

Skrydžio žurnalas
**small
planet**

Likijos kelias.
Turistams ir
avantiūristams

Nica.
Į panoramų medžioklę

Riminis.
Paskui Felinio sapnus



tarptinklinio ryšio alternatyva

0,17

Lt/min.

skambučiai į Lietuvą,
būnant užsienyje

0,00

Lt/min.

priimti skambučiai
užsienyje



MOBILIOJI PROGRAMĖLĖ VISŲ MOBILIOJO RYŠIO OPERATORIŲ KLIENTAMS

Įsidiegę ją ir prisijungę prie viešosios Wi - Fi ar kitos nemokamos interneto prieigos, būdami užsienyje, visiems skambinsite tokiais pat tarifais kaip Lietuvoje.



Daugiau informacijos: www.teledema.lt/sip arba +370 657 82 117

teledema

PIRMASIS PASAULYJE BOXER DYZELINIS VARIKLIS SU AUTOMATINE TRANSMISIJA JAU ČIA! NAUJASIS SUBARU OUTBACK



Naujasis OUTBACK – tai pirmasis pasaulyje „crossover“ klasės automobilis, turintis BOXER dyzelinį variklį ir bepakopę automatinę transmisiją, kurie kartu su unikalia SUBARU visų varomųjų ratų sistema bei tvirta važiuokle užtikrina išskirtinį stabilumą net sudėtingiausiomis eismo sąlygomis! Be to, naujasis OUTBACK išsiskiria didesniu komfortu, patobulintu interjeru ir europietišku, galią atspindinčiu, dizainu.

SUBARU Outback kaina nuo
99 250 Lt
su PVM

Kiekvienam naujam SUBARU nemokama
3 METŲ TECHNINĖ PRIEŽIŪRA

Vidutinė CO₂ emisija 155–175 g/km; vidutinės degalų sąnaudos 5,9–7,6 l/100 km.

JMA centras
Verkių g. 39B,
LT-09109 Vilnius
Tel. (8 5) 273 17 35

JMA Klaipėda
Šilutės pl. 83B,
LT-94101 Klaipėda
Tel. (8 46) 27 23 73

JMA Panevėžys
Smėlynės g. 175,
Senamiesčio k., Panevėžio r.
Tel. (8 45) 43 04 13

JMA Kaunas
Pramonės pr. 103,
LT-50300 Kaunas
Tel. (8 37) 79 35 66

JMA Šiauliai
Išradėjų g. 16,
LT-78147 Šiauliai
Tel. (8 41) 54 07 81



SUBARU

Confidence in Motion

www.subaru.lt

Redakcijos puslapis

Vienas šaunus žmogus įžvelgė puikią sveikatos instrukciją, užkoduotą lietuviškame žodyje „sveik“. Tereikia nubraukti po raidę, ir receptas atsiskleidžia: „Sveik – veik–eik...“ Kitaip tariant, nori būti sveikas – turi veikti, būti aktyvus, nes sąstingis pražūtingas. „Eik!“ – sako ir per atostogas netinginiauti ragina vienuoliktasis „Small Planet“ numeris. Jei poilsiausite Turkijos kurortuose, bent dienai išsiruoškite į žygį Likijos keliu. Jei atostogausite Nicoje, pramankštinkite kojas kurorto apylinkėse dairydami į kerinčias panoramas. Na, o jei kelioms savaitėms nusileisite į Tenerifę, nepraleiskite progos pakilti į aukščiausią Ispanijos kalną Teidę ar nusileisti į ilgiausią Europoje požeminį lavos gyslų labirintą. Į atostogų planus įtraukite ir ilgesnę kelionę dviračiu – ko tokiai prireiks, skaitykite žurnale. Be dviratės transporto priemonės turbūt neišsiversite ir norėdami geriau pažinti amžinąjį miestą Romą. Tad sakome: „Judėkite, kad gyventumėte mūsų mažosios planetos ritmu.“

„Small Planet“ įgula



Dreamstime.com

Nemokamas skrydžio žurnalas „Small Planet“ / 2013 m. birželis–rugpjūtis / Leidėjas UAB „Magesta“

Redakcijos adresas Užupio g. 19, Vilnius / Telefonas +370 687 55199 / Reklama +370 605 53756

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

Redaktorė Ramunė Žukauskienė (redakcija@smallplanetmag.com) / Rengiant žurnalą bendradarbiavo autoriai: Reda Bružaitė, Rugilė Ereminaitė, Giedrius

Jankauskas, Jūratė Kiliulienė, Žaneta Knops, Loreta Lileikienė, Cvetana Malinova, Vaida Morkūnaitė, Alina Paukštytė, Rasa Šiaulytė, Rugilė Vasiulytė

Dizaineris Antanas Brazauskas / Fotografas Kęstutis Kuričius / 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

GRADO

PRIPAŽINTOS GERIAUSIOMIS



Lyra

garso aparatūra

Kęstučio g. 26, Vilnius, tel. (+370 5) 282 35 96. www.lyra.lt

Turinys

- 4 Redakcijos puslapis
- 6 Turinys
- 8 Padangių meniu galima suplanuoti iš anksto
- 14 „Small Planet Airlines“ skrydžių maršrutai
- 24 Vasaros malonumams – vištienos skonių puokštė
- 28 „Dione“ natūralaus skonio kerai
- 30 Jonizatoriai – ne prabanga, o būtinybė
- 32 Likijos kelyje – staigmenos už kiekvieno posūkio
- 42 „Taisome ir gydome finansus“
- 44 It kinas be pertraukos
- 56 Į Žydrojo Kranto panoramų medžioklę
- 66 Spindintis atostogų makiažas
- 72 Šimtmečių dvasia pulsuojanči klasika
- 74 Kaip apsisaugoti nuo pavojingiausių ligų
- 76 Vietoje tabletės – mineralinis vanduo, purvas ir ramybė
- 80 Alergija. Kovos sezonas atidarytas?
- 82 Sveikatos versmė iš Himalajų kalnų
- 86 Gražiai šypsenai – tausojančios technologijos
- 88 Sėkmingas gydymas padeda ne tik pacientams, bet ir jų šeimoms
- 90 Mažiems dantukams – didelis dėmesys
- 92 Kaip rūpintis akimis
- 96 Nauji dantys – naujas gyvenimas
- 98 Kaip atsikratyti nepageidaujamų plaukelių
- 100 Į kelionę – dviračiu
- 109 Įkvėpkite pušyno ramybės
- 112 Dviratė alternatyva pažinti amžinąjį miestą
- 121 Atostogaudami su vaikais nepamirškite sutuoktinio
- 124 Kad atostogos su šeima neapkarstų lį
- 127 Barcelonos – po skirtingas šalis



44



112

- 130 Lietuvos įžymybės lankėsi teniso rojuje
- 131 Kur linksintis vasarą
- 132 Meilė iš pirmo žvilgsnio
- 135 Smagiausia studentų praktika
- 136 Keliuk ir ragauk
- 137 Ne tokia, kokią įsivaizduojate
- 144 Pakilkite į aukščiausią Ispanijos kalną ir nusileiskite į lavos gyslas
- 150 Dėl pėdsako sieloje
- 154 Saugios ir patikimos ugnies buveinės
- 158 Laikui atspari keramika
- 160 Tobula veja su „Viking“ naujovėmis



Jau 20 metų
aparici
PREKYBOS TINKLAS LIETUVOJE



www.aparici.lt

*Geras pasirinkimas padidina
Jūsų turto vertę*

Akmens masės ir keraminės plytelės, mozaika, natūralios medžio, kiliminės ir PVC dangos.

APARICI prekybos salonai:

Vilniuje
Basanavičiaus g. 21, LT-03108 Vilnius
tel./faks. +370 52 651433
mob. tel. +370 698 54078
el. paštas vilnius@irlanda.lt

Kaune
Savanorių pr. 136, LT-44148 Kaunas
tel. +370 37 330326,
faks. +370 37 330967
mob. tel. +370 698 52606
el. paštas kaunas@irlanda.lt

Klaipėdoje
Liepų g. 21, LT-92139 Klaipėda
tel./faks. +370 46 412107
mob. tel. +370 698 54079
el. paštas klaipeda@irlanda.lt

Panevėžyje
Vilniaus g. 3, LT-35199 Panevėžys
tel./faks. +370 45 435667
mob. tel. +370 698 54069
el. paštas panevezys@irlanda.lt

Šiauliuose
Pramonės 17b (NIC centras),
LT-77116 Šiauliai
tel./faks. +370 41 524588
el. paštas aparici@nirrita.lt

Lėktuvuose



Padangiy meniu galima suplanuoti iš anksto

Rasa ŠIAULYTĖ

Atostogos – tai šilta jūra, smėlingi paplūdimiai, įspūdingi vaizdai ir gardūs patiekalai. Jais galite pradėti mėgautis jau skrisdami. Orlaiuose siūlomas valgiaraštis kruopščiai apgalvotas ir skirtas patenkinti įvairiausių lūkesčius. Juk atostogos prasideda jau lėktuve... ▶



© STEFANEL S/S 2013 +39 0422 8191
PC „EUROPA“, II AUKŠTAS, KONSTITUCIJOS PR. 7A, VILNIUS
PARDUOTUVĖ PREMIUM, LAISVĖS AL. 45, KAUNAS
PARDUOTUVĖ PREMIUM, PC „MEGA PLAZA“, H. MANTO G. 21, KLAIPĖDA



STEFANEL
STEFANEL.COM



► „Small Planet Airlines“ keleiviams patiekiamas tik šviežias maistas

Patogiau užsakyti iš anksto

Pirmąkart pietūs lėktuvo keleiviams buvo pasiūlyti dar 1936-aisiais. Tokios paslaugos pirmėivė – JAV bendrovė „United Airlines“. Dabar jau įprasta, kad lėktuvui vos pakilus, keleiviai ima studijuoti padangių meniu. Tačiau oro transporto bendrovės „Small Planet Airlines“ lėktuvuose meniu domisi ne kiekvienas. Kai kurie keleiviai ramiai dairosi pro iliuminatorių ar sklaido naujausią spaudą, nes maistu pasirūpino iš anksto – pirkdami kelialapį kelionių agentūroje.

Iš anksto užsakyti pietus ar vakarienę verta dėl kelių priežasčių: galima pasirinkti iš įvairesnio maisto ir žinoti, kad lėktuve gausi tai, ką labiausiai mėgsti. Be to, prieš skrydį patiekalus užsisakę keleiviai orlaivyje aptarnaujami pirmi.

Orlaivyje vietos nedaug, nenupirktų maisto produktų nėra kur laikyti. Tokius produktus, lėktuvui nusileidus, tenka utilizuoti, tad skrydžių bendrovės stengiasi labai kruopščiai apskaičiuoti, kiek maisto reikės. Vis dėlto kartais kai kurie keleiviai maisto užsisako daugiau nei įprasta. Todėl kitiems patiekalų gali ir nelikti.

Maitinimo paslaugos „Small Planet Airlines“ lėktuvuose į kelionės kainą neįskaičiuotos, tad

pravartu žinoti, kad iš anksto užsakytas maistas kainuoja mažiau nei siūlomas skrendant.

Mintis įvesti tokią tvarką bendrovės darbuotojams kilo kartą skraidinant labai svarbius asmenis. Kelionių agentūra su jais iš anksto suderino meniu ir užsakė maisto. „Pamanėme, kad tokia paslauga galėtų naudotis visi keliautojai“, – prisimena „Small Planet Airlines“ Skrydžio paslaugų skyriaus vadovė Viktorija Fabijonaitė. Ir išties paslauga darosi vis populiarsnė – juk iš anksto užsakomi valgiai prilygsta patiekalams, kuriais vaišinami verslo klasės klientai. Kad keleiviai tai įvertino, rodo jų atsiliepimai.

Dabar padangių restoranas nuo įprastų skiriasi tik stalo įrankiais. Lėktuve valgoma vienkartiniais plastikiniais įrankiais. Tiesa, buvo laikas, kai pirmosios klasės keleiviai galėjo naudotis metaliniais. Tačiau po 2001 m. rugsėjo 11-osios teroro atakų Niujorke daugelis JAV ir kitų valstybių oro transporto bendrovių dėl saugumo metalinių įrankių nusprendė atsisakyti – baimintasi, kad jie gali būti panaudoti kaip šaltieji ginklai.

Po SŪRS protrūkio 2003-aisiais metalo įrankių atsisakė ir daugelis Azijos šalių oro transporto ►



4 metus iš eilės populiariausia degtinė Lietuvoje

UŽ TAI, KAS LIETUVIŠKA



> Kiekvienam mažajam keleiviui įteikiamas vaikiškas meniu

kompanijų, mat virusas gali būti platinamas per įrankių rankenas.

Tačiau yra ir išimčių, pavyzdžiui, „Small Planet Airlines“ keleiviams, iš anksto užsisakiusiems brangių patiekalų, atnešami ir specialūs metaliniai įrankiai.

Maistas – įvaizdžio dalis

Įvairių pasaulio bendrovių keleiviniuose lėktuvuose galima gauti ne tik įprasto maisto, bet ir gurmaniškų patiekalų, pavyzdžiui, juodųjų ikry, šampano, šerbeto. Na, o JAV vidiniais reisais skrendantį svetimšalį gali priblokšti porcijų dydis: vienam keleiviui atnešama pusė vištos, kalnas keptų bulvyčių, o desertui – apie pusė kilogramo ledų.

Skrydžių bendrovės „Small Planet Airlines“ lėktuvuose tiekiamas maistas – kompanijos įvaizdžio dalis. Ir patiekalus kruopščiai atranka, ir maisto prekių asortimentą oro transporto bendrovės atstovai sudaro drauge su maitinimo paslaugas teikiančios įmonės ekspertais. Specializuotą maisto tiekimo lėktuvams padalinį „Myls aero“ prieš

dvidešimt metų įkūrė UAB „Pontem“.

Pasak šios bendrovės Rinkodaros ir komunikacijos skyriaus vadovo Sauliaus Savicko, valgiaraštis lėktuvams kuriamas vadovaujantis keleivių pageidavimais, maisto komponentų suderinamumu, skonio ir estetikos principais, taip pat ir oro transporto bendrovės patirtimi bei praktika. „Be abejo, tokį specializuotą meniu kuriantiems technologams reikia ir išmonės, ir patirties“, – teigia „Pontem“ atstovas.

Net po keletą tūkstančių maisto rinkinių kiekvieną dieną nepagaminsi be profesionalios įrangos, šiuolaikinių technologijų ir patyrusios, kvalifikuotos darbuotojų komandos.

Patiekalus lėktuvų valgiaraščiui kuria ir gamina geriausi „Myls aero“ maisto technologai. Šių valgių ragauja ir juos vertina atsakingi šios įmonės darbuotojai ir „Small Planet Airlines“ atstovai. Jei visų nuomonė sutampa, kad patiekalas yra tinkamas, jis įtraukiamas į orlaivių valgiaraštį.

Tačiau svarbu ne tik šių ekspertų nuomonė, bet ir keleivių norai. O jų pageidavimų išklauso

ir atsakingiems asmenims perduoda lėktuvų palydovai. Taip šiemet į valgiaraštį buvo sugrąžintos „Cezario“ salotos ir įtraukta naujiena – jautienos guliašo sriuba. Ji keliautojams jau spėjo patikti.

Būna, kad skraidydami „Small Planet Airlines“ orlaiviais po kelis kartus per metus keleiviai prisimena, ką čia valgė anksčiau, ir prašo patiekti to paties. V. Fabijonaitė teigia: „Jei keleiviai įsimesna patiekalus, geresnio įvertinimo nėra nereikia.“

Sudarant valgiaraštį stengiamasi, kad jis būtų ne visai standartinis, ir keleiviai galėtų išsirinkti įdomesnių patiekalų.

Skrydžių bendrovės „Small Planet Airlines“ lėktuvams tiekiamo maisto pasiūla keičiama dukart per metus: prieš žiemos skrydžių sezoną ir pavasarį. Beje, vasarą skrydžiai trumpesni, todėl keleiviai valgo mažiau, dažniau renkasi sumuštinčius. O štai žiemą, kai skrendama ilgiau, pavyzdžiui, į Dubajų ar Indiją, poilsiautojai linkę geriau pasistiprinti, tuomet populiariausi – karštieji patiekalai. „Stengiamės, kad maistas būtų kuo įvairesnis“, – aiškina Skrydžio paslaugų skyriaus vadovė.

Gėrimų pasirinkimas lėktuvuose ne itin didelis. „Vadovaudamiesi ilgamete patirtimi atrinkome populiariausius gėrimus ir sudarėme negausų, bet keleivių pačių mėgstamiausių gėrimų asortimentą“, – sako V. Fabijonaitė.

Bendrovė rūpinasi, kad lėktuve alkani neliktų ir vegetarai. Nors dėl vietos stokos lėktuve maisto asortimentas turi būti gerai apgalvotas, bent vienas meniu patiekalas visuomet yra be mėsos. Įvairesnių patiekalų vegetarai ir veganai gali užsisakyti iš anksto. Taip elgtis patartina ir žmonėms, kurie tam tikro maisto negali valgyti dėl medicininių priežasčių. Jiems valgis bus pagamintas pagal poreikį.

Beje, tokia tvarka yra ir daugelyje kitų pasaulio oro transporto bendrovių. Keliautojai iš anksto gali užsisakyti net tam tikro regiono virtuvės patiekalų. Tai populiariau, kai švenčiamos kokios nors šalies kultūros dienos. Maisto užsisakyti iš anksto pasistengia ir kai kurias religijas išpažįstantys asmenys. Lėktuve galima gauti net košerinių patiekalų.

Ypatingi reikalavimai

Tai, kas skanu ant žemės, aukštai ore gali ir nepatikti, mat padangėse žmogaus skonio

receptoriai tampa jautresni. Yra keleivių, bijančių skristi, juos gali suerzinti net ir įprastas maistas. Tai žinodami virėjai stengiasi nenaudoti aštrių prieskonių, deda mažiau druskos. Bet tai ne bėda. Sodresnio maisto mėgėjai druskos, cukraus ir prieskonių gali įsiberti patys. Jų patiekiami mažomis pakuotėmis.

S. Savickas tikina, kad yra produktų, kurių orlaiviuose apskritai negalima tiekti. Tarp tokių – žalia mėsa, žuvis ir jūrų gėrybės. Taip pat termiškai neapdorotos daržovės, pupelės, nepasterizuotas pienas ir grietinė, nepasterizuotos vaisių ir daržovių sultys, iš žalių kiaušinių pagamintas majonezas. „Šiuos produktus draudžiama naudoti, nes, keičiantis aplinkos temperatūrai, juose ima greitai daugintis mikroorganizmai“, – aiškina S. Savickas.

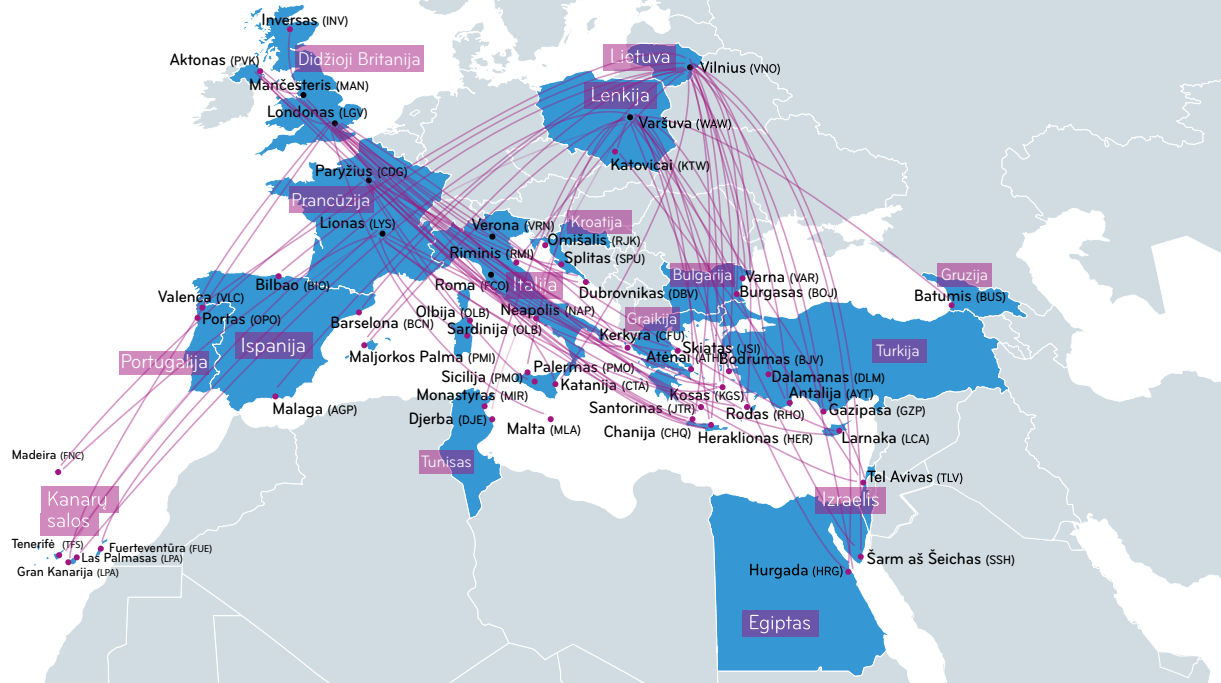
„Small Planet Airlines“ keleiviams patiekiamas tik šviežias maistas, pagamintas su naujausia įranga specialioje virtuvėje, kuri įrengta pagal itin aukštus veterinarijos ir higienos normų reikalavimus.

Mažiesiems – atskiras meniu

„Small Planet Airlines“ lėktuvais atostogauti dažnai skrenda visa šeima, tad kiekvienas jos narys turi rasti jam patinkantį asortimentą. Vasarą skrenda gerokai daugiau vaikų nei žiemą, tada jiems skiriama daugiausiai dėmesio.

Kiekvienam mažajam keleiviui palydovės įteikia vaikišką meniu. Jame nėra, kaip pavyzdžiui, Amerikos bendrovių lėktuvuose, mėsainių ir dešrainių, tačiau siūloma to, ką mėgsta mūsų vaikai: blynelių su varškės ir bananų įdaru bei aviečių ir karamelės padažu, vištienos kepsnelių. Pasirūpinta ir pačiais mažiausiais – jei tėveliai namie pamiršo kūdikių maistėlį, jie savo mažąją atžalą gali pamaitinti lėktuve siūloma džiovintų slyvų arba obuolių ir aviečių tyrele.

Skrydis mažiesiems keliautojams – svarbus ir įsimintinas įvykis. Ta proga „Small Planet Airlines“ palydovai įteikia specialius vaikiškus pasus, kur registruojami visi mažųjų keleivių skrydžiai. Kad kelionė neprailgtų, vaikus galima pradžiuginti lėktuvuose siūlomais žaisliukais, pieštukais, spalvinimo knygelėmis ir kitomis smagiomis smulkmenėlėmis. ■



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

IŠ VILNIAUS	IŠ VARŠUVOS	IŠ PARYŽIAUS	IŠ LONDONO
AGP Malaga	LPA Las Palmasas	CFU Kerkyra	CFU Kerkyra
AYT Antalija	ATH Atėnai	DBV Dubrovnikas	CTA Katanija
BCN Barselona	AYT Antalija	FNC Madeira	DBV Dubrovnikas
BJV Bodrumas	BOJ Burgasas	HER Heraklionas	HER Heraklionas
BOJ Burgasas	BUS Batumis	KGS Kosas	JTR Santorinas
CTA Katanija	CHQ Chanija	PMO Sicilija	KGS Kosas
DLM Dalamanas	DJE Djerba	DJE Djerba	LCA Larnaka
GZP Gazipasa	HER Heraklionas	HER Heraklionas	LPA Gran Kanarija
HER Heraklionas	HRG Hurgada	HRG Hurgada	MLA Malta
HRG Hurgada	KGS Kosas	KGS Kosas	NAP Neapolis
KGS Kosas	MIR Monastyras	ATH Atėnai	OPO Portas
PMI Maljorkos Palma	PMI Maljorkos Palma	CHQ Chanija	PVK Aktonas
RHO Rodas	PMO Palermas	OLB Olbija	RHO Rodas
RJK Omišalis	RHO Rodas	SPU Splitas	VRN Verona
SSH Šarm aš Šeichas	SSH Šarm aš Šeichas		
TFS Tenerifė	TLV Tel Avivas	IŠ MANČESTERIO	IŠ LIONO
BIO Bilbao	VAR Varna	INV Invernesas	ATH Atėnai
VLC Valenca	IŠ KATOVICŲ	JSI Skiatas	OBL Sardinija
VAR Varna	WAW Varšuva	KGS Kosas	RHO Rodas
RMI Riminis	TLV Tel Avivas	LCA Larnaka	FNC Madeira
		PVK Aktonas	FUE Fuerteventūra
		CFU Kerkyra	KGS Kosas
		CHQ Chanija	HER Heraklionas
		HER Heraklionas	

...nesvarbu kur... ...nesvarbu kada...

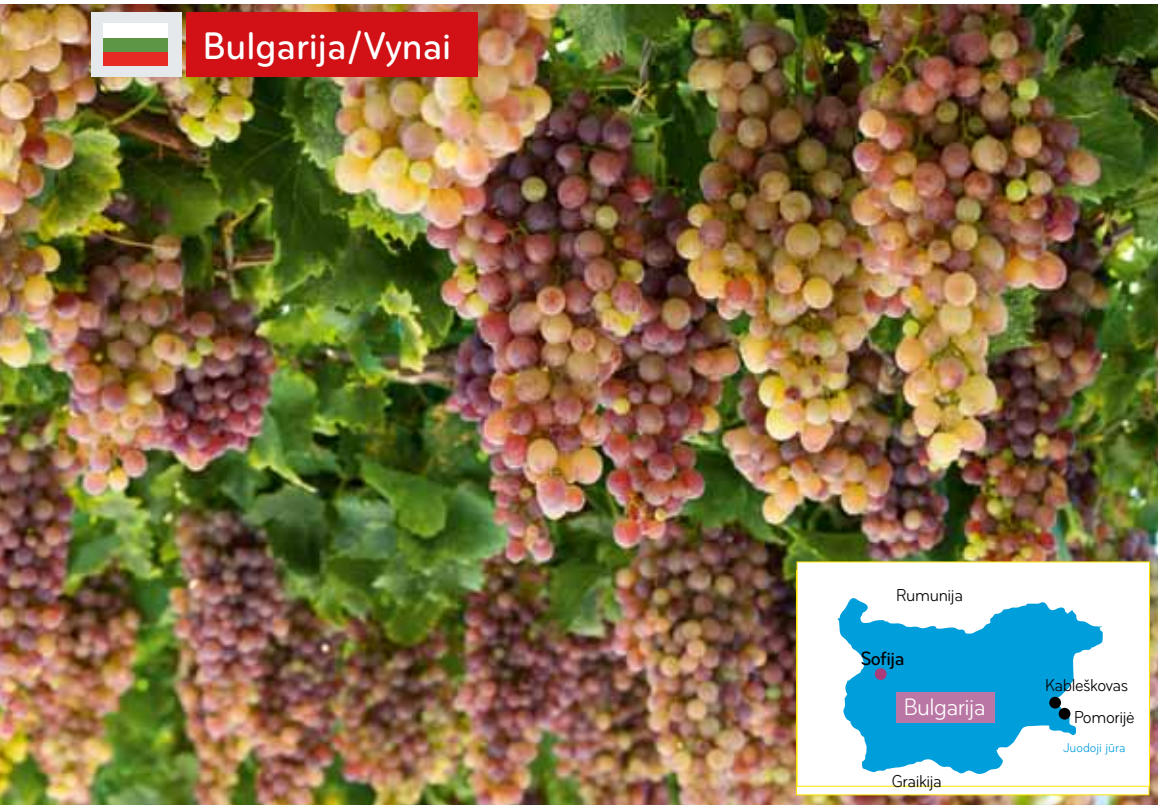
MONTALTO

ras vietą ant Jūsų stalo.





Bulgarija/Vynai



Pajūrio derlius garsina vynines ir SPA centrus

Cvetana MALINOVA

Kurortinis Bulgarijos miestelis Pomorijė (Pomorie) poilsiautojus vilioja ne tik jaukia atmosfera ir puikiais paplūdimiais, bet ir šimtametėmis vynininkystės tradicijomis bei ypatingomis gydomosiomis vynuogių procedūromis.

Klesti senieji verslai

„Pomorijė – tarsi svetingai jūros link ištiesta ranka“, – rašoma miestelio vadove turistams. Iš tiesų kurorto kontūrai žemėlapyje primena ištiestą ranką.

Maža jauki Pomorijė, vos už 5 km nuo Burgaso (Burgas) oro uosto, įsikūrusi siaurame ir ilgame pusiasalyje Bulgarijos įlankoje.

Miestelis garsėja ilgaamže istorija – kadaise čia būta senovės Graikijos kolonijos Anchialo.

Šis pavadinimas reiškia „prie druskos“. Pomorije miestelis pavadintas po išsivadavimo iš osmanų jungo. Druskos gavyba ir vynininkyste šiose vietose verčiamasi nuo seniausių laikų, o sūriuje dirvoje užaugintų vynuogių vynas garsėja ypatingomis savybėmis.

Nors čia kurortinė vietovė, tačiau kaip tik šis kraštas yra vienas didžiausių šalies vynininkystės regionų, o čionykštis mikroklimatas laikomas vienu tinkamiausių šalyje baltosioms vynuogėms auginti. ▶

TICHĖ[®]

LIETUVIŠKAS
NATŪRALUS MINERALINIS VANDUO

... iš 689 metrų gylio versmės

Pačius geriausius dalykus gamta saugo
slapčiausiose vietose.

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

Tokiame gylyje vanduo išsaugo savo
natūralią būseną.

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

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

TICHĖ nuo 2004 m. yra EUROPOS pripažintų
natūralių mineralinių vandenių sąraše.

NEPALIESTAS. NEPAKEISTAS

Auksinis vynu olimpas

Miestelio pakraštyje veikia garsi vynu ir brendžio įmonė „Vinprom Černomorsko Zlato“, viena iš didžiausių Bulgarijos vynu gamintojų, turinti daugybę nacionalinių ir tarptautinių apdovanojimų. Gamykloje įrengta moderni gėrimų išpilstymo linija ir didžiausias šiuolaikinis vynu rūsys. Įmonei „Vinprom Černomorsko Zlato“ priklauso nuo 1955 m. veikianti Pomorijės vynu darykla ir 1960 m. įkurta darykla gretimame Kableškovo (Kableskovo) miestelyje. Pomorijės vynu gamyklos specializacija – raudonieji vynai ir brendis, Kableškove gaminami tik baltieji vynai.

Bulgarijos holdingas „Festa“ į abi šias gamyklas investavo daugiau kaip 15 mln. eurų ir daugiau kaip 600 ha žemės užsodino vynmedžiais.

Dėl šių investicijų ir išskirtinės produkcijos kontrolės įmonė „Vinprom Černomorsko Zlato“ gali didžiuotis naujais kategorijos „Premium“ ir „Super Premium“ (aukščiausios kokybės) vynais, kurie

atskleidžia ypatingas pajūrio *terroir* (mikroklimato) ypatybes. Nors vynuvininkystėje diegiamos pačios naujausios technologijos, brendžio gamyboje laikomasi ir senųjų tradicijų. Šiais gėrimais Bulgarija garsėja ne viena dešimtmetį.

Įspūdingi ir pardavimų skaičiai – per metus įmonė parduoda 15 mln. butelių gėrimų. Asortimentas taip pat įvairus: rakija (tradicinis stiprus alkoholinis gėrimas, dažniausiai gaminamas iš vaisių) ir brendis „Pliska“, „Pomorie“, prekės ženklo „Pentagram“ baltieji bei raudonieji vynai „Pinot Gris Pentagram“, „Pinot Noir Pentagram“ ir kiti. 50 proc. produkcijos eksportuojama. Įmonė „Vinprom Černomorsko Zlato“ yra didžiausia bulgariškų vynu eksportuotoja į Baltijos šalis bei Rusiją, taip pat dideles siuntas gėrimų gabena į Lenkiją, Vokietiją, Prancūziją, JAV, Japoniją.

Šių metų balandį Plovdive (Plovdiv) vykusioje tarptautinėje vynu ir spiritinių gėrimų parodoje „Vinaria 2013“ įmonė savo apdovanojimų kolekciją pagausino 14-u vynu „oskaru“ „Golden Rhyton“. Juo buvo įvertintas išskirtinio prekės ženklo vynu 2007-ųjų „Izbata Pomorie Cabernet Sauvignon“.

Parodoje debiutavo ir įmonės naujo prekės ženklo „Salty Hills“ („Druskų kalvos“) gėrimai, jie pelnė aukso medalius raudonųjų ir baltųjų vynu nominacijose. „Vinprom Černomorsko Zlato“ atstovų teigimu, šių vynu sėkmę lėmė 2007 m. įdiegta mikrofermentacijos technologija. Ji pastaraisiais metais naudojama gaminti riboto kiekio aukštos kokybės vynuams. Nauja įranga vynuogės labai kruopščiai atrenkamos ir perdirbamos.

Vyno jūra

Pomorijės kurorte kasmet rengiama vynu šventė „Vyno jūra“ („Море от вино“). Pagrindinės renginio iniciatorės – įmonė „Vinprom Černomorsko Zlato“ ir Pomorijės savivaldybė. Šiais metais šventė vyks rugpjūčio 3 – rugsėjo 9 dienomis. Ją tradiciškai pradės teatralizuotas vaidinimas su šokiais ir dainomis, o svarbiausias veikėjas, žinoma, bus vynu dievas Bakchas.

Renginio dienomis pagrindinėje miestelio aikštėje gyventojams ir svečiams bus organizuojamos nemokamos šio regiono vynu degustacijos. Kurorte vyks koncertai, įvairūs konkursai, ir didelių, ir mažų lauks smagios pramogos. ▶



www.dziugashouse.lt



LEGENDOMIS APIPINTAS,
SU MEILE ILGAI BRANDINTAS...
SAVITU SKONIU IR KVAPU TURTINGAS
KIETASIS SŪRIS
DŽIUGAS®



▶Bulgarijos moterys sumaniai naudojami gražinančiomis vynuogių savybėmis





Kur paskanauti gero vynu

Stipresnių gėrimų mėgėjus įmonė „Vinprom Černomorsko Zlato“ kvies apsilankyti originaliame paviljone, kur bus galima įsigyti žinomų prekės ženklų „Pomorijska“, „Burgas 63“ rakijų.

Vynuogių terapija

Lotyniškas posakis byloja „In Vino Veritas“ („Vyne slypi tiesa“), o šių dienų sveikatinimo specialistai teigia, kad vynuogės – jaunystės ir sveikatos šaltinis. Senovės romėnai maudydavosi jauno raudonojo vynuogės – buvo pastebėta, kad po to oda tampa graži ir lygi. Šiomis vynuogių savybėmis sumaniai naudojami ir senovės Graikijos moterys. Praėjusio amžiaus devintojo dešimtmėčio pradžioje atlikti tyrimai patvirtino, kad vynuogių sultys pasižymi unikaliu poveikiu, jos stabdo odos senėjimo procesus ir stiprina imuninę sistemą. SPA procedūros veidui ir kūnui su vynuogėmis sparčiai populiarėja visame pasaulyje.

Vynuogių produktai naudojami įvairiose sveikatinimo programose, jose – vynuogių kaukės, kompresai, vonios, o daugeliui ligų gydyti taikoma vynuogių dieta.

Kosmetikoje šios uogos naudojamos kaip vienas veiksmingiausių komponentų odos tonusui pakelti. Vynuogių ekstraktas pagreitina odos ląstelių atsinaujinimo procesus, odą maitina, daro ją ▶

- Pomorijės miestelyje galite paragauti nuo seno čia auginamų ir naujų veislių vynuogių vynu. Tarp tokių – „Cabernet Nouveau“. Tai lengvas, žaismingo charakterio stipraus vaisių skonio jaunas vynu.
- Pomorijės priegose nuo Burgaso pusės, vos per porą žingsnių nuo jūros, veikia 1932 m. atidaryta vynuogės gamykla. Prie jos glaudžiasi kepsnių restoranas „ИЗБА“ („Troba“). Degustacijos organizuojamos šio restorano rūsyje (užsakymai priimami tel. 0596/3 23 02 3 23 51, daugiau informacijos rasite www.bsgold.bg).
- Kitos žymiausios Pomorijės ir Burgaso regionų vyninės: „Бойнар“ (tel.: 0596/ 22420, 0887 370 686, boyar@abv.bg), kompleksas „Шато Медово“ (tel. 0878 973 143, www.medovo.com), vyninė kompleksas „Via Pontica Resort“ (tel. 0596/ 325 88, 0888 669 142).

Vynui reikia tinkamų užkandžių

Prie Bulgarijos pajūrio vynu ir rakijų rekomenduojamas užkandžių rinkinys *meze*. Jį sudaro įvairūs sūriai, mėsos gaminiai bei jūrų gėrybės. Kiekvienoje vyninėje siūlomas savitas meze.

Kiek kainuoja vynu ir rakija

Vidutinės kategorijos pajūrio vynu butelis kainuoja 6–15 Lt, rakijos 7–30 Lt.



TIKRAS LIETUVIŠKAS SKONIS



www.vmajonezas.lt



elastingesnę, stiprina kraujagyslių sienelės ir stabdo senėjimą.

Šiuolaikiniuose Pomorijės SPA centruose siūlomos atpalaiduojamosios ir gaivinosios vonios su vynuogių lapų nuovu ir uogų ekstraktu.

Štai kurorto viešbučio „Grand Hotel Pomorie“ SPA ir sveikatingumo centre „Anchialo“ galima išmėginti terapiją „Vynas ir vynuogės“. Viena jos sudėtinųjų dalių – aromaterapija: vynuogių aromatas pakelia nuotaiką ir suteikia energijos. Ši 50 min. procedūra kainuoja 90 Lv (apie 159 Lt). ■

Pavadinimai bulgariškų gėrimų etiketėse

Bjalo vino – baltasis vynas

Červeno vino – raudonasis vynas

Rozovo vino (Roze) – rausvasis vynas

Trapezno vino (Trapeziza) – jaunas vynas (būna stalo ir regiono)

Pomorijiska izba – Pomorijės stalo vynas

Grozdova rakija – vynuogių rakija

Slivovica – slyvų rakija

Mintimis apie Bulgarijos vynu dalinasi vynu žinovas Jurgis ŠLIOGERIS

- Kaip vertinate šių dienų Bulgarijos vyno gamintojų produkciją, kuo ji skiriasi nuo to vynu, kurio Lietuvoje būdavo sovietiniais laikais?

- Tai labai sudėtingas klausimas ir vienareikšmiškai jį sunku atsakyti, nes mūsų supratimas apie vynu per porą dešimtmečių pasikeitė iš esmės. Tačiau tebevyrauja nuomonė: „A, bulgariški?...“ Ši nuomonė grindžiama ne patirtimi, o bendra opinija, tačiau vynu net nemėginama ragauti. Bet pastarieji metai – dinamiškų pasikeitimų Bulgarijos vynuinkystėje laikas, nes šioje šalyje atsiranda vis daugiau užsienio kapitalo. Į Bulgarijos vynu daryklą investuoja prancūzai, italai, švedai, australai.

Lietuvoje bulgariškų aukštos klasės vynu pasirodė tik visai neseniai, tai – tokių vynu daryklų, kaip „Castra Rubra“, „Telish“, „Santa Sarah“, ir dar kelių kitų vynuikų produkcija. Bėda ta, kad jų neperka, nes šie vynai brangūs. Tad kai kurie tiekėjai jau svarsto, ar verta jų importuoti.

- Įvardinkite, jūsų nuomone, geriausius šių dienų bulgariškų vynu gamintojus.

- Tarp geriausių – jau minėtus vynu daryklą „Castra Rubra“ (vyninės „Telish“ padalinys), „garažistė“ „Santa Sarah“ (taip vadinamos mažos vynuikės, kurių specializacija gerų, aukštos klasės, ambicingų vynu gamyba). Taip pat – „Damianitza“ (viena gero vynu pionierių, joje dirba enologas prancūzas), „Eduardo Miroglio“ (gamina gerus baltuosius vynu, gerus vidutinės klasės vynu už gerą kainą), „Terra Tangra“ (šie vynuikiai siekė sumažinti derlių ir dėl to pagamino labai gerų vynu), „Villa Lyubimets“ (gali pasigirti labai geru vynu „Syrah“). Kitos įmonės vis dar laikosi socialistinio principo „kuo daugiau“, o jis negarantuoja kokybės.

Tarp didelių gamintojų žinomiausia Asenovgrado vynu gamykla, tiekianti vynu prekybos centrams ir eksportui, įmonė „Domaine Boyar“ (šios vynuikės vynu buvo importuojama ir į Lietuvą).



➤ Lietuvoje apie Bulgarijos vynu sprendžiama pagal bendrą opiniją, tačiau vynu net nemėginama ragauti

- Kokie bulgariško vynu pranašumai ir trūkumai, palyginti su kitais europietiškais vynu?

- Pagrindinis trūkumas – gamintojų pataikavimas plačiai Rusijos rinkai, kuriai tiekiamas pigus salstelėjęs neišsiskiriantis vynu. O geri vynai mažai reklamuojami, tad apie juos mažai kas žino.

- Kokios yra garsiausios bulgariškos vynuogių veislės?

Iš raudonųjų galima paminėti „Mavrud“, „Melnik“, „Pamid“, „Rubin“, „Gamza“ („Kadarka“). Su baltosiomis sunkiau – tai „Dimiat“, „Misket“, „Tamianka“, „Aligote“. Kitos Bulgarijoje auginamos baltosios vynuogės yra tarptautinių veislių.

- Ką galite pasakyti apie Bulgarijos pajūryje gaminamus vynu ir brendį?

- Jų man neteko ragauti. Manau, kad kiekviename krašte užaugintos vynuogės ir iš jų pagamintas vynu gali nustebinti skonių paletę, kuri atsiskleidžia skanaujant vynu autentiškoje aplinkoje, pajūryje, geroje kompanijoje... Manau, kiekvienoje vynu darykloje tikrai galima rasti išskirtinų vynu.

TĖRA VIENINTELĖ ORIGINALI „BIG GREEN EGG“ KEPSNINĖ – NUOSTABIAUSIA MAISTO RUOŠIMO PATIRTIS!

Geriausi pasaulio virtuvės šefai ir pulkai kepimo ant grotelių mėgėjų geidžia tobuliausios įrangos. Štai kodėl tiek daug barbekiu gerbėjų renkasi „Big Green Egg“.



Aukščiausia kokybė | Dėl pažangiausių keramikos technologijų „Big Green Egg“ kepsninė užtikrina geriausią karščio sulaikymą, atsparumą ir tvirtumą bei puikius kulinarius rezultatus!



Universalumas | Galite kepti ant grotelių, rūkyti, spirginti, skrudinti, troškinti, lėtai virti ir netgi naudoti kepsninę kaip orkaitę. „Big Green Egg“ išsiskiria kaip pati universaliausia kepsninė rinkoje.



„Big Green Egg“ – tai ištisas lauko virtuvės kepimo kompleksas. Šimtai specialiai EGG kepsninei sukurtų priedų Jums atveria begalines kulinarias galimybes!

Ilgamžiškumas | „Big Green Egg“ kepsninė – tai ilgamžiškumo garantija. Mes ne tik siūlome garantiją visam keramikos eksploatavimo laikotarpiui, bet jau daugiau nei ketvirtį amžiaus užtikriname nepriyglstamą klientų aptarnavimą

Big Green Egg
The Ultimate Cooking Experience™

„Big Green Egg“ Lietuvoje
UAB R-CENTRAS
P. Lukšio g. 32, Vilnius
Tel. 8 612 363 44
El. paštas: info@kepsnines.lt
www.kepsnines.lt



Vasaros malonumams – vištienos skonių puokštė

Alina PAUKŠTYTĖ

Gardžiu dūmu kvepiantis maistas – vienas didžiausių vasaros malonumų. Kepsninėje kepami skanėstai visada nuteikia smagiai, juk dažniausiai jie ruošiami mėgaujantis gražia diena ir nerūpestingai bendraujant su draugais. Neapsiriksite vaišėms gryname ore pasirinkę vištieną. Tai nekaloringa, lengvai virškinama mėsa, o nuo šio sezono – dar ir itin lengvai bei greitai paruošiama!

Pavyks net naujokams

Bendrovei „KG Group“ priklausantys Vilniaus ir Kaišiadorių paukštynai šiai vasarai paruošė ne vieną staigmeną. Tai ne tik naujos paukštienos pakuotės, bet ir kitaip sudalyti porcijomis, supjaustyti ir suskirstyti produktai. Iki šiol buvome įpratę kepti visą viščiuką, jo ketvirtį, blauzdeles ar krūtinėlę. Dabar ant mūsų stalo gali būti ir „gulbelių“, ir „tulpių“... ▶

Specialisto komentaras

Galina BOVSEVIČ,

Lietuvos barbekiu kepėjų asociacijos valdybos narė

„Kaip paruošti vištieną kepsninėje, kad ji būtų skani ir sultinga? Svarbu nusipirkti tinkamos mėsos. Lengviausia iškepti broilerio krūtinėlę, dažniausiai vadinama filė. Ši mėsa gerai sugeria marinatą, iškepa tolygiai ir išlieka sultinga, tik labai svarbu, kad marinatė nebūtų daug druskos ar rūgšties, sausinančios mėsą.

Dar vienas labai populiarus kepsninėse kepamas vištienos produktas yra sparnelių dalys: sparnelių vidurinės dalys, peteliai ar „tulpės“ ne tik greitai iškepa, bet ir patogūs valgyti, ypač išskylaujant gamtoje. Blauzdelės ir šlaunelės kepa ilgiau, todėl jas geriausia kepti uždaroje kepsninėse, kuriose mėsa kaitinama tolygiai.

Mėgstantiems kepti visą viščiuką patarčiau naudotis specialiu stovu arba prisiminti išradingų kepėjų sugalvotą būdą – kepti užmovus ant skardinės ar butelio, kuriuose yra alaus arba vyno. Viščiuką galima kepti ir ant folija užtiestų grotelių. Dar geriau, jei kepsninė uždara, kiaušinio formos, – joje viščiukas iškeps tolygiai ir jo apačia neprisvils.

Vištieną kepti galima ir ant iešmų ar mažų iešmelių, ir ant grotelių. Tai priklauso nuo to, kokias dalis pasirinkote. Kepti ant iešmų labiausiai tinka dideli gabalai: šlaunelių mėsa be kaulo, filė. Ant iešmelių patogiu mauti nedidelius gabalėlius, šviežias kimštas vištienos dešreles, susuktas į ritinėlius, o sparnelių dalis, blauzdeles ar šlaunelės geriau kepti ant grotelių.

Kepsninę galima pakurti ir malkomis, ir anglimis, tačiau labai svarbu, kad pradėdant kepti vištieną jos būtų pakankamai įkaitusios. Anglys turi būti pilkos pelenų spalvos, malkų sakai turi būti visiškai išdegu, o jos pačios – juodos kaip anglis. Mėsa bus skaniausia, jei rinksitės beržo, obels ar uosio malkas.“

NAUJIENA!

Premium

„PREMIUM“ MARINUOTOS VIŠTIENOS PRODUKTŲ KOLEKCIJĄ PAPILDĖ NAUJAS VASARIŠKAS SKONIS.

BLAUZDELĖS BE ŠARARIO MEDAUS IR GARSTYČIŲ MARINATE.





> Kepamosios vištienos dešrelės „Premium“ ne tik sveikos, bet ir gardžios

„KG Group“

Šeiminkaudami išsiversime net be aštraus peilio – kam vargti, jei galima nusipirkti jau paruoštos mėsos?

Vasaros vaišėms itin tinka kepti paruošti gaminiai. O gerą skonį garantuoja specialistų sukurti marinatai – ir pamėgti tradiciniai, ir šio sezono naujienos.

Daugybė naujovių sukurta įdiegus naujas technologijas. Iš jų kelios itin aktualios kepsnių gryname ore kepėjams: šlaunų mėsa be kaulo, ploninta mėsa „Kepant vištieną kepsninėje, sunku jos neperdžiovinti. O ploninta mėsa išlieka sultinga, iškepa greičiau ir tolygiau, tad tinkamai iškepti vištieną dabar gali ir nepatyręs kepėjas;“ – tikina paukštynų technologai.

Ne mažiau svarbu, kad kepsninėje ruošiama mėsa būtų supjaustyta vienodo dydžio gabaliukais. „KG Group“ paukštynai siūlo tinkamai supjaustytą, kalibruotą vištieną. Kepamus gabaliukus reikės rečiau vartyti, tad jie išliks sultingi. Dažnai vartoma mėsa kartu su sultimis praranda ir maistingų medžiagų, netenka baltymų, mikroelementų ir makroelementų.

Sparneliai kitaip

Sparneliai – nepakeičiamos vaišės gryname ore. „Iškylautojus turėtų sudominti sparnų peteliai „tulpės“. Šis produktas naujas ne tik Lietuvoje, bet ir Baltijos šalyse. Jis paruošiamas sparnų petelių mėsą atitraukiant iki trečdaliao kauliuko ir jį apnuoginant.

Sparnų „tulpės“ pirmiausiai įvertins tie, kam svarbu ne tik patiekalo skonis, bet ir išvaizda. „Tulpės“ papuoš bet kurį stalą ir nepridarys nepatogumų valgytojams – jas patogiu suimti tiesiog už kauliuko.

Tačiau ir tai dar ne viskas. Tarp naujienų – ir specialiai paruoštos vidurinės sparnelių dalys. Šie produktai suteikia aibes galimybių kulinarinėms fantazijoms. Prapjovus tarp kaulų esančią mėsytę, galima pasigaminti įvairių originalių užkandėlių. Pavyzdžiui, galima per įpjovą prakišti ir aplink sparnelį apvynioti šoninės gabalėlį arba į tarpelį įdėti morkos ar cukinijos griežinėlių.

Be abejo, visus naujus gaminius galima ruošti ir tradiciniais būdais. Tiesiog dėkite ant grotelių ir čirškinkite!

Medaliu įvertintos dešrelės

Tarp itin greitai paruošiamų „KG Group“ paukštynų produktų – kepmosios vištienos dešrelės „Premium“. Tai išskirtinis bedrovės specialistų sukurtas gaminy. Dešrelėse nėra nitratinės druskos, tad kepmas jas aukštoje temperatūroje neišsiskiria kancerogeninės medžiagos. Būtent todėl šias dešreles tinka kepti ir ant laužo, ir ant grotelių.

Kepamosios vištienos dešrelės „Premium“ ne tik sveikos, bet ir gardžios. Jų galima rinktis keturių skirtingų skonių: su žolelėmis, su sūriu, su garstyčių grūdėliais ar paprastų.

Konkurse „Lietuvos metų gaminy 2012“ dešrelės „Premium“ buvo įvertintos sidabro medaliu. ■



TIKRAS LIETUVIŠKAS SKONIS



www.vmajonezas.lt





► Vilniaus ledainėje „Dione“ galima paskanauti daugiau kaip 24 rūšių ledų

„Dione“ natūralaus skonio kerai

Loreta LILEIKIENĖ

„Kurie skaniausi?“, – laužome galvą prekybos centruose prie šaldytuvų su ledais. Jų asortimentas milžiniškas, visi vilioja ryškiomis, spalvingomis pakuotėmis, žaismingais pavadinimais, skirtingais skoniais ir įvairiais reklaminiais pažadais. Firminėje ledainėje „Dione“ Vilniaus senamiestyje taip pat nelengva apsispręsti. Vitrinose – daugiau kaip 20 rūšių ledų. Kurių pasmalyžauti šįsyk: kakavinio plombyro su šokolado gabaliukais ir spanguolių uogiene, vanilinio plombyro su lazdynų riešutais ir karamelės įdaru, o gal ledų su karamelizuotais graikiniais riešutais ir klevų sirupu?..

Ledinis triumfas

Įmonė „Klaipėdos pienas“ prekės ženklo „Dione“ ledus pradėjo gaminti 2007 m. Jau po metų, 2008-aisiais, ledai „Dione. Bourbon vanilla“ Lietuvos

metų gaminių konkurse buvo įvertinti sidabro medaliu. 2010-aisiais Lietuvos metų gaminių konkurse to paties prekės ženklo šokoladinis plombyras su kavos įdaru ir belgišku šokoladiniu glaistu pelnė aukso medalį. 2012 m. taip pat aukso medalį laimėjo „Dione“ vanilinis ragelis su lazdyno riešutais ir belgišku šokoladu. Šiais metais „Dione“ pagarsėjo visame pasaulyje – pasaulinėje maisto parodoje „Gulfood 2013“ Dubajuje buvo pripažintas kaip geriausias naujas prekės ženklas.

Tikras, skanus plombyras

Nuo seno Lietuvoje iš natūralaus ir ne mažiau kaip 15 proc. riebumo pieno buvo gaminamas tikras, skanus plombyras. Toks plombyras iki šių dienų gaminamas ir įmonėje „Klaipėdos pienas“.

Ledai „Dione“ išsiskiria tuo, kad gaminami iš nenugriebto pieno ir šviežios grietinės, be kvapiųjų esencijų ir dažiklių, be augalinių riebalų ir kitokių pakaitalų. O glaistas ruošiamas iš tikro belgiško pieniško šokolado. Tokį ledų glaistui „Dione“ gamintojai naudoja bene vieninteliai Lietuvoje. Šis šokoladas vertinamas dėl senų gamybos tradicijų ir yra vienas geriausių pasaulyje. O Burbono vanilė ledams atkeliauja net iš

saulėtosios Madagaskaro salos.

Ledus „Dione“ dėl puikaus skonio, kurio suteikia natūralios, išskirtinės žaliavos, mėgsta ir maži, ir dideli. Nenaudojome ir nenaudosime jokių dirbtinų pakaitalų, kurie sugadintų šį mažą smaližiaus stebuklą, – tikina įmonės „Klaipėdos pienas“ prekės ženklo „Dione“ vadovas Ignas Lenkauskas.

Šiuos šaltųjų skanėstų pranašumus įvertino ne tik Lietuvos, bet ir JAV, Kanados, Singapūro, Suomijos, Vokietijos, Didžiosios Britanijos, Airijos, Rusijos ir kitų šalių smaguriai.

Vasarai – kokosiniai ledai

Ledų „Dione“ skonių paletę nuolat papildo naujienos. Šią vasarą šio prekės ženklo ledų šeima pasitiko naujais – kokoso skonio – ledų rageliais. „Šie ledai taip pat pagaminti iš grietinės ir natūralaus pieno, pagardinti tikru belgišku pienišku šokoladu ir migdolų riešutais. Tai ledai, kurių šią vasarą būtina paragauti kiekvienam ledų mėgėjui“, – šypsosi I. Lenkauskas.

Tvirtos tradicijos

Tarpukaryje klestėjusi Klaipėdos miesto pieninė per Antrąjį pasaulinį karą buvo stipriai apgriauta. Gamykla atstatyta 1948 m., o jau 1950-aisiais joje buvo pradėti gaminti valgomieji ledai. Tad čia natūralių ledų gamybos tradicija puoselėjama daugiau kaip 60 metų.

Pasak „Klaipėdos pieno“ atstovo, įmonėje yra technologų, kurie čia dirba daugiau nei 40 metų. „Laikomės geriausių tradicijų ir taikome naujausias technologijas, o naujus skonius kuriame atsižvelgdami į vartotojų nuomonę“, – sako I. Lenkauskas.

Pavadinimas iš Antikos laikų

Renkantis ledus patartina atkreipti dėmesį į jų sudėtį, tuomet bus aišku, ar ledai natūralūs. Tokie jie tikrai nėra, jei ant pakuotės kaip vienas pagrindinių komponentų bus nurodytas vanduo, taip pat – pieno milteliai ir augalinių riebalai.

„Dione“ yra natūralus vanilinis plombyras. Šiuose leduose visiškai nėra augalinių riebalų, kuriuos kiti gamintojai naudoja siekdami sutaupyti. Leduose „Dione“ taip pat nėra sintetinių dažiklių ir saldiklių. Ko gero, būtent dėl to ir pelnėme pripažinimą – „Dione“ renkasi



► Vafliniai indeliai – visuomet traškūs ir šveži, nes kepami kepami čia pat, ledinėje

- Pasaulinėje maisto parodoje Dubajuje „Gulfood 2013“ užregistruotas rekordinis dalyvių iš 110 skirtingų pasaulio šalių skaičius, buvo pristatyta daugiau nei 50 000 prekės ženklų gaminių. Juos vertino geriausių maisto pramonės ekspertų komisija. Jie ir išrinko „Dione“ kaip geriausių naujų prekės ženklą.
- Daugiau nei 24 rūšių ledų „Dione“, patiekiamų čia pat kepamuose vaflių indeliuose, bei tiek pat ledų kokteilii paskanausite firminėje Vilniaus ledainėje „Dione“. Jos ieškokite adresu Pilies g. 16. Vienas rutuliukas ledų kainuoja nuo 5 Lt, kokteiliai – nuo 7 Lt.
- Akcinės bendrovės „Klaipėdos pienas“ gaminių asortimente gausu porcijinių ledų, pakuočių šeimoms bei ledų, skirtų viešbučiams, restoranams, kitokioms maitinimo įstaigoms. Ledai išsiskiria įvairove, juose gausu uogų, vaisių, riešutų, tikro belgiško šokolado, Burbono vanilės, natūralaus kanadietiško klevų sirupo.

vertinantys natūralius produktus“, – spėja pašnekovas.

Prasmingas ir pavadinimas „Dione“. Pagal graikų mitologiją Dionė buvo Afroditės motina. Pasak legendos, ji turėjo kerintį žvilgsnį, jos grožiui ir elegancijai negalėjo atsispirti net dievai. ■

Jonizatoriai – ne prabanga, o būtinybė

Giedrius JANKAUSKAS

Žmogaus gyvybei labai svarbus oras bei vanduo, tačiau šių dienų spauda ir kitos žiniasklaidos priemonės daugiausiai dėmesio skiria sveikai mitybai. Žinoma, rekomenduojama gerti kuo daugiau vandens. Deja, apie tai, koks jis turi būti, dažnai nieko nepasakoma. Taip pat retai pabrėžiama, kad visuotinės urbanizacijos laikais esame priversti kvėpuoti ne pačiu švariausiu oru. To padariniai – vis dažniau kankinančios įvairios lėtinės ligos. Tačiau išeitis yra. Tai Lietuvoje gaminami oro ir vandens jonizatoriai, kuriais prekiaujama ir mūsų šalyje, ir užsienyje.

Kad kvėpuotume pilna krūtine

Patalpose, kuriose veikia oro jonizatorius, oras švarus ir gaivus. Vilniečių Ritos ir Arūno šeima tokį įtaisą įsigijo ilgai ieškoję, kaip gyvenimą dideliame mieste padaryti sveikesnį ir patogesnį. Sutuoktiniai patenkinti savo pirkiniu, tad su malonumu vardija jo pranašumus.

„Auginame tris atžalas, o tiesiai po mūsų langais – judri gatvė, tad kvėpuojame dulkėmis ir užterštu oru. Kai mažąjį pradėjo kamuoti kosulys, gydytojai įtarė alergiją įvairiems aplinkos

„Burbuliuko“ archyvo



➤ Gerti jonizuotą vandenį sveika ir suaugusiems, ir vaikams

veiksniams. Jei būtume ją ignoravę, vaikas galėjo susirgti lėtiniu bronchitu ar net astma. Po to, kai įsigijome jonizatorių, oras namie tapo lyg miške po sodraus lietaus, pagerėjo visų šeimos narių savijauta – dabar esame žvalūs, darbingi, miegame giliai ir saldžiai“, – pasakoja Rita.

Oro jonizatorius naikina nepageidaujamus kvapus – net tabako ar naminių gyvūnų. Jis taip pat nepakeičiamas patalpose, į kurias įsimetė pelėsis. Šie grybai kenkia ne tik statiniui, bet ir žmonių sveikatai, o pelėsių kvapas įsigeria į drabužius.

Rita ir Arūnas tvirtina, kad jų oro jonizatorius su UV lempa nepakeičiamas šaltuoju metų laiku. Mat jis išvalo ne tik ore esančias dulkes, įvairius alergenų, grybelius, bet naikina ir peršalimo bei virusinių ligų sukėlėjus.

Dar vienas oro jonizatoriaus pranašumas – neutralizuojami televizoriaus, kompiuterinės įrangos ir kitos elektroninės įrangos skleidžiama elektromagnetinė spinduliuotė. Šiais laikais nerasi namų be televizoriaus ar kompiuterio, tad toks jonizatorius – labai reikalingas.

Arūnas taip pat džiaugiasi netikėta žmonos dovana – oro jonizatoriumi automobiliui. Pasak vyro, jis daug laiko praleidžia mašinoje – važiuoja į darbą ir atgal, rieda į iškylas su šeima ir keturkojais augintiniais, važinėja ir kitais reikalais, kuriuos ratuotam sutvarkyti kur kas greičiau ir patogiau. Be abejo, automobilyje norisi ne tik švaros, bet ir gaivumo. O jokia valykla ar oro gaivikliai-kvapikliai salone nesuteiks tokios gaivos, kaip nedidukas oro jonizatorius.

„Dėl oro jonizatoriaus galime kvėpuoti pilna krūtine. O tada ir gyventi smagiau“, – teigia vilniečių šeima.

Vandens jonizatorius – ir kūnui, ir namams

Pensininkei Reginai iš Panevėžio vandens jonizatorių prieš trejus metus padovanojo vaikai. Per tą laiką moteris ne kartą įsitikino jonizuoto vandens nauda.

„Visa mano butis dabar gula ant jonizatoriaus pečių“, – juokauja moteris. Su šarminiu vandeniu ji plauna pirktas daržoves, atgaivina nuvytusias gėles, verda itin kvapnią kavą ir arbatą, gamina maistą, o rūgštiniu vandeniu dezinfekuoja namus, naikina blogus kvapus. „Beje, visos draugės pavydi mano oranžerijos: rūgštiniu vandeniu laistomos gėlės klesti. Nei jas ligos puola, nei kenkėjai. O sėklos sudygsta tiesiog akyse. Jei jau gležnas augalas rodo, kaip jam tinka jonizuotas vandenėlis, žmogui jis taip pat turi suteikti gyvybingumo ir energijos“, – įsitikinusi Regina.

Jonizuotas šarminis vanduo išties vadinamas gyvuju vandeniu. Jis minkštas, bekvapis, lietaus vandens skonio. Jis stimuliuoja ir veikia kaip antioksidatorius, gerai šarmina organizmą, apsaugo sveikas ląsteles ir stiprina imuninę sistemą. Jame esantys aktyvieji mineralai

padeda įveikti ligas ir alergijas.

Jonizuotas rūgštinis, arba negyvasis, vanduo daugiausiai skirtas vartoti išoriškai, jis padeda atkurti odos natūralią rūgštinę terpę. Šis vanduo nepakeičiamas, kai reikia dezinfekuoti žaizdeles ar nubrozdinimus.

Kai kurių modelių jonizatoriai gamina ir sidabruotą vandenį. Jis itin veiksmingai naikina bakterijas ir virusus, todėl yra pirmas pagalbininkas, kai siaučia gripas ar kitas virusas.

Krioklio galia vonioje

Didžiausias žmogaus organas yra oda, tad svarbu ir tai, kokiame vandenyje maudomės. Lietuvoje jau galima įsigyti ir vandenį jonizuojančių dušo galvutėlių.

Šis gaminytis ypatingas tuo, kad skleidžia infraraudonuosius spindulius, generuoja neigiamus jonus. Unikali konstrukcija dušo galvutėje esantis akmuo maifan ir germanio keraminės granulės išvalo vandenį nuo chloro, sunkiųjų metalų ir kenksmingų bakterijų, aktyvuoja naudingus vandens elementus, jį grynina ir minkština. Taigi vanduo tampa pirminės gamtinės struktūros. Toks vanduo veikia kaip antioksidatorius, stiprina imunitetą, gydo ir jaunina.

„Maudydamasis po dušu su vandenį jonizuojančia galvute, jaučiuosi kaip po tyro vandens kriokliu. Ji pagaminta pagal akupunktūros – senovinio Rytų šalių gydymo adatomis – principus. Šia specialios konstrukcijos galvute galima reguliuoti srovės slėgį ir taip vandens čiurkšlėmis masažuoti svarbius kūno taškus. Tai unikali jauninanti ir gaivinanti vandens terapija, itin veiksminga po sunkių treniruočių“, – sako sveiką gyvenimo būdą propaguojantis, nuo mažumės sportuojantis klaipėdietis Deividas.

Beje, sustiprinus vandens čiurkšlę, sutaupoma iki 30 proc. vandens.

Ar kvėpuoti grynu oru ir naudoti tinkamą vandenį šiais laikais – prabanga? Panašu, kad tai tampa būtinybe norintiems gyventi sveikoje aplinkoje, puikiai jaustis ir palengvinti buitį.

Daugiau informacijos ieškokite interneto tinklalapyje www.burbuliukas.lt. ■





Turkija/Iš keliautojo dienoraščio



> Krypties ir nuotolio ženklų yra tik didesnėse sankryžose ir miesteliuose, kuriuos kerta trasa

Likijos kelyje – staigmenos už kiekvieno posūkio

Jūratė KILIULIENĖ

Senovės graikų bei romėnų dar gerokai prieš mūsų erą išmintas Likijos kelias (Likya Yolu) Turkijos pietuose – rimtas iššūkis šių laikų keliautojui. Pasiryžus įveikti 509 km pėsčiomis, teks pamiršti įprastų atostogų malonumus. Viduržemio jūros pakrante vingiuojanti įstabaus grožio trasa pareikalaus geležinės ištvėmės, gerų batų ir daugiau nei trijų savaičių visam maršrutui įveikti. ▶



Suteik magiško spindesio savo virtuvei

- A⁺⁺ A++ elektros energijos klasė
- 0° 0 C fresh zone skyrius
- 👉 Sensorinis elektroninis valdymas
- 🔊 Žemas triukšmo lygis
- 🦠 Antibakterinė danga
- 💡 LED apšvietimas
- ❄️ FAST FREEZE greito užšaldymo skyrius



SNAIGĖ GLASSY





➤ Mimozos viliojo žiedais ir teikė šešėlį

Tolyn nuo kurorto šurmilio

Saulėtas dangus, šilta jūra, nuo šakų svyrantys vaisiai – šių klasikinių gero poilsio atributų mūsų planuojamoms atostogoms tereikėjo kaip fono. O pirmajame jų plane turėjo būti rimta pėsčiųjų trasa, kuriai nebūtų gaila paaukoti poros gerų turistinių batų. Pasirodė, kad tai įmanoma suderinti. Mat 509 km Likijos kelyje galima rasti ir Viduržemio jūros regiono idilę, ir puikiai išmėginti išvermę.

Šios trasos krikštamatė – istorikė mėgėja Keitė Klou (Kate Clow). Ji ištraukė Likijos kelią į šių dienų šviesą, detaliai jį aprašė ir sužymėjo. Keitė pataria šiam maršrutui skirti net 25 dienas.

Preciziškai K. Klou nuorodų besilaikantys keliautojai savo žygį Likijos keliu pradeda nuo vakarinio jo taško – Fetijos (Fethiye) miesto. Jį pasiekti patogiu iš gretimio miesto Dalamano (Dalaman) oro uosto.

Mūsų atostogų kraityje – vos dešimt dienų, tad turėjome sudaryti savo kelionės planą. Nutarėme žygiuoti priešinga kryptimi: iš Stambulo nusukridome į Antalią (Antalya). Šiame kurorte kaip tik ir baigiasi klasikinis Likijos maršrutas.

Po Antalią ketinome pasižvalgyti bent dieną – juk ši vieta garsėja kaip atostogų rojus. Tačiau milijoninis kurortas pasitiko kaip ir dera didmiesčiui – judriomis gatvėmis, rėkiančiomis reklamomis, pakrante

besidriekiančiais milžiniškais viešbučiais. Kadangi atskridome ne to, akimirksniu pakeitėme planą ir pasukome į Olimpo (Olympos) miestelį už 60 kilometrų į pietus.

Šiame regione transporto sistema puikiai sustyguota ir naudotis ja gana nebrangu. Kelionė iš Antalijos oro uosto į autobusų stotį vienam asmeniui kainuoja 7 TL (10 Lt).

Stotyje paslaugas siūlyti puolė net keli mažųjų autobusų, Turkijoje vadinamų dolmušais, vairuotojai. Bilieto kaina iki Olimpo – 14 TL (20 Lt). Baimintis, kad jus apsuks, neverta. Dolmušų vairuotojai prašo atsiskaityti pagal nurodomus tarifus.

Nameliai ant vištos kojelių

Jei ieškote kontrasto sočias atostogas siūlantiems Turkijos pietų kurortų viešbučiams-fabrikams, Olimpas ir aplinkiniai kaimeliai tam puikiai tinka. Šių vietų „specializacija“ – miniatiūrinės poilsinės su mediniais būstais, kuriuos vadina turkmėniškais nameliais. Kodėl būtent turkmėniškais, paaiškinti negali net vietos senbuviai. Pasirinkome vieną jų – „Sheriff Pension“ pačiame Olimpe.

Šio pensono nameliai suręsti iš neapdorotos medienos, viduje – tik lovelės, dušo ir tualetų patalpėlė. Tokio tipo nakvynė šiame regione populiariausia, daugelyje poilsinių yra net aukštai medžiuose įrengtų namelių.

Tačiau paprastumas kainuoja. Už vieną parą dviečiame „Sheriff Pension“ namelyje šeiminkas paprašė 90 TL (135 Lt), dešimt lry pavyko nusiderėti. Už šią sumą gavome ne tik pastogę ir pusryčius, bet ir vakarienę, kavos ir arbatos. Ne itin kūnui patogi nakvynė atseikėjo įspūdžių sielai. Vakarojant namelio terasoje smagu buvo gėrėtis čia pat stūksančiu kalnu, klausytis upelio čiurlenimo, nusirašyti tiesiai į rankas svyrantį apelsiną.

Nors žygeiviai sudaro nemenką šio regiono turistų dalį, niekur neteko matyti jiems skirtų parduotuvių. Specialiais batais, drabužiais, lazdomis, viskuo, ko gali prireikti nakvynei po atviru dangumi, reikia pasirūpinti prieš atvykstant. Beje, parduotuvėlės su maistu ir vandeniu čia taip pat ne ant kiekvieno kampo, tad viskuo verta apsirūpinti prieš pradėdant dienos žygį.

Pėsčiųjų ir mulų takais

Pirmą žygio dieną užsibrėžėme iš Olimpo nukulniuoti 20 kilometrų iki Tekirovos (Tekirova)



➤ Manoma, kad Fetiją ir Antalią sujungusi arterija buvo reikalinga prekybai tarp miestų, taip pat karo žygiams

miestelio, o grįžti dolmušu. Ir iškart gavome pamoką. Dienai ritantis į pabaigą, tebuvome įveikę pusę atstumo, tad tuo pačiu keliu teko sukti atgal.

Jau nuo pirmųjų žingsnių Likijos kelyje paaiškėjo, kad laukia ne lengvas pasivaikščiojimas, o rimtas išvermės žygis. Iškart už nuorodos „Tekirova 20 km“ kelias ima kilti stačiai į kalną, tad pailsėti galima tik po gero pusvalandžio. Kai kur takas vingiuoja pačiu kalno pakraščiu, tad būtina žingsniuoti labai atsargiai ir nepatartina žiūrėti žemyn. Kitur kelias įspraudžia tarp dviejų uolų ir nenori paleisti, dar kitur judėti į priekį vien kojų nepakanka – tenka kabintis rankomis į uolas, šliaužti keliais. Tai – sunkioji Likijos kelio dalis. Bet yra ir malonioji. Tai vienas už kitą nuostabesni vaizdai: snieguotos viršūnės tolumoje, alyvmedžių giraičių slėniai, tarp uolų įsispraudę laukiniai paplūdimiai, kuriuose taip gera panirti į jūros bangas. Malonu pajusti visišką tylą, kurią tik kartais perskrodžia kalnų ožio varpelis...

Kažin ar šie romantiški potyriai rūpėjo antiikiniais žmonėms, mat būtent jiems turime būti dėkingi už Likijos kelią. Dar gerokai prieš mūsų erą Fetiją ir Antalią sujungė, palei jūrą vedusi arterija. Manoma, kad tais laikais ji buvo reikalinga prekybai tarp miestų, taip pat karo žygiams. Šiuos laikus trasa pasiekė sumenkusi iki pėsčiųjų ir mulų

takų, tad 1999-aisiais Likijos kelią nužymėjusi istorikė K. Klou jais ir nukreipia.

Beje, maršrutas neklaidus, bet budrumas pravers. Krypties ir nuotolio ženklų yra tik didesnėse sankryžose ir miesteliuose, kuriuos kerta trasa. Kitur tenka orientuotis pagal gana netolygiai išbarstytas raudonas ir baltas žymes. Kai kur jos užteptos ant uolos, kai kur ant tako akmens ar net alyvmedžio kamieno. Nuorodų, kur pasistatyti palapinę, susikurti laužą ar gauti geriamojo vandens, apskritai nėra.

Piratų krantas

Likija turi dar vieną veidą – nuo neatmenamų laikų ją lydi piratų kranto reputacija. Ji ir anais, ir šiais laikais masina galimybe greitai praturtėti. Jūroje ties Likija gausu strategiškai patogių įlankų, salų ir salelių, tad piratams čia buvo itin patogų tykoti sunkiai pakrautų laivų ir juos plėšti. Kova su šiuo „maru“ truko tūkstantmečius. Išvalyti Likijos pakrantes nuo piratų mėginta dar 1194 m. pr. Kr., tačiau tikslas pasiektas tik... XIX a. Vien faktas, kad Julijus Cezaris dukart buvo pagrobtas ir už jį reikalauta išpirkos, rodo, kad piratai čia elgėsi kaip tikri šeiminkai. ▶

O kur piratai, ten ir paslėpti turtai, ir nuolat rusenanti viltis juos surasti ir praturtėti. Dėl paslaptinių lobių vietos žmonės ir valdžios atstovai ramiai miegoti negali ir šiomis dienomis.

Tiesa, mums neteko sutikti žmonių su metalo detektoriais, tačiau girdėjome kalbant, kad jie vis pasirodo, nors už istorinių žemių kasinėjimą gresia didelės baudos.

Bet ko verti draudimai, jei aistrą praturtėti kaitina kad ir per visą pasaulį nuskambėjusi istorija, kai paprastas televizorių meistras su dviem bendrais savadarbiu metalo ieškikliu Elmalio (Elmali) vietovėje, netoli Antalijos, rado turtus, kurie netrukus buvo praminti šimtmečio lobiu. Tai buvo 2000 sidabrinė monetų, iš kurių vertingiausios – 14 medaliono dydžio dekadrachmų. Šiuos pinigus V a. pr. Kr. nukalė atėniečiai graikų pergalei prieš persus pažymėti.

Dekadrachmų kaina tiesiog svaiginanti. Prieš keletą dešimtmečių oficialiame aukcione viena moneta parduota už 600 000 JAV dolerių.

1984-aisiais į dienos šviesą išskeltas Elmalio lobis netrukus dingo. Žinomas Turkijos žurnalistas Ozgenas Ačaras (Ozgen Acar) jo paieškoms sugaišo dvejus metus. Paaiškėjo, kad visos dekadrachmos buvo slapta išvežtos iš Turkijos ir pateko į amerikiečio milijardieriaus Viljamo Kocho (William Koch) iš Bostono kolekciją. Po žurnalisto publikacijų Turkijos vyriausybė pradėjo teisminį procesą ir jį laimėjo.



Nors šimtmečio lobio radėjas nepraturtėjo, Elmalio plokščiakalnis ir visa Likijos pakrantė iki šiol traukia antikinių turtų ieškotojus.

Antika ir smėlis

Lobių ieškojimo karštligės sėkmingai išvengėme, tad pažintį su Likijos keliu tęsėme traukdami tolyn į Vakarus. Kelionė autobusėliu, vingiuojančiu stačiais šlaitais, suktais serpantiniais – atskira atostogų atrakcija. Kai kur baimė vertė stipriai užsimerkti, tačiau nesinorėjo iš akių paleisti jūros tolių, užtėkių su salelėmis, apelsinų giraičių – viso rinkinio nuostabių Viduržemio jūros regiono vaizdų.

Dolmušų vairuotojai nėra valdiško grafiko vergai. Mūsiškis mielai palaukė, kol pakelės užėjo išgėrėme arbatos. Kitoje sugundė ant išgaubtų paviršių kepami tradiciniai turkiški blynai gozleme. Jų ragavome su bulvių bei ožkos sūrio ir špinatų įdaru. Labai skanu, sotu, nebrangu – viena porcija 4 TL (6 Lt).

Finikės (Finike) miestelyje privalu nusipirkti apelsinų, jie čia patys sultingiausi ir skaniausi – juk Finikė laikoma šalies apelsinų sostine. Dar tolyn į Vakarus prasideda pomidorų ir paprikų augintojų valdos.

Dar vienos mūsų atostogų atkarpos tikslas – Pataros (Patara) miestelis. Dolmušas mus iškratė, kai iki jo buvo likę 3 km, tačiau po kelių akimirky ▶

▶ Antikinė Patara – vienas didžiausių tos epochos uostų ir regiono prekybos centrų

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



FLOKATI

WWW.FLOKATI.LT

A.Vienuolio g. 12, Vilniuje Tel. (8 5) 270 3798 A.Mickevičiaus g. 40, Kaune Tel. (8 37) 20 76 73 Ukmergės g. 5, Panevėžyje Tel. (8 45) 46 38 51 Kęstučio g. 4, Marijampolėje Tel. (8 343) 29 417 Tiltų g. 21, Klaipėdoje Tel. (8 46) 21 12 83



➤ Čia – pomidorų ir paprikų augintojų valdos...

jau sėdėjome milžiniškos savivartės kabinoje. Tad į kurortinį istorinį miestelį įlėkėme su trenksmu. Balandžio pradžioje jame gyvybės dar maža, tad ir viešbutyje „Patar Golden Pension“ kambarį su puikiu žalumoje skendinčiu balkonu bei pusryčiais parai gavome už 50 TL (75 Lt).

Prasidėjus atostogų sezonui, birželį, kainos čia pakyla maždaug trečdaliu. Mėgaujantis idiliška ramybe, sunku patikėti, kad vasaros mėnesiais Patar nemiega dieną naktį – viešbučiai ir moteliai perpildyti, užia barai ir restoranai. Bent jau taip pasakojo vietos gyventojai, sulaukiantys turistų iš viso pasaulio.

Į Patarą jus traukia du dalykai – antikinis miestas ir 21 km ilgio smėlio paplūdimys. O mums labiau rūpėjo „pasikankinti“ Likijos kelyje, jo link ir patraukėme. Čia kelias eina per pačią gyvenvietę ir



➤ Draugiškos ir nebaikšnios kalnų kaimelių gyventojos

daro tokiems nenuosekliams žygeiviams kaip mes patogų lankstą. Apsukome vaizdingą 20 km ilgio ratuką (smagu, kai atgal nereikia grįžti tuo pačiu keliu). Jį baigėme tamsai artėjant, vos nepaklydę, tad nesutiinkame su maršruto sudarytoja, kuri teigia, kad sunkiausia yra trasos atkarpa prie Antalijos. Vidurinė jos dalis mums pasirodė pragariška. Tad kitą dieną nutarėme pašvęsti tik antikai ir jūrai.

Antikinė Patar – vienas didžiausių tos epochos uostų ir regiono prekybos centrų. Ji garsėjo ir kaip mokslo centras. Šis antikos perlas atkastas iš po dešimties metrų smėlio sluoksnio. Stichijos grėsmė čia tebėra aktuali, tad Pataros paplūdimys apželdinamas, kad smėlis vėl nepasiglemžtų antikinių griuvėsių. Tai, ką jau pavyko išgelbėti, galima apžiūrėti nusipirkus bilietą už 5 TL (7,5 Lt).

Šio miesto istorija siekia trečių tūkstantmetį pr. Kr. Išlikę statiniai – monumentalūs miesto vartai, teatras, kolonomis įrėminta gatvė, parlamento rūmai, pirtis – mena Pataros, kaip svarbiausio Likijos sąjungos miesto, laikus. Beje, antikinis Pataros parlamentas yra šiuolaikinės demokratijos lopšys. Jos pagrindu buvo kuriama ir Amerikos demokratinė santvarka.

Smagu su antikos liudytojais susidurti akis į akį, be pompastikos. Prieš daugelį šimtmečių miręs miestas vėl gyvas. Jis ir muziejus, ir tiesiog gera vieta šalia gyvenančių turkų avims ir ožkoms ganyti.

Pataros paplūdimys laikomas vienu gražiausių Turkijoje. ▶



KELIAUJAME Į EGZOTIŠKĄ RYTŲ SALĄ

Daugelis svajoja nors trumpam ištrūkti į tolimas egzotiškas šalis ir pasimėgauti šiluma, saule bei vandens teikiamais malonumais. Tačiau nebūtina krautis lagaminų ir ruošti į tolimą kelionę. Turintis nors šiek tiek laiko ir noro palepinti bei apdovanoti save maloniais pojūčiais, Rytų egzotiką ir šilumą gali rasti visai šalia – Vilniuje ir Druskininkuose įsikūrusiuose „East Island“ SPA centruose. „East Island“ SPA centruose dirbantys masažo meistrai, atvykę iš Tolimųjų Rytų, su savimi atsivežė ir tikrąsias Rytų relaksacijos paslaptis. Čia galėsite išbandyti Kambodžos, Tailando bei Indijos meistrų atliekamas procedūras. Šios procedūros sušildys kūną ir sielą, po jų dar ilgai jausite tolimųjų Rytų prisilietimą.

Rytietišku masažų privalumai:

- Palengvina skausmą ir raumenų tempimą;
- Sustiprina ir atgaivina kūną;
- Pagerina kraujo ir limfos tekėjimą;
- Išlaisvina užsiblokavusios energijos tekėjimą;
- Padidina lankstumą, atliekant pasyvius jogos pratimus;
- Pagerina maisto medžiagų įsisavinimą;
- Pagreitina nereikalingų medžiagų ir toksinų pašalinimą iš organizmo;
- Pagyvina nervinę sistemą;
- Palengvina atsipalaidavimą.



Pajuskite tikrąją Rytų šalių dvasią...
Daugiau informacijos www.eastisland.lt

SPA centras EAST ISLAND
Konstitucijos pr. 26, FORUM PALACE, Vilnius
Tel.: +370 5 272 2227; +370 682 33 222
El. p.: forum@eastisland.lt

SPA centras ir grožio salonas EAST ISLAND
DRUSKININKŲ VANDENS PARKAS
Vilniaus al. 13, Druskininkai
Tel. +370 313 56643; +370 670 00444
El. p.: spa@eastisland.lt



► Užeigėlių maistas nebrangus ir išalkusiam keliautojui dieviškai skanus

Likijos kelias. Dar šiek tiek faktų ir skaičių

- Likija – istorinis Tekės (Tekke) pusiasalio Viduržemio jūroje, Turkijos pietuose, pavadinimas.
- Maršruto pradžia – Olu Denizo (Oludeniz) miestas už 2 val. kelio nuo Dalamano oro uosto. Tekės pusiasalio vakarine dalimi vingiuojanti trasa – lengviausia. Viešasis transportas lengvai pasiekiamas bet kurioje Likijos kelio atkarpoje. Kelio pabaiga – šalia Antalijos tarptautinio oro uosto.
- Daugiausia žygeivių Likijos kelyje sutinkama nuo vasario iki gegužės ir nuo rugsėjo iki lapkričio. Tačiau žygiuoti galima kiaurus metus.
- Oro temperatūra šiame regione birželį siekia 31 laipsnius karšči, liepą – 34, rugpjūtį – 33 laipsnius.
- Beveik visose trasos atkarpose turistams siūloma nakvynė kaimo nameliuose, pensionuose ar nedideliuose viešbučiuose. Taip pat žygeivių laukia daugybė puikių nakvynės vietų po atviru dangumi ant jūros kranto.
- Išsamios informacijos apie maršrutą rasite oficialiame Likijos kelio tinklalapyje www.cultureroutesinturkey.com/c/lycian-way. Iš šio tinklalapio galima atsisiųsti kompiuterinę GPS (vizuotinės padėties nustatymo sistemos) programą su Likijos kelio žemėlapiais ir koordinatėmis.

Vietos valdžia jį labai saugo, čia draudžiama bet kokia veikla. Tik rytiniame pakraštyje veikia maža kavinukė, daugiau jokių patogumų – nei persirengimo būdėlių, nei medinių takų. Tačiau akylai saugomas pajūris žmonėms atviras.

Tuo pasinaudoję dieną skyrėme žygiui pakrante. Nuvargę kilnoti smėlyje klimpstančias kojas gaivino jas jūros vandenyje, o perkaitę saulėje slėpėmės kopose augančių mimozų pavėsyje – neblogai atgauti jėgas prieš grįžtant į Likijos kelią.

Rojus ir karaliams

Kad ir kokį Likijos kelio maršrutą pasirinktumėte, žygį verta baigti Kekovos (Kekova) miestelyje. Jo link vedantį kelią turkai vadina gražiausiu Viduržemio jūros regione. Čia gausu antikinių paminklų, apipintų intriguojančiomis istorijomis, puiki turizmo infrastruktūra. Tačiau Kekovos vizitinė kortelė vis dėlto yra čiobreliai. Šių vaistažolių vardu ir pavadintas miestelis (*kekik* – turkiškai čiobrelis). Tikrai verta iš vietos močiūčių nusipirkti bent keletą ryšelių čiobrelių, jie Turkijoje pirmiausiai naudojami kaip prieskoniai. Geresnių lauktuvių iš šių vietų negali ir būti, nors močiutės siūlo ir čia pat surinktų lauro lapų, ir mėtų, ir erškėtrožių žiedų. Kekoviečiai mėgsta pasigirti, kad jų prieskonius vertina ir čia mėgstantys vasaroti britų karališkosios šeimos nariai. Prieš dvejus metus į Kekovą buvo užsukęs princas Čarlzas su žmona Kamila.

Kaip ir dera Likijos regiono miestui, Kekova taip pat turi su senovės turtais susijusių paslapčių. Ji intriguoja II a. žemės drebėjimo paskandintu antikiniu miestu. Daugelį amžių jis traukė smalsuolius, nuo kurių buvo ginamasi įvairiais draudimais. Nardyti šiose vietose leista tik praėjusio amžiaus pabaigoje. Apžiūrėti tvirtovių liekanas, sarkofagus Kekovoje galima ir plaukiant. Miestelio priplaukoje turistų laukia jachtų, motorinių ir irklinių valčių vairininkai. Pusantrios valandos kelionė nedidele jachta saulei leidžiantis atsiėjo 50 Tl (75 Lt). Kol turkas plukdė palei svarbiausius objektus, nepamiršęs sustoti maudynėms tinkamame krante, jo žmona buvo pasiryžusi tenkinti mūsų norus: „Gal arbatos, pagalvėlių, gal į dušą po maudynių jūroje?“ Bet negi leisi žemiškiems patogumams blaškyti dieviškuosius, kai plauki virš paskendusio antikos miesto, ant veido jauti Viduržemio jūros druską, o akyse gėsta už salos besiritantis raudonas saulės kamuolys. ■

GINA LAURA

Artėjant vasaros dvelksmui: NAUJA KOLEKCIJA



Dydžiai
S – 4 XL

Naujas prekės ženklas Lietuvoje *Ulla Popken*

VILNIUS

GINA LAURA
Konstitucijos pr. 12
J. Basanavičiaus g. 2
PPC „Akropolis“, Ozo g. 25

KAUNAS

GINA LAURA
Laisvės al. 40
PC „Savas“, Savanorių pr. 61

KLAIPĖDA

GINA LAURA
PPC „Akropolis“, Taikos pr. 61
PC „Big“, Taikos pr. 139

KAUNAS

Ulla Popken/
GINA LAURA
PLC „Mega“



Asmeninio albumo

„Taisome ir gydome finansus“

Tomas NERILAS

Kaunietis, profesionalus finansų konsultantas Rolandas DAMIJONAITIS karjerą gyvybės draudimo ir pensijų fondų bendrovėje „Aviva Lietuva“ pradėjo maždaug prieš metus. Įtemptoje dienotvarkėje tarp susitikimų su klientais bei kelionių tarp Kauno ir sostinės jaunas vyras rado kelias laisvas minutes prisėsti ir pasidalinti mintimis apie savo profesiją.

- Galbūt esate iš tų, kurie jau vaikystėje ėmėsi statyti verslo pamatus?

- Jau vaikystėje supratau: jeigu noriu daugiau ledų, nei gali nupirkti tėvai, reikia turėti savo pinigų. Tėtis jau tada ne tik leido, bet ir ragino užsidirbti pačiam. Tai, ko gero, išmokė mane nelaukti, kol kas nors gero nukris iš dangaus, ir nesitikėti iš kitų to, ko man reikia. Niekada neatsisakydavau jokių darbų – kiekvienas jų yra

Rolandas DAMIJONAITIS. Dosjė

- **Amžius:** 24 metai
- **Išsilavinimas:** ISM universiteto verslo administravimo ir analizės bakalauras
- **Pomėgis:** automobiliai

savotiškai naudingas. Vaikystėje atradau gerą verslą – rinkau alaus butelius paplūdimyje, o už gautus pinigus nusipirkdavau ledų.

- Daugelis turbūt net nežino, ką veikia dabartinės jūsų profesijos atstovai...

- Daktarai gydo, mechanikai taiso automobilius, o mes, finansų konsultantai, taisome ir gydome žmonių finansus. Finansų konsultantas – daugiau nei draudimo agentas, – mums labiausiai rūpi išlaikyti klientą. Juk gyvybės draudimas nauda teikia ne po vienu metų, per tą laiką daugelio klientų poreikiai keičiasi. Patyrę kolegos iš „Aviva Lietuva“ siekia, kad keičiantis poreikiams,

žmogus visada turėtų tai, ko jam iš tikrųjų reikia. Mūsų užduotis – tinkamai ir kuo aiškiau pateikti kai kuriais atvejais gana sudėtingą finansinę informaciją.

- Pabandykite apibūdinti savo darbo dieną.

- Ji prabėga važinėjant tarp Vilniaus ir Kauno. Daugelis mano dienų yra suplanuotos iš anksto: susitikimai su klientais, konsultavimas, naujų klientų paieška. Būna dienų, kai namo grįžtu vidurnaktį, nes klientas galėjo susitikti tik vakare. Tokia veikla turi patikti, ja reikia gyventi, kitaip neištversi tempo.

- Finansų konsultantai su klientais nuolat bendrauja akis į akį. Ar būna daugiau dienų, kai dažniau išgirstate žodį „ne“, ar tokių, kai viskas einasi kaip per sviestą?

- Visų „taip“ ir „ne“ tikrai neskaičiuoju. Stengiuosi tiesiog daryti tai, kas man patinka. O juk žmogaus pasakytas „ne“ irgi gali būti priežastis tobulėti... Šiame darbe nuolat jautiesi kaip ant sūpuoklių – vieną dieną atrodo, gali kalnus nuversti, o kitą... Tačiau tokių dienų nesureikšminu, į viską stengiuosi žvelgti pozityviai.

- Ar jums svarbus šeimos, artimųjų palaikymas?

- Šeimos palaikymas visuomet padeda, daugelis stengiasi dirbti taip, kad galėtų didžiuotis patys ir jų šeimos nariai. Malonu, kai patys artimiausi žmonės mato ir įvertina tai, ką darai. Mano darbo pradžia buvo lengvesnė nei kitų, nes „Aviva Lietuva“ jau daugiau nei dešimt metų dirba mano mama, karjerą čia šiek tiek vėliau pradėjo ir tėtis bei teta. Tad tam tikrą supratimą, kas vyksta šiame finansų konsultantų pasaulyje, turėjau iš ankčiau.

- Ar dėl nuolatinių susitikimų ir beveik visą parą trunkančios darbo dienos nesulaukiate rūščių žvilgsnių iš savo antrosios pusės?

- Manau, kad pora turi vienas kitą palaikyti visose srityse. Kol kas taip ir yra (juokiasi). Esu gana išrankus. Nemėgstu didelių kompromisų – arba geriausias variantas, arba jokios antrosios pusės! Žinoma, tai komplimentas mano mylimajai...

- Kas skatina žmogų tobulėti, siekti daugiau?

- Motyvacijos „lubas“ sau susikuriame patys, pakilti aukščiau jų taip pat galime tik mes.

Gal skamba ir banaliai, bet visada keliu sau šiek tiek aukštesnius tikslus, nei kiti mano, kad galiu pasiekti, ir, atrodo, pati aplinka padeda pasiekti rezultatų. Daug skaitau, semiuosi patirties ir žinių tiek iš seniau dirbančių kolegų, vadovų, tiek iš klientų, knygų, kitų šaltinių. Taip pat turiu ir savo darbo metodus, tikiu, kad savo darbo stilių formuoju ir pats.

- Ar lietuviai domisi finansų valdymo, taupymo galimybėmis, kaupimu pensijai, sveikatos ir gyvybės draudimu?

- Jaunesni ir išsilavinę žmonės šiuos dalykus vertina daug pozityviau – jie supranta, kad savimi gali pasirūpinti tik patys. Tam pritaria daugelis, tačiau dar ne kiekvienas šiuo metu ryžtasi turimus pinigus investuoti į rytojaus apsaugą nuo nelaimių, ligų, finansinių duobių arba tiesiog į oresnę senatvę. Žinoma, ši padėtis keičiasi, ir ateityje su klientais dirbti bus daug lengviau. Dažniausiai žmonės nori sužinoti, kas bus su jų pinigais, jei draudimo bendrovė bankrutuos, juk yra daug piliečių, kurie pirmaisiais Lietuvos nepriklausomybės atgavimo metais nukentėjo dėl bankų, ir nelabai kuo pasitiki. Džiaugiuosi, kad galiu argumentuotai paaiškinti klientams, kodėl mano atstovaujama gyvybės draudimo bendrovė yra patikima.

- Susidaro įspūdis, kad didžiuojatės tuo, ką darote?

- Kiekvieną kartą, kai klientas praneša, kad gavo išmoką iš mūsų bendrovės, dar kartą įsitikinu, jog atlieku naudingą darbą. Sunku nupasakoti žmogaus reakciją, kai jis sunkią gyvenimo akimirką gauna finansinę pagalbą. Sudėtinga būtų išskirti vieną atvejį, nes kiekvienas žmogus ateina su savo poreikiais, prašymais ir galimybėmis.

- Jei galėtumėte atsukti laikrodį į tą dieną, kai pradėjote dirbti finansų konsultantu, ką sau patartumėte?

- Patarčiau mažiau jaudintis, nes iš pradžių išgirdus žodį „ne“ būna labai sunku, tačiau ilgainiui supranti, kad „ne“ žmonės sako ne konkrečiai tau, o tiesiog mūsų visuomenėje dar gana jaunoms finansų valdymo tradicijoms. Taip pat patarčiau dar labiau stengtis, nes, kai labai nori, gali pasiekti ir patį dangų. Kada nors aš taip ir padarysiu (juokiasi). ■



Italija/Riminis



> Federiką Felinį vaizduojanti freska San Džulijano kvartale

It kinas be pertraukos

Žaneta KNOPS

Norite įsimintinų atostogų? Keliuokite į Rimini! Šią vasarą Riminyje renginiai ir pramogos liejasi kaip iš gausybės rago. Kinomanams – žymiausiam italų režisieriui Federikui Feliniui (Federico Fellini) atminti skirtas meno festivalis „Fellinianno“. Aštresnių pojūčių mėgėjams – kvapą gniaužianti Riminio panorama nuo naujojo apžvalgos rato. Gurmanams – Riminio gatvės maisto projektas, viliojantis anksčiau tik į vietos gyventojų lankytas tradicinių skanėstų vietas...

Gimsta nauji įpročiai

Nakvynė palapinėje, viename iš 1100 viešbučių ar 5 žvaigždučių apartamentuose „Il Grand Hotel di Rimini“, kur svečiuodavosi F. Felinis, – visi ir visada Riminyje atras sau tinkamą vietą. Šis Žydrojo Kranto miestas pakerės meno ir kultūros perlais net iš Romos imperijos ir renesanso laikų. Basomis pajūriu galėsite žygiuoti 15 kilometrų ir ▶

**ALANTAS**

VILNIUS
PC „Baldų rojus“
Kalvarijų g. 125
+370 656 38851

VILNIUS
PC „Klasikos namai“
Žirmūnų g. 70
+370 650 35239

KAUNAS
PC „Nemuno baldų centras“
Taikos g. 125B
+370 650 85591



KLAIPĖDA
PC „Deco centras“
Dubysos g. 19
+370 685 49898

PANEVĖŽYS
PC „Babilonas II“
Klaipėdos g. 143A
+370 612 93161

TAURAGĖ
Pramonės g. 2D
+370 685 60013
www.alantas.lt



išsimaudyti viename iš 230 paplūdimių. Riminis sužavės naujovėmis, kurios čia gimsta nuolat. Būtent šiame kurorte sugalvota gardžiuotis aperityvu paplūdimyje, patiekti vakarienę ant jūros kranto, išmėginti šiaurietišką ėjimą pajūrio smėliu. Pati naujausia mada – ragauti gatvės maisto, kuriuo prekiauja maži kioskeliai. Svečius pakeri kunkuliuojantis kurorto gyvenimas, kuriame kasdien jautiesi it gyvybingoje spektaklio ar filmo scenoje.

Felinio pėdsakais

Daugeliui kino mėgėjų Riminis asocijuojasi su žymiausio italų kino kūrėjo, penkių „Oskarų“ laureato, F. Felinio vardu.

1920 m. sausio 20 d. Riminyje gimęs režisierius savo filmuose ne kartą vaizdavo gimtąjį miestą. Filme „Amarkordas“ („Amarcord“), už kurį buvo apdovanotas Oskaru geriausio užsienio filmo kategorijoje, jis nufilmavo Riminio aikštes *Cavour* ir *Tre Martiri*. Filme „Roma“ parodė kino teatrą „Fulgor“, esantį gatvės *Corso d'Augusto* 162-ajame name. Filme „Moterų miestas“ („La città delle donne“) svarbų vaidmenį patikėjo paplūdimiu su

mažomis kabinomis. Arkadas ir suoliukus jamžino kino juostoje „I vitelloni“, ne viename filme kamera buvo nukreipta ir į viešbutį „Grand Hotel Rimini“.

Daugelis F. Felinio filmų sukurti remiantis jo jaunystės Riminyje prisiminimais. Maestro ir šį miestą visada siejo stiprus ryšys. Dėl to, vykdant kūrėjo valią, čia jis ir palaidotas.

Režisieriaus antkapį išvysite vos įžengę į Riminio kapines. Antkapinę skulptūrą užsakė kūrėjo žmona ir mūza Džuljeta Masina (Giulietta Masina), o užsakymą įgyvendino skulptorius Arnaldas Pomodoras (Arnaldo Pomodoro). Skulptūra vaizduoja filme „Amarkordas“ rodomo laivo „Rex“ pirmagalį.

Kino meistras paliko šią žemę 1993 m. spalį, tad šiemet bus minimos 20-osios jo mirties metinės. Šiai sukakčiai paminėti Riminyje rengiamas meno festivalis „Fellinianno“. Beje, šiais metais solidžias sukaktis švenčia ir F. Felinio filmai: „I vitelloni“ – 60 metų, „8^{1/2}“ – 50 metų, „Amarkordas“ – 40 metų, „Ir laivas plaukia“ („E la nave va“) – 30 metų.

Menininko šeimos name – tai pirmasis pastatas Oberdano gatvėje (Via Oberdan) – veikia F. Felinio fondas, įkurtas jo sesers Magdalenos Felini



> Ant namo sienos jamžintas Marčelo Mastrojano ir Anitos Ekberg bučinys iš F. Felinio filmo „Saldus gyvenimas“

PATOGIAM GYVENIMUI

FRANKE



(Maddalena Fellini). Name yra F. Felinio kūrybos studijų ir tyrimų centras. Fondo archyvas renka su režisieriumi susijusius daiktus, nuotraukas, jo knygas, apdovanojimus, kostiumus, filmų rekvizitus. Žymiausių eksponatų šis fondas įsigijo 2006 m. – tai rankraštinė F. Felinio „Sapnų knyga“. Ją galima išvysti specialiai festivaliui „Fellinianno“ Riminio miesto muziejuje (Museo della Città) atidarytoje ekspozicijoje.

Šis brangus eksponatas dar vadinamas F. Felinio sapnų dienoraščiu. Jame yra menininko piešinių, kuriais jis iliustruodavo ir komentuodavo savo sapnus. Tai ypatingas kūrinys, vienas keisčiausių menininko darbų. Šiame dienoraštyje nuo 1960 iki 1990 m. jis apibūdindavo savo sapnus ir košmarus piešiniais arba, kaip pats sakė, „negramatinėmis skubotomis pastabomis“. Beveik keturiuose šimtuose „Sapnų knygos“ puslapių – jo filmų temos ir idėjos, Italijoje ir kitose šalyse sutiktų žmonių pavardės. Filmams F. Felinis išties panaudojo ne vieną užrašytą sapnų motyvą.

Kiekvieną dieną muziejuje atverčiamas vis kitas „Sapnų knygos“ puslapis. Daugiau informacijos

apie renginius ir parodas muziejuje galima rasti interneto tinklalapyje www.federicofellini.it. Muziejus dirba kasdien, išskyrus pirmadienį. Įėjimas nemokamas.

F. Felinis rašė: „Riminis – mano prisiminimų dimensija.“ Norintys pajusti didžiojo režisieriaus prisiminimų dvasią turėtų pasidairyti jo pėdsakų mieste. Ir visiškai nesvarbu, ar pradėsite nuo Felinio parko (Parco Federico Fellini), ar nuo „Amarkorde“ vaizduotos aikštės *Cavour*.

„Amarkordas“ visą pasaulį supažindino su personažais iš kūrėjo vaikystės: Saragina (Saraghina), Gradiska (Gradisca), Pataka (Pataka), pakvaišusiu dėde, Volpina (Volpina), Ronaldu Kolemanu (Ronald Coleman), Tita (Titta), donu Balosa (Don Balossa), moterimi iš tabako parduotuvės. Šio filmo kadruose išskyla ir vietos, kurias režisierius pamėgo dar būdamas vaikas: kino teatras „Fulgor“, „Grand Hotel Rimini“, miesto skveras, kavinė, uostas, pajūris ir jūra.

Kino teatras „Fulgor“ pirmiausiai buvo įamžintas F. Felinio juostoje „Roma“, o po to ir „Amarkorde“. Šis neoklasikinis kino teatro pastatas ▶



► Emilijos-Romanijos regiono virtuvės simbolis - piada



marantz

Consolette

Premium
Speaker Dock

Jūs negalite
būti arčiau
muzikos



because music matters



Tik pamatę, suvokiate, kad tai kažkas nepaprasto. Tik išgirdę, suvokiate: tai tikrasis „Marantz“. Ši pirmoji aukščiausios klasės kolonėlė – muzikinė sistema, sukurta specialiai aistringiems muzikos mėgėjams, atkuria tikrąjį „HiFi“ skambesį, suteikdama muzikai gyvybę. Įženkite į naują garso erą drauge su „Marantz Consolette“.

Nuskačiuokite QR kodą ir apsilankykite:
www.marantz.com/consolette

UAB „A Cappella“, Pasado skg. / Aušros Vartų g. 5, Vilnius, tel. (8) 212 22 96, www.acappella.lt





►Molo gatvės parade susvienys diskžokėjai ir žvejai

su ištaigingu fasadu yra gatvėje *Corso d'Augusto*, visai netoli aikštės *Cavour*. Šiuo metu kino teatras restauruojamas, tačiau galima pasigrožėti jauno Riminio grafičio menininko Erono (Davide Eron Salvadei) triptiku, skirtu F. Feliniui. Po restauracijos čia bus įkurtas naujas F. Felinio muziejus ir kino namai.

Iškalbingos San Džulijano freskos

Vos keli žingsniai nuo „Fulgor“ yra senas San Džulijano „kaimas“ (Riminio dialektu vadinamas „borgh“, miestiečių – „Borgo San Giuliano“). Jį galima pažinti iš siaurų gatvelių su mažyčiais nameliukais. Tai beveik nepastebimas miesto kampelis, tylus ir apsnūdęs, tačiau jo sienos pasakoja F. Felinio ir jo karjeros kino pasaulyje istoriją. Šiame mažyčiame kurorto kvartale karaliauja savotiška poezija. Riminio svečiai čia užsuka pasmalsauti ir pasigrožėti. Juos žavi ne tik gatvelių labirintai, bet ir namų sienos, ištapytos F. Feliniui ir jo filmams skirtais

piešiniais. Režisierius labai mėgo šį „kaimelį“, jį vaikystėje stebėdavo iš kitos uosto pusės. „Borgho“ gyventojai pasakoja, kad čia F. Felinis dažnai užsukdavęs ir su žmona Džuljeta.

Pirmosios freskos ant San Džulijano kvartalo sienų buvo nutapytos 1980 m., besirušiant tradicinei Borgo šventei (Festa del Borgo). Vėliau idėja patobulinta ir visas kvartalas padalintas pagal temas ir namų spalvas. Žalia pastato spalva simbolizuoja moteriškumą, geltona – istoriją, rožinė – kultūrą.

F. Feliniui ir jo filmams skirtos freskos nutapytos 1994 m. Jomis trys Riminio menininkai Džulijanas Marončelis (Giuliano Maroncelli), Mauricijus Minarinis (Maurizio Minarini) ir Italas Paolicis (Italo Paolizzi) pagerbė žymųjį italų režisierių jo mirties metinių progą. Kiekvienas menininkas freskose jamžino pasirinkto filmo sceną. Deja, kvartalo namus ne kartą teko sparčiai renovuoti, tad ne visos freskos išliko. 2008 m. prieš tradicinę Borgo šventę buvo nutapyta naujų piešinių. ►

Santariškių
namai



Išskirtinė gyvenimo kokybė VERKIŲ PARKE!
Nauji butai nuo 4 990 Lt/m²!



Atvykę į „Santariškių namus“ pasakykite slaptažodį „Verkių parko kaimynystė“ ir gausite dovaną. Dovanų kiekis ribotas.

www.santariskiuunami.lt

Tel. +370 616 20540





> „Rožinė naktis“ prie Didžiojo Ferijo apžvalgos rato

Dairantis į San Džulijano freskas, galima pamatyti „Amarkordo“ laivą „Rex“, filmų „Mėnulio balsas“ („La voce della luna“), „Gatvė“ („La Estrada“) ir „8^{1/2}“ veikėjus.

Perėjus šį kvartalą, patenkama į miesto dalį, vadinamą *Marina Centro*. Čia yra F. Felinio aikštė (Piazza Federico Fellini), greta – prabangus viešbutis „Grand Hotel Rimini“ su ištaigingu F. Felinio liukso kambariu. Viešbutį prisiminimuose režisierius aprašė taip: „Grand Hotel“ buvo turtų, prabangos, žavesio ir rytietiško spindesio fantazijų pasaulis. Vasaros vakarais tai galėjo būti Stambulas, Bagdadas ar Holivudas. Viešbučio terasoje, uždengtose plonytėmis augalų užuolaidomis, galėjo vykti Ziegfeldo stiliaus vakarėliai. Galima buvo pamatyti nuogas moterų nugaras, rodo, nulietas iš aukso, laikomas vyriškų rankų su baltais vakarinio kostiumo rankogaliais – lengvas jūros brizas neša muzikos sinkopes taip lengvai, kad tau atima žadą. Tai buvo amerikietišku filmų muzika...“

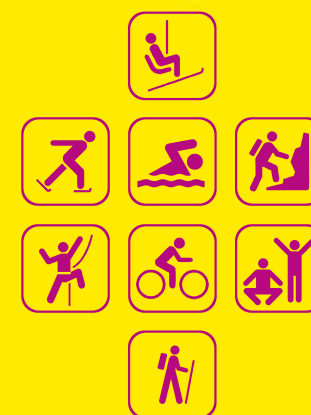
Pasižvalgius prie viešbučio, galima keliauti uosto link į vietą, vadinamą „Palata“. Galbūt čia pavyks užtikti befilosofuojančių miestiečių būrelį (tokie rodomi ir filme „I vitelloni“) ar išvysti sceną iš „Amarkordo“ – pasiutusiu greičiu pralekiantį motociklą. O nufilmuotų traukinių originalai smalsuolių laukia Batisti aikštėje (Piazza Battisti).

F. Feliniui daug brangių prisiminimų kėlė devintas gatvės *Clementini* namas. Šis statinys menininkui primindavo ne tik pirmame aukšte praleistas jaunas ir laimingas dienas, bet ir pirmuosius meilės nuotykius. Iš čia Felinių šeima persikėlė gyventi į Oberdano gatvę, kur iki mirties gyveno režisieriaus sesuo Magdalena Fellini.

Iš San Džulijano „kaimelio“ perėję Tiberijaus tiltu (Ponte di Tiberio) pateksite į miesto centrą. Atidūs F. Felinio filmų gerbėjai čia atpažins automobilių lenktynių sceną (lenktynių trasa „Mille Miglia“ vaizduojama „Amarkorde“). Pasilikusieji paplūdimyje priešais viešbutį „Grand Hotel Rimini“ galės pasižiūrėti F. Felinio filmų. Šią pramogą labai ▶

Unikalaus šaldomojo ir šildomojo poveikio raumenų ir sąnarių gelis.

PERSKINDOL



Mentolis atvėsina skaudamą vietą, o ypatingas eterinių aliejų kompleksas aktyvina kraujotaką; sušildo, atpalaiduoja raumenis, mažina sustingimą; gerina raumenų veiklą.

Tinka vaikams nuo 4 metų amžiaus. Sudėtyje yra pušų spyglių, apelsinų, gaulterijos, citrinų, bergamočių, rozmarinų, evandų eterinių aliejų, mentolio.

pamėgo Riminio gyventojai. Saviškio režisieriaus filmus dideliame ekrane po atviru dangumi, akompanuojant ošiančiai jūrai, jie žiūri vakarais. Tokias filmų peržiūras organizuoja vasaros kino festivalis „A'marena“.

Ragauti piados

Riminis visada garsėjo kaip vieta, kur gimsta naujos mados ir įpročiai. Viena tokių naujienų – mėginimas suvilioti gatvėse parduodamais regiono skanėstais, dėl kurių būtų verta atvykti į Rimini.

Gatvės maistas – nauja šiuolaikinio gyvenimo mada. Tai gurmaniškas, kokybiškas maistas, tik nukeltas nuo pjeestalų ir pateikiamas visiems prieinamose vietose. Taip pat ir gatvės kioskeluose, vietos žmonių vadinamuose „baracchini“. Jų yra visame regione – nuo pajūrio iki pat kalnų. Puikūs gatvės maisto siūloma ir paprastose užėgose ar užkandinėse, kurios dažnai slepiasi turistams nežinomose vietose. Jas geriausia pasiekti dviračiu ar motociklu.

Nė vienas produktas negali taip perduoti

visos Riminio žmonių šilumos ir šios Italijos rytų pakrantės magijos, kaip piada – Emilijos-Romanijos (Emiglia-Romagna) regiono virtuvės simbolis. Piada – nesūri plona duona, patiekama šilta, įdaryta daržovėmis ar sūriu. Tačiau verta paragauti ne tik piados. Vertinančius skanų maistą sužavės ir žolelėmis įdaryta tradicinė duona *cassoni alle erbe*, kiaulienos kumpiu įdaryta duona *piadine*, ant iešmo kepta žuvis *spiedini*, ką jau kalbėti apie regionui būdingas picas ir šviežių tradicinių varškės sūrį *squacquerone*.

Nuorodų į šias maisto šventoves anksčiau Riminyje nebuvo. Jų atsirado, kai buvo pradėtas Riminio gatvės maisto projektas. Jo tikslas – keliaujančius po regioną pakviesti į pačius geriausius *baracchini*. Geriausių gatvės maitintojų gidą rasite žurnale „Rolling Stone“, taip pat jį nemokamai galima parsisiųsti išmaniųjų telefonų programėle „App Store“. Projekto sumanytojai tikisi, kad gatvės maistas ves turistus naujais, dar neatrastais, tačiau vietinių jau nugludintais takais ir potyriai bus nepamirštami. ■

Vasaros renginiai Riminyje

■ **Nuo balandžio 13 d. iki rugsėjo** veikia Didysis Ferijo apžvalgos ratas (The Big Ferris Wheel). Legenda tapęs aukščiausias Europoje mobilusis atrakcionas yra vos keli žingsniai nuo jūros. Įsitaisius jaukiose permatomose kabinose kylama į 55 metrų aukštį ir grožimasi miestu ir pakrante. Daugiau informacijos www.ruotapanoramacarimini.it.

■ **Birželio 22–23 d.** Antikos pasaulio festivalis (Festival del Mondo antico) kviečia susipažinti su Antikos istorija, menu, archeologija, literatūra, filosofija bei poezija. Šventėje bus renginių ir vaikams – žaidimų, skaitymų ir kūrybinių dirbtuvių. Daugiau informacijos <http://antico.comune.rimini.it>.

■ **Birželio 29 d.** vyks Molo gatvės paradas (Molo Street Parade). Tai – muzikinis renginys, kuris pernai pirmą kartą suvienijo 50 žinomiausių pasaulio diskžokėjų ir tiek pat žvejų, o jį stebėjo daugiau nei 100 000 žiūrovų. Kaip ir pernai, žvejai ir diskžokėjai vaišins svečius ančiuviais ir muzika. Nuo saulėlydžio iki vidurnakčio palei uosto kanalą nusidrieks pats ilgiausias ir didžiausias Italijos naktinis klubas po atviru dangumi, o diskžokėjų scenomis taps prišvartuotos valtys. Daugiau informacijos <http://molostreetparade.riminiturismo.it>.

■ **Liepos 5 d.** jau aštuntą kartą rengiama šventė „Rožinė naktis“ („Notte Rosa“). Itališkos vasaros Naujaisiais metais vadinama pajūrio šventė – viena įspūdingiausių Riminyje. Tuomet kurortas atsiskleidžia visomis gražiausiomis spalvomis. Beveik 110 km pakrante nusidriekusi šventė kvies į 300 šou, skirtų kiekvieno skoniui ir lūkesčiams: nuo rafinuotų pasirodymų iki pašėlusiu vakarėlių, nuo džiaz iki roko, nuo pramogų vaikams iki pokylių salių, nuo klasikinio iki šiuolaikinio meno. Lygiai vidurnaktį visą pakrantę nušvies fejerverkai. Daugiau informacijos apie šventės renginius www.lanotterosa.it.

■ **Liepos 12–28 d.** į Rimini grįš Tarptautinis komiksų festivalis. Bus galima aplankyti ne tik daug parodų, bet ir susitikti su komiksų kūrėjais bei rašytojais, dalyvauti ne viename šou. Daugiau informacijos www.cartoonclub.it.

■ **Rugpjūčio 27 d. – rugsėjo 15 d.** vyks simfoninės muzikos festivalis „Sagra Musicale Malatestiana“. Tai seniausia ir prestižiškiausia simfoninės muzikos šventė Italijoje, joje dalyvauja žymiausi pasaulyje tokios muzikos atlikėjai. Daugiau informacijos apie renginius ir bilietų kainas www.sagramusicalemalatestiana.it.



POOL
& SEA
PROTECTOR

Apsauginis šampūnas-kondicionierius –

Gilaus poveikio, unikali sudėtis, su UV filtrais plaukų spalvai ir struktūrai apsaugoti. Drėkinamosios medžiagos valo apnašas, naikina chloro kvapą, atkuria pažeistus plaukus, šie tampa glotnūs, žvilgantys ir gaiviai kviepa

Skaidrus apsauginis plaukų gelis padengia plaukus perregima plėvele, todėl jie neišsausėja, taip tausojama spalva ir apsaugoma nuo chloro ar jūros vandens poveikio. Tepkite ant drėgnų arba sausų plaukų nuo šaknų iki galiukų. Plaukus patartina tepti prieš užsidedant plaukiojimo kepurėlę.

Oficialus atstovas Lietuvoje UAB „Aurora professional“ Vytauto 46/2, Vilnius tel. +37065550911





Į Žydrojo Kranto panoramų medžioklę

Reda BRUŽAITĖ

Ramus vakaras. Žingsniuojau pajūrio smėliu, o atgal suksiu, kai saulė, rausvais gaisais užliedama dangų ir jūrą, pasislėps už horizonto... Ši rožinė svajonė suduš į Nicos (Nice) paplūdimio akmenis. Kulniuoti akmenuotu paplūdimiu nepatogu – jei kojos neišsisuksi, batų galus tikrai nudaužysi. Negana to, palei krantą vingiuoja gatvė. Tačiau nusivylimas, kad Nicoje nėra paplūdimių, panašių į Nidos, greitai pasimiršta atradus pėsčiųjų takus, kuriais keliaujant atsiveria Prancūzijos Rivjeros gamtos grožis. Čia išties nerbsite ilgų smėlingų paplūdimių, tačiau jus pakėrės Žydrojo Kranto (Cote d'Azur) gamtos kontrastai.

Autorė apie save

„Esu istorikė, šiuo metu gyvenu Nicoje. Prancūzija niekada nebuvo mano svajonių šalis, niekada neviliojo ir prašmatnūs Žydrojo Kranto kurortai, tačiau kuo geriau pažįstu Prancūzijos Rivjerą, tuo labiau ją žaviuosiu.“



Ką regi turtingiausi vasarotojai

Leiskitės į nedidelį žygėlį kuriuo nors iš pėsčiųjų maršrutų ir prieš akis atsivers į žydrą jūrą smingantys statūs skardžiai, nosį kutens palei taką vešinių rozmarinų, rododendrų ar akacijų ▶

Dabar net vikingai perka praktiškai!

DABAR –
NAUJASIS
VW GOLF 7!



Laimėkite net
48 automobilius
Volkswagen **GOLF**
ir **1,68** mln.
NORFOS litų!

Su **NORFOS** kortele
įsigykite prekių bent
už **250** litų per mėnesį
ir dalyvaukite NORFOS
žaidime **SĖKMĖS
METAİ.**

Daugiau informacijos parduotuvėse NORFA ir www.norfa.lt.

kvapai, o įspūdžiui dramatiškumo suteiks iš akiračio neišnykstantys kalnai.

Pažintį su Žydruoju Krantu siūlau pradėti nuo pajūrio. Vienas gražiausių pėsčiųjų takų vingiuoja apie Ferato kyšulį (Cap Ferrat). Pirmą kartą eidama šiuo taku mintyse vis dėkojau likimui už laimę gyventi netoli tokio vaizdo į rojų. Prieš akis vėrėsi tikrasis Rivjeros turtas – žydros jūros bangos plakėsi į stačius skardžius, ant uolų vešėjo kaktusai ir ryškiai raudonai žydinčių alijošių sąžalynai, o palei taką, pušaičių paunksmėje, skleidėsi gėlių žiedai. Dar įstabesnę spalvų puokštę čia mačiau vasario pradžioje vos ištrūkusi iš lietuviškos žiemos.

Ferato kyšulys yra pusiaukelėje tarp Nicos ir Monako (Monaco), apie 10 km nuo vieno ir kito. Šią vietą nesunku pasiekti autobusu. Beje, viešuoju transportu čia naudojasi tik turistai, nes vietiniai į savo vilas plaukia jachtomis, skrenda sraigasparniais, o jei sėda į automobilį, tai gatvėje irgi nesunkiai atskirsite, kuri mašina keliautojų, o kuri vietos gyventojų – juk „Ferrari“, „Porche“, „Lamborghini“ ir panašūs automobiliai tiesiog nepatogūs ilgoms kelionėms.

Šį kyšulį pamėgo įžymybės ir milijonieriai iš viso pasaulio. Čia jie atostogauja savo vilose arba prabangiausiuose viešbučiuose. Kaip jau supratote, apsistoti Ferato kyšulyje gali sau leisti tikrai ne kiekvienas, bet pasivaikščioti pakrante ir pasigrožėti panoramomis, kurias pro savo vilų langus regi ir

turtingiausi vasarotojai, nekainuoja nieko.

Pėsčiųjų takas vinguriuoja pačiu pajūriu aplink visą kyšulį. Visas maršrutas ilgas – apie 14 km. Įspūdžių tikrai pakaks ir pasivaikščiojus viena iš trijų jo atkarpų.

Rytinėje kyšulio pusėje du žavingus pajūrio miestelius *Beaulieu sur Mer* ir *Sen Žaną* (Saint Jean) Jungia Mauricijaus Ruvjero promenada (Promenade Maurice Rouvier). Ja eisite apie pusvalandį. Kelias platus ir lygus, čia nėra laiptų, todėl patogų pasivaikščioti su kūdikiais ar mažais vaikais, taip pat žmonėms, kuriems sunku vaikščioti. Prabanga alsuojančių pusiasalio dvasią pajusite kiek nusukę nuo tako aplankyti dviejų ištaigingų *Belle Epoque* (pranc. puikioji epocha) vilų-muziejų – Rotšildų (Villa Ephrussi de Rothschild) ir graikišką Kerylos (Villa Kerylos).

Antroji maršruto atkarpa veda iš Sen Žano uosto aplink šventojo Hospitijaus (Saint-Hospice) kyšulį. Pakeliui praeisite pro Palomos (Paloma) paplūdimį, laikomą vienu gražiausių visame Žydrajame Krante. Šis maršrutas kiek ilgesnis. Jei dar stabtelėsite apžiūrėti XI a. koplyčios, užtruksite apie valandą. Kai žingsniuosite šiaurine Ferato dalimi, prieš jūsų akis atsivers ir trijų valstybių panorama: tarp Prancūzijos miestelių įsiterpę Monako dangoraižiai ir Italijos pakrantė tolimoje, tiesa, matoma tik giedru oru.

Apeiti likusių Ferato kyšulio dalį prireiks kiek daugiau ištvermės – 7 km galite įveikti ▶

▶ Ferato kyšulio švyturio papėdė – viena jaukiausių vietų palydėti saulę



Menas pasitelkti gamtą

„Inobio Humanica Venio Cream“ – ypatingos formulės kremas pavargusių, įsitempusių ir patinusių kojų bei pėdų priežiūrai



- kaštonai
- mėlynės
- pelžiedės
- apelsinai
- vynuogės
- ginkmedžiai
- rozmarinai
- mentolis
- vitaminas E

Sudėtyje esantys augaliniai ekstraktai (kaštonų, pelžiedžių, mėlynių, ginkmedžių), eteriniai aliejai (rozmarinų, apelsinų), vynuogių kauliukų aliejus, mentolis ir vitaminas E atpalaiduoja, suteikia kojoms ir pėdoms malonaus lengvumo, drėkina ir minkština odą, nepalieka riebumo pojūčio.

„Inobio Humanica Venio Cream“ rekomenduojamas išsiplėtusių kojų venų profilaktikai, kai ilgai stovima ar sėdima, kai kojos apsunksta, tinsta, skauda, kai jaučiamas raumenų tempimas, vargina mėšlungis. Tinka nėščiosioms ir maitinančioms moterims.

Kremą rekomenduojama masažuojamaisiais judesiais tepti 1–2 kartus per dieną, geriausia – vakare. Po itin aktyvios darbo dienos, pavargus nuo nuolatinio sėdimo ar stovimo darbo, kremą rekomenduojama tepti daugiau. Pasitėpus kremu, kojas reikia šiltai apkloti ir palaikyti horizontaliai bent 20 minučių.

Kremas nelipnus, nepalieka dėmių ir yra malonaus kaštonų žiedų bei kriaušių aromato. Sudėtyje nėra parabenų, sintetinių dažiklių. Patikrintas dermatologų.



Gamintojas UAB „Ruvera“, Žemaitės g. 145, 76139, Šiauliai, Lietuva
Tel. 8 41 598 123, el.p. humanica@inobio.com, www.inobio.com

>Ties kalno viršūne Grand Kornišo parke įrengtas pažintinis geologinis Fornos pėsčiųjų takas



per pusantros valandos. Tačiau netikiu, kad norėsis skubėti. Sužavės ne tik uolų atbrailomis besirangantis takas, bet ir nuo jo atsiveriančios panoramos. Atrodys, kad patekote į atostogų atviruką, tačiau pasukus už kito nediduko iškyšulio žadą užgniauš dar puikesnę panoramą, dar įspūdingesnis skardis. Dūsavimą dėl žavingų peizažų bus galima papildyti dar viena pramoga – pasižvalgyti į virš skardžių išnyrančias prašmatnias vilas, jų sodus. Ne visos vilos gerai matyti, dėl to tik įdomiau paspėlioti, ką atrastumei pakilęs siaurais lapteliais į viršų.

Tokių stačių laiptų su rakinamais varteliais čia daug. Tačiau laiptai švyturio link nerakinami. Matyt, kaip tik dėl to smalsumą gali nurungti tingulys. Bet tik vienai silpnumo akimirkai. Užkopę iki švyturio dar kartą nustebsite, kad, atrodo, jau atsižiūrėjote į žydrą jūrą, raizgytą kranto liniją, tolumoje dunksančius kalnus, o štai prieš akis dar viena – pati įspūdingiausia panorama.

Beje, šio švyturio papėdė – viena jaukiausių vietų palydėti saulę: tikra palaima stebėti saulėlydžio gaisų apimtą jūrą, akimis lydėti laivus į Nicos uostą ir laukti, kada už kalnų pasislėps paskutinis saulės spindulys.

Kai paplūdimyje pailsinsite pavargusias kojas, netrukus padai vėl ims niežėti – iš akiračio nedingstantys kalnai tiesiog negali neviloti. Spėju, vykdamai prie jūros nepagalvojote įsidėti kelioninių

batų. Tačiau čia rasite keletą pėsčiųjų takų, nesunkiai įveikiamų be ypatingo pasirengimo ir be specialios avalynės.

Nyčės taku į viduramžišką Ezą

Žydrojo Kranto reljefo ypatumus išmėginsite ir nesugaišę visos dienos, jei rinksitės trumpą Nyčės taką (Le Chemin de Nietzsche), jungiantį Ezo kaimą (Èze Village) ir jo dalį pajūryje Èze Bord-de-Mer. Takas pavadintas filosofo Frydricho Nyčės (Friedrich Nietzsche) garbei. Čia puiki vieta priminti, kad Žydrajame Krante mėgo ilsėtis ne tik aristokratai ir turtuoliai, čia įkvėpimo sėmėsi ir žymūs rašytojai, dailininkai bei kiti kultūros veikėjai. Nors takas trumpas, bet nelabai lengvas, mat visą laiką teks kopti į viršų – Ezas įsikūręs maždaug 420 m aukštyje. Per valandą nuo pakrantės nutolsite vos kelis kilometrus, tačiau būsite aukščiau už pačią aukščiausią vietą Lietuvoje. Beje, vietos gyventojams tai net ne kalnas, o kalva.

Jei norite lengvesnio žygio, rinkitės priešingą kryptį – ne kilkite į Ezą, o nusileiskite į Èze Bord-de-Mer. Nesvarbu, kurią kryptį pasirinksite, einant šiuo taku kuriam laikui iš akiračio dings gatvės ir namai. Grožintis žaliomis kavomis ir stambiais uolų skardžiais sunku patikėti, kad civilizacija visai čia pat.

Dėmesio vertas ir pats viduramžiškas Ezas. Tai turistinis miestelis, didelę jo dalį užima du penkių ▶



SOSTINIŲ
GOLFO KLUBAS
THE CAPITALS
GOLF CLUB

SOSTINIŲ GOLFO KLUBAS

ŽALIOS KORTELĖS KURSAI ITIN PATRAUKLIOMIS KAINOMIS

Žalios kortelės kursai (golfo ABC):

- 1) Pusė smūgio, lygiavimas
- 2) Pilnas smūgis
- 3) Ridenimas
- 4) Trumpas žemas smūgis “chipping”
- 5) Trumpas aukštas smūgis “pitching”
- 6) Smūgiavimas iš smėlio, toliausias smūgis “driver”
- 7) Egzaminas
- 8) Teorija

Kas yra žalia kortelė?

Žalia kortelė – tai dokumentas leidžiantis žaidėjui žaisti golfo aikštyne. Iki tol žaidėjas gali mušinėti kamuoliuką tik treniruočių lauke.

Kam reikia žalios kortelės?

Žalios kortelės kursai laikomi tam, kad žaidėjas susigaudytų ką reikia daryti golfo aikštyne (Sostinių golfo klubo aikštynas užima 100 ha), nuo kur pradėti žaisti, kur eiti numušus kamuoliuką, kur ir kaip reikia smūgiuoti kamuoliuką, tam kad nesužeistum kitų žaidėjų ir nesusižeistum pats, tam kad suprastum golfo žaidimo esmę ir taisykles.

Kur ir kiek laiko galioja žalia kortelė?

Žalia kortelė galioja visuose pasaulio golfo aikštynuose ir visą gyvenimą. Tai tarsi medžiotojo bilietas medžiotojui ar vairuotojo teisės vairuotojui.

Kiek laiko užtrunka išsilaikyti žalios kortelės kursus?

Žalios kortelės kursai susideda iš 6 treniruočių, egzaminų bei teorinės paskaitos. Vieno užsiėmimo trukmė – 30 min (3-4 asm. 45 min). Vienu kartu galima išklaudyti 2 treniruotes (1 val. arba 1,5 val. 3-4 asm.). Tuomet viso gaunasi 4 užsiėmimai.

O inventorius?

Treniruočių metu suteikiame visą inventorių. Jums reikia turėti tik gerą nuotaiką ir patogią aprangą.

Kokia žalios kortelės kaina?

1 asm. – 460 Lt

2 asm. – 410 Lt/asm.

3 asm. – 360 Lt/asm.

4 asm. – 290 Lt/asm.

Žalios kortelės egzaminas – 70 Lt

Kur registruotis?

Registruokitės tel.: 8 619 99992

arba el. paštu: sales@capitals.lt



Sveiki atvykę į golfo pasaulį!



žvaigždučių viešbučiai. Siaurose gatvelėse gausu meno galerijų ir suvenyrų parduotuvėlių. Jei žvalgysitės lauktuvių artimiesiems, čia galite aptikti įdomesnių gaminių, tiesa, už turistinę kainą.

Aukščiausioje Ezo vietoje įkurtas Egzotiškas sodas (Jardin Exotique). Įėjimas – 5 eurai. Už šiek tiek didesnę kainą Monake galite aplankyti daug įspūdingesnį kaktusų botanikos sodą (Jardin Exotique de Monaco). Eze sumokėsite ne tiek už galimybę pamatyti egzotiškų augalų, kiek pasigrožėti nuo skardžio atsiveriančiomis panoramomis.

Puikiai Ferato kyšulio ir paties Ezo panorama galite pasigrožėti nemokamai nuo Grand Kornišo gamtos parko (Parc Naturel Départemental de la Grande Corniche) skardžių, iškilusių maždaug 300 m virš Ezo. Į parką patogiausia atvažiuoti automobiliu. Ties kalno viršūne įrengtas pažintinis geologinis Fornos pėsčiųjų takas (Chemin de la Forn). Plačiu žvyruotu taku bus nesunku vaikščioti ir stumiant kūdikio vežimėlį. Šlaitai čia aptverti, tad saugu ir jau lakstantiems mažyliams. Čia puikiai

paiškylausite, o papildomas prieskonis bus vaizdas į jūrą. Akimis galėsite aprėpti ir Ferato kyšulį. Kiek paėję, pamatysite Monako dangoraižių stogus. Na, o apsukę ratą, išvysite panoramą su snieguotomis kalnų viršūnėmis.

Pasiryžus didesniems iššūkiams ir išsirengus į sudėtingesnį žygį taip pat yra iš ko rinktis. Knygynė ar sporto prekių parduotuvėje įsigykite pėsčiųjų maršrutų žemėlapi (Carte de Randonnée) ir išsirinkite įdomiausią kelią. Jei vyksite automobiliu, teks rinktis radialinius maršrutus, jei naudositės viešuoju transportu, į žygį galėsite leisti viename kaimelyje, o baigti kitame. Prancūzų Rivjeroje ne tik mėgausitės didinga kalnų ramybe, bet ir susipažinsite su šio regiono kultūra bei istorija: galbūt ant kalno keteros aptiksite akmeninės pilies griuvėsius, užsukite į viduramžių miestelį, ten aplankysite muziejų ar meno galeriją, o gal ir paskanausite prancūziško maisto jaukiame restoranėlyje. Taigi, nusipirkite nicietišką sumuštinį *Pan-Bagnat*, nepamiršite butelio vandens – ir į kelionę! ■



► Pėsčiųjų maršrutų žemėlapi įsigysite knygyne ar sporto prekių parduotuvėje

Kaip nuvykti

Į Ferato kyšulį

81 maršruto autobusas nuo Garibaldžio aikštės (Place Garibaldi) važiuoja iki Sen Žano miestelio Ferato kyšulyje (Saint-Jean-Cap-Ferrat). Taip pat galima rinktis kur kas dažniau kursuojantį 100 maršruto autobusą ir važiuoti iki stotelės Sen Žano tiltas (Pont Saint-Jean), bet tuomet teks paėjėti iki trasos pradžios.

Į Ezą

Į Ezo miestelį nuo Garibaldžio aikštės maždaug kas pusantros valandos važiuoja 82 maršruto autobusas. Iš tos pačios stotelės dažnai važiuojančiu 100 maršruto autobusu galite nuvykti į tako papėdę. Išlipkite stotelėje *Eze Gare*.

Į Grand Kornišo parką

Važiuodami autostrada iš Nicos sukite miestelio *La Turbie* link, vėliau išsukite į kelią RD 2564.

Pravartu nepamiršti

Nors galite rinktis lengvesnius maršrutus, jei turite, geriau avėkite specialius batus, nes kopdami į kalnus su basutėmis ar lengvais sportiniais bateliais rizikuojate išsinarinti koją, o tokiam apavui šis pasivaikščiojimas gali būti paskutinis. Tiek ruošdamiesi keliauti visą dieną, tiek vos kelias valandas pasivaikščioti gamtoje, būtinai pasirūpinkite vandeniu.

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 veikliausias 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 pažangiausias 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“ kremas su placenta išgauta iš karvių, įsigyta Šveicarijos farmacijos įmonėje, kuri placenta išvalo nuo kenksmingų medžiagų, o veikliausias 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 dėmeles, 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 kremas 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 rekomenduojama naudoti itin sausai, suglebusiai, sudirgusiai odai. Juo reikia tepti vieną kartą per dieną, pirma pasitėpus esencija.



Būk stilinga



Saulė ir jūra
UNICORN



Spalvingas aksesuaras
VERLI



Nelikssite nepastebėta
GIANNI CHIARINI



Itališka prabanga
GIANNI CHIARINI



Stilius ir komfortas
MARNI

Patarimai

➤Vizažo meistrė Karolina Taraškevič pataria gražintis pagal naujausias sezono tendencijas



Eivido Timinsko

Spindintis atostogų makiažas

Rugilė EREMINAITĖ

Jis šiukštu nederės prie elegantiško kostiumėlio biure, bet puikiai tiks poilsiaujant. Garsiausi mados žurnalai ir profesionalūs vizažistai per atostogas pataria švytėti, blizgėti ir džiaugtis spalvomis. Šią vasarą mados olimpe įsitaisė itin ryškios ir sodrios spalvos: rožinė, oranžinė, žalia, violetinė, žydra...

Palengvinkite kosmetinę

Stilingas atostogų makiažas, kaip ir kasdienis ar vakarinis, turėtų atspindėti naujausias sezono mados tendencijas. Tačiau ne visos kosmetikos priemonės, kurias naudojame kasdien, turėtų atsidurti ir atostogų kosmetinėje. Sunkios tekstūros kosmetikos gaminius reikia pakeisti lengvesniais produktais, skirtais saulėtam orui. Toininį kremą, kai

karšta, apskritai reikia pamiršti.

Žinoma vizažo meistrė Karolina Taraškevič atostogų kosmetinę pataria komplektuoti, atsižvelgiant į vasaros sezono ypatybes: „Rekomenduoju naudoti tik mineralinį makiažo pagrindą, kuris apsaugos odą nuo saulės, taip pat – vandeniui atsparų blakstienų tušą, mat įprastas nuo karščio tiesiog nubėgs. Patariu drąsiai ryškinti blakstienas spalvotais tušais – saulėtą vasarą labiausiai tinka žaisti spalvomis.“

Sužibėkite spalvomis

„Per vasaros atostogas puikiai tinka produktai su šviesą atspindinčiomis dalelėmis, ypač gražu perlamutrinų atspalvių dekoratyvinė kosmetika“, – sako K. Taraškevič.

Naujausios šiltojo sezono mados tendencijos – itin ryškių spalvų drabužiai ir makiažas. Todėl atostogų kosmetinę turėtumėte papildyti ir vienu kitu ryškiaspalviu akių šešėliu: tinka mėlyna, turkio, ultramarino, rožinė ir kitos kaprizingos spalvos. ▶

Akių lašai
OCUhyl C
Natrio hialorunatas 1,2 mg/ml

Be konservantų

drėkina, ramina

ir sutepa akių paviršių



- Dėl sudėtyje esančios hialurono rūgšties (medžiagos, natūraliai atsirandančios akyse ir kitose organizmo vietose) šie akių lašai veiksmingai mažina akių sausumą, deginimą ir nuovargį bei sukelia ilgalaikį akių komforto pojūtį.
- OCUhyl C akių lašuose yra natūralaus medetkų ekstrakto, kuris apsaugo nuo dirginimo ir veikia akių epitelio regeneraciją.
- OCUhyl C sudėtyje nėra jokių konservantų ar antimikrobinių priedų, todėl šių akių lašų gali vartoti žmonės, kurių akys jautrios ar kurie nešioja kontaktinius lęšius.
- Atidaryto buteliuko turinį galima vartoti 3 mėnesius.

Jei eilinę dieną ryškaus makiažo vengiate, per atostogas elkitės priešingai: kuo drąsiau, ryškinkite akis perlamutriniais akių šešėliais – saulėje net vakarui skirtas makiažas atrodys puikiai.

Ką išduoda makiažas

Ne paslaptis, kad dažnai pagal makiažą galime atspėti moters tautybę ar regioną, iš kurio ji kilusi. Tai pasakytina ir apie lietuvių gražinimosi įpročius. „Lietuvės arba apskritai nesidažo, arba, priešingai, naudoja labai daug priemonių. Aukso viduriukas – labai retas, todėl, jei trūksta vizažo žinių, patariu geriau iš viso nesidažyti“, – sako vizažo meistrė.

Makiažo specialistė kaip nevykusius pavyzdžius nurodo neskoningą, pernelyg ryškių rusių ir vyresnio amžiaus italių makiažą.

Pasak K. Taraškevič, kad būtų išvengta dažnų makiažo klaidų, reikėtų kreiptis į profesionalus ir apsilankyti bent vienoje kitoje makiažo pamokoje. Kaip vieną didžiausių klaidų specialistė įvardija per didelį blakstienų tušo ar lūpų blizgio kiekį – tai prasto skonio ženklas.

Ne visur – vienodai

Kaip dažysitės, priklausys nuo to, kur rengiatės eiti. Makiažą reikėtų derinti prie progos.

Einant į **paplūdimį** patartina rinktis kuo

natūralesnį ir minimalesnį makiažą – kuo mažiau, tuo geriau. Jei visgi norite pasidažyti, blakstienas tepkite vandeniu atspariu tušu (rudu, mėlynu, violetiniu) – taip sukursite žaismingą įvaizdį. Nepamirškite lūpų balzamo, kuris saugo lūpas nuo saulės poveikio ir išsausėjimo. Ir, svarbiausia, rinkitės aukštos kokybės mineralinį makiažo pagrindą, kuris nekemša veido porų, saugo nuo saulės spindulių. Jeigu tokio neturite, patartina iš viso apsieiti be makiažo pagrindo!

Jei atostogaujate šiltuosiuose kraštuose ir rengiatės į **ekskursiją**, blakstienų tušą taip pat rinkitės atsparų drėgmei, ir geriausiai atrodys ne juodai, o rudai paryškintos blakstienos. Dar geriau atrodo spalvotais, sodriais tonais paryškintos akys: drąsiai dažykite mėlynu, violetiniu ar net žaliu tušu. Taip pasidažiusi atrodysite patraukliai ir gundančiai. Ir nesistenkite brėžti taisyklingų antakių linijų, lūpų kontūrų ar juolab jų išryškinti – lai jie būna kuo natūralesni. Dažantis antakius juos netgi patartina štrichuoti.

Kiek kitokį makiažą rinkitės vakarui – į **restoraną ar naktinį klubą**. Tokiose vietose savo grožį galite atskleisti dar ryškesniu madingu makiažu. Tad drąsiai naudokite blizgią pudrą ir ryškius akių šešėlius, nebijokite stilingų eksperimentų. Neprašausite pro šalį, jei šią vasarą akis dažysite tamsiais šešėliais, o juos pabrėšite mėlyna, žalia ar kita sodria spalva. ■

Kaip gražintis vasarą

Lūpos	Jokio kontūrinio lūpų pieštuko. Naudokite lūpų balzamus ir blizgius, kurie atskleidžia natūralią lūpų spalvą
Akys	Ryškios ir sodrios spalvos: dienai – turkio, rožinė, oranžinė, vakarui – žalia, mėlyna, violetinė
Blakstienos	Ryškinkite vandeniu atspariais spalvotais blakstienų tušais. Tinka rudi, žali, mėlyni, violetiniai
Antakiai	Kuo natūralesnės spalvos ir formos. Geriausiai atrodo paryškinti rudai
Skrustai	Ryškinkite šviesą atspindinčiais skaisalais

Eivido Timinsko



➤ Šią vasarą madingas fukcijų atspalvis



➤ Žvilgsnį pabrėš ryškūs apatinis akių vokas



➤ Dažantis antakius juos netgi patartina štrichuoti

JUVELYRIKA IŠRANKIAUSIAM SKONIUI



VILNIAUS
JUVELYRIKA™
AUKSAS, SIDABRAS IR LAIKRODŽIAI



WWW.VILNIAUSJUVELYRIKA.LT

idile™
YPATINGA JUVELYRIKA

PPC OZAS
PC VCUP
PC MADA

WWW.IDILE.EU





Menas pasitelkti gamtą

„Inobio Humanica Active Gel“ – gelis su augaliniais ekstraktais ir eteriniais aliejais skaudantiems raumenims



- mėtos
- eukaliptai
- arnikos
- medetkos
- apelsinai
- pipirmėtės
- kedrai
- čiobreliai
- levandos
- mentolis

Šaldomojo-šildomojo poveikio gelis su eteriniais aliejais (mėtų, eukaliptų, pipirmėčių, kedrų, čiobrelių, levandų, apelsinų) ir arnikų bei medetkų ekstraktais skaudantiems raumenims. Gelis naudojamas po fizinio krūvio įsitempusiems ir pavargusiems nugaros, kojų, kaklo ir pečių linijos raumenims atpalaiduoti. Gelį galima naudoti pasitempus sausgyslės, raiščius, kai skauda raumenis, yra sumušimų, sąnarių problemų.

„Inobio Humanica Active Gel“ iš pradžių šaldo, tačiau dėl sudėtyje esančio kamparo ir žolelių ekstraktų intensyvaus veikimo vėliau pradeda maloniai šildyti ir atpalaiduoja.

Preparatas gali būti naudojamas kaip masažo priemonė, skirta apšilimui prieš treniruotes, taip pat – traumų ir įvairių sužeidimų profilaktikai. Naudojamas prieš arba po fizinio krūvio padeda išvengti raumenų mėšlungio ir spazmų.

Gelis neriebus, nelipnus, nepalieka dėmių ir yra malonaus pipirmėčių aromato. Sudėtyje nėra konservantų (taip pat ir parabenu), dažiklių. Patikrintas dermatologų.

„Inobio Humanica Active Gel“ yra kosmetikos priemonė.

Gamintojas UAB „Ruvera“, Žemaitės g. 145, 76139, Šiauliai, Lietuva
Tel. 8 41 598 123, el.p. humanica@inobio.com, www.inobio.com

Kaip apsisaugoti nuo pavojingiausių ligų

Med. m. dr., prof. Aleksandra Genovaitė
DAVIDAVIČIENĖ

Dėl kraujotakos sistemos sutrikimų kasmet miršta vis daugiau žmonių. Sergame, nes mažai judame, neteisingai maitinamės, patiriame stresą, paveldime ligų. Vaistų yra daug, tačiau jų nauda laikina, o neigiamas šalutinis poveikis ilgalaikis. Tačiau išeitis yra! Apsisaugoti nuo ligų galima kvėpavimo pratimais su treniruokliu „Samozdrav“, jis padeda atkurti normalią kraujotaką.

CO₂ gyvybiškai svarbus

Kvėpuodami įkvepiame dujų mišinį – azoto, deguonies, anglies dvideginio. Dalį dujų sunaudojame medžiagų apykaitai, tad jų iškvepiame mažiau, tačiau anglies dvideginio iškvepiame 150 kartų daugiau nei įkvepiame. Kokia jo reikšmė organizmui? CO₂ reguliuoja nervų ląstelių jautrumą, veikia ląstelių pralaidumą, fermentų aktyvumą, hormonų gamybos ir veiklos intensyvumą. Nuo CO₂ koncentracijos priklauso, kaip efektyviai audiniai pasisavina deguonį. Žalinga, kai CO₂ iš organizmo pašalinamas per intensyviai, organizme šių dujų nuolat turi būti 6-8 proc.

Jeigu organizmo apsauga tinkamai nesuveikia, pervargsta nervų sistema, sutrinka medžiagų apykaita. Dėl to sumažėja organizmo imunitetas alerginiams, peršalimo ir uždegiminiams susirgimams, ima kauptis druskos, per daug didėja arba krinta svoris, sutrinka kitos organizmo funkcijos.

Kai netenkama per daug CO₂, prasideda kraujagyslių, bronchų ir visų organų lygiųjų raumenų spazmai, kraujagyslės ima siaurėti, vystosi audinių sklerozė. Dėl to organizmas patiria deguonies badą, pablogėja kraujotaka, smarkiai padidėja infarkto, insulto rizika, sutrikdoma medžiagų apykaita, greičiau senstama.

Treniruoklis

„Cosmicus salus“



>Treniruoklis „Samozdrav“

Normali kraujotaka – raktas į ilgą gyvenimą

Kai CO₂ koncentracija organizme pasiekia normalų lygį, visos išvardintos patofiziologinės būsenos išnyksta, žmogus tampa sveikesnis, taip „užprogramuojamas“ ilgaamžiškumas. Joga ir kitokios mankštos padeda sumažinti hiperventiliaciją, tačiau joms atlikti reikia valios pastangų.

Dabar yra paprastesnis būdas atkurti normalų CO₂ lygį – tai kvėpavimo pratimai su treniruokliu „Samozdrav“. Treniruotės esmė – kvėpavimas atmosferos ir žmogaus iškvėpto oro mišiniu, kuriame anglies dioksido koncentracija daug kartų didesnė nei paprastai įkvepiame. Keletą mėnesių kasdien treniruojantis po 30-60 minučių, CO₂ koncentracija kraujyje padidėja, todėl pagerėja kraujagyslių tonusas, normalizuojasi kraujo spaudimas, širdies apkrova, pagerėja organų aprūpinimas krauju – taigi pašalinamos pagrindinės hipertenzijos ir išeminės širdies ligos priežastys. Šis treniruoklis ne tik gelbsti nuo insulto ir infarkto, bet ir padeda išvengti daugelio kitų ligų bei negalavimų ir juos įveikti, kaip antai: bronchinė astma, aritmija, svaigimas, koordinacijos, virškinimo sutrikimai, nutukimas, aterosklerozė, osteochondrozė, artrozė, odos bėrimai, nemiga, nuolatinis nuovargis, ankstyvas senėjimas ir kt.

Daugiau informacijos ieškokite UAB „Cosmicus salus“, tel. (8 5) 230 58 08, mob. tel. 8 606 89 669, www.salus.lt. ■

Interjerui



> „Faber klasika“ medinę apdailą galima pamatyti naujoje viešbučio „Ramada Vilnius“ restorano salėje

Šimtmečių dvasia pulsuojanti klasika

Gedrius JANKAUSKAS

Šiuolaikiniame interjere vyraujanti stilių įvairovė, netikėti, individualūs ir drąsūs sprendimai žavi unikalumu, tačiau vis dėlto atrodo šalti. Milžiniškos erdvės, labai griežtos arba chaotiškai susipynusios formos, minimalizmas – visa tai patrauklu kuriant bendro naudojimo patalpų erdves. Tačiau namie dažniausiai ieškome šilumos, jaukumo ir ryšio su daiktais, nes niekas nenori nuosavame būste jaustis lyg modernaus meno muziejuje. Todėl kuriant individualaus gyvenamojo būsto interjerą dažnai atsigręžiama į tradicijas, klasikinių stilių, jo prabangą, rafinuotumą – taip patalpoms suteikiama jaukumo.

Dėmesys kokybei ir išskirtinumui

Įrengdami klasikinio stiliaus namus, dėmesį kreipiame į baldų išdėstymą, sienų ir grindų spalvą, užuolaidas, šviestuvus. Bet ne mažiau



> Jaukiai virtuvei – sendinti baldai su olandiško porceliano detalėmis

svarbu, kad interjeras neatrodytų lyg pigi, nekokybiška senovinių patalpų kopija. Dėl to būtina atsižvelgti į interjero detalių kokybę. Klasikinį stilių galima sukurti sendintais baldais. Jų motyvai, detalės, apdaila ir furnitūra atskleidžia klasicizmo dvasią. Pirkdami baldus tikimės, kad jie bus patvarūs ir patrauklūs akiai, o jų masyvūs mediniai baldai tokie ir yra – tvirti, patikimi ir išskirtiniai.

„Faber klasika“ – tarp geriausių gamintojų

Įmonėje „Faber klasika“ kuriami originalūs aukštos



FABER
KLASIKA

UAB „Faber klasika“

Šunskai, Šunskų sen., Marijampolės sav.

Mob. tel.: 8 686 40600, 8 688 51288; el. p. info@faberis.lt; www.klasikiniaiibaldai.lt

Salonai: Vilniuje, Barboros Radvilaitės g. 5, mob. tel. 8 682 47162, vilnius@faberis.lt

Kaune, M. Valančiaus g. 7/11, mob. tel. 8 616 72705, kaunas@faberis.lt

pažangias sendinimo technologijas, yra išstobulinusi klasikinių baldų stilių, konstrukcijas, proporcijas bei medžio apdirbimo techniką. Baldų gamintojos „Faber klasika“ pagrindinis tikslas – kokybė, stilius, vientisumas ir istoriškumas. Bendrovėje daug gilinamasi į baldų gamybos istoriją. Tai padeda derinti istorinę stilistiką bei klasikinį grakštumą ir šiuolaikinės baldų gamybos reikalavimus.

Autentiškos technologijos

Svarbiausias „Faber klasika“ gamybos ypatumas – speciali šešiolikos pakopų baldų sendinimo technologija. Tam nenaudojamos mašinos – baldus gamina ir ypatingu būdu, tačiau paprastais įrankiais sendina šio amato meistrai. Taip sukuriama išskirtinis baldas, jam suteikiama istoriškumo dvasios, perduodama baldžiaus rankų šiluma.

Klasikiniai baldai gaminami laikantis šimtamečių tradicijų – tik iš medžio ir kitų natūralių medžiagų. Gaminiai lakuojami „atvirų porų“ laku, sendinami naudojant natūralų molį, pagal senovinį receptą apdorotą bičių vašką, gumos laką. Dėl dar senųjų meistrų naudotos specialios baldų jungimo ir išpjaustymo technikos medis gali „judėti“ – taip išvengiama galimų įtrūkimų, deformacijos ar nelygių paviršių.

Restauravimas ir sendinimas

Bendrovė „Faber klasika“ garsėja nestandartiniais gaminiais. Dėl ne vienu metų darbo patirties ir iš Italijos klasikinių baldų gamintojų perimtų technologijų įmonė klientams gali pasiūlyti išskirtinės kokybės gaminių, traukiančių akį ne tik grožiu, bet ir senovine aura. UAB „Faber klasika“ ne tik parduoda profesionalių baldžių pagamintus baldus, bet ir siūlo naujų baldų sendinimo, senų baldų restauravimo paslaugas. Kvalifikuoti specialistai iš natūralios medžiagos sukurs norimo laikotarpio dvasia alsuojantį baldą, suteikiantį jūsų interjerui jaukumo ir savitumo.

Bendrovės interneto tinklalapyje www.klasikiniaiibaldai.lt pateikiama daug standartinių baldų pavyzdžių, kataloguose galima apžiūrėti siūlomą produkciją, spalvų paletę. Tai jums padės susikurti ir pirminę savo būsto interjero interneto viziją.

UAB „Faber klasika“ nestandartinius klasikinius baldus gamina privatiems interjerams, viešbučiams, restoranams. Įmonė gali pagaminti



>Klasika gali būti ir žaisminga

įvairaus dizaino klasikinių virtuvės, svetainės, miegamojo, vonios baldų, medinę sienų apdailą „Boiserie“, medines kesonines lubas, taip pat vidaus duris pagal jūsų idėją.

Bendrovė bendradarbiauja su daugeliu Italijos baldų ir interjero detalių gamintojų. „Faber klasikos“ salonuose ir interneto tinklalapyje galite pamatyti nestandartinių, klasikinių minkštų baldų, kėdžių, šviestuvų, aksesuarų pavyzdžių.



>Klasicizmo dvasią atskleidžia ne tik baldų formos, bet ir detalės, apdaila ir furnitūra

Gefilus®

Gerosios žarnyno bakterijos

Laimingas pilvukas – vaikas be ašarų!

- be laktozės
- be gliuteno
- be pieno baltymų



JUK MES TOKIE
SMALSŪS!

Didžiausi pavojai vaikučių pilvams vasarą:

- nepažįstamas / egzotiškas maistas
- nesunokę vaisiai ir uogos
- įvairūs augalai
- jaudulys prieš keliones

Geriausiai kliniškai ištirtos pieno bakterijos padės ir mažiems ir didelėms pilveliams.

leškokite vaistinėse



Daugiau informacijos

www.gefilusoriola.com



Alternatyva

➤ Stiprinti sveikatą sanatorijoje – malonu ir veiksminga



Vietoje tabletės – mineralinis vanduo, purvas ir ramybė

Rugilė VASIULYTĖ

Šiandien mažai kas gali pasigirti gera sveikata. Vienam nuo rymojo prie kompiuterio skauda sprandą, kitas skundžiasi nuovargiu ar per aukštu kraujospūdžiu. Lietuvos kurortologai ramina: laiku pasirūpinus profilaktika, sveikatą galima pagerinti be jokių vaistų.

Pailgėjo sveiko gyvenimo trukmė

Pradžiai gera žinia: kad ir kiek aimanuojame, be rimtesnių ligų ar negalių daugeliui mūsų pavyksta pragyventi vis ilgiau. Lietuvos statistikai šiemet suskaičiavo, kad mūsų šalies gyventojų sveiko gyvenimo trukmė per pastaruosius kelerius metus pailgėjo keliais metais.

Europos statistikos tarnybos „Eurostat“ 2011 m. vertinimais, tikėtina, kad mūsų šalyje moteris,

sulaukusi 65 metų, gyvens dar 19,2 metų, iš jų 6,7 metų bus geros sveikatos. Vyras, sulaukęs 65 metų, tikėtina, gyvens 14 metų, iš jų geros sveikatos bus 6,1 metų.

2005 m. Lietuvos gyventojas, sulaukęs 65 metų, galėjo tikėtis būti geros sveikatos trumpiau – tik 5,2 metų, o 65 metų moteris – 4,3 metų.

Tačiau yra ir kita medalio pusė: daugelio iš mūsų sveikata nėra labai gera. Lietuvos statistikos departamento apklausos atskleidė, kad 44 proc. moterų ir trečdalis vyrų savo sveikatą vertina kaip vidutinišką. Kas dešimtas vyras ir kas šešta moteris savo sveikatą apibūdina kaip blogą ar labai blogą. Kas antras gyventojas nurodo, kad serga kokia nors lėtine liga ar turi ilgalaikių sveikatos sutrikimų. Ligos neaplenkia ir jaunų: kas ketvirtas 15–24 metų jaunuolis teigia turįs negalavimų. Penktadaliui gyventojų buvo diagnozuotas padidėjęs arterinis kraujospūdis, kas dešimtam – reumatoidinis artritas (artrozė, sąnarių uždegimas). Kas trečias Lietuvos gyventojas turi antsvorio, o nutukęs – kas septintas.

Profilaktikai – bent dvi savaites

Su negalavimais Lietuvoje dažniausiai kovojama vaistais. Daugiau nei pusė šalies gyventojų vartoja gydytojo nepaskirtų vaistų – daugiausiai vitaminus, vaistus nuo skausmo. Tačiau Lietuvos kurortologai įsitikinę, kad sveikatą galima sustiprinti ir be tablečių: jei intensyviu protinį darbą dirbantis žmogus bent porą savaičių per metus skirtų sveikatos profilaktikai, negalavimų būtų mažiau.

Vienas iš veiksmingų bei malonių būdų bet kuriuo metų laiku sustiprinti sveikatą ir susigrąžinti gyvenimo džiaugsmą – sanatorių paslaugos. Į Lietuvos sanatorinio gydymo sostinę Druskininkus kasmet atvyksta pulkai tiek norinčių gydytis, tiek ir profilaktiškai sustiprėti, atgauti darbingumą bei gerą savijautą. Švelnus kurorto klimatas, garsieji mineralinio vandens šaltiniai, tyras pušynų oras ir rami aplinka padeda pailsėti ir pasisemti fizinių bei dvasinių jėgų.

Purvas – nuo gausybės ligų

Ką gi siūlo Druskininkų sanatorijos? Gydymųjų ir sveikatinamųjų procedūrų daugybė. Joms pirmiausiai pasitelkiamos šimtmečius kurortą garsinusios natūralios priemonės – mineralinis vanduo ir gydomas purvas.

Sveikatinamosios purvo savybės žinomos nuo seniausių laikų, juo gydėsi jau senovės egiptiečiai, romėnai. I a. senovės Romos istorikas Plinijus Vyresnysis mini „žemes, išgydančias žaizdas“.

Purvo panaudojimo galimybės labai plačios. Jo procedūros tinka sergant kaulų ir raumenų sistemos ligomis, esant nerviniams sutrikimams, sąaugoms, randams. Teigiamą poveikį purvo terapija daro sergantiems ginekologinėmis ir urologinėmis ligomis. Ji pagelbės ir sergantiems odos ligomis, tokiomis kaip psoriazė, egzema, atopinis dermatitas. Gydomas purvas plačiai naudojamas ir kosmetikoje, tinka gydant spuogus, aknę.

Dėl purvo aplikacijų (įvyniojamųjų procedūrų) poveikio normalizuojasi įvairios organizmo funkcijos, gerėja audinių ir organų kraujotaka, mityba, geriau pasisavinamas deguonis, aktyvėja vidaus sekrecijos liaukų veikla, ypač jeigu ji buvo nepakankama, geriau pašalinami įvairūs uždegimo produktai. Dėl to mažėja skausmai, slopinami uždegimai. Aktyvinasi organizmo apsauginis ir prisitaikymo mechanizmai.



➤ Mineralinis vanduo naudojamas ir gydymosioms vonioms

Vieninteliai Lietuvoje

Gydymui ir profilaktikai naudojamas ne tik juodasis purvas. Druskininkų „Eglės“ sanatorija vienintelė Lietuvoje siūlo ir baltojo (sapropelinio) gydomojo purvo procedūras.

Baltasis gydomas purvas – tai organinės kilmės esamų ar buvusių gėlavandenių ežerų dumblas. Jo šiluminiai rodikliai geresni nei gydymųjų durpių (juodojo purvo), taip pat jame daug organinių, biologiškai aktyvių medžiagų, mikroelementų (geležies, mangano, cinko, vario, chromo, kobalto ir kt.).

Baltojo purvo procedūros veikia patį didžiausią žmogaus organą – odą, o drauge ir visus organizmo audinius bei organus. Gerėja kraujotaka, medžiagų apykaita. Baltasis purvas valo odą ir organizmą. Be to, jis odą drėkina, saugo nuo išsausėjimo ir senėjimo.

Baltasis purvas stiprina imunitetą, blukina randus, ramina, mažina kraujo krešumą, naikina bakterijas, mažina celiulito simptomus. Šis purvas rekomenduojamas kenčiantiems dėl atramos aparato pažeidimų ir ligų, turintiems liekamųjų reiškinių po galvos ir nugaros smegenų traumų, sergantiems radikulitu, virškinamojo trakto, odos, lėtinėms kvėpavimo organų, ginekologinėmis ligomis, prostatitu ir kt. ►



> Liepą-rugpjūtį Druskininkuose organizuojamas pirmasis tarptautinis teatrų festivalis „Vasara 2013“

Meno terapija

Šią vasarą Druskininkuose siūlomas sveikatinimo procedūras bus galima suderinti su meno terapija: čia rengiamas pirmasis tarptautinis teatrų festivalis „Vasara 2013“. Vaistai sielai žadami tikrai aukšto meninio lygio. Liepos 14 – rugpjūčio 11 d. vyksiančiame festivalyje dalyvaus beveik dvi dešimtys profesionalių teatro kolektyvų iš Lietuvos, Rusijos, Baltarusijos ir Moldovos. Per 28 dienas planuojama parodyti 21 spektaklį. Pasak Lietuvos premjero patarėjo kultūros klausimais Fausto Latėno, tokios programos, kokia numatyta „Vasaroje 2013“, galėtų pavydėti bet kuris teatrų festivalis. O šios teatrų šventės prezidentas režisierius Rimas Tuminas žada nuvesti visus pagrybauti į Druskininkų miškus. „Žinau, kur auga daug voveraičių“, – pristatydamas festivalį juokavo garsusis lietuvių režisierius, kelerius pastaruosius metus dirbantis Rusijos valstybinio akademinio teatro meno vadovu.

„Eglės“ sanatorijos mineralinį vandenį rekomenduojame gerti:

- sergant skrandžio uždegimu esant sumažėjusiam skrandžio sulčių rūgštingumui,
- sergant skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalige,
- sergant lėtiniu storosios žarnos uždegimu,
- sergant lėtiniu vidurių užkietėjimu,
- sergant lėtiniu tulžies pūslės ir latakų uždegimu,
- pradinėse lėtinio hepatito stadijose,
- sergant tulžies pūslės akmenlige,
- sergant kai kuriomis šlapimtakų ligomis ir inkstų akmenlige,
- sutrikus medžiagų apykaitai,
- sergant lengvų formų cukriniu diabetu.

Sveikatinamasis vanduo

„Eglės“ sanatorija – lyg atskiras pušynų apsuptas sveikatos miestelis su mineralinio vandens ir gydomojo purvo gydykla, gydymaisiais ir diagnostiniais kabinetais, mineralinio vandens biuvete. Šiame atokiau nuo miesto centro esančiame komplekse vienu metu gali apsisotiti daugiau kaip 1500 žmonių. Čia pat ir natūralių priemonių, reikalingų svečių sveikatai atkurti, šaltiniai: nuosavas purvo karjeras, sava mineralinio vandens versmė...

Tie, kuriuos vargina skrandžio ar žarnyno veiklos sutrikimai, žino apie mineralinio vandens gydymą poveikį. Šis vanduo padeda sureguliuoti skrandžio sulčių rūgštingumą, mažina spazmus, skatina sekreciją, slopina uždegimus, reguliuoja medžiagų apykaitą.

Konkretų gydymą purvu ar mineraliniu vandeniu skiria sanatorijos gydytojas.

Mineralinį vandenį galima ne tik gerti, su juo taip pat galima ruošti gydymąsias vonias. „Eglės“ sanatorija siūlo įvairių vonių su chloridiniu natrio vandeniu. Tarp jų ir perlines vonias su eterinių aliejų mišiniais.

Po tokių procedūrų pagerėja kraujotaka ir limfotaka, medžiagų apykaita, mažėja kraujo krešumas, greičiau gyja žaizdos ir net sumažėja celiulitas. Mineralinės vonios gali būti su raminamuoju natūraliu pušų ekstraktu ir su terpentinu, kuris gerina veninio kraujo nutekėjimą ir mikrocirkuliaciją.

leškantiems ramybės – Birštonas

Šių metų gegužę „Eglės“ sanatorija pradėjo veikti ir Birštone, joje vienu metu gydytis ir ilsėtis gali 320 žmonių. Birštono „Eglės“ sanatorija – bendravardės Druskininkuose „sesutė“. Ji įsikūrė greta neseniai sutvarkyto miesto parko.

Čia sovietmečiu veikė sanatorija „Spalis“, du pastaruosius dešimtmečius jos pastatai stovėjo nenaudojami ir apleisti.

„Eglėje“ Birštone šį pavasarį baigtas pirmasis rekonstrukcijos etapas. Po metų planuojama atidaryti dar vieną iš pagrindų atnaujintą korpusą, kuriame įsikurs konferencijų centras ir nauja valgykla. Čia bus ir gyvenamųjų kambarių – papildomai atsiras dar apie 150 vietų. Po trečiojo etapo, iki 2016 m. pabaigos, pradės veikti ir trečiasis korpusas, kuriame bus naujos gydyklos, baseinai, žadama teikti įvairių sanatorinio gydymo ir poilsio paslaugų.

Įgyvendinus visą projektą, „Eglės“ sanatorija Birštone vienu metu galės priimti 700 žmonių – daugiau negu visos kitos Birštono sveikatinimo įstaigos šiuo metu.

Dabar šioje sanatorijoje procedūroms naudojamas baltasis purvas ir mineralinis vanduo. Vėliau bus įrengti baseinai, vertikalsios vonios, gydymui ir profilaktikai bus naudojamas juodasis purvas. Birštono „Eglėje“ bus galima gauti tokio pat lygio paslaugų kaip ir „Eglės“ sanatorijoje Druskininkuose.

Birštonas mažesnis už Druskininkus, kurie traukia aktyvių pramogų mėgėjus. Ramus Birštonas labiau prie širdies tiems, kurie vertina poilsį gamtos prieglobstyje. Tokiems žmonėms „Eglė“ pasiūlys aukšto lygio paslaugų ir primins, kad čia būta karalių kurorto, kuriame visą šimtmetį nuo XV a. vidurio ilsėdavosi Lietuvos didieji kunigaikščiai ir Lenkijos karaliai.

Baigus darbus Birštone, abiejų kurortų „Eglės“ sanatorijose vienu metu galės apsisotiti apie 2000 žmonių. Taigi šiose dviejose sanatorijose bus sutelkta maždaug penktadalis visų sanatorinio gydymo ir poilsio vietų, kurias gali pasiūlyti Lietuva. ■



Birštono „Eglės“ sanatorijoje bus įrengta modernių baseinų



MUSŲ 40 METŲ PATIRTIS - JUMS!

Eglės g. 1, Druskininkai
Tel.: 8 313 60 220, 8 313 60 283
El. paštas info@sanatorija.lt
www.sanatorija.lt



„Neovital.lt“ archyvo

Alergija. Kovos sezonas atidarytas?

Giedrius JANKAUSKAS

XVI a. sergančiam Anglijos vyskupui buvo pakviestas italų gydytojas Džerolamas Kardanas (Gerolamo Cardano), kuris nustatė ligoniui astmą. Dvasininkui buvo paskirta griežta dieta ir mankšta. Taip pat buvo rekomenduota plunksnų patalus pakeisti į paprasto audinio patalynę. Šis gydytojo sprendimas ir išgelbėjo pacientą!

Alergija – neadekvati reakcija

Terminą „alergija“ sugalvojo Vienos pediatras Klementas fon Pirkė (Clement Von Pirke). Pavadinimas kilęs iš graikų kalbos žodžių „allos“ (kita) ir „ergon“ (veikimas) – kitoks veikimas. Medžiagos, galinčios sukelti alergines reakcijas, vadinamos alergenais.

Alerginių reakcijų pagrindas – imunologinis konfliktas – neadekvati organizmo reakcija. Alergija – itin jautri organizmo reakcija į antigenines medžiagas, patekusias iš aplinkos

arba susidariusias organizmo viduje.

Organizmo viduje susidarę alergenai – endoalergenai (autoalergenai) – savi, tačiau modifikuoti baltymai, kuriuos organizmas suvokia kaip svetimus, todėl pradeda gaminti antikūnus.

Alerginiai susirgimai šiuo metu yra labai paplitę, alergijomis vis dažniau serga maži vaikai, kūdikiai. Tai lemia padidėjusi aplinkos tarša, blogėjanti maisto kokybė – produktuose esantis per didelis cheminių trąšų ir pesticidų kiekis. Buitėje dažnai naudojamos sintetinės medžiagos. Alerginės reakcijos kyla ir dėl klimato veiksnių, paveldimumo, ligų, mitybos įpročių, taip pat nervų ir endokrininės sistemos būklės, virškinamojo trakto ir kitų organų sistemų patologijos.

Alerginių susirgimų padaugėja pavasarį ir vasarą, kai pražysta augalai. Norint rasti tinkamą gydymą, svarbu nustatyti alergeną ir jo kilmę.

Valo ir stiprina

Išskiriamos kelios alerginių reakcijų rūšys: greitoji, uždelstoji, mišrioji. Pagal šias reakcijas ir nustatomas ligos mechanizmas, jos tipas ir jos simptomai. Visais atvejais reikia mažinti antigenų

kiekį organizme ir stabdyti antikūnų gamybą. Tad, be specifinio ir nespecifinio gydymo vaistais, yra veiksmingų dietų ir sorbuojamųjų priemonių, kurios normalizuoja šalinimo procesus ir detoksikuoja organizmą. Viena tokių priemonių su gerai parinktais natūraliais ingredientais yra preparatas „Nutri-Cleanse“.

„Nutri-Cleanse“ skirtas žarnynui valyti ir organizmo būklei gerinti. Tai tirpių ir netirpių skaidulinių medžiagų, dumblių, fermentų, probiotikų ir prebiotikų bei kitų komponentų kompleksas. Tirpsta vandenyje, vartojamas kisieliaus pavidalu. ■

„Nutri-Cleanse“ poveikis

- Padeda reguliuoti ir normalizuoti žarnyno motorinę funkciją – stimuluoja arba slopina, priklausomai nuo tirpalo tirštumo
- Skatina tuštinimąsi
- Padeda kontroliuoti svorį
- Padeda kontroliuoti apetitą, stabdo paprastų angliavandenių pasisavinimą
- Padeda reguliuoti ir stabilizuoti cukraus kiekį kraujyje
- Padeda pagerinti gleivinės būklę sergant hemorojumi, divertikulioze
- Padeda sumažinti storosios žarnos navikų riziką
- Padeda sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje
- Sujungia ir pašalina organizmo toksines medžiagas, kancerogenus, sunkiuosius metalus
- Padeda sumažinti uždegimą ir pašalinti gleivių perteklių
- Padeda atkurti plonosios žarnos gaurelių funkciją
- Padeda sumažinti žarnyno gleivinės pralaidumą, neleidžia į kraują patekti per didelėms, neskaidytoms molekulėms
- Prisideda prie imuninės sistemos procesų reguliavimo, padeda mažinti maisto netoleravimo ir alergines reakcijas
- Padeda normalizuoti žarnyno mikroflorą, skatina interferono gamybą

„Nutri-Cleanse“ sudėtis

- **Smiltyninių gysločių sėklose** yra daug ląstelienos, karotino, vitaminų C ir K, taninų. Jos veiksmingos užkietėjus viduriams, sergant lėtiniu kolitu veikia kaip dengiamoji medžiaga, taip pat padeda atkurti normalų virškinimo trakto darbą.
- **Siauralapių kasijų lapai** gali šiek tiek laisvinti vidurius, tačiau žarnyną stimuliuoja nestipriai.
- **Erškėčių uogos** – vitaminų šaltinis. Didina organizmo atsparumą, skatina gijimo procesus ir stiprina kaulų audinius.
- **Šunobelės puršė** padeda gerinti žarnyno peristaltiką, stimuliuoja receptorių.
- **Chlorelė** – žalieji dumbliai, kuriuose yra daug chlorofilo, taip pat vitaminų, mineralų, amino rūgščių, fermentų, maistinių skaidulų, baltymų. Jų poveikis imunomoduliacinis.
- **Tikrasis alavijas** stimuliuoja žarnyno darbą, pasižymi priešuždegiminiu poveikiu, skatina regeneraciją, virškinimo trakto erozijų, opų gijimą.
- **Vienmetės paprikos vaisiai** valo organizmą nuo toksinų. Padeda virškinti.
- **Juodojo riešutmedžio lapai** turi antiseptinių, tonizuojamųjų ir antihelmintiškų savybių, taip pat sutraukiamąjį poveikį. Padeda žarnynui susidoroti su grybelinėmis infekcijomis.
- **Česnakuose** yra daug eterinių aliejų, inulino, vitamino C, D ir B grupės vitaminų. Jų poveikis baktericidinis. Gerina virškinimą, slopina žarnyne puvinimo procesus.
- **Papainas** – iš papajos vaisių gaunamas fermentas. Skatina virškinimą ir baltymų pasisavinimą.
- **Beta karotenai** – antioksidantai. Padeda palaikyti skrandžio ir žarnyno gleivinės vientisumą. Yra puikus natūralus antioksidantas.
- **Organinis germanis** – antioksidantas. Jis reguliuoja virškinimo sistemos, peristaltikos ir veninės sistemos vožtuvų būklę.
- **Bakterijos *Lactobacillus Acidophilus*** skatina baltymų virškinimą ir padidina maistinių medžiagų absorbciją. Sukuria palankias sąlygas naudingai žarnyno mikroflorai.

Rekomenduoja NEOVITAL.lt

Mus rasite:
Vilniaus g. 31/Islandijos g. 1, 4 aukštas, biuras Nr.10, Vilnius
Tel. 8 5 21 20012
Skype neovital.lt
www.neovital.lt

- Šiais laikais mūsų organizmas patiria didžiulį stresą: aplinkos tarša, prasta mityba, stresas, didžiulis informacijos srautas... Kaip išlikti sveikam tokiomis sąlygomis? Mes rekomenduojame natūralius kompleksus sveikatai, tinkamą mitybą, natūralią kosmetiką. Įmonė „Neovital.lt“ Lietuvoje atstovauja amerikiečių kompanijai „New Spirit Naturals“ – pasaulyje gerai žinomai natūralių produktų vaikams ir suaugusiems gamintojai.
- Mūsų įmonė dirba su vaistinėmis ir sveikatos centrais visoje Lietuvoje. Visi mūsų pristatomi produktai yra pagaminti iš aukštos kokybės natūralių komponentų ir biologiškai aktyvių medžiagų. Jau 30 metų mūsų produktai padeda palaikyti sveikatą, jaunystę ir grožį šimtams tūkstančių žmonių visame pasaulyje.

Jūsų energijai ir gyvybingumui!

YOUR VITALITY Resveratrol

Sukurta iš japoninės plačialapės rūgties ir vynuogių sėklų ekstrakto

„YOUR VITALITY Resveratrol“ sudėtis

Vienoje kietojoje kapsulėje yra:

	RPN*, %
Resveratolio (japoninės plačialapės rūgties (Hu Zhang) šaknies sausasis ekstraktas)	100 mg **
Vynuogių sėklų ekstrakto	100 mg **

*- rekomenduojama paros norma (RPN);

** – RPN nenustatyta.

Vartojimas: suaugusiems gerti po 1 kapsulę per dieną po valgio, užgeriant stikline vandens.



Natūralus antioksidantas

Resveratrolis, išgautas iš japoninės plačialapės rūgties bei vynuogių sėklų ekstrakto yra augalinės kilmės, biologiškai aktyvi medžiaga, pasižyminti stipriomis antioksidacinėmis savybėmis.



Japoninė plačialapė rūgtis rytų medicinoje naudojama jau kelis tūkstančius metų:

- organizmui atjauninti;
- imunitetui stiprinti;
- cholesteroliui mažinti;
- širdies ir kraujagyslių, plaučių, odos bei kitų ligų profilaktikai;
- menstruaciniams bei sąnarių skausmams malšinti;
- kai kurių vėžinių susirigimų profilaktikai.



Dėka vynuogių sėklų ekstrakto „YOUR VITALITY Resveratrol“ yra praturtintas ir kitomis biologiškai aktyviomis medžiagomis, flavonoidais, kitais antioksidantais (vitaminu E, polifenoliais). Taip pat jame yra alfa linoleno rūgštis, kuri žinoma kaip omega-3 riebalų rūgštis, galinti įtakoti audinių atsinaujinimo procesus, stiprinti imunitetą, didinti kraujagyslių apsaugą, apsaugoti jas nuo aterosklerozės procesų, mažinti blogojo cholesterolio koncentraciją kraujyje.

Atsigręžkite į Rytų mediciną, kuri rado atsakymus, kaip žmogui išsaugoti sveikatą, ilgai išlikti jaunam ir energingam.



Gamtos namai

Gamtos vaistinė

Sveikatos versmė iš Himalajų kalnų

Resveratrolis – energijai ir gyvybingumui
VšĮ „Antakalnio poliklinika“ šeimos gydytoja
Renata MISEVIČIENĖ



➤Gdytoja Renata Misevičienė

Visi žinome sąvokas „kalendorinis amžius“ ir „biologinis amžius“. Kalendorinio amžiaus tikrai nepakeisime. Tačiau biologinį – galime. Tereikia būti sveikiems ir laimingiems. Atrodo paprasta. Tačiau, nepaisant didelių medicinos pasiekimų, sergamumas įvairiomis ligomis labai auga. Veikiausiai todėl vis daugiau žmonių atsigręžia į senovinius gydymo metodus.

Gamta – geriausia gydytoja

Rytų medicinos prioritetas – ne gydyti ligas, o išsaugoti sveikatą. Jos patirtis siekia 4000-6000 metų. Pagal Rytų medicinos teoriją gamta – pats geriausias gydytojas. Gamta pati sukūrė pačias tobuliausias apsaugos sistemas. Žmogui tereikia jomis pasinaudoti. Juk augaluose galima rasti galybę junginių, kurie turi įtakos žmogaus fiziologinėms funkcijoms, gali padėti greitai atgauti prarastas jėgas ir sustiprinti imunitetą, papildyti įprastinius gydymo ir reabilitacijos procesus. Vienas tokių junginių – resveratrolis.

Resveratrolis – įdomi medžiaga, kurią gamina pats augalas, veikiamas stresinių aplinkos sąlygų: šalčio, karščio, grybelinių, virusinių ar bakterinių infekcijų, ultravioletinės ar radioaktyviosios spinduliuotės. Gamindamas resveratrolį augalas tarsi kovoja su jį puolančiais kenkėjais ir ligomis.

Rytų liaudies medicinos žinios ir patirtis kaupėsi

amžiais, ir apie išskirtines japoninės rūgties savybes šios medicinos atstovai žinojo jau prieš tūkstančius metų. Iš Himalajų kalnuose augančios japoninės rūgties ekstrahuojamas resveratrolis vartojamas organizmui atnaujinti, imunitetui stiprinti, apsaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio, bakterinių, virusinių, odos, širdies ir kraujagyslių bei plaučių ligų ir netgi kai kurių vėžinių susirigimų profilaktikai, cholesteroliui mažinti, menstruacijų ir sąnarių skausmams malšinti.

Apie resveratrolį kalbama ir kaip apie medžiagą, kuri stabdo natūralius organizmo senėjimo procesus. Tačiau tai nereiškia, kad šios medžiagos reikia tik vyresnio amžiaus žmonėms. Priešingai, pradėti rūpintis savo organizmu reikėtų jam subrendus – nuo 25–30 metų.

Kaip veikia resveratrolis

Ko gero, daugelis girdėjote apie laisvuosius radikalus. Tai toksinai arba nestabilios molekulės, kurios pažeidžia ląsteles ir DNR. Laisvieji radikalai susidaro organizme net per normalius apykaitos procesus, tačiau daugiausia jų atsiranda dėl pervargimo, nevisavertės mitybos, rūkymo, streso, infekcinių susirigimų, aktyviai sportuojant, ilgai pabuvus saulėje, įkvėpus nuodingų cheminių medžiagų ir pan. Tūkstančiai mokslinių darbų rodo, kad daugelio ligų, net tokių sunkių kaip vėžys, širdies ir kraujagyslių ligos, Alzheimerio liga ir kitų ➤

priežastis yra laisvieji radikalai. Laisvieji radikalai greitina ir senėjimo procesus.

Sumažinti laisvųjų radikalų poveikį galime vartodami daugiau antioksidantų. Antioksidantai neutralizuoja neigiamą laisvųjų radikalų poveikį, padeda juos sujungti ir šie pašalinami iš organizmo, nespėję jam pakenkti.

Resveratrolis – itin galingas antioksidantas. Jis 4–5 kartus stipresnis už beta karotiną, 50 kartų – už vitaminą E, 20 kartų – už vitaminą C.

Nepakeičiamos rūgštys

Resveratrolis išgaunamas iš japoninės plačialapės rūgties naudojant šiuolaikines biotechnologijas be nuodingų cheminių medžiagų. Resveratrolis taip pat išgaunamas iš vynuogių sėklų ekstrakto, kurio sudėtyje yra ne tik resveratrolio, bet ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų, flavonoidų, kitų antioksidantų (vitamino E, polifenolių), alfa linoleno rūgšties, žinomos kaip omega-3 riebalų rūgštis.

Šių polinesočiųjų riebalų rūgščių organizmas pats negali pasigaminti, o jos jam yra būtinos, todėl mes jų privalome gauti su maistu. Tyrimais įrodyta, kad šios rūgštys gali skatinti audinių atsinaujinimo procesus, stiprinti imunitetą, didinti kraujagyslių sienelių elastingumą, apsaugoti jas nuo aterosklerozės procesų, mažinti blogojo cholesterolio koncentraciją kraujyje. ■

Unikalios savybės

Atlikus daugiau nei 2000 tyrimų su resveratroliu, buvo aprašytos unikalios šios medžiagos savybės, kurios gali daryti įtaką ir žmogaus organizmui. Resveratrolis gali padėti:

- atsinaujinti organizmą,
- stiprinti imunitetą,
- stiprinti ląstelių apsaugines funkcijas,
- pašalinti laisvuosius radikalus,
- kovoti su bakterinėmis, virusinėmis ir grybelinėmis ligomis,
- slopinti uždegimą ir mažinti alergiją,
- palaikyti odos glotnumą ir elastingumą, skatinti kolageno skaidulų augimą, atitolinti natūralaus senėjimo procesus,
- didinti atsparumą stresui, gerinti atmintį,
- gerinti regėjimą,
- normalizuoti riebalų koncentraciją kraujyje,
- mažinti cukraus kiekį kraujyje,
- palaikyti trombocitų fiziologines funkcijas ir taip mažinti kraujo klampumą,
- didinti kraujagyslių sienelių elastingumą,
- lėtinti vėžinių ląstelių augimą ir skatinti sveikų ląstelių atsinaujinimą.



> Gamta – pats geriausias gydytojas

Jūsų veido odos sargas

„Pagaliau aš galiu saugiai mėgautis saulės spinduliais!“

Klara pastebėjo, kad anksčiau net ir trumpai pabuvus saulėje jos veidas parausdavo, o oda tapdavo šiurkšti. Tačiau šiandien Klara laiminga – ji atrado švedišką preparatą **Skin Care Perfect Tan**, kuris jai labai padėjo. „Dabar galiu didžiulis savo veido oda ir atspalviu net ir ilgiau pabuvusi saulėje“, – sako besišypsanti Klara.

Visiems žinoma, kad saulės spinduliai skatina vitamino D, be kurio sutrinka normalus žmogaus organizmo funkcionavimas, gaminamasi, padeda normalizuoti nervų sistemos veiklą, palankiai veikia kraujotakos sistemą, naikina mikrobus. Saulės šviesoje gaminasi daugiau serotonino, dažnai vadinamo „laimės hormonu“ ir veikiančio mūsų nuotaiką, miegą bei apetitą. Saulės spinduliai „nuspalvina“ mūsų odą įdegiu, kuris, jei oda įgyja tolygų bronzinį atspalvį, suteikia daugiau pasitikėjimo savimi.

TAMSIJOJI SAULĖS PUSĖ

Nuo vaikystės iki senatvės oda ant tų kūno vietų, kurios nėra atviros saulės šviesai, pakinta palyginti nedaug. Tačiau tos odos sritys, kurios yra atviros saulės šviesai ir ultravioletiniams spinduliams, daug greičiau yra pažeidžiamos dėl laisvųjų radikalų žalingo poveikio – atsiranda

odos spalvos pakitimai, pigmentacija, išryškėja raukšlės, oda greičiau išsausėja ir suglemba. Nesaikingas deginimasis neigiamai veikia odą – ji praranda drėgmę, tampa šiurkštesnė, storesnė, pirma laiko pasensta.

KAIP APSISAUGOTI

Šiuo metu visame pasaulyje itin domimasi pirmalaikio odos senėjimo dėl saulės spindulių poveikio problema. Bandoma atrasti priemones, galinčias sušvelninti neigiamą saulės šviesos spindulių poveikį odos grožiui ir sveikatai. Saulės spinduliai prisiskverbia į gilesnius odos sluoksnius, ardo baltymines struktūras, kolageną, žaloja smulkiąsias kraujagysles, slopina apsaugines odos savybes. Kosmetinėse priemonėse esantis UV filtras, sulaukantis tam tikrą ultravioletinių saulės spindulių kiekį, tik sušvelnina į odą prasiskverbusių saulės spindulių sukeltą žalą.

SKIN CARE PERFECT TAN – ŠVEDIŠKAS ATRADIMAS

Švedijoje gaminamų Skin Care Perfect Tan tablečių sudėtyje yra mandarinų, citrinmedžių, kaparėlių, juodųjų pipirų ekstraktų, vitamino C ir vario. Šis maisto papildas puikiai tinka norint odą puoselėti ir paruošti saugiam, lygiam ir ilgalaikiam įdegiui. Vitaminas C palaiko normalų kolageno formavimąsi ir odos ląstelių saugo nuo saulės ar UV spindulių sukeltamo oksidacinio pažeidimo. Varis padeda palaikyti normalią odos pigmentaciją. Norint pasiekti geresnių rezultatų, Skin Care Perfect Tan rekomenduojama pradėti vartoti keturias savaites prieš deginimąsi, vartoti deginantis ir vieną mėnesį po deginimosi.

Skin Care Perfect Tan nepakeičia apsauginių kremų nuo saulės. Visada naudokite jūsų odos tipui tinkančius apsauginius kremus nuo saulės ir nepamirškite atsargumo priemonių būdami saulėje, ypač 11.00-15.00 valandomis. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.



tys ir sultingus vaisius nokinantys augalai „žino“, kaip apsaugoti nuo nepalankaus saulės spindulių poveikio. Pavyzdžiui, citrinmedžių vaisiuose yra bioflavonoidų, pasižymintį antioksidacinėmis, nuo laisvųjų radikalų žalingo poveikio saugančiomis savybėmis. Aromaterapijos specialistai vertina ir kito citrusinio vaisiaus – mandarino – odą tonizuojančias savybes. Pikantiško skonio vaisius mezgantis kaparėlis – unikalus augalas dėl ypatingo gebėjimo išsaugoti drėgmę, galintis augti ir megti vaisius net esant didžiausiai sausrui. Juodieji pipirai nuo seno vartojami maistui pagerinti, siekiant pagerinti mitybinę medžiagų įsisavinimą.

KUR ĮSIGYTI SKIN CARE PERFECT TAN TABLEČIŲ?

Originalių Skin Care Perfect Tan tablečių galite įsigyti vaistinėse arba gamintojo interneto svetainėje www.newnordic.lt.

TURITE KLAUSIMŲ?

Norėdami gauti daugiau informacijos, skambinkite telefonu (8 37) 22 20 23 arba apsilankykite interneto svetainėje www.newnordic.lt.

GROŽIS IŠ VIDAUS
Nuolatine saulėkaitoje augan-

Gražiai šypsenai - tausojančios technologijos

Asta JUKNIENĖ, Lazerinės odontologijos centro vadovė

Estetinės dantų procedūros nuolat populiarėja. Šių laikų odontologija siūlo pačių įvairiausių būdų dantims tiesinti, jų formai ir spalvai atkurti, kad galėtumėte džiaugtis gražia šypsena.

Tiesinimas kapomis „Invisalign“

Kreivų dantų tiesinimas ir sąkandžio gydymas – tai burnos ertmės sveikatos, grožio ir dailios šypsenos pagrindas. Paprastai be ortodonto patarimų ar gydymo paslaugų neapsieina jaunieji klinikos pacientai. Bet ir suaugusiems nevėlu tiesinti kreivus dantis ar gydyti sąkandį.

Lazerinės odontologijos centre taikomas vienas pažangiausių ortodontinio gydymo metodų – gydymas beligatūrinių kabų sistema. Dėl specialaus užrakto kabės jungianti vielutė neprispaudžiama prie dantų, todėl kabės mažiau trinasi į dantis, dantims ištiesinti naudojama mažesnė jėga. Gydant šiomis kabėmis, dantis tenka šalinti rečiau (to prireikia, kai dantis netelpa eilėje, t. y. dantų eilės perimetras didesnis nei žandikaulio), sutrumpėja gydymo laikas.

Klinikoje įdiegta ir naujovė Lietuvoje – dantų tiesinimas kapomis „Invisalign“.

Šis dantų tiesinimo metodas ilgai skynėsi kelią į Lietuvą. Daugelį metų „Invisalign“ gamintojai amerikiečiai Lietuva nesidomėjo, nors keletą kartų pati asmeniškai kreipiausi dėl galimybės mokytis ir gauti licenciją dirbti su kapų „Invisalign“ sistema. Licenciją gavome 2012 metų birželį.

Dantų tiesinimas ir sukandimo gydymas kapomis patogus nuolat keliaujantiems žmonėms. Tai puiki alternatyva ir tiems, kurie dėl estetiinių sumetimų vengė gydytis kabėmis. Šios kapos pagamintos iš plono skaidraus plastiko, gerai

Lazerinės odontologijos centro



> Lazerinės odontologijos centro vadovė Asta Jukniene

priglunda prie dantų, tad jų beveik nematyti. O jei jų varžomasi, prieš svarbų susitikimą kapas galima išsiimti. Tiesa, tuo piktnaudžiauti nederėtų. Kapas reikia nešioti 22 val. per parą, o išsiimti prieš valgant ir valantis dantis.

Sudaryti dantų gydymo planą – įdomus ir labai atsakingas darbas. Kiekvienam pacientui trimatėje erdvėje naudojantis kompiuterinėmis ir lazerinėmis technologijomis sukuriama individualus gydymo planas. Jį galima parodyti pacientui, net kai šis išvykęs. Pacientas virtualiai gali pamatyti ne tik gydymo eigą, bet ir galutinio rezultato vizualizaciją. Kapos užsakomos gaminti, tik su pacientu aptarus gydymo planą, parodžius jam planuojamą virtualų gydymo rezultatą.

Plokštelės „Componeer“

Daug metų priekiniai dantys buvo gražinami dantų vainikėliais. Tačiau šis metodas yra invazinis, pašalinama daug danties audinių, po atkūrimo kyla grėsmė danties gyvybingumui. Kai atsirado patikimų technologijų ir medžiagų, pirmenybę pradėta teikti mažiau invaziniam atkūrimui – estetiniam plombavimui natūralaus sluoksniavimo metodu, atkūrimui porcelianinėmis plokštelėmis

arba tiesioginėms kompozicinėms plokštelėmis.

Renkantis gydymo būdą, reikia atsižvelgti į dantų būklę, paciento poreikius ir finansines galimybes.

Estetinis plombavimas natūralaus sluoksniavimo metodu dažnai atliekamas kaip sąlyginai nebrangi, mažiausiai invazinė vieno etapo procedūra. Jai atlikti reikia įgudusio specialisto, patikimų medžiagų. Tačiau praktika rodo, kad atkurtų dantų spalva ir blizgesys ilgainiui gali pakisti.

Dantys su porcelianinėmis plokštelėmis atrodo gražiai. Tačiau didelis plokštelių trūkumas – trapumas, neatsparumas lenkimo jėgai ir nemaža kaina.

Neseniai atsiradusią šveicarų kompanijos „Coltène/Whaledent“ tiesioginių plokštelių sistemą „Componeer“ sudaro polimerizuotos standartinės emalio plokštelės, prie danties tvirtinamos plombine medžiaga, iš kurios jos ir pagamintos. Tokia jungtis itin tvirta.

Ši atkūrimo metodika taikoma atsižvelgus į paciento dantų būklę. Danties paruošimas mažai invazinis, todėl gerai išsaugomi danties audiniai. Emalio plokštelių gamybos metodika ir kruopščiai tikrinama kokybė garantuoja, kad jomis atkurti dantys atrodys neprikaištingai.

Ar ši procedūra bus sudėtinga ar paprasta, priklauso nuo paciento dantų būklės ir gydytojo



> Skaidraus plastiko kapų „Invisalign“ (pirmame plane) beveik nematyti

įgūdžių, tačiau estetiškai šypsenai sukurti pakaks vieno vizito. Tokios dantų atkūrimo procedūros kaina – sąlyginai nedidelė. Taigi tai – ir ekonomišką metodą norintiems gražios šypsenos. ■

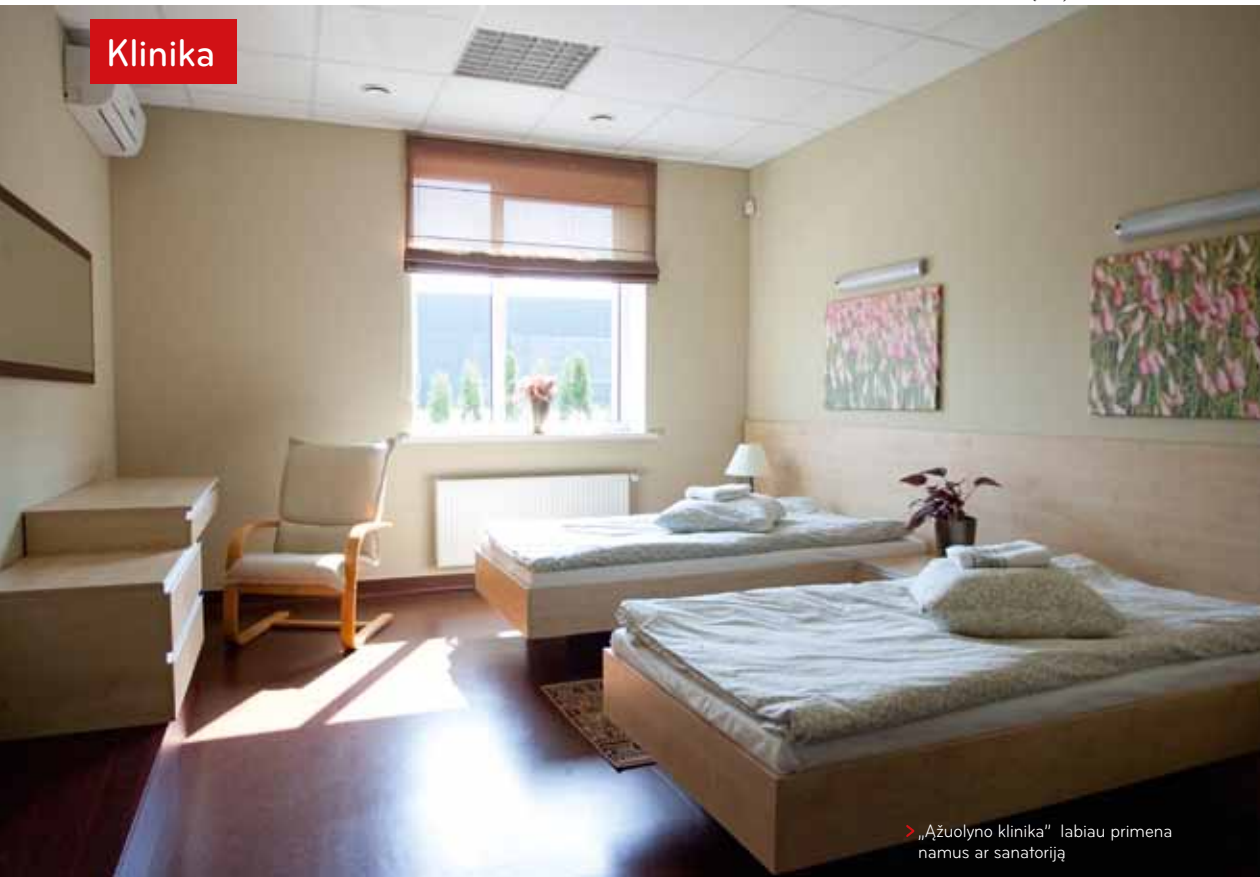
**Lazerinės
Odontologijos
Centras**



Žeimenos g. 40, Kaunas
Tel. +370 37 718271
Mob. tel. +370 650 17000
www.lazerineodontologija.lt



> Mūsų žinios, patirtis ir pagarba jums - tai tiltas tarp gamtos, sveikatos ir harmonijos



„Ažuolyno klinika“ labiau primena namus ar sanatoriją

Sėkmingas gydymas padeda ne tik pacientams, bet ir jų šeimoms

Anna VANAGĖ

Stresas, didelis gyvenimo tempas, įvairios problemos neigiamai veikia mūsų nervų sistemą. Kartais sveikatai atgauti pakanka trumpai pailsėti saulėtoje šalyje. O ką daryti, jei nervinė įtampa, priklausomybė ar dvasinė liga pažengusi tiek, kad pats žmogus nebesusitvarko?

„Per atostogas į mūsų gydytojus kreipiasi daugiau žmonių, ypač – emigrantų. Medikai padeda ir jiems, ir jų artimiesiems. Mūsų psichiatrijos ligoninės „Ažuolyno klinika“

paslaugos unikalios tuo, kad niekas, išskyrus patį žmogų ir jo gydytoją, nesužino apie suteiktą pagalbą. Džiaugiamės, kad klinika nuo kitų gydymo įstaigų skiriasi ir vizualiai – ji labiau primena namus ar sanatoriją“, – sako ligoninės vadovas psichoterapeutas Raimundas Alekna.

Vienintelė šalyje privati psichiatrijos klinika prieinama kiekvienam pacientui – gydymo išlaidas kompensuoja teritorinės ligonių kasos. „Ažuolyno klinika“ dirba visą parą, be poilsio dienų ir teikia ambulatorines, dienos stacionaro bei ilgalaikio stacionaro paslaugas. Čia gydomi nuotaikos, nerimo, adaptacijos, šizofreninio spektro, valgymo, asmenybės ir elgesio bei psichologinės raidos ir emocijų sutrikimai, priklausomybės nuo alkoholio, narkotikų ar



„Tik tuomet, kai atsižvelgiama į paciento orumą, jis gali greitai pasveikti ir grįžti į savo kasdienį gyvenimą“, – įsitikinęs klinikos vadovas Raimundas Alekna

medikamentų, konsultuojama dėl Alzheimerio ligos, vaikų elgesio ar psichikos sutrikimų.

„Ne kiekvieną pacientą būtina hospitalizuoti. Kartais užtenka atvykti vos kelioms valandoms per dieną ar net per pietų pertrauką darbe. Nustatome žmogaus būklę ir sudarome individualų jo gydymo planą. Žmogus – ne tik kūnas, bet ir dvasia, ir tik tuomet, kai atsižvelgiama į paciento orumą, jis gali greitai pasveikti ir grįžti į savo kasdienį gyvenimą“, – įsitikinęs R. Alekna. Jis pabrėžia, kad rinkdamas klinikos gydytojų komandą ieškojo ne tik patyrusių profesionalų (beveik visi šios gydymo įstaigos darbuotojai turi ilgesnę nei 10 metų patirtį), bet ir iš pašaukimo dirbančių žmonių, žinančių, kad ilgalaikė psichoterapija dažnai būna sėkmingesnė nei gydymas tik vaistais.

Pasaulinė praktika rodo, kad dvasinių ligų kamuojamam žmogui itin svarbus ryšys su jį gydančiu mediku, taip pat svarbu, ar gerbiami jo norai. Dėl to tiek gydymo būdai, tiek trukmė „Ažuolyno klinikoje“ aptariami su pacientu. Ar sveikata bus atkurta ilgam, lemia glaudus

paciento, jo artimųjų ir profesionalių medikų bendradarbiavimas.

Dar vienas šios klinikos išskirtinumas – tęstinė priežiūra: kreiptis patarimo ar pagalbos į savo gydytoją žmogus gali bet kuriuo metu net tuomet, kai jau nebesigdydo stacionare.

Gydant dvasios ligą, neretai aptinkama ir kitų negalavimų. Didelius pacientų srautus aptarnaujančios įstaigos tokias sveikatos problemas dažnai atideda, pavyzdžiui, po gydymo ligoninėje rekomenduoja kreiptis į šeimos gydytoją. „Ažuolyno klinika“ bendradarbiauja su moderniausiomis šalies gydyklomis: Baltijos ir Amerikos klinika, Širdies chirurgijos centru, Medicinos diagnostikos centru, Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centru, todėl prireikus pacientą apžiūrės, tirs ir konsultuos reikiamos srities specialistai.

Medicines paslaugas „Ažuolyno klinika“ teikia ne tik Lietuvos, bet ir visos Europos Sąjungos piliečiams, draustiems socialiniu draudimu. Tiesa, įstatymai numato įvairių ribojimų, tad kiekvienas atvejis aptariamas individualiai. Kasmet Vilniuje įsikūrusiai „Ažuolyno klinika“ savo sveikatą patiki daugiau kaip 1000 žmonių. Neseniai šios klinikos skyrius duris atvėrė Širvintose, itin ramiaame gamtos kampelyje. „Palangoje, Grigiškėse ir Panevėžyje veikia klinikos ambulatorijos, o Širvintas pasirinkome galvodami apie pacientų poreikius. Ramybė ir patogi aplinka, kurioje galima atsipalaiduoti, – vieni iš jų. O svarbiausias dalykas – anonimiškumas. Valstybinėse gydymo įstaigose diagnozė – tarsi antspaudas – įrašoma į žmogaus dokumentus, prieinamus ir kitoms institucijoms. Dvasios ligomis sergantys žmonės ir jų artimieji nėra linkę dalintis šiais išgyvenimais, kartais tarsi gėdijasi savo bėdų, tad papildomas visuomenės dėmesys jiems visiškai nereikalingas“, – aiškina „Ažuolyno klinikos“ vadovas. ■



„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

Mažiems dantukams – didelis dėmesys

Giedrius JANKAUSKAS

Lietuvos statistikos duomenys apie vaikų dantų ėduonį iš tiesų grėsmingi. Kas antras trejų metų vaikas mūsų šalyje jau turi sugedusių dantų. Ėduonies pažeisti net 86 proc. 7–8 metų amžiaus vaikų dantys. Apie vaikų dantų priežiūrą kalbėjomės su medicinos centro „Northway“ vaikų odontologe Rūta ŽALIŪNIENE.

- Kas lemia ėduonies atsiradimą?

- Moksliniais tyrimais įrodyta, kad 50 proc. dantų ėduonies atvejų lemia genetiniai veiksniai. Bet 50 proc. atvejų ėduonis atsiranda dėl netinkamos dantų priežiūros, ir atsakomybė už tai tenka tėvams. Dėl nepakankamų motorinių įgūdžių vaikas iki 3 metų dar negali prižiūrėti savęs ir gerai išsivalyti dantų. Todėl tol, kol neįsitikinama, kad vaikas teisingai valosi dantis, ir kol dantų valymas netampa neatsiejama jo dienotvarkės dalimi, reikalinga tėvų priežiūra.

- Kaip patartumėte prižiūrėti vaikų dantis?

- Vos prasikalusius dantis jau reikia pradėti prižiūrėti. Iš pradžių valymui galima naudoti šiltu virintu vandeniu sudrėkintą švarios marlės atraižą, vėliau – specialų šepetėlį kūdikiams, kurį tėvai užsimauna ant piršto. Dar po kurio laiko galima duoti vaikučiui mažą minkštą šepetėlį ir leisti pačiam pamėginti išsivalyti dantis. Dantis valyti reikia du kartus per dieną, ryte ir vakare. Rekomenduočiau naudoti dantų pastą su fluoru – šis mikroelementas didina dantų emalio atsparumą ir padeda dantukus išlaikyti sveikus.

Taip pat būtina rūpintis vaiko mityba. Nors dauguma tėvų teigia propaguojantys sveiką mitybą, tačiau dažnai net odontologo kabinete kaip atlygį už gerą elgesį žada vaikams saldumynų, bulvių traškučių, gazuotų gėrimų. Arba, nuolat vaikams kartodami, kad vartoti vieną ar kitą produktą nesveika, patys tėvai jais užkandžiauja vaikų akivaizdoje. Labai svarbu, kad

Medicinos centro „Northway“



> Odontologė Rūta Žaliūnienė

tėvai pirmiausiai savo elgesiu rodytų vaikams sektingą pavyzdį.

- Ar reikia gydyti pieninius dantis, jei jų neskauda?

Juk jie šiaip ar taip iškris ir užaugs nauji.

Pieninius dantis gydyti būtina ir tą daryti reikia nelaukiant, kol juos pradės skaudėti. Pieninio danties ėduonis gali tapti ne tik skausmo, tinimo priežastimi. Viršūniniai pūliniai, susidarantys ant pieninio danties šaknų, gali pažeisti ir nuolatinio danties užuomazgą.

Prieš apsilankant pas dantų gydytoją vaikui būtina paaiškinti, kaip svarbu prižiūrėti dantis, profilaktiškai tikrintis ir gydytis. Jokiu būdu negalima vaiko gąsdinti dantų gydytoju, apsilankymo pas jį traktuoti kaip bausmės. Šiais laikais dantų gydymas yra neskausmingas, todėl jis tikrai nesukels mažyliui blogų emocijų ir nepaliks nemalonių prisiminimų. ■

Tik įveikus baimę

Medicinos centre „Northway“ vaikų dantys gydomi atsižvelgus į psichologinį mažojo paciento pasiruošimą. Daug dėmesio skiriama vaikams, bijantiems gydyti dantis. Patyrusi vaikų odontologė R. Žaliūnienė, turinti specifinių žinių bei bendravimo su vaikais įgūdžių, naudodama įvairias metodikas daugeliui vaikų padeda įveikti baimę ir nugalėti nerimą. Su mažaisiais pacientais gydytojai pavyksta susitarti, kad dantis jie gydys bendradabaudami.

Kai to padaryti nepavyksta psichologinėmis priemonėmis, taikomi farmakologiniai metodai – sedacija (saugus medikamentinis sąmonės prislopinimas) arba bendroji nejautra. Visais atvejais vaikams užtikrinamos beskausmės procedūros.

NORTHWAY®

MEDICINOS CENTRAS

Jūsų ŠIRDIS kasdien atlieka apie 100 000 dūžių.

Mes atsakingai atliekame viską, kas reikalinga

JUMS.

Mes žinome, kad svarbiausia susirgus dėmesys ir tikslūs profesionalų sprendimai. Kokios pagalbos bepririnktų – operacinio gydymo, konsultacijos užklupus rimtai ligai ar mažam negalavimui – mes pasiruošę Jums padėti.

Baltic Medical Centre Ltd.
Unit 121, Meridian Place, Canary Wharf, London E14 9FE
Tel. + 44 (0) 20 7515 2714.
Mob. + 44 (0) 75 8733 4750, + 44 (0) 77 8736 0231.
www.balticmedicalcentre.co.uk

Laukiame Jūsų netgi tada, kai norite tik pasitikrinti ir išsaugoti sveikatą.

„Northway“ medicinos centras – sergančiam, sveikam, kiekvienam.

„Northway“ medicinos centrai
S. Žukausko g. 19, Vilnius. Tel. +370 (5) 264 4466
J. Basanavičiaus g. 80, Kretinga. Tel. +370 (445) 70078
www.northway.lt

Sveikata



Pasak centro vadovo Algimanto Gutausko, akys – per jautri vieta, kad būtų galima užsiimti savigyda

Kaip rūpintis akimis

Monika BARAUSKAITĖ

Vilniuje ir Kaune veikiančio Akių lazerinės chirurgijos centro duris jau yra pravėrę ir pro jas praskaidrėjusiomis, plačiai gyvenimo spalvoms atvertomis akimis išėję tūkstančiai žmonių.

Per daugiau nei dešimtmetį šios klinikos vadovu ir įkūrėju, lazerinės akių chirurgijos pradininku Lietuvoje, JAV Oftalmologų akademijos nariui Algimantui Gutauskui pavyko suburti pačius geriausius mūsų šalies akių chirurgus. Drauge

su juo dirba tokie patyrę specialistai, kaip Aidas Kirtiklis, Andrius Ruzgys, Saulius Kušleika.

Algimanto GUTAUSKO patarimai pravers tiems, kuriems rūpi akių šviesa kasdien, ir tiems, kurie poilsiaus toli nuo Lietuvos.

– Daugelis lietuvių, vykstančių į pamėgtus užsienio kurortus, jau žino, kad ten būtinos patikimos kūno ir veido apsaugos priemonės nuo saulės. Tačiau neretai pamiršta, kad reikia pasirūpinti ir akimis. Kaip jas derėtų saugoti šiltesniuose kraštuose?

– Ultravioletinė spinduliuotė šiltesniuose kraštuose daug didesnė nei Lietuvoje, ji gali sukelti ūmų radiacinį akių uždegimą. Dėl šio susirgimo ilgainiui gali net išsivystyti katarakta ar atsirasti tinklainės pažeidimų. Kad taip neatsitiktų, būtina įsigyti gerus, patogiai prie veido priglundančius akinius nuo saulės. Kaip apsauginę priemonę akims tiktų ir kepuraitė su snapeliu, pridengianti nuo tiesioginių saulės spindulių.

Nešiojantys kontaktinius lęšius visur turėtų paisyti higienos, bet reikia nepamiršti, kad šiltesniuose kraštuose mikrobai dauginasi kur kas greičiau. Dėl to kyla grėsmė užsikrėsti agresyviomis infekcijomis. Ypač amebinėmis, kokių Lietuvoje beveik nepasitaiko. Kartais šios infekcijos regėjimą pažeidžia visam laikui.

– Kaip elgtis kontaktinius lęšius nešiojantiems žmonėms, kurie vyksta nardyti į šiltesnius kraštus? Ar galima nerti su kontaktiniais lęšiais ar geriau apseiti be jų?

– Galima nardyti su kontaktiniais lęšiais, tačiau reikia pasirūpinti, kad nebūtų kontakto su sūriu vandeniu. Alternatyva – specialios nardymo kaukės su koreguojamaisiais akinių stiklais.

– Ką daryti, jei po saulės vonių ar panardžius prasideda ūmus akių uždegimas? Gal patartina turėti kokių nors vaistų?

– Akys – per jautri vieta, kad galima būtų užsiimti savigyda. Užkrėtus ar nudeginus akis, pirmiausiai jas reikėtų plauti švari vandeniu. O jei akių uždegimas akivaizdus, derėtų kuo skubiau kreiptis į vietos akių specialistą. Jis geriau žinos galimų vietos akių ligų specifiką ir suteiks profesionalią pagalbą.

Vykstančius į šiltesnius kraštus turėtų įspėti, kad mano praktikoje būta ir išskirtinių atvejų, kai itin agresyvūs akių ligų sukėlėjai per parą „suvirškino“ visą rageną. Tuomet akies obuolys gali prakiurti ir jo turinys iššarvėti.

– Ne kartą teko girdėti, kad tie, kurie netinkamai pasiruošę slidinėja kalnuose, patiria vadinamojo

vištos regėjimo uždegimą, nes aktyvi saulė tiesiog nudegina akies obuolius. Ką patartumėte kalnų paviliojantiems?

– Kalnuose ultravioletinė spinduliuotė dar intensyvesnė nei šiltesniuose kraštuose, kur ultravioletinius spindulius sugeria augalai, tad jų gauname tik tiesiai nuo saulės. O kuo aukštesni kalnai, tuo ultravioletinių spindulių daugiau, be to, juos atspindi baltas sniegas. Todėl kalnuose akims būtina labai gera apsauga.

– Ar po akių uždegimo gali susilpnėti regėjimas?

– Jei akių uždegimą sukėlė ultravioletinė spinduliuotė, tinkamai išsigydytus jokių liekamųjų reiškinių neturėtų būti. Tačiau dėl kokių nors egzotinių infekcijų ragenoje gali likti opų ar nuolatinių drumsčių, kurios, žinoma, blogina regėjimą.

Mano galva, geriausias ir išmintingiausias patarimas nešiojantiems akinius ar kontaktinius lęšius – pasiryžti koreguojamajai regėjimo operacijai, ji sugrąžintų visavertį gyvenimą. Tuomet nei kelionės į egzotiškus kraštus, nei aistra slidinėti ar nardyti nekels jokių nepatogumų ar baimės susirgti kokia nors akių liga.

– Daugelis supranta, kad šiuolaikinė medicina užtikrina tokios operacijos saugumą. Vis dėlto ką potencialūs jūsų pacientai turėtų žinoti apie koreguojamąsias regėjimo operacijas – kada jos galimos, o kada tenka susitaikyti su akiniais ar kontaktiniais lęšiais visam gyvenimui?

– Šiuolaikinių koreguojamųjų regėjimo operacijų galimybės yra plačios kaip niekada. Atsisakome operuoti tik 1–2 proc. visų norinčių pamiršti akinius ar kontaktinius lęšius.

Daugelį operacijų atliekame eksimeriniu lazeriu, kuris visame pasaulyje naudojamas daugiau nei dvidešimt metų, mūsų centre – jau tryliktus metus. Mūsų centro specialistai puikiai išmano, ką ir kokiais atvejais daryti, o komplikacijų pasitaiko labai retai. Jei komplikacijų ir būna, jas sugebame taip pašalinti, kad regėjimas visiškai nenukenčia.

Eksimeriniu lazeriu galima išgydyti tiek trumparegystę, tiek toliaregystę. Šiuo lazeriu įmanoma taip paveikti akies ragenos paviršių, kad ragena pakeičia formą ir šviesos spinduliai vėl taisyklingai fokusuojami į akies dugną.

Po trumpos (15–20 minučių vienai akiai) ir ►



> Akių tyrimams naudojamos naujausios technologijos

neskausmingos procedūros pacientai gali pamiršti akinius ar kontaktinius lęšius ir džiaugtis visaverčiu gyvenimu.

Jeigu žmogus turi tokių regėjimo ydų, kokių neįmanoma ištaisyti eksimeriniu lazeriu, galime pasiūlyti specialius lęšius, kurie implantuojami į akį. Jie gali pašalinti net keliolikos dioptrijų regėjimo ydas. Tokie lęšiai pacientams dažniausiai pagaminami individualiai.

Ne taip gerai kaip jaunų žmonių fokusuojančius vyresnių pacientų akių lęšius siūlome pakeisti naujais – dirbtiniais multifokalniais lęšiais, su kuriais regėjimas labai pagerėja, be to, išvengiama ateityje galėjusios grėsti kataraktos operacijos.

– Bijoma bet kokios operacijos, juolab – akių. Kaip įveikti šią baimę ir pasirūpinti susitvarkyti regėjimą?

– Puikūs operacijų naujais metodais rezultatai ne kartą nustebino ir mane patį! Pirmajai apžiūrai po operacijos pacientai dažniausiai atvažiuoja patys vairuodami automobilius. Tiesa, kartais jautrias akis dar tenka pridengti akiniais nuo saulės.

Po operacijos pacientai dažnai skambina ir teiraujasi: „Gydytojai, ar galėčiau vakare pasižiūrėti televizorių, nes neturiu ką veikti?“

Kitą dieną po operacijos mūsų pacientų akyse nedidelis rūkelis jau būna išsisklaidęs ir jie pasijunta it su naujomis akimis.

Operacijos eksimeriniu lazeriu turi vadinamąjį „vau“ efektą: „Vau, atsibudau rytą ir matau laikrodžio ant sienos rodyklės, iš tolo perskaitau ir užrašus ant knygų nugarėlių, matau ir kieme stovinčių automobilių numerius!“

Kartais mūsų centro kabinetuose liejasi tiek daug gerų emocijų, kad, ko gero, mums jau derėtų filmuoti pacientus, ir šią medžiagą su šypsenomis naudoti kokiai nors specialiai terapijai, pavyzdžiui, depresijai gydyti.

– Kuo galite padėti scenos, televizijos ekranų žmonėms ar sportininkams, kurie nori savo tikslų siekti plačiai atmerktomis akimis ir į savo gerbėjus žvelgti be akinių?

– Pačiais naujausiais lazeriais mūsų centre regėjimą susigrąžino dainininkai Natalija Bunkė, Asta Pylipaitė, Vilija Matačiūnaitė, laidų vedėjas Algis Ramanauskas Greitai, baletu primarijai, imtynių čempionai.

Nenuostabu, kad žmonės, gyvenantys aktyviai, įsisukę kūrybinio gyvenimo sūkuryje, stengiasi į kai kuriuos savo negalavimus pažvelgti taip pat drąsiai, kaip ir į vis naujų iššūkių reikalaujantį darbą. Tai normalu, nes kaipgi, pavyzdžiui, baletu šokėjams suktis scenoje, jei dėmesį blaško akiniai, o kontaktiniai lęšiai tuoj pat pudros dulkelėmis.

Taip pat yra gera žinia tiems, kurių regėjimas geras, bet dėl amžiaus (nuo 45 m.) sunku įžūrėti smulkesnį tekstą, tenka naudoti skaitymo akinius, bet nesinori... Taikant naują lazerinio gydymo metodiką „Supracor“, akis galima atjauninti ir jos vėl, kaip ir anksčiau, matys ir toli, ir arti be jokių akinių. Mano žiniomis, tokį gydymą ne tik Lietuvoje, bet ir Baltijos šalyse gali pasiūlyti vienintelis Akių lazerinės chirurgijos centras. ■



**AKIŲ LAZERINĖS
CHIRURGIJOS
CENTRAS**

Krokuvos g. 11, Vilnius
Tel., faks. 8-5-2409190
El. paštas info@lasik.lt
www.lasik.lt

Savanorių pr. 284,
IV aukštas, Kaunas
Tel., faks. 8-37-313646
El. paštas info@lasik.lt

Namų vaistinėlei

Veiksminga pagalba apsinuodijus

Giedrius JANKAUSKAS

Aktyvintoji anglis – viena iš nedaugelio iki šiol plačiai vartojamų medžiagų. Ją sunku pakeisti kuo kitu, jos visada pravartu turėti vaistinėje. Aktyvintoji anglis – viena iš dažniausiai vartojamų medžiagų apsinuodijus.

Aktyvi (arba aktyvioji, korėtoji) anglis yra puikus adsorbentas. Jo paviršiaus plotas labai didelis, ji lengvai reaguoja su kitomis medžiagomis, lengvai adsorbuoja – sugeria į save skystas ir dujines medžiagas. Tai tipinis ir labiausiai ištirtas sorbentas.

Anglis aktyvinama specialia procedūra, per kurią perdirbamos kietosios dalelės ir labai padidinamas

adsorbuojamojo paviršiaus poringumas. Aktyvintoji anglis gerai sugeria ne tik įvairius bakterinės ar augalinės kilmės nuodus, bakterijų toksinus, bet ir kitas toksines medžiagas. Įrodyta, kad aktyvintoji anglis padeda esant dispepsijai, viduriavimui, padidėjusiam skrandžio rūgštingumui, pilvo pūtimui. Yra ir duomenų, kad aktyvintoji anglis mažina cholesterolio kiekį kraujyje ir gali būti vartojama aterosklerozės profilaktikai.

Šiuo metu vaistinėse galima įsigyti naudoti itin patogų aktyvintosios anglies produktą – „Sorbex®“. Vienoje „Sorbex®“ kapsulėje yra 300 mg aktyvintosios anglies granulių – aukštosiomis technologijomis sustiprinto sorbento. Granulės dengia kapsulė, todėl produktas nepadengia dantų ir burnos gleivinės apnašomis, nedirgina žarnų gleivinės.

Kapsulėje tik irios granulės – ir nieko daugiau, kas galėtų sumažinti naujos kartos sorbento poveikį. Granuliuota aktyvintoji anglis išlieka aktyvi 36–48 valandas, todėl šį produktą pakanka vartoti tik kartą ar du per dieną. ■

SORBEX™

granuluota aktyvintoji anglis kapsulės

Tik 2
kapsulės

Ir skrandyje tvarka!

Veiksminga pagalba ir jokių nemalonių pojūčių.



Daugiau informacijos apie preparatą galite gauti:
AB „Grindex“ filialas, Kalvarijų g. 300, Vilnius
Tel. 8 (5) 2101401, faksas 8 (5) 2101402
www.grindex.lv

Grindex

Nauji dantys – naujas gyvenimas

Roma KARALIENĖ

„Mano gyvenimo mokytojas – mano sūnus Tadas“, – sako straipsnio herojė vilnietė Izolina Talaikienė ir cituoja žodžius iš sūnaus parašytos knygos: „Nestabdyk savęs – tavo veiksmai, tavo paskirties įrodymas.“

Stigo tik plačios šypsenos

Ir tikrai, po keliolikos minučių pokalbio supratau, kad šiai, jau septyniasdešimt metų sulaukusiai, tačiau žaviai, jaunatviškai, energija ir sąmoju trykštančiai moteriai brangi kiekviena gyvenimo akimirka. Naudotis internetu ji išmoko būdama šešiasdešimties, po penkerių metų išlaikė automobilio vairavimo egzaminą, o praėjusiais metais šoko su parašiu. Ir tai dar ne viskas. Ponia Izolina pasakoja, kad prieš pusmetį dėl dantų implantų ji susigrąžino tai, ką iš jos buvo atėmęs likimas ir ko labai trūko, kad gyvenimas būtų visavertis, – plačią šypseną.

„Nepaprastai džiaugiuosi tuo, kaip šiandien atrodau ir jaučiuosi, – sako moteris. – Nesuprantu tų, kurie nesulaukė ir šešiasdešimties, save „nurašo“. Aš sakau – tik į priekį.“

„Protezai? Nesąmonė!“

„Silpnus dantis turėjau nuo seno. Krūminiai visi išbyrėjo, kramčiau maistą kaip triušis“, – prisimindama praeitį juokauja moteris. Paklausta, ar neišmėgino nuimamų protezų, ponia Izolina atsako trumpai: „Tie protezai – nesąmonė. Jais neįmanoma kramtyti.“



➤ Dėl unikalių „Nobel Biocare“ metodikų naujais dantimis galima džiaugtis jau po vieno vizito pas odontologą

Moters sveikatos reikalai dar pablogėjo, kai ji susirgo osteomielitu – pradėjo nykti kaulai ir viršutiniai dantys visai nutrūpėjo.

„Spaudoje perskaičiau apie visus dantis ar daugelį dantų praradusiems skirtas švedų kompanijos „Nobel Biocare“ metodikas ir apie tai, kad šios kompanijos implantai gali būti įdedami iš karto, pašalinus sugedusius nuosavus dantis. Labai susidomėjau“, – pasakoja moteris. Ji kreipėsi į gydytoją Donatą Jurgaitį ir šiandien yra jam labai dėkinga už naują šypseną.

Ponia Izolinai buvo pritaikyta unikali metodika „All-on-4“ („Visi ant keturių“) ir visi viršutinio žandikaulio dantys sudėti ant keturių „Nobel Biocare“ implantų.

Nauji dantys – greitai ir neskausmingai

Vilnietis gydytojas Bronius Sidaravičius daugiau kaip 12 metų darbe naudoja

„Nobel Biocare“ implantus ir taiko šios kompanijos rekomenduojamas pažangias metodikas. „Tradiciškai vieno žandikaulio protezams pritvirtinti naudojami 6–8 dantų implantai. Bėda ta, kad dantis praradę pacientai, praranda ir didžiąją dalį žandikaulio. Norint įsodinti daugiau implantų, dažnai prireikia kaulo priauginimo operacijos. Toks gydymas sudėtingas ir ilgas, – aiškina gydytojas. – Taikant metodiką „All-on-4“, dedami tik keturi implantai. Jų visiškai pakanka vieno žandikaulio dantims atkurti. Tai iš esmės keičia viso gydymo eigą ir kaštus.“

Gydyti dantis pagal metodiką „All-on-4“ labai patogiu. Per vieną procedūrą įsodinami implantai ir dažniausiai iš karto pritvirtinami patogūs laikini dantys. Tokiai procedūrai visiškai pakanka vietinės nejautos, ši chirurginė intervencija dažniausiai būna minimali, todėl pacientui neskauda ir netinsta. Tuoj po procedūros pacientas gali gerti ir valgyti, šypsotis, gyventi visavertį gyvenimą. Po kelių mėnesių laikini dantys ant implantų pakeičiami nuolatiniais. Dėl paprasto gydymo yra mažiau apribojimų dėl paciento amžiaus bei bendros sveikatos būklės.

Implantas implantui nelygu

„Atkurti dantis naudojant implantus yra nepigu, bet taip teigti teisinga tik iš dalies. Juk kalbame apie elementarius žmogaus poreikius. Argi neverta investuoti į savo gyvenimo kokybę ir patogumą? – retoriškai klausia gydytojas B. Sidaravičius ir priduria: – Tiesa, implantai skiriasi, ir dėl to yra skirtingų dantų atkūrimo galimybių. Implantus besirenkančiam pacientui dažniausiai svarbiausia yra kaina. Tai šiek tiek stebina. Juk implantas – it kūno dalis, jis svarbesnis nei batai, laikrodis ar automobilis. Pagal tai, kokie implantai bus pasirinkti, dantų atkūrimo laikas gali skirtis ne dienomis ar savaitėmis, o mėnesiais ir net metais. Jau nekalbu apie fizinį ir psichologinį patogumą.“

Pasak gydytojo, „Nobel Biocare“ implantai iš pradžių gali pasirodyti brangesni už kitus. Tačiau pacientai turi atkreipti dėmesį į galutinę viso gydymo sumą. Dedant šiuos implantus, dažniausiai galima išvengti daugelio tarpinių procedūrų, kurios kainuoja papildomai ir užtrunka. „Gydymo praktika rodo, kad net 99 proc. implantavimo procedūrų su „Nobel Biocare“ implantais sėkmingos, – tikina B. Sidaravičius. – Implantams gamintojas suteikia viso gyvenimo garantiją.“ ■

Nobel Biocare
Pasaulio implantologijos lyderė

Nauji dantys - per vieną vizitą

VILNIUS
Br. Sidaravičiaus odontologijos klinika,
Klaipėdos g. 2/14-3, tel.: 8 5 262 9760, 8 698 53732

KAUNAS
S. Bankauskas, Dantų priežiūros centras,
Savanorių pr. 271, tel.: 8 612 36694, 8 699 73712

KLAIPĖDA
J. Leščiuvienės odontologijos klinika,
Dariaus ir Girėno g. 12, tel.: 8 46 34 61 64, 8 676 85185

MŪSŲ IMPLANTAMS - VISO GYVENIMO GARANTIJA

www.nobelsypsenait



Kaip atsikratyti nepageidaujamų plaukelių

Giedrius JANKAUSKAS

Oras atšilo, moterys traukia iš spintų sukneles ir svajoja apie atostogas. Tačiau šalia malonių minčių vis kirba klausimas: „Kaip šiemet pasiruošti vasaros sezonui?“ Skutimosi peiliukai ar depiliacija? O gal vertėtų išmėginti epiliaciją?

Depiliacija – paviršinės plauko dalies šalinimo būdas. Tai greita ir pigu, tačiau procedūrą po poros savaitių tenka kartoti. O jei tam nėra laiko ir norima ilgalaikio rezultato? Tuomet reikėtų rinktis epiliaciją, kai plaukas pašalinamas su šaknimi, paveikiamas plauko folikulas. Epiliaciją kartojant ilgesnį laiką, nepageidaujamų plaukelių žymiai sumažėja. Galingais aparatais atliekamos profesionalios lazerio ar fotoepiliacijos procedūros veiksmingos, bet nepaklausios dėl didelių kainų. Todėl tarp vyrų ir moterų, neturinčių laiko dažnoms depiliacijoms, bet norinčių ilgalaikio rezultato, vis populiarsnė tampa procedūra „EpilaDerm®“. Dar prieš metus Lietuvoje ji buvo naujiena.

Poveikis ilgam

„EpilaDerm®“ – ilgalaikio poveikio nepageidaujamų plaukelių šalinimo procedūra,

kurią sudaro giluminė epiliacija cukraus pasta ir enzimų terapija. Pagal poveikį „EpilaDerm®“ prilyginama lazerio ar impulsinės šviesos (fotoepiliacijos) procedūroms. „EpilaDerm®“ veikia augantį plauką, tad, norint visam laikui pašalinti nepageidaujamus plaukelius, reikia kelių procedūrų.

„EpilaDerm®“ pranašesnė už fotoepiliacijos ar lazerio procedūras, nes gali visam laikui pašalinti šviesius ar žilus plaukus. Be to, tai itin saugi ir natūrali procedūra. Aukščiausios kokybės „EpilaDerm®“ produktai gaminami ir tikrinami Danijos medicinos laboratorijoje, jie yra patentuoti.

Neskausminga ir veiksminga

Procedūra „EpilaDerm®“ paprasta ir neskausminga. Pirmiausiai nepageidaujami plaukeliai pašalinami cukraus pasta. Bet tai ne

įprasta depiliacijos pasta. Ji gana skysta ir yra pagaminta šaltuoju būdu, nekaitinant. Kaitinant gaminama cukraus pasta karamelizuojasi, vanduo išgaruoja, pasta sukietėja. Šalinant nepageidaujamus plaukelius kieta cukraus pasta, plaukelius galima nulaužti folikule, todėl vėliau jie jau neišlenda į odos paviršių, bet įauga po oda. Tad daug klienčių kenčia nuo jaugančių plaukelių, pūlinukų.

Kuo cukraus pasta skystesnė, tuo rezultatas geresnis. Per procedūrą ši pasta įsiskverbia giliai į folikulą, švelniai apglėbia plaukelį ir pašalina jį be skausmo, bet su šaknimi. Tai vadinama gilumine epiliacija.

Antrasis procedūros etapas – enzimų terapija. Enziminis kompleksas – veiksminga ir unikali „EpilaDerm®“ dalis. Kai nepageidaujami plaukeliai pašalinti su šaknimis ir plauko folikulas lieka tuščias, tepami enzimai. Jie veikia atvirą folikulą plauko augimo fazėje. Proteolitinis (baltymų skaidymo) veikimo principas sumažina folikulo gebėjimą vėl išauginti naują plauką, todėl tam tikrą laiką kartojant procedūras, žymiai sumažėja

ataugančių plaukelių, procedūras reikia atlikti vis rečiau, o po tam tikro individualiai apskaičiuoto procedūrų skaičiaus pasiekiamas ilgalaikis rezultatas – plaukeliai beveik išnaikinami.

Pigiau ir saugiau

Klientai jau po pirmos procedūros „EpilaDerm®“ pastebi, kad plaukeliai atauga lėčiau, yra minkštesni ir plonesni, jų yra daug mažiau, procedūras atlikti reikia vis rečiau, pagerėja odos būklė, sumažėja į odą jaugančių plaukelių. Šiuo būdu galima šalinti veido ir kūno plaukelius, jis tinka visų spalvų ir tipų plaukams.

Pastoje yra tik cukrus ir vandens, todėl produktas tinka net ir jautriai odai. „EpilaDerm®“ idealiai tinka intymios zonos epiliacijai. Po procedūros oda lieka švelni ir nesuerzinta. Šią procedūrą mielai renkasi net tik moterys, bet ir vyrai. „EpilaDerm®“ – tai alternatyva lazerio ar impulsinės šviesos procedūroms, tačiau šis būdas pigesnis, saugesnis, o dažnai net ir veiksmingesnis. ■



Norite atsikratyti nepageidaujamų plaukelių visam laikui?

EpilaDerm®
Epilation System

- NESKAUSMINGA, NATŪRALI IR ITIN VEIKSMINGA PROCEDŪRA

Salonus, kuriuose dirbama su EpilaDerm® sistema, rasite www.epiladerm.lt
Daugiau informacijos mob. tel. 8 686 33 663



► Tinkamai pasirengę kelionei galėsite mėgautis vaizdais

Į kelionę – dviračiu

Vaida MORKŪNAITĖ

Keliauti dviračiu smagu, saugu, įdomu ir ekologiška. Išsirengti į kelionę dviračiu verta vien todėl, kad minant pedalus galima pasiekti net atokiausius kampelius, kur kitkuo neprivažiuosi. Kaip pasirengti ilgesnei kelionei ant dviračio balnelio?

Skirtingai kelio dangai – skirtingi dviračiai

Rengiantis į ilgesnę kelionę dviračiu, pirmiausiai būtina kruopščiai suplanuoti maršrutą. O variantų daugybė – galima važiuoti plentu, neskubant grožėtis gamta riedant Lietuvos pajūrio dviračių takais, Aukštaitijos, Žemaitijos ir kitų nacionalinių parkų takeliais. Smagu ir užsienyje kelioms dienoms išsinuomoti dviratį ir leisti kur akys mato – ten, kur nenuveš jokia kelionių agentūra.

Planuojant kelionės maršrutą, derėtų atsižvelgti į kelio dangą – dviratį reikėtų rinktis pagal ją. Jei teks įveikti kelis šimtus kilometrų, reikalingas itin patogus dviratis.

Plento dviračiu bus sunku riedėti mišku ar kalnų vietovėmis. Plento dviratis lengvesnis nei kalnų, todėl juo patogiau skrieti lygiu keliu, o ne kilti ar leisti kalnų takeliais. Mišku ar kalnuotomis vietovėmis geriausia važiuoti kalnų dviračiu. Tačiau jei ilgesnėje kelionėje, be kalnų ir miško takelių, pasitaikytų ilgesnė atkarpa plentu, dėl specifinės sėdėsenos – kai reikia stipriai palinkti į priekį ir nemažai krūvio tenka rankoms – važiuoti bus nepatogu ir tokiu dviračiu. Kalnų dviračiu važiuojant lygia danga greičiau pavargsta nugaros ir rankų raumenys.

Keliaujant dažniausiai tenka važiuoti visokiais keliais, tad geriausia rinktis turistinį dviratį. ►

Naujovės

„Baby Foot“ – pėdų sveikatai

Giedrius JANKAUSKAS

Įmautės „Baby Foot“ – tai naujausia japoniška kojų priežiūros priemonė. Mūvint šias įmautes pėdos tampa švelnios it kūdikio. Instrukcija paprasta: įmautes reikia užsimauti, per dieną pamūvėti tik 3 valandas ir pėdas nuplauti. Nustebsite, kad per dvi dienas (ilgiausiai per savaitę) ant pėdų nebeliks negyvų odos ląstelių.

Šio poveikio paslaptis – vaisių rūgštys – vienos pagrindinių „Baby Foot“ sudėtinių dalių. Rūgštys įsiskverbia į negyvų odos ląstelių sluoksnį ir suardo desmosomas (epidermio ląsteles surišančią medžiagą). Po to šis sluoksnis labai lengvai nusišveičia plaunant kojas ir pėdų oda tampa švelni kaip kūdikio. Tačiau įmaučių negalima dėvėti, kai pėdų srityje yra atvirų žaizdų.

Įmautės „Baby Foot“ yra vienkartinės. Tai visiškai neskausminga priemonė. Be to, joje yra 17 rūšių natūralių drėkinamojo poveikio ekstraktų.

Ši priemonė itin tinka sportininkams (mažina prakaitavimą), diabetikams (šių ligonių kojoms reikalinga ypatinga priežiūra), asmenims, kurių pėdos pažeistos grybelio, bei tiems, kurių pėdos ir kulnys suskeldėję. Gydomo poveikis išlieka 3–4 mėnesius.

Kaip veikia „Baby Foot“

Ląstelėse yra įvairių rūšių riebalų, proteino. Jei ląstelių apykaita normali, desmosomos suskaidomos odoje esančių enzymų (sudėtinių baltymų) ir negyva oda palaipsniui nusilupa. Tačiau pėdas visada veikia didelis svoris, todėl jose sutrikdoma medžiagų apykaita. Senos negyvos odos ląstelės susisluoksniuoja ir oda tampa kieta, sausa ir šiurkšti. Neretai pėdos suskilinėja,



► „Baby Foot“ pakuotėje yra dvi pėdų įmautės

pasidengia žvyneliais arba miltelių pavidalo sluoksniu.


Desmosomas skaido rūgštys. „Baby Foot“ sudėtyje yra daug vaisių rūgščių – pieno, glikolio, obuolių ir citrinų, ši priemonė padeda atkurti normalią medžiagų apykaitą. Negyvos odos ląstelės pašalinamos 2–5 dienas arba savaitę pamūvėjus įmautes. ■

Vaisių rūgštys – tai pieno, glikolio, obuolių, citrinų rūgštys. Vaisių rūgščių poveikis buvo pastebėtas jau senovėje: Egipto karalienė Kleopatra, norėdama turėti gražią odą, mėgo maudytis pienu, kuriame yra daug pieno rūgščių, voniose. Prancūzai taip pat prausė veidus vynu, kad jų oda būtų lygi ir elastinga. Vaisių rūgštyje yra ląstelėms reikalingų natūralių maistinių medžiagų, jų poveikis odai, palyginti su kitomis rūgštimis, labai švelnus. Vaisių rūgštys tinka ne tik veidui valyti, bet ir cheminiam jo šveitimui, – jos pagerina veido odos tekstūrą, pašalina pažeistas ląsteles, pagražina odą.

„Baby Foot“ įmaučių poveikis

- Šalina įskilimus, nutrynimus bei nuospaudas
- Neleidžia atsirasti keratozei (pertekliniam odos suragėjimui), įtrūkimams bei nutrynimams
- Didina odos elastingumą, stangrumą bei gerina išvaizdą
- Yra priešmikrobinio poveikio
- Gerina kraujo apytaką bei audinių aprūpinimą deguonimi
- Lėtina odos senėjimą, mažina tinimą bei uždegimą
- Reguliuoja prakaito bei riebalų liaukų veiklą

Hibridinį dviratį galima pritaikyti ilgai kelionei

Bendrovės "Vasarė" 



Jo vairas – klasikinio išlenkimo ir aukščio, todėl galima sėdėti patogiai išsitiesus. Tiesa, turistiniai dviračiai ne tokie manevringi kaip kalnų, tačiau paprastai, jei keliaujate ne ekstremaliais maršrutais, manevruoti daug nereikia. Turistinis dviratis ilgose kelionėse pravers dar ir todėl, kad jis yra su visais tokiam tikslui reikalingais priedais: bagažine, žibintais keliui apšviesti, sustiprintais ratlankiais, purvasaugiais, naudingais važiuojant šlapia kelio danga. Šie dviračiai pagaminti taip, kad ant jų būtų patogų tvirtinti kelioninius krepšius ir galima būtų vežtis tiek daiktų, kiek reikia.

Kaip pritaikyti turimą dviratį

Sugalvojus pakeliauti, nebūtina pulti pirkti naują modernų dviratį, galima išsiversti pigiau ir kelionei pritaikyti turimą dviratį. Tiesa, tą galima padaryti ne su visais dviračiais. Pavyzdžiui, ne prie visų kalnų ir hibridinių dviračių galima tvirtinti bagažines, o be jų ilga kelionė neįmanoma. Taip pat ne prie visų dviračių galima pritvirtinti purvasaugius – važiuodami be jų per lietuį apsisitašysite nuo kojų iki galvos. Todėl prieš pirkdami dviratį, pasidomėkite, ar jis tinkamas keliauti. ▶

Turistinis dviratis puikiai tinka važiuoti mišriomis dangomis



DIDŽIAUSIAS VANDENIUI ATSPARIŲ FOTOAPARATŲ PASIRINKIMAS



ESU NAUJASIS NIKON COOLPIX AW110



ATSPARUS: vandeniui - iki 18m po vandeniu; smūgiams - iki 2m; šalčiui - iki -10°C.

16,00 mln. efektyvių vaizdo taškų;
3" OLED ekranas;
Filmavimas Full HD formatu;
Wi-Fi jungtis

Fotoaparatas turi aukščio matuoklį, GPS ir elektroninį kompasą, kuris leidžia nustatyti vietą pasaulio žemėlapyje ekrane.



Fototechnikos salonai:
Vilniuje: Švitrigailos g. 11B, tel: +370 5 2394130, +370 682 15074
Kaune: Savanorių pr. 346 (PC "SAVAS"), tel: +370 37 711296, +370 682 29047
Klaipėdoje: Liepų g. 24, tel: +370 46 310018, +370 618 38858

VILBRAFOTO



Kelionėms dviračiais –
neperpučiamos striukės



Dviratininkams skirtos
trumpos kelnės - su
petnešomis



Specialūs drabužiai
gaminami iš lengvos,
greitai prakaitą
išgarinančios medžiagos

Jeigu prie turimo dviračio įmanoma pritvirtinti ilgoms kelionėms reikalingą įrangą, pirmiausiai reikėtų įsigyti bagažinę ir purvasaugius. Taip pat svarbu nepamiršti specialių žibintų, kuriuos pritaisius ant dviračio priekyje ir gale, keliautojai gerai matys kiti eismo dalyviai. Ilgesnei kelionei praverstų ir specialiose dviračių priekyje parduotuvėse parduodamas prie dviračio tvirtinamas spidometras – jis suskaičiuos, kiek kilometrų įveikta. Pritvirtinus vos kelis priedus, turimas dviratis taps patogia turistine transporto priemone, kuria be vargo galėsite įveikti suplanuotą maršrutą.

Atsarga gėdos nedaras

Kelionei svarbu ne tik tinkamai parengti patį dviratį, bet ir nepamiršti būtinų įrankių, kad išvykos neapkartintų gedimas.

Pradurta padanga – vienas dažniausiai pasitaikančių gedimų, ypač važiuojant siaurais miško takeliais. Net ir susiruošus netoli, rekomenduojama turėti atsarginę padangą, taip pat dviračio pompą jai pripūsti.

Kelionėje gali lūžti stipinai, pedalų ar ratų ašys, vairas, rėmas, nutrūkti grandinė.

Iškeliaujant nederėtų pamiršti ir komplekto ▶

Sveikatos sargai – gerosios bakterijos

Namų vaistinėlei

Giedrius JANKAUSKAS

Žmogaus žarnyne gyvena ir gerosios, ir blogosios bakterijos. Žarnyno mikroflora yra normali, jei šių bakterijų santykis tinkamas. Kai pusiausvyra pažeidžiama, blogosios bakterijos pradeda augti ir daugintis. Atsiranda disbakteriozė, ir normali organizmo veikla sutrinka: žmogui pučia pilvą, jis viduriuoja.

Nesigydamas sutrinka cholesterolio ir lipidų apykaita, nusilpsta imuninė sistema, gali užklupti grybelinės infekcijos, hipovitaminozė, gali išsivystyti lėtinis nuovargis.

Žarnyno mikrofloros pusiausvyrą galima atkurti laikantis griežtos dietos, tačiau efektyvesnė ir greitesnė pagalba – gerųjų bakterijų preparatai „Lactobex“ ir vaikams skirti „Lactobex Baby“.

Probiotinės bakterijos arba probiotikai – tai gyvi mikroorganizmai, teigiamai veikiantys virškinamąjį traktą ir organizmą. Daugindamiesi

žarnyne probiotikai gamina pieno rūgštis, vitaminus ir antibakterines medžiagas, kurios neleidžia daugintis ligas sukeliantiems mikroorganizmams.

Klaidinga manyti, kad reguliariai vartojant jogurtą ar kitus pieno produktus organizmas pakankamai aprūpinamas gerosiomis bakterijomis. Probiotikų maisto produktuose yra per mažai, kad išgydytų organizmą, kurį susilpnino kenksmingos bakterijos, tad probiotinių bakterijų reikia vartoti papildomai. ■

Naujausios kartos probiotinių kultūrų kompleksas, vartojamas tik 1 kartą per dieną

Unikali probiotikų LACTOBEX® technologija DUOLAC® padeda išsaugoti gerųjų bakterijų stabilumą, apsaugo jas nuo aplinkos ir rūgšties skrandžio terpės žalingo poveikio bei užtikrina preparato efektyvumą.

Viename paketėlyje LACTOBEX® yra ne mažiau kaip 1,0 milijardas (1 x 10⁹) KSV (kolonijas sudarančių vienetų) pieno rūgšties bakterijų ir bifidobakterijų: Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium longum, Streptococcus thermophilus, Bifidobacterium lactis, Lactobacillus rhamnosus.

Viename paketėlyje LACTOBEX® BABY yra ne mažiau kaip 1,0 milijardas (1 x 10⁹) KSV (kolonijas sudarančių vienetų) pieno rūgšties bakterijų ir bifidobakterijų: Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium longum, Streptococcus thermophilus, vitamino C, vitamino B1, B2, B6, niacino ir cinko.

LACTOBEX®

Pilvas padėkos!



©Grindex, 2010

Malonu padėti!

Grindex



Ši apranga tampriai apglunda ir niekur nekliūva

Su dviračio atšvaitu būsite matomi tamsiu metu



Specialūs žibintai tvirtinami dviračio priekyje ir gale



Prie dviračio tvirtinamas spidometras suskaičiuos, kiek kilometrų įveikta



Šalmas saugos nuo galvos traumų.



Nedidelės pompos prireiks, kai pradursite padangą



Neperšlampami kelioniniai krepšiai tvirtinami prie vairo ir bagažinės

šešiakampių raktų, kuriais galima priveržti atspalaidavusias dalis – vairą, ratus, pareguliuoti pavarus ir pan. Be to, remontui pravers ir replės, atsuktuvai, mentelė sugadintoms padangoms nuimti. Jei atsarginės padangos neimate, tada, padangai prakiurus, neišsiversite be specialių gumos klijų ir lopų.

Kad būtų saugiau ir patogiau

Keliaujant pravers ir kiti svarbūs daiktai, galintys apsaugoti nuo pavojų, nemalonių situacijų, suteikti patogumo. Tiesa, imti reikėtų tik būtiniausius daiktus, kad dviratis nebūtų labai apkrautas.

Itin didelį ilgoms kelionėms būtinų priemonių ir aksesuarų pasirinkimą rasite dviračių prekybos ir paslaugų centruose „Vasarė“.

Vienas svarbiausių aksesuarų, be kurio neišsivers nė vienas keliautojas dviračiu – talpūs geros

kokybės kelioniniai krepšiai. Prekybos centruose „Vasarė“ jų galima rasti labai patogių – standžių, su pakietinimais, atšvaitais, rankenėlėmis. Tereikia apsispręsti dėl krepšio dydžio, spalvos ir tvirtinimo – ar bus pakabintas prie vairo, ant priekinės ar galinės bagažinės. Taip pat svarbus aksesuaras – kokybiškas ir patogus šalmas, saugosiantis nuo galvos traumų.

Keliautojai dviračiais dažnai apsirūpina visais reikiamais priedais, tačiau pamiršta specialiai jiems skirtus drabužius. Su jais keliauti patogiau. Specialūs drabužiai gaminami iš lengvos, greitai praktiškai išgarinančios medžiagos, todėl yra mažesnė tikimybė persišaldyti. Ši apranga tampriai apglunda ir niekur nekliūva. Marškinėliuose yra ir neperšlampamų kišenėlių. Lietuvoje dviratininkams skirtų drabužių pasirinkimas labai didelis.

Keliaujant sunku numatyti, koks bus oras, tad labai pravers ir kokybiškas sportinis apsiaustas nuo lietaus. Rekomenduojama įsigyti ne paprastą, bet pritaikytą

specialiai turistinėms kelionėms – tvirtą, sandarų, apsaugantį ne tik viršutinę kūno dalį, bet ir kojas. Tokių apsiaustų nuo lietaus taip pat galima įsigyti dviračių prekybos ir paslaugų centruose „Vasarė“.

Dviratis paruoštas, krepšiai sukrauti... Tik ar

nepamiršote paprasto žemėlapių, kuriuo naudotis bus galima ten, kur neveiks GPS, taip pat paprasto prožektoriaus naktį pasišviesti ir vaistinė su instrukcija, kaip nelaimės atveju suteikti pirmąją pagalbą? ■

Dviračių prekybos ir paslaugų centrų „Vasarė“ ieškokite

VILNIUS	KAUNAS	KLAIPĖDA	PANEVĖŽYS
Kalvarijų g. 125	K. Baršausko g. 85	Turgaus a. 25	J. Basanavičiaus g. 3
Tel./faks. 8 (5) 2760310 El. paštas vilnius@fujibikes.lt	Tel./faks. 8 (37) 764426 El. paštas kaunas@fujibikes.lt	Tel./faks. 8 (46) 411949 El. paštas klaipeda@fujibikes.lt	Tel./faks. 8 (45) 437222 el. paštas panevezys@fujibikes.lt
Darbo laikas: I–V 10–19 val. VI 10–17 val. VII nedirba	Darbo laikas: I–V 10.30–18.30 val. VI 10–15 val. VII nedirba	Darbo laikas: I–V 10–18 val. VI 10–15 val. VII nedirba	Darbo laikas: I–V 10.30–18.30 val. VI 10–15 val. VII nedirba



2013 FUJI NEVADA 29 1.7

Galima pirkti išsimokėtinai



2013 FUJI ALTAMIRA 2.5C

MES PASIŪLYSIME GERIAUSIA,



HERCULES

HAIBIKE

DRAG

WINORA
THE BIKE COMPANY

MUS RASITE:

Vilniuje:
Kalvarijų g. 125

Kaune:
K. Baršausko g. 85

Klaipėdoje:
Turgaus a. 25

Panevėžyje:
J. Basanavičiaus g. 3

INTERNETE:



Vasare
www.vasare.lt

Už miesto



> Gamta galima mėgautis ir jaukiose viešbučio namelių terasose

Įkvėpkite pušyno ramybės

Vaida MORKŪNAITĖ

Pirmieji saulės spinduliai, gavus pušyno dvelksmas, vos juntamas tik pražydusių gėlių kvapas ir puodelis gavios žemuogių arbatos jaukioje terasoje. Ar ne svajonių atostogų peizažas?..

Viešbutis gamtoje

Vos už 7 km nuo Trakų, Anupriškėse, esantis poilsio ir pramogų parkas „TonyResort“ dvelkia ramybe ir gamtos gaiva. Čia, pušyne, įsikūręs stilingas ir modernus unikalios architektūros viešbutis – tarsi į aplinką įsiterpęs gamtos kūriny.

Poilsio ir pramogų parko viešbutis – ne vienas didžiulis pastatas, o 18 atskirų dviaukščių namelių su dideliais panoraminiais langais, lauko terasomis ir medžio žievės faktūrą imituojančia apdaila. Nameliai, dengti drebulių skiedromis, atrodo tarsi parke pabirę kankorėžiai. Kiekvieno jų interjeras – šiltų, natūralių žemės spalvų. Jos neužgožia pro langus atsiveriančio nuostabaus peizažo. Viduje jaukumo suteikia ir prancūzų dizainerių baldai bei sienas puošiantys autoriniai fotografo Gintaro Česonio darbai – naktiniai parko „TonyResort“ vaizdai.

Tai, ko reikia kokybiškam poilsiui

Vasarą parko svečiai gali ne tik mėgautis pušyno gaiva, bet ir leisti laiką privačiame, kruopščiai prižiūrimame balto smėlio paplūdimyje prie Gilušio ežero. Paplūdimiu naudojasi tik „TonyResort“ svečiai, todėl čia visada yra kur prigulti ir ramiai atsipūsti. Poilsiautojams nuomojami gultai ir sėdmaišiai.

Pasidžiaugus saulės spinduliais, galima pasiirstyti valtimis, pasivažinėti dviračiais, pažaisti tinklinį, tenisą, palaipioti įvairaus sudėtingumo trasose medžiuose, pajodinėti žirgais. Po aktyvių pramogų atsipalaiduoti padės buvusio Lietuvos nacionalinės vyrų krepšinio rinktinės masažuotojo Juozo Petkevičiaus masažas.

Pusryčiais, pietumis bei vakariene pasirūpins aukštos klasės restoranas, garsėjantis rafinuota virtuve. „Anupriškės yra pirma užmiesčio vieta Lietuvoje, kurioje dirba profesionalai. Čia skiriamas dėmesys ir aplinkai, ir maistui, ir aptarnavimui“, – taip apie šį restoraną rašoma žurnalisto Andrius Užkalnio gastronominių įspūdžių tinklaraštyje „Laukinės žąsys“, kuriame ši maitinimo įstaiga įvertinta penkiomis iš penkių galimų žąsų. ■



PRAMOGŲ PARKAS TINKLINIS LAUKO TENISAS PRIVATUS PAPLUDIMYS DVIRAČIŲ NUOMA DVIRAČIŲ TAKAI IKI TRAKŲ UPĖTAKIŲ ŽVEJYBA PAŽINTINIAI TAKAI

JŪSŲ TURINGAM LAISVALAIKIUI PUŠŲ APSUPTYJE
www.tonyresort.lt



VILNIUS - „TonyResort“ 37 km
 TRAKAI - „TonyResort“ 7 km
 Anupriškės, Trakų raj. +370 611 444 45
info@tonyresort.lt
www.tonyresort.lt



► Per ekologijos dienas nuščiuvusiose Romos gatvėse karaliauja dviratininkai

Dviratė alternatyva pažinti amžinąjį miestą

Cvetana MALINOVA

Roma – per didelė, kad pažintumėi ją pėsčiomis, bet aprėpiama atrandantiems ją ant dviračio. Dviratės transporto priemonės jau seniai tapo neatsiejama šurmulingosios Romos dalimi, o drauge ir puikiai alternatyva viešajam transportui. Pasižvalgyti po Romą galima nuo motociklo, motorolerio, mopedo ar dviračio balnelio. Dviratis transportas padeda sutaupyti laiko, juo galima pasiekti tolimiausius miesto kampelius ir atrasti savų maršrutų. Supažindiname su šių transporto priemonių nuomos ypatumais, apribojimais vairuotojams, jomis organizuojamas ekskursijas.

Motorolerių konkurentai – pėstieji

Keliauti po Romą motociklu daug patogiau nei automobiliu. Šiai manevringai transporto priemonei nebaisios gatvių spūstys ir mažiau

rūpesčių ją pastatyti.

Romoje populiarūs ir nedideli motoroleriai. Juos galima palikti įvairiose miesto vietose, nes šiai transporto priemonei netaikomos griežtos stovėjimo taisyklės. Beje, jais nedraudžiama ►

OCUTEARS® – HIALURONO DRĖGMĖ SAUSOMS AKIMS

Hialuronas atkuria drėgmės pusiausvyrą akyse.



**BE KONSERVANTŲ
TINKA LAŠINTI ANT KONTAKTINIŲ LĖŠIŲ**

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



**NAUJA
PERSPEKTIVA
SAUSOMS AKIMS**

OCUTEARS®

Santen



>Romas „širšė“ - motoroleris „Vespa“

važiuoti net šaligatviu, žinoma, tą reikia daryti atsargiai ir tik tuomet, kai norima pasiekti artimiausią transporto priemonių statymo vietą.

Italijoje populiariausi motoroleriai „Vespa“ (širšės). Romos gatvėse šie motomažyliai konkuruoja ne su automobiliais, bet su pėsčiais, ir laksto palei šaligatvius, aikštėse ir net laiptais.

Apribojimai dvirāčiam transportui

Italijoje vairuoti iki 50 kubinių centimetrų variklio darbinio tūrio motorolerį vairuotojo pažymėjimas nebūtinai, tačiau rekomenduojamas. Nuomojantis tokį motorolerį, reikia pateikti asmens tapatybės pažymėjimą arba pasą.

Galiojantis vairuotojo pažymėjimas būtinas norint vairuoti 50–150 cm³ variklio tūrio motorolerį.

Tokio dokumento nereikia norint vairuoti iki 150 cm³ variklio tūrio motociklą, tačiau norint lėkti galingesniu, galiojantis vairuotojo pažymėjimas būtinas.

Dvirate transporto priemone, kurios variklio tūris mažesnis nei 150 cm³, draudžiama išvažiuoti į greitkelį arba mokamus kelius.

Motociklų ir motorolerių nuomos kainos

- Motorolerio nuoma dienai Romoje kainuoja apie 20–30 eurų. Skirtinguose nuomos punktuose įkainiai gali skirtis iki 10 eurų.
- Dienai išsinuomoti motociklą kainuoja 25–70 eurų.

Seni pažymėjimai netiks

Italijos įstatymai reikalauja, kad eismo dalyvis turėtų Europos Sąjungoje pripažįstamą vairuotojo pažymėjimą. Tokie yra lietuviški naujos kartos pažymėjimai su integruotais biometriniais duomenimis. Pateikus tokį dokumentą, nevaržomai galima sudaryti transporto priemonės nuomos sutartį.

Vairuotojo pažymėjimai, išduoti 1990 m. kovo 11 d. – 2000 m. kovo pabaigoje, ir antros kartos laminuoti pažymėjimai, išduoti 1992 m. spalio 1 d. – 2007 m. gegužės 1 d., nuomos punkte netiks. ▶

Jau šį rudenį lauksime
naujajame mūsų
restorane „SALVETE“
Arklių g. 18, Vilniuje!



Jus sveikina nuostabios gamtos apsuptyje įsikūręs, svetingumu garsėjantis
Europos centro golfo klubo restoranas „SALVETE“!

Mus įkvėpia gyvenimo būdo filosofija „Slow Food“. Mūsų patiekaluose
dera Viduržemio jūros šalių virtuvės tradicijos, susipynusios su lietuviško
maisto improvizacijomis...

„Festina lente!“ (lot. *skubėk lėtai*)... Mes sakome: neskubėk, negailėk laiko šeimai, draugams, kolegoms, ramiai mėgautis maistu ir geru vynu, grožėkis tave supančia aplinka. Popiežius Benediktas XVI yra pasakęs, jog Viduržemio jūros šalys davė pasauliui keturias kertines vertybes: vandenį – gyvybę, vyną – džiaugsmą, aliejų – sveikatą ir grožį, duoną – maistą. O nuo Karalienės Bonos laikų, galima sakyti, prasidėjo europietišku vertybių kelionė į Lietuvą. Šių koncepcijų skonių pyne kviečiame rasti mūsų patiekaluose, – sako restorano „Salvete“ savininkė Alvyda Eigminienė.

Aplankykite mūsų puslapį ir Facebook!

www.salveterestoranas.lt
www.golfclub.lt



Amžiaus apribojimai

Vairuoti 50 cm³ variklio tūrio motorolerį leidžiama nuo 14 metų, su sąlyga, kad asmuo bus lydimas kito ne jaunesnio kaip 18 metų asmens. Vairuoti 50–125 cm³ variklio tūrio motorolerį galima ir nuo 16 metų, tačiau vėl su sąlyga, kad šis asmuo bus lydimas vyresnio kaip 18 metų asmens. Išsinuomoti 125 cm³ variklio tūrio motorolerį galima nuo 18 metų.

Bendra taisyklė – mažesni nei 50 cm³ variklio tūrio motoroleriais negalima vežti keleivių. Tačiau tai leidžiama vairuojančiam galingesnį motorinį dviratį.

Atsargumo priemonės

Važiuojančio motorolerio žibintai turi būti įjungti bet kuriuo paros metu.

Europos Sąjungos šalyse priimtose naujos

Dreamstime.com



►Romoje yra ir dviračių nuomos automatai

kelių eismo taisyklės įpareigoja vairuotojus turėti oranžinės spalvos saugos liemenę ir ją apsivilkinti tamsiu paros metu, kai priverstinai reikia išlipti iš automobilio. Šios taisyklės galioja ir dvirātėms transporto priemonėms, todėl nuomodamiesi motorolerį, paprašykite ir tokios liemenės.

Statymo ypatumai

Transporto priemonių statymo taisyklės Romoje yra kitokios nei kituose didžiuosiuose Europos miestuose. Pagrindinė draudimo frazė – *Divieto di sosta* (sustoti draudžiama). Jei ženklo su tokia fraze arti nematyti, galite palikti transporto priemonę jums patogioje vietoje. Palikti motorolerį gatvės pakraštyje – prasta mintis, bet gatvėje galima susirasti vietą, apibrėžtą balta linija. Tokių vietų Romoje atsirado maždaug prieš dešimt metų, stengiantis sudrausminti bet kur motorolierius paliekančius vairuotojus.

Jei automobilių stovėjimo aikštelė pilna, galite palikti dviratį draugą kuo arčiau jos. Taip pademonstruosite norą paklusti įstatymui (juk ne jūsų kaltė, kad automobilių stovėjimo aikštelėje nėra vietų). Be to, taip galima pateikti reikšmingą argumentą ir išvengti baudos.

Įvykus avarijai

Eimo taisyklės pažeidęs užsienietis turi sumokėti baudą. Jei jis to padaryti negali, pagal Italijos teisės aktus, pareigūnas gali konfiskuoti net ir išsinuomotą transporto priemonę.

Jei teisme tektų įrodinėti savo netyčinius veiksmus, gali praversti tarptautinis vairuotojo pažymėjimas „Permis de conduire international“ (PCI) drauge su atitinkama pažyma apie vairavimo kategoriją.

Saugiau važiuoti organizuotai

Kitaip nei daugelyje kitų didelių Europos miestų, Romoje yra vos keli specialūs dviračių takai. Tačiau dviračiais laisvai galima važinėti pėsčiųjų zonomis ir ten, kur ribojamas keturračio transporto eismas. Tokių vietų Romos centre – apstu. Riedėdami dviračiais išvengsite transporto spūsčių ir rasite įvairiausių kelių, kuriais važiuodami pajusite tikrąją šio miesto dvasią.

Dviračiu patogų aplankyti ir gražiausias vietas Romos užmiestyje. ►

Macadamia
NATURAL OIL

Natūralūs aliejai plaukams Arganas ir Makadamija



Pasirūpink savo plaukais vasarą

- + INTENSYVIAI MAITINA BEI MINKSTINA PLAUKUS +
- + NELEIDŽIA PLAUKAMS VELITIS, SUTEIKIA GLOTNUMO. +
- + PLAUKAI TAMPA ŠVELNUS, ŽVILGANTYS, LENGVAU FORMUOJAMI +
- + PLAUKŲ SPALVA ILGIAU IŠLIĘKA RYŠKI IR SODRI +
- + SUKLIJAMA NATŪRALI LV APSAUGA +
- + SUTRUMPINA PLAUKŲ DŽIUVIMO LAIKĄ 40-50% +

Macadamia produkcijos ieškokite

cascada
grožio prekių parduotuvėse

tel.: 8 37 759025, eL paštas: info@krinona.lt

www.macadamia.lt



► Organizuota ekskursija dviračiais kainuos nuo 38 eurų

Pavyzdžiui, motociklu neįvažiuosite į Borgezių vilos parką (Parco della Villa Borghese), kuriame, beje, yra dviračių nuomos punktas.

Dviratininkams reikia žinoti, kad palikti savo transporto priemonę atokiose gatvėse ir be specialių užraktų nerekomenduojama – dviratis gali suvilioti ilgapirščius.

Dviračiais saugiau keliauti organizuotai – su turistų grupele pagal sudarytą apžvalginį maršrutą.

Dviračių nuomos kainos

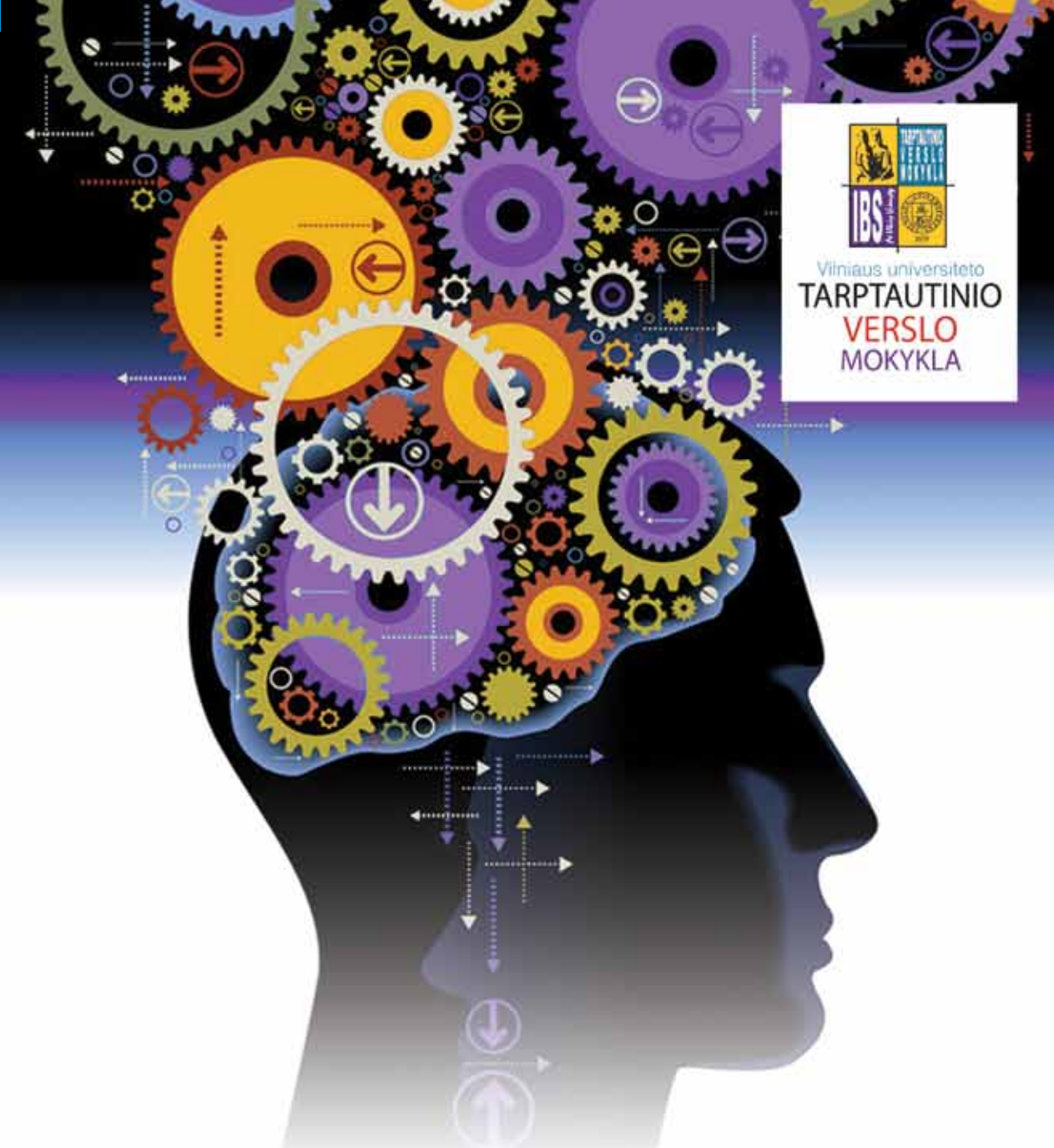
Romoje išsinuomoti dviratį pusvalandžiui kainuos nuo 0,50 euro, dienai – 10 eurų, savaitei – 20–30 eurų.

Organizuota ekskursija dviračiais kainuos nuo 38 eurų, įskaitant mokesčius. Tokia ekskursija trunka apie 4 val., jos dalyviams duodami dviračiai, miesto žemėlapiai, šalmai, grupę lydi angliškai kalbantis gidas.

Vieną iš didžiausių dviračių nuomos punktų tinklą Romoje valdo transporto įmonė „Agenzia del Trasporto Autoferrotranviario del Comune di Roma“ (ATAC) (liet. Romos miesto geležinkelio ir kelių transporto agentūra). Ši įmonė Romos centre turi 19 dviračių nuomos punktų, kurie siūlo 270 žalios spalvos dviračių.

Po Romą kino filmo pėdsakais

Dviračių transporto priemonių nuomotoja „Happy Rent“ siūlo savitą pažintį su Roma – organizuotus teminius maršrutus vintažiniais motoroleriais. Tarp tokių – maršrutas tomis Romos vietomis, kurios rodomos garsioje klasikinėje režisieriaus Viljemo Vailerio (William Wyler) komedijoje „Atostogos Romoje“ su kino žvaigždėmis Odri Hepburn (Audrey Hepburn) ir Gregoriu Peku (Gregory Peck). Šioje kelionėje aplankomi garsieji Ispanijos laiptai (Scalinata della Trinità dei Monti). ►



NEUROEKONOMIKA IR VERSLAS

Praktika ir teorija, jungianti verslo administravimą ir vadybą, teminiu požiūriu labai išplėtotą, tačiau kuo toliau, tuo dažniau susistoja pragmatiniame arba pavyzdiniame lygmenyje. Kodėl ilgą laiką sėkmingai dirbusios įmonės patiria bankrotą? Kodėl protingi, išsilavinę ir profesionalūs bendrovių vadovai išgyvena nesėkmes? Kodėl pačių geriausių sprendimų dažnai neįmanoma paaiškinti? Žinių apie žmogaus kognityviasias (pažintines) funkcijas taikymas verslo praktikoje ir atsakymai į daugelį klausimų būtini efektyvesnei verslo plėtrai, ekonomikos cikliškumo teisingam vertinimui bei, svarbiausia, organizacijų elgsenai keisti, kuriant ilgaamžes kompanijas, užtikrinant tvarios ekonomikos, darnaus verslo formavimą.

VILNIAUS UNIVERSITETO TARPTAUTINIO VERSLO MOKYKLA - TAVO UNIVERSITETAS



priemimas@vtvm.vu.lt



(+370 5) 236 6888



priemimas_vutvm



www.facebook.com/VUTVM



Čia Odri herojė, princesė Ana, išsivadavusi nuo pareigų pagal protokolą, kaip paprasta miestietė mėgavosi džiaugsmingomis kasdienybėmis akimirkomis ir smaguriavo ledais... Pamatysite ir filmo išgarsintą skulptūrą „Tiesos lūpos“ („Bocca della Verita“), ir vietą netoli Panteono (Panteonas) kavinės „G. Rocca“, ir daug kitų komedijoje nufilmuotų vietų. Kiekvienoje jų gidas

parodys knygos iliustracijas su filmo scenomis, tad galėsite palyginti 1953 m. ir šių dienų vaizdų skirtumus.

Vidutinė maršruto trukmė – apie 4 val. Tarp siūlomų išvykų motoroleriais – „Klasikinė Roma“, „Naktinė Roma“, „Paslaptingoji Roma“ ir kiti įdomūs maršrutai. Tokia organizuota ekskursija su gidu kainuoja nuo 45 eurų.

Kitos nuomos įmonės

- O štai nuomos įmonė „On Road“ siūlo po Romą pasivažinėti riedžiais. Įvairių dviračių transporto priemonių nuomos kaina priklauso nuo pasirinkto maršruto, pasivažinėjimo laiko, vairuosite savarankiškai ar naudositės vairuotojo paslauga. Pavyzdžiui, 2–3 valandų organizuota išvyka riedžiais asmeniui kainuoja 70 eurų, dviračiu – 38 eurus, savarankiškai vairuojamu motoroleriu 78 eurus, jei veš vairuotojas – 90 eurų. Jei pageidausite, išsinuomotas transportas bus pristatytas prie viešbučio. Pagrindinio įmonės „On Road“ nuomos punkto adresas: Via Cavour 80, 00184. Dirba kasdien 9–19 val. Daugiau informacijos www.scooterhire.it.
- Motorolerius ir dviračius nuomoja ir įmonė „Bici & Baci“. 3 val. ekskursija jos siūlomu transportu po miestą kainuoja nuo 35 eurų. Pagrindinis įmonės nuomos punkto adresas: Via del Viminale, 5. Dirba kasdien 8–19 val. Daugiau informacijos – www.bicibaci.com.
- Įdomių dviračių maršrutų siūlo įmonė „Top Bike Rental & Tours“. Jos nuomos punktas įsikūręs Romos centre, pusiaukelyje tarp Terminio geležinkelio stoties (Stazione Termini) ir Koliziejaus (Colosseo). Nuomos punkto adresas: Via dei Quattro Cantoni, 40. Dirba kasdien 10–19 val. Daugiau informacijos www.topbikerental.com.
- Gana patogų dviračių transporto priemonės nuomotis ir į organizuotas išvykas leisti nuo Terminio geležinkelio stotyje įkūrusio įmonės „Treno e Scooter Rent“



Dreamstime.com

nuomos punkto. Čia siūlomas pigiausias pasivažinėjimas A klasės 50 cm³ variklio tūrio motoroleriu naktiniu maršrutu „Roma naktį“ (18.30–9.30 val.). Jis kainuoja nuo 25 eurų. Patartina išankstinė registracija. Daugiau informacijos apie kainas ir pasiūlos įvairovę – www.trenoescooter.com.

- Kelionių dviračiais po Italiją kompanija „Randotrek“ siūlo ekskursijas dviračiais su gidu po vaizdingą vulkaninių ežerų regioną Tuscia vos 20–30 km nuo Romos. Ši vieta kadaise buvo etruskų civilizacijos širdis. Maršrutas vingiuoja pro archeologines vietas, senovines pilies bei dvarus, siauromis kaimelių gatvelėmis... Turistams siūlomos 3–8 dienų organizuotos kelionės, kurių kaina priklauso nuo dalyvių skaičiaus ir kelionės trukmės. Dviem asmenims dviejų–trijų dienų kelionė su gidu bei pagalbinių įrangos nuoma kainuoja 130 eurų. Daugiau informacijos – www.randotrek.com.

► Atostogos ne tik padovanoja daug gražių įspūdžių, bet ir suvienija šeimą

Vasaros atostogos



„Tez Tour“ archyvo

Atostogaudami su vaikais nepamirškite sutuoktinio

Dalia GIRIŪNAITĖ

Į vasaros atostogų keliones dažniausiai leidžiamasi šeimomis. Nieko nuostabaus, kad daugelis lietuvių šeimos atostogas planuoja būtent šiltuoju sezonu – geras oras, šilta jūra, spalvinga aplinka patinka visiems, toks metas tinkamiausias pažinti svečias šalis.

Atostogos ne tik padovanoja daug gražių įspūdžių, bet ir suvienija šeimą. Šis metas labai smagus, sukelia daug teigiamų emocijų ir ilgai prisimenamas, tačiau jam reikia tinkamai pasiruošti. Psichologas, psichoterapeutas, Žmogaus studijų centro konsultantas-ekspertas Justinas Burokas sako, kad atostogaudami kartu tėvai ir vaikai gali daugiau pabendrauti, neskubėdami pasimėgauti vienas kito draugija, sykiu patirti smagių įspūdžių, o visa tai šeimą dar

labiau sutelkia kasdienybės iššūkiams.

„Ilgesnės kelinės planavimą svarbu įtraukti ir vaikus. Jie irgi gali pasiūlyti, ką nuveikti, ką pamatyti. Renkantis keliones, svarbu atsižvelgti į kiekvieno šeimos nario norus ir rasti kompromisą, – pataria J. Burokas. – Tėvai neretai daro klaidą – patys nusprendžia, kur važiuos, ką darys, suplanuoja kelionę, kuri vaikui yra neįdomi ir per sunki, o paskui stebisi, kodėl jis visą laiką būna irzlus.“ ►

► Ekskursiją po didelius miestus galima suplanuoti taip, kad būtų įdomu ir vaikams, ir suaugusiems



Praktiniai psichologo patarimai

- Jei skridamas lėktuvu kūdikis pradeda verkti, pirmiausiai reikėtų pasistengti nesijausti nepatogiai, nes tai – visiškai normalu. Mažylis lėktuve irgi nori gerti, valgyti, būti sausas. Be to, skristi bijo ne vienas suaugęs, tad ką kalbėti apie kūdikį, kuriam skrydis gali sukelti nemalonių (pirmiausiai fizinių) išgyvenimų. Mamoms reikėtų pasistengti pirmiausiai nurinti pačioms, o tada greičiau nusiramins ir kūdikis.
- Vaikus, atostogaujančius nepažįstamoje vietoje, nemažai kas gali gąsdinti. Vienas universalios būdų vaikų baimėms suvaldyti – prieš kelionę su jais pasikalbėti apie tai, kas ir kur bus daroma. Jei vaikas visa tai žinos, situacija jam bus daug aiškesnė, tai veiks raminau. Jei vaikas išsigąsta, svarbu, kad jį galėtų padrąsinti ir paguosti jam artimas žmogus. Ir nesijuokite iš vaikų baimių – tai juos žlugdo.

Romantiški pabėgimai dviese

Neretai tėvai susiduria su dilema, ar visas atostogas praleisti su vaikais. J. Burokas teigia, kad į šį klausimą nėra vieno atsakymo, mat daug kas priklauso nuo vaikų amžiaus, tėvų finansinių galimybių bei atostogų trukmės. Psichologas pataria nepamiršti, kad atostogos yra skirtos pailsėti ir, jei visą laiką tėvams teks prižiūrėti ir rūpintis vaikais, gali būti, kad jie grįš net labiau pavargę nei anksčiau.

„Atostogas reikėtų stengtis organizuoti taip, kad ir tėvai per jas galėtų atsipūsti ir skirti sau laiko. Optimalus sprendimas – dalį atostogų praleisti drauge, dalį – atskirai, – aiškina J. Burokas. – Atostogos stiprina poros santykius. Neretai būna taip, kad tėvai tekina tik vaikų poreikius ir užmiršta, ko norėjo patys.

Kiekvienai porai labai sveika pabūti dviese, pailsėti nuo rūpesčių, atgaivinti santykius.“

Lėktuvu, autobusu, kruiziniu laivu

Romantiškoms atostogoms labai tinka jaukioji Graikija, o norintys pasilinksinti neretai renkasi Ispanijos salos Maljorkos (Mallorca) ir Turkijos kurortus, garsėjančius pramogomis ir aktyviu naktiniu gyvenimu.

Patyręs kelionių organizatorius „Tez Tour“ šį sezoną siūlo net kelias itin patrauklias naujienas: kruizą Viduržemio jūra, pažintines keliones autobusu po pietines Europos valstybes ir atostogas Pomorijės (Pomorie) kurorte Bulgarijoje.

Vyno kraštas Pomorijė yra Burgaso (Burgas) regione, pusiasalyje tarp Juodosios jūros ir Pomorijės ežero. Šis ežeras nuo seno garsėjo gydymu purvu, todėl miestelis tapo vienu svarbiausių balneologinių Bulgarijos kurortų, o Pomorijės SPA centrų vizitinė kortelė – maudynės vynuogių ekstrakto voniose.

Šis juodo smėlio paplūdimys įvertintas aukščiausios kokybės ženklu – Mėlynąja vėliava. Pomorijė – romantiškas miestelis su siauromis žaliomis gatvelėmis, jaukais restoranėliais. Čia tikrai patiks įsimylėliams. ■

Itin populiarūs „Tez Tour“ pažintiniai turai autobusu. Siūloma rinktis net 5 maršrutus:

- Barselona – Madridas – Segovija – Salamanka – Portas – Koimbra – Fatima – Lisabona – Sintra – Evora – Merida – Kaseresas – Kuenka – Valensija – Kosta Dorada – Barselona.
- Barselona – Valensija – Madridas – Toledas – Saragosa – Barselona.
- Barselona – Saragosa – Madridas – Kordoba – Sevilija – Granada – Valensija – Barselona.
- Barselona – Karkasonas – Marselis – Kanai – Nica – Monakas – San Remas – Avinjonas – Barselona.
- Barselona – Kanai – Nica – Monakas – Piza – Florencija – Roma – Barselona.

Į Ispaniją nuskrendama lėktuvu, o į įdomiausias istorinius, kultūrinius ir gamtos objektus vykstama autobusu. Tokios ekskursijos puikiai tiks norintiems per trumpą laiką pamatyti kuo daugiau įdomybių. Siūlomų pramogų sąrašą galima praplėsti įsigijus papildomų ekskursijų.

Bene didžiausia sezono naujiena – atostogų formulė „Srišk + ilsėkis + plauk = pažink“. Tai įspūdingas kruizas Viduržemio jūra ir puiki galimybė suderinti poilsį Kretos saloje su nepamirštama kelione tarp Viduržemio jūros salų patogiu kruiziniu laivu. Per 4–5 dienų kruizą galima pamatyti kerinčio grožio Kretos (Kriti), Santorino (Santorinis), Rodo (Rodos), Mykono (Mykonos), Patmo (Patmos) salas. Apsilankę šiose salose pažinsite tikrąją Graikiją. Taip pat aplankomi Atėnai ir Turkijos kurortas Kušadasis (Kusadasi).

Šis kruizas patiks ir šeimoms su vaikais, ir poroms, ir pasilinksinti nusiteikusiems jaunimui – juk Graikijos grožis amžinas ir universalus.

Pažink

Įdomiausia „Tez Tour“ vasaros ekskursija (Ispanija)

Pažintinėje kelionėje po Ispaniją „Ispanijos grožybės“ važiuodami patogiu autobusu pamatysite gražiausius šalies objektus. Šią kelionę galima būtų pavadinti „Penkios Ispanijos sostinės“ – jos maršrutas vingiuoja per svarbiausius valstybės miestus: Madridą – administracinį centrą, Barseloną – kultūros ir parodų sostinę, Valensiją (Valencia) – dinamiškiausios plėtros miestą – bei dvi buvusias istorines sostines – Toledą (Toledo) bei Saragosą (Zaragoza).





►Tiek tėvai, tiek vaikai atostogaudami turėtų rasti sau tinkamų pramogų

Kad atostogos su šeima neapkarsty

Indrė ADOMONYTĖ

Atostogos turi būti šventė ir didžiulis malonumas. Tačiau kartais neramina pasirengimas kelionei su mažamečiais vaikais, kelionę apkartina skrydžio baimė. Tarptautinio kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ gidė Jolita GRAŽEVIČIŪTĖ, psichiatras, psichoterapeutas Olegas LAPINAS ir dviejų vaikų tėvas, tarptautinės kategorijos rankinio teisėjas Vaidas MAŽEIKA pataria, kaip tinkamai pasiruošti ir per atostogas patirti kuo daugiau smagių akimirų.

Geras planas – džiaugsmingos atostogos

Jolita: „Tiek tėveliams, tiek vaikams reikia ištrūkti iš rutinos, pabėgti nuo darbų, mokslų, pakeisti aplinką. Svarbiausia, kad visų šeimos narių norai,

poreikiai ir atostogų tikslai daugmaž sutaptų ir atostogoms būtų tinkamai pasiruošta.

Šeimai pirmiausiai reikia nuspręsti, į kokią šalį, atsižvelgus ne tik į norus, bet ir į fizines bei finansines galimybes, geriausia važiuoti.

Reikia nepamiršti, kad mažiems vaikams vidurvasaryje labai karšto klimato šalyse tikrai bus nepakeliama.

Pastaruoju metu šeimos pamėgo poilsį Bulgarijoje – skrydis trumpas, viešbučių paslaugų kokybė puiki, o oras maloniai šiltas. Tarp šeimų populiarūs ir Turkija, šioje šalyje itin išstobulintas aptarnavimas – viešbučiuose daug dėmesio skiriama vaikų pramogoms. Manychiau, kad tai – viena geriausių šalių vykstantiems su vaikais.

Dar vienas svarbus dalykas – tinkamas viešbutis. Pasirinktoje šalyje viešbučių pagal poilsiautojų pinigines galimybes pasiūlys kelionių agentūrų darbuotojai.

Tiek tėvai, tiek vaikai atostogaudami turėtų rasti sau tinkamų pramogų, todėl reikia atsižvelgti į tai, ar viešbutyje dirba pramogų organizatorių komanda, ar veikia vaikų žaidimų klubai, ar yra žaidimų aikštelių, šildomas arba uždaras baseinas, ar restorane ruošiamas skanus maistas, ar siūlomas vaikiškas meniu. Poilsiaujant su vaikais reikėtų pasidomėti, ar netoliese bus vandens arba atrakcionų parkas, zoologijos sodas, ar prie jūros bus smėlingas paplūdimys, ar krantas bus sekus, ar bus parkas ar žalesnė teritorija pasivaikščioti.

Jei vaikui nėra nė metų, vaikų klubas (priimami vaikai nuo 4 metų) ar vandens parkas galbūt visai nereikalingi ir renkantis viešbutį galima sutaupyti.“

Olegas: „Planuojant atostogas, svarbu atsižvelgti į vaiko amžių. Su tėvais keliaujantis kūdikis geriausiai jausis nešiojamas kuo arčiau kūno, o jau vaikstantis mažylis – mamos laikomas už rankos ar eidamas koja kojono su ja. Ikimokyklinukas bėgs žaisti su bendraamžiais, bet jaučiau jausis netoliese matydamas ir tėvus. 10–12 metų vaikui vis svarbesni darosi draugai, todėl norint, kad jis per atostogas nenuobodžiautų, būtų puiku drauge pasikviesti ir bičiulių šeimą, su kuria gerai sutariama. Taip pat rekomenduojama rinktis viešbutį, kuriame apsistoja šeimos su vaikais, organizuojamos įvairios pramogos. Viešbučių, pritaikytų poilsiui su vaikais, gausu Turkijoje, Graikijoje – čia jie galės susirasti draugų ir nenuobodžiaus.“

Labai svarbu įsidėmėti, kad vaikai ir suaugusieji mąsto skirtingai. Kas jums per atostogas atrodo stulbinamai gražu, vaikui gali būti visai neįdomu. Daugeliui jaunesnių nei šešerių metų vaikų už supantį pasaulį svarbesni santykiai šeimoje. 10–12 metų vaikui tikriausiai įsimintiniausi bus nuotykių su draugais ir tik 17–18 metų jaunuoliai pradeda



►Psichoterapeutas Olegas LAPINAS teigia, kad skrydžio baimė dažniausiai yra įgimta

suvokti gamtos grožį, didybę.

Prieš leidžiantis į kelionę mažiems vaikams nereikėtų pasakoti apie laukiančius nuotykius, nes mažyliai neretai susikuria visai kitokį vaizdinį ir vėliau nusivilia. Pakaks smalsuoliams pasakyti: „pamatysi pats“, „paslaptis“. O su aplinkinių pasauliu vaiką geriau supažindinkite jau keliaudami, aiškindami, ką mato pro langą – tai nuramins vaiką, jis nenuobodžiaus.“

Vaidas: „Rengiantis atostogoms su mažais ►



►„Tez Tour“ gidė Jolita Graževičiūtė su manymu, viena geriausių šalių ilsėtis su vaikais – Turkija

vaikais, reikėtų iš anksto išsirinkti šalį, kurioje atostogausite, pasidomėti ja ir regionu, į kurį vyksite. Vaikus paskatintų ir jiems nuotaiką pakeltų informacija apie skanumynus, kurių jie kelionėje būtinai paragaus. Taip pat svarbu, kad kelionėje kiekvienas šeimos narys būtų pamalonintas išskirtine, tik jam suorganizuota pramoga. Pavyzdžiui, vaikams tiks nuotykių ir atrakcionų parkas. Per bendrą kelionę svarbu, kad šeima leistų laiką kartu, drauge planuotų kiekvieną dieną ir dalintųsi patirtais įspūdžiais. Kita vertus, jei yra poreikis, labai svarbu sudaryti sąlygas ir privatumui.

Sudarant kelionės maršrutą, labai praverčia kelionių agentūrų darbuotojų, pasirinktoje šalyje jau apsilonkusių ar ten gyvenančių žmonių patarimai.

Renkantis viešbutį, reikėtų atkreipti dėmesį į siūlomas paslaugas ir sąlygas šeimoms su vaikais, pasitarti su kelionių agentūros darbuotoju ar informacijos apie viešbutį pasieškoti internete. Svarbi ir būsimos viešbučio vieta, ne paskutinėje vietoje ir saugumas. Apsistojus didmiestyje, svarbu įvertinti atstumus tarp lankytinų vietų ir viešbučio, pravartu pasidomėti susisiekimo viešuoju transportu galimybėmis.

Kaip įveikti kelionės laivu ir skrydžio baimę

Jolita: „Galima rasti įvairių psichologų patarimų, straipsnių, kaip nugalėti baimes. Svarbiausia nepamiršti, kad apskritai kelionės lėktuvu ar laivu yra saugesnės už keliones automobiliu. Taip pat patariama bendrauti su kartu keliaujančiais žmonėmis, jie gali išblaškyti nuo baugių minčių. Per kelionę patartina užsiimti įdomia ir turininga



► Tarptautinės kategorijos rankinio teisėjas Vaidas Mažeika pataria kiekvieną šeimos narį pamaloninti tik jam suorganizuota pramoga

veikla – skaityti knygą, žiūrėti filmą, klausytis muzikos ar žaisti. Pabėgti nuo blogų minčių padeda ir svajonės apie būsimas atostogas, žmones, kuriuos sutiksite, istorinius objektus, kuriuos aplankysite, būsimus įspūdžius, lauktuves. Sakoma, svajonės padeda gyventi!”

Olegas: „Skrydžio baimė dažniausiai yra įgimta. Ją suaugusiems gali padėti įveikti, pavyzdžiui, raminamųjų vaistų tabletė. Maži vaikai skrenda ramiau sėdėdami tėvams ant kelių, miegodami ar žaisdami. Tas pats ir su jūros liga – net ir kai kurie patyrę jūreiviai serga šia liga ir patys jos įveikti negali. Jiems padeda vaistai.”

Vaidas: „Pats skristi lėktuvu ar plaukti laivu nebijau, tačiau yra tekę būti šalia tų, kurie bijojo. Svarbu pasistengti mintis apie menamą pavojų nuvyti šalin. Prasiblaškyti galima bendraujant, skaitant knygą. Manau, svarbiausia bijančio žmogaus nepalikti vieno.“ ■

► Leistis į pažintines keliones „Tez Tour“ siūlo jau ketvirtą sezoną

Pažintinės kelionės



Iš Barselonos – po skirtingas šalis

„Tez Tour“ archyvo

Dalia GIRIŪNAITĖ

Tarptautinis kelionių organizatorius „Tez Tour“ šiemet siūlo naujų, dar geresnių ir įdomesnių pažintinių kelionių. Pietvakarių Europos šalis – Ispaniją, Portugaliją, Pietų Prancūziją, Italiją ar Monaką – galima aplankyti per savaitę ar dvi. Nuskridus į Katalonijos sostinę Barseloną prasidės atostogų nuotykis, kupinas romantiškų viduramžių istorijų, savitos pietietiškos kultūros, skonių, spalvų ir neįtikėtinų gamtos vaizdų.

Spalvingoji Ispanija (1 savaitė)

Maršrutas: *Barselona – Saragosa – Madridas – Toledas – Kordoba – Sevilija – Granada – Valensija – Barselona*

Tai kelionė po įvairialypę, paslaptinę valstybę, kurios žmonės per amžius garsėjo didvyriškais žygiais. Tai pažintis su šalimi, per karus išsaugojusia tikėjimą, prisidėjusia prie didžiųjų geografinių atradimų, išlaikiusia tradicijas ir gyvenimo džiaugsmą.

Pasižvalgoma po Barseloną – modernios architektūros miestą, išpuoštą Antonijaus Gaudi (Antonio Gaudi) šedevrais. Vykstama ir į moderniąją Valensiją (Valencia), naujosios demokratijos simbolį, ryžtingų žmonių miestą Madridą, gatvių labirintų išraižytą ant kalvos įsikūrusį Toledą (Toledo). Vienas iš įdomiausių regionų – Andalūzija (Andalucia) ir

jos miestai: maišantis arabų ir europiečių kultūroms išaugusi Sevilija (Sevilla), Kordoba (Cordoba) ir Granada (Granada) su it iš gražiausių rytietiškių pasakų atkeliavusiais Alambros rūmais (Calat Alhambra), viduramžių šventyklomis ir senoviniais dvarais.

Šis maršrutas veda per nuostabius kalnus su alyvuogių giraitėmis, citrusų plantacijomis, per vynuogynus, per Kastilijos (Castilla) kalvas.

Viduržemio jūros klasika (1 savaitė)

Maršrutas: *Barselona – Figeresas – Marselis – Kanai – San Remas – Monakas – Nica – Avinjonas – Monseratas – Barselona*

Pasigėrėti viduramžius menančiomis vietovėmis, paragauti šviežiausių jūrų gėrybių, pamatyti garsiausius pasaulio kazino, jaukioje parduotuvėlėje ►

Pamatyk

Įdomiausia „Tez Tour“ vasaros vieta

Bulgarijos Burgaso (Burgas) įlankos pietuose įsikūrusiame Sozopolio (Sozopol) mieste pasijunti tarsi kitame laike – į jį nukelia Antiką menantys namai ir šventyklų griuvėsiai. Bulgarijos Jeruzale pramintas miestas pakeri unikaliais krikščionybės paminklais: įstabios architektūros bažnyčiomis ir ypač Šv. Georgijaus šventykla, kurioje saugomi Šv. Jono Krikštytojo bei Šv. Andriaus palaikai, taip pat – gabalėlis Šventojo kryžiaus. Iškyla laivu aplink Šv. Petro ir Šv. Jono salas – tiesiog gniaužianti kvapą. Išplaukę į Ropotamo (Ropotamo) upės žiotis, grožėsitės gamtos rezervato flora ir fauna – gausybe retų Bulgarijos augalų ir paukščių.





įsigyti antikvarinį mažmožį, pasidairyti į garsiąsias „Formulės-1“ trasas – tai vos kelios priešastys leistos Žydrojo Kranto (Cote d'Azur) link.

Šio regiono pavadinimas visuomet buvo prabangos sinonimas. Nepaisant to, kad mažutė Monako (Monaco) valstybę vos per kelias valandas galima pereiti pėsčiomis, tai pasaulinę šlovę pelniusi vieta. Vaizduotė iškart piešia miniatiūrinį pasaulėlį, kuriame liejasi šventinis šurmuly, aistros ir azartas, akys raibsta nuo prašmatnių, saulėje blizgančių jachtų ir puošnių automobilių. Vaubano uoste Antibe (Antibes) tyliai plūduriuoja plaukiojantys rūmai – jachtos ir burlaiviai. Mažame San Remo (San Remo) miestelyje, kuriame rengiamas vienas garsiųjų Europoje muzikos festivalių, pabuvojo kone visos garsiausios Senojo žemyno estrados žvaigždės.

Įsimena ir šio regiono kontrastai – gelsvai rusvas dirvožemis ir ryški dangaus bei Viduržemio jūros žydrynė, žali pušynai bei ažuolynai ir balkšvas smiltainis. Kalnai ir jūra, šurmuliuojantys miestai ir tylūs kaimeliai, vietos virtuvės prieskonių kvapai – tai nuostabi Žydrojo Kranto alchemija.

Šiaurės Ispanijos perlai (1 savaitė)

Maršrutas: *Barselona – Saragosa – Bilbao – Santanderas – Ovjedas – La Korunja –*

Santjago de Kompostela – Vigas – Leonas – Burgosas – Barselona

Šiaurės Ispanija labai savita – žalia, kiek laukinė. Pirmoji kelionėje pasitiks Saragosa (Zaragoza) – senoji Aragono (Aragon) provincijos sostinė. Vėliau laukia viešnagė Baskijos (Vasconia) sostinėje, gražiajame uostamiestyje Bilbao (Bilbao). Jis nė iš tolo neprimena stereotipinio karštosios Ispanijos miesto, mat per patį jo vidurį teką plati, srauni upė, kurią kerta gausybė tiltų.

Kantabrijos jūros (Mar Cantabrico) skalaujamas Santanderas (Santander) ne veltui vadinamas elegantiškuoju miestu – jame harmoningai dera gamta ir jaukūs pastatai. Akį trauks daili miesto architektūra ir puikūs, gražiausių formų paplūdimiai bei statūs uolėti skardžiai. Į viduramžius sugrąžins Ovjedas (Oviedo), La Korunja (La Coruna) ir Santjago de Kompostela (Santiago de Compostela). Išlikę puošnūs statiniai, katedros, bažnyčios ar net paprasčiausi gyvenamieji namie kuria romantišką, subtilią atostogų nuotaiką. Beje, Santjago de Kompostela – ne tik Galisijos (Galicia) regiono sostinė, bet ir vienas svarbiausių Ispanijos piligrimystės centrų, į kurį kasmet suplūsta šimtai tūkstančių tikinčiųjų.

Paskutinėmis ekskursijos dienomis susižavėjimą kels XII a. gotikinė Burgoso (Burgos) katedra ir, žinoma, architektūros karalienė Barselona.

Ispanija – Portugalija (2 savaitės)

Maršrutas: *Barselona – Madridas – Segovija – Salamanka – Portas – Koimbra – Fatima – Lisabona – Sintra – Evora – Merida – Kaseresas – Kuenka – Valensija – Kosta Dorada – Barselona*

Patiems smalsiausiems skirta dviejų savaičių kelionė po Pirėnų (Pyrenees) pusiasalio seseris – aistringąją Ispaniją ir nepažabotąją Portugaliją. Joje atrasite gamtos, kultūrinių, istorinių ir gastronominių lobių.

Ispanija mėgins sužavėti didingais istoriniais ir kultūriniais miestų paminklais, prabangiais, rodos, stebuklingais, rūmais ir pilimis, didingomis įmantriomis katedromis ir muziejais su žymiausiais žmonijos šedevrais ir istoriniais artefaktais.

Prie kairiojo Ispanijos šono prigludusi Portugalija – kiek kitokia. Joje daugiau laukinės gamtos, žavių kiek aptrupėjusių melsvai baltomis keraminėmis plytelėmis puoštų pastatų. Senosios šalies sostinės ir garsiojo portveino gimtinės Porto (Porto), įsikūrusio ant plačios upės kranto, panorama geriausiai matyti leidžiantis funikulieriumi ar užkilus ant katedros (Sé do Porto) kalvos. Kiti Portugalijos miestai ir miesteliai sužavės savita architektūra ir dekoro stiliais.



➤ Kelionėse visuomet atrasite gamtos, kultūrinių ir gastronominių lobių

Alkį po smagių pasivaikščiojimų galėsite numalšinti dosnios pietietiškos saulės sunokintais vaisiais, paelija su jūrų gėrybėmis, gruzdintais kalmarais ir kitais gardžiais patiekalais. ■

Dalyvauk

Smagiausi vasaros su „Tez Tour“ patyrimai

Užsienio kurortuose vasarą galima pašėlti geriausiose vietose klubuose ir baruose, pasimėgauti muzika ir pasišokti. Kretoje daugiausiai pramogų rasite Chersonisos (Chersonisos) ir Malijos (Malia) kurortuose, o Rodos saloje naktinis gyvenimas gyviausias sostinėje Rode (Rodas) ir Falirakio (Falirakio) kurorte. Ispanijoje vakarėlių karalienė – Maljorka. Tarp nakvių itin populiarūs šios salos kurortai Magalufas (Magaluf), Arenalis (Arenal) ir Maljorkos Palma (Palma de Mallorca). Turkijoje geriausias pasilinksminimų vietas įsikūrusios Marmarije (Marmaris) ir niekad nemiegančiame Bodrume (Bodrum). Bulgarijai vadinama Rytų Europos Ibis. Vakarėlių liūtams idealios sąlygos – Auksinėse Smiltyse ir Saulėtame Krante.





► Teniso turnyre Antalijoje Lietuvos garbę gynė žurnalistų teniso klubo „Aptarimas“ nariai: (iš kairės) E. Jakilaitis, D. Gudelis, G. Ruplėnas, L. Šeškus, J. Morkūnas

Lietuvos įžymybės lankėsi teniso rojuje

Dalia GIRIŪNAITĖ

Šių metų pavasarį Turkijos kurorte Antalijoje (Antalya), viešbučio „Ali Bey Club Manavgat“ komplekse, kuriame yra daugiau nei 60 teniso kortų, vyko pirmasis tarptautinis teniso turnyras „Tez Tour Open“. Lietuvos garbę jame gynė žurnalistų teniso klubo „Aptarimas“ nariai: žurnalistas Edmundas Jakilaitis, TV laidų prodiuseris Laurynas Šeškus, pramogų pasaulio atstovas Jogaila Morkūnas, viešųjų ryšių specialistas Darius Gudelis bei humoristas Gintaras Ruplėnas.

„Tai buvo puiki proga išbandyti jėgas po šaltojo sezono treniruočių patalpose. Laiką viešbutyje, kuriame teniso kortų yra daugiau, negu visoje Lietuvoje, praleidome puikiai“ – prisimena klubo „Aptarimas“ sporto direktorius G. Ruplėnas.

Prie turnyro organizavimo prisidėjęs viešbutis „Ali Bey Club Manavgat“ – geriausia vieta didžiausiems teniso gerbėjams ir aktyvaus poilsio mėgėjams. Viešbučio komplekse yra 30 dviaukščių namukų, vandens parkas ir, svarbiausia, 62 moderniai įrengti profesionalūs teniso kortai, kuriuose treniruojasi

Apie tenisą

- **Kortas** – lygi, stačiakampė teniso aikštelė. Jos ilgis – 23,77 m, plotis – 8,23 m (kai žaidžiama po vieną) arba 10,97 m, kai žaidžiama poromis. Teniso kortai būna su skirtinga danga: žolės, grunto, betono ar asfalto (kieta danga) arba sintetinių medžiagų. Nuo korto dangos priklauso, kaip atšoka kamuoliukas ir kokią žaidimo strategiją rinktis.
- **Žolės kortuose** kamuoliukas atšoka žemiausiai ir greičiausiai. Be to, žaidimą sunkina grunto nelygumai. Žaidimo pranašumu šiuose kortuose tampa stiprus padavimas ir žaidimas stiliumi *serve* and *volley* (kamuoliuko padavimas ir greitas žaidėjo išėjimas prie tinklo).
- **Grunto danga** – tai molio, smėlio ir smulkintų plytų (arba akmenų) mišinys su gumos bei plastiko trupiniais. Įprastinė tokios dangos spalva – rausvai ruda arba tamsiai žalia. Manoma, kad grunto kortuose žaidimas būna lėčiausias, su ilgais perdavimais, bet kamuoliukas atšoka aukštai.
- **Kietos dangos kortuose** žaidžiama greitai, nors kamuoliuko atšokimo greitis būna mažesnis nei žolės kortuose. Tai – betonuoti arba asfaltuoti kortai su sintetikos sluoksniu paviršiuje, kuris suteikia spalvą ir lemia, kaip kamuoliukas atšoka.
- **Sintetinė kortų danga**, palyginti su kieta danga, yra minkštesnė, tad ir žaidimo tempas kiek lėtesnis. Tokie kortai dažniausiai įrengiami uždaroje patalpose. Būna ir kortų su dirbtine žolės danga, tokių aikštelių būna ir po stogu, ir po atviru dangumi.

aukšto lygio žaidėjai, mėgėjai ir vaikai, nuolat vyksta įvairūs teniso turnyrai. Kortuose dirba kompetentingi teniso instruktoriai. ■



► Kokios atostogos be naktinių šėlinių?

Kur linksmintis vasarą

Indrė ADOMONYTĖ

Bodrumė (Turkija)

Bodrumas (Bodrum) vieta, kurioje yra didžiausia visoje Turkijoje barų koncentracija. Tuo įsitikinsite apsilankę gatvėje *Cumhuriyet*, vadinamoje barų gatve, kur bėgančias valandas pamiršite barų, kavinių, restoranų, klubų ir diskotekų šurmulyje. Dažniausiai čia skamba tikro garso muzika, o šokiai trunka iki paryčių.

Nusprendę pailsėti, prisėskite vienoje iš pajūrio kavinukų, iš kur atsiveria nuostabus apšviestos pilies vaizdas. Bodrumė būtinai aplankykite įspūdingą klubą po atviru dangumi „Halikarnas“, duris atvėrusį dar 1979 m. Šis vienas gražiausių pasaulio klubų buvo renovuotas 2012 m. Jis ir šiomis dienomis pakeri modernia aplinka, žinomiausių klubinės muzikos atlikėjų pasirodymais bei neprikaištingu aptarnavimu.

Marmarije (Turkija)

Šio kurorto Barų gatvėje (Barlar Sokagi) yra apie 100 barų ir naktinių klubų. Naktinis gyvenimas čia užverda apie 22–23 val. ir nenurimsta iki 4 val. ryto. Čia ištisą naktį veikia restoranai. Ir šioje gatvėje, ir paplūdimio zonoje gausu karaokės, praėjusio amžiaus 7-ojo ir 8-ojo dešimtmečio stiliaus muzikos barų, naktinių klubų, stilingų lounge barų. Kelios populiariausios pasilinksminimo vietos Barų gatvėje: „Shooters RnB Club“, „Sugar-Hut“ (naujas puikus klubas), „The Beach Club“, „Galeon“, „Green House“, „Back Street“, „Crazy Daisy“, „B-52“, „Arena“.

Maljorkoje (Ispanija)

Ši madingiausia vasaros sostinė siūlo neįtikėtiną

pramogų įvairovę, tad linksmintis čia traukia vakarėlių mėgėjai iš viso pasaulio. Didžiausiame salos mieste Maljorkos Palmoje (Palma de Mallorca) išvysite nuostabių architektūros statinių, atskleidžiančių turtingą ir spalvingą salos istoriją, rasite žavių promenadų romantiškiems pasivaikščiavimams, daugybę madingų barų, restoranų, klubų. O pagrindinis salos kurortas Magalufas (Magaluf) patiks pasiilgusiems kokybiškos klubinės muzikos, pašėlusiu vakarėlių ir barų. Smagiausios pramogos Magalufo naktinio gyvenimo centre – klube „Punta Ballena“. Šokti iki paryčių smagiausia didžiausiame salos naktiniame klube „BCM Planet Dance“, kuriame netrūksta stulbinamų šou ir vakarėlių programų. Per patį sezoną įkarštį – liepą ir rugpjūtį – į Magalufą atvyksta ir jaunimo, ir šeimų su vaikais, tad pramogos čia „subalansuotos“ visiems. Vandens mėgėjams tiesiog būtina panardyti netoli kurorto pakrantės, išmėginti vandens slides ar buriavimą.

Barselonoje (Ispanija)

Naktinis gyvenimas vasarą čia prasideda gerokai po vidurnakčio, o klubai duris užveria tik gerai įdėnėjus. Pavakarieniauti, pasilinksinti viename iš daugybės barų ir įsigyti suvenyrų galima visada šurmuliuojančioje centrinėje miesto gatvėje Las Ramblas. Po to traukite į klubus pakrantėje. Ir nesijauskite blogai pramiegoję pusę kitos dienos – tam šiame mieste yra siesta. Ieškantys turistams sunkiau pasiekiamų, tačiau vietos jaunimo pamėgtų pasilinksminimo vietų turėtų traukti į šiaurinę miesto dalį. Čia viena populiariausių pasilinksminimo erdvių – elektroninės muzikos klubas „Row 14“ ■



Meilė iš pirmo žvilgsnio

Indrė ADOMONYTĖ

Ar tikite meile iš pirmo žvilgsnio... miestams? Mažiems ir jaukiems, dideliems ir kosmopolitiškiems, besipuikuojantiems senovės architektūra ir muziejais, pramone ir didingais dangoraižiais, o gal priešingai – namukais ant pastolių su rytais žadinančiomis papūgomis? Kai kurie miestai pakeri iš pirmo žvilgsnio, jų pažinimas virsta nuostabių atradimų žaidimu. Tarp tokių „kokečių“ – ir puikioji Bulgarijos sostinė Sofija (София), jos kerams nesugeba atsispirti net didžiausi skeptikai.

Bulgarijos vakarinėje dalyje, Balkanų centre, esanti Sofija sužavi senosios kultūros grožiu, moderniais statiniais, žalia aplinka ir nuostabiais peizažais.

Stebina religiniais statiniais

Gražiausi senoviniai statiniai miesto centre – tikras kontrastas pilkai atokesnių rajonų sovietinei architektūrai. Miesto širdyje rasite skirtingų stilijų ir laikotarpių architektūros šedevrų, tarp jų – Nacionalinis Ivano Vazovo vardo teatras (Народен

театър „Иван Вазов“) ir miesto mineralinių vandenų pirtis (Софийска градска минерална баня). Šis neobaroko ir neobizantiškojo stiliaus statinys šiuo metu rekonstruojamas, o duris žada atverti 2014 m. jau kaip SPA centras ir istorijos muziejus.

Architektūriniam miesto lobynui priklauso ir Sofijos sinagoga (Софийска синагога), Moterų turgus (Женския Пазар), Šv. Aleksandro Nevskio katedra (Храм-паметник Свети Александър Невски) ir rankdarbių bei sendaikčių turgus prieš jį, pribloškianti



► Sofijoje daug įspūdingų fontanų

Šventosios savaitės (Света Недела), Šv. Sofijos ir kitos bažnyčios, Rakovskio (Раковски) gatvė su daugybe teatrų. Centre esanti, parduotuvėmis bei barais garsėjanti Vitošos (Витоша) gatvė veda į Nacionalinius kultūros rūmus (Национален дворец на културата). Netoli yra buvusiuose Karalių rūmuose įrengtas Nacionalinis Bulgarijos vaizduojamojo meno muziejus (Национален музей на българското изобразително изкуство), šv. Jurgio bažnyčia (Църквата Свети Георги), Įsimylėlių tiltas (Моста на влюбените).

Gražiausioms ir svarbiausioms Sofijos bažnyčioms apžiūrėti rekomenduojama skirti dieną ar bent pusdienį. Rusijos ir Turkijos karo, po kurio Bulgarija buvo išlaisvinta iš Osmanų imperijos jungo, aukoms atminti XX a. pradžioje pastatyta Aleksandro Nevskio katedrą pažinsite dėl dangų remiančių žalvarinių ir auksinių kupolų bei skliautuotų langų.

Sofijos sinagoga stovi pačiame miesto centre (tai didžiausi Europoje žydų sefardų maldos namai). Dailūs sinagogos sienų ornamentai ir puošnūs sietynai tiesiog hipnotizuoja.

Sofijoje rasite ir vienus seniausių Balkanuose krikščionių maldos namų – raudonąją Šv. Jurgio rotondą (Ротондата Свети Георги). Ji pastatyta IV a., Osmanų imperijos periodu paversta mečete, o bažnyčia vėl tapo XX a. pradžioje. Joje rasti trys freskų sluoksniai, seniausia freska nutapyta prieš tūkstantį metų. ►

Ko įsigyti ir ką išmėginti

- **Eterinio rožių aliejaus.** Bulgarijos auksu vadinamas eterinis rožių aliejus naudojamas daugeliui kosmetikos ir parfumerijos priemonių gaminti. Bulgarijos miestuose, ypač kurortuose, gausu įvairiais rožių produktais, tarp kurių – ir rožių uogienė, nukrautų stendų.
- **Vyšnių, persikų, vynuogių ir pomidorų.** Dėl palankaus klimato Bulgarijoje sunoksta itin skanūs ir sultingi vaisiai bei daržovės. Juose tikriausiai nebus pesticidų, nes Bulgarijoje šios medžiagos labai brangios.
- **Rakijos.** Tai vietos žmonių pasididžiavimas – sodraus skonio stiprus alkoholinis gėrimas, gaminamas iš vynuogių, kartais iš slyvų ar abrikosų.
- **Rankų darbo lininių, odinių bei keramikinių gaminių.** Turgeliuose turistų apgulti stalai, nukrauti lininėmis siuvinėtomis ir peltakiuotomis staltiesėmis, odiniais krepšiais ir papuošalais, margomis vazomis ir dubenimis, medinėmis kaukėmis. Nuo tradicinių lietuviškų gaminių jie skiriasi ir spalvomis, ir raštais bei formomis.
- Viešint šioje šalyje būtina **pasilepinti bent viena SPA procedūra.** Vonia su eteriniu rožių aliejumi, natūraliu mineraliniu vandeniu, gydymojo purvo ir kitos procedūros padės atsipalaiduoti ir pagerinti savijautą. Daugelyje pajūrio kurortų teikiamos SPA paslaugos yra nepaprastai aukštos kokybės ir jau tapo viena iš šalies vizitinių kortelių.

Moderni ir įvairi

Kaip rašo viena interneto tinklaraštininkė, „Sofija yra kaip ta trankaus roko besiklausanti studentė, kuri beveik nesidažo, tačiau vis tiek yra pribloškianti“. Klasikinio grožio Bulgarijos sostinė su daugybe dailių bažnyčių yra šiuolaikiškas ir kosmopolitiškas miestas.

2019 m. Europos kultūros sostine paskelbtoje Sofijoje rasite daug jaukių ir bohemiškų barų bei restoranėlių. Raudonsieniai „Arbatos namai“ („Чай във фабриката“) Georgo Benkovskio (Георги Бенковски) gatvėje, vakarais rengiantys muzikinius interpretacijų šou, poezijos skaitymus, bohemos atstovus ir miesto svečius traukia veganišku maistu ir daugiau kaip 60 rūšių arbata. Arbatinė, įkurta buvusios popieriaus gamyklos patalpose, išlaikė buvusią dvasią – jos galinėse patalpose vyksta anglišių knygų blusų turgus.

Šimtamečiame pastate Neofit Rilski (Неофит Рилски) gatvėje buvo įsikūrusi Afrikos ambasada, vėliau – galerija-baras „A:part:mental“ („Апартамент“) Dabar čia eksponuojami vietos menininkų darbai, galima paskanauti aviečių vyno, karšto šokolado ir arbatos, ekologiškų pyragų.

Šiuolaikinės indie muzikos gerbėjai renkasi į buvusį kino teatrą „Vlaikova“ („Влайкова“) Caro Ivano Aseno II (Цар Иван Асен II) gatvėje.

Jaunimas mėgsta Caro Ivano Šišmano (Цар Иван Шишман) gatvę, kurioje gausu madingų kavinių bei parduotuvėlių ir yra vienas populiariausių sriubų restoranų mieste – „Supa Star“ („Супа Стар“). Restorano meniu galima rasti įvairiausio maisto: nuo taratoro – tradicinės šaltos bulgariškos sriubos iš šviežių agurkų, graikinių riešutų ir atvėsinto jogurto – iki tailandietiškos tigrinių krevečių sriubos.

Nerami šalies istorija (prieš beveik 3000 metų šią teritoriją užėmė trakai, vėliau romėnai, Bizantijos ir Osmanų imperijos) atsispindi tradicinėje virtuvėje, kurioje dera Rytų Azijos ir europietiškos kulinarijos tradicijos. Bulgarija garsėja ir vynais. Jų paragausite ir viename turistų bei vietos gyventojų pamėgtų restoranų – Dimitrijaus Grekovo (Димитър Греков) gatvėje įsikūrusiame „SkaraBar“ („СкараБар“). Jo meniu rasite daugybę ant grotelių keptos mėsos patiekalų, sriubų, salotų.

Arti gamtos

Sofija gali pasigirti ne tik tradiciniais įdomaus miesto atributais – muziejais, meno galerijomis, teatrais, puikiais restoranais, bet ir žaliu apdaru. Bulgarijos sostinė tiesiog nuklota gėlių kilimais. Tai vienas pirmųjų dalykų, krintančių poilsiautojams į akis: nuo ankstyvo pavasario iki vėlyvo rudens miesto gatves, parkus, skverus puošia gėlynai, įvairiausių dydžių ir formų vazonai, iš kurių svyra spalvoti žiedai.

Mieste yra daugybė parkų su fontanais ir jaukais pasivaikščiojimų takais. Vienas gražiausių – miesto Boriso parkas (Борисовата градина). Pietuose miestas ribojasi su didingais Vitošos (Витоша) kalnais – vienu ryškiausių Sofijos simbolių. Kalnų teritorijoje įkurtas seniausias Balkanuose Vitošos gamtos parkas (Природен парк Витоша). Vasarą kalnai pasidengia spalvinga augmenija. Parke prieglobstį randa net 200 rūšių paukščių, daugybė smulkių žinduolių, taip pat pasitaiko vilkų, meškų, šernų, stirnų, elnių. Parke veisiasi net 13 rūšių šikšnosparniai. Šis parkas – populiarus arčiausiai Sofijos esanti slidinėjimo, alpinizmo ir pasivaikščiojimų vieta. ■

Smagiausia studentų praktika

Dalia GIRIŪNAITĖ

Tarptautinio kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ biuro Turkijoje atstovas drauge su Lietuvos biuru šiemet atrinko 20 aukštųjų mokyklų studentų praktikai jo šalyje atlikti.

„Šiais metais atsirinkome daugiau studentų, nes turistų iš Lietuvos daugėja, lėktuvų su Lietuvos turistais Turkijoje leidžiasi kasdien. Lietuviai darbštūs ir atsakingi, tad darbas su Lietuvos mokytojų įstaigomis, rengiančiomis turizmo specialistus, pasiteisino“, – sako „Tez Tour“ atstovas Turkijoje Aihanas Denizas (Ayhan Deniz). Jo teigimu, per praktiką studentai įgyja pasitikėjimo savimi, tampa profesionalėsi, komunikabilėsi, išmoksta rasti išeitį sudėtingose situacijose. Šie jauni žmonės tampa kompanijos „Tez Tour“ veidu, tad jų įgūdžiams tobulinti skiriamas didelis dėmesys.

Atrankos komisijoje dalyvavusi Vilniaus kolegijos Verslo vadybos fakulteto Turizmo katedros vedėja Tatjana Stepankevičienė teigia, kad „Tez Tour“ atstovybių Lietuvoje ir Turkijoje organizuojama praktika – puiki galimybė studentams. „Jie susipažįsta su tarptautinės kompanijos veikla, įgyja bendradarbiavimo su kolegomis patirties, patikrina savo įgūdžius ir pasirengimą dirbti turizmo srityje. Studentai, bendraudami su įvairių šalių turistais, sužino, kokie jų kelionių tikslai, kokie poreikiai ir lūkesčiai. Jie mokosi spręsti problemas, teikti naudingą informaciją, susipažįsta su populiariausiais šalies turistų traukos objektais“, – džiaugiasi T. Stepankevičienė.

Nuo balandžio pradžios praktikantai oro uoste pasitinka turistų grupes, lydi jas iki viešbučio, suteikia reikiamos informacijos ir pristato Turkiją.

„Tez Tour“ archyvo

Turkija/Pamaina



„Tez Tour“ biuro Turkijoje praktikantė Živilė Užnytė atostogautojus pasitinka Alanijoje

Studentai iš Lietuvos pasitinka lietuvių grupes, o labai gerai rusiškai kalbantys jaunuoliai lydi ir rusakalbių šalių turistus, tad užsidirba papildomai.

„Tikimės, kad po praktikos grįžę į mokymo įstaigas studentai su bendramoksliais ir dėstytojais pasidalins įspūdžiais, įgytomis žiniomis, naujais gebėjimais, papasakos apie bendravimo su įvairių šalių turistais ypatumus. Taip pat viliosi, kad bent dalis šių jaunų žmonių sugrįš pas mus į „Tez Tour“ ir taps puikiais bendradarbiais“, – teigia tarptautinio kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ Lietuvoje Klientų aptarnavimo skyriaus vadovas Ričardas Nosevičius.

Be mūsų šalies mokymo įstaigų, „Tez Tour“ Turkijos biuro atstovai kasmet bendradarbiauja su turizmo specialistus ruošiančiomis Rusijos, Ukrainos, Moldovos, Kazachstano įstaigomis. Siekiama, kad į Turkiją atvykę turistai jaustųsi patogiai ir galėtų kreiptis informacijos savo gimtąja kalba. ■

Patirk

Skaniausias „Tez Tour“ vasaros nuotykis (Turkija)

Ilsėdamiesi Turkijos Alanijos (Alanya) kurorte apsilankykite tradicinės turkiškos virtuvės restoranėlyje Alanijos pilies papėdėje. Čia ne tik itin gardūs kebabai, blynėliai *gözleme*, pitos su humusu ar saldžioji baklava, bet ir nepaprastai graži aplinka – po kojomis banguoja jūra, virš galvos plyti žydras dangus, netoliese stūkso pilis, o pakrantėje tyliai plūduriuoja laiveliai. Ir nepamirškite pasimėgauti puodeliu puikios skonio turkiškos kavos!



Keliauk ir ragauk

Dalia GIRIŪNAITĖ

Beveik kiekvienam svečios šalies poilsiautojui magia paragauti tradicinių vietos patiekalų. Jie padeda pažinti lankomą šalį, suprasti jos kultūrą. Gerai paruošto maisto skonis ir aromatas puikiai nuteikia ir ilgam įsimena. Ko paskanauti populiariausiose vasaros atostogų šalyse? Ko tikėtis ir kam būtinai palikti vietos skrandyje?

Turkija

Tradicinė turkiška virtuvė garsėja sodriais aromatais ir prieskoniais. Paragaukite iš tolo kvapais viliojančių kebabų, įvairiais įdais paskanintų blynėlių ar saldžiosios baklavos. Turkijos paplūdimiuose pamatysite pardavėjų su didžiuliais padėklais. Juose – įvairūs prisirpę vaisiai, sezamo sėklomis apibarstyti saldūs riestainiukai, net midijos, įdarytos ryžiais su cinamonu bei riešutais ir apšlakstytos citrinų sultimis.

Iš Turkijos būtina parsivežti visame pasaulyje pripažintos labai smulkiai maltos turkiškos kavos, cukruotų avinžirnių, taip pat saldžių, cukraus vatą ir chalvą primenančių saldėsių *pişmaniye*, arbūzų uogienės.

Bulgarija

Bulgariški pietūs pradeda salotomis „Šopska“ iš agurkų, pomidorų, saldžiųjų paprikų, svogūnų ir brinzos. O Juodosios jūros kurortuose būtina paragauti midijų, troškintų su česnakų ir pomidorų padažu ar su vynu. Padavėjui atnešus didžiulį puodą, pilną šių jūrų gėrybių, beliks ant kelių pasitiesti servetėlė ir pasiraitoti rankovės.

Iš Bulgarijos siūloma parsivežti tikru delikatesu laikomo neprinokusių figų džemo, brinzos ir, žinoma, ypatingo skonio chalvos.

Ispanija

Tai mėsos ir jūrų gėrybių skanėstų šalis. Čia būtina paskanauti paelijos su daržovėmis, vištiena, kalmarais



„Tez Tour“ archyvo

► Graikiškos salotos su šviežiais produktais – paprasta, bet genialu

ar kitokiais priedais. Saldumynų mėgėjams patiks šokolade mirkomas spurgos, be kurių neturėtų prasidėti nė vienas savaitgalio rytas. Taikydami prie pietietiško įpročio, vakare užkąskite tapų. Skaniausi – traškūs kalmarų žiedai *a la Romana*, sumuštinukai su sūriais ančiuviais, kiaulienos dešra *chorrizo*.

Geriausios lauktuvės iš Ispanijos – Serano kumpis (jamón serrano), įvairūs sūriai, šafranas.

Egiptas

Šioje šalyje labai skaniai ruošiama aviena, žuvis ir jūrų gėrybės, karšti ir šalti daržovių užkandžiai, itin pamėgti baklažanai – su jais egiptiečiai išradingai eksperimentuoja. Saldiesiems Egipto desertams neįmanoma rasti lygių – jie skęsta meduje ir būna gausiai apibarstyti riešutais.

Būtent saldumynai yra populiariausios gastronominės lauktuvės iš karštojo Egipto.

Graikija

Genialumas tikrai slypi paprastume. Šviežiausi produktai, skaidrus alyvuogių aliejus, žiupsnelis ką tik nuskintų prieskonių – tai Graikijos virtuvės, pelnytai laikomos viena geriausių pasaulyje, sėkmės formulė. Graikai valgo ne tik daržoves. Jų meniu gausu mėsos ir žuvies patiekalų.

Namo vežkitės alyvuogių aliejaus, su medumi ir prieskoninėmis žolelėmis marinuotų alyvuogių, fetos. Įspūdingai atrodo cukraus sirupe konservuoti miniatiūriniai baklažanai. ■

► Sveiki atvykę į indiško taisyklių laužytojų rojų – Goa

Indija/Įspūdžiai



NOVATURAS



„Novaturas“ archyvo

Ne tokia, kokią įsivaizduojate

Kristina KUČINSKAITĖ

Indija – labai didelė valstybė su 28 valstijomis, kurios skiriasi ne tik tradicijomis, gamtovaizdžiu, papročiais, bet ir kalba. Tad vykdami į Indiją pirmiausiai pasidomėkite konkrečios vietovės, kurioje viešėsite, ypatybėmis, nes galite išvysti visai ne tai, ko tikėjotės.

Atstumai matuojami laiku

Vykdami į mažiausią, bet turtingiausią Indijos valstiją Goa, šiek tiek baiminomės, ką išvysime. Juk girdėjome ne vieną legendą apie tai, kokia šalyje netvarka, kad karvės vaikšto ir tuština kur panorėjusios, o žmonių lavonai mėtosi tiesiog ant kelio. Tačiau po devynias valandas trukusio skrydžio nusileidę Goa oro uoste išvydome daugybę žmonių, motociklų, sunkvežimių, tačiau... jokių laužų, ant kurių deginami su šiuo pasauliu



atsisveikinusiųjų palaikai, jokių nenusakomo dydžio atliekų kalnų. Gamtovaizdis lyg ir matytas, bet drauge kitoks.

Indijos ir Lietuvos laikas skiriasi pusketvirtos valandos.

Indai tikrai paslaugūs, tačiau oro uoste susiduriame su pirma neteisybe. Reklama skelbia, ►



Spalvingi papuošalai vilioja praversti pinigine

kad keičiant valiutą už vieną dolerį bus mokama 50 rupijų, tačiau keityklos darbuotojai aiškina, kad mūsų keičiamos sumos – nedidelės, ir pinigus keičia gerokai mažesniu kursu. Mieste už vieną dolerį galima gauti 53–54 rupijas. Tai tikrai geras kursas, siūlomas ne visur.

Jei iš anksto neužsisakėte transporto į viešbutį, Goa oro uoste, kaip ir kituose, nesunkiai rasite taksi. Nors daugelyje paslaugas teikiančių automobilių yra skaitliukai, Goa dėl kainos patariama susitarti iš anksto. Nenustebkite – jį priklausys ir nuo to, kokio lygio viešbutyje gyvensite. Paprastai už vieną nuvažiuotą kilometrą mokama 19 rupijų. Jei vairuotojas jūsų laukia valandą, papildomai mokėsite 25 rupijas.

Jei nenorite po Goa keliauti visuomeniniu transportu, galite visai dienai išsinuomoti automobilį drauge su vietos vairavimo subtilybes išmanančiu vairuotoju. Jo paslaugos, kartu su automobilio nuoma ir kuru, visai dienai atsieis apie 1800 rupijų (apie 97 Lt). Indai juokauja, kad dėl tam tikrose vietose susidarančių transporto spūsčių atstumai Goa matuojami ne kilometrais, o laiku. Nuomotis mašiną ir vairuoti Indijoje pačiam būtų sudėtinga ir dėl to, kad automobiliuose vairas yra ne kairėje, o dešinėje pusėje.

Apsipirkti pigiau

Parduotuvėse kainos fiksuotos. Kai kuriose jų dėl drabužių ar suvenyrų pasiderėti galima, bet nežinia, ar pavyks nusiderėti. Tartis dėl kainos galima turguje arba perkant brangesnių daiktų.

Vienas garsiausių turgų, kur pirkti pigiau nei parduotuvėse, yra už 25 km nuo sostinės Pandžimo (Panjim) – Mapusos (Mapusa) mieste. Gidai tikina, kad didžiausias turgus vyksta penktadieniais, tačiau kuo jis skiriasi nuo ketvirtadienio, sekmadienio ar kitos savaitės dienos turgaus, pastebės tik labai akylas žmogus. Į Mapusą iš gretimų vietovių organizuojamos ir ekskursijos, kainuojančios po 250 rupijų žmogui.

Tradicinis indiškas drabužis saris čia, kaip ir kitose Goa vietovėse, vidutiniškai kainuoja 2000–2700 rupijų. Iš kokybiškų audinių pasiūtų, rankomis siuvinėtų sarių kainos gali siekti ir dešimtis tūkstančių rupijų. Žinoma, nekokybiškų, pramogai, o ne ilgesniam dėvėjimui skirtų sarių iš prekeivių galima įsigyti už kelis šimtus rupijų. Populiariausia Pandžimo sarių parduotuvė „Big J“. Joje gana kokybiškas saris kainuoja nuo 600 rupijų.

Sakoma, kad Goa pigi aukso ir sidabro žaliava. Tačiau šių brangiųjų metalų dirbiniai kainuoja nemažai. Už auksinio papuošalo gramą mokama



Šventi gyvūnai – karvės kartais šeiminkauja ir paplūdimiuose

apie 3200 rupijų, sidabro – apie 300 rupijų, nors šiaip sidabro kaina penkis kartus mažesnė.

Tarp populiarių Goa pirkinių – pusbrangiai akmenys ir brangakmeniai. O deimantai iš kitos valstijos į turistams skirtas Goa parduotuves atgabenami lėktuvais. Auksinį žiedą su trijų karatų mėlynuoju safyru galima įsigyti už maždaug 400 dolerių. Vien akmuo kainuos apie 180 dolerių. Sidabrinis žiedelis su juodu oniksu atsieis apie 10 dolerių. Indai labai didžiuojasi savo auksu, kuris yra net 22 karatų. Iš jo pagaminti beveik du gramus sveriantys auskarai kainuos 50–70 dolerių.

Vienas iš pagrindinių indiškių suvenyrų – juodoji arba žalioji arbata. Jos galima nusipirkti uždarame Mapusos turgaus paviljone. Vienas kilogramas juodosios arbatos čia kainuoja 400, žaliosios – 600 rupijų. Paprašius arbata bus suberta į 100 gramų pakuotes.

Iš Indijos negrįžtama ir be prieskonių, kurių 100 gramų pakuotė kainuoja apie 60 rupijų. Kiek mažiau mokama už rankų darbo įdomiai atrodantį indišką muilą. Viešose vietose muilo gabalėlis dažnai kabinamas ant vielos, o ne dedamas ant kriauklės ar kitos prausimosi vietos krašto.

Indijoje daug europiečių įsigyja ir būtiniausių vaistų, nes jų kainos čia gerokai mažesnės nei Europoje. Šioje šalyje uždrausta importuoti medikamentus

– taip nuo konkurencijos apsaugoma vietos vaistų rinka. Pavyzdžiui, populiarūs preparatai nuo kosulio tekainuoja 50 rupijų. Retai turistų, grįžtančių iš Indijos, lagamine nėra populiarus imunitetą stiprinantis preparatas „Chyawanprash“. Šio maisto papildas kilogramas Goa kainuoja apie 12 litų, o už mažesnę pakuotę Lietuvoje teks mokėti apie 50 litų.

Kai kuriose Goa vietovėse dėl dienų tyrančio karščio parduotuvės nuo 13 iki 16 valandos nedirba. Tačiau turgūs be pertraukos veikia iki vidurnakčio. Kartą per savaitę skirtingose Goa vietose vyksta ir naktiniai turgūs. Juose prekės brangesnės, bet pasivaikščioti ir pasiderėti smagu.

Keistokos taisyklės

Gidai vienu didžiausių indiškių stebuklų vadina šaligatvius. Juokaujama, kad tokį turistą kur nors pamatęs būtinai turi nufotografuoti.

Prie keistesnių dalykų Goa būtų galima priskirti draudimą rūkyti kai kuriose viešose vietose. Tačiau šlapintis gatvėje nedraudžiama.

Baltuosius žmones indai, kaip ir neliečiamųjų kastos atstovus, vadina nešvariais. Anot jų, katalikai prieš melsdamiesi nesiprausia. Baltieji nešvariais laikomi ir todėl, kad patys išvalo tualetus (Indijoje tai – neliečiamųjų „privilegija“) ir ta pačia ranka, kuria ▶





> Divali šventės atributai – gėlės ir žvakės

naudojasi per „procedūras“ tualete, valgo.

Pirmadieniais ir antradieniais Goa retai kur veikia naktiniai klubai. Daugelis jų atidaromi trečiadieniais, šią savaitės dieną jėgimas merginoms nekainuoja. Kitomis dienomis patekti į naktinį klubą galima už 300 rupijų, tačiau nebereikia papildomai mokėti už gėrimus. Naktinių pramogų mėgėjams patariama pasiimti prožektorių, nes gatvės Goa mažai kur apšviestos.

Dar vienas intriguojantis dalykas – pagal Indijos įstatymus nei miestuose, nei miesteliuose (tiksliau – ant žemės) negali būti įrengti kazino. Todėl jie kuriasi... laivuose. Vakarais norintieji palošti valtelėmis pristatomi į plaukiojančius lošimo namus, kur pramogos trunka tol, kol nori klientai.

Rekomenduojami nuošalesni paplūdimiai

Goa nėra labai didelė. Ji suskirstyta į kelis regionus – centrinį, pietinį ir šiaurinį.

Paplūdimiai Indijoje – vieši. Centrinėje Goa jie apgulti vietos gyventojų, mėgstančių filmuoti ir fotografuoti baltaodžius. Populiariu įsiamžinti su turistu, vėliau jį, kaip artimą draugą, pristatyti „Facebook“ ar kitame socialiniame tinkle. Kiek ramesni Mandremo (Mandrem), Mordžimo (Morjim) vietovių paplūdimiai. Turistams, gyvenantiems

Centrinėje Goa, rekomenduojama neiti ten, kur saulės voniomis lepinasi vietiniai, bet pavažiuoti automobiliu į atokesnes vietas.

Goa yra ir vadinamasis „Bounty“ paplūdimys, kuriame, dėl jame augančių vešlių palmių ir šviesaus smėlio, buvo nufilmuota viena iš žinomo šokolado reklamų. Šiaurės Goa vienas geriausių paplūdimių yra Kandolimo (Candolim) kurorte, daugiau gerų paplūdimių yra šios valstijos pietuose.

Pagal Indijos įstatymus paplūdimiuose viešbučiai negali statyti gultų. Tą gali daryti tik nedidelių pakrantės bariukų savininkai. Tad norėdami nemokamai įsitaisyti ant gulto, turistai privalo pasinaudoti barų paslaugomis.

Kai kurie viešbučiai, norėdami poilsiautojams suteikti daugiau patogumų, savo teritorijose supila smėlio kopas ir jose įtaiso gultus bei skėčius. Beje, iki daugelio viešbučių dėl siaurų kelių negali privažiuoti net nedideli autobusiukai. Tad turistai su lagaminais išleidžiami prie pagrindinės gatvės ir iki viešbučio registratūros turi nukulniuoti patys.

Trys metų laikai

Goa yra trys metų laikai. Nuo spalio iki balandžio trunka europiečiams itin patinkanti žiema, kuomet dieną oro temperatūra siekia 32 laipsnius šilumos.



> Poilsiautojai itin vertina indiškus masažus

Naktį ji nukrinta iki 16 laipsnių. Tokią temperatūrą indai vadina kritine.

Vasara tęsiasi vos du mėnesius – gegužę ir birželį. Tuomet prasideda trečiasis – lietaus sezonas. Jo pabaigoje (dažniausiai paskutinę spalio savaitę) indai švenčia Naujuosius metus, kitaip – Divali šventę. Tai – viena svarbiausių tradicinių indų švenčių. Pagal induizmo kalendorių nustatoma šventė vyksta trispenkias dienas. Pasitikdami Divali, žmonės tvarko namus, švarinasi, rengiasi naujais drabužiais. Vienas svarbiausių atributų – dekoratyviniai žibintai su garstyčių aliejumi, statomi ant palangių, prie namų durų, plukdomi Gango (Ganges) upe. Per šventę žmonės vieni kitus vaišina saldumynais, džiugina dovanomis.

Indijoje vis dar gaji kastų sistema. Tie, kas dėvi baltos spalvos sijonus, priklauso aukštesniajai. Na, o dėvintieji languotus sijonus yra žemiausios kastos atstovai.

Ypatingos indų laidojimo tradicijos. Hinduistai deginami. Kai kas taupo pinigus tam, kad jų palaikai po mirties būtų nugabenti ant Gango upės kranto ir ten sudeginti. Virsti pelenais Varanasyje (Varanasi) – kiekvieno tikinčio indo svajonė. Po ceremonijos pelenai supilami į prabangią dėžutę, apkašomi gėlėmis bei vaisiais ir paleidžiami į upę arba į jūrą. Net Goa yra paplūdimių, kuriuose mėtos ananasai, ▶



> Pasivažinėti tuktuoku dviems-keturiems asmenims kainuoja apie 100 rupijų





Goa mėgstamos ekskursijos į stebuklais garsėjančias šventyklas

papajos, kitokie vaisiai ir gražios dėžutės. Turistams patariama šiais dalykais nesusigundyti, nes tai – laidojimo ceremonijos atributai.

Mirusieji katalikai, kurie sudaro net 30 proc. visų Goa gyventojų, užkasami į žemę trejiems metams. Vėliau jų kaulai iškasami, o kapavietė paruošiama kitam mirusiajam.

Maudynės su drambliais

Viena populiariausių Indijos atrakcijų – jodinėjimas drambliais. 10–15 minučių malonumas atsieina apie 700 rupijų. Norintys nusifotografuoti sėdom ant dramblio moka 100 rupijų, o pašerti gyvūną ar būzu kainuoja 30 rupijų.

Poilsiautojai itin vertina indiškus masažus. Vietų, kur galima jais pasilepinti, tikrai nemažai. Kūno masažas, priklausomai nuo jo pobūdžio ir trukmės, gali kainuoti 1000–2000 rupijų.

Pasivažinėti populiaria indiška transporto priemone tuktuoku dviems–keturiems asmenims kainuoja apie 100 rupijų.

Goa turistai pamėgo ekskursiją „Džiunglių knyga“. Ji trunka dvi dienas. Turistai apgyvendinami iš vytelių pintouose ir akmenimis dekoruotuose nameliuose. Juose yra dušas, tačiau be karšto vandens. Pirmą dieną maždaug valandą važiuojama iki krioklio. Čia galima pamatyti medžiais besikarstančių ar visai prie pat žmonių pribėgančių beždžionių. Įdomi atrakcija –

išsimaudyti lediniame kriuklyje.

Šanti (Shanti) kaimelyje turistai stebi dramblių šou, vakaroja prie laužo, vaišinasi anakardžių riešutų degtine, rytą pradeda jogos treniruote, pasivaikščioja po džiungles. Ekskursijos kulminacija – maudynės su drambliais. Iš pradžių turistams leidžiama juos nušveisti kokoso kiauto gabalėliais. Vėliau visi norintys po vieną užlipa galingiems gyvūnams ant nugarų ir... atsiduria po „dušu“.

Mėgstamos ir ekskursijos į šventyklas ar bažnyčias, kurios garsėja stebuklais. Pasakojama, kad Pandžime yra vieta, kur buvo nuspręsta pastatyti kryžių ir šventovę. Tačiau kryžius ėmęs augti, todėl ir bažnyčią tekę didinti net kelis kartus. Šį kryžių galima pamatyti ir, sugalvojus norą, jį paliesti.

Į Grandės (Grande) salą rengiama įdomi kelionė su žvejyba, po kurios laimikis kepamas ant ugnies. Turistams siūloma apsilankyti ir gretimose valstijose, kurios labai skiriasi nuo poilsiautojų pamėgtos Goa.

Karvės bastosi laisvai

Per karščius, kad neištikytų dehidratacija, rekomenduojama gerti sodos vandens su šviežiomis citrinomis ir druska.

Pagrindinis Goa patiekalas – vištiena. Restoranuose siūloma ir žuvis. Retesnis valgis – gyvulių mėsa, todėl turistės iš Lietuvos juokauja, esą į lagaminą reikia prisikrauti ne suknelių, o lašinių.



Tradiciniai šokiai pakeri judesiais ir spalvomis

Pavakarieniauti restorane galima už maždaug 220 rupijų. Porcijos būna didelės (pavyzdžiui, pusė viščiuko), todėl, ypač jei prieš tai užsisakėte sriubos ar salotų, vienos porcijos, tikėtina, užteks dviem asmenims. Alus užėigose vidutiniškai kainuoja 75 rupijas, nors yra nemažai barų, kur už 0,3 l talpos buteliuką prašoma 100 rupijų. Parduotuvėse toks pats gėrimas kainuoja apie 40 rupijų.

Indijoje įstatymais numatytas 12 proc. aptarnavimo mokestis, tačiau kai kurie restoranai jį iš anksto įskaičiuoja į valgių bei gėrių kainą. Prabangiose vietose mokestis gali siekti ir 50 proc, tad tuo rekomenduojama pasidomėti prieš užsisakant maisto. Pasitikslinti reikia ir patiekalo kainą. Pavyzdžiui, šviežia žuvis ar karališkosios krevetės gali atsieiti ir 800–1000, sultys – 80, vanduo – 70, ledai – 80 rupijų.

Turistams patinka specialioje krosnyje kepta duona *naan*, šiek tiek primenanti lietinį. Dažniausiai ji valgoma su sūriu ar česnakais, ją kepa ir su mėtomis bei kitokiais pagardais. Už duoną prašoma 80 rupijų.

Indiškas kefyras saldokas, jį lengva supainioti su jogurtu. Ypač kai į jį pridodama vaisių ar įpilama sirupo.

Žiema Indijoje – vestuvių metas. Turtingesnės šeimos jas švenčia viešbučiuose. Jie užsakomi savaitei. Pirmoji diena skirta svečiams susipažinti, ir jaunesni paprastai nedalyvauja. Svarbiausia –

trečioji diena, kuomet rengiamos tuoktuvių iškilms. Viešbučių teritorijos gausiai išpuošiamos. Kuo turtingesnė šeima – tuo dekoracijos gausesnės. Statoma scena, rengiami koncertai. Vaisės vyksta po atviru dangumi, o linksmybės neretai baigiasi vidurnaktį. Visi vestuvių svečiai apdovanojami jaunųjų paruoštomis dovanomis.

Neseniai Indijoje vykusios apklausos duomenimis, pusė respondentų sutinka, kad jiems sutuoktinį išrinktų tėvai. Jei to nepadaro gimdytojai, jaunuoliai būsimų sutuoktinių linkę ieškoti per skelbimus. Juose nurodoma ne akių spalva, pomėgiai ar kūno apimtys, o užimamos pareigos ir kasta, kuriai ieškantysis priklauso. Taip siekiama apsisaugoti nuo socialiai netinkamų tuoktuvių.

Karvės Goa, kaip ir visoje Indijoje, gatvėmis vaikšto laisvai. Tik tos, kurios bastosi niekieno neprižiūrimos ir su malonumu čiaumoja atliekas, dažniausiai nėra tokios gerbiamos kaip naminės, primenančios lietuviškas žalmarges ir laikomos dėl pieno. Bet kuriuo atveju karvės Indijoje – šventi gyvūnai. Kai kuriose valstijose karvažudžiai nuteisiami net septynerius metus kalėti, todėl vairuoti gatvėse reikia atidžiai.

Indijoje yra ir vegetariškų valstijų, kuriose mėsos, alkoholio, cigarečių ne tik negalima vartoti, bet ir draudžiama jų atsigabenti. Palyginti su kitur Indijoje galiojančiomis taisyklėmis, Goa yra jų laužytojų rojus. ■





Pakilkite į aukščiausią Ispanijos kalną ir nusileiskite į lavos gyslas

Kristina STALNIONYTĖ

„Ar nenusibodo penktą kartą ilsėtis Kanarų salose?“ – klausia bičiuliai. Žinoma, ne! Kaip gali pabosti tokios skirtingos salos? Gran Kanarija (Gran Canaria) žavi vingiuotais kalnų keliukais ir aukštais skardžiais, Lansarotė (Lanzarote) – ryškiaspalviais lavos laukais ir baltuojančiais žemais namukais juose, Fuerteventūra (Fuerteventura) – auksinėmis smulkučio smėlio kopomis, La Gomera (La Gomera) svaigina kvapniais lauramedžių miškais, o mažytis El Hieras (El Hierro) vilioja žiedų gausa ir maudynėmis natūraliuose lavos baseineliuose.

Tenerifė. Faktai ir skaičiai

- Didžiausią Kanarų salą Tenerifę nuo Afrikos krantų skiria 300, nuo Ispanijos – 1300 km
- Vidutinė metų temperatūra – 23 laipsniai šilumos
- Valiuta – euras
- Tiesioginis skrydis Vilnius–Tenerifė trunka šešias valandas

Jei manote, kad Tenerifė (Tenerife) – tik paplūdimiai ir vandenynas, gerokai klystate. Didžiausioje Kanarų saloje yra ir smėlingų paplūdimių, ir lavos riedulių, ir senovinių miestelių, ir debesyse paskendusiu kvapnių pušynų, o svarbiausia – čia stūkso aukščiausias Ispanijos kalnas Teidė (Teide). Jį lyg minkšta apykaklė gaubia iš šiaurės pusės susispietę debesėliai, kuriuos ispanai vadina „asilo pilvu“. Teidė žvalgosi virš „asilo pilvo“ iškėlusį galvą į 3718 m aukštį.

Susiruošę į Tenerifę, nepamirškite sportinių batelių – salą vagoja daugiau kaip 4000 km gamtos takų, išsiraizgiusių Teidės šlaituose ir papėdėje, vingiuojančių pakrančių uolomis, lavos suformuotomis lygumomis, vedančių ilgaspuglių pušų miškais, kraterių pakraščiais ir spalvotais birios pempzos kauburėliais.

Išlipę iš lėktuvo prisiminkite, kokiose platumose atsidūrėte, ir būtinai pasitepkite kremu nuo saulės. Be jo nusvilsite akimirksniu, nesvarbu, kokį mėnesį Kanaruose ilsėsitės. Nors temperatūra čia visus metus 25–30 laipsnių šilumos, o iš vandenyno pučia gausios brizas, lengva apsigauti. Tada teks likusias dienas dejuoti arba slėptis po drabužiais.

Sustingusios lavos jūra

Lėktuvui leidžiantis į Tenerifę, žvilgsnį prikausto didžiulis, virš debesų iškilęs kalnas. Tai jau du šimtmečius snaudžiantis Teidės ugnikalnis, kurio krateris ir viršūnė susiformavo prieš 250 000 metų. Paskutinį kartą vulkanas buvo išsiveržęs 1798-aisiais.

Į UNESCO pasaulio gamtos paveldo objektų sąrašą įtrauktame Teidės nacionaliniame parke (Parque Nacional del Teide) galima apžvelgti visą lavos spalvų, formų ir sudėties įvairovę. Kalno šlaitu besileidžiantis tamsiai rudos dantytos lavos laukas iš tolo atrodo it milžiniškomis riekėmis suartas žemės sklypas. Priėjus arčiau, porėtų vagų dydis dar labiau apstulbina. Dantytą lavą vadinama „Aa!“ – tuo

lengva įsitikinti, užlipus ant jos basomis.

Saulėi pakilus, jau sukame ratą „Las 7 Cañadas“ per spalvotų uolienų kauburėlius. Maršruto ilgis – dvi dešimtys kilometrų, bet jį galima sutrumpinti iki dešimties. Gamtos takais geriausia pasivaikščioti ryte, kai oras dar gaivus, o turistų – vos vienas kitas.

Lava po kojomis keičia spalvą – iš juodos virsta ruda, paskui – geltona, raudona, pilka, vėl juoda... Aplink guli vulkano išspjauti pempzos luitai, kai kurie – didumo sulig sunkvežimiu. Saulė plieskia, tačiau karštį prislopina nuo vandenyno pučiantis vėjelis.

Žiemą aplink Teidę styro išdžiūvę į uodegas panašių gėlių – brangakmenių bokštų (Echium wildpretii) – skeletai. Nauji raudoni ir mėlyni bokštai sužydi balandžio–birželio mėnesiais ir paverčia lavos dyknę egzotiškų gėlių sodu. Šios endeminės Tenerifės gėlės auga tik Teidės nacionaliniame parke.

Teidės papėdėje, prie valstybei priklausančio viešbučio „Parador de las Cañadas del Teide“, iš žemės it spygliai styro Garsijos uolos (Los Roques de García). Aukščiausios jų siekia 120 metrų. Keisčiausios formos uola Činčado (Cinchado) stebina neįtikėtina pusiausvyra: atrodo, vėjo gūsiui pūstelėjus, siauras kaklas neišlaikys sunkios galvos. Tačiau uola stovi jau daug metų ir virsti neketina.

Apėję Garsijos uolas, sukame sniego lopinėliais baltuojančios viršūnės link. Tokį vaizdą išvysite nedažnai. Tenerifėje pasninga tik kartą ar du, o sniegas nutirpsta per kelias dienas. Keltuvui sliuogiant į 3555 m aukštyje esančią Rambletos (La Rambleta) apžvalgos aikštelę, abiejose pusėse matyti krateriai ir sustingusi kadaise burbuliuavusių uolienų košė.

Nuo apžvalgos aikštelės iki viršūnės telieka 200 metrų, tačiau norint nukeliauti iki galo, reikalingas specialus leidimas. Nors popierius kišenėje, vakar iškritęs sniegas sujaukia planus: takeliai į viršūnę uždaryti. Tenka pasižvalgyti iš aikštelės.

Ilgiausias vulkano gyslų labirintas Europoje

Iš Teidės ugnikalnio lava daug kartų liejosi ne tik šlaitais, bet ir po žeme. Ten, kur prieš 27 000 metų nuo vulkano Piko Viecho (Pico Viejo) viršūnės tekėjo požeminės lavos upės, liko plačios gyslos, kuriomis šiandien galima pasivaikščioti. Jei ne gyslose užstrigę auštančios lavos trombai, jomis būtų galima nueiti iki pat viršaus.

Prie miestelio Icod de los Vinos esantis vulkano gyslų labirintas, vadinamas Vėjo urvu (Cueva del Viento-Sobrado), yra ilgiausias Europoje. Jame trimis aukštais išsiraizgę 18 km ilgio tuneliai. ►



Ką veikti Tenerifėje?

- Užlipti į Teidę
- Pasivaikščioti lavos gyslomis
- Aplankyti seniausią pasaulyje drakonmedį
- Nuvažiuoti į Loro parką (Loro Parque)
- Nuplaukti į La Gomeros salą
- Sudalyvauti viduramžių puotoje San Migelio pilyje (Castillo San Miguel)
- Paskraidyti parasparniu
- Pasiirstyti kanoja jūroje
- Panardyti
- Pereiti Maskos ir Barranco del Infierno tarpekliais
- Pasikaitinti vulkaninio smėlio paplūdimiuose
- Pasigrožėti banginiais
- Paplaukioti jachta, banglente, jėgos aitvaru
- Apžiūrėti Giuimaro (Güímar) piramides
- Palaipioti uolomis

Pasaulyje yra tik keturi ilgesni lavos koridoriai, visi jie – Havajuose.

Šalia Vėjo urvo įsikūręs lankytojų centras. Norint patekti į vulkano požemius, reikia registruotis iš anksto, nes grupelės mažos, o smalsuolių – daug. Lankytojams leidžiama apžiūrėti dviejų šimtų metrų urvo atkarpą. Į kitas lavos gyslas įleidžiami tik geologai, speleologai ir biologai.

Prie gyslų veda gidas Franciskas. Gauname po šalną su žibintuvėliu ir pajudame kalno pusėn. Takelis vingiuoja ilgaspuglių Kanarų pušų miškeliu, žolėje matyti susiraičiusios ir susiraukšlėjusios lavos virvės, primenančios didžiulius apdžiūvusius karvių „blynus“. Tokia lava vadinama *pahuahua*. Tai havajiečių žodis, reiškiantis „švelni“. Atsistojus ant jos basomis, šaukti „Aa!“ nereikia.

Paėjęs kelis šimtus metrų, Franciskas atrakina angą saugančius geležinius vartelius. Nusileidę laipteliais į duobę, atsiduriame aklinoje tamsoje. Įžiebusi žibintuvėlį, nušviečiu erdvią patalpą, iš kurios į tamsą nutįsta ilga gysla.

Nuo sienų dvelkia vėsa, į plaučius skverbiasi sodrus žemės kvapas. Sienose matyti lavos sluoksniai. Palubėje kabo vorai, knibžda mikroorganizmų kolonijos. Kai kurie šių gyvių – itin reti. Urvo ekosistema labai jautri, todėl lankytojams draudžiama liestis prie sienų, reikia saugotis, kad šalnu neužkabintumei lubų.

Užgesinę žibintus, savo kailiu pajuntame, kad drėgname tamsos pasaulyje tarpsta daug gyvių. Tyla spengia ausyse, tamsa spaudžia prie sienos, nežinia užgniaužia kvapą...

Panašiai čia turėjo jaustis ir prieš šimtmetį Vėjo urvą atradusi neatsargi piemenaitė. Į 16 m gylio plyšį lavoje įkritusiai mergaitei šis nuotykis kainavo kelis lūžusius kaulus ir kelias dienas bado, tačiau kokia garbė – pataikė į tokią svarbią vietą.

Vėjo urve dieną dvelkia švelnus vėjelis. Pakaitinus saulei, vėsus oras iš vulkano gyslų ima veržtis lauk, sukeldamas silpnus gūsius urvo viduje. Todėl urvui ir prigijo toks pavadinimas.

Už poros šimtų metrų urvas baigiasi bedugne. Gysla staigiai sminga žemyn, pradingdama tamsoje. Toliau eiti nebegalime, tad tenka grįžti.

Kas dar slypi po Teidės kalnu

Tenerifę glostantys vėjai į salą atneša debesų, kurie, užkliuvę už Teidės, nematomu lietumi susigeria į šlaitus. Jiems padeda Kanarų pušys: prisilietę prie ilgų, minkštučių jų spyglių, vandens garai virsta



lašeliais ir spyglių grioveliais nulaša žemyn. Taip Kanarų pušynai patys pasilaisto.

Pastebėję tokį reiškinį, Tenerifės gyventojai XX a. pradžioje Teidės kalne išrausė daugybę vandens kanalų, kuriuos išvydusi žemėlapyje, nepatikėjau savo akimis. Jų šimtai – visi prasideda kur nors šlaite ir veda kelis ar net keliolika kilometrų į kalno širdį. Šiais kanalais gėlas vanduo iš kalno suvarva į rezervuarus.

Anksčiau vandens kanalais galėjo vaikščioti kas panorėjęs, tačiau dabar dėl saugumo jėgimai rakinami. Mat vulkanas, nors ir užgesęs, „kvėpuoja“ kai kuriomis gyslomis skleidamas nuodingas dujas. Jos bekvapės, todėl žmogus nieko nejaučia, o nuėjęs kelis kilometrus gali staiga pasijusti blogai ir nebegrįžti.

Norint patikrinti, ar urvas saugus, reikia jame išskleisti nosinaitę. Jei urvas kvėpuoja, oro srovė stums nosinaitę lauk. Jei saugus – oras iš lauko judės į urvo vidų arba nosinaitė nejudės. Raktus į saugius vandens urvus turi vietos kelionių agentūrų darbuotojai, jie veda ekskursijas.

Vandens urve, kaip ir lavos gysloje, aklinau tamsu. Pasišviesdami žibintuvėliais, braunamės į kalną šimtą, dar šimtą, dar šimtą metrų... Žemės sluoksnis virš mūsų storėja, o urvo galo nematyti. Kelią pastoja

Ko paragauti

- Raukšlėtųjų bulvių
- Raudonojo ir žaliojo padažo mocho (mojo)
- Sardinių
- Jūrų gėrybių
- Ožkos sūrio
- Almogrotės (almogrotte) sūrio pastos
- Vyno
- Bandelių ir desertų iš gofio miltų

nuošliaužos, išbyrėję rieduliai, lavos grumstų krūvelės. Vandeniui tekėti vienoje pusėje iškastas griovelis. Urvai šakojasi, varpo kalną į kairę ir į dešinę, jais nuklydęs vargu ar sugebėtumei grįžti.

Tūkstantmetis drakonmedis ir Maskos tarpekliis

Natūralių Tenerifės paplūdimių smėlis tamsiai pilkas arba juodas. Geltonieji paplūdimiai – dirbtiniai. Į juos supilta šimtai tonų iš Sacharos atgabento smėlio. Tenerifės gyventojai mieliau ilsisi atokesniuose, itin vaizdinguose ir mažai turistų lankomuose paplūdimiuose. Kur tokį rasti? ►



> Miestelyje *Icod de los Vinos* auga seniausias pasaulyje drakonmedis

Tagananoje (Taganana), šiauriausiam Tenerife salos šlaituose iškyšulyje. Čia iš smaragdinio vandens kyšo baltų pūslų karūnomis apsigobusios juodos uolos.

Tenerifėje auga seniausias pasaulyje drakonmedis (*Dracaena draco*), išskėtęs lapus it nagus į kasdien zenite besišypsantią saulę. Būtinai užsukite į miestelį *Icod de los Vinos* jo aplankyti. Nors jis laikomas tūkstantmečiu, šiam augalui iš tikrųjų yra apie 600–800 metų. Drakonmedžio aukštis – 16, kamieno apimtis – 20 metrų.

Poilsiaudami Tenerife nepraleiskite progos pasivaikščioti jaukiuose Lagunos (La Laguna),

Orotavos (La Orotava), Garačiko (Garachico), Puerto de la Kruso (Puerto de la Cruz) miesteliuose. Iki 1706 m. Garačikas buvo svarbiausias Tenerife salos uostas, bet po stipraus vulkano išsiveržimo dalį jo ir apylinkes užliejo lava. Jis žavi kolonijinio stiliaus architektūra ir dailiais mediniais balkonėliais.

Už Garačiko kelias per kalnus vingiuoja į Maską (Masca) – mažą, apleistą ūkininkų kaimelį, prisiglaudusį prie vaizdingo tarpeklio. Šiuo tarpekliu per keturias valandas galima nusileisti iš 600 m aukščio iki jūros lygio, o pasiekus vandenį, kanojomis arba laivu parplaukti į artimiausią miestelį. ■

Paruoškite kanarietišką vakarienę

Raukšlėtosis bulvės su mocho padažais

Sudėkite į puodą kelias mažas, gerai nuplautas bulves su lupenomis, užpilkite vandeniu, kad vos apsemtų, pridėkite daug druskos ir uždengę dangtį išvirkite. Bulvėms išvirus, nupilkite vandens perteklių ir uždengę dangtį dar pagarinkite, kol odelės susiraukšlės.

Raudonojo mocho padažą paruošite sutrynę 6 skilteles česnako, 0,5 šaukštelio maltų kmylių ir žiupsnelį druskos. Į šią tyrę reikia įdėti pusę aitriosios paprikos ir, viską dar sykį gerai pertrinus, užpilti alyvuogių aliejumi ir acto mišiniu.

Žaliajam mocho padažui prireiks ryšelio šviežių kalendrių lapų. Sutrinkite juos su druska ir česnakais, įdėkite maltų kmylių ir, sumaišę su smulkiai sutarkuota žaliaja aitrąja paprika, užpilkite alyvuogių aliejumi ir actu.

199 Lt
kelionės
rezervavimo
mokestis ir

**JŪS
VIENA
KOJA
TEN**

- Mokėsite iki 50 proc. pigiau.
- Rezervuosite poilsio ir/ar slidinėjimo kelionę lėktuvu už 199 Lt asmeniui (vaikui ir/ar suaugusiam).
- Rezervuosite pažintinę kelionę autobusu už 100 Lt asmeniui (vaikui ir/ar suaugusiam).
- Rinksitės iš plačiausių kurortų, maršrutų, kelionės datų, trukmės, viešbučių ir kambarių pasiūlos.
- Suteiksime mažiausios kainos garantiją.
- Turėsite galimybę keisti kelionę.

Išskirtinės sąlygos galioja iki 2013 m. liepos 15d.
Daugiau informacijos www.novaturas.lt

NOVATURAS



➤ Nuo Tauro kalno atsiveria įspūdingas vaizdas į Etnos ugnikalnį

Dėl pėdsako sieloje

Dalia JAZBUTYTĖ

Senovės graikai ją vadino Saulės sala. Vokiečių filosofas Johanas Volfgangas Gėtė teigė: „Sicilija – tai raktas į Italijos pažinimą. Neaplankius jos, Italija nepalieka jokio pėdsako sieloje.“ Sniego baltumo paplūdimiais, smaragdine jūra, didingais kalnais, nuostabiomis uolomis mažose įlankose, turtinga istorija, daugianacionaline kultūra ir švelniausiu klimatu Europoje žavinti Sicilija – viena gražiausių ir įdomiausių Viduržemio jūros salų.

Sicilija. Faktai ir skaičiai

- 25,7 tūkst. kv. km ploto Sicilija yra didžiausia Viduržemio jūros sala.
- Šiuo metu saloje gyvena apie 5 mln. žmonių
- Sicilija – autonominis Italijos regionas
- Salą nuo žemyno skiria 3,5 km pločio Mesinos (Messina) sąsiauris
- Sicilijoje stūkso vienas aktyviausių pasaulyje, aukščiausias Europoje (3340 m) Etnos ugnikalnis
- Kadaisė sniegas nuo Etnos viršūnės buvo vežamas į Italijos širdį – Romą, kur iš jo buvo gaminami ypatingieji itališki ledai.

Sveiki atvykę į Palermą!

Vaikstant po Sicilijos gatves, istorija alsuoja kiekviename žingsnyje. UNESCO sąrašuose pagal istorijos ir architektūros paminklų skaičių Italija užima pirmą vietą. Nemažai šių paminklų galima išvysti būtent Sicilijoje.

Graikai, romėnai, bizantiečiai, arabai, normanai... Sala buvo įvairių tautų susidūrimų vieta, tiesianti tiltą tarp Afrikos ir Europos. Kelių civilizacijų lopšiu vadinamoje Sicilijoje savo pėdsaką paliko daugybė įvairių tautybių žmonių.

Beveik trijų tūkstančių metų istorija besididžiuojanti Sicilijos sostinė Palermas (Palermo) – viena iš labiausiai turistų lankomų vietų saloje. Sicilietiška „Paliermu“ arba „Paliemmu“ vadinamame mieste gyvena daugiau nei 1,2 mln. žmonių.

Ant Viduržemio jūros kranto įsikūręs Palermas garsėja įspūdingais ir unikaliais kultūros paminklais. Miestą puošia arabų, normanų, Burbonų viešpatavimo laikus menantys statiniai. Kvapą gniaužia karališkieji normanų rūmai su Palatino koplyčia, kurioje stovi marmurinis normanų karalių Rodžerių sostas, o nuo lubų kabo gipsiniai stalaktitai. Dėmesį traukia San Cataldo šventovė, Pretorijos aikštė su monumentaliumi fontanu.



➤ Tipiškas Sicilijos senamiestis

Lankydamasis 1127 m. Šv. Jono Eremito, Martoranos bažnyčioje, VI a. miesto katedroje, kurioje porfyro sarkofaguose ilsisi normanų karaliai, ir daugybėje kitų gilių senovę menančių architektūros šedevrų, gali pasijusti it keliautumei laiko mašina. Senovinių pastatų aura įtraukia, pakeri ir neša į praeitį, užnugaryje palikdama XXI a. chaosą ir šurmulį.

Ką verta pamatyti

Į kelionės maršrutą verta įtraukti ant Tauro (Taurus) kalno įsikūrusią Taorminą. Miesto pavadinimas kilęs nuo žodžio „Tauromenium“. Taip buvo vadinama maždaug 400 m. pr. Kr. šioje vietoje gyvenusių senovės graikų kolonija. Taorminos senamiestyje išlikę graikų teatro (Teatro greco) griuvėsiai, kuriuose, grožintis puikiai matomu Etnos ugnikalniu, šiandien galima pasiklausyti koncertų, pasižiūrėti operos bei dramos spektaklių ar kino filmų.

Kita lankytina vieta – vienas garsiausių antikinės kultūros centrų – Sirakūzai (Siracusa). VII a. pr. Kr. įkurto tūkstančio kvapų ir spalvų miesto pakrantę skalauja Jonijos jūra (Mar Ionio). Čia daug metų gyveno filosofas Platonas, eiles deklamuodavo pats Euripidas, matematikas Archimedas atrado pagrindinį hidrostatikos dėsnį ir džiaugsmo apakintas išbėgo į gatvę šaukdamas: „Eureka!“

Sirakūzuose būtina aplankyti Ortidžės (Ortigia) salą. Archajiškame senamiestyje laikas kaipmat ištirps klaidžiojant siauromis gatvelėmis, grožintis ispaniško baroko bažnyčiomis, įstabia katedra ir papirusais apaugusiu Aretūzų šaltiniu.

Atversti senovės istorijos puslapius galėsite ir įspūdingu antikinės architektūros kompleksu – Šventyklų slėniu – garsėjančiame graikų įkurtame mieste Agridžente (Agrigento). Lankantis Dzeuso, Heros, Heraklio šventyklose bus nesunku mintimis pasinerti į legendas ir mitus.

It nesibaigianti šventė

Džardinis-Naksas (Giardini-Naxos) – vienas populiariausių, tiek šeimas, tiek jaunimą traukiančių Sicilijos kurortų. Šis miestelis, esantis už 60 km nuo Katanijos (Catania) oro uosto, poilsiautojus vilioja smėlingais ir uolėtai paplūdimiais, nedidelėmis jaukiomis parduotuvėlėmis, barais bei restoranais, iš kurių virtuvių dieną naktį sklinda itališkų patiekalų ir skanumynų kvapas. Daugeliui vietos gyventojų žvejyba buvo ir yra vienas iš pagrindinių ➤





> Tradicinis Sicilijos desertas *cannolo*

pragyvenimo šaltinių, tad čia svečiuojantis būtų tiesiog nuodėmė neparagauti šviežios žuvies patiekalų.

Taormina Maras (Taormina Mare) – sunkiai žodžiais nusakomo grožio kurortas, įsikūręs įlankų ir iškyšulių gausioje, kaktusais ir oleandrais apaugusioje Jonijos jūros pakrantėje. Kalno papėdėje tingiai snaudžiantis miestelis svečius pasitinka senovinėse vilose įsikūrusiais prabangiais viešbučiais, smaragdine jūra ir slėnių alyvmedžių ir citrusinių vaismedžių giraitėmis. Gausybė kavinių po atviru dangumi siūlo tradicinių sicilietiško patiekalų su jūrų gėrybėmis, kardžuvės kepsnių, avių ir ožkų pieno sūrių, saldėsių iš cukatų, marcipanų... Svetingi ir draugiški vietos gyventojai, įstabūs sodai, svaiginantys gėlių aromatai – rodos, patekai į niekuomet nesibaigiančią šventę.

Greta šių dviejų kurortų – dar viena nedidelė, tačiau ne mažiau jauki poilsio vieta – Letojanis (Letoianni). Šiame miestelyje drožkite tiesiai į pagrindinę, palei smėlingą paplūdimį nusidriekusią alėją, kurioje galėsite apžiūrėti

autentišką parduotuvėlių asortimentą, pasigrožėti nuolat vykstančiais kultūros renginiais.

Pasivaikščiojus pats metas kulniuoti į pagrindinę aikštę, prisėsti lauko kavinėje ir pasilepinti itališka kava su šviežiais nuostabaus skonio ledais.

Sicilietiška maisto puota

„Šviežia ir be galo skanu“ – šie žodžiai pirmiausiai šauna į galvą, kai norima taikliai ir trumpai apibūdinti tradicinį sicilietiško maistą.

Užsukę į vietos kavinukę arba restoraną, pietums ar vakarienei galite užsisakyti užkandžių: sardinių *sarde beccafico*, tešloje keptų daržovių, iš virtų ryžių su pomidorais, mocarella ir kitais įdaraus gaminamų *aranchini*, užkandėlių iš pupelių, kepamų aliejuje.

Jei norite užkąsti rimčiau, ieškokite artimiausios picerijos, kurioje net paprasčiausia pica bus iškepta itin skrupulingai ir su meile. Ir, be abejo, pasimėgaukite Sicilijoje itin populiaria, delikatesu laikoma kardžuve, taip pat tunu, skumbre arba šviežių kalmarų, aštuonkojų ir kitų jūrų gėrybių patiekalais.

Sicilietčiai valgo daug daržovių, tačiau jas dažniau kepa nei valgo žalias, tad pagrindinis žuvies patiekalas dažniausiai patiekiamas su alyvuogių aliejuje pakeptomis daržo gėrybėmis, pagardintomis kvapniais prieskoniais.

Nors salos gyventojai labiau vertina žuvį nei mėsą, įdomu paragauti ir mėsinių patiekalų: naminių dešrelių, ėrienos arba ožkienos šašlykų ar populiariojo mėsos vyniotinio *falsomagro*. Na, ir kaip be itališkų makaronų! Juos saloje ruošia su pačiais įvairiausiais priedais. Prie šių skanėstų tiks populiarusis desertinis Sicilijos vynas „Marsala“ ar chereso taurė.

Ir dar viena rekomendacija: skanaudami sicilietiško patiekalų, nepamirškite palikti vietos ir desertui. Vieni populiariausių – iš pistacijų, marcipanų, cukatų ruošiami saldumynai. Tradicinis Sicilijos desertas *cannolo* ruošiamas iš rikotos arba maskarponės ir cukatų, susuktų į pailgą tešlos ritinėlį. Prie saldžių skanėstų puikiai tiks puodelis kvapnios itališkos kavos arba stiklinė šviežiai spaustų raudonųjų apelsinų sulčių. Maisto puotai pasibaigus, bus galima prisiminti nuo Cezario laikų italų itin mėgiamą posakį: „Pilnas skrandis – rami siela“... ■

FEJERVERKAI IR EFEKTAI

Blikas

PROFESIONALŪS FEJERVERKAI

- Maži ir dideli profesionalūs fejerverkai
- „Sodų“ fejerverkai
- Degantys užrašai
- Konfeti
- Prekyba fejerverkais
- Dangaus žibintai



Profesionalūs fejerverkai

nuo 2000 Lt



Degantys užrašai

nuo 400 Lt



Dangaus žibintai

nuo 6 Lt

Jaunavedžiams dovanojame
400 Lt nuolaidą
profesionaliems fejerverkams

Daugiau informacijos www.blikas.lt

UAB „BLIKAS“
Motorų g. 6, Vilnius LT-02190
Tel./faks. +370 5 2104104
mob. tel. +370 684 24785
el. paštas blikas@blikas.lt



> Krosnelė „Scan 85“ - originalus danų dizaino pavyzdys

Saugios ir patikimos ugnies buveinės

Dalė MISIŪNIENĖ

Lietuviška žiema kasmet parodo dantis, tad be rimtos šildymo įrangos neišsiversi. Alternatyva centriniam šildymui, elektriniams radiatoriams, kietojo kuro ar dujų katilams gali būti krosnelė ar židiny. Tai bus ir šilumos šaltinis, ir jaukumo namams suteikiantis elementas bei interjero puošmena. Pasirinkę kompanijų „Jøtul“ ir „Scan“ gaminius džiaugsitės ne tik skandinaviska kokybe ir dizainu, bet būsite ramūs ir dėl šios įrangos saugumo, ilgaamžiškumo, bei ekologiškumo.

Skaičiuoja antrą šimtmetį

„Jøtul“ ketaus krosnelės ir židinių ugniakurai Norvegijoje gaminami nuo 1853 metų. Visame pasaulyje jie vertinami dėl kokybės, tvirtumo, patikimumo ir didelio šiluminio naudingumo. „Jøtul“ dizainas nepavaldus laikui, krosnelės ir židiniai saugūs naudoti ir neteršia aplinkos. Norvegijos kompanijos „Jøtul“ krosnelės

skaičiuoja antrą šimtmetį. Per tą laiką gamyba išstobulėjo, produkcija tapo ne tik kokybiška, ilgaamžė, techniškai ir estetiškai tobula, bet ir idealiai pritaikyta nuolat kūrenti, tad šie gaminiai gali būti pagrindinis šilumos šaltinis. Krosnelės ir židinių kapsulės gaminamos iš specialaus ketaus, jomis galima apšildyti iki 200 kv. metrų patalpas.

Ketus – ilgaamžis ir tvirtas

Krosnelėms gaminti „Jøtul“ naudoja pačias šiuolaikiškiausias kompiuterines technologijas, tačiau itin brangina ir per 150 metų sukauptą patirtį, ypač saugo ketaus sudėties paslaptį. Ši medžiaga yra krosnelių tvirtumo ir ilgaamžiškumo garantija.

Gamintojai tvirtina, kad jų naudojamas ketus – geriausia medžiaga nuolatinio kūrenimo įrangai, ji labai tvirta, nesideformuoja net itin ilgai naudojama. Todėl „Jøtul“ ketaus gaminių korpusams suteikia net 10-ies metų garantiją.

Ekspertai tvirtina, kad „Jøtul“ ketus yra itin geros terminės masės. Tai reiškia, kad ketus šilumą laiko ilgai ir itin tolygiai ją išspinduliuoja – ilgiau ir tolygiau nei kitos korpusams naudojamos medžiagos.

Net ir daugelį metų naudojamų krosnelių ir židinių kapsulių durelės užsidaro sandariai. Tačiau, jei reikia, atskiras įrangos dalis pakeisti nesunku.

Gamintojai pabrėžia, kad jei kuris nors modelis ir nebegaminamas, problemų dėl atsarginių dalių nekils – atskiros dalys tiekiamos mažiausiai dar dešimt metų po to, kai tam tikro modelio gamyba nutraukiama.

Danai pasirinko plieną

Nuo 2006 metų „Jøtul Group“ iš dalies priklausanti Danijos įmonė „Scan“ – kur kas jaunesnė, bet taip pat pasaulinio pripažinimo jau nusipelniusi krosnelių ir židinių gamintoja.

1978 metais įkurta įmonė niekada nebuvo pamynusi pagrindinio savo principo ir tikslo – kurti aukštos kokybės šildymo įrangą. Tai įgyvendinama pasitelkiant danų dizainą, tradicinius amatus ir nepaprastas inžinerines žinias.

Pažymėtina, kad visi „Scan“ gaminiai atitinka griežtus Danijos aplinkosaugos reikalavimus. Kaip ir vyresnysis „brolis“ kompanija „Jøtul“, įmonės „Scan“ produktų atpažinimo ženklai – ekologiškas degimas, ekonomišką kuro naudojimą ir sugebėjimą nuo užteršimo apsaugoti krosnelių stiklus. Vienintelis skirtumas – „Scan“ produkcija gaminama iš plieno. Gaminams suteikiama penkerių metų garantija. ■



> Krosnelė „Jøtul F 163 WHE“ - ekologiška ir ekonomiška

„Jøtul“ atstovė Lietuvoje Dalė Misiūnienė

Tel. 8 613 27739

El. paštas dale.misiuniene@jotul.lt

www.jotul.lt
www.scan.dk



Pagrindiniai „Jøtul“ krosnelių ir židinių kapsulių pranašumai

- Galima tiksliai reguliuoti oro kiekį – tai padeda kontroliuoti degimą.
- Kuras naudojamas ekonomiškai. Sunaudojama nedaug medienos.
- „Jøtul“ gaminių atpažinimo ženklas – švarūs stiklai.
- Visi gaminiai pagaminti iš aukštos kokybės „Jøtul“ ketaus. Dėl šios medžiagos židinių galima eksploatuoti itin ilgai.
- „Jøtul“ savo gaminiams suteikia 10 metų garantiją.
- Židiniai ir krosnelės labai sandarūs, skirti šildyti.
- Židinių kapsulės „Jøtul I 18 Panorama“, „Jøtul I 18 Harmony“ yra 15 kW galios ir gali apšildyti iki 200 kv. metrų patalpas.
- „Jøtul I 80 Panorama RH“ ir „Jøtul I 530“ galia – 12 kW, apšildomas plotas – iki 150 kv. metrų.
- Krosnelė „Jøtul F 375 HT“ paaukštinta tam, kad viršuje po apdaila būtų galima montuoti 6 akumuliacinius žiedus, kurie, kai krosnelė nustoja degti, dar iki 7 valandų skleidžia šilumą.
- Daugelis „Jøtul“ židinių kapsulių ir krosnelių yra su švaraus degimo sistema CB. Šie gaminiai itin ekologiški. Naujos technologijos padeda taupyti energiją, į aplinką išskiriama mažiau kenksmingų medžiagų.
- „Jøtul“ įrangos detales lengva pakeisti. Gamintojas įsipareigoja jas tiekti dar 10 metų, net jei kurie nors židiniai ir krosnelės nebegaminami.

Tvarkytis bus paprasta ir malonu

Centrinė dulkių siurbimo sistema „Beam Electrolux“ yra universali, nematoma, tyliai veikia ir... po siurbimo nepalieka nemalonaus kvapo. Naudotis šia unikalia sistema labai paprasta.

Kodėl verta turėti „Beam Electrolux“

- **Sveika.** Sistema palengvina gyvenimą net iki 61 proc. alergiškų žmonių, nes susiurbtas oras pašalinamas ne patalpose. Ar žinote, kuo skiriasi paprastas dulkių siurblys ir centrinė dulkių siurbimo sistema? Esminis skirtumas – oro šalinimas ir patogumas. Įjungtas tradicinis dulkių siurblys į orą pakelia visas aplink esančias dulkes ir paskleidžia jas patalpose. Šios dulkės dar kelias valandas sklando ore, kuriuo kvėpuojame. Be to, joks filtras iki galo nesulaiko mikrobu ir mikroorganizmų sporų, bakterijų, ir jie toliau dauginasi. Didelį dulkių siurblių nepatogumų tampa, be to, jis kelia nemažai triukšmo.

- **Švaru.** Dulkės surenkamos į konteinerį, kuris yra izoliuotas nuo valomų patalpų, o nematomos akiai dulkės po filtravimo išmetamos į lauką. Tad kuo dažniau valote centriniu dulkių siurbliu, tuo patalpose oras švaresnis.

- **Ekonomiška.** Siurbimo sistemos filtras gaminamas iš audinio „Gore Tex“. Šis audinys atsparus ir dulkėms, ir vandeniui. Filtras apsivalo savaime, tad nereikia pirkti jokių papildomų šiukšlių maišų.

- **Patogu.** Sumontavę sistemą, pamiršite tradicinį siurbimą. Sistema automatiškai įsijungs įkišus žarną į lizdą. Jos šiukšlių talpykla yra su skaidria, antibakterine dangta, tad talpykloje nesidaugina bakterijos, be to, galima matyti, kada ji užsipildo.

- **Paprasta.** Šioje siurbimo sistemoje yra daug įvairių papildomų priedų, jie dar labiau supaprastina darbą.
- **Taupu.** Naudojantis šia sistema sutaupoma elektros energijos.
- **Patikima.** Sistemos variklis aušinamas aplinkos oru. Tokia pačia galia ši sistema veikia daugiau nei 20 metų.
- **Tylu.** Siurbimo sistema montuojama toliau nuo miegamųjų patalpų.
- **Įvertinta.** „Beam Electrolux“ buvo tarp tų pažangių įmonių, kurios prieš 60 metų padarė perversmą dulkių siurblių rinkoje ir vartotojus stebina iki šiol. Tie, kas įsirengė centrinę dulkių siurbimo sistemą „Beam Electrolux“, sako neįsivaizduojantys savo namų be šios sistemos.



AIDORA
DULKIŲ SIURBIMO SISTEMOS

Metalo g. 23 Vilnius
Tel. 8 (5) 239 57 67
Faks. 8 (5) 164679
Mob. tel. +370 686 42588
El.p. jolanta@aidora.lt



Sumažina alergijos simptomus
Daugelis alergologų savo pacientams rekomenduoja centrinės dulkių siurbimo sistemas – tai geriausias būdas išvalyti orą patalpose

- Maksimaliai tyrimais įrodyta, kad sistema „Beam Electrolux“ sumažina alergijos simptomus:	kvėpavimo takų	47 %
	bendros savijautos	48 %
	akų	61 %
	miego	44 %

Paprastas dulkių siurblys pakelia dulkes

Oras iš siurbimo sistemos pašalinamas į lauką
Paprastas siurblys išpučia susiurbtą orą per įvairius mažus plyšelius, todėl visos dulkės, žiedadulkės ir kitokie alergenai pakyla į viršų. Centrinė dulkių siurbimo sistema visus alergenų iš gyvenamųjų patalpų pašalina 100 proc.



Būstui

> Derinant skirtingas apdailos plytas galima sukurti originaliausių fasadų



Lietuvoje prekiaujama šiais „Wienerberger“ gaminiais

- Tuščiaiduriais keraminiais blokais „Porotherm“
- Keraminėmis apdailos plytomis „Terca“
- Keraminėmis čerpėmis „Koramic“
- Grindinio trinkelėmis „Penter“

Laikui atspari keramika

1819 metais veiklą pradėjęs koncernas „Wienerberger“ iš nedidelės austrų įmonės išaugo į stambiausią plytų gamintoją pasaulyje. 2001 metais „Wienerberger“ įsigijo didelę dalį Skandinavijos plytų gamyklų ir taip išplėtė savo veiklą Šiaurės Europoje ir prie Baltijos jūros. Šiuo metu koncernui 30 šalių priklauso 226 gamyklos, 42 jų yra Europoje. „Wienerberger“ tikslas – efektyvi ir tausojanti aplinką statybinių medžiagų gamyba ir pardavimas.

Ilgaamžiškumo garantas

Specialistai teigia, kad norint mūsų klimato sąlygomis sukurti gerą būsto mikroklimatą, reikia naudoti keraminis gaminius – jie atsparūs tiek žiemos šalčiui, tiek vasaros kaitrai. Keraminiai blokėliai „Porotherm“ yra išdegti, todėl atlaiko karštį bei temperatūros svyravimus, o dėl to, kad yra aktyvi

puikiai izoliuoja šilumą, yra atsparūs šalčiui.

Šiais laikais pastatų sienoms statyti yra įvairių medžiagų. Tačiau savotišku kokybės bei gero skonio etalonu lieka seniausia dirbtine statybine medžiaga laikomos keraminės plytos. Nors tai tradicinės statybinės medžiagos, gamintojai jas nuolat tobulina. Taip keraminės plytos virto keraminiais aktyvaisiais blokais, dėl kurių pastatai tampa ilgaamžiai, pagreitėja statyba ir sukuriama palankios sąlygos gyventi.

Auga plytų vertė

Plytoms labai tinka posakis: „Visa, kas nauja – tai užmiršta sena“. Šiais aukštųjų technologijų laikais, kai statybų rinkoje siūloma daugybė medžiagų, savitiška mada pasidarė pastatų fasadams bei vidaus apdailai naudoti tradicinės keraminės plytas.

Plytos mūsų klimato sąlygomis – idealiausia statybinė medžiaga, vienodai atspari žiemos speigui ir vasaros karščiui. Plytos nedega ir nepūva, patikimai



> Klinkerinės plytelės – gražios ir patvarios

saugo nuo drėgnų ir vėjuotų orų, plytų fasadui nereikia jokios ypatingos priežiūros.

Pagal atliktą apklausą, 85 proc. Europos namų savininkų plytas apibūdina kaip pačią tinkamiausią nuosavų namų statybinę medžiagą. Plytos itin vertinamos dėl to, kad kaupia ir tolygiai visą parą atiduoda šilumą, kad kvėpuoja, t. y. praleidžia drėgmę, kad yra ekologiškos ir pagamintos iš natūralių žaliavų. Būtent dėl to plytiniame statinyje sukuriama geriausias mikroklimatas. Be to, plytiniai pastatai – puiki investicija į ateitį, nes tokių statinių kaina nuolat auga.

Apdailos plytos „Terca“ yra įvairių spalvų – nuo tamsiai rudos iki šviesiai raudonos, nuo daugybės geltonos spalvos atspalvių iki baltos.

„Terca“ plytos vertinamos ir dėl estetinių savybių – ši medžiaga teikia daug galimybių kurti statinių dizainą bei individualų stilių. Tam pačiam fasadui gali būti naudojamos ne tik skirtingų atspalvių, bet ir skirtingų paviršių, formų, matmenų plytos. Jos puikiai dera su mediena, metalu bei tinku. Derinant skirtingas medžiagas galima sukurti originaliausių fasadų.

Danga šiuolaikiniam stogui

Namo stogas – viena pagrindinių pastato dalių. Todėl labai svarbu parinkti jam tinkamą dangą.

Šiais laikais keraminės čerpės gali būti ne tik tikro molio spalvos, bet ir angobuotos ar glazūruotos. Angoba – tai su vandeniu sumaišytas miltelių pavidalo molis, į kurį pridedama mineralinių medžiagų. Degant čerpės jos suteikia atitinkamą

spalvą. Skirtingai nuo kitų stogo dangų angobuotų čerpių spalva ilgainiui nesikeičia. Renkantis čerpių formą ir spalvą, vertėtų pasikliauti architektu. Jis mato pastato visumą ir gali patarti, kokias čerpes reikėtų rinktis.

Skaičiuojant stogo sąmatą, reikia nepamiršti, kad stogą sudaro ne tik paprastos čerpės. Kuo stogas sudėtingesnis, tuo daugiau papildomų elementų reikės, kad jis atrodytų gražiai. Šiais laikais beveik visi keraminių čerpių pardavėjai gali pasiūlyti visą stogo komplektaciją, t. y. ne tik paprastų čerpių, bet ir vėjalentinių, dvibangių, ventiliacinių, kraiginių, anteninių ir kitokių čerpių. Be papildomų keraminių elementų, taip pat siūloma sniego gaudytuvų, pakopų, stogo tiltelių. Dengiant stogą, čerpes būtina tvirtinti specialiais elementais, kurie šiais laikais gaminami iš nerūdijančio plieno.

Klinkerinės trinkelės – patogios ir estetiškos

Klinkeris statybinėms medžiagoms gaminti naudojamas nuo neatmenamų laikų. Ši medžiaga labai atspari bei tvirta, taip pat atitinka tradicinės ir modernios estetikos reikalavimus. Klinkeriniai produktai nepaprastai patvarūs, atsparūs trinčiams, apkrovoms, cheminiam bei atmosferos poveikiui, neblunkantys, patrauklios natūralios spalvos, patogūs montuoti, įvairios paskirties, saugūs (neslidūs), ekologiški (gaminami be kenksmingų cheminių priedų). Be to, klinkerinės grindinio trinkelės klojamos taip, kad grindinys kuo geriau sugertų lietaus vandenį. Būtent dėl šių savybių klinkerinės trinkelės pelnė išskirtinį dėmesį ir mūsų šalyje.

„Wienerberger“ grindinio trinkelėlių pranašumas – gausus atspalvių ir matmenų pasirinkimas. Trinkelėms kloti galima pasirinkti daugybę raštų. Tai eksterjero kūrėjams ir statybų meistrams suteikia neribotą galimybių planuoti takelius, šaligatvius, važiuojamąsias kelio dalis, aikštes, laiptelius bei terasas.

Pagal „Wienerberger“ atstovybės pateiktą medžiagą parengė Giedrius JANKAUSKAS

AB „Wienerberger“ atstovybė
Laisvės pr. 77 b, LT-06122 Vilnius
Tel. (8 5) 241 74 35, faks. (8 5) 279 47 00
El. paštas info@wienerberger.lt
www.wienerberger.lt



Bendrovės „Ginalas“ archyvo

Tobula veja – su „Viking“ naujovėmis

Alina PAUKŠTYTĖ

Žalias plotas priešais namą mieste ar sodyboje gamtoje – šeimninko vizitinė kortelė. Tačiau paversti veją gražiu, nuolat akį džiuginančiu žolės kilimu – nelengva. Vejapjovės gaminanti kompanija „Viking“ stengiasi, kad vejos priežiūra būtų ne rūpestis, o malonumas.

Nuolat pjaunama veja tampa graži ir tanki, žolės išleidžia naujų šoninių ūglių, o piktžolės sunyksta. Optimalus vejos aukštis daugelyje šalių yra nuo 3,5 iki 5 centimetrų. Tačiau kaip išsirinkti tinkamiausią vejapjovę?

Tinka net žolei tręšti

Kasmet savo produkciją tobulinanti kompanija „Viking“ ir šįmet pristatė visą seriją aukščiausios klasės naujoviškų ir patikimų sodo pagalbininkų. Tarp jų – vejapjovės su benzininiu, elektros ir akumuliatoriniu varikliu.

„Viking“ vejapjovės valdyti paprasta, tam nereikia daug jėgų, mat jos modernios ir daugiafunkcės. Šių metų sezonui kompanija visiškai atnaujino ir papildė vejapjovių serijas „Viking 2“ ir „Viking 4“.

Besirenkantiems vejapjovę „Viking“ specialistai pataria pirmiausiai atsižvelgti į sklypo dydį. Vejapjovės su elektros ir akumuliatoriaus maitinamu varikliu labiau tinka nedideliams plotams. Elektros varikliai neišskiria dujų ir



veikia gana tyliai, o dirbdami su akumuliatorine vejapjove galėsite visiškai laisvai judėti, mat jai nereikia laido. Didelėms vejoms tiks labai naši plačias juostas pjaunanti vejapjovė su galingu benzininiu varikliu.

Kone visų tipų „Viking“ vejapjovėse (išskyrus serijos „Viking R“) yra žolės surinkimo dėžės su papildymo matuokliais. Šias dėžes labai lengva ištuštinti.

Vejapjovės su mulčiavimo įranga (išskyrus serijos „Viking 2“ įrenginius) žolę susmulkina ir palieka ant žemės. Patyrę sodininkai žino, kad žolė – puikusia trąša. Reguliariai pjaunant mulčiuojamąją vejapjovę, ant vejos liekanti žolė suyra, o joje esantis azotas greitai mineralizuojasi. Kitas pranašumas – nereikia rūpintis, kur išmesti nupjautą žolę.

Kompanijos dėmesį naujovėms šiemet geriausiai atspindi serijos „Viking 2“ benzininės vejapjovės. Ši serija papildyta dviejų didesnio pjovimo pločio modelių vejapjovėmis.

Ir dideliems, ir mažiems sklypams

Modelio MB 248 vejapjovė turėtų sudominti vidutinio dydžio sklypų šeimninkus. Darbą labai palengvina centrinis 7 pakopų pjovimo aukščio

> Serijos „Viking 5“ vejapjovių rankenų aukštis yra trijų pakopų, jas galima prisitaikyti pagal ūgį ir laikyseną



regulatorius, o dėl kompaktiškos įrenginio konstrukcijos galima nesunkiai nupjauti veją kampuose.

Greičiau juda modelio MB 248 T vejapjovė su patogia ratų pavara ir ratais su dviiliais rutuliniais guoliais.

O darbas su MB 253 vejapjove dar našesnis. Jos benzininis variklis OHV vos užvestas veikia visu pajėgumu.

Modelio MB 253 T vejapjovė yra su ratų pavara ir padangomis su profiliu. ►

> Pjovimo aukščio reguliatorius valdomas viena ranka



Naujos serijos „Viking 4“ vejapjovės itin našiai dirba mažuose ir vidutinio dydžio plotuose, jas paprasta naudoti ir prižiūrėti. Tiek benzininiai, tiek elektros ar akumuliatoriaus energiją naudojančios šios serijos gaminiai yra su patogiai vienoje pusėje tvirtinama sudedamąja valdymo rankena. Jos aukštį galima reguliuoti, jis yra dviejų pakopų. Centrinis pjovimo aukštis yra šešių pakopų (25–75 mm).

Nauda ir malonumas

Vieni populiariausių kompanijos gaminių – serijos „Viking 5“ vejapjovės. Jų pranašumas – patogumas. Šios vejapjovės yra su ergonominiais valdymo elementais, reguliuojama valdymo rankena. Daugelyje šios serijos modelių yra ratų pavara, gerokai paspartinanti darbą iki 1200 kv. m veiose.

> Beveik visose „Viking“ vejapjovėse yra žolės surinkimo dėžės su pripildymo matuokliais



Dirbti su šios serijos vejapjovėmis itin paprasta. Modeliai su elektros varikliais užsiveda greitai, jie yra 1600 vatų galios ir neišskiria dujų. Šios vejapjovės tinkamiausios iki 800 kv. m ploto sklypuose. Šios serijos modelio ME 545 V vejapjovės yra su „Vario“ pavara: greitis reguliuojamas palaispiui su prie valdymo rankenos pritvirtinta svirtimi, tad visada galima pasirinkti tinkamą darbo tempą.

Visų šios serijos modelių, tiek elektrinių, tiek benzininių vejapjovių, pranašumas – ergonomiška vairuotojo vieta ir valdymo rankena su minkšta danga. Vejapjovės lengva perkelti iš vienos vietos į kitą, nes jų lanko formos rankenos yra sulenkiamos, be to, rankenų aukštis yra trijų pakopų, jas galima prisitaikyti pagal ūgį ir laikyseną. Ne mažiau svarbūs ir didelė (60 litrų talpos) žolės surinkimo dėžė su žolės pripildymo matuokliu bei dideli lengvai besisukantys ratai su dvieiliais rutuliniais guoliais.

Nėra neįveikiamų darbų

Serijos „Viking 6“ modeliai sukurti tam, kad patenkintų išrankiausių vartotojų. Šios serijos vejapjovės išsiskiria šešiomis itin svarbiomis savybėmis: našumu, funkcionalumu, ergonomija, patvarumu, patogumu ir dizainu.

Serijos „Viking 6“ vejapjovės lengviau užvesti – dėl lengvosios paleisties sistemos visų modelių varikliai užsiveda iš karto. Vejapjovė MB 650 VE užvedama elektriniu raktu – tereikia jį pasukti kaip užvedant lengvąjį automobilį. Šio modelio vejapjovių greitis, be pakopų, reguliuojamas ir „Vario“ pavara.

Ypatingiems sodo darbams geriausiai tinka serijos „Viking R“ vejapjovės. Tai ir įrenginiai ekologiškoms vejoms, ir modeliai, skirti dirbti tankiai apželdintuose soduose su daug kliūčių, ir net vejapjovės, pritaikytos aukštai žolei bei retai pjaunamiems plotams.

Su visomis šios didelės vejapjovių šeimos naujovėmis susipažinti ir greičiau jas perprasti padės kompetentingi kompanijos „Viking“ prekybos atstovai. „Viking“ nuolat tiekia atsargines dalis savo gaminiams, o jie ir po daugelio metų išlieka patvarūs ir nepraranda vertės. Pagal bendrovės filosofiją, „Viking“ tikslas – visuomet būti greta kliento... ■



Mes mylime veją

Dirbdami su VIKING jūs tiesiog pamilsite veją, kadangi iš 4-tos serijos vejapjovių išsirinksite tinkamiausią modelį savo aplinkos priežiūrai. Skirtingiems poreikiams skirtingi varikliai: elektrinis, akumuliatorinis ar benzininis. Išbandykite tai. Tegul veja jus džiugina!

ANNO  1950

PREMIUM

DIONE®

DAIRY ICE CREAM



SKANIAUSIA
VASAROS
NAUJIENA!

KOKOSINIS LEDŲ RAGELIS
SU TIKRU BELGIŠKU
ŠOKOLADU



PREMIUM
DIONE
DAIRY ICE CREAM

BELGIAN
100%
CHOCOLATE

COCONUT

Tai reikia pajauti...