

Lietuvos PAJŪTIS 2026

VASARA-RUDUO

ŠARŪNAS VAITKUS:
*„Visa Palanga
yra stebuklas“*

KLAIPĖDOS
„CENZAS“ –
*patikimas paskolų
torpininkas jau 35 metus*

ŠVENTOSIOS
UOSTAS VĖRČIA
NAUJĄ ISTORIJOS
PUSLAPĮ

KLAIPĖDOS
„AKROPOLIS“ – ČIA
VISADA YRA KA
VEIKTI

DALIA MARTIŠAUSKIENĖ:
*sėkmingos moters ir lyderystės formulė –
iš keturių dėmenų*

ELEKTRINĖ PUB

100 metų istorija:

šiandien energiją Palangos *Elektrinė Pub* kuria žmonės

Elektrinė Pub – naujas gyvenimas, buvusioje Palangos elektrinėje. Lygiai prieš šimtą metų – 1926 metais – šiame pastate pradėjo veikti pirmoji Palangos elektrinė. Sakoma, kad pusė Palangos girdėdavo ritmingus elektrinės garsus, o žmonės specialiai ateidavo jos pasižiūrėti ir pasidžiaugti miesto pažanga. Tik stebėjosi, kodėl toks triukšmingas pastatas miesto viduryje. Šiandien tame pačiame pastate naują energiją kuria *Elektrinė Pub*.





Mums tai kur kas daugiau nei baras. Tai pagarba vietai, jos istorijai ir žmonėms, kurie prieš daugiau nei šimtmetį kūrė Palangos ateitį. Didžiuojamės galėdami prikelti šį pastatą naujam gyvenimui ir matyti, kiek daug žmonių domisi jo istorija. Vietoj generatorių šiandien čia skamba juokas, susitinka draugai, ant stalų keliauja gardus maistas, griliaus patiekalai, platus pilstomo alus ir kokteilių pasirinkimas. Mūsų populiariausias patiekalas, kurį įveikti tikras iššūkis – „Texas 66“, net pusės kilogramo šonkaulių porcija.

O jei atvyksite į pasimatymą su mergina, kuri amžinai „nealkana“, jai tai pat turime ką pasiūlyti – mūsų didelę užkandžių lentą „Mano mergina nealkana“.

Tikime, kad jei anuometės elektrinės kūrėjai galėtų sugrįžti po 100 metų, jie džiaugtųsi matydami, jog šis pastatas ir toliau pilnas gyvybės, tik šiandien energiją čia kuria žmonės. Veikiančios elektrinės čia jau nebėra. Šiandien jos vietoje įsikūrusi *Elektrinė Pub*. Tačiau senosios elektrinės energija vis dar gyva.

Adresas: Elektrinė Pub –

J. Basanavičiaus g. 6, LT-00216 Palanga.

Tel.: +370 654 92439.

Facebook: Elektrinė Pub Facebook

Instagram: @elektrinepub



Paulius Grigas: kuria kaip startuolio įkūrėjas, veikia kaip mecenatas



KRS vadovas Paulius Grigas

Klaipėdos kruizinių laivų terminalo statybvietyje neseniai į žemę buvo įleista kapsulė su žinia ateities kartoms. Statytojai retai kalba apie amžinybę, tačiau mąsto dešimtmečiais į priekį. Vienas jų – pastatų, inžinerinių tinklų ir infrastruktūros statybos bendrovės KRS vadovas Paulius Grigas, kurio kelias iki Lietuvos statybvičių driekėsi per tryliką metų Jungtinėse Valstijose. Pajūryje jo žodžiai skamba tiesiogiai: pro dalį KRS darbų netrukus bus galima ne tik pravažiuoti, bet ir praplaukti.

Grižimas buvo svarbesnis nei išvykimas

„Amerika išmokė kurti bet kur. Lietuva parodė, kur verta tai daryti“, – sako P. Grigas. Amerika, jo įsitikinimu, tebėra svajonių žemė, bet ne kiekvienai profesijai: „Jei kuri technologinį startuolį, esi biochemikas ar programuotojas – čia iššūkių gali susirasti kiekvienas. Tačiau statybos... Lietuva yra kaip jaunas, augantis organizmas. Dygsta nauji prekybos centrai, uostai, gamyklos, geležinkelių linijos. O Amerika savo audringo augimo etapą jau paliko praeityje.“

Didžiausia klaida, jo manymu, – Lietuvą vertinti per kukliai. „Mes statome tokio lygio infrastruktūrą, kuri senosiose Vakarų valstybėse jau spėjo pasenti. Daug kas to nepaste-

bi, nes su tuo gyvena kasdien, o aš grįžau iš šalies, kur tą patį daro lėčiau ir brangiau.“

Norėjosi pločio, ne vieno projekto

„Nuo šešiolikos metų dirbau sau, – prisimena P. Grigas. – Niekada neturėjau CV, o tai reiškia, kad darbo vietą kūrėsi pats. Verslininkas planuoja tik viena – kad viskas vyks labai greitai ir kad planai dar ne kartą keisis, taikantis prie gyvenimo.“ Toks startas paaiškina ir vėlesnį pasirinkimą niekada neapsiriboti viena idėja.

JAV verslo kultūra, pasak pašnekovo, moko visą gyvenimą skirti vienai idėjai. Jam tai niekada nebuvo artima. „JAV verslo aplinka verčia žmones atsiduoti vienai idėjai. Konku-



Paulius Grigas su šeima



P. Grigas – braškių pardavėjo vaidmeny



rencija didžiulė, todėl blaškymasis gali sugadinti verslo startą arba „apleistas“ projektas apmirs, nes partneriai ir toliau iš tavęs laukia tokio pat indėlio). O man visuomet norėjosi pločio. Užkūrei projektą, surinkai „svajonių komandą“ ir ieškai savo kito iššūkio.“

Šis požiūris apibrėžia ir jo veiklą šiandien – šalia statybų verslo P. Grigas plėtoja ir kitas sritis, nuo chemijos pramonės iki investicijų. „Niekad neprisirišu prie vieno projekto. Jei jis nepavyksta, priimu tai kaip pamoką ir dirbu toliau.“

Reputacija – kapitalas, kurio nenusipirksi

Kalbėdamas apie verslo principus, P. Grigas grįžta prie tos pačios minties: stiprus verslas prasideda ne nuo skaičių, o nuo vertybių. „Reputacija yra amžina vertė. Verslininkas gali turėti pinigų arba jų neturėti, būti mažas arba globalus, tačiau jei reputacija kliba, anksčiau ar vėliau tai atsilieps ir jo verslui.“

Skaidrumą jis vadina ne poza, o strategija: „Tai apsaugo visus – ir klientą, ir partnerį, ir mus pačius. Kai tavo rūšiai sausi, o pamatai tvirti, gali statyti dangoraižį.“ O kultūrą organizacijoje, anot jo, kuria tik asmeninis pavyzdys: „Kultūra – tai, kaip elgiamasi tada, kai niekas nemato.“

Savęs jis perfekcionistu nevadina: „Perfekcionizmas dažnai tampa neišsprendžiama žmogaus problema. Perfekcionistas dvejoja, nes jam niekada nebūna pakankamai gerai. Aš einu toliau, nes žinau, kada yra pakankamai gerai.“ Sveikas reiklumas sau ir komandai, priduria jis, yra būtinas, norint pasiekti rezultatą, kuris džiugina.

Niša ten, kur kiti mato tik problemą

Oksfordo Universiteto profesoriaus Bento Flyvbjergo analizė, apėmusi daugiau nei 16 tūkst. projektų, rodo, kad 91,5 proc. stambių statybos darbų viršija biudžetą, terminą arba abu kartu – vidutiniškai 62 proc. Ir šis skaičius beveik nesikeičia jau dešimtmečius.

„Kai skaičius toks pastovus, jis nustoja būti nesėkme“, – sako P. Grigas. – „Nesėkmė yra atsitiktinis aplinkybių sutapimas, o čia – aiškus dėsningu-

mas.“ Jo įsitikinimu, brangiausia projekto vieta – ne statybvietė, o „siulė“ tarp projektuotojo, rangovo ir užsakovų, kai kiekvienas dirba pagal savo sutartį ir niekas nemato bendro pavykslo.

Būtent šioje siulėje KRS ir įžvelgė savo nišą. Bendrovė pasirinko projektavimo ir statybos („design & build“) modelį kaip strategijos ašį – kai projektavimo ir statybų biudžetas turi vieną šeiminingą, nebelieka trijų sutarčių, trijų biudžetų ir trijų galimų „kalitininkų“. Praėjusiais metais ši strategija buvo vienas iš svertų, leidusių bendrovės pajamas padidinti daugiau nei dvigubai.

Ne tik pastatai

„Uostai ir oro uostai. Arenos ir vaikų darželiai. Centrinės miestų gatvės ir gyvenamieji kvartalai. Mane motyvuoja tai, kad mes statome miestus ir šalies infrastruktūrą. Statome tai, kas liks mūsų vaikams“, – sako P. Grigas.

Stiprų plėtotoją, jo įsitikinimu, apibrėžia ne mastas, o žvilgsnis: „Jis mato ne pastatą, o infrastruktūrą. Ne objektą, o miestą. Ne darbą, o ateitį. Tik taip galima tapti tuo, kuris keičia šalies ir miestų veidą.“

Šis požiūris peržengia statyviečių ribas. KRS kartu su Alytaus krepšinio akademija įkūrė vaikų „Ateities lygą“, kurioje nemokamai dalyvauja apie 250 vaikų iš penkių Suvalkijos ir Dzūkijos savivaldybių. Kartu su žmona dr. Agnia Grigas įsteigtas „Grigas Award“ remia Oksfordo universiteto Brasenose koledžo studentų stažuotes Lietuvoje. Tokia veikla yra natūralus infrastruktūros logikos tęsinys: jei statai tai, kas liks kitoms kartoms, sunku apsiriboti vien betonu.

Svarbiausias sprendimas – žinoti, kur nori statyti

„Man svarbiausias sprendimas buvo neprisirišti prie vienos vietos kaip prie vienintelės teisingos“, – sako P. Grigas. – „Trylika metų JAV išmokė, kad gali kurti bet kur. O grįžimas išmokė, kad noriu kurti būtent čia, kur darbo rezultatą matau ne verslo ataskaitoje, o pravažiuodamas pro tai ką pats pastatė automobilium.“

MICHELIN
2026

RESTORANAS „PALANGA“

Tarp pajūrio vėjo, sezoniškumo ir meilės skoniui



Palanga

Svarbiausia – ne dirbti, o veikti!

Pajūryje tai – lengviau

Jūsų rankose – naujas nemokamo žurnalo „Lietuvos pajūris“ numeris.

Šįkart jis – jubiliejinis. Šią vasarą „Lietuvos pajūris“ mini dešimtąsias leidybos metines.

Oho, kaip greitai bėga laikas! Kai ne tiesiog dirbi, o veiki – darai tai, kas patinka, kas miela širdžiai ir sielai, – laikas įgauna visai kitą prasmę.

Nuoširdžiai džiaugiuosi kiekvienu mūsų žurnalo skaitytoju ir pašnekovu. O pastarųjų per dešimtmetį buvo pačių įvairiausių! Paskaičiavau – arti penkių šimtų.

Kiekvienas – su savo istorija, patirtimi, svajonėmis ir silpnėmis.

Kaip leidėjas didžiuojuosi, kad „Lietuvos pajūris“ turi daugiau laisvės ir širdies nei daugelis kitų leidinių. Man svarbiausia – žmogus su visa žmogiškų aistrų, siekių, trūkumų ir emocijų palete, o ne vien pasiekimais versle, politikoje, sporte ar kitoje veiklos srityje.

Žinoma, visus mūsų herojus jungia meilė pajūriui, kuriam, sutikite, gyventi, kurti ir daryti verslą – geriausia.

Tikėtina, kad jau pažįstate šio jubiliejinio numerio viršelio heroję – dr. Dalią Martišauskienę, vieną žinomiausių pajūrio edukologijos specialistų, Klaipėdos Ernesto Galvanauko profesinio mokymo centro direktorę.

Jau suderinus straipsnį ir maketą, paklausiau jos, kas yra jos tas neišsenkančios energijos varikliukas. Nuostabioji Dalia atsakė: „Meilė žmonėms, savo darbui, nuostabi palai kanti šeima, aiškus savo veiklos tikslas ir prasmės matymas.“

Jos, šviečiančios ir įkvėpiančios, pilna visur – Kretingoje, kuri jos gyvenime užima ypatingą vietą, Klaipėdoje, visame pajūryje ir toli už jo ribų.

„Darbo valandų neskaičiuoju. Kai jis įdomus, darbo diena kartais baigiasi ir po 21 valandos“, – sako D. Martišauskienė.

Tikiuosi, kad jus sudomins ir kitų mūsų žurnalo herojų istorijos.

„Lietuvos pajūrio“ ieškokite daugiau nei 300 aktyvių ir



lankomų vietų visame pajūryje – Palangoje, Klaipėdoje („Akropolis“, mūsų naująjį sklaidos partnerį, pasieks tūkstantis žurnalų), Kretingoje, Neringoje, Vilniuje ir net Skuode.

Puikių akimirų pajūryje kartu su „Lietuvos pajūriu“!

Linas JEGELEVIČIUS
„Lietuvos pajūrio“ leidėjas ir redaktorius

Žurnalas „Lietuvos pajūris“

ISSN 2538 - 8894

Leidėjas: MB „Pajūrio žurnalas“

Žurnalo turinio partneris:
laikraštis „Palangos tiltas“

Redaktorius ir direktorius

Linas Jегелевичиус

Tel. 0 620 53440

pajuriozurnalas@gmail.com

Žurnalistai: Lukas Jogaila

Korektorė: Rasa Gedvilaitė

Dizainerė: Laura Tekorienė

Fotografai: LT Foto, Radvilė Kucevičiūtė,
Aldas Kazlauskas, Dovydas Petrošius

Viršelio nuotrauka: Dariaus Šypalio

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



SĖKMINGOS MOTERS IR LYDERYSTĖS FORMULĖ –

IŠ KETURIŲ DĖMENŲ

Įkvėpantis ir atviras pokalbis su kretingiške, Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinio mokymo centro direktore, Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto docente dr. Dalia Martišauskiene.

Eglės Sabaliauskaitės nuotrauka

Profesinis kelias, mokslinė veikla, politika, vadovavimas vienai didžiausių profesinių mokyklų regione ir įkvepiantys pasiekimai – atrodytų, tokio tempo pakaktų ne vienam gyvenimui. Tačiau paklausus, kaip viskam pavyksta rasti laiko, moteris tik šypteli.

„Savo gyvenimą dalinu į keturias dalis – šeimą, darbą, mokslinę veiklą ir politiką. Tačiau už pareigų, titulų ir aktyvios profesinės veiklos man svarbiausia išlieka gebėjimas būti naudingai kitiems“, – atvirai su „Lietuvos pajūriu“ dalijasi D. Martišauskienė.

– Kai dalinate gyvenimą į keturias dalis, šeima Jums – pirmoje vietoje?

– Neabejotinai. Šeima man yra visų svarbiausias dalykas gyvenime. Jeigu šalia nebūtų vyro Rolando, kuris mane visada palaikė ir tebepalaiko, skatino mokytis ir tobulėti, ko gero, nebūčiau tiek nuveikusi: baigiau ne vieną aukštąją mokyklą ir auginama dvi dukras sugebėjau ketverius metus kasdieniniu būdu mokytis doktorantūroje. Užauginame su vyru dvi puikias dukras, kurios taip pat yra įgijusios magistro laipsnius, sukūrusios verslus ir sėkmingai juos plėtoja. Gyvenimo pilnatvę ir prasmę atnešė anūkai: dukra Rūta augina 14-metį Oskarą, Aušra – trejų Augustą. Bendrauti su anūkais, juos apkabinti, rūpintis, būti šalia yra kažkas nerealaus.

– Gimėte ir užaugote Kretingoje? Kuo ypatingas Jūsų gimtasis miestas?

– Kretinga neabejotinai yra mano miestas – vieta, kur viskas sava ir artima. Čia pažįstu žmones, žinau kiekvieną rajono kampelį, jo tradicijas ir gyvenimo ritmą. Ypač gera matyti, kaip miestas keičiasi, auga, gražėja kartu su čia gyvenančiais žmonėmis. Visada malonu gatvėje sutikti kretingiškius, stabtelėti pokalbiui ar tiesiog nuoširdžiai pasiteirauti, kaip sekasi.

Nemažai kraštiečių iki šiol paskambina pasitarti, paprašo pagalbos ar palaikymo. Ir man tai – labai svarbu. Galimybėje būti reikalingai žmonėms matau tikrąją gyvenimo prasmę.



Nuotrauka iš asmeninio archyvo



Galimybėje būti reikalingai žmonėms matau tikrąją gyvenimo prasmę.

Eglės Sabaliauskaitės nuotrauka

– Sėkmingai dirbate švietimo srityje. Kas lėmė Jūsų pasirinkimą?

– Galima sakyti, kad svajonė būti mokytoja gimė dar vaikystėje. Mano senelių namuose Baisiškių kaime Kretingos rajone veikė pradinė mokykla, tad vasaromis, leisdama laiką pas senelius, klasėje mėgdavau žaisti mokytojos vaidmenyje. Todėl, baigus vidurinę mokyklą, nebuvo nė abejonės, kuo būti ir kokias studijas pasirinkti. Esu iš tų žmonių, kurie savo pavyzdžiu įgyvendina Mokymosi visą gyvenimą strategiją. Baigiau bakalauro studijas, įgijau du magistro laipsnius ir baigiau doktorantūros studijas. Esu socialinių mokslų daktarė, man suteiktas docentės pedagoginis vardas. O nuo rugsėjo pirmos dienos Klaipėdos universitete eisiu profesorės pareigas.

– Jūsų profesinis kelias. Koks jis?

– Profesinėje veikloje esu pastovus žmogus, nesvarbu, kur dirbau, siekiau rezultato, darbo kokybės. Būdamą 29-erių pradėjau dirbti vadovaujamą darbą Kretingoje – 14 metų vadovavau Kretingos mokyklos-darželio „Pasaka“ Vaikystės pedagogikos centrui. Po to septynerius metus dirbau Kretingos rajono Švietimo skyriaus vedėja, o dabar jau dešimtmetis, kaip vadovauju Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinio mokymo centrui.

Konkursą laimėjau 2015 metais Klaipėdos darbo rinkos mokymo centro direktoriaus pareigoms užimti, neilgai trukus, 2016-aisiais, buvo prijungta buvusi Klaipėdos statybininkų mokykla ir tada centrui buvo suteiktas Ernesto Galvanausko vardas. Prieš ketverius metus buvo prijungta buvusi Kretingos technologijos ir verslo mokykla. Vykstant pokyčiams, tapome didele švietimo institucija, kuri apima tris savivaldybes – Klaipėdos rajone veikia autodromas, Kretingos rajone – Kretingos filialas, o Klaipėdos mieste veikla vykdoma trijose skirtingose vietose išsidėsčiusiuose pastatuose.

– Turite Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto docentės pedagoginį vardą ir palypėjote dar vienu laipteliu aukščiau – eisite profesorės pareigas. Studentus sudominti lengva?

– Manau, kad studentai labiausiai vertina tikrą patirtį, o jos mano profesiniame kelyje tikrai netrūksta, džiaugiuosi galėdama savo profesinę ir mokslinę patirtį perteikti jaunimui – jau 30 metų šalia pagrindinio darbo dėstau universitetuose studentams. Iki 2012 metų – Vilniaus universiteto Šiaulių akademijoje, kur ir prasidėjo mano mokslinis kelias, ten apsigyniau ir daktaro disertaciją. Dabar jau 13-us metus dirbu Klaipėdos universitete. Kadangi studentai nuolat vertina dėstytojų darbą, džiaugiuosi, kad mano dėstomas paskaitas vertina puikiai. Dėstant magistrantams, stengiuosi perteikti ne tik teorines mokslines žinias – jas sieju su praktine patirtimi ir manau, kad tai ir yra mano, kaip dėstytojos, sėkmės raktas. Kasmet vadovauju 5-6 magistrantams rašant magistrinius darbus, kurie puikiai juos apsigina. O jų sėkmė yra ir mano sėkmė.

– Esate ir politikos sūkuryje. Ką Jums tai suteikia?

– Į politiką mane gyvenimas atvedė, kad galėčiau daryti gerus darbus žmonėms. Kretingos rajono savivaldybės tarybos nare su pertraukomis buvau nuo 35-erių. Man svarbus mūsų rajonas, man brangūs jame gyvenantys žmonės. Atstovaudama rinkėjams buvau aktyvi Tarybos narė, gilinausi į visas veiklos sritis, mane domino ne tik švietimas, bet ir infrastruktūra, žemės ūkis, kultūra, socialinė, sveikatos apsaugos ir kitos sritys. Būdama Tarybos narė galėjau padėti rajono gyventojams – išgirsdavau jų rūpesčius, problemas, jas išsakydavau rajono vadovams, administracijai ir kolegoms politikams. Nuo 2015 metų vadovauju Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos (LVŽS) Kretingos skyriui. LVŽS vertybės man artimos, nes visada buvau ir esu už šeimą, už paprastą žmogų, už socialinę gerovę ir socialinį teisingumą.

“
Kretinga neabejotinai yra mano miestas – vieta, kur viskas sava ir artima. Čia pažįstu žmones, žinau kiekvieną rajono kampelį, jo tradicijas ir gyvenimo ritmą.
”



Eglės Sabaliauskaitės nuotrauka

– Kokį Kretingos rajoną matote perspektyvoje?

– Kretingos miestas ir visas rajonas pastaraisiais metais aktyviau keičiasi ir gražėja. Ypač džiugina tendencija, kad čia gyventi renkasi šeimos iš didžiųjų miestų, o rajonas tampa vis patrauklesnis jaunoms šeimoms ir jaunimui. Vis dėlto, norint užtikrinti ilgalaikį rajono augimą ir gyvenimo kokybę, būtina nuosekliai investuoti į infrastruktūrą bei viešąsias paslaugas.

Manau, kad vienas svarbiausių prioritetų šiandien – saugi ir patogi gyvenamoji aplinka: tvarkomi keliai ir gatvės ne tik mieste, bet ir visame rajone, moderni eismo infrastruktūra, apšviestos viešosios erdvės, sutvarkyti šaligatviai bei keliai. Ne mažiau svarbios investicijos į švietimą ir socialinę infrastruktūrą – darželių prieinamumą jaunoms šeimoms, kultūrinę bei bendruomeninę veiklą, vyresnio amžiaus žmonėms skirtų paslaugų plėtrą. Turime būti iniciatyvūs, ieškoti ir pritraukti rajonui naudingo verslo, investitorius, kad steigtųsi naujos darbo vietos ir, žinoma, lėšomis pasipildytų rajono biudžetas.

Kretingos rajonas turi didelį potencialą augti kaip patogi vieta gyventi, dirbti ir kurti šeimą. Taip pat matome didėjančius turistų srautus, tačiau kokybiško turizmo srityje dar turime daug neišnaudotų galimybių.

– Kaip prasideda Jūsų darbo diena?

– Darbo valandų neskaiciuoju – kad pasiektčiau užsibrėžtus tikslus tiek centre, tiek universitete, kad įgyvendinčiau tai, ką esu numačiusi padaryti, dirbu kasdien tiek, kiek reikia. Matau, koks centras turėtų būti po 5 ar 10 metų, kokias mokslines veiklas toliau plėtosiu. Kai darbas patinka, kai jis įdomus, darbo diena kartais baigiasi ir po 21 valandos...

– Ką veikiate vasarą?

– Dalį vasaros dirbu – prasidėjo mokinių stojimas, ir tai aktualu mūsų centrui. Dalį vasaros leidžiu su mažuoju anūku Augustu, kuris į Kretingą, į svečius pas senelius, atvyksta iš Vilniaus. Automobiliu pakeliavome po kaimynines šalis – visada man norisi aplankyti istorinius ir kitus lankytinus objektus, taip pat ir Lietuvoje jau pamėgtas vietas – Druskininkus, Platelių ir kitas. Dalyvavau Vilniuje įvykusioje Lietuvos moksleivių dainų šventėje – man tai buvo atgaiva sielai ir akiai.

Daugumoje kelionių mane lydi ir knyga. Be to, nuolat skaitau mokslinę, vadybinę literatūrą, o ir pati su kolegomis esu išleidusi tris monografijas, dvi mokslo studijas, parengusi per 50 mokslinių straipsnių, o vasarą su malonumu pasineriu ir į grožinę literatūrą.



“ Kretingos rajonas turi didelį potencialą augti kaip patogi vieta gyventi, dirbti ir kurti šeimą. ”

Eglės Sabaliauskaitės nuotrauka

sen • su

LUMONT



SENSU – visus septynis pojūčius atrakinantys namai greta Birutės parko.

Jau užbaigtas erdvių apartamentų projektas, sukurtas gyvenimui Palangoje 365 dienas per metus – meistriškumo, rinktinių medžiagų ir inovacijų derinys, kuriantis vertę ilgam.



- Įregistruotas 100 % baigtumas
- Pilna apartamentų apdaila arba pilnas įrengimas su baldais
- Aukštos lubos iki 3,17 m
- Erdvūs balkonai, terasos
- Pažangus geoterminis šildymas ir A++ energinė klasė
- Panoraminiai aliuminio profilio langai
- Liftai patogiam judėjimui per visus aukštus
- Požeminė automobilių stovėjimo aikštelė ir dviračių saugykla

www.sensupalanga.lt

+370 690 00015

info@sensupalanga.lt

Vytauto g. 2, Palanga

Meras Šarūnas Vaitkus: „Visa Palanga yra stebuklas“



Palangos meras Šarūnas Vaitkus per 15 metų, diriguodamas didžiausiam šalies kurortui, davė šimtus interviu – ir ilgų. Tačiau vasarą, skubant mėgautis jos malonumais, daugelio dėmesio koncentracija – trumpa, lyg netikėta vasaros liūtis. Todėl „**Lietuvos pajūris**“ sutarė su šiemet 50-metį švenčiančiu kurorto meru, kad jis atsakys į... 50 klausimų. Ne bet kaip – vienu, o ilgiausiai – dviem sakiniais.

- **Kokia jūsų vasara?**
 - Darbinga, intensyvi ir pilna susitikimų. Tačiau didžiausias vasaros džiaugsmas – matyti gyvą, besišypsančią ir žmonių pilną Palangą.
 - **Ar, būdamas meru, kada nors atostogavote vasarą?**
 - Yra tekę rugpjūčio pabaigoje. Tačiau vasara, pats darbmetis, todėl visiškai atsitraukti nuo darbų beveik neįmanoma.
 - **Ar turite mėgstamą paplūdimio ruožą?**
 - Mėgstu ramesnes vietas, kur mažiau žmonių ir daugiau erdvės pasivaikščioti bei ramiai pagalvoti.
 - **Ar nuolat skaitote sinoptikų prognozes?**
 - Vasarą, kone kasdien (*šypteli*).
 - **Į kokias naujas vietas atkreiptumėte dėmesį?**
 - Į tas, kurios kuria ne tik gerą paslaugą, bet ir gerą nuotaiką. Tokios vietos ilgainiui tampa mėgstamiausios.
 - **Mėgstama kavinė?**
 - Jei paminėsiu vieną, gali supykti kitos. Džiugu, kad Palangoje šiandien tikrai yra iš ko rinktis.
 - **Kunigiškiai – Palangos stebuklas?**
 - Kunigiškiai – vienas gražiausių Palangos kampelių. Bet stebuklas man yra visa Palanga.
 - **Paspirtukas, dviratis ar riedlentė?**
 - Dviratis. O kartais ir riedlentė, ji primena jaunystę.
 - **Ar išmėgintumėte ekstremalias pramogas?**
 - Taip. Gyvenime kartais verta išeiti iš komforto zonos (*šypteli*).
 - **Jums 50. Senas?**
 - Ne. Tai amžius, kai patirties jau daug, o energijos dar tikrai netrūksta (*šypteli*).
 - **Kiek numėtėte svorio?**
 - Dabar sveriu apie 91 kilogramą. Prieš dešimtmetį svėriau apie 115 (*šypteli*).
 - **Ar visada miegate kaip kūdikis?**
 - Jeigu noriu miego, tai visada (*šypteli*).
 - **Trys sunkiausi projektai?**
 - Kurhauzo atstatymas, Šventosios uosto projektas ir molų techninio projekto rengimas.
 - **Trys ambicingiausi ateities projektai?**
 - Šventosios jūrų uosto statyba, Meno galerija ir alternatyvus kelias au dviračių takais tarp Palangos ir Šventosios.
 - **Ar Palangoje gyvens 75 tūkstančiai žmonių?**
 - Vasarą čia gyvena ženkliai daugiau (*šypteli*). Svarbiausia, kad miestas būtų patogus tiek gyventojams, tiek svečiams.
 - **Lengva išvesti iš kantrybės?**



Su žmona Vilma

- Nelengva (*šypteli*).
- **Kodėl nėra biuветės?**
 - Ji yra privačiame sklype. Tikiu, kad ateityje pavyks ją atgaivinti.
 - **Duškai paplūdimyje?**
 - Ateityje jų tikrai atsiras daugiau. Tačiau praktika parodė, kad esamais žmonės naudoja gerokai rečiau, nei buvo tikėtasi.
 - **Kodėl nėra didelio vandens parko?**
 - Tai verslo investicija. Jei verslas matys galimybių, tikiu, kad toks projektas ateityje atsiras.
 - **Privatūs paplūdimiai?**
 - Ne. Pajūris turi būti atviras ir prieinamas visiems.
 - **Gėjų baras Palangoje?**
 - Apie tokį negirdėjau. Man labiausiai patinka mano žmona Vilma.
 - **Kuo prasideda darbo diena?**



Nauja palangiškio Šarūno patirtis mylimoje Palangoje, ne Italijoje!

– Nuo miesto apžiūros ir svarbiausių dienos darbų aptarimo.

– **Ar vis dar apvažiuojate Palangą rytais?**

– Taip. Ryte – automobiliu, vakare – dažnai pėsčiomis.

– **Ar neatsibodo būti meru?**

– Ne. Kai myli savo miestą, motyvacijos nepritrūksta.

– **Juokingiausias anekdotas apie merą?**

– Kad meras gali užsakyti gerą orą. Jei galėčiau, lietus vasarą lytų tik naktimis (*šypteli*).

– **Ar visada buvote tikras dėl savo studijų?**

– Taip. Rekreacijos ir turizmo studijos palangiškiui atrodė labai natūralus pasirinkimas.

– **Vaikų polinkiai į lietuviškas tradicijas, kultūrą ir kalbą – nuo jūsų?**

– Galbūt dalį perima iš tėvų, bet svarbiausia, kad kiekvienas rastų savo kelią.

– **Kodėl nežemaičiuojate?**

– Žemaitiškai suprantu puikiai, tačiau viešai dažniausiai kalbu bendrine lietuvių kalba. Moku ir žemaitiškai (*šypteli*).

– **Kas žavi pirmojo Palangos burmistro Jono Šliūpo asmenybėje?**

– Drąsa, išsilavinimas ir gebėjimas matyti ateitį.

– **Kas jo sprendimuose toliaregiška?**

– Modernios ir vakarietiškos Palangos vizija.

– **O keista?**

– Ryškios asmenybės visada turi netikėtų spalvų. Gal todėl jos ir įdomios.

– **Kelintas Palangos vadovas esate?**

– Po Nepriklausomybės atkūrimo lyg 9. Skaičius nėra svarbiausias – svarbiausi darbai.

– **Trys žodžiai kaip merą?**

– Atkaklus. Atsakingas. Mylintis žmones ir Palangą.

– **Kaip žmogų?**

– Tai geriausiai galėtų pasakyti mane pažįstantys.

– **Gyvenimo motto?**

– Mažiau kalbų – daugiau darbų.

– **Ar yra žmonių, kurių vengtumėte?**

– Vengiu ne žmonių, o melo, veidmainystės ir nepagarbos.

– **Oponentai tapę lojalūs?**

– Politikoje taip nutinka. Kai sieki bendro tikslo, atsiranda daugiau bendrų vardiklių nei skirtumų.

– **Ar kiekvieną sekmadienį bažnyčioje?**

– Beveik kiekvieną. Tikėjimas man yra svarbi gyvenimo dalis.

– **Ar viešumas vargina?**

– Kartais. Tačiau tai natūrali šio darbo dalis.

– **Kas šeimoje perka maistą?**

– Dažniausiai tuo rūpinasi žmona, bet ir man tenka apsipirkti.

– **Firminis patiekalas?**

– Ant grilio keptas kepsnys. Sako, kad pavyksta visai neblogai (*šypteli*).

– **Kada buvo nekalbadienis su žmona?**

– Nepamenu tokio. Visada stengiamės kalbėtis.

– **Dėl ko?**

– Nes kiekvieną nesutarimą galima išspręsti pokalbiu.

– **Ar anksti keliatės?**

– Savaitgaliais ne (*šypteli*).

– **Kelintą gulatė?**

– Dažniausiai apie 23 valandą, nors ne visada pavyksta.

– **Ar sapnai kartoja?**

– Retai kada sapnuoju (*šypteli*).

– **Kokią knygą skaitote?**

– Dažniau tenka skaityti dokumentus nei knygas. Bet ra-dės laisvesnę akimirką mielai skaitau istorines ir biografines knygas.

– **Koks sezonas būtų puikus?**

– Toks, po kurio svečiai norėtų sugrįžti, verslai džiaugtųsi rezultatais, o palangiškiai sakytų: „Tai buvo puiki vasara.“

– **Ar jau turite priklausomybę nuo DI – dirbtinio intelekto?**

– Ne. Su DI bendrauju ženkliai rečiau nei su Palangos gyventojais (*šypteli*).

– **Kokia Palanga bus 2126-aisiais?**

– Moderni, išpuoselėta, su daug pušynų, patogi gyventi ir poilsiauti. Tikiuosi, kad tiek palangiškiai, tiek ir kurorto svečiai, apsilankę Palangoje, galės pasakyti: „Šiame čia dar gražiau nei pernai.“

M•EAT

— SteakHouse —

Skonis turi adresą...



www.gabija.lt

Vytauto g. 40, Palanga

Šventosios jūrų uostas: nuo istorinės svajonės – prie didžiausio pajūrio infrastruktūros projekto

Šventosios jūrų uostas žengia į naują savo istorijos etapą. Pasirašius rangos sutartį su ilgametę patirtį uostų ir sudėtingų inžinerinių statinių statyboje turinčia UAB „Tilsta“, prasižada didžiausias nepriklausomos Lietuvos laikotarpiu Šventojoje įgyvendinamas infrastruktūros projektas. Jis ne tik sugrąžins uostą į Lietuvos jūrinį žemėlapi, bet ir taps svarbiu impulsu viso pajūrio ekonominei, rekreacinei, sportinei ir kultūrinei plėtrai.



*Baltų vienybės diena Šventojoje 2025 metais.
Aldo Kazlauskio nuotr.*

Pagal su Palangos miesto savivaldybe pasirašytą sutartį darbų vertė siekia 38,2 mln. eurų. Ši suma yra daugiau kaip 5 mln. eurų mažesnė nei pradinė projekto skaičiuojamoji vertė – 43,9 mln. eurų, todėl konkurso rezultatas leido reikšmingai sutaupyti viešųjų lėšų.

Statybos darbus planuojama pradėti šių metų rugsėjį, o visą projektą rangovas turės įgyvendinti per 24 mėnesius nuo sutarties įsigaliojimo.

Pirmajame etape bus pastatyti du išoriniai molai – 647,5 metro ilgio pietinis ir 402,5 metro ilgio šiaurinis. Taip pat numatyta įrengti povandeninę atraminę sienutę, krantines bei išgilinti uosto akvatoriją. Šie darbai sudarys sąlygas saugiai laivybai ir taps pagrindu tolesnei uosto plėtrai.

Projektas finansuojamas Europos Sąjungos struktūrinių fondų, valstybės bei Palangos miesto savivaldybės lėšomis. Šiuo metu projektui jau skirta 10 mln. eurų iš valstybės biudžeto ir 15 mln. eurų Europos Sąjungos paramos.

Tačiau uosto vizija neapsiriboja vien hidrotechniniais statiniais. Lygiagrečiai baigiami rengti keli strategiškai svarbūs projektai, kurie leis Šventosios uostui tapti moderniu traukos centru.



Vienas jų – 440 metrų ilgio krantinės ir viešųjų renginių aikštės prie pietinio molo projektas, kurį rengia UAB „Sweco Lietuva“. Projektas šiuo metu derinamas su atsakingomis institucijomis, todėl statybą leidžiantį dokumentą tikimasi gauti dar šiemet.

Ypatinga projekto detalė – numatyta išsaugoti ir integruoti dalį tarpukario krantinės su iki šiol išlikusiais švartavimo žiedais. Prie jų kadaise buvo švartuojamas didžiausias to meto Lietuvos karinis laivas „Antanas Smetona“, todėl būsimoji krantinė taps ne tik modernia viešąja erdve, bet ir gyvu istorijos liudininuku.

Dar vienas svarbus projektas – būsimoji Buriavimo mokykla. Šiuo metu baigiama projekto ekspertizė, o statybą leidžiantį dokumentą taip pat planuojama gauti dar šiais metais. Tikimasi, kad netrukus prasidės ir statybos.

Vis dėlto buriavimo tradicijos Šventojoje gyvuoja jau da-

bar. Net neturint nuolatinio mokyklos pastato, antrus metus iš eilės uosto akvatorijoje ir Uosto direkcijos patalpose vyksta praktiniai bei teoriniai buriavimo užsiėmimai vaikams. Juos organizuoja viešoji įstaiga „Žiemys“, o dešimtys jaunųjų buriuotojų čia žengia pirmuosius žingsnius į jūrinį pasaulį.

Pastaraisiais metais Šventosios uostas tapo ne tik sporto, bet ir kultūros bei mokslo centru. Bendradarbiaujant su Klaipėdos universitetu čia atliekami įvairūs vandens poveikio moksliniai tyrimai, rengiami seminarai, kuriuose kraštovaizdžio architektai analizuoja Šventosios upės ir Baltijos jūros santykį bei kuria ateities rekreacinės teritorijos vizijas.

Netradicinė uosto infrastruktūra jau įrodė savo potencialą kultūros renginiams. Laivų angare visuomenei buvo parodytas teatro spektaklis su cirko elementais, o industrinė aplinka tapo išskirtine menine erdve.

Uostas pamažu tampa ir bendruomenės susibūrimo vieta.



Buriavimo mokykla „Žiemys“. Aldo Kazlausko nuotr.



Čia rengiamos Joninės, tradicinė Žvejo šventė, Baltų vienybės dienos minėjimai bei kiti renginiai. Didelio susidomėjimo sulaukė ir žvejybos įgūdžių mokymai vaikams bei suaugusiems, kuriuos vedė žinomas gamtininkas ir palangiškis Paulius Korsakas.

Antrus metus po atviru dangumi eksponuojama ir paroda, pasakojanti apie Šventosios uosto istoriją, jo raidą bei reikšmę Lietuvos jūriniam paveldui.

Šventosios jūrų uosto vadovas Mindaugas Skritulskas sako: „Turime tikslą ne tik pastatyti uostą, bet norime, kad uosto erdvė taptų Šventosios miestelio kultūrinio gyvenimo epicentru, žmonių traukos vieta, kuri, gerąją prasme, kon-

kuruotu su žymiausiomis Palangos lankytinomis vietomis.“

Šventosios jūrų uosto atkūrimas šiandien tampa kur kas platesniu projektu nei vien naujos krantinės ar molai. Tai investicija į Lietuvos jūrinę valstybę, į jaunosios kartos ugdymą, kultūrą, mokslą, turizmą ir regiono ekonomiką. Po daugelio dešimtmečių Šventoji vėl įgauna galimybę tapti gyvu, moderniu ir visus metus veikiančiu Lietuvos pajūrio centru, kuriame darniai susijungs istorija, jūrinės tradicijos ir ateities vizija.

Mindaugas Skritulskas neabejoja: „Naujai atgimęs Šventosios uostas padės galutinį tašką abejones keliančiose diskusijose, ar Lietuva visgi yra tikra, tradicijas puoselėjanti jūrinė valstybė.“



Jūros žvejo šventė 2025 metais.
Aldo Kazlausko nuotr.

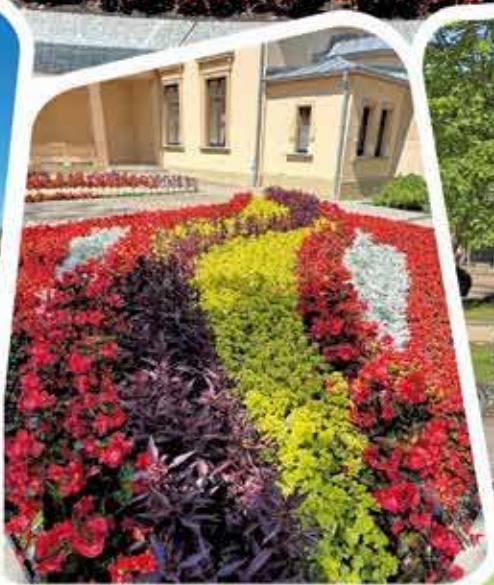


Jūros žvejo šventė 2025 metais.
Vyginio Lekavičiaus nuotr.

Dirbame **palangiškiams** ir miesto svečiams!



PALANGOS
KOMUNALINIS
ŪKIS



www.palkom.lt



+370 460 48105

Palanga – 2026 metų Europos sporto miestas – kviečia prisijungti prie per kurortą besiritančios sporto bangos

Palanga, pelniusi 2026 metų Europos sporto miesto titulą, turi ką pasiūlyti tiek vietos gyventojams, tiek kurorto svečiams. Visus metus trunkanti programa apima šimtus renginių ir veiklų, skirtų ne tik profesionaliems sportininkams, bet ir mėgėjams, šeimoms, vaikams, jaunimui, senjorams bei visiems, norintiems daugiau judėti ir aktyviai leisti laisvalaikį.

Skatina sportuoti

„Kurortas garsėja ne tik puikia sveikatinimosi ir poilsio infrastruktūra, bet yra ir puiki vieta aktyviam gyvenimo būdai bei sportui. Be abejonės, dalis miesto svečių į Palangą šiemet atvyko būtent dėl kurortui suteikto 2026-ųjų Europos sporto miesto statuso“, – „Lietuvos pajūriui“ sakė Palangos turizmo informacijos centro direktorė Rasa Kmitienė.

Garbingą titulą pelniusi Palanga kryptingai siekia, kad fizinis aktyvumas taptų ne išimtimi, o natūralia kasdienio gyvenimo dalimi. Kurortas skatina gyventojus ir svečius daugiau judėti, nes tai – viena svarbiausių geros savijautos, stiprios sveikatos ir kokybiško gyvenimo sąlygų. Todėl čia nuosekliai kuriamą aplinką, kurioje sportuoti patogų, paprasta ir prieinama kiekvienam.

Tam pasitarnauja ne tik moderni sporto infrastruktūra, bet ir pati kurorto gamta. Per pušynus vingiuojantys pėsčiųjų bei dviračių takai puikiai tinka pasivaikščiojimams, bėgimui ar ilgėnėms kelionėms dviračiu. Daugelio pamėgtas sveikatingumo takas „Labrytis“, papildytas lauko treniruokliais, jau seniai tapo mėgstama vieta rytinėms treniruotėms. Jį ypač pamėgo ne tik palangiškiai, bet ir aktyvų gyvenimo būdą vertinantys kurorto svečiai.

Atnaujinta sporto infrastruktūra

Sportuoti galima ir kitose miesto erdvėse. Lauko treniruoklių aikštelės įrengtos prie Vaikų parko, visai šalia jūros, bei gyvenamuosiuose rajonuose, todėl mankštintis gryname ore





Aldo Kazlauskas nuotr.

galima bet kuriuo patogiu metu. Mieste netrūksta krepšinio aikštelių, paplūdimio tinklinio aikštynų, o vasarą sportas natūraliai persikelia ir į pajūrį, kur aktyvus laisvalaikis dera su poilsiu prie jūros.

Dar viena galimybė judėti – atnaujinti miesto mokyklų sporto aikštynai. Jie papildyti įvairioms sporto šakoms skirtomis aikštelėmis ir lauko treniruokliais, pritaikytais ir žmonėms su negalia. Kasdien, nuo 7 iki 22 valandos, šie sporto aikštynai yra atviri gyventojams, todėl kiekvienas gali naudotis bėgimo takais, treniruokliais ir kita sporto infrastruktūra.

Adrenalino mėgėjai jau ne vienerius metus renkasi ekstremalaus sporto parką. Tai pamėgta riedlentininkų, BMX dviratininkų ir paspirtukų entuziastų vieta, kur jie tobulina savo įgūdžius ir išbando naujus triukus.

Sportuojančiųjų laukia ir moderni Sporto arena su treniruoklių salėmis bei greta esantis rekonstruotas miesto stadionas, atitinkantis tarptautinius lengvosios atletikos standartus. Juo naudojasi ne tik geriausi šalies lengvaatlečiai, bet ir kitų

sporto šakų atstovai – Palangoje jie turi puikią bazę treniruotėms ir pasirengimui svarbioms varžyboms.

Šalia Sporto arenos įrengti modernūs padelio ir piklbolo kortai bei paplūdimio tinklinio aikštynai. Šios sporto erdvės greitai tapo mėgstamos tiek profesionalių sportininkų, tiek aktyvų laisvalaikį mėgstančių žmonių.

Vienu populiariausių kurorto sporto, sveikatinimo ir laisvalaikio objektų tapo miesto baseinas. Visus metus čia vyksta nemokamos fizinio aktyvumo veiklos įvairaus amžiaus ir skirtingo fizinio pasirengimo žmonėms: kūdikių mankštos vandenyje, „Aqua Fitness“ treniruotės, kineziterapinės mankštos, plaukimo pamokos vaikams ir suaugusiems.

Gausu veiklų

Atnaujinta sporto infrastruktūra ir aktyvus laisvalaikio erdvės skatina vis daugiau palangiškių bei miesto svečių rinktis judrų gyvenimo būdą. Europos sporto miesto titulas tapo ne tik reikšmingu įvertinimu, bet ir įpareigojimu toliau stiprinti sporto kultūrą, juolab kad visa programa orientuota į įvairias visuomenės grupes.

Programoje numatytos veiklos skirtos įvairaus amžiaus žmonėms – nuo vaikų ir jaunimo iki senjorų. Vyresnio amžiaus gyventojai kviečiami į pilateso treniruotes, linijinių bei liaudies šokių užsiėmimus, sveikatingumo programas, o rudenį jų lauks tradicinė Senjorų savaitė su įvairiais sportiniais ir bendruomeniniais renginiais.

Vienas reikšmingiausių Europos sporto miesto programos renginių – rudenį Palangos kurhauze vyksiantis Sporto forumas. Jame sporto, verslo ir viešojo sektoriaus atstovai diskutuos apie sporto reikšmę visuomenės sveikatai, regionų plėtrai ir ekonomikai.

Gruodį sporto metų ciklą vainikuos iškilmingas baigiamasis renginys, kuriame bus pagerbti geriausi Palangos sportininkai, treneriai ir sporto bendruomenės nariai bei apžvelgti svarbiausi Europos sporto miesto metų pasiekimai.

Ilgalaikė nauda

Sporto ir aktyvus laisvalaikio mėgėjai kviečiami ne tik patys įsitraukti į siūlomas veiklas, bet ir stebėti profesionalų varžybas bei palaikyti mėgstamus sportininkus ar komandas.

„Tapusi 2026 metų Europos sporto miestu, Palanga dar labiau sustiprino savo, kaip sporto miesto, įvaizdį. Palanga buvo oficialiai įtraukta į ACES Europe sporto miestų tinklą, kuriam priklauso tūkstančiai Europos miestų. Tai didina miesto prestižą ir patrauklumą tarptautinėms sporto organizacijoms“, – „Lietuvos pajūriui“ sakė Palangos sporto centro direktorius Saulius Simė.

Anot jo, kurortas tampa vis patrauklesnis užsienio sporto klubams, federacijoms ir miestams, siekiantiems įgyvendinti bendrus projektus, organizuoti sporto mainus bei tarptautines treniruočių stovyklas. Didesnis varžybų ir treniruočių stovyklų skaičius į Palangą pritraukia sportininkus, trenerius, teisėjus ir sirgalius, taip dar labiau stiprindamas kurorto, kaip aktyvus sporto miesto, įvaizdį.

„Europos sporto miesto vardas turėtų būti vertinamas ne kaip vienerių metų projektas, o kaip ilgalaikė investicija į Palangos sporto sistemą, gyventojų fizinį aktyvumą ir miesto konkurencingumą Europos sporto žemėlapyje“, – pabrėžė S. Simė.



*Ieva Bieliauskienė, UAB „Cenzas“ vadovė.
Domo Rimeikos nuotr.*

Klaipėdos „CENZAS“ – patikimas paskolų tarpininkas jau 35 metus!

Linus JEGELEVIČIUS

Nuo žmonių, siekiančių įgyvendinti svarbius gyvenimo planus, iki verslininkų, kuriems suteikta paskola padeda „atsistoti ant kojų“ ir vėliau sėkmingai plėtoti verslą, – toks platus yra visoje Lietuvoje žinomos bendrovės „Cenzas“, teikiančios paskolų tarpininkavimo paslaugas fiziniams asmenims, klientų ratas.

„Nuo veiklos pradžios skaičiuojame, kad turime daugiau nei dešimt tūkstančių klientų, kuriems mūsų paslaugos padėjo įgyvendinti gyvenimo tikslus, kurti verslus, gerinti materialinę padėtį. Veiklą grindžiant atsakomybe ir sąžiningai laikantis įsipareigojimų pavyko sukurti patikimą veiklos kultūrą, gerą bendrovės vardą – tuo įtikina klientai, rekomenduojantys mus kitiems, grįžtantys padėkoti ar vėl besikreipiantys, jei reikia mūsų paslaugų“, – „*Lietuvos pajūriui*“ teigia Ieva Bieliauskienė, UAB „Cenzas“ vadovė, įmonei vadovaujanti jau 26 metus.

– **Kokia buvo pradžia ir kokia yra dabartis?**

– Bendrovė nuo pat įkūrimo yra šeimos verslas – mano anyta ją įsteigė Kaune 1991 metais, pačioje nepriklausomos Lietuvos verslo pradžioje. Tuo metu kūrėsi ne tik nauji verslai – kartu formavosi ir visa finansinių paslaugų rinka. Panašių įmonių buvo nemažai, tačiau iki šių dienų išliko tik nedaugelis. Manau, mums padėjo požiūris: svarbiausia

buvo ne greita nauda, o pasitikėjimu grįšti santykiai. Visada buvo svarbiau dirbti taip, kad klientas sugrįžtų, o partneriai (kreditoriai) norėtų bendradarbiauti ne vienus metus. Su kai kuriais jų kartu dirbame jau daugiau kaip 30 metų, labai branginu ir vertinu šį bendradarbiavimą ir tai, manau, yra geriausias tokio pasitikėjimo įrodymas.

– **Per 35 metus labai pasikeitė finansų sektoriaus reguliavimas, pats sektorius, o „Cenzas“ atlaikė visus vėjus ir net audras. Kaip tai pavyko?**

– Kaip ir minėjau, mes visada labai atsakingai žiūrime į verslą, klientus, įstatymus. Kartais gali atrodyti, kad finansų sektoriuje žmogiškumui nėra daug vietos, nes yra sutartys, įsipareigojimai ir jų vykdymas, tačiau mūsų įmonei visuomet buvo svarbus žmogus. Todėl į kiekvieną klientą pirmiausia žvelgiame ne kaip į naujos sutarties dalyvį ar verslo subjektą, o kaip į žmogų. Plėtodami šeimos verslą ugdome





ir kitokį požiūrį: skiriame daugiau laiko pokalbiui, kad rastume tinkamiausias paskolos gavimo sąlygas. Vadovaujamės principu: geriau (klientų turėti) mažiau, bet (skolinti) atsakingiau.

– Bendrovėje „Cenzas“ pajamos nevertinamos, o yra įkeičiamas turimas nekilnojamasis turtas – butas, namas, žemė ar kita, o atsakymą – taip arba ne – duodate per tris valandas nuo paraiškos užpildymo, ar ne?

– Taip. Turėdami daug patirties esame sukūrę tam tikrą sistemą ir klientui pateikus tinkamus dokumentus apie nuosavybės teisę valdomą jo turtą, galime gana greitai pasakyti, ar asmuo galės gauti paskolą, o jei gaus, pasiūlyti geriausius variantus. Dėl to trijų valandų laikas atsakymui gauti – realus. Pabandykite užpildyti mūsų paraišką svetainėje www.cenzas.lt ir tuo įsitikinsite!

– Tarkime, man reikia 15 tūkstančių paskolos, turiu sodo sklypą su namu. Kokia reali galimybė gauti paskolą? Kokius dokumentus reikėtų pateikti?

– Pradžioje galima užpildyti aukščiau minėtos užklauso formą, atvykti į biurą (S. Šimkaus g. 12, Klaipėda) arba skambinti telefonu +370687 29934. Svarbu pateikti Registrų centro išrašą, kuriame bus visa reikalinga informacija (plotas, pastatymo metai, vidutinė rinkos vertė ir pan.) apie sodo sklypą. Norint gauti paskolą sudaroma notaro patvirtinta paskolos ir hipotekos sutartis. Paskola gali būti suteikiama iki 65 procentų nuo įkeičiamo sodo vertės, o mėnesinės fiksuotų palūkanų normos svyruoja nuo 1,3 iki 2 procentų per mėnesį. Pagal tai, kokias palūkanas siūlo bankai ir greitųjų kreditų bendrovės, mes tarp jų esame optimalus „viduriukas“.

– Koks yra jūsų statistinis klientas, iš kur jis dažniausiai yra?

– Paprastai tai asmenys, kurie dirba pagal individualios

veiklos pažymą ar liudijimus: šių žmonių gaunamos pajamos netolygios, kartais jų neužtenka, kad bankas galėtų suteikti paskolą. Nemaža mūsų klientų dalis – ūkininkai, kurie dažniausiai skolinasi pavasarį, o rudenį, nuėmę derlių, paskolą grąžina. Kita dalis klientų – asmenys, turintys verslus, statybų sektoriaus vystytojai. Turime daug klientų ne tik iš Klaipėdos, bet ir iš Vilniaus, Kauno, Šiaulių ir kitų miestų. Plati klientų geografija, rekomendacijos, perduodamos iš lūpų į lūpas, mums labai svarbios. Tai – didelis įvertinimas: vadinasi, mumis pasitikima, nes klientai grįžta, vertindami mūsų patirtį, patikimumą, patiki mūsų darbo kultūra.

– Kiekviena paskolos suteikimo istorija – unikali, tačiau ar buvo tokių, kurios jums įsiminė labiau? Kodėl?

– Per 35 metus tokių istorijų susikaupė tikrai nemažai. Viena jų iki šiol kelia šypseną. Į mus kreipėsi šeima, kuriai reikėjo finansavimo kavinei Klaipėdoje atidaryti. Padėjome rasti sprendimą, verslas sėkmingai startavo, o po kurio laiko jie netikėtai laimėjo solidžią pinigų sumą loterijoje. Žinoma, paskolą jie grąžino anksčiau laiko. Tačiau labiausiai džiugina ne pats laimėjimas – jų kavinė iki šiol sėkmingai veikia. Tokios istorijos primena, kad kartais laiku suteiktas finansavimas tampa svarbiu postūmiu įgyvendinti idėją.

– Natūralu, kad dalis paskolų gavėjų nepakankamai įvertina savo finansines galimybes, tiesa?

– Palyginti tik labai nedaug – apie 3 procentus – mūsų paskolų gavėjų susiduria su mokumo sunkumais ir patenka į mūsų skolų išieškojimo sąrašą. Manau, kad toks mažas procentas yra dėl to, kad itin daug dėmesio skiriame klientų informavimui apie jų pareigas, sutarties sąlygas ir primygtinai prašome papildomai įvertinti savo galimybes.

– Beje, kodėl toks pavadinimas – „Cenzas“?

– Šis pavadinimas pasirinktas neatsitiktinai. Istoriskai žodis „cenzas“ siejamas su turto vertinimu ir atsakingu sprendimų priėmimu. Man ši reikšmė labai artima ir šandien. Skolinimasis visada yra rimtas finansinis įsipareigojimas, todėl svarbu ne tik tai, ar paskolą galima suteikti, bet ir ar ji žmogui bus tinkamas sprendimas.

Džiaugiamės, kad daugeliui klientų iš visos Lietuvos per 35 įmonės veiklos gyvavimo metus tapome gerai žinomi, labai vertiname jų pasitikėjimą. Apibendrinant galima teigti, kad „Cenzas“ – tai labai didelė patirtis, patikimumas, individualus požiūris į kiekvieną klientą ir geros skolinimo sąlygos. Jei yra poreikis, pabandykite užpildyti paraišką www.cenzas.lt – ir mes būtinai su Jumis susisieksime!





**Čia telpa
visi norai**

AKROPOLIS
DOVANŲ KORTELĖ

Deividas Jacka: „Puikiai prisimenu savo pirmąjį atlyginimą – septynis litus monetomis už šiukšlių surinkimą Klaipėdoje“

Linas JEGELEVIČIUS

Vienos sparčiausiai augančių tarptautinių „Civinity“ grupių įkūrėjas ir valdybos pirmininkas Deividas Jacka vis dar su šypsena prisimena savo „verslininkiškas“ vasaras Palangoje, kurioje užaugo. „Nuo vaikystės pardavinėjau laikraščius, o Klaipėdoje vakarais važinėdavau su šiukšlių sunkvežimiu.

Septintoje klasėje už tai gavau pirmąjį atlyginimą – septynis litus metalinėmis monetomis“, – šypteli Deividas.

Vėliau Palangoje, anot jo, praėjo visą J. Basanavičiaus gatvės lauko prekybos „mokyklą“.

„Prekiavau dešrainiais, nuomojau dviračius, paplūdimyje nešiojau ledus, čeburekus ir keptą duoną. Dar ir šiol prisimenu, kaip garsiai šaukdavome: „Šaltas alus, kepta duona, karšti čeburekai!“ Tai buvo labai gera mokykla. Ji išmokė nebijoti darbo, kalbėtis su žmonėmis ir greitai reaguoti į situaciją“, – „*Lietuvos pajūriui*“ sakė D. Jacka.



Deividas Jacka.
Martyno Stankaičio nuotr.

– **Ką šiandien patartumėte tam smalsiam pajūrio gimnazistui, svajojančiam apie savo verslą?**

– Nelaukti tobulos idėjos ar tinkamiausio momento. Pradėti nuo mažų dalykų, bandyti ir nebijoti klysti. Verslumas prasideda nuo gebėjimo pastebėti problemą ir priimti atsakomybę už jos sprendimą.

Taip pat patarčiau kuo anksčiau suprasti, kad vienas gali pradėti verslą, bet didelius tikslus įgyvendina komanda.

– **Kokias savybes pirmiausia stengiatės pastebėti žmoguje ar idėjoje, į kurią verta investuoti? Kokios savybės būtinos geram verslininkui?**

– Pirmiausia žiūriu į žmogų. Idėja ar verslo modelis gali keistis, tačiau siekius, požiūrį į darbą ir atsakomybę pakeisti sunkiau. Vertinu energiją, ambiciją, gebėjimą mokytis ir atsparumą nesėkmėms.

Man dažnai galioja principas: kuo sunkiau, tuo įdomiau, todėl ir žmonėse, su kuriais dirbu ar į kuriuos investuoju, dažniausiai ieškau panašaus požiūrio.

– **Nuo „Vitės valdų“ iki tarptautinės „Civinity“ grupės – kuris jūsų sprendimas per tuos 21 metus buvo svarbiausias jūsų verslo kelyje?**

– Sprendimas neapsiriboti viena įmone ar rinka, o kurti tarptautiniu mastu galinčią augti grupę. 2005 metais įsigijęs pirmąją įmonę jau supratau, kad man geriausiai sekasi numatyti kryptį, suburti stiprią komandą ir kartu siekti ambicingų tikslų. Gebėjimas žiūrėti į priekį ir nebijoti naujų rinkų nulėmė tai, kuo „Civinity“ tapo šiandien.

– **Šiandien „Civinity“ veikia Šiaurės ir Baltijos šalyse bei Pietų Europoje. Ar pradėdamas verslą, įsivaizdavote, kad jis taps tarptautinis?**

– Pradėdamas neturėjau tikslaus plano, kiek šalių ar darbuotojų vieną dieną turėsime. Tačiau nuo pat pradžių norėjau kurti verslą, kurį būtų galima auginti ne tik viename mieste ar vienoje rinkoje. Kartu visada būriau žmones, kurie savo srityse išmano daugiau už mane. Manau, būtent stipri komanda ir ambicija žengti toliau leido „Civinity“ tapti tarptautine grupe.

– **2025-ieji „Civinity“ grupei tapo istoriniais – bendrovės metinės pajamos pirmą kartą viršijo 100 milijonų eurų. Vienu sakiniu, kaip tai pavyko?**

– Tai pavyko dėl aiškos augimo krypties, drąsių sprendimų ir 1 600 savo srities profesionalų, kurie kiekvieną dieną kuria vertę mūsų klientams skirtingose šalyse.

– **Birželį „Civinity“ sėkmingai išplatino didžiausią obligacijų emisiją grupės istorijoje ir pritraukė 13,54 milijonus eurų. Emisijoje dalyvavo 613 investuotojų iš Lietuvos, Latvijos ir Estijos, o daugiau nei pusę investicijų skyrė mažmeniniai investuotojai. Kaip aiškinate sėkmę? Kas toliau?**

– Šį rezultatą vertiname kaip investuotojų pasitikėjimą „Civinity“ verslo modeliu, komanda ir ilgalaikę augimo kryptimi. Ypač smagu, kad daugiau nei pusę sumos investavo mažmeniniai investuotojai – tai rodo žmonių norą tiesiogiai prisidėti prie regiono įmonių augimo.

Lėšas naudosime plėtrai ir investicijoms į „Smart Green City“ ekosistemoje veikiančius verslus – nuo miestų infras-

truktūros, mobilumo ir energijos valdymo iki pastatų priežiūros, inžinerinių sistemų bei kasdienių paslaugų namuose. Mums tai reiškia efektyviai ir tvariai veikiančią miestą, orientuotą į žmogaus gyvenimo kokybę.

– **Kokie bus namai 2100-aisiais?**

– Ateities pastatas pats stebės savo būklę, mokysis iš žmonių elgesio ir prisitaikys prie jų poreikių. Jis reguliuos energijos vartojimą, temperatūrą ir oro kokybę, numatys gedimus bei reaguos į aplinkos sąlygas. Žmogus technologijų beveik nepastebės – tiesiog jaus, kad pastate patogų, saugų ir efektyvų gyventi.

– **Ką jums reiškia pinigai? Ar daug grynųjų pinigų turite piniginėje?**

– Pinigai man nėra galutinis tikslas – smagu jų turėti, bet dar smagiau būti nuveikus ką nors iš tiesų reikšmingo. Jie suteikia galimybę investuoti, kurti, auginti verslus ir įgyvendinti idėjas.

Grynųjų piniginėje paprastai turiu nedaug – kaip ir daugelio žmonių, mano piniginė šiandien daugiausia virtuali.

– **Valdote tokį milžinišką investicinį portfelį. Kaip suvaldote mintis? Kaip geriausiai pailsite?**

– Kai vienu metu vyksta daug projektų, svarbiausia susitelkti tik į tai, kas iš tiesų reikšminga. Stengiuosi neįsitraukti į kiekvieną detalę, o dėmesį skirti svarbiausiems projektams ir sprendimams. Tam labai svarbi stipri komanda, kuriai gali patikėti visa kita.

Mintis suvaldyti padeda fizinis aktyvumas ir dėmesys emocinei sveikatai. Tačiau neįsivaizduoju poreikio visiškai atsiriboti nuo darbo – man patinka greitas tempas, pats procesas ir rezultato siekimas. Poilsis man reiškia gebėjimą išlaikyti energiją, aiškų protą ir pusiausvyrą.

– **Jei po dar dvidešimties metų vėl susitiktume pokalbiui, kokią norėtumėte matyti „Civinity“ ir kokią – save?**

– Sakoma, kad norus verta formuluoti esamuoju laiku – tarsi jie jau būtų tapę realybe. Todėl viziją suformuluosiu taip: „Civinity“ – tarptautinė organizacija, kuri savo paslaugomis, produktais ir sprendimais prisideda prie miestų transformacijos į išmanesnius, tvaresnius ir tokius, kuriuose žmonėms gera gyventi. Aš – vis dar įsitraukęs, kuriantis, buriantis stiprias komandas ir įkvepiantis jas siekti ambicingų tikslų.

– **Kokia jūsų vasara?**

– Intensyvi, bet gera. Turime daug projektų ir augimo planų, todėl dažnai keliauju, dalyvauju derybose, stengiuosi aplankyti ir esamus „Civinity“ grupės verslus bei jų komandas. Tačiau stengiuosi rasti laiko ir šeimai, jūrai, sportui bei akimirkoms, kai galima trumpam sulėtinti tempą.

– **Kokius jausmus jums kelia jūra?**

– Pajūris man svarbus visą gyvenimą – ne tik dėl to, kad jame augau, žengiau pirmuosius žingsnius versle, jame prasidėjo „Civinity“ istorija. Pajūris man – vieta, kur galiu lengviau sudėlioti mintis ir pažvelgti į dalykus plačiau. Jūra primena, kad aplinkybės gali greitai keistis, tačiau kryptį vis tiek turi pasirinkti pats. Kad ir kiek keliaučiau, sugrįžimas prie Baltijos visada ypatingas.



Trijų viešbučių vadovė Audra Vainoraitė: „Sėkmingo viešbučio pagrindas – ne pastatas, o žmonės“

Linas JEGELEVIČIUS

Viešbučių verslas šiandien keičiasi sparčiau nei bet kada anksčiau – auga svečių lūkesčiai, daugėja technologinių sprendimų, vis didesnę reikšmę įgauna tvarumas ir individualus dėmesys. O jeigu vadovauji net trims viešbučiams skirtinguose miestuose, tenka suktis dar sparčiau. Audrai Vainoraitė, Klaipėdoje veikiančių viešbučių „Old Mill Hotel“ ir „Old Mill Comfort“ bei Palangos viešbučio „Palangos vėtra“ direktorei, tai – kasdienybė. „Mane supa stipri, profesionali ir lojali komanda. Pasitikiu kolegomis, kurie puikiai išmano savo darbą ir atsakomybes. Būtent tai leidžia sėkmingai administruoti viešbučius skirtinguose miestuose“, – žurnalui „*Lietuvos pajūris*“ sakė A. Vainoraitė.

– Vis dėlto kaip jums pavyksta vienu metu administruoti tris skirtingus viešbučius?

– Viešbučių versle dirbu jau 25 metus, o bendrovėje „Palangos vėtra“ šių metų rugsėjo 1-ąją minėsiu dvylikus darbo metus. Esu įsitikinusi, kad sėkmingo viešbučio pagrindas – ne pastatas ar vieta, o žmonės.

Tiesa, mes patys dažniau kalbame ne apie tris viešbučius, o apie dvi lokacijas. Klaipėdoje veikiančios „Old Mill Hotel“ ir „Old Mill Comfort“ yra greta vienas kito, jų veiklos specifika ir paslaugos labai panašios, todėl dauguma procesų organizuojami bendrai.

Kai prisijungiau prie bendrovės „Palangos vėtra“, mane labiausiai traukė galimybė dirbti koncerno „Achemos grupė“ įmonėje ir kartu išbandyti save naujoje rinkoje. Iki tol mano profesinė patirtis buvo susijusi tik su Palanga, todėl Klaipėda tapo įdomiu profesiniu iššūkiu.

– Jūsų darbuotojų komandos visuose viešbučiuose yra ilgaamžės ir tvirtos. Kaip tai pavyko?

– Mūsų įmonės branduolį sudaro ilgamečiai darbuotojai – kai kurie kolegos čia dirba jau daugiau kaip 20 metų. Tai rodo ne tik jų lojalumą, bet ir stiprią organizacijos kultūrą.

Tokie rezultatai neatsiranda vien įmonės pastangomis. Labai svarbūs tarpusavio santykiai, bendrystė ir pagarba. Tikiu, kad žmonės lieka ten, kur jaučiasi gerbiami, išgirsti ir vertinami. O mes savo ruožtu vertiname jų profesionalumą,

atsidavimą ir sukaupytą patirtį. Džiaugiuosi, kad mums pavyksta kurti aplinką, kurioje daugelis darbuotojų savo profesinį kelią sieja su mūsų įmone.

– Kuo skiriasi svečių lūkesčiai Palangoje ir Klaipėdoje?

– Į Palangą svečiai dažniausiai atvyksta pailsėti, praleisti laiko su šeima ar draugais, pasimėgauti jūra ir kurorto atmosfera. Jie planuoja ilgesnį poilsį, todėl daugiau dėmesio skiria komfortui, ramybei, viešbučio aplinkai ir papildomoms paslaugoms.

Klaipėdoje situacija kiek kitokia. Čia nemažą dalį svečių sudaro verslo klientai, turistų grupės ir trumpam pažintiniam vizitui atvykstantys keliautojai. Jiems svarbi patogioji vieta mieste, greitas aptarnavimas, lengvas susisiektis ir galimybė efektyviai išnaudoti laiką.

Visus svečius vienija tie patys lūkesčiai – profesionalus aptarnavimas, švara ir nuoširdus dėmesys. Tačiau Palangoje dažniau kuriame poilsio atmosferą, o Klaipėdoje padedame svečiams patogiai ir sklandžiai įgyvendinti savo kelionės tikslą.

– Kuris sezonas jums įtemptesnis – vasara Palangoje ar ruduo Klaipėdoje?

– Tiek Palangoje, tiek Klaipėdoje aktyviausias laikotarpis tęsiasi nuo gegužės iki spalio pradžios, tačiau skiriasi svečių įpročiai.

Klaipėdoje daugiausia sulaukiame turistų grupių ir trumpalaikių svečių, kurie dažniausiai apsistoja vienai ar dviem nakvynėms. Palangoje svečiai dažniau atvyksta poilsiauti ir renkasi ilgesnes viešnages.

Sezono metu pagrindinis dėmesys skiriamas aukštai paslaugų kokybei užtikrinti esant dideliame užimtumui. Ne sezono laikotarpiu daugiau dėmesio skiriame pardavimams, rinkodarai ir sprendimams, padedantiems pritraukti svečius visus metus.

– Kokius pokyčius šiandien labiausiai jaučia viešbučių verslas?

– Viešbučių verslas keičiasi labai sparčiai. Vienas ryškiausių pokyčių – technologijų plėtra ir jų integravimas į kasdienę veiklą. Svečiai tikisi patogios rezervacijos, sklandžios komunikacijos ir greitų skaitmeninių sprendimų, todėl viešbučiai nuolat investuoja į technologijas ir procesų tobulinimą.

Ne mažiau svarbi kryptis – tvarumas. Vien deklaruoti atsakingą požiūrį į aplinką šiandien nebeužtenka. Daugiau dėmesio skiriame realiems sprendimams ir stengiamės į šį procesą įtraukti pačius svečius – skatinti atsakingą išteklį naudojimą, rūšiavimą ir sąmoningą vartojimą. Matome, kad daugeliui keliautojų tai tampa svarbiu kriterijumi renkantis viešbutį.

Kartu auga ir svečių lūkesčiai. Jie viešbučius vertina ne tik pagal vietinę rinką, bet ir pagal tarptautinę patirtį, todėl tikisi ne tik kokybiškos nakvynės, bet ir individualaus dėmesio, au-



tentiškų patirčių bei nepriekaištingo aptarnavimo.

– Kuo „Palangos vėtra“ išsiskiria kurortinėje Palangoje? Ar tik puikia paslaugų kokybe už draugišką kainą?

– Viena didžiausių mūsų stiprybių – santykis su svečiu. Tokių santykių gali sukurti tik profesionali ir ilgametė komanda, kuriai nuoširdžiai rūpi žmogus ir jo savijauta. Svetingumas prasideda nuo dėmesio detalėms ir gebėjimo išgirsti individualius poreikius.

Kita stiprybė – platus apgyvendinimo pasirinkimas. Vieni svečiai ieško erdvių apartamentų šeimos poilsiui, kitiems pakanka jaukaus kambario savaitgaliui prie jūros. Todėl galime pasiūlyti tiek iki 90 kv. m siekiančius apartamentus, tiek ekonomiškesnės klasės kambarius, leidžiančius mėgautis išskirtine vieta šalia Birutės parko ir jūros už patrauklią kainą.

Prie to prisideda ir vieta – esame įsikūrę vienoje gražiausių Palangos vietų, šalia Birutės parko, vos kelios minutės pėsčiomis iki jūros. Todėl mūsų svečiai gali mėgautis ramybe ir gamta, kartu išlikdami netoli visų kurorto traukos centrų.

Trumpai tariant, „Palangos vėtra“ išsiskiria nuoširdžiu santykiu su svečiu, ilgamete komanda, puikia vieta ir galimybe kiekvienam rasti tinkamiausią poilsio variantą.

– Kuo panašūs ir kuo skiriasi „Old Mill Hotel“ ir „Old Mill Comfort“ Klaipėdoje?

– Abu viešbučiai vienija išskirtinė vieta – Danės upės krantinė, jachtų prieplauka ir Klaipėdos senamiestis. Juos skiria tik unikalūs, vieninteliai Lietuvoje rankomis pasukamas tiltėlis.

Tačiau kiekvienas viešbutis turi savitą charakterį. „Old Mill Hotel“ vyrauja solidesnė stilistika – tamsesnės spalvos kuria elegantišką ir ramią atmosferą. Jį dažniau renkasi verslo



klientai ir klasikinį komfortą vertinantys svečiai.

„Old Mill Comfort“ išsiskiria modernia klasika – šviesiomis, pastelinėmis spalvomis ir jaukia aplinka. Dalis kambarių pritaikyti šeimoms, taip pat siūlome kambarius su mini virtuvėlėmis, kurie patogūs ilgesnėms viešnagėms ar darbo komandiruotėms.

– **Ar svečiai šiandien tapo reiklesni?**

– Taip, tačiau sakyčiau, kad jie tapo ne tiek reiklesni, kiek labiau patyrę ir geriau žinantys, ko tikisi. Žmonės daugiau keliauja, skaito atsiliepimus, dalijasi patirtimis socialiniuose tinkluose, todėl jų lūkesčius formuoja tarptautinė patirtis.

Svečiai vis daugiau dėmesio skiria detalėms – bendravimo kultūrai, aptarnavimo greičiui, individualiam dėmesiui, o ne vien kambario kokybei ar pusryčiams.

Vis dėlto svarbiausi dalykai nesikeičia – nuoširdus dėmesys, švara, profesionalumas ir jausmas, kad esi laukiamas.

– **Kokios paslaugos dabar viešbučiuose vertinamos labiausiai? Kokios naujovės skinasi kelią?**

– Svečiai vis labiau vertina patogumą ir laiką taupančius sprendimus – greitą registraciją, aiškią komunikaciją, sklan-

džią rezervaciją ir operatyvų problemų sprendimą. Tačiau pagrindiniai lūkesčiai išlieka tie patys – patogūs kambariai, kokybiškas miegas, geri pusryčiai, švara ir profesionalus aptarnavimas.

Vis daugiau dėmesio skiriama ir tvarumui. Svečiai domisi, kaip viešbutis naudoja išteklius, mažina poveikį aplinkai ir prisideda prie atsakingo vartojimo, todėl ieškome sprendimų, kurie būtų naudingi tiek aplinkai, tiek svečiams.

Mūsų viešbučiuose taip pat diegiame technologinius sprendimus, padedančius efektyviau organizuoti darbą ir gerinti svečių patirtį. Vis dėlto esu įsitikinusi, kad technologijos nepakeis svarbiausio dalyko – žmogiško ryšio. Svertingumo versle didžiausią vertę vis dar kuria žmonės, kurie moka pasitikti, išgirsti ir pasirūpinti svečiu.

Todėl mūsų tikslas – suderinti modernius sprendimus su tuo, kas svertingumo versle svarbiausia: nuoširdžiu dėmesiu žmogui. Manau, būtent toks balansas ir yra ateities svertingumo kryptis.

– **Kokie yra artimiausi visų trijų viešbučių planai? Ar „Palangos vėtra“ plės?**

– Pagrindinį dėmesį skiriame paslaugų kokybei, tvarumo iniciatyvoms ir technologinių sprendimų diegimui. Norime, kad svečiai jaustų nuolat gerėjančią paslaugų kokybę, o darbuotojai turėtų modernius ir efektyvius darbo įrankius.

Šiais metais turime ir kuo pasidžiaugti – gegužę viešbučiui „Palangos vėtra“ suteikta 4+ žvaigždžių kategorija. Tai svarbus visos komandos įvertinimas ir patvirtinimas, kad nuoseklus darbas bei investicijos į kokybę duoda rezultatų.

Klaipėdoje taip pat keliame ambicingus tikslus. Vienas artimiausių – siekti 4 žvaigždžių kategorijos viešbučiui „Old Mill Hotel“. Tai natūrali mūsų veiklos raidos kryptis.

Kalbant apie „Palangos vėtros“ plėtrą, galiu pasakyti tik tiek, kad idėjų ir planų turime. Kol kas tebūnie tai nedidelė intriga. Tikiuosi, kitame interviu jau kalbėsime ne apie planus, o apie jų įgyvendinimą.





*Radvilės Kucevičiūtės
nuotraukoje: Rasa
Vansavičienė*

Palangos policininkė Rasa Vansavičienė: „Geras pareigūnas yra tas, kuris savo darbą atlieka iš širdies“

Linus JEGELEVIČIUS

Oi, kaip gerai, kai turi svajonę – nuo vaikystės! – ir dėl jos niekada nėra kilę jokių abejonių! „Vaikystės svajonė – dirbti darbą, kuriame galėčiau padėti žmonėms ir kurti saugesnę aplinką – mane paskatino rinktis policininkės kelią. Nors link joėjau ilgai – pirmiausia Valstybės sienos apsaugos tarnyboje (VSAT) praleidau 15 metų – prasmingų ir kupinų augimo, ir tik sulaukusi 37-erių tapau policijos pareigūne“, – prisimena Rasa Vansavičienė, Klaipėdos apskrities vyriausiojo policijos komisariato (AVPK) Palangos miesto policijos komisariato vyresnioji tyrėja. Dabar net namuose, šeimoje, kur jos laukia vyras ir judviejų trys atžalos, kartais jai nelengva „išjungti“ pareigūnę savyje. „Ne visada man tai pavyksta! Vaikai tuomet man su šypsena pasako: „Mama, gal jau baik tardyti kaip tyrėja“, – šypteli Rasa.

– Kodėl pasirinkote policininkės kelią?

– Policininkės kelią pasirinkau vedama vaikystės svajonės – dirbti darbą, kuriame galėčiau padėti žmonėms ir ypač – kurti saugesnę aplinką. Nors gyvenimas iš pradžių pasuko kiek kitu keliu ir atvedė mane į VSAT-ą, vis dėlto atėjo momentas, kai pajutau, kad noriu daugiau naujų iššūkių, gilesnio tobulėjimo ir galimybės realizuoti senąją svajonę. Todėl, pasitaikius progai, nedvejodama dalyvavau konkurse į tyrėjos pareigas. Jį laimėjusi pradėjau dirbti Klaipėdos apskrities vyriausiąjame policijos komisariate, Palangos miesto policijos komisariato Veiklos skyriuje. Šiandien galiu drąsiai sakyti, kad tai yra kelias, kuriuo norėjau eiti nuo pat pradžių. Džiaugiuosi, kad į jį atėjau sukaupusi brandžią patirtį, jausdama dar stipresnę pašaukimą.

– Kokia buvo tėvų, vyro reakcija į žinią, kad sieksite būti policininke?

– Tėvai visuomet mane palaikė ir pasitikėjo mano sprendimais, todėl ir šį pasirinkimą priėmė ramiai bei pritarė jam. Kadangi šį kelią pasirinkau jau būdama 37-erių, tai buvo brandus ir apgalvotas žingsnis. Vyras vis dėlto sureagavo su natūraliu rūpesčiu, dėl su darbu policijoje susijusios rizikos. Pasienvyje, kur dirbau, aplinka buvo ramesnė ir labiau nuspėjama, o policijoje tenka susidurti su nenuspėjamomis situacijomis ir reaguoti į įvykius čia ir dabar. Vyro nerimas – iš noro mane apsaugoti ir įsitikinti, kad šiame kelyje man nieko blogo nenutiks.

– Žvelgiant iš šios dienos perspektyvos, kuo ir kaip svajonės, lūkesčiai ir realus darbas skiriasi?

– Mano svajonės ir lūkesčiai apie darbą policijoje buvo

labiau idealizuoti, tikėjausi daugiau aiškių situacijų, greitų sprendimų ir apčiuopiamo rezultato. Realybėje – viskas sudėtingiau: daug atsakomybės, emocinės įtampos, reikia kantrybės ir nuoseklumo. Tačiau būtent realus darbas leidžia suprasti profesijos prasmę, padėti žmonėms, užtikrinti saugumą ir nuolat tobulėti kaip pareigūnei.

– Kokios savybės būtinos geram policininkui/-ei?

– Manau, kad geram policijos pareigūnui svarbiausia yra sąžiningumas ir atsakomybė, kurie padeda priimti teisingus sprendimus. Taip pat labai svarbi savitvarka, gebėjimas išlikti ramiam net sudėtingose situacijose, ir empatija, leidžianti suprasti žmones. Ne mažiau reikšmingas yra noras dirbti bei tobulėti, o kartu būtinas ir geras fizinis pasirengimas.

– O kaip jūs apibūdintumėte gerą policininką/-ę?

– Visų pirma, geras policijos pareigūnas ar pareigūnė turi būti sąžiningas ar sąžininga, atsakingas ir atsakinga. O kaip žmogus – nuoširdus, gebantis išlikti ramus sudėtingose situacijose, suprasti kitus ir bendrauti pagarbiai.

Geras pareigūnas ar pareigūnė turi nuolat siekti tobulėti ir yra fiziškai bei psichologiškai pasirengęs savo darbui.

Pabrėšiu, kad šis darbas turėtų būti ne tik pareiga, bet ir pašaukimas. Jis turi patikti, turi būti jaučiamas vidinis noras padėti ir dirbti. Policijos uniforma nesuteikia visagalybės – priešingai, ji įpareigoja būti atsakingam, sąžiningam ir žmogiškam. Mano akimis, geras pareigūnas yra tas, kuris savo darbą atlieka iš širdies.

– Kokia yra jūsų eilinė darbo diena? Kaip jai ruošiatės?

– Ji prasideda nuo vidinio nusiteikimo – savo darbe pasirošusi turiu būti visada. Atvykusi apsiginkluoju, peržiūriu gautą informaciją ir iškart kimbu į darbus. Kasdien tenka daug bendrauti su žmonėmis: vykdyti apklausas, tikslinti pareiškimuose nurodytas įvykio aplinkybes. Kiekviena diena yra vis kitokia, dažnai pasitaiko ir nenumatytų situacijų ar skubių pavedimų, kai reikia greitai reaguoti ir nedelsiant imtis veiksmų. Todėl svarbiausia yra susikaupimas, lankstumas ir nuolatinis pasirengimas veikti.

– Ar turite nuolat kelti savo kvalifikaciją, laikyti fizinio pasirengimo testus? Kokie jie?

– Taip, mūsų darbe nuolatinis tobulėjimas yra labai svarbus. Turime kelti kvalifikaciją, dalyvauti mokymuose, atnaujinti žinias, nes situacijos ir teisės aktai nuolat keičiasi. Taip pat kasmet laikome testus, kurie apima ne tik fizinį pasirengimą, bet ir šaudymo bei taktikos įgūdžius. Tai padeda išlaikyti reikiamą pasirengimo lygį ir užtikrintai atlikti savo darbą.

– Jūs – sportiška!

– Labai mėgstu sportuoti! Visuomet atstovauju Palangos miesto policijos komisariatui Klaipėdos apskrities vyriausiojo policijos komisariato (AVPK) rengiamose varžybose. Nuolat dalyvauju trikovės varžybose bei šaudymo varžybose: 2018 metais buvau pripažinta geriausia VSAT metų sportininke, o policijoje dar šio nuopelno neturiu, bet, žinoma, labai norėčiau, tikiuosi, kad ateity man tai pavyks. Kasmet pavyksta laimėti prizines vietas šiose varžybose, o didžiausias kol kas laimėjimas – šviežias. Šių metų balandį atstovavau Klaipėdos AVPK respublikinėse varžybose ir su komanda laimėjau pirmąją vietą trikovės varžybose. Esu be galo dėkinga savo viršininkams, kurie mane palaiko ir visuomet leidžia dalyvauti rengiamose varžybose!

– Akivaizdu, kad dabartinis jaunimas nori lengvesnės duonos negu rinktis policininko profesiją, ar ne?

– Iš dalies su tuo sutikčiau. Policijos darbas reikalauja labai didelės atsakomybės, gebėjimo priimti sprendimus ir tvirto nusiteikimo, todėl jį renkasi tikrai ne kiekvienas. Pastebiu, kad dalis jaunimo šiandien dažniau renkasi kitą kelią, kurti savo veiklas, siekti greitesnių rezultatų ar didesnių pajamų. Policijos darbas nėra apie greitą naudą, tai labiau pasirinkimas iš pašaukimo, kai svarbu ne tik atlygis, bet ir pats darbo turinys bei prasmė.

– Ar galite prisiminti jums labiausiai įstrigusį tyrimą?

– Neturiu vieno išskirtinio tyrimo, kuris būtų labiausiai įstrigęs. Kiekvienas įvykis yra skirtingas ir savaip paveikia, tačiau laikui bėgant jie tarsi pasilieka praeityje, nes kasdien atsiranda naujų situacijų, naujų žmonių ir naujų iššūkių.

– Ar ginklą visada nešiojate?

– Taip, prieš pradėdama tarnybą apsiginkluoju, o darbo metu ginklas visada yra su manimi.

– Ką patartumėte žmogui atvykus į apklausą? Ką daryti ir ko tikrai ne?

– Patarčiau į apklausą atvykti nusiteikus ramiai ir bendradarbiauti. Svarbiausia sakyti tiesą, atsakinėti aiškiai ir tik tai, kas žinoma, nebandant spėlioti ar kurti papildomų detalių. Taip pat manau, kad svarbu atidžiai klausytis klausimų, neskubėti ir, jei kažkas neaišku, drąsiai pasitiksinti. Ko

nedaryti, tai tikrai nereikėtų meluoti, slėpti informacijos ar klaidinti, nes tai tik apsunkina situaciją ir patį tyrimą.

– Ar dažnai jūsų tyrimų dalyviai su jumis pasilabina gatvėje?

– Taip, pasitaiko, kad žmonės gatvėje pasisveikina, paklausia, kaip laikausi. Tačiau būna ir tokių, kurie, pamatę mane gatvėje, vengia susitikimo žvilgsniu, nes ne kiekvienas žmogus vienodai priima tokias patirtis.

– Palanga – nedidelis miestas, tad ar teisinga išvada, kad joje dirbti lengviau nei didmiestyje?

– Tai nėra visiškai teisinga išvada. Nors Palanga yra nedidelis miestas, į kurortą susirenka žmonės iš visos Lietuvos, ypač sezono metu, todėl įvykių tikrai netrūksta. Pati nesu dirbusi didmiestyje, tačiau manau, kad tai nebūtų kažkas labai išskirtinio, palyginti su darbu kurorte. Mano nuomone, darbas kurorte suteikia labai daug praktikos, situacijų įvairovę didelę, tempas intensyvus, todėl sukaupiama vertinga patirtis, kuri praverčia dirbant bet kurioje kitoje vietoje.

– Kokia jūsų vasara?

– Gan įtempta, nes darbo čia tikrai netrūksta, ypač sezono metu. Tačiau palikus komisariatą, ji – graži ir prasminga, dar laukia ne viena ypatinga proga, kurią bus gera paminėti.

– Kokios Palangos vietos jums mieliausios?

– Labai myliu visą Palangą, tačiau mieliausios vietos man yra pajūris ir pušynai. Labiausiai patinka pasivaikščiojimai prie jūros ar tarp pušų, kur galima trumpam sustoti, atsikvėpti ir pabūti su savo mintimis.

– Be ko neišsivaizduojate savo atostogų? Ką veikiate laisvalaikio?

– Savo atostogų neišsivaizduoju be šeimos – dar nesu keliavusi be vaikų, jie visada kartu, nes man tai didelė vertybė. Atostogos man reiškia laiką visiems pabūti drauge ir pabėgti nuo kasdienio tempo. Dažniausiai stengiuosi išvykti iš Palangos, pakeisti aplinką, nes tik taip galiu iš tiesų pailsėti. Kadangi su šeima auginame tris vaikus, o jauniausiajai netrukus sukaks ketveri, veiklų visada atsiranda. Stengiamės laiką leisti kartu, judėti, būti gryname ore ir atrasti bendrų užsiėmimų, kurie džiugina visą šeimą. Taip pat labai mėgstu judrumą – bėgioju, sportuoju salėje, kaip minėjau, treniruojuosi ir dalyvauju varžybose.

– O šeimoje jūs – taip pat policininkė?

– Ooo, taip! (*Šypsosi*). Nors kartais norėčiau „išjungti“ pareigūnę savyje, bet ne visada pavyksta. Esu pakankamai reikli vaikams, man svarbios vertybės, atsakomybė ir pagarba. Tačiau kartu stengiuosi visada išklausyti abi puses ir tik tada daryti savo išvadas. Vaikai kartais su šypsena pasako: „Mama, gal jau baik tardyti kaip tyrėją“, nes man natūraliai kyla daug klausimų – esu smulkmeniška, man svarbios detalės. Vis dėlto, esu jautri ir labai mylinti mama, kuriai svarbiausia – šeima ir tarpusavio ryšys.

– Ar įsivaizduojate save Palangos policijos viršininke ateity?

– Tikrai ne! (*Šypsosi*). Tiesiog tokio tikslo neturiu, šiuo metu esu ten, kur visada norėjau būti – policijoje. Dirbu darbą, kuris man patinka ir teikia prasmę, todėl jaučiuosi savo vietoje.

TOPsport
LITMA #20
2026-10-24

20

A R E N A
VILNIUS



INFORMACIJOS PATAIKYTOJAS
LNK.LT

gym +

NORDSPACE



LUCKY PUNCH
ENERGY DRINK

bilietai
OOO

AMUSNET

Epitome



*Man visada rūpėjo
žmogus. Slauga
išmoko ne tik
profesinių žinių,
bet ir empatijos,
kantrybės bei gebėjimo
išgirsti. Šios savybės labai
praverčia ir politikoje*



Algirdo Kubaičio nuotr.

Lina Šukytė-Korsakė: „Norėčiau prie pusryčių stalo pasikalbėti su Prezidentu Antanu Smetona”

Linas JEGELEVIČIUS

Gali būti, kad „Nemuno aušra“ kai kam – tarsi buliui raudona skraistė Ispanijos koridoje. Tačiau „*Lietuvos pajūrio*“ vasaros pašnekovė, žinoma klaipėdietė, Seimo narė, „Nemuno Aušros“ Klaipėdos skyriaus pirmininkė Lina Šukytė-Korsakė, visai neerzina – ji pasirodė jauki ir paprasta. Lina yra slaugos magistrė, kuriai svarbiausia – stipri tauta, bendruomenė ir šeima. „Labiausiai vertinu laiką su šeima, pasivaikščiojimus prie jūros, keliones ir gerą knygą. Kartais didžiausia prabanga yra tiesiog ramybė“, – „*Lietuvos pajūriui*“ sakė Lina.

– Kokia jūsų vasara?

– Vasara man – tai jūra, šeima ir trumpesni vakarai prie kavos puodelio su artimaisiais. Nors politikoje visiškai atsijungti nepavyksta, stengiuosi daugiau būti gamtoje, pabėgti nuo kasdienio tempo ir pasidžiaugti paprastais dalykais. Man vasara – ne metų laikas, o būseną.

– Gimėte provincijoje, Šilalės rajone. Ar iki šiol daugiau jausmų jums kelia arimų kvapas ar jūros tolis?

– Širdis visada lieka ten, kur vaikystė. Arimų kvapas man primena namus, tėvus, paprastumą ir tikrumą. Tačiau jau daug metų gyvenu prie jūros, todėl be jos šiandien savęs neįsivaizduoju. Matyt, žmogus gali turėti dvi tėviškes – vieną širdyje, kitą gyvenime.

– Jūsų karjera paskutiniaisiais metais buvo žaibiška: 2023 metų pavasarį buvote išrinkta į Klaipėdos miesto savivaldybės tarybą, tapote vicemere, o kitais metais buvote išrinkta į Seimą kaip partijos „Nemuno aušra“ kandidatė. Kas jums pačiai buvo netikėčiausia?

– Turbūt didžiausias netikėtumas buvo žmonių pasitikėjimas. Niekada nesiekiau pareigų dėl pačių pareigų. Visada maniau, kad svarbiausia – dirbti savo darbą sąžiningai. Todėl kiekvienas žingsnis buvo ne karjeros siekis, o didesnė atsakomybė prieš žmones.

– Ką pasakė jūsų vyras ir vaikai apie svaiginančius jūsų karjeros pokyčius?

– Šeima mane pažįsta geriausiai, todėl didelio šoko nebuvo. Žinoma, pajuokaujame, kad namuose mane kartais reikia rezervuoti iš anksto. Tačiau svarbiausia, kad visada jaučiau jų palaikymą. Be jo būtų sunku suderinti šeimą ir politiką.

– Vieniems patinka arbata, kitiems – kava, dar kitiems – sultys ar tiesiog vanduo. Kodėl pasirinkote „Nemuno aušrą“?

– Todėl, kad ten radau žmones, kuriems svarbiausia ne gražūs lozungai, o žmogus. Man patinka tiesumas, paprastumas ir drąsa kalbėti apie problemas. Šis pasirinkimas buvo labai natūralus.

– Esate Seimo Sveikatos reikalų komiteto pirmininko pavaduotoja. Kokius įstatymus ar jų pataisas inicijavote ir kurios, gavus kolegų palaikymą, buvo priimtose?

– Didžiausią dėmesį skyrėme pacientų teisėms, priemonių mažinimui, vaistų prieinamumui, socialinių paslaugų skaidrinimui ir sveikatos sistemos problemoms. Man svarbiausia, kad žmogus nebūtų paliktas vienas prieš sistemą.

– Esate pavadinusi sveikatos apsaugos sistemą „genocidu“. Ar iki šiol taip manote?

– Tai buvo labai emocingas pasakymas, kilęs matant žmonių neviltingumą. Gal šiandien rinkčiau kitą žodį, tačiau esmė išlieka – sistema turi tarnauti žmogui. Negalime susitaikyti su tuo, kad žmonės mėnesiais laukia pagalbos.

– Turite medicininį išsilavinimą, esate net slaugos magistrė. Kodėl pasirinkote tokias studijas?

– Nes man visada rūpėjo žmogus. Slauga išmoko ne tik profesinių žinių, bet ir empatijos, kantrybės bei gebėjimo išgirsti. Šios savybės labai praverčia ir politikoje.



Politika baigiasi, o pagarba žmogui turi išlikti. Galime nesutikti, bet pasisveikinti privalome

– Ar „Nemuno aušra“ taps stipria dešinė, su stipriu nacionalizmu stuburu, partija – tokia kaip EKRE Estijoje?

– Mes turime savo kelią. Nenorime būti niekieno kopija. Norime būti stipria Lietuvos žmonių partija, ginančia nacionalinius interesus ir gerbiančia žmogų.

– Man jūs atrodote rimta politikė. Nepataikauju. Ar su tikimėte ateityje vadovauti partijai?

– Niekada nesiekiau pareigų dėl ambicijų. Šiandien turiu pakankamai atsakomybės. O gyvenimas mėgsta pateikti netikėtumų, todėl kategoriškų atsakymų vengiu.

– Ar yra Seimo narių, su kuriais nesisveikinate?

– Ne. Politika baigiasi, o pagarba žmogui turi išlikti. Galime nesutikti, bet pasisveikinti privalome.

– Jeigu reikėtų su kuo nors iš opozicijos eiti žvejoti, ką rinktumėtės?

– Su žmogumi, kuris mokėtų ne tik kalbėti, bet ir patylėti. O pavardę tegu pasilieku sau (*šypsosi*).

– Su kokia istorine asmenybe norėtumėte papusryčiauti? Kas gamintų pusryčius?

– Norėčiau pasikalbėti su Prezidentu Antanu Smetona. Būtų įdomu išgirsti jo požiūrį į šiandieninę Lietuvą. O pusryčius, manau, gaminčiau pati – taip būtų jaučiau ir nuoširdžiau.

Politinė reklama



Anželika Dekontaitė. Asmeninio archyvo nuotrauka

**Dukart vėžį atstūmusi palangiškė
Anželika Dekontaitė:
„Planuoju drąsiai, svajoju
drąsiai, o visa kita patikiu
gyvenimui ir Dievui“**



Anželika Dekontaitė. Asmeninio archyvo nuotrauka

Agnetė BENETYTĖ

Prieš septynerius metus „*Lietuvos pajūrio*“ kalbinta palangiškė Anželika Dekontaitė – tuomet ji dar buvo ką tik atsitiesusi po kovos su onkologine liga, ieškanti jėgų grįžti į gyvenimą – šiandien kaip žuvis nardo kitame, pilname galimybių gyvenimo etape – pasveikusi, sustiprėjusi ir ką tik atsiėmusi Lietuvos sporto universiteto magistrės diplomą. Tačiau Anželikos gyvenimas pasikeitė iš esmės.

– **Tiems skaitytojams, kurie jūsų istoriją išgirs pirmą kartą, gal galėtumėte trumpai priminti kelią, kurį teko nueiti?**

– Tai istorija, kuri pakeitė mano gyvenimą. Buvau krepšininkė, turėjusi didelių svajonių ir tikslų, kuriuos sugriovė vienas žodis – vėžys.

2016 metais, kai buvau pakviesta prisijungti prie Lietuvos 15-mečių merginų krepšinio talentų kartos kaip atsarginė žaidėja, per sveikatos patikrą gydytojai pastebėjo labai žemą geležies kiekį. Netrukus virš raktikaulio atsirado guzas, o atlikus tyrimus paaiškėjo, kad sergu Hodžkino limfoma.

Prasidėjo chemoterapija, operacijos, daugybė tyrimų ir ilgas gydymas. Laimei, vėžį pavyko įveikti, grįžau į krepšinį, tačiau po beveik aštuonių mėnesių liga atsinaujino – jau ketvirtos stadijos. Šį kartą gydymas buvo gerokai sunkesnis: stipresnė chemoterapija, kaulų čiulpų transplantacija, kurios donorė buvau pati, ir ilgas sveikimo laikotarpis.

Didžiausias iššūkis buvo ne pats gydymas, o gyvenimas po jo. Susidūriau su depresija, valgymo sutrikimais, fizinio aktyvumo stoka ir daugybe ilgalaikių sveikatos problemų – širdies veiklos sutrikimais, plaučių restrikcija, virškinimo sistemos pažeidimais, nuolatinis silpnumas bei kitomis vėlyvosiomis gydymo pasekmėmis. Tuomet supratau, kad pasveikimas nesisibaigia paskutine chemoterapijos diena – tai ilgas procesas, reikalaujantis kasdienio darbo su savimi. Esu dėkinga Dievui už galimybę judėti, stiprėti ir daryti tai, kas kažkada atrodė neįmanoma.

Didžiulę pagalbą šiame kelyje suteikė studijos Lietuvos sporto universitete. Studijuodama programoje „Pratimai, mityba ir streso valdymas“ geriau supratau savo organizmą ir įsitikinau, kad reguliarus fizinis aktyvumas, visavertė mityba, kokybiškas poilsis ir psichologinė sveikata yra ne rekomendacijos, o ilgalaikės sveikatos pagrindas.

Vedama noro prisidėti prie onkologinėmis ligomis sergančių žmonių gerovės, bakalauro darbą skyriau moterų, sergančių ar sirgusių onkologinėmis ligomis, fizinio aktyvumo, emocinės būklės ir kūno vaizdo tyrimui. Rezultatai parodė didelį specialistų, fizinio aktyvumo programų ir psichologinės pagalbos poreikį, todėl baigiau „Cancer Exercise Training Institute“ (CETI) programą ir tapau vėžio pratimų specialiste.

Kartu su bendramintėmis įkūrėme „OnkoJaunimą“ – onkologinių ligų paliesto jaunimo asociaciją, kurioje kuriame bendruomenę ir organizuojame iniciatyvas jauniems žmonėms palaikyti bei visuomenei šviesti.

Vėliau baigiau magistrantūros studijas Lietuvos sporto universitete. Savo baigiamajame darbe tyriau onkologinę ligą iki 19 metų įveikusią paauglių fizinio aktyvumo, emocinės būklės, potrauminio augimo ir gyvenimo kokybės sąsajas. Nors dauguma paauglių demonstravo stiprų potrauminį augimą, tyrimas atskleidė ir didelį žinių bei praktinių rekomendacijų trūkumą mokyklose, dirbant su onkologinę ligą patyrusiais mokiniais

– **Šiandien jūsų rankose – Lietuvos sporto universiteto magistrės diplomą. Ką jums reiškia šis pasiekimas?**

– Šis diplomas man reiškia kur kas daugiau nei akademinį pasiekimą. Jis simbolizuoja visą kelią, kurį teko nueiti – nuo kovos su onkologine liga iki galimybės šiandien pačiai prisidėti prie mokslo ir padėti kitiems žmonėms.

Kartais vis dar sunku patikėti, kad jau turiu (juokiasi). Buvo ne vienas momentas, kai atrodė, jog svarbiausias tikslas

yra tiesiog pasveikti, o apie studijas ar mokslinę karjerą net negalvoju. Todėl šis diplomą man primena, kad net ir sunkiausios patirtys gali tapti ne kliūtimi, o motyvacija augti ir kurti prasmingus pokyčius.

Kartu jaučiu, kad tai nėra finišo linija. Šiuo metu ruošiuosi doktorantūros studijoms ir tikiuosi toliau dirbti onkologijos srityje – vykdyti mokslinius tyrimus bei kurti praktiškai pritaikomus sprendimus vaikams, paaugliams, jų šeimoms ir specialistams. Todėl šį diplomą labiau vertinu kaip naujo etapo pradžią, o ne pabaigą.

Be studijų mano kelias po onkologinės ligos galėjo atrodyti visai kitaip. Studijuodama kasdien mokiausi apie fizinį aktyvumą, mitybą, streso valdymą ir sveikatai palankią gyvenimą, o šias žinias taikiau ir sau. Tai padėjo geriau suprasti savo organizmą ir palaipsniui atsigausti.

– Kodėl pasirinkote būtent sporto studijas?

– Sportas buvo neatsiejama mano gyvenimo dalis nuo pat vaikystės. Gydyimo metu daug laiko praleidau su kineziterapeutais ir būtent tada iš arti pamačiau, kokią didelę reikšmę sveikimui gali turėti judėjimas. Ši sritis mane labai sužavėjo, todėl kurį laiką rimtai svarsčiau studijuoti kineziterapiją.

Vis dėlto mane domina platesnis, holistinis požiūris į žmogaus sveikatą. Po savo ligos įsitikinau, jog sveikata priklauso ne tik nuo fizinio aktyvumo. Norėjau gilintis į tai, kaip judėjimas, mityba, psichologinė savijauta ir kasdieniai įpročiai padeda žmogui ne tik pasveikti, bet ir išsaugoti gerą sveikatą.

– Kuo šiandien gyvenate?

– Po intensyvių studijų ir magistro baigimo norisi šiek tiek atsikvėpti, todėl stengiuosi atrasti pusiausvyrą tarp darbo ir poilsio. Vis dėlto visiškai sustoti nepavyksta.

Kartu dabar dirbu pilateso trenere. Šis darbas man labai prasmingas, nes kiekviena treniruotė – tai galimybė padėti žmogui ne tik sustiprėti fiziškai, bet ir geriau jaustis emociskai.

Laisvalaikiu didžiausias mano pomėgis – gamta ir kelionės. Mėgstu atrasti naujas vietas, žygiuoti kalnuose ir pažinti skirtingas kultūras. Kelionės leidžia pailsėti, pasisemti naujų idėjų ir pažvelgti į pasaulį platesniu žvilgsniu.

Labai svarbią vietą mano gyvenime užima būsimas vyras Augustinas. Jis yra kineziterapeutas, todėl mus sieja ne tik bendras gyvenimas, bet ir profesiniai interesai. Dalijamės idėjomis, palaikome vienas kitą ir kartu augame. Ne mažiau svarbios man yra ir mūsų šeimos. Esu labai dėkinga savo ir Augustino tėvams už jų nuolatinį palaikymą, tikėjimą mumis ir besąlygišką meilę – tai vienas didžiausių mano stiprybės šaltinių.

– Ar sportas vis dar yra didžioji aistra?

– Žinoma. Be jo mano dienos būtų daug pil-



kesnės. Nors sporto forma pasikeitė, pati meilė judėjimui niekur nedingo.

Anksčiau didžiąją mano gyvenimo dalį užėmė krepšinis, o šiandien sportuoju kitaip – daug laiko praleidžiu sporto salėje, treniruojusi su savoriais, praktikuoju pilatesą ir stengiuosi kuo daugiau vaikščioti. Man svarbus ne tik organizuotas sportas, bet ir kasdienis judėjimas.

– Ar po visų išbandymų pasikeitė jūsų požiūris į ateitį?

– Onkologinė liga mano gyvenime buvo tarsi ilga pauzė. Kol bendramžiai mokėsi, keliavo, sportavo ir gyveno paauglystę, didžiąją laiko dalį praleidau ligoninėje ar namuose, izoliuota nuo įprasto gyvenimo.

Kai liga nebevaldo kasdienybės, atsiranda didelis noras gyventi, patirti, pažinti ir išnaudoti kiekvieną galimybę. Ši patirtis labai aiškiai parodė, kaip greitai viskas gali pasikeisti, ir priminė, kad sveikata nėra savaime suprantama – būna dienų, kai net atsikelti iš lovos tampa iššūkiu.

Nebijau planuoti ir svajoti – turiu daug tikslų, tarp jų ir doktorantūros studijos bei noras prisidėti prie pokyčių onkologijos srityje.

Kartu suprantu, kad ne viską galime kontroliuoti. Tačiau planuoju drąsiai, svajoju drąsiai, o visa kita patikiu gyvenimui ir Dievui, tikėdama, kad Jis parodys teisingą kelią.

– Kokią svajonę šiandien labiausiai norėtumėte įgyvendinti?

– Laikyti rankose doktorantūros diplomą (juokiasi). Žinau, kad pirmiausia reikia įstoti, o tada laukia ketveri ar net daugiau metų intensyvaus darbo, kantrybės ir atkaklumo. Tačiau tai yra tikslas, kurio tikrai noriu siekti.

Kita svajonė – kuo daugiau pažinti pasaulį. Labai norėčiau leistis į ilgas keliones, pamatyti skirtingas šalis, kalnus, gamtą ir žmones. Kelionės man nėra tik poilsis – jos leidžia pamatyti pasaulį kitomis akimis, įkvepia ir primena, koks jis įvairus ir gražus.

Šiandien labiausiai svajoju ne apie daiktus, o apie galimybes – mokytis, kurti, keliauti ir gyventi visavertį gyvenimą.

– Gal iki šiol sulaukiate žinučių iš skaitytojų ar žmonių, išgyvenančių panašius išbandymus?

– Šiuo metu tokių žinučių sulaukiu ne itin dažnai, tačiau kiekviena jų man yra labai svarbi. Kai žmonės kreipiasi – nesvarbu, ar dėl onkologinės ligos, ar kitų gyvenimiškų sunkumų – visada stengiuosi atsakyti ir padėti tiek, kiek galiu.

Pati labai gerai prisimenu, ką reiškia būti žmogumi, kuriam reikia pagalbos. Grįžus į mokyklą po ligos teko prašyti mokytojų ir draugų supratingumo, todėl žinau, kiek tam reikia drąsos. Kartais net parašyti žinutę ar paprašyti pagalbos būna labai sunku.

Galbūt todėl šiandien stengiuosi būti tuo žmogumi, į kurį būtų galima kreiptis nebijant. Ne visada turiu visus atsakymus, tačiau visada galiu išklausti, pasidalyti savo patirtimi ar nukreipti ten, kur žmogus gali sulaukti reikiamos pagalbos.

Jei mano patirtis bent vienam žmogui padeda pasijusti mažiau vienišam ar suteikia vilties, man tai yra labai prasminga.

– Kai žmogui labai sunku, aplinkiniai dažnai sako: „Laikykis, viskas bus gerai.“ Ar jums pačiai tokie žodžiai padėdavo?

– Prisipažinsiu – ši frazė mane ilgą laiką lydėjo. Nuo pat ligos pradžios iš visų pusių girdėdavau: „Viskas bus gerai.“ Buvo etapas, kai šie žodžiai net erzino. Galvodavau: „Bet juk nėra gerai.“ Skaudėjo, buvo baisu, laukė sunkus gydymas, todėl atrodė, kad žmonės tiesiog nežino, ką pasakyti.

Tačiau šiandien į šią frazę žiūriu kitaip – ji man įgavo naują prasmę. „Viskas bus gerai“ nereiškia, kad rytoj nebeliks skausmo ar problemų. Man tai reiškia, kad laiku einant net ir sunkiausi etapai tampa lengviau pakeliami, atsiranda sprendimai, o žmogus pamažu atsitiesia.

Todėl šiandien ir pati kartais tai sakau kitiems – ne tam, kad sumenkinčiau jų skausmą, o todėl, kad savo patirtimi žinau: net po labai sunkių išgyvenimų ateina diena, kai vėl gali džiaugtis gyvenimu.

Svarbiau už žodžius yra buvimas šalia. Kartais žmogui nereikia ilgų kalbų ar patarimų – užtenka, kad kažkas išklauso, apkabina, paklausia, kaip jis jaučiasi, ar tiesiog ramiai pabūna kartu.

– Ką šiandien norėtumėte pasakyti žmogui, kuris galbūt ką tik išgirdo sunkią diagnozę?

– Sakyčiau, kad nereikia skubėti. Žinau, kaip po diagnozės norisi kuo greičiau grįžti į ankstesnį gyvenimą, tačiau sveikimas turi savo tempą. Vieniems tam reikia mažiau laiko, kitiems – gerokai daugiau, ir abu keliai yra normalūs.

Svarbiausia nespausti savęs. Atsigausti turi ne tik kūnas, bet ir mintys, emocijos, pasitikėjimas savimi – ir tai nevyksta per

vieną dieną. Iki šiol prisimenu vienos slaugytojos žodžius: „Po audros visada ateina šviesa ir vėl pakyla saulė.“ Tuo metu galbūt jų iki galo nesupratau, bet šiandien dažnai juos prisimenu – jie primena, kad net sunkiausi etapai nėra amžini.

Kaip savo srities specialistė, taip pat norėčiau paskatinti rūpintis tuo, ką galima kontroliuoti. Kiek leidžia sveikatos būklė, svarbu teikti prioritetą miegui, judėjimui, visavertei mitybai ir psichologinei savijautai. Gydytojai rūpinasi liga, tačiau mes patys turime rūpintis savo vidiniais resursais – įsiklausyti į kūną, judėti pagal galimybes, stebėti emocinę būseną ir nebijoti kreiptis pagalbos.

Po truputį stiprėjant, ateina ir didesni žingsniai. Vieną dieną žmogus pajunta, kad gali gyventi toliau. Aš tuo tikiu, nes pati tai išgyvenau. Ir nors dabar gali atrodyti, kad šviesos nesimato, ji tikrai ateis – kartais tiesiog reikia daugiau laiko. Būkite kantrūs sau, ir vieną dieną atsigręžę suprasite, kiek daug jau nuėjote.

– Ko palinkėtumėte sau?

– Neprarasti smalsumo gyvenimui, drąsos svajoti ir, svarbiausia, sveikatos. Tikiuosi, kad vieną dieną mano kelias vėl atves gyventi į Palangą – man tai vienas gražiausių Lietuvos miestų. Jūra, pušynai, kopos, žuvėdros – visa ši gamta man visada buvo vieta, kurioje galiu nurimti ir atgauti jėgas.

Palangiškiams norėčiau palinkėti mylėti, saugoti ir branginti tai, ką turi. Kartais gražiausi dalykai tampa tokie įprasti, kad jų nebepastebime, tačiau Palangos gamta yra tikras turas. Linkiu kuo daugiau laiko praleisti prie jūros, miškuose, stebėti metų laikų kaitą ir leisti gamtai priminti, kad po kiekvieno sunkesnio etapo ateina nauja pradžia. Ir labai tikiuosi, kad dar ne kartą pasimatysime Palangoje.



2024 m. bakalauro diplomo įteikimo šventė. Asmeninio archyvo nuotrauka

Ričardas Malinauskas: „Jeigu gyvenime kliautumėmės savo galva, o ne mums brukamais dalykais, problemų gerokai sumažėtų“



Druskininkų meras Ričardas Malinauskas

Linas JEGELEVIČIUS

26 metus prie Druskininkų vairo stovintis meras Ričardas Malinauskas ne kartą buvo sau ir kitiems pažadėjęs kai kurių dalykų niekada gyvenime nedaryti. Tačiau likimas pasisukdavo taip, kad visus juos teko išbandyti.

„Man puikiai sekėsi versle ir dievagojausi, kad į politiką niekada neisiu, bet štai jau daugiau kaip ketvirtį amžiaus esu meras. Buvau sakęs, kad ir maisto niekada negaminsiu, nes nemoku ir tai reikalauja laiko, o dabar tai mielai darau. Iki 35-ojo savo gimtadienio nebuvau išlenkęs taurelės, o šiandien, esant progai, pakeliu taure. Neįsivaizdavau savęs ir kaip knygos autoriaus, tačiau ją parašiau (R. Malinausko knyga „Jau laikas“ išleista 2022 metais, – aut. past.). Tad dabar jau garsiai nesakau, ko niekada nedarysiu, nes vėl ims ir atsitiks priešingai“, – žurnalui „Lietuvos pajūris“ kalbėjo R. Malinauskas.

– **Kokius savivaldybės socioekonominius rodiklius ir pasiekimus per 26 metus vadovavimo Druskininkams išskirtumėte?**

– Dabar madinga viską matuoti ilgąamžiškumu (longevity) ir oria senatve, tad džiaugiuosi, kad Druskininkų savivaldybėje gyventojai gyvena ilgiau nei vidutiniškai šalyje. Ir tai visai nestebina – mūsų ramybė, oras, pušynai, mineraliniai vandenys – viskas prie to prisideda.

1983-aisiais, kai pirmą kartą atvykau į Druskininkus aplankyti sanatorijoje besigydyjusio tėvo, skirtumą tarp oro Baisogaloje, Radviliškio rajone, kur tuo metu gyvenome, ir Druskininkų iškart pajutau.

Šiandien Druskininkai yra patogus miestas – ir gyventi, ir viešėti. Esame „gerai subalansuoti“ įvairiems poreikiams: turime modernią sveikatinimo infrastruktūrą su natūraliais gamtiniais šaltiniais, gamtos ramybę, modernius viešbučius, pramogų bei sporto objektus bei kultūrinius renginius, kurių nuo šių metų pabaigos bus dar daugiau ir įspūdingesnių, nes baigiame statyti labai laukiamus Kultūros ir kongresų rūmus, atitinkančius aukščiausio lygio atlikėjų reikalavimus.

Tai bus moderni ir jauki kultūros erdvė su 3 skirtingo dydžio salėmis. Didžiausia salė – 1200 vietų, 530 ir 157 vietų

kino salė. Toks objektas būtinas kultūriniam turizmui, kuris yra labai svarbi Druskininkų veiklos sritis.

Rūmus valdys operatorius – skelbtą konkursą laimėjusi bendrovė „Universali infrastruktūra“. Ji jau planuoja rūmų atidarymo renginį, o kelios didžiulės bendrovės domisi galimybėmis rūmams suteikti savo pavadinimą – visiems pasiūlymams esame atviri.

Šį rudenį bus atidaryta moderni autobusų stotis, o tiksliau – daugiafunkcis kompleksas su autobusų stotimi, kavinėmis, parduotuvėmis, kitoms veikloms skirtomis erdvėmis. Tai bus patogi vieta ne tik keliaujantiems, bet ir išskirtinės architektūros statinys – didžiausias medinis pastatas Lietuvoje su unikalia pramoga – iš pastato vidaus į 200 metrų aukštį kilsiančiu oro balionu, kuris vienu metu galės pakelti 32 žmones.

Mūsų vandens parkas pernai sulaukė 7 mln. lankytojų, o „Snow arenoje“ (didžiausias uždarytų slidinėjimo trasų kompleksas Baltijos šalyse, veikiantis visus metus Druskininkuose, čia galima slidinėti, važinėti snieglenoje, išsinuomoti inventorių ir mokytis su instruktoriais, – aut. past.) treniruojasi aukščiausio lygio slidinėjimo profesionalai iš viso pasaulio. Čia slidinėti mokosi Druskininkų vaikai ir, žinoma, pramogauja visi norintys. Džiaugiamės, kad jų daugėja.

Druskininkus renkasi nekilnojamojo turto projektų vystytojai. Naujausias ir vienas įspūdingiausių tokių projektų – modernių apartamentų kompleksas „Nemunas by Citus“. Tai – naujam gyvenimui prikeltas buvęs „Nemuno“ sanatorijos pastatas, kurio fasadą puošia subtiliai įkomponuotas M. K. Čiurlionio portretas.

Esame pelnę žmonėms su negalia draugiškiausios savivaldybės vardą – Druskininkuose infrastruktūra žmonėms su negalia išties išvystyta. Ir ji nuolat tobulinama: išgirdę, kad kur nors yra problemų pravažiuoti su neįgaliųjų vežimėliais, iškart tvarkome, pritaikome pravažiuojamus.

Drąsiai sakome, kad būti druskininkiečiu – privilegi-

ja. Geriausias to įrodymas – „Druskininkiečio kortelė“ (tai vadinė kortelė žmonėms, deklaravusiems gyvenamąją vietą Druskininkų savivaldybėje. Ji suteikia įvairias nuolaidas ir lengvatas miesto paslaugoms, pramogoms, restoranams, viešajam transportui bei verslams, – aut. past.). Tai yra ryšio su savo miestu simbolis, priminimas, kad žmogus yra bendruomenės dalis ir kad jis rūpi Druskininkams.

Prieš porą metų atsiradusi kortelė greitai tapo labai populiari – ją jau turi daugiau kaip 15 tūkstančių mūsų gyventojų, apie pusantro šimto vietos verslo įmonių dalyvauja jos programoje, kur suteikiamos kortelės turėtojams solidžios nuolaidos.

– Gyvename geopolitinėje įtampoje, o jūsų savivaldybė turi pasienio ruožą su Baltarusija. Ar jūs jaučiate įtampą?

– Įtampos nejaučiame. Kol kas gyvename ramiai.

Anksčiau, iki tarpvalstybinių santykių pablogėjimo, mūsų savivaldybė ir miesto įstaigos bendravo su Gardino miestu, turėjome bendrų projektų, tarpusavyje bendradarbiavo ir mūsų gydymo, švietimo, ugdymo įstaigos.

Mano manymu, su kaimynu, kad ir kas bebūtų, pirmiausia reikia kalbėtis, o ne kibti vienas kitam į atlapus. Gyvenime niekada ir niekur neieškau priešų.

– Anksčiau Baltarusijos ir Rusijos piliečiai sudarė didžiausią Druskininkų turizmo dalį. Ar pavyko juos kompensuoti turistais iš kitų, naujų rinkų?

– Išties, iki karo Ukrainoje 2022-ųjų pradžioje svečiai iš jūsų minimų šalių sudarė didžiąją daugumą mūsų turistų. Dabar jų – vienetai.

Pasikeitus situacijai, turėjome iš esmės peržiūrėti mūsų turizmo strategiją ieškant naujų rinkų. O tai nėra paprasta. Kiekviena rinka yra specifinė ir reikia rasti priėjimą prie vienos ar kitos šalies žmonių.

Šiandien didžiausios mūsų turizmo rinkos yra Lenkija, Latvija, Izraelis, Vokietija – turistai iš šių šalių sudaro beveik 80 proc. visų užsienio turistų. Džiugina tai, kad Druskinin-



Druskininkų kultūros ir kongresų centro statyba artėja prie pabaigos. Šiame moderniaame centre bus įrengtos trys salės, galinčios sutalpinti beveik 2 000 žiūrovų

kus atranda keliautojai ir iš tokių šalių kaip Italija, Ispanija, Portugalija.

Naujas rinkas padeda atrasti ir sportinis turizmas – „Snow Arenoje“ per metus treniruojasi, varžybose dalyvauja sportininkai daugiau kaip iš 60 pasaulio šalių, netgi tokių tolimų kaip Japonija, Pietų Korėja. Tiek sportininkai, tiek treneriai pripažįsta, kad mūsų sniego arena atitinka aukščiausius standartus ir yra puiki treniruočių vieta profesionalams.

Svarbu ir tai, kad „Snow arena“ – tai ne tik vieta, kur galima slidinėti – čia veikia maitinimo įstaigos, yra kitų pramogų: golfo simulatorius, stalo tenisas, piklėbolas, žaidimų automatai ir virtualios realybės atrakcionai, o šią vasarą duris atvėrė ir naujas viešbutis „Snow hotel Druskininkai“. Jis 12 aukštų, su puikiais, panoraminiais vaizdais į Nemuną ir pušynus.

– Ar Lietuva turi aiškią ir veiksmingą turizmo strategiją? Ar Lietuvos kurortai ir kurortinių statusą turintys miestai labiau konkuruoja tarpusavyje, ar bendradarbiauja?

– Jeigu būčiau ekonomikos ir inovacijų ministras ar „Keliauk Lietuvoje“ vadovas, žinoma, sakytiau: „Be abejo! Visur važiuojame ir pristatome Lietuvą.“

Bet man atrodo, kad jie nelabai supranta, kas yra turizmas ir kaip jį plėtoti. Kai šių institucijų atstovai aiškina, kad labai svarbios turizmo kryptys mums yra tolimos egzotinės šalys, atrodo, kad kažkas iš ministerijos labai nori į jas nuvažiuoti – už valstybės pinigų.

Galvojant apie tolimas Azijos šalių ar kitas rinkas, pirmiausia reikia dirbti Europos mastu, kviesti tų tolimųjų šalių atstovus į Europą, o tada jau pristatinėti atskiras valstybes ir jų turizmo privalumus, skatinti juos atvykti į Lietuvą ir rodyti ją visą, o ne tik Vilnių ar pajūrį. Įsitikinęs, kad taip tolimos rinkos mus visus greičiau atrastų.

Mažoms savivaldybėms yra finansiškai sudėtinga tinkamai išsireklamuoti ne tik už jūrų marių, visoje Europoje, bet ir kaimyninėse šalyse. Mes, lietuviai, dažnai manome, kad esame labai žinomi ir geidžiami kaip turizmo rojus. Tačiau mūsų patirtis kitokia. Nuvažiuokite į kitą pusę Lenkijos, už

Varšuvos, ir įsitikinsite, kad apie Lietuvos kurortus daugelis žmonių ten beveik negirdėję. Ir neišgirs, jeigu mes patys jiems nepapasakosime. Mes – tai Lietuva ir už jos turizmą atsakingos institucijos.

O kiekvienas kurortas ar kurortinė vietovė renkasi savo kelią, ieško savo išskirtinumo. Ir tarpusavyje konkuruoja tik dėl vieno – turisto. Dėl to konkuruoti tenka ne tik su Lietuvos, bet ir aplinkinių šalių kurortais. Kad užimtum lyderiaujančias pozicijas, turi nuolat atsinaujinti, tobulėti, siūlyti patrauklius ir įdomius paslaugų paketus. Tą Druskininkai ir daro.

– Druskininkų kurortui vadovaujate daugiau kaip 26 metus. Kaip pavyksta išsilaikyti, pelnyti žmonių pasitikėjimą?

– Reikėtų klausti druskininkiečių, kodėl jie tiek metų balsuoja už mane. Kai buvau Lietuvos socialdemokratų partijoje, mano vedami Druskininkų socialdemokratai turėdavo 18–19 mandatų 25 vietų Druskininkų savivaldybės Taryboje. Panašiai tiek turi ir komitetas „Už Druskininkus“, su kuriuo dalyvaujame rinkimuose.

Žinau ne vieną atvejį, kuomet žmogų sugadina valdžia – užima aukštas pareigas ir tampa pats sau reikšmingiausiu žmogumi. Tikrai toks nebuvau ir nesu.

Mano uždavinys buvo, yra ir visada bus paprastas – padėti kiekvienam žmogui. Nesvarbu, ar jis – milijonierius verslininkas, svarstantis investuoti Druskininkuose, ar gatvės šlavėjas.

Jeigu rytoj nebūčiau meru, sutikęs bet kurį žmogų gatvėje nesiruošiu bėgti į jos kitą pusę nuleidęs akis – neturiu ko slėpti ar gėdytis. Tikiuosi, kad ir žmonės manęs nesišalins.

– 2022 metais išleidote knygą „Jau laikas“, kurioje daug dėmesio skyrėte ir Druskininkų atsigavimo bei tapimo moderniu kurortu istorijai, Lietuvos politikos užkulisiams, politiniams konfliktams, politikos, teisėsaugos ir žiniasklaidos suaugimui ir puolimui prieš jus, nors klaidų turbūt nesate išvengę. Kodėl jums buvo svarbu ją parašyti ir išleisti?



Kiekvienų metų gegužę Druskininkuose vyksta spalvinga ir gyvybinga Kurorto šventė – vienas populiariausių kasmetinių miesto renginių

– Jeigu aš būčiau padaręs klaidų, dabar prieš jus nesėdėčiau – turbūt sėdėčiau kitur. Visada buvau ir esu ramus dėl savo sprendimų ir veiksmų – nei savo sąžinei, nei įstatymui nenusižengiau. Bet Lietuvoje to neužtenka, kad neatsidurtum teisme ir nebūtum nuteistas.

Parašiau knygą, norėdamas žmonėms pasakyti tiesą, kas iš tiesų vyko ir vyksta, kai prieš vieną žmogų, šiuo atveju mane, nusitaiko visa sistema: politikai, teisėsauga, žiniasklaida. Knygoje publikuojami dokumentai, nuotraukos, pokalbių įrašai, įrodantys, kad man metami kaltinimai buvo laužti iš piršto. Kad teisėsaugos sprendimai buvo priiminėjami, žiūrint ne į įstatymo raidę, o į pavarde.

Knygoje rašau apie savo kelią į verslą, politiką ir daugelį metų trukusį sistemos puolimą, kuriuo siekiama pašalinti mane iš politinio žemėlapiu. Ne vienas prokuroras, formulavęs man kaltinimus, ir ne vienas teisėjas, priėmęs nuosprendžius užrištomis akimis, buvo paaukštinti pareigose, gavo apdovanojimus. Neabejoju, kad tai buvo atlygis už lojalumą, už įvykdytus įsakymus, paminant įstatymus.

Rašau apie aukščiausiose šalies institucijose dirbusių ir joms vadovavusių pareigūnų naudotus būdus, siekiant mane įbauginti, užčiaupti, apipilti purvais, kad tik žmonės manimi suabejotų, kad aš pasiduočiau.

Ne vienas žinomas Lietuvos teisininkas privačiuose pokalbiuose man yra sakęs, kad vadinamoji Vijūnėlės dvaro byla (Vijūnėlės dvaro bylos esmė – ginčas dėl Druskininkuose, prie Vijūnėlės tvenkinio pastatyto namo, kuris teismo sprendimu buvo nugriautas, nors jo statyboms buvo išduoti visi leidimai, – aut. past.) bus įtraukta į universitetų teisės studijų programas kaip chrestomatinis teisinio nihilizmo pavyzdys. Jie pripažįsta: tai – beprecedentė byla Lietuvos teisės istorijoje. Vienas gėdingiausių jos puslapių.

– **Ar jus neramina didelis visuomenės susiskaldymas?**

– Žinoma. Kaip ir kiekvieną. Neatsakingas pliurpimas viešojoje erdvėje, absoliuti nepagarba kitokiai nuomonei, žmonių skirstymas į savus ir svetimus aukščiausiu lygiu, sveiko

proto ignoravimas – tai veda į susiskaldymą.

Jeigu mes gyvenime kliautumėmės savo galva, o ne mums dažnai brukamais dalykais, problemų – ir valstybės valdyme – gerokai sumažėtų.

Man keista ir nesuprantama, kad daugeliui tapo svarbesni kažkokie smulkūs, absoliučiai antraeiliai dalykai, nei tie, kurie mus jungė daug metų – mūsų tauta, kalba, kultūra.

– **Druskininkai – kurortas tarp miškų, prie Nemuno, bet svajojate turėti ir jūrą.**

– O, svajonių mes visada turime! Ir svajojame drąsiai bei plačiai. Aš galvoju taip: svajoti reikia su užmoju. Tuomet jei net ne viskas pavyks, vis tiek bus neblogai.

Apie dirbtinių bangų baseiną, trumpiau vadinamą dirbtine jūra, mes galvojame jau seniai ir tikėtina, kad kada nors ją išsikasime. Jei pavyks, tai bus pirmasis Europoje visus metus veikiantis dirbtinių bangų baseinas po stogu.

Jam yra numatytas dviejų hektarų žemės plotas šalia „Snow Arenos“.

Plėtos galimybės mūsų mieste – ribotos. Apie 86 procentai Druskininkų teritorijos – miškas. Gal ateity ir Lietuvos kurortai, ir Vyriausybė taps lankstesni – kokioje nors Italijoje nieko nestebina viešbutukas, pastatytas kalnuose ar ant kalvos, su vaizdu į jūrą.

Labai tikėjomės, kad pavyks atgaivinti laivybą Nemunu – prieš 100 metų juo plaukiojo dideli laivai, o dabar ir su baidare neleidžia.

– **Kaip įsivaizduojate Druskininkus po 25 metų?**

– Matau juos kaip jaukų, žalią, tradicijas išlaikiusį ir naujoves priimančią kurortą, kurį bus galima ne tik automobiliu ar autobusu pasiekti, bet ir atplaukti laivu ar nusileisti nedideliu asmeniniu lėktuvu Druskininkų aerodrome, kurį esame numatę pritaikyti mažajai aviacijai.

Matau Druskininkus kaip vietinių žmonių mylimą miestą, kuris svetingai sutinka svečius, atvykstančius čia iš visų pasaulio kraštų – ir iš tų, kurie iki šiol mūsų dar nėra atradę.

Matau Druskininkus kaip pasaulinį kurorto perlą.



„Snow Arena“, žiemos sporto ir kitų laisvalaikio pramogų centras, veikia visus metus. Pavasarį šalia komplekso duris atvėrė 12 aukštų viešbutis „Snow Hotel Druskininkai“

Kai svajonė išplaukia į plačius vandenis

Nidoje, prie pat Kuršių marių, stovi laivas „Nidas“. Jame įsikūręs restoranas „Perlas“. Vasarą čia pilna žmonių – turistai ir vietiniai gyventojai atranda vietą, kurios dar prieš kelerius metus nebuvo. Ir nežinia, kaip viskas būtų buvę, jei ne restorano savininko Tado Gailiūno tikėjimas savo idėja. Kai Tadas pasidalijo savo idėja su draugais, visi laikė jį bepročiu.

„Sakė – nenusišnekėk, čia nesąmonė, nedaryk klaidos, investicija tikrai didelė, nepavyks. Bet aš užsispyręs. Kai kažką sugalvoju – darau iki galo,“ – šiandien šypsosi Tadas.

Dvidešimt metų kelio iki savo laivo

Tado kelias iki svajonės prasidėjo toje pačioje Neringoje. Per dvidešimt metų pradėjęs nuo žuvies ir jūros gėrybių restorano Juodkrantėje, įgijęs patirties Vilniuje ir užsienyje, Tadas su žmona grįžo į pajūrį. Po kelių bandymų Palangoje ir Klaipėdoje verslas įsišaknijo Nidoje – ir, kaip pats sako, iš čia jis nebenori niekur išvykti.

Laivas „Nidas“ atsirado ir kaip galimybė, ir kaip didelis iššūkis. Laivas nebuvo pritaikytas restoranui – viską reikėjo keisti. Virtuvė nestandartinė, terasa iš specialaus lengvinto medžio, kad laivas galėtų išlaikyti svorį ir išliktų laivu. Nemažai meistrų atsisakė imtis projekto dėl jo sudėtingumo. Bet planas buvo įvykdytas ir dabar viskas veikia puikiai.

Kredito unijos „Mėmelio taupomoji kasa“ paskolų vadybininkė Dovilė Juodviršytė gerai prisimena dieną, kai Tadas atėjo į uniją. „Atėjo ir sako – žinokit, sugalvoju pirkti laivą ir įkurti jame restoraną,“ – pasakoja Dovilė. „Reikėjo patikėti tuo laivu, tuo būsimu restoranu. Tadas mums papasakojo visą ateities koncepciją – jis labai tikėjo, kad viskas bus gerai, kad ras savo klientą. Ir mes finansavome.“

Iššūkių netrūko ir po finansavimo. Vienas netikėčiausių – laivo draudimas. „Daug kas Lietuvoje nenorėjo drausti – laivas, virtuvė, ugnis, rizika. Tokių restoranų ant vandens Lietuvoje labai mažai,“ – prisimena Dovilė.



Kredito unijos „Mėmelio taupomoji kasa“ paskolų vadybininkė Dovilė Juodviršytė.
Vadim Fasij nuotr.

Restoranas „Perlas“ tapo nauja, jaukia vieta Nidoje. „Gauname daug gražių atsiliepimų, turime grįžtančių svečių, pastovių klientų, naujų draugų. Jeigu tu darai, tiki ir seki savo idėja – man atrodo, kad viskas pasiseka,“ – sako Tadas.

Didžiausia kliūtis – ne pinigai, o baimė

Dovilė su paskolomis dirba jau daugiau nei dešimt metų, iš jų septynerius – „Mėmelio taupomojoje kasoje“. Per tą laiką ji pastebėjo vieną pasikartojantį dalyką: verslininkai dažniausiai ateina ne su silpnomis idė-

jomis, o su abejonėmis ir baimėmis.

„Ateina ir sako – mums nepavyks, čia labai sudėtinga. Galbūt ta baimė atėjo iš patirties su bankais. O aš sakau – pasižiūrėkime, gal pavyks. Žmogui kartais reikia nuoširdaus padaršinimo, gyvo pokalbio,“ – pasakoja Dovilė.

Unija finansuoja ir visiškai naujus verslus. „Pas mus ateina žmonės, pradedantys visiškai nuo nulio – tereikia geros idėjos ir aiškiai sudėlioto plano. Žinoma, kreditas turi būti tinkamai užtikrintas – dažniausiai tam reikalingas užstatas, tačiau gali būti taikomos ir kitos kredito užtikrinimo priemonės. Jei turite aiškią viziją ir projektas yra perspektyvus, ieškome sprendimų, kaip padėti verslui augti,“ – pasakoja Dovilė.

Vienas tokių pavyzdžių – klientas, kuris svajojo apie savo restoranėlį. Savo verslo niekada neturėjo, patirtis – darbas barmenu ir virtuvėje. „Bet sutiko įkeisti turtą ir sėkmingai atsidarė bei išvystė verslą.“

Nuo vieno namuko iki visos gatvės

Istorijos, kurias Dovilė mato kasmet, dažnai kartojasi: pradžioje – atsargumas, vėliau – augimas, kurio niekas nesiti-

kėjo. Verslininkai, pradėję nuo vieno nedidelio projekto, po kelerių metų grįžta su gerokai didesniais. „Buvo klientų, kurie atėjo su vieno namuko statyba. Pastatė, pardavė – o ilgainiui jų namais pasipildė visa gatvė. Pabando, o tada pamato, kad nėra taip baisu. Geriau pasiskolinti ir viską greičiau padaryti, negu pačiam po truputį, po truputį,“ – šypsosi Dovilė. Finansavimas, anot Dovilės, yra pagreitis būsimam projektui – jis leidžia verslui įsibėgėti gerokai greičiau, nei kaupiant vien iš pelno.

O jai pačiai smagiausia – rezultatas. „Kai matai, kaip projektas, prie kurio prisidėjai, tampa realybe – tai geriausia darbo dalis. Taip pat stiprus ryšys su klientu – jis be galo svarbus. O paskui jie grįžta. Ir dar kitus atsiveda.“

Ką Dovilė pasakytų verslininkui, kuris dvejoja, bijo, galvoja: „Gal geriau palauksiu, iš pelno finansuosiu?“

„Pirmiausia – išdrįsti. Nebijoti. Pakalbėti. Bekalbant kartais gimsta idėjos – žmogus ateina su savo lūkesčiais, mes iš savo pusės pasakome, kokios yra galimybės finansuoti verslą, ir gimsta kažkas bendro. Pradžioje tereikia pasakyti savo planus, o mes padedame juos įgyvendinti.“



*Restorano savininkas
Tadas Gailiūnas*



*Restoranas „Perlas“ tapo nauja, jaukia
vieta Nidoje. Priejuros.lt nuotr.*



„Palangos Ūkis“ – istorija, kuri auga kartu su kurortu

Rytas Palangoje. Miestas dar tik bunda, o poilsio apartamentuose jau prasideda nauja diena – vieni svečiai išvyksta, kiti atvyksta, tvarkomi kiemai, prižiūrimos teritorijos, ruošiami poilsio būstai naujam sezonui. Kurortinis miestas gyvena greitu tempu, todėl čia ypač svarbus patikimumas, operatyvumas ir kokybė.

Būtent taip daugiau nei prieš penkiolika metų Palangoje pradėjo formuotis „Palangos Ūkis“ istorija.

Įmonę 2008 metais įkūrė Vaidas Šimaitis – žmogus, kuris tikėjo, kad tvarka, priežiūra ir atsakomybė kurortiniame mieste yra ne mažiau svarbios nei pats poilsis. Tai buvo pradžia įmonės, kuri per laiką tapo neatsiejama Palangos kasdienybės dalimi.

Šiandien šią istoriją tęsia sūnus Lukas Šimaitis, kuriam tai nėra tik verslo tęstinumas, bet ir asmeninė atsakomybė.

„Kai perimi tai, kas buvo kurta metų metus, supranti, kad tai nėra tik įmonė. Tai žmonių pasitikėjimas, jų kasdieniai lūkesčiai ir realūs gyvenimai. Mano tikslas – tai išlaikyti gyvą ir stiprų“, – sako L. Šimaitis.

Poilsio paskirties objektų priežiūra – viena pagrindinių krypčių

Per daugiau nei 15 veiklos metų „Palangos Ūkis“ tapo patikimu partneriu ne tik daugiabučių gyventojams, bet ir poilsio paskirties objektų savininkams bei nuomos verslui pajūryje.

Įmonė administruoja ir prižiūri daugiabučius, gyvenamuosius kvartalus, privačias teritorijas bei poilsio apartamentus. Pastaraisiais metais viena svarbiausių veiklos krypčių tapo būtent kurortinių ir trumpalaikiai nuomai skirtų objektų aptarnavimas.

Įmonės prižiūrimi objektai išsidėstę visame pajūrio regione – Palangoje, Šventojoje, Kunigiškėse ir Monciškėse, kur pastaraisiais metais stebimas itin spartus vystymasis. Šios teritorijos sparčiai plečiasi, o kartu didėja ir profesionalios priežiūros poreikis.

„Palangoje poilsio sektorius auga labai sparčiai, ypač Šventojoje, Kunigiškėse ir Monciškėse. Atsiranda vis daugiau naujų projektų, todėl natūraliai didėja ir poreikis patikimam, vietoje veikiančiam komandai“, – sako įmonės direktorė Agnė Subačiūtė.



Direktorė Agnė Subačiūtė

„Mūsų tikslas – kad tiek savininkai, tiek jų svečiai jaustųsi ramiai, žinodami, kad objektai yra prižiūrimi atsakingai ir kokybiškai“, – priduria ji.

Vietinė komanda – didelis pranašumas

Vienas didžiausių „Palangos Ūkis“ išskirtinumų – tai, kad įmonė veikia vietoje, pačioje Palangoje.

Pasak A. Subačiūtės, tai leidžia ne tik greičiau reaguoti, bet ir kurti visiškai kitokį ryšį su klientais.

„Mes nesame įmonė iš kito miesto. Gyventojai gali atvykti pas mus, gyvai pabendrauti, aptarti situacijas. Tas tiesioginis ryšys kuria pasitikėjimą“, – sako ji.

„Kurortiniame mieste operatyvumas yra kritiškai svarbus. Kartais sprendimai turi būti priimami čia ir dabar“, – priduria direktorė.

Žmonės – didžiausia vertybė

Palangoje, kaip ir kituose kurortiniuose miestuose, jau-



tokios techninės paslaugos tampa vis aktualesnės tiek statybų bendrovėms, tiek įvairių objektų priežiūrai.

Teleskopinis keltuvas naudojamas įvairiems aukštuminiams, fasadų, teritorijų priežiūros bei techniniams darbams atlikti.

„Matome, kad miestas plečiasi labai sparčiai, todėl kartu atsiranda ir papildomų poreikių. Stengiamės į tai reaguoti ir pasiūlyti klientams viską vienoje vietoje“, – sako A. Subačiūtė.

Augimas kartu su Palanga

Palanga šiandien yra vienas sparčiausiai augančių Lietuvos kurortų – daugėja naujų gyvenamųjų kvartalų, poilsio aparta-

čiamas ryškus sezoninis darbo pobūdis – dalis darbuotojų atvyksta tik vasarai, o sezonui pasibaigus išvyksta. Tai apsunkina nuolatinės komandos formavimą.

„Tikrai jaučiame, kad surasti nuolatinius darbuotojus Palangoje nėra paprasta. Dalis žmonių orientuojasi į sezoninį darbą, kiti – į skirtingas veiklas“, – sako A. Subačiūtė.

Visgi „Palangos Ūkis“ didžiuojasi stabilia komanda.

„Turime labai stiprų kolektyvą. Kai kurie darbuotojai su mumis dirba jau 10, 15 ar net 17 metų. Tai žmonės, kurie yra tikras mūsų pagrindas“, – pabrėžia ji.

„Jų atsidavimas yra tai, kas leidžia mums išlaikyti kokybę ir stabilumą“, – priduria direktorė.

mentų, investicinių projektų ir turizmo infrastruktūros.

Kartu su šiais pokyčiais nuosekliai auga ir „Palangos Ūkis“.

„Mes augame kartu su miestu ir labai aiškiai jaučiame jo ritmą. Norime būti įmone, kurią žmonės sieja su kokybe, atsakomybe ir pasitikėjimu“, – sako L. Šimaitis.

Tai istorija apie verslą, kuris ne tik prižiūri aplinką, bet ir prisideda prie to, kad Palanga išliktų tvarkingu, patraukliu ir gyvu kurortu tiek gyventojams, tiek miesto svečiams.

Tel. +370 616 24000

El. p. info@palangosukis.lt

www.palangosukis.lt

Platus paslaugų spektras vienoje vietoje

Įmonės veikla apima visą priežiūros ir administravimo ciklą – daugiabučių administravimą, teritorijų priežiūrą, žolės pjovimą, aplinkos tvarkymą, privačių kiemų bei gyvenamųjų kvartalų priežiūrą.

Taip pat sparčiai plečiama valymo paslaugų kryptis – atliekami apartamentų valymai po trumpalaikės nuomos, pastatybiniai ir generaliniai valymai, biurų bei administracinių patalpų priežiūra.

Techniniai sprendimai augančiam miestui

Įmonė taip pat teikia teleskopinio keltuvo nuomos paslaugą. Sparčiai augant Palangai ir intensyviai vystantis statyboms,



PALANGOS ŪKIS
ŠVARA IR TVARKA – MŪSŲ RŪPESTIS



APARTAMENTŲ VALYMAS



GENERALINIS VALYMAS



VALYMAS PO STATYBŲ

Tiesiogiai iš Bankoko, su stotele Tulumė: Palangos naujiena „IÑIGO Social Kitchen“ atidaryta su dūžtančiomis lėkštėmis

„Nei daug, nei mažai – apie dvidešimt penkis kartus“, – paklaustas, kiek sykių teko lankytis vienoje pasaulinių gastronomijos sostinių Bankoke, su šypsena atsako restorano „IÑIGO Social Kitchen“ įkūrėjas Laurynas Rimavičius. Būtent maisto kultūra garsėjantis Tailandas ir kita ne mažiau gardi kelionių kryptis – Meksika – tapo pagrindiniais įkvėpimo šaltiniais kuriant pačiame Palangos centre įsikūrusio restorano meniu ir identitetą.



Kvietimas švęsti kokybišką maistą ir laiką drauge

Birželio 18-ąją vykęs oficialus „IÑIGO Social Kitchen“ atidarymas tapo ryškiu vasaros sezono startu Palangoje. Gausiai susirinkusius svečius – vietos gurmanus ir gastronomijos ekspertus – pasitiko putojančio gėrimo bokštas, o vakarą kaitino ugnies fakyry pasirodymas. Vardan palinkėjimų išsipildymo restorano šeimininkai kartu su svečiais sudaužė simbolinę sėkmės lėkštę, o vakarėlio ritmą iki vėlumos užtikrino DJ pasirodymas.

Praėjusiais metais pirmuosius svečius priėmę restorano šeimininkai nemažai laiko skyrė nuodugniai pasiruošimui ir idėjos testavimui – tam, kad oficialų atidarymo vakarą svečiai pasitiktų visapusiškai išbaigtoje atmosferoje.

„Mūsų svajonė buvo sukurti aplinką, kurioje žmogus pasijustų lyg kelionėje. Norime, kad per interjerą, maistą, kok-

teilius ir muziką svečius užplūstų tas ypatingas jausmas, jog jie yra „kažkur kitur“ – ne Lietuvoje, o niekada nemiegančiuose Tolimųjų Rytų miestuose ar spalvingame Meksikos paplūdimyje. Tai, tikiu, yra ne tik vakarieni, o patirtis“, – restorano filosofiją atskleidžia L. Rimavičius.

Nuo Šiaurės Tailando skonių iki Meksikos paplūdimio gaivos

Restorano virtuvė – tai meistriška *fusion* stiliaus interpretacija, kuria užsiima šefas, „IÑIGO Social Kitchen“ bendraturtis Vytautas Pupelis. Jo išpuoselėto meniu pažiba – legendinė *Khao Soi* sriuba, kildinama iš Šiaurės Tailando. Tai patiekalas, patenkantis

į populiariausių Tailando valgių penketuką, pavergiantis sodriu skoniu ir tekstūrų žaismu. Negalintiems gyventi be vandenyno „IÑIGO Social Kitchen“ siūlo subtilias trumų bei citrusines *ceviche*.

Meksikos ritmai restorane ypatingai sustiprėja atsivertus gėrimų kortą. Tačiau sentimentus Tailandui jaučiantys atostogautojai joje taip pat atras kai ką pažįstamo ir drauge unikalaus – pavyzdžiui, firminį *Tom Yam* kokteilį, kuris skystu pavidalu atkartoja žymiosios sriubos aštrumą ir gaivą.

Kelionių įspūdžius sustiprina restorano siūloma skonių paletė, apimanti visą spektrą – nuo švelnaus, lyg palmių lapus vos krutinantį vėjas, iki aštraus, lyg karščiausias vakarėlis Tulume. „Savo svečius kviesime ir į degustacinius vakarus, kurių metu mūsų restorano vizija ir ilgametė gastronominių kelionių patirtis suskambės dar garsiau“, – intriguoja L. Rimavičius.

Rankų darbas – ne tik virtuvėje

„IÑIGO Social Kitchen“ kelionės jausmą kuria ne tik skoniai, bet ir vizualinis pasakojimas. Didžioji dalis interjero detalių – lauko baldai, šviestuvai ir dekoracijos – atplaukė tiesiai iš meistrų dirbtuvių Tailande.

Egzotiškus akcentus papildė lietuvių kūrėjų rankų darbas: erdvę puošia unikalūs mediniai elementai, kurie suteikia vietai jaukumo ir organiško vientisumo. Anot įkūrėjų, tai investicija į ilgalaikę emociją, kurios nepakeis jokia masinė gamyba.

Laikas atokvėpiui kurorto centre

„IÑIGO Social Kitchen“ įsikūręs „Mana Suites & Sea Palanga“ viešbutyje, prie pat Palangos Švč. Mergelės Marijos Ėmimo į dangų bažnyčios. Papildomas traukos elementas – ramioje aplinkoje, prie pat upės, gamtos apsuptyje esanti restorano terasa.

Naujasis restoranas vasaros sezono metu dirba kiekvieną dieną ir yra atviras visiems, ieškantiems kokybės. „Čia nebus skubos – su „social kitchen“ koncepcija kviečiame mėgautis vakariene be laikrodžio tikslėjimo, leidžiant vakarui natūraliai tęstis bendraujant ir degustuojant. Svajojantiems apie privaćią šventę ar kitą renginį taip pat turime ką pasiūlyti“, – užtikrina L. Rimavičius. O tiems, kam įdomu vardo kilmė, šeimininkas išduoda paslaptį: „Iñigo“ reiškia „mažą berniuką“, o restorano logotipe apsigyvenęs driežas simbolizuoja tą patį žaismingumą ir egzotiką, kurios kupina ši vieta.



„Palangos gintaras“: kai tradicinę reabilitaciją papildė šiuolaikinės inovacijos

„Palangos gintaro“ sanatorijoje kasmet siekiama plėsti teikiamų paslaugų spektrą, kartu keliant gydymo kokybę ir stiprinant įstaigos įvaizdį. Tuo tikslu tradicinis medicininės reabilitacijos gydymas nuolat papildomas naujomis priemonėmis bei alternatyvios medicinos metodais. Kiekviena inovacija, kaip tradicinio gydymo papildymas, sukuria tam tikrą intrigą ir skatina norą ją išbandyti. Pasak Palangos vaikų reabilitacijos sanatorijos „Palangos gintaras“ direktoriaus Sauliaus Deveikio, siekiant maksimalaus gydymo efektyvumo, svarbu taikyti ne tik tradicines gydymo priemones, bet ir holistinės medicinos principus bei šiuolaikines technologijas.

Tradicinės kineziterapijos nauda niekam nekelia abejonių, tačiau šiuolaikiniai vaikai tikisi didesnės įvairovės ir jiems patrauklių technologinių sprendimų, todėl ši paslauga sanatorijoje papildoma keliomis inovatyviomis priemonėmis. „Palangos gintaro“ sanatorijoje kineziterapijos procedūros gali būti atliekamos pasitelkiant terenūrą, virtualios realybės akinius bei oro jogą. Terenūras – tai gydomasis kurortinis dozuotas pasivaikščiojimas, taikomas pacientams pagal indikacijas. Jis skiriamas vaikams, sergantiems prienosinių ančių uždegimais, plaučių ligomis, depresija ar esant nepakankamam fiziniam aktyvumui. Klasikinę kineziterapiją, nesant rimtų judėjimo atramos aparato ar nervų sistemos pažeidimų, gali papildyti kineziterapija su virtualios realybės akiniais. Ši priemonė skatina neuromotorinį ir fizinį aktyvumą, todėl skiriama pacientams nuo 10 metų motorinėms funkcijoms atkurti, raumenims stiprinti, taisyklingai laikysenai ugdyti, pusiausvyrai ir koordinacijai lavinti, skausmui mažinti bei teigiamoms emocijoms skatinti. Kai kuriems pacientams tikslinga taikyti oro jogos metodą. Oro joga – tai tradicinės jogos pozos su gimnastikos, akrobatikos ir pilateso elementais, atliekamos kabant ore. Mankštinantis aktyviai dirba gilieji raumenys, ypač juosmens, nugaros ir galūnių srityse. Išskirtinis šių treniruočių bruožas – vienu metu stiprinami tiek paviršiniai, tiek gilieji raumenys. Oro joga skiriama vaikams nuo 8 metų, sergantiems depresija, nervų šaknelių ir rezginių ligomis, taip pat esant įvairios lokalizacijos osteochondropatijai ar skoliozei.

Šiuolaikinėje vaikų reabilitacijoje svarbu ne tik tai, kokia procedūra skiriama, bet ir kaip ją priima pats vaikas. Pastebima, kad vaikai noriau įsitraukia į gydymo procesą, kai procedūros yra įdomios, suprantamos ir pritaikytos jų amžiui. Todėl diegiamos naujos priemonės nėra skirtos pakeisti laiko patikrintų gydymo metodų – jos papildė tradicinę reabilitaciją ir padeda išlaikyti vaiko motyvaciją viso gydymo metu. Kiekvienam pacientui procedūros parenkamos individualiai, atsižvelgiant į jo sveikatos būklę, amžių ir gydymo tikslus.

Sanatorijoje „Palangos gintaras“ taikomų ergoterapijos priemonių spektras labai platus,





tačiau kai kuriais atvejais svarbiausia tampa ne inovatyvi įranga, o profesionalus specialistas ir tinkamai pritaikyta aplinka. Kai vaikui reikalinga mankšta su didelėmis rankų judesių amplitudėmis, naudojama vertikali piešimo siena. Iš pirmo žvilgsnio paprasta siena tampa priemone, padedančia gerinti rankų motoriką bei lavinti kognityvines funkcijas. Nestandartinė piešimo vieta ir poza padeda ugdyti dėmesį, gerina riešo judesius, piešimo, rašymo bei kopijavimo įgūdžius.

Svarbią vietą vaikų rehabilitacijoje užima ir sensorinių funkcijų lavinimas. Sanatorijoje naudojamos multisensorinės priemonės leidžia saugioje aplinkoje skatinti įvairių pojūčių aktyvinimą, gerinti dėmesio koncentraciją, emocijų reguliavimą bei atsipalaidavimą. Tokios priemonės ypač naudingos vaikams, turintiems neurologinių, raidos ar emocinių sunkumų, nes padeda lengviau įsitraukti į gydymo procesą ir papildyti kitų specialistų taikomas procedūras.

Dar viena nauja procedūra, taikoma sanatorijoje, – dailės terapija. Tai veikla, skirta mažųjų pacientų fizinei ir psichinei sveikatai stiprinti, integruojanti dailės, medicinos, psichologijos, psichoterapijos, specialiojo ugdymo ir socialinio darbo žinias bei praktikas. Tai viena iš meno terapijos krypčių, kurios metu pacientas dailės priemonėmis išreiškia savo vidinį pasaulį. Dailės terapijos metu

stiprinamas pasitikėjimas savimi, skatinamas kūrybiškumas, padedama vaikui geriau pažinti save ir prisiminti, kad: „Aš galiu“, „Aš noriu“, „Aš esu“.

Sanatorijoje nuolat ieškoma sprendimų, leidžiančių dar labiau individualizuoti vaikų rehabilitaciją. Kiekvienas vaikas atvyksta su skirtingais poreikiais, todėl ir procedūrų deriniai nėra vienodi. Vienam didžiausią naudą duoda tradicinės fizioterapijos procedūros, kitam – aktyvi kineziterapija, trečiam – kūrybinės ar sensorinės veiklos. Skirtingų metodų derinimas leidžia pasiekti geresnių gydymo rezultatų ir suteikti vaikui visapusišką pagalbą.

„Visų Palangos vaikų rehabilitacijos sanatorijos „Palangos gintaras“ darbuotojų tikslas – nuolat tobulėti ir teikti aukščiausios kokybės, pažangiausiomis technologijomis pagrįstas, saugias ir veiksmingas sveikatos priežiūros paslaugas šalies mažųjų pacientų sveikatos labui“, – sako sanatorijos direktorius Saulius Deveikis.



Kas ketvirtas gyventojas eilėje pas gydytojus laukia ilgiau nei 3 mėnesius. Kaip patekti greičiau?

23 procentams gyventojų Lietuvoje, norinčių patekti pas gydytoją specialistą viešojoje gydymo įstaigoje, vizito eilėje dažniausiai tenka laukti ilgiau nei 3 mėnesius, atskleidė „Lietuvos draudimo“ užsakymu atliktas tyrimas. Dar daugiau – beveik pusė apklaustųjų yra susidūrę su situacija, kai dėl ilgo laukimo jų sveikatos būklė pablogėjo. Didžiausio šalies draudiko specializuotos rizikos draudimo ekspertas Audrius Zinevičius atskleidžia, kaip pas gydytojus patekti greičiau.

Kokie sprendimai leidžia pas gydytojus patekti greičiau?

Norint greičiau ir patogiau patekti pas gydytoją specialistą bei gauti kitas sveikatos priežiūros paslaugas – itin pravartu papildomai turėti **privatų sveikatos draudimą**.

Šis „Lietuvos draudimo“ produktas suteikia galimybę lankytis pasirinktose gydymo įstaigose, įskaitant tiek valstybines, tiek privačias; naudotis mokamomis paslaugomis; konsultuotis su šeimos gydytoju nuotoliu, kad ir kur bebūtumėte; atlikti gydytojo paskirtus tyrimus ir kt., **atgaunant didelę dalį mokamoms paslaugoms išleistų pinigų**.

Kai yra galimybė rinktis tiek iš valstybinių, tiek iš privačių sveikatos priežiūros įstaigų ir jose dirbančių gydytojų – pacientai reikiamą pagalbą gali gauti greičiau, dėl ko jaučiasi saugiau ir ramiau.

Kaip pradėti naudotis privačiu sveikatos draudimu?

„Lietuvos draudimas“ suteikia galimybę kiekvienam privačiam asmeniui įsigyti sveikatos draudimo paslaugą. Jos kaina prasideda nuo 18 eurų per mėnesį. Tačiau kiekvienam klientui įmokos dydis nustatomas individualiai, įvertinus draudimo riziką. Su individualiai siūlomais sveikatos draudimo paketų variantais susipažinti galima tinklalapyje www.ld.lt arba kreipiantis į bet kurį „Lietuvos draudimo“ pardavimo tašką.

Turint sveikatos draudimą privatiems asmenims, galima naudotis mokamomis paslaugomis bet kurioje privačioje ar valstybinėje klinikose ir gauti šeimos gydytojų konsultacijas nuotoliniu būdu. Pasinaudoję mokamomis paslaugomis klientai už jas pirmiausiai atsiskaito savo lėšomis, o pateikę reikiamus dokumentus draudikui – didžiąją dalį išlaidų susigrąžina. Atitinkamai nuo pasirinkto draudimo paketo priklauso, kokio dydžio suma, išleista už mokamas paslaugas, sugrįš atgal, tačiau ji gali siekti iki 80 proc.



„Lietuvos draudimo“ specializuotos rizikos draudimo ekspertas Audrius Zinevičius

Svarbu paminėti, kad išlaidos už nuotolines šeimos gydytojo konsultacijas padengiamos 100 proc., kad ir kurį sveikatos draudimo planą klientas pasirenka.

Nuotolinė šeimos gydytojo konsultacija – kas tai?

Nuotolinė šeimos gydytojo konsultacija teikiama esant ūmiems susirgimams, tokiems, kaip: peršalimas, karščiavimas ir kt., bei neskubioms medicininėms problemoms, kai nereikia fizinės apžiūros, bet pavyzdžiui, yra reikalingas patarimas dėl kasdienių ligų. Taip pat, ši paslauga pravers, jei ūmiai susirgo vaikas ar kitas šeimos narys, jei norite aptarti tyrimus ar pasitarti sveikatinimo klausimais, jei reikia recepto ar siuntimo, jei šeimos gydytojas nepasiekiamas arba neturite laiko nuvykti iki jo kabineto.

Tai – tarsi šeimos gydytojas kišenėje, lydintis pacientus tiek į keliones, tiek prieinamas gyvenant atokiose vietovėse.



Privataus sveikatos draudimo skaičiuoklę rasite nuskenavę QR kodą

Grand Baltic **DUNES** *Hotel Palangos*

Palangos

vos 6 minutės lėtu žingsniu iki jūros



100 KOMFORTISKŲ
KAMBARŲ



RESTORANAS
POKO RESTAURACIJOS



SPA ZONA SU
PIRTIMIS IR
SAUNOMIS



ERDVES MOKYMAMS,
KONFERENCIJOMS IR
SUSITIKIMAMS



MĖGŲ
MĖGŲ



POŽEMINĖ PARKAVIMO
AUTOMOBILIAMS



Rezervuok viešnagę jau dabar

www.grandbalticdunes.com



Seimo kanceliarijos darbuotojai. Seimo kanceliarijos nuotr. (aut. Olga Posaškova)

Žmonės. Inovacijos. Pasitikėjimas. Kaip keičiasi Seimo kanceliarija?

Šiuolaikinis parlamentas – tai kur kas daugiau nei posėdžių salė, balsavimai ar priimami įstatymai. Už kiekvieno sprendimo slypi profesionalų komanda, pažangios technologijos ir nuolatinis darbas, kurio visuomenė dažnai nepastebi. Būtent šis darbas užtikrina, kad teisėkūros procesas būtų sklandus, skaidrus ir atviras kiekvienam Lietuvos žmogui.

Lietuvos Respublikos Seimo kanceliarija šiandien sparčiai modernėja – išsaugodama parlamentines tradicijas, ji kartu diegia pažangius technologinius sprendimus, stiprina darbuotojų kompetencijas ir kuria šiuolaikišką organizaciją, gebančią veikti sparčiai besikeičiančioje aplinkoje.

Daugiau nei administracinė institucija

Vis dar gajus stereotipas, kad parlamento administracija rūpinasi tik dokumentų rengimu ar posėdžių organizavimu. Iš tikrųjų Seimo kanceliarijos veiklos spektras yra gerokai platesnis. Čia susitinka teisė, viešasis administravimas, eko-

nomika, komunikacija, tarptautiniai ryšiai, informacinės technologijos, kibernetinis saugumas, vertimai, protokolas ir daugybė kitų sričių, o kompetencijų visuma leidžia užtikrinti ne tik kasdienį parlamento darbą, bet ir kokybišką teisėkūros procesą.

Šiuo metu Seimo kanceliarijoje dirba apie 430 darbuotojų (be politinio (asmeninio) pasitikėjimo tarnautojų) – įvairių sričių profesionalų, kuriuos vienija bendras tikslas: sudaryti visas sąlygas Lietuvos Respublikos Seimui efektyviai vykdyti savo konstitucinę misiją.

Nuo 2024 m. gruodžio kanceliarijai vadovaujant Seimo kancleriui Algirdui Stončaičiui, ypatingas dėmesys skiriamas organizacijos modernizavimui, inovacijų diegimui, darbuotojų kompetencijų stiprinimui ir atvirai organizacijai kultūrai.

Tai veiklos, kurios dažnai lieka nematomos visuomenei, tačiau jų kokybė tiesiogiai lemia sklandų parlamento darbą.

Technologijos – ne tikslas, o priemonė

Skaitmenizacija šiandien yra neatsiejama šiuolaikinės viešojo sektoriaus organizacijos dalis. Seimo kanceliarija nuosekliai diegia sprendimus, kurie leidžia dirbti greičiau, tiksliau ir efektyviau.

Viena ryškiausių pastarųjų metų kryptių – atsakingas dirbtinio intelekto technologijų taikymas. Vadovaujamosi principu: dirbtinis intelektas nėra žmogaus pakaitalas, tai – išmanus pagalbininkas, padedantis analizuoti didelius informacijos kiekius, sisteminti teisės aktų pakeitimus, rengti dokumentų projektus, santraukas, atlikti kalbinę analizę ar automatizuoti pasikartojančias užduotis.

Svarbiausia, kad technologijos leidžia specialistams daugiau dėmesio skirti tam, kas sukuria didžiausią vertę – analizei, ekspertiniam vertinimui, argumentų paieškai, padeda rasti kokybiškus sprendimus.

Kartu ypatingas dėmesys skiriamas duomenų apsaugai, informacijos patikimumui ir atsakingam dirbtinio intelekto naudojimui. Galutinė atsakomybė už sprendimus visuomet išlieka žmogui.

Atvirumas – demokratijos pagrindas

Vienas svarbiausių demokratinės valstybės principų – visuomenės teisė žinoti. Todėl Seimo kanceliarija nuosekliai siekia, kad teisėkūros procesas būtų kuo aiškesnis ir suprantamas kiekvienam piliečiui. Įstatymų projektai, jų svarstymo eiga, komitetų išvados, balsavimo rezultatai, posėdžių transliacijos ir parlamentiniai dokumentai yra viešai prieinami, o šiuolaikinės informacinės sistemos leidžia realiuoju laiku stebėti įstatymo kelią – nuo iniciatyvos iki priėmimo.

Be to, Seimo kanceliarija daug dėmesio skiria aiškiai komunikacijai, socialiniams tinklams, dialogui su visuomene, vykdo edukacines programas, veda ekskursijas. Tikslas – ne tik informuoti, bet ir padėti suprasti, kaip gimsta sprendimai ir kokią įtaką jie daro Lietuvos žmonių gyvenimui.



Šiuo metu Seimo kanceliarijoje dirba apie 430 darbuotojų (be politinio (asmeninio) pasitikėjimo tarnautojų)

– įvairių sričių profesionalų, kuriuos vienija bendras

tikslas: sudaryti visas sąlygas Lietuvos Respublikos Seimui efektyviai vykdyti savo konstitucinę misiją

Didžiausia vertė – žmonės

Technologijos gali pagreitinti procesus, tačiau organizacijos stiprybę kuria žmonės. Kasdien Seimo kanceliarijos specialistai rengia teises išvadas, analizuoja ekonominius ir socialinius procesus, organizuoja tarptautinius vizitus, viešuosius pirkimus, koordinuoja Seimo komitetų darbą, užtikrina informacinių sistemų veikimą, rūpinasi komunikacija, vertimais, saugumu ir daugybe kitų veiklų.

Visoms šioms funkcijoms atlikti reikia ne tik aukštos kvalifikacijos, bet ir gebėjimo greitai prisitaikyti prie besikeičiančios aplinkos. Todėl darbuotojų profesinis tobulėjimas yra vienas svarbiausių organizacijos prioritetų. Nuolatiniai mokymai, dalyvavimas tarptautiniuose projektuose, bendradarbiavimas su kitų valstybių parlamentais ir Europos institucijomis leidžia perimti geriausią praktiką ir ją pritaikyti Lietuvoje.

Ne mažiau svarbi ir organizacinė kultūra. Atviras dialogas, pagarba, bendradarbiavimas ir pasitikėjimas tampa kasdienio darbo pagrindu. Modernizuojamos darbo erdvės, diegiami ergonominiai sprendimai, sudaromos lankstesnio darbo galimybės, stiprinama emocinės gerovės kultūra. Tokia aplinka padeda pritraukti naujus talentus ir išlaikyti ilgą gametę patirtį sukaupusius specialistus.

Parlamentas, pasirengęs ateities iššūkiams

Nuolat kintantis pasaulis kelia naujus reikalavimus ir parlamento administracijai. Skaitmenizacija, dirbtinis intelektas, kibernetinis saugumas, duomenų analitika, tvarumas ir tarptautinis bendradarbiavimas – neatsiejamos kasdienės veiklos dalys. Tačiau svarbiausias pokytis vyksta ne technologijų srityje. Jis prasideda nuo požiūrio. Nuo suvokimo, kad valstybės institucija turi būti atvira visuomenei, nuolat besimokanti ir gebanti keistis. Kad inovacijos turi padėti žmogui dirbti efektyviau, o ne pakeisti jo profesinę kompetenciją. Kad pasitikėjimas kuriamas ne pažadais, o kasdieniais darbais.

Šiandien Seimo kanceliarija yra šiuolaikiška, atsakinga, tobulėjanti organizacija, kurioje profesionalūs žmonės, pažangios technologijos ir demokratinės vertybės susijungia į vieną tikslą – padėti kurti kokybišką teisėkūrą ir stiprinti visuomenės pasitikėjimą valstybės institucijomis.

Užs. nr. 01

Klaipėdiečiai savo augintinius gydo **DR.VET**



www.drvet.lt

Taikos pr. 62,
Klaipėda

+370 699 37859



Saulės poveikis augintiniams – negailestingas: odos vėžiu suserga net iš namų neišsėinančios katės

Kaitinimasis saulėje ant palangės – pomėgis, kuriuo mėgaujasi beveik visos katės. Tačiau tik nedaugelis šeimininkų žino, kokią poveikį tai gali turėti augintinių odos sveikatai. Veterinarijos gydytojai įspėja, kad pavojus susirgti vėžiu ar kitomis odos ligomis gresia įvairaus amžiaus bei veislių augintiniams – tiek namuose gyvenančioms katėms, tiek šunims.

Didžiausia rizika – balto ir trumpo kailio augintiniams

Dauguma šeimininkų mano, kad nuo žalingų saulės spindulių augintinių odą apsaugo kailis, tačiau odos pažeidimus gali patirti praktiškai bet kuris augintinis. Pasak veterinarijos gydytojų, į didžiausią rizikos grupę patenka baltakailiai, trumpaplaukiai ir bekailiai keturkojai.

„Baltos katės gali nudegti saulėje, sfinksams vasaros laikotarpiu oda patamsėja, o šunims saulės poveikį galime pastebėti mažiau plaukuotose kūno vietose – papildvėje ar aplink nosį, kur atsiranda hiperpigmentacija“, – sako „DR.VET“ veterinarijos klinikų tinklo veterinarijos gydytoja-dermatologė Austėja Zykutė.

Saulė augintiniams gali „padovanoti“ ne tik įdegį, bet ir rimtų sveikatos problemų. Kartais į veterinarijos kliniką šeimininkai atvyksta su katėmis, kurios niekada anksčiau nebuvo išėjusios į lauką, tačiau joms diagnozuojami piktybiniai odos navikai – karcinomos.

„Rekomenduojame bent kartą per mėnesį kruopščiai apčiupinėti savo gyvūną. Pajutus guzelį ar kitą darinį, kuris neišnyksta per kelias savaites, reikėtų kreiptis į veterinarijos gydytoją. Ankstyva diagnostika gali būti lemiamą, ypač jei kalbame apie onkologinius susirgimus“, – pataria „DR.VET“ veterinarijos gydytoja – dermatologė.

Gyvūnai dėvi akinius nuo saulės, kepure ir net SPF

Vasaros sezonas – tikras iššūkis augintinių odos sveikatai. Keturkojai susiduria su erkių, vabzdžių įkandimais ir žiedadulkių sukeltomis alergijomis, įvairiomis traumomis bei

nudegimais dėl pernelyg įkaitusio smėlio, asfalto. Vis dėlto didžiausią grėsmę odos sveikatai kelia saulė.

Apsaugos nuo saulės priemonių netrūksta nei žmonėms, nei gyvūnams, o viena iš efektyviausių šių laikų priemonių yra gyvūnų odai pritaikytas specialus SPF kremas. Jį patariama tepti ant jautriausių kūno vietų: nosies, ausų galiukų, papildvės ir kitų mažiau plaukuotų odos plotų.

„Trumpo ir balto kailio augintiniams papildomą apsaugą galėtų suteikti specialūs drabužiai su UV filtru. O jei gyvūno akys jautresnės šviesai, verta pagalvoti apie augintiniams skirtus akinius nuo saulės ar kepure. Taip pat svarbu nepamiršti pėdučių apsaugos – vaikstant įkaitusiu smėliu ar asfaltu gali praversti specialūs batukai“, – pasakoja specialistė.

Vasaros laikotarpiu ji taip pat rekomenduoja šeimininkams vedžioti savo augintinius tik ankstyvą rytą arba vakarą, kai nusileidžia saulė.

Saulės smūgis gali kirsti ir prie +24°C temperatūros

Vakarų Lietuvoje DR.VET Klaipėdos gyvūnų ligoninėje dirbanti veterinarijos gydytoja, dermatologė Dovilė Bobianskytė-Sukauskė pastebi, kad vasarą paūmėja ne tik odos problemos, bet ir išauga gyvybei pavojingų perkaitimo atvejų skaičius.

Ypač dėmesingi savo augintiniams turėtų būti suplotą snukį (suplotanosių) turinčių veislių šeimininkai, taip pat auginantys šiaurines veisles, gyvūnus su tankiu kailiu ir mažus šuniukus. Dėl fiziologinių ypatumų šie augintiniai prasčiau toleruoja karštį ir perkaista greičiau nei kiti augintiniai.

Nors šiemet perkaitimo atvejų „DR.VET“ ligoninėse bei klinikose dar neužfiksuota, veterinarijos gydytoja D. Bobianskytė-Sukauskė prisimena praėjusį vasaros sezoną gydytą prancūzų buldogą, kurio gyvybei po dienos kaitrioje saulėje grėsė rimtas pavojus.

„Tą dieną kaitino +30 °C laipsnių temperatūra. Visą dieną prie jūros su augintiniu praleidę šeimininkai vakare pastebėjo, kad šuo prastai jaučiasi. Atvykus į veterinarijos kliniką, gyvūnui jau buvo prasidėję traukuliai, jis sunkiai kvėpavo, ištinę visas minkštasis gomurys. Gyvūno būklė buvo kritinė, bet mums jį pavyko išgelbėti“, – džiaugiasi veterinarijos gydytoja.

Specialistai primena, jog perkaitimo saulėje padeda išvengti pavėsis, nuolat prieinamas šviežio vandens dubenėlis, galimybė atsivėsinti, gulint ant specialaus kilimėlio ir aktyvios veiklos vengimas karščiausiomis dienos valandomis.

Palangos vasaros sezono atidarymo festivalio *„Myliu Palangą“* akimirkos



Lauryno Mak El
Artography nuotr.





*Lauryno Mak El
Artography nuotr.*



Aldo Kazlauskio nuotr.



Kai šeimininkas – miestas: dešimt sėkmės metų Palangos šilumos ūkyje

Viena svarbiausių viešųjų paslaugų teikėjų Palangoje – UAB „Palangos šilumos tinklai“ – šią vasarą mini ypatingą sukaktį: sukako 10 metų, kai įmonę iš privataus savininko perėmė savivaldybė. „Svarbiausia, kad, tapę savo ūkio šeimininkais, sugebėjome ne tik atnaujinti infrastruktūrą, bet ir pakeisti požiūrį į šilumos ūkį. Šiandien turime modernesnę, efektyvesnę ir tvaresnę sistemą nei prieš dešimt metų“, – *„Lietuvos pajūriui“* sakė bendrovės direktorė Giedrė Juršėnė.

– **2016 metais UAB „Palangos šilumos tinklai“ perėmė miesto šilumos ūkį. Kokią situaciją radote?**

– 2016 metų birželio 1 dieną UAB „Palangos šilumos tinklai“ perėmė šilumos ūkio valdymą iš UAB „Litesko“. Tai buvo labai svarbus etapas tiek bendrovei, tiek Palangos miestui. Perėmėme infrastruktūrą, kuri ilgą laiką buvo eksploatuojama atliekant tik būtiniausias investicijas. Didelė dalis įrenginių buvo nusidėvėję, šilumos tinklams reikėjo modernizavimo, o dalis technologinių sprendimų jau nebeatitiko šiuolaikinių efektyvumo reikalavimų.

Tuo metu mūsų pagrindinis tikslas buvo ne tik užtikrinti nepertraukiamą šilumos tiekimą gyventojams, bet ir pradėti sistemingą šilumos ūkio atnaujinimą. Reikėjo priimti spren-

dimus, kurie duotų naudą ne vieneriems metams, o keliems dešimtmečiams į priekį.

Vienas svarbiausių rodiklių vartotojams buvo šilumos kaina. Nors infrastruktūra buvo nusidėvėjusi, jau pirmaisiais metais po perėmimo šilumos kaina sumažėjo daugiau kaip 20 proc., palyginti su laikotarpiu, kai šilumos ūkį valdė ankstesnis operatorius.

– **Kaip per šį laikotarpį keitėsi šilumos kaina?**

– Mūsų tikslas niekada nebuvo vien tik investuoti. Pagrindinis uždavinys buvo investuoti taip, kad tai kurtų naudą vartotojams. Todėl visus projektus vertinome per efektyvumo ir ilgalaikio poveikio prizmę.

Per pastaruosius dešimt metų šilumos kaina Palango-

je išliko konkurencinga ir daugeliu laikotarpių buvo artima Lietuvos šilumos tiekimo įmonių vidurkiui. Tai nėra atsitiktinumas. Kainos stabilumą užtikrino perėjimas prie biokuro, tinklų modernizavimas, energijos nuostolių mažinimas, gamybos procesų automatizavimas ir augantis vartotojų skaičius.

Labai svarbu tai, kad Palanga ir Šventoji augo. Buvo statomi nauji daugiabučiai, viešbučiai, poilsio paskirties objektai. Nors renovuoti pastatai suvartoja mažiau šilumos energijos, nauji vartotojai kompensavo šį sumažėjimą. Dėl to šilumos gamybos apimtys išliko pakankamai stabilios, o tai leidžia efektyviau paskirstyti pastovias sąnaudas ir išlaikyti konkurencingą kainą visiems vartotojams.

– Kokias svarbiausias investicijas įgyvendinote šilumos gamybos srityje?

– Vienas reikšmingiausių projektų buvo naujo 5 MW biokuro katilo įrengimas pagrindinėje Palangos katilinėje. Šio projekto iniciatorė buvo Palangos miesto savivaldybė, o finansavimas gautas iš Lietuvos aplinkos apsaugos investicijų fondo bei Bendrovės lėšų.

Kai 2017 metais pradėjo veikti naujas biokuro katilas, galėjome ženkliai sumažinti priklausomybę nuo gamtinių dujų. Šiandien dujos sudaro tik apie 15 proc. šilumos gamybai naudojamą kuro. Tai yra vienas svarbiausių veiksmų, leidžiančių išlaikyti stabilesnę šilumos kainą ir mažinti priklausomybę nuo energijos išteklių kainų svyravimų.

Kitas svarbus žingsnis – 2025 metais baigta Šventosios katilinės rekonstrukcija. Joje įrengti šilumos siurbliai, o seni dujiniai katilai pakeisti naujais ir efektyvesniais. Šis projektas žymi naują etapą Bendrovės veikloje, nes vis didesnę šilumos dalį planuojame gaminti naudodami atsinaujinančius energijos išteklius.

– Daug dėmesio buvo skirta ir šilumos tinklams. Kodėl tai buvo svarbu?

– Gyventojai dažniausiai mato katilines, tačiau labai svarbi sistemos dalis yra šilumos tinklai. Jei šiluma prarandama pakeliui iki vartotojo, net ir moderniausia katilinė negali užtikrinti aukšto efektyvumo.

Todėl vienas pagrindinių mūsų prioritetų buvo tinklų modernizavimas. Pasinaudoję Europos Sąjungos parama atnaujinome reikšmingą dalį infrastruktūros, panaikiname neefektyvius objektus, įrengėme naujus šilumos punktus ir optimizavome sistemą.

Pastaraisiais metais įgyvendinta Vakarinės magistralės rekonstrukcija. Jos metu pakeisti susidėvėję vamzdynai, sumažinti diametrai, įrengtos papildomos sklendės. Visa tai leido sumažinti nuostolius, pagerinti tinklų patikimumą ir sudaryti galimybes vykdyti remonto darbus nenutraukiant šilumos tiekimo dideliame vartotojų skaičiui.

Jeigu palygintume rodiklius, per dešimtmetį šilumos nuostolius tinkluose pavyko sumažinti nuo 22 proc. iki 18 proc.

– Kokie pokyčiai įvyko technologijų ir automatizavimo srityje?

– Perimdami šilumos ūkį paveldėjome daug techninių sprendimų, kurie jau buvo pasenę. Todėl nuo 2020 metų pradėjome nuoseklų automatizavimo procesą.

Šiandien galime nuotoliniu būdu stebėti ir valdyti katilines, kontroliuoti technologinius procesus bei operatyviai reaguoti į bet kokius nukrypimus. Buvo modernizuota IT infrastruktūra, pereita prie debesų kompiuterijos sprendimų, atnaujinta programinė įranga.



UAB „Palangos šilumos tinklai“ direktorė Giedrė Juršėnė.



Svarbiausia, kad pavyko ne tik atnaujinti infrastruktūrą, bet ir pakeisti požiūrį į šilumos ūkį. Šiandien turime modernesnę, efektyvesnę ir tvaresnę sistemą nei prieš dešimt metų. Sumažinome nuostolius, padidinome patikimumą, išlaikėme konkurencingą šilumos kainą, pagerinome klientų aptarnavimą ir sukūrėme tvirtą pagrindą ateities investicijoms. Visa tai buvo pasiekta bendromis darbuotojų ir Palangos miesto savivaldybės pastangomis

Tai ypač pasiteisino COVID-19 pandemijos metu, kai dalis darbuotojų galėjo dirbti nuotoliniu būdu neprarandant veiklos efektyvumo.

– Kaip keitėsi klientų aptarnavimas?

– Per dešimt metų labai pasikeitė klientų lūkesčiai. Gyventojai tikisi greito reagavimo, aiškios informacijos ir patogių paslaugų.

Todėl daug investavome į klientų aptarnavimo procesų skaitmenizavimą. Šiandien paskambinus klientui sistema automatiškai identifikuoja vartotoją ir darbuotojas iš karto mato visą reikalingą informaciją.

Įdiegta Paslaugų valdymo sistema leidžia registruoti gedimus, klientų prašymus ir automatiškai paskirstyti užduotis

atsakingiems darbuotojams.

Taip pat iš esmės modernizavome karšto vandens apskaitą. Šiandien dauguma prietaisų nuskaitomi nuotoliniu būdu, todėl gyventojams nebereikia rūpintis rodmenų deklaravimu.

Praėjusiais metais pirmą kartą atlikome vartotojų apklausą. Jos rezultatai mus maloniai nustebino ir parodė, kad vartotojai teigiamai vertina mūsų veiklą. Ateityje tokias apklausas planuojame vykdyti reguliariai.

– **Pastaraisiais metais daug kalbama apie tvarumą. Kaip tai atsispindi Bendrovės veikloje?**

– Aplinkosauga šiandien yra neatsiejama šiuolaikinės energetikos dalis.

2025 metais pradėjo veikti elektrostatisinis filtras prie biokuro katilo pagrindinėje miesto katilinėje. Tai vienas svarbiausių pastarųjų metų aplinkosauginių projektų. Filtras leidžia ženkliai sumažinti kietųjų dalelių emisijas ir užtikrinti aukštesnius aplinkosauginius standartus.

Taip pat įsigijome elektromobilius klientų aptarnavimo ir gamybos padaliniams, įrengėme elektromobilių įkrovimo stoteles, atsisakėme popierinių sąskaitų siuntimo.

Visi šie sprendimai rodo, kad tvarumas mums nėra tik deklaracija. Tai kasdieniai sprendimai, kurie mažina poveikį aplinkai ir leidžia efektyviau naudoti išteklius.

– **2025 metais pakeitėte ir bendrovės prekės ženklą. Kodėl?**

– Per dešimt metų labai pasikeitė ne tik mūsų infrastruktūra, bet ir pati organizacija.

Naujasis prekės ženklas simbolizuoja modernią, atvirą, inovatyvią ir aplinkai draugišką įmonę. Jis atspindi mūsų šiandieninę veiklą, vertybes ir ateities tikslus.

Tai nėra tik logotipo pakeitimas. Tai ženklas, kad Bendrovė nuosekliai transformuojasi ir iš tradicinės šilumos tiekimo įmonės tampa šiuolaikiška energetikos bendrove, orientuota į

tvarumą, inovacijas ir klientų poreikius.

– **Kiek svarbi buvo Palangos miesto savivaldybės parama?**

– Labai svarbi. Drįsčiau teigti, kad be nuoseklaus Palangos miesto savivaldybės palaikymo daugelio projektų nebūtų pavykę įgyvendinti.

Savivaldybė visą laikotarpį buvo ne tik akcininkė, bet ir strateginis partneris, nuosekliai skatinęs investicijas į infrastruktūrą, energinį efektyvumą ir aplinkosaugą. Miesto vadovai visuomet kėlė aukštus reikalavimus paslaugų kokybei ir orientavo Bendrovę į ilgalaikius sprendimus, o ne trumpalaikę naudą.

Svarbu ir tai, kad Savivaldybė palaikė projektus, kurių naujda atsiskleidžia tik po kelerių metų – biokuro plėtrą, tinklų modernizavimą, automatizavimą, atsinaujinančių energijos išteklių diegimą. Tokia partnerystė leido sukurti modernų ir patikimą šilumos ūkį, kuris šiandien užtikrina kokybiškas paslaugas Palangos ir Šventosios gyventojams.

– **Kokį pagrindinį rezultatą išskirtumėte po dešimties metų?**

– Svarbiausia, kad pavyko ne tik atnaujinti infrastruktūrą, bet ir pakeisti požiūrį į šilumos ūkį. Šiandien turime modernesnę, efektyvesnę ir tvaresnę sistemą nei prieš dešimt metų. Sumažinome nuostolius, padidinome patikimumą, išlaikėme konkurencingą šilumos kainą, pagerinome klientų aptarnavimą ir sukūrėme tvirtą pagrindą ateities investicijoms.

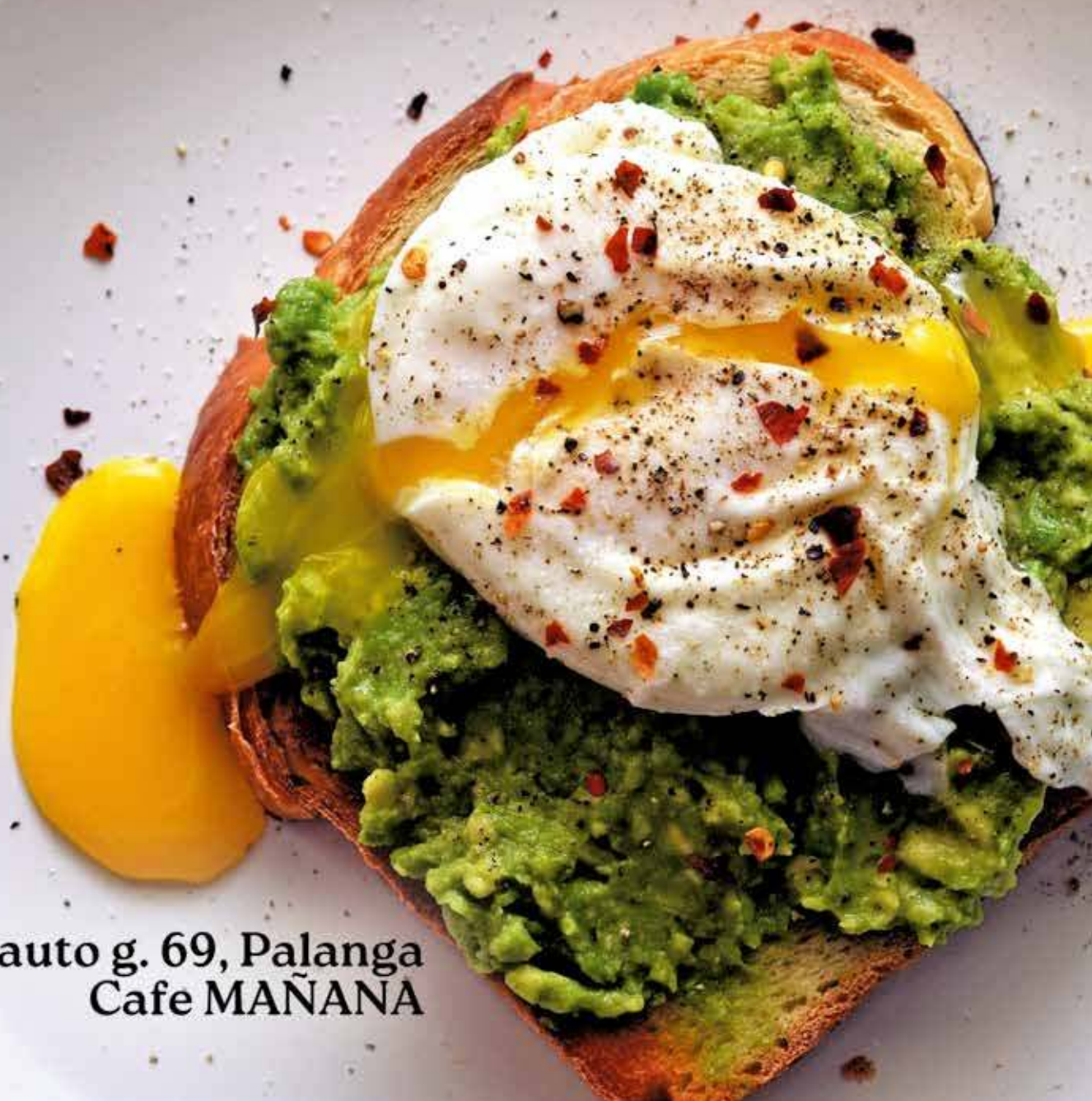
Visa tai buvo pasiekta bendromis darbuotojų ir Palangos miesto savivaldybės pastangomis. Manau, kad per šiuos dešimt metų pavyko nuveikti tikrai daug. Nuosekliai modernizavome infrastruktūrą, investavome į patikimumą, aplinkosaugą ir klientų aptarnavimą. Šiandien turime stiprų pagrindą toliau vystyti šilumos ūkį taip, kad jis ir ateityje atitiktų Palangos miesto bei jo gyventojų poreikius.



Aldo Kazlauskio nuotr.

BRUNCH

8:00 - 14:00 val.



Vytauto g. 69, Palanga
Cafe MAÑANA

Iš lėkštės – į Klaipėdos gatves

Ar pagalvojote, kad vakarienių likučiai gali padėti autobusui nuvažiuoti keliasdešimt kilometrų? Skamba neįprastai, tačiau būtent taip šiandien veikia žiedinė ekonomika. Klaipėdoje gyventojų išrūšiuotos maisto atliekos virsta biometanu – ekologišku kuru, kuriuo varoma vis daugiau miesto autobusų.

Kai maisto atliekos tampa kuru UAB „Klaipėdos paslaugos“ tapo pirmąja keleivinio transporto bendrove Lietuvoje, viešajam transportui pradėjusia naudoti iš



Lietuvoje surinktų maisto atliekų pagamintą sertifikuotą biometaną. Tai reiškia, kad rūšiuodami maisto atliekas klaidiečiai tiesiogiai prisideda prie švaresnio miesto oro.

„Dar 2007 metais pirmieji šalyje pradėjome naudoti dujinius autobusus ir mažiau taršų kurą – suslėgtas gamtines dujas. Dabar žengėme dar vieną žingsnį tvarumo link – iškastinį kurą pakeitėme biometanu, pagamintu iš gyventojų išrūšiuotų maisto atliekų. Taip mūsų mieste veikia ekologijos grandinė – nuo virtuvės šiukšliadėžės iki autobuso degalų bako“, – sako UAB „Klaipėdos paslaugos“ generalinis direktorius Vaidas Ramanauskas.

Nuo autobusų – iki viso miesto paslaugų

Tačiau biometanas – tik viena UAB „Klaipėdos paslaugos“ transformacijos dalių. Išlaikydama didžiausios keleivinio transporto bendrovės Vakarų Lietuvoje statusą, per pastaruosius metus įmonė savo veiklą spektrą išplėtė iki kone dvidešimties. Šiandien ji ne tik veža keleivius miesto ir tarp miestiniais maršrutais, bet ir prižiūri miesto infrastruktūrą, koordinuoja eismo valdymą, modernizuoja gatvių apšvietimą, plečia gatvių valymo ir atliekų surinkimo paslaugas.

Technologijos dirba miestui

Pokyčiai matomi ir miesto gatvėse. Daugėja elektra ir biometanu varomų autobusų, visame uostamiestyje įrengiami energiją taupantys LED šviestuvai. Šiomet veiklą pradėjęs Miesto infrastruktūros koordinavimo centras leidžia

visą parą stebėti miesto ritmą, operatyviai valdyti eismą ir greičiau reaguoti į apšvietimo ar šviesoforų darbo sutrikimus.

„Norime, kad mūsų sprendimai būtų naudingi ne tik šiandien, bet ir po daugelio metų. Todėl nuolat atnaujiname transportą, diegiame išmanias technologijas, naudojame vis daugiau atsinaujinančios energijos ir ieškome būdų, kaip miesto paslaugas teikti patogiau žmonėms bei draugiškiau aplinkai. Tai investicija į švaresnę ir patogesnę Klaipėdą“, – sako V. Ramanauskas.

Tvarumas – kasdieniuose sprendimuose

Šiandien UAB „Klaipėdos paslaugos“ – kur kas daugiau nei keleivių vežėjas. Bendrovė rūpinasi viešoju transportu, miesto infrastruktūra, eismo valdymu, gatvių apšvietimu, švara ir kitomis kasdien miestui svarbiomis paslaugomis. Visas jas jungia tas pats principas – sprendimai turi būti patogūs žmonėms, efektyvūs miestui ir kuo draugiškesni aplinkai.

O viskas prasideda nuo, atrodytų, visai paprasto veiksmo – atsakingai išrūšiuotų maisto atliekų. Tačiau istorija tuo nesibaigia. Biometanas – tik vienas pavyzdys, kaip tvarūs sprendimai tampa kasdienybe. Šiandien jie matomi ir naujuose autobusuose, ir išmaniai valdomose sankryžose, ir taupiau apšviestose gatvėse, ir švaresnėse viešosiose erdvėse. Tai istorija apie miestą, kuriame tvarumas kuriamas ne garsiais pažadais, o kasdieniais sprendimais.





PUŠYNO IR BALTIJOS JŪROS GLÈBYJE – POILSIS, STIPRINANTIS SVEIKATĄ

Sveikatingumo ir SPA centras GRADIALI Palangoje – tai vieta, kur rūpinimasis sveikata tampa maloniu poilsiu prie jūros. Lietuviško pušyno apsuptyje, vos keli šimtai metrų nuo Baltijos jūros įsikūręs kompleksas leidžia mėgautis ne tik pajūrio ramybe, bet ir visapusiškai pasirūpinti savo savijauta. Čia svečių laukia daugiau kaip 100 sveikatinimo ir SPA procedūrų, kurias atlieka profesionalūs, ilgametę patirtį sukaupę specialistai. Individualiai parinktos procedūros ir sveikatinimo programos padeda atliepti skirtingus poreikius – nuo profilaktikos ar atsipalaidavimo iki visapusiškai sudėliotų programų, kuriose gydytojo konsultacijos metu sudaromas individualus procedūrų planas, atliepiantis kiekvieno svečio poreikius.

Sveikatą puoselėjantys mineralinio vandens purslai

Vienas iš išskirtinių GRADIALI bruožų, tai vietoje išgaunamas mineralinis gręžinio vanduo ŽVORŪNĖ, kuriuo yra užpildyti baseinai bei kuris naudojamas dalies sveikatinimo procedūrų metu. Net iš 570 metrų gylio išgaunamas, 225–250 tūkst. metrų amžiaus mineralinis vanduo nuo seno vertinamas dėl jame esančių mineralų bei jų teigiamo poveikio organizmui. Malonumai Gradiali baseinuose bei kitos vandens procedūros čia tampa ne tik malonia poilsio dalimi, bet ir natūraliu būdu stiprinti savijautą, atsipalaiduoti bei atgauti jėgas.



Viešbutis siūlo mėgautis net 2 baseinų ir pirčių erdvėmis. Didžioji, net 1500 kv. m. dydžio erdvė kviečia atsipalaiduoti 9 mineralinio vandens baseinuose tarp kurių – 25m. plaukimo baseinas, karšto mineralinio vandens baseinas, sūkurinės vonios, masažinės įlankos su povandeninėmis srovėmis, vaikų baseinas bei lauko sūkurinė vonia. Vandens malonumus kviečiame pajavairinti ir 3-ose skirtingų potyrių pirtyse. Pagrindinis ir ryškiausias erdvės akcentas, tai analogų Lietuvoje neturintis, net 25m. pločio LED ekranas, kurio raiškos galimybės ir įspūdingi vaizdai sukuria išskirtinę atmosferą ir patirtį vandens bei pirčių komplekse.

Be pagrindinės erdvės, viešbučio lankytojai gali mėgautis ir jaukia Miško baseinų erdve, kuri skirta svečiams nuo 18



metų. Čia laukia poilsis be triukšmo ir be skubėjimo – tik ramybė, šiluma ir laikas sau.

Komfortas, leidžiantis ilsėtis be rūpesčių

Kokybiškas poilsis neatsiejamas nuo visapusiško komforto, kurį sudaro daugybė detalių – subalansuotas maitinimas, kokybiškas miegas, atpalaiduojančios vandens pramogos ir galimybė visos viešnagės metu pamiršti kasdienes rūpesčius.

GRADIALI Palangoje svečių taip pat laukia ir švediško tipo restoranai, kuriame kasdien besikeičiantis, itin platus pusryčių, pietų ir vakarienės asortimentas. Žinoma, ne mažiau svarbus ir kokybiškas laisvalaikis: jaukūs, komfortiškai įrengti viešbučio kambariai puikiai atliepia skirtingus svečių poreikius.

Geriausia investicija – sveikata ir poilsis

Rūpinimasis sveikata – tai investicija, kurios vertė atsiskleidžia kasdien. Gradiali sveikatinimo centre kiekvienas gali atrasti sau tinkamiausią būdą stiprinti sveikatą – čia Jūsų rytas gali prasidėti šiaurietiško ėjimo mankštoje pušų apsuptyje ar mankšta su profesionaliu kineziterapeutu salėje. Visiems, kurie nori visapusiškai savimi pasirūpinti, Gradiali siūlo sveikatinimo programas, kurios prasideda gydytojo konsultacija ir individualiai sudaryta procedūrų programa. Priklausomai nuo pasirinktos programos, svečiams kasdien atliekamas skirtingas procedūrų kompleksas – nuo kineziterapijos ir fizioterapijos iki gydomųjų masažų, purvo ar mineralinio vandens procedūrų. Toks kompleksinis požiūris leidžia ne tik pailsėti, bet ir kryptingai stiprinti sveikatą. Sveikatinimo patirtį papildo ir MARE SPA, kviečiantis tuos, kurie ieško gilaus atsipalaidavimo ritualų. Čia atliekami profesionalūs masažai, veido ir kūno puoselėjimo procedūros bei SPA ritualai, padedantys sumažinti įtampą ir atgauti trūkstamas jėgas.

Susitikime Jūsų sveikatinimo atostogose be rūpesčių!

Daugiau informacijos apie poilsį „Gradiali“ rasite www.gradiali.lt



DR Odontologijos klinikos burnos higienistė Justina Urbonaitė: „Labiausiai širdį paglostė toks komplimentas: „Taip kruopščiai burnos higienos man dar niekas nebuvo atlikęs“

Linas JEGELEVIČIUS

Sutikite: daug mergaičių vaikystėje svajoja tapti gydytojomis – kai kurios odontologėmis, tačiau retai tenka girdėti, kad svajotų tapti burnos higienistėmis. Išgirdusi tokį „**Lietuvos pajūrio**“ pastebėjimą, DR Odontologijos klinikos Palangoje burnos higienistė Justina Urbonaitė, čia dirbanti nuo pat pajūryje žinomos dantų klinikos įkūrimo 2019 metais, šyp-teli: „Nuo mažens buvau empatiška aplinkiniams. Pamenu, kaip vaikystėje pasirinkdavo-me iš tėvų ūkio savo gyvūnus. Mama pasakojo, kad, kai man buvo gal šešeri ar septyneri metai, aš pasirinkau suluošintą antį. Tada mama paklausė: „O kodėl tu pasirinkai šitą, o ne kokią sveiką, gražią?“ O aš atsakiau: „Ji serga, ja reikia rūpintis.“ Juokinga istorija, bet kartu žavinti ir parodanti mano norą rūpintis kitais jau nuo mažens.“



Justina Urbonaitė. LT Foto nuotr.

Kad gyvenime vis dėlto norėtų dirbti su žmonėmis ir prisidėti prie jų, o ne gyvūnų, gydymo, ji suprato dar aštuntoje klasėje.

„Visada labai žavėjo dantys, šypsenos, sveikata. Kai reikėjo rinktis studijas, svarsčiau tarp kineziterapijos ir odontologijos srities,“ – prisimena Justina.

Pasirinkusi ir baigusi kineziterapijos studijas, ji netrukus pajuto, kad jai kažko trūksta.

„Supratau, kad mano širdis linksta prie dantų“, – pasakoja burnos higienistė. „Su burnos higienistės specialybe mane supažindino teta. Ji rekomendavo puikią specialistę – jos darbas ir aplinka mane iš karto sužavėjo.“

Baigusi burnos higienos studijas 2019 metais, J. Urbonaitė iš karto pradėjo dirbti DR Odontologijos klinikoje Palangoje ir yra laiminga.

„Man labai svarbus kolektyvas, o pas mus jis beveik nepasikeitęs nuo pat pradžių. Ypač smagu dirbti, kai visi kolegos yra aukštos kvalifikacijos, o požiūris į gydymą sutampa,“ – pabrėžia J. Urbonaitė.

Nors dažniausiai kalbama apie odontologijos, ypač implantologijos, naujoves, tačiau, žinoma, jų nuolat yra ir burnos higienos srityje.

„Viena iš man labiausiai patinkančių ir šiuo metu itin aktualių naujovių mūsų darbe – ICON infiltracijos sistema. Tai maksimaliai tausojantis, mikroinvazinis metodas, leidžiantis panaikinti fluorozės dėmes, sustabdyti pradinį kariesą (baltašias dėmes) emalio lygyje ir pašalinti estetinius defektus (pavyzdžiui, po breketų nuėmimo) visiškai be gręžimo, skausmo ir nuskausminamųjų vaistų“, – sako J. Urbonaitė.

Anot jos, šiandien burnos higienistas ne tik valo apnašas, bet ir tiesiogiai prisideda prie dantenų bei dantų audinių išsaugojimo, ligas pastebėdamas ankstyvoje stadijoje.

„Kad galėčiau saugiai ir efektyviai atlikti profesionalią burnos higieną, taikyti ICON infiltracijos sistemą, nuolat investuoju į savo kvalifikaciją. Dirbu su didinamąja optika, kuri net šešis kartus pagerina matomumą, nuolat dalyvauju teoriniuose ir praktiniuose mokymuose“, – sako Justina.

„Pirmenybę teikiu praktiniams mokymams, kuriuose naujas metodikas galima išbandyti praktiškai. Man taip pat labai svarbus bendradarbiavimas su kolegomis, nes tai leidžia pamatyti platesnį paciento burnos sveikatos vaizdą“, – priduria.

Rūpindamasi pacientų dantimis, ji dažnai pastebi tai, ko jie patys net neįtaria.

„Burnos higienos procedūra – tai ne tik apnašų valymas, bet ir pirminė dantų bei dantenų būklės patikra. Pacientai dažnai patys nepastebi pradinio ar antrinio karieso, dantenų atsitraukimo, todėl mano užduotis – laiku pastebėti šias



problemas ir nukreipti pacientą pas odontologą, kol jos netapo skausmingos“, – sako DR Odontologijos klinikos burnos higienistė.

Jums įdomu, kiek kartų per metus reikėtų atlikti profesionalią burnos higieną?

„Tai labai individualu. Dažniausiai rekomenduojama ją atlikti kas šešis mėnesius, bet pasitaiko atvejų, kai reikia kas tris mėnesius“, – sako Justina.

Paklausta apie dažniausias klaidas valantis dantis, ji nė kiek nesuabejoja: „Dažniausiai pastebiu, kad pacientai vengia valyti tarpdančius. Dažnas tiesiog skuba ir nuvalo tik matomus dantų paviršius, palikdamas apnašų sunkiai pasiekiamose vietose.“

Į klausimą, kas geriau – elektrinis dantų šepetėlis ar paprastas, – Justina atsako: „Elektrinis dantų šepetėlis tikrai yra gera priemonė, tačiau jis dažnai naudojamas netaisyklingai, o tai sumažina jo efektyvumą.“

Dar vienas „amžinas“ klausimas burnos higienistams – ar dantų siūlas būtinas, jei naudojamas burnos irigatorius?

„Taip, dantų siūlas išlieka būtinas. Irigatorius yra puiki papildoma priemonė atliekant ortodontinį gydymą, turint implantų ar kitų restauracijų, tačiau jis nepašalina tarpdančiuose užstrigusiu maisto likučių. Kokybiškas tarpdančių valymas kiekvieną dieną duoda didžiausią naudą“, – įsitikinusi J. Urbonaitė.

Gali būti, kad esate girdėję istorijų, kai burnos higienistės tampa odontologėmis. Tokių pavyzdžių žino ir pati Justina.

„Taip, net mūsų DR Odontologijos klinikos kolektyve yra tokių, – šyptelį ji. – Esu sulaukusi pacientų komentarų: „Būtu mėt gera odontologė, studijuokit.“ Šiuo metu gerai jaučiuosi savo darbo srityje, bet niekada neatmetu tokios galimybės.“

Pokalbio pabaigoje paklausta, koks iš pacientų iškirstas komplimentas jai yra pats mieliausias, J. Urbonaitė atsako: „Labiausiai širdį paglostė šis: „Taip kruopščiai burnos higienos man dar niekas nebuvo daręs.“

Kojų venų ligos progresuoja tyliai: kada metas kreiptis į gydytoją?

Kojų sunkumas, tinimas ar išryškėjusios venos dažnai vis dar laikomi tik estetiniu ar su amžiumi susijusiu nepatogumu. Pastebėję pokyčius ant kojų, iš pradžių žmonės problemą bando spręsti savarankiškai, tačiau Respublikinės Klaipėdos ligoninės Dienos chirurgijos centro kraujagyslių chirurgas Augustinas Pokštas sako, kad būtent ankstyva gydytojo konsultacija leidžia laiku nustatyti kraujotakos sutrikimus kojų venose ir taikyti šiuolaikinius mažiau invazinius gydymo metodus ir išvengti ligos progresavimo.



Respublikinės Klaipėdos ligoninės Dienos chirurgijos centro kraujagyslių chirurgas Augustinas Pokštas yra sukaupęs ilgametę patirtį ir yra vadovavęs Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno ligoninės Kraujagyslių chirurgijos skyriui

Respublikinės Klaipėdos ligoninės Dienos chirurgijos centro kraujagyslių chirurgas Augustinas Pokštas yra sukaupęs ilgametę patirtį ir vadovavęs Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno ligoninės Kraujagyslių chirurgijos skyriui. Gydytojas ypatingą dėmesį skiria moderniausiems gydymo būdams. Jo specializacija – minimaliai invazinė venų chirurgija, padedanti pacientams susigrąžinti sveikatą greitai ir saugiai.

Operacijos lazeriu yra pranašesnės tuo, kad tinka vyresniems, širdies ir kraujagyslių ligomis sergantiems pacientams, kurie vartoja kraują skystinančius vaistus, taip pat sergantiems cukriniu diabetu, nutukusiems ar turintiems kitų gretutinių ligų. Žinoma, visada būtina individuali chirurgo konsultacija.

„Venų varikozė nėra tik kosmetinė problema. Negydoma

ji progresuoja, gali sukelti odos pokyčius, lėtinį tinimą, sunkiai gyjančias žaizdas. Kuo anksčiau pacientas kreipiasi, tuo daugiau galimybių pasiūlyti efektyvų ir mažiau organizmą traumuojantį gydymą“, – sako A. Pokštas.

Kaip atliekama lazerinė kojų venų gydymo operacija? Per vos kelių milimetrų pjūvį įvedama speciali adata, su kuria ultragarso kontrolėje pasiekama pažeista vena. Ligos pakenkta vieta apjuosiamą specialiu vietinio nuskausminimo tirpalu, taip nuo galimo lazerinio spindulio pažeidimo apsaugant aplinkinius audinius, o pažeistoji vena prideginama.

Tokia operacija lazeriu trunka nuo pusvalandžio iki valandos, priklausomai nuo pažeistų venų skaičiaus.

Po operacijos žmogui dažniausiai neprireikia nedarbingumo pažymėjimo ir jis gali lengvai dirbti, tik kurį laiką reikia susilaikyti nuo intensyvaus sporto, taip pat nerekomenduojama

mi ilgi skrydžiai dėl galimų pooperacinių komplikacijų.

Tačiau ne kiekvienas kojų skausmas reiškia venų ligą. Konsultacijos metu nustatoma tikroji simptomų priežastis, įvertinama kraujagyslių būklė ir parenkamas tinkamiausias gydymo būdas.

Respublikinės Klaipėdos ligoninės Dienos chirurgijos centre gydytojas A. Pokštas atlieka ir arterioveninių fistulių formavimo operacijas pacientams, kuriems dėl inkstų funkci-

jos nepakankamumo reikalingas gydymas dializėmis. Tai itin specifinė kraujagyslių chirurgijos sritis, reikalaujanti didelio tikslumo ir patirties.

Kuo anksčiau pacientas kreipiasi, tuo daugiau galimybių pasiūlyti efektyvų ir mažiau organizmą traumuojantį gydymą. Kojų venų operacijas Dienos chirurgijos centre atlieka kraujagyslių chirurgas A. Pokštas ir gydytojas chirurgas Žilvinas Pavilionis.

Operacija atrodė neįmanoma: Respublikinėje Klaipėdos ligoninėje pacientui plaučių navikas pašalintas jam kvėpuojant savarankiškai

Kai daugiau kaip 50 metų vyras pirmą kartą atvyko į Respublikinę Klaipėdos ligoninę, jo būklė vertė abejoti, ar apskritai bus galima taikyti chirurginį gydymą. Pacientas judėjo vežimėliu, kvėpavo per nešiojamą deguonies aparatą, o jo ligos istorijoje buvo dvi ypač sudėtingos diagnozės – sunki autoimuninė plaučių liga, sukėlusį ūmų kvėpavimo funkcijos nepakankamumą, ir ankstyvos stadijos plaučių vėžys.



Respublikinės Klaipėdos ligoninės krūtinės chirurgas Aleksandras Bagajevs sako, kad svarbiausias tikslas buvo padėti žmogui ištrūkti iš uždaro rato, kuriame jis buvo įkalintas.

Užsienyje atlikti tyrimai buvo parodę, kad navikas neišplitęs ir teoriškai galėtų būti operuojamas. Tačiau dėl itin sunkios kvėpavimo būklės specifinio gydymo atsisakyta – rizika buvo per didelė.

Respublikinės Klaipėdos ligoninės krūtinės chirurgas Aleksandras Bagajevs pasakoja, kad pirmasis susitikimas su pacientu nesuteikė daug optimizmo.

„Pirmą kartą jį pamčiau sėdintį vežimėlyje, kvėpuojantį per portatyvinį deguonies aparatą. Pirmoji mintis buvo, kad tai nėra chirurginis pacientas. Tačiau žmogus buvo praktiškai be išei- ties. Nusprendėme ieškoti sprendimo“, – prisimena gydytojas.



Šioje operacijoje anesteziją užtikrinęs Respublikinės Klaipėdos ligoninės Anesteziologijos-reanimatologijos skyriaus vedėjas gydytojas Nerijus Ruškys pasakoja, kad tokioms operacijoms tenka pasitelkti visą sukaupą patirtį.

Pirmiausia reikėjo stabilizuoti būklę

Prieš svarstant operaciją pacientui buvo skirtas gydymas, siekiant sumažinti kvėpavimo nepakankamumą ir įvertinti, ar organizmas apskritai pajėgus atlaikyti intervenciją.

Po kelių savačių gydymo būklė šiek tiek pagerėjo – pacientas galėjo tam tikrą laiką išbūti ir be papildomo deguonies. Vis dėlto kvėpavimo funkcija išliko labai ribota.

„Tokios būklės pacientų įprastai neoperuojame. Jei būtų me taikę standartinę metodiką, rizika būtų buvusi milžiniška. Reikėjo ieškoti kitokio kelio“, – sako chirurgas.

Sprendimas, pakeitęs visą gydymo eigą

Įprastai atliekant plaučių naviko operaciją pacientas prijungiamas prie dirbtinės plaučių ventiliacijos aparato, o vienas plautis operacijos metu atjungiamas nuo kvėpavimo. Tačiau šiuo atveju būtent toks gydymas galėjo tapti lemtinga klaida.

„Buvo labai didelė tikimybė, kad po operacijos išsivystytų sunki pneumonija ar kitos kvėpavimo komplikacijos. Atsižvelgiant į jo būklę, pacientas galėjo jų tiesiog neatlaikyti“, – aiškina gydytojas.

Todėl medikų komanda nusprendė taikyti Lietuvoje dar retai naudojamą metodiką – atlikti operaciją pacientui kvėpuojant savarankiškai, neintubuojant jo ir nejungiant prie dirbtinės plaučių ventiliacijos.

Didžiausias iššūkis teko anesteziologams

Nors chirurginė operacijos dalis specialistams buvo įprasta, didžiausias iššūkis teko anesteziologų komandai. Tokios operacijos įmanomos tik sukaupus didelę anesteziologinę

patirtį ir dirbant glaudžiai koordinuotai visai operacinei komandai.

Šioje operacijoje anesteziją užtikrinęs Respublikinės Klaipėdos ligoninės Anesteziologijos-reanimatologijos skyriaus vedėjas gydytojas Nerijus Ruškys pasakoja, kad tokiais atvejais tenka suderinti iš pirmo žvilgsnio sunkiai suderinamus tikslus.

„Pacientas turi nejausti skausmo, būti pakankamai sedutas, tačiau kartu visos operacijos metu išlaikyti savarankišką ir stabilų kvėpavimą. Tai reikalauja labai tikslaus anestezijos valdymo ir nuolatinio visos komandos darbo“, – sako gydytojas.

Pasak jo, kiekvienas sprendimas operacijos metu buvo priimamas vertinant itin trapią paciento būklę.

„Svarbiausias tikslas buvo išvengti komplikacijų, kurios šiam pacientui galėjo būti kritinės. Operacijos metu reikėjo nuolat laviruoti tarp pakankamo nuskausminimo ir saugaus spontaninio kvėpavimo išlaikymo“, – teigia N. Ruškys.

Operacija praėjo sėkmingai

Operacija buvo atlikta sklandžiai. Navikas pašalintas radikalai, o pooperacinis laikotarpis praėjo be rimtesnių komplikacijų. Pacientas jau išrašytas į namus. Chirurgas pabrėžia, kad šio atvejo svarba neapsiriboja vien sėkmingai pašalintu naviku.

„Didžiausia problema buvo ta, kad žmogus buvo tarsi uždarame rate. Autoimuninės ligos gydymas buvo sudėtingas dėl diagnozuoto vėžio, o vėžio gydymas buvo komplikotas dėl sunkios plaučių ligos. Pašalinus naviką atsirado galimybė visą dėmesį sutelkti į pagrindinės ligos kontrolę“, – sako gydytojas.

Toliau pacientas gydomas specializuotame autoimuninių plaučių ligų centre. Nors visiškai išgydyti ligos neįmanoma, medikų tikslas – pasiekti kuo ilgesnę remisiją ir sustabdyti plaučių audinio pažeidimo progresavimą.

Pirmas toks atvejis ligoninėje

Ši operacija Respublikinėje Klaipėdos ligoninėje atlikta pirmą kartą.

„Unikalus buvo ne pats naviko pašalinimas, o tai, kad operuoti reikėjo dirbant su kvėpuojančiu plaučiu. Tokiose situacijose svarbiausia tampa visa komandos patirtis“, – sako chirurgas.

Pasak jo, sprendimą imtis šio sudėtingo atvejo padėjo priimti anksčiau sukaupą patirtis. Per savo praktiką gydytojas A. Bagajėvas yra atlikęs daugiau kaip 70 tokių operacijų.

„Pamatęs šį pacientą supratau, kad tai gali būti vienintelė jo galimybė. Džiaugiamės, kad pavyko ją pasinaudoti“, – sako chirurgas A. Bagajėvas.



Skirkite
1,2%



**Svajonei
pasveikti**



**RIMANTO
KAUKĖNO**
PARAMOS FONDAS

kaukenoparama.lt

Pagalba sunkiai sergantiems vaikams

KUL atidarytas modernus Dienos chirurgijos skyrius

Klaipėdos universiteto ligoninė (KUL) atidarė naują Dienos chirurgijos skyrių, kuriame pacientams bus teikiamos modernios ir aukščiausius kokybės standartus atitinkančios chirurginės paslaugos. Naujasis skyrius išsiskirs ne tik profesionalių specialistų komanda, bet ir jaukia aplinka bei ypatingu dėmesiu pacientų komfortui.

Pasak KUL Chirurgijos klinikos vadovo prof. dr. Lino Venclausko, Dienos chirurgijos skyriuje bus atliekamos visos dienos chirurgijos apimtį atitinkančios procedūros ir operacijos. Pagrindinės paslaugos apims pilvo sienos išvaržų – kirkšnies, bambos, baltosios pilvo linijos bei nedidelių pooperacinių išvaržų – chirurginį gydymą, lėtinės tulžies pūslės akmenligės operacijas, hemorojaus gydymą klasikiniu ir laze-



KUL Chirurgijos klinikos vadovas prof. dr. Linas Venclauskas džiaugiasi, kad naujasis skyrius išsiskirs ne tik profesionalių specialistų komanda, bet ir jaukia aplinka bei ypatingu dėmesiu pacientų komfortui



riniu būdu bei įvairių lėtinių išangės ligų gydymą, kai nereikalingos sudėtingos intervencijos. Taip pat bus atliekamos minimaliai invazinės stemplės-diafragmos išvaržos operacijos, atitinkančios dienos chirurgijos paslaugų reikalavimus.

„Vienas svarbiausių naujojo skyriaus išskirtinumų – visiškai atskiras pacientų srautas. Jie bus priimami per atskirą įėjimą, nesusiduriant su kitų skyrių pacientais. Šio padalinio pacientams skirtos atskiros operacinės ir laukimo erdvės, kurios leis užtikrinti nepertraukiamą darbą bei stabilų paslaugų prieinamumą nepriklausomai nuo bendrų ligoninės srautų“, – sako L. Venclauskas.

KUL Komunikacijos tarnyba



Klaipėdos
universiteto
ligoninė

RŪPI SVEIKATA – IŠSITIRK!

Mokami kraujo tyrimai Klaipėdoje ir Palangoje



NUSKAITYKITE
QR KODĄ
ir sužinokite
daugiau



KLAIPĖDA

AUŠROS korpuso registratūra
Liepojos g. 43



Kraujo tyrimų ėmimas
darbo dienomis
nuo 7.00 iki 16.30 val.



PALANGA

Fizinės medicinos ir reabilitacijos klinika
Vytauto g. 153



Atvykus tyrimams,
kreipkitės į informacijos centrą.
Kraujo tyrimų ėmimas
darbo dienomis
nuo 8.00 iki 9.00 val.

DIRBAME DĖL JŪSŲ IR JŪSŲ SVEIKATOS



PATIKIMA KOKYBĖ

Tyrimus atliekame
pagal aukščiausius
standartus



GREITI IR TIKSLŪS REZULTATAI

Patikimi rezultatai
trumpiausiu laiku



KUL LABORATORIJA

Ilgametė patirtis ir
šiuolaikinės
technologijos



JŪSŲ SVEIKATA – MŪSŲ PRIORITETAS

Kiekvienas tyrimas –
jūsų gerovei

UTMA #19

2 0 2 6 - 0 9 - 2 6

MASLOBOJEV DIRKSTYS

04 KB | KICK-BOXING

M
A
S
L
O
B
O
J
E
VD
I
R
K
S
T
Y
S[illegible]

Da UTMMA bei uns zur practice, haben wir zwei IT-Departmente, Jürgen Kump - IT-Manager, Berndt Jürgens - IT-Manager. Beide UTMMA für noch keine 10 Jahre. Jürgen Kump ist seit 2004 bei uns, Berndt Jürgens ist seit 2006 bei uns. Beide sind sehr kompetent und sehr freundlich. Sie sind die ersten Ansprechpartner für alle IT-Fragen. Sie sind die ersten Ansprechpartner für alle IT-Fragen. Sie sind die ersten Ansprechpartner für alle IT-Fragen.

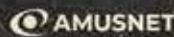


NORDSPACE



**LUCKY PUNCH
ENERGY DRINK**

kakava.lt



Epitome



KARALIAUS MINDAUGO
PROFESINIO MOKYMO CENTRAS

ĮGYK PROFESIJĄ Palangoje!

GYDOMOJO MASAŽO
SPECIALISTAS

GAMTOS VEDLYS

SLAUGYTOJO PADĖJĖJAS

PARAMEDIKAS

E. PARDAVĖJAS - KONSULTANTAS

GYVŪNŲ AUGINTINIŲ
PRIŽIŪRĖTOJAS

KOSMETIKAS

INDIVIDUALIOS PRIEŽIŪROS
DARBUOTOJAS

VIZAŽISTAS

DEKORATYVINIO APŽELDINIMO
DARBUOTOJAS

MASAŽUOTOJAS



P9 klinikos Klaipėdoje vadovė Violeta: „Man pasisekė – dirbu darbą, kurį myliu“

Tilžės g. 90, Klaipėdoje, įsikūrusi P9 klinika per trumpą laiką tapo viena atpažįstamiausių privačių sveikatos priežiūros įstaigų uostamiestyje. Apie kelią į mediciną, kliniką, dirbančią be poilsio dienų, ir kodėl profilaktika dažnai yra svarbesnė už gydymą, kalbės su klinikos vadove Violeta Semenovič.

– Kaip prasidėjo Jūsų kelias į mediciną?

– Trauka medicinai atsirado dar vaikystėje. Mokykloje mielai rūpindavausi sveikatos priežiūros reikalais, domėjau si net kraujo mėginiais. Vis dėlto ilgą laiką netikėjau savimi – atrodė, kad gydytojais tampa tik patys gabiausi žmonės. Tik paskutinę stojimų dieną ryžausi pateikti dokumentus į universitetą. Profesinį kelią pradėjau dirbdama bendrosios praktikos slaugytoja, o vėliau supratau, kad medicina nėra skirta tik „išrinktiesiems“. Svarbiausia – nuoširdžiai mylėti savo darbą ir norėti padėti žmonėms.

– Kas paskatino įkurti savo kliniką?

– Ilgą laiką dirbau gydymo įstaigose, kur pacientams tekdavo ilgai laukti net ir tuomet, kai problema buvo rimta. Dažnai jausdavausi tarsi skolinga žmonėms, ieškodavau pažinčių, kad jie greičiau patektų pas reikiamą specialistą. Tuomet ir gimė mintis sukurti vietą, kur pacientas vienoje klinikoje galėtų gauti viską – nuo tyrimų ir konsultacijų iki gydymo. Norėjosi, kad žmonėms nereikėtų važinėti po skirtingas gydymo įstaigas ir mėnesiais laukti pagalbos. Taip gimė P9 klinika.

– Beje, iš kur kilo pavadinimas P9 Klinika?

– Istorija labai paprasta. Pastatas, kuriame įsikūrė klinika, jau turėjo didelėmis raidėmis pažymėtą pavadinimą, o adresas anuomet buvo Paplaujos g. 9. Užuot investavę į naują iškabą, nusprendėme pasinaudoti tuo, kas jau buvo. Taip gimė trumpas, lengvai įsimenamas pavadinimas – P9 klinika.

– Kuo P9 klinika išsiskiria iš kitų?

– Dirbame kiekvieną dieną – be poilsio dienų ir švenčių. Žmonės suserga ne tik darbo dienomis, todėl stengiamės pacientus priimti kuo greičiau, dažnai tą pačią dieną. Visa mūsų komanda vadovaujasi paprastu principu – jei žmogui reikia pagalbos, ją jis turi gauti dabar, o ne laukti iki pirmadienio.

– Ką patartumėte žmonėms, kurie vengia profilaktinių patikrinimų?

– Pas gydytoją reikėtų apsilankyti tada, kai nieko neskau da. Kai atsiranda skausmas, dažniausiai jau kalbame apie gydymą, o ne apie profilaktiką. Per savo darbo metus mačiau ne vieną atvejį, kai laiku neatlikti tyrimai baigėsi skaudžiomis pasekmėmis, nors problemą buvo galima išspręsti daug anksčiau. Todėl pacientams visada sakau – tikrinkitės ne dėl gydytojo, o dėl savęs ir savo artimųjų.

– O ką manote apie šiandien populiarias sveikatingumo tendencijas – vitaminų lašelėles, raudonosios šviesos terapiją?



– Manau, kad svarbiausia – balansas ir nuoseklumas. Pati vitaminų lašelėles naudoju jau daugiau nei dešimt metų, tačiau jos nėra stebuklingas sprendimas. Sveikata kuriama kasdieniais įpročiais – kokybišku miegu, subalansuota mityba, fiziniu aktyvumu ir reguliaria profilaktika. Nė viena procedūra pati savaime nepakeis gyvenimo būdo.

– Kokia Jūsų svajonė P9 klinikai?

– Norėčiau, kad P9 klinika ir toliau išliktų vieta, kur kiekvienas pacientas jaučiasi išgirstas, o ne tik dar vienas numeris eilėje. Taip pat tikiuosi, kad vis daugiau žmonių supras, jog rūpintis savo sveikata reikia ne tada, kai jau atsiranda liga, o gerokai anksčiau. Būtent profilaktika leidžia išvengti daugelio rimtų sveikatos problemų.

P9 klinika įsikūrusi Klaipėdoje, Tilžės g. 90 – pacientus priima kiekvieną dieną, įskaitant savaitgalius ir švenčių dienas.

Telefonas: +370 629 90112

El. paštas: info@p9klinika.lt

Facebook: P9 klinika



PALANGOS
BASEINAS

Sportui ~~~ Sveikatai ~~~ Laisvalaikiui

APSILANKYMAS NUO 7 EUR



Kretingos g. 23



palangosbaseinas.lt



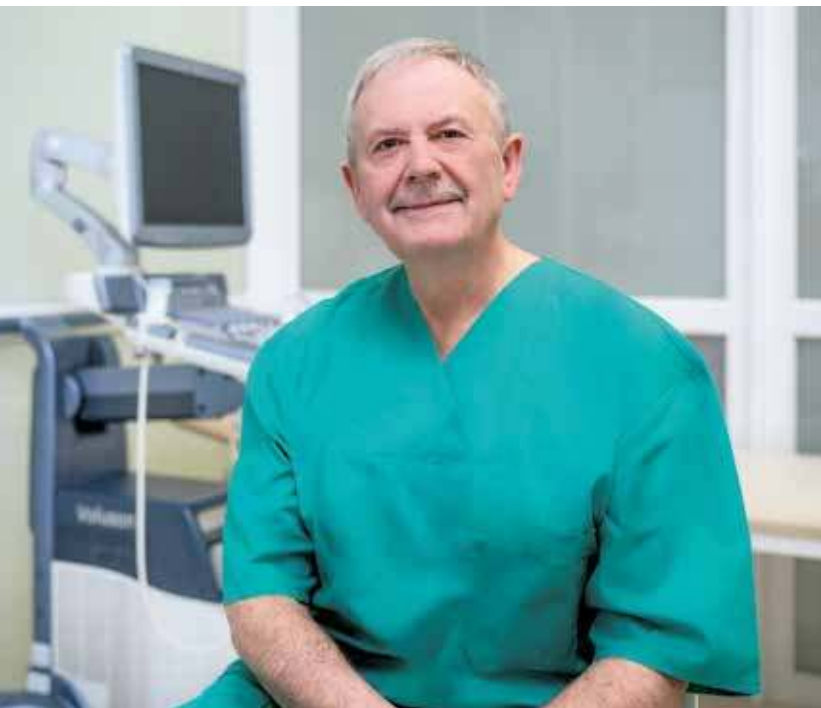
0 460 43 430

Arvydo Berenio klinika: Profesionalumas. Patirtis. Pasitikėjimas.

Arvydo Berenio klinikoje konsultuoja aukščiausio lygio ir daug patirties turintys gydytojai chirurgai, chirurgas onkologas, genetikas, gastroenterologė, flebologas, abdominalinis chirurgas, genetikas.

Klinikos specialistai orientuojasi į šiuolaikišką diagnostiką, minimaliai invazinius gydymo metodus, profesionalų požiūrį į pacientą ir nuolatinį tobulėjimą tarptautinėse konferencijose bei mokymuose.

Gydytojų komanda: _____



Arvydas Berenis
Chirurgas

- Gydo trofines ir diabetinės pėdos opas.
- Negyjančias pooperacines ir traumines žaizdas.
- Odos paodžio pūlinius, įaugusius nagus.
- Odos paodžio darinius (ateromas, lipomas).
- Tulžies pūslės akmenligę, išvaržas, pilvo organų ligas.
- Hemorojų.
- Išangės įplėšą.
- Skrandžio ir žarnyno ligas.
- Alkūnės ir kelio bursitus.
- Atlieka žaizdų perrišimą.

*Narystė asociacijose
Klaipėdos chirurgų draugija.
Lietuvos žaizdų gydymo asociacijos narys.
Europos žaizdų gydymo asociacijos dalyvis.*



**Albertas
Valintėlis**
*Gydytojas
genetikas*

Specializuojasi
nėščių moterų
problemose,
kardiologiniuose
ir onkologiniuose
pacientuose.



**Edita
Kregždienė**
*Gydytoja
gastroenterologė,
echoskopuotoja*

Diagnozuoja ir gydo
virškinamojo trakto ligas.
Dalyvauja Lietuvos ir
tarptautinėse mokslo
konferencijose, aktyviai
domisi naujovėmis.



Jonas Jurgaitis

Abdominalinės chirurgijos gydytojas, gydytojas onkologas

Skydliaukės echoskopija, punkcija, gydymo paskyrimas.

Diagnozuoja, gydo ir operuoja virškinamojo trakto ligas.

Gastrointestinė chirurgija (skrandžio, plonosios žarnos chirurgija).

Pilvo išvaržos operacijos.

Kepenų, tulžies pūslės ir tulžies latakų chirurgija.

Minimaliai invazinė/laparoskopinė pilvo organų chirurgija.

Intervencinės endoskopinės procedūros.

Atlieka pilvo ertmės organų echoskopinius tyrimus ir gastrofibroskopijas, išvaržų operacijas.

Lietuvos minimaliai invazinės chirurgijos draugijos pirmininkas.

Klaipėdos chirurgų draugijos pirmininkas.

Lietuvos išvaržų chirurgijos draugijos valdybos narys.



Laimis Bureninas

Chirurgas

- Pilvo ir kirkšnies išvaržos.
- Diafragmos išvaržos.
- Tulžies pūslės akmenligė.
- Laparoskopinės operacijos.
- Skrandžio ir žarnyno piktybiniai navikai.
- Kasos ligos.
- Odos ir poodžio dariniai.
- Įaugę nagai.



Žilvinas Pavilionis

Chirurgas, koloproktologas, proktologas, chirurgas-onkologas, flebologas, išsiplėtusių venų specialistas

- Koloproktologija
 - Hemorojaus operacijos lazeriu (LHP).
 - Pilonidinės cistos operacijos lazeriu.
 - Išangės fistulių operacijos lazeriu ir kitais metodais.
 - Perianalinių odos išaugų operacijos.
 - Kitų išangės (polipai, iplėšos, vėžys) ir viso žarnyno ligų diagnostika ir gydymas.
 - Minimaliai invazinės (laparoskopinės) pilvo operacijos
 - Tulžies pūslės akmenligė.
- Pilvo sienos išvaržos ir kt.
Išsiplėtusių kojų venų operacijos



Paulius Vaitiekūnas

Abdominalinis chirurgas

Gydo chirurgines pilvo organų ligas, onkologinius susirgimus, daugiau koncentruojasi į storosios žarnos, išangės ligas.

Kodėl verta rinktis Berenio kliniką?

Aukštos kvalifikacijos specialistai.

Modernūs diagnostikos ir gydymo metodai.

Ilgametė gydytojų patirtis.

Individualus dėmesys kiekvienam pacientui.

Nuolatinis profesinis tobulėjimas Lietuvoje ir užsienyje.

**Registracija konsultacijai
+370 602 50045, Dragūnų g. 2,
Klaipėda,
info@berenioklinika.lt
www.berenioklinika.lt**

**Berenio klinika – profesionali
pagalba ir patikimi sprendimai
Jūsų sveikatai.**

Palangos gyventojams – dar daugiau nemokamų sveikatos stiprinimo paslaugų

Sveikata – tai kasdienis pasirinkimas, bet ar jis privalo būti lyg sunki prievolė? Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kasdien įrodo, kad rūpinimasis savo sveikata gali tapti tiesiog malonių įpročių. Visuomenės sveikatos specialistai ištisus metus nenuilstamai rūpinasi Palangos gyventojų gerove – biuro komanda griaua stereotipus, vedama paprastos, bet įkvėpiančios vizijos: padaryti sveiką gyvenseną prieinamą ir patrauklią, kad ji kiekvienam palangiškiui asocijuotųsi ne su griežtomis taisyklėmis, o su džiuginančia kasdiene rutina.

Siekiant įgyvendinti šią viziją, biuras siūlo platų nemokamų ir mokslu pagrįstų paslaugų spektrą, skirtų kiekvieno gyventojų sveikatai stiprinti:

- **Aktyvus judėjimas visus metus:** jogos, pilateso, šokių ir funkcinės treniruotės, šiaurietiškojo vaikščiojimo užsiėmimai, žygiai ir kt.
- **Emocinė sveikata:** individualios ir grupinės psichologo konsultacijos.
- **Sveika gyvensena ir lėtinių ligų prevencija:** mitybos mokymai, programa, skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai, įvairūs užsiėmimai kitomis sveikatos temomis; nemokamos patikros, skirtos onkologinių ligų prevencijai: nuo rugpjūčio mėnesio – krūtų echoskopija moterims (18 m. – 44 m.), nuo rugsėjo mėnesio – apgamų patikra dermatoskopu visiems Palangos gyventojams.

Visos šios veiklos orientuotos į nuoseklią prevenciją, pade-

dančią kurti sveikesnę ir laimingesnę bendruomenę.

Reikšminga naujiena, jog Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras įgyvendina projektą „*Kompleksinių ir integruotų, mokslu pagrįstų visuomenės sveikatos paslaugų prieinamumo užtikrinimas, bazinių visuomenės sveikatos paslaugų tikslinėms grupėms teikimas*“ ir kviečia į nemokamas sveikatinimo programas:

- onkologine liga sergančius asmenis, jų artimuosius, taip pat žmones, kurie turi riziką ar nori išvengti onkologinių susirgimų,
- 65 metų ir vyresnio amžiaus asmenis ir jų šeimos narius ar globėjus, prižiūrinčius 65 m. ir vyresnius artimuosius.

Svarbu pabrėžti, kad užsiėmimus ves Lietuvoje žinomi lektoriai, patyrę gydytojai, visuomenės sveikatos specialistai, dietistai, kineziterapeutai, psichologai – tikri savo srities profesionalai, pasirenę pasidalinti naujausiomis mokslo žiniomis ir praktine patirtimi.





Programa, skirta 65 metų ir vyresniems asmenims ir jų šeimos nariams ar globėjams, prižiūrintiems 65 metų ir vyresnius artimuosius

Jau 2026 m. rugpjūčio mėnesį prasidės išskirtinė sveikatos stiprinimo programa, skirta 65 metų ir vyresniems asmenims, jų šeimos nariams bei juos prižiūrintiems artimiesiems. Šis 43 akademinių valandų ciklas suformuotas taip, kad padėtų senjorams išlikti savarankiškiems, stipriems ir užkirstų kelią traumoms.

Programa apims keturias svarbiausias sritis – sveiką mitybą, fizinį aktyvumą, griuvimų prevenciją, psichikos sveikatą. Sveika mityba – lektoriai detalai paaiškins metabolizmo pokyčius vyresniame amžiuje, kūno masės indekso reikšmę ir mitybos įtaką lėtinėms ligoms. Vyks praktiniai maisto gaminimo mokymai, kurių metu dalyviai mokysis sveikatai palankių ir tausojančių gamybos būdų. Fizinis aktyvumas – kineziterapeutai ves grupines mankštas, skirtas jėgai, lankstumui ir neuromotorikai lavinti. Griuvimų prevencija – specialistai padės įvertinti biologinius ir aplinkos rizikos veiksnius, patars, kaip saugiai pritaikyti namų aplinką ir kaip elgtis netikėtai paslydus, siekiant išvengti sunkių sužalojimų. Psichikos sveikatos stiprinimas – programoje numatytos streso valdymo, nerimo įveikos ir miego higienos pamokos. Dalyviai išbandys įvairias atsipalaidavimo terapijas.

Programa, skirta suaugusiems asmenims, kuriems buvo ar yra diagnozuota onkologinė liga, bei jų artimiesiems ir onkologinių ligų prevencinės grupės suaugusiems asmenims

Visą 2026 m. spalio mėnesį, kiekvieną šeštadienį, Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizuos užsiėmimus, skirtus onkologinių ligų profilaktikai. Programa apima 37 akademines valandas ir yra pritaikyta dviem tikslinėms grupėms.

Onkologinių ligų prevencinė grupė. Užsiėmimų metu bus gilinamasi į onkologinių ligų rizikos veiksnius – nuo tabako ir alkoholio poveikio iki aplinkos užterštumo reikšmės. Specialistai supažindins su sveikos mitybos reikšme on-



kologinių ligų išsivystymui, mikrobiotos sveikata ir kitomis naujausiomis mitybos aktualijomis. Taip pat vyks praktinės mankštos ir streso valdymo, miego kokybės gerinimo užsiėmimai.

Suaugusių asmenų, kuriems buvo ar yra diagnozuota onkologinė liga, bei jų artimųjų grupė. Tai jautri ir itin reikalinga programa, padedanti priimti naują realybę gyvenant su onkologine liga. Specialistai patars, kaip apie diagnozę kalbėti su vaikais, kaip bendrauti šeimoje. Mitybos ekspertai pateiks konkrečias rekomendacijas esant apetito stygiams, pykinimui ar svorio pokyčiams. Kineziterapeutai mokys fizinių pratimų, padedančių greičiau atsigausti po operacijų, o psichologai ves atsipalaidavimo terapijas.

Kodėl verta rinktis šias programas?

Visos biuro vykdomos veiklos remiasi mokslo įrodymais grįsta informacija. Tai nėra vien tik teorinės paskaitos – didžioji dalis užsiėmimų yra praktiniai: diskusijos, interaktyvios užduotys, mitybos dienoraščių analizė ir fizinės pratybos. Programų kokybę užtikrina ne tik lektorių profesionalumas, bet ir nuolatinis grįžtamasis ryšys – dalyviai pildo raštingumo įsivertinimo bei pasitenkinimo mokymais klausimynus.

Kviečiame nepraleisti galimybės pasirūpinti savimi ir savo artimaisiais.

Registruokitės jau dabar!

- **Tel. registracijai** (onkologine liga sergančių ir prevencinė grupė): +370 663 61 420, programą koordinuoja visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, Agnė Leonavičiūtė.
- **Tel. registracijai** (65+ programa): +370 687 42 358, programą koordinuoja visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą (koordinavimą), Gabija Norvaišė.

Daugiau informacijos galite rasti interneto svetainėje www.palangosvsb.lt arba Facebook paskyroje <https://www.facebook.com/palangosvsb>

Sekite Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro naujienas ir skirkite laiko savo sveikatai!



Burnos chirurgė Greta Benetienė

Dantų implantai gražina ne tik šypsena, bet ir veido harmoniją

Ar kada, sutikę kelerius metus nematytą žmogų, pagalvojote, kad, atrodo, tarsi jis būtų pasenęs dešimtmečiu? Gali būti, kad viskas prasidėjo ne nuo raukšlių, o nuo... prarastų dantų.

Bedantystė – tai ne vien kramtymo problema. Tai – tylus, bet reikšmingas veido struktūros pokytis, dažnai atimantis iš žmogaus gyvenimo džiaugsmą ir pasitikėjimą savimi.

Gera žinia ta, kad ši problema nėra neišsprendžiama. Klaipėdos VDV odontologijos klinikos burnos chirurgė Greta Benetienė sako, jog didžiąją dalį veido pokyčių galima atkurti.

Visų dantų atkūrimas hibridiniu žandikaulio protezu

Šiandien pacientams, netekusiems visų vieno ar abiejų žandikaulio dantų, VDV odontologijos klinika siūlo modernų sprendimą – visų dantų atkūrimą hibridiniu žandikaulio protezu.

Tai yra unikali visų dantų atkūrimo metodika. Procedūros metu įsriegiami 4 implantai (jeigu dantų nėra abiejuose žandikauliuose – 8), ant kurių tvirtinamas estetiškas ir tvirtas hibridinis protezas. Nauja šypsena gali būti atkurta vos per 96 valandas, o pacientai džiaugiasi ne tik natūraliai atrodančiais dantimis, bet ir pilnai atkurta kramtymo funkcija.

Klinika protezui duoda trijų metų garantiją.

Žinoma, būtina laikytis burnos chirurgo nurodymų.

Klinika, turinti daugiau kaip 20 metų patirtį, taiko modernias skaitmenines technologijas, dirba su nuosava dantų technikų laboratorija ir siūlo visapusišką gydymą – nuo konsultacijos (ji yra nemokama, jeigu pacientas pasirenka VDV kliniką protezavimui) bei skaitmeninio planavimo iki implantacijos ir galutinio protezo pritvirtinimo.

„Atvykus konsultacijai, įvertinsime, ką galima padaryti, ir pasiūlysiame geriausią sprendimą Jūsų situacijai“, – pataria Greta Benetienė.

Plokštelių ir fiksuotų protezų skirtumai

Gydytojos teigimu, ant implantų fiksuoti protezai, lyginant su išimamais, žymiai pranašesni tiek savo funkcija, tiek estetikos požiūriu.

Išimami protezai atkuria vos apie 30 procentų natūralaus kramtymo efektyvumo, tuo tarpu ant implantų fiksuoti



Kodėl rinktis VDV odontologijos kliniką? 20+ metų klinikos patirtis, modernios technologijos ir dantų technikų laboratorija, 99% sėkmingų atvejų, pacientų įvertinimas – Google 4.3★

ti dantų protezai leidžia atkurti šią funkciją 99 procentais. Netiksliai prigludantys išimami protezai dažnai netolygiai apkrauna žandikaulį, todėl kaulas tam tikrose vietose toliau tirpsta, pažeidžiamos dantenos.

Tuo tarpu implantai veikia kaip dirbtinės dantų šaknys – jie perduoda kramtymo krūvį į kaulą, padeda stabdyti kaulo nykimą ir netgi skatinti jo stiprėjimą. Ant implantų fiksuoti

dantys atrodo natūraliai, leidžia geriau jausti skonį ir šilumą, suteikia daugiau komforto kasdienybėje.

Ar įmanoma sugrąžinti veido harmoniją?

Pasak burnos chirurgės, visada verta kreiptis į specialistą. Net jei visų pokyčių atkurti nepavyks, vis dėlto galima daug ką pakeisti. Vien sąkandžio aukščio atkūrimas padeda reikšmingai pagerinti veido profilį bei proporcijas.

„Pokyčiai matomi beveik iš karto po implantacijos – sutvirtėja apatinė veido dalis, jo išraiška tampa gyvybingesnė, o svarbiausia – grįžta pasitikėjimas savi“, – teigia burnos chirurgė.

Anot jos, svarbiausia – neatidėlioti. Net jei dantys prarasti prieš daugelį metų, pasikonsultavus su specialistu galima rasti geriausią sprendimą, kaip atkurti funkciją ir pagerinti išvaizdą.

„Kuo anksčiau pasirūpinsite savo dantimis bei burna, tuo geresnių rezultatų galite tikėtis“, – baigdama pokalbį pabrėžia burnos chirurgė.

Kontaktai

-  +370 (46) 314 442
-  +370 (652) 15152
-  vdvklinika.lt
-  vdv.odontologija@gmail.com
-  S.Daukanto g. 24a, Klaipėda



Andrius Mykolas Verenis, protezuojantis gydytojas odontologas, ir Greta Benetienė, burnos chirurgė



A. Kundroto nuotr.

„Agila“ – naujoji Kuršių nerijos kultūros scena

Pačiame Nidos centre, kvapnių pušynų, kopų ir Kuršių marių apsuptyje, duris atvėrė atsinaujinęs Nidos kultūros ir turizmo informacijos centras „Agila“. Po šešerius metus trukusios rekonstrukcijos jis kviečia ne tik kaip modernus pastatas, bet ir kaip nauja susitikimų, kūrybos bei renginių erdvė, kurioje dera šiuolaikinė infrastruktūra, išskirtinė architektūra ir unikali Kuršių nerijos atmosfera.

„Sugrįžimas simbolizuoja ir naują etapą – sako Nidos kultūros ir turizmo informacijos centro direktorė Edita Lubickaitė. – Atnaujinta „Agila“ siekia tapti ne tik kultūros židiniu Neringoje, bet ir visus metus veikiančiu traukos centru kūrė-

jams, verslui, konferencijoms, tarptautiniams projektams bei kultūriniam turizmui“.

Modernios erdvės atveria galimybes įvairiausiems renginiams. Didžioji salė, talpinanti 500 žiūrovų, pritaikyta kon-

certams, spektakliams, konferencijoms ir kino seansams, o transformuojama erdvė gali priimti net iki 1500 renginių dalyvių. Šviesus vestibulis tampa puikia vieta parodoms, priėmimams ar kameriniams susitikimams, o viena iš įspūdingiausių naujų erdvių – ant stogo įrengta terasa su amfiteatru – leidžia renginius organizuoti po atviru dangumi, mėgaujantis Nidos panorama.

Kūrėjams „Agila“ siūlo profesionalias darbo sąlygas – repeticijų salę, įrašų studiją, erdvią parodų salę, grimo kambarius, edukacijų ir bendradarbiavimo erdves. Visa infrastruktūra pritaikyta tiek profesionaliems scenos menams, tiek kūrybinėms rezidencijoms, kurių plėtra taps viena svarbiausių centro veiklos kryptų.

Tam pasirinkta vieta nėra atsitiktinė. Kuršių nerija jau daugelį metų traukia įvairių sričių menininkus, fotografus, kino kūrėjus ir muzikus. Daugelis jų pripažįsta, kad būtent čia atranda kitokį santykį su laiku ir kūryba.

„Žmonėms čia kažkas nutinka – įkvepia kraštovaizdis, kopos, vandens atspindžiai. Pati aplinka padeda kurti“, – sako „Agilos“ direktorė Edita Lubickaitė.

Šį išskirtinumą dar kartą patvirtino ir Europos kino akademija, įtraukusi Kuršių neriją į Europos kino kultūros vertybių sąrašą. Todėl vienas „Agilos“ prioritetų – kino projektų stiprinimas, kūrybinių rezidencijų organizavimas bei bendradarbiavimas su Lietuvos ir užsienio kūrėjais.

Tačiau „Agila“ atsiveria ne tik profesionalams. Čia kuriamos edukacinės programos vaikams ir jaunimui, organizuojami koncertai, parodos, kino vakarai, konferencijos, bendruomenės renginiai.

Šiandien „Agila“ kviečia ne tik apsilankyti renginyje, bet ir pačiam tapti jo kūrėju. Konferencija, koncertas, paroda, kūrybinė stovykla ar verslo susitikimas – naujoji erdvė pritaikyta įvairiausioms idėjoms.

Čia viskas sukurta patogiam renginių organizavimui ir maloniai lankytojų patirčiai – nuo modernios konferencijų įrangos ir greito interneto iki jaukios kavinės, siūlančios kavos pertraukėles, pietus ar furšetus.

Nes Nidoje įkvepia ne tik gamta. „Agila“ įkvepia kurti.

Nidos kultūros ir turizmo informacijos centras „Agila“

Renginių, konferencijų ir kūrybinių projektų erdvės

Tel. +370 469 52 345

El. paštas: info@visitneringa.lt

www.visitneringa.com



Atrask Klaipėdos rajoną – 4 vandenų kraštą!

Tai – išskirtinis Lietuvos kampelis, žavintis ne tik įspūdinga gamta ir savita pamario kultūra, bet ir gausybe lankytinų vietų, įvairiomis aktyvaus laisvalaikio galimybėmis. Keturių vandenų krašte veiklą ir įspūdžių ras tiek šeimos su vaikais, tiek individualūs keliautojai, ieškantys išskirtinių patirčių.

NAUJIENA

Skverelis Gargždų parke

Gargždų miesto parke įkurtas Baronų Renių skveras. Ši nauja viešoji erdvė skirta Gargždų dvaro istorijai ir paskutiniųjų jo valdytojų – baronų Renių – atminimui. Lankytojai čia gali susipažinti su išlikusiais istoriniais elementais, restauruotu šuliniu, akmeninių tvorų fragmentais bei heraldiniais akcentais, menančiais XIX a. dvaro klestėjimo laikotarpį.

PEŠČIŲJŲ MARŠRUTAI

Pažinkite Klaipėdos rajoną keliaudami turistiniais pėsčiųjų maršrutais!

Kalnų takai Lapiuose – pėsčiųjų maršrutas kalvotomis Lapių vietovėmis. Dvi skirtingai sudėtingos trasos padės jums pasijusti tarsi tikruose kalnuose.

Paukščių takai Drevernoje – pažintinis pėsčiųjų maršrutas į saugomą teritoriją – Kliošių kraštovaizdžio draustinyje esančią Tyrų pelkę.

Sveikatos takai Karklėje – keturi žiediniai maršrutai, kuriais einant ne tik pabūnama gryname ore, bet pakeliui aplankomos ir Pajūrio regioninio parko lankytinos vietos.

Šv. Jokūbo kelias Vakarų Lietuvoje – per Lietuvą nusidriekęs piligriminis, tarptautinis, pažintinis, kultūrinis kelias, jungiantis Lietuvą su bendru Šv. Jokūbo kelio tinklu ir vedantis į Santjagą de Kompostelą (isp. Santiago de Compostela), kur, manoma, palaidotas apaštalas Jokūbas.

TOP 10 PRAMOGOS KLAIPĖDOS RAJONE

1. Edukacinė programa „Žuvies kelias“

Vienas iš išskirtinių vasaros potyrių Klaipėdos rajone – edukacinė programa „Žuvies kelias“ Drevernoje. Jos metu dalyviai susipažįsta su žvejybos tradicijomis, lietuvininkų tarpe ir vietinėmis žuvimis, aplanko Drevernos mažųjų laivų uostą, pasigroži pamario vaizdais nuo apžvalgos bokšto ir išplaukia į Kuršių marias senovine reisine „Drevera“.

2. Autentiškas poilsis Karklėje

Ramaus poilsio ir gamtos mėgėjams verta apsilankyti Karklėje esančioje senbuvų sodyboje „Karkelbeck No. 409“. Čia galima apsistoti gazebose, mėgautis vegetariškais ir veganiškais patiekalais bei dalyvauti meditacijose, arbatos degustacijose ir kitose savęs pažinimo veiklose.

3. Svencelė – buriuotojų jėgos aitvarais meka

Aktyvaus poilsio mėgėjus kviečia Svencelė – vandens sporto centras Kuršių marių pakrantėje. Čia puikios sąlygos jėgos aitvarų, burlenčių ir vandenlenčių sportui, o veikiančios kaitavimo mokyklos tinka tiek pradedantiesiems, tiek patyrusiems sportininkams. Vaizdinga aplinka ir moderni infrastruktūra paverčia Svencelę viena patraukliausių vietų Klaipėdos rajone.

4. Skrydžiai parasparniu

Norintiems pamatyti Klaipėdos rajoną iš paukščio skrydžio verta išbandyti skrydį parasparniu. Pakilus į 700–1000 metrų aukštį atsiveria įspūdingi Baltijos jūros, Kuršių marių ir Drevernos apylinkių vaizdai. Tai nepamirštama pramoga, sujungianti adrenaliną ir galimybę pažinti kraštą iš visiškai kitos perspektyvos.

5. Drevernos poilsio ir pramogų uostas

Šeimos poilsiui puikiai tinka Drevernos poilsio ir pramogų kompleksas, kuriame gausu veiklų tiek vaikams, tiek suaugusiems. Čia galima mėgautis baseiniais, pirtimis, vandens





pramogomis, lauko sporto ir žaidimų erdvėmis, o vasarą – keltu nuplaukti iš Drevernos į Juodkrantę. Savaitgaliais lankytojus džiugina ir gyvos muzikos koncertai.

6. Dinozaurų parkas ir Apverstas namas

Keliaujant su vaikais verta apsilankyti Radailių Dinozaurų parke, kuriame laukia daugiau nei 50 natūralaus dydžio dinozaurų ir įvairios pramogos – 5D kino teatras, labirintai, karuselės bei aktyvios veiklos visai šeimai. Šalia esantis Apverstas namas kviečia patirti netikėtus įspūdžius ir įamžinti smagias akimirkas.

7. „Gamtos perlas“ safaris Karklėje

Ieškantiems išskirtinių patirčių verta išbandyti safario tipo išvyką Karklėje. Čia galima iš arti pamatyti stumbrus, vilkus, mešką, stručius ir kitus gyvūnus, o danielius, elnius bei briedę – net pamaitinti iš rankų. Tai įsimintina pramoga šeimoms ir gamtos mylėtojams.

8. Autentiškas Šiaurės Amerikos indėnų „Vinetu kaimas“

Vinetu kaimas – gyvosios indėnų istorijos muziejus po atviru dangumi. Čia lankytojai gali susipažinti su Šiaurės Amerikos indėnų kultūra, apsilankyti tipi palapinėse, paragauti tradicinių patiekalų, išbandyti šaudymą iš lanko, tomahaukų mėtymą ar jodinėjimą žirgais. Edukacinės veiklos, kūrybiniai užsiėmimai ir autentiška aplinka leidžia pasijusti tarsi persikėlus į kitą pasaulio kraštą. Vasaros metu „Vinetu



kaime“ vyksta įvairūs renginiai bei vaikų stovyklos.

9. Miniatiūrų parkas „Babilono sodai“

Tai unikali erdvė, kurioje dera augalai ir garsiausių pasaulio architektūros objektų miniatiūros. Čia galima vienoje vietoje „apkelti“ pasaulį – nuo Paryžiaus Eifelio bokšto ir Romos Koliziejaus iki Berlyno Brandenburgo vartų bei kitų žinomų statinių. Parke eksponuojama daugiau nei dvi dešimtys miniatiūrų iš skirtingų šalių.

10. Alpakų ūkis „Čiobrelių rojus“

Čia lankytojai turi galimybę iš arti susipažinti su alpomis, dalyvauti edukacinėse veiklose, švęsti šventes ar net įamžinti įspūdžius fotosesijose gamtos fone. Ūkio erdvė pritaikyta ramiam šeimų poilsiui – įrengtos vaikų žaidimų aikštelės, sūpynės ir poilsio zonos, kuriose galima neskubant mėgautis gamta.



Daugiau informacijos apie lankytinas vietas Klaipėdos rajone, pramogas, vykstančias ekskursijas, edukacijas, naujienas, renginius skelbiama Klaipėdos rajono turizmo informacijos centro interneto puslapyje (www.klaipedosrajonas.lt).



Nervų ląstelių reabilitacija: kodėl jos padėkos po viešnagės Molėtuose

Esate pavargę, erzina net ir savi žmonės, o dar šuva, kurį reikia vesti ankstyvą rytą į lauką? Netylantį telefoną norisi užkasti giliai po žeme, o viską pro langą stebinčiai kaimynei – pasakyti kažką labai negražaus? Vadinasi, jau laikas...

Laikas rinktis Molėtus! Čia jūsų laukia skaidrus ežerų vanduo, vėjo šnaresys medžių viršūnėse, tūkstančiai žvaigždžių dangaus skliaute ir visiška ramybė. Koks gundomai švelnus, ramus, kviečiantis atsipalaiduoti ežerų vanduo... Molėtų pakrantėse niekada nebūna smėlio audrų, jūsų atsineštą užkandį paverčiančių traškiais smėlio sumuštiniais. Čia tyvuliuoja apie 300 ežerų – tikrai pavyks rasti pakrantę tik sau. Jokių ekranų, jokio streso – tik vasariškam vėjui atgręžtas veidas ir palaidi plaukai.

Ką veikti, kai atsibos prie ežero?

Pamirškite stereotipus: Molėtai – daug daugiau nei vanduo ir medžiai. Čia gamtos prieglobstis tampa vartais į kosmosą ir potyrius. Keletas pasiūlymų:

- **Lietuvos etnokosmologijos muziejus** - vieta, kur per vieną didžiausių Europos teleskopų, pritaikytų



lankytojams, galite ranka pasiekti žvaigždes ir pajusti kosmoso didybę naktiniame danguje.

- **Mindūnų apžvalgos bokštas** - užkopkite į 36 metrų aukštį ir leiskite kvapą gniaužiantiems Baltųjų Lakajų ežero vaizdams išvalyti jūsų mintis.



- **Molėtų krašto muziejaus visiškai nauja ekspozicija:** moderni ir interaktyvi kelionė laiku, kuri nustebins net tuos, kurie mano, kad muziejai yra nuobodūs.
- **Molėtų krašto muziejaus skyriai,** išsibarstę po visą rajoną, jie pasakoja unikalias krašto istorijas – nuo senosios žvejybos paslapčių iki dvaro gyvenimo intrigų.



- **Molėtų technikos muziejus** - nostalgiska senovinių automobilių, motociklų ir sunkiosios technikos kolekcija, kurioje kiekvienas eksponatas turi savo charakterį.
- **Žalvario parkas** - neformali, kūrybiška ir šmaikšti erdvė po atviru dangumi, kurioje keistos skulptūros ir netikėti objektai privers jus nusišypsoti.
- **Virtuali edukacinė erdvė Molėtų turizmo ir verslo informacijos centre** - užsidėkite virtualios realybės akinius ir leiskitės į intriguojančią kelionę po Molėtų istoriją tiesiai iš patogios kėdės.
- **Pažintiniai takai saugomose teritorijose** - vingiuojantys tarp ežerų ir ošiančių miškų, šie takai idealiai tinka ilgiems pasivaikščiojimams, kai norisi tiesiog susiliesti su gamta.
- **Žirgynai ir jodinėjimo vietos:** Molėtuose rasite net keletą vietų, kur galite balne pajusti visišką laisvę ir vėjo greitį, jodinėdami po vaizdingas apylinkes.

- **„Laumaris“ Dubingiuose ir Mindūnuose** – tai pramoginiai katamaranai ant vandens, leisiantys elegantiškai ir patogiai skrosti ežerų bangas.



- **Alpakalnis** - vieta, kurioje minkšti, pūkuoti alpakų snukučiai ir rami jų draugija akimirksniu ištirpins bet kokią susikaupusį stresą.



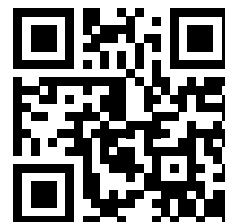
Žinoma, tai toli gražu ne viskas, ką slepia šis kraštas. Aktyvaus laisvalaikio gerbėjų ant vandens laukia valtys, baidarės, vandenlentės ir vandens batutų zona. Po aktyvios dienos kūną ir sielą atgaivins raminančios pirtys – čia jūsų nervų ląstelės pradės dainuoti iš laimės. Jėgas grąžins geras vietinis maistas. Būna tik išsirinkti apgyvendinimą pagal savo skonį: nuo romantiškos nakvynės po žvaigždėmis palapinėje iki patogių viešbučių ar jaukių kaimo turizmo sodybų.

Kaip ilsisi turistai profesionalai Molėtuose?

Jie akimirksniu pamiršta oficialius drabužius. Jūsų uniforma čia – patogūs šortai, maudymosi kostiumėlis ir purškalas nuo uodų (kuris šiame krašte veikia geriau už bet kokių prabangių kvėpalus).

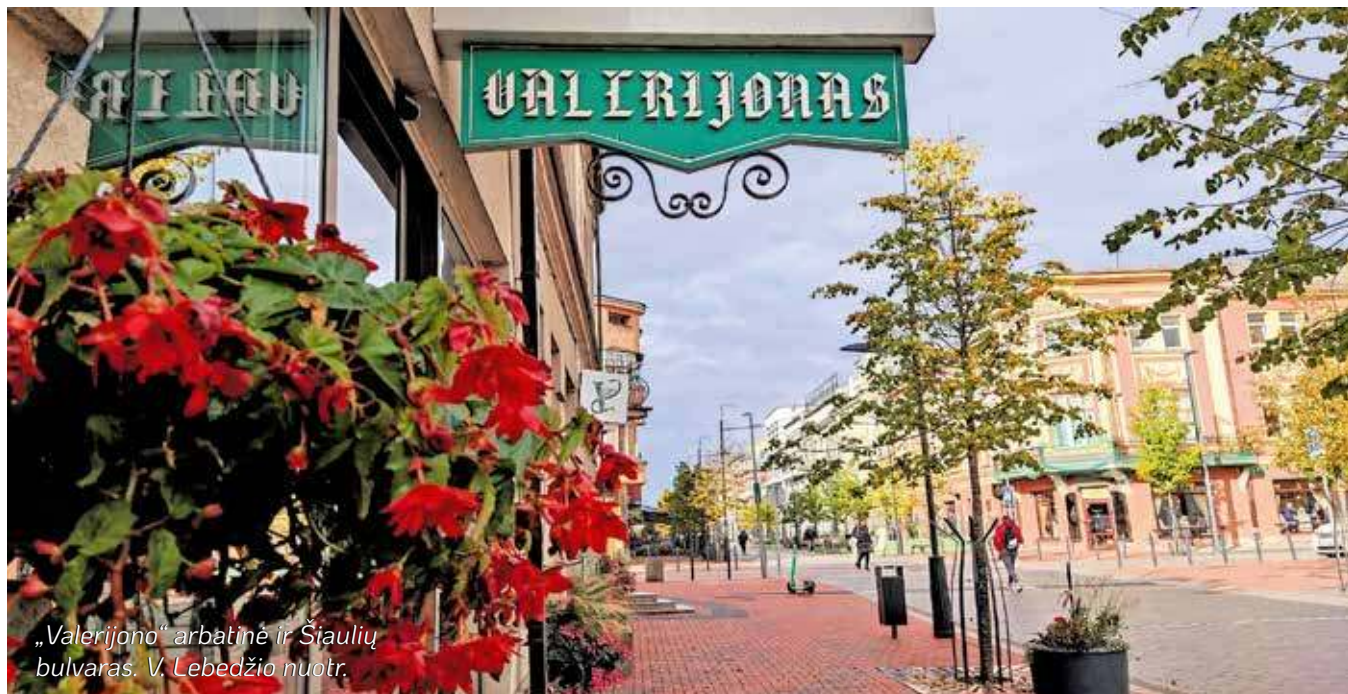
Norite savo poilsio plano? Visa informacija ir geriausi patarimai jūsų laukia **Molėtų turizmo ir verslo informacijos centre**.

Išjunkite telefonuose darbo pranešimus, palikite kaimynes ramybėje ir susitinkam prie ežero Molėtuose!





Į Šiaulius atvykite išalkę: Saulės miesto skoniai Jus užburs



„Valerijono“ arbatinė ir Šiaulių bulvaras. V. Lebedžio nuotr.

Šiaulius verta pažinti visais pojūčiais, šiandien siūlome – leiskitės į gardžią kelionę po patraukliausias Saulės miesto gastronomines vietas.

Šiaurės Lietuvoje įsikūrę Šiauliai garsėja šviesos užlietomis aikštėmis, muziejais, gyvybingu bulvaru ir netoliese stūkšančiu Kryžių kalnu. Tačiau už gerai pažįstamų miesto vaizdų slypi dar viena istorija – pasakojimas apie šokoladą, vaistažolių arbatas, duonos girą, istorinius alaus rūsius, žydų kulinarinę paveldą ir nedidelius verslus, vietos savitumą perteikiančius per skonių įvairovę.

Užsienio svečiams Šiauliai siūlo gaivią alternatyvą įprastiems kelionių po Baltijos šalį maršrutams. Kompaktišrame, pėsčiomis lengvai apeinamame ir svetingame mieste maistas – ne tik trumpa pertrauka tarp muziejų lankymo, bet ir svarbi miesto tapatybės dalis.

Kelionę kviečiame pradėti nuo „Rūtos“ – vieno mylimiausių vardų Lietuvos konditerijos pasaulyje. Jos istorija prasiėjo 1913 metais, kai mažame mediniame Šiaulių namelyje buvo pradėta gaminti karamelė. Praėjus daugiau nei šimtmečiui, „Rūta“ tapo vienu ilgiausiai veikiančių saldinių fabrikų Lietuvoje ir Europoje. Šiandien istoriniame fabrikos pastate įsikūręs „Rūtos“ šokolado muziejus. Čia lankytojai gali susipažinti su šokolado istorija, majų ir actekų tradicijomis, pirmaisiais Lietuvos šokolado fabrikais ir saldžiu pačios „Rūtos“ palikimu.

„Rūtoje“ lankytojas yra ne tik stebėtojas ar klausytojas, bet

ir aktyvus patirties dalyvis. Per edukacinius užsiėmimus svečiai trumpam tampa šokolado meistras: savo rankomis kuria saldumynus ir čia pat jų ragauja. Po šios saldžios patirties verta užsukti į tame pačiame pastate veikiančią „Rūtos“ kavinę – pasimėgauti išskirtiniais desertais, išgerti puodelį gardžios kavos, o saldinių krautuvėlėje išsirinkti lauktuvių.



Saldumynai iš „Valerijono“ arbatinės

Nuo šokolado kelias veda vaistažolių, tradicijų ir tylių at-
radimų link. Vilniaus gatvėje, seniausiame Lietuvos pėsčiųjų
bulvare, veikia istorinė „Valerijono“ vaistinė, duris atvėrusi
dar 1870 metais. Šiandien tai kur kas daugiau nei vaistinė
– čia įrengtas nedidelis muziejus, veikia arbatinė. Muziejuje
saugomi su vietos vaistininkystės istorija susiję eksponatai,
o edukaciniuose užsiėmimuose lankytojai supažindinami su
vaistažolėmis, tradicinėmis gydymo priemonėmis ir rankų
darbo kosmetika.

Arbatinėje sujungiama senoji išmintis ir šiuolaikinė svei-
katai palanki mityba. Čia galima paragauti kvapiųjų arbatų,
vegetariškų patiekalų, košių, pudingų, gilių kavos ir marci-
panų. „Valerijonas“ garsėja ir netikėtais skoniais: bulviniais
kukuliais su avinžirnių įdaru bei šaltibarščiais, gaminamais
su anakardžių riešutų gėrimu. Lietuvoje, kur šaltibarščiai ne-
atsiejami nuo vasaros, ši augalinė jų versija atrodo sykiu pa-
žįstama ir nauja.

Jokia kulinarinė kelionė po Šiaulius nebūtų išsami be
„Gubernijos“ – seniausios Lietuvos alaus daryklos. Jos išta-
kos siekia 1665 metus, kai čia virtas alus, kaip pasakojama
daryklos istorijoje, buvo tiekiamas net ant karališkojo stalo.
Senieji rūšiai, menantys Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės
laikus, yra vieni seniausių išlikusių statinių Šiaulių apylinkėse
ir paskelbti kultūros paveldo objektu.

Apsilankymas čia – tarsi galimybė paragauti paties laiko.
Svečiai gali nusileisti į istorinius rūsius, išgirsti aludarystės
pasakojimų ir sužinoti, kodėl vietos gyventojai didžiuojasi ne
tik alumi, bet ir gira. Gaivi, ne per saldi, gaminama iš speci-
aliai iškeptos duonos, ji saugo lietuviškos kasdienybės prisi-
minimų skonį.

Dar vienas svarbus šios kelionės skyrius atsiveria Chaimo
Frenkelio viloje – viename elegantiškiausių istorinių Šiaulių
pastatų. Su miesto žydų paveldu glaudžiai susijusioje viloje
rengiamos edukacinės programos, atskleidžiančios žydų vir-
tuvės tradicijas ir subtilybes. Čia maistas tampa būdu geriau
suprasti bendruomenę, atmintį ir daugiakultūrius sluoksnius,

suformavusius Šiaulių veidą. Toje pačioje istorinėje aplinkoje
lankytojų laukia rafinuota viešnage restorane „Bleu de Fren-
kel“, kuriame šiuolaikinė virtuvė susilieja su vienos įspūdin-
giausių miesto paveldo erdvių atmosfera.

Šiaulių skoniai neapsiriboja vien šiomis išskirtinėmis vie-
tomis. Miestas kviečia klajoti ir leisti apetitui pačiam pasi-
rinkti kryptį. Pėsčiųjų bulvare kasdienis kulinarinis gyveni-
mas skleidžiasi natūraliai: jaukios kavinės vilioja neskubriai
išgerti kavos, maži restoranai kviečia europietiškus pietus, o
valgiaraščiuose dera sotūs lietuviški ir žemaitiški patiekalai
bei šiuolaikinės virtuvės skoniai, keliaujantys nuo Viduržė-
mio jūros iki Azijos. Tai vieta, kurioje norisi stabtelėti dažnai
– deserto, šilto valgio po apsilankymo muziejuje ar ramaus
vakaro su draugais.

Šiaulių skonių žemėlapis driekiasi ir už bulvarų ribų. Prie
Talkšos ežero, pasivaikščiojus pakrante, aplankius garsiąją
Geležinę lapę ar tiesiog ramiai pasėdėjus žvelgiant į vandenį,
galima atsigaivinti gėrimu, lengvai užkasti ar pasilepinti kuo
nors saldžiu. Norintiems platesnių horizontų atsiveria Rėky-
vos ežeras – su grynu oru, vandens toliais, žuvies patieka-
lais, europietiškais valgiais, desertais ir gėrimais, patiekiamais
drauge su ežero, dangaus ir malonaus atotrūkio nuo kasdie-
nybės pojūčiu.

Šiauliai nesistengia mėgdžioti didžiųjų sostinių, miesto
žavesys slypi mažose nuoširdžiose detalėse: šokolade, vais-
tinės žolelių aromatuose, senuosiuose alaus rūsiuose, žydų
kulinariame pavelde ir nedideliuose versluose, dėl kurių
keliautojai čia pasilieka ilgiau, nei buvo planavę.

Atvykite išalkę: išsivežkite
neblėstantį Saulės
miesto skonį – tokį, kurio
neįmanoma pamiršti.

<https://www.visitsiauliai.lt>



Rėkyva. D. Dovydaičio nuotr.

Palangos balandininkas Reinoldas Liaudanskas: „Džiaugiuosi, kad įvairiose balandžių parodose Europoje galiu pristatyti mūsų Palangą“

Linas JEGELEVIČIUS

72 – jų Reinoldas Liaudanskas – Palangos balandininkų klubo ir Klaipėdos aukštakraidžių balandžių augintojų klubo pirmininkas – apie paukščius, savo didžiausią gyvenimo aistrą, gali pasakoti valandų valandas. Jis taip pat garėja unikaliu balandžių statulėlių rinkiniu. 2019 metais Lietuvos rekordų agentūra „Factum“ jį pripažino didžiausios šalyje balandžių statulėlių rinkinio savininku – tuomet ją sudarė 250 eksponatų. R.Liaudanskas pagal profesiją yra kraštovaizdžio specialistas, apie savo pomėgį papasakojo žurnalui **“Lietuvos pajūris”**.

– Kada įsimylėjote balandžius?

– Gamta domėjauisi nuo pat vaikystės. Manau, didelę įtaką tam padarė senelis, turėjęs ūkį Vidmantuose, netoli Palangos, kur leisdavau vasaros atostogas. Vaikystėje auginau ir triušius – tai buvo dar vienas populiarus sovietmečio vaikų pomėgis. Tačiau labiausiai mane žavėjo balandžiai. Tuo metu gyvenome Vytauto gatvėje. Name, kur gyvenau, buvo duonos parduotuvė, todėl aplink netrūko duonos trupinių balandžiams. Lesinau ir grožėjausi jais. Mūsų kaimynas buvo aistringas balandininkas. Pastebėjęs mano meilę šiems paukščiams, jis nusivežė mane į Klaipėdos balandžių turgų ir nupirko pirmąją balandžių porėlę. Netrukus kieme pasistačiau balandinę.

Šiuo metu laikau virš 70 balandžių. Mano balandinėje gyvena septynios balandžių veislės: Klaipėdos aukštakraidžiai balandžiai, iš-



vesti XIX amžiuje Mažojoje Lietuvoje (Rytų Prūsijoje), Liepojos baltuodegiai balandžiai, kuriems gresia išnykimas, Šiaulių baltasparniai balandžiai, sportiniai pašto balandžiai (dar vadinami pašto arba namo grįžtančiais balandžiais), Rytprūsių vartikliai, Dainavos spalvotagalviai

balandžiai, Rygos spalvotauodegiai balandžiai. Klaipėdos aukštaskraidžiai balandžiai visada buvo labia populiariaus pajūrio zonoje. Pasaulyje priskaičiuojama daugiau kaip tūkstantis balandžių veislių.

– Kas Jus labiausiai žavi balandžiuose?

– Man jie visada atrodė gražūs ir mieli. Tai ramūs, neagresyvūs paukščiai, dažniausiai gyvenantys poromis ir gebantys išlaikyti ilgalaikius santykius. Jie rūpinas vienas kitu, atsakingai augina jauniklius. Ne veltui Lietuvoje apie įsimylėjusią porą yra sakoma: „Gyvena kaip du balandėliai“. Žinoma, pasitaiko išimčių, tačiau dauguma balandžių yra ištikimi savo porai. Jauniklis išsiritą po 17 – 18 dienų, o dar po 25 – 28 dienų jau gali skraidyti. Vidutiniškai balandžiai gyvena apie 15 metų, tačiau seniausios žinomos balandis sulaukė net 22 metus.

Balandžiai nėra itin geri lizdų statytojai, todėl balandininkas jiems paruošia lizdą – taip pora greičiau ir lengviau gali auginti jauniklius. Įdomu tai, kad ką tik išsiritę balandžiukai nėra gražūs. Jei vienas poros paukštis nugaišta, likęs ilgai jo ilgisi, todėl šeimininkas stengiasi surasti jam kitą partnerį. Suradus naują porą, balandžiui prasideda naujas gyvenimo etapas. Jie labai panašūs į žmones – jei gyvena santarvėje, viskas gerai, o jei nerandi savo antros pusės, atrodo, kad gyvenime kažko trūksta.

Taip ir balandžiai. Jie atpažįsta savo šeimininką, leidžia prie jų prieiti, paglostyti, o svetimų žmonių nemėgsta – nuskrėnda.

– Ar tai brangus pomėgis?

– Išmaitinti balandžiams kiekvieną mėnesį reikia apie 40 kilogramų grūdų. Pavyzdžiui, dabar vienas 40 kilogramų miežių maišas kainuoja 20 eurų. Be to, perku įvairių papildų ir mineralų.

– Kuo šiandieniniai balandininkai skiriasi nuo 1980 –ųjų kartos?

– Pirmiausia – skaičiumi. Anksčiau jų buvo daugiau, dabar liko vienetai. Sovietmečiu balandinių buvo galima pamatyti daugelio žmonių kiemuose ir gyvenamųjų namų pašūrėse. Šiuo pomėgiu domėjosi ir jaunimas. Atvirai sakant, šiandien balandžių auginimas, kaip laisvalaikio užsiėmimas, nyksta. Liūdna, dabar Palangoje be manęs liko tik vienas balandininkas. Anksčiau mūsų buvo dešimt balandžių augintojų.

– Kaip dažnai sulaukiate prašymų atvežti balandžius į vestuves ar kitas šventes? Kadaise jaunikiai ir nuotakos beveik neįsivaizduodavo vestuvių be baltų balandžių.

– Tokioms progoms naudojami tik balti sportiniai balandžiai. Šiais laikais jaunavedžiai jų pageidauja rečiau. Tačiau kai sulaukiu tokio prašymo, mielai sutinku – tegul mano balandžiai pradžiugina vestuvių svečius ir simboliškai įprasmina jaunųjų ištikimybę vienas kitam. Juk balandis – taikos ir meilės simbolis. Jis ir taikos ambasadorius. Man gražu stebėti, kai pašto balandžiai skuba namo. Atlikę savo „pareigą“ grįžta greičiau negu aš pats (*šypsosi*).

Prieš paduodamas balandžius jaunavedžiams, visada paaiškinu, kaip juos taisyklingai laikyti. Svarbiausia – paukščio nesuspausti per stipriai. Kitaip jis gali netekti plunksnų ar labai išsigąsti. Beje, dažniausiai balandžių labiau išsigąsta nuotaka, o ne jaunikis (*juokiasi*).

– Esate sukaupęs ir rekordinę balandžių statulėlių rinkinį. Papasakokite apie jį.



– Taip, šiuo metu joje yra virš 700 eksponatų iš daugiau nei 30 pasaulio šalių. Nuolat ieškau naujų – dažniausiai nedidelių stiklinių ar porcelianinių balandžių figūrėlių. Seniausias eksponatas atkeliavo iš Jungtinių Amerikos Valstijų ir datuojamas 1896 metais. Mažiausias – itališkas balandėlis, sveriantis vos 2 gramus, o didžiausias – daugiau nei 2 kilogramus, atkeliavęs iš Vokietijos.

Idėją kolekcionuoti apie balandžius man pasiūlė žinomas Palangos menininkas ir poetas Vytautas Kusas, išgarsėjęs suvenyrinių šunų muziejumi Baltijos šalyse. Esu dėkingas Palangos viešbučiui „Baltic Inn“, kuris sutiko savo patalpose eksponuoti apie 170 statulėlių iš mano kolekcijos. Be statulėlių, kolekcionuoju balandžių tematika dekoruotas monetas, pašto ženklus, popierinius pinigų banknotus, paveikslus ir kt. Mano namai iš esmės jau dabar yra virtę „muziejumi“. (*Juokiasi.*)

Kiek žinau, daugiau tokio balandžių statulėlių rinkinio Lietuvoje nėra. Didžiulį įspūdį man paliko balandžių muziejus Niurnberge (Vokietijoje). Toks muziejus Europoje yra vienintelis. Keturių aukštų pastate visi eksponatai vienaip ar kitaip yra susiję su balandžiais. Įspūdingas vaizdas!

Balandžių skulptūrėlių muziejaus įkūrimas Palangoje yra didžiausia mano svajonė. Džiaugiuosi galėdamas įvairiose tarptautinėse balandžių parodose – nuo Prancūzijos iki Danijos, Vokietijos ir Lenkijos – pristatyti ne tik Palangą, bet ir visą Lietuvos pajūrį.

– Manau, kad geras balandininkas pirmiausia turi būti geras žmogus?

– (*Juokiasi*) Tiesa! Pastebėjau, kad visi balandininkai, su kuriais teko ir tenka bendrauti yra nuoširdūs, kuklūs, sąžiningi bei mylintys gyvąją gamtą. Tikiuosi, kad žmonės taip kalba ir apie mane. (*Juokiasi*)

„Ukrainietiškos virtuvės“ širdis – ne virtuvėje, o 85-erių močiutės Birutės ištvermėje ir meilėje

Linas JEGELEVIČIUS

Kai Palangos restorano „Ukrainietiška virtuvė“ laimingi svečiai dėkoja padavėjoms už skanų maistą, senieji klientai beveik visada pasiteirauja apie vieną garbaus amžiaus palangiškę – 85-erių ponią Birutę Mariją Tammertienę, restorano savininko Dominyko Karpovič močiutę.



Ne visi žino, kad sėkmingo, daugelio lankytojų meilę pelniusio restorano sėkmės šaknys siekia kur kas giliau.

„Lietuvai atgavus nepriklausomybę ir mano tėvams Palangoje atgavus sovietų nusavintus tėvų namus, mūsų Birutė prižiūrėjo ir organizavo mūsų privačių restoranėlių veiklą – mini kavinukėje „Coliukė“, vėliau viloje „Žvaigždė“, „Ukrainietiškoje virtuvėje“ – mūsų šeimos kavinėje“, – *„Lietuvos pajūriui“* pasakojo D. Karpovič.

Gimusi prieš pat Antrąjį pasaulinį karą – 1941-ųjų liepos 14-ąją Judrėnų kaime, Klaipėdos rajone, B. M. Tammertienė gyvenime patyrė daug kančios – ji yra tremtinio dukra, anksti netekusi mamos, į Palangą grįžusi, kai jos tėvas sugrįžo iš lagerio.

Baigė Palangoje vakarinę mokyklą ir ištekojo. Augino vaikus, puikiai mezgė.

Paklausta, ką ryškiausiai atsimena iš savo vaikystės Palangoje, ponija Birutė juokiasi: „Prisimenu nepaprastai skanią manų košę, kurią valgydavau vaikų darželyje – pastate Vytauto gatvėje prie parko.

Vėliau darželis tapo Švietimo skyriumi, o dar vėliau – svečių namais.“

„Dar prisimenu, kaip mano pusseserė, tėvo brolio dukra, su manimi, maža mergaite, nepasidalijo savo gimtadienio tortu. Iki šiol laikau pyktį...“ – juokavo senjorė.

Vaikų šventės paprastai vyko jų namuose Vytauto gatvėje, dėdės pastatytame name, kuriame veikė pirmasis Palangos kino teatras, taip pat atidarytas dėdės Kazimiero. Vėliau tame pačiame name jau suaugusi Birutė dirbo buhalterė Palangos kultūros ir poilsio parko administracijoje.

„Tame pačiame pastate, dėdės miegamajame, buvo įrengtas *zaksas*, kuriame susituokė abu mano vaikai. Dabar, deja, ten veikia kazino. Manau, dėdė grabe apsiverstų tai sužinojęs... Palangoje visada keitėsi ir keičiasi pastatų paskirtis. Man visada keista prisiminti visus be galo skirtingus gyvenimo etapus tose pačiose sienose“, – pasakojo ponija Birutė.

Dabar Palanga pilna kavinių, barų ir klubų, o sovietmečiu, apie 6-ąjį dešimtmetį, anot Birutės, Palangoje veikė tik

kelios valgyklos ir pieno kavinės.

„Kulinarijoj (*šalia dabartinės „Café Mañana“*) būdavo skaniausia kava su kondensuotu pienu... Jau daug vėliau, kai auginau vaikus, atsirado ir „Gilė“, kuri buvo laikoma pirmąją vakarietiška kavine“, – prisiminė palangiškė.

„Patekti į restoraną „Jūra“ buvo sėkmė ir laimė – jis buvo nuolat pilnas, o vėliau sudegė. Valgydavom pigiausią patiekalą – didelę ungurio porciją... Grodavo gyva muzika, šokdavom. Tiesa, pasiūkti galėdavome ir parke – salelėje tarp dviejų baltų tiltukų. Ten vakarais grodavo orkestras, šokdavom susikibę, dainuodavom. Būdavo dar tokia *ploščiatkė* už „Gintaro“. Bet viskas vykdavo kultūringai – jokių *laižiakų* ar nieko panašaus. Šokiai pasibaigdavo prieš dvyliką – tais laikais nenaktinėdavome.“

Jaunystėje ji mėgo skanų, sotų maistą. Pati gardžiai gamino tradicinius lietuviškus patiekalus – keptas bulves, grybus, kotletus, mišraines.

„Kai jau buvau vienuoliktokė, ir vėliau, dažnai su draugėmis eidavau šokti su gražiais karininkais iš divizijos. Pamos į Palangą dėl jų važiuodavo iš Kretingos, Klaipėdos, net Minsko“, – šypsojosi prisiminusi.

Patyrusi nelengvą vaikystę, dirbti pradėjo dar besimokydama Palangos vidurinėje mokykloje.

„Būdama penkiolikos dirbau pieno kavinėje prie parko, kur dabar yra „Gabija“. Gaudavau vos 300 rublių. Buvo 1957 metai. Bet gaudavau visko – visada prisikraudavau la-gaminėlių sūrių, mėsyčių ir per langelį pamesdavau broliui... Tai visai gerai būdavo ten dirbti. Buvo ir karuselės, apžvalgos ratas – graži vieta“, – pasakojo B. M. Tammertienė.

O kai vasarą nedirbdavo, skubėdavo su draugėmis prie jūros.

„Nuo ryto iki vakaro prabūdavom pliažė. Žmonių bū-

davo daug kaip ir dabar, bet pajūris buvo kitoks. Daugiau smėlio, platesnės kopos, mažiau augalijos. Ir jokių barų – gerdavom tik kefyro *bonkes*“, – pasakojo.

O kokie pokyčiai Palangoje per pusšimtį metų jai labiausiai įstrigo?

„Palanga išaugo nuo dvylikos tūkstančių gyventojų iki beveik dvidešimties. Anksčiau gi nebuvo jokių *BAMų* ar Vanagupės rajonų, nebuvo kempingo... Palanga baigdavosi ties kapinėmis. Gyventojų buvo tiek nedaug, kad kam nors mirus juos šarvodavo kino salėje, o tada karstas būdavo lėtai pravežamas visa Vytauto gatve. Visi palangiškiai sustodavo ir pagarbiai nusiimdavo kepures. Šiaip Palanga buvo ramus miestelis. Net vandentiekio nebūdavo – eidavome praustis į bendrą pirtį. Dabar Palanga – didelis miestas“, – sako ponė Birutė.

Užauginusi du vaikus – dukra gyvena Lietuvoje, o sūnus Amerikoje, sulaukusi trijų anūkų ir vienos proanūkės, ji yra kasdieninė „Ukrainietiškos virtuvės“ viešnia.

„Vienas mėgstamiausių mūsų močiutės veiklos momentų – džiaugtis klientų tiesioginiais – ne per socialinę mediją – atsiliepimais apie tai, kaip „skaniai žmonės pavalgė būtent čia“, – pastebi D. Karpovič.

Iš ukrainietiškų patiekalų ji itin mėgsta potapcus su baklažanų užtepu bei tik jai gaminamą „lapynę“.

„Sulaukusi garbaus amžiaus, dabar ji prižiūri, kad vyksmas nei mūsų veikloje, nei visame „Vilos“ (*kaip itališkų restoranėlių tradicijoje, senjorė gyvena legendinės Palangos kavinės „Vila“ pastate– LP*) gyvenime nesustotų. Pamoko jaunesnius gyvenimo tvarkos. Nuolat domisi politiniais procesais ir pasaulio įvykiais“, – Dominykas Karpovič didžiuojasi savo močiute, kuri jam yra ištvermės, tikrumo ir užuovėjos simbolis.



Su dukra Anželika

Palangos

Kultūrinis kodas: *kaip kurortas formuoja mūsų meninį skonį*

Tradicinis poilsis pajūryje jau seniai peržengė tik jūros ir smėlio ribas.

Šiandieninė Palanga tampa unikalia kultūros laboratorija, kurioje atostogų ramybė susitinka su įvairių žanrų ir stilių menu. Atostogų atmosfera išlaisvina mūsų smalsumą ir būtent čia, mes galime transformotis į kultūros ir meno vertintoją, parvežantį naujus kultūrinius įpročius į savo bendruomenę ir namus.



*M. K. Čiurlionio muzikos festivalis kurhauze.
Kristinos Ivanauskaitės–Čiurilienės nuotr.*

Nauji atostogų potyriai ir emocinis atvirumas

Kurortas tradiciškai suvokiamas kaip poilsio, gamtos terapijos ir pabėgimo nuo kasdienybės erdvė. Vis dėlto šiuolaikinė Palanga įrodo, kad didžiausias Lietuvos kurortas kartu yra ir intensyvi kultūrinė laboratorija, kurioje vienas pagrindinių veikėjų yra Palangos kultūros centras. Istoriniame Kurhauze įsikūrusi įstaiga ne tik užpildo poilsiautojų laisvalaikį, bet ir atlieka svarbią misiją – kryptingai formuoja, keičia bei gilina žiūrovų estetinį skonį.

Palangoje ir Šventojoje vykstantys renginiai auditoriją pasiekia ypatingoje būsenoje. Kasdienėje aplinkoje žmogaus kultūrinį pasirinkimą dažnai riboja laiko stoka ir įpročiai. Čia pajūryje šie barjerai gerokai susilpnėja – atsiranda daugiau spontaniškumo, smalsumo. Kurorto svečias, pasimėgavęs jūros terapija ir subalansavęs gastronomicinius potyrius,

natūraliai ieško galimybės tapti kultūrinio vyksmo dalimi. Vienam tai tampa pirmuoju kamerinės muzikos koncertu, kitam – pažintimi su gatvės teatru ar visiškai nauju meno žanru. Tokie netikėti atradimai dažnai tampa įkvėpimu ir pradžia naujam kultūriniam įpročiui, kuris tęsiasi jau grįžus namo.

Nuo pramogos iki profesionaliojo meno

Palangos kultūros centro veikla per pastaruosius metus išgyveno reikšmingą transformaciją. Ilgą laiką kurorte dominavusį populiariosios muzikos bumą pamažu išstumia profesionalaus meno poreikis. Šį pokytį tiesiogiai diktuoja ir Palangos kultūros centro formuojamas turinys, išnaujojant miesto istorines bei modernias erdves – Palangos kurhauzą ir netradicines erdves Šventojoje.

Palangos kurhauzas ir Šventoji reprezentuoja dvi visiškai skirtingas, tačiau viena kitą papildančias kultūros kryptis.



Palangos kultūros centro kolektyvas. Aldo Kazlausko nuotr.

Jei kurhauzas atstovauja galias istorines šaknis turinčiam profesionaliajam menui, tai Šventoji formuoja meninį skonį per gyvą etninę kultūrą, laisvą gatvės teatrą ir vizualųjį kiną po atviru dangumi.

Palangos kurhauzas tapo profesionalaus meno kultūros židiniu, pritraukiančiu intelektualiosios kultūros mylėtojus, taip pat atviru bei prieina-

mu kiekvienam poilsiautojui. Čia vyksta prestižiniai renginiai – tarptautinis M. K. Čiurlionio muzikos festivalis, koncertų ciklas „Muzikos vakarai kurhauze“, menų festivalis vaikams „Kurhauzo nyktukas“, „Grubiojo“ teatro spektakliai ir kt.

Kultūriškai atgimstančioje Šventojoje savo auditoriją atrado tarptautinis Gatvės teatrų festivalis, Lietuviškų filmų vasara, Joninių ir Jūros žvejo šventės, festivalis „Vėl kartu“ ir kt.

Kultūriniai atostogų atradimai

Atostogų ir kultūrinių įvykių jungtis pasižymi specifine atmosfera, kurioje grįžtamasis ryšys vyksta kur kas atviriau, laisviau ir intensyviau. Kurorto fenomenas unikalus tuo, kad į vieną geografinį tašką suvažiuoja žmonės iš pačių įvairiausių Lietuvos regionų ir užsienio. Čia kultūra tampa ne tik reginiu, bet ir bendru patyrimu – žmonės dalijasi įspūdžiais, diskutuoja, rekomenduoja vieni kitiems renginius ir taip natūraliai įsitraukia į kultūrinį gyvenimą. Būtent tokioje aplinkoje gimsta kultūrinis smalsumas, kuris neišnyksta kartu su atostogomis. Sugrįžę namo žmonės dažniau renkasi koncertus, spektaklius, parodas ar kitus kultūrinius renginius, o vienas netikėtai pajūryje atrastas vakaras neretai tampa ilgalaikio santykio su menu pradžia. Todėl Palanga vasarą yra daugiau nei poilsio kurortas – tai vieta, kur gimsta nauji kultūros žiūrovai ir iš kurios kultūrinės patirtys pasklinda po visą Lietuvą.

Vita Petrauskienė Palangos kultūros centro direktorė



Gatvės teatrų festivalis Šventojoje. Radvilės Kucevičiūtės nuotr.



Joninės Šventojoje. Kamilės Auks nuotr.



Goda Giedraitytė – apie KVMT planus: nuo karalienės Luizės jubiliejaus iki operos apie vilko vaikus

Klaipėdos valstybinis muzikinis teatras, gegužę pakvietęs į paskutinę šio sezono premjerą – miuziklą *Mamma Mia!*, žengia į vasarą, besirengdamas tarptautiniam Klaipėdos festivaliui ir jau kreipdamas mintis naujo, 40-ojo, sezono link. Apie artimiausius teatro planus kalbamės su KVMT vadove Goda Giedraityte.

Klaipėdos festivalis šią vasarą vyks jau šeštąjį kartą. Kokia šių metų festivalio idėja ir programa?

Šiais metais Klaipėda mini gana reikšmingą mūsų krašto datą – karalienės Luizės 250 metų jubiliejų. Kaip žinia, 1807–1808 m. Klaipėda buvo tapusi Prūsijos karalių rezidencija, čia su savo dvaru gyveno karalienė Luizė ir karalius Frydrichas Vilhelmas III. Lietuvos mastu šis faktas galbūt nėra ypatingai reikšmingas, bet mūsų krašto istorijoje karalienė Luizė yra svarbi asmenybė, daug nuveikusi Klaipėdos miestui: globojo mokyklas, rūpinosi miestiečių ugdymu, ne-

turtingais vaikais.

Su festivalio komanda pabandėme išsiaiškinti, kokios muzikos ji galėjo klausytis, kuo domėtis. Atradome istorinių žinių, kurios galbūt labiau pagrįstos legendiniais motyvais, bet yra inspiruojančios, kad karalienei Luizei teko klausytis Josepho Haydno oratorijos *Pasaulio sutvėrimas* – kūrinys jai palikęs didžiulį įspūdį. Egzistuoja legenda, kad po oratorijos atlikimo karalienė kompozitoriui padovanojo savo žiedą, o jis jai įteikė perrištą kūrinių klavyrą. Šis pasakojimas mus paskatino Klaipėdos festivalio atidarymui rinktis Haydno *Pasaulio*

sutvėrimą. Kūrinį atliksime teatre – didžiojoje salėje *Jūra*, nes norime jį ir įvaizdinti: pasaulio sutvėrimas – vaizduotę atverianti tema. Pakvietėme padirbėti video ir šviesų dailininkus. Bus dainuojama originalo, vokiečių, kalba, o kadangi esame įsipareigoję mūsų krašto ir geopolitinės situacijos kontekste turėti kūrinį, mezgančių dialogą su Vokietijos kultūra, svarstome palikti *Pasaulio sutvėrimą* teatro repertuare.

Haydno oratoriją Klaipėdos festivalyje pristatysime rugpjūčio 13 ir 14 d., o rugpjūčio 21 ir 22 d. esame suplanavę *Sokio diptiko* premjerą. Bendradarbiaujame su choreografu Marceliu Leemanu iš Šveicarijos ir lietuvių choreografe Agnija Šeiko; norime pristatyti ir moterų menininkių kūrybą. Leemano *Decrescendo* ir Šeiko *Borrowed Landscapes* pastatymo darbai prasišs jau gegužę–birželį.

Rugpjūčio 29 d. pernai pradėtą festivalio svečio poziciją užpildys Prancūzijos nacionalinis jaunimo simfoninis orkestras. Dabartinė jo dirigentė yra Kristina Poska iš Estijos, tad tai bus ir tam tikras sąlytis su Baltijos šalių kultūra. Orkestras atvyksta su visu savo instrumentarijumi, scenoje išvysime virš šimto jaunų žmonių! Skambės patraukli, spalvinga programa – Maurice'o Ravelio *Bolero* ir Siuita iš baleto *Dafnis ir Chlojė* – bei Richardo Strausso simfoninė poema *Taip kalbėjo Zaratustra*. Mums yra aktualu šiuo koncertu sudominti ir Klaipėdos meno mokyklas, kad moksleiviai ir studentai savo akimis pamatytų, jog ir jauni žmonės gali groti dideliuose orkestruose. Šis pavyzdys jiems galėtų tapti tam tikra motyvacija pradėti savo kūrybinį kelią. Su Klaipėdos Stasio Šimkaus konservatorija tariamės dėl galimybės surengti bendrus mūsų ir prancūzų jaunųjų muzikų susitikimus, skirtus pabendrauti: galbūt tai taip pat turėtų paskatinamąjį efektą, parodant, kaip nuostabu yra jauniems žmonėms būti kūrybinių komandų dalimi.

Pabaigsime Klaipėdos festivalį rugsėjo 5 d., tęsdami mūsų pernai pradėtą nemokamų renginių bendruomenei tradiciją ir primindami šių metų pagrindinį leitmotyvą – karalienės Luizės jubiliejų. Ji didelį dėmesį skyrė švietimui, tad užmezgėme bendradarbiavimą su Klaipėdos universitetu ir pasirinkome nuostabią miesto erdvę – KU Socialinių ir humanitarinių mokslų (anksčiau – Pedagoginio) fakulteto kiemą prie stoties. Nuostabūs yra tiek istorinis pastatas, tiek jo vidinis kiemas – su senu sodu, į kurį kol kas nelabai kas užsuka. Koncerto datą taikome prie mokslo metų pradžios šventės, kad ir universiteto bendruomenė, kuri labai maloniai mus priima, galėtų prisijungti ir dalyvauti. Nuskambės Karlo Jenkinso kūrinys *Symphonic Adiemus*, kurį atliks Tomo Ambrozaičio diriguojamas KVMT simfoninis orkestras ir net keturi chorai iš Klaipėdos, Kretingos ir Palangos: *Aukuras*, *Cantare*, *Kristalė* ir Palangos kamerinis choras.

Festivalio koncertinę programą lydės edukaciniai renginiai: ekskursijos, pokalbiai ir kitos veiklos.

Su Klaipėdos festivaliu įžengsite į rudenį – rugsėjo 5 d. nuskambės paskutinis koncertas, o jau rugsėjo 11 d. teatras pradės naują, 40-ąją, sezoną. Spalį numatyta Georgo Friedricho Händelio operos *Julijus Cezaris* premjera. Kuo dar stebins jubiliejinis sezonas?

40-ąją sezoną norisi įprasminginti, visų pirma, pagerbiant mūsų teatro žmones. O iš repertuarinės veiklos pagrindinis sezono įvykis, be abejo, yra Georgo Friedricho Händelio *Julijus Cezaris*. Labai laukiame šios baroko operos, jaučiame susidomėjimą iš auditorijos. Iki premjeros, rugsėjo mėnesį, norėtume

pakviesti publiką į edukacinį pokalbių ciklą, kuriame ji būtų supažindinama su baroko atlikimo specifika, kuo jis skiriasi nuo klasikinio atlikimo, kuo įdomi yra baroko muzika, instrumentai, dainavimas ir pan.

Iš kitų svarbesnių akcentų paminėčiau rugsėjo 22-ąją – mūsų korifėjaus Mikalojaus Konstantino Čiurlionio gimtadienį, kurį Lietuvoje dabar jau minime kaip Kultūros dieną. Esame sutarę su *Operomanija* atvežti į Klaipėdą įsivaizduojamą M. K. Čiurlionio operą *Jūratė*. Kūrinys bus adaptuotas mūsų teatrui: jo premjera Vilniaus senajame teatre buvo orientuota į kiek mažesnę instrumentininkų ir choro sudėtį. Šiuo metu operos kompozitoriai dirba, pritaikant kūrinį mūsų teatro simfoninio orkestro ir choro pajėgumams; solistai ir aktoriai bus tie patys, kurie dalyvavo ir Vilniaus pastatyme. *Jūratė* padės supažindinti mūsų auditoriją su šiuolaikiškesniais meniniais sprendiniais, naujosios operos raiška: nors muzika yra sukurta M. K. Čiurlionio kūriniais pagrindu, vizualinis ir režisūrinis sprendimas yra naujoviškas. Bendradarbiavimas su *Operomanija* mums leidžia savo auditoriją po truputį pratinti prie modernių veikalų. Apskritai opera *Jūratė* dėl savo tematinės labai tinka paminėti M. K. Čiurlionio gimtadienį būtent Klaipėdoje, negana to – ji bus rodoma salėje *Jūra*. O ir dalis kūrybinės komandos yra iš mūsų krašto – solistė Lauryna Bendžiūnaitė, režisierė Gintarė Radvilavičiūtė. Sakysčiau, kad tai gana klaipėdietiškas kūrinys.

Tarptautinės muzikos dienos proga, tik šįkart ne spalio 1-ąją (nes ruošimės *Julijaus Cezario* premjerai), o spalio 15-ąją, pakviesime į tradicinį KVMT simfoninio orkestro koncertą, skirtą Klaipėdos kompozitorių kūrybai: atliksime Alvido Remesos simfoniją. Taip pat turėsime keletą naujų kamerinių projektų, vienas iš jų – kamerinė opera *Smėlio čakona*, kurios premjera numatyta lapkričio mėnesį.

Lapkritį pristatysime ir vienos įdomesnių pastarųjų metų choreografių, menininkės Annabelle Lopez Ochoa (Kolumbija, Belgija) kūrinį *Mammatus*. Jis bus integruotas į triptiką kartu su kitais mūsų dviem pastatymais, bet būtent Ochoa dalis bus premjerinė. *Mammatus* buvo sukurtas *Joffrey Ballet* kompanijai Jungtinėse Amerikos Valstijose. Choreografe mielai sutiko atvykti į Klaipėdą ir pastatyti šią kompoziciją mūsų baleto trupei.

Greta naujienų rodysime visą turtingą teatro repertuarą. Rugsėji ir gruodį bus du *Mamma Mia!* spektaklių blokai, greta kitų pastatymų, atliksime Philipo Glasso operą *Kelionė*, Johanno Strausso II operetę *Tūkstantis ir viena naktis*, Jerry Bocko miuziklą *Smuikininkas ant stogo*. Jis rodomas jau dvidešimt penkeri metai, bet susidomėjimas neblėsta: jaučiame žydų bendruomenės dėmesį – LRT televizijos laida *Menora* buvo atvykusi daryti reportažo. Regis, kūrinys vėl įgauna antrą kvėpavimą.

Paraleliai ruošiamo projektą 2027 metams. Tai kamerinė opera *Vilko vaikai*. Šiuo metu dirbama ties libretu, bendradarbiaujame su dramaturge Gabriele Labanauskaite ir režisierė Greta Štiormer. *Vilko vaikų* tema yra labai aktuali mūsų kraštui, be to, orientuojamės į Lietuvos kultūros sezoną Vokietijoje. Kūrinys bus parengtas ir vokiečių kalba, tad tikimės, kad jis galėtų sudominti ir Vokietijos žiūrovus, atverdamas prisiminimų lauką, žadindamas tam tikrus sentimentus.

Beata Baublinskienė. Žurnalas „Ant bangos“
Donato Bielkausko nuotraukoje: Goda Giedraitytė



VI TARPTAUTINIS KLAIPĖDOS FESTIVALIS

SKIRTAS KARALIENĖS LUIZĖS 250 METŲ JUBILIEJUI

Josefas Haydnas

PASAULIO SUTVĖRIMAS

ORATORIJA

2026 08 13/14

ŠOKIO SPEKTAKLIŲ DIPTIKAS

PREMJERA

2026 08 21/22

PRANCŪZIJOS NACIONALINIO JAUNIMO SIMFONINIO ORKESTRO

KONCERTAS

2026 08 29

Karlas Jenkinsas

SYMPHONIC ADIEMUS

KONCERTAS

2026 09 05





www.palangosks.lt



Renginiai,

DĖL KURIŲ VERTA ATVYKTI!

Palangos senoji gimnazija: nuo Prezidento Antano Smetonos iki rašytojos Ievos Marijos Sokolovaitės ir japonologo Andriaus Kleivos

Linas JEGELEVIČIUS

Grafo Juozapo Tiškevičiaus įsteigtoje Palangos progimnazijoje, dabar – Palangos senojoje gimnazijoje, mokėsi daugybė visai šaliai iškilių žmonių – nuo 1918 metų Lietuvos Nepriklausomybės Akto signataro, Prezidento Antano Smetonos iki šių dienų kūrėjų ir visuomenėje įvairiose srityse žinomų žmonių. Jų keliu žengia ir šiuolaikinės kartos kūrėjai – rašytoja, biologė ir ekologė Ieva Marija Sokolovaitė bei rašytojas, žurnalistas ir Japonijos kultūros tyrinėtojas Andrius Kleiva. Su jais „**Lietuvos pajūris**“ pasikalbėjo.



Ieva Marija Sokolovaitė (Jono Petronio nuotr.)

– Ar būtumėte kitoks žmogus, jeigu būtumėte gyvenęs ne Palangoje ir nesimokęs Palangos senojoje gimnazijoje?

Ieva Marija: Būčiau kitoks žmogus net jei prieš penkiolika metų eilinį trečiadienį būčiau nusprendusi apsivilkti kitokios spalvos megztinį, pasukti namo kitu keliu, ištarti kitaip suformuluotą sakinį, nei iš tiesų ištariau, išgirsti kitą dainą, perskaityti kitą knygą...

Palanga – ypatinga vieta augti jau vien dėl to, kad suteikia ypač daug galimybių nuobodžiauti, o tai kritiškai svarbu vystantis kūrybiškumui. Be to, tai cikliškas, ritmiškas miestas, kasmet sezonams keičiantis pilnėjantis ir vėl tuštėjantis, todėl niekad neleidžiantis užsimiršti apie grįžtamumą, apie kūrimą kaip perkūrimą – tiek gamtinį, tiek kultūrinį. Galbūt visos šios vaikystės miesto ypatybės, susidėjusios draugėn, ir už-

augino mane tokiu žmogumi, kuriam gyvybiškai reikia kurti, kuris nuolat ieško naujų bei senų išraiškos formų, cikliška migruoja po įvairias disciplinas ir paniškai bijo ofisinio darbo nuo 8 ryto iki 5 vakaro.

Andrius: Priklausymas Palangos bei Palangos senosios gimnazijos bendruomenėms manyje pažadino nenumaldomą norą žinoti. Ramioje aplinkoje, kur nėra nereikalingo triukšmo, visada jautiesi pajėgus atsiverti ir priimti daugiau.

– Ar yra kokių nors vertybių ar įgūdžių, kuriuos, Jūsų nuomone, atsinešėte būtent iš Gimnazijos ir kurie padėjo Jūsų gyvenimo ar profesiniame kelyje?

Ieva Marija: Galbūt viena iš tokių vertybių būtų įprotis nesikliauti vien vardo, kilmės, dydžio ar žinomumo orientyrais sprendžiant apie daikto, žmogaus ar reiškinio kokybę. Didelių, garsių mokyklų mokiniams tarsi automatiškai keliama didesni lūkesčiai, ir tikrai neretai jie juos pateisina. Tuo tarpu mokantis nedidelėje, bet stiprioje mokykloje itin išryškėja principas „ne ūgis, bet smūgis“. Negalint pasigirti labai jau įspūdingu „ūgiu“, visos pastangos savaime pakrypsta į „smūgį“. O šis principas, mano manymu, – vienas svarbiausių, kuriuos turi įsisąmoninti brandus individas. Nepasitikėti vien „prekiniu ženklu“, žvelgti giliau, nusistatyti autentiškus kokybės kriterijus.

Andrius: Netikėti kitų abejonėmis ir tiesiog imti veikti. Draugiška ir palaikanti gimnazijos aplinka visada rodė, kad nereikia bijoti imtis nuotykių, net jei darbą tenka pradėti nuo visiško nulio.

– Koks yra vienas ryškiausių prisiminimų iš mokyklos laikų, kurį iki šiol prisimenate su šypsena?

Ieva Marija: Jų tiek daug, kad vieno net neišsirenku! Labai įsimintinas reginys – kasmetinis kalėdinis karnavalas. Beveik visuomet pasirodymų popuri laimėdavo abiturientai, bet vis tiek visos komandos ruošdavosi taip, lyg lauktų pasirodymas ne mokyklos scenoje, bet mažų mažiausiai valstybinėje televizijoje ar tarptautinėje kino studijoje. Repetuodavome šokius, kol visai nebepaeidavome, iki išnaktų siūdavomės kostiumus, klaikiai susipykdavome dėl choreografijos ar muzikinio takelio. Kas nors būtinai viską mesdavo, prisiekdavo daugiau niekada gyvenime nieko nebedaryti su tokia idiotų gauja, trenkdavo durimis ir išbildėdavo. Tačiau paskutinę minutę grįždavo, galiausiai viską išspręsdavome ir žengdavome į sceną vieningi, virpėdami pakiliu jauduliu...

Andrius: Sunku užmiršti, kaip su bičiuliais nusprendėme suorganizuoti projektą „Ateities generatorius“ ir į mokyklą pakvietėme žymius, daug įvairios patirties karjere ir gyvenime sukaupusius žmones pasidalyti savo mintimis per visą dieną vykusias pamokas. Esu iki šiol dėkingas mokyklos administracijai, kad turėjo drąsos patikėti tokia idėja ir leido mums, moksleiviams, ją įgyvendinti. Nežinau, ar man pačiam būtų užtekę tokios drąsos!

– Kokius atsiliepimus apie Palangos senąją gimnaziją šiandien girdite iš kitų žmonių?

Ieva Marija: Tik geriausius. Vis pasiekia žinios apie Gimnazijos mušamus, sumušamus, visiškai nokautuojamus rekordus mokinių pasiekimų bei mokytojų kompetencijos srityse. Vis tenka pastebėti Palangos senosios gimnazijos vardą šalia

pačių įvairiausių olimpiadų ir konkursų nugalėtojų pavardžių.

Andrius: Naujienos iš Palangos senosios gimnazijos visada primena, kiek ambicijų ir ryžto turi jos nuostabi bendruomenė. Žinoma, smagu girdėti apie tarptautinius ir nacionalinius pasiekimus, bet tiek pat gera žinoti, kad pati mokymosi aplinka ir toliau išlaiko pačius aukščiausius standartus.

– Ką palinkėtumėte šiandienos Palangos senosios gimnazijos mokiniams? Gimnazijai?

Ieva Marija: Pabūti. Skirti sau laiko užsiimti niekniekais. Žaisti. Rengti mokyklinius karnavalus taip, lyg jų pasirodymai būtų skirti Olimpinių žaidynių atidarymui. Kuo rimčiausiai žvelgti į nuobodžiavimą ir nė nesvarsčius leisti į keistus, neperspektyvius, nepopuliarius sumanymus, jei tik jie verčia širdį spurdėti.

O gimnazijai linkiu išlikti unikalių derinių meistre – pernelyg netempti savęs į ūgį, bet ir toliau stebinti smūgiais. Nokautuoti laimėjimais, medaliais, buvusių ir esamų mokinių pasiekimais, pedagogų kompetencija ir infrastruktūros kokybe. Priimti besikaupiančius metus taip, kaip juos priima vlynas ar iš tiesų gražios moterys – bręstant, sodrėjant, grynėjant ir virstant tik vis labiau savimi.

Andrius: Linkiu nežinoti. Blogiausia, kai atrodo, kad viską žinai, viską supranti. Tuomet užveri ir protą, ir širdį gausybei nuotykių ir žinių, daugybei naujų pažinčių ir atradimų, kurie šiame pasaulyje dar tik laukia. Žinoti, kad nežinai, nuolat mėginti suprasti – vienas svarbiausių dalykų gyvenime, leidžiančių eiti į priekį. Tegul gimnazijos bendruomenė ir toliau lieka tokia, kuri laisvam žmogui atveria kelią į ateitį, o kartu leidžia atrasti malonumą pačiame augime.



Andrius Kleiva

Tautiškumo ženklai Palangos Vlado Jurgučio progimnazijoje: technologijų mokytojų kūryba puoselėja lietuvių liaudies meno tradicijas

Palangos Vlado Jurgučio progimnazijos bendruomenė kasdien gyvena aplinkoje, kurioje jaučiama pagarba lietuviškoms tradicijoms, tautinei kultūrai ir paveldui. Kuriant šią ypatingą atmosferą pastebimas didžiulis indėlis technologijų mokytojų metodininkų Juozo Bončkus ir Janinos Galdikienės, kurių kūrybiniai darbai ne tik puošia progimnazijos erdves, bet ir ugdo mokinių tautinį sąmoningumą bei pagarbą savo krašto istorijai. Progimnazijos koridoriuose, bendrose erdvėse ir renginių metu galima išvysti technologijų mokytojų sukurtus ar kartu su mokiniais įgyvendintus įvairius projektus. Juose atsispindi lietuvių liaudies meno tradicijos, etnografiniai motyvai, tautiniai ornamentai bei gamtos ir žmogaus ryšį atspindinčios kompozicijos. Šie kūriniai – ne tik dekoratyviniai akcentai, bet ir gyvos edukacinės priemonės, padedančios mokiniams geriau pažinti savo kultūrines šaknis.

Technologijų pamokose mokiniai susipažįsta su tradiciniais amatais, medžio apdirbimo, tekstilės, dekoravimo ir kitomis technikomis, kurios perduodamos iš kartos į kartą. Mokytojai skatina jaunąją kartą domėtis tautiniu paveldu, kūrybiškai interpretuoti senąsias tradicijas ir pritaikyti jas šiuolaikinėje aplinkoje. Ypatingas dėmesys skiriamas ne tik

kūrybiškumo ir praktinių gebėjimų, bet ir pilietiškumo, atsakomybės už kultūros išsaugojimą ugdymui.

Technologijų mokytojas metodininkas Juozas Bončkus pasakoja, kad domėjimasis lietuvių tautiniu paveldu ir senąja kultūra jį lydi visą gyvenimą. „Esu gimęs lietuviu. Man labai patinka viskas, kas susiję su lietuvių tauta, jos papro-





čiais, liaudiškumu ir senąja kultūra“, – sako pedagogas. Pastaraisiais metais mokytojas ypač gilinasi į senovės baltų ženklus ir jų simboliką. Šios veiklos rezultatai atsispindi ne tik pamokose, projektinėse tiriamosiose veiklose, bet ir progimnazijos edukacinėse erdvėse.

Kartu su mokiniais mokytojas Juozas Bončkus įgyvendino ne vieną kūrybinį projektą. Iš medienos kuriamos senovės baltų ženklų kompozicijos šiandien puošia progimnazijos koridorių sienas. Tautiniai ornamentai panaudoti ir gaminant suolus bei kitus interjero elementus mokinių poilsio erdvėse. Trečiajame aukšte mokinių ir mokytojo rankomis sukurtos ažuolo kompozicijos – skulptūros bei suolai, antrajame aukšte įrengti iš beržo pagaminti suoleliai, o pirmąjį aukštą puošia kompozicijos iš senovės baltų ženklų. Kiekviename progimnazijos kampelyje galima pamatyti mokytojo kūrybiškai įprasminamas idėjas: etnografinių motyvų stendą, skirtą mokinių laimėjimams eksponuoti, medyje išraižytus mokomųjų kabinetų pavadinimus, prie aktų salės akį traukiantį žvejų laivelį.

Pamokų metu mokytojas skatina mokinius ieškoti savito meninio braižo. Vis dėlto savo darbuose jie dažnai remiasi lietuvių liaudies meno tradicijomis – ornamentais, raižiniais ir puošybos elementais. Ypač tai atsiskleidžia gaminant medinius šaukštus, dekoratyvines dėžutes, mažasias skulptūreles stalo papuošimui ir kitus medžio dirbinius, kuriuose atsikartoja tautinio meno motyvai. Pasak Juozo Bončkaus, svarbiausia, kad jaunoji karta nepamirštų savo šaknų. „Norėčiau, kad mokiniai neatitrūktų nuo savo protėvių, kad

puošdami savo būsimus gaminius panaudotų nors mažą dalelę lietuviškumo ir liaudies meno puošybos elementų“, – teigia mokytojas.

Ypatinę reikšmę turintys tautiniai simboliai, matomi progimnazijos edukacinėse erdvėse, kuria jaukią, savitą atmosferą, primena apie Lietuvos kultūrinį paveldą ir stiprina bendruomenės tapatumo jausmą. Mokinių darbai, sukurti vadovaujant technologijų mokytojams, dažnai tampa progimnazijos švenčių, valstybinių švenčių minėjimų ir bendruomenės renginių dalimi. Technologijų mokytojos metodininkės Janinos Galdikienės ir jos mokinių kūrybinės idėjos džiugina medžiagų, spalvų ir atlikimo technikų įvairovę: skiautiniai, veltiniai, nėriniai, mezginiai, aplikacijos, siuvinėjimo ir audimo darbai. Mokytojos parengti mokiniai ne kartą dalyvavo respublikos technologijų olimpiadose. Mokinių darbų parodos žavi originalumu, kruopštumu, estetika ir tvarumo idėjomis.

Palangos Vlado Jurgučio progimnazijos technologijų mokytojų iniciatyvos rodo, kad tradicijos nėra vien praeities reliktas – jos tampa gyva ir prasminga dabarties dalimi. Tautiškumas gali būti puoselėjamas ne tik per istorijos ar lietuvių kalbos ir literatūros pamokas, bet ir per kūrybinę veiklą, praktinius darbus, kurie ne tik puošia progimnaziją, bet ir ugdo jaunus žmones, skatina didžiulius savo šalimi, jos kultūra bei tradicijomis.

*Eglė Gūžienė,
anglų kalbos vyresnioji mokytoja,
ispanų kalbos vyresnioji mokytoja*

PALANGOS BOULINGAS: smagios pramogos, skanus maistas ir gera nuotaika po vienu stogu

Palanga jau seniai garsėja ne tik paplūdimiais ir vasaros renginiais, bet ir vis daugiau ištisus metus veikiančiu laisvalaikio erdvių. Viena jų – Palangos boulingas, kuris tapo mėgstama susitikimų vieta tiek vietos gyventojams, tiek kurorto svečiams. Čia po vienu stogu dera aktyvus laisvalaikis, restoranas ir galimybė organizuoti įvairias šventes ar verslo renginius.



Pasak Palangos boulingo savininko Jono Šaučiulio, pagrindinis tikslas nuo pat pradžių buvo sukurti daugiau nei vien boulingo salę.

„Idėja gimė iš noro Palangoje sukurti vietą, kurioje žmonės galėtų kokybiškai leisti laiką ne tik vasarą, bet ir visus metus. Norėjosi pasiūlyti daugiau nei vien boulingą – sukurti erdvę, kur susitinka pramogos, geras maistas ir įauki atmosfera. Tikime, kad tokios vietos reikia tiek palangiškiams, tiek miesto svečiams“, – sako J. Šaučiulis, UAB „Centro boulingas“ direktorius.

Per kelerius veiklos metus Palangos boulingas tapo vieta, kur renkasi labai įvairūs lankytojai – šeimos, draugų kompanijos, įmonių kolektyvai ir poilsiautojai.

„Galime pasidžiaugti, kad mūsų lankytojų ratas labai įvairus. Vasarą dominuoja poilsiautojai, tačiau likusią metų dalį aktyviai lankosi vietiniai gyventojai, šeimos, draugų kompanijos ir įmonių kolektyvai. Džiaugiamės, kad vis daugiau žmonių mus atranda ne tik kaip pramogų vietą, bet ir kaip erdvę šventėms ar verslo renginiams“, – pasakoja savininkas.

Jo teigimu, pastaraisiais metais keičiasi ir žmonių požiūris į laisvalaikį.

„Pastebime, kad žmonės vis labiau vertina kokybišką laisvalaikį. Jie ieško vietų, kur vienoje erdvėje galėtų ir pramogauti, ir skaniai pavalgyti. Taip pat vis dažniau apsilankymai planuojami iš anksto – rezervuojami takeliai, staliukai, organizuojami gimtadieniai ar įmonių vakarai. Tai rodo, kad žmonėms svarbi ne tik pramoga, bet ir visa patirtis“, – sako J. Šaučiulis.

Būtent todėl Palangos boulinge veikia ir restobaras, kuriame lankytojams siūlomi dienos pietūs, kepsniai, žuvies patiekalai, užkandžiai, desertai bei gėrimai. Čia galima rezervuoti ne tik boulingo takelius, bet ir staliukus vakarienei ar šventei.

„Taip, būtent toks ir buvo mūsų tikslas – kad žmonės čia galėtų praleisti ne vieną valandą. Restobare siūlome platų patiekalų pasirinkimą – nuo dienos pietų iki kepsnių, žuvies patiekalų, užkandžių ir



LT Foto nuotr.



desertų. Lankytojai gali rezervuoti tiek boulingo takelius, tiek staliukus restorane, todėl pas mus patogų švęsti gimtadienius, organizuoti įmonių vakarėlius ar tiesiog susitikti su draugais vakarienei“, – pabrėžia verslininkas.

Siekdamas, kad lankytojai sugrįžtų ne tik vasarą, kolektyvas nuolat ieško naujų idėjų. Rengiami boulingo turnyrai, teminiai vakarai, siūlomi specialūs pasiūlymai šeimoms ir grupėms, nuolat atnaujinamas restorano meniu.

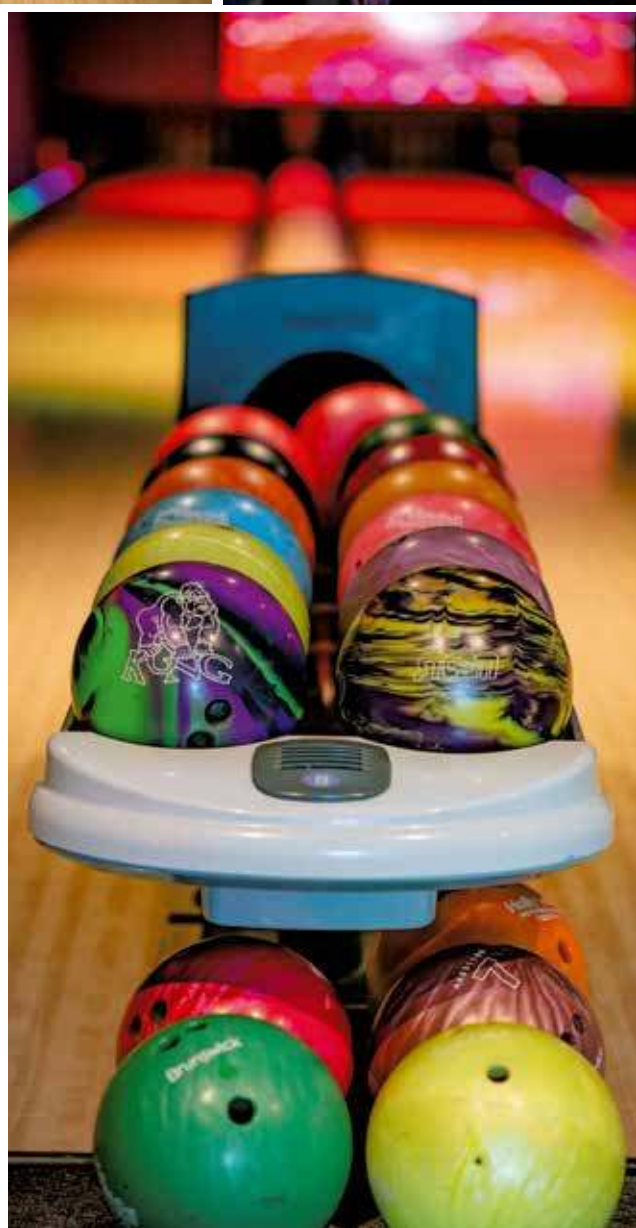
„Nuolat ieškome būdų, kaip lankytojams pasiūlyti kažką naujo. Organizuojame boulingo turnyrus, teminius vakarus, siūlome specialius pasiūlymus grupėms ir šeimoms. Didelį dėmesį skiriame ir mūsų restoranui – atnaujiname meniu, kuriame sezoninius pasiūlymus. Norime, kad kiekvienas apsilankymas būtų šiek tiek kitoks ir suteiktų priežastį sugrįžti“, – teigia J. Šaučiulis.

Artimiausiais metais Palangos boulingas ketina dar labiau stiprinti savo, kaip visus metus veikiančio laisvalaikio centro, pozicijas.

„Didžiausias mūsų tikslas – nuolat augti ir tobulėti. Planuojame plėsti renginių pasiūlą, organizuoti daugiau turnyrų, bendradarbiauti su vietos bendruomene bei verslu ir dar labiau stiprinti mūsų, kaip visus metus veikiančio laisvalaikio centro, vardą. Norime, kad žmonės, planuodami laisvalaikį Palangoje, pirmiausia prisimintų Palangos boulingą“, – sako J. Šaučiulis.

Šiandien Palangos boulingas siūlo ne tik boulingo pramogas, bet ir galimybę vienoje vietoje švęsti gimtadienius, rengti įmonių vakarėlius, draugų susitikimus ar tiesiog jaukiai praleisti vakarą. Vis daugiau žmonių įsitikina, kad Palangoje aktyvus ir kokybiškas laisvalaikis gali tęstis visus metus, nepriklausomai nuo oro ar sezono.

-  Klaipėdos pl. 62A, LT-00125 Palanga
-  (rezervacijos / informacija): +370 646 36 163
-  boulingascentro@gmail.com
-  PalangosBoulingas.lt
-  Palangos boulingas
-  Palangos boulingas



Lietuvos jūrų muziejuje – spalvinga poilsio pajūryje istorija: nuo sijonėlių ilgio matavimo iki nudistų plažų

Šiandien sunku įsivaizduoti vasarą be jūros. Saulė, smėlis, maudynės ir pasivaikščiojimai pakrante mums atrodo savaime suprantama atostogų dalimi. Tačiau vos prieš porą šimtmečių Baltijos pajūris poilsiautojų anaipol neviliojo – audringos bangos ir slenkančios kopos žmonėms kėlė baimę.

Kaip atšiaurus pajūris virto geidžiama poilsio vieta, o maudynės jūroje – vasaros ritualu? Apie tai pasakoja Lietuvos jūrų muziejaus paroda „Poilsavimas Lietuvos pajūryje, 1806–1939 m.“, atskleidžianti spalvingą, prieštaračių ir pikantiškų detalių kupiną poilsio Baltijos pakrantėje istoriją.

Nuo atšiauraus kranto iki madingų kurortų

Pajūris patrauklus poilsiui tapo tik XIX a. viduryje, kai slenkantys smėlynai pradėti tvirtinti pynutėmis ir želdiniais.



Saulės vonioms mėgta įsitaisyti kopose, o aktyviems žaidimams – paplūdimyje. Palangos plažas, 1930 m. Igno Stropaus fotoatvirukas. Lietuvos nacionalinio muziejaus rinkinys.



Moterys ir vaikai maudosi prie Palangos jūros tilto, 1905 m. Damos dėvi maudymosi sukneles ir skrybėles, o vaikai – uždarus maudymosi kostiumus. Paulinos Mongirdaitės atvirukas. Lietuvos nacionalinio muziejaus rinkinys.

Pamažu keitėsi ne tik pakrantės kraštovaizdis, bet ir žmonių požiūris į jūrą. Prasidėjo kurortų era.

Parodos kuratorius istorikas dr. Dainius Elertas sako, kad pajūrio kurortų idėja į Lietuvą atkeliavo iš Vakarų Europos.

„1793 m. Baltijos pakrantėje įkurtas Heligendamm kurortas, 1813 m. Kuršių nerijoje – Krantas (Kranz), – pasakoja istorikas. – Palangoje maudyklės veikė jau 1824 m., o grafai Tiškevičiai pavertė miestą kurortu: 1877 m. iškilo kurhauzas, 1888 m. suteiktos kurorto teisės. Tarpukariu Palanga tapo prestižine vasarviete, Šventoji kurortu paskelbta 1938 m.“

Maudynės pagal būgno dūžius

Šiandien paplūdimio apranga ar maudynių laikas – kiekvieno pasirinkimas, tačiau iki XX a. pradžios maudynės jūroje buvo griežtai reglamentuotos.

Palangoje vyrų ir moterų maudymosi laiką skelbdavo būgno dūžiai. Privatumo saugojimui XIX a. paplūdimiuose stovėjo maudynių vežimai – medinės kabinos ant ratų, leidusios



Suaugusiųjų madas perėmė paaugliai ir vaikai. Pirmame plane – mergaitė, dėvinti maudymosi kepurėlę. Garsi Šiaulių labdarė, aktorė, režisierė, visuomenininkė bajorė Stanislava Jakševičiūtė-Venclauskienė su savo globotiniiais Palangoje, XX a. 3-iasis dešimtmetis. 1899 m. ir vaidino. Palangoje ji režisavo pirmąjį lietuvišką spektaklį „Amerika pirtyje“ ir vaidino jame Agotą. Nežinomas fotografas. Šiaulių „Aušros“ muziejaus rinkinys.



Alfonso Mažūno nuotr.



Alfonso Mažūno nuotr.

moterims persirengti ir įbirsti į jūrą nepastebėtoms. Tik XX a. pradžioje paplūdimiai tapo mišrūs, o maudymosi kostiumai – atviresni. Drąsioms moterims kartais tekdavo susidurti su pareigūnais, kurie liniuote tikrindavo, ar jų sijonėlis nėra pernelyg trumpas.

Keitėsi ir požiūris į įdegį. Ilgą laiką įdegusi oda buvo laikoma prastuomenės požymiu, todėl damos slėpėsi po skėčiais ir plačiabrylėmis skrybėlėmis. Tik Coco Chanel padėjo atrasti įdegio grožį, o tarpukariu paplūdimiai tapo spalvinga, madai ir sportui atvira erdve.

Kelionė į pajūrį – prabanga ir nuotykis

Dr. D. Elerto manymu, pajūrio, kaip kurorto idėja, turėjo įtaką ir susisiekimo plėtrai.

„Iki XX a. pradžios į pajūrį vyкта puskarietėmis, vėliau jau – tramvajais ir geltonais autobusais, – pasakoja istorikas. – 1904 m. Klaipėdoje pradėjo kursuoti elektrinis tramvajus, jungęs Biržą su Švyturium. Geležinkelis priartino pajūrį vidutinių pajamų žmonėms, Kuršių neriją pasiekti padėjo garlaiviai ir keltai, o po 1935 m. Smiltynėje įsikūręs jachtklubas pritraukė buriuotojus.“

Kurortų kasdienybė: nuo halės iki kazino

Poilsiautojai mėgavosi ne tik jūra, bet ir kultūra. Palangos kurhauze veikė skaitykla, rengtos parodos ir koncertai, vyko šokiai. Smiltynės kurhauzas viliojo teniso kortais ir vasaros kavinėmis, Nemirsetos – garsėjo azartiniais lošimais. Paplūdimiuose veikė itin populiarios Pajūrio halės – kavinės su vaizdu į jūrą, kuriose buvo galima pasilepinti kava ir ledais ar užkandžiais. Poilsiautojai leido laiką žaisdami badmintoną, tenisą, tarpukariu Palangoje išpopuliarėjo ir gimnastikos pasirodymai kopose. 1933 m. Nidoje įkurta sklandymo mokykla suteikė kurortui išskirtinumo – sklandytojai tapo tikra vasaros sensacija.

Vis dėlto, istoriko teigimu, XX a. pradžioje pasiturintys poilsiautojai dar vengė žvejų tinklų ir kvapų, tačiau netrukus atrado šviežios žuvies skonį ir bendravimo su vietiniais žavesį. Žvejų valtyse ne tik pozuota nuotraukoms – už atlygį buvo galima paplaukioti jūroje.

Dizainas – praėjusio laiko nostalgija

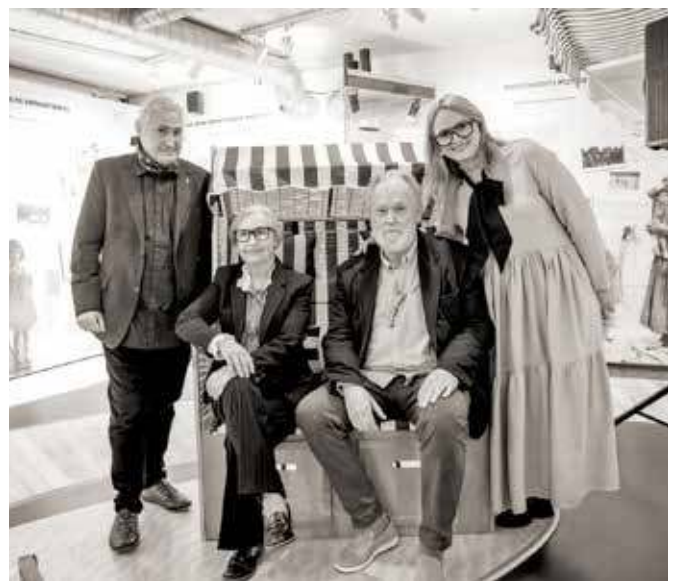
Parodos dizainą sukūrė žinoma klaipėdiečių įmonė „Klemencov Group“. Dailininkas Anatolijus Klemencovas, ne kartą stebinęs Jūros šventę įspūdingais meniniais objektais, sako, kad jam ši tema išskirtinai įdomi.

„Kurdami dizainą tiesiog mėgavomės praėjusio amžiaus idilišku grožiu, – įspūdžiu dalijasi dailininkas. – Tikimės, kad parodos stilistika padės jos lankytojams persikelti į tą laiką, kai pajūris iš atšiauraus kranto virto geidžiama atostogų vieta.“

Paklaustas, kodėl verta prisiminti praėjusį laiką, Dr. D. Elertas pabrėžia, kad istorija primena, jog poilsis prie jūros – ne tik gamtos dovana, bet ir ilgo kultūrinio proceso rezultatas.

„Tai – mūsų paveldas, kurį turime saugoti ateities kartoms“, – sakė istorikas.

Parodos „Poilsiaavimas Lietuvos pajūryje, 1806–1939 m.“ kūrimą parėmė Lietuvos Respublikos Kultūros ministerija. Paroda bus eksponuojama iki 2028 m. pavasario.



Iš kairės: parodos kuratorius Dr. D. Elertas, Lietuvos jūrų muziejaus direktorė O. Žalienė, parodos dizaineris A. Klemencovas, parodos koordinatore E. Šulskė. Alfonso Mažūno nuotr.



KAVINĖ „Verona“

Salantų centre įsikūrusi kavinė „Verona“ jau ne vienerius metus yra vieta, kur užsuka ne tik vietiniai gyventojai, bet ir pro šį Kretingos rajono miestelį keliaujantys žmonės. Čia lankytojų laukia paprastas, naminis maistas, jauki aplinka ir šiltas aptarnavimas – vertybės, kurios, pasak kavinės savininkės ir direktorės Rasos, niekada neišeina iš mados.

„Svarbiausia, kad pas mus būtų jauku, švaru, paprastas ir skanus maistas. Lankytojai dažnai pagiria labai skanią kavą ir mūsų pyragą“, – sako Rasa.

Kavinės meniu orientuotas į tradicinę lietuvišką virtuvę. Čia nerasite prabangių ar įmantrių patiekalų, tačiau rasite tai, ko žmonės dažniausiai ieško – namų skonį.

„Mes gaminame paprastą naminį maistą. Steikų nekeпам“, – sako Rasa.

Vasarą ypač išauga gaivių ir tradicinių patiekalų paklausa. Karštomis dienomis populiariausi tampa šaltibarščiai, cibulynė ir senąsias Žemaitijos kulinarines tradicijas primenantis šmakalas.

„Karštą vasaros dieną pagrindiniai lankytojų pasirinkimai – šaltibarščiai, šmakalas ir cibulynė“, – pasakoja Rasa.

Didelę dalį kavinės svečių sudaro pravažiuojantys keliautojai, kurie sustoja papietauti ar išgerti kavos.

„Didžioji dalis mūsų lankytojų – pravažiuojantys“, – pastebi ji.

Lankytojai gali rinktis įvairius pamėgtus patiekalus. Tarp populiariausių – kaimiška pica, „Havajų“, „Gardžioji“ ir, žinoma, firminė „Verona“.

Sezoniškumas lemia ir darbuotojų skaičių. Vasarą kavinėje dirba šeši žmonės, o ramesniu metų laiku – keturi. Didžiausias kolektyvo turtas – lojalūs darbuotojai.

„Ilgiausiai pas mus dirba viena iš barmenių, kuri yra ir mano marti“, – šypteli Rasa.

Apsilankius Salantuose verta ne tik užsukti į „Veroną“, bet ir susipažinti su miestelio lankytinomis vietomis. Čia kasmet vyksta tradicine tapusi Miestelio šventė, organizuojama pirmąjį rugpjūčio sekmadienį, lankytojus traukia Gaidžio koplyčia ir vaizdingas Salantų regioninis parkas.

O kokį įspūdį svečiams palieka pati kavinė?

„Kad gražu ir jauku, pasako kas antras lankytojas. Tačiau labiausiai įstrigo vienas komplimentas: „Pas jus kvepia Kalėdomis“, – prisimena Rasa.

Per veiklos metus netrūko iššūkių. Pandemija, ekonominiai svyravimai ir pasaulio neramumai palietė visą maitinimo sektorių, tačiau „Verona“ išliko ištikiama savo lankytojams.

„Buvo visko per tuos metus – ilgas pandeminis laikotarpis, dabar neramumai pasaulyje. Tačiau dirbame toliau“, – sako verslininkė.

Galbūt būtent tas namų jaukumas, paprastas



Taikos g. 5, Salantai (prie Salantų autobusų stoties), Kretingos rajonas



+370 606 17483



<https://m.facebook.com/kavineverona>





KAVINĖ „Verona“

Salantuose - vieta, kur nuolat
jauku ir kvepia Kalėdomis



Palangos|info



SKENUOK IR
GAUK VISĄ
INFORMACIJĄ



Poilsiautojų informacinis portalas

Naujienos • Renginiai • Orai • Papildiniai

ALANAS CHOŠNAU

Ypatingas vasaros vakaras

08.19

Gyva! su grupe



PALANGOS
KONCERTŲ SALĖ



Elektroninis
paplūdimys **bilietai.lt**

Renginio
organizatoriai **NOVO**
LITUA



Poilsiu prie jūros
Palangoje!

 apartamentaitenisas.lt



APARTAMENTAI
TENISAS



**Kambarių kaina
nuo 40 Eur**

 Gėlių a. 1A, Palanga

 0 698 59748

Lietuvos nacionalinio muziejaus paroda / Exhibition of the National Museum of Lithuania

MARIJA ŠVAŽIENĖ:

GOBELENAI IR TAPYBA

MARIJA ŠVAŽIENĖ. TAPESTRIES AND PAINTINGS



Parodos vieta / Open at
Vytauto g. 23A, Palanga



Jono
Sliūpo
muziejus

Lietuvos nacionalinis muziejus



2026 04 29–10 02

Darbus skolinio / Featuring pieces from:



LIETUVOS
NACIONALINIS
DAILĖS
MUZIEJUS

Marijos ir Sauliaus Švažų šeimos privati kolekcija

Valdo Gaurelio privati kolekcija

ATRASK PADELIO ŽAIDIMO MAGIJĄ MŪSŲ AIKŠTELĖSE

START PADEL PALANGA

- KORTŲ
REZERVACIJA;
- ASMENINĖS/GRUPINĖS
(IKI 4 ASMENŲ)
TRENIRUOTĖS;
- JŪSŲ ŠVENTĖS
VIETA.



Double&Single



+370 630 83 000



startpadelpalanga@gmail.com

START PADEL PALANGA



[@start.padel-palanga](https://www.instagram.com/start.padel-palanga)





„PALANGOS TILTAS“

– arčiau jūros, vienintelis
kurorto laikraštis!

Užsisakykite „Palangos tiltą“ DABAR!

✉ redaktorius@palangostiltas.lt ☎ +370 62053440

🌐 www.palangostiltas.lt



įspūdingiems renginiams prie jūros
VILOS „ANAPILIS“ SALĖS NUOMA

PALANGOS KURORTO MUZIEJUS
BIRUTĖS AL. 34A, LT-00135 PALANGA
TEL.: 0 460 30 631
EL. P.: SALE@KURORTOMUZIEJUS.LT
WWW.KURORTOMUZIEJUS.LT



**Orientacinis-educacinis
žaidimas**

„Pažinkime Palangą“

 Palangos kurorto muziejus

Kontaktai

 +370 460 30 576

 www.kurortomuziejus.lt

 Birutės al. 34A, Palanga

Skirtas įvairaus
amžiaus lankytojams
ir progoms – mokinių
klasėms, vaikų
stovykloms,
mergvakariams,
bernavakariams bei
gimtadieniams.



Pažink istoriją
kitaip!



Džiazo grupė „Vilnius Jazz Ensemble“. Leonardo Borotinsko nuotr.

Muzika kuria atmosferą, o kūrėjams turi būti atlyginta

Vasarą Lietuvos pajūris pasikeičia – miestų gatvės prisipildo žmonių, visur skamba muzika, vyksta koncertai, vakarėliai, miesto šventės. Kavinės, restoranai, viešbučiai ir paplūdimio erdvės konkuruoja ne tik maistu ar interjeru, bet ir atmosfera, kuri šiandien jau nebeatsiejama nuo muzikos.

Vasaros sezonu Palangoje, Neringoje ar Klaipėdoje sunku įsivaizduoti vietą, kurioje neskambėtų muzika – nuo jaukių kavinių ir viešbučių terasų iki didelių koncertų po atviru dangumi.

Kartais būtent ji lemia, ar žmogus pasiliks dar viename kavos puodeliui, ar norės sugrįžti, ar vieta suteiks jam gerų emocijų. Muzika versle jau seniai nėra tik fonas – ji tapo klientų patirties dalimi.

Muzika veikia daugiau nei atrodo

Kad muzika daro įtaką klientų elgsenai, patvirtina ir moksliniai tyrimai. Dar prieš kelis dešimtmečius mokslininkai

pastebėjo, kad muzikos tempas gali lemti, kiek laiko žmonės praleidžia prekybos vietose. Be to, tyrimai rodo, kad tinkamai parinkta muzika veikia ne tik nuotaiką, bet ir bendrą klientų patirtį bei norą pirkti.

Bene garsiausią tyrimą apie muzikos poveikį vartotojų pasirinkimams 1997 metais atliko Didžiosios Britanijos psichologai Adrianas C. Northas, Davidas J. Hargreavesas ir Jennifer McKendrick iš Lesterio universiteto. Jų atliktas tyrimas parodė, kad foninė muzika gali daryti tiesioginę įtaką pirkėjų sprendimams. Dienomis, kai parduotuvėje skambėjo prancūziška muzika, klientai dažniau rinkosi prancūzišką vyną, o grojant vokiškai muzikai – vokišką.

Jei muzika gali paveikti net konkrečius pirkimo spren-

dimus, natūralu, kad verslai vis daugiau dėmesio skiria ir tam, kokia muzika skamba jų erdvėse. Ne išimtis ir Lietuva, kur pastaraisiais metais itin išaugo susidomėjimas lietuviška muzika.

Kaip be lietuviškos muzikos?

„Šiuo metu lietuviška muzika išgyvena tikrą pakilimą – ji sulaukia daug perklausų internetinėse muzikos platformose, į mūsų grupių ir atlikėjų koncertus plūsta klausytojai. Kad galėtų savo lankytojams leisti lietuvišką muziką, mūsų licencijas įsigijo beveik visi prekybos centrai. Lietuviška muzika tiek užsieniečius, tiek lietuvačius jau kurį laiką pasitinka ir Vilniaus oro uoste“, – pasakoja daugiau nei trims tūkstančiams Lietuvos ir milijonams muzikos autorių visame pasaulyje atstovaujančios asociacijos LATGA Muzikos kūrinių skyriaus vadovė Rasa Pipirienė.

Pasak jos, nenuostabu, kad šiandien verslai muziką vertina ne kaip foną, o kaip svarbią prekės ženklo ir emocinės patirties dalį. Kaip ir interjeras, apšvietimas ar aptarnavimo kultūra, muzika padeda kurti vietos charakterį ir išskirtinumą. Tai ypač aktualu svetingumo sektoriuje, kur klientai dažnai paslaugą renkasi pagal nuotaiką.

Vasaros sezonu žmonės pajūryje ieško ne vien maisto ar nakvynės – jie ieško tam tikros nuotaikos, atostogas priminsiančio jausmo. Akustiniai vakarai terasose, didžėjų pasirodymai paplūdimio baruose, gyva muzika restoranuose ar koncertai po atviru dangumi – visai tai tampa vasaros prisiminimų dalimi.

Neatsitiktinai užsienio svetingumo sektoriaus tyrimuose

muzika įvardijama kaip viena svarbiausių atmosferos kūrimo priemonių. Kai muzika tampa svarbia verslo kuriamos patirties dalimi, kyla ir kitas klausimas – kaip užtikrinama, kad už jos naudojimą būtų sąžiningai atlyginta kūrėjams?

Kodėl reikalingas muzikos licencijavimas?

Kai muzika naudojama viešai – kavinėje, restorane, parduotuvėje, viešbutyje, sporto klube ar renginyje – toks naudojimas laikomas viešu kūrinių atlikimu, todėl jam reikalinga licencija. Lietuvoje šias licencijas išduoda asociacija LATGA, kuri atstovauja muzikos ir tekstų autoriams bei surenka ir paskirsto jiems atlyginimą už viešą kūrinių naudojimą.

Svarbu žinoti, kad „Spotify“, „YouTube“, radijo ar kitų muzikos platformų prenumeratos suteikia teisę muziką naudoti asmeniniais tikslais, tačiau ne komercinėje aplinkoje. Įsigijusi LATGA licenciją, įmonė gali teisėtai naudoti platų Lietuvos ir užsienio autorių muzikos repertuarą savo versle, o kūrėjai už jų kūrinių naudojimą gauna sąžiningą atlygį.

Licencijuojama ne tik foninė muzika

LATGA išduodamos licencijos aktualios ne tik dėl foninės muzikos. Jos reikalingos organizuojant koncertus, festivalius, miesto šventes, gyvos muzikos vakarus, didžėjų pasirodymus, sporto renginius ir kitus viešus renginius, kuriuose naudojami muzikos kūriniai.

Vasarą pajūrio miestai tampa gyvu muzikos žemėlapiu – nuo mažų akustinių vakarų iki didelių koncertų po atviru dangumi. Todėl kartu auga ir renginių organizatorių supratimas, kad pagarba kūrėjui yra natūrali profesionalaus renginio dalis.

Kitaip tariant, kai verslas naudoja muziką savo atmosferai kurti, dalis sukuriama vertės grįžta tiems, kurie tą muziką sukūrė.

Muzika kuria vertę

„Muzika verslui kuria pridėtinę vertę – ji padeda formuoti atmosferą, stiprina klientų patirtį ir dažnai tampa neatsiejama vietos identiteto dalimi. Todėl natūralu, kad jos autoriai gauna atlygį už viešą jų kūrinių naudojimą. Licencijavimą matome ne kaip formalumą ar kontrolės priemonę, o kaip būdą užtikrinti, kad kūryba būtų vertinama ir galėtų gyvuoti toliau“, – sako LATGA Muzikos kūrinių skyriaus vadovė R. Pipirienė.

Pasak jos, dauguma verslų Lietuvoje bendradarbiauja geranoriškai. Dažniausiai klausimų kyla ne dėl nenoro licencijuotis, o dėl informacijos stokos: verslininkai neretai nežino, kada licencija reikalinga, kuo skiriasi autorių ir gretutinės teisės, kodėl neužtenka vien muzikos platformos prenumeratos ar kaip apskaičiuojami tarifai.

Todėl didelė dalis darbo šiandien yra ne kontrolė, o konsultavimas ir edukacija.

Muzika kuria atmosferą, emocijas ir prisiminimus. O sąžiningas jos naudojimas užtikrina, kad kūrėjai galėtų kurti naujus kūrinius, kurie rytoj taps naujų vasaros istorijų dalimi.

LATGA inf.



LATGA Muzikos kūrinių skyriaus vadovė Rasa Pipirienė. Leonardo Borotinsko nuotr.

Išvykos su augintiniu: patarė, kaip užtikrinti jo komfortą ir saugumą

Kelionės su augintiniais populiarėja – šunys ir katės vis dažniau lydi šeimininkus ne tik trumpose savaitgalio išvykose po Lietuvą, bet ir ilgesnių atostogų metu. Vis dėlto svarbu suprasti, kad kelionė gyvūnui gali būti ne tik nauja patirtis, bet ir streso, virškinimo sutrikimų ar net sveikatos rizikų priežastis. Todėl ruošiantis kelionei būtina iš anksto įvertinti augintinio sveikatos būklę, temperamentą, amžių, kelionės trukmę ir sąlygas.

Viena dažniausių klaidų – pasiruošimą palikti paskutinei minutei. Tiek trumpoms, tiek ilgesnėms kelionėms rekomenduojama iš anksto pasiruošti būtiniausias priemones, kurios padėtų užtikrinti augintinio saugumą, komfortą ir sveikatos priežiūrą kelionės metu.

Kelioninis krepšys – ne tik maistas ir vanduo

„Kiekvienam augintiniui rekomenduoju turėti individualų „kelioninį rinkinį“. Jame turėtų būti įprasto pašaro su nedidele atsarga, nešiojami dubenėliai, gertuvė su švari vandeniu, pledas, pavadėlis, antkaklis arba petnešos, išmatų maišeliai. Taip pat verta pasirūpinti palomis, sauskelnėmis bei kvapų ir dėmių šalinimo priemonėmis nenumatytiems atvejams“, – sako Vilniaus, Klaipėdos ir Šiaulių „Akropoliuose“ įsikūrusio gyvūnų prekių tinklo „Kika“ įmonių grupės veterinarijos farmacijos vadovė Justė Ramanauskienė.

Trumpoms išvykoms dažniausiai pakanka bazinio rinkinio, tačiau ilgesnėms kelionėms būtina papildomai pasiimti augintinio pašarą, sveikatos knygelę, nuolat vartojamus vaistus, apsaugos nuo erkių ir vidaus parazitų priemones bei pirmosios pagalbos vaistinėlę.

Ruošiantis ilgesnei išvykai svarbu pagalvoti ne tik apie maistą



Pasiruošti kelionėms su augintiniais kviečiame Vilniaus, Klaipėdos ir Šiaulių „Akropoliuose“ esančiose „Kika“ parduotuvėse

ar transportavimo priemones, bet ir apie kasdienius augintinio poreikius. Kelionėse dažnai praverčia drėgnosios servetėlės, funkciniai skanėstai, virškinimą palaikančios priemonės, o vykstant ilgesniam laikui verta nepamiršti ir įprastų higienos priemonių akių, ausų bei dantų priežiūrai.

Į keliones – su namų kvapu

Ruošiantis kelionei vien augintinio krepšelio nepakanka – labai svarbu pasirūpinti ir gyvūno emocine būsena. Kelionės, ypač ilgesnės ar retesnės, daugeliui gyvūnų gali kelti įtampą. Stresas kelionės metu gali pasireikšti neramumu, seilėtekio, drebuliu, vėmimu, viduriavimu ar atsisakymu ēsti, todėl prie kelionių rekomenduojama pratinti palaipsniui.

„Saugus, gerai vėdinamas ir pakankamai erdvus transportavimo krepšys ar narvas yra būtinas minimumas. Augintinis jame turi galėti patogiai atsistoti, apsisukti ir atsigulti. Jei gyvūnas prie kelionių nepratęs, rekomenduoju pradėti jį pratinti likus kelioms savaitėms iki išvykos – iš pradžių leisti ramiai pabūti transportavimo krepšyje namuose, vėliau vykti trumpais atstumais automobiliu. Taip augintinis palaipsniui pripranta prie naujų garsų, kvapų ir judėjimo. Papildomai galima naudoti raminančias priemones, pavyzdžiui, aromaterapinius lašius ar purškiklius. Jei gyvūnas patiria stiprų stresą ar jį pykina, dėl tinkamų preparatų reikėtų pasitarti su veterinarijos gydytoju“, – teigia J. Ramanauskienė.



Pažįstami kvapai kelionės metu gyvūnui suteikia saugumo jausmą, todėl verta pasiimti augintiniui įprastus daiktus – gultą, antklodę ar mėgstamą žaislą. Taip pat labai svarbu nekeisti įprastos mitybos ir, kiek įmanoma, išlaikyti panašų dienos režimą.

„Staigus pašaro pakeitimas gali sukelti virškinimo sutrikimų, todėl kelionės metu rekomenduoju laikytis įprasto mitybos plano ir panašaus pasivaikščiojimų grafiko kaip namuose. Prieš pat kelionę augintinio nereikėtų gausiai maitinti – paskutinį didesnę maitinimą geriausia planuoti likus 3–4 valandoms iki išvykimo. Ilgesnių kelionių metu šunims būtina daryti pertraukas kas 2–3 valandas, kad jie galėtų pasivaikščioti, atsigerti vandens ir atlikti gamtinius reikalus“, – pažymi J. Ramanauskienė.

Augintinius šeimininkai vis dažniau pasiima ir į kasdienes veiklas mieste, todėl daugėja vietų, kurios yra draugiškos lankymosi su gyvūnais.

„Jau dvejus metus Vilniaus, Klaipėdos ir Šiaulių „Akropoliai“ yra draugiški augintiniams – jie laukiami visose bendrose erdvėse, tokiose kaip prekybos centrų alėjos ar poilsio zonos. Taip pat galima užsukti ir į parduotuves, pažymėtas specialiu žalios spalvos „pėdutės“ ženklu prie įėjimo. Stengiamės, kad apsilankymas prekybos ir pramogų centruose būtų patogus ir jausmas tiek žmonėms, tiek jų augintiniams“, – sako Paulius Pocius, „Akropolis Group“ rinkodaros ir komunikacijos vadovas.

Karštis – viena didžiausių vasaros grėsmių

Planuojant keliones su augintiniu vasarą, būtina įvertinti

oro temperatūrą. Gyvūno negalima palikti įkaitusiame automobilyje net trumpam – net ir pravertas langas neužtikrina saugumo. Perkaitimas gali vystytis labai greitai ir sukelti gyvybei pavojingą būseną.

„Karštą dieną temperatūra automobilio salone per kelias minutes gali tapti pavojinga. Kelionės metu rekomenduoju palaikyti apie 20–22 laipsnių temperatūrą ir nenukreipti kondicionieriaus srovės tiesiai į augintinį. Trumpasnukiai šunys, tokie kaip mopsai ar buldogai, ilgaplaukės veislės, antsvorio turintys bei vyresni gyvūnai karštį toleruoja sunkiau, todėl keliones su jais geriausia planuoti anksti ryte arba vakare“, – sako J. Ramanauskienė.

Augintinio komfortą automobilyje gali padėti užtikrinti vėsinantys kilimėliai, reguliariai siūlomas vanduo ir pavėsis sustojimų metu.

Keliaujant į užsienį – papildomas pasiruošimas

Kelionėms į užsienį reikėtų ruoštis dar atsakingiau, nes skirtingose šalyse gali galioti nevienodi gyvūnų įvežimo reikalavimai.

Prieš kelionę būtina pasitikrinti, ar augintinis turi galiojantį pasą, mikroschemą, reikiamus skiepus, ypač nuo pasiutligės, ir ar atitinka konkrečios šalies įvežimo sąlygas.

Taip pat rekomenduojama pasirūpinti įprastu pašaru, nuolat vartojamais vaistais, apsauga nuo išorės ir vidaus parazitų bei iš anksto pasidomėti artimiausiomis veterinarijos klinikomis kelionės vietoje.

ORCHESTRA
SUMMER
2026

Orkestras Vasara

PALANGOS
BIRUTĖS
PARKO
ROTONDOJE

PALANGA
BIRUTĖS
PARK
ROTUNDA

18:30

BIRŽELIS

| | | | | |
|---|----|----|----|----|
| 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 3 | 10 | 17 | 24 | |
| 4 | 11 | 18 | 25 | |
| 5 | 12 | 19 | 26 | |
| 6 | 13 | 20 | 27 | |
| 7 | 14 | 21 | 28 | |

LIEPA

| | | | | |
|---|----|----|----|----|
| 6 | 13 | 20 | 27 | |
| 7 | 14 | 21 | 28 | |
| 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| 4 | 11 | 18 | 25 | |
| 5 | 12 | 19 | 26 | |

RUGPJŪTIS

| | | | | |
|---|----|----|----|----|
| 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| 4 | 11 | 18 | 25 | |
| 5 | 12 | 19 | 26 | |
| 6 | 13 | 20 | 27 | |
| 7 | 14 | 21 | 28 | |
| 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |



SUŽINOK



IŠGIRSK



www.orkestras.pro



Vaikų vasaros stovyklos „Aqua vasara“ Palangoje akimirkos

Aldo Kazlauskio nuotr.



Palangos vasaros akimirkos

Dovydo Petrošiaus nuotraukos



ČESLOVAS GABALIS IR
PELENAI

30



01.01  **ŠVYTURIO ARENA**

kakava.lt

Palangos akimirkos



12.07 KLAIPĖDA ➤ ŠVYTURIO ARENA



11.13 PALANGA

PALANGOS
KONCERTŲ SALĖ



Gatvės teatru festivalio Šventojoje akimirkos

Radvilės Kucevičiūtės nuotr.



Liepos 6-osios, Valstybės dienos minėjimo Palangoje akimirkos



Aldo Kazlauskio nuotr.



ATOSTOGŲ PARKAS

Vieta švęsti privačias šventes

Erdvė šventei • Apgyvendinimas • Pramogos • Maitinimas



Daugiau informacijos:
atostoguparkas.lt

Dziudo harmonijos akademija - sportas, sveikata ir harmonija visiems

f dziudoklubas.lt

ig dziudoklubas.lt

Dziudo klubas „Dziudo harmonijos akademija“ – tai vieta, kur sportas susilieja su sveikatingumu, suteikdamas galimybę visų amžiaus grupių žmonėms atrasti vidinę pusiausvyrą, stiprinti kūną ir dvasią. Čia vyksta įvairios veiklos, skirtos tiek jaunimui, tiek senjorams, o ypač didelis dėmesys skiriamas holistiniam požiūriui į judesį bei gerą savijautą.

Senjorų joga ir mankštos su garso terapija

Senjorai – viena iš klubo bendruomenės dalių, kuriems ypač svarbu išlaikyti aktyvumą ir gerą fizinę bei emocinę sveikatą. Jiems organizuojamos specialios jogos užsiėmimai, padedantys išlaikyti lankstumą, gerinti laikyseną ir sumažinti stresą. Prie mankštų dažnai prijungiama ir garso terapija – tai ypatinga metodika, kai naudojami tibetietiški dubenys, gongai ir kiti garso instrumentai, kurie padeda atsipalaiduoti, mažina įtampą ir skatina vidinę harmoniją.

Vaikų joga – sveikatos ir susikaupimo pamatai

Vaikams joga yra ne tik sportas, bet ir žaidimas, padedantis lavinti kūno kontrolę, gerinti koordinaciją bei ugdyti emocinį stabilumą. Klube „Dziudo Harmonijos Akademija“ jogos užsiėmimai vaikams yra pritaikyti pagal jų amžių ir gebėjimus – per smagius pratimus, ir kvėpavimo technikas, jie mokosi sutelkti dėmesį, atsipalaiduoti bei stiprinti savo kūną.

 dziudoharmonijosakademija.lt



Dziudo sporto stovyklos – ugdymas ir augimas

Be kasdinių treniruočių, klubas organizuoja ir dziudo sporto stovyklas, kurios suteikia vaikams ir jaunimui ne tik galimybę tobulinti savo įgūdžius ant tatamio, bet ir lavinti discipliną, komandinius įgūdžius bei pasitikėjimą savimi. Stovyklose vyksta intensyvios treniruotės, edukaciniai užsiėmimai bei aktyvus poilsis gamtoje, skatinantis bendruomeniškumą ir meilę sportui.



Dziudo harmonijos akademija – tai daugiau nei sporto klubas. Tai vieta, kur žmonės randa sveikatą, harmoniją ir bendrystę. Nesvarbu, ar tai būtų vaikas, senjoras ar profesionalus sportininkas – kiekvienas čia gali atrasti sau tinkamą veiklą ir augti tiek fiziškai, tiek dvasiškai.

Šios veiklos yra iš dalies kompensuojamos Palangos miesto savivaldybės



Mus rasite:
S. Daukanto 33, Palanga
Vilniaus g. 8, Kretinga



Vytauto g, 69, Palanga

Cafe Mañana



*Nėra antro šanso
padaryti pirmą išpūdį !!!*





ŽALIOJI SPA

Grožio ir sveikatingumo erdvė
senojoje Palangoje

„Žalioji SPA“, įsikūrusi „Žilvinas Hotel Palanga“, vos kelios minutės nuo Birutės parko ir jūros, kviečia skirti laiko grožiui, poilsiui ir gerai savijautai.

Išskirtinėje ir jaukioje aplinkoje profesionalūs specialistai atlieka individualiai parenkamas veido ir kūno procedūras bei masažus. Dėmesys kiekvienam svečiui, profesionali kosmetika ir atsakingas požiūris padeda užtikrinti kokybiškai atliekamas paslaugas bei malonią apsilankymo patirtį.

*Maloniai kviečiame apsilankyti
„Žaliojoje SPA“ senojoje Palangoje.*



Žalioji SPA |

📍 Kęstučio g. 32, Palanga

☎ Tel. +370 640 57733

🌐 www.zaliojispal.lt

📱 Instagram • Facebook: @zaliojispal





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