

Skrydžio žurnalas

small planet

„Small Planet Airlines“.
Duoklė visuomenei

Turkija.

Ką rekomenduoja DJ Sezzy

Portugalija.

Lady Gaga puošėsi kamštiena



FOLLOW YOUR NATURE
DREE & JOSH

WWW.MARC-O-POLO.COM



Marc O'Polo

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

Redakcijos puslapis

Ar gatvės menininkams svarbu, kokią aurą spinduliuoja dešimtmečiams ant miestų sienų nutūpę jų kūriniai? Žurnalo „Small Planet“ įgula faktų, žodžių, nuotraukų paletę ir tai, kas lieka tarp eilučių, renkasi labai atsakingai. Juk jums, mieli skaitytojai, nuolat patariame, ką ir kaip patirti nusileidus savo atostogų krašte. O tai, ko išmėginti nespėjote, mūsų padedami galite rasti namie. Tokios misijos ėmėmės 2010-ųjų rugsėjį. Ją vykdome iki šiol... Penkeri metai, dvidešimtas numeris, solidi leidinių eilutė lentynoje... Esame tik guvus vaikiokas ar jau pradedantis susitupėti jaunuolis? Spręsti jums. Tad imkite mus ir skaitykite!

„Small Planet“ įgula



Dreamstime.com

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

Redakcijos adresas Geležinio Vilko g. 2, LT-03150, Vilnius / Reklama +370 605 53756

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

Redaktorė Ramunė Žukauskienė (redakcija@smallplanetmag.com) / Rengiant žurnalą bendradarbiavo autoriai: Giedrius Jankauskas, Rūta Klišytė, Žaneta Knops, Cvetana Malinova, Kamilė Navickaitė, Rasa Rėzaitė, Danutė Savickaitė, Kristina Stalnionytė, Aušrinė Šemienė, Miglė Vasiulytė, Justina Žilinskaitė, Dalia Žilinskienė, Norvilas Žukauskas

Dizaineris Antanas Brazauskas / Kalbos redaktorė Dalia Žukauskienė

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

Kaip veikia vienaratis

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

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

Tel. 8 5 2337355

Mob. tel. 8 655 20022

www.ratukas.com

facebook.com/vienaratis

RATUKAS



Turinys

- 4 Redakcijos puslapis
- 6 Turinys
- 8 Dalintis verslo sėkme – tai kurti gražesnį pasaulį
- 12 „Small Planet Airlines“ skrydžių maršrutai
- 14 Reprezentuoja geriausias Burgundijos vynuogynų savybes
- 16 Atostogos pagal DJ Sezzy
- 21 Sielos ramybei ir kūno grožiui
- 22 Muilinininko kūriniai nuramina
- 19 jausmus ir išgrynina mintis
- 30 Kamštinių ažuolų fenomeną įvertino ir Lady Gaga
- 48 Lietuviškam midui paskyrė trečdalį gyvenimo
- 50 Europa patvirtino: „Džiugas“ – geriausias iš geriausių
- 52 Neatrastoji Kalabrija
- 58 Atsikratyti kompleksų padės vidinės kabės
- 60 Dirbtinis grožis tampa vis natūralesnis
- 62 Ką reikia žinoti apie odos priežiūrą po atostogų
- 64 Toskana nuolat su manimi
- 66 Amžių pjūvis: nuo Šumeno liūto iki Madaros raitelio
- 74 Moterys turėtų kreiptis dėl menkiausios abejonės
- 76 Sielą glostantys žodžiai
- 78 Vilnos magija neabejojama ir šiais laikais
- 80 „Celestinos“ užuolaidos suteiks jaukumo
- 82 Baldai gražiam ir patogiam gyvenimui
- 84 Tvarkytis bus paprasta ir malonu
- 86 „Kartell by Laufen“ sukėlė estetikos revoliuciją



30



102



- 88 „Dovre“ – šiltiems ir jaukiems namams
- 90 „Visorių alėja“ – kokybiškam gyvenimui sostinėje
- 92 Nendriniai stogai – tik šių laikų moda?
- 94 Šiaudinukas per dvi dienas
- 96 Kai norisi natūralių ir šildančių grindų
- 98 Šilti, sveiki ir ekonomiškai namai be dūmų ir vamzdžių
- 100 PAA pakeitė vonios kambario sampratą
- 102 Šeši patarimai keliaujantiems
- 104 Žydinti rojaus sala
- 108 Salos gamtovaizdis įkvėpė ne vieną kūrėją
- 112 Ten, kur svajonių paplūdimiai ir vienintelė Europos dykuma
- 117 Penki dalykai, kuriuos būtina nuveikti
- 120 Kolumbo pėdomis, į žvaigždes ar po vandeniu?
- 123 „Su vaikais geriausia atostogauti Turkijoje“
- 125 Ką pamatyti ir patirti
- 128 Septyni stebuklai
- 132 Dėl datulių derėtis neverta
- 134 Kaip per atostogas neprašauti pro šalį
- 137 „Kalnai – magija akims, kūnui ir sielai“



FRANCE AUSTRALIA UAE CHINA RUSSIA SWITZERLAND

88 RUE DU RHONE

WHERE TIME BEGINS

PROUD OFFICIAL SPONSOR OF

SWISS MADE

3 YEAR WARRANTY

ŽENEVA



„Small Planet Airlines“ remia kultūros ir sporto renginius

Dalintis verslo sėkme – tai kurti gražesnį pasaulį

Danutė SAVICKAITĖ

Manantys, kad užsakomųjų skrydžių kompanijos „Small Planet Airlines“ komanda rūpinasi tik lėktuvais, skrydžiais ir pelnu, labai klysta. Finansiškai stabili ir nuolat auganti įmonė savo sėkme dalijasi ir su kitais – remia įvairius socialinius, kultūrinius, švietimo ir sporto projektus. Tokia veikla – bendrovės duoklė visuomenei.

Tikslas – papuošti miestą

Skrydžius Europoje ir Pietryčių Azijoje vykdanči tarptautinė kompanija „Small Planet Airlines“

pastaraisiais metais sparčiai auga. Šiame kaip niekad gausus ir bendrovės remiamų projektų sąrašas, daugelį jų „Small Planet Airlines“ padeda įgyvendinti ne pirmus metus.

Kompanijos Rinkodaros departamento vadovo Simono Bartkaus teigimu, sprendama, kokiems projektams teikti finansinę pagalbą, bendrovė visų pirma atsižvelgia į tai, kiek vieno ar kito renginio vertybės sutampa su tomis, kurias propaguoja pati įmonė. Atostogų nuotaką savo lėktuvuose kurianti kompanija gera atmosfera nori dalintis ir su visuomene, tad pirmiausia ieško progų prisidėti prie renginių, gerinančių visuomenės gyvenimo kokybę ir gražinančių miestus, kuriuose yra įsikūrę „Small Planet Airlines“ biurai. Kartais bendrovė pati inicijuoja tokius projektus.

„Norime, kad visi miestai, kuriuose veikiame

– ne tik Vilnius, bet ir Varšuva, Londonas, Italijos miestai, – taptų gražesni. Juk ten gyvena, tų miestų gatvėmis vaikšto ir nori juos matyti gražesnius ir mūsų darbuotojai. Norime ten jaustis savi. Tad tenykštės mūsų komandos ir rūpinasi tokia mūsų duokle visuomenei“, – sako S. Bartkus.

Be to, kompanija siekia būti pagrindine projektų rėmėja. Ji vadovaujasi principu – geriau remti mažiau renginių, bet prie projekto idėjos prisidėti reikšmingai, o ne būti viena iš daugelio rėmėjų, kurių svarbiausias siekis – pasireklamuoti. „Norime, kad mūsų parama būtų juntama ne tik finansiškai, bet ir morališkai. „Taip“ įvairių projektų autoriams ir organizatoriams pasakome, kai tikime jų idėjomis ir visapusiškai juos palaikome“, – aiškina S. Bartkus.

Vilniuje įsikūrusi didžiausia kompanijos „Small Planet Airlines“ bazė, centrinis įmonės biuras, tad kol kas čia nuveikta daugiausia. Pasak S. Bartkaus, įmonės socialinės atsakomybės strategija patvirtinta visai neseniai, tad jos veiksmingumą buvo lengviausia išbandyti ten, kur dirba daugiausia įmonės personalo. Tačiau nepamirštos ir kitos kompanijos bazės. Didžiojoje Britanijoje ir Italijoje dirbančio „Small Planet Airlines“ personalo nariai skrydžiuose patys ėmėsi rinkti lėšas labdarai. Šiuo metu didesnės socialinės atsakomybės projektai planuojami Lenkijoje, Vokietijoje bei kitose „Small Planet Airlines“ bazėse.

Kultūriniai renginiai įkvepia

Birželį Vilniuje vyksiamas vienos nakties kultūros, meno ir muzikos festivalyje „Kultūros naktis“, „Small Planet Airlines“ padėjo įgyvendinti vaizdo projekcijų ir lazerių šou „Vandens iliuzijos“ prie Baltojo tilto. Žiūrovai išvydo ant vandens ekranų sukurtus vaizdus, perteikusius povandeninio pasaulio sukeltas emocijas, sapnus bei iliuzijas. Renginys puikiai atitiko „Small Planet Airlines“ vertybes – buvo spalvingas, žavus ir įspūdingas, skirtas visiems miesto gyventojams ir svečiams, bent vienai nakčiai padaręs Vilnių gražesni.

Šiame ketvirtą kartą vykęs mėgėjiško badmintono turnyras „Vilniaus plunksna“ užaugo palaikomas „Small Planet Airlines“ – skrydžių bendrovė varžybas remia nuo pat pradžių. Šis mėgėjiško badmintono turnyras išaugo į

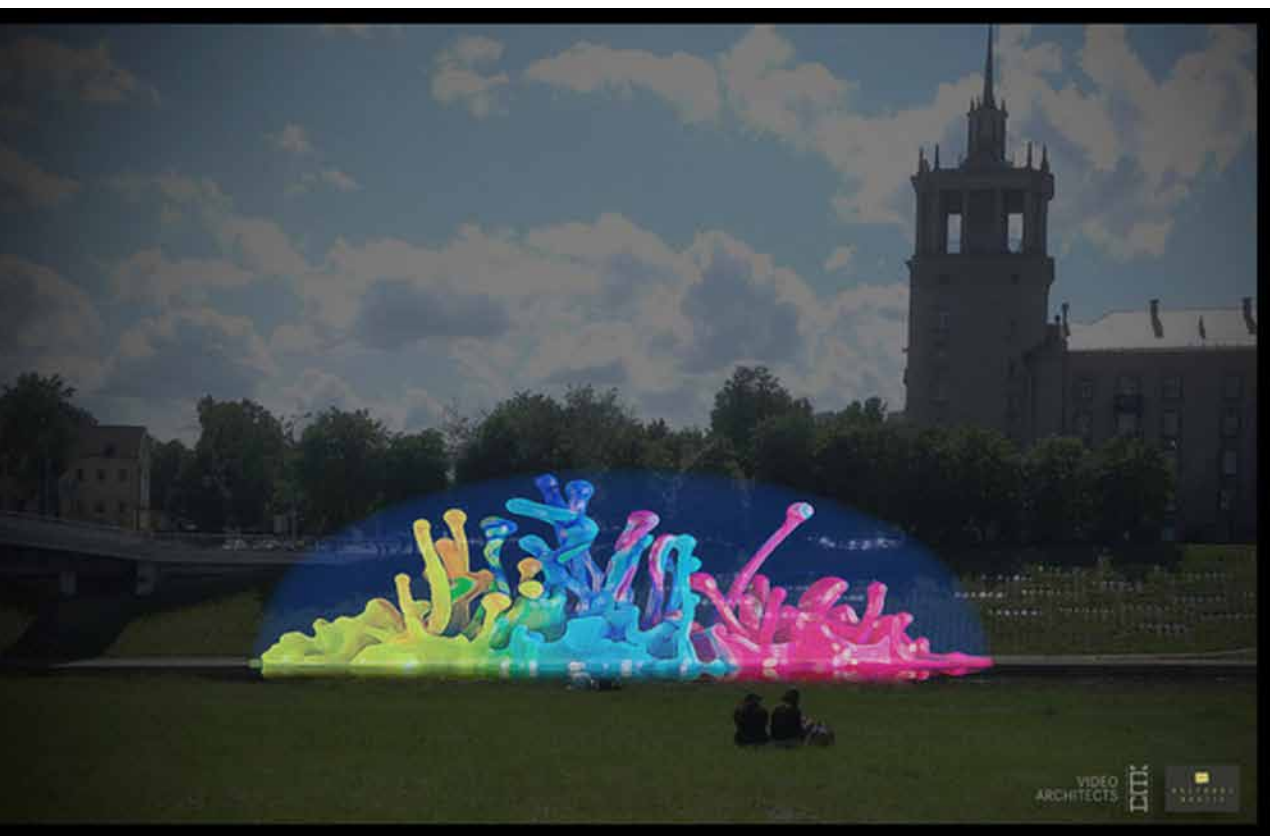


„Small Planet Airlines“ globoto italų gatvės meno atstovo Milo kūrinys ant vieno iš pastato greta sostinės Geležinkelio stoties sienų

sporto aistrų lydimą muzikos, maisto ir mados festivalį, kuriame mielai dalyvauja ir patys „Small Planet Airlines“ darbuotojai. Jie – entuziastingi badmintono gerbėjai, tris kartus jau lipę ant apdovanojimų pakyls: pirmais metais kaip turnyro laimėtojai, praėjusiais – antros vietos prizininkai, šiais metais – kaip bronzos medalininkai.

Šiame „Small Planet Airlines“ pirmą kartą rėmė ir rugpjūtį jau trečią kartą Vilniuje vykusį festivalį „Vilnius Street Art“, kurio tikslas – išjudinti ir papuošti užmirštas, neatrastas arba problemiškas sostinės erdves. Šiais metais festivaliui buvo pasirinkti pastatai greta sostinės Geležinkelio stoties, juos „redagavo“ menininkai iš Lietuvos ir užsienio, buvo pristatytos dvi parodos ir diskusijų programa.

„Small Planet Airlines“ globojo vieną iš festivalio svečių – italų gatvės meno atstovą Milą (Millo, tikras vardas ir pavardė Francesco Camillo Giorgino), kuris į savo kūrybinius darbus labai mėgsta įtraukti įvairių aviacijos elementų. Milas iš kitų gatvės menininkų



> Užsakomųjų skrydžių bendrovė padėjo įgyvendinti festivalio „Kultūros naktis“ vaizdo projekciją ir lazerių šou „Vandens iliuzijos“

išsiskiria itin grafiškais ir monochromiškais darbais. Savo didelio formato piešiniuose ant sienų jis fiksuoja šiuolaikinį miestą ir stilizuotas žmonių figūras ir taip žaidžia su aplinka – stato, kartais griaua, klausosi ar ilsisi mieste.

„Šis gatvės meno festivalis, panašiai kaip ir „Kultūros naktis“, – vienas tų renginių, kurie gražina miestą, – aiškina S. Bartkus. – Kartais sulaukiame pakeltų antakių ir nepritario išraiškos, kai pasakojame, kad remiame gatvės meną, tačiau tokia reakcija dažniausiai kyla dėl vis dar neaiškaus šio meno apibrėžimo Lietuvoje. Tačiau juk festivalyje dalyvavo ekspertų atrinkti, pasaulyje žinomi menininkai. Jie atvažiavo į Vilnių ir paliko čia savo darbų, kurie tikrai papuošė miestą. Padėti plėtoti įvairius teminius projektus planuojame ir ateityje.“

Skraidina krepšinio rinktinę

„Small Planet Airlines“ neabejinga ir antrąją Lietuvos religiją vadinamam krepšiniui. Šiemet ši skrydžių kompanija tapo oficialia Lietuvos vyrų

krepšinio rinktinės skraidintoja.

Prasidėjus pasiruošimui Europos krepšinio čempionatui, „Small Planet Airlines“ krepšinio rinktinę skraidino į draugišką turnyrą Atėnuose. Antras čempionato etapas vyks Prancūzijos Lilio (Lille) mieste – j ten ir atgal rinktinė skris specialiai jai skirtu „Small Planet Airlines“ reisu.

„Manome, kad skrisdami mūsų orlaiviu krepšininkai jausis patogiai ir taip mes prisidėsime prie pasiruošimo varžyboms. Tikimės, kad pasirodymą čempionate rinktinė baigs kuo vėliau ir mums teks garbė namo parsiskraidinti nugalėtojus“, – viliasi S. Bartkus.

Ugdys naują aviatorių kartą

Dar kovo mėnesį bendrovė paskelbė bendradarbiaujanti su Vilniaus Gedimino technikos universiteto Antano Gustaičio aviacijos institutu ir investuojanti į jaunų aviacijos specialistų rengimą. Tikimasi, kad šis socialinis bendradarbiavimo projektas truks ne vienus metus.



> „Small Planet Airlines“ direktorius Vytautas Kaikaris ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto rektorius prof. dr. Alfonsas Daniūnas pasirašė bendradarbiavimo sutartį

Pagal susitarimą su institutu „Small Planet Airlines“ specialistai įsitrauks į studijų ir mokslinės veiklos procesus – skaitys paskaitas, dalyvaus studentams ginant baigiamuosius darbus, siūlys praktikos vietas, teiks mokslinių tyrimų ir eksperimentų temas, konsultuos įvairių studijų modulių studentus. Skrydžių bendrovės atstovai taip pat palaikė šio instituto iniciatyvą įsteigti naują magistrantūros studijų programą – aviacijos vadybą. 1,5 metų studijose aviatoriaus išsilavinimą turintys asmenys galės įgyti vadybinių žinių ir pasirengti platesnio masto karjerai.

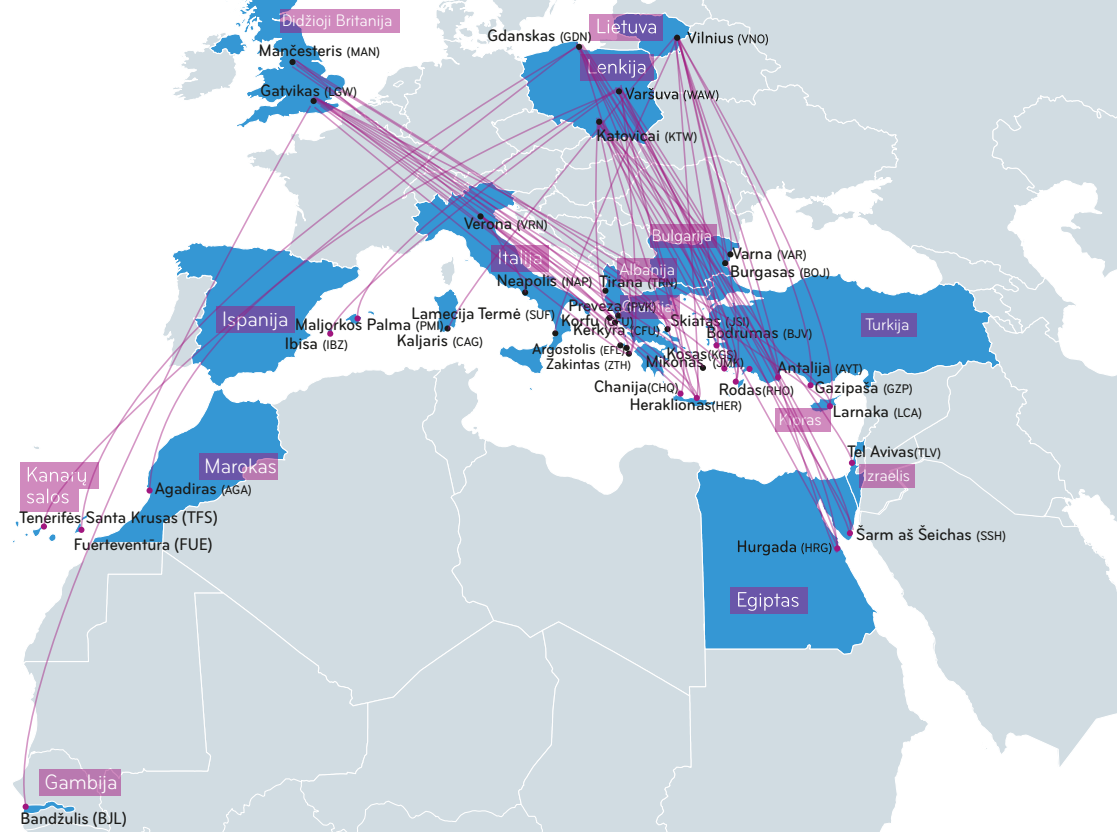
„Bendradarbiaudami su Vilniaus Gedimino technikos universitetu padėsime paruošti darbuotojų tiek mūsų, tiek ir kitoms oro transporto bendrovėms, – sako S. Bartkus. – Pagrindinis mūsų tikslas – prisidėti prie Lietuvos aviacijos augimo ir aukštojo mokslo plėtros. Skirdami paramą Antano Gustaičio aviacijos institutui, siekiame, kad jaunieji aviatoriai jau studijuodami matytų perspektyvą ir iš arčiau susipažintų su praktine aviacijos verslo puse. Tikimės, kad šis bendradarbiavimas peraug į naujas idėjas bei realius Lietuvos aviacijos verslą auginančius darbus.“

Aiški plėtros strategija

Į miesto gražinimo projektus „Small Planet Airlines“ aktyvai įsitraukė, įgyvendinusi užsibrėžtus kompanijos augimo planus. Pastaruosius šešerius metus lietuviško kapitalo įmonė kas dvejus metus paaugdavo dvigubai – tiek padidėjo ir lėktuvų parkas, ir apyvarinės lėšos. Šiuo metu įmonės orlaivių parke – net 18 lėktuvų, kurie keleivius atostogų skraidina iš keturių Europos šalių: Lietuvos, Lenkijos, Didžiosios Britanijos ir Italijos.

Kompanija planuoja ir toliau plėsti orlaivių parką, vykdyti daugiau skrydžių ir aptarnauti daugiau keleivių. Tikimasi, kad jau ateinantį pavasarį įmonė gaus skrydžių licenciją Vokietijoje – tai bus trečia kompanijos licencija: „Small Planet Airlines“ šiuo metu turi skrydžių licencijas Lietuvoje ir Lenkijoje. Žiemą, kai mūsų keliautojai skraidė mažiau, kompanija darbuojasi Pietryčių Azijoje – Tailande įmonė įkūrė savo atstovybę, – tad įmonės lėktuvai be darbo nestovi.

Pasak S. Bartkaus, pagrindinis bet kurios įmonės tikslas – dirbti pelningai, o sėkmė lemia ir galimybes dalintis gražiomis iniciatyvomis.



„Small Planet Airlines“ skrydžių maršrutai nuo 2015 m. rugsėjo 1 iki lapkričio 30 dienos

Iš VILNIAUS

AYT **Antalija**
BJV **Bodrumas**
BOJ **Burgasas**
GZP **Gazipaša**
HER **Heraklionas**
HRG **Hurgada**
CAG **Kaljaris**
SUF **Lamecija Termė**
LCA **Larnaka**
RHO **Rodas**
VAR **Varna**

Iš MANČESTERIO

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

Iš VARŠUVOS

AGA **Agadiras**
AYT **Antalija**
BOJ **Burgasas**
HER **Heraklionas**
HRG **Hurgada**
IBZ **Ibisa**
KGS **Kosas**
PMI **Maljorkos Palma**
RHO **Rodas**
SSH **Šarm aš Šeichas**
ZTH **Zakintas**

Iš VERONOS

JMK **Mikonas**
NAP **Neapolis**
HER **Heraklionas**

Iš GATVIKO

EFL **Argostolis**
BJL **Bandžulis**
HER **Heraklionas**
CFU **Korfu**
KGS **Kosas**
LCA **Larnaka**
PVK **Preveza**
JSI **Skiatas**
TAI **Tirana**
ZTH **Zakintas**

Iš KATOVICŲ

AYT **Antalija**
HER **Heraklionas**
HRG **Hurgada**
KGS **Kosas**
CFU **Korfu**
SSH **Šarm aš Šeichas**
TLV **Tel Avivas**
VAR **Varna**
ZTH **Zakintas**

Iš GDANSKO

BJV **Bodrumas**
CHQ **Chanija**
FUE **Fuerteventūra**
HER **Heraklionas**
HRG **Hurgada**
RHO **Rodas**
KGS **Kosas**
SSH **Šarm aš Šeichas**
TFS **Tenerifės Santa Kruzas**

INGLOT

Atrask užburiantį spalvų pasaulį!



Asortimentas



➤ Juozo Kabašinsko įsteigtuose konjako namuose „Cognac Boutique“ garsiaisiais Burgundijos vynais prekiaujama nuo 2009 m.

Reprezentuoja geriausias Burgundijos vynuogynų savybes

Rasa RĖZAITĖ

Vyno namai „Chanson Pere & Fils“ – vieni garsiausių ir didžiausių vyno gamintojų Burgundijos (*Bourgogne*) regione, čia įsikūrę prieš daugiau nei 250 m. Jie garsėja aukščiausios kokybės vynais ir išpuoselėtomis gamybos tradicijomis.

Šie vynu namai daug dėmesio skiria vyndarių profesionalumui, atidžiai prižiūri kiekvieną vynmedį. Taip siekiama, kad kiekvienas pagamintas vynas atskleistų individualią *terroir* charakteristiką. *Terroir* prancūzų kalba reiškia „žemė, dirva“, o vinyvinkystėje tai – bendra vynuogyno augimo aplinka: aukštis virš jūros lygio, saulėtumas, klimatas ir kiti esminiai veiksniai, galintys daryti įtaką vynmedžių gyvamui ir jų brandinamoms vynuogėms.

Buhalterinės įmonės knygos byloja, kad „Chanson Pere & Fils“ vynų gerbėjų sąrašas būtų daug žymių žmonių – prancūzų rašytojas ir filosofas Volteras, didikų Bonapartų šeima, Europos kunigaikščiai, Karališkųjų teismų atstovai, astronautai, garsiausių restoranų savininkai... 1999 m. šiuos vynu namus įsigijo pasaulyje vertinama įmonių grupė „Bollinger“

ir tapo savotišku gėrimų kokybės garantu.

Apie vynu namus „Chanson Pere & Fils“ pasakoja oficialus jų atstovas Lietuvoje, UAB „Gėrimų namai“ ir konjako namų „Cognac Boutique“ savininkas Juozas Kabašinskas.

Šimtmečių patirtis

„Chanson Pere & Fils“ istorija prasidėjo 1750 m. – tuomet Burgundijos vyndarys Simonas Very (Simon Very) įkūrė vynu namus. Tiesa, iš pradžių buvo prekiaujama ne tik vynu, bet ir kitais regioną garsinusiems produktams: sūriu, alyvuogių aliejumi, vynu kamščiais, vynmedžiais. Tačiau XVIII a. antroje pusėje gamintojai suklestėjo ir išgarsėjo būtent dėl vynu, įmonė plėtėsi ir įsigijo Šansonų (Chanson) šeimos vynu rūsius bei parduotuves. Šansonų šeima iš pradžių tapo verslo dalininkais, o 1847 m. – vieninteliais vynu namų savininkais. 1980–1990 m. vynmedžius užpuolus kenkėjams filokseroms, „Chanson Pere & Fils“ išgyveno krizę, įmonei buvo sunku užtikrinti nekintantį gėrimų skonį bei kokybę. 1999 m. vynu namus įsigijusi kompanija „Bollinger“ skyrė investicijų gėrimų kokybei pagerinti. Šiomis dienomis „Chanson Pere & Fils“ yra vieni iš keturių didžiausių ir labiausiai vertinamų Burgundijos regiono vynu gamintojų.

Aukščiausios kokybės vynuogės

Burgundijos regione geografiškai klasifikuojant vynuogėms išskiriama daugiau nei 100 skirtingų kilmės vietos nuorodų (pranc. *appellation*), rodančių, kurioje vietovėje buvo išaugintos vynuogės ir pagamintas vynas. Jose – tūkstančiai skirtingų vynuogynų. Pagal vynuogynų kokybę regionas klasifikuojamas į kaimelius *cru*. Burgundijoje yra 34 ūkiai, turintys geriausių *Grand Cru* vynuogynų ir 560 gerų *Premier Cru* vynuogynų ženklos. Jie sudaro vos 11 proc. bendro regiono vynuogynų ploto.



„Chanson Pere & Fils“ vynuogynai turi kelias kokybės ženklas įvertintas regiono kilmės vietos nuorodas:

- 27 ha *Beaune (Premier Cru)*,
- 7,3 ha *Pernand-Vergelesses (Premier Cru)*,
- 4,3 ha *Savigny-les-Beaune (Premier Cru)*,
- 0,6 ha *Corton (Grand Cru)*.

Turimuose 39 ha vynuogynų „Chanson Pere & Fils“ užaugina daugiau nei ketvirtadalį gamybai reikalingo derliaus.

Kitą gamybai reikalingą uogų dalį gamintojai perka iš ilgamečiais partneriais tapusių augintojų, pasirašiusių specialius kokybės įsipareigojimus. Burgundijos regione yra daugybė smulkių vynuogynų, kurių savininkams neretai per sunku užtikrinti gerą vynu kokybę, tad savo vynuoges jie parduoda didesniems vyndariams. Įsigydami skirtingose vietose užaugintų vynuogių, „Chanson Pere & Fils“ gali užtikrinti asortimento įvairovę ir

vyndariams pateikti daug skirtingų rūšių bei derlių vynu, kurie, nesvarbu, iš kurio vynuogyno uogų pagaminti, atitinka aukščiausius prekės ženklo „Chanson Pere & Fils“ kokybės reikalavimus.

Svarbiausia – *terroir* individualumas

Kaip ir visame regione, „Chanson Pere & Fils“ vynu gaminti daugiausiai naudojamos dviejų rūšių vynuogės: baltajam vynu – *Chardonnay*, raudonajam – *Pinot Noir*. Naudojami įvairių kilmės vietovių, kur dirva apdirbama skirtingais būdais, vynuogės, „Chanson Pere & Fils“ siekia kuo geriau atskleisti individualias kiekvieno *terroir* charakteristikas, tad beveik niekada nemašo skirtingose vietose užaugintų vynuogių. Šie vynu gamintojai įsitikinę, kad būtent dėmesys kokybei ir atskleidžiamos natūralios vynuogių savybės sukuria įsimintino skonio aukščiausios rūšies gėrimą.

Dėmesys vyndarių profesionalumui

Paklausti apie savo sėkmės receptą Šansonų šeimos atstovai teigia, kad standartinių gamybos procedūrų nėra, didžiausia paslaptis – vyndario kompetencija ir kruopštumas. Būtent vyriausiasis vyndarys sprendžia, kaip kuo geriau atskleisti natūralų vynuogių skonį: pašalinti ar palikti vynuogių kotelius, kiek laiko turi trukti maceracija (vyno gamybos etapas, kai vynuogių odelės ir sėklos mirkomos šviežioje vynuogių sultyse), kiek – fermentacija ir kt. Tik tikras amato meistras gali perprasti kiekvienos vynuogės savybes ir žinoti, kaip geriau atskleisti jos skonį, aromatą ir unikalią struktūrą.

Kviečia degustuoti

UAB „Gėrimų namai“ vynu namams „Chanson Pere & Fils“ atstovauja nuo 2009 m. Per tą laiką Lietuvos gurmanai spėjo pamėgti ir įvertinti šiuos aukščiausios kokybės gėrimus. Lietuvos vynu žinovams ir mėgėjams siūlomas platus šio prekės ženklo asortimentas. Norintys paragauti bene geriausių Burgundijos regiono vynu kviečiami dalyvauti rugsėjį–lapkritį Vilniuje vykstančiose degustacijose. Informacijos apie degustacijas ieškokite konjako namų „Cognac Boutique“ interneto svetainėje <http://www.cognac.lt>.

„Konjako namai“

Etmonų g. 4, Vilnius

Tel. +370 5 263 99 64

Faksas +370 5 263 99 65

El. paštas info@cognacboutique.lt

www.cognac.lt/blog





Atostogos pagal DJ Sezzy

Miglė VASIULYTĖ

„Mano namai Lietuvoje, tačiau širdžiai artimesnė Turkija“, – prisipažįsta Lietuvoje išgarsėjęs turkų kilmės didžėjus ir klubinės muzikos atlikėjas Sezeras Saylikas – Sezzy.



DJ Sezzy. Dosjė

- **Veikla:** didžėjus, klubinės muzikos atlikėjas, laidų dalyvis ir vedėjas.
- **Šeima:** Su žmona Agne augina du vaikus – trejų Oskarą ir Melisą, kuriai spalį sueis metukai.
- **Darbai:** Vedė MTV laidą „Pimp My Ride Baltics“. Per dešimtmetį surengė pasirodymų turus keturiuose žemynuose, 23 šalyse, 38 miestuose. Išleido du repo muzikos albumus. Neseniai išleido pirmą savo būsimą naujo albumo „#sleepisforrich“ dainą „Friday“ ir nufilmavo jos vaizdo klipą.
- **Artimiausi planai:** Albumas „#sleepisforrich“ turėtų pasirodyti šių metų pabaigoje. Šiam albumui planuoja sukurti dar 4–5 dainas ir kiekvienai iš jų nufilmuoti vaizdo klipą. Albume skambės ir atlikėjų Liepos Mondeikaitės, Donny Montell, Electronic I, Soliaro, Edgardo Lubio ir kitų balsai.

Daug kam iš šių metų televizijos projekto „Šuolis“ pažįstamas atlikėjas Lietuvoje gyvena nuo 1997 m., kuomet į mūsų šalį dirbti atvyko jo tėvai. Tačiau Turkiją vyras aplanko kasmet ir pabrėžia savo gimtajai šaliai jaučiąs didelę meilę bei prierašumą. „Mane su Turkija sieja labai tvirti saitai“, – sako jis. Jei atostogas praleidžia kurioje nors kitoje šalyje, Sezzy vis tiek bent kartą per metus traukia į Turkiją – pavišėti tėvynėje, susitikti su artimaisiais. „Ir Lietuvoje jaučiuosi gerai, vis dėlto negaliu teigti, kad geriau nei Turkijoje“, – neslepia jis.

Ankaroje (Ankara), iš kur kilęs atlikėjas, kasmet organizuojami jo šeimos susitikimai, į kuriuos iš skirtingų šalių ir miestų susirenka atlikėjo artimieji. Kartais visi kartu jie vyksta pailsėti į šalies pietus. Sezzy pasakoja, kad turkai, skirtingai nei lietuviai,



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

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

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

Taste evaluated of world experts!



➤ Bent kartą per metus į atlikėjo močiutės namus
Ankaroje suvažiuoja visi artimieji

mėgsta atostogų vykti su kuo didesniu draugų ir šeimos narių būriu – tokie šios šalies kultūriniai ypatumai. „Tačiau didelė šventė mums yra ir tiesiog pabūti Ankaroje visai šeimai drauge, mat labai pasiilgstame vienas kito“, – sako atlikėjas.

Ankaroje gyvena Sezzy močiutė, kuri jį ir užaugino, tad visa šeima susirenka jos namuose, gamina barbekiu patiekalus, pasilieka nakvoti. „Tas drauge praleistas laikas nuostabus!“, – emocijų neslepia atlikėjas.

Sezzy palaiko ryšius ir su Turkijoje gyvenančiais vaikystės draugais. Susitikę jie leidžia laiką taip, kaip senais laikais. „Sėdime mūsų pamėgtoje gatvėje ir aptarinėjame futbolo rungtynes arba patys žaidžiame futbolą“, – šypsosi pašnekovas.

Apie nematytą Turkiją

Kasmet iš Lietuvos pailsėti į Turkijos kurortus traukia tūkstančiai mūsų tautiečių, tad ne vienas šį kraštą jau seniai esame įtraukę į sąrašą šalių, kurias aplankėme ir pažįstame.

Tačiau Sezzy sako, kad kelionė, kurios tikslas pažinti šalį, ir poilsinė išvyka – visiškai skirtingi dalykai.

„Dažnai girdžiu žmones sakant, esą jie buvo Turkijoje. Tačiau jei aplankėte vieną ar kelis

viešbučius ir susipažinote tik su atostogų vieta, iš tikrųjų Turkijoje nė nebuvote“, – teigia jis.

Paklaustas, kokias Turkijos vietas patartų aplankyti lietuviams, atlikėjas sako, kad įstabių istorinių objektų ir gražių vietų, kurias verta pamatyti, yra kiekviename Turkijos mieste. „Jei galite aplankyti tik vieną Turkijos miestą, tuomet, žinoma, tai turėtų būti Stambulas. O kaip atostogų vieta man labiausiai patinka pietinė Turkijos dalis“, – sako jis.

Paklaustas, kur konkrečiai vyksta ilsėtis pats, Sezzy teigia Turkijoje buvęs bene visur. Žmonėms iš Lietuvos diskokėjas norėtų pasiūlyti nuvykti į Cesmę (Çeşme) – gražų kurortą mažame Egėjo jūros pusiasalyje, vakarinėje Antalijos (Antalya) dalyje. Arba Kušadasį (Kuşadası) – nedidelį kurortinį miestą Aidino (Aydin) provincijoje, Egėjo jūros įlankoje. Šis miestas dar vadinamas muziejumi po atviru dangumi, nes čia gausu puikiai išsilaikiusių architektūrinių paminklų. Pašnekovo rekomenduojamų krypčių sąrašė – ir vienas populiariausių Turkijos kurortų Fetija (Fethiye), iš kitų Turkijos kurortinių miestelių išsiskirianti neapsakomai gražiu gamtovaizdžiu, bei netoliese esantis Oludenizas (Ölüdeniz) su žydra įlanka, kuri dar vadinama Negyvąja jūra, mat joje, kaip ir Negyvojoje jūroje tarp Izraelio ir Jordanijos, nebūna bangų.

Aukso
Gija

BREUNING



Dvi
širdys -
viena
meilė...



www.auksogija.lt

facebook.com/auksogija

„Aukso gija“ prekybos vietos -
PC „Panorama“, PC „Akropolis“ Vilniuje;
PC „Mega“, PC „Akropolis“ Kaune;
PC „Akropolis“ Klaipėdoje



➤ Pietų Turkiją Sezzy aplanko ir per koncertines gastroles drauge su šokejomis

„Ir jokių būdu nepamirškite šiaurinės Turkijos dalies, Juodosios jūros regiono, kur mažai kas lankėsi. Ten taip pat labai daug nuostabių vietų ir, nors ne taip karšta, kaip turistai tikėtusi, tačiau dėl įstabios gamtos tyro tiesiog neįtikėtina dvasia“, – pasakoja atlikėjas.

Miestas, kuriame nenuobodžiausite

Ypač šiltai Sezzy kalba apie savo gimtąjį miestą: „Ankara, kaip ir bet kuri kita sostinė, yra labiau pramoninis miestas. Ten nėra jūros. Vis dėlto Ankaroje jums niekada nebus nuobodu“, – tikina jis, nors pripažįsta, kad Stambulas ir Izmiras (Izmir) įspūdingesni. Sezzy sako jaučiąs didelę meilę Turkijos sostinei, nes ten gimė, augo ir jam Ankara kelia daugybę prisiminimų.

„Būtina pamatyti Ankaros pilį, Atakule bokštą, iš kurio terasų galima grožėtis miesto panorama, už 20 km nuo Ankaros esantį miestą Gölbaşı su įstabiais ežerais ir restoranais. Tačiau mano mėgstamiausias objektas yra *Anıtkabir* – Mustafa Kemalio Atatiurko, Turkijos nepriklausomybės karo lyderio bei Respublikos įkūrėjo, mauzoliejus. Jį privalo pamatyti visi keliautojai“, – tikina atlikėjas.

Naktinio gyvenimo spalvos

Turkijoje Sezzy ne tik ilsisi. Beveik kiekvieną vasarą atlikėjas drauge su televizijos kolegomis, prodiuseriais, muzikantais tėvynėje organizuoja pasirodymus. Ne išimtis buvo ir ši vasara.

Sezzy pasakoja, kad Turkijos naktinis gyvenimas, pramogos yra labai aukšto lygio. Beje, kainos – taip pat. Šioje šalyje dažnai galima išvysti pasaulinio lygio žvaigždžių pasirodymų. „Vis dėlto gerai praleisti laiką, palinksinti galima ir su kuklesniu biudžetu“, – tvirtina atlikėjas.

Dalį šios vasaros atlikėjas praleido už Atlanto – JAV. Sezzy sako, kad pramogos ir muzikinis gyvenimas JAV ir Turkijoje skiriasi tik kultūrinėmis tradicijomis, o jų kokybė ir įvairovė – panaši. „Lietuvoje naktinis gyvenimas konservatyvesnis, nes šalis nedidelė, joje gyvena nedaug žmonių. Kita vertus, Lietuvoje šios pramogos ir pigesnės, nes mažiau pinigų išleidžiama muzikinei koncepcijai ir vizualiniams efektams“, – lygina atlikėjas.

Apie turkiškus gardumynus

Sezzy sako, kad apie turkišką virtuvę būtų galima rašyti atskirą straipsnį. Viešėsiantiems Turkijoje jis rekomenduoja būtinai paragauti tokių mėsos patiekalų kaip *iskender kebab*, *döner kebab*. Taip pat virtų burekų – pyragėlių su įdaru, primenančių mūsų čeburekus.

Verta paskanauti *yaprak sarmasi* – patiekalo su mėsa įdarytais vynuogių lapais. Smaguriams atlikėjas siūlo pasimėgauti turkiškais ledais *Maraş*: šiuos ledus reikia kramtyti, jie valgomi peiliu ir šakute.

Šiais keliais pavadinimais Sezzy pataria neapsiriboti, juk Turkų virtuvė garsėja didele įvairove.

„East Island“



Sielos ramybei ir kūno grožiui

Agnė DRANSEIKAITĖ

Siekti tikslo, o jį pasiekus, rasti naują ir siekti toliau. Daugiau, geriau, dažniau, tiksliau... Ar ne per daug iš savęs reikalaujame? Nuolatinė įtampa ir stresas smarkiai žaloja mūsų sveikatą ir vis dažniau tampa daugelio negalavimų priežastimi. Žmonės ieško išeities: vieni griebiasi antidepresantų, kiti iš pagrindų keičia gyvenimo būdą. Dar ir dabar nedaug kas yra susipažinę su vienu iš būdų išvalyti mintis ir kūną – su kvapų mokslu vadinama aromaterapija.

Aromaterapija

Veiksmingi net keli lašai

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

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

Eteriniai aliejai sudaryti iš labai mažų molekulių, kurios lengvai prasiskverbia į kiekvieną kūno ląstelę. Sunku patikėti, kokie veiksmingi yra eteriniai aliejai. Skverbdamiesi į gilesnius odos sluoksnius ir skatindami ląsteles atsinaujinti, eteriniai aliejai ne tik pagerina kraujo apytaką, bet ir padeda įveikti tokias odos problemas, kaip aknė, egzema, senėjimas...

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

Lyderiaujančios kompanijos gaminiai

SPA centrų tinklo „East Island“ specialistai nuolat domisi naujovėmis ir didelį dėmesį skiria atliekamų procedūrų ir parduodamų gaminių kokybei. Šis tinklas pirmasis Lietuvos rinkai pristato vienos iš priemonių su eteriniais aliejais gamybos lyderių – Didžiosios Britanijos kompanijos „Aromatherapy Associates“ – gaminius. Jie ne tik teigiamai veikia mintis ir nuotaiką, bet yra ir veiksmingos grožio priemonės.

Meistriškai derinant eterinius aliejus ir drėgmės pusiausvyrą odoje atkuriantį Damasko rožių vandenį, omega riebalų rūgščių ir vitaminų turinčius kininių simondsijų, nakvių, braškių sėklų aliejus, taukmedžio sviestą, pasiekiamo neįtikėtinų rezultatų. Tai – graži, švytinti, sveika oda ir išlaisvintos mintys!

SPA centras „East Island“

Sporto, laisvalaikio ir verslo centras

„Forum Palace“

Konstitucijos pr. 26, Vilnius

Tel. +370 682 33 222





►Kumali Bora teigia, kad yra ne muilininkas, o aromaterapeutas

Muilininko kūriniai nuramina jausmus ir išgrynina mintis

Aušrinė ŠĖMIENĖ

Turkijos Alanijos (Alanya) kurorte gyvenantį parduotuvės „Green body“ šeimininką Kumalį Bora (Cumali Bora) galima pavadinti šių laikų alchemiku. Jis ne tik iš netolimų kalnų augalų gamina eterinius bei masažo aliejus, verda muilą, bet ir yra neišsenkantis žinių apie sveikatinamąjį augalų poveikį lobynas ir puikus masažuotojas.



►Parduotuvę „Green body“ galima rasti pagal kvapą



Kelią rodo nosis

K. Bora turkiškos pirties hamamo reikmenų ir kosmetikos parduotuvę Alanijos didžiojo turgaus gatvelių raizgalyne galima rasti pagal kvapą. „Green body“ kiekvieną svečią pasitinka gaivaus vėjelio gainiojamų natūralių aromatų puokšte. Kol tipenu artyn, padvelkia apelsiniais, po jų atplūsta kvapni levandų žiedų banga, užuodžiu ir kadagius, čiobrelis. Kol dairausi po vitrinas, kurios lūžta nuo kūno priežiūrai skirtų aliejų, muilo, rankšluosčių ir plaušinių, jusles kutena gaivus metų aromatas.

„Keičiasi metų laikai, tad kosmetiką taip pat turite keisti. Be to, vaikams tinka vienokia kosmetika, taip pat skirtingą kosmetiką reikia rinktis vyrams ir moterims. Dienai ir nakčiai, rudenį ir žiemą turite naudoti vis kitokią. Juk nevalgte to paties maisto visą laiką, jį renkatės pagal nuojautą.

Taip reikia rinktis ir kosmetiką. Be to, viskas, kas tepama ant veido ir kūno, turi būti valgoma. Dažnai žmonės skundžiasi, kad kosmetika brangi, tačiau naujam mobiliam telefonui pinigų negaili, o štai kosmetikai, kuri padeda puoselėti mūsų grožį ir sveikatą, – šykšti. Renkasi pigesnę, fabrikinę, – pamatęs dėl prekių įvairovės išpūstas mano akis dar tarpduryje pradeda aiškinti parduotuvės šeimininkas.

K. Bora prekiauja tik natūralia kosmetika, kurią pats ir gamina. Kad patikėčiau jo žodžiais, Kumaliui ima į ranką buteliuką aliejaus ir ima pasakoti: „Štai saldžiųjų abrikosų kauliukų aliejus – labai tinkantis odai ir maistui. 85 proc. pasaulio abrikosmedžių, iš kurių vaisių kauliukų išgaunamas aliejus, auga mūsų šalyje Malatijoje. Tai teritorija maždaug už 800 km į Šiaurės Rytus nuo Alanijos. Tenyčščiai gyventojai kasdien po sočių pietų suvalgo abrikoso kauliuko branduolį, jį įberia ir į kišenę į mokyklą einantiems vaikams. Todėl Malatijos gyventojai neserga kepenų vėžiu.“

Po šių žodžių mano akys dar labiau išsiplečia. Kumaliui tai nėra motais – jis rodo mirtų hidrolatą – vandeninę kvapiųjų medžiagų ištrauką – ir ima pasakoti, kad joje yra daugiau kaip septyniasdešimt



> Parduotuvėje įrengtas nedidelis muilo istorijos muziejus

skirtingų riebalų rūgščių, vitaminų bei mineralų. „Jei kasdien nusiprausę pasipurškite kūną mirtų hidrolatu ir pasitepsite abrikosų kauliukų aliejumi, jums neberekės jokios kitos kosmetikos“, – apibendrina pašnekovas.

Kad man neliktų jokių abejonių, Kumalis paleidžia sufijų muziką, sodina mane ant kėdės ir pataria: „Pamiršk savo vardą, namus, darbą, džiauks akimirka.“ Jaučiu, kaip mano veidą padengia rožių vandens purslai, o masažuojantys pirštai kvepia abrikosais... Dvidešimčiai minučių iš tiesų pamirštu savo vardą, tautybę ir net lytį.

Renka pats

Masažui Kumalis gamina daugybę aliejų. Jų pagrindas – abrikosų kauliukų aliejus. Kiekvienas praturtinamas eteriniais aliejais – citrinų, mirtų, čiobrelų, laurų, levandų... Nelygu kuris kam skirtas.

Kvapiąsias žoles kalnuose renka pats. K. Bora, po to šią žaliavą veža draugams, kurie iš jų išgauna dieviško kvapo lašus. Šis darbas nelengvas, pavyzdžiui, norinti išgauti litrą rožių eterinio aliejaus, reikia priskinti 3,5 t žiedlapių. Rožių eteriniame aliejuje yra daugiau kaip 400 ingredientų. O, tarkim, levandų, čiobrelų, kiparisų – jų tik 15–20.

„Jei norite pailsėti, užsidėkite ant akių rožių hidrolatu sudrėkintus vatos tamponėlius ir pagulėkite penkias minutes“, – pataria vyras.

Kumalis dalijasi žiniomis toliau: eterinis baltųjų čiobrelų aliejus gali padidinti jautrumą saulei. Tačiau šiuo aliejumi galima dezinfekuoti žaizdas ir apsisaugoti nuo infekcijų. Jei kosite ar sutriko virškinimas, tris kartus per dieną sučiulpkite gabalėlį cukraus, ant kurio užlašintas lašelės čiobrelų eterinio aliejaus – nereikės antibiotikų. Galima pasigaminti ir specialaus mišinio – į litrą alyvuogių aliejaus įlašinkite 25 lašus čiobrelų eterinio aliejaus ir butelį su aliejumi dugnu aukštyt trims savaitėms pastatykite tamsioje vietoje. Neužmirškite butelio kasdien supurtyti. Kai eteriniai aliejai susimaišys su baziniu aliejumi, po šaukštą šio mišinio prieš baigdami virti dėkite į maistą. Tai puiki sveikatinamoji priemonė.

Kumalio žinios neišsenkančios. Jis pasakoja, kad senų senovėje vietos gyventojai, gandydami avis Tauro kalnų (Toros Dağları) aukštikalnėse, pastebėjo, jog mirtų priėdusios avys ima liesėti. Kai šis fenomenas buvo ištirtas mokslininkų, paaiškėjo, kad reguliariai vartojamos mirtos gali padėti ne tik nuo nutukimo, bet ir nuo diabeto bei cholesterolio pertekliaus kraujyje.



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

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

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



gerai
savijautai



normaliai psichologinei
būklei palaikyti



nuovargio
mažinimui



normaliam skysčio
balansui



normaliai širdies ir
kraujotakos veiklai



kaulams ir dantims



nervų sistemai



raumenims

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



➤ Muilo gamyba kartais užtrunka ilgiau kaip pusę paros

Raudonasis lobis

„Arabų kilmės gydytojas ir filosofas Abu ali al Husain ibn Abdallah ibn Sina, kurį jūs vadinate Avicena, kvapiųjų augalų distiliavimo būdą išrado prieš devynis šimtus metų“, – primena distiliacijos gaminiais besinaudojantis Kumalis. Bet mano žvilgsnis nukrypsta į didžiulius tamsaus stiklo butelius nustatytą lentyną. „*Hipericum*“, – paaiškina K. Bora. Vajė! Juk tai jonažolių aliejus, tiksliau – aliejinė jo ištrauka. Tik tikri meistrai žino, kaip pagaminti aliejinę jonažolių ištrauką, kurioje yra didelė pagrindinės šių vaistažolių veikliosios medžiagos – hipericino – koncentracija. Tai jis aliejų nudažo ryškiai raudonai. Pagaminti tokią ištrauką sudėtinga, tam reikia 4–5 mėnesių. „Šis raudonasis jonažolių aliejus – tikras lobis“, – aiškina Kumalis.

Liaudies medicinoje – ne tik lietuvių, bet ir daugelio kitų tautų – jonažolės garsėja kaip vaistas nuo 99 ligų ir naudojamos jau 2000 metų. Yra aprašyta, kad Viduramžiais po mūšių jonažolių aliejumi žaizdas gydė net kryžiuočiai.

Žolininkai teigia, kad jonažolių aliejaus turėtų būti kiekvienų namų pirmosios pagalbos vaistinėje, nes jis padeda nuo daugybės negalavimų: juo gydomos įvairios žaizdos, furunkulai, nosies bei ryklės gleivinės uždegimai. Jis – neprilygstamas pagalbininkas nudegus, mat

jonažolės – vienas stipriausių ląstelių atsinaujinimą skatinančių augalų. O mokslininkų tyrimai rodo, kad jonažolių aliejumi gydyti nudegimus gerai dar ir dėl to, kad jis naikina bakterijas ir kai kuriuos virusus.

Jonažolių aliejus gelbsti ir nuo opų, abscesų, iššutų ir net pragulų. Šiuo aliejumi gydoma ir sloga.

Oficialioji medicina jonažolės labiausiai vertina dėl raminamojo poveikio – dėl to jos net vadinamos natūraliu antidepresantu. Jonažolių aliejus tinka masažams, kai reikia malšinti neuralgijos, reumatinę ligų, podagros, artrito skausmus, ir net pervargus. Pasak Kumalio, Turkijoje juo gydomi ir įvairūs moteriški negalavimai.

Alanijoje jonažolės pražysta pavasarį, tuomet Kumalis iškeliauja į kalnus. Ten, aukštikalnėse, jis renka jonažolių žiedelius ir gamina raudonąjį lobį.

Beje, Turkijoje auga bemaž kelių šimtų rūšių jonažolės, Lietuvoje – tik šešių, iš jų net trijų rūšių jonažolės įrašytos į Raudonąją knygą.

Muilas – aromaterapijos priemonė

Kone visą Kumalio parduotuvės rūšį užima lentynos, kuriose sudėti muilo gabalai.

„Ar pats gaminate muilą?“ – teiraujosi. „Aš muilo negaminu, – atšauna K. Bora ir patylėjęs priduria, – aš užsiimu aromaterapija.“

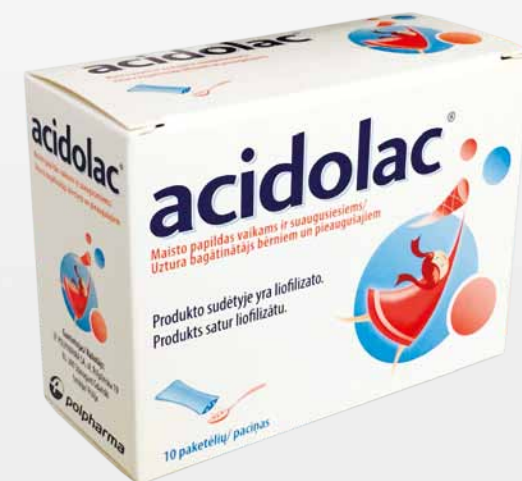
acidolac®

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



➤ Muilo luitai džiūsta du mėnesius

Parduotuvės šeimininkas aiškina, kad žmogaus nosyje yra 10 mln. ląstelių, kurios per kvapus teikia informaciją smegenims, – įspėja – atsargiai, šito valgyti negalima, arba atvirkščiai – paskatina ragauti. Kvapai gali ir dirginti, ir raminti. „Diduma žmonių, užuodę malonų kvapą, pasijunta geriau“, – tikina Kumalis.

Vyriškis primena, kad uoslė – vienas stipriausių įgimtų jutimų. Pagal kvapą naujagimiai iš tūkstančio moterų gali atskirti motiną. Galime jausti 15–16 skirtingų skonių, tačiau nosis jaučia milijonus kvapų...

„Žmonės turi labai daug odos problemų – alergijų, egzemų, žvynelinę, bet vis tiek naudoja

cheminius šampūnus, muilus. Kasdien mūsų organizmas turi pašalinti apie du milijardus negyvų ląstelių, tad jam reikia padėti – nuvalyti odą, antraip prasidės alerginės reakcijos. Todėl aš darau muilą. Iš keliolikos rūšių kiekvienas gali išsirinkti tinkamiausią“, – aiškina meistras.

Gamybos paslaptys

Ant vienos Kumalio parduotuvės sienos keraminių plytelių vaizduojama muilo gamybos istorija. Pasak K. Boros, yra keli pagrindiniai muilo gamybos būdai – egiptietiškas, inkių, amerikietiškas. Pastarasis septintajame praėjusio amžiaus dešimtmetyje išpopuliarėjo tarp namų šeimininkių. Šiuo metodu muilas gaunamas maišant įvairius aliejus ir natrio šarmą. „Jūsų šalyje šis metodas irgi populiarus. Bet man toks muilas nepatinka, nes sausa odą“, – tikina meistras.

Kumalis laikosi tūkstantmetės Artimųjų Rytų tradicijos: verda muilą tik iš alyvuogių aliejaus. Kiti ingredientai – vanduo, truputis pelenų, eteriniai aliejai, vaistažolių ištraukos, kvapiji augalai, žali avokadai ir kitokie vaisiai.

Muilo viryklą Kumalis yra įsirengęs Tauro aukštikalnėse, mat Alanijoje muilui gaminti oras per drėgnas. Būsimą muilą meistras dideliame katile kaitina kelias valandas. Jei į muilą deda vaisių, šis procesas užtrunka net ilgiau kaip pusę paros. Po to muilas supilstomas į formas ir paliekamas du mėnesius džiūti pavėsyje.

„Toks muilas veikia ne tik kūną, bet ir protą bei sielą, – tikina amato paslapčių iš seno kaimo muilininko išmokęs Kumalis. – Dabar kosmetikos priemonės daromos iš pusfabrikačių, o šis muilas – mikrokosmosas. Prausdamasis žmogus įkvėpia kvapiųjų eterinių aliejų molekulių ir jos paveikia jo kūną, mintis bei sąmonę.“

Vyras ima didžiules šviežio muilo kalades, pjaustykle smulkina jas į mažesnius gabaliukus ir vieną po kito duoda man uosti. Drėgnų pelenų kvapas sumišta su jų eterinių aliejų kvapais. Greit pametu galvą, o Kumalis vis tiesia kitos rūšies muilo ir aiškina, iš ko jis ir kam tinka. Tiems, kam liūdna, veikiausiai nepatiks levandų ar laurų eterinio aliejaus kvapas, užtat nuotaką pakels citrusų kvapai. Išsilgusiems ramybės rekomenduojamas muilas su melisų, rožių, santalų, kedrų eteriniais aliejais. Vyras ištirpsta nuo spygliuočių kvapo. Aš irgi tirpstu...

CATIONORM® – NANOTECHNOLOGIJOS AKIMS DRĖKINTI

Teigiamų jonų emulsija



BE KONSERVANTŲ
TINKA LAŠINTI ANT KONTAKTINIŲ LĘŠIŲ

• Unikali Novosorb® technologija.

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

• Atkuriami visi trys ašarų plėvelės sluoksniai.

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

• Unikali pakuotė.

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

Santen

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



NAUJA
PERSPEKTYVA
SAUSOMS AKIMS

www.sausosakys.lt



> Kamštinis ąžuolas neseniai paskelbtas nacionaliniu Portugalijos medžiu

Kamštinių ąžuolų fenomeną įvertino ir Lady Gaga

Žaneta KNOPS

Pietinė Portugalijos pakrantė garsėja ne tik įspūdingo grožio paplūdimiais, architektūroje, maisto kultūroje bei gyvenimo būde išlikusiais maurų pėdsakais, bet ir portugalų gyvybės medžiu vadinamo kamštinio ąžuolo (lot. *Quercus suber*) giriomis. Būtent šis ilgaamžis galiūnas neseniai paskelbtas nacionaliniu Portugalijos medžiu. Daug kam jis iki šiol yra pragyvenimo šaltinis.

Portugališka kamštiena – geriausia pasaulyje

Ilgus šimtmečius Pietų Europos ir Afrikos šalių žmonėms kamštinių ąžuolų girios buvo aplinkosauginis, socialinis ir ekonominis ramstis.



Šimtai tūkstančių žmonių išgyveno tik dėl to, kad šiose giriose vertėsi žemdirbyste, miškininkyste, ganė jose gyvulius, medžiojo ir prekiaavo miško gėrybėmis. Taip ilgainiui susiformavo su kamštinio ąžuolu siejama kultūra ir tradicijos. Iki šių dienų Portugalijoje išliko iš kartos į kartą perduodama kamštienos pramonė.

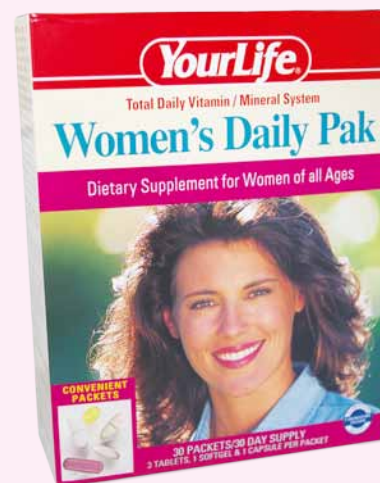
Kas devynerius metus šių medžių žievę nuo kamieno lupa patyrę žieviai. Vėliau iš jos gaminama kamštiena. Iš jos gaminami įvairūs gaminiai: klasikiniai vyno bei šampano kamščiai,

e-YourLife®
Aukščiausios rūšies vitaminai internetu

www.e-yourlife.eu
El. paštas: informacija@e-yourlife.eu
Tel. +370 688 028 26

YourLife® Women's Daily Pak

Kompleksinis maisto papildas moterims



Viskas, ko reikia gerai moters savijautai palaikyti, netelpa vienoje tabletėje. Todėl rekomenduojame racionalų ir patogų sprendimą.

Vartojimas: pakelyje esančias 3 tabletes ir 2 kapsules išgerti po valgio užgeriant stikline vandens. Pakuotėje yra 30 pakelių.

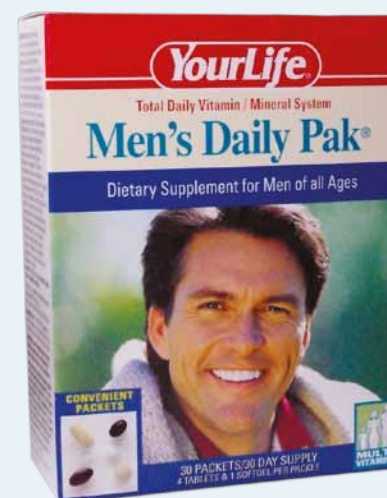
	Vitaminai ir mineralinės medžiagos.		Dvimečių nakvišų (<i>Oenothera biennis</i>) aliejus (500 mg).
	Kalcis (600 mg) su vitaminu D.		
	Vitaminas C su erškėtuogėmis (500 mg).		Spanguolių koncentratas (500 mg).

19,98 € | 68,99 Lt

Į krepšelį

YourLife® Men's Daily Pak

Kompleksinis maisto papildas vyrams



Vyro organizmui taip pat reikalingas savalaikis ir įvairiapusis palaikymas. Puikiai tiks patogūs vienai dienai skirti pakeliai.

Vartojimas: pakelyje esančias 4 tabletes ir 1 kapsulę išgerti po valgio užgeriant stikline vandens. Pakuotėje yra 30 pakelių.

	Vitaminai ir mineralinės medžiagos.		Selenas (200 µg).
	Vitaminas D (400 IU).		Sabalpalmių (<i>Serenoa repens</i>) aliejus 320 mg.
	Vitaminas C su erškėtuogėmis (500 mg).		

19,98 € | 68,99 Lt

Į krepšelį





➤ Kamštinio ąžuolo žievė iki šiol apdirbama ir senoviniais būdais

izoliacinės medžiagos, net avalynė ir apranga. Ji taip pat naudojama įvairiems rankų darbo gaminiams gaminti.

Portugališka kamštiena kokybiškesnė už gaminamą Ispanijoje, Maroke, Alžyre ir Tunise. Kasmet visame pasaulyje išgaunama apie 340 000 t kamštinės medžiagos. Iš jos būtų galima pagaminti apie 12 milijonų kamščių. Portugalai mėgsta pasigirti: „Arabai turi naftos, o mes – kamštinių ąžuolų“.

Kamštinis ąžuolas – neatskiriama Algarvės (Algarve) ir Alentežo (Alentejo) kraštovaizdžio dalis. Vidutinio dydžio visžalis medis – kamštinis ąžuolas – labai svarbus Portugalijos ekonomikai, ypač pietiniams šalies regionams. Čia augantys kamštiniai ąžuolai visame pasaulyje garsėja kaip aukščiausios kokybės kamštienos šaltinis.

Gerei mokamas, bet pavojingas

Kai Portugalijos pietuose ima svilinti saulė ir prasideda didieji karščiai, išmuša kamštinių ąžuolų žievialupių valanda. Prasideda jų darbymetis. Darbuojasi ne raumeningi vyrukai, kaip galima būtų įsivaizduoti, o vyresnio amžiaus, patyrę darbininkai. Derlius nuimamas gegužę–rugsėjį, nes tuomet medžio žievė dar lengvai lupasi. Žievei nulupti daug fizinės jėgos nereikia. Priešingai, reikia lengvų ir tikslių judesių. Tam, kaip ir senais laikais, tebenaudojami specialūs kirviai. Šis menui prilygstantis darbas sunkus ir pavojingas, tačiau gerai mokamas. Per dieną galima uždirbti apie

150 eurų. Tačiau reikia nebijoti aukščio, nes lupant žievę tenka lipti ir į medžius. Tad žievialupiai rizikuoja nukristi ir susižaloti.

Šiais laikais niekas nebevežioja kamštinių ąžuolų žievės ant asilų nugarų. Juos pakeitė sunkvežimiai, o žievę apdoroja specialios mašinos. Tačiau ir rankų darbas tebėra svarbus. Kamštinio ąžuolo žievę gali nulupti tik žmogus. Jokios technologijos kol kas nepakeitė žmogaus pradiniame kamštienos virimo procese ir ją rūšiuojant. Iš prastesnės kamštienos gaminamos granulės. Jos sumaišomos ir supresuojamos su kitomis medžiagomis – taip pagaminami antros rūšies vyno kamščiai.

Viskam savas laikas

Šiuolaikinis žmogus visada stengiasi viską pagreitinti, pagerinti ir patobulinti, tačiau kamštinis ąžuolas nepasiduoda spaudimui greičiau užauginti žievę. Ją vėl galima lupti tik po 9 metų. Jaunesnė žievė bus per plona, be to, per anksti nulupus žievę galima sunaikinti ir patį medį. Įgudęs ir patyręs žievialupys didžiausius žievės gabalus nulups net ir nuo tuzino ąžuolų beveik jų nepažeidęs.

Medžių kamienai nulupta žieve nusidažo medaus spalva, vėliau jie patamsėja ir tampa beveik oranžiniai.

Ant medžių baltais dažais pažymima, kuriais metais buvo nulupta jų žievė. Šiemet nulupti ąžuolai pažymėti skaičiumi 15.

Aukštos kokybės būna tik ne jaunesnių kaip 40 metų kamštinių ąžuolų žievė. Kuo medis senesnis,



Kiekvienas svajojame gyventi jaukiuose ir kokybiškuose namuose, gražioje ir saugioje aplinkoje.

Tokią aplinką sukūrė mieste, čia, kur dirbame, ilsimės, leidžiame daugiausiai laiko. Tad kviečiame: „Sukite lizdus Gandrališkėse!“

Pačiame uostamiesčio centre jau nuo 2004 m. pradėjo kurtis novatoriškos ir stilingos architektūros namų su komercinėmis patalpomis mikrorajonas Gandrališkės. Jis vos už 500 metrų nuo Kuršių marių, greta naujosios perkėlos į Kuršių neriją. Greta didieji prekybos ir pramogų centrai bei Klaipėdos „Švyturio arena“. Čia patiks ir aktyviems miesto žmonėms, gyvenantiems sparčiu šių dienų ritmu, ir šeimoms su vaikais – juk ikimokyklinio ir mokyklinio ugdymo įstaigos vos už kelių minučių kelio. O Klaipėdos senamiestį, teatrus, parodų ir koncertų sales bei jaukias kavinukes galima pasiekti per 10 minučių pėsčiomis.

Gyventojų patogumui po visais namais įrengtos dviaukštės požeminės automobilių stovėjimo aikštelės. Kiekvieno buto gyventojai jose gali laikyti daugiau nei vieną automobilį.

Gandrališkių mikrorajone gražiai sutvarkyta aplinka, virš požeminių automobilių stovėjimo aikštelių įrengtas apželdintas saugus komplekso vidinis kiemas su vaikų žaidimų aikštelėmis, dviračių ir riedučių takais.

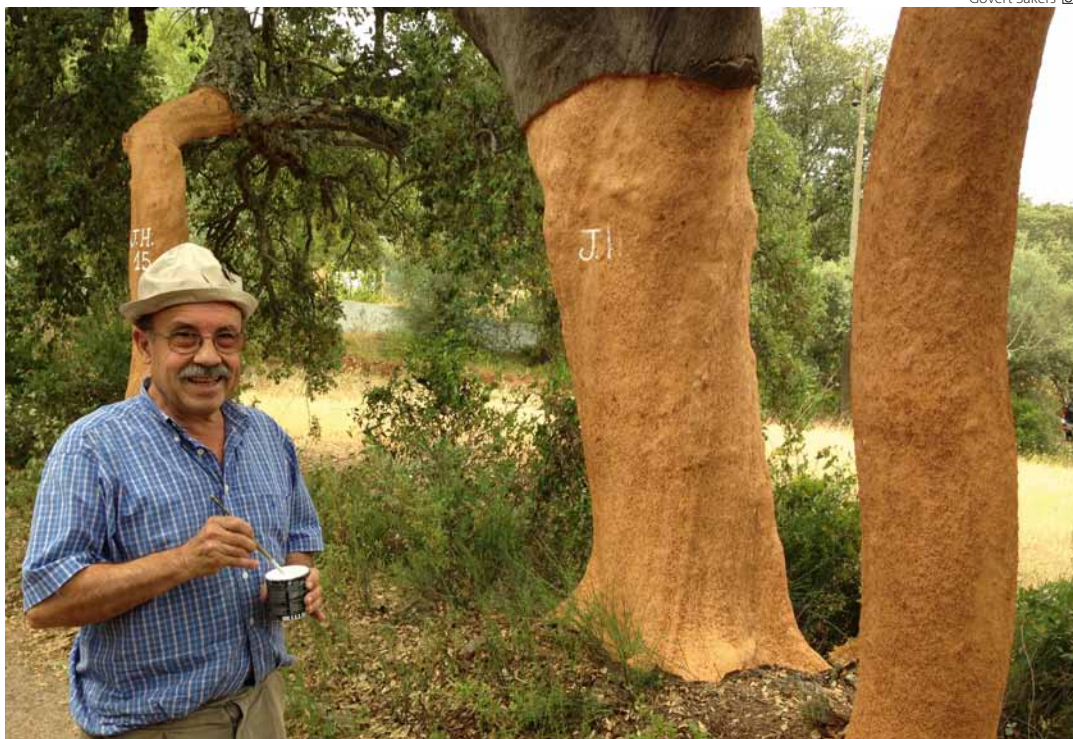
Dar vienas Gandrališkių pranašumas – efektyvi ir moderni šildymo sistema su individualia apskaita kiekvienam butui. Ši sistema nepriklauso nuo miesto šildymo sezoniškumo – gyventojas šildymą gali įsijungti bet kuriuo metų laiku ir mėgautis jaukumu. Dėl tokios sistemos būstą apšildyti kainuoja daug mažiau nei įprasta.

Čia pat įsikūrę vaikų užimtumo centrai, odontologijos klinika, grožio salonas, maisto prekių parduotuvė, fotopaslaugas teikianti įmonė ir kt.

Gandrališkėse butai parduodami su daline apdaila, tad būsimieji gyventojai visas apdailos medžiagas savo būstui gali išsirinkti patys. O pageidaujantiems bus pasiūlyti visi būsto įrangos bei apdailos darbai.

Gandrališkės – ypatingas mikrorajonas išskirtinėje vietoje.





Govert Sakers

> Nužievinti medžių kamienai nusidažo medaus spalva, vėliau tampa beveik oranžiniais

tuo kamštienos kokybė geresnė. Šie ąžuolai gali augti daugiau kaip 250 metų. Žymiausias ir seniausias pasaulyje iki šiol „produktyvus“ kamštinis ąžuolas auga Portugalijos Alentežo regiono miestelyje Agvas de Mora (*Águas de Moura*). Jis vadinamas *Assobiador* (port. švilpikas, švilpauti), o daugelis anglišų turistų žinynų jį pristato kaip „Whistler Tree“ – švilpaujantį medį. Taip jis pavadintas dėl šakose įsikūrusių paukščių.

Nuo žvejo plūdės iki Lady Gagos suknelės

Pietų Portugalijos miestelio San Bras de Alportelis (*São Brás de Alportel*) kostiumų muziejaus (Museu do Traje) informacinėje lentoje rašoma: „Beveik 5000 metų žmogus moka panaudoti kamštieną ir pasigamina įvairiausių buities reikmenų“. Jau senų senovėje iš kamštienos buvo gaminami šilumą sulaikantys indai ir samčiai, romėnai kamštinę žievę naudojo ir žvejybos tinklams, ir avalynei gaminti.

Pietų Portugalijoje pramoniniu būdu kamštinį ąžuolą pradėta apdirbti tik XIX a. viduryje. Šio verslo pradininkai buvo asilų augintojai, kurie Algarvės žvejams iš Alentežo girių asilais atgabendavo kamštinių ąžuolų žievės. Šie iš jos gamindavosi plūdės. Tačiau lemiamas šios verslo šakos postūmis įvyko, kai kamštinių ąžuolų žievę pradėta

naudoti vyno pramonėje. Darbo vietas kamščių gamintojams užtikrino gausūs užsakymai.

Žinoma, kad 1914 m. į San Bras de Alportelį sugužėjo tiek kamštienos pramonės darbininkų, kad dėl padidėjusio gyventojų skaičiaus miestelį teko atskirti nuo Faro (Faro) miesto ir pavadinti savarankiška apygarda (port. *concelho*). Tuos laikus iki šiol mena išlikusios ano meto vilos.

Ilgainiui kamštienos panaudojimo sričių radosi vis daugiau, atsirado naujų pramonės šakų. Portugalai visame pasaulyje garsėja kaip kokybiškiausių vyno kamščių gamintojai. Kadaise paklausiausi buvo vyno kamščiai, vėliau Prancūzijai prireikė ir storų kamščių šampanui.

Beje, portugalai tvirtina, kad vynas su dirbtinės medžiagos kamščiu yra negyvas, tarsi be sielos. Juk butelyje vynas gyvena, o gyvybei palaikyti reikalingas natūralus kamštis. 2014 m. JAV rinkos tyrimų įmonė „Tragon“ apklausė šalies vyno vartotojus ir nustatė, kad net 93 proc. apklaustųjų vyno kokybę ir prabangą sieja su natūraliu kamščiu.

Kad ir kaip žmogus stengiasi tobulinti esamas medžiagas ir išrasti naujų, kol kas nė viena žmogaus pagaminta medžiaga neturi tokių stulbinamų savybių kaip kamštiena. Visų pirma ji labai lengva. Taip pat ji nepraleidžia garso, vandens ir dujų. Ši medžiaga labai elastinga ir spūdi, labai





>Derlius nuimtas

gerai izoliuoja šilumą ir garsą. Kamštis atsparus ugniai ir laikui. Be to, ši medžiaga visiškai natūrali, ją galima perdirbti ir iš naujo panaudoti. Tai šiais laikais ypač svarbu.

Šiaurės Amerikoje ir Šiaurės Europoje kamštinis ąžuolas naudojamas kaip namų apšiltinimo ir izoliacinė medžiaga. Be to, ši gamtinė medžiaga imta naudoti badminto, golfo ir beisbolo inventoriui gaminti. Šių sporto šakų kamuoliukai ilgai buvo gaminami tik iš kamštienos.

Šiais laikais iš kamštienos gaminamos šiaurietiškojo ėjimo lazdy rankenėlės, grindų danga, kamštiena naudojama ir gaminant automobilių variklius. Šia gamtine žaliava susigundė ir garsioji sportinės avalynės įmonė „Nike“: šių metų balandį ji rinkai pristatė sportinius batelius „Air Max 90 Cork“, kurių viršus pagamintas iš kamštienos.

Atsiradus naujoms apdirbimo technologijoms, kamštinę dar plačiau imta naudoti rankdarbių ir madingų aksesuarų gamybai. Iš kamštinės medžiagos gaminamos dizainerių kurtos rankinės, piniginės, akinių dėklai, servetėlių žiedai, fotografijų rėmeliai, vizitinės kortelės, kaklaraiščiai, skėčiai, skrybėlės, kepuraitės, gobtuvai ir... net suknelės.

Vieną tokių sukūrė portugalų drabužių dizainerė Teresa Martins (Teresa Martins). Aukso, sidabro, stiklo karoliukais ir metalinėmis siūlų gijomis puošta kamštinę suknelę, apsiaustą, aulinius batus ir prabangius papuošalus dizainerė sukūrė įkvėpta

garsios JAV atlikėjos Lady Gagos muzikos ir austrų dailininko Gustavo Klimto (Gustav Klimt) paveikslių. Portugalė stengėsi atkartoti G. Klimtui būdingas kompozicijas, tapybos motyvus ir spalvų gamą. Kamštinė suknelė, kaip mados, muzikos ir meno sintezės kūrinys, buvo gaminama dvejus metus ir padovanota Lady Gagai. Ją popžvaigždė dėvėjo 2014 m. lapkritį per Lisabonoje vykusį koncertą „ArtRave“.

Banglentės ir erdvėlaiviams

Aukščiausios kokybės kamštinės medžiagos sostinėje San Bras de Alportelyje iki šiol veikia kamštinės medžiagos perdirbimo gamykla. Jos patalpose prasidėjo banglentes jau 15 m. gaminančio Oktavijaus Lourenso (Octávio Lourenço) karjera. Jis vadovauja banglenčių gamybos įmonei „Ferox“, gerai žinomai už Europos ribų. Šiomet drauge su mokiniais O. Lourensas pagamino pirmą banglentę iš senų vyno kamščių. Dabar jis svajoja iš kamštienos pagaminti lengvą banglentę profesionalams.

Kamštiena naudojama ir kosminių erdvėlaivių izoliacijai. Kosmoso pramonėje vertinamos ąžuolo žievės ląstelių savybės sulaikyti ir nepraleisti dujų bei izoliuoti šilumą. Kylančio erdvėlaivio paviršius labai įkaista. Kamštinė medžiaga tarsi išgarina susidariusį karštį ir apsaugo erdvėlaivį nuo



Dizainerė Louise Campbell



UAB "ŠVIESOS TECHNOLOGIJOS"
Šviestuvai, apšvietimo projektavimas

Šviestuvų salonai:
Vilniuje, Latvių g. 15/2, tel. 8 5 212 4508
Kaune, Chemijos g. 9D, tel. 8 656 08 893
Klaipėdoje, Kuosų g. 16, tel. 8 46 383 434
www.svt.lt



**louis
poulsen**





Govert Sakers

➤ Derliaus nuėmimą gali stebėti ir turistai

temperatūros pokyčių. Erdvėlaivių kūrėjai įvertino ir kamščio lengvumą bei pigumą.

Taigi kamštinė medžiaga dar ir šiais laikais skatina mokslininkų ir kūrėjų fantaziją.

Nacionalinės reikšmės medis

Kamštinių ąžuolų girios auga tik Viduržemio jūros pakrantėse, t. y. Europos pietiniuose regionuose: Pirėnų pusiasalyje, Ispanijoje bei Portugalijoje, ir Šiaurės Afrikos šalyse: Alžyro ir Maroko pakrantėse. Kamštinių ąžuolų girios – specifinė, subalansuota ekosistema.

Portugalijoje jos driekiasi nuo Minjo (*Minho*) provincijos šalies šiaurinėje dalyje iki Algarvės pietuose, išskyrus Tras os Montes (*Trás-os-Montes*) apylinkes, kuriose gamtinės sąlygos ekstremalios. Kamštiniai ąžuolai neauga kalnų viršūnėse bei nuolydžiuose.

Kamštinių ąžuolų miškai Žeresas (*Gerês*), Bronas (*Bornes*), Estrela (*Estrela*), Maraunas (*Marão*), Lozanas (*Lousã*), Gardunha ir Caramulo Portugalijos kalnuose paskelbti gamtos rezervatai.

Vis dėlto tradiciškai kamštinis ąžuolas portugalams asocijuojasi su mažai apgyvendintu Alentežo regionu. Ten šie medžiai – tipiška kraštovaizdžio dalis. Nors per VII a. Portugalijoje nuolat vykusius karus kamštinių ąžuolų girios gerokai nukentėjo, šiuo metu Alenteže jų daug. Tik nuo XVIII a. kamštinis ąžuolas užsitarnavo

portugalų pagarbą ir tapo nacionalinės reikšmės medžiu.

Pietų Portugalijoje kamštinių ąžuolų girios užima net 730 000 ha. Iš viso Portugalijoje auga 33 proc. pasaulio kamštinių ąžuolų. Nors jų girios sudaro tik 21 proc. visų šalies miškų, pasauliui Portugalija tiekia net 50 proc. kamštienos. Šios šalies pietuose auga ir kitų rūšių ąžuolai: akmeninis (lot. *Quercus rotundifolia*) ir Pirėnų ąžuolas (lot. *Quercus pyrenaica*), tačiau kamštiniai ąžuolai užima didžiausius plotus.

Portugalai pirmieji pradėjo saugoti šiuos ilgamečius medžius. Jau nuo XIII a. Portugalijoje šias girias, kaip valstybės paveldą, saugo įstatymai. Dabartiniai šalies įstatymai draudžia šiuos medžius kirsti. Valstybė skatina kamštinių ąžuolų sodinimą, auginimą ir girių priežiūrą bei apsaugą. Beje, 2007 m. Portugalijai pirmininkaujant Europos Sąjungos Tarybai, buvo išleista proginė 2 eurų moneta su kamštinio ąžuolo atvaizdu. O 2011 m. gruodį, po to, kai tūkstančiai Portugalijos piliečių savo iniciatyva pasirašė peticiją „Kamštinis ąžuolas turi tapti nacionaliniu medžiu“ („O Sobreiro é a Árvore Nacional de Portugal“), šalies parlamentas paskelbė šį augalą nacionaliniu Portugalijos medžiu.

Ilgamžiai ąžuolynai, puikiai pakeliantys sausras, yra saugi daugybės gyvūnų rūšių priebėga. Juose veisiasi nykstančios ispaninės lūšys (*Lynx pardinus*). Galiūnų šakose lizdus mėgsta sukkti ispaniškieji karališkieji ereliai (*Aquila adalberti*), taip pat į

BENKISER
Erfinder.
Seit 1909
www.Benkiser.de

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



„Benkiser“ atstovė Lietuvoje - UAB „Gerunda“

Kalvarijos g. 7, Kaunas
Tel. (37) 3915 55
Faksas (37) 39 11 77
El. paštas gerunda@gerunda.lt

Parduotuvė
Butrimonių g. 5, Kaunas
Tel. / faksas (37) 31 35 39
www.gerunda.lt





©Tmcollection

➤ Kamštinių apdarais Lady Gaga pasipuošė per 2014 m. lapkritį Lisabonoje vykusį koncertą "ArtRave"

Europos Sąjungos paukščių direktyvos nykstančių paukščių sąrašą įrašyti juodieji gandrai (*Ciconia nigra*), čia žiemoja ir pilkosios europinės gervės (*Grus grus*). Pastaruoju metu šių gyvūnų išlikimas tiesiogiai susijęs su Portugalijos kamštienos pramonės pokyčiais. Vyno kamščiams pradėjus naudoti dirbtines medžiagas, sumažėjo natūralios kamštienos poreikis ir kai kurie ąžuolynai, portugalų vadinami „montado“, yra apleisti. Jose nebesigano gyvūnai. Negaudami pajamų iš ąžuolynų žemdirbiai gali dabar jų užimamus plotus apsodinti pelningesniais medžiais, pavyzdžiui, eukaliptais... Jei ąžuolų girios nunyks, nebeliks ir retų gyvūnų.

Pasodink ąžuolą anūkams

Įspūdingos lajos kamštiniai ąžuolai, net jei nuo jų ir

reguliariai lupama žievė, gali užaugti iki 25 metrų aukščio. Unikali žievė saugo medžius nuo šaltų žiemų, didelių karščių ir sausringą vasarą dažnų gaisrų.

Kamštinis ąžuolas nepaliauja stebinti mokslininkų. Nuolatinį medžio atsinaujinimą užtikrina žievė. Nuluptą žievę medis vėl atsiaugina be jokių trąšų, herbicidų ar kitų cheminių medžiagų. Šių medžių nereikia ir laistyti.

Kamštiniai ąžuolai negali augti tankiai, jiems reikia erdvės, todėl girios retinamos.

Erdviai augančių ąžuolų teritorijos dažniausiai priklauso vietos bendrijoms. Tokiose bendros paskirties „montado“ galima ganyti galvijus. Per karščius čia besiganančios ožkos, karvės, avys ar Iberijos kiaulės gali prisiglausti ąžuolų pavėsyje ir rupšnoti žolę ar krimsti giles.

Pietų Portugalijos gyventojai miškuose vis dar medžioja, renka laukinių bičių medų, ąžuolų paunksmėje augančius grybus, šakas pakuoms ir giles gyvuliams. Būtent kamštiniai ąžuolai sustabdė pietų Portugalijos dykumėjimą. Dėl šių medžių sausame ir sausringame smėlingo dirvožemio regione pavyko sustabdyti dirvos eroziją ir suteikti jam gyvasties.

Per kartų kartas iš lūpų į lūpas Portugalijoje keliauja senas posakis: „Pasodink kamštinį ąžuolą savo anūkams“. Kaimo gyventojai žino, kad jų pačių ir jų palikuonių ateitis priklauso ne tik nuo kamštinių ąžuolų žievės derliaus, bet ir nuo pačių medžių, nes jie veikia ir sausrų neretai niokojamo regiono klimatą. Dėl unikalių ląstelių struktūros kamštiniai ąžuolai yra tikri anglies dvideginio perdirbimo fabrikai – jie sugeria ir sukaupia didelius anglies dvideginio kiekius, o į aplinką išskiria deguonį. Taip stabdomas šiltnamio efektas. Taigi kamštiniai ąžuolai yra tikri klimato kaitos stabdytojai.

Pastebėta, kad Šiaurės Afrikoje, kur auga kamštiniai ąžuolai, baigiasi Sacharos dykuma. ąžuolai it tvirta siena saugo dykumos plitimą į Šiaurę. Tad svarbu išsaugoti visas kamštinių ąžuolų augimvietes. Kas žino, ar dykuma nepajudės toliau, jei Šiaurės Afrikoje neliks šių medžių giraičių?

ąžuolų girios yra ir kultūrinis paveldas, bylojantis apie žmogaus ir gamtos darną.

Kamštinis Sofijos pasaulis

Atostogaudami Algarvės pakrantėje nepraleiskite progos pakeliauti lankomiausiu Portugalijoje



UAB „Žiežmarių gėlės“ – ilgiau nei 50 metų Lietuvoje sėkmingai veikianti bendrovė, visus metus didmeniniu ir mažmeniniu būdu prekiaujanti gėlėmis bei dekoratyviniais lauko augalais

Siūlome platų asortimentą

- Pavasarių ir vasarių vienmečių ir daugiamečių augalų gėlynams ir balkonams
- Prieskoninių žolelių
- Įvairių spalvų vidaus ir lauko vazonų, padėklų, gėlių stovų
- Įspūdingo dizaino vazų
- Dirbtinių gėlių ir kvapiųjų rinkinių

Skelbiame akeijas ir teikiame nuolaidų

- „Žiežmarių gėlių“ šiltnamiuose visus metus vyksta akcija: turintiems pensininko, neįgaliojo, moksleivio ar studento pažymėjimą ketvirtadieniais–sekmadieniais visos gėlės parduodamos didmenine kaina
- Turintiems įmonės nuolaidų kortelę pirkiniams taikome **5–15 proc. nuolaidą**.



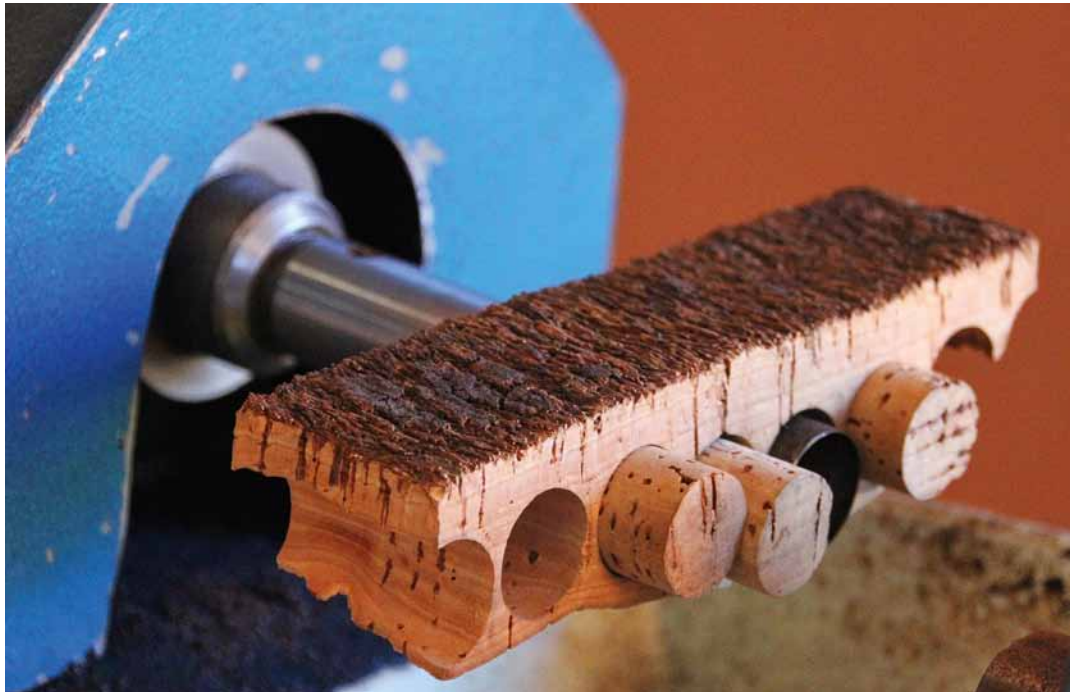
Užsukite į gėlių sostinę Žiežmarius ir įsigykite lietuviškų žiedų

UAB „Žiežmarių gėlės“
Triliškių k., Žiežmarių sen., Kaišiadorių r.
Tel./faks. +370 346 58257
El. paštas ziezmarieges@gmail.lt
www.ziezmarieges.lt

Darbo laikas:
• I–V 8–18 val.
• VI 8–17 val.
• VII 8–15 val.

Gėlių teirautis
mob. tel.: +370 615 77260, +370 663 53758
Dekoratyvinių augalų teirautis
mob. tel. +370 611 24378





>Kamščių presavimo aparatas

kamščių ažuolų pažintiniu taku. Pakeliauti juo kviečia turizmo įmonė „Algarve Rotas“, pažindinanti svečius su pietų Portugalijos kamštienos pramone, kultūros ir gamtos paveldu. Turistai mokomi ir tradicinių regiono amatų.

Temines pažintines ekskursijas kamščių ažuolų taku veda ir pati 2013 m. įkurtos „Algarve Rotas“ vadovė Sofija Karuska (Sofia Carrusca). Ši moteris gimė San Bras de Alportelyje (São Brás de Alportel), tad nuo pat lopšio ją supo kamštiniai ažuolai ir su jais susijęs verslas. Sofija pasakoja, kad kamštiena buvo papuoštos jos mokyklos klasės sienos, kamštine medžiaga buvo padengtos ir Fare veikiančio Algarvės universiteto (Universidade do Algarve), kuriame studijavo kultūros paveldą, lubos.

Nuo 2004 m. S. Karuska dirbo su įvairiais archeologijos, konservavimo, restauravimo ir kultūros bei turizmo projektais. Ji padėjo įrengti ir 300 km Algarvės pėsčiųjų taką Algarvėje „Via Algarviana“, taip pat kamščių ažuolų pažintinį taką ir Viduržemio dietos maršrutą „Mediterranean diet“.

– Kokį vaidmenį jūsų gyvenime vaidina kamštinis ažuolas?

– Gimiau šeimoje, kurioje jau trys kartos dirba su šia nuostabią gamtinę medžiagą. Ji mane supa nuo pat gimimo. Mano tėvų namas stovėjo tarp dviejų kamštienos fabrikų, tad to ypatingo verdama

kamščio kvapo niekada nepamirštu. Jis magiškas. Ypatingai kamštiniais ažuolais susidomėjau jau studijuodama universitete. Baigiamajame darbe rašiau apie kamštienos pramonę mano gimtajame miestelyje XIX a. ir XX a. pirmą dešimtmetį. Vėliau domėjausi kamštinės medžiagos kokybe ir darbo sauga kamštienos gamyklose. Kamštinis ažuolas atspindi mūsų paveldą, pagarbą gamtai ir darną su ja.

– Kokia jūsų mėgstamiausia legenda ar pasakojimas apie kamštinį ažuolą?

– Pradėjusi vesti ekskursijas turistams, ieškojau legendų ir pasakojimų apie kamštinį ažuolą. Svečiai iš kitų šalių jomis visuomet domisi. Po ilgų paieškų, mano pačios nuostabai, teko pripažinti, kad istorijų apie šį medį galiūną nėra. Todėl ėmiau ir knygą apie jį parašiau pati. Knygą „Kamštinis ažuolas, kuris norėjo apkeliauti pasaulį“ portugalų ir anglų kalbomis skyrėu vaikams.

– Apie ką šis leidinys?

– Norėjau parašyti ne tik pasakojimą apie kamštinį ažuolą, bet ir aprašyti plačius jo panaudojimo būdus. Knygoje pasakojau, koks šis medis ypatingas ir kaip jis gali keliauti po visą pasaulį ir keisti savo pavidalą. Istorijos pradžioje medis liūdi, nes jo niekas neaplanke – medis

YIT

- Skandinaviška kokybė
- Tarptautinė patirtis
- 5 dešimtmečiai Lietuvoje
- Atsakomybė už statinio kokybę – Garantinės priežiūros tarnyba



yitbustas.lt

Tikrų namų jausmas



UŽUPIO ETIUDAS

Ramybės sala ant kalvos Vilniaus Užupio Respublikoje



NAUJOJI RIVJERA

Jaukus gyvenimas Neries pakrantėje su vaizdu į Gedimino pilį



SOLO CITY

Modernūs namai šiuolaikiškam miesto žmogui



UPĖS REZIDENCIJA

Upės pakrantės ramybė šalia miesto centro



Mauro Rodrigues

> Sofijos Karuskos parengtas kamštinių ąžuolų maršrutas Portugalijoje ne kartą pripažintas kaip lankomiausias

saugomas, tik pats to nežino. Žmonių pirmą kartą sulaukia jau būdamas 30 metų. Tai amžius, kai kamštiniam ąžuolui leidžiama nulupti žievę. Knygos pabaigoje pasakoju, kaip kamštinė žievė tampa kamštiena, vėliau beisbolo kamuoliuku ir pan. ir taip keliauja po pasaulį, tačiau medis lieka toje pačioje vietoje.

– Ar vis dar gaji tradicija iš kartos į kartą perduoti kamštinės žievės lupėjų darbo paslaptis? Ar jaunimas vis dar renkasi šią profesiją?

– Norėdami tapti kamštinės medžiagos lupėjais, jaunuoliai nuo pat mažumės turi stebėti ir mokytis iš vyresniųjų. Iš pradžių jie tik renka ir krauna žievę, tačiau kirviais nesidarbuoja. Tą daro tik patyrę darbininkai. Žievalupiai turi būti ypač mklūs, kad galėtų kirviu nulupti žievę, nepažeisdami medienos. Šio darbo kantriai mokomasi ilgus metus. Žievalupių darbas gerai apmokamas, tačiau sunkus. Jiems tenka dirbti iš peties per pačius vasaros karščius, kai temperatūra siekia 35 – 38 laipsnius karščio. Ir ąžuolų giraičių savininkai linkę pasitikėti tik vyresniais ir patyrusiais žievalupiams. Tai profesija, kurios paslaptis iki šiol iš kartos į kartą tėvai perduoda sūnams.

– Manoma, kad dėl kamščių gamybos pramonės pokyčių *montado* gali išnykti. Ar manote, kad turistams skirti kamštinių ąžuolų takai gali išsaugoti šių medžių augimvietes nuo išnykimo? Kokia *montado* ateitis?

– Mūsų pareiga visiems šalies svečiams paaiškinti, kokios svarbios yra *montado* ir jų ekosistema. Vasaromis Pietų Portugalijoje nuolat siaučia gaisrai, žemė kenčia nuo erozijos, medžius kamuoja įvairios ligos, todėl ąžuolais būtina rūpintis. Išsaugoti juos būtina ne tik dėl jo gyvuojančios ypatingos augmenijos ir gyvūnijos, bet ir dėl mūsų pačių. Šis medis auga kelis šimtus metų ir nuolatos teikia žmogui kamštieną, iš kurios galima pasidaryti tiek daug įvairių dalykų, tačiau svarbiausia, kad dėl to medžio nereikia žudyti ir tai nuostabu!

– Kokias išvykas turistams rengia „Algarve Rotas“?

– „Algarve Rotas“ – tai atsakingą turizmą skatinanti įmonė. Ji teikia turizmo ir švietimo paslaugas ir skiria daug dėmesio aplinkosaugai. Mūsų misija – atkreipti dėmesį į saugotiną Portugalijos gamtos ir kultūros paveldą, supažindinti su regiono vertybėmis ir autentiškumu. Algarvėje galima apsilankyti kamštinės



NAUJIENA



NEAPSUNKINA
Ploniems ir labai ploniems plaukams

DRĖKINA
Vidutinio sausumo plaukams

YPAČ DRĖKINA
Ypač sausiems ir pažeistiems plaukams

MACADAMIA PROFESSIONAL PRISTATO TRIS NAUJAS PLAUKŲ PRIEŽIŪROS LINIJAS

Į Macadamia priemonių sudėtį įeinantis PRO OIL KOMPLEKSAS, papildytas makadamijų riešutų ir arganų sėklų aliejais, omega 7, 3, 5 ir 9 sočiosiomis rūgštimis, efektyviai maitina ir atkuria plaukus. Makadamijų riešutų aliejaus sudėtyje yra daugiausia omega 7 sočiųjų rūgščių lyginant su kitų riešutų aliejais. Naudojant šias priemones plaukai tampa stipresni, elastingesni ir lankstesni.

SAUGO SPALVĄ • BE SULFATŲ • BE PARABENŲ • BE GLIUTENO

MACADAMIA
PROFESSIONAL™



medžiagos gamyklose ir susipažinti su kamštienos pramone nuo kamštinio ąžuolų miško iki gamybos. Regiono istoriją, kultūrą ir gamtą pristato šių sričių žinovai, turistai taip pat vaišinami tradiciniais gėrimais ir saldumynais. Lankytojai mokomi ir tradicinių amatų – pinti, rišti viksvuolių dirbinius, žiesti puodus ir pan.

Per išvykas į gamtą turistai susipažįsta su žievalupiais ir kitais kamštienos pramonės atstovais, gali juos pakalbinti bei savo akimis pamatyti kamštienos gamybos procesą. Keliautojai taip pat pamato prieglobsčio greta kamštinių ąžuolų ieškančių skirtingų rūšių augalų ir gyvūnų.

Ekskursantams aiškinama, kodėl Algarvėje svarbu išsaugoti kamštinius ąžuolus ir kamštienos pramonę, koks kultūrinis paveldas su tuo siejamas. Nuo kamštienos gamybos priklauso didumos šio regiono žmonių ateitis.

Beje, turistams siūlome stebėti ne tik kamštienos gamybą, bet ir kaip gaminamas tradicinis uogų brendis *aguardente de medronho*, skinamos alyvuogės ir pan.

– Ar ekskursijose turistai gali pamatyti, kaip nuimamas kamštinių ąžuolų derlius?

Kaip lupama ąžuolų žievė lankytojai gali pamatyti nuo birželio iki rugpjūčio. Žiemą lupti žievę labai sunku. Ąžuolo žievė – tarsi jo rūbai. Ją galima nuimti tik vasarą.

– Ką turistai aplanko keliaudami kamštinių ąžuolų pažintiniu taku?

– Ekskursija prasideda *São Brás de Alportel* kostiumų muziejuje. Čia aplankomas kamščio kambarys, kuriame siūloma pažiūrėti filmą apie kamštienos gamybą. Tuomet užsukame į tradicinę kamščio gamyklą. Čia galima gilintis į gamybos procesus ir iš arčiau susipažinti su gaminių ypatumais. Vėliau lankome su kamštiena dirbančius amatininkus. Trečioje ekskursijos dalyje siūlome apsilankyti parduotuvėje, prekiaujančioje naujausiais kamštienos gaminiais. Kulminacinė pažintinės kelionės pėsciomis dalis – pasivaikščiojimas po kamštinių ąžuolų mišką, kur išsamiai pasakojama apie ąžuolų gyvavimo ciklą, ypatybes, augimvietę. Pažintis su kamštiniu ąžuolu baigiama tradicinių likerų ir gardėsių vaišėmis.

Tokia pažintinė kelionė gali būti trijų valandų ir visos dienos. Nelygu koks maršrutas ir lankomi objektai pasirinkti. Ekskursijos vedamos anglų, prancūzų, portugalų, ispanų, vokiečių ir danų kalbomis.

– Kiek ir iš kur lankytojų sulaukiate?

Kasmet sulaukiame vis daugiau svečių. Pernai jų turėjome trisdešimt tris tūkstančius. Mūsų maršrutas dažniausiai renkasi Portugalijos turistai, taip pat keliautojai iš Didžiosios Britanijos, Vokietijos, Belgijos, Olandijos, Danijos, Amerikos ir Kanados. Po ekskursijų dalyviai tikina, kad ši patirtis buvo



➤ Dizainerė Teresa Martins popžvaigždei Lady Gagai sukūrė ne tik suknelę, bet ir apsiaustą, aulinius batus ir prabangius papuošalus

nepakartojama, kad anksčiau jie neturėję jokio supratimo apie kamštienos potencialą. Teigiami atsiliepimai mums didelę paskatą ir toliau kruopščiai dirbti. Šis maršrutas Portugalijoje jau ne kartą pripažintas kaip lankomiausias.

– Pirmą nuo kamštinio ąžuolo nulupta žievė vadinama nekaltąja, tačiau kai kurie žievalupiai, dar vadinami *tiradores de cortiça*, vadina ją vyriška žieve, o vėliau nuluptąsias moteriškoms...

– Žievės skirstymą į vyrišką ar moterišką sugalvojo patys žievalupiai, ūkininkai ir gamyklų darbuotojai. Jie kamštinį ąžuolą vadina moteriškos giminės žodžiu *sobreira*, nors iš tiesų visuose oficialiuose šaltiniuose šio medžio pavadinimas yra vyriškos giminės žodis *sobreiro*. Šį paradoksą man paaiškino vienas ūkininkas. Kol ąžuolas jaunas ir jo žievės dar negalima lupti, jis vadinamas *sobreiro*. Kai ąžuolas subręsta ir pradeda lupti žievę, jis jau vadinamas moteriškos giminės žodžiu. Tai sąsaja su moterimi. Juk ji devynis mėnesius nešioja kūdikį. O *sobreira* augina žievę devynerius metus. Tai graži medžio ir žmogaus sąsaja.

– Sakoma, kad kamštinis ąžuolas, kaip ir patys portugalai, – minkštas iš išorės, bet tvirtas viduje. Ar sutinkate su šiuo posakiu?

– Kamštinis ąžuolas – labai stiprus medis. Jis puikiai auga pačiomis sunkiausiomis sąlygomis. Tad šis posakis išties apibūdina mano tautiečius.

– Ko palinkėtumėte kamštinių ąžuolų miškams ateityje?

– Dalyvavau rengiant petiją Portugalijos Vyriausybei, kad kamštinis ąžuolas būtų paskelbtas nacionaliniu šalies medžiu. Linkiu šiam ypatingam medžiui tapti žinomu ir už savo šalies ribų. Jam reikia daug dėmesio ir apsaugos.

Kamštinis ąžuolas – mūsų nacionalinis simbolis, jis atstovauja mūsų ekonomikai, pramonei, jis – mūsų identiteto dalis ir ateityje gali tapti šalies prekės ženklu – tai padėtų apsaugoti šių medžių giraites. Mūsų užduotis išaiškinti kitiems, kad kamštienai gauti medžių mes nekertame. Šio medžio potencialas labai didelis, žmogus iki galo jo dar neperprato.

Įmonė „Algarve Rotas“

Įmonė „Algarve Rotas“

Adresas: *Mesquita Baixa* 8150, *São Brás de Alportel*, Algarvė
Tel. +351 91 820 49 77
El. paštas: turismo@algarverotas.com
www.algarverotas.com
www.facebook.com/algarverotas

„Algarve Rotas“ ekskursijos kamštinių ąžuolų pažintiniu taku

1 maršrutas: kamštienos gamykla ir ąžuolų giria (45 min.) – 10 eurų.

2 maršrutas: Algarvės kostiumų muziejus ir kamštienos gamykla (1.30 val.) 16 eurų.

3 maršrutas: Algarvės kostiumų muziejus, kamštienos gamykla, kamštienos parduotuvė ir ąžuolų giria (3 val.) – 24 eurų.

Visas turas: Algarvės kostiumų muziejus, kamštienos gamykla, kamštienos parduotuvė, ąžuolų giria, tradicinių gėrimų bei saldumynų degustacija (3 val.) – 28 eurų.



Palikimas



➤ Aleksandras Sinkevičius sukūrė ne tik pramoninę midaus gamybos technologiją, bet ir vėliau išgarsėjusių gėrimų receptūras

Lietuviškam midui paskyrė trečdalį gyvenimo...

*J kiekvieną butelį mes įpilame
dalelę mūsų senolių tradicijų,
mūsų laukų ir miškų aromato,
ištirpusio meduje...*

Aleksandras Sinkevičius

Rugilė VASIULYTĖ

Lietuviškas midus – vienas lietuviškos tautinės tapatybės simbolių. Tačiau ne visi žino, kad šis gėrimas ne vieną šimtmetį buvo primirštas. 1959 m. naujam gyvenimui midų prikėlė Aleksandras Sinkevičius, pramoninės lietuviško midaus gamybos technologijos kūrėjas, ilgametis (1964–1989 m.) Stakliškių gėrimų gamyklos, kurią dabar valdo bendrovė „Lietuviškas midus“, vadovas.

Lietuviško midaus tėvu tituluojamas A. Sinkevičius buvo iškili, įvairiapusė asmenybė, daugeliu atžvilgių pralenkusi savo laiką. Lietuviško midaus receptus bei technologiją jis sukūrė ir midaus gamybą organizavo

sovietmečiu. Jis buvo puikus, veržlus vadybininkas, geras viešųjų ryšių specialistas, gebėjęs perprasti sovietinę sistemą ir prie jos prisitaikyti.

Laikmečio girnose

A. Sinkevičiaus gyvenimas vertas knygos. Jis gimė 1908 m. Intuponių kaime, Aukštadvario valsčiuje. 1930 m. įstojo savanorių į kariuomenę ir pateko į Kauno karo mokyklą. 1931–1934 m. įsitraukė į visuomeninę veiklą, dirbo kelių leidinių redaktoriumi.

1936 m. A. Sinkevičius buvo apkaltintas dalyvavęs tarpukario Lietuvos politiko Augustino Voldemaro organizuotame kariniame perversme ir nuteistas sušaudyti. Tiesa, vėliau Lietuvos prezidentas Antanas Smetona bausmę sušvelnino, tad 1938 m. A. Sinkevičius buvo amnestuotas.

1938–1940 m. garsiojoje alaus darykloje „I. B. Volfas – Engelman“ Kaune A. Sinkevičius mokėsi aludarystės. 1939–1942 m. studijavo Kauno universitete, kur siekė įgyti maisto technologo specialybę, tačiau, vokiečiams universitetą uždarius, šių studijų baigti nespėjo ir diplomo negavo. Užgriuvus sovietų represijoms, 1945 m. išstremtas į Vorkutą, kur praleido keletą vargo ir bado metų.

Amžininkai pažymi, kad A. Sinkevičius buvo

išsilavinęs žmogus, mokėsis ir žurnalistikos, ir medicinos, puikiai valdęs žodį.

Kaip gimė midus

Viename interviu A. Sinkevičius yra prisipažinęs, kad nepamenąs, kada tiksliai gimė mintis pradėti gaminti lietuvišką midų: „Gal tolimoje Vorkutoje, kur kiekvieną dieną, valandą nenustojau galvojęs apie savo gimtinę, brolius ir seseris, Trakų, Aukštadvario apylinkes...“ Jis norėjo atkurti senovinį receptą, pagal kurį midus buvo gaminamas iš laukinių bičių medaus ir įvairių žolelių.

Šią idėją A. Sinkevičius mėgino įgyvendinti dirbamas įvairiose Lietuvos alaus daryklose. Tačiau didžiosios gėrimų gamyklos naujo gėrimo įsileisti nenorėjo – baimintasi, kad jis išstums alų ar degtinę. Nedaug trūko ir midaus gamybos epopėja būtų taip ir neprasidėjusi. Tačiau gavęs aukščiausios valdžios užtarimą A. Sinkevičius buvo paskirtas į Stakliškęse veikusią mažą Lietuvos kooperatyvų sąjungai priklausiusią alaus daryklą „Gintaras“, ir ledai pajudėjo.

Pirma lietuviško midaus partija – 800 l midaus „Dainava“ – buvo išvirsta 1959 m. A. Sinkevičius sukūrė ne tik pramoninę midaus gamybos technologiją, bet ir vėliau išgarsėjusių gėrimų receptūras. Netrukus rinkoje pasirodė midus „Dainava“, „Vilnius“, „Bočių“, „Gintaras“, „Stakliškės“, „Prienų šilai“, midaus trauktinės „Šventinė“, „Suktinis“.

Mokėjo suktis

To meto dokumentai atskleidžia A. Sinkevičiaus lankstumą ir gebėjimą pasinaudoti aplinkybėmis. Negavęs pritarimo pradėti midaus gamybą vienos žinybos kuruojamoje pramonėje, jis kreipėsi į kitą – Lietuvos kooperatyvų sąjungą – ir, pasinaudojęs prieštaravimais tarp dviejų žinybų bei vadovų ambicijomis, tikslą pasiekė. A. Sinkevičius suprato spausdinto žodžio svarbą sovietinėje visuomenėje ir juo naudojosi, kai tekdavo gintis nuo įvairių tikrintojų arba prireikdavo paspartinti biurokratinius sprendimus, pavyzdžiui, dėl įmonės rekonstrukcijos.

A. Sinkevičius gebėjo vykusiai panaudoti ir Maskvos „kortą“. Gauti raštai, padėkos ar per degustacijas įgytos simpatijos padėdavo apsiginti nuo vietos biurokratų.

A. Sinkevičiaus pastangomis midaus gamybos technologiją buvo siekiama užregistruoti užsienio šalyse. 1972 m. lapkričio 11 d. midaus gamybos



➤ Šiemet pradėtas gaminti lietuviškas džinas „Nemunas“ taip pat sukurtas pagal A. Sinkevičiaus receptą

patentas buvo išduotas Didžiosios Britanijos karalienės Elžbietos II (Elizabeth II) vardu. Šis patentas galiojo šešiolika metų ir reiškė, kad niekas kitas be Stakliškių gamyklos „Lietuviškas midus“ leidimo negalėjo naudotis minėtu išradimu.

Svajojo apie specializuotą degustacijų salę

Nors dirbo sovietmečiu, A. Sinkevičius puikiai suprato, kad, norint populiarinti nepigų lietuvišką midų ir jo gėrimus, reikia rūpintis jų prekybine išvaizda ir reklama, todėl daug dėmesio skyrė butelių bei jų etikečių dizainui ir gamybai. O juk tais laikais buvo sunku gauti net paprasčiausios folijos.

Šis žmogus nestokojo idėjų. 1962 m. jis pasiūlė Vilniuje, „kur nors Gedimino pilies papėdėje“, įrengti lietuviško midaus degustavimo salę: „Būtų buvusi vienintelė pasaulyje senovės lietuvių gėrimo midaus svetingoji salė žiloje mūsų sostinėje.“ Ši mintis iki šiol dar neįgyvendinta, kaip ir nemažai kitų jo idėjų.

Gaivina senus receptus

A. Sinkevičius padėjo tvirtus lietuviško midaus gamybos pamatus. Pagal jo sukurtus receptus gaminami tokie Stakliškių bendrovės „Lietuviškas midus“ gėrimai, kaip midaus nektaras „Suktinis“, „Šventinė“, midaus balzamas „Žalgiris“, „Stakliškių“ midus. Pagal senus A. Sinkevičiaus receptus gaminami ir nauji gėrimai. Tarp tokių – šiemet pradėtas gaminti lietuviškas džinas „Nemunas“.



Europa patvirtino: „Džiugas“ geriausias iš geriausių!

Giedrius JANKAUSKAS

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

Aukso žvaigždžių lietus

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

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

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

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

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

Aristokratiškas malonumas

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

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

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

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

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

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

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

Daugiau informacijos ieškokite tinklalapyje www.dziugashouse.eu.



FRESH! Naujiena! GRATED Mix CHEESE

DŽIUGAS® MIX tarkuotų sūrių mišiniai

Naujausias sūrio DŽIUGAS® gamybos meistrų kūrinys pradžiugins laiką taupančias šeimininkes ir visus sūrių mėgėjus.

Specialios receptūros, 4 išskirtinių skonių tarkuotų sūrių mišiniai salotoms, picai, kepiniams ir makaronams, pagaminti iš skirtingų sūrio rūšių, idealiai tiks ir garantuos sėkmę ruošiant bei gardinant įvairius patiekalus.



BAKES | RICH & SMOOTH

SALAD | PICANT & SPRINKLED

PASTA | CREAMY & AROMATIC

PIZZA | DELICIOUS & SMOOTH





➤ „Pirmiausia aplankyti vieną populiariausių Kalabrijos miestelių – Tropėją“

Neatrastoji Kalabrija

Norvilas ŽUKAUSKAS

Prieš tris tūkstančius metų dabartinės Kalabrijos (Calabria) teritorijoje apsigyvenę graikai šią vietovę pavadino „Italia“ – jaučius garbinančių žmonių kraštu. Nuo to laiko garsas apie Italiją sklido vis plačiau, o apie Kalabriją buvo kalbama vis rečiau. Apie pamirštąją Kalabriją kalbamės su iš ten kilusiu Vilniuje dirbančiu italų kalbos mokytoju Salvatore Šinelu (Salvatore Schinello).

Pastebėjo lietuvių aistrą knygoms

- Kada pirmąkart išgirdote žodį „Lietuva“ kodėl nusprendėte apsilankyti mūsų šalyje?

- Pirmą kartą žodį „Lietuva“ išgirdau mokykloje, per geografijos pamoką. Apie Lietuvą žinojau tik tiek, kad ji – viena iš trijų Baltijos valstybių, o jos



Salvatorė Šinelas. Dosjė

- Amžius: 25 m.
- Gimimo vieta: Soriano Kalabris (Soriano Calabro)
- Gyvenimo moto: „Jei nori pakeisti pasaulį, pradėk nuo savęs“ (Mahatma Gandis)

sostinė – Vilnius. Vieną dieną man paskambino žmogus iš Kalabrijos universiteto, kuriame mokiausi, ir pasiūlė stažuotis Lietuvoje. Tai pažadino mano susidomėjimą jūsų šalimi ir jos kultūra.



- Ar prisimenate savo pirmą vizitą mūsų šalyje? Kodėl nusprendėte pasilikti?

- Į Lietuvą pirmą kartą atvykau 2013 m. gegužę. Man iš karto patiko miesto kultūra, menas, muziejai, žmonės, nepaprastai graži gamta. Nors turėjau kitokių planų, sugrįžau dėl Vilniaus – dėl šios barokinės architektūros oazės girių vidury ir, žinoma, dėl labai draugiškų ir malonių žmonių. Į Lietuvą atvykęs antrą kartą, išsyk pradėjau mokytis lietuvių kalbos. Po kelių savičių sulaukiau skambučio iš Italų kultūros instituto – man pasiūlė italų kalbos mokytojo darbą. Po poros mėnesių sutikau savo būsimą žmoną levą. Ji dirba restauratore Nacionaliniame muziejuje, o laisvalaikiu kuria juodosios keramikos dirbinius. Dabar drauge auginame dukrytes Gertrūdą ir Martą.

- Kuo, jūsų nuomone, lietuviai gali didžiuotis ir kioje srityje dar turėtų tobulėti?

- Galite didžiuotis, kad iki šiol šnekate bene archaiškiausia indoeuropiečių kalba, taip pat turėtumėte džiaugtis savo turtinga kultūra. Pastebėjau, kad lietuviai nemėgsta skaityti laikraščių, užtat mieliai skaito knygas. Tai keista, nes tiek Italijoje, tiek Prancūzijoje ar Anglijoje laikraščiai – labai populiarūs. Lietuviai gali išgyventi iš kultūros – menininkai čia pripažįstami, o Italijoje šiuolaikinis menas labai nuvertintas. Tobulėti Lietuva galėtų vienoje srityje – bendravimo su užsieniečiais. Atvykęs į Lietuvą nemokėjau nė vieno lietuviško žodžio, o kitomis kalbomis aplinkiniai šnekėjo nenoriai.

- Kokių esminių lietuvių ir italų charakterio skirtumų pastebėjote?

- Italai yra šnekesni už lietuvius, įdomiau pasakoja istorijas. Lietuviai – darbštesni, atsakingesni.

- Ar lietuviai lengvai pramoksta itališkai? Kas ir kodėl šios kalbos mokosi?

- Lietuviai greitai ir lengvai pramoksta itališkai – bent mano mokiniai sako, kad italų kalba nesudėtinga. Tiesa, jie mokosi kruopščiai ir uoliai. Dirbu keliose vietose (Italų kultūros institute, Vilniaus prancūzų mokykloje ir Dailės akademijoje), tad tarp mano mokinių – labai skirtingi žmonės: mokyti Italijoje norintys studentai, verslininkai, menininkai (juk italų kalba – meno kalba), kelionių ir kino mėgėjai, vertėjai, diplomatai, pensininkai ir žmonės, kurie mokosi dėl smagumo ir smagios aplinkos.

Į šventę džiuvintos menkės garbei

- Užaugote pedagogų šeimoje Akvoro miestelyje. Kokia buvo jūsų vaikystė, kur mokėtės?

- Vaikystę praleidau gana ramiai – mūsų miestelyje nebuvo nei kino teatro, nei prekybos centro, vienintelis lankomas objektas tebuvo mano mokykla. Laisvalaikį leisdavome gamtoje, skindavome vaisius giraitėse aplink Akvoro. Netoliese stūkso Diavulomanio ugnikalnis, senai užgesęs, tačiau iki šiol stulbinantis čia užklystančius. Jo papėdėje auga kaštainių giraitė, kurioje dažnai ilsisi vietiniai. Žiemą čia dažnai pasninga, tada pradeda veikti kelios kalnų slidinėjimo trasos.

Baigęs vidurinę mokiausi Vibo Valentijos miestelio kolegijoje. Vėliau studijavau Kalabrijos universitete Rendės Arkavakatoje. Universiteto kompleksas – šiuolaikinės architektūros šedevras.

- Jūsų gimtinė – vienas saulėčiausių Italijos regionų. Jei jums tektų organizuoti savaitės kelionę bičiuliams iš kitų šalių, ką jiems parodytumėte?

- Pirmiausia aplankyti vieną populiariausių Kalabrijos miestelių – Tropėją. Tai – kurortinis miestelis, kuris patiks ir mėgstantiems ramiai pasivaikščioti senamiesčių gatvelėmis, ir norintiems smagiai pasilinksminėti naktiniuose klubuose. Rugsėj draugus nusivežčiau į vieną iš daugelio sagrų. Sagromis vadinamos šventės, skirtos svarbiems miestelių įvykiams paminėti arba kokiam nors vietos skanėstui pagerbti. Pavyzdžiui,





➤ Tarp Kalabrijos kalnų sutūpę jaukūs miesteliai

Spilingoje rengiama tradicinės kalabriškos tepamosios dešros ndujos sagra, Bratiro miestelyje – vyno sagra, Karijoje – pupelių sagra, kitur galima pakliūti į džiovintos menkės sagrą.

- Į kurias gražias Kalabrijos vietas turistai užklysta retai, nors jas taip pat verta aplankyti?

- Netoli mano gimtojo miestelio yra Šv. Brunono Seros miestelis, kuriame rasite įspūdingą vienuolyną. Jame iki šiol gyvena vienuoliai, o lankytojų laukiama vienuolyno istorijos muziejuje. Kamiliatelo miestelyje, Silos kalno papėdėje, įsikūrusiuose restoranėliuose galima paragauti įvairių vietos skanėstų: keptų daržovių *sottoli*, mėsos patiekalų *braciole di maiale*, *agnello*, *capretto*.

- Kokį Kalabrijos paplūdimį išskirtumėte kaip patį gražiausią? Kaip ir kur poilsiauja patys kalabrai?

- Kalabrai poilsiauja daug kur. Mėgstantys kalnus atostogauja miestelyje *Gambari d'Aspromonte*, prie Silos ir Šv. Brunono kalnų. O jūros mėgėjai renkasi Briatiko, Tropėjos arba Vatikano kyšulio miestelius, dar vadinamus „Dievų krantu“, taip pat – Kalabrijos Pico, Falernos, Fuskaldo, Soverato kurortus. Mano nuomone, pats gražiausias paplūdimys yra Santa Domenika di Ričadyje. Tenlink, prie beribės skaidrios

smaragdinės jūros, veda serpantininiai keliukai. Pakrantėje smėlėtus ruožus keičia akmeninės ir smiltainio uolos. Kraštovaizdį puošia kaktusai ir palmės... Pradžiugins ir čionykštės pramogos: galima nardyti, paplaukioti kateriais bei vandens motociklais. Santa Domenika di Ričadyje gaminami fantastiški žuvies patiekalai.

- Kaip ir kur pats poilsiaujate grįžęs namo?

- Visuomet kelias dienas praleidžiu tėvų namuose – po pusės metų pertraukos norisi pabendrauti su artimaisiais. Po to važiuoju ilsėtis į Santa Domenika di Ričadj. Beje, šis miestelis 2014 m. pelnė švariausio Italijos miestelio apdovanojimą. Užsuku ir į Tropėją.

- Kalabrijos Redžas – pats didžiausias regiono miestas. Kuo didžiuojasi jo gyventojai?

- Tai labai šiuolaikiškas miestas, o jo universiteto architektūros fakultetas – viena rimčiausių šios srities aukštųjų mokyklų Italijoje. Mieste įkurtas ir Nacionalinis Didžiosios Graikijos muziejus. Bene įspūdingiausias jo eksponatas – prieš kelis dešimtmečius iš jūros netoli Riačės miestelio ištrauktos dvi paslaptingos bronzinės vyrų skulptūros.

**PASAKIŠKOMS
AKIMIRKOMS**

Pirmi ir vieninteliai sūreliai
Lietuvoje, glaistyti
tikru belgišku šokoladu!

Gaminami iš švelnaus skonio
varškės, gardinami šokolado
gabaliukais, paukščių pienu,
aguonomis. Paragaukite visų ir
išsirinkite skaniausią...

**Belgišku
šokoladu**

PASAKA
Belgišku šokoladu
GLAISTYTAS VARŠKĖS SŪRELIS
SU VANILINU

PASAKA
Belgišku šokoladu
GLAISTYTAS VARŠKĖS SŪRELIS
SU ŠOKOLADO GABALIUKAIS

PASAKA
Belgišku šokoladu
GLAISTYTAS VARŠKĖS SŪRELIS
SU SALDINIAIS



➤ Kalabrijos Redžas – labai šiuolaikiškas miestas

Suvienodintų kainas vietiniams ir turistams

- Kuo kalabrai skiriasi nuo kitų Italijos regionų gyventojų?

- Kalabrijoje gyvena labai skirtingi žmonės. Diduma gyventojų turi graikiškų šaknų, tai liudija jų dialektas. Mus, kalabrus, dažnai vadina kaimiečiais, nes, kitaip nei italai šiauriečiai, mėgstame patys pasigaminti alyvuogių aliejaus, muilo. O jei, neduokdie, supykstame, pademonstruojame tikrą pietietišką charakterį – namie dūžta indai, aidi riksmas, šauksmai ar dejonės (juokiasi).

- Italų virtuvė garsėja visame pasaulyje. Kokių Kalabrijos valgių rekomenduojate paragauti gurmanams, o kokių – mėgstantiems naminį maistą? Kokių tradicinius skanėstus mėgstate, o gal ir ruošiate pats?

- Būtinai paragaukite jau minėtos ndujos – tradicinės kalabriškos tepamosios dešros, gaminamos iš šviežiai sumaltos kiaulienos, lašinių, gardinamos aitriosiomis paprikomis ir kitais prieskoniais. Būdami prie jūros paragaukite žuvies patiekalų, kalnuose – grybų, pavyzdžiui, *porcini*. Man labai patinka susukti rankų darbo makaronai *fileja*. Mėsos mėgėjams rekomenduočiau paskanauti dešros *sopressata* ir rūkytos dešros

capicollo. Paragaukite ir sausojo raudonojo čiro vyno, prie kurio tiks tradicinis žiedo formos kalabriškas pyragas, įdarytas saldžia uogiene arba ndujos dešra. O užsukę į Tropėją, pasidairykite patiekalų iš vietos saldžiųjų svogūnų.

- Lauktuvių pirkimas – vienas maloniausių kelionės etapų. Ko vertėtų parsivežti iš saulėtosios Kalabrijos?

- Parsivežkite ndujos ir kitų mano minėtų skanėstų, taip pat – tradicinių šio regiono suvenyrų – molinių indų, skulptūrėlių.

- Jei dirbtumėte Kalabrijos turizmo institucijose, ką norėtumėte pagerinti, pertvarkyti, pakeisti?

- Turizmas Italijai – labai svarbus pajamų šaltinis. Tikriausiai imčiausi vietos turistų traukos centrų – juose reiktų daug ką keisti. Nesuprantu, kodėl vietiniai už muziejų bilietus moka trigubai mažiau nei turistai. Taip yra ne tik Kalabrijoje, bet ir visoje Italijoje. Dėl didelių mokesčių ir kitų trukdžių sunku pradėti savo verslą. Tad nereikia stebėtis, kad Italijos restoranuose reikia atskirai susimokėti už duoną, stalo padengimą ir aptarnavimą. Tik arbatpinigių palikti nereikia – jie į sąskaitą jau įskaičiuoti (juokiasi).

Paragauk!



•NAMINIS•

SU DŽIOVINTAIS
POMIDORAIS

Majonezas „Vilnius“
su džiovintais pomidorais.
Tai dar vienas išskirtinis
meistrų šedevras
ieškant virtuvėje ir darže
derančių skanėstų.
Majonezas pagardintas
saulėje džiovintais pomidorais,
pasižymi švelniu skoniu.



•NAMINIS•

Majonezo „Vilnius“ meistrai,
laikydami senų tradicijų,
pagamino pirmąjį aukščiausios
maistinės vertės
subtiliai išraiškingo skonio tikrą
lietuvišką naminių majonezų!
Jam gaminti naudojamų
pagrindinių produktų –
kiaušinių, aliejaus, druskos,
cukraus, garstyčių –
yra visuose namuose.



•NAMINIS•

SU GRYBAIS

Majonezas „Vilnius“
su grybais –
šio produkto skoniui
ir aromatui sunku
atsispirti, nes jis
pagardintas natūraliais
džiovintais miško grybais.



TIKRAS LIETUVIŠKAS SKONIS

www.vmajonezas.lt





> Nešiodami vidines kabes galite šypsotis drąsiai

Atsikratyti kompleksų padės vidinės kabės

Vainius SAUGIRDAS

Ne taip seniai dantų kabės, kuriomis taisomi žandikaulio netobulumai ir tiesinami dantys, buvo siejamos vien su paaugliais. Dabar viskas kitaip: atsiradus naujoms kabėms, kurių nematyti, nebeįmanoma sužinoti, kiek jomis gydomi ir vyresnių žmonių.

Tokiomis kabėmis dantys tiesinami ir Lietuvoje. Apie vidines kabes „Incognito“ kalbamės su Vilniaus odontologijos klinikos „Dantų harmonija“ įkūrėja, sistemos „Incognito“ lektore gydytoja ortodonte Eugenija BUČINSKIENE.

- Kuo vidinės kabės skiriasi nuo įprastų išorinių?

- Vidinių ir išorinių kabių funkcija ta pati, skiriasi tik jų tvirtinimo būdai. Išorinės tvirtinamos išoriniame dantų paviršiuje, vidinės – vidiniame. Burnos viduje tvirtinamos vidinių kabių plokštelės yra didesnės, plonesnės, aptakesnės. Tačiau pagrindinis jų pranašumas – šių kabių iš išorės nematyti. Juk ypač vyresnio



> Pagrindinis vidinių kabių pranašumas – jų iš išorės nematyti



> Gydytoja ortodontė Eugenija Bučinskienė: „Vidinėmis kabėmis jau išgydėme ne vieną vyresnį nei keturiasdešimties metų pacientą“

amžiaus žmonėms, taip pat užimantiems aukštas pareigas, daug bendraujantiems labai svarbu, kad kabės nebūtų pastebimos kitiems.

- Kokių rūšių yra vidinės kabės? Kuo jos skiriasi?

- Lietuvoje šiuo metu siūlomos kabės „Incognito“ kiekvienam pacientui gaminamos asmeniškai. Taip pat galima rinktis ir standartines visiems vienodas vidines kabes. Deja, būtent dėl netinkamo standartinių vidinių kabių naudojimo ir atsiranda mitų, kad toks gydymas sukelia nepatogumų ir užtrunka ilgiau. Iš tiesų standartinės vidinės kabės turėtų būti naudojamos tik kaip pagalbinių sistemų „Incognito“ elementai, tarkim, kai reikia sugrąžinti į vietą toli iš dantų lanko „išklydusį“ dantį. Jei pacientui nepakanka lėšų įsigyti „Incognito“, siūlau verčiau rinktis išorines kabes nei pigesnes vidines.

- Ar gydytis vidinėmis kabėmis gali bet kurio amžiaus pacientai?

- Amžiaus apribojimų nėra. Jei žmogus blogai jaučiasi šypsodamasis ir norėtų šypsena

tobulinti, jis gali rinktis šias kabes. Vidinėmis kabėmis jau išgydėme ne vieną vyresnį nei keturiasdešimties metų pacientą. Vieni jų kabių norėjo dėl gražių dantų, kiti – dėl sveikatos, juk kartais ortodontinis gydymas būtinas prieš dantų implantavimą. Anksčiau žmonės bėgavo, kad aplinkiniai pastebės kelis metus trunkantį gydymą ir pasikeitusią išvaizdą, tačiau šiomis dienomis to galima išvengti. Galbūt dėl to į mus kreipiasi vis daugiau vyresnio amžiaus žmonių, susidomėjusių sistema „Incognito“. Kai kam ji – galimybė pagaliau atsikratyti kompleksų ir džiaugtis gražia šypsena.

Trys mitai apie vidines kabes „Incognito“

- **Tinka ne visais atvejais – netiesa**
Gydytoja E. Bučinskienė: „Iš tiesų vidinės kabės funkcionalumu nesiskiria nuo išorinių, tad jomis galima gydyti bet kokią netaisyklą sąkandį. Tereikia patyrusio, sistemą „Incognito“ išmanančio ir tai patvirtinančio sertifikata turinčio gydytojo.“
- **Braižo liežuvį, burnos vidų – netiesa**
Gydytoja E. Bučinskienė: „Kabės „Incognito“ gaminamos kiekvienam pacientui asmeniškai. Jos plonos, aptakios, labai gerai prilimpa prie dantų, tad didesnio nepatogumo žmogus nepatiria. Trintis gali būti juntama kelias pirmąsias dienas po kabių uždėjimo, tačiau taip būna su visų rūšių kabėmis.“
- **Gydymas užtrunka ilgiau – netiesa**
Gydytoja E. Bučinskienė: „Kabės „Incognito“ gaminamos laboratorijoje ir pritaikomos kiekvienam pacientui asmeniškai, tad spaudimas paskirstomas kiekvienam dantui, ir gydymas netgi gali būti greitesnis nei su išorinėmis kabėmis.“

Trys kabių „Incognito“ pranašumai

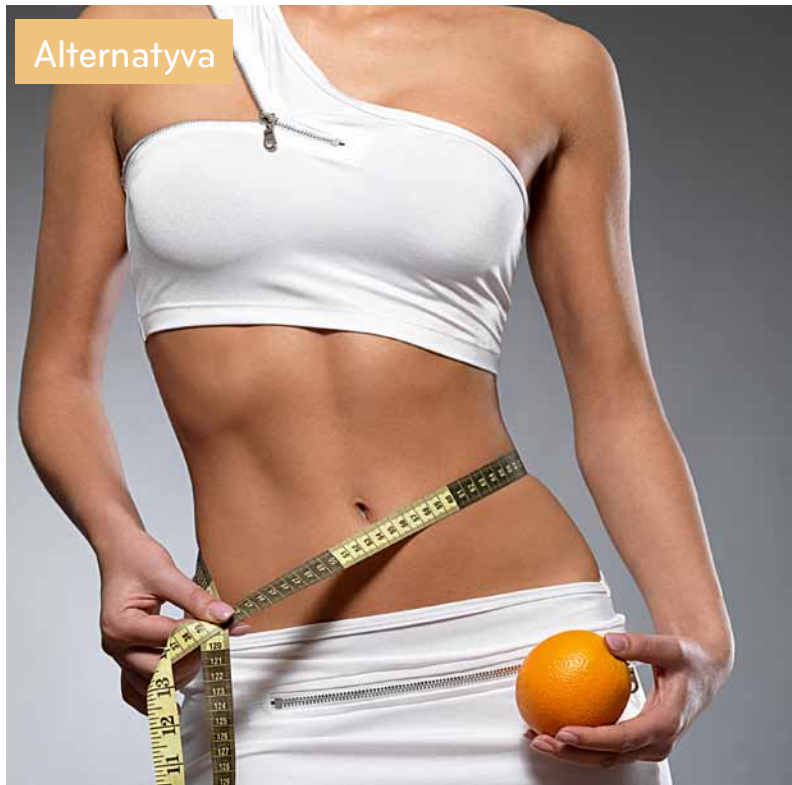
- **Estetika:** tai nematomas dantų tiesinimo būdas. Aplinkiniai matys, kaip gražėja jūsų šypsena, bet ne kabės ant jūsų dantų.
- **Penkis kartus mažesnė edukacijos rizika.** Tai įrodyta tyrimais: kabės „Incognito“ gaminamos kiekvienam pacientui asmeniškai, tad yra didesnės ir geriau prilimpa, pacientui lengviau deramai pasirūpinti savo burnos higiena.
- **Jokių netikėtumų valgant.** Galite drąsiai šypsotis, bendrauti valgydami ir užkandžiaudami. Net jei už kabių užstrigs maisto gabaliukas, aplinkiniai jo nematys, tad nereikės nuolat galvoti, kaip pasprukti į vonios kambarį.



Dantų harmonija
Dental Harmony

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

Alternatyva



Dirbtinis grožis tampa vis natūralesnis

Danutė SAVICKAITĖ

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

Išvengia neigiamų reakcijų

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Siekiančioms natūralaus, bet ne dramatiško rezultato

- Kokios minimaliai invazinės procedūros jūsų klinikoje atliekamos dažniausiai?

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

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

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

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

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

- Kuo rizikuoja tokioms procedūroms pasiryžusios moterys?

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



Klinikos vadovas gydytojas Tautrimas Aštrauskas

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

- Kada tokios procedūros nerekomenduojamos?

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

- Ar tenka atkalbinėti moteris nedidinti krūtų?

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

- Iki kokio amžiaus galima kreiptis dėl visų šių procedūrų?

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

Paslaugų kainos

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

TAUTRIMO AŠTRAUSKO KLINIKA

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

Sveikatai ir grožiui



„Laboratoires Filorga“ priemonės padės atkurti odos būklę ir visapusiškai pagerins jos kokybę

Ką reikia žinoti apie odos priežiūrą po atostogų

Otilija PACUNSKAITĖ

Pagaliau atostogos! Ilgai lauktos ir kupinos nuotykių bei nerūpestingo laisvalaikio. Turkija, Kipras, Egiptas... Kad ir kur nukeliautume, po atostogų švyti ne tik mūsų vidus, bet ir veidas – pailsėjome ir atrodomė nuostabiai. Tačiau įpusėjus rudens–žiemos sezonui, ima ryškėti odos trūkumai. Nublangus įdegiui, ryškėja saulės padaryta žala – raukšlėlės, pigmentinės dėmės, išsausėjusi oda. Kaip teigia „GK Klinikos“ plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos gydytoja Gytė Grigonytė-Babajan, viena iš raukšlių susidarymo priežasčių yra ultravioletinių spindulių poveikis. „Šie spinduliai aktyvuoja odos fermentus, kurie kaip žirklys sukarpo odos jaunystę palaikančias kolageno ir elastino skaidulas. Be to, jie skatina odos pigmentaciją ir neigiamai veikia ląstelių DNR.“

Norint išsaugoti gražią odą, ja reikia rūpintis nuolat. Odą puoselėti bus lengviau, jei žinosite, koku sezonu kokios priemonės yra veiksmingiausios. Pristatome odos priežiūros planą, kuris atostogų sezonui pasibaigus padės atkurti odos būklę ir visapusiškai pagerins jos kokybę. Patarimais dalijasi estetinės medicinos produktų kompanijos „Laboratoires Filorga“ ekspertai.

PER ATOSTOGAS

Žaiskite su saule

Šis žaidimas turėtų būti „Slėpynės“ naudojantis kremu „UV-Defence“. Tai naujoviška, stipri ir patikima apsauga nuo hiperpigmentacijos bei UVA ir UVB spindulių. Šio kremo visada

turėkite būdami saulėkaitoje. O pamatę šešėlį, pasinaudokite jo prieglobsčiu.

Drėgmės pliūpsnis

Veiksmingiausias reikiama odos drėgnumo visą parą užtikrinimo būdas – naudoti ne tik jūsų odos tipui tinkamą kremą, bet ir drėkinamąjį serumą. Tai intensyviai drėkinantis kremas „Hydra-Filler“ ir hialurono rūgšties koncentratas „Hydra-Hyal“. Juos naudodami būsite tikri, kad oda bus prisotinta drėgmės ir sumažės dėl sausumo išryškėjusios raukšlėlės.

PO ATOSTOGŲ

Pirmoji pagalba

Grįžę namo ir išsikrovę daiktus, keletą minučių skirkite mezoterapijos procedūrą įkvėptai šviesinančiai priešraukšlinei kaukei „Meso-Mask“. Norėdami intensyviai atkurti gerą odos būklę, kaukę naudokite kelis kartus per savaitę. Rezultatas – patempta, sveikai spindinti ir gaiviai atrodanti oda.

Pastiprinimas

Norint greitai pasiekti trokštamą rezultatą, būtina rinktis intensyvios priežiūros priemones, kuriose veikliųjų medžiagų koncentracija yra didesnė. Tokie yra serumai. Dėl didesnio veikliųjų medžiagų kiekio šios skystos konsistencijos priemonės yra daug efektyvesnės nei kremai, o jų veikliosios medžiagos geriau ir giliau įsiskverbia į odą.

Serumai

- Gryno vitamino C koncentratas „C-Recover“ yra daugiafunkcis ir itin veiksmingas: ši priemonė stiprina odos kapiliarus, skatina odos regeneraciją, šviesina odą, saugo nuo kenksmingo laisvųjų radikalų poveikio ir priešlaikino odos senėjimo. Tai puiki priemonė tiems, kieno oda atrodo pavargusi, negyvybinga, jautri, pilka, raukšlėta, praradusi tonusą.
- Jauninamasis serumas „Meso+“ – tai koncentruota veikliųjų medžiagų ir vitaminų injekcija buteliuke: intensyviai odos ląstelių veiklą, tankina ir atjaunina odą.
- Veido ovalą modeliuojantis ir odą stangrinantis serumas „Skin-Structure“ didina odos tankį, suaktyvina kolageno bei elastino gamybą, pakelia dėl gravitacijos žemyn nusmukusią odą ir padeda atkurti pakitusius veido kontūrus. Išarkite „ne“ fizikos dėsniams.



Odą stangrinantis serumas „Skin-Structure“ didina odos tankį, suaktyvina kolageno bei elastino gamybą

Plačiai atmerktos akys

Dažnai po aktyvių saulės vonių akių zonoje išryškėja raukšlėlės. Pavargęs žvilgsnis tikrai nėra geriausia ką tik iš atostogų grįžusio žmogaus puošmena. Jūsų žvilgsnis vėl bus kerintis, jei naudosite intensyviai raukšleles akių kampučiuose koreguojantį, paglebusį viršutinio voko audinį pakeliantį ir blakstienas stiprinantį akių kremą „Time-Filler Eyes“.

Užtikrintas mezoterapijos poveikis

Norint atkurti odos kokybę, vien odos priežiūros priemonių gali nepakakti. Todėl profesionalai rekomenduoja rinktis mezoterapijos procedūras. Mezoterapija – tai biologinis odos gydymo metodas, kai reikalingos aktyviosios medžiagos suleidžiamos tiesiai į giliąją odą. „Laboratoires Filorga“ naujos kartos mezoterapijos kokteiliai NCTF® – tai ypač tiksliai dozuoti 55 aktyvių biologinių priemonių mišiniai, padedantys apsaugoti odą nuo senėjimo, jį pristabdyti ir atkurti odos struktūrą.

„Akivaizdus rezultatas matomas jau po pirmos procedūros: oda labiau prisotinama drėgmės, pagerėja jos tonusas. Kursą įpusėjus, odos atspalvis tampa tolygesnis, oda vis labiau švyti. Atsinaujina odos struktūra, oda pasidaro daug elastingesnė ir tvirtesnė. Veidas pastebimai atjaunėja, sumažėja raukšlelių. Kad odos tekstūra pagerėtų ilgam, rekomenduojamos mažiausiai penkios procedūros“, – aiškina gydytoja G. Grigonytė-Babajan.

„Profesionalios medicininės priemonės nuo raukšlių yra būtent tai, ko reikia mano klientams. Šios priemonės turi būti ištisai veiksmingos ir tinkamos net jautriausiai odai. Dėl ypatingo jauninamojo poveikio jas renkuosi pati ir rekomenduoju kitiems. Manau, kad „Laboratoires Filorga“ priemonės – tai kosmetika, kuri niekada nenuvils!“ – teigia G. Grigonytė-Babajan.

Daugiau informacijos ieškokite tinklalapyje www.filorga.lt.



➤ Toskanos kraštovaizdžio neįmanoma įsivaizduoti be alyvmedžių

Toskana nuolat su manimi

Kamilė NAVICKAITĖ

Keliaudama po Italijos Toskanos (Toscana) regioną, kelioms valandėlėms stabtelėjau Lukos (Lucca) mieste. Paklaidžiojusi romėniško išdėstymo senamiesčio gatvelėmis, pasukau į Amfiteatro aikštę (Piazza dell'Anfiteatro). Vidurdienį čia nebebuvo šešėlio, tad atsikvėpti nuo kaitrios saulės sprukau į mažą stilingą kosmetikos parduotuvėlę ir... nebegalėjau išeiti. Pakrėję viduje tvyrojęs neįtikėtinas kvapas. Kiparisai, pinijos, eukaliptai, levandos, ką tik išspaustas alyvuogių aliejus, įkaitęs dirvožemis ir akmeninės kaimelių namų sienos... Regis, čia buvo sukoncentruoti visi regiono kvapai. Nuo tada Toskana nuolat su manimi. Ji lydi mane rankinėje, „Idea Toscana“ indelyje su eterinių aliejų mišiniu „Prima Spremitura“, kurio kiekvieną lašą tausoju kaip brangiausią kelionės prisiminimą...

Paveldas saugomas ir kontroliuojamas

Toskanos kraštovaizdžio neįmanoma įsivaizduoti be alyvmedžių, o čia spaudžiamas vertingas alyvuogių aliejus visuomet buvo autentiškų regiono tradicijų, žmonių patirties, unikalių skonių ir kvapų simbolis.

Dar prieš mokslininkams pagrindžiant sveikatai naudingas alyvuogių aliejaus savybes, jų antioksidacinį poveikį, Toskanos žmonės kulinarijoje, liaudies medicinos ir grožio procedūroms gausiai naudojo ekologišką, itin tyrą alyvuogių aliejų „Toscano PGI“.

Siekiant išsaugoti šį paveldo produktą, užtikrinti gaminio kokybę ir autentiškumą, 1997 m. per 10 000 Toskanos ūkininkų, drauge auginusių daugiau kaip 150 000 ha arba daugiau kaip 6,5 mln. alyvmedžių, susibūrė į aliejaus „Toscano PGI“ apsaugos konsorciumą.

Tai vienintelė organizacija, galinti suteikti sertifikatą „Organic Toscano PGI Extra Virgin Olive Oil“. Sertifikavimas taikomas visiems gamybos etapams – nuo alyvuogių auginimo ir derliaus nuėmimo iki aliejaus spaudimo ir išpilstymo. Visi šie gamybos etapai atliekami

tik Toskanoje, o aliejus kruopščiai tikrinamas, ar jo cheminės, fizikinės ir organoleptinės savybės atitinka griežtus reikalavimus.

Įvertino natūralumą

2008 m. du genialūs Toskanos verslininkai Antonijas Pieris (Antonio Pieri) ir Liudovikas Martelei (Ludovico Martelei) sukūrė naują kosmetikos gaminių, tausojančių aplinką ir sveikatą, liniją. Visos pirmosios kompanijos „Idea Toscana“ kosmetikos linijos „Prima Spremitura Bio“ priemonės sukurtos naudojant ekologišką, ypač tyrą alyvuogių aliejų „Toscano PGI“. Kaip ir aliejui, taip ir šiems kosmetikos gaminiams Italijos žemės ūkio ministerija suteikė saugomos kilmės vietos nuorodą PGI (Protected Geographical Indication).

„Mūsų konkurentai naudoja patį įvairiausią augalinį aliejų, taip pat ir alyvuogių, – aiškina A. Pieris. – Kad taptų skaidresnis, patvaresnis ir būtų geresnio aromato, aliejus rafinuojamas, apdorojamas chemiškai ir mechaniškai. Tačiau taip apdorotas aliejus praranda dalį gerųjų savybių, todėl jo teigiamas poveikis sveikatai mažesnis.“

Pasak A. Pierio, linijos „Prima Spremitura Bio“ kosmetika kuriama laikantis griežto gamybos reglamento, kurį nustatė aliejaus „Toscano PGI“ apsaugos konsorciumas. Gaminant kosmetiką, aliejus „Toscano PGI“ nėra modifikuojamas, o naudojamas toks, koks po patikros ir sertifikavimo pristatomas iš spaudyklos.

Šis ekologiškas aliejus puikiai veikia odą. Mokslininkai įrodo, kad „Toscano PGI“ tinka naudoti kaip apsaugą nuo laisvųjų radikalų, taigi ir nuo senėjimo. Šiame aliejuje gausu nesočiųjų ir polinesočiųjų riebalų rūgščių, aliejus labai mažo rūgštingumo, todėl organizmas jį lengvai suskaido.

Aliejus „Toscano PGI“ lengvai įsigeria į odą, ją maitina, stimuliuoja kolageno gamybą, palaiko natūralų elastingumą ir minkštumą, todėl oda sveikai švyti. Aliejuje gausu riebaluose tirpių vitaminų – natūralių antioksidantų, kurie saugo ląstelių membranas.



➤ „Prima Spremitura Bio“ priemonių yra 30 bei 50 ml pakučių, tad jų patogų pasiimti į kelionę

Dermatologiniais tyrimais įrodyta, kad alyvuogių aliejus – pirmasis mūsų odos pagalbininkas, nes jame gausu tokių naudingų medžiagų, kaip antai:

- oleuropeinas – veikia kaip antioksidantas ir skatina ląsteles atsinaujinti,
- oleokantalas – veikia raminausiai,
- fitosteroliai – maitina ląsteles,
- skvalenas – apsaugo ir drėkina,
- polifenoliai – veikia kaip antioksidantai,
- tokoferolis (vitaminas E) – drėkina, ramina, veikia kaip priešuždegiminė priemonė.

Ir kelionėje, ir grožio centre

„Prima Spremitura Bio“ yra pirmoji ekologiškos ir sertifikuotos kosmetikos linija Italijoje. Šią liniją sudaro švelnūs prausikliai, natūralūs muilai, losjonai, įvairios kitos plaukų, veido, kūno ir rankų odos priežiūros priemonės. Yra ir 30 bei 50 ml pakučių, tad šių priemonių patogų pasiimti į kelionę. Su „Prima Spremitura Bio“ priemonėmis pagal profesionalų sudarytą programą grožio centruose atliekamos kosmetikos procedūros.

Linijos „Prima Spremitura Bio“ kosmetika:

- pagaminta iš natūralių ingredientų,
- 95 proc. ingredientų ekologiški ir sertifikuoti,
- su visiškai natūraliais eteriniais aliejais,
- dermatologiškai, mikrobiologiškai patikrinta,
- be genetiškai modifikuotų ingredientų,
- be parabėnų, silikono, dažiklių, kvapiklių,
- be alergenų ir dirgiklių.

Šių kosmetikos gaminių ieškokite parduotuvėse „Assorti.LT“.

Oficiali atstovė Lietuvoje UAB „Aestheta“
Ateities g. 21, Vilnius
Tel.: +370 672 15100, +370 6080 2666
el. p. info@aestheta.lt





➤ Šumeno monumentui panaudota 50 000 m³ betono

Amžių pjūvis: nuo Šumeno liūto iki Madaros raitelio

Cvetana MALINOVA

Jei ne vien lepiniesi Juodosios jūros bangose ir gulinėji ant smėlio, o turi ryžto leisti turtingo istorinio ir architektūrinio šalies palikimo vingiais, geidi pabandyti įminti jos per amžius neįmintas mįsles, poilsis Bulgarijoje nušvinta kur kas įvairesnėmis spalvomis.

Atidžiai ištyrinėjusi Bulgarijos kelionių vadovą, išsirengi kelionę į daugiasluoksnių architektūros paveldu garsinantį Šumeną (Шумен), miestą Bulgarijos šiaurės vakaruose. Dar man knieti išvysti uoloje iškaltą unikalią bareljefą, įtrauktą į UNESCO saugomų objektų sąrašą. Tai vienas iš svarbiausių Bulgarijos valstybingumo simbolių,



VIII a. pradžios viduramžių skulptūros pavyzdys – Madaros raitelis (Мадарски конник). Intriguoja ir tai, kad šis bareljefas išliko per sudėtingas istorines peripetijas: XIV amžiaus pabaigoje Bulgariją užgrobęs turkams, Madara prarado iki tol turėtą valstybinį kultūrinio, religinio ir administracinio centro statusą, ir iki XVI a. čia buvo sunaikinti visi senovės ir viduramžių paminklai, tačiau Madaros raitelis per visas negandas išliko nepalytėtas.

Mane ši vieta vilioja ir tuo, kad prie uoloje iškaltos skulptūros energijos sėmėsi viena žymiausių Bulgarijos liaudies žinių ir gydinių



Sodyba Karpyne

poilsis | sportas | pramogos

Puiki vieta tiek įmonių renginiams,
tiek asmeninėms šventėms.

Info@karpyne.lt

+370 650 77 437

(8 428) 70 123

facebook.com/karpyne

tripadvisor

www.karpyne.lt

Karpynės g. 2,

Gabšlų k., Raselinų r.,

60192 Lietuva





► Trijose paminklo Bulgarijos valstybės kūrėjams mozaikose pasakojama apie didžiuosius šalies žmones

Vera Kočiovskia (Вера Кочовска).

Iš Auksinių Smilčių kurorto (Златни пясъци) iki Šumeno kalno papėdės ekskursijų autobusu važiuojame kiek ilgiau nei valandą.

Kaip nuvykti

Patogiausia važiuoti iš Auksinių Smilčių ir Albenos (Албена) kurortų – 106 km. Iš Saulėtojo Kranto (Слънчев бряг) – 216 km, iš ten organizuojamos ekskursijos.

Monumentas matyti net iš už 30 km

Privažiuodama prie Šumeno staiga suvokiau, kuo šis miestas toks išskirtinis. Virš senovinio bulgarų miesto dunkso didingas monumentas – paminklas Bulgarijos valstybės įkūrėjams (паметник Създатели на Българската държава). Paminklas tyčia buvo pastatytas Šumeno plynaukštėje 450 m virš jūros lygio, kad būtų regimas iš bet kurios miesto vietos ir iš už miesto ribų. Pasirodo, paminklas matyti net iš už 20–30 km.

Bulgarijos valstybės įkūrimo 1300-osioms metinėms skirtą paminklą statė 22 mėnesius nuo 1979 m. iki 1981 m. ir iškilmingai atidengė 1981 m. lapkričio 28 d.

Paminklu norėta ateities kartoms priminti senus laikus, kuomet kūrėsi, įsitvirtino ir suklestėjo Pirmoji Bulgarijos karalystė (680–1018 m.). Šią idėją įgyvendino kūrėjų grupė, vadovaujama bulgarų architekto Krumo Damjanovo (Крум Дамианов).

Iki paminklo ant Ilčiaus kalvos (Илчов хълм) veda 1300 laiptelių (maždaug 3 km), tačiau norinčių jais kopti neatsirado, ir visa turistų grupė viršun pajudėjo autobusu.

Neskubriai sukdami viražus artėjome prie didingoj paminklo.

Šumene – didžiausia Bulgarijos mečetė

Pakeliui susipažinome su Šumeno istorija. Pirmą kartą rašytiniuose šaltiniuose Šumeną, kaip Simeoną (pavadintą valdovo Simeono garbei), 1153 m. mini arabų keliautojas al Idrisis. Kadaiše miesto būta ten, kur dabar dunkso Šumeno tvirtovės (Шуменската крепост) griuvėsiai. Tvirtovė statyta įvairiais laikotarpiais – nuo trakų laikų iki 1444 m., kai ją sugriovė kryžiuočiai. Nuo tada miestas ėmė kurtis ten, kur stovi ir dabar. Miestas patyrė ir klestėjimo, ir nuopolių, o daugiasluoksnės istorijos laikotarpiu Šumene drauge su vietiniais gyventojais kūrėsi turkai, armėnai, žydai, totoriai. Dabar Šumenas – trečias pagal dydį Bulgarijos miestas,



► Šumeno tvirtovė supa kalvos

turintis apie 90 000 gyventojų.

Per ilgą gyvavimo istoriją Šumenas yra turėjęs įvairių pavadinimų: Simeonas (Шимеонис), Šumla (Шумла) – taip miestą vadino turkai, Šumena (Шумена), Šumnas (Шумно), Šumularas (Шумулар), Sumunumas (Сумунум) ir netgi Kolarovgradas (Коларовград; 1950–1965 m. vadintas partinio veikėjo vardu).

Spalvingas istorinis palikimas pasiekė ir mūsų laikus: akį džiugina cerkvės, mečetės, kiti istoriniai įvairių laikotarpių pastatai. Atskirai derėtų paminėti Tombulą – Šerifo Halil Pašos musulmonų mečetę (Томбул джамия „Шериф Халил Паша“). Mečetė Tombulu vadinama dėl kupolo formos – (turkiškai tombul reiškia „apvalus“). Tombulas – antra pagal dydį veikianti mečetė Balkanų pusiasalyje ir pati didžiausia džamija Bulgarijoje. Jos minaretas – 40 m aukščio. Statybas finansavo turkų paša, jos truko ketverius metus ir mečetė buvo baigta 1744 m.

Šumeną iš vienos pusės tarsi pasaga juosia kalvos, kitapus – plynaukštė. Žvelgiant nuo aukštumų matyti miestą klojanti retai teišsklaidanti migla.

Svarbiausia Šumeno įžymybė

Priešais mus kalvos viršūnėje visa didybe iškyla milžiniškas betono kūrinys – paminklas Bulgarijos

valstybei. Jo viršuje – tūkstantį tonų sveriantis liūtas, kuris taip ir vadinamas – Šumeno liūtu (Шуменски лъв). Pribloškia ne tik tūkstanttonio betoninio statinio didybė, bet ir architektūrinė paminklo sąranga: tai sudėtinga asimetriška kompozicija, viršuje susiliejanti į spiralę, simbolizuojančią nenutrūkstamą žmonijos raidą.

Čia – ir didžiausias Europoje mozaikinis triptikas po atviru dangumi. Jis ir 21 paminklo skulptūra simbolizuoja Bulgarijos valstybės sukūrimą, raidą ir klestėjimą VII–X a.

Paminklą puošia pirmųjų Bulgarijos valdovų statulos ir bareljefai. Dvieiose paminklo erdvėse galima sužinoti svarbiausius Bulgarijos valstybės istorijos faktus. Pirmoje salėje pristatomas pagonybės laikotarpis. Čia regime chano Asparucho (хан Аспарух) skulptūrą: pavaizduota akimirka, kai valdovas įsmeigė į žemę kardą ir ištare garsiuosius žodžius: „Тук, ще бъде България, под това небе, на тази земя“ („Čia ir bus Bulgarija, po šiuo dangumi, šiose žemėse“). Antra salė skirta šalies klestėjimo laikotarpiui – aukso amžiui, kai Bulgarija buvo viena galingiausių valstybių Europoje. Trijose milžiniškose mozaikose pasakojama apie didžiuosius Bulgarijos žmones. Pirmoji mozaika vaizduoja pergalę: regime chaną Asparuchą ir jo kariauną. Antroje mozaikoje Bulgarija priima krikščionybę. Trečioje mozaikoje





► Iki šių laikų Madaros raitelio bareljefą gaubia paslaptis

vaizduojami pirmojo slavų raidyno kūrėjai – šventieji broliai Kirilas ir Metodijus (светите брата Кирил и Методий). Paminklo viršuje matyti šviesos kryžius – IX a. priimtose krikščionybės, istorinės raidos ir dvasinio žmogaus atbudimo simbolis.

Paminklo viduje neįstiga nė menkiausia skersvėžio, tik vėjas ūžia – akmuo, regis, gieda himną didingai Bulgarijos praeičiai.

Kelios įdomybės: per statybas buvo iškasta 2300 m³ žemių, panaudota 2400 t geležies armatūros ir 50 000 m³ betono.

Beje, 3200 metų istoriją menantis Šumenas pretenduoja tapti 2019-ųjų Europos sostine. Logotipu pasirinktas Paminklas Bulgarijos valstybės kūrėjams.

Dar neatitokę nuo betoninio kūrinių didybės grįžtame prie autobuso. Čia mūsų laukia maloni žinia: kitas ekskursijos po Ilčiaus kalvą punktą – alaus gamyklos degustacijų salė, kur ragausime garsiojo Šumeno alaus – „Šumensko pivo“ (Шуменско пиво).

Šis alus yra gyvojo bulgarų kultūros paveldo dalis ir laikomas nacionaline vertybe. Šviežias, gyvas į jį bokus išpilstytas alus pasirodė lengvas ir gero skonio.

Sugriovė Jogailos sūnaus vadovaujami kryžiuočiai

Po valandą trukusios apžvalginės ekskursijos po miestą, per kurią pasivažinėjome tai kylančiomis,

tai besileidžiančiomis gatvelėmis ir pasigrožėjome miesto cerkvėmis bei mečetėmis, nuvykome apžiūrėti įspūdingų Šumeno tvirtovės sienų. Šumeno tvirtovė – garsus istorijos ir archeologijos draustinis keli kilometrai nuo Šumeno. Turistai čia gali pamatyti iš dalies atstatytus griuvėsius, pasivaikščioti specialiais maršrutais. Nuo 493 m aukščio bokšto viršaus atsiveria puikus miesto ir Šumeno plynaukštės vaizdas.

Tvirtovė patyrė ne vieną karinį puolimą, ją tai sulgyndavo su žeme, tai vėl atstatydavo. Manė labai sudomino faktas, kad 1444 m. Šumeno tvirtovę sugriovė kryžiuočiai, vadovaujami lenkų ir lietuvių karaliaus Jogailos sūnaus Vladislovo III Varniečio. Dabar tvirtovė įtraukta į Bulgarijos nacionalinių turistinių objektų šimtuką.

O mūsų autobusas rieda į Madaros istorijos ir archeologijos draustinį 17 km nuo Šumeno.

Paminklas Bulgarijos valstybės kūrėjams

- **Darbo laikas:** nuo gegužės 1 d. iki spalio 15 d. – 8–20 val., nuo spalio 16 d. iki balandžio 30 d. – 8.30–17 val.
- **Bilių kainos:** suaugusiems – 3 levai (1,53 Eur), vaikams ir moksleiviams – 1 levas (0,51 Eur), ekskursija bulgarų, prancūzų, rusų, čekų ir anglų kalba – 5 levai (2,56 Eur), audiogidas vokiečių, turkų ir lenkų kalbomis – 5 levai (2,56 Eur), žiūronai (10 min.) – 1 levas (0,51 Eur), vestuvių apeigos memoriale – 90 levų (46 Eur).
- Iki paminklo galima užkopti 1300 pakopų laiptais, todėl rekomenduojama vilkėti patogius drabužius ir avėti žemakulnius batus.



► Madaros raitelio siluetas atspausdintas ant dviejų levų monetos

Vienintelis visoje Europoje

Už 20 km į rytus nuo Šumeno įsikūręs Madaros miestelis jau nuo Viduramžių žinomas kaip Bulgarijos valstybės kūrimui (VII a.) svarbių įvykių vieta.

Tiek seniau, tiek dabar svarbiausia rezervato vertybė – uoloje iškaltas raitelio bareljefas. Tai jis čionai sutraukia minias turistų. Atsikišusioje uoloje 23 m aukštyje iškaltas natūralaus dydžio raitelis su kardu rankoje – puikus ankstyvųjų viduramžių bulgarų meno pavyzdys. Prie raitelio kojų guli nukautas liūtas, o už žirgo matyti medžioklinis šuo. Mokslininkų manymu, paminklas sukurtas apie 710 m., spėjama, valdant bulgarų chanui Tervelui (хан Тервел). Yra manančių, jog bareljefe pavaizduotas pats chanas.

Šis uoloje iškaltas bareljefas – vienintelis toks Europoje. 1979 m. drauge su kitais aštuoniais Bulgarijos objektais jis buvo įtrauktas į UNESCO pasaulio paveldo saugomų vertybių sąrašą. 2008 m. paminklas paskelbtas Pasauliniu Bulgarijos simboliu.

Neįminta žiniuonės paslaptis

Iki šių laikų Madaros raitelio bareljefą gaubia paslaptis.

Man pavyko pasikalbėti su Madaros rezervato Archeologijos muziejaus (археологически музей НИАР „Мадара“) darbuotoja Rumiana Georgijeva Nikolova (Румяна Георгиева Николова), mačiusia, kai čionai lankėsi viena iš šiuolaikinių bulgarų žynių, tiek Bulgarijoje, tiek už jos ribų ne mažiau už garsiąją Vangą pagarsėjusi Vera Kočovska.

Anot V. Kočovskos fenomeno tyrėjų, tokių žmonių gimsta vienas iš 50 000. Sunku pasakyti, kas ji – ekstrasensė, aiškiegė, būrėja ar gydūnė. Kaip tik prie Madaros raitelio bareljefo ji sėmėsi energinių jėgų, čia jai vėrėsi naujos pranašystės. V. Kočovskos manymu, uoloje iškaltas bareljefas išgelbės Bulgariją nuo tolimesnių karų ir nelaimių, į kuriuos vis labiau įtraukiama Europa.

Vera Kočovska 2011 m. iškeliavo anapilin, tačiau jos pranašystės, užrašytos daugybėje interviu, pildosi po šiai dienai. Viena iš tarptautinių mastu reikšmingiausių pranašysčių: 2014 m. susirems dvi pasaulio galiūnės JAV ir Rusija, pasaulis atsidurs ant Trečiojo pasaulinio karo slenkščio ir prireiks nežmoniškų pastangų, kad to karo būtų išvengta. Į aiškiegę yra kreipęsi ir dabartinis Rusijos vadovas Vladimiras Putinas, ir pats Japonijos imperatorius Akihitas (Akihito), ir Japonijos sosto paveldėtojas, vyresnysis imperatoriaus sūnus Naruhitas (Naruhito). Per tris viešnagės Japonijoje mėnesius ji padėjo



pagyti daug japonų, sirgusių medikų požiūriu nepagydomomis ligomis.

Aiškiariagė tyrė moderniausiais prietaisais Rusijoje ir Japonijoje, bet taip moksliskai niekam ir nepavyko paaiškinti jos galių. Deja, beveik prieš du dešimtmečius, 1997-aisiais, niekas nepaklausė jos pranašystės apie princesės Dianos mirtį. Nors Vera mynė Didžiosios Britanijos ambasados slenkstį, niekas ja nepatikėjo.

Urvų vienuolynas – šventa vieta

Madaros pavadinimas susijęs su šioje pačioje vietoje dar XIV a. įsikūrusiu vienu iš didžiausių Bulgarijos urvų vienuolynų. Anuomet čia skirtinguose kalno lygiuose buvo daugiau kaip 150 natūralių urvų, kurie naudoti kaip cerkvės, koplyčios, vienuolių celės ir laidojimo rūšiai. Viename iš didžiausių urvų buvo cerkvė. Dabar tai atvira veikianti koplyčia, pavadinta Šv. Panteleimono vardu (скален параклис „Свети Пантелеймон“ на Мадара).

Bulgarams – tai šventa vieta. Tikima, kad šioje koplyčioje uždegta žvakė suteikia jėgų gydyti sielos ir kūno žaizdas. Apsilankėme joje ir mes. Ir aš uždegiau žvakelę šventovės garbei ir už artimųjų sveikatą.

Madaros rezervate esančiame Archeologijos muziejuje veikia ekspozicija apie vietovės istoriją visais žmonijos raidos etapais. Joje pateikiama per 350 originalių Madaros rajono archeologinių radinių. O pačiame rezervate saugomi kalnuose gyvenantys, nykstantys gyvūnai ir reti augalai.

Madaros apylinkėse karstinėje Šumeno plynaukštėje susidarė 60 urvų, todėl vietovė patraukli ir laipiojams uolomis, ir kalnų dviračių mėgėjams.

Rezervate yra automobilių stovėjimo aikštelė, tualetas, pakyla neįgaliesiems. Paviljone rasite reklaminių lankstinukų ir suvenyrų.

Kultūrinės paralelės

1981 m. Madaros raitelio siluetas buvo atspausdas ant vario ir nikelio lydinio dviejų levų monetos. Tai viena iš Bulgarijos 1300-ųjų valstybingumo metinėms skirtų monetų. Jos cirkuliuoja ir po šiai dienai. Tad žmonės kasdieniame gyvenime nuolat prisiliečia prie Bulgarijos istorijos apie tai nė nesumąstydami.

Įdomu, kad ir ant lietuviškųjų euro monetų

vaizduojamas Lietuvos valstybės simbolis Vytis. Šios įdomios istorinės paralelės savotiškai suartina dvi visiškai skirtingas kultūras ir skatina leisti į išsamesnius Bulgarijos ir Lietuvos kultūrinių ryšių tyrimus.

O mes, pakylėti gausių kultūrinių potyrių, grįžtame prie autobuso ir leidžiamės atgal.



Į UNESCO paveldo sąrašą drauge su Madaros raiteliu įtraukta:

- Bojanos cerkvė (Боянска църква) Sofijoje (град София)
- Cerkvės Ivanovo kaimo uolose (Ивановски скални църкви) Ivanovo gyvenvietėje, Rusės apskrityje (Иваново, област Русе)
- Trakų karavietė Kazanlyko mieste (тракийска гробница в Казанлък)
- Nesebero senamiestis (стар град в Несебър)
- Pirino nacionalinis parkas (национален парк „Пирин“)
- Rilos vienuolynas (Рилски манастир)
- Srebarnos gamtos rezervatas (природен резерват „Сребърна“)
- Trakų karavietė Sveštaro gyvenvietėje (тракийска гробница в Свещари)

Madaros rezervatas

- Rezervatas veikia visus metus be išėginių:
- nuo lapkričio 1 d. iki kovo 31 d. – 8.30–17 val.,
- nuo balandžio 1 d. iki spalio 31 d. – 8.30–20 val.
- Bilių kainos:
- suaugusiems – 4 levai (2,04 Eur),
- moksleiviams, studentams ir neįgaliesiems – 1 levai (0,51 Eur).
- Ekskursijų kainos:
- bulgarų kalba – 5 levai (2,56 Eur),
- anglų ir vokiečių kalbomis – 10 levų (5,11 Eur).
- Dėl nelygaus reljefo rezervate rekomenduojama avėti patogią avalynę.

Magiški grožio lašai

Komplimentai – tai eliksyras, šokdinantis tavo laimės hormonus. Jei meilūs „atrodai stulbinamai“ skirti ne deimantais inkrustuotai suknelei, o tavo natūraliam grožiui, jautrioji savimeilė pražysta dar skaisčiau.

Deja, savo pėdas odoje išpaudžia kintantys hormonai, sutrikusi kraujotaka, po truputį plonėjantis ozono sluoksnis. Iš pradžių skaičiuoji kiekvieną plonytę raukšlėlę, kalbiesi su ja ir mėgini geruoju išprašyti lauk, o po to prasideda žūtbūtinė kova tarp tavęs ir tavo raukšlių. Kas laimės?

Veiksmingiausias – tiesus kelias. Tau norisi kavos be kondensuoto pieno, odai – esencijos be jokių priemaišų. Tokios yra odos priežiūros priemonės „Beoti“.

Šiame grožio amunicijos rinkinyje gali rasti šešias skirtingas priemones: placentos, kolageno, L-askorbo

ir hialurono rūgšties, peptidų bei kofermento Q10 esencijas. Esencija nuo kitų veido priežiūros priemonių skiriasi tuo, kad jos veikimas pagrįstas viena, koncentruota ir itin veiksminga sudedamąja dalimi.

Kolageno yra kiekvieno iš mūsų odoje ir nuo jo priklauso odos stangrumas ir drėgnumas. Ilgainiui kolagenas tampa netirpus, todėl nebesugeba sugerti ir išlaikyti to paties vandens kiekio. Tuomet oda įžengia į raukšlių erą. Bet šį procesą galima sulėtinti naudojant kolageno esencijas bei kaukes, kurios skatina audinių atsinaujinimo procesą.

L-askorbo rūgštis (vitaminas C) – tai ne tik nuotaišką keliantys žirneliai nuo gripo, bet ir antioksidantas, padedantis veidui išlikti skaisčiam (prisiminkite garsiąją burleskos šokėją Ditą fon Tys (Dita von Teese). Lašelį L-askorbo rūgšties esencijos, ir oda ima kovoti su smulkiais raukšlėmis, uždegimais bei pigmentinėmis dėmėmis, stiprėja kapiliarai.

Tobulos odos sąjungininkė **hialurono rūgštis** yra natūrali mūsų organizmo medžiaga, gerinanti kraujo mikrocirkuliaciją, mažinanti sausumą ir perštėjimą. Deja, šios rūgšties sulig kiekvienais metais mažėja, todėl oda plonėja ir... joje atsiranda raukšlių. Tam pasipriešinti galima naudojant hialurono rūgšties esencijas.

Esencija su **placenta** stimuliuoja audinius, stabdo senėjimą, padeda jiems atjaunėti bei atkurti struktūrą.



Teigiamas **kofermento Q10** poveikis – geresnė medžiagų apykaita: veiksmingai deginami angliavandeniai ir riebalai, tinkamai derinami vitaminai ir maistinės medžiagos. Jis stabdo raukšlių susidarymą, padeda odos ląstelėms atsinaujinti, tai – puikus antioksidantas.

O neprilygstamieji **peptidai** reikalingi odos baltymų, tokių kaip kolagenas gamybai! Dėl jų poveikio sumažėja smulkios raukšlėlės, oda atjaunėja.

Nuogaustauti dėl kiekvienos veido atsiradusios raukšlėlės ar patamsėjimo visiškai nebūtina. Geriau oda tinkamai rūpintis, lepinėti – užlašinti kelis lašelius magiškos esencijos „Beoti“.

www.beoti.lt



Sveikata



Moterys turėtų kreiptis dėl menkiausios abejonės

Akušerija ir ginekologija – išskirtinės medicinos sritys, kurios rūpinasi įvairaus amžiaus moterų sveikata. Šių sričių specialistai prižiūri moteris nėštumo ir gimdymo laikotarpiu, padeda į pasaulį ateiti naujai gyvybei. Lytinė reprodukcinė moterų sveikata svarbi ne tik pačiai moteriai, bet ir visai visuomenei. „Deja, Lietuvoje dar neturime tradicijų kreiptis į gydytoją laiku, vis dar gyvename apgaubtų mitų“, – apgailestauja sostinės V. Grybo gatvėje veikiančio Medicinos diagnostikos ir gydymo centro (MDGC) Akušerijos ir ginekologijos centro vadovas doc. med. dr. Jonas ALIŠAUSKAS. Jis ragina moteris nedelsti – sveikata pasirūpinti kol dar nevēlu...

Nesilanko metų metus

J. Ališauskas Medicinos diagnostikos ir gydymo centre dirba nuo pirmų šios įstaigos įkūrimo dienų – jau 20 metų. Jis įsitikinęs sveikatos profilaktikos svarba. „Susirgimų prevencija aktuali kiekvienam ginekologui, nesvarbu kurioje – pirminėje ar antrinėje – gydymo įstaigoje jis dirba“, – teigia gydytojas.

Deja, pasak jo, Lietuvoje dar nėra susiformavusių sveikatai palankių tradicijų. „Vakaruose pacientės, kurioms kyla abejonių, kai pajunta ką negerą, kai ką nors išgirsta ar perskaito, į klinika ir ypač į privačius kabinetus ateina tiesiog pasitarti. O Lietuvoje į mus moterys dažniausiai kreipiasi tada, kai jau suserga. Dar ir didžiuojasi, kad net kelerius metus nebuvo pas gydytoją ginekologą“, – stebisi doc. J. Ališauskas.

„Lietuvoje yra daug mitų, komentarų ir neteisingų vertinimų, ypač internete. Viena seminare įsiminė kolegos iš Didžiosios Britanijos mintis: „Informacija internete labai panaši į džungles



➤ Medicinos diagnostikos ir gydymo centro Akušerijos ir ginekologijos centro vadovas doc. med. dr. Jonas Ališauskas

– viršuje daug lapojančios augmenijos, po ja susipynusios lianos, toliau – įvairūs driekiai, gyvatės ir tik kai kur vertingi perliukai.“ Todėl bendromis pastangomis reikia šviesti visuomenę, skatinti moteris būti neabejingas savo sveikatai“, – įsitikinęs doc. J. Ališauskas.

Laiko stoka – ne priežastis

Laiko stoka – netinkamas pasiteisinimas vengti gydytojo konsultacijų. Be to, išiečių yra ir skubančioms moterims.

„Lankydami panašiuose užsienio centruose ir bendraudami su kitais specialistais kaupėme patirtį, mokėmės, ieškojome pačių geriausių ir pažangiausių išiečių. Tad mūsų centre pacientėms nereikia laukti eilės. Čia teikiame paslaugų „nuo – iki“, – sako docentas.

Aukštą paslaugų kokybę užtikrina ir techninių galimybių visuma, ir profesionalūs specialistai. „Šiuo metu komandoje dirba dvylika akušerių ginekologų, yra trys puikiai įrengti kabinetai, kuriuose dirbama dviem pamainomis: iš ryto ir po pietų. Septyni iš dvylikos specialistų – medicinos mokslų daktarai, dalis jų vienaip ar kitaip susiję su Vilniaus universitetu ir klinikomis. Turime ir kitų puikių specialistų, pavyzdžiui, nėščiųjų priežiūros ir jų ištyrimo. Tai doc. med. dr. Jolita Zakarevičienė, Ričardas Daunoravičius, med. dr. Diana Bužinskienė. Plėtojame ir ginekologinę endokrinologiją, endoskopinę chirurgiją. Prie to prisideda šios srities profesionalai

med. dr. Gediminas Mečėjus, Mindaugas Šilkūnas, Renata Valiūnienė. Turime puikų vidurinį medicinos personalą, seniai dirbančių ir patyrusių akušerių“, – vardija Akušerijos ir ginekologijos centro vadovas.

Dėmesys pacientui

Paslaugų kokybę centre lemia ir gerai organizuotas komandinis darbas. „Galime pacientams skirti daug dėmesio ir turime visus reikiamus specialistus, su kuriais labai dažnai reikia pasitarti, tiriant vieną ar kitą patologiją. Tai gydytojai endokrinologai, urologai, chirurgai, kitų sričių specialistai. Tad kokių tyrimų reikia pacientei ir kaip geriausia jai padėti, sprendžiame labai operatyviai.

Be to, pasitelkiame aukšto lygio naujas technologijas, kurios atveria dar daugiau galimybių. Jos įdiegtos mūsų laboratorijose, kuriose atliekami įvairūs tyrimai. Atliekame ultragarsinę diagnostiką, kompiuterinę tomografiją, magnetinį rezonansą, rentgeno diagnostiką. Šiems tyrimams naudojame naujausią įrangą. Pacientėms eilės laukti nereikia, išsitiirti galima iškart. Ne mažiau svarbus pažangus darbo organizavimas, dėl kurio gydytojai neapkraunami papildomais darbais. Pavyzdžiui, jiems nereikia rūpintis, kur įsigyti darbo priemonių, instrumentų – tuo užsiima kiti specialistai, o gydytojai visą savo laiką ir dėmesį skiria pacientų ligoms diagnozuoti ir gydyti“, – aiškina doc. J. Ališauskas.

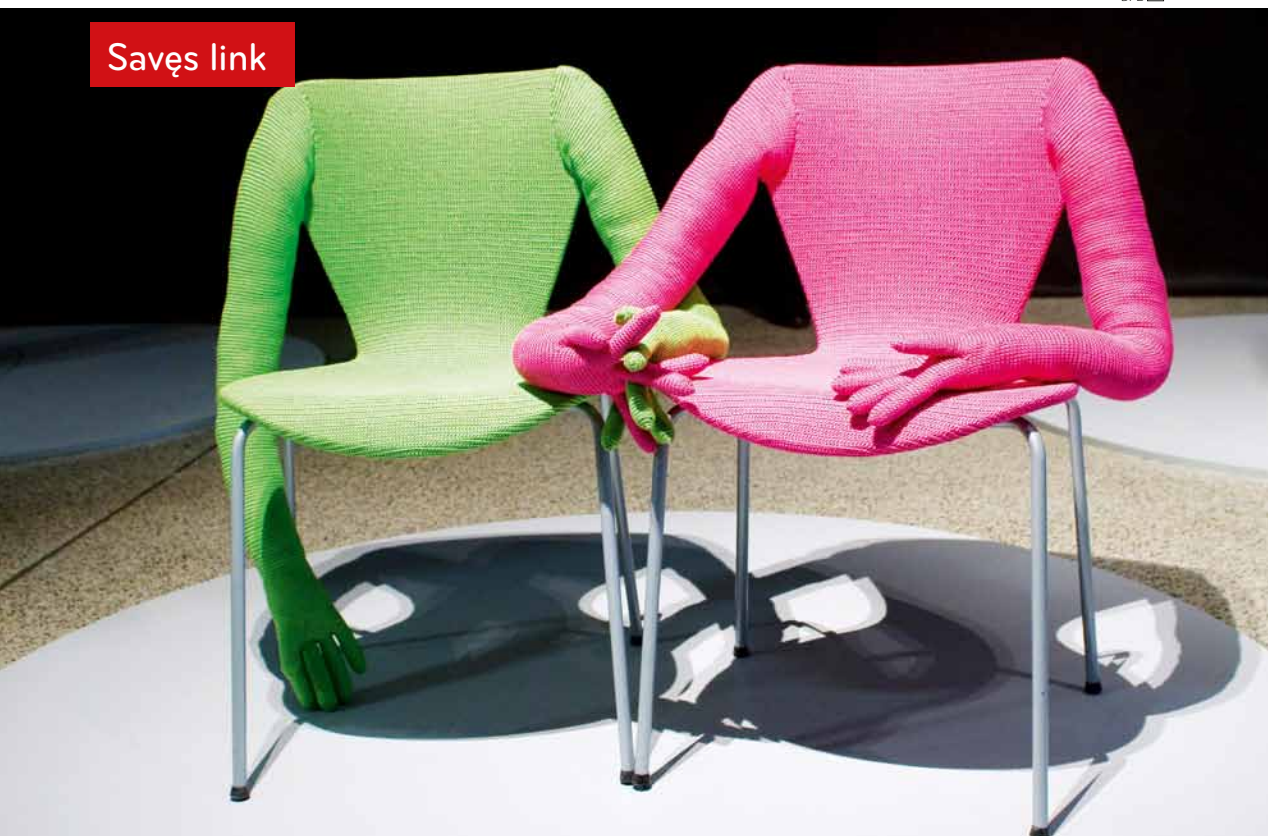
Gydytojas priduria, kad deramai diagnostikai reikia nemažai invazinių procedūrų. „Galime atlikti įvairias biopsijas, diagnostinę histeroskopiją, laparoskopiją. Jei reikia, tiriamo histologiškai – taip per trumpą laiką nustatome ligą ir parenkame gydymą. Atliekame visas operacijas, pirmenybę teikiame organus tausojančioms endoskopinėms, mažiausiai invazyvioms intervencijoms, – pabrėžia docentas. – Tai civilizuotos, lengvai prieinamos ir pacienčių negaišinančios paslaugos“, – sako specialistas. Pasak jo, svarbiausia – paskatinti moteris, menkiausiai abejonei kilus, kreiptis į gydytoją. Vėliau ateiti be reikalo, nerasti nieko blogo, nei praleisti ką nors svarbaus ar pavėluoti. Per vėlavimą pastebėjus susirgimą, padėti būna daug sunkiau.

Parengė MDGC Komunikacijos skyriaus specialistai



MEDICINOS DIAGNOSTIKOS
IR GYDYMO CENTRAS

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



Sielą glostantys žodžiai

Saulė GRADAITĖ

Japonai sako, kad vienas geras žodis praskaidrina tris žiemos mėnesius. Iš tiesų, žodžių poveikis gali būti labai stiprus. Po malonių žodžių kartais pasijuntame labai laimingi, tokie žodžiai it geriausias prieskonis, kurio net mažiausias žiupsnelis keičia gyvenimo skonį. Ar pakankamai dažnai giriamo vieni kitus? Ar patys jaučiamės pakankamai įvertinti?

Reikia ar nereikia girti?

Galbūt užuot ginčijęsi, kokiais žodžiais pagirti trikampę saulytę nupiešusį vaiką, ir kiekvieno, net nemalonaus, laiško pabaigoje rašę dirbtines padėkas, galėtume dažniau užsukti į laimės

sodą. Nesate apie tokį girdėję? Labai gaila. Jis yra kiekvieno žmogaus širdyje. Kaip anksčiau, taip ir dabar kiekvienas žmogus nori būti mylimas, įvertintas ir girdėti kuo daugiau gerų žodžių. Ak, tiesa, jie dar turi būti nuoširdūs. „Bet už ką jį ar ją girti?“ – stebėsitės.

Vaikystėje šeimos narių esame išmokyti pastebėti ir išskirti tai, kas vyksta ne visai taip, kaip mums norėtųsi. O gerus dalykus – galbūt smulkmenas, iš kurių juk ir susideda gyvenimas, – įpratome laikyti savaime suprantamais ir nevertais dėmesio. Tarkim, jei vaikas neruoš pamokų, nesitvarkys ar per daug išdykaus, garsiai priekaištausime ir piktinsimės. Bet jei jis gerai elgsis mokykloje, paruoš pamokas ir ramiai žais konstruktoriumi, veikiausiai to net nepastebėsime – „juk taip ir turi būti!“ Tačiau vaikas nori būti pastebėtas.

Ar kada pagalvojote, kodėl vaikas tarsi negirdi, kai jam nuolat kartojame: „Kiek gali kūprintis! Na, išsitiesk!“ Bet pakanka kam nors pastebėti:



➤ Pasak Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centro vadovo ir Ažuolyno klinikos direktoriaus, psichiatro Raimundo Alekno, mėgaudamasis veiksmu, žmogus atsipalaiduos, nejaus spaudimo ir visuomet gaus patį geriausią rezultatą

„Oho, kaip gražiai elgiesi prie stalo! Nejau visą laiką sugebėsi išsėdėti taip tiesiai, kaip dabar?“ – ir įvyksta stebuklas: vaikas tiesiog pražysta ir it baleto šokėjas visą vakarą išbūna tiesus kaip styga...

Jei buvome pratinami prie kritikos

Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centro vadovas ir Ažuolyno klinikos direktorius, psichiatras Raimundas Alekna sako, kad tiek vaikas, tiek suaugęs žmogus reaguoja į tai, prie ko buvo pratinamas. Jei tėvai nekreipė dėmesio į teigiamą vaiko elgesį, bet audringai reaguodavo į jo klaidas, užaugęs žmogus vis „pasitikrins“, kiek jis yra „svarbus“, darydamas tai, už ką paprastai kritikuojama. Pagyrimas tokiam žmogui prilygsta kinų ar kitai nesuprantamai kalbai.

Įsivaizduokime, kad pagyrimą, pritirimą, padėšinimą išgirstame kaskart, kai mums jie reikalingi. Juk pasiteirauti valandų galime visai nepažįstamo žmogaus. Tačiau juk taip pat jo galėtume paprašyti: „Sveiki, gal galėtumėte man pasakyti ką nors malonaus?“ Ir išgirstume,

tarkim: „Na, tikrai gerai atrodote, norėčiau ir aš mokėti taip puikiai derinti drabužius! Ir dar man patinka jūsų akių spalva.“ Toks bendravimas atrodytų pernelyg keistas? Tad kodėl bent artimiausiems žmonėms negalėtume dažniau pasakyti, ką gero apie juos galvojame?

Kad mėgautųsi veiksmu

Pradėkime nuo vaikų: išmokyti pastebėti gerus, gražius dalykus jie augs laimesni ir nebijos ta laime dalintis su kitais. „Būtina parodyti meilę vaikui tokiam, koks jis yra. Be reikalavimų ir sąlygų. Girkime žmogų už tai, koks jis yra, už tai, kad kažką veikdamas yra laimingas. Vartotojiška visuomenė norėtų, kad nuolat galvotume apie rezultatą, nes taip neva pelnytume daugiau pinigų. Bet laimė – ne rezultatas. Tai gerai supranta tie, kas sugeba mėgautis procesu (dažnai jie sako: „Mėgstu tai, ką darau“), o ne pasiektu rezultatu. Tai ir yra paslaptis – mėgaudamasis veiksmu, žmogus atsipalaiduos, nejaus spaudimo ir visuomet gaus patį geriausią rezultatą“, – tikina psichiatras R. Alekna.

Galime išmokti

Gera žinia: jei esate nepratę girti savo vaiko, draugo, kolegos ar mylimojo, galite to išmokti. Stebuklingus pokyčius pastebėsite netrukus. Pasakykite, koks laimingas esate, kad vaikui vis geriau sekasi susitvarkyti kambarius. Padėkokite kolegai, kuris visuomet pasirūpina, kad kavos aparate būtų kavos. Pagirkite sutuoktinį, kuris paruošė vakarienę, ir todėl jūs turite laiko pažiūrėti filmą. Pamenate japonų išmintį, kuria pradėjome šį tekstą? Lietuvoje šaltų mėnesių daugiau nei trys. Tegul geri žodžiai nuskaidrina visus metus.



AŽUOLYNŲ KLINIKA

„Ažuolyno klinika“
Ažuolyno g. 5A, Vilnius, LT-07196
Tel./faksas 8 5 2460827,
mob. tel. 8 699 55656
El. paštas azuolynoklinika@vppc.lt
www.azuolynoklinika.lt

Vilnos magija neabejojama ir šiais laikais

Giedrius JANKAUSKAS

Vilna – nuo seno žmonių naudojamas natūralus pluoštas. Lietuvoje buvo tikima, kad vilna turi magiškų savybių. Pasakojama, esą, supykusi vyriausioji ragana liepdavusi pagalbininkams iš kiekvieno gospadoriaus sodybos sunešti po kuokštą iškirptos avino vilnos ir degindavusi ją ant Šatrijos kalno. Į kurią pusę vėjas papūsdavęs, ten žmonės ar gyvuliai susirgdavę maru.

Poveikį patvirtina tyrimai

Daugiau nei pusė pasaulio vilnos gaunama Pietų pusrutulyje, tačiau beveik visą ją sunaudoja Šiaurės šalių gyventojai. Taip yra ir dėl vėsiausio klimato, ir dėl ilgai susiklosčiusių papročių. Nuo seniausių laikų vilnoniais drabužiais rengiasi ir mūsų krašto žmonės. Linas ir vilna – pagrindiniai pluoštai, iš kurių austi audiniai ir siūti drabužiai. Beje, šie pluoštai yra ir sveikiausi.

Teigiamą vilnos poveikį rodo ir tyrimai. Švelnūs vilnos gaminiai puikiai saugo tiek nuo šalčio, tiek nuo karščio, jie – tarsi natūralus izoliatorius, padedantis palaikyti vienodą mūsų kūno temperatūrą.

Tarp naujienų – vilnos ir lino deriniai

Tradicinio pluošto gaminių poveikį galime įvertinti ir mes. Duris į puriausios vilnos pasaulį mums atveria žmonės „Flokati“ parduotuvės. Penkiolikos metų patirtį sukaupusi įmonė siūlo gausų iš aukštos kokybės vilnos pagamintų natūralių, ekologiškų gaminių asortimentą.

Naujoje šių metų „Flokati“ gaminių kolekcijoje

panaudotas ir lino audinys. Ir vilna, ir linas natūralūs ir ekologiški: jie nesukelia alergijos, gerai sugeria drėgmę, praleidžia orą, šildo ir drauge vėsina. Kolekcijoje pristatomi keli puikūs gaminiai iš vilnos ir lino.

Vilnonės šlepetės avi daugelis „Flokati“ klientų. Nujos šlepetės su vilnos padu ir lininiu viršumi puikiai tinka avėti vasarą – koja neprakaituoja ir nekaista.

Antklodės, kurių vienas sluoksnis iš vilnos, kitas – iš lino, itin lengvos ir plonos. Vilnonė antklodė pusę šildo vėsią naktį, lininė – vėsina, kai nesimiega dėl karščio. Antklodės siuvamos įvairių dydžių – ir suaugusiems, ir vaikams. Prie antklodžių priderintos iš vilnos bei lino pasiūtos pagalvės.

Neretai manoma, kad vilnoniai audiniai yra stori, šilti, skirti tik žiemai. Tačiau dėl šiuolaikinių technologijų jie gali būti ir visiškai plonyčiai, puikiai tinkantys ir kitu metų laiku. Būtent iš tokių lengvų ir plonų vilnos audinių pagaminti „Flokati“ naujos kolekcijos drabužiai. Tai įvairių spalvų stilingi kardiganai, pončai, skraistės, šaliai, kurie tikrai pravers vėsesnį vakarą. Su jais jausitės patogiai ir jaukiai.

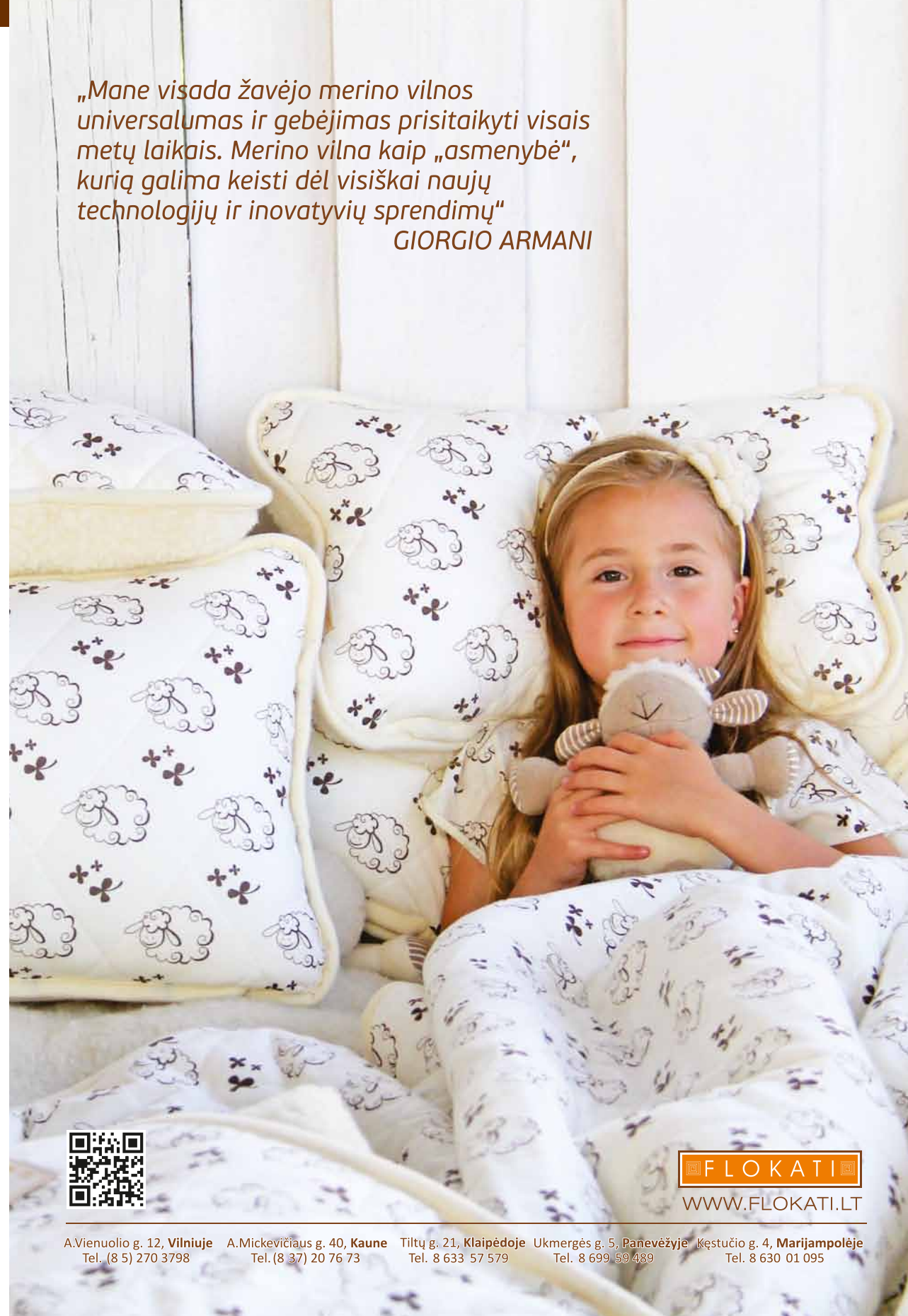
Aukščiausią kokybę rodo ir ženklai

„Flokati“ gaminiai sertifikuoti pagal sertifikavimo sistemą „Oeko-Tex® Standard 100“ ir pažymėti ženklu „Woolmark“. Patikrinimo rezultatai pagal „Oeko-Tex® Standard 100“ rodo, kad visi „Flokati“ gaminiai atitinka ekologinių gaminių reikalavimus.

„Woolmark“ – geriausiai atpažįstamas tekstilės ir drabužių pramonės prekės ženklas, kuriuo žymimi gaminiai iš grynos vilnos. Tai aukščiausios kokybės vilnoniai gaminiai, kurių kokybę garantuoja tarptautinė organizacija „The Woolmark Company“.

„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.Vienulio 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



➤ Darbo kambariui tiks klasikinės užuolaidos

„Celestinos“ užuolaidos suteiks jaukumo

Giedrius JANKAUSKAS

Užuolaidos, širmos, romanetės – tai tie mieli dalykai, kurie suteikia patalpai išbaigtumo. Tinkamai parinkti jie sukuria namuose jaukumą. Tačiau... jei grodamas muzikantas pustomiu nepataiko, muzika neskamba. Taip ir su užuolaidomis.

Užuolaidų madą sekti smagu

„Ar turite ką nors nauja?“ – klausia į užuolaidų

saloną užsukusi pirkėja. Prieš išsirinkdama ji peržiūrės daug šios srities naujovių. Gal ir visai neišsirinks, bet užuolaidų mados tendencijomis pasidomės. Tai malonu daryti net tada, kai iš tiesų nesirengi nieko pirkti.

Užuolaidų mados tendencijos keičiasi vos ne kasmet. Neseniai buvo madingos sunkios klasikinės užuolaidos, dabar – šiek tiek lengvesnės. Pastaruoju metu dažniau pageidaujama ne itin margų užuolaidų – į madą ateina minimalistiškesnės, norima vienspalvių audinių su faktūra. Tačiau išlieka paklausūs audiniai su įvairiais augaliniais motyvais.



➤ Romanetės galima dekoruoti rankų darbo aplikacijomis

Žmonės vis daugiau dėmesio skiria sveikatai, tad pageidauja natūralių audinių, ypač vaikų kambariuose, kurie šiais laikais neretai būna alergiški sintetiniam pluoštui. Tad lino, medvilnės, šilko audinių paklausa vis didėja.

Natūralus pluoštas visada labiau glamžosi. Įdomu, kad susiglamžymas tampa savotišku gero tono ženklu, kokybės požymiu. Atsiranda audinių, kurie net nenaudoti atrodo lyg šiek tiek paglamžyti.

Vėl madingos tiulinės užuolaidos – jos primena tas, kurios gulėdavo mūsų močiucių kraičio skryniose. Bet tik primena, nes šios užuolaidos atgimė nauju, šiuolaikišku pavidalu,



➤ Prabangesnio interjero virtuvėje derės austrijietės

kuris suteikiamas naudojant naujas siuvimo ir puošybos technologijas.

Vis populiareesnės romanetės, širmos, austrijietės. Po praėjusios karštos vasaros pastebimas didesnis užtamsinamųjų (angl. *blackout*) užuolaidų poreikis: tokios užuolaidos siuvamos iš šviesai nelaidžių audinių ir visiškai užtamsina kambarį.

Dizainerio paslaugos – įprastas dalykas

Kaune, Savanorių prospekte, prieš prekybos centrą „Hyper Maxima XXX“ įsikūrusiame užuolaidų salone „Celestina“ dirbanti komanda žino daug paslapčių, kaip sukurti jaukumą, ir jomis mielai dalijasi su klientais. „Celestina“ teikia ir dizainerio paslaugas, kurios pastaruoju metu Lietuvoje tapo jau nebe prabangos, o įprastu dalyku. Daugelis supranta, kad dizaineris gali ne tik padėti išsirinkti tinkamiausio dizaino užuolaidas, bet ir patarti, koku geriausiu būdu jas pakabinti ypatingo interjero būste. „Celestina“ mielai bendradarbiauja su dizaineriais ir architektais įrengiant tiek būstus, tiek biurus, restoranus, viešbučius.

Salono lankytojams siūlomos karnizų ir užuolaidų kabinimo paslaugos, kurios irgi tampa vis populiareesnės, žmonės šį darbą vis dažniau patiki specialistams.

„Celestinoje“ galima įsigyti įvairių lovatiesių, pagalvėlių, kutų ir kutelių bei kitokių aksesuarų užuolaidoms.

Visi salono darbuotojai yra baigę tekstilės studijas. Dėl to jie puikiai jaučia medžiagą ir išspaudžia iš jos viską, kas įmanoma. Jie nuolat seka madas, kasmet lankosi didžiausiose užuolaidų parodose.

„Celestinos“ specialistams galite patikėti visą užuolaidų kūrimo procesą – nuo idėjos iki įgyvendinimo. Įmonė gyvuoja jau beveik 20 metų, tad ilgametė patirtis ir subtilus skonis – šio salono prekės ženklas.

Salone taikoma lanksti nuolaidų sistema ir stengiamasi patenkinti visus klientų pageidavimus.

Savanorių pr. 214, Kaunas
Tel./faks. 8 37 777947
Mob. tel. 8 698 48901
renversa@gmail.com
www.celestinatekstil.lt



Namams



„Deluxe baldai“ gali pasiūlyti itin platų gobelenų asortimentą

Baldai gražiam ir patogiam gyvenimui

Justina ZILINSKAITĖ

„Žmogaus namai – jo tvirtovė“, – nuo seno sako britai. Savo namuose kiekvienas gali būti karalius, nesvarbu, ar gyvena dvare, ar individualiame name, ar nedideliame bute. Visi siekiame susikurti jaukią, įkvepiančią, padedančią atsipalaiduoti ir mūsų pasaulėžiūrą atspindinčią aplinką. Savijautą ir nuotaiką lemia ir kasdien mus supantys baldai. Svarbu, kad jie būtų ne tik funkcionalūs ir patogūs, bet ir džiuginantys akį bei sielą.

Patirties sėmėsi Kanadoje

Beveik prieš penkiolika metų verslininkas Emanuelis Rutelionis kartu su bendraminčiais išvyko į vieną didžiausių pasaulyje baldų gamybos įmonių Kanadoje. Čia bendražygiai susipažino su naujausiomis baldų gamybos technologijomis, sukaupė daug žinių ir reikalingos patirties. Grįžę į Lietuvą baldų gamybos entuziastai įgytas žinias perdavė

kruopštiems lietuvių meistrams. Tokia buvo išskirtinių baldų gamybos įmonės „Deluxe baldai“ veiklos pradžia.

Įmonė sėkmingai plėtėsi. Šiomis dienomis jos pagamintų įvairios paskirties liukso klasės baldų jau galima įsigyti firminiuose „Deluxe baldai“ ir įmonės partnerių salonuose Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Marijampolėje bei Šiauliuose.

Įmonė gamina labai plataus asortimento minkštus baldus: sofas, svetainės kampus, miegamojo lovas, minkštasuolius, fotelius, pufus,



Baldai apmušami ir natūralia bei dirbtine oda



Baldus galima rinktis iš kasmet papildomų kolekcijų

įvairius vaikų kambario baldus.

Originalus „Deluxe baldų“ dizainas stebina netikėtomis šiuolaikiškais klasikomis interpretacijomis. Tokie baldai interjerui visuomet suteikia elegancijos. Paprastai jie asocijuojasi su rafinuota prabanga, tačiau yra modernūs ir funkcionalūs. „Deluxe baldai“ sėkmingai gali būti pritaikyti ir norint sukurti jaukią aplinką solidaus įvaizdžio siekiančiose įstaigose: viešbučiuose, biuruose, restoranuose, kavinėse ir kitur. Ne veltui „Deluxe baldai“ pasirinkti ir Lietuvos Respublikos Seimo erdvėms, kur jie stovi iki šiol.

Labai platus gobelenų pasirinkimas

Renkantis baldus svarbu ne tik akiai mielas dizainas, bet ir baldų praktiškumas, ilgaamžiškumas. Juk pasirinkus interjerui tinkamus baldus, jais norisi džiaugtis kuo ilgiau. Todėl „Deluxe baldų“ gaminiams atsakingai atrenkamos ne tik detalės – metalinės konstrukcijos, dekor elementai, furnitūra, – bet ir danga. Baldai apmušami pačiais kokybiškiausiais neblunkančiais gobelenais, natūralia ir dirbtine oda, kuri ilgai išlieka sodrios spalvos.

Įmonė „Deluxe baldai“ – viena iš nedaugelio baldų gamintojų Lietuvoje, galinčių pasiūlyti itin platų gobelenų asortimentą. Nailono, aksomo, floko, pliušo, veliūro, žakardo, šenilio ir kiti audiniai atsparūs dilimui, juos nesunku prižiūrėti. Apmušalų spalvą galima rinktis iš didelės paletės. Stebina ir klasikinių bei modernių raštų įvairovė. Audiniai gaminami Lietuvoje, importuojami iš Italijos, Belgijos, Ispanijos, Turkijos ir kitų šalių. „Deluxe baldų“

kolekcijoje yra tokių gaminių, kurie formomis ir gobelenais primena elegantišką Italijos vilų ar Belgijos dvarų dvasią.

Šiais metais baldų salonas pasiekė ir naujiena – stilingos lovatiesės iš ypatingų audinių su netikėtais raštų deriniais. Tokios interjero detalės namams suteiks modernios klasikos žavesio.

Padedą įgyvendinti idėjas

Įmonės „Deluxe baldai“

vadovas E. Rutelionis pabrėžia, kad viena iš svarbiausių bendrovės komandos užduočių – įsiklausyti į kiekvieno kliento poreikius, drauge apvarstyti idėjas ir kūrybiškai jas įgyvendinti. Klientai baldus gali pasirinkti iš gausių kasmet papildomų kolekcijų arba pateikti užsakymą baldus modifikuoti. Visi „Deluxe baldų“ modeliai gali būti pritaikyti netipinėms erdvėms.

Įmonė labai lanksti ir kainų atžvilgiu – pirkėjams siūlomas dešimties kategorijų kainynas. Jame pateikiamos skirtingos baldų kainos, kurios priklauso nuo pasirinktų audinių. Tad prabangiai atrodantys baldai nebūtinai skirti tik pasiturintiems klientams. Tai pabrėžia ir „Deluxe baldų“ šūkis: „Patogus gyvenimas su karališkais jausmais“.

„Deluxe baldai“ vertina visus savo klientus. Salonų darbuotojai išsamiai konsultuoja, kaip pasirinkti prie interjero tinkančius baldų audinius ar dekorą, pataria ir padeda susikurti išsivajotą aplinką. Įmonės baldai ir interjero detalės gali būti siunčiamos į bet kurį Lietuvos ar pasaulio kampelį, tokia dovana galima pradžiuginti artimuosius ir bičiulius.

Pageidaujantiems gyventi prabangioje aplinkoje ir kasdien jaustis karališkai, pravartu apsilankyti kuriame nors iš „Deluxe baldų“ salonų arba interneto tinklalapyje www.baldaideluxe.lt.



„Deluxe baldų“ ieškokite:

PC „Baldų rojus“
Kalvarijų g. 125, Vilnius
Tel. +370 699 26819
El. paštas vilnius@baldaideluxe.lt

Baldų centre „Berry“
Baltijos pr. 6a, Klaipėda
Tel. +370 699 26858
El. paštas klaipeda@baldaideluxe.lt

Tvarkytis bus paprasta ir malonu

Centrinė dulkių siurbimo sistema „Beam Electrolux“ yra universali, nematoma, tyliai veikia ir... po siurbimo nepalieka nemalonaus kvapo. Naudotis šia unikalia sistema labai paprasta.

Kodėl verta turėti „Beam Electrolux“

- **Sveika.** Sistema palengvina gyvenimą net iki 61 proc. alergiškų žmonių, nes susiurbtas oras pašalinamas ne patalpose. Ar žinote, kuo skiriasi paprastas dulkių siurblys ir centrinė dulkių siurbimo sistema? Esminis skirtumas – oro šalinimas ir patogumas. Įjungtas tradicinis dulkių siurblys į orą pakelia visas aplink esančias dulkes ir paskleidžia jas patalpose. Šios dulkės dar kelias valandas sklendo ore, kuriuo kvėpuojame. Be to, joks filtras iki galo nesulaiko mikrobojų ir mikroorganizmų sporų, bakterijų, ir jie toliau dauginasi. Didelį dulkių siurblių nepatogu taisyti, 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 centrinio dulkių siurblio, tuo patalpose oras švaresnis.

- **Ekonomiška.** Siurbimo sistemos filtras gaminamas iš audinio „Gore Tex“. Šis audinys atsparus ir dulkėms, ir vandeniui. Filtras apsivalo savaime, tad nereikia pirkti jokių papildomų šiukšlių maišų.

- **Patogu.** Sumontavę sistemą, pamiršite tradicinį siurbimą. Sistema automatiškai įsijungs įkišus žarną į lizdą. Jos šiukšlių talpykla yra su skaidria, antibakterine 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 net iki 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

Tyliausias ir švariausias valymo sprendimas



BEAM
Electrolux

INVEST in the BEST



„Kartell by Laufen“ sukėlė estetikos revoliuciją

Vaidas NORKUS

Santechninės keramikos milžinė šveicarų kompanija „Laufen“ beveik 150 metų diktuoja vonios kambario keramikos dizaino ir technologijų madas. O pusę amžiaus jaunesnė italų kompanija „Kartell“ iš aukščiausios kokybės polikarbonato gamina įvairios paskirties baldus. „Kartell by Laufen“ – ne tik vonios kambario kolekcija, bet ir intriguojanti sėkmės istorija, kaip dvi kompanijos, suvienijusios patirtį ir bendrą požiūrį į dizainą bei inovacijas, sukėlė tikrą estetikos ir dizaino revoliuciją šiuolaikiniame vonios kambaryje.

Kartono plonumo ir plieno tvirtumo

„Pamatysite patys – tai neįtikėtina“, – likus porai mėnesių iki oficialaus kolekcijos pristatymo lyg vaikas savo kailyje nenustygo kolekcijos „Kartell by Laufen“ autorius pasaulinio garso dizaino žvaigždė italas Robertas Palomba (Roberto Palombo). Temperamentingas dizaineris turėjo omenyje ne savo kūrybinius sugebėjimus, bet revoliucinę keramiką „Saphir Keramik“, su kuria jis galėjo padirbėti vienas pirmųjų.

Ši keramika išties unikali ir neturi analogų pasaulyje. Šveicarai atrado technologiją, kaip, įmaišius safyruose aptinkamo mineralo

korundo, tradicinei keramikai suteikti visiškai naujų, jai nebūdingų savybių – plonumo ir tvirtumo. Keramiką „Saphir Keramik“ plona it kartonas, tačiau atsparumu lenkimui prilygsta... plienui. Dizaineriams atsivėrė visiškai naujos kūrybinės galimybės...

Kai „Laufen“ pasiūlė R. Palombai su keramika „Saphir Keramik“ sukurti vonios kambario kolekciją, dizaineriui kilo iš pirmo žvilgsnio beprotiška idėja pakviesti prisidėti italų baldų gamintoją „Kartell“. Dizaineris neabejojo, kad polikarbonatiniai baldai ir aksesuarai labai derės prie itin plonos keramikos. Kūrybinė rizika pasiteisino su kaupu.

Daugiau kaip pusė tūkstančio specializuotų salonų

Kolekcija „Kartell by Laufen“ sulaukė milžiniško populiarumo, tad nuspręsta steigti šiai kolekcijai skirtą pasaulinį specializuotų ekspozicijų tinklą. Nuo 2013 m. daugiau kaip 40 pasaulio šalių veikia jau... 550 tokių ekspozicijų. Pats įspūdingiausias ir didžiausias atskiras „Kartell by Laufen“ salonas duris atvėrė mados ir dizaino sostinės Milano širdyje, meno, dizaino ir aukštosios mados citadele tituluojamame Breros (Brera) rajone.

Dviejų aukštų didesnis nei 200 m² salonas stebina įspūdingu interjeru ir ekspozicijos erdvėmis, kuriose demonstruojamos, rodos, neišsemiamos „Kartell by Laufen“ stilistinės galimybės. Prie baltų plonų „Saphir Keramik“ keraminių praustuvų R. Palomba meistriškai priderino baldus ir aksesuarus iš aukščiausios rūšies polikarbonato. Kūrėjas maksimaliai išnaudojo šios medžiagos spalvines galimybes, kurios yra praktiškai neribotos – nuo klasikinės baltos ir juodos iki prabangios aukso spalvos. Dizaineris elegantiškai pritaikė permatomus spalvotus paviršius ir taip atskleidė chameleonišką kolekcijos prigimtį prisitaikyti prie skirtingos stilistikos interjero – nuo santūraus minimalistinio iki alsuojančio prabanga.

„Kartell by Laufen“ salono adresas

Via Pontaccio 10, Milano



Kartell^{by} LAUFEN

Kartell by Laufen ekspozicijos Lietuvoje:
Muresta, P. Lukšio g. 32 (Domus galerija), Vilnius • **Sidabrinis krioklys**, Kęstučio g. 65/40, Vilnius
Vilpra, Perkūnkiemio g. 4, Vilnius • **Celsis**, Verslo g. 3, Kumpių k., Kauno raj.
Vilpra, Minijos g. 42 (NIC), Klaipėda

www.kartellbylaufen.com



„Dovre“

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

„Dovre“ – šiltiems ir jaukiems namams

Birutė MARTYŠIENĖ

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

Įkūnyta norvegiška tradicija

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

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

jų krosnelės ir židiniai jau seniai yra tapę kokybės simboliu.

„Dovre“ ketus – geresnis

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

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

Technologijų pranašumai – akivaizdūs

„Dovre“ krosnelėse ir židiniuose įdiegtos unikali



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

technologijos. Itin didelį krosnelės efektyvumą lemia antrinio švaraus degimo technologija. „Dovre“ gali pasigirti naujausių serijų krosnelėse pasiekusi net 84,2 proc. efektyvumą, tad būtent „Dovre“ krosnelės ir židiniai skleidžia daugiau šilumos, o jiems kūrenti reikia mažiau malkų.

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

Išskirtinis dizainas

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

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

Plačiausia krosnelių ir židinių pasiūla

„Dovre“ visame pasaulyje pirmauja ne tik išskirtine gaminių kokybe, bet ir neįtikėtinai didele krosnelių ir židinių įvairove. „Dovre“ gamina klasikines, modernias, vintažinio stiliaus, tradicines norvegiškas ir hibridines krosneles, kurios gali būti kūrenamos malkomis, pjuvenų briketais, rusvosiomis anglimis bei dujomis.

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

2015–2016 metų sezoną – gausu naujienų!

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

Daugiau informacijos ieškokite tinklalapyje www.dovre.lt.

Naujam būstui



> „Visorių alėjos“ gyventojai mėgausis puikiai sutvarkyta aplinka

„Visorių alėja“ – kokybiškam gyvenimui sostinėje

Dalia ŽILINSKIENĖ

Kas lemia kokybišką gyvenimą mieste?

Be abejo – būstas, gyvenamoji aplinka, šiuolaikinė infrastruktūra. Šie dalykai veikia mūsų nuotaiką, sveikatą, net savimonę. Žmogui svarbu turėti jaukius, patogius ir saugius namus, į kuriuos visuomet gera grįžti. Dar geriau, jei juos galima greitai ir lengvai pasiekti iš bet kurios miesto vietos.

Viena patraukliausių vietų

Malonu, kai vaizdo pro langus negožia kaimyninių daugiabučių virtinės, kai atsiveria plačios erdvės, graži gamta. Deja, pastaruoju metu nekilnojamojo turto Vilniuje plėtotojai mikrorajonuose su mažaaukščiais statiniais ir išplėta infrastruktūra jau beveik neberanda vietos daugiabučiams. Vis dėlto daugiabučio „Visorių alėja“ statytojai dar spėjo įsokti į traukinį. Namas statomas ramiaame, dar tik kuriamame gyvenamajame mikrorajone, kur vaizdo pro langus neužstoja seni daugiabučiai ir yra daug

kitų pranašumų. Svarbiausia, ši vieta – viena iš strategiškai patraukliausių sostinėje.

Mėgausis gamta ir švari oru

Namas „Visorių alėja“ statomas tarp žaliuojančių Fabijoniškių miško ir Jomanto parko, šalia mažaaukščių statinių kvartalo. Iš čia lengva pasiekti pagrindines Vilniaus gatves, nuosavu ir visuomeniniu transportu galima greitai nuvykti į miesto centrą ar kitus mikrorajonus – tai kasdien sutaupo daug laiko bei jėgų. Tačiau Visorių gatvėje nebus intensyvaus eismo, todėl jos gyventojų nevargins transporto keliamas triukšmas ir tarša, ir žmonės, gyvendami greta parkų, mėgausis švari oru.

Išplėta infrastruktūra

Puikiai išplėta infrastruktūra gyvenimui „Visorių alėjoje“ suteikia daug pranašumų. Čia bus patogų gyventi bet kokio amžiaus žmonėms. Tėvai galės pasirinkti, į kurį iš artimiausių lopšelių-darželių ar mokyklų vesti atžalas, mokiniams bus netoli iki Fabijoniškių pagrindinės mokyklos, studentams – iki Mykolo Romerio universiteto. Daugiabučio



> Butai – itin patogiai suplanuoti

gyventojams bus patogų pasiekti Vilniaus Jeruzalės ir Abraomo Kulviečio vidurines mokyklas, Baltupių progimnaziją. Nereikės toli keliauti norint nusipirkti maisto ar kitų prekių, gauti įvairių paslaugų – tereikės pasirinkti vieną iš aplinkinių prekybos centrų. Sportuojančių gyventojų laukia modernus dviračių takas, arti įsikūrę šiuolaikiniai sveikatingumo ir sporto klubai. O kai prireiks gydymo paslaugų, bus patogų kreiptis į gydymo įstaigas Santariškėse.

Jausis saugiai

„Visorių alėjoje“ bus smagu gyventi jauniems, mažus vaikus auginantiems žmonėms. Jie kartu su savo atžalomis galės maloniai leisti laiką prie namų – jaukioje, apželdintoje aplinkoje, sukurtoje su ypatingu rūpesčiu ir atida. Įsėtis ir žaisti gražiais žaidimais nuo kaimyninių sklypų atskirtame uždareme vidiniame kieme su vaikų žaidimų įranga, suoliukais ir gėlynais bus itin saugu. Namo teritoriją numatyta aptverti ir stebėti vaizdo kameromis, todėl bet kas svetimas į kiemą negalės patekti, suaugusiems bus ramu, kad vaikai smagiai sau žaidžia ir neišbėgs į gatvę. Gyventojai galės jaustis saugiai ir dėl tinkamo apšvietimo, laiptinių durų su kodinėmis spynomis bei įrengta pasikalbėjimo sistema, „šarvo“ tipo butų durų. Be to, gyventojų ramybe visą parą rūpinsis saugos tarnybos budėtojas. Saugūs bus ir gyventojų automobiliai. Jie stovės po namu įrengtoje uždaroje požeminėje aikštelėje, į kurią iš visų laiptinių patogų patekti liftu.

Nepriekaištingai suplanuota

Gyventojai įvertins ir patogius „Visorių alėjos“ butus. Dėl jų ne vieną dieną galvas suko visa patyrusių

architektų grupė. Iš daugybės pateiktų eskizų buvo atrinkti racionaliausi pasiūlymai – aukštų planuose neliko nefunkcionalių erdvių, ilgų koridorių. Vietoj jų butuose suplanuotos papildomos patalpos – sandėliukai ar drabužinės. Bet svarbiausia, būstų erdves būsime savininkai panorėję galės perplanuoti – jas

padidinti ar sumažinti, net keisti numatytą kambarių skaičių. Pirmo aukšto gyventojai galės džiaugtis medžiu klotomis lauko terasomis, kiti naujakuriai – balkonais. Laiptų aikštelėse tebus 3–5 butai.

Patikimos konstrukcijos ir medžiagos

„Visorių alėjos“ namui statyti naudojamos itin patikimos statybinės konstrukcijos ir medžiagos, daug dėmesio skiriama šildymo išlaidoms taupyti. Būstų išorės sienos iš patvaraus silikatinių blokelių mūro ir monolito bus apšiltintos net 20 cm storio termoizoliacinės medžiagos „Neopor“ sluoksniu („Neopor“ šilumos laidumas, palyginti su panašiomis medžiagomis, kur kas mažesnis). Butuose bus įrengtas centrinis šildymas, tačiau su atskira šildymo reguliavimo ir apskaitos sistema. Pertvaros tarp butų bus mūrinės, apšiltintos 10–15 cm akmens vatos sluoksniu. Jos sulauks ne tik šilumą, bet ir izoliuos iš kaimynų sklindančius garsus. Šilumą taip pat taups ir tylą saugos dviejų kambarių, trijų stiklų paketų plastikiniai langai. Pastato išorę pajavirins ir modernų jo įvaizdį ilgam užtikrins kontrastinga danga: kūrybingai suderinti struktūrinis tinkas ir kompozicinės plokštės.

Nors namas išsiskirs daugybe pranašumų, būstai jame bus nebrangūs. Kol kas „Premium“ klasės butus „Visorių alėjoje“ galima įsigyti už ekonominės klasės butų kainą. Juos perkantiems bankai jau teikia specialių paskolų pasiūlymų. Vis dėl to tikėtina, kad paklausai padidėjus, šie būstai brangs.

UAB „Recus“
Tel. +370 611 39 444
www.visorialeja.lt



Būstams



➤ Nendrių dangą nesunku pritaikyti nestandartinių formų ar konstrukcijų stogams uždengti

Nendriniai stogai – tik šių laikų mada?

Dalia ŽILINSKIENĖ

Europos šalyse vėl madingi nendriniai stogai. Nors jie, palyginti su kitokių medžiagų stogais, brangoki, nendriniais stogais puikuoja ne tik užmiesčio sodybos. Šiais laikais jie puošia didelius prabangius namus ir net daugiaaukščius miestų pastatus. Kodėl nuolat auga nendrių stogų paklausa, atskleidžia bendrovės „Simpeksa“ direktorius Mindaugas Kasparavičius. Ši įmonė daugiau nei 12 metų stogus nendrėmis dengia ne tik Lietuvoje, bet ir Latvijoje, Vokietijoje, Olandijoje, Belgijoje.

Dėl ekologijos ir estetikos

Nendriniai stogai tampa vis paklausesni dėl daugybės pranašumų. Visų pirma, ši danga – viena iš ekologiškiausių – natūraliai gamtoje augančioms nendrėms žmogaus veikla beveik nedaro jokios įtakos. Stogams tinka nesupelijusios, šviesiai gelsvos nendrės. Tačiau tik profesionalūs

meistrai gali nuspręsti, ar nendrės tikrai tinkamos. „Simpeksos“ stogdengiai naudoja aukščiausios kokybės išdžiovintas, atskirtas nuo priemaišų ir neapdirbtas nendres iš Lietuvos, Latvijos, Ukrainos, Vengrijos, Rumunijos, Olandijos ir net Kinijos.

Nendrių dangą nesunku pritaikyti nestandartinių formų ar konstrukcijų stogams uždengti. Ši danga architektams suteikia projektavimo laisvę, neriboja jų fantazijos, dėl to užsakovams galima pasiūlyti banguotą, įvairaus nuožulnumo stogą ir taip sukurti originalų pastatą.

Nendriniai stogai tinka ne tik gyvenamiesiems namams ar vasarnamiams, bet ir pirtims, klėtims, pavėsinėms, šuliniams bei kitiems statiniams. Nors tokia danga itin dera prie užmiesčio kraštovaizdžio, gali būti sėkmingai įkomponuota ir urbanistinėje aplinkoje, tapti patraukliu miesto architektūros akcentu.

Ilgamžė ir storisusia danga

Nendriniai stogai tenkina ir praktiškus vartotojus, kuriems už estetiką svarbesnės dangos

eksploatacinės savybės ir fizinės charakteristikos. Įsikūrus po nendrių stogu, žiemą būna šilta, o vasarą – vėsu. Dėl porėtos nendrių struktūros – nendrės stiebelyje maždaug kas 30 cm išsidėsčiusios pertvarėlės – stogas geriau izoluoja šilumą, ir garsą. Įprastos stogo dangos būna 3 cm, neretai – vos 0,5 cm storio, o nendrinė danga vienintelė būna net 25–35 cm storio. Profesionalų uždengto 30 cm storio nendrių sluoksnio šilumos laidumo koeficientas yra 0,20 W/(m·K) ir jau seniai atitinka paskutinės statybos taisyklėse įrašytas šilumos varžos normas. Ilgaikiškumas – dar vienas savybė, dėl kurios stogą verta dengti nendrėmis. Nendrės auga vandenyje ir jų sudėtyje yra vaško, todėl jos itin atsparios drėgmei. Nendrės taip pat nebijo temperatūrų kaitos, saulės ir UV spindulių. Dėl to patyrusių meistrų dengti nendriniai stogai gali būti naudojami net 50 metų. Kita vertus, dar projektuojant reikėtų kreiptis į nendrių stogų specialistą, kad vėliau būtų išvengta statybos klaidų. Ar nendrinis stogas bus ilgaamžis, lemia ir stogo konstrukcija – kuo stogas statesnis, tuo greičiau nubėga lietaus vanduo ir danga greičiau išdžiūva.

Degumas – tik mitas

Nors prižiūrėti nendrių dangą visiškai paprasta, būtent priežiūra lemia ir tokio stogo ilgalaikiškumą. Svarbu, kad stogui saulės spindulių neužstotų dideli medžių vainikai ir ant jo nekristų lapai ar šakelės, nes kitaip jis samanos, lėtai džiūsi, net gali pradėti pūti. Bet nereikia išsigąsti, jei ir atsiras samanų, – pakaks jas tiesiog nubraukti nuo stogo. Nendrių stogų nebūtina apdoroti priemonėmis nuo samanojimo, impregnantais ar antiseptikais.

Vis dar gajus mitas, kad nendriniai stogai labai degūs. Jį paneigia dabartinės priešgaisrinės priemonės. Užsakovo pageidavimu nendrinę dangą galima nupurkšti antipiremais. Tačiau net Olandijoje, kur pastatų nendriniais stogais daugybė, antipiremais apipurkšta mažiau nei 10 jų procentų. Kur kas svarbiau laikytis priešgaisrinių reikalavimų – kaip ir kitaip dengtuose namuose, nes saugumas labiau priklauso nuo pastato eksploatacijos, nei nuo



➤ Patyrusių meistrų dengti nendriniai stogai gali būti naudojami net 50 metų

statybinių medžiagų. Tarkim, naudojant kietąjį kurą reikia prižiūrėti ir laiku valyti kaminą.

Svarbi darbų sparta ir kokybė

Šiais laikais nendrių jau niekas nepjausto rankomis. Tą daro kombainai. Priklausomai nuo stogo sudėtingumo, uždengti 200 m² stogą nendrėmis tereikia 2 savaičių. Ant nendrių stogų taip pat galima įrengti stogo saugos elementų, užtvaryti nuo sniego ir pan., tik reikia viską tvirtinti specialiais laikikliais. Žinoma, stogo dangos kokybę lemia ir kokybiški tvirtinimo elementai. Todėl vietoj anksčiau naudotų netvarių medinių elementų dabar naudojami 5 mm skerspjūvio cinkuoti strypai, medsraigčiai, nerūdijančios vielos kilpos.

Nors UAB „Simpeksa“ savo dengtiems stogams teikia 5 metų garantiją, dar nėra sulaukusi prašymų jų remontuoti. M. Kasparavičius džiaugiasi, kad užsakymų tiek Lietuvoje, tiek užsienyje tikrai netrūksta. Nieko nuostabaus, nes dėl kokybiško ir išvaizdaus nendrinio stogo name gyventi šilta ir jauku, toks stogas suteikia namo gyventojams sveikatingo patogumo pojūtį. Tad ar tikrai tik dėl mados auga jų paklausa?

UAB „Simpeksa“
Dariaus ir Girėno g. 19-1,
Gargždai, Klaipėdos r.
Tel. +370 600 75 557
mindaugas@simpeksa.lt
www.simpeksa.lt

SIMPEKSA
NENDRIŲ STOGŲ DENGIMAS

Pagaminta Lietuvoje



➤ Šiaudiniams skydams montuoti nereikia kranų ir kitos sunkiosios technikos

Šiaudinukas per dvi dienas

Saulė NARMONTAITĖ

Išgirdę apie šiaudinius namus, vadinamus šiaudinukais, dažniausiai prisimename pasaką apie tris paršiukus. Pasakoje tokiam nameliui baigėsi liūdnai, tačiau tikrovėje šiaudinukai – tvirti ir šilti statiniai. Šiaudinius namus žmonės statė jau XIX a. Seniausias Europoje šiaudinukas yra Prancūzijoje – jame gyvena jau trečia šį namą pastačiusio žmogaus karta. Gali būti, kad tiek ir daugiau kartų atlaikys ir iš lietuviškų šiaudinių skydų statomi namai. O kas nenorėtų pasistatyti nebrangaus ir šilto namo, kuriame galėtų pasenti jo proanūkiai?

Iš JAV – į Europą

XIX a. pabaigoje į Šiaurės Amerikos Nebraskos valstiją atvykę naujakuriai nerado įprastų medžiagų, iš kurių galėtų statyti tvirtus ilgaamžius namus. Todėl atvykėliai pasinaudojo to laikmečio išradimu –

šiaudų presavimo mašina – ir iš šiaudų ėmė statyti ne tik namus, bet ir dvarus bei bažnyčias.

Pirmieji šiaudinukai buvo bekarkasiai, su laikančiosiomis sienomis. Tokie pastatai buvo statomi iki pat 1940 m. ir dalis jų tebestovi. Net tryliką iš septyniadešimties 1915–1930 m. pastatytų šiaudinių puikiai tarnauja ir šiomis dienomis. Gal šis faktas, o gal suvokimas, kad galima pasistatyti nebrangų, bet šiltą ir patvarų būstą, sukėlė naują šiuolaikinės statybos iš šiaudų bangą Europoje.

„Pirmiausiai tokiais statiniais susižavėjo Europos ūkininkai. Pamatę, kad presavimo mašinos suspausti šiaudų ryšuliai – puiki šiltnamoji medžiaga, jie nutarė šiaudais apšiltinti ūkio pastatus ir gyvulių tvartus. Netrukus pradėjo dygti ir pirmieji gyvenamieji bekarkasiai šiaudų nameliai, – pasakoja šiaudinių namų statybos technologiją išstobulinusios lietuviškos bendrovės „Ecococon“ direktorius Marius Tarvydas. – Namo sienos būdavo statomos iš supresuotų šiaudinių ryšulių, kuriuos sutvirtindavo pagaliais, lazdomis ar lentomis, – tokių konstrukcijų namai labai patikimi.“ Vėliau šiaudų ryšulius imta naudoti karkasiniams namams apšiltinti. Tokios technologijos populiarios ir šiais laikais.



➤ Lietuviški šiaudiniai namai tarnaus ne vienai šeimos kartai

Paskutinis šiaudas, išjudinęs lietuvius

Išsklaidyti abejones dėl šiaudinių namų patvarumo ir tinkamumo gyventi labiausiai padėjo 1993 m. pasirodęs žurnalas „Paskutinis šiaudas“ („The Last Straw“). Šis leidinys paskatino tobulinti šiaudinių statybų technologijas. Jų pažangą patvirtino ir tyrimus atlikę mokslininkai. Jų teigimu, šiaudinukai tapo labai šilti ir itin atsparūs ugniai, gniuždymui bei vėjui, tad tokie statiniai gali drąsiai konkuruoti su mūriniais, mediniais ir iš kitokių įprastų statybinių medžiagų pastatytais namais. Tą rodo ir atvejai per 1999 m. žemės drebėjimą Kinijoje. Per šią nelaimę buvo sugriauta nemažai pastatų, bet šiaudinė mokykla dėl tamprios statybinės medžiagos gamtos kataklizmą puikiai atlaikė.

„Karkasiniai namai, apšiltinti šiaudų ryšuliais, paklausūs ir šiomis dienomis. Tokių statinių vis daugėja. Lietuvoje yra 40 šiaudų ryšuliais apšiltintų namų, – teigia M. Tarvydas. – Šiaudinuką dažniausiai renkasi tas, kas nori pats pasistatyti namą ir gyventi natūralių medžiagų ekologiskame būste.“

Lietuvių gaminiai sukėlė perversmą

Bene didžiausia šiaudinių namų statybos naujiena – vadinamieji šiaudų skydai. Šis pasaulio dėmesio ir pripažinimo jau sulaukęs gaminytis – lietuvių išradimas!

„Neprofesionaliems statybininkams pasistatyti šiaudinį namą iki šiol buvo nelengva. Tai ilgai trukdavo, reikėjo specialių žinių. Ne kiekvienam pavykdavo šiaudus sudėti tvirtai ir teisingai.

„Ecococon“ gamybos vadovas Domantas Surkys sugalvojo, kad įprastus šiaudinius ryšulius reikėtų įrėminti ir taip padėti šiaudinių statytojams. Taigi buvo sukurtas unikalus produktas – skydai iš natūralių šiaudų. Tai medinio karkaso moduliai, į kuriuos tolygiai, tankiai ir lygiai supresuojami šiaudai. Tokių skydų galime pagaminti įvairių dydžių“, – pasakoja M. Tarvydas.

Naujosios „šiaudinės plytos“ tokios lengvos, kad statyboms nereikia kranų ar kitos sunkiosios technikos. Be to, montuoti šiaudinius skydus visai paprasta. „Skydai suglaudžiami šonais ir sujungiami paprasčiausiais varžtais, tad statybos darbams pakanka paprasto gręžtuvo. Kadangi skydai vieni prie kitų pritvirtinami itin glaudžiai, nesusidaro šalčio tiltų, konstrukcija tampa ypatingai sandari, – tikina bendrovės „Ecococon“ vadovas. – Mūsų sienos yra pačios didžiausios šiluminės varžos pasaulyje. Kitos tokios šiltnamosios medžiagos kol kas nėra.“

Svarbu ir tai, kad įsigijus tokių „šiaudinių plytų“, palyginti nebrangų, šiltą, ekologišką ir ilgaamžį namą galima pasistatyti labai greitai – statinio sienos sumontuojamos vos per vieną dvi dienas. „Ecococon“ gaminiai turi visus reikalingus sertifikatus.

Taigi tvirtą ir šiltą namą iš šiaudinių skydų dabar gali pasistatyti bet kurios profesijos žmogus. Belieka pasiraityti rankoves.

*Šiluminė varža R = 9,2 m² K/W;
šilumos perdavimo koeficientas U = 0,111 W/m²K

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





Būstui

➤ Bambuko danga tinka norintiems išskirtinio dizaino grindų

Kai norisi natūralių ir šildančių grindų

Donatas BALADINSKAS

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

Kietesnis už ąžuolą

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

viena ekologiškiausių, bet ir kietiausių grindų dangos rūšių.

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

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

„Žalioji“ gamyba

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

susukamos, suspaudžiamos ir sukljuojamos.

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

Išskirtinės savybės

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

Tinkamos veiksmingam grindiniam šildymui

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

Du viename

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

Lentelę po lentelės...

Kaip ir tradicinės medžio masyvo grindys, bambuko



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

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

Sąvokos

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

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

BAMBUKO
grindys



„Rubisolio“

➤ Svečiai net neįtars, kad stilingas paveikslas ant sienos – tai šildymo plokštė

Šilti, sveiki ir ekonomiškai namai be dūmų ir vamzdžių

Rūta KLIŠYTĖ

Šiluma kaulų nelaužo, tačiau kiek iečių jau sulaužyta ginčijantis dėl to, koks šildymas geriausias! Atsakymas, kaip ir reikėjo tikėtis, atėjo iš modernių Vakarų. Iš ten Lietuvą pasiekė ir vis labiau mūsų šalyje populiarėjanti ekošildymo sistema.

Kas yra ekošildymas?

Ekošildymas – tai tiesioginis elektrinis šildymas, tačiau nuo tradicinio elektrinio šildymo skiriasi tuo, kad kaitinimo sistemoje naudojami ne įprasti kaitinimo elementai ar variniai kabeliai, o elementai iš anglies pluošto. Toks šildymas daug veiksmingesnis, mažesnių sąnaudų ir dėl žemos įkaitimo temperatūros užtikrina puikų patalpos mikroklimatą: nedegina deguonies, nesusausina oro, sukelia mažiau dulkių. Ekošildymas turėtų patikti šiuolaikiškiems, praktiškiems žmonėms – jis kaip pagrindinė ar papildoma šildymo sistema puikiai tinka tiek senos, tiek naujos statybos

namui ar butui, taip pat biurui. Jį galima naudoti ir kombinuotojo šildymo sistemose, pavyzdžiui, didžiojoje namo pirmo aukšto svetainėje ekošildymą galima derinti su šildymu kietojo kuro krosnele arba židiniu. Toks kombinuotasis šildymas labai populiarus Skandinavijoje.

Nedidelės investicijos ir mažos sąnaudos

Kodėl verta rinktis ekošildymą? Šiais laikais statomi namai yra šilti, gerai izoluoti, todėl bet kurios sistemos šildymo kaštai bus nedideli. Taigi į brangias sistemas investuoti neverta, nes jos atsipirks tik anūkams.

Ekošildymui nereikia sudėtingų įrenginių, brangios santechnikos, atskiros patalpos ar kamino, dėl to pradinės ekošildymo investicijos, palyginti su kitų šildymo sistemų, yra 2–4 kartus mažesnės. Ekošildymo įranga 100 m² būstui A energinio naudingumo klasės name apšildyti kainuos nuo 1500 eurų.

Renkantis sistemą reikia atsižvelgti į jos aptarnavimo kaštus. Manoma, kad šildymas kietuoju kuru pigiausias, tačiau suskaičiavus jo sistemos aptarnavimo, valymo, kuro sandėliavimo kaštus, tuo galima suabejoti. Be to, norinčių dirbti savo namo kūrikais gretos



➤ Grindinis šildymas gali būti įrengtas ir po parketu

smarkiai retėja, o švaros ir ekologijos entuziastų daugėja. Ekošildymo sistemos, priešingai nei dujinių ar kietojo kuro katilų, nereikia prižiūrėti, valyti ar kitaip aptarnauti.

Ekošildymo sistema efektyvumu nenusileidžia nė šilumos siurbliams. Juk kuo šildymo įranga brangesnė ir technologiškai sudėtingesnė, tuo brangiau ją prižiūrėti, tuo didesnių pradinė investicijų jai reikia. Suskaičiavus šiuos kaštus matyti, kad šilumos siurblys atsipirks galbūt tik po gerų 20 metų. Tačiau ar tiek atlaikys?

Įrengus ekošildymo sistemą galima ir sutaupyti: kad patalpoje būtų 21 laipsnių temperatūra, termostatą pakaks nustatyti ties 19 laipsnių padala, mat dėl tiesioginio paviršių šildymo šilumos efektas būna maždaug dviem laipsniais didesnis.

Greitai, lengvai ir ilgam

Gyvenamajame name ar bute keliais etapais ekošildymo sistema sumontuojama per vieną dvi dienas. Pirmiausia išvedžiojami elektros laidai. Prieš paklojant grindis įrengiamas grindinis šildymas, o lubinis ir sieninis šildymas gali būti montuojamas tiek būstą statant, tiek jau padarius visą apdailą – nelygu kliento pasirinktas šildymo įrenginys. Taip pat verta paminėti, kad patalpoje maloniausias mikroklimatas sukuriamas derinant lubinį, sieninį ar grindinį šildymą.

Ekošildymo sistemoje naudojamas anglies pluoštas efektyviai veikia 120 000 valandų. Tai reiškia, kad Lietuvoje sistema tvers net 25–30 sezonų. Praktiškai joje nėra kam gesti (nebent ilgainiui iš rikiuotės išeitų termostatas, tačiau jį lengva pakeisti), o garantija – ilgalaikė – iki 10 metų.

Ekošildymas gali būti visiškai automatizuotas. Jį patogų reguliuoti, paskirstyti atskirose erdvėse, galima užprogramuoti prieš šildymo sezoną ir valdyti išmaniajame telefone ar planšetėje įdiegta specialia programėle.

Ekošildymo sistemos sudedamosios dalys

- **Grindinis šildymas:** kilimėliai ir tinkelėliai po plytelėmis, laminatu ar parketu. Montuojami būstą statant.
- **Lubinis šildymas:** šildymo plėvelė, plokštės. Gali būti montuojamas tiek būstą statant, tiek jau po apdailos darbų.
- **Sieninis šildymas:** plokštės, akmeniniai radiatoriai, akumuliaciniai radiatoriai, infragvatuškai. Gali būti montuojami tiek būstą statant, tiek jau atlikus apdailą – nelygu pasirinkta įranga.
- **Valdymas:** termostatas, speciali išmaniojo telefono ar planšetės programėlė.

Bendrovės „Rubisolio“ įrangos parduotuvių ieškokite Vilniuje, Paplaujos g. 3 A Kaune, Technikos g. 7
www.rubisolis.lt
www.ekosildymas.lt

RUBISOLIS
speciali šildymo įranga



➤ Vonia gali virsti mažyčiu 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 prisistatėme kaip šiuolaikiškos, aukštos kokybės santechnikos

gamintojai. Šiandien savo gaminius eksportuojame į Rytų ir Vakarų Europos šalis, Kazachiją, JAV ir kt. Išsiskiriame novatorišku kūrybiniu požiūriu į gamybą, siekiame aukščiausios kokybės, didžiujamės 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 meniškai, 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 paslapčių?
- 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 laikui 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 technologiškai 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, nedarė medžiaga, ją lengva apdirbti. Jei kartais gaminyje 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 įmonė 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 miegamojo. 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 Farinaciu (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



➤ Čatučako turguje tikrai rasite suvenyrų, egzotinio maisto ar tiesiog pagansite akis

Šeši patarimai keliaujantiems

Mykolas VADIŠIS

Bankokas (Bangkok) – vienas lankomiausių pasaulio miestų, kasmet sulaukiantis apie 16 mln. užsienio turistų. Pačiame mieste gyvena 8 mln. žmonių, dar tiek pat įsikūrę priemiesčiuose. Patarti, kaip pažinti naują kultūrą ir pramogauti tokioje žmonių knibždėlyne, tikrai nelengva. Vis dėlto, jei pasiteirausite vietos gyventojų, jie jums greitai išvardins, ką Bankoke reikėtų nuveikti ir atrasti pirmiausiai.

Keliaukite laiveliais

Tokiame dideliame mieste kaip Bankokas plaukdamis laivais išvengsite spūsčių, triukšmo ir sutaupysite laiko. Be to, plaukdamis iš vienos miesto priplaukos į kitą, pamatysite senąjį ir naująjį Bankoką, jo gyvenamuosius namus ir šventyklas.

Paragaukite tradicinio maisto ir šviežių sulčių

Bankokas – viena pasaulio maisto sostinių. Tradicinėje Tailando virtuvėje derinami rūgštus ir saldūs, aštrūs ir sūrūs skoniai, egzotiniai vaisiai, jūrų gėrybės, vištiena... Tad išlipę iš lėktuvo daug nelaukite ir pradėkite tyrinėti Tailando virtuvę. Per visą viešnagę gerkite šviežias egzotinių vaisių sultis – čia jos pigios, gardžios ir kupinos vitaminų.

Užsisakykite tailandietišką masažą

Dar vienas Bankoko atributas – tailandietiškas masažas. Tradicinio tailandiečių masažo centrų rasite daugelyje Bankoko rajonų. Viename jų – Wat Po (Wat Pho), kur sukiojasi ir daug turistų, labiausiai tikėtina pakliūti pas gerą masažuotoją. Kai kur jums ne tik padarys atpalaiduojamąjį masažą, bet ir pamokys jo paslapčių.

Apsilankykite Didžiuosiuose karaliaus rūmuose

Didieji karaliaus rūmai (Phra Borom Maha Ratcha Wang) geriausiai atspindi Tailando šalies istoriją ir architektūros didybę. Be to, triukšmingame mieste tai – ramybės oazė.

Švęskite drauge

Geriausiai miesto ir šalies tradicijas atspindi tradicinės šventės. Jų Bankoke tikrai nestinga. Balandį per Songkrano (Songkran) šventę tailandiečiai ir miesto svečiai pasitinka Naujuosius metus ir gatvėse laistosi vandeniu. Tailande švenčiami ir kinų Naujieji metai, kurie sujungia dvi tautas – kinus ir tailandiečius, bet šventėje smagu ir atvykėliams. Tailando karaliaus gimtadienis minimas įspūdingais fejerverkais. O į tarptautinį muzikos ir šokių festivalį rugsėjo pabaigoje – spalio pradžioje susirenka daugybė muzikantų ir šokėjų iš viso pasaulio. Lapkritį šventėje *Loy Krathong* į vandenį leidžiami laiveliai iš bananų lapų – tai auka dievams, kurie apsaugo nuo nesėkmių.

Pasižmonėkite Čatučako turguje

Čatučakas (Chatuchak) – vienas didžiausių savaitgalio turgų pasaulyje. Jame per dieną apsilanko apie 200 000 žmonių, o prekių iš viso Tailando siūlo apie 15 000 prekeivių. Šiame turguje tikrai rasite suvenyrų, egzotinio maisto ar tiesiog pagansite akis.



GYVENK DŽIAUGDAMASIS!



Atraskite nuostabaus grožio karalystę!

Skrydžiai kiekvieną penktadienį jau nuo spalio 30 d.

Geriausių pasiūlymų atostogoms ieškokite www.novaturas.lt ir kelionių agentūrose, prekiaujančiose NOVATURO kelionėmis.

NOVATURAS
www.novaturas.lt



>Palei drėkinamuosius kanalus levadas įrengti pasivaikščiavimo takai

Žydinti rojaus sala

Danutė SAVICKAITĖ

Madeira (Madeira) – nuostabi Atlanto vandenyno skalaujama Portugalijos sala, turinti tik apie 240 000 gyventojų. Čia nėra ryškios metų laikų kaitos – oro temperatūra svyruoja nuo 20 iki 28 laipsnių šilumos, tad Madeiroje visus metus auga ir noksta įvairūs egzotiški vaisiai ir daržovės. Tai rojus egzotiškų augalų mėgėjams – sala kartais vadinama plaukiojančiu gyvų gėlių vazonu, nes joje nuolat kas nors žydi.

Laurų miškas kaip prieš 600 metų

Smėlio paplūdimių čia nedaug, nes Madeira – vulkaninės kilmės sala, nedideli jos paplūdimiai – ne smėlėti, o juodo akmens. Tačiau norintiems grožėtis gamta, nevengiantiems per dieną nueiti dešimtis kilometrų Madeira – ideali poilsio vieta.

Pasak Madeiros turizmo skatinimo biuro atstovo Rikardo Beono (Ricardo Beon), nors Madeira



priklauso Portugalijai, nuo žemyninės šalies dalies ji smarkiai skiriasi ir gamta, ir kraštovaizdžiu. Madeiroje vyrauja subtropinis klimatas, todėl joje veša daugybė egzotinių augalų, būdingų tropikų ir Viduržemio jūros regiono šalims. Daugelis augalų į Madeirą kadaise buvo atvežti iš įvairių pasaulio kraštų ir sėkmingai čia prigijo.

Dėl įvairovės ir amžiaus Madeiros gamtos paveldas Europoje yra išskirtinis. Salos pietuose žaliuoja laurų atogrąžų miškas (Laurissilva) – toks pats, kokį Portugalijoje prieš 600 metų išvydo salą atradę jūrininkai. Sakoma, kad šis miškas išlikęs nuo paskutinio apledėjimo. Jame iki šiol stūkso medžiai sulig dešimties aukštų namu ir sunkiai apglėbiami sumedėję paparčiai. 1999 m. Madeiros laurų miškas buvo įtrauktas į UNESCO pasaulio paveldo sąrašą.

Dar vienas unikalus Madeiros reiškiny –



>Madeiroje yra net 16 botanikos parkų

drėkinamieji kanalai, dar vadinami levadomis. *Levada* portugalų kalba reiškia „atnešti“. Madeiros šiaurėje – drėgna, o pietuose – sausa, tad XVI a. portugalai pradėjo statyti kanalus, kuriais vanduo atitekėdavo į žemės ūkio regionus salos pietuose. Paskutinė levada buvo nutiesta 1940 m. Palei levadas įrengti pasivaikščiavimo takai, kuriais keliaujant galima pamatyti kvapų gniaužiančių salos vaizdų. Levados Madeiroje tęsiasi apie 1400 km. Vienus takus pelei levadas gali įveikti visi, kitus – tik patys ištvermingiausi.

Kiekvienam pagal skonį

Madeiroje puikiai pailsės trokštantys ramybės, tačiau nenuobodžiaus ir ieškantys linksmybių bei adrenalino. Ramiau atostogauti galima stebint gamtą, grožintis nuostabiais kalnų vaizdais, lankantis botanikos parkuose (Madeiroje yra net 16 botanikos parkų, draustinių, sodų bei penki gamtos rezervatai) ar keliaujant levadų takais.

„Adrenalino mėgėjams Madeiros sala – tarsi sporto klubas ar žaidimų aikštelė. Čia galima panardyti drauge su delfinais, pasiirstyti kanojomis, pasivažinėti kalnų dviračiais, paskraidyti sklandytuvais. Golfas, banglenčių sportas, buriavimas, žvejyba, kelionės, alpinizmas – aktyvios

veiklos atostogoms pajvairinti čia ras kiekvienas“, – tikina Madeiros turizmo skatinimo biuro atstovas.

Norintiems pasilinksinti, apsipirkti, pajusti naktinį gyvenimą R. Beonas pataria apsisototi salos sostinėje Funšalyje (Funchal). Šio miesto centre daug jaukių restoranų, barų, kur galima ir skaniai pavalgyti, ir pasimėgauti gaiviaisiais gėrimais. Pastaraisiais metais sostinės senamiestis (Zona Velha) tapo jaunimo vakarinio susibūrimo ir pasilinksminimų vieta.

Madeira maža sala, be to, dėl puikios kelių infrastruktūros ją galima pervažiuoti vos per porą valandų, todėl nė vienas objektas čia nėra per toli.

Gamtoje geriausia ilsėtis Kaletos (Calheta) regione, salos vakarinėje pakrantėje ir Porto Monizo (Porto Moniz), San Vísentės (São Vicente) bei Santanos (Santana) regionuose, šiaurinėje pakrantėje. Aktyvaus poilsio gamtoje mėgėjai galėtų pamėginti užkopti į kalnus – į Ruivo (Ruivo) ir Arieiro (Areeiro) viršūnes.

Rojus vaisių mėgėjams

Visas salos gyvenimas glaudžiai susijęs su jūra, tad daugelyje restoranų siūloma puikių jūrų gėrybių ir šviežios žuvies patiekalų. Jūros moliuskai *lapas*, aštuonkojai, krevetės, tuno kepsniai ir kardžuvės



peixe-espada filė – tai tik keli iš vietos delikatesų. O populiariausias patiekalas – *espetada*. Tai – ant lauramedžių šakelių suverti kepti jautienos gabaliukai, patiekiami su saldžiosiomis bulvėmis, salotomis, keptais kukurūzais ir vietos duona *bolo-do-caco* su česnakiniu sviestu.

Vaisių mėgėjai Madeiroje pasijus it devintame danguje, nes dėl derlingo vulkaninio dirvožemio ir švelnaus klimato saloje noksta mangai, bananai, avokadai, saldieji obuoliai, pasifloros, papajos ir dar gausybė kitokių vaisių.

Geriausios lauktuvės iš salos – unikalūs vynas madeira. Tai spirituotas vynas, kuris gali būti patiekiamas kaip aperityvas arba prie deserto. Šiam visame pasaulyje vertinamam gėrimui jau daugiau nei pusė tūkstančio metų. Vyną savo pjesėse išgyrė Viljamas Šekspyras, madeira žavėjosi monarchai, kunigaikščiai, generolai ir keliautojai. Madeiros vyną gėrė ir 1776 m. liepos 4 d. pasirašiusieji JAV nepriklausomybės deklaraciją. Sakoma, kad madeira – vienas ryškiausių salos simbolių, šis gėrimas geriausiai atspindi salos gyvenimo stilių bei charakterį.

Ruduo – renginių metas

- **Spalis 6–11 d.** – Madeiros gamtos festivalis (Madeira Nature Festival): daug su gamta susijusių renginių.
- **Spalis 9–11 d.** – Madeiros vandenyno lenktynės (Madeira Ocean Race): kasmetinės jūrinių baidarių lenktynės.
- **Lapkričio 1–8 d.** – Tarptautinis Madeiros plaukimo maratonas (Madeira International Swim Marathon): profesionalų ir mėgėjų plaukimo varžybos ir pramoginiai renginiai Kamara de Lobose (Câmara de Lobos), Funšalyje, Mašike (Machico), miestelyje Ponta de São Lourenço.

➤ Vaisių ir daržovių mėgėjai Madeiroje pasijus it devintame danguje

Verta apsilankyti

- Salos sostinėje **Funšalyje**.
- **Kamara de Lobose** – tipišrame žvejų kaimelyje, kurio apylinkėse yra **Kabo Žirao** (*Cabo Girão*) – aukščiausia (580 m) jūros uola Europoje.
- Vietovėje **Ponta do Sol** rasite puikių paplūdimių. Paplūdimiai **Jardim do Mar** ir **Paul do Mar** – bene geriausių vietos Europoje užsiimti banglenčių sportu.
- Gražiam **San Vissentės** miestelyje rekomenduojama apsilankyti urvuose, Vulkanizmo centre, paplaukioti natūraliuose miestelio **Porto Moniz** baseinuose.
- Iš **Santanos** miestelio patogiu leistis į įdomų žygį, pavyzdžiui, žygiuoti į kyšulį **Caldeirão** ar į gražių kalnų supamą **Fajalio** (Faial) miestelį.
- Nuvykus į Fajalį, patartina aplankyti ir gretimų miestelių **Ribeiro Frio**, **Poiso**, užkopti iki trečios pagal aukštį **Arieiro** viršūnės (1818 m). Nuo ten galima žygiuoti ir iki aukščiausio **Ruivo** (1862 m) kalno.
- Jei ruošiatės aplankyti smėlingu paplūdimiu garsėjantį **Mašiką**, būtinai nužingsniuokite ir iki **Ponta de São Lourenço** – labiausiai į Rytus nutolusios salos vietos.

Madeira: faktai ir skaičiai

- Nuo Madeiros iki Afrikos žemyno – 495 km, iki Europos – 990 km.
- Madeiros archipelagą sudaro Madeiros, Porto Santo (Porto Santo) ir negyvenamos Selvaženso (Selvagens) ir Dezertašo (Desertas) archipelago salos.
- Daugelyje istorinių šaltinių Madeiros atradimas datuojamas 1419 m.
- XV a., didžiųjų portugalų atradimų amžiuje, Madeira tapo vienu iš pagrindinių mainų centrų. Būtent Madeiroje ir Porto Sante Kristupas Kolumbas mokėsi navigacijos ir planavo kelionę į Ameriką.
- Diduma salos gyventojų – Romos katalikai. Oficiali kalba – portugalų, tačiau taip pat dažnai vartojama anglų.

MADEIRA - DAUGIAU NEI TIK SALA!



Tiesioginiai skrydžiai kiekvieną penktadienį jau nuo spalio 30 d.
Geriausių pasiūlymų atostogoms ieškokite www.novaturas.lt ir kelionių agentūrose, prekiaujančiose NOVATURO kelionėmis.

NOVATURAS
www.novaturas.lt



> Timanfajos nacionaliniame parke veriasi pirmąsio pasaulio vaizdai

Salos gamtovaizdis įkvėpė ne vieną kūrėją

Kristina STALNIONYTĖ

Arčiausiai Afrikos esančią Kanarų salą Lansarotę (Lanzarote) 1730 m. sukrėtė ilgiausiai pasaulyje trukęs ugnikalnio išsiveržimas, po kurio šį žemės lopinėlį ispanai pakrikštijo ugnies sala. Šešerius metus be poilsio spjaudęsis Timanfajos vulkanas (Volcan de Timanfaya) didžiąją salos dalį palaidojo po lava ir pelenais. Ugnikalniui nustojus rūkti, Lansarotės salos plotas buvo padidėjęs ketvirčiu.

Nuo vieno salos galo iki kito nėra nė 60 km, tačiau saloje kyšo net šimtas vulkanų. Kur bepažvelgsi – suskeldėjusi žemė ir pelenų laukai, akys kliūva už raudonų, oranžinių, gelsvų kalvų ir aplinkui išbarstytų lavos luitų. Iš padėbėsių išvystumėte tris šimtus išsižiojusių kraterių ir krateriukų.

Veriasi pirmąsio pasaulio vaizdai

Po ilgai trukusio vulkano pykčio Lansarotėje liko nepakartojamas gamtovaizdis: ryškių atspalvių žemę vagoja gilūs trūkiai, urvai ir prarajos, šlaituose žioji piltuvo formos duobės ir grioviai. Sako, būtent taip prieš milijonus metų atrodė ką tik susiformavęs pasaulis. Po lietaus Timanfajos šlaitai garuoja, rūksta. Kad galėtų pasigrožėti šiuo reginiu, lietaus Lansarotės gyventojai laukia it šventės.

Per pirmąsį pasaulį primenančius lavos plotus veda garsiausio Kanarų architekto, skulptoriaus ir dailininko Sezaro Manrikės (César Manrique) bei jo bičiulio Chesuso Soto (Jesús Soto) 1968 m. suprojektuotas Vulkanų kelias (Ruta de los Volcanes). 14 km maršrutas zigzagais vingiuoja pro pačią



> Ugos kaimo panorama

vulkano širdį, kur prieš du šimtmečius kalnas spjaudėsi ugnimi ir veržėsi lavos upės.

Po Timanfajos nacionalinį parką (Parque Nacional de Timanfaya) neleidžiama nei savarankiškai vaikščioti, nei važinėti nuosavu transportu. Palikus automobilį aikštelėje prie lankytojų centro, teks sėsti į autobusą ir lėtai vingiuoti S. Manrikės keliuku.

Ant vieno kraterio vidinės sienos pavaizduotas raudonas velniukas iškeltomis rankomis. Tai S. Manrikės sukurta stilizuota skulptūra, tapusi Timanfajos nacionalinio parko simboliu.

Lansarotės skoniai

Timanfajos viršūnėje S. Manrikė suprojektavo ir velnio vardu pavadintą restoraną „El Diablo“. Jo terasoje ant grotelėmis uždengtos kelių metrų skersmens apskritos angos čirška kepsniai. Mėsai iškepti pakanka natūralaus, iš žemės kylančio karščio. Restorano grindys šiltos it krosnelė.

Ne tik restoranas „El Diablo“ – visa sala garsėja savo skoniais ir kulinariiniu paveldu. Kone kiekvienas restoranas nustebins puikiais vietos ir populiariais visos Ispanijos patiekalais, o užkandžių barai *tapas bar* arba *tapería* – užkandėlių *tapas* įvairovė. Lansarotės pakrančių restoranėliuose paragaukite žuvies ir jūrų gėrybių patiekalų bei puikaus baltojo vietos vyno.

Vulkaniniuose pelenuose, duobutėse po vieną susodintos vynuogės gerai dera saulės atokaitoje.

Gilios duobutės apsaugo vynuoges nuo vėjų ir sausros. Iš viso saloje yra 17 nedidelių vynu daryklų *bodegas*, kuriose irgi laukiama lankytojų.

Paplūdimių ir aktyvaus turizmo mėgėjams

Mėgstantys per atostogas pajudėti saloje ras įvairios veiklos. Nuotykių ir įspūdžių medžiotojams patiks pasivaikščioti gamtos takais aplink Timanfajos nacionalinį parką, pajodinėti kupranugariais po lavos laukus, išmėginti įvairias vandens pramogas. Čia geros bangos plaukti banglente, gražus dugnas nardyti.

Poilsiautojai gali pabėgioti ar pasivažinėti dviračiais puikiai įrengtais dviračių takais, pakeliauti visą salą išraižytais pėsčiųjų maršrutais ir užkopti pasidairyti į neaukštus vulkaninius kalniukus. Jų žemėlapij galima nemokamai gauti turizmo informacijos centruose.

Lansarotė gerai žinoma ir profesionalaus sporto atstovams – žiemos sezonu čia nuolat treniruojasi profesionalūs dviratininkai. Saloje yra puikių vietų laiptuoti uolomis, paskraidyti parasparniais.

Iš vulkaninio smėlio susiformavusiuose gelsvuose, pilkuose, juoduose Lansarotės paplūdimiuose patiks lepintis pasyvaus poilsio mėgėjams. Iš visų pusių Atlanto vandenyno supamoje saloje tikrai daug vietų maudytis. Čia kiekvienas poilsiautojas ras sau mielą kampelį, paplūdimį galės pasirinkti net pagal smėlio spalvą. Viešieji Lansarotės paplūdimiai,





➤ Gvatizos miestelyje, Kaktusų parke, sutupdyta daugiau kaip 1400 rūšių augalų

išskyrus esančius saugomose gamtos teritorijose, yra nemokami.

Namas, į kurį lava veržiasi pro langus

Menininkas S. Manrikė sėmėsi įkvėpimo iš gamtos jėgų išvarpyto salos peizažo. Vietovėje *Taro de Tahíche* ant penkių lavoje įstrigusių oro burbulų stovi muziejumi paverstas jo namas. Šias požemines ertmes S. Manrikė aptiko atsitiktinai – kūrėjo žvilgsnį patraukė iš žemės plyšio kyšantys figmedžio lapai. Priėjęs arčiau menininkas išvydo, kad figmedis auga lavoje susiformavusiame oro burbule. Pavaikščiojęs aplinkui, S. Manrikė rado dar keturis tokius burbulus ir, įkvėpimo pagautas, ėmėsi darbo.

S. Manrikei patiko atviros erdvės ir dideli, žemę siekiantys langai. Vaikstant po jo namus atrodo, kad šis žmogus gyveno pusiau po stogu, pusiau gryname ore.

Nors S. Manrikės namelis žemutis, jis yra 1800 m², dar kita tiek užima terasos ir sodai. Dabar čia eksponuojami šio menininko ir jo amžininkų darbai, rengiamos parodos. Beje, šis namukas taip patiko Lansarotės gyventojams, kad šie ėmė jį kopijuoti ir netrukus saloje pridygo panašių baltų namelių.

Krabų ežeriukas lavos gysloje

Nepraleiskite progos apsilankyti netoli Aresifės (Arrecife) miestelio esančiame viename gražiausių S. Manrikės kūrinių – įlūžusioje vulkano gysloje suprojektuotoje koncertų salėje su restoranu ir aplink žaliuojančiais tropikų sodais. *Jameos del Agua*

vadinamą šėdevrą S. Manrikei padėjo pastatyti bičiuliai Luisas Moralesas (Luis Morales) ir Ch. Sotas.

Senųjų Lansarotės gyventojų kalba *jameos* reiškia žemės paviršiaus ertmės, pro kurias galima patekti į besišakančius urvus. Kompleksą sudaro trys požeminės erdvės – Didysis (El Jameo Grande), Mažasis (El Jameo Chico) ir Apvalusis arba Dubenėlio (El Jameo de la Cazuela) burbulai. Netoli pakrantės išsikerojęs urvas nusileidžia žemiau jūros lygio, todėl pro porėtą vulkaninę uolieną į burbulus prasisunkia vanduo.

Požeminiame ežerėlyje gyvena jau ne vieną dešimtmetį biologus stebinantys mažičiai akli krabai *Munidopsis polymorpha*. Visur kitur pasaulyje šie krabai tarpsta 2 km gylyje, tačiau Lansarotėje – beveik vandens paviršiuje. Ant juodo dugno ropinėjantys nago dydžio padarai žiba it pabertos baltos sagutės. 7 m gylio ežeriukas toks skaidrus, kad, regis, jo dugnas pasiekiamas ranka.

Urvo simboliais tapusiems krabiukams prie jėgimo pastatyta milžiniška skulptūra. Lavos gysla, kurioje pasidarbavo S. Manrikė, yra 6 km ilgio ir siekia kiek toliau nuo kranto esantį kitą, Žaliąjį urvą (Cueva de los Verdes).

Kaktusų pasaulis

Gvatizos (Guatiza) miestelyje išraustame žemės karjere S. Manrikė kartu su botaniku Stanislavu Gonzalesu Fereru (Estanislao Gonzales Ferrero) suprojektavo kaktusų parką (Jardín de Cactus). Nenorėdamas perdėm keisti kraštovaizdžio ir kištis į gamtą, menininkas savo kūriniui pasirinko tokią vietą, kur kaktusai augo ir anksčiau. Net akmenis, skulptūras ir šviestuvus, kad derėtų prie kaktusų, S. Manrikė papuošė spygliais.

Kadaise šioje vietoje žaliavo opuncijų laukai, o mėsingus augalus kramsnojo milijardai košenilių. Tai ant kaktusų gyvenantys parazitai *Dactylopius coccus*, naudojami raudoniems dažams gaminti. Kolonijiniiais laikais iš Pietų Amerikos atvežtų košenilių auginimas XIX a. virto vienu pelningiausių salos verslų: dažus gamino kone kas trečias Lansarotės gyventojas.

Iš karjero išsėmus derlingą žemę, atsirado didelių duobių, liko stovėti lavos stulpų. Tokia meniška aplinka įkvėpė S. Manrikę dar labiau patobulinti gamtos kūrinių. Ant laiptuotų terasų, vulkano kraterį primenančioje aikštelėje, jis sutupdė daugiau kaip 1400 rūšių augalų. O ant „kraterio“ krašto baltuoja kaktusais apsodintas vėjo malūnas.

ŽIEMOS
SEZONO
NAUJIENA!

Lansarotė

UNIKALI SALA



Biosphere Reserve



Lansarotė – unikali, nepaprastai graži sala.

Nuostabi gamta, dramatiški peizažai, ilgos ir smėlėtos pakrantės, senąsias tradicijas išlaikiusi kultūra, autentiški vietos valgiai ir, svarbiausia, nuoširdi pagarba aplinkai – visa tai Lansarotės salą paverčia idealia vieta mėgautis atostogomis ir skatina čia sugrįžti.

www.turismolanzarote.com

Tiesioginiai skrydžiai kiekvieną šeštadienį nuo 2016 04 09.
Geriausių pasiūlymų atostogoms ieškokite www.novaturas.lt ir kelionių agentūrose, prekiaujančiose NOVATURO kelionėmis.

NOVATURAS
www.novaturas.lt



➤ Gatos kyšulio parkas – viena labiausiai saugomų Viduržemio jūros regiono vietų

Ten, kur svajonių paplūdimiai ir vienintelė Europos dykuma

Kristina STALNIONYTĖ

Dantytos pakrantės uolos, jų atskirti nedidukai smulkučio smėlio paplūdimiai ir dykumą primenantis kraštovaizdis pakeri ne vieną į Kosta de Almeriją (Costa de Almería) atvykusį poilsiautoją. Arabiškos kilmės pavadinimas *al Mariyat* reiškia „jūros veidrodys“. Kodėl jis taip pavadintas, galima tik spėlioti. Galbūt todėl, kad ramiose Viduržemio jūros įlankose atsispindi pasakiški sausumos peizažai?

Kosta de Almerijos apylinkėse driekiasi Siera Nevados (Sierra Nevada) kalnai, plyti vienintelė Europos pusdykumė, o Gatos, t. y. Katės, kyšulyje (Cabo de Gata) įsikūręs UNESCO saugomas Gatos kyšulio gamtos parkas (Parque Natural Cabo de Gata-Níjar). Didžiausioje saugomoje Andalūzijos (Andalucía) pakrantės teritorijoje driekiasi laukiniai paplūdimiai, į kuriuos poilsiauti su šeimomis traukia ispanai. Daugelis čia važiuoja kasmet. Jie tikina, kad geresnių ir jaukesnių paplūdimių nėra visoje šalyje.

Vasarą saulė Kosta de Almerijos provincijoje šviečia net 11 valandų per parą, o temperatūra pakyla iki 30 laipsnių. Net rugsėjį ir spalį ji vis dar siekia 24–28 laipsnius. Vasarą lyja labai retai. Kosta de Almerijos kurortai, paplūdimiai ir viešbučiai pritaikyti atostogauti visa šeima. Taigi Kosta de Almerija yra viena geriausių vietų šeimų poilsiui.

Kosta de Almerijos kraštas patiks saulėtų dienų, neištryptų paplūdimių ir ramaus poilsio mėgėjams. Čia pakanka nuošalių kampelių, bet netrūksta ir barų, restoranų bei golfo aikštynų. Daugiau nei dešimt Kosta de Almerijos paplūdimių įvertinti kokybę žyminčiu Mėlynosios vėliavos ženklu, greta jų veikia nauji viešbučiai, įrengti pėsčiųjų bei dviračių takai. Kurortuose gausu vandens pramogų – galima nardyti, plaukioti vandens motociklais, burlentėmis, aitvaruoti.

Kordobos kalifato uostas

Poilsiaujant Kosta de Almerijos kurortuose tiesiog gėda neužsukti į didžiausią ir gražiausią provincijos miestą – Almeriją. Tylų vakarą aidint žingsniams akmeniniu vingiuotų gatvelių grindiniu, galbūt išgirsite iš tolimiausių kerčių šnabždančius istorijos balsus.

Almerija jau 995 m. buvo pagrindinis Kordobos kalifato (Califato de Córdoba) prekybinis uostas.

Čia klestėjo tekstilės pramonė, auksakalystė, arabų pirkliai turguose vyniojo kašmyro ritinius, sklaidė šilkinės skaras, prieš saulę blizgino brangakmeniais puoštų kardų ir peilių ašmenis, delnuose žarstė safyrus, smaragdus ir rubinus...

Pasipustę padus per 15 min. vingiuotu keliuku užkopsite į kalvą, ant kurios stūkso VIII–XI a. arabų pastatyta Alkazabos tvirtovė (Alcazaba). O nuo kalvos nusileidę, dirstelėkite į XVI a. po žemės drebėjimo atstatytą Almerijos katedrą (Catedral de la Encarnación de Almería). Ji labiau primena tvirtovę, nes anuomet ispanams neretai tekdavo atremti Viduržemio jūros piratų antpuolius. Senamiestyje yra ir daugiau gražių bažnyčių, tad netingėkite pasivaikščioti vingiuotomis jo gatvelėmis. Jomis neišvengiamai nupėdinsite į Senąją aikštę (Plaza Vieja) priešais rotušę (Ayuntamiento de Almería), kurios laikrodžiai muša valandas vieno iš Andalūzijos flamenko stilių – Almerijos fandango – ritmu.

Gatos kyšulio grožybės

Į rytus nuo Almerijos miesto plyti didžiausia saugoma Andalūzijos pakrantės teritorija. Beveik 50 000 ha Gatos kyšulio parkas pajūriu driekiasi net 63 km. Dar 1997 m. šis parkas tapo UNESCO saugomu biosferos rezervatu, o 2001 m. – viena labiausiai saugomų Viduržemio jūros regiono vietų.

Vaizdingame Gatos kyšulio parke veši agavos, alavijai, drakono gėlėmis vadinami rožiniai žioveiniai

ir gausybė kitų augalų. Čia galima išvysti padangėse sklendžiančių erelių, taip pat – kragų, kikilių, lėtai rožines kojas kilojančių flamingų, uolų plyšiuose tūnančių mažųjų apuokų. Parką patogų aplankyti vykstant į „Novaturas“ partnerių Kosta de Almerijoje organizuojamas ekskursijas.

Gatos kyšulio įlankos slepia gražiausius Andalūzijos baltutėlio smėlio paplūdimius. Jūroje visomis spalvomis mirga koralai, žuvis ir žuvelės. Tai puikios vietos mėgstantiems paviršinį ir giluminį nardymą. Pasičiupę kaukę ar akinukus galite tiesiai nuo kranto drauge su vaikais nerti į vandenį. Čia patiks ir jėgos aitvarų, burlenčių, jūros baidarių mėgėjams. Pakrantėse yra keli vandens sporto centrai, rengiantys mokymus ir nuomojantys reikiamą inventorių.

El Playazo ir kiti jaukūs paplūdimėliai

Į Šiaurės Rytus nuo Gatos kyšulio parko driekiasi didžiausias Europoje nudistų paplūdimys *El Playazo*. Maždaug 400 m ilgio ir 30 m pločio smėlio ruože kartu su nuogaliais išsitenka ir mėgstantys prisidengti..

Paplūdimį *El Playazo* iš vienos pusės supa kalnai, iš kitos – Šv. Ramono tvirtovė (Castillo San Ramón). Tai XVIII a. gynybinis bastionas. Kadaise čia stovėjo keturios į jūrą atsuktos patrankos, nuo piratų gynusios pakrantę iki Šv. Petro įlankėlės (Cala San Pedro).



➤ Vienas lankomiausių regiono kurortų – Mochakaras

Iki paplūdimio atkelti nesudėtinga – *El Playazo* baltuoja vos už 3 km nuo miestelio *Rodalquilar*. Jei pabostų degintis, galima pasivaikščioti: du maždaug 1,5 km ilgio gamtos takai iš šio paplūdimio veda į kitus paplūdimėlius – į atokų užutėkį *Cala Bergantín* ir uolos pakraščiu į *Cala del Cuervo*.

Šiek tiek į šiaurę nuo *El Playazo*, už miestelio *Las Negras*, driekiasi dar vienas įdomus paplūdimys – *Cala de San Pedro*. Tai hipių mėgstama vietelė, į kurią patekti galima tik laiveliu. Šiame atokiame kampelyje gyvena apie dvidešimt hipių, o dienomis į paplūdimį pasidieginti atplaukia bohemiškai kultūrai prijauniančių poilsiautojų bei vienadienių turistų.

Aukso ieškotojų ir žvejų kaimeliai

Gatos kyšulio parke galima užėti apleistų aukso kasėjų miestelių ir senų žvejų kaimelių. Tarkim, *Rodalquilar* – aukso prie šio miestelio buvo aptikta 1936 m. Jame tuoj atsirado kino teatras, klubas, mokyklų. Iki 1966 m. čia iškasta tik 36 kg aukso, tad nuostolingą kasyklą teko uždaryti. Gyventojų teliko vos daugiau nei pusšimtis. Kalnų ir kasyklos kalvų apsuptas miestelis šiandien tylus.

Gatos kyšulio pakrantėse dienos ramiai slenka keliuose žvejų kaimeliuose, kurių žvejai vis dar kasdien plaukia į jūrą. Tai *Almadra de Monteleva*, *San Miguel*, *Los Escullos*, *Agua Amarga*, *Isleta del Moro*. Kai kurie buvę žvejų kaimai išaugo į turistinius miestelius. *San José de Níjar*, *Pozo de los Frailes*, *Las Negras* virto kurortais su išsaugotais senoviniais namais. Čia galima

nusipirkti tradicinių skanėstų, keramikos gaminių, pasivaikščioti jaukiomis gatvelėmis.

Dykuma virtęs jūros dugnas

Sausiausiu Europos regionu laikomoje Kosta de Almerijos provincijoje plytinti Tabernaso dykuma (*Desierto de Tabernas*) nuo pakrantės yra vos už 30 km. Per šešis karščiausius metų mėnesius čia neiškrenta nė lašo vandens, o dieną oro temperatūra net ir šešėlyje siekia 45 laipsnius. Tarp *Filabrés* (*Sierra de los Filabres*) ir *Alhamiljos* (*Sierra de Alhamilla*) kalnų įsiterpusi dykuma yra 280 km² ploto.

Kadaise ten, kur dabar pilkuoja uolėta plynė, bangavo vandenynas. Jo dugnas pamažėle kilo, kol galiausiai išniręs iš vandens virto dykuma. Klajodami po rėvų ir trūkių išvagotą pilką plotą, primenantį mėnulio paviršių, turbūt pasijusite tarsi būtumėte vieninteliai žemės gyventojai. Gražiausia dykumoje leidžiantis ir kylant saulei, kai spinduliai uolas nudažo auksine spalva.

Vienintelė Europos pusdykumė panaši į kai kurias JAV dykumas, todėl nuo 1950 m. čia filmuojami vesternai ir kitos kino juostos. Šioje vietoje jamžintos filmų „*Geras, blogas ir bjaurus*“, „*Arabijos Lorensas*“, „*Indiana Džounsas*“ akimirkos. Kino kūrėjai 1950–1960 m. čia pasistatė visą kino miestelį, kuriame buvo filmuojami vesternai. Dabar jame veikia teminis parkas „*Mini Holivudas*“. Ši vieta patiks ir suaugusiems, ir vaikams. Parką patogų aplankyti dalyvaujant „*Novaturo*“ partnerių Kosta de Almerijoje organizuojamose ekskursijose.



➤ Populiariausių kurortų Raketą de Marą labai mėgsta ispanai ir ramaus poilsio ieškančios Vakarų europiečiai

Kosta de Almerijos kurortai

Kosta de Almerijos pakrantėje yra ir didesnių kurortų su poilsiautojams pritaikytais paplūdimiais. Netoli Roketo de Maro (*Roquetas de Mar*) 2,5 km tęsiasi Mėlynąją vėliava paženklintas Agvadulsės (*Aguadulce*) rudo smėlio paplūdimys. Agvadulsėje poilsiauja ir jaunimas, ir šeimos su vaikais, turistai čia klega dieną ir naktį.

Populiariausių Kosta de Almerijos kurortą Raketą de Marą labai mėgsta ispanai ir ramaus poilsio ieškančios Vakarų europiečiai. Bruzdesio ir turistų šurmilio čia mažiau nei kitur, miesto ritmas lėtesnis, o smėlio paplūdimiai tęsiasi apie 13 km – nuo Agvadulsės kurorto rytuose iki Punta Entinas-Sabinaro (*Punta Entinas-Sabinar*) gamtos parko vakaruose. Pakrante driekiasi pėsčiųjų alėja su nedidukais paplūdimio barais. Čia smagu poilsiauti šeimomis – yra dviračių takų, golfo aikštynų, galima jodinėti žirgais.

Kiek toliau į vakarus nuo Almerijos, prie El Echido (*El Ejido*) miesto prisiglaudusiame prabangiam Almerimaro (*Almerimar*) kurorte daugiau nei 10 km nusidriekusius smėlingus paplūdimius skalauja krištolo skaidrumo vanduo. Čia puikios sąlygos aitvaruoti, buriuoti, nardyti. Almerimare įsikūrusi 1000 vietų prieplauka ir jachtų klubas, kurio instruktoriai padedančiuosius moko buriuoti. Šis kurortas – puikus pasirinkimas šeimoms ir romantiškoms porėlėms.

Visai šalia Gatos kyšulio parko nusidriekęs ramus El Tojo (*El Tojas*) kurorto paplūdimys. Šis kurortas laukinėje pakrantėje įsikūrė vos prieš dešimtmetį.

Netoli smėlio ir akmenukų paplūdimio įrengtas 18 duobučių golfo aikštynas ir patogūs pėsčiųjų bei dviračių takai su apžvalgos aikštelėmis. Šalia jų tyvuliuoja dirbtinis ežeras, prie kurio veikia daug restoranų, kavinių ir barų.

Nedidelę kalvelę aptūpusio senojo Mochakaro kaimelio (*Mojácar Pueblo*) pašonėje įsikūręs modernus Mochakaro kurortas (*Mojácar Playa*) su Mėlynąją vėliava įvertintais paplūdimiais – vienas lankomiausių Kosta de Almerijoje. Sename kaime įsikūrė menininkai ir muzikantai, tad čia tvyro bohemiška dvasia. Dalis 17 km besidriekiančių paplūdimių pritaikyti ramiam poilsiui, kiti – natūralūs. Čia galima šliuozti vandens slidėmis, nardyti, plaukioti baidarėmis, aitvaruoti. Vaikams įrengta daug žaidimų aikštelių, palei pajūrį išsibarsčiusios ledainės, karuselės.

Dar toliau į šiaurės rytus, už 16 km, baltuoja Veros (*Vera*) kurortas. Po stipraus žemės drebėjimo XVI a. mieste daug ką teko atstatyti. Veroje išlikęs koridos amfiteatras (*La Plaza de Toros*), kuriame veikia muziejus (*Museo Taurino*) ir rengiamos koridos. Šeštadienio rytas miestelio gatvėse prasideda klegančiu savaitės turgumi, kur prekystaliai lūžta nuo vietos produktų, drabužių, suvenyrų. Tai puiki vieta nupirkti artimiesiems lauktuvių. Kiek toliau nuo miestelio net 8 km driekiasi Mėlynosios vėliavos ženklų įvertinti paplūdimiai. Pirmi du pajūrio kilometrai skirti tik nuogaliams. Ši pakrantės dalis dažnai patenka į geriausių pasaulio nudistų paplūdimių dešimtukus.

MĖGAUKIS GRAŽIAUSIOMIS AKIMIRKOMIS ALMERIJOJE!



Geriausių pasiūlymų atostogoms ieškokite www.novaturas.lt ir kelionių agentūrose, prekiaujančiose NOVATURO kelionėmis.



> Žiemą Andoroje būtinai pasivažinėkite sniego motociklu

Penki dalykai, kuriuos būtina nuveikti

Mykolas VADIŠIS

Pirėnų kalnuose, tarp Prancūzijos ir Ispanijos, įsitaisiusi Andora (Andorra) teužima 468 km², panašiai kaip mažytės Seišelių (Seychelles), Barbadoso (Barbados) ar Palau (Palau) salos. Vis dėlto Andoroje verta apsistoti: keliautojai čia ras ir puikių pramogų, ir poilsio oazių. Rekomenduojame penkis dalykus, kuriuos būtina nuveikti Andoroje.

Patyrinėkite sostinę

Andoros sostinė Andora (arba Andora la Velja) – tarsi iš viduramžių į mūsų laikus perkeltas akmeninis kalnų miestukas. Čia įsikūręs šios mažos šalies parlamentas, veikia parodų salė ir didžiausias Europoje SPA kompleksas „Caldea“. Futuristinės išvaizdos pastatė teka karštos versmės, įrengti baseinai, rytietiškos ir sausaorės pirtys, teikiama įvairių sveikatinamųjų paslaugų.

Prancūzija



Iš Andoros per vieną dieną laisvai galite nuvykti ir į Prancūziją, ir į Ispaniją. Pusryčiai Prancūzijos kalnų miestelyje, pietūs – Andoroje, vakarienė – jau Katalonijos sostinėje Barselonoje.

O jei sugalvosite apsistoti pačioje Andoros sostinėje, tikrai rasite puikių trijų–penkių žvaigždučių viešbučių.

Išmėginkite slidžių trasas

Per pastaruosius kelerius metus Andora daug dešimčių milijonų eurų skyrė slidinėjimo trasoms įrengti. Ir šios investicijos pradeda atsipirkti. Dabar



➤ Čia daug turistų atvažiuoja vieninteliu tikslu – apsipirkti

Andora laikoma geriausia Pirėnų slidinėjimo vieta. Snieguotos kalnų viršūnės jau tapo Andoros vizitine kortele.

Žiemos pramogautojų laukiama dviejuose slidinėjimo regionuose – Grandvaliroje (Grandvalira) ir Valnorde (Vallnord). Čia įrengtos puikios įvairaus sudėtingumo trasos, greitai keliantys keltuvai, yra daug gerų viešbučių. Aktyviai laiką čia praleis ir slidininkai profesionalai, ir mėgėjai. Iki keltuvų veža slidininkams pritaikytas mokamas viešasis transportas.

Užsukite į *bordas*

Andora ir iš Prancūzijos, ir iš Ispanijos paveldėjo puikių gastronomijos tradicijų. Jos – Pirėnų kalnų virtuvės kultūros dalis. Visgi labiausiai jus nustebins ne patiekalai, o maitinimo vietos – *bordas*. Šiuose buvusiuose ūkiniuose pastatuose ar arklidėse įrengtuose jaukiuose tavernose tvyro autentiška dvasia. O pro langą grožintis kerinčiais kalnų vaizdais maistas tampa dar skanesnis.

Tavernose jums pasiūlys ant žarijų puikiai iškeptos mėsos ir daržovių. Gomurį džiugins kataloniškos, prancūziškos ir net itališkos virtuvės skaniai.

Gausiai ir netaupydami apsipirkite

Andoroje prekėms netaikomi mokesčiai. Tuo viskas ir pasakytas. Čia daug turistų atvažiuoja vieninteliu tikslu – apsipirkti. Tad nenuostabu, kad šalyje yra daugiau kaip 2000 parduotuvių – po vieną keturiasdešimčiai Andoros gyventojų. Geriausias atostogų pirkinių vietas rasite Andoros sostinės gatvelėse *Meritxell* bei *Carlemany* ir Sant Chulijos de Lorijos (Sant Julià de Lòria) miestelio prospektuose *Rocafort*, *Canolich* bei *Francesc Cairat*. Didžiausias pasirinkimas – drabužių ir prabangios juvelyrikos parduotuvėse.

Pramogaukite gamtoje

Žiemą Andoroje būtinai pasivažinėkite šunų traukiamu kinkiniu ar sniego motociklu. Ieškantiems išskirtinių pramogų – Grandvaliros regione 2350 m aukštyje įrengtas ledo viešbutis „Grandvalira Igloo Hotel“.

Vasarą Andora nusimeta snieguotas kepures ir tampa vienu gražiausių gamtos mėgėjų traukiančių Vakarų Europos kampelių. Čia, Pirėnų kalnų parkuose ir gamtos rezervatuose, tikrai ras ką veikti žygeiviai, iškylautojai ir kitokio aktyvaus laisvalaikio mėgėjai.

Andorra – čia viskas kitaip

visitandorra.com



Tiesioginiai skrydžiai kiekvieną šeštadienį nuo 2016 02 06.
Geriausių pasiūlymų slidinėjimo atostogoms ieškokite www.novaturas.lt
ir kelionių agentūrose, prekiaujančiose NOVATURO kelionėmis.

NOVATURAS
www.novaturas.lt





➤ Maspalomos kopos primena tikrą arabišką dykumų pasaką

Kolumbo pėdomis, į žvaigždes ar po vandeniu?

Mykolas VADIŠIS

1492 m. plaukdamas dabartinės Amerikos kryptimi Kristupas Kolumbas (Cristóbal Colón) stabtelėjo Gran Kanarijoje (Gran Canaria). Trečia pagal dydį Kanarų salyno sala pakerėjo keliautoją pasakiško grožio gamta, tad Amerika tą kartą galėjo likti ir neatrasta. Didžiajam atradėjui reikėjo daug valios pastangų, kad paliktų salą. Atsisveikinti su Gran Kanarija būna sunku ir ten atostogaujantiems. Norintiems dar geriau pažinti salą – devynios rekomendacijos.

Pasigrožėkite gelmėmis

Gran Kanarija gali pasigirti neįtikėtina gyvūnijos įvairove ir pačioje saloje, ir po vandeniu, greta pakrantės. Kabrono (El Cabrón) jūrų rezervate tikrai pamatysite įvairiausių rūšių ir spalvų žuvų, veikiausiai pasiplaukiosite su jūrų vėžliais ar rajomis. Saloje daug gerų nardymo mokyklų ir instruktorių, kurie padės išvysti visas jūros spalvas ir pradėsiantiesiems, ir nuotykių ieškantiems nardymo profesionalams. O gal pakaks užsidėti nardymo kaukę, įsikąsti

vamzdelį ir koraliniais rifais pasigrožėti panirus visai greta paplūdimio?

Leiskitės į didžiojo karnavalo sukurį

Salos gyventojai mėgsta linksmintis. Tai įrodo ir Gran Kanarijos karnavalas, kuris pagal dydį yra antras po rengiamo Rio de Žaneiro (Rio de Janeiro). Vasarį saloje vykstančiame karnavale pamatysite ir karnavalo karalienę, ir spalvotų persirengėlių, susipažinsite su jo tradicijomis. Vienas iš papročių – sardinių laidojimas. Baigiantis festivaliui, žuvys sukraunamos į valtį, kuri išplukdoma į jūrą ir padegama.

Sekite Kolumbo pėdomis

Gran Kanarijoje veikia K. Kolumbo muziejus (Casa de Colón). Jis įrengtas Gran Kanarijos Las Palmas mieste (Las Palmas de Gran Canaria), namų komplekse, kuriame kadaise buvo apsistojęs atradėjas. Nors žinių apie jo viešnagę nedaug, tačiau salos gubernatoriai pasirūpino, kad pastatų kompleksas išliktų, ir jį dar labiau išpuošė.

1952 m. pastate įrengta 13 kambarių ekspozicija, susijusi su K. Kolumbo kelionėmis. Taip pat čia yra biblioteka, patalpos seminarams ir kitokiems renginiams. Muziejuje galima apžiūrėti atradėjo laivo kajutės kopiją, navigacijos instrumentus, žemėlapius bei kitas laivybos įdomybes ir vieną tikrą kitų užjūrio ekspedicijų laivą.



➤ Gran Kanarijos karnavalas pagal dydį yra antras po rengiamo Rio de Žaneiro

Pasivartykite Maspalomos kopose

8 km ilgio Maspalomos (Maspalomas) kopos primena tikrą arabišką dykumų pasaką. Smėlio kopos nuslinkusios į salos gilumą 3,5 km. Po jas galima ne tik vaikštinėti ar ritinėti, keliauti žirgais ar keturračiais, bet ir joti kupranugariais. O kai šioje mažoje dykumoje pasidaro labai karšta, visada galima įsokti į čia pat ošiančio vandenyno bangas.

Patyrinėkite kraterį

Įspūdingas dubens formos krateris *Caldera de Bandama* primena priešistorinius laikus. 1000 m skersmens ir 200 m gylio krateris susiformavo išsiveržus labai galingam ugnikalniui. Manoma, kad tai įvyko prieš 1970 metų. Nors gali atrodyti neįtikėtina, tačiau per pusvalandį lengvai nusileisite į kraterio dugną. Ten vaikštinėdami pamatysite daug įvairių augalų. Greta šios gamtinės įžymybės esančiame restorane skaniai pavalgysite ir paragausite vietos vyno.

Aplankykite didžiausią Ispanijos botanikos sodą

Gran Kanarijos botanikos sodas (El Jardín Botánico Canario „Viera y Clavijo“) – tikras augalų mėgėjų rojus. Vos už 4 km nuo salos sostinės įsikūrusiame sode smagu ir vaikams, ir suaugusiems. XVIII a. įkurtas Botanikos sodas saugo daugiau kaip 500 nykstančių Kanarų salų ir kitų kraštų augalų. Žaliuojančioje teritorijoje

knibžda įvairiausių gyvių, pavyzdžiui, saulės atokaitoje galima išvysti besišildančių didelių driežų.

Pasikinkykite bangas

Jei visada svajojote prisijungti prie įdegusių bangų gaudytojų, Gran Kanarija tikrai puiki vieta šiai svajonei įgyvendinti. Saloje rasite ir gerų banglentininkų mokyklų, ir banglenčių nuomos punktų, ir, žinoma, bangų, kurios tenkina tiek pradedančius, tiek patyrusius banglentininkus. Salos Šiaurėje bangos didesnės – ten renkasi geriausieji, tačiau banglenčių mėgėjų netrūksta ir kituose paplūdimiuose. Jei pažaboti banglentės vis dėlto neišdrįsite, į bangų gaudytojus pasižvalgykite bent nuo kranto.

Stebėkite žvaigždes

Dėl atokios padėties vandenyne, puikaus klimato, giedro dangaus ir minimalių civilizacijos trukdžių Gran Kanarija laikoma viena puikiausių vietų pasaulyje stebėti žvaigždes. Tokia atrakcija salos svečiams siūloma Temiso astronomijos observatorijoje (Observatorio Astronómico de Temisas) ir Astronomijos centre *Roque Saucillo*.

Pasigrožėkite nuo debesų

Užkopkite ant debesų uolos – *Roque Nublo*. Nors tai ne pati aukščiausia salos vieta, tačiau iš čia atsiveria puikus vaizdas į visą Gran Kanariją. 80 m aukščio vulkaninė uola stūkso 1813 m virš jūros lygio, tad iki viršūnės reikės gerokai palpėti.

Gran Kanarija

Puikus pasirinkimas!

24°



Daugiau informacijos rasite www.grancanaria.com


GranCanaria

Geriausių pasiūlymų atostogoms ieškokite www.novaturas.lt ir kelionių agentūrose, prekiaujančiose NOVATURO kelionėmis.

NOVATURAS
www.novaturas.lt

„Su vaikais geriausia atostogauti Turkijoje“

Elena DUMPIENĖ

Vilniaus „Lietuvos ryto“ krepšinio komandos puolėjas Kšištofas LAVRINOVIČIUS (35) geriausiai su visa šeima pailsi Turkijoje. Šią vasarą sportininkas su žmona Tatjana (30) ir vaikais – sūnumis Danieliumi (8), Dominyku (6) ir jaunele Emile (2) – ilsėjosi Beleko (Belek) kurorte. Viešbučiui 210 cm ūgio krepšininkas išreiškė vienintelį pageidavimą: kad lova būtų be kojūgalio, ir jis galėtų patogiai išsitiesti.



➤ Kšištofui Lavrinovičiui geriausios atostogos – praleistos drauge su šeima

- Turkijoje ilsitės ne pirmą kartą. Kuo traukia šios šalies kurortai?

- Jei lygintume su Italija, Ispanija ir kitomis Europos Sąjungos šalimis, kuriose esu buvęs, svarbiausias Turkijos pranašumas – aptarnavimas ir pramogos vaikams. Atostogoms tik su žmona gal rinktumės kitą šalį, bet dėl vaikų važiuojame į Turkiją – norime, kad jie pailsėtų. Nes jau ir į mokyklą eina, sportuoja – jiems taip pat buvo sunkus sezonas. Vaikams Turkijos viešbučiuose įrengti specialūs žaidimų kambariai, vandens parkai, vyksta spektakliai ir diskotekos...

- Ar viešbučiui kėlėte ypatingų reikalavimų?

- Ne. Tik, kad būtų patogų didelei mūsų šeimai, išsirinkome didesnius dviejų kambarių apartamentus. Vienas kambarys – mudviem su žmona, kitas – vaikams. Abu kambariai – su vaizdu į jūrą.

Tiesa, man buvo svarbu lova. Visada prašau, kad

būtų be kojūgalio ir galėčiau patogiai išsitiesti. Juk esu nestandartinio ūgio.

- Kas jūsų šeimoje organizuoja atostogas?

- Daugiau žmona, bet ir su manimi pasitaria. Visada stengiamės viską daryti kartu, kad po to nebūtų priekaištų: „Sakiau, kad reikėjo kitaip...“

- Kokias atostogas pavadintumėte geriausiomis?

- Praleistas su šeima, su vaikais. Beveik visus metus mes susitinkame tik vakarais. O per atostogas galime būti drauge visą dieną: pažaisiti, pajuokauti, ledų pavalgyti – tiesiog gerai praleisti laiką.

- Gal per atostogas padeda auklėti?

- Ne. Anksčiau, kol gyvenome Italijoje, auklę samdėme, o apsistoję Lietuvoje, susitvarkome patys.



➤ Per atostogas krepšininkas mieliau spardo futbolo kamuolį

- Neretai europiečius, ypač moteris, vargina pernelyg didelis turkų vyrų dėmesys...

- Mano žmonai visi dėmesį rodo (juokiasi). O šiaip – pasitikiu savimi, ja ir jaučiuosi ramus. Aišku, kai rodoma per daug dėmesio, gal ir nemalonu, bet jei žmona pasikalba su kuo nors – aš nieko prieš.

- Ar jums patinka karštis, nuolatinė saulė?

- Karščio nekenčiu, nemėgstu degintis! O žmona – priešingai. Aš jau geriau kur pavėsyje pagulėsiu, kokios kokakolos pagersiu, o saulėje galiu tik šiek tiek pabūti: kokią žaidimuką – tinklinį, futbolą, badmintoną – ant smėlio pažaisti. Bet šiaip gulėti ir degintis labai nemėgstu. Man tai kančia.

Kai atostogavome šiemet, buvo 30–35 laipsniai šilumos. Toks oras labai geras. Bet jei būna jau kokių keturiasdešimt, jaučiuosi blogai.

- Ką tuomet veikiate?

- Tą patį, ką ir kiti, tik pavėsyje. Randu ką veikti. Su vaikais galima daug kuo užsiimti. Ir į ekskursijas nuvažiuojame, ir į kokią pirtelę nueiname, masažų užsisakome.

- Kada planuojate ilsėtis tik dviese su žmona?

- Jau tikrai reikia kur nors išvažiuoti. Bet gal kitais metais. Gal į kokius Maldyvus?..

- Ar dažnai atostogaujate?

- Labai retai. Arba aš žaidžiu rinktinėje, arba žmona laukiasi – taip atostogauti laiko ir nebūdavo. O šiais metais į rinktinę nepakvietė, tad turėjome daugiau laisvo laiko ir pailsėjome.

- Ar žaidžiate krepšinį ir per atostogas?

- Ne. Bet į treniruoklių salę nueinu – reikia fizinę formą palaikyti. Aš ne jaunas, jei prarasčiau formą, mano amžiuje būtų sunku vėl ją susigrąžinti – tam prireiktų dviejų–trijų mėnesių.

- Ar iš užsienio parvežate lauktuvių?

- Sau neparsivežame nieko, bet parvežame tėvams, broliui, draugams. Kokį magnetuką ar dar ką nors... Artimiesiems stengiamės visada kokią nors smulkmeną parvežti, tačiau kuo toliau, tuo sunkiau kuo nors nustebinti, tad ir dovanų atvežame rečiau.

Atostogoms su vaikais Turkijoje „Tez Tour“ rekomenduoja

- Pasirinkite tinkamą laiką: liepa–rugpjūtis (34–33 laipsniai šilumos) tiks poilsiui su jau ūgtelėjusiais vaikais; rugsėjis–spalis (31–26 laipsniai) – su kūdikiais ir mokyklos dar nelankančiais mažaisiais. Rudenį oras, jūra įšilę, o saulė – nebekaitri, kurortuose mažiau žmonių, be to, daug prinokusių vaisių.
- Turkijos kurortai skirstomi į Antalijos (Antalya) ir Egėjo (Ege Denizi) jūros regionus. Viduržemio jūros skalaujama Antalija yra piečiau, tad jos kurortuose – Kemere (Kemer), Antalijoje, Beleke, Sidėje (Side) ir Alanijoje (Alanya) – bus kiek karščiau.
- Švelnesnį klimatą rasite šiauresnio Egėjo jūros regiono kurortuose: Bodrume (Bodrum), Marmarije (Marmaris), Fetijoje (Fethiye), Didime (Didim) ir Kušadasyje (Kuşadası).
- Būtinai paragaukite turkiškų ledų. Dėmesio verta jau vien tai, kaip tarsi masė virsta ledų porcija – vaikams patiks ir stebėti, ir valgyti!
- Papasakokite vaikams, kad Turkija yra tikrojo Kalėdų senelio tėvynė – jo prototipu laikomas šv. Mikalojus Stėbukladas buvo Myros (Myra) – dabar Demre (Demre) – vyskupas. Čia galima aplankyti šv. Mikalojaus bažnyčią ir Kalėdų seneliui skirtą paminklą.
- Aplankykite Pamukalę (Pamukkale). Balto kalcio terasose su melsvu mineraliniu vandeniu išsivalys ir kūnas, ir mintys.
- Turkijos turizmo infrastruktūra – viena geriausių ir sparčiausiai plėtojamų. Šioje šalyje tikrai rasite jūsų poreikius geriausiai tenkinantį regioną ir viešbutį.

„Tez Tour“



➤ Sardinija garsėja gražiais ir sykiu įvairiais paplūdimiais

Ką pamatyti ir patirti

Elena DUMPIENĖ

Vis daugiau salose ilsėtis ir jas tyrinėti mėgstančių lietuvių apsilanko Sardinijoje (Sardegna). Mūsų tautiečiams ten patinka, nes sala sukurta it pagal lietuvių pageidavimų sąrašą: žmonių joje ne per daugiausia, maistas natūralus, čia gausus istorinis, kultūrinis paveldas ir kone laukinis kraštovaizdis. Sardinijoje galima grožėtis avių jūromis, jei pasiseks – į salą užsukančiais rožiniais flamingais, o jei labai pasiseks – gal net laukiniais arkliais.

Tarptautinis kelionių organizatorius „Tez Tour“ rekomenduoja, ką reikėtų pamatyti ir patirti kiekvienam, planuojančiam atostogauti Sardinijoje.

Išsinuomokite automobilį

Nusikridę į Sardiniją, išsinuomokite automobilį ir pakeliaukite. Sardinijos sala ne tik mažiausiai ir



rečiausiai apgyvendinta Italijoje – centrinėje salos dalyje tebėra tokių gamtos kampelių, į kuriuos mažai kas buvo įkėlęs koją. Keliautojams didelį įspūdį daro kalnuotas, laukinis, keistaisiais nuragais (akmeniniais tuščiaiduriais kūgio formos statiniais) nusagstytas kraštovaizdis, laisvai besiganančios avių bandos. Avys it vanduo gali tiesiog apsupti keliu važiuojantį automobilį ir priversti stovėti tol, kol keliautojai susitarkys su neišvengiamybe – palauks, iki ramiai pražygiuos paskutinė avis.

Salos pakrantė yra su jūros iškramtytomis grotomis, akmeninėmis arkomis... Šiaurės vakaruose yra 4 km ilgio Neptūno grota (Grotta di Nettuno) – stalaktitų ir stalagmitų urvas su 120 m ilgio ežeru. Po jį galima pasiirstyti valtele ir pasigrožėti nuo lubų tįstančiais, iš vandens kylančiais ir it veidrodžių karalystėje į vieną atspindį vandenyje susiliejančiais mineralų masyvais.





➤ Atmintin įsirėžia itin skaidrios ir žydros jūros vaizdai

Sala ieškantiems vienumos

Jei norite suprasti, kas Sardinijos gyventojams yra sala, apsilankykite gretimose Šv. Petro saloje (Isola di San Pietro). Pasak šventraščio pasakojimų, šioje saloje apaštalas Petras slėpėsi nuo jūroje jį užklupusios audros. Čia rasite daug mažų, jaukių paplūdimių, kuriuose būsite vieni.

Saloje įsikūręs nedidelis Karloforto (Carloforte) miestelis, kuriame gyvena apie 6400 žmonių. Verta paklaidžioti senamiesčio gatvelių labirintu, tiesa, yra pavojaus pasiklysti. Susikalbėti su vietiniais gali būti sunku net ir mokantiems itališkai, mat salelėje kalbama sava tarme – ligūrų kalbos atmaina.

Kokia tikroji nuragų paskirtis

Aplankykite UNESCO saugomą Baruminio (Barumini) nuragų kompleksą, liudijantį apie senosios nuragų civilizacijos (1900–730 pr. Kr.) gyvavimą. Šis didžiausias saloje geriausiai išlikusių nuragų telkinys – vienas svarbiausių archeologinių Sardinijos paminklų.

Iš viso saloje išbarstyta apie 7000 nuragų, jie teikia kraštovaizdžiui unikalumo. Tokių statinių niekur kitur pasaulyje nėra. Nuragus, kuriems daugiau kaip 4000 metų, mokslininkai laiko vienais seniausių Europos statinių. Spėjama, kad kūgius primenantys nuragai galėjo būti naudojami gynybai, taip pat

manoma, kad tai galėjusios būti šventyklos ar gyvenamieji namai. Vis dėlto tikroji jų paskirtis dar neišaiškinta.

Pajodinėkite

Sardinijoje būtinai ryžkitės žygiui raitomis. Ant arklių keliaukite į plynaukštę *Giara di Gesturi*, kur galima išvysti besiganančių laukinių arklių. Šiuo metu tai vienintelė vieta Europoje, kur arkliai tebegyvena laisvėje.

Raitomis galima keliauti ir Maltos ordino bei riterių tamplierių keliais. Jei apsistosite „Tez Tour“ rekomenduojamame teminiame keturių žvaigždučių viešbutyje „Horse Country Resort (Arborèja)“, kurio teritorijoje įsikūręs vienas didžiausių jojimo centrų, galėsite šiais gyvūnais ne tik pasigrožėti, bet ir pasimokyti jodinėti ar išmėginti žirgų terapiją.

Pasivaikščiokite senamiestyje

Jaučiantys silpnę seniems miestams nenusivils užsukę į salos sostinę Kaljarį (Cagliari). Jis senesnis net už Romą – VII–VI a. pr. Kr. Kaljarį įkūrė finikiečiai. Paslapčių mėgėjai gali tyrinėti ne tik pastatus ant žemės, bet ir nusileisti į miesto katakombas. Apsilankykite ir miesto botanikos sode (Orto Botanico dell'Università di Cagliari) – jis vienas garsiausių visoje Italijoje.



➤ Poilsiauti saloje patiks ir mažiesiems

Valgykite daug ir skaniai

Susipažinkite su vietos virtuve ir mėgaukitės jos skoniais. Sardinijos virtuvei būdingas natūralumas, paprastumas, šviežumas. Salą iš visų pusių supa Viduržemio jūra, todėl rekomenduojama paragauti čia pat sugautos žuvies bei jūrų gėrybių. Vietos delikatesu laikomi kefalių ikrai *bottarga di muggine*, kurie gali būti patiekiami riekelėmis arba užtarkuojami kaip pagardas.

Suskaičiuota, kad Sardinijoje ganosi apie 5 mln. avių, tad patiekalai iš avienos bei avių pieno saloje taip pat labai mėgstami. Paragaukite ir lauktuvių parvežkite iš avių pieno gaminamo sūrio *Pecorino Sardo* ir *Pecorino Romano* – šie nacionalinio paveldo statusą turintys sūriai pagal senovinę receptūrą gaminami jau daugiau kaip 2000 metų.

Pabūkite prie jūros

Sardinija garsėja gražiais ir sykiu įvairiais paplūdimiais. O daugeliui ten pabuvojusį atmintin įsirėžia itin skaidrios ir žydros jūros vaizdai. Saloje yra nedidelių ir plačių, uolėtų ir skardingų, taip pat ilgų auksinio smėlio paplūdimių, todėl nuvykę į salą pamėginkite ją aplankyti kuo daugiau. Šiemet kokybės ženklu – Mėlynąja vėliava – įvertinta net 8 paplūdimiais daugiau nei pernai. Iš viso Mėlynąja vėliava paženklintas net 31 salos paplūdimys.

Populiariausi Sardinijos paplūdimiai

- *Scoglio di Peppino (Castiadas)*
- *Su Giudeu (Domus de Maria)*
- *Tueredda (Teulada)*
- *Porto Pino (Sant'Anna Resi)*
- *Cala Domestica (Buggerru)*
- *Is Arutas (Cabras)*
- *S'Archittu (Cuglieri)*
- *La Pelosa (Stintino)*
- *Spiaggia Rosa (Budelli)*
- *Spaiggia del Principe (Arzachena)*
- *Cala Luna ir Cala Goloritzé (Baunei)*
- *Cala Brandinchi (San Teodoro)*

Pabendraukite su vietos gyventojais

Būtinai raskite laiko susipažinti su sardais – išdidžiais salos gyventojais. Autonomiją Italijoje turinti sala aršiai gina savo gyventojų kilmę ir identitetą, atšiaurus gyvenimas saloje sardams suteikė stiprybės ir griežtumo, tad saliečiai – ryškaus charakterio žmonės. Sardinijos gyventojai tiesūs, atviri ir labai svetingi. Turistai saloje laukiami, iš svetur atvykstantys žmonės vietiniams įdomūs, tad su poilsiautojais jie bendrauja labai nuoširdžiai.



➤ Šeicho Zajido mečetė stebina architektūra, dizainu bei didybe

Septyni stebuklai

Elena DUMPIENĖ

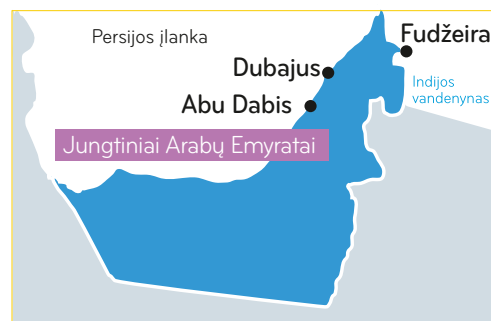
Kelionių agentūroms ir poilsiautojams pasiūlyta dar viena ypatinga kelionių kryptis. Nuo šių metų tarptautinis kelionių organizatorius „Tez Tour“ rengia keliones užsakomaisiais skrydžiais į Jungtinius Arabų Emyratus (JAE).

Nors, regis, nėra tokios prabangos, kuri būtų neįmanoma JAE, šioje šalyje yra nemažai ir mūsų poilsiautojams įperkamų viešbučių. Juose septynios nakvynės gali kainuoti nuo 503 eurų. Pirmas užsakomasis lėktuvas į JAE kils jau šių metų gruodį. Poilsį galima rinktis visuose septyniuose šalies emyratuose.

Ši prie Persijos įlankos įsikūrusi šalis unikali: joje susipynusios stiprios tradicijos, kultūrinis paveldas ir visos įmanomos pažangiosios technologijos, mat nuo XX a. vidurio, kai dabartinėje šalies

teritorijoje buvo rasta naftos, JAE lyja pinigais kone tiesiogine šių žodžių prasme.

Šalyje gausu lankytinų ir senovinio kultūros paveldo objektų, ir įspūdingų žmogaus proto ir rankų kūrinių. Ne veltui JAE galima rasti pirmose Gineso rekordų knygos eilutėse: aukščiausias pastatas, aukščiausias viešbutis, didžiausias prekybos centras, didžiausias atrakcionų parkas, didžiausia dirbtinė sala... Ir tai – tik kelios įspūdingiausios šios šalies įžymybės.



Burdž Chalifa bokštas

Burdž Chalifa (Burj Khalifa) Dubajuje (Dubai) – tai aukščiausias pasaulio statinys. Spiralės formos smailėjantis pastatas sudarytas tarsi iš trijų elementų, keliomis pakopomis kylančių aplink centrinę ašį, ir šiek tiek primena didžiulę dykumų gėlę. Jame įsikūrę viešbučiai, biurai, prekybos centrai, butai. 160 aukštų dangoraižis matomas beveik net iš už 100 km. Dangoraižis labiausiai lankomas dėl 123 ir 124 aukštuose esančios apžvalgos aikštelės, iš kurios atsiveria nepakartojami panoraminiai vaizdai. Šalia bokšto telkšo dirbtinis ežeras su pačiu didžiausiu ir gražiausiu dainuojančiu fontanu. Vandens srovės čia ištrykšta aukščiau nei 150 m, o vandens purslai kaskart virsta pasakiškais šedevrais.

Didžioji Šeicho Zajido mečetė

Pasaulyje šešta pagal dydį sniego baltumo didžioji Šeicho Zajido mečetė (Sheikh Zayed Grand Mosque) – tikras architektūros šedevras. Mečetė skirta valstybės steigėjui ir pirmajam JAE prezidentui šeichui Zajidui ibn Sultanui al Nahjanui (Zayed bin Sultan Al Nahyan) atminti. Šis pastatas stebina architektūra, dizainu bei didybe. Žvelgiant į mečetę, galima pastebėti panašumų su marokietiškais, turkiškais statiniais, taip pat matyti Indijos Tadž Mahalo (Taj Mahal) mauzoliejais architektūrą primenančių elementų. Mečetės interjeras gausiai išpuoštas marmuru, auksu, brangakmeniais, kristalais, keramika. Grindis dengia didžiausias pasaulyje persiškas kilimas, kurį 2000 meistrų rišo 22 metus. Pagal didybę bei projektą tai vieni didžiausių ir reikšmingiausių musulmonų maldos namų.

„Arabijos burė“

Burdž al Arabas (Burj Al Arab) – tai prašmatnus burę primenantis pastatas, šiuolaikinės architektūros šedevras, stebinantis prabanga ir puošnumu. Jo aukštis – 321 m. Čia įsikūręs vienintelis pasaulyje septynių žvaigždučių viešbutis. Be to, tai vienas dažniausiai fotografuojamų architektūrinių statinių pasaulyje. „Arabijos burė“ įkurdinta saloje greta Dubajaus. Salą ir miestą jungia tiltas. Baltas it burę pastatas naktį apšviečiamas įvairiomis spalvomis.



➤ „Arabijos burė“ – vienas dažniausiai fotografuojamų statinių pasaulyje

Palmių salos

Palmių salos, kitaip – Dubajaus palmės, dažnai vadinamos aštuntuoju pasaulio stebuklu. Trys dirbtinės, žmogaus supiltos salos – Džumeiros (Jumeirah), Deiros (Deira) ir Džebel Ali (Jebel Ali) Palmės – yra simbolinio, arabams labai svarbaus medžio – datulių palmės – formos. Dėl dydžio salos puikiai matomos net iš kosmoso. Šiose palmės formos dirbtinėse salose iškilo tūkstančiai prašmatnių vilų, viešbučių, kino teatrų ir pramogų centrų bei teminių restoranų.



➤ Viena iš Palmių salų, kurios dažnai vadinamos aštuntuoju pasaulio stebuklu

Hadžaro kalnai

Hadžaro (Al Hajar) kalnai – vienas iš šalies gamtos stebuklų. Šiame kalnų regione vėsiau nei kitur šalyje, čia galima atsikvėpti nuo sivilinčio karščio ir pasimėgauti tyru oru. Kerinčio grožio uolėta kalnų grandinė driekiasi per siaurės rytų Omaną ir Jungtinius Arabų Emyratus. Tai aukščiausi kalnai rytinėje Arabijos pusiasalio dalyje, jie virš jūros lygio iškilę 900 m. Hadžaro kalnuose yra aukščiausias JAE taškas – 1910 m Džabal Bil Aiso (Jabal Al Jais) viršūnė. Kalnų tarpekliuose telkšo nedideli ežerėliai, plyti slėniai su oazėmis. Kalnų kurorte *Hutt* yra viena seniausių Arabijos mečečių. Kalnų kraštovaizdis puikus: čia yra oazių, kopų, tarpeklių, išdžiūvusių upių vagų. Kalnų regione galima pamatyti laukinių gyvūnų.

Livos oazė

Livos oazėje (Wāhhat Līwā) yra 50 kaimelių, kuriuose gyvena dykumų klajokliai – beduinai. Tai vienas įspūdingiausių dykumų regionų šalyje, keliautojus viliojantis didelėmis smėlio kopomis. Pagrindinis kaimelių ir oazių centras – *Muzayri*. Čia yra parduotuvių, degalinė, teikiamos įvairios paslaugos. Livos oazėje gyvena gausi Abu Dabio (Abu Dhabi) lyderių Nahjanų šeima. Oazės kaimeliuose vis dar galima susipažinti su pirmąsiais dykumų gyventojų gyvenimu bei tradicijomis.

Mečetė *Al Badiyah*

Seniausiai Jungtinių Arabų Emyratų mečetei Fudžeroje (Fujairah) beveik 600 metų. Į mečetę turistai neleidžiami, bet iš išorės galima pasimėgauti nedideliu, gražiu statiniu, kuris atrodo tarsi išaugęs iš žemės.

Kodėl į JAE su „Tez Tour“

- Patyrusi kompanija jau aptarnavo daugiau kaip 70 000 turistų iš viso pasaulio.
- Organizuojami tiesioginiai skrydžiai į Dubajų – jokių persėdimų ir varginančių kelionių.
- „Tez Tour“ atstovas turistus pasitiks jau oro uoste.
- Lydimi atsakingo asmens turistai iš oro uosto nuvežami į viešbučius.
- Per informacinį susitikimą „Tez Tour“ gidas pristato plačią ekskursijų programą.
- Iš gausaus kurortų sąrašo sau tinkamą atras įvairiausių poreikių poilsiautojai.
- Dėl automatizuotų procesų pateikti atsakymą dėl pageidaujamo viešbučio ir užsakyti jame kambarį galima per sekundę.
- Didelis apgyvendinimo tipų pasirinkimas – nuo ekonominės klasės iki prabangių penkių žvaigždučių viešbučių.
- Siūlomas visas kelionės paketas: tiesioginis skrydis, nemokamas bagažo gabenimas, pervežimas į oro uostą ir iš jo bei apgyvendinimas pasirinktame viešbutyje.

Ar žinote, kad...

- JAE – viena jauniausių pasaulio valstybių, jai – tik 44 m.
- JAE sudaro septynios emyratais vadinamos valstijos: Abu Dabio (Abu Dhabi), Dubajaus (Dubai), Šardžos (Sharjah), Adžmano (Ajman), Um El Kaivaino (Umm al-Quwain), Ras al Chaimos (Ras al-Khaimah) ir Fudžeros (Fujairah). Emyratus valdo septyni absoliučią valdžią turintys emyrai (šeichai). Valdžią jie paveldi.
- JAE gyvena beveik tris kartus daugiau gyventojų nei Lietuvoje, tačiau tik 30 proc. iš jų – etniniai gyventojai.
- Iki XX a. vidurio dabartinės JAE vietoje buvusios šalies ekonomika buvo silpna, tai buvo viena iš trečiojo pasaulio šalių. Tačiau čia atradus naftą, šalis bemat suklestėjo.
- Iš 6 mln. JAE gyventojų – apie 60 000 – milijonieriai.
- Kritulių kiekis JAE per metus prilygsta 3–4 lietingoms Europos dienoms.
- JAE vasaros dieną oras įkaista iki 40 laipsnių. Vėsiausių metų laikų termometro stulpelis nukrinta tik iki 26 laipsnių. Šalyje vyrauja karštas ir sausas subtropinis klimatas. Tinkamiausias laikas poilsiauti – spalį–gegužė, kuomet kaitrios saulėtos dienos keičia vėsūs vakarai.
- JAE priklauso rekordų šalies titulas – daugelis garsiausių šios šalies lankytinų objektų – pastatų, parkų, salų – įtraukta į Gineso rekordų knygą. Pavyzdžiui, pats aukščiausias pastatas pasaulyje Burdž Chalifa (Burj Khalifa), pats aukščiausias viešbutis „JW Marriott Marquis Hotel Dubai“, taip pat pats didžiausias pasaulyje parkas ir pan.
- Greta Dubajaus esančiomis dirbtinėmis salomis galima grožėtis net iš kosmoso.
- Dubajuje įsikūręs didžiausias pasaulyje aukso turgus, kuriame galite įsigyti visko: nuo aukso luitų iki prabangių juvelyrinių dirbinių. Vidutinis metinis JAE gyventojų aukso dirbinių poreikis – 15 kg aukso.
- Šioje šalyje galima stebėti unikalias kupranugarių ir žirgų lenktynes, nuvykti į krabų medžioklę ar nusileisti nuo kopų smėlente.
- Jei JAE nufotografuosite vietos moterį, karinį ar kitokį valstybinį pastatą ir net banką, gali tekti sumokėti baudą.
- Savaitgalį JAE galite pradėti švęsti jau ketvirtadienį, nes penktadienis – šventa diena, o visas savaitgalis trunka iki sekmadienio.



➤ Burdž Chalifa – aukščiausias pasaulio statinys

Trumpas lietuvių ir arabų kalbų žodynėlis

Labas – salem aleikum
 Labas rytas – sabach alcheir
 Laba diena, labas vakaras (po 14 val.) – masa alcheir
 Iki pasimatymo – maa salema
 Prašau, būkite malonus – liau samacht, min fadlak
 Prašom (atsakant) – afvuon
 Ačiū – šukran
 Labai ačiū – šukran džazylen
 Kuo jūs vardu – ma ismak?
 Mano vardas ... – ana ismyb...
 Ar jūs kalbate angliškai – bitakalem anglyzi?
 Taip – nam
 Ne – le
 Kiek kainuoja – bi kem?
 Daug – katyr
 Tai per brangu – da gchali aji
 Gera! – tamam





„Tez Tour“

> Datulės arabams - šventas vaisius

Dėl datulių derėtis neverta

Elena DUMPIENĖ

Susidomėjusiems šių metų „Tez Tour“ naujiena – poilsiu Jungtiniuose Arabų Emyratuose – žinotina, kad šioje šalyje net prie vaisių stalo galioja griežtos taisyklės. Keliaujantiems į JAE ir kitas musulmoniškas šalis pravartu susipažinti su jų nacionaliniais maisto bei valgymo ypatumais.

Nelieskite maisto kaire ranka

Valgymas JAE – tai ritualas, kuris prasideda ir baigiasi malda. Todėl prie stalo elgiamasi labai pagarbiai: gerbiamas maistas, valgantieji ir aplinka. Dar viena taisyklė, kurios mes laikomės intuityviai,

tačiau JAE ji itin svarbi – nežiūrėti valgančiam žmogui į veidą. Visiškai prastas tonas šioje šalyje – valgyti stovint ar einant.

JAE stalo įrankiais beveik nesinaudojama, maistas dažniausiai imamas ranka. Valgoma susėdus ant žemės ratu, kurio centre išdėliojami valgiai. Nevalia imti maisto ir valgyti kaire ranka – tai prasto elgesio ženklas. Kaire ranka gali būti imami tik indai. Valgymo ritualas baigiamas rankų plovimu bendrame dubenyje su rožių vandeniu.

Paprastai musulmonai valgo du kartus per dieną: rytė pusryčius ir vėlai vakare pietus. Valgyti dažniausiai pradedama nuo deserto ar vaisių. Tuomet valgomas pagrindinis patiekalas, galiausiai – sriuba. Islamas griežtai draudžia valgyti kiaulieną ir vartoti alkoholinius gėrimus, tačiau užsieniečiams kartais daromos išimtys. Vaisėmis arabai išreiškia savo dosnumą ir svetingumą, todėl valgymas prie bendro gausiai nukrauto stalo – aiškus pagarbos ženklas.

Gal kupranugarienos?

Arabų virtuvės patiekalai skiriasi nuo mums įprastų europietiškių valgių ir neįprastais produktais, ir jų deriniais, atsiradusiais dėl vieno ar kito produkto draudimo.

Ant stalo dažniausiai patiekama jautienos, avienos, paukštienos, gaminami žuvies bei jūrų gėrybių patiekalai, rečiau – valgiai iš kupranugarių mėsos. Keptas įdarytas kupranugaris, kaip didžiausias patiekalas pasaulyje, yra įrašytas į Gineso rekordų knygą.

Iš pieno produktų JAE populiariausias jogurtas ir baltas įvairių rūšių sūris, taip pat labai mėgstamas jogurtinis sūris. JAE etniniai gyventojai beveik nevalgo bulvių. Jas atstoja ryžiai arba arabiška duona pita.



Arabiško užkandžio humuso receptas

Arabai vertina skanų ir lengvai paruošiamą maistą, todėl pasigaminti arabišką užkandį – paprastų paprasčiausia. Vienas seniausių tradicinių patiekalų – humusas. Šis pavadinimas išvertus iš arabų kalbos reiškia „avinžirnis“. Humusas ypatingas tuo, kad kaskart gaminant gali būti vis kitoks – nelygu, kokių ingredientų dėsite ir ar būsite nusiteikę eksperimentuoti.

Reikės:

250 g virtų avinžirnių,
4 v. š. sezamų pastos *tahini*,
3 v. š. citrinų sulčių,
1–2 skiltelių česnako (pagal skonį),
2 v. š. alyvuogių aliejaus,
druskos, pipirų, paprikų miltelių (pagal skonį).

Gaminimas

Avinžirnius užmerkite iš vakaro, o kitą dieną sūdytame vandenyje virkite apie valandą. Atvėsusius avinžirnius ir kitus ingredientus elektriniu trintuvu sutrinkite iki tyrės tirštumo masės. Gautą vientisą masę sudėkite į dubenį, kuriame patieksite patiekalą. Užlašinkite aliejaus, pabarstykite pipirais arba paprikų milteliais ir valandai palikite šaldytuve, kad atvėstų. Patiekite su šviesia duona ar įvairių šviežių daržovių lazdelėmis. Skanaus!

JAE gyventojų maisto racione daug šviežių arba marinuotų daržovių – agurkų, špinatų, cukinijų, baklažanų, alyvuogių. Vienas įdomesnių produktų – rauginti vynuogių lapai. Jie naudojami gaminant dolmą, primenančią mūsų balandėlius – į raugintus vynuogių lapus įvyniojama prieskoniais ir daržovėmis pagardinto ryžių įdaru.

Desertams sunku atsisipirti

Islamiškos konditerijos tradicijas atspindintys arabų skanėstai yra lengvi, jiems taip pat būdingi mums neįprasti skonių deriniai. Desertui dažniausia gaminamas pieno pudingas *umm ali* su razinomis ir riešutais, sūrio pyragas *ash asariya*, pieno kremas *muhlabiyyah*, kepami įvairūs sluoksniuotos tešlos kepiniai su skirtingais įdariais. Turistams smaližiams magą paskanauti ir ryžių chalvos, moliūgų uogienės su riešutais bei manų deserto. Populiariausio saldumyno – baklavos – galite paragauti ir Lietuvoje, tačiau jo skonis anaipatol neprilygs tai baklavai, kurios JAE patiekama prie tikros arabiškos kavos. Tradicinė arabiška kava – nesaldinta, pagardinta įvairiais prieskoniais, dažniausiai kardamonu, todėl derinant su saldumynais atsiskleidžia neįprastas jos skonis. Pagal arabų papročius padoru išgerti tris kavos puodelius: pirmą – sielai, antrą – kardui, trečią – kaip svečiui. Jei paprašysite ketvirto, šeimininkas tai supras kaip godumo ženklą.

Datulės – dievų vaisius

Datulės JAE populiariausi ir gausiai auginami vaisiai. Vietos turgeliuose turistams siūloma daugiau kaip 30 rūšių datulių, kurių skonis visiškai nepanašus į

parduodamų Lietuvoje.

Pasakojama legenda, kad kadaise Alachas dykumose gyvenantiems ir skurstantiems beduinams kaip savo gailestingumo ženklą padovanojęs datulių palmę. Ši dovana dykumų klajokliams padėjusi išgyventi.

Datulės labai vertinamos ir dabar. Neretai jos vadinamos dykumų duona, o datulių palmės prilyginamos gyvybės medžiui, kurį nukirsti – viena didžiausių nuodėmių.

Jei JAE pirsite datulių, prisiminkite, kad arabams jos – šventas vaisius, todėl nusiderėti beveik neįmanoma, derėtis dėl jų netgi nepadoru.



„Tez Tour“

➤ Rašytoja Dalia Staponkutė teigia, kad gyventi saulėtoje saloje – didelė dovana

Kaip per atostogas neprašauti pro šalį

Elena DUMPIENĖ

Kad ir kur būtų suplanuota kelionė, tobuloms atostogoms tereikia vienintelio dalyko: jos turi atitikti konkretaus poilsiautojo poreikius. Nepasiklysti ir geriau susiorientuoti Kipre, kur atostogauti geriausia rudenį ir pavasarį, padės saloje jau 25 metus gyvenanti Dalia STAPONKUTĖ, knygos „Iš dviejų renkuosi trečią. Mano mažoji odisėja“ autorė. Dažnai svečių iš Lietuvos sulaukianti rašytoja sako, kad labiausiai tautiečiams patinka ilsėtis Protaro (Protaras) kurorte.

Kur poilsiauja kipriečiai

Jei Kipro paplūdimyje ant gultų tyso ir vietos gyventojai, vadinasi, išties pasirinkote pačią geriausią vietą poilsiauti. Kipriečiai labiausiai mėgsta puikiais paplūdimiais garsėjančią Protaro kurortą. „Ten – balto smėlio kopos, nepaprastai gražūs krantai,“ – pasakoja D. Staponkutė, kuriai ir pačiai patinka Protaras. Anot



jos, Kipre lietuviams labiausiai patinka maudytis jūroje. „Joje dėl optimalios temperatūros malonu pliuškintis visus metus. Be to, vandenyje išties atsigauni: kad ir kaip pavargęs būtum, nuvažiuoji prie jūros, išsimaudai ir vėl esi žvalus“, – teigia Dalia.

Vienas geriausių paplūdimių Europoje

Vieną populiariausių Protaro paplūdimių *Fig Tree* daugelis įsimena dėl nedidelės prie pat kranto esančios salos. „Jūra tarp kranto ir salos sekli, vanduo skaidrus, dugnas – šviesus, tad paplūdimį



➤ Kipre yra daugiau kaip 80 kokybės ženklų – Mėlynąja vėliava – besipuikuojančių paplūdimių

mielai renkasi ir šeimos su vaikais,“ – sako „Tez Tour“ produktų vadybininkė Dovilė Valaitė.

Iš viso Kipre yra daugiau kaip 80 kokybės ženklų – Mėlynąja vėliava – besipuikuojančių paplūdimių, tarp jų – ir *Fig Tree*. Šį paplūdimį 2011 m. didžiausias pasaulio kelionių portalas „Trip Advisor“ paskelbė trečiu geriausiu Europoje.

„*Fig Tree* – mažas ir jaukus. Jis vos 500 metrų ilgio, – pasakoja D. Valaitė. – Praktiškai visi Kipro paplūdimiai tokie – nedideli ir jaukūs.“

Kipro paplūdimiuose galbūt teks susimokėti kelis eurus už gultus ar skėčius, bet tikrai niekam nekliūs tiesiog ant smėlio pasitiesę rankšluostį.

Naktinėtojai renkasi Agia Napoje

Lietuviams patinkančio balto smėlio paplūdimiais garsėja ir Agia Napos (Ayia Napa) kurortas vos už 10 km nuo Protaro. Pastarasis kurortas labiau tinka šeimoms su vaikais, o Agia Napoje yra daugiau barų, naktinių klubų. Net per patį vasaros karštymetį čia kunkuliuoja naktinis gyvenimas.

Jūros dugno tyrinėtojams

„Kipras yra tarp Afrikos, Artimųjų Rytų ir Europos, tad nuo seniausių laikų pro salą ėjo jūros keliai. Dėl skaidraus ir puikiai „konservuojančio“ Viduržemio

jūros vandens apie salą yra puikiai išsilaikiusių paskendusį laivų ir iš jų pabirusio turto: skulptūrų, amforų, tad giluminio nardymo entuziastams Kipre tikrai bus labai įdomu“, – teigia D. Staponkutė. Nardyti ji rekomenduoja Pafoso (Paphos) ir Larnakos (Larnaca) apylinkėse.

Grožėsitės archeologiniais radiniais

Saloje galima pamatyti net kelis istorijos, architektūros kodus: čia persipina antika ir viduramžiai, jaučiama stipri italų (venecijiečių) įtaka, savo įspaudą paliko ir 500 metų salą valdžiusi Osmanų imperija. Pafose lankytojams atviros kasinėjimų aikštelės ir ištisi atidengtų antikinių mozaikų paviljonai. Juose pamatysite III–V a. didikų vilų mozaikines grindis, kurių piešiniuose galima atpažinti populiariausių graikų mitų siužetus. 1962 m. šias mozaikas ardamas laukus atrado vienas vietos ūkininkas.

„Pafose yra kur pasivaikščioti pėsčiomis, galima eiti į žygį su kuprinėmis, populiarios ir kelionės dviračiais, tad šios vietos tiks ieškantiems aktyvesnių pramogų“, – rekomenduoja D. Staponkutė.

Nikosija turistams nepataikauja

Nikosijoje (Nicosia) gyvenanti D. Staponkutė



➤ Giluminio nardymo entuziastams Kipre tikrai bus labai įdomu

Kipro sostinės turistiniu miestu nevadina:

„Tik gyvendamas Nikosijoje iš tikrųjų suprasi, koks yra Kipras.“ Viešintiems sostinėje Dalia rekomenduoja apsilankyti čia veikiančiame Kipro archeologijos muziejuje, kuriame pristatomas istorinis salos palikimas. „Sala tapo gyvenama prieš vienuolika tūkstantmečių, Kipro civilizacijai – septyni tūkstančiai metų. Dar gerokai prieš Kristų ši civilizacija garsėjo stebėtinai aukšto lygio amatais, pavyzdžiui, iš stiklo saloje jau buvo liejamos ploniausios miniatiūros – net arbatiniai šaukšteliai. Tai liudija ir įspūdingi muziejaus eksponatai, – pasakoja D. Staponkutė. – Beje, Kipre praktiškai neįmanomi jokie kasinėjimai ar rimtesnės statybos, nes po kiekvienu salos miestu, po kiekvienu namu glūdi keli istorijos klodai, tarsi istorija būtų sugulusi į lentynas. Neseniai Nikosijoje buvo pradėta statyti nauja rotušė, bet vos pradėjus kasti, rasti senovinio miesto griuvėsiai, ir statybos buvo sustabdytos.“

Savaip žavios ir pusiau restauruotos, pusiau apleistos Nikosijos gatvės. Vienur susėdę lauko kavinukėse šnekučiuojasi vyrai, kitur knibždėte knibžda jaunimo, parduotuvėlėse mėginama gaivinti tradicinius amatus ir prekybą, siaurutės gatvėlės ir jaukūs uždari kiemeliai nustatyti gėlių vazonais...

Kiekvienam pagal poreikius

Pasak D. Staponkutės, kiekvienas Kipro regionas – labai savitas, regionus galima skirstyti net pagal besilankančius atvykėlius. „Agia Napos paplūdimius labai mėgsta švedai. Dieną jie lepinasi saulėkaitoje, o vakarais puotauja“, – pasakoja rašytoja. Pafosą, anot jos, renkasi vokiečiai. Jie – žingeidūs turistai: aktyviai keliauja, mėgsta kopti į kalnus, grožisi gamtovaizdžiais, lanko istorines vietas.

„Lietuviai taip pat dažniausiai renkasi Pafosą ir, kiek teko girdėti, dažniausiai lieka patenkinti. Pafosas lietuviams patinka, nes jie nemėgsta sėdėti vienoje vietoje, yra smalsūs ir per atostogas mėgautis baru su vaizdu į jūrą jiems neįdomu. Tad esame panašesni į tyrinėtojus vokiečius. Be to, lietuviai mėgsta atokesnes vietas“, – pažymi Dalia.

Rašytoja teigia, kad gyventi saulėje saloje – didelė dovana. Tiesa, vasarą Kipre jai pernelyg karšta, tad, jei tik gali, moteris vasaroja Lietuvoje. O štai ankstyvą pavasarį ir rudenį gyventi ir ilsėtis Kipre – labai gera.

D. Staponkutė sako, kad žmonės Kipre – geranoriški, svetingi, jie moka priimti svečius iš užsienio ir daro tai labai nuoširdžiai. Tai, be abejojimų, atostogoms suteikia papildomos vertės.



➤ Dolomitinių Alpių masyvas – tikras rojus įspūdingų fotokadrų medžiotojams

„Kalnai – magija akims, kūnui ir sielai“

Elena DUMPIENĖ

Slidinėjimo sportas nuo seno labai populiarus Vakaruose. Pastaruoju metu kalnų karštlige užsikrečia vis daugiau lietuvių. Pasak renginių ir kelionių agentūros „Pro Arte“ pardavimų vadovės ir užkietėjusios slidininkės Skirmantės VAITKUTĖS, tai nė kiek nenuostabu – kalnai turi magijos. Skirmantė dalijasi mintimis bei įspūdžiais ir duoda vertingų patarimų tiems, kas jau pradėjo ruošti slides ateinančiam sezonui.

- Nors vienu kartu įsigyti kelionės paketą – lėktuvo bilietą, viešbutį, pervežimą bei maitinimą – labai patogiu, dar daug slidininkų į Austriją ir Italiją važiuoja savo automobiliais...

- Keliauti automobiliu – tai pomėgis. Kai kuriems žmonėms patinka per automobilio langą stebėti, kaip keičiasi kraštovaizdis. Be to, šiais laikais smarkiai pagerėjo kelių infrastruktūra ir nuvažiuoti į Austriją ar

Italiją gana paprasta.

Tačiau automobiliu galima pasiekti toli gražu ne visus slidinėjimo kurortus. Be to, ne visi žmonės mėgsta vairuoti ir ilgas keliones greitkeliais. Tad daug slidinėtojų renkasi skrydį lėktuvu, o kad atostogos būtų kuo patogesnės, įsigyja kelionės paketą.

- Gal galite palyginti Austrijos ir Italijos slidinėjimo kurortus?

- Vis dažniau pastebiu, kad po kelių slidinėjimo kelionių žmonės tampa Austrijos arba Italijos gerbėjais.

Austrijoje orai kiek permainingi, tačiau šios šalies slidinėjimo regionuose galima rasti statesnių ir įvairesnių šlaitų bei slidinėjimo trasų, pavyzdžiui, trasų „pajvairintų“ ledynais. Todėl Austrijos kurortai rekomenduotini sportiškiems, intensyviau slidinėti norintiems žmonėms. Taip pat čia didelė pasiūla barų ir kavinių, kur vakarais galima smagiai leisti laiką.

Užtat Italijoje mažiau vėjuota ir saulė plieskia visą žiemą. Vakara, skirtingai nei Austrijoje, miesteliuose tyro ramybė, tad jie tinka netriukšmingiems,



➤ Skirmantė Vaitkutė: „Manau, kad kalnai – vienas gražiausių dalykų pasaulyje“

ramesniems, mėgstantiems skaniai pavalgyti ir pasimėgauti karštu šokoladu slidinėtojams. Beje, Italijos Dolomitinių Alpių masyvas nuotraukose atrodo tiesiog fantastiškai, čia tikras rojus įspūdingų fotokadrų medžiotojams.

- Ateinantį žiemos sezoną drauge su „Tez Tour“ sniego pramogų mėgėjai galės skristi į Italijos Veronos oro uostą.

- Tai labai džiugi žinia slidininkams, nes Veronos oro uostas yra arčiau daugelio geriausių Dolomitinių Alpių slidinėjimo kurortų nei Milanas, į kurio oro uostą anksčiau atskrisdavo keliautojai iš Lietuvos. Be to, Veronos oro uoste mažesnės spūstys, jo patogesnė infrastruktūra ir geresnis susisiekimas.

- Ką galėtumėte patarti slidinėtojams?

- Visų pirma, pasiruoškite fiziškai. Atvykti į kalnus per žiemą nesitreniravus ir patirti didelį krūvį, kuriam raumenys neparuošti, – didelė klaida. Tai net gali tapti sunkių traumų priežastimi. Jei neturite laiko mankštintis sporto klube, likus mėnesiui iki atostogų kalnuose kasdien padarykite bent po pusšimtį pritūpimų.

Antra, slidinėjimo vietą rinkitės pagal laiką, kai atostogaujate. Labai svarbu ir slidinėjimo trasų aukštis. Viduržiemį galima vykti į kurortus, kurių trasos įrengtos tik kelių šimtų metrų virš jūros lygio aukštyje, tačiau tokios vietos tikrai netiks pavasarį, – čia, ties apatiniais kalnų šlaitais, sniegas jau bus aptirpęs.

Taip pat nesidrovėkite kreiptis į profesionalus patarimų dėl slidinėjimo įrangos. Pasirinkite slides pagal savo įgūdžius ir ūgį, apsiginkluokite bent keleriais skirtingam orui pritaikytais slidinėjimo akiniais – kalnuose jie būtini. Taip pat pasirūpinkite priemonėmis nuo stiprios kalnų saulės. Geriausios tokios, kurios saugo odą ir nuo nudegimo, ir nuo šalčio. Patogūs turi būti ir slidininko batai. Daugelis to nežino, susitaiko su skausmu kaip su neišvengiama ir dėl to kenčia per visas slidinėjimo atostogas.

Ir visų svarbiausia – pasirūpinkite gera kompanija. Ypač jei slidinėti važiuojate pirmą kartą. Turėkite omenyje, kad kelionėje tikrai bus nusivylimų, vargo, netikėtų situacijų ir streso, todėl draugų palaikymas labai svarbus. Be to, slidinėti su bičiuliais ir drauge leisti vakarus kalnuose ypač smagu.

- Kas gi yra džiugaus slidinėti kalnuose?

- Manau, kad tai pergalė prieš save, azartas, naujų savo fizinių galimybių atradimas, didžiulė atgaiva sielai ir trumpas pabėgimas nuo visų kasdienių problemų – leisdamasis nuo kalno niekada negalvosi, kokius rūpesčius palikai biure.

Po ilgos slidinėjimo dienos be galo džiugina su gera kompanija praleisti vakarai ir visai paprasti dalykai, kaip antai momentas, kai pagaliau nusiauni slidinėjimo batus...

Juk esame lygumų žmonės, todėl būdami kalnuose galime jausti palaimą ne tik akimis, kūnu, bet ir siela. Šie dalykai sužavi ir nebepaleidžia. Manau, kad kalnai – vienas gražiausių dalykų pasaulyje.

- Kas įsimintiniausia jums yra nutikę kalnuose?

- Tai buvo labai seniai, tačiau be galo ryškiai atsimenu savo pačią pirmą traumą. Atostogavau Slovakijos kalnuose. Slidės tais laikais buvo ne tokios geros, dabar tokiomis niekas nebeslidinėja. Vienaime posūkyje nesugebėjau deramai pasisukti, išlėčiau iš trasos į mišką ir trenkiausiu į pušį. Miške vaikai surinko mano daiktus, o iš paskos šliuožę ir mano nesėkmės nematę draugai spėliojo, kodėl ta pušis miške taip keistai sulingavo...

Tą akimirką nemenkai išsigandau, tačiau svarbiausia, kad šis įvykis manęs neatbaidė – su didžiausiu malonumu slidinėju iki šiol. Ir visiems pradedantiems slidininkams sakau, kad visko mesti dėl pirmos nesėkmės neverta. Mėginkite dar ir dar kartą, nes šios pastangos tikrai atsiperka pačiais geriausiais potyriais.

Sėkminga karjera prasideda nuo gero miego



Perkant LONO lovą,
čiužinys 15% pigiau
rugsėjo 12 d. - gruodžio 31 d.

Su meile,
iki paskutinės siūlės —





McGREGOR®

NEW YORK 1921

PLC „PANORAMA“, Saltoniškių g. 9, Vilnius