

Skrydžio žurnalas
**small
planet**

„Small Planet Airlines“.
Nauja vizitinė kortelė

Turkija.
Po kalnus tandemu

Tenerifė.
Kur skleidžiasi rubinai



K E D R Ū
K O P O S

www.kedrukopos.lt



VIETA

Pagrindiniai atstumai nuo objekto vietos – Nidos kaimo (LV).

- apie 90 m iki jūros,
- 700 m iki Lietuvos sienos,
- 51 km iki Klaipėdos miesto,
- 17 km iki Palangos oro uosto,
- 5,5 km iki Šventosios.



PROJEKTO VYKDYTOJAS

- Įmonės „Geras namas“ specializacija – kedrinių namų statyba.
- Sėkminga 15 metų projektavimo ir statybos patirtis Lietuvoje, Europoje bei JAV.
- Įgyvendinti panašūs projektai: biuras gamtoje „inTegra House“, individualūs sveiki namai Italijoje, Kipre, Prancūzijoje, Norvegijoje.
- Statomi sveiko ir subalansuoto mikroklimato namai.



IŠ JŪROS – TIESIAI Į SAVO KIEMĄ



Daugiau apie kedrą www.kedras.lt

MEDŽIAGOS

- A energinio efektyvumo klasės statinys.
- Statybos medžiaga – kedras:
 - viena stabiliausių medienos rūšių;
 - dėl tiesios ir grūdėtos struktūros nesikraipo ir nesitraukia, gerai izoluoja garsą;
 - atspari puvimui ir drėgmei;
 - penkis kartus ilgaamžiškesnė nei rinkoje dažniausiai naudojama pušies ar eglės mediena;



INVESTICIJOS

- Saugomas ir administruojamas 24 namų kvartalas.
- Rinktinė kaimynystė.
- Savas paplūdimys arčiausiai miesto.
- Nustatyta kvartalo nekilnojamojo turto rentabilumo grąža ir investicinė vertė.
- Vertinantiesiems prabangą ir patogų gyvenimą bei poilsį.



Naujasis E klasės „Mercedes-Benz“: žingsnis išmanumo link

Vos prieš 130 m. inžinierius Karlas Frydrichas Bencas (Karl Friedrich Benz) užpatentavo svarbiausią amžiaus išradimą – motorinę transporto priemonę, varomą vidaus degimo varikliu. Šis išradimas radikaliai pakeitė žmonijos keliavimo įpročius XX amžiuje. Sparčiai kintančios technologijos šiandien ir vėl griauja nusistovėjusius standartus. 2016 m. sausį Detroito (Detroit) automobilių parodoje kompanija „Mercedes-Benz“ pristatė naująją E klasės automobilį, kuris savo technologinėmis galimybėmis ir vėl sukelia judėjimo perversmą.

Sena svajonė

Apie išmaniuosius – save vairuojančius – automobilius žmonės svajoja nuo praeito amžiaus vidurio. „Mercedes-Benz“ viziją keliauti be arklio kartą jau pavertė realybe, o dabar žengia žingsnį galimybės keliauti ir be vairuotojo link. Inovacijos, įdiegtos E klasės automobiliuose, tampa nauju saugumo, patogumo ir važiavimo be įtampos standartu, dėl kurio šis prekės ženklas ir vėl tampa lyderiu. Naujasis E klasės automobilis, kaip ir jo pirmtakai, – stilingas ir sportiškas. Pažangiųjų technologijų elektroninės sistemos ir infrastruktūra bei jutikliai važiavimą šiuo automobiliu padaro ypač patogų: vairuotojas gali vairuoti tada, kai pats to nori.

Pirmtaką pranoksta ir dydžiu

Naujasis E klasės „Mercedes-Benz“ išsiskiria nuosekliomis, aptakiomis linijomis ir stilingomis dizaino detalėmis. Masyvumo šiam gaminiui suteikia ir galingą automobilio charakterį

atskleidžia didelio skersmens ratai, platūs ir ilgi galiniai sparnai.

Savo pirmtaką naujasis E klasės automobilis pranoksta ne tik technologijomis, bet ir dydžiu: jo ratų bazė yra 65 mm didesnė (2939 mm), o bendras automobilio ilgis didesnis 43 mm (4923 mm), tačiau aerodinaminis koeficientas išliko 0,23.

Prabangų interjerą kuria nematytos naujovės

Kaip ir įprasta naujiems „Mercedes-Benz“ automobiliams, ypatingas dėmesys skirtas vidaus dizainui. E klasės automobilio vidaus apdailai naudojamos keleropos aukščiausios kokybės medžiagos – atvirų porų mediena, oda, metalas.

Vienos didžiausių inovacijų automobilio viduje – sujungti du aukštos rezoliucijos 12,3 colio ekranai, šildomi durų porankiai ir centrinis valdymo skydelis. Unikalus ir vairs – su lietimui jautriomis zonomis, reaguojančiomis į vairuotojo pirštų judesius (panašiai kaip išmaniuosiuose telefonuose).

Galingas, bet saugus

Naujasis E klasės modelis komplektuojamas su keturiais skirtingais varikliais: 2 l darbinio tūrio, 184 AG benziniu, 2 l darbinio tūrio, 195 AG dyzeliniu, 3 l darbinio tūrio, 258 AG dyzeliniu ir 249 AG hibridiniu. Visuose E klasės modeliuose sumontuota devynių pavarų automatinė pavarų dėžė „9G-Tronic“.

Daug dėmesio skirta ir saugos bei pagalbinei įrangai – naujuose automobiliuose įdiegtos sistemos, padedančios persirikiuoti, automatiškai sustoti, didinančios stabdymo efektyvumą.

Išmėginti naujausią E klasės automobilį „Mercedes-Benz“ nuo balandžio galite UAB „Silberauto“ – vienintelėje oficialioje kompanijos „Daimler AG“ atstovybėje Lietuvoje.



Vidutinės degalų sąnaudos 5,9–6,3 l/100 km.
CO₂ emisija 132–142 g/km

Naujoji E klasė. Intelektu šedevras.

Mercedes-Benz
The best or nothing.



SILBERAUTO

UAB *Silberauto* – oficialusis *Daimler AG* atstovas Lietuvoje:
Vilnius, Pirklių g. 9, tel. (8 5) 266 5900
Kaunas, Vakarinis aplinkkelis 6A, tel. (8 37) 30 12 01
Klaipėda, Šilutės pl. 113, tel. (8 46) 32 37 80
www.mercedes-benz.lt

Redakcijos puslapis

Keliauti blogo meto nebūna (tik netinkami drabužiai). Vis dėlto, jei akis norime pasotinti ne tik žmogaus kūrinijos, bet ir gamtos grožiu, keliaukime pavasarį. Te naują ratą pradedantis virsmas – sprogstantys žiedai, lapojančios šakos, pragydę šilai, šiltas vakaras ar tolimas perkūno griausmas – persmelkia iki sielos gelmių. Ir pažadina norą dalintis. Džiaugsmingu atviruku. Giedra SMS žinute. Nuotrauka ir įspūdžiais socialinio tinklalapio paskyroje ar pasaulinėje kelionių svetainėje. Tik pavasariniame svaigulyje nepameskite galvos. Užsimiršę keliautojai – tikras džiaugsmas ilgapirščiams... Te pavasario kelionėje lydi tik smagūs nuotykių!

„Small Planet“ įgula



Dreamstime.com 

Nemokamas skrydžio žurnalas „Small Planet“ / 2016 m. kovas – gegužė / Leidėjas UAB „Uniform advertising“

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

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

Redaktorė Ramunė Žukauskienė (redakcija@smallplanetmag.com) / Rengiant žurnalą bendradarbiavo autoriai: Reda Bružaitė, Rūta Bubelienė, Kristina Ginotytė, Giedrius Jankauskas, Žaneta Knops, Kristina Ložienė, Danguolė Smilgaitė, Kristina Stalnionytė, Aušrinė Šemienė, Rasa Šiaulytė, Rugilė Vasiulytė
Dizaineris Antanas Brazauskas / Kalbos redaktorė Dalia Žaikauskienė

Leidinyje panaudotos agentūros www.dreamstime.com nuotraukos / Už reklamos turinį ir kalbą redakcija neatsako

Be išankstinio raštiško leidimo draudžiama kopijuoti visą ar dalimis, bet koku būdu, bet kuria kalba

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

**JUILNIAUS
JUVELYRIKA™**



FACET



GRAZIELLA



PPC „Ozas“, PPC „Akropolis“, PC „Mandarinas“, PC „Nordika“,
PC „Mada“, PC „Parkas Outlet“, PC „Domus Pro“, Šopeno g. 1/17



www.vilniausjuvelyrika.lt

www.idile.eu



6	Redakcijos puslapis
8	Turinys
10	„Small Planet Airlines“ keleiviams – dar daugiau patogumų ir pramogų
14	„Small Planet Airlines“ skrydžių maršrutai
16	Patikimas kelionių palydovas
18	Į kalnus kviečia ir neįgaliosius
26	Kur pacientas laikomas svečiu, o gydymas – malonumu
28	Brangakmenių bokštai
36	Kaip suvaldyti alergiją
38	Kodėl pavasarį tenka verkėti?
40	Kaip atsikratyti spuogų
42	Jaunystės eliksyras riebaluose
44	Pasipuoškite nauja šypsena per vieną vizitą!
46	Kur dingio „tikri“ vyrai?
48	Kai stinga tyro oro ir šviesos
50	Natūralus mineralinis vanduo – gerai savijautai
52	Kai kelionę apkartina vagystė
58	Bilietas į geriausius pasaulio universitetus
61	Lansarotė po literatūros blogiuko skalpeliu
70	Tyliausias ir švariausias valymo būdas
72	Šiomet madingas rafinuotas jaukumas
74	Keraminės plautuvės – ieškantiems kokybės
76	Stilingai aplinkai – išskirtiniai baldai
78	Dirbtinis akmuo kūrėjų fantazijos nevaržo
80	Šiaudinis namas: greitai ir gerai
82	PAA pakeitė vonios kambario sampratą



10



135

84	Šildymas ir vėsinimas taupant energiją
86	Kai į miestą atkeliauja šventė
90	Bajorų degtinė
92	Turistus vilioja kontrastai
100	Ar kliautis „TripAdvisor“ patarimais
111	Europiečiams – Afrika, afrikiečiams – Europa
116	Pavasarij vilioja žydinčių apelsinmedžių aromatu
119	Tarp smaragdinių bangų ir auksinių paplūdimių
123	Didmiesčių aikštėse tvyro antikinio Babilono dvasia
126	Stengiasi išsaugoti pirmą pradžios salos žavesį
132	Atostogų kryptys: nuo pavasario ligi rudens
135	Žiedais apsipylę sodai ir mažiau grūsties
137	Dešimt dalykų, kuriuos verta pamatyti ir išmėginti
140	Pasitinka su picomis, išlydi – su kava!
142	Ką per atostogas pamatyti, ko paragauti ir parsivežti namo
145	Būtina pamatyti, privalu paragauti

RAYMOND WEIL

GENEVE



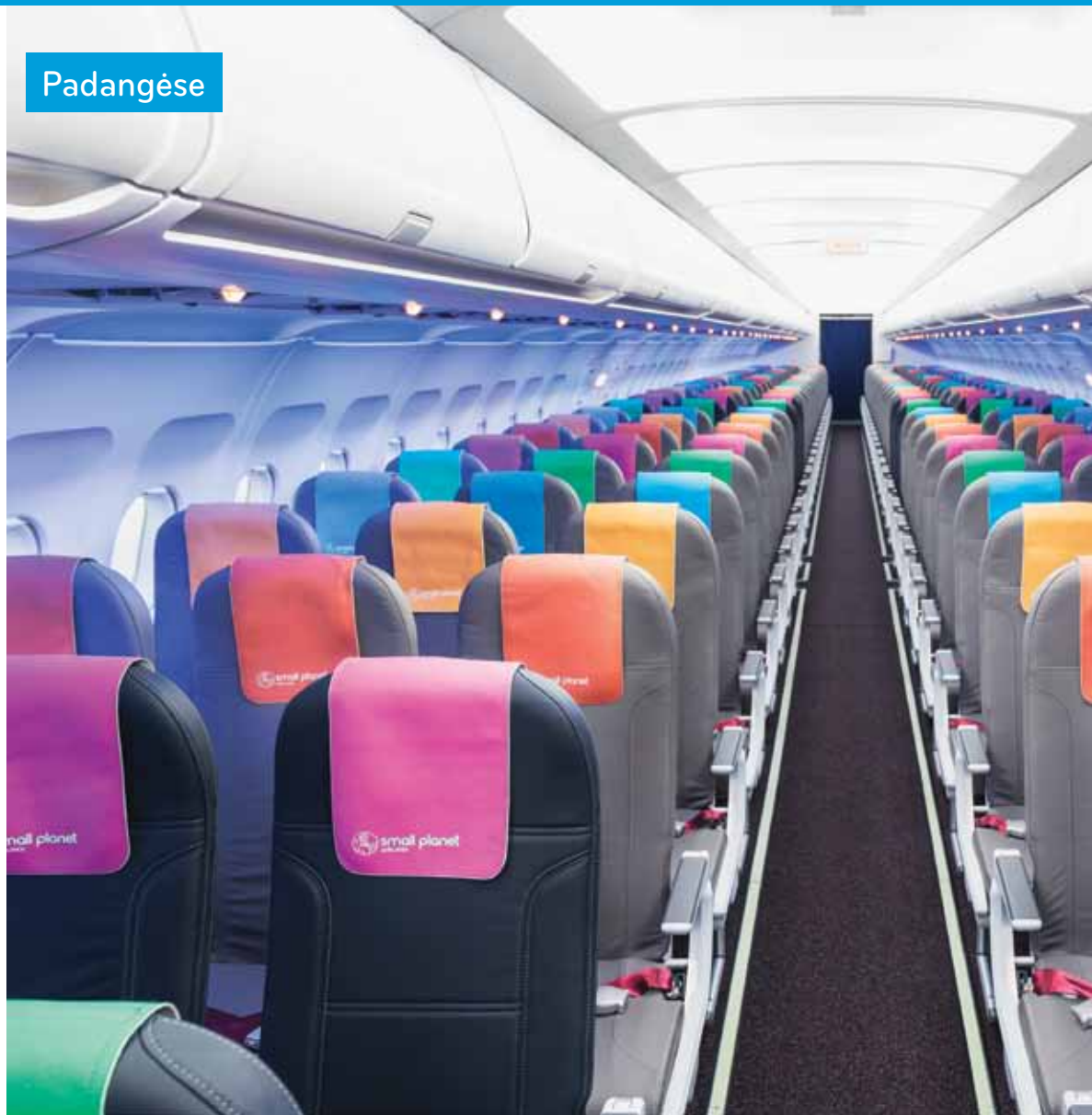
KATHERYN WINNICK

Deeply involved in the Arts since its early days, RAYMOND WEIL is thrilled to count acclaimed TV series Vikings' leading star Katheryn Winnick as its new Brand ambassador. Her strong personality, natural beauty and undisputable charisma make her the perfect match for the independent Swiss watchmaker.

Join the discussion using **#RWKatherynWinnick**

Collection **noemia**





„Small Planet Airlines“ keleiviams – dar daugiau patogumų ir pramogų

Rugilė VASIULYTĖ

Rekordinį pelną 2015 m. uždirbusi atostogų skrydžių bendrovė „Small Planet Airlines“ solidžią sumą skiria keleivių patogumui didinti. Iki vasaros sezono pradžios bus atnaujintas visų bendrovės lėktuvų interjeras, keleiviams pasiūlyta naujų paslaugų. Apie naują kompanijos orlaivių salonų įvaizdį ir papildomus patogumus pasakoja „Small Planet Airlines“ Technikos direktorius Erichas SERU (Erich Ceru) ir Rinkodaros departamento vadovas Simonas BARTKUS.



> Skirti ergonomiškose odinėse „Recaro“ sėdynėse bus dar patogiau ir erdviau

Kuriama nauja vizitinė kortelė

- Kada bus atnaujinti lėktuvų salonai ir kokių naujovių juose išvys keleiviai?

S. Bartkus: „Pirmas lėktuvo salonas atnaujintas vasario pabaigoje, o iki gegužės pradžios bus atnaujintas visų mūsų orlaivių „Airbus A320“ vidus. Naujovių daug: salonuose įrengiamos naujos keleivių kėdės, specialus LED apšvietimas, diegiamas bevielės vidinis tinklas – sistema „AirFi“, dėl kurios keleiviai savo išmaniaisiais įrenginiais skrisdami galės prisijungti prie saugyklos, kur ras filmų,

muzikos, žurnalų, žaidimų. Daugiau patogumų pageidaujantiems keleiviams pasiūlysime ir kitokių paslaugų.“

E. Seru: „Visuose „Small Planet Airlines“ lėktuvuose įrengiamos ne tik naujos kėdės ir apšvietimas, bet atnaujinamos ir kitos interjero detalės – tiesiami nauji kilimai, įrengiami nauji valdymo skydeliai, keičiama vidinė sienų danga, sienelės ir kt.

Orlaivių salonų interjerą suvienodiname iki maksimumo – visuose lėktuvuose jis bus vienodas. Kiekvieno lėktuvo salono priekyje, ant sienos, atsiras LED šviesa švytinti „Small Planet Airlines“ emblema, tad į bet kurį mūsų orlaivį įlipęs keleivis akimirksniu supras, kurios oro transporto bendrovės lėktuve jis yra. Kitaip tariant, bus pakeistas visas mūsų salonų įvaizdis.

Po šios pertvarkos „Small Planet Airlines“ turės tarsi naują vizitinę kortelę, kuri mus išskirs iš kitų užsakomųjų skrydžių oro transporto kompanijų.“

- Kas paskatino atsinaujinti?

E. Seru: „Pagrindinis tikslas – geresnė vartotojo patirtis. Siekiame, kad keleiviams kelionė būtų dar patogesnė. Norime, kad aplinka lėktuvo salone būtų nauja, patogi, be to, visuose mūsų lėktuvuose visiškai vienoda.

Kitas svarbus dalykas – ekonomiškumas. Naujos kėdės „Recaro“ beveik dvigubai lengvesnės už dabartines, todėl lėktuvo svoris sumažės 600–800 kg arba vienu procentu. Dėl to susitaupys kuro, o skrydis pasidarys ekologiškesnis, nes į aplinką bus išmetama mažiau anglies dvideginio. Orlaivio svoris dar labiau sumažės ir dėl naujojo LED apšvietimo – jo įranga trigubai lengvesnė nei dabartinio, be to, reikės trigubai mažiau energijos ir šią įrangą bus galima visiškai perdirbti.

Atnaujintus orlaivius bus lengviau prižiūrėti. Tiek kėdės, tiek kita salono įranga, kilimai bus naujutėliai, visuose lėktuvuose vienodi, tą pačių gamintojų, tad nereikės daug remontuoti, tiekti atsarginių dalių.

Skris patogiau ir erdviau

- Lėktuve daugiausiai laiko praleidžiame sėdėdami, tad labai svarbu, kad kėdė būtų patogi.



► Kelionių nuotaiką skleis LED šviesa švytinti „Small Planet Airlines“ emblema

E. Seru: „Lėktuvų salonų įrangą įsigijome iš skirtingų gamintojų ir tiekėjų. Iš jų pats garsiausias – vokiečių įmonė „Recaro“, su kuria pasirašėme sutartį įsigyti beveik tris tūkstančius naujų kėdžių. „Recaro“ įsitvirtinusi geriausių ir didžiausių pasaulio orlaivių sėdynių gamintojų trejetuke. Šioje srityje „Recaro“ vardas toks pat garsus, kaip automobilių – „Mercedes“ ar išmaniųjų telefonų rinkoje „Apple“. Vien 2014-aisiais „Recaro“ pagamino 90 000 orlaivių kėdžių ir per metus gavo 367 milijonus eurų pajamų.

Beje, „Recaro“ įranga naudojama ir automobiliuose „Mercedes“. Jų gaminiai ištis puikios kokybės. Dėl to nusprendėme, kad mūsų keleiviai turi sėdėti būtent šio gamintojo kėdėse.“

S. Bartkus: „Už sėdynių dizainą ir patogumą „Recaro“ yra gavusi dešimtis apdovanojimų, tad šias sėdynes išmėginę mūsų keleiviai tikrai pajaus naują kokybę. Tai ergonomiškos odinės sėdynės, kuriose sėdėti bus patogiau nei iki šiol. Jų atlošai žymiai plonesni, tad anksčiau mūsų orlaiviais skridę keleiviai pastebės, kad dabar sėdėti erdviau, atsirado daugiau vietos kojoms. Skirtingai nuo pigių skrydžių bendrovių, mūsų naujosios kėdės ne statmenos, o atloštos 15

laipsnių kampu – taip sėdėti kur kas patogiau.

Be to, atnaujintuose orlaiviuose bus įrengta daugiau „premium“ klasės vietų – tokių, kuriose sėdintiems keleiviams yra dar daugiau erdvės kojoms ir kurių sėdynės papildomai paminkštinotos.

Iki šiol daugiau vietos kojoms turėjo tik sėdintieji krėsluose, įrengtuose prie avarinio išėjimo ir pirmoje eilėje, o dabar „premium“ klasės kėdžių bus ne tik pirmoje salono eilėje, bet ir antroje bei trečioje. Iki šiol salone buvo aštuoniolika „premium“ kėdžių, po atnaujinimo jų bus trisdešimt. Taigi dar daugiau mūsų lėktuvais atostogauti skrendančių žmonių už papildomą dešimties eurų mokestį galės nusipirkti „premium“ klasės vietą ir skrisdami mėgautis didesniu patogumu.

Beje, įrengus „premium“ klasės vietas antroje bei trečioje orlaivio eilėje, jas užsisakyti jau galės ir skrendantys su vaikais bei kūdikiais. Iki šiol to padaryti nebuvo galima, mat skrydžio taisyklės draudžia keleiviams su vaikais ir kūdikiais sėdėti prie avarinių išėjimų, o vietos, kuriose daugiau erdvės kojoms, iki šiol buvo įrengtos tik ten.“

- Kokių pokyčių keleiviai pastebės įrengus naują LED apšvietimą?

E. Seru: „Dėl naujojo LED apšvietimo skrydis taip pat taps patogesnis. Visų pirma lėktuvo salone pasidarys šviesiau. Apšvietimas bus pritaikytas skirtingoms skrydžio fazėms.

Dabar, kai skrendama anksti ryte ar naktį ir lėktuvui rengiantis tūpti, šviesa įsijungia staiga. Dėl to keleiviai neretai pabunda sudirgę ir kurį laiką dairosi aplinkui, nesuprasdami, kas vyksta.

Dėl naujosios LED sistemos šviesos pokyčiai bus mažesni, lėktuvui kylant ar leidžiantis šviesos intensyvumas salone kis po truputį, o ne staiga. Tolygi šviesa neakins.

Ilgiau pabuvę dirbtinai apšviestose patalpose pavargstame. Tačiau LED šviesa – artimesnė natūraliai, malonesnė akiai, taigi skrendančių žmonių akys nuo šios šviesos pavargs mažiau.“

Nemokamos vidinio tinklo pramogos

- Įpratusieji savo išmaniajame įrenginyje naudotis įvairiomis pramoginio turinio paslaugomis tikrai nudžiugs dėl naujos

paslaugos „AirFi“. Ar už tai keleiviai turės papildomai mokėti?

S. Bartkus: „Paslauga „AirFi“ mūsų klientams nekainuos. Ja galės naudotis turintys planšetes, išmaniuosius telefonus bei kompiuterius. Ši paslauga oro transporto kompanijų rinkoje pasirodė visai neseniai. Nežinau nė vienos iš Lietuvos skraidančios bendrovės, kuri savo keleiviams siūlytų pramogauti vietiniame bevieliam tinkle.

Pasinaudoję šia naujove „Small Planet Airlines“ orlaivių keleiviai galės jungtis prie vidinio bevielio lėktuvų tinklo ir naudotis paslaugomis, kurių spektras labai platus. Bus galima ne tik žiūrėti vaizdo medžiagą, klausytis muzikos, bet ir žaisti žaidimus su kitais keleiviais, bendrauti pokalbių programose, o kai kuriuose skrydžiuose iš meniu užsisakyti maisto. Mūsų atliktas tyrimas atskleidė, kad daugiau kaip devyniasdešimt procentų keleivių į lėktuvo saloną atsineša kokį nors išmanųjį įrenginį. Tad esame įsitikinę, kad naujoji paslauga bus labai populiari.

Beje, išorinio interneto ryšio ši paslauga nesuteikia – siųsti laiškų elektroniniu paštu ar naršyti internete keleiviai negalės.

Prie tinklo „AirFi“ keleiviai galės jungtis tik lėktuvui pakilus.“

Didžiausios investicijos atsinaujinti

- Kiek iš viso bus investuota į salonų atnaujinimą?

E. Seru: „Jau turėtiems lėktuvams atnaujinti investuojame šešis milijonus eurų. Tačiau šiemet įsigijome dar keturis lėktuvus „Airbus 321“ – jie pradės skraidyti birželį Lenkijoje ir taip pat bus atnaujinti. Skaičiuojant ir šiuos orlaivius, investicijos sieks devynis su puse milijono eurų. Iš viso mūsų lėktuvų parke bus septyniolika atnaujintų lėktuvų.

Daugiausiai investuosime į naujas kėdes. Visi atnaujinti orlaivių salonai ne tik atrodys visiškai vienodai, juose vienodai bus išdėliota ir avarinė įranga. Visi salonų šviesos, temperatūros ir kiti valdymo prietaisai taip pat bus identiški. Dėl to labai palengvės skrydžio palydovams: dirbdami skirtinguose kompanijos lėktuvuose jie nebeturės nuolat taikytis prie kitaip įrengto salono.“

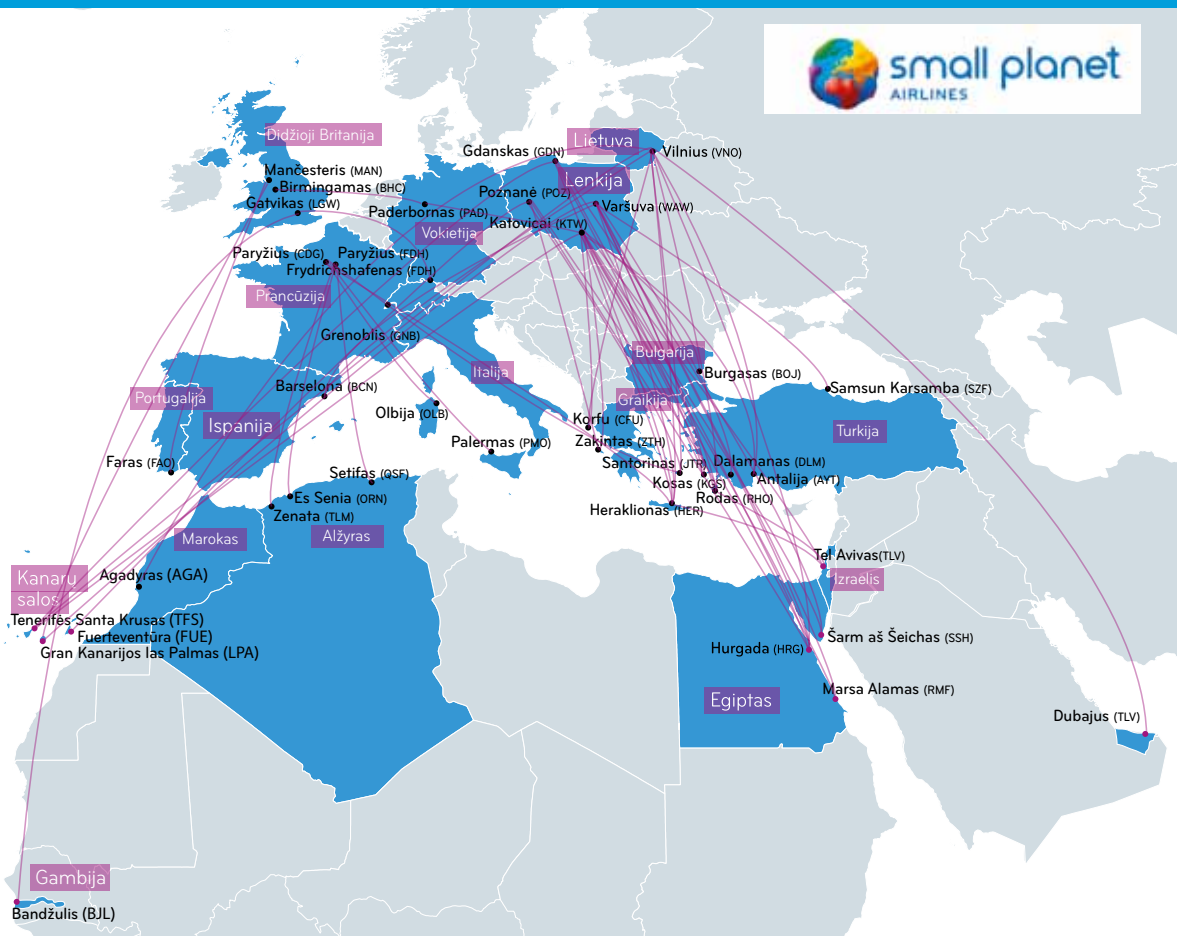


➤ Patogesni ir naujųjų kėdžių staliukai

- Devyni su puse milijono eurų interjerui atnaujinti – įspūdinga suma. Ar tokie atvejai dažni aviacijos versle?

S. Bartkus: „Mūsų bendrovės istorijoje tai bus didžiausios investicijos lėktuvams atnaujinti. Mano žiniomis, jokia kita Europos užsakomųjų skrydžių bendrovė nėra suvienodinusi savo lėktuvų salonų interjero. Įprasta, kad kompanijos skraido tokiais lėktuvais, kokius įsigijo, ir jų salonų interjero neatnauja, tad, priklausomai nuo orlaivio modelio, kiekvieno lėktuvo salonas atrodo vis kitaip.

Ko gero, esame vieninteliai, ryžęsi taip atsinaujinti. Tikimės, kad dėl šių investicijų skrydžiai į atostogų šalis mūsų keleiviams taps dar smagesni ir turiningesni, o kelionės tikslą jie pasieks labiau atsipalaidavę ir giedresnės nuotaikos.“



„Small Planet Airlines“ skrydžių maršrutai nuo 2016 m. kovo 1 iki gegužės 31 dienos

IŠ VILNIAUS

AGA Agadyras
 AYT Antalija
 BCN Barselona
 DWC Dubajus
 HER Heraklionas
 HRG Hurgada
 CFU Korfu
 RHO Rodas
 JTR Santorinas
 TFS Tenerifė

IŠ GDANSKO

HER Heraklionas
 HRG Hurgada
 KGS Kosas
 SSH Šarm aš Šeichas
 TFS TFS Tenerifė

IŠ VARŠUVOS

BCN Barselona
 DLM Dalamanas
 FUE Fuerteventūra
 LPA Gran Kanarijos
 las Palmas
 HER Heraklionas
 HRG Hurgada
 KGS Kosas
 RHO Rodas
 RMF Marsa Alamas
 SZF Samsunas
 Karsamba

IŠ POZANANĖS

FUE Fuerteventūra
 HRG Hurgada
 KGS Kosas
 RHO Rodas
 ZTH Zakintas

IŠ KATOVICŲ

BOJ Burgasas
 DLM Dalamanas
 HER Heraklionas
 HRG Hurgada
 CFU Korfu
 KGS Kosas
 RMF Marsa Alamas
 RHO Rodas
 SSH Šarm aš Šeichas
 TLV Tel Avivas
 TFS Tenerifė
 ZTH Zakintas

IŠ PARYŽIAUS (XCR)

ORN Es Senia
 QSF Setifas
 TLM Zenata

IŠ PARYŽIAUS (CDG)

HER Heraklionas
 OLB Olbija
 PMO Palermas
 JTR Santorinas

IŠ GATVIKO

BJL Bandžulis
 FDH Frydrichshafenas
 GNB Grenoblis

IŠ MANČESTERIO

FAO Faras
 LPA Gran Kanarijos
 las Palmas

IŠ PADERBORNO

BHC Birmingamas
 KTW Katovica

IŠ TEL AVIVO

HER Heraklionas
 RHO Rodas



GANT

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

• PC „OZAS“, OZO g. 1B, Vilnius

Patikimas kelionių palydovas

Rūta BUBELIENĖ

„Krautis lagaminus“, „sėdėti ant lagaminų“, „išsipakuoti lagaminus“ – šie gerai žinomi posakiai rodo, koks svarbus kelionėse yra šis talpus daiktas. Prisiekę keliautojai patvirtins, kad tinkamai pasirinktas lagaminas – kelionės sėkmės dalis.

Perkami apgalvotai ir iš anksto

Galanterijos gaminiais Lietuvoje prekiaujančios UAB „Nikaja“ savininkė Jurgita Malakauskienė pažymi, kad būsimoms atostogoms dera ruoštis iš anksto. Tiesa, vargu ar bėgtumėte į lagaminų skyrių genami aistros apsipirkti. „Lagaminas nėra spontaniškai įsigyjama prekė: atėjau, pamačiau, pačiupinėjau – nusipirkau. Jį dera rinktis kruopščiai, apsvarstant, kokio pobūdžio bus kelionė ir kiek daiktų reikės gabentis“, – aiškina J. Malakauskienė.

Čia pagelbėti gali „Nikajos“ valdomo tinklo „Persicco“ parduotuvių darbuotojai. Parduotuvėse siūlomas labai platus kelioninio bagažo asortimentas: visi lagaminai atsparūs purvui bei smūgiams, pasiūti iš tvirtų, impregnuotų, lengvai plaunamų medžiagų, su tvirtu rėmu, ilgaamžiais guminiiais ar kaučiukiniais ratukais. Parduotuvėse „Persicco“ prekiaujama tiek plastikiniais, tiek tekstilininiais lagaminais su dviem ir keturiais ratukais. Čia rasite ir lagaminų, kurie tinka įsinešti į lėktuvo saloną, ir tokių, kurie skraidinami registruoto bagažo skyriuje.

Pasaulyje populiarnesni keturračiai

Kokių gi naujovių ar lagaminų patobulinimų lietuviai vis dar baidosi? J. Malakauskienė šypsosi: „Spalvingų keturračių lagaminų!“

Mūsų pirkėjai, regis, dar neperprato tokių gaminių pranašumų ir neatsisako įpročio rinktis lagaminą su dviem ratukais. „Pati daug keliauju ir pastebiu, kad dabar tekstilinius dviračius lagaminus pasaulyje populiarumu lenkia plastikiniai keturračiai, – teigia „Nikajos“ savininkė. – Lietuviai prie tokių dar tik pratinasi, neretai žvelgia į juos nepatikliai, abejoja, ar ratukai atlaikys kelionę. Tačiau galiu užtikrinti, kad keturračiai lagaminai yra tokie pat patvarūs, o svarbiausia, daug manevringesni ir patogesni nei dviračiai. Tai reikėtų įsidėmėti planuojantiems ilgesnę kelionę su bagažu prie šono.“

Keleiviui svarbu žinoti, kad už transportuojant sugadintą lagaminą, kaip ir už saugų registruoto bagažo pristatymą, yra atsakingas vežėjas, į jį ir dera kreiptis dėl žalos atlyginimo. O perkant lagaminą jam suteikiama įprasta 2 m. gamintojo garantija, kuri galioja tik tuomet, jei gaminyje brokuotas.

Spalvingų vis dar baidomasi

Tiesa ir tai, kad kelioninio lagamino besidairančiam mūsų pirkėjui mada nerūpi. Jam vis dar mielesni ne Vakaruose madingi įvairiaspalviai, o juodi ir rudi lagaminai, nors tokį kur kas lengviau pamesti ar pražiopsoti atsiimant bagažą. O ryškiaspalvį, priešingai, lengva atpažinti ir sunku praganyti.

Tačiau visi sutaria, kad lagaminas visų pirma turi būti patogus, lengvas, talpus ir kokybiškas. Tokių lagaminų, greta didžiulės įvairovės kelioninių krepšių, rankinių, piniginių bei kitų galanterijos aksesuarų, tinklo „Persicco“ parduotuvėse visuose didžiuosiuose Lietuvos miestuose ir yra daugiausia. Čia prekiaujama žinomų prekių ženklų „Hexagona“, „Gerard Henon“, „Ritele“, „Manage“, „David Jones“, „Swissgear“ gaminiais. Parduotuvėse rasite ir pagal įmonės „Nikaja“ užsakymą sukurtų ir pagamintų gaminių su ženklu „Persicco“.

Persicco
Galanterijos namai



Atrinkta



Galanterijos namus „Persicco“ rasite:

PPC „Ozas“, Ozo g. 18, Vilnius

PCVCUP, Upės g. 9, Vilnius

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

PLC „Mega“, Islandijos pl. 32, Kaunas

PPC „Akropolis“, Taikos pr. 61, Klaipėda

PPC „Akropolis“, Aido g. 8, Šiauliai

PC RYO, Savytiškio g. 61, Panevėžys



➤ Alanijoje dviračiais galima keliauti visus metus

Į kalnus kviečia ir neįgaliosius

Aušrinė ŠEMIENĖ

Turkijoje yra daugybė dviračių maršrutų, kuriais važiuojant galima apžiūrėti įdomiausias ir gražiausias šalies vietas. Šiais maršrutais gali keliauti ne tik sveiki ir tvirti žmonės, bet ir neįgalieji. Nuo šio pavasario dviračių mėgėjai jau mina pedalus piečiausiame šalies taške – Tauro (Toros) kalnuose.

Gali važiuoti visi

„Dviračiu gali važiuoti visi“, – įsitikinęs Turkijos dviračių ir ekologinio turizmo asociacijos „Pedalli Yorum“ vadovas Serkanas Aigiorenas (Serkan Aygören). Tai jis visoje šalyje parengė 24 dviračių maršrutus, kuriais važiuojant galima apžiūrėti gražiausias šios šalies vietas – net istorinį Stambulo (Istanbul) centrą.

„Anokia naujovė“, – sakysite. Taip, jokia, išskyrus tai, kad šiais maršrutais važiuojama dviečiais dviračiais. Kadangi važiuojama dviese, stipresnis gali padėti silpnesniam. Tad dabar Turkijoje dviračius mina kurti, akli ir turintys kitokią fizinę negalią.



„Kelionė dviračiu šioms žmonėms atveria naujų potyrių, jie tampa sveikesni, žvalresni, laimingesni, nes irgi gali gyventi įdomiai! Juk iš tiesų užtvaros yra tik mūsų galvose. Kas sugalvoja, kad neįgalus arba vyresnio amžiaus žmogus negali važiuoti dviračiu?“ – stebisi S. Aigiorenas.

Ateityje verslininkas tokių kelionių ketina pasiūlyti net nepaiešantiems žmonėms. O kaipgi jie mins pedalus? Už juos tai darys du vadovai – bus važiuojama triviečiu dviračiu.

Tam, kad dviračiu gali važiuoti visi, pritaria ir Ilhamis Jetkinas (Ilhami Yetkin). Šis Alanijos (Alanya) miesto muziejuje dirbantis archeologas Tauro kalnus pažįsta kaip savo kišenę. I. Jetkinas sako, kad per visą savo gyvenimą tik penkerius metus negyveno Alanijoje – kai studijavo archeologiją Ankaroje (Ankara). Pastarusius 20 metų jis turistams žemėlapiuose nūžymi kalnų maršrutus. Dabar jų yra visokių –

microlife®

A partner for people. For life.



Gyventi tai yra žinoti

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

Kraujospūdžio matuokliai



Insulto
prevencija!

mam
3

Clinically Tested
with atrial fibrillation

Afib
3

Žastinis automatinis
kraujospūdžio matuoklis
BP A6 PC

Termometrai



3 sec.

Skaitmeninis IR spindulių
bekontaktis termometras
NC150

Inhaliatoriai



2 in 1

Inhaliatorius
NEB10A „2 in 1“

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

www.microlife.lt



microlife



➤ 140 km maršruto pradžia – Alanijos centre, prie paminklo seldžiukų sultonui Alaeddinui Keikubadui I

važiuojantiems džipais, pėstiesiems, dviratininkams, motociklininkams, skirtų pusdienio, dienos ar kelių dienų kelionėms, lengvų, kuriuos įveiktų kiekvienas, sunkesnių ir net labai sunkių.

Istorinės vietovės

Mes važiuojame tyrinėti ilgiausio – 140 km maršruto, kuris prasideda ir baigiasi Alanijos centre. Rytoj šiuo keliu pajudės pirmoji keliautojų grupė, o su jais ir akla aštuoniolikmetė Ezgi Polat. Aš, deja, jau būsiu Lietuvoje. Tad šiandien per kalnus lekiame džipu. Truputį liūdna, kad šį keturių dienų maršrutą įveiksime per pusdienį.

„Su Ezgi susipažinome Stambule, kai ji atėjo pas mus svajodama pasivažinėti dviračiu. Ir jos svajonė išsipildė. Žinoma, iš pradžių jai teko lankyti dviratininkų mokyklą. O dabar Ezgi yra mūsų komandos narė“, – pasakoja S. Aigiorenas.

Leidžiamės į vakarus ir pirmąsias kelias dešimtis kilometrų lekiame asfaltu. Prie Okurdžalaro (Okurcalar) sukame iš lygaus kelio ir imame kilti į kalnus. „Aukščiausia vieta, kurią pasieksime, bus devyni šimtai metrų virš jūros lygio“, – aiškina I. Jetkinas.

Kelias siaurėja, vis labiau vingiuoja. Pasikeičia peizažas – pakrantėje sutūpusių milžiniškų viešbučių nelieka nė kvapo, užtat pakvimpa pušų sakais, akis glosto oranžinėmis saulutėmis nusagstyti apelsinmedžiai ir geltonomis

sagutėmis citrinmedžiai: sausio pabaiga – citrusų derliaus metas.

Netrukus sustojame Alaros pilies (Alara Kalesi) papėdėje. Iš apačios pilies kuorai atrodo tarsi prilipdyti prie stačių uolų. I. Jetkinas ima pasakoti, kad piliai – daugiau kaip 800 metų. Pirmieji čia apsigyveno bizantiečiai. Pilis buvusi XI–XIV a.

gyvavusios Kilikijos armėnų kunigaikštystės vakarinis gynybinis postas ir paskutinė Šilko kelio stotelė. Pilies įgula nuo plėšikų saugojo karavanus, kurie per Centrinę Anatoliją (Orta Anadolu) į pajūrio uostus gabeno prekes.

Į pilį galima užlipti 180 stačioje uoloje iškaltų laiptelių. Kol žiopsau užvertusi galvą, pro šalį pramina pirmieji dviratininkai – olandų senjorų porėlė. O I. Jetkinas pasakoja toliau: „Bizantiečiai čia gyveno iki 1231 m., kol šį regioną užkariavo seldžiukų sultonas Alaeddinas Keikubadas I.“

Susėdame restoranėlyje išgerti arbatos. Pro šalį alma Alaros vandenys. Anksčiau šia upe būdavo galima leisti plaustais, tačiau kai vietiniai gyventojai vietomis ją užtvėnkė, valdžia uždraudė plaukti, nes nesaugu.

Alaros krantai

Vėl lekiame kalnais. Keliai dar labiau susiaurėja, vis daugiau vingių, skardžiai – statesni. Staiga džipas sustoja.

acidolac®

Maisto papildas

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

* KfV – kolonijas formuojantis vienetas



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



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

Pilvo ramybei palaikyti!

 **polpharma**



> Ali tiltą maždaug prieš 700–800 metų surentė seldžiukai

„Eisime apžiūrėti Ali tilto (Ali Köprüsü)“ – sako mano palydovai.

Iššokame iš automobilio ir, kabindamiesi už medžių kamienų ir šaknų, leidžiamės skardžiu žemyn, kol po kojomis pajuntu tvirtą pagrindą – kelias, tikrų tikriausias akmeninis kelias su uoloje išskobtais laipteliais. Tai ir yra garsusis Šilko kelias, kuriuo tūkstančius metų iš Rytų į Vakarų buvo gabenamos prekės. Jis vos 1,5 m pločio, vienoje pusėje uola, kitoje – skardis. Sunku patikėti, kad juo lingavo kupranugariai su nešuliais.

Netenku amo, kai prieš akis atsiveria į akveduką panašus tiltas, jungiantis Alarų krantus. Mano palydovai pasakoja, kad karavanai čia sustodavę atsipūsti ir atsigavinti tyru kaip krištolas upės vandenu. Mes, kaip ir tūkstančiai keliautojų iki mūsų, akmenyje ištašytais laipteliais leidžiamės prie upės.

Turkio spalvos vanduo net žilpina akis. Lietus iš kalnų išplauna turkio smilteles ir suneša į upę, jos nusėda dugne, nudažydamos vandenį dieviška spalva. Alara dabar gili – 10 m. Tačiau liūčių metu vanduo gali pakilti iki pat tilto viršaus – dar bemaž 12 m. Tam, kad vanduo nesugriautų tilto, jo šonuose padarytos apskritos skylės.

Pirmąjį tiltą prieš 1250 metų čia pastatė romėnai. Šį, kuriuo vaikstome, maždaug prieš 700–800 metų surentė seldžiukai.

Aplinkui tylu, tik šniokščia vanduo ir čiulba paukščiai – čia jie gerokai gerklingesni nei mūsų. Pasigirsta šūvis.

„Jaunimas medžioja“, – nuramina Ilhamis. Šios

vietose gausu stirnų, lapių, elnių, o šernai išarę kone pusę miško – rausia žemę ieškodami didžiausio skanumyno – ciklamenteų šaknų. Jų lapeliai jau prasikalę, o po poros savaitių kalnų šlaitai sužydės akį veriančių spalvų žiedais.

Apsidairau – kalasi jauna žolė. Netrukus imame tyrinėti čionykštį augalų pasaulį. Prie tilto randame plukę. Ne tokią, kokios pas mus pavasarį pražysta pabaliuose, o kokias auginame darželiuose.

„Alanijos pilyje yra baltų, raudonų ir violetinių. O čia mačiau tik baltų ir violetinių“, – sako archeologas.

Kvepia čiobreliai, matau laukinių orchidėjų lapus, į pirštą įduria mahonijos spyglys, o Serkanas juokiasi radęs žemuogių medį: „Per daug jų nevalgyk, nes skaudės pilvą.“ Hmm, nieko panašaus – jau buvau jų persivalgiusi, ir neskaudėjo.

Nusilaužiu mirtos šakelę – parsivešiu namo. O I. Jetkinas rodo jaunus rasakilių lapus, kurie čia jau arbatos lėkštelės dydžio. „Mano mama juos ruošia kaip špinatus“, – sako jis. Tai bent naujiena!

Netrukus randame laukinį alyvmedį ir laurą. Turkiškai lauras vadinasi dafne. Dafnė graikų mitologijoje buvo viena iš driadių, miško dvasių. Pasakojama, kad kartą Saulės dievas Apolonas pasiėmęs iš meilės dievo Eroto strėlę. Apolonas pamatęs Dafnę ir pametęs galvą. Išsigandusi tokio aistros proveržio skastybės įžadą davusi Dafnė ėmusi bėgti, bet Apolonas nesiliovęs jos persekioti. Netekusi vilties, Dafnė paprašiusi tėvo pagalbos. Upės dievas Penėjas pavertęs dukterį lauro medžiu.

Buvo tikima, kad nudžiūvus medžiui, su juo



- ATOSTOGAUJATE ŠILTUOSIUOSE KRAŠTUOSE? • SKRENDATE LĖKTUVU?
- INTENSIVIAI SPORTUOJATE AR DIRBATE PROTINĮ / FIZINĮ DARBĄ?
- PRAKAITUOJATE? • VARTOJATE ALKOHOLĮ? • GERIATE DAUG KAVOS?

bioMAGNIS 300mg+bioKALIS milt. papildys jūsų organizmą **magniu** ir **kaliu**, kurie padeda:



gerai savijautai



normaliai psichologinei
būklei palaikyti



nuovargiui
mažinti



skysčių balansui



normaliai širdies ir
kraujotakos veiklai



kaulams ir dantis



nervų sistemai



raumenims

Vienintelis magnio ir kalio produktas miltelių pavidalu, be cheminių priedų: saldiklių, skonio stipriklių, dažiklių ir konservantų! Pagaminta Izraelyje. Sudėtyje yra citratų druskų, kurias gerai pasisavina organizmas. Užtenka 1 pakelio per dieną. Įsigyti galite visose vaistinėse.

biofarmacija.lt
Arčiau gamtos – daugiau sveikatos

Maisto papildas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas



➤ Maršrutai vingiuoja ir pro garsųj Šilko kelią, kuriuo tūkstančius metų iš Rytų į Vakarų buvo gabenamos prekės

mirštanti ir driadė. Dėl šios priežasties graikų dievai bausdavę kiekvieną mirtingąjį, kuris žalodavo medį, prieš tai nenuraminęs medžio dvasios.

S. Aigioreno vadovaujama asociacija „Pedalli Yorum“ turi partnerių, kurie organizuoja keliones dviračiais žmonėms, norintiems susipažinti su šios turtingos šalies gamta. Tuomet kartu keliauja specialistai – botanikai, biologai.

Kur gyvena žmonės

Šnopusdami sugrįžtame į kelią ir, sušokę į džipą, traukiame toliau. Netrukus iš painios siaurų kelių raizgalynės išsukame į platesnį kelią ir žmonių gyvenamas vietas. Pro automobilio langą lekia maži miesteliai.

Čia močiutės dar dėvi tautinius drabužius ir, pamačiusios svetimą žmogų, kokeriškai prisidengia nosį baltos skarelės kampu. Vyrai mažais arkliukais tempia žabus. Gatvelėmis

tingiai slampinėja šunys, pašaliais lesioja vištos. Ant plokščių namų stogų džiūsta malti alyvuogių kauliukai, kuriais vėliau šeimininkai šildys namus. Sutiktas žmogus atvykėliui sako ne „labas“, o „Hoş geldiniz“ – sveikas atvykęs.

Miesto mados nesugadino šių žmonių įpročių – jie vis dar gyvena tradiciniuose namuose, pastatytuose iš tašyto akmens ir sutvirtintuose molio skiediniu. Kiekviename miestelyje yra po mečetę, iš kurios minareto keliskart per dieną muedzinas kviečia pamaldų ar skelbia mirus žmogų.

Lietaus vandenį valstiečiai surenka į didžiules saugyklas ir vėliau juo laisto laukus. Jie įrengti akmenimis sutvirtintose terasose. Ten auga daržovės, vaisiai, javai. Pravažiuojame kelis bitynus.

Nuo kalno viršūnės atsiveria vaizdas į Alaros slėnį – miesteliai, mečečių kupolai ir minaretai, daržų ir šiltnamių terasų išvagoti kalnų šlaitai atrodo tarsi pirmųjų dinozaurų griaučiai, toluomoje boluoja snieguotos Tauro viršukalnės. Tokia ramybė, kad, regis, susišnekėsi su ant gretimo kalno stovinčiu valstiečiu.

Daug maršrutų

Serkanas aiškina, kad keliaujančių dviračiais grupėje negali būti daugiau kaip 30 žmonių, vadinasi, turistų – vos 15. Per dieną nuvažiuojama 40–50 km. Keturių dienų kelionė vienam žmogui kainuoja 300 eurų. Į kainą įskaičiuotas mokestis už maistą, nakvynę, draudimą, dviračius, bendrakeleivio bei gido paslaugas. Viskas legalu ir oficialu. Ir sveikiems, ir neįgaliesiems kaina tokia pati.

Ilhamis, rodydamas kalnų maršrutų žemėlapi, tikina, kad, juo vadovaujantis, galima keliauti ir patiems. Tačiau aš nelabai tikiu, kad be palydovo lengvai rastumei teisingą kelią. Juolab kad nuorodų čia mažoka. Be to, tik gidas žino, kur reikia pasukti iš kelio, kad pamatytumei kokią nors antikinį perlą.

Alanijoje dviračiais galima keliauti visus metus – vasarą kalnuose nėra taip karšta, kaip mieste, nuo saulės saugo medžių paunksmė, galima išsimaudyti Alaroje, o žiemą temperatūra retai pasiekia nulinę padalą.

Stabtelime apžvalgos aikštelėje, nuo kurios Alanija matyti tarsi ant delno, ir pasileidžiame tiesiai į centrą.

PALLADIUM

ENGINEERED FOR CITY TERRAIN



AVAILABLE AT

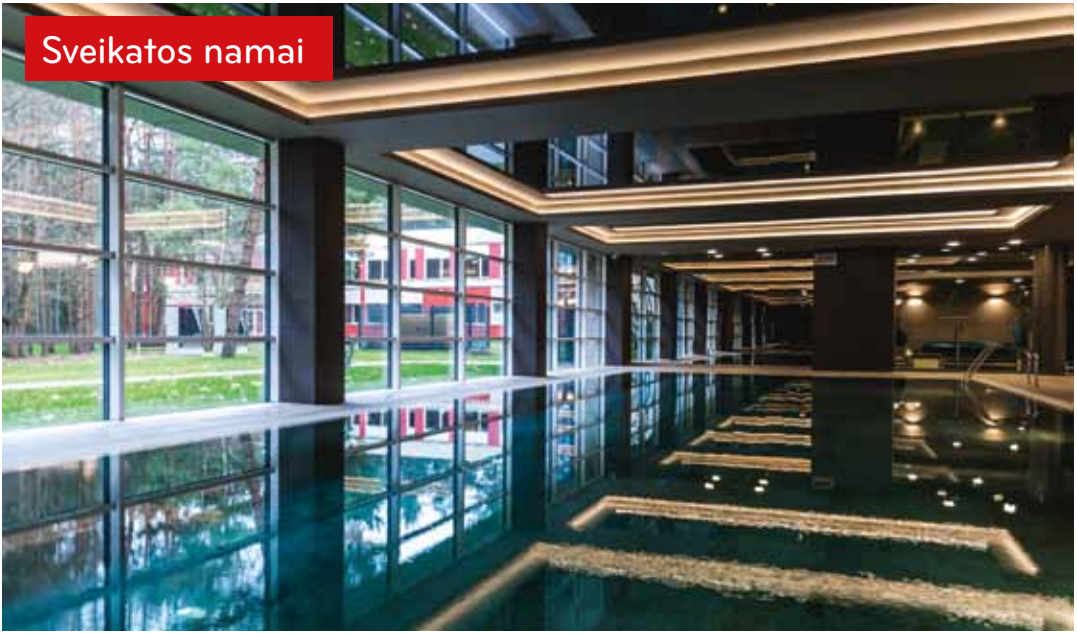
RIDE SHOP

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



PALLADIUMBOOTS.COM

Sveikatos namai



➤ Reabilitacijos centro svečiai gali atsipalaiduoti moderniaame baseino ir pirčių komplekse

Kur pacientas laikomas svečiu, o gydymas – malonumu

Audronė MIKLUŠIENĖ

Druskininkuose duris atvėrė moderniausias Baltijos šalyse skandinaviško stiliaus patogiai suplanuotas 177 vietų reabilitacijos centras „Upa“, teikiantis kokybiškas bei saugias reabilitacijos paslaugas ir 4 žvaigždučių klasės standartą atitinkantį apgyvendinimą. Šio centro kambariai erdvūs, patogūs, tinkami apsistoti ilgėliau. Diduma kambarių pritaikyti ir judėjimo sutrikimų turintiems svečiams.

Sveikatinimui – sveika aplinka

„Upa“ įdiegta daug technologinių naujovių, įrengta sveiką patalpų mikroklimatą užtikrinanti kapiliarinių kilimėlių šildymo ir vėsinimo sistema. Dėl žemos šildymo paviršių temperatūros ir mažos konvekcijos išvengiama dulkių judėjimo ore, todėl svečių netrikdo triukšmas ir oro srautai.

Gydyklų, baseino, pirčių bei vertikalių vonių zona – universali, pritaikyta ir žmonėms su negalia.

Reabilitacija pagal individualiai sudarytas

programas trunka nuo 3 dienų iki 4 savaičių ar ilgiau. Ypatingas dėmesys skiriamas asmeninėms konsultacijoms ir svečių švietimui, kad jie patys galėtų deramai pasirūpinti savimi ir sėkmingai pratęstų reabilitacijos procesą namie.

Maisto ruošimu rūpinasi dietologai bei profesionalūs virėjai, kurie šiuolaikiškai įrengtame restorane „Upa“ ir kavinėje „Mėta“ lankytojams siūlo sveiko maitinimo reikalavimus atitinkantį meniu.

Reabilitacija

- Centre išskirtinai daug dėmesio skiriama besigydančiųjų saugumui – tam sukurta reikiama infrastruktūra. Visas personalas apmokytas teikti pirmąją medicininę pagalbą, centras aprūpintas gaivinimo įranga, įrengtas specialus tunelis, jungiantis „Upa“ su Druskininkų ligonine. Prireikus specialistų pagalbos, ji suteikiama nedelsiant.
- Gydymas prasideda nuo diagnostikos, svečio gydymo eigą nuolat stebi medikai.
- Centre sukurta diagnostikos bazė. Prireikus nustatyti ar patikslinti diagnozę, atliekami ir paprasčiausi laboratoriniai, ir moderniausi instrumentiniai arba funkciniai tyrimai, tokie kaip: kompiuterinė tomografija, magnetinis rezonansas, kardiopulmoninis krūvio mėginys „VO2Max“, diagnostika „James Cyriax“ ir kiti.

„Upa“ diagnostika

- Unikalią diagnostikos ir gydymo metodiką „James Cyriax“ taiko visi „Upa“ kineziterapeutai. Testavimas ir gydymas pagal šią metodiką išstobulintas Vokietijoje, neuroortopedinės manualinės medicinos institute (INOMT). Metodika šiuolaikiška, pritaikyta tirti žmogaus kūną kaip visumą ir diagnozuoti ligas bei sveikatos sutrikimus.
- Kardiopulmoninis krūvio mėginys, geriau žinomas kaip tyrimas „VO2Max“, – tai unikali galimybė kompleksškai įvertinti organizmo medžiagų apykaitos, kvėpavimo, širdies, kraujagyslių, psichosomatinės ir raumenų sistemų atsaką į fizinį krūvį. Tai visiškai objektyvus, nuodugnus žmogaus fizinės būklės įvertinimas.



➤ „Upa“ kambariai erdvūs, patogūs, tinkami apsigyventi ilgėliau

Gydykla ir papildomos paslaugos

Šiuolaikiškame sveikatos centre atliekama daugiau nei 60 gydymų procedūrų: masažai, gydymosi vonios, fizioterapijos procedūros, inhaliacijos, įvairios gydomojo purvo aplikacijos, individuali ir grupinė kineziterapija, vertikalios vonios, veikia druskų kambarys. Reabilitacijos centro svečius prižiūri profesionali gydytojų, kineziterapeutų, ergoterapeutų ir kitų kompetentingų specialistų komanda.

Centras „Upa“ rūpinasi ir specialių poreikių svečius lydinčiais asmenimis, kurie gali atsipalaiduoti ne tik baseino ir pirčių komplekse, bet ir centre įsikūrusiame SPA. Čia atliekamos veido ir kūno puoselėjimo procedūros, SPA ritualai su prancūziška profesionalų kosmetika „Cinq Mondes“. Viena iš išskirtinių procedūrų – iš Polinezijos salų atkeliavęs atpalaiduojamasis Polinezijos viso kūno ritualas. Centre taip pat galima pasimėgauti aromaterapiniais, giliųjų raumenų, SPA veido ir galvos, kobido bei kitokiais masažais.

Apgyvendinimas

Centro „Upa“ kambariai puikiai tinka ir reabilitacijai, ir poilsiui su šeima.

Svečių patogumui visuose kambariuose įrengta individualiai reguliuojama oro šildymo ir vėsinimo sistema. Kambariuose yra darbo vieta, nedidelis arbatinis staliukas su minkštu foteliu, asmeninis seifas, palydovinė televizija, veikia

bevielis internetas. Dviviečiuose ir liukso klasės kambariuose įrengti nedideli arba prancūziško tipo balkonai. Viename iš centro aukštų įrengti kambariai su specialiomis funkcinėmis elektra valdomomis lovomis.

Diagnostikos ir reabilitacijos programa

Jei norite išsigydyti skausmą, pirmiausia reikia žinoti jo priežastį, nes ne visada reikia gydyti ten, kur skauda. Pavyzdžiui, kelio skausmas gali būti stuburo ar vidaus organų negalavimo priežastis. Įvertinus paciento tikrąjį fizinį pajėgumą, pagal gautus tyrimų duomenis specialistai parenka optimalų fizinį krūvį ir tinkamą gydymo programą. Per pakartotinę konsultaciją vertinami sveikatos būklės pokyčiai, sudaroma individuali fizinio aktyvumo programa, pagal kurią reabilitaciją galima tęsti namie.

- Nuo 6 nakvynių
- Kaina asmeniui – nuo 65 €

Poilsinė sveikatinimo programa „Upa“

Ši programa skirta susipažinti su reabilitacijos centru „Upa“. Svečiams siūlome išbandyti geriausias kurortinio gydymo procedūras, pasimėgauti jaukia ir malonia viešbučio aplinka. Čia susipažinsite su šiuolaikiškos reabilitacijos galimybėmis.

- Nuo 1 nakvynės
- Kaina asmeniui – nuo 70 €



Sveikatos g. 36, Druskininkai
Užsakymai priimami:
el. paštu booking@upa.lt,
tel. +370 313 59188
www.upa.lt

Tenerifė/Gamtos lobynai



➤ Teidės nacionaliniame parke aptinkama gausiausia vieno įspūdingiausių Tenerifės endeminių augalų – alavijinių ežėinių populiacija

Brangakmenių bokštai

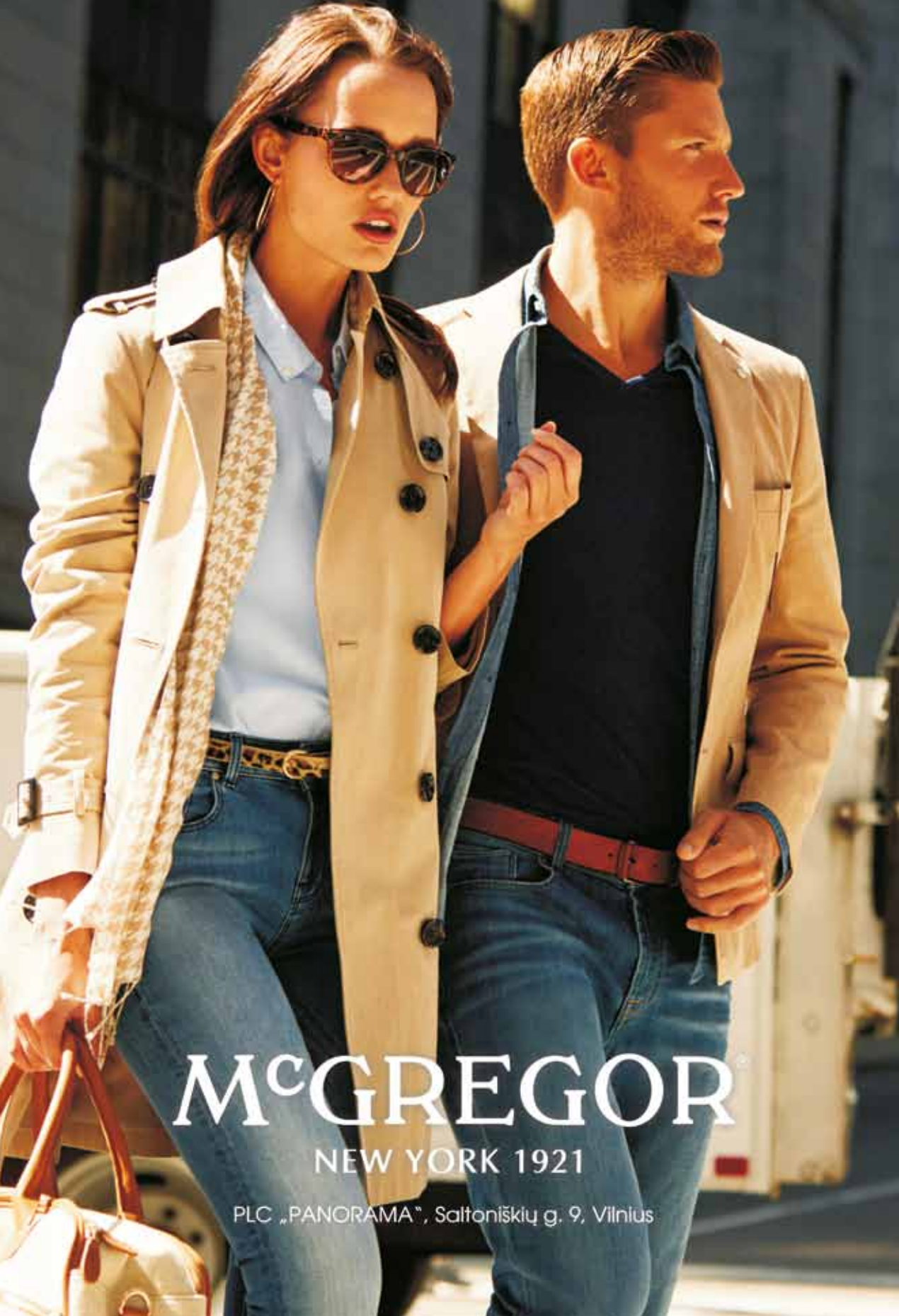


Dr. Kristina LOŽIENĖ,

Gamtos tyrimų centro Botanikos instituto Ekonominės botanikos laboratorija

Augalų pasaulyje yra augalų kosmopolitų (gr. *kosmopolitēs* – pasaulio pilietis), kurie paplitę įvairiose klimato juostose (tokia yra visų gerai pažįstama paprastoji kiaulpienė). Tačiau yra ir tokių augalų, kurie savaime auga tik nedidelėse, geografiškai izoliuotose teritorijose (pavyzdžiui, seniai nuo žemyno atsiskyrusiose arba senos kilmės okeaninėse salose, kalnuose, ypač aukštikalnėse). Tokie augalai vadinami endemais (gr. *endemos* – vietinis, čiabuvis). Lietuvoje endeminių rūšių augalų – jie turėtų augti tik Lietuvos teritorijoje ir niekur kitur – nėra. Tačiau pasaulyje yra vietų, kur endemų aptinkama daug.





McGREGOR

NEW YORK 1921

PLC „PANORAMA“, Saltoniškių g. 9, Vilnius



➤ Alavijinių ežėnių žiedynai sudaryti iš tūkstančių mažyčių, tarsi rubinai tamsiai raudonų žiedelių

Endeminių augalų rojus

Tenerifė – didžiausia iš septynių Ispanijai priklausančių Kanarų salų Atlanto vandenyne ir trečia pagal dydį vulkaninės kilmės sala pasaulyje. Tenerifėje suskaičiuojama iki 33 endeminių augalų rūšių – tokia gausa aiškinama vietos unikalumu. Vokiečių mokslininkų genetinėmis tyrimais nustatyta, kad daugelio šių endemų kilmė siejama su augalais, kurie salą kolonizavo net prieš 20 mln. metų. Endeminių rūšių augalai saloje prisitaikė prie gana sunkių aplinkos sąlygų (didelio aukščio, ekstremalių temperatūros pokyčių, drėgmės stokos), todėl dažnai yra pusrutulio formos, padengti pūkeliais arba storu vaško sluoksniu – tokie augalai geriau atlaiko šaltį, karštį ir sausrą.

Tenerifės salos viduryje stūkso Teidės (Teide) ugnikalnis, vadinamas tiesiog Teidės kalnu. Ugnikalnio teritorijoje auga unikalių ir įdomių endeminių augalų. Norint šiuos augalus apsaugoti, įkurtas Teidės nacionalinis parkas

(Parque Nacional del Teide). Nuo 2007 m. jis įtrauktas į UNESCO saugomų objektų sąrašą. Teidės parkas – lankomiausias nacionalinis parkas pasaulyje: kasmet jį aplanko beveik 2,8 mln. žmonių. Kaip tik šiame parke aptinkama gausiausia vieno įspūdingiausių Tenerifės endeminių augalų populiacija: maždaug 2 km aukštyje, subalpinėje Teidės kalno dalyje, galima išvysti iš tiesų nepamirštamą reginį – įspūdingo aukščio ir unikalaus grožio augalus.

Tenerifės rubinai

Gegužę, kai Kanaruose prasideda vasaros poilsio sezonas, lyg viliodamas poilsiautojus Teidės kalnas iš požemių karalystės į paviršių visiems pasigrožėti iškelia savo lobynus: ugnikalnis pasipuošia aukštais įspūdingais „brangakmenių bokštais“, čia augančiais endemais, – alavijiniais ežėniais (lot. *Echium wildpretii*). Angliškai šis augalas taip ir vadinamas – „tower of jewels“ (brangakmenių bokštas), kartais – „red bugloss“ (raudonasis ežėnis), „Tenerife bugloss“ (Tenerifės ežėnis) arba „mount Teide bugloss“ (Teidės kalno ežėnis). Ispaniškas alavijinio ežėnio pavadinimas *tajinaste rojo* reiškia „rojaus paukštės žiedai“. Augalas išties turi nemažai pavadinimų ir visi atspindi jo grožį.

Šie „brangakmenių bokštai“, dažnai ūgiu pralenkiantys suaugusį žmogų ir kartais išaugantys net iki 3 m aukščio (!), o ties pamatine dalimi 10–70 cm storio, – tai varpos formos alavijinių ežėnių žiedynai, sudaryti iš tūkstančių mažyčių, tarsi rubinai tamsiai raudonų žiedelių. Mažomis grupelėmis (nuo keturių žiedelių žiedyno viršuje iki trisdešimties žiedyno apačioje) jie telkiasi į per visą „bokštą“ spirale aukštyn besivejančius riestukais vadinamus žiedynus su besiriečiančiomis viršūnėlėmis. Kasdien kiekviename riestuke pražysta vis po kelis žiedelius, todėl „bokštas“ žydi labai ilgai: savo „rubinais“ jis džiugina tris–penkias savaites. Kiekvienas žiedelis turi penkis tamsiai raudonus vainiklapius, o jų viduryje esantys kuokeliai sudaro baltas dulkines, dėl kurių maži žiedeliai spindi lyg tikri brangakmeniai. Kad išvengtų savidulkos, to paties žiedelio kuokeliai ir piestelės subręsta skirtingu laiku, o kiekvienas žiedelis būna prasiskleidęs 2–3 dienas. Toks reiškinys augalų pasaulyje vadinamas dichogamija (gr. *dicha* – atskirai, *gamos* – vedybos).



Vienas objektyvas visoms
svarbiausioms gyvenimo akimirkoms.

18-200 mm F/3.5-6.3 Di II VC

[Model B018]

Tamron pristato universalų all-in-one™ tipo objektyvą,
skirtą pomėgiui, namams ir kelionėms.



Lengviausias
pasaulyje
400g*

Objektyvas Di II sukurtas išskirtinai fotoaparatams su APS-C tipo vaizdo jutikliu.
Tinkamas sistemoms „Canon“, „Nikon“ ir „Sony“***.

Standartiniai priedai: gėlės formos objektyvo gaubtas, objektyvo dangtelis.

* Iš 18–200 mm keičiamųjų objektyvų, skirtų fotoaparatams su APS-C tipo vaizdo jutikliais su vaizdo optinio stabilizavimo funkcija. (2015 m. duomenimis. Šaltinis: „Tamron“)

*** „Sony“ sistemos objektyvo versija neturi VC, nes fotoaparatuose „Sony DSLR“ yra integruota stabilizavimo funkcija.

Pavadinimu pagerbtas botanikas

Alavijinio ežainio rūšį nusakančio lotyniško pavadinimo antrasis žodis *wildpretii* suteiktas, pagerbiant šveicarų botaniką Hermaną Jozefą Vildpretą (Hermann Josef Wildpret, 1834–1908). Šis mokslininkas aprašė daugelį Tenerifės endeminių augalų, labai prisidėjo kuriant garsųjį Tenerifės botanikos sodą *Jardín de Aclimatación de la Orotava* Puerto de la Cruz (Puerto de la Cruz) kurorte. Keliaudamas po salą H. J. Vildpretas atkreipė dėmesį į alavijinių ežainių dekoratyvumą ir pirmasis pasiūlė auginti šiuos augalus Kanarų salų soduose ir gėlynuose. Iki augalui suteikiant šio botaniko ir sodininko vardą, alavijiniai ežainiai vietinių gyventojų buvo vadinami *orgullo de Tenerife* – Tenerifės pasididžiavimu. Sunku būtų paprieštarauti:



➤ Botanikas Hermanas Jozefas Vildpretas pirmasis pasiūlė alavijinius ežainius auginti Kanarų salų soduose ir gėlynuose

augalas įspūdingo dydžio ir grožio, tad Tenerifės sala tikrai gali juo didžiuliotis.

Miršta, kad gyventų...

Alavijinis ežainis – visžalis žolinis augalas. Jis laikomas daugiamečiu augalu, tačiau, skirtingai nei daugelis daugiamečių, žydi tik kartą gyvenime, o nužydėjęs ir subrandinęs sėklas – nunyksta. Tokie augalai vadinami monokarpiniais (gr. *monos* – vienas, vienintelis, *karpos* – vaisius), t. y. žydinčiais ir derančiais vieną kartą. „Brangakmenio bokšto“ rubinams baigus žibėti ir išbarsčius subrandintas sėklas, lieka styroti tik išdžiūvę aukšti „bokštų“ skeletai, kol... sudygusios sėklos praneša apie vėl prasidėjusią naują gyvybę. Pirmaisiais savo gyvenimo metais alavijinis ežainis šiek tiek primena alaviją: linijiškai lancetiški pilkšvai žalios spalvos plaukeliais padengti standūs lapai būna susitelkę į 40–60 cm aukščio skrotelę, botanikų dar vadinamą rozete. Skrotelė atspari ekstremalioms oro sąlygoms: nuo 5 laipsnių šalčio ir sniego žiemą iki 40 laipsnių deginančio karščio ir sausros vasarą. Toks į didelį ežį panašus augalas gali ramiai pūpsoti keletą metų (kartais net 5–10 m.), kol, visiškai subrendęs (paprastai tai būna jau antrais gyvenimo metais) ir sulaukęs palankių sąlygų, pražysta ir virsta tikrų tikriausiu didingu „brangakmenių bokštu“.

Įdomus mokslinių tyrimų objektas

Nuo ryto iki vakaro aplink žydinčius „brangakmenių bokštus“ tarsi skaičiuodamos rubinus dūzgia bitės, alavijinius ežainius gausiai lanko įvairūs drugiai. Visi jie, maitindamiesi žiedų nektaru, perneša žiedadulkes ir taip apdulkina žiedus. Toks augalų apdulkinimo būdas vadinamas entomofilija (gr. *entomos* – vabzdys, *phileo* – mėgstu). Tačiau alavijiniai ežainiai prisitaikę taip, kad juos galėtų apdulkinti ir paukščiai: raudoni žiedelių vainiklapiai, mažos sacharozės koncentracijos nektaro gausa vilioja pasmaližiauti ir mažus vietas paukštelius. Toks augalų apdulkinimo būdas vadinamas ornitofilija (gr. *ornis*, *ornithos* – paukštis, *phileo* – mėgstu). Tad alavijinis ežainis – patrauklus objektas mokslininkams, tyrinėjantiems augalų apdulkinimo evoliuciją.



G R O Ž I O G A L E R I J A D A I L I O S

PARDUOTUVĖ

- Kosmetika
- Autoriniai papuošalai
- Suvenyrai

PASLAUGOS

Veido priežiūros procedūros

Permanentinis makiažas

Kūno priežiūros procedūros

Masažai

„VacuFit“ aparatas lieknėjimui
ir celiulitui mažinti
(infraraudonieji spinduliai
arba vakuumas)

Įvairios pamokėlės-vakareliai



Adresas:
Gedimino g. 34,
Kaunas,
tel. +37062600564
www.dailios.lt





➤ Lietuvoje savaime auga alavijinio ežeinio giminaitis – paprastasis ežeinis

Pavadinimą skolinasi vyndariai

Tirdami, kaip alavijinio ežeinio ekstraktai veikia įvairius augalų lapus ėdančius vabzdžius, mokslininkai nustatė, kad keli alavijinio ežeinio sintetiniai junginiai atbaido kolorado vabalus (lot. *Leptinotarsa decemlineata*).

Kaip ir kitų ežeinių rūšių augalai, alavijiniai ežeiniai – medingi augalai ir jų šviesiai gintarinio atspalvio švelnaus skonio kvapnaus gėlių aromato medus labai vertinamas. Tam, kad bitės prineštų alavijinių ežeinių medaus, pavasarį bitininkai specialiai vežioja savo avilius į tas vietas, kur žydi šie augalai. Pusė kilogramo alavijinių ežeinių medaus Tenerifės parduotuvėse kainuoja apie 9 eurus, o atpažinti jį galima iš užrašo ant indelio – *Bugloss Honey* (angliškai) arba *Miel de Tajinaste* (ispaniškai). Pavadinimas *Tajinaste* puikuojasi ir ant kai kurių vietos gamybos raudonojo ir baltojo vyno butelių. Taip vyndariai rinkodaros tikslais naudojasi salos simbolio pavadinimu – iš tiesų jokios alavijinių ežeinių dalys nei augalo preparatai vyno gamybai nenaudojami.

Dėl dekoratyvumo alavijiniai ežeiniai Tenerifėje

dažnai auginami tiek kaip nepakartojama sodų ir gėlynų puošmena, tiek drugiams į vadinamuosius drugių sodus privilioti. Tenka tik apgailestauti, kad dėl Lietuvos klimato mūsų gėlynuose šio įspūdingo augalo užsiauginti neįmanoma.

Nostalgikiškiems prisiminimams po kelionės užplūdus...

... gali maloniai nustebinti žinia, kad Lietuvoje savaime auga vienas alavijinio ežeinio giminaitis. Tai – paprastasis ežeinis (lot. *Echium vulgare*), viena iš agurklinių (lot. *Boraginaceae*) šeimai priklausančios ežeinio (lot. *Echium*) genties rūšis. Lietuvos ežeinis yra dvimetis, žolinis, 35–100 cm aukščio augalas su šiurkščiais plaukeliais apaugusiais stiebais ir lapais. Paprastasis ežeinis žydi birželį–rugsėjį rausvos spalvos žiedeliais, kurie žydėjimo pabaigoje pamėlynuoja. Deja, šis augalas nesukrauna tokių įspūdingų žiedų „bokštų“, kaip jo giminaitis Tenerifėje... Tačiau norint surasti paprastąjį ežeinį, nereikia niekur lipti: šie augalai auga dirvonuose, dykvietėse, palaukėse, pakelėse ir tikrai yra dažni visoje Lietuvoje.

PAVASARIO – VASAROS AVALYNĖS TENDENCIJOS

Sportinis stilius

Jau kelis sezonus populiarijantis sportinis stilius veržiasi į avalynės parduotuvių lentynas. Sportukai darosi vis madingesni. Šie batai patogūs, be to, jie gali būti svarbi asmeninio įvaizdžio detalė. Sportukai šį sezoną puošiami blizgučiais, gėlių motyvais, juose derinamos įvairios medžiagos – oda, lakuota oda, kailis.



Armani Jeans 199.99 €



Versace Jeans 149.99 €



Geox 139.99 €



Tamaris 69.99 €



Armani Jeans 189.99 €

Plokščiapadžiai ir su platforma

Ši avalynė labai patogi, todėl jos moda neblėsta. Batai su platforma stebina įvairove, jie gaminami iš medį imituojančių medžiagų, plastiko, kamščio ir kaučiuko, dekoruojami juostelėmis, virvelėmis.

Avalynė su platforma ir paplatintais plokščiais padais – su tokiais jau gaminami ir sportiniai bateliai – atrodo naujoviškiau, įdomiau ir, be abejo, padeda „užtelėti“ keliais centimetrais.



Tamaris 29.99 €



Diesel 249.99 €



Armani Jeans 229.99 €



Gabor 109.99 €



Tommy Hilfiger 89.99 €

Stambi pakulnė

Pavasario aulinukams būdinga stambesnė, masyvi pakulnė. Šio sezono naujiena – verstos, dekoruotos odos avalynė su medinėmis pakulnėmis.



Tamaris 65.99 €



Tamaris 65.99 €



Vagabond 79.99 €



Vagabond 99.99 €



Vagabond 89.99 €

Atvira

Vasarinės basutės itin atviros: keli raišteliai, plonas ar storas padas ir blizgi, dekoruota oda ar puošybos detalės.

Kad pėdos vasarą kvėpuotų, uždari bateliai perforuojami.



Vagabond 75.99 €



Geox 99.99 €



Caprice 49.99 €



Vagabond 89.99 €



Vagabond 79.99 €

Ryški elegancija

Smailianosiai aukštakulniai bateliai – tai klasika. Kiekviena moteris savo garderobe privalo turėti juodus, o vasarai – kūno spalvos aukštakulnius. Šį sezoną į avalynės kolekciją privalo įtraukti ir vienus ryškius aukštakulnius ar balerinukes – mėlynas, raudonas ar koralų spalvos. Batelių pakulnis gali būti ir labai aukštas, ir vidutinis, storas. Noselė – ir smailėjanti, ir buka.



Hogl 139.99 €



Hogl 159.99 €



Gabor 69.99 €



Hogl 139.99 €



Tamaris 39.99 €

Vyriško apavo laisvė ir žaismingumas

Rinkdamiesi aprangą ir avalynę vyrai taip pat skatinami būti laisvesni ir žaismingesni. Šį sezoną jiems siūloma ryški raudona, mėlyna kasdienė avalynė, apavas su dekoruotais padais. Sportinio stiliaus bateliai gali būti avimi ir prie oficialesnės aprangos.



Versace Jeans 139.99 €



Geox 149.99 €



British knights 65.99 €



Geox 99.99 €



Tommy Hilfiger 89.99 €

Rūpinkimės sveikata



➤ Devyniems iš dešimties žiedadulkėms alergiškų žmonių ašaroja ir peršti akys

Kaip suvaldyti alergiją

*Docentė Jūratė STAIKŪNIENĖ
medicinos mokslų daktarė, gydytoja alergologė ir
klinikinė imunologė, Lietuvos Alergologų ir klinikinių
imunologų draugijos prezidentė*

Alergiškų žmonių skaičius nepaliaujamai didėja. Nuo alergijos kenčia 50 mln. europiečių ir prognozuojama, kad 2025 m. alergiškas bus kas antras Europos gyventojas. Vis dėlto šiuolaikiniais gydymo metodais alergiją galima suvaldyti ir užsitikrinti kokybiškesnį sergančiųjų gyvenimą.

Alergija – tik nemaloni būseną?

Žinome, kas sukelia alergiją, ir atpažįstame jos požymius, tačiau mokslininkai dar negali tiksliai pasakyti, kodėl alergiškų žmonių daugėja. Labai svarbu suvokti, kad alerginės ligos yra labai dažnos, jomis serga net 25 proc. Europos gyventojų. Alerginės ligos – lėtinės ir varginančios, jos blogina sergančiojo gyvenimo kokybę, mažina žmogaus aktyvumą, silpnina pažinimo funkcijas, neigiamai veikia nuotaiką ir miegą. Alerginės būklės gali

būti sunkios ir pavojingos gyvybei – staiga ištikus astmos priepuoliui ar anafilaksijai (alerginiam šokui), žmogus gali numirti per kelias valandas. Vaikams ir jauniems žmonėms mirtinai pavojinga gali būti alerginė reakcija į kasdienį maistą – riešutus, jūrų gėrybes, žuvį, pieną. Vis daugiau pagyvenusių žmonių, kurie anksčiau alergiški nebuvo, alergija suseraga nuo vaistų, įgėlus bitei ar vapsvai.

Kodėl alergijos pasireiškia įvairiai

Alergijos požymių atsiranda tose kūno vietose, kur iš aplinkos patenka alergenai. Alergija dažniausiai pasireiškia odos bėrimu. Kartais ji paveikia kvėpavimo takus ar žarnyną. Kai alergiškam žmogui įgelia vabzdys ar jam suleidžiama vaistų, alergenai patenka tiesiai į kraują ir per kelias minutes išplinta visame kūne, tad kyla pavojus gyvybei.

Kai žmogus čiaudį, iš nosies gausiai teka vandeningas sekretas, vėliau nosis užgula, ją niežti, jei ligonį kankina kosulio priepuoliai, dusulys, kaltininko ieškokime ore, kurį įkvėpiame. O jame yra žiedadulkių, namų dulkių, gyvūnų ir pelėsių alergenų. Devyniems iš dešimties žiedadulkėms alergiškų žmonių ašaroja ir peršti akys. Pasitaiko, kad kūdikis, paragavęs naujo maisto, suviduriuoja, o kitą dieną jį išberia nuo galvos iki kojų. Kūdikiams

alergines reakcijas dažniausiai sukeliantys maisto produktai: karvės pienas, kiaušiniai, kviečiai, sojos, žemės riešutai, žuvis.

Skirtingais žmogaus gyvenimo tarpsniais alergijos požymiai gali atsirasti, išnykti ir keistis. Neretai pasitaiko, kad, nustojus kūdikį maitinti krūtimi ar drauge su motinos pienu jam pasiūlius papildomo maisto, vaikutį pradeda berti. Gydytojai nustato alergiją konkreitiems produktams, paskiria dietą. Jei laikomasi rekomendacijų, vaikas pasveiksta, odos bėrimai išnyksta. Tačiau darželį lankyti pradėjusį mažylį ima varginti nuolatinė sloga, dažnai pasikartojantys bronchitai, kvėpavimas tampa švokščiantis, birzgiantis. Tai rodo, kad pasikeitė alergenai (pavyzdžiui, alergiją maistui pakeitė alergija namų dulkių erkėms) ir alergijos forma – susergama alergine sloga, astma.

Alergija maistui: mitai ir realybė

Per apklausas nustatyta, kad 20 proc. žmonių mano, kad yra alergiški maistui, tačiau gydytojai alergiją maistui patvirtina dešimt kartų rečiau. Dažniausiai alergiją sukelia du–trys maisto alergenai, tarkim, pieno ir kiaušinių baltymai. Tiesa, kviečiams alergiški žmonės dažnai negali vartoti ir kitų javų produktų. Kai kurie žmonės yra jautrūs maisto priedams, ant produktų pakuočių žymimiems raide „E“. Tai – dažai (tartrazinas), konservantai (sulfitai, benzoatai), skonį gerinančios medžiagos (mononatrio gliutamatas).

Sąvoka „padidėjęs jautrumas maistui“ – platesnė, apimanti ne tik alergines, bet ir maisto netoleravimo reakcijas. Daugėja žmonių, įsitikinusių, kad netoleruoja kviečių baltymo gliuteno, ir atsisakančių kvietinių ir kitų grūdinių produktų. Prieš imantis tokios dietos rekomenduojama kreiptis į gydytoją specialistą, kuris ištirs, ar žmogus tikrai netoleruoja gliuteno.

Svarbu tiksliai diagnozuoti

Alergenų tyrimai daromi bet kokio amžiaus pacientams. Tyrimų išvados parodo, ko nereikia valgyti, ko derėtų vengti. Tik nustačius alergeną kaltininką, galima nujautrinti organizmą – taikyti alergenų imunoterapiją. Tai ilgalais 3–5 m. trunkantis gydymas alergenų preparatais, kuriais alergija sumažinama ar visai nuslopinama. Alergenų imunoterapija veiksminga sergantiems alergine sloga, astma ir alergiškiems vabzdžių įgėlimams.



> Doc. Jūratė Staikūnienė

Gydymas apsaugos nuo paūmėjimų

Alergija ne tik vargina, bet netgi gali sukelti mirtį. Net reti astmos paūmėjimai gali būti labai sunkūs ir, laiku nesuteikus pagalbos, pražūtingi. Labai svarbu ne tik atpažinti nuo alergijos kenčiančius žmones, bet ir gydyti, kad jie vėl galėtų gyventi visavertiškai. Galima pasidžiaugti, kad, nustačius alergeną ir paskyrus gydymą, žmogų galima apsaugoti nuo sunkių alerginės ligos paūmėjimų, imanoma juos palengvinti. Moksliniai tyrimai, gydytojų mokymai, žinių apie alergiją sklaida bei personalizuotas pacientų gydymas – tai priemonės, galinčios užkirsti



ALERGIJOS IR ASTMOS KLINIKA

Konsultuoja patyrę ir kvalifikuoti specialistai

Atliekami visi alergijos tyrimai
Mes nustatome alergijos priežastį ir ją gydome

Mus rasite Savanorių pr. 245, Kaunas
Išankstinė registracija telefonu +370 609 97 880
arba internetu www.cd8klinika.lt

ALLERGY and ASTHMA clinic
Leading allergy specialists
State-of-the-art methods for allergy testing and treatment

Location: Savanoriu av. 245, Kaunas
Appointment by phone +370 60997880
or internet www.cd8klinika.lt

Kodėl pavasarį tenka verksti?

Mūsų akys dėl savo fiziologinių savybių labai pažeidžiamos alergenų, kurių daugiausia sklendo ore ir kurie labai lengvai pasiekia akių paviršių. Viena labiausiai paplitusių alergijos formų – sezoninis alerginis akių uždegimas, dėl kurio nemažai daliai žmonių pirmieji pavasario žiedai ne džiaugsmą teikia, o kenkia sveikatai.

Alergiją gali sukelti daugybė medžiagų

Alergija – tai perdėta organizmo reakcija į medžiagas, kurios šiaip jau nėra pavojingos. Akių alergijos simptomai – akių paraudimas bei perštėjimas, ašarojimas, vokų paburkimas ir kt.

Dažniausia alergijos priežastis – namų dulkių erkės, grybeliai bei jų sporos, naminių gyvūnų epidermis, įvairios medžių ir žolių žiedadulkės. Be to, alergija gali prasidėti nuo kvepalų, kosmetikos, buitinių chemijos priemonių, net nuo maisto. Akių alergiją taip pat gali sukelti kontaktiniai lęšiai – alergija vystosi dėl mechaninio akies paviršiaus trynimo.

Kodėl akys ašaroja

Akių ligų gydytojos Editos Puodžiuvienės teigimu, dažniausiai žmonės vargina sezoninis akių konjunktyvitas, t. y. akių junginės – vokų vidinį paviršių ir priekinę akies obuolio dalį dengiančios gleivinės – uždegimas. Jis prasideda, kai alergenai patenka į akį ir suerzina junginę. Alergenai gali pirmiausiai sukelti nosies alerginį uždegimą, vėliau apimančią ir akių junginę.

Paraudusios ir ašarojančios akys gali būti ir kitos, sunkesnės ligos – pavasarinio keratokonjunktyvito – požymis. Ši liga pažeidžia ne tik akies junginę, bet ir rageną. Tiek alerginiu akių konjunktyvitu, tiek keratokonjunktyvitu

kasmet susergama tuo pačiu metu. Būdingas sezoninio akių uždegimo požymis – ašaroja, peršti, niežti ar skauda abi akys, o ne viena.

Kaip sau padėti

Svarbiausia – vengti alergenų, tačiau tai padaryti sunku, nes augalų žiedadulkes vėjas perneša labai toli. Pasibaigus augalų žydėjimo sezonui ar vengiant kontakto su naminiu gyvūnu, alergijos sukelti nemalonūs simptomai dažniausiai praeina.

Anot E. Puodžiuvienės, daugelis supranta, kad serga alerginiu akių konjunktyvitu, nes ligos požymiai kartojasi kasmet tuo pačiu laiku. „Todėl dažniausiai akių lašais nuo alerginio konjunktyvito, pavyzdžiui, „Lecrolyn“, pasirūpinama gerokai prieš augalų žydėjimą. Geriausia jų lašintis profilaktiškai, kol dar nėra jokių alergijos požymių, – prieš žiedadulkių sezoną ar suplanavus išvyką į gamtą. Tuomet akių alergijos požymių gali ir nepasireikšti. Šiuos lašus galima pradėti lašintis ir pasireiškus pirmiesiems nemaloniems simptomams. „Lecrolyn“ pradeda veikti maždaug po valandos. Preparatas saugus, jį galima vartoti ilgai, t. y. kol reiskiasi alergijos simptomai“, – aiškina akių ligų specialistė.

Jeigu, vartojant lašus nuo akių alergijos, nemalonūs simptomai vis tiek vargina, akys būna paraudusios ir gausiai ašaroja, būtina kreiptis į gydytoją. Galbūt tai rodo, kad sergama kitomis panašiais požymiais pasireiškiančiomis akių ligomis, galbūt alerginis akių konjunktyvitas yra sunkesnės formos.

Lašai „Lecrolyn“ veiksmingai gydo alerginį akių konjunktyvitą, kurį sukelia žiedadulkės, naminių gyvūnų pleiskanos, namų dulkių erkės, kontaktiniai lęšiai, kiti alergenai. Lašai su konservantais parduodami sufasuoti į buteliukus, o be konservantų – į pipetes. Nešiojantiems kontaktinius lęšius rekomenduojama vartoti priemones be konservantų.

Parengta pagal publikacijas tinklalapyje
www.sausosakys.lt.

Nepraleisk pavasario akimirų

LECROLYN®

lašai nuo akių alergijos



LECROLYN pipetės – pirmas ir vienintelis vaistas Lietuvoje be konservantų akių alergijai gydyti.
Galima lašinti ant kontaktinių lęšių.

www.sausosakys.lt

Vaisto forma. Akių lašai, tirpalas. Veiklioji medžiaga ir jos kiekis. Natrio kromoglikatas 20 mg/ml arba 40 mg/ml. Pakuotė. **Lecrolyn** 20 mg/ml, akių lašai, tirpalas 10ml, buteliukas. **Lecrolyn** 40 mg/ml, akių lašai, tirpalas, 5 ml buteliukas; **Lecrolyn** 40 mg/ml, akių lašai, tirpalas vienkartinės dozės pipetėse, 20 pipetėlių. Terapinės indikacijos. Alerginis konjunktyvitas. Vartojimo būdas ir dozavimas. **Lecrolyn** 20 mg/ml – suaugusiesiems ir vyresniems nei 4 metų vaikams: lašinti 1–2 lašus į kiekvieną akį 4 kartus per dieną. **Lecrolyn** 40 mg/ml – suaugusiesiems ir vyresniems nei 4 metų vaikams: lašinti 1–2 lašus į kiekvieną akį 2 kartus per dieną. Sergant sezoniniu alerginiu konjunktyvitu, gydymas turėtų būti pradėdamas anksčiau, tik atsiradus pirmiesiems simptomams, arba pradėdamas profilaktiškai dar prieš žiedadulkių sezono pradžią. Gydymas turėtų būti tęsiamas visą žiedadulkių sezoną ar netgi ilgiau, jei simptomai neišnyksta. Vienos pipetės tirpalo užtenka lašinti į abi akis. Pipetė ir visas likęs nepanaudotas jos turinys turi būti išmesti iš karto po procedūros. Kontraindikacijos. Padidėjęs jautrumas natrio kromoglikatui ar bet kuriai kitai sudedamajai vaisto medžiagai. Perspėjimai ir saugumo priemonės. **Lecrolyn** akių lašų daugiadoziam buteliuke yra konservanto benzalkonijaus chlorido, kuris gali sudaryti nuosėdas ant minkštųjų kontaktinių lęšių. **Lecrolyn** akių lašuose vienkartinės dozės pipetėse nėra jokių konservantų, todėl jie rekomenduojami pacientams, nešiojantiems kontaktinius lęšius. Įlašinus vaisto, matymas gali trumpam pasidaryti neryškus. Nėščiosioms ir žindyvimams skiriama atsargiai. Vaistų sąveika. Nepastebėta. Nepageidaujami poveikiai. Įlašinus į akis preparato, vietinškai gali pasireikšti trumpalaikis dirginimas arba gėlimas. Farmakoterapinė grupė. Antialerginis vaistas akims, putliųjų ląstelių stabilizatorius. ATC. S01G X01. Vaisto grupė. Nereceptinis. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Peržiūros data. 2001 m. lapkričio mėn. Gamintojas. „Santen Oy“, Suomija. „Santen Oy“ atstovybė, 9-ojo forto g. 70-329, tel./faks. (8 37) 36 66 28.

Sveikatai ir grožiui



> Aknę rekomenduojama gydyti kompleksiskai

Kaip atsikratyti spuogų

Gydytojas Gintas POŠIŪNAS

Spuogai (aknė) – viena labiausiai paplitusių odos ligų. Tai lėtinė uždegiminė liga, kuria neretai serga jauni žmonės, dažniausiai paaugliai, o juk jiems grožis ypatingai svarbu. Dėl atsiradusių spuogų, o vėliau ir dėl veido odoje susiformavusių randų ši liga sukelia didelį psichologinį nepatogumą. Beje, dabar kosmetologai ir gydytojai pastebi, kad aknė pasireiškia bet kokiame amžiuje, vienodai ir vyrams, ir moterims, taip pat pasitaiko ir naujagimių aknės atvejų. Dėl netinkamos mitybos, įtampos ir gausiai naudojamos neretai nekokybiškos kosmetikos per pastaruosius 10 metų akne susergama vis dažniau.

Derėtų kreiptis į specialistą

Aknę sukelia riebalinių liaukų uždegimas, kylantis dėl pakitusios riebalų sudėties ir padidėjusio jų išsiskyrimo. Prie šio proceso prisideda ir bakterija *Propionibacterium acnes* bei kitokia odos mikroflora. Odoje atsiranda raudonų papulių (spuogelių, pūslelių) ir pūlinukų, kurie sukelia odos hiperpigmentaciją (patamsėjimą) ir randus. Aknė gali paūmėti ir dėl klimato sąlygų (aukštos temperatūros, didelės drėgmės), vaistų, naudojant riebius kremus, taip pat – priešmenstruaciniu laikotarpiu.

Atsiradus spuogų, rekomenduojama nedelsiant kreiptis į specialistą – aknės padariniai gali sukelti nemažai kartais nebepataisomų estetinių ir psichologinių problemų.



➤ Pasak dermatologės Nadeždos Jarušinos, jei gydymasi tinkamai ir laiku, spuogai išnyksta be pėdsakų

Padės kompleksinis gydymas

Pošiūno klinikos gydytoja dermatologė Nadežda Jarušina rekomenduoja aknę gydyti kompleksiskai – deramai prižiūrėti odą, atlikti lazerio terapiją, gydytis medikamentais. Pasak patyrusios specialistės, taip pasiekiamas geriausias ilgalaikis rezultatas. Jei gydymasi tinkamai ir laiku, spuogai išnyksta be pėdsakų.

Tačiau ir ligą įveikus, odoje dažnai lieka randų ir nelygumų. Aknės paliktus randus galima koreguoti frakciniu lazeriu, tačiau toks gydymas ne visuomet sėkmingas. Randų ir veido odos pigmentacijos sutrikimų galima išvengti laikantis dermatologo rekomendacijų dėl odos priežiūros ir mitybos, periodiškai gydant spuogus lazeriu ar intensyvia pulsine šviesa.

Lazeris veikia tik spuogus

Pošiūno klinikos specialistė sako, kad šiuolaikiniais gydymo metodais galima žymiai sumažinti spuogų ir imtis paūmėjimų profilaktikos – taip pavyksta išvengti sunkių komplikacijų ir destruktivių odos pokyčių. N. Jarušina juokauja, kad lazerinis aknės gydymas – tiesiog dovana tiems, kas nenori laukti. Dabar lazeriu spuogai gydomi visuose

ligos etapuose, tad pasiekiami gerų estetinių rezultatų.

Aknė gydoma mediciniais lazeriais, kurių fiksuoto bangos ilgio šviesos pluoštas giliai prasiskverbia į audinius. Taip sunaikinamos *Propionibacterium acnes* ir kitos bakterijos, stimuliuojama odos kolageno gamyba, oda atsinaujina. Tai neinvazinis metodas, jis nesukelia skausmo ir nekenkia sveikatai. Lazerio spindulys veikia tik spuogus ir nepaliečia sveikos odos aplink juos.

Lazerinės procedūros trukmę lemia spuogų kiekis: procedūra gali trukti 10–15 min. Šis būdas – saugus ir greitas, jo poveikis pastebimas jau po pirmos procedūros. Po kelių dienų spuogai pradeda nykti, uždegimas slopsta.

Mažėja odos porėtumas, oda lygėja, mažėja aknės sukelta hiperpigmentacija.

Gydytoja N. Jarušina perspėja, kad, gydant spuogus, ypač pirmais mėnesiais, liga gali paūmėti. Pagerėjus odos būklei, reikėtų gydyti toliau – būtinas visas gydymo kursas be pertraukos. Neišgydyta aknė bet kada gali paūmėti.

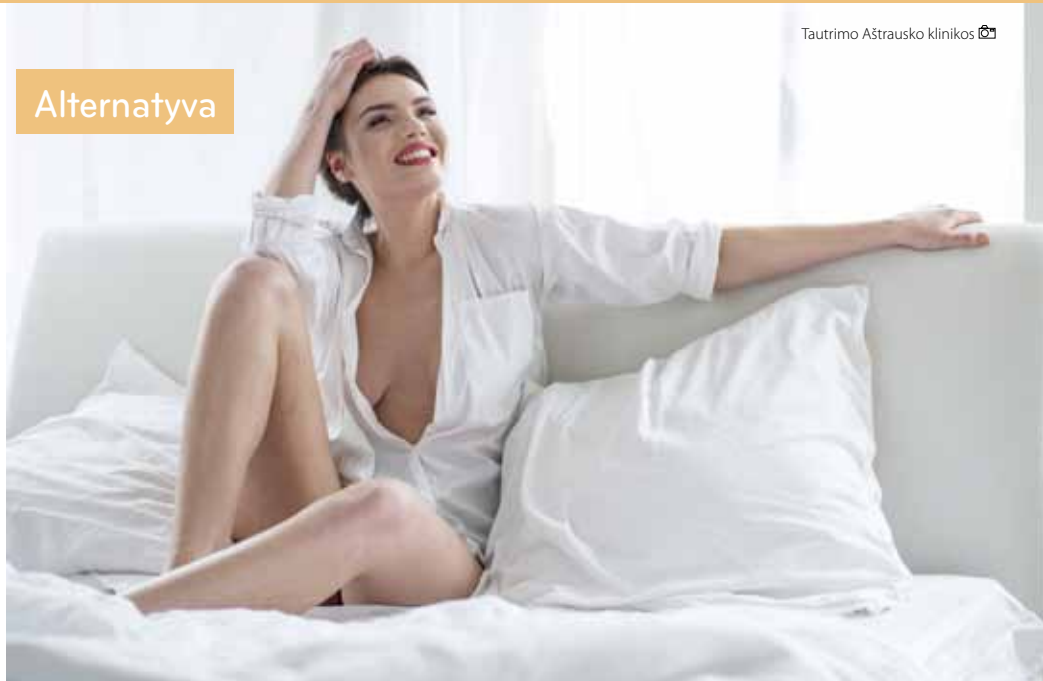
Kaip išsaugoti sveiką ir lygią odą

Gerei odos būklei palaikyti gydytoja pataria odą prausti specialiomis švelniomis priemonėmis (micelininiu vandeniu, geliu ar prausikliu be alkoholio, su neutraliu, odai artimu pH). Dermatologė pataria atkreipti dėmesį į mitybą. Reikėtų daugiau vartoti skaidulų turinčių produktų (sėlenų, šviežių ir džiovintų vaisių, daržovių), taip pat produktų, kuriuose yra riebalų rūgščių omega-3 (lašišos, silkės, skumbrės). Dera saikingiau vartoti pieno produktus, aukšto glikemijos indekso produktus (kukurūzų dribsnius, baltą duoną, kviečius, baltus ryžius, bananus, arbūzus), riebių maistą (bulvių traškučius, gruzdintas bulvytes, picas).

Pošiūno klinika
A. Juozapavičiaus g. 13, Vilnius
Tel. + 370 5 253 1364
El. paštas info@posiunoklinika.lt
www.posiunoklinika.lt



Alternatyva



>Dėl daug metų tobulintų procedūrų laiką galima saugiai atsukti atgal

Jaunystės eliksyras riebaluose

Neringa KUOJAITĖ

Jaunystės eliksyras, kurio metų metus ieškojo alchemikai, dievų ir deivių meldė senovės gražuolės ir kurį nepailsdami siekė atrasti mokslininkai, šiais laikais nebėra nepasiekiamas. Jau žinome, kur glūdi jaunystės paslaptis, ir nekantraujame ją atskleisti kiekvienam šiuolaikiškam žmogui – kad ir kaip keista būtų, jaunystės eliksyras slypi mūsų pačių riebaluose! Tuose pačiuose, kurie paslėpė dailių pilvą, tuose, kurie kartais žaismingai vadinami „meilės rankenomis“ (nors retas į jas žvelgia su meile), tuose, kurie nugulė į kadaise lieknas ir tvirtas šlaunis ar žavų, žvilgsnį traukiantį užpakaliuką. Dabar dėl daug metų tobulintos savų riebalų persodinimo procedūros laiką galima saugiai atsukti atgal.

Įvairiose srityse sparčiai plintantis natūralumo kultas neaplenkė ir plastinės chirurgijos – daugėja žmonių, norinčių atsikvoti to, kas svetima organizmui, todėl ieškančių natūralių, vienybę su gamta pabrėžiančių gražinimosi būdų. Kasmet

į Tautrimo Aštrausko kliniką užsuka vis daugiau pacientų, norinčių kūno formas patobulinti savais riebalais ir taip susigrąžinti jaunystę. Kūno linijų korekcija persodinant savus riebalus jau sulaukė didelių natūralios išvaizdos šalininkų simpatijų. Juk tai – pokyčiai, pasiekiami panaudojant paties paciento audinius. O dažną vilioja dar ir galimybė už tą pačią kainą gauti dvigubą paslaugą – nusiurbti riebalus ir drauge padidinti krūtinę, sėdmenis ar atjauninti veidą.

Šiuolaikinis jaunystės eliksyras

Šiuolaikinis jaunystės eliksyras – tai riebalai ir juose esančios kamieninės ląstelės, gebančios virsti audiniu, į kurio aplinką patenka, ir drauge skatinančios aplinkinius audinius atsinaujinti.

Atvykite pasikonsultuoti

Atvykite į Tautrimo Aštrausko kliniką – mielai papasakosime, kaip naudojame šiuolaikinius „burtus“. Konsultacija – labai svarbi riebalų persodinimo procedūros dalis. Konsultuojantis chirurgas tiksliai įvertina paciento būklę, išsamiai atsako į visus rūpimus klausimus ir padeda priimti optimalius sprendimus.

Kūno transformacijos persodinant savus riebalus dažnam primena magiją. Tačiau šioje „magijoje“ tikrai nėra jokio kepurėje paslėpto triušio. Chirurgui ši procedūra – duona kasdienė. Dėl puikiai išlavintų specialistų įgūdžių ir ilgametės patirties pasiekama geriausių rezultatų ir užtikrinamas jų ilgalaikiškumas.

Riebalų persodinimas – minimaliai invazinė procedūra. Per ją nedaromi dideli pjūviai – užtenka vos kelių dūrių. Tad nebūna ir sunkiai gyjančių žaizdų ar randų.

Persodinant riebalus išvengiama svetimkūnio atmetimo reakcijų, nes naudojami savi audiniai. Dėl to ši procedūra ypač mėgstama natūralumą vertinančių pacientų.

Savi riebalai gali būti naudojami dvejopai: nusiurbti riebalai filtruojami, specialiai paruošiami ir suleidžiami į norimą kūno vietą arba kartu su specialiai paruoštais nusiurbtais riebalais maišomas kamieninių ląstelių ekstraktas, taip dar labiau padidinant kamieninių ląstelių koncentraciją persodinamame mišinyje.

Užtenka vos vienos procedūros

Per stambios šlaunys virsta putlia krūtine, pūpsantis pilvas – riestu užpakaliuku, o į veidą sugrįžta jaunystė... Dėl ilgametės patirties, sukaupytų žinių ir profesionalumo klinikos specialistai šią fantaziją gali paversti realybe!

Prieinama paslauga

Mūsų dienomis grožio chirurgija nebėra pasiturinčių žmonių privilegija. Savais riebalais kūno linijas norintys koreguoti pacientai gauna itin aukštos kokybės paslaugas už priimtina kainą. Be to, už suteiktas paslaugas pacientai gali atsiskaityti išsimokėtinai.

Patirtis

Beveik trisdešimties metų patirtį plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos srityje turintis gydytojas Tautrimas Aštrauskas Lietuvoje ir užsienyje vertinamas ne tik dėl aukštos profesinės kvalifikacijos, dėl taikomų pažangių ir saugių metodų, kuriais pasiekti rezultatai atrodo labai natūraliai, bet ir dėl išskirtinio požiūrio į pacientą. Ypatingą dėmesį chirurgas skiria rekonstrukcinei krūtų chirurgijai. T. Aštrausko dėka onkologinėmis



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

ligomis sirgusios ir krūtų dėl ligos netekusios moterys atgauna psichologinę pusiausvyrą ir pasitikėjimą savimi.

Patyrusi ir reikli komanda

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

Aukščiausio lygio paslaugos – perpus pigiau

Garsas apie gerą patirtį sklinda greitai. Klinika domisi ir pacientai iš užsienio. Kai kurie netgi matė čia padailintas krūtų ir kūno linijas. Jie įsidėmi ir tai, kad grožio chirurgijos procedūros čia atsieina palyginti nedaug.

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

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



TAUTRIMO AŠTRAUSKO
KLINIKA



Sveikata

Pasipuoškite nauja šypsena per vieną vizitą!

>Klinikoje „Dantų harmonija“ teikiamos aukščiausio lygio odontologijos paslaugos

Vainius SAUGIRDAS

Jei dėl to, kad neturite dantų, negalite plačiai šypsotis, sukramtyti maisto, vengiate susitikti su žmonėmis ir manote, jog daugiau taip gyventi nebegalite, pasidomėkite šiuolaikinėmis dantų implantavimo technologijomis. Pažangiose pasaulio ir Lietuvos klinikose nauji viso žandikaulio dantys gali būti atkurti vos per dieną.

Vilniaus centre įsikūrusios klinikos „Dantų harmonija“ vadovas Marius Bučinskas, turintis beveik dešimties metų dantų implantavimo patirtį, sako, kad dėl klinikoje įdiegtų skaitmeninių technologijų per trumpą laiką galima pagaminti dar geriau pacientui tinkančius ir tvirtesnius dantis nei anksčiau.

„Dabar vieno ar abiejų žandikaulių dantis implantais galime atkurti per vieną vizitą: būsimi dantys sumodeliuojami kompiuteriu ir čia pat, klinikoje, pagaminami frezavimo staklėmis. Tai padaroma maksimaliai tiksliai ir operatyviai.

Implantas – patogus tarsi nuosavas dantis

Kol turime nuosavus dantis, sunkiai įsivaizduojame gyvenimą be jų. Tačiau dantų netekę žmonės pastebi, kad nugenčia ne tik žmogaus išvaizda, bet ir pagrindiniai poreikiai: tenka pamiršti skanų, bet sunkiai kramtomą maistą, pamažu atsiranda noras užsidaryti namuose, sumažėja draugų ratas.

Dantų plokštelių keliami nepatogumai

- Dantų plokštelę reikia kiekvieną vakarą išsiimti.
- Plokštelė burnoje juda, gali iškristi, tarkim, nusičiaudėjus.
- Dažnai ji spaudžia, dirgina dantenas.
- Palieka mažiau vietos liežuviui judėti, žmogus gali švepluoti.
- Nešiojama ant viršutinių dantų, uždengia skonio receptorius, todėl susilpnėja skonio pojūčiai.
- Sunku kramtyti, todėl keičiasi maisto racionas.

„Su dantų plokšte atkuriamas tik keturiasdešimt procentų kramtymo efektyvumo, o su dantų implantais – visas šimtas procentų. Tinkamai prižiūrimi dantų implantai tarnauja taip pat kaip nuosavi dantys“, – tvirtina M. Bučinskas.



> „Dantų harmonijos“ vadovas Marius Bučinskas tikina, kad šiuolaikinės odontologijos procedūros skausmo nesukelia

Išėjus bijantiems skausmo

Odontologai jau ne vienus metus tikina pacientus, kad šiuolaikinės odontologijos procedūros, taip pat ir dantų implantavimas, nesukelia skausmo, žmogus dėl procedūrų netampa nedarbingas, tačiau dalis žmonių tuo netiki.

„Teliai dar kartą pabrėžti: šiuolaikinis implantavimas, taikant pažangiausias technologijas, – neskausmingas. Po procedūros, kai ant keturių implantų atkuriami viso žandikaulio dantys, pacientas būna darbingas, gali šypsotis, valgyti. Tokie reiškiniai, kaip stiprus tinimas, smarkus kraujavimas, gana reti. Po procedūros dažniausiai nereikia gerti antibiotikų, nėra reikalo šalintis žmonių“, – tikina M. Bučinskas. Vis dėlto gydytojas pastebi, kad dalis žmonių taip bijo odontologinių procedūrų, kad verčiau kenčia nepakeliamus skausmus, nei ateina pagalbos. Tokiems žmonėms taip pat yra išeitis – tai procedūros, kurios atliekamos su bendrąja nejautra.

„Bendroji nejautra – tai dirbtinis miegas. Tokios būsenos pacientas nieko nejaučia, procedūros neatsimena. Taip išvengiama streso prieš procedūrą, per ją ir po jos. Tai ypač svarbu labai jautriems žmonėms, kurie krūpčioja vien pamatę baltą gydytojo chalata“, – sako M. Bučinskas. Bendroji nejautra gali labai padėti ir per ilgesnes procedūras. Gydytojas tikisi, kad, sužinoję apie tokią galimybę, šypsėnos ir gyvenimo pokyčiams ryšis ir tie žmonės, kurie kitu atveju nė nepažvelgtų į odontologijos kliniko pusę.



CAM technologijos pranašumai

- Sutaupoma laiko, nereikia nė dienos būti be dantų. Dantys atkuriami per vieną vizitą.
- Dėl skaitmeninių technologijų dantų restauravimas tampa tikslesnis ir geriau pritaikomas kiekvienam konkrečiam atveju.
- Pacientas aktyviai dalyvauja gydyme: gali įvertinti protezo formą, spalvą, patogumą ir gauti pageidaujamą estetišką rezultatą.
- Pasaulinio lygio kokybė už lietuvišką kainą.

Klinikoje „Dantų harmonija“ jūsų laukia

- Aukščiausio lygio odontologijos paslaugos. Nuolat tobulėjame patys ir atnaujiname įrangą – mums svarbu atitikti pasaulinius standartus. Galbūt dėl to mūsų kliniką renkasi klientai ne tik iš Lietuvos, bet ir iš Vakarų Europos, Skandinavijos šalių.
- Profesionali gydytojų komanda: nuo bendrosios praktikos gydytojo odontologo iki atskirų sričių specialistų. Tai garantuoja profesionalų pagalbą visais atvejais – nuo profilaktinės apžiūros iki itin sudėtingų atvejų, kai reikalingas kompleksinis gydymas.
- Moderni kompiuterinė diagnostika: darome panoramines, šonines galvos, žandikaulių 3D nuotraukas. Naudojame tik pažangiausią įrangą, ja apskaičiuojamas mažiausias apšvitės kiekis, garantuojamos puikios kokybės nuotraukos ir sutaupoma laiko.
- Lazerinė odontologija. Lazeriu atliekame dantų balinimo, dantenų plastikos ir kitas estetiškes procedūras.
- Skaitmeninė CAD / CAM laboratorija. Dantų protezus pagaminame ne tik greitai, bet ir kokybiškai: bendradarbiaujant su pacientais pasiekiamas geriausias rezultatas.
- Skausmo valdymo programa. Daug dėmesio skiriame tam, kad procedūros nesukeltų nepatogumų ir skausmo. Baimę ir skausmą padeda įveikti pažangios anestezijos priemonės, tarp kurių – ir gydymas su daline ar visiška nejautra (sedacija).
- Sertifikuotos, pasaulyje žinomos ir plačiai naudojamos medžiagos, instrumentai bei priemonės. Pasitikime tokiais gamintojais, kaip „Nobel Biocare“, „3M“ ir kitais. Mūsų klinikoje dirba specialistai, puikiai išmanantys tokias metodikas, kaip „Incognito“, „All-on-4“ ir kt. Vadovaujames aukščiausiais sterilumo standartais.



Olimpiečių g. 1A-9, Vilnius
 Mob. 8 610 11222
 Tel. (8 5) 272 2211
 El. p.: info@dantuharmonija.lt
www.dantuharmonija.lt
www.facebook.com/dantuharmonija



Kur dingo „tikri“ vyrai?

Saulė GRADAITĖ

Jei dabar kur nors skrendate, veikiausiai esate veikli moteris. Turbūt jums tenka diduma šeimos rūpesčių naštos. Atsidusote? Atspėjau? O gal net slapčia dairėtės, ar likimas nepasiūlys pažinties su „tikrai geru“ vyru – na, tokiu, kuris sukurtų gyvenimą, kokio esate verta, būtų romantiškas, mėgtų kalbėtis, vertintų ištikimybę, būtų tikras vyras ir, žinoma, klausytų jūsų? Pasvarstykime drauge, kas gi nutiko su jūsiškiu, – juk kadaise jis buvo tas „tobulasis“...

Pavarčius žurnalus ar panaršius populiariuose interneto tinklalapiuose, išryškės dvi pagrindinės nuomonės apie porų santykius: a) juos lemia moteris, b) juos lemia abu partneriai, bet didesnę įtaką daro moteris. Dar rasite gausybę antraščių, skelbiančių, kad pagrindinis moters gyvenimo tikslas – atrasti savo moteriškumą, jaustis „tikra“ moterimi, įkvėpti vyrą didiems žygiams ir

puoselėti namus. Tik neskubėkite prunkštelėti: „Ir kas gali taip rašyti XXI amžiuje, kai moterys vadovauja pasaulinėms organizacijoms ir dažnai uždirba daugiau nei vyrai?“ Priminsime, kad šį rašinį pradėjome klausimu, kur dingo „tikri“ vyrai ir kodėl sutuoktinis nebeatrodo toks „tikras“ ir tobulas. Ieškodamos atsakymo, grįžkime į kiek ankstesnius laikus.

Prarado prigimtinių vaidmenį

Prieš kelis šimtmečius tėvai suderėdavo dėl dukterų santuokos (kai kur pasaulyje taip daroma ir šiais laikais), ir kuriant šeimą svarbiausia būdavo ne emocinis sutuoktinių ryšys, bet socialinių sluoksnių atitikimas bei vyro finansinis stabilumas. Kitaip tariant, vyras privalėjo pasirūpinti moterimi finansiškai, turėjo užtikrinti jos ir būsimų vaikų gerovę.

Dar senesniais laikais vyras saugodavo moterį bei vaikus nuo plėšrių žvėrių ir bado – eidavo į medžioklę. Tačiau dabar nebeliko nuo ko mūsų saugoti, nebėra pavojaus, kad, vyrui neparvilkus stumbro, moteris neišgyvens. Kas dėl to nutiko? Ogi vyras prarado prigimtinių gynėjo ir aprūpintojo

vaidmenį, ryšys tarp vyro ir moters dabar dažniausiai yra tik emocinis, o jausmų pasaulyje nėra aiškaus pasiskirstymo vaidmenimis. Todėl toks meilės laivas, atsitrenkęs į kasdienybės ir rutinos uolas, dūžta. Juolab neretai moterys iš vyrų tikisi, regis, visiškai priešingų dalykų: „Aprūpink šeimą, bet kuo daugiau laiko praleisk namie, būk vyriškas, tačiau klausyk manęs ir kuo dažniau nusileisk...“

Kaip jaučiasi vyrai? Veikiausiai jie nebežino, kaip elgtis. Ypač tie, kas augo tik su mama arba su abiem tėvais, bet šeimoje viskam vadovavo mama. O kaip jaučiasi moterys su tokiais „jokiais“ vyrais? Nelaimingos.

Laimės neuždirbsi

Kokia yra šiuolaikinė „laiminga“ moteris? Veikiausiai ji nepriekaištingai atrodo, yra išsilavinusi, turi savo verslą arba sėkmingai kyla karjeros laiptais, augina bent du vaikus, jie lanko privačius darželius ir būrelius, šeima turi automobilį, sodybą – taigi moteris savo sėkmę vis dažniau matuoja anksčiau tik vyrams būdingais dalykais: sėkme darbe, atlyginimu, gebėjimu viską kontroliuoti. Tačiau anksčiau ar vėliau, net lydimos sėkmės, pajuntame, kad labai norėtume niekur neskubėti, nesiruošti verslo susitikimui, nepildyti ataskaitų, nevilkti namo pirkinų pilnų maišų ir nevaryti automobilio į servisą. Taip, mes visa tai galime, bet ar ištis norime? Kai imame tai suprasti, pradedame trokšti „tikro“ vyro. Tokio, kokio greta stiprios ir viską tvarkančios moters tiesiog negali būti.

Prieš ieškodamos naujo, „tikro“, vyro prisiminkite, už ką pamilote dabartinį. Jūs išsirinkote jį iš daugybės kitų. Tuomet jis buvo „tikras“ ir „tobulas“. Jūs netgi už jo ištekėjote! Anuomet jūs dažnai juokdavotės, mažiau reikalavote („Jei mane myli, privalai...“), mokėjote įkvėpti mylimąjį ir dar nebuvote trijų padalinių vadovė, namo parsinešanti ne naują atostogų idėją, bet valdingumo kupiną rankinuką.

Ką daryti? Pirmiausia – pamilti save. Ne už sėkmę darbe ar gautą premiją. Tikroji laimė dažniausiai slypi mumyse, jos nereikia atidėlioti, laukti ar uždirbti. Ją reikia pastebėti. Ji – visiškai nemokama. Laiminga moteris ir vėl šalia savęs išvys kitokį savo vyrą. Juk pagirtas, išklausytas, pastebėtas žmogus visada stengiasi dvigubai labiau.

Specialisto komentaras



Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centro vadovas ir Ažuolyno klinikos direktorius psichiatras Raimundas ALEKNA

„Princai“ ir „princesės“ gyvuoja pasakose ir įsimylėliųjėlių vaizduotėje. Tikrame gyvenime viskas labai greitai keičiasi. Porų santykiams labai svarbūs vaikystėje susidaryti stereotipai apie šeimą, vyro ir moters vaidmenis joje. Šiais laikais tuos stereotipus papildomai veikia ir žiniasklaidos iškelti „autoritetai“, tarsi tampantys pavyzdžiu, kaip vyrai ir moterys turėtų atrodyti ir kaip turėtų elgtis. Labai svarbu ir žmogaus fiziologiniai procesai, ligos – jos taip pat veikia žmogaus emocinę būseną, suvokimą bei mąstymą. Sunku įsivaizduoti, kad žmogus visą gyvenimą nugyventų sveikas. Pagal tėvų šeimoje suformuotas vertybes vienus žmones negandos suartina, kitus – atitolina. Visgi pagrindinė santykių kokybės ir ilgaamžiškumo paslaptis įsimylėjimo ir aistros periodui pasibaigus – išmintis ir žinios. Jas galima gilinti pačiam arba pasitarus su psichoterapeutais. Laimė slypi mumyse, tad puoselėkime savivertę bei suvokimą, ką galime padaryti, kad jaustumės mylintys ir mylimi. Prisiminkime, kad turime tai, ko esame verti.



„Ažuolyno klinika“

Ažuolyno g. 5A, Vilnius, LT-07196

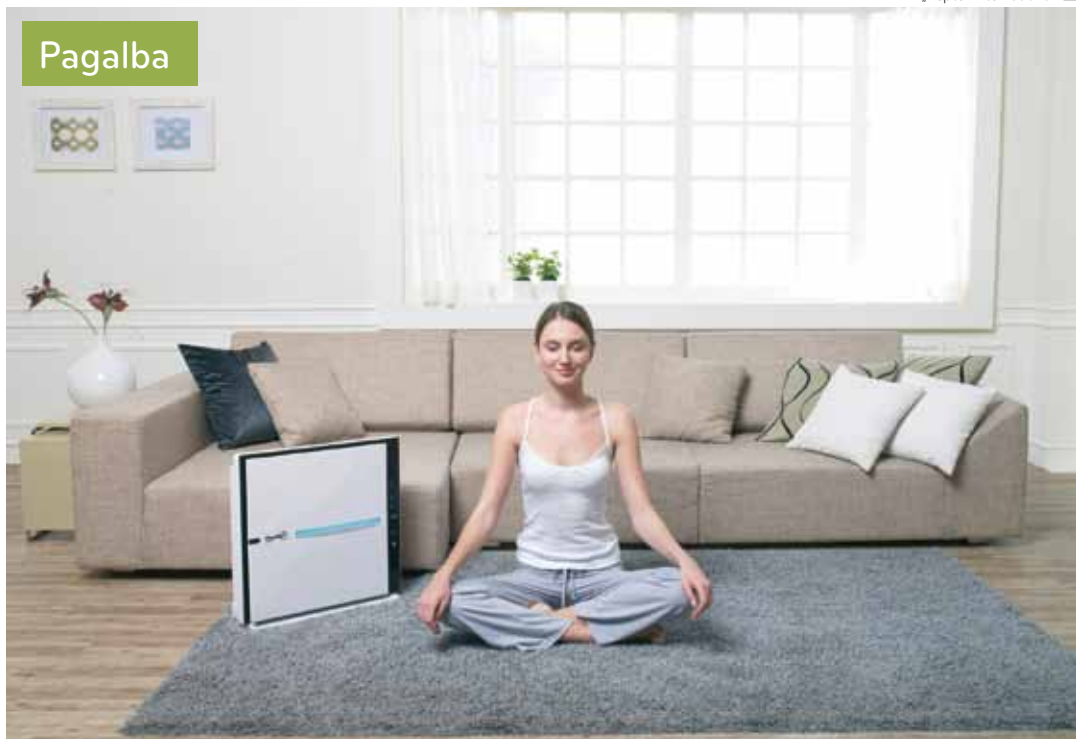
Tel./faksas 8 5 2460827,

mob. tel. 8 699 55656

El. paštas azuolynoklinika@vppc.lt

www.azuolynoklinika.lt

Pagalba



➤ Aparatas „Therapy Air® iOn“ padės palaikyti gyvenamąją aplinką švarią ir saugią

Kai stinga tyro oro ir šviesos

Giedrius JANKAUSKAS

Progresas ir technologijos labai pagerino mūsų gyvenimo kokybę, tačiau sukėlė ir naujų rimtų sunkumų. Daugelis gyvename tokioje aplinkoje, dėl kurios sergame vis daugiau. Mūsų būstus užtvindė dulkės, alergenai, dirgikliai, chemikalai ir tabako dūmai. Patalpų ore toksinių medžiagų yra 40–100 proc. daugiau nei lauke. Vienas žmogus negali pakeisti viso pasaulio, bet gali padėti sau ir savo šeimai.

Naudodami galingą revoliucinį prietaisą „Therapy Air® iOn“ galime išvalyti namų orą, o išvengti įvairių sveikatos negalavimų padės šviesos terapijos aparatai „Biopton“.

Gaivaus oro gūsis

„Therapy Air® iOn“ – tai pažangi jonizuojamoji oro valymo sistema, padedanti palaikyti gyvenamąją

aplinką švarią ir saugią. Taikant naujausias technologijas pagamintas prietaisas neįtikėtinai pajėgus ir kartu labai paprastai valdomas. Vos vieno mygtuko spustelėjimu įjungiamas aparatas ne tik filtruoja ir valo orą, bet ir pripildo jį neigiamų jonų.

„Therapy Air® iOn“ sudaro penki filtrai ir neigiamų jonų generatorius. Veikdami drauge, šie elementai puikiai išvalo orą. Pirmasis, antistatinis (elektrostatinis), filtras gaudo didesnes dulkių, pelėsių daleles, žmogaus ir naminių gyvūnų plaukus, pleiskanas ir pan. Mažesnes dulkių daleles, žiedadulkes sulaiko antibakterinis filtras. Trečiasis, sauso oro filtras „Hepa“, yra ne tik veiksminga įvairių dūmų, taip pat rūkalų, bet ir bakterijų užkarda. Šiuos mikroorganizmus, grybelių sporas naikina filtre esanti antibakterinė organinė medžiaga tiabendazolas. Taip mažinama ir infekcijų rizika. Su vaikams ypač pavojingomis bakterijomis *Legionella*, astmos, plaučių ligų, gripo ir įvairių alergijų sukėlėjais kovoja ir ketvirtasis aparato filtras, kurio sudėtyje yra sidabro, apatito, antibakterinio agento bei ginkmedžių lapų ekstrakto. Penktasis, dezodoruojamasis aktyviosios anglies filtras,

puikiai sugeria nemalonius maisto, toksinių dulkių ir kitus kvapus.

„Therapy Air® iOn“ veikia labai paprastai. Ventilatorius įtraukia patalpos orą ir nukreipia jį į filtrų sistemą. Ten išvalytas oras pereina per jonų generatorių ir papildomas neigiamais jonais. Kai oras prisotinamas neigiamų jonų, šie ima traukti teigiamą krūvį turinčias dulkių ir bakterijų daleles. Jos tampa sunkesnės ir sistema „Therapy Air® iOn“ jas nukenksmina. Išvalytas oras grąžinamas į patalpą.

Daugiafunkcis ir saugus

Prietaisas gali dirbti keliais režimais ir yra saugus naudoti. Kai oras labai nešvarus (daug dulkių ar tyro nemalonus kvapas), aparatą galima nustatyti režimu „Turbo“ ir oras bus išvalytas per trumpą laiką. Tylesnį veikimą automatiškai nustato „Therapy Air® iOn“ įdiegta naktinio režimo funkcija.

Prietaisas nustoja veikti, kai atidaromas jo priekinis dangtis. Oro įtraukimo ir išleidimo angos taip pat sukonstruotos labai saugiai. Aparatas yra stilingo dizaino, todėl jį galima kabinti ant sienos kaip gražią dekoraciją.

Pažadina organizmo galias

Gydomasis šviesos poveikis žmogui įrodytas dar praėjusio amžiaus pradžioje. Nuo tada mokslininkai varžosi kurdami dirbtinės šviesos terapijos prietaisus.

Šiuolaikiniai patentuoti šviesos terapijos prietaisai „Biopton“ yra su ypatingu optiniu įtaisu, sklaidžiančiu šviesą, panašią į dalį saulės spinduliuojamo elektromagnetinio spektro, tik be UV spindulių. „Biopton“ taikoma kaip profilaktinė, terapinė ir reabilitacinė priemonė.

„Biopton“ šviesa turi biostimuliuojantį poveikį – veikdama odą, ji stimuliuoja šviesai jautrias vidines ląstelių struktūras. Todėl ląstelėse prasideda grandininės reakcijos ir pasireiškia vadinamosios antrinės reakcijos, kurios gali veikti ne tik gydomos odos plotą, bet ir visą organizmą. „Biopton“ šviesos terapija stimuliuoja atstatomuosius, regeneracinius ir žmogaus imuninės sistemos procesus.

Naudojami ir namie

Nors „Biopton“ yra medicininiai prietaisai, jie skirti naudoti ne tik gydymo įstaigose, sveikatingumo



➤ Šviesos terapijos prietaisai „Biopton“ skirti naudoti ne tik gydymo įstaigose, bet ir namie

ir sporto centruose, bet ir namie. Štai aparatą „Biopton MedAll“ patogiu gabantis net keliaujant, nes jis supakuotas į palyginti nedidelę nešiojamą plastikinę dėžutę. Šis aparatas ergonomiškas, lengvai valdomas. Naudojantis integruotu laikmačiu ir ekranu galima užprogramuoti, kad jis veiktų bet kuriuo jums patogiu metu.

„Biopton“ prietaisai gali būti naudojami kartu su įprastiniu gydymu ir kaip atskira terapija. Prieš naudojant aparatą rekomenduojama pasikonsultuoti su gydytoju, ar ši terapija tiks, ar nereikia kitokio medicininio gydymo, kokios trukmės turi būti šviesos terapijos kursas ir seansai, nes juos reikia parinkti pagal sveikatos sutrikimą ir gydomos vietos būklę. Dažniausiai rekomenduojami 4–10 min. seansai vieną du kartus per dieną.

Šviesos terapija „Biopton“ taikoma

- Ligų profilaktikai
- Imunitetui stiprinti
- Žaizdoms gydyti
- Skausmui malšinti
- Odos ligoms gydyti
- Stresui ir nuovargiui mažinti
- Grožio terapijai

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



Natūralus mineralinis vanduo – gerai savijautai

Pavasarij suskumbame valyti organizmą, sveikiau maitintis, sportuoti. Bet ilgainiui pritrūksta valios ir energijos... O dažnai tereikia visai nedaug, tik vieno gero įpročio – nuolat gerti natūralų mineralinį vandenį.

Medicinos mokslų daktarė, fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytoja Dalia Stasytytė-Bunevičienė primena: „Žmogui kasdien reikia gerti pakankamai skysčių, nes daug jų netenkama. Troškulus – fiziologinė būklė, signalizuojanti, kad organizmui trūksta vandens. Išgeriamo vandens kiekis lemia organizmo medžiagų apykaitos procesus.“

Kuo naudingas šarminis vanduo?

Vien dėl to, kad drauge su oru iškvėpiame ir vandens garų, organizmui būtina kasdien papildomai gauti nors pusę litro vandens. Sportuojant, sunkiai dirbant, o ypač šiltuoju metų laiku skysčių reikia vartoti daugiau, nes paspartėja medžiagų apykaita, gausiau prakaituojama. Vykstant medžiagų apykaitai, gaminami rūgštiniai junginiai, o jiems tinkamai pašalinti reikia ir kokybiško šarminio vandens.

Šarminiu vadinamas vanduo, kuriame šarminių mineralų (magnio, kalcio, kalio, natrio ir kt.) koncentracija didesnė nei rūgštinių. Šarminiai mineralai padeda organizmui pašalinti šlakus, o deguonis mažina vėžio ir kitų ligų riziką, nes vėžinės ląstelės nemėgsta deguonies prisodrintos aplinkos.

Geriant šarminį vandenį, normalizuojamas kūno pH, dėl to palengvėja kai kurie negalavimai: artritas, podagra, inkstų ligos, diabetas. Šarminis vanduo normalizuoja kraujospūdį, mažina cholesterolio ir trigliceridų (natūralių riebalų) kieki.

Būtina mažinti rūgštumą

Didžiausia šarminių medžiagų koncentracija yra naujagimio organizme ir kraujyje (pH = 7,45). Deja, žmogui bręstant, organizmas rūgštėja, mažėja kraujo šarmingumas, didėja rūgštinių atliekų sankaupos ir su jomis susijusių susirgimų rizika. Rūgštumui mažinti reikalingus šarminius mineralus organizmas gali gauti tik su maistu ir vandeniu. Kasdien geriant šarminį vandenį, organizmas aprūpinamas šarminiais jonais.

Kai ima trūkti šarminių elementų, organizmas pradeda naudoti savo atsargas. Jeigu kalcio negauname su maistu ar gėrimais, jis imamas iš kaulų, dantų. Panašiai nutinka, kai trūksta kalio, natrio, magnio. Palyginti su cheminiais vaistais, šarminis vanduo nesukelia šalutinio poveikio – tai vienas svarbiausių jo pranašumų.

„Tiché“ – šarminių mineralų šaltinis

„Tiché“ – vanduo, kurį pati gamta aprūpino reikiamomis mineralinėmis medžiagomis, ypač kalciumu, magniu ir sulfatais. Šie mineralai stiprina kaulus, gerina raumenų, širdies, nervų sistemos veiklą. Džiugu, kad nuolat geriamas šarminių mineralų turintis natūralus vanduo „Tiché“ gali padėti vėl jaustis geriau.

„Tiché“ atitinka visus produkto, rekomenduojamo sveikai žmonių mitybai, reikalavimus: yra vidutinės mineralizacijos (1378 mg/l), turi reikiamų mineralinių medžiagų, ypač kalcio, magnio ir sulfatų.

„Tiché“ – vienintelis Lietuvoje nepaliestas, nepakeistas natūralus šarminis mineralinis vanduo (pH 7,6–8,0), maistinio plieno vamzdžiais išgaunamas iš 689 m gylyje esančio šaltinio. Šio vandens sudėtis puikiai tinka organizmo mineralų pusiausvyrai palaikyti.

Parengta pagal dr. Dalios Stasytytės-Bunevičienės straipsnį „Troškuli malšinkime sveikai“



TICHÉ®

LIETUVIŠKAS NATŪRALUS MINERALINIS VANDUO

— 100 m
— 200 m
— 300 m
— 400 m
— 500 m
— 600 m
— 689 m



**Pasaulio ekspertų
įvertintas skonis Jums!**

GAMTOS TURTAS **689** m GYLYJE

UAB „Baltijos mineralinių vandenų kompanija“ pirmoji Lietuvoje 1999 m. pradėjo tiekti Lietuvos gyventojams vidutinės mineralizacijos natūralų mineralinį vandenį TICHÉ, išgaunamą nerūdijančio plieno vamzdžiais iš 689 m gylio gręžinio Telšiuose.

Tai pirmasis gręžinys Lietuvoje, įrengtas iš nerūdijančio plieno vamzdžių 689 metrų gylyje beveik prieš 400 milijonų metų susiformavusiuose smiltainio, dolomito, gipso sluoksniuose, kuriuose esančio mineralinio vandens amžius siekia 10-13 tūkstančių metų. Tai kalcio-magnio sulfatinis vanduo, kurio specifinę sudėtį lėmė sudėtingi procesai, vykę žemės gelmėse, ir tirpstantys dolomituose esantys kalcio ir magnio mineralai bei gipso sluoksniai.

TICHÉ yra patikimai apsaugotas geologinių žemės sluoksnių nuo bet kokios dirvožemio, radiacijos, oro ar kitokios taršos, kuriam nereikalingas kokybės gerinimas.

www.tiche.lt



„Niekur ir niekada nepaleiskite iš rankų savo turto, net kai nėra kam jį kėsintis...“

Kai kelionę apkartina vagystė

Danguolė SMILGAITĖ

Visi esame girdėję bent vieną kitą pamokomą istoriją, kaip kelionėje galima nukentėti nuo vagių. Lyg ir žinome, kaip apsaugoti. Tik nors dešimtis kartų girdėta, o naudos kiek? Veikiausiai toks visų pamokymų likimas... Vis dėl to rizikuojau pateikti keletą patarimų, kurie ne šiaip atėjo į galvą po atostogų Tenerifėje, bet susidėliojo iš nemalonios ir nemažai kainavusios patirties, įgytos likus šioje saloje be dokumentų ir pinigų.

Įspūdingiausias peizažas – pakeliui į Teidės ugnikalnį

Keliavome trise, kelionę susiorganizavome patys. Tenerifę iš Kauno per Londoną pasiekėme pigiais skrydžiais. Per savaitę išsinuomotu automobiliu aplankėme didumą įdomiausių salos vietų. Paskutinė įspūdingų atostogų diena taip pat žadėjo būti įdomi, o kitą rytą laukė skrydis namo. Nutarėme dar kartą nuvažiuoti į Teidės nacionalinį parką (Parque Nacional del Teide) pasigrožėti it



kosminiais, svetimų planetų primenančiais peizažais (čia filmuoti „Žvaigždžių karai“, „Beždžionių planeta“ ir dar keli fantastiniai filmai).

Pasukome dar nevažiuotu keliu – įdomiau ir serpantinų mažiau (tenka pripažinti, kad išsinuomavę pigesnį, mažo galingumo „Fiat 500“, patyrėme šiek tiek įtampas, kai tekdavo ropštis stačiomis vingiuotomis įkalnėmis.) Nuo miestelio Chio Teidės ugnikalnio link veda kelias TF-38 – vienas iš vos kelių parką kertančių kelių. Juo galima pasiekti ugnikalnio papėdę ir keltuvą, kuris beveik 1200 metrų iki ugnikalnio viršūnės įveikia per 8 minutes. Per metus šį nacionalinį parką aplanko keli milijonai žmonių, tad galima įsivaizduoti, kiek daug čia jų pravažiuoja. Tačiau vėlyvą šeštadienio rytmetį kelias buvo tuščias: nors kilome juo pusvalandį, kitų automobilių nematėme. Pasiekę jauniausią salos ugnikalnį *El Chinyro*, išsiveržusį 1909 m., sustojome mažoje apžvalgos aikštelėje. Aplinkui regėjome tik birią lavą ir jos luitus – nei takų, nei žmonių.



HITACHI

Inspire the Next

Išmanieji televizoriai „Hitachi Ultra HD“

Milžinišką ekranų technologijų kūrimo patirtį turinčios japonų kompanijos „Hitachi“ naujiena šių metų Lietuvos buitinės elektronikos rinkoje – televizorių „Ultra HD“ serijos HGW69 140 cm, 125 cm bei 109 cm ekrano įstrižainės modeliai 43HGW69, 49HGW69 ir 55HGW69, kurių vaizdo raiška

Ultra HD / 4K / 3840 x 2160

– keturis kartus didesnė nei „Full HD“



Televizoriuose „Hitachi Ultra HD“ įdiegtos pažangios technologijos, tad visi tikri žydrojo ekrano entuziastai už gerą kainą gali mėgautis kokybišku didelės raiškos vaizdu.

- „Hitachi“ procesorius pritaiko vaizdo formatą, slopina trikdžius, išryškina detales ir didina vaizdo raišką, todėl ekrane žiūrovas mato pribloškančios kokybės „Ultra HD“ vaizdus.
- Serijos HGW69 modeliai traukia akį elegantiška ir paprasta apdaila bei plonu ekrano rėmeliu.

- Technologijos „LED Blacklit Slim“ matrica užtikrina kokybišką spalvų paletę ir platų – iki 178 laipsnių – žiūrėjimo kampą.
- Funkcijos „DLNA Wireless“, „Bluetooth“ ir ryšio „Wi-Fi“ suteikia galimybę nenaudojant jokių jungiamųjų laidų ir kabelių televizoriaus ekrane matyti informaciją, saugomą asmeniniame kompiuteryje ar mobiliajame telefone.

- Įdiegta didelės raiškos turinio tiekėjo „Netflix“ paruoša.
- Dėl sistemos „Smart TV“ televizoriai puikiai tinka naršyti mėgstamose interneto svetainėse ir bendrauti socialiniuose tinklalapiuose.

Jau greitai parduotuvėse

TECHNORAMA

arba www.technorama.lt



„Aplinkui regėjome tik birią lavą ir jos luitus – nei takų, nei žmonių“

Darbuojasi profesionalai

Nors galėčiau prisiekti, kad lipdami iš automobilio visada pasiimame kuprines su visu vertingu turtu, dabar žinau, kad sakyčiau netiesą... Vis dėlto nuomotą dviejų durų „Fiat“ tikrai užrakinome. Kelias minutes pasižvalgę perėjome į kitą kelio pusę. Visi trys matėme, kaip iš priešingos pusės atvažiavo džipas. Sustoję greta mūsų automobilio (jį užstodamas), o mes tuo metu žvalgėmės po tolius. Užtrukome vos kelias minutes. Pasisukome grįžti, džipas nuvažiavo (kažkodėl atgal į tą pačią pusę), o mes, sėdę į automobilį, keliavome toliau.

Po keliolikos minučių – vėl apžvalgos aikštelė, vėl išlipame pasižvalgyti. Šį kartą prisiminėme pasiimti daiktus. Kuprinės tvarkingai gulėjo ant užpakalinės sėdynės (kaip ir buvome jas palikę), tik jose nė vienas neberadome... piniginių su asmens tapatybės, bankų mokėjimo kortelėmis, vairuotojų pažymėjimais ir pinigais..

Patarimas

Niekur ir niekada nepaleiskite iš rankų savo turto, net kai nėra kam jį kėsintis... Beje, Tenerifėje vieną dieną važinėjome su vietos gide ir atkreipėme dėmesį (tik išvadų nepadarėme), kad jį neleidžia mums palikti daiktų automobilyje, net kai nuo jo reikia paeiti vos porą metrų.

Skambučių maratonas

Kiek atsitokėję, pirmiausia puolėme blokuoti banko korteles. Sugaišome gerą pusvalandį ar net daugiau. Ir ne tik dėl to, kad visų trijų

bankai skirtingi ir labai prastas telefono ryšys (taip, pamirškime lietuviškus standartus...), bet ir todėl, kad nė vienas neturėjome įsivedę telefono numerių, kuriais tokiu atveju reikėtų skambinti. Žinoma, „įtraukę į veiklą“ artimuosius ir draugus Lietuvoje, šią problemą išsprendėme.

Po to skambinome 112 ir bandėme nupasakoti situaciją, padiktuoti nelaimės vietos koordinatas. Tačiau kalnuose ryšys toks prastas, kad supratome tik tiek, jog mums patariama grįžti į artimiausią didesnę miestą – kurortą Plaja de las Amerikas (Playa de las Americas) ir atvykti į policiją – *Guardia Civil* (būtent šį, o ne kokį nors kitą padalinį).

Patarimas

Į telefono kontaktų sąrašą įtraukti numerį, kuriuo blokuojama banko mokėjimo kortelė, tetruks porą minučių. Prireiks, neprireiks – valgyti neprašo...

Kaip įrodysime, kas esame?

Grįžę į viešbutį, „susumuojame rezultatus“: dviese turime pasus, tad asmens kortelių vagystė – ne pats baisiausias dalykas, o trečia bendrakeleivė teturi atšviestą asmens tapatybės kortelę. Kadangi siužetas rutuliojasi šeštadienį, o išskristi reikia sekmadienį ryte (tokie nutikimai visada užklumpa netinkamiausiu metu), skambiname Lietuvos URM konsulinės pagalbos telefonu – numeriu, skirtu kreiptis nelaimės atveju. Sulaukiame tokių patarimų: pirmiausia turėtume kreiptis į policiją, po to, darbo dieną, į LR konsulatą Valensijoje,

ULTRA
POLARIZED
INVI.

BY SWISS EYEWEAR GROUP 



APSAUGOK akis! Būk STILINGAS!

- * ULTRAEFEKTYVUS ATSPINDŽIŲ BLOKAVIMAS
- * NATŪRALIOS SPALVOS
- * 100% APSAUGA NUO UV SPINDULIŲ
- * NEPAVARGSTANČIOS AKYS
- * RYŠKUS IR KONTRASTINGAS VAIZDAS
- * NEPAKEIČIAMAI VAIRUOJANT AUTOMOBILĮ

Akinių nuo saulės parduotuvės „Solar Style“
Vilniaus, Kauno, Klaipėdos PC „Akropolis“, Žalgirio g. 72, Vilnius

solar style
tim.lt



➤ „Nutarėme dar kartą nuvažiuoti į Teidės nacionalinį parką pasigrožėti it kosminiais peizažais“

kuris turėtų išduoti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą. Su juo bus galima grįžti tik į Lietuvą (o mums juk pirmiausia reikia į Londoną – pigus skrydis nėra jungiamasis). Arba galima bandyti tartis su skrydžių bendrove – galbūt ji geranoriškai sutiks priimti į lėktuvą be dokumentų... Tenka pripažinti, palengvėjimo šios perspektyvos nesuteikia.

Patarimas

Užbėgdama įvykiams už akių pasakysiu, kad atšviesta asmens tapatybės kortelė (apdairus įprotis, atsiradęs tais laikais, kai dar buvo vizos) situaciją gerokai palengvino. Todėl visiems primygtinai patariu: įsidėkite į lagaminą asmens tapatybės kortelės kopiją, ir tegul ji ten būna visada!

turėjome persėsti į kitą lėktuvą). Čia pareigūnas, be abejo, matė, kaip neramu mūsų trijulė, tad, nusakius situaciją, pirmiausia puolė raminti – ir vėl: „No problem...“ Tiesa, atšviestą asmens tapatybės kortelę apžiūrėjo labai atidžiai, visus dokumentus nukopijavo.

Patarimas

Dabar, skaitydama internete panašias istorijas, suprantu, kad grėsmė ilgam įstrigti Ispanijoje buvo reali – būtų tekę laukti, kol gausime grįžti būtinus dokumentus. Tokios yra oficialiai skelbiamos taisyklės. Bet gal jos vienokios, o praktika kitokia? Nebijokite aiškintis su pareigūnais – nematau, jog vien mums labai pasisekė, kad susidūrėme su geranoriškais žmonėmis. Tik lieka neaišku, ar ir Lietuva būtų įsileidusi apvogtą savo pilietę... Tačiau mūsų bendrakeleivė šiuo metu dirba Londone, tad šio išbandymo išvengė.

Išsigelbėjimas

Policijoje labai atidžiai apžiūrėjo automobilį, o mus apklausė greitai (gal dėl to, kad tyrėjui ispanui buvo sunkoka kalbėti angliškai). Į mūsų nuolat kartojamą klausimą, ar galėsime išskristi namo, pareigūnas kantriai atsakinėjo: „No problem.“ Matė, kad negalime patikėti, todėl pradėjo dėstyti nuosekliai: kaip ir ispanai, esate Europos Sąjungos piliečiai, galite skristi, kur norite; iš mūsų gausite vagystę patvirtinantį dokumentą su antspaudu, parodysite jį oro uosto pareigūnui – ir jokių problemų nebus. Skambėjo labai įtikinamai, tad su skrydžių bendrove nusprendėme nebesiderėti. Iš tiesų, kitą dieną išskridome be jokių trukdžių. Be kliūčių mus įsileido ir Jungtinė Karalystė (Londone

Jei prireiktų pinigų

Beveik viskas, ką turėjome, liko piniginėse, sukrapštėme vos keliolika eurų. Laimei, visos sąskaitos apmokėtos, nuomotą automobilį grąžinsime oro uoste. Vis dėlto apgalvojame atsarginį planą – juk vis tiek neramu dėl kokių nors galimų išlaidų. Išsigelbėjimas – pasinaudoti grynųjų pinigų perlaidų paslauga. Jas teikiančių kompanijų yra ir Tenerifėje, o Lietuvoje didžiuliuose prekybos centruose banko skyriai veikia net šeštadienio vakarą...

Patarimas

Kadaise teko girdėti tokią išmintį: protingas žydas, netekęs visų verslo investicijų, paprastai sako: „Ačiū, Viešpatie, kad paėmei pinigais.“ Kelionėje gautą pamoką ir aš stengiuosi vertinti taip – juk ji negali apkartinti visų kitų malonių kelionės įspūdžių!

PADVAISKO DVARAS **2011**



ĮMONIŲ RENGINIAI • KONFERENCIJOS
ŠVENTĖS • POILSIS

Sodų g. 11, Glitiškės, Vilniaus r. LT- 14292

www.padvaiskodvaras.lt ■ padvaiskas@padvaiskodvaras.lt ■ tel. 370 687 13744





> 2015 m. AISV išleido pirmą TBP abiturientų laidą

Bilietas į geriausius pasaulio universitetus

Ieva DOVYDĖNIENĖ

Abiturientus, gavusius tarptautinio bakalaureato diplomą, noriai priima prestižiniai pasaulio universitetai. Mat ši apie 150 pasaulio šalių įgyvendinama Tarptautinio bakalaureato diplomo programa (TBDP) universitetuose puikiai žinoma ir vertinama.

Kai kurie pasaulio universitetai TBDP alumnams siūlo stipendijas, duoda papildomų taškų stojant, netgi pirmame kurse įskaito kai kuriuos akademinius dalykus ar iš karto priima į antrą kursą.

TBDP absolventai turi jau susiformavusį įgūdį noriai savarankiškai mokytis visą gyvenimą, yra motyvuoti, pasirengę iššūkiams, laisvai kalba bent keliomis užsienio kalbomis, turi puikiai išlavintus oratorinius gebėjimus, kritiškai mąsto,

analizuoja, suvokia globalius procesus ir yra kūrybingi.

Būdas mokyti sąmoningumo ir lyderystės

„Tarptautinio bakalaureato diplomo programa – ne tik puiki mokymo programa, bet ir būdas mokyti vaikus būti sąmoningais pasaulio piliečiais bei aktyviais, visapusiškais moksleiviais, – sako Tarptautinės Amerikos mokyklos Vilniuje (AISV) karjeros konsultantas ir psichologas Danielis Hulsas (Daniel Hulse). – Kiekvienais metais matau, kaip pasiteisina laikas ir investicijos, skirti mokytis pagal akademiškai itin griežtą ir reiklų TB diplomo programą. Įvairių pasaulio šalių universitetuose supranta, ką reiškia būti TB moksleiviu, ir žino, kad tokie moksleiviai – ne tik pažangūs studentai, bet ir būsimi lyderiai, rodysiantys pavyzdį kitiems universiteto studentams.“



> Mokykloje pagal TBDP reikalavimus įrengtos dvi gamtos mokslų laboratorijos

Pagalba renkantis studijų kryptį ir universitetą

AISV įgyvendina karjeros konsultavimo programą, kuri prasideda nuo 9 klasės ir tęsiasi iki pat įstojimo į universitetą. Pagal šią programą moksleiviams teikiama pagalba, jie konsultuojami, kad rastų šalį, kurioje norėtų studijuoti, mokymo įstaigą ir jų pasiekimus atitinkančią universitetinių studijų kryptį, sužinotų apie priėmimo sąlygas bei stipendijas.

Informacijos, kurie universitetai ir kokiomis sąlygomis priima TBDP baigusius jaunuolius, galima rasti interneto tinklalapyje www.ibo.org/recognition. Lietuvos švietimo ir mokslo ministerija Tarptautinio bakalaureato programos diplomus taip pat pripažįsta ir juos įgijusių abiturientų pažymiams taiko specialų koeficientą.

Ar tai ne tuščias pasipuikavimas? Kuo TBDP programa skiriasi nuo valstybinės švietimo programos? Kokia filosofija vadovaujasi ir kokias vertybes jaunimui diegia šios programos mokytojai? Kalbamės su Tarptautinės Amerikos mokyklos Vilniuje TBDP koordinatore Amber Anderson (Amber Anderson).

Mokomasi tik 6 dalykų, bet labai nuodugniai

„Tarptautinio bakalaureato filosofija pirmiausia grįsta globaliu pasaulio suvokimu, – aiškina A. Anderson. – Kiekvienam kandidatui į TBD programą pirmiausia išaiškinama programos filosofija.“

Dar vienas svarbus TBDP aspektas – charakterio ugdymas. Esminėmis charakterio savybėmis šioje programoje vadinama: drąsa rizikuoti, noras išeiti iš patogumo zonos, rūpinimasis kitais, smalsumas ir noras tyrinėti, kelti klausimus.

Pagal TBDP 11–12 klasių moksleiviai mokosi ne keliolikos, o tik šešių mokomųjų dalykų: trijų pagrindiniu lygiu, trijų – aukštesniu. Visų pirma mokinių klausiama, apie kokią profesiją jie svajoja ir kurie dalykai jiems geriausiai sekasi. Pagal tai pedagogai padeda pasirinkti šešis dalykus, kurių bus mokomasi ypač nuodugniai.

Ugdoma per savanorystę, kūrybiškumą, sportą

„Dar viena labai svarbi TBDP dalis – iš trijų elementų sudaryta programos šerdis. Pirmas elementas – CAS (Creativity, Activity, Service) – kūryba, sportas ir visuomenei naudingas darbas, – pasakoja koordinatore. – Šie elementai uoliai studijuojantiems jaunuoliams padeda nepervargti ir subalansuoti mokymąsi.“

Antras elementas – išplėstinis rašymas. Kiekvienas moksleivis turi parengti 4000 žodžių tiriamąjį projektą. Taip moksleiviai išmoksta tiriamojo darbo pagrindų, supranta, kaip reikia tinkamai argumentuoti.

Trečias – žinių teorija. Šio dalyko esmė – išmokyti mąstyti. Mokiniai skatinami nagrinėti žinomus dalykus ir ieškoti sąsajų, įrodymų.

Pagrindinė šios veiklos idėja – suprasti dalykus ne paviršutiniškai, bet iš esmės.

Objektyvi vertinimo sistema

TBDP vertinimas susideda iš dviejų dalių. Pirmą – vidinis vertinimas, kurį atlieka mokyklos mokytojai. Vėliau dalis šio vertinimo rezultatų iškeliauja į užsienį, kur dėl baigiamojo pažymio sprendžia tarptautiniai egzaminuotojai. Toks vertinimas užtikrina, kad visi TBDP moksleiviai visame pasaulyje būtų vertinami vienodai. Antra dalis – išorinis vertinimas. Tai egzaminai, kurie laikomi antrą TBDP mokslo metų gegužę, t. y. jau 12 klasėje.

Mokyti pagal TBDP Tarptautinė Amerikos mokykla Vilniuje priima moksleivius iš lietuviškų mokyklų, tačiau kandidatai turi laisvai kalbėti angliškai ir pateikti atitinkamu lygiu išlaikytų standartinių anglų kalbos testų TOEFL arba IELTS rezultatus.

Visi TBDP mokykloje dirbantys mokytojai yra apmokyti specialiuose kursuose. Pagrindinių mokomųjų dalykų specialistai – daugiausia iš JAV pakviesti pedagogai, tačiau čia dirba ir puikių mokytojų lietuvių. Priimant pedagogus, atsižvelgiama, ar jie orientuoti į galutinį rezultatą ir ar mokymo procesą jie suvokia iš žmogiškosios perspektyvos, ar jiems svarbus ryšys su mokiniu, ar jie nori, kad mokiniai taptų rytdienos lyderiais ir keistų pasaulį.



Emilė RADYTĖ, AISV 12 klasės moksleivė, priimta į Harvardo universitetą (JAV):

„Manau, kad, mokantis pagal TBDP, labai svarbu akademinė anglų kalba, o tam, kad mokiniai patiktų programos ideologiją, – tarptautinė aplinka. Mano nuomone, Lietuvoje jokios kitos mokyklos, panašios į AISV, galinčios suteikti moksleiviams visapusišką TBD programos patirtį, nėra. Didžiausi šios programos pranašumai – galimybė visapusiškai tobulėti. Visa programa – nuolatinis iššūkių ir įsipareigojimų, kiekvieną dieną skatinantys kritiškai mąstyti, kelti klausimus, tirti.“

Gabrielė MACKELYTĖ, pirmosios AISV TBDP laidos absolventė, studijuojanti Dundee universitete (Didžioji Britanija):

„Mokantis pagal tarptautinio bakalaureato diplomo programą, įstoti į universitetą visų pirma buvo lengviau dėl to, kad universitetų reikalavimai buvo pateikti aiškiai ir sistemingai, atsižvelgiant į šią pripažintą programą. Tai, suvokiant savo galimybes, labai palengvino tinkamo universiteto paiešką. Man naudingiausia buvo ne tik tai, kad buvau priimta į antrųjų studijų metų programą, bet ir buvau tam pasirengusi.“

Vienas TBD programos pranašumų – nuoseklus paruošimas tolesniems mokslams. Įpratau mokyti savarankiškai, pripratau prie keliamų aukštų reikalavimų, todėl, pradėjusi studijuoti universitete, nenustebau nei dėl darbų gausos, nei dėl vertinimų.“

Titas GERYBA, pirmosios AISV TBDP laidos absolventas, Niujorko Universiteto Abu Dabyje (Abu Dhabi) stipendininkas:

„Svarbiausias įgūdis, kurį man padėjo išsiugdyti TBD programa, – laiko planavimas. Visiems mokomiesiems dalykams reikėjo daug pastangų ir laiko, be to, svarbu buvo atlikti užduotis iki nustatytų terminų, tad negalėjai visko atidėti paskutinei minutei.“

Vienas įdomiausių programos apsektų – žinių teorija (TOK) bei kūrybiškumas, sportas ir visuomenei naudingas darbas (CAS). CAS skatina mokytis ko nors nauja. Mane tai paskatino susidomėti programavimu. Dabar programuojau ir universitete, ir namie, ir tai tapo neatsiejama mano gyvenimo dalimi.“

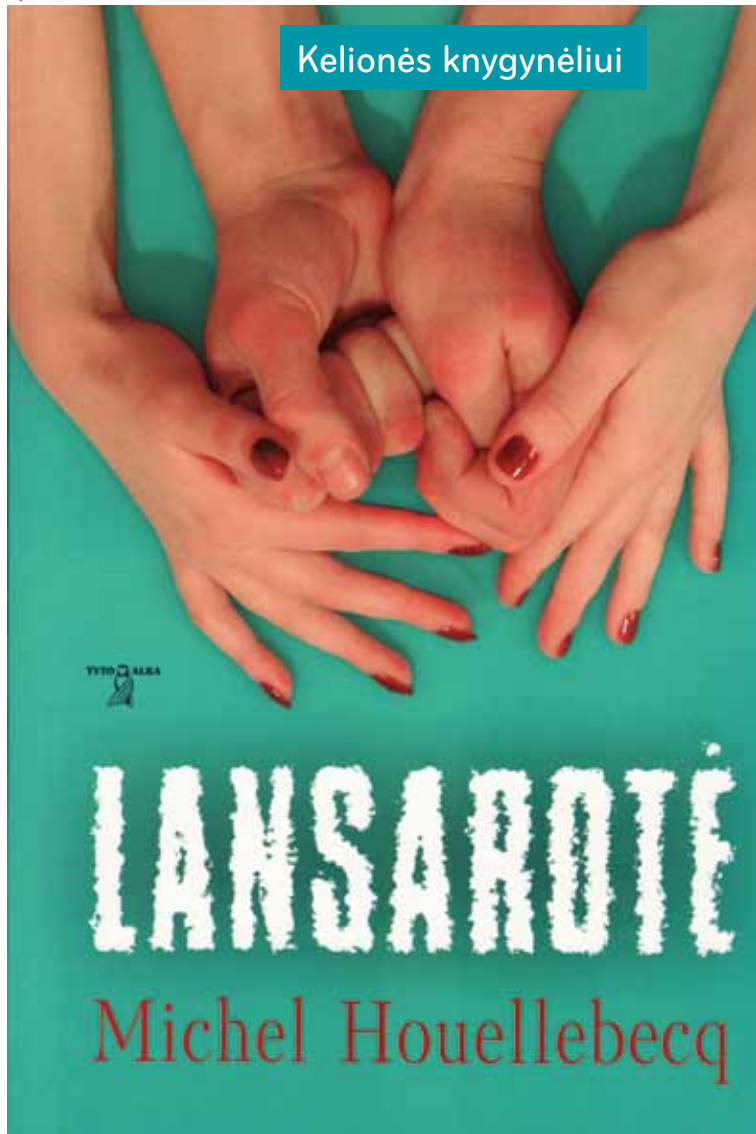
Subačiaus g. 41, Vilnius
Tel. 8 5 212 10 31
www.aiv.lt



Lansarotė po literatūros blogiuko skalpelio

Reda BRUŽAITĖ

Būna grožinės literatūros kūrinių, kurie įkvepia minias žmonių keliauti romano herojaus pramintais keliais. Tačiau ar galima tikėtis įkvėpimo keliauti iš geros, bet visai ne nuotaikingos knygos? Na, tarkim, jei niūrus knygos herojus išskirtinės vietovės turistinės atrakcijos aprašo kandžiai ir sarkastiškai, tačiau ypač taikliai – lyg aštriu nihilisto skalpelio mėsinėtų rožinį ponį. Kaip tik taip galima apibūdinti Mišelio Huelbeko (Michel Houellebecq) novelę „Lansarotė“ („Tyto alba“, 2005).



> Leidykla „Tyto alba“ M. Huelbeko „Lansarotė“ išleido 2005 m.

Nieko negirdėjote apie garsiausią šiuolaikinį prancūzų rašytoją Mišelį Huelbeką? Ką gi, akivaizdu, kad dar turės praeiti vienas kitas šimtas metų, kol šį rašytoją žmonės pažinos taip pat gerai, kaip jo vyresnius kolegas Viktorą Hugo (Victor Hugo) ir Aleksandrą Diumą (Alexandre Dumas). 2010 m. išleistas M. Huelbeko romanas „Žemėlapis ir teritorija“ („La Carte et le Territoire“) laimėjo prestižiškiausią Prancūzijos literatūrinį apdovanojimą – Gonkūrų premiją. Rašytoją garsina ne tik jo literatūrinis talentas, bet ir prieštaringa asmenybė. M. Huelbeko pavardę lydi tokie epitetai, kaip nihilistas, mizantropas, šiuolaikinės visuomenės kritikas, antimusulmonas ir pan.

Tad lai į atostogų lagaminą įsimesta „Lansarotė“ tampa intriguojančios pažinties su šiuo prancūzų literatūros blogiuko pretekstu. Negąsdinanti kūrinio apimtis, turistinė tematika, triaukštis sarkazmas ir gilesni prasmės klodai – per keletą saulės vonių seansų pakulturingėsite visu pustoniu.

Antiturstinis vadovas

Laikantis paraidinio-aprašomojo metodo kanonų veikiausiai reikėtų teigti, kad „Lansarotėje“ kalbama apie turizmą, europiečių poilsavimo ypatumus ir apie atostogas „viskas įskaičiuota“ Lansarotės saloje. M. Huelbekas novelėje pirmuoju asmeniu



> Mišelį Huelbeką garsina ne tik jo literatūrinis talentas, bet ir prieštarą asmenybė

pasakoja, kaip reikia išsirinkti atostogų kelialapį ir apie pačią poilsavimo patirtį. Nors dauguma novelės herojaus pastebėjimų apie turizmą ir turistus ypač taiklūs ir tikslūs, vis dėlto šį kūrinių korektiškiau būtų vadinti antiturstiniu literatūriniu vadovu.

Stebėti ir niekuo nesistebėti

Novelė „Lansarotė“ Prancūzijoje pasirodė 2003 m., kuomet tik radosi privačios internetinės rašties žanras, kalbininkų vadinamas asmeniniais tinklaraščiais. Didesnė „Lansarotės“ dalis atrodo kaip ilgas asmeninio tinklaraščio įrašas. Autorius pasakoja, kaip 1999 m. (knygoje iš(si) aiškinama, kad matematiškai tiksliau būtų sakyti metai prieš tūkstantmečių sandūrą), iš niauraus Paryžiaus pasprunka į „kur nors, kur šilta“. Herojus, žiūrindamas kelionių lankstinukus, svajones

pardavinėjančiai kelionių agentūros darbuotojai nurodo vos kelias sąlygas – kelionė turi būti riboto biudžeto, be to, ne į musulmonišką šalį. Štai taip buitiškai atsainiai įsigyjama savaitė atostogų Lansarotėje – saloje, apie kurios egzistavimą pasakotojas anksčiau nė neįtarė. Taip pat atsainiai jis ir atostogauja.

Netikėta, bet tekstą apie tai, kaip autoriaus stumia atostogų dienas ne kažį ką veikdamas ir nelabai kuo domėdamasis, skaityti visai lengva. Lyrinis „aš“ daugiau papasakoja ne apie salą ir jos gyventojus, bet apie jos turistus. Herojaus paniurzgėjimuose lyg žemčiūgai sužiba gausybė politiškai nekorektiškų stereotipinių pastebėjimų apie Europos tautų atostogavimo ypatumus. Tiesa, jei pažįstamiems ir nepažįstamiems pabrėžtinai atviraujate, kad niekada neskaitote Užkalnio (kaip dieną aišku, aš irgi Užkalnio neskaitau!), pastebėjimai apie anglų kolonijinius atostogavimo įpročius, norvegų vidinę laisvę maudytis sausį ar masinių ekskursijų nykumą greičiausiai pasirodys labiau politiškai nekorektiški nei juokingi.

Apie salą

Apie Lansarotės salą autorius pasakoja be didelio entuziazmo. Knygos herojų nelabai sužavi išskirtinis kraštovaizdis, primenantis Mėnulio (ar Marso – nelygu kaip pateikia kelionių agentūra) paviršių. Vietos gyventojai, įvardijami bendriniais terminais „čiabuviai“ ir apibūdinami kaip nuobodūs, sėslūs ir pakankamai nenuovokūs žmonės, nepastebi savo įstabios aplinkos. Salos gamtovaizdžių grožį jie įvertina tik tada, kai ji jiems parodo turistai, ir suskanta ji puoselėti ir išnaudoti komercinėms ekskursijoms.

Novelės herojus per pirmą atostogų dieną sudalyvauja dviejose iš trijų viešbučio siūlomų ekskursijų – apžiūri Kaktusų sodą (Jardín de Cactus) ir Timanfijos nacionalinį parką (Parque Nacional de Timanfaya). Abi vietas kelionių agentūros pristato kaip nepakartojamas ir tikrai dėmesio vertas turistines atrakcijas. M. Huelbekui kaktusai, švelniai tariant, neatrodo kaip gražiausios žemės gėlės. Timanfijos nacionaliniame parke herojų labiau sudomina ne gamtovaizdis, o vokiečių lesbiečių pora.

Kelias dienas iš tolo autoriaus stebima merginų pora pateisina ir pranoksta stereotipinius lūkesčius – vokietaitės entuziastingai sutinka idėją keliauti į nuošalų paplūdimį, kur nusimetusios liemenėles

Atostogos jau
šiaundien!



Pik Nik pasižymi žaisminga plėšoma struktūra!

Viena sūrio dešrelė prilipsta stiklinei pieno!

Pik Nik sūrio dešrelėje itin mažai druskos!

Pik Nik sudėtyje nėra konservantų!

www.pik-nik.lt

skuba į vandenį. Po maudynių tarp merginų ir pasakotojo užsimezga artimesnis kontaktas. Čia baigiasi antituristinis „tinklaraščio“ įrašas ir prasideda grožinės literatūros kūrinys.

Lšvados ir rekomendacija

Vis dėlto novelėje pasakojama ne apie atostogas Lansarotėje, o apie draskančią vidinę tuštumą, pasyvų laiko tempimą iki paskutinio teismo ir visiškai neefektyvų vienišumo metastazių gydymą atsitiktiniais lytiniais santykiais (ar tiksliau, tiesiog lytiniu dirginimu). Vulkaninė sala M. Huelbeko novelėje tampa pasaulio po pasaulio pabaigos materializacija. Perskaičius kūrinį paaiškėja, kad Lansarotėje gražu, šilta, bet, anot novelės herojaus, tuščia ir negyva, čia dirbtinai kuriamos pramogos.

Dreamstime.com



> Novelės herojus per pirmą atostogų dieną sudalyvauja dviejose iš trijų viešbučio siūlomų ekskursijų – apžiūri Kaktusų sodą

Tvarkingo fasado ir vidinės tuštumos kontrastas atitinka ir herojaus sielos būseną. Novelė gali įkvėpti aplankyti Lansarotę tiek pat, kiek Franco Kafkos (Franz Kafka) „Procesas“ – įsidarbinti teismo sekretoriumi.

Nelabai nustebau, kai mano spėlionės patvirtino ir Lansarotės turizmo centro darbuotoja Beatrisė Akuna (Beatriz Acuna). – Ji prisipažino negirdėjusi, kad kas nors būtų atvykęs į salą dėl to, kad perskaitė M. Huelbeko novelę. Kita vertus, kūrinys dar kartą primena, kad mizantropiškas vidinis demonas – ėdrus padaras – gali pasičepsėdamas suėsti atostogas net nuostabiausioje vietoje. Ir tikrai ne Kanarų problema, kad nihilistai niekada neatostogauja.

Tiems, kas vertina drąsų literatūrinį žodį

Pastaruju metu M. Huelbekas itin vengia žurnalistų, ypač iš tų šalių, kuriose jau išleisti jo naujausio romano „Pasidavimas“ („Soumission“) vertimai. Dažniausiai reporteriams su ekscentrišku rašytoju tenka pusmetį derinti interviu laiką, kad paklaustų, ką šis galvoja apie musulmonus, o prancūzų literatūros žvaigždė padvejojęs mesteltų: „Nieko negalvoju“. Arba tiesiog nepasirodytų sutartu laiku. Taigi, kaip jau supratote, ir „Small Planet“ žurnalistei susisiekti su iškiliuoju autoriumi nepavyko, tačiau į rūpimus klausimus mielai sutiko atsakyti „Lansarotė“ išvertusi Danutė ŠOVO (Danutė Chauveau).

- Huelbeko knygų veikėjų tikrai nepavadinsi džentelmenais ir šneka jie toli gražu ne literatūrine kalba. Ar tai tampa iššūkiu vertėjui? O gal kaip tik paprasčiau versti tokią buitinę slenginę herojų kalbėseną ir galvosena?

- Mišelio Huelbeko knygos veikėjai savo kalba mėgsta provokuoti, išmušti jautresnės sielos skaitytoją iš pusiausvyros, daugelio jo veikėjų žodžiai skamba jūliai, o gal net nusikaltėliškai. Vis dėlto nemanyčiau, kad „Lansarotės“ kūrinio veikėjų kalbėsena ar galvosena yra iššūkis vertėjui. Tai, veikiau, iššūkis snobiškajai visuomenei, autoriaus noras savo veikėjais išreikšti tai, kas kelia siaubą „rafinuotajai“ publikai. Kita vertus, tokiai literatūrai, beje, kaip ir bet kuriai kitai, versti, be abejo, reikia patirties.

- Vienoje recenzijoje teko skaityti, kad šis kūrinys skirtas prancūzų intelektualams paerzinti (veikiausiai panašiai galima pasakyti mažne apie

EUROPOS PARKAS

EUROPOS CENTRO MUZIEJUS



ATRASKITE GAMTOS IR MENO PASAULĮ

Muziejus veikia kasdien www.europosparkas.lt

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



visus M. Huelbeko kūrinius). Ar M. Huelbeko ironija universali? Ir kuriems epizodams suprasti reikia intelektualinio багаžo ir (arba) būti gimusiam Prancūzijoje? Pavyzdžiui, pasakotojo bičiulis keistuolis belgas Rudis gana sklandžiai įsipaišo į prancūzų tautosakoje piešiamą pakvaišusių belgų kolektyvinį portretą.

- Ši knyga – tai trumpas pasakojimas žmogaus, kuris, ūmai sumetęs, kad naujametis vakaras jam nieko gera nežada, patiriamas kelionių agentūros darbuotojos nusprendžia vykti atostogų į Lansarotę ir ten sutikti Naujuosius metus. Šioje saloje jis susipažįsta su depresyviu belgų policininku ir vokiečių lesbiečių pora. Šiame pasakojime galima įžvelgti visa tai, kas ir sudaro M. Huelbeko stilių: gal kiek slogų, o svarbiausia – ironišką, besityčiojantį iš savo amžininkų įpročių ir dvidešimtojo šimtmečio pabaigos aktualijų. M. Huelbekas – vienas skaitomiausių ir labiausiai komentuojamų šiuolaikinių autorių už Prancūzijos ribų, taigi, tam, kad įvertintume neginčijamą šio rašytojo talentą, nebūtina būti gimusiam Prancūzijoje. Beje, skaitantis Mišelio Huelbeko kūrinius turėtų

būti laisvos dvasios bei atviro proto žmogus, nesukaustytas išankstinių nuostatų bei pagiežos, ir visiškai nėra būtina turėti „intelektinį багаžą“ norint suprasti bei įvertinti šį ir kitus rašytojo kūrinius. Autorius savo pasakojime akivaizdžiai šaiposi iš keistuolio belgo Rudžio, tačiau tai daro visai nepiktai ir netgi pagarbiai, nė kiek jo nesmerkdamas: juk visi mes linkę patraukti per dantį artimiausią savo kaimyną...

- Knygoje pasakojama apie atostogas, tačiau ar „Lansarotė“ būtų galima įvardinti kaip itin patrauklų atostogų skaitinį. Kokiam žmogui drįstumėte pasiūlyti įsimesti šią knygą į lagaminą?

- Mano nuomone, M. Huelbekas – pats genialiausias šiuolaikinis prancūzų rašytojas. Jo pasakojimas „Lansarotė“ – savitas sausa ir kiek niūria kalba, kaip ir pati to paties pavadinimo Ispanijos sala. Ši novelė – tai kelionės įspūdžiai, verčiantys susimąstyti apie žmogiškąją tuštybę, žvilgtelėti į ją kitu kampu. Tai knyga, kurią reikėtų perskaityti ir tiems, kurie save laiko „išprususiais“, ir tiems, kurie vertina drąsų literatūrinį žodį.



yitbustas.lt

Puiki vieta gyventi

Geriausia dovana sau

50

metų patirties

Patikima
garantinė
tarnyba

Skandinaviška
kokybė

6

modernių
būstų projektai





PANDOWEAR.COM



PANDOWEAR.COM

Tyliausias ir švariausias valymo būdas

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 mikrobus ir mikroorganizmų sporų, bakterijų, ir jie toliau dauginasi. Didelį dulkių siurblių nepatogu tampyti, 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 apsisalo 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 danga, 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 30 proc. 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.



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



Oras iš siurbimo sistemos pašalinamas į lauką

Paprastas siurblys išpučia susirbtą orą per įvairius mažus plyšelius, todėl visos dulkelės, žiedadulkės ir kitokie alergenai pakyla į viršų.

Centrinė dulkių siurbimo sistema visus alergenų iš gyvenamųjų patalpų pašalina 100 proc.

Paprastas dulkių siurblys pavelia dulkes



Namams



> V. Judaškino tapetai „Venecija“ pasakoja apie gražų, nuo seno brangiais audiniais ir aukso siūlais garsėjantį miestą

Šiomet madingas rafinuotas jaukumas

Kristina GINOTYTĖ

Garsūs dizaino kūrėjai išradingai pasipriešino greito ritmo ir išmaniųjų technologijų pasauliui. Naujausiose šių metų mados ir interjero dizaino kolekcijose išryškėja natūralios medžiagos, išgryninama stambi, 3D efektą sukurianti tekstilės struktūra, atgyja šiuolaikiškai interpretuojami istoriniai raštai. Elegantiškas koloritas ir šilti bronzos bei aukso atspalviai atspindi poreikį atsikratyti šaltų sintetinių paviršių, o pramoniniai gaminiai keičiami unikaliais rankų darbo kūriniais, turinčiais išliekamąją vertę. Akivaizdu, kad šiomet namai prisipildys išraiškingos estetikos, jaukumo ir šilumos.

Glamūras ir ekspresija

Naujausias interjero dizaino tendencijas atspindinčios šių metų tapetų kolekcijos jau pasiekė ir Lietuvos salonus. Parduotuvėse „Tapetas.lt“ galima išsirinkti išskirtinių pasaulyje žinomų gamintojų, dizainerių ir prekės ženklų tapetų. Šiomet pristatyta jau ketvirta unikalaus dizaino tapetų kolekcija „Roberto Cavalli Home“. Joje drabužių mados ir interjero dizaino koncepcija meistriškai derinama su glamūrišku jausmingumu, o šio prekės ženklo vizitine kortele tapę gyvūnų kailių raštai interpretuojami rafinuotai ir elegantiškai. Šįkart daug dėmesio skirta ne tik idėjos ir dizaino išraiškai, bet ir išskirtinei medžiagų bei technologijų kokybei.

Itališkas skonio pojūtis

Vienas garsiausių rusų mados dizainerių Valentinas Judaškinas (Valentin Yudashkin) antroje savo tapetų kolekcijoje „Valentin Yudashkin Home Fashion 2“ kviečia į įspūdingą ir ekspresyvią kelionę po klasikinę Italiją. Kolekcijos katalogas sudarytas iš keturių rinkinių. Tapetų rinkinys „Venecija“ pasakoja apie gražų, nuo seno brangiais audiniais ir aukso siūlais garsėjantį miestą: sienų apmušaluose susipina šilko bangos ir švelnūs atspalviai. Šie gaminiai atspindi itališką prabangą, skleidžia unikalią senovės miesto aurą. Į rinkinio „Sicilija“ tapetus perkeltos senovės mozaikos perteikia stebuklą ir paslapčių kupiną salos dvasią. Trečias rinkinys pasakoja apie Romą – amžinąjį miestą, nuo seno laikomą menininkų ir skulptorių įkvėpimo šaltiniu. Šio rinkinio tapetai, dekoruoti baroko stiliaus elementais, bet kokioje erdvėje sukurs Romos didikų rūmų įspūdį. Ketvirtas rinkinys nukelia į prabangiais papuošalais ir brangakmenių spalvomis žibančią Florenciją, neretai vadinamą Renesanso lopšiu. Šio rinkinio sienų dangos padės namie sukurti rafinuotą klasikos atmosferą. Italijoje pagaminta kolekcija „Valentin Yudashkin Home Fashion 2“ – natūralių spalvų ir elegantiškų raštų, dvelkianti šiluma ir itališku skonio pojūčiu. Ne vien klasikinės Italijos gerbėjus sužavėsianti kolekcija įkvėps kurti madingus bei stilingus namus.

Stiliaus ir elegancijos pavyzdys

Italų aukštos kokybės tapetų gamintojas „Zambaiti Parati“ šiemet pristatė eksperimentą – unikalią tapetų kolekciją „Trussardi Wall decor“, sukurtą remiantis pasaulinio garso drabužių ir interjero objektų dizainerio Nikola Trusardžio (Nicola Trussardi) darbais. Tai pirmas toks sėkmingas projektas, kuriame susipina novatoriškas garsaus gamintojo požiūris ir pasaulinį pripažinimą pelniusio stilisto išraiškos koncepcija, atskleidžianti modernią struktūrą, stiprų emocinį poveikį ir eleganciją. Kolekcijoje ypatingas dėmesys skiriamas tekstilės struktūrą pabrėžiančioms faktūroms, išryškinančioms audinio minkštumą ir jaukumą, o vyraujantys prislopinti, šiek tiek blizgūs atspalviai sukuria



> Šiemet pristatyta jau ketvirta unikalaus dizaino tapetų kolekcija „Roberto Cavalli Home“

prabangos efektą ir suteikia žavesio. Šis stiliaus ir elegancijos pavyzdžiu laikomas rinkinys nepaliks abejingų tų, kas žino ir vertina išgryninto itališko dizaino estetiką.

Kūrybiniai eksperimentai

Salonuose „Tapetas.lt“ taip pat galite apžiūrėti ir kitas originalias išskirtinių gamintojų bei dizainerių kolekcijas. Nestandartinius gaminius mėgstančių dėmesį patrauks antrasis vokiečių gamintojo „Marburg“ tapetų katalogas „Colani Evolution“, sukurtas suvienijus jėgas su pasaulinio lygio dizaineriu Luidžiu Kolaniu (Luigi Colani). Tai ryškus šių metų interjero tendencijų pavyzdys, kai susipina modernaus dizaino koncepcija, šviesios ir sodrios unikalios reljefinės metalo puošybos detalės.

Puošnius tekstilinius ir vinilinius tapetus su veliūro dekoru gaminanti italų kompanija „Portofino“ šiais metais pristatė naują rinkinį „Kashan“. Čia susiejamas klasikinis ir modernus stilius, atskleidžiami ekspresyvios rytietiškos atmosferos fragmentai. O pirmoji tapetų kolekcija „Fashion for Walls“ perteikia patogaus gyvenimo stilių ir kviečia nebijoti eksperimentuoti bei atskleisti savitumą.

Namams



➤ Grakščios formos plautuvė lengvumo suteikia ir virtuvės interjerui

Keraminės plautuvės – ieškantiems kokybės

Vaidas NORKUS

Nors pirmos montuojamosios keraminės plautuvės pasirodė praėjusio amžiaus šeštajame dešimtmetyje, o įleidžiamosios – dar po kelių dešimtmečių, vis dar manoma, kad keramikos vieta – vonios kambaryje, o ne virtuvėje. Tačiau, vertinant be išankstinių nuostatų bei stereotipų ir ramiai permetus akimis keraminių plautuvių savybių sąrašą, prieinama prie išvados: keramika turi tiek nerūdijančio plieno, tiek akmens masės plautuvėms būdingų pranašumų.

Kai vien praktiškumo nepakanka

Rinkdamiesi virtuvės plautuvę vartotojai dažniausiai apsvarsto tik du tokio gaminio variantus: pagaminto iš nerūdijančio plieno arba akmens masės. Abu turi ir plusų, ir minusų. Daugelį vartotojų įtikina ilgas nerūdijančio plieno plautuvių praktiškų savybių

sąrašas. Tačiau šios plautuvės turi savo Achilo kulną – jų negalima pasirinkti norimos spalvos ir priderinti prie bendro virtuvės stiliaus. Praktiškiems vartotojams tai nėra motais, tačiau tiems, kam ne tik dievas, bet ir velnias slypi smulkmenose, praktiškas pasirinkimas – nebūtinai geriausias.



➤ Keraminės plautuvės galima gaminti įvairių spalvų, net juodas



> Ypač originaliai atrodo baltos plautuvės, dekoruotos elegantiškais dekoratyviniais raštais

Pagrindinis akmens masės plautuvių koziris – natūralaus akmens rašto grožis. Tačiau tai nereiškia, kad pati medžiaga yra natūrali.

Purvui ir kalkėms atspari keramika

Keraminės, kaip ir nerūdijančio plieno plautuvės, puikiai tinka ten, kur ruošiamas maistas. Jos atsparios karščiui, šalčiui, įvairių medžiagų, taip pat ir cheminių, poveikiui, šias plautuves paprasta prižiūrėti ir lengva valyti. Apskritai keramika laikoma viena higieniškiausių medžiagų, nes į ją neįsigeria skysčiai bei kitos medžiagos, kvapai – tai viena priežasčių, kodėl keramika montuojama vonios kambaryje. Be to, viena garsiausių keramikos kompanijų „Villeroy & Boch“ visai neseniai pristatė technologiją „ceramic plus“, pakeitusią keraminių plautuvių priežiūros standartus. Keramikos paviršius padengiamas specialiu apsauginiu sluoksniu, ant kurio vanduo renkasi į lašelius, todėl purvas ir kalkės geriau nubėga, nesikaupia. Toks paviršius nusivalo tarsi reklaminiame filmuke – paprastai ir greitai.

Keraminės plautuvės kartais peikiamos dėl menko atsparumo įbrėžimams ir smūgiams. Tiesiog neįsigilinama į įvairiais tyrimais paremtą informaciją, kuri byloja: keramikos atsparumas smūgiams ir įbrėžimams ypač didelis ir tuo ji prilygsta... nerūdijančiam plienui. O jei net ir tai neįtikina, pagalvokite, kodėl keraminių praustuvų vonios

kambaryje dar nepakeitė pagaminti iš nerūdijančio plieno?

Keramika neabejotinai yra natūrali, nekenksminga aplinkai ir pranašesnė už kitas medžiagas. Keramikos gamybos technologija nesikeičia jau kelis šimtmečius: keramikos dirbiniai gaminami tik iš skystos natūralios keraminės masės. Supilta į formą ji džiovinama, rankiniu būdu glazūruojama, beveik parą degama 1200 laipsnių temperatūroje, po to atvėsinama ir nušlifuojama.

Svarbiau – išskirtinumas

Vonios kambaryje keramika dažniausiai būna balta, tačiau dėl šiuolaikinių techninių galimybių praustuves galima gaminti įvairių spalvų, net juodas. Ypač originaliai atrodo baltos praustuvės, dekoruotos elegantiškais dekoratyviniais raštais. Tokias virtuves plautuves prieš keletą metų, užėjus neobarokinės stilistikos madai, vieni pirmųjų pristatė „Villeroy & Boch“. Interjero architektūros profesionalams svarbiausia ne tai, kad keraminės plautuvės lengvai priderinamos prie skirtingų stilių interjerų, o tai, kad jos virtuvei teikia išskirtinumo.



„Villeroy & Boch Gustavsberg“
atstovybė Lietuvoje
Maironio g. 25–23, Vilnius
Tel. +370 5246 0810

Gamyba



➤ Klaipėdos pramogų centro „Nesė pramogų bankas“ išorė – „Medžio“ meistrų kūrinys

Stilingai aplinkai – išskirtiniai baldai

Audronė MIEŠČIONAITIENĖ

1986 m. Kretingoje įkurta UAB „Medis“ – viena iš stabiliausių ir sėkmingiausių dirbančių Lietuvos įmonių. Bendrovėje projektuojami ir gaminami įvairūs korpusiniai bei minkštieji baldai, medinės interjero ir eksterjero detalės individualiems būstams bei viešosioms erdvėms. Puikią įmonės gaminių kokybę lemia gera įranga, stipri gamybos bazė, šiuolaikinės technologijos, stabilus patyrusių stalių ir kitų specialistų kolektyvas, puikios darbo sąlygos.

Plečiasi ir pelno apdovanojimus

Pastaraisiais metais išplėtus bendrovės baldų surinkimo cechus ir sandėlius, įmonės gamybinis plotas padidėjo iki 3400 m². Nuo 2007 m. įmonėje įdiegta gaminių kokybės valdymo sistema ISO 9001.

2015 m. bendrovė pripažinta viena iš ekonomiškai stabiliausių Lietuvoje. Tai patvirtina įmonei įteiktas sertifikatas „CrefoCertStabilus“. 2004 ir 2015 m. leidinio „Verslo žinios“ projekte „Gazelė“ „Medis“ pripažintas viena iš sėkmingiausių dirbančių ir sparčiausiai besiplečiančių bendrovių.



➤ „Medžio“ gaminiai puikiojasi ir tarptautiniame konkurse apdovanojame bendrovės „Litrada“ biure Maskvoje



> Gaminami ir įvairūs baldai individualiems būstams

Gaminiai puošia solidžias įstaigas

UAB „Medis“ dirba ne tik su Lietuvos, bet ir su Latvijos, Norvegijos, Švedijos, Suomijos, Anglijos, Rusijos, Baltarusijos užsakovais. Įmonės gaminiai puošia Švedijos tinklo „Scandic“ viešbučius, Vilniaus viešbutį „Congress Avenue“, Klaipėdos pramogų centrą „Nesė pramogų bankas“, tinklo „Čili pica“ picerijas Lietuvoje ir Latvijoje, Druskininkų žiemos pramogų centrą „Snow Arena“, tinklo „Caffè Ritazza“ kavines. Dizainerio Sauliaus Remeikos suprojektuoti ir „Medžio“

įgyvendinti gaminiai puikuoja ir bendrovės „Litrada“ biure Maskvoje. Tarptautiniame biurų dizaino ir technologijų konkurse „Best Office Awards 2014“ šis biuras laimėjo pagrindinį prizą už erdvės organizavimą.

„Medžio“ komanda pasirengusi naujiems iššūkiams ir kviečia bendradarbiauti architektus ir interjero dizainerius įrengiant įvairios paskirties patalpas Lietuvoje bei užsienyje.

UAB „Medis“ sukurti baldai ir vykdyti projektai pristatomi interneto svetainėje www.firmamedis.lt.



> Pastaraisiais metais įmonės gamybinis plotas padidėjo iki 3400 m²

Interjerui



► „Dura Stone“ stalviršiai derės ir klasikiniame, ir moderniame interjere

Dirbtinis akmuo kūrėjų fantazijos nevaržo

Saulius MALINAUSKAS

Jei kuriate interjerą ir ieškote originalių idėjų bei dar neišbandytų medžiagų, pasidomėkite lieto akmens įvairove. Ši medžiaga nustebins kokybe, gaminių formomis ir plačiomis pritaikymo galimybėmis.

Šiltas akmuo

Dirbtinį akmenį šiuolaikiniai architektai ir interjero dizaineriai dievina dėl neribotų dizaino galimybių. Dėl puikių technologinių savybių dirbtinis akmuo tapo modernių interjerų medžiaga, nors vonios, virtuvės įrangos dalims ir kitiems interjero elementams gaminti ji naudojama jau labai seniai.

Nuo 1998 m. lieto akmens gaminiai pradėti gaminti ir Lietuvoje. Daugelio vilų, namų, butų savininkai jau spėjo įvertinti bendrovės UAB „Baltijos marmuras“ gaminių iš lieto akmens „Dura Stone“, lieto marmuro, lieto granito, kvarco „Technistone“, „Silestone“ kokybę ir pranašumus. Lietas akmuo „Dura Stone“ – pagal JAV sukurtą technologiją gaminamas dirbtinis akmuo. Tai viena iš visame pasaulyje žinomų dirbtinių akmenų „Solid

Surface“ (vienalytis paviršius) grupės medžiagų.

„Dura Stone“ savybėmis panašus į lietus akmenis „Corian“, „Cristalan“, „Staron“, „Hanex“, „Samsung“. Tai vienas patvariausių ir moderniausių natūralios ir sintetinės medžiagų junginių. „Dura Stone“ akmens masę sudaro aliuminio trihidratas, homogeniškai sujungtas su modifikuota derva. Dėl to lieto akmens „Dura Stone“ spalva ir struktūra yra tolygi. Tai labai tvirta, ilgaamžė ir dėvėjimuisi atspari sintetinė medžiaga. Dirbtinio akmens „Dura Stone“ paviršius – švelnus, glotnus, malonus liesti ir, kitaip nei natūralaus akmens, šiltas.

Derės įvairaus stiliaus interjeruose

Lietų akmenį „Dura Stone“ galima pritaikyti daug kur. Ši medžiaga naudojama restoranų, kavinių, barų, viešbučių, bankų, biurų interjerams. Iš jos gaminamos plautuvės ir stalviršiai virtuvei, vonios kambariui, laboratorijoms, chirurginės kriauklės, sieninės plokštės ir įvairūs dekoratyviniai interjero elementai. Dėl įvairių atspalvių ir liejinių formų šie gaminiai puikiai dera ir prie modernaus, ir prie klasikinio interjero. Iš „Dura Stone“ galima



➤Lieto akmens kriauklės – originalios ir ilgaamžės

pagaminti bet kokio ilgio, pločio, storio ir formos stalviršį, tad dirbdami su šia medžiaga baldų projektuotojai ir dizaineriai gali nevaržyti savo fantazijos.

Šios medžiagos gaminių paviršiai vientisi – be jungiamųjų siūlių (atskiros lieto akmens dalys sujungiamos besiūliu būdu), tad su lietu akmeniu „Dura Stone“ galima įgyvendinti originaliausias dizaino idėjas. „Dura Stone“ liejinys neporingas, nesugeria skysčių, todėl ant jo nelieka dėmių, nesidaugina bakterijos. Gaminius paprasta prižiūrėti ir atnaujinti – įbrėžimai pašalinami šlifuojant. Taigi net ir ilgai naudojamo gaminio pirmą išvaizdą galima atkurti be restauravimo žymių.

Lietas akmuo „Dura Stone“ atsparus temperatūros pokyčiams ir karščiui iki 200 laipsnių. Į lieto akmens virtuvės stalviršius be jungiamųjų siūlių galima įmontuoti (įklijuoti) tokios pat spalvos plautuves. Dėl besiūlio plautuvės ir stalviršio sujungimo nesikaupia nešvarumai ir drėgmė. Lietas akmuo „Dura Stone“ taip pat naudojamas ir sienų apdailai. Tokios sienos atrodo labai originaliai ir visada išlieka nepriekaištingai švarios.

Tvirti ir sterilūs

Vieni kiečiausių – dirbtinio kvarco stalviršiai. Kvarcas Moso mineralų kietumo skalėje užima 7 vietą. Kvarciniai virtuvės stalviršiai primena natūralų granitą, tik jų paviršius yra labai tvirtas ir sterilus, į jį neįsigeria nešvarumai. Kvarco stalviršiuose, kitaip nei pagamintuose iš natūralaus granito ar marmuro, nėra porų, kurios absorbuoja skysčius, todėl ant jų išsiliejęs skystis nesugadins paviršiaus, nepakeis jo spalvos. Kvarciniai stalviršiai atsparūs ir įbrėžimams. Tai itin tinkama medžiaga moderniems virtuvės baldams.

Kvarcas taip pat naudojamas vonios kambario stalviršiams, palangėms, laiptams, stalams bei kitiems interjero elementams gaminti. Vienintelis jo trūkumas – nėra vientiso sujungimo, todėl kampiniuose gaminiuose matoma jungimo siūlė. Dėl kvarcinių stalviršių savybių jie įrengiami net ten, kur keliama labai aukšti higienos reikalavimai, pavyzdžiui, ligoninėse ir laboratorijose.

Pagaminta Lietuvoje



> Iš supresuotų šiaudų skydų galima pastatyti bet kokios formos ar aukščio namą

Šiaudinis namas: greitai ir gerai

Kristina GINOTYTĖ

Net neabejoju, kad daugelis atsargių lietuvių pasakytų, kad „greitai ir gerai“ nebūna, ypač kalbant apie namo statybą. Pati tikriausiai irgi nebūčiau lengvai tuo patikėjusi, jei nebūtų tekę apsilankyti iš šiaudinių skydų pastatytame name ir tiesiai iš šeiminių Daivos bei Giedriaus lūpų išgirsti, kas lėmė tokį jų pasirinkimą.

Projektui nėra jokių apribojimų

Seniau nei prieš metus Vilniaus priemiesčio individualių gyvenamųjų namų rajone įsikūrę sutuoktiniai Daiva ir Giedrius pasakoja ilgai svarstę, kokį namą statyti. Ieškodami tinkamiausio sprendimo, apgalvojo daug skirtingų variantų, o suintrigavo atsitiktinai išgirsta informacija apie šiaudinius namus – sudomino galimybė gyventi ekologiškoje aplinkoje. Tiesa, šeiminkai pripažįsta buvę nusiteikę skeptiškai: „šiaudinis namas“ jiems siejosi su kaimiško tipo pastatu, neaiškumų kėlė patvarumo, atsparumo ugniai klausimai, „šiaudinio“ interjero įrengimo galimybės.

Abejones dėl pastato architektūros netruko išsklaidyti įmonės „Ecococon“ specialistai: iš supresuotų šiaudų skydų galima pastatyti bet kokios formos ar aukščio namą. Tereikia pateikti namo architektūrinį projektą, pagal kurį sukuriamas šiaudų skydų projektas. Toliau viskas palyginti paprasta: supresuotų šiaudų skydai pristatomi į statybos aikštelę ir konstruojami karkasinio namo principu, medinius rėmus sutvirtinant specialiais varžtais. Giedrius prisipažįsta nustebęs, kad dviejų aukštų pastatui sumontuoti užteko kelių darbininkų brigados. Darbas vyko švariai ir sklandžiai, naudojant tik vieną įrankį – elektrinį suktuką, o naujojo namo sienos iškilo vos per dvi dienas.

Išskirtinės unikalių modulių savybės

Dabar šiaudinio namo šeiminkai džiaugiasi savo pasirinkimu, tačiau jie neslepia iki galutinio sprendimo buvę gana atsargūs. Nors bendrovės „Ecococon“ patentuotų šiaudų skydų – unikalių ir vienišųjų ne tik Lietuvoje, bet ir pasaulyje – kokybę ir patikimumą garantuoja tarptautiniai sertifikatai, Giedrius ir Daiva viskuo norėjo įsitikinti savo akimis. Labiausiai dvejavo dėl medžiagų atsparumo ugniai. Kartu su „Ecococon“ darbuotojais buvo atliktas



> Alyvuoto molio grindys daug kam primena marmurinę dangą

paprastas bandymas – supresuotų šiaudų skydas padegtas atvira ugnimi. Rezultatas nustebino – liepsna ne tik neplito po šiaudus, bet ir neįsidedė, o atitraukus ugnį užgeso. Toks efektas pasiekiamas dėl unikalaus šiaudų presavimo būdo: į karkasinį medinį skydą dedami šiaudai presuojami iki $100\text{--}120\text{ kg/m}^3$ suspaudimo laipsnio, o tai lemia ne tik išskirtinį atsparumą ugniai, bet ir saugo nuo graužikų, garantuoja garso bei šilumos izoliaciją. Natūralu, kad šis aspektas šeimai taip pat buvo labai svarbus. Pasirinkę šiaudinių modulių sienas, Giedrius ir Daiva galėjo nesirūpinti papildomu apšiltinimu. Standartinių 40 cm storio skydų namo šiluminė varža atitinka aukščiausius vadinamiesiems pasyviems namams keliamus energinės klasės reikalavimus. Šeimininkai tuo jau įsitikino šią žiemą – lauke spaudžiant daugiau nei 20 laipsnių šalčiui, namo energijos sąnaudos liko beveik nepakitusios.

Ekologiškos medžiagos ir puikus mikroklimatas

Žvalgantis po šiaudinį namą, natūraliai kyla klausimas, kokios medžiagos tinka interjerui įrengti. Juk ekologiškas „kvėpuojančias“ šiaudų sienas būtų nelogiška uždengti gipskartoniui ar kitokiomis įprastomis interjero apdailos medžiagomis. Pasirodo, Daiva su Giedriumi išbandė seną, dabar jau neįprastą medžiagą – molį. Jį panaudojo ne tik šiaudinio namo sienoms tinkuoti, bet ir aslai grįsti. Daiva pasakojo nustebusi, kad tokia „kaimiška“ medžiaga gali atrodyti taip šiuolaikiškai. Buvo galima rinktis iš daugiau nei 70 natūralių molio

atspalvių, tad namai išliko visiškai ekologiški, be jokių dirbtinių priemaišų, o vaizdas išties stulbinamas. Anot šeimininkų, alyvuoto molio grindis svečiai net sumaišo su marmurine danga. Neseniai antro mažylio susilaukusi pora džiaugėsi ir tokios apdailos praktiškumu – nebereikia bijoti, kad vaikai „papuoš“ sienas piešiniais. Užtenka išteptą vietą patrinti drėgna šepetėle, ir molinė siena vėl švari kaip buvusi. O ką jau kalbėti apie gerą namų klimatą, kurį sukuria molis, palaikantis patalpoje pastovią 50 proc. drėgmę. Dėl šios priežasties Daiva ir Giedriui nereikėjo rūpintis jokiais kondicionieriais ar oro drėkintuvais, o mažyliams pavyko išvengti slogos, neretai užpuolančios dėl per sauso patalpų oro.

Sutaupyta laikas mažina kainą

Paklausti apie šiaudinio namo statybos kainą šeimininkai pirmiausia skaičiuoja sutaupytą laiką – juk sienos iškilo vos per dvi dienas. Dėl to mažesni buvo ir bendri statybų kaštai, teko mažiau mokėti darbininkams, nereikėjo samdytis jokios sunkiosios technikos. Šiaudinis pastatas atitinka pasyviojo namo energinius reikalavimus, tad mažiau lėšų buvo skiriama inžinerinėms konstrukcijoms – tai irgi sumažino bendrą sąmatą. O puiki šeimininkų savijauta ir gera nuotaika gyvenant ekologiškoje ir sveikoje aplinkoje apskritai neįkainojama.

www.ecococon.lt
Odminių g. 10-9, Vilnius
Mob. tel. +370 637 50000
El. p. biuras@ecococon.lt





➤ Vonia gali virsti mažyčių asmeniniu SPA centru su vandens procedūromis

PAA pakeitė vonios kambario sampratą

Kartą fizikas, stalius ir gydytojas nusprendė drauge įgyvendinti savo kūrybinius sumanymus. Jie sukūrė neįprastą vonią, kuria neilgai patys džiaugėsi – ją tuoj pat nupirko. Tokia 1993 m. buvo Latvijoje įkurtos įmonės PAA pradžia. Šiandien šios bendrovės gaminiai žinomi ir vertinami toli už Latvijos ribų. Pasitelkusi šiuolaikines technologijas ir aukštos kokybės medžiagas PAA gamina išskirtines vonias, praustuvus, dušų padėklus, baldus ir kitus vonios kambario elementus, kurie atitinka pačius griežčiausius ES standartus. Apie tai, ką nauja PAA siūlo savo klientams, pasakoja jos atstovas Lietuvoje Ričardas SVOROBOVIČIUS.

Išsiskiria novatorišku požiūriu

- Kuo jūsų gaminiai pranašesni už kitų įmonių panašius gaminius?

- Mes pirmieji Latvijoje pristatėme kaip šiuolaikiškos, aukštos kokybės santchnikos

gamintojai. Šiandien savo gaminius eksportuojame į Rytų ir Vakarų Europos šalis, Kazachiją, JAV ir kt. Išsiskiriame novatorišku kūrybiniu požiūriu į gamybą, siekiame aukščiausios kokybės, didžiuojamės savo unikaliomis technologijomis. PAA prekės ženklas asocijuojasi ne tik su gaminiais iš lieto akmens, bet ir su itin plačia vonios kambario gaminių spalvų palete.

Visi mūsų gaminiai yra ypač meniški, ergonomiški ir funkcionalūs. Mes konsultuojame pirkėjus, kuriame originalaus dizaino projektus – pagal kliento skonį ir pageidavimą siūlome stilistiškai išbaigtą vonios kambario interjerą. Dėl didelių gamybinių pajėgumų, profesionalių darbuotojų ir puikaus pasiekiamumo (turime atstovybių įvairiose šalyse) – mes pajėgūs išspręsti net ir sudėtingiausius dizaino uždavinius.

Nuolat išbando naujas medžiagas

- Ar turite ir gamybos paslaptį?

- Šiomis dienomis vieninteliai Latvijoje vonios kambario įrangą gaminame pasitelkdami net keturias unikalias technologijas. Pirmą vonią pagaminome iš stiklo plastiko. 1997–1998 m. pradėjome gaminti

vonias iš akrilo, vėliau – iš lieto akmens. Dabar gamyba iš lieto akmens yra viena pagrindinių mūsų veiklos krypčių. Iš šios medžiagos gaminame vonias, kurių paviršiai švelnūs ir šilti. Tokios vonios labai patinka žmonėms, dar menantiems, kaip buvo gera maudytis ketinėje vonioje.

Paklausios ir vonios, pagamintos iš kokybiškų akrilinių lakštų. Jos montuojamos su rėmu ir yra stabilios bei labai patogios, be to, – puikaus dizaino. Šių vonių spalva nekinta laiku bėgant, jos nenugelsta net naudojamos ketvirtį amžiaus, nesideformuoja nuo žmogaus svorio ir temperatūros pokyčių. 2012 m. įdiegėme visiškai naują technologiją – pradėjome gaminti įrangą iš naujoviškos medžiagos „Silkstone“.

Šilkinis akmuo ir apdailai

- Angliškai „silk stone“ reiškia šilkinis akmuo. Kuo ypatinga ši medžiaga?

- Ji pranašesnė nei įprastas lietas akmuo. Jos technologiniai duomenys panašūs į koriano („DuPont™ Corian®“), kuris taip pat primena natūralų akmenį. Tačiau mūsų „Silkstone“ yra unikali sudėtis. Niekas tiksliai negalėtų pagaminti tokios pačios medžiagos. Palietus ji švelni ir šilka, be to, yra kur kas stipresnė ir atsparesnė nei lietas akmuo. Tvirtumu ir aristokratiška išvaizda „Silkstone“ primena marmurą. Ji būna panašių atspalvių kaip akmenys, kuriais buvo grįsti senovės graikų amfiteatrai. Ši labai madinga ir šiuolaikiška medžiaga tanki ir plastiška, tad iš jos galima gaminti įvairiausių formų plačiai pritaikomus gaminius.

„Šilkinis akmuo“ tinka ir vonios kambariui, ir kitoms patalpoms. Iš jo gaminamos grindų ir sienų apdailos plokštės, baldų sienelės, stalviršiai, palangės ir kt. Jis tinka net pastatų išorės apdailai. „Silkstone“ higieniška, puikiai valoma, netarši medžiaga, ją lengva apdirbti. Jei kartais gaminys neatitiktų klientui reikalingų matmenų, jį būtų nesunku apipjauti ir nušlifuoti patiems. Svarbu ir tai, kad „Silkstone“ – nedegi ir neužsiliepsnoja aukštoje temperatūroje. Priešingai – ji išskiria drėgmę ir neleidžia ugniai plisti. Dėl to ši medžiaga naudojama net naftos gavybos platformose.

Iš „Silkstone“ gaminamos dviejų modelių laisvai



> Visi PAA gaminiai ergonomiški ir funkcionalūs

stovinčios vonios, taip pat įvairūs kriauklių su stalviršiais modeliai, tarp kurių – ir naujoviški, skirti naudoti virš skalbyklės.

SPA namuose įsirengti

- Kaip žmonėms prisitaiko prie laikmečio vėjų?

- Klientams siūlome visko, ką jie norėtų matyti vonios kambaryje – įvairiausio dizaino vonių, tarp jų – ir masažinių vonių, taip pat praustuvų, dušo padėklų ir pan. Mes greitai persiorientuojame ir lepiname rinką naujienomis, kartu daug dėmesio skiriame ir individualiems vartotojams. Mūsų klientai gali užsisakyti spalvotą vonią ar kriauklę. Jei nepatiktų nė viena iš mūsų siūlomų 60 spalvų paletės, vonią galėtume pagaminti tokios spalvos, kokios yra, tarkim, kliento vonios kambario apdailos plytelės ar užuolaidos. Padedame užsakovui sukurti idealią asmeninę erdvę. Juk vonios kambarys – ne tik funkcionali, iki smulkmenų apgalvota patalpa. Šiais laikais tai ir intymi poilsio erdvė.

Nuolat skubantys didmiesčių gyventojai labai vertina poilsio minutes namuose, nori atsipalaiduoti, atgauti emocinę pusiausvyrą. Todėl šiuolaikinio vonios kambario erdvė neretai jungiama su miegamuoju. Tik dekoratyvine sienele atskirta vonia gali virsti mažyčiu asmeniniu SPA centru su vandens procedūromis, masažu ir pan. Šiuo metu PAA bendradarbiauja su italų architektu ir dizaineriu Maksimu Farinačiu (Massimo Farinatti), kuris iš „Silkstone“ kuria naujo dizaino vonios kambario gaminių seriją.

Parengė Dalia ŽILINSKIENĖ



PAA atstovas Lietuvoje
Ričardas Svorobovičius
Tel. +370 682 18 529
lietuva@paa.lt
www.paa.lt

Šildymas ir vėsinimas taupant energiją

Raminta CIKANAUŠKĖ

Žiemą namie – šilta, o vasarą – vėsu. Patalpų temperatūrą galima valdyti pagal individualius kiekvieno gyventojo poreikius, o išlaidos suvartojamai šildymo energijai – nedidelės. Toks optimalus komfortas – ne utopija, tai įmanoma įsirengus vieną tinkamai sukomplektuotą spindulinio patalpų šildymo ir vėsinimo temperatūros valdymo sistemą „Uponor Smatrix“.

Natūralu ir sveika

Vandeninis grindinis šildymas ir vėsinimas – natūralus ir sveikas. Patalpas šildo ir vėšina grindyse ar kituose paviršiuose sumontuotais vamzdžiais tekančiu vandeniu. Tokią sistemą rekomenduojama naudoti net vaikų darželiuose ir ligoninėse, tad ir individualiam būstui ji – tinkamiausias pasirinkimas.

Šis spindulinis šildymo būdas ne tik taupo energiją, nes jos šilumnešių numatytoji temperatūra yra gerokai žemesnė nei radiatorinės sistemos, bet turi ir kitų pranašumų: patalpose šiluma pasiskirsto tolygiai ir ten kur reikia, o nesikaupia palubėje, kaip šildant konvekciniu būdu, nesusidaro nemalonių oro srautų, nesikaupia dulkės, termostatais šilumą atskirai kiekviename kambaryje galima valdyti pagal poreikį. Tokia sistema nepastebima, nereikia montuoti radiatorių ar papildomų vėsinimo įrenginių, kurių dažniausiai negalima užstatyti baldais, uždengti užuolaidomis, tad nėra ribojama laisvė planuoti interjerą, galima kurti estetišką aplinką.

Patogiau ir taupiau

Pasirinkę grindinio šildymo ir vėsinimo sistemą, jau gali džiaugtis komfortu bei sutaupyti išlaidomis. Vis dėlto daug ką tokioje sistemoje

lemia patalpų temperatūros valdymas. Šiam procesui ir buvo sukurta spindulinio patalpų šildymo ir vėsinimo temperatūros valdymo sistema „Uponor Smatrix“. Kuriant šią rinkoje naują automatiką, buvo siekiama panaudoti visus spindulinės sistemos pranašumus, todėl, ją įdiegus, padidėja būsto energinis naudingumas ir visose patalpose užtikrinamas optimalus mikroklimatas.

Įprastinės sistemos turi būti balansuojamos rankiniu būdu, tam, kad kiekvienoje patalpoje būtų užtikrintas reikiamas veikimo našumas, o „Uponor Smatrix“ automatinio balansavimo technologija numato ir reguliuoja tikslų reikalingą energijos kiekį. Rankinis balansavimas atspindi tam tikrą sistemos veikimo laiką, o automatinis balansavimas prisitaiko prie kiekvieno sistemos ar pastato pokyčio. Taip išvengiama klaidų. Net pakeitus grindų dangą, valdymo sistema prisitaiko automatiškai. Taip sutaupoma iki 20 procentų energijos, reikalingos visos sistemos veikimui (lyginant su nesubalansuotomis sistemomis be atskirų patalpos valdiklių).

Be to, pasirinkus sistemos „Uponor Smatrix“ modulį „U@home“, patalpų temperatūrą galima valdyti nuotoliniu būdu išmaniaisiais įrenginiais. Tai ypač svarbu, jei būsto savininkas keliauja ir yra toli nuo namų.

„Uponor“ sprendimai – laiko patikrinti, aukštos kokybės, patvarūs ir ilgaamžiai.

„Uponor Smatrix“ spindulinio šildymo ir vėsinimo sistemoms

Jūsų raktas į didesnę efektyvumą

- **Išmanu:** optimizuojamos spindulinio šildymo ir vėsinimo sistemų energijos sąnaudos
- **Sujungta:** naudojant parinktį „Wave PLUS“ sistema turi galimybę būti valdoma internetu namuose ar išvykus
- **Patogu:** naujoviška automatinio balansavimo funkcija užtikrina paprastą montavimą, nustatymą ir naudojimą



Arena



Kai į miestą atkeliauja šventė

leva VARIAKOJYTĖ-REYNSHTROM

Cirką mėgsta visi – ir maži, ir dideli. Vaikus cirko vaidinimas pakeri, įvilioja į magišką, stebuklingą pasaulį, o suaugusieji bent trumpam gali grįžti į vaikystę, prisiminti smagius nerūpestingus laikus. Tačiau cirkas cirkui nelygu. „Baltijos cirkas“ – neabejotinas Lietuvos cirko lyderis, ilgametis Europos cirko asociacijos (ECA) narys, jau dvidešimt dvejus metus vertinamas kolegų ir mylimas žiūrovų.



Šeši mėnesiai cirko magijos

Šiemetinė „Baltijos cirko“ programa – tikra geros nuotaikos ir puikių įspūdžių bomba! Nauja tarptautinė trupė cirko gerbėjų armiją stebins, linksmins, džiugins nuostabiais ir neįtikėtinais pasirodymais. Trupės artistai susirinks po užsienio gastrolių, cirko festivalių bei talentų šou. Savo žiūrovams cirkas parengė nepaprastai jaudinamą staigmeną: Lietuvoje bus surengti mėgstamiausi pasirodymai – didžiųjų papūgų arų ir cirko arenos žvaigždės šimpanzės Džonio šou. Be šių programos pažibų, vaidinimuose pasirodys daug kitokių gyvūnų: žirgai, ponis, šuniukai, ožiukai, meškėnai, kalbantys kakadu ir rečiausiai dresuojamas paukštis – tukanas. Didelė dovana stebėti neįtikėtiną žmogaus ir gyvūno ryšį, pasitikėjimą vienas kitu. Žmogaus ir gyvūno bendravimo subtilių suvokimas ir yra dresavimo esmė.

Žiūrovus maloniai nustebins ilga dviejų dalių įvairių cirko žanrų programa. Amą ne vienam užims raitų akrobatų džiugių triukai, stipruolio pasirodymas ir tikrų adrenalino fanatikų – akrobatų ant mirties rato meistriškumas. Žavingos gimnastės, jaunieji cirko dinastijų atstovai ekvilibristai, iki ašarų



Sigito Lukoševičiaus



Asmeninio archyvo



Asmeninio archyvo



Asmeninio archyvo

juokinsiantys linksmuoliai klounai – „Baltijos cirko“ šūkis „Geriausios cirko tradicijos vaikams ir suaugusiems“ bus įgyvendintas su kaupu!

Cirko gastrolės prasidės gegužę ir truks šešis mėnesius. Per šį laiką cirkas aplankys daugiau nei 15 Lietuvos miestų ir miestelių. Didžiausia Baltijos šalyse palapinė su cirko miesteliu keliaus iš miesto į miestą ir visur kurs šventę ir skleis tikrąją cirko magiją.

Sekite reklamos iškasas, laukite savo mieste „Baltijos cirko“.



Sigito Lukoševičiaus

Didesnė paspartis cirko menui

Didžiausiu savo veiklos įvertinimu „Baltijos cirko“ kūrėjai laiko tai, kad pernai cirko bendrasteigėja tapo Lietuvos kultūros ministerija. Tai didelė paskata dar labiau stengtis dėl cirko meno, dar nuoširdžiau rengti „Baltijos cirko“ šou visų amžių žiūrovams!

Daugiau informacijos apie „Baltijos cirko“ pasirodymus, cirko gastrolių vietą, bilietų kainas rasite tinklalapyje www.cirkas.lt arba paskambinę informaciniu telefonu 8 670 16445. Apsilankykite „Baltijos cirko“ paskyroje socialiniame tinklalapyje Facebook.

Iki pasimatymo mūsų ir jūsų „Baltijos cirke“!



Jono Danielevičiaus



OPEN FLAVOUR

**MĖGAUKITĖS
BIG GREEN EGG.
TEGUL JŪSŲ GYVENIMAS
BŪNA SKANUS!
WWW.KEPSNINES.LT**





➤ Obelių spirito varykla – vienintelė vis dar veikianti Lietuvoje

Bajorų degtinė

Giedrius JANKAUSKAS

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

Veikia nuo XX a. pradžios

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

XX a. pradžioje, 1907 m., Obelių dvaro žemes įsigijo grafo titulą turėjęs verslininkas Janas Przewdzieckis. Jis ieškojo naujo pajamų šaltinio, tad įvertinęs Obelių geografinę padėtį, rugiams

auginti tinkamą dirvožemį bei gerą susisiekimą su šiuo kraštu, – nusprendė pastatyti spirito varyklą, tais laikais vadintą *bravoru*.

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

Varykloje darbavosi septyniosios. Jos produkcija buvo tiekiama tuomet paplitusioms smuklėms, eksportuojama į Daugpilį.

Kai tradicijas papildė inovacijos

Anuomet Obelių dvaras buvo viena iš tų vietų, kur buvo puoselėjamos lietuviškos degtindarystės tradicijos. Dabar jas tęsianti įmonės „Vilniaus degtinė“ Obelių spirito varykla – vienintelė vis dar veikianti Lietuvoje. Čia ir toliau gaminama grūdinė etilo alkoholio žaliava, iš kurios gaminami populiarūs ir apdovanojimų pelnę stiprieji gėrimai. O jei anuometiniai bajorai išgirstų apie dabartines gaminių eksporto kryptis, jiems net skrybėlės nukristų...

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



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

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

Žalioji energija

Prieš trejus metus įvykdytas pirmas spirito varyklos modernizavimo etapas. Tuomet buvo įrengta biodujų jėgainė ir pradėta gaminti elektra. Dabartinį etapą galima vadinti antru ir pagrindiniu modernizavimo etapu – dėl jo



> Naujausia „Bajorų“ degtinės šeimos narė – „Bajorų ekologiška“

sumažės gamybos kaštai ir perpus padidės gamybinis pajėgumas. Įgyvendinus naująjį projektą, šiluminei energijai gauti nebebus deginamas mazutas: energijos poreikiui patenkinti bus naudojami tik atsinaujinantys energijos šaltiniai.

Kilmė įpareigoja

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

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

Šiaurės Kipras/Iš arčiau



➤ Atvykę į Kipro Pietus, išvykti privalote iš Pietų, atvykę į Šiaurę – iš Šiaurės, per Turkiją

Turistus vilioja kontrastai

Kristina STALNIONYTĖ

Į Kiprą vykstantys poilsiautojai vis dažiau susigundo pakeliauti ir po šiaurinę salos dalį, pačių gyventojų vadinamą Šiaurės Kipro Turkoj Respubliką (Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti). Į ją dar ne taip seniai buvo leidžiama pažvelgti tik pro barikadų sienos plyšį Kipro sostinėje Nikosijoje (Nicosia, tr. Lefkosa). Ir tai nebuvo tikrasis Šiaurės Kipras, o tik abi teritorijas tris dešimtmečius skyrusi Jungtinių Tautų Organizacijos kontroliuojama buferinė zona – Žalioji linija.

Iki šiol jokia valstybė, išskyrus Turkiją, nepripažino 1983 m. paskelbtos Šiaurės Kipro nepriklausomybės. Šiaurinėje salos dalyje dar 1974-aisiais buvo dislokuota Turkijos kariuomenė, nuo tada čionai iš Turkijos gyventi ir dirbti kraustytos neturtingos turko šeimos. Dabar du trečdaliai salos teritorijos priklauso Kipro Respublikai, kurios gyventojų daugumą sudaro

Kipro graikai, trečdalis – Šiaurės Kipro Turkoj Respublikai, kurioje gyvena Kipro turkai ir turkai persikėlėliai.

Tarp konfliktinių teritorijų įsispraudusi JT kontroliuojama buferinė zona ir dvi karinės bazės Akrotirijoje (gr. Akrotiri) ir Dekelijoje (gr. Dekeleia) pagal 1960 m. laisvę Kiprui laidavusią Garantijų sutartį iki šiol priklauso Jungtinei Karalystei. Ši zona ir bazės drauge sudaro maždaug 3 proc. salos teritorijos. 180 km Žalioji linija, nusidriekusi iš Kato Pyrgos (Kato Pyrgos) miesto vakaruose iki Famagustos (Famagusta, tr. Gazimağusa) miesto rytuose, plačiausioje vietoje yra daugiau nei 7 km, siauriausioje – vos 20 m.

2004 m. Kipro Respublikai įstojus į Europos Sąjungą, daug kas keitėsi. Dabar ES piliečiams, norintiems pasižvalgyti po Šiaurės Kiprą, pakanka turėti pasą ir prie patikros posto langelio užpildyti prašymą. Lengviausia tą padaryti Nikosijoje – tuomet net automobilio nuomotis nereikės. Ir dar viena keista smulkmena: iš Pietų Kipro nuomotu automobiliu į šiaurę keliauti galima, tačiau Šiaurės Kipre nuomotu automobiliu į pietus – ne.



Patogumas vienu mygtuko paspaudimu.

Talis® Select S 100.

„Talis Select S 100“ vandens maišytuvas išsiskiria itin estetiška forma ir funkcionalumu. Vietoje įprastos rankenėlės maišytuve sumontuotas „Select“ mygtukas, todėl naudotis maišytuvu ypač patogiu. Vandens srovė ir temperatūra valdoma mygtuko paspaudimu ir pasukimu. Daugiau informacijos apie naujus produktus:

www.hansgrohe-int.com/hansgrohe-news

www.hansgrohe.lt



Vanduo paleidžiamas ir sustabdomas „Select“ mygtuko paspaudimu, o temperatūra reguliuojama mygtuką sukanč.



reddot award 2015
winner



DESIGN PLUS

powered by: SH

„Talis® Select S 100“
Maišytuvas praustuvui
Gaminio filmas





➤ Kirenijoje rymo masyvus venecijietiškas XVI a. fortas

Sienos padalyta sostinė – vienintelė pasaulyje

Kad patektum į Žaliosios linijos teritoriją, reikia specialių leidimų, bet norintys gali į ją žvilgtelėti per tvoras. O Nikosijoje, kur Žaliosios linijos plotis tik 20 m, galima prisižvalgyti į valias. Čia įkurtas Ledros gatvės (gr. Odos Lidras, tr. Lokmaci Caddesi) perėjimo punktas, per kurį einant abipus matyti vaiduokliais virtę kadaise prabangūs pastatai. Šių dienų Nikosija – vienintelė pasaulyje likusi sienos padalyta sostinė: dalis venecijietiškoje tvirtovėje su vienuolika bastionų įsikūrusio jos senamiesčio priklauso Šiaurės, dalis – Pietų Kiprui.

Britų generolo Peterio Jango (Peter Young) 1964 m. pieštuku žemėlapyje nubrėžtą žalią liniją Nikosijoje atkartoja betoninių blokų siena su barikadomis. Vos keli metrai nuo karių sargybos bokštelio klega Nikosijos senamiesčio kavinės, kur į riogsančias statines su betonu fotoaparatais šaudo kone kiekvienas praeinantis turistai. Prie jų pritvirtintos lentelės anglų, graikų ir turkų kalbomis įspėja, kad toliau kelti kojos nevalia (t. y. į kitą pusę reikia eiti pro „duris“ – dokumentų patikros postą).

Šiaurės Nikosijos įdomybės

Antikos ir ankstyvosios krikščionybės laikais Nikosija buvo vadinama Leda. Dabar taip pavadinta pagrindinė senamiesčio gatvė, kurią kasdien kojomis šlifuoja būriai vietinių bei turistų. Kipre gyvena šiek

ties daugiau nei milijonas žmonių, net trečdalis jų įsikūrę Nikosijoje. Abi sostinės pusės galima apžvelgti iš graikiškojoje Ledros gatvės dalyje stovinčio bokšto *Shakolas* vienuolikto aukšto, kur įrengta salė su dideliais langais. Iš čia matyti Šiaurės pusėje, ant kalno šlaito, išpiešta didžiulė Turkijos vėliava, kurią vos sutemus apšviečia lempelės.

Graikiškojoje Nikosijos dalyje klega jaukios kavainaitės, kviečia užsukti parduotuvės. Turkiškoji dalis atrodo liūdniau. Žymiausias ir bene gražiausias pastatas čia – Šv. Sofijos Katedra (gr. Agia Sofia), osmanų laikais paversta mečete *Selimiye*. Užsukus į 1208–1326 m. statytą šventovę, gatvės klegesys lieka už storų gotikinių sienų. Viduje – nė vieno paveiklo, tik pliki šviesūs skliautai. Grindys išklotos kilimais, ant kurių visada išvysi į dešinę sieną pasisukusių besimeldžiančių vyrų ir moterų. Toje pusėje yra Meka.

Ne tik ši, bet ir daug kitų senų cerkvių šiaurinėje Kipro dalyje paversta mečetėmis. Nors islamas šalyje silpnas, nuo 1974-ųjų čia nuolat statomi ir nauji maldos namai. Kipro turkai senbuviai į mečetes beveik nevaikšto – jos skirtos turkams naujakuriams. Kadangi po 1974 m. konflikto šiaurinėje Kipro dalį Turkija mėgino apgyvendinti dirbtinai, remdama čia persikeliančias jaunas turkų šeimas, dabar naujakurių Šiaurės Kipre tiek pat kiek ir senbuvių. Taip siekta padaryti įtaką vietos religijai ir kultūrai, bet senbuvių ir naujakurių būdas ir požiūriai labai skiriasi.



„SAPA 1086“ SUSTUMIAMOSIOS DURYS

Puikios šiluminės izoliacijos ir didelių matmenų

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

Daugiau apie šį gaminį skaitykite www.sapaselection.com



➤ Už kelių kilometrų nuo Kirenijos stūkso gotikinis vienuolynas *Bellapais*

Spalvingesnis, balsingesnis ir gyvesnis Šiaurės Nikosijos kampelis – XVI a. osmanų uždaras karavansarajus *Büyükh Han*. Vidury jo esančią mažytę apvalią mečetę supa dviaukštis pastatas su atviromis arkinėmis galerijomis, po kuriomis osmanų laikais pirmame aukšte veikė turgus, o antrame buvo 68 nuomojami kambariai. Mečetėje pirkliai melsdavosi penkiskart per dieną. Dabar abiejuose karavansarajaus aukštuose po arkadomis parduodami suvenyrai. Tai savotiškas Šiaurės Kipro kultūros ir meno centras, kur galima įsigyti muilų, eterinių aliejų, siuvinų, nėrinių, krepšių, pintų kėdžių, drožinių, keraminių indų ir kitokių rankdarbių. Apsipirkti smagu ir netoliese klegančiame dengtame turguje.

XVI a. Nikosijos senamiestį supančią 4,5 km ilgio sieną pastatė Kiprą kontroliavę Venecijos respublikos valdovai, taip siekę apsaugoti miestą nuo turkų antpuolių. Ilgainiui apskritos su bokšteliais tvirtovės kontūrai tapo oficialiu sostinės herbu. Senamiestis didžiulis, tad, sumanius po jį pasivaikščioti, pravartu turėti žemėlapi, kad, nuklydus į šalį, būtų lengviau grįžti. Verta apžiūrėti britų kolonijos laikų Teismo rūmus (British Colonial Law Courts), XX a. pradžios vienaukščių namukų kvartalą *Samanbahçe Evleri*. Nuo vieno senamiesčio objekto iki kito galima keliauti vadovaujantis juos jungiančia mėlynais dažais ant gatvės grindinio nupiešta linija.

Šiaurinė senamiesčio dalis temstant ištuštėja,

nutyla. Veiksmas persikelia į naująją miesto dalį, už sienų. Gatvėje *Mehmet Akif Caddesi* iki paryčių klega lošimo namai, baruose ir restoranuose liejasi alkoholiniai gėrimai. Čia retai išvysi moterų, galvas prisidengusių skaromis, o merginų sijonų trumpumas, turint galvoje šalies religiją, kartais net glumina.

Didingi griuvėsiai ir atsigavę miestai

Keliauti į kalnuotą šiaurinę Kipro dalį yra dėl ko: pėdsakų čia paliko finikiečiai, asirai, egiptiečiai, persai, helenai, romėnai, bizantiečiai, Venecijos karalystės ir Osmanų imperijos gyventojai. Pasivažinėjus po miestelius ir kaimus, galima rasti daug įdomybių, bet Šiaurės Kipre turistų kur kas mažiau nei pietuose. Tačiau tarsi nujausdami tirpstančius politikos ledus – pastarąjį dešimtmetį vis dažniau kalbama apie Kipro susivienijimą, federaciją, – užsieniečiai dėl neaukštų kainų jau skuba pirkti namus gražiausioje salos dalyje.

Gražiausią savo kurortą Kireniją (gr. Kyrenia) šiaurinės salos pusės gyventojai vadina turkiškai – *Girne*. Čia plevėsuoja Turkijos ir Šiaurės Kipro vėliavos, vyrai turkiškai skaldo juokelius ir traukia vandens pypkes. Jaukiame uoste sūpuojasi jachtos ir laiveliai, rymo masyvus venecijietiškas XVI a. fortas (tr. *Girne Kalesi*), puslankiu nusidriekusi krantinėje rikiuojasi restoranai. Palypėjus į viršų, nuo storų

- 100 metų vokiškos kokybės patirties
- Sukurta taupyti vandeniui
- Patikima, tikslu, patogiu
- Didelės techninės galimybės ir daug unikalių funkcijų





➤ Gotikinė Famagustos Šv. Mykolo katedra, paversta Lala Mustafa Pašos mečete

tvirtovės sienų atsiveria jamžinti vertos panoramos.

Už kelių kilometrų nuo Kirenijos stūkso gotikinis vienuolynas *Bellapais* – šis pavadinimas reiškia „taikos abatija“. Ant aukšto šlaito 1198–1205 m. katalikų augustijonų pastatytas vienuolynas, kaip ir daugelis kitų krikščioniškų šiaurinio Kipro pastatų, paverstas muziejumi. Šalia jo po atviru dangumi įsikūręs restoranas su įspūdingais vaizdais: sėdint prie bet kurio staliuko, po nukarusių vijoklių tuneliais, regėti arba masyvūs griuvėsiai, arba Kirenija ir jūra, arba visos grožybės kartu.

Iki salos padalijimo gražiausiu Kipro kurortu laikyta rytinėje pakrantėje esanti Famagusta. Prieš keturis dešimtmečius joje veikė daugiau nei pusė visų Kipro viešbučių. Venecijos karalystės laikais per Famagustos uostą pirklių gėrybės iš Kipro keliavo į Rytinių Viduržemio jūros šalių uostus, o iš jų Šilko keliu pasiekdavo Tolimuosius Rytus ir Vakarų. Miesto širdį iki šiol juosia venecijietiška siena, ant kurios vyko Šekspyro aprašyta mauro Otelo drama.

Nuo aukštos sienos matyti virš Famagustos senamiesčio kyšantis bažnyčios bokštas. Prisiartinus paaiškėja, kad tai – karo apkramtyta gotikinė Šv. Mykolo katedra, paversta Lala Mustafa Pašos (Lala Mustafa Pasha) mečete su pristatytu minaretu. Joje prancūzų kilmės Luzinjanų (Lusignan) dinastijos valdovai karūnuodavosi Jeruzalės karaliais.

1974 m. Turkijos karo lėktuvų subombarduota Famagusta atsidūrė ant dviejų valstybių ribos. Labiausiai nukentėjęs Famagustos priemiestis Varoša (gr. Varosha, tr. Kapali Maraş) virto vaiduokliu. Jis iki šiol apleistas ir negyvenamas, saugomas

spygliuotos vielos barikadų. Turistai čia nelaukiami. Iš subombarduotų namų išvogta viskas, net grindų plytelės.

Ryškūs demografiniai ir ekonominiai skirtumai

Tiesiogiai į Šiaurės Kiprą atskristi galima tik iš Turkijos. Atvykę į Kipro Pietus, išvykti privalote iš Pietų, atvykę į Šiaurę – iš Šiaurės, per Turkiją. Jei pereisite sieną ir mėginsite išvykti namo iš kitos Kipro pusės, jūsų niekas neišleis – turėsite grįžti į tą pusę, kurioje išsilaipinote. Tačiau šie suvaržymai netrukdo keliauti po puikaus klimato salą, kurioje net sausį vidutinė temperatūra siekia 10 laipsnių šilumos.

Turkiškoji Kipro dalis ekonomiškai laikosi prasčiau nei graikiškoji. Po 1974–ųjų čia iš neturtingiausių Turkijos vietų suplūdę apie 40 000 turkų šį kampelį greit nuskurdino. Dabar turkų naujakurių Šiaurės Kipre daugiau nei Kipro turkų senbuvų. Pasak kipriečių, naujakuriai itin religingi, senamadiški, konservatyvūs. Ar tai tiesa, galima įsitikinti patiems pakelivus po šiaurinę Kipro dalį.

Dabar Kipre gyvena penktadalis turkų, trys penktadaliai Kipro graikų ir penktadalis čia namus įsigijusių europiečių. Turkija saloje dislokuoja apie 35 000 karių. Graikiškojoje dalyje yra apie 800 000, Šiaurės Kipre – 300 000 gyventojų. Šiauriečiai pajamų gauna iš žemės ūkio ir karinės tarnybos, o finansinės pagalbos tikisi iš turkų vyriausybės. Pietiečiai gyvena iš turizmo ir iš žemės ūkio: augina citrinas, apelsinus, braškes, alyvuoges, vynuoges.



TAIP KAIP NAMUOSE



RYTERNA
MODUL

UAB „Ryterna modul“

Agronomijos g. 45, LT-47480, Kaunas

Tel. +370 37 491016

Mob. tel. +370 687 58504

Paštas: hello@rmodul.com

www.Rmodul.lt

PROJEKTAS ĮGYVENDINTAS
PAGAL VIEŠBUČIŲ TINKLO
„SCANDIC“ UŽSAKYMĄ.

Reiškinys



➤Lipdukai su „TripAdvisor“ ženkleliais visų pirma atsirado ant apgyvendinimo įstaigų durų

Ar kliautis „TripAdvisor“ patarimais

Žaneta KNOPS

Jau 16 metų didžiausia pasaulio internetinė kelionių svetainė „TripAdvisor“ virtualioje erdvėje buria unikalią keliautojų bendruomenę. Apsilankę tinklalapyje ne tik rasite naudingos informacijos apie įvairiausių pasaulio kampelių viešbučius, restoranus ir lankytinas vietas, bet ir sužinosite, kaip jas vertina vakar ar vos prieš kelias valandas ten buvę keliautojai. Į šias kasdien augančias milijonines „TripAdvisor“ lankytojų gretas galime įsijungti kiekvienas. Tereikia tinklalapyje pristatomą objektą pakomentuoti, pridėti jo nuotrauką ar vaizdo įrašą ir objektą įvertinti – skirti nuo vieno iki penkių simbolinių taškų – pelėdos akių. Jei tikėsime svetainės kūrėjais, toks mūsų indėlis padeda kurti tobulesnį kelionių pasaulį.

Nuo ko viskas prasidėjo

Pasaulinis kelionių tinklalapis – tai 1985 m. Harvardo universitetą (Harvard University) baigusio amerikiečio informacinių technologijų specialisto Stefano Kauferio (Stephen Kaufer) ir jo žmonos Karolinos Lipson Kaufer (Caroline Lipson Kaufer) idėja. 1998 m. sutuoktiniai sugalvojo keliauti į Meksiką. Vos pradėjęs internete dairytis objektyvios informacijos apie vieną šios šalies viešbutį, S. Kauferis aptiko tūkstančius tinklalapių su žodis į žodį pasikartojančiu šio viešbučio aprašymu. Taip pat visur buvo skelbiama ta pati šios apgyvendinimo įstaigos nuotrauka. Vis dėlto keisdamas raktinius paieškos žodžius Stefanus pagaliau rado vienos turistų poros paskelbtas nuotraukas ir komentarą, kuris, priešingai nei puikūs skaitytų apibūdinimai, liudijo visai ką kita. Tuomet K. Lipson Kaufer pasiūlė vyrui imtis iniciatyvos ir sukurti tinklalapį, padėsiantį

PADVAISKAS & KO



SPYRUOKLINĖS LOVOS BOXSPRINGS • ČIUŽINIAI



UAB „Padvaiskas ir Ko“,

Lauko g. 10, Giltiškės, Vilniaus r., LT-14292. Tel.: +370 5 255222, +370 698 5051,

info@padvaiskas.lt | www.padvaiskas.lt



➤ Tarp įmonės „TripAdvisor“ produktų – programėlės išmaniesiems telefonams

susiorientuoti ieškantiems svetingumo paslaugų.

„Tik sukurk paprastą naudoti svetainę ir išlik nuoširdus“, – sutuoktiniui patarė žmona.

Įmonė „TripAdvisor“ buvo įkurta 2000 m. Tais pačiais metais sukurtas ir to paties pavadinimo tinklalapis. S. Kauferis, jo verslo partneris Langlėjus Šteinertas (Langley Steinert) ir kiti septyni „TripAdvisor“ komandos nariai įsikūrė nedideliame Nydhamo (Needham) miestelyje, Masačusetso (Massachusetts) valstijoje. Darbuodamiesi kukliame biure virš picerijos tinklalapio kūrėjai iš pradžių siekė tik pateikti išsamiausią ir naujausią informaciją apie lankytinas vietas: portale buvo skelbiami profesionalių kelionių žurnalistų rašiniai ir patarimai. Ši informacija turėjusi būti geresnė, tikslesnė ir naujesnė nei skelbiama kelionių vadovuose, laikraščiuose ir žurnaluose.

Skiltis „Lankytojai prideda savo apžvalgą“ (Visitors add your own review) tinklalapiui buvo sugalvota atsitiktinai ir visiškai nesitikėta, kad ji sulauks labai aktyvios vartotojų reakcijos. Ir staiga į svetainę plūstelėjo lankytinų vietų komentarai.

Pirmiausia buvo galima paskelbti komentarą apie nakvynės įstaigas, vėliau – ir apie maitintojus, o dabar portale galima pasidalinti nuomone ir apie muziejų, atrakcionų parką, paplūdimį ar salą...

2015 m. gruodį duodamas interviu Vokietijos dienraščiui „Frankfurter Allgemeine Zeitung“

„TripAdvisor“ vadovas S. Kauferis teigė: „Keliautojų nuotraukos pasakoja visai kitokią istoriją nei kelionių katalogų nuotraukos.“

Įdomūs faktai ir skaičiai

- „TripAdvisor“ buvo pirmoji kelionių vertinimo svetainė, kurios lankytojų skaičius per mėnesį pasiekė 40 mln.
- Oficialiai skelbiama, kad dabar tinklalapyje kas mėnesį apsilanko 350 mln. lankytojų, kurie palieka apie 290 mln. komentarų ir pasakojimų apie savo keliones.
- Ši svetainė prieinama 45 šalyse ir 28 kalbomis.
- Naudojantis tinklalapiu galima ne tik suplanuoti, bet jau ir užsisakyti savo svajonių kelionę. Tiesa, ši paslauga kol kas prieinama tik JAV ir Didžiosios Britanijos keliautojams. Jiems skirta ir šį sausį pasirodžiusi išmaniųjų telefonų programėlė „TripAdvisor Windows 10 App“. Ja galima ne tik suplanuoti kelionę, bet ir rezervuoti vietą lėktuve, viešbutyje, restorane. Programėlėje įdiegta ir GPS funkcija, tad telefono ekrane galima matyti lankytinus objektus.

Kaip patekti į „TripAdvisor“ pelėdos akiratį

Svetainės „TripAdvisor“ ženklas – išmintį simbolizuojanti pelėda skirtingų spalvų – žalios



„Mane visada žavėjo
merino vilnos
universalumas ir
gebėjimas prisitaikyti
visais metų laikais.
Merino vilna kaip
„asmenybė“, kurią
galima keisti dėl visiškai
naujų technologijų ir
inovatyvių sprendimų“

GIORGIO ARMANI



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
Tiltų g. 21, **Klaipėdoje** Tel. 8 633 57 579
Ukmergės g. 5, **Panevėžyje** Tel. 8 699 59 489
Kęstučio g. 4, **Marijampolėje** Tel. 8 630 01 095



> Aukščiausios kokybės sertifikatą *Certificate of Excellence* gauna įmonės, surinkusios ne vieną „Kelautojų pasirinkimo apdovanojimą“

ir raudonos – akimis. Žalia akis reiškia teigiamus vertinimus, raudona – neigiamus. Būtent tokiais ženklais – nuo vieno iki penkių – svetainėje vertinamos čia pristatomos svetingumo įstaigos ir lankytini objektai. Kaip teigia Šveicarijos Bazelio (Basel) miesto turizmo centro direktorius Danielis Egloffas (Daniel Egloff), „TripAdvisor“ „akys“ viešbučių versle darosi svarbesnės ir aktualesnės už standartines žvaigždutes (interviu www.20min.ch, „TripAdvisor ist heute relevanter als Sterne“).

Norintiems patekti tarp „TripAdvisor“ pristatomų nakvynės, maitinimo ar kitų turizmo paslaugų teikėjų reikia pateikti paraišką tinklalapio Verslo skyriui. Visos įstaigos turi atitikti „TripAdvisor“ reikalavimus. Šiame pasauliniame tinklalapyje pristatomi tik tie viešbučiai, kurių registratūros veikia visą parą. Šių viešbučių kambariai turi būti valomi kasdien ir turėti atskirą WC. „TripAdvisor“ negalės pasiskelbti restoranus, priimančius tik ypatingus svečius. Svetainėje nerasite ir lankytino objekto, kuris veikia ne ištiesus metus.

Kam skiriami „TripAdvisor“ apdovanojimai

Svetainėje pristatomoms turizmo įmonėms „TripAdvisor“ teikia apdovanojimus. Garsiausias jų – nuo 2002 m. skiriamas „Kelautojų pasirinkimo apdovanojimas“ („Travellers' Choice Award“,

dažnai trumpinamas „Travellers' Choice“). Pirmus dešimt tinklalapio gyvavimo metų jis buvo teikiamas tik JAV įmonėms, o nuo 2012 m. šį apdovanojimą liudijančių ženkliukų jau galima pamatyti viso pasaulio svetingumo įmonėse ir jų interneto svetainėse. „Kelautojų pasirinkimo apdovanojimas“ skiriamas remiantis „TripAdvisor“ lankytojų komentarais ir vertinimais, kurių skaičius kartais siekia milijonus. Beje, į šį apdovanojimą gali pretenduoti tik visus metus teigiamai vertintos įmonės.

Dar kitokiais ženkliukais – juose be „TripAdvisor“ simbolio – stilizuotos pelėdos – puikuojasi ir užrašas *Certificate of Excellence* (Aukščiausios kokybės sertifikatas) – žymimos įmonės, surinkusios ne vieną „Kelautojų pasirinkimo apdovanojimą“. Kaip rodo tyrimai, šiuo sertifikatu apdovanotas įmonės dažniau nei kitas renkasi net 75 proc. kelautojų. Be to, taip pažymėtas įmonės konsultuoja „TripAdvisor“ specialistai: jie pataria, kaip kokybiškai puoselėti ir plėtoti verslą, kaip pritraukti naujų lankytojų ir bendrauti su senais. 2014 m. „TripAdvisor“ Aukščiausios kokybės sertifikatas buvo įteiktas ir vienai Lietuvos įmonei – Lietuvos banko pinigų muziejui.

„TripAdvisor“ tinklalapyje nelieta nepastebėtos nuolat tobulėjančios ir aptarnavimo kokybės

Mes augam kartu!



„Nykštuko“ sūreliai – tai ypač švelni
varškė, paskaninta uogomis, vanile,
aguonomis, kakava, riešutais...
„Nykštuką“ žino visi, nes tai sūreliai, su
kuriais mes augam!



PIENO ŽVAIGŽDĖS



➤Pernai „TripAdvisor“ tinklalapyje geriausiu Europos istoriniu paminklu pripažinta Barselonos Šv. Šeimynos bažnyčia (Sagrada Família)

gerinančios įmonės. Penkerius metus paeiliui Aukščiausios kokybės sertifikatą gavusios įmonės patenka į Aukščiausios kokybės sertifikato garbės menę (Certificate of Excellence Hall of Fame). Į šią reikšmingą menę yra patekęs Tenerifės ir visos Ispanijos pasididžiavimas – Loro parkas (Loro parque) ir šioje saloje veikiantis vienas didžiausių pasaulyje vandens pramogų parkų – Siamo parkas (Siam parque).

Skatinamos „žaliosios“ įmonės

Viena naujausių „TripAdvisor“ iniciatyvų – pasitarus su Jungtinių Tautų aplinkosaugos programos atstovais sukurta „Žaliųjų lyderių

programa“ (GreenLeaders Program). Ji skirta aplinką tausojantiems viešbučiams ir nakvynės namams. Programoje gali dalyvauti tiek paprasti nakvynės namai, tiek labai prabangūs apartamentų viešbučiai. Šios įmonės turi rūšiuoti šiukšles, maistą gaminti iš vietos ir ekologiškų produktų, turėti elektromobilių įkrovimo stoteles ir pan.

Siekiantys gauti „Žaliojo lyderio programos“ ženkluką turi kreiptis į „TripAdvisor“, užpildyti anketą, įgyvendinti programos reikalavimus ir laukti, kol bus įvertinti bronziniu, sidabrinio, auksiniu ar platininiu ženkliuku. Aukštesnės kategorijos ženkluką gauna tos įmonės, kurios aplinką tausoja uoliausiai.

„Žaliojo lyderio programos“ ženklukui skirti „TripAdvisor“ sukūrė savą stebėsenos metodiką, kuriai pasitelkiami ir ekspertai. Į ženkluką pretenduojančios įmonės apie taikomus aplinkos tausojimo būdus turi skelbti savo interneto svetainėje. Tokios informacijos apie įmonę keliautojas turi rasti ir portale „TripAdvisor“. Šiuos faktus turi patvirtinti ir tinklalapio komentatorių įrašai. Jei komentaruose pranešama apie pažeidimus ar neatitikimus tarp deklaruojamos ir tikros veiklos, į viešbutį ar nakvynės namus deleguojama „TripAdvisor“ stebėtojų komanda. Prireikus atliekamas ir nepriklausomas įmonės auditas. Beje, audituojami visi be išimties „Žaliojo lyderio programos“ dalyviai. Ir apgyvendinimo įstaigų tai negąsdina. Jau dabar tinklalapyje „TripAdvisor“ galima rasti tūkstančius viešbučių, pažymėtų „žaliaisiais“ ženklukais.

Konkuruoja ir bendradarbiauja

Ant S. Kauferio biuro durų kabo Čarlzo Darvino (Charles Darwin) citata: „Išlieka ne stipriausios ir net ne protingiausios rūšys, o tos, kurios geriausiai prisitaiko prie pokyčių“. Tai „TripAdvisor“ įkūrėjas ir savininkas kartoja savo darbuotojams ir per metinę ataskaitą.

Dabar pagrindinis „TripAdvisor“ tikslas – prisitaikyti prie rinkos ir teikti kelionių organizavimo bei užsakymo paslaugas. Pagrindinis „TripAdvisor“ konkurentas – Amsterdame įkurta internetinė nakvynės paslaugų rezervavimo sistema „Booking.com“. Tačiau šie tinklalapiai sugeba bendradarbiauti: daugelis „TripAdvisor“ svetainės lankytojų tiesiogiai nukreipiami į užsakymų sistemą „Booking.com“.

NUO 1981

VILNIUS
MAJONEZAS



TIKRAS LIETUVIŠKAS SKONIS
Jūsų šventiniam stalui





> | kasdien augančias milijonines „TripAdvisor“ lankytojų gretas galime įsijungti kiekvienas

„TripAdvisor“ turi rimtų konkurentų ir kitose šalyse. Iš tokių – vokiečių kalba šnekančiose šalyse (Vokietijoje, Austrijoje, Šveicarijoje) veikianti šveicarų internetinė kelionių svetainė „Holidaycheck.com“.

Gauna pylos, bet lieka populiari

Prieš dešimt metų daugelis turizmo įmonių savininkų peikė ir bijojo tinklalapio „TripAdvisor“ komentatorių, tačiau vėliau suprato, kad tai – gera paskata gerinti savo verslo įvaizdį, tobulinti paslaugas, tiesiogiai bendrauti su buvusiais ir potencialiais klientais. Juolab įmonėms nuolat talkina ir „TripAdvisor“ rinkodaros specialistai: jie pataria, kaip pagerinti paslaugų kokybę, kaip kuo geriau pristatyti įmonę tinklalapyje, pasidalija įvairiomis verslo gudrybėmis.

Nors internete nuolat pasirodo atsiliepimų ir publikacijų, kuriose lankytojai ir verslininkai kaltina „TripAdvisor“ komentarų klastojimu, „TripAdvisor“ vadovas teigia, kad suklustotus ir perdėtai pozityvius komentarus, kaip ir labai neigiamus atsiliepimus, labai lengva atpažinti. Pasak

S. Kauferio, diduma žmonių linkę savo kelionės įspūdžius vertinti pozityviai ir nenori sau bei kitiems gadinti nuotaikos nepasverta kritika.

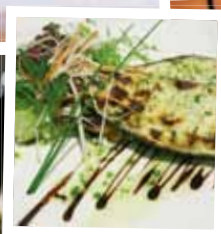
Kuo svetainė „TripAdvisor“ tokia patraukli lankytojams? Veikiausiai tuo, kad čia galima dalintis savo patirtimi, nuomone, įspūdžiais, nuotraukomis. Viešai duodami patarimų žmonės pasijaučia reikšmingesni, naudingesni, be to, daugeliui patinka ir įstaigų vertinimo procesas. Juk vertindami svetimas paslaugas galime būti padėties šeimininkais!

Didėti virtualią keliautojų bendruomenę, skelbiančią autentišką aktualią informaciją, kuri dažnai yra vertingesnė už šališkas aprašomų įstaigų žinias, skatina ir pats tinklalapis. Už paskelbtus komentarus ir vertinimus „TripAdvisor“ skiria taškų, o pagal juos kasmet išrenka ir apdovanoja aktyviausius komentatorius. Jiems skiriamas simbolinis apdovanojimas – „Pelėdžiuko“ (The Ollie) ženklelis. Tinklalapyje yra ir rekordininkų. BradJill vardu prisistatantis komentatorius iš Honkongo svetainėje jau paskelbė 3200 vertinimų, 40 000 nuotraukų ir „TripAdvisor“ forume paliko 21 000 įrašų.



Maitinimo bendrovė
OVANTIS

Šimtai renginių.
Tūkstančiai svečių.



Šviežias maistas.

Naujas požiūris į aptarnavimą.



Pobūvis, kokio pageidaujate

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



Svetingas priėmimas

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



Svarbus kiekvienas svečias

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



Ten, kur patogų Jums

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



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

„TripAdvisor“ plėtros fenomenas

- 2002 m. lapkritį „TripAdvisor“ įdiegta apgyvendinimo įstaigų vertinimo sistema, dar vadinama „populiarumo indeksu“. Jo pagrindas – keliautojų komentarai. Pirmasis tinklalapio lankytojų įvertintas viešbutis – JAV veikiantis „Captain's House Inn“.
- 2004 m. birželį svetainėje pradėti vertinti restoranai.
- 2006 m. gegužę „TripAdvisor“ įkūrė padalinius Didžiojoje Britanijoje, Airijoje, Italijoje ir Ispanijoje.
- 2007 m. birželio duomenimis, nuo tinklalapio gyvavimo pradžios jame apsilankė ir savo nuomonę pareiškė 10 mln. lankytojų.
- 2009 m. lapkritį svetainėje sukurta paskyra, kurioje galima tiesiogiai užsisakyti viešbutį.
- 2010 m. gegužę įkurtas tinklalapis „TripAdvisor for Business“, padedantis turizmo verslo atstovams

užmegzti ryšius su viso pasaulio keliautojais ir taip pagerinti savo verslo kokybę.

- 2013 m. kovą užfiksuotas svetainės lankytojų nuo „TripAdvisor“ gyvavimo pradžios skaičius pasiekė 100 mln.
- 2014 m. gruodį „TripAdvisor“ lankytojų rodmuo padvigubėjo – pasiekė 200 mln.
- 2015 m. „TripAdvisor“ užfiksuota daugiau nei 90 mln. registruotų narių, kurie nuolat vertina, komentuoja ar kitokiu turiniu papildo svetainę.
- Šiuo metu tinklalapyje pristatoma 5,3 mln. įmonių, veikiančių daugiau nei 126 000 vietovių.
- Įmonei „TripAdvisor“ šiuo metu priklauso 47 skirtingose šalyse veikiančios interneto svetainės. Šios svetainės veikia 28 skirtingomis kalbomis.
- 2015 m. liepos duomenimis, įmonėje „TripAdvisor“ dirba daugiau nei 3000 darbuotojų.

Šiomet „TripAdvisor“ „Kelautojų pasirinkimo apdovanojimą“ laimėjo šie Lietuvos viešbučiai:

- „Kempinski Hotel Cathedral Square“, Vilnius
- „Šekspyro“ viešbutis, Vilnius
- „Stikliai“, Vilnius
- „Comfort Hotel LT – Rock 'n' Roll Vilnius“, Vilnius
- „Mabre Residence Hotel“, Vilnius
- „Narutis“, Vilnius
- „Congress“, Vilnius
- „SPA Vilnius“, Druskininkai
- „IDW Esperanza Resort“, Paunguriai, Trakų r.
- „Palanga SPA Luxury“, Palanga

Komentaras

Druskininkų sveikatos gerinimo centro ir viešbučio „SPA Vilnius“ vadovas Valdas TRINKŪNAS:

„Įstaigos vertinimai tinklalapyje „TripAdvisor“ – tai mūsų svečių noro dalintis savo neigiamais ir teigiamais potyriais rezultatas. Šis portalas – itin patogi platforma tiesiogiai bendrauti su klientais. Savo įspūdžius jie dažniausiai pateikia neilgai trukus po viešnagės, tad iškart galime reaguoti ir jiems atsakyti asmeniškai, aptarti veiklos plusus bei minusus ir iškart imtis veiksmų paslaugoms gerinti. Tiesa, ši sistema turi ir trūkumų: komentarą apie vietą asmuo gali pateikti joje net nebuvęs, tai susekti labai sunku. Tačiau tokių žmonių – vienetai. Kitiems problema yra ir tai, kad blogų atsiliepimų nepanaikinsi. Tačiau mes vadovaujamės principu „Kliento skundas – mums dovana“ ir tai panaudojame savo veiklai tobulinti. Taip pat gaila, kad „TripAdvisor“ sistema, veikiausiai dėl kalbos barjero, dar nėra sulaukusi pelnyto populiarumo Lietuvoje, nors tendencija naudotis ja matyti. O mūsų įstaigai šiomet vėl skirtas „TripAdvisor“ apdovanojimas reiškia, kad gerų emocijų klientams suteikiame daug daugiau. Ir nors, regis, pakanka



> Sveikatos gerinimo centrui ir viešbučiui „SPA Vilnius“ Druskininkuose „TripAdvisor“ „Kelautojų pasirinkimo apdovanojimas“ suteiktas jau antą kartą

dekingų lankytojų šypsenu, antrus metus paeiliui gauti tokį ir man, ir įmonės darbuotojams svarbų pripažinimą tikrai malonu! Tikėkimės, kad ir po jo pavyks neužmigti ant laurų ir per šiuos metus pasitempsime dar labiau.“



> Atlaso kalnų fone itin įspūdingai atrodo raudono molio architektūra

Europiečiams – Afrika, afrikiečiams – Europa

Aleksandra GAVĖNIENĖ, kelionių vadovė

Nežinau, kaip jums, bet man Marokas pirmiausia primena tą ryškiai oranžinį, nenusakomai kvapnų ir saldų, vaikystėje tik Naujiesiems metams skirtą mandariną, kurio lipduką dėdavau į savo „brangenybių“ dėžutę.

Toks Marokas ir yra – be galo ryškių spalvų: čia persipina ochros raudonumas ir dangaus bei jūros mėlis, kartais blykstelį akinamai balta Atlaso kalnų sniego kepurė, lygumose žaliuoja drėkinami laukai bei daržai. Milžiniška geltona saulė stebi knibždančių žmonių skruzdėlyną – jie nuolat kažkur eina, joja, važiuoja, dirba ar tiesiog stoviniuoja kelkraštyje.

Uoslę Maroke malonina šimtai pažįstamų ir nepažįstamų prieskonių aromatų, kepamos mėsos kvapai. Iš tolo gali užuosti specifinį Feso (Fes) odos raugyklų kvapą, kurį prislopina tik į nosį įkištas mėtos lapelis. Mėtomis kvepia ir tradicinė marokietiška arbata, saldesnė už devynis medus. Tik išgėrus kelis jos puodelius, pradedami rimti pokalbiai.



Kontrastingas kraštas

Europiečiams tai – Afrika, o afrikiečiams – Europa: sakoma, kad Maroko šaknys – Afrikoje, o šakos alsuoja Europos oru. Šalis priskiriama Viduržemio jūros regionui, nors didžiąją dalį jos krantų skalauja Atlantas. Tai labai turtinga šalis, bet diduma jos žmonių gyvena ties skurdo riba.

Tradicijos ir modernumas čia taip pat greta: eina dvi draugės – viena mūvi priglusdusius džinsus ir vilki glaustinukę, kita apsisiautusi tradicine dželaba ir skara, iš po kurios matyti tik akys. Marokiečiai labai svetingi, tačiau užsieniečiui jie atsiveria nelengvai.

Greta mulo parkuojamas prabangus automobilis,



➤Nepamirškite užsukti į Feso odos raugyklas

sostinės Rabato (Rabat) gatvėmis prancūzų nutiestais bėgiais rieda modernus tramvajus (Vilnius tebesvajoja apie tokį), o per bėgius kam kur reikia eina ar ant asiliukų joja marokiečiai, kuriems perėjus nėra motais. Per avinžirnių laukus tiesiama pirmoji greitojo traukinio linija – vėlgi prancūzų.

Į bet kokią klausimą marokiečiai atsako: „Inch a Allah“ (jei Alachas panorės) – tai gali reikšti ir taip, ir ne. Na, o jei atsakymas „ne“, marokietis sakys: „Makeinch mouchkin“ (jokių problemų) – juk Afrikoje viskas įmanoma, bet nieko nėra tikra.

Tad nuobodžiauti Maroke neteks, o pamatyti čia tikrai yra ką.

Idrisidų dinastijos sostinė

Bėgant amžiams, Maroką valdė skirtingų arabų ir berberų genčių valdovai, kiekvienas rinkosi vis kitą miestą, ir šie suklestėdavo. Pirmosios valdovų idrisidų dinastijos sostine tapo Fesas. Jo senoji dalis, medina, mažai pasikeitė ir šiais laikais. Arabų pasaulyje – tai viena autentiškiausių ir didžiausių medinų, dėl unikalumo įtraukta į UNESCO kultūros paveldo sąrašą.

Feso medinoje gyvenimas verda tiesiog gatvėje: barzdaskutys skuta klientą, greta pulkelis vyrų aptarinėja naujienas ir geria juodą kaip smala kavą. Čia pat batsiuovys niūniuodamas lopo nudėvėtą

apavą. Gatvė pilna siuvėjų vyrų, minančių senų siuvimo mašinų „Singer“ pedalus. Po kojomis pinasi vaikai, kurie gainioja kamuolį išsiteddami pusanatro metro plote. Kas kelios minutės pralinguoja nešuliais apkrautas mulas. Mėsos parduotuvių narvuose kudakuoja vištos... Tik spėk dairytis ir nepaklysk, nes kai kurios gatvės – akligatviai ar vos pusmetro pločio tamsūs plyšiai, kuriais reikia sprautis susilenkus, nes viršuje gyvenama.

Čia pat – ir puošnios mečetės (deja, į jas patekti gali tik musulmonai), prabangūs rūmai – riadai, mokymo įstaigos medresės (IX a. įkurta medresė *Al-Karaouine* yra viena seniausių pasaulyje), daugybė fontanų, amatininkų dirbtuvių, kuriose vertėtų apsilankyti, nes Fesas juk ne šiaip sau vadinamas marokietišku amatų sostine. Nepamirškite užsukti į odos raugyklas – sunku patikėti, bet ten technologijos liko nepakitusios nuo viduramžių. Audėjų dirbtuvėse, kur seniau veikė karavansarajus, akys raibsta nuo raštų ir spalvų, o rankos tiesiog tiesiasi pajusti agavos šilko švelnumą. Kiekvienos moters širdį suvirkina masyvių berberiškų papuošalų grožis, o monumentalūs bronzakalių dirbiniai puošia net karalių rūmus. Herboristai (žolininkai) siūlo vaistų nuo visų ligų ir, žinoma, arganų aliejaus, kuris Maroko moterims atstoja geriausius kremus.

Toliau nuo centro įsikūrę puodžiai gamina



➤ Kasablankos Didžiojo Hasano II mečetės minaretas – aukščiausias pasaulyje

nuostabius Fesui būdingus pilkojo molio dirbinius ir *zellige* – mažas keramines plyteles, kurios nuo seniausių laikų puošia turtuolių namų ir mečečių sienas bei grindis.

Raudonasis miestas

Marokui pavadinimą davęs Marakešas (Marrakesh) įsikūręs Atlaso kalnų papėdėje, šalies pietuose. Miestą supa raudono molio sienos ir palmių plantacijos. Iš tolo matomas Marakešo simbolis – mečetės *Koutoubia* minaretas.

Greta jo – garsioji aikštė *Djema el-Fna*. Dieną aikštė rami, o pavakary joje užverda gyvenimas: čia sukasi pasakų sekėjai, gyvačių kerėtojai, būrėjai, ugnies rijikai, muzikantai, vandens nešikai, prekeiviai ir daugybė žioplinėjančių turistų bei vietinių gyventojų. Prekystaliai lūžta nuo vaisių, alyvuogių ir prieskonių, dalis aikštės virsta restoranu, virš kurio virsta dūmai ir sklinda puikiausi kvapai. Čia paragausi įvairiausių troškinių tadžinų ir kuskuso, taip pat virtų sraigčių ir troškintų avinų galvų bei daugybės užkandžių, sumuštinų, salotų, šviežutėlės, ką tik iškeptos duonos.

Vienas pirmųjų XX a. pradžioje Marakešą „atradusių“ europiečių – prancūzų dailininkas Žakas Mažorelis (Jacques Majorelle). Nusipirkęs sklypą užmiestyje jis paverė savo namus rojaus kampeliu. Vėliau valda atiteko dizaineriui Ivui Sen Loranui (Yves

Saint Laurent), kuris čia gyveno iki mirties. Po miesto šurmulio šis neįtikėtinai žalias ir žydintis, įvairiausių augalų bei čilbančių paukščių pilnas sodas yra tikra atgaiva akims ir ausims.

Ekonominė ir religinė Maroko sostinė

Palyginti su kitais Maroko miestais, Kasablanka (Casablanca) yra jauna ir sostinė niekada nebuvo. Bet kaip tik šis didžiausias Maroko miestas ir uostas neoficialiai vadinamas ekonomine ir religine šalies sostine. Prancūzų protektorato laikais čia nutiestos plačios gatvės, pasodinti žaliuojantys parkai. *Art nouveau* stiliaus pastatai, modernūs naujų gyvenamųjų namų kvartalai, šiuolaikinis tramvajus, erdvios restoranais apstatytos promenados prie Atlanto – tai tikrai nepanašu į vaizduotės piešiną Afriką.

Kasablankos Didžioji Hasano II mečetė – didžiausia Maroke ir trečia pagal dydį pasaulyje (joje telpa 25 000 tikinčiųjų), o jos 210 m aukščio minaretas – aukščiausias pasaulyje. Beveik trečdalis mečetės stovi ant vandenyno įkaltų polių – juk, kaip skelbia Koranas, Alacho sostas buvo virš vandens. Šį statinį projektavo prancūzų architektas katalikas Mišelis Penso (Michel Pinseau), o mečetę statė ir geriausiomis bei brangiausiomis medžiagomis puošė šeši tūkstančiai puikių Maroko meistrų.



➤ Marakešo aikštėje *Djema el-Fna* verda gyvenimas

Maroko „Versalis“ – Meknesas

Buvo Maroko istorijoje valdovas, norėjęs prilygti Prancūzijos karaliui Liudvikui XIV. Puikus karys, diplomatas, poetas ir muzikantas, o drauge be galo žiaurus, paranojiškai įtarus Mula Izmailas (Moulay Ismail) savo sostine paskelbė Meknesą (Meknes). Bijodamas būti nuverstas nuo sosto aplink savo „Versalį“ jis statė galingas kelių juostų sienas, deja, mūsų dienomis iš tų statinių didybės telikęs šešėlis. Tačiau išliko grūdų sandėliai ir arklidės, kuriose, sakoma, galėję tilpti 12 000 žirgų. Šis valdovas ilsisi puošniame mauzoliejuje, o abipus jo kapo tiksi laikrodžiai, iš Karaliaus Saulės gauti vietoj į žmonas prašytos dukters.

Tikroji sostinė – Rabatas

Dar Romos laikais gyvavęs Rabatas šalies sostine tapo prancūzų protektorato laikais. Jo prancūziškoji dalis apstatyta europiniais statiniais: bankas, paštas, net iki šiol veikianti katalikiška katedra (joje Maroko karaliaus Mahometo VI (Mohammed VI) iniciatyva buvo aukotos ekumeninės mišios už 2001 m. rugsėjo 11 d. žuvusius niujorkiečius), Parlamento rūmai

(18 proc. deputatų – moterys). Karalių rūmų teritorija atvira turistams. Šiame 64 ha išrinktųjų mieste yra rūmai, mečetė, mokykla, kurioje mokosi karališkųjų asmenų vaikai, kelios ministerijos, valstybės tarnautojų butai, maniežas ir t. t. Spalvinga sargyba maloniai leidžiasi fotografuojama, tiesa, iš pagarbaus atstumo.

Už rūmų teritorijos – ambasadų kvartalas. Aukščiausioje miesto vietoje – mauzoliejus, kuriame ilsisi nepriklausomybę iškovojęs Maroko valdovas Mahomedas V (Mohammed V), dabartinio karaliaus senelis. Iš čia puikus vaizdas į Bu-Regrego (Bouregreg) upę, į už jos plytintį Salė (Salé) miestą, o toliau – statybos, statybos... Neseniai Rabate įrengta jachtų priplauka, atidarytas naujas tiltas per upę, pradėta naujo teatro statyba, įrengiama krantinė.

Ant kitos kalvos gyvenimas sustojo siaurose tvirtovės Kasbah des Oudaya gatvelėse. Ant mėlynai tinkuotų namelių ropščiasi bugenvilijos, kiemuose snaudžia katės, o nuo terasų atsiveria vaizdas į didingąjį Atlantą.

Pasakoti apie Maroką galima be galo, kaip ir „Tūkstančio ir vienos nakties“ pasakas. Bet juk sakoma – geriau vieną kartą pamatyti, negu dešimt kartų išgirsti.



ALANIJA, TURKIJA

...nepamirštamoms

atostogu

akimirkom...





> Bodrumo vizitinė kortelė – Šv. Jono ordino riterių pils

Pavasarij vilioja žydinčių apelsinmedžių aromatu

Rasa ŠIAULYTĖ

Pavasaris Turkijoje nuostabiausias metas: pražysta oleandrai, turguose prekystaliai lūžta nuo braškių, nosį kutena žydinčių apelsinmedžių aromatas. Bodrume (Bodrum) atostogas galima pasirinkti pagal skonį – maži miesteliai dvelkia ramybe, jūra ir kalnai laukia aktyvaus turizmo mėgėjų, o linksmybių zonos vilioja spalvingu naktiniu gyvenimu.



šypsosis ir su angeliška kantrybe pildys jūsų norus. Turkams įgimtas paslaugumas. Tik šioje šalyje padavėjai lyg spyruoklės pamėtėti pašoks iš vietos pastebėję, kad jums ko nors stinga, vyrai paneš krepšį, net jei jame tebus du apelsinai, duris į kavinę atidarys vienas durininkas, o uždarys kitas.

Paslaugos pagal poreikį

Turkai turi ką pasiūlyti kiekvienam poilsiautojui, nesvarbu ar jo kišenės plyšta nuo šlamanių, ar jose švilpia vėjai. Galite būti tikri, kad už paslaugas nepermokėsite.

Turkai visada kruopščiai suskaičiuos grąžą, parduotuvėje prie kasos sumokėsite tiksliai tiek, kiek nurodyta prekės etiketėje, padavėjai neįsižeis, jei nepaliksate arbatpinigių, o baras dirbs tol, kol jame sėdėsite. Dar daugiau – visi maloniai

Kiekvienam pagal skonį

Bodrumas – iš tiesų ne vienas, o keli miesteliai. Pušynų apsuptą Torbą (Torba) vertėtų rinktis norintiems ramesnio poilsio. Žvejų miestelyje Jalikvake (Yalikavak) – daugybė mielių kavinukų. Jei atostogauti važiuojate su šeima, vertėtų apsistoti Jaličiftilike (Yaliciftlik) arba Ortakente (Ortakent). Ten – krištolo skaidrumo turkio spalvos jūra, smėlio paplūdimiai. Miestelius supa kalnai,



➤ Pamukalėje stūkso senovinio Hierapolio miesto griuvėsiai

pušynai ir citrinmedžių sodai. Jei norite gerai pasiausti, važiuokite į Giumbetą (Gümbet). Čia gausu jaukių kavinių, barų ir klubų, kuriuose kiaurą parą skamba įvairių stilių muzika. Na, o jei mėgstate vandens pramogas, jums tinkamiausias Turgutreisas (Turgutreis). Žinovai teigia, kad čia gražiausi saulėlydžiai Turkijoje.

Iš daugelio pajūrio miestų rengiami kalnų safarių džipais, kelionės plaustais kalnų upėmis, organizuojami šuoliai su parašiotu nuo kalnų. Keliaujantiems su vaikais turkai siūlo įvairaus tipo apgyvendinimą – nuo tylių apartamentų, kur pietus galima pasigaminti patiems, iki paslaugų „viskas įskaičiuota“ teikiančių viešbučių, kur vaikus visai diena galėsite patikėti išradingiems pramogų organizatoriams.

Bodrumą verta rinktis tiems, kam plikinantis karštis ne prie širdies. Vasarą vidutinė temperatūra čia būna apie 27 laipsnius šilumos, vandens – apie 25. Vis dėlto geriausia į Bodrumą atvykti balandžio pabaigoje ir gegužę, kai maloniai šildo saulutė ir svaigina žydinčių apelsinmedžių aromatas.

Daugelis Bodrumo miestelių įsikūrę įlankoje, kur nebūna didelių bangų, o pakrantėje padus maloniai kutena gelsvas smėlis.

Dėl turtingo povandeninio pasaulio Bodrumą

mėgsta nardytojai. Toliau nuo kranto, gilumoje, jų laukia įspūdingi gyvosios gamtos atradimai – margos žuvys, bestuburiai jūros gyventojai. Čia galima pasijusti ir archeologu: širdis tankiau suplaka aptikus nuskendusius senovinių laivų, pastarųjų pasaulinių karų lėktuvų, senovės miestų liekanų.

Svajonių šalis istorijos mėgėjams

Turkijoje senovės graikų ir romėnų paveldo tikriausiai daugiau nei Graikijoje ir Italijoje: Troja (Troya), Pergamas (Bergama), Konstantinopolis (dabar – Stambulas), hetitų karalystė, Likija... Jūros pakrantės sėte nusėtos antikinių griuvėsių. Ši šalis net krikščionims gali būti piligrimystės vieta.

Apsistojus Viduržemio jūros kurortuose, svarbiausias vietas galima aplankyti per vieną dieną. Iš Bodrumo ranka pasiekama viena įspūdingiausių Turkijos vietovių, įrašyta į pasaulio paveldo UNESCO sąrašą, – Pamukalė (Pamukkale). Tai medvilnės pilimis vadinamos travertino terasos prie senovinio Hierapolio (Hierapolis) miesto griuvėsių. Vanduo iš versmių teka kalnų šlaitais, apnešdamas uolas kalkių sluoksniu. Per ilgus amžius iš nuosėdų susiformavo terasos, sienos, baseinai, kuriuose galima išsimaudyti.

Iš Bodrumo iki legendinės Trojos, kito UNESCO objekto, – apie 500 kilometrų. Netoliese ir įspūdingas Antikos miestas Pergamas. Prie jo yra senovinė gydymo dievo Asklepijaus gydykla – Asklepijumas (Asklepieion). Čia trykštančiame šaltinyje daug žmonių atsikratė sunkių ligų. Prieš 1800 metų Asklepijume dirbo vienas garsiausių Antikos gydytojų Klaudijus Galenas (Claudius Galenus), pirmasis aprašęs žmogaus anatominę sandarą ir sukūręs farmakologijos pagrindus. Įsidėmėkite, kad teigdami, jog protinius gebėjimus lemia smegenys, o jausmus – širdis, kartojate K. Galeno žodžius.

Verta aplankyti ir Efesą (Efes), kurio amfiteatras laikomas didžiausiu Antikos pasaulyje. Šiame mieste paskutiniajame dešimtmetyje pr. Kr. gyveno apaštalas Paulius. Tūristams didžiausią įspūdį daro Kelso bibliotekos (Celsus Kütüphanesi) griuvėsiai.

Jei iš Bodrumo pasuksite į rytus, už poros šimtų kilometrų privažiuosite Daljano (Daylan) miestelį ir taip pat vadinamą upę, kuria plaukioja šimtai motorlaivių. Anksčiau Daljanas buvo vadinamas Kaunos. Žmonės čionai plūsta dėl dviejų dalykų – didžiulių vėžlių ir Likijos karalių kapų. Kranto uolose išskaptuoti kapai puikiai matyti plaukiant upe. Užlipti iki jų beveik neįmanoma: kapai yra aukštai kalne, kad mirusio žmogaus siela, tapusi paukščiu, kuo greičiau pasiektų dangų.

Daljano upės deltoje, kur gėlas vanduo maišosi su sūriu, gyvena didžiuliai, apie 130 kg sveriantys vėžliai (lot. *Caretta caretta*). Vandens suneštoje smėlio juostoje, skiriančioje Viduržemio jūrą nuo upės, kovą ir balandį jie deda kiaušinius. Tai pats geriausias metas pasigrožėti šiais jūrų milžiniais.

Pačiame Bodrume ir mažulyčiuose aplinkiniuose kaimeliuose, žinoma, įspūdingiausia gamta – akinamai baltos smėlio paplūdimiai, apelsinmedžių giraitės, turkio spalvos jūros vanduo, įlankos, kur bangas skrodžia baltos jachtos ir nardo povandeninio pasaulio mėgėjai, į kalnų šlaitus įsilipę balti bugenvilijomis ir oleandrais pasipuošę namai.

Bodrumo vizitinė kortelė – Šv. Jono ordino riterių pilis (Bodrum kalesi). Dabar joje veikia povandeninės archeologijos muziejus (Sualtı Arkeoloji Müzesi). Bodrume yra ir vieno iš septynių pasaulio stebuklų Halikarnaso mauzoliejaus (Halikarnas Mozalesi) liekanos.

Galima aplankyti Graikiją

Jei vis dėlto šiltoje ir mieloje šalyje nesisėdi, keliaukite į Graikiją. Nuo Turkijos pakrantės į Graikijos salas



➤ Efeso amfiteatras laikomas didžiausiu Antikos pasaulyje

kasdien plaukioja laivai. Iš Bodrumo iki Elados Koso (Kos) salos nukeliausite per 40 minučių. Ten galima apžiūrėti dar vieną įspūdingą Asklepiumą.

Neprailgs kelionė ir iki Rodo (Rodos). Šioje saloje vaizduotė pakurstys legendos apie garsųjį Rodo kolosą – Saulės dievo Helijo statulą, vieną iš septynių pasaulio stebuklų.

Daugiau apie partnerių organizuojamas pramogas ir paslaugas galite sužinoti savo viešbutyje atėję į informacinį susitikimą su „Novaturo“ atstovu.

Taigi, jei jau susiruošėte į Turkiją, nepraleskite progos pasimėgauti viskuo, ką siūlo ši be galo turtinga šalis.

Ką dar galima nuveikti Bodrume:

- pasivaikščioti pušų giraitėse ir pasigrožėti įspūdingos spalvos jūra nuo kalno šlaito;
- pasimėgauti saldumynais;
- išgerti arbatos iš tulpės formos stiklinaitės;
- apsilankyti turkiškoje pirtyje;
- pašėlti naktiniuose klubuose;
- išsiruošti į dienos kelionę laivu;
- vakare pasivaikščioti palei įlanką Bardakci (Bardakçı);
- nuplaukti į Triušių salą (Tavşan adası);
- pasigrožėti vėjo malūnais.



➤ Zakinte patiks norintiems ramaus poilsio ir ieškantiems laukinės gamtos kampelių

Tarp smaragdinių bangų ir auksinių paplūdimių

Kristina STALNIONYTĖ

Peloponeso pusiasalio pašonėje įsitaisiusi Zakinto (Zakynthos) sala žavi įspūdingais kraštovaizdžiais: nuo aukštų skardžių atsiveria smaragdiniai Jonijos jūros toliai su salų kuprelėmis, matyti smėlėtos salos įlankas juosiančios žaluma pasidabinusios uolos. Kalnuose vilioja vešli žaluma, akį traukia seni tradiciniai kaimai. Trečios pagal dydį Jonijos jūros salos kranto linija driekiasi 123 km. Nuo rytinio Zakinto kranto iki žemyninės Graikijos – tik 20 km.

Pagal graikų mitologiją, Zakinto saloje pirmieji apsigyveno Trojos karaliaus Dardano (Dardanus) sūnus Zakintas (Zakynthos) ir jo kariai, atvykę čia 1500–1600 m. pr. Kr. Legendinio didvyrio vardu pavadintą salą savo poemose „Iliada“ ir „Odisėja“ mini graikų dainius Homeras.

Zakintą ir kitas Jonijos jūros salas kelis šimtmečius valdė Venecijos respublika, todėl čia ryški Italijos kultūros ir architektūros įtaka. Salos Sostinės Zantės



(Zantė) namai, parduotuvėlės, vilos atstatytos po 1953 m. žemės drebėjimo. Dėl salos grožio ir žalumos venecijiečiai vadino ją Rytų gėlėle (To fiore tou Levante). Zantės uoste ypač gražu vakarais, kai priešais esanti Skopos (Skopos) kalva nusidažo besileidžiančios saulės spalvomis. Temstant išryškėja ir kitame krante apšviesta Sen Deniso (Saint Denis) bažnyčia.

Nardytojų rojus

Didžiausia Zakinto įžymybė – Sudužusio laivo (Navagio) arba Kontrabandininkų įlanka. Čia žvilgsnį



➤ Saloje ryški Italijos kultūros ir architektūros įtaka

traukia ne tik smaragdinis vanduo, bet ir neįprastas vaizdas – į krantą bangų išmestas, smėlio pusiau užneštas laivas. Užutekio vanduo šviesiai žydras dėl dugne esančio baltojo molio kaolino klodų. Iš šio molio gaminamas porcelianas. Į sudužusio laivo įlanką galima atplaukti laiveliais iš St. Nikolas (St. Nicholas) ir Porto Vromio (Porto Vromi) uostų.

Stati ir uolėta šiaurinė Zakinto pakrantė pakeri laukiniu grožiu. Ją supantys vandenys slepia vienas geriausių Viduržemio jūros regiono nardymo vietų. Čia daug įdomių povandeninių urvų, paplūdimiai – nedideli ir jaukūs, vieną nuo kito juos skiria stačios uolos.

Šiaurinėje salos dalyje išilgai kranto nusidriekusius Mėlynuosius urvus jūra formavo tūkstančius metų. Su vandens kauke ir vamzdeliu plaukiojant tarp rausvomis jūržolėmis apaugusių akmenų galima išvysti spalvotų žuvelių ir kitų jūros gyvių. Saulės spinduliai nuo balto dugno atsispindi švelnia melsva spalva. Zakinto vakarinėje dalyje urvų dar daugiau, jie didesni nei šiaurinėje, tačiau ir banguoja čia stipriau, todėl nardytojų mažiau.

Gerų nardymo vietų yra visoje saloje. Netrūksta ir nardymo centrų, rengiančių nardymo išvykas. Daugiau informacijos apie jas visada suteiks „Novaturo“ atstovas saloje.

Saulėlydžiai, skanėstai ir svajonės

Vakarinė Zakinto pakrantė irgi uolėta. Prie Keri (Keri) miestelio, kalne, stovi senas švyturys. Užlipus prie jo, prieš akis nusidriekia aukštas, per tūkstančius metų bangų iškarpytas krantas. Apačioje putų vainikas supa į vandenį įbridusias „Šokančias uolas“. Pasak graikų mito, mėgindamas praplaukti tarp šių uolų į jas sudužęs iš Trojos karo namo plaukusio Odisėjo laivas. Mitą patvirtina ir faktai: aprašomu laikotarpiu dugną po uolomis tikrai supurtė žemės drebėjimas.

Vakarinėje salos pakrantėje saulėtekiai ir saulėlydžiai – kaip iš paveikslėlio. Čia romantiškai palydėti saulę galima pajūrio tavernose, skanaujant graikiškos virtuvės patiekalų. Skaniu, šviežiu, natūraliu ir sveiku maistu garsėjančiai graikų virtuvei sunku atsispirti: mėsos, žuvies ir daržovių šedevrai, pagardinti alyvuogių aliejumi, pasakiškai kvėpia ir stebina autentišku skoniu.

Zakinto tavernos vilioja paragauti baklažanų su česnakų *skordostoumpi*, baklažanų salotų *melidzanosalata*, tiršto jogurto su česnakais ir agurkais *tzatziki*, ryžiais ir mėsa įdarytų keptų pomidorų bei paprikų *gemista*, į vynuogių lapus įvyniotų balandėlių *dolmades*, makaronų pudingo *pasticcio*. O kur dar graikiškos salotos ir ką tik iškepti ėriuko kepsniai su rozmariniais... Prie šių patiekalų



➤ Salos gyventojus maitina alyvmedžių giraitės

įprasta pasiūlyti taurę vyno ar taurelę graikiškos anyžių degtinės *ouzo*. Kavos gurmanams patiks paragauti tirštos stiprios graikiškos kavos *ellinikos kafes* arba šaltos tirpios kavos su pienu ir cukrumi *frappe*. Po sočios vakarienės gera pasivaikščioti salos pakrante ir pasvajoti.

Zakinto aukštikalnės

Miškais ir pievomis apžėlusiuose Zakinto kalnuose pavasaris prasideda jau vasarį. Tuomet čia sužydi alyvmedžių giraitės, skleisdami svaiginamai kvėpia tūkstančiai laukinių augalų žiedų. Aukščiausias Zakinte Vrachiono (Vrachion) kalnas – 758 m. Kopiant į Skopos kalvą prie Zantės, amž atima miesto ir uosto panorama. Aukštikalnėse galima pasivažinėti automobiliu, dviračiu, pasivaikščioti gamtos takais.

Į Rytus nuo Zantės toli į jūrą nusidriekusį Vasilikos (Vassilikos) pusiasalį gaubia ramybė. Jame, apsupti alyvmedžių giraičių, išsibarstę tradiciniai graikų kaimeliai. Senąsias tradicijas išlaikę draugiški, atviri ir svetingi salos žmonės, be alyvmedžių, nuo seno augina vynuoges, citrusinius vaisius, kriaušes. Daug zakintiečių praturtėjo iš alyvų aliejaus verslo. Dėl švelnaus Viduržemio jūros klimato ir dosnaus žiemos lietaus augalai čia puikiai dera. Nuo kalvų žydros

jūros fone atsiveria žalios ir vešlios salos panorama. 40 km ilgio ir 20 km pločio saloje gyvena beveik 46 000 žmonių.

Laganos įlanka – vėžlių namai

Tolimiausiam Vasilikos pusiasalio iškyšulyje prie Laganos (Laganas) įlankos plyti didžiausias saloje Gerako (Gerakas) paplūdimys. Liepos ir rugpjūčio mėnesiais, kai paplūdimį stipriai įkaitina saulė, jo smėlyje didžiųjų jūrų vėžlių *Caretta caretta* patelės deda kiaušinius. Išsiklusios pusės metro gylio duobes, patelės į jas sudeda po 100–120 teniso kamuoliuko dydžio kiaušinių. Šiltame smėlyje kiaušiniai perisi patys. Po dviejų mėnesių iš jų išsirietę vėžliukai išsirausia iš duobių ir naktimis ropoja į jūrą. Iš 1000 vandenį pasiekusių vėžliukų išgyvena tik vienas.

Didieji jūrų vėžliai nyksta, todėl kai kurios Gerako paplūdimio ir Laganos įlankos zonos saugomos. Prie įlankos įsikūręs Jūrų parkas (National Marine Park), Jūros vėžlių apsaugos organizacija (Sea Turtle Protection Society), didžiųjų vėžlių veisykla ir informacijos centras. Vėžliams ypač kenkia, kad paplūdimiai trypiami, juose statomi gultai, kenkia ir oro tarša.

Ramiame Vasilikos kurorte netrūksta restoranų,



➤ Kefalonijoje būtina aplankyti požeminį Melisanio (Melissani) urvo ežerą

tavernų, turgelių, parduotuvių. Čia poilsiaujant kasdien galima mėgautis vis kito paplūdimio malonumais. Nuostabūs auksiniai paplūdimiai su skaidriu vandeniu ir ilgu, švelnaus smėlio atabradau patinka ir vaikams, ir suaugusiems. Čia galima nardyti, šliuožti vandens slidėmis, tačiau kai kurios vandens sporto rūšys dėl vėžlių uždraustos. Šiame ir kituose kurortuose veikia automobilių, visureigių, motociklų, dviračių nuomos punktai.

Laganos įlankoje lyg ilgas liežuvis į jūrą išsišovęs baltos smėlio Maratonisio (Marathonissi) salos paplūdimys. Į šią salą iš bet kurio įlankos paplūdimio galima nuplaukti laiveliais. Maratonisio saloje irgi peri didieji vėžliai, todėl prie vandens leidžiama pasitiesti tik mažą patiesaliuką. Prie Lagano įlankos randama seniausių, dar Paleolito laikotarpio, Zakinto gyvenviečių liekanų.

Prie Laganos įlankos įsikūręs garsiausias salos kurortas – Laganas. Jo auksinio smėlio paplūdimys driekiasi 14 km. Vakarinėje pakrantėje įsitaisęs už Laganą ramesnis Kalamakio (Kalamaki) kurortas su vaizdingu paplūdimiu. Jam iš dešinės matyti Maratonisio salos kontūrai. Už jos tolumoje kyla kranto linija su Kerio kalnų silueta. Ši pakrantė irgi patinka paviršinio ir giluminio nardymo aistringiesiems. Kalamakis, kaip ir Laganas, garsėja plačiu smėlio paplūdimiu ir ilgu smėlėtu atabradau. Jame poilsiauti patinka šeimoms su vaikais.

Smėlio paplūdimių virtinė

Zakinto rytine pakrante driekiasi ilgi smėlėti, aukštų

uolų atskirti paplūdimiai. Vos už 4 km nuo sostinės įsikūręs vienas iš pirmųjų salos kurortų – Argasis (Argassi). Už jo esantis Tsilivio (Tsilivi) kurortas ir jo smėlėtas paplūdimys – burlentininkų ir aitvaruotojų rojus. Čia yra naktinių klubų, barų ir restoranų. Karštuoju sezonu iš jūros nuolat dvelkia vėsūs brizas.

Tragaki (Tragaki) kurortas patiks norintiems ramaus poilsio ir ieškantiems laukinės gamtos kampelių. Čia taip pat yra daugybė smėlingų paplūdimių. Prie Alikano (Alykanas) rikiuojasi nedidukai smėlio paplūdimėliai, čia vyrauja šeimyniška dvasia. Puikių nardymo vietų yra prie Makrigialos (Makrigialos) paplūdimio. Jo pavadinimas reiškia „platus ir tolimas“. Kol nebuvo automobilių, nuo Zantės iki jo tikrai buvo toloka. Nuo čia tolyn į šiaurę išilgai pakrantės driekiasi povandeniniai urvai ir uolos. Už Makrigialos į šiaurę nutįsęs pusiasaliukas su pakrantėse klegančiais žuvies restoranėliais, o jūroje matyti Mikro Nisio (Mikro Nisi) sala.

Ekskursijos

„Novaturo“ partnerių organizuojamos ekskursijos po Zakintą ir į aplinkines salas padės geriau pažinti šalį ir jos papročius. Nuplaukti į Kefalonijos (Cefalonija) salą keltu trunka vos valandą. Galima aplankyti ir Peloponeso (Pelopónnisos) pusiasalį – vieną pagrindinių Graikijos istorijos ir kultūros paminklų. Graikijos žemyninę dalį nuo Zakinto skiria tik 20 km.



➤ Karštą dieną atsipūskite Madrido parkuose

Didmiesčių aikštėse tyro antikinio Babilono dvasia

Aleksandra GAVĖNIENĖ, kelionių vadovė

Lėktuvas leidžiasi Barselonos (Barcelona) oro uoste, ir jūsų odisėja prasideda. Dešimt dienų viešite Iberijos pusiasalyje. Po smagios kelionės autobusu dar dvi dienas ilsitės prie Viduržemio jūros Katalonijoje.

Tarp dviejų sostinių

Dabartinė Ispanijos sostinė Madridas – šiulaikiškas, gyvas, rafinuotas miestas. Senoji sostinė Toledas (Toledo) – kaip milžiniška teatro dekoracija, stūksanti ant granitinės kalvos, tarsi kaspinu apjuosta Tacho (isp. Tajo) upės. Madridiečiai juokauja, kad tarp dviejų sostinių, nors jos priklauso skirtingoms provincijoms, nėra jokių kalnų, vadinasi, dvasinis ryšys išlaikytas iki šiol. Toledė pasivaikščiokite siauromis, akmeninių mūrų įrėmintomis gatvelėmis, įsiklausykite, ką kalba jų akmenys, prisiminkite tolerantiškus Alfonso VIII Kastiliečio (Alfonso VIII de Castilla) valdymo laikus (1158–1214), kai gerai sugyveno krikščionys,



musulmonai ir žydai, pamėginkite įsivaizduoti tų laikų slaptus disputus ir žinių troškimą.

Šiame mieste jūsų akį trauks buvusios senos sinagogos, paverstos Švč. Mergelės Marijos, kitaip Baltosios Dievo Motinos (Santa María la Blanca), bažnyčia, pastatas. Parkeris ir Toledo Švč. Mergelės Marijos Katedra (Catedral Primada Santa María de Toledo). Tai – krikščioniškosios architektūros triumfas. Laisvalaikiu smagu pasidairyti į visame pasaulyje garsėjančius nagingų Toledo meistrų aukso gaminius.

Madridas kitoks. Didybė stebina turtingi karalių



➤ Barselonoje aplankykite Antonijaus Gaudi šedevrą – Guelio parką (Parc Güell)

rūmai (Palacio Real de Madrid), įspūdingos aikštės – Didžioji aikštė (Plaza Mayor), Sibelės (Plaza de Cibeles), Ispanijos (Plaza de España) aikštės. Ypač žavi Saulės Vartų aikštė (Puerta del Sol). Ji žavi ne savo netaisyklinga forma, ar pastatais. Ši aikštė pakeri milžiniška minia, kuri primena antikinį Babiloną. Skamba muzika, viso pasaulio kalbos, jautiesi kaip tikrame pasaulio centre. Čia daug „kumpio muziejų“ – taip vadinami šelmiški barai, kuriuose galima paragauti garsaus ispaniško kumpio (jamón) ar išgerti stiklą alaus, o svarbiausia, pajusti, kad esi iš viso pasaulio čionai susirinkusių keliautojų dalis.

Važiuoti ir pėstieji traukia į dvi milžiniškas sostinės arterijas – bulvarus *Gran Vía* ir *Calle de Alcalá* – pasidairyti po parduotuves, pasilepinti restoranuose ar baruose. Mieste yra puikių muziejų, vienas jų – nepakartojamas Nacionalinis Prado muziejus (Museo Nacional del Prado). Karštą dieną malonu pasimėgauti pavėsium Madrido parkuose ir soduose.

Trumpose viešnagėse įspūdžių nepristigs

Trumpam užsuksite į Saragosą (Zaragoza) – autonominės Aragono (Aragon) srities sostinę

prie Ebro (Ebro) upės. Čia būtina aplankyti Dievo Motinos Pilar katedrą baziliką (Catedral-Basilica de Nuestra Señora del Pilar). Tai visiems krikščionims svarbi piligriminė vieta. Čia 40 m. po Kr., sausio 2 d., šv. Jokūbui pasirodė Dievo Motina.

Vienas gražiausių Ispanijos miestų – Katalonijos sostinė Barselona, dinamiškumu nenusileidžianti Madridui. Į Viduržemio jūrą atsiverianti Barselona garsėja architekto Antonijaus Gaudi (Antoni Gaudí) projektuotais statiniais, gotikiniu kvartalu (Barri Gòtic), arenomis, kuriose vykdavo koridos, visada gyva pagrindine pėsčiųjų gatve – *La Rambla*, spalvingais Magiškaisiais fontanais (Font Màgica de Montjuïc), netikėtomis mažosios architektūros formomis, nuostabiais sodais, originaliais muziejais. O dienos karštį čia padeda įveikti platanų pavėsiai.

Viešėdami Valensijoje (Valencia) gėrėsitės Serano vartais (Porta de Serrans), Valensijos Švč. Mergelės Marijos ėmimo į dangų katedra bazilika (Església Catedral-Basilica Metropolitana de l'Assumpció de la Nostra Senyora de València) ir viduramžius menančia birža, kurioje būdavo sudaromi pasaulinės reikšmės sandoriai. Valensija – turtingas, žalias, erdvus, solidus miestas. Čia būtina paragauti orčatos (horchata) – iš migdolų



➤ Kelionės kulminacija – Alambros rūmai Granadoje

gaminamo saldaus gėrimo. Jis parduodamas pusiau užšaldytas ir labai gaivina karštą vasaros dieną.

Ten, kur tvyro operų dvasia

Tikroji magiškoji Ispanija – tai Andalūzijos (Andalucia) miestai: Kordoba (Cordoba), Sevilija (Sevilla), Granada (Granada). Jazminais kvepianti Sevilija – tai apelsinmedžių pavėsis mažose kvartalo *Santa Cruz* aikštėse, didybe pribloškianti Jūros Švč. Mergelės Marijos gotikinė katedra (Catedral de Santa María de la Sede), į kurios bokštą – *La Giralda*, buvusį minaretą, – galima netikėtai lengvai pakilti ir pasigrožėti iš ten atsiveriančiu reginiu.

Sevilijoje, regis, tvyro operų „Sevilijos kirpėjas“, „Karmen“ ir „Don Žuanas“ dvasia. Gvadalkivyro (Guadalquivir) upės pakrantėje stūksantis Auksinis bokštas (Torre del Oro) primena, kad XVI–XVII a. Sevilija buvo vienas iš turtingiausių pasaulio miestų. Du kartus per metus čia atplaukdavo ispanų laivai, pilni aukso ir sidabro. Dar vienas architektūrinis netikėtumas – Kastilijos valdovo Petro (Pedro), dar vadinto Žiauriuoju, laikais (1350–1369 m.) pastatyti įspūdingieji Karališkieji rūmai (Reales Alcázares de Sevilla).

Kordoba pribloškia milžiniška buvusia mečete (Mezquita de Córdoba), vadinama Islamo švyturiu Vakarų pasaulyje, sužavi gėlėse skęstančiais baltais nameliais ir iš kiemelių gilumos sklindančiais flamenko garsais.

Kelionės kulminacija – Alambros (Alhambra) rūmai, maurų Nasridų (Nasrid) dinastijos palikimas. Alambra – tai dykumų sūnų įgyvendinta svajonė, nagingų meistrų rankomis sukurtas stebuklas.

Pailsėti sėsliai ar keliauti?

Pailsėti prie jūros skirtos dvi dienos. Tačiau ir jas siūloma pajvairinti išvyka į netoli Barselonos Montserato (Montserrat) kalne įsikūrusį vienuolyną, garsėjantį Mergelės Marijos skulptūra, švelniai vadinama Montserato mergele arba *La Moreneta*.

Į visada svetingą Barseloną galima savarankiškai nuvykti traukiniu. Dar viena smagi išvyka poilsiui pajvairinti – kelionė laivu iki Tosos De Maros (Tossa de Mar) miestelio, per kurią galima pasigrožėti Laukiniu krantu vadinamo Kosta Bravos (Costa Brava) regiono pakrantėmis.

Žinoma, dvi poilsio dienas galima ramiai praleisti ir prie jūros – pažintinėje kelionės dalyje patirtų įspūdžių tikrai pakaks ilgam!

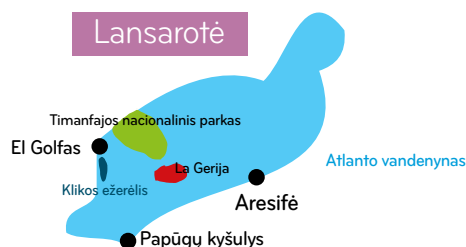


➤ Lansarotėje – puikios sąlygos aitvaruoti

Stengiasi išsaugoti pirmąpradį salos žavesį

Kristina STALNIONYTĖ

Susiruošus į Lansarotę, vertėtų iš anksto nusiteikti, jog tai ne šiaip atostogų sala. Lansarotė – žemės gelmių jėgos sukurtas paveikslas. Tai jūros, vėjo ir bangų pasaulis, kur gamta puikuoja visomis vaivorykštės spalvomis. Smagu po šią salą keliauti pėsčiomis ar dviračiu, lepintis smėlėtuose paplūdimiuose, bendrauti su vietos gyventojais, ieškoti vietos įdomybių ir atrasti naujų skonių. Poilsiautojai Lansarotėje jaučiasi lyg pasakų kampelyje: užburti laukinės gamtos peizažų, ryškių spalvų, skaidrių bangų ir gryno oro mėgaujasi naujais įspūdžiais ir pojūčiais.



Lansarotėje poilsiautojų laukia nuotykių ir iššūkių – čia puikios sąlygos aitvaruoti, plaukioti banglentėmis ir burlentėmis, nardyti. Smagu pasivaikščioti takeliais po lavos laukus, bėgioti, žaisti golfą. Galima kopti į ugnikalnius, leistis nuo jų skraidyklėmis ir parasparniais, laiptuoti uolomis.

Aplink salą – dviračiu

Mėgstamiausias Lansarotės gyventojų sportas ir atostogautojų užsiėmimas – važinėti dviračiais. Čia įrengti puikūs dviračių takai, juose visus metus, ypač žiemą, treniruojasi profesionalūs dviratininkai.



➤ Papūgų paplūdimiai laikomi gražiausiais visame Kanarų salyne

iš žemyninės Ispanijos ir viso pasaulio. Kalnų dviračiais galima apvažiuoti visą Lansarotės salą! Kodėl kalnų? Nes ši sala nelygaus reljefo, kalnuota. Paprastais dviračiais, kurių irgi galima išsinuomoti, pasivažinėsite nebent miesteliuose.

Iš viso Lansarotėje įrengta 206 km dviračių trasų. Vieni jų ruožai asfaltuoti, kiti – natūralios dangos. Daugelis maršrutų eina laukų keliukais, per saugomas teritorijas, veda pro gamtos ir kultūros paminklus. Nors dviračių trasos Lansarotę juosia žiedu, ne visos jų atkarpos driekiasi pakrantėmis – keliukai kyla į kalvas, tolsta nuo kranto, vingiuoja pro lavos sangrūdus, vėl grįžta prie vandens. Lansarotės dviračių žiedas pagal sudėtingumą ir maršrutų ilgį dalijamas į šešias atkarpas.

Lengviausia trasa veda iš miestelio Playa Quemada (Playa Quemada) į Aresifės (Arrecife) miestelį. Jos ilgis – 25,5 km, iš jų net 21 km asfalto. Patyrę kalnų dviratininkai į Aresifę numina per valandą, naujokai užtrunka dvigubai ilgiau. Pakeliui galima sustoti pasižvalgyti Puerto Kalere (Puerto Calero), Puerto del Karmene (Puerto del Carmen), Playa Ondoje (Playa Honda), El Kablėje (El Cable). Tai populiariausias salos dviračių maršrutas, juo mėgsta važinėti ir poilsiaujantys bei sportuojantys Lansarotės gyventojai.

Vienas gražiausių Lansarotės dviračių maršrutų veda iš Kaletos de Famaros į Jaizą (Yaiza). Ši trasa driekiasi smėlio kalvomis ir lavos dykromis, kerta Chablę (Jable), vingiuoja Tinacho (Tinajo) miestelio

pakrante, pro Vulkanų parko (Parque Natural los Volcanes) ir Timanfajos nacionalinio parko (Parque Nacional de Timanfaya) kraterius. Nors net ketvirtadalis trasos eina asfaltuota danga, šis 39,5 km maršrutas – sudėtingas. Profesionalai jį įveikia per 2 val., mėgėjai – per 4 val.

Ilgiausias – 46 km – maršrutas jungia Jaizą ir miestelį Playa Kemada. Iš Jaizos keliukas leidžiasi iki Chanubio druskos fabriko (Salinas de Janubio), eina pakrante iki miestelio Playa Blanka (Playa Blanca) ir tolyn iki Playa Kemados. Tai sunkus maršrutas – tik 6 km asfalto dangos. Profesionalams jam įveikti prireiks daugiau nei 2 val., mėgėjams teks paprakaituoti 4 val. ar ilgiau.

Dviračių nuomos punktų Lansarotėje daug, bet kalnų dviračių nuoma nepigi. Paprasčiausių kalnų dviratį parai galima išsinuomoti už 12 eurų, puikios kokybės profesionalų dviratis atsieis apie 39 eurus. Už vidutinio lygio kalnų dviračio nuomą parai teks mokėti maždaug 20–24 eurus. Dviračius galima išsinuomoti sostinėje Aresifėje ir daugelyje kurortų.

Paplūdimių mėgėjams – Papūgų kyšulys

Kol aktyvieji prakaituoja mindami dviračius, kiti puikiuose paplūdimiuose gali kiek širdis geidžia mėgautis jūra ir saule. Lansarotės paplūdimiai labai skirtingi, tad pravartu pavartyti informacinius lankstukus ir išsirinkti paplūdimį pagal patogumus ar bent pagal spalvą. Juodas, gelsvas, baltas... ramus ar



> La Gerijos vynuogynų peizažas – vienas unikaliausių pasaulyje

triukšmingas – tokia įvairovė pasitaiko tikrai retai.

Famaros paplūdimį (Playa de Famara) labiausiai vertina vandens pramogų aistringieji – čia galima į valias aitvaruoti, plaukioti banglentėmis, irklentėmis. Puerto del Karmeno miestelio paplūdimiai patinka poroms, šeimoms ir visiems, vertinantiems patogumus. O štai šeši piečiausio salos galiuko, vadinamo Papūgų kyšuliu (Punta de Papagayo), šviesaus smulkaus smėlio laukiniai paplūdimėliai patinka visiems. Jie pasislėpę nedidelėse įlankelėse, atskirti kalvėlių, ramūs. Nenuostabu, kad Lansarotės gyventojai juos vadina rojaus paplūdimiais.

Papūgų paplūdimiai laikomi gražiausiais visame Kanarų salyne. Keturi jų driekiasi į Vakarus nuo kyšulio. Ilgiausias ir gyviausias – Plaja Mucheresas (Playa Mujeres), už jo – kiek ramesnis Plaja de las Koloradas (Playa de las Coloradas). Toliau – dar ramesni Plaja de las Ahogaderas (Playa de las Ahogaderas) ir Plaja de Sera (Playa de la Cera). Rytinėje kyšulio pusėje prisiglaudę dar du – Plaja Kaleta del Kongrio (Playa Caleta del Congrio) ir Plaja de Puerto Muelas (Playa de Puerto Muelas). Prie Papūgų paplūdimių įsikūrę gražiausi Lansarotės viešbučiai.

Gurmanams – restoranai ir vyninės

Smaližiai neprašaus, leidęsi į gurmanišką skonių

ir kvapų kelionę – saloje didžiulė vietos patiekalų ir vynų įvairovė. Kanarų virtuvė puiki, šefai gerai išmano savo darbą, todėl net iš pažiūros paprastame restorane maisto kokybė garantuota.

Tradiciškiausias Lansarotės patiekalas – sankočo (sancocho). Jis gaminamas iš džiovintos sūdytos žuvies, kuri verdama kartu su bulvėmis ir batatais. Kiti tipiški Lansarotės valgiai – ožkiena, kiautuotosios jūrinės sraigės, vadinamos lapomis (lapas), žuvies sultiniu užpiltų *gofio* miltų košė *gofio escaldado*. *Gofio* miltai gaminami iš paskrudintų grūdų, dažniausiai kviečių, kukurūzų, žirnių, pupų. Jie salsvo skonio. Iš šių miltų gaminami ir desertai. *Gofio* miltų košė ir raukšlėtosios bulvės (papas arrugadas) su raudonoju ir žaliuoju mocho (mojo) padažais – bene mėgstamiausi, paprasčiausi ir įprasčiausi kanarietiški patiekalai.

Geriausiais Lansarotės vynais laikomi saloje auginamų baltųjų vynuogių vynai, jie pripažinti tarptautinėje rinkoje ir puikiai vertinami. Dėl kilmės vietos ir savito klimato – čia negausu kritulių, o nuo vandenyno sklinda nuolatinė drėgmė – šie vynai ypatingi: itin gaivaus skonio, vaisinio aromato. Saloje vynuogės auginamos neįprastai – kiekvienas vynmedis auga lavoje iškastoje duobėje.

Pagrindinės vynuogių rūšys, iš kurių spaudžiami Lansarotės vynai, – *Malvasía*, *Moscatel*, *Diego*, *Listán*. Iš viso saloje yra 17 nedidelių vyno ūkių – bodegų.



> | Lansarotę atkeliaujama aplankyti Timanfajos nacionalinio parko

Verta apsilankyti bet kurioje bodegoje – jos visos puikios, ir visose galima paragauti gerų vynų. Vienos vyninės modernios, naujoviškos, kitos – senos, tradicinės. Kai kurios nuolat priima lankytojus, prie jų veikia kasdien dirbančios parduotuvės, barai ar net nedideli muziejai, kur galima paragauti čia gaminamų vynų ir jų įsigyti.

Viena stilingiausių bodegų – „Stratus“. Čia veikia restoranas ir parduotuvė, tačiau aukštos kokybės vynas nepigus, todėl daugelis turistų ragauti vynų suka į netoliese veikiančią bodegą „La Geria“.

La Gerijos vynuogynai

La Gerija (La Geria) vadinamas ir Lansarotės vyno regionas su vienu unikaliausių pasaulio peizažų. Čia į tolį kiek akys užmato driekiasi juodos lavos duobelių jūra. Kiekvienoje, pasislėpęs nuo vėjų, žaliuoja vynuodis. Duobės 3–5 m pločio ar net platesnės, iki 1,5–2 m gylis. Duobės dydį lemia vynuogių rūšis, vynuogyno vieta bei vyndario sprendimai.

Turbūt tik Lansarotės vynuogėms skiriama tiek daug erdvės. Duobėje vynuodis auga lyg nuosavame šiltnamyje – kaimynai netrukdo jam plėstis, vėjas neišpučia saulės įkaitinto oro, o augalas nuolat drėkinamas (į duobes atvesti birioje lavoje paslėpti vamzdžiai arba drėkinimo žarnos). Taip augalai saugomi nuo vėjų ir nuo sausros.

Duobėje išsikerijusio vynuodžio kamienas trumpas ir auga ne į viršų, o skleidžia šakas pažeme, gulto jas ant sausos, saulės įkaitintos lavos. Kiekvieną duobelę puslankiu juosia maždaug pusės metro aukščio lavos akmenų sienelės. Vėjai Lansarotėje dažniausiai pučia iš vienos pusės, o iš kurios, galima nustatyti pagal pastatytas sienelės. Duobelių su sienelėmis peizažas, ypač pažvelgus nuo kalvos, atrodo lyg meno kūrinys.

Činicho salynas

Ne vienas keliautojas, nuo Risko de Famaros kalvos pažvelgęs į Činicho salyną (Archipelago de Chinjo), čia užstringa visai dienai. Ne veltui ant kalvos įrengta apžvalgos aikštelė su restoranu „Mirador del Río“. Šiaurinio salos kyšulio šlaitas leidžiasi stačiai į jūrą plačiomis klostėmis, kuriose vakarėjant šešėliai išryškina galias, erozijos išgraužtas raukšles.

Tačiau gražu ne vien tai. Apačioje plakama bangų geltonuoja Grasijos sala (Isla Graciosa), už jos iš vandens kyšo dar kelios mažesnės salelės. Seniau Lansarotės gyventojai ant Risko de Famaros kalvos lipdavo pasižvalgyti, ar neatplaukia piratai. Mat plėšikai prisiartindavo nuo Činicho salų pusės.

Kartą nuo kalvos į vandenyną pažvelgė garsiausias Lansarotės menininkas bei architektas Sezaras Manrikė (César Manrique). Įkvėpimo pagautas 1974 m.



> | pietus nuo Timanfajos nacionalinio parko, telkšo ryškiai žalias Klikos ežerėlis

jis 475 m aukštyje stovinčią apleistą, kadaise nuo piratų saugojusią, tvirtovę pavertė erdviu ir moderniu restoranu „Mirador del Río“ su gražiausia salos regykla.

Timanfajos nacionalinis parkas

Gamtos mėgėjai (ir ne tik) į Lansarotę atkeliauja aplankyti Timanfajos nacionalinio parko. Jo vulkaninis peizažas žavi spalvomis ir formomis. Po Timanfajos ugnikalnio išsiveržimo išverstą ryškių atspalvių žemę vagoja gilūs trūkiai, urvai ir prarajos, šlaituose žioji piltuvo formos duobės ir grioviai, stūkso biraus smėlio kalnai. Šiurkščios lavos luitai apkerpėję, jų plyšiuose gyvena ropLIAI ir paukščiai.

Lankytojams po Timanfajos nacionalinį parką vaikščioti neleidžiama – čia nėra nei takelių, nei per lavos laukus sužymėtų maršrutų. Trapių uolinių peizažas labai saugomas. Be to, saugiai čia pasivaikščioti net neišeitų – toks šiurkštus, raukšlėtas ir duobėtas paviršius. Važinėti po parką nuosavu transportu irgi draudžiama: automobilius reikia palikti aikštelėje prie lankytojų centro ir sėsti į specialų autobusą. Važinėti keliukais ir vaikščioti takeliais po lavos dykras galima tik nacionalinį parką lanku juosiančiame Vulkanų parke. Rytinėje

pusėje saugoma teritorija susieina su vandenynu.

Kelionė kraterių šlaitais ir pakraščiais Timanfajos nacionalinio parko autobusu trunka beveik valandą. 14 km ilgio maršrutas vingiuoja pro pačią ugnikalnio širdį, tad galima žvilgtelėti ten, iš kur prieš du šimtmečius veržėsi lavos upės. Daugiau apie parką ir jame siūlomas pramogas galite sužinoti iš „Novaturo“ atstovo per informacinį susitikimą savo viešbutyje.

Klikos ežerėlis

Vulkanų parko teritorijoje, į pietus nuo Timanfajos nacionalinio parko, telkšo ryškiai žalias Klikos ežerėlis (el Charco de Los Clicos). Tai vandens sklidinas krateriukas, įsitaisęs juodame, iš visų pusių raudonų ir gelsvų kalvų apsuptame lavos paplūdimyje prie El Golfo (El Golfo) žvejų kaimelio. Paplūdimys lyg neaukšas kauburėlis skiria ežeriuką nuo akinamai žydros jūros.

Žvelgiant į šį spalvų margumyną, ypač nuo kalvų, regis, kad vaizdas dirbtinai paryškintas. Dėl vandenyje ištirpusių sieros junginių ir ežerėlyje tarpstančių augalų *Ruppia maritima*, kurių būna tai daugiau, tai mažiau, vanduo nusidažo geltonai arba salotine spalva.

Klikos ežeriuką, pavadintą anksčiau jame



➤ Vertėtų aplankyti salą garsinantį urvą Kueva de los Verdes

besiveisusių, bet išnykusių moliuskų vardu, su vandenynu jungia požeminiai urvai, todėl jo vanduo sūrus. Šis telkinys paskelbtas gamtos rezervatu, maudytis jame draudžiama. Aplink vien dykros ir laukinė gamta. Keliu galima nuvažiuoti iki El Golfo kaimelio, o iš ten takeliu atžingsniuoti iki ežeriuko.

Požeminiai urvai

Lansarotėje vertėtų aplankyti ypatinguosius ją garsinančius požeminius urvus – *Chameos* de Agva (Jameos de Agua) ir Kueva de los Verdes (Cueva de los Verdes). Senųjų Lansarotės gyventojų kalba *chameos* reiškia ertmes žemės paviršiuje, pro kurias galima įsmukti į besišakančius urvus. Taip buvo atrasti ir šie urvai. Abu gamtos kūrinius, pasitelkęs vaizduotę ir sujungęs natūralias erdves su menine vizija, transformavo minėtasis menininkas S. Manrikė.

Chameos de Agva – įlūžusioje vulkano gysloje, trijuose tuščiuose lavos burbuluose suprojektuota koncertų salė su restoranu ir aplink žaliuojančių tropikų sodu. Šis urvas – tik nedidelė 6 km ilgio lavos gyslos atkarpėlė. Gysla nukeliauja iki pat atokiau nuo kranto esančio Kueva de los Verdes, dar vadinamo Žaliuoju. Į jį patenkama pro kitą

įėjimą. Šie urvai išsirangę žemiau jūros lygio, į juos pro porėtą vulkaninę uolieną prasisunkia vanduo.

Kuo didžiuojasi salos gyventojai

Salos grožybėmis jos lankytojai žavisi labiau nei patys gyventojai. Pastariesiems tai įprasta aplinka, o keliautojams – šis tas nauja. Lansarotės gyventojai džiaugiasi, kad, nepaisant turistų gausos, sala mažai keičiasi, išlaiko savitumą ir tradicijas. Turizmas Lansarotės nesugadino, nesutrikdė jos gyvenimo.

Pasak Lansarotės turizmo biuro direktoriaus Hektoro Fernandeso Mančado (Héctor Fernández Manchado), daug kas klausia, kokios naujienos laukia salos lankytojų šiais ar kitais metais. „Pagrindinė Lansarotės naujiena ta, kad Lansarotėje nieko naujo. Metams bėgant nesikeičiantis salos kraštovaizdis, vietinių gyvenimo būdas – pagrindinės šio žemės kampelio vertybės. Ši sala tuo ir pakeri lankytojus, tuo juos ir žavi. Mes nenorime pokyčių, jais populiarumo nesivaikome. Labiau stengiamės išsaugoti Lansarotę tokią, kokia ji yra. Tik norime kasmet vis labiau populiarinti savo kulinarinį, kultūrinį paveldą ir atskleisti kuo daugiau salos galimybių sportininkams“, – teigia H. F. Mančadas.



➤ Vasarą ilsekitės Majorkoje

Atostogų kryptys: nuo pavasario ligi rudens

Monika RUDYTĖ

Jau pats laikas planuoti vasaros atostogas svetur! Dauguma žmonių poilsiauja būtent vasarą, todėl geriausi kelionių šituoju sezonu pasiūlymai išgraibstomi greičiausiai.



Svetingasis Kipras

Sakoma, kad į Kiprą pavasaris ateina anksčiausiai Europoje. Kadangi tikra kalendorinė vasara kasmet tampa vis karštesnė ir darosi sunkiai išstveriamą net patiems kipriečiams, saloje geriausia ilsėtis pavasarį

ir rudenį. Kipras garsėja ne tik gražiais, jaukiais paplūdimiais, galimybe derinti poilsį ir pažintines išvykas, bet ir geros širdies žmonėmis – po atostogų Kipre daugelis jaučiasi kaip po pozityvumo terapijos. Kipre itin stipri maisto, vaišinimo ir svetingumo kultūra, tad, jei tik liausitės skubėti ir daugiau laiko



➤ Egipte poilsiautojų laukiama visais metų laikais

skirsite tyrinėti aplinką, labai tikėtina, kad šioje saloje užmėgsite ypatingų draugysčių.



Kontrastingoji Ispanija

Kanarų salos viso pasaulio turistus traukia unikaliu kraštovaizdžiu. O bene gausiausia gamtos šedevrų kolekcija garsėja „amžino pavasario“ sala praminta Tenerifė. Per metus beveik 5 mln. žmonių aplanko pačiame salos centre stūksantį Teidės (Teide) ugnikalnį ir egzotinių augalų bei įvairios gyvūnijos oazę Loro parką (Loro Parque).

Maljorkos sala vilioja pakrantėmis: rytuose laukia smėlingos kopos, pietuose – kaulo baltumo paplūdimiai. Vakaruose kopsite į uolėtus kalnus ir panirsite į safyro spalvos jūrą, o šiaurėje rasite jaukių pušynais apaugusių įlankėlių, kur buriuotojai pamėgo gaudyti vėją.

Ar esate buvę kosmopolitiškojoje Katalonijos sostinėje Barselonoje (Barcelona)? Nors šis miestas priklauso Ispanijai, katalonai linkę pabrėžti, kad ši žemė ir jos kultūra – jų palikimas. Su vietiniais susikalbėsite ispaniškai, tačiau oficiali kalba mieste – katalonų. Barselona nėra stereotipinė Ispanija, tad, jei norite pasigrožėti flamenko šokiais bei pamatyti bulių koridą, šis miestas – ne jums. Barselona – tai veikiau neįkainojami architektūros bei meno šedevrai, kerinti jūra, saulėtos iškylos, puikus maistas, vynas ir nepamiršamos nakties linksmybės.



Nerūpestingoji Turkija

Turkija – tai modernumo, europietiškos kokybės ir puikiai išsaugotos kultūros bei tradicijų derinys. Nenuostabu, kad ši šalis daug metų išlieka viena populiariausių tarp keliautojų iš Lietuvos. Itin didelis viešbučių pasirinkimas, platus kainų spektras, nuostabus klimatas ir kokybiškas aptarnavimas – tai priežastys, dėl kurių į šią šalį norisi sugrįžti. Gera naujiena turkiškų patogumų gerbėjams – šiais metais sezonas šalies kurortuose prasidės anksčiau, pirmas skrydis – jau kovo 22 d.!



Romantiškoji Graikija

Rodas – viena populiariausių atostogų salų Graikijoje. Rode ilsisi ne tik svečiai iš kitų šalių, bet ir patys graikai. Geri paplūdimiai, vaizdingos įlankos, tyras oras, švari jūra – sau tinkamiausią kurortą ir net paplūdimį saloje ras kiekvienas. Ramesnio poilsio mėgėjus bei šeimas su vaikais sužavės Kalitijos (Kalythies), o aktyvesni poilsiautojai puikiai laiką praleis Falirakijuje (Falirakio), kur gausu sporto pramogų, barų, diskotekų. Beje, Rode būtina paragauti garsųjų graikiškų salotų. Sakoma, kad čia jos – gardžiausios pasaulyje.

Kiekvieno romantiko svajonė – gėlėmis apkaišyta Kreta. Pasivaikščiokite siaurutėmis apelsinmedžių aromate skendinčiomis čionykščių miestelių



> Neapolis sužavės kontrastais

gatvelėmis. Mėgaukitės žaluma, smėlingais paplūdimiais, aukštais kalnais, paslaptingais tarpekliais bei priešistorę menančiais istorijos turtais!



Neatrastoji Bulgarija

Vasara Bulgarijoje tęsiasi net 5 mėnesius – nuo gegužės iki spalio. Temperatūra šalies krantus skalaujančioje Juodojoje jūroje šiuo laikotarpiu retai būna žemesnė nei 25 laipsnių. Čia ilsėtis parankiausia tiems, kas ieško optimalaus kelionės kokybės bei kainos atitikmens ir nemėgsta ilgų skrydžių lėktuvu. Populiariausi Bulgarijos kurortai Saulėtasis Krantas (Слънчев бряг), Auksinės Kopos (Златни пясъци), Obzoras (Обзор), Šv. Vlasas (Свети Влас) ir kiti vilioja ne tik auksiniais smėlio paplūdimiais, ekologiška aplinka, žaliais parkais, bet ir gausybe sanatorijų bei SPA centrų, garsėjančių mineralinio vandens procedūromis. Tad čia galima

ne tik puikiai pailsėti, bet ir sustiprinti sveikatą! Be to, tai tobulas pasirinkimas keliaujantiems su mažais vaikais.



Egzotiškasis Egiptas

Egipte galima derinti nerūpestingą poilsį, paslaugų sistemos „Viskas įskaičiuota“ teikiamus malonumus ir aktyvias laisvalaikio pramogas. Nepaprastai didelę pramogų įvairovę rasite Hurgadoje (Hurgada). Šis kurortas išsiskiria tuo, kad veiksmo čia netrūksta ne tik viešbučių teritorijose, bet ir pačiame mieste, kur veikia senovinis rytietiškas turgus, gausybė kavinukių, prekybos centrų, įrengta pasivaikščiojimų alėja, o prie jūros gausu pramogų aktyvaus laisvalaikio mėgėjams. Galėsite išmėginti jėgos aitvarus ar paburiuoti, o panirę į Raudonosios jūros gelmes grožėsitės povandeninio pasaulio fauna ir flora.



Picos tėvynė Italija

Poilsis kontroversiškajame Neapolyje (Napoli) – it atostogos pagal Holivudo filmą. Šis Italijos uostamiestis žavi kontrastais: nuo visiško chaoso ir skurdo iki didžiausios įmanomos prabangos. Nuo uolėtų skardžių atsiveriantys amž užimantys vaizdai ir laukiniai paplūdimiai pakerėjo ne vieną čia atostogas praleidusią garsenybę: Kampanijos (Campania) regione, kurio sostinė yra Neapolis, išsėjos aktorė Elizabet Teilor (Elizabeth Taylor), Andželina Džoli (Angelina Jolie), Bredas Pitas (Brad Pitt), Sofija Loren (Sophia Loren), Vokietijos kanclerė Angela Merkel (Angela Merkel) ir kitos garsenybės.

Italijai priskiriama, tačiau autonomiją turinti Sardinijos sala vilioja įspūdinga laukine gamta. Akį traukia smaragdinė jūra, gražiausiais Europoje laikomi balto smėlio paplūdimiai, salos horizontą pajvairinantis kalnai ir vešlūs miškai su tūkstančius metų menančiais medžiais. Sardinijoje gausu įvairaus tipo viešbučių, tad kokybiškas poilsis kiekvieno skoniui – garantuotas. Tai puiki vieta ir aktyvaus laisvalaikio mėgėjams. Saloje labai mėgstamas burlenčių sportas bei žygiai į kalnus.

Sardinija ir Kampanijos regionas – rudens atostogų kryptys, tad tiks ieškantiems kaip pailginti vasarą.



Pavasario
kryptis



Vasaros
kryptis



Rudens
kryptis



Žiemos
kryptis



➤ Pavasariniais tulpių žiedais pasipuošęs Stambulas užkariavo ne vieno keliautojo širdį

Žiedais apsipylę sodai ir mažiau grūsties

Monika RUDYTĖ

Nors pavasarį dar galima tikėtis vienos kitos gamtos išdaigos, o vakarais gal net prireiks megztuko, vis dėlto yra ir išskirtinių pranašumų, dėl kurių ištis verta paankstinti atostogas. Ypač jei esate estetai arba tiesiog nemėgstate minios.

Atraskite pavasarinę Turkiją pirmieji!

Nors ilsėtis ankstyvą pavasarį dažniausiai vykstama į Kiprą, pastaruoju metu su juo ima konkuruoti Turkija. Kasmet ši vasaros atostogų lyderė poilsiauti kviečia vis anksčiau – šiemet pirmas užsakomųjų skrydžių lėktuvas iš Vilniaus oro uosto į Turkiją kyla kovo 22 d.

Turkijoje nuo kovo vidurio oras jau būna pavasariškai šiltas, o vanduo – tinkamas maudynėms, vidutinė Viduržemio jūros temperatūra siekia 18 laipsnių šilumos.

Yra slidininkų, kurie svajoja pirmieji nusileisti nuo kalno dar neišvažinėtu sniegu. Taip ir po žiemos į Turkiją atvykę turistai pirmieji lepinsis sutvarkytuose, išvalytuose ir pailsėjusiuose paplūdimiuose, nuo mauduolių atsigavusioje žydroje šiltoje jūroje ir

ganys akis po pavasarišką miškais apaugusių kalnų žalumą.

Tinkamiausias metas ekskursijoms

Pavasarį vykti į Turkiją rekomenduojama tiems, kas planuoja daugiau pakeliauti po šalį – susipažinti su vietos kultūra ir istorija. Turkija garsėja ne tik gausiu antikos palikimu, bet ir įstabiais gamtos kūrinių. Tarkim, Pamukalė (Pamukkale) – balta mineralų glazūra padengtas kalnas, nusagstytas žydro vandens terasomis. Lankytinomis vietomis Turkija galėtų varžytis su didžiausiomis pasaulio valstybėmis. Todėl pavasaris – tinkamiausias atostogų metas planuojantiems intensyvią pažintinę programą, nemėgstantiems ar netoleruojantiems karščio, šeimoms su vaikais ir silpnesnės sveikatos žmonėms.

Patiks vengiantiems grūsties

Vienas iš pavasario atostogų pranašumų – mažiau grūsties. Tik nenuogąstaukite, kurortuose žmonių yra pakankamai, tikrai nepasijusite, it ilsėtumėtės vaiduklių miestuose. Vis dėlto poilsiautojų srautas pavasarį būna mažesnis, todėl šis metas patiks



➤ Kipre pirmieji išsprogsta migdolų žiedai

greitai susierzinantiems minioje ar apskritai mėgstantiems jaustis erdviau bei pageidaujantiems dar nepavargusio aptarnaujančio personalo dėmesio.

Žydinčio Stambulo kerai

Pavasariniais tulpių žiedais pasipuošęs Stambulas (Istanbul) užkariavo ne vieno keliautojo širdį. Ar žinojote, kad tulpės į Europą pirmieji atvežė kaip tik turkai? Šios gėlės gimtinė yra Turkija, ne Olandija, kaip daugelis linkę manyti. Tulpės buvo pradėtos auginti Osmanų imperijos teritorijoje ir tik XVI a. atvežtos į Europą. Sakoma, kad olandai anuomet taip susižavėję naujomis gėlėmis, kad ši aistra vos nesusūžgėdė visos Nyderlandų ekonomikos: daug kainavę pirmieji tulpių svogūnėliai, į kuriuos daug kas investavo ir net įkeitė namus bei kitą turtą, po kurio laiko atpigo, ir žmonės liko be nieko...

Tulpių parkas

Kerincių tulpių žydėjimu galima pasigrožėti Stambulo Emirgano parke (Emirgan Korusu). Daugiau nei 47 ha plote auga pačių įvairiausių rūšių tulpės, be to, iš parko atsiveria panorama į Bosforo sąsiaurį (Istanbul Boğazi). Balandžio mėnesį parke švenčiama Tulpių žydėjimo šventė – tuomet ne tik Emirgano parkas, bet ir visas miestas pasipuošia įspūdingomis įvairiaspalvių žiedų kompozicijomis.

Tačiau Stambule ir šiaip yra kur paganyti akis. Sakoma, kad senasis Stambulas nemiega visa parą.

Šiame du žemynus – Aziją ir Europą – jungiančiame didmiestyje ką pamatyti ir nuveikti ras kiekvienas: ir istorijos fanatikas, ir kultūros gerbėjas ar tiesiog pramogautojas.

Kiprą pavasarį užtvindo žydintys migdolai

Kultūriškai priklausantis Europai, geografiškai Kipras – subtropikai. Todėl apie salos orą sakoma, kad devynis mėnesius ten vasara, o tris – nuo gruodžio iki kovo – pavasaris. Tačiau net ir kalendorinį pavasarį jūra salos pakrantėse būna apie 18–19 laipsnių, tad Baltijos jūros užgrūdintiems lietuviams maudynės Kipro paplūdimiuose bus tikrai malonios.

Šiam kraštui būdingi kalnai, apaugę vešliais miškais, civilizacijos nepalietos nuošalios vietovės, skirtingų epochų architektūra. Saloje rasite ir puikių paplūdimių bei aukštų, snieguotų kalnų. Pirmuosius užsakomuosius skrydžius į Kiprą „Tez Tour“ organizuoja jau gegužę.

Pavasarinis Kipras – tikra pasaka estetams. Nors dėl šilto klimato saloje derlius nuimamas net kelis kartus per metus, vis dėlto didžiausias žydėjimas būna kalendorinį pavasarį. Žydintys augalai – pievos, krūmai, medžiai – užpildo kraštovaizdį įvairiausiomis formomis bei spalvomis. Pirmieji išsprogsta balti ir rausvi migdolų žiedai, o vėliau gamta pražysta dar puošniau – akį ypač traukia laukinės orchidėjos.

Tad, pasirinkę atostogas pavasarį, nepamiršite fotoaparato! Pavasarį, kuomet visa gamta žydi, jis tiek pat svarbus, kaip ir kremas nuo saulės.



➤ Žvelgiant iš tolo, Pamukalė primena žydinčius medvilnės plotus

Dešimt dalykų, kuriuos verta pamatyti ir išmėginti

Kristina SUŠINSKAITĖ

Tai, apie ką sekama rinkinio „Tūkstantis ir viena naktis“ pasakose, galite gyvai pamatyti ir išmėginti apsilankę tikrame kultūrų ir civilizacijos lopšyje – Turkijoje. Tarp Azijos ir Europos įsiterpusi šalis – ryškaus rytietiško paveldo ir vakarietiško modernizmo derinys, audrinantis keliautojų iš Europos vaizduotę. Kartą joje pabuvoję sutinka, kad sugrįžti tikrai yra dėl ko!

Baltų kalnų mirazas Pamukalė

„Medvilnės pilis“ – taip patys turkai vadina it balta glazūra aplietą kalną, visame pasaulyje garsėjantį gydymųjų savybių turinčiais terminiais šaltiniais ir nugludintomis travertino terasomis. Žvelgiant iš tolo, Pamukalė (Pamukkale) primena žydinčius medvilnės plotus. Ji dažnai vadinama aštuntuoju pasaulio stebuklu. Šalia Pamukalės, netoli Hierapolio (Hierapolis) miesto griuvėsių, iki šių dienų išlikęs Kleopatros baseinas traukte traukia norinčius pasilepinti natūraliais SPA malonumais ir atgauti jėgas. Tikima, kad po tokių maudynių atjaunėja ir kūnas, ir siela!

Dudeno krioklių terapija

Netoli Antalijos (Antalya) miesto yra Dudeno krioklių parkas (Düden Şelalesi) – unikalus gamtos kūrinys, primenantis didžiulį botanikos sodą. Laukinės gamtos įspūdį dar labiau sustiprina aplink zujantys papūgų būriai. Čia krinta Aukštieji kriokliai (Yukarı Düden Şelalesi) ir, šiek tiek toliau, – Žemutiniai (Aşağı Düden Şelalesi).

Norint iš arčiau pasigrožėti krintančio vandens kaskadomis, galima įlįsti į urvą po Aukštaisiais kriokliais arba leisti į žygį išilgai uolų vingiuojančiais miško takeliais. O iš 40 m aukščio tiesiai į Viduržemio jūros bangas krintančių Žemutinių krioklių grožis geriausiai atsiveria prie jų priplaukus laivu.

Energingi rytietiški šokiai

Turkiškos dainos, smagūs šokiai ir tradicinės vaisės – taip turkai sutinka tolimų kraštų svečių. Autentiškos linksmybės čia neįsivaizduojamos be gundančio pilvo šokio, kuris Turkijoje šokamas jau ištisus šimtmečius. Yra daugiau kaip 50 šio šokio stilių. Nors pilvo šokis nuo seno laikomas moteriškumo ir vaisingumo simboliu, dėl griežtų religinių suvaržymų ankščiau pasirodymus turistams rengdavo tik... vyrai. Turkijoje dar ir dabar galima rasti vietų, kur pilvo šokį sušoks moterimi persirengęs vyriškis.



➤ Kapadokijos regionas prismaigstytas įmantrių formų uolų

Didysis Stambulo turgus

Stambule įsikūręs didžiausias bei seniausias pasaulio turgus po stogu, kuriame yra daugiau kaip 60 gatvių ir 5000 parduotuvėlių. Tai Didysis turgus (Kapalıçarşı). Jame rasite didžiulį turkiškų gaminių asortimentą: nuo juvelyrikos ir rankų darbo keramikos dirbinių iki rytietiškais raštais išmargintų kilimų ir prieskonių. Įprastai kaina čia būna pakelta trigubai ar net keturgubai, todėl būtina derėtis, derėtis ir dar kartą derėtis! Turgaus pastate taip pat veikia dvi mečetės, dvi rytietiškos pirtys hamamai, keturi fontanai ir daugybė restoranų.

Skonių atradimai virtuvėje

Nors dėl religinių įsitikinimų vietos gyventojai nevalgo kiaulienos, tačiau patiekalai stebina įvairove. Turkai itin mėgsta įvairias plovų (pilaf) variacijas, patiekalus iš avienos, užkandžius *meze*. Medumi ir sirupais varvantys saldumynai dažniausiai užgeriami turkiška kava arba puodeliu karšto gėrimo iš rožių žiedlapių. O iš Turkijos po visą pasaulį paplitusio daugiasluoksnio saldumyno baklavos skonis čia – pats tikriausias!

Turkiškoje Venecijoje pasitinka vėžliai

Kanalais išraizgytas Daljanas (Dalyan) lyginamas su Venecija (Venezia). Čia populiariausia susisiekimo priemonė – valtelė, o kasdienis maistas – žuvis ir jūrų gėrybės. *Iztuzu* paplūdimyje netoli Daljano net galima sutikti nykstančių vėžlių *Caretta caretta*, laikomų šio miesto simboliu. Motorinėmis plokščiadugnėmis

valtimis plaukdamai aukštyn upe, grožėsitės uolose iškaltais romėnų laikų antkapiais, o kelionės pabaigoje jėgas atgausite purvo voniose.

„Fėjų kaminiais“ nusėta Kapadokija

Kapadokijos (Kapadokya) regiono kraštovaizdis – tai įmantrių formų uolos ir sudėtingų tunelių sistemos, susijungiančios į ištisus požeminius miestus. Įspūdį dar labiau sustiprina vietos gyventojų pasakojama legenda apie neva kadaise uolose gyvenusias fėjas. Nors iš pirmo žvilgsnio ši vieta primena negyvenamą dykumą, tačiau tarp kalvų slepiasi iki šių dienų savo autentiškumą išsaugojusios gyvenvietės.

Smaragdinėje žalumoje skendintis Žalasis kanjonas

Žalasis kanjonas (Oymapinar Barajı) – tai vienas didžiausių dirbtinių ežerų pasaulyje, jo gylis vietomis siekia net 80 m. Kadaise šioje vietoje stūksojo gyvenvietė, tačiau pastačius Manavgato (Manavgat) upės užtvanką, čia susiformavo du ežerai – didysis ir mažasis. Žaliuojančios pakrantės susilieja su smaragdine ežero žaluma, o grynas oras ir paslaptinga tyla taip pakeri, kad, regis, siela ima dainuoti!

Turkiškos pirties garų glamonės

Procedūros hamame – tai ištisas rytų filosofijos ritualas pagal senas arabiškos pirties tradicijas. Turkiška pirtis ne tik padeda atgauti jėgas, bet ir gydo – teigiamai veikia kraujotaką, kvėpavimo ir nervų sistemas. Įsitaisius ant šildomų marmurinių gultų, vadinamų „akmeniniu pilvu“, atliekamos atpalaiduojamosios kūno šveitimo, prausimo procedūros bei alyvuogių muilo putų masažas. Po tokių procedūrų kūnas taps lengvas, o oda – švelni ir šilka.

Antikos laikus menantis Efesas

Auksinį amžių menantis Efeso (Efes) griuvėsiai kviečia pasivaikščioti archeologiniais takais ir iš arti pažinti vieną geriausiai išsilaikiusių antikinių miestų. Nors archeologai atvėrė tik nedidelę šio miesto dalį, vaikščiojant tarp griuvėsių vingiuojančiomis gatvelėmis, galima įsivaizduoti, kaip čia gyventa senovėje. Efese buvo vienas iš septynių senojo pasaulio stebuklų – Artemidės šventykla, kurios vietą žymi išlikę pamatų likučiai ir kolona.



➤ Dangų remiančios kalvomis gali pasigirti Sorento gyvenvietė

Pasitinka su picomis, išlydi – su kava!

Kristina SUŠINSKAITĖ

Iš vienos pusės – žemės gelmėse teberusenantis Vezuvijs (Vesuvio) ugnikalnis, kadaise pražudęs Pompėją (Pompeii), iš kitos – aukštas uolas nepalaujamai bangomis plakanti Tirėnų jūra (Mare Tirreno) – toks vaizdas pasitinka atvykusius į Kampanijos (Campania) regiono sostinę Neapolį (Napoli). Nors šis pavadinimas graikų kalba reiškia „naujasis miestas“, Neapolio istorija siekia seniau nei 2000 m. pr. Kr. Neapolis ir visas Pietų Italijos Kampanijos regionas išsiskiria ir savo valgio ruošimo tradicijomis, kurios paklojo pagrindą visai tradicinei italų virtuvei.

Privalu paragauti Neapolyje gimusios „Margaritos“!

Italijoje paplitęs posakis, kad valgyti itališką maistą yra beveik tas pat, kas sužavėti moterį, nes valgymas italams tolygus stipriam jausmui, naujam potyriui. Tad pirmai pažinčiai su šalimi rekomenduojame ieškoti itališkų autentiškos vietos virtuvės restoranų.

XIX a. Neapolyje buvo atidaryta pirmoji pasaulio picerija, kuri visoje Italijoje garsėjo čia kepama *pizza* – „plokščia duona“. Po regioną keliavusi karalienė Margarita taip pamėgo šį neturtingųjų valgį, kad jis buvo pavadintas karalienės garbei ir tapo tikros itališkos picos etalonu. Dabar kiekvienas regionas picas kepa savaip, pajvairindamas vis kitais ingredientais, tačiau tikros „Margaritos“ su pomidorais ir sūriu paragausite, žinoma, tik Kampanijoje.

Vietiniams svarbiausia – makaronų asortimentas

Kampanijos regiono virtuvė paprasta, joje gausu iš čia pat tyvuliuojančios jūros ištrauktų žuvų ir kitokių jūrų gėrybių. Mėgstami sezoniniai vietoje augantys ir nokstantys vaisiai, daržovės – maistas Kampanijoje dažniausiai natūralus ir šviežias.

Įdomu, kad vietos gyventojai restorano ar užkeigos meniu vertina pagal makaronų rūšių asortimentą – kuo jų daugiau, tuo geriau. Tradiciniu neapolietišku patiekalu laikomi *spaghetti con le vongole* – ilgi makaronai, patiekiami su moliuskais, gardinami alyvuogių aliejumi, česnakais ir petražolėmis. Mėgstamos ir bulvės su kalmarais *totani e patate*, jūrų gėrybių mišinys su persikais ir baltuoju vynu *fritto misto di mare* bei kiti valgiai.



➤ Kampanijoje ypač mėgstamas užkandis *parmigiana di melanzane*

Netoli Neapolio esančioje Iskijos (Ischia) saloje galima ir smagią iškylą surengti, ir išbandyti tarp vietos gyventojų paplitusį maisto gaminimo būdą. Dėl požeminių karštųjų vulkaninės kilmės versmių smėlis čia įkaista net iki 100 laipsnių, todėl jame kepama žuvis, vištiena, midijos, bulvės ir kt. O kunkuliuojančiuose nedideliuose karštųjų versmių „baseinėliuose“ net galima virti kiaušinius!

Į Iskiją – sveikatos stiprinti

Iskijos saloje suskaičiuojama net 70 karštųjų vulkaninės kilmės versmių. Todėl keliautojai iš viso pasaulio plūsta į salą sveikatintis. Čia trykštantys mineraliniai šaltiniai, karštosios versmės, procedūros purvo voniose ne tik sustiprina sveikatą, bet ir padeda atsipalaiduoti – tiek kūnu, tiek siela. Tikrą ramybės oazę rasite Negombo terminame parke (Negombo Giardini Termali), kur įrengta net 12 baseinų su pirtimis. Čia galima pasilepinti SPA malonumais arba atgauti jėgas išsitiesus smėlingame paplūdimyje. Nors Iskijos sala labai kalnuota, 33 km ilgio pakrantės tikrai užteks paplūdimio malonumams.

Itališka kava meta iššūkį vynui!

Apetitui sužadinti skirti Kampanijos užkandžiai dažniausiai lengvi ir gaivūs. Ypač mėgstamas *parmigiana di melanzane* – permatomomis riekelėmis supjaustytas baklažanas, susluoksniuotas su parmezano sūriu ir pomidorų padažu, valgomas prieš pagrindinį patiekalą arba vėlyvai vakarienei.

Desertui dažniausiai patiekiami itališkų ledų *gelato*, kurių būna net labai neįprasto skonio – su alyvuogių aliejumi ir druska. Po deserto įprasta išgerti stiprios kavos, o jos skonis nuplaunamas regionui būdingo gėrimo – šiaurėje *grappa*, pietuose – citrininio likerio *limoncello* – gurkšniu. Neapolyje yra kavinė „Caffe Gambrinus“, kurioje lankytojus aptarnauja ilgomis prijuostėmis ir varlytėmis pasidabinę padavėjai – tai rodo, kad Italijoje kavos kultūra itin rafinuota. Kava nė kiek nenusileidžia nacionaliniam šios šalies gėrimui – vynui.

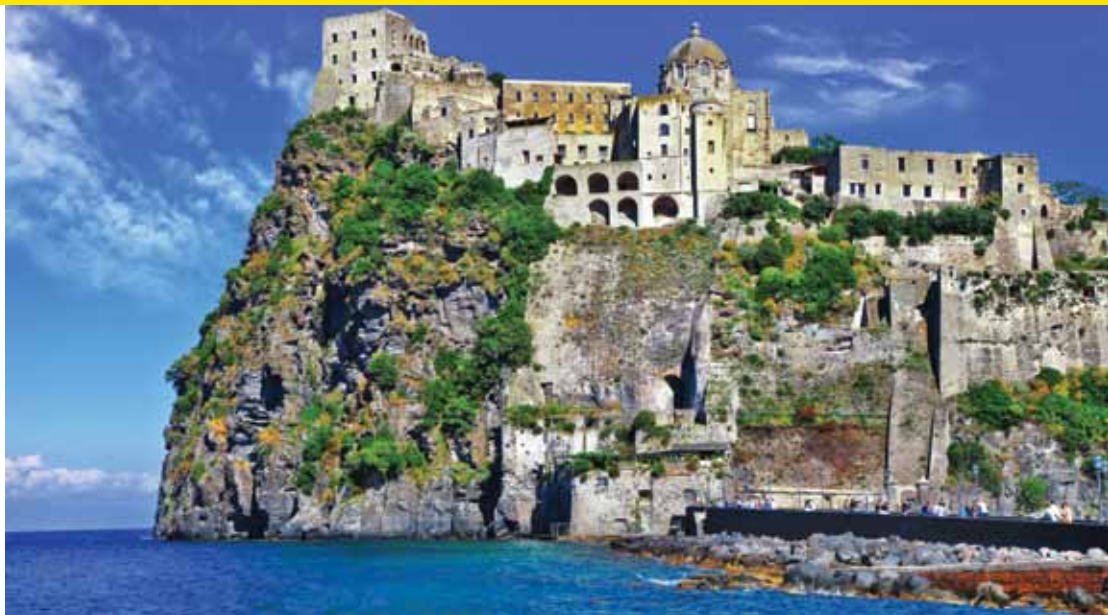
Į kelionę po 448 bažnyčias!

Kampanija garsėja lankytinų vietų gausa. Neapolis ir daugelis kitų gražiausių regiono miestų įsikūrę ant aukštų skardingų uolų, kurias nepalaujamai laišo sūrios ir purslotos jūros bangos, todėl visai pakrantei būdingi kvapą gniaužiantys vaizdai, ne kartą patekę į filmų kadrus ir dailininkų paveikslus.

Neapolio senamiestis laikomas didžiausiu Europoje ir yra įtrauktas į UNESCO saugomų objektų sąrašą. Čia daug pastatų, kuriems būdingas ir baroko, ir renesanso stilius. Be to, Neapolyje yra net 448 senos bažnyčios!

Vezuvijus – it snaudžiantis slibinas

Šalia Neapolio yra dvi žymios archeologinės vietovės – Pompėja ir Herkulanumas (Ercolano). Šie miestai buvo sunaikinti ir atgulę po storu lavos sluoksniu per galingą Vezuvijaus ugnikalnio



➤ Į Iskijos salą keliautojai iš viso pasaulio plūsta sveikatinis

išsiveržimą 79-aisiais. Atkastas antikinis Pompėjos miestas – viena iš labiausiai turistų lankomų vietų. Čia rastus archeologinius radinius galima apžiūrėti Nacionaliniame Neapolio archeologijos muziejuje (Museo Archeologico Nazionale di Napoli). O norintys pažvelgti į ugnikalnio „nasrus“ gali pakilti į Vezuvijaus viršūnę, iš kur dar ir dabar veržiasi karštos vulkaninių dujų srovės.

Amalfyje – rezidencijos ant skardžių

Ypač daug poilsiautojų susižavėjimo šūkšnių sklinda nuo Amalfio (Amalfi) pakrantės, nusėtos jaukiais pajūrio miesteliais su ant uolų pakibusiomis prabangiomis rezidencijomis. Dar daugiau grožio pakrantei suteikia ją prie kalnų spaudžianti smaragdinė Tirėnų jūra. Čia salas buvo nusipirkę vienas žymiausių mūsų dienų šokėjų, rusų baleto artistas Rudolfas Nurijevs (Рудольф Нуреев) ir viena garsiausių pasaulio aktorių Sofija Loren (Sophia Loren).

Iš paukščio skrydžio matyti, kokia nelygi Amalfio pakrantė – ji vienur daugiau, kitur mažiau išsišovusi į jūrą, o išilgai pakrantės veda toks pat vingiuotas kelias. Jei tik bus proga išsinuomotu automobilį, būtinai juo pasivažinėkite. Jei susižavėjote šia nuostabią vietą, galite apsistoti viename iš žavių Amalfio pakrantės miestelių.

Dangų remiančiomis kalvomis gali pasigirti Sorrento (Sorrento) gyvenvietė – tikra romantikų meka. Iš jos atsiveria terasiniai kalnų šlaitai, kuriuose veši egzotiška augmenija – oleandrų žieduose

paskendę citrinmedžiai ir apelsinmedžiai. Kadaise čia stovėjo prabangios Romos aristokratų vilos. O pasak legendos, kaip tik prie Sorrento sirenos savo nuodingomis dainomis viliojusios Odisėją.

Iš Sorrento prieplaukos per pusvalandį nuplauksite į gretimą garsenybių pamėgtą Kaprio salą (Isola di Capri). Citrinų ir vynuogių derlius šioje saloje nuimamas net 3 kartus per metus, tad vitamino C atsargas organizme čia galėsite papildyti visiems metams!

Vaizdinga pusiaukelė tarp Romos ir Neapolio

Gundančioms sirenų vilionėms atsispyręs Odisėjas nelikęs abejingas *Rivjera di Ulise* pakrantėms. Homero kūriniuose apdainuotas pajūrio kraštas, kartais dar vadinamas „Odisejo Rivjera“, garsėja neapbrėpiamais net 100 km ilgio paplūdimiais. Tarp Romos ir Neapolio įsiterpusiam regionui nepašykštėta ir saulėtų dienų, tad maudynių sezonas čia tęsiasi nuo pat gegužės pradžios iki spalio. Vienuose regiono miesteliuose grožėsitės pakrante, kituose, kalnuotėsnėse vietose, – ir įspūdinga panorama. Tad šis regionas puikiai tinka įspūdžių kolekcionieriams, mėgstantiems pasižvalgyti po civilizacijos dar nepaliestus gamtos kampelius.

Kampanija ir Neapolis – šių metų „Tez Tour“ šiltojo sezono naujiena, tinkanti ne tik norintiems ramiai pailsėti, bet ir tiems, kas geidžia pasižvalgyti po dar neatrastus Italijos kampelius. Atstogauti vietose, kurių pavydėtų net patys italai, „Tez Tour“ kviečia jau nuo rugsėjo – kai karščiai aprimę, o pagrindiniai turistų srautai kiek nyslūgę.





>Turkijoje pasivaikšinkite tradicine arbata

Ką per atostogas pamatyti, ko paragauti ir parsivežti namo

Kristina SUŠINSKAITĖ

Keliaujant ir atostogaujant svarbu ne tik pailsėti, bet ir patirti naujų įspūdžių. Tarptautinis kelionių organizatorius „Tez Tour“ rekomenduoja, ką aplankyti, ko paragauti ir kokių lauktuvių parvežti iš populiariųjų atostogų šalių – Turkijos, Kipro ir Graikijos salos Kretos.

Į Pafosą – dėl architektūros, gardaus maisto, nérinių

Kipro miestas Pafosas (Paphos) ir jo apylinkės – tai muziejus po atviru dangumi. Kaip uostamiestis Pafosas minimas nuo mitinių laikų, jame išlikęs vaizdingas senamiestis. Kipro sostinė Nikosija (Nicosia) po Berlyno sienos griuvimo yra vienintelė pasaulio sostinė, padalinta į dvi dalis – viena valdoma kipriečių, kita – turkų. Mieste keliose vietose turistams leidžiama pereiti iš vienos padalinto Kipro dalies į kitą ir čia pat išvysti kitą kultūrą.

Prie pat Pafoso plyti didžiulis Archeologinis

parkas (Pafos Archaeological Park), kuriame atkasti tūkstantmečius menantys pastatai, graikiškos mozaikos ir net požeminiai koridoriai. Beje, garsiąsias Dioniso namo mozaikas vos prieš kelis dešimtmečius atrado žemę aręs kaimietis. Turtingais paveldo klodais kipriečiai ir didžiuojasi, ir jais piktinasi, mat saloje labai sunku pastatyti ką nors nauja – kad ir kur bestumei kastuvą, ten randi miestą, po juo – kitą, ir taip – tūkstančius metų gilyn į pasaulio kūrimosi istorijos šerdį.

Dalį istorijos artefaktų galima išvysti Pafoso etnografiniame muziejuje (Pafos Ethnographical Museum). Kai kurie eksponatai siekia neolito laikus: pamatysite natūralių urvų, iš vientiso akmens išskaptuotą kapavietę, tradicinių drabužių, senovinių medinių baldų ir kt.

Kipro virtuvę paveikė skirtingos civilizacijos ir kultūros: saloje buvo įsikūrę sirai, finikiečiai, graikai, persai, romėnai, turkai... Todėl kavinėse, restoranuose atpažinsite Viduržemio jūros, Artimųjų Rytų ir net Afrikos virtuvei būdingus skonius. Viešėdami saloje užsisakykite *meze* – tradicinį 10–15 skirtingų šaltųjų ir karštųjų užkandžių rinkinį – paragausite



➤ Jei pamilote Graikiją iš atviruko, – tai veikliausiai buvo linkėjimai iš Santorino salos

tipiškiausio Kipro maisto.

Parsivežkite ko nors, kas gaminama iš saldžiųjų ceratonijų (lot. Ceratonia siliqua). Jų saldžios ankštys naudojamos kaip šokolado pakaitalas ir turi labai vertingų maistinių savybių. Įvairių saldžiųjų ceratonijų produktų rasite vietos turgeliuose. Įsigiję saldžiųjų ceratonijų sirupo, turėsite puikų vaistą nuo skrandžio negalavimų.

Iš Kipro parsivežkite ir desertinio raudonojo vyno „Commandaria“, kuris pagal specialią technologiją gaminamas nuo 2000 m. pr. Kr. ir laikomas vienu seniausių vynų visame pasaulyje.

Susigundykite rankų darbo nėriniais. Kipre yra daugybė vien rankų darbo tekstilę prekiaujančių parduotuvių, kuriose pasijusite it mezginių rojuje, be to, galėsite pabendrauti su šiuos stebuklus kuriančiomis senolėmis.

Bodrumas – antikinis Turkijos veidas

Bodrumas (Bodrum) – vienas seniausių Turkijos miestų. Kadaise Bodrumo vietoje stovėjo antikinis Halikarnaso (Halikarnas) miestas. Jame net iki XV a. stūksojo marmurinis Halikarnaso mauzoliejus (Halikarnas Mozolesi), vienas iš septynių pasaulio stebuklų, kurio likučiai buvo panaudoti Bodrumo tvirtovės (Bodrum kalesi) statybai – joje ir dabar

tebebematyti mauzoliejaus marmuro gabalai.

Dėl unikalaus kraštovaizdžio – miestas įsikūręs pusiasalyje, kuriame susijungia Egėjo ir Viduržemio jūros, – Bodrumą labai mėgsta meno žmonės ir gamtos gerbėjai, atvažiuojantys čionai pasisemti įkvėpimo ar tiesiog pailsėti.

Viena labiausiai lankomų Bodrumo vietų – istorijos muziejus, įkurtas Halikarnaso mauzoliejaus vietoje. Ten pat yra ir Povandeninės archeologijos muziejus (Sualtı Arkeoloji Müzesi) – vienintelis toks visoje Turkijoje. Čia autentiškoje aplinkoje galima pamatyti jūros dugno radinių – paskendusį laivą, iš jų išbyrėjusio turto ir kt.

Iš Bodrumo rengiama bene daugiausiai ekskursijų po Turkiją. Galite nuvykti į Efesą (Efes) – vieną geriausiai išlikusių ir gražiausių senovės miestų, į Turkijos vizitinę kortelę vadinamą Pamukalę (Pamukkale), garsėjančią travertino terasomis su žydro vandens baseinėliais. Iš Bodrumo rengiamos išvykos į garsųjį Kleopatros paplūdimį, kurį Markas Antonijus padovanojęs savo mylimajai Egipto valdovei Kleopatrai. Beje, mylimojo dovaną Kleopatra pagerino – laivais čionai atsigabeno smėlio iš gimtojo Egipto.

Iš Bodrumo uosto galima nuplaukti į Graikiją – į vos už 4 km esančią Koso arba į kiek tolimesnę Rodos salą.



➤ Samarijos tarpekliai grožėsitės laukine gamta

Bodrume gausu nedidelių kavinukų ir restoranų, kuriuose galima paragauti vietos patiekalų. Daugiausia – šviežios žuvies ir kitokių jūrų gėrybių, kurių parūpina vietos žvejai. Ypač mėgstamas patiekalas – *pilaf*. Plovą primenantis valgis gaminamas su pačiais įvairiausiais ingredientais. Desertui siūloma užsisakyti baklavos arba želę primenančio lukumo, gaminamo iš cukraus sirupo ar medaus ir krakmolo.

Lauktuvių ieškokite rytietiškaime turguje. Įsigykite keramikos gaminių, prieskonių, alyvuogių aliejaus, džiovintų vaisių, tikros turkiškos arbatos ar rožių vandens, kuris tiks ir odai prižiūrėti, ir maistui pagardinti. Populiarus suvenyras ir laimės simbolis – stiklinė turkiška akis.

Kretoje pasivaikščiokite po Retimną, paragaukite spurgų

Graikijos Kretos sala – viena populiariausių atostogų kryptų beveik visais metų laikais. Salos patrauklumą lemia tai, kad čia galima atostogauti taip, kaip svajota. Kretoje galima mėgautis geriausiais paplūdimiais, leistis į ekskursijas po žmonijos kultūros ištakas liudijančius archeologinius kasinėjimus ar tiesiog po skardingus miestelius, ir, žinoma, grožėtis beveik laukine gamta, kad ir išsiruošus į žygį Samarijos (Samaria) tarpekliai.

Būtinai pasivaikščiokite po Retimno (Rethimno) miestą, kuris mena venecijiečių valdymo laikus. Čia iki mūsų dienų išliko senovinių cerkvių, venecijietiško namų, turkų pastatytų mečečių, o miestą ypatingai puošia XVI a. ant kalvos iškilusi tvirtovė. Pasivaikščioję po Retimną, lipkite į laivą ir plaukite į Santoriną (Santorini), kuris laikomas viena gražiausių vulkaninės kilmės salų visoje Viduržemio jūroje. Nes jei pamilote Graikiją iš atviruko, kuriame – laiptais į kalną kylantys balti namukai, mėlynai dažyti langinių kraštai ir į jūrą atsiveriantys vaizdai, – tai veikliausiai ir buvo linkėjimai iš Santorino salos. Ją apvažiuoti galima per valandą, tačiau ar verta taip skubėti? Graikijoje skubėti, kaip ir dirščioti į laikrodį, beveik nepadoru.

Kretos virtuvė priskiriama Viduržemio jūros regionui. Joje daugiausia jūrų gėrybių patiekalų, įvairių pieno produktų, gausiai naudojamas alyvuogių aliejus bei žalumynai. Sotesniam užkandžiui siūlome rinktis *dolmades* – vynuogių lapų su ryžių ir mėsos įdaru. Gyvenimą pasaldins alyvuogių aliejuje kepamos spurgytės su varvančiu medaus ir cinamono padažu.

Lauktuvėms ieškokite tik Kretai būdingų produktų – alyvuogių aliejaus ir medaus, aukštos kokybės odos gaminių. Iš salos įprasta parvežti prieskonių, aromatinių arba vaistinių žolelių, garsėjančių gydomosiomis savybėmis.



➤ Vietos gyventojai savo virtuvės taip pat neįsivaizduoja be sūrio

Būtina pamatyti, privalu paragauti

Kristina SUŠINSKAITĖ

Graikija nokautuoja dvigubu „smūgiu“. Visų pirma čia daugybė lankytinų vietų – kuo įspūdingiausių gamtos kampelių ir Vakarų pasaulio kultūros pradžią menančių relikty. Antras visiškai neatremiamas argumentas jau šį pavasarį ilsėtis Graikijoje – šalies virtuvė. Graikijoje nuo įstabių vaizdų gniauš kvapą, o nuo vietos maisto apsals kritiškiausias protas ir atsileis net kiečiausia širdis.

Kuo vaišina Graikija

Graikijos virtuvei, kaip ir visai šaliai, – ne vienas tūkstantis metų. Net Homero laikus siekiančius kulinarius receptus paveikė įvairios koją į Graikijos žemę įkėlusios kultūros.

Čia rasite labai platų šaltųjų užkandžių *meze* asortimentą. Šie užkandžiai dažniausiai patiekiami su graikiška duona *pita*. Vienas mėgstamiausių užkandžių – kiekviename regione vis kitokio skonio ir sudėties pikantiškasis *dzadziki* (tzatziki). Vienur jis patiekiamas kaip padažas, kitur – kaip vėsinant

sriuba. Dažniausiai šis tradicinis valgis gaminamas iš jogurto, agurkų, česnakų, gardinamas šlakeliu alyvuogių aliejaus bei prieskoniais. Vietos gyventojai savo virtuvės taip pat neįsivaizduoja be sūrio, kurio patiekia ir su salotomis, ir atskirai kaip užkandį ar garnyrą.

Beje, daugelio nuostabai, tikros graikiškos salotos Graikijoje gaminamos be salotų lapų ir graikinių riešutų, joms daržovės beveik nesmulkinamos, o ant patiekalo puikuoja gabalas fetos sūrio.

Ar ragavote graikiškų „balandėlių“?

Viduržemio jūros ir Balkanų virtuvių pagrindu susiformavusioje graikų virtuvėje daugiausia patiekalų iš avienos ir veršienos, žuvies, jūrų gėrybių valgių. Labai mėgstami įvairūs mėsos ir daržovių deriniai. Pavyzdžiui, vienas populiariausių patiekalų, itališką lazaniją primenantis *moussaka*, sluoksniuojamas iš maltos mėsos, baklažanų ir gausiai apšlakstomas klasikiniu bešamelio padažu. Mėsos patiekalai dažniausiai gaminami ant ugnies. Vietos tavernose siūloma paragauti graikiškų „balandėlių“ *dolmades* – į vynuogių lapus susuktos burnoje tirpstančios jautienos, ištroškintos pomidorų ir vyno padaže.

Graikijoje dėl palankaus klimato daržovių ir vaisių



➤ Kretiečiai sako, kad saloje spalvos ryškesnės, vanduo skaidresnis ir saulė kaitresnė nei bet kur kitur

derlius nuimamas kelis kartus per metus, o įvairios prieskoninės žolėlės renkamos ištisus metus. Labiausiai vertinami artišokai, špinatai, pomidorai, baklažanai. Dažnai patiekaluose atpažinsite mėtų, čiobrelių ir cinamono aromatus.

Graikų desertai – nuodėmingai saldūs, todėl dažniausiai ragaujami užgeriant gurkšniu stiprios graikiškos kavos. Pats populiariausias saldėsis – baklava, sluoksniuotos tešlos pyragas su riešutais ir medumi. Verta paragauti ir kitų daugiasluoksnių kepinų, įdarytų varške, graikiniais riešutais ir netgi fetos sūriu. Prie deserto puikiai dera tik Graikijoje gaminamas vynas *Retsina*, kuriam specifinio skonio suteikia medžio sakai.

Graikijos virtuvė neįsivaizduojama be slapto visų patiekalų ingrediento, praminto grynuoju auksu, – alyvuogių aliejaus. Nuo neatmenamų laikų Graikijoje aliejus laikomas ilgaamžiškumo ir sveikatos šaltiniu, o pats alyvmedis – pergalės, garbės ir apsisvalymo simboliu.

Kai jau pasistiprinote...

Patys graikai pripažįsta, kad derlingiausios alyvmedžių giraitės veši Kretoje. Gamta šį kraštą apdovanojo gamtos ir peizažų įvairove: saloje susijungia dangus ir žemė – žaliuojančių slėnių juosiami statūs kalnai skęsta Viduržemio jūros bangose. Kretoje dar ir dabar galima išvysti šiuolaikinės civilizacijos nepaliestų gamtos kampelių, išsaugojusių laukinės gamtos žavesį ir autentiškos kultūros pėdsaką. Pasak legendos, būtent Kreta yra visų graikų dievų tėvo Dzeuso gimtinė, nagingojo architekto Dedalo įkvėpėja ir šlovingų Mino civilizacijos klestėjimo laikų liudininkė. Mino kultūra laikoma pačia pirmąja civilizacija visoje Europoje!

Iki šių dienų Mino civilizacijos ištakų vietą Kretos sostinėje Heraklione (Heraklion) žymi didingų Knoso (Knossos) rūmų griuvėsių liekanos. Civilizacijos klestėjimo laikus liudija Herakliono archeologiniame muziejuje saugomi to meto radiniai, o išlikusiose freskose atgimsta Minotauro labirintų, karaliaus Mino, Ikaro ir Dedalo legendos. Paslaptinę Minotauro kultūrą Kretoje gaubia daug legendų, o kartais ji net siejama su dingusia mitine Atlantida.

Patiks ir miesteliai, ir gamta

Kadaise Kretoje šeimininkavę venecijiečiai irgi paliko savo pėdsaką: Chanijos (Chania) ir Retimno (Rethimno) senamiesčiai dvelkia viduramžių dvasia ir žavi savo išskirtine architektūra. Daugelis miestelių – nedideli ir jaukūs, išvagoti siaurų gatvelių. Keliaujant po salą galima aptikti iki šių dienų išlikusių autentiškų žvejų kaimelių, kurių gyventojai nesibodi maloniai sutikti ir pakalbinti turistą.

Sala garsėja Samarijos (Samaria) tarpekliu, laikomu vienu įspūdingiausių Europoje. Šį gamtos kampelį nuo pašalinių akių saugo kalnų virtinė, tarpeklio gamtos grožis atsiskleidžia palypėjus mediniais laiptais žemyn. Amą užimančius kalnų kontūrus dar geriau paryškina šiai vietai būdinga vešli augmenija. Čia gyvena nemažai nykstančių gyvūnų rūšių. Pasiryžę leistis į žygį tarpekliu galės savo akimis pamatyti siauriausią tarpeklio vietą – Geležinius vartus.

Patys kretiečiai sako, kad saloje spalvos ryškesnės, kalnai aukštesni, vanduo skaidresnis, saulė kaitresnė, o maistas skanesnis nei bet kurioje kitoje pasaulio vietoje! Tad pasistipriname ir keliaujame?

Per nešvarias rankas plinta:

Bakterinės žarnyno infekcijos:

vidurių šiltinė,
paratifai,
salmoneliozė,
šigeliozė,
ešerichiozė;

Virusinės žarnyno infekcijos:

hepatitas A,
rotavirusinis enteritas,
norovirusinė infekcija;

Virusiniai viršutinių

kvėpavimo takų susirgimai;

Gripas;

Parazitinės ligos:

askaridės,
kaspinočiai,
toksoplazmozė,
enterobiozė,
toksokariazė.

Gelis rankų higienai

septiX



SEPTIX gelis pravers:

- keliaujant;
- pasinaudojus viešuoju transportu:
autobusu, traukiniu ar lėktuvu;
- gripo sezono metu ar plintant
kitoms užkrečiamoms ligoms;
- mokyklose;
- lauko vaikų žaidimo aikštelėse;
- vaikų žaidimų kambariuose;
- būnant ir apsilankius gydymo įstaigose;
- būnant masinio susibūrimo vietoje,
prekybos centruose;



Saugokite savo ir savo artimųjų sveikatą!

orivas

Marc O'Polo



FOLLOW YOUR NATURE
DREE & JOSH

MARC O'POLO parduotuvės

Prekybos centras EUROPA,
Konstitucijos pr. 7A, Vilnius

Prekybos centras PANORAMA,
Saltoniškių g. 9, Vilnius

Prekybos centras OZAS,
Ozo g. 18, Vilnius

Laisvės al. 70, Kaunas