

Lietuvos PAJŪRIS 2026

PAVASARIS

SENSU PALANGA –
*apartamentai šalia
Birutės parko*

**PALANGOS PSPC
DIREKTORĖ
JŪRATĖ MIKUTIENĖ:**
*„Po renovacijos sumažėjo
blogos nuotaikos pacientų“*

**6 PRIEŽASTYS ŠĮ PAVASARĮ
UŽSUKTI Į KLAIPĖDOS
„AKROPOLĮ“**

INGA NORMANTĖ:
*„Javų laukai, kvepiantis šienas ir juodos
dirvožemis, prie kurių užaugau, man kelia
daugiau jausmų nei jūra“*



KLAIPĖDOS ERNESTO
GALVANAUSKO PROFESINIO
MOKYMO CENTRAS

Mokykis, tobulėk **ir** dirbk!

Kodėl **mes**?

Centre vykdoma:

- ◆ Pagrindinis (9,10 kl.) ugdymas
- ◆ Vidurinis ugdymas kartu su profesiniu mokymu
- ◆ Tęstinis profesinis mokymas
- ◆ Suaugusiųjų pagrindinis ir vidurinis mokymas
- ◆ Vairuotojų mokymas
- ◆ Neformalus suaugusiųjų švietimas



Lanksčiai deriname
mokymosi formas ir
mokymosi laiką



Mokama stipendija



Sudaroma galimybė
lankyti B kategorijos
vairavimo kursus



Šalia mokyklos
bendrabutis

Mokymų programos **rasite:**

GPMC.LT

Klaipėdos Ernesto Galvanausko
Profesinio Mokymo Centras

Taikos pr. 67, Klaipėda.
tel. (046)340132,
el. paštas info@klaipėdosgpmc.lt

Kretingos filialas

Kretingos sen., Kretingsodžio k., Sodžiaus g.1c
tel. (0445)79308,
el. paštas filialas@klaipėdosgpmc.lt



Pavasaris, kuris apsimoka

AKROPOLIS
DAUGIAU DŽIAUGSMO

Išsirito ne tik pasiūlymai, bet ir prizai

Daugiau nei
20 000
prizų



Žaidimas vyksta iki 2026 04 12 Vilniaus, Klaipėdos ir Šiaulių AKROPOLIŲ informacijos centruose, pateikus žaidimo taisykles atitinkantį pirkimo kvitą. Prizų skaičius ribotas. Reklamoje rodomi prizai yra iliustraciniai. Žaidimo taisyklės: www.akropolis.lt

SENSU PALANGA – apartamentai Birutės parko kaimynystėje

Palangoje, Vytauto gatvėje, šalia Birutės parko, šimtamečio pušyno ir visai greta jūros, įgyvendintas UAB „Lumont“ *boutique* tipo apartamentų projektas SENSU. „Lumont“ projektų vadovė Eglė Gorelienė sakė „**Lietuvos pajūriui**“: „Siekėme, kad SENSU būtų išskirtinis projektas prie jūros – patogūs namai visiems metų laikams su naujausiais išmaniųjų technologijų ir tvaramo sprendiniais.“

– Ar tikrai, kaip skelbiate, šimtametis pušynas – vos už minutės? O jūra – už kelių minučių?

– Taip, o sparčiau žengiant galbūt ir minutės neprireiks (*šypteli*). Nuo kiemo vartų tereikia pajėti keliasdešimt metrų, ir gyventojus pasitinka šimtametės pušys bei dviračių takas. Jūra – vos už 500 metrų, tad ją galima pasiekti per

kelias minutes einant naujai įrengtu Melno pažintiniu-educaciniu pėsčiųjų taku.

– Kokia buvo SENSU pradžia?

– Pirminė SENSU vizija gimė dar 2021 metais, kai „Lumont“ įsigijo teritoriją su apleistu buvusiu policijos pastatu. Vietos potencialą brandinome apie trejus metus: analizavome klientų poreikius, ieškojome idėjų ir formavome koncepciją, o statybas pradėjome tik 2024 metais.

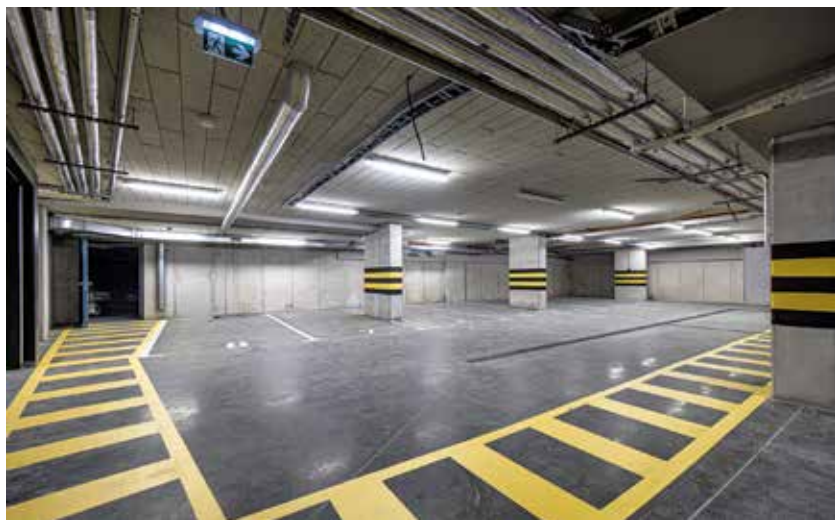
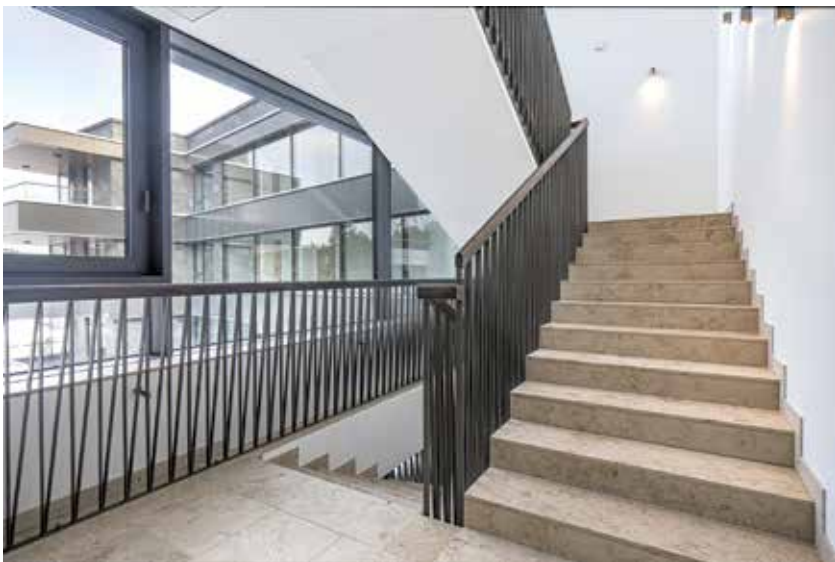
Projekto esmė – ne tik sukurti estetiškai išskirtinį būstą, bet ir funkcionalius, ištikus metus gyventi tinkamus namus, kurie organiškai susilietų su gamta ir vietos identitetu.

SENSU apartamentai įsikūrę šalia Birutės parko, šimtamečio pušyno ir išvystytos infrastruktūros. Tai viena patraukliausių kurorto vietų – Vytauto gatvė, iš kurios vos kelios minutės iki jūros ir parko.

– Kuo architektūriškai ir medžiagiškai SENSU – kitoks?

– SENSU kurtas vadovaujantis darnios integracijos į aplinką principu: pastato kompoziciją padiktavo sklypo for-





ma ir esama gamtinė situacija, todėl pasirinkta laiptuota architektūra. Ji leidžia pastatui natūraliau įsiliesti į kraštovaizdį, o apartamentams suteikia daugiau privatumo ir artumo gamtai. Projekte suprojektuoti funkcionaliai suplanuoti 2–3 kambarių, 35–73 kv. m ploto apartamentai.

Projektą išskiria erdvūs balkonai ir terasos, siekiantys net iki 55 kv.m, kurias architektas lygina su jachtos deniais, aukštos 2,87–3,17 metro lubos, vitrininiai aliuminio langai, dviračių saugyklos, du liftai, ilgaamžės medžiagos.

Gamta SENSU projekte yra natūralus gyvenamosios erdvės tęsinys. Žaliosioms zonoms čia teikiamas prioritetas, todėl automobilių stovėjimo aikštelė su dviračių saugyklomis įrengta po žeme.

Išskirtinį pastato charakterį dar labiau sustiprina fasadinis balkonų apšvietimas – šiam jaukumo ir prabangos suteikiančiam sprendiniui įgyvendinti panaudota beveik pusė kilometro LED juostų.

Visi SENSU apartamentai parduodami su pilna apdaila. Juose įrengtos Medžio Stiliaus natūralaus ąžuolo grindys, ąžuolo masyvo vidaus durys, sienos ir lubos padengtos kokybiškais Flügger dažais. Vonios kambariai išklijuoti stilingomis ir ilgaamžėmis plytelėmis, sumontuoti Hansgrohe maišytuvai, Baltijos brastos dušo kabinos bei pakabinami Geberit unitazai.

Apartamentuose taip pat sumontuoti Reynaers aliumininiai langai, Mitsubishi oro kondicionieriai, šveicarų gamintojų Lunos-e2 rekuperatoriai ir geoterminio grindinio šildymo valdikliai. Gyventojui belieka įsinešti baldus ir pradėti gyventi.

– **Kokiam NT pirkėjui SENSU projektas yra idealus jūsų akimis?**

– SENSU labiausiai tinka pirkėjui, kuris Palangoje ieško ne tik sezoninio, bet ir kokybiško, ištikus metus patogaus būsto prie jūros.

Tai projektas žmogui ar šeimai, kuriems svarbūs privatumas, estetika, ryšys su gamta, aukšta apdailos kokybė, funkcionalus kasdienis komfortas ir ilgalaikė turto vertė.

– **Kokios kitos išmaniosios technologijos ir tvarumo sprendiniai bus įdiegti SENSU? Kokia projekto energinio efektyvumo klasė?**

– SENSU turi A++ energinę klasę. Projekte įrengtas pažangus geoterminis grindinis šildymas ir vėsinimas su individualiais valdikliais, „oras-oras“ kondicionavimo sistema, šveicariški rekuperatoriai ir aukštos kokybės Reynaers MasterLine 8 aliumininiai langai, modernūs „Schindler 3000“ liftai; įrengtos biometrinės spynos su pirštų atspaudų nuskaitymu, telefonspynės ir vaizdo stebėjimo sistema bendroje erdvėje bei požeminiame garaže.

– **Kaip su jumis susisiekti?**

– Daugiau informacijos apie „Lumont“ vystomus projektus galite rasti apsilankę svetainėje

www.lumont.lt arba kreiptis el. paštu **info@lumont.lt** ar telefonu **+370 690 00 015**.

AF

AU



Jeep®



ARMIA AUTO



FIAT



Šilutės pl. 5b, Klaipėda. www.armiauto.lt +370 46 311133

Grand Baltic **DUNES** *Hotel Palanga*



Nepamirštamasis poilsis viešbutyje su dviem atpalaiduojančiomis valandomis SPA erdvėje – sukurinė vonia, garinė ir suomiška pirtis bei šaltas atšigaivinimo kubilas, nuo 9 iki 23 val. Išankstinė rezervacija užtikrina ramybę, privatumą ir netrukdomą poilsį...

Rezervuok viešnagę jau dabar

www.grandbalticdunes.com

Kai šienas ir juodas dirvožemis kartais pojūčių kelia daugiau nei jūra

Jūsų rankose – dar vienas nemokamo žurnalo „Lietuvos pajūris“ numeris.

Žvilgtelėjau į datą – 2026-ųjų pavasaris – ir aihtelėjau: gi leidybos dešimtmetis šiemet!

Gražus jubiliejus. Juolab laimėjus kovą prieš laiką.

Kai kiti žurnalai užsidaro, traukiasi ar brangsta (skaitmenizacijos upė veržli ir teguli), „Lietuvos pajūris“ – toks „glamūrinis“ (spausdinamas ant aukščiausios kokybės žurnalinio popieriaus), drįstu sakyti – net unikalus visoje Lietuvoje, sėkmingai tęsia savo kelionę.

Visiems buvusiems ir naujiems žurnalo herojams, reklamų užsakovams siunčiame širdutę – AČIŪ už bendrystę.

Ją siunčiu ir šio numerio viršelio herojui, Ingai Narmontei, UAB „Shippo LT“, kuri užsiima laivų remontu ir statyba, bei atlieka įvairių metalo ir aliuminio konstrukcijų statybos darbus Klaipėdoje, bendrasavininkei ir direktorei.

Pajuokausiu: mane, žurnalo leidėją, Inga tiesiog „išgelbėjo“!

Įsivaizduokite, kad likus vos savaitei su trupučiu iki galutinio termino pateikti pagrindinį viršelį į spaustuvę, jo tiesiog... neturi, nes žmogus, su kuriuo, regis, esi viską prieš daugiau nei pusmetį sutaręs ir aptaręs – pasakysiu paauglių žargonu – „žiauriai“ vėluoja maketui informacinę medžiagą atsiųsti.

Ech, ko tik nebūna!

Na, bet sakau tiesą: mano širdies pasirinkimas buvo Inga.

Būtinai perskaitykite mano interviu su ja: „Javų laukai, kvepiantis šienas ir juodas dirvožemis, prie kurių užaugau, man kelia daugiau jausmų nei jūra.“

Prisipažinsiu: šienas ir arimai, pavasarinis mėšlavežis ir deginami bulvienojai rudenį – ryškūs mano vaikystės atsiminimai viename Dzūkijos vienkiemyje – ir manyje vis dar įskelia daugiau jausmų nei jūra, kuri retą palieka abejingu.

Kita mūsų istorija – apie klaipėdietį Tomą Vanagą, kuris dirbo įvairiuose Palangos viešbučiuose eiliniu administratoriumi, bet tapo geidžiamu direktoriumi. Net ne tik Palangoje!

Mūsų pagrindinė verslo istorija šįkart – apie „Civinity“, kurios Klaipėdos daugiabučių administravimo įmonė „Ci-



vinity namai Klaipėda“ per daugiau nei du dešimtmečius tapo pagrindine daugiabučių administravimo ir pastatų priežiūros žaidėja mūsų uostamiestyje.

„Civinity“ vairuoja Deividas Jacka, kurio visa vaikystė ir paauglystė prabėgo Klaipėdoje.

Džiaugiamės, kad pasitikdami 10-ąjį jubiliejų, turime naują – ypatingą! – partnerį, Klaipėdos „Akropolį“, kuriame nuo šiol taip pat bus galima rasti „Lietuvos pajūrį“ – informacijos centre, *Jumpland* bei *Action by Apollo* patalpose.

Ačiū, kad esate!

*Linas Jėgelevičius
„Lietuvos pajūris“ leidėjas*

Žurnalas „Lietuvos pajūris“

ISSN 2538 - 8894

Leidėjas: MB „Pajūrio žurnalas“

Redaktorius ir direktorius

Linas Jėgelevičius

Tel. 0 620 53440

pajuriozurnalas@gmail.com

Žurnalistai:

Lukas Jogaila

Korektorė: Rasa Gedvilaitė

Dizainerė: Laura Tekorienė

Fotografai: LT FOTO, Radvilė Kucevičiūtė

Lu Theory, Laimutė Koklevičienė

Buhalteris: Jonas Paulauskas

Interneto svetainė

www.pajuriozurnalas.lt

Facebook paskyra

Facebook.com/LietuvosPajurisTau

Už reklamos turinį ir jos kalbą redakcija neatsako

Spausdino:

Spausdino SIA Dardedze holografija

Tiražas: 5 000

Žurnalas yra nemokamas ir yra platinamas Palangoje, Klaipėdoje, Klaipėdos rajone, Neringoje, Kretingoje, Šilutėje, Skuode ir Vilniuje



Loreta Stainytė



Deimantė Valašinė



Radvilė Žilienė

„Mėmelio taupomoji kasa“, kredito unija su jūros prieskoniu – apie finansus, laisvę, vėją ir žmogišką ryšį

Sakoma, kad žmonės gyvenantys prie jūros yra kitokie. Jie laisvesni, labiau atsipalaidavę, jie daugiau šypsosi ir vertina balansą tarp darbo ir poilsio. Susitikus tris „Mėmelio taupomosios kasos“ komandos moteris: Deimantę Valašinę, Radvilę Žilienę ir Loretą Stainytę bei pasikalbėjus apie gyvenimą pajūryje, šis posakis įgauna dar gilesnę prasmę. Unijoje vertinamas tikras žmogiškas ryšys, nesvarbu ar tai klientas ar kolega. Juk gyvenime svarbu ne tik mokėti skaičiuoti, bet ir išklaustyti bei kartu pasidžiaugti įgyvendintais tikslais. Čia darbuotojai yra arčiau klientų, todėl kiekviena situacija vertinama individualiai, visų pirma įsiklausant į žmogų ir jo lūkesčius. O svarbiausia, kaip sako darbuotojos, išmokti skirti laiko sau ir kartais pasimėgauti jūros vėju.

Dažnai tenka girdėti, kad pajūris keičia žmones. Jūs visos čia gyvenate ir dirbate, nors jūsų istorijos skirtingos. Ką jums duoda jūra?

Deimantė: Jūra man reiškia laisvę, vėją, bangas. Žmonės čia laisvesni, atsipalaidavę ir man nesuprantama, kai išgirstu sakant, kad jau tris metus nebuvo prie jūros, nes pati prieš 25 metus atvykau iš Kauno rajono ir nuo tada be jūros neįsivaizduoju savo gyvenimo.

Radvilė: Deimantė labai mėgaujasi visu Klaipėdos kraštu. Ji labai vertina tai, ką mes čia turime. O aš esu kilusi iš

Raseinių. Į Klaipėdą atsikrausčiau dar paauglystėje – ir nors mano kelias buvo nutolęs nuo pajūrio, jūra visada turi savybę susigrąžinti žmones. Man labiausiai imponuoja lėtas gyvenimo tempas. Sostinėje žmonės verčia kalnus dėl karjeros, nori užsidėti „medalį“, kad kažką pasiekė didelėje organizacijoje. O čia žmonės visų pirma gyvena. Jiems patinka patirti gyvenimą.

Loreta: O aš čia gimiau ir augau, Palanga mano gimtinė. Negaliu gyventi be jūros. Teko padirbėti užsienyje, bet kasdien galvodavau: grįšiu ir tiesiu taikymu lėksiu prie jūros. Aš

jos labai pasiilgdavau. Tas pušynas, dviratis, riedučiai – neapsakomas jausmas. Nueini prie jūros, vėjas išpučia visas problemas, ir pradedi gyventi iš naujo. Palanga manyje užaugino meilę gamtai ir sau.

Užsiminėte apie lėtesnį tempą. Ar tai jaučiasi ir versle? Kokie yra pajūrio verslininkai ir jūsų klientai?

Radvilė: Čia žmonių sprendimai kitokie – juose daugiau emocijos. Kituose didmiesčiuose viskas pamatuota, pasverta, o čia žmonės kliaujasi ir tuo, kaip jaučiasi. Pavyzdžiui verslininkai, atvykę iš Žemaitijos, dažnai nori paprasto atsakymo – be jokių „aukštų materijų“ ar sudėtingų terminų. Ir, žinoma, svarbu gyvas bendravimas. Su klaipėdiečiais vadovais reikia visada susitikti gyvai, nuotoliu reikalų nesutvarkysi. Tada labiau pajauti patį žmogų.

Deimantė: Bet palangiškiai nuo klaipėdiečių skiriasi stipriai, kadangi jie jau patenka į Žemaitijos regioną, o čia mes dar esame Mažoji Lietuva, Mėmelis, vokiškos kilmės kraštas, nors 20 km, bet jau skirtumas didžiulis. Palangiškiai kaip ir kiti žemaičiai, užsispyrę, nelabai linkę į derybas. Jiems įtaką daro sezoniskumas, vasarą Palangoje verslininkams darbymetis, o žiemą poilsis.

Loreta: Palangoje mes apskritai esame kaip viena didelė šeima. Tas bendruomeniškumas žavi. Pavyzdžiui, verslininkai čia jaučiasi labai orūs, didžiujasi: „Aš iš Palangos“. Yra ir sveikos konkurencijos – jei kaimynas susitvarkė namą, tai ir aš turiu pasitempti, pagražinti savo aplinką. Bet iš esmės žmonės labai draugiški. Jei užklimpsu su mašina, subėgs vyrai ir iš gatvės, ir iš stotelės padėti. Čia žmonės laimingi, laisvi ir su šypsenomis veide. Praeini gatvėje, nusišypsai žmogui, tu jo nepažįsti, bet jis tau nusišypsos atgal.

Jūsų darbas – finansai, skaičiai, atsakomybė. Ką jūs dirbate kredito unijoje ir kas jus įkvepia dirbant savo darbą?

Deimantė: Aš esu pirmoji darbuotoja, įsidarbinau dar

2005 metais, tad mačiau visą įmonės augimą. Pradėjau kaip finansininkė, dabar esu administracijos vadovo pavaduotoja, valdybos narė. Mane labiausiai įkvepia kolegos. Jeigu yra kokia nors sudėtinga situacija, aš bet kada

galiu kreiptis į juos. Tikrai niekada niekas neatstums, visi padeda noriai. Būna, tik garsiai pagalvoju, o kolega jau neša segtuvą su reikalinga informacija. Tas jausmas, kad bet kada gali kreiptis pagalbos, yra neįkainojamas.

Radvilė: Aš esu rizikų valdymo vadovė, valdybos narė. Mano tikslas – kad unija augtų tvariai ir stabiliai, o klientai jaustųsi saugūs. Mūsų darbas rimtas, bet mūsų kolektyvas labai „gyvas“. Pasitikime vieni kitais, žinai, kad atėjęs į darbą, net ir sunkiausią mėnesio užduotį įveiksi ne vienas.

Loreta: Dirbu paskolų vadybininke kredito unijoje. Darbas reikalauja atsakomybės, jame svarbus žmonių pasitikėjimas. Bet matau ne tik skaičius, visada stengiuosi žmones išklausti, kartais tenka ir psichologe pabūti. Žmonės ateina ne tik dėl paskolos, jie nori išsipasakoti, jiems svarbus ir žmogiškas ryšys. Būna, bekalbėdami ir apsiverkia. Mane įkvepia padėti žmogui. Pavyzdžiui, neseniai padėjome moteriai, kuri turėjo išsikraustyti iš nuomojamų patalpų. Ji jau galvojo parduoti verslą, manė, kad viskas baigta, o dabar sėkmingai dirba savo nuosavoje vietoje. Matyti laimę žmogaus akyse, kai išsipildo jo svajonė turėti namus ar verslą – tai geriausias atlyginimas.

Pabaigai, ką pasakytumėte žmogui, kuris dar tik svarsto: keltis gyventi prie jūros ar ne?

Radvilė: Važiuoti ir gyventi. Aš nežinau nei vieno žmogaus, kuris pabandęs pagyventi prie jūros sakytų, kad ne, negerai. Pajūrio regionas turi labai didelį potencialą ir mes dar iki galo jo neišnaudojame.

Kredito unijos „Mėmelio taupomoji kasa“ darbuotojas kalbino Paulius Ignatavičius



Kredito unijos Mėmelio taupomoji kasa kolektyvas. Vadim Fasij nuotr.

Susidraugauti su Baltijos jūra buriavimo mokykla „Žiemys“ vaikus kviečia Šventojoje



Linas JEGELEVIČIUS

Lietuva ateityje nebūtinai bus tik krepšinio šalis – gali būti, kad šiandien Baltijos jūroje burių vasarą uždengti vaikai ir paaugliai ateityje suspindės medaliais Europos, pasaulio ar olimpinėse žaidynėse.

Ant jų krūtinių pamatysite ne tik VšĮ Klaipėdos krašto buriavimo mokyklos „Žiemys“ ženklą, bet ir Palangos miesto savivaldybės vėliavą – savivaldybė 2024 metais tapo VšĮ Klaipėdos krašto buriavimo mokyklos „Žiemys“ dalininke.

Kartu – ir buriavimo sporto regione plėtros rėmėja, skirdama finansavimą ne tik buriavimo mokyklos projektavimui, statyboms, bet ir mokyklos veiklos palaikymui bei plėtrai, įskaitant inventoriaus atnaujinimą ir vaikų mokymo programas.

„Džiaugiuosi, kad „Žiemys“ prisideda prie labai kilnios ir gražios Palangos miesto savivaldybės, kitų pajūrio savivaldybių ir nacionalinės vizijos – pastatyti buriavimo mokyklą Šventojoje. Ji taps puikia vieta ne tik laisvalaikio praleidimui, edukacijai, bet ir sportiniam meistriskumui ugdyti. Manau, kad ir Šventosios jūrų uostas turi potencialą ateityt tapti tarptautinių buriavimo varžybų – net Europos ar pasaulio čempionatų – vieta,“ – Laurynas Juodeška, „Žiemys“ vadovas, sakė „Lietuvos pajūriui“.

Pernai, gegužės pabaigoje, „Žiemys“ Šventosios uoste pra-

dėjo pirmąsias vaikų buriavimo pamokas. Iki šiol tai buvo galima pajūryje padaryti tik Gargžduose ir Drevernoje.

Šventosios jūrų uosto direktorius Mindaugas Skritulskas sakė „Lietuvos pajūriui“, kad dar šį pavasarį laukiama statybų leidimo. Jis primena, kad Šventoji turi istorinę reikšmę Lietuvos jūrų istorijoje ne tik dėl savo uosto, bet ir dėl to, kad joje



veikė pirmoji jūreivystės mokykla Lietuvoje.

„Tai rodo ankstyvus bandymus vystyti jūrinį švietimą ir ugdyti vietinius jūrininkus. Nors ši mokykla gyvavo neilgai, ji padėjo pamatus tolesnei jūrų specialistų rengimo tradicijai Lietuvoje,“ – sakė M. Skritulskas.

Jūreivystės mokykla Šventojoje įkurta 1892 metais. Žiemą joje teorinių dalykų mokydavosi apie 25 auklėtiniai, o vasarą praktiką atlikdavo Liepojos prekiniuose laivuose. Mokykla veikė iki 1900 metų.

Šventosios mokykla, dabar žinoma kaip Palangos Šventosios pagrindinė mokykla, buvo atidaryta 1938 metais. Mokyklos atidarymas sutapo su intensyviais Šventosios uosto statybos darbais, kurie prasidėjo 1925 metais. Nors tai nebuvo specializuota jūreivystės mokykla, uosto plėtra turėjo tiesioginės įtakos Šventosios, kaip jūrinės gyvenvietės, istorijai ir, atitinkamai, mokyklos augimui bei vystymuisi.

„Mano akimis, svarbiausias buriavimo mokyklos infrastuktūros dalykas yra molas – kad būtų galima išplaukti treniruotis į jūrą bet koku oru,“ – sakė L. Juodeška, kuris yra vienas iš kelių dešimčių pasaulyje sertifikuotų jėgos aitvarų (kaitavimo / kitesurfingo) instruktorių egzaminuotojų.

„Kaip tik dabar skelbiamas tarptautinis molų statybos rangovų konkursas. Jei jis įvyks, kaip numatyta, dar kovo mėnesį, galima tikėtis, kad molų statyba, kurios projektinė vertė viršija 40 milijonų eurų, prasidės dar šiais metais,“ – pabrėžė M. Skritulskas.

Įsteigta 2013 metais, buriavimo sporto mokykla „Žiemys“ perėmė buriavimo mokyklos „Suominis“ veiklą ir sujungė galias Vakarų Lietuvos buriavimo tradicijas su moderniu požiūriu į jaunųjų buriuotojų ateitį.

Paklaustas, kokius pasiekimus jis išskirtų jau tris metus stovint prie „Žiemio“ šturvalo, sakė: „Man svarbu, kad buriavimas vis labiau tampa masine laisvalaikio praleidimo forma ar aktyviu sportu kuo daugiau vaikų.“

Jis džiaugiasi, kad pernai „Žiemio“ buriavietėse Šventojoje, Drevernoje ir Gargžduose sezono metu galimybę buriuoti

– nuo 5 iki 15 minučių – turėjo 680 vaikų iš visos šalies. Daugiausiai jų – iš pajūrio.

„Buriavimo mokyklą Šventojoje galės lankyti vaikai ne tik iš Palangos. Mokykla bus atvira visiems norintiems susidraugauti su jūra,“ – pabrėžė pašnekovas.

Įvertinus vaiko gabumus, įgūdžius ir fizines charakteristikas, „Žiemys“ siūlo vieną iš trijų programos lygių. Kiekvienas lygis, nuo pradinių laivų valdymo įgūdžių iki pažangių lenktynių taktikų, yra sukurtas taip, kad skatintų vaikus mokytis ir džiaugtis visais mokymosi etapais.

Mokykla priima vaikus nuo 6 metų amžiaus. Treniruotės vyksta visus metus: vasarą buriuojant, žiemą – dalyvaujant fizinio rengimo treniruotėse – taip pat ir Palangos miesto savivaldybės baseine Kretingos gatvėje.

„Mokyklos tikslas – kad ją ateityje nuolat lankytų apie 120 vaikų. Naujai pastatyta jūrinio buriavimo mokykla duos didelį impulsą jaunimui – ypač iš Palangos ir viso pajūrio – domėtis jūra, sena jūrine profesija ir kels Šventosios, kaip jūrinės gyvenvietės, įvaizdį,“ – sako M. Skritulskas.

„Galvojant apie ateitį – siekiant, kad mokyklą galėtų lankyti tiek vaikų – reikės išspręsti kvalifikuotų trenerių, jų logistikos, apgyvendinimo, maitinimo ir kitus dalykus. Pernai turėjome 79 nuolat buriuojančius vaikus,“ – sakė L. Juodeška.

Norintys daugiau sužinoti apie buriavimo pamokas ar užsiregistruoti gali apsilankyti „Žiemio“ interneto svetainėje **noriuburiuoti.lt** arba sekti **Facebook** puslapį, kuriame skelbiama aktuali informacija apie užsiėmimus ir stovyklas.



VšĮ Klaipėdos krašto buriavimo mokyklos „Žiemys“ vadovas Laurynas Juodeška. Aldo Kazlausko, Aistės Ridikaitės nuotr.



Nuotraukos: Lu Theory, Laimutė Koklevičienė

Inga Normantė: „Javų laukai, kvepiantis šienas ir juodas dirvožemis, prie kurių užaugau, man kelia daugiau jausmų nei jūra“

Linas JEGELEVIČIUS

Inga Normantė, UAB „Shipp LT“, kuri užsiima laivų remontu ir statyba, bei atlieka įvairių metalo ir aliuminio konstrukcijų statybos darbus savo gamybinėje bazėje, esančioje beveik Klaipėdos centre, bendrasavininkė ir direktorė, gimė mažame Telšių mieste, ūkiškas tradicijas turinčioje šeimoje. „Tokie žmonės kaip mano šeima gyvena tyliai, dirba daug ir didelių lūkesčių nei sau, nei savo vaikams dažniausiai nekelia. Todėl mano vieninteliu aiškiu keliu kažką pakeisti tapo mokslas. Politikos mokslų studijos Klaipėdos universitete ir buvo ta pradžia, nuo kurios prasidėjo mano – jau klaipėdietės – istorija“, – „Lietuvos pajūriui“ sakė I. Normantė.

– **Kaip politikos mokslų dėstytoja Klaipėdos universitete, kuriame dirbote 10 metų, tapo „Shipp LT“ bendrasavininke ir direktore?**

– Nuo pat vaikystės savyje nešiojau keistą, bet labai aiškų jausmą – tarsi man būtų lemta padaryti kažką daugiau. Nors, atvirai pasakius, nei išskirtiniais talentais pasižymėjau, nei ypatinga sėkmė lydėjo mano žingsnius...

Kelias į nuosavą verslą truko beveik tris mano gyvenimo dešimtmečius. Ir tai nebuvo lengvų pergalių ar rožinių saulėlydžių laikotarpis. Priešingai – jame buvo daug pilkų atspalvių, abejonių, skausmo, vidinių kovų ir situacijų, kuriose reikėjo tiesiog... ištvirti.

Tačiau nuo vaikystės manyje gyvenęs jausmas, kad tai, kas vyksta, yra tik tarpinė stotelė, kad mano istorija dar tik ruošiasi prasidėti, tyliai, bet labai kryptingai vedė pirmyn. Per žmones. Per situacijas. Per netikėtas galimybes.

Trumpai tariant, sudėtingose situacijose visada turėjau vieną kozirį – valią. Ne triukšmingą, ne demonstratyvią, o tylią, užsispyrusią. Būtent ji leido man auginti išmintį, profesinius įgūdžius ir platesnį pasaulio suvokimą.

Žinoma, kelyje atsirado ir žmonių, patikėjusių manimi anksčiau, nei aš pati patikėjau savimi. Tie „teisingi žmonės“ tapo nematomais tiltų statytojais tarp mano vidinio pasaulio ir realybės, kuri pamažu keitėsi.

Rezultatas – verslas. Ne tik kaip veikla ar pajamų šaltinis, bet kaip erdvė toliau auginti išmintį, lyderystę, atsakomybę ir gebėjimą kurti vertę kitiems.

Ir galbūt svarbiausia – supratimas, kad nė vienas žingsnis nebuvo atsitiktinis. Net ir tie, kurie tuo metu atrodė kaip klaidos ar aklavietės.

– **Ir jūs tai darote labai įspūdingai – tarp daugiau nei 250 panašaus profilio įmonių uostamiesty „Shipp LT“ pakliūva į dešimtuką – pagal apyvartą, darbuotojų skaičių. Kaip jums tai pavyko?**

– Verslas, visų pirma, yra apie žmones ir santykius. Būtent per juos ir atėjo mano kelias į laivų statybos pasaulį. Mano aplinkoje atsirado patyrusių laivų statytojų, o aš iš jų ėmiau viską, ką galėjau – mokiausi, stebėjau, klausiau, bandžiau suprasti ne tik procesus, bet ir mąstymą.

Sąmoningai išbandžiau skirtingas pozicijas, kad pamatyčiau šį verslą iš įvairių kampų – nuo gamybos realybės iki sprendimų priėmimo spaudimo. Norėjau ne tik gerai vykdyti, bet ir suprasti.

Begalinis noras dirbti ir augti natūraliai traukė teisingus žmones. Pirmiausia – partnerius, kurie tikėjo idėja. Tada – darbuotojus, kurie patikėjo kryptimi. Galiausiai – klientus, kurie patikėjo rezultatu.

Verslo pradžia iš tiesų buvo labai asmeniška. Per mano pačios tapatybės paieškas gimė pirmieji projektai, pirmieji sprendimai, pirmieji rizikos žingsniai. „Shipp LT“ augo kartu su manimi.

Tikiu, kad būtent aiškūs principai – etiškas, sąžiningas ir atsakingas verslas – ir atvedė mus ten, kur esame šiandien. Man yra komplimentas, kai mano sferos verslininkas,

kuris versle jau ne vieną dešimtmetį, man pasako: „Inga, aš su tavimi dirbsiu būtent dėl to, kad galiu tavimi pasitikėti“. Būdama teisingų verslininkų pusėje dar labiau mėgaujuosi tuo, ką darome visa komanda.

– **Kaip randate bendrą kalbą su bendradarbiais vyrais, kurių dalis, gali būti, įtariai pasižiūri į jus: „Chm, kokia iš jos vadovė – gi moteris?“**

– Seniai supratau, kad versle labai svarbu nuasmeninti situacijas ir kalbėti proto kalba. Aš sąmoningai neakcentuoju savo, kaip moters, vaidmens. Mano tikslas – kad mane vertintų dėl sprendimų, atsakomybės ir rezultatų. O protingi žmonės būtent taip ir daro.

Taip, vyrų ir moterų vadovavimo stiliai dažnai skiriasi. Tačiau, jei pažvelgtume giliau, visi mes pirmiausia žmonės, ir kiekvienas turime savitą charakterį, patirtis ir stipriąsias puses. Lytis čia tėra viena detalė, bet tikrai ne lemiamas veiksnys.

Laikui einant taip pat supratau labai svarbų dalyką: jei kas nors mane vertina stereotipiškai ar nuvertina vien dėl to, kad esu moteris, tai daugiau pasako apie vertintoją nei apie mane.

Žinoma, aš esu žmogus – kritika ar kandžios replikos pirmą akimirką gali sukelti emociją. Bet labai greitai įsijungia kitas režimas: analizė vietoj nuoskaudos. Aš stengiuosi tokias situacijas priimti kaip formą spaudimo, kuris augina. Kaip signalą, kur dar galiu sustiprėti, ko pasimokyti, ką patobulinti.

Jei susiduriu su skeptišku ar stereotipiniu požiūriu, pirmiausia tai vertinu ne kaip asmeninį puolimą, o kaip aplinkybę, kai reikia dirbti ramiai ir profesionaliai.

– **O gal jauni vyrai šiandien jau yra visai kitokie?**

– Kalbant apie jaunus vyrus – ir apskritai apie vyrus – nenorėčiau apibendrinti ar klijuoti etikečių. Kiekviena karta turi savo stiprybių ir iššūkių, kaip ir kiekvienas žmogus

atskirai.

Tačiau yra dalykų, kuriuos labai vertinu ir apie kuriuos kartais kalbu savo vyriškame kolektyve. Man vyriškumas siejasi su pagarba, atsakomybe už savo žodį, gebėjimu išlikti ramiam sudėtingose situacijose, susitelkimu sunkiame darbe ir vidine disciplina. Tai savybės, kurios kuria pasitikėjimą komandoje ir leidžia įveikti net sudėtingiausius projektus.

Ir, tiesą sakant, šių savybių šiandien pasigendu ne tik kalbant apie vyrus – jų apskritai visiems mums verta nuolat mokytis ir auginti.

– **Ko gero, ir juokingų istorijų šia tema turite, ar ne?**

– Nežinau, ar jos labai juokingos, bet šypsena tikrai keičiasi. Dirbdama vyriškame kolektyve mačiau ne vieną meilės dramą, kai suaugę, stiprūs vyrai dėl romantinių problemų praranda norą dirbti, motyvaciją, o kartais net išeina iš darbo, nes jiems tuo metu tiesiog sugriūva pasaulis.

Man asmeniškai tai kelia šypsena. Nes mano vertybių skalėje darbas visada buvo pirmoje vietoje, ypač tada, kai gyvenimas bando išmušti iš pusiausvyros. Niekada neleisčiau sau prabangos nustoti dirbti vien todėl, kad, tarkime, išsiskyrčiau su antrąja puse.

Gal tai skirtingi būdai tvarkytis su sunkumais. Vieni griūva, kiti – eina dirbti.

– **Ar sėkmė jus padarė laisvesnę ar vienišesnę?**

– Aš to nevadinčiau sėkme. Tai greičiau gyvenimo ritmas, kuris atnešė daugiau galimybių augti ir kurti. Žmonės į savo gyvenimą įsileidžiu lengvai – man žmogus yra vertybė, ne duotybė. Esu sukūrusi platų socialinį ratą, bet kartu kartais pagaunu save jaučiančią vienišumo epizodus. Tačiau šiandien vienišumas man nebeatrodo grėsmė – jis tampa erdve refleksijai ir vidinei ramybei. Ir tai taip pat yra santykis – tik su savimi.

– **Nežinau, ar norite tai prisiminti, bet gyvenime išgyvenote nelengvą tarpsnį – dirbote net valytoja, prižiūrė-**



jote svetimus vaikus. Kaip dabar vertinate tai?

– Gyvenime esu dirbusi įvairius darbus – nuo žuvies fabrikio iki valytojos ar auklės. Ir, žinote, ką galiu pasakyti: nėra blogų darbų, yra tik blogas požiūris į juos.

Kiekvienas darbas man davė kažką labai svarbaus. Nei viename etape nesijaučiau prastesnė, nuskriausta ar pažeminta dėl to, kad gyvenimas tuo metu man pasiūlė būtent tokias aplinkybes. Priešingai – tie laikotarpiai mane stiprino, mokė disciplinos, atsakomybės, kantrybės ir pagarbos bet kokiam darbui.

Būtent šios patirtys vėliau labai padėjo versle. Nes kai pats esi dirbęs paprastus, fiziškai ar emociškai nelengvus darbus, kitaip žiūri į žmones, kurie šiandien dirba tavo komandoje.

Sutinku, nebūtinai kiekvienam reikalingas toks kelias. Bet mano kelias buvo būtent toks. Ir šiandien už jį jaučiu ne kartėlį, o dėkingumą – Dievui, likimui ar tiesiog gyvenimui.

– Bet kaip jūs nepalūžote? Kur ieškojote atramos ar atspirties?

– Nepalūžau, nes turiu, kaip pati sakau, valią viskam. Tai, ko gero, mano stipriausias charakterio bruožas.

Sąmoningai atramos lyg ir neieškojau. Niekada neturėjau vieno žmogaus ar vienos sistemos, į kurią galėčiau atsiremti ir pasakyti: „Štai čia mano saugi vieta“. Bet dabar, atsisukusi atgal, matau, kad gyvenimas man vis atsiųsdavo tai, ko tuo momentu labiausiai reikėjo – žmones, situacijas, netikėtas galimybes.

Kartais tai būdavo vienas pokalbis, kartais – naujas darbas, kartais – sudėtinga situacija, kuri tuo metu atrodė kaip problema, o vėliau tapdavo lūžio tašku.

Ir dabar, kai tik pajaučiu komforto zoną, iškart stengiuosi iš jos išeiti, kad vėl pažadinčiau valią. Taip save įsigalinu.

– Ką pasakytumėte moterims, kurios išgyvena skyrybų baimę, bijo nutraukti santykius, ar įsivelia į ilgus ir brangius teismo procesus?

– Patirtis išmokė vieno dalyko: patys sunkiausi ir nepatogiausi sprendimai dažnai atveria duris į didžiausias gyvenimo vertybes. Tai nereiškia, kad sprendimus reikia priimti skubotai ar impulsyviai. Bet labai svarbu būti sąžiningai su savimi – ar gyvenu iš baimės, ar iš vidinės tiesos.

Gyvenimas nėra duotybė „kaip nors išbūti“. Tai didžiausia dovana, kurią turime, ir ji nėra begalinė. Todėl kartais verta sustoti ir paklausti savęs: ar aš renkuosi likti ten, kur esu, iš meilės ir pagarbos sau, ar tik iš baimės, kitų nuomonės, materialinio saugumo ar kaltės jausmo?

Net ir vaikai labiausiai jaučia ne formaliai „išsaugotą“ šeimą, o emocinę atmosferą. Laiminga, viduje laisva mama jiems duoda kur kas daugiau nei nuolat nelaiminga, save aukojanti moteris.

Kiekviena situacija labai individuali, ir niekas iš šalies neturi teisės nurodyti, ką daryti. Bet tikiu vienu – tik tada, kai žmogus viduje jaučiasi laisvas ir susitaikęs su savimi, jis iš tikrųjų gali pradėti gyventi savo gyvenimą, o ne tik atlikti vaidmenį.

Nugyventi gyvenimą nuolatinėje nelaimėje ar vien iš pareigos – tai per maža tokiai dovanai, kokia yra pats gyvenimas.

Mielos moterys, nereikia pasiekti savo dugno, kad atsišpirtumėte, yra ir lengvesnių būdų (*šypsosi*).

– Žinau, kad rašote autobiografiniais faktais grįstą knygą. Leidote man akies kampučiu į ją pažvelgti. Suintrigavo pavadinimas su žodžiu „Velniai“... Tikrai ją išleisite? Kam ji bus skirta?

– Labai noriu ją išleisti, tiek sau, tiek savo dukroms ir, be abejonės, kitoms moterims. Jokių būdu tai nebus edukacinė auklėjamoji knyga, ji bus apie tuos pačius moters dugnus, pažvelgiant į visas situacijas su ironijos prieskoniu.

– Ko labiausiai nenorėtumėte, kad pakartotų jūsų dukros?

– Nenorėčiau, kad jos bijotų. Nenorėčiau, kad jos tylėtų, susidūrusios su neteisybe, ar abejotų savo verte. Aš pati ilgai bijojau – ir iš tos baimės gimė mano versijos, kurios buvo labiau apie gynybą nei apie augimą. Drąsa neturi būti agresyvi, bet ji turi būti sąmoninga. Noriu, kad mano dukros augtų be baimės būti savimi.

– Kokią lyderystę norite palikti po savęs – jei vieną dieną išeitumėte?

– Šiandien tikiu įgalinančia lyderyste. Įgalinti gali tik tada, kai pats nuolat augi – kai turi patirties, žinių, bet kartu ir nuolankumo mokytis toliau. Man svarbu ne kontroliuoti, o atverti kitam erdvę tapti stipresniam už mane. Jei sieki įgalinti kitus, privalai sinergiškai tobulėti ir pati – kitaip tai tampa tik deklaracija. Po savęs norėčiau palikti ne pareigybės ar struktūros, o jausmą, kad augimas yra nuolatinė būseną. Ir suvokimą, kad vienas didžiausių gyvenimo džiaugsmų – padėti augti kitam. Tai man yra labai vertybinė lyderystės forma.

– Klausantis jūsų, neapleidžia mintis, kad jūs – ir jūsų istorija – tokios išskirtinės...

– Aš niekada nesiekiu būti išskirtinė – siekiu būti atakinga. Už sprendimus, už žmones, už kryptį. Mano kelias nebuvo tiesus ar patogus, bet jis visada buvo sąmoningas. Aš mokiausi ne tik statyti verslą, bet ir statyti save – iš principų, disciplinos ir gebėjimo prisiimti pasekmes. Šiandien suprantu, kad tikrasis augimas prasideda tada, kai nustoji kovoti dėl vietos ir pradėti kurti erdvę kitiems. Mane formavo ne pergalės, o ribinės situacijos, kuriose reikėjo pasirinkti: baimę ar atsakomybę. Aš tikiu, kad verslas be meilės yra tik skaičiai. Su meile jis tampa palikimu.

– Kur ieškote dvasinės ramybės?

– Dabartinę savo dvasinę ir emocinę ramybę randu disciplinoje arba žemės darbuose, atsigręždama į kaimo vaiko prigimtį ir savo autoritetą – tėvą Kazimierą Lileikį.

– Kokie jūsų laisvalaikio pomėgiai?

– Šiuo metu – sportas ir knygos. Bet dažnai įsiveliu į įvairus projektus ir mano laisvalaikis gali būti labai įvairus, pavyzdžiui, dabar pradėsiu lankyti dainavimo pamokas vienam renginiui (*šypsosi*), nors visai neturiu balso, bet turbūt čia ir yra visa esmė „valgyti“ gyvenimą visą, kai jis kažką duoda, ir badauti, jei kažko neduoda, bet mėgautis ir tuo. Jausti alkį kartais net geriau (*šypsosi*).

– O kokios pajūrio vietos jums yra ypatingos? Kokius jausmus jums kelia jūra?

– Visa uosto teritorija man kelia romantinius jausmus. Jūrą lygiavertiškai vertinu visų kitų gamtos elementų skaičiui. Man turbūt daugiau emocijų sukelia javų laukai, kvepiantis šienas, juodas dirvožemis, nes šalia to užaugau.



Nuo viešbučio administratoriaus iki pirmojo apartamentinio viešbučio Palangoje direktoriaus – Tomas Vanagas

Linas JEGELEVIČIUS

Dirbo įvairiuose Palangos viešbučiuose eiliniu administratoriumi, bet tapo geidžiamu direktoriumi – ne tik Palangoje, bet ir Druskininkuose. Tokia Tomo Vanago, pirmojo Palangoje apartamentinio viešbučio „**Mana Suites & Sea**“ direktoriaus, karjeros istorija trumpai. Tai priminus, Tomas šypteli: „Kiekvieną dieną stengiausi padaryti bent mažą žingsnelį dėl sėkmingos karjeros, ir tokiu atveju rezultatas anksčiau ar vėliau būtinai ateina.“ „**Lietuvos pajūris**“ pasikalbėjo su juo.

– Kaip klaipėdietis atsidūrė Palangoje?

– Peržvelgus visus mano karjeros metus, apie 70-80 procentų prabėgo Palangoje. Teko dirbti viešbučiuose „Palangos vėtra“, „Kerpė“, „Tauras“, dar keletą objektų savininkų teko konsultuoti viešbučių valdymo klausimais. Ir turbūt neatsitiktinai mano žmona taip pat iš Palangos. Palanga tapo neatšiejama mano gyvenimo dalimi.

– Nuėjote išpūdingą kelią: nuo viešbučių administratoriaus iki viešbučio direktoriaus Palangoje, golfo klubo vadovo... Kaip jums tai pavyko? Papasakokite plačiau, prašau.

– Viskas vyko palaipsniui ir nuosekliai. Kai pradėjau dirbti viešbučių sektoriuje, visada galvojau apie aukštesnį laiptelį ir žingsnis po žingsnio atsidūriau vadovaujamoje pozicijoje. Vadovauti golfo klubui buvo kitokia ir išskirtinė patirtis, bet ir ten buvo nedidelis viešbutis. Kiekvieną dieną stengiausi padaryti bent mažą žingsnelį dėl sėkmingos karjeros, ir tokiu atveju rezultatas anksčiau ar vėliau ateina.

– O kai augote, kuo norėjote būti? Kokius mokslus baigėte?

– Aš augau krepšinio klestėjimo ir MTV populiarumo laikais, tai visi mano kartos berniukai norėjo būti krepšininkais arba pop/roko žvaigždėmis. Aš labiau svajoju apie krepšinio karjerą, bet dėl sveikatos problemų krepšinį žaidžiau mėgėjiškai. Studijavau turizmo administravimą. Tuo metu tai

buvo gana nauja sritis. Jau studijų metais teko dirbti svečių namuose, ir jau dirbdamas ten supratau, kad su tokia veikla – viešbučių sektoriumi – noriu susieti savo karjerą.

– Paminėjote krepšinį. Jūs sėkmingai jį žaidėte vietinėje Klaipėdos lygoje. Darbas aptarnavimo srityje, ypač apgyvendinimo srityje, kur reikia paslaugumo, būti maloniam, dėmesingam, ko gero, yra absoliučiai priešingas krepšinio amplua krepšinio aikštelėje, kur vyksta fizinė kova, lydimas agresijos, emocijų ir net nevaldomų jų protrūkių. Kaip jums pavyko save „perkoduoti“? Ar visada lengva linksėti galva klientui pritariant, nes „klientas visada teisus“?

– Profesinėje veikloje vadovaujosi fraze, kad klientas visada teisus, bet jis nėra Dievas. Tai padeda tiek man, tiek mano darbuotojams. Vadovaudamas viešbučiui labiau patiri emocinį krūvį, todėl reikėjo kažkur išsikrauti fiziškai – tai darydavau krepšinio aikštelėje. Nors žaidžiau mėgėjiškai ir dauguma rungtynių ar turnyrų buvo draugiški, visuose stengdavausi laimėti ir žaisti iš visų jėgų. Tą patį darau ir viešbutyje – vadovavimas viešbučiui – tarsi žaidimas ir, be to, beprotiškai įdomus.

– Kodėl palikote jau buvusį „Amberton Green Apartments Palanga“ viešbutį ir išvykote į Druskininkus, kur vienerius metus vadovavote „Grand SPA Lietuva“? Ką pavyko pasiekti Druskininkuose?

– Mintis pakeisti viešbutį ir išeiti iš komforto zonos jau



brendo kurį laiką, tuo labiau kad „Amberton“ tinklo valdytojai nerodė didelio noro keistis ar eiti į priekį – kaip vadovas irgi negali tuomet tobulėti.

Manau, Palangos ir Druskininkų „Amberton“ viešbučiai išaugo vietinio tinklo „marškinėlius“. Džiugu, kad šių kurortų viešbučių savininkas priėmė drąsų sprendimą išeiti iš tinklo ir dirbti savarankiškai. Būtent prieš šį sprendimą gavau pasiūlymą dirbti Druskininkuose – kas žino, kaip būtų susiklostę, jei šis pokytis būtų įvykęs anksčiau.

Prekinio ženklo įvedimas į rinką – labai įdomus ir iššūkių kupinas procesas, bet tuo pačiu buvo įdomu stebėti, kaip mano idėjos, dėmesys smulkmenoms ir įvairios kompetencijos veiks kitoje aplinkoje, daug didesniame objekte, tokiaime kaip „Grand SPA Lietuva“.

Nors vieneri metai – pakankamai trumpas laiko tarpas reikšmingiems pokyčiams, geri rezultatai buvo akivaizdūs: parengta 10 metų strategija, ir dabar šiek tiek glosto širdį, kai keletas mano idėjų, kurios sunkiai skynėsi kelią, jau įgyvendintos. Kodėl ten praleidau tik vienerius metus? Ši pozicija labiau simbolinė ir reikalinga komunikacijai bei ryšiui palaikyti tarp viešbučio valdybos ir darbuotojų. Toks modelis labai lėtina sprendimų priėmimą, o viešbučių sektorius – lyg pulsuojantis organizmas: reikia veikti greitai, nes tai, kas atneša rezultatą šiandien, rytoj jau gali būti neaktualu. Man svarbu tikėti tiek organizacija, tiek procesu, kadangi to nebuvo, užbaigęs metus ir patvirtinus kitų metų biudžetą nusprendžiau pasitraukti.

– Kuo Palanga skiriasi nuo Druskininkų viešbučių administravimo prasme?

– Labai skiriasi svečių poreikiai. Druskininkuose vis dar svarbu klientui suteikti paslaugas „nuo... iki“, dauguma svečių visos viešnagės metu neišeina iš viešbučio, visos paslaugos turi būti suteikiamos vietoje. Palangos svečias yra aktyvesnis – jam svarbu, kas yra aplinkui: ar toli restoranai, dviračių takai, koncertų salė, jūra ir pan. Jie aktyviai išnaudoja miesto privalumus ir aplink teikiamas paslaugas. Net ir savaitgalį, kai dienos metu vaikštau po „Mana Suites & Sea“ viešbutį, būna labai ramu – atrodo, kad nėra žmonių, nors visi viešbučio

kambariai užimti.

– Gera žinia, kad jūs sugrįžote į Palangą! Apartamentinio viešbučio „Mana Suites & Sea“ savininkai jus pasikvietė, tiesa? Tai – puikus jūsų, kaip vadovo, įvertinimas, ar ne?

– Grįžęs iš Druskininkų dirbau įmonėje, valdančioje įvairias maitinimo vietas, viena iš jų buvo restoranas viešbutyje „Mana Suites & Sea“. Be abejo, prasilenkdavau ir su viešbučio savininkais, ryšys su jais nebuvo nutrūkęs. Susitarimas su tuomete darbovieta buvo dirbti kartu iki vasaros sezono pabaigos. Artėjant sezono pabaigai atsilaisvino ir direktoriaus pozicija viešbutyje, tad su savininkais nusprendėme atnaujinti bendradarbiavimą. Manau, tai naudinga abiem pusėms.

– Beje, ką reiškia „apartamentinis viešbutis“?

– Buvome pirmieji tokio viešbučio valdytojai Palangoje. Svečiams norėjome sukurti jausmą, kad jie jaustųsi kaip namie, nors ir būdami toli nuo jų. Kambariuose sukūrėme namų jaukumą, komfortą, įrengėme virtuves, erdvius kambarius. Išėjome iš klasikinio viešbučio standartų – „Mana Suites & Sea Palanga“ kiekvienas numeris yra apartamentas, simbolizuojantis komfortą ir jaukumą.

Viešbutyje išskirtinį dėmesį skiriame smulkmenoms ir net po tiek metų vis atrandame, kaip pagerinti svečių patirtį. Mokame įsiklausyti.

Visi mūsų kambariai – apartamentų kategorijos, vienas iš jų net su pirtimi. Ir tai, ko nėra išsinuomojus apartamentus privačiame sektoriuje – suteikiame viešbučio patirtį: aptarnavimą, dėmesį, pusryčius, baseiną ir daugybę kitų paslaugų.

– O jūsų „Mana SPA“ kuo yra unikalūs?

– „Mana SPA“ – puikus pavyzdys, kaip nedidelėje erdvėje telpa tiek daug. Svečiai maloniai nustemba, kad turime tiek modernios įrangos ir atliekame beveik 100 skirtingų procedūrų. Turime naujovių – garų masažo lovą „Amor“, kurioje atliekami kūno ritualai, ir „Dreampod“ plūduriavimo kapsulę, kurioje kūnas panyra į šiltą, druskingą vandenį. Svečiai noriai renkasi ir aparatinės procedūros – ypač populiarios pulsinių bangų terapija, angliarūgštės terapija, elektrinių impulsų sistema nugarai, sauso masažo lovos.



– **Kaip jums kol kas sekasi? Kokie iššūkiai jums, direktoriui, yra didžiausi?**

– Viešbutis turi savo vardą Palangoje, galiu drąsiai teigti, kad esame vieni iš rinkos lyderių. Atsiradus naujai SPA erdvei, didžiausias iššūkis – parodyti klientui, kad be patogių apartamentų ir baseino turime dar daugiau ką pasiūlyti. Džiugu, kad lojalūs svečiai jau kitaip planuoja savo viešnagę pas mus, atranda naujas paslaugas, užsibūna ilgiau. Viešbutį atranda ir nauji klientai, kurie mus pasirenka būtent dėl naujų SPA paslaugų.

– **Koks yra „Mana Suites & Sea Palanga“ klientas?**

– Mūsų viešbučio klientas – ramybės, kokybės ir estetikos ieškantis poilsiautojas. Viešbučio svečiai nuoširdūs, šeimyniški, lojalūs ir smalsūs, jų dėka tobulėjame ir mes patys. Su kai kuriais svečiais užaugome kartu – matėme, kaip užaugo jų vaikai. Yra svečių, kurie pas mus atvyksta nuo pat viešbučio atidarymo.

– **Ko dar Palangai, jos apgyvendinimo sektoriui (kartais) trūksta? O kuo jūs žavitės Palangoje?**

– Trūko ir vis dar trūksta tarptautinių viešbučių tinklų atėjimo – žinomi prekiniai ženklai labai pakelia bendrą paslaugų lygį, o kurortui tai puiki reklama tarptautiniu mastu. Palanga labai nuosekliai eina į priekį, modernėja, matoma aiški kryptis. Žinoma, norėtusi visko greičiau – čia ir dabar, bet kurortas tikrai keičiasi. Labai patinka, kad Palangoje atsirado daug nišinių vietų, originalių kavinių, laisvalaikio erdvių, nėra viskas koncentruojama vienoje vietoje. Palanga tapo įdomi ne tik lietuviams. Palinkėčiau tai išlaikyti ir ateityje.

– **Ką veikiate laisvalaikiu?**

– Šiuo metu vis dar mėgaujuosi pėsčiųjų žygiais (hiking), vaikštau ilgų distancijų maršrutais – tam puikiai tinka pajūris. Kolekcionuoju vinilines plokšteles.



PSPC direktorė Jūratė Mikutienė: „Pastebėjau, kad po renovacijos sumažėjo blogos nuotaikos pacientų“



Neatpažįstamai pasikeitė ir pastato išorė

Linas JEGELEVIČIUS

Atėję į neatpažįstamai po renovacijos pasikeitusią miesto polikliniką – oficialiai, Palangos asmens sveikatos priežiūros centrą (PSPC) – pasigrožėję jos vidumi, vertu interjero žurnalo, ir išore, palietę naujutėlaičius baldus, ne vienas pacientas centro direktorei Jūratei Mikutienei pasako: „Kaip gražu pas jus! Kokia nuostabi, šviesi registratūra! Kokia maloni muzika, paveikslai!“

„Teigiami, su mūsų aplinkos dideliais pokyčiais susiję atsiliepimai man yra labai malonūs. Pastebėjau, kad stipriai sumažėjo blogos nuotaikos pacientų, neliko ginčų dėl pirmumo eilės pas gydytojus. Estetinis vaizdas geriau veikia ir mūsų medikus,“ – žurnalui „*Lietuvos pajūris*“ pastebėjo ponė Jūratė.

–Kas pas jus iš esmės po renovacijos pasikeitė – organizacine ir paslaugų prasme? Pastebėjau, kad gydytojai – ir jūs – įsikūrėte kituose kabinetuose.

–Renovacijos laukėme seniai – techninis projektas buvo padarytas 2017 metais, buvo gautas statybos leidimas, tačiau ne visiškai nuo mūsų priklausiusių priežasčių teko renovacijos pradžios palaukti. Renovacijos kaštai išaugo beveik dvigubai. Esame dėkingi Palangos miesto savivaldybei už dėmesį ir pagalbą. Ypač esu dėkinga savivaldybės architektėi Jolitai Antanavičiai – jos dėka matome tokias šviesias ir jaukias patalpas. Vis dar vyksta pastato pridavimas (*interview įvyko sausio pabaigoje – aut.*)

Noriu padėkoti ir visam savo kolektyvui, kuris parodė daug kantrybės ir gebėjimo prisitaikyti vykstant renovacijai.

Paslaugas teikėme ir visos renovacijos metu, nors tai buvo iššūkis – ir mums, ir mūsų pacientams. Po renovacijos pasikeitė patalpų išplanavimas. Pirmame aukšte yra teikiamos šeimos gydytojo paslaugos, įrengėme kabinetą darbuotojams, kurie lanko ligonius namuose. Antrasis aukštas yra skirtas gydytojams-konsultantams (ginekologui, chirurgui, odontologams, psichiatrams); jame yra ir diabetinės pėdos kabinetas; o trečiame aukšte įsikūrė ambulatorinė rehabilitacija bei administracija. O mūsų rūsyje turime archyvą, kartoteką – jau du metus dirbame be ambulatorinių kortelių. Visa informacija apie pacientus yra interneto puslapyje *esveikata.lt*

Jau 10 metų mes teikiame pirminę, pradinę ambulatorinę rehabilitaciją. Ji pas mus trunka 5 dienas – atliekama 20 procedūrų.

Sausio pabaigoje mūsų įstaiga gavo licenciją tęstiniam ambulatorinės rehabilitacijos etapui. Teiksime ir tęstinės rehabilitacijos paslaugas vandenyje.

Renovacijos metu buvo įrengta nauja šildymo ir vėdinimo sistema, įvesti nauji kompiuteriniai tinklai, ant pastato stogo buvo sumontuotos saulės baterijos, pastatas yra pilnai pritaikytas žmonėms su negalia – buvo įrengtas išmanusis liftas su balsiniu įgarsinimu.

Galbūt pastebėjote, kad mūsų sienas puošia gražūs meniški paveikslai – esame už juos dėkingi žinomai Palangos dailininkei Gražinai Ožkinytei ir jos dukrai – taip pat Gražinai. Ne vienas mūsų pacientas pastebėjo, kad jie labai maloniai nuteikia.

–Kokius svarbius pokyčius jūsų veikloje lėmė pasaulinė koronaviruso pandemija? Ar kokie nors jo padiktuoti ypatumai – pavyzdžiui, daugiau konsultacijų nuotoliniu būdu – iki šiol liko?

–Išties, dalis nuotolinių konsultacijų po pandemijos liko – tam šeimos gydytojai skiria vieną valandą kasdien iki šiol.

–Prieš interviu apsilankiau jūsų centro internetiniame puslapyje – www.palangospoliklinika.lt Ma-



Palangos PSPPC direktorė Jūratė Mikutienė

tau, kad turite naujų medikų. Ar Palanga ir jūsų centras yra patraukli vieta dirbti medikams dirbti?

–Žinoma, kad Palanga yra patraukli dirbti ir gyventi, ir tai rodo išaugusi miesto gyventojų – ir mūsų pacientų – statistika. Tačiau, finansinių paskatų prasme, Palanga dar nelabai gali konkuruoti su žymiai didesniais miestais pritraukiant medikus. Džiaugiuosi, kad šiuo metu mūsų centras turi visus reikalingus specialistus, o jų atlyginimai yra motyvuojantys, lyginant su kitų – net kurorto – medicinos įstaigų specialistų darbo užmokesčiu.

–Žinau iš savo patirties, kad ne vienas palangiškis gali paskambinti ir pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoja – net asmeniniu telefonu. Didmiesčio gyventojui tai, matyt, skamba labai neįprastai, ar ne?

–Tikrai taip. Palyginus, Palanga – nedidelis miestas, labai bendruomeniškas, kur vienas kitą neretai gerai pažįsta. Natūralu, kad mūsų gydytojai ir slaugytos su pacientais bendrauja betarpiškai, stengdamiesi kuo daugiau padėti.

Mūsų pacientai gali kreiptis į savo šeimos gydytoją be išankstinės registracijos, ir jiems mūsų gydytojai paskambins nuotoli-



Pasitinka jauki registratūra



nės konsultacijos metu.

Džiaugiamės, kad dabar centre turime apie 10 tūkstančių prie mūsų prisirašiusių pacientų. Kai aš pradėjau centre dirbti 2014-aisiais, jų buvo 6 tūkstančiai devyni šimtai. Esame dėkingi, kad palangiškiai renkasi mūsų gydymo įstaigą.

– Gydytoja Palangoje jūs dirbate jau 35 metus, paskutinius 12 metų – poliklinikos direktore. Ar pastebėjote palangiškių naujų, su laikmečiu susijusių sveikatos negandų? Ar palangiškiai, apskritai kalbant, yra sveikesni, o gal ligotesni?

– Džiaugiuosi, kad Palangoje skiriama daug dėmesio sveikatai ir sveikatingumui. Priminsiu, kad 2024 metais savivaldybėje buvo įkurtas Palangos miesto savivaldybės sveikatos centras, kuris apjungia 12 gydymo įstaigų – taip pat ir mūsų centrą. Mes esame jų visų koordinatoriai. Centras buvo įkurtas siekiant, kad medicininės paslaugos būtų kuo prieinamesnės miesto gyventojams. Dėl to ir mūsų centras pradėjo teikti net keturias naujas antro lygio paslaugas – pediatro, terapeuto, chirurgo ir ginekologo. Vadinasi, palangiškiams jau nereikia vykti šių specialistų konsultacijoms

kitur.

Mūsų centras dalyvauja keliuose Europos Sąjungos remiamuose projektuose. Tarp jų – ir daugybinėmis ligomis sergančių pacientų gydymo projekte. Mes pasirinkome tokią tikslinę pacientų grupę – pacientus, sergančius pirmine arterine hipertenzija, ir cukriniu diabetu. Tai – trijų metų projektas, mes jį vykdome jau antrus metus. Mes šiems pacientams turime atskirą savo medicininio personalo grupę, organizuojame paskaitas, tokie pacientai yra aktyviau stebimi. Deja, tokių pacientų daugėja – Palangoje taip pat.

Šiomet labai anksti stebėjome gripo protrūkį – nuo gruodžio pradžios, nors anksčiau virusinių ligų pakilimas būdavo po naujųjų metų.

– Mėgstate keliauti. Ar renkantis šalį jums yra svarbu jos laimės indeksas?

– Praėjusiais metais teko lankytis Butane – aukščiausią laimės indeksą turinčioje šalyje. Pastebėjau, kad žmonės joje yra itin ramūs ir nuoširdūs. Paklausus jų, kas jiems yra laimė, jie atsakė, jog laimė – tai ramios mintys. Todėl linkiu, kad lankantis renovuotoje Palangos ASPC šviesi, šilta ir estetiška aplinka padėtų pacientams pasijausti ne tik sveikesniems, bet ir laimingesniems (*šypsosi*).



Palangos PSPC kolektyvas. Radvilės Kucevičiūtės nuotr.



Audronė Rimkienė:

„Atsinaujinusioje poliklinikoje, kurioje lankiausi pirminei reabilitacijai, jaučiuosi puikiai. Visa aplinka pasikeitė neatpažįstamai ir niekuo nenusileidžia jokiai privačiai klinikai. Mane visuomet – gerąją prasme – nustebina poliklinikos personalas: pacientai visada informuojami, kada gydytojas ar gydytoja priims, kiek reikės palaukti, kokios procedūros bus atliekamos.

Darbuotojai – labai aukšto lygio profesionalai. Mano patirtimi, ypač tie, kurie dirba su pacientų mankštomis ir įvairiais prietaisais – visuomet sulauki išsamių paaiškinimų. Anksčiau kitose medicinos įstaigose to netekdavo patirti.

Net negalėjau įsivaizduoti, kol pati neapsilankiau, kad centre yra tiek daug modernių priemonių – lazerio, ultragarso, šviesų terapijos įrangos, sensorinis kabinetas – ir visa tai su nuostabiais specialistais.“



Regina Makauskienė:

„Mano atsiliepimai apie centrą – tik patys geriausi. Po renovacijos tapo labai patogų eiti, o visa aplinka atrodo moderni ir jauki. Labai mėgstu muziką, tad laukiant vizito pas gydytoją ar procedūros metu sklindanti lengva, maloni ir neįkyri muzika nuteikia itin pozityviai. Maloniai veikia ir šviesa visose centro erdvėse.

Apie personalą taip pat galiu atsiliiepti tik pačiais geriausiais žodžiais. Centre lankausi jau dešimtmečius. Mano sūnų, gimusių 1986-aisiais, iki šiol globoja ta pati seselė – Zita Papeikienė. Ar tai ne nuostabu? Kiekvieną kartą eidama pro polikliniką pajuntu norą šypsotis.“





Deividas Jacka yra „Civinity“ įkūrėjas ir valdybos pirmininkas

Klaipėda – „Civinity“ pradžia ir ateities vizijų miestas

Linas JEGELEVIČIUS

Nuo 2005-ųjų rudenį Klaipėdoje privatizuotų „Vitės valdų“ prasidėjo istorija, kuri šiandien žinoma kaip „Civinity“ grupė. Per beveik 21 metus vietinė daugiabučių administravimo įmonė išaugo į tarptautinę pastatų priežiūros, inžinerinių ir technologinių sprendimų grupę, veikiančią Baltijos šalyse ir Jungtinėje Karalystėje. Apie grupės transformaciją, ateities viziją, raumenų auginimą versle, kuriame įsukti elektros lemputė toli gražu jau neužtenka, kalbamės su Devidu Jacka, „Civinity“ įkūrėju ir valdybos pirmininku, investuotoju. Jam Palanga yra ypatinga – joje prabėgo Deivido paauglystė, joje jis baigė Palangos senąją gimnaziją, joje, o dar būdamas moksleivis, pradėjo pirmuosius verslus.

– Jūs 2005-ųjų rudenį privatizavote „Vitės valdas“ Klaipėdoje. Ką pavyko „Civinity namai Klaipėda“ pasiekti per beveik 21 metus?

– Klaipėdą galime vadinti „Civinity“ namais tikrąja šio žodžio prasme, nes būtent čia prasidėjo įmonių grupės istorija ir mano, kaip verslininko, kelias. Klaipėdoje baigiau universitetą, čia įsigijau pirmąją įmonę – „Vitės valdas“, nuo kurios ir išaugo „Civinity“.

Per beveik 21 metus iš vienos vietinės įmonės išaugome į pastatų priežiūros, inžinerinių ir technologinių sprendimų grupę, veikiančią Baltijos šalyse ir Jungtinėje Karalystėje. Šiandien grupę sudaro apie 40 įmonių, jose dirba daugiau nei 1 600 darbuotojų, o augimą stipriname per įsigijimus ir veiklos plėtrą.

– Kas įrodo „Civinity namai Klaipėda“ transformaciją į pagrindinį daugiabučių administravimo ir pastatų priežiūros žaidėją Klaipėdoje?

– Įsigijus „Vitės valdas“, tai buvo lokali daugiabučių administravimo įmonė, veikusi savarankiškai, be standartizuotų procesų ir platesnio rinkos matymo.

Per daugiau nei du dešimtmečius „Civinity namai Klaipėda“ tapo tarptautinės grupės dalimi. Tai leido centralizuoti procesus, diegti kokybės standartus ir investuoti į technologijas. Klaipėdoje ir Vakarų Lietuvoje, kaip ir visoje Lietuvoje, tai reiškė augimą ir transformaciją į vieną pagrindinių rinkos dalyvių.

Šiuo metu žengiame į naują strateginį etapą – kuriame „Smart Green City“ ekosistemą ir investuojame į inovatyvius sprendimus, kad gyventojams galėtume pasiūlyti daugiau nei tradicinį administravimą. Klaipėdai tai reikš naujų paslaugų plėtrą ir daugiau sprendimų iš vienu rankų.

–O kaip keitėsi paslaugų krepšelis per 20 metų?

– Per 20 metų paslaugų krepšelis iš esmės išsiplėtė. Šiandien „Civinity“ veikia keturiomis kryptimis. „Civinity Engineering“ projektuoja ir diegia inžinerines sistemas, „Civinity Solutions“ teikia kompleksines paslaugas verslui, o „Civinity Namai“ rūpinasi privačių būstų klientais ir daugiabučių administravimu.

Ketvirtoji kryptis – investicijos į „PropTech“ ekosistemą. Investuojame į sprendimus, kurie kuria ilgalaikę vertę, tokius kaip „Mobility“, „Inbalance Grid“, „Valandinis“ ir kitus projektus. Taip iš tradicinės pastatų priežiūros įmonės tapome technologijomis grįsta miesto paslaugų grupe.

– Kokie buvo ir yra svarbiausi „Civinity“ veiklos principai sektoriuje, kur įsukti lemputę ar įsriegti varžtą jau nepakanka?

– Pagrindinė mūsų veiklos ašis – žmogus. Neužtenka tik atlikti techninį veiksma – žmonėms svarbi kokybė, greitis, skaidrumas ir sprendimas. Todėl investuojame į klientų aptarnavimo kokybę, skaitmeninius sprendimus ir procesų efektyvumą. Mūsų principas – kasdien kurti ilgalaikę vertę.

– Kaip per pastaruosius metus keitėsi daugiabučių administravimo ir pastatų priežiūros poreikiai Klaipėdoje?

– Gyventojų poreikiai tampa platesni – jie tikisi patogumo, skaitmenizacijos ir integruotų sprendimų.

Klaipėda rodo ambicingą kryptį – mieste jau rieda daugiau nei 50 elektrinių autobusų, kai kiti miestai apie tai tik svarsto. Jei bus pakankamai politinės valios, miestas gali tapti vienu pažangiausių Lietuvoje, pavyzdžiui, pristatant vieningą miesto aplikaciją, per kurią gyventojai galėtų patogiai apmokėti už parkavimą, komunalines paslaugas, viešąjį transportą ir kitas miesto paslaugas.





– Su kokiais didžiausiais iššūkiais susiduria pastatų priežiūros sektorius šiandien?

– Kalbant apie šiandieną, tai ne tiek iššūkiai, kiek mūsų sektoriaus specifika, kurią, mano manymu, būtina keisti.

Para turi 24 valandas, o daugiau nei du trečdalius jų žmonės praleidžia pastatuose. Tačiau retai susimąstoma, kas užtikrina, kad ši aplinka veiktų saugiai.

Administratoriai ir priežiūros specialistai pagal atsakomybės lygį yra greta greitosios, policijos ar ugniagesių, tačiau dažnai lieka nepastebimi. Todėl svarbu stiprinti profesijos prestižą.

Kita problema – biurokratinė našta, ypač renovacijos srityje. Pats atnaujinimas gali trukti metus, o dokumentų derinimas – iki dvejų, per kuriuos išauga kainos ir mažėja renovacijos patrauklumas.

– Kaip „Civinity namai Klaipėda“ užtikrina paslaugų kokybę ir gyventojų patikėjimą?

– Paslaugų kokybę užtikriname aiškiais procesais ir nuolatiniu ryšiu su klientais. Turime savo skambučių centrą, namų vadybininkai tiesiogiai bendrauja su gyventojais. Nuolat matuojame NPS rodiklius, analizuojame grįžtamąjį ryšį ir turime vidinę kokybės kontrolės sistemą.

– Kokius sprendimus įdiegėte, ar netrukus tai padarysite, siekdami didesnio energinio efektyvumo ir tvaraus pastatų valdymo?

– Atnaujiname autoparką į elektra varomus automobilius, įsigijome miesto super aplikaciją „Mobilly“, aktyviai skatiname renovaciją ir investavome į BMS sistemas die-

giančią įmonę Latvijoje. Tai leidžia pastatus valdyti išmaniau ir taupiau.

– Kaip jums sekasi Kretingoje ir Palangoje?

– Palanga man yra labai asmeniška vieta – čia prabėgo mano paauglystė, baigiau Palangos senąją gimnaziją, dar būdamas moksleiviu pradėjau pirmuosius verslus.

Verslo požiūriu ji sudaro apie 1–2 proc. grupės pajamų. Rinkos situacija specifinė – dalį paslaugų teikia savivaldybės dotuojama įmonė, todėl konkurencinės sąlygos nėra visiškai lygios. Tikiu, kad sveika konkurencija ir rotacija padeda miestams judėti į priekį.

– Kokį vaidmenį įmonėje ir visoje „Civinity“ grupėje užima skaitmenizacija, inovatyvios technologijos ir DI?

Skaitmenizacija ir DI užima strateginį vaidmenį. Kryptingai investuojame į technologines bendroves ir DI sprendimus. Mūsų strategija – investuoti į startuolius ir stiprinti „PropTech“ ekosistemą, kad pastatai būtų valdomi efektyviau ir išmaniau.

– Kokius pagrindinius tikslus „Civinity“ grupė kelia šiems ir artimiausiems metams?

Pagrindinis tikslas – plėstis už Baltijos šalių ribų, augti kelis kartus ir kurti pridėtinę vertę klientams bei investuotojams. Ir visada su dėkingumu žvelgiame į Klaipėdą – nuo čia prasidėjo „Civinity“ kelionė.

– Vienu sakiniu: kodėl rinktis „Civinity“?

– „Civinity“ – tai technologijomis ir atsakomybe grįsta komanda, kuri 24 valandas per parą rūpinasi jūsų gyvenimo kokybe mieste.



toliau kuriasi arčiau pirkėjų: pajūrio krašte šiemet – svarbios naujienos

Prekybos tinklas „Iki“, pernai tapęs daugiausiai parduotuvių turinčiu tinklu tarp didžiųjų prekybininkų Lietuvoje, ir toliau investuoja į buvimą arčiau pirkėjų. Planuojant rekordinius metus, Klaipėdos regione numatyta svarbių pokyčių. Pajūris, viena svarbiausių pastarojo meto „Iki“ plėtros krypčių, sulauks ne tik atnaujintų parduotuvių, bet ir visiškai naujų prekybos vietų.

2025 m. „Iki“ iš viso atnaujins 23 prekybos vietas ir atidarys 7 naujas parduotuves. Šiais metais planuojama dar intensyvesnė plėtra ir atnaujinimai – tam bus skirta apie 40 mln. eurų. Daug dėmesio sulauks pajūris: į naujų parduotuvių atidarymus bei rekonstrukcijas pajūrio regione 2026 m. „Iki“ numato investuoti apie 3,5 mln. eurų.

„Iki“ pajūryje sparčiai plečiasi

Iš viso į tinklo plėtrą ir parduotuvių atnaujinimą „Iki“ 2025 m. investavo apie 32,5 mln. eurų. Pasak „IKI Lietuva“ generalinės direktorės Nijolės Kvietkauskaitės, „Iki“ tikslas – būti arčiau kiekvieno pirkėjo. Todėl „Iki“ didina investicijas į tinklo plėtrą bei esamų parduotuvių atnaujinimą, o apsipirkimo patirties gerinimas ir toliau išlieka prioritetu.

„Pernai išaugome į daugiausiai parduotuvių turintį tinklą tarp didžiųjų šalies prekybininkų. Tempo nemažiname – jeigu statybos ir veiklos leidimai ar darbai nevėluos, 2026 m. planuojame atidaryti rekordinį skaičių naujų parduotuvių. Stabilios investicijos leidžia dar labiau gerinti pirkėjų patirtį parduotuvėse, apsipirkti greičiau, patogiau ir arčiau namų“, – sako N. Kvietkauskaitė.

Pajūrio krašto gyventojams šie pokyčiai ypač juntami. Per kelerius pastaruosius metus Klaipėdos regione „Iki“ į tinklo plėtrą bei atnaujinimus investavo beveik 6,5 mln. eurų.



Igyvendinti svarbūs projektai – iš pagrindų perstatyta parduotuvė Šventojoje, atidaryta ilgai laukta parduotuvė Nidoje, nauja prekybos vieta Jakuose bei atliktos apsipirkimo kokybę pagerinusios parduotuvių rekonstrukcijos Kretingoje, Palangoje ir Klaipėdoje.

Naujos „Iki“ parduotuvės – Dituvoje ir Palangoje

Plečiant tinklą, „Iki“ orientuojasi ne tik į didmiesčius, bet ir į jų apylinkes bei mažesnius miestus. N. Kvietkauskaitės teigimu, taip siekiama, kad kokybiškos prekės bei tinklo siūlomos gausios nuolaidos būtų pasiekiamos kuo daugiau žmonių.

„Naujas parduotuves planuojame strategiškai patogiose vietose, kad pirkėjams būtų lengva jas pasiekti. Patogumas – svarbiausias kriterijus pirkėjams renkantis parduotuvę. Šiemet planuojama atidaryti dar 10–15 naujų „Iki“ prekybos vietų įvairiose Lietuvos vietose. Naujos, ilgai lauktos „Iki“ parduotuvės sulauks ir greta Klaipėdos įsikūrusi Dituvos gyvenvietė. Dar vieną – jau trečiąją – „Iki“ parduotuvę taip pat atidarysime Palangoje“, – atskleidžia N. Kvietkauskaitė.

Parduotuvių atnaujinimai – patogesnei apsipirkimo patirčiai

Kartu su naujų prekybos vietų atidarymais „Iki“ daug dėmesio skiria esamų parduotuvių tobulinimui. 2025 m. atnaujintos 23 prekybos vietos, o 2026 m. atnaujinimų laukia dar mažiausiai tiek pat parduotuvių.

„Norime, kad apsipirkimas būtų ne tik patogus, bet ir kuo sklandesnis bei malonesnis, todėl intensyviai atnaujiname ir pirkėjų jau pamėgtas parduotuves. Pirkėjai pastebi ir giria, kad rekonstruotose parduotuvėse yra erdviau, aiškiau, pagreitėja visa apsipirkimo kelionė – vienodas prekių išdėstymas leidžia greitai susiorientuoti net ir apsilankius „Iki“ kitame mieste, lengviau rasti produktus ir geriausius pasiūlymus per akcijas“, – sako „IKI Lietuva“ generalinė direktorė.



6 priežastys šį pavasarį užsukti į Klaipėdos „Akropolį“

Pavasaris ateina su daugiau šviesos, daugiau planų ir natūraliu noru atsinaujinti. Keičiame garderobą, planuojame namų atnaujinimus, ieškome naujų laisvalaikio idėjų ar tiesiog daugiau progų išeiti iš namų. Tokie nuotakai šį sezoną pasiruošęs ir Klaipėdos „Akropolis“ – čia jau laukia naujos kolekcijos, atsinaujinusios parduotuvės, žaidimas su tūkstančiais prizų ir renginiai visai šeimai.

Štai šešios priežastys, kodėl šį pavasarį verta užsukti į uostamiesčio „Akropolį“.

1. Naujos kolekcijos – ne tik spintai, bet ir namams

Sezonų kaita dažniausiai prasideda nuo spintos revizijos. Klaipėdos „Akropolio“ parduotuvėse jau pasirodė pavasario ir vasaros kolekcijos – lengvesni siluetai, daugiau spalvų, atnaujintos avalynės linijos, sporto ir laisvalaikio apranga, vaikų mados naujienos.

Šį sezoną moda kviečia nebijoti eksperimentuoti – derinti skirtingas tekstūras, rinktis ryškesnes detales ar atrasti retro įkvėptus sprendimus. Į mados viršūnę grįžta platforminiai batai, o kartu išlieka ir stilingų universalių sportbačių populiarumas. Garderobe verta atrasti vietas ir šviesiems atspalvams, ypač baltam „Cloud Dancer“ atspalviui, kuris puikiai dera su ryškesnėmis sezono spalvomis.

Ne mažiau dėmesio šį pavasarį skiriama ir namams. Parduotuvėse jau galima rasti pavasariu alsuojančių namų tekstilės, dekorų detalių, indų bei lauko aksesuarų kolekcijų. Kartais užtenka kelių naujų akcentų, kad namai atrodytų lyg atgimę kartu su pavasariu: pakeisti pagalvėles, įnešti daugiau spalvų, pasirūpinti jaukesne terasa ar balkonu.

2. Daugiau nei 20 000 prizų – galimybė laimėti kiekvieną dieną

Šį pavasarį apsipirkimas gali tapti dar įdomesnis. **Kovo 9 – balandžio 12 d.** Vilniaus, Klaipėdos ir Šiaulių „Akropoliuose“ vyksta žaidimas, kurio metu lankytojai gali laimėti vieną iš daugiau nei 20 000 prizų.

Apsipirkus už 10 eurų ar daugiau, lankytojai gali sukkti laimės ratą ir pretenduoti į vieną iš prizų. Tarp pagrindinių prizų – naujausi „iPhone 17 Pro“ telefonai, taip pat madingosios „Stanley“ gertuvės, „Xiaomi Redmi Buds“ belaidės ausinės ir kiti vertingi prizai. Kasdien taip pat galima laimėti ir mažesnius, bet ne mažiau džiuginančius prizus – kvietimus pažaisti boulingą ar apsilankyti kine ir kitus prizus.

Kartais užtenka vieno suktelėjimo, kad įprasta apsipirkimo diena virstų mažyte švente.

3. Naujos ir atsinaujinusios parduotuvės – dar daugiau pasirinkimo

Šį pavasarį Klaipėdos „Akropolio“ alėjose – nemažai naujų ir atsinaujinimų.

Lankytojus pasitinka nauja „Creme de la Creme“ sala, siūlanti išskirtinius nišines parfumerijos ir grožio produktus.

Po atsinaujinimo lankytojus pasitinka aukščiausios kokybės avalinę ir odos gaminius siūlanti „ECCO“ parduotuvė. Sporto ir aktyvaus gyvenimo būdo mėgėjai kviečiami užsukti į naują „MrBiceps“ maisto papildų sportui parduotuvę.

Pavasari po atnaujinimo duris atvers ir aksesuarų parduotuvė „Fashion Zone“ bei vaikiškų drabužių parduotuvė „Sterntaler“. Vėliau šį sezoną po atsinaujinimo planuoja atsidaryti ir Azijos šalių virtuvės restoranas „Manami“.

Tai reiškia ne tik naujus interjerus, bet ir dar patogesnes apsipirkimo bei susitikimų erdves.

4. Mugės – nuo sveikatos iki sodinukų

Pavasaris neįsivaizduojamas be mugių, o šiemet jų Klaipėdos „Akropolyje“ – net kelios.

Kovo 28 d. čia vyks uostamiesčio gyventojų jau pamėgta **Sveikatos mugė**, kurioje laukiama dalyvaujant apie pusšimtį sveikatingumo, medicinos ir aktyvaus gyvenimo būdo specialistų bei organizacijų. Tai renginys, kuriame bus galima susipažinti su sveikatingumo naujovėmis, pasikonsultuoti su specialistais, sužinoti daugiau apie prevenciją, mitybą ir aktyvų gyvenimo būdą. Tokie renginiai tampa puikia proga vienoje vietoje gauti naudingos informacijos ir atrasti naujus sprendimus geresnei savijautai užtikrinti.

Į Klaipėdos „Akropolį“ grįš viena didžiausių augalų ir sodininkystės entuziastams skirtų mugių Lietuvoje – **Didžioji sodinukų mugė. Šiemet ji vyks balandžio 18 d.** ir kvies tiek patyrusius sodininkus, tiek besidominčius savo kiemo ar terasos atnaujinimu.

Didžioji sodinukų mugė garsėja itin plačiu asortimentu – joje galima rasti vaismedžių ir vaiskrūmių sodinukų, įvairių gėlių ir dekoratyvinių augalų, prieskoninių bei vaistinių žolelių, daržovių daigų, taip pat substratų, trąšų, mulčio, vazonų ir įvairių sodo aksesuarų. Daugiau nei pusšimtis dalyvių iš Lietuvos ir užsienio atveža tiek populiarias, tiek retesnes augalų rūšis, o mugės dalyviai galės ne tik įsigyti norimus sodinukus, bet ir pasikonsultuoti su specialistais apie augalų pasirinkimus, priežiūrą ir išdėstymą sode.

Balandžio 25–26 d. vyks Vasaros stovyklų ir užimtumo mugė, kuri kviečia tėvus ir vaikus vienoje vietoje susipažinti su keliomis dešimtimis skirtingų vasaros užimtumo galimybių. Tai puiki proga iš anksto sužinoti, kokios veiklos ir stovyklos vaikų laukia per vasaros atostogas – nuo aktyvaus laiko gamtoje ar sporto stovyklų iki kūrybinių dirbtuvių ir technologinių programų, skatinančių vaikų smalsumą ir įgūdžių lavinimą.

Mugės metu mažieji lankytojai galės ne tik susipažinti su siūlomomis veiklomis, bet ir išbandyti įvairius užsiėmimus patys, dalyvauti žaidimuose bei kūrybinėse dirbtuvėse, o tėvai – gauti praktinių patarimų, kaip planuoti prasmingą ir įsimintiną vasarą.

5. Ūkininkų turgelis – šviežios gėrybės du kartus per savaitę

Kiekvieną **trečiadienį ir šeštadienį nuo 8 iki 15 val.** Klaipėdos „Akropolyje“ vyksta **ūkininkų turgelis**, suburiantis vietos augintojus ir gamintojus. Čia apsipirkimas įgauna visai kitą ritmą – galima ne tik įsigyti šviežių ir gardžių produktų, bet ir pabendrauti su ūkininkais, sužinoti, kaip ir kur

užaugintos ar pagamintos gėrybės.

Pavasari turgelis tampa ypač viliojantis – pasirodo pirmieji švieži žalumynai: traškios salotos, ridikėliai, svogūnų laiškai, krapai, petražolės, špinatai. Ant prekystalių atsiranda ir sezoninių kepinų, naminių sūrų, rūkytos mėsos gaminių, šviežių pieno produktų, medaus bei kitų rankų darbo skanumynų. Tai puiki proga po žiemos į lėkštę įsileisti daugiau šviežumo ir spalvų.

Ūkininkų turgelis patogiai įsilieja į įprastą apsipirkimo maršrutą – čia galima užsukti prieš ar po apsilankymo parduotuvėse, o savaitgalio rytą pradėti nuo šviežių produktų krepšelio ir trumpų pokalbių su vietos augintojais.

6. Pramogos visai šeimai

Klaipėdos „Akropolis“ jau seniai yra daugiau nei prekybos centras – tai vieta, kur savaitgalio planai susidėlioja savaime. Čia apsilankymas gali prasidėti nuo rytinės kavos ar apsipirkimo, o baigtis aktyvia ar jaukia pramoga.

„Akropolio ledas“ kviečia tiek pirmą kartą ant ledo stončiančius vaikus, tiek jau patyrusius čiuožėjus. Čiuožimas – puikus būdas išjudėti po darbo dienos ar smagiai praleisti laiką su šeima. Kino mėgėjų laukia modernus kino teatras „Forum Cinemas“ su naujausiais filmais – nuo šeimai skirtos animacijos iki premjerų suaugusiems.

Ieškantiems daugiau adrenalino ar judesio, visada geras sprendimas užsukti į pramogų parką „Jumpland“ bei „Action! By Apollo“ erdves.

Mažiesiems įrengtos net dvi **nemokamos žaidimų aikštelės**. Vienoje erdvėje vaikai gali pramogauti žaismingai pavaizduotų vandenyno gyvūnų, o kitoje – Pietų Amerikos gyvūnų fone. Aikštelėse sumontuoti modernūs, spalvingi ir įvairiais dizaino elementais pasirinktas temas atspindintys laipiojimo bei balansavimo įrenginiai, čiuožyklos, edukacinės žaidimų lentos.

Galimybė vienoje vietoje suderinti kasdienes reikalus ir laisvalaikį yra viena didžiausių Klaipėdos „Akropolio“ stiprybių. Čia galima suplanuoti ne tik apsipirkimą, bet ir visą popietę ar net pusdienį – be skubėjimo, su daugiau laiko sau ir artimiesiems.

Pavasaris – metas išeiti iš namų ir leisti sau daugiau šviešos kasdienybės. Kartais viskas, ko reikia gerai dienai, telpa vienoje vietoje.



Verslo namai „Avilys“ – naujas traukos centras Palangoje

Verslo namai „Avilys“ Palangoje – modernus, tvarkingas ir strategiškai patogioje miesto vietoje, Medvalakio gatvėje, įsikūręs verslo centras, siūlantis įvairaus dydžio biurus ir komercines patalpas. Jos pritaikytos tiek smulkiam, tiek vidutiniam ar augančiam verslui. **„Lietuvos pajūris“** paprašė VŠĮ „Ramios Bitės“ ir UAB „Pajūrio nuoma“ vadovės Eglės Mickeliūnienės – šios įmonės yra „Avilio“ steigėjos – plačiau papasakoti apie „Avilį“.



– Kodėl „Avilys“?

– „Avilio“ idėja gimė natūraliai. Turime nedidelį viešbutį „Ramios bitės“, todėl norėjosi sukurti tarsi šeimos tęstinumą. Taip ir gimė pavadinimas „Avilys“.

– Kaip jis gimė?

– Pavadinimas atsirado netikėtai – tiesiog kalbantis ir svarstant įvairius variantus.

– Ką siūlote?

– Siūlome biurų, komercinių ir gamybinių patalpų nuomą. Taip pat turime erdvių, kurias galime pritaikyti meninėms dirbtuvėms. Bendras patalpų plotas – apie 7000 kv. m. Be to, siūlome ir mažų sandėliukų (nuo 15 kv. m) nuomą.

– Ar patalpas tik nuomojate, ar ir siūlote įsigyti?

– Šiuo metu patalpas tik nuomojame.

– Ar nesate dar vieni bendradarbystės namai Palangoje?

– Palangoje esame vieninteliai tokio pobūdžio verslo namai – šiuo metu nieko panašaus mieste nėra.

– Kada švęsite savo pirmąjį gimtadienį?

– Pirmąjį gimtadienį švęsime ateinantį lapkritį.

– Ką jau pavyko pasiekti?

– Šiuo metu pas mus jau įsikūrusios tokios įmonės kaip „Cramo“, „Celsis“, bokso klubas, sporto studija ir garso įrašų studija.

– Kiek trunka nuomos sutartis?

– Nuomos trukmė derinama individualiai su kiekvienu klientu.



– Ką apima nuomos mokestis?

Nuomos mokestį sudaro pagrindinių nuomojamų patalpų kaina, kuri gali būti apskaičiuojama individualiai, atsižvelgiant į patalpų tipą ir plotą.

– Ar reikalingas depozitas?

– Taip, depozito dydis priklauso nuo patalpų tipo ir nuomos trukmės.

– Kaip su parkavimu?

– Teritorijoje įrengta tvarkinga ir aiškiai pažymėta automobilių stovėjimo aikštelė, kurioje vietos pakanka tiek darbuotojams, tiek svečiams.

– Kaip vyksta įsikėlimas?

– Mūsų administracija padeda koordinuoti visą procesą – nuo raktų perdavimo iki sklandaus įsikūrimo patalpose.

– Kaip rengiatės vasarai?

– Tvarkome ir gražiname aplinką. Kraštovaizdį kūrė patyrę specialistai, todėl laukiame šiltų orų, bundančios gamtos ir galimybės visu grožiu atskleisti mūsų teritoriją.

– Kaip su jumis susisiekti?

– Mus rasite adresu Medvalakio g. 16, Palanga, kontaktinis telefonas +37065511996 arba el. paštu.

Kontaktai:

info@avilysverslonamai.lt

+370 676 37447

www.avilysverslonamai.lt



**Ailandas, UAB „Cramo“
Vakarų regiono nuomos
vadovas:**

„Įrengiant patalpas buvo atsižvelgta į mūsų veiklos specifiką. Techniniai sprendimai buvo pasiūlyti racionaliai ir praktiškai, todėl patalpos puikiai tinka kasdienei komercinei veiklai. Visi procesai vyko pagal sutartį, be papildomų nesklandumų.“



**Andrius, MB „Motus“
vadovas:**

„Patalpos šviesios, erdvios ir patogios sporto veiklai. Įsikėlėme sutartu laiku, visas procesas vyko sklandžiai. Sutarties sąlygos buvo aiškios, o bendradarbiavimas – paprastas“



**Ažuolas, VŠĮ „Number one
fight club“ vadovas:**

„Patalpos pritaikytos intensyviai sporto veiklai, o sportininkai, atėję į naujas patalpas, liko labai patenkinti.“



**Edvinas, UAB „Remote
music group“ vadovas:**

„Labai profesionali statytojų komanda. Darbus atlieka kokybiškai, visada atsižvelgia į kliento poreikius. Papildomai buvo įrengta garso izoliacija, kas mums buvo itin svarbu.“





*Ina Štitiienė,
UAB „Tikės grupė“ ir
UAB „Tikės darbas“
direktorė.*

Algirdo Kulbaičio nuotr.

UAB „Tikės darbas“ direktorė Ina Štitilienė: „Mes ne tik įdarbiname. Mes padedame verslui augti“

Linus JEGELEVIČIUS

Personalo paieška šiandien tampa vienu didžiausių iššūkių verslui. Ypač pajūrio regione, kur ekonomikos ritmą lemia uosto veikla, logistika, statybos, turizmas ir sezoniskumas. Būtent iš šio poreikio gimė UAB „Tikės darbas“ – personalo atrankos įmonė, siekianti ne tik surasti darbuotojus, bet ir tapti ilgalaikiu partneriu verslui.

„Tikės darbas“ atsirado kaip natūrali gerai žinomos pajūrio nekilnojamojo turto įmonės „Tikės grupė“ veiklos plėtra.

„Dirbdami su verslo klientais matėme, kad vien patalpų ar investicinių sprendimų neužtenka – įmonėms vis labiau trūksta žmonių. Taip natūraliai gimė idėja sukurti personalo atrankos įmonę, kuri verslą suprastų iš vidaus“, – „*Lietuvos pajūriui*“ sakė Ina Štitilienė, UAB „Tikės grupė“ ir UAB „Tikės darbas“ direktorė.

Anot jos, Klaipėdos regiono darbo rinka yra itin dinamiška. Uosto veikla, logistikos srutai, statybų projektai, turizmo sezonas ir augantys tarptautiniai verslo ryšiai nuolat keičia darbuotojų poreikį. Vienu metu įmonės gali susidurti ir su staigiu darbuotojų trūkumu, ir su būtinybe greitai formuoti naujas komandas.

„Pajūrio rinka reikalauja greičio ir lankstumo. Atrankos procesai čia negali trukti mėnesiais – sprendimai turi būti priimami operatyviai. Todėl mūsų tikslas – ne tik surasti kandidatą, bet ir padėti įmonei rasti žmogų, kuris taps ilgalaikė komandos dalimi“, – pabrėžė I. Štitilienė.

„Tikės darbas“ išsiskiria tuo, kad remiasi ne tik personalo atrankos patirtimi, bet ir plačiu verslo kontaktų tinklu, sukauptu dirbant nekilnojamojo turto srityje. Sinergija tarp NT ir personalo sprendimų leidžia geriau suprasti verslo poreikius ir greičiau reaguoti į darbdavių lūkesčius.

„Mes ne tik įdarbiname. Mes padedame verslui augti“, – sako įmonės vadovė.

Pasak jos, viena didžiausių šių dienų darbo rinkos problemų – kvalifikuotų specialistų trūkumas. Tam įtakos turi emigracija, demografiniai pokyčiai ir augantys darbuotojų lūkesčiai.

„Darbdaviai vis dažniau supranta, kad darbuotojo pasirinkimas turi būti apgalvotas. Svarbi ne tik profesinė kvalifikacija, bet ir žmogaus vertybės, požiūris į darbą, gebėjimas įsilieti į kolektyvą“, – sako I. Štitilienė.

UAB „Tikės darbas“ teikia:

- Personalo paieškos ir atrankos paslaugas
- Laikinojo įdarbinimo sprendimus
- Kandidatų kompetencijų vertinimą
- Konsultacijas darbo rinkos klausimais
- Darbuotojų paiešką Lietuvoje ir užsienyje

Būtent todėl „Tikės darbas“ atrankos procese daug dėmesio skiria ne tik profesiniams gebėjimams, bet ir kultūriniam suderinamumui.

„Mums svarbu, kad darbuotojas tiktų ne tik pagal kompetenciją, bet ir pagal įmonės kultūrą. Ilgalaikė partnerystė prasideda nuo teisingo suderinamumo“, – teigia direktorė.

Atrankos procese įmonė aktyviai pasitelkia ir šiuolaikines technologijas – CV analizės sistemas, duomenų filtravimo įrankius bei darbo rinkos analizę. Vis dėlto galutinis sprendimas, pasak I. Štitilienės, visada lieka žmogaus rankose.

„Technologijos ir dirbtinis intelektas leidžia dirbti greičiau ir efektyviau, tačiau santykis su klientu ir kandidatu išlieka svarbiausia verte“, – pabrėžė ji.

Kalbėdama apie ateities planus, I. Štitilienė sako, kad artimiausiu metu siekiama dar labiau sustiprinti pozicijas pajūrio regione, plėsti darbdavių tinklą ir diegti pažangesnius skaitmeninius sprendimus.

Taip pat planuojama plėtoti tarptautinį bendradarbiavimą. Šiuo metu įmonė jau turi partnerių Vokietijoje ir Norvegijoje, su kuriais vystomi bendri projektai.

„Mūsų tikslas – tapti patikimu strateginiu partneriu verslui, o ne tik atrankos paslaugų teikėju“, – sako I. Štitilienė.

UAB „Tikės grupė“, viena patikimiausių pajūrio nekilnojamojo turto įmonių, jau yra pelniusi gyventojų ir verslo pasitikėjimą. Prieš kelerius metus „Tikės grupė“ žengė dar vieną svarbų žingsnį – pradėjo dirbti tarptautinėje nekilnojamojo turto rinkoje Italijoje, Ispanijoje ir Kroatijoje.

Be abejonės, naujoji personalo atrankos įmonė „Tikės darbas“ taip pat turi visas galimybes sėkmingai įsitvirtinti ir tapti svarbiu partneriu regiono verslui.

UAB „Tikės darbas“ kontaktai:

📍 Dubysos g. 60, LT-94107 Klaipėda

☎ +370 602 20855

✉ dana.tikesdarbas@gmail.com



www.senojibaldine.lt

„Senoji Baldinė“ – kai patirtis, kokybė ir prieinama kaina susitinka po vienu stogu

Baldai – tai ne tik interjero detalė. Tai kasdienio gyvenimo dalis, kuri turi būti patogi, ilgaamžė ir pritaikyta realiems žmonių poreikiams. Būtent tokia filosofija jau beveik dešimtmetį vadovaujasi „Senoji Baldinė“ – baldų salonų tinklas, veikiantis net 7-iose Vakarų Lietuvos miestuose.

„Senosios Baldinės“ istorija prasidėjo dar 2000 metais, kai direktorius Rimantas Miceika Kretingoje įkūrė baldų gamybos ir prekybos veiklą „Mano Baldai“. Ilgainiui buvo priimtas strategiškai svarbus sprendimas – atsisakyti gamybos ir visą dėmesį sutelkti į baldų prekybą bei ilgalaikių, patikimų ryšių su Lietuvos ir užsienio gamintojais kūrimą.

Būtent sukauptos gamybinės žinios leido pasirinkti baldus, kurie atitinka aukštus kokybės reikalavimus, tačiau išlieka prieinami kainos prasme. Šis požiūris tapo pagrindu

2016 metais Kretingoje įkurtai pirmajai „Senajai Baldinei“.

Sėkmingas startas netruko peraugti į plėtrą – šiandien salonai veikia Klaipėdoje, Šilutėje, Šilalėje, Tauragėje, Telšiuose, Plungėje ir taip pat numatoma plėtra Gargžduose ateinančią 2026-ųjų vasarą.

Vienas didžiausių „Senosios Baldinės“ išskirtinumų – ilgametę patirtį turinti vadovų komanda, puikiai išmananti baldų rinką ir turinti savitą „know-how“, kaip pasirinkti teisingus modelius. Čia svarbu ne tik dizainas, bet ir reali

baldo vertė – jo ilgaamžiškumas, funkcionalumas ir kokybės bei kainos santykis.

Ne vienas klientas nustemba, kad „Senosios Baldinės“ kainos dažnai yra ženkliai mažesnės nei pas konkurentus. Tai leidžia pasiekti ilgamečiai, išskirtiniai ryšiai su tiekėjais, kurių neturi daugelis kitų baldų parduotuvė.

Per beveik dešimtmetį įmonė pasikeitė kardinaliai. Šiandien „Senoji Baldinė“ yra aktyvioje plėtros stadijoje – visi procesai jungiami į vieningą sistemą, stipriai išaugusi komanda ir administracija, daug dėmesio skiriama prekės ženklo kūrimui bei įvaizdžiui. Lyginant pirmąją parduotuvę su dabartiniais salonais, pokyčiai akivaizdūs – nuo modernios erdvės ir ekspozicijų iki gerokai išaugusio personalo profesionalumo.

„Senojoje Baldinėje“ klientai ras itin platų baldų asortimentą – nuo svetainės baldų (sekcijų, sofų, kampų) iki miegamojo baldų (lovų, čiužinių, spintų, komodų). Taip pat siūlomi virtuvės baldai – tiek individualūs virtuvės projektai, tiek standartinės virtuvės, stalai ir kėdės. Čia galima įsigyti ir darbo, prieškambario bei vaiko kambario baldų. Nors vonios baldais įmonė neprekiauja, sprendimų jiems, pasak specialistų, taip pat būtų galima rasti.

Kadangi „Senoji Baldinė“ baldų negamina, o juos importuoja, svarbiausias atrankos kriterijus – kokybės ir kainos santykis. Renkantis minkštus baldus, itin daug dėmesio skiriama audinių tankiui, atsparumui trinčiai ir ilgaamžiškumui. Virtuvės balduose vertinamas plokščių storis, kokybiškas kantavimas, impregnuoti stalviršiai, kurie turi atlaikyti drėgmę, karštį ir kasdienį intensyvų naudojimą.

Renkantis baldus namams, specialistai pirmiausia pataria įvertinti savo gyvenimo būdą. Jei namuose yra vaikų ar augintinių, verta rinktis lengvai valomus, patvarius audinius. Jei naudojamas robotas siurblys – baldai ant kojų lengvina priežiūrą ir suteikia erdvei lengvumo. Ne mažiau svarbu ir nebijoti klausti – tam „Senojoje Baldinėje“ dirba profesionalūs pardavėjai-konsultantai, padedantys rasti geriausią sprendimą pagal kliento poreikius ir turimą erdvę.

Ilgaamžiškas baldas, pasak specialistų, turi tris pagrindinius ramsčius: kokybiškas medžiagas, teisingą surinkimą ir tinkamą priežiūrą. Klientai visada supažindinami su baldų priežiūros rekomendacijomis, kurios taip pat pateikiamos ir internete.

Viena dažniausių klaidų, kurias daro žmonės rinkdamiesi baldus, – taupymas gyvenimo kokybės sąskaita. Ypač tai pasakytina apie čiužinius. Juos būtina rinktis pagal žmogaus svorį, miego poziciją, individualius poreikius, nugaros traumas ar išvaržas. Trečdalį gyvenimo praleidžiame miegodami, todėl investicija į gerą čiužinį – tai investicija į sveikatą.

„Senojoje Baldinėje“ yra ir populiariausių modelių, kuriuos galima apžiūrėti gyvai Kretingos salone: **Klaipėdos g. 131B**. Konsultantai atvirai pasakoja, kurie gaminiai šiuo metu yra patys mėgstamiausi.

Kalbant apie stilių, klientai renkasi tiek klasikinius, tiek modernius sprendimus. Laiko patikrinti baldai išlieka populiariūs, tačiau vis dažniau žvilgsniai krypsta ir į šiuolaikiškesnius variantus.

Sėkmės istorijų čia – ne viena. Klientai dėkoja ne tik žodžiais, bet ir saldainiais ar šampanu už įgyvendintus svajonių virtuvių projektus. Virtuvių projektai „Senojoje Baldinėje“ atliekami nemokamai, o korekcijos dažnai daromos ne po vieną kartą, kol rezultatas visiškai atitinka kliento lūkesčius. Po apsipirkimo klientams neretai paskambinama ir pasiteiraujama, ar jie patenkinti baldais ir aptarnavimu – taip surenkama daug komplimentų, o kilus nesklandumams, jie sprendžiami nedelsiant.

Didžiausias džiaugsmas dirbant šioje srityje – galimybė rasti geriausią sprendimą kliento namams, matyti laimingus žmones ir ilgus metus tarnaujančius baldus jų kasdienybėje.

Šiandien „Senosios Baldinės“ vizija aiški – Vakarų Lietuvoje išplėsti tinklą iki 10 baldų salonų, tvirtai įsitvirtinti rinkoje ir tapti pirmuoju klientų pasirinkimu.

O Kretingos gyventojai visada laukiami pirmajame „Senosios Baldinės“ salone Klaipėdos g. 131B, Kretingoje!



Regina Lingė, viena iš Palangos NT steigėjų ir brokerė: „Palanga – miestas, kuriame gyvenimo ritmas – ir NT sandoriai – nesustoja nė vienu metų laiku“

Viena iš Palangos nekilnojamojo turto (NT) agentūros steigėjų ir žinoma kurorto brokerė Regina Lingė „Lietuvos pajūriui“ atskleidė, kad NT pardavimų požiūriu sausio mėnesį paprastai fiksuojama daugiausia sandorių. „Šiais metais aktyvumą šiek tiek pristabdė ypač šalta žiema. Tačiau galiu pasakyti, kad Palangos NT rinkoje sezoniškumo nėra“, – sakė R. Lingė.

– Ar paprastai žiema ir ankstyvas pavasaris yra atokvėpis NT rinkoje Palangoje? Ką joje dabar stebite?

– Palanga dabar yra ne tik vasaros kurortas, bet ir modernus, estetiškas, visus metus gyvas miestas. Vis atnaujinamos viešosios erdvės, sutvarkyta infrastruktūra, o architektūrinė plėtra suteikė Palangai naują veidą, išsaugant jos išskirtinį kurorto grožį. Todėl ir žiemą savaitgaliais čia būna pilna žmonių, kai kada net daugiau negu vasarą. Visi džiaugiasi pušynais, jūra, gražėjančiu miestu. Atnaujinta J. Basanavičiaus gatvė eina palydėti saulės ant jūros tilto. Pilna ištisus metus veikiančių kavinių, restoranų, organizuojama daug įvairių renginių. Todėl žiemą savaitgaliai ir mums būna darbingi, nes suvažiuoja pirkėjai iš visos Lietuvos.

Palanga – miestas, kuriame gyvenimo ritmas nesustoja nė vienu metų laiku, o nekilnojamojo turto rinka čia auga drauge su miesto potencialu. Palangos meras Šarūnas Vaitkus pasidalijo patvirtintu Palangos miesto savivaldybės 2026–2028 metų strateginiu veiklos planu, kuris nusako, kaip keisis ir augs mūsų miestas artimiausiais metais. Laukia labai daug svarbių darbų – juos įgyvendinus Palanga bus dar patrauklesnė ir gražesnė.

– O kalbant apie paskutinius trejus metus, kokias NT rinkos Palangoje ir pajūryje tendencijas stebite?

– Palangoje kainų augimas – vienas didžiausių tarp Lietuvos miestų per pastaruosius trejus metus. Didžiausias augimas – naujų ir arti jūros esančių objektų segmente. Rinka išsiskyrė ir dideliu aktyvumu – išaugo susidomėjimas ir pardavimų skaičius. Pastebimas aktyvus naujos statybos nekilnojamojo turto vystymas, padidinęs bendrą būsto pasiūlą. Rinkoje dominuoja investicinė paklausa. Didelę pirkėjų dalį sudaro investuotojai. Taip pat populiarus noras turėti antrąjį būstą, skirtą poilsiui ar net nuolatiniam gyvenimui. Palanga siūlo vis gerėjančias poilsio ir gyvenimo sąlygas, todėl NT



Regina Lingė, viena iš Palangos NT steigėjų ir brokerė

paklausa čia sparčiai didėja. Investicijos į Palangos nekilnojamąjį turtą pasižymi aukštu patrauklumu dėl stabilios paklausos ir kainų augimo tendencijų. Ekonomistai tvirtina, kad NT kainos ir toliau kils, tad „geresnių laikų“ laukti nevverta. Sakoma, kad tinkamiausias laikas įsigyti būstą buvo vakar. Todėl laukimas geresnių laikų gali būti vertinamas ne kaip strategija, o kaip finansiškai nuostolinga iliuzija.

– Man atrodo, kad centrinė Palanga jau beveik užsipildė naujais daugiabučių namų ar kotedžų kvartalais, o dabar vyksta intensyvi plėtra į jos pakraščius. Ar sutinkate?

– Tikrai taip, Palanga sparčiai plečiasi. Kunigiškės – viena aktyviausių Palangos plėtros zonų. Ši miesto dalis traukia dėl artumo jūrai. Ten tvarkomos gatvės, atsidarė daug kavinių, maisto prekių parduotuvė. Nemažai statybų vyksta ir Monciškėse bei Šventojoje. Plėtra vyksta ir į Klaipėdos pusę. Auganti būsto paklausa skatina Palangos statybų plėtrą. Daugėja naujos statybos projektų, orientuotų tiek į nuolatinį gyvenimą, tiek į investicijas.

– Neabejoju, pasikalbate su savo klientais jiems jau įsigijus čia svajonių būstą. Kokių pastebėjimų iš jų dažniausiai susilaukiate? Kas paprastai viršija jų lūkesčius? O kas galbūt truputį nuvilia?

– Nusivylusių neteko sutikti – kiek turėjau pirkėjų, visi labai džiaugiasi įsigiję būstą Palangoje. Dauguma juokauja, kad nusipirko atostogas visam gyvenimui. Kas labiausiai traukia pirkėjus – tai jūra, pušynai, grynas oras ir gražėjantis mūsų miestas. Labai daug žmonių pavargo nuo didmiesčių kamščių, oro taršos, todėl renkasi mūsų miestą, nes čia gyventi patogiu ir gera.

– Ar Palangos Kunigiškės tapo ypatinga vieta – su didesne brangaus ir prabangaus būsto koncentracija, įžymių, jaunų, sėkmingų verslininkų vasaros susibūrimų vieta? Ko jūs pasigendate Kunigiškėse? O kuo jos jus žavi?

– Kunigiškės yra toliau nuo miesto šurmulio, todėl čia galima mėgautis pajūriu ramiai, be minios poilsiautojų. Žinomiems žmonėms svarbu, kad vieta būtų privati, saugi ir toliau nuo smalsių akių. Gamta, švarus oras ir pajūrio kraštovaizdis daro šią vietą labai patrauklią. Čia pastatyti modernūs, prabangūs namai su baseiniais ir terasomis. Didžiausias privalumas – jūra pasiekama per kelias minutes. Trūkumas tas, kad ne iki galo sutvarkyta infrastruktūra, nes aplinkui dar vyksta statybos. O šiaip – labai patraukli vieta.

– O ką NT prasme pastebite Šventojoje?

– Šventoji – nedidelis, bet sparčiai augantis pajūrio miestas. Čia plečiasi nauji gyvenamieji ir poilsio projektai, tvarkomos gatvės, viešosios erdvės. Daug vilčių dedama į modernizuojamą Šventosios uostą – tikimasi, kad jis pritrauks daug turistų, bus jungiamoji grandis tarp istorijos, verslo ir poilsio. Kol kas Šventoji populiari tik vasarą. Pasibaigus sezonui viskas užsidaro, lieka tik vietiniai gyventojai.

– Ar butai senuose sovietiniuose daugiabučiuose taip pat turi savo pirkėją?

– Senos statybos butai Palangoje perkami, bet paklausa didesnė naujiems butams – gal taip atrodo todėl, kad mažesnė jų pasiūla. Bet yra pirkėjų, kurie renkasi tik senos statybos modernizuotus butus su reguliuojamu šildymu. Jie didesnės kvadratūros, pigesni, pritaikyti nuolatiniam gyvenimui. Aplink darželiai, mokyklos, sutvarkyta aplinka, įrengtos žaidimų ir sporto aikštelės. Didžioji jų dalis – toliau nuo miesto šurmulio, todėl juose gyventi ramu, patogiu ir gera.

– 2024 metų sausį įsigaliojus įstatymo pataisai, statytojai privalo parduoti tik visiškai pabaigtus butus ar namus. Ar tai turėjo poveikį NT rinkai pajūryje?

– 100 procentų baigtumas reiškia, kad pastatas kaip statinys yra visiškai užbaigtas pagal projektą, įrengtuos

Registrų centre ir paruoštas gyvenimui. Statytojas neprivalo suprojektuoti ir numatyti, kaip atrodys butai, todėl 100 procentų baigtumo koncepcija neapriboja būsto su daline apdaila pardavimo. Bendras užbaigtumo reikalavimas orientuotas į pirkėjo saugumą, kad jis neišsigytų nebaigtos statybos objekto. Manau, kad įstatymas geras ir NT rinkai poveikio nepadarė.

– Kokie statytojai, jūsų akimis, yra patikimiausi Palangoje? Ar paminėtumėte pavadinimus?

– Kurorte sėkmingai veikia daug profesionalių vystytojų, siūlančių modernius ir patrauklius projektus. Palangos NT rinkoje siūlyčiau vertinti ne projekto vystytojo pavadinimą, o konkrečius kriterijus – projekto užbaigtumą laiku, teisinį skaidrumą ir ilgalaikę pastato kokybę. Tie vystytojai, kurie tai užtikrina, paprastai ir sulaukia didžiausio pasitikėjimo.

– Palangoje daug nekilnojamojo turto bendrovių ir brokerių. Kaip sekėsi jūsų „Palangos NT“ pernai? Ir ką jums žada šie metai?

– Tarp NT brokerių yra nemažai norinčių integruotis į Palangos rinką. Kadangi mes toje rinkoje jau antrą dešimtmetį, mums sekasi gana gerai – per ilgą gyvavimo laiką jau turime savo klientus, su kuriais dirbame daug metų (kalbu apie projektų vystytojus). Gerai juos pažįstame, žinome jų galimybes, todėl drąsiai galime rekomenduoti pirkėjams. Taip pat gauname rekomendacijas iš pirkėjų ir pardavėjų, su kuriais teko bendradarbiauti. Konkurencija yra visur, todėl yra motyvacija stengtis ir tobulėti.

– Ar „Palangos NT“ teikia ir kitas paslaugas: nuomos, NT vertinimo?

– Nuomos paslaugų mes neteikiame, dirbame su pardavimais. Mūsų agentūra „Palangos NT“ teikia visapusiškas nekilnojamojo turto paslaugas, apimančias visus pirkimo ir pardavimo proceso etapus – nuo pirminės konsultacijos, turto vertinimo ir rinkodaros sprendimų iki dokumentų paruošimo sandoriui ir sandorio sudarymo. Užtikriname sklandų sandorio procesą nuo pradžios iki pabaigos. Viskas, ko jums reikės – atvykti pas notarą pasirašyti.

– Amžinas klausimas: kaip pasirinkti tinkamą NT bendrovę ar brokerį savo svajonei – įsigyti būstą Palangoje – išpildyti? Kokie trys jūsų „auksiniai patarimai“?

– Svarbiausia, kad nekilnojamojo turto agentūra ar NT brokeris būtų vietinis, kuris puikiai išmano rinkos tendencijas. Jis pasakys, kokie objektai vertingiausi, kur labiau perspektyvu gyventi ir investuoti. Jis turi pasižymėti aukšta profesine kompetencija, atstovauti kliento interesams, pateikti objektyvią informaciją ir padėti priimti pagrįstus sprendimus. Jis turi nuolat sekti rinkos tendencijas, kainų pokyčius bei teisinio reguliavimo aktualijas, kad galėtų pasiūlyti realią turto vertę atitinkančius sprendimus. Taip pat svarbios derybų, komunikacijos ir analitinės kompetencijos, leidžiančios efektyviai derinti pirkėjo ir pardavėjo interesus.

Jei ieškote patikimo partnerio nekilnojamojo turto srityje, kviečiame rinktis „Palangos NT“. Jau daugiau kaip dešimtmetį veikiamo rinkoje, teikdami patikimus ir profesionalius sprendimus. Mūsų tikslas – padėti jums pasiekti jūsų tikslus ir užtikrinti sėkmingą nekilnojamojo turto sandorį. Tikimės galimybės bendradarbiauti.

Susisiekite su mumis:

info@palangosnt.lt arba tel. +370 677 75 045

Meilė savo akims prasideda nuo žinojimo

O jeigu tai, ką įvardijame kaip smulkmeną, iš tiesų yra svarbus įspėjimas? Neryškus vaizdas, greičiau pavargstančios akys ar dažnesnis galvos skausmas – tai ženklai, prieš kuriuos nereikėtų užsimerkti. Mūsų akys apie problemas kalba tyliai, bet išraiškingai. „Fielmann“ kviečia atskirti mitus nuo faktų ir sužinoti, kodėl reguliari regos patikra bei ankstyva prevencija yra vieni lengviausių būdų siekiant išsaugoti raiškų matymą ilgus metus.



AKIMS REIKIA SĄJUNGININKŲ

Tikėjimas nepatikrintais šaltiniais gali nuvesti prie gilesnių akių sveikatos sutrikimų.

Mitas: akiniai silpnina regą. Vis dar manoma, kad akiniai mūsų akims padarys „meškos paslaugą“ – pripratusios prie *pagalbos*, jos pačios nustos dirbti, o rega nusilps. Kai kurie tiki, kad vitaminai akims, morkų ir mėlynųjų valgymas bei mankštos užtikrins amžinai gerą regą ir be akinių.

Tiesa: nors subalansuota mityba ir papildai padeda palaikyti bendrą akių sveikatą, jie nestabdo jau prasidėjusio regos silpnėjimo proceso. Apie 40–45 gyvenimo metus susiduriama su presbiopija – natūraliu akies lęšiuko standėjimu, dėl kurio matymas iš arti tampa vis sudėtingesnis. Klaidinga manyti, kad presbiopija yra liga. Natūralus regos silpnėjimas paliečia kiekvieną.

Sprendimas: specialaus dizaino akiniai *Ey ezen*® palengvina akies fokusavimą iš labai arti bei neleidžia akiai įsitempti. Tai aktualu visiems, kurie ilgai žiūri į išmaniuosius ekranus. Šie lęšiai saugo akis ir padeda sumažinti akių ligų vystymosi riziką. Be to, akinuose integruota „EPS“ (angl. *Eye Protect System*) technologija užtikrina sklandžią melatonino – miego hormono – gamybą.

GERA REGA – GERO ĮVAIZDŽIO DALIS

Mitas: manoma, kad akiniai sugadins išvaizdą.

Tiesa: būtent dėl šios priežasties daugelis moterų ir vyrų į akinius vis dar žiūri nepatikliai. Nemaža dalis moterų ignoruoja prastęjančią regą manydamos, kad akinius bus sudėtinga suderinti su makiažu arba kad jie sugadins įvaizdį. Tačiau nuolatinis prisimerkimas ne tik suteikia veidui pavargusio ar susirūpinusio žmogaus išraišką – šis įprotis vargina akis, ilgainiui silpnina regą ir net skatina raukšlių formavimąsi. Čia verta prisiminti ir vis dar paplitusį įsitikinimą, kad akiniai sendina. Iš tiesų dažnas bandymas įžiūrėti tekstą ištiesiant rankas nekuria estetiško vaizdo.

Sprendimas: akiniai seniai peržengė vien tik regos korekcijos ribas – jie tapo svarbia stiliumi detalė. Plati modelių ir rėmelių pasiūla leidžia kiekvienam atrasti akinius, kurie pabrėžia individualumą ir papildo asmeninį stilių. Pasitikrinkite regą – o jei

paiškės, kad korekcijos dar nereikia, akiniai be dioptrijų gali tapti stilingu aksesuaru ir kartu puikia galimybe „pasimatuoti“ jausmą, koks jis yra nešiojant akinius kasdien. Tai padeda sumažinti baimę ar išankstinį nusistatymą, kad akiniai gali būti nepatogūs, ir leidžia prie jų priprasti dar prieš atsirandant būtinybei koreguoti regą. Naujos kartos Transitions® GEN S™ akiniai su mėlynosios šviesos filtru akimirksniu reaguoja į šviesos pokyčius: patalpose yra skaidrūs, o vos išėjus į lauką tampa akiniais nuo saulės. Šie lęšiai tinka ne tik tiems, kuriems reikalinga regos korekcija, bet ir kaip prevencinė akių apsauga be dioptrijų. Be funkcionalumo, Transitions® GEN S™ išsiskiria ir stiliumi – iš 8 madingų atspalvių paletės lengva išsirinkti spalvą, atspindinčią jūsų asmenybę. Net ir debesuotą dieną lęšiai švelniai patamsėja, todėl akiniai tampa ir apsauga, ir stilingu įvaizdžio akcentu vienu metu.



AKYS PAVARGSTA NE BE PRIEŽASTIES



Mitas: „Praeis savaime – tiesiog pavargau“, – pagalvoja daugelis, kai akys pradeda perštėti, ašaroti ar tampa jautrios šviesai.

Tiesa: ne visada kaltas nuovargis. Dažnai šie simptomai signalizuoja apie padidėjusį akių jautrumą šviesai. Jis gali trikdyti melatonino gamybą, pabloginti miego kokybę, lemti migreninius skausmus. Tyrimai rodo, kad su šia problema susiduria didžioji dalis žmonių – net 9 iš 10 pastebi, jog jų akys jautriai reaguoja į šviesą.

Sprendimas: tik „Fielmann“ optikose galima atlikti nemokamą akių jautrumo aplinkos šviesai tyrimą inovatyviu Lumiz™ 100 prietaisu – vieninteliu tokio tipo Lietuvoje.

Procedūra neinvazinė, neskausminga ir trunka vos 3 minutes. Rezultatai leidžia įvertinti, kaip jūsų akys reaguoja į skirtingas šviesos sąlygas, o optometrininkas, remdamasis jais, pateikia individualias rekomendacijas regos komfortui ir akių apsaugai.

Užsiregistruokite iš anksto telefonu +370 698 85200 arba internetu www.fielmann.lt

TYLA, KURI KAINUOJA REGĄ

Mitas: jei nieko neskauda, vadinasi, akys sveikos.

Tiesa: statistika rodo, kad žmonės dažnai kreipiasi į oftalmologus tik tada, kai liga jau pažengusi ir regos atkurti beveik neįmanoma. Vienas ryškiausių pavyzdžių – atviro kampo glaukoma, dažniausia šios ligos forma. Ji vadinama „tyliąja regos vagimi“, nes ilgą laiką gali vystytis nepastebimai, palaipsniui pažeisdama regos nervą. Dėl to reguliarius profilaktiniai patikrinimai yra vienintelis būdas ligą nustatyti ankstyvoje stadijoje. Glaukoma išlieka viena dažniausių aklinimo priežasčių tarp vyresnių nei 40 metų žmonių.

Sprendimas: vienas svarbiausių ir tiksliausių tyrimų šiuolaikinėje oftalmologijoje – optinė koherentinė tomografija (OCT). Tai neinvazinis lazerinis akių tyrimas, kuriuo ištiriama vidinė akies struktūra. Gauti duomenys padeda tiksliau diagnozuoti akies tinklainės ligas, paskirti tinkamą gydymą, stebėti jo eigą arba prireikus žmogų nukreipti į specializuotą gydymo įstaigą. Šis tyrimas ypač svarbus diagnozuojant ar stebint glaukomą bei kitas tinklainės ligas. Jį rekomenduojama atlikti ir kai šeimoje yra akių ligomis (glaukoma, geltonosios dėmės degeneracija) sergančių narių, taip pat žmonėms, kurių regos sutrikimo priežastys neaiškios ar korekcija negerina regos, bei visiems, norintiems profilaktiškai patikrinti savo akių sveikatą.

Procedūra neskausminga ir trunka vos kelias minutes. Tokį tyrimą galima atlikti ir „Fielmann“ optikose, esančiose Vilniuje (Ukmergės g. 239) ir Kaune (Vytauto pr. 13). Reikalinga išankstinė registracija.



Akiniai: Fielmann.

„Atostogų parko“ direktorius: šiandien žmonės ieško poilsio, kuriame būtų viskas vienoje vietoje

Lukas JOGAILA

Poilsio ir sveikatinimo kompleksas „Atostogų parkas“ per dešimtmetį tapo vienu ryškiausių sveikatingumo centrų Vakarų Lietuvoje. Apie tai, kuo šiandien didžiuojasi kompleksas, kokias naujas poilsio tendencijas pastebi ir kokios naujovės laukia ateityje, pasakoja „Atostogų parko“ direktorius Ričardas Jovaiša. Anot jo, modernios technologijos, gamtos išteklių ir stipri komanda leidžia kurti vis daugiau patirčių, skirtų žmogaus sveikatai ir poilsiui.

– „Atostogų parkas“ šiandien pristatomas kaip didžiausias poilsio ir sveikatinimo kompleksas Vakarų Lietuvoje. Kuo labiausiai didžiuojatės?

– Didžiausias mūsų pasididžiavimas – gebėjimas natūralius gamtos turtus paversti tiesiogine investicija į žmogaus sveikatą bei gerovę. Esame įkūrę pirmąją pasaulyje natūralaus gintaro „Saulės“ pirtį, kuri stebina ne tik lietuvius, bet ir užsienio svečius. Taip pat nepaprastai didžiuojamės turėdami aukščiausios mineralizacijos Lietuvoje geoterminio mineralinio vandens baseiną, kuriame atliekama procedūra „Mineralų jūra“. Čia vandenyje yra tiek ištirpusių mineralų, kad kūnas laisvai plūduriuoja, o oda per tą laiką intensyviai pasisavina magnį, kalcį ir kitus būtinus mineralus. Negana to, visai neseniai lankytojams atvėrėme naują, dar erdvesnę mineralinio vandens baseino erdvę, kurioje susijungia ramybė ir sveikatinanti vandens galia.

– Komplekse – net 16 baseinų ir 7 pirtys. Tradiciniam lankytojui gali būti nelengva išsirinkti. Kuo ypatingos jūsų pirtys?

– Kiekviena mūsų pirtis yra unikali, sukurta taip, kad atneštų skirtingą naudą kūnui ir mintims. Malkomis kūrenamoje pirtyje „Perenė“ kas valandą vyksta profesionalių pirtininkų vedamos programos. Pasitelkiant šilumą ir natūralius kvapus, šių ritualų metu žadinamos apsauginės organizmo funkcijos.

Šių programų tikslas – ne tik atpalaiduoti, bet ir grąžinti senąsias tradicijas: juk senovėje žmonės puikiai žinojo, kaip



taisyklingai mėgautis pirtimi. Šiandien mūsų meistrai šias žinias atgaivina, siekdami perduoti lankytojams teisingą pirties kultūrą.

Ieškančius išskirtinės prabangos ir sveikatos derinio kviečiame į gintarinę „Saulės“ pirtį – joje šilumos veikiamas natūralus gintaras į aplinką išskiria imunitetą stiprinančią gintaro rūgštį.

Vertinantams švelnesnę garą sukurta „Nefrito“ pirtis, išklota nefrito akmenimis ir maloniai kvepianti kedro mediena.

Taip pat kviečiame išbandyti garinę „Druskų“ pirtį, kurioje šiluma atveria poras ir paruošia kūną šveitimo ritualui, bei malkomis kūrenamas, autentiškas „Širšių lizdo“ ir „Riauškos“ pirtis, alsuojančias senolių tradicijomis.

– Apžvelgdami pastaruosius metus, kokias naujas poilsio tendencijas pastebite?

– Pastebime, kad šiuolaikinis žmogus gyvena nuolatinio bėgimo ir streso ritmu, todėl jo poilsio poreikiai keičiasi. Žmonės vis labiau taupo savo laiką, todėl ryškiausia tendencija – kompleksinio poilsio ieškojimas. Svečiai vis dažniau renkasi vietas, kur vienoje erdvėje galima rasti pačių įvairiau-



sių patirčių be jokio papildomo streso planuojant.

Nuo patogios nakvynės rąstinėse vilose, gardaus ir subalansuoto maitinimo (pusryčių, pietų ir vakarienės) iki vandens pramogų, gydomųjų procedūrų bei sveikatinančių pirčių ritualų – viskas po vienu stogu. Žmogui reikia erdvės, kurioje jis galėtų atvykti, nemokamai palikti automobilį, išjungti telefoną ir tiesiog mėgautis viskuo, ko reikia visaverčiam jėgų atstatymui.

– Komplekse teikiate apgyvendinimo, maitinimo, SPA, švenčių organizavimo paslaugas. Kaip viską sustyguojate ir kiek darbuotojų tai užtikrina?

– Šiuo metu mūsų komandoje dirba apie 180 darbuotojų. Toks platus paslaugų spektras reikalauja didžiulio susitelkimo ir preciziško planavimo, tačiau džiaugiamės, kad Vakarų Lietuvoje yra tiek daug talentingų, savo darbą mylinčių ir atsidavusių žmonių. Būtent mūsų komandos nariai – nuo virėjų iki kineziterapeutų ir pirtininkų – nuolat dalijasi idėjomis, kaip praplėsti paslaugų asortimentą, padaryti jas dar įdomesnes ir aktualesnes mūsų svečiams. Darnus komandinis darbas ir bendra vizija kurti vertę žmogaus sveikatai yra pagrindinis raktas į sklandų tokio didelio mechanizmo veikimą.

– Kur dar matote galimybių plėstis? Kas laukia ateityje?

– Turime labai daug didelių ambicijų ir nenustojame kurti. Šiuo metu aktyviai planuojame naujas, poilsio ir pramogų gyvenimą praturtinančias erdves, kurios nustebins net ir visko mačiusius. Ateityje lankytojų lauks unikalūs „Pirties teatras“, sujungiantis pirties tradicijas su meniniais elementais bei nepamirštamais ritualais. Taip pat kuriame specializuotą, padidinto komforto ramybės erdvę, skirtą tik suaugusiems, kur bus galima visiškai atitrūkti nuo kasdienybės šurmilio. Be to, planuose numatytos ir modernios koncertų erdvės, kurios pavers kompleksą ne tik poilsio, bet ir kultūros traukos centru, o aktyvaus laisvalaikio entuziastų lauks dar viena naujiena – planuojama atidaryti erdvią ir modernią Padelio areną.

– Esate pelnę įvairių apdovanojimų. Kurie įvertinimai jums yra svarbiausi ir kodėl?

– Visi apdovanojimai mums yra be galo svarbūs, nes jie atspindi mūsų įdėtą darbą ir meilę tam, ką darome. Tačiau ypač branginame neseniai gautą padėkos ženklą už nuolatinį tobulėjimą ir inovacijas. Šis apdovanojimas, įteiktas per mūsų dešimtmečio jubiliejų, tiksliausiai atspindi „Atostogų parko“ vertybes – mes niekada nestovime vietoje, nuolat ieškome naujų sprendimų, tobuliname paslaugas ir diegiame inovacijas, kurios tarnauja žmogaus sveikatai. Taip pat labai vertiname tarptautinį „Žaliojo rakto“ (Green Key) sertifikatą ir anksčiau pelnytą „Lietuvos eksporto prizą“, įrodančius, kad einame teisingu keliu.

– Ką konkrečiai esate padarę tvarumo labui, kad pelnytumėte „Žaliąjį raktą“?

– Tvarumas mums nėra tik madingas žodis – tai mūsų kasdienė praktika ir atsakomybė prieš gamtą, kurios apsuptyje esame įsikūrę. „Žaliasis raktas“ patvirtina, kad atitinkame labai griežtus aplinkosaugos standartus. Komplekse kruopščiai rūšiuojame atliekas, esame įdiegę išmanias sistemas, kurios optimizuoja elektros ir šilumos energijos suvartojimą. Taip pat drastiškai sumažinome plastiko naudojimą – pavyzdžiui, vietoje vandens plastikiniuose buteliuose svečiams tiekiamo aukščiausios kokybės, specialiai filtruotą geriamąjį vandenį. Stengiamės, kad mūsų veikla derėtų su supančia aplinka ir saugotų ją ateities kartoms.

– Koks yra labiausiai įsiminės lankytojų komplimentas apie „Atostogų parką“?

– Mums labiausiai glosto širdį, kai žmonės po viešnagės dėkoja už visumą ir atrastą vidinę ramybę. Svečiai dažniausiai akcentuoja, kad esame įsikūrę nuostabios, raminančios gamtos apsuptyje, toliau nuo miesto triukšmo. Jie vertina tai, kad čia gausu įvairiausių pramogų kiekvieno skoniui – nuo atpalaiduojančių baseinų iki aktyvių treniruotinių vandenynų. Ir, žinoma, mums be galo smagu, kai lankytojai atskirai padėkoja mūsų virtuvės šefams už restoranuose patiekiamą, su meile ir iš šviežių produktų ruoštą maistą. Kai žmogus išvyksta pailsėjęs, atgavęs jėgas ir plačiai šypsodamasis – tai yra pats geriausias komplimentas visai mūsų komandai.



*DRS klinika yra
šeimos verslas: Rytė
Samsanavičienė yra
direktoriė, o jos vyras
Donatas, medicinos
mokslų daktaras,
yra plastikos ir
rekonstrukcinės
chirurgijos chirurgas.*

Rytė Samsanavičienė: „Mūsų plastinės chirurgijos klinikoje individualus požiūris – ne reklama, o principas“

Linas JEGELEVIČIUS

Estetinės medicinos klinikų sparčiai daugėja, tačiau kartu didėja ir pacientų lūkesčiai – ne tik dėl kokybės, patikimumo, bet ir dėl saugumo, skaidrumo bei individualaus požiūrio.

Kaune veikiančios DRS plastinės chirurgijos klinikos, kurią valdo UAB „DRS Medicinos Grupė“, direktorė Rytė Samsanavičienė įsitikinusi, kad šiuolaikinėje plastinėje chirurgijoje individualus požiūris neturėtų būti tik rinkodaros žodis – jis turi būti reali klinikinės praktikos dalis.

„Tikras individualus požiūris medicinoje nėra platesnis procedūrų pasirinkimas – tai gebėjimas priimti sprendimus, kurie pirmiausia saugo pacientą“, – sako R. Samsanavičienė.

Klinikoje atliekamos visos plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos operacijos, kur kiekvienas pacientas aprūpinamas ne tik aukščiausios kvalifikacijos chirurginėmis paslaugomis, bet ir nepriekaištinga pooperacine priežiūra: kiekvienas pacientas individualiai pagal sveikatos būklę ir operacijos tipą aprūpinamas subalansuotu maistu, naujausia reabilitacijos procedūrų visuma, ir visokeriopu dėmesiu išskirtinai kiekvienam.

„Mes siekime sukurti kliniką, kurioje kiekvienas sprendimas – nuo pirmos konsultacijos iki ilgalaikės stebėsenos – būtų pritaikytas konkrečiam žmogui“, – sako R. Samsanavičienė.

Ji pastebi, kad žmonės, planuojantys sudėtingesnes estetiškes procedūras, dažnai turi lankytis skirtingose įstaigose dėl diagnostikos, planavimo ir pooperacinės priežiūros.

„Pacientui labai svarbus aiškumas ir tęstinumas – kai visos priežiūros dalys yra sujungtos į vieną sistemą. Būtent tai mes siūlome“, – pabrėžia R. Samsanavičienė.

DRS klinikoje daug dėmesio skiriama integruotam gydymo planavimui, apimančiam ne tik chirurginę procedūrą, bet ir pasirengimą operacijai bei ilgalaikę priežiūrą.

„Chirurgija yra tik viena gydymo proceso dalis – rezultatai priklauso ir nuo pasiruošimo, ir nuo sveikimo etapo“, – sako ji.

Pasak direktorės, į pacientų planus dažnai įtraukiamos individualios mitybos rekomendacijos, reabilitacijos strategijos ir ilgalaikė sveikimo stebėseną.

„Kai chirurginis planavimas derinamas su mityba, reabilitacija ir stebėseną, rezultatai tampa stabilesni ir labiau prognozuojami“, – teigia R. Samsanavičienė.

DRS klinikos valdymo modelis išsiskiria tuo, kad jame sujungiamos medicina ir teisė – R. Samsanavičienė yra medicinos teisės specialistė, todėl daug dėmesio skiria pacientų teisių, informuoto sutikimo ir skaidrumo klausimams.

„Teisinė disciplina medicinoje leidžia išvengti sprendimų,



kurie gali būti greitai, bet ne visada atsakingi“, – sako ji.

Pasak jos, pacientų informavimas ir sprendimų priėmimas turi būti aiškus, argumentuotas ir pagrįstas mediciniais duomenimis.

„Informuotas sutikimas neturi būti formalumas – pacientas turi realiai suprasti, kas bus daroma ir kokios gali būti pasekmės“, – pabrėžia R. Samsanavičienė.

Klinikoje taikomas ir gana konservatyvus požiūris į procedūrų rekomendavimą.

„Mes kartais sakome „ne“, jei manome, kad procedūra neatitinka paciento ilgalaikių interesų“, – atvirauja pašnekovė.

Estetinės medicinos rinka dažnai siejama su dideliais pacientų srautais ir greitais sprendimais, tačiau DRS klinika sąmoningai pasirinko kitokį modelį.

„Didelis operacijų skaičius nebūtinai reiškia geresnius rezultatus – kartais jis reiškia mažiau laiko pacientui“, – sako R. Samsanavičienė.

Todėl klinikoje taikomi griežti dienos operacijų limitai ir daug dėmesio skiriama planavimui.

„Mes dirbame taip, kad chirurgas turėtų pakankamai laiko tiek planavimui, tiek pačiai operacijai, tiek pooperacinei priežiūrai“, – aiškina ji.

Estetinė medicina yra viena iš sričių, kurioje tendencijos gali keistis labai greitai. Tačiau R. Samsanavičienė pabrėžia, kad medicininiai sprendimai negali būti grindžiami vien rinkos mados.

„Sprendimai turi būti pagrįsti klinikiniais duomenimis ir paciento gerove“, – įsitikinusi pašnekovė.

Pasak jos, klinikoje naujos technologijos ar metodai diegiami tik tuomet, kai yra pakankamai mokslinių įrodymų.

„Inovacijos yra svarbios, bet jos turi būti atsakingos ir patikrintos“, – sako R. Samsanavičienė.

Kalbėdama apie ateitį, direktorė pabrėžia, kad klinikos tikslas nėra spartus augimas ar plėtra bet kokia kaina.

„Mūsų tikslas nėra didžiausia klinika. Mūsų tikslas yra aukščiausia kokybė ir pacientų pasitikėjimas“, – teigia ji.



„Palangos gintaras“: kasdienė prasmė dirbant pajūryje

Gyvenimas pajūryje dažnai siejamas su atokvėpiu, lėtesniu tempu ar net romantika. Tačiau tiems, kurie kasdien dirba su vaikais sanatorijoje „Palangos gintaras“, pajūris tampa ne fonu poilsiui, o aplinka, kurioje gimsta kasdienė prasmė – per buvimą šalia vaikų ir žmogišką ryšį.

Gydytoja Odeta Bokertienė savo pirmąjį darbo dieną čia prisimena per jausmą. Nors pradėjo dirbti vasarą, svarbiausia nebuvo oro šiluma. „Dabar suprantu, kad tą jausmą kūrė žmonės“, – sako ji. Nuo pat pirmų dienų ją pasitiko organizuota komanda ir aiškūs procesai. Sanatorijoje gydytojos darbas prasideda ten, kur kitur dažnai baigiasi – po ūmaus ligos laikotarpio, kai vaikui reikia ne greito sprendimo, o nuoseklaus reabilitacijos kelio.

Logopedė Greta Latakaitė pirmąjį darbo dieną taip pat prisimena su šypsena. Nors viduje netrūko jaudulio, šiltas ir nuoširdus kolegų priėmimas greitai išsklaidė visas baimes. „Nepasitikėjimą savimi pakeitė jausmas, kad esu savo vietoje“, – pasakoja ji. Šis jausmas tapo svarbia atrama pradedant profesinį kelią aplinkoje, kurioje palaikymas nėra formalus, o natūrali kasdienybės dalis.

Abiejų specialistų kelias į Palangą buvo sąmoningas, nors





Gydytoja Odeta Bokertienė



Logopedė Greta Latakaitė



ir skirtingas. Gydytojai Odetai tai buvo naujas profesinis etapas – galimybė dirbti mažiau su medikamentiniu gydymu ir daugiau su holistiniu požiūriu, kai svarbus ne tik simptomas, bet visas vaikas ir jo aplinka. Logopedei Greta pajūris buvo artimas dar nuo vaikystės – užaugusi netoli jūros, studijų metais ji aiškiai pajuto, kad būtent šios aplinkos jai labiausiai trūksta. Vis dėlto sprendimą lėmė ne tik vieta, bet ir galimybė augti kaip specialistei, dirbti komandoje ir nuolat mokytis.

Darbas su vaikais abiem tapo keliu, kuris reikalauja vidinės brandos ir nuolatinio mokymosi. Odeta pasakoja, kad pasirinkimas dirbti su vaikais gimė dar studijų metais, vedamas intuicijos ir vidinio žinojimo. Gretos kelias buvo ilgesnis ir kupinas abejonų, tačiau studijų metu ji suprato, kad logopedo darbas neapsiriboja vien švietimo įstaigomis. Pasirinkusi klinikinio logopedo kryptį, ji atrado sritį, kurioje tobulėjimas neturi pabaigos.

Sanatorijoje abi specialistės išskiria darbo tempą ir gylį. Čia nėra dviejų vienodų dienų, tačiau kartu nėra ir nuolatinės skubos. Reabilitacijoje svarbiausias tampa procesas – laikas, nuoseklumas, gebėjimas išbūti. „Kantrybės reikia visiems – tiek pacientams, tiek specialistams“, – sako O. Bokertienė. Logopedė Greta papildo, kad darbas moko lankstumo, greitos reakcijos ir gebėjimo prisitaikyti prie besikeičiančių situacijų.

Svarbi kasdienybės dalis – ir aplinka. Jaukios erdvės, gamtos artumas ir pajūris padeda susitelkti bei atgauti jėgas net intensyvesnėmis dienomis. Net mažos detalės kuria saugią atmosferą, kuri ramina ir vaikus, ir darbuotojus.

Vaikų patirtys sanatorijoje tampa svarbia specialistų darbo dalimi. Gydytoja Odeta pastebi, kad vaikai, atvykę pirmą kartą, dažnai nustumba dėl erdvių ir visko gausos, tačiau greitai pajunta saugumą ir rūpestį. Logopedė Greta pritaria – šypsena, pasveikinimas ir nuširdus dėmesys suteikia vaikams pasitikėjimo savimi. Didžiausias atlygis specialistėms – matyti mažas, bet reikšmingas pergalės ir girdėti apie apčiuopiamą pokytį.

Kalbėdama apie motyvaciją pasilikti, gydytoja Odeta Bokertienė išskiria ir vadovo vaidmenį. Jai svarbu jausti, kad specialistas čia nėra tik vykdytojas. „Svarbu, kad galiu pasakyti savo nuomonę, kad ji yra išgirstama, o idėjos – laukiamos“, – sako gydytoja. Toks požiūris kuria pasitikėjimą ir skatina iniciatyvą.

Paklaustos, kas motyvuoja likti ir dirbti čia toliau, abi specialistės kalba apie prasmę. Galimybę padėti vaikams, būti šalia jų pokyčių, augti ir jausti, kad darbas turi realų poveikį. „Tai vieta, kuri neleidžia sustoti“, – sako G. Latakaitė.

Darbas pajūryje „Palangos gintare“ nėra apie atostogas. Jis apie kasdienį pasirinkimą – neskubėti, būti šalia ir kurti prasmę ten, kur jos labiausiai reikia.





RESPUBLIKINĖ KLAIPĖDOS
LIGONINĖ



Respublikinė Klaipėdos ligoninė – kokybės lyderė Lietuvos sveikatos apsaugos sistemoje

Respublikinė Klaipėdos ligoninė (RKL) ketverius metus iš eilės patvirtina savo lyderystę nacionaliniu mastu – Valstybinės ligonių kasos (VLK) duomenimis, ši gydymo įstaiga nuo 2021-ųjų m. pripažįstama geriausia stacionarines gydymo paslaugas teikiančia ligonine Lietuvoje. Vertinimas kasmet atliekamas pagal praėjusių metų veiklos rezultatus, remiantis Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) sukurtu gydymo įstaigų veiklos kokybės ir efektyvumo vertinimo modeliu.

Pagal šį modelį analizuojama visų Lietuvos gydymo įstaigų, sudariusių sutartis su teritorinėmis ligonių kasomis ir teikiančių aktyviojo stacionarinio gydymo paslaugas, veikla. Reitingavimas apima aštuonias pagrindines kokybės ir efektyvumo rodiklių grupes – nuo mirštamumo ir pakartotinių hospitalizacijų iki dienos chirurgijos apimčių, gydymo rezultatų bei kitų kritinių veiklos indikatorių.

Respublikinė Klaipėdos ligoninė pasiekė 22 iš 23 vertintų rodiklių – tai aukščiausias rezultatas tarp visų šalies gydymo įstaigų. Dar svarbiau tai, kad šis įvertinimas nėra atsitiktinis, ligoninė nuosekliai demonstruoja brandžią kokybės kultūrą ir tvarų organizacinį augimą.

„Šis įvertinimas rodo, kad kasdieniai sprendimai, investici-

jos ir kryptingas darbas sukuria realų, pacientui apčiuopiamą kokybinį pokytį. Tai visos komandos profesionalumo, atsakomybės ir nuosekliai diegiamos kokybės kultūros rezultatas. Ypač svarbu, kad šios pastangos matomos ir pripažįstamos nacionaliniu lygiu“, – pabrėžia ligoninės vadovas Darius Steponkus.

Kokybė, kuri matuojama rezultatais

SAM sukurtoje vertinimo sistemoje analizuojami rodikliai apima tiek procesus, tiek galutinius gydymo rezultatus. Viena rodiklių grupė vertina, kaip efektyviai organizuojamos paslaugos – pavyzdžiui, dienos chirurgija, kai pacientas po operacijos tą pačią dieną grįžta namo. Kita – orientuota į kri-

tinius rezultatus: mirštamumą dėl šlaunikaulio kaklo lūžio, hospitalinį mirštamumą sergant pneumonija, pakartotinio hospitalizavimo dažnį po klubo sąnario endoprotezavimo ir kitus gyvybiškai svarbius parametrus.

Tokie rezultatai rodo ne tik statistinius skaičius, o ir konkrečią naudą pacientui: operatyvią ir tikslią diagnostiką, gydymą pagal tarptautinius standartus, didesnę pasveikimo tikimybę sudėtingais atvejais bei saugią, mokslo įrodymais grįstą slaugą. Visa tai reikšmingai mažina komplikacijų ir pakartotinių hospitalizacijų riziką.

Dienos chirurgijos centras – viena sėkmės ašių

Nors ligoninės vadovas pabrėžia, kad „antracilių sričių ligoninėje nėra“, kai kurie padaliniai ypač ryškiai prisideda prie RKL lyderystės nacionaliniu mastu. Pagal VLK duomenis, tarp jų – Dienos chirurgijos centras, Ortopedijos traumatologijos bei Pulmonologijos ir alergologijos skyriai.

Dienos chirurgijos centras išsiskiria autonominiu veiklos modeliu: jis turi atskiras patalpas, infrastruktūrą, valdymo ir darbo procesus. Toks sprendimas leidžia efektyviau valdyti pacientų srautus, mažinti infekcijų plitimo riziką ir užtikrinti aiškią atsakomybės kultūrą.

Padalinys įsikūręs restauruotame istoriniame pirklio name Klaipėdos senamiestyje, kur kultūros paveldas subtiliai dera su modernia sveikatos priežiūros praktika. Šviesios erdvės,

estetiškai atkurti interjero elementai ir apgalvota aplinka tampa ne tik architektūriniu fonu, bet ir svarbia gydymo proceso dalimi.

„Pacientai dažnai sako negalintys patikėti, kad tai – valstybinė gydymo įstaiga“, – šypsosi centro darbuotojai. Aplinka, bendravimo kultūra ir personalo požiūris neretai sumažina priešoperacinį stresą dar iki pirmos medicininės procedūros.

Per dešimtmetį centras, kuriam vadovauja gydytoja Svaja Kundrotienė, stipriai išsiplėtė. Šiuo metu centre atliekamos oftalmologijos, akušerijos ir ginekologijos, chirurgijos, burnos, veido ir žandikaulių chirurgijos, urologijos, ortopedijos traumatologijos operacijos, taip pat teikiamos ambulatorinės konsultacijos. Kasmet centre atliekama apie 5 tūkst. operacijų ir daugiau kaip 38 tūkst. konsultacijų, o pacientai atvyksta ne tik iš Vakarų Lietuvos, bet ir iš kitų šalies regionų bei užsienio.

Respublikinė Klaipėdos ligoninė savo veikla nuosekliai įgyvendina Vyriausybės programoje keliamus tikslus – užtikrinti kokybiškas, saugias ir pacientui prieinamas sveikatos priežiūros paslaugas. Nuolatinės investicijos į personalo kvalifikaciją, infrastruktūrą ir inovacijas leidžia įstaigai ne tik atitikti, bet ir formuoti aukštesnius sveikatos priežiūros standartus.

Nuolatinis augimas, pasitikėjimą kurianti kultūra ir pažangi vadyba padeda ligoninei išlikti sektinu pavyzdžiu – kaip gydymo įstaigai, kurioje kasdien realiai įgyvendinama tai, kas deklaruojama strateginiuose dokumentuose.



Be pjūvio, be bendrosios narkozės, be papildomų išlaidų: Respublikinėje Klaipėdos ligoninėje pradėta taikyti nukleoplastika

Respublikinėje Klaipėdos ligoninėje pradėta taikyti moderni minimaliai invazyvi tarpslankstelių diskų išvaržų gydymo metodika – nukleoplastika, paremta radio dažnuminės energijos veikimu. Tai yra reikšmingas žingsnis valstybiniame sveikatos sektoriuje, nes šiuo metu ši procedūra viešojoje gydymo įstaigoje Lietuvoje atliekama tik čia, pacientams ji nieko nekainuoja, reikalingas priemonės įsigyja ligoninė.

Neurochirurgas Linas Jonušas teigia, kad tai nėra alternatyvus „madingas“ gydymas, o aiškiai apibrėžtomis indikacijoms skirta intervencija.

„Tai minimaliai invazyvi gydomoji operacija, skirta nedidelėms disko išvaržoms. Atliekamas ne pjūvis, o adatos įdūrimas. Per šią adatą į disko branduolį nukreipiama radiodažnuminė

energija, sukelianti audinio susitraukimą ir slėgio sumažėjimą“, – pasakoja neurochirurgas.

Kas yra disko išvarža – ir kodėl ji
skauda?

Tarpslankstelinis diskas yra tarsi amortizatorius tarp slankstelių. Jį sudaro tvirtas išorinis žiedas ir minkštasis branduolys viduje. Dėl genetinių veiksnių, traumų, ilgalaikio fizinio krūvio ar su amžiumi susijusių pokyčių žiedas gali plyšti, o branduolio dalis – išsiveržti.

Tuomet atsiranda nervo šaknelės spaudimas. Šio proceso pasekmės – ne tik nugaros ar kaklo skausmas, gali pasireikšti galūnių tirpimas, jėgos sumažėjimas, plintantis skausmas į koją ar ranką. Kai kuriais atvejais pacientas praranda judėjimo laisvę.

Per pastarąjį mėnesį ligoninėje atlikta dešimt nukleoplastikos operacijų. Į vieną jų pacientė atvyko su lazda, o



RESPUBLIKINĖ KLAIPĖDOS
LIGONINĖ

Neurochirurgas Linas Jonušas

išvykdama lazda paliko ligoninėje, nes jos paprasčiausiai nereikėjo.

Kaip veikia nukleoplastika?

Procedūros esmė – sumažinamas spaudimas pažeisto disko viduje, todėl jis mažiau spaudžia nervą ir silpnėja skausmas. Rentgeno kontrolėje specialia adata pasiekiamas pažeistas diskas ir sukurta radiodažnuminė energija sukelia vadinamą plazmos efektą. Šitokiu būdu sumažinamas disko tūris, susitraukus branduoliui, mažėja slėgis, o išsipūtusi disko dalis atsitraukia nuo nervinės šaknelės. Taip pašalinama pati skausmo priežastis.

Svarbu suprasti, kad šis metodas nėra tinkamas visoms išvaržoms. Didelėms ar sudėtingoms išvaržoms gali būti reikalinga klasikinė mikrochirurginė operacija – mikrodiskektomija. Todėl labai svarbi kruopšti pacientų atranka ir neurochirurgo konsultacija, remiantis magnetinio rezonanso ar kompiuterinės tomografijos tyrimais.

Ką tai reiškia pacientui?

Šios intervencijos vertė yra ne technologijoje, o jos sėkmingame pokytyje žmogaus kasdienybėje.

- Be bendrosios narkozės. Dažniausiai taikoma vietinė nejautra, išvengiama bendrosios anestezijos sukeltų nepageidaujamų reiškinių.
- Be chirurginio pjūvio. Tik nedidelis adatos įdūrimas.
- Trumpa procedūra. Operacija trunka apie 30 minučių.
- Greitas mobilumas. Pacientas pradeda vaikščioti tą pačią dieną, išleidžiamas kitą ar po kelių dienų.
- Jokių papildomų išlaidų. Respublikinėje Klaipėdos ligoninėje atliekama procedūra apmokama valstybės lėšomis, pacientui nereikia įsigyti brangių vienkartinų rinkinių.

Klinikinis efektas gali pasireikšti iš karto, tačiau galutinis pagerėjimas kartais išryškėja per kelias savaites – diskui fiziologiškai traukiantis. Procedūros metu taip pat atliekama skausmo blokada, todėl simptomų sumažėjimas juntamas jau ankstyvuoju laikotarpiu.

Kodėl to nebuvo anksčiau?

Technologiškai metodas nėra naujas – prieš keliolika metų tokios operacijos Respublikinėje Klaipėdos ligoninėje buvo atliekamos epizodiškai dėl brangių vienkartinų rinkinių. Vieno rinkinio kaina yra apie 500 eurų. Pasibaigus finansavimui, metodas valstybiniame sektoriuje praktiškai išnyko.

Respublikinė Klaipėdos ligoninė prisiėmė atsakomybę investuoti į priemones ir grąžinti šią galimybę pacientams be finansinės naštos.

„Nereikia vykti į privačią kliniką. Jei pacientas tinkamas šiai procedūrai, ją galime atlikti čia“, – sako L. Jonušas.

Medicinos pažanga – ne tik technologija, bet ir sprendimų drąsa

Stuburas – struktūra, kuri su laiku sensta. Išgydžius vieną segmentą, ateityje gali atsirasti kitų problemų. Todėl šis metodas nėra „stebuklas“, o racionalus pasirinkimas konkrečiam atvejui.

Skepticismo visuomet bus, ypač kalbant apie minimaliai invazyvius metodus. Tačiau medicina juda ne vien radikalių pjūvių kryptimi. Ji juda preciziškumo, individualizavimo ir kuo mažesnės intervencinės žalos keliu.

Respublikinėje Klaipėdos ligoninėje pradėtos nukleoplastikos operacijos yra žinutė pacientui – šiuolaikinis gydymas gali būti prieinamas ir viešojoje sistemoje. Be papildomos finansinės naštos. Be ilgo gijimo laikotarpio. Su aiškiai apibrėžta medicinine logika ir atsakomybe už rezultatą.

Nesvarbu koks metų laikas,
bet atostogoms visada
pats laikas!



www.gabija.lt

Vytauto g. 40, Palanga

Kodėl rinktis Baltijos odontologijos centrą?

Yra sričių, kuriose sprendimai priimami impulsyviai. Odontologija prie jų nepriklauso. Čia pasirinkimai daromi ne vieneriems metams – jie daromi dešimtmečiams, o kartais ir visam gyvenimui. Būtent todėl daugiau nei 25 metus nuosekliai veikiantis „Baltijos odontologijos centras“ (BOC) šiandien vertinamas ne tik kaip paslaugų teikėjas, bet ir kaip profesionalus autoritetas. Čia dirba aukščiausios kvalifikacijos gydytojai ir burnos priežiūros specialistai, turintys 15, 20 ir daugiau metų patirties odontologijoje.

„Baltijos odontologijos centre“ dirbančių specialistų stiprybė slypi ne vien modernioje įrangoje ar plačiame paslaugų spektre. Jų esmė – mąstymas: gebėjimas matyti ne atskirą dantį, o visą burną kaip visumą; ne tik problemą, bet ir ilgalaikį sprendimą konkrečioje situacijoje; ne šiandienos rezultatą, o rytdienos stabilumą. Centro specialistai nuolat tobulina kvalifikaciją Lietuvoje ir užsienyje, perima tarptautinę patirtį ir atsakingai ją taiko kasdienėje praktikoje. Todėl drąsiai galima teigti, kad čia dirba savo srities profesionalai.

Išskirtiniu pranašumu tampa nuosava dantų technikų laboratorija. Ji leidžia užtikrinti visapusišką gydymo proceso kontrolę ir glaudų gydytojo bei techniko bendradarbiavimą. Dėl to „Baltijos odontologijos centre“ protezavimo ir restauravimo sprendimai kuriami individualiai, preciziškai ir estetiškai – siekiant ne kompromiso, o maksimalios kokybės.

Klinikoje taikomos pažangios technologijos: 3D diagnos-



tika, vieni tiksliausių rinkoje „3Shape“ skenerių (klinikoje – 3 vnt.), darbas su mikroskopais (klinikoje – 2 vnt.), plazmos terapija. Tai ne demonstraciniai sprendimai, o kasdieniai darbo įrankiai, leidžiantys itin tiksliai ir saugiai atlikti sudėtingas chirurgines operacijas, paprastas ar gidines dantų implantacijas bei modernų dantų tiesinimą kapomis.

Svarbi „Baltijos odontologijos centro“ filosofijos dalis – kokybė ir laikas. Laikas konsultacijai, išsamiam planavimui ir atsakingai brandinamiems sprendimams. Čia pacientas nėra procedūrų seka. Kiekvienas gydymo planas kuriamas individualiai, įvertinant medicininius rodiklius, žmogaus gyvenimo būdą ir ilgalaikę dantų atkūrimo perspektyvą.

Tikroji „Baltijos odontologijos centro“ prabanga slypi ramybėje ir aiškume – gydytojų gebėjime ne tik gydyti, bet ir paaiškinti, pagrįsti bei priimti atsakomybę. Tai odontologijos klinika žmonėms, ieškantiems teisingo sprendimo.



Tiems, kurie supranta, kad aukščiausios klasės odontologija nėra triukšminga – ji tyliai, užtikrintai ir ilgam keičia gyvenimo kokybę.

„Baltijos odontologijos centre“ kiekvienas sprendimas priimamas atsakingai, o kiekviena šypsena – kaip pažadas: jums rūpi, ir mes rūpinamės ilgam.

Susisiekite:

Tel.: +370 460 31077

Tel.: +370 687 27712

El. paštas: info@boc.lt

Adresas: Medvalakio g. 6, Palanga



Anelė Emilija Mažeivaitė, Palangos poetė, išleidusi dvi poezijos knygas „Paukščio žvilgsnis“ ir „Pelėdos veidas“, dviejų knygų bendraautorė, skaitovė, visuomenininkė:

Oi, koks netikėtumas. Kaip tik šiandien grįžau iš tos puikios vietos su nuostabiais žmonėmis – kalbu apie Baltijos odontologijos centrą, kur man gydytojas Saulius įsriegė implantus. Jis – tikras specialistas: profesionalus, delikatus, dirba švelniai, moka nuteikti ir nuraminti žmogų kėdėje. Pas poaną Saulių implantus deduosi jau antrą kartą – visiems jį rekomenduoju.

Man patinka, kad centre galima įsigyti ir abonementą – nuolatinei dantų priežiūrai. Man jau 82-eri metai. Palangoje gyvenu nuo 1980-ųjų. Visą gyvenimą dirbau dviejuose darbuose – Šventosios bibliotekoje (20 metų) ir Palangos bibliotekoje (taip pat 20 metų).



Andrejs Mihailiks, 51 metų latvis, susidūręs su sudėtingomis periodontologinėmis problemomis:

Gydytojas odontologas Saulius Matulionis, jo žmona (gydytoja-odontologė Nora Matulionienė) bei visa jų komanda – profesionalai iš didžiosios raidės. Ir tuo viskas pasakyta. Odontologai Liepojoje, kur gyvenu, ir kitur Latvijoje – net Rygoje – man nieko gero nežadėjo, nesiryžo imtis gydymo dėl sudėtingų periodontologinių problemų.

Pradėjau ieškoti informacijos internete. Tiesa, mano žmona lietuvė – kilusi iš Žemaitijos – labai padėjo. Į akis krito Baltijos odontologijos centras Palangoje. Atvykau konsultacijai. Tai, ko Latvijoje nepavyko padaryti per dvejus ar trejus metus, Baltijos odontologijos centras didžiąją dalį sutvarkė per vieną savaitę. Įsivaizduojate?

Gydymas truks ilgiau nei metus, tačiau žinau, kad mano sveikata ir dantys yra patikimose rankose.



Peretyatko Ganna Georgiivna, 58 metų ukrainietė, buvo netekusi vilties susitvarkyti dantis:

Mano burnoje situacija buvo sudėtinga: nebuvo pakankamai kaulo implantams sriegti. Kiti gydytojai, pas kuriuos lankiausi visoje Vakarų Lietuvoje – Plungėje, kur pirmiausia kreipiausi, – mane nuteikė labai liūdnai: sakė, kad implantų turėti apskritai negalėsiu. Dėl to labai išgyvenau – mano žandikaulis dėl dantų nebuvimo buvo nusileidęs, atrodžiau kaip senutė, nors savęs tokia nelaikau (šypsosi).

Odontologė Plungėje man pasakė: „Važiukite į Palangą, Baltijos odontologijos centrą. Tik ten galbūt jums padės.“ Taip ir padariau. Daktaras Saulius man implantus įsriegė be kaulo priauginimo operacijos, ir jo darbu esu labai patenkinta. Kartais juokais pagalvoju: galėčiau grįžti pas tuos gydytojus, kurie man atsisakė padėti, ir parodyti, kaip puikiai viskas pavyko.

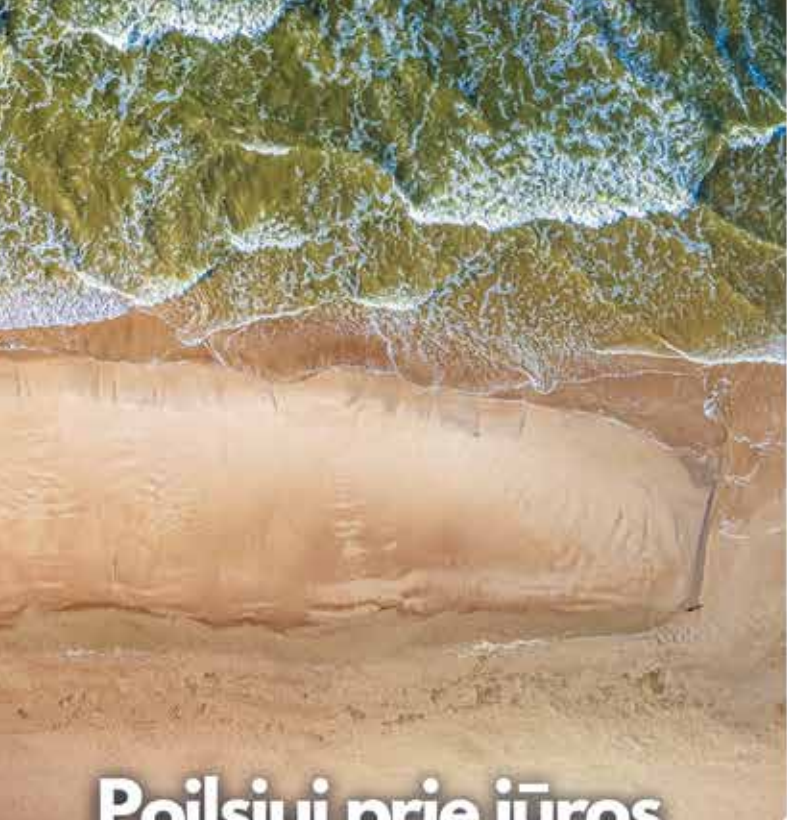
Klaipėdoje dirbu valytoja, o Ukrainoje iki karo dirbau buhalterė. Klaipėdoje gyvena mano giminaičiai – atvykau čia dar prieš karą.



Arvydas Dočkus, 74 metų, ilgametis Palangos miesto tarybos narys, olimpinio prizinininko Renaldo Seibučio pirmasis treneris, sveikos gyvensenos propaguotojas:

Baltijos odontologijos centre lankiausi apie pusantros metų, ir mano atsiliepimai apie jį – tik patys geriausi. Jame buvau ir prieš dešimt metų – sutvarkytas dantis iki šiol sveikas ir puikiai tarnauja. Kai neseniai vėl prireikė rimtesnio gydymo – dantų implantacijos – nė akimirkos nesuabejojau, kur kreiptis. Gydytojas Saulius Matulionis, kuris dirba kartu su savo žmona – labai žmogiški, šilti, malonūs, dažnai priima net tą pačią dieną užsiregistravus. Prieš kelias dienas buvau apžiūroje – sakė, kad mano burnos būklė puiki.





**Poilsiuvi prie jūros
Palangoje!**



apartmentaitenisas.lt



ApartmentaiTennisas



APARTAMENTAI
TENISAS



Kambarių kaina nuo 40 Eur

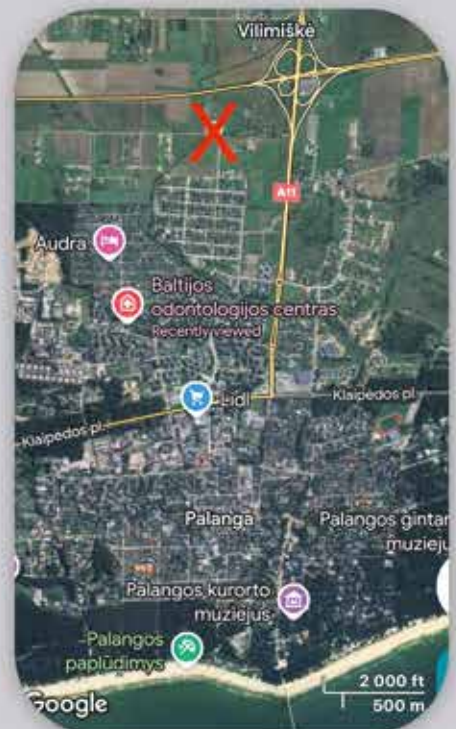
JSK „HAPPY HORSE“



Mantas Šeškas yra JSK „HAPPY HORSE“ direktorius.



*Skirdami savo 1,2% gpm, paremtumėte
mūsų žirgyno veiklą.*



Tel. 0 677 22155
www.instagram.com/jsk_happy_horse
www.tiktok.com/@jskhappyhorse
www.facebook.com/profile.php?id=100063712952307



Gydytojas odontologas, klinikos įkūrėjas Šarūnas Čepas

Gera dirbti ten, kur esi reikalingas

Šypsena – tai ne tik veido išraiška. Tai mūsų vidinės būsenos atspindys, tylus pasitikėjimo savimi ženklas ir pirmasis tiltas į ryšį su kitais žmonėmis. Ji lydi mus svarbiausiomis akimirkomis, dažnai pasako daugiau nei žodžiai ir neretai lemia, kaip esame priimami aplinkoje. Tačiau kasdienybės skubėjime šypsena dažnai lieka antrame plane – tarsi savaime suprantamas dalykas, kuriam pritrūksta dėmesio.

Būtent todėl vis dažniau ieškome prasmingų sprendimų, leidžiančių pasirūpinti savimi ne tik greitai, bet ir kokybiškai. Atostogos tampa ne vien poilsiu kūnui ar mintims, bet ir galimybe sustoti, atnaujinti savo įvaizdį, pasitikėjimą ir santykį su savimi. Tačiau jei sanatorija kūnui yra įprastas dalykas Lietuvoje, rūpinimasis šypsena atostogų metu tik pastaruoju metu visuomenėje įgauna prasmę.

Gydytojas odontologas Šarūnas Čepas ir burnos higienistė Akvilė Čepienė šį visuomenės požiūrį pastebėjo jau seniai. Dažnai leisdami savo savaitgalius Palangoje, jie prieš metus nutarė atidaryti odontologijos klinikos

„ForumDentis“ filialą ir čia. „Pajautėme, kad pajūryje esame reikalingi ir galime padėti žmonėms plačiau šypsotis. Tiek Palangos gyventojams, tiek kurorto svečiams nusprendėme pasiūlyti sostinės odontologijos standartus atitinkančias paslaugas“, – atvirauja klinikos įkūrėja Akvilė Čepienė.

Prieš metus Palangoje, Ronžės g. 5B, duris atvėrusioje klinikoje „ForumDentis“ miesto gyventojus ir svečius pasitinka ne tik stilingas, akį patraukiantis interjeras, profesionali, aukščiausios kokybės įranga, bet ir nuoširdus dėmesys kiekvienam individualiam atvejui. „Keičiame nusistovėjusius mitus ir šviečiame savo pacientus, kad graži šypsena susijusi ne tik su estetika. Netaisyklinga sąkandžio padė-

tis turi įtakos ne tik mūsų kūno laikysenai, bet ir emocinei būklei. Gera žinia, kad šiuolaikinė medicina leidžia mums pacientams pasiūlyti sprendimus, kurie nesukelia skausmo ir kasdienio diskomforto“, – teigia gydytojas odontologas Šarūnas Čepas.

Nežinome, kaip tinkamai rūpintis burnos higiena namuose

Remiantis apklausų duomenimis, daugelis žmonių tiksliai nežino, kaip tinkamai rūpintis burnos higiena, tačiau drovosi to paklausti gydytojo. Pasidomėjus dažnai paaiškėja, kad didelė dalis žmonių dantis valo tik kartą per dieną, o tai susiję su prastesne burnos sveikata.

„Klaidinga manyti, kad tinkamai burnos higienai palaikyti užtenka porą kartų per dieną valyti dantis šepetėliu. Savo burnos sveikata turime rūpintis nuolat ir kruopščiai. Profilaktinė patikra – apsilankymas burnos higienai – yra būtina ne tik gražiai šypsenai puoselėti, bet ir bendrai sveikatai palaikyti. Mes net juokaujame, jog žmonės, leidžiantys sau nevalyti dantų, nori kuo greičiau naujų“, – su šypsena apie kasdienį darbą dalijasi burnos higienistė Akvilė.

Pareiga šviesti pacientus

Klinikoje „ForumDentis“ dirbantys specialistai tiki, kad geriausių burnos higienos rezultatų galima pasiekti tik vykstant bendradarbiavimui tarp gydytojo ir paciento. Todėl svarbu įsiklausyti į specialistų teikiamas rekomendacijas ir atsakingai jų laikytis. Kiekvienas atvejis yra individualus – mityba, dienos rutina, žalingi įpročiai, vartojami vaistai ar papildai. Visa tai lemia esamos burnos ertmės būklę bei teikiamas rekomendacijas.

„Kiekvienas pacientas ir jo atvejis yra labai individualus ir asmeniškasis, todėl gydydami jaučiame prasmę ir švietime.

Nors žmonės vis dažniau atkreipia dėmesį į tinkamą burnos priežiūrą, svarbu nepamiršti ne tik tinkamomis priemonėmis valyti dantis, bet ir atkreipti dėmesį į mitybą bei žalingus įpročius“, – primena gydytojas odontologas Šarūnas Čepas.

Geriausią neįaukšta – poilsis odontologo kėdėje

Odontologijos klinika „ForumDentis“ vizija – kad Palanga būtų kurortas, kuriame gražią, pasitikėjimą kuriančią šypseną galėtų turėti kiekvienas – tiek gyventojas, tiek poilsiautojas.

„Atvėrę klinikos duris Palangoje maloniai nustebome – poreikis poilsį derinti su šypsenos tobulinimu tikrai didelis. Išties, graži, balta šypsena Palangoje tarsi būtina puošmena!“ – šypsosi Akvilė. „Džiaugiamės augančiu klientų ratu ir tikime, kad apie mus geriausiai kalba darbai. Mūsų komanda nedidelė, tačiau be galo artima. Mums svarbu, kad pacientas gautų ne tik paslaugą, bet ir malonų aptarnavimą, jaustųsi laukiamas, nepamirštas bei galėtų kliniką rekomenduoti artimiesiems ar draugams“, – dalijasi klinika „ForumDentis“ burnos higienistė Akvilė Čepienė.

Savo šypsenos sveikatą patikėkite klinika „ForumDentis“ specialistams. Kiekvieną dieną drąsiai sutinkame iššūkius, darydami tai, ką mokame geriausiai – nuoširdžiai dirbdami Jūsų sveikatos labui. Klinikoje teikiame visas odontologijos paslaugas: baltai šypsenai atkurti siūlome balinimo ir burnos higienos paslaugas, konsultuojame ir skiriame ortodontinį gydymą, atkuriamo šypseną dantų implantacijos ir protezavimo pagalba, greitai ir efektyviai koreguojame šypsenos estetiką estetiško plombavimo metu.



Odontologijos kliniką „ForumDentis“ rasite Ronžės g. 5B, Palangoje, ir Konstitucijos pr. 26, Vilniuje. Registruotis vizitui kviečiame:

+370 616 41555 arba
palanga@forumdentis.lt



Š. Čepas ir klinikos bendrasavininkė, burnos higienistė Akvilė Čepienė



PALANGOS
BASEINAS



PALANGOS BASEINO ABONEMENTAS

IŠSIRINK SAU TINKAMĄ NARYSTĘ!



palangosbaseinas.lt



[palangosbaseinas](https://www.instagram.com/palangosbaseinas)



[PalangosBaseinas](https://www.facebook.com/PalangosBaseinas)



PALANGOS BASEINO
SPORTO KLUBAS



**KOMANDA, KURI PERRAŠO TAVO
GALIMYBIŲ RIBAS IR PAVERČIA
TIKSLUS REALYBE!**

Regimantas Simuntis: **„Naujausi implantai leidžia maksimaliai išnaudoti paciento nuosavą kaulą – net jeigu jis plonas“**



*DR Odontologijos klinikoje
Palangoje dirba net du
medicinos mokslų daktarai:
jos įkūrėjas Regimantas
Simuntis (dešinėje) ir
gydytojas endodontologas
Paulius Tušas*

Šiuolaikinė dantų implantologija sparčiai keičiasi – vis daugiau dėmesio skiriama minimaliai invaziniams sprendimams, leidžiantiems pacientams greičiau ir lengviau grįžti į kasdienį gyvenimą. Tai, kas dar visai neseniai atrodė neįmanoma, šiandien jau tampa klinicine realybe. Vienas tokių proveržių – dantų implantavimas be kaulo priauginimo. Apie naujausias implantologijos tendencijas, technologijas ir pacientų patirtis „Lietuvos pajūris“ kalbėjosi su DR Odontologijos klinikos Palangoje steigėju, medicinos daktaru, lektoriumi, burnos chirurgu Regimantu Simunčiu.

– Trumpai kalbant, kokios yra naujausios šiuolaikinės implantologijos technologijos? Ar visas jas jau taikote savo klinikoje Palangoje?

– Pastaruoju metu vadinamųjų „revoliucinių“ technologijų nėra – labiau tobulinamos jau esamos. Gerinami implantų paviršiai, dizainas, forma, nuolat vystomos diagnostinės priemonės, po truputį diegiamas dirbtinis intelektas gydymo planavime. Ypač keičiasi požiūris į pačią chirurginę intervenciją – siekiama to paties gydymo ir estetikos rezultato per kuo mažesnę intervenciją. Klinikoje stengiamės žengti koją kojon su naujausiomis implantologijos priemonėmis ir gydymo taktikomis.

– Ką reiškia dantų atkūrimas be kaulo priauginimo ir kuo tai svarbu pacientams? Regis, prieš kelerius metus tai atrodė neįmanoma.

– Tai reiškia, kad galime atkurti dantis implantais neatliekant papildomų chirurginių intervencijų, tokių kaip

kaulo ar dantenų priauginimas.

– Kokiais atvejais anksčiau kaulo priauginimas buvo būtinas, o dabar jo galima išvengti?

– Konkretaus atvejo būtų sunku įvardinti, nes kiekvienas atvejis yra labai individualus ir reikalauja kruopštaus planavimo. Tačiau bendrai galima pasakyti, kad plonas, sunykęs ar, kaip pacientai dažnai sako, „prastas“ kaulas anksčiau buvo absoliuti indikacija kaulo priauginimo operacijai. Šiandien daugiau nei pusę tokių atvejų galima suplanuoti ir sėkmingai atlikti be jos. Nauji implantų dizainai leidžia maksimaliai „išnaudoti“ paciento nuosavą kaulą.

– Ar tokie nauji metodai tinka visiems pacientams, ar yra tam tikrų apribojimų?

– Šie metodai tinka visiems pacientams, kuriems apskritai galima atlikti dantų implantaciją – tai yra praktiškai visiems, su labai nedidelėmis išimtimis.

– Kaip naujos metodikos veikia gydymo trukmę ir pa-



*DR odontologijos klinika
įsikūrusi patogioje, lengvai
pasiekiamoje vietoje,
Kretingos g. 26, Palangoje*



Naudojant tiksliausius diagnostinius tyrimus, tokius kaip kūginio pluošto kompiuterinė tomografija, galima nustatyti žandikaulio vietas, kuriose yra daugiausiai kaulo

ciento savijautą po procedūros?

– Mažesnė chirurginė intervencija visada lemia gerokai lengvesnį pooperacinį laikotarpį – mažesnę skausmą, minimalų tinimą, beveik nebūna kraujosruvų. Pacientas dažniausiai neiškrenta iš įprasto darbo režimo. Be to, gydymo trukmė, lyginant su kaulo priauginimu, sutrumpėja maždaug dvigubai.

– Ar implantavimas be kaulo priauginimo yra toks pat patikimas ilgalaikėje perspektyvoje?

– Daugelis žmonių klaidingai mano, kad jei neatliekamas kaulo priauginimas, implantas bus „silpnėsnis“ ar gali kilti problemų. Iš tiesų yra priešingai – priaugintas kaulas niekada neturės 100 procentų nuosavo kaulo stiprumo ir tokių savybių kaip natūrali adaptacija prie krūvio. Be to, su priaugintu kaulu gydymo eigoje gali kilti daugiau komplikacijų nei tada, kai implantas supamas tik nuosavo kaulo.

– Kaip pacientai reaguoja sužinoję, kad implantai gali būti įsriesti be papildomų chirurginių procedūrų?



Dantys atstatyti implantų pagalba iš cirkonio, visiškai nenaudojant kaulo priauginimo

– Dar nebuvo nė vieno, kuris dėl to neapsidžiaugtų (*šypsosi*). Kartais tai net tampa lemiamu veiksnio apsisprendžiant implantacijai, nes daugelis yra girdėję draugų ar pažįstamų pasakojimų apie sudėtingą pooperacinį laikotarpį po kaulo priauginimo – ilgą tinimą, skausmą ir nedarbingumą.

– Ką patartumėte žmonėms, kurie ilgą laiką vengė implantacijos dėl žandikaulio kaulo sunykimo?

– Patarčiau tikrai nebijoti ir atvykti konsultacijai. Jos metu galima objektyviai įvertinti situaciją ir atsakyti į visus pacientui rūpimus klausimus.

– Kaip patartumėte pasirinkti tinkamą implantologą?

– Reikėtų atkreipti dėmesį į implantuojančio specialisto patirtį ir mokslinę veiklą. Visada geriau tokią procedūrą atlikti pas burnos chirurgą, kadangi šie specialistai turi daugiausia patirties ir žinių ne tik apie tai, kaip įsriesti implantą, bet ir kaip išvengti gydymo komplikacijų bei kaip su jomis „tvarkytis“, joms atsiradus. Visada buvau ir būsiu tos nuomonės, jog pati patikimiausia reklama yra žmonių „gyvos“ rekomendacijos, kadangi internetinėje erdvėje neretai viskas būna daug kartų „pagražinta“, palyginti su realybe.

– Kokias paslaugas Palangoje teikia tik jūsų DR odontologijos klinika? Kokių naujovių ar naujų specialistų planuojate?

– Teikiame platų odontologijos paslaugų spektrą: dantų implantaciją, dantų šalinimą, ortognatinę chirurgiją, estetinę plombavimą, protezavimą įvairiomis konstrukcijomis, profesionalią burnos higieną, dantų balinimą „Philips Zoom“ sistema, šaknų kanalų gydymą ir pergydymą mikroskopu bei kitas paslaugas. Turime puikų, subalansuotą ir draugišką kolektyvą – tikiuosi, tai nesikeis ir šiais metais. O jei prie komandos prisijungs naujų specialistų, juos mielai priimsime į savo profesionalų bendruomenę.



Visiškai bedantė paciento burna



START PADEL PALANGA



START PADEL
PALANGA

Start padel Palanga siūlo unikalų sporto ir poilsio prie jūros derinį. Tai puiki vieta tiek vietiniams gyventojams, tiek miesto svečiams mėgautis padelio žaidimu – poilsis ir sportas kviečia visus į pasimatymą su nauja erdve.

Kortus rezervuoti ir/ar gauti daugiau informacijos apie siūlomas paslaugas galite telefonu +370 630 83000 ar per socialinius tinklus: @start.padel_palanga (Instagrame) arba Start padel Palanga Facebook.



Kretingos ligoninės vyriausias gydytojas Romaldas Sakalauskas: „Visiems sakau: „Mylėkime pacientą“



Romaldas Sakalauskas, Kretingos ligoninės vyriausias gydytojas

Linus JEGELEVIČIUS

Nors ir su milžinišku patyrimu, Romaldas Sakalauskas, Kretingos ligoninės vyriausias gydytojas, kur bebūtų – poilsio kelionėje ar komandiruotėje – visada žvalgosi smalsiai kaip vaikas: ką būtų galima pritaikyti savo ligoninėje? Jau penkerių metų vadovavimo ligoninei sukaktį šį rudenį minėsiantis žinomas gydytojas, anksčiau beveik 20 metų vadovavęs Respublikinei Klaipėdos ligoninei, turi kuo pelnytai pasididžiuoti: Kretingos ligoninė ir jos gydytojai pelnė pacientų pasitikėjimą ir pagarbą, operacijų skaičius šoktelėjo nuo apie 400 prieš penkerius metus iki daugiau nei 3 tūkstančių pernai, šių metų pradžioje buvo baigtos naujo Priėmimo ir skubios pagalbos skyriaus statybos, atnaujintas Slaugos ir palaikomojo gydymo skyrius. „Man svarbu vizija. Net kai šneku, mano mintis visada „bėga“ priekyje mano kalbos“, – šyptelėjo pokalbį su „Lietuvos pajūriu“ pradėdamas R. Sakalauskas.

– **Kokiais darbais ir rezultatais jūs pats džiaugiatės?**

– Nuoširdžiai džiaugiuosi, kad kartu su visa mūsų komanda – ligoninėje dirba daugiau nei 300 sveikatos specialistų – pavyko pasiekti, kad Kretingos ligoninė savo medicininių paslaugų kokybe, pasiekiamumu, medicinine įranga prilygsta – ar neretai pralenkia – kitas gydymo įstaigas ne tik Vakarų Lietuvoje, bet ir visoje šalyje. Džiaugiuosi, kad pacientai nori atvykti į mūsų gydymo įstaigą ir, gavę paslaugą, yra ja

patenkinti. Stojęs prie ligoninės vairo 2021-ųjų rudenį, pirmiausia dėjau nemažai pastangų, kad mūsų ligoninėje dirbtų geriausi savo sričių specialistai – gydytojai, slaugos personalas, technikai, dirbantys su medicinine įranga. Vien pernai prie mūsų komandos prisijungė 21 gydytojas. Dauguma jų nedirba pilnu etatu arba atvyksta pas mus atlikti tam tikrų, specifinių operacijų. Beje, pernai atlikome beveik 800 operacijų daugiau nei užpernai. Tai – ypatingas pasiekimas, nes

kitos regiono ligoninės jų padarė mažiau nei mūsų. Vadinasi, pacientai pasitiki mūsų gydytojais ir visu personalu.

– Ko gero, gerą gydytoją atvilioti į šalies pakrastyje esančią jūsų ligoninę nėra taip paprasta. Matyt, siūlote ne tik konkurencingą atlyginimą, ar ne?

– Kaip ir bet kurioje srityje, aš, ligoninės vadovas, patikinu kiekvieną žmogų, kad pas mus bus geriau. Netgi daugiau – prisiimu moralinę atsakomybę. Žinoma, konkurencingas atlyginimas labai svarbu, bet ne mažiau svarbu ir moderni įranga, asistuojančio personalo profesionalumas, kolektyvo mikroklimatas. Mėgstu sakyti: kiekvienas naujas mūsų kolektyvo darbuotojas – tarsi naujas mūsų didelės šeimos narys.

Žinoma, ligoninėje, kaip ir gyvenime, būna visokių situacijų. Gali būti, kad kartais kam nors pritrūksta dėmesio ar empatijos. Aš savo kolegoms gydytojams, visam personalui mėgstu sakyti: „Mylėkime pacientą.“ Prisiminkime, kam skiriame savo gyvenimą, ir, žinoma, Hipokrato priesaką – tarnauti žmonėms. Kaip chirurgas puikiai suprantu, ką reiškia žodis ir kokia jo jėga – nuraminti, suteikti pasitikėjimo.

– Paminėjote rekordinę operacijų pernai skaičių. Tačiau praėjusių metų pabaigoje jūsų ligoninė buvo priversta laikinai sustabdyti planines operacijas. Priežastis – viršytos paslaugų kvotos ir ligonių kasų neapmokėtos paslaugos. Ar tai buvo išspręsta?

– Buvo nemaloni situacija. Ironiška, kad į ją pakliuvome, nes pacientai mus renka planinėms operacijoms atlikti – pasitiki mumis. Tačiau didelis žiniasklaidos dėmesys davė labai netikėtą, mums malonų rezultatą: mes sulaukėme dar daugiau pacientų, panorusių operuotis mūsų ligoninėje. Net įrengėme papildomą trečią operacinę, kad pacientų lūkesčiai būtų patenkinti. Atvirai kalbant, man nesuprantamas toks Valstybinės ligonių kasos požiūris ar net priekaištas mums: „Girdi, prieš 5 metus darėte apie 400 operacijų, o dabar – virš 3 tūkstančių. Kam regione tiek operacijų daryti? Netaupote valstybės lėšų.“

Man tai nemalonu girdėti. Iš sveikatos politikos planuotojų lūpų tai skamba ne kaip 2026-aisiais, o kaip prieš daug metų.

Esu įsitikinęs, kad žmonės ne tik didmiesčiuose, bet ir regionuose, ypač mūsų pajūrio regione, turi gauti kokybiškas medicininės paslaugas laiku.

Mūsų situacija net pakurstė diskusijas Seime bei kitur: kaip valstybei būti teisingai prieš savo piliečius, norinčius kokybiškų, laiku teikiamų sveikatos paslaugų?

Mano žiniomis, 19 gydymo įstaigų šalyje gavo Valstybinės ligonių kasos pinigus, nors, pagal operacijų skaičių, neįvykdė savo sutartinių įsipareigojimų.

Vis tik už mūsų atliktas papildomas planines operacijas ligoninei nebuvo sumokėta. Tai buvo mūsų labdara pacientams, savo sveikatą patikėjusiems mums. Ligoninė pati iš savo kišenės sumokėjo už jas – ir gydytojams, ir už medikamentus, pooperacinę pacientų priežiūrą. Žinoma, tai negali tęstis visą laiką. Mes su Valstybine ligonių kasa aptariame naują mūsų sutartį ir tikimės didesnio finansavimo.

– Kokybiškos medicininės paslaugos kuria ir didelę pridėtinę vertę Kretingos rajono savivaldybei, visam

pajūrio regionui, ar ne?

– Taip. Jeigu šeima ketina keltis gyventi į kitą rajoną, ji, be abejonės, be kitų dalykų, įsivertina ir vietos medicininių paslaugų kokybę.

Aš džiaugiuosi, kad mūsų ligoninę vis daugiau pasirenka Palangos miesto savivaldybės, Skuodo rajono savivaldybės bei kitų savivaldybių gyventojų. Pavyzdžiui, pernai ligoninėje sulaukėme apie 7–8 tūkstančių palangiškių, kuriems buvo suteiktos ir ambulatorinės, konsultacinės paslaugos – ne tik operacijos. Beveik 10 tūkstančių gyventojų pernai priėmėme iš Skuodo rajono. Taigi tokiu būdu Kretingos rajonas tapo traukos centru dėl savo kokybiškų medicininių paslaugų.

– Ligoninė turi nemažai puikių naujienų ir šių metų pradžiai. Buvo užbaigtos naujo Priėmimo ir skubios pagalbos skyriaus statybos, atnaujintas slaugos ir palaikomojo gydymo skyrius.

– Priėmimo skyrius kiekvienoje ligoninėje – tarsi jos vizitinė kortelė. Džiaugiuosi, kad dabar patekus į mūsų ligoninės Priėmimo ir skubios pagalbos skyrių jame viskas nuteikia maloniai.

Beveik 500 kvadratinį metrų ploto priestate įrengta pacientų laukiamoji zona, stebėjimo palata, vaikų apžiūros, procedūrų, tvarstomasis, intensyvios terapijos, vidaus ligų, chirurgų, traumatologų kabinetai, taip pat sanitarinė patalpa ir sanita-





riniai mazgai. Priestate įrengta speciali patalpa greitosios medicinos pagalbos automobiliui, iš kurios galima tiesiogiai patekti į pacientų laukimo zoną.

Skyriuje įrengta moderni medicininė įranga (ultragarsas, monitoravimo sistemos, deguonies sistema, oftalmologijos įranga). Priėmimo ir skubios pagalbos skyriaus statybos kainavo apie 1,7 milijono eurų – daug lėšų skyrė ES fondai ir savivaldybė.

Priėmimo ir skubios pagalbos skyriuje kasmet sulaukiama apie 15 tūkstančių pacientų.

Šių metų pradžioje, po 3 mėnesius trukusio remonto, buvo modernizuotas ir Kretingos ligoninės antrame aukšte įsikūręs Slaugos ir palaikomojo gydymo skyrius. Remonto darbų metu atnaujintos esamos palatos, įrengta naujų, atskirtos slaugos ir terapijos erdvės, įsigyta naujos įrangos. Darbai atlikti Kretingos rajono savivaldybės skirtomis ir iš ES fondų, taip pat pačios ligoninės lėšomis.

Labai svarbu, kad lengvesniam personalo darbui buvo praplattintos durys ligoniams įvežti, palatose įrengti kondicionieriai, atnaujintas procedūrų kabinetas, taip pat įsigyta 10 funkcionalių elektrinių lovų su specialiais čiužiniais pragulų profilaktikai.



Džiaugiuosi, kad iškėlus buvusios vaistinės patalpas prie Priėmimo ir skubios pagalbos skyriaus atsirado vietos dviem naujoms palatoms įrengti, taigi vietų padaugėjo penkiomis lovomis.

Šiuo metu skyriuje yra 29 vietos, iš jų 25 yra skirtos slaugai, likusios 4 – paliatyviajam gydymui.

Slaugos ir palaikomojo gydymo skyriaus modernizavimo darbai kainavo beveik 65 tūkst. eurų, reikalinga įranga – beveik 17 tūkst. eurų, taip pat planuojama už beveik 5 tūkst. eurų įsigyti neigiamo slėgio žaizdų gydymo aparatą ligonių praguloms gydyti.

Ilgalaikės priežiūros paslaugos plėtojamos ne tik Kretingos ligoninėje, bet ir kitose rajono gydymo įstaigose. Kretingos rajono savivaldybė kartu su partneriais – Kretingos ligonine, Salantų pirminės sveikatos priežiūros centru ir Kartenos pirminės sveikatos priežiūros centru – įgyvendina 522 tūkst. eurų vertės projektą šioms paslaugoms plėsti.

– Skačiau, kad pastaraisiais metais ligoninės vadovybė ir savivaldybė svarsto projektą sujungti ligoninės korpusus į vieną kompleksą.

– Pagrindinė idėja – pastatyti jungiamąjį koridorių (ar naują nedidelį korpusą) tarp pagrindinių pastatų.

Šiuo metu dalis ligoninės skyrių yra įsikūrę skirtinguose pastatuose, todėl pacientams ir medicinos personalui neretai tenka judėti tarp jų per lauką. Tai ypač nepatogu šaltuoju metų laiku ar esant prastoms oro sąlygoms. Dėl šios priežasties ligoninės vadovybė kartu su savivaldybe svarsto galimybę pastatyti jungiamąjį koridorių, kuris sujungtų pagrindinį ligoninės korpusą su ambulatoriniu konsultaciniu skyriumi.

Planuojama, kad naujasis jungiamasis koridorius būtų uždaras, šildomas ir pritaikytas pacientų transportavimui su lovomis ar vežimėliais. Tai leistų užtikrinti saugesnį ir patogesnį pacientų judėjimą ligoninės teritorijoje. Be to, toks sprendimas palengvintų kasdienį medicinos personalo darbą, nes sumažėtų laikas, skirtas pacientų pervežimui tarp skirtingų pastatų.

Šis projektas dar yra planavimo stadijoje, todėl šiuo metu vertinamos finansavimo galimybės ir projekto įgyvendinimo sąlygos.

– Šiandien labai daug kalbama apie dirbtinį intelektą bei jo panaudojimą. Kiek ir kam jis jau naudojamas jūsų ligoninėje? Ar ateityje pacientą pasitiks robotas, kuris pirmiausia jį nuskenuos, ištirs, pateikdamas gydytojui aiškų paveikslą per kelias minutes?

– Žinoma, dirbtinis intelektas teikia vis dar sunkiai įsivaizduojamas ar net kol kas neįsivaizduojamas galimybes. Tai, ką jūs paminėjote, galbūt dar skamba kaip iš fantazijos srities, tačiau turime tam ruoštis. Svarbiausia, kad dirbtinis intelektas – ypač medicinoje – būtų ne gydytojo konkurentas, o talkintojas ar asistentas. Jau dabar dirbtinis intelektas daug naudojamas medicinos įstaigose. Pavyzdžiui, padarius plaučių nuotrauką, dirbtinis intelektas nustato plaučių pažeidimus, sufleruoja diagnozę.

Mūsų ligoninėje dirbtinis intelektas taip pat naudojamas. Tiesa, dar minimaliai. Bet jo proveržis – neabejotinai artimoje ateityje.

Aš atstovauju klasikinei medicinai ir teikiu pirmenybę žmogui – gydytojas privalo turėti lemiamą žodį. Man sunku įsivaizduoti mediciną, kurioje bus mažai gyvo bendravimo. Niekas nepakeis gydytojo žodžio, rankos paspaudimo.



PALANGOS SPORTO CENTRO

ĄTRASK SPORTO MALONUM DIDŽIAUSIAME ŠALIES KURORTE - PALANGOS SPORTO CENTRAS LAUKIA TAVĘS!

IEŠKAI VIETOS, KUR AKTYVIAI PRALEISTI LAIKĄ, SPORTUOTI IR MĖGAUTIS MODERNIA SPORTO INFRASTRUKTŪRA? PALANGOS SPORTO CENTRAS - TAI VIETA, KUR SUSITINKA SPORTAS, PRAMOGOS IR BENDRUOMENĖ. ĮSIKŪRĘS PATOGIOJE PALANGOS MIESTO VIETOJE, CENTRAS ATVERIA DURIS TIEK MIESTO GYVENTOJAMS, TIEK ATVYKUSIEMS POILSIAUTOJAMS, SIŪLYDAMAS PLATŲ SPORTO PASLAUGŲ SPEKTRĄ KIEKVIENAM.

Centras siūlo įvairias sporto erdves, pritaikytas tiek profesionalams, tiek mėgėjams. Universali sporto salė su krepšinio, tinklinio ir kitomis aikštelėmis yra vieta, kur vyksta oficialios varžybos, tumyrai bei miesto renginiai. Lengvosios atletikos salė – tikra sportininkų rojus, kur galima treniruotis, vertinti savo fizinę formą ir dalyvauti įvairiuose testavimo užsiėmimuose. Vienos valandos treniruotė grupėje iki 10 asmenų suteikia galimybę intensyviai judėti ir lavinti ištvermę, o testavimo paslaugos padeda pažinti savo kūno galimybes profesionaliai ir tiksliai.

Palangos sporto centras siūlo profesionalias sporto testavimo paslaugas, kurios padeda išmatuoti fizinę formą ir sekti progresą. Lankytojai gali pasirinkti kojų raumenų galingumo testą, bėgimo greičio nustatymą, vikrumo ir ištvermės testus, YO-YO testą, o rezultatai pateikiami aiškiai ir profesionaliai, įskaitant statistinę analizę. Paslaugos teikiamos tiek individualiai, tiek grupėms iki 11 asmenų, todėl galima testuoti tiek vieną sportininką, tiek komandą, o analizė padeda geriau suprasti fizinę būklę ir planuoti treniruotes.

Be testavimo, Palangos sporto centras organizuoja įvairius sporto renginius ir užsiėmimus visoms amžiaus grupėms – nuo vaikų treniruočių iki suaugusiųjų masinių bėgimų. Čia galima žaisti tenisą, padelį ar pikl-bolą, lankyti treniruoklių salę ir dalyvauti įvairiuose grupiniuose užsiėmimuose. Viskas suplanuota taip, kad sportas taptų malonumu – kortus, salę ar treniruoklius galima rezervuoti internetu, o draugiška personalo komanda visada pasiruošusi patarti ir padėti.

Svarbiausia, kad Palangos sporto centras yra ne tik sporto objektas, bet ir bendruomenės vieta. Dalyvavimas sporto veiklose skatina sveiką gyvenimo būdą, suteikia galimybę susipažinti su naujais žmonėmis ir patirti teigiamų emocijų. Čia sportas tampa ne pareiga, o malonumu, o kiekvienas atvykęs gali jaustis laukiamas ir įtrauktas.

Rinkdamiesi Palangos sporto centrą, galite būti tikri dėl patogumo ir saugumo: centras yra lengvai pasiekiamas tiek automobiliu, pėsčiomis, aplinka tvarkinga, o sporto erdvės modernios ir pritaikytos įvairiems poreikiams. Čia rasite viską – nuo stalo teniso, biliardo, treniruoklių salės, lengvosios atletikos salės, krepšinio salės, futbolo/rankinio salės, tinklinio salės, paplūdimio tinklinio aikštelės iki kortų, kur galima žaisti tenisą, padelį, pikl-bolą, futbolo, krepšinio, tinklinio, rankinio bei profesionalaus testavimo paslaugų, kurios leidžia pažinti savo kūną iš arti. Nepraleiskite progos atrasti aktyvų gyvenimo būdą Palangoje! Apsilankykite Palangos sporto centro svetainėje, (www.sportpalanga.lt) sužinokite daugiau apie paslaugas ir rezervuokite savo laiką – sportas, gera nuotaika ir sveika energija laukia kiekvieną dieną.

WWW.SPORTPALANGA.LT

23-iają gimtadienį atšventusi Klaipėdos „Nefrida“ – gydymas be priemokų ir su atjauta



Klinikos „Nefrida“ direktorius dr. Tomas Barsevičius



Klinikos vyriausiasis gydytojas Virgijus Kontrimas

Šalies sveikatos apsaugos sistemoje – ir privačiame sektoriuje – pastaraisiais metais vis dažniau girdimas tas pats nusivylimo motyvas: žmogus moka Privalomojo sveikatos draudimo (PSD) įmokas, bet atėjęs į gydymo įstaigą susiduria su papildomomis priemokomis, sudėtingomis taisyklėmis ir ne visada aiškiai paaiškinamais „papildomais paketais“. Tačiau kovo pradžioje savo 23-iają veiklos gimtadienį pasitikusi žinoma Klaipėdos klinika „Nefrida“ išsiskiria principu, dėl kurio ji pelnė klaipėdiečių, ir ne tik, pasitikėjimą: jei paslauga kompensuojama valstybės, pacientui ji turi būti suteikiama be priemokų.

Tikslas – sugrąžinti teisingą, į žmogų orientuotą mediciną

Kaip teigia klinikos direktorius dr. Tomas Barsevičius: „Mūsų tikslas – sugrąžinti teisingą, į žmogų orientuotą me-

diciną bei parodyti, kad kokybiškas, modernus, privatus gydymas gali būti be priemokų ir prieinamas visiems“.

Klinikos vadovas pabrėžia, kad pagrindinis tikslas – ne tik suteikti medicininę paslaugą, bet ir sugrąžinti pasitikėjimą pačia sistema.

Anot jo, gydymas be priemonių „Nefridoje“ reiškia labai konkrečius dalykus.

Be papildomo mokesčio teikiamos kompensuojamos paslaugos

„Pas mus PSD apdraustiems pacientams be papildomo mokesčio teikiamos valstybės kompensuojamos paslaugos: šeimos gydytojo ir gydytojų specialistų konsultacijos, būtini laboratoriniai bei instrumentiniai tyrimai, diagnostikos ir gydymo procedūros, kai jos skiriamos pagal medicininės indikacijas ir atitinka Teritorinių ligonių kasų (TLK) apmokėjimo sąlygas,“ – dr. T. Barsevičius sakė „Lietuvos pajūriui.“

Kitaip tariant, pacientas neturi „antrą kartą“ mokėti už tai, kas jau apmokėta per PSDF.

„Privati medicina neturi būti privilegija tik pasiturintiems. Jei valstybė kompensuoja paslaugą, pacientas neturi mokėti dar kartą. Pas mus tai nėra skambus šūkis – tai mūsų kasdienės veiklos principas“, – pabrėžia dr. T. Barsevičius.

Pasak jį, skaidrumas sveikatos priežiūroje dažnai prasideda nuo paprastų, bet esminių dalykų: aiškios informacijos prieš vizitą, suprantamų paslaugų sąlygų ir paciento lūkesčių valdymo.

„Nefridoje“ pacientams iš anksto paaiškinama, kurios paslaugos pagal TLK tvarką yra nemokamos, o kurios gali būti teikiamos papildomai tik paciento pasirinkimu. Taip sumažinamas stresas, išvengiama nemalonių staigmenų registratūroje ar po procedūrų.

„Žmonės nori aiškumo, teisingumo, paprastumo“

Klinikos vyriausiasis gydytojas Virginijus Kontrimas šį požiūrį apibūdina paprastai: „Žmonės nori aiškumo, teisingumo, paprastumo. Jie pavargo nuo smulkiu šriftu surašytų papildomų sąlygų ir priemonių“.

Ne mažiau svarbus klinikos privalumas – aukšta paslaugų kokybė ir specialistų kompetencija. „Nefridoje“ dirba patyrę, aukštos kvalifikacijos gydytojai, o sprendimai priimami remiantis šiuolaikinėmis diagnostikos ir gydymo gairėmis.

Klinikoje naudojama pažangi diagnostinė įranga, kuri leidžia greičiau nustatyti problemą ir parinkti tinkamiausią gydymo taktiką. Pacientui tai reiškia ne tik „gražesnę aplinką“, bet ir realią medicininę vertę: tikslesnius tyrimus, geriau koordinuotą gydymo kelią, didesnę saugumą.

Dar vienas „Nefridos“ privalumas – greitesnis prieinamumas

Klinikoje paslaugos teikiamos skaidriai ir operatyviai: esant skubiems atvejams, stengiamasi suteikti galimybę patekti pas gydytoją dar tą pačią dieną, o diagnostiniai tyrimai planuojami taip, kad gydymo procesas nebūtų vilkinamas. Tai ypač svarbu lėtinių ligų atvejais, kai nuolatinė priežiūra, kontroliniai tyrimai ir gydymo koregavimas lemia paciento savijautą bei ilgalaikius rezultatus.

Klinikos komanda pabrėžia, kad skaidrumas nėra tik finansinis klausimas – tai ir paciento orumo bei pasitikėjimo dalis.

Sveikata neturėtų tapti prabanga

Klinika „Nefrida“ aiškiai ir tvirtai siūnia ir tokią žinią: sveikata neturėtų tapti prabanga.

„Mūsų pacientai moka PSD įmokas kiekvieną mėnesį. Jie jau sumokėjo už teisę būti gydomi – todėl neturi mokėti dar kartą. Pas mus tai nėra reklaminis šūkis. Tai mūsų kasdienė praktika,“ – sako abu gydytojai.

Skaidri „Nefridos“ kainodara, aiški komunikacija, kvalifikuota komanda ir moderni diagnostinė įranga leidžia pacientams gauti tai, ko jie dažnai ieško privačiame sektoriuje: greitą, profesionalų ir pagarbų gydymą be papildomų išlaidų.

Klinika kviečia pacientus rinktis skaidrumą ir profesionalumą kasdien.



Poilsio revoliucija Palangoje: ką naujo kuria „GRADIALI“



Sveikatingumo ir SPA centras „Gradiali“ Palangoje – išskirtinė ramybės oazė, apsupta pušyno ir nutolusi vos 500 metrų nuo smėlėto Baltijos jūros paplūdimio. Čia poilsis dera su moderniu komfortu, gamtos artumu ir kūną atgaivinančiomis SPA bei sveikatingumo procedūromis, kurios padeda atkurti vidinę pusiausvyrą, nuraminti mintis ir pasisemti naujos energijos. Pasivaikščiojimai pušynu ar pajūriu tampa natūralia terapija, kviečiančia sulėtinti tempą ir iš tiesų mėgautis kokybišku poilsiu.

„Gradiali“ viešbutis Palangoje – laisvalaikio kompleksas, kuriame savo poreikius atranda įvairūs poilsiautojai. Greta SPA ir sveikatingumo paslaugų, čia jau daugiau nei dešimtmetį veikia gastronomines keliones siūlantis restoranas „Pineta“, kuriame skonį atras net išrankiausi svečiai. Restorano šefas Justas Eina kuria patiekalus, įsimenančius ne tik puikiu skoniu, bet ir spalvinga estetika. Šiltuoju metų laiku verta pakilti į aštuntame viešbučio aukšte įsikūrusią „Pineta Lounge“ – aukščiausią vasaros terasą





Palangoje, kur saulė leidžiasi į jūrą, o įspūdingus vakarus papildo Grill ir „New York“ stiliaus picų meniu.

Net 2 baseinų ir pirčių erdvės

2026-uosius „Gradiali“ pasitinka atsinaujinęs – praėjusių metų pabaigoje čia atidaryta nauja, moderni, viešbučio ir miesto svečiams skirta, didžioji baseinų ir pirčių erdvė. Joje įrengti net 9 mineralinio vandens baseinai, 3 skirtingų pojūčių pirtys, lauko erdvė, užkandžių ir gėrimų baras bei suaugusiems skirta VIP poilsio zona. Poilsio patirtį čia sustiprina pažangūs technologiniai ir dizaino sprendimai. Net 25 metrų pločio LED ekranas kuria vizualiai įtraukiančią aplinką – jame rodomi specialiai erdvei pritaikyti vaizdai ir sinchronizuoti šviesų bei garso pasirodymai.

Tuo tarpu ieškantiems daugiau tylos ir privatumo skirta MIŠKO erdvė, prieinama tik viešbučio svečiams nuo 18 metų. Čia laukia daugiau privatumo, vaizdas į pušyną, gėrimų baras ir savaitgaliais vykstančios pirčių programos.

Menas, kuris tampa patirtimi

Jau šį vasarį „GRADIALI“ pristatė dar vieną unikalų projektą – menininko **Algio Kriščiūno paveikslų filmą „MES BRENDAM PER SPINDINČIĄ UPE“**. Tai vizualinė kelionė, kurioje baseinų ir pirčių erdvėje įsikūrusiame, net 25 metrų pločio ekrane atgijo puikiai atpažįstami autoriaus paveikslai ir juose slypinčios istorijos apie tyriausią pasaulio jausmą – meilę.

Unikali vieta pasirinkta neatsitiktinai – vanduo, šviesa ir čia tvyranti ramybė sustiprina vaizdo emociją, leisdami meną patirti ne kaip atskirą ekspoziciją, o kaip gyvą, pojūčius įtraukiančią išgyvenimą. Čia menas tampa ne fonu, o patirties dalimi – jis plaukia kartu su vandeniu, lydi poilsio ritmą ir kviečia bristi per spindinčią upę – per jausmą, per meilę, per akimirką sau.

Daugiau informacijos apie poilsį „Gradiali“ Palangoje ir čia veikiančias pramogas rasite: www.gradiali.lt



Ką slepia „trikampis“ ant pakuočių ir kodėl jis svarbus kiekvienam?



„Ekonovus“ Tvarumo akademijos vadovė
Jurgita Bagdonavičienė

Tuščias kavos puodelis, uogienės stiklainis ar plastikinis vandens buteliukas – daiktai, kuriuos kasdien išmetame beveik automatiškai, dažniausiai net nesusimąstydami. Tačiau būtent čia slypi esminė problema: manome, kad daikto istorija baigiasi tada, kai jis atsiduria šiukšlių dėžėje. Iš tiesų ji tik prasideda.

Vis daugiau aplinkosaugos ekspertų pabrėžia, kad atliekų perdirbimo sėkmė priklauso ne nuo technologijų ar gamyklų, o nuo sprendimų, kuriuos žmonės priima namuose. Būtent rūšiavimas pastaruoju metu akcentuojamas ir viešosiose švietimo iniciatyvose, skirtose tvariam vartojimui.

Perdirbimo ratas be pabaigos

Perdirbimas yra žmogaus sukurtas procesas, atkuriantis gamtos principą: niekas nedingsta, tik keičia formą. Šį procesą sudaro trys etapai – atliekų surinkimas, perdirbimas ir naujo produkto kūrimas. Juos simbolizuoja gerai žinomas ženklas – trys žalios rodyklės, besisukančios ratu.

1970 metais šį simbolį sukūrė Gary Andersonas, siekdamas perteikti paprastą idėją: perdirbimas neturi finišo.

„Perdirbimo ženklas reiškia, kad daiktas po naudojimo nebaigia savo kelionės – jis gimsta iš naujo. Trys žalios rodyklės sukasi ratu ir niekada nepavargsta“, – teigia atliekų tvarkymo bendrovės „Ekonovus“ Tvarumo akademijos vadovė Jurgita Bagdonavičienė.

Ekspertės teigimu, stiklas ir metalas – beveik „nemirtingos“ medžiagos – gali būti perdirbami neribotą skaičių kartų ir vis tiek išlaikyti savo formą bei kokybę.

Rūšiuojamas popierius perdirbimo metu taip pat tampa labai vertinga žaliava. Jis yra atsinaujinantis, padeda taupyti vandenį ir saugoti medžius.

Pastaraisiais metais smarkiai išaugo ir perdirbto plastiko panaudojimo galimybės. Iš jo gali būti gaminami įvairūs nauji daiktai, pavyzdžiui, marškinėliai, aikštelių danga, kelio ženklai ir daug kitų gaminių.

Pakuočių ženklai padeda suprasti perdirbimą

Ant daugelio plastikinių pakuočių galime rasti mažą trikampį su skaičiumi viduje (1-7). Šis simbolis dažnai lieka nepastebėtas, tačiau jis atskleidžia, kaip pakuotė turėtų būti tvarkoma ir



ar ji gali grįžti į perdirbimo procesą.

Lengviausia perdirbti ir kasdien naudoti saugiausia – plastiko pakuotes, pažymėtas skaičiais 1, 2 ir 5.

Skaičiumi 1 dažniausiai žymimi gėrimų buteliai. Skaičiumi 2 pažymėtas plastikas paprastai būna nepermatomas – iš jo gaminamos higienos priemonių pakuotės, pavyzdžiui, šampūno ar dušo gelio buteliai. Skaičiumi 5 pažymėtas plastikas yra atsparus karščiui, todėl puikiai tinka maisto laikymui.

Tuo tarpu plastikas, pažymėtas skaičiais 3 ir 4, yra perdirbamas sudėtingiau. Jis dažniau naudojamas plėvelėms,

maišeliams ar net statybinėms medžiagoms gaminti.

Trys atliekų keliai

Kiekviena panaudota pakuotė turi tris galimus likimus. Pirmasis – sąvartynas. Ten patekusios atliekos ima teršti aplinką: išsiskiria metanas, teršiamas dirvožemis ir gruntinis vanduo.

Antrasis – deginimas. Šiuo atveju iš atliekų gaminama šiluma ir elektra, tačiau kartu į aplinką patenka dūmai, prisidedantys prie oro taršos ir klimato kaitos.

Trečiasis kelias – grįžimas į perdirbimo ratą. Atliekų rūšiavimas – vienintelis pasirinkimas, leidžiantis atliekoms tapti ne problema, o sprendimu.

Šis kelias prasideda namuose ir yra paprastas, daug pastangų nereikalaujantis žingsnis, padedantis užtikrinti, kad pakuotės būtų nuolat perdirbamos ir vėl sugrįžtų į naudojimo ciklą.

Edukacija – galingiausias įrankis

Siekdama spręsti atliekų rūšiavimo spragas ir informacijos trūkumą, bendrovė „Ekonovus“ prieš keletą metų įkūrė edukacinį projektą „Tvarumo akademija“. Tai praktinė švietėjiška platforma mokykloms, bendruomenėms ir įmonėms, kurioje žiedinės ekonomikos principai virsta realiais, kasdien taikomais įgūdžiais.

Perdirbimo rezultatai mus supa kasdien, tačiau retai susimąstome, nuo ko jie prasideda. Tokie projektai kaip „Tvarumo akademija“ primena paprastą, bet svarbią tiesą: tvarumas nėra sudėtingas. Viskas prasideda nuo mūsų pasirinkimo – ar leisime daiktams tapti našta, ar suteiksime jiems galimybę gimti iš naujo.

„Edukacija padeda formuoti įpročius visam gyvenimui. Kai šie įpročiai – atsakingas vartojimas, rūšiavimas, perdirbimas – tampa kasdieniais sprendimais mokyklose, bendruomenėse ir versle, žiedinės ekonomikos principai ima veikti praktiškai“, – sako J. Bagdonavičienė.



Šventosios ENERGETIKAS: 40 metų sveikatos stiprinimo tradicijos prie Baltijos jūros

Per keturis dešimtmečius Sveikatos centras ENERGETIKAS Šventojoje tapo viena žinomiausių sveikatinimo vietų prie jūros. Nuo pirmųjų veiklos metų iki šiandien čia nuosekliai puoselėjama sveikatos stiprinimo tradicija, derinama su moderniais sprendimais ir šiuolaikiniu požiūriu į gerą savijautą. Apie nueitą kelią, iššūkius ir ateities viziją – „Lietuvos pajūrio“ pokalbis su ENERGETIKO direktore Juste Matulevičiūte.

– Kaip per 40 metų pasikeitė Sveikatos centras ENERGETIKAS – nuo pirmųjų dienų iki šiandien?

Per keturis dešimtmečius Sveikatos centras ENERGETIKAS išaugo iš klasikinės sanatorijos prie jūros į modernų sveikatos miestelį, apsuptą jūros ir pušynų. Keitėmės kartu su klientais – atnaujinome kambarius, bendras erdves, gydymo bazę, nuolat modernizuojame procedūrų įrangą. Daug dėmesio skyrėme komfortui ir jaukumui, tačiau svarbiausia kryptis išliko ta pati – padėti žmonėms sustiprinti sveikatą. Šiandien ENERGETIKAS – tai vieta, kur susitinka ilgametė patirtis ir šiuolaikinis požiūris į sveikatingumą.

– Kokius didžiausius iššūkius teko įveikti per šį laikotarpį?

– Didžiausi iššūkiai buvo susiję su nuolat kintančia rinka, augančiais kokybės standartais ir klientų lūkesčiais. Reikėjo investuoti į infrastruktūrą, atnaujinti medicininę įrangą, plėsti paslaugų spektrą. Taip pat svarbu buvo išlaikyti profesionalų komandą, kuri užtikrina kokybiškas procedūras ir



Direktorė Justė Matulevičiūtė



individualų dėmesį kiekvienam klientui. Prisitaikymas prie pokyčių tapo mūsų stiprybe – išlikome lankstūs, bet kartu ištikimi savo vertybėms.

– **Kuo šiandien ENERGETIKAS išsiskiria iš kitų sveikatos centrų?**

– Esame viena seniausių sveikatinimo sanatorijų Lietuvoje ir vieni šios srities pradininkų. Mus išskiria platus gydymų ir prevencinių procedūrų pasirinkimas, patyrusi specialistų komanda ir puikus kainos bei kokybės santykis. ENERGETIKAS – tai tarsi sveikatos miestelis prie jūros, kur vienoje vietoje galima rasti apgyvendinimą, maitinimą, procedūras, baseino ir pirčių kompleksą. Vadovaujamės principu „Sveikame kūne – sveika siela“, todėl skatiname ne tik gydytis, bet ir sąmoningai rūpintis savo gyvenimo kokybe.

– **Ar prisimenate istoriją ar įvykį, kuris įstrigo per visus veiklos metus?**

– Per 40 metų sukaupia daugybę istorijų. ENERGETIKE lankėsi Lietuvos ir kaimyninių šalių žinomi žmonės – juos traukė ramybė, diskretiška aplinka ir galimybė sustiprinti sveikatą. Tačiau labiausiai įkvepia svečiai, kurie sugrįžta metų metus. Yra šeimų, kurios atvyksta jau kelios kartos – seneliai, vaikai, anūkai. Toks pasitikėjimas rodo, kad esame ne tik paslaugų teikėjai, bet ir ilgametė sveikatos stiprinimo tradicija.

– **Kaip keitėsi pacientų poreikiai ir lūkesčiai per keturis dešimtmečius?**

– Anksčiau dauguma atvykdavo su siuntimais gydytis, šiandien žmonės dažniau patys renkasi atvykti prevencijai ar poilsiui. Klientai tapo jaunesni, aktyvesni, labiau besirūpinantys savijauta. Išaugo komforto poreikis – svarbi aplinka, maisto kokybė, papildomos poilsio galimybės. Taip pat sustiprėjo individualaus dėmesio lūkestis – programos

vis dažniau derinamos prie konkrečių žmogaus poreikių, kad būtų pasiektas realus sveikatos stiprinimo rezultatas.

– **Kokias naujoves ar paslaugas labiausiai vertina pacientai šiandien? O kurios atsparios laikui?**

– Šiandien itin vertinamos kompleksinės sveikatos gerinimo programos, kuriose derinamos gydymosi ir atpalaiduojančios procedūros. Labiausiai klientų vertinamos procedūros – sauso masažo lova „Minato“, perlinė vonia ir haloterapija – druskų kambarys. Jos padeda atsipalaiduoti, gerina savijautą, stiprina organizmą. Atsparūs laikui išlieka gydomieji masažai, kineziterapija, fizioterapija – tai pagrindas, ant kurio statome visą savo veiklą.

– **Kokius sveikatingumo paketus dabar siūlote?**

– Siūlome įvairias sveikatos gerinimo programas – nuo trumpų 2–3 dienų paketų iki ilgesnių, kryptingų kursų. Programos orientuotos į bendrą organizmo stiprinimą, judamojo aparato problemas, streso mažinimą ir imuniteto palaikymą. Sezoniniai pasiūlymai derina apgyvendinimą, subalansuotą maitinimą, gydomąsias procedūras bei baseino ir pirčių kompleksą. Mūsų tikslas – kad kiekvienas išvyktų sustiprinęs sveikatą ir pasisėmęs energijos.

– **Kokius tikslus ir viziją ENERGETIKAS turi ateinantiems 10–20 metų?**

– Ateities vizija – toliau augti kaip moderni sanatorija prie jūros, išlaikant ilgametę patirtį ir patikimumą. Planuojame tęsti infrastruktūros atnaujinimą, investuoti į naujas technologijas ir specialistų kvalifikaciją, plėsti prevencines programas. Norime, kad ENERGETIKAS ir ateityje būtų vieta, kur žmonės renkasi sąmoningai stiprinti sveikatą, ilsėtis gamtos apsuptyje ir gyventi pagal principą „Sveikame kūne – sveika siela“.



DR.VET Klaipėdos gyvūnų ligoninė – naujas kokybės standartas Vakarų Lietuvoje

Linas JEGELEVIČIUS

Praėjusių metų pabaigoje Klaipėdoje, Taikos pr. 62, duris atvėrė DR.VET Klaipėdos gyvūnų ligoninė – pirmoji tokio lygio įstaiga uostamiestyje ir trečioji Lietuvoje, priklausanti didžiausiam šalies veterinarijos klinikų tinklui DR.VET. Nuo šiol čia teikiamas visas pagrindinių ir specializuotų paslaugų spektras šunims ir katėms bei kitiems gyvūnams.

„Gyvūnų ligoninės statusas įpareigoja po vienu stogu sutelkti geriausius įvairių sričių specialistus ir teikti visas svarbiausias veterinarijos paslaugas, kokių tik gali prireikti šunims ir katėms. Mūsų ligoninėje dirba specializuoti gyvūnų dermatologai, kardiologai, odontologai, traumatologai, oftalmologai, echoskopijos ir rentgenologijos specialistai, bendrosios praktikos veterinarijos gydytojai,“ – veterinarijos gydytojas, DR.VET Klaipėdos gyvūnų ligoninės vadovas V. Paulikas sakė „*Lietuvos pajūriui*.“

Čia galima atvykti ne tik konsultacijai, apžiūrai, skiepų, bet – kaip nurodo pavadinimas „ligoninė“ – ir sudėtingesniais atvejais: susirgus ar patyrus traumą. Neseniai komandą papildė dvi naujos chirurgės ir viena bendrosios praktikos gydytoja.

„Didžiuojamės, kad galime pasiūlyti ne tik platų paslaugų spektrą, bet ir tikrą komandinį darbą tarp skirtingų sričių specialistų. Tokias kompleksines paslaugas teikiančios

gyvūnų ligoninės atidarymas yra didelis žingsnis pirmyn veterinarijos srityje uostamiestyje“, – sako V. Paulikas.

DR.VET Klaipėdos gyvūnų ligoninė įsigijo ir įrengė modernią endoskopinę sistemą cistoskopijai bei pažangią intensyvios terapijos įrangą kritinės būklės pacientams.

Cistoskopija – šlapimo takų ir šlapimo pūslės endoskopinis tyrimas. Procedūros metu galima detalai apžiūrėti šlapimo takus, paimti mėginius bei tam tikrais atvejais pašalinti akmenis be chirurginio pjūvio. Tai ženkliai mažiau invazinis, greitesnis ir saugesnis metodas pacientui.

„Dalis šios įrangos analogų pajūrio regione yra labai nedaug, todėl galime pasiūlyti aukštesnio lygio diagnostiką ir gydymą, kuris anksčiau dažnai buvo prieinamas tik didžiuosiuose miestuose. Mūsų tikslas – kad Vakarų Lietuvos gyventojams nereikėtų vykti į kitus miestus dėl sudėtingesnių tyrimų ar procedūrų“, – sakė V. Paulikas.

Įsigyta nauja intensyvios terapijos įranga skirta sunkios





būklės pacientams – sergantiems širdies, kraujagyslių ar kvėpavimo sistemos ligomis.

„Tai leidžia užtikrinti aukščiausio lygio priežiūrą dūstantiems ar kritinės būklės gyvūnams“, – pabrėžė veterinarijos specialistas.

DR.VET Klaipėdos gyvūnų ligoninėje teikiamos ir kitos paslaugos: aktyviai plėtojamas lėtinių ligų gydymas, taikoma terapija šildančiu lazeriu, atliekamos lazerinės chirurgijos procedūros, kai pjūviai daromi lazeriu – tai tiksliau, mažiau kraujuoja ir greičiau gyja.

„Be to, pradėjome teikti dienos stacionaro paslaugą. Tai patogus sprendimas šeiminiškams – augintiniai paliekami profesionaliai priežiūrai, o šeiminiškams nereikia viso vizito metu būti klinikoje“, – sakė V. Paulikas, pridurdamas: „Ligoninės statusas mus įpareigoja – tai reiškia ne tik platesnį paslaugų spektrą, bet ir aukštesnį profesionalumo bei aptarnavimo standartą.“

DR.VET Klaipėdos gyvūnų ligoninės vadovas neslepia, kad veterinarijos paslaugų tiekėjų konkurencija išaugo ne tik visoje šalyje, bet ir Klaipėdoje.

„Konkurencija mus skatina būti geresniais. Tačiau patikinu, kad DR.VET Klaipėdos gyvūnų ligoninėje klientai randa itin aukštą medicininį profesionalumą, stiprią ir vieningą specialistų komandą, aiškią, nuoširdžią komunikaciją, racionalų kainos ir kokybės santykį“, – sakė V. Paulikas.

„Mums svarbu ne tik atlikti procedūrą, bet ir paaiškinti, kas vyksta su augintiniu, kokios galimybės ir sprendimai. Pasitikėjimas atsiranda tada, kai šeiminiškams jaučiasi suprastas“, – pridūrė jis.

Kad vizitas būtų kuo sklandesnis, jis rekomenduoja iš anksto registruotis, atvykti laiku, atsivežti visus turimus medicininius išrašus, tyrimų rezultatus ar vaizdinę medžiagą, jei augintinis jau buvo gydytas kitur. Tai padeda išvengti nereikalingo tyrimų kartojimo ir leidžia greičiau priimti sprendimus.

DR.VET tinkle klientai taip pat turi galimybę konsultuoti nuotoliniu būdu.

„Vis dėlto svarbu pabrėžti, kad gyva konsultacija kliniko-

je yra tikslesnė ir efektyvesnė – galime atlikti apžiūrą, papildomus tyrimus ir greičiau nustatyti problemą. Nuotolinė konsultacija dažniausiai tinka kaip pirminė ar kontrolinė konsultacija“, – pabrėžia specialistas.

„Mums svarbiausia – ilgalaikė augintinio gerovė, todėl siūlome klientams lojalumo programą – augintinio sveikatos planus. Sveikatos planai – tai kompleksiniai profilaktikos sprendimai, leidžiantys nuosekliai stebėti gyvūno būklę, atlikti reikalingus tyrimus ir užtikrinti savalaikę diagnostiką. Tokiu būdu kuriame ilgalaikę partnerystę su klientais, o ne trumpalaikį kainos pranašumą“, – sakė V. Paulikas.

Svarbu žinoti, kad gydytis DR.VET Klaipėdos gyvūnų ligoninėje reiškia gydytis visame DR.VET tinkle Lietuvoje.

„Dirbame vieningoje sistemoje – sudėtingi atvejai gali būti operatyviai aptariami su kitų miestų specialistais. Klientams nereikia rūpintis ligos istorijų kaupimu – visa informacija saugoma bendroje sistemoje. Atnaujintos patalpos leidžia mums dirbti efektyviau, saugiau ir dar išsamiau pasirūpinti kiekvienu pacientu“, – atsisveikindamas su „Lietuvos pajūriu“ sakė V. Paulikas.





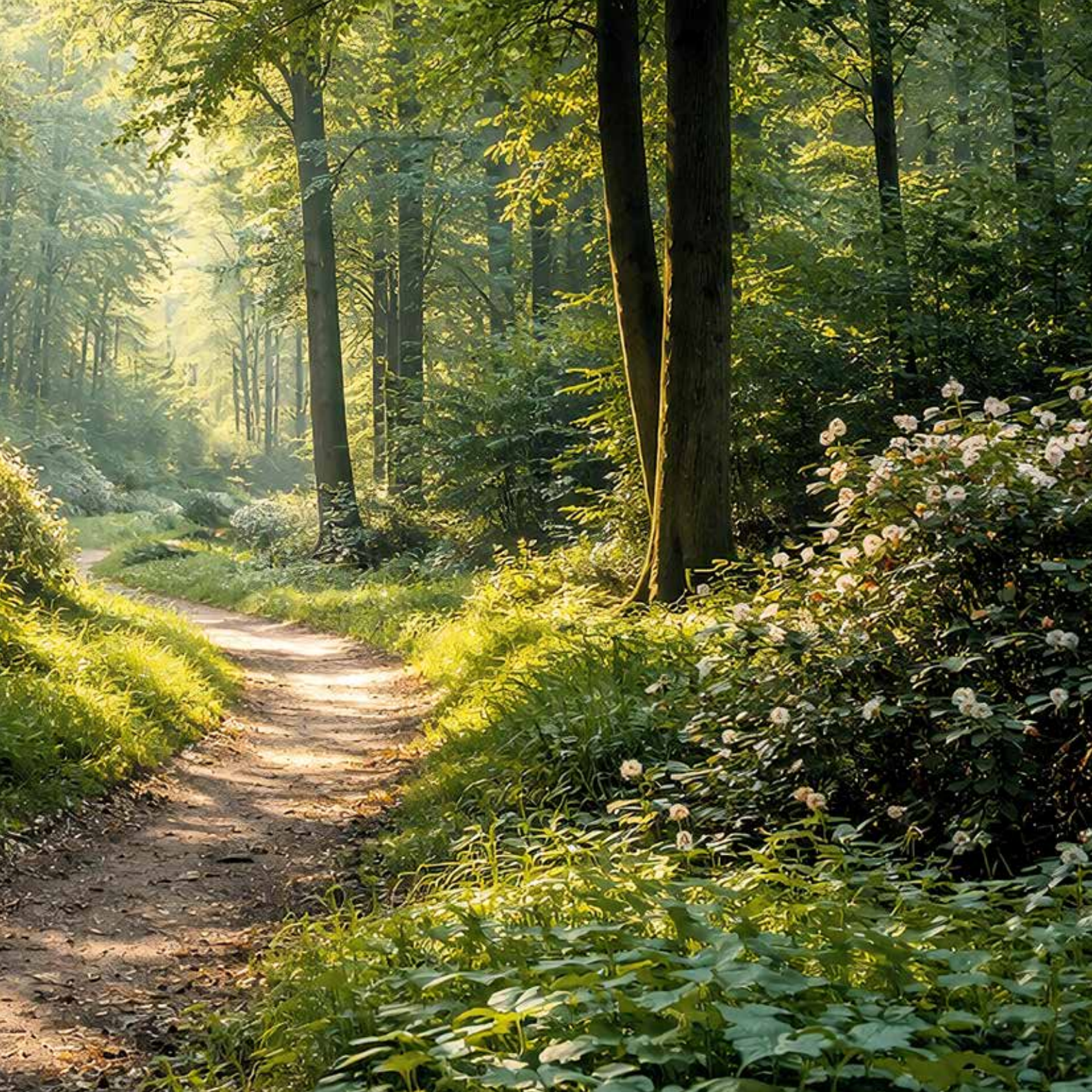
Miško pardavimas be tarpininkų: *kuo išsiskiria miskusupirkimas.lt ir kodėl miško savininkai jais pasitiki?*

Nors rinkoje pasitaiko nuomonė, kad miskusupirkimas.lt veikia palyginti trumpai, iš tiesų platforma gyvuoja daugiau nei ketverius metus, o ją valdanti UAB „Miško kaina“ buvo įkurta prieš daugiau nei ketverius metus ir du mėnesius. Per šį laiką įmonė sukaupė reikšmingą patirtį miškų supirkimo, miškotvarkos, miškininkystės bei miškų ir medienos prekybos srityse.

Įmonės atstovų teigimu, pagrindinis jų veiklos principas – abipusė nauda ir žmogiškas požiūris. Dirbant su miško savininkais, kaimynais ar ūkininkais, didelis dėmesys skiriamas pasitikėjimui, skaidrumui ir aiškiems susitarimams. Pardavėjams padedama nuo pirmųjų konsultacijų iki visų dokumentų sutvarkymo – įmonė perima biurokratinę ir teisinę naštą, konsultuoja mokesčių, nuosavybės ir kitais klausimais, o pa-

galba teikiama net ir pasibaigus sandoriui.

Vienas iš išskirtinių bruožų – pažadų laikymasis praktikoje. Įmonė įsipareigoja sutvarkyti kelius po darbų, kirtimus vykdyti tik tinkamomis oro sąlygomis, net jei tai finansiškai mažiau naudinga. Taip pat bendruomenėms siūloma kirtimų liekanas panaudoti namų šildymui, skatinant gerus santykius su vietos gyventojais.



Svarbus **miskusupirkimas.lt** privalumas – darbas be tarpininkų, leidžiantis pasiūlyti optimalią miško kainą be papildomų mokesčių. Miško vertinimas atliekamas kompleksiskai, atsižvelgiant į brandą, rūšinę sudėtį, vietą, privažiavimą, teisinius apribojimus ir rinkos situaciją. Įmonė turi daug patirties sprendžiant sudėtingas situacijas, pavyzdžiui, kai bendraturčiai neranda sprendimo – tokiais atvejais į pagalbą pasitelkiami teisininkai.

2025 metais miško kainos Lietuvoje išliko aukštos ir daugeliu atvejų augo – hektaro kaina dažniausiai svyravo nuo 3 000 iki 12 000 eur, o brandūs miškai patraukliuose regionuose siekė ir 15 000–20 000 eur už hektarą. Tačiau įmonės atstovai pabrėžia, kad kaina už hektarą ne visada yra svarbiausias kriterijus – papildomos sąlygos dažnai lemia galutinę sandorio vertę.

UAB „Miško kaina“ dirba visoje Lietuvoje, nors stipriausias pozicijas turi Žemaitijoje. Pajūrio savivaldybėse vis daugiau miškų patenka į aplinkosauginės zonos, todėl profesionali konsultacija tampa ypač svarbi.

Šiuo metu įmonės komandą sudaro administracijos ir vadybos specialistai, miškininkas, teisininkas bei miško technika su transportavimo galimybėmis. Su įmone galima susisiekti telefonu, el. paštu arba tiesiogiai per **miskusupirkimas.lt**.

Jeigu turite klausimų ar norite parduoti mišką, galite susisiekti su UAB Miško kaina:

- Telefonu: +37061122152 arba +370063675426
- El. paštu: info@miskusupirkimas.lt
- Per oficialų tinklalapį: miskusupirkimas.lt

A full-page photograph of Evaldas Petrauskas, a middle-aged man with short grey hair and glasses. He is wearing a blue and white plaid button-down shirt and grey trousers. He is standing on a modern staircase with a wooden handrail and glass balustrade, looking directly at the camera with a neutral expression. The background shows a bright, open-plan interior space with large windows and some furniture.

**Evaldas Petrauskas:
„Dideli pinigai reikalauja
ir didelės fantazijos“**

Gyvenimui, kokį iki šiol nugyveno kretingiškis Evaldas Petrauskas, daug kam žinomas kaip Palangos kredito unijos steigėjas su daugiau nei dešimtmetį besisukusia teismų karusele, ko gero, ir storos knygos neužtekėtų.

Pinigų turėjo daug kaip šieno

„Gyvenime esu disponavęs tokiais didelėmis savo ir ne savo pinigų sumomis, kad kartais tiesiog nežinojau, kur juos padėti – tiesiogine prasme. Kalbu apie 1990-ųjų pradžią, kai dar nebuvo patikimos bankinės sistemos, – „*Lietuvos pajūriui*“ prisipažino E. Petrauskas. – Bet man pinigai niekada nebuvo svarbiausi. Septyni mėnesiai areštinėje Šiauliuose, devyni mėnesiai kalėjime Kybartuose, prokurorų grasinimus, teisėjų per tarpininkus siunčiamas užuominas „tartis“, sunkumus, kai buvo areštuotos visos sąskaitos, ištvėriau, nes šalia savęs turėjau žmones, kuriais tikėjau – pirmiausia savo žmoną Reda ir tikėjimą į Dievą.“

Apie savo verslo pradžią ir pinigus jis kalba atvirai.

„Aštuoniasdešimtųjų pabaigoje aš, kaip ir dauguma jaunų vyrų, Sovietų Sąjungai paskelbus apie persitvarkymą, o Lietuvoje pučiant laisvės vėjams, norėjau greitai ir gerai užsidirbti. Važinėdavau traukiniu į Maskvą, joje prekiaudavau, o vėliau iš jos lėktuvais pasiekdavome net Novosibirską, Chabarovską, Jakutiją, Rusijos miestus prie Kinijos sienos – prekiauvome tais laikais labai madingais garintais džinsais, lenkiškais marškinėliais. Per vieną kelionę galėdavau uždirbti apie 30–40 tūkstančių rublių, kai tuomet studento stipendija buvo 40 rublių“, – šypteli prisiminęs Evaldas.

Kai kuriose Rusijos turgavietėse jam teko susidurti su reketininkais. „Ateina, ima stalą priešais tave peiliu badyti“, – pasakojo E. Petrauskas. – O jaunystėje svajoju apie jūrą taip pat laivų remontininku ar inžinieriumi-elektriku,“ – juokėsi.

Gyvenimas kolūky neviliojo

Gimęs ir paauglystę praleidęs Skaudvilėje, Tauragės rajone, kur lankė rankinio treniruotes, po aštuonių klasių baigimo penkiolikmetis vaikiną įstojo į Klaipėdos profesinę mokyklą, pasirinko laivų remontininko specialybę – baigė raudonu diplomu, lankė imtynių treniruotes.

„Grupės auklėtojas mane, gabų jaunuolį, ragino mokytis toliau: „Baik aukštąją. Galėsi dirbti kokiame nors kolūkyje – ir namą gyventi duos,“ – šypsosi prisimindamas.

Evaldas taip ir padarė – 1985 metais įstojo į elektriko inžinieriaus specialybę Lietuvos Žemės ūkio akademijoje Kaune, tarnavo sovietinės armijos oro gynybos dalinyje prie Maskvos. Ryškiausias prisiminimas iš tarnybos – komiškas.

Kai 1987-ųjų pavasarį, radarų pastebėtas, bet kol mąstė kariškiai, ką daryti, Maskvos Raudonojoje aikštėje nusileido vos aštuoniolikos metų vokiečio pilotuojamas mažytis lėktuvas, lėkė tarybinių generolų galvos, o Evaldui, buvusiam atsakingam už priešlėktuvinės gynybos aparatūrą dalinyje, po skandalingo įvykio vakare teko išgirsti: „Na, va, praleidai

priešo lėktuvą.“ Tai prisiminęs E. Petrauskas juokiasi: „Kai tai atsitiko kaip tik tą dieną, aš budėjau.“

1992-aisiais jis sėkmingai baigė Lietuvos Žemės ūkio akademijoje, kurioje jis susipažino su savo būsima žmona Reda. Įgijo inžinieriaus elektriko specialybę, bet gyvenimas kolūkyje ir svajonė gauti nemokamą namą jame jau neviliojo.

Pradėjo nuo valiutos keitimo

„Sienos su Rusija jau buvo užsidariusios. Galvojau, ko man imtis, jeigu nenoriu būti inžinieriumi elektriku. Kretingoje tuomet buvo toks verslininkas, kurį visi pravardžiavo „Čigonu“, jis turėjo valiutos keitimo punktą Kretingos pašte. Tai aš nusižiūrėjau jo verslą – juolab kad Palangoje valiutos keityklų tuomet dar daug nebuvo. Nuėjau į „Hermis“ banką, man davė leidimą atidaryti valiutos keityklą prie Palangos senosios autobusų stoties. Pats sėdėjau „būdelėje“ – keičiau pinigus ne tik į Palangą atvažiuojantiems turistams, bet ir dideles sumas atveždavusiems automobilių prekeiviams – juk tuomet dar buvo Vokietijos markės, doleriai“, – šypteli E. Petrauskas, pridurdamas: – Be to, aktyviai supirkinėjau investicinius čekius – daug kas tai tuomet darė. Viskas gerai sekėsi – 1996-aisiais nusipirkau butą Kretingoje.“

„Įgijau tokį palangiškių pasitikėjimą, kad jų nešami pinigai net į seifą man pradėjo nebetilpti. Kitiems taip ir sakydavau: „Neturiu kur jūsų pinigų laikyti“, – vėl juokėsi prisiminęs E. Petrauskas, dirbęs įvairiuose bankuose: SEB, perėmusiame „Hermis“, LITIMPEX banke, Šiaulių banke, Medicinos banke. Jo valiutos keityklų skaičius Palangoje vis augo – pasiekė keturis.

„Pradėjau mąstyti: kodėl turiu jiems dirbti kaip tarpininkas? Kodėl pačiam nesiėmus bankininkystės – steigti kredito uniją? Pirmosios šalyje jau buvo įsteigtos“, – pasakojo verslininkas.

Iki šiol kategoriškai neigia kaltinimus

Taigi jo iniciatyva 2004-ųjų pradžioje Palangoje buvo atidaryta Palangos kredito uniija. Vienas jos klientų, jau amžinojo atilsio Stasys Povilaitis, tapo reklaminiu veidu. Be to, E. Petrauskas sėkmingai vystė maitinimo, statybų, patalpų nuomos verslus kurorte.

„Mūsų uniija buvo labai sėkminga, tačiau, kaip ir bet kuriame sėkmingame versle, atsiranda žmonių, konkurentų, kurie nori tave sužlugdyti. Ar nejuokingai atrodo, kad viena Klaipėdos policijos viršininkė, kuriai buvo pavestas Palangos kredito unijos tyrimas, buvo Klaipėdos kredito unijos paskolų komiteto narė? – pasakojo E. Petrauskas. – Man sukurptoje baudžiamojoje byloje dėl sukčiavimo nebuvo nė vieno nukentėjusio, jokio pareiškimo. Prokurorams ir teisėjams aiškinau: „Mūsų uniija laikosi Lietuvos kredito unijų įstatymo, ne komercinių bankų įstatymo. Visi paskolų dokumentai yra uniijoje. Visos paskolos vykdomos, nevēluoja. Jokios kalbos apie tikslą apgaule savo naudai įgyti didelės vertės svetimą turtą negali ir būti.“

Užsispyręs vyras nepakluso prokurorų reikalavimams pripažinti savo kaltę – 2012 metais praleido septynis mėnesius Šiaulių tardymo izoliatoriuje – be teisės susitikti, paskambinti šeimos nariams.

„Manau tai buvo prokuroro siekis palaužti. Vėliau teismas

pripažino šį prokurorą šališku ir jį nušalino nuo bylos,“ – prisiiminė E. Petrauskas.

Apie nutartį jį paleisti sužinojo iš... televizoriaus

Apie Apeliacinio teismo sprendimą 2012 metų rugpjūtį jį paleisti iš areštinės jis sužinojo kurioziniu būdu – žiūrėdamas Šiaulių televizijos „bėgančias“ skelbimų eilutes. Viena jų sakė: „Evaldai, tu laisvas. Toks teismo sprendimas.“ Su žmona buvo sutarę, kad ji, sužinojusi teismo sprendimą dėl jo suėmimo, tokiu būdu informuos jį.

„Kai, žiūrėdamas televizorių užsieniečių kameroje, kuri, palyginti su kitomis, buvo graži ir patogesnė, staiga pradėjau rinktis savo daiktus, kiti suimtieji – tarp jų buvo ir užsieniečių – pradėjo sukioti palei smilkinius: „Žmogus išprotėjo“, – juokiasi E. Petrauskas.

Tačiau 2018 metų pradžioje Klaipėdos apygardos teismas atmetė E. Petrausko skundą ir paliko galioti 7 metų dar 2017 metais Plungės teismo priimtą nuosprendį. Kretingiškis kreipėsi į Lietuvos Aukščiausiąjį teismą ir 2018 metų pabaigoje teismas panaikino, anot pašnekovo, šį akivaizdžiai neteisėtą nuosprendį ir įpareigojo teismus bylą nagrinėti iš naujo. Šiaulių apygardos teismas 2022 metais, buvusiam Palangos kredito unijos vadovui bausmę sušvelnino ir paskyrė 4 metų laisvės atėmimo bausmę, jos vykdymą atidedant 3 metams.

„Nukentėjusių asmenų šioje byloje nebuvo, o kaltinimas paremtas, kad neva tai aš ketinau negrąžinti paskolų nors mane suimant visos paskolos buvo vykdomos pagal paskolos grąžinimo sutartis. Manau, kad teisėjams pritrūko drąsos mane ir unijos vadovus išteisinti, nes tada būtų turėjusi valstybė atlyginti dideles turtines ir neturtines žalias,“ – sakė E. Petrauskas.

2018 metų pavasarį kretingiškis bausmės atlikti buvo nuvežtas į Kybartų kalėjimą.

Kybartų kalėjime įgijo visų palankumą ir pagarbą

„Manęs kalėjimo komisija paklausė: „Kokiame būryje nori būti laikomas?“ Aš patraukiau pečiais: „Aš čia pirmą kartą. Nežinau. Noriu būti, kur ramu, kad nebūtų pavojaus gyvybei“, – pasakojo buvęs Palangos kredito unijos steigėjas.

E. Petrauską apgyvendino kartu su vadinamaisiais „darbininkais“ – nuteistaisiais, kurie sutinka dirbti. „Bachūrai“, privilegijuotieji, paprastai kalėjimuose – ir Kybartų kalėjimas nėra išimtis – nedirba.

Kretingiškiui Kybartų kalėjimo administracija pasiūlė įsidarbinti bibliotekoje.

„Svarbiausia, ir Kybartuose man pavyko gauti administracijos ir kitų nuteistųjų palankumą bei užsitarnauti pagarbą. Pasirašydamas įvairius raštus administracijai visada juos baigdavau žodžiu „pagarbiai“, nes taip buvau įpratęs pasirašyti dokumentus. Galbūt todėl administracija ir pasiūlė neblogą darbo vietą. O sukaupęs didelę patirtį, gindamas save teismuose, pradėjau ir kitus kalinius konsultuoti – net padėdavau jiems parašyti teisinius dokumentus“, – dėstė E. Petrauskas.

Jis pastebi, kad du trečdaliai atlikusių bausmę kalėjimuose vėl grįžta.

„Kalėjimo viršininkui pasakiau: „Mano byla suklastota. Nukentėjusiųjų ir padarytų žalų nėra. Lietuvos Aukščiausiasis Teismas paleis mane iš jūsų.“ O jis juokėsi: „Aš dirbu čia de-

šimt metų, bet to dar nemačiau“, – sakė E. Petrauskas.

Tačiau jis neklydo: praleidęs Kybartuose devynis su puse mėnesio 2018 metų pabaigoje išgirdo palankų sprendimą – bylą nagrinėti iš naujo.

Kai kurie teisėjai, prokurorai siuntė „žinutes“ tartis?

„Esu perėjęs visas teismų instancijas. Susidarė įspūdis, kad Lietuvos Aukščiausiojo Teismo teisėjai dirba skaidriausiai. Kai kurie žemesnių instancijų teisėjai, nagrinėję mano bylą, per tarpininkus man siuntė žinutes „tartis“. Buvęs prokuroras man pasakojo, kai kurie teisėjai ypač linkę imtis finansinių bylų. Kodėl – pagalvokite patys. Beje, ne paslaptis, kad du trečdaliai teisėjų yra buvę prokurorai – kai kurie jų, ypač dirbantys su organizuoto nusikalstamumo bylomis, turi labai didelę įtaką teisėjams“, – sakė E. Petrauskas, kurio lygtinis teistumas baigėsi praėjusių metų gruodį.

Jis apskundė Lietuvą Strasbūro Žmogaus Teisių Teismui ir skundas yra Jungtinių Tautų Organizacijoje.

„Visi teismai man kainavo daug, nors aš pats gerai išmokau atsiliepiamus, skundus rašyti – net pataisau savo advokatų atsiliepiamus ar ieškinius. 2015 metais įkūriau Kredito unijų narių asociaciją apginti kredito narių interesus. Teisybė mano gyvenime buvo, yra ir bus svarbiausia – nesu piktas ar kerštingas žmogus“, – prisipažįsta pašnekovas.

Dabar yra ieškovas pats

Jau pasibaigus daugiau kaip 14 metų trukusiai teismų karuselei dėl Palangos kredito unijos, dabar jis pats yra pareiškėjas-ieškovas dvejose bylose: prieš Kretingos rajono savivaldybę bei prieš Palangos miesto savivaldybę dėl reikalavimo nukelti jo šeimai priklausančią prekybinį kioską prie Kurhauzo.

Kaip UAB „Palangos verslo centro“ direktorius jis siekia, kad teismas įpareigotų Kretingos rajono savivaldybę nekeisti miesto centro detalaus plano, kuris numato medžių kirtimą ir automobilių statymo aikštelės panaikinimą. Pagal dabartinę Rotušės aikštės vizualizaciją aikštėje ketinama panaikinti didžiąją dalį parkavimo vietų, jas iškeliant į praplatintą aikštelę prie buvusio buitinių paslaugų kombinato ir erdvę prie Pranciškonų stadiono. Dėl to, E. Petrausko žodžiais, nesutinka ne vien jo šeima, bet ir kiti verslus aplink Rotušės aikštę plėtojantys kretingiškieji, taip pat didžioji dalis miesto gyventojų.

Svajoja parašyti knygą

Paklaustas, iš kur pas jį tiek tvirtybės ir kovotojo dvasios, buvęs Palangos kredito unijos steigėjas ir vadovas nedvejojdamas atsako: „Pirmiausia mane sportas užgrūdino. Bet, prisipažinsiu, man labai svarbus tikėjimas – kalbuosi su Dievu tiesiogiai. Aš ne tikiu, o žinau, kad yra Dievas. Tai mane stiprina. Net mano septynerių metų anūkas, atvažiavęs pas mus, vakare prieš miegą, mane ragina: „Pasimelskime. Dieve, duok mano tėveliams, seneliams visiems artimiesiems ir draugams ir mano šuniukui Stelai sveikatos“. Man tai yra tikrosios vertybės – šypsosi E. Petrauskas, svajojantis vieną dieną parašyti knygą apie savo gyvenimą.

Jis priduria: „Neslepiu, kad dar yra indėlininkų, kuriems aš, kaip buvęs Palangos kredito unijos steigėjas, dar turiu įsipareigojimų – ir planą jiems įvykdyti. Aš toks žmogus – žodžio.“



CHARMING BOUTIQUE HOTEL IN THE OLD TOWN OF VILNIUS



- 54 designer rooms and suites with exclusive comfort
- Bright 70 sq. m. conference hall, allocating up to 50 people
- Medininkai restaurant with spacious summer terrace
- Private parking



Aušros Vartų str. 6, Vilnius
hotel@stpalace.lt
 +370 5 2053255
www.stpalace.lt

Kosmetologė įspėja: SPF būtinas ne tik paplūdimyje – viena klaida gali kainuoti odos jaunystę

Daugelis vis dar mano, kad apsauga nuo saulės reikalinga tik atostogų metu ar gulint paplūdimyje. Tačiau specialistai perspėja – ultravioletinė spinduliuotė veikia mūsų odą kasdien, net kai dangus debesuotas ar didžiąją dienos dalį praleidžiame patalpose. Būtent todėl SPF kremas šiandien laikomas ne kosmetikos prabanga, o būtina kasdienės sveikatos rutinos dalimi.

„Gaivus oras Lietuvoje gali suklaidinti – nejačiame kaitros, bet ultravioletiniai spinduliai jau gali būti stiprūs ir veikia odą. O vasarą jų intensyvumas pasiekia aukščiausią lygį, todėl odai reikalinga dar ypatingesnė apsauga, kad išvengtumėte rimtų odos pažeidimų“, – **kosmetikos ir grožio prekių el. parduotuvės cosmozone.lt** ambasadorė, kosmetologė Augustė Kuzminskė.

Ji penkias paprastas priežastis, kodėl SPF turi tapti privaloma jūsų kasdieninės rutinos dalimi.



1. SPF sumažina odos vėžio riziką

Ultravioletiniai saulės spinduliai yra pagrindinė odos vėžio priežastis, nes jie tiesiogiai pažeidžia ir keičia mūsų ląstelių DNR. Statistika rodo, kad kiekvienas stiprus nudegimas saulėje padidina riziką susirgti odos vėžiu vidutiniškai 13 %.

Reguliariai naudojamas apsauginis kremas veikia kaip skydas – jis blokuoja daugiau nei 97 proc. kenksmingų UV spindulių ir padeda apsaugoti odą nuo ilgalaikių pažeidimų.

2. Didžiausias odos senėjimo kaltininkas – ne amžius, o saulė

Raukšlės, odos suglebimas, elastingumo praradimas dažnai laikomi natūralia senėjimo dalimi. Tačiau realybė kitokia.

„Net 90 proc. matomų odos senėjimo požymių, tokių, kaip raukšlės ir suglebusi oda, sukelia būtent UV spinduliuotė“, – teigia **cosmozone.lt** kosmetologė.

Saulė ardo kolageną ir elastiną – baltymus, kurie palaiko odos struktūrą ir jaunatvišką išvaizdą. Kasdien naudojamas SPF padeda išsaugoti odos struktūrą ir sulėtinti šiuos procesus.

3. Pigmentinės dėmės gali atsirasti net po trumpo pasivaikščiojimo

UV spinduliai skatina melanino gamybą, todėl atsiranda pigmentinės dėmės arba paūmėja melazma. Svarbu žinoti, kad spinduliuotė prasišverbia ir pro debesis, ir pro langų stiklą.

„Pigmentaciją gali išprovokuoti net trumpas pasivaikščiojimas su šunimi ar kavos puodelis lauko terasoje be apsaugos“, – įspėja kosmetologė Augustė.

Tai reiškia, kad oda veikiama net vairuojant automobilį ar dirbant prie lango.



4. Saulė pažeidžia ne tik odą, bet ir plaukus bei lūpas

Dažnai pamirštama, kad UV spinduliai veikia ir plaukus, galvos odą bei lūpas.

Saulė pažeidžia plauko struktūrą, todėl plaukai tampa sausi, trapūs, o dažyta spalva greičiau išblunka. Galvos oda yra itin jautri nudegimams, o lūpos neturi natūralios apsaugos nuo UV spindulių.

„Svarbu dėvėti kepurę, naudoti plaukų priemones su UV filtrais ir lūpų balzamus su SPF“, – pataria **cosmozone.lt** ambasadorė Augustė Kuzminskė.

5. Jei oda jau nudegė – svarbu veikti nedelsiant

Nudegimas saulėje yra skausmingas uždegimas, kurį lydi paraudimas, tinimas, o kartais ir pūslelės. Jei pastebėjote, kad nudegėte, imkitės šių veiksmų:

- Vėsinkite odą: tam tinka vėsus (ne ledinis) dušas arba drėgnas rankšluostis ant nudegusios vietos. **Svarbu:** nedėkite ledo tiesiai ant odos, nes tai gali dar labiau ją pažeisti.

- Drėkinkite: tepkite odą priemonėmis su alaviju arba pantenoliu, geriausia – kol oda dar drėgna po prausimosi.

- Gerkite daug vandens: nudegimas traukia skysčius į odos paviršių, todėl kyla dehidratacijos rizika.

Ko nedaryti:

- Nenaudokite riebių tepalų, aliejų ar liaudiškų priemonių (kefyro, grietinės) – jie sukuria plėvelę, kuri „užrakina“ karštį odoje ir taip gali sustiprinti uždegimą.
- Niekada nepradurkite atsiradusių pūslių, nes jos saugo nuo infekcijų.
- Venkite aptemptų drabužių.
- Nevartokite alkoholinių gėrimų.
- Ypatingai stebėkite vaikų savijautą.

Jei atsiranda pykinimas, silpnumas ar pakyla temperatūra – būtina kreiptis į medikus, siekiant išvengti saulės smūgio.

Taip pat svarbu atkreipti dėmesį į vartojamus preparatus: „Tam tikri vaistai, pavyzdžiui, antibiotikai ar hormonai, gali padidinti odos jautrumą saulės spinduliams, todėl tokiais atvejais SPF 50 naudojimas yra griežtai privalomas, norint išvengti sunkių uždegiminių reakcijų. Veidui apsaugoti reikia maždaug 1/2 arbatinio šaukštelio produkto (vadinamoji „dviejų pirštų taisyklė“), jį tepant 20 minučių prieš išeinant į lauką. Būnant tiesioginėje saulėje, apsaugą būtina atnaujinti kas 2 valandas, o jeigu mėgaujatės vandens malonumais – iš karto po jų“, – primena Augustė.

SPF – ne sezono, o kasdienis įprotis

Specialistai sutaria: SPF naudojimas kasdien yra viena paprasčiausių ir efektyviausių investicijų į odos sveikatą ir jaunystę. Nesvarbu, ar lauke debesuota, ar saulėta – ultravioletinė spinduliuotė veikia nuolat. Todėl apsauginis kremas turėtų tapti ne tik atostogų lagaminu dalimi, bet ir nuolatinio jūsų rytinės rutinos žingsniu.



1.



Veidui: **GUINOT** Youth Perfect Finish jauninamasis kremas su spalva SPF 50 – sausos, brandžios, normalios odos savininkėms, norinčioms lengvo odos švytėjimo. Krema sudėtyje esantys įkapsuliuoti pigmentai suteikia švelnų atspalvį odai. Pasirinkimas iš dviejų atspalvių – Natural ir Golden.

5.



Kūnui: **GUINOT** Longue Vie Sun stangrinamasis losjonas SPF 50+ - stiprios apsaugos priemonė apsaugo nuo kenksmingų saulės spindulių ir fotosenėjimo, padeda skatinti odos atsinaujinimą, apsaugo ir ramina, nepalieka baltų žymių.

8.



Po saulės vonių: **TOPICREM** Sun Protect dušo želė – tinka ir jautriai, sausai odai, visai šeimai. Švelni valomoji bazė valo ir drėkina odą, pašalina druskos, smėlio, chloro ir saulės filtrų likučius, mažina tempimo jausmą.

2.



Veidui: **ANNA LOTAN** kremas su spalva SPF 30 – mišrios, riebios, normalios odos savininkėms.

Pigmentuotas kremas puikiai tinka kaip makiažo pagrindas bei apsaugo nuo kenksmingų saulės spindulių. Pasirinkimas iš trijų atspalvių – Natural, Beige, Medium.

6.



Kūnui ir plaukams: **MARTOM** Sheen apsauginis aliejus SPF 15 - itin lengvos tekstūros, jūros aromatu dvelkiantis apsauginis aliejus su saulės filtrais. Padeda užtikrinti drėkinamąjį, glotninamąjį ir regeneruojamąjį poveikį, apsaugoti nuo išsausėjimo, druskų ir chloro poveikio.

9.



Po saulės vonių: **COMFORT ZONE** Sun Soul raminamasis drėkinamasis kremas veidui ir kūnui – padeda atkurti drėgmės lygį ir atgaivinti odą. Praturtintas senėjimą stabdančiomis, raminančiomis ir minkštinančiomis veikliosiomis medžiagomis.

3.



Veidui: **MARY COHR** Ingenious skaistinamasis kremas SPF 15 – kasdieniui apsaugai nuo UV spindulių bei ilgalaikiam odos drėkinimui. Maskuoja netolygumus, akimirksniu suteikia veido odai tolygų toną, sveiką spindesį bei švytėjimą. Pasirinkimas iš dviejų atspalvių – Natural ir Golden.

7.



Jautrioms vietoms: **COMFORT ZONE** Sun Soul apsauginis pieštukas SPF 50+ - priemonė puikiai pasiskirsto ant odos, palikdama nematomą apsauginį šydą. Patogi forma leidžia tiksliai tepti ant akių kontūro, lūpų, nosies ir ausų, kitų jautrių vietų – tatuiruočių, apgamų.

4.



Veidui ir kūnui: **TOPICREM** Sun Protect purškiamasis apsauginis losjonas SPF 50+ - ypač plataus spektro apsaugos nuo saulės kremas su ežiulės ekstraktu. Tinka visai šeimai (vaikams nuo 3 metų), atsparus vandeniui, nepalieka baltų žymių.

10.



Nudegus: **ANNA LOTAN** Barbados raminamoji alavijų želė - raminamoji priemonė su natūraliomis alavijų sultimis jautriai ir probleminei odai drėkinti. Galima naudoti kaip raminamąją kaukę paraudusiai, perkaitintai ar nudegusiai saulėje odai.

Pasirūpinkite saugiomis atostogomis ir vasara mūsų el. parduotuvėje **cosmozone.lt**, kurioje rasite mūsų kruopščiai atrinktus ir atstovaujamus šiuos kosmetikos prekių ženklus.

Nepamirškite pasinaudoti nuolaidos kodu **PAJURIS** ir gaukite

20 proc. nuolaidą

Viešbutis „Palangos dailė“ – erdvė tiems, kurie ieško daugiau

Kodėl patartumėte rinktis viešbutį „Palangos dailė“?

„Palangos dailė“ žmonės renkasi dėl ypatingos atmosferos: čia alsuoja kūryba, nėra jokių barjerų ar oficialumo. Tai vieta, kur gali jaustis laisvai – ar esi menininkas, ar tiesiog mėgstantis laisvą atmosferą žmogus. Išskirtinumas slypi ne tik jaukiame, kūrybinę istoriją menančiame interjere, eksponuojamuose menininkų paveiksluose, bet ir santykiuose su žmonėmis. Pas mus kiekvienas sutinkamas kaip laukiamas svečias, o ne šiaip tik klientas.

Koks yra jūsų statistinis svečias?

„Palangos dailė“ traukia labai įvairius žmones – tiek menininkus, tiek tuos, kurie nori pabėgti nuo kasdienybės į kitokią aplinką. Mūsų erdvė atvira visiems. Visgi dažniausiai šie viešbutį renkasi žmonės, ieškantys ne triukšmingo kurorto šurmulio, o prasmingesnio, lėtesnio poilsio. Jiems artimi pokalbiai apie kultūrą, meną, miesto gyvenimą, tačiau kartu



svarbus ir paprastas buvimas – pušys už lango, jūros artumas, erdvė tylai. Laikui bėgant tikrai pradeda formuotis savita bendruomenė – sugrįžtantys svečiai, kuriems svarbios įgytos pažintys, bendros idėjos. Tokie ryšiai džiugina labiausiai.

Ar „Palangos dailė“ dirba visus metus?

Viešbutis „Palangos dailė“ atsidaro pavasarį ir aktyviai veikia visą šiltąjį sezoną. Vasarą čia itin gyvas kultūrinis ir kūrybinis gyvenimas – vyksta parodos, rezidencijos, susitikimai, renginiai, o pats viešbutis tampa atvira, gyva erdve tiek poilsiautojams, tiek menininkams.

Vėlyvą rudenį ir žiemos laikotarpiu viešbutis iš dalies užsidaro, tačiau išlieka galimybė apsistoti, naudojantis savarankiško įsiregistravimo sistema. Šį laikotarpį dažniausiai pasirenka ramesnio poilsio, individualaus darbo ar kūrybinių rezidencijų svečiai, vertinantys tylą, pajūrio tuštumą ir lėtesnį Palangos ritmą.

Kokie svečių atsiliepimai labiausiai įsidėmi?

Labiausiai įstringa svečių pasidalijimai apie patirtį, o ne apie paslaugas. Dažnai žmonės mini, kad čia jautėsi kaip „namuose“ arba kad viešbutis juos netikėtai įkvėpė. Ypač džiugina atsiliepimai, kuriuose pasakojama apie atsitiktinius, bet reikšmingus nutikimus – pokalbį su menininku, netikėtą pažintį su kūrėju ar bendraminčiu, ar tiesiog tylų rytą tarp pušų, leidusį sustoti ir į poilsį pažvelgti giliau.

Ar svečiai turi galimybę dalyvauti kūrybiniame procese jūsų viešbutyje? Kaip?

Taip, ir tai yra viena iš esminių „Palangos dailės“ stiprybių. Viešbutyje veikia kūrybinės dirbtuvės, kuriomis svečiai gali naudotis ir patys – tiek individualiam darbui, tiek kūrybiniams bandymams. Tačiau bene įdomiausia patirtis – galimybė matyti gyvą kūrybos procesą iš arti.

Kūrybinėse dirbtuvėse jau beveik metus dirba žinomas menininkas Robertas Narkus, kurio kūryba garsina Lietuvą tarptautiniame kontekste. Be to, viešbutyje galima išvysti tuo metu eksponuojamas parodas, prisijungti prie rezidencijų ar





terpė menininkams iš Lietuvos ir užsienio. Tai padeda Palangai formuotis ne tik kaip kurortui, bet ir kaip gyvam, šiuolaikiškam kultūros miestui.

„Palangos dailė“ – tai vieta, kur menas nėra atskira veikla ar renginys. Jis čia gyvena kasdienybėje: koridoriuose, pokalbiuose, tyloje. Ir būtent tai, daugelio svečių akimis, yra didžiausia šios vietos vertė.



plenerų metu vykstančių įvairių veiklų.

Vasaros sezonu organizuojamos interaktyvios edukacijos, pokalbiai su viešbutyje įsikūrusiais ir kuriančiais autoriais: mados kūrėjais „Zefyras“, „Joor Vintage“, menininkėmis Audra Deltuvienė, Linara Vaičiienė, parfumerijos eksperte Edita Vigelyte, o jų kūrybą – mados objektus, meno kūrinius, parfumeriją – galima įsigyti vietoje. O kartais kūryba vyksta visai spontaniškai – prie pusryčių stalo viešbutyje veikiančios kavinės „Studija Cafe“ terasoje.

Ką dar svarbu žinoti Palangos svečiams?

Svarbu paminėti, kad „Palangos dailė“ priklauso Lietuvos dailininkų sąjungai, todėl čia nuolat kuriama ir palaikoma



Klaipėdos Karalienės Luizės jaunimo centras – jaunųjų talentų namai

Klaipėdos Karalienės Luizės jaunimo centras – tai vieta, kur kasdien gyvena kūryba, juokas ir smalsumas. Čia susitinka daugiau kaip 1300 vaikų ir jaunuolių, kurie nori išbandyti save įvairiose veiklose: nuo muzikos, šokio, teatro ir dailės iki keramikos, fotografijos, kūrybinio rašymo, žurnalistikos, kulinarijos-konditerijos ar net lėkščių-svydžio. Centro šūkis „Atverk duris savo talentams!“ čia nėra tik gražūs žodžiai – tai kasdienybė, kurioje kiekvienas gali atrasti savo mėgstamą veiklą ir būti savimi.

Direktorius Ramūnas Kaubrys sako, kad KKLJC misija – padėti vaikams augti kūrybiems, drąsiems, smalsiems ir pasirengusiems gyvenimui. Čia laukiami visi nuo ketverių iki aštuoniolikos, o neformaliojo ugdymo atmosfera suteikia laisvę: vaikai bendrauja atviriau, lengviau randa bendraminčių, drąsiau išbando naujus dalykus. Rašydami mokosi jausti, tapydami – matyti, prisiliedami prie teatro meno – įsivaizduoti, o kasdienis pedagogų rūpestis stiprina mokinių savivertę ir pasitikėjimą. Neformalusis ugdymas – tai ir tvaraus ugdymo sinonimas, ir patvirtinimas, kad išugdyti gebėjimai, savivertė, drąsa būti savimi yra ilgalaikiai. KKLJC – darini, inovatyvi ir atvira organizacija, ugdomi asmenybę, kuriančią ateities visuomenę.

KKLJC veiklų populiarumas kalba pats už save: šokių studijos „Vijurkas“, „Junga“, „Inkarėlis“, „Aurora“, teatro studijos „Aušra“, „Svajonė“, „Trepė“, dainavimo studija „Keberioškė“, gitaros studija „Fila Maris“, dailės, keramikos, akvarelės studijos – visur verda gyvenimas. Vokalo studijoje „Belcanto“ susiburia ypatingai įvairi bendruomenė – čia dainuoja daug tautinių mažumų vaikų. O šeštadieniniai užsiėmimai – „Šeštadienio dirbtuvėlės“ ir „Anglų kalbos mokyklėlė“ – kasmet pritraukia vis daugiau norinčių.

Papildoma veikla vaikams padeda ne tik atsipalaiduoti, bet ir gerina jų akademinius rezultatus – ugdo kantrybę, susikauptimą, laiko planavimą, mažina įtampą. Kaip sako direktorius: „Kiekvienas vaikas turėtų lankyti bent dvi popamokines veiklas. Tai padeda auginti ir asmenybę, ir vertybes.“

Centro mokinių pasiekimai – įspūdingi: jie pelno prizines vietas ir laureatų diplomus konkursuose ne tik Lietuvoje, bet ir visame pasaulyje – nuo Latvijos ir Kroatijos iki Japonijos, Australijos ar JAV. Taigi, Klaipėdoje veikia stipri, įkvepianti kūrybinė mokykla, kurioje talentai nėra ignoruojami – jie auginami. To įrodymas ir 2025 m. Klaipėdos miesto Metų mokiniu tapęs KKLJC Teatro studijos „Svajonė“ mokinys Dominykas Adomaitis.

Jaunimą ugdo būrys talentingų pedagogų, tarp jų ir Regina Vindžigalskienė, išrinkta 2025 m. Metų mokytoja Klaipėdoje, jau daugelį metų auginanti dainininkus, kurie tampa „Dainų dainelės“ laureatais. Jos mokiniai gerai žinomi ne tik mieste, bet ir respublikiniuose konkursuose. Kita išskirtinė asmenybė – Rima Spalinskienė, tautinės muzikos ansamblio „Ralis“ mokytoja ekspertė, 2025 m. pelniusi Gabrielės Petkevičaitės-Bitės medalį „Tarnaukite Lietuvai“. Šis apdovanojimas skiriamas už svarų indėlį kuriant pilietiškumą ir kultūrinį sąmoningumą. Mokytoja ekspertė, režisierė Audra Lenkauskienė už reikšmingus pedagoginės veiklos rezultatus ir jų sklaidą šalyje buvo apdovanota Klaipėdos miesto Tarp-tautinės mokytojų dienos šventėje LR Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos ministrės padėka.

Jaunimo centro veiklos – ne tik repeticijos ar konkursai, bet ir galimybė pažinti pasaulį per kultūrinės, meninės ir edukacinės keliones. „Centro šokių, muzikos ir teatro studijos mokiniai kviečiami į tarptautinius festivalius, šimtmečio

ir regionines Dainų šventes, konkursus visoje Europoje, šventinius pasirodymus Seime, Prezidentūroje ir Lietuvos miestų renginiuose. Daugeliui vaikų tai tampa pirmąja kelione į užsienį, pirmąja scena, pirmuoju dideliu iššūkiu, kuris ugdo savarankiškumą, pasitikėjimą savimi ir kultūrinį suvokimą“, – sako direktorius Ramūnas Kaubrys.

Šiandien centre mokosi 1344 mokiniai, o ugdymui siūloma 32 neformaliojo švietimo programos. Naujų veiklų tarpe – keramikos, fotografijos, kūrybinio rašymo ir žurnalistikos studijos, kulinarijos-konditerijos studija, šeimų programos „Šokim su mama“, „Šokim su šeima“, „Anglų kalbos mokyklėlė“ ir lėkščiasyvdžio būrelis. Centre nuolat atsiranda naujų veiklų, o erdvės atnaujintos modernia įranga, multimedija, profesionaliu sceniniu apšvietimu ir muzikiniais instrumentais. Siekiama, kad būtų saugu, jauku ir patogu visiems – taip pat ir žmonėms su negalia.

Karalienės Luizės jaunimo centras aktyviai prisideda prie miesto kultūros gyvenimo. Direktoriaus Ramūno Kaubrio iniciatyva įsteigtas Kultūrinės ir akademinės raiškos skyrius organizuoja svarbias klaipėdiečių moksleivių šventes: „Pirmąją pamoką“, Mero priėmimus gabiausiems mokiniams, Paskutinį skambutį abiturientams, Šimtukininkų apdovanojimus, taip pat koordinuoja Lietuvos mokinių dalykinių olimpiadų, konkursų ir kitų renginių Klaipėdos mieste etapus, rengia laureatų pagerbimo šventes.

Šiomet KKLJC minės net tris svarbius jubiliejus: Karalienės Luizės 250-ąją gimtadienį, istorinio pastato Puodžių gatvėje 135-metį bei paties Karalienės Luizės jaunimo centro 35-metį. Įvairūs renginiai, parodos, kūrybinės akcijos, tradicinė Karalienės Luizės atminimo medalių įteikimo šventė, konferencija – viskas bus skirta šioms progoms įprasminti. Direktoriaus Ramūnas Kaubrys sako: „Norime, kad kiekvienas mūsų ugdytinis didžiutuotųsi savo miestu, drąsiai svajotų ir kūrybiškai atrastų savo kelią. Karalienės Luizės jaunimo centras – vieta, kur susitinka tradicija ir ateitis.“

2026-ieji taps metais, kai bendruomenė ne tik švęs jubiliejus, bet ir žvelgs į priekį. Ateities siekis aiškus: suteikti vaikams ir jaunimui galimybių kurti, atrasti save ir atstovauti Klaipėdai Lietuvoje ir pasaulyje, nes būtent čia, šiuose namuose, kur susitinka tradicija ir ateitis, prasideda didelės istorijos.





„Muzikos vakarai kurhauze“ – išskirtinės muzikinės patirtys Palangoje ištisus metus

Palangos kultūros centras kviečia gyventojus ir miesto svečius į unikalius muzikinės patirties vakarus, kurie vyksta ne tik vasaros sezono metu, bet ištisus metus. Nuo 2018 metų šią tradiciją kuria koncertų ciklas „Muzikos vakarai kurhauze“, suburiantis profesionalios muzikos mylėtojus, menininkus ir smalsius kultūros lankytojus, siekiančius gilios, autentiškos meninės patirties.

Palangos kultūros centro kultūrinės veiklos vadybininkė Indrė Žvikaitė pasakoja, kaip gimė šis ciklas, kodėl pasirinkta būtent Kurhauzo erdvė ir kokią meninę patirtį jis suteikia miestui.

Nuo idėjos iki Kurhauzo

Palangos kurortui 2015-ieji buvo išskirtiniai, nes būtent tais metais atkurtame istoriniame kurhauze savo veiklą pradėjo Palangos kultūros centras, tais pačiais metais kurorto simbolis praturtėjo nauju muzikos instrumentu – fortepijonu „Bechstein“. Tada gimė ir pirmasis profesionalių atlikėjų koncertų ciklas „Kurhauzo ruduo“, surengtas spalio – lapkričio mėnesį. Augant profesionalios muzikos renginių poreikiui Palangoje ir siekiant nuoseklios, aukštos meninės vertės programos publikai pristatyti ne tik vasaros sezono metu, bet ir visus metus 2018 metais savo muzikinę kelionę pradėjo koncertų ciklas „Muzikos vakarai kurhauze“. Buvo svarbu sukurti tęstinį ciklą, kuris turėtų aiškią kokybės kartelę ir atpažįstamą meninę kryptį, – sako Indrė Žvikaitė.

Pasirinkimas surengti ciklą būtent Kurhauzo koncertų salėje neatsitiktinis: „Tai istoriškai ir kultūriškai svarbi Palangos erdvė, šiandien veikianti kaip miesto kultūros centras. Ši koncertų salė pasižymi puikia akustika ir infrastruktūra, tinkama kamerinei, klasikinei bei akustinei muzikai. Kamerinis salės mastelis leidžia išlaikyti artimą ryšį tarp atlikėjo ir klausytojo, o pati erdvė suteikia koncertams papildomą kultūrinį ir emocinį kontekstą. Tai ypatingai vertina profesionalūs muzikai – čia jie gali ne tik kokybiškai pristatyti programą, bet ir užmegzti gyvą, tiesioginį dialogą su klausytoju.“



Muzikinės jungtys

„Muzikos vakarai Kurhauze“ – tai daugiau nei koncertai. Tai nuosekliai kuriojamas meninių vakarų ciklas, kuriame muzika tampa platesnės patirties centru. Greta profesionalios muzikos programų čia natūraliai jungiami ir kiti meniniai elementai – šokis, vizualieji menai, sceninis žodis, tarpdisciplininiai sprendimai,

praplečiantys tradicinio koncerto ribas. F. Šopeno preliudai suskamba kartu su profesionalios aktorės skaitomais kompozitoriaus mylimosios atsiminimais, baroko epochos muzika netikėtai suskamba džiaz stiliuje, o pasaka apie tris paršius atgimsta su kameriniu orkestru“, – sako kultūrinės veiklos vadybininkė.

Šis ciklas Palangai neša kokybiškos, gyvos kultūros nuotaiką ištiesus metus: „Tai erdvė leidžianti susitikti su profesionaliu scenos menu ne festivalio formatu, o koncentruotais, išgrynintais vakarais. Per metus surengiami vos aštuoni koncertai, todėl kiekvienas jų formuojamas kaip išskirtinis meninis įvykis. Programose – profesionalūs Lietuvos ir užsienio atlikėjai, netikėtos sudėtys, klasikinės, džiaz ir tarpdisciplininės muzikos dialogai. Siekiant įtraukti kuo įvairesnę auditoriją, programose dominuoja ne tik rimtoji akademinė muzika, bet ir teatralizuoti koncertai visai šeimai. Pernai gruodžio mėnesį anšlaginėje kurhauzo salėje sėkmingai pristatyta naujausia V. Prudnikovo opera vaikams „Batuotas katinas“, kurioje prie karaliaus gvardijos dainuoti ir šokti prisijungė ir Palangos mokyklų mažieji dainorėliai.“

Patiks ir gurmanams, ir smalsuoliams

„Ciklas orientuotas į plačią auditoriją – tiek patyrusius klasikinės muzikos klausytojus, tiek smalsius kultūros lankytojus, kurie ieško gilesnės meninės patirties“, – aiškina Indrė Žvikaitė. Nuo 2018 metų koncertų cikle programas pristatė žymūs Lietuvos ir užsienio atlikėjai: Valstybinis Vilniaus kvartetas, Lietuvos kamerinis orkestras, kompozitorius Giedrius Kuprevičius, Alexander Paley kamerinis ansamblis, Šv. Kristoforo kamerinis orkestras, Kęstučio Vaiginio džiaz kvartetas su Niujorko džiaz „Grammy“ nominantu Jonathan Blake bei kiti. Taip pat į programą įtraukiami jaunieji,

talentingi atlikėjai, kurie dar tik skinasi savo kelią didžiosiose Europos ir pasaulio scenose, pvz., Trio Agora, pianistė Simona Zajančauskaitė, smuiko virtuožė Ieva Pranskutė.

Kuriamas artimas ryšys su bendruomene

Koncertų ciklas per kelis metus jau užsiaugino savo auditoriją. „Šie muzikos vakarai telkia klausytojus, kurie ieško ne vien renginio, o pilnesnio kultūrinio išgyvenimo – gyvo atlikimo, išskirtinės idėjos ir meninės visumos. Kiekvienas vakaras čia formuojamas kaip savitas įvykis ir kvietimas tapti augančios „Muzikos vakarų kurhauze“ bendruomenės dalimi. Bendruomenės įtraukimą stiprina ir prieinama kainodara, nuolaidos įvairioms socialinėms grupėms, partnerystės su vietos įstaigomis. Taip pat svarbus gyvas ryšys – koncertų pristatymai, pokalbiai su atlikėjais, teminės programos, kurios leidžia klausytojui jaustis ne stebėtoju, o dalyviu. Kai kuriose koncertų programose įtraukiami ir Palangos jaunieji talentai“, – akcentuoja I. Žvikaitė.

Artimiausi koncertai

Artimiausiose šių metų ciklo koncertuose klausytojų laukia stilistiškai įvairios ir konceptualios programos. Kovo 29 d. publikai bus pristatytas Kęstučio Vaiginio tarptautinio džiaz kvarteto projektas, kuriame originalios improvizacinės kompozicijos susitinka su M. K. Čiurlionio muzikos inspiracijomis. Balandžio 17 d. ciklą pratęs šiuolaikinė gitaros ir akordeono dueto programa „From Trance to Dance“, jungianti elektroninės ir gyvos muzikos energiją.

Ilgai ir laimingai

„Ateityje sieksime toliau stiprinti ciklo meninę kryptį ir atpažįstamumą nacionaliniu mastu, plėsti tarptautinių atlikėjų ir tarpdisciplininių projektų dalį programoje. Taip pat svarbus nuoseklus publikos auginimas – kad „Muzikos vakarai kurhauze“ būtų atpažįstami kaip kokybės ženklas ir patikima meninė platforma. Ilgalaikis tikslas – išlaikyti ciklo išgrynintą formatą: nedidelę apimtį ir aukštą meninį lygį, kartu plečiant bendradarbiavimą su kūrėjais, festivaliais ir tarptautiniais partneriais“, – reziumuoja Indrė Žvikaitė.

Gintaro Januševičiaus ir Aldo Kazlausko nuotraukos

Palangos senojoje gimnazijoje – pirmasis PE-STEAM centras Lietuvoje

Palangos senoji gimnazija yra viena iš nedaugelio Lietuvos mokyklų, kurios, dalyvaujamos Lietuvos tūkstantmečio mokyklų projekte, išsikėlė sau iššūkį – PE-STEAM, kitaip tariant, jau gana įprastą menų, matematikos ir gamtos mokslų integravimą papildyti fizinio ugdymo veiklomis. Palangos senoji gimnazija ilgą laiką garsėjo kaip filologų kalvė, dabar jau gerą dešimtmetį džiaugiasi ir gamtos mokslų ugdymo galimybėmis bei rezultatais. Šalia akademinių pasiekimų sportas ir sveikata gimnazijoje visada buvo reikšmingi, o fizinio ugdymo mokytojai visada aktyviai dalyvavo bendruomenės gyvenime ir asmenybės ugdymo procesuose. Naujos idėjos, kaip integruoti menus, matematiką ar gamtos mokslus su fiziniu ugdymu, tapo išskirtinėmis ugdymo patirtimis visai bendruomenei. 2025 m. spalio mėnesį gimnazijos kieme atidarytas PE-STEAM centras. Naudotis šiuo centru galės ne tik gimnazistai – čia laukiami visi Palangos 7–12 klasių moksleiviai.

Jau dabar mokiniai, atlikdami integruotas fizinio ugdymo ir STEAM veiklas, gali naudotis specifinėmis priemonėmis: apšviestos ir temperatūros matuokliais, terminiu anemometru su mobiliąja aplikacija, tachometru, fotovoltiniais moduliais, pulsoksimetrais, žingsniamačiais, kraujospūdžio matuokliais, „Arduino“ elektronikos rinkiniais, infraraudonųjų spindulių termovizoriumi, dronu su kamera ir kitomis priemonėmis. Tokios integracijos tikslas – ugdant mokinius padėti suprasti fizinę sveikatą ir judėjimą ne kaip atskirą,





su mokslu menkai susijusią discipliną, bet gilinti suvokimą, kad mokslas ir sportas kartu šiuolaikinio žmogaus pasaulyje atveria labai įdomias proto ir judėjimo jungtis, leidžia analizuoti reiškinius pasitelkiant ne tik teoriją, bet ir atliekant praktinius tyrimus, sisteminant duomenis. Kitaip tariant, mokslas netrukdo sportui, o sportas – mokslui.

Šis PE-STEAM centras – išskirtinis ir kol kas vienintelis tokio pobūdžio centras Lietuvoje, kryptingai jungiantis fizinį ugdymą su STEAM mokslų tyrimais. Tai ne tik moderni infrastruktūra, bet ir nauja ugdymo filosofija, kai mokymasis perkeliamas į kitą lygmenį – iš klasės suolo į aktyvų, tyrimais ir patyrimais grįstą pažinimą. Čia mokiniai tampa ne pasyviais informacijos gavėjais, o tyrėjais, analitikais, kūrėjais, gebančiais kritiškai mąstyti ir pritaikyti žinias praktiškai.

Centro veikla papildo ir sustiprina aukštus gimnazijos

akademinis pasiekimus, suteikdama jiems dar daugiau turinio, šiuolaikiškumo ir aktualumo. Integruotos veiklos padeda atsiskleisti skirtingiems mokinių talentams – tiek tiems, kurie stiprūs sporte, tiek tiems, kurie linkę į tiksluosius ar gamtos mokslus. Tokia sinergija kuria pridėtinę vertę visai bendruomenei ir stiprina mokyklos, kaip inovatyvios bei pažangios ugdymo įstaigos, įvaizdį.

Būtent dėl šios drąsios ir novatoriškos krypties gimnazija tampa matoma ir patraukli visos Lietuvos mastu – kaip mokykla, kuri ne tik seka šiuolaikinėmis ugdymo tendencijomis, bet ir pati jas kuria. PE-STEAM centras liudija, kad aukšti pasiekimai gali būti derinami su kūrybiškumu, tyrinėjimu, o mokymasis – tapti įkvepiančia, prasminga ir ateitį kuriančia patirtimi.

Palangos senosios gimnazijos inf.

Erasmus+ veiklų nauda Palangos Vlodo Jurgučio progimnazijos mokiniams: įtrauktis ir tvarumas kaip kasdienė mokyklos kultūra

Mokykla vaikui – ne tik pamokos. Ypač naujai atvykusiam mokiniui tai yra nauja erdvė, nauji žmonės, naujos taisyklės ir kartais nedrąsa: „Ar aš čia pritapsiu?“ Būtent todėl tvarumo tema, kai ji įgyvendinama per patirtines, bendruomeniškas veiklas, tampa itin galingu įtraukties įrankiu. Palangos Vlodo Jurgučio progimnazijoje įgyvendinamas Erasmus+ projektas „Tvarumo integracija ugdymo procese: strategijos, įveiklinančios naujus mokinius saugoti aplinką“ yra geras pavyzdys, kaip tvarumas gali virsti ne šūkiu, o kasdiene praktika, padedančia mokiniams jaustis priimtiems, matomiems ir reikalingiems. Projektas finansuojamas iš Europos Sąjungos lėšų.

Projekte akcentuojamos veiklos, susijusios su atliekų mažinimu, tekstilės panaudojimu, klimato kaitos švietimu, rūšiavimo pagrindais, skaitmeninių priemonių naudojimu, bendruomenės įtauktimi. Mokiniai mokosi ne „apie tvarumą“, o gyventi tvariau. Jau mokslo metų pradžioje pirmokai, kaip naujai atvykę į progimnaziją mokiniai, anglų kalbos neformaliojo švietimo užsiėmimų metu persikelia į progimnazijos kiemą, kuriame mokosi ne tik anglų kalbos, bet ir atlieka „Šiukšlių safari“, klasifikuodami rastas šiukšles anglų kalba (paper, plastic, glass, metal ir kt.). Šios veiklos idėja buvo parsivežta progimnazijos pedagogų iš Kroatijos mokyklos.

Projekto veiklos yra vykdomos ne tik progimnazijos erdvėse, bet įtraukiant ir Palangos kultūros įstaigas ir erdves. Itin aktyviai ši praktika taikoma Kroatijos mokyklose. Palangos Vlodo Jurgučio progimnazijos pedagogai organizuoja tvarius užsiėmimus kartu su Palangos burmistro dr. Jono Šliūpo muziejumi. Mokinių tikslinė grupė, kuri yra sudaryta iš mokinių,

atvykusių į progimnaziją per pastaruosius metus, minėtame muziejuje gamino žaislus iš ekologiškų žaliavų, derindami jas su gamtinėmis medžiagomis (kaštonais, lapais, kankorėžiais ir pan.). Muziejuje vykusio kūrybinio edukacija su karikatūristu Ramūnu Vaitkumi sustiprino dar vieną labai svarbų įtraukties aspektą – pagarbų santykį. Mokiniai mokėsi ne tik šaržo meno, bet kartu ribos, kaip juokauti neįžeidžiant, kaip priimti kitokius bruožus ir nesityčioti. Šaržus papildė ir tvarumo žinute – daugkartiniai puodeliai, rūšiavimo simboliai, dviračiai, augalai tapo kūrybiška integracijos forma: pažįstu tave, matau tave, gerbiu tave. Tvarumas projekte nėra „atskira tema“. Jis jungiamas su skirtingais mokomaisiais dalykais, nes į projektą yra įsitraukę visi pedagogai. Į formalųjį ugdymą integruojamos ne tik tvarumo temos, bet ir Jungtinių tautų darnaus vystymosi 17 tikslų. Projekto veiklos užtikrina svarbią naudą mokiniams – jie pradeda matyti, kad jų kasdieniai sprendimai turi pasekmes, o tai yra pilietiškumo pagrindas.



Loreta Dumčienė, pradinio ugdymo mokytoja metodininkė, kūrybinės tvarumo su moliu dirbtuvėse

Projekte numatytos ir įgyvendinamos tarptautinės patirtys padeda progimnazijai stiprėti „iš vidaus“. 2025 metų rudenį mokytojų komandos dalyvavo darbo šešėliavime ir kursuose Kroatijoje. Iš ten parsivežtą 8 „R“ principų integracijos modelį į kūrybines dirbtuves, kuriose mokiniai supažindinami su žiedine ekonomika, taikė pradinio ugdymo mokytoja metodininkė Loreta Dumčienė. Anglų kalbos vyr. mokytoja Eglė Gūžienė anglų kalbos pamokas integravo su gamtos mokslais, 3D projektavimu, informacinėmis technologijomis ir darnaus vystymosi tikslu „Gyvybė po vandeniu“. Anglų kalbos mokytoja Viktorija Reimontaitė-Tham ir anglų kalbos mokytoja metodininkė Raimonda Baltmiškė organizavo „Ekologinio sąmoningumo forumą“, kuris yra tradicinis Kroatijos mokyklose.

Jo metu mokiniai ekologines idėjas pristato kaip antreprenieriai. Vokiečių kalbos mokytoja metodininkė Edita Petrušonytė pažymėjo, kad tarptautiniuose mokymuose atnaujintos žinios apie mišrių grupių darbą, kai nauji mokiniai įtraukiami į bendras komandas, tapo vertingu įrankiu sėkmingesnei mokinių integracijai į progimnazijos bendruomenę. Jau penktus metus Palangos Vlado Jurgučio progimnazijos mokiniai dalyvauja pajūrio ir pušyno švarinimo veikloje „Palanga Clean up Study“, kurios metu yra renkamos šiukšlės net 10 km pajūrio ruože. Mokiniai jas rūšiuoja, sveria ir įvertina, kuo labiausiai yra užterštas paplūdimys, kopos ir pušynai šalia jų. Ši, jau tradicine tapusi veikla, kuria jautrų santykį ne tik su gamta, artima gyvenamąja veikla, bet ir prasmingai padeda į progimnaziją atvykusiems naujiems mokiniams susibendrauti su progimnazijos bendruomenės senbuviais. Kūrybiškai taikant įvairius metodus ir aiškias strategijas, įtrauktis tampa ne „geros valios projektu“, o nuoseklia progimnazijos praktika.

Svarbi ir dažnai nuvertinama įtraukties dalis – galimybė palikti savo ženklą mokykloje. Projekto logotipas buvo sukurtas pačių mokinių: idėjos gimė anglų kalbos pamokose, o techninis įgyvendinimas vyko kartu su informatikos mokytoju ekspertu Osvaldu Valiuku.

Projektas natūraliai neapsiriboja progimnazijos erdvėmis. Jo veiklą žemėlapis plečiasi. Projekto tikslinės grupės mokiniai dalyvavo Jaunimo tvarumo festivalyje LITEXPO ir gavo tai, ko dažnai trūksta tvarumo ugdyme: įkvėpimą ir realius sprendimus. Tokios išvykos naujai į progimnaziją atvykusiems mokytis mokiniams tampa ir „socialiniu šuoliu“: bendras kelias, bendra patirtis, bendri išpūdžiai. Neseniai projekto iniciatyvinė mokytojų grupė sukvietė bendraminčius kolegas ir mokinius iš įvairiausių respublikos vietų į respublikinę apskritojo stalo diskusiją „Lyderystė tvarumui: mokinių integracija ir aplinkosauginio ugdymo sprendimai mokykloje“. Įtrauktis ir tvarumo klausimai tapo bendrainiciatyvių pedagogų tema, kurioje buvo dalijamasi gerąja patirtimi, ieškoma sprendimų, stiprinamos universalūs dizaino taikymo, mentorystės, pokyčių valdymo, ugdymo diferencijavimo kompetencijos. Dalyvaudami tokiuose renginiuose mokytojai gauna naudą ne vien iš pavienių veiklų ar mokymų, bet ir iš stiprėjančios visos švietimo bendruomenės.



Edita Petrušonytė, vokiečių kalbos mokytoja metodininkė, Eglė Gūžienė, anglų kalbos vyr. mokytoja, Loreta Dumčienė, pradinio ugdymo mokytoja metodininkė, Kroatijos Split mieste



Raimonda Baltmiškė, anglų kalbos mokytoja metodininkė ir Viktorija Reimontaitė - Tham, anglų kalbos mokytoja, supažindinamos su edukacinių ir kultūrinių erdvių įveikimo galimybėmis Kroatijos Nin mieste integruojant tvarumo temas

Šio projekto patirtys rodo, kad tvarumas ir įtrauktis vienas kitą sustiprina. Mokiniai greičiau integruojasi dalyvaudami ryšio kūrimo žaidimuose, komandinėse, mišrioje, prasmingose veiklose be vertinimo, užtikrinančiose saugų emocinį klimatą formuojant praktinius tvarumo įgūdžius: rūšiavimo, atsakingo vartojimo, „8 R“ principų taikymo, ekologinių idėjų sklaidos. Visa tai stiprina mokymosi motyvą, savivertę, kai atrandamos savos stiprybės ir prisidedama prie bendro tikslo.

Palangos Vlado Jurgučio progimnazijoje jungiamas mokymasis su prasmingu veikimu, o naujai atvykęs mokinys ne prisitaiko, o tampa bendruomenės dalimi, kuri kuria žalesnę ir draugiškesnę ateitį kartu.

Raimonda Baltmiškė, anglų kalbos mokytoja metodininkė



Viktorija Reimontaitė - Tham, anglų kalbos mokytoja, Osvaldas Valiukas, informacinių technologijų mokytojas ekspertas, Raimonda Baltmiškė, anglų kalbos mokytoja metodininkė, su lektoriais ir mokytojais iš Kroatijos Nin miesto

Paukščių stebėjimas Baltijos jūros pakrantėje

Paukščiai – pirmieji pavasario pranašai. Kiekvieną pavasarį į Baltijos pakrantę sugrįžta tūkstančiai migruojančių paukščių rūšių. Jų balsai ir judėjimas danguje primena, kad gamta atgyja. Tai puikus metas išeiti į gamtą ir stebėti sugrįžtančius paukščius jų natūralioje aplinkoje.

Paukščių stebėjimas
– patirtis visiems
metų laikams

Paukščių stebėjimas – viena įdomiausių ir vis labiau populiarėjančių gamtos turizmo rūšių. Baltijos pakrantė tam siūlo išskirtines sąlygas. Tikri stebėjimo spektakliai vyksta pavasarį ir rudenį, kai migracijos metu tūkstančiai paukščių čia apsisotja pailsėti ir pasimaitinti prieš tęsdami tolimą kelionę.

Vasarą pakrantėse peri daugybė rūšių, o dėl švelnaus pajūrio klimato kai kuriuos sparnuočius galima sutikti net ir žiemą. Tad kiekvienas metų laikas čia turi savų atradimų.

Tarptautinis
maršrutas –
vienijantis Lietuvos ir
Latvijos pajūrį

Siekdami atskleisti šio regiono potencialą tvariai ir patraukliai, Klaipėdos rajono turizmo informacijos centras kartu su partneriais iš Liepojos ir Pietų Kuržemės savivaldybių įgyvendina 2021–2027 m. Interreg VI-A Latvijos ir Lietuvos programos projektą „Paukščių stebėjimo tinklas Pietų Baltijos pakrantėje“ (Nr. LL-00022).

Projekto metu kuriamas tarptautinis paukščių stebėjimo maršrutas, apimantis net 18 stebėjimo vietų. Tai galimybė keliautojams patirti paukščių įvairovę skirtingose pakrantės





teritorijose ir atrasti naujas, iki šiol galbūt nepažintas vietas.

Moderni infrastruktūra – dar artimesnei pažinčiai

Dreverno apžvalgos bokšte, Tyrų pelkės paukščių stebėjimo bokštelyje Kliošių kraštovaizdžio draustinyje ir Plazės ežero paukščių stebėjimo bokštelyje Karklėje jau įrengti stacionarus žiūronai. Jie leidžia lankytojams patogiai ir saugiai stebėti paukščius jų natūralioje aplinkoje.

Norintiems paukščius pamatyti dar iš arčiau, profesionalius monoklius ar žiūronus galima išsinuomoti Klaipėdos rajono turizmo informacijos centre, J. Gižo etnografinėje sodyboje Drevernoje bei Pajūrio regioninio parko lankytojų centre.

Planuojant išvyką pravers interaktyvus paukščių stebėjimo kalendorius, skelbiamas Klaipėdos rajono turizmo informacijos centro interneto svetainėje. Jame pateikiama informacija, kokias rūšis geriausia stebėti skirtingais metų laikais. Taip pat rasite informacijos apie pajūryje sutinkamus paukščius bei ornitologo patarimų, kurie padės tinkamai pasiruošti išvykai į gamtą.

Prieš vykdami stebėti paukščių, galite apsilankyti Klaipėdos rajono turizmo informacijos centre Gargžduose. Čia laukia interaktyvios veiklos: virtuali pažintis su dažniausiai sutinkamomis paukščių rūšimis, galimybė „praskristi“ virš Klaipėdos rajono vietovių ar sudėlioti paukščių tematikos dėlionę.

Šis straipsnis parengtas įgyvendinant projektą „Paukščių stebėjimo tinklas Baltijos jūros pakrantėje“, kurį finansuoja Europos Sąjungos 2021–2027 m. Interreg VI-A Latvijos ir Lietuvos programa. Už jo turinį visiškai atsako Klaipėdos rajono turizmo informacijos centras ir jis nebūtinai atspindi Europos Sąjungos nuomonę.

Interreg



Bendrai finansuoja
EUROPOS SĄJUNGA

Latvija – Lietuva



Neringos Girdvainienės nuotr.

Lietuvos jūrų muziejus: išskirtinė vandens pasaulio pažinimo sala

Nika Aukštaitytė

Jau 47-erius metus Lietuvos jūrų muziejus yra vienas lankomiausių šalies kultūros objektų ir nuolat atsinaujinantis jūros pažinimo centras. Smiltynėje susilieja ne tik jūros ir marių horizontai – čia atsiveria ir ištiesa žmogaus ryšio su jūra istorija. Muziejaus erdvėse pagrindinis dėmesys skiriamas Lietuvos jūriniam paveldui, atskleidžiama tiek artimiausios Baltijos jūros, tiek tolimųjų tropinių vandenų gamta bei ekologija.

Muziejaus direktorė Olga Žalienė pabrėžia, kad svarbiausias muziejaus tikslas – ne tik saugoti ir tyrinėti jūrinį paveldą, bet ir kurti gyvą, kasdienį santykį tarp žmogaus ir jūros pasaulio. Kasmet muziejuje apsilanko daugiau nei pusė milijono lankytojų iš Lietuvos ir užsienio. Nuolat modernizuojamos ekspozicijos, edukacijos ir renginiai muziejų daro vienu patraukliausių jūros pažinimo centrų Baltijos regione.



Alfonso Mažūno nuotr.

Istorinis fortas, virtęs šiuolaikiniu muziejumi

Lietuvos jūrų muziejus 1979 m. įkurtas istoriniame Nerijos forte – architektūriniame objekte, kuris suteikė muziejui savitą išraišką ir unikalų charakterį. Per kelis rekonstrukcijos etapus forto erdvės buvo pritaikytos šiuolaikinėms ekspozicijoms, o muziejus įgijo šiuolaikinio jūros pažinimo centro veidą.

Šiuo metu baigiamas įgyvendinti naujausias projektas – administracinio pastato atnaujinimas. Jame įrengiamos modernios saugyklos, restauravimo dirbtuvės ir viešos ekspozicinės erdvės, stiprinančios muziejaus mokslinį ir kultūrinį potencialą.

Jūrų pasaulis, atsiveriantis lankytojui

Muziejaus teritorija apima net 13 hektarų – tai ištisas jūrų pasaulio kvartalas, kuriame galima patirti įvairiausias keliones po vandenynus ir ekosistemas. Po rekonstrukcijos duris atvėręs modernus akvariumas pristato 24 akvariumus, supažindinančius su Baltijos jūros, gėlo vandens, Šiaurės ir tropinių jūrų gyvūnija.

Vienas ryškiausių akvariumo akcentų – 18 metrų ilgio akrilo tunelis, suteikiantis jausmą, lyg vaikščiotum tikru jūros dugnu. Virš galvų plaukiojantys trijų metrų ilgio erškėtai – archaiškos žuvis, kurios Žemėje gyveno dar dinosauro laikais – palieka nepamirštamą įspūdį.

Visai kitą nuotaiką kuria Humbolto pingvinų būrys. Šie žaismingi, smalsūs ir triukšmingi jūriniai paukščiai pasitinka lankytojus tiek sausumoje, tiek žaismingai nardydami vandenyje, matomi pro cokolinio aukšto baseino langus.

Ne mažiau dėmesio sulaukia ir muziejaus didžiausias žinduolis – šiaurinis jūrų liūtas Fortas. Lankytojai kviečiami stebėti ir jo, ir kitų muziejaus gyvūnų edukacinius maitinimus, kurių metu pasakojama apie biologiją, elgseną ir natūralias buveines. Muziejuje gyvena ir pilkieji Baltijos jūros bei Rytų Atlanto paprastieji ruoniai.

Pavasari, kai pajūryje randami nusilpę Baltijos pilkųjų ruonių jaunikliai, jie gydomi naujajame Baltijos jūros gyvūnų reabilitacijos centre. Čia taip pat veikia savaiminio pažinimo ekspozicija „Keičiuosi aš – keičiasi jūra“, skatinanti ekologinį sąmoningumą ir atsakingą santykį su aplinka.

Jūrą gali pajauti ir... sausumoje

Muziejaus lauko erdvės vasaros sezonu tampa tikru atradimų parku. Čia nemokamai galima apžiūrėti tradicinę Kuršių marių burvaltę – kurėną, žvejybinius laivus, tralerį „Dubingiai“, taip pat – Lietuvoje mėgėjo sukurtą povandeninį laivą „Lituanika-01“, kuris tapo vienu iš netikėčiausių ir labiausiai lankytojus intriguojančių muziejaus eksponatų.

Prieš trejus metus muziejus pristatė įspūdingą laivą-muziejų M52 „Sūduvis“. Jį aplankyti paprasta – laivas prišvartuotas Klaipėdos centre, Dangėje, tad į Smiltynę keltis nereikia. Šis kartu su NATO flotile



Neringos Girdvainienės nuotr.

Baltijos jūrą išminavęs laivas nustebina ne tik savo istorija, bet ir faktu, kad jis... medinis.

Delfinariumas – emocinis muziejaus centras

Lietuvos jūrų muziejaus delfinariumas – vienintelis toks Baltijos rytinėje pakrantėje. Jo istorija prasidėjo 1994 m., o šandien čia ištisus metus rengiami delfinų ir kaliforninių jūrų liūtų pasirodymai. Tai ne tik pramoga, bet ir edukacija – lankytojams pristatoma gyvūnų biologija, elgsena, supažindinama su jūrų ekologijos problemomis.

Svarbi delfinariumo veiklos kryptis – delfinų terapija. Ši programa tapo reikšminga socialine ir medicinine iniciatyva, teikiama šeimoms, vaikams ir suaugusiesiems, turintiems raidos ar emocinių sunkumų. Terapija padeda gerinti emocinę būseną, lavinti socialinius įgūdžius ir kurti ryšį su gyvūnais.



Alfonso Mažūno nuotr.

PAMINKLAI IR KAPŲ TVARKYMAS – PIRKITE IŠ GAMINTOJO IR MOKĖKITE MAŽIAU!

Ar žinojote, kad daugelis paminklų pardavėjų – tik tarpininkai? Jie užsako gaminius iš kitur ir tiesiog uždeda savo antkainį. UAB „Akmenų menas“ – tikras gamintojas, dirbantis jau daugiau nei 20 metų. Patys atsivežame granitą iš pirmų rankų, patys gaminame, patys montuojame.

Tai reiškia:

- Nėra tarpininkų.
- Nėra papildomų mokesčių.
- Tiesiogiai iš gamybos – už sąžiningą kainą.

Gamyba – vos 6 km nuo Palangos!

Mūsų dirbtuvės įsikūrusios Anso Baltrio g. 45, Milašių k. (Girkaliai) – patogiai vos 6 km nuo Palangos. Atvažiuokite, pamatykite, pasitarkite su meistrais tiesiog vietoje!

Didelė paminklų ekspozicija ir platus granito plokščių pasirinkimas

Pas mus – ne tik gamyba. Mūsų teritorijoje rasite didelę ekspoziciją jau pagamintų paminklų, įvairių spalvų, formų ir dydžių. Taip pat – platus granito plokščių pasirinkimas, skirtas dengti kapavietes. Galite rinktis gyvai, paliesti, suderinti.

Ką darome:

- Paminklų gamyba – pagal pasirinktus arba individualius projektus
- Kapų dengimas granitinėmis plokštėmis
- Tvarkome visą kapavietę – apvadai, tvorelės, suoleliai
- Kapaviečių restauracija, atnaujinimas
- Viskuo pasirūpiname – nuo idėjos iki sumontuoto rezultato

Kodėl verta rinktis mus?

- Dirbame patys – nuo žaliavos iki montavimo
- Per 20 metų patirties – tūkstančiai įgyvendintų projektų
- Ilgametis, profesionalus kolektyvas – tas pats, patikimas žmonių branduolys
- Jokių tarpininkų – mažesnės kainos ir tiesioginė atsakomybė
- Suteikiame ilgalaikes garantijas visiems darbams

DIDYSIS METŲ IŠPARDAVIMAS! NUOLAI DOS IKI 50 PROC.

Tik dabar – granito gaminiams taikoma 50 % nuolaida. Tai puiki galimybė pasirūpinti artimųjų kapavietėmis kokybiškai, ilgaamžiškai ir ekonomiškai.

Kontaktai:



UAB „Akmens menas“

Interneto svetainė: www.akmensmenas.lt

Telefonai: 061433421, (0 684) 36 332

Dirbtuvės: Anso Baltrio g. 45, Milašių k., Girkaliai (vos 6 km nuo Palangos).

Dirbtuvėse yra didžiulis pagamintos produkcijos pasirinkimas

Paminklų pardavimo aikštelė - Kretingoje, šalia kapinių, prie Darbėnų kelio.

Rinkitės tiesioginį gamintoją. Sutaupykite. Pasitikėkite profesionalais.

UAB „Akmens menas“ – kai svarbi pagarba, kokybė ir sąžininga kaina.





Modernus, europinius standartus atitinkantis 4★ kempingas, įsikūręs unikaliajame pajūrio teritorijoje, kviečia mėgautis poilsiu gamtos apsuptyje. Čia suderintas komfortas, kokybė ir ramybė, kad kiekvienas svečias jaustųsi lyg atostogų namuose. Erdvios vietos kemperiams, jaukūs nameliai bei patogūs viešbučio kambariai užtikrina pasirinkimo laisvę. Išskirtinė patirtis - galimybė apsistoti autentiškame traukinio vagonė, kuriame įrengtos jaukios nakvynės vietos. Išėjus metus veikiantis restoranas lepina tiek dienos pietumis, tiek išskirtiniais gurmaniškais patiekalais. Aktyvaus laisvalaikio mėgėjams - nemokamos sporto aikštelės, dviračių bei teniso kortų nuoma. Mažųjų laukia kelios modernios ir saugios žaidimų aikštelės. Tai vieta, kur susitinka jūra, poilsis ir nepriekaištingas aptarnavimas.

Klaipėdos pl. 33I, Palanga, Lithuania, 00101
+ 370 600 88811
info@palangacamping.lt
palangacamping.lt

★★★★★
Palangos
KEMPINGAS

25-ąjį švenčianti
UAB „GEOCONSULTING“:
„Dirbame visoje Lietuvoje“

UAB „Geoconsulting“, Klaipėdos įmonė, pagrindinė veikla yra inžinerinių geologinių ir geotechninių tyrimų atlikimas.

Mūsų paslaugos:

- Inžineriniai geologiniai tyrimai
- Restauruojamų ir renovuojamų namų pamatų tyrimai
- Sutankinimo kontrolės bandymai
- Preliminarūs ekogeologiniai tyrimai



SUSISIEKIME:



Liepų g. 54, Klaipėda,
91206 Klaipėdos m. sav.



+370 612 843 05



info@geoconsulting.lt

Mūsų klientai ir projektai:

Didelė projektų viešajame ir privačiame sektoriuje patirtis bei aukšta darbuotojų kvalifikacija įgalina mus teikti užsakovams kokybiškas paslaugas. Kasmet yra praplečiamas įmonės naujų klientų ratas.

Bendrovė per veiklos laikotarpį įgyvendino solidų skaičių didelės ir mažesnės apimtys projektų. Mūsų įmonės darbuotojai dirbo tokiuose valstybinės svarbos projektuose kaip Gedimino pilies kalno šlaitų sutvarkymas, Klaipėdos uosto krantinių rekonstrukcija, laisvųjų ekonominių zonų (Klaipėdos, Kauno, Akmenės) teritorijų vystymo projektai.

Kviečiame jus bendradarbiauti!

Amber Vip

PAVILOSTA

Prabangus pabėgimas prie jūros - tik suaugusiems skirtas 4* viešbutis Amber VIP Pavilosta, įsikūręs istoriniame Latvijos miestelyje, kviečia patirti išskirtinę ramybę ir komfortą.

Apsistokite viename iš 12 boutique stiliaus kambarių - pabuskite klausydamiesi bangų ošimo ir mėgaukitės kvapą gniaužiančiais vaizdais tiesiai pro savo langą.

Viešbutyje jūsų laukia jauki SPA erdvė su pirtimi ir sūkurine vonia - tobula vieta atsipalaiduoti po dienos prie jūros.

Restorane galėsite mėgautis kruopščiai paruoštais patiekalais ir lėtu, kokybišku poilsiu išskirtinėje aplinkoje.

Tai elegantiška, rami ir įkvėpianti vieta tiems, kurie vertina privatumą, estetiką ir aukščiausio lygio poilį.





UAB AUTODOVA – autolaužynas, autosąvartynas, naudotos automobilių dalys (detalės) Klaipėdoje. Padėvėtų, naudotų automobilių dalių pardavimas (prekyba). Perkame automobilius po avarijos detalėms, automobilių pažymų išdavimas utilizavimui.

Mūsų teikiamos paslaugos:

- Automobilių pardavimas
- Naudotų automobilių supirkimas
- Automobilių remontas
- Padangos, ratlankiai
- Automobilių dalys



Bičiulių g. 17, LT-96328, Budrikių kaimas, Sendvario seniūnija, Klaipėdos rajonas (prie Jakų žiedo)



+37068764665



info@autodova.lt



PALANGOS KURORTO MUZIEJAUS

salės nuoma

įspūdingiems renginiams prie jūros

SUSISIEKITE

Birutės al. 34a, LT-00135

Palanga Tel.: 0 460 30 631

El. p.: sale@kurortomuziejus.lt



Ekskursija su gidu po
Aleksandro Vasiljevo parodą

„Šalčio įkvėpta mada“

- Du šimtmečius aprėpanti žiemos stiliaus istorija
- 40 autentiškų moteriškų, vyriškų ir vaikiškų kostiumų
- 150 išskirtinių aksesuarų

Kaina grupei – 15 Eur + įėjimo bilietai.

Užsakyti galite:

Tel. 0 460 30576

El. p. ekskursijos@kurortomuziejus.lt

PALANGOS KURORTO MUZIEJUS
(BIRUTĖS AL. 34A, PALANGA)

Foto akyje



Vaida

Dovydo Petrošiaus nuotraukos,
IG profilis **petrosius_photography**



Mata K



Alina

Palangos jaunimo apdovanojimai „KOPA“ Kurhauze

Kurhauze vasario 6 dieną įvyko Palangos jaunimo apdovanojimai „KOPA“ – padėkoti jaunimui, kuris kuria, siekia, drįsta, įkvepia ir savo kasdieniais darbais stiprina Palangą. Šie apdovanojimai išskirtiniai tuo, kad nominacijų nugalėtojus rinko pati miesto bendruomenė.

Paskelbti dešimties nominacijų nugalėtojai: „Metų intelektas“ – Tomas Jakubauskas, Metų jaunimo ramstis – Aiva Eleonora Vaičiūtė, „Metų atsidavimas“ – Elonas Sinušas, „Metų verslininkas“ – ELRO STUDIOS, „Metų jaunimo iniciatyva“ – Palangos senosios gimnazijos futbolo lyga, „Metų ekstremalas“ – Gustas Mykolas Petrošius, „Metų atlikėjas“ – Matas Karkauskas/ „Qarri“/ „LeQ“, „Metų kūrybiška siela“ – Melita Sinušaitė, „Metų jaunimo influenceris“ – „Palanga Doesn't Suck“, „Metų sportininkas“ – Samanta Narkutė.

„Lietuvos pajūris“ inf.





Radvilės Kucevičiūtės nuotr.









03 21

19:00

Spektaklis
„Dviese ant stogo“

[bilietai.lt](#)



03 28

19:00

The Dutch Tenors

[kakava.lt](#)



04 04

19:00

Mantas Stonkus
„Tūkstantmečio vaikas“

[manobilietas.lt](#)



04 10

19:00

Pasaulinio garso ansamblio
„Suliko“ koncertas
(Sakartvelas)

[kakava.lt](#)



04 11

18:00

Geriausi
Stasio Povilaičio
šlageriai

[medusa](#)



04 17

20:00

Komedija
„Atiduodu žmoną“

[bilietai.lt](#)



04 18

18:00

DOMINO teatras: premjera
„Aukštakulniais per
santuoką“

[kakava.lt](#)



05 01

20:00

N.Narmontaitė ir A.Švilpauskas
„Madinga pora“

[bilietai.lt](#)



05 09

20:00

Daniele Vitale Sax

[bilietai.lt](#)



06 19

20:00

2 METRAI: Deivis Norvilas
ir Rafailas Karpis

[bilietai.lt](#)



06 26

20:00

Thomas Anders
from Modern Talking

[bilietai.lt](#)



07 02

20:00

Gipsy Kings

[bilietai.lt](#)



07 04

20:00

Boris Grebensčikov
ir legendinės grupės
„Akvarium“ koncertas

[kakava.lt](#)



07 05

19:00

Koncertas
„Kabaretas tarp girnų“

[bilietai.lt](#)



07 28

19:00

Miuziklas
„Mažasis princas“

[bilietai.lt](#)



07 31

20:00

Alizė & Jonathan Dassin

[bilietai.lt](#)



08 08

20:30

Džordana Butkutė

[bilietai.lt](#)



08 16

20:00

Žvaigždė, vardu Saulė |
KINO Symphony
Tribute

[kakava.lt](#)



08 29

19:00

Legendinis miuziklas
„Velnio nuotaka“

[medusa](#)



10 17

18:00

Baletas „Snieguolė ir
septyni nykštukai“

[bilietai.lt](#)



ŠOKIO SPEKTAKLIS

FRIDERIKAS ŠOPENAS: VISĄ GYVENIMĄ TRUKUSI MEILĖS ISTORIJA. GRUODŽIO LIETUS

BALANDŽIO 15 d. • TREČIADIENIS • 18:30 val.

SALĖ „JŪRA“



KLAIPĖDOS
VALSTYBINIS
MUZIKINIS
TEATRAS

Klaipėdos valstybinio muzikinio teatro scenoje – ypatingos Estijos nacionalinio Vanemuinės teatro gastrolės. Žiūrovų laukia unikali galimybė pamatyti net du į Klaipėdą atvežamus šio teatro spektaklius!

Daugiau informacijos ir bilietai: klaipedosmuzikinis.lt



OPERA

DON ŽUANAS

WOLFGANG AMADEUS MOZART

BALANDŽIO 16 d. • KETVIRTADIENIS • 18:30 val.

SALĖ „JŪRA“



ERDVĖS ŠVENTĖMS *Palangoje*

Vestuvės, krikštynos ar jubiliejus – svarbiausioms gyvenimo progoms, kurios vertos ypatingo dėmesio ir įsimintinų skonių.



restoranasgras.lt



Kęstučio g. 32, Palanga



+370 665 90301

gras
RESTORANAS