 mg/l). Klijuojant natūraliu silikonu ir ekologiškais kljais, kurių naudojama labai nedaug, medžiaga neišsisluoksniuoja ir tampa atspari įvairiems mechaniniams grindų pažeidimams. Pažymėtina, kad gaminant presuoto bambuko grindis kljų sunaudojama mažiausiai visoje grindų dangų pramonėje – kljai sudaro tik 5 proc. viso bambuko grindlentės svorio.

Išskirtinės savybės

Bambukinė danga – itin kieta ir labai patvari: kietumu ir patvarumu ji gali būti lyginama su kietmedžiu, o laidumu šilumai prilygsta akmeniui. Kitaip nei tradicinė medinė grindų danga, bambukinės grindys nesukelia alergijos ir yra antimikrobinio poveikio. Ši danga idealiai tinka žmonėms, sergantiems kvėpavimo takų ligomis, pavyzdžiui, astma.

Tinkamos veiksmingam grindiniam šildymui

Norint pakloti kuo natūralesnes šildomąsias grindis, reikia rinktis kuo atsparesnes temperatūros poveikiui ir kuo didesnio šilumos laidumo medžiagas. Pagal Janka atsparumo skalę, apdoroto pluošto bambukas, meskito medis, plienmedis – vieni atspariausių. Specialistai efektyviam grindiniam šildymui rekomenduoja rinktis ne didesnės nei 0,15 m² K/W šiluminės varžos dangą.

Du viename

Anksčiau renkant grindų dangą tekdavo spręsti dilemą dėl medžiagų natūralumo ir ilgaamžiškumo. Juk natūralios medienos ar parketlėnčių grindis reikia atnaujinti dažniau – jos greičiau nusidėvi. Atsiradus presuoto bambuko grindims, dilemos nebelieka: bambukas – ir natūralus, ir ilgaamžis. Kitaip sakant – du viename.

Lentelę po lentelės...

Kaip ir tradicinės medžio masyvo grindys, bambuko



➤ Ant gerai išlyginto pagrindo plūdriąsias bambuko masyvo grindis sugebėtų kloti net vaikai

danga gali būti klojama kaip plūdriosios grindys, t. y. lentelės prikalant prie medinio pagrindo ar jas priklijuojant prie esamo pagrindo. Ant gerai išlyginto pagrindo plūdriąsias bambuko masyvo grindis sugebėtų kloti net vaikai. Jiems, įpratusiems žaisti su „Lego“ konstruktoriais, sektųsi net geriau nei suaugusiems. Nebūtina sukloti visą lentelių eilę, kaip įprasta dengiant grindis dažnai naudojamu laminatu: bambuko masyvo dangą galima kloti lentelę po lentelės.

Sąvokos

- **Šiluminė varža (R)** – tai tam tikro (apibrėžto) storio gaminio gebėjimas priešintis šilumos prasiskverbimui. Šiluminė varža priklauso nuo medžiagos šilumos laidumo koeficiento (λ), izoliacinio sluoksnio storio (d). Šiluminė varža apskaičiuojama pagal formulę $R = d/\lambda$. Šiluminė varža matuojama m² K/W.
- **Šilumos laidumas** – medžiagos savybė praleisti šilumą, t. y. termoizoliacija. Šią savybę rodo šilumos laidumo koeficientas λ . Kuo λ mažesnis, o šiluminė varža didesnė, tuo medžiaga yra geresnė izoliacinių savybių. Presuoto bambuko masyvo 14 mm storio grindų lentelės $\lambda = 0,26$, $R = 0,014/0,26 = 0,053$ m² K/W.

UAB „Bambuko grindys“
Tel.: +370 698 09699,
+370 673 47779
info@bambukogrindys.lt
www.bambukogrindys.lt

BAMBUKO
grindys



➤ Raudona spalva dominuoja įvairiose Eifelio bokšto paviljono „Ferrié“ patalpose

Geležinė ledi pakeitė suknelę

Vaidotas NORKUS

Eifelio bokštas (Tour Eiffel) – Paryžiaus simbolis ir populiariausias turistinis objektas visame pasaulyje – per metus sulaukia daugiau kaip 7 mln. lankytojų. Bet kiek iš apsilankiusiųjų pasakytų, kokia spalva šis bokštas buvo nudažytas 1889 m., vos jį pastačius? Ir kodėl Eifelio bokšte verta apsilankyti dar kartą, nors esate jame buvę prieš kelerius metus ar anksčiau?

Funkcionaliai panaudota didžiausia erdvė

Pirmiausiai atsakysime į antrą klausimą. 2014 m. prancūzai Eifelio bokšto 125-erių metų sukaktį nusprendė paminėti rekonstruodami pirmą aukštą. Kodėl būtent jį?

Iki tol turistai šiame aukšte neužsibūdavo. Jie skubėdavo kilti į antrą ir trečią aukštus, kad galėtų iki valios prisigrožėti įspūdinga Paryžiaus panorama. Architektas pasiūlė panaudoti didžiausią bokšto erdvę pirmame aukšte ir tarp keturių milžiniškų metalinių sijų įrengti tris atskirus paviljonus su konferencijų salėmis, parduotuvėmis, jaukiomis kavinukėmis ir specialia istorine ekspozicija. O kad turistai jaustų, jog yra 54 m virš žemės, dalį apžvalgos aikštelės nutarta iškloti permatomu stiklu.

Raudonos užuominos

O štai ir atsakymas į klausimą: 1889 m. Eifelio bokštas buvo nudažytas raudonai, o dar tiksliau – raudonais venecijietiškais dažais. Raudona spalva lankytojus dabar pasitinka ir atnaujintasis aukštas.

Raudona dominuoja bokšto paviljonuose, vakariniame apšvietime ir... paviljone „Ferrié“ įrengtuose viešuosiuose tualetuose. Vaizdas tikrai siurrealistinis: ne tik sienų plytelės, bet ir unitazai, praustuvai yra ne įprastos baltos, bet raudonos spalvos...

Ši prancūzų *idée fixe* tik iš pirmo žvilgsnio atrodo lengvai įgyvendinama. Pasirodo, dėl tam tikrų subtilių pagaminti raudoną santechninę keramiką ne taip paprasta. Eifelio bokštą valdanti kompanija SETE (Société d'Exploitation de la Tour Eiffel) ieškojo patikimo gamintojo, kuris atspindėtų šiuolaikinio dizaino tendencijas, remtųsi naujausiomis technologijomis ir garantuotų aukščiausią kokybę. Šio iššūkio ėmėsi viena garsiausių pasaulyje Ispanijos sanitarinės keramikos įmonių „Roca“. Įmonė susidorojo su nelengva užduotimi ir išleido specialią raudonos spalvos keramikos seriją: raudonus serijos „Diverta“ praustus, raudonus serijos „Meridian-N“ unitazus ir tokios pačios spalvos serijos „Site“ pisuarus...

Tikimasi, kad atsinaujinęs Eifelio bokštas ne tik pritrauks dar daugiau užsienio turistų, bet ir pačius paryžiečius įkvėps dažniau aplankyti savo Geležinę Ledį (La Dame en Fer) – taip meiliai Eifelio bokštą vadina Prancūzijos sostinės gyventojai.

**Aplankyti
Eifelio bokštą –
nepakartojama
patirtis.
Būti jo dalimi –
privilegija.**



Praustuvas Diverta iš venecijietiškos raudonos spalvos porceliano – specialiai Eifelio bokšto projektui sukurtas produktas. Maišytuvas **Esmal**.

2014 m. „Roca“ įgijo unikalią galimybę pagaminti vonios kambario produktus pagal specialų užsakymą Eifelio bokšto atnaujinimui. Kurdami originalios bokšto spalvos, venecijietiškos raudonos, vonios kambarį, pagrindinį dėmesį skyrėme dizainui, erdvumui ir patvarumui, nes šis objektas sulaukia virš septynių milijonų vizitų per metus.

Roca

Palikimas



➤ Obelių spirito varykla – vienintelė vis dar veikianti Lietuvoje

„Bajorų“ – ne titulas, o įsipareigojimas

Giedrius JANKAUSKAS

Šalį galima pažinti įvairiai: ilgai vaikštinėti po istorijos muziejus, leistis į ekskursiją ir sekti paskui skėčiu nešinę gidą ar pasivaikščioti po vietos turgų ir paragauti naminių sūrių su natūraliu bičių medumi. Įdomių faktų atskleidžia ir „Vilniaus degtinės“ Obelių spirito varyklos istorija.

Veikia nuo XX a. pradžios

„Vilniaus degtinės“ gamybos tradicijos mena daugiau nei šimtmečio istoriją. Ją primena ir gaminių etiketėse atspausa spirito varyklos įkūrimo data.

XX a. pradžioje, 1907 m., Obelių dvaro žemes įsigijo grafo titulą turėjęs verslininkas Janas Przewdzieckis. Jis ieškojo naujo pajamų šaltinio, tad įvertinęs Obelių geografinę padėtį, rugiams auginti tinkamą dirvožemį bei gerą susisiekimą su

šiuo kraštu, – nusprendė pastatyti spirito varyklą, tais laikais vadintą *bravoru*.

Į darbus kibo apie 300 Obelių apylinkių žmonių: jie rinko akmenis ir arkliais gabeno į statybvieta, akmenis ant pečių teko tempti net į 20 m aukštį.

Varykloje darbavosi septynios. Jos produkcija buvo tiekama tuomet paplitusioms smuklėms, eksportuojama į Daugpilį.

Kai tradicijas papildė inovacijos

Anuomet Obelių dvaras buvo viena iš tų vietų, kur buvo puoselėjamos lietuviškos degtindarystės tradicijos. Dabar jas tęsianti įmonės „Vilniaus degtinė“ Obelių spirito varykla – vienintelė vis dar veikianti Lietuvoje. Čia ir toliau gaminama grūdinė etilo alkoholio žaliava, kurią įmonės meistrai rektifikuoja ir vėliau gamina populiarius ir apdovanojimų pelniusius stipriuosius gėrimus. O jei anuometiniai bajorai išgirstų apie dabartines gaminių eksporto kryptis, jiems net skrybėlės nukristų...

Išgyvenusi du pasaulinius karus Obelių spirito varykla atgimė su dviguba jėga. Kasmet keliant

degtinės kokybės kartelę, augo ir gamybos mastai. Štai 1932 m. per parą buvo pagaminama 400, o 1946–1948 m. – net 700 l spirito. Šiandien šiame istorinės bei architektūrinės vertės komplekse, įtrauktame į Lietuvos kultūros vertybių apsaugos registrą, per parą pagaminama 15 000 l grūdų spirito, kurio tiek pirmas, tiek paskutinis lašas yra toks pats grynas.

Vienintelės lietuviškos spirito varyklos etilo alkoholis lemia ir išskirtinę degtinės „Bajorų premium“ kokybę. Be to, aukštą gaminių kokybę užtikrina rektifikavimo technologijos, filtravimas platininiais filtrais. „Bajorų“ degtinė – daug daugiau nei eilinė degtinė. Tai – degtindarystės meistrų profesionalumo įrodymas.

Tinka prie lietuviškų patiekalų

Įprastai degtinę rekomenduojama gerti iš 40–50 g. dydžio taurelių, nuryjant vienu gurkšniu, tačiau „Bajorų“ degtinės gėrimo būdas siūlomas kitoks – ją rekomenduojama pilti į plačias krištolines taures ir gėrimą gerti mažais gurkšneliais. Kad degtinė būtų tinkamo klampumo, prieš geriant ją būtina gerai atšaldyti.

Jei norite išmėginti ką nors nauja, į taure įdėkite vandens ar aukščiausios kokybės natūralių sulčių ledukų. Skoniui sustiprinti į degtinės taure įsimeskite keletą rūgštesnių uogų: bruknių, spanguolių, serbentų.



➤ Spirito varyklos etilo alkoholis lemia ir išskirtinę degtinės „Bajorų premium“ kokybę

Ir nors medžioklės trimitai šiandien nebeaidi, o skalikai miega būdose, valgių žinovai tvirtina: gera degtinė tinka prie žvėrienos, paukštienos ar tradicinių lietuviškų patiekalų. Prie geros degtinės rinkitės tik išskirtinių ir šviežių užkandžių. Degtinė taip pat tinka prie rūkytos ar sūdytos lašišos, ikry.

Kilmė įpareigoja

Visi „Bajorų“ degtinės gamybos etapai kruopščiai kontroliuojami, todėl gamintojai didžiuliamiesi tvirtina, kad kokybę garantuoja. „Bajorų“ – tai ne titulas, o įsipareigojimas gaminti nepriekaištingą degtinę.

Šiandien „Vilniaus degtinės“ Obelių spirito varykla – vienintelė Lietuvoje ir čia puoselėjamos tikros tradicijos.



➤ Būtina apsilankyti granitines uolas įveikusiame didžiausiame šalies uoste Porte

Atradėjų ir poetų kraštas

Jūratė GRAKAUSKAITĖ

Portugalija – šalis pietvakarių Europoje, Iberijos pusiasalyje (Península Ibérica). Tai mažutė – tik 220 km ilgio ir 560 km pločio – šalis su Madeiros (Ilha de Madeira) ir Azorų salomis (Arquipélago dos Açores). Vienintelė Portugalijos kaimynė, dažnai vadinama didžiąja kaimyne, – Ispanija (šalių pasienio ilgis – 1214 km). Net 1793 km Portugalijos pakrantės skalauja Atlanto vandenynas. Vos keliolika kilometrų – Gibraltaro sąsiauris (Estrecho de Gibraltar) – skiria Iberijos pusiasalį ir Afriką, tad Portugalijoje būna kaitrių dienų, kuomet poilsiautojus traukia tik prie vandens ir į pavėsį. Senovės romėnai šias žemes vadino pasaulio kraštu. Sakoma, kad Portugalija – su Atlantu besikalbanti šalis.

Šalies dvasią įkūnija poetas

Šioje valstybėje yra apie 10 mln. gyventojų (95,9 proc. – portugalai). Nors 1960–1972 m. iš šalies emigravo apie 1,5 mln., o šiais laikais emigracijoje gyvena daugiau nei 3 mln. portugalų tautybės žmonių, išskirtinis šios tautos bruožas – begalinė meilė savo kalbai ir šaliai. Juokaujama, kad italų emigrantų gelbsti tikėjimas, britų – skepticizmas, o portugalų – karšta meilė savo Tėvynei.

Įdomu, kad portugalų kalba pasaulyje kalba daugiau nei 180 mln. žmonių. Ši kalba dar vadinama portugalų „Odisėjos“ – epinės poemos „Lusiada“ („Os Lusíadas“) – kūrėjo poeto Luiso de Kamoešo (Luís de Camões) kalba.

L. de Kamoešo mirties diena, birželio 10-oji (poetas mirė 1580 m.), – Portugalijos nacionalinė šventė. Be Portugalijos, nežinau kitos šalies, kur norintys pagerbti tautą lenkiasi poetui. L. de Kamoešas įkūnija šalies dvasią, todėl vainikai ir gėlės nešami prie L. de Kamoešo sarkofago į Šv. Jeronimo vienuolyną (Mosteiro dos Jerónimos) Lisabonos (Lisboa) Belemo (Belém) priemiestyje. Ten, netoli poeto ilsisi ir didysis



➤ Portugalai mėgsta skaniai pavalgyti

keliautojas Vaskas de Gama (Vasco da Gama), kurio žygius 1572 m. „Luisiadoje“ ir aprašė garsusis L. de Kamoešas...

Didžiųjų atradimų pradžia

Portugalai – atradėjų tauta. Jie įveikė Atlantą... Iki XV a. manyta, kad nuplaukus už pusiaujo, galima sudegti, nukristi, pražūti. Šalies sostinėje Lisabonoje, Beleme, Tezo (Tejo) upės krantinėje, stovi įspūdingas paminklas atradėjams (Padrão dos Descobrimentos) – milžiniška karavelė, kurios pagrindė skulptūra vaizduoja trečią garsaus šalies valdovo Jono I (João I) sūnų Henriką Navigatorių (Jūrininką) (Henrique, o Navegador). Tai jis, Kristaus ordino magistras, Sagreso (Sagres) pusiasalyje, Algarvėje (Algarve), įkūrė jūrininkystės mokyklą, kurioje subūrė garsiausius to laikmečio pasaulio mokslininkus. Čia buvo plėtojama kartografija, tobulinami ir išrandami navigacijos prietaisai, laivų konstrukcijos, ieškoma finansinės paramos naujoms kelionėms Atlanto vandenynu palei Afrikos vakarinę pakrantę. Tai buvo didžiųjų atradimų pradžia.

Norėdamas aprūpinti keliautojus maistu Henrikas Navigatorius iš savo gimtojo miesto Porto (Porto) gyventojų atėmė viską, išskyrus gyvulių žarnokus. Iš jų Porte ir šiomis dienomis gaminamas kulinariu pasididžiavimu tapęs patiekalas *tripas à moda do Porto*. Kai būsite Porto mieste, būtinai paragaukite!

Portugalams mes dėkingi už prieskonius, už arbatą...

Tikėjimo forpostai

Sakoma „auksinis žmogus“, o man su tauriuoju

metalu – auksu – asocijuojasi visa Portugalija – laisvę mylinčių, taurių žmonių šalis. Portugalijos herbe raudoname fone pavaizduotos septynios auksinės pilys. Manoma, kad tai iš maurų atkovotos pilys. Herbo viduryje baltame fone nupiešti mėlyni skydai su penkiais baltais roundeliais – penkiomis Kristaus žaizdomis. Tai meno kalba užkoduota šalies patirtis – krikščionių ir musulmonų tikėjimų kovų laukas, arabų užkariautų žemių susigrąžinimas (rekonkista). Nuo XV a. herbe vaizduojamas auksinis ažūrinis gaublys – navigacijos instrumentas, simbolizavęs šalies įtaką geografinių atradimų amžiuje.

Rekonkistą primena ir vienuolynai, tarp kurių – anksčiau tamplierių ordinui priklausęs garsusis Tomaro Kristaus ordino vienuolynas (Convento de Cristo). Tai buvo tikėjimo fortpostas, labai ilgai užtikrinęs atkariant žemių saugumą. Svarbų vaidmenį rekonkistoje suvaidino ir kitos tikėjimo tvirtovės – Lisabonos, Porto, Evoros (Évora) katedros.

Portugalai gebėjo prakalbinti ne tik Atlantą, bet ir akmenį... Akmeniniai pastatai mena svarbius istorinius šalies įvykius. Tarp tokių – kaip padėka Aukščiausiam už pergalę prieš ispanus Alžubarotos (Aljubarrota) mūšyje pastatytas milžiniškas Batalijos vienuolynas (Mosteiro da Batalha)...

Mena aukso amžius

Portugalijos svečius maloniai nustebina savitas manuelinis dekorų stilius, atsiradęs valdant turtingiausiam to meto Europos karaliui Emanueliui I Portugaliečiui (Manuel I de Portugal). Manuelinis stilius – tai akmenyje įamžinta Portugalijos aukso amžiaus istorija. Šio stiliaus paminklai – Tomaro Kristaus ordino, Batalijos, Šv. Jeronimo vienuolynai.



➤ Svarbų vaidmenį rekonkistoje suvaidino ir Evoros katedra

Bažnytiniame mene gausiai naudotas iš Portugalijos kolonijų, daugiausiai iš Brazilijos, gabentas auksas. Tai liudija įspūdingi auksu dekoruoti Porto Šv. Klaros (Igreja de Santa Clara), Šv. Pranciškaus (Igreja de São Francisco) bažnyčių altoriai.

Skonio aukso kasyklos

Portugalijos auksu galima vadinti ir garsųjį stiprų saldų vietos vyną portveiną, gaminamą iš Doro (Douro), dar vadinamo auksine upe, šlaituose išaugintų vynuogių.

Portugalijoje maloniai nustebs kavos mėgėjai. Čia ragautos stiprios juodos kavos *bica* skonio pamiršti neįmanoma. Patiks ir kava su lašeliu pieno – *pingado*. Juokaujama, kad jei Italijoje nebevirtų kavos, dėl šio nuostabaus gėrimo italai atskubėtų į Portugaliją...

Tikrais skonio aukso grynuoliais galima pavadinti nepakartojamus portugalieškus pyragėlius: *pastéis de Belém*, *pastéis de nata*, *queijadas de Sintra*.

Portugalai mėgsta skaniai pavalgyti. Valgiai čia įvairūs, virėjai išradingi. Jie mėgsta žuvį ar jūrų gėrybes derinti su mėsa, tarkim, rūkytu kumpiu, o iš menkės (*bacalhau*) sugeba pagaminti net 365 patiekalus! Klasikinis mėsos skanėstas – *carne de porco à Alentejana*. Skanus ir pieninis paršelis *leitão assado*, ožkienos patiekalas *cabrito*. Tačiau įspūdingiausias patiekalas – specialiame inde *cataplana* patiekiamos jūrų gėrybės. Tik bendraudami su padavėjais nepamirškite portugalieško slaptažodžio *se faz favor* (būkite malonus, prašau).

Čia gimė ilgesio dainos

Portugaliją galima sieti ir su žodžiu „azulejos“

(azulejo) – tai spalvingos keraminės plytelės interjerui ir eksterjerui puošti, taip pat – su Lisabonoje gimusiomis fado – liūdesio ir ilgesio dainomis (viešėdami Lisabonoje būtinai pasiklausykite ir *saudade* dainų).

Šalis didžiuojasi studentija, per šimtmečius išlaikiusia savas tradicijas, specifinį apdarą, savarankiškas rezidencijas – respublikas. Šalyje yra daug universitetų, bet Koimbros universitetas (Universidade de Coimbra) ypatingas – 1537 m. jis buvo įkurdintas buvusiuose karalių rūmuose!

Pavojus įsimylėti

Nors Portugalija maža šalis, jos miestai skirtingi. Būtina apsilankyti šalies sostinėje, dar vadinamoje gražiąja įlanka, granitines uolas įveikusiame didžiausiame šalies uoste Porte, balta spalva kasmet dažomų namų fasadais švytinčioje Evoroje, tūkstantmetėje Koimbroje, spalvingajame Aveire (Aveiro). Juokaujama, kad Braga (Braga) meldžiasi, Lisabona švenčia, o Portas... dirba. Piligrimai keliauja į Portugalijos miestą Fatimą (Fatima). Sakoma, kad čia galima pajusti ramybę ir palaimą. O šiltomis Atlanto bangomis geriausia mėgautis žaviuose Algarvės paplūdimiuose.

Įdomios lauktuvės iš Portugalijos – margaspalvis Barseloso (Barcelos) gaidelis, simbolizuojantis tikėjimą teisingumu, kamštinio ąžuolo žievės gaminiai. Iš šios nei drėgmės, nei šilumos nepraleidžiančios žievės gaminamos ir rankinės, ir net... skėčiai.

Portugalijoje jūsų tyko ypatingas pavojus – galbūt pamilsite šią šalį taip stipriai, kad kasmet norėsite grįžti.



TURISMO DE
PORTUGAL



algarve





> Anamūrą garsina pakrantėje stūksanti Mamurės tvirtovė

Daugiau ekskursijų – daugiau įspūdžių!

Giedrius JANKAUSKAS

Per atostogas dažniausia svajojame atsipūsti po darbų ir pabėgti nuo kasdienybės. Regis, nieko daugiau ir nereikia – tik galimybės mėgautis saule ir žydra jūra. Tačiau nepamirškime, kad iki savo išvajotų atostogų vietos nukeliavę šimtus ar tūkstančius kilometrų, turime puikią progą susipažinti su svečia kultūra, unikaliu istoriniu palikimu, išmėginti tokias pramogas, kokių Lietuvoje net nėra.

Atrasti naujų dalykų padės „Novaturo“ partnerių užsienio šalyse profesionaliai organizuotos, iki smulkmenų apgalvotos ekskursijos. Turistus aptarnauja labai patyrę „Novaturo“ atstovai bei užsienio partneriai. Jų organizuojamos išvykos bus įdomios, padės įsigilinti ir geriau suprasti svečios šalies papročius, istoriją bei kultūrą. Diduma ekskursijų organizuojamos lietuvių kalba, todėl dalyvauti jose patiks ir jauniausiems keliautojams.

Dažniausiai 2–12 m. vaikams ekskursijoms taikomos nuolaidos.

Išsamių žinių apie visas organizuojamas ekskursijas, jų kainą, įskaičiuotas ir neįskaičiuotas paslaugas „Novaturo“ atstovai suteiks per informacinį susitikimą viešbutyje, kuriame apsistosite.

Šį sezoną populiariausiuose atostogų regionuose kelionių organizatoriaus partneriai siūlys ir jau ankstesniais metais pamėgtų, ir netikėtų naujų ekskursijų!

Turkija 

Iš Alanijos – į Anamūrą

Ekskursija į piečiausiame Turkijos taške įsikūrusį Anamūrą (Anamur) – viena įspūdingiausių šio sezono naujienų. Tai rojaus kampelis, kurio didžioji užsienio turizmo banga dar nepasiekė. Ramybę mėgstančius atostogautojus čionai vilioja ilgi, tušti smėlingi paplūdimiai, švari jūra, į kurią suteka upės iš netolimų kalnų. Atvykėliai giria ir skanų vietos restoranų maistą.

Anamūrą garsina pakrantėje stūksanti Mamurės



> Šv. Antano vienuolynas Rytų dykumoje

tvirtovė (Mamure kalesi). Jos dantytos sienos ir 39 gynybiniai bokštai atlaikė ne vieną mūšį. Galima užkopti į geriausiai išsilaikiusį tvirtovės bokštą, pereiti koridoriais su šaulių nišomis, pro kurias skverbiasi saulės spinduliai, sustoti prie vienišos mečetės tvirtovės kiemo viduryje. Mamurės tvirtovę juosia kanalas, kuriame gyvena jūros vėžliai *Caretta caretta*. Anamūro paplūdimiuose jie deda kiaušinius.

Anamūrą įkūrė finikiečiai, valdė romėnai, o galiausiai miestas tapo Bizantijos imperijos dalimi. Imperijos laikus mena daug išlikusių statinių. Kodėl šis turtingas ir puikus miestas buvo pamirštas, nežinia. Istorikai mini priešiškių genčių puolimus, arabų piratų atakas. Veikiausiai miestas ištuštėjo po pragaištingo žemės drebėjimo VI a. bei netrukus prasidėjusios persų invazijos.

Atvykėlius miestas pasitinka didžiuliu nekropoliu su įdomiais antkapiais, pavienėmis freskomis ir mozaikomis. Būtinai pasivaikščiokite po Anamūro, kadaise turėjusio net savo monetų kalyklą, antikos laikų griuvėsius. O išvyką galite baigti gaiviomis maudynėmis jūroje. Suaugusiems ekskursija kainuoja apie 42 eurus, vaikams – apie 21 eurą.

Iš visų Antalijos regiono kurortų –

„Fire Of Anatolia“

„Fire Of Anatolia“ („Anatolijos ugnis“) – viena garsiausių Turkijos šokių trupių, kurios kiekvienas pasirodymas – nepamirštama pažintis su Rytų šalies šokių kultūra. Choreografija, judesiais ir plastika

atlikėjai perteikia visos centrinės Anatolijos (Anadolu) pusiasalio dalies istoriją. Temperamentingus, ugingus šokius su 85 būgnais scenoje atlieka 65 artistai. Šis kolektyvas koncertavo geriausiose Europos, Amerikos, Kinijos, arabų šalių koncertų salėse ir stadionuose. Jų pasirodymais grožėjosi daugelio šalių karaliai, princai ir prezidentai. Tai pirmoji šokių trupė, kurios koncertas surengtas Kinijos parlamento rūmuose. „Fire Of Anatolia“ net du kartus įrašyta į Gineso rekordų knygą. Pirmą sykį – už Turkijoje surengtą didžiausią šokių šou po atviru dangumi: trupės pasirodymą stebėjo 400 000 žiūrovų. Antrą – už greitį: vienas grupės šokėjų sugebėjo per 60 sek. atlikti net 241 šokio žingsnį. Suaugusiems ekskursija kainuoja apie 45 eurus, vaikams – apie 15 eurų.

Iš Marmario – į Rodą

Viena valanda kelionės laivu – ir horizonte pasirodo Rodas (Rodos) – ketvirta pagal dydį Graikijos sala. Vaikščiodami po milžinišką sostinės Rodo senamiestį, kurį saugo UNESCO, nusikelsite į viduramžius, kai Rodą valdė šv. Jono riteriai. Siauros ir jaukios gatvelės alsuoja ramia graikų kasdienybė, o apsilankę vietoje, kurioje kadaise stovėjo vienas iš septynių pasaulio stebuklų – Rodo kolosas (Kolossos Rhódios) – milžiniška graikų saulės dievo Helijaus skulptūra – pajusite antikos laikų didybę. Suaugusiems ekskursija kainuoja apie 55 eurus, vaikams – apie 45 eurus.



➤ Tropėja vadinama Tirėnų jūros perlu

Egiptas

Iš Hurgados – į Šv. Antano ir Šv. Pauliaus vienuolynus

Seniausiuose šaltiniuose Egiptas vaizduojamas kaip pagrindinis vienuolystės ir atsiskyrėlių sąjūdžio lopšys. III a. Egiptas buvo intelektualinis krikščionybės centras, pajėgus konkuruoti su graikų ir žydų kultūra. Tuo galėsite įsitikinti ir naujoje „Novaturo“ partnerių Egipte organizuojamoje ekskursijoje į pirmuosius pasaulio vienuolynus, įkurtus prieš septyniolika amžių. Norėdami aplankyti olose *Gebel al-Galala al-Qibliya* įsikūrusį Šv. Antano vienuolyną, turėsite įveikti 1200 laiptelius, o jais lipdami stebėsite Rytų dykumoje (Eastern Desert) patekančią saulę ir miražus. Šv. Antanas visiškai tamsioje oloje vienas praleido 50 metų. Pasigrožėję įspūdingais vaizdais, leisitės žemyn ir aplankysite seniausią pasaulio vienuolyną, kuriame gyvenama iki šių dienų. Čia susipažinsite su IV–VIII a. šventyklomis ir pamatysite tikrus koptų vienuolius. Vėliau vyksite į netoliese esantį Šv. Pauliaus Atsiskyrėlio vienuolyną. Pasakojama, kad šis šventasis oloje po žeme išgyvenęs 90 metų, jį maitinęs atskrendantis varnas, kuris atnešdavęs po pusę kepaluko duonos. Kapą šv. Pauliui iškasė du liūtai...

Kelionėje galėsite įsigyti ypatingų šiose vietose gaminamų eterinių aliejų, kvėpalų, smilkalų, maisto produktų. Suaugusiesiems ekskursija kainuoja apie 48 eurus, vaikams – apie 24 eurus.

Graikija

Iš Kretos – į Santoriną

Tai nuostabus vienos dienos kruizas į legendinę „Atlantidą“. Santorinas (Santorini), kitaip Tyra, – magiška vulkaninės kilmės sala, laikoma viena vaizdingiausių visame Viduržemio jūros regione. Apsilankysite ant vulkaninių uolų kybančiuose kaimeliuose ir miesteliuose, nuo kurių atsiveria kerinti Egėjo jūros panorama. Taip pat galėsite pasidomėti archeologinėmis įdomybėmis, kurios šioje Egėjo „Pompėjoje“ kadaise buvo palaidotos po lava. Neskubėdami pasidžiaukite proga atrasti kitokią Graikiją! Suaugusiesiems išvyka kainuoja apie 140 eurų, vaikams – apie 70 eurų.

Bulgarija

Į Stambulą

Tai ekskursija autobusu, suteikianti unikalią progą aplankyti didžiausią Turkijos miestą, kuriame susitinka Europa ir Azija. Stambulas – tikrų tikriausias pasaulio centras, kuriame, regis, yra visko, ką žmogus sukūrė. Šio centro ašis – prie Auksinio rago įlankos (Halič) įsikūręs tūkstantmečius Romos imperatorių ir osmanų valdovų kurtas senamiestis. Beskite į bet kurį dešimtmetį po Kristaus gimimo, ir visuose juose Stambulas (Konstantinopolis) švies ryškiausiomis spalvomis. Nenuostabu, kad šiomis dienomis vaikščiodamas centrinėmis miesto



➤ Alambros tvirtovėje grožėsitės ir sodais

gatvėmis ir besižvalgydamas į istorijos ir kultūros paminklus gali išsinarinti kaklą. Aplankysite Sultono Ahmedo, kitaip Mėlynąją mečetę (Sultanahmet Camii), hipodromą, sultonų rūmų *Topkapı Sarayı* kiemą, garsųjį dengtą Stambulo turgų *Grand Bazaar* (Büyükc Çarşı). Pageidaujantiems dar daugiau įspūdžių siūloma vakarinė pramoginė programa „Turkiška naktis“. Suaugusiesiems išvyka kainuoja apie 98 eurus, vaikams – apie 50 eurų.

Italija

Iš Kalabrijos – į Tropėją ir Vatikano kyšulį

Tai visiškai nauja išvyka į vienas gražiausių Kalabrijos (Calabria) regiono vietų. Tropėjos (Troepe) miestelis vadinamas Tirėnų jūros (Mare Tirreno) perlu. Tai viena populiariausių turistų traukos vietų. Tropėjos pavadinimas mena romėnų rašytojo Plinijaus Senojo (23–79 m. po Kr.) laikus. Miestelyje būtina aplankyti Šv. Marijos (Santa Maria dell'Isola) bažnyčią, kuri pastatyta ant aukšto uolingio kyšulio. Tai XI a. bizantiško stiliaus šventykla, kuri iki šių dienų priklauso Montekasino (Montecassino) abatijai. Vienas seniausių miestelio pastatų – normanų laikų katedra. Ji daug kartų buvo perstatyta ir dabar didžioji jos dalis reprezentuoja baroko palikimą. Viduje pamatysite menininkų darbų, tarp kurių – ir Lipo Benivienio (Lippo Benivieni) nutapytas šv. Mergelės Marijos iš Rumunijos, Tropėjos globėjos, paveikslas. Grįždami stabtelėsite Vatikano kyšulyje (Capo Vaticano). Čia balto granito uolas supa

gražūs smėlingi paplūdimiai. Nuo čia galima pamatyti Eolijos salas (Isole Eolie) ir Mesinos sąsiaurį (stretto di Messina). Suaugusiesiems ekskursija kainuoja apie 50 eurų, vaikams – apie 35 eurus.

Ispanija

Iš Almerijos – į Granadą

Dienos išvyka į vieną gražiausių Andalūzijos (Andalucia) miestų Siera Nevados (Sierra Nevada) kalnų papėdėje – dar viena šio sezono „Novaturo“ partnerių užsienyje organizuojamų naujienų. Granada (Granada) įkurta XI a., maurų viešpatavimo laikotarpiu, kurį mena įspūdingi architektūros paminklai. Aplankysite Granados Karališkąją koplyčią (Capilla Real de Granada) ir katedrą, kuri laikoma pirmąja renesansine šventykla Ispanijoje. Karališkoji koplyčia pastatyta pagal katalikų valdovų užsakymą kapavietėms įrengti. Vyksite į įspūdingą Alambros (Alhambra) tvirtovę. Tai vienas įdomiausių monumentų Granadoje ir nuostabus arabų meno paminklas, saugomas UNESCO. Alambros pavadinimas kildinamas iš arabiškų žodžių *qu'lat al Hamra* – rausvos sienos. Tvirtovė Al Sabikos (Al-Sabika) uolos viršuje pastatyta kaip paskutinės musulmonų valdovų Ispanijoje Nasridų poilsio vieta. Pasidairę į kerinčius vaizdus užsuksite į Karolio V rūmus (Palacio de Carlos V) ir į Nasridų užmiesčio dvarą – Generalifės (Generalife) sodus. Suaugusiesiems ekskursija kainuoja apie 68 eurus, vaikams – apie 34 eurus.



> Siciliečiai mėgsta ir moka linksintis

Šeima siciliečiams – didžiausia vertybė

Danutė SAVICKAITĖ

Tapome kosmopolitais: be didesnių sunkumų keliaujame, kur norime ar kur galime sau leisti, visur susikalbame – jei ne žodžiais, tai ženklais, visur randame draugų, jei tik draugijos pageidaujame. Vis dėlto, kad jaustumės jaučiau, prieš keliaudami į svečių šalį pasidomėkime tradicijomis, vietos gyventojų įpročiais ir papročiais.

Lietuvos turistų pastaruoju metu labai pamėgtos didžiausios Viduržemio jūros salos Sicilijos gyventojai vadina save ne italais, o siciliečiais. Sicilija buvo tautų katilas, ją valdė skirtingų kultūrų atstovai – finikiečiai, graikai, normanai, arabai, ispanai, tad ši sala panašesnė į atskirą šalį nei į Italijos regioną. Norint pajusti jos dvasią, pažinti žmones, tradicijas, atostogauti čia reikia lėtu vietos gyventojų ritmu.

Italai, bet kitokie

Sicilijoje jau ne vienus metus dirbančios ir ją nuoširdžiai pamėgusios „Novaturo“ atstovės užsienyje Jurgitos Savickaitės teigimu, salos gyventojai nesijaučia atskira tauta, bet mano esą pranašesni už Šiaurės italus.

„Salos praeitis glaudžiai siejasi su visos Italijos istorija, tačiau yra ir skirtumų, – sako Jurgita.



> Karščiausiu dienos metu kavinių išuštėja

– Čia susimaišęs graikų, normanų, afrikiečių bei Vidurio Rytų gyventojų kultūrinis palikimas ir genai. Jei Katanijos ar Palermo apylinkėse sutiksite aukštą, šviesiaplaukį, šviesiaakį sicilietį – jis veikiausiai turi normanų ar graikų kraujo. Jei sutiktas bus nedidukas, tamsaus gymio – jo protėviai kilę iš Vidurio Rytų, o pamatę labai garbanotą sicilietį, galite spėti, kad jo giminėje būta afrikiečių.“

Pasak „Novaturo“ atstovės, dauguma salos gyventojų kalba itališkai, tačiau vyresni, mažiau išsilavinę kaimelių gyventojai dar šneka senąja siciliečių kalba. Vietiniai kartais juokauja, esą moka dvi kalbas – siciliečių ir italų. „Man siciliečių kalba – beprotiškai graži, tik labai gaila, kad ji baigia išnykti“, – sako Jurgita.

Tuos, kas mano, kad puikiai pažįsta italus, siciliečiai nustebins nuoširdumu, paprastumu, atvirumu ir svetingumu. Jie griežtai laikosi etiketo taisyklių ir mėgsta madingai rengtis.

Pagarbiai ir maloniai besielgiantiems turistams sicilietis visuomet atvers namų duris, kad supažindintų su savo šalies kultūra bei tradicijomis. Labiausiai vietos žmogų supykdykite, pakritikavę jo politines pažiūras ar religiją. „Siciliečiai taip pat greitai užsiplieskia, kai įžeidinėjama jų šeima, parodoma nepagarba ar nedėkingumas. Paradoksalu, kad besikeikiant čia dažniausiai

minimi šventieji“, – pasakoja J. Savickaitė.

Diduma salos gyventojų išsilavinę, besidomintys ne tik savo šalimi, bet ir kitais kraštais. Daugelis siciliečių puikiai žino, kur yra Baltijos šalys, Lietuva, o lietuvių dažniausiai supainioja ne su rusais, bet su skandinavų turistais. Vietiniai iškart atkreipia dėmesį į šviesaus gymio keliautojus.

Salos žmonės labai vertina tradicinių amatų dirbinius ir skanėstus, tad juos nudžiuginsite padovanoję, tarkim, gintaro dirbinių. Jurgita siciliečius bene labiausiai sužavėjo tradiciniu lietuvišku šakočiu.

Už kiekvieną patarnavimą viešbučiuose, kavinėse ar degalinėse (beje, čia degalų visuomet pripila aptarnaujantis personalas, tad patiems rankų teptis netenka) etniniai vietos gyventojai arbatpinigių netrokšta, nors jų gavę, apsidžiaugia. Tačiau arbatpinigių visuomet tikisi degalinėse, automobilių aikštelėse dirbantys atvykėliai iš Libijos, Ganos ir kitų šalių.

Tebegyvas mamųčių fenomenas

„Novaturo“ atstovės užsienyje teigimu, Sicilijoje labai stiprus šeimos kultas. „Šeimos nariai labai prisirišę vienas prie kito, visuomet susitikę ir atsisveikindami apsikabina ir pakšteli į skruostą.



➤ Sendaikčių turgelis Taorminos gatvėlėje

Šioje saloje gera auginti vaikus, nes padeda visa šeima – ir vyresni, ir jaunesni. Seneliai, žinoma, labai mėgsta mažuosius, – pasakoja Jurgita. – Sicilijoje nėra vaikų namų – čia nėra ir negali būti „niekam nereikalingų“ vaikų.“

Sicilietės merginos elgiasi santūriai, tačiau labai pasitiki savimi. Kaip ir prieš šimtus metų, Sicilijoje vis dar klesti matriarchatas: šeimos galva dažniausiai yra moteris. Mama čia labai gerbiama. O išsikraustyti iš tėvų namų neskuba ne tik sūnūs, bet ir dukros. O kam skubėti, kai namai dideli ir visi šeimos nariai puikiai sutaria. Saloje dažniausiai statomi kelių aukštų namai, kuriuose vietos pakanka net kelioms šeimos kartoms.

Sicilijai nesvetimas mamų kūrybos fenomenas: vyrai neskuba vesti, gyvena su mama, o sulaukę 40–45 m. vesti jau ir nebenori: juk mama – geriausia virėja, pašnekovė, tik ji žino, kada reikia pažadinti, kaip išlyginti marškinius...

Siciliečiai labai rūpinasi savimi ir savo išvaizda. Net devyniasdešimtmetės senelių mieliai dabinais perli vėriniais, lakuojasi nagus. „Salos gyventojai tarsi turi įgimtą mados pojūtį, be to, jie visuomet pasitempę“, – tikina J. Savickaitė.

Mažesnių miestelių, kaimo jaunimas, prasčiau gyvenančių šeimų atžalos dažniausiai lieka pas tėvus, tęsia smulkų šeimos verslą ar dirba vietos įstaigose, o didžiųjų miestų gyventojai stengiasi vaikams suteikti gerą išsilavinimą. Sicilijos jaunimas

vis dažniau išvyksta studijuoti ar dirbti į užsienio šalis. Salos gyventojai – ne karjeristai, bet jiems labai svarbu įgyti gerą išsilavinimą.

Kitoks gyvenimo ritmas

Apie siciliečių maitinimosi įpročius, Jurgitos teigimu, galima būtų pasakoti be galo. Saliečiai valgo daug, tačiau labai gerą, kokybišką maistą. Čia labai mėgstami makaronai, sūriai, saldumynai, kurie dažniausiai gaminami su rikota. Sočiausiai prisivalgoma per vakarienę.

Vakarieniauti įprasta nuo 19 val. Valgymo ritualai prasideda nuo aperityvo – įvairių užkandžių su putojančio *prosecco* ar kitokio vyno taure. Po to valgomi du karštieji patiekalai, būtinai desertas, tad vakarienė neretai užtrunka net iki 22 val.

Dar vienas lietuviams neįprastas reiškinys – ilga pietų pertrauka, trunkanti nuo vidurdienio iki 14.30 val. „Tai pats karščiausias dienos metas, kai gyventojai eina užkąsti ir pailsėti, – aiškina „Novaturo“ atstovė. – Tačiau dėl tokios pertraukos ir privačios, ir valstybinės įstaigos darbo dieną dažnai baigia tik septintą – pusę aštuonių vakaro.“

Turistams per pietus patartina prisėsti parke – jų Sicilijoje ištis labai daug, – pasimėgauti nepakartojamo skonio sicilietiškais ledais ar papietauti, nes kavinės per pietus neuždaromos.

Šį laiką galima išnaudoti ir kelionėms. Saloje labai gerai išplėtotas viešasis transportas. Dažnai kursuoja tarpmiestiniai autobusai, traukiniai.

Žinoma, kur kas patogiau po salą keliauti automobiliu. Automobilį išsinuomoti nėra labai brangu, ir tai patogias būdas pasigrožėti salos kraštovaizdžiu, kuris keičiasi kas 10–15 km. Automobiliu galima pasiekti nedidelius kaimelius, kalnų miestelius, stabtelėti papietauti, išsimaudyti ar pasigrožėti salą supančių trijų jūrų toliais...

Dar vienas patogus būdas susipažinti su sala – vykti į „Novaturo“ partnerių Sicilijoje organizuojamas ekskursijas. Apie jas galite sužinoti per informacinį susitikimą, į kurį jus, kai tik atvyksite, pakvies pati Jurgita. Kelionių organizatoriaus atstovė ne tik suteiks daugiau naudingos informacijos apie šalį, bet ir rekomenduos, kokias pačias įdomiausias ir žavingiausias vietas tiesiog privalu aplankyti.

„Sicilijos saloje yra tiek daug ką pamatyti ir patirti, kad norint ją geriau pažinti, savaitės ar dviejų nepakaks, – sako Jurgita. – Galiu užtikrinti: retas kuris išvyksta nepailsėjęs ar su prastais įspūdžiais. Dažniausiai iškeliuojama pasižadėjus grįžti.“

KASKART
NAUJI
POTYRIAI-
KALABRIJA!

Dalle indimenticabili coste alle suggestive montagne in pochi minuti, immersi nel colon e nella cultura del Mediterraneo, alla scoperta dell'ospitalità che ci rende unici per tradizione. C'è sempre un buon motivo per vivere la Calabria.

ITALY

CALABRIA
Pentiero mediterraneo

www.turiscalabria.it

f t YouTube

Geriausių pasiūlymų atostogoms ieškokite savo kelionių agentūroje ir www.novaturas.lt

NOVATURAS



► Pomidorų festivalis Bunole kasmet pritraukia vis daugiau žmonių

Kuo daugiau įspūdžių, tuo geresnis poilsis

Danutė SAVICKAITĖ

Atostogos nebūtų atostogos, jei po jų negrįžtume kupini įspūdžių. O pasauliui spalvų suteikia ir žmonės, ir jų papročiai, ir renginiai. Tad dažnai poilsiautojai net savo atostogų laiką derina taip, kad galėtų apsilankyti klasikinės ar šiuolaikinės muzikos festivalyje, pramoginiuose, gastronominiuose ar kitokiuose renginiuose. O rinktis tikrai yra iš ko.

Bulgarija

Birželio 14 – liepos 30 d. Varnoje (Варна) – tarptautinis muzikos festivalis „Varnos vasara 2015“ (международният музикален фестивал „Варненско лято“)

Tai tarptautinį pripažinimą pelnęs seniausias Bulgarijoje rengiamas muzikos festivalis. Jis prisideda prie klasikinio meno populiarinimo šalyje – daugybė muzikos kūrinių pirmą kartą buvo atlikti būtent šioje muzikos šventėje. Festivalio programoje – operos, simfoniniai, kamerinės bei choralinės muzikos koncertai, teminiai meno bei muzikiniai projektai. Nuolatiniams Varnos vasaros estrados

svečiais yra tapę daug garsių Europos klasikinės muzikos atlikėjų.

Rugpjūčio 7–8 d. Burgase (Бургас) – festivalis „Burgaso dvasia 2015“ (фестивал „Spirit of Burgas 2015“)

Pirmą kartą 2008 m. surengtas festivalis – tarsi Rytų Europos festivalių žvaigždė. Bulgarijos muzikantai ir užsienio svečiai gyvai savo šlagerius atlieka net šešiose scenose, įrengtose pagrindiniame Burgaso paplūdimyje. Tai – bene didžiausias muzikos renginys Bulgarijoje, kiekvienais metais sukviečiantis šimtus menininkų ir tūkstančius žiūrovų iš viso pasaulio.

Kiti renginiai

- * Liepos 2–12 d. Burgase – VII atviras Europos folkloro čempionatas „Euro Folk 2015“ (VII европейски шампионат по фолклор „Евро фолк 2015“)
- * Rugpjūčio 3–7 d. Varnoje – XXIII tarptautinis Varnos folkloro festivalis (XXIII международен фолклорен фестивал Варна)
- * Rugpjūčio 18–22 d. Burgase – Tarptautinis folkloro festivalis (Международен фолклорен фестивал)

Graikijoje, Kretoje

Birželio 19–21 d. Heraklione (Herakleion) – Matalos paplūdimio festivalis (Matala Beach Festival 2015)

Matalos gyvenvietę Kretos salos pietinėje pakrantėje garsina smėlingą paplūdimį juosianti įspūdinga smiltainio atodanga. Čia iškirstose olose kadaise buvo laidojami romėnai, o praėjusio amžiaus septintajame dešimtmetyje Matalą pamėgo hipiai, kurie čia atostogauja ir šiais laikais. Ir į paplūdimio festivalį kasmet susirenka daugybė hipių eros gerbėjų, kuriems anų laikų muziką groja daugiau kaip 200 atlikėjų. 2011 m. pirmame festivalyje pabuvojo apie 35 000 žiūrovų, pernai – daugiau kaip 80 000.

Kiti renginiai

- * Birželį–rugpjūtį Retimne (Rethymno) – Renesanso festivalis (The Renaissance Festival)
- * Liepą Retimne, Heraklione – Kretos vynu festivalis (The Cretan Wine Festival)
- * Rugpjūčio pradžioje Paleochoroje – Paleochoros muzikos festivalis (Palaiochora Music Festival)

Ispanija

Birželio 18–20 d. Barselonoje – muzikos festivalis „Sonar 2015“ (Sónar Festival 2015)

Nuo 1994-ųjų vykstantis šiuolaikinės muzikos festivalis „Sonar“ jau sumušė lankomumo rekordus. Organizatoriai kasmet pasistengia paruošti įdomią programą, sudarytą iš dieninių renginių – koncertų, prezentacijų – ir naktinių, kuriuose pasirodo garsūs šiuolaikinės muzikos atlikėjai. Žiūrovus vilioja nuostabi festivalio dvasia, avangardinė muzika ir naujausi elektroninės šokių muzikos ritmai.

Birželio 23–24 d. Barselonoje – Šv. Jono festivalis (kat. Fogueres de Sant Joan)

Vasaros lygiadienio šventė – vienintelė naktis per

metus, kai Barselonos paplūdimiuose galima kurti laužus, kepti maistą bei vaišintis gėrimais, galvoti norus, šokinėti per ugnį ir grožėtis fejerverkais. Norintiems dalyvauti šioje gyvenimo šventėje tereikia pasirūpinti malkomis, vaisėmis ir gerai nusiteikti. Tačiau nepamirškite, kad Ispanijoje birželio 24 d. – valstybinė šventė, tad daugelis barų, parduotuvių nedirba.

Rugpjūčio 26 d. Bunole (Buñol), netoli Valensijos (Valencia), – Pomidorų festivalis (La Tomatina 2015)

Šio renginio kasmet laukia tūkstančiai entuziastų. Šių metų festivalio organizatoriai ragina nepamiršti, kad kasmet šventė pritraukia vis daugiau žmonių, tad apsilankymą reikėtų planuoti iš anksto.

Nors pagrindinis pomidorų mūšis centrinėje miesto aikštėje trunka vos valandą, visą savaitę vyksta kiti įvairūs smagūs renginiai: koncertai, šokiai, eitynės, fejerverkai ir kt. Mūšyje nerekomenduojama dalyvauti tiems, kieno širdis silpna. Dalyviams būtini apsauginiai akiniai, draudžiama turėti stiklinės taros, aštrių daiktų. Prieš metant pomidorą reikia jį sutraiškyti. Svarbiausias patarimas – stenkitės nenugriūti.

Kiti renginiai

- * Birželio 28 d. Hare (Haro) – vynu festivalis „Vyno mūšis“ (La Batalla de Vino)
- * Liepos 6–14 d. Pamplonoje (Pamplona) – San Fermino šventė (Fiesta de San Fermín) – tradicinis bulių bėgimas
- * Liepos 12–24 d. Malagoje (Malaga) – tarptautinis muzikos festivalis „Muzikinė vasara“ („Musical Summer“ International Festival)

Turkija

Birželio 21–28 d. Bodrume (Bodrum) – kultūros ir muzikos festivalis „Sunsplash“

Tai šokių muzikos ir klubinės kultūros festivalis, vykstantis viename gražiausių Bodrumo (Bodrum) paplūdimių – Aspato paplūdimyje (Aspat Beach). Pirmą kartą jis buvo surengtas 2009 m., o dabar „Sunsplash“ kasmet į regioną atvilioja gausybę šiuolaikinės muzikos gerbėjų. Šiame festivalyje pasirodys britų soulo muzikos atlikėjas Endriu Ašongas (Andrew Ashong), elektroninės muzikos atstovas Romaras (Romare), disko legenda Sadaras Baras (Sadar Bahar) ir daug kitų atlikėjų.

Renginių datos gali keistis. Išsamią informaciją visada rasite oficialiuose renginių tinklalapiuose.



> Drąsiai rinkitės išvyką į Mianmarą ir būkite ramūs, kad kelionė tikrai įvyks

Gyvenimas matuojamas kvapą gniaužiančiomis akimirkomis

Giedrius JANKAUSKAS

Gyvenimas matuojamas įspūdingomis akimirkomis, ryškiais prisiminimais, nepamirštamomis emocijomis, kurių vertė ilgainiui tik stiprėja. Tokių akimirkų kasdienybėje ne tiek ir daug, tad gyvenimo prieskonių tenka ieškoti. Jų tikrai rasime tolimose pažintinėse kelionėse.

Kelionėms į egzotinius kraštus – 15 metų

„Pasaulio pažinimo karjerą daugiau nei prieš penkiolika metų pradėjau pirma tolima kelionių organizatoriaus pažintine išvyka nuotykių ištroškusiems turistams. Nuo tada patirties sukaupiau ir nuotykių patyriau tiek, kad užtektų keliems

gyvenimams“, – pasakoja „Novaturo“ kelionių vadovė Algimanta Diburienė. Tolimų kraštų ekspertė dalinasi prisiminimais, kurie paskatina kasdienę rutiną kaip egzotiškiausių prieskonių rinkinį.

„Kovo mėnesį skridau dirbti į Maroką. Greta sėdėjo iš ankstesnių kelionių pažįstama keliautoja, kuri papasakojo, kad perskaitė mano straipsnį apie Madagaskarą ir užsidegė noru ten nuvykti. Buvau labai maloniai nustebinta, kad keliautojai skaito ir seka mūsų naujienas, domisi mūsų kelionėmis. Beje, šiais metais kompanijos kelionių vadovai savo straipsniais apie įvairias šalis užpildė „Novaturo“ interneto svetainės „Naujienų“ skiltį. Čia kas savaitę pasirodo vis naujas straipsnis. Patyrinėkite juos, gal tarp jų rasite ir savo svajonių kraštą“, – ragina A. Diburienė.

„Madagaskaras... Galvoje vis skamba šios magiškos šalies vardas, kuris apima viską, kas slypi



> „Novaturo“ kelionių vadovė Algimanta Diburienė: „Nuotykių patyriau tiek, kad užtektų keliems gyvenimams“

po bendrinio pavadinimu „tolimi egzotiški kraštai“. Prisimenu pačią tolimų kraštų „užkariavimo“ pradžią, kai pirmą kartą lydėjau grupę į Šri Lanką. Keliaavome po salą ir joje sutikome Naujuosius. Tai kelionei gavau ką tik pasirodžiusį pirmąjį mobiliąjį telefoną. Ir labai laiku – kažin, ar be jo būčiau išsisukusi iš sudėtingos padėties: dėl Šengeno vizų galiojimo subtilybių keičiant Europos oro uostus kelionė staiga ėmė griūti. Ją išgelbėjome tik didelėmis pastangomis. Taip organizuodami keliones į egzotiškus kraštus įgijome ir pirmos vertingos patirties. Praėjo daugiau nei penkiolika metų. Tiek laiko „Novaturas“ organizuoja keliones į tolimus kraštus. Tiek pat laiko lydėjau grupes į įvairias šalis ir žemynus. Sunku ir suskaičiuoti, kiek kartų lankiausi Kinijoje, Tailande, Meksikoje, Indijoje, Šri Lankoje...“, – prisiminimais dalijasi Algimanta.

Kaip išsirinkti kelionę

„Kartais dalyvauju Lietuvoje organizuojamoje turizmo parodoje. Joje pasiklausau įvairių tolimų kelionių pristatymų, rengiamų vos kelerius metus šioje srityje dirbančių, tačiau patyrusių šių išskirtinių kelionių

organizavimo ekspertais prisistatančių turizmo verslo atstovų. Keliautojui siūloma daug kelionių – išskirtinių, rėkiančiomis kainomis, viliojančiomis įvairiomis paslaugomis. Susigaudyti toje gaudžiančioje balsų jūroje ir išsirinkti kelionę išties nelengva. Neretai pagrindiniu pasirinkimo kriterijumi pirkėjui tampa kaina, o kelionės organizatorius, jo siūloma programa ir jos įgyvendinimo sąlygos nerūpi. Tačiau juk galutinį rezultatą – kelionę ir jos kokybę – lemia paslaugų visuma, kurią garantuoja kelionių organizatorius“, – aiškina A. Diburienė.

Pasak jos, kad kelionė pavyktų, pirmiausiai reikia susirasti patikimą kelionių organizatorių. „Reikia įvertinti jo patirtį, kompetenciją ir patikimumą. Jei šioje srityje esate nepatyrę, pirmiausia pasidomėkite, kokia informacija apie pasirinktą paslaugų teikėją skelbiama“, – pataria kelionių vadovė.

Sėkmę lemia ir kelionių vadovas

„Kelionių organizatoriaus patikimumas – nepelnytai primirštas kelionės sėkmės garantas. Tai itin svarbu planuojant keliones į tolimus kraštus. Čia viskas sudėtingiau – nuo kelionės organizavimo, ilgų



➤ Egzotikos galima ieškoti ir Kosta Rikoje

jungiamųjų skrydžių su persėdimais iki susidūrimų su Lietuvos keliautojui nepažįstama kultūra ir šalies ypatumais.

Kartą iš oro transporto kompanijos duomenų bazės dingo skrendančių asmenų pavardės. Reikėjo pasitelkti patirtį bei išmintį ir sugalvoti, kaip surinkti visus skirtingais skrydžiais ir į skirtingus Meksiko oro uostus iš Kankuno kurorto atskridusius savo grupės turistus bei suspėti į lėktuvą, skrendantį atgal į Helsinkį. Kitąkart teko kaip reikiant pasukti galvą, kaip įtikti įnoringiems turistams, pageidavusiems, kad Kinijoje patiekalai būtų tokio pat skonio, kokio yra jiems įprasti Lietuvoje veikiančių kinų restoranų valgiai. Taigi grupes lydintis kelionių vadovas turi būti ir rūpestingas, ir išmintingas. Juk nežinia, kada turistams prireiks pagalbos ir patarimų“, – teigia A. Diburienė.

Įspūdžiai ryškesni

Pasak kelionių vadovės, nuo įprastų kelionių pažintinės išvykos į egzotiškas šalis skiriasi įsimintiniais ir ryškiais įspūdžiais. „Egzotika – tai gyvenimas savanoje, viešbutyje prie ugnikalnio,

keliaavimas per džungles lianomis, spalvingi žmonės... Tai kažkas neįprasta, niekada nematyta. Egzotinė kelionė turi stebinti. Net tardami šalių pavadinimus – Tailandas, Vietnamas, Ekvadoras, Brazilija, Kosta Rika – tarsi girdime užvaldančius egzotiškus ritmus. Pasakojimai apie keliones po egzotiškas šalis skaitomi kaip įdomūs, kvapą gniaužiantys nuotykių romanai.

Iš tikrųjų kelionė į tolimą kraštą – tai nuotykis ir patyrimams kelionių vadovams. Kartą mane nuo savo nugaros nusviedė dramblys – atsidūriau prie šio galiūno kojų. Kitąsyk, valgant pilname lankytojų restorane, man į iškirptę įkrito gekonas. Taip pat prisimenu, kaip vienai turistei, pasiklydusiai Hanojaus senamiestyje, pasišovė pagelbėti prekiautojas, iš kurio ji pirkė skarelę. Jie bendravo tik mimika ir gestais. Prekiautojas užsisodino turistę ant dviračio bagažinės ir abu išvažiavo. Vietnamiečio būta sumanaus – vyrukas atvažiavo į aikštę, kur renkasi turistai, ir vežiojo keleivę aplink, kad ši išvystytų savuosius. Dėl streso moteris bendrakeleivių iš Lietuvos tarp kitų turistų nepastebėjo. Tačiau visa jos grupė matė, kaip moteris vežiojama ratais, ir stebėjosi, kodėl ši susigalvojo tokią keistą pramogą“, – nuotykius tolimose šalyse prisimena Algimanta.



➤ „Jei jūsų siela – avantiūristo ir atradėjo, leiskitės į tolimas keliones“

Keičiamės keisdami aplinką

„Visuomet stebiuosi tais, kas iš kelionių grįžta susiraukę: „Buvo baisu!“ Kad kelionė nekeltų neigiamų emocijų, reikia suprasti, kad svarbiausia joje – smalsumas ir ryškūs įspūdžiai. Reikia eiti, žiūrėti, nagrinėti, įsijausti. Įspūdžius lemia kelionės tikslas, kiek šalies apkeliauta, kaip giliai svetimą kraštą siekta pažinti. Kelionių prasmė daug gilesnė nei regis iš pirmo žvilgsnio.

Nepamirškite, kad gyvenate tik kartą ir gyvenimo negalima praleisti tik prie televizoriaus ar kompiuterio. Kaip ir negalima uždirbti visų pinigų, nudirbti visų darbų ar nupirkti visų technikos naujovių. Kartais reikia tiesiog atsipalaiduoti – mesti visus darbus, atjungti telefoną, išvykti ir pabūti vienam su savimi. Būtent dėl to ir reikia keliauti. Keisdami aplinką, keičiame save“, – įžvalgomis dalijasi kelionių vadovė.

„Egzotikos patarčiau ieškoti ne vien Turkijos, Egipto ar Tuniso kurortuose, bet ir Pietryčių Azijoje, Lotynų Amerikoje, Karibų jūros šalyse. Patikėkite, Žemėje tiek daug įdomių vietų, kad kiekvienas galite rasti sau patinkamą. Be to, vasara – ne vienintelis laikotarpis, kada galima keliauti. Vykti į tolimus kraštus labai

gerai žiemą, kada vos po kelių ar keliolikos valandų skrydžio iš šalčio ir niūrumo atsiduri saulės užlietoje šalyje ar tropinio rojaus pakrantėse. Tai geriausias būdas atsikratyti sezoninės depresijos. Drąsiai rinkitės kelionę į Kubą, Kolumbiją, Mianmarą ar į kitą tolimą šalį ir būkite ramūs, kad kelionė tikrai įvyks, o jus lydės profesionalus kelionių vadovas. Būtent jis ir bus jūsų saugumo garantas. Juk didumai keliautojų jaustis saugiai tolimoje ir nepažįstamoje šalyje – vienas svarbiausių dalykų.

Jei jūsų siela – avantiūristo ir atradėjo, jei jus vilioja neišminti takai ir neapbrėžiamos mūsų planetos erdvės – leiskitės į mūsų tolimas keliones“, – kviečia „Novaturo“ kelionių vadovė.

Iškalbingi skaičiai

„Novaturas“ – pirmasis iš kelionių organizatorių Lietuvoje garantuoja, kad numatytos kelionės į tolimus kraštus tikrai įvyks. Daugiau nei 15 metų organizuojamas egzotines pažintines keliones „Novaturas“ sukaupė neįkainojamos patirties. Per tą laiką į pažintines keliones drauge su patyrusiais ir profesionaliais kelionių vadovais išvyko daugiau nei 200 000 turistų, iš jų 10 000 apsilankė tolimiausiose pasaulio kraštuose.

PASIIMK ATOSTOGAS!

Pradinė įmoka
tik **60 Eur**
2017¹⁷ Lt

Poilsinės
žiemos kelionės
iki **50%**



Pasiūlymas galioja iki 2015 07 31.
Daugiau informacijos www.novaturas.lt

NOVATURAS

„Novaturas“



„Pasiimkite žiemos atostogas jau dabar“ – kviečia „Novaturas“
generalinis direktorius Linas Aldonis

„Vis daugiau mūsų klientų žino, kokie išankstinių pardavimų pranašumai, ir juos jau įvertino: tai puiki proga rinktis iš didžiausios viešbučių, kelionių kryptių bei atostogų trukmės pasiūlos ir galimybės už kelionę mokėti iki 50 proc. mažiau. Nėra ko nerimauti, kad, artėjant suplanuotam atostogų metui, planai gali pasikeisti: pagal išankstinių pardavimų sąlygas, vieną kartą galima pakeisti kelionės kryptį, datą ar trukmę. Pasiimkite žiemos atostogas jau dabar“, – kviečia „Novaturas“ generalinis direktorius Linas Aldonis.

ieškantiems ramybės ir vandens pramogų entuziastams

Žiemos sezonu įprasta atostogauti ilgiau – keliautojai renka tolimesnius, saulėtus, šiltus kraštus. Į tai atsižvelgdamas „Novaturas“ žiemos sezonui siūlo daug naujienų: be jau pamėgtų Kanarų salų (Islas Canarias) – Gran Kanarijos (Gran Canaria) ir Tenerifės (Tenerife), kviečia ilsėtis dar vienoje nuostabioje saloje – juodajame salyno perle – Lansarotėje (Lanzarote). Ši Kanarų sala yra arčiausiai Afrikos krantų, tad stebina neįprastu kraštovaizdžiu ir kontrastingomis spalvomis. Šioje nedidelėje saloje atostogauti patinka

Naujienos

NOVATURAS

Žiemos atostogomis pasirūpinkite jau dabar

Giedrius JANKAUSKAS

Didžiausias Baltijos šalyse kelionių organizatorius kviečia jau dabar pasirūpinti 2015–2016 m. žiemos sezono atostogomis. Anksti suplanavę atostogas, tikrai nesigailėsite – įsigiję kelionę iš anksto, ir sutaupysite, ir galėsite rinktis pačius patraukliausius pasiūlymus.

ieškantiems ramaus poilsio prie mėlynų vandenyno bangų ir aktyvaus vandens sporto mėgėjams.

Kita sezono naujiena – iš Atlanto išniręs gamtos ir pavasario rojus – Madeiros (Madeira) sala. Poilsiautojų akį čia džiugina įvairiaspalvės egzotiškos gėlės, skirtingų atspalvių žaluma, kalnai ir mėlyna jūra. Madeiroje puikios sąlygos nardyti, plaukioti banglentėmis ar skraidyti parasparniais, čia galima pasiplaukioti su delfinais ir stebėti banginius.

Trečia naujiena – ramybės oazė gamtos prieglobstyje – Egipto kurortas Marsa Alamas (Marsa Alam), kur Arabijos dykuma (Arabi Desert) susilieja su Raudonąja jūra. Šį kurortą renkasi gelmių entuziastai – ir paviršinio nardymo mėgėjus, ir giluminio nardymo entuziastus pakeri povandeniniai rifai.

Dviguba įspūdžių porcija

Tiems, kas nori per vienas atostogas apsilankyti dviejose skirtingose šalyse arba kurortuose ir parsivežti dvigubai daugiau įspūdžių, „Novaturas“ parengė ypatingą naujieną – jungtines poilsio keliones! Užsisakę tokį atostogų paketą, dalį atostogų poilsiautojai leis viename kurorte, kitą dalį – kitame

kurorte, kitame mieste ar net kitoje šalyje! Pavyzdžiui, pailsėjus Lansarotėje, atostogas bus galima pratęsti Fuerteventūros (Fuerteventura) saloje, o kelias dienas pailsėję Dubajuje (Dubai), Jungtiniuose Arabų Emyratuose, likusias leis kaimyniniame Omane.

Per vienas atostogas bus galima suderinti ir slidinėjimą, ir apsipirkimą. „Novaturo“ staigmena – slidinėjimas Pirėnų (Pyrenees) kalnų širdyje – Andoroje (Andorra). Čia kalnų mėgėjai susipažins su geriausiais ir gražiausiais šios mažos šalies slidinėjimo kurortais.

Keliautojų poilsiu ir nerūpestingomis atostogomis pasirūpins patyrę kelionių organizatoriaus atstovai užsienyje. Jie pasitiks oro uoste, lydės įdomiose ekskursijose, aplankys viešbučiuose ir bus pasiekiami visą parą. „Novaturo“ atstovai užsienyje puikiai pažįsta svečių šalių kultūrą ir žmones, tad sukaupta vertinga patirtimi mielai dalijasi ir su poilsiautojais.

Naujesiems metams ir savaitgaliams

Tie, kas mėgsta pažintines keliones autobusais, tokioje išvykoje galės ir Naujuosius metus atšvęsti. Pasitikti 2016-uosius „Novaturas“ kviečia į dar daugiau Europos miestų: į Paryžių, Berlyną, Vieną, Veroną, Prahą, Budapeštą. Metų virsmą bus galima paminėti ir kruize po Baltijos jūrą. O gal su mažaisiais šeimos keliautojais Naujuosius norėtumėte atšvęsti šviesomis žaižaruojančiame pramogų parke „Disneyland“? Ir kuris vaikas nesvajoja per šventes atsidurti snieguotoje Laplandijoje (Lapland) ir pabendrauti su Kalėdų Seneliu? Vasarį galite dalyvauti įspūdingame Venecijos karnavale.

„Novaturas“ parengė ir savaitgalių pasiūlymų. Nuo rutinos trumpam bus galima pabėgti į kerintį Stambulą, bohemiską Paryžių ar amžinąjį miestą Romą.

Dėl egzotiškų atradimų

Saulės, šilumos ir egzotiškų kraštų mėgėjai kviečiami į tolimas pažintines keliones lėktuvu. Žiema itin palankus metas aplankyti Šventąją žemę Izraelį ir jo kaimynę Jordaniją. Susipažinti su persų kultūra kviečiama į kerintį Iraną. Kruizo Nilu dalyviai aplankys dvi Egipto sostines – Kairą (Cairo) ir Aleksandriją



➤ Sezono naujiena – kelionės į gamtos ir pavasario rojų – Madeirą

(Alexandria). Nepakartojama gamta ir vietos žmonių svetingumu bus galima mėgautis Šri Lankoje ir Tailande. Atverti širdis naujiems potyriams bus galima kelionėje į mistiškąją Indiją. Atradimų žada ir išvyka į Uždraustąjį miestą (Zijin Cheng) Pekine. Tai „Novaturo“ keliautojų jau pamėgti maršrutai.

Tikimasi, kad ne mažiau dėmesio sulauks ir egzotiškos naujienos. Tarp tokių – kelionė į rytietišką pasaką Mianmare (Myanmar). Įveikus 777 laiptelius, didžiausius norus ir svajones bus galima patikėti užgesusiam Popos (Puppa) vulkanui, dar vadinamam Dvasių namais, o po to atsipalaiduoti civilizacijos nepalietuose balto smėlio paplūdimiuose ir vietos žvejų kaimeliuose.

Kita egzotiška naujiena – lietuvių turistų kol kas retai lankoma Kolumbija, kur vykstant pasigrožėti dykuma, ugnikalniais, kavamedžių plantacijomis, nepaprastai gražiais paplūdimiais, autentiškais miestais. Vietos žmonės savo šalį apibūdina trimis žodžiais: religija, smaragdai ir kava.

Egzotiškų atradimų keliu turistus lydės patyrę kelionių vadovai. Jie puikiai išmano svetimą kultūrą ir vietos gyventojų papročius, apie kuriuos gali pasakoti ištisas valandas, tad įsimintinos atostogos garantuotos.

Paskubėkite!

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, nes pasiūlymų kiekis ribotas, o išankstinių pardavimų akcija galioja tik iki liepos 31 dienos!



➤ Šį pavasarį Turkijoje drauge su aktoriumi Vidu Petkevičiumi atostogavo ir dukraitė Amelija

V. Petkevičius: „Mėgstu saulę, smėlį ir jūrą...“

Elena DUMPIENĖ

Keliones savo aistra laikantis teatro ir kino aktorius Vidas PETKEVIČIUS suskaičiavo, kad yra aplankęs 50 šalių. Nors keliaudamas aktorius plečia savo akiratį, sako, kad į kai kurias šalis kojos daugiau nebekels. Tarp mėgstamiausių menininko šalių – daugumos lietuvių pamėgta Turkija, kurioje V. Petkevičius drauge su šeima ilsisi jau ne vienus metus. Šį pavasarį aktorius atostogavo Kemero (Kemer) kurorte.

- Diduma Lietuvos gyventojų dažniausiai atostogauja vasarą...

- Turkijoje buvome balandžio pabaigoje – gegužės pradžioje, ir oras, palyginti su Lietuvos, ten jau buvo vasariškas, bet ne per karštas. Tai buvo labai svarbu ir man, ir drauge atostogavusiai dukrai Aistei su mažąja Amelija, kuriai tuomet tebuvo aštuoni mėnesiai... Jūra įšilus iki devyniolikos laipsnių. Taigi nutarę svetur pailsėti pavasarį, galėjome mėgautis labai malonia, ne per karšta vasara. O kalendorinę vasarą veiklos netrūksta ir Lietuvoje.

- Kaip manote, kokie dar pavasarinio turistinio sezono pranašumai?

- Gauni puikių paslaugų už mažesnę kainą vien dėl to, kad dauguma žmonių atostogauja vasarą. O man ankstyvas pavasaris Turkijoje – pats maloniausias.

- Ar jums patinka dienų dienas lepinintis smėliu, saule ir jūra?

- O taip! Labai mėgstu saulę, smėlį, jūrą. Esu ne iš tų žmonių, kam paplūdimyje nėra ką veikti ir kurie ten negali išbūti nė valandos.



> V. Petkevičius: „Turkijoje puikus klimatas, geras maistas, graži gamta – ko daugiau geroms atostogoms bereikia?“

- Turkijoje ilsėjotės ne kartą. Kuo ši šalis tokia ypatinga, kad vis norisi grįžti?

- Ten puikus klimatas, geras maistas, graži gamta – ko daugiau geroms atostogoms bereikia? Ten galime patogiai ilsėtis – tai buvo labai svarbu atostogaujant drauge su dukra ir dukraite. Tame pačiame viešbutyje „Amara“ ilsėjomės dvejus metus iš eilės. Manau, į Turkiją vyksiu dar ne kartą, juolab noriu pamatyti Stambulą, Ankarą – šiuose miestuose dar nebuvau.

- Ne kiekvienas ryžtasi su mažu vaiku atostogauti užsienyje...

- Mums sekėsi puikiai ir abejonių, keliauti su mažu vaiku ar be jo, nekilo. Skrydžio laikas buvo labai patogus ir truko jis neilgai, todėl mažoji keliaudama tikrai nepatyrė jokių sunkumų. Maistas Turkijoje geras ir įvairus – yra iš ko rinktis ir man, mėgstančiam daržoves ir kepsninėje keptą mėsą bei žuvį, ir dukraitei, kuri valgo sveikiau nei aš (juokiasi). Tačiau svarbiausia oras – pavasarį Turkijoje labai gera ilsėtis su vaikais, nes ne per karšta, tad mažieji ne taip greitai pavargsta ir suirzta.

- Kokias šeimos atostogų, poilsio tradicijas puoselėjate?

- Mano darbo grafikas nestabilus, tad iš anksto ką nors planuoti sudėtinga ir atostogų tradicijų mūsų šeimoje nėra. Jei pavyksta, kur nors visi drauge išvažiuojame... Gal tradicija galima vadinti tai, kad norime ir galime ilsėtis dideliame artimų žmonių būry?.. Kartą per metus stengiamės nuvažiuoti į kalnus paslidinėti, po to – jau kur šilta. Likusias laisvas dienas dažniausiai leidžiame sodyboje arba Lietuvos pajūryje.

- Esate šiltnėgys ar gerai jaučiatės ir kai šalta?

- Gimiau vasarą, todėl šiltesni orai man patinka labiau. Tačiau šaltis – ne kliūtis slidinėti kalnuose – darau tai su didžiausiu užsidegimu.

- Be ko neįsivaizduojate kelionių, atostogų?

- Svetur norisi išmėginti ką nors naują, dar nepatirtą. Kad ir kur nuvykčiau, stengiuosi paragauti vietos maisto.

- Ką iš kelionių parsivežate tik sau?

- Dažniausiai magnetuką ar stikluoką su aplankytos vietos vaizdu, simboliais ir pavadinimu.



> Kemerą žavi Tauro kalnų vaizdais

- Ką keisčiausia, skaniausia ragavote svetur, kokio patiekalo niekuomet nepamiršite?

- Australijoje ragavau kengūrienos. Nelabai patiko – buvome ką tik glostę ir stebėję šiuos gyvūnus, todėl valgėme ir gailėjomės.

- Ar per atostogas skaitote knygas?

- Ne. Dažniausiai sprendžiu kryžiažodžius ar sudokū.

- Lankėtės visuose žemynuose, tad gal esate suskaičiavęs, kiek šalių buvote?

- Nebuvau tik Antarktidoje, nes ten nėra teatro, o daugybę šalių apkeliavau būtent su teatru. Esu apkeliavęs lygiai pusšimtį valstybių.

- Kur mielai sugrįžtumėte ir į kokią šalį daugiau tikrai nekeliausite?

- Bene labiausiai norėčiau sugrįžti į Australiją. O Kolumbiją ir Venesuelą mielai aplenkčiau, nes ten labai nesaugu ir ant kiekvieno kampo esi apgaulinėjamas.

- Kokios šalies gyventojų charakteris, mentalitetas jums pasirodė itin artimas?

- Labai gerai jaučiausi Australijoje. Ten ir

žmonės labai malonūs, ir jų gyvenimo būdas man labai prie širdies.

- Kas jums tebėra svajonių šalis?

- Svajonių šalies neturiu, bet tikrai būtų įdomu apsilankyti Tibete.

- Kam, be darbo, kuriam esate pasišventęs, dar lieka laiko? Kokių pomėgių turite?

- Neįsivaizduoju laisvalaikio be muzikos. Kolekcionuoju įvairius įrašus.

- Kokių premjerų gali tikėtis jūsų gerbėjai?

Balandžio antroje pusėje Jaunimo teatre pirmą kartą parodėme Vido Bareikio spektaklį „Geras žmogus iš Sezuano“. Jame sukūriau naujausią savo vaidmenį.

- Kokią įtaką darbui ir karjerai daro jūsų aistra keliauti? Kaip pasikeičiate po kiekvienos kelionės?

- Išties kelionės – mano aistra. Iš kiekvienos šalies grįžtu su naujais įspūdžiais, prisiminimais, naujomis žiniomis. Kelionės plečia akiratį, todėl ir savo darbe į daugelį dalykų galiu pažvelgti kitaip.



> Suvenyrais, mielomis lauktuvėmis draugams ir artimiesiems apsirūpinkite prieš skisdami namo

Nedarykite to...

Elena DUMPIENĖ

Jeį geriau išmanysime kitų šalių papročius ir etiketą, jo laikysimės, rasime tiesesnių kelių į vietos žmonių širdis ir būsime laukiami sugrįžtant. Be to, retkarčiais šios žinios padės ir sutaupyti. Ką pravartu žinoti lankantis Kipre?

Neprašykite kečupo ir majonezo

Paprastę šių pagardų kavinėje ar restorane, pasirodysite tikri neišmanėliai. Tiesa, ir kečupo, ir majonezo nuolat pageidauja saloje šeimininkavę ekskolistai britai ir dėl to didelės nemalonės nepatiria. Vis dėlto kavinėje ar restorane daugiau palankumo sulauksite, jei vartosite tokius pagardus kaip ir vietiniai: maistą gausiai apšlakstykite šalia patiektų ketvirčiais supjaustytų citrinų sultimis. Jos Kipre – populiariausias visų patiekalų pagardas.



> Pagal Kipre tebegyvuojančią tradiciją 12–13 val. į specialias kavines renkasi tik vyrai

Vasarą nevalgykite sriubos

Jeį aplinkiniai ims jus užjausti dėl prastos sveikatos, veikusiai padavėję būsite paprašę arbatos ar sriubos. Šiuos skysčius kipriečiai vartoja tik susirgę arba žiemą. O sriubą – dar ir pagiriomis. Kipro maitinimo įstaigose visi gėrimai laikomi šaldytuve, o taurės – net šaldikliuose.

Neatsipalaiduokite už vairo

Jeį saloje einate per gatvę ar vairuojate, būkite budrus, mat eismas čia vyksta kairiaja kelio puse, kaip ir Didžiojoje Britanijoje, kurios kolonija Kipras buvo nuo 1914–ųjų. Sąsajas su Anglija primena ir automobiliai: keliuose daug Didžiojoje Britanijoje gaminamų „Land Rover“, „Range Rover“, „Mini Cooper“. Kipro gatvėse galima išvysti net legendinių britų automobilių „Vauxhall“, kurių gamybą perpirko kompanija „Opel“. Salos infrastruktūra pritaikyta vairuojantiems turistams – čia daug nemokamų stovėjimo aikštelių, o ant kelio ženklų yra užrašų anglų kalba.

Nedrumskite vyrų ramybės

Moterims į vyrų kavines verčiau neiti. Nors neišvairs, kava pavaišins, bus mandagūs, bet tikrai leis suprasti,

kad joms čia ne vieta, ir užbadys žvilgsniais – pasijusite taip nejaukiai, kad lėksite neatsigręždamos. Pagal Kipre tebegyvuojančią tradiciją 12–13 val. į specialias kavines renkasi tik vyrai, kurie ten kalbasi apie politiką ir futbolą. Dar visai neseniai kavinės buvo labai aiškiai suskirstytos pagal politines partijas, tad dėl jų lankytojų pažiūrų galėdavai net neabejoti.

Neskriauskite kačių!

Dėl švelnaus klimato saloje labai daug kačių, tačiau šie gyvūnėliai prižiūrimi, maitinami net jei ir neturi šeimininko. Pirmais mūsų eros šimtmečiais į Kiprą atgabentos katės sumažino saloje labai išplitusią nuodingų gyvačių populiaciją.

Vietos gyventojai prisimena šurpią istoriją, kai vienam tiltui statyti į salą buvo pakviesta kinų statybininkų. Po kurio laiko ten, kur jie buvo apgyvendinti, dingo ne tik laukinės, bet ir naminės katės ir šunys su antkakliais. Kelių kaimų bendruomenės šiuo faktu taip pasipiktino, kad įsivėlė į karštą konfliktą su statybininkais, kurį malšinti buvo pasitelkti net kinų diplomatai.

Nevadinkite Kipro Graikija

Kipras – nepriklausoma respublika, tad jos gyventojai nori būti vadinami ne graikais, o kipriečiais.



➤ Kipriečiai bendrauja noriai, jie malonūs ir dėmesingi

Tiesa, jie kalba graikų kalbos dialektu. Vis dėlto 11 000 m. Kipro istorija tyrinėjama kaip unikalios civilizacijos istorija.

Neatsisakykite vaišių

Pakviesti į svečius, neatsisakykite, nors kipriečių svetingumas gali trukti ištisas valandas, kuomet į namus, kuriuose viešite, pamažu suplaukia visas skanėstais nešinas kaimas. Kipriečiai bendrauja noriai, jie malonūs ir dėmesingi, o pabendraavę su jais kelias dienas, galite pradėti įtarti, kad šie žmonės neturi agresijos geno. Tokie geri žmonės veikia geriau ir už saulę, nes saulės yra visur, o tokių žmonių rasi tikrai ne kiekviename pasaulio krašte. Galbūt viena to priežasčių – kipriečių religingumas (pagal religingumą Kipras pasaulyje yra antra šalis po Maltos). 78 proc. salos gyventojų – stačiatikiai.

Neieškokite lauktuvių oro uoste

Jei nenorite nusivilti oro uosto asortimentu ir kainomis, suvenyrais, mielomis lauktuvenomis

draugams ir artimiesiems apsirūpinkite prieš skrisdami namo. Kipre verta įsigyti sidabro dirbinių, juodo it nafta saldžiosios ceratonijos (Ceratonija siliqua) sirupo, kuris – geriausia pagalba sutrikus virškinimui. Gardžioms lauktuvenoms puikiai tiks tradicinis, kulinarinio paveldo statusą turintis halumis (halloumi) – ožkų ir avių (kartais ir karvių) pieno sūris. Šį sūrį galima kepti.

Kai kurie šaltiniai teigia, kad tik iš Kipre auginamų vynuogių *commandaria* gaminamas tradicinis desertinis vynas komandarija – seniausias pasaulyje. Legenda byloja, kad būtent dėl šių vynuogių ir jų vyno garsusis Romos politikas ir karvedys Markas Antonijus Kiprą padovanojo savo mylimajai Kleopatrai.

Tarp Afrikos, Artimųjų Rytų ir Europos įsiterpusi maža sala išgyveno daug skriaudų: 500 metų Kiprą valdžiusi Osmanų imperija britams salą perleido už simbolinę taurę auksinių.

Nesusipainiokite tarp teiginių ir neiginių

Kipriečių „taip“ skamba kaip lietuviškas „ne“ – ir fonetika, ir intonacija, ir net žodį lydinti kūno kalba labiau primena neigimą nei pritarimą. Tad jei bendraujate su kipriečiu ir išgirstate „ne“ – jis su jumis sutinka, o ne prieštarauja.

Nebambėkite prieš tėvus

Kipre labai gerbiamos šeimos tradicijos. Šeimos saloje gausios, todėl beveik kas savaitgalį kipriečiai dalyvauja vestuvėse ar krikštynose. Tokioms linksmybėms reikia aukoti nemažai laiko, tad jaunoji kipriečių karta su švenčių papročiais taikosi vis sunkiau. Į tikras kiprietiškas vestuves susirenka iki kelių tūkstančių žmonių, kurie laikosi tradicijos dovanomis ir pinigais sunešti nuotakai kraitį. Tai tebėra ištis svarus indėlis į jaunos šeimos gerovę. Sudovanotus pinigus poros dažniausiai išleidžia nekilnojamajam turtui pirkti.

Pagarba tradicijoms, ir ypač – santuokai, Kipre virto atskira turizmo šaka. Į šią salą atvykstama tuoktis ir oficialiai įregistruoti santuokos.

Nenuvertinkite salos gyventojų

Negalvokite, kad atsidūrėte mažoje saloje su mažais miestukais ir labai paprastais gyventojais – net 75 proc. kipriečių turi aukštąjį išsilavinimą. 97,6 proc. gyventojų raštingi, o 76 proc. saliečių kalba angliškai.



➤ Maljorka sužavės ir jausiais pajūrio miesteliais

Kur įkvėpimo sėmėsi Šopenas

Elena DUMPIENĖ

Į geriausių atostogų vietų pasaulyje sąrašus Maljorka patenka dėl daugelio dalykų, bet svarbiausias iš jų – neapsakomo grožio pakrantė. Salą tarsi gražiausių perlų vėrinys juosia balto smėlio įlankos. Maljorkos rytuose – smėlio kopos, pietuose – kaulo baltumo paplūdimiai. Nukeliau į vakarinę dalį, rasite aukštus uolėtus kalnus ir safyro spalvos jūrą, o šiaurinėje – jaukias pušynais apaugusias įlankėles, kuriose gaudyti vėją pamėgo banglentininkai bei buriuotojai. Apsistokite kambaryje su vaizdu į ryškiai mėlyną jūrą, pasivaikščiokite besileidžiančios saulės nušviestu paplūdimiu tyliai cirpant cikadoms, pavakarieniaukite jaukiame jūrų gėrybių restoranėlyje po atviru dangumi ir nė nepajusite, kaip jus įtrauks nuostabus neskubrus pakrantės gyvenimo ritmas.

Ką pamatyti

Salos sostinė Maljorkos Palma (Palma de Mallorca) – turbūt gražiausias Balearų salyno (Islas Baleares) miestas, kuriame darniai sugyvena kelių tautų ir civilizacijų istorija bei kultūra, o architektūros paminklai dinamiškai įsiliesia į šių dienų miesto

kraštovaizdį. Maljorkos Palma stebina gausiu kultūriniu palikimu, žavinčiu vaikstant istorinio centro gatvelėmis. Didžiausi sostinės traukos objektai – Palmos širdimi vadinamas Borno pasažas (Paseo de Born) ir gotikinio stiliaus katedra, pastatyta iš aukso spalvos kalkakmenio, atvežto iš Ispanijos Santanji (Santanyi) regiono. Istorikai tikina, kad šios katedros





➤ Salą tarsi gražiausių perlų vėrinys juosia balto smėlio įlankos

statyba truko daugiau nei 300 metų.

Raskite pusdienį Romos imperijos laikais menančiam dvarui *La Granja*, įsikūrusiam netoli Esporleso (Esporles) miestelio. 1239 m. dvaras atiteko vienuoliams cistersams, kurie čia įkūrė net 200 metų veikusių vienuolyną. Dabar jo teritorijoje veikia etnografinis muziejus, išsamiai supažindinantis su maljorkiečių senąja buitimi. Smagiai pasivaikščioję po dvaro sodus, galėsite paragauti vietos užkandžių bei vyno ir pasigrožėti tradiciniais salos šokiais.

Verta aplankyti ir vos už 17 km nuo Maljorkos Palmos įsikūrusią Valdemosą (Valldemossa) – nedidelę kalnų gyvenvietę, kurią išgarsino 1938 m. kartūzų vienuolyne apsistoję garsūs Europos menininkai Žorž Sand (George Sand) ir Frederikas Šopenas (Frederic Chopin). Karališkuose rūmuose kartūzų vienuolynas įkurtas 1399 m. Asketiško tylos įžado laikęsi vienuoliai čia gyveno iki 1835 m. Dabar vienuolyne veikia muziejus, kuriame eksponuojamas istorinis ir meninis vienuolių palikimas.

Gražių gamtos peizažų mėgėjams rekomenduojama nukakti prie Formentor (Formentor) kyšulio švyturio. Tai šiauraušia salos vieta. Nuo čia atsiveria amž užimantis vaizdas į visą Polensos (Pollensa) įlanką. Geru oru išvysite ir netoliese esančią Menorkos (Menorca) salą.

Ką veikti

Turbūt kiekvienas patyręs keliautojas sutiks,

kad geriausias būdas pažinti tikrąją Ispaniją – pasivaikščioti po kaimo turgų, kuriame parduodamas vynas, alyvuogės, sūriai, duona, dešros, kumpiai. Vienas populiariausių turgų įsikūręs miestelyje *Sineu*.

Gurmanai Maljorkoje netruks surasti tinkamą vietą pavakarieniauti. Nuostabioje salos pakrantėje – daugybė kavinukų ir restoranų po atviru dangumi. Didumos jų specializacija – žuvies ir jūrų gėrybių meniu, ir maistas ten ištis puikus. Daugelyje restoranų rasite ir bent po kelis tradicinius maljorkietiškus patiekalus. Pavyzdžiui, *lomo con col* – į kopūsto lapą įvyniota kiaulienos nugarinė, troškinta su kedrų riešutais. Paragaukite ir *horchada* – vietinių pamėgto gėrimo iš migdolų pieno.

Ko parvežti lauktuvių

Apsipirkti Maljorkoje – tikras malonumas. Saloje rasite daug įvairių prekybos centrų, turgaviečių, dizainerių parduotuvių bei amatininkų dirbtuvių, kurios puikiai atspindi kosmopolitišką ir multikultūrį Maljorkos charakterį. Populiariausia apsipirkimo vieta – Maljorkos Palmos centras, kur prekiaujama aukštos kokybės odos dirbiniais, avaline, keramika bei kitokiais autentiškais rankų darbo gaminiais.

Manakorės (Manacore) gyvenvietėje verta įsigyti dirbtinių Maljorkos perlų. Jie yra aukštos kokybės ir tokių pačių savybių kaip ir natūralūs perlai.

„Tez Tour“



Italija/Sardinija



➤ Sardinijos pakrante leiskitės į įstabių vaizdų medžioklę

Mįsles mena ir keisti statiniai

Elena DUMPIENĖ

Atvykėlius Sardinija (Sardegna) pavergia laukinių, žmogaus nepalietu kraštovaizdžiu bei akinamo grožio paplūdimiais. Sakoma, kad viešnagė saloje – it vienas didelis nuotykis. Sardinija nedidelė, tačiau garsi kultūros palikimu, turtinga tradicijų, praeities istorijų bei paslapčių, kurių daugybė neįmintos iki šiol. Keliausite pakrante ar lankysite atokesnius miestelius – visur jus lydės neišspręsti istorijos galvosūkliai bei neapsakomai graži gamta. Beje, važiuodami automobiliu įsitikinsite, kad eismo taisyklės čia diktuoja ne kas kitas, o avys, kurių saloje kiek daugiau nei 5 mln.



Ką pamatyti

Kiekvienam atvykėliui rekomenduojama apsilankyti žavingoje Sardinijos sostinėje Kaljaryje (Cagliari). Šis miestas laikomas itališkas tradicijas labiausiai puoselėjančia salos gyvenvieta. Čia pamatysite senovę menančių Romos imperijos laikų griuvėsių, grožėsitės bažnyčiomis, galėsite užsukti į muziejus ir galerijas, o pavargę – prisėsti tarp žymių tapytojų išmargintų namų

įsispraudusiose jaukiose kavinukėse.

Kaljaryje aplankykite Šv. Remy bastioną (Bastione di Saint Remy), nuvykite į San Mikelės miestelį ir pasigrožėkite įstabilia jo bažnyčia (chiesa di San Michele). Taip pat nesigailėsite pavaikščioję po Pulos (Pula) miestą bei *Tharros* – VIII a. pr. Kr. gyvavusio miesto griuvėsius netoli Oristano (Oristano) miestelio vakarinėje salos dalyje.

Kaljario apylinkėse daug druskingų ežerų, kuriuos pamėgo flamingai. Kitur Europoje jie retenybė,





➤ Sardinija nedidelė, tačiau garsi kultūros palikimu

o štai prie Kaljario šių ryškių gražuolių – tūkstančiai. Rožinę flamingų plunksnų spalvą lemia vėžiagyviai, kuriais šie paukščiai minta. Rudeniop flamingų plunksnos pasidaro labai ryškios.

Važinėjami po salą atkreipkite dėmesį į nuragus (nuraghi) – bronzos amžių menančius apskritos formos statinius. Niekur kitur pasaulyje tokių neišvysite. Nuragų itin daug centrinėje salos dalyje.

Nesigailėsite nuvykę prie Neptūno grotos (Grotta di Nettuno) – vieno garsiausių požeminių urvų Europoje. Norintys pamatyti šį stalaktitais ir stalagmitais išpuoštą gamtos šedevrą turės nulipti 654 laiptelius. Šis vietos gyventojų Ožkos laiptais vadinamas kelias į urvą įrengtas 1950 m. Nuo tada lankytojai gali pasinerti į mistišką požemių pasaulį ir mėgautis nepakartojamais vaizdais. Ramybę čia drumsčia tik retsykiais aukštai virš uolų praskrendančios žuvėdros.

Raskite laiko apsilankyti gretimose laukinėje Asinaros (Asinara) saloje, kur gyvena baltieji asiliukai, nuo kurių ir kilo salos pavadinimas. Ši sala ilgai buvo izoliuota nuo pasaulio, dėl to apipinta mįslingomis istorijomis. Daugiau nei šimtmetį paprasti žmonės vengė kelti čia koją, o apie salą sklido legendos. Dar neseniai Asinara vietos žmonių vadinta Velnio sala, mat nuo praėjusio amžiaus aštuntojo dešimtmečio čia veikė padidinto saugumo kalėjimas, kuriame buvo laikomi teroristai bei garsūs italų mafijos atstovai.

Ko paskanauti

Sardinijos virtuvėje juntama Ispanijos, Italijos bei Tuniso gastracinės kultūros įtaka. Turbūt kiekviename salos restoranėlyje rasite puikiai paruoštų jūrų gėrybių, šviežiai keptos duonos, įvairių sūrių, alyvuogių bei ledų. Nepraleiskite progos paragauti mažių apvalių makaronų iš manų kruopų *fregola*, švelnaus skonio virtinukų *culurgionis* su mėty, bulvių ir sūrio *pecorino sardo* įdaru. Mėsos mėgėjus pradžiugins porcija *porcheddu* – pikantiškas keptas paršelis, o smaližius – *seadas* – su medumi patiekiami aliejuje gruzdinti pyragėliai.

Ko parsivežti

Jei norite grįžę po atostogų nudžiuginti draugus bei artimuosius išskirtine itališka vakariene, parsivežkite tradicinių Sardinijos makaroniukų *fregola* ir sūrio *pecorino sardo*, gaminamo pagal 2000 m. senumo receptą. Saloje gaminamas tradicinis vynas – kiek stipresnis ir ryškesnio skonio nei įprasti itališki vynai. Dėl itin tamsios spalvos jis vadinamas juodoju – *vino nero*. Saloje rasite ir stipraus, saldaus tradicinio likerio *mirta*, kurį senovėje gamindavo deivės Veneros garbei. Norintiems parsivežti mažmožių namams papuošti vietiniai meistrai pasiūlys keramikos dirbinių bei tradiciniais raštais margintos tekstilės.

„Tez Tour“



Graikija/Kreta



➤ Apsilankykite pačiame piečiausiam Kretos paplūdimyje

Devyni dalykai, kuriuos būtina nuveikti saloje

Elena DUMPIENĖ

Mums poilsis salose visuomet šiek tiek kitoks. Nes mes, žemyno žmonės, ir protu, ir fizinėmis jūslėmis suprantame, kad tai – vandens apsuptas mažas žemės lopinėlis. Skiriasi žmonės. Kitokia virtuvė. Neįprastas klimatas. Įdomesni skirtingų epochų, kultūrų architektūros deriniai. O kur dar visiškai unikalios patirtys, be kurių iš salos išvykti nevalia?

• **1. Paklaidžiokite Knoso rūmų labirinte.** O kiek vėliau būtinai apsilankykite princesės Ariadnės menėse ir pasigėrėkite karaliaus Mino sosto salės didybe. Nes juk būtent čia prieš 4000 metų rutuliojosi mito apie Minotaurą ir graikų didvyrį Tesėją siužetas.



• **2. Prižadinkite savo laimę skambindami varpu!** Padarykite tai Šv. Mergelės gydančiojo Vidiano šaltinio vienuolyne (Moni Vidianis) tuomet, kai bus giedamos bizantiškos psalmės. Vienuolyne gyvenantis vienuolis Timofėjus svečiams patiekia tradicinę vienuolyno vakarienę.

• **3. Užsukite į Mirabelos (Mirabello) įlanką.** Ją rasite plaukdamis jachta į Spinalongos (Spinalonga) salą-tvirtovę. Išsiaiškinkite, kur yra pirato Barbarosos (Barabrossa) ola ir negyvenama žuvėdrų sala, pasigrožėkite paskendusiu Olouso (Olous) miestu ir kerinčiame jūros mirgėjime pamėginkite išvysti 50 mėlynų atspalvių.





➤ Jachtų prieplauka Retimno kurorte

• **4. Nuvykite į pasaulio kraštą.** Surikite iš visų jėgų ir triskart išgirskite savo balso aidą Aido kanjone. Aukščiausias Kretos uolas ir kalnų viršūnės galima pasiekti tik važiuojant džipais. Galiausiai atsidūrę prie gamtos fenomeno – Tripičio (Tripiti) tarpeklio, papietaukite plačiame laukiniame paplūdimyje – pačiame piečiausiame ne tik Kretoje, bet ir visoje Graikijoje.

• **5. Pasiraitokite rankoves vyno ūkyje.** Pavyzdžiui, senoviniu rankiniu mechanizmu užkimškite Kretos vyno butelį. Degustuoti gėrimų Stironaso (Stironas) vyno ūkyje kviečiama į vyno rūšį. Po degustacijos patiekama vakarienė. Vienas pagrindinių jos „patiekalų“ – jausmingos melodijos, atliekamos tradiciniais Kretos muzikos instrumentais.

• **6. Prisiminimui parsivežkite lavos akmenėlių.** Jų rasite Juodajame Santorino (Santorini) salos paplūdimyje. Būtent čia baigiasi kelionė po pasakiškus gražiausios Graikijos salos miestelius. Ir nors nuotraukos nepajėgs kitiems perteikti tos atmosferos ir emocijų, kurias patirsite, bent pačiam sau jamžinkite įspūdingiausias akimirkas saloje.

• **7. Pamaitinkite ilgauodegius žaliuosius vėžlius.** Ir pasiplaukiokite vandens dviračiu Kurnos (Kournas) ežere. Šį laukinės gamtos kampelį saugo draustinio statusas. O netoliese, Argirupolio (Argiroupolis) kriokliuose, salos gyventojai veisia kalnų upėtakius, kurių, be abejonės, bus patiekta per specialius pietus.

• **8. Pašokite garsųjį sirtakį!** Žinoma, ant stalų, žinoma, linksmy graikų kompanijoje. Ir sudaužykite lėkštę į smulkiausias šukes, kad jus lydėtų nesuskaičiuojamos, neišsenkančios laimės akimirkos. Jaukiame vaizdingame Arolitos (Arolithos) kaime vietos gyventojai švenčia vestuves ir kitas svarbias šeimos šventes. Vakarieniaukite ten, kur vyksta skirtingų stilių ir žanrų atlikėjų dainų varžybos.

• **9. Palydėkite saulę.** Plaukdamis laiveliu pro švyturį ir Chanijos (Chania) miesto krantinę, nuo denio pasigrožėkite romantiškais saulėlydžio spalvomis. O po to pamėginkite išskėtę rankas paliesti venecijietiško stiliaus namus skirtingose Chanijos senamiesčio gatvelės pusėse.



➤ Lindo Akropolį iš visų pusių tarsi perlų karoliai juosia balti nameliai

Dešimt dalykų, kuriuos privalote patirti

Elena DUMPIENĖ

Rode (Rodos) gera ilsėtis ir vasarą – nuo jūros pučiantis lengvas vėjelis maloniai gaivina ir išsklaido kaitrą. Rodas vilioja ne tik poilsiu paplūdimiuose – Vakarų civilizacijos lopšiu tituluojama Graikija garsėja įspūdingu architektūriniu, kultūriniu palikimu.

1. Aplankykite Didžiųjų magistrų rūmus

Tvirtovėje įsikūrusius Didžiųjų magistrų rūmus beveik prieš 700 m. pastatė kryžiuočių ordinas. Pasivaikščiokite po rūmų menes: pasigrožėkite antikinėmis skulptūromis, mozaikomis išmargintomis grindimis, prabangiausiais kilimais ant sienų. Verta pasiklausyti gido pasakojimų apie didvyrišką rūmų gynybą ir šlovingus anų laikų žygdarbius. Po to sostinės Rodo senamiestyje pasivaikščiokite Riterių



gatvė ir išgerkite puodelį kavos nedidelėje jaukioje miesto aikštėje.

2. Sugalkvokite norą

Padarykite tai vaizdingame Septynių šaltinių (Eptà Pigès) slėnyje – tik būtinai nuoširdžiai! Pasimėgaukite miško vėsa ir smagiai pašerkite laukines antis. Nusiuokite ir basomis leiskitės tamsiu nimfų tuneliu, kuris veda po Žalnią kalvą ir į kurį suteka gydomieji septynių šaltinių ir upelių vandenys.

3. Pakilkite į Lindo akropolį

Ant aukštos uolos stūkšančių antikinių rūmų sienų ir dangų remiančių kolonų link kilkite pėsčiomis



➤ Pasivaikščiokite jaukiomis miestelių gatvelėmis

arba raitomis ant asilo. Akropolį ir kalną, ant kurio jis įsikūręs, iš visų pusių tarsi perlų karoliai juosia balti Lindo (Lindos) miestelio nameliai ir baltos gatvelės. Tai viena populiariausių lankytinų salos vietų.

4. Paklaidžiokite tarp epochų

Filerimo (Filerimos) miestelyje verta įveikti „golgotos kelią“. Nuo kalvos su 16 m aukščio kryžiumi atsiveria vaizdas į Laliso (Lalysos) ir Iksijos (Ixia) apylinkes. Būtinai aplankykite ankstyvosios krikščionybės periodui priskiriamą baziliką, viduramžių vienuolyną ir deivės Atėnės Paladės antikinės šventyklos liekanas.

5. Įsigykite keramikos dirbinių

Susipažinti su garsiąja Rodo keramika galėsite Archangelo (Archangelos) kaime. Šiems subtiliai meniškai išpatytiems dirbiniams nėra lygių pasaulyje! Pasivaikščiokite spalvingomis gyvybingomis miestelio gatvelėmis, užsukite į menininkų dirbtuves ir susipažinkite su vietos meistras. Taip pat

rekomenduojama aplankyti labai neįprastą Rodo globėjo archangelo Mykolo cerkvę.

6. Pasigrožėkite drugeliais

Kiekvieną vasarą į tylų, ramų Petaludės (Petaloudes) slėnį, į tankią draustinio lapiją, šalia ošiančių krioklių pratęsti giminės suskrenda tūkstančiai plaštakių. Pasigėrėję šiais vaizdais, aplankykite netoliese įsikūrusią stručių fermą, kurioje galėsite paragauti delikatesų iš strutienos.

7. Pamatykite jūrų bučinį

Išsimaudykite Prasonio (Prasonisi) paplūdimyje ties vieta, kur susijungia Egėjo ir Viduržemio jūros. Pasivaikščiokite po antikinį Kamiro (Kamiro) miestą, kuris dar vadinamas Rodo Pompėja. O Embono (Embonas) ir Sianos (Siana) kaimuose paragaukite geriausio Rodo medaus ir alyvuogių aliejaus.

8. Nuplaukite į Simės salą

Sakoma, kad Simės (Symi) salelę keliautojai įsimyli iš pirmo žvilgsnio. Archangelo Mykolo Panormičio (Panormitis) vienuolyne nusilenkite stebuklingai šio šventojo ikonai. Laliso mieste pasižvalgykite į unikalias architektūros pastatus. O galiausiai tiesiog pasigrožėkite jūroje žvejojantiais žvejais. Ir būtinai paragaukite jų laimikio pakrantės tavernose.

9. Pabūkite piligrimu

Nors vieną dieną skirkite Rodo salos krikščioniškosioms šventenybėms. Tsambikos (Tsambika) Švenčiausiosios Mergelės cerkvėje palieskite apsaugą teikiantį diržą ir paprašykite sveikatos ar palikuonių, uždekite žvakelę moterų vienuolyne *Panagia Ipseni*. Pasigrožėkite senovinėmis Šv. Nektarijaus cerkvės freskomis.

10. Pasigrožėkite įlankomis

Nepagailėkite laiko pasigrožėti gražiausioms ir populiariausioms Rodo įlankoms: Antonijaus Kvino (Anthony Quinn), Traganu (Traganou), Falirakijaus (Faliraki) ir Kalitėjos (Kaliathea). Jei nuspręsite paplaukioti jachta, rinkitės tokią, kurioje vaikams bus pasiūlyta linksma programa – lobio paieškos. Tuo metu patys galėsite panardyti su kauke ir vamzdeliu arba pasideginsite denyje.



„Tez Tour“

Specialus pasiūlymas



➤ Po tuoktuvų rūpesčių gera atsipalaiduoti tik dviese

Dovana jaunavedžiams

Elena DUMPIENĖ

Vasara – tinkamiausias laikas ne tik vestuvėms, bet ir medaus mėnėsiui. Juk kas gali būti geriau, nei po visų tuoktuvų rūpesčių pagaliau išsitiesti paplūdimyje ant balto smėliuko drauge su būsimu gyvenimo bendrakeleiviu ar bendrakeleive?

Staigmenos pasitiks jau lėktuve

Tarptautinis kelionių organizatorius „Tez Tour“ sveikina visus neseniai susituokusius ir kviečia į romanišką kelionę dviem, kuriai dovanoja 5 proc. nuolaidą!

Medui kopinėti jaunavedžiai dažniausiai renkasi „Tez Tour“ keliones į Kretos ir Rodo salas, Kiprą, Sardiniją, Turkiją, Maljorką ir Tenerifę. Iš tolimesnių kraštų neretai vykstama į egzotiškąjį Tailandą, o labiausiai pamėgtas – Egiptas, kur oras poilsiui tinkamas visus metus. Poros gali rinktis iš specialiai jaunavedžiams parengtų kelionių, kuriose jų laukia ypatingas viešbučio personalo dėmesys, romantiškos staigmenos ir malonios dovanėlės: rožių žiedlapių širdelės ant lovos, vaisių krepšelis kambaryje, romantiškai dekoruotas stalelis restorane. Užsisakius povestuvinę kelionę internetu arba apie neseniai

įvykusias vestuves informavus kelionių agentūrą, malonios staigmenos prasidės jau lėktuve!

Nuolaida visam kelionės paketui

Poros kelionę siūloma pajvairinti ekskursijomis, kurios, kaip ir pačios vestuvės, įsimins visam gyvenimui. Jaunavedžiai kviečiami į išskylas jūrinėmis jachtomis, jiems siūloma pasiplaukioti su delfiniais, apsilankyti etnografiniuose kaimeliuose ir dalyvauti tradicinės kultūros vakare.

Pakrantėje poros gali mėgautis romantiškomis vakarieniėmis tik dviem, o kad medaus mėnesio kelionė įsimintų ilgai ir būtų ką parodyti kitiems, jauniems siūlomos šventinės fotosesijos. Susitarus dėl fotosesijos iš anksto, bus suorganizuotos visos reikalingos paslaugos: parūpinta apranga, pakviesta apsilankyti grožio salone, pasamdytas fotografas, įrengta tuoktuvų pavėsinė su vaizdu į jūrą, išnuomos šventinės dekoracijos.

„Tez Tour“ siūloma nuolaida jaunavedžiams galioja, jei į kelionę vykstama ne vėliau kaip po 3 mėnesių nuo santuokos įregistravimo. Užsakant kelionę reikia pateikti santuokos liudijimo kopiją arba antspaudu patvirtintą pareiškimą dėl santuokos registracijos. Nuolaida taikoma visam kelionės paketui, kai skrendama iš Vilniaus.



Lietuvos poilsiautojams – dar neatrastos atostogų kryptys

Elena DUMPIENĖ

Birželį tarptautinis kelionių organizatorius „Tez Tour“ skelbia išankstinio žiemos sezono kelionių pardavimo pradžią. Žiemą poilsiautojai galės keliauti trimis naujomis, tikėtina, iki šiol lietuvių dar neatrastomis, atostogų kryptimis: į Jungtinius Arabų Emyratus (JAE), Egipto kurortą Marsa Alamą (Marsa Alam) ir slidinėjimo įdomų Italijos miestą Veroną (Verona).

Įperkama prabanga

Daugeliui lietuvių bene paslaptiausia ir labiausiai intriguojanti „Tez Tour“ naujiena – kelionės į Jungtinius Arabų Emyratus. Tai ne tik galimybė susipažinti su kitokia, arabiška, kultūra bei musulmonišku svetingumu, bet ir proga ne filmuose ar pasakose, o savo akimis išvysti išskirtinės prabangos pasaulį.

„Naujas kryptis savo poilsiautojams siūlome labai atsakingai. „Tez Tour“ įmonių grupė keliones į JAE organizuoja jau trečius metus. Pernai šią šalį aplankė 70 000 „Tez Tour“ turistų, todėl galime užtikrinti įperkamas keliones ir puikias poilsio sąlygas. Šios kelionės pasiteisino Estijos rinkoje, todėl nuo šių metų naują siūlome ir Lietuvoje“, – pasakojo „Tez Tour“ Viešųjų ryšių ir rinkodaros skyriaus vadovė Inga Aukštuolytė. Pirmas skrydis į Dubajaus Al Maktumo (Al Maktoum) oro uostą suplanuotas gruodžio 30 d.

Slidinėjantiems – trasos aplink Sella Ronda

Ateinantį žiemos sezoną siūlomi skrydžiai į

Veronos oro uostą, tad Lietuvos žiemos sporto mėgėjai turės galimybę išbandyti vienas gražiausių pasaulio trasų. Apie Sella Ronda, klantinį ovalo formos uolų masivą, nusidriekusių slidinėjimo trasų tinklas apima penkis regionus ir jungia keturis slidinėjimo kurortus: Fasos slėnį (Val di Fassa), Gardenos slėnį (Val Gardena), Alta Badia ir Arabba.

„Pernai skraidinome į Bergamą, o šiemet leisimės Veronoje, nes iš jos patogų pasiekti daugelį Italijos slidinėjimo kurortų, be to, vos už 120 km – gražuolė Venecija. Geriau išplėtotą ir Veronos oro uosto infrastruktūrą, taigi galima aptarnauti didelius turistų srautus, – pasakoja I. Aukštuolytė. – Juk slidinėjimo kelionės kasmet populiarėja.“

Nardytojų rojus Marsa Alamas

Šį žiemos sezoną „Tez Tour“ siūlys ir tiesioginius skrydžius į Marsa Alamo kurortą. Jo išskirtinumas – švari ir skaidri jūra, žmogaus nelytėti koraliniai rifai ir įvairi bei gausi povandeninė flora bei fauna. Dėl šių priežasčių Marsa Alamas vadinamas nardytojų rojumi. Šis kurortas tiesiog skirtas mėgautis vandens malonumais – visi kurorto viešbučiai įsikūrę pakrantėje.

Nors už lango vasara, o mintys sukasi apie artimiausias atostogas, pravartu atminti, kad įsigyjant keliones iš anksto, t. y. perkant per išankstinius pardavimus, galima sutaupyti net apie 50 proc. kelionės kainos. Pakanka sumokėti pradinį įnašą – 10 proc. pasirinktos kelionės kainos, o likusią sumą be jokio pabrangimo bus galima sumokėti likus trims savaitėms iki kelionės.

„Ne veltui liaudies išmintis sako: „Ruošk ratus žiemą, o slides tepk vasarą“, – primena „Tez Tour“ atstovė. Tad kur ilsėsitės šią žiemą?



Mano tėtis,
mano atostogos,
mano vaikystės ledai

SVIEŽIOS
GRIETINĖLĖS
LEDAI

NYKŠTUKAS

vanilinis
plombyras

110 ml

PIENO ŽVAIGŽDĖS



travelite

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)